



วิทยานิพนธ์

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐาน
ความคิดของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

**DEVELOPMENT OF SEX EDUCATION TRAINING
PROGRAM BASED ON LIFE SKILL CONCEPTS
FOR SAKON NAKHON RAJABHAT UNIVERSITY**

นางสาวกาญจนา วงษ์สวัสดิ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2551



ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (หลักสูตรและการสอน)

ปริญญา

หลักสูตรและการสอน

การศึกษา

สาขา

ภาควิชา

เรื่อง การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด
ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

Development of Sex Education Training Program Based on Life Skill Concepts for

Sakon Nakhon Rajabhat University

นามผู้วิจัย นางสาวกาญจนา วงษ์สวัสดิ์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์สมถวิล ธนะโสภณ, Ed.D.)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์สิริพร ทิพย์คง, Ed.D.)

กรรมการ

(รองศาสตราจารย์นาคยา ปิณฑนันทน์, Ph.D.)

หัวหน้าภาควิชา

(อาจารย์สุภารัตน์ สารสว่าง, Ph.D.)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

(รองศาสตราจารย์วินัย อาจคงหาญ, M.A.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ ๗ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๑

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด
ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

Development of Sex Education Training Program Based on Life Skill Concepts
for Sakon Nakhon Rajabhat University

โดย

นางสาวกาญจนา วงษ์สวัสดิ์

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (หลักสูตรและการสอน)

พ.ศ. 2551

กาญจนา วงษ์สวัสดิ์ 2551: การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิต
เป็นฐานความคิดของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต
(หลักสูตรและการสอน) สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาการศึกษา
ประธานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์สมถวิล ชนะโสภณ, Ed.D. 232 หน้า

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สำรวจข้อมูลพื้นฐาน
และความต้องการในการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาของนักศึกษา ผู้บริหาร และอาจารย์มหาวิทยาลัย
ราชภัฏสกลนคร 2) เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด
สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร 3) เพื่อศึกษาผลของการใช้หลักสูตรฝึกอบรม
เพศศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครชั้นปีที่ 1 ที่เข้าเรียน
ในปีการศึกษา 2550 จำนวน 1,964 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่สมัครใจเข้ารับ
การฝึกอบรม จำนวน 50 คน

ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษาต้องการเรียนรู้ในประเด็นของ ปัญหาทางเพศ การป้องกัน
และแก้ไข โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการคุมกำเนิด ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็น
ของผู้บริหารและอาจารย์ ส่วนในประเด็นของทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่นักศึกษาควร
เรียนรู้คือ ทักษะด้านความตระหนักรู้ในตน ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการจัดการ
กับอารมณ์และความเครียด 2) หลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด
ประกอบด้วยสาระความรู้ 6 หน่วย 3) ผลการฝึกอบรม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ มีทักษะ
การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และมีทักษะการตัดสินใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศสูงกว่า
ก่อนเข้ารับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ทักษะความตระหนักรู้ในตนและ
ทักษะการแก้ปัญหาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศก่อนและหลังการฝึกอบรม ไม่มีความแตกต่างกัน
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังทำการฝึกอบรมสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนน
ก่อนทำฝึกอบรม

นางสาว ออณา

ลายมือชื่อนิติ

สมถวิล ชนะโสภณ

ลายมือชื่อประธานกรรมการ

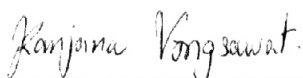
๑๐ / ๕๑ / ๕๑

Kanjana Vongsawat 2008: Development of Sex Education Training Program Based on Life Skill Concepts for Sakon Nakhon Rajabhat University. Doctor of Philosophy (Curriculum and Instruction), Major Field: Curriculum and Instruction, Department of Education. Thesis Advisor: Associate Professor Somthawin Thanasopon, Ed.D. 232 pages.

This thesis is a research and development study with following objectives: 1) To survey data base and the need of developing sex education curriculum among students, administrators, and instructors in Sakon Nakhon Rajabhat University. 2) To develop Sex Education Training Program based on life skill concepts for Sakon Nakhon Rajabhat University. 3) To study the result of the Sex Education Training Program.

The population in the study was 1,964 students of the first year of Sakon Nakhon Rajabhat University in academic year 2550. The sample was 50 volunteers of the first year students being trainees in the developing program.

The result found as follow: 1) The result of the data base survey showed that the students needed to know the topics of sex problems, protection and solving, AIDs and sexual transmitted diseases and contraception, which was consistent with the opinion of administrators and instructors. On the issue of sexual life skill, the administrators and instructors gave their opinions that students should have skills of self awareness, decision making, problem solving, and coping with emotion and stress. 2) The training program based on life skill concepts, the program was developed into 6 units. 3) After taking the developed program, it was found that the trainees had knowledge score of coping with emotion and stress and decision making higher than before taking the course significantly at .01 level. There was no significant on knowledg of self awareness and problem solving. But the mean of post test was higher than pre test.



Student's signature



Thesis Advisor's signature

20 / 03 / 08

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงยิ่งของ รองศาสตราจารย์ ดร. สมถวิล ชนะโสภณ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.นาคยา ปิณฑนานนท์ รองศาสตราจารย์ ดร.สิริพร ทิพย์คง กรรมการวิชาเอก และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. จิตตินันท์ บุญสถิตกุล ผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัย ที่กรุณาให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ตลอดจนให้ความช่วยเหลือ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณผู้บริหาร คณาจารย์ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครที่ให้ความร่วมมือในการวิจัย และขอบคุณหัวหน้าสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน และคณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ที่สนับสนุนงบประมาณสำหรับการฝึกอบรม ขอขอบคุณ ดร. อมรา เขียวรักษา ที่ให้คำแนะนำ และร่วมเป็นวิทยากรในการจัดอบรม และขอขอบใจนักศึกษาทุกคนที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูล สำหรับการพัฒนาหลักสูตร และการเข้าร่วมกิจกรรมการฝึกอบรม

ขอบคุณสำหรับกำลังใจที่มีให้ตลอดจากคุณทิพวรรณ ฝอยหิรัญ คุณศรียรรณ วงษ์สวัสดิ์ คุณสมศักดิ์ วงษ์สวัสดิ์ คุณขวัญฤทัย วงษ์สวัสดิ์ คุณวรรณวิไลรัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุชาดา มิ่งเมือง ผู้ช่วยศาสตราจารย์อนุรัตน์ สายทอง ดร. วรพณา สิ้นศิริ ดร. นริศ สิ้นศิริ และ ดร. วิบูล เป็นสุข

และสุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ เตียนนิม แม่อำไพ วงษ์สวัสดิ์ ที่เป็นผู้ให้การสนับสนุน แก่ลูกในทุกๆ ด้าน

กาญจนา วงษ์สวัสดิ์

มีนาคม 2551

สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(5)
สารบัญภาพ	(8)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
ขอบเขตของงานวิจัย	4
นิยามศัพท์	5
บทที่ 2 การตรวจเอกสาร	7
ทักษะชีวิต	8
แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต	8
ความหมายของทักษะชีวิต	9
แนวคิดบทบาททักษะชีวิตในการส่งเสริมสุขภาพ	10
ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา	13
หลักการสอนทักษะชีวิต	14
การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม	16
แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม	16
องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม	17
การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ	18
การมีส่วนร่วมสูงสุด	19
การบรรลุนานสูงสุด	21
หลักการสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม	22
หลักการสอนเจตคติแบบมีส่วนร่วม	23

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
หลักการสอนทักษะแบบมีส่วนร่วม	16
กรอบโครงสร้างเพศศึกษา	31
หลักสูตรฝึกอบรม	32
การฝึกอบรม	34
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต	40
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	45
ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจข้อมูลเพื่อใช้ในการพัฒนาหลักสูตร	45
การสำรวจข้อมูล	46
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	46
การสร้างเครื่องมือ	47
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	48
การเก็บรวบรวมข้อมูล	50
การวิเคราะห์ข้อมูล	50
ขั้นตอนที่ 2 กระบวนการพัฒนาหลักสูตร	51
การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา	51
การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา	52
ขั้นตอนที่ 3 การนำหลักสูตรไปใช้	52
การเตรียมความพร้อมในการนำหลักสูตรฝึกอบรมไปทดลองใช้	53
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	53
การจัดการฝึกอบรม	54
เครื่องมือประเมินผลหลักสูตรฝึกอบรม	54
การเก็บรวบรวมข้อมูล	57
การวิเคราะห์ข้อมูล	58

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	59
ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์ ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจข้อมูลเพื่อใช้ในการพัฒนาหลักสูตร	59
ผลการสอบถามความต้องการเรียนรู้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร	60
ผลการสอบถามความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาและทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ	63
ข้อวิจารณ์ด้านการสำรวจข้อมูลเพื่อใช้ในการพัฒนาหลักสูตร	66
ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์ ขั้นตอนที่ 2 กระบวนการพัฒนาหลักสูตร	68
ผลการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา	68
ผลการตรวจคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา	89
ข้อวิจารณ์ด้านกระบวนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา	89
ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์ ขั้นตอนที่ 3 การนำหลักสูตรไปใช้	94
ผลการวิจัยด้านการนำหลักสูตรไปใช้	94
ข้อวิจารณ์ด้านการนำหลักสูตรไปใช้	107
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	111
สรุปผลการวิจัย	111
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	111
ขั้นตอนในการวิจัย	111
สรุปผลการวิจัย	114
ข้อเสนอแนะ	118
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย	118
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	121
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	122

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก	130
ภาคผนวก ก เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจข้อมูลเพื่อพัฒนาหลักสูตร	131
ภาคผนวก ข เครื่องมือแบบสอบถามความรู้และทักษะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ	140
ภาคผนวก ค หลักสูตรเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิดของ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร	157
ประวัติการศึกษา และการทำงาน	232

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	องค์ประกอบทักษะชีวิต	10
2	การจัดกลุ่มประเภทต่างๆ	19
3	องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้	22
4	องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และลักษณะเฉพาะของการสอนเจตคติ	23
5	สรุปขั้นตอนและกิจกรรมการสอนเจตคติ	25
6	องค์ประกอบการเรียนรู้ และลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะ	28
7	สรุปขั้นตอนและกิจกรรมการสอนทักษะ	30
8	จำนวนนักศึกษาภาคปกติมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร แยกตามชั้นปี	48
9	จำนวนนักศึกษาภาคปกติที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างแยกตามชั้นปี	49
10	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล	60
11	แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตาม ระดับความต้องการเรียนรู้ในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องในเรื่องเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร	62

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
12	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล	63
13	แสดงจำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่ควรนำไป จัดทำหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา	64
14	แสดงจำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่ควรนำ ไปจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา	65
15	แสดงชื่อหน่วย ความคิดรวบยอดและทักษะที่เกี่ยวข้อง และเวลาที่ใช้ ในการฝึกอบรม	95
16	แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่รับการฝึกอบรม จำแนกตาม ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล	98
17	การเปรียบเทียบความรู้และทักษะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง	99
18	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับ เรื่องเพศ ในระยะเวลาก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม	100
19	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของทักษะความตระหนัก ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ในระยะเวลาก่อนการฝึกอบรมและ หลังการฝึกอบรม	101

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
20	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของทักษะการจัดการกับ อารมณ์และความเครียดในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศในระยะเวลา ก่อนการฟีกอบรมและหลังการฟีกอบรม	101
21	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของทักษะการตัดสินใจในเรื่อง ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศในระยะเวลาก่อนการฟีกอบรมและหลังการฟีกอบรม	102
22	การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของทักษะการแก้ปัญหาในเรื่อง ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ในระยะเวลาก่อนการฟีกอบรมและหลังการฟีกอบรม	102

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	การปรับตัวโดยใช้ทักษะชีวิต	8
2	องค์ประกอบของทักษะชีวิต	11
3	แสดงความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทางสุขภาพ	13
4	ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของทักษะชีวิตกับกระบวนการเรียนรู้	15
5	องค์ประกอบ 4 ประการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม	18
6	ขั้นตอนและกิจกรรมการสอนเจตคติ	24
7	ขั้นตอนและกิจกรรมการสอนทักษะ	29

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ตามประเพณีดั้งเดิมของอีสาน การเกี่ยวพาราสีของชายและหญิงเป็นการเปิดโอกาสให้แต่ละฝ่ายได้เรียนรู้คุณสมบัติซึ่งกันและกัน โดยฝ่ายชายจะแสดงบทบาทในเชิงรุก ฝ่ายหญิงจะเป็นฝ่ายตั้งรับ ทั้งนี้ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมและชี้แนะจากพ่อแม่ญาติพี่น้อง ตลอดจนกฎ ระเบียบ หรือจารีตประเพณี ข้อบังคับของชุมชน ในสังคมชนบทอีสานมีข้อห้ามเกี่ยวกับการแสดงความรัก ระหว่างชายหญิงที่ยังไม่แต่งงาน เช่น การจับมือ หรือการถูกเนื้อต้องตัวของชายที่กระทำต่อหญิง ถือว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง เป็น "จะล่า" หรือข้อห้าม (Taboo) ที่ฝ่ายชายจะต้องถูกทำโทษ เสียค่าปรับ หรือแต่งงานกับสตรีผู้นั้น (รุ่งทิพย์ มาสงงามเมือง และ สุวัฒน์ ศรีสรณ์, 2541) นอกจากนี้สตรีอีสานได้รับการสั่งสอนและคาดหวังจากสังคมว่าจะรักษาความบริสุทธิ์ของตนเองไว้ จนกว่าจะแต่งงาน ซึ่งเป็นข้อบังคับทางสังคม การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายหญิงก่อนการแต่งงาน โดยไม่ได้รับความเห็นชอบจากผู้ใหญ่ถือเป็นสิ่งผิดธรรมเนียม (Klausner, 1981)

แต่สังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปมาก กล่าวคือ เปลี่ยนจากยุคเกษตรกรรมเข้าสู่ยุคอุตสาหกรรม จากยุคที่มีชีวิตที่เรียบง่ายไปสู่ยุคแห่งความซับซ้อน ซึ่งส่งผลกระทบต่อกฎ ระเบียบ บรรทัดฐานทางวัฒนธรรมของสังคมดั้งเดิม ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด คือ ค่านิยม และอุดมการณ์จากภายนอก เช่น วิถีชีวิตคนเมือง หรือความทันสมัย และสื่อต่าง ๆ ได้เข้ามามีอิทธิพลและทำลายแนวคิดวิธีปฏิบัติแบบเก่าในชนบท โดยสิ้นเชิง (Lyttleton, 1995) พฤติกรรมทางเพศของของชายหญิงในปัจจุบันไม่ค่อยจะเคร่งครัดเหมือนในอดีต เพราะชายและหญิงมีการอพยพไปทำงาน หรือศึกษาต่อ นอกชุมชนของตนเอง ทำให้มีอิสระจากการควบคุมของครอบครัว และชุมชน ดังนั้นโอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงานมากขึ้น (Klausner, 1981)

นอกจากนี้ยังมีความเชื่อที่ว่า ชายไทยในทุกสถานะสังคมต้องดื่มเหล้า และมีเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะกับหญิงที่ขายบริการทางเพศ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้แสดงถึงความเข้มแข็ง แสดงถึงความเป็นชายที่แท้จริง แต่เมื่อเข้าสู่ยุคการแพร่ระบาดของ AIDS หรือ HIV ชายได้หาทางออกของ

การมีเพศสัมพันธ์ โดยการมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นที่ไม่ใช่หญิงที่ขายบริการทางเพศ เช่น เพื่อนสาว หรือหญิงอื่นที่ยินยอม โดยเชื่อว่าหญิงเหล่านี้ปลอดภัยจากโรค AIDS (MatIcka- Tyndale *et al.*, 1997)

ถ้ามองปัญหาทางเพศในกลุ่มวัยรุ่น จะพบว่าในปัจจุบันมีปัญหาดังกล่าวนี้เพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนการสมรส การทำแท้ง จากการศึกษาความชุกของการติดเชื้อ เอชไอวี กามโรค การใช้ยาเสพติด และพฤติกรรมทางเพศในกลุ่มวัยรุ่น และหนุ่มสาวในจังหวัด เชียงรายของ Griensven *et al.* (2001) พบว่าในกลุ่มผู้หญิงที่เคยมีประวัติการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 27 รายงานว่าเคยตั้งครรภ์อย่างน้อย 1 ครั้ง และร้อยละ 83 ทำให้การตั้งครรภ์นั้นยุติลง และข้อมูลของ มุลนิธิสร้างสรรค์เด็ก (นิรนาม, 2541) พบว่ามีวัยรุ่นหญิงช่วงอายุ 15- 16 ปี เข้าขอคำแนะนำเกี่ยวกับการตั้งครรภ์โดยเฉลี่ยเดือนละ 15 คน ซึ่งวัยรุ่นในกลุ่มนี้อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะทั้งร่ำรวย และยากจน และจากการศึกษาข้อมูลของมูลนิธิเพื่อนหญิง (Bhumiprabhas, 1997) พบว่าในปี 2539 มีนักศึกษาหญิงจำนวน 48 คน เข้าไปขอความช่วยเหลือ และขอคำแนะนำเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ ก่อนการสมรส และ 24 คน ยอมรับว่าเคยคิดที่จะฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหาที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ ยังพบปัญหาเกี่ยวกับการค้าประเวณีในกลุ่มของนักเรียนนักศึกษาที่เพิ่มมากขึ้นในสังคมไทย โดยตัวกลางที่ติดต่อระหว่างผู้ซื้อและผู้ขายจะเป็นเพื่อนนักเรียน นักศึกษาด้วยกันดังเช่นที่มีการจับกุมผู้ค้าประเวณีกลุ่มนี้ที่จังหวัดอุดรธานี และจังหวัดปทุมธานี

สำหรับค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของวัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงไปจากค่านิยมดั้งเดิม ของสังคมไทย จากการสำรวจของมูลนิธิเพื่อนหญิงเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ (Bhumiprabhas, 1997) พบว่าร้อยละ 72 ของนักศึกษาชาย (4,789) ในกรุงเทพฯ เชียงใหม่ ขอนแก่น และสงขลา อายุระหว่าง 17-21 ปี ยอมรับว่ามีเพศสัมพันธ์กับคูรัก และมองเรื่องนี้เป็นเรื่องปกติ และจากงานวิจัย พฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ของนักศึกษาศาสนาบันราชภัฏสกลนคร (Vongsawat , 1997) พบว่า นักศึกษาร้อยละ 30.6 (n= 668) เคยมีเพศสัมพันธ์กับคูรักและเพื่อนหญิง ร้อยละ 17.7 เคยมีเพศสัมพันธ์ กับหญิงขายบริการทางเพศ และจากงานวิจัยเรื่องความรู้ความคิดเห็นและ ประสบการณ์ เกี่ยวกับ เรื่องเพศของนักศึกษาศาสนาบันราชภัฏสกลนคร (กาญจนา วงษ์สวัสดิ์, 2541) พบว่านักศึกษาร้อยละ 48.7 เห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานไม่ใช่เรื่องเสียหาย นักศึกษาร้อยละ 57.9 ไม่รังเกียจที่จะแต่งงานกับคนที่เคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน จากข้อมูลจะเห็นว่าความคิด ค่านิยมในเรื่องเพศ เปลี่ยนไปจากอดีต ที่ว่าผู้หญิงต้องรักษานวลสงวนตัวจะมีความสัมพันธ์ทางเพศได้เมื่อแต่งงานแล้ว เท่านั้น และเมื่อดูอายุเฉลี่ยครั้งแรกของการมีเพศสัมพันธ์พบว่าอายุเฉลี่ยเริ่มลดลงเรื่อย ๆ เมื่อเปรียบเทียบกับระยะเวลา อายุเฉลี่ยครั้งแรกของการมีเพศสัมพันธ์ เมื่อพ.ศ. 2529 เท่ากับ 18.5 ปี

(ชวนชม สกธวัฒน์ และคณะ, 2530) เปรียบเทียบกับ พ.ศ. 2541 เท่ากับ 17.95 ปี (กาญจนา วงษ์สวัสดิ์, 2541) และปี พ.ศ. 2542 เท่ากับ 16.7 ปี (ลอนดอน อินเตอร์เนชั่นเนล กรุ๊ป, 2542)

การมีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนวัยอันควร หรือมีความสัมพันธ์กับหญิงที่ขายบริการทางเพศ และการสำส่อนทางเพศ โดยการขาดการป้องกันที่ถูกต้องก็เป็นปัจจัยที่จะทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ตามมา จากข้อมูลของกรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข (2549) ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2527 จนถึงวันที่ 30 พฤศจิกายน 2549 มีผู้ป่วยเป็นโรคเอดส์จำนวน 307,114 ราย และมีผู้เสียชีวิต 85,459 ราย ผู้ป่วยเอดส์ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 83.87) มีปัจจัยเสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์ โดยร้อยละ 57.75 เป็นชายรักต่างเพศที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์และวัยแรงงาน และร้อยละ 26.12 เป็นหญิงรักต่างเพศ ร้อยละ 86.00 เป็นผู้ป่วยที่มีอายุระหว่าง 20- 39 ปี และอัตราป่วยในกลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุ 15-19 ปี เพศหญิงจะมีสัดส่วนของอัตราป่วยสูงกว่าเพศชาย เท่ากับ 2:1

จากปัญหาที่พบในมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของพฤติกรรมทางเพศ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ทศนคติที่เปลี่ยนไปในเรื่องเกี่ยวกับการใช้ชีวิตก่อนการแต่งงาน หรือระหว่างที่กำลังศึกษาอยู่ ซึ่งทั้งพฤติกรรมและทัศนคติดังกล่าวมีความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การทำแท้งที่ผิดกฎหมาย อันจะส่งผลต่อสุขภาพของตนเองในอนาคต การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การหยุดการศึกษากลางคัน ซึ่งจะทำให้เสียโอกาสของชีวิตในอนาคต และจากการสำรวจนักศึกษาสถาบันราชภัฏสกลนครเกี่ยวกับที่พักอาศัยระหว่างเรียนหนังสือ พบว่า ร้อยละ 37.7 (n= 668) พักหอพักเอกชน ร้อยละ 16.4 พักบ้านเช่า ซึ่งทำให้นักศึกษามีความเป็นอิสระในการใช้ชีวิตค่อนข้างสูง และเมื่อมีปัญหาทางด้านเพศ บุคคลแรกที่ขอคำปรึกษาคือ เพื่อน คิดเป็นร้อยละ 60.1 สำหรับแหล่งข้อมูลทางด้านเพศ นักศึกษาจะหาข้อมูลหรือแนวทางการแก้ปัญหาได้จากเพื่อน และจากนิตยสาร คิดเป็นร้อยละ 23.13 และ 20.42 ตามลำดับ (กาญจนา วงษ์สวัสดิ์, 2541) จะเห็นว่าในช่วงวัยนี้ผู้ที่มิอิทธิพลต่อชีวิตมากที่สุดคือ เพื่อน ซึ่งเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะที่ไม่แตกต่างจากผู้ขอคำปรึกษา เพื่อให้ นักศึกษาได้เกิดความตระหนักในเรื่องที่เกี่ยวข้องในเรื่องเพศและสามารถใช้ชีวิตในระหว่างเรียนได้อย่างเหมาะสม มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครจึงสนับสนุนให้โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ดำเนินการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมในเรื่องที่เกี่ยวข้องในเรื่องเพศที่สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษา และสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยหลักสูตรฝึกอบรมดังกล่าวจะอยู่บนฐานแนวคิดของทักษะชีวิต ซึ่งเป็นการส่งเสริมความสามารถทางจิตสังคม อันจะช่วยให้บุคคลสามารถที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และ

เปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถปรับพฤติกรรมทางเพศไปในทิศทางที่ถูกต้องและเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐาน และความต้องการในการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
2. เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา โดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด สำหรับ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
3. เพื่อศึกษาผลของการใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้หลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ที่สามารถนำไปใช้ฝึกอบรมต่อไป
2. หลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ทำให้นักศึกษาเกิด ความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนัก มีเจตคติ มีทักษะชีวิตที่ดีในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ และสามารถปฏิบัติตนในเรื่องเพศได้อย่างเหมาะสม

ขอบเขตของงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม เพื่อตอบสนองความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ โดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ภาคปกติ ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

นิยามศัพท์

การพัฒนาหลักสูตร หมายถึง กระบวนการจัดทำสาระความรู้ เพื่อนำไปพัฒนากลุ่มเป้าหมาย ให้บรรลุวัตถุประสงค์ โดยการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาหลักสูตร

หลักสูตรฝึกอบรม หมายถึง มวลประสบการณ์ที่จัดทำเพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจในเรื่องที่ว่าด้วยเรื่องเพศ โดยเอกสารหลักสูตรฝึกอบรมประกอบด้วย

1. คู่มือหลักสูตรการฝึกอบรม
2. คู่มือผู้ฝึกอบรม
3. สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม
4. แบบทดสอบ

เพศศึกษา หมายถึง ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องที่ว่าด้วยเรื่องเพศ ในการวิจัยครั้งนี้ เพศศึกษาประกอบด้วย พัฒนาการทางด้านเพศในช่วงวัยรุ่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ การคุมกำเนิด และปัญหาทางด้านเพศและการแก้ปัญหา

ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด หมายถึง กระบวนการเกี่ยวกับการให้ความรู้ ในเรื่องที่ว่าด้วยเรื่องเพศ และประยุกต์ใช้แนวคิดทักษะชีวิต (Life Skill) ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และองค์การอนามัยโลก เป็นฐานความคิดในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม โดยเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) และการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experience Learning)

ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกการดำเนินชีวิตที่เหมาะสม สามารถที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบตนเองในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในการใช้ชีวิตในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ด้วยการฝึกอบรม ซึ่งทักษะชีวิตที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

- ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง
- ทักษะการตัดสินใจ
- ทักษะการแก้ปัญหา
- ทักษะการจัดการกับอารมณ์
- ทักษะการจัดการความเครียด

ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการค้นหา และเข้าใจ จุดดี จุดด้อยของตนเองและความแตกต่างจากผู้อื่น การศึกษาวิจัยนี้มุ่งเน้นให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิด ความตระหนักในตนเองในเรื่องที่เกี่ยวกับเรื่องที่ว่าด้วยเรื่องเพศ

ทักษะการจัดการกับอารมณ์ หมายถึง ความสามารถในการประเมินอารมณ์รู้เท่าทัน อารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมตนเอง เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดในช่วงวัยรุ่นได้ อย่างเหมาะสม

ทักษะการจัดการความเครียด หมายถึง ความสามารถที่จะรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีควบคุมระดับความเครียด หาวิธีผ่อนคลายความเครียด และมีพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

ทักษะการแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับ เรื่องที่ว่าด้วยเรื่องเพศ ทราบสาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม

ทักษะการตัดสินใจ หมายถึง การตัดสินใจในสถานการณ์ที่มีทางเลือกในเรื่องที่เกี่ยวข้อง กับเรื่องเพศโดยมีขั้นตอนการฝึกทักษะการตัดสินใจ ได้แก่ การกำหนดการตัดสินใจ การวิเคราะห์ ข้อดีข้อเสียของการตัดสินใจของแต่ละทางเลือก และการตัดสินใจเลือกได้อย่างเหมาะสมและมี เหตุผล

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

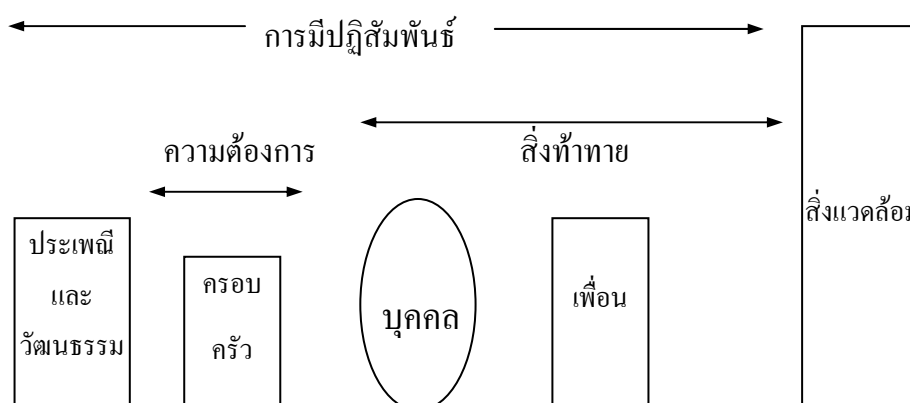
ในการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร” ผู้วิจัยได้ตรวจสอบเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นหัวข้อต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ทักษะชีวิต
 - 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต
 - 1.2 ความหมายของทักษะชีวิต
 - 1.3 แนวคิดบทบาททักษะชีวิตในการส่งเสริมสุขภาพ
 - 1.4 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
 - 1.5 หลักการสอนทักษะชีวิต
2. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
 - 2.1 แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
 - 2.2 องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
 - 2.3 การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ
 - 2.4 การมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation)
 - 2.5 การบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance)
 - 2.6 หลักการสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม
 - 2.7 หลักการสอนเจตคติแบบมีส่วนร่วม
 - 2.8 หลักการสอนทักษะแบบมีส่วนร่วม
3. กรอบโครงสร้างเพศศึกษา
4. หลักสูตรฝึกอบรม
5. การฝึกอบรม
6. มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 7.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ
 - 7.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต

1. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถทางจิตสังคม เป็นความสามารถของบุคคลในการเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังเป็นสิ่งที่จะช่วยให้เกิดการดำรงไว้ซึ่งสภาวะสุขภาพจิตที่ดี และสามารถที่จะปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง ในขณะที่ต้องเผชิญกับแรงบีบ แรงกดดัน หรือแรงกระทบจากสภาวะแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว (World Health Organization, 1994: 1) คนที่สามารถยืนหยัดอยู่ได้อย่างปกติสุข ไม่เป็นบุคคลที่มีปัญหา ก็คือบุคคลที่สามารถจัดการกับแรงปะทะจากภายนอก 4 แหล่ง ได้แก่ ประเพณี และวัฒนธรรม ครอบครัว เพื่อน และสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ เหล่านี้ได้



ภาพที่ 1 การปรับตัวโดยใช้ทักษะชีวิต

ที่มา: ประเสริฐ ตันสกุล และคณะ (2538: 2)

แรงปะทะที่มาจากแหล่งทั้งสี่นั้นจะผลักดันให้บุคคลเอนเอียงไปจากจุดสมดุล เป็นภาระหน้าที่ของแต่ละคนที่จะต้องหาทางปรับสภาพการขาดสมดุลของตนเองให้กลับคืนสู่สภาพตั้งตรง เป็นปกติและสมดุลตลอดเวลา (ประเสริฐ ตันสกุล และคณะ, 2538: 2-3)

ความสามารถทางจิตสังคม มีบทบาทสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และการดำรงอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ที่ใดที่มีปัญหาเรื่องพฤติกรรม ความเครียด และแรงกดดันต่าง ๆ ในชีวิต จำเป็นต้องมีการพัฒนาความสามารถทางจิตสังคม อันจะทำให้เกิดผลต่อการส่งเสริมสุขภาพ ในการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมความสามารถทางจิตสังคม ให้เพิ่มขึ้นในตัวบุคคล นั้นสามารถที่จะทำได้โดยการพัฒนาโปรแกรมการเรียนการสอนทักษะชีวิตให้แก่เด็ก และเยาวชน ในระบบโรงเรียน นั้นเอง (World Health Organization, 1994: 1)

2. ความหมายของทักษะชีวิต

World Health Organization (1994:1) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถ ในการปรับตัว และมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องในการที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประเสริฐ ดันสกุล และคณะ (2538: 7) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถ ความชำนาญในการประเมิน และวิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาทาง พฤติกรรมและสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างถูกต้อง

กรมอนามัย (2539: 1) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและ เตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

โดยสรุปทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและ เลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสม ในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียม พร้อมสำหรับการปรับตัวอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยการถ่ายทอด ประสบการณ์ด้วยการฝึกฝนอบรม

โดยธรรมชาติแล้วทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม แต่ในภาพรวม จะพบว่ามีทักษะชีวิตหลัก (Core life skills) อยู่ 10 ประการดังนี้ (World Health Organization, 1994: 1)

1. การตัดสินใจ (Decision making)
2. การแก้ไขปัญหา (Problem solving)
3. การคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking)
4. การคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical thinking)
5. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication)
6. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship)
7. ความตระหนักรู้ในตน (Self-awareness)
8. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
9. การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotions)
10. การจัดการกับความเครียด (Coping with stress)

3. แนวคิดบทบาททักษะชีวิตในการส่งเสริมสุขภาพ

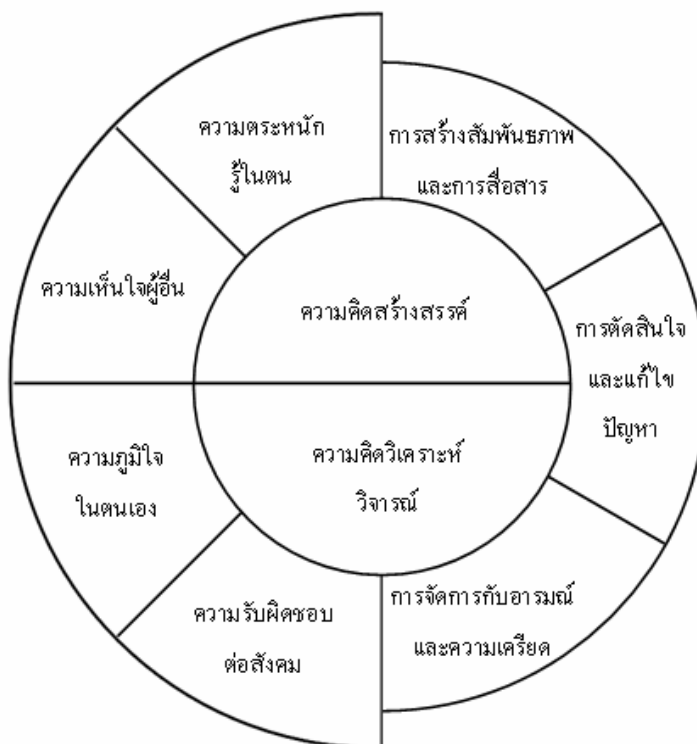
World Health Organization (1994: 1) ได้จัดองค์ประกอบทักษะชีวิตออกเป็น 5 กลุ่ม

ตารางที่ 1 องค์ประกอบทักษะชีวิต

การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา	ความคิดสร้างสรรค์ และความคิด วิเคราะห์วิจารณ์	การสร้าง สัมพันธภาพ และการสื่อสาร	ความตระหนักรู้ ในตนและความ เห็นอกเห็นใจ ผู้อื่น	การจัดการกับ อารมณ์และ ความเครียด
-------------------------------	---	---	--	---

ที่มา: World Health Organization (1994: 1)

สำหรับในประเทศไทย ได้มีการพัฒนาองค์ประกอบของทักษะชีวิต โดยเพิ่มองค์ประกอบทักษะชีวิตอีก 1 กลุ่ม คือ ความภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) และความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility) โดยจัดความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์เป็นองค์ประกอบร่วม และเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ จัดความตระหนักรู้ในตนและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นด้านจิตพิสัย ส่วนการสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นด้านทักษะพิสัย ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทย (กรมอนามัย, 2539: 1)



ภาพที่ 2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

ที่มา: กรมอนามัย (2539: 1)

จากแผนภาพที่ 2 ส่วนที่เป็นแกนกลางจะเป็นองค์ประกอบด้านพุทธิพิสัย ซึ่งเป็นองค์ประกอบร่วมของทักษะชีวิตอื่น ๆ ทั้งหมด ส่วนในวงรอบนอกจะเป็นด้านจิตพิสัย และทักษะพิสัย ซึ่งมีความหมายดังนี้

ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ แยกแยะ ข้อมูลข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไปได้อย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดในกรอบ

ความตระหนักรู้ในตน (Self awareness) เป็นความสามารถในการค้นหา และเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก และเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะในด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น วัย สุขภาพ ฯลฯ

ความภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้รู้จักรับค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตน เช่น ความสามารถด้านสังคมดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่าง หน้าตา เสน่ห์หรือความสามารถทางเพศ การเรียนเก่ง ฯลฯ เท่านั้น

ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีความรับผิดชอบต่อความเจริญ หรือความเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคมมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความภูมิใจในตน เพราะหากคนเรามีความภูมิใจในตน คนเหล่านี้ก็มีแรงจูงใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคม

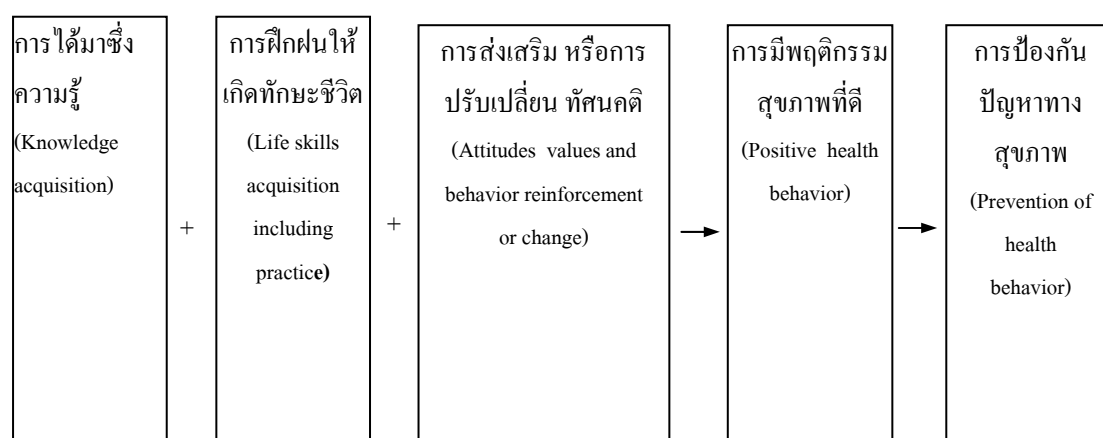
ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและทักษะการสื่อสาร (Interpersonal relationship and Communication skill) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนและความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ ฯลฯ

ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา (Decision making and problem solving skill) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม และลงมือแก้ไขได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with emotion and stress skill) เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคน ใช้วิธีการที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

4. ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิต และการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

รูปแบบกรอบแนวคิดในภาพที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ทักษะชีวิตเป็นจุดเชื่อมโยงระหว่าง ปัจจัยด้านความรู้ ทักษะชีวิต และค่านิยม กับพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี ซึ่งในที่นี้จะเป็นวิธีที่สนับสนุนที่จะนำไปสู่การป้องกันปัญหาต่าง ๆ ด้านสุขภาพอนามัยในขั้นต้นได้ (World Health Organization, 1994: 4)



ภาพที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรม ที่เป็น
ปัญหาทางสุขภาพ

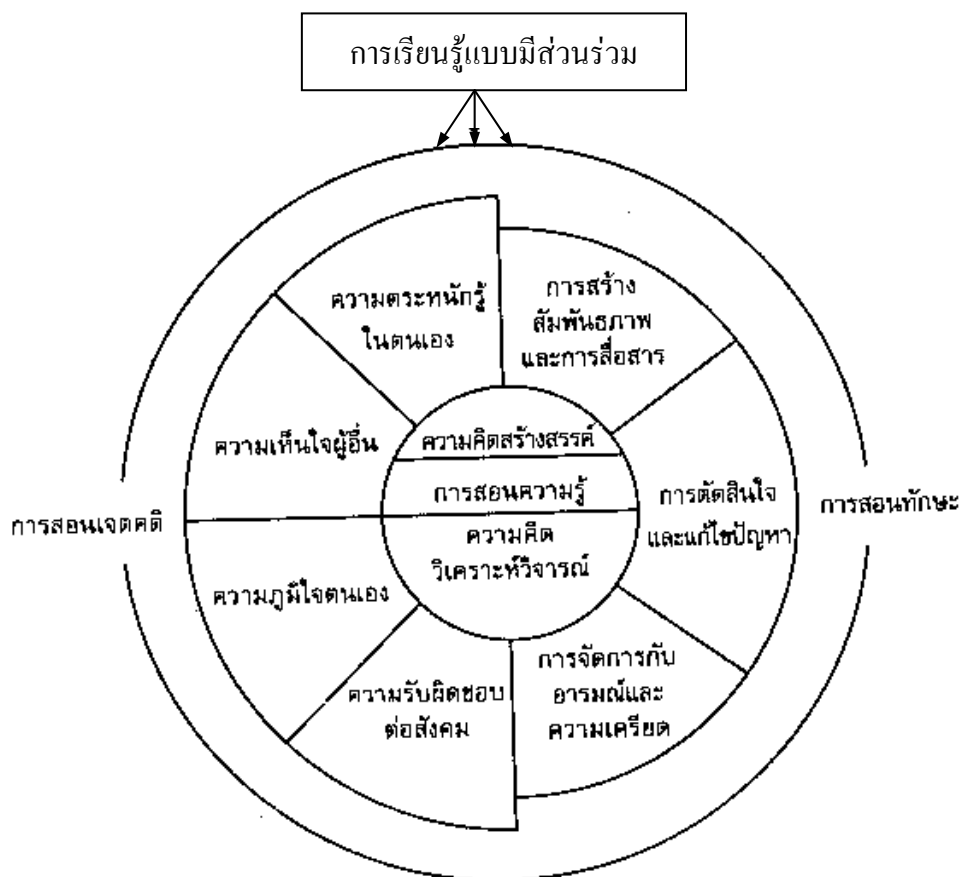
ที่มา: World Health Organization (1994: 4)

ทักษะชีวิตเป็นคำเชื่อมโยงระหว่างความรู้ ทักษะชีวิต และค่านิยม เพื่อนำไปสู่ความสามารถที่แท้จริง เช่น จะทำอะไร และอย่างไร (what to do and how to do it) ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่จะนำไปสู่หนทางแห่งการมีสุขภาพที่ดี ดังที่ปรารถนาตามขอบเขต หรือโอกาสที่จะทำได้ทั้งนี้ การนำทักษะชีวิตไปใช้ ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรม และครอบครัวที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย

การนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้และเข้าใจคนอื่น ทักษะชีวิตจะช่วยสนับสนุนการรับรู้ เกี่ยวกับความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) และความภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) ซึ่ง ส่งเสริมให้เกิด การมีสุขภาพจิตที่ดี ที่จะสนับสนุนหรือจิตใจที่จะทำให้สามารถดูแลตนเอง และบุคคลอื่น อีกทั้งป้องกันโรคทางจิต และปัญหาทางพฤติกรรมสุขภาพต่าง ๆ เช่น การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น (Zanbin *et al.*; Schink cited in World Health Organization, 1994: 3) การป้องกันการใช้ความรุนแรง (Olweus cited in World Health Organization, 1994: 3) การป้องกันโรคเอดส์ (WHO/GPA and Scripture Union cited in World Health Organization, 1994: 3) การลดความรุนแรง (Prutzman *et al.* cited in World Health Organization, 1994: 3-4) การส่งเสริมความ มั่นใจในตนเอง (Self-Confidence) และความภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) (TACADE อ้างใน World Health Organization, 1994: 4)

5. หลักการสอนทักษะชีวิต

ในการสอนทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ ของเด็กวัยรุ่นนั้น เป็นการจัดการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หรือการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม



ภาพที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของทักษะชีวิตกับกระบวนการการเรียนรู้
ที่มา: กรมสุขภาพจิต (2544: 5)

จากภาพที่ 4 องค์ประกอบของทักษะชีวิตกลุ่มการสอนความรู้ (ด้านพุทธิพิสัย) คือ กลุ่มที่มีองค์ประกอบของการใช้ความคิดสร้างสรรค์ และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ องค์ประกอบของทักษะชีวิตกลุ่มการสอนเจตคติ (ด้านจิตพิสัย) คือกลุ่มที่ประกอบด้วยทักษะที่เกี่ยวกับความคิด ความเชื่อที่มีความรู้สึกลึกและความเข้าใจเกี่ยวกับตนเอง และผู้อื่น รวมทั้งทักษะทางสังคม ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม องค์ประกอบของทักษะชีวิตกลุ่มการสอนทักษะ (ด้านทักษะพิสัย) เป็นกลุ่มที่ประกอบด้วย องค์ประกอบที่เป็นความสามารถของมนุษย์ที่ไม่มียาก่อน แต่เรียนรู้จนเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจน เห็นจริง แล้วฝึกฝนกระทำจนเกิดความชำนาญและมีความสามารถในทักษะนั้นได้ ทักษะในกลุ่มนี้ ประกอบด้วย การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (วนิดา ขาวมงคล เอกแสงศรี, 2546: 16)

ซึ่งทั้งการสอนเจตคติและการสอนทักษะนี้จะยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยในกระบวนการเรียนการสอนทุกขั้นตอนให้เกิดทักษะชีวิต โดยมีการสอนด้านความรู้ ซึ่งได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์ และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ เป็นองค์ประกอบร่วม ในการสอน ทักษะชีวิต ผู้เรียนจะเป็นผู้สร้างความรู้ด้วยตนเอง ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เรียกว่า การเรียนรู้ แบบมีส่วนร่วม

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

1. แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning: PL) อาศัยหลักการเรียนรู้ที่ชี้ให้ผู้เรียน เป็นศูนย์กลาง โดยพื้นฐานสำคัญประการแรกคือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และประการที่ 2 การเรียนรู้ที่มีประสบการณ์

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์มุ่งเน้นอยู่ที่การให้ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้จากประสบการณ์ เดิม การเรียนรู้เชิงประสบการณ์มีหลักสำคัญ 5 ประการ คือ

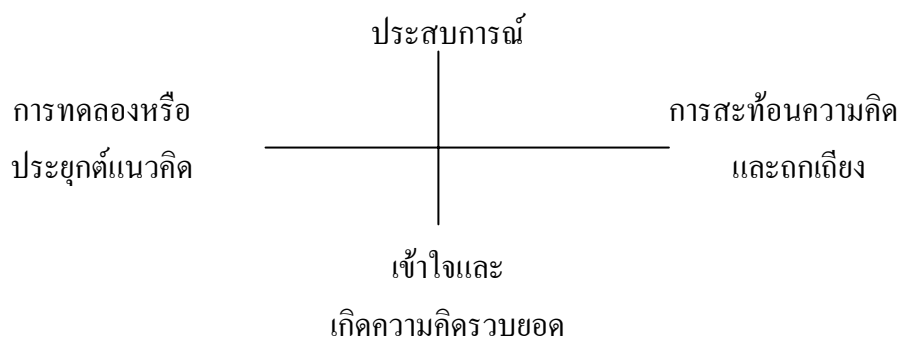
1. เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน
2. ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทาย อย่างต่อเนื่องและเป็นการเรียนรู้ที่เรียกว่า
Active learning
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
4. ปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไป
อย่างกว้างขวาง
5. มีการสื่อสารโดยการพูด หรือการเขียน เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์
และสังเคราะห์ความรู้

2. องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีอยู่ 4 ประการ คือ ประสบการณ์ การสะท้อนความคิดและถกเถียง เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด และการทดลองหรือประยุกต์แนวคิดซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ประสบการณ์ (Experience) ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้
2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง (Reflex and Discussion) ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง
3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยผู้เรียนเป็นฝ่ายริเริ่มแล้วผู้สอนช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์ หรือในทางกลับกัน ผู้สอนเป็นผู้นำทางและผู้เรียนเป็นผู้สานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์ เป็นความคิดรวบยอด
4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment / Application) ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของผู้เรียนเอง

จากองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมซึ่งมีอยู่ 4 ประการสามารถสรุปดังภาพที่ 5



ภาพที่ 5 องค์ประกอบ 4 ประการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
ที่มา: กรมสุขภาพจิต (2544: 7)

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการจะเป็นไปอย่างพลวัตร โดยอาจเริ่มจากจุดใดจุดหนึ่ง และเคลื่อนย้ายไปมาระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ ดังนั้นในแง่ของการเรียนการสอนจึงอาจเริ่มต้นที่จุดใดก่อนก็ได้ แต่สำคัญที่การจัดกระบวนการให้ครบทุกองค์ประกอบ

การสอนในลักษณะดังกล่าว นอกจากจะเป็นพื้นฐานของการสอนทักษะชีวิตในด้านพุทธิพิสัย โดยมุ่งเน้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิจารณ์แล้ว ยังเป็นพื้นฐานในการสอนทักษะชีวิต อื่น ๆ ในด้านจิตพิสัย และทักษะพิสัยอีกด้วย

3. การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ หรือผู้เรียนเกิดการเรียนรู้สูงสุด โดยเน้นที่การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากที่สุด (Maximum Participation) ในทุก ๆ องค์ประกอบคือ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การได้สะท้อนความคิดและอภิปราย การสรุปความคิดรวบยอดตลอดจนได้ทดลองหรือประยุกต์แนวคิดและในทุกกิจกรรมของแต่ละองค์ประกอบนั้นจะต้องเกิดการเรียนรู้สูงสุดหรือที่เรียกว่า การบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance) หรืออาจกล่าวได้ว่า (กรมสุขภาพจิต, 2544: 9)

การเรียนรู้สูงสุด (Maximum Learning) เกิดจากการมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation) และการบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance) ในทุกองค์ประกอบของ PL หรือ $ML = (Max. Par + Max. Per.) \times 4$

4. การมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation)

การมีส่วนร่วมสูงสุดเกิดจากการออกแบบกลุ่มที่เหมาะสมในแต่ละองค์ประกอบของการเรียนรู้ กลุ่มแต่ละประเภทจะมีข้อดีและข้อจำกัดที่ต่างกัน เช่น บางประเภทเอื้ออำนวยให้มีส่วนร่วมได้มากแต่อาจขาดความหลากหลายของแนวคิด จึงเหมาะสำหรับเวลาที่ผู้สอนต้องการให้เกิดการแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากประสบการณ์โดยยังไม่ต้องการข้อสรุปรายละเอียดของกลุ่มแต่ละประเภท ข้อบ่งชี้และข้อจำกัด ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การจัดกลุ่มประเภทต่าง ๆ

ประเภทกลุ่ม	ความหมาย	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่ม 2 คน (Pair group)	ให้ผู้เรียนจับคู่กันทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย	ต้องการให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นหรือปฏิบัติ	ขาดความหลากหลายทางความคิดและประสบการณ์
กลุ่ม 3 คน (Triad group)	ให้ผู้เรียนจับกลุ่ม 3 คน แต่ละคนมีบทบาทที่ชัดเจน และหมุนเวียนบทบาทกันไปได้	ทุกคนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ตามบทบาทและสามารถเรียนรู้ได้ครบทุกบทบาท	ขาดความหลากหลายและความกระฉับกระเฉง
กลุ่มย่อย ระดมสมอง (Buzz group)	เป็นการรวมกลุ่ม 3-4 คน ขึ้นชั่วคราวเพื่อแสดงความคิดเห็น	ต้องการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในเวลาสั้น ๆ โดยไม่ต้องการข้อสรุปหรือต้องการข้อสรุปที่ไม่ลึกซึ้งมากนัก	ขาดความลึกซึ้ง ไม่มีการอภิปรายกันอย่างลึกซึ้ง

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทกลุ่ม	ความหมาย	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่มเล็ก (Small group)	เป็นการจัดกลุ่ม 5-6 คน ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจนลุล่วง	ต้องการให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและอภิปรายอย่างลึกซึ้งจนได้ข้อสรุป	ใช้เวลามาก
กลุ่มใหญ่ (Large group)	เป็นการอภิปรายในกลุ่ม 15-30 คน หรือทั้งชั้น	ต้องการให้เกิดการโต้แย้งหรือการรวบรวมความคิดเห็นจากกลุ่มย่อยเพื่อหาข้อสรุป	บางคนอาจให้ความสนใจหรือมีส่วนร่วมน้อยใช้เวลามาก
กลุ่มไขว้ (Cross-over group)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ชั้นตอน โดยแยกให้ผู้เรียนทำกิจกรรมเฉพาะบางกลุ่มจนมีความเชี่ยวชาญจากนั้นจึงให้ผู้เรียนจากแต่ละกลุ่มมารวมกันเป็นกลุ่มใหญ่เพื่อบูรณาการ	ต้องการให้ผู้เรียนใช้ศักยภาพของตนเองในการสร้างความรู้ ผู้เรียนจะมีส่วนร่วม และได้เนื้อหา มาก	ใช้เวลามาก อาจมีความรู้ที่ตกหล่น
กลุ่มแบ่งย่อย (Subgroup)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ชั้นตอนจากกลุ่ม 8-12 คน แต่ละกลุ่มถูกแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3-4 กลุ่ม เพื่อให้ทำงานกลุ่มละ 1 งาน (ที่ไม่เหมือนกัน) จากนั้นจึงให้กลุ่มย่อยมารวมกันเพื่อบูรณาการ	← เหมือนกลุ่มไขว้ →	
กลุ่มพีรามิด (Pyramid group)	รวบรวมความคิดเห็นโดยเริ่มจากกลุ่ม 2-4 คน ทวีขึ้นเป็นชั้น ๆ จนครบทั้งชั้น	สร้างความตระหนักและเข้าใจความรู้สึกลึกซึ้งของแต่ละกลุ่มหรือฝ่าย	ขาดข้อสรุปและความลึกซึ้ง

ที่มา: กรมสุขภาพจิต (2540: 8- 9)

การจัดกิจกรรมโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่หลากหลายเข้าด้วยกันอย่างเหมาะสมในแต่ละชั่วโมงการสอน ก็จะทำให้เกิดการมีส่วนร่วมอย่างสูงสุด มีพลวัตรหรือการเคลื่อนไหวของการเรียนรู้ตลอดเวลา ทำให้ผู้เรียนมีความสนใจอย่างต่อเนื่อง

จะเห็นได้ว่า การจัดกลุ่มเพื่อใช้ในกระบวนการเรียนรู้นั้น กลุ่มแต่ละประเภทมีข้อดีข้อเสียแตกต่างกันไปในการเลือกกลุ่มเพื่อจะนำไปใช้ในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมของบุคคล โดยเฉพาะพฤติกรรมด้านสุขภาพให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมมากที่สุดนั้น ควรมีการจัดกลุ่มของผู้เรียนให้มีความเหมาะสม โดยพิจารณาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ กิจกรรมการเรียนการสอน และผลที่คาดว่าจะได้รับจากบทเรียนนั้น ๆ

5. การบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance)

แม้การออกแบบกลุ่มที่หลากหลายจะช่วยให้เกิดการมีส่วนร่วมได้มาก แต่ไม่ได้หมายความว่า การมีส่วนร่วมนั้นได้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่เสียเวลา หัวใจสำคัญของการบรรลุงานสูงสุดจึงอยู่ที่การกำหนดงานให้กับกลุ่ม ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญของการกำหนดงาน 3 ประการ คือ

5.1 กำหนดกิจกรรมที่ชัดเจนว่าจะให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มอย่างไร เพื่อทำอะไร ใช้เวลานานน้อยเพียงใด เมื่อบรรลุงานแล้วจะให้ทำอย่างไรต่อ เช่น เตรียมนำเสนอหัวหน้าชั้นเรียนในเวลาที่กำหนดได้

5.2 กำหนดบทบาทของกลุ่มหรือสมาชิกที่ชัดเจน โดยปกติการกำหนดบทบาทในกลุ่มย่อยควรให้แต่ละกลุ่มมีบทบาทที่แตกต่างกัน เพื่อมารวมเสนอในกลุ่มใหญ่จึงจะเกิดการขยายเครือข่ายการเรียนรู้โดยไม่น่าเบื่อ การกำหนดบทบาทยังรวมถึงสมาชิกในกลุ่มด้วย เช่น บทบาทของผู้เล่น บทบาทสมมติ และผู้สังเกตการณ์หรือบทบาทของการนำกลุ่ม การรวบรวมความคิดเห็น และการนำเสนอ เป็นต้น

5.3 ควรมีโครงสร้างของงานที่ชัดเจน ซึ่งบอกรายละเอียดของกิจกรรมและบทบาทโดยทำเป็นกำหนดงานที่ผู้สอนแจ้งแก่ผู้เรียน หรือทำเป็นใบงานมอบให้กลุ่ม ซึ่งประการหลังจะเหมาะกับการทำกลุ่มย่อยที่ต้องการทำงานให้ได้ผลงานที่เป็นข้อสรุปของกลุ่ม โดยจัดทำดังนี้

1) ใบงาน เป็นการกำหนดงาน หรือใบมอบหมายงานให้กลุ่มเล็ก หรือกลุ่มย่อย ระดมสมองที่มีรายละเอียดมาก และต้องการผลงานที่เป็นข้อสรุปของกลุ่มที่มีความลึกซึ้งมาก ผู้สอนอาจพิมพ์หรือเขียนใส่กระดาษแจกให้ผู้เรียน หรือแจกให้กลุ่มประกอบการทำงานกลุ่ม มักใช้ในกิจกรรมสะท้อนความคิดและอภิปราย และกิจกรรมประยุกต์แนวความคิด

2) ใบชี้แจง เป็นการอธิบายงานที่มีรายละเอียดไม่มากนักในกลุ่มใหญ่ มักใช้ในกิจกรรมด้านประสบการณ์หรือประยุกต์แนวความคิด

6. หลักการสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม

การสอนความรู้ (Knowledge) ที่ใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ช่วยสร้างทักษะชีวิต ที่เป็นพื้นฐานและเป็นองค์ประกอบร่วมของทักษะชีวิตตัวอื่น ๆ ทั้งหมดนั้นก็คือความคิด สร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ลักษณะเฉพาะของการสอน ความรู้ที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้

องค์ประกอบของ PL	ลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้แบบ PL
ประสบการณ์	ตั้งคำถามเพื่อรวบรวมประสบการณ์ของผู้เรียน
การสะท้อนความคิดและอภิปราย	ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้ เพื่อสร้างความรู้ตามงานที่ได้รับมอบหมาย
ความคิดรวบยอด	การบรรยาย (โดยผู้สอน หรือสื่อ) การรายงานผลงาน กลุ่มหรือบูรณาการความรู้ของกลุ่มย่อยโดยการอภิปราย ในกลุ่มใหญ่
ประยุกต์แนวความคิด	ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมที่ประยุกต์ความรู้ที่เกิดขึ้น เช่น เขียนคำขวัญ จัดบอร์ด ทำรายงาน เขียนเรียงความ ฯลฯ

ที่มา: กรมสุขภาพจิต (2544: 10- 11)

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาวิชานั้น ไม่มีขั้นตอนการสอนที่เฉพาะเจาะจง เพียงแต่ให้คำนึงถึงการจัดกิจกรรมที่ครอบคลุมองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทั้ง 4 ประการ

7. หลักการสอนเจตคติแบบมีส่วนร่วม

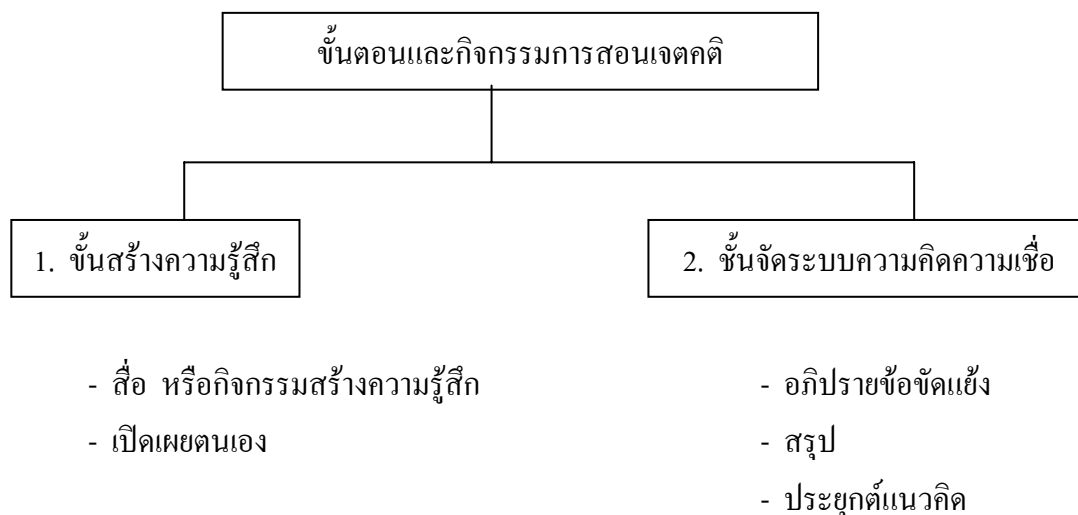
ถึงแม้กระบวนการสอนแต่ละครั้งจะมีองค์ประกอบทั้งด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย แต่การสอนเจตคติจะมุ่งเน้นการสอนในด้านจิตพิสัย ซึ่งมีองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ การสร้างความรู้สึที่สอดคล้องกับเจตคติดังกล่าว และการจัดระบบความคิดความเชื่อ เมื่อนำมาสัมพันธ์กับหลักการทั่วไปของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ประการ การสอนเจตคติจึงควรมีลักษณะเฉพาะดัง ตารางที่ 4

ตารางที่ 4 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และลักษณะเฉพาะของการสอนเจตคติ

องค์ประกอบของ PL	ลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้แบบ PL
ประสบการณ์	เน้นประสบการณ์ด้านความรู้สึของผู้เรียน
การสะท้อนความคิด และถกเถียง	ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและโต้แย้งอย่างเต็มที่
การสรุปความคิดรวบยอด	ผู้เรียนได้ข้อสรุปด้วยตนเอง โดยผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดและช่วยเพิ่มเติม
การทดลอง หรือประยุกต์แนวคิด	ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมทั้งในและนอกเวลาเรียนเพื่อให้มีเจตคติที่ฝังแน่นมากขึ้น

ที่มา: กรมสุขภาพจิต (2544: 11)

เนื่องจากเจตคติเป็นความคิดหรือความเชื่อที่มีความรู้สึกเป็นองค์ประกอบ ดังนั้นการสอนจึงต้องมีทั้ง 2 องค์ประกอบ คือ ด้านความรู้สึกและด้านความคิดความเชื่อดังภาพที่ 6



ภาพที่ 6 ขั้นตอนและกิจกรรมการสอนเจตคติ

ที่มา: กรมสุขภาพจิต (2544: 12)

จากภาพที่ 6 ขั้นสร้างความรู้สึก จะใช้สื่อหรือกิจกรรมสร้างความรู้สึก อาจใช้เวลาประมาณ 5-20 นาที ของคาบสอน ส่วนที่เหลือจะเป็นการจัดระบบความคิดความเชื่อ ดังนั้นผู้สอนจึงจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องมีทักษะในการสื่อสาร / กิจกรรมให้เกิดความรู้สึกได้จริง รวมทั้งมีทักษะในการใช้กระบวนการกลุ่มช่วยจัดระบบความคิดความเชื่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยให้ผู้เรียนมีโอกาสอภิปรายโต้แย้งจนผู้เรียนสามารถสรุปได้ด้วยตนเอง และนำข้อสรุปที่ได้มาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่น ๆ โดยมีรายละเอียดกิจกรรมสรุปได้ดังนี้

ตารางที่ 5 สรุปขั้นตอนและกิจกรรมการสอนเจตคติ

ขั้นตอน	องค์ประกอบ PL	กิจกรรม
1. ขั้นสร้างความรู้สึกลึก	ประสบการณ์	สื่อหรือกิจกรรมสร้างความรู้สึกลึก เป็นการใช้อุปกรณ์หรือกิจกรรมเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกลึก หรืออารมณ์ร่วมกับเรื่องนั้น ๆ สื่อสร้างความรู้สึกลึก - บทสำหรับอ่านในรูปแบบ กรณีศึกษา จดหมาย บันทึก บทสัมภาษณ์ ฯลฯ - แถบเสียง วิดีทัศน์ กิจกรรมสร้างความรู้สึกลึก - กิจกรรมสร้างความรู้สึกลึกโดยตรง เช่น ละคร หุ่นกระบอก - กิจกรรมจำแนกเจตคติของผู้เรียน เช่น การสำรวจความคิดเห็น แบบสอบถาม จัดลำดับความสำคัญ เป็นต้น - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีเนื้อหาเชื่อมโยง การต่อเรื่องและกิจกรรมเร้าความสนใจอื่น ๆ เช่น การโต้แย้ง การเปิดเผยตนเอง เป็นการตั้งประสบการณ์เก่าของผู้เรียน มักทำในกลุ่ม 2 คน หรือกลุ่มย่อย
2. ขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ	สะท้อนความคิดและอภิปราย	ระดมสมองโดยกิจกรรม เช่น ให้เล่าความรู้สึกลึกโดยตรง ให้สมมุติตนเองเป็นบุคคลในเรื่องให้เขียนแล้วแลกเปลี่ยน เป็นต้น

ตารางที่ 5 (ต่อ)

ขั้นตอน	องค์ประกอบ PL	กิจกรรม
	ความคิดรวบยอด	การอภิปรายข้อขัดแย้ง เป็นการตั้งประเด็นคำถามให้เกิดการอภิปรายในกลุ่มเพื่อให้มีการจัดระบบความคิดความเชื่อของสมาชิกกลุ่ม
		การสรุป เป็นการให้กลุ่มรายงานข้อสรุปและร่วมกันสรุปแนวคิดในกลุ่มใหญ่
	ประยุกต์แนวคิด	การประยุกต์แนวคิด เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ประยุกต์ให้เจตคติที่เกิดขึ้น ควรเป็นกิจกรรมในห้องเรียนและอาจต่อยอดโดยการทำกิจกรรมเสริม

ที่มา: กรมสุขภาพจิต (2544: 11-12)

การสอนเจตคติ ยังแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ การสร้างเจตติก่อนจะมีพฤติกรรมกับการเปลี่ยนแปลงความแตกต่างที่สำคัญในขั้นตอนการใช้สื่อและกิจกรรมสร้างความรู้สึกล คือ ในการสร้างเจตคติจะเน้นการสร้างความรู้สึกลที่เกี่ยวข้องกับเจตคตินั้น ๆ ส่วนการเปลี่ยนแปลงเจตคติจะให้ความสำคัญในการใช้สื่อและกิจกรรมที่เปลี่ยนแปลงความรู้สึกลของเจตคติเดิมส่วนในขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ การเปลี่ยนแปลงเจตคติจะต้องมีประเด็นอภิปรายที่เข้มข้นและชัดเจนกว่า

ในการสอนเจตคติ สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ก็คือ ผู้เรียนสรุปประเด็นอภิปรายได้ไม่ตรงกับจุดประสงค์ ผู้สอนจำเป็นต้องหาทางออกในกรณีเช่นนี้ โดยอาศัยแนวคิด 4 ประการ ต่อไปนี้

1. ผู้สอนควรมีใจกว้าง เพื่อที่จะยอมรับว่าเจตคติที่เหมาะสมอาจมิได้มีเพียงเจตคติตามที่ผู้สอนคาดหวังเพียงประการเดียว

2. ผู้สอนควรไว้วางใจในตัวผู้เรียน ภายใต้อาสาเชื่อถือว่า หากเจตคติที่สอนนั้นเป็นสิ่งที่ดี ก็ควรที่จะเปิดโอกาสให้ผู้เรียนท้าทายหรือทดสอบ โดยหาเหตุผลมาถกเถียงอภิปรายจนเกิด การยอมรับในขั้นตอนกระบวนการกลุ่ม ซึ่งความคิดเห็นที่มีเหตุผลก็จะได้รับการสนับสนุน ไม่ว่าความคิดเห็นนั้นจะเป็นของใคร

3. ผู้สอนสามารถช่วยขยายเครือข่ายการเรียนรู้ของผู้เรียนได้ โดยช่วยตั้งคำถามให้ผู้เรียน คิดหรือสอนกับผู้เรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน นั่นคือใช้การสื่อสารแบบสองทางมากกว่า การชี้แจง

4. การเรียนรู้เป็นกระบวนการสร้างความรู้ที่ผู้เรียนมีส่วนร่วม หากสิ่งใดที่ผู้สอนเห็นว่าดี แต่ผู้เรียนไม่ยอมรับ แม้ผู้สอนจะพยายามถ่ายทอดต่อไปก็ไม่เกิดเป็นการเรียนรู้ ในทางตรงกันข้าม หากผู้สอนยอมรับความคิดเห็นของผู้เรียนโดยผู้สอนสว่นความคิดเห็นของตนเองไว้ ผู้เรียนก็จะ รู้สึกรับรู้ผู้สอนเช่นกัน และขยายการเรียนรู้ต่อไป

8. หลักการสอนทักษะแบบมีส่วนร่วม

การสอนแต่ละครั้งจะมีองค์ประกอบผสมผสานกันไปในด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และ ทักษะพิสัย แต่การสอนทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะการสื่อสารเป็นการสอนที่มุ่งเน้นในด้านทักษะ พิสัยซึ่งต้องอาศัยการสร้างให้เกิดความชัดเจนในตัวทักษะ ให้เห็นเป็นขั้นตอนที่ปฏิบัติได้ง่าย และ ผู้เรียนได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติในสถานการณ์ใกล้เคียงตัว เมื่อดูจากองค์ประกอบทั่วไปทั้ง 4 ประการ ของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การสอนทักษะจึงควรมีลักษณะเฉพาะดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะ

องค์ประกอบของการเรียนรู้	ลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะ
ประสบการณ์	อาศัยเหตุการณ์ที่ตรงกับชีวิตจริงในการเรียนรู้ทักษะ
การสะท้อนความคิด และอภิปราย	ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันในการวิเคราะห์ปัญหา หากฎเกณฑ์ หรือวิเคราะห์ขั้นตอนในการฝึกทักษะต่าง ๆ
การสรุปความคิดรวบยอด	ได้ความคิดรวบยอดหลายขั้นตอน ทั้งจากการฟังบรรยายจากการสังเกต การสาธิต การประเมินผลในกลุ่มและการประเมินผลรวม
การทดลอง หรือประยุกต์แนวคิด	ผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกซ้ำ ๆ โดยการแสดงบทบาทสมมุติตามสถานการณ์ต่างๆ

ที่มา: กรมสุขภาพจิต (2544: 17)

ทักษะ เป็นความสามารถที่คนเราไม่เคยมีมาก่อน แต่ได้เรียนรู้จนกระทั่งทำได้อย่างชำนาญ ดังนั้นการสอนทักษะจึงต้องมี 2 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง เป็นขั้นตอนที่มุ่งให้ผู้เรียนรับรู้ ว่า ทักษะเหล่านั้นมีความสำคัญ และฝึกฝนให้ทำเป็นหรือทำได้อย่างไร
2. ขั้นลงมือกระทำ เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติตามที่ได้เรียนรู้มา จากขั้นตอนแรก



- บรรยายนำ
- กรณีศึกษา สถานการณ์จำลองการสาธิต
- วิเคราะห์ กรณีศึกษา สถานการณ์จำลองการสาธิต

- ฝึกปฏิบัติ
- ประเมินการฝึก

ภาพที่ 7 ขั้นตอนและกิจกรรมการสอนทักษะ

ที่มา: กรมสุขภาพจิต (2544: 17)

จากภาพที่ 7 ในขั้นรู้ชัดเห็นจริง ใช้อองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 3 องค์ประกอบ คือความคิดรวบยอด ประสบการณ์ และการสะท้อนความคิดและอภิปราย สำหรับองค์ประกอบของความคิดรวบยอดเกิดขึ้น โดยการบรรยาย นำ ประกอบกับการยกตัวอย่าง และให้ผู้เรียนร่วมอภิปรายถึงความสำคัญและวิธีการฝึกทักษะนั้น ๆ องค์ประกอบด้านประสบการณ์ ผู้สอนใช้กรณีศึกษาหรือสถานการณ์จำลองให้ผู้เรียนคิดใช้ทักษะดังกล่าว หรือใช้การสาธิต ซึ่งอาจให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมได้ การสาธิตจะช่วยให้ผู้เรียนเห็นจริงเป็นลำดับขั้นตอนอย่างชัดเจน ส่วนองค์ประกอบด้านการสะท้อนและอภิปราย ผู้สอนอาจให้ผู้เรียนจัดกลุ่มย่อย หรือกลุ่มระดมสมองเพื่อหาเหตุผล โดยกิจกรรมทั้ง 3 องค์ประกอบ สามารถจัดเปลี่ยนลำดับได้ตามเหมาะสม

สำหรับขั้นลงมือกระทำ ใช้อองค์ประกอบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมด้านการประยุกต์แนวคิดและทดลองโดยให้ผู้เรียนฝึกใช้ทักษะโดยการใช้นบทบาทสมมุติ (Role play) หรือการซ้อมบท (Rehearsal play) เป็นกิจกรรมหลัก และมีการฝึกซ้ำโดยผลัดกันแสดงบทบาทจนชำนาญ ดังนั้นการฝึกอบรมนี้จะต้องฝึกให้ผู้สอนมีทักษะในการใช้สถานการณ์จำลอง และการสาธิตเพื่อให้ผู้เรียนเห็นจริง ขณะเดียวกันก็มีทักษะในการนำมาฝึกบทบาทสมมุติ หรือการซ้อมบทและประเมินผลการฝึกได้มีรายละเอียดของกิจกรรมสรุปในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 สรุปขั้นตอนและกิจกรรมการสอนทักษะ

ขั้นตอน	องค์ประกอบ PL	กิจกรรม
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง	ความคิดรวบยอด	บรรยายนำ เพื่อให้ข้อมูลหรือความรู้ที่จำเป็นในเวลาสั้น ๆ
	ประสบการณ์	กรณีศึกษา สถานการณ์จำลอง หรือสาธิต กรณีศึกษา เป็นการตั้งโจทย์ให้ผู้เรียนคิดและแสดงความเห็น สถานการณ์จำลองเป็นการตั้งโจทย์เป็นเหตุการณ์ที่มีผู้แสดง การสาธิต เป็นการแสดงให้เห็นขั้นตอนปฏิบัติที่ถูกต้องโดยอาจแสดงการเปรียบเทียบกับกรณีปฏิบัติที่ไม่ถูกขั้นตอน
	สะท้อนความคิดและอภิปราย	การวิเคราะห์ กรณีศึกษา สถานการณ์จำลองหรือการสาธิต
2. ขั้นลงมือกระทำ	ประยุกต์แนวคิด	การฝึกปฏิบัติ โดยการฝึกทักษะเป็นขั้นตอน หรือครบองค์ประกอบของทักษะนั้น โดยการแสดงบทบาทสมมุติหรือการฝึกซ้อมบทเพื่อให้เกิดความชำนาญ
	ความคิดรวบยอด	การประเมินการฝึก โดยให้สมาชิกในกลุ่มฝึกประเมินกันเอง และผู้สอนประเมินอีกครั้งในกลุ่มใหญ่

ที่มา: กรมสุขภาพจิต (2544: 18)

ในการสอนทักษะการสื่อสาร โดยเฉพาะทักษะการปฏิเสธ หรือการสอนทักษะอื่น ๆ ก็ตามมักมีปัญหว่าสถานการณ์ที่นำมาสอนนั้น จริง ๆ แล้วผู้เรียนไม่คิดจะปฏิเสธ เช่น เพื่อนชวนให้ลองดื่มเบียร์ ทำให้การฝึกเป็นไปอย่างแกน ๆ หรือไม่สมจริง ปัญหาเช่นนี้มีข้อคิด 2 ประการ คือ

1) การที่คนเราจะปฏิเสธสิ่งใด แสดงว่าเรามีเจตคติในเรื่องนั้น และได้ตัดสินใจอย่างชัดเจนไปแล้ว เพียงแต่ยังขาดทักษะที่จะปฏิเสธให้ได้ผล โดยไม่ทำลายสัมพันธภาพระหว่างกัน ดังนั้นในโครงสร้างการสอนจึงจำเป็นต้องสอนเจตคติ และการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องนำมาก่อน การสอนทักษะการปฏิเสธ การปฏิเสธอย่างแท้จริงจึงจะเกิดขึ้น

2) ในขั้นตอนนำเข้าสู่บทเรียน หรือบรรยายสั้น ๆ ผู้สอนควรทบทวนการเรียนรู้ให้ชั่วโมงที่ผ่านมาเพื่อให้ผู้เรียนได้มีความเข้าใจที่ตรงกันว่าพฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้เรียนคิดที่จะปฏิเสธ

กรอบโครงสร้างเพศศึกษา

กระทรวงสาธารณสุข (ม.ป.ป.: 3) ได้กำหนดขอบข่ายของเพศศึกษาไว้ดังนี้

1. พัฒนาการทางเพศ (Sexual Development)

พัฒนาการทางเพศ หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจในเรื่อง การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศตามวัย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

2. สุขอนามัยทางเพศ (Sexual Health)

สุขอนามัยทางเพศ หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจและสามารถดูแล สุขภาพอนามัยทางเพศได้ตามวัย เช่น การดูแลรักษาอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ อนามัยการเจริญพันธุ์ ความเข้าใจผิดต่าง ๆ ในเรื่องเพศ

3. สัมพันธภาพ (Relation)

สัมพันธภาพ หมายถึง การสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม

4. พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior)

พฤติกรรมทางเพศ หมายถึง การแสดงออกถึงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับเพศและวัย

5. ทักษะส่วนบุคคล (Personal skills)

ทักษะส่วนบุคคล หมายถึง ความสามารถในการจัดการที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เช่น ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการขอความช่วยเหลือ ทักษะการตัดสินใจ และแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

6. สังคมและวัฒนธรรม (Society and Culture)

สังคมและวัฒนธรรม หมายถึง ค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทย และการปรับตัวต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมโดยเฉพาะจากสื่อที่ยั่วเย้าต่าง ๆ

7. บทบาททางเพศ (Gender role)

บทบาททางเพศ หมายถึง การสร้างเอกลักษณ์ทางเพศที่เหมาะสม ความเสมอภาคทางเพศ และบทบาททางเพศที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคมอย่างสมดุล

หลักสูตรฝึกอบรม

หลักสูตรมีความสำคัญต่อการศึกษาในทุกระดับ เพราะหลักสูตรเป็นตัวกำหนด แนวทางการปฏิบัติในการดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอน ให้บรรลุผลสำเร็จตามจุดหมาย ที่กำหนดไว้ คือ เกิดประโยชน์แก่ผู้เรียนเป็นหลัก ซึ่ง วิชัย ดิสสระ (2535: 31 อ้างถึง Rugg Saylor and Alexander, 1974) ว่าในกระบวนการจัดทำหรือพัฒนาหลักสูตรนั้นมีหลัก 3 ประการคือ

1. การพิจารณาและการกำหนดเป้าหมายเบื้องต้นที่สำคัญของหลักสูตร ว่าหลักสูตรที่จัดทำนั้นมีเป้าหมายเพื่ออะไร ทั้งโดยส่วนรวมและส่วนย่อยของหลักสูตรนั้น ๆ อย่างชัดเจน

2. การเลือกกิจกรรมการเรียนการสอน และวัสดุประกอบการเรียนการสอน การเลือกสรรเนื้อหาสาระเพื่อการอ่าน การเขียน การทำแบบฝึกหัด หัวข้อสำหรับการอภิปราย กิจกรรมทั้งในและนอกห้องเรียน เป็นต้น

3. การกำหนดการจัดวัสดุอุปกรณ์ และการจัดการเรียนการสอน ตลอดทั้งการทดลองที่เป็นประโยชน์ และเหมาะสมกับการเรียนการสอนในแต่ละวิชา และแต่ละชั้นเรียน

การพัฒนาหลักสูตร จึงเป็นกระบวนการหรือขั้นตอนในการคิดพิจารณา และจัดองค์ประกอบของหลักสูตรทั้งหมดให้มีความชัดเจน และเหมาะสม เพื่อใช้เป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอน โดย Tabá (1962) ได้กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบของหลักสูตรควรมี 4 ส่วนที่มีความสัมพันธ์กันคือ

1. วัตถุประสงค์ทั่วไปและวัตถุประสงค์เฉพาะ
2. เนื้อหาวิชา
3. กระบวนการเรียนการสอน
4. การประเมินผล

ในขณะที่แนวคิดในการพัฒนาหลักสูตรของ Tyler เป็นที่รู้จักกันดีในเรื่องของหลักการและเหตุผลในการสร้างหลักสูตร (Tyler Rational) วิชัย วงษ์ใหญ่ (2537: 10 อ้างถึง Tyler, 1946) ได้กล่าวถึงแนวทางการจัดหลักสูตรและการสอน ว่าควรมีการตอบคำถามขั้นพื้นฐาน 4 ประการดังนี้

1. มีความมุ่งหมายการศึกษาอะไรบ้างที่โรงเรียนควรแสวงหา
2. มีประสบการณ์ทางการศึกษาอะไรบ้างที่โรงเรียนควรจัดทำขึ้น เพื่อช่วยให้บรรลุจุดประสงค์ที่กำหนดไว้
3. จะจัดประสบการณ์ทางการศึกษาอย่างไร จึงจะตัดสินได้ว่าบรรลุตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้

4. จะประเมินผลประสิทธิภาพของประสบการณ์ในการเรียนอย่างไร จึงจะตัดสินได้ว่าบรรลุตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้

สำหรับหลักสูตรที่ต้องการพัฒนาขึ้นนั้น เป็นหลักสูตรฝึกอบรมที่มีกระบวนการจัดทำหลักสูตรตามรูปแบบการพัฒนาหลักสูตรของ Tyler ซึ่งก่อนที่จะกำหนดเป้าหมายของหลักสูตรอย่างกว้าง ๆ จะต้องอาศัยข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ คือ

1) ข้อมูลทางสังคมในเรื่องความเชื่อ ค่านิยม แนวปฏิบัติในการดำรงชีวิตในสังคมนั้น ๆ รวมถึงความคาดหวังของสังคมด้วย เป็นต้น

2) เกี่ยวกับผู้เรียนในเรื่องของความต้องการ ความสนใจ ความสามารถ และคุณลักษณะที่ต้องการให้เกิดขึ้น

3. คำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญในสาขาวิชาต่าง ๆ รวมถึงผลการวิจัยที่สรุปให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดทำหลักสูตร จึงประมวลเป็นเป้าหมายกว้าง ๆ จากนั้นต้องใช้ข้อมูลทฤษฎีการเรียนรู้ มาผสมผสานร่วมกับแนวคิดทางปรัชญาการศึกษา จึงสรุปเป็นจุดมุ่งหมายของหลักสูตร (วิชัย วงษ์ใหญ่, 2535: 32)

การฝึกอบรม

การฝึกอบรมเป็นกระบวนการเรียนรู้ เพื่อก่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ และความชำนาญต่อการปฏิบัติงานโดยมีวัตถุประสงค์ให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นำความรู้ ความเข้าใจและทักษะที่ได้ไปใช้ประโยชน์อย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกอบรมเป็นการนำกระบวนการพัฒนาหลักสูตรมาจัดทำหลักสูตร โดยมีองค์ประกอบคือ การหาความจำเป็นหรือความต้องการของการฝึกอบรมนั้น ๆ กำหนดวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม การจัดการพัฒนาหลักสูตร โดยการเลือกสาระความรู้ที่เหมาะสม จากนั้นพิจารณาเลือกเทคนิค วิธีการฝึกอบรม ทำการวัดและประเมินผล และติดตามผลของการฝึกอบรม (จิระ ประवालพฤษย์: 2538; อรุณ รักธรรม: 2537; วิจิตร อาวะกุล: 2537)

การฝึกอบรมมีผู้ให้ความหมายในหลายทัศนะพอสรุปได้ดังนี้คือ เป็นกระบวนการที่จะเพิ่มพูนความรู้ (Knowledge) ความเข้าใจ (Understand) ความสามารถ (Capacity) และทักษะความชำนาญในการปฏิบัติงาน (Skill) รวมถึงเจตคติ (Attitude) ภายใต้งานบางประการซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อม เพื่อสนองตอบวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่ง ให้เป็นไปในทิศทางที่ต้องการ (Harbison and Mayers, 1964: 200; Beach, 1975: 110 and Rabey, 1981: 95)

การฝึกอบรมโดยทั่วไปประกอบไปด้วยส่วนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ในวัตถุประสงค์จะระบุว่าเมื่อผู้เข้ารับการฝึกอบรมผ่านการฝึกอบรมแล้วควรมีพฤติกรรมเช่นไร พฤติกรรมดังกล่าวที่แสดงออกมาเป็นผลมาจากการเรียนรู้ โดยผ่านการฝึกอบรม ดังนั้นวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ควรระบุในลักษณะของวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม คือสามารถวัดได้และสังเกตได้
2. สารความรู้ของการฝึกอบรม ควรเป็นเรื่องราวหรือกิจกรรมที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรม จะต้องกระทำเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ และนำไปปฏิบัติหรือปรับใช้ให้เหมาะสม
3. วิธีการฝึกอบรม หมายถึง วิธีที่ใช้ในการฝึกอบรม เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้
4. สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม หมายถึง สื่อและอุปกรณ์ การเรียนการสอนที่ใช้ในการฝึกอบรม เช่น วัสดุทัศน สไลด์ แผ่นภาพโปร่งใส คู่มือ แบบฝึกหัด เอกสารที่เกี่ยวข้อง และอุปกรณ์อื่น ๆ ที่เหมาะสม
5. การประเมินผลการฝึกอบรม หมายถึงการวัดผลสัมฤทธิ์ในการฝึกอบรม ว่าเป็นไปตามตามวัตถุประสงค์เพียงไร เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือไม่ ซึ่งสามารถวัดได้หลายวิธี เช่น การสังเกต สัมภาษณ์ หรือใช้แบบทดสอบ เป็นต้น

การฝึกอบรมเป็นกระบวนการหรือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมมีความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถ ทักษะความชำนาญในการปฏิบัติงาน และเจตคติที่ดีที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เหมาะสม (Ward และ McCormack, 2000: 259-266)

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ตั้งอยู่เลขที่ 680 หมู่ 11 ถนนนิตโย ตำบลธาตุเชิงชุม อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ห่างจากตัวเมืองไปทางจังหวัดอุดรธานี ระยะทาง 6 กิโลเมตร มีพื้นที่ทั้งสิ้น 636 ไร่ 2 งาน 4 ตารางวา เดิมเรียกว่าโรงเรียนฝึกหัดครูสกลนคร โดยเปิดดำเนินการตั้งแต่ปีการศึกษา 2507 และการดำเนินงานเจริญก้าวหน้าเป็นลำดับ ต่อมาในปีพ.ศ. 2513 ได้ยกฐานะเป็นวิทยาลัยครูสกลนคร และได้ขยายการผลิตครูออกเป็น 2 ภาค คือ ภาคปกติ และภาคค่ำ ในปีการศึกษา 2518 เปิดสอนในระดับปริญญาตรี (ค.บ.) เป็นปีแรก ปีการศึกษา 2519 สภาการฝึกหัดครูได้จัดให้มีการเรียนการสอนแบบทวิภาค จนถึงปีการศึกษา 2521 ได้เปิดสอนในระดับปริญญาตรี 2 ปีหลัง (หลังอนุปริญญา) และเปิดอบรมครูและบุคลากรทางการศึกษาประจำการในหลักสูตรปริญญาและปริญญา 2 ปีหลัง ปีการศึกษา 2530 เริ่มโครงการครุทายาท ต่อมาเมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2535 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าพระราชทานนามให้แก่วิทยาลัยครูทั่วประเทศว่า สถาบันราชภัฏ และในปี พ.ศ. 2537 รัฐบาลได้เสนอร่างพระราชบัญญัติสถาบันราชภัฏ พ.ศ. 2538 ต่อรัฐสภา และพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงลงพระปรมาภิไธย เมื่อวันที่ 19 มกราคม พ.ศ. 2538 มีผลทำให้วิทยาลัยครูสกลนครเปลี่ยนเป็น สถาบันราชภัฏสกลนคร สังกัดสำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ และในปี พ.ศ. 2547 สถาบันราชภัฏ ได้รับการยกฐานะเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ซึ่งเป็นสถาบันอุดมศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ มีภารกิจหลักตามมาตรฐานการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา มีภารกิจหลักตามมาตรฐานการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา คือ การผลิตบัณฑิต การวิจัย การให้บริการวิชาการแก่ชุมชน และการบำรุ้งศิลปวัฒนธรรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครมีปรัชญาเป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น มุ่งความเป็นเลิศทางวิชาการบนพื้นฐานแห่งคุณธรรม ร่วมชี้นำการพัฒนาท้องถิ่นและสังคม และมีวิสัยทัศน์ เป็นสถาบันอุดมศึกษาของท้องถิ่น ที่เป็นศูนย์กลางและเครือข่ายการเรียนรู้ เพื่อการพัฒนาสังคมอย่างยั่งยืน

การจัดการศึกษาในปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ได้เปิดสอนหลายสาขาวิชา โดยมีหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านการศึกษาคือ คณะครุศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ คณะเทคโนโลยีการเกษตร คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม และสำนักงานโครงการจัดตั้งบัณฑิตวิทยาลัย ปีการศึกษา 2550

มีนักศึกษาภาคปกติจำนวน 6,442 คน นักศึกษาการศึกษาเพื่อปวงชน (ภาค กศ.ป.) จำนวน 3,682 คน นักศึกษาโครงการร่วมกับกรมการปกครองท้องถิ่นจำนวน 370 คน บัณฑิตศึกษาจำนวน 696 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 11,190 คน โดยนักศึกษาส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่ “กลุ่มสนุก” ซึ่งประกอบด้วยจังหวัดสกลนคร นครพนม มุกดาหาร และกาฬสินธุ์ และมีนักศึกษาจากประเทศใกล้เคียง เช่น ประเทศเวียดนาม ประเทศลาว โดยในปีการศึกษา 2550 นักศึกษาเวียดนาม (ภาคปกติ) จำนวน 79 คน นักศึกษาลาว (ภาค กศ.ป.) จำนวน 48 คน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

1.1 พฤติกรรมเพศสัมพันธ์ เนื่องจากในสังคมไทยการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน จะเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวางในเพศชายเพราะไม่มีผลกระทบใด ๆ ในทางตรงกันข้ามถ้าเป็นเพศหญิง สังคมจะไม่ยอมรับ ถือว่าเป็นความไม่ถูกต้อง เป็นเรื่องที่เสียชื่อเสียงต่อตนเองและครอบครัว จากงานวิจัยของ ชวนชม สกลธวัฒน์ และคณะ (2530) ได้ศึกษาความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการเจริญพันธุ์ และการคุมกำเนิดในวัยรุ่นในโรงเรียนจำนวน 502 คน เป็นชาย 243 คน หญิง 259 คน ผลการวิจัยพบว่า เพศชายมีเพศสัมพันธ์ร้อยละ 69 เพศหญิงมีเพศสัมพันธ์ร้อยละ 31 และ Isarabhakdi (2000) ศึกษาวิจัยเรื่อง ทักษะ และประสบการณ์เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ของเยาวชน ในชนบท โดยเก็บข้อมูลจาก กลุ่มตัวอย่างอายุ 15–24 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตชนบท ภาคเหนือ 3 จังหวัด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 3 จังหวัด จำนวน 1,228 คน พบว่า ในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน เยาวชน 1 ใน 3 เห็นว่าทั้งผู้ชาย และผู้หญิงไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน พบว่า ผู้ที่แต่งงานแล้วเพศชายร้อยละ 89 และเพศหญิง ร้อยละ 19 มีประสบการณ์ ด้านเพศสัมพันธ์ก่อน แต่งงาน จากการศึกษาของ Mburano (2000) เรื่อง Sexual Risk Behavior among Young People in Bamenda, Cameroon ในเรื่องเพศกับการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก พบว่า เพศชายมีส่วนของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกก่อนอายุ 16 ปี สูงกว่าเพศหญิง ร้อยละ 50 เปรียบเทียบกับร้อยละ 35

1.2 อายุเริ่มต้นของการมีเพศสัมพันธ์ เนื่องจากพัฒนาทางด้านความต้องการจะเปลี่ยนแปลงไปตามวัย เพศชายจะมีความต้องการทางเพศสูงสุดเมื่ออายุ 18-25 ปี หลังจากนั้นจึงเริ่มลดลงเรื่อย ๆ ส่วนเพศหญิงมีความต้องการทางเพศสูงสุดช่วงอายุ 35-45 ปี หลังจากนั้นจึงเริ่มลดลงเรื่อย ๆ เช่นกัน

จากการศึกษาของสันทัต เสริมศรี และ สืบพงศ์ ไชยพรรค (2530) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ทางเพศของวัยรุ่นในเขตเมืองส่วนภูมิภาคพบว่า วัยรุ่นเมื่ออายุมากขึ้น จำนวนของผู้ที่มีเพศสัมพันธ์มากขึ้น คือ วัยรุ่นที่มีอายุ 17, 18, 19 ปี เคยมีเพศสัมพันธ์ร้อยละ 12.4, 35.1 และ 52.5 ตามลำดับ การศึกษาของจุฑามาศ นุชนารถ (2531) เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ และการคุมกำเนิดของกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญ ในจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ คือ นักเรียนที่มีอายุ 15 ปี มีค่าเฉลี่ยของการมีเพศสัมพันธ์ต่ำกว่านักเรียนที่มีอายุ 19 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 10.5 เปรียบเทียบกับ 38.5 และพิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ (2536) ได้ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเพศสัมพันธ์ของคณงานสตรีวัยรุ่นในโรงงานอุตสาหกรรมเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล โดยศึกษาจากคณงานสตรีอายุ 15- 20 ปี จำนวน 503 คน พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเพศสัมพันธ์ของคณงานสตรีคือ คณงานสตรีที่มีอายุมากกว่าจะมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์มากกว่าคณงานสตรี ที่มีอายุน้อยกว่า

จากงานวิจัยที่กล่าวมาแล้วจะเห็นว่าอายุมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเพศสัมพันธ์ กล่าวคือ ผู้ที่มีอายุมากกว่าจะมีพฤติกรรมเพศสัมพันธ์มากกว่าผู้ที่มีอายุน้อยกว่า ซึ่งอาจเป็นเพราะวัยรุ่น เมื่อมีอายุเพิ่มขึ้นก็จะมีความเป็นอิสระเพิ่มขึ้น และมีโอกาสใกล้ชิดกับเพื่อนต่างเพศมากขึ้น

1.3 ความรู้เรื่องที่ว่าด้วยเรื่องเพศ จากการศึกษานัก ขวัญชนก ศิริวัฒนกาญจน์ (2541) เรื่องพฤติกรรมทางเพศและปัจจัยที่สามารถทำนายการมีเพศสัมพันธ์ของเยาวชนหญิงโสด ในสังกัดศูนย์การศึกษานอก โรงเรียนจังหวัดอุดรธานี พบว่าในเรื่องเกี่ยวกับความรู้เรื่องเพศส่วนที่เกี่ยวกับเรื่องการเจริญเติบโต และการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ในคำถามที่ว่า ประจำเดือนคืออะไร และในร่างกายคนปกติจะมีฮอร์โมนเพศอย่างไร มีผู้ตอบถูกน้อยมาก คิดเป็นร้อยละ 23.1 และ 47.3 ตามลำดับ สำหรับในเรื่องการคุมกำเนิด มีเพียงร้อยละ 17.1 ที่ทราบว่า การใส่ห่วงอนามัยจะใส่ไว้ที่ส่วนใดของร่างกาย ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการทำหมันถาวรของเพศหญิงและเพศชายมีผู้ที่ตอบถูกคิดเป็นร้อยละ 42.3 และ 43.9 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของวันเพ็ญ อื้อกุล (2533 อ้างใน มัลลิกา มัติโก และคณะ, 2540) ศึกษาวิจัยความรู้ ทักษะและพฤติกรรมด้านสุขภาพการเจริญพันธุ์ และการวางแผนครอบครัวของวัยรุ่น และหนุ่มสาวนอกระบบการศึกษา โดยสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง ในวัยรุ่นที่ยังเป็นโสด อายุระหว่าง 15 – 24 ปี เป็นตัวแทน 5 ภาค ได้แก่ จังหวัดชลบุรี อุบลราชธานี พิษณุโลก และสงขลา จำนวน 1,195 คน เป็นหญิง 901 คน ชาย 294 คน พบว่า ความรู้ด้านสุขภาพการเจริญพันธุ์ เช่น เรื่องการมีประจำเดือน การคุมกำเนิด กามโรค การร่วมเพศ ฯลฯ ในแง่ของความหมายมีความรู้ค่อนข้างสูง หรือสูงมาก แต่เมื่อถามรายละเอียดในแต่ละเรื่องจะมี

ความรู้ในระดับปานกลางและน้อย สำหรับความรู้เรื่องเพศที่ต้องการศึกษาเพิ่มเติม คือ เรื่อง การคบเพื่อนต่างเพศ รองลงมาคือ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและระบบสืบพันธุ์ และจากการวิจัยของ พิชิต พิทักษ์เทพสมบัติ และคณะ (2532) ในเรื่องความรู้เกี่ยวกับการคุมกำเนิด พบว่า เยาวชนจะเคยได้ยิน หรือทราบวิธีการคุมกำเนิดสมัยใหม่ แต่ไม่เคยทราบวิธีใช้อย่างถูกต้อง ยกเว้น หญิงสาว นอกจากนี้ในปัจจุบันมียาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน ซึ่งเป็นยาที่ใช้หลังมีเพศสัมพันธ์ออกมาแพร่หลาย จากการวิจัยของ นงลักษณ์ รุ่งทรัพย์สิน (2544) เรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการยอมรับยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า มีนักเรียนชายร้อยละ 15.2 และนักเรียนหญิงร้อยละ 10.4 ที่รู้จัก ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน และนักเรียนส่วนใหญ่ต้องการมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้เพิ่มมากขึ้น และจากการศึกษาเรื่องสภาวะการเจริญพันธุ์วัยรุ่นตอนปลาย ระดับอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานครของ อร่ามศรี กฤษณเสรณี และคณะ (2544) พบว่า การดูแลสุขภาพอนามัยการเจริญพันธุ์ โดยรวมนักศึกษามากกว่าครึ่งมีความรู้เรื่องสรีระ การเลือกคบเพื่อน คู่รัก การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย การป้องกันโรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แต่รู้น้อยและไม่ละเอียดเกี่ยวกับการปรับตัวเรื่องเพศ และการใช้วิธีคุมกำเนิด ถึงแม้จะรู้แต่เมื่อปฏิบัติกลับล้มระยะเวลาการกินยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินไม่ถูกต้อง นอกจากนี้ยังพบว่าเพศหญิงจะรู้เรื่องเกี่ยวกับเพศชายน้อยมาก เพราะมองว่าเป็นเรื่องไกลตัวเมื่อถึงเวลาที่จะรู้เอง ปัญหาเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ในกลุ่มวัยรุ่นยังปรากฏอยู่เนื่องจากการเข้าถึงข้อมูลหรือการได้รับความรู้ในเรื่องนี้ยังไม่เพียงพอ

การที่เยาวชนได้รับความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศอย่างเพียงพอ ตรงกับความต้องการก็จะทำให้เกิดวิจรรย์ญาณในการเลือกปฏิบัติพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องทางด้านเพศที่เหมาะสมดังการศึกษาของ จุฑามาศ นุชนารถ (จุฑามาศ นุชนารถ, 2531) พบว่านักเรียนที่มีเพศสัมพันธ์จะมีความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา ในระดับที่ต่ำกว่านักเรียนที่ไม่มีเพศสัมพันธ์

1.4 คำนิยมในเรื่องที่ว่าด้วยเรื่องเพศ ชวนชม สกลธวัฒน์ และคณะ (2530) ได้ศึกษาความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเกี่ยวกับเพศการเจริญพันธุ์ และการคุมกำเนิดในวัยรุ่น ในโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่าร้อยละ 45.6 ของกลุ่มตัวอย่าง เห็นว่านักศึกษาหญิงที่มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ร้อยละ 52 เคยมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน แต่จากการศึกษาของ เกื้อ วงศ์บุญสิน และเยาวลักษณ์ ปรปักษ์ขาม (2532) ได้ศึกษาทัศนคติและพฤติกรรมทางเพศของเยาวชนไทย พบว่า ร้อยละ 90.7 ของเยาวชนจากการศึกษาคั้งนี้ไม่เห็นด้วยที่หนุ่มสาวจะมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน ทัศนคติที่ไม่เห็นด้วยดังกล่าวของเยาวชนหญิงจะมากกว่าเยาวชนชาย วันเพ็ญ อื้อกุล (2533) อ้างถึงใน

มัลลิกา มัติโก และคณะ, 2540) ศึกษาวิจัยความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรมด้านสุขภาพ การเจริญพันธุ์ และการวางแผนครอบครัวของวัยรุ่นและหนุ่มสาวนอกระบบการศึกษา ในวัยรุ่นที่ยังเป็นโสด อายุระหว่าง 15–24 ปี เป็นตัวแทน 5 ภาค ได้แก่ จังหวัดชลบุรี อุบลราชธานี พิษณุโลก และสงขลา จำนวน 1,195 คน เป็นหญิง 901 คน ชาย 294 คน พบว่า ทักษะคิดด้านการเจริญพันธุ์ในความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ โดยส่วนรวมคิดว่าการมีคูรักรเป็นสิ่งที่ไม่ผิด สำหรับการกระทำที่เห็นว่าผิดคือ การให้ทำแท้ง หรือการท้องก่อนแต่งงาน ส่วนความรู้สึกรู้สึกที่คิดว่าพ่อแม่ยอมรับและไม่ยอมรับพฤติกรรมต่าง ๆ ตรงกับความคิดเห็นของวัยรุ่นเองคือ เรื่องการเริ่มมีคูรักร ส่วนใหญ่เห็นว่าอายุที่ควรเริ่มมีคูรักร 21-25 ปี แต่ผู้หญิงควรเริ่มมีคูรักรระหว่างอายุ 16–20 ปี ร้อยละ 50 เห็นว่าการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นเรื่องปกติ ร้อยละ 67.2 ไม่เห็นด้วยกับการทำแท้ง ร้อยละ 60 เห็นด้วยว่าผู้ชายควรมีประสบการณ์ทางด้านการเพศก่อนการแต่งงาน และเห็นด้วยว่า ผู้หญิงควรมีประสบการณ์ทางเพศก่อนแต่งงาน ร้อยละ 8.6 และจากการศึกษางานวิจัยของ Soonthornhdhada Amara (1996) เรื่อง Sexual Attitudes and Behaviors and Contraceptive Use of Late Female Adolescents in Bangkok: A comparative Study of Students and Factory Workers. ในเรื่องเกี่ยวกับการทำแท้งพบว่า วัยรุ่นหญิงที่ทำงานในโรงงานเห็นด้วยกับการทำแท้งสูงกว่าวัยรุ่นหญิงที่เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ร้อยละ 42.0 เปรียบเทียบกับ 15.2 การมองเรื่องพรหมจรรย์ วัยรุ่นในปัจจุบันเห็นความสำคัญของพรหมจรรย์ลดน้อยลง

จากการศึกษาที่ค้นพบโดยส่วนใหญ่จะเห็นว่าค่านิยมในเรื่องเพศเปลี่ยนไป เช่น เรื่องการให้ความสำคัญแก่พรหมจรรย์ของเพศหญิงเริ่มลดน้อยลง ในปัจจุบันเห็นด้วยกับการที่อยู่ด้วยกันก่อนแต่งงาน เป็นต้น ซึ่งการเกิดค่านิยมที่เปลี่ยนไปดังตัวอย่างที่กล่าวนี้จะเป็นการสร้างโอกาสให้เกิดพฤติกรรมเพศสัมพันธ์ได้ง่ายและเร็วขึ้น

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

เจตนิพิช สมมาตย์ (2550) ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมการป้องกันการใช้เพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่งอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 36 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 35 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่ม กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

ทักษะชีวิตและพฤติกรรมกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติดีกว่าก่อนการทดลองทุกด้าน แต่เมื่อนำคู่ที่แตกต่างกันมาทดสอบทางสถิติ พบว่า ระยะก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง และระยะก่อนการทดลองกับระยะติดตามผล ส่วนใหญ่มีความแตกต่างกันทางสถิติ มีเฉพาะระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลที่ไม่พบความแตกต่างทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศสัมพันธ์ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบในทุก ๆ ด้าน

รัตนา เจริญสาริต (2546) ได้ทำการศึกษาผลของการสอนเพศศึกษาโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อความรู้และทักษะชีวิตเกี่ยวกับเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) โดยเป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง กลุ่มทดลอง 48 คน และกลุ่มควบคุม 47 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการสอนเพศศึกษาโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนเพศศึกษาโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีความรู้และทักษะชีวิตเกี่ยวกับเพศศึกษาในด้านความภูมิใจในตนเองความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ดีกว่าก่อนได้รับการสอนเพศศึกษาโดยการเรียนรู้ได้รับการสอนเพศศึกษาโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนเพศศึกษาโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีทักษะชีวิตเกี่ยวกับเพศศึกษาด้านทักษะการตัดสินใจและทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพดีกว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการสอนเพศศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติส่วนความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาและทักษะชีวิตเกี่ยวกับเพศศึกษาด้านความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคมไม่แตกต่างกัน

มาลี ชันศิริ (2545) ได้ทำการศึกษาการประยุกต์ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนสหศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดบุรีรัมย์ โดยทำการศึกษาแบบกึ่งทดลองเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนสหศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งประกอบด้วยแผนการเรียนรู้และชุดกิจกรรมจำนวน 7 กิจกรรม การเรียนรู้เป็นแบบให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ โดยใช้สถานการณ์จำลองและเทคนิคกระบวนการกลุ่ม ได้แก่ การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกทักษะ เกม และการสาธิต ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ในตนเองและทักษะการปฏิเสธและหาทางออกเมื่อถูกชักจูงดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนพฤติกรรมป้องกันการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ธาราทิพย์ ธรรมนพฤทธิ์ และ วีระศักดิ์ สืบเสาะ (2541) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดขอนแก่น กลุ่มทดลอง 42 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 40 คน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้สึกรู้ค่าในตนเอง ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการตัดสินใจและทักษะการปฏิเสธดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างทางสถิติของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการทดลองกับระยะติดตามผลของทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการตัดสินใจ อาจเนื่องมาจากต้องใช้เวลาในการพัฒนาเป็นระยะและต่อเนื่องเพื่อให้เกิดความคงอยู่ของพฤติกรรม นอกจากนี้พบว่า ทักษะความรู้สึกรู้ค่าในตนเอง ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการปฏิเสธมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นรลักษณ์ เอื้อกิจ (2541) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นวิจัยกึ่งทดลองมีกลุ่มทดลอง 51 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 50 คน กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต 5 แผน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ และพฤติกรรมการป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุทธิสารณ์ วัฒนมะโน (2540) ได้ศึกษาการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชายมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลองมีกลุ่มทดลองจำนวน 44 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 42 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตตามแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้แบบการมีประสบการณ์จริงของคอสส์มาประยุกต์ใช้ในการวางแผนจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยมีการประเมิน 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับโรคเอดส์ ความรับผิดชอบในการป้องกันโรคเอดส์ ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันโรคเอดส์ และมีพฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์ดีกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่าความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับโรคเอดส์ ความรับผิดชอบในการป้องกันโรคเอดส์ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คุษฎี เจริญสุข (2540) ได้ศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เป็นการศึกษาแบบกึ่งการทดลองมีกลุ่มทดลอง 37 คน กลุ่มควบคุม 35 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต กลุ่มควบคุมได้รับการสอนตามหลักสูตรของโรงเรียนผลพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธและพฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและทักษะการปฏิเสธสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิตินอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกล่อลวงใจในตนเองทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ทักษะการปฏิเสธกับพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พิชัย ไทยอุดม (2540) ได้ศึกษาการประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตศึกษาในการสอนเพศศึกษาแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลองมีกลุ่มทดลอง 40 คน กลุ่มควบคุม 38 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนเพศศึกษาจากการประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตตามรูปแบบของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขและองค์การอนามัยโลกมาใช้ในการวางแผนจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องเพศศึกษา ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการสื่อสาร และการสร้างสัมพันธภาพ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมพบว่า ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการสื่อสาร และสร้างสัมพันธภาพของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Teerakittiwattana (2003) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการสอนสุขอนามัยทางเพศต่อความรู้เจตคติ และการปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลองมีกลุ่มทดลอง 35 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนสุขอนามัยทางเพศเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมอย่างเข้าสู่วัยรุ่นโดยใช้หลักการของทักษะชีวิต ประกอบด้วย ทักษะความภูมิใจในตนเอง ทักษะการสื่อสารสัมพันธภาพในเรื่องบทบาทชายหญิง การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการตัดสินใจและทักษะการปฏิเสธในการป้องกันและหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วร้ายทางเพศ ทักษะความรับผิดชอบในการปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กลุ่มเปรียบเทียบได้รับการเรียนการสอนตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้และการปฏิบัติสุขอนามัยทางเพศ สูงกว่าก่อนการทดลองและ สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Pechmanee (2002) ได้ทำการพัฒนาหลักสูตรชีวิตครอบครัวและเพศศึกษาตามแนวคิดใหม่สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโดยมีการพัฒนาหลักสูตรโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมของผู้ที่เกี่ยวข้องกับการใช้หลักสูตร จากนั้นนำหลักสูตรไปทดลองใช้ในระยะแรกกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 276 คน และทำการประเมินหลักสูตรโดยผู้ที่เกี่ยวข้อง นำหลักสูตรมาปรับปรุง และนำไปทดลองใช้โดยมีกลุ่มทดลอง จำนวน 37 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 33 คน และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามและแบบทดสอบความรู้ เจตคติ ทักษะชีวิต และการปฏิบัติทั้งก่อนและหลังการทดลองผลการวิจัย คือ ได้หลักสูตรชีวิตครอบครัวและเพศศึกษาคู่มือนักเรียน คู่มือหลักสูตร แผนการสอน และเมื่อนำไปทดลองใช้ระยะแรกกับนักเรียน 27 คน พบว่า นักเรียนมีความรู้ เจตคติ ทักษะชีวิตและการปฏิบัติเกี่ยวกับชีวิตครอบครัวและเพศศึกษามาก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อนำหลักสูตรไปทดลองใช้กับกลุ่มทดลอง 37 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 33 คน พบว่าหลักการทดลองกลุ่มทดลองมีความรู้ เจตคติทักษะชีวิต และการปฏิบัติเกี่ยวกับชีวิตครอบครัวและเพศศึกษามาก่อนทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต มีการนำแนวคิดทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันการเกิดโรคเอดส์ พฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โปรแกรมการสอนเพศศึกษาทำให้เกิดการเรียนรู้ และมีการพัฒนาทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิดของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ผู้วิจัยดำเนินการในลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยมีการดำเนินงาน 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจข้อมูลเพื่อใช้ในการพัฒนาหลักสูตร โดยมีเป้าหมายให้ได้ข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ขั้นตอนที่ 2 กระบวนการพัฒนาหลักสูตร เพื่อให้ได้หลักสูตรเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิดสำหรับนำไปใช้ในการฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 3 การนำหลักสูตรไปใช้ เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลักสูตรในสถานการณ์จริงกับนักศึกษาชั้นปี 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และเพื่อทราบประสิทธิผลของหลักสูตรฝึกอบรม

การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิดของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ในแต่ละขั้นตอนมีวิธีดำเนินการโดยละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจข้อมูลเพื่อใช้ในการพัฒนาหลักสูตร

การสำรวจข้อมูลเพื่อใช้ในการพัฒนาหลักสูตร มีวิธีการดำเนินการดังนี้

1. การสำรวจข้อมูล
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การสร้างเครื่องมือ
4. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การสำรวจข้อมูล

การสำรวจข้อมูลเพื่อใช้ในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิต เป็นฐานความคิดของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เป็นการศึกษาเพื่อจัดเตรียมข้อมูลต่าง ๆ ในการพัฒนาหลักสูตร โดยมีการดำเนินการดังนี้

- 1) การศึกษาเอกสารการวิจัยที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาหลักสูตร
- 2) การสำรวจข้อมูลในประเด็นของความต้องการเรียนรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครในช่วงเดือนมิถุนายน 2548
- 3) การสำรวจข้อมูลจากผู้บริหารและอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ในประเด็นเนื้อหา และทักษะชีวิตที่จำเป็นในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ในช่วงเดือนมิถุนายน 2548

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ชุดคือ

ชุดที่ 1 แบบสอบถามความต้องการเรียนรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดยแบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งเป็นแบบสำรวจรายข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วยคำถามจำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการเรียนรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศเป็นแบบมาตรวัดระดับความต้องการเรียน 3 ระดับ ประกอบด้วยหัวข้อเนื้อหาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศจำนวน 10 ข้อ

ชุดที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์กับนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหา และทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่ควรนำไปจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมแก่นักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏสกลนคร โดยแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม มีจำนวน 2 ข้อ

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับหัวข้อเนื้อหาเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ที่ควรนำไปจัดทำ หลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาจำนวน 10 ข้อ โดยให้เลือกตอบเพียง 5 ข้อ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะชีวิตที่จำเป็นในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่ควร นำไปใช้ในการจัดทำหลักสูตร ฝึกอบรมเพศศึกษา จำนวน 9 ข้อ และให้เลือกตอบเพียง 5 ข้อ

3. การสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือดังนี้

3.1 แบบสอบถามความต้องการเรียนรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถามดังนี้

1) ศึกษาเนื้อหาเรื่องเพศศึกษาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและเอกสารอื่น ๆ จากนั้น กำหนดประเด็นหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

2) ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามความต้องการการเรียนรู้เรื่องเพศเป็นแบบมาตรวัดระดับความต้องการ 3 ระดับ

3) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อพิจารณา ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสม แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

4) นำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแล้วนำไปใช้กับ นักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏสกลนครชั้นปีที่ 1 – ชั้นปีที่ 4 ภาคปกติ

3.2 แบบสอบถาม ความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาและทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่ควรนำไปจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถามดังนี้

- 1) ศึกษาแนวคิดของทักษะชีวิต และองค์ประกอบของทักษะชีวิตและขอบเขตของการเรียนรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ จากเอกสารและงานวิจัย
- 2) ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับประเด็นสำคัญที่นักศึกษาควรจะได้เรียนรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศและทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ
- 3) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นนำเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจแก้ไข
- 4) นำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงแล้วไปใช้กับผู้บริหารและอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

4. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่เกี่ยวข้องกับงานในช่วงนี้แบบเป็น 2 กลุ่มคือ

1. นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครภาคปักษ์ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 จำนวน 4,508 คน โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 8

ตารางที่ 8 จำนวนนักศึกษาภาคปักษ์มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร แยกตามชั้นปี

ชั้นปี	จำนวน (คน)
1	1,331
2	1,362
3	948
4	867
รวม	4,508

จากนั้นหาขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สูตรของยามาเน่ (Yamane, 1967 อ้างใน สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์, 2544: 127) โดยให้มีการสุ่มตัวอย่างที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ให้มีความคลาดเคลื่อนจากการสุ่มร้อยละ 4 ดังสูตร

$$\begin{aligned}
 \text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ควรสุ่ม} &= \frac{\text{ขนาดประชากรทั้งหมด}}{1 + \text{ขนาดประชากรทั้งหมด (ความคลาดเคลื่อนของการสุ่ม)}^2} \\
 &= \frac{4508}{1 + 4508(.04)^2} \\
 &= 549 \quad \text{คน}
 \end{aligned}$$

เมื่อได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ที่ทำการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified sampling) โดยใช้ชั้นปีเป็นตัวแบ่ง จากนั้นทำการสุ่มจำนวนตามสัดส่วนซึ่งได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9 จำนวนนักศึกษาภาคปกติที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างแยกตามชั้นปี

ชั้นปี	จำนวน (คน)
1	162
2	166
3	115
4	106
รวม	549

2. ผู้บริหารและอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาโดยการสุ่มร้อยละ 15 ของประชากร ประชากรในกลุ่มนี้มีจำนวน 200 คน ดังนั้นได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ในกลุ่มนักศึกษา ผู้วิจัยได้ติดต่อประสานงานกับอาจารย์ที่ดูแลนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อบันทึกเวลาในการเก็บข้อมูล

2. ในกลุ่มผู้บริหารและอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา ผู้วิจัยให้ติดต่อประสานงานเพื่อขอเก็บข้อมูลเป็นรายบุคคล

จากนั้นนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนทั้งหมด มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างตอบมา

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

1. ความต้องการเรียนรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ จำนวนร้อยละ และเสนอผลการวิเคราะห์เป็นแบบตาราง และบรรยายข้อมูล

2. ความคิดเห็นของผู้บริหาร และอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาและทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ที่ควรนำไปจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ จำนวนร้อยละ และเสนอผลการวิเคราะห์เป็นแบบตาราง และบรรยายข้อมูล

ขั้นตอนที่ 2 กระบวนการพัฒนาหลักสูตร

ในการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ผู้วิจัยดำเนินการ 2 ส่วนดังนี้

1. การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา
2. การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา

1. การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา

การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา โดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิดของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร สามารถแบ่งเป็นหัวข้อย่อยดังนี้

- 1) ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต และองค์ประกอบของทักษะชีวิต
- 2) ผลของการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น
- 3) สร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา

1.1 ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต และองค์ประกอบของทักษะชีวิต โดยการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต และองค์ประกอบของทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และหลักการสอนทักษะชีวิต ซึ่งเป็นการจัดการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หรือการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

1.2 ผลของการสำรวจข้อมูลเบื้องต้น การสำรวจข้อมูลเบื้องต้นจากผู้ที่เกี่ยวข้อง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ผู้บริหาร และอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิดของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

1.3 สร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา การสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิดจากการศึกษาค้นคว้า จากแบบสอบถาม จากการสัมภาษณ์ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และดำเนินการ สร้างในแต่ละองค์ประกอบคือ

1.3.1 กำหนดหลักการและเหตุผล

1.3.2 จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

1.3.3 หน่วยการเรียนรู้ โดยมีย่อยประกอบ 5 ส่วนดังนี้

- 1) จุดมุ่งหมายเฉพาะ
- 2) สาระความรู้
- 3) กิจกรรมการเรียนรู้
- 4) สื่อที่ใช้ในการเรียนรู้
- 5) วิธีการประเมินผล

2. การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา

การตรวจสอบคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิดของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ได้นำหลักสูตรที่สร้างขึ้น เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านหลักสูตรและการสอน จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ รศ. ดร. สมถวิล ณะโสภณ รศ.ดร.นาตยา ปิณฑานนท์ รศ. ดร. สิริพร ทิพย์คง ตรวจสอบความเหมาะสมของหลักสูตรที่สร้างขึ้น จากนั้นนำข้อประเด็นที่เสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขให้หลักสูตรมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น และเตรียมการเพื่อนำไปทดลองใช้

ขั้นตอนที่ 3 การนำหลักสูตรไปใช้

การนำหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา โดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิดของ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร มีส่วนประกอบคือ

1. การเตรียมความพร้อมในการนำหลักสูตรฝึกอบรมไปทดลองใช้
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. การจัดฝึกอบรม
4. เครื่องมือประเมินผลหลักสูตรฝึกอบรม
5. การเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การเตรียมความพร้อมในการนำหลักสูตรฝึกอบรมไปทดลองใช้

ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมในการนำหลักสูตรฝึกอบรมไปทดลองใช้ ดังนี้

1.1 ติดต่อประสานงานกับสำนักกิจการนักศึกษา ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เพื่อจัดเตรียมนักศึกษาเข้ารับการฝึกอบรม โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จาก 6 คณะ จำนวน 50 คน โดยการร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ นับเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมของมหาวิทยาลัย

1.2 จัดเตรียมเอกสารประกอบการฝึกอบรม แบบทดสอบ แบบประเมิน และสื่อที่ใช้ฝึกอบรม

1.3 เตรียมผู้ช่วยฝึกอบรม 2 คน ซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ด้านการฝึกอบรม ผู้วิจัยทำการประชุมชี้แจงเกี่ยวกับหลักสูตรฝึกอบรม ให้ทราบถึงวิธีการ ขั้นตอนในการฝึกอบรม การใช้สื่อและอุปกรณ์ต่าง ๆ และการประเมินผลการฝึกอบรม

1.4 เตรียมและประสานงานกับหัวหน้าศูนย์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เพื่อขอความอนุเคราะห์เกี่ยวกับสถานที่สำหรับใช้ในการฝึกอบรม โดยใช้ห้องประชุมใหญ่ของศูนย์วิทยาศาสตร์ ในวันที่ 20-21 มกราคม 2550

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ที่นำมาใช้ในการทดลอง มีดังนี้

2.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการอบรมครั้งนี้เป็นนักศึกษาชั้นปี 1 ภาคปกติ ปีการศึกษา 2550 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จำนวน 1,964 คน

2.2 กลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 50 คน จาก 6 คณะ โดยเป็นนักศึกษาที่สนใจและพร้อมเข้ารับการฝึกอบรมตลอดระยะเวลาที่กำหนด

3. การจัดการฝึกอบรม

ผู้วิจัยดำเนินการจัดการฝึกอบรม ดังนี้

3.1 ผู้เข้ารับการฝึกอบรมลงทะเบียนเพื่อเข้ารับการฝึกอบรม

3.2 ทำแบบประเมินก่อนการฝึกอบรม

3.3 ดำเนินการจัดการฝึกอบรมตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ในแผนการฝึกอบรม ในแต่ละวัน หลังจากเสร็จการฝึกอบรม จะให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียน “บันทึกถ้อยแถลงของเรา”

3.4 ทำแบบประเมินหลังการฝึกอบรม

3.5 ทำสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) เกี่ยวกับหลักสูตรการฝึกอบรม กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมบางส่วนหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรม

4. เครื่องมือประเมินผลหลักสูตรฝึกอบรม

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินหลักสูตร ประกอบด้วย 2 ส่วน คือเครื่องมือที่ใช้สำหรับเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ และเครื่องมือที่ใช้สำหรับเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

4.1 เครื่องมือที่ใช้สำหรับเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ แบบสอบถามความรู้ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วยคำถามจำนวน 4 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ จำนวน 24 ข้อ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก โดยให้ผู้ตอบเลือกคำตอบเพียงข้อเดียวและมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ถ้าตอบถูกจะได้ 1 คะแนน

ถ้าตอบผิดจะได้ 0 คะแนน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ แบ่งเป็น 4 ฉบับ
ดังต่อไปนี้

1) แบบสอบถามทักษะความตระหนักที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ประกอบด้วยข้อคำถาม
จำนวน 27 ข้อ ลักษณะข้อคำถามเป็นคำถามที่สร้างตามแบบวัดของลิเคิร์ต (Likert's scale)
มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) กำหนดให้เลือกตอบได้ 5 ตัวเลือก คือ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยให้เลือกตอบเพียง
1 ตัวเลือก ข้อคำถามมีลักษณะที่เป็นด้านบวกและด้านลบ (Positive Statement or Negative Statement)
มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความที่แสดงด้านบวก (Positive Statement)			ข้อความที่แสดงด้านลบ (Negative Statement)	
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	คะแนน	1	คะแนน
เห็นด้วย	4	คะแนน	2	คะแนน
ไม่แน่ใจ	3	คะแนน	3	คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2	คะแนน	4	คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	คะแนน	5	คะแนน

ข้อคำถามที่แสดงด้านบวก ได้แก่ข้อ 1, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 25,
26 และ 27 รวม 15 ข้อ ข้อคำถามที่แสดงด้านลบ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 15, 17, 21 และ 23
รวม 11 ข้อ

2) แบบสอบถามทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดจำนวน 12 ข้อ
แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก โดยให้ผู้ตอบเลือกคำตอบเพียงข้อเดียวและ
มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ถ้าเป็นคำตอบที่เป็นการกระทำที่ไม่ค่อยเหมาะสม	1 คะแนน
ถ้าเป็นคำตอบที่เป็นการกระทำที่เหมาะสม	2 คะแนน

3) แบบสอบถามทักษะการตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ประกอบด้วย สถานการณ์สั้น ๆ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ และตั้งประเด็นคำถามพร้อมตัวเลือก ให้ผู้ตอบ เลือกคำตอบที่กำหนดมาให้จำนวนข้อสถานการณ์จำนวน 10 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ถ้าตัวเลือกที่ไม่เป็นประโยชน์หรือเป็นผลเสียต่อตนเอง	1 คะแนน
ถ้าตัวเลือกเป็นประโยชน์หรือเป็นผลดีต่อตนเอง	
แต่แสดงเหตุผลประกอบไม่เหมาะสม	2 คะแนน
ถ้าตัวเลือกเป็นประโยชน์หรือเป็นผลดีต่อตนเอง	
แต่แสดงเหตุผลประกอบที่เหมาะสม	3 คะแนน

4) แบบสอบถามทักษะการแก้ปัญหาพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ โดย สถานการณ์ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ และตั้งประเด็นคำถามพร้อมตัวเลือก ให้ผู้ตอบเลือกคำตอบที่กำหนด มาให้สถานการณ์มีจำนวน 3 สถานการณ์ แต่ละสถานการณ์จะมีประเด็นคำถาม จำนวน 3 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ถ้าตัวเลือกที่ระบุเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์	
แต่ไม่มีผลต่อปัญหาหรือเป็นเหตุการณ์ที่ไม่มีในสถานการณ์	1 คะแนน
ถ้าตัวเลือกที่ระบุเป็นปัญหา เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์	
และมีผลต่อปัญหา	2 คะแนน
ถ้าตัวเลือกที่ระบุปัญหาที่เป็นสาเหตุของปัญหาโดยตรง	3 คะแนน

4.2 เครื่องมือที่ใช้สำหรับเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อประเมินหลักสูตรการฝึกอบรม โดยมีการประเมิน 2 ระยะคือ ระหว่างการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม ซึ่งมีการใช้เครื่องมือหรือ วิธีการประเมินดังนี้

1) ระหว่างการฝึกอบรม ในแต่ละวันหลังจากเสร็จการฝึกอบรม จะให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนบันทึก “บันทึกถ้อยระหว่างเรา” ซึ่งการเขียนบันทึกนี้จะเขียนถึงความรู้สึกหรือความคิดเห็นต่อกิจกรรมฝึกอบรม ในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

- วันนี้พบปัญหาอะไรบ้าง
- สิ่งที่เราเรียนรู้ในวันนี้มีอะไรบ้าง
- กิจกรรมใดบ้างที่ประทับใจ
- แนวคิดที่ได้รับและการนำไปใช้

2) หลังการฝึกอบรม ดำเนินการประเมินหลักสูตรด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group) โดยผู้ที่ให้ข้อมูลคือผู้เข้ารับการฝึกอบรมจำนวน 15 คน อภิปรายในประเด็นของการจัดการฝึกอบรม และการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วย การประเมินนี้ดำเนินการทำหลังจากเสร็จการฝึกอบรมแล้ว 1 สัปดาห์

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

5.1 แบบสอบถามความรู้ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ก่อนการฝึกอบรมผู้วิจัยแจ้งให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทราบถึงจุดประสงค์ของการฝึกอบรม กระบวนการฝึกอบรมและวิธีการประเมินผลโดยละเอียด จากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำแบบสอบถาม และเมื่อเสร็จการฝึกอบรมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำแบบสอบถามดังกล่าวอีกครั้ง นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนทั้งหมด มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูลเพื่อเตรียมนำไปวิเคราะห์และสรุปผล

5.2 การเขียนบันทึก “บันทึกถ้อยระหว่างเรา” ซึ่งการเก็บข้อมูลระหว่างที่ดำเนินการฝึกอบรม โดยจะเก็บหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรมในแต่ละวัน ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะเขียนบันทึกลงใบงานในประเด็นที่กำหนดให้ดังนี้

5.3 หลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรม 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยเชิญตัวแทนของผู้เข้ารับการฝึกอบรมจำนวน 15 คน เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการอภิปรายประกอบ power point สรุปกิจกรรมในแต่ละหน่วย พร้อมภาพการร่วมกิจกรรม จากนั้นให้ตัวแทนของ

ผู้เข้าร่วมการฝึกอบรมร่วมอภิปรายในประเด็นของการจัดการฝึกอบรม และการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วย ซึ่งการสนทนากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้บันทึกแถบเสียง จากนั้นได้อัดแถบเสียงเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน

6. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

6.1 ข้อมูลเชิงปริมาณ มีการวิเคราะห์และใช้สถิติ ดังนี้

1) สถิติเชิงพรรณนา

1.1) วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
ใช้การแจกแจงความถี่ และสถิติร้อยละ

1.2) เปรียบเทียบความรู้ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ก่อนการทดลอง
และหลังการทดลอง โดยใช้สถิติค่าเฉลี่ยเลขคณิต และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) สถิติเชิงอนุมาน

2.1) การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับ
เรื่องเพศ ในระยะเวลาก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม เปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้
สถิติ Match paired t- test

6.2 ข้อมูลเชิงคุณภาพ เป็นการวิเคราะห์เชิงเนื้อหาที่ได้ข้อมูลจากกิจกรรมดังนี้

1) กิจกรรมการเขียนบันทึกระหว่างการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมแต่ละวัน

2) กิจกรรมการสนทนากลุ่มย่อยหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรม

บทที่ 4

ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

การพัฒนาหลักสูตรอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ผู้วิจัยได้ดำเนินการในรูปแบบของการวิจัยและพัฒนาซึ่งมีขั้นตอนในการดำเนินการ 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจข้อมูลเพื่อใช้ในการพัฒนาหลักสูตร โดยมีเป้าหมายให้ได้ข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ขั้นตอนที่ 2 กระบวนการพัฒนาหลักสูตร เพื่อให้ได้หลักสูตรเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิดสำหรับนำไปใช้ในการฝึกอบรม

ขั้นตอนที่ 3 การนำหลักสูตรไปใช้เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลักสูตรในสถานการณ์จริงกับนักศึกษาชั้นปี 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และเพื่อทราบประสิทธิผลของหลักสูตรฝึกอบรม

ในส่วนของผลการวิจัยและข้อวิจารณ์ในบทนี้ผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอให้สอดคล้องกับวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ผลการวิจัย และข้อวิจารณ์ ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจข้อมูลเพื่อใช้ในการพัฒนาหลักสูตร
2. ผลการวิจัย และข้อวิจารณ์ ขั้นตอนที่ 2 กระบวนการพัฒนาหลักสูตร
3. ผลการวิจัย และข้อวิจารณ์ ขั้นตอนที่ 3 การนำหลักสูตรไปใช้

ผลการวิจัย และข้อวิจารณ์ ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจข้อมูลเพื่อใช้ในการพัฒนาหลักสูตร

ผลการวิจัย และข้อวิจารณ์ การสำรวจข้อมูลเพื่อใช้สำหรับพัฒนาหลักสูตร แบ่งการนำเสนอออกเป็น 3 ส่วน คือ

1. ผลการสอบถามความต้องการเรียนรู้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
2. ผลการสอบถามความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาและทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่ควรนำไปจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
3. ข้อวิจารณ์ด้านการสำรวจข้อมูลเพื่อใช้ในการพัฒนาหลักสูตร

1. ผลการสอบถามความต้องการเรียนรู้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ผลการสอบถามความต้องการเรียนรู้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ซึ่งเก็บข้อมูลจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 – ชั้นปีที่ 4 จำนวน 549 คน ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มประชากรที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
n = 549		
เพศ		
ชาย	213	38.8
หญิง	336	61.2
คณะ		
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	176	32.1
ครุศาสตร์	62	11.3
มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	138	25.1
วิทยาการจัดการ	99	18.0
เทคโนโลยีการเกษตร	18	3.3
เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	56	10.2

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
n = 549		
ชั้นปี		
1	162	29.5
2	166	30.2
3	115	20.9
4	106	19.3
ที่พักระหว่างเรียน		
บ้านตนเอง	202	36.8
บ้านญาติ	23	4.2
หอพักมหาวิทยาลัย	36	6.6
หอพักเอกชน	248	45.5
เช่าบ้านอยู่กับเพื่อน	34	6.2
อื่น ๆ	6	1.1

จากตารางที่ 10 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
จำแนกได้ดังนี้

เพศ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 38.8
และเป็นเพศหญิงร้อยละ 61.2

คณะ พบว่าเป็นนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะมนุษยศาสตร์และ
สังคมศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ คณะครุศาสตร์ คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม และคณะ
เทคโนโลยีการเกษตร คิดเป็นร้อยละ 32.1 25.1 18.0 11.3 10.2 และ 3.3 ตามลำดับ

ชั้นปี นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 29.5 ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 30.2 ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 20.9
ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 19.3

ที่พักระหว่างเรียน นักศึกษาโดยส่วนใหญ่พักหอพักเอกชน คิดเป็นร้อยละ 45.5
 รองลงมาพักที่บ้านตนเอง คิดเป็นร้อยละ 36.8 อยู่หอพักมหาวิทยาลัยและเช่าบ้านอยู่กับเพื่อน
 คิดเป็นร้อยละ 6.6 และ 6.2 ตามลำดับ

ตารางที่ 11 แสดงจำนวนและร้อยละของนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับความ
 ต้องการเรียนรู้ในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
 สกลนคร

ประเด็น/เรื่องที่ต้องการเรียนรู้	ระดับความต้องการ (จำนวน/ร้อยละ)		
	n = 549		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศในช่วงวัยรุ่น	212	314	23
	38.6	57.2	4.2
2. ความรู้เกี่ยวกับการระบายอารมณ์ทางเพศ	164	303	82
	29.4	55.2	14.9
3. การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพศ	164	316	69
	29.9	57.6	12.6
4. ค่านิยมในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ	162	297	90
	29.5	54.1	16.4
5. ความรักความใคร่	210	295	44
	38.3	53.7	8.0
6. พฤติกรรมทางเพศ	158	271	120
	28.8	49.4	21.9
7. การตั้งครรภ์	138	153	258
	25.1	27.9	47.0
8. การคุมกำเนิด	223	185	141
	40.6	33.7	25.7
9. โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	242	164	143
	44.1	29.9	26.0
10. ปัญหาทางเพศและการป้องกันและแก้ไข	269	175	78
	53.9	31.9	14.2

จากตารางที่ 11 แสดงระดับความต้องการเรียนรู้ในเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จำแนกได้ดังนี้

ระดับความต้องการในประเด็นหรือเรื่องที่ต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร มีความต้องการเรียนรู้ในระดับมากในเรื่องปัญหาทางเพศและการป้องกันและแก้ไข คิดเป็นร้อยละ 53.9 รองลงมา เรื่องโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการคุมกำเนิด คิดเป็นร้อยละ 44.1 และ 46.0 ตามลำดับ

2. ผลการสอบถามความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหา และทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาและทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่ควรนำไปจัดการฝึกอบรมเพศศึกษาแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ซึ่งเก็บข้อมูลจากผู้บริหารและอาจารย์ที่เกี่ยวข้องจำนวน 30 คน ผลการวิเคราะห์ดังแสดงในตารางที่ 12 – ตารางที่ 14

ตารางที่ 12 แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	n = 30	
เพศ		
ชาย	7	23.3
หญิง	23	76.7
ตำแหน่ง		
ผู้บริหาร	2	6.7
อาจารย์ที่ปรึกษา	9	30.0
อาจารย์ผู้สอน	19	63.3

จากตารางที่ 12 ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลของผู้บริหารและอาจารย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ
สกลนคร จำแนกได้ดังนี้

เพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 76.7 และเป็นเพศชาย
ร้อยละ 23.3

ตำแหน่ง พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นอาจารย์ผู้สอนร้อยละ 63.3 เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ร้อยละ 30.0 และเป็นผู้บริหาร ร้อยละ 6.7

ตารางที่ 13 แสดงจำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับ
นักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่ควรนำไปจัดทำหลักสูตรฝึกอบรม
เพศศึกษา

ประเด็น	จำนวน (คน)	ร้อยละ
	n = 30	
1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศในช่วงวัยรุ่น	21	70.0
2. ความรู้เกี่ยวกับการระบายอารมณ์ทางเพศ	11	36.7
3. การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพศ	12	40.0
4. ค่านิยมในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ	17	56.7
5. ความรักความใคร่	10	33.3
6. พฤติกรรมทางเพศ	16	53.3
7. การตั้งครรภ์	2	6.7
8. การคุมกำเนิด	19	63.3
9. โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	18	60.0
10. ปัญหาทางเพศและการป้องกันและการแก้ไข	24	80.0

จากตารางที่ 13 ความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาเกี่ยวกับ
เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่ควรนำไปจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา จำแนกได้ดังนี้

ระดับความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาในเรื่องเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศในระดับมากที่สุด คือ ปัญหาทางเพศและการป้องกันและการแก้ไข คิดเป็นร้อยละ 80.0 รองลงมาคือ การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศในช่วงวัยรุ่น การคุมกำเนิด และโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์คิดเป็นร้อยละ 70.0 63.3 และ 60.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 14 แสดงจำนวนและร้อยละของความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่ควรนำไปจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา

ประเด็น	จำนวน (คน) n = 30	ร้อยละ
1. ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์	19	63.3
2. ความคิดสร้างสรรค์	9	30.3
3. ตระหนักรู้ในตน	24	80.0
4. ความเห็นใจผู้อื่น	9	30.0
5. ความภูมิใจในตนเอง	13	43.3
6. ความรับผิดชอบต่อสังคม	20	66.7
7. การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร	14	46.7
8. การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา	21	70.0
9. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	21	70.0

จากตารางที่ 14 ความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่ควรนำไปจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาจำแนกได้ดังนี้

ระดับความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศในระดับมากที่สุดคือ ความตระหนักรู้ในตน คิดเป็นร้อยละ 80.0 รองลงมาคือ การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด คิดเป็นร้อยละ 70

3. ข้อวิจารณ์ด้านการสำรวจข้อมูลเพื่อใช้ในการพัฒนาหลักสูตร

สรุปผลที่ได้จากการสำรวจความต้องการเรียนรู้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และจากการสอบถามความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ในเรื่องเนื้อหาและทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่ควรนำไปจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา พบว่า นักศึกษาต้องการเรียนรู้ในประเด็นของปัญหาทางเพศและการป้องกันและแก้ไข โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการคุมกำเนิด ในขณะที่ผู้บริหารและอาจารย์มีความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นที่นักศึกษาควรเรียนรู้คือ ปัญหาทางเพศและการป้องกันและการแก้ไข การเจริญเติบโตและการพัฒนาทางเพศในช่วงวัยรุ่น การคุมกำเนิด และ โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ส่วนในประเด็นของทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศผู้บริหารและอาจารย์มีความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะที่นักศึกษาควรเรียนรู้คือ ทักษะด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการจัดการกับอารมณ์และทักษะการจัดการความเครียด

จากการสำรวจเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับด้านเพศที่นักศึกษาสนใจและจากผู้บริหาร อาจารย์ที่คิดว่าควรจัดให้นักศึกษา พบว่ามีความสอดคล้องกันในประเด็น ปัญหาทางด้านเพศและการป้องกันและแก้ไข โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การคุมกำเนิด และเนื้อหาที่ผู้บริหารและอาจารย์คิดว่านักศึกษาควรเรียนรู้อีกประเด็นหนึ่ง คือ การเจริญเติบโต และการพัฒนาทางเพศในช่วงวัยรุ่น

จากปัญหาสังคมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องพฤติกรรมทางเพศในกลุ่มเยาวชน พบว่าเยาวชนมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่กำลังศึกษามากขึ้น ซึ่งผลที่ตามมาคือ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การทำแท้งที่ผิดกฎหมาย หรือแม้แต่การขายบริการทางเพศในกลุ่มนักเรียนนักศึกษา (Griensven van Frits, *et al.* 2001; Subhatra, 1997) ปัญหาเหล่านี้ควรได้รับการป้องกันและแก้ไข ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษา และผู้บริหารและอาจารย์ ที่เน้นในประเด็นของปัญหาทางด้านเพศและการป้องกันและแก้ไข

ในประเด็นของการคุมกำเนิด จากการวิจัยพบว่า เยาวชนจะเคยได้ยี่ห้อหรือทราบวิธีคุมกำเนิดสมัยใหม่ แต่ไม่เคยทราบวิธีใช้ที่ถูกต้อง (พิชิต พัทธกษเทพสมบัติและคณะ, 2532) และในเรื่องวิธีการคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน เยาวชนต้องการมีความรู้ในเรื่องนี้เพิ่มขึ้นซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษา และผู้บริหารและอาจารย์ ในประเด็นเนื้อหา การคุมกำเนิด

ส่วนโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยส่วนใหญ่จะรู้ในแง่ของความหมาย แต่ถ้าต้องการทราบในรายละเอียดจะมีความรู้ค่อนข้างน้อย (อร่าม ศรีกฤษณเสรณี และคณะ, 2544) และจากการวิจัยในประเด็นของพฤติกรรมทางเพศ พบว่าเยาวชนมีเพศสัมพันธ์เพิ่มมากขึ้น (ชวนชม สกลวัฒณ์ และคณะ, 2530; Isarabhakdi Pimonpan, 2000) การมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกันก็เป็นช่องทางหนึ่งของการแพร่กระจายของโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งถือว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องใกล้ตัว จึงทำให้นักศึกษาจึงอยากที่จะเรียนรู้ในเรื่องนี้

นอกจากเนื้อหาทั้ง 3 ประเด็นแล้วผู้บริหารและอาจารย์เห็นว่านักศึกษาคควรได้รับการเรียนรู้ในเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศในช่วงวัยรุ่น จากการวิจัยของ อร่ามศรี กฤษณเสรณี และคณะ (2544) ได้กล่าวถึงเรื่องการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศตรงข้าม ซึ่งแต่ละฝ่ายจะมีการเรียนรู้้น้อยมาก เพราะมองว่าเป็นเรื่องใกล้ตัวจะเรียนรู้ได้เองเมื่อถึงเวลา แนวคิดนี้จะทำให้แต่ละฝ่ายรู้จักกันน้อยมากเมื่อมีการสร้างความสัมพันธ์ อาจจะไม่เข้าใจในลักษณะธรรมชาติของแต่ละฝ่ายแล้วจะใช้ความเป็นตัวตนของตนเองเป็นบรรทัดฐาน ดังนั้นการศึกษาในเรื่องนี้จะทำให้เกิดความเข้าใจถึงพัฒนาการของแต่ละเพศ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์

ในเรื่องของทักษะชีวิตที่ควรนำไปใช้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่ผู้บริหารและอาจารย์เห็นว่าควรให้นักศึกษาได้เกิดการเรียนรู้คือ ทักษะความตระหนักรู้ในตน (Self awareness) เป็นความสามารถในการค้นหา และเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเองและความแตกต่างที่ตนเองมีกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา (Decision making and Problem solving skill) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา ทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม และลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด (Coping with Emotion and Stress skill) เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเลือกใช้วิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงสาเหตุพร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

ผลการวิจัย และข้อวิจารณ์ ขั้นตอนที่ 2 กระบวนการพัฒนาหลักสูตร

ในขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาหลักสูตรได้นำเสนอผลการวิจัยและข้อวิจารณ์ 3 ส่วน คือ

1. ผลการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา
2. ผลการตรวจคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา
3. ข้อวิจารณ์ด้านกระบวนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา

1. ผลการสร้างหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา

ในกระบวนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาสำหรับนักศึกษา โดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดยการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตภายใต้แนวคิดขององค์การอนามัยโลก และของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข และข้อมูลเบื้องต้นจากนักศึกษาและอาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จากนั้นนำมาจัดทำเป็นหน่วยการเรียนรู้ จำนวน 6 หน่วย ในแต่ละหน่วยเป็นการให้ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด โดยมีชื่อหน่วย เนื้อหาและทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้อง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

หน่วยที่ 1. ชื่อหน่วย “รู้เ็นว่าเราเปลี่ยนไป” เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งเน้นที่ระบบอวัยวะสืบพันธุ์เพศชายและระบบอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอื่น ๆ ที่สังเกตเห็นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และการดูแลร่างกายตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น โดยใช้ทักษะการตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเองและเพศตรงข้ามเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

หน่วยที่ 2. ชื่อหน่วย “วัยร้อน อารมณ์แรง” เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เรื่องพัฒนาการทางด้านอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงและการแสดงออกทางด้านอารมณ์ โดยใช้ทักษะการจัดการกับอารมณ์

หน่วยที่ 3. ชื่อหน่วย “ความเครียดในวัยใส” เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เรื่องกระบวนการจัดการกับความเครียด ปัจจัยที่จะทำให้วัยรุ่นเครียด การจัดการกับความเครียด โดยใช้ทักษะการจัดการกับความเครียด

หน่วยที่ 4. ชื่อหน่วย “เร่รักในวัยเรียน” เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เรื่อง Love และ Sex คืออะไร แตกต่างกันอย่างไร ปัญหาต่าง ๆ ในเรื่องเพศที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยให้เกิดทักษะการตระหนักรู้ในปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

หน่วยที่ 5. ชื่อหน่วย “ของฝากจากเพศสัมพันธ์” เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เรื่องโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยใช้ทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการตัดสินใจ

หน่วยที่ 6. ชื่อหน่วย “รัก (คู่) แท้ต้องปลอดภัย” เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เรื่องวิธีการคุมกำเนิด โดยเน้นเรื่อง ถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด และยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน โดยใช้ทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการตัดสินใจ ในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

หลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิดของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ประกอบด้วย 3 ส่วนดังนี้

- 1) หลักการของหลักสูตร
- 2) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร
- 3) หน่วยการเรียนรู้

1.1 หลักการของหลักสูตร

สังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปมาก กล่าวคือ เปลี่ยนจากยุคเกษตรกรรมเข้าสู่ยุคอุตสาหกรรม จากยุคที่มีชีวิตที่เรียบง่ายไปสู่ยุคแห่งความซับซ้อน ซึ่งส่งผลกระทบต่อกฎระเบียบ บรรทัดฐานทางวัฒนธรรมของสังคมดั้งเดิม ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด คือ ค่านิยม และอุดมการณ์จากภายนอก เช่น วิถีชีวิตคนเมือง หรือความทันสมัย และสื่อต่าง ๆ ได้เข้ามามีอิทธิพลและทำลายแนวคิดวิธีปฏิบัติแบบเก่าในชนบทโดยสิ้นเชิง (Lyttleton, 1995) พฤติกรรมทางเพศของชายหญิงในปัจจุบันไม่ค่อยจะเคร่งครัดเหมือนในอดีต เพราะชายและหญิงมีการอพยพไปทำงาน หรือศึกษาต่อ นอกชุมชนของตนเอง ทำให้มีอิสระจากการควบคุมของครอบครัว และชุมชน ดังนั้น โอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงานมากขึ้น (Klausner, 1981)

นอกจากนี้ยังมีความเชื่อที่ว่า ชายไทยในทุกสถานะสังคมต้องดื่มเหล้าและมีเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะกับหญิงที่ขายบริการทางเพศ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้แสดงถึงความเข้มแข็ง แสดงถึงความเป็นชายที่แท้จริง แต่เมื่อเข้าสู่ยุคการแพร่ระบาดของ AIDS หรือ HIV ชายได้หาทางออกของการมีเพศสัมพันธ์ โดยการมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นที่ไม่ใช่หญิงที่ขายบริการทางเพศ เช่น เพื่อนสาว หรือหญิงอื่นที่ยินยอม โดยเชื่อว่าหญิงเหล่านี้ปลอดภัยจากโรค AIDS (MatIcka- Tyndale *et al.*, 1997)

ถ้ามองปัญหาทางเพศในกลุ่มวัยรุ่น จะพบว่าในปัจจุบันมีปัญหาทางด้านนี้เพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนการสมรส การทำแท้ง จากการศึกษาความชุกของการติดเชื้อ เอชไอวี กามโรค การใช้ยาเสพติด และพฤติกรรมทางเพศในกลุ่มวัยรุ่น และหนุ่มสาว ในจังหวัดเชียงรายของ Griensven *et al.* (2001) พบว่าในกลุ่มผู้หญิงที่เคยมีประวัติการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 27 รายงานว่าเคยตั้งครรภ์อย่างน้อย 1 ครั้ง และร้อยละ 83 ทำให้การตั้งครรภ์นั้นยุติลงและข้อมูลของมูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก (นิรนาม, 2541) พบว่ามีวัยรุ่นหญิงช่วงอายุ 15- 16 ปี เข้าขอคำแนะนำเกี่ยวกับการตั้งครรภ์โดยเฉลี่ยเดือนละ 15 คน ซึ่งวัยรุ่นในกลุ่มนี้อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะทั้งร่ำรวยและยากจน และจากการศึกษาข้อมูลของมูลนิธิเพื่อนหญิง(Bhumiprabhas Subhatra, 1997) พบว่าในปี 2539 มีนักศึกษาหญิงจำนวน 48 คน เข้าไปขอความช่วยเหลือ และขอคำแนะนำเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ก่อนการสมรส และ 24 คน ยอมรับว่าเคยคิดที่จะฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหาที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ยังพบปัญหาเกี่ยวกับการค้าประเวณีในกลุ่มของนักเรียนนักศึกษาที่เพิ่มมากขึ้นในสังคมไทย โดยตัวกลางที่ติดต่อกันระหว่างผู้ซื้อและผู้ขายจะเป็นเพื่อนนักเรียน นักศึกษาด้วยกันดังเช่นที่มีการจับกุมผู้ค้าประเวณีกลุ่มนี้ที่จังหวัดอุดรธานี และจังหวัดปทุมธานี

สำหรับค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของวัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงไปจากค่านิยมดั้งเดิมของสังคมไทย จากการสำรวจของมูลนิธิเพื่อนหญิงเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ (Bhumiprabhas, 1997) พบว่า ร้อยละ 72 ของนักศึกษาชาย (4,789) ในกรุงเทพฯ เชียงใหม่ ขอนแก่น และสงขลา อายุระหว่าง 17-21 ปี ยอมรับว่ามีเพศสัมพันธ์กับคูรัก และมองเรื่องนี้เป็นเรื่องปกติ และจากงานวิจัยพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ของนักศึกษาศาสนาบันราชภัฏสกลนคร (Vongsawat, 1997) พบว่านักศึกษา ร้อยละ 30.6 (n = 668) เคยมีเพศสัมพันธ์กับคูรัก และเพื่อนหญิง ร้อยละ 17.7 เคยมีเพศสัมพันธ์กับหญิงขายบริการทางเพศ และจากงานวิจัยเรื่องความรู้ความคิดเห็นและประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องเพศของนักศึกษาศาสนาบันราชภัฏสกลนคร (กาญจนา วงษ์สวัสดิ์, 2541) พบว่านักศึกษา ร้อยละ 48.7 เห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานไม่ใช่เรื่องเสียหาย นักศึกษาร้อยละ 57.9

ไม่รังเกียจที่จะแต่งงานกับคนที่เคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน จากข้อมูลจะเห็นว่าความคิด ค่านิยมในเรื่องเพศเปลี่ยนไปจากอดีต ที่ว่าผู้หญิงต้องรักษาวงสรวงวนตัวจะมีความสัมพันธ์ทางเพศได้เมื่อแต่งงานแล้วเท่านั้น และเมื่ออายุเฉลี่ยครั้งแรกของการมีเพศสัมพันธ์พบว่าอายุเฉลี่ยเริ่มลดลงเรื่อย ๆ เมื่อเปรียบเทียบระยะเวลา อายุเฉลี่ยครั้งแรกของการมีเพศสัมพันธ์ เมื่อพ.ศ. 2529 เท่ากับ 18.5 ปี (ชวนชม สกลรัตน์ และคณะ, 2530) เปรียบเทียบกับ พ.ศ. 2541 เท่ากับ 17.95 ปี (กาญจนา วงษ์สวัสดิ์, 2541) และปีพ.ศ. 2542 เท่ากับ 16.7 ปี (ลอนดอน อินเตอร์เนชันเนล กรุ๊ป, 2542)

การมีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนวัยอันควร หรือมีความสัมพันธ์กับหญิงที่ขายบริการทางเพศ และการสำส่อนทางเพศ โดยการขาดการป้องกันที่ถูกต้องก็เป็นปัจจัยที่จะทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ตามมา จากข้อมูลของกรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข (2549) ตั้งแต่ปี พ. ศ. 2527 จนถึงวันที่ 30 พฤศจิกายน 2549 มีผู้ป่วยเป็นโรคเอดส์จำนวน 307,114 ราย และมีผู้เสียชีวิต 85,459 ราย ผู้ป่วยเอดส์ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 83.87) มีปัจจัยเสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์ โดยร้อยละ 57.75 เป็นชายรักต่างเพศที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์และวัยแรงงาน และร้อยละ 26.12 เป็นหญิงรักต่างเพศ ร้อยละ 86.00 เป็นผู้ป่วยที่มีอายุระหว่าง 20- 39 ปี และอัตราป่วยในกลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุ 15-19 ปี เพศหญิงจะมีสัดส่วนของอัตราป่วยสูงกว่าเพศชาย เท่ากับ 2:1

จากปัญหาที่พบในมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ในเรื่องที่เกี่ยวข้องเรื่องของพฤติกรรมทางเพศไม่ว่าจะเป็นเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ทักษะคิดที่เปลี่ยนไปในเรื่องเกี่ยวกับการใช้ ชีวิตคู่ก่อนการแต่งงาน หรือระหว่างที่กำลังศึกษาอยู่ ซึ่งทั้งพฤติกรรมและทัศนคติดังกล่าวมีความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การทำแท้งที่ผิดกฎหมาย อันจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองในอนาคต การคิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การหยุดการศึกษากลางคัน ซึ่งจะทำให้เสียโอกาสของชีวิตในอนาคต และจากการสำรวจนักศึกษาสถาบันราชภัฏสกลนครเกี่ยวกับ ที่พักอาศัยระหว่างเรียนหนังสือ พบว่า ร้อยละ 37.7 (n= 668) พักหอพักเอกชน ร้อยละ 16.4 พักบ้านเช่า ซึ่งทำให้นักศึกษามีความเป็นอิสระในการใช้ชีวิตค่อนข้างสูง และเมื่อมีปัญหาทางด้านเพศ บุคคลแรกที่ขอคำปรึกษาคือ เพื่อน คิดเป็นร้อยละ 60.1 สำหรับแหล่งข้อมูลทางด้านเพศ นักศึกษาจะหาข้อมูล หรือรับรู้ข้อมูลได้จากเพื่อน และจากนิตยสาร คิดเป็นร้อยละ 23.13 และ 20.42 ตามลำดับ (กาญจนา วงษ์สวัสดิ์, 2541) จะเห็นว่าในช่วงวัยนี้ผู้ที่มิอทธิพลต่อชีวิตมากที่สุดคือ เพื่อน ซึ่งเป็นผู้ที่มีวุฒิภาวะที่ไม่แตกต่างจากผู้ที่ยกคำปรึกษา เพื่อให้ นักศึกษาได้เกิดความตระหนักในเรื่องที่เกี่ยวข้องในเรื่องเพศ และสามารถใช้ชีวิตในระหว่างเรียนได้อย่างเหมาะสม มหาวิทยาลัย

ราชภัฏสกลนคร จึงสนับสนุนให้โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ดำเนินการจัดทำหลักสูตร ฝึกอบรมในเรื่องที่เกี่ยวข้องในเรื่องเพศที่สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษา และสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยหลักสูตรฝึกอบรมดังกล่าวจะอยู่บนฐานแนวคิดของทักษะชีวิต ซึ่งเป็นการส่งเสริมความสามารถทางจิตสังคม อันจะช่วยให้บุคคลสามารถที่จะเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น และเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถปรับพฤติกรรมทางเพศ ไปในทิศทางที่ถูกต้องและเหมาะสม

1.2 จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

เพื่อตอบสนองความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครให้มีความรู้และมีทักษะชีวิตที่จำเป็นในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ดังนี้

- 1) เข้าใจในการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และจิตใจของตนเอง และเพศตรงข้ามเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ
- 2) มีทักษะการตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเอง และเพศตรงข้ามเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และ ตระหนักรู้ในปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
- 3) มีทักษะการจัดการกับอารมณ์ในช่วงวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสมและมีทักษะการจัดการกับความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม และโดยเฉพาะจากเรื่องความรัก
- 4) มีทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการตัดสินใจในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนและหาแนวทางในการดำเนินชีวิตทางเพศของตนเองไปในทางที่เหมาะสม

1.3 หน่วยการเรียนรู้

หน่วยการเรียนรู้ในการอบรมมีจำนวน 6 หน่วย ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้จะประกอบด้วยชื่อหน่วยการเรียนรู้ จุดประสงค์การเรียนรู้ สาระสำคัญ เนื้อหา กิจกรรมฝึกอบรม สื่อ-เทคนิคการอบรม และการประเมินผล ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

หน่วยที่ 1 “รู้ล่ะว่าเราเปลี่ยนไป”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เข้าใจในการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเองและเพศตรงข้ามเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
2. มีทักษะการตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเองและเพศตรงข้ามเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเพศค่อนข้างมาก โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องให้วัยรุ่นเกิดความตระหนักรู้ในการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยดังกล่าว ทั้งของตนเองและเพศตรงข้าม เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม

เนื้อหา

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
 - ระบบอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย/หญิง
 - การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอื่น ๆ ที่สังเกตเห็นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
2. การดูแลร่างกายตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

กิจกรรมฝึกอบรม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิคการอบรม	การประเมินผล
1. อธิบายการเปลี่ยนแปลงของร่างกายชายและหญิงได้ 2. บอกวิธีดูแลตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นได้	ขั้นประสบการณ์ 1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนสังเกตร่างกายของตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเพศอย่างไรบ้างตั้งแต่เรียนอยู่ระดับมัธยมจนถึงปัจจุบันและมีวิธีการดูแลตนเองอย่างไร โดยเขียนลงใบงานหมายเลข 1.1 ขั้นสะท้อนความคิดและอภิปราย 2. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมชมวิดีโอเรื่องการเปลี่ยนแปลงและการดูแลตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เรื่อง “สาวสวยโคราช และหนุ่มหล่อเชียงราย” 3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันอภิปรายถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และการดูแลตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจากข้อมูลการชมวิดีโอและข้อมูลของตนเอง ขั้นเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด 4. วิทยากรสรุปพัฒนาการทางเพศวัยรุ่น และการดูแลตนเองในแต่ละเพศ ขั้นประยุกต์แนวคิด 5. จัดกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกเป็นกลุ่มละประมาณ 6-8 คน กำหนดบทบาทสมมติให้เป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพเพื่อให้คำแนะนำแก่วัยรุ่นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น พร้อมทั้งการดูแลตนเอง โดยให้เลือกเพศหนึ่งเพศหนึ่งเพศใด และทำโปสเตอร์ “วัยทีน” โดยให้แต่ละกลุ่มออกแบบเองตามความเหมาะสม 6. ทุกกลุ่มติดผลงานของตนบนป้ายนิเทศที่เตรียมไว้ และให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงานในฐานะที่เป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพ	- ใบงานหมายเลข 1.1 “สำรวจตนเอง” - วิดีทัศน์เรื่อง “สาวบ้านไผ่-โคราช” ความยาว 6 นาที และ “หนุ่มหล่อเชียงราย” ความยาว 4 นาที - power point และใบความรู้ “พัฒนาทางเพศวัยรุ่นและการดูแลตนเอง” - อุปกรณ์สำหรับทำโปสเตอร์ “วัยทีน”	1. สังเกตพฤติกรรม 2. ตรวจสอบชิ้นงาน

หน่วยที่ 2 “วัยรุ่น อารมณ์แรง”

จุดประสงค์การเรียนรู้

มีทักษะการจัดการกับอารมณ์ในช่วงวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่นจะมีผลต่ออารมณ์ค่อนข้างสูงและเมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ เข้ามากระทบ อาจทำให้เกิดความดีใจ ความเสียใจ ซึ่งจะทำให้มีการแสดงออกทางอารมณ์ ไม่เหมาะสม การฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้นักศึกษาสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและยังสามารถแนะนำผู้อื่นให้รู้จักวิธีควบคุมอารมณ์

เนื้อหา

พัฒนาการทางด้านอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

ผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงและการแสดงออกทางด้านอารมณ์

กิจกรรมฝึกอบรม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิคการอบรม	การประเมินผล
1. บอกความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ 2. เลือกแนวทางการจัดการกับอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ	ขั้นประสบการณ์ 1. วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการฝึกอบรม ในประเด็นที่ว่า "เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นลักษณะอารมณ์ของเราเป็นอย่างไร" พร้อมทั้งเขียนลักษณะอารมณ์ต่างๆ บนกระดาน 2. วิทยากรอธิบายเพิ่มเติมเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ พร้อมยกตัวอย่าง 3. ฝึกปฏิบัติวิธีควบคุมอารมณ์แบบต่างๆ -การหายใจเข้าออกยาวๆ - นับตัวเลข1- 10 ซ้ำๆ - กำหนดลมหายใจ ขั้นสะท้อนความคิดและอภิปราย 4. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มละ 6-8 คนให้ศึกษาข่าว เรื่อง “ลวงสาวราชภัฏฯยิงทิ้ง” 5. จากนั้นให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามใบงานหมายเลข 2.1และวิเคราะห์ลักษณะอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ตามขั้นตอนที่กำหนดในใบงานหมายเลข 2.2 6. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานของตนเอง และร่วมกันสรุปขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์จากข่าว เรื่อง “ลวงสาวราชภัฏฯยิงทิ้ง” ในภาพรวมทั้งหมด ขั้นประยุกต์แนวคิด 7. เปิดประเด็นของการจัดการกับอารมณ์ทางเพศด้วยคำถามจาก วิดีทัศน์ เรื่อง “สมยศ พัทลุง” และ “มาลี สงขลา” ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มหาแนวทางและนำเสนอวิธีการจัดการกับอารมณ์ให้กับสมยศ หรือมาลี ตามขั้นตอนของการจัดการกับอารมณ์ ตามใบงานหมายเลข 2.3 พร้อมทั้งนำเสนอ	-power point เรื่อง “การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น”และ “ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์” - การฝึกปฏิบัติ - ข่าว เรื่อง “ลวงสาวราชภัฏฯยิงทิ้ง” -ใบงานหมายเลข2.1 “ความขัดแย้ง” -ใบงานหมายเลข2.2 “ความสัมพันธ์” -วีดิทัศน์เรื่อง “สมยศพัทลุง” ความยาว4 นาที และ “มาลี สงขลา” ความยาว 4 นาที	1. สังเกตพฤติกรรม 2. จากการตอบคำถาม 3. การตรวจผลงาน

จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิค การอบรม	การประเมินผล
	6. ชมวีดิทัศน์เรื่อง “สมยศพัทลุง” และ “มาลีสงขลา” จากนั้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมช่วยกันสรุปว่ามีวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางเพศให้สมยศและมาลีอย่างไรบ้าง ขั้นเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด 7. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปเกี่ยวกับอารมณ์ที่จะเกิดในช่วงวัยรุ่น พร้อมทั้งขั้นตอนและวิธีการจัดการกับอารมณ์ จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนเขียนแนวคิดที่ได้ลงในใบงานหมายเลข 2.4	- ใบงานหมายเลข 2.3 “เทคนิคการจัดการอารมณ์” - ใบงานหมายเลข 2.4 “บทสรุป แห่งอารมณ์”	

หน่วยที่ 3 “ความเครียดในวัยใส”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เข้าใจสาเหตุของการเกิดความเครียดของวัยรุ่น
2. มีทักษะการจัดการกับความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม และโดยเฉพาะจากเรื่องความรัก

สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่น จะมีการพัฒนาในด้านต่าง ๆ อาจทำให้เกิดความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ถ้ารู้จักการจัดการกับความเครียดก็จะทำให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

เนื้อหา

กระบวนการจัดการกับความเครียด

ปัจจัยที่จะทำให้วัยรุ่นเครียด

การจัดการกับความเครียด

กิจกรรมฝึกอบรม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิคการอบรม	การประเมินผล
1. ประเมินเพื่อระบุระดับความเครียดของตนเองได้ 2. รู้วิธีการผ่อนคลายความเครียด 3. วิเคราะห์สาเหตุของความเครียดได้	ขั้นประสบการณ์ 1. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำแบบประเมินความเครียดของตนเอง พร้อมทั้งตรวจแบบประเมินด้วยตนเอง ขั้นสะท้อนความคิดและอภิปราย 2. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มละ 6-8 คน ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับคะแนนของสมาชิกแต่ละคน และวิเคราะห์เมื่อเกิดความเครียดจะเกิดความคิดปฏิกิริยาใดกับตนเองและสาเหตุของความเครียดมาจากเรื่องใด ตามใบงานหมายเลข 3.1 พร้อมนำเสนอ ขั้นเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด 3. วิทยากรบรรยายประกอบความรู้เรื่องความเครียด ขั้นตอนการจัดการความเครียด และวิธีผ่อนคลายความเครียดด้วยเทคนิคต่างๆ โดยวิทยากรเป็นผู้สาธิตการฝึก ประกอบใบความรู้เรื่อง ความเครียด และให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกวิธีผ่อนคลายความเครียด ขั้นประยุกต์แนวคิด 4. กำหนดสถานการณ์จำลองที่เกี่ยวข้องกับ เรื่องเพศ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มคิดหาวิธีการจัดการกับความเครียด ตามใบงานหมายเลข 3.2 5. เลือกบางกลุ่มออกมานำเสนอ ขั้นเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด 5. แล้วกำหนดบทบาทสมมติให้เป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพที่ต้องทำทบทวนความยาวประมาณ 5 นาที เพื่อให้คำแนะนำเกี่ยวกับความเครียดโดยมีประเด็นสำคัญ 2 ส่วน คือ สาเหตุและการจัดการกับความเครียด ตามใบงานหมายเลข 3.3 พร้อมทั้งนำเสนอ	- แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง - ใบคะแนนและเปรียบเทียบผลประเมินความเครียด - ใบงานหมายเลข 3.1 “องศาความเครียด” - Power point เรื่องความเครียด - ใบความรู้เรื่องความเครียด - ใบงานหมายเลข 3.2 “กำจัดความเครียด” - ใบงานหมายเลข 3.3 “บทวิทยุเกี่ยวกับความเครียด”	1. ผลการประเมินความเครียด 2. สังเกตพฤติกรรม 3. ตรวจสอบความ

หน่วยที่ 4 “เร่รักในวัยเรียน”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เข้าใจความหมาย ความแตกต่างและความสัมพันธ์ของ Love and Sex
2. สามารถตระหนักรู้ในปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

สาระสำคัญ

ความรักและความใคร่มีความแตกต่างกันวัยรุ่นควรที่จะต้องแยกแยะให้ออกว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้น เวลานั้นคืออะไร การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนจะทำให้เยาวชนเสียโอกาส ในการใช้ชีวิตของตนเอง กล่าวคือ อาจเกิดภาวะการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ส่งผลทำให้เกิดการทำแท้งเถื่อน และมีผลต่อสุขภาพการเจริญพันธุ์ในอนาคตของผู้หญิงหรือถ้าจะให้มีการตั้งครรภ์ดำเนินต่อไป ฝ่ายหญิงต้องยุติการศึกษากลางคันเพื่อเลี้ยงดูบุตร ทำให้เสียโอกาสทางการศึกษา และการมีอาชีพที่ดีในอนาคตนอกจากนี้อาจเกิดการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์และ โรคเอดส์

เนื้อหา

Love และ Sex คืออะไร แตกต่างกันอย่างไร
 ปัญหาต่าง ๆ ในเรื่องเพศที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
 ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

กิจกรรมฝึกอบรม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิคการอบรม	การประเมินผล
1. บอกความหมาย ความแตกต่าง และความสัมพันธ์ ของ Love และ Sex 2. ระบุถึงปัญหา และผลที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน 3. เสนอทางเลือก การแก้ปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน	ขั้นประสบการณ์ 1. ชมวิดีโอเกี่ยวกับคำจำกัดความของคำว่า Love และ Sex จากนักร้องนักแสดง 2. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มละ 6-8 คน ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายร่วมกันถึงนิยามของคำว่า Love และ Sex สรุปลงแผ่นใสและนำเสนอ หลังจากนั้นวิทยากรและผู้เข้ารับการฝึกอบรมสรุปร่วมกันทั้งห้องอีกครั้ง พร้อมทั้งเชื่อมโยงประเด็นการมีความรักของวัยรุ่นกับการมีเพศสัมพันธ์ ขั้นสะท้อนความคิดและอภิปราย 3. วิทยากรนำตัวอย่างหัวข้อข่าวเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน และในภาวะที่ไม่พร้อม เช่น การฆ่าทารก การทำแท้ง การนำทารกไปทิ้งที่ต่างๆ ให้แต่ละกลุ่มอ่าน 4. ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับผลของการมีรักกับการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และ วิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดกรณีตามหัวข้อข่าวดังกล่าว ตามใบงานที่ 4.1 5. วิทยากรเลือกบางกลุ่มออกมานำเสนอ ขั้นประยุกต์แนวคิด 6. วิทยากรตั้งประเด็นคำถามว่า เราจะหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์อย่างไร โดยใช้วิดีโอ เรื่อง “เด็กสาวแห่งสุรินทร์” เป็นตัวจุดประเด็นคำถาม 7. ให้แต่ละกลุ่มเสนอวิธีการแก้ปัญหากลุ่มละ 1 วิธี พร้อมเหตุผล เขียนรวมไว้บนกระดาน 8. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเลือกลงคะแนนว่าวิธีใดควรเป็นวิธีที่ดีที่สุด 9. ชมวิดีโอ เรื่อง “เด็กสาวแห่งสุรินทร์” เพื่อสรุป	- วิดีทัศน์เกี่ยวกับคำจำกัดความของคำว่า Love และ Sex จากนักร้องนักแสดง ความยาว 7 นาที - แผ่นใส - ตัวอย่างข่าวผลจากการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน - ใบงานหมายเลข 4.1 “สาเหตุ” - วิดีทัศน์ เรื่อง “เด็กสาวแห่งสุรินทร์” ความยาว 5 นาที	1. สังเกตการเข้าร่วมอภิปราย 2. อ่านจดหมาย

จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิค การอบรม	การประเมินผล
	ขั้นความคิดรวบยอด 10. ให้แต่ละกลุ่มเขียนแนวคิด คติ คำขวัญ เกี่ยวกับความรักและการปฏิบัติตนในวัยเรียน ลงใน post card และนำมาติดที่ป้ายนิเทศที่จัดไว้	-แผ่น post card สำเร็จรูป	

หน่วยที่ 5 “ของฝากจากเพศสัมพันธ์”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. มีทักษะการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตทางเพศของตนเองไปในทางที่เหมาะสม
2. มีทักษะการตัดสินใจเพื่อจะดำเนินชีวิตทางเพศของตนเองไปในทางที่เหมาะสม

สาระสำคัญ

โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในปัจจุบันกำลังแพร่หลายเข้ามาในกลุ่มวัยรุ่น เนื่องจากการมีเพศสัมพันธ์ของคนกลุ่มนี้เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นวัยรุ่นควรมีความเข้าใจในปัญหา และตัดสินใจเลือกใช้วิธีการแก้ไขปัญหาที่จะดำเนินชีวิตทางเพศของตนเองไปในทิศทางที่เหมาะสม

เนื้อหา

โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเกี่ยวกับการติดต่อโรคทางเพศสัมพันธ์

กิจกรรมฝึกอบรม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิคการอบรม	การประเมินผล
1. บอกถึงลักษณะและสาเหตุของการเป็นโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	ขั้นรู้ชัดเห็นจริง/ประสบการณ์ 1. วิทยากรนำเสนอสถิติผู้ป่วยโรคเอดส์และแนวโน้มของผู้ป่วยเอดส์ในช่วงวัยรุ่น พร้อมทั้งแจกใบความรู้เรื่องโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 2. ชมวิดีโอเรื่อง “โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์” และ “หนุ่มผู้เซ็ดหลาบ”	- สถิติผู้ป่วยโรคเอดส์ - วิดีทัศน์เรื่อง โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - ใบความรู้เรื่องโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - วิดีทัศน์เรื่อง “หนุ่มผู้เซ็ดหลาบ” ความยาว 5 นาที	1. สังเกตการร่วมอภิปราย
2. บอกถึงผลกระทบการเป็นโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่มีต่อตนเองและสังคม	ขั้นสะท้อนความคิด/อภิปราย 3. ผู้เข้ารับการฝึกอบรม แต่ละกลุ่มอภิปรายร่วมกันถึงแนวทางการตัดสินใจและแก้ปัญหาในกรณีของหนุ่มผู้เซ็ดหลาบ ตามใบงานหมายเลข 5.1	- ใบงานหมายเลข 5.1 “หนุ่มผู้เซ็ดหลาบ”	
3. ระบุแนวทางการแก้ปัญหาได้	ขั้นเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด 4. วิทยากรสรุปผลกระทบที่เกิดจากการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จากนั้นบรรยายเกี่ยวกับกระบวนการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ	- power point “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไข้ปัญหา”	2. การนำเสนอผลงาน
4. ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาที่จะหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างเหมาะสม	ขั้นลงมือกระทำ/ประยุกต์แนวคิด 5. ให้แต่ละกลุ่มอ่านกรณีศึกษา “ชีวิตของวิน” จากใบงานที่ 5.2 โดยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มระบุปัญหาของกรณีศึกษานั้นว่า คืออะไร และให้เขียนลงในบัตรคำที่แจกให้คนละ 1 ปัญหา 6. นำเสนอปัญหาที่แต่ละคนเขียนไว้ให้สมาชิกภายในกลุ่มทราบและให้ร่วมกันตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาที่สมาชิกเห็นว่าเหมาะสม 3 ลำดับแรก จากนั้นให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอถึงเหตุผลและข้อดี ข้อเสียของแนวทางการแก้ปัญหาทั้ง 3 ลำดับ	- ใบความรู้เรื่อง การตัดสินใจ และแก้ไข้ปัญหา - ใบงานหมายเลข 5.2 “ชีวิตของวิน” - กระดาษและสี	

จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิค การอบรม	การประเมินผล
	ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเลือกแนวทางการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดจาก กรณีศึกษา และให้นำไปคิดไว้ที่ป้ายนิเทศที่เตรียมไว้ 7. วิทยากรแจกบัตรคำที่ระบุขั้นตอนการแก้ปัญหาแต่ละขั้นตอนให้บางคนในแต่ละกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาว่ามีขั้นตอนใดบ้างและช่วยกันเรียงลำดับขั้นตอนต่างๆ แต่ละกลุ่มนำมาคิดที่ป้ายนิเทศหน้าห้องเพื่อเปรียบเทียบกับอีกกลุ่มอื่นๆ ขั้นความคิดรวบยอด 8. สรุปขั้นตอนการแก้ปัญหา ในใบงานหมายเลข 5.3 ถ้าพบว่ามีข้อแตกต่างวิทยากรและผู้เข้ารับการฝึกอบรมช่วยกันปรับให้เกิดความเข้าใจตรงกัน 9. วิทยากรและผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันอภิปรายถึงคุณลักษณะของผู้ที่เป็นนักแก้ปัญหาที่ดี โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันสรุปในแผนผังรูปหัวใจ ในใบงานหมายเลข 5.4	-บัตรคำเกี่ยวกับขั้นตอนการแก้ปัญหา - ใบงานหมายเลข 5.3 “ขั้นตอนการแก้ปัญหา” - ใบงานหมายเลข 5.4 “คุณลักษณะของนักแก้ปัญหาที่ดี”	3. การตรวจผลงาน

หน่วยที่ 6 “รัก(คู่)แท้ต้องปลอดภัย”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. มีทักษะการแก้ปัญหาในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
2. มีทักษะการตัดสินใจในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

สาระสำคัญ

การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ทางด้านเพศ การคุมกำเนิดเป็นวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์เพื่อทั้งสองฝ่ายยังไม่มีความพร้อม นอกจากนี้วิธีการคุมกำเนิดบางวิธียังช่วยป้องกันการติดโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ได้ด้วย

เนื้อหา

วิธีการคุมกำเนิด

- ถุงยางอนามัย
- ยาเม็ดคุมกำเนิด
- ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

กิจกรรมฝึกอบรม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิคการอบรม	การประเมินผล
1.บอกแนวทางปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์	ขั้นรู้ชัดเจนจริง/ประสบการณ์ 1.แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มละ 6-8 คน วิทยากรเปิดประเด็นในเรื่องที่จะต้องมีการตัดสินใจและแก้ปัญหาโดยใช้บทเริ่มต้นของวิดิทัศน์เรื่อง “แก๊งค์ผู้อ่อนต่อโลก” และให้แต่ละกลุ่มหาแนวทาง การแก้ปัญหา พร้อมนำเสนอ ขั้นสะท้อนความคิด/อภิปราย 2.กำหนดให้แต่ละกลุ่มศึกษาใบงานหมายเลข 6.1 โดยมีคำถามที่ว่า “ถ้าหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ จะทำอย่างไรให้ปลอดภัย และไม่มีบุตรในภาวะที่ไม่พร้อม” โดยให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มทำตามภาระงานที่กำหนดไว้ในใบงาน คือ ให้นำคำตอบของคำถามในใบงานที่ตนได้รับมอบหมาย 3.วิทยากรเตรียมเนื้อหาไว้ให้เพื่อประกอบการตอบคำถามดังกล่าวโดยแบ่งเนื้อหาเป็นกลุ่มๆ ไว้ 3 กลุ่มเพื่อให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มหาคำตอบ ซึ่งประกอบด้วย กลุ่ม1 ขาเม็ดคุมกำเนิด กลุ่ม 2 ใช้ถุงยางอนามัย และกลุ่ม 3 ขาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน 4.เมื่อตัวแทนแต่ละกลุ่มศึกษาจนเข้าใจแล้ว ให้กลับไปกลุ่มเดิมเพื่อนำเสนอให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และให้แต่ละคนสรุปวิธีการคุมกำเนิดที่ได้เรียนรู้มา ลงในใบงานหมายเลข 6.2 5. ให้แต่ละกลุ่มตอบประเด็นคำถามในใบงาน หมายเลข 6.1 อีกครั้งพร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ และนำเสนอทุกกลุ่ม	- วิดิทัศน์เรื่อง “แก๊งค์ผู้อ่อนต่อโลก” เวลา 5 นาที - ใบงานหมายเลข 6.1 “ความปลอดภัยในเพศสัมพันธ์” - ใบความรู้เรื่องถุงยางอนามัย ขาเม็ดคุมกำเนิด ฉุกเฉิน - ตัวอย่างของจริงอย่างละ 8 ชิ้น - ใบงานหมายเลข 6.2 “การคุมกำเนิด”	1. สังเกตการเข้าร่วมอภิปราย 2. ตรวจสอบผังความคิด
2.บอกวิธีการคุมกำเนิดได้			

จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิค การอบรม	การประเมินผล
3. ตัดสินใจเลือก แนวทาง แก้ปัญหาได้ อย่างเหมาะสม	ชั้นลงมือกระทำ/ประยุกต์แนวคิด 7. ให้แต่ละกลุ่มศึกษาใบงานหมายเลข 6.3 ซึ่งเป็น สถานการณ์ระหว่างโชคชัยกับนั้ดดา และให้สมาชิกใน กลุ่มอภิปรายในประเด็นที่กำหนดในใบงานหมายเลข 6.4 แล้วให้แต่ละกลุ่มนำเสนอทางเลือกที่เหมาะสม ชั้นความคิดรวบยอด 5. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มสรุปร่วมกันโดยใช้ แผนผังความคิด ในประเด็นที่ว่า “จะรักอย่างไรให้ ปลอดภัย และไม่มีบุตรในภาวะที่ไม่พร้อม” พร้อมจัดทำ แผนผังให้สวยงาม พร้อมนำไปติดป้ายนิเทศในห้อง อบรม	- ใบงานหมายเลข 6.3 “สถานการณ์ ระหว่างโชคชัย กับนั้ดดา” - ใบงานหมายเลข 6.4 “ทางออกหรือทาง ตัน” - กระดาษชาร์ สำหรับทำแผนผัง ความคิด	

ในการดำเนินการฝึกอบรม ผู้ทำการฝึกอบรมจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามที่
แผนการสอนกำหนดไว้ตามหลักสูตรฝึกอบรมที่ใช้ทักษะชีวิต โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมี
ส่วนร่วม ก่อนทำการฝึกอบรมตามแผนการสอน ผู้ทำการฝึกอบรมได้ทำการทดสอบผู้เข้ารับการ
ฝึกอบรมด้วยแบบสอบถามความรู้ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ซึ่งประกอบด้วย ทักษะการ
จัดการกับอารมณ์และทักษะการจัดการกับความเครียด ทักษะการตระหนักในตนเอง ทักษะการ
แก้ปัญหาและทักษะการตัดสินใจ และเมื่อทำการฝึกอบรมเสร็จ ก็ดำเนินการทดสอบซ้ำอีกครั้ง

2. ผลการตรวจคุณภาพของหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา

การประเมินผลของกระบวนการพัฒนาหลักสูตร โดยการพิจารณาตรวจสอบของ อาจารย์ที่ปรึกษา 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านหลักสูตรและการสอน พบว่า หลักสูตรมี ส่วนประกอบของสาระสำคัญ จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม สาระความรู้ กิจกรรมการฝึกอบรม สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม การวัดและการประเมินผลที่เหมาะสม และมีความสอดคล้องกัน นอกจากนี้ ผู้เชี่ยวชาญมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม คือ ให้ปรับปรุงในส่วนของสื่อที่นำมาใช้ในการจัด กิจกรรม ควรปรับให้เป็นสื่อที่มีความน่าสนใจมากกว่าการใช้เอกสารอ่านประกอบ เช่น แผนภาพ ของจริง เป็นต้น ในส่วนของเครื่องมือที่ใช้ประเมินหลักสูตร โดยผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นผู้ประเมิน นอกจากการใช้แบบสอบถามความรู้และทักษะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศแล้ว ควรเพิ่มเติมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เขียนบันทึก (Journal) ระหว่างการฝึกอบรมในประเด็นของปัญหาที่พบ สิ่งที่ได้เรียนรู้ การจัดกิจกรรม และแนวคิดที่ได้รับกับการนำไปใช้ และเมื่อเสร็จสิ้นการอบรมแล้ว ให้ทำการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group) กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมบางส่วน เพื่อประเมินหลักสูตร การจัดอบรมในครั้งนี้

3. ข้อวิจารณ์ด้านกระบวนการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา

จากผลการพัฒนาหลักสูตร ซึ่งแบ่งขั้นตอนการพัฒนาหลักสูตรออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ การสร้างโครงร่างหลักสูตร การประเมินโครงร่างหลักสูตร และการปรับปรุงโครงร่างหลักสูตร ซึ่งโครงร่างหลักสูตรประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ

- 1) หลักการของหลักสูตร
- 2) จุดมุ่งหมายของหลักสูตร
- 3) หน่วยการเรียนรู้

การประเมินโครงร่างหลักสูตร

จากการที่ผู้เชี่ยวชาญประเมินโครงร่างหลักสูตร และให้ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงแก้ไขโครงร่างหลักสูตร ผู้วิจัยได้ดำเนินการแก้ไขดังนี้

1. ปรับปรุงในส่วนของสื่อที่นำมาใช้ระหว่างการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม โดยปรับให้เป็นสื่อที่มีความน่าสนใจมากกว่าการใช้เอกสารอ่านประกอบ สื่อที่ควรนำมาใช้ ได้แก่ แผนภาพของจริง เป็นต้น
2. ให้มีการประเมินหลักสูตรในช่วงระหว่างการฝึกอบรม โดยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนบันทึก (Journal) ในประเด็นของปัญหาที่พบ สิ่งที่ได้เรียนรู้ การจัดกิจกรรม และแนวคิดที่ได้รับกับการนำไปใช้ โดยการเขียนบันทึกนี้ให้เขียนหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรมในแต่ละวัน
3. ให้มีการประเมินหลักสูตรหลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรมแล้ว โดยการจัดการสนทนากลุ่มย่อย (Focus group) กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมบางส่วน ในประเด็นของการจัดกิจกรรม สื่อประกอบการฝึกอบรม การจัดเตรียมการฝึกอบรม และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ

จากข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการใช้สื่อ ซึ่งสื่อที่แนะนำเป็นสื่อที่มีลักษณะเป็นรูปธรรม เช่น แผนภาพ ของจริง ซึ่งจะทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้ที่ดี

ในส่วนของการประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตร ผู้เชี่ยวชาญแนะนำให้มีการประเมินเชิงคุณภาพเพิ่มเติม เพื่อที่จะได้เห็นแนวคิดของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในประเด็นที่นอกเหนือจากการประเมินเชิงปริมาณโดยการใช้แบบสอบถามความรู้และทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ซึ่งวิธีการประเมินเชิงคุณภาพนี้ ทำโดยการเขียนบันทึก และการทำสนทนากลุ่มย่อย ประเด็นที่ประเมินคือ ปัญหาสิ่งที่ได้รับ การจัดกิจกรรม แนวคิดกับการนำไปใช้ สื่อประกอบการฝึกอบรม การจัดเตรียมการฝึกอบรมและสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ

ในการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษา ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนที่ได้จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสำรวจความต้องการของผู้ที่เกี่ยวข้อง การสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องมาเป็นขอบเขตในการกำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตร พร้อมทั้งการศึกษาหลักการสอนทักษะชีวิตและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ดังนั้นผู้วิจัยเสนอข้อวิจารณ์ใน 2 ประเด็นดังนี้

1. การสร้างโครงสร้างหลักสูตร
2. การจัดหน่วยการเรียนรู้

1. การสร้างโครงสร้างหลักสูตร เพื่อให้หลักสูตรตอบสนองต่อความต้องการของผู้เข้ารับการฝึกอบรม การดำเนินการจัดทำหลักสูตรเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด ได้ยึดหลักการสอนทักษะชีวิต ซึ่งเป็นการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หรือการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ คือ ประสบการณ์ (Experience) การสะท้อนความคิดและอภิปราย (Reflex and Discussion) เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment or Application) ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการนี้จะนำไปอย่างพลวัตร โดยอาจเริ่มจากองค์ประกอบใดก่อนก็ได้ แต่ต้องจัดกระบวนการให้ครบทุกองค์ประกอบ (กรมสุขภาพจิต, 2544: 6-7) และในกระบวนการจัดทำหรือการพัฒนาหลักสูตรมีข้อพิจารณา 3 ประการ คือ 1) กำหนดเป้าหมายเบื้องต้น 2) เลือกกิจกรรมการเรียนการสอน 3) กำหนดวัสดุอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการเรียนการสอน (วิชัย ดิสสระ, 2535: 35) ดังนั้นกระบวนการนำข้อมูลพื้นฐานมาจัดทำโครงสร้างหลักสูตร ประกอบด้วยสภาพปัญหาและความจำเป็น จุดมุ่งหมายของหลักสูตร และกิจกรรมการฝึกอบรม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.1 สภาพปัญหาและความจำเป็น ได้จากการศึกษาเอกสารและการวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ โดยเฉพาะ จากงานวิจัยพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ของนักศึกษาสถาบันราชภัฏ สกลนคร (Vongsawat, 1997) พบว่า นักศึกษาร้อยละ 30.6 (n = 668) เคยมีเพศสัมพันธ์กับคู่อุปถัมภ์ และเพื่อนหญิง ร้อยละ 17.7 เคยมีเพศสัมพันธ์ กับหญิงขายบริการทางเพศ และจากงานวิจัยเรื่องความรู้ ความคิดเห็นและประสบการณ์ เกี่ยวกับเรื่องเพศของนักศึกษา สถาบันราชภัฏสกลนคร (กาญจนา วงษ์สวัสดิ์, 2541) พบว่านักศึกษาร้อยละ 48.7 เห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานไม่ใช่เรื่องเสียหาย นักศึกษาร้อยละ 57.9 ไม่รังเกียจที่จะแต่งงานกับคนที่เคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน จากการวิจัยเห็นได้ว่าเรื่องของพฤติกรรมทางเพศไม่ว่าจะเป็นเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

ทัศนคติที่เปลี่ยนไปในเรื่องเกี่ยวกับการใช้ ชีวิตก่อนการแต่งงาน หรือ ระหว่างที่กำลังศึกษาอยู่ ซึ่งทั้งพฤติกรรมและทัศนคติดังกล่าวมีความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การทำแท้งที่ผิดกฎหมาย อันจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองในอนาคต การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การหยุดการศึกษากลางคัน ซึ่งจะทำให้เสียโอกาสของชีวิตในอนาคต ดังนั้นจึงมีความสำคัญที่ต้องให้นักศึกษามีความรู้และทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

1.2 จุดมุ่งหมายของหลักสูตร ผู้วิจัยได้กำหนดจุดมุ่งหมายของหลักสูตรให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความจำเป็น และตามความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ดังนั้น จุดมุ่งหมายในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมครั้งนี้คือ เพื่อตอบสนองความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครให้มีความรู้และมีทักษะชีวิตที่จำเป็นในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

1.3 กิจกรรมการฝึกอบรม การจัดหน่วยฝึกอบรมเป็นการจัดสาระความรู้และทักษะชีวิตให้สอดคล้องกับความต้องการและจุดมุ่งหมายของหลักสูตร ซึ่งประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้จำนวน 6 หน่วย ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 “รู้เ็นว่าเปลี่ยนไป” โดยหน่วยนี้มีสาระสำคัญ คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านเพศเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และทักษะการตระหนักรู้ในการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยดังกล่าว ทั้งของตนเองและเพศตรงข้าม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 “วัยรุ่นอารมณ์แรง” โดยหน่วยนี้มีสาระสำคัญ คือ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของวัยรุ่น และทักษะการจัดการกับอารมณ์

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 “ความเครียดในวัยรุ่น” โดยหน่วยนี้มีสาระสำคัญ คือ ความเครียดในช่วงวัยรุ่น และทักษะการจัดการความเครียด

หน่วยการเรียนรู้ที่ 4 “เร่รงรักในวัยเรียน” โดยหน่วยนี้มีสาระสำคัญ คือ ความรักและความใคร่มีความแตกต่างกัน และทักษะการตระหนักรู้ในปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 5 “ของฝากจากการมีเพศสัมพันธ์” โดยหน่วยนี้มีสาระสำคัญ คือ โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการตัดสินใจเลือกใช้วิธีการแก้ไขปัญหาที่จะดำเนินชีวิตทางเพศของตนเองไปในทางที่เหมาะสม

หน่วยการเรียนรู้ที่ 6 “รัก(คู่)แต่ต้องปลอดภัย” โดยหน่วยนี้มีสาระสำคัญ คือ การคุมกำเนิด และทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการตัดสินใจในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

2. การจัดหน่วยการฝึกอบรม

การจัดหน่วยการอบรมเพศศึกษา โดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด มีข้อวิจารณ์ดังนี้

2.1 จุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรม ผู้วิจัยกำหนดตามสภาพปัญหาและความต้องการ โดยคาดหวังว่าถ้ามีการดำเนินการฝึกอบรมให้บรรลุตามจุดหมายเหล่านี้แล้วสามารถเพิ่มความรู้ และทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศได้ ซึ่งจุดมุ่งหมายเชิงพฤติกรรมที่ตั้งขึ้นมาในการอบรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความรู้และมีทักษะชีวิตที่จำเป็นในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

2.2 สาระความรู้ ในการกำหนดสาระความรู้ ผู้วิจัยได้กำหนดจุดมุ่งหมาย คือ เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้และมีทักษะชีวิตในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศได้อย่างเหมาะสม โดยประเด็นของสาระความรู้และทักษะชีวิตที่จำเป็นได้มาจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัย การสำรวจความต้องการเรียนรู้ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และจากการสัมภาษณ์บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษา ได้แก่ ผู้บริหารที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาโดยตรง อาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษา

2.3 กิจกรรมและวิธีการอบรม ผู้วิจัยยึดแนวทางการเรียนรู้ที่ใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด และเน้นกระบวนการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นตัวกำหนดกระบวนการจัดกิจกรรมในการฝึกอบรม ซึ่งวิธีการฝึกอบรมตามแผนการสอนในกลุ่มฝึกอบรม โดยใช้เวลาในการฝึกอบรม 2 วัน

2.4 สื่อประกอบการอบรม ประกอบด้วย ผู้วิจัยแนวทางการเรียนรู้ที่ใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด และเน้นกระบวนการมีส่วนร่วม ดังนั้นสื่อประกอบการฝึกอบรมจึงมีความหลากหลาย และมีการจัดเตรียมให้เพียงพอสำหรับผู้เข้ารับการฝึกอบรม สื่อที่ใช้ประกอบด้วย เอกสาร แผนภาพ CD, DVD, Power Pointประกอบการบรรยายเนื้อหา หรือสรุปเนื้อหา ของจริงอุปกรณ์ที่ใช้สำหรับคุมกำเนิด และการตรวจสอบครุภัณฑ์ที่ใช้ในการอบรมให้อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งาน

2.5 การวัดและการประเมินผล ผู้วิจัยได้จัดให้มีการทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม โดยใช้แบบทดสอบความรู้และทักษะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ นอกจากนี้ยังใช้การประเมิน โดยการเขียนบันทึกเมื่อเสร็จการฝึกอบรมในแต่ละวัน และการทำสนทนากลุ่มย่อยเมื่อเสร็จสิ้นการฝึกอบรมแล้ว

ผลการวิจัย และข้อวิจารณ์ ขั้นตอนที่ 3 การนำหลักสูตรไปใช้

การนำหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา ไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ซึ่งผลการวิจัยนำเสนอ ดังนี้

1. ผลการวิจัยด้านการนำหลักสูตรไปใช้
2. ข้อวิจารณ์ด้านการนำหลักสูตรไปใช้

1. ผลการวิจัยด้านการนำหลักสูตรไปใช้

ในการนำหลักสูตรเพศศึกษาไปใช้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการฝึกอบรม โดยมีผู้ช่วยฝึกอบรมอีก 1 คน ร่วมกันเป็นวิทยากร วิธีการฝึกอบรมใช้รูปแบบของทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด โดยกำหนดชื่อหน่วย ความคิดรวบยอดและทักษะที่เกี่ยวข้อง และระยะเวลาที่ใช้สำหรับทำกิจกรรมในแต่ละหน่วยดังตารางที่ 15

ตารางที่ 15 แสดงชื่อหน่วย ความคิดรวบยอดและทักษะที่เกี่ยวข้อง และเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	ความคิดรวบยอด/ทักษะที่เกี่ยวข้อง	เวลา (ชม.)
	ทดสอบก่อนเรียน	ทักษะชีวิต ประกอบด้วย ทักษะการตระหนักรู้ในตน ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการจัดการความเครียด ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการตัดสินใจ	1
1	“รู้กันว่าเราเปลี่ยนไป”	กายเปลี่ยนแปลง ทักษะการตระหนักรู้ในตน	2
2	“วัยรุ่น อารมณ์แรง”	อารมณ์เปลี่ยนแปลง ทักษะการจัดการกับอารมณ์	2
3	“ความเครียดในวัยใส”	ความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงและจากความรัก ทักษะการจัดการกับความเครียด	2
4	“เร่รักในวัยเรียน”	ผลจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ทักษะการตระหนักรู้ในตน	2
5	“ของฝากจาก เพศสัมพันธ์”	โรคและอันตรายเมื่อยังไม่พร้อมจากการมี เพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการตัดสินใจ	2
6	“รัก(คู่)แท้ต้อง ปลอดภัย”	ทางเลือกที่ดีคือ หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์(รัก นวลสงวนตัว)หรือถ้าเลี่ยงไม่ได้ควรป้องกันและ ควบคุมเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการตัดสินใจ	2
	ทดสอบหลังเรียน	ฉบับเดียวกับก่อนเรียน	1
		รวม	14

และการฝึกอบรมจัดขึ้นระหว่างวันที่ 21- 22 มกราคม พ.ศ. 2550 ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

วันเสาร์ที่ 20 มกราคม 2550

- 08.30-09.00 น. ลงทะเบียน
- 09.00-09.15 น. พิธีเปิดการฝึกอบรม
- 09.15-09.30 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- 09.30-10.30 น. การทดสอบก่อนอบรม
- 10.30-10.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 10.45-12.15 น. หน่วยที่ 1 รู้แน่ว่าเปลี่ยนไป
- 12.15-13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00-14.30 น. หน่วยที่ 2 วัยร้อนอารมณ์แรง
- 14.30-14.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 14.45-16.15 น. หน่วยที่ 3 ความเครียดในวัยใส

วันอาทิตย์ที่ 21 มกราคม 2550

- 08.45-09.00 น. กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
- 09.00-10.30 น. หน่วยที่ 4 เร่งรักในวัยเรียน
- 10.30-10.45 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 10.45- 12.15 น. หน่วยที่ 5 ของฝากจากการมีเพศสัมพันธ์
- 12.15-13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00-15.00 น. หน่วยที่ 6 รัก(คู่)แท้ต้องปลอดภัย
- 15.00-15.15 น. พักรับประทานอาหารว่าง
- 15.15 -16.15น. การทดสอบหลังการฝึกอบรม
- การประเมิน โครงการฝึกอบรม
- พิธีปิด

การอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด ประกอบด้วยหน่วยการเรียนรู้ 6 หน่วย ในแต่ละหน่วยเป็นการให้ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด

วิธีการฝึกอบรม ได้ดำเนินการอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เรียกว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีอยู่ 4 ประการ คือ ประสบการณ์ การสะท้อนความคิดและถกเถียง เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด และการทดลองหรือประยุกต์แนวคิด โดยองค์ประกอบทั้ง 4 จะเป็นไปอย่างพลวัตร โดยอาจเริ่มจากองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง และเคลื่อนย้ายไปมาระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ

ผู้วิจัยจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิดของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร เวลาในการฝึกอบรม 2 วัน อบรมให้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 50 คน โดยจัดกระบวนการฝึกอบรมตามคู่มือการใช้หลักสูตรและรายละเอียดในหน่วยการเรียนรู้ 6 หน่วย จากนั้นประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรจากผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีการประเมินโดยการใช้เครื่องมือและวิธีการประเมินดังนี้

1. ผลการประเมินก่อนและหลังการฝึกอบรมโดยการใช้แบบสอบถามความรู้ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ
2. ผลการประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมแต่ละวันโดยการเขียนบันทึก
3. ผลการประเมินผลหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรมโดยการสนทนากลุ่มย่อย

1. ผลการประเมินก่อนและหลังการฝึกอบรมโดยการใช้แบบสอบถามความรู้ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ซึ่งเป็นผลการประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรในเชิงปริมาณ แสดงในตารางที่ 16 ถึงตารางที่ 22

ตารางที่ 16 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่รับการฝึกอบรม จำแนกตามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล

ข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล	จำนวน (คน)	ร้อยละ
n = 50		
เพศ		
ชาย	15	30.0
หญิง	35	70.0
ที่พักระหว่างศึกษา		
บ้านบิดา- มารดา	8	16.0
บ้านญาติ- พี่น้อง	5	10.0
หอพักมหาวิทยาลัย	4	8.0
หอพักเอกชนเฉพาะเพศ	19	38.0
หอพักเอกชนรวมชายหญิง	8	16.0
บ้านเช่า	6	12.0
แหล่งเงินที่ใช้ระหว่างศึกษา		
บิดา- มารดา	44	88.0
ญาติ- พี่น้อง	5	10.0
กองทุนกู้ยืม	33	66.0
ทำงานด้วยตนเอง	7	14.0

จากตารางที่ 16 แสดงจำนวน และร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่รับการฝึกอบรม จำแนกตามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล โดยผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นหญิงจำนวน 35 คน เป็นชายจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 70.0 และ 30.0 ตามลำดับ สำหรับที่พักอาศัยของผู้เข้ารับการฝึกอบรมระหว่างที่กำลังศึกษา พักหอพักเอกชนเฉพาะเพศ จำนวน 19 คน หอพักเอกชนรวมชายหญิง จำนวน 8 คน และพักที่บ้านของตนเอง จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 38.0 และร้อยละ 16.0 ตามลำดับและแหล่งเงินทุนที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมนำมาใช้ระหว่างการศึกษ ส่วนใหญ่บิดา-มารดา จำนวน 44 คน

และรองลงมาจากกองทุนกู้ยืมเรียน จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 88.0 และ ร้อยละ 66.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 17 การเปรียบเทียบความรู้และทักษะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

การเปรียบเทียบ	จำนวน(คน) n = 50	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
ความรู้	50	12.7	2.1	13.9	2.3
ทักษะชีวิต	50				
ทักษะความตระหนัก		107.5	9.8	109.5	11.7
ทักษะการจัดการกับอารมณ์และ					
ความเครียด		20.2	9.8	21.5	1.6
ทักษะการตัดสินใจ		25.3	5.0	27.3	2.6
ทักษะการแก้ปัญหา		21.1	2.2	21.3	1.7

จากตารางที่ 17 แสดงให้เห็นค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้และทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ โดยการประเมินด้านความรู้ พบว่า ก่อนทำการฝึกอบรมค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 12.7 ภายหลังสิ้นสุดการฝึกอบรม ค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 13.9 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า ก่อนการฝึกอบรมมีค่าเท่ากับ 2.1 และภายหลังสิ้นสุดการฝึกอบรมมีค่าเท่ากับ 2.3

ส่วนการประเมินทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ซึ่งประกอบด้วย ทักษะความตระหนัก ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการแก้ปัญหา พบว่า ค่าเฉลี่ยของทักษะความตระหนักในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ก่อนทำการฝึกอบรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนน เท่ากับ 107.5 ภายหลังสิ้นสุดการฝึกอบรม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 109.5 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า ก่อนการฝึกอบรมมีค่าเท่ากับ 9.8 และภายหลังสิ้นสุดการฝึกอบรมมีค่าเท่ากับ 11.7

ค่าเฉลี่ยของทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ก่อนทำการฝึกอบรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 20.2 ภายหลังสิ้นสุดการฝึกอบรม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 21.5 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า ก่อนการฝึกอบรมมีค่าเท่ากับ 1.7 และ ภายหลังสิ้นสุดการฝึกอบรม มีค่าเท่ากับ 1.6

ค่าเฉลี่ยของทักษะการตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ก่อนทำการฝึกอบรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 25.3 ภายหลังสิ้นสุดการฝึกอบรม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 27.3 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า ก่อนการฝึกอบรมมีค่าเท่ากับ 5.0 และภายหลังสิ้นสุดการฝึกอบรมมีค่าเท่ากับ 2.6

ค่าเฉลี่ยของทักษะการแก้ปัญหาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ก่อนทำการฝึกอบรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 21.1 ภายหลังสิ้นสุดการฝึกอบรม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 21.3 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พบว่า ก่อนการฝึกอบรมมีค่าเท่ากับ 2.2 และภายหลังสิ้นสุดการฝึกอบรมมีค่าเท่ากับ 1.7

ตารางที่ 18 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ในระยะเวลาก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม

ระยะเวลา	n	$\bar{x}$	S.D.	df	t
ก่อนการฝึกอบรม	50	12.7	2.1	49	4.46*
หลังการฝึกอบรม	50	13.9	2.3		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 18 แสดงค่าเฉลี่ยของความรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของผู้เข้ารับการอบรม ระหว่างก่อนทำการฝึกอบรม กับหลังทำการฝึกอบรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังทำการฝึกอบรมสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนทำการฝึกอบรม

ตารางที่ 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของทักษะความตระหนักในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ในระยะเวลาก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม

ระยะเวลา	n	$\bar{x}$	S.D.	df	t
ก่อนการฝึกอบรม	50	107.5	9.8	49	1.45
หลังการฝึกอบรม	50	109.5	11.7		

จากตารางที่ 19 แสดงค่าเฉลี่ยของทักษะความตระหนักในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะความตระหนักในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของผู้เข้ารับการอบรม ระหว่างก่อนทำการฝึกอบรมกับหลังทำการฝึกอบรม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังทำการฝึกอบรมสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนทำการฝึกอบรม

ตารางที่ 20 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ในระยะเวลาก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม

ระยะเวลา	n	$\bar{x}$	S.D.	df	t
ก่อนการฝึกอบรม	50	20.2	9.8	49	5.13*
หลังการฝึกอบรม	50	21.5	1.6		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 20 แสดงค่าเฉลี่ยของทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของผู้เข้ารับการอบรม ระหว่างก่อนทำการฝึกอบรมกับหลังทำการฝึกอบรมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังทำการฝึกอบรมสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนทำการฝึกอบรม

ตารางที่ 21 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของทักษะการตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ในระยะเวลาก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม

ระยะเวลา	n	$\bar{x}$	S.D.	df	t
ก่อนการฝึกอบรม	50	25.3	5.0	49	3.43*
หลังการฝึกอบรม	50	27.3	2.6		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 21 แสดงค่าเฉลี่ยของทักษะการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการตัดสินใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของผู้เข้ารับการอบรม ระหว่างก่อนทำการฝึกอบรมกับหลังทำการฝึกอบรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังทำการฝึกอบรม สูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนทำการฝึกอบรม

ตารางที่ 22 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของทักษะการแก้ปัญหาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ในระยะเวลาก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม

ระยะเวลา	n	$\bar{x}$	S.D.	df	t
ก่อนการฝึกอบรม	50	21.1	2.2	49	0.69
หลังการฝึกอบรม	50	21.3	1.7		

จากตารางที่ 22 แสดงค่าเฉลี่ยของทักษะการแก้ปัญหาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการแก้ปัญหาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของผู้เข้ารับการอบรม ระหว่างก่อนทำการฝึกอบรมกับหลังทำการฝึกอบรม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังทำการฝึกอบรมสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนทำการฝึกอบรม

2. ผลการประเมินผลระหว่างการจัดกิจกรรมการฝึกอบรมแต่ละวันโดยการเขียนบันทึก

การเขียนบันทึก เป็นการประเมินประสิทธิภาพของหลักสูตรในเชิงคุณภาพ ระหว่างการฝึกอบรม เป็นการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา โดยในแต่ละวันหลังจากเสร็จการฝึกอบรมผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะเขียนบันทึก “บันทึกฉบับระหว่างเรา” ซึ่งการเขียนบันทึกนี้จะเขียนถึงความรู้สึกหรือความคิดเห็นต่อกิจกรรมฝึกอบรม ในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

- วันนี้พบปัญหาอะไรบ้าง
- สิ่งที่เราเรียนรู้ในวันนี้มีอะไรบ้าง
- กิจกรรมใดบ้างที่ประทับใจ
- แง่คิดที่ได้รับและการนำมาไปใช้

จากการที่ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเขียนบันทึก “บันทึกฉบับระหว่างเรา” เกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการอบรมที่จัดในครั้งนี้ในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

ประเด็นสิ่งที่เรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ความเครียดและการกำจัดความเครียดการควบคุมอารมณ์ โรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการป้องกันการเกิดโรค การคุมกำเนิด ความแตกต่างของ Love กับ Sex พัฒนาการทางเพศเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น การแก้ไขปัญหาชีวิต ผันแปร ข้นตอนของการเสียตัว

ประเด็นแง่คิดที่ได้รับและการนำมาไปใช้คือการสร้างจิตสำนึกในเรื่องซึ่งสุกก่อนห่ม การที่คนรักกันไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์เข้ามาเกี่ยวข้อง การรู้จักให้กำลังใจตนเอง และการทำให้ตนเองมีคุณค่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันสำหรับตนเอง เช่น การปฏิบัติตนเมื่อร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น การปฏิบัติตนเมื่อมีความรัก การป้องกันและดูแลตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น การควบคุมตนเองเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และจะนำสิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรมไปแนะนำให้พี่ น้อง เพื่อน และคนใกล้ชิด

ประเด็นของความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการฝึกอบรมและกิจกรรมที่ประทับใจ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความสุขกับกิจกรรมที่จัด เป็นการอบรมที่มีประโยชน์ ได้เรียนรู้การทำกิจกรรมกลุ่ม มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน กล้าแสดงออก เช่น กิจกรรมการจัดรายการวิทยุในเรื่องการดูแลตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น นอกจากนี้ยังทำให้มีเพื่อนใหม่ ๆ โดยเฉพาะเพื่อนต่างคณะ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมชอบทุกกิจกรรมเพราะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ภาระลดความคิดในการทำกิจกรรม และชอบกิจกรรมที่ทำงานเป็นกลุ่ม กิจกรรมที่ประทับใจมากที่สุดคือ กิจกรรมการจัดรายการวิทยุในเรื่องการดูแลตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น โดยให้แต่ละกลุ่มเขียนบทรายการวิทยุ และให้แสดงบทบาทสมมติเป็นผู้จัดรายการวิทยุ กิจกรรมทำโปสเตอร์เรื่องพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่น และกิจกรรมการเขียนผังความคิด (Mind map) เรื่องรักอย่างไรให้ปลอดภัย กิจกรรมการเรียนรู้เรื่องการคุมกำเนิดโดยให้สมาชิกในกลุ่มแยกไปเรียนรู้เรื่องการคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ ตามฐานการเรียนรู้โดยมีใบความรู้และของจริงประกอบการเรียนรู้ จากนั้นนำความรู้ที่ได้รับมาอธิบายให้สมาชิกในกลุ่มให้รู้ในเรื่องที่ตนเองได้ศึกษามา กิจกรรมการฝึกวิธีคลายเครียดแบบต่าง ๆ และกิจกรรมเขียนไปรษณียบัตรโดยเขียนข้อความหรือคำกลอนเกี่ยวกับความรัก

3. ผลการประเมินผลหลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรมโดยการสนทนากลุ่มย่อย

หลังเสร็จสิ้นการฝึกอบรม 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยเชิญตัวแทนของผู้เข้ารับการฝึกอบรม จำนวน 15 คน เข้าร่วมการสนทนากลุ่มย่อย (Focus group) ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการอภิปรายประกอบ power point สรุปกิจกรรมในแต่ละหน่วย พร้อมภาพการร่วมกิจกรรม จากนั้นให้ตัวแทนของผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมอภิปรายในประเด็นของการจัดการฝึกอบรม และการจัดกิจกรรมในแต่ละหน่วย ซึ่งการสนทนากลุ่มครั้งนี้ ผู้วิจัยได้บันทึกแถบเสียง จากนั้นได้ถอดแถบเสียงเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครบถ้วน และสามารถสรุปผลจากการทำการสนทนากลุ่มได้ดังนี้

3.1 การทำแบบสอบถามก่อนเข้ารับการอบรม

ช่วงการทำแบบสอบถามก่อนเข้ารับการอบรมผู้เข้ารับการฝึกอบรมคิดว่าเป็นช่วงที่ค่อนข้างเครียด เพราะไม่คิดว่าจะต้องมาทำแบบสอบถามก่อนเข้ารับการฝึกอบรม และเกรงว่าจะทำไม่ถูกต้อง กลัวได้คะแนนน้อย ถึงแม้ว่าผู้ดำเนินการฝึกอบรมจะได้ชี้แจงเกี่ยวกับการจัดการฝึกอบรมไปแล้วก็ตาม

3.2 การจัดกิจกรรม

การทำกิจกรรมกลุ่ม มีการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน ทำให้บรรยากาศภายในกลุ่มเป็นไปด้วยดี สมาชิกในกลุ่มมีความสนิทสนมคุ้นเคยมากขึ้น และกล้าแสดงออก

กิจกรรมการจัดรายการวิทยุของแต่ละกลุ่ม ในหัวข้อการจัดการความเครียดโดยให้แต่ละกลุ่มนำเสนอในรูปแบบของผู้จัดรายการวิทยุ กลุ่มละ 5 นาที โดยมีการเปิดเพลงและสอดแทรกเกร็ดความรู้ในเรื่องที่กำหนด ผู้เข้ารับการฝึกอบรมชอบการจัดกิจกรรมนี้มาก และการจัดกิจกรรมในลักษณะนี้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกิจกรรมอื่น ๆ ในขณะของตน

การทำโปสเตอร์ในเรื่อง Love and Sex เป็นกิจกรรมที่ดีเพราะทำให้เห็นมุมมองของผู้เข้ารับการฝึกอบรมในประเด็นความหมายของ Love and Sex

กิจกรรมกรณีศึกษา เป็นกิจกรรมที่ใช้ฝึกทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ โดยใช้กรณีศึกษาของวิน และกรณีศึกษาของโชคชัยกับนั้ดดา กิจกรรมนี้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้แนวคิดในเรื่องที่เกี่ยวกับความคิดเห็น ซึ่งความคิดเห็นของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน มีมุมมองที่แตกต่างกันออกไป และความคิดเห็นเหล่านี้มีทั้งข้อดี และข้อด้อย และการเลือกตัดสินใจ กิจกรรมนี้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมองว่าต้องคิดให้เป็นระบบ ต้องไตร่ตรองถึงปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหา ซึ่งมีทั้งข้อดีและข้อด้อยในตนเอง แล้วจึงตัดสินใจ การแก้ปัญหาควรมองให้เป็นระบบพิจารณาถึงสิ่งที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน มากกว่าแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และนักแก้ปัญหาที่ดีควรมีลักษณะคือต้องเป็นผู้ที่มีสติ และผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้กล่าวถึงกิจกรรมนี้ว่า

“ผมชอบมากครับ เพราะบางครั้งเราไม่ทราบที่เพื่อนเราคิดแบบใด เข้าใจหรือเปล่า และถ้าเราไปเจอสถานการณ์แบบนี้เราจะแก้ปัญหาได้อย่างไร ผมชอบตรงที่ให้เพื่อนบอกว่าความคิดของเรา ดี ไม่ดี แต่ถ้าเราไปเจอสถานการณ์จริงข้างนอก พ่อบอกว่าดี แม่บอกว่าไม่ดี ครูบอกว่าต้องทำอย่างนั้นอย่างนี้ แล้วสุดท้ายเราจะตัดสินใจอย่างไร ผมคิดว่ามันเป็นสถานการณ์ที่มีจริงและเราต้องเผชิญกับมันในชีวิตประจำวันของเรา”

กิจกรรมแบบจิกซอ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้เรื่องวิธีการคุมกำเนิด โดยผู้ดำเนินการฝึกอบรมจัดฐานการเรียนรู้เรื่องวิธีการคุมกำเนิด และให้แต่ละกลุ่มแยกไปเรียนรู้ในฐานต่าง ๆ แล้วนำความรู้ที่ได้รับมาถ่ายทอดในสมาชิกภายในกลุ่ม ผู้เข้ารับการฝึกอบรมคิดว่า การรับข้อมูลจากเพื่อน จะทำให้กล้าซักถาม และมีการแบ่งปันประสบการณ์การเรียนรู้มากกว่า การรับข้อมูลจากอาจารย์หรือวิทยากร สำหรับการเรียนรู้เรื่องการคุมกำเนิด ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เรียนรู้วิธีการคุมกำเนิดแต่ละชนิด ซึ่งเป็นข้อมูลที่จะใช้ในการตัดสินใจเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสม

กิจกรรมเขียน Mind Map ในเรื่องรักอย่างไรให้ปลอดภัย เป็นกิจกรรมที่ระดมความคิดเห็นจากสมาชิกภายในกลุ่ม เกี่ยวกับปัญหา สาเหตุ และวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ เป็นกิจกรรมที่ทุกคนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นและได้ทำงานเป็นกลุ่ม

3.3 สื่อที่ใช้สำหรับฝึกอบรม

การใช้สื่อ CD หรือ DVD ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นภาพที่ชัดเจน เกิดความเข้าใจมากขึ้น เช่น การจัดการอารมณ์ทางเพศของเพศชายและเพศหญิง

การฉาย DVD เรื่อง Love and Sex โดยนำเสนอความคิดเห็นของบุคคลสาขาอาชีพต่าง ๆ ผู้เข้ารับการฝึกอบรม มีความคิดเห็นว่าควรให้มีความคิดเห็นจากหลากหลายอาชีพ วัยที่แตกต่างกัน เพื่อที่จะได้เกิดมุมมองที่กว้างขึ้น

การนำเสนอด้วย Power Point ควรมีการตกแต่งพื้นด้านหลังให้มีความสอดคล้องเนื้อเรื่องที่นำเสนอ

3.4 เรื่องเกี่ยวกับการจัดฝึกอบรมและข้อเสนอแนะ

สถานที่ที่ใช้จัดฝึกอบรมเหมาะสมดีมาก สามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างสะดวก

ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรมเหมาะสมดี ถ้าผู้เข้ารับการฝึกอบรมบางส่วนเข้ารับการอบรมตรงเวลา

สื่อและอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการฝึกอบรมเหมาะสม และเพียงพอทุกกลุ่ม

อาหารและอาหารว่างในระหว่างการฝึกอบรมเหมาะสมและเพียงพอ

2. ข้อวิจารณ์ด้านการนำหลักสูตรไปใช้

เมื่อหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครได้ปรับแก้ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ผู้วิจัยได้เตรียมการประสานกับสำนักกิจการนักศึกษามหาวิทยาลัยเพื่อเตรียมผู้เข้ารับการฝึกอบรมจำนวนจากคณะต่าง ๆ 50 คน และประสานกับศูนย์วิทยาศาสตร์ เพื่อขอใช้สถานที่ในการฝึกอบรม จากนั้นหาผู้ช่วยในการดำเนินการฝึกอบรม ซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการจัดการฝึกอบรม จากนั้นผู้วิจัยและผู้ช่วยฝึกอบรมร่วมกันศึกษาข้อมูล ขั้นตอน กระบวนการฝึกอบรมด้วยกัน และมีการตรวจสอบกระบวนการฝึกอบรมตลอดเวลาของการจัดการฝึกอบรมในระหว่างการฝึกอบรมผู้ช่วยฝึกอบรมจะดูแลและอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม

การอบรมครั้งนี้เป็นการอบรมเพศศึกษา ซึ่งเลือกเนื้อหาและทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ควรจะได้รับ เรื่องที่จัดอบรมเป็นเรื่องที่ใกล้ตัวนักศึกษา และกิจกรรมที่จัดอบรมเป็นกิจกรรมที่ยึดหลักการสอนทักษะชีวิต โดยผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะเป็นผู้สร้างความรู้ด้วยตนเอง ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งอาศัยหลักการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยมีพื้นฐานการเรียนรู้ที่มีประสบการณ์ และการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นผู้สร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม กล่าวคือเป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรมด้วยกันเอง และระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรมกับวิทยากร ซึ่งปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปและมีการสื่อสารโดยการพูด หรือการเขียน เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้ (กรมสุขภาพจิต, 2544: 6) จากหลักการดังกล่าว ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เขียนบันทึกเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมในช่วงการฝึกอบรมว่า ชอบการจัดกิจกรรมเพราะได้ทำงานร่วมกันภายในกลุ่ม มีการระดมความคิด แลกเปลี่ยนและรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน สมาชิกทุกคนกล้าแสดงออก และมีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของแต่ละกลุ่มโดยการแสดงบทบาทสมมติ การแสดงผลงานประกอบการบรรยาย การจัดป้ายนิทรรศการ เป็นต้น กิจกรรมที่จัดในช่วงการฝึกอบรม เช่น การทำกิจกรรมจัดรายการวิทยุ การทำโปสเตอร์เรื่องพัฒนาการของวัยรุ่น กิจกรรมการเขียนผังความคิด (Mind map) ในเรื่องรักอย่างไรให้ปลอดภัย เป็นต้น

ผลจากการฝึกอบรมพบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรม เป็นเพศหญิง ร้อยละ 70.0 และเป็นเพศชาย ร้อยละ 30.0 ในระหว่างที่ศึกษาพักหอพักเอกชนเฉพาะเพศ ร้อยละ 38.0 และอาศัยกับบิดามารดา และพักหอพักเอกชนรวมชายหญิง อย่างละเท่า ๆ กัน คือร้อยละ 16.0 ซึ่งแสดงว่าผู้เข้ารับการฝึกอบรม ส่วนใหญ่มาจากเขตพื้นที่อื่น และแหล่งเงินที่ใช้ระหว่างการศึกษามาจากบิดามารดา และกองทุน กุ้ยม คิดเป็นร้อยละ 88.0 และ 66.0 ตามลำดับ

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความรู้และทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับ เรื่องเพศ พบว่า

ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของผู้เข้ารับการฝึกอบรม หลังการฝึกอบรมค่าเฉลี่ยของ คะแนนสูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการฝึกอบรม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับการเขียนบันทึกของผู้เข้ารับการฝึกอบรมที่เขียนในประเด็นสิ่งที่เรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ ในเรื่องโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการป้องกันโรค วิธีการคุมกำเนิด ความแตกต่างระหว่าง Love กับ Sex พัฒนาการทางด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับเพศเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ฝันเปียก เป็นต้น และผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับพิชัย ไทยอุดม (2540: 125) ได้ศึกษาผลการประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตศึกษาในการสอนเพศศึกษาแก่นักเรียน มัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรีพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องเพศศึกษา สูงกว่าก่อนทำการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการวิจัยของ อรัญญาณี เชื้อไทย (2541) ที่ศึกษาการใช้ทักษะชีวิตในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการป้องกันการติดยาบ้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ พบว่ากลุ่มเสี่ยงมีคะแนน เฉลี่ยด้านความรู้ สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ การวิจัยของ เจตนิพิฐ สมมาตย์ (2550: 100-101) เรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริม ทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น พบว่าภายหลัง การทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมเพศที่เหมาะสมสูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การที่ค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้หลังการฝึกอบรมมีค่าสูง กว่าก่อนการอบรมในครั้งนี้ เพราะกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรมที่หลากหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็น การบรรยายประกอบ Power Point การใช้ DVD ประกอบใบความรู้ การใช้ของจริงประกอบคู่มือ ความรู้จากนั้นให้มีการซักถาม แลกเปลี่ยนความคิดเพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความสนใจ ทำให้การถ่ายทอดความรู้เกิดการเรียนรู้ตามจุดประสงค์

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และค่าเฉลี่ยของทักษะการตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ในระยะเวลาก่อนการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบทักษะการตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของผู้เข้ารับการอบรม ระหว่างก่อนทำการฝึกอบรมกับหลังทำการฝึกอบรม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังทำการฝึกอบรม สูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนทำการฝึกการอบรม

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของทักษะความตระหนัก และค่าเฉลี่ยของทักษะการแก้ปัญหาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ในระยะเวลาก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรม พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบทักษะความตระหนัก และค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบทักษะการแก้ปัญหาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ของผู้เข้ารับการอบรม ระหว่างก่อนทำการฝึกอบรมกับหลังทำการฝึกอบรม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังทำการฝึกอบรม สูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนทำการฝึกการอบรม

จากผลการวิจัย เมื่อเปรียบเทียบก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรมที่เกี่ยวกับทักษะชีวิต 4 ทักษะ คือ ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ทักษะการตัดสินใจ ทักษะความตระหนัก และทักษะการแก้ปัญหาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ พบว่าการเปรียบเทียบก่อนการฝึกอบรม และหลังการฝึกอบรมของทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ทักษะการตัดสินใจในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่การเปรียบเทียบก่อนการฝึกอบรมและหลังการฝึกอบรมของทักษะความตระหนัก และทักษะการแก้ปัญหาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังทำการฝึกอบรม สูงกว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนทำการฝึกอบรม จากการวิจัยของ พิชัย ไทยอุดม (2540: 130) ได้ศึกษาผลการประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตศึกษาในการสอนเพศศึกษาแก่นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรีพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของทักษะการตัดสินใจ สูงกว่าก่อนทำการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการวิจัยของ รัดนา เจริญสาธิต(2546: 138) เรื่องผลของการสอนเพศศึกษาโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่มีต่อความรู้และทักษะชีวิตเกี่ยวกับเพศศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสาธมิตร (ฝ่ายมัธยม) พบว่านักเรียนที่ได้รับการสอนโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเพศศึกษาใน

ด้านทักษะการตัดสินใจดีกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับ นรลักษณ์ เอื้อกิจ (2541: 119-123) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจสูงกว่าก่อนการทดลอง และจากการทำ สันทนากลุ่มกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมในเรื่องของปัญหาและการตัดสินใจผู้เข้ารับการฝึกอบรมแสดง ความคิดเห็นว่า

“ถ้าสถานการณ์ข้างหน้าเราเจอปัญหา เราต้องคิดให้เป็นระบบ เราต้องไตร่ตรองถึงปัญหา ถ้าเรามีการคิดเป็นระบบก็จะเป็นการแก้ไขปัญหที่ดีกว่าการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า”

จากความคิดเห็นดังกล่าวทำให้เห็นว่าผู้เข้ารับการอบรมได้เกิดความตระหนักในเรื่องของ ปัญหา การคิดที่จะตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ปัญหา ถึงแม้ว่าทักษะการแก้ปัญหาในเรื่องที่ เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติก็ตาม

โดยสรุป การวิจัยครั้งนี้เป็นการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษา โดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ซึ่งดำเนินการสร้างหลักสูตรตามความต้องการในเรื่องเนื้อหา และทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และใช้หลัก การสอนทักษะชีวิต ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2539) ซึ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้แบบ มีส่วนร่วม อันจะช่วยสร้างเสริมทักษะชีวิตที่เป็นพื้นฐาน และเป็นองค์ประกอบร่วมของทักษะชีวิต ด้านอื่นทั้งหมด (กรมสุขภาพจิต, 2544: 7) เมื่อทำการฝึกอบรม และหาประสิทธิภาพของหลักสูตร การฝึกอบรม พบว่า หลักสูตรสามารถพัฒนาความรู้ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ อันได้แก่ ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ทักษะการตัดสินใจ ทักษะความตระหนักในตนเอง และทักษะการแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นไปตามจุดประสงค์

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการพัฒนาลัทธิศรัทธาประกอบรวมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐาน ความคิดของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดยมีวัตถุประสงค์และขั้นตอนในการวิจัยดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1 เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐาน และความต้องการในการพัฒนาลัทธิศรัทธาประกอบรวมเพศศึกษาของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

1.2 เพื่อพัฒนาลัทธิศรัทธาประกอบรวมเพศศึกษาสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ สกลนคร โดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด

1.3 เพื่อหาประสิทธิภาพของลัทธิศรัทธาประกอบรวมเพศศึกษา

2. ขั้นตอนในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการในลักษณะของการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยมี การดำเนินงาน 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจข้อมูล เพื่อใช้สำหรับพัฒนาลัทธิศรัทธา โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ได้ ข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาลัทธิศรัทธาประกอบรวมเพศศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ขั้นตอนที่ 2 กระบวนการพัฒนาลัทธิศรัทธา เพื่อให้ได้ลัทธิศรัทธาประกอบรวมเพศศึกษาโดยให้ทักษะชีวิต เป็นส่วนสำหรับนำไปใช้ในการประกอบรวม

ขั้นตอนที่ 3 การนำหลักสูตรไปใช้ เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้หลักสูตรในสถานการณ์จริงกับนักศึกษาชั้นปี 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

2.1 ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจข้อมูล เพื่อใช้สำหรับพัฒนาหลักสูตร เป็นการศึกษาข้อมูลพื้นฐานที่จำเป็นในการพัฒนาหลักสูตรโดยแบ่งการศึกษาออกเป็นดังนี้

2.1.1 การสำรวจข้อมูลในประเด็นของความต้องการเรียนรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นเครื่องมือที่เกี่ยวกับความต้องการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดยแบ่งเป็น 2 ตอน คือ ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 4 ข้อ และความต้องการเรียนรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศจำนวน 10 ข้อ

2) กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ชั้นปีที่ 1 – ชั้นปีที่ 4 โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ จำนวน 549 คน

3) การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ติดต่อประสานงานกับอาจารย์ที่ดูแลนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนัดเวลาในการเก็บข้อมูล

4) การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่ คำนวณร้อยละ และเสนอผลการวิเคราะห์เป็นแบบตาราง และบรรยายข้อมูล

2.1.2 การสำรวจข้อมูลจากผู้บริหารและอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครในประเด็นเนื้อหา และทักษะชีวิตที่จำเป็นในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์กับนักศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหาและทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศศึกษาที่ควรนำไปจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมแก่นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร โดยแบ่งเป็น 3 ตอนคือ

ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม มีจำนวน 2 ข้อ ความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาเพศศึกษา ที่ควรนำไปจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาจำนวน 10 เรื่อง และให้เลือกตอบเพียง 5 เรื่อง และความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะชีวิต ที่ควรนำไปใช้ในการจัดทำหลักสูตร ฝึกอบรมเพศศึกษา จำนวน 9 ข้อ และให้เลือกตอบเพียง 5 ข้อ

2) กลุ่มตัวอย่าง ผู้บริหารและอาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับนักศึกษาโดยการสุ่ม ร้อยละ 15 ของประชากร ซึ่งมีจำนวน 200 คน ดังนั้นจะได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน

3) การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยให้ติดต่อประสานงานเพื่อขอเก็บข้อมูลเป็น รายบุคคล

4) การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่ คำนวณร้อยละ และเสนอผลการวิเคราะห์เป็นแบบตาราง และบรรยาย ข้อมูล

2.1.3 การศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับ เรื่องเพศในเบื้องต้น เพื่อนำมากำหนดขอบเขตในการสร้างเครื่องมือเพื่อสำรวจข้อมูลพื้นฐาน ที่จะนำไปพัฒนาหลักสูตร

2.2 ขั้นตอนที่ 2 กระบวนการพัฒนาหลักสูตร ในการพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษาโดยใช้ ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิดของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ผู้วิจัยดำเนินการ 2 ส่วนดังนี้

2.2.1 การสร้างหลักสูตรโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด โดยกำหนดให้หลักสูตร มีลักษณะเป็นหน่วย ในแต่ละหน่วยมีองค์ประกอบ คือ จุดประสงค์การเรียนรู้ สาระสำคัญ เนื้อหา กิจกรรม สื่อการอบรม การประเมินผล และจัดทำเป็นคู่มือหลักสูตรเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็น ฐานความคิด

2.2.2 การประเมินโครงร่างหลักสูตร เป็นการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านหลักสูตร และการสอน จำนวน 3 ท่าน โดยดูความเหมาะสมของหลักสูตร และนำเสนอผลการประเมิน ในลักษณะของการบรรยาย

2.3 ขั้นตอนที่ 3 การนำหลักสูตรไปใช้ การนำหลักสูตรไปใช้เป็นการประเมินหาประสิทธิภาพของหลักสูตรฝึกอบรม โดยทำการทดลองฝึกอบรมกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2550 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จำนวน 50 คน เพื่อพิจารณาว่าหลักสูตรนี้ให้ผลสัมฤทธิ์ตรงตามวัตถุประสงค์หรือไม่ จึงทำการทดลองระหว่าง วันที่ 20- 21 มกราคม 2550 มีการประเมินผลสัมฤทธิ์ก่อนทำการฝึกอบรม และหลังทำการฝึกอบรม การนำหลักสูตรไปใช้นี้แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ

2.3.1 การเตรียมหลักสูตรไปทดลองใช้ มีการจัดเตรียมเอกสาร คู่มือ วัสดุอุปกรณ์ และแบบประเมินผลสัมฤทธิ์ของหลักสูตร ติดต่อวิทยากร และเตรียมความพร้อมของผู้ช่วยฝึกอบรม พร้อมทั้งขอความอนุเคราะห์จากสำนักกิจการนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ในการจัดหานักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพื่อเข้ารับการฝึกอบรม

2.3.2 การจัดการฝึกอบรม การฝึกอบรมครั้งนี้ จัดขึ้นระหว่างวันที่ 20- 21 มกราคม 2550 เป็นการฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด ก่อนการอบรมมีการวัดผลผู้เข้ารับการอบรมโดยใช้แบบสอบถาม และจัดการอบรมตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ในคู่มือหลักสูตรการฝึกอบรม

2.3.3 การประเมินผลหลักสูตรฝึกอบรม โดยการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามชุดเดิม แต่มีการสลับข้อความและข้อคำถาม เพื่อวัดความรู้และทักษะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ และเมื่อเสร็จสิ้นการฝึกอบรมในแต่ละวันผู้เข้ารับการฝึกอบรมจะเขียนบันทึก (Journal) เกี่ยวกับความรู้สึกรู้สึกหรือความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมในการฝึกอบรมในแต่ละวัน และหลังจากการฝึกอบรมแล้ว ผู้เข้ารับการฝึกอบรมบางส่วนได้เข้าร่วมทำการสนทนากลุ่ม (Focus Group) เกี่ยวกับการจัดหลักสูตรฝึกอบรมในแต่ละหน่วย

3. สรุปผลการวิจัย

3.1 สรุปผลการวิจัยจากขั้นตอนที่ 1 การสำรวจข้อมูลเพื่อใช้สำหรับพัฒนาหลักสูตร ผลที่ได้จากการสอบถามความต้องการเรียนรู้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร และจากการสอบถามความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ในเรื่องเนื้อหาและทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศที่ควรนำไปจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษา พบว่า

นักศึกษาต้องการเรียนรู้ในประเด็นของ ปัญหาทางเพศ และการป้องกันและแก้ไข โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการคุมกำเนิด ในขณะที่ผู้บริหารและอาจารย์ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นที่นักศึกษาควรเรียนรู้คือ ปัญหาทางเพศ และการป้องกันและการแก้ไข การเจริญเติบโต และการพัฒนาทางเพศในช่วงวัยรุ่น การคุมกำเนิด และโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ส่วนในประเด็นของทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศผู้บริหารและอาจารย์ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะที่นักศึกษาควรเรียนรู้คือ ทักษะด้านความตระหนักรู้ในตน การตัดสินใจและแก้ปัญหา และการจัดการกับอารมณ์

3.2 สรุปผลการวิจัยจากขั้นตอนที่ 2 กระบวนการพัฒนาหลักสูตร ผู้วิจัยได้นำผลจากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลที่ได้จากการสอบถามความต้องการเรียนรู้เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี และจากการสอบถามความคิดเห็นของผู้บริหารและอาจารย์ในเรื่องเนื้อหาและทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ นำผลการสำรวจข้อมูลมาเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาโครงสร้างหลักสูตรเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด ซึ่งประกอบด้วยสภาพปัญหาและความจำเป็น จุดมุ่งหมายของหลักสูตร หน่วยการเรียนรู้ จำนวน 6 หน่วย คือ

หน่วยที่ 1. ชื่อหน่วย “รู้เฝ้าระวังว่าเราเปลี่ยนไป” เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งเน้นที่ระบบอวัยวะสืบพันธุ์เพศชายและระบบอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอื่นๆที่สังเกตเห็นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และการดูแลร่างกายตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น โดยใช้ทักษะการตระหนักรู้ในตนเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเองและเพศตรงข้ามเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

หน่วยที่ 2. ชื่อหน่วย “วัยรุ่นอน อารมณ์แรง” เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เรื่อง พัฒนาการทางด้านอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงและการแสดงออกทางด้านอารมณ์ โดยใช้ทักษะการจัดการกับอารมณ์

หน่วยที่ 3. ชื่อหน่วย “ความเครียดในวัยรุ่น” เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เรื่องกระบวนการจัดการกับความเครียด ปัจจัยที่จะทำให้วัยรุ่นเครียด การจัดการกับความเครียด โดยใช้ทักษะการจัดการกับความเครียด

หน่วยที่ 4. ชื่อหน่วย “เร่รักในวัยเรียน” เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เรื่อง Love และ Sex คืออะไร แตกต่างกันอย่างใด ปัญหาต่าง ๆ ในเรื่องเพศที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยให้เกิดทักษะการตระหนักรู้ในปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

หน่วยที่ 5. ชื่อหน่วย “ของฝากจากเพศสัมพันธ์” เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เรื่องโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยใช้ทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการตัดสินใจ ทำให้เกิดทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเกี่ยวกับการติดต่อโรคทางเพศสัมพันธ์

หน่วยที่ 6. ชื่อหน่วย “รัก(คู่)แท้ต้องปลอดภัย” เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เรื่องวิธีการคุมกำเนิด โดยเน้นเรื่อง ถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด และยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน โดยใช้ทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการตัดสินใจ ทำให้เกิดทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

โครงสร้างหลักสูตรที่พัฒนาขึ้นได้รับการประเมินความเหมาะสมจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านหลักสูตรและการสอนจำนวน 3 ท่าน ซึ่งผลการประเมินคือ หลักสูตรมีส่วนประกอบของสาระสำคัญ จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม สาระความรู้ กิจกรรมการฝึกอบรม สื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม การวัดและการประเมินผลที่เหมาะสม และมีความสอดคล้องกัน นอกจากนี้ผู้เชี่ยวชาญมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม คือ ให้ปรับปรุงในส่วนของสื่อที่นำมาใช้ในช่วงการจัดกิจกรรม ควรปรับให้เป็นสื่อที่มีความน่าสนใจมากกว่าการใช้เอกสารอ่านประกอบ เช่น แผนภาพ ของจริง เป็นต้น ในส่วนของเครื่องมือที่ใช้ประเมินหลักสูตร โดยผู้เข้ารับการฝึกอบรมเป็นผู้ประเมิน นอกจากการใช้แบบสอบถามความรู้และทักษะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศแล้ว ควรเพิ่มเติมให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เขียนบันทึกระหว่างการฝึกอบรมเกี่ยวกับความรู้สึกรู้สึกหรือความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรมในการฝึกอบรมในแต่ละวัน และเมื่อเสร็จสิ้นการอบรมแล้วให้ทำ Focus Group กับผู้เข้ารับการฝึกอบรมบางส่วน เพื่อประเมินการจัดอบรมในครั้งนี้

3.3 สรุปผลการวิจัยจากขั้นตอนที่ 3 การนำหลักสูตรไปใช้ ผลการทดลองใช้หลักสูตรเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด พบว่า

ผลการเขียนบันทึกของผู้ที่เข้ารับการฝึกอบรม พบว่า ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เกิดแนวคิดและเกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ การดูแลจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเอง ซึ่งจะนำการเรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และนำไปแนะนำให้กับผู้ใกล้ชิดที่ได้รับรู้ด้วย

ผลจากการสนทนากลุ่ม ตัวแทนของผู้เข้ารับการฝึกอบรม จำนวน 15 คนเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า การทำกิจกรรมกลุ่ม ทำให้มีการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน บรรยากาศภายในกลุ่มเป็นไปด้วยดี สมาชิกในกลุ่มมีความสนิทสนมคุ้นเคยมากขึ้น และกล้าแสดงออก กิจกรรมกลุ่มที่ใช้ในการฝึกอบรม เช่น กิจกรรมการจัดรายการวิทยุ การทำโปสเตอร์ กิจกรรมกรณีศึกษา กิจกรรมแบบจิกซอ กิจกรรมเขียน Mind map ผู้เข้ารับการฝึกอบรมพอใจกับการจัดกิจกรรมกลุ่มดังกล่าว ส่วนสื่อที่เป็น CD หรือ DVD และของจริงของยาและอุปกรณ์คุมกำเนิด ทำให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้เห็นภาพที่ชัดเจน เกิดความเข้าใจมากขึ้น ส่วนเรื่องเกี่ยวกับการจัดฝึกอบรมอื่น ๆ ได้แก่ สถานที่ที่ใช้จัดฝึกอบรม ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม สื่อและอุปกรณ์ต่าง ๆ อาหารและอาหารว่างในระหว่างการฝึกอบรมมีความเหมาะสม สะดวกและเพียงพอ

ข้อเสนอแนะ

หลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด ได้พัฒนาขึ้นมาสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ผู้วิจัยคาดหวังว่าหลักสูตรนี้จะเป็นประโยชน์กับนักศึกษากลุ่มอื่น ๆ ที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน โดยการปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติม เพื่อให้หลักสูตรมีประสิทธิภาพจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย
2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1.1 จำนวนครั้งของการพัฒนาทักษะในแต่ละด้านมีน้อย เนื่องจากข้อจำกัดในเรื่องเวลาดังนั้นในการนำหลักสูตรไปใช้ ควรมีการขยายเวลาในการฝึกทักษะแต่ละด้านให้มากขึ้น

1.2 จากการฝึกอบรมครั้งนี้พบว่า นักศึกษาให้ความสนใจและร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ทั้งยังให้ข้อเสนอแนะว่า “ควรมีการอบรมลักษณะนี้ให้กับนักศึกษา เป็นการอบรมที่มีประโยชน์ สอดคล้องกับสภาพชีวิตจริง สามารถนำไปใช้ได้กับชีวิตประจำวัน” ดังนั้นมหาวิทยาลัยควรจัดให้มีโครงการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่องกับนักศึกษา โดยอาจจัดในลักษณะกิจกรรมค่ายทักษะชีวิต

1.3 จากการสนทนากลุ่มย่อยกับนักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม พบว่าการให้ทำแบบสอบถามก่อนการฝึกอบรมนั้นทำให้นักศึกษาค่อนข้างเครียด ดังคำกล่าวของนักศึกษาที่ว่า “เครียด เป็นบางข้อเกรงว่าจะตอบผิด” หรือ “ยังไม่ได้เตรียมตัวว่าจะมีการทำแบบสอบถาม” หรือ “ในวันแรกช่วงเช้าทุกคนเครียดและเกร็งพอสมควร” ดังนั้นในการนำหลักสูตรฝึกอบรมไปใช้อาจปรับปรุง หรือเพิ่มเติมในเรื่องต่อไปนี้

1) ควรปรับปรุงแบบของแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามปลายเปิดแทนแบบสอบถามแบบปรนัย โดยอาจกำหนดโจทย์ให้เป็นสถานการณ์ที่ให้นักศึกษาคิดหาคำตอบด้วยตนเอง

2) วิทยากรอาจนำด้วยกิจกรรมนันทนาการที่สนุกสนาน และสร้างความคุ้นเคยกับผู้เข้ารับการฝึกอบรมก่อนที่จะให้ทำแบบสอบถาม

1.4 รูปแบบของกิจกรรมที่นักศึกษาชื่นชอบ คือ กิจกรรมการจัดรายการวิทยุ ทั้งนี้เพราะกิจกรรมดังกล่าวได้เปิดโอกาสให้นักศึกษาได้ทำงานเป็นกลุ่ม ใช้ความคิดของตนเองในการสร้างสรรค์ผลงาน ดังประโยคที่นักศึกษากล่าวว่า “ชอบการเป็นนักจัดรายการวิทยุ เพราะสามารถนำข้อมูลต่าง ๆ ไปเผยแพร่ได้เพื่อให้ผู้ฟังเกิดสะกิดใจ เตือนสติก่อนทำอะไรลงไป กิจกรรมการจัดรายการวิทยุสามารถนำไปประยุกต์ทำเป็นรายการวิทยุชุมชนก็ได้” นอกจากนี้กิจกรรมที่นักศึกษาเห็นว่าเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ในชีวิตจริง คือ กิจกรรมกรณีศึกษาของวิน เน้นกิจกรรมที่ให้ตัดสินใจในการเลือกวิธีการแก้ปัญหา ซึ่งวิธีการแก้ปัญหาแต่ละวิธีมีมุมมองที่ดีและไม่ดี ซึ่งต้องตัดสินใจ ดังนั้นรูปแบบกิจกรรมที่นำมาใช้ในการฝึกอบรม ควรเป็นกิจกรรมที่ทำท่ายและให้นักศึกษาได้ใช้ความคิดในการแก้ไขปัญหาและการตัดสินใจ แสดงออกซึ่งความสามารถในการนำไปใช้ในชีวิตจริงได้

1.5 การจัดกิจกรรมการฝึกอบรม ควรมีรูปแบบที่หลากหลาย โดยเป็นกิจกรรมกลุ่ม กิจกรรมคู่ กิจกรรมเดี่ยว ซึ่งจะทำให้ไม่เกิดความซ้ำซากในรูปแบบของกิจกรรม ผู้เข้ารับ การฝึกอบรมเกิดความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมต่าง ๆ

1.6 การเขียนบันทึก (Journal) หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกอบรมในแต่ละวัน เป็นกิจกรรมที่ดี และช่วยให้ผู้จัดดำเนินการฝึกอบรมได้ทราบถึงความรู้สึก ความคิดเห็น ปัญหาที่เกิดขึ้นจากมุมมอง ของผู้เข้ารับการฝึกอบรม และสามารถนำผลที่ได้มาปรับปรุงการจัดการฝึกอบรมให้ดีขึ้น

1.7 กิจกรรมการฝึกปฏิบัติในทักษะการจัดการกับอารมณ์ ประเด็นของวิธควบคุมอารมณ์ ควรเพิ่มวิธีการควบคุมอารมณ์ที่หลากหลาย เช่น วิธีการเปลี่ยนกรอบความคิด เพื่อเป็นทางเลือก ในการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

1.8 การนำหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาไปใช้ในการฝึกอบรม ควรมีการเตรียมการ ในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

- 1) ในการจัดฝึกอบรมแต่ละครั้ง ผู้จัดการฝึกอบรมต้องคำนึงถึงความต้องการ และความพร้อมของผู้เข้ารับการฝึกอบรม
- 2) กลุ่มที่เป็นผู้เข้ารับการฝึกอบรมควรเป็นกลุ่มที่มีคุณลักษณะที่คล้าย ๆ กัน เช่น ช่วงวัย ระดับชั้นปีการศึกษา
- 3) ผู้ดำเนินการฝึกอบรมควรศึกษาเอกสารหลักสูตร รวมถึงขั้นตอนของกระบวนการ ฝึกอบรมให้เกิดความเข้าใจ เนื่องจากการนำหลักสูตรไปใช้อาจต้องมีการปรับเปลี่ยนขั้นตอน หรือวิธีการเพื่อความเหมาะสมกับสถานการณ์ที่นำไปใช้
- 4) ผู้ที่ทำหน้าที่ดำเนินการฝึกอบรม ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ และเชี่ยวชาญในเรื่องที่จะให้ การอบรม และต้องเป็นผู้ที่ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะแก่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้อย่างดี
- 5) ควรมีการจัดเตรียมวัสดุ ครุภัณฑ์ที่จะใช้ในการฝึกอบรมให้พร้อมเพื่อความสะดวก และความต่อเนื่องในการฝึกอบรม

6) สถานที่ที่ใช้ในการจัดการฝึกอบรม ควรเป็นสถานที่ที่กว้างพอสมควร สามารถจัดกิจกรรมได้อย่างสะดวก

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 เพื่อเป็นการตรวจสอบคุณภาพและประสิทธิภาพของหลักสูตรที่สร้างขึ้น ควรมีการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ และศึกษาระยะยาวติดตามกลุ่มที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความคงทนของการเรียนรู้หลังจากการฝึกอบรม โดยมีวิธีการเก็บข้อมูลที่หลากหลาย

2.2 ควรนำหลักการสอนทักษะชีวิตมาประยุกต์เข้ากับเรื่องที่เป็นปัญหาของสังคม เช่น ปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มเสี่ยง มาทดลองพัฒนาหลักสูตรให้กับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ

2.3 ทำการวิจัยและพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับปัญหาของเยาวชน โดยเน้นการใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด เช่น ปัญหาการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ ปัญหายาเสพติด ปัญหาการเที่ยวกลางคืน เป็นต้น

2.4 วิจัยติดตามผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ กับการดำเนินชีวิตประจำวัน

2.5 การวิจัยครั้งนี้เน้นที่การฝึกอบรมเป็นหลัก ซึ่งอาจจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีในระยะหนึ่ง แต่อาจมีปัจจัยอื่น ๆ ที่จะเข้ามาช่วยทำให้การเรียนรู้จากการฝึกอบรมเป็นการเรียนรู้ที่ยั่งยืน เช่น กลุ่มเพื่อน สภาพแวดล้อมของสถานศึกษา การจัดกิจกรรมนอกหลักสูตร ดังนั้นควรมีการศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่จะช่วยให้เกิดการกระตุ้นในเรื่องทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ และเกิดเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์แบบถาวร

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กาญจนา วงษ์สวัสดิ์. 2541. ความรู้ ความคิดเห็น และประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องเพศของนักศึกษา
สถาบันราชภัฏสกลนคร. สกลนคร: สถาบันราชภัฏสกลนคร.

_____. 2546. เพศศึกษา. สกลนคร: สถาบันราชภัฏสกลนคร.

กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข. 2549. วิเคราะห์สถานการณ์โรคเอดส์ในประเทศไทย. อุดรธานี

กรมสุขภาพจิต. 2544. คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ยูเร็นสอิมเมจกรุ๊ป.

กรมอนามัย. 2539. การสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม. เอกสการอบรมโครงการ
พัฒนาบุคลากรการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาโดยใช้
กระบวนการเรียนการสอนแบบผู้เรียนมีส่วนร่วม. วันที่ 24-26 กรกฎาคม 2539.
ประจวบคีรีขันธ์: โรงแรมหัวหินแกรนด์. อุดรธานี.

กรมอนามัย. 2540. คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อโรคเอดส์. พิมพ์ครั้งที่ 2. นนทบุรี: กระทรวง
สาธารณสุข

กระทรวงสาธารณสุข. ม.ป.ป. หลักสูตรเพศศึกษา. อุดรธานี.

เกื้อ วงศ์บุญสิน และ เขียวลักษณ์ ปรปักษ์ขาม. 2532. ทศนคติและพฤติกรรม ทางเพศ ของ
เยาวชนไทย, น. 78-99 ใน พิชิต พิทักษ์เทพ สมบัติ. (บรรณาธิการ). รายงานการ วิจัย
เยาวชนไทย. กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ขวัญชนก ศิริวัฒนกาญจน์. 2541. พฤติกรรมทางเพศและปัจจัยที่สามารถทำนายการมี
 เพศสัมพันธ์ของเยาวชนหญิงโสดในสังกัดศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จังหวัดอุดรธานี.
 วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการเจริญพันธุ์และการวางแผนประชากร,
 มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เขมิกา ยามะรัตน์. 2535. ทักษะคิดต่อความรู้เรื่องเพศ และเพศศึกษา ของนักเรียนและครู
 โรงเรียนมัธยมศึกษา. วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์การแพทย์. 6 (4): 33-49.
- จุฑามาศ นุชนารถ. 2531. การมีเพศสัมพันธ์และการคุมกำเนิดของ กลุ่มนักเรียนวัยรุ่นระดับ
 มัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญ ในจังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,
 มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เจตนิพิฐ สมมาตย์. 2550. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับ
 กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของ
 นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น.
 วิทยานิพนธ์สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ,
 มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ชวนชม สกลวัฒน์, มานพ คณะโต และคณะ. 2530. การศึกษาความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติ
 เกี่ยวกับเพศ การเจริญพันธุ์และการคุมกำเนิดในวัยรุ่น. วารสารสมาคมแพทย์ไทย.
 71(12): 649 – 653 .
- จิระ ประवालพฤกษ์. 2538. การพัฒนาบุคลิกภาพและการฝึกอบรม. กรุงเทพมหานคร:
 หน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักงานสภาพัฒนาบับราชภัฏ.
- ดุขฎิ เจริญสุข. 2540. ผลการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
 ปีที่ 5. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุขศึกษา, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ธราทิพย์ ธรรมนพฤทธิ์ และ วีระศักดิ์ สืบเสาะ. 2541. การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรค
เอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 จังหวัดขอนแก่น. ขอนแก่น: สำนักงาน
สาธารณสุขจังหวัดขอนแก่น.

นงลักษณ์ รุ่งทรัพย์สิน. 2544. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการยอมรับยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินของ
นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานคร. ใน การประชุมวิชาการ
ประชากรศาสตร์แห่งชาติ 2544. 22- 23 พฤศจิกายน 2544 กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย

นรลักษณ์ เอื้อกิจ. 2541. ประสิทธิภาพผลโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรม
การป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียน
ในสังกัดกรมสามัญศึกษา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)
สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล.

นิรนาม. 2541. สวนดุสิตโพลสำรวจวัยรุ่นไทย. เดลินิวส์. (8 สิงหาคม 2541): 18.

_____. 2542. คนไทยคิดอย่างไรกับการแต่งงานระหว่างเรียนระดับอุดมศึกษา. เดลินิวส์
(22 กุมภาพันธ์ 2542): 20

ประเสริฐ ดันสกุล, วิสิทธิ์ สิทธิไตรย์ และคณะ. 2538. ยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนา
บุคลิกภาพเยาวชน. เอกสารประกอบการสัมมนา เรื่องยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตเพื่อป้องกัน
พฤติกรรมเบี่ยงเบน วันที่ 7 กันยายน 2538. กรุงเทพมหานคร: โรงแรมเอเชีย. อัดสำเนา.

ประยุทธ์ แสงสุรินทร์. 2535. วิทยนั้ฝึกอบรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. ขอนแก่น: ศิริชัยการพิมพ์.

ปราณี เสนีย์. 2545. การพัฒนาหลักสูตรการดูแลสุขภาพตนเองของตำรวจตระเวนชายแดน
ค่ายนเรศวร จังหวัดเพชรบุรี: หลักสูตรฝึกอบรมการดูแลสุขภาพทางระบบประสาท.
วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปิยลัมพร พุ่มสุวรรณ , และคณะ .2533. สุขวิทยาการเจริญพันธุ์ของนักเรียน และครู โรงเรียน
มัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วารสารวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์.

4 (มี.ค. – ก.ย. 2533).

พิชัย ไทยอุดม. 2540. การประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตศึกษาในการสอนเพศศึกษาแก่นักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล.

พิชิต พัทธภัยเทพสมบัติ และคณะ. 2532 . รายงานเบื้องต้นการวิจัยเรื่อง ความรู้ ทักษะ
และการปฏิบัติเกี่ยวกับโรคเอดส์และการวางแผนครอบครัวของเยาวชนไทย อายุ 15-24,
น.1-50. ใน พิชิต พัทธภัยเทพ สมบัติ .(บรรณาธิการ). รายงานการวิจัยเยาวชนไทย.
กรุงเทพมหานคร: สถาบันวิจัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ. 2536. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเพศสัมพันธ์ของคณงานสตรี
วัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล. วิทยานิพนธ์ปริญญาเอก,
มหาวิทยาลัยมหิดล.

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร. 2550. คู่มือการศึกษาปีการศึกษา 2551. สกลนคร: สมศักดิ์
การพิมพ์.

มัลลิกา มัติโก และคณะ. 2540. อนามัยเจริญพันธุ์และการวางแผน ครอบครัว ในประเทศไทย :
ภาพสะท้อนจากงานวิจัย. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์.

มาลี ชันศิริ. 2545. การประยุกต์ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียน
สหศึกษามัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข, มหาวิทยาลัยมหิดล.

- รัตนา เจริญสาธิต. 2546. ผลของการสอนเพศศึกษาโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อความรู้ และทักษะชีวิตเกี่ยวกับเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม). วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รุ่งทิพย์ มาศงามเมือง และ สุวัฒน์ ศรีสรณ์. 2541. พฤติกรรมทางเพศ ของผู้ชายชนบท อีสาน. *สังคมศาสตร์การแพทย์*. 10 (1): 24-36.
- ลอนดอนอินเตอร์เนชันแนล กรุ๊ป, บริษัท. 2542. **Global Sex Survey 1999 A Youth Perspective**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทลอนดอน รอยัล คอนซูเมอร์โปรดักท์ส (ประเทศไทย) จำกัด. อัดสำเนา.
- วนิดา ขววมงคล เอกแสงศรี. 2546. **หลักการสอนการพัฒนาทักษะชีวิต**. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วันเพ็ญ อื้อกุล. 2533. การศึกษาวิจัยความรู้ ทักษะชีวิต และพฤติกรรมด้านสุขภาพการเจริญพันธุ์ และการวางแผนครอบครัวของวัยรุ่นและหนุ่มสาวนอกระบบการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: กองอนามัยครอบครัว กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- วิชัย คิสสระ. 2535. **การพัฒนาหลักสูตรและการสอน**. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- วิชัย วงษ์ใหญ่. 2537. **กระบวนการพัฒนาหลักสูตรและการเรียนการสอนภาคปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น.
- วิจิตร อาวะกุล. 2537. **การฝึกอบรม**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ต้นทัด เสริมศรี และ สืบพงศ์ ไชยพรรค. 2530. ความสัมพันธ์ทางเพศของวัยรุ่นในเขตเมือง ส่วนภูมิภาค, น. 302- 313. ใน การประชุมวิชาการประชากรศาสตร์แห่งชาติ. กรุงเทพมหานคร.

สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. 2544. **ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 11.
กรุงเทพมหานคร: เพ็ญฟ้า พรินติ้ง.

สุทธิสารณ์ วัฒนมะโน. 2540. **การประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียน
ชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาเอกสุขภาพ, มหาวิทยาลัยมหิดล.

สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา. 2549. **รายการประเมินผลการประเมิน
ภายนอกระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร**. สกลนคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏ
สกลนคร.

อรัญญณี เชื้อไทย. 2541. **การใช้ทักษะชีวิตในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการติดยาบ้า
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดแพร่**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

อร่ามศรี กฤษณเสรณี และคณะ. 2544. **สภาวะการเจริญพันธุ์วัยรุ่นตอนปลายระดับอุดมศึกษา
ในกรุงเทพมหานคร, น. 365- 366. ใน** สุวชัย อินทรประเสริฐ, แสงชัย พงษ์พันธุ์,
จิตติมา มโนทัย. (บรรณาธิการ). **อนามัยการเจริญพันธุ์ในประเทศไทย: สิ่งท้าทายและ
ความคาดหวังในทศวรรษหน้า**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ข้าวฟ่าง.

อรุณ รักธรรม. 2537. **การพัฒนาและการฝึกอบรมบุคคล**. กรุงเทพมหานคร: สุนทรออฟเฟ็ค.

Soonthorndhada, A. 1996. **Sexual Attitudes and Behaviors and Contraceptive Use of Late
Female Adolescents in Bangkok: A comparative Study of Students and Factory
Workers**. Nakornpathom: Institute for Population and Social Research.

Beach, D.S. 1975. **Personal: The Management of People at Work**. 2nd ed..
New York: McMillan.

Bhumiprabhas, S. 1997. Sexual Revolution. **The Nation**. (21 August 1997): Section C.

Brindis, C.D.L. 1998. **Designing Effective Family Life Education Programs.**

Washington: Kensington Height.

Griensven van Frits, *et al.* 2001. Rapid Assessment of Sexual Behavior, Drug Use, Human Immunodeficiency Virus, and Sexually Transmitted Diseases in Northern Thai Youth Using Audio- Computer- Assisted Self- Interviewing and Noninvasive Specimen Collection. *Pediatrics* (online). <http://www.pediatrics.org/cgi/content/full/108/1/e13>, 2001, July.

Harbinson, F.A. and C.A. Mayers. 1964. **Education Manpower and Economic Growth: Strategies of Human Resource Development.** New York: McGraw Hill.

Health Canada. 2003. **Canadian Guideline for Sexual Health Education.** Ottawa: minister for Public Works.

Vongsawat, K. 1997. **A Study on AIDs Preventive Behaviours of Male Rajabhat Institute Sakon Nakhon Students.** Kyoto: Kyoto University of Education.

Klausner, W.J. 1981. **Refection on Thai Culture.** Bangkok: Suksit Siam.

Lyttleton, C. 1995. "Framing Thai sexuality in the age of AIDS: Introduction". **Australian Journal of Anthropology.** 6: 135- 139.

MatIcka- Tyndale, E., ElkIns, D., Haswell-ElkIns, M. and *et al.* 1997. Contexts and Patterns of Men's Commercial Sexual Partnership in Northeastern Thailand Implication for AIDs Prevention. **Social Sciences and Medicine.** 44(2): 199-213.

Mburano, R. 2000. Sexual Risk Behavior among Young People in Bamenda , Cameroon. **International Family Planning Perspective.** 26(3): 118-123 &130.

Isarabhakdi Pimonpan. 2000. **Sexual Attitudes and Experience of Rural Thai Youth.**

Nakornpathom: Institute for Population and Social Research.

Rabey, G.P. 1981. **Training.** 3rd ed. Wellington: Deedly Rabone & Col, Ltd.

Teerakittiwattana, R. 2003. **The Effects of A Sexual Hygiene Program on Knowledge Attitude and Sexual Hygiene Practice of the 6th Grade Students Muang District**

Nakornpathom Province. The Degree of Master of Science (Public Health) Major in Public Health Nursing, Mahidol University.

Pechmanee Sarodh. 2002. **The Innovative Development of A Family Life and Sex**

Education Curriculum for Senior High School Students. The Degree of Doctor of Public Health, Mahidol University.

Taba, H. 1962. **Curriculum Development: Theory and Practice.** New York: Harcourt Brace.

Ward, C. and B. McCormack. 2000. "Creating an Adult Learning Culture Through Practice Development". **Nurse Education Today.** 20 (May 2000): 259- 266.

World Health Organization. 1994. **Life Skill Education for Children and Adolescents in Schools.** Geneva: WHO.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจข้อมูลเพื่อพัฒนาหลักสูตร

(สำหรับนักศึกษา)

แบบสอบถามความต้องการเกี่ยวกับเนื้อหาเพศศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อสอบถามความต้องการเกี่ยวกับเนื้อหาเพศศึกษา สำหรับ ประกอบการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมเพศศึกษา แก่นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครชั้นปีที่ 1 ซึ่งจะให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร มีความรู้ เกิดความตระหนัก และมีวิจารณญาณ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใคร่ขอความกรุณาจากท่าน โปรดตอบคำถามทุกข้อ ตามความเป็นจริง

2. แบบสอบถามแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ความต้องการเรียนรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

อาจารย์กาญจนา วงษ์สวัสดิ์

โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน ☐

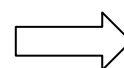
1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. คณะ ☐ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
☐ ครุศาสตร์
☐ มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
☐ วิทยาการจัดการ
☐ เทคโนโลยีการเกษตร
☐ เทคโนโลยีอุตสาหกรรม

3. ชั้นปี ☐ ปี 1
☐ ปี 2
☐ ปี 3
☐ ปี 4

4. ในระหว่างเรียนท่านพักอาศัยอยู่ที่ใด
☐ บ้านตนเอง
☐ บ้านญาติ
☐ หอพักมหาวิทยาลัย
☐ หอพักเอกชน
☐ เช่าบ้านอยู่กับเพื่อน
☐ อื่น ๆ (ระบุ).....

ต่อด้านหลัง



ตอนที่ 2 ความต้องการเรียนรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับความต้องการของท่าน

ประเด็น/เรื่องที่ต้องการเรียนรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องเรื่องเพศ	ระดับความต้องการ		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศในช่วงวัยรุ่น..			
2. ความรู้เกี่ยวกับการระบายอารมณ์ทางเพศ.....			
3. การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพศ.....			
4. ค่านิยมในเรื่องเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ.....			
5. ความรัก ความใคร่.....			
6. พฤติกรรมทางเพศ.....			
7. การตั้งครรภ์.....			
8. การคุมกำเนิด.....			
9. โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์.....			
10. ปัญหาทางเพศและการป้องกันและแก้ไข.....			

เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศอื่น ๆ ที่ท่านสนใจ (ระบุ).....

.....

.....

.....

(สำหรับอาจารย์)

**แบบสอบถามข้อมูลเบื้องต้น สำหรับอาจารย์ เพื่อพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้
ทักษะชีวิตเป็นฐาน สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร**

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อสอบถามความต้องการเกี่ยวกับเนื้อหาเพศศึกษา
และ ทักษะชีวิต สำหรับประกอบการพัฒนาหลักสูตรการฝึกอบรมเพศศึกษาแก่นักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครชั้นปีที่ 1 ซึ่งจะให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
มีความรู้ เกิดความตระหนัก และมีวิจรณ์ญาณในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ดังนั้นผู้วิจัยจึงใคร่
ขอความกรุณาจากท่าน โปรดตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง

2. แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาเพศศึกษา

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะชีวิต

ขอขอบคุณในความร่วมมือ
อาจารย์กาญจนา วงษ์สวัสดิ์
โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. ตำแหน่ง ☐ ผู้บริหารที่เกี่ยวข้องกับกิจการนักศึกษา
☐ อาจารย์ที่ปรึกษา
☐ อาจารย์ผู้สอนวิชาที่เกี่ยวข้องกับเพศศึกษา

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหาเพศศึกษา

คำชี้แจง เรียงประเด็นความสำคัญ 5 อันดับ เกี่ยวกับเนื้อหาเพศศึกษาที่นักศึกษาควรได้รับการเรียนรู้

_____ การเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางเพศในช่วงวัยรุ่น

_____ ความรู้เกี่ยวกับการระบายอารมณ์ทางเพศ

_____ การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพศ

_____ ค่านิยมในเรื่องเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

_____ ความรัก ความใคร่

_____ พฤติกรรมทางเพศ

_____ การตั้งครรภ์

_____ การคุมกำเนิด

_____ โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

_____ ปัญหาทางเพศและการป้องกันและแก้ไข

เนื้อหาเพศศึกษาอื่น ๆ ที่ท่านคิดว่านักศึกษาควรรู้ (ระบุ).....

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะชีวิต

คำชี้แจง จากความหมายของทักษะชีวิตที่ให้มา ให้ท่านเรียงลำดับความสำคัญของทักษะด้านใดที่ควรนำมาใช้ในเรื่องเพศมากที่สุด 5 อันดับ

___ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical thinking)

___ ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking)

___ ความตระหนักรู้ในตน (Self awareness)

___ ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

___ ความภูมิใจในตนเอง (Self esteem)

___ ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility)

___ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal relationship and
Communication skill)

___ ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา (Decision making and solving skill)

___ ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with Emotion and Stress skill)

ความหมายทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต (Life Skill) เป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะ ในอันที่จะจัดการกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัว ในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม ฯลฯ

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 10 องค์ประกอบ จัดเป็น 5 กลุ่ม และเพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทยจึงเพิ่มเข้าไปอีก 1 กลุ่ม ซึ่งสามารถ จัดแบ่งตามพฤติกรรมการเรียนรู้ได้ 3 ด้าน ดังนี้

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย ที่เป็นองค์ประกอบรวม ได้แก่

- ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะ ข้อมูลข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว
- ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกเป็นอย่าง กว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย หรือเจตคติ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตน และความเห็นใจผู้อื่น

- **ความตระหนักรู้ในตน** (Self awareness) เป็นความสามารถในการค้นหาและ เข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเองและความแตกต่างที่ตนเองมีกับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นในด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

- **ความเห็นใจผู้อื่น** (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและ เห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะเป็นในด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ ความภูมิใจตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม

- **ความภูมิใจในตนเอง** (Self esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบ และภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ (สังคม คนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ) ของตนเองโดยมิได้มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่าง หน้าตา เสื้อผ้า หรือความสามารถ ทางเพศ การเรียนเก่ง ฯลฯ เท่านั้น

- **ความรับผิดชอบต่อสังคม** (Social responsibility) หมายถึงความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนรับผิดชอบต่อความเจริญหรือเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคม มีส่วนสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความภูมิใจในตน เพราะหากคนเรามีความภูมิใจในตน คนเหล่านี้ก็มีแรงจูงใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคม

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย หรือทักษะ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 คู่ คือ

คู่ที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร

- **ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร** (Interpersonal relationship and Communication skill) เป็นความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเองและสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย ไม่ว่าจะในการแสดงความต้องการความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ ฯลฯ

คู่ที่ 2 การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหา

- **ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา** (Decision making and Problem solving skill) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม และลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

คู่ที่ 3 การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

- **ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด** (Coping with Emotion and Stress skill) เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

ภาคผนวก ข

เครื่องมือแบบสอบถามความรู้และทักษะที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

แบบสอบถาม

เพื่อวัดประสิทธิผลของการใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด
ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

คำชี้แจง แบบสอบถามสำหรับวัดประสิทธิผลของการใช้หลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิดของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ส่วนที่ 1	แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลทั่วไป จำนวน	4	ข้อ
ส่วนที่ 2	แบบสอบถามความรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ จำนวน	24	ข้อ
ส่วนที่ 3	แบบสอบถามทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ แบ่งเป็น	4	ฉบับ
	3.1 แบบสอบถามทักษะความตระหนักที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ	27	ข้อ
	3.2 แบบสอบถามทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	12	ข้อ
	3.3 แบบสอบถามทักษะการตัดสินใจเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ	10	ข้อ
	3.3 แบบสอบถามทักษะการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ	9	ข้อ

กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ คำตอบของท่าน มีคุณค่าและมีประโยชน์
ต่อการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม ข้อมูลนี้จะนำมาใช้เพื่อการวิจัย โดยจะนำเสนอผลการวิจัย
ในภาพรวมซึ่งไม่มีผลกระทบต่อท่านแต่อย่างใด

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

ผศ.กาญจนา วงษ์สวัสดิ์
โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

แบบสอบถาม

ความรู้และทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ว่าด้วยเรื่องเพศ ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ
สกลนคร

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ที่ตรงกับข้อมูลส่วนตัวของท่าน และเติมข้อความลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. ปัจจุบันอายุ ปี

3. ระหว่างเรียนท่านอาศัยอยู่ที่ไหน

- () บิดา- มารดา
- () ญาติ พี่-น้อง
- () หอพักมหาวิทยาลัย
- () หอพักเอกชนเฉพาะเพศ
- () หอพักเอกชนรวมชาย-หญิง
- () อื่นๆ (ระบุ).....

4. แหล่งเงินทุนที่นำมาใช้ในการศึกษา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () บิดา- มารดา
- () ญาติ พี่-น้อง
- () กองทุนกู้ยืมเพื่อการศึกษา
- () ทำงานด้วยตนเอง
- () อื่นๆ (ระบุ).....

แบบวัดความรู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการอบรมอ่านคำถามแล้วทำเครื่องหมายกากบาท (x) ลงในกระดาษคำตอบในตรงกับตัวเลือกที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

- อวัยวะสืบพันธุ์เพศชายที่ทำหน้าที่ผลิตอสุจิและฮอร์โมนเพศคือ

ก. อัณฑะ	ข. องคชาต
ค. ต่อมลูกหมาก	ง. ถุงเก็บน้ำอสุจิ
- อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงที่ทำหน้าที่ผลิตไข่และฮอร์โมนเพศคือ

ก. มดลูก	ข. รังไข่
ค. ท่อนำไข่	ง. ช่องคลอด
- ลักษณะใดที่แสดงว่าเด็กหญิงมีวุฒิภาวะทางเพศที่สมบูรณ์

ก. หน้าอกขยายใหญ่ขึ้น	ข. มีสีขึ้นบริเวณใบหน้า
ค. มีประจำเดือน	ง. มีสะเก็ดผายออก
- ลักษณะใดที่แสดงว่าเด็กชายมีวุฒิภาวะทางเพศที่สมบูรณ์

ก. มีเสียงใหญ่	ข. นมแตกพาน
ค. มีการหลั่งน้ำอสุจิ	ง. มีสีขึ้นบริเวณใบหน้า
- การมีประจำเดือนเป็นผลมาจากอะไร

ก. การสลายตัวของไข่ เมื่อไข่ไม่ได้รับการผสม
ข. การสลายตัวของเยื่อบุมดลูก เมื่อไข่ไม่ได้รับการผสม
ค. การสลายตัวของเยื่อบุรังไข่ เมื่อไข่ไม่ได้รับการผสม
ง. การสลายตัวของเยื่อบุช่องคลอด เมื่อไข่ไม่ได้รับการผสม
- เพศหญิงจะมีประจำเดือนหนึ่งรอบในระยะเวลาประมาณกี่วัน

ก. 14 วัน	ข. 21 วัน
ค. 28 วัน	ง. 32 วัน
- ข้อใดเกี่ยวข้องโดยตรงกับการฝืนเปื่อยมากที่สุด

ก. เป็นสิ่งปกติของอารมณ์ทางเพศ
ข. ช่วยลดปริมาณน้ำอสุจิตามธรรมชาติ
ค. เป็นสิ่งแสดงความพร้อมที่จะสืบพันธุ์
ง. ช่วยลดความเครียดของอารมณ์เพศ

8. ข้อใดอธิบายหน้าที่ของอวัยวะสืบพันธุ์เพศชายไม่ถูกต้อง
- อวัยวะทำหน้าที่สร้างอสุจิ และฮอร์โมนเพศ
 - ต่อมลูกหมากทำหน้าที่สร้างน้ำหล่อเลี้ยงตัวอสุจิ
 - ต่อมไทรอยด์จะควบคุมการทำงานของอวัยวะในการผลิตอสุจิ
 - ต่อมลูกหมากขับน้ำเมือกหล่อลื่นกระดองปัสสาวะทำให้อสุจิไม่ตาย
9. ฮอร์โมนที่มีผลต่อการตั้งครรภ์และมีบทบาทเฉพาะต่อเยื่อบุมดลูก คืออะไร
- เอสโตรเจน
 - เทสโทสเตอโรน
 - โปรเจสเตอโรน
 - แอนโดเจน
10. การตัดหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศชาย มีความสำคัญอย่างไร
- มีความรู้สึกละเอียดมากขึ้น
 - ลดความรู้สึกละเอียดทางเพศให้น้อยลง
 - ลดปัญหาการขับถ่ายปัสสาวะ
 - รักษาความสะอาดอวัยวะเพศได้ง่ายขึ้น
11. สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติในขณะที่มีประจำเดือน
- ว่ายน้ำในสระ
 - ออกกำลังกายเบา ๆ
 - งดการทำงานหนัก
 - กินยาแก้ปวดเมื่อปวดประจำเดือน
12. ในขณะมีประจำเดือนควรปฏิบัติตนเช่นไร
- เปลี่ยนผ้าอนามัยเมื่อชุ่ม
 - ล้างทำความสะอาดภายในช่องคลอด
 - งดดื่มน้ำแข็งเพราะทำให้เลือดออกน้อยลง
 - แช่ตัวในน้ำอุ่นเพื่อช่วยให้การไหลเวียนเลือดดีขึ้น
13. ความไม่เข้าใจและการปรับตัวไม่ทันกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นทำให้เกิดปัญหาต่อวัยรุ่นอย่างไร
- ขาดความหนักแน่นและอดทน
 - มีสัมพันธภาพกับเพศตรงข้าม
 - สับสน ไม่เข้าใจจุดหมายในชีวิต
 - มีความวิตกกังวล และเกิดปมด้อย
14. นอกจากขนบธรรมเนียมประเพณีที่ทำให้วัยรุ่นหญิง สามารถควบคุมความต้องการทางเพศได้ดีกว่าวัยรุ่นชาย แล้วยังมีองค์ประกอบอื่นที่สำคัญคือข้อใด
- การมีประจำเดือนอย่างสม่ำเสมอ
 - เพศหญิงมีพัฒนาการทางเพศช้ากว่าชาย
 - การควบคุมของฮอร์โมนเพศหญิงจากต่อมเพศ
 - เพศหญิงมีการควบคุมทางเพศเคร่งครัดกว่าชาย

15. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคใดที่ทำให้ผู้ป่วยเป็นหมันได้
 - ก. โรคซิฟิลิส
 - ข. โรคหนองในแท้
 - ค. โรคแผลริมอ่อน
 - ง. โรคกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ
16. มารดาที่เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคใดที่ไม่สามารถคลอดทางช่องคลอด
ขณะมีรอยโรคเพราะทารกอาจติดเชื้อขณะคลอด
 - ก. โรคซิฟิลิส
 - ข. โรคแผลริมอ่อน
 - ค. โรคหนองใน
 - ง. โรคหนองในแท้
17. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ต่อไปนี้เกิดจากเชื้อไวรัส
 - ก. โรคเอดส์ โรคซิฟิลิส
 - ข. โรคเอดส์ โรคแผลริมอ่อน
 - ค. โรคเอดส์ โรคเริมอวัยวะสืบพันธุ์
 - ง. โรคเอดส์ โรคต่อมน้ำเหลืองอักเสบ
18. ข้อใดกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงของเพศชายและเพศหญิงในช่วงเข้าสู่วัยรุ่นได้ถูกต้อง
 - ก. เพศชายมีการเปลี่ยนแปลงก่อนเพศหญิง 1-2 ปี
 - ข. เพศหญิง มีการเปลี่ยนแปลงก่อนเพศชาย 1-2 ปี
 - ค. ทั้งเพศชายและเพศหญิงมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศเกิดขึ้นพร้อมกัน
 - ง. การเปลี่ยนแปลงทางเพศไม่แน่นอนขึ้นอยู่กับสภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย
19. ข้อใดเป็นพัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่นชาย
 - ก. ผลิตอสุจิ
 - ข. เสียงแตกห้าว
 - ค. อารมณ์ฉุนเฉียว
 - ง. สะโพกขยายกว้างขึ้น
20. ข้อใดเป็นพัฒนาการทางด้านจิตใจของวัยรุ่นเพศหญิงที่เห็นได้เด่นชัดที่สุด
 - ก. ไม่ชอบให้ผู้อื่นบังคับ
 - ข. มีความรักต่อตนเองมากขึ้น
 - ค. ต้องการช่วยเหลือตนเองมากขึ้น
 - ง. มีความรับผิดชอบต่อตนเองมากขึ้น
21. สุขปฏิบัติที่ดีสำหรับอวัยวะเพศชายควรทำอย่างไร
 - ก. ล้างให้สะอาด อย่าวางให้แห้งอยู่เสมอ
 - ข. ใส่กางเกงในผ้าเนื้อหนานุ่ม เพื่อป้องกันไส้เลื่อน
 - ค. ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อฟอกอวัยวะเพศทุกวันเพื่อให้อวัยวะเพศสะอาด
 - ง. ล้างทำความสะอาดด้วยน้ำสะอาดและซับให้แห้งทุกครั้งก่อนอาบน้ำ

22. สุขปฏิบัติที่ดีสำหรับอวัยวะเพศหญิงควรทำอย่างไร

- ก. ควรเปลี่ยนยี่ห้อผ้าอนามัยทุกเดือน
- ข. ใช้น้ำยาล้างทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวัน
- ค. ขณะมีประจำเดือนควรใช้แป้งโรยให้แห้งเสมอ
- ง. ล้างทำความสะอาดด้วยน้ำสะอาดและซับให้แห้งทุกครั้งก่อนอาบน้ำ

23. การคุมกำเนิดวิธีใดที่ใช้ป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

- ก. การใช้ยาคุมกำเนิด
- ข. การนับระยะปลอดภัย
- ค. การใช้ถุงยางอนามัย
- ง. การสวนล้างช่องคลอด

24. การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดข้อใดไม่ถูกต้อง

- ก. ควรรับประทานในวันแรกของการมีประจำเดือน
- ข. ควรรับประทานยาทุกวัน โดยเรียงตามลูกศร
- ค. ถ้าลืมรับประทานยา 1 เม็ด ให้รับประทานยาทันที
- ง. ควรรับประทานยาทุกวัน แต่รับประทานเวลาใดก็ได้ของการมีประจำเดือน

ทักษะความตระหนักที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ความรักคือความรู้สึกห่วงใย เอื้ออาทร เข้าใจกันและกัน โดยไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์กัน					
2. การที่ชายหญิงมีเพศสัมพันธ์กันโดย ไม่มีความผูกพัน เป็นเรื่องปกติ					
3. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นผลดีเพราะจะทำให้มี โอกาสเรียนรู้ถึงการปรับตัวระหว่างชายหญิง					
4. ชายหญิงอยู่ด้วยกันตามลำพังในที่ลับตาคนเป็นเรื่อง ปกติธรรมดา					
5. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ ดังนั้น การมีเพศสัมพันธ์จึงเป็นเรื่องปกติธรรมดาที่เกิดขึ้นได้					
6. ถ้าต้องการมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนหญิงที่พึงใจ แต่ไม่มี ลูกยางอนามัย ก็จะมีเพศสัมพันธ์เพราะครั้งเดียวคงไม่ ติดโรคหรือตั้งครรภ์ได้					
7. การใช้ลูกยางอนามัยทำให้เสียอารมณ์ทางเพศ					
8. หากหญิงยอมให้มีเพศสัมพันธ์กับชาย แต่ชายกลับ ปลดปล่อยโอกาสผ่านไปถือว่าเป็นเรื่องเสียเชิงชายอย่างมาก					
9. วัยรุ่นชายควรให้เกียรติวัยรุ่นหญิงโดยไม่ฉวยโอกาส แตะเนื้อต้องตัว					
10. การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เป็นการหลีกเลี่ยง ความต้องการทางเพศที่ได้ผล					
11. การเที่ยวกลางคืนคึกคักกับเพื่อนต่างเพศจะนำไปสู่ การมีเพศสัมพันธ์ได้					
12. การดื่มสุราทำให้ขาดสติอาจมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มี การป้องกันได้					
13. พัฒนาการทางกายของชายหญิงที่แตกต่างกันทำให้มี ความต้องการทางเพศแตกต่างกันด้วย					
14. วัยรุ่นชายหญิงโอบกอดกันในที่สาธารณะเป็นสิ่งที่ยึด ต่อประเพณีไทย					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
15. การอยู่ด้วยกันก่อนแต่งงานเป็นเรื่องปกติของคนยุคใหม่					
16. การรักนวลสงวนตัวเป็นเรื่องโบราณ แต่ก็ยังเป็นเรื่องจำเป็นในปัจจุบัน					
17. การมีเพศสัมพันธ์กับคู่รักไม่จำเป็นต้องใช้ถุงยางอนามัย					
18. การห่างไกลครอบครัวของวัยรุ่นเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนถึงวัยอันควร					
19. การไม่มีเพื่อนต่างเพศมาสนใจแสดงถึงความด้อยของตนเอง					
20. การปฏิเสธความต้องการของอีกฝ่าย ถือเป็นการแสดงความเข้มแข็งทางเพศ					
21. ไม่จำเป็นต้องรู้วิธีป้องกันตัวเองก่อนการมีเพศสัมพันธ์					
22. หากหญิงมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน แม้เพียงครั้งเดียวก็อาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้					
23. การแสดงออกถึงความรักที่มีต่อคู่รักหรือแฟนคือการมีเพศสัมพันธ์					
24. การดูวิดีโอ โป๊/ หนังสือโป๊ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้					
25. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นการระบายความต้องการทางเพศวิธีหนึ่ง					
26. พฤติกรรมการสำส่อนทางเพศเป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้					
27. การไม่มีการยับยั้งชั่งใจ อาจทำให้เกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีความรับผิดชอบได้					

แบบวัดทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

คำชี้แจง ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมอ่านคำถามแล้วทำเครื่องหมายกากบาท(X) ลงในกระดาษคำตอบให้ตรงกับตัวเลือกที่ถูกต้อง

1. เพศชายมีฝันเปียกบ่อยๆ จะมีวิธีแก้ไขอย่างไร

ก. หาหนังสือที่เกี่ยวกับเรื่องเพศอ่าน	ข. ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ค. หาโอกาสอยู่ใกล้เพื่อนหญิงมากขึ้น	ง. นอนดึกๆเพื่อหลีกเลี่ยงฝันเปียก
2. การระบายอารมณ์ทางเพศ(masturbation)ของวัยรุ่นหมายความว่าอย่างไร

ก. การมีเพศสัมพันธ์	ข. การหาความรู้ในเรื่องเพศ
ค. การผ่อนคลายความต้องการทางเพศ	ง. การทดลองคบเพื่อนต่างเพศ
3. เมื่อมีความต้องการทางเพศท่านจะปฏิบัติตนอย่างไร

ก. อ่านหนังสือไป	ข. ออกไปเที่ยวสองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศ
ค. ขอคำปรึกษาจากเพื่อนสนิท	ง. ออกกำลังกาย
4. ท่านมีวิธีการป้องกันการเกิดปัญหาทางเพศในวัยรุ่นได้อย่างไร

ก. ไม่คบเพื่อนต่างเพศ	ข. ทำตัวตามสบายกับเพศตรงข้าม
ค. เรียนรู้วิธีการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง	ง. รักนวลสงวนตัว
5. ท่านมีวิธีการปรับตัวเมื่อมีปัญหาเรื่องเพศอย่างไร

ก. ปรึกษาผู้ที่มีปัญหาที่คล้ายคลึงกัน	ข. หาความรู้ด้วยตนเองจากสื่อต่างๆ
ค. เก็บตัวและพยายามแก้ปัญหาด้วยตนเอง	ง. ปรึกษาผู้ปกครอง หรืออาจารย์
6. ข้อใดต่อไปนี้เป็นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียด

ก. ทำสมาธิ	ข. การหายใจด้วยท้อง
ค. การคลายกล้ามเนื้อ	ง. การสนทนากับเพื่อน
7. สาเหตุของความเครียดของวัยรุ่นส่วนใหญ่ คืออะไร?

ก. ความรักต่อเพศตรงข้าม	ข. การเรียน
ค. ความสวยความงาม	ง. การคบเพื่อน
8. ขั้นตอนใดที่สำคัญที่สุดในการควบคุมอารมณ์

ก. การสำรวจอารมณ์	ข. การคาดการณ์ผลดีหรือผลเสียของการแสดงอารมณ์
ค. การรู้จักใช้วิธีการควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสม	ง. การชื่นชมตนเองเมื่อควบคุมอารมณ์ได้

ทักษะการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด
หากตอบข้อ 5 อื่น ๆ ให้ระบุคำตอบตามความคิดเห็นของท่านด้วย

1. ภารดีเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เป็นคนน่ารัก ชาตินาย
นักศึกษารุ่นพี่ มาชวนไปเที่ยวดิสนีย์แลนด์โดยบอกว่าเป็นธรรมเนียมการรับน้อง ถ้าท่านเป็นภารดี
ท่านจะตัดสินใจอย่างไร
 - 1. ไป เพราะกลัวรุ่นพี่ไม่ยอมรับ
 - 2. ไป เพราะได้เที่ยวฟรี
 - 3. ไม่ไป เพราะไม่จำเป็นต้องสนใจรุ่นพี่แบบนี้
 - 4. ไม่ไป เพราะเป็นผู้หญิงไม่ควรไปกับเพศตรงข้ามตามลำพังในสถานที่อย่างนั้น
 - 5. อื่น ๆ (ระบุ).....
2. วันหยุดสุดสัปดาห์มีการนัดเลี้ยงกันระหว่างรุ่นพี่ปี 2 ที่ผับในเมืองและรุ่นพี่แต่ละคนสามารถ
ชวนเพื่อนต่างเพศไปร่วมงานนี้ได้ด้วย 1 คน รุ่นพี่ที่อารยาสนิทชวนอารยาไปร่วมงานนี้ด้วย ถ้า
ท่านเป็นอารยา ท่านจะตัดสินใจอย่างไร
 - 1. ไป เพราะเกรงใจ และกลัวรุ่นพี่เลิกคบ
 - 2. ไป เพราะจะได้มีประสบการณ์ใหม่ ๆ
 - 3. ไม่ไป เพราะกลัวผู้ปกครองทราบ
 - 4. ไม่ไป เพราะการไปในลักษณะนี้อาจก่อให้เกิดอันตรายทางเพศได้
 - 5. อื่น ๆ (ระบุ).....
3. กานดา ชวนกิตติยาไปพบเพื่อนชายที่เพิ่งรู้จักโดยการแชทกันทางอินเทอร์เน็ต ที่ห้างสรรพสินค้า
หลังเลิกเรียน ถ้าท่านเป็นกิตติยา ท่านจะตัดสินใจอย่างไร
 - 1. ไป เพราะชอบเที่ยวที่ห้างสรรพสินค้า
 - 2. ไป เพราะจะได้รู้จักเพื่อนชายคนนั้น
 - 3. ไม่ไป เพราะกลัวผู้ปกครองทราบ
 - 4. ไม่ไป เพราะยังไม่รู้จักเพื่อนชายคนนั้นดีพอ
 - 5. อื่น ๆ (ระบุ).....

4. เก่ง ขวนแอ๊ดไปคู่วิดีโอโป๊ เพื่อคลายเครียดที่หอพักในช่วงเวลาว่างไม่มีเรียน ถ้าท่านเป็นแอ๊ด ท่านจะตัดสินใจอย่างไร

- 1. ไป เพราะเกรงใจเก่ง
- 2. ไป เพราะอยากจะดูว่าเป็นอย่างไร
- 3. ไม่ไป เพราะเวลาดูหนังสือ
- 4. ไม่ไป เพราะวิดีโอโป๊มักจะกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ
- 5. อื่น ๆ (ระบุ).....

5. ภูมิต ขวนอุดมไปงานเลี้ยงสังสรรค์ และกะชั้นกะขอให้อุดมดื่มเบียร์ และสุรา ถ้าท่านเป็นอุดม ท่านจะตัดสินใจอย่างไร

- 1. ดื่ม เพราะเกรงใจภูมิต
- 2. ดื่ม เพราะถือว่าเป็นประสบการณ์ใหม่
- 3. ไม่ดื่ม เพราะกลัวผู้ปกครองทราบ
- 4. ไม่ดื่ม เพราะอาจทำให้ขาดสติและเกิดเรื่องอื่น ๆ ตามมา
- 5. อื่น ๆ (ระบุ).....

6. วิชิต กับ อรอุมา เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เริ่มคบหากันแบบคู่รัก วิชิตชวนอรอุมาไปดูหนังในช่วงวันหยุด หลักจากนั้นวิชิต ขวนอรอุมาไปฟังเพลงต่อที่หอพักของตนเอง ถ้าท่านเป็นอรอุมา ท่านจะตัดสินใจอย่างไร

- 1. ไป เพราะกลัววิชิตน้อยใจ
- 2. ไป เพราะต้องการใกล้ชิดกับวิชิตให้มากขึ้น
- 3. ไม่ไป เพราะมีงานอื่นต้องทำ
- 4. ไม่ไป เพราะผู้หญิงไม่ควรอยู่ในที่ลับตาคนกับเพศตรงข้าม
- 5. อื่น ๆ (ระบุ).....

7. นพลัทธ์ ขวน ไกรสร ซึ่งเป็นเพื่อนสนิทไปเที่ยวไนต์คลับ ซึ่งมีหญิงขายบริการอยู่ด้วย ถ้าท่านเป็นไกรสรท่านจะตัดสินใจอย่างไร

- 1. ไป เพราะเกรงใจเพื่อน
- 2. ไป เพราะเป็นการหาประสบการณ์ใหม่ ๆ
- 3. ไม่ไป เพราะไม่อยากเสียเงิน

- 4. ไม่ไป เพราะการไปในลักษณะนี้อาจจะทำให้เกิดโอกาสเสี่ยงอันตรายทางเพศได้
- 5. อื่น ๆ (ระบุ).....

8. วิทยากับวารีเป็นคู่รักกันมาตั้งแต่เรียนโรงเรียนมัธยมและเข้ามาเป็นนักศึกษาใหม่ วันหนึ่งถ้าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดชวนมีเพศสัมพันธ์เพื่อแสดงถึงความรักที่มีต่อกัน ถ้าท่านเป็นวิทยา หรือวารี ท่านจะตัดสินใจอย่างไร

- 1. ยอม เพราะเป็นการแสดงความรักซึ่งกันและกัน
- 2. ยอม เพราะเป็นการผูกมัดคน 2 คน ไว้ด้วยกัน
- 3. ไม่ยอม เพราะกลัวท้องหรือติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- 4. ไม่ยอม เพราะยังไม่ถึงเวลาอันควร
- 5. อื่น ๆ (ระบุ).....

9. กลุ่มเพื่อนหญิงของเก้ ชวนเก้ไปร้องคาราโอเกะที่สถานบันเทิงกับกลุ่มเพื่อนชายที่เป็นนักศึกษาต่างมหาวิทยาลัย ถ้าท่านเป็นเก้ท่านจะตัดสินใจอย่างไร

- 1. ไป เพราะกลัวเพื่อนในกลุ่มไม่คบ
- 2. ไป เพราะต้องการรู้จักเพื่อนต่างเพศ ต่างมหาวิทยาลัย
- 3. ไม่ไป เพราะไม่อยากจะรู้จักเพื่อนใหม่ และไม่อยากจะเสียเงิน
- 4. ไม่ไป เพราะการเที่ยวในลักษณะนี้อาจเกิดอันตรายทางเพศได้
- 5. อื่น ๆ (ระบุ).....

10. ต้อย แหบทกับเพื่อนต่างเพศทางอินเทอร์เน็ต 4-5 ครั้ง เมื่อเพื่อนที่ต้อยแชทด้วยชวนให้ออกมาพบที่บ้าน ถ้าท่านเป็นต้อยท่านจะตัดสินใจอย่างไร

- 1. ไป เพราะเป็นเพื่อนกันแล้ว
- 2. ไป เพราะอยากรู้จักตัวคนที่แท้จริง
- 3. ไม่ไป เพราะกลัวถูกหลอก
- 4. ไม่ไป เพราะอาจเกิดอันตรายทางเพศได้
- 5. อื่น ๆ (ระบุ).....

แบบวัดทักษะการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

คำชี้แจง หลังจากการอ่านสถานการณ์ที่กำหนดแล้ว ให้กาเครื่องหมายกากบาท (x) ลงช่องหน้าข้อความที่ตรงกับความคิดของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว หากตอบข้อ อื่น ๆ ให้ ระบุคำตอบตามความคิดเห็นของท่านด้วย

สถานการณ์ที่ 1

เอกและก้อย เป็นเพื่อนร่วมชั้นเรียน สนิทสนมกันมากและรู้สึกชอบพอกันจนเอกมีความรู้สึกว่า จะควบคุมความปรารถนาในตัวก้อยไม่ค่อยได้ แต่ก้อยก็ให้สัญญาว่าจะไม่ยอมมีเพศสัมพันธ์กันก่อนแต่งงานอย่างเด็ดขาด ซึ่งเอกก็ยอมรับ และ เข้าใจ

ในช่วงงานวันปีใหม่ เพื่อนๆร่วมชั้นเรียนมีการเลี้ยงฉลองกันที่บ้านเพื่อน เอกดื่มเหล้ามากทั้งๆ ที่ปกติไม่ใช่คนดื่มเหล้า จนเลิกงานก้อยต้องพาเอกกลับหอพัก เมื่อถึงห้องพัก ก้อยก็เช็ดหน้าเช็ดตัวให้เอกจนเอกรู้สึกดีขึ้น และเอกขอร้องให้ก้อยพักกับคนที่หอพัก ซึ่งก้อยก็ ต้องการที่จะอยู่ใกล้ชิดพูดคุยกันตามประสาคนรัก แต่ก็กลัวว่าจะเกิดเหตุการณ์ที่ไม่เหมาะสม

1. ท่านคิดว่าปัญหาของก้อยคืออะไร

- ☐ ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะทำอะไร
- ☐ กลัวเอกไม่ทำตามสัญญาที่ให้ไว้
- ☐ ก้อยอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
- ☐ อื่นๆ (ระบุ).....

2. สาเหตุของปัญหาที่ก้อยพบคืออะไร

- ☐ เอกเมาเหล้า
- ☐ ความใกล้ชิด
- ☐ กลัวเอกไม่พอใจ
- ☐ อื่นๆ(ระบุ).....

3. ถ้าท่านเป็นก้อย ท่านจะแก้ปัญหาอย่างไร

- ☐ ดูแลให้เอกหายเมา แล้วขอตัวกลับทันที
- ☐ โทรให้เพื่อนผู้หญิงมาอยู่เป็นเพื่อนอีกคน
- ☐ ค้างอยู่กับเอกโดยให้เอกสัญญาว่าจะไม่ล่วงเกิน
- ☐ อื่นๆ(ระบุ).....

สถานการณ์ที่ 2

โชคชัยกับนั้ดดา เป็นแฟนกันมาตั้งแต่เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เมื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทั้งคู่ย้ายเข้ามาอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย ซึ่งอนุญาตให้เฉพาะ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 พักเท่านั้น นักศึกษาดั้งแต่ชั้นปีที่ 2 เป็นต้นไปต้องย้ายไปพักที่หอพักนอก เนื่องจากหอพักมีจำนวนห้องจำกัด เพื่อนๆ ของนั้ดดาก็จับคู่กันไปพักหอพักเอกชน บางคน ก็พักอยู่กับเพื่อนผู้หญิง บางคนก็พักอยู่กับเพื่อนผู้ชายที่เป็นแฟนกัน

โชคชัยต้องการให้นั้ดดาไปเช่าหอพักอยู่กับตน โดยโชคชัยจะเป็นผู้ออกค่าเช่าห้องเอง เนื่องจากฐานะที่บ้านของนั้ดดาค่อนข้างยากจน ค่าเล่าเรียนของนั้ดดาได้มาจากเงินกู้ยืมกองทุนการศึกษา และนั้ดดาดำรงงานพิเศษเพื่อหารายได้ช่วยเหลือตนเอง โชคชัยให้เหตุผล กับนั้ดดาว่า “การที่คู่รักเช่าหอพักอยู่ด้วยกัน ไม่ใช่เรื่องเสียหายหรือผิดปกติ ใดๆ เขาก็ ทำกัน” นั้ดดาไม่สามารถตัดสินใจได้เพราะถ้าเลือกไปอยู่กับโชคชัย พ่อแม่ซึ่งเป็นคนเคร่งครัด ด้านประเพณีจะต้องเสียใจมาก และถ้าคนอื่นรู้จะเข้าใจว่าเธอชิงสุกก่อนห่าม แต่ถ้าปฏิเสธ ไม่ไปอยู่กับโชคชัยเธอกลัวว่าจะต้องผิดหวังกับโชคชัย

4. ท่านคิดว่าปัญหาคืออะไร

- ☐ การตัดสินใจเลือกที่พักใหม่ของนั้ดดา
- ☐ นั้ดดากลัวโชคชัยจะเข้าใจตนเองผิด
- ☐ นั้ดดากลัวพ่อแม่เสียใจถ้ารู้ว่าอยู่กับโชคชัย
- ☐ อื่นๆ(ระบุ).....

5. ท่านคิดว่าสาเหตุของปัญหาคืออะไร

- ☐ จำนวนห้องพักในหอพักมหาวิทยาลัยมีไม่เพียงพอ
- ☐ โชคชัยกับนั้ดดามีมุมมองต่างกันในเรื่องการอยู่ร่วมกันของชายหญิงก่อนแต่งงาน
- ☐ พ่อแม่ของนั้ดดายอมรับไม่ได้
- ☐ อื่นๆ(ระบุ).....

6. ถ้าท่านเป็นนั้ดดาจะแก้ปัญหาอย่างไร

- ☐ อยู่ด้วยกันกับโชคชัย
- ☐ หาหอพักอยู่กับเพื่อนหญิง
- ☐ ปรึกษารีหรือกับพ่อแม่ก่อนตัดสินใจ
- ☐ อื่นๆ(ระบุ).....

สถานการณ์ที่ 3

แจ๊ค และจอย เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 เป็นคู่รักที่รักกันมาก และมีโครงการว่าจะแต่งงาน กัน เมื่อเรียนจบ ทั้งคู่มีความตั้งใจที่จะไม่มีเพศสัมพันธ์ จนกว่าจะแต่งงาน ในช่วงวันหยุดทั้งสอง ชวนกันไปเที่ยวชายทะเล และพักผ่อนด้วยกัน ซึ่งบรรยากาศเป็นใจ ทำให้ทั้งสองมีเพศสัมพันธ์กัน หลังจากนั้น จอยเกิดตั้งครรภ์ขึ้นมา เมื่อแจ๊คทราบเรื่องก็ทำท่าที่เมินเฉย ทำให้จอยกังวลว่าแจ๊คจะไม่รับผิดชอบ และถ้าทางบ้านรู้เรื่องนี้จะทำให้พ่อแม่ผิดหวัง และอายเพื่อนบ้าน จึงคิดว่าจะทำอย่างไรกับการตั้งครรภ์ครั้งนี้

7. ปัญหาของจอย คืออะไร

- ☐ จอยตั้งครรภ์ก่อนแต่งงาน
- ☐ กลัวแจ๊คไม่รับผิดชอบ
- ☐ มีปัญหาเรื่องการเรียน
- ☐ อื่นๆ(ระบุ).....

8. สาเหตุปัญหาของจอย คืออะไร

- ☐ การไม่รู้จักรั้ววิธีการป้องกันการตั้งครรภ์
- ☐ การเปิดโอกาสให้มีความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
- ☐ จอยให้ความไว้วางใจแจ๊คมากเกินไป
- ☐ อื่นๆ(ระบุ).....

9. ถ้าท่านเป็นจอย ท่านจะแก้ปัญหาอย่างไร

- ☐ ยุติการตั้งครรภ์โดยการทำแท้ง
- ☐ ตั้งครรภ์ต่อไปและลาออกจากการเรียน
- ☐ พักการเรียนชั่วคราวพอลอดแล้วกลับมาเรียนใหม่
- ☐ อื่นๆ(ระบุ).....

ภาคผนวก ค

หลักสูตรเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิดของ
มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

คู่มือ

หลักสูตรเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด

ของ

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ส่วนประกอบ

คู่มือหลักสูตรเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิดของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

คำนำ

สารบัญ

หลักการและเหตุผล

วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม

หน่วยการเรียนรู้

การดำเนินการฝึกอบรม

แผนการสอนครั้งที่ 1

เรื่อง

สาระความรู้

วัตถุประสงค์การฝึกอบรม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เนื้อหา

กิจกรรมการฝึกอบรม

สื่ออุปกรณ์

การประเมินผล

ใบความรู้ เรื่องระบบสืบพันธุ์

ใบความรู้ เรื่องพัฒนาการทางเพศ

แผนการสอนครั้งที่ 2

เรื่อง

สาระความรู้

วัตถุประสงค์การฝึกอบรม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เนื้อหา

กิจกรรมการฝึกอบรม

สื่ออุปกรณ์

การประเมินผล

ใบความรู้ เรื่องการคุมกำเนิด

ใบความรู้ เรื่องโรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

แผนการสอนครั้งที่ 3

เรื่อง

สาระความรู้

วัตถุประสงค์การฝึกอบรม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เนื้อหา

กิจกรรมการฝึกอบรม

สื่ออุปกรณ์

การประเมินผล

ใบความรู้

แผนการสอนครั้งที่ 4

เรื่อง

สาระความรู้

วัตถุประสงค์การฝึกอบรม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เนื้อหา

กิจกรรมการฝึกอบรม

สื่ออุปกรณ์

การประเมินผล

ใบความรู้

แผนการสอนครั้งที่ 5

เรื่อง

สาระความรู้

วัตถุประสงค์การฝึกอบรม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

เนื้อหา

กิจกรรมการฝึกอบรม
 สื่ออุปกรณ์
 การประเมินผล
 ไปความรู้

แผนการสอนครั้งที่ 6
 เรื่อง
 สารความรู้
 วัตถุประสงค์การฝึกอบรม
 วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม
 เนื้อหา
 กิจกรรมการฝึกอบรม
 สื่ออุปกรณ์
 การประเมินผล
 ไปความรู้

คู่มือหลักสูตรเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

หลักการของหลักสูตร

สังคมในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปมาก กล่าวคือ เปลี่ยนจากยุคเกษตรกรรมเข้าสู่ยุคอุตสาหกรรม จากยุคที่มีชีวิตที่เรียบง่ายไปสู่ยุคแห่งความซับซ้อน ซึ่งส่งผลกระทบต่อกฎ ระเบียบ บรรทัดฐานทางวัฒนธรรมของสังคมดั้งเดิม ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด คือ ค่านิยม และอุดมการณ์จากภายนอก เช่น วิถีชีวิตคนเมือง หรือ ความทันสมัย และสื่อต่าง ๆ ได้เข้ามามีอิทธิพลและทำลายแนวคิดวิธีปฏิบัติแบบเก่าในชนบทโดยสิ้นเชิง (Lyttleton, 1995) พฤติกรรมทางเพศของชายหญิงในปัจจุบันไม่ค่อยจะเคร่งครัดเหมือนในอดีต เพราะชายและหญิงมีการอพยพไปทำงาน หรือศึกษาต่อ นอกชุมชนของตนเอง ทำให้มีอิสระจากการควบคุมของครอบครัว และชุมชน ดังนั้น โอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงานมากขึ้น (Klausner, 1981)

นอกจากนี้ยังมีความเชื่อที่ว่า ชายไทยในทุกสถานะสังคมต้องดื่มเหล้า และมีเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะกับหญิงที่ขายบริการทางเพศ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้แสดงถึงความเข้มแข็ง แสดงถึงความ เป็นชายที่แท้จริง แต่เมื่อเข้าสู่ยุคการแพร่ระบาดของ AIDS หรือ HIV ชายได้หาทางออกของ การมีเพศสัมพันธ์ โดยการมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอื่นที่ไม่ใช่หญิงที่ขายบริการทางเพศ เช่น เพื่อน สาว หรือหญิงอื่นที่ยินยอม โดยเชื่อว่าหญิงเหล่านี้ปลอดภัยจากโรค AIDS (MatIcka- Tyndale, ElkIns, Haswell-ElkIns *et al.*, 1997)

ถ้ามองปัญหาทางเพศในกลุ่มวัยรุ่น จะพบว่าในปัจจุบันมีปัญหาด้านนี้เพิ่มมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนการสมรส การทำแท้ง จากการศึกษาความชุกของการติดเชื้อ เชไอวี กามโรค การใช้ยาเสพติด และพฤติกรรมทางเพศในกลุ่มวัยรุ่น และหนุ่มสาวในจังหวัด เชียงรายของ Griensven *et al.* (2001) พบว่า ในกลุ่มผู้หญิงที่เคยมีประวัติการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 27 รายงานว่าเคยตั้งครรภ์อย่างน้อย 1 ครั้ง และร้อยละ 83 ทำให้การตั้งครรภ์นั้นยุติลง และ ข้อมูลของมูลนิธิสร้างสรรค์เด็ก (นิรนาม, 2541) พบว่ามีวัยรุ่นหญิงช่วงอายุ 15- 16 ปี เข้าขอคำแนะนำ เกี่ยวกับการตั้งครรภ์โดยเฉลี่ยเดือนละ 15 คน ซึ่งวัยรุ่นในกลุ่มนี้อยู่ในครอบครัวที่มีฐานะทั้งร่ำรวย และยากจน และจากการศึกษาข้อมูลของมูลนิธิเพื่อนหญิง(Bhumiprabhas Subhatra, 1997) พบว่าใน

ปี 2539 มีนักศึกษาหญิงจำนวน 48 คน เข้าไปขอความช่วยเหลือ และขอคำแนะนำเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ก่อนการสมรส และ 24 คน ยอมรับว่าเคยคิดที่จะฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหาที่เกิดขึ้น นอกจากนี้ยังพบปัญหาเกี่ยวกับการค้าประเวณีในกลุ่มของนักเรียนนักศึกษาที่เพิ่มมากขึ้นในสังคมไทย โดยตัวกลางที่ติดต่อกันระหว่างผู้ซื้อและผู้ขายจะเป็นเพื่อนนักเรียน นักศึกษาด้วยกันดังเช่นที่มีการจับกุมผู้ค้าประเวณีกลุ่มนี้ที่จังหวัดอุดรธานี และจังหวัดปทุมธานี

สำหรับค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศของวัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงไปจากค่านิยมดั้งเดิมของสังคมไทย จากการสำรวจของมูลนิธิเพื่อนหญิงเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ (Bhumiprabhas Subhatra, 1997) พบว่า ร้อยละ 72 ของ นักศึกษาชาย (4,789) ในกรุงเทพฯ เชียงใหม่ ขอนแก่น และสงขลา อายุระหว่าง 17-21 ปี ยอมรับว่ามีเพศสัมพันธ์กับคู่อุปถัมภ์ และมองเรื่องนี้เป็นเรื่องปกติ และจากงานวิจัยพฤติกรรมป้องกันการโรคเอดส์ของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสกลนคร (Vongsawat Kanjana, 1997) พบว่า นักศึกษา ร้อยละ 30.6 (n = 668) เคยมีเพศสัมพันธ์กับคู่อุปถัมภ์ และเพื่อนหญิง ร้อยละ 17.7 เคยมีเพศสัมพันธ์กับหญิงขายบริการทางเพศ และจากงานวิจัยเรื่องความรู้ความเข้าใจ และ ประสิทธิภาพ เกี่ยวกับเรื่องเพศของนักศึกษาสถาบันราชภัฏสกลนคร (กาญจนา วงษ์สวัสดิ์, 2541) พบว่านักศึกษาร้อยละ 48.7 เห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานไม่ใช่เรื่องเสียหาย นักศึกษาร้อยละ 57.9 ไม่รังเกียจที่จะแต่งงานกับคนที่เคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน จากข้อมูลจะเห็นว่าการคิด ค่านิยมในเรื่องเพศเปลี่ยนไปจากอดีต ที่ว่าผู้หญิงต้องรักษาวินัยตนจะมีความสัมพันธ์ทางเพศได้เมื่อแต่งงานแล้วเท่านั้น และเมื่ออายุเฉลี่ยครั้งแรกของการมีเพศสัมพันธ์พบว่าอายุเฉลี่ยเริ่มลดลงเรื่อย ๆ เมื่อเปรียบเทียบระยะเวลา อายุเฉลี่ยครั้งแรกของการมีเพศสัมพันธ์ เมื่อพ.ศ. 2529 เท่ากับ 18.5 ปี (ชวนชม สกลรัตน์ และคณะ, 2530) เปรียบเทียบกับพ.ศ. 2541 เท่ากับ 17.95 ปี (กาญจนา วงษ์สวัสดิ์, 2541) และปีพ.ศ. 2542 เท่ากับ 16.7 ปี (ลอนดอน อินเดอร์เนชันแนล กรุ๊ป, 2542)

การมีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนวัยอันควร หรือมีความสัมพันธ์กับหญิงที่ขายบริการทางเพศ และการสำส่อนทางเพศ โดยการขาดการป้องกันที่ถูกต้องก็เป็นปัจจัยที่จะทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ตามมา จากข้อมูลของกรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข (2549) ตั้งแต่ปี พ. ศ. 2527 จนถึงวันที่ 30 พฤศจิกายน 2549 มีผู้ป่วยเป็นโรคเอดส์จำนวน 307,114 ราย และมีผู้เสียชีวิต 85,459 ราย ผู้ป่วยเอดส์ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 83.87) มีปัจจัยเสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์ โดยร้อยละ 57.75 เป็นชายรักต่างเพศที่อยู่ในวัยเจริญพันธุ์และวัยแรงงาน และร้อยละ 26.12 เป็นหญิงรัก

ต่างประเทศ ร้อยละ 86.00 เป็นผู้ป่วยที่มีอายุระหว่าง 20- 39 ปี และอัตราป่วยในกลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุ 15-19 ปี เพศหญิงจะมีสัดส่วนของอัตราป่วยสูงกว่าเพศชาย เท่ากับ 2:1

จากปัญหาที่พบในมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของพฤติกรรมทางเพศไม่ว่าจะเป็นเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ทักษะคติที่เปลี่ยนไปในเรื่องเกี่ยวกับการใช้ชีวิตก่อนการแต่งงาน หรือระหว่างที่กำลังศึกษาอยู่ ซึ่งทั้งพฤติกรรมและทัศนคติดังกล่าวมีความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การทำแท้งที่ผิดกฎหมาย อันจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของตนเองในอนาคต การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การหยุดการศึกษากลางคัน ซึ่งจะทำให้เสียโอกาสของชีวิตในอนาคต และจากการสำรวจนักศึกษาสถาบันราชภัฏสกลนครเกี่ยวกับ ที่พักอาศัยระหว่างเรียนหนังสือ พบว่า ร้อยละ 37.7 (n= 668) พักหอพักเอกชน ร้อยละ 16.4 พักบ้านเช่า ซึ่งทำให้นักศึกษามีความเป็นอิสระในการใช้ชีวิตค่อนข้างสูง และเมื่อมีปัญหาทางด้านเพศ บุคคลแรกที่ขอคำปรึกษาคือ เพื่อน คิดเป็นร้อยละ 60.1 สำหรับแหล่งข้อมูลทางด้านเพศ นักศึกษาจะหาข้อมูลหรือรับรู้ข้อมูลได้จากเพื่อน และจากนิตยสาร คิดเป็นร้อยละ 23.13 และ 20.42 ตามลำดับ (กาญจนา วงษ์สวัสดิ์, 2541) จะเห็นว่าในช่วงวัยนี้ผู้ที่มีอิทธิพลต่อชีวิตมากที่สุดคือ เพื่อน ซึ่งเป็นผู้ที่มีพฤติกรรมที่ไม่แตกต่างจากผู้ขอคำปรึกษา เพื่อให้ให้นักศึกษาได้เกิดความตระหนักในเรื่องที่เกี่ยวข้องในเรื่องเพศและสามารถใช้ชีวิตในระหว่างเรียนได้อย่างเหมาะสม มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครจึงสนับสนุนให้โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ดำเนินการจัดทำหลักสูตรฝึกอบรมในเรื่องที่เกี่ยวข้องในเรื่องเพศที่สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษา และสามารถนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยหลักสูตรฝึกอบรมดังกล่าวจะอยู่บนฐานแนวคิดของทักษะชีวิต ซึ่งเป็นการส่งเสริมความสามารถทางจิตสังคม อันจะช่วยให้บุคคลสามารถที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถปรับพฤติกรรมทางเพศไปในทิศทางที่ถูกต้องและเหมาะสม

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

เพื่อตอบสนองความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนครให้มีความรู้และมีทักษะชีวิตที่จำเป็นในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ดังนี้

- 1) เข้าใจในการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และจิตใจของตนเองและเพศตรงข้ามเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น โดยเฉพาะในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

2) มีทักษะการตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเองและเพศตรงข้ามเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และ ตระหนักรู้ในปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

3) มีทักษะการจัดการกับอารมณ์ในช่วงวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสมและมีทักษะการจัดการกับความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และโดยเฉพาะจากเรื่องความรัก

4) มีทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการตัดสินใจในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และหาแนวทางในการดำเนินชีวิตทางเพศของตนเองไปในทางที่เหมาะสม

สาระความรู้ของหลักสูตร

สาระความรู้ของหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ประกอบด้วย หน่วยการเรียนรู้ จำนวน 6 หน่วย ในแต่ละหน่วยเป็นการให้ความรู้ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ โดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิด โดยมีชื่อหน่วย เนื้อหาและทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องดังนี้

หน่วยที่ 1. ชื่อหน่วย “รู้แล้วเราเปลี่ยนไป” เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งเน้นที่ระบบอวัยวะสืบพันธุ์เพศชายและระบบอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอื่นๆที่สังเกตเห็นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และการดูแลร่างกายตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น โดยใช้ทักษะการตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเองและเพศตรงข้ามเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

หน่วยที่ 2. ชื่อหน่วย “วัยรุ่น อารมณ์แรง” เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เรื่อง พัฒนาการทางด้านอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงและการแสดงออกทางด้านอารมณ์ โดยใช้ทักษะการจัดการกับอารมณ์

หน่วยที่ 3. ชื่อหน่วย “ความเครียดในวัยใส” เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เรื่อง กระบวนการจัดการกับความเครียด ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเครียด การจัดการกับความเครียด โดยใช้ทักษะการจัดการกับความเครียด

หน่วยที่ 4. ชื่อหน่วย “เร่รักในวัยเรียน” เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เรื่อง Love และ Sex คืออะไร แตกต่างกันอย่างไร ปัญหาต่างๆในเรื่องเพศที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยให้เกิดทักษะการตระหนักรู้ในปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

หน่วยที่ 5. ชื่อหน่วย “ของฝากจากเพศสัมพันธ์” เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เรื่องโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยใช้ทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการตัดสินใจ ทำให้เกิดทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเกี่ยวกับการติดต่อโรคทางเพศสัมพันธ์

หน่วยที่ 6. ชื่อหน่วย “รัก(คู่)แท้ต้องปลอดภัย” เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เรื่องวิธีการคุมกำเนิด โดยเน้นเรื่อง ถุงยางอนามัย ยาเม็ดคุมกำเนิด และยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน โดยใช้ทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการตัดสินใจ ทำให้เกิดทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

สรุปเนื้อหาและเวลาฝึกอบรม

หน่วยที่	ชื่อหน่วย	ความคิดรวบยอด	เวลา (ชม.)
	ทดสอบก่อนเรียน	ทักษะชีวิต ประกอบด้วย ทักษะการตระหนักรู้ในตน ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการจัดการความเครียด ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการตัดสินใจ	1
1	“รู้ว่าเราเปลี่ยนไป”	กายเปลี่ยนแปลง	2
2	“วัยรุ่น อารมณ์แรง”	อารมณ์เปลี่ยนแปลง	2
3	“ความเครียดในวัยรุ่น”	ความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงและจากความรัก	2
4	“เร่รักในวัยเรียน”	ผลจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน	2
5	“ของฝากจากเพศสัมพันธ์”	ติดโรคและมีบุตรเมื่อยังไม่พร้อมจากการมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ป้องกัน	2
6	“รัก(คู่)แท้ต้องปลอดภัย”	ทางเลือกที่ดีคือ หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์(รักนวล สงวนตัว)หรือถ้าเลี่ยงไม่ได้ควรป้องกันและควบคุม เมื่อมีเพศสัมพันธ์	2
	ทดสอบหลังเรียน	ฉบับเดียวกับก่อนเรียน	1
รวม			14

กำหนดการในการอบรม

วันเสาร์ที่ 20 มกราคม 2550

08.30-09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00-09.15 น.	พิธีเปิดการฝึกอบรม
09.15-09.30 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
09.30-10.30 น.	การทดสอบก่อนอบรม
10.30-10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45-12.15 น.	หน่วยที่ 1 รู้แนวว่าเปลี่ยนไป
12.15-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.30 น.	หน่วยที่ 2 วิทยุอันธพาลรุนแรง
14.30-14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
14.45-16.15 น.	หน่วยที่ 3 ความเครียดในวัยใส

วันอาทิตย์ที่ 21 มกราคม 2550

08.45-09.00 น.	กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์
09.00-10.30 น.	หน่วยที่ 4 เร่งรักในวัยเรียน
10.30-10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.45- 12.15 น.	หน่วยที่ 5 ของฝากจากการมีเพศสัมพันธ์
12.15-13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-15.00 น.	หน่วยที่ 6 รัก(คู่)แท้ต้องปลอดภัย
15.00-15.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
15.15 -16.15น.	การทดสอบหลังการฝึกอบรม
	การประเมิน โครงการฝึกอบรม
	พิธีปิด

หน่วยที่ 1 “รู้แหละที่เราเปลี่ยนไป”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เข้าใจในการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเองและเพศตรงข้ามเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
2. มีทักษะการตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของตนเองและเพศตรงข้ามเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเพศค่อนข้างมาก โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่จะต้องให้วัยรุ่นเกิดความตระหนักรู้ในการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยดังกล่าว ทั้งของตนเองและเพศตรงข้าม เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม

เนื้อหา

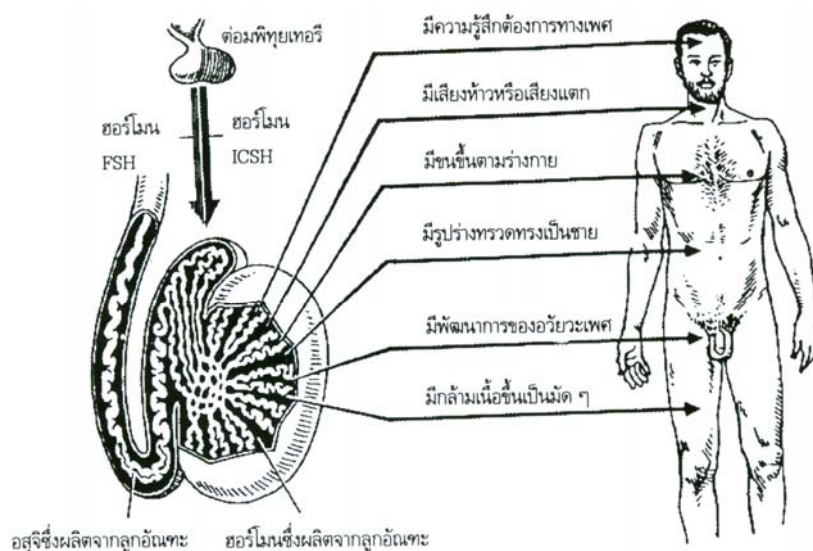
1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
 - ระบบอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย/หญิง
 - การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอื่นๆที่สังเกตเห็นเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
2. การดูแลร่างกายตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

กิจกรรมฝึกอบรม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิคการอบรม	การประเมินผล
1.อธิบายการเปลี่ยนแปลงของร่างกายชายและหญิงได้ 2.บอกวิธีดูแลตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นได้	ขั้นประสบการณ์ 2. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทุกคนสังเกตร่างกายของตนเองว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางด้านเพศอย่างไรบ้าง ตั้งแต่เรียนอยู่ระดับมัธยมจนถึงปัจจุบันและมีวิธีการดูแลตนเองอย่างไร โดยเขียนลงใบงานหมายเลข 1.1 ขั้นสะท้อนความคิดและอภิปราย 2. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมชมวิดีโอเรื่องการเปลี่ยนแปลงและการดูแลตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เรื่อง “สาวสวยโคราช และหนุ่มหล่อเชียงราย” 3. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมร่วมกันอภิปรายถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และการดูแลตนเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจากข้อมูลการชมวิดีโอ และข้อมูลของตนเอง ขั้นเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด 4. วิทยากรสรุปพัฒนาการทางเพศวัยรุ่น และการดูแลตนเองในแต่ละเพศ ขั้นประยุกต์แนวคิด 5. จัดกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมออกเป็นกลุ่มละประมาณ 6-8 คน กำหนดบทบาทสมมติให้เป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพเพื่อให้คำแนะนำแก่วัยรุ่นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น พร้อมทั้งการดูแลตนเอง โดยให้เลือกเพศหนึ่งเพศหนึ่งเพศใด และทำโปสเตอร์ “วัยทีน” โดยให้แต่ละกลุ่มออกแบบเองตามความเหมาะสม 6. ทุกกลุ่มแสดงผลงานของตนบนป้ายนิเทศที่เตรียมไว้ และให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงานในฐานะที่เป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพ	-ใบงานหมายเลข1.1 “สำรวจตนเอง” -วิดีโอเรื่อง “สาวบ้านไผ่-โคราช” ความยาว 6 นาที และ “หนุ่มหล่อเชียงราย” ความยาว 4 นาที - power point และใบความรู้ “พัฒนาทางเพศวัยรุ่นและการดูแลตนเอง” - อุปกรณ์สำหรับทำโปสเตอร์ “วัยทีน”	1. สังเกตพฤติกรรม 2. ตรวจชิ้นงาน

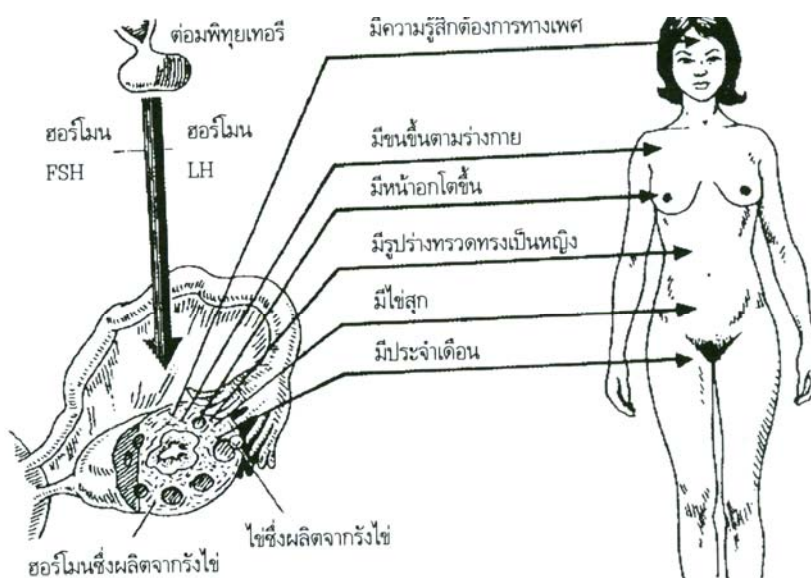
ใบความรู้ “พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น”

1. พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นตอนต้น (12 - 15 ปี) ในช่วงวัยนี้ เด็กจะมีการเจริญเติบโต และมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นระยะที่เข้าสู่การเป็นหนุ่มเป็นสาว จะมีการพัฒนาลักษณะทางเพศ และมีการพัฒนาของระบบอวัยวะสืบพันธุ์ โดยเพศชายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ต่อมได้สมองจะกระตุ้นให้อัณฑะสร้างเซลล์สืบพันธุ์ คือ อสุจิ และผลิตฮอร์โมนเพศชาย จะส่งผลให้อวัยวะของระบบสืบพันธุ์มีการเจริญเติบโต มีขนาดใหญ่ขึ้น เช่น ลูกอัณฑะ องคชาติ ต่อมลูกหมาก จะเริ่มมีความรู้สึกลักษณะทางเพศ และเริ่มหลั่งน้ำกามเวลานอนหลับ เรียกว่า “ฝันเปียก” นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายคือ เสียงแตกห้าว มีสิว มีหนวด ขนรักแร้ ขนที่อวัยวะสืบพันธุ์และตามตัว นมขึ้นพาน การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ จะมีความวิตกกังวลกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น มีความกังวลเกี่ยวกับหนวด การเคลื่อนไหวของอสุจิ การแสดงออกทางเพศ อารมณ์ไม่มั่นคง รุนแรง คือ การควบคุมอารมณ์ยังไม่ดีนัก ชอบกิจกรรมนอกบ้านมากขึ้น จับกลุ่มเพื่อน ชอบขัดขืนคำสั่งผู้ใหญ่ เพื่อแสดงความเป็นตนเอง เลียนแบบตามเพื่อนหรือบุคคลที่วัยรุ่นและสังคมยอมรับ ชอบความท้าทาย ผาดโผน



ภาพที่ 1 แสดงอิทธิพลของฮอรโมนเพศที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศของเพศชาย
ที่มา: สุชาติ โสมประยูร และ วรณี โสมประยูร (2543: 38)

ส่วนเพศหญิง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ค่อมได้สมองจะกระตุ้นให้รังไข่ทำงาน สร้างเซลล์สืบพันธุ์เพศหญิง คือ ไข่ และผลิตฮอร์โมนเพศหญิง ทำให้มีการสุกของไข่ และเริ่มมีประจำเดือน นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายคือ มีสิว เต้านมโตขึ้น มีเอว สะโพกผาย มีขนรักแร้ และขนที่อวัยวะสืบพันธุ์ ความสูงและน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ วัยรุ่นระยะนี้มีความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเช่นการขยายของเต้านม การมีประจำเดือน จะหงุดหงิดง่าย ใจน้อย กลัวผิดหวัง กิจกรรมที่ชอบทำจะชอบงานที่แสดงถึงความเป็นผู้หญิง เห็นเพื่อนเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ ชอบลักษณะเฉพาะกลุ่มที่ตนเป็นสมาชิก



ภาพที่ 2 อิทธิพลของฮอร์โมนเพศที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศของเพศหญิง
ที่มา: สุชาติ โสมประยูร และ วรณี โสมประยูร (2543: 39)

ฮอร์โมนเพศที่หลั่งออกมาจะมีอิทธิพลต่ออารมณ์ และความรู้สึกทางเพศของวัยรุ่นทั้งสองเพศ แต่ความรู้สึกของเพศหญิงจะน้อยกว่าเพศชาย และระมัดระวังมากกว่าเพศชาย การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองอาจจะเกิดขึ้นได้ ซึ่งถือเป็นเรื่องธรรมชาติ และอาจเกิดขึ้นได้ทั้งเพศชายและเพศหญิง

2. พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นตอนปลาย (16 - 18 ปี) ในวัยนี้พัฒนาการทางด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับเพศ และระบบสืบพันธุ์ มีการเจริญเติบโตพร้อมสำหรับการสืบทอดเผ่าพันธุ์และเป็นช่วงที่มีการพัฒนาความเป็นตัวเองมีอิสระมากขึ้น วัยรุ่นตอนปลายเริ่มเข้าใจบทบาททางเพศของตนเอง เพราะทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความใกล้ชิดกันในสังคมมากขึ้น โดยเฉพาะในสถานศึกษามีความสนใจเพื่อนต่างเพศในลักษณะความรักกันขึ้น การมีคู่รักยังเป็นอารมณ์หวิวๆ และยังไม่ถึงขั้นแต่งงาน



ใบความรู้สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์

1. สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง เป็นการปฏิบัติและดูแลรักษาความสะอาด อวัยวะสืบพันธุ์ ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ดังนี้

- 1) ควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ทำความสะอาดร่างกายและอวัยวะเพศให้สะอาด อวัยวะเพศเป็นส่วนที่บอบบาง ควรทำความสะอาดอย่างพิถีพิถัน แล้วซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาด
- 2) ไม่ควรใช้น้ำยาสวนหรือล้างช่องคลอด เพราะภายในช่องคลอดมีแบคทีเรียที่คอยป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ ที่จะเข้าสู่ช่องคลอด การใช้น้ำยาสวนหรือล้างช่องคลอดจะไปทำลายแบคทีเรียอาจทำให้ช่องคลอดติดเชื้อได้ง่ายขึ้น
- 3) หลังการขับถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ ควรใช้น้ำล้างและใช้กระดาษชำระซับอวัยวะเพศให้แห้ง
- 4) สวมเสื้อผ้า เสื้อชั้นใน และกางเกงในให้สะอาด ไม่อับชื้น และชุดชั้นในไม่ควรรัดแน่นจนเกินไป
- 5) ไม่ใช้ชุดชั้นใน เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัวร่วมกับผู้อื่นเพราะอาจติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือโรคผิวหนังได้
- 6) ไม่ควรคลุกคลีกับผู้ป่วย หรือผู้ที่สงสัยว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือโรคผิวหนัง
- 7) การใช้ห้องน้ำ ห้องส้วม ควรคำนึงถึงความสะอาด ถูกสุขลักษณะทุกครั้ง

8) หากมีอาการผิดปกติของอวัยวะเพศหรือความผิดปกติของระบบสืบพันธุ์ หรือมีอาการที่สงสัยว่าจะติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์ ควรปรึกษาแพทย์ ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง เพราะอาจทำให้มีอาการเรื้อรังมากขึ้น

9) หญิงที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป ควรตรวจภายในเพื่อค้นหาเซลล์มะเร็งบริเวณปากช่องคลอด และปากมดลูก นอกจากนี้ควรตรวจเต้านม อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง เพราะมะเร็งที่พบบ่อย และถือว่าเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญในเพศหญิง คือ มะเร็งปากมดลูก และมะเร็งเต้านม

2. สุขปฏิบัติในขณะที่มีประจำเดือน

เพศหญิงทุกคนเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ก็จะเริ่มมีประจำเดือน ซึ่งเป็นช่วงที่ต้องดูแลรักษาความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์มากกว่าเดิม สุขปฏิบัติในขณะที่มีประจำเดือน มีดังนี้

1) การรักษาความสะอาดบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ควรชำระล้างและฟอกสบู่อ่อน ๆ ทุกครั้งที่อาบน้ำ หรือหลังจากถ่ายปัสสาวะ อุจจาระก็ควรล้างด้วยน้ำสะอาด

2) ควรใช้ผ้าอนามัยชนิดแผ่นที่ซึมซับทางด้านนอก ไม่ควรใช้ผ้าอนามัยชนิดที่สอดเข้าไปในช่องคลอด เพราะถ้าสอดไว้ในนาน ๆ อาจจะทำให้ติดเชื้อในช่องคลอดได้

3) ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยเมื่อผ้าอนามัยเปียกชุ่ม เพราะอาจทำให้เป็นแผลและมึน

4) ก่อนใช้ผ้าอนามัยชิ้นใหม่ ควรทำความสะอาดบริเวณอวัยวะเพศ และซับให้แห้งก่อน

5) ถ้ามีอาการปวดประจำเดือนควรรับประทานยาแก้ปวด

6) ในช่วงที่มีประจำเดือนควรออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อช่วยผ่อนคลายอาการปวดหรืออาการอื่น ๆ ได้

7) ในช่วงที่มีประจำเดือนไม่ควรอาบน้ำในแม่น้ำลำคลอง เพราะอาจมีสิ่งสกปรกหรือเชื้อโรคเข้าสู่ภายในช่องคลอดได้

3. สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย เป็นการดูแลรักษาความสะอาด และการปฏิบัติตนในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

1) ควรอาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ทำความสะอาดร่างกายและอวัยวะเพศให้สะอาด โดยรดน้ำที่หุ้มปลายขององคชาตขึ้นมา ให้ส่วนหัวขององคชาตโผล่และล้างให้สะอาดทุกวัน เพราะด้านในของหนังส่วนปลายขององคชาตมีต่อมไขมัน ซึ่งจะหลั่งสารออกมาปะปนกับเซลล์ผิวหนังที่ตายแล้ว และเชื้อแบคทีเรียที่มีลักษณะคล้ายแป้งเปียกแข็ง ๆ มีกลิ่นเหม็น เรียกว่า จี๊เปียก (Smegma)

2) ไม่ควรสวมกางเกงในหรือกางเกงที่รัดแน่นจนเกินไป เพราะจะมีผลต่ออวัยวะที่ทำหน้าที่ในการผลิตตัวสุจิ

3) ควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน และดูแลไม่ให้กางเกงในเปียกน้ำปัสสาวะ เพราะอาจทำให้เกิดการอักเสบ ซึ่งจะทำให้เกิดเชื้อราที่ขาหนีบ และลุกลามไปสู่อวัยวะสืบพันธุ์

4) ไม่ใช้เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มปะปนกับผู้อื่น เพราะอาจจะติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือโรคผิวหนังได้

5) ไม่คลุกคลีกับผู้ป่วย หรือผู้ที่สงสัยว่าเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือโรคผิวหนังได้

6) ควรหลีกเลี่ยงการสำส่อนทางเพศ หรือมีเพศสัมพันธ์กับหญิงขายบริการทางเพศ เพราะทำให้ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือโรคเอดส์ได้

7) หากมีอาการผิดปกติของอวัยวะเพศ เช่น มีแผล มีหนองไหล บวม คัน ควรรีบไปพบแพทย์ ไม่ควรซื้อยามารับประทานเอง เพราะอาจทำให้มีอาการเรื้อรังมากขึ้น และจะทำให้การรักษาลำบากมากขึ้น

หน่วยที่ 2 “วัยรุ่น อารมณ์แรง”

จุดประสงค์การเรียนรู้

มีทักษะการจัดการกับอารมณ์ในช่วงวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่นจะมีผลต่ออารมณ์ค่อนข้างสูงและเมื่อมีเหตุการณ์ต่าง ๆ เข้ามากระทบ อาจทำให้เกิดความดีใจ ความเสียใจ ซึ่งจะทำให้มีการแสดงออกทางอารมณ์ ไม่เหมาะสม การฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้นักศึกษาสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุขและยังสามารถแนะนำผู้อื่นให้รู้จักวิธีควบคุมอารมณ์

เนื้อหา

พัฒนาการทางด้านอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

ผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงและการแสดงออกทางด้านอารมณ์

กิจกรรมฝึกอบรม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิคการอบรม	การประเมินผล
1.บอกความสัมพันธ์ระหว่างการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ได้ 2.เลือกแนวทางการจัดการกับอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ	ขั้นประสบการณ์ 1.วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการฝึกอบรม ในประเด็นที่ว่า "เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นลักษณะอารมณ์ของเราเป็นอย่างไร" พร้อมทั้งเขียนลักษณะอารมณ์ต่างๆ บนกระดาน 2. วิทยากรอธิบายเพิ่มเติมเรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ พร้อมยกตัวอย่าง 3. ฝึกปฏิบัติวิธีควบคุมอารมณ์แบบต่างๆ -การหายใจเข้าออกยาวๆ - นับเลข1- 10 ซ้ำๆ - กำหนดลมหายใจ ขั้นสะท้อนความคิดและอภิปราย 4.แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มละ 6-8 คนให้ศึกษาข่าว เรื่อง “ลวงสาวราชภัฏฯยิงทิ้ง” 5. จากนั้นให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามใบงานหมายเลข 2.1และวิเคราะห์ลักษณะอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์ตามขั้นตอนที่กำหนดในใบงานหมายเลข 2.2 6. ให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานของตนเอง และร่วมกันสรุปขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์จากข่าว เรื่อง “ลวงสาวราชภัฏฯยิงทิ้ง” ในภาพรวมทั้งหมด ขั้นประยุกต์แนวคิด 7.เปิดประเด็นของการจัดการกับอารมณ์ทางเพศด้วยคำถามจาก วิดีทัศน์ เรื่อง “สมยศ พัทลุง” และ “มาลี สงขลา” ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มหาแนวทางและนำเสนอวิธีการจัดการกับอารมณ์ให้กับสมยศ หรือ มาลี ตามขั้นตอนของการจัดการกับอารมณ์ ตามใบงานหมายเลข 2.3 พร้อมทั้งนำเสนอ	-power point เรื่อง “การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์เมื่อ เข้าสู่วัยรุ่น” และ “ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์” - การฝึกปฏิบัติ - ข่าว เรื่อง “ลวงสาวราชภัฏฯ ยิงทิ้ง” -ใบงานหมายเลข 2.1 “ความขัดแย้ง” -ใบงานหมายเลข 2.2 “ความสัมพันธ์” -วีดิทัศน์เรื่อง “สมยศพัทลุง” ความยาว4 นาที และ “มาลีสงขลา”ความยาว 4 นาที	1. สังเกตพฤติกรรม 2. จากการตอบคำถาม 3. การตรวจผลงาน

จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิคการ อบรม	การ ประเมินผล
	6. ชมวีดิทัศน์เรื่อง “สมยศพัทลุง” และ “มาลี สงขลา” จากนั้นผู้เข้ารับการฝึกอบรมช่วยกันสรุปว่า มีวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางเพศให้สมยศและมาลีอย่างไรบ้าง ขั้นเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด 7. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มช่วยกันสรุปเกี่ยวกับอารมณ์ที่จะเกิดในช่วงวัยรุ่นพร้อมทั้งขั้นตอนและวิธีการจัดการกับอารมณ์ จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนเขียนแนวคิดที่ได้ลงในใบงานหมายเลข 2.4	- ใบงาน หมายเลข 2.3 “เทคนิคการ จัดการอารมณ์” ใบงาน หมายเลข 2.4 “บทสรุปแห่ง อารมณ์”	

ใบความรู้การควบคุมอารมณ์ทางเพศ

อารมณ์เพศเป็นความต้องการทางธรรมชาติของมนุษย์เมื่อร่างกายเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น แต่เนื่องจากความไม่พร้อมทางด้านวุฒิภาวะในหลายๆด้าน ทำให้สังคมไม่ยอมรับในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เพราะอาจจะก่อให้เกิดปัญหาต่อตนเองและสังคม ซึ่งได้แก่ การตั้งครรภ์ ไม่พึงประสงค์ การทำแท้งที่ผิดกฎหมาย การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ เป็นต้น นอกจากนี้ในขนบธรรมเนียมประเพณีไทยการที่ชายหญิงจะมีเพศสัมพันธ์กันได้ต้องผ่านการสมรสให้ถูกต้องเสียก่อน ดังนั้นการควบคุมอารมณ์ทางเพศจึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่วัยรุ่นต้องเรียนรู้เพื่อที่จะได้สามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

วิธีการควบคุมอารมณ์ทางเพศของวัยรุ่น

1. สนใจและเอาใจใส่ต่อการศึกษาเล่าเรียน เพื่อความก้าวหน้าและความสำเร็จมาสู่ชีวิต
2. คำนึงถึงบทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบของตนเอง
3. ผ่อนคลายความรู้สึกทางเพศด้วยการออกกำลังกาย หรือ ทำกิจกรรมนันทนาการอื่นที่ชอบและถนัด
4. วางตัวให้เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ
5. ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับอารมณ์ทางเพศ ควรปรึกษาพ่อแม่ หรือแหล่งข้อมูลที่ถูกต้องดีกว่าคุยกับเพื่อนด้วยตนเองที่มีความรู้ไม่แตกต่าง

ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์

การจัดการหรือควบคุมอารมณ์ มีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น โกรธจนมือสั่นปากสั่น กัดฟัน เป็นต้น
2. คาดการณ์ผลดีหรือผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. ใช้วิธีควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น
 - หายใจเข้า - ออกยาวๆ
 - นับเลข 1-10 ซ้ำๆ (หรือนับต่อไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าการแสดงอารมณ์สงบลง)
 - กำหนดลมหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้า - ออก
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้งหนึ่งและชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้

หัวข้อเปิดประเด็นอภิปรายการจัดการอารมณ์

หลวงสาวราชภัฏฯ ยิงทิ้ง ปวช. หึงใหญ่ รัดคอ น้องหวังปิดปาก แค้นดีจากตร.จับทันควัน

นักศึกษาสาวราชภัฏฯ กับน้องสาว ถูกหนุ่ม ปวช. อดิต แพน
เก๋ หลอกไปบ้านเพื่อขอคืนดีด้วย แต่ไม่ยอม ♦ อ่านต่อหน้า ๑



ใจสลาย...จ.ส.อ.สมหมาย แวงวรรณ กอศพ น.ส.สุภาวดี ลูกสาว ถูกนายอาทิตย์ พรหมจันทร์ (บนซ้าย) แพนเก๋สิงหน และพยายมนฆ่า ด.ญ.นิสวรัตน์ น้องสาว (ล่างซ้าย) เพื่อปิดปาก

ใบงานหมายเลข 2.1

“ความขัดแย้ง”

เมื่อท่านได้อ่านข่าว เรื่อง “ลวงสาวราชภัฏ.....” แล้วให้รวมกลุ่ม อภิปรายตามประเด็นหัวข้อต่อไปนี แล้วส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอ

1. เพราะเหตุใดจึงเกิดความขัดแย้งกัน
2. ผลที่เกิดจากการขัดแย้งในครั้งนี้คืออะไร
3. ถ้าไม่ให้เกิดการขัดแย้งกัน ท่านคิดว่าจะต้องทำอะไร

ใบงานหมายเลข 2.2

“ความสัมพันธ์”

ชื่อกลุ่ม.....

จากข่าว เรื่อง “ลวงสาวราชภัฏ.....” ให้กลุ่มช่วยกันวิเคราะห์ขั้นตอน ต่าง ๆ ตามหลักการจัดการกับอารมณ์ 4 ขั้นตอน ตามใบความรู้ ที่ได้ศึกษามาแล้ว พร้อมบันทึกลงในแบบบันทึก

1. สำรวจอารมณ์ : ณ เวลานั้น อาทิตย์ มีอารมณ์อย่างไร

.....

.....

.....

2. คาดการณ์ผลดี - ผลเสียของการแสดงอารมณ์

	ผลดี	ผลเสีย
1.ถ้าอาทิตย์แสดงอารมณ์		
		
		
		
2.ถ้าอาทิตย์ไม่แสดงอารมณ์		
		
		
		

3. อาทิตย์ควรเลือกวิธีควบคุมอารมณ์โดย.....

.....

4. สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย.....

.....

ถ้าอาทิตย์ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ สุภาวดีจะรู้สึก.....

.....

ถ้าอาทิตย์ควบคุมอารมณ์ได้ สุภาวดีจะรู้สึก.....

.....

ใบงานหมายเลข 2.3
“เทคนิคการจัดการอารมณ์”

ชื่อกลุ่ม.....

จากประเด็นคำถามจากวิดีโอเรื่อง สมยศ-พัทลุง และ มาลี-สงขลา ให้กลุ่มช่วยกัน
 วิเคราะห์ขั้นตอนต่าง ๆ ตามหลักการจัดการกับอารมณ์ 4 ขั้นตอน ตามใบความรู้ที่ได้ศึกษา
 มาแล้ว พร้อมบันทึกลงในแบบบันทึก

1. สำรวจอารมณ์ :.....

.....

2. คาดการณ์ผลดี - ผลเสียของการแสดงอารมณ์

	ผลดี	ผลเสีย
1.ถ้าสมยศหรือมาลี แสดง อารมณ์		
2.ถ้าสมยศหรือมาลี ไม่แสดง อารมณ์		

3. สมยศหรือมาลี ควรเลือกวิธีควบคุมอารมณ์โดย.....

.....

4. สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย.....

.....

ถ้าสมยศหรือมาลี ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ สมยศหรือมาลี จะรู้สึก.....

.....

ถ้าสมยศหรือมาลี ควบคุมอารมณ์ได้ สมยศหรือมาลี จะรู้สึก.....

.....

ใบงานหมายเลข 2.4

“บทสรุปแห่งอารมณ์”

ชื่อ.....

ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสรุปเกี่ยวกับประเด็นต่อไปนี้

1. อารมณ์ที่จะเกิดในช่วงวัยรุ่นมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

2. ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์

.....

.....

.....

.....

3. วิธีการจัดการกับอารมณ์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ท่านคิดว่าวิธีการจัดการกับอารมณ์วิธีไหนที่เหมาะสมกับท่านมากที่สุด

.....

.....

.....

.....

หน่วยที่ 3 “ความเครียดในวัยใส”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เข้าใจสาเหตุของการเกิดความเครียดของวัยรุ่น
2. มีทักษะการจัดการกับความเครียดที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม และโดยเฉพาะจากเรื่องความรัก

สาระสำคัญ

การเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่น จะมีการพัฒนาในด้านต่าง ๆ อาจทำให้เกิดความเครียดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ถ้ารู้จักการจัดการกับความเครียดก็จะทำให้ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

เนื้อหา

กระบวนการจัดการกับความเครียด

ปัจจัยที่จะทำให้วัยรุ่นเครียด

การจัดการกับความเครียด

กิจกรรมฝึกอบรม

จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิค การอบรม	การประเมินผล
1.ประเมินเพื่อ ระบุนระดับ ความเครียดของ ตนเองได้	ขั้นประสบการณ์ 1.ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทำแบบประเมินความเครียด ของตนเอง พร้อมทั้งตรวจแบบประเมินด้วยตนเอง	- แบบประเมิน ความเครียด ด้วยตนเอง	1. ผลการประเมิน ความเครียด
2.รู้วิธีการผ่อนคลาย ความเครียด	ขั้นสะท้อนความคิดและอภิปราย 2. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มละ 6-8 คนให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับคะแนนของสมาชิกแต่ละคน และวิเคราะห์เมื่อเกิดความเครียดจะเกิดความคิดปกติอะไรกับตนเองและสาเหตุของความเครียดมาจากเรื่องใด ตามใบงานหมายเลข 3.1 พร้อมนำเสนอ	- ใบคะแนนและ เปรียบเทียบผล ประเมินความเครียด - ใบงานหมายเลข 3.1 “องศาความเครียด”	2. สังเกต พฤติกรรม 3. ตรวจสอบความ
3.วิเคราะห์สาเหตุ ของความเครียด ได้	ขั้นเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด 3. วิทยากรบรรยายประกอบความรู้เรื่องความเครียด ขั้นตอนการจัดการความเครียด และวิธีผ่อนคลาย ความเครียดด้วยเทคนิคต่างๆ โดยวิทยากรเป็นผู้สาธิต การฝึก ประกอบใบความรู้เรื่อง ความเครียด และ ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมฝึกวิธีผ่อนคลายความเครียด ขั้นประยุกต์แนวคิด 4. กำหนดสถานการณ์จำลองที่เกี่ยวข้องกับ เรื่องเพศให้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มคิดหาวิธีจัดการกับ ความเครียด ตามใบงานหมายเลข 3.2 5. เลือกบางกลุ่มออกมานำเสนอ ขั้นเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด 5. แล้วกำหนดบทบาทสมมติให้ผู้เชี่ยวชาญ ทางด้านสุขภาพที่ต้องทำบทวิทยุความยาวประมาณ 5 นาที เพื่อให้คำแนะนำ เกี่ยวกับความเครียด โดยมี ประเด็นสำคัญ 2 ส่วน คือ สาเหตุและการจัดการกับ ความเครียด ตามใบงานหมายเลข 3.3 พร้อมทั้ง นำเสนอ	-Power pointเรื่อง ความเครียด -ใบความรู้เรื่อง ความเครียด - ใบงานหมายเลข 3.2 “กำจัดความเครียด” -ใบงานหมายเลข 3.3 “บทวิทยุเกี่ยวกับ ความเครียด”	

ไขว่คว้าหาความเครียด

ความเครียดคืออะไร

ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัว เตรียมรับกับเหตุการณ์ใด เหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการ ผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่มีกันทุกคน จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิด และการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรง เราก็จะรู้สึกเครียดน้อยหรือแม้เราจะรู้สึกว่าปัญหานั้นร้ายแรง แต่เราพอจะรับมือไหว เราก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้าเรามองว่าปัญหานั้นใหญ่ แก้ไม่ไหว และไม่มีใครช่วยเราได้ เราก็จะเครียดมาก ความเครียดในระดับพอดี จะช่วยกระตุ้นให้เรา มีพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ได้ดีขึ้น แต่เมื่อใดที่ความเครียดมากเกินไป จนเราควบคุมไม่ได้ เมื่อนั้นที่เราจะต้องมาผ่อนคลายความเครียดกัน

ความเครียดเกิดจากอะไร

ความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญ 2 ประการคือ

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหามลพิษ ปัญหาโรคติด ปัญหาหนี้ท่วม ปัญหาฝนแล้ง ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเรากเกิดความเครียดขึ้นมาได้
2. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกตได้ว่า คนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิต และใจร้อน นอกจากนี้คนที่รู้สึกว่าตัวเองมีคนคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาเช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่ และไว้วางใจกันได้ ก็จะมีมีความเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพัง

ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุเพียงใดสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือมีปัญหาเป็นตัวกระตุ้น และมีการคิด การประเมินสถานการณ์ เป็นตัวบ่งบอกว่า จะเครียดมากน้อยแค่ไหนนั่นเอง

การจัดการกับความเครียด

แนวทางในการจัดการกับความเครียด มีดังนี้

1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้
2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว
3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก
4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย
5. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

การสำรวจความเครียดของตนเอง

ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรมดังนี้

- ☐ ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับ หรืออ้วนเหงานอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ เบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืดเพื่ออาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้า ใจสั่น ถอนหายใจบ่อย ๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหูดบ่อย ๆ แพ้อากาศง่าย ฯลฯ
- ☐ ความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ ความวิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่าย ไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหนงา ว้าวุ่น สิ้นหวัง หมดความรู้สึกสนุกสนาน เป็นต้น
- ☐ ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติด ใช้ยานอนหลับ จู้จี้ขี้บ่น ขวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อย ๆ ดึงผม กัดเล็บ กัดฟัน ผุดลุกผุดนั่ง เงียบขรึม เก็บตัว เป็นต้น ทั้งนี้ อาจสำรวจความเครียดของคุณได้โดยการใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง

แก้ปัญหาได้ก็หายเครียด

ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิต เป็นสาเหตุที่กระตุ้นให้เกิดความเครียด ในช่วงที่ยังแก้ปัญหาไม่ได้ จะรู้สึกเครียดมาก เมื่อแก้ปัญหาได้แล้ว ความเครียดก็จะหมดไป เราจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะได้แก้ปัญหาได้ดีและรวดเร็วยิ่งขึ้น

จงละเว้นการแก้ปัญหาแบบต่าง ๆ ต่อไปนี้

อย่า! แก้ปัญหาแบบว่าความใช้อารมณ์เป็นใหญ่ เมื่อเจอปัญหา ให้พยายามสงบสติอารมณ์ อย่าเพิ่งอะอะโวยวาย ให้หายใจช้า ๆ ลึก ๆ สัก 4 - 5 ครั้ง หรือนับ 1 - 10 ก่อนจะทำอะไร ออกไปจะได้ไม่ต้องมานั่งเสียใจภายหลังกับสิ่งที่ได้ทำไปเพราะอารมณ์ชั่ววูบ

อย่า! หนีปัญหา แล้วหันเข้าหาบุหรี่ สุรา สารเสพติด การพนัน การเที่ยวกลางคืน ฯลฯ เพื่อช่วยให้สบายใจขึ้นชั่วคราว จงกล้าเผชิญกับปัญหา และอย่าผัดวันประกันพรุ่ง รีบแก้ปัญหาเสียแต่เนิ่น ๆ อย่าปล่อยให้ค้างคาอยู่เป็นเวลานาน เพราะความเครียดจะสะสมมากขึ้นด้วย

อย่า! คิดแต่จะพึ่งพาผู้อื่นอยู่รำไป จงถือคติ "คนเป็นที่พึ่งแห่งตน" หัดใช้ความสามารถของตัวเองบ้าง แล้วจะเกิดความภาคภูมิใจในตัวเอง แต่ถ้าปัญหานั้นเหลือบ่ากว่าแรงจริง ๆ และลองใช้ความสามารถของตัวเองแล้วก็ยังไม่ได้ผล การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นก็เป็นเรื่องที่พึงทำได้

อย่า! เอาแต่ลงโทษตัวเอง คนเราทำผิดกันได้ ถ้าพลาดไปแล้ว จงให้ออกาสตัวเองที่จะแก้ไข และอย่าได้ทำผิดในเรื่องเดิมซ้ำอีก การเฝ้าคิดลงโทษตัวเองไม่ได้ช่วยแก้ปัญหา และไม่ได้อะไรขึ้นมา นอกจากความทุกข์ใจเท่านั้น

อย่า! โยนความผิดให้คนอื่น จงรับผิดชอบในสิ่งที่ได้ทำร่วมกัน การปฏิเสธไม่ยอมรับผิดชอบโดยโยนความผิดให้คนอื่น ไม่ช่วยแก้ปัญหา มีแต่จะก่อความแตกแยกให้มากขึ้นเท่านั้นเอง

จงแก้ปัญหายังเป็นระบบ ใช้เหตุผลและใช้ความคิดพิจารณาให้ถี่ถ้วน โดย

- ☐ คิดหาสาเหตุของปัญหาคือใจเป็นธรรม ไม่เข้าข้างตนเอง ไม่โทษคนอื่น
- ☐ คิดหาวิธีแก้ปัญหามากมาย ๆ วิธี ถ้าคิดเองไม่ออก อาจปรึกษาผู้ใกล้ชิด หรือผู้ที่มิ

ประสบการณ่มากกว่า

- ☐ ลงมือแก้ปัญหตามวิธีที่คิดไว้ อาจต้องใช้ความกล้าหาญ อดทน หรือต้องใช้เวลาบ้าง

อย่าได้ท้อถอยไปเสียก่อน

□ ประเมินผลดูว่าวิธีที่ใช้ได้ผลหรือไม่ ถ้าไม่ได้ผลก็เปลี่ยนไปใช้วิธีอื่น ๆ ที่เตรียมไว้จนกว่าจะได้ผล เมื่อแก้ปัญหาได้ ก็จะหายเครียด และเกิดความภาคภูมิใจในตัวเองด้วย

คิดอย่างไรไม่ให้เครียด

ความคิด เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้คนเราเกิดความเครียด หากรู้จักคิดให้เป็น ก็จะช่วยให้ลดความเครียดไปได้มาก

วิธีคิดที่เหมาะสม

1. คิดในแง่ยึดหยุ่นให้มากขึ้น อย่าเอาแต่เข้มงวด จีบผิด หรือตัดสินผิดถูกตัวเองและผู้อื่น อยู่ตลอดเวลา จงละวาง ผ่อนหนักผ่อนเบา ลดทวิมานะ รู้จักให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคือง หัดลืมเสียบ้าง ชีวิตจะมีความสุขมากขึ้น

2. คิดอย่างมีเหตุผล อย่าด่วนเชื่ออะไรง่าย ๆ แล้วเก็บเอามาคิดวิตกกังวล ให้พยายามใช้เหตุผลตรวจสอบหาข้อเท็จจริง ไตร่ตรองให้รอบคอบเสียก่อน นอกจากจะไม่ต้องตกเป็นเหยื่อให้ใครหลอกได้ง่าย ๆ แล้ว ยังตัดความกังวลลงได้ด้วย

3. คิดหลาย ๆ แง่มุม ลองคิดหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านดีและด้านไม่ดี เพราะไม่ว่าคนหรือไม่ว่าเหตุการณ์อะไรก็ตาม ย่อมมีทั้งส่วนดีและไม่ดีประกอบกันทั้งนั้น อย่ามองเพียงด้านเดียวให้ใจเป็นทุกข์ นอกจากนี้ควรหัดคิดในมุมมองของคนอื่นบ้าง เช่น สามีจะคิดอย่างไร ลูกจะรู้สึกอย่างไร เจ้านายจะแก้ปัญหาได้อย่างไร เป็นต้น จะช่วยให้มองอะไรได้กว้างไกลกว่าเดิม

4. คิดแต่เรื่องดี ๆ ถ้าคอยคิดถึงแต่เรื่องร้าย ๆ หรือความล้มเหลว ผิดหวัง หรือไม่เป็นเป็นสุขทั้งหลาย ก็จะยิ่งเครียดกันไปใหญ่ ควรคิดถึงเรื่องดี ๆ ให้มากขึ้น เช่น คิดถึงประสบการณ์ที่เป็นสุขในอดีต ความสำเร็จในชีวิตที่ผ่านมา คำชมเชยที่ได้รับ ความดีของกลุ่มสมรส ความมีน้ำใจของเพื่อน ฯลฯ จะช่วยให้สบายใจมากขึ้น

5. **คิดถึงคนอื่นบ้าง** อย่าคิดหมกมุ่นอยู่กับตัวเองเท่านั้น เปิดใจให้กว้าง รับรู้ความเป็นไปของคนใกล้ชิดและใส่ใจที่จะช่วยเหลือ สนใจปัญหาของผู้คนในสังคมบ้าง บางทีคุณอาจจะพบว่า ปัญหาที่คุณกำลังเครียดอยู่นี้ช่างเล็กน้อยเหลือเกินเมื่อเทียบกับปัญหาของคนอื่น ๆ คุณจะรู้สึกดีขึ้น และยังถ้าคุณช่วยเหลือคนอื่นได้ คุณจะสุขใจขึ้นเป็นทวีคูณด้วย

การผ่อนคลายความเครียดแบบทั่ว ๆ ไป

เมื่อรู้สึกเครียด คนเราจะมีวิธีการผ่อนคลายความเครียดที่แตกต่างกันออกไป ส่วนใหญ่จะเลือกวิธีที่ตนเองเคยชิน ถนัด ชอบ หรือสนใจ ทำแล้วเพลิดเพลิน มีความสุข ซึ่งวิธีคลายเครียดโดยทั่ว ๆ ไป มีดังนี้ คือ นอนหลับพักผ่อน ออกกำลังกาย ยืดเส้นยืดสาย เดินแอโรบิก รำมวยจีน โยคะ ฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี เล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ เดินรำ ลีลาศ ทำงาน ศิลปะ งานฝีมือ งานประดิษฐ์ต่าง ๆ ปลูกต้นไม้ ทำสวน เล่นกับสัตว์เลี้ยง จัดห้อง ตกแต่งบ้าน อ่านหนังสือ เขียนหนังสือ เขียนบทกลอน สะสมแสตมป์ สะสมเครื่องประดับ ถ่ายรูป จัดอัลบั้ม เล่นเกม คอมพิวเตอร์ ท่องอินเทอร์เน็ต พุดคุย พบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง ไปเสริมสวย ทำผม ทำเล็บ ไปซื้อของ ไปท่องเที่ยวเปลี่ยนบรรยากาศ ฯลฯ

สิ่งที่สำคัญคือ เมื่อเกิดความเครียด อย่าได้ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสม เช่น สูบบุหรี่ ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด เล่นการพนัน เที่ยวกลางคืน กินจุบกินจิบ ฯลฯ เพราะนอกจากจะทำให้เสียสุขภาพและเสียเงินเสียทองแล้ว ยังทำให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาอีกมาก เช่น เมมาแล้วขับรถทำให้เกิดอุบัติเหตุ เสียพนันแล้วทำให้เกิดหนี้สิน เกิดความขัดแย้งในครอบครัว หรือใช้สารเสพติดแล้วนำไปสู่ปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น ซึ่งจะมีแต่ทำให้เครียดกว่าเดิมอีกหลายร้อยเท่าทีเดียว

(ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิต)

ใบงานหมายเลข 3.2

“กำจัดความเครียด”

ชื่อกลุ่ม.....

ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มร่วมกันฝึกผ่อนคลายความเครียดตามสถานการณ์ที่กำหนด โดยผู้เข้ารับการฝึกอบรมช่วยกันเลือกวิธีผ่อนคลายความเครียดที่คิดว่าเหมาะสมกับสถานการณ์ คิบทสนทนาและกำหนดบทบาทเอง แล้วผลัดกันฝึกในกลุ่ม พร้อมทั้งนำเสนอในกรณีที่ถูกเลือก (10 นาที)

สถานการณ์

1. ถูกคนรักบอกเลิกความสัมพันธ์
2. ทะเลาะกับคนรักอย่างรุนแรง
3. รู้ว่าคนรักปันใจให้คนอื่น

ใบงานหมายเลข 3.3
“บทวิทยุเกี่ยวกับความเครียด”

ชื่อกลุ่ม.....

การกำหนดบทบาทสมมติ

ให้แต่ละกลุ่มเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านสุขภาพที่ต้องทำทวิตุความยาวประมาณ 5 นาที เพื่อให้คำแนะนำแก่วัยรุ่นเกี่ยวกับความเครียด

บทเสียงตามสาย

 🔊: กล่าวทักทายผู้ฟัง

 แนะนำรายการ

.....

.....

.....



เนื้อหาตอนที่ 1 สาเหตุของความเครียดของวัยรุ่น

[illegible]



เนื้อหาตอนที่ 2 การจัดการความเครียดดังกล่าว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



สรุป

.....

.....

.....

.....

Next >>>

กล่าวอำลา

.....

.....



Improving lives,
knowledge, and
understanding

หน่วยที่ 4 “เร่รักในวัยเรียน”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เข้าใจความหมาย ความแตกต่างและความสัมพันธ์ของ Love and Sex
2. สามารถตระหนักรู้ในปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

สาระสำคัญ

ความรักและความใคร่มีความแตกต่างกันวัยรุ่นควรที่จะต้องแยกแยะให้ออกว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้น ณ เวลานั้นคืออะไร การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนจะทำให้เยาวชนเสียโอกาสในการใช้ชีวิตของตนเอง กล่าวคือ อาจเกิดภาวะการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ส่งผลทำให้เกิดการทำแท้งเถื่อน และมีผลต่อสุขภาพการเจริญพันธุ์ในอนาคตของผู้หญิงหรือถ้าจะให้มีการตั้งครรภ์ดำเนินต่อไปฝ่ายหญิงต้องยุติการศึกษากลางคันเพื่อเลี้ยงดูบุตร ทำให้เสียโอกาสทางการศึกษา และการมีอาชีพที่ดีในอนาคตนอกจากนี้อาจเกิดการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

เนื้อหา

Love และ Sex คืออะไร แตกต่างกันอย่างไร
 ปัญหาต่างๆในเรื่องเพศที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
 ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

กิจกรรมฝึกอบรม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิคการอบรม	การประเมินผล
1. บอกความหมาย ความแตกต่าง และความสัมพันธ์ของ Love และ Sex	ขั้นประสบการณ์ 1. ชมวิดีโอเกี่ยวกับคำจำกัดความของคำว่า Love และ Sex จากนักร้องนักแสดง 2. แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มละ 6-8 คน ให้แต่ละกลุ่มอภิปรายร่วมกันถึงนิยามของคำว่า Love และ Sex สรุปลงแผ่นใสและนำเสนอ หลังจากนั้นวิทยากรและผู้เข้ารับการฝึกอบรมสรุปร่วมกันทั้งห้องอีกครั้ง พร้อมทั้งโยงประเด็นการมีความรักของวัยรุ่นกับการมีเพศสัมพันธ์	- วิดีทัศน์เกี่ยวกับคำจำกัดความของคำว่า Love และ Sex จากนักร้องนักแสดง ความยาว 7 นาที - แผ่นใส	1. สังเกตการเข้าร่วมอภิปราย 2. อ่านจดหมาย
2. ระบุถึงปัญหา และผลที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น	ขั้นสะท้อนความคิดและอภิปราย 3. วิทยากรนำตัวอย่างหัวข้อข่าวเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น และในภาวะที่ไม่พร้อม เช่น ฆ่าตัวตาย การทำแท้ง การนำทารกไปทิ้งที่ต่างๆ ให้แต่ละกลุ่มอ่าน	- ตัวอย่างข่าวผลจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น	
3. เสนอทางเลือกการแก้ปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น	4. ให้สมาชิกในกลุ่มอภิปรายร่วมกันเกี่ยวกับผลของการมีรักกับการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น และวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดกรณีตามหัวข้อข่าวดังกล่าว ตามใบงานที่ 4.1 5. วิทยากรเลือกบางกลุ่มออกมานำเสนอ	- ใบงานหมายเลข 4.1 “สาเหตุ”	
	ขั้นประยุกต์แนวคิด 6. วิทยากรตั้งประเด็นคำถามว่า เราจะหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์อย่างไร โดยใช้วิดีโอ เรื่อง “เด็กสาวแห่งสุรินทร์” เป็นตัวจุดประเด็นคำถาม 7. ให้แต่ละกลุ่มเสนอวิธีการแก้ปัญหา กลุ่มละ 1 วิธี พร้อมเหตุผล เขียนรวมไว้บนกระดาน 8. ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเลือกลงคะแนนว่าวิธีใดควร	- วิดีทัศน์ เรื่อง “เด็กสาวแห่งสุรินทร์” ความยาว 5 นาที	

จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิค การอบรม	การประเมินผล
	เป็นวิธีที่ดีที่สุด 9. ชมวิดีโอ เรื่อง “เด็กสาวแห่งสุรินทร์” เพื่อสรุป ขั้นความคิดรวบยอด 10. ให้แต่ละกลุ่มเขียนแนวคิด คติ คำขวัญ เกี่ยวกับ ความรักและการปฏิบัติตนในวัยเรียน ลงใน post card และนำมาติดที่ป้ายนิเทศที่จัดไว้	- แผ่น post card สำเร็จรูป	

ข่าวเกี่ยวกับวัยรุ่น

จาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์

สาวใจแตกทิ้งทารกที่ปั้ม

เมื่อ เวลา 07.00 น. วันที่ 3 ก.ย. พ.ต.ต.คปธน กอพงษ์ สวส.สภ.ต.โพธิ์กลาง อ.เมืองนครราชสีมา รับแจ้งพบศพทารกทั้งในท้องน้ำปั๊มน้ำมันริมถนนสายราชสีมา-ปักธงชัย ปากทางแยกถนนคลองส่งน้ำ ไปตรวจสอบพร้อมหน่วยกู้ภัยฯ 31 ที่เกิดเหตุภายในห้องน้ำหญิง พบศพทารกเพศหญิง อายุในครรภ์ประมาณ 7 เดือน โดยที่สะดือยังมีสายรกติดอยู่ ห่อด้วยถุงพลาสติก ที่พื้นมีคราบเลือด คาดเสียชีวิตมาไม่เกิน 12 ชั่วโมง เบื้องต้นคาดแม่เด็กคงเป็นหญิงสาววัยรุ่น หรือไม่ก็นักศึกษาที่เสียตัวให้แฟนหนุ่มแล้วตั้งท้อง จากนั้นไปทำแท้ง หรือไม่ก็พลาดแท้งเอง เสร็จแล้วเอาศพมาทิ้ง เพราะกลัวความผิด ซึ่งจะสืบสวนหาแม่ใจร้ายรายนี้ต่อไป.

จาก...เดลินิวส์ 4/9/49

ทิ้งทารก1เดือนในรถขายกับข้าว

เมื่อ เวลา 05.30 น. วันที่ 24 พ.ค. พ.ต.ต.โกมินทร์ อ่อนเพชร สวส.สน.บางขุนเทียน รับแจ้งจากพลเมืองได้ว่าพบเด็กทารกถูกทิ้งไว้ในรถเข็นขายกับข้าว ที่จอดอยู่หน้าร้านขายอาหารตามสั่ง ไม่มีชื่อ เลขที่ 32/11 ซอยเอกชัย 79 แขวง-เขตบางบอน ไปตรวจสอบพบพนักงานหน่วยกู้ภัยกำลังนำตัวทารกเพศชาย อายุประมาณ 1 เดือนเศษ มาทำความสะอาด และส่งมอบให้กับเจ้าหน้าที่ จากการสอบสวนทราบว่า ขณะชาวบ้านไปพบหนูน้อย พบว่าถูกห่อด้วยผ้าขนหนูสีเหลือง สวมเสื้อยืดสีขาว มีขูดนม และเสื้อผ้าเด็กวางอยู่ในที่เกิดเหตุ สภาพตามใบหน้าและลำตัว ถูกขูดและมดกัดจนเป็นผื่นแดง จึงรีบแจ้งหน่วยกู้ภัยมาดำเนินการ เบื้องต้นเจ้าหน้าที่สันนิษฐานว่าพ่อแม่ของทารกนี้น่าจะเป็นกลุ่มวัยรุ่นในบริเวณใกล้เคียงที่ได้เสียกันจนตั้งท้องแล้วไม่มีปัญญาเลี้ยงดูลูก จึงนำมาทิ้งไว้ให้เป็นภาระกับสังคม ขณะนี้อยู่ระหว่างสืบสวนสอบสวนติดตามตัวมาดำเนินคดีต่อไป ส่วนตัวหนูน้อย เจ้าหน้าที่จะได้ประสานไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อส่งตัวไปอุปการะเลี้ยงดูที่บ้านเด็กอ่อนพญาไทต่อไป.

จาก...เดลินิวส์ 25/5/48

ข่าวเกี่ยวกับวัยรุ่น

จาก หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ (ต่อ)

แม่ไฉ่ยกษ์ทิ้งทารกลงคลอง

เมื่อ เวลา 10.30 น. วันที่ 1 ก.ค. ร.ต.ต.สืบสกุล เข้มทอง ร้อยเวร สน.ประเวศ รับแจ้งมีชาวบ้าน พบศพทารกแรกเกิดถูกทิ้งอยู่ในคลองบ้านม้า อยู่ด้านหลังชุมชนบ้านม้า ถนนกรุงเทพ-กรีฑา แขวง-เขตสะพานสูง พร้อมมูลนิธิร่วมกตัญญูรีบไปดูตรวจสอบ พบศพทารกเพศหญิง อายุใน ครรภ์ประมาณ 5 เดือนเศษ สภาพเริ่มขึ้นอืดส่งกลิ่นเหม็นเน่าคลบ เบื้องต้นสันนิษฐานว่า แม่เด็ก อาจจะ เป็นวัยรุ่นนักเรียน นักศึกษาที่มีปัญหาจึงไปทำแท้งหรือกินยาขับลูกออกมา จากนั้นแอบ นำมาโยนทิ้งคลอง ซึ่งเจ้าหน้าที่จะได้เร่งตามหาตัวแม่ใจร้ายต่อไป ทั้งนี้ชาวบ้านบอกว่าในรอบปี ที่ผ่านมา พบศพทารกน้อยถูกนำมาทิ้งในคลองบ้านม้าแล้วถึง 5 ราย ด้วยกัน.

จาก...เดลินิวส์ 23/1/49

หน่วยที่ 5 “ของฝากจากเพศสัมพันธ์”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. มีทักษะการแก้ปัญหาในการดำเนินชีวิตทางเพศของตนเองไปในทางที่เหมาะสม
2. มีทักษะการตัดสินใจเพื่อจะดำเนินชีวิตทางเพศของตนเองไปในทางที่เหมาะสม

สาระสำคัญ

โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในปัจจุบันกำลังแพร่หลายเข้ามาในกลุ่มวัยรุ่น เนื่องจากการมีเพศสัมพันธ์ของคนกลุ่มนี้เพิ่มมากขึ้น ดังนั้นวัยรุ่นควรมีความเข้าใจในปัญหา และตัดสินใจเลือกใช้วิธีการแก้ไขปัญหาคือจะดำเนินชีวิตทางเพศของตนเองไปในทางที่เหมาะสม

เนื้อหา

โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจเกี่ยวกับการติดต่อโรคทางเพศสัมพันธ์

กิจกรรมฝึกอบรม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิคการอบรม	การประเมินผล
1. บอกถึงลักษณะและสาเหตุของการเป็นโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	ขั้นรู้ชัดเห็นจริง/ประสบการณ์ 1. วิทยาการนำเสนอสถิติผู้ป่วยโรคเอดส์และแนวโน้มของผู้ป่วยเอดส์ในช่วงวัยรุ่น พร้อมทั้งแจกใบความรู้เรื่องโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 2. ชมวิดีโอเรื่อง “โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์” และ “หนุ่มผู้เซ็ดหลาบ”	- สถิติผู้ป่วยโรคเอดส์ - วิดีทัศน์เรื่อง โรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - ใบความรู้เรื่องโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - วิดีทัศน์เรื่อง “หนุ่มผู้เซ็ดหลาบ” ความยาว 5 นาที	1. สังเกตการร่วมอภิปราย
2. บอกถึงผลกระทบการเป็นโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่มีต่อตนเองและสังคม	ขั้นสะท้อนความคิด/อภิปราย 3. ผู้เข้ารับการฝึกอบรม แต่ละกลุ่มอภิปรายร่วมกันถึงแนวทางการตัดสินใจและแก้ปัญหาในกรณีของหนุ่มผู้เซ็ดหลาบ ตามใบงานหมายเลข 5.1	- ใบงานหมายเลข 5.1 “หนุ่มผู้เซ็ดหลาบ”	
3. ระบุแนวทางการแก้ปัญหาได้	ขั้นเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด 4. วิทยาการสรุปผลกระทบที่เกิดจากการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จากนั้นบรรยายเกี่ยวกับกระบวนการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ	- power point “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ปัญหา” - ใบความรู้เรื่อง การตัดสินใจและแก้ปัญหา	
4. ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาที่จะหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างเหมาะสม	ขั้นลงมือกระทำ/ประยุกต์แนวคิด 5. ให้แต่ละกลุ่มอ่านกรณีศึกษา “ชีวิตของวิน” จากใบงานที่ 5.2 โดยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มระบุปัญหาของกรณีศึกษานั้นว่า คืออะไร และให้เขียนลงในบัตรคำที่แจกให้คนละ 1 ปัญหา 6. นำเสนอปัญหาที่แต่ละคนเขียนไว้ให้สมาชิกภายในกลุ่มทราบและให้ร่วมกันตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาที่สมาชิกเห็นว่าเหมาะสม 3 ลำดับแรก จากนั้นให้ตัวแทนแต่ละกลุ่ม	- ใบงานหมายเลข 5.2 “ชีวิตของวิน” - กระดาษและสี	2. การนำเสนอผลงาน

จุดประสงค์เชิง พฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิคการอบรม	การประเมินผล
	ออกมานำเสนอถึงเหตุผลและข้อดี ข้อเสียของ แนวทางการแก้ปัญหาทั้ง 3 ลำดับ ให้ผู้เข้ารับ การฝึกอบรมเลือกแนวทางการแก้ปัญหาที่ เหมาะสมที่สุดจาก กรณีศึกษา และให้นำไป คิดไว้ที่ป้ายนิเทศที่เตรียมไว้ 7. วิทยากรแจกบัตรคำที่ระบุขั้นตอนการ แก้ปัญหาแต่ละขั้นตอนให้บางคนในแต่ละ กลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาว่ามี ขั้นตอนใดบ้างและช่วยกันเรียงลำดับขั้นตอน ต่างๆ แต่ละกลุ่มนำมาติดที่ป้ายนิเทศหน้าห้อง เพื่อเปรียบเทียบกับอีกกลุ่มอื่นๆ ขั้นความคิดรวบยอด 8. สรุปขั้นตอนการแก้ปัญหา ในใบงาน หมายเลข 5.3 ถ้าพบว่าข้อแตกต่างวิทยากร และผู้ได้รับการฝึกอบรมช่วยกันปรับให้เกิด ความเข้าใจตรงกัน 9. วิทยากรและผู้ได้รับการฝึกอบรมร่วมกัน อภิปรายถึงคุณลักษณะของผู้ที่เป็นนัก แก้ปัญหาที่ดี โดยให้ผู้ได้รับการฝึกอบรม ร่วมกันสรุปในแผนผังรูปหัวใจ ในใบงาน หมายเลข 5.4	-บัตรคำเกี่ยวกับขั้นตอน การแก้ปัญหา - ใบงานหมายเลข 5.3 “ขั้นตอนการแก้ปัญหา” - ใบงานหมายเลข 5.4 “คุณลักษณะของนัก แก้ปัญหาที่ดี”	3. การตรวจ ผลงาน

ใบความรู้โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับหญิง

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับหญิง ในที่นี้จะเน้นในกลุ่มของกามโรค
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์

1. กามโรค (Venereal Diseases)

กามโรค เป็นกลุ่มของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เป็นกันมาก และยังเป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศ กามโรคประกอบไปด้วย 6 โรค ดังนี้

1.1 ซิฟิลิส (Syphilis) ซิฟิลิส เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่มีความรุนแรงมากที่สุด ในกลุ่มของกามโรค เป็นโรคที่มีระยะติดต่อยาวนาน มีการติดเชื้อในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เกิดจากเชื้อ เทรปโปนีมา พอลลิคัม (*Treponema Pallidum*) เป็นแบคทีเรียรูปเกลียว (Spirochete) เชื้อจะเข้าสู่ร่างกายทางแผลถลอก หรือไชทะลุผิวหนังเนื้อเยื่อ หรือทางรูขุมขน มีการติดเชื้อระหว่างมีเพศสัมพันธ์ซึ่งปกติจะมีการติดเชื้อที่ช่องคลอด องคชาต ทวารหนัก ริมฝีปากและห้วนม และยังสามารถติดต่อจากมารดาสู่ทารกด้วย อาการของโรคซิฟิลิส จะมีระยะฟักตัว 10 วันถึง 10 สัปดาห์ อาการของโรคแบ่งเป็น 3 ระยะคือ

1) ระยะที่เป็นแผล หลังจากผู้ป่วยได้รับเชื้อจะมีตุ่มเล็ก ๆ สีแดงคล้ำเกิดขึ้นในตำแหน่งที่เชื้อเข้าสู่ร่างกายบริเวณอวัยวะเพศ ต่อมาตุ่มจะแตกออกกลายเป็นแผลกว้างขอบแผลเรียบ และแข็งเรียกแผลริมแข็ง (Chancre) ส่วนมากเป็นแผลเดี่ยว พื้นแผลสีแดง มีลักษณะสะอาด ไม่เจ็บไม่คัน หลังตุ่มขึ้น 1 สัปดาห์ ต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบโตขึ้นทั้ง 2 ข้าง หลังจากนั้นแผลจะหายไปเองภายใน 3-10 สัปดาห์ แต่เชื้อยังคงอยู่ในร่างกาย

2) เข้าข้อ ออกดอก พบหลังระยะแรกประมาณ 4-8 สัปดาห์ เชื้อจะเข้าต่อมน้ำเหลือง และอยู่ในเลือด กระจายไปทั่วร่างกาย ผู้ป่วยจะมีอาการผื่นปฏิกิริยาของผิวหนัง และเยื่อเมือกต่าง ๆ มีผื่นขึ้นทั่วทั้งตัว และที่ฝ่ามือฝ่าเท้า ผื่นนี้จะไม่คัน เรียกกันว่า “ระยะออกดอก” นอกจากนี้ยังมีการมีไข้ต่ำ ๆ ปวดกระดูก ข้อ และกล้ามเนื้อ ต่อมน้ำเหลืองโต ผื่นทั่วทั้งศีรษะอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักลด เจ็บคอ ผื่นและอาการต่าง ๆ จะหายไปเองอย่างช้า ๆ แต่เชื้อจะฝังตัวเป็นปี ๆ

3) **ระยะทำลาย** ในกรณีที่ผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษา หรือรักษาไม่ถูกวิธีทำให้เข้าสู่ระยะนี้ ซึ่งถือว่าเป็นระยะร้ายแรงของโรค อาจทำให้ตาบอด หูหนวก สติปัญญาเสื่อม ถ้าเชื้อเข้าสู่สมองและไขสันหลัง จะทำให้เป็นอัมพาต ถ้าเชื้อเข้าสู่หัวใจจะเป็นโรคหัวใจรั่ว หลอดเลือดแดงใหญ่อักเสบ

ทารกที่เกิดจากมารดาที่ติดเชื้อซิฟิลิสมาตั้งแต่เกิด คือ มีพื้นที่ผิวหนังบริเวณฝ่ามือ ฝ่าเท้า ลำตัว หนังกือก ซีดเหลือง ตับโต จมูกบี้ เพดานโหว่ แก้วตาอักเสบ หูหนวก ฟันหน้าเว้าบิ่น สมองพิการ ปัญญาเสื่อม

1.2 แผลริมอ่อน (Chancroid หรือ Soft Chancre) แผลริมอ่อนหรือ ซิฟิลิสเทียม เป็นกามโรคที่พบในเพศชายมากกว่าเพศหญิง จะเป็นบริเวณอวัยวะเพศ เกิดจากเชื้อ สิมอฟฟิลัส ดูครีไอ (Hemophilus Ducreyi) ซึ่งเป็นแบคทีเรียชนิดหนึ่ง เชื้อจะเข้าทางรอยถลอกของผิวหนัง หรือเยื่อเมือกของอวัยวะเพศ หลังจากได้รับเชื้อ 2 - 7 วัน จะเกิดตุ่มเล็กๆ แล้วแตกออกกลายเป็นแผลขอบไม่แข็ง และไม่เรียบ เรียกว่า แผลริมอ่อน บริเวณแผลเลือดออกง่าย เจ็บมาก มักมีหลายแผล บริเวณที่เกิดแผลบ่อยคือ บริเวณอวัยวะเพศ บางครั้งพบที่ท่อน้ำสืบสาวะ ซึ่งสามารถลุกลามเข้าไปบริเวณอวัยวะ ขอบทวารหนัก ต้นขา ท้องน้อยส่วนล่าง ผู้ป่วยอาจมีไข้ หนาวสั่น เบื่ออาหาร และต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบโตและเจ็บ โดยมีลักษณะเป็นสีแดงคล้ำและนุ่ม และอาจแตกเป็นหนองได้

1.3 กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง (Lymphogranuloma Venereum) กามโรคของต่อม และท่อน้ำเหลือง หรือเรียกว่าฝีมะม่วง เกิดจากเชื้อคลาไมเดีย ทราโคมาติส (Chlamydia Trachomatis) เชื้อจะเข้าทางแผลถลอก หรือเยื่อเมือกของอวัยวะเพศ แล้วแพร่จากบริเวณติดเชื้อผ่านท่อน้ำเหลืองไปยังต่อมน้ำเหลืองใกล้เคียง กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลืองมีระยะฟักตัว 5 - 21 วัน อาการเริ่มแรกจะมีตุ่มนูน ตุ่มใส หรือแผลขนาดเล็กที่ผิวหนังหรือที่เยื่อเมือกบริเวณอวัยวะเพศ และจะหายไปเองภายใน 2 - 3 วัน หลังจากนั้นต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบ จะบวมโตติดกันเป็นก้อนขนาดใหญ่ สีแดงคล้ำตรงกลางเป็นร่องของพังผืด เรียกว่าฝีมะม่วง ผิวหนังบริเวณที่เป็นฝีมะม่วง อาจแตกมีหนองไหลออกมากลายเป็นแผลเรื้อรัง ผู้ป่วยบางคนอาจมีอาการไข้ ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เบื่ออาหาร ตาอักเสบ ปวดตามข้อ ผื่นขึ้นตามตัว ถ้าไม่ได้รับการรักษาจะเกิดการอุดตันของท่อน้ำเหลือง ในเพศชายทำให้เกิดอาการบวมของอวัยวะเพศ ในเพศหญิงอาจมีการกระจาย

ของเชื้อจากช่องคลอดไปสู่ลำไส้ใหญ่ส่วนปลาย ทำให้เกิดอาการอักเสบเป็นแผล และอาจเกิดการติบตันของช่องทวารหนักได้

1.4 แผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ (Granuloma Inguinale หรือ Donovanosis)

แผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ เกิดจากเชื้อคาลิมาโตแบคทีเรียแกรมลบ (Calymmatobacterium Granulomatis) เป็นแบคทีเรียรูปท่อน อาการของโรคแผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ มีระยะฟักตัวไม่แน่นอน แต่อยู่ระหว่าง 8 - 80 วัน อาการเริ่มแรกผู้ป่วยจะเป็นตุ่มเล็ก ๆ มีน้ำใสข้างในแล้วค่อย ๆ เป็นแผลลุกลามขยายวงกว้างออกไป ขอบแผลหนา มีสีแดง แผลนี้มักพบบริเวณผิวหนังที่ชื้นมีเหงื่อ บริเวณที่มีการเสียดสีกัน เช่น บริเวณอวัยวะเพศ บริเวณแคมของอวัยวะเพศหญิง

1.5 หนองใน (Gonorrhea) หนองในหรือโกโนเรีย เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ที่พบมากที่สุด ส่วนใหญ่จะเป็นกับผู้ชายที่ชอบเที่ยวกลางคืน และผู้หญิงขายบริการทางเพศ หนองในเกิดจากเชื้อ ไนสซีเรีย โกโนเรีย (Neisseria Gonorrhoeae) ซึ่งเป็นแบคทีเรีย โดยเชื้อหนองในจะเข้าไปยึดเกาะกับเซลล์เยื่อของผนังท่อทางเดินปัสสาวะ เชื้อเมื่ออยู่ในช่องคลอดและปากมดลูก เชื้อจะแบ่งตัวเกิดเป็นฝีหนองขนาดเล็ก และแตกออกเป็นหนองไหลออกมาในท่อปัสสาวะหรือช่องคลอด หนองในมีระยะการฟักตัว 2 - 10 วัน อาการที่เกิดในเพศชายและเพศหญิง มีความแตกต่างกัน คือ อาการในเพศชายหลังได้รับเชื้อ จะมีอาการแสบท่อปัสสาวะ เวลาถ่ายปัสสาวะ ปัสสาวะขัดและมีหนองไหลออกมาทางท่อปัสสาวะ ในระยะแรกอาจไหลซึมเป็นมูกใสๆ จากนั้นจะเป็นหนองสีเหลืองข้น บางครั้งมีโลหิตไหลปนออกมาด้วย และอาจลุกลามไปอักเสบที่ท่อปัสสาวะส่วนหลัง ท่ออสุจิ ต่อมลูกหมาก และอวัยวะอื่นได้ ต่อมน้ำเหลืองบริเวณขาหนีบบวมเจ็บ และมีไข้ สำหรับอาการในเพศหญิง ในระยะแรกมักไม่มีอาการ ต่อมาจะมีอาการตกขาวเป็นหนองสีเหลืองออกมาทางช่องคลอด มีกลิ่น มีการอักเสบของท่อปัสสาวะทำให้เกิดขัดเบาและแสบร้อนเวลาปัสสาวะ มีไข้สูง ปวดเมื่อย มีอาการอักเสบของปีกมดลูก และต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบจะบวมด้วย ผู้หญิงที่ติดเชื้อหนองในประมาณครึ่งหนึ่ง อาจจะไม่แสดงอาการเลยแต่สามารถแพร่เชื้อไปยังผู้อื่นได้ โรคหนองใน ถ้าไม่ได้รับการรักษาในเพศชายอาจมีหนองไหลอยู่ 3 - 4 เดือน และเชื้อหนองใน จะลุกลามทำให้ท่อปัสสาวะอักเสบ และอาจติบตันได้ ทำให้ต่อมลูกหมากอักเสบ บางรายอาจทำให้อวัยวะอื่นอักเสบ บวม เป็นหนอง ซึ่งอาจทำให้เป็นหมันได้ ในเพศหญิงเชื้ออาจลุกลามทำให้มดลูกอักเสบ ปีกมดลูกอักเสบ ถ้ารุนแรงมาก ๆ เมื่อหายแล้วอาจทำให้ปีกมดลูกติบตัน ไม่สามารถตั้งครรภ์ หรืออาจทำให้ตั้งครรภ์นอกมดลูกได้

1.6 หนองในเทียม (Non - Gonococcal Urethritis หรือ NGU) หนองในเทียม เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่พบได้บ่อย โดยจะมีอาการคล้ายหนองใน แต่เชื้อที่ทำให้เกิดโรคเป็นเชื้อคนละชนิดกัน หนองในเทียมเกิดจากเชื้อโรคหลายชนิด ประมาณร้อยละ 50 ของผู้ป่วย เกิดจากเชื้อคลาไมเดีย ทราโคมาติส (Chlamydia Trachomatis) ซึ่งเป็นเชื้อกึ่งไวรัสกึ่งแบคทีเรีย นอกจากนี้ยังมีสาเหตุมาจากเชื้อทริโคโมนาส แวกีนิnalis (Trichomonas Vaginalis) ซึ่งเป็นเชื้อโปรโตซัวหรือเชื้อไวรัสเริม (Herpes Simplex Virus) เป็นต้น หนองในเทียมมีระยะการฟักตัวประมาณ 1-4 สัปดาห์ ในเพศชายมีอาการแสบที่ปลายท่อปัสสาวะ ถ่ายปัสสาวะแสบขัด หรือน้ำใสหรือมูกปนหนองออกมาจากท่อปัสสาวะ หนองที่ออกมาไม่ข้น และออกมามากเหมือนหนองใน ในเพศหญิงส่วนมากมักไม่แสดงอาการ ทำให้มีปัญหาในการวินิจฉัย และป้องกันควบคุมโรคหนองในเทียม ถ้าไม่ได้รับการรักษา อาจทำให้ท่อปัสสาวะตีบ อันตะอักเสบ ต่อมลูกหมากอักเสบในเพศชาย และอาจทำให้มดลูกอักเสบ ปีกมดลูกอักเสบ เป็นหมันในเพศหญิง

2. โรคเอดส์ (AIDS)

โรคเอดส์ (AIDS) ย่อมาจาก Acquired Immunodeficiency Syndrome หมายถึง กลุ่มอาการภูมิคุ้มกันบกพร่อง ซึ่งเป็นระยะสุดท้ายของโรคติดต่อเชื้อไวรัสเอชไอวี (HIV: Human Immunodeficiency Virus) เชื้อไวรัสเอชไอวี เมื่อเข้าสู่ร่างกายจะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาว ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายเสื่อมหรือบกพร่อง เกิดการติดเชื้อโรคบางชนิด รวมทั้งเชื้อฉวยโอกาสต่างๆ เช่น วัณโรค เชื้อรา ไวรัส และเป็นมะเร็งบางชนิดได้ง่ายกว่าคนปกติ อาการมักจะรุนแรง เรื้อรัง และเสียชีวิตในที่สุด

โรคเอดส์เกิดจากเชื้อไวรัสเอชไอวี เชื้อนี้มีมากในเลือด น้ำเชื้อสุจิ และน้ำเมือกในช่องคลอดของผู้ติดเชื้อ ซึ่งสามารถแพร่เชื้อได้โดย

1) ทางเพศสัมพันธ์กับผู้ติดเชื้อเอชไอวี ทางช่องคลอดหรือทางทวารหนัก โดยการมีเพศสัมพันธ์ต่างเพศหรือเพศเดียวกัน ในประเทศไทยการติดเชื้อเอชไอวีทางเพศสัมพันธ์ มีอัตราสูงประมาณร้อยละ 80

2) ทางเลือดหรือเข็มฉีดยา ได้แก่ การได้รับถ่ายเลือด การปลูกถ่ายอวัยวะที่มีเชื้อ การแปดเปื้อนผลิตภัณฑ์จากเลือด การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน ในปัจจุบันโอกาสติดเชื้อจากการรับเลือดพบน้อยมาก เพราะมีการตรวจหาเชื้อเอชไอวีในเลือดที่บริจาค

3) จากมารดาที่ติดเชื้อเอชไอวีสู่ทารกแรกเกิด ตั้งแต่ระยะอยู่ในครรภ์ ระยะคลอด และระยะเลี้ยงดูหลังคลอด ค่าเฉลี่ยของโอกาสที่ทารกจะติดเชื้อเอชไอวีจากมารดาประมาณร้อยละ 30

สำหรับทางอื่น ๆ เช่น การรับประทานอาหารและเครื่องดื่มร่วมกัน การว่ายน้ำในสระร่วมกัน การใช้ห้องน้ำร่วมกัน การอยู่ใกล้ชิดกับผู้ติดเชื้อ การใช้คร้ว ภาชนะต่าง ๆ ผ่าเช็ดตัวร่วมกัน การใช้โทรศัพท์ร่วมกัน การถูกยุงกัดและแมลงกัด ไม่มีรายงานว่าเป็นช่องทางที่จะทำให้เกิดการแพร่เชื้อได้

ผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี จะเกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย โดยเฉพาะระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายจะเริ่มถูกทำลาย และจะเกิดอย่างต่อเนื่องอาการจะรุนแรงตามเวลาที่ได้รับเชื้อ และระดับภูมิคุ้มกันของร่างกาย อาการที่เกิดจากการติดเชื้อ จึงมีตั้งแต่ไม่แสดงอาการจนถึงภาวะที่ระบบภูมิคุ้มกันเสื่อมมาก ทำให้เกิดการติดเชื้อฉวยโอกาส ดังนั้น ระยะของโรคสามารถแบ่งออกเป็น 4 ระยะคือ

1) ระยะแรกเริ่มของการติดเชื้อเอชไอวี (Primary HIV Infection หรือ Acute Retroviral Syndrome) ตั้งแต่เริ่มติดเชื้อเอชไอวีจนกระทั่งร่างกายเริ่มสร้างภูมิคุ้มกัน ประมาณ 1 - 6 สัปดาห์ ผู้ติดเชื้อมากกว่าร้อยละ 50 จะมีอาการคล้ายไข้หวัด มีไข้ เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามตัว มีผื่นขึ้น ต่อมมน้ำเหลืองโตบริเวณคอและรักแร้ เบื่ออาหาร บางรายอาจมีอุจจาระร่วง คลื่นไส้ อาเจียน มีฝ้าขาวในช่องปาก อาการเหล่านี้จะเป็นอยู่ 1 - 2 สัปดาห์แล้วหายไปเอง ผู้ติดเชื้อประมาณร้อยละ 30 - 50 อาจไม่มีอาการของระยะนี้เลยก็ได้

2) ระยะติดเชื้อไม่ปรากฏอาการ ระยะนี้ผู้ติดเชื้อจะไม่มีอาการใด ๆ และมีสุขภาพแข็งแรงเหมือนคนปกติทั่วไป แต่การตรวจเลือดหรือซีรัมจะพบเชื้อเอชไอวี และแอนติบอดีต่อเชื้อชนิดนี้ ถ้าผู้ติดเชื้อรู้จักดูแลรักษาสุขภาพตนเอง ก็อาจจะมีชีวิตปกติได้ประมาณ 5 - 10 ปี

3) ระยะติดเชื้อที่มีอาการ ผู้ติดเชื้อที่มีผลเลือด anti-HIV เป็นบวก จะเริ่มติดเชื้อราในช่องปากและลำคอ มีไข้เกิน 37.8 องศาเซลเซียสเป็นพักๆ หรือติดต่อกันทุกวัน น้ำหนักลดเกินร้อยละ 10 ของน้ำหนักตัว ท้องเดินเรื้อรัง ต่อมน้ำเหลืองโตบริเวณรักแร้ คอ ขาหนีบ เกิดโรคงูสวัด หรือแผลริมฝีปาก อากาต่าง ๆ มักเกิดเรื้อรังเกิน 1 เดือน รักษาหายยากหรือเป็นซ้ำๆ

4) ระยะป่วยเป็นเอดส์ ระบบภูมิคุ้มกันของผู้ติดเชื้อถูกทำลายไปมาก เป็นผลให้เชื้อโรคต่าง ๆ เช่น ไวรัส เชื้อรา แบคทีเรีย วัณโรค เข้าทำลายร่างกายผู้ติดเชื้อ เป็นโรคติดเชื้อฉวยโอกาส (Opportunistic Infection) ส่วนใหญ่เป็นการติดเชื้อที่รักษาค่อนข้างยาก การติดเชื้ออาจติดเชื้อชนิดเดิมซ้ำอย่างเฉียบพลัน หรือติดเชื้อชนิดใหม่ หรือติดเชื้อหลายๆ ชนิดร่วมกัน โรคติดเชื้อฉวยโอกาสนี้อาจเกิดขึ้นมีดังนี้

4.1) วัณโรคปอด

4.2) มะเร็ง ได้แก่ มะเร็งของหลอดเลือด มะเร็งต่อมน้ำเหลืองในสมอง

4.3) ความผิดปกติทางสมอง ทำให้เกิดอาการทางจิตประสาท ความจำเสื่อม หลงลืมง่าย ซึมเศร้า คลุ้มคลั่ง แขนขาชา อัมพาต

4.4) บริเวณผิวหนัง มีผื่นของโรคเชื้อรา เริม งูสวัด แผลเรื้อรัง พุพอง ก้อนเนื้อ งอก ตุ่มหนอง ผิวหนังแห้ง คัน เป็นสะเก็ด เป็นตุ่มคัน

4.5) บริเวณในช่องปาก เป็นฝ้าขาวเนื่องจากเชื้อรา แผลเรื้อรัง ปากเปื่อย ก้อนเนื้อ

4.6) ปอดบวม ปอดอักเสบ

4.7) การติดเชื้อของระบบทางเดินอาหาร

4.8) โรคติดเชื้อของสมอง ทำให้มีอาการซึม เพ้อ ชัก หดสติ

นอกจากนี้อาจพบอาการผิดปกติต่างๆ เช่น ชูบผอม มีไข้ ต่อมน้ำเหลืองโต ซีด ผิวหนังมีจุดแดง จำเจียว

ใบงานหมายเลข 5.1

“หนุ่มผู้เซ็ดหลาบ”

แนวทางการตัดสินใจและแก้ปัญหาในกรณีของหนุ่มผู้เซ็ดหลาบ

1. ปัญหาที่ต้องตัดสินใจคือ.....
2. ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจและแก้ปัญหาคือ.....
3. สถานการณ์นี้ มีทางเลือกที่.....ทาง
 - ทางเลือกที่ 1 คือ.....
 - ทางเลือกที่ 2 คือ.....
 - ทางเลือกที่ 3 คือ.....
4. ข้อดีข้อจำกัดของแต่ละทางเลือก
 - ทางเลือกที่ 1
 - ข้อดี คือ
 - ข้อจำกัดคือ
 - ทางเลือกที่ 2
 - ข้อดี คือ
 - ข้อจำกัดคือ
 - ทางเลือกที่ 3
 - ข้อดี คือ
 - ข้อจำกัดคือ
5. ทางเลือกที่เหมาะสมที่จะต้องตัดสินใจและแก้ปัญหา
 - คือ.....
 -
6. เหตุผล เพราะ.....
 -

ใบงานหมายเลข 5.2

กรณีศึกษา “ชีวิตของวิน”

วินเป็นเด็กที่เกิดมาจากครอบครัวที่อบอุ่น แต่พอวินเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย แม่ก็เสียชีวิตทำให้วินโศกเศร้ามาก เพราะวินสนิทกับแม่มาก เมื่อแม่จากไปพ่อก็มีภรรยาใหม่ทำให้วินสูญเสียความศรัทธาที่มีต่อพ่อ วินคิดว่าครอบครัวที่อบอุ่นกลายเป็นครอบครัวที่แตกแยก

เมื่อวินสอบเข้าเรียนมหาวิทยาลัยได้จึงย้ายไปอยู่หอพัก ซึ่งเป็นชีวิตที่แปลกใหม่ที่วินไม่เคยพบมาก่อน วินมีอิสระ มีชีวิตที่มีความหวังในการเรียนเพราะวินได้รับทุนการศึกษาอย่างต่อเนื่อง

วินคิดว่าจะพยายามเรียนให้สูงที่สุดและจะออกมาเป็นอาจารย์ วินมีความสุขกับชีวิต วินมีเพื่อนมากมาย วันหนึ่งเพื่อนชวนวินไปดื่มเหล้า และต่อด้วยการเที่ยวผู้หญิง หลังจากการไปเที่ยวในครั้งนั้นเพียงครั้งเดียววินพบว่าตนเองติดเชื้อ เอช ไอ วี ทำให้วินตกใจ ไม่อยากเชื่อ และเสียใจ วินกลายเป็นคนอ่อนแอ หมดความภาคภูมิใจในตนเอง และอยากจะทำอะไรก็ได้ชีวิต โดยการแพร่โรคนี้ให้กับคนอื่น ๆ อยากแก้แค้น และรู้สึกว่โลกนี้ไม่ยุติธรรมสำหรับเขา

ใบงานหมายเลข 5.3
“สรุปขั้นตอนการแก้ปัญหา”

ชื่อกลุ่ม.....

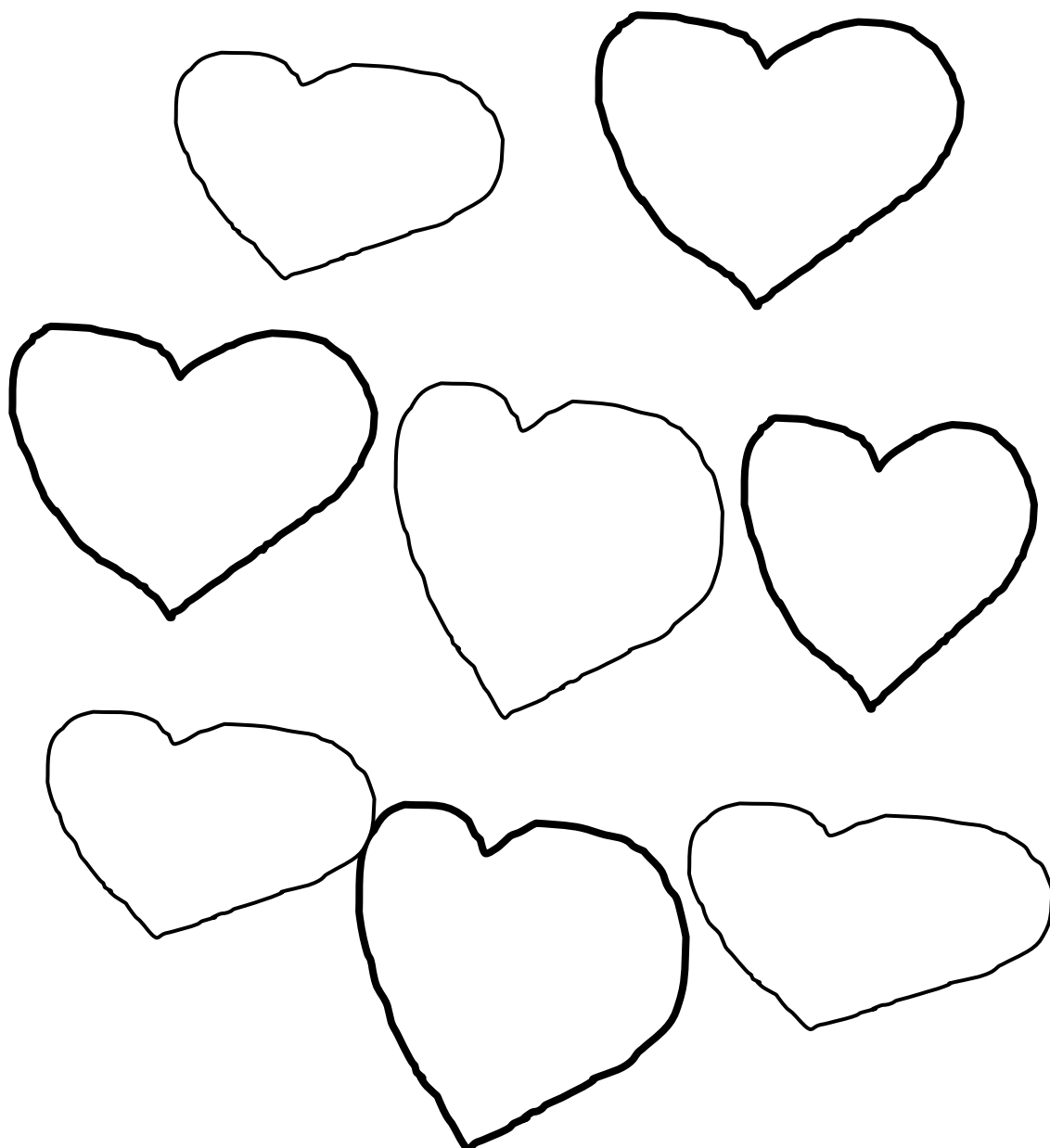
สรุปขั้นตอนการแก้ปัญหา

[illegible]

ใบงานหมายเลข 5.4

“คุณลักษณะของนักแก้ปัญหาที่ดี”

ชื่อกลุ่ม.....



หน่วยที่ 6 “รัก(ดูแล)แต่ต้องปลอดภัย”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. มีทักษะการแก้ปัญหาในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
2. มีทักษะการตัดสินใจในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

สาระสำคัญ

การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะไม่ก่อให้เกิดปัญหาต่างๆทางด้านเพศ การคุมกำเนิดเป็นวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์เพื่อทั้งสองฝ่ายยังไม่มีความพร้อม นอกจากนี้วิธีการคุมกำเนิดบางวิธียังช่วยป้องกันการติดโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ได้ด้วย

เนื้อหา

วิธีการคุมกำเนิด

- ถุงยางอนามัย
- ยาเม็ดคุมกำเนิด
- ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

กิจกรรมฝึกอบรม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิคการอบรม	การประเมินผล
1. บอกแนวทางปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์	ขั้นรู้ชัดเห็นจริง/ประสบการณ์ 1.แบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการฝึกอบรมกลุ่มละ 6-8 คน วิทยากรเปิดประเด็นในเรื่องที่จะต้องมีการตัดสินใจ และแก้ปัญหาโดยใช้บทเริ่มต้นของวีดิทัศน์เรื่อง “แก้วผู้อ่อนต่อโลก” และให้แต่ละกลุ่มหาแนวทางการแก้ปัญหา พร้อมนำเสนอ ขั้นสะท้อนความคิด/อภิปราย 2.กำหนดให้แต่ละกลุ่มศึกษาใบงานหมายเลข 6.1 โดยมีคำถามที่ว่า “ถ้าหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ จะทำอะไรให้ปลอดภัย และไม่มีบุตรในภาวะที่ไม่พร้อม” โดยให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มทำตามภาระงานที่กำหนดไว้ในใบงาน คือ ให้ไปหาคำตอบของคำถามในใบงานที่ตนได้รับมอบหมาย 3.วิทยากรเตรียมเนื้อหาไว้ให้เพื่อใช้ประกอบการตอบคำถามดังกล่าวโดยแบ่งเนื้อหาเป็นกลุ่มๆ ไว้ 3 กลุ่ม เพื่อให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มหาคำตอบ ซึ่งประกอบด้วย กลุ่ม 1 ขาเม็คคุมกำเนิด กลุ่ม 2 ใช้ถุงยางอนามัย และกลุ่ม 3 ขาเม็คคุมกำเนิดฉุกเฉิน 4.เมื่อตัวแทนแต่ละกลุ่มศึกษาจนเข้าใจแล้ว ให้กลับไปกลุ่มเดิมเพื่อนำเสนอให้เพื่อนในกลุ่มฟัง และให้แต่ละคนสรุปวิธีการคุมกำเนิดที่ได้เรียนรู้มา ลงในใบงานหมายเลข 6.2 5. ให้แต่ละกลุ่มตอบประเด็นคำถามในใบงานหมายเลข 6.1 อีกครั้งพร้อมทั้งให้เหตุผลประกอบ และนำเสนอทุกกลุ่ม	- วีดิทัศน์เรื่อง “แก้วผู้อ่อนต่อโลก” เวลา 5 นาที - ใบงานหมายเลข 6.1 “ความปลอดภัยในเพศสัมพันธ์” - ใบความรู้เรื่อง ขาเม็คคุมกำเนิด ขาเม็คคุมกำเนิดฉุกเฉิน - ตัวอย่างของจริง อย่างละ 8 ชิ้น - ใบงานหมายเลข 6.2 “การคุมกำเนิด”	1. สังเกตการเข้าร่วม อภิปราย 2. ตรวจแผนผังความคิด
2.บอกวิธีการคุมกำเนิดได้			

จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม	กิจกรรม	สื่อ-เทคนิคการ อบรม	การประเมินผล
3. ตัดสินใจเลือก แนวทาง แก้ปัญหาได้ อย่างเหมาะสม	ชั้นลงมือกระทำ/ประยุกต์แนวคิด 7. ให้แต่ละกลุ่มศึกษาใบงานหมายเลข 6.3 ซึ่งเป็น สถานการณ์ระหว่างโชคชัยกับนั้ดดา และให้สมาชิกใน กลุ่มอภิปรายในประเด็นที่กำหนดในใบงานหมายเลข 6.4 แล้วให้แต่ละกลุ่มนำเสนอทางเลือกที่เหมาะสม ชั้นความคิดรวบยอด 5. ผู้เข้ารับการฝึกอบรมแต่ละกลุ่มสรุปร่วมกันโดย ใช้แผนผังความคิด ในประเด็นที่ว่า “จะรักอย่างไรให้ ปลอดภัย และไม่มีบุตรในภาวะที่ไม่พร้อม” พร้อม จัดทำแผนผังให้สวยงาม พร้อมนำไปติดป้ายนิเทศใน ห้องอบรม	- ใบงานหมายเลข 6.3 “สถานการณ์ ระหว่างโชคชัยกับ นั้ดดา” - ใบงานหมายเลข 6.4 “ทางออกหรือ ทางตัน” - กระดาษชาร์ สำหรับทำแผนผัง ความคิด	

ใบความรู้ถุงยางอนามัย Condom

ถุงยางอนามัย (Condom) เป็นถุงยางบาง ๆ สำหรับใส่คลุมอวัยวะเพศขณะมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันน้ำอสุจิเข้าสู่ช่องคลอดและ ยังช่วยป้องกันเชื้อโรคต่าง ๆ ที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (Sexually Transmitted Disease : STD)

ถุงยางอนามัยสำหรับเพศชาย (male condom) เป็นถุงยางบาง ๆ ที่ใช้วัสดุการผลิตจากลาไส้สัตว์ (skin condom) หรือจากน้ำยางธรรมชาติ (rubber condom/latex condom) และในปัจจุบันกำลังวิจัยพัฒนาถุงยางที่ผลิตมาจากสาร Polyurethane ถุงยางที่จำหน่ายอยู่มี 2 ขนาด คือ ขนาดเล็ก หรือ 49 มิลลิเมตร ยาว 160 มิลลิเมตร และขนาดใหญ่ หรือ ขนาด 52 มิลลิเมตร ยาว 180 มิลลิเมตร มีหลายรูปแบบที่แตกต่าง กันออกไป เช่น ลักษณะของกันถุง รูปทรง ลักษณะผิว และกลิ่น

วิธีใช้ถุงยางอนามัยสำหรับเพศชาย

การสวมถุงยางอนามัยให้กระทำในขณะที่องคชาตแข็งตัวเต็มที่ โดยมีขั้นตอนการใช้ดังนี้

1. ฝึกถุงยางอนามัย ดึงถุงยางออกอย่างระมัดระวัง เพราะถุงยางอาจขาดได้จากการฉีกของ การถูกลีบมือขณะฝึก



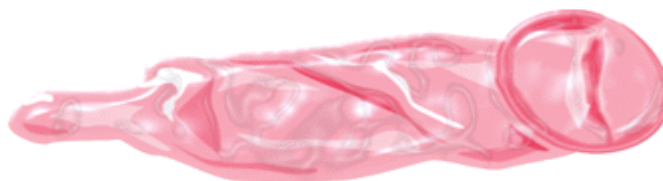
2. ถุงยางอนามัยจะบรรจุมาในลักษณะม้วนเป็นรูปวงแหวน จัดถุงยางอนามัยให้รอยม้วนอยู่ด้านนอก คลี่ถุงยางออกเล็กน้อยประมาณ 1-2 เซนติเมตร



3. วิธีการใส่ ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้จับปลายกระเปาะ เพื่อไล่อากาศจากปลายของถุงยางนำถุงยางครอบบนปลายขององคชาต และรูดถุงยางลงไปคลุมองคชาตจนถึงส่วนโคน ถ้าการใส่ถูกต้อง ส่วนปลายกระเปาะจะขึ้นพ้นส่วนปลายขององคชาต และปลายกระเปาะจะแบนไม่มีอากาศอยู่ภายใน เพื่อเป็นที่รองรับน้ำอสุจิ และลดโอกาสแตกของถุงยางอนามัย

4. ภายหลังหลังเสร็จแล้ว ควรรีบถอดองคชาตออกจากช่องคลอด ก่อนที่องคชาตจะอ่อนตัว โดยจับที่ขอบถุงยางให้ชิดโคนขององคชาตขณะที่ถอดออกเพื่อป้องกันถุงยางหลุดค้างในช่องคลอด และป้องกันการปนเปื้อนของน้ำอสุจิออกมานอกถุงยาง

5. ถอดถุงยางออกจากองคชาตด้วยความระมัดระวัง ตรวจสอบว่าถุงยางที่ถอดออกมามีรอยรั่วหรือไม่



6. ถุงยางที่ใช้แล้วควรกำจัดทิ้งให้เหมาะสม และไม่ควรนำกลับมาใช้อีก

❶ ข้อดีของถุงยางอนามัยสำหรับเพศชาย

1. หาง่ายและใช้ได้โดยไม่ต้องปรึกษาแพทย์
2. สะดวกในการพกพา ใช้เสร็จแล้วทิ้งเลย
3. ปลอดภัยไม่เกิดผลข้างเคียงต่อระบบอวัยวะต่าง ๆ ของผู้ใช้
4. มีผลในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
5. สามารถตั้งครกได้อย่างรวดเร็วเมื่อเลิกใช้ เพราะไม่มีผลต่อภาวะเจริญพันธุ์
6. เป็นอุปกรณ์ที่ฝ่ายชายมีบทบาทในการคุมกำเนิด

❷ ข้อจำกัดของถุงยางอนามัยสำหรับเพศชาย

1. ลดความรู้สึกสัมผัสในการมีเพศสัมพันธ์ของฝ่ายชาย
2. ถุงยางอาจแตก หรือเลื่อนหลุด
3. สำหรับผู้ชายบางคนอาจมีปัญหาองคชาตไม่แข็งตัวเมื่อสวมถุงยาง
4. ต้องใช้ถุงยางอันใหม่ เมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งใหม่
5. เป็นภาระในการหาที่ทิ้งถุงยางที่ใช้แล้วให้เหมาะสม

ใบความรู้ยาเม็ดคุมกำเนิด (Oral hormonal contraception)

ยาเม็ดคุมกำเนิด (Oral hormonal contraception) เป็นวิธีคุมกำเนิดแบบชั่วคราว ที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย ยาเม็ดคุมกำเนิดมีกลไกในการป้องกันการตั้งครรภ์โดยระงับการตกไข่ ทำให้เยื่อบุโพรงมดลูกเปลี่ยนแปลง ให้อยู่ในสภาพที่ไม่เหมาะสมกับการฝังตัวของไข่ที่ได้รับการปฏิสนธิ และเกิดการเปลี่ยนแปลงของมูกปากมดลูก



ภาพตัวอย่างยาเม็ดคุมกำเนิดแบบ 28 เม็ด

ยาเม็ดคุมกำเนิด ประกอบด้วยฮอร์โมน 2 ชนิดคือ เอสโตรเจน (Estrogen) และโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ยาเม็ดคุมกำเนิดที่นิยมใช้มี 2 ชนิดคือ

1. ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม (Combination birth control pills) โดยมีฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน รวมกันอยู่เม็ดเดียวกัน ยานี้แบ่งเป็น 2 ชนิดคือ

1.1 ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดรวมที่มีขนาดฮอร์โมนคงที่เท่ากันทุกเม็ด (Monophasic) เป็นยาคุมกำเนิดที่ประกอบด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนรวมกันในขนาดคงที่เท่ากันทุกเม็ด

1.2 ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดรวมที่มีขนาดฮอร์โมนไม่เท่ากัน (Multiphasic) เป็นยาคุมกำเนิดที่มีฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนขนาดไม่เท่ากันทั้งแผง แต่ละอาทิตย์ของการใช้ขนาดของฮอร์โมนที่อยู่ในยาจะเปลี่ยนไป

ยาเม็ดคุมกำเนิดนี้แต่ละชุดมี 21 เม็ด แต่บางชุดมี 28 เม็ด โดย 7 เม็ดหลังจะไม่มีส่วนประกอบของฮอร์โมน ส่วนมากจะเป็นวิตามิน เรียกว่า ยาหลอ (Placebo pills) ยาในส่วนนี้จะช่วยให้ผู้ใช้ป้องกันการลืม และปัญหาในการ เริ่มต้นใช้ยาในแผงต่อไป

2. ยาเม็ดคุมกำเนิดฮอร์โมนเดี่ยว (Mini pill) ประกอบด้วยฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนอย่างเดียวนอกจากนี้จะมีผลข้างเคียงต่อร่างกายน้อย เพราะ ไม่มีส่วนประกอบของฮอร์โมนเอสโตรเจน แต่ประสิทธิภาพของยาดังกล่าวต่ำกว่ายาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

วิธีการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

1. เริ่มรับประทานยาเม็ดคุมกำเนิด ในวันที่ 5 ของการมีประจำเดือน หรือระหว่างวันที่ 1- 5 ของการมีประจำเดือน หรือ วันแรกของการมีประจำเดือน
2. รับประทานยาทุกวัน โดยรับประทานเรียงลำดับลูกศรชี้จนกระทั่งยาหมดแผง
3. ควรรับประทานยาในเวลาเดียวกัน เพื่อให้ระดับฮอร์โมนเพศในเลือดคงที่ถ้าระดับฮอร์โมนในกระแสเลือดต่ำ อาจทำให้เกิดการตกไข่ได้
4. เมื่อยาหมดแผงแล้ว ในกรณียาแบบ 28 เม็ด ให้รับประทานยาแผงใหม่ในวันรุ่งขึ้น ในกรณียาแบบ 21 เม็ดให้ รับประทานยาแผงใหม่ในวันที่ 5 ของการมีประจำเดือน
5. เมื่อลืมนับรับประทาน 1 เม็ด ให้รับประทานยาทันทีที่นึกได้ และรับประทานยาเม็ดต่อไปในเวลาปกติ หากลืมนับรับประทาน 2 เม็ด ให้รับประทานเพิ่ม 1 เม็ดหลังอาหารเช้า 2 วัน และรับประทานยาเป็นปกติในเวลาเดิม และควรใช้วิธีการคุมกำเนิด แบบอื่นร่วมด้วย หากลืมนับรับประทาน 3 เม็ด ควรหยุดยา เมื่อมีประจำเดือน จึงเริ่มรับประทานยาแผงใหม่

ข้อดีของการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

1. ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ดี
2. สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้ตามปกติ
3. มีบุตรตามต้องการเมื่อหยุดรับประทานยา

ข้อจำกัดของการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

1. ไม่ได้ช่วยป้องกันจากการติดเชื้อของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
2. ไม่สามารถใช้กับผู้ที่มมีปัญหาทางสุขภาพ เช่น ผู้ที่เป็นโรคตับ โรคเบาหวาน โรคมะเร็งของเต้านม โรคไต ต่อมไทรอยทำงานผิดปกติ เป็นต้น
3. อาจเกิดอาการข้างเคียง ขณะที่รับประทานยา เช่น คลื่นไส้ อาเจียน เลือดออกกะปริดกะปรอย น้ำหนักตัวเพิ่ม ความดันโลหิตสูง หน้าเป็นฝ้า ปวดศีรษะ

ใบความรู้ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน(Emergency contraception)

ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน (Emergency contraception) การคุมกำเนิดวิธีนี้เรียกว่า Post coital การใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินจะพบในสถานการณ์ที่มีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ใช้วิธีการคุมกำเนิด หรือมีการใช้วิธีการคุมกำเนิดไม่ถูกต้อง มีความผิดพลาดของวิธีการคุมกำเนิด ในขณะที่มีเพศสัมพันธ์ เช่น ถุงยางอนามัยรั่ว ลืมรับประทานคุมกำเนิด นอกจากนี้ยังใช้ในกรณีที่สตรีถูกข่มขืน กระทำชำเรา ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน มีกลไกในการป้องกันการตั้งครรภ์ คือ ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของไข่ ทำให้ไข่ไม่สุกหรือขัดขวางไม่ให้มีการตกของไข่ ทำให้การเคลื่อนตัวของไข่ที่ได้ รับการปฏิสนธิเดินทางเร็วกว่าปกติ เมื่อมาถึงโพรงมดลูกไม่สามารถฝังตัวได้ เพราะสภาพภายใน โพรงมดลูกไม่เหมาะสมกับการฝังตัว



ภาพตัวอย่างยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

วิธีการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

1. ยาที่ประกอบด้วย สอร์โมนเอสโตรเจน เช่น diethylstilbestrol รับประทานขนาด 25-50 มิลลิกรัม ต่อวัน เป็นระยะ 5 วัน Ethinyl estradiol รับประทานขนาด 5 มิลลิกรัมต่อวัน ระยะเวลา 5 วัน หรือยา conjugated estrogen รับประทานขนาด 30 มิลลิกรัมต่อวัน เป็นระยะเวลา 5 วัน โดยที่ยาเหล่านี้ต้องใช้ภายใน 72 ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก
2. ยาที่ประกอบด้วยฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน เช่นยา Levonorgestrel รับประทาน 0.75 มิลลิกรัม 2 ครั้ง โดยมีระหว่าง 12 ชั่วโมง และใช้ภายใน 72 ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์
3. ยาที่ประกอบด้วยฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน เป็นยาที่มีส่วนประกอบ Ethinyl estradiol 0.1 มิลลิกรัม และ Levonorgestrel 0.5 มิลลิกรัมรับประทานภายใน 72 ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์จำนวน 2 ครั้ง ห่างกัน 12 ชั่วโมง
4. ยาที่ออกฤทธิ์ต้านฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน (antiprogesterin) เช่น ยา mifepristone ขนาด 600 มิลลิกรัม รับประทานครั้งเดียวภายใน 72 ชั่วโมงหลังจากมีเพศสัมพันธ์

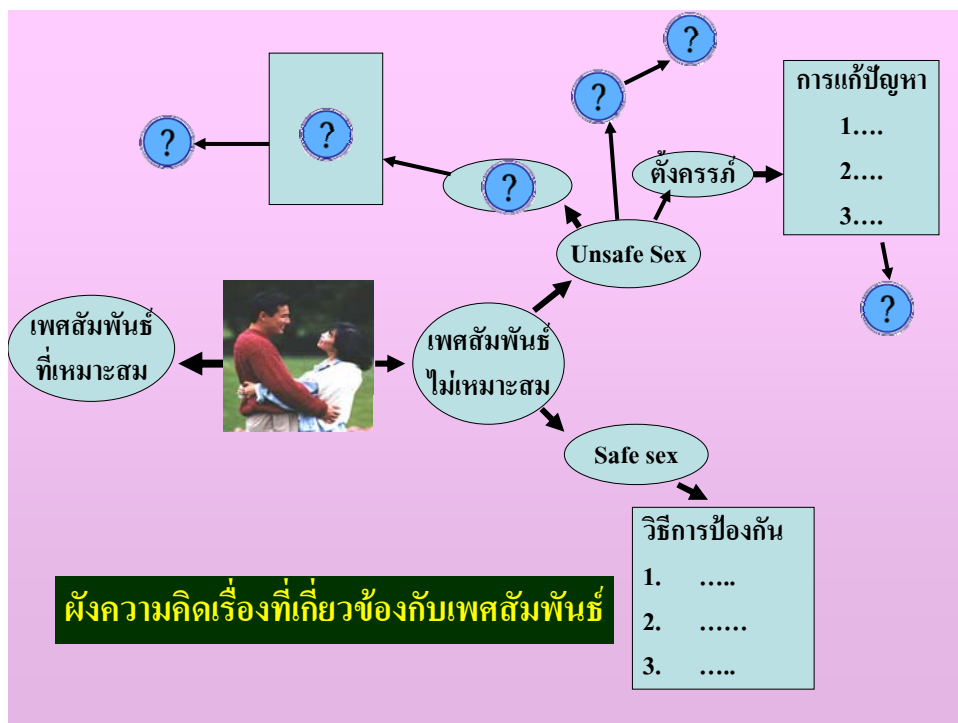
ข้อดีของยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉิน

เป็นวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ใช้ได้หลังจากการมีเพศสัมพันธ์

ข้อดีของยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินใช้

อาจมีอาการข้างเคียงหลังใช้ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ ประจำเดือนผิดปกติ

ตัวอย่างผังความคิดเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์



ใบงานหมายเลข 6.1
“ปลอดภัยในเพศสัมพันธ์”

ชื่อกลุ่ม.....

“ถ้าหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ จะทำอย่างไรให้ปลอดภัย และไม่มีบุตรในภาวะที่ไม่พร้อม”

ทางเลือกที่ 1

.....

ทางเลือกที่ 2

.....

ทางเลือกที่ 3

.....

ทางเลือกที่ 4

.....

ข้อมูลที่ควรรู้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานหมายเลข 6.3

สถานการณ์ระหว่างโชคชัยกับนัตดา

โชคชัยกับนัตดา เป็นแฟนกันมาตั้งแต่เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายเมื่อสอบเข้ามหาวิทยาลัย ทั้งคู่ย้ายเข้ามาอยู่ในหอพักมหาวิทยาลัย ซึ่งอนุญาตให้เฉพาะนักศึกษาชั้นปี 1 พักเท่านั้น นักศึกษาตั้งแต่ชั้นปีที่ 2 เป็นต้นไปต้องย้ายไปพักที่หอพักนอก เนื่องจากหอพักมีจำนวนห้องจำกัดเมื่อชั้นปี 2 เพื่อน ๆ ของนัตดาและโชคชัยก็จับคู่กันไปพักหอพักเอกชน บางคนก็พักอยู่กับเพื่อนผู้หญิง บางคนก็พักอยู่กับเพื่อนผู้ชายที่เป็นแฟนกัน

โชคชัยต้องการให้นัตดาไปเช่าหอพักอยู่กับเขา โดยโชคชัยจะเป็นผู้ออกค่าเช่าห้องเอง เนื่องจากฐานะที่บ้านของนัตดาค่อนข้างยากจนเงินค่าเล่าเรียนของนัตดาเป็นเงินกู้ยืมกองทุนการศึกษา และนัตดาต้องทำงานพิเศษเพื่อหารายได้ช่วยเหลือตนเอง โชคชัยให้เหตุผลกับนัตดาว่า “การที่คู่รักเช่าหอพักอยู่ด้วยกัน ไม่ใช่เรื่องเสียหายหรือผิดปกติ ใคร ๆ เขาก็ทำกัน” นัตดาไม่สามารถตัดสินใจได้เพราะถ้าเลือกไปอยู่กับโชคชัย พ่อแม่ซึ่งเป็นคนเคร่งครัดด้านประเพณีจะต้องเสียใจมากและถ้าคนอื่นรู้จะเข้าใจว่าเธอชิงสุกก่อนห่าม แต่ถ้าปฏิเสธไม่ไปเช่าหอพักอยู่กับโชคชัยเธอก็ต้องผิดหวังกับโชคชัย ถ้าท่านเป็นนัตดาจะตัดสินใจอย่างไร

ใบงานหมายเลข 6.4
“ทางออกหรือทางตัน”

ชื่อกลุ่ม.....

จากสถานการณ์สถานการณ์ระหว่างโชคชัยกับนั้ดดา จงอภิปรายในประเด็นดังนี้

7. ปัญหาที่ต้องตัดสินใจคือ.....
8. ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจและแก้ปัญหาคือ.....
9. สถานการณ์นี้ มีทางเลือกกี่ทาง.....ทาง
 - ทางเลือกที่ 1 คือ.....
 - ทางเลือกที่ 2 คือ.....
 - ทางเลือกที่ 3 คือ.....
10. ข้อดีข้อจำกัดของแต่ละทางเลือก
 - ทางเลือกที่ 1
 - ข้อดี คือ
 - ข้อจำกัดคือ
 - ทางเลือกที่ 2
 - ข้อดี คือ
 - ข้อจำกัดคือ
 - ทางเลือกที่ 3
 - ข้อดี คือ
 - ข้อจำกัดคือ
11. ทางเลือกที่เหมาะสมที่จะต้องตัดสินใจและแก้ปัญหา
 - คือ.....
 -
 -
12. เหตุผล เพราะ.....
 -
 -
 -

ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล

นางสาวกาญจนา วงษ์สวัสดิ์

วัน เดือน ปี ที่เกิด

วันที่ 23 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2507

สถานที่เกิด

จังหวัดชลบุรี

ประวัติการศึกษา

ครุศาสตรบัณฑิต (สุขศึกษา)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (เกียรตินิยมอันดับ2)

ครุศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษา)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Certificate research study,

Kyoto University of Education, Japan

Diploma of Interdisciplinary Study,

Edith Cowan University, Australia

ตำแหน่งปัจจุบัน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ8

สถานที่ทำงานปัจจุบัน

สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร