

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว
เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม

ปริญญานิพนธ์
ของ
สุภาภักดิ์ ผ่องน้อย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา
เมษายน 2544
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

612.951
834 ป
1-1

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว
เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุญชรรัตนารามวิทยาคม

บทคัดย่อ
ของ
สุภาภักดิ์ ผ่องน้อย

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา
เมษายน 2544

1544.3

15 ต.ก. 2544

สุภาภักดิ์ ผ่องน้อย. (2544). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการ
แนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 2 โรงเรียนกุนนทีรุทธARAMวิทยาคม. ปริญญาโท กศ.ม. (สุขศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
รองศาสตราจารย์ สุจินต์ ปรีชามารภฏ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิริยา สุขวงศ์.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาประสิทธิภาพของ
โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ
เกี่ยวกับเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุนนทีรุทธARAMวิทยาคม
กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุนนทีรุทธARAMวิทยาคม
ปีการศึกษา 2543 จำนวน 60 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ
กลุ่มทดลอง 30 คน ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว และ
กลุ่มควบคุม 30 คน ได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ
โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว และการสอนสุขศึกษาตามปกติ
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามเจตคติ และ
แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t – test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม
(Analysis of covariance)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว มีความรู้
เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์
ใช้กระบวนการแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว มีความรู้
เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ ดีกว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุป โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนวมีประสิทธิภาพในการ
พัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนกุนนทีรุทธARAMวิทยาคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

THE EFFECTIVENESS OF HEALTH EDUCATION PROGRAM APPLYING
THE GUIDANCE PROCESS FOR DEVELOPING HEALTH BEHAVIOR
CONCERNING SEX INFORMATION OF MATHAYOMSUKSA II
STUDENTS IN KUNNATEERUTHARAMVITHAYAKOM SCHOOL

AN ABSTRACT
BY
SUPAPAK PHONGNOY

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Health Education
at Srinakharinwirot University

April 2001

SUPAPAK PHONGNOY. (2001). *The Effectiveness of Health Education Program Applying the Guidance Process for Developing Health Behavior Concerning Sex Information of Mathayomsuksa II Students in Kunnateerutharamvithayakom School*. Master thesis, M.Ed. (Health Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Sujin Preechamart, Asst. Prof. Viriya Sukwongs.

The purpose of this experimental research was to study the effectiveness of a health education program applying the guidance process for developing health behavior concerning sex information of mathayomsuksa II student in Kunnateerutharamvithayakom school in the academic year 2000. The samples were 60 students selected by simple random sampling and randomly divided into two groups: 30 of experimental group with health education program applying the guidance process and 30 of control group with the normal health education. The experimental tools were test , questionnaire , about sex behavior in the areas of knowledge , attitude and practical. The data were analyzed by using percentage , arithmetic mean , standard deviation, t-test and analysis of covariance.

The results of this study were as follows :

1. After the students received the health education program applying the guidance process. The students got more knowledge , attitude and practical concerning sex information than before by the significant at .05 level.
2. After the students received the health education program applying the guidance process. The students got more knowledge, attitude and practical concerning sex information better than the students who received the normal health education program by the significant at .05 level.

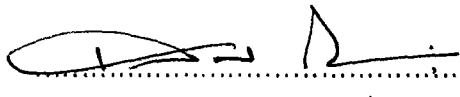
In result , the health education program applying the guidance process for developing health behavior concerning sex information of mathayomsuksa II student in Kunnateerutharamvithayakom school by the significant at .05 level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

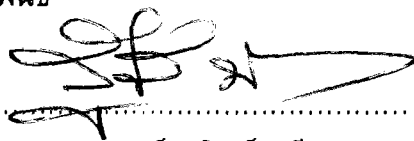
ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว
เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม

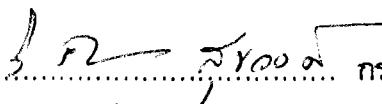
ของ
นางสุภาภักดิ์ ผ่องน้อย

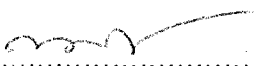
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกสุขศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

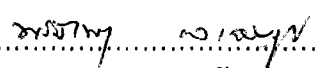

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)
วันที่ 30 เดือน เมษายน พ.ศ. 2544

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ สุจินต์ ปรัชามารณ)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิทยา สุขวงศ์)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ สพ.ญ. นภาพร มัชฌมางกูร)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พริ้มเพรา ผลเจริญสุข)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์ สุจินต์ ปริชามารถ ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วิริยา สุขวงศ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ สพญ.นภาพร มัชฌมางกูร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พริ้มเพรา ผลเจริญสุข กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ซึ่งทุกท่านได้ให้คำปรึกษาแนะนำและข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนช่วยแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เป็นผลสำเร็จ จึงขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาให้คำแนะนำ เพื่อปรับปรุงแก้ไข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งได้แก่ รองศาสตราจารย์ สพญ. นภาพร มัชฌมางกูร ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ อาจารย์ทรงพล ต่อนี้ อาจารย์ศิริธร ดุษฎีพรรณ อาจารย์สุนทรี ประเสริฐศรี และคณาจารย์ในภาควิชาสุศึกษาทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชา ความรู้ ตลอดจนประสบการณ์ที่ดีแก่ผู้วิจัย ด้วยความเมตตาและให้กำลังใจเป็นอย่างดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ นายบุญส่ง ชิตตระกูล ผู้อำนวยการโรงเรียนกุนนทีรุทธาราม วิทยาคม ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการดำเนินงานวิจัย ขอขอบคุณอาจารย์ทุกท่านของโรงเรียน กุนนทีรุทธารามวิทยาคม ที่ให้ความช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล การจัดกิจกรรม และให้กำลังใจในการทำปริญญานิพนธ์ ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความ ร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม และร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดีตลอดระยะเวลาในการศึกษาครั้งนี้

ขอขอบคุณ นางนริศรา แยมทรัพย์ และครอบครัว นางสาวอรุณวรรณ ชฎิลาลัย นายสุรศักดิ์ ผ่องน้อย และทุกท่านที่ไม่ได้กล่าวนามไว้ ณ ที่นี้ ที่คอยให้กำลังใจ ช่วยเหลือ และ สนับสนุนผู้วิจัยในการทำปริญญานิพนธ์ครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ความดีทั้งหมดและคุณค่าของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชา พระคุณแต่ บิดามารดา ครูอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้อบรมสั่งสอน ปลูกฝังคุณความดี ความ พากเพียร และความมานะ อุตุน ตลอดจนให้แนวทางในการดำเนินชีวิตที่ดีอันเป็นพื้นฐาน สำคัญจนทำให้ผู้วิจัยสำเร็จการศึกษาในครั้งนี้

สุภาภัก ผ่องน้อย

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	8
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	8
	ข้อตกลงเบื้องต้น.....	8
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	8
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	8
	ตัวแปรที่ศึกษา.....	9
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	10
	สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	11
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	12
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	12
	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการแนะแนว.....	12
	แนวคิดเกี่ยวกับการแนะแนวสุขภาพ.....	23
	ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องเพศ.....	39
	แนวคิดเกี่ยวกับการสอนเพศศึกษา.....	48
	แนวคิดและหลักการเรียนการสอนทักษะชีวิต.....	55
	แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ.....	63
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	76
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	76
	งานวิจัยในประเทศไทย.....	78
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	84
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	84
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	85
	เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	85

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
แบบแผนการศึกษาค้นคว้า.....	85
เครื่องมือที่ใช้ในการจัดโปรแกรมสุขศึกษา.....	86
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	87
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	88
เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย.....	89
การหาคุณภาพของเครื่องมือ.....	90
การดำเนินการทดลอง.....	91
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	95
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	95
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	96
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	102
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	102
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	102
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	103
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	108
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	108
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	111
อภิปรายผล.....	112
ข้อเสนอแนะ.....	118
บรรณานุกรม.....	120
ภาคผนวก.....	130

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก (ต่อ)	
ภาคผนวก ก	รายนามผู้เชี่ยวชาญ..... 131
ภาคผนวก ข	หนังสือขอเชิญผู้เชี่ยวชาญและขอความร่วมมือ..... 133
ภาคผนวก ค	แผนการจัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว..... 138
ภาคผนวก ง	โปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ เรื่อง "เพศศึกษา" สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 164
ภาคผนวก จ	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล..... 211
ภาคผนวก ฉ	คุณภาพของเครื่องมือ..... 230
ภาคผนวก ช	ภาพถ่ายการจัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว... 233
ประวัติย่อผู้วิจัย..... 240	

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนผู้ติดเชื้อเอดส์และจำนวนผู้ป่วยโรคเอดส์สะสม พ.ศ.2528 – 2557.....	3
2 จำนวนผู้ป่วยเอดส์จำแนกตามกลุ่มอายุ ตั้งแต่ พ.ศ.2527 - 2542	4
3 ลักษณะเฉพาะของการเรียนการสอนด้านความรู้แบบมีส่วนร่วม.....	58
4 ลักษณะเฉพาะของการเรียนการสอนด้านเจตคติแบบมีส่วนร่วม.....	60
5 ลักษณะเฉพาะของการเรียนการสอนด้านทักษะแบบมีส่วนร่วม.....	61
6 การดำเนินการให้โปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น...	93
7 การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม.....	101
8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	103
9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ	
ก่อนการให้โปรแกรมสุขศึกษา และภายหลังให้โปรแกรมสุขศึกษา	104
10 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของกลุ่มทดลอง	
และกลุ่มควบคุม ก่อนการให้โปรแกรมสุขศึกษา.....	105
11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนด้านความรู้ และเจตคติ	
ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังการให้โปรแกรมสุขศึกษา.....	106
12 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านการปฏิบัติ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	
ภายหลังการให้โปรแกรมสุขศึกษา.....	107

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	10
2 รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน.....	19
3 ภาพแสดงโครงสร้างภายในและภายนอกของอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง.....	41
4 ภาพแสดงโครงสร้างของอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย.....	44
5 ขั้นตอนและกิจกรรมการเรียนรู้การสอนเจตคติ.....	59
6 ความสัมพันธ์ของ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ.....	68
7 แบบแผนการทดลอง.....	85

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในสังคมของโลกปัจจุบันซึ่งเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสารที่ไร้พรมแดน จะเห็นว่าสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ ภาพยนตร์ วิทยุ หนังสือ และสื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ โดยเฉพาะสื่อทางอินเทอร์เน็ต กำลังเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย ทำให้ค่านิยมและวัฒนธรรมของต่างประเทศเข้ามามีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่และทัศนคติของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เช่น แฟชั่นการแต่งกายและพฤติกรรมทางเพศ จะเห็นว่าวัยรุ่นมีการเลียนแบบวัฒนธรรมตะวันตก ในการมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุในวัยเรียนโดยยอมรับและเปิดเผย เนื่องจากชายหญิงมีอิสระในการติดต่อคบหากันมากขึ้นและมีค่านิยมในการมีเพศสัมพันธ์กันก่อนแต่งงาน ทำให้มองเรื่องเพศสัมพันธ์เป็นเพียงประสบการณ์ของชีวิตและเป็นเรื่องของความพอใจมากกว่ามองคุณค่าของความรัก นอกจากนี้ยังมีวัยรุ่นที่มีค่านิยมฟุ้งเฟ้อชอบวัตถุนิยม และต้องการยกระดับฐานะของตนเองด้วยการค้าบริการทางเพศมากขึ้น มูลนิธิเพื่อนหญิงได้วิเคราะห์ว่า สื่อทางทีวี มิวสิควิดีโอ ภาพยนตร์ และแฟชั่นในการแต่งกายเป็นตัวแปรสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นเลียนแบบ และมีการสำรวจพบว่า ปัจจุบันวัยรุ่นเริ่มมีเพศสัมพันธ์ด้วยความเต็มใจตั้งแต่อายุ 14-15 ปี และพบว่าวัยรุ่นในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีปัญหาในเรื่องเพศสัมพันธ์และมีการตั้งครรภ์มากที่สุด (ผู้จัดการ. 2543, 7 มีนาคม : 1)

ผลการสำรวจจากโครงการ “คูเร็กซ์ โกลบอลเช็กซ์ เซอร์เวย์ 1999 มุมมองของวัยรุ่น” เพื่อสำรวจพฤติกรรมและทัศนคติด้านเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น ที่มีอายุระหว่าง 16-21 ปี จำนวน 4,200 คน ใน 14 ประเทศทั่วโลก ได้แก่ วัยรุ่นจาก ประเทศแคนาดา สาธารณรัฐเชด ฝรั่งเศส เยอรมนี กรีซ อิตาลี เม็กซิโก โปแลนด์ สเปน สิงคโปร์ ไต้หวัน ไทย สหราชอาณาจักร และสหรัฐอเมริกา ผลการสำรวจพบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่ได้แหล่งข้อมูลและความรู้ด้านเพศศึกษาที่ไม่ถูกต้องและเชื่อถือได้ไม่เต็มที่ และเมื่อวัยรุ่นเกิดความสงสัยอยากรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศจะไปถามเพื่อนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28 รองลงมาคือจากโรงเรียน ร้อยละ 22 และจากพ่อแม่ ร้อยละ 12 ในเรื่องการคุมกำเนิด พบว่า วัยรุ่น จำนวนร้อยละ 43 ไม่ยอมใช้ถุงยางอนามัยในการคุมกำเนิดครั้งแรก โดยเฉพาะวัยรุ่นไทยนั้นใช้ถุงยางอนามัยในการมีประสบการณ์ทางเพศครั้งแรกเพียง ร้อยละ 23 นับว่าน้อยที่สุดในโลก เมื่อเทียบกับทั่วโลกคือร้อยละ 57 และวัยรุ่นของไทยเริ่มเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเมื่ออายุเฉลี่ย 13.5 ปี นับว่าช้าที่สุดในโลก ส่วนแหล่งข้อมูลด้านเพศศึกษา วัยรุ่นไทยได้รับการสอนเพศศึกษาจากโรงเรียนเพียง ร้อยละ 29 เท่านั้น (พันธ์ศักดิ์ ศุกระฤกษ์. 2542 : ไม่ปรากฏเลขหน้า)

มูลนิธิสาธารณสุขแห่งชาติรายงานว่ วัยรุ่นชายเริ่มมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก ตั้งแต่อายุเพียง 15 ปี วัยรุ่นหญิงในเมือง ร้อยละ 50 เคยมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน และ ร้อยละ 66 มีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนชายโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย จึงมีปัญหาคำการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และนำไปสู่การทำแท้งที่ผิดกฎหมาย นอกจากนี้ มีรายงานจากผู้แทนขององค์การกองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติว่า ประเทศไทยมีอัตราการตั้งครรภ์ และการทำแท้งในวัยรุ่นสูงถึงปีละ 300,000 ราย หรือคิดเป็นสัดส่วน เท่ากับ 1 ในทุก 3 ราย ของการเกิดมีชีพ (นลินี มกรเสน. 2541 : 7)

ผลการสำรวจสถานบริการทางเพศ และจำนวนผู้ให้บริการทางเพศ ในระหว่างวันที่ 1 – 31 มกราคม 2541 ของกองกามโรค กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข พบว่ามีผู้ให้บริการทางเพศทั่วประเทศ ประมาณ 63,941 คน เป็นชาย 2,806 คน และเป็นหญิง 61,135 คน สำหรับจำนวนโสเภณีเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปีนั้น ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก ได้ประมาณไว้ตั้งแต่ ปี 2534 ว่าเป็นเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี ร้อยละ 40 ของโสเภณีผู้ใหญ่ และยังมีรายงานจากการศึกษาวิจัยที่สถานอาบอบนวดในกรุงเทพมหานคร ในปี 2538 พบเด็กอายุ 14-17 ปี ร้อยละ 20 และร้อยละ 51 ของผู้หญิงที่ทำงานสถานอาบอบนวดหลายแห่งในกรุงเทพมหานคร เริ่มขายบริการทางเพศตั้งแต่อายุต่ำกว่า 18 นอกจากนี้ มีหญิงบริการกลุ่มแฝงจำนวนไม่น้อย ที่มีการศึกษาค่อนข้างสูง กล่าวคือมีทั้งที่จบการศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ประโยควิชาชีพขั้นต้น ประโยควิชาชีพขั้นสูง และปริญญาตรี รวมทั้งที่ยังเป็นนักเรียนหรือนักศึกษาอยู่ (อุไรวรรณ คณิงสุขเกษม และสุภาณี เวชพงศา. 2542 : 16 - 21)

พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นจากข้อมูลทีกล่าวมา จะเห็นว่าวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์มากขึ้น รายงานของกองระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุขเกี่ยวกับสถานการณ์โรคเอดส์ในประเทศไทย มีการคาดการณ์ว่า ในอนาคตอายุเฉลี่ยของผู้ป่วยที่เป็นโรคเอดส์จะน้อยลงจากเดิมที่มีอายุเฉลี่ยประมาณ 35 ปีขึ้นไป มีแนวโน้มมาสู่กลุ่มวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งจะมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเป็นเอดส์มากขึ้น เนื่องจากการมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อน และวัยรุ่นมักมีความต้องการหาประสบการณ์ในเรื่องเพศด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ทำให้มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกในอายุที่น้อยลง และมักเป็นเพศสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนมากกว่าจึงมักไม่มีการป้องกัน (ผู้จัดการ. 2543, 15 กุมภาพันธ์ : 5) นอกจากนี้องค์การอนามัยโลกยังมีรายงานว่าร้อยละ 50 ของผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่ทั่วโลกเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 10-24 ปี และประกาศให้วัยรุ่นเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญ ในการรณรงค์ให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะโรคเอดส์

สำหรับการคาดประมาณจำนวนผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยเอดส์ในประเทศไทย พบว่าจำนวนสะสมผู้ติดเชื้อและผู้ป่วยโรคเอดส์ ตั้งแต่เริ่มมีการระบาดจนถึง พ.ศ. 2543 มีประมาณ 1,028,000 คน และ 562,000 คน ตามลำดับ และเมื่อถึง พ.ศ. 2557 จำนวนสะสมผู้ติดเชื้อเอดส์จะเพิ่มขึ้นเป็น 974,500 คน ดังปรากฏ ตามตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนผู้ติดเชื้อเอดส์ และจำนวนผู้ป่วยโรคเอดส์สะสม พ.ศ. 2528 - 2557

พ.ศ.	จำนวนผู้ติดเชื้อเอดส์สะสม (คน)	จำนวนผู้ป่วยเอดส์สะสม (คน)
2528	48	2
2530	1,575	35
2532	54,180	874
2534	430,400	20,400
2536	680,800	107,400
2538	834,200	235,700
2540	938,900	372,400
2542	1,007,000	502,300
2544	1,044,000	617,600
2546	1,060,000	714,500
2548	1,067,000	792,300
2550	1,071,000	852,900
2552	1,074,000	899,700
2554	1,076,000	935,700
2556	1,078,000	963,300
2557	1,078,000	974,500

ที่มา: สุวิทย์ วิบุลย์ผลประเสริฐ.บรรณาธิการ. (2542). การสาธารณสุขไทย.

พ.ศ. 2540 – 2541. หน้า 125.

จากตาราง 1 แสดงว่าโรคเอดส์จะยังเป็นปัญหาที่สำคัญและทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ถึงแม้การรณรงค์ป้องกันที่ผ่านมาจะทำให้ประชาชนมีความรู้เรื่องเอดส์ดีขึ้น แต่ส่วนใหญ่ก็ยังไม่เปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงจึงเป็นสาเหตุทำให้มีการติดเชื้อเอดส์เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมากขึ้น ดังปรากฏตามตาราง 2

ตาราง 2 แสดงจำนวนผู้ป่วยเอดส์จำแนกตามกลุ่มอายุ ตั้งแต่ พ.ศ. 2527 ถึง พ.ศ. 2542

กลุ่มอายุ	2527 - 2540		2541		2542	
	รวม	(ร้อยละ)	รวม	(ร้อยละ)	รวม	(ร้อยละ)
0 - 4	4516	4.81	829	3.25	556	3.03
5 - 9	382	0.41	201	0.79	196	1.07
10-14	35	0.04	9	0.04	9	0.05
15-19	1072	1.14	191	0.75	138	0.75
20-24	11861	12.63	2631	10.31	1706	9.30
▶▶ 25-29	27007	28.75	7160	28.05	4909	26.77 ◀◀
30-34	21735	23.14	6631	25.98	4748	25.89
35-39	13143	13.99	3844	15.06	2929	15.97
40-44	6679	7.11	2090	8.19	1627	8.87
45-49	3339	3.55	939	3.68	741	4.04
50-54	1634	1.74	459	1.80	372	2.03
55-59	1145	1.22	228	0.89	188	1.03
60 ปีขึ้นไป	1322	1.41	310	1.21	221	1.20
ไม่ทราบ	59	0.06	2	0.01	1	0.01

ที่มา: กองระบาดวิทยา สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. (2543). รายงานสถานการณ์โรคเอดส์ในประเทศไทย พ.ศ. 2527-2543. ไม่ปรากฏเลขหน้า.

จากตาราง 2 แสดงให้เห็นว่าจำนวนผู้ป่วยโรคเอดส์เมื่อจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่าในช่วงปี พ.ศ.2527 ถึง พ.ศ. 2540 และปี พ.ศ.2541 และ พ.ศ.2542 ผู้ป่วยโรคเอดส์ในกลุ่มอายุ 25 - 29 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มอายุที่มีแนวโน้มการป่วยเป็นโรคเอดส์เพิ่มสูงขึ้นนี้ น่าจะมีการติดเชื้อเอดส์ตั้งแต่วัยรุ่น ดังนั้นวัยรุ่นจึงนับว่าเป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

ปัญหาทางเพศของวัยรุ่นที่เกิดขึ้นนอกจากจะมีสาเหตุมาจากสภาพสังคม และสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปตามอิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตกและสื่อต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว สาเหตุสำคัญอีกส่วนหนึ่งที่ก่อให้เกิดปัญหาทางเพศกับวัยรุ่นคือ การขาดความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องเพศ หรือได้รับความรู้ในการแก้ปัญหาทางเพศที่ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่กำลังได้รับอิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงทางเพศตามธรรมชาติเป็นอย่างมาก ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นวัยที่เริ่มสนใจเพศตรงข้าม

และค้นหาบุคคลที่ตนพอใจ อยากรู้ในสิ่งแปลกใหม่ อยากทดลอง หากได้รับการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมที่ยั่วยุก็จะมีแนวโน้มในการสนองตอบต่ออารมณ์ทางเพศได้ง่าย ถ้าไม่มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องเพศก็จะทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การสำส่อนทางเพศ การเบี่ยงเบนทางเพศ และเกิดปัญหาต่างๆ ตามมาเช่น การเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และปัญหาการทำแท้ง (นลินี มกรเสน . 2541: 7)

จากการศึกษาของ สุชาติา รัชชกุล (2541 : 75-76) พบว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นเกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา ประการแรก ได้แก่ การขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศ เนื่องจากทั้งสถาบันครอบครัวและโรงเรียน ไม่ได้ให้การอบรมสั่งสอนเรื่องเพศศึกษาแก่วัยรุ่นมากนักเพียงพอซึ่งอาจเป็นเพราะ สังคมไทยเกรงว่าจะเป็นการกระตุ้นให้เด็กอยากทดลองมากขึ้น จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นยึดเพื่อนเป็นที่ปรึกษาและเป็นแหล่งความรู้ในเรื่องเพศมากกว่าครูและพ่อแม่ รวมทั้งนิตยสาร สื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ และสื่อโทรทัศน์ ที่มักจะมีภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสมเป็นการยั่วอารมณ์เพศของวัยรุ่น และทำให้ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ ประการที่สอง เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงมักไม่รู้เท่าทันฝ่ายชายทำให้ขาดการระมัดระวังตัวในการอยู่ตามลำพัง เป็นการเปิดโอกาสให้ฝ่ายชายล่วงเกินทางเพศได้ ซึ่งเป็นสถานการณ์ที่มักไม่ได้คาดการณ์ล่วงหน้าว่าจะเกิดขึ้น จึงไม่ได้มีการป้องกันตัวซึ่งอาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์ได้ นอกจากนี้การตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจและนำความทุกข์และความขมขื่นมาให้ผู้หญิงมากที่สุดคือ การตั้งครรภ์ที่เกิดจากการข่มขืนซึ่งมักเกิดจากการขาดประสบการณ์ ไม่รู้จักช่วยเหลือตนเอง และมักเชื่อหรือไวใจคนง่าย โดยเฉพาะคนที่อยู่ใกล้ชิดหรือคุ้นเคย เช่น เพื่อนชาย พี่ชายเพื่อน พ่อเลี้ยง เป็นต้น ดังนั้นการสอนเพศศึกษาในโรงเรียนและสถานศึกษา จึงควรถือเป็นนโยบายสำคัญในการปรับปรุงหลักสูตรและวิธีการในการจัดการเรียนการสอนเพศศึกษา ให้มีความเหมาะสมกับผู้เรียนและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพื่อเป็นการปลูกฝังให้วัยรุ่นชายและหญิงได้รู้จักป้องกัน และหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยและเวลาที่เหมาะสม รวมทั้งเห็นคุณค่าซึ่งกันและกัน ให้เกียรติต่อกันและให้มีความเสมอภาคทางเพศ

ในระบบการศึกษาของไทย เพศศึกษามีบทบาทเด่นชัดในหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการมาตั้งแต่ปีการศึกษา 2521 เป็นต้นมา โดยมีการบรรจุการสอนเพศศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา การสอนในหลักสูตรประถมศึกษา เนื้อหาและสาระมีการกระจายอยู่ในกลุ่มวิชาสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต กลุ่มสร้างเสริมลักษณะนิสัย วิชาศิลปศึกษา พลศึกษา และวิชาสุขศึกษา ส่วนการสอนในหลักสูตรมัธยมศึกษา เนื้อหาส่วนใหญ่จะสอดแทรกอยู่ในวิชาสุขศึกษา แต่ในสภาพสังคมปัจจุบัน การสอนเพศศึกษาตามหลักสูตรเดิมไม่สามารถปลูกฝังทัศนคติที่ถูกต้องทางด้านเพศให้แก่วัยรุ่นได้ เนื่องจากหลักสูตรเนื้อหาสาระและการสอนแบบเดิมเน้นที่สุขวิทยามากกว่าด้านจิตวิทยา (ข่าวกระทรวงศึกษาธิการ. 2543,17 กุมภาพันธ์)

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2543:10 -12) จึงปรับหลักสูตรเพศศึกษาเป็นวิชาชีวิตและครอบครัวศึกษา เพื่อตอบสนองนโยบายการปฏิรูปการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ ตามแนวนโยบายด้านการศึกษาตามรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทยพุทธศักราช 2540 และพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ซึ่งจะมีขอบข่ายครอบคลุม ทั้งด้านสุขวิทยา ชีววิทยา สังคมวิทยา และจิตวิทยา โดยประกอบด้วย 6 หัวข้อหลัก ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความรู้ความสามารถในทักษะชีวิตและค่านิยมที่ดี ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ และความรู้ความเข้าใจด้านสังคมและวัฒนธรรม เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการและพัฒนาการของผู้เรียนตามวัยและวุฒิภาวะ เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติและค่านิยมที่ดี สำนึกในบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง มีการประพฤติปฏิบัติที่เหมาะสมในเรื่องเพศ เพื่อพัฒนาบุคลิกภาพและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ซึ่งจะต้องใช้วิธีการสอนและกิจกรรมที่หลากหลาย โดยบูรณาการให้สอดคล้องสัมพันธ์กับชีวิตและสังคม ความต้องการ ความสนใจ และปัญหาของผู้เรียน เช่น การสอนแบบแก้ปัญหา การระดมความคิด การสร้างสถานการณ์ การแสดงบทบาทสมมติ และการใช้แหล่งวิทยาการในชุมชนเป็นต้น เพื่อฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณ ฝึกการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา การฝึกทักษะการสื่อสาร การปฏิเสธ การเจรจาต่อรอง และปกป้องสิทธิของตนเอง เป็นต้น ทั้งนี้ต้องฝึกให้นักเรียนรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น

การสอนสุขศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่พึงประสงค์นั้น ควรเน้นให้ผู้เรียนตระหนักและเห็นคุณค่าของชีวิต โดยการให้รู้วาทนเองมีความหมายต่อตนเองและสังคม ซึ่งการเห็นคุณค่าของชีวิตจะเกิดขึ้นได้ต่อเมื่อบุคคลเกิดการรับรู้ต่อตนเอง (Self perception) รักตนเอง (Self love) ภาคภูมิใจในความสามารถของตนเอง (Self esteem) มีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self confidence) รวมทั้งมีความเข้าใจและรู้จักตนเองในด้านอื่นๆ สิ่งเหล่านี้ก่อให้เกิดการเห็นคุณค่าและความสำคัญของชีวิต และจะส่งผลให้บุคคลเห็นคุณค่าของการมีภาวะสุขภาพที่ดี และมีพฤติกรรมที่เป็นไปในทิศทางของการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ แต่ถ้าบุคคลนั้น ไม่เห็นคุณค่าของชีวิต ก็จะปล่อยให้ชีวิตดำเนินไปอย่างไร้จุดหมายและขาดความสนใจตนเอง (สุชาติ โสมประยูร 2541 : 64) ซึ่งหลักการดังที่กล่าวมานี้สอดคล้องกับปรัชญาและจุดมุ่งหมายของการแนะแนว (Guidance) เพราะการแนะแนวเป็นการช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักคิดและตัดสินใจแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง รู้จักตั้งเป้าหมายของชีวิต สามารถปรับตัวต่อความเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็ว และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และการแนะแนวมีเป้าหมายหลักที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ การเสริมสร้างพัฒนาการทุกด้าน ทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เสริมสร้างความเข้าใจตนเอง การรู้จักตนเอง และการพัฒนาศักยภาพตามความแตกต่างของแต่ละบุคคล

ประการที่สอง คือ การป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้น เช่น การรู้จักดูแลรักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิต สามารถนำตนเองได้ในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญปัญหา และประการที่สามคือการแก้ไขปัญหาย่างเหมาะสมตามกระบวนการของการให้คำปรึกษา (counseling) โดยเฉพาะในสภาพของสังคมปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว และมีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นกับวัยรุ่นอย่างมากมาย เช่น ปัญหาการติดยาเสพติด พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ โรคเอดส์ และการมีค่านิยมที่ไม่เหมาะสมกับความเป็นไทย ฯลฯ ซึ่งมักเกิดจากการที่เด็กและเยาวชนไม่รู้จักตนเอง ไม่เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ไม่สามารถควบคุมตนเอง และไม่สามารถพึ่งตนเองได้ เพราะขาดวิจระณญาณในการตัดสินใจ ปัญหาต่างๆ เหล่านี้จำเป็นต้องอาศัยกระบวนการแนะแนวซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญคือ การศึกษาและสำรวจนักเรียนเป็นรายบุคคล การบริการสนเทศ การบริการให้คำปรึกษา การบริการจัดวางตัวบุคคล และการติดตามผล การแนะแนวจึงมีส่วนช่วยแก้ปัญหาและพัฒนาเยาวชนให้มีทักษะในการพัฒนาตน มีความฉลาดทางอารมณ์ และเห็นคุณค่าของตนเอง (Self esteem) (สมร ทองดี. 2542 : 78-82)

จากการสำรวจความต้องการ ในการจัดบริการแนะแนวสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 4,031 คน จาก 96 โรงเรียน ใน 4 ภาค รวม 24 จังหวัด พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความต้องการรับบริการแนะแนวสุขภาพในโรงเรียนอยู่ในระดับมากทุกเรื่อง สำหรับเรื่องเพศศึกษา นักเรียนต้องการรับบริการแนะแนว ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ คำแนะนำเกี่ยวกับความเชื่อและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศเป็นอันดับแรก รองลงมาได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางเพศสำหรับวัยรุ่น คำแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับเพื่อนต่างเพศ การมีเพศสัมพันธ์ และการป้องกันปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ตามลำดับ (กรมพลศึกษา. 2541 : 60)

จากเหตุผลและความสำคัญของปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในสังคมปัจจุบัน ทำให้ทุกฝ่ายโดยเฉพาะสถาบันการศึกษา ต้องพิจารณาให้ความสำคัญต่อการสอนเพศศึกษา แก่วัยรุ่นมากขึ้น และจากประโยชน์ของกระบวนการแนะแนวสุขภาพในโรงเรียนดังที่กล่าวมา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจ ที่จะศึกษาถึงประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้องค์ประกอบของการแนะแนว ได้แก่ การจัดเก็บข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล การสำรวจปัญหาและความต้องการบริการแนะแนวสุขภาพในเรื่องเพศศึกษา การบริการสนเทศ การบริการให้คำปรึกษาดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นกลุ่มในชั้นเรียน และให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลในกรณีที่นักเรียนมีปัญหาต้องการปรึกษาเป็นการส่วนตัว ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาการเรียนการสอนสุขศึกษา และการแนะแนวสุขภาพในโรงเรียนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบผลของการใช้โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ ในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปจัดโปรแกรมการเรียนการสอน และการแนะแนวสุขภาพเรื่องเพศศึกษาให้แก่ นักเรียนชั้นอื่นๆ ได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อเป็นแนวทางในการแนะแนวสุขภาพ และการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน สุขศึกษาในโรงเรียนให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น โดยใช้กระบวนการแนะแนวเป็นแบบอย่าง

ข้อตกลงเบื้องต้น

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ของโรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม จำนวน 10 ห้องเรียน จำนวน 415 คน โดยในแต่ละห้องมีนักเรียนชายและนักเรียนหญิงจำนวนใกล้เคียงกัน และมีผลการเรียนอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ของโรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 415 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ของโรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีจับฉลากได้ห้องเรียนจำนวน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยเลือกเฉพาะนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา จากห้องเรียนละ 30 คน โดยให้มีนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงจำนวนเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน แล้วจับฉลากห้องเรียนอีกครั้งเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลอง และ

กลุ่มควบคุม ซึ่งได้กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนชาย 15 คน และนักเรียนหญิง 15 คน ส่วน
กลุ่มควบคุม เป็นนักเรียนชาย 17 คน และนักเรียนหญิง 13 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ โปรแกรมสุขศึกษาเกี่ยวกับเรื่องเพศโดยประยุกต์ใช้
กระบวนการแนะแนวและโปรแกรมการสอนสุขศึกษาตามปกติ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 2

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ
หมายถึง ความสามารถในการแสดงออกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทั้งใน
ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ ทั้งที่สังเกตได้และสังเกตไม่ได้ ซึ่งสามารถ
วัดได้ด้วยแบบทดสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้แก่
 - 1.1 ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ
หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับเรื่องธรรมชาติของเพศ ประกอบด้วยการเจริญเติบโต
และพัฒนาการทางเพศ การปรับตัวระหว่างเพศ สุขอนามัยทางเพศ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
และทักษะที่จำเป็นในเรื่องเพศ ซึ่งสามารถวัดได้ด้วยแบบทดสอบความรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
 - 1.2 เจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ
หมายถึง ความรู้สึกและความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องเพศซึ่งสามารถวัดได้ด้วย
แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
 - 1.3 การปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ
หมายถึง การดูแลสุขอนามัยทางเพศ การปฏิบัติตนในเรื่องความสัมพันธ์
ระหว่างเพศ และทักษะที่จำเป็นในเรื่องเพศ ซึ่งสามารถวัดได้ด้วยแบบสอบถามด้านการปฏิบัติ
เกี่ยวกับเรื่องเพศที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
2. โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว
หมายถึง กระบวนการจัดโอกาสและประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยใช้หลักการและเทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็น
แนวทางในการจัดบริการแนะแนวสุขภาพ ซึ่งในการศึกษารั้งนี้ประกอบด้วย
 - 2.1 บริการสำรวจรวบรวมข้อมูลเป็นรายบุคคล
 - 2.2 บริการสนเทศ
 - 2.3 บริการให้คำปรึกษา

3. การสอนสุขศึกษาตามปกติ

หมายถึง การให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยการสอนสุขศึกษาตามปกติ ในคาบเรียนวิชาพลานามัย ซึ่งทางโรงเรียนจัดไว้สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที

4. ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษา

หมายถึง ผลของการจัดโปรแกรมสุขศึกษา ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภายหลังการจัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้แบบประเมินที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

5. นักเรียน

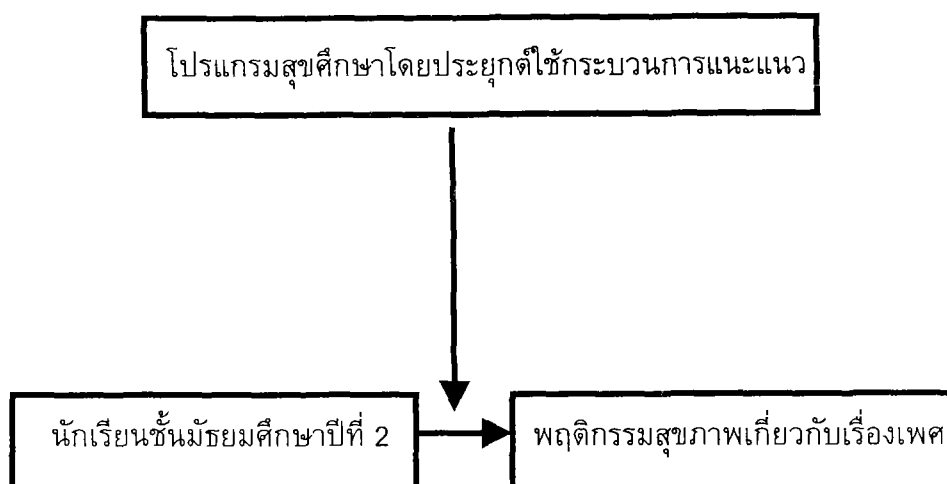
หมายถึง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ของโรงเรียนกุนนทีรุทธARAMวิทยาคม สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

6. โรงเรียน

หมายถึง โรงเรียนกุนนทีรุทธARAMวิทยาคม ซึ่งเป็นโรงเรียนสหศึกษา มีระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาปัญหา ความสำคัญ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ผู้วิจัยมีกรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า ดังปรากฏตามภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนวจะมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนวจะมีเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว
3. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนวจะมีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว
4. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนวจะมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ
5. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนวจะมีเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ
6. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนวจะมีการปฏิบัติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 นั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องตามหัวข้อดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 1.1 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการแนะแนว
 - 1.2 แนวคิดเกี่ยวกับการแนะแนวสุขภาพ
 - 1.3 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องเพศ
 - 1.4 แนวคิดเกี่ยวกับการสอนเพศศึกษา
 - 1.5 แนวคิดและหลักการสอนทักษะชีวิต
 - 1.6 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศไทย

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการแนะแนว

การแนะแนว (Guidance) ได้เข้ามามีบทบาทในการเรียนการสอนของโรงเรียนเป็นอย่างมากเพราะ การแนะแนว มีประโยชน์ในการพัฒนาให้นักเรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ช่วยให้รู้จักและเข้าใจตนเอง สามารถปรับตนเองให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ โดยเฉพาะในสังคมปัจจุบันที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วจากอิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตก

ความหมายของการแนะแนว (Guidance)

วัชร ทรัพย์มี (2531 : 3) กล่าวว่า การแนะแนว เป็นกระบวนการช่วยเหลือให้บุคคลเข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้สามารถนำตนเองได้ แก้ปัญหาและสามารถปรับตัวได้อย่างมีความสุขรวมทั้งสามารถพัฒนาตนเองให้ถึงขีดสูงสุดได้ทุกด้าน

พนม ลีมาอารีย์ (2533 : 3-4) ให้ความหมายการแนะแนวไว้ 3 ลักษณะ คือ

1. ความหมายตามรูปศัพท์ การแนะแนว หมายถึงการชี้แนะ หรือการบอกแนวทางเพื่อช่วยให้ผู้ที่มีปัญหาตัดสินใจได้แต่มิใช่การแนะนำ (Advise) ซึ่งผู้ให้ความช่วยเหลือจะเป็นผู้เลือกและตัดสินใจให้ ส่วนผู้ที่ทำหน้าที่แนะแนว จะเป็นผู้ที่ให้ข้อมูลเพื่อให้ผู้ที่มีปัญหาทำหน้าที่เลือกและตัดสินใจด้วยตัวเอง

2. ความหมายในแง่กระบวนการ (Process) การแนะแนว หมายถึง การช่วยเหลือบุคคลให้เข้าใจตนเองและโลกของตน

3. ความหมายในแง่บริการ (Service) การแนะแนว หมายถึง บริการที่ทางโรงเรียนจัดขึ้นเพื่อให้ความช่วยเหลือนักเรียน ทั้งรายบุคคลและเป็นกลุ่ม ทั้งในโรงเรียน และนอกโรงเรียน เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาความรู้ความสามารถของตนได้อย่างเต็มที่ สามารถเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆของตนได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี และสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

สุจินต์ ปรีชามารภ (2535 : 792) กล่าวว่า การแนะแนว เป็นกระบวนการของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีลักษณะยึดหยุ่นตามความเหมาะสม เพื่อมุ่งที่จะให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลให้รู้จักการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดกับตนเอง และมุ่งให้บุคคลผู้รับการแนะแนวรู้จักพัฒนาตนเองจนมีความสามารถพึ่งตนเองได้โดยสมบูรณ์ รู้จักสำรวจความสามารถเด่นด้อยของตนเอง และใช้ผลการสำรวจนั้นให้เกิดประโยชน์แก่การดำรงชีวิตของตน

มาลินี จุฑาปะมา (2536 : 2 - 3) กล่าวว่า มีผู้ให้คำนิยามไว้อย่างต่าง ๆ กัน เช่น โจนส์ (Jones.1970) ให้ความหมายว่า การแนะแนว หมายถึง การช่วยเหลือบุคคลให้รู้จักตัดสินใจได้ว่าจะทำให้จุดมุ่งหมายสัมฤทธิ์ผลได้อย่างไรเพื่อช่วยให้สามารถแก้ปัญหาต่างๆที่ต้องประสบในชีวิตได้ด้วยดี ส่วน กู๊ด (Good.1973) กล่าวว่า การแนะแนวเป็นแบบของการช่วยเหลือที่มีระเบียบแบบแผน เพื่อให้บุคคลรู้จักแสวงหาความรู้เป็นการนำทางให้รู้จักการนำตนเอง ดังนั้นการแนะแนว จึงเป็นกระบวนการที่มีประโยชน์ในการพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ช่วยให้ผู้รู้จักและเข้าใจตนเอง ตระหนักในคุณค่าแห่งตน รู้จักคิดและตัดสินใจถึงขอบเขตความสามารถของตนเอง สามารถวางแผนทางชีวิตได้อย่างฉลาดและมีเหตุผล สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมกล้าเผชิญปัญหาและสามารถเลือกตัดสินใจแก้ปัญหาต่างๆของตนได้อย่างเหมาะสม

สรุปว่า การแนะแนวเป็นกระบวนการช่วยเหลือนักเรียน ทั้งในลักษณะการให้บริการและการช่วยเหลือนักเรียนให้รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้ถึงขอบเขตความสามารถของตน สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อม สามารถเลือกและตัดสินใจได้อย่างฉลาด และสามารถแก้ปัญหาต่างๆของตนได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีความสำเร็จในชีวิต

ความสำคัญของการแนะแนว

พนม ลิ้มอารีย์ (2533 : 5) กล่าวว่า การแนะแนว มีความสำคัญต่อการจัดการศึกษาและกระบวนการเรียนรู้รวมทั้งการปรับตัวของวัยรุ่นเป็นอย่างยิ่ง ในปัจจุบันการแนะแนวเข้ามามีบทบาทในการศึกษามาก เนื่องจาก การแนะแนว มีจุดหมายและหลักการที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการศึกษา คือการช่วยให้เยาวชนเป็นผู้คิดเป็น ทำเป็น และแก้ปัญหาเป็น โดยเน้นให้ผู้เรียนได้รับการส่งเสริมพัฒนาในทุกๆด้าน มุ่งสนองความต้องการและความสนใจของผู้เรียนโดยมีหลักเกณฑ์ว่า ทุกโรงเรียนต้องจัดให้มีการบริการแนะแนว ทั้งทางด้านการเรียนและการแนะแนวส่วนตัว เพื่อช่วยแก้ปัญหาให้นักเรียนสามารถเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และส่งเสริมให้นักเรียนมีพัฒนาการในทุกๆด้าน ทั้งทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และจิตใจ เพื่อช่วยให้เยาวชนสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมที่มีความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีตลอดเวลาได้อย่างมีความสุข และเป็นบุคคลที่มีคุณสมบัติเป็นที่พึงประสงค์ของประเทศชาติ

ซอลัดดา ขวัญเมือง (2541 : 13) กล่าวถึงความสำคัญของการจัดกิจกรรมแนะแนวแก่เด็กนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งกำลังอยู่ในช่วงวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่กำลังอยู่ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ อาจทำให้เด็กมีปัญหาส่วนตัวซึ่งจะส่งผลเสียต่อการเรียนรู้ได้ การจัดกิจกรรมแนะแนว จะช่วยให้นักเรียนได้รับข้อมูลเกี่ยวกับตนเองและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ถ้าโรงเรียนไม่จัดกิจกรรมแนะแนวให้นักเรียน หรือหากนักเรียนได้รับการแนะแนวไม่ทั่วถึงและทันต่อเหตุการณ์ อาจทำให้ไม่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตต่อไปในอนาคตได้

การแนะแนวยังมีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพจิต ดังที่ สุจินต์ ปรีชามารถ (2535 : 792) กล่าวว่า การแนะแนว การส่งเสริมสุขภาพจิต และการศึกษา จะมีความมุ่งหมายที่สอดคล้องกันกล่าวคือ การจัดบริการแนะแนวในสถาบันการศึกษา จะมีส่วนช่วยให้ครูอาจารย์สามารถส่งเสริมและเสริมสร้างสุขภาพจิตของนักเรียน นิสิตนักศึกษา ได้ดียิ่งขึ้นและบริการแนะแนวไม่ควรจำกัดเฉพาะแต่ในโรงเรียนสถาบันการศึกษาหรือในครอบครัวเท่านั้น แต่บริการนี้ควรมีในทุกส่วนของดำรงชีวิตทั้งในครอบครัว วงการธุรกิจ อุตสาหกรรม วงการรัฐบาล สังคม สถานพยาบาล ตลอดจนสถานกักขัง

ส่วนกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2541 : 11) สรุปความสำคัญของการแนะแนวว่า เป็นการป้องกันมิให้เกิดปัญหา ช่วยแก้ปัญหาที่เกิดขึ้น และช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองทั้งในด้านการเรียน สุขภาพ อาชีพ และบุคลิกภาพ

การแนะแนวจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคล และมีความสอดคล้องกับการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาบุคคล โดยเฉพาะในสภาพสังคมปัจจุบัน ที่มีความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการสื่อสารและการแข่งขันในทุกด้าน ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาต่างๆอย่างมากมาย เช่น ปัญหาการใช้สารเสพติดของเด็กและเยาวชน การมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม การมีปัญหา

ด้านพฤติกรรมทางเพศ ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาต่างๆเหล่านี้ย่อมชี้ให้เห็นว่า การแนะแนวในโรงเรียนมีความสำคัญต่อการชี้นำเยาวชน ให้พ้นจากภัยอันตรายที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ จึงควรร่วมมือกันในการแสวงหาแนวทางในการให้บริการแนะแนวแก่เด็กและเยาวชน ทั้งในระบบและนอกระบบให้สอดคล้องกับความต้องการและสภาพปัญหา

ปรัชญาของการแนะแนว

พนม ลิ้มอารีย์ (2533 :10-11) กล่าวว่า การดำเนินงานแนะแนวควรยึดปรัชญาที่สำคัญ 7 ประการ ดังนี้

1. แนวความคิดเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual difference) ซึ่งจัดเป็นแนวคิดหลักของการแนะแนว เพราะเป้าหมายสูงสุดของการแนะแนว คือการส่งเสริมความแตกต่างระหว่างบุคคลในการช่วยให้แต่ละคนได้มีการพัฒนาอย่างมีบูรณาการสูงสุดตามความสามารถของตน
2. แนวความคิดเรื่องทรัพยากรมนุษย์ (Human resources) มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงยิ่งเพราะสิ่งประดิษฐ์ต่างๆไม่มีคุณค่ามากเพียงใดล้วนเกิดจากการคิดค้นและสร้างขึ้นโดยมนุษย์ทั้งสิ้น เพื่อเป็นการสงวนไว้ซึ่งทรัพยากรมนุษย์และใช้ความสามารถได้อย่างสูงสุดจึงควรช่วยส่งเสริมพัฒนาให้เยาวชนทุกคนมีความเจริญงอกงามและมีพัฒนาการสูงขึ้นในทุกด้าน
3. แนวความคิดเรื่องความร่วมมือ (Cooperation) การแนะแนวไม่ใช่การบังคับ (Compulsion) แต่การแนะแนว ต้องเป็นไปในลักษณะของการร่วมมือกัน ระหว่างผู้ให้ความช่วยเหลือ และผู้รับความช่วยเหลือ คือต้องช่วยให้บุคคลผู้มีปัญหาเป็นผู้สามารถช่วยตัวเองได้ในที่สุด (Help him to help himself)
4. แนวความคิดเรื่องคุณค่า (Worth) และเกียรติยศ (Dignity) ของบุคคล กล่าวคือ มนุษย์ทุกคนเป็นผู้ที่มีคุณค่าและมีเกียรติยศเท่าเทียมกัน ทุกคนมีสิทธิและมีอิสระภาพในการเลือกเป้าหมายชีวิตของตนเอง (Freedom to choose)
5. แนวความคิดเรื่องพฤติกรรมย่อมมีสาเหตุ (Cause) และจุดมุ่งหมาย (Purpose) ตามหลักการแนะแนว เห็นว่าพฤติกรรมทุกพฤติกรรมย่อมมีสาเหตุและจุดมุ่งหมาย การแก้ปัญหาพฤติกรรมที่ผิดปกติ หรือพฤติกรรมเบี่ยงเบน ของนักเรียนจึงต้องศึกษาถึงสาเหตุแห่งความผิดปกตินั้นก่อน จึงจะสามารถให้ความช่วยเหลือได้ถูกจุดและทำได้ง่าย
6. แนวความคิดเรื่องพัฒนาการด้านส่วนตัว (Personal development) การแนะแนวมีความคิดเห็นว่า การศึกษา เป็นการพัฒนามนุษย์ทางด้านสมองหรือสติปัญญาเท่านั้น แต่การที่จะเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ได้ ต้องมีการพัฒนาด้านส่วนตัวด้วยซึ่งถือว่าเป็นงานของการแนะแนวโดยเฉพาะในการช่วยให้มนุษย์รู้จักและเข้าใจตนเอง

7. แนวความคิดเรื่องการแนะแนว เป็นกระบวนการทางการศึกษาที่มีลำดับขั้นตอนและต่อเนื่อง (Continuous) ตั้งแต่ระดับประถมศึกษาจนสำเร็จการศึกษาและก้าวสู่โลกของงาน (World of work)

หลักการสำคัญของการแนะแนว (Basic principle of guidance)

พนม ลีมาจารย์ (2533 : 11-12) และ มาลินี จุฑาปะมา (2536 : 5-6) สรุปหลักการสำคัญของการจัดบริการแนะแนวให้บรรลุผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายและมีประสิทธิภาพไว้ดังนี้

1. การจัดบริการแนะแนว ต้องมุ่งให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนทุกคนอย่างเสมอภาคเป็นธรรมและเท่าเทียมกัน ไม่ใช่เฉพาะผู้ที่มีปัญหาเท่านั้น
2. การจัดการบริการแนะแนว ต้องกระทำอย่างเป็นกระบวนการต่อเนื่อง โดยจัดเป็นระบบมีระเบียบแบบแผนสัมพันธ์ต่อเนื่องกันไปเป็นลูกโซ่ ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงเข้าโรงเรียน จนกระทั่งสำเร็จการศึกษาก็ยังมีศูนย์บริการเช่น ศูนย์สุขวิทยาจิต หรือโรงพยาบาลต่างๆ เป็นต้น
3. การแนะแนวต้องยึดหลักความแตกต่างระหว่างบุคคลเป็นสำคัญ สิ่งที่ต้องคำนึงเสมอได้แก่ ลักษณะเฉพาะทั้งรูปร่าง สติปัญญา ความสามารถ อุปนิสัย ค่านิยม ความสนใจของแต่ละบุคคล เพราะลักษณะพัฒนาการ และกระบวนการเปลี่ยนแปลงตามประสบการณ์ของแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกัน
4. การแนะแนวอยู่บนพื้นฐานกระบวนการพฤติกรรมและเกี่ยวข้องกับพัฒนาการของมนุษย์ การแนะแนวจึงจำเป็นต้องใช้เครื่องมือทั้งที่เป็นแบบทดสอบและไม่ใช้แบบทดสอบจะได้เข้าใจบุคคลแต่ละคน
5. ผู้ที่ทำงานด้านการแนะแนวต้องเคารพในสิทธิและเสรีภาพของแต่ละบุคคล ต้องยอมรับว่า ทุกคนมีอิสรภาพที่จะเลือกแนวทางชีวิตของตนเอง การตัดสินใจต้องเกิดจากการใช้วิจารณญาณของนักเรียนไม่ใช่เกิดจากการบังคับ
6. การแนะแนวถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการศึกษา จึงควรสอดแทรกอยู่ในกระบวนการเรียนการสอน และควรจัดให้ครอบคลุมทั้งด้านการศึกษา ด้านอาชีพ ด้านส่วนตัวและสังคม เพื่อช่วยให้นักเรียนแต่ละคนได้มีพัฒนาตนเองอย่างมีบูรณาการ (Integration)
7. การแนะแนวที่มีประสิทธิภาพ ผู้ที่ทำหน้าที่แนะแนว (Counselor) จะต้องมีความรู้ (Knowledge) ทักษะ (Skill) ที่เหมาะสม มีการจัดดำเนินการแนะแนวอย่างมีระบบ (Systematical guidance) และได้รับการศึกษาอบรมทางการแนะแนวมาโดยเฉพาะ
8. ผู้ที่ทำงานด้านการแนะแนวต้องเป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ดีมีความเป็นประชาธิปไตยยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี
9. การจัดบริการแนะแนวจะได้ผลดีมีประสิทธิภาพต้องเกิดจากความร่วมมือร่วมใจจากบุคคลกรทุกฝ่ายในโรงเรียนและนักเรียนผู้มารับบริการต้องเต็มใจให้ความร่วมมือด้วย

10. ผู้ทำงานด้านการแนะแนวต้องเป็นผู้ที่สามารถเก็บรักษาความลับของผู้ที่มารับบริการได้เพื่อทำให้เกิดความรู้สึกปลอดภัย และไว้วางใจ

11. การแนะแนวจะต้องมีข้อมูลของนักเรียนในด้านต่างๆ ตรงตามข้อเท็จจริง และเป็นปัจจุบัน

12. การที่บุคคลจะสามารถดำรงชีวิตได้นั้น ผู้แนะแนวต้องช่วยให้บุคคลสามารถเกิดทักษะที่สำคัญ 3 ประการ คือ

12.1 ความเข้าใจตนเองอย่างถูกต้องจะช่วยให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม

12.2 ความสามารถในการตัดสินใจด้วยตนเองเป็นคุณลักษณะที่จะนำบุคคลไปสู่ความเป็นอิสระและพึ่งตัวเองได้

12.3 ความสามารถในการปรับตัวยอมทำให้บุคคลอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ประโยชน์ของการจัดบริการแนะแนวในโรงเรียน

ชวลิตดา ขวัญเมือง (2541 : 20 - 21) และพนม ลิ้มอารีย์ (2533 : 14) กล่าวถึงประโยชน์ของการจัดบริการแนะแนวในโรงเรียนไว้ดังนี้

1. ช่วยให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ทำให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี สามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่ตนประสบได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถวางแผนชีวิตในอนาคต สามารถนำตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ และช่วยให้นักเรียนได้รับการส่งเสริมพัฒนาให้เกิดความเจริญงอกงามในทุกด้านอย่างมีบูรณาการ

2. ช่วยให้ครูได้ทราบถึงความต้องการ ความสนใจ ความสามารถ และความถนัดของนักเรียนแต่ละคนอย่างถูกต้อง เป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอน และการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ได้เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน

3. ช่วยให้นักเรียนได้รับข้อมูลที่มีคุณค่าจากครูแนะแนวทั้งทางด้านการศึกษา อาชีพ และส่วนตัวเพื่อประกอบการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม

4. ช่วยให้นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีกับครูกล้าปรึกษากับครูแนะแนว เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นทำให้ปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองให้มีลักษณะที่พึงประสงค์มากขึ้น เพื่อจะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

5. ช่วยให้ครูมีโอกาสนำข้อมูลทั้งทางด้านการศึกษา อาชีพ และส่วนตัวแก่นักเรียนอย่างทันเหตุการณ์และทั่วถึง ในโอกาสที่พบปะกับนักเรียนอย่างใกล้ชิด

6. ช่วยลดปัญหาความประพฤติดของนักเรียน ทำให้การปกครองนักเรียนและกระบวนการเรียนการสอนดำเนินไปด้วยดีและมีประสิทธิภาพ

7. ช่วยให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูแนะแนวกับผู้ปกครอง ช่วยให้
ผู้ปกครองมีเจตคติที่ดีต่อโรงเรียนและกระบวนการเรียนการสอนของครู ทำให้เกิดความร่วมมือ
ซึ่งกันและกันในการพัฒนาคุณภาพของนักเรียน

8. ช่วยให้สังคมและประเทศชาติได้ประชากรที่มีคุณภาพตามหลักสูตร
ที่ต้องการ

ทิศทางของบริการแนะแนวกับหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน

สมร ทองดี (2542: 78-82) กล่าวว่า การบริการแนะแนวกับการจัดการเรียนรู้
ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน อันเป็นผลสืบเนื่องจากรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย
พุทธศักราช 2540 มีหลักการสำคัญ คือในช่วงหกปีแรกของการศึกษา มุ่งพัฒนาผู้เรียนใน
ลักษณะองค์รวมทั้งทางร่างกาย จิตใจ ปัญญา และสังคม สามารถพึ่งตนเองได้ และร่วมมือกับ
ผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ มีการพัฒนาสังคมและสิ่งแวดล้อม มีความรับผิดชอบและมีวินัย
สำหรับในช่วงหกปีหลังนั้นจะให้ความสำคัญกับความรู้และทักษะ โดยมุ่งให้ผู้เรียนมีความฉลาด
ทางอารมณ์ (Emotional Intelligence) โดยปลูกฝังให้มีความเข้าใจตนเอง เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น
สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งทางอารมณ์ และเห็นคุณค่าของตนเอง งานแนะแนวจึงจัดว่าเป็นงาน
สำคัญในกระบวนการจัดการศึกษาให้แก่เด็กและเยาวชนทั้งในระบบและนอกระบบ เพื่อให้
ผู้เรียนมีทักษะในการพัฒนาตน มีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน

การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน จัดเป็นบริการสนเทศอย่างหนึ่งโดยการให้
ข้อมูลแก่นักเรียนด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อให้นักเรียนสามารถพัฒนาตนเองได้ โดยมีจุดมุ่งหมาย
ดังนี้ (ช่อลัดดา ขวัญเมือง. 2541 : 9 - 24)

1. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับตัวเองที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง
2. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ทราบข้อมูลเพื่อนำมาพิจารณาเลือกตัดสินใจ
3. เพื่อให้ให้นักเรียนได้เพิ่มประสบการณ์
4. เพื่อช่วยให้ครูมีโอกาสพบปะกับนักเรียนช่วยให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

และทำให้ครูได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนอย่างแท้จริง

นวัตกรรมการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541 : 58-59) กล่าวว่า นวัตกรรมการจัดกิจกรรมแนะแนว
ในชั้นเรียน หมายถึง วัสดุอุปกรณ์ และเทคนิคใหม่ๆ ที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวใน
ชั้นเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะนวัตกรรมต่าง ๆ จะ
ช่วยสร้างความสนใจให้นักเรียนต้องการเรียนรู้ ทำให้ได้รับประสบการณ์ตรงและเป็นจริง และเกิด
การเรียนรู้ที่ถูกต้องในสภาพบรรยากาศที่ดี ช่วยให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์มากขึ้นและ
สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างแท้จริงซึ่งมี 3 ประเภท ได้แก่

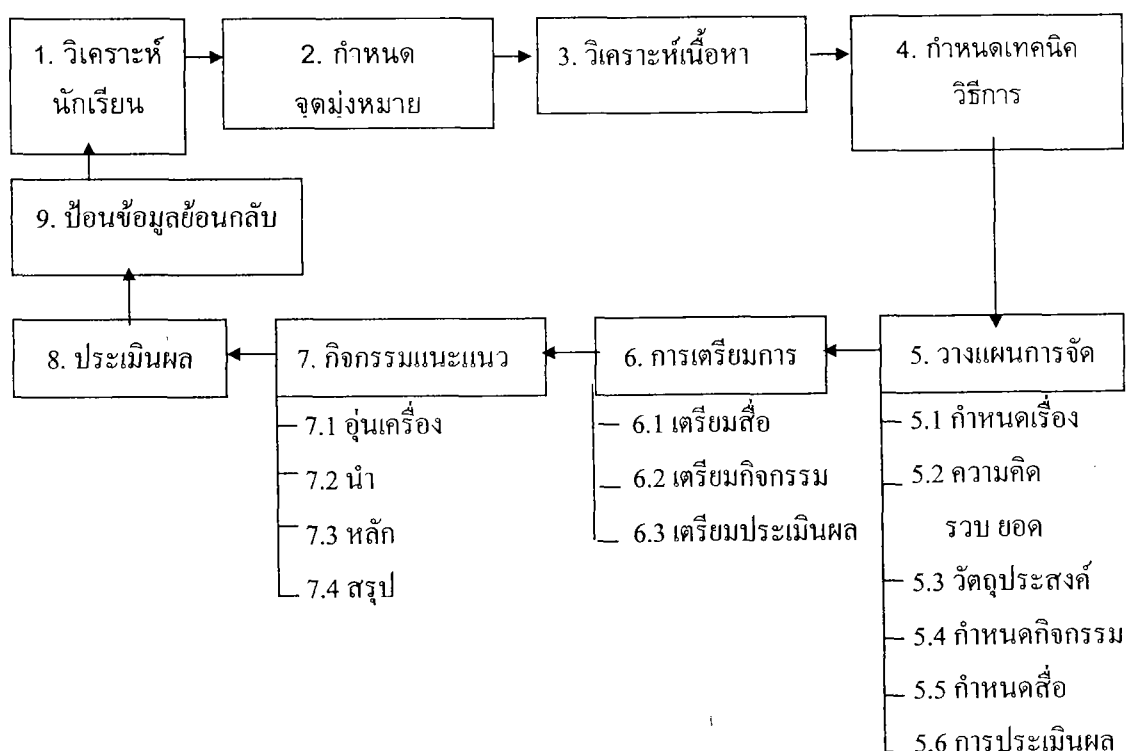
1.อุปกรณ์ (Hardware) ได้แก่ เครื่องฉายสไลด์ เครื่องเล่นเทปวีดิทัศน์ เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ ฯลฯ

2. สื่อการเรียน (Software) ได้แก่ สื่อประเภทวัสดุ เช่น ชุดการสอน บทเรียนสำเร็จรูป รูปภาพ ม้วนวีดิทัศน์ แผ่นสไลด์ หนังสือ ป้ายนิเทศ ฯลฯ

3. เทคนิควิธีการ (Technique) ได้แก่ เทคนิควิธีการต่างๆที่ใช้ในการจัดกิจกรรมเช่น การแบ่งกลุ่มทำงาน สถานการณ์จำลอง การแสดงบทบาทสมมติ การอภิปราย

รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน

การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนให้ดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพควรจัดให้กิจกรรมแต่ละขั้นตอนมีความสอดคล้องกัน โดยรูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนมี 9 ขั้นตอน ดังแสดงในภาพประกอบ 2 (ชวลิตดา ขวัญเมือง. 2541 : 69)



ภาพประกอบ 2 รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน

จากภาพประกอบ 2 อธิบายขั้นตอนของการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนดังนี้

1. **ขั้นวิเคราะห์นักเรียน** ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกที่ครูต้องคำนึงถึงในการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยครูต้องมีความรู้ ความเข้าใจในธรรมชาติของวัยรุ่น ศึกษาและทำความเข้าใจกับนักเรียนเกี่ยวกับระดับความรู้เดิม สถิติปัญหา ความสนใจ และความต้องการของนักเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียนเข้าใจตนเองและครูเข้าใจนักเรียนได้ดีขึ้น โดยใช้การสังเกต การสัมภาษณ์ แบบสอบถาม การเยี่ยมบ้าน ฯลฯ

2. **ขั้นกำหนดจุดมุ่งหมาย** ครูต้องกำหนดว่าต้องการให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ อย่างไรก็ตามต้องตามความเหมาะสมของนักเรียน โดยวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการสำรวจเพื่อทราบปัญหาความต้องการและความสนใจ

3. **ขั้นวิเคราะห์เนื้อหา** เป็นขั้นที่กำหนดว่าต้องการให้นักเรียนเรียนรู้อะไรเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

4. **ขั้นกำหนดเทคนิควิธีการ** การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนควรใช้เทคนิควิธีสอนที่หลากหลายตามความเหมาะสมกับเนื้อหาและนักเรียน

5. **ขั้นวางแผนการจัด** เมื่อกำหนดขั้นตอนแล้วจะต้องวางแผนการจัดอย่างละเอียดเกี่ยวกับการกำหนดเรื่อง กำหนดความคิดรวบยอด กำหนดจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม และกิจกรรมการเรียนการสอน ตลอดจนเรื่องการใช้สื่อและวิธีการประเมินผล

6. **ขั้นเตรียมการ** เช่นการเตรียมสื่อ การเตรียมกิจกรรมที่จะใช้ในกระบวนการเรียนรู้และเตรียมวิธีการประเมินผล

7. **ขั้นจัดกิจกรรมแนะแนว** โดยจัดกิจกรรมต่างๆตามความเหมาะสมซึ่งแบ่งได้ 4 ประเภท คือ

7.1 **กิจกรรมอุ่นเครื่อง** หรือกิจกรรมละลายพฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมที่ใช้กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ช่วยให้นักเรียนรู้สึกคุ้นเคยสนิทสนมกับเพื่อนและครู ทำให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน กระตุ้นให้เกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้ทั้งร่างกายและจิตใจ

7.2 **กิจกรรมนำ** หมายถึง กิจกรรมที่ใช้ในการนำเข้าสู่บทเรียน โดยเป็นกิจกรรมย่อยๆ ที่จะโยงไปสู่เนื้อหาที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้เป็นการเร้าความสนใจให้นักเรียนค้นหาคำตอบจากกิจกรรมหลักต่อไป

7.3 **กิจกรรมหลัก** หมายถึง กิจกรรมที่ใช้เพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการดำเนินการตามขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ เช่น กิจกรรมกระบวนการกลุ่ม กิจกรรมสร้างเสริมค่านิยม เป็นต้น

7.4 **กิจกรรมสรุป** หมายถึง กิจกรรมที่ใช้สรุปเนื้อหา หรือการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากการใช้กิจกรรมหลัก อาจเป็นกิจกรรมเดียวกับกิจกรรมนำก็ได้ขึ้นกับความเหมาะสมของเนื้อหาและเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

8. **ขั้นประเมินผล** ในขณะที่จัดกิจกรรมหรือหลังจัดกิจกรรมเสร็จแล้วควรประเมินผลการจัดกิจกรรมและแนวว่าบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ได้วางไว้หรือไม่

9. **ขั้นป้อนข้อมูลย้อนกลับ** เป็นขั้นที่สำคัญและจำเป็น เพราะจะช่วยให้ทราบข้อบกพร่องของขั้นตอนต่างๆ เพื่อจะได้นำผลมาปรับปรุงแก้ไขกระบวนการเรียนการสอนในครั้งต่อไปให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน

ซอลัดดา ขวัญเมือง (2541 : 80 -115) กล่าวว่าเทคนิคในการจัดกิจกรรมแนะแนวมีหลายวิธีไม่มีเทคนิคใดดีที่สุด ต้องเลือกใช้เทคนิคหลายๆรูปแบบเพื่อให้เหมาะกับวัตถุประสงค์เนื้อหา กิจกรรมการเรียนการสอน สภาพของนักเรียน เวลาที่ใช้สอน สื่อการสอน และการประเมินผลโดยคำนึงถึงจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมแนะแนว และเน้นให้นักเรียนเป็นผู้ปฏิบัติด้วยตนเอง ให้เรียนรู้จนเกิดทักษะในกระบวนการต่างๆ เช่น กระบวนการกลุ่ม กระบวนการคิด กระบวนการทางวิทยาศาสตร์ กระบวนการพัฒนาค่านิยม กระบวนการเรียนรู้ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง ส่วนเทคนิคการแนะแนวในชั้นเรียนที่นำมาใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้แก่

1. เทคนิคแบบแบ่งกลุ่มทำงาน (Committee work method)

เป็นเทคนิคที่ครูมอบให้นักเรียนทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม ทั้งกลุ่มใหญ่หรือกลุ่มย่อยเพื่อช่วยกันค้นคว้าตามความสามารถหรือความสนใจของนักเรียน เป็นการฝึกให้นักเรียนให้ฝึกฝนและเรียนรู้เกี่ยวกับการทำงานร่วมกัน ซึ่งเป็นเทคนิคที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาซึ่งเป็นวัยรุ่นที่กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อชีวิตมากกว่าวัยอื่น ๆ

ข้อดีของเทคนิคแบบแบ่งกลุ่มทำงาน

1. ช่วยให้นักเรียนมีโอกาสดำเนินงานร่วมกับเพื่อนๆ สามารถปรับตนเองให้เข้ากับเพื่อนได้ในการอยู่และทำงานร่วมกัน
2. ช่วยให้นักเรียนมีโอกาสดูบทบาทด้านสังคมในฐานะผู้นำและผู้ตามที่ได้รับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย และมีความเป็นประชาธิปไตย
3. ช่วยให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเองทำให้เกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง
4. ช่วยให้นักเรียนได้ฝึกทักษะในการทำงานเป็นกลุ่มในการแสดงความคิดเห็นการยอมรับฟังความคิดเห็น การจัดความขัดแย้ง การแก้ไขปัญหา การตัดสินใจ ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในชีวิตจริง

2. เทคนิคแบบอภิปราย (Discussion method)

เป็นเทคนิคแบบกลุ่มที่เปิดโอกาสให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันโดยมีครูเป็นผู้ประสานงาน และกระตุ้นให้นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็น หรือเสนอแนะ เป็นการฝึกให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน แสวงหาความรู้จากการอภิปรายร่วมกัน โดยผู้เรียนต้องสามารถสรุปแนวคิดของทักษะที่กำลังเรียน หลังจากการอภิปรายสิ้นสุด เช่น การอภิปรายหมู่ การอภิปรายแบบโต้วาที การอภิปรายแบบระดมสมองอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งนับว่าเป็นเทคนิคที่มีความสำคัญมากในการจัดกิจกรรมแนะแนว ให้ผลคุ้มค่าทั้งในด้านความรู้ ทักษะ ค่านิยม และเจตคติของนักเรียน

ข้อดีของเทคนิคแบบอภิปราย

1. เป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียน ได้นำความรู้ความเข้าใจของตนเอง มาแสดงความคิดเห็นและแก้ไขปัญหาาร่วมกัน ช่วยให้เกิดความรู้เพิ่มขึ้น
2. ช่วยให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการพูดและการฟังในกลุ่ม
3. ช่วยส่งเสริมการค้นคว้าหาความรู้เพื่อนำมาใช้ในการอภิปราย
4. ช่วยฝึกการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
5. ช่วยฝึกทักษะกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล
6. ช่วยฝึกให้นักเรียนได้ทำงานเป็นกลุ่ม มีความเป็นประชาธิปไตย

3. เทคนิคแบบบทบาทสมมติ (Role-playing method)

เป็นเทคนิคที่นิยมใช้มากวิธีหนึ่ง ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน เพราะช่วยให้สามารถวิเคราะห์พฤติกรรม และค่านิยมของนักเรียนได้เป็นอย่างดี จัดเป็นยุทธศาสตร์ในการแก้ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ช่วยให้เกิดความเข้าใจ เห็นใจ และสบายใจในการแสดงความคิดเห็น เป็นการเรียนรู้ที่เป็นกระบวนการกลุ่ม กระบวนการจัดการ และกระบวนการฝึกทักษะได้เป็นอย่างดี โดยครูจะเป็นผู้สร้างสถานการณ์สมมติและบทบาทให้นักเรียนแสดงบทบาทนั้นตามธรรมชาติ ตามบุคลิกภาพ ประสบการณ์ ความคิด อารมณ์ เจตคติ และค่านิยมของนักเรียนตามที่เข้าใจ หรือคิดว่าควรจะเป็น เพื่อนำการแสดงออกของนักเรียนที่เป็นผู้แสดงบทบาทสมมติให้เพื่อนที่ดูได้วิเคราะห์พฤติกรรม ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่เกิดขึ้น มีการอภิปรายร่วมกันถึงวิธีแก้ปัญหา หรือวิเคราะห์ว่าการแสดงนั้นๆ เหมาะสมหรือไม่ ซึ่งเทคนิคนี้จะช่วยให้นักเรียนมีส่วนร่วมอย่างแท้จริง ทำให้ค่านิยมมีความกระจ่างขึ้น ช่วยในกลุ่มพัฒนาและเกิดการเรียนรู้ในการแก้ปัญหา

ข้อดีของเทคนิคแบบบทบาทสมมติ

1. ช่วยให้นักเรียนเข้าใจในเหตุการณ์ที่สมมติและเชื่อมโยงกับชีวิตจริงของตนได้ ทำให้เข้าใจในพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น ทำให้สามารถปรับตนเองให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. ช่วยให้นักเรียนมีโอกาสดแสดงออกทางด้านความคิด อารมณ์ และ การกระทำ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น

3. ช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้บทบาทใหม่ๆและมีประสบการณ์ในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม

4. ช่วยให้นักเรียนมีทักษะในการสังเกตวิเคราะห์สภาพปัญหาและ รู้วิธีการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์นั้นๆ ได้กว้างขวางขึ้น

จากแนวคิดเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ดังกล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่าการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์นั้น จะต้องเลือกใช้เทคนิคและทักษะการสอนแบบต่างๆ ตามความเหมาะสมกับผู้เรียนและเหมาะสมกับเนื้อหา หรือจุดประสงค์ที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และสามารถพัฒนาตนเองได้ โดยยึดแนวทางหรือกระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนตามขั้นตอนของเทคนิคนั้นๆ เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และสนใจในกิจกรรมการแนะแนว สำหรับในการศึกษาครั้งนี้ เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนที่ผู้วิจัยนำมาใช้ ได้แก่ เทคนิคแบบกลุ่ม เทคนิคแบบอภิปราย และเทคนิคแบบบทบาทสมมติ โดยพิจารณาตามความเหมาะสมของเนื้อหาและจุดประสงค์เชิงพฤติกรรมเป็นสำคัญ

แนวคิดเกี่ยวกับการแนะแนวสุขภาพ

การแนะแนวสุขภาพจัดเป็นกิจกรรมหนึ่ง ของการจัดบริการสุขภาพในโรงเรียนหรือ โครงการสุขภาพในโรงเรียน เพื่อช่วยเหลือนักเรียนให้เกิดความรู้ความเข้าใจ และมีแนวคิดที่จะพัฒนาป้องกัน และแก้ไขปัญหาสุขภาพ ด้วยความคิดและการตัดสินใจด้วยตนเองอย่างถูกต้อง ซึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่พึงประสงค์

การแนะแนวสุขภาพ นับว่ามีความสำคัญต่อการสอนสุขศึกษา และช่วยให้การสอน สุขศึกษาสัมฤทธิ์ผลดีขึ้น เพราะช่วยให้นักเรียนแต่ละคนมีความเข้าใจในปัญหาสุขภาพของตนเองและสามารถนำคำแนะนำที่ได้รับจากการแนะแนวสุขภาพไปปฏิบัติได้ โดยมีผู้ให้ความหมายการแนะแนวสุขภาพไว้ดังนี้

แอนเดอร์สัน (Anderson.1972 : 134 - 141) กล่าวว่า การแนะแนวสุขภาพเป็น กระบวนการช่วยเหลือแนะนำทางเลือกให้นักเรียนได้ค้นพบและเลือกด้วยสติปัญญา และ ความสามารถของตนเอง เพื่อที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข การแนะแนวที่ดีต้อง สามารถให้นักเรียนแนะนำทางตนเองได้ การแนะแนวสุขภาพมีบทบาทสำคัญต่อ การจัดโครงการสุขภาพ และโครงการแนะแนวของโรงเรียน โดยครูทุกคนต้องมีบทบาทหน้าที่ใน การแนะแนวนักเรียนของตน และการให้คำปรึกษา (Counseling) เป็นแนวทางสำคัญของ

การแนะแนวสุขภาพ โดยการช่วยให้นักเรียนเห็นความสำคัญของสุขภาพของตนเอง รู้จักแหล่งการรับบริการเมื่อเกิดมีปัญหสุขภาพขึ้น รวมทั้งต้องชี้แนะให้เด็กได้รู้ถึงวิธีการพัฒนาสุขภาพของตนเองด้วย

นิภา มนูญปิฏ และ วสันต์ ศิลปสุวรรณ (2540 : 281) กล่าวว่า การแนะแนวสุขภาพ เป็นวิธีการที่ใช้อธิบายสิ่งที่ตรวจพบ จากการประเมินภาวะทางด้านสุขภาพ เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพนั้นๆให้กับนักเรียนหรือผู้ปกครองนักเรียน

ปัญญา สมบูรณ์ศิลป์ (2523 : 121) กล่าวว่า การแนะแนวสุขภาพ เป็นวิธีการให้คำปรึกษาทางด้านสุขภาพ อาจทำได้โดยการพบปะกันระหว่าง แพทย์ พยาบาล ครู นักเรียน ผู้ปกครอง เพื่ออธิบายปัญหาสุขภาพให้นักเรียน และผู้ปกครองฟังเป็นการกระตุ้นให้ผู้ปกครองดำเนินการแก้ปัญหาสุขภาพเหล่านั้นกับนักเรียน

ทวีสิทธิ์ สิทธิกร (2531 : 224) กล่าวว่า เป็นการให้คำแนะนำหรือให้คำปรึกษาด้านสุขภาพเพื่อช่วยแก้ปัญหาสุขภาพของนักเรียนจากสิ่งที่พบในการตรวจสอบทางด้านสุขภาพ และปัญหานั้นๆต้องการความช่วยเหลือหรือแก้ไขโดยรีบด่วน การแนะแนวสุขภาพ จึงนับว่าเป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยให้การเรียนการสอนวิชาสุขศึกษามีประสิทธิภาพ เพราะช่วยให้นักเรียนแต่ละคนมีความเข้าใจในการปรับปรุงพฤติกรรมทางด้านสุขภาพของตนให้ดียิ่งขึ้น และช่วยให้นักเรียนมีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งกายและจิตใจ

การแนะแนวสุขภาพ จึงเป็นกระบวนการดูแลสุขภาพนักเรียนที่มีความมุ่งหมายสำคัญคือ การช่วยให้นักเรียนได้รู้จักดูแลสุขภาพของตนเอง สามารถเข้าใจในสุขภาพของตนเอง รับรู้และยอมรับปัญหา สามารถแก้ปัญหา และปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพของตนเองให้เป็นไปในทางที่ดีขึ้นเพื่อให้ตนเองดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ความสำคัญของการแนะแนวสุขภาพ

การแนะแนวสุขภาพ เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการจัดบริการสุขภาพของโปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน (School Health Programs) การแนะแนวสุขภาพ กับการเรียนการสอนสุขศึกษา มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เพราะการแนะแนวสุขภาพจะช่วยให้บทเรียนต่าง ๆ ในวิชาสุขศึกษาได้นำไปสู่การปฏิบัติอย่างสมบูรณ์ตามจุดมุ่งหมายของการเรียนการสอน

สุชาติ โสมประยูร (2536 : 72-73) กล่าวถึงเรื่องการแนะแนวสุขภาพทางเลือกใหม่ของงานสุขศึกษาในโรงเรียนว่า โปรแกรมการศึกษาที่โรงเรียนทั่วไปที่จัดและดำเนินการอยู่ประกอบด้วยโปรแกรม 3 ประเภท เพื่อให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุดได้แก่ โปรแกรมการเรียน โปรแกรมกิจกรรมว่าด้วยประสบการณ์ในชีวิตจริง หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตร และโปรแกรมการแนะแนว ซึ่งเป็นบริการให้คำปรึกษาแนะแนวในรูปแบบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคตอย่างครบวงจร นอกจากนี้ในปรัชญาการสอนสุขศึกษายังเน้นว่าการสอนสุขศึกษาควรจัดให้สอดคล้องหรือผสมผสานเข้าไปในหลักสูตร หรือการเรียนการสอนของทุกวิชารวมทั้งกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่างๆ การแนะแนวสุขภาพจึงเป็นกิจกรรมที่

สอดคล้องและสนับสนุนปรัชญาการสอนได้อย่างเหมาะสม

ความมุ่งหมายของการแนะแนวสุขภาพ (ทวิสิทธิ์ สิทธิกร. 2531 : 224-225)

1. เพื่อช่วยให้นักเรียนได้สำรวจ และทราบถึงสุขภาพของตนเองทั้งทางร่างกาย และจิตใจ ด้วยการสังเกต และการตรวจร่างกาย เพื่อทราบว่าสิ่งใดบกพร่องควรได้รับการรักษาหรือปรับปรุงแก้ไข
2. เพื่อช่วยให้นักเรียนได้ทราบถึงการระวังรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง และหาวิธีการที่จะพัฒนาสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม
3. เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักการปฏิบัติตัวให้มีสุขปฏิบัติและสุขนิสัยที่ดี
4. เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักการป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่างๆ
5. เพื่อทำความเข้าใจกับบิดามารดาของนักเรียน ในเรื่องความสำคัญของปัญหาด้านสุขภาพ เพื่อกระตุ้นให้ผู้ปกครองได้รู้ถึงความจำเป็นที่จะต้องดูแลสุขภาพบุตรของตน
6. เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนและผู้ปกครองรู้จักใช้แหล่งประโยชน์ที่มีอยู่ในชุมชนให้เกิดประโยชน์ในการตรวจรักษา เพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพให้มากที่สุด
7. เพื่อกระตุ้นให้มีการบริการด้านการรักษานักเรียนที่มาจากครอบครัวที่มีปัญหา

8. เพื่อเผยแพร่ความรู้ทางด้านสุขศึกษาแก่นักเรียนและผู้ปกครอง
 9. เพื่อจัดหลักสูตรการศึกษาพิเศษ (Special Program) ขึ้นสำหรับนักเรียนที่มีความพิการเฉพาะอย่าง ให้เหมาะสมกับความต้องการและความสามารถของเด็กพิการเหล่านั้น
- รัตน เสงส์สวัสดิ์ (2531 :131) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการแนะแนวสุขภาพไว้ดังนี้

1. เพื่อให้นักเรียนได้ตรวจสอบสุขภาพของตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อตรวจหาสิ่งที่บกพร่องที่ควรจะได้รับการแก้ไขปรับปรุงหรือการรักษา
3. เพื่อให้นักเรียนระวังรักษาสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ
4. เพื่อให้นักเรียนมีวิธีที่จะพัฒนาสุขภาพของตนเองอย่างเหมาะสม
5. เพื่อให้นักเรียนรู้จักการปฏิบัติตัวอย่างถูกต้องตามหลักสุขปฏิบัติ
6. เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักป้องกันโรคและอุบัติเหตุต่างๆ
7. เพื่อให้นักเรียนได้นำความรู้ทางด้านสุขศึกษาไปปฏิบัติอย่างได้ผลดี

สรุปความมุ่งหมายของการแนะแนวสุขภาพในโรงเรียนที่สำคัญคือ การช่วยให้นักเรียนได้ทราบถึงภาวะทางสุขภาพของตนเอง และวิธีการที่จะพัฒนาสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสม และสามารถนำความรู้ทางด้านสุขศึกษาไปปฏิบัติอย่างได้ผลดี

หลักการแนะแนวสุขภาพในโรงเรียน

การจัดบริการแนะแนวสุขภาพในโรงเรียนให้มีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับ ความมุ่งหมายควรวางหลักเกณฑ์การปฏิบัติ ดังนี้ (ทวิสิทธิ์ สิทธิกร. 2531 : 225 -226)

1. การจัดโครงการแนะแนวสุขภาพ ควรจัดให้เป็นโครงการหนึ่งที่รวมอยู่ใน โครงการศึกษาของโรงเรียน และให้สอดคล้องกับปรัชญาการศึกษาของโรงเรียนด้วย
2. โครงการแนะแนวสุขภาพ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บริการแก่นักเรียนทุกคน ไม่เฉพาะแต่นักเรียนที่มีปัญหาเท่านั้น
3. ผู้บริหารโรงเรียนมีหน้าที่รับผิดชอบต่อนักเรียน โดยจัดโครงการแนะแนว สุขภาพให้เป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน
4. โครงการแนะแนวสุขภาพ เป็นหน้าที่และความรับผิดชอบของครูทุกคนใน การช่วยกันส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนให้ดียิ่งขึ้น
5. การจัดบริการแนะแนวสุขภาพจะบรรลุผลสำเร็จได้ต้องได้รับความช่วยเหลือ ระหว่างโรงเรียน ผู้ปกครองและชุมชน โรงเรียนจึงควรชี้แจงวัตถุประสงค์ในการจัดบริการ แนะแนวสุขภาพให้ผู้ปกครองทราบด้วย
6. โรงเรียนควรช่วยพัฒนาเด็กนักเรียนให้มีความเจริญงอกงามเต็ม ความสามารถของแต่ละบุคคล ทุก ๆ ด้านทั้งในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม
7. การจัดบริการแนะแนวสุขภาพ จะมีประสิทธิภาพต่อเมื่อทางโรงเรียนได้วาง นโยบาย กำหนดจุดมุ่งหมาย และแผนปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการสุขภาพให้เป็นไป อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถพัฒนาตนเองทางด้านสุขภาพได้
8. ควรจัดให้มีการฝึกอบรมครู ผู้บริหารโรงเรียนและเจ้าหน้าที่อื่นๆให้ทราบถึง แนวทางและวิธีการให้บริการแนะแนวสุขภาพแก่นักเรียน
9. ผู้ที่ปฏิบัติงานด้านการแนะแนวสุขภาพ ควรมีความรู้ความเข้าใจพื้นฐาน เกี่ยวกับพฤติกรรมทางสุขภาพของเด็กอย่างยิ่ง
10. โครงการแนะแนวสุขภาพ จะปฏิบัติงานให้ได้ผลดีควรมี การประเมินผลงานอยู่เสมอ เพื่อให้การปฏิบัติงานมีความก้าวหน้ายิ่งขึ้น

บริการหลักในการแนะแนวสุขภาพ

การบริการแนะแนวสุขภาพในโรงเรียนควรจัดให้ครบทั้ง 5 ประการดังนี้

1. บริการสำรวจรวบรวมข้อมูลเป็นรายบุคคล (Individual inventory service) พนม ลิ้มอารีย์ (2533 : 45-230) และมาลินี จุฑาปะมา (2536 : 92-108) กล่าวว่า บริการสำรวจรวบรวมข้อมูลเป็นรายบุคคล เป็นการที่ครูหรือผู้แนะแนวทำการศึกษา และ จัดบันทึกเรื่องราวต่างๆเกี่ยวกับนักเรียน เช่น ประวัติส่วนตัว ครอบครัว การศึกษา สุขภาพ

ความสนใจ ความมุ่งหมายในชีวิต ฯลฯ เพื่อทำความเข้าใจนักเรียนผู้นั้นให้มากยิ่งขึ้น ซึ่งจะ
ทำให้ครูหรือผู้แนะแนว สามารถให้ความช่วยเหลือแนะแนวนักเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ทวีสิทธิ์ สิทธิกร (2533 : 229 – 230) กล่าวถึง บริการสำรวจข้อมูลเป็น
รายบุคคลว่า เป็นการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับนักเรียนแต่ละคน เพื่อต้องการทราบรายละเอียด
ต่างๆ เช่น ประวัติส่วนตัว ครอบครัว อุปนิสัย ระดับสติปัญญา สุขภาพ ความสนใจ
ความสามารถ ความถนัด ความเป็นอยู่ทางบ้าน อาชีพของบิดามารดา หรือผู้ปกครองเป็นต้น
เพื่อครูและผู้ที่เกี่ยวข้องจะได้รู้จักนักเรียนแต่ละคนได้ดียิ่งขึ้น เพื่อช่วยเหลือเด็กในด้านต่างๆ จึง
ควรมีการเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างเชื่อถือได้ และตรงกับความเป็นจริง โดยมีกลวิธีในการเก็บ
รวบรวมข้อมูลได้หลายวิธี เช่น การสัมภาษณ์ การสังเกต การใช้ระเบียบแบบแผน การเยี่ยมบ้าน
แบบสอบถาม แบบสำรวจปัญหา และการศึกษารายกรณี เป็นต้น

การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นรายบุคคล จึงเป็นบริการพื้นฐานที่สำคัญในการ
บริการแนะแนว เพราะนักเรียนแต่ละคนมีความแตกต่างกันในแต่ละด้าน การที่ผู้แนะแนวเก็บ
รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตัวนักเรียนในทุกๆ ด้านอย่างละเอียดและเป็นระบบ จะทำให้รู้จักและ
เข้าใจนักเรียนแต่ละคนได้ดียิ่งขึ้น รวมทั้งเป็นข้อมูลที่จะสะท้อนให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจ
ตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งการเก็บข้อมูลนั้นควรเก็บข้อมูลและศึกษานักเรียนแต่ละคนตั้งแต่แรกที่
นักเรียนเริ่มเข้าสู่โรงเรียน และต้องศึกษาอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งนักเรียนสำเร็จการศึกษาจึงจะ
ช่วยให้ครูและผู้แนะแนวรู้จักและเข้าใจนักเรียน สามารถพิจารณาหาแนวทางแนะแนวและช่วย
เหลือนักเรียนได้อย่างเหมาะสม เป็นการส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาการและป้องกันมิให้เกิดปัญหา
ขึ้นกับนักเรียน

ความมุ่งหมายของการเก็บรวบรวมข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล

พนม ลิ้มอารีย์ (2533 : 47) กล่าวไว้ดังนี้

1. เพื่อช่วยให้ครูและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนได้รู้จักและเข้าใจ
นักเรียนได้ดีและถูกต้องมากยิ่งขึ้น
2. เพื่อช่วยให้โรงเรียนได้นำผลจากความรู้ความเข้าใจในตัวเด็ก ไปใช้ในการ
หาทางป้องกันพัฒนา ส่งเสริม หรือแก้ไขปัญหที่กำลังประสบอยู่ให้กับนักเรียนได้ทันทั่วทั้งที่
และตรงกับสภาพความเป็นจริง

3. เพื่อช่วยให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองในด้านต่างๆ มากขึ้น

ส่วนทศพร มณีศรีขำ (2539 : 2 - 3) กล่าวถึงวัตถุประสงค์ที่สำคัญ

ในการศึกษานักเรียนเป็นรายบุคคลว่ามี 3 ประการ กล่าวคือ

1. เพื่อหาทางป้องกันปัญหา (Preventive approach) การทราบถึง
รายละเอียดเกี่ยวกับตัวนักเรียน จะช่วยให้ครูและผู้แนะแนวรู้เท่าทัน และเป็นเตรียมการก่อนที่
นักเรียนจะประสบปัญหาที่อาจมีขึ้นมาได้

2. เพื่อหาทางส่งเสริมพัฒนา (Developmental approach) การทราบข้อมูลรายละเอียดเกี่ยวกับตัวนักเรียน จะช่วยให้ครูและผู้แนะแนวสามารถแนะแนวทาง และส่งเสริมให้นักเรียนมีพัฒนาการเจริญงอกงามในทุกๆด้าน รวมทั้งนักเรียนแต่ละคนจะได้เข้าใจ และรู้จักตนเองสามารถนำคุณลักษณะที่ดีตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่างๆที่เหมาะสมมาใช้ให้เกิดประโยชน์

3. เพื่อหาทางแก้ไขปัญหานักเรียนประสบอยู่ (Cursive approach) พฤติกรรมทุกอย่างย่อมมีสาเหตุ ครูหรือผู้แนะแนวต้องหาสาเหตุของปัญหาให้พบด้วยการใช้ทักษะความสามารถ ประสบการณ์ และเทคนิคต่างๆ ตลอดจนเครื่องมือต่างๆที่จะนำมาศึกษารวบรวมข้อมูลรายละเอียดต่างๆที่เกี่ยวข้องกับนักเรียน เพื่อที่จะได้หาทางดำเนินการแนะแนว และแก้ไขให้ตรงจุดที่เป็นเหตุของปัญหา

วิธีที่นำมาใช้ในการเก็บข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล ในโรงเรียนได้แก่

1.1 การสังเกต (Observation)

ทวิสิทธิ์ สิทธิกร (2537 : 311) กล่าวว่า การสังเกตเป็นกลวิธีเก็บข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนที่ใช้กันมากที่สุด การสังเกตพฤติกรรม เป็นวิธีที่มีวัตถุประสงค์หลายประการ เช่น ใช้ศึกษาความแตกต่างระหว่างบุคคลในกลุ่มนักเรียน หรือใช้เพื่อศึกษาให้เกิดความเข้าใจสาเหตุ พฤติกรรม เข้าใจความรู้สึกนึกคิด ความเชื่อ เจตคติของนักเรียน

1.2 การสัมภาษณ์ (Interview)

ทวิสิทธิ์ สิทธิกร (2537 : 316) กล่าวว่า การสัมภาษณ์เป็นวิธีในการรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับเด็กที่ต้องการศึกษาได้เป็นอย่างดี มีข้อดีกว่าการเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ในแง่ที่ผู้ศึกษาสามารถอธิบายให้เด็กเข้าใจคำถามได้ชัดเจนกว่าการใช้แบบสอบถาม และเป็นโอกาสให้ผู้ศึกษาได้สังเกตปฏิกิริยาของเด็กที่มีต่อคำถามต่างๆด้วย ซึ่งจะช่วยให้ผู้ศึกษาได้นำมาประกอบการพิจารณาในการทำความเข้าใจพฤติกรรมของเด็กได้ดีขึ้น

ชนิดของการสัมภาษณ์

พนม ลิ้มอารีย์ (2533 : 67 - 70) กล่าวว่า การสัมภาษณ์จำแนกตามวัตถุประสงค์ได้เป็น 2 ชนิด คือ

1. การสัมภาษณ์เพื่อหาข้อเท็จจริง (Fact - finding interview)

หมายถึง การสัมภาษณ์ที่มุ่งศึกษาหาความจริงเกี่ยวกับตัวเด็ก เพื่อประโยชน์ในการที่จะเข้าใจเด็กได้ดีขึ้น ช่วยให้สามารถวินิจฉัยปัญหาของเด็กได้อย่างถูกต้อง และให้ความช่วยเหลือได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์เพื่อหาข้อเท็จจริง

1. เพื่อช่วยเพิ่มเติมข้อมูลที่ได้อีกจากวิธีการอื่นๆ
2. เพื่อตรวจสอบความเป็นจริงของข้อมูลที่เก็บรวบรวมมา
3. เพื่อสังเกตดูลักษณะท่าทาง กิริยาอาการ ลักษณะทางร่างกาย

2. การสัมภาษณ์เพื่อให้คำปรึกษา (Counseling interview) หมายถึง การสัมภาษณ์ที่มีจุดมุ่งหมายให้ผู้มาขอรับคำปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเอง มองเห็นปัญหาของตนเองและสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม มีความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตน และปฏิบัติตามการตัดสินใจนั้น

วัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์เพื่อให้คำปรึกษา

1. เพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองอย่างถูกต้อง มีความรับผิดชอบในตนเองและสามารถแก้ปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อช่วยให้นักเรียนได้พูดคุยระบายปัญหาต่างๆออกมาได้บ้าง
3. เพื่อช่วยให้นักเรียนสามารถปรับตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 แบบสอบถาม (Questionnaire)

พนม ลิ้มอารีย์ (2533 : 82 -94) กล่าวว่า แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้ผู้แนะแนวได้ข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับตัวนักเรียนอย่างกว้างขวาง เช่น ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาความต้องการ เจตคติ ความรู้สึก และความคิดเห็นของนักเรียนแต่ละคน โดยการสร้างคำถามต่าง ๆ ขึ้นเพื่อให้ผู้ที่ถูกถามกรอกข้อความลงไป

ความมุ่งหมายของการใช้แบบสอบถาม

1. เพื่อทราบรายละเอียดต่างๆที่เป็นข้อเท็จจริง เกี่ยวกับนักเรียนผู้นั้นโดยเฉพาะ เช่น ประวัติส่วนตัว ประวัติครอบครัว ประวัติการเรียน และประวัติสุขภาพ
2. เพื่อทราบความรู้สึกหรือความคิดเห็นของนักเรียน ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การสอนของครู บริการต่างๆ ของโรงเรียน สัมพันธภาพในครอบครัว ฯลฯ
3. เพื่อติดตามผลหลังการให้บริการ

ชนิดของแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล เพื่อใช้ยืนยันหรือตรวจสอบข้อมูลต่างๆ ของนักเรียนที่ได้รวบรวมมาก่อน
2. แบบสอบถามแบบการประเมินผล เพื่อให้ให้นักเรียนได้บอกถึงปฏิกิริยา และความรู้สึกที่มีต่อกิจกรรมหรือการบริการต่างๆ ของโรงเรียน
3. แบบสอบถามการติดตามผล เพื่อนำมาประเมินประสิทธิผลของโครงการต่างๆ ในโรงเรียน

ประโยชน์ของแบบสอบถาม

1. ช่วยให้ทราบเรื่องราวต่างๆ ของนักเรียนในเวลาอันสั้น
2. ช่วยให้ทราบเรื่องราวของนักเรียนหลายๆด้านพร้อมกัน และเป็นข้อมูลปัจจุบัน
3. ช่วยให้ได้ข้อมูลต่างๆเพิ่มจากข้อมูลเดิมที่ได้รวบรวมไว้ก่อนแล้ว

4. ช่วยให้ทราบถึงความต้องการของนักเรียน เพื่อสามารถให้ความช่วยเหลือได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

1.4 แบบสำรวจปัญหา (Problem checklist)

มาลิณี จุโฑปะมา (2536 : 69 - 76) ให้ความหมายว่า แบบสำรวจปัญหา เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่ประกอบด้วยข้อความหรือปัญหาที่ครูแนะแนวตั้งขึ้น เพื่อตรวจสอบนักเรียนรายบุคคลว่ามีปัญหาอะไรบ้าง ควรได้รับการสนใจเป็นพิเศษหรือไม่อย่างไร นับเป็นแนวทางที่ดีที่จะได้ศึกษาเด็กเป็นรายบุคคล และใช้เวลาอย่างรวดเร็วในการเก็บข้อมูลต่างๆ ประหยัดเวลาและแรงงานโดยมีข้อความที่เป็นปัญหาให้เด็กอ่านดูแล้วทำเครื่องหมายลงข้างหน้าปัญหาซึ่งตรงกับความเป็นจริงของตน หลังจากนั้นจึงนำมาพิจารณาว่าเด็กคนใด และมีจำนวนเท่าไรที่มีปัญหาลักษณะหรือเหมือนกัน แล้วนำมาพิจารณาจัดวางโครงการแนะแนวเพื่อช่วยเหลือแก้ปัญหาต่อไป

ประโยชน์ที่ได้จากการสำรวจปัญหานักเรียน

1. ช่วยให้รวบรวมปัญหาของเด็กเป็นรายบุคคลได้ในระยะเวลาสั้นๆ
2. ช่วยให้รู้ถึงปัญหาของเด็กแต่ละคนซึ่งอาจไม่พบจากวิธีหรือ

เทคนิคอย่างอื่น

3. มีประโยชน์ในการนำข้อมูลที่ได้รับการพิจารณาจัดโครงการบริการแนะแนวจากสภาพปัญหาและความต้องการของนักเรียนที่ต้องให้การช่วยเหลือ
4. มีประโยชน์ในการพิจารณาจัดบริการแนะแนวหมู่ให้กับนักเรียนที่มีปัญหาบางประการที่คล้ายกัน เป็นการช่วยลดภาระของครูแนะแนวในการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

1.5 การตรวจสอบสุขภาพ

พนม ลิ้มอารีย์ (2533 : 103 - 111) กล่าวว่า การตรวจสอบสุขภาพ หมายถึง การตรวจสอบสุขภาพของร่างกายว่าอยู่ในสภาพปกติ หรือมีอวัยวะส่วนใดที่ผิดปกติ ควรจะได้รับการช่วยเหลือและมีโรคประจำตัวหรือเป็นโรคติดต่อใดๆบ้างหรือไม่

ความมุ่งหมายของการตรวจสอบสุขภาพ

1. เพื่อค้นหาและแก้ไขข้อบกพร่อง และส่วนที่ควรปรับปรุงให้ดีขึ้น
2. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือนักเรียนเพื่อเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตน
3. เพื่อค้นหาโรคติดต่อซึ่งอาจจะกำลังเกิดขึ้นกับนักเรียนและให้ความช่วยเหลือได้ทันทีที่ตรวจพบ
4. เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมของนักเรียน

1.6 ระเบียบสุขภาพ (Health record)

พนม ลีอารีย์ (2533 : 104 - 106) กล่าวว่า ระเบียบสุขภาพ หมายถึง เอกสารที่บันทึกข้อเท็จจริงเกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งได้จากการตรวจของแพทย์ พยาบาล เจ้าหน้าที่อนามัยหรือครู

ความมุ่งหมายของการจัดทำระเบียบสุขภาพ

1. เพื่อใช้บันทึกผลการตรวจสุขภาพของนักเรียนในแต่ละครั้ง
2. เพื่อช่วยให้ครูและผู้แนะแนวได้มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการวินิจฉัยปัญหาสุขภาพของนักเรียน
3. เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับตัวนักเรียน ทำให้รู้จักและเข้าใจปัญหาของนักเรียนได้ดียิ่งขึ้น

รายละเอียดในระเบียบสุขภาพ

1. ข้อมูลส่วนตัว
2. ข้อมูลด้านครอบครัวและการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับครอบครัว
3. ประวัติการเจ็บป่วยในอดีตของนักเรียน
4. ประวัติการเจ็บป่วยของบุคคลในครอบครัว
5. บันทึกการสร้างภูมิคุ้มกันโรค
6. บันทึกการเจริญเติบโตของนักเรียน
7. บันทึกการตรวจสายตา และการได้ยิน
8. บันทึกการตรวจทางทันตสุขภาพ
9. บันทึกผลการตรวจสุขภาพของแพทย์และเจ้าหน้าที่
10. บันทึกการตรวจพบปัญหาสุขภาพ พฤติกรรม การแนะนำและการติดตามผลของครู รวมทั้งเจ้าหน้าที่สาธารณสุขอื่นๆ

ประโยชน์ของระเบียบสุขภาพ

1. ช่วยให้ครูและผู้แนะแนวรู้ถึงประวัติข้อมูล และรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับสุขภาพของนักเรียนตั้งแต่แรกเริ่มเข้าโรงเรียน
2. ช่วยให้ครูและผู้แนะแนวรู้ถึงโรคประจำตัว หรือปัญหาสุขภาพบางอย่างที่นักเรียนเคยมีประวัติมาก่อน เพื่อจะได้ให้ความช่วยเหลือและป้องกันได้อย่างถูกต้อง ไม่ให้เป็นอุปสรรคต่อการเรียนเล่าเรียน
3. ช่วยให้ครูและผู้แนะแนวรู้ถึงพัฒนาการทางร่างกายของนักเรียนได้อย่างต่อเนื่องทำให้สามารถให้การช่วยเหลือ ป้องกัน แก้ไขและพัฒนาได้อย่างเหมาะสม
4. ช่วยให้ครูและผู้แนะแนว สามารถส่งตัวนักเรียนไปรักษาต่อหรือขอความช่วยเหลือจากผู้ที่เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

5. ช่วยในการติดตามประเมินผลการบริการแนะแนวสุขภาพ เพื่อสามารถปรับปรุงให้เหมาะสมกับความต้องการหรือสภาพปัญหาสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเก็บข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคลโดยใช้ แบบสอบถาม และแบบสำรวจปัญหา โดยให้นักเรียนตอบแบบสอบถามก่อนการจัดโปรแกรมสุขภาพ

2. บริการสนเทศ (Information service)

ในกระบวนการแนะแนวสุขภาพ การบริการสนเทศนับว่าเป็นบริการสำคัญที่จะทำให้เด็กนักเรียนได้รับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อที่จะได้นำความรู้ไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมสุขภาพ และเลือกตัดสินใจแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

พนม ลิ้มอารีย์ (2533 : 151) กล่าวว่า บริการสนเทศ หมายถึง บริการด้านการจัดหาและให้ข่าวสารหรือข้อสนเทศแก่นักเรียนในด้าน การศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม ด้วยวิธีการและกิจกรรมต่างๆ เพื่อช่วยให้นักเรียนได้มีความรู้กว้างขวางทันเหตุการณ์ เพื่อจะได้นำความรู้ไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไข รู้จักและเข้าใจตนเอง วางแผนเลือกและตัดสินใจแก้ปัญหา

ทวีสิทธิ์ สิทธิกร (2537 : 329 - 331) กล่าวว่า บริการสนเทศ เป็นบริการที่ให้ความรู้หรือข่าวสารแก่นักเรียน ซึ่งได้แก่ ข่าวสารเกี่ยวกับ การศึกษา สุขภาพ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งวิธีการให้ความรู้หรือให้ข่าวสารแก่นักเรียนทำได้หลายวิธีในรูปแบบของการจัดปฐมนิเทศ จัดปายนิเทศ การเชิญวิทยากรมาบรรยาย จัดอภิปราย จัดนิทรรศการ ฉายภาพยนตร์ เป็นต้น

ความมุ่งหมายของบริการสนเทศ

พนม ลิ้มอารีย์ (2533 : 152) กล่าวถึงความมุ่งหมายของบริการสนเทศไว้ ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาการเข้าใจและการยอมรับตนเองของนักเรียน
2. พัฒนาให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงผลที่ตามมาจากการตัดสินใจของตนเอง
3. เพื่อแสดงให้เห็นว่าบุคคลทุกคนต้องการให้ตนเป็นที่ยอมรับว่า เป็นผู้ที่มีศักดิ์ศรีและมีคุณค่า
4. เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้รู้ว่าบุคคลแต่ละคนมีความแตกต่างกันในเรื่องความสนใจ ความสามารถ เจตคติและค่านิยม
5. เพื่อช่วยให้นักเรียนมีความสามารถในการใช้เทคนิคแสวงหาและตีความหมายข้อสนเทศเพื่อช่วยให้เกิดความก้าวหน้าในการนำตนเอง
6. เพื่อจำกัดขอบเขตของการตัดสินใจให้แคบลงและมีความเหมาะสมกับความถนัดความสามารถและความสนใจของตนเอง
7. เพื่อพัฒนาให้นักเรียนตระหนักถึงการแสวงหาอาชีพที่เป็นไปได้

ข้อสนเทศด้านส่วนตัวและสังคม (Personal and social information)

หมายถึง ข้อมูลหรือข่าวสารเกี่ยวกับส่วนตัวและสังคมของนักเรียน เพื่อช่วยให้
ให้นักเรียนแต่ละคนเกิดความเข้าใจตนเองดีขึ้น เพื่อการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้ และสามารถ
ปรับตัวเข้ากับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงได้เป็นอย่างดี การวางตัวในสังคม
การใช้เวลาว่าง การรักษาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต ความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาป้องกันโรค
และการสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เป็นต้น

ข้อสนเทศด้านส่วนตัวและสังคมที่นักเรียนควรทราบมีดังนี้

1. การรู้จักและเข้าใจตนเอง
2. การรู้จักและเข้าใจผู้อื่น
3. การสร้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัว
4. เพศศึกษา
5. สุขภาพและการปฏิบัติเพื่อสุขภาพที่ดี
6. ความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาและการป้องกันเชื้อโรค
7. การวางตัวในสังคม
8. กิริยามารยาทที่ดีงาม
9. ทักษะในการเข้าสมาคม
10. การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

หลักเกณฑ์ในการเลือกข้อสนเทศ

1. ต้องมีความถูกต้อง ตรงต่อความเป็นจริง มาจากแหล่งเชื่อถือได้ และ
ต้องทันสมัยอยู่เสมอ
2. มีความเหมาะสมกับระดับและวัยของนักเรียน และตรงกับความ
ต้องการของนักเรียน สามารถทำความเข้าใจได้ง่าย ถูกต้องและครอบคลุมปัญหาต่างๆ ได้อย่าง
สมบูรณ์

สำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยได้จัดบริการสนเทศ โดยการจัดทำชุดการแนะนำ
สุขภาพ เรื่อง “เพศศึกษา” และจัดหาเอกสารความรู้ แผ่นพับ และวีดิทัศน์ เกี่ยวกับพัฒนาการ
ทางเพศของวัยรุ่น สุขอนามัยทางเพศ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ บทความ และข่าวเกี่ยวกับ
ปัญหาทางเพศของวัยรุ่น เพื่อให้นักเรียนสามารถศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมได้

3. บริการให้คำปรึกษา (Counseling service)

พนม ลิมอารีย์ (2533 : 174) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้มา
ขอรับคำปรึกษาได้รับการช่วยเหลือให้รู้จักและประพฤติไปในทางที่พอใจ โดยการมีปฏิสัมพันธ์
กับผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งจะให้ข้อสนเทศและกระตุ้นให้ผู้รับคำปรึกษาได้พัฒนาพฤติกรรมของตน
ให้สามารถปฏิบัติต่อตนเองและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

การให้คำปรึกษา จึงเป็นกระบวนการช่วยเหลือระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีความเข้าใจตนเอง ยอมรับสภาพตนเอง และเข้าใจสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น สามารถพัฒนาตนเองในทุกด้านได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสามารถวางแผนแก้ปัญหาในปัจจุบันของตนเอง และปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังนั้นการให้คำปรึกษาทางด้านสุขภาพ จึงเป็นกิจกรรมสำคัญของการแนะแนวสุขภาพ

วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา

1. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้สำรวจตนเอง รู้จักและเข้าใจตนเอง อย่างถูกต้องเกิดความสำนึกในหน้าที่และความรับผิดชอบ
2. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความขุ่นเคือง ความไม่สบายใจ ความอึดอัดตันใจ และความไม่พอใจของตนเองออกมา
3. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามองเห็นช่องทางในการแก้ปัญหา และตัดสินใจได้ด้วยตนเอง รับผิดชอบต่อตนเองดีขึ้น
4. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับและกล้าเผชิญความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตนเอง สามารถรับรู้ข้อบกพร่องต่างๆของตนเอง
5. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถปรับตนเอง และจัดข้อบกพร่องต่าง ๆ รู้วิธีการปรับปรุงแก้ไขที่เหมาะสมกับสถานการณ์
6. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีความรู้ ความชำนาญ มีทักษะในการเลือกการตัดสินใจ
7. เพื่อส่งเสริมให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดเจตคติและอุปนิสัยที่ดี ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม
8. เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับคำปรึกษา ให้เกิดความคุ้นเคยเป็นกันเอง มีความไว้วางใจ รู้สึกมีที่พึ่งและมีความอบอุ่นใจ
9. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาพัฒนาพฤติกรรม และบุคลิกภาพของตนให้เป็นที่พึงปรารถนาของสังคม
10. เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาใช้วิจารณญาณของตนเองในการแก้ไขความขัดแย้งระหว่างความต้องการของตนเองกับขอบเขตศีลธรรมจรรยา

สรุปว่าการให้คำปรึกษา มีวัตถุประสงค์ในการช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจสิ่งแวดล้อม ตระหนักในขอบเขตความสามารถของตนเอง ยอมรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง สามารถขจัดปัญหาข้อบกพร่องต่าง ๆ ในด้านสุขภาพของตนเองได้ มีทักษะในการตัดสินใจพิจารณาทางเลือกในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพของตนเองให้มีประสิทธิภาพ

หลักการให้คำปรึกษา (พนม ลิ้มอารีย์. 2533 : 177 -178)

1. ผู้ให้คำปรึกษา จะต้องเป็นผู้ที่มีความซื่อสัตย์ต่อผู้รับคำปรึกษา และมีความสนใจผู้รับคำปรึกษาด้วยความจริงใจ และยอมรับผู้รับคำปรึกษาตามที่เขาเป็นอยู่
2. ผู้รับคำปรึกษา จะต้องสามารถรักษาความลับของผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ เพราะจะทำให้ผู้รับคำปรึกษากล้าพูดกล้าแสดงออก

คุณสมบัติที่จำเป็นของผู้ให้คำปรึกษา

การให้คำปรึกษาจะประสบความสำเร็จและได้ผลดี ผู้ให้คำปรึกษาควรมีคุณสมบัติดังนี้

1. การยอมรับ (Acceptance) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้การยอมรับแก่ผู้มารับคำปรึกษาด้วยความจริงใจโดยไม่มีเงื่อนไขใดๆทั้งสิ้น ด้วยความรู้สึกที่อบอุ่นและมีความปรารถนาดีอย่างแท้จริง ยินดีที่จะให้ผู้ที่มารับคำปรึกษาได้พูดและได้แสดงออกตามความรู้สึกนึกคิดของตนเอง
2. การเข้าใจและเห็นใจ (Understanding and empathy) หมายถึง การที่ผู้ให้คำปรึกษาสามารถเข้าถึงเรื่องราวและความยุ่งยากต่างๆที่เกิดขึ้นกับตัวผู้มารับคำปรึกษาและมีความเห็นอกเห็นใจอย่างแท้จริง ไม่เป็นการเสแสร้ง คือต้องทำความเข้าใจด้วยความรู้สึกและสมองหรือหัวใจและปัญญา (Heart and wisdom)
3. ความจริงใจ (Sincerity) การที่ผู้ให้คำปรึกษามีความจริงใจในการแสดงออกและในการให้ความช่วยเหลือ จะช่วยให้การให้คำปรึกษาประสบความสำเร็จ
4. ความไว้วางใจ (Confidentiality) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่นำเรื่องราวต่างๆที่ตนได้ทราบจากผู้มารับคำปรึกษาไปเปิดเผยให้ผู้อื่นทราบไม่ว่าในกรณีใดๆ
5. ความสามารถและประสิทธิภาพ (Competence) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีความรู้ มีประสบการณ์ มีความชำนาญ มีบุคลิกภาพและคุณสมบัติที่เหมาะสม
6. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ (Emotional maturity) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องเป็นผู้ที่อารมณ์ดีมั่นคงไม่อ่อนไหวง่าย มีความอดทนอดกลั้นต่ออุปสรรคต่างๆ
7. มีความเข้าใจและตระหนักในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual difference) ผู้ให้คำปรึกษาต้องพยายามทำความเข้าใจผู้ที่มาขอรับคำปรึกษา
8. ความรับผิดชอบต่อนตนเอง (Responsibility) ผู้ให้คำปรึกษาไม่ควรกระทำการใดๆ ที่จะมาซึ่งความเสื่อมเสียชื่อเสียงของตน
9. ความรับผิดชอบต่อวิชาชีพ (Responsibility to the profession) ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องไม่วิพากษ์วิจารณ์การกระทำของผู้ร่วมงาน

ประเภทของการให้บริการปรึกษา

1. แบ่งตามประเภทวัตถุประสงค์การให้บริการ มี 4 ประเภทดังนี้
(มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2533 : 737 - 738)

1.1 การให้บริการปรึกษาในภาวะวิกฤติ (Crisis counseling)

หมายถึง การให้บริการปรึกษาในสภาพการณ์ที่ผู้รับบริการปรึกษา กำลังเผชิญกับปัญหาอย่างรุนแรงและไม่ทราบว่าจะแก้ปัญหาอย่างไร เช่นกำลังเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงที่ไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ การติดสารเสพติด เป็นต้น

1.2 การให้บริการปรึกษาเพื่อส่งเสริมการปรับเปลี่ยนแก้ไขให้เหมาะสม (Facilitative counseling) เป็นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้รับบริการปรึกษาได้ทำความเข้าใจในสิ่งที่ตนเป็นกังวล โดยเริ่มจากการทำความเข้าใจ และยอมรับตนเองตามความเป็นจริง

1.3 การให้บริการปรึกษาเพื่อป้องกันปัญหา (Preventive counseling) มีลักษณะเป็นโครงการที่เกี่ยวข้องโดยเฉพาะ เช่น โครงการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์ โครงการสร้างความตระหนักเกี่ยวกับอันตรายจากสารเสพติด เป็นต้น

1.4 การให้บริการปรึกษาเพื่อส่งเสริมพัฒนาการ (Development counseling) เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิตของบุคคล เพื่อช่วยเหลือและส่งเสริมให้ผู้รับบริการปรึกษา มีความเจริญสมวัยตามพัฒนาการทุกขั้นตอน และเกิดความเข้าใจในตนเองอย่างถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ให้ตระหนักและรู้ถึงศักยภาพของตน และรู้จักวิธีการนำความสามารถของตนมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างเต็มที่

2. แบ่งตามประเภทผู้รับบริการปรึกษา

2.1 การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล (Individual counseling)

กิปลัน และมิทเชล (ศิริภรณ์ เทพนิม. 2541 :28-29 ; อ้างอิงจาก Gibson and Mitchell. 1995 *Introduction counseling and guidance*. p 32) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเป็นสัมพันธภาพของการช่วยเหลือแบบบุคคลต่อบุคคล เน้นที่การพัฒนาส่วนบุคคล และการปรับตัวให้มีความสามารถแก้ปัญหา และเลือกตัดสินใจในสิ่งที่ต้องการด้วยตนเอง กระบวนการให้คำปรึกษาจึงเน้นที่ตัวผู้รับคำปรึกษาเป็นศูนย์กลาง ข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคล

1. ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับความช่วยเหลือในการแก้ปัญหา โดยเฉพาะของตัวเองด้วยความละเอียด ครอบคลุม และรอบคอบอย่างเพียงพอ
2. ผู้รับคำปรึกษาสามารถเปิดเผยตนเองอย่างอิสระ ซึ่งจะช่วยให้การวินิจฉัยปัญหาและหาทางแก้ไขได้ถูกต้องรวดเร็วขึ้น
3. ผู้รับคำปรึกษาไม่ต้องกังวลถึงความคิดเห็น ความรู้สึกและข้อเสนอแนะของผู้อื่นในระหว่างการให้คำปรึกษา

2.2 การให้คำปรึกษาเป็นรายกลุ่ม (Group counseling)

วัชร ทรัพย์มี (2533 : 271 - 272) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเป็นกระบวนการที่บุคคลซึ่งมีความต้องการที่จะปรับปรุงตนเองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งหรือต้องการจะแก้ปัญหาใดร่วมกัน มาปรึกษาหารือกันเป็นกลุ่ม โดยมีผู้ให้คำปรึกษาร่วมอยู่ด้วย สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสได้แสดงออกถึงความรู้สึกและความคิดเห็น ได้ใช้ความคิดในการแก้ปัญหาหรือปรับปรุงตนเอง รวมทั้งได้รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น

อาภา จันทรสกุล (2533 : 247-248) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม คือ การให้คำปรึกษาแก่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปในเวลาเดียวกัน โดยผู้รับคำปรึกษาต้องมีปฏิสัมพันธ์ทั้งกับผู้ให้คำปรึกษาและกับสมาชิกภายในกลุ่มด้วย ดังนั้นสมาชิกในกลุ่มจึงเป็นทั้งผู้รับความช่วยเหลือ และเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือ โดยเน้นให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนเปิดเผยความรู้สึกและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มความสามารถ

สรุปการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการที่จัดขึ้นเพื่อช่วยกลุ่มบุคคลทั้งที่มีปัญหาล้ายกันรวมทั้งผู้ที่ไม่มีปัญหา ให้มีโอกาสปรึกษาหารือร่วมกันและได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้เข้าใจตนเองอย่างแท้จริง มีการรับรู้เข้าใจและสามารถเลือกแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง โดยมีผู้ให้คำปรึกษาคอยช่วยเหลือสนับสนุนให้สมาชิกได้พัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ และทำให้ผู้ที่มีปัญหาได้เกิดการเรียนรู้ สามารถนำความรู้ ความคิดที่ได้จากกลุ่มไปใช้ให้เป็นประโยชน์

การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม มี 4 แบบ (วัชร ชูชะคำ. 2524 : 123 - 129)

1. รูปแบบกลุ่มที่มีปัญหาเหมือนกัน (Common problems model)

กลุ่มชนิดนี้จะมีลักษณะดังนี้

- 1.1 การส่งเสริมสนับสนุนซึ่งกันและกัน
- 1.2 ความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจกัน
- 1.3 การแบ่งปันปัญหาและการมุ่งแนวร่วมกัน

2. รูปแบบกลุ่มที่สนใจปัญหา (Case-centered model) เป้าหมายของกลุ่มนี้คือ มุ่งช่วยให้ทุกคนได้แก้ปัญหาของแต่ละคนโดยการทำเป็นกลุ่ม เป็นลักษณะที่ผู้แนะแนวจะอยู่ในฐานะสมาชิกคนหนึ่ง ขณะเดียวกันสมาชิกทุกคนจะพยายามทำตนเป็นผู้แนะแนวให้แก่กันและกันโดยไม่บังคับและแสดงอำนาจเหนือกัน

3. รูปแบบกลุ่มสัมพันธ์ (training group model)

กลุ่มในลักษณะนี้ทุกคนจะมีโอกาสได้เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองมากขึ้น ตลอดจนรู้ว่าตนอยู่อย่างไรในสังคม และเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนร่วมกันแสดงออกในด้านความคิดเห็นส่วนตัว ทำให้สมาชิกกลุ่มเรียนรู้ที่จะเข้าใจแบบหรือลักษณะประจำตัวในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ สภาพของกลุ่มสัมพันธ์จึงเป็นเสมือนการจำลองสถานการณ์ทางสังคม

ที่มุ่งให้สมาชิกกลุ่มได้ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ในการดำรงชีวิต การสื่อสารความคิด และการกระทำต่อกันจึงมีลักษณะเหมือนกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ข้อดีของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม (เจียร์นีย์ ทรงชัยกุล. 2529 : 418)

1. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเข้าใจว่า ผู้อื่นก็ประสบปัญหาที่คล้ายคลึงกันทำให้ความรู้สึกโดดเดี่ยว ความอายลดลง
 2. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความรู้สึกยอมรับ นับถือตนเองมากขึ้น เพราะการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการช่วยแก้ปัญหาของสมาชิกในกลุ่ม ดังนั้นสมาชิกแต่ละคนเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และมีความสามารถ
 3. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้รับประสบการณ์ในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับสมาชิกในกลุ่ม
 4. ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีประสบการณ์อย่างกว้างขวางมากขึ้นในการเผชิญปัญหาและสามารถตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและรอบคอบขึ้น
 5. ช่วยแบ่งเบาภาระของผู้ปกครอง ครู เพราะสมาชิกในกลุ่มจะมีความรู้สึกยอมรับในความคิดเห็นและคำแนะนำของเพื่อนสมาชิกที่อยู่ในวัยเดียวกัน และการเผชิญปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนมากกว่าผู้อื่น
 6. เป็นการประหยัดเวลา บุคลากรและงบประมาณ เพราะสามารถให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีปัญหาได้ครั้งละหลายคนในเวลาเดียวกัน
- ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยนำรูปแบบการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มมาจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยน แสดงความคิดเห็น การอภิปราย เปิดเผยความรู้สึก และประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดบรรยากาศที่เป็นกันเอง

4. บริการจัดวางตัวบุคคล (Placement Service)

เป็นบริการที่ให้ความช่วยเหลือบุคคล ให้อยู่ในที่ที่เหมาะสมกับสติปัญญา ความสนใจ อุปนิสัย ความถนัด ความสามารถพิเศษ สุขภาพ และฐานะทางเศรษฐกิจ ในส่วนของการแนะแนวสุขภาพ บริการจัดวางตัวบุคคล เป็นการช่วยให้ผู้รับบริการได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรม หรือมีประสบการณ์เกี่ยวกับการดูแลตนเอง ส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ และปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม

5. บริการติดตามผล (Follow - up Service)

เป็นบริการที่ทางโรงเรียนควรจัดขึ้นเพื่อศึกษาติดตามผลการให้ความช่วยเหลือ และเพื่อตรวจสอบดูว่าบริการหรือกิจกรรมที่จัดให้นักเรียนประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด สามารถให้ความช่วยเหลือนักเรียนได้เป็นอย่างดีหรือไม่ มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง ข้อมูลที่ได้จากการติดตามผลจะเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานต่อไปให้ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการบริการติดตามผล

1. เพื่อติดตามผลการเปลี่ยนแปลงหรือการปรับปรุงพฤติกรรม
2. เพื่อให้ทราบถึงสภาพและปัญหาที่นักเรียนกำลังประสบอยู่
3. เพื่อหาข้อมูลต่างๆ มาใช้ในการประเมินผลโครงการแนะแนว
4. เป็นแนวทางในการปรับปรุงการให้บริการแนะแนวครั้งต่อไป
5. เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงเรียนกับชุมชน

ลักษณะของการติดตามผล

1. การติดตามผลตามโอกาสที่อำนวยให้ (Incident follow - up)

การติดตามผลในลักษณะนี้ ผู้แนะแนวไม่ได้มีการเตรียมการอะไรขึ้นอยู่กับการพบนักเรียนก็จะทำการพูดคุยซักถามปัญหาเกี่ยวกับการเรียน การได้รับบริการ หรือการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของนักเรียนว่าเกิดผลหรือปัญหาอย่างไร

2. การติดตามผลอย่างมีระบบ (Systematic follow - up)

การติดตามผลลักษณะนี้มีความจำเป็นและสำคัญมาก เพราะเป็นการติดตามผลที่มีการวางแผน และมีการกำหนดจุดมุ่งหมายไว้อย่างชัดเจนเพื่อช่วยให้การติดตามผลเกิดประโยชน์อย่างแท้จริง

สำหรับในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักการของกระบวนการแนะแนวมาประยุกต์ใช้ในการแนะแนวสุขภาพ เรื่อง “เพศศึกษา” แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งหลักการที่นำมาใช้ได้แก่ บริการเก็บข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล ประกอบด้วย การเก็บข้อมูลทั่วไป ข้อมูลด้านพัฒนาการทางเพศ ปัญหาในด้านพัฒนาการ ความต้องการ และความสนใจในการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ บริการสนเทศ ในด้านเอกสารความรู้ และข้อมูลต่างๆเกี่ยวกับเรื่องเพศ บริการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม ด้วยเทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน และให้คำปรึกษารายบุคคล ถ้านักเรียนต้องการปรึกษาเป็นการส่วนตัว

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเรื่องเพศ

ความรู้เรื่องเพศ (Sex information) เป็นวิชาที่มีลักษณะผสมผสานโดยมีการประยุกต์ความรู้มาจากหลายสาขาวิชา เช่นชีววิทยา สังคมวิทยา แพทยศาสตร์ สาธารณสุข จิตวิทยา พฤติกรรมศาสตร์ ศิลธรรม และจริยธรรม เป็นต้น คำว่า เพศ หรือ “Sex” นั้น พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2507 : 609) ให้ความหมายว่า เพศ หมายถึง รูปที่แสดงให้รู้ว่าเป็นหญิงหรือชาย สำหรับความหมายในลักษณะนามธรรม เพศ หมายถึง ความรู้สึกและความต้องการทางเพศ เรื่องเพศจัดว่าเป็นสัญชาตญาณ (Sexual instinct) อย่างหนึ่งตามธรรมชาติของมนุษย์ เพราะทุกคนเกิดมาพร้อมด้วยเพศ ความเจริญเติบโตทางเพศ เป็นความเจริญเติบโตของมนุษย์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นประสบการณ์ตรงที่ทุกคนไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้ และเป็นลักษณะสำคัญที่มีผลต่อความเจริญเติบโตและ

พัฒนาการทั้งของเด็กเล็ก เด็กวัยรุ่น และผู้ใหญ่ (สุชาติ โสมประยูร และวรรณ โสมประยูร. 2541 : 3)

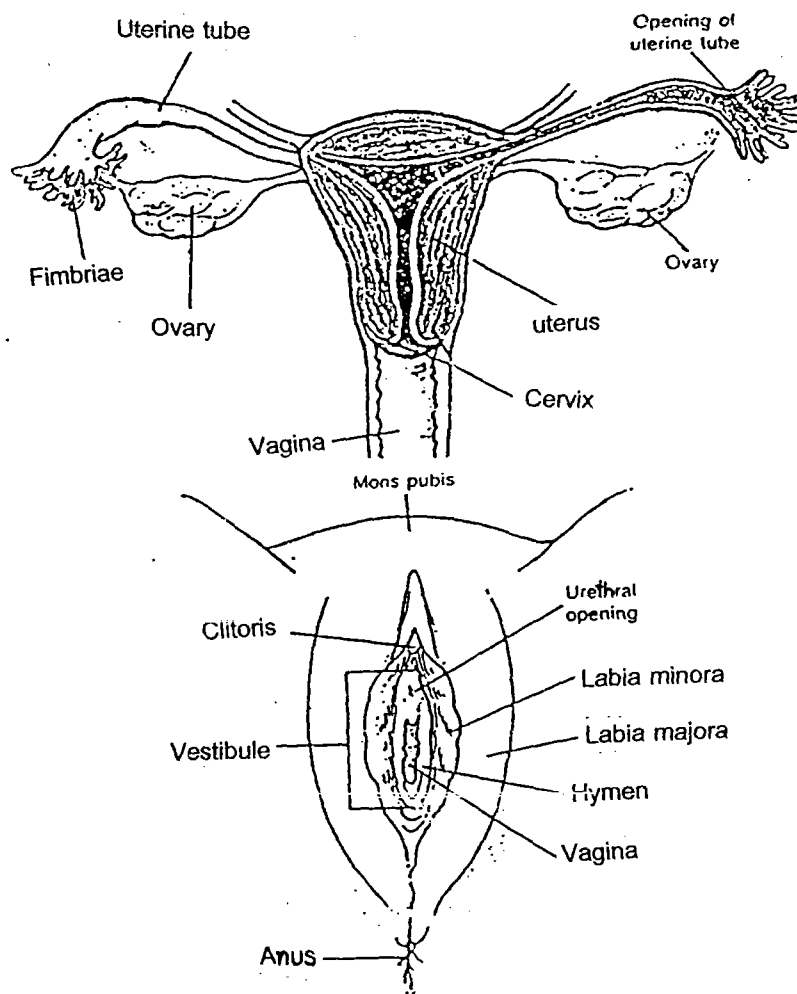
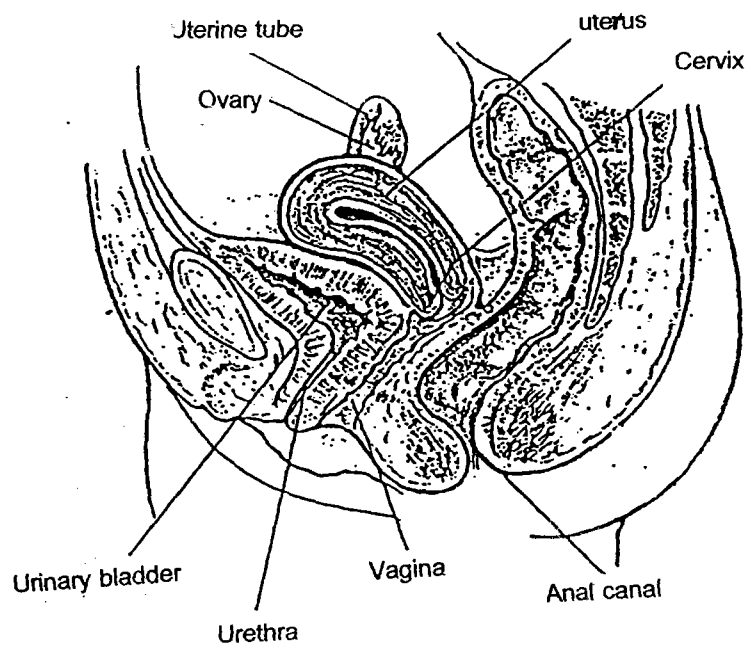
เคอร์เคนดอลล์ (Kirkendall. 1965 : 8) อธิบายเรื่องเพศไว้ดังนี้

1. เรื่องเพศเป็นแรงผลักดันที่สำคัญอย่างหนึ่ง ที่ทำให้คนเรามีความปรารถนาที่ประสบความสำเร็จ และสามารถกระทำหรือแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้บรรลุผลตามที่ตั้งใจไว้
 2. เรื่องเพศเป็นแรงกระตุ้นหรือเครื่องเร้าใจ ที่ทำให้เพศชายและเพศหญิงมีความสนใจซึ่งกันและกัน เพื่อช่วยให้การประกอบกิจการต่างๆ เป็นไปอย่างราบรื่น
 3. เรื่องเพศเป็นสิ่งที่สามารถกำหนดบทบาท กิริยาท่าทาง ลักษณะการดำเนินชีวิตของคนเราอย่างเห็นได้ชัด
 4. เรื่องเพศเป็นธรรมชาติที่แฝงอยู่ในร่างกายและจิตใจของคนเราอย่างลึกซึ้งและถาวร ซึ่งจะแสดงบทบาทสำคัญที่สุดให้เห็นได้ในชีวิตรักและการครองเรือน
 5. เรื่องเพศเป็นสิ่งที่มีความต่อเนื่องจากช่วงชีวิตหนึ่งไปยังอีกช่วงหนึ่ง โดยกระบวนการทางการสืบพันธุ์ ซึ่งทำให้ลักษณะชีวิตของพ่อแม่สามารถถ่ายทอดไปยังลูกได้
- สรุปว่า เพศ หมายถึง ลักษณะหรือเอกลักษณ์ ที่แสดงให้รู้ว่าเป็นชายหรือหญิง และการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่ชายและหญิงแสดงออกถึงความรู้สึกทางเพศ ความสนใจ และความสัมพันธ์ระหว่างเพศชายและเพศหญิง

กายวิภาคและสรีรวิทยาของระบบสืบพันธุ์

ระบบอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศหญิงประกอบไปด้วย

2 ส่วน คืออวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก (External genital organs) และอวัยวะสืบพันธุ์ภายใน (Internal genital organs) โดยมีเยื่อพรหมจารี (Hymen) เป็นตัวกั้นระหว่างอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและอวัยวะสืบพันธุ์ภายใน ดังปรากฏตามภาพประกอบ 3 (Arther. 1990 : 615-616)



ภาพประกอบ 3 ภาพแสดงโครงสร้างภายในและภายนอกของอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

จากภาพประกอบ 3 อธิบายส่วนประกอบต่างๆได้ ดังนี้

อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก (External genital organs) ประกอบด้วย

หัวหน่าว (Mons pubis) มีลักษณะเป็นเนิน อยู่ตอนบนบริเวณกระดูกหัวหน่าวใต้ท้องน้อย ส่วนนอกเป็นผิวหนัง ส่วนในเป็นไขมันเมื่อเด็กหญิงเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะมีขน (Pubic hair) เกิดขึ้นบริเวณนี้

แคมใหญ่ (Labia majora) เป็นกลีบเนื้อนุ่มต่อมาจากหัวหน่าวข้างละกลีบ ปกคลุมด้วยผิวหนังมีขน ภายในประกอบด้วยไขมัน กล้ามเนื้อเรียบ เส้นประสาทและเส้นเลือด

แคมเล็ก (Labia minora) เป็นกลีบเล็กอยู่ด้านในของแคมใหญ่ เป็นผิวที่อ่อนนุ่มไม่มีขนและจะมีเลือดมาเลี้ยงมากมาย ภายในจะมีต่อมบาโรลิน (Batholin) ซึ่งทำหน้าที่ขับน้ำเมือกออกมาหล่อลื่นผนังช่องคลอดขณะเกิดความรู้สึกทางเพศ ตอนบนของแคมเล็กจะบรรจบกันที่บริเวณคลิตอริส (Clitoris) ซึ่งเป็นที่รวมของปลายประสาทจึงเป็นจุดที่มีความไวต่อความรู้สึกทางเพศมากที่สุดของผู้หญิง

เวสทิบูล (Vestibule) เป็นบริเวณระหว่างแคมเล็กทั้งสองข้าง ในบริเวณนี้จะมีช่องเปิดของท่อปัสสาวะ ช่องคลอด และรูเปิดของต่อมบาโรลิน

ช่องปัสสาวะ (Urethral opening) เป็นรูเปิดของท่อปัสสาวะอยู่เหนือช่องคลอด

ปากช่องคลอด (Vaginal opening) เป็นรูเปิดของช่องคลอด ซึ่งติดต่อระหว่างอวัยวะเพศส่วนนอกกับปากมดลูก มีหน้าที่สำคัญคือใช้ในการร่วมเพศและคลอดบุตร และเป็นทางผ่านของประจำเดือนออกสู่ภายนอก ที่ปากช่องคลอดจะมีเยื่อบางๆปกคลุมเรียกว่า เยื่อพรหมจารี (Hymen)

ฝีเย็บ (Perineum) คือบริเวณที่อยู่ระหว่างปากช่องคลอดกับทวารหนัก (Anus) ซึ่งจะมีเส้นประสาทที่ไวต่อการกระตุ้น ฝีเย็บจะมีการฉีกขาดเมื่อเวลาคลอดบุตร

อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน (Internal genital organs) ประกอบด้วย

ช่องคลอด (Vagina) อยู่ระหว่าง ช่องปัสสาวะ และ ช่องทวารหนัก เป็นทางผ่านของประจำเดือนออกสู่ภายนอก และเป็นทางผ่านของตัวอสุจิ (Sperm) เพื่อเข้าไปพบกับไข่ (Ovum) ในบริเวณปีกมดลูก (Uterine tube) และเป็นทางผ่านของทารกตอนคลอด ผนังของช่องคลอดประกอบด้วย กล้ามเนื้อ เนื้อเยื่อพังผืด ซึ่งมีลักษณะเป็นรอยย่นเรียกว่า รูจี (Rugae) และมีเส้นประสาทและเส้นเลือดมาเลี้ยงมากมาย

มดลูก (Uterus) มีลักษณะคล้ายผลชมพู่ ขนาดประมาณ 6-8×4×2 เซนติเมตร ผนังของมดลูกจะเป็นกล้ามเนื้อที่หนาและแข็งแรงมาก ภายในเป็นโพรงแคบ ๆ เยื่อบุด้านในของมดลูกจะมีเส้นโลหิตไปหล่อเลี้ยงอยู่เป็นจำนวนมาก ส่วนที่ติดต่อกับช่องคลอด

มีลักษณะเป็นปากมดลูก (Cervix) ในระยะตั้งครรภ์มดลูกจะขยายตัวโตขึ้นเพื่อให้เป็นที่อยู่ของทารกได้ มดลูกแบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ

1. ส่วนตัวมดลูก (Body) เป็นส่วนที่ใหญ่ของมดลูก ส่วนบนจะอยู่เหนือระดับปากมดลูกขึ้นไป เรียกว่า ส่วนยอด (Fundus) ภายในจะเป็นโพรงติดต่อกับท่อของปากมดลูก
2. ส่วนคอมมดลูก (Isthmus) เป็นส่วนของมดลูกที่มีลักษณะคอดเล็กก่อนถึงปากมดลูก
3. ส่วนปากมดลูก (Cervix) เป็นส่วนล่างสุดของมดลูก ภายในเป็นท่อติดกับโพรงด้านบนของมดลูก และด้านล่างของช่องคลอด ภายในท่อนี้จะมีมูกซึ่งเปลี่ยนไปตามระดับฮอร์โมนจากรังไข่ โดยมูกจะใสกว่าปกติในระยะใกล้ไข่ตก และจะเหนียวขึ้นในระยะที่ไข่ตกแล้ว

ผนังของมดลูกยังแบ่งได้เป็น 3 ชั้น คือ

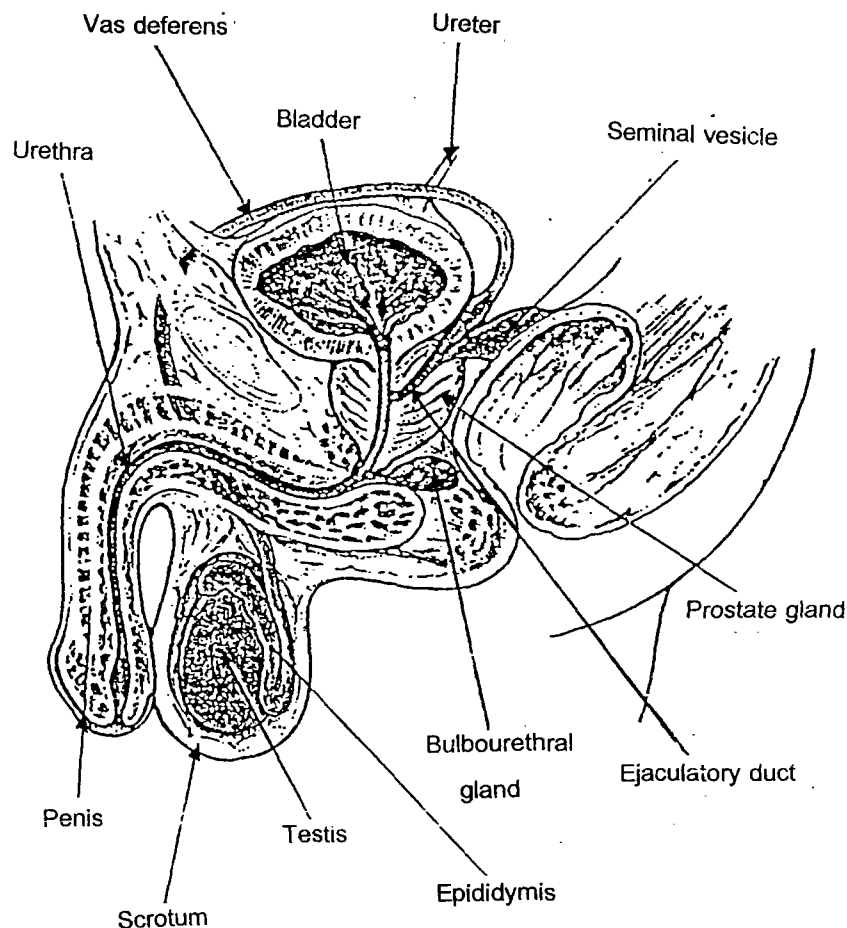
1. ผนังชั้นนอก เรียกว่า เพอริมีเทรียม (Perimetrium) เป็นส่วนของผนังช่องท้องที่ลงมาคลุมทับอยู่
2. ผนังชั้นกลาง เรียกว่า ไมโอมีเทรียม (Myometrium) ส่วนนี้ประกอบด้วย กล้ามเนื้อเรียบ ในขณะที่มีการตั้งครรภ์ กล้ามเนื้อจะมีจำนวนมากขึ้น
3. ผนังชั้นในเรียกว่า เอ็นโดมีเทรียม (Endometrium) เป็นชั้นที่สำคัญที่สุด ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงไปตามอิทธิพลของฮอร์โมนจากรังไข่ โดยผนังชั้นในหรือที่เรียกว่าเยื่อบุมดลูกนี้จะลอกหลุดออกมากับประจำเดือน และหลังจากนั้นจะมีการสร้างเยื่อบุมดลูกขึ้นมาใหม่เป็นวงจรเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าไข่ในรังไข่จะหมดไป

ท่อปากมดลูก หรือท่อนำไข่ (Uterine tube หรือ Fallopian tube หรือ Oviduct) เป็นท่อที่ต่อกับโพรงมดลูกมี 2 ข้าง มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2-3 มิลลิเมตร ยาวข้างละ 9-10 เซนติเมตร ตอนปลายอยู่ชิดกับรังไข่ (Ovary) ซึ่งโอบานออกคล้ายปากแตร เรียกว่า ฟิมเบรีย (Fimbria) ส่วนประกอบของปากมดลูกจะมีกล้ามเนื้อที่บีบรัดตัวอยู่เสมอ ด้านในจะมีขนละเอียด (Cilia) คอยพัดโบกไข่ให้เข้าสู่มดลูก เป็นตัวพาอสุจิเพื่อไปผสมกับไข่ และนำไข่ที่ผสมแล้วส่งต่อไปยังมดลูก

รังไข่ (Ovary) เป็นต่อมเพศซึ่งมีหน้าที่ผลิตเซลล์เพศหญิงหรือ ไข่ (Ovum) รังไข่มีขนาด $4 \times 2 \times 1.5$ เซนติเมตร มีอยู่ด้วยกันสองข้าง ข้าย ขวา ข้างละต่อม และเชื่อมโยงกับมดลูกได้โดยทางปากมดลูกหรือท่อนำไข่ (Uterine tube หรือ Fallopian tube) โดยมีเส้นเอ็นที่เรียกว่า โอวาเรียน ลิกกาเมนต์ (Ovarian ligament) ยึดติดกับมดลูกด้านหน้า และด้านหลังของรังไข่และติดกับผนังช่องท้อง ภายในรังไข่จะประกอบด้วยถุงเล็กๆที่เรียกว่า ฟอลลิเคิล (Follicle) เป็นจำนวนมาก ในระยะก่อนวัยรุ่น (Puberty) ฟอลลิเคิล จะผลิตฮอร์โมน

ฟอลลิคูลา ฮอร์โมน (Follicular hormone) เพื่อทำให้อวัยวะสืบพันธุ์เจริญขึ้น แต่ยังไม่มีการสุกหรือตกจากรังไข่ และเมื่อถึงวัยที่เริ่มมีประจำเดือน 11-14 ปี ฟอลลิเคิล (Follicle) ในรังไข่จะเจริญเต็มที่และแตกปริออกให้ไข่ตกออกมาเดือนละ 1 ฟอง เรียกว่า การตกไข่ (Ovulation) ซึ่งจะประมาณวันที่ 14 ของรอบเดือน แล้วฟอลลิเคิลจะกลายเป็น คอร์ปัส ลูเตียม (Corpus luteum) ซึ่งจะให้ฮอร์โมน โปรเจสเตอโรน (Progesterone) ออกมา และมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุมดลูก

ระบบอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย ประกอบด้วย 2 ส่วน คืออวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก (External genital organs) และอวัยวะสืบพันธุ์ภายใน (Internal genital organs) ดังปรากฏตามภาพประกอบ 4 (Arther. 1990 : 607)



ภาพประกอบ 4 ภาพแสดงอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชาย

จากภาพประกอบ 4 อธิบายส่วนประกอบที่สำคัญได้ดังนี้

อวัยวะสืบพันธุ์เพศชายภายนอก (External genital organs) ประกอบด้วย

องคชาต (Penis) มีลักษณะเป็นแท่งทรงกระบอก ยื่นออกมาจากร่างกาย ตั้งอยู่บริเวณด้านหน้าของถุงอัณฑะ บริเวณโคนฝังอยู่ในกระดูกเชิงกราน ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ (erectile tissue) ซึ่งมีลักษณะคล้ายฟองน้ำ สามารถยืดและหดได้ และภายใน องคชาตมีหลอดเลือดปัสสาวะอยู่โดยตลอดและมีช่องเล็กๆ เปิดอยู่ที่ตอนปลาย ซึ่งจะใช้เป็น ทางเคลื่อนของปัสสาวะและน้ำสุจิออกมาสู่ภายนอก บริเวณตอนปลายขององคชาตจะ ขยายใหญ่มีเส้นประสาท และเส้นโลหิตมาหล่อเลี้ยงอยู่เป็นจำนวนมาก เรียกว่า หัวองคชาต (Glans penis) ซึ่งจะมีความไวต่อความรู้สึกมาก องคชาตจะแข็งตัวและมีขนาดโตขึ้นมาก ในขณะที่ผู้ชายมีอารมณ์ทางเพศ โดยการที่โลหิตจะไปคั่งอยู่เต็มกล้ามเนื้อขององคชาต และ ในส่วนล่างขององคชาตจะมีหนังหุ้มปลาย (Prepuce)

ถุงหุ้มอัณฑะ (Scrotum) เป็นถุงที่อยู่ด้านหลังองคชาต อยู่ใต้กระดูกหัวเหน่า ภายในถุงบรรจุลูกอัณฑะไว้ ถุงนี้มีหน้าที่รักษาอุณหภูมิให้พอดีกับการเจริญเติบโตของตัวสุจิ ซึ่งอยู่ภายในลูกอัณฑะ

อวัยวะสืบพันธุ์เพศชายภายใน (Internal genital organs) ประกอบด้วย

ลูกอัณฑะ (Testis) เป็นต่อมเพศซึ่งมีหน้าที่ผลิตเซลล์เพศชาย หรือตัวสุจิ (Sperm) ซึ่งอัณฑะนี้เปรียบเทียบกับรังไข่ ต่อมอัณฑะมีอยู่สองข้าง ขวาและซ้าย ข้างละต่อม และบรรจุอยู่ในถุงอัณฑะ (Scrotum) ภายในอัณฑะเต็มไปด้วยหลอดเล็กๆขดอยู่เป็นจำนวนมาก เรียกว่า ท่อเซมินิเฟอรัส (Seminiferous tubule) ซึ่งมีหน้าที่สร้างตัวสุจิ (Sperm) หลอดภายใน ต่อมอัณฑะแต่ละข้างจะมาเปิดสู่หลอดที่โตขึ้น เพื่อเป็นทางให้ตัวสุจิออกมาจากอัณฑะได้ ที่ด้านหลังของต่อมอัณฑะแต่ละข้างมีกลุ่มของหลอดเล็กๆอีกมากมายขดไปขดมา เรียกว่า ก้านอัณฑะ (Epididymis) สำหรับให้เป็นที่เก็บชั่วคราวของตัวสุจิที่เจริญเติบโตเต็มที่ และ ที่ก้านอัณฑะจะเป็นหลอดเล็กๆ เรียกว่า ท่อสุจิ (Vas deferens หรือ Seminal duct) โดย หลอดของอัณฑะแต่ละข้างนี้จะเชื่อมโยงติดต่อกับถุงสำหรับเป็นที่เก็บตัวสุจิ เรียกว่า ถุงเก็บน้ำอสุจิ (Seminal vesicle) จากถุงเก็บอสุจิจะมีหลอดเล็กๆต่อไปเชื่อมเข้ากับหลอด ปัสสาวะภายในต่อมลูกหมาก นอกจากนี้จะมีกลุ่มเซลล์เล็ก ๆ กระจายแทรกอยู่ระหว่าง ท่อเซมินิเฟอรัส กลุ่มเซลล์นี้เรียกว่า เซลล์เลย์ดิค (Leydig cell) ทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนเพศชาย ที่เรียกว่า เทสโทสเตอโรน (Testosterone)

ต่อมลูกหมาก (Prostate gland) ต่อมลูกหมากนี้จะสร้างของเหลวชนิดหนึ่ง เพื่อผสมกับอสุจิ ซึ่งถูกส่งมาจากก้านอัณฑะ ถุงเก็บน้ำอสุจิ และต่อมลูกหมากจะช่วยกันทำให้เกิดของเหลวชั้นสีขาวมีฤทธิ์เป็นด่าง ซึ่งมีตัวสุจิผสมอยู่ด้วยเรียกว่า น้ำอสุจิ (Semen) สำหรับ เด็กชายเมื่ออายุประมาณ 13 - 14 ปี เซลล์เพศจะเจริญเติบโตเต็มที่ และเมื่อถูกเก็บสะสมไว้

เป็นจำนวนมากก็อาจจะถูกขับออกมาจากร่างกาย ที่เรียกว่า ฝันเปียก (Seminal emission หรือ Wet dream) นอกจากนี้ น้ำอสุจียังถูกขับออกมาในขณะที่ร่วมประเวณี หรือมีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง น้ำอสุจิที่ถูกขับออกมาแต่ละครั้งมีประมาณ 1 ช้อนชา และจะมีตัวอสุจิผสมออกมาด้วยประมาณ 4 - 5 ร้อยล้านตัว

ต่อมขั้วเมือก (Bulbourethral gland) เป็นต่อมที่มีลักษณะกลม มีขนาดเท่าเมล็ดถั่วลิ้นเตา มี 2 ต่อม อยู่ตรงส่วนล่างของต่อมลูกหมาก มีหน้าที่ขับน้ำเมือกใสๆ ไปยังองคชาตเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ และยังมีหน้าที่ชำระล้างกรดของน้ำปัสสาวะที่เคลือบท่อปัสสาวะภายในองคชาตเพื่อให้ตัวอสุจิไม่ตายในขณะที่เคลื่อนออกมา

ต่อมที่ควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ

ต่อมพิทูอิทารี (Pituitary gland) เป็นต่อมไร้ท่อตั้งอยู่บริเวณใต้สมอง แบ่งได้เป็น 3 ส่วนคือ ส่วนหน้า ส่วนกลาง และส่วนหลัง โดยแต่ละส่วนผลิตฮอร์โมนต่างกัน เพื่อส่งไปกระตุ้นและควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ และต่อมไร้ท่ออื่นๆ ต่อมพิทูอิทารีจึงเป็นต่อมไร้ท่อสำคัญที่สุดของร่างกาย และมีผู้เรียกต่อมนี้ว่า "Master Gland" ต่อมพิทูอิทารีในส่วนหน้าจะทำหน้าที่ควบคุมการผลิตเซลล์เพศ ซึ่งได้แก่ อสุจิและไข่ รวมทั้งควบคุมการทำงานของต่อมเพศชาย (อัณฑะ) และต่อมเพศหญิง (รังไข่) อีกด้วย ฮอร์โมนเกี่ยวกับเพศ (Gonadotropin) มี 4 ชนิด ได้แก่

1. Follicle stimulating hormone หรือเรียกชื่อย่อว่า FSH เป็นฮอร์โมนที่มีหน้าที่กระตุ้นรังไข่เพื่อเร่งให้ไข่สุก และมีหน้าที่กระตุ้นหลอดเล็ก ๆ ในอัณฑะ (Seminiferous tubules) เพื่อผลิตตัวอสุจิ ซึ่งต่อมพิทูอิทารีเป็นตัวผลิตฮอร์โมนนี้

2. Luteinizing hormone หรือเรียกชื่อย่อว่า LH เป็นฮอร์โมนเพศซึ่งมีหน้าที่ควบคุมรังไข่ในการผลิตและใช้ฮอร์โมนเพศ 2 ชนิด คือ Estrogen และ Progesterone ซึ่งรังไข่เป็นผู้ผลิตฮอร์โมนเพศทั้งสองชนิดนี้

3. Interstitial cell-stimulating hormone หรือเรียกชื่อย่อว่า ICSH เป็นฮอร์โมนเพศซึ่งมีหน้าที่กระตุ้น Interstitial cell (หรือ Leydig cell) เป็นเซลล์ที่กระจายอยู่ภายในหลอดเล็กๆ ของอัณฑะให้ผลิตและใช้ฮอร์โมนเพศ Testosterone ได้อย่างเหมาะสม โดย Interstitial cell เป็นผู้ผลิตฮอร์โมน Testosterone

4. Luteotropic hormone หรือเรียกชื่อย่อว่า LTH เป็นชื่อฮอร์โมนเพศซึ่งรวมเอาฮอร์โมนเพศ 2 ชนิดเข้าไว้ด้วยกัน คือ Lactogenic hormone และ Prolactin ซึ่งช่วยกระตุ้นให้เต้านมผลิตน้ำนมได้ตามที่ร่างกายของหญิงต้องการ

อัณฑะ (Testis) เป็นต่อมเพศของชายมีอยู่ 2 ข้างบรรจุอยู่ในถุงอัณฑะ แต่ละข้างเต็มไปด้วยหลอดเล็กๆเป็นจำนวนมาก สำหรับผลิตเซลล์เพศชายหรืออสุจิ และมีกลุ่มเซลล์เลดิกเซลล์ (Leydig cell) จะทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนเพศชาย เรียกว่า เทสโทสเตอโรน

(Testosterone) ซึ่งมีบทบาทที่สำคัญในการทำให้เกิดลักษณะทางเพศชั้นที่สองในเพศชาย คือ มีการเจริญเติบโตและมีการทำงานในอวัยวะเพศชาย ทำให้มีการขยายใหญ่ยาวของ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก มีสีเข้มขึ้น ทุ่งนํ้ากามขยายใหญ่ขึ้น และขับสารอาหารของตัวอสุจิ มาเลี้ยงตัวอสุจิ ฮอโมนเทสโทสเตอโรน ยังมีผลทำให้เกิดหนองเคราบนใบหน้า มีขนตามตัว และแขนขา มีต่อมนํ้ามันใต้ผิวหนังทำงานมากขึ้น มีไขมันมาสะสมที่บริเวณหน้าท้อง แต่ไม่ สะสมที่สะโพกและต้นนม และทำให้กล้ามเนื้อขยายใหญ่และยาว จึงทำให้เกิดเสียงห้าวใน เพศชาย นอกจากนี้ ฮอโมนเทสโทสเตอโรน ยังมีส่วนควบคุมเมตาบอลิซึมของร่างกาย โดยการกระตุ้นการสร้างโปรตีนทำให้กล้ามเนื้อใหญ่และแข็งแรงขึ้น ทำให้แคลเซียมและ ฟอสฟอรัสจับในกระดูกมากขึ้น กระดูกจึงยาวและใหญ่ขึ้น

รังไข่ (Ovary) เป็นต่อมเพศหญิง มีอยู่ 2 ข้าง ซึ่งติดต่อหรือเป็นส่วนต่อจาก มดลูก ภายในรังไข่ของเด็กหญิงมีไข่ที่ยังไม่เจริญเติบโตอยู่ก่อนแล้วตั้งแต่เกิด นับจำนวนเป็น พันๆ ฟอง และเมื่ออายุประมาณ 12 ปี ถึง 15 ปี ต่อมาได้สมองก็จะส่งฮอโมนเพศมากระตุ้นรังไข่ เพื่อเร่งให้ไข่สุก นอกจากนี้รังไข่ยังสามารถสร้างฮอโมนเพศหญิงจาก ฟอลลิเคิล และจาก คอปัสลูเตียม อีก 2 ชนิด คือ

1. เอสโตรเจน (Estrogen) เป็นฮอโมนเพศหญิงที่สร้างขึ้นจากเซลล์ ที่ล้อมรอบฟอลลิเคิล มีหน้าที่สำคัญในการควบคุมการเจริญเติบโต และการทำหน้าที่ของ อวัยวะเพศหญิงรวมทั้งยังมีหน้าที่ควบคุมการทำงานอื่นๆภายในร่างกายอีกหลายอย่าง ดังนี้

1.1 ผลต่อมดลูก ทำให้มีการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อมดลูก และ เพิ่มการทำงานของมดลูก

1.2 กระตุ้นให้รังไข่ผลิตไข่ออกมาเดือนละ 1 ฟอง เป็นประจำ และ ควบคุมการมาของประจำเดือนร่วมกับฮอโมนโปรเจสเทอโรน

1.3 ควบคุมหน้าที่การผลิตฮอโมนเพศและฮอโมนอื่นๆ โดยทำงาน ร่วมกับต่อมใต้สมอง

1.4 มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศของหญิงมาก โดยจะคอยควบคุมลักษณะประจำเพศชั้นที่สองให้เป็นไปตามปกติ เช่น มีเต้านมโตขึ้น และ สะโพกขยายมีรูปร่างสมเป็นเพศหญิง โดยมีไขมันกระจายไปเกาะใต้ผิวหนังมากขึ้น มีขนที่รักแร้ และบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ เป็นต้น

1.5 ผลต่ออวัยวะอื่นๆ เช่น ทำให้มีการเจริญของกระดูก ซึ่งเอสโตรเจน จะลดการทำลายของกระดูก ทำให้เนื้อกระดูกยาวขึ้น

2. โปรเจสเทอโรน (Progesterone) เป็นฮอโมนเพศที่สร้างขึ้นจาก คอปัสลูเตียม มีหน้าที่ในการช่วยกระตุ้นให้ผนังมดลูกเตรียมพร้อมในการรองรับไข่ที่ผสมแล้ว ให้มาฝังตัวอยู่ เพื่อให้ไข่นั้นเจริญเติบโตต่อไป ถ้าไข่ไม่ได้รับการผสมพันธุ์ไข่ก็จะสลายตัว

ภายในท่อรังไข่ นั้น เยื่อบุผนังมดลูกซึ่งเตรียมพร้อมอยู่แล้ว จะสลายตัวรวมกับโลหิตที่ไปหล่อเลี้ยงและไหลออกมาภายนอก เรียกว่า ประจำเดือน คอปัสสุเทียมที่อยู่ภายในรังไข่จะสลายตัวตามไปด้วย จึงไม่มีการผลิตฮอร์โมนนี้อีก แต่ถ้าหากไข่ได้รับการผสม คอปัสสุเทียมก็จะไม่สลายตัวและจะทำการผลิตฮอร์โมน โปรเจสเตอโรน ออกมาอีกเพื่อช่วยให้ไข่ นั้นมีการเจริญเติบโตเป็นทารกในครรภ์ต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับการสอนเพศศึกษา

ความหมายของเพศศึกษา

รูบิน และเคิร์คเคนดัล (Rubin and Kirkendall. 1964 : 18) ให้คำนิยาม “เพศศึกษา” ว่าเป็นโครงการการศึกษาที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศไปประสมประสานในการดำเนินชีวิตของตนเองในปัจจุบัน และในอนาคต ช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจพื้นฐานในเรื่องเพศ และช่วยให้เข้าใจถึงบรรทัดฐานทางเพศในสังคมที่แตกต่างกัน ซึ่งจะช่วยให้ปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ ยังช่วยปลูกฝังความสามารถในการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนทางด้านศีลธรรมจรรยาอีกด้วย

ไคแลนด์ (Kilander. 1970 : 53) กล่าวว่า เป็นโครงการทางการศึกษา ที่จัดขึ้นเพื่อช่วยให้ผู้เรียนได้เตรียมพร้อมที่จะแก้ปัญหาชีวิต ซึ่งมีเรื่องเพศเป็นส่วนประกอบ ตั้งแต่ปัญหาส่วนบุคคลจนถึงปัญหาที่เกี่ยวข้องกับทางร่างกาย จิตใจ สังคม และศีลธรรม ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อความสำเร็จในชีวิตครอบครัว และสัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัว

สุชาติ โสมประยูร และวรรณ โสมประยูร (2541 : 157-158) กล่าวว่า เพศศึกษา หมายถึงการสอนเพื่อช่วยสร้างเสริมชีวิตครอบครัวให้มีความมั่นคงถาวร เพื่อให้เข้าใจและยอมรับนับถือตัวเองมากขึ้น ปลูกฝังความรับผิดชอบในการแสดงออกเกี่ยวกับเรื่องเพศที่มีต่อสังคม และเพื่อยกมาตรฐานความสามารถในการที่จะเป็นบิดามารดา ให้รู้จักหน้าที่ที่ดีในอนาคต

สรุปว่า “เพศศึกษา” เป็นกระบวนการให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศภายในขอบเขตที่เหมาะสมในแต่ละวัย เพื่อให้สามารถแก้ปัญหาชีวิตเกี่ยวกับเรื่องเพศ และก่อให้เกิดความรับผิดชอบ และความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพศ ซึ่งจะช่วยให้สามารถปรับตัวได้เหมาะสมกับวัยและสภาพแวดล้อมที่เป็นอยู่ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ประโยชน์ของการสอนเพศศึกษา

สุชาติ โสมประยูร และวรรณ โสมประยูร (2541 : 166) กล่าวถึงประโยชน์ของการสอนเพศศึกษาไว้ดังนี้

1. เพศศึกษาจะช่วยให้เด็ก ๆ เกิดทัศนคติที่ดีว่าอวัยวะทุกส่วนของร่างกายและการเจริญเติบโตในแต่ละช่วงของชีวิต

2. เพศศึกษาจะช่วยให้เด็กๆ มีความเข้าใจในเรื่องกระบวนการสืบพันธุ์ของมนุษย์อย่างชัดเจน

3. เพศศึกษาจะช่วยเตรียมตัวให้เด็กๆ สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นอย่างแน่นอน เมื่อเติบโตขึ้นเด็กผู้ชายทุกคนควรจะรู้ล่วงหน้าก่อนที่จะมีการหลั่งน้ำอสุจิ (Seminal emission) และเด็กผู้หญิงทุกคนก็ควรจะารู้เรื่องการมีประจำเดือนหรือระดู (Menstruation) เช่นเดียวกัน รวมทั้งความรู้เรื่องเพศอื่นๆ เช่น การร่วมประเวณี การตั้งครรภ์ ตามขอบเขตที่เหมาะสม

4. เพศศึกษาจะช่วยให้วัยรุ่นได้มองเห็นอย่างชัดเจนว่า ความประพฤติทางเพศซึ่งอาจเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นได้นั้น จำเป็นจะต้องตั้งอยู่บนรากฐานของการกระทำหรือการแสดงออกที่บริสุทธิ์ใจโดยจะต้องคำนึงถึงจิตใจและสวัสดิภาพของผู้อื่นด้วย

5. เพศศึกษา จะช่วยให้เด็กๆ เกิดความภาคภูมิใจในเกียรติและศักดิ์ศรีแห่งเพศของตนรวมทั้งมีความชื่นชมยินดีต่อคุณสมบัติและสมรรถภาพของเพศตรงข้าม

6. เพศศึกษาจะช่วยปลูกฝังความรู้สึกที่ดีต่อเรื่องเพศโดยให้เด็กได้เห็นว่าการมีเพศของมนุษย์นั้นเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของชีวิตอย่างแท้จริง

จุดมุ่งหมายของเพศศึกษา

คิลแลนเดอร์ (Killander. 1970 : 72-73) เสนอแนะว่า การสอนเพศศึกษาควรมีจุดมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อให้เข้าใจถึงความหมายและความสำคัญของชีวิตการแต่งงาน การเป็นพ่อแม่และชีวิตครอบครัว

2. เพื่อให้รู้จักควบคุมอารมณ์ มีวินัยในตนเอง รู้จักนับถือผู้อื่นซึ่งจะทำให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในสังคม

3. เพื่อให้เข้าใจถึงเรื่องเพศของมนุษย์ว่าเป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ทุกคนที่ควรรู้ไม่ใช่เรื่องที่น่าอายและเป็นเรื่องที่ผิดแต่อย่างใด

4. ให้ผู้เรียนรู้พฤติกรรมทางเพศมนุษย์ ซึ่งไม่ได้เกี่ยวข้องกับสุขภาพส่วนตัวเท่านั้นแต่ยังเกี่ยวข้องกับสังคม ศีลธรรมจรรยาและศาสนาอีกด้วย

5. ให้ผู้เรียนรู้ถึงโทษและอันตรายจากการประพฤติผิดทางเพศของเด็กชายและเด็กหญิง เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน และการทำแท้ง เป็นต้น

6. เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนรู้ข้อเท็จจริงเรื่องเพศจากบิดามารดา

7. เพื่อให้เข้าใจกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิงถึงเรื่องการสืบพันธุ์

8. ให้มีความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องมรยาท และศีลธรรมจรรยาในสังคมอันควรประพฤติของชายและหญิงในการคบหาสมาคม

9. ให้ความเข้าใจในเรื่องเพศของแต่ละบุคคล เช่น การผันเปี่ยง การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง และการมีประจำเดือน เป็นต้น

10. ให้เรียนรู้กฎหมายขนบธรรมเนียม และประเพณีศีลธรรม เกี่ยวกับเรื่องเพศ เช่น การแต่งงาน การจดทะเบียนสมรส การจดทะเบียนหย่า การสมรสนอกกฎหมาย และปัญหาโสเภณี เป็นต้น

11. ให้เข้าใจเรื่องกรรมพันธุ์ของมนุษย์ เช่น ลักษณะต่าง ๆ ที่ถ่ายทอดจากพ่อแม่ไปสู่ลูกหลาน

12. ให้เข้าใจถึงธรรมชาติการตั้งครรภ์ การคลอด การเลี้ยงดูเด็ก การปฏิบัติของมารดาหลังคลอด

13. ให้ผู้เรียนรู้ถึงปัญหาการเพิ่มประชากร และการวางแผนครอบครัว ส่วนสุชาติ โสมประยูร และวรรณ โสมประยูร (2541 : 168 – 171) กล่าวว่า ความมุ่งหมายของเพศศึกษาสามารถแยกได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ความมุ่งหมายของการสอนเพศศึกษาในทัศนะของครู ได้แก่

1.1 เพื่อเป็นการสร้างทัศนคติหรือค่านิยม และแนวความคิดที่ต้งามต่อเรื่องเพศให้แก่เด็ก ซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญยิ่งในการตัดสินใจได้อย่างฉลาด

1.2 เพื่อเป็นการสร้างเสริมลักษณะนิสัยและความประพฤติทางเพศ รวมทั้งความสำนึกในหน้าที่และความรับผิดชอบต่อการกระทำต่าง ๆ ในด้านส่วนตัวและส่วนรวม

1.3 เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจในเรื่องกระบวนการทางด้านกายวิภาค สรีรวิทยา สภาพของจิตใจ ภาวะทางอารมณ์ ลักษณะทางสรีรวิทยา และบทบาทของสังคมซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศและชีวิตครอบครัว

1.4 เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและรู้จักใช้คำศัพท์หรือประมวลคำที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศและสามารถจะนำไปใช้สื่อความหมายกับผู้อื่น ในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

1.5 เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในผลที่สืบเนื่องมาจากการปฏิบัติตน และการแสดงพฤติกรรมทางเพศในลักษณะต่างๆของบุคคล ว่าอาจเกิดผลลัพธ์ต่อบุคคลและสังคมได้ทั้งในทางที่ดีและไม่ดี

1.6 เพื่อช่วยแก้ไขความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ รวมทั้งแนวความคิดหรืออิทธิพลอื่นๆ ที่อาจจะนำมาซึ่งความวิตกกังวลและปมด้อยต่าง ๆ ให้ลดน้อยลงหรือหมดสิ้นไป

1.7 เพื่อช่วยสร้างเสริมความสมบูรณ์ของจิตใจและอารมณ์ทางเพศของนักเรียนให้เจริญงอกงามและพัฒนาไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสม

2. ความมุ่งหมายของการสอนเพศศึกษาในทัศนะของบุคคลทั่วไป

2.1 เพื่อลดปัญหาอาชญากรรมทางเพศ เช่น คดีข่มขืน

2.2 เพื่อลดปัญหาโสเภณี การค้าประเวณี หรือการสำส่อนทางเพศ

2.3 เพื่อลดปัญหาการมโรคและโรคอื่นๆที่เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์รวมทั้ง

ความผิดปกติทางเพศต่าง ๆ

2.4 เพื่อลดปัญหาการได้เสียกันก่อนแต่งงาน การทำแท้ง

2.5 เพื่อลดปัญหาการขัดแย้งกันภายในครอบครัว

2.6 เพื่อเป็นการวางรากฐานที่ดีสำหรับชีวิตครอบครัวในอนาคตตาม

ขนบธรรมเนียมและประเพณีอันดีงามของชาติ

2.7 เพื่อสร้างคุณภาพของมนุษย์ให้สมบูรณ์ในทุกๆด้านอันจะช่วยให้

มนุษย์มีความสุขอย่างแท้จริงและชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบเรียบร้อย

สรุปว่าจุดมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดของการสอนเพศศึกษา ทั้งในโรงเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ก็คือต้องการให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ หรือมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ 3 ด้าน ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ (Sex knowledge หรือ Cognitive domain)

ซึ่งมีความจำเป็นในการสร้างเสริมแนวความคิด บุคลิกลักษณะ การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศให้ดำเนินไปอย่างเหมาะสม

2. ทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ (Sex attitude หรือ Affective domain)

เพื่อชี้แนวทางให้นักเรียนรู้จักเลือกศึกษาหาความรู้หรือประสบการณ์ที่ถูกต้อง และสนใจให้ปฏิบัติหรือประพฤติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศได้อย่างที่ตัวเองพอใจและสังคมยอมรับ

3. การปฏิบัติหรือความประพฤติเกี่ยวกับเรื่องเพศ (Psychomotor domain) เพื่อสร้างเสริมบุคลิกภาพและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลให้แก่นักเรียนโดยตรง เพื่อเป็นประโยชน์ในด้านสุขภาพ สวัสดิภาพและการปรับตัวทางเพศของเด็ก

ความรู้เรื่องเพศมีลักษณะที่สำคัญ 4 ประการ ดังนี้ (สุชาติ โสมประยูร และวรรณ โสมประยูร. 2541 : 5 – 6)

1. ลักษณะทางชีววิทยา (Biological aspect) ได้แก่ เรื่องที่เกี่ยวข้องกับกายวิภาคและสรีรวิทยาของร่างกายมนุษย์ เช่น โครงสร้างและหน้าที่ของอวัยวะเพศชายและเพศหญิง ลักษณะทางพันธุกรรมที่เกี่ยวกับเพศ การเจริญเติบโตทางเพศในด้านร่างกาย (Physical sexual development) การมีหนดครและขนรักแร้ เสียงแตก การมีประจำเดือน การปฏิสนธิ การตั้งครรภ์ การคลอดบุตร ฯลฯ

2. ลักษณะทางสุขวิทยา (Hygienic aspect) ได้แก่ การระวังรักษาสุขภาพให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บหรือความผิดปกติทางเพศ เช่น การระวังรักษาและสุขปฏิบัติของ

อวัยวะเพศ ข้อควรปฏิบัติขณะมีประจำเดือน การตรวจร่างกายก่อนแต่งงาน ความผิดปกติของอวัยวะเพศ ฯลฯ

3. ลักษณะทางจิตวิทยา (Psychological aspect) ได้แก่ เรื่องที่เกี่ยวกับจิตใจและอารมณ์ เช่น ความเจริญเติบโตทางเพศในด้านจิตใจ (Psycho-sexual development) การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น การระบายอารมณ์ทางเพศ ทศนคติต่อเพศตรงข้าม ความรัก ความต้องการหรือความรู้สึกทางเพศ ฯลฯ

4. ลักษณะทางสังคมวิทยา (Sociological aspect) ได้แก่ เรื่องที่เกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับสังคม หรือกฎเกณฑ์ทางสังคม ความเจริญเติบโตทางเพศในด้านสังคม (Socio-sexual development) เช่น ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ เพศสัมพันธ์ การเลือกคู่ครอง การแต่งงาน ชีวิตครอบครัว การวางแผนครอบครัว ขนบธรรมเนียมประเพณีต่างๆ ฯลฯ

ลักษณะทั้ง 4 ประการของความรู้เรื่องเพศดังกล่าวข้างต้นจะมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด การจัดหลักสูตรเพศศึกษาจึงต้องพิจารณาให้มีเนื้อหาที่ผสมผสานกันตามสัดส่วนที่เหมาะสมเพื่อให้ตรงกับธรรมชาติที่แท้จริงของมนุษย์

การจัดการเรียนการสอนเพศศึกษา ในระดับมัธยมศึกษามีข้อเสนอแนะดังนี้ (สุชาติ โสมประยูร และวรรณ โสมประยูร 2541 : 197-198)

1. ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 – ม.3) ควรสอนเรื่องการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ สรีรวิทยาของอวัยวะเพศ การสืบพันธุ์ของมนุษย์ สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศชายและเพศหญิง ความเข้าใจในเพศตรงข้าม ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศ การแต่งงานและการมีชีวิตครอบครัว ความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ ฯลฯ สำหรับการบริการแนะแนว และการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรต่าง ๆ ย่อมมีความสำคัญสำหรับเด็กในวัยรุ่นนี้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรจัดกิจกรรมสหนาการ ที่สามารถจะช่วยเบี่ยงเบนแรงผลักดันทางเพศให้ออกมาในลักษณะที่เหมาะสม

2. ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.4 – ม.6) การสอนเพศศึกษาในระดับนี้ควรจะให้มีความขอบเขตที่กว้างขวางและลึกซึ้งมากขึ้น เพื่อให้สามารถนำเอาความรู้ที่ได้รับจากการเรียนเพศศึกษาไปใช้แก้ปัญหาชีวิตจริงได้ทันทั่วทั้งที่ และนักเรียนในวัยนี้เริ่มมีเพื่อนต่างเพศมากขึ้น เริ่มมีนัด และบางคนก็อาจมีคูรักรหรือมีแฟนแล้ว เรื่องเพศที่นำมาใช้สอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จึงควรเน้นถึงลักษณะทางด้านจิตวิทยา และสังคมวิทยา ให้มากกว่าด้านชีววิทยาและสุขวิทยา เพื่อให้สอดคล้องกับความสนใจ ความต้องการและปัญหาทางเพศ ได้แก่ การเจริญเติบโต และพัฒนาการทางเพศของบุคคลในวัยต่าง ๆ การสืบพันธุ์ ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การเลือกคู่ครอง ชีวิตสมรส การวางแผนครอบครัว ฯลฯ

วิธีสอนเพศศึกษา

สุชาติ โสมประยูร และวราณี โสมประยูร (2541 : 185–184) กล่าวว่า การสอนเพศศึกษาควรใช้วิธีสอนหรือกิจกรรมต่าง ๆ เช่นเดียวกับการสอนวิชาอื่นๆ แต่เนื่องจากความรู้เรื่องเพศ (Sex information) มีลักษณะแตกต่างไปจากความรู้ด้านอื่นๆ จึงควรคำนึงถึงเรื่องกิจกรรมในการสอน โดยเสนอแนะไว้ดังนี้

1. ก่อนจะเริ่มต้นบทเรียนเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา ควรจะรอให้ครูและนักเรียนมีความคุ้นเคยกันดีเสียก่อน
2. การจัดกิจกรรมการสอนควรใช้กิจกรรมหรือวิธีการที่ช่วยสร้างทัศนคติ ความเข้าใจอันดี และมีความคิดวิพากษ์วิจารณ์ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนมีความรับผิดชอบ รู้จักเลือกและตัดสินใจอย่างฉลาด รู้จักควบคุมจิตใจของตนเอง
3. ควรใช้กล่องคำถาม (Question – box) ให้นักเรียนเขียนคำถามใส่กล่อง และคำถามหรือปัญหาของนักเรียนบางคนอาจใช้วิธีสนทนากับนักเรียนเป็นรายบุคคล
4. การอภิปรายถึงเรื่องเพศในห้องเรียน ควรเป็นไปอย่างตรงไปตรงมา ปราศจากอารมณ์ และไม่ควรรแสดงความกระดากอาย ควรพูดเรื่องเพศเหมือนพูดเรื่องอื่นๆ
5. การให้นักเรียนอ่านหนังสือเกี่ยวกับเรื่องเพศบางครั้งก็เป็นประโยชน์มาก แต่ครูควรจะเป็นผู้แนะนำว่า หนังสือเล่มใดควรอ่าน และเล่มใดไม่ควรอ่าน
6. ในโรงเรียนสหศึกษา การสอนเพศศึกษา ควรจะจัดสอนรวมกันทั้งเพศชาย และเพศหญิง นอกจากบางบทเรียนอาจจำเป็นต้องสอนแยกเพศ
7. บทเรียนที่ใช้สอนควรเลือกให้ตรงตามความสนใจ ความต้องการของเด็ก และปัญหาทางเพศตามลักษณะการเจริญเติบโตและพัฒนาการเด็ก
8. ครูควรจัดเตรียมหาคำศัพท์ทางด้านวิทยาศาสตร์ทางเพศ รวมทั้งคำสุภาพ ที่จะใช้อธิบายเรื่องอวัยวะเพศ หรือพฤติกรรมทางเพศไว้ให้พอเพียง
9. ควรเลือกใช้อุปกรณ์การสอนให้เหมาะสมกับบทเรียนซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการเรียนรู้เรื่องเพศได้มาก
10. การประเมินผลตามจุดประสงค์ของแต่ละบทเรียน เป็นสิ่งสำคัญมาก ในการเรียนการสอนเพศศึกษา การประเมินผลควรใช้วิธีการวัดผลหลายวิธี และต้องวัดพฤติกรรมทั้งในด้านความรู้ และการปฏิบัติ แต่การวัดความรู้ในเรื่องเพศทางด้านชีววิทยาและสุขวิทยาทำได้ง่ายกว่าความรู้เรื่องเพศทางด้านจิตวิทยา และสังคมวิทยา

การสอนเพศศึกษาในอนาคต

ขณะนี้กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ กำลังดำเนินการกำหนดกรอบหลักสูตรการศึกษาพื้นฐานเพื่อตอบสนองนโยบายการปฏิรูปการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ (กรมวิชาการ, 2543 : 10 – 12) ซึ่งเพศศึกษาจะเป็นหัวข้อที่สำคัญในหลักสูตรที่เกี่ยวข้อง สุขภาพพลานามัย ตั้งแต่ปีที่ 1–12 และจะมีเนื้อหาครอบคลุมทั้งด้าน สุขวิทยา ชีววิทยา

สรีรวิทยา สังคมวิทยา และจิตวิทยา เพื่อให้สอดคล้องและสนองตอบความต้องการ และพัฒนาการของผู้เรียนตามวัย และวุฒิภาวะ ซึ่งจะมี 6 หัวข้อหลัก ดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของมนุษย์ (Human development) เป็นการเรียนรู้ความเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันของการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของมนุษย์ตามวัย

2. ความรู้ความเข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ (Relations) ได้แก่ ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความเป็นเพื่อน ความรัก ความใคร่ การมีคู่รัก การเลือกคู่ครอง การสมรส การวางแผนชีวิต และครอบครัว

3. ความรู้ความสามารถในทักษะชีวิต และค่านิยมที่ดี (Personal Skills) นักเรียนควรจะได้ฝึกทักษะที่จำเป็นและมีค่านิยมที่ถูกต้องในเรื่องเกี่ยวกับการรักศักดิ์ศรี การรักษานวลสงวนตัว และการวางตัวที่ถูกต้องกับเพื่อนต่างเพศ การตัดสินใจ การปฏิเสธ การต่อรองและโน้มน้าว การป้องกันและปกป้องสิทธิของตนเองเมื่อถูกล่วงละเมิดทางเพศ การรู้จักแสวงหาความช่วยเหลือเมื่อเผชิญปัญหา มีความรับผิดชอบที่จะควบคุมตนเอง รวมทั้งสามารถจัดการกับอารมณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

4. ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ (Sexual health) นักเรียนจะได้เรียนรู้ว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของชีวิต รู้จักจัดการกับตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสม เมื่อมีความต้องการทางเพศ การเบี่ยงเบนและระวังอารมณ์เพศเมื่อถูกกระตุ้นยั่วเย้า และรู้วิธีหลีกเลี่ยงด้วยสติและปัญญา

5. ความรู้เรื่องสุขอนามัยทางเพศ (Sexual health) นักเรียนจะมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องการดูแลความสะอาดอวัยวะเพศ การคุมกำเนิด การใช้ถุงยางอนามัย การทำแท้ง การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศและการดูแลสุขภาพของระบบสืบพันธุ์

6. ความรู้ความเข้าใจด้านสังคมและวัฒนธรรม (Society and culture) นักเรียนควรจะได้รับความรู้และฝึกรอบมัจจรายมารยาทศีลธรรมบทบาทชายหญิง (gender role) เรื่องเพศกับกฎหมายคุ้มครองสิทธิมนุษยชน เรื่องเพศกับศาสนา เรื่องเพศกับศิลปะ และเรื่องเพศกับสื่อที่มาในรูปแบบต่าง ๆ

แนวคิดและหลักการสอนทักษะชีวิต

การเปลี่ยนแปลงทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของข้อมูลข่าวสารที่ไร้พรมแดน ในปัจจุบันส่งผลให้เกิด เจตคติ ค่านิยม และพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะเพื่อนมีความสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ เกิดค่านิยม และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมากขึ้น เช่น การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การตั้งครรภ์ การติดเชื้อเอดส์ เพื่อเป็นการปลูกฝังค่านิยม เจตคติ และทักษะชีวิตที่จำเป็น ให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมในวัยรุ่น แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540 – 2544) และนโยบายปฏิรูปการศึกษาของกระทรวงศึกษา จึงได้บรรจุเรื่องการสร้างทักษะชีวิต ที่เน้นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นกลวิธีหลักในการดำเนินงานเพื่อการป้องกันเอดส์ การค้าประเวณี การติดยา และสารเสพติด (หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. ม.ป.ป : บทนำ)

การสอนเพศศึกษาสำหรับวัยรุ่นนั้น การสอนทักษะชีวิตจึงนับว่ามีความจำเป็น และสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างค่านิยมที่ดี เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสม

ความหมายของทักษะชีวิต

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ และคณะ (2537:1-20) ให้ความหมายว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของคนในการจัดการกับปัญหารอบตัว โดยอาศัยเจตคติ และทักษะของบุคคลซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลกได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 10 ประการ และประเทศไทยได้นำมาพัฒนา เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคมวัฒนธรรม และให้ภัยต่อการพัฒนา โปรแกรมการเรียนการสอนเป็น 12 ประการ ดังนี้

1. ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) เป็นความสามารถในการวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว
2. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ
3. ความตระหนักรู้ในตน (Self Awareness) เป็นความสามารถในการค้นหา และเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ
4. ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก และเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเรา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ
5. ความภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบ และภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตน เช่น ความสามารถด้านสังคม ดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่แต่เรื่องรูปร่าง หน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ การเรียนเก่ง ฯลฯ เท่านั้น

6. ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) เป็นความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนรับผิดชอบในความเจริญหรือเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคมมีส่วนสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความภูมิใจในตน เพราะหากคนเรามีความภูมิใจในตนเอง ก็จะมีแรงจูงใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคม

7-8. การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal Relationship and Communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายไม่ว่าจะในการแสดงความต้องการความชื่นชม การปฏิเสธ การขอความช่วยเหลือการสร้างสัมพันธภาพ ฯลฯ

9-10. การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา (Decision Making and Problem Solving) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจ เลือกทางแก้ปัญหา และลงมือแก้ปัญหาได้เหมาะสม

11-12. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with emotion and stress) เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคน และเลือกใช้วิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม เป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย และสามารถหลีกเลี่ยงสาเหตุพร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

จากองค์ประกอบของทักษะชีวิตทั้ง 12 ประการ อาจจำแนกตามพฤติกรรมการเรียนรู้ ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยดังนี้

ด้านพุทธิพิสัย ได้แก่ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ และความคิดสร้างสรรค์

ด้านจิตพิสัย ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม

ด้านทักษะพิสัย ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ทักษะชีวิตที่เป็นแกนสำคัญ มี 3 กลุ่มทักษะ ดังนี้ (ประเสริฐ ดันสกุล และคณะ. 2538 : 35 - 36)

1. กลุ่มทักษะเชิงวิเคราะห์หาเหตุผล (Reasoning skill) ประกอบด้วยทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) เป็นต้น

2. กลุ่มทักษะการตัดสินใจเลือกในสิ่งที่ดีที่สุด (Decision making) ประกอบด้วย ทักษะในการตระหนักรู้ในตน หรือการประเมินศักยภาพตนเอง (Self awareness) ทักษะการควบคุมอารมณ์ และทักษะการสื่อสาร เป็นต้น

3. กลุ่มทักษะเพื่อการสังคมและการปรับตัว (Social adjustment skill) ประกอบด้วย ทักษะการพัฒนาและปรับเปลี่ยนค่านิยม เป็นต้น

หลักการสอนทักษะชีวิต (หน่วยศึกษานิเทศก์.ม.ป.ป : 2-13 ; กองพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน. 2541 : 4-17)

หลักการสอนทักษะชีวิตหัวใจสำคัญคือ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง จำแนกออกเป็น การสอนเจตคติ และการสอนทักษะ

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory learning : PL)

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้มีบทบาทสำคัญ ในการเรียน การฝึกทักษะ และการสร้างเจตคติ จากประสบการณ์ของผู้เรียน เป็นการเรียนที่ผู้เรียนต้องเป็นผู้ปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดการพัฒนาหรือการเปลี่ยนแปลงที่นำไปสู่การเรียนรู้ใหม่ๆอย่างต่อเนื่อง โดยครูผู้สอนจะเป็นเพียงผู้ช่วยจัดกระบวนการเรียนการสอน มากกว่าที่จะเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ และการเรียนรู้จะเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน โดยอาศัยการถ่ายทอดทางภาษา การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การคิดวิเคราะห์ การสังเคราะห์ การสรุปผล และการนำความรู้ทักษะต่างๆ รวมทั้งเจตคติและค่านิยมที่พึงประสงค์ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้อย่างมีประสิทธิภาพ และก่อให้เกิดเป็นทักษะชีวิตติดตัวผู้เรียนตลอดไป

องค์ประกอบของกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

1. การจัดประสบการณ์ (Experience) เป็นขั้นตอนที่ครูผู้สอนจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนได้นำประสบการณ์เดิมของตนเองมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้ ทักษะ และเจตคติใหม่ ๆ
 2. การสะท้อนความคิดและอภิปรายข้อคิดเห็น (Reflect and discussion) เป็นขั้นตอนที่ให้ผู้เรียนมีโอกาสดูออกในการอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
 3. การเกิดความคิดรวบยอดและความเข้าใจ (Understanding and conceptualization) เป็นขั้นตอนการสร้างความรู้ความเข้าใจเพื่อนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด
 4. การทดลอง หรือการประยุกต์แนวคิด (Experiment) เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนมีโอกาสนำความคิดหรือสิ่งที่เกิดขึ้นใหม่จากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ
- ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการ ต้องจัดให้ครบทุกองค์ประกอบในการจัดการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วม โดยอาจเริ่มจากองค์ประกอบใดก็ได้

การเรียนการสอนด้านความรู้ที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การจัดการเรียนการสอน ให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาวิชาต่าง ๆ โดยมีองค์ประกอบครบทั้ง 4 ประการ มักเป็นการบรรยายให้เกิดความคิดรวบยอด ร่วมกับการตั้งคำถาม ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมกันสร้างความรู้จากประสบการณ์ของผู้เรียน และตรวจสอบความเข้าใจของผู้เรียนในการบรรยายมีข้อเสนอแนะไว้ ดังนี้

1. เปิดโอกาสให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมซักถามและโต้ตอบ
2. ใช้ภาษาที่ผู้เรียนคุ้นเคย ใช้ศัพท์ที่เหมาะสม

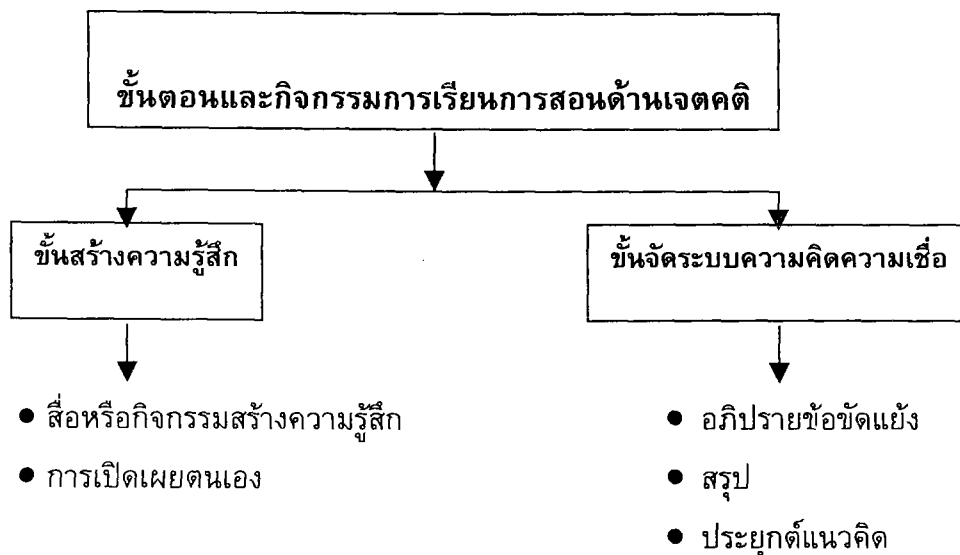
3. เนื้อหาสาระในการบรรยาย ต้องเป็นข้อมูล หรือข้อเท็จจริงที่มีความหมายต่อผู้เรียนอย่างชัดเจน
4. มีสื่อประกอบชัดเจน
5. มีตัวอย่างที่เป็นรูปแบบใกล้เคียง และสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้เรียน
- สรุปลักษณะเฉพาะของการเรียนการสอนด้านความรู้ที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ดังปรากฏตามตาราง 3

ตาราง 3 แสดงลักษณะเฉพาะของการเรียนการสอนด้านความรู้แบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบ PL	ลักษณะเฉพาะของการเรียนการสอนด้านความรู้แบบ PL
ประสบการณ์	ตั้งคำถามเพื่อรวบรวมประสบการณ์ ส่วนที่เป็นความรู้เดิมของผู้เรียน
การสะท้อนความคิด และอภิปราย	ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้เพื่อสร้างความรู้ใหม่ขึ้นในกลุ่ม ตามงานที่ได้รับมอบหมาย
ความคิดรวบยอด	การบรรยาย (โดยผู้สอนหรือใช้สื่อ) การรายงานผลงานกลุ่ม หรือบูรณาการความรู้ของกลุ่มย่อย โดยการอภิปรายกลุ่มใหญ่
ประยุกต์แนวคิด	ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมที่ประยุกต์จากความรู้ที่เกิดขึ้น เช่น จัดบอร์ด ทำรายงาน เขียนคำขวัญ เรียงความ ฯลฯ

ที่มา : การศึกษานอกโรงเรียน, กรม.กระทรวงศึกษาธิการ. (2541). *คู่มือการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์*. หน้า 9.

การเรียนการสอนด้านเจตคติที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
 เจตคติเป็นความคิดความเชื่อที่มีความรู้สึกเป็นองค์ประกอบ โดยมี 2 องค์ประกอบ คือด้านความรู้สึก และด้านความคิดความเชื่อ ดังภาพประกอบ 5
 (การศึกษานอกโรงเรียน. 2541 : 11)



ภาพประกอบ 5 ขั้นตอนและกิจกรรมการสอนเจตคติ

จากภาพประกอบ 5 อธิบายขั้นตอนและกิจกรรมที่ใช้ในการสอนเจตคติ ดังนี้
 1. กิจกรรมในขั้นตอนการสร้างความรู้สึก เป็นกิจกรรมที่มุ่งกระตุ้นจิตใจ
 โนมน้าวให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกตามจุดประสงค์ เพื่อนำไปสู่การจัดระบบความคิดความเชื่อ
 และสร้างเป็นเจตคติที่ต้องการหรือเป็นเจตคติที่พึงประสงค์ กิจกรรมในขั้นตอนนี้ ได้แก่

1.1 สื่อ (กรณีศึกษา) โดยเป็นเรื่องราวบันทึกไว้ เช่น เป็นบทความ
 บันทึกประจำวัน จดหมายบทความ หรือบทสัมภาษณ์ หรือเป็นแถบเสียง วีดิทัศน์

1.2 กิจกรรม แบ่งได้ 3 กลุ่ม ได้แก่

1.2.1 กิจกรรมสร้างความรู้สึโดยตรง เช่น ละครสัน ซึ่งควรเป็น
 เรื่องสั้นๆ ที่สร้างอารมณ์ความรู้สึกที่สัมพันธ์กับจุดประสงค์

1.2.2 กิจกรรมที่จำแนกเจตคติของนักเรียนเพื่อให้นักเรียน
 ตระหนักในความคิดเห็นที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มได้แก่ การสำรวจความเห็น การตอบ
 แบบสอบถาม การจัดลำดับความสำคัญ

1.2.3 กิจกรรมอื่นๆ เช่น การได้วาที บทบาทสมมติ ที่กระตุ้นความรู้สึกและเหมาะสมกับผู้เรียน ก็จะช่วยเปลี่ยนเจตคติได้

1.2.4 การเปิดเผยตนเอง เป็นการตั้งประสบการณ์เก่าของผู้เรียน

2. กิจกรรมในขั้นตอนจัดระบบความคิดความเชื่อโดยใช้กระบวนการกลุ่มประกอบด้วย 3 กิจกรรมต่อเนื่องกัน คือ

2.1 การเปิดเผยตนเอง เป็นการเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนจากประสบการณ์เดิม โดยให้ทำกิจกรรมเพื่อให้ได้แสดงความคิดเห็น

2.2 การอภิปราย โดยวิธีแบ่งกลุ่มย่อยอภิปราย แล้วช่วยกันหาข้อสรุปในกลุ่มใหญ่ การอภิปราย จึงจัดเป็นกิจกรรมที่สำคัญในการฝึกทักษะชีวิตในด้านการคาดคะเนสถานการณ์ และการตัดสินใจ

2.3 การสรุป ให้นักเรียนสรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม และประยุกต์แนวคิด เช่น ให้สรุปข้อความสำคัญตอบแบบทดสอบหรือจัดบอร์ด

สรุปลักษณะเฉพาะของการเรียนการสอนด้านเจตคติแบบมีส่วนร่วม ดังปรากฏ ตามตาราง 4

ตาราง 4 แสดงลักษณะเฉพาะของการเรียนการสอนด้านเจตคติแบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบ PL	ลักษณะเฉพาะของการเรียนการสอนด้านความรู้แบบ PL
ประสบการณ์	ใช้สื่อหรือกิจกรรมเพื่อรวบรวมประสบการณ์ด้านความรู้สึกของผู้เรียน (สื่อ, กิจกรรมที่ให้ความรู้สึก)
การสะท้อนความคิดและอภิปราย	ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและโต้แย้ง เพื่อให้เกิดการสร้างความคิด ความเชื่อใหม่ (กระบวนการกลุ่ม การเปิดเผยความรู้สึก การอภิปราย)
ความคิดรวบยอด	ผู้เรียนได้ข้อสรุปที่เป็นความคิดความเชื่อด้วยตนเอง โดยผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนคิด และผู้สอนช่วยสรุปเพิ่มเติม
ประยุกต์แนวคิด	ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมทั้งในและนอกเวลาเรียนเพื่อให้มีเจตคติที่ดี

ที่มา: การศึกษานอกโรงเรียน.กรม.กระทรวงศึกษาธิการ. (2541). คู่มือการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์. หน้า 11.

การเรียนรู้การสอนด้านทักษะที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ให้ผู้เรียนรับรู้วาทักษะเหล่านั้นมีความสำคัญได้แก่
 - 1.1 การบรรยายนำ เป็นการนำเข้าสู่บทเรียนให้เกิดความน่าสนใจ และให้ข้อมูลความรู้ที่จำเป็น เช่น การยกตัวอย่างใกล้ตัว แล้วให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็น
 - 1.2 สถานการณ์จำลอง โดยใช้กรณีตัวอย่าง เพื่อให้ฝึกใช้ทักษะ
 - 1.3 การสาธิต ช่วยให้นักเรียนได้เห็นจริงเป็นลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน
 - 1.4 การแบ่งกลุ่มย่อยให้นักเรียนวิเคราะห์จากสถานการณ์จำลอง
2. ขั้นลงมือกระทำ เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติ

ตามที่ได้เรียนรู้จากขั้นตอนแรก กิจกรรมการเรียนการสอน ได้แก่

 - 2.1 การฝึกปฏิบัติ โดยใช้การฝึกบทบาทสมมติ และการฝึกซ้อมบท
 - 2.2 การประเมินการฝึก เพื่อช่วยกันประเมินผลการฝึกทักษะ

สรุปลักษณะเฉพาะของการเรียนการสอนด้านทักษะแบบมีส่วนร่วม ดังปรากฏตามตาราง 5

ตาราง 5 แสดงลักษณะเฉพาะของการเรียนการสอนด้านทักษะแบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบ PL	ลักษณะเฉพาะของการเรียนการสอนด้านความรู้แบบ PL
ประสบการณ์	อาศัยเหตุการณ์ที่ตรงกับชีวิตจริง
การสะท้อนความคิด	ในการเรียนรู้ทักษะ (รู้ชัดเห็นจริง)
และอภิปราย	ผู้เรียนมีโอกาสแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน
	ในการวิเคราะห์ขั้นตอนในการฝึกทักษะต่าง ๆ
	(รู้ชัด เห็นจริง)
ความคิดรวบยอด	ได้ความคิดรวบยอดหลายขั้นตอน ทั้งจากการฟังบรรยาย
	การสังเกต การสาธิต การประเมินผลในกลุ่ม
	และการประเมินผลงาน (รู้ชัด เห็นจริง)
ประยุกต์แนวคิด	ผู้เรียนมีโอกาสได้ฝึกซ้ำ ๆ
	โดยการแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่าง ๆ
	(ขั้นลงมือกระทำ)

ที่มา: การศึกษานอกโรงเรียน.กรม.กระทรวงศึกษาธิการ. (2541). คู่มือการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์. หน้า15.

จากแนวคิดและหลักการสอนทักษะชีวิตดังกล่าวมาข้างต้น สรุปว่า กระบวนการในการเรียนการสอนแบบทักษะชีวิตที่ให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมนั้น จะทำให้ผู้เรียนได้ฝึกทักษะในการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และเกิดความคิดรวบยอด ในการประยุกต์แนวคิดที่เกิดจากการเรียนรู้ และนำไปใช้เป็นแนวทางปฏิบัติของตนเอง จึงเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการปลูกฝังค่านิยม เจตคติ และทักษะเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ ซึ่งกิจกรรมที่ใช้ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่สำคัญ ได้แก่ การอภิปรายกลุ่ม การอภิปราย และการแสดงบทบาทสมมตินั้นสอดคล้องกับแนวคิดในการจัดการเรียนการสอนเพศศึกษาที่ว่า หลักการสอนเพศศึกษา จะต้องฝึกให้นักเรียนรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณและสร้างสรรค์ ฝึกการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ฝึกทักษะการปฏิเสธ และการปกป้องสิทธิของตน ซึ่งในการเรียนการสอนเพศศึกษา จะต้องใช้วิธีการสอน และกิจกรรมที่หลากหลาย โดยบูรณาการให้สอดคล้องสัมพันธ์กับชีวิตและสังคม รวมทั้งความต้องการ ความสนใจ และปัญหาของผู้เรียน โดยใช้วิธีการสอนแบบ การแก้ปัญหา การศึกษากรณีตัวอย่าง การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ และใช้แหล่งวิทยาการในชุมชน

นอกจากนี้การสอนทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม มีหลักการที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการแนะแนว คือการมุ่งเน้นให้นักเรียนได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง สามารถเลือกและตัดสินใจเองได้อย่างฉลาด สามารถแก้ปัญหาต่างๆของตนได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนทักษะชีวิต ก็มีลักษณะเช่นเดียวกันกับการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้นำรูปแบบการสอนทักษะชีวิต และการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน มาประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมสุขศึกษา เพื่อให้การแนะแนวสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยผู้วิจัยเลือกองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่จำเป็นและสอดคล้องกับสภาพปัญหาของนักเรียน ได้แก่ ทักษะการคิดวิเคราะห์ ความตระหนักรู้ในตน ความภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา และทักษะปฏิเสธ โดยนำมาเป็นส่วนหนึ่งของการจัดกิจกรรมแนะแนวสุขภาพ

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ

ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ (Health behavior) เป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งของมนุษย์
มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

กูด (Good.1973 : 55-56) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพ คือ การเปลี่ยนแปลง
ที่เกิดขึ้นทางด้านสุขภาพทั้งภายใน (Covert Behavior) และภายนอก (Overt Behavior) ซึ่ง
พฤติกรรมสุขภาพนี้จะรวมถึงการปฏิบัติที่สังเกตได้และการเปลี่ยนแปลงภายในที่สังเกตไม่ได้

สุชาติ โสมประยูร (2525 :44) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง
ความสามารถในการแสดงออกเกี่ยวกับสุขภาพทั้งในด้านความรู้ เจตคติ การปฏิบัติ และทักษะ
โดยเน้นในเรื่องพฤติกรรมสุขภาพที่สามารถสังเกตได้ เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในเรื่องสุขภาพ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 : 28) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง
ปฏิกิริยาหรือกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์กระทำแม้ว่าจะสังเกตได้หรือไม่ก็ตาม มุ่งเน้นเฉพาะ
เรื่องของสุขภาพอนามัย เช่น การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการรักษาความสะอาดของร่างกาย

นิภา มนูญปัจ (2528 : 20) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง ความรู้
เจตคติ และการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพ ซึ่งเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน การเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมสุขภาพด้านใดด้านหนึ่งย่อมทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นด้วย

ทวีสิทธิ์ สิทธิกร (2531 : 44) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึงการแสดงออก
เกี่ยวกับสุขภาพทั้งในด้านความรู้ ทักษะ การปฏิบัติ และทักษะ โดยเน้นในเรื่อง
การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายนอกที่สามารถสังเกตและวัดได้

ธนวรรณ อัมสมบุญ (2532: 2) กล่าวว่า พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง
การกระทำ การปฏิบัติ การแสดงออกและที่ท่าที่จะกระทำซึ่งจะก่อให้เกิดผลดีหรือผลเสีย
ต่อสุขภาพ ตนเองครอบครัว หรือชุมชน พฤติกรรมสุขภาพจำแนกออกได้เป็น 2 ลักษณะคือ

ลักษณะแรก เป็นการกระทำ (Action) พฤติกรรมสุขภาพในลักษณะที่
เป็นการกระทำได้แก่ การกระทำหรือการปฏิบัติของบุคคลที่มีผลดีหรือผลเสียต่อสุขภาพ

ลักษณะที่สอง เป็นการไม่กระทำ (Non action) พฤติกรรมสุขภาพที่
ไม่เป็นการกระทำได้แก่ การงดเว้นไม่กระทำหรือการไม่ปฏิบัติของบุคคลที่มีผลดีหรือผลเสีย
ต่อสุขภาพ

ระเด่น หัสดี และสรศักดิ์ ดวงคำสวัสดิ์ (2536 : 82) สรุปความหมาย
พฤติกรรมสุขภาพว่า เป็นการปฏิบัติหรือการแสดงออกของบุคคลในการกระทำ หรืองดเว้น
การกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพ โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติตน
ทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม

จากความหมายข้างต้น พฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นการปฏิบัติ หรือการแสดงออกของบุคคล ในการกระทำหรืองดเว้นการกระทำในสิ่งที่มีผลต่อสุขภาพ โดยอาศัยความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม

ประเภทของพฤติกรรมสุขภาพ (สุชาติ โสมประยูร. 2541: 67)

1. พฤติกรรมการป้องกันโรคและส่งเสริมสุขภาพ (Preventive and promotive Health Behavior) เป็นพฤติกรรมสุขภาพที่บุคคลกระทำในภาวะปกติ แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมส่งเสริมให้มีสุขภาพดี เช่น การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายเป็นประจำ และอีกลักษณะหนึ่งคือพฤติกรรมการป้องกันโรค และอุบัติเหตุต่างๆ เช่น การตรวจร่างกายประจำปี การสวมหมวกนิรภัยเมื่อขับรถยนต์หรือจักรยานยนต์ เป็นต้น

2. พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย (Illness behavior) หมายถึง การปฏิบัติที่บุคคลกระทำเมื่อรู้สึกว่ามีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับตนเองเช่นอาจเพิกเฉยเพื่อรอดูอาการต่อไป หรืออาจปรึกษาบุคคลใกล้ชิดเกี่ยวกับความผิดปกติของตนหรืออาจไปแสวงหาการรักษาพยาบาล พฤติกรรมสุขภาพเมื่อเจ็บป่วยจึงแบ่งออกได้เป็น 2 ระยะ คือ ระยะแรกเป็นขั้นของการรับรู้ (Perceive) ถึงความผิดปกติที่เกิดขึ้น และระยะที่สอง คือ ระยะที่มีพฤติกรรมตอบสนอง (take action) กับความผิดปกตินั้น ๆ

3. พฤติกรรมที่เป็นบทบาทของการเจ็บป่วย (Sick role behavior) หมายถึง การปฏิบัติที่บุคคลกระทำหลังจากได้ทราบผลการวินิจฉัยแล้ว เป็นพฤติกรรมที่ทำตามคำสั่งหรือคำแนะนำของผู้ให้การรักษาเพื่อให้หายจากการเจ็บป่วยนั้น ๆ

พฤติกรรมสุขภาพทั้ง 3 ประเภท ดังกล่าวข้างต้นจะมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน และมีจุดมุ่งหมายเพื่อการดำรงรักษาสุขภาพแต่จะมีถูกต้องเหมาะสมเพียงใดขึ้นกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของบุคคลเองรวมทั้งครอบครัวและสังคมของบุคคลนั้นด้วย

องค์ประกอบของพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพทั้ง 3 ประเภท ได้แก่ พฤติกรรมการป้องกันโรค และการส่งเสริมสุขภาพ (Preventive and promotive health behavior) พฤติกรรมเมื่อเจ็บป่วย (Illness behavior) และพฤติกรรมที่เป็นบทบาทของการเจ็บป่วย (Sick role behavior) จะประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ส่วนดังนี้ (ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวิง สุวรรณ. 2536 : 53-57)

1. พฤติกรรมการเรียนรู้กลุ่มพุทธิพิสัย (Cognitive domain)

เป็นความสามารถ และทักษะด้านสมองในการคิดเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ซึ่งแบ่งย่อยได้ 6 ชั้น ดังนี้

1.1 ความรู้ ความจำ เป็นความสามารถในการจำหรือระลึกได้ ซึ่งรวมประสบการณ์ต่างๆ ที่เคยได้รับรู้มา ได้แก่

- 1.1.1 ความรู้เกี่ยวกับเนื้อเรื่อง ซึ่งเป็นข้อเท็จจริง
- 1.1.2 ความรู้เกี่ยวกับวิธีดำเนินงาน

1.1.3 ความรู้เกี่ยวกับแนวคิด ทฤษฎี โครงสร้างและหลักการ

1.2 ความเข้าใจ หมายถึง ความสามารถจับใจความสำคัญของเรื่องราวต่าง ๆ ได้ทั้งในด้านภาษา รหัส สัญลักษณ์ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ซึ่งแบ่งเป็น

1.2.1 การแปลความ หมายถึง การแปลความหมายสิ่งที่สื่อความหมายได้ถูกต้อง หรือเรียกว่าจับใจความได้ถูกต้อง

1.2.2 การตีความ หมายถึง การเก็บใจความเรียบเรียงใหม่แต่ความหมายยังคงเหมือนเดิมไม่เปลี่ยนแปลง

1.2.3 การขยายความ หมายถึง การนำข้อเท็จจริงในปัจจุบันไปทำนายเหตุการณ์ในอนาคต หรือนำไปขยายให้กว้างหรือลึกลงไป

1.3 การนำไปใช้ หมายถึง ความสามารถนำเอาสิ่งที่ได้ประสบมา เช่น แนวคิดทฤษฎีต่าง ๆ ไปใช้ให้เป็นประโยชน์หรือนำไปใช้แก้ปัญหาตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

1.4 การวิเคราะห์ หมายถึง ความสามารถในการแยกแยะเรื่องราวออกเป็นส่วนประกอบย่อยเพื่อหาความสัมพันธ์ของหลักการหรือทฤษฎีเพื่อให้เข้าใจเรื่องราวต่าง ๆ ได้แบ่งออกเป็น

1.4.1 การวิเคราะห์ความสำคัญ หมายถึง การใช้ความคิดเชิงวิพากษ์วิจารณ์ ส่วนประกอบของสิ่งต่าง ๆ เพื่อหาคำตอบที่ถูกต้องที่สุด สมเหตุสมผลที่สุด

1.4.2 การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ หมายถึง การใช้ความสามารถในการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของส่วนประกอบของสิ่งต่าง ๆ ตั้งแต่สองสิ่งขึ้นไปเพื่อใช้เป็นหลักในการแก้ปัญหา

1.4.3 การวิเคราะห์หลักการ เป็นความสามารถในการมองเห็นวิธีในการรวมองค์ประกอบต่าง ๆ เข้าด้วยกันอย่างเป็นระบบ

1.5 การสังเคราะห์ หมายถึง ความสามารถในการนำเอาเรื่องราวหรือส่วนประกอบย่อยมาเป็นเรื่องราวเดียวกัน โดยมีการดัดแปลง ริเริ่ม สร้างสรรค์ ปรับปรุงของเก่าให้มีคุณค่าขึ้น

1.5.1 การสังเคราะห์ข้อความ เป็นการพูดหรือเขียนเพื่อสื่อความคิดความรู้สึกลงไปยังบุคคล

1.5.2 การสังเคราะห์แผนงาน เป็นการเสนอแผนการทำงานของงานที่รับผิดชอบหรือที่คิดจะทำขึ้น

1.5.3 การสังเคราะห์ความสัมพันธ์ เป็นการสร้างชุดความสัมพันธ์ขึ้นเพื่ออธิบายข้อมูลหรือสิ่งต่าง ๆ

2. พฤติกรรมการเรียนรู้กลุ่มเจตพิสัย (Affective domain)

เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ ลักษณะนิสัย คุณธรรม ค่านิยม แบ่งเป็น 5 ชั้น ดังนี้

2.1 การรับเป็นความสามารถในการรู้จัก หรือความนับไว ในการรับรู้
สิ่งต่าง ๆ จำแนกได้ 3 ลักษณะ ได้แก่

2.1.1 การรับรู้

2.1.2 ความรู้สึกเต็มใจที่จะรับรู้

2.1.3 การควบคุมความสนใจต่อสิ่งเร้า

2.2 การตอบสนองเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสนใจ ความเต็มใจ
และพอใจในสิ่งเร้า จำแนกได้ 3 ลักษณะ ได้แก่

2.2.1 การยินยอมที่จะตอบสนอง

2.2.2 การเต็มใจที่ตอบสนอง

2.2.3 ความพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การสร้างคุณค่าและค่านิยม เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกซึ่งความรู้สึก
หรือสำนึกในคุณค่าหรือคุณธรรมของสิ่งต่าง ๆ จนกลายเป็นความนิยมชมชอบและเชื่อถือ
ในสิ่งนั้น จำแนกได้ 3 ลักษณะ ได้แก่

2.3.1 การยอมรับในค่านิยม

2.3.2 การรู้สึกชื่นชอบหรือพอใจในค่านิยมนั้น

2.3.3 ความยึดมั่นในค่านิยมนั้น

2.4 การจัดระบบเป็นการจัดรวบรวมค่านิยมต่อสิ่งต่าง ๆ เข้ามาเป็นระบบ
ซึ่งจำแนกได้เป็น

2.4.1 มโนทัศน์เกี่ยวกับค่านิยม

2.4.2 การจัดระบบค่านิยม

2.5 การมีลักษณะที่ได้จากค่านิยมเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นนิสัย
ตามธรรมชาติเป็นคุณลักษณะหรือบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลซึ่งเป็นผลสืบเนื่องจากระบบ
ค่านิยมที่บุคคลนั้นยึดมั่น จำแนกได้เป็น

2.5.1 การสรุปรวมถึงกลุ่มค่านิยม

2.5.2 การมีลักษณะนิสัย

3. พฤติกรรมการเรียนรู้กลุ่มทักษะพิสัย (Psychomotor domain)

เป็นความสามารถในด้านการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพที่เกี่ยวข้องกับระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย จำแนกได้ดังนี้

- 3.1 การเลียนแบบ เป็นการเลือกตัวแบบหรือตัวอย่างที่สนใจ
- 3.2 การทำตามแบบ เป็นการลงมือกระทำตามแบบที่สนใจ
- 3.3 การมีความถูกต้อง เป็นการตัดสินใจเลือกทำตามแบบที่เห็นว่าถูก
- 3.4 การกระทำอย่างต่อเนื่อง เป็นการกระทำที่เห็นว่าถูกต้องนั้นอย่างเป็น

เรื่องราวต่อเนื่องและสามารถปฏิบัติได้โดยเป็นธรรมชาติ ซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายสูงสุด

ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526 : 21) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรู้ และเจตคติจะเป็นส่วนประกอบสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านการปฏิบัติได้

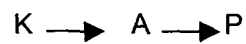
นิภา มนูญปัจจุ (2528 : 20) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงความรู้เรื่องสุขภาพอนามัย อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านเจตคติ และการปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพ หรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านใดด้านหนึ่ง ย่อมก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในด้านอื่นด้วย

ส่วนพรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ (2541 : 18-19) แบ่งพฤติกรรมสุขภาพออกเป็น 3 ด้าน คือ

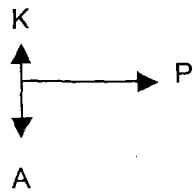
1. ความรู้และความเข้าใจในเนื้อหาวิชาการต่าง ๆ ทางด้านสุขภาพ (Health knowledge)
2. เจตคติหรือปฏิกิริยาในด้านความรู้สึกที่มีต่อเรื่องสุขภาพ (Health attitude)
3. การปฏิบัติทางด้านสุขภาพ (Health practice)

พฤติกรรมทั้ง 3 ด้านนี้มีความสำคัญพอๆ กัน และมีความเกี่ยวข้องกันมาก กล่าวคือ การจะปฏิบัติทางด้านสุขภาพได้ถูกต้อง จะต้องมีความรู้ในเรื่องนั้นพร้อมทั้งมีเจตคติที่ดีต่อเรื่องดังกล่าว และการปฏิบัติบางอย่างก็จะนำไปสู่การมีเจตคติที่ดี และเกิดความรู้ด้วย พฤติกรรมสุขภาพทั้ง 3 ด้าน จึงมีความสัมพันธ์กันดังปรากฏตามภาพประกอบ 6 (พรสุข หุ่นนิรันดร์. 2541 : 19)

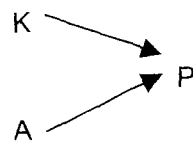
1. ความรู้นำไปสู่เจตคติแล้วส่งผลไปสู่การปฏิบัติ



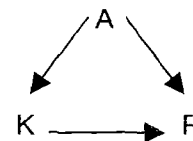
2. ความรู้กับเจตคติมีปฏิสัมพันธ์กันและมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติ



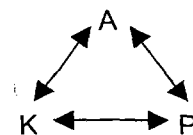
3. ความรู้และเจตคติต่างก็ทำให้เกิดการปฏิบัติได้



4. ความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม โดยผ่านเจตคติ



5. ความรู้เจตคติ และการปฏิบัติ ต่างมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน



หมายเหตุ	K	หมายถึง	ความรู้	(knowledge)
	A	หมายถึง	เจตคติ	(attitude)
	P	หมายถึง	การปฏิบัติ	(practice)

ภาพประกอบ 6 ความสัมพันธ์ของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ

จากภาพประกอบ 6 จะเห็นว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้าน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กันอย่างมาก ในการที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางสุขภาพได้อย่างถาวร จึงควรให้เกิดการเรียนรู้ทั้งด้าน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไปพร้อม ๆ กันอย่างเป็นกระบวนการต่อเนื่อง

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ

พรสุข หุ่นรินทร์ และคณะ (2541 : 23) กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อน เพราะบุคคลมีความแตกต่างกัน จึงทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมแตกต่างกันไปได้มากมาย วิธีการที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมี 3 วิธี คือ

1. การเปลี่ยนแปลงโดยถูกบังคับ ซึ่งการปฏิบัติตามการถูกบังคับจะเป็นลักษณะชั่วคราวทำตามเพราะความกลัวเมื่อพ้นจากการถูกบังคับจะไม่ปฏิบัติตามอีกต่อไป เช่น การสวมหมวกนิรภัย ขณะขึ้นรถจักรยานยนต์ตามข้อบังคับของกฎหมาย
2. การเปลี่ยนแปลงโดยการเลียนแบบ เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เป็นผลมาจากสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นจากภายนอกอันจะส่งผลให้บุคคลนั้นเป็นที่ยอมรับของสังคมนั้น ๆ เช่น การแต่งกายเลียนแบบดาราวัยรุ่น การเลียนแบบการสูบบุหรี่จากเพื่อนฝูง เป็นต้น
3. การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการเห็นความสำคัญของสิ่งที่เปลี่ยนแปลง เป็นการเปลี่ยนแปลงที่ตรงกับความต้องการของตนเอง ตรงกับค่านิยม และเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตจะเป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ จึงเป็นพฤติกรรมที่คงทนถาวร โดยทั่วไปการเปลี่ยนแปลงนี้เกิดจากการศึกษาที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นเป้าหมายหลัก และต้องอาศัยกระบวนการทางสุขศึกษา และต้องคำนึงถึงองค์ประกอบสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ดังนี้

3.1 องค์ประกอบการศึกษา ได้แก่ ครู หลักสูตร และโรงเรียน

3.2 องค์ประกอบทางสังคม ได้แก่ บ้าน สถาบัน ชุมชน

ส่วนธนวรรณ อิมสมบูรณ์ (2532 : 3) กล่าวถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพไว้ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ เป็นกระบวนการสุขศึกษาที่ทำให้บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมสำหรับการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาล และการฟื้นฟูสุขภาพ ซึ่งในที่นี้มีความหมายรวมไปถึงการปรับปรุง หรือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้วย
2. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ จะเกิดขึ้นได้ต้องมีการเรียนรู้ อย่างถูกต้อง และสมบูรณ์จนกระทั่งเกิดผลในลักษณะที่เป็นพฤติกรรมสุขภาพ โดยทั่วไปแล้ว การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ จะเกิดขึ้นได้ต้องมีปัจจัยการเรียนรู้หลายประการ

เช่น การมีรูปแบบ การทำให้เกิดการเรียนรู้ ต้องมีกลไกการเรียนรู้และมีเงื่อนไขในการเรียนรู้ ต่างๆประกอบด้วย ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ จะเกิดขึ้นได้ต้องมีการเรียนรู้ ในเรื่องต่าง ๆ และในลักษณะต่าง ๆ หลายประการ ที่สำคัญก็คือ การเรียนรู้จะต้องมากพอหรือ อยู่ในระดับที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้จึงจะปรากฏเป็นพฤติกรรมสุขภาพได้

3. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพเป็นสิ่งที่ไม่ยาก แต่การทำให้เกิด การเรียนรู้อย่างถูกต้องและพอเพียง เพื่อให้มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงเป็นสิ่งที่ยาก ดังนั้น กระบวนการสุศึกษาที่มีวัตถุประสงค์ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ จึงต้องมีคุณภาพ และมีประสิทธิภาพสูงพอ

4. เป้าหมายสุดท้ายของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ คือ การกระทำ หรือการปฏิบัติที่ถาวร หรือมีการพัฒนาของระดับพฤติกรรมให้ดีขึ้น

5. การที่พฤติกรรมสุขภาพเปลี่ยนแปลง หรือมีการพัฒนาไปในทิศทางที่ดี จำเป็นจะต้องมีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องในทิศทางเดียวกัน

การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพ

ในการที่จะวัดหรือศึกษาพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ จำเป็นต้องอาศัยวิธีการหลายอย่าง (ประภาเพ็ญ สุวรรณ. 2539 : 188-199) ได้แก่

1. การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพโดยการสังเกต เหมาะที่จะใช้สำหรับ พฤติกรรมด้านการปฏิบัติวิธีการผู้สังเกตควรเข้าไปอยู่ในเหตุการณ์หรือสถานการณ์นั้นๆ โดย ผู้ถูกสังเกตไม่รู้ตัว และต้องใช้ระยะเวลาพอสมควรและเวลาที่แตกต่างกัน เพราะบางครั้ง สิ่งที่ได้จากการสังเกต ครั้งหนึ่ง ๆ นั้นอาจจะไม่ใช่เป็นการปฏิบัติที่เป็นนิสัยของบุคคลนั้น อย่างแท้จริง จึงจำเป็นต้องสังเกตหลายๆ ครั้งและต่างเวลากัน การสังเกตจะมีคุณค่าและมีความสำคัญขึ้นอยู่กับการที่ผู้สังเกตตั้งใจค้นหาความจริงเกี่ยวกับเรื่องที่สังเกตนั้นได้ถูกต้อง แล้วบันทึกให้ตรงตามที่เห็นหรือได้ยิน โดยไม่ต้องแสดงความคิดเห็นใดๆ แล้วจึงนำข้อมูล มาวิเคราะห์และแปลผล

2. การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพโดยการสัมภาษณ์ โดยตั้งวัตถุประสงค์ ของการสัมภาษณ์ให้แน่ชัดก่อนว่า ต้องการทราบอะไรจากผู้ถูกสัมภาษณ์ และจะเอาข้อมูลนั้น มาใช้ประโยชน์อย่างไร เช่น มีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูล และหาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ พฤติกรรมสุขภาพว่า มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติอย่างไร มีปัญหาสุขภาพอะไรบ้างที่จะ ต้องแก้ไข ตลอดจนความต้องการเพื่อที่จะได้หาทางช่วยเหลือต่อไป

3. การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพโดยใช้แบบสอบถาม แบบสอบถามที่ใช้ ศึกษาจะประกอบด้วย ข้อคำถามเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ หรือ ปัญหาโรคใดโรคหนึ่ง วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาความต้องการหรือการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง ทางด้านสุขภาพ ตลอดจนความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับสุขภาพ เพื่อประโยชน์ในการวางแผนงาน

สุศึกษา แบบสอบถามที่สร้างเสร็จแล้วควรนำไปทดลองใช้ก่อนนำไปใช้จริง เพื่อจะได้ปรับปรุงข้อคำถามต่าง ๆ ให้ได้แบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงและเชื่อถือได้

4. การศึกษาพฤติกรรมสุขภาพโดยการใช้วิธีทางมานุษยวิทยา ในการศึกษาพฤติกรรมการปฏิบัติทางสุขภาพนั้น ต้องพิจารณาในแง่ความหมาย ความเข้าใจ ความคิด ความเชื่อ ค่านิยมตามสังคมวัฒนธรรมที่บุคคลในสังคมนั้นยึดถือปฏิบัติอยู่ในเรื่องสุขภาพ วิธีการในการรวบรวมข้อมูล จะใช้การสังเกตและสอบถามอย่างใกล้ชิดเพื่อให้ได้ข้อมูลละเอียดชัดเจนยิ่งขึ้น

สำหรับในการวิจัยนี้ผู้วิจัยศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศโดยใช้การสังเกต และแบบสอบถามวัดความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ

การวัดพฤติกรรมสุขภาพ

1. การวัดความรู้

เครื่องมือที่ใช้วัดความรู้มีหลายชนิด แต่ละชนิดก็เหมาะสมกับการวัดความรู้ตามคุณลักษณะซึ่งแตกต่างกันออกไป เครื่องมือที่ใช้วัดความรู้ที่นิยมกันมากคือแบบทดสอบ (Test) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.1 ความหมายและลักษณะของแบบทดสอบ

แบบทดสอบเป็นวิธีการเชิงระบบที่ใช้วัดตัวอย่างพฤติกรรมตามความคาดหมายนี้ แบบทดสอบมีลักษณะที่สำคัญ 3 ประการคือ

1.1.1 แบบทดสอบเป็นวิธีเชิงระบบ (Systematic procedure)

หมายความว่า แบบทดสอบนั้นจะต้องมีกฎเกณฑ์อย่างแน่นอน เกี่ยวกับโครงสร้างการบริหารจัดการและการให้คะแนน

1.1.2 แบบทดสอบเป็นการวัดพฤติกรรม (Behavior) ซึ่งจะวัดเฉพาะพฤติกรรมที่วัดได้เท่านั้น โดยผู้ตอบจะต้องสนองตอบต่อข้อคำถามที่กำหนดให้ มิใช่เป็นการวัดโดยตรง

1.1.3 แบบทดสอบเป็นเพียงส่วนหนึ่งของพฤติกรรมที่ต้องการวัดทั้งหมด (Sample of all possible items) ตามความเป็นจริงไม่มีแบบทดสอบชุดใดที่จะมีข้อคำถามวัดพฤติกรรมที่ต้องการวัดได้ทั้งหมด ฉะนั้นจึงต้องตกลงว่า ข้อคำถามในแบบสอบถามนั้นเป็นตัวแทนของคำถามทั้งหมดที่ใช้วัดพฤติกรรมนั้น และต้องให้คะแนนเท่ากัน

1.2 ประเภทของแบบทดสอบ

แบบทดสอบมีลักษณะต่างกันอย่างาก ทั้งในด้านรูปแบบ การนำไปใช้ และจุดมุ่งหมายในการสร้าง ประเภทของแบบทดสอบจึงแบ่งได้ตามเกณฑ์ที่ใช้ดังนี้

1.2.1 แบ่งตามลักษณะทางจิตวิทยาที่ใช้วัด แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ

1.2.1.1 แบบทดสอบผลสัมฤทธิ์ (Achievement test) เป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดความรู้ ความเข้าใจ ตามพุทธิพิสัย (Cognitive domain) ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ แบบทดสอบประเภทนี้แบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือ แบบทดสอบที่ครูสร้างเอง (Teacher – made test) และแบบทดสอบมาตรฐาน (Standardized test) ซึ่งมีคุณภาพสมบูรณ์ทั้งด้านความเที่ยงตรง ความยากง่าย อำนาจจำแนก ความเป็นปรนัย และมีเกณฑ์ปกติ (Norm) ให้เปรียบเทียบ

1.2.1.2 แบบทดสอบความถนัด (Aptitude test) เป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดสมรรถภาพทางสมองของคนที่มีความรู้ ความสามารถมากน้อยเพียงใด และมีความสามารถทางด้านใดเป็นพิเศษ

1.2.1.3 แบบทดสอบบุคคล – สังคม (Personal – social test) เป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดบุคลิกภาพและการปรับตัวเข้ากับสังคมของบุคคล

1.2.2 แบ่งตามรูปแบบการถามตอบ แบ่งเป็น 2 ประเภทได้แก่

1.2.2.1 แบบทดสอบแบบความเรียง (Essay test) แบบนี้จะกำหนดคำถามให้ ผู้ตอบจะต้องเรียบเรียงคำตอบเอง

1.2.2.2 แบบทดสอบตอบสั้นและเลือกตอบ (Short answer and multiple choice test) แบบนี้จะกำหนดคำถามให้ และกำหนดให้ตอบสั้นๆ หรือกำหนดคำตอบมาให้เลือก ผู้ตอบจะต้องเลือกคำตอบตามนั้น แบบทดสอบประเภทนี้แบ่งออกเป็น 4 ชนิดคือ แบบให้ตอบสั้น (Short answer items) แบบถูกผิด (True false items) แบบจับคู่ (Matching items) และแบบเลือกตอบ (Multiple choice items)

1.2.3 แบ่งตามลักษณะการตอบ จะแบ่งเป็น 3 ประเภทได้แก่

1.2.3.1 แบบทดสอบปฏิบัติ (Performance test) ได้แก่ การทดสอบให้ปฏิบัติลงมือทำจริงๆ เช่น การแสดงละคร การช่างฝีมือ การพิมพ์ดีด เป็นต้น

1.2.3.2 แบบทดสอบเขียนตอบ (Paper – pencil test) ได้แก่ แบบทดสอบที่ใช้กันทั่วไป ซึ่งให้กระดาษ ดินสอ หรือปากกาเป็นอุปกรณ์ช่วยตอบ ผู้ตอบต้องเขียนตอบทั้งหมด

1.2.3.3 แบบทดสอบปากเปล่า (Oral test) เป็นการทดสอบให้ผู้ตอบพูดแทนการเขียน มักเป็นการพูดคุยระหว่างผู้ถามกับผู้ตอบ เช่น การสัมภาษณ์

1.2.4 แบ่งตามเวลาที่กำหนดให้ตอบ แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1.2.4.1 แบบทดสอบใช้ความเร็ว (Speed test) โดยกำหนดให้มีเวลาจำกัด ต้องตอบภายในเวลานั้น มักจะมีข้อคำถามมากๆแต่ให้เวลาน้อย

1.2.4.2 แบบทดสอบให้เวลามาก (Power test) เป็นแบบที่ไม่กำหนดเวลา ให้ตอบอย่างเต็มที่ ผู้ตอบจะใช้เวลาเท่าใดก็ได้

1.2.5 แบ่งตามลักษณะเกณฑ์ที่ใช้วัด จะแบ่งเป็น 2 ประเภทได้แก่

1.2.5.1 แบบทดสอบอิงเกณฑ์ (Criterion – referenced test)

เป็นแบบทดสอบที่วัดตามจุดประสงค์ของการเรียนรู้ หรือตามเกณฑ์ภายนอก ซึ่งเป็นเนื้อหา
ของวิชาการเป็นหลัก

1.2.5.2 แบบทดสอบอิงกลุ่ม (Norm – referenced test) เป็น
แบบทดสอบที่เปรียบเทียบผลระหว่างกลุ่มที่สอบด้วยกัน

2. การวัดเจตคติ

การวัดพฤติกรรมด้านเจตคติ นับว่ามีความยุ่งยากพอควร เพราะเป็นการวัด
คุณลักษณะภายในของบุคคลซึ่งเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก ความเชื่อ ฯลฯ คุณลักษณะ
เหล่านี้มีการแปรเปลี่ยนง่ายไม่แน่นอน อย่างไรก็ตามก็ยังสามารถวัดได้โดยอาศัยหลักต่อไปนี้
(วิรัตน์ ศรีนพคุณ. ม.ป.ป. : 30)

2.1 ต้องยอมรับข้อตกลงเบื้องต้น (Basic assumption) ดังนี้

2.1.1 ความคิดเห็น ความรู้สึก หรือเจตคติของบุคคลนั้น จะมี
ลักษณะคงที่หรือคงเส้นคงวา อยู่ในช่วงระยะเวลาหนึ่งเท่านั้นคือ ความรู้สึกนึกคิดของคน
มิได้แปรผันตลอดเวลา อย่างน้อยก็มีช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งที่คงที่ ซึ่งสามารถวัดได้

2.1.2 การวัด จะเป็นการวัดแบบทางอ้อม โดยวัดจากแนวโน้มที่
บุคคลแสดงออกหรือประพฤติปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ

2.1.3 การวัดนอกจากจะทราบทิศทาง คือคล้อยตามหรือขัดแย้งแล้ว
ยังทราบปริมาณหรือความเข้มข้นได้ด้วย

2.2 การวัดพฤติกรรมด้านเจตคติด้วยวิธีใด ๆ ก็ตาม จะต้องมีย
องค์ประกอบ 3 อย่าง คือ ตัวบุคคลที่ถูกวัด สิ่งเร้า (เครื่องมือ) และการสนองตอบ ซึ่งการวัด
พฤติกรรมด้านเจตคติสามารถวัดโดยวิธีต่าง ๆ ดังนี้

2.2.1 สังเกตจากพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งเป็นวิธีการที่ทำได้ยาก
ผลลัพธ์ที่ได้ยังไม่อาจสรุปได้แน่นอนว่าเป็นเจตคติ เพียงแต่นำข้อมูลที่ได้จากการสังเกต
ไปอนุมานว่าบุคคลนั้นมีเจตคติต่อสิ่งนั้นๆเป็นอย่างไร

2.2.2 วิธีการรายงานด้วยคำพูด โดยใช้แบบสอบถาม หรือ
การสัมภาษณ์ ซึ่งเป็นวิธีที่นิยมใช้และศึกษาเปรียบเทียบได้กับบุคคลจำนวนมากอีกด้วย

2.2.3 วิธีการแปลความหมาย เป็นวิธีการวัดเจตคติแบบอ้อม
เหมาะสำหรับใช้วัดบุคคลจำนวนน้อย ซึ่งต้องอาศัยเวลามากในการวัด ผู้ถูกวัดจะแสดง
ความรู้สึกนึกคิดที่จะตอบคำถามได้อย่างไม่ถูกจำกัดในด้านเวลาและขอบเขตของเนื้อหา

3. การวัดการปฏิบัติ

การวัดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติ คือ การวัดความสามารถในการปฏิบัติงาน ซึ่งประกอบด้วยวิธีการ (Procedures) และผลงาน (Product) เครื่องมือที่ใช้ในการวัดผลภาคปฏิบัติ มีดังนี้ (วิรัตน์ ศรีนพคุณ. ม.ป.ป : 39)

- 3.1 การสังเกต (Observation)
- 3.2 การจัดอันดับ (Ranking)
- 3.3 มาตรฐานประมาณค่า (Rating scale)
- 3.4 แบบสำรวจพฤติกรรม (Check lists)
- 3.5 แบบบันทึกต่างๆ (Records)

จากข้อมูลทีกล่าวนำข้างต้นแสดงให้เห็นว่า การที่บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ทางด้านสุขภาพที่ดีได้นั้นจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพไปในทิศทางที่ดีขึ้นและได้ผลสมบูรณ์ตามความคาดหวัง

กระบวนการสุศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ระเด่น หัสดี และสรศักดิ์ ดวงคำสวัสดิ์ (2536 : 99) กล่าวว่า การดำเนินการเพื่อให้บุคคลได้รับการปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการ หรือเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ต้องการนั้น เป็นกระบวนการที่ต้องได้รับการวิเคราะห์วางแผน และดำเนินการอย่างเหมาะสมตามสภาพปัญหาของพฤติกรรมสุขภาพนั้นๆ โดยต้องให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นอยู่หรือวิถีชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย และต้องสร้างให้บุคคลเกิดพฤติกรรมตามขั้นตอนของกระบวนการยอมรับสิ่งใหม่ (Adoption Process) ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 อุกคิตและให้ความสนใจ(Awareness and interest) ในสิ่งที่ต้องการให้เปลี่ยนแปลง

ขั้นตอนที่2ให้ได้รับข้อมูลอย่างพอเพียงได้ประเมินและตัดสินใจลองทำดู
(Information gathering, evaluation and decision to try)

ขั้นตอนที่ 3 ได้ทดลองใช้ (Trial) หรือทดลองปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ 4 เกิดการยอมรับ และใช้ต่อไป (Adoption and continued use)

การเลือกกลวิธีทางสุขศึกษาในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

ธนวรรณ อัมสมบูรณ์ (2534: ไม่ปรากฏเลขหน้า) กล่าวว่า กลวิธีทางสุขศึกษา เป็นวิธีการทางสุขศึกษาและเทคนิคต่าง ๆ ทางด้านสุขศึกษา ที่จะนำมาใช้ให้เกิดผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพโดยตรง การใช้กลวิธีทางสุขศึกษาแต่ละอย่างให้ได้ผลจะต้องเข้าใจถึงลักษณะและประโยชน์ของแต่ละวิธีเป็นอย่างดี กลวิธีทางสุขศึกษาที่ใช้มีดังนี้

1. การบรรยาย เป็นวิธีที่ใช้สอนกันมากและใช้ได้ง่ายที่สุด แต่จะทำให้เกิดผลในการเรียนรู้ยากที่สุด ควรมีการอภิปรายและซักถามควบคู่กันไปด้วย
2. การสอนเฉพาะตัว หรือการให้คำปรึกษาทางสุขภาพ ซึ่งมีผลต่อการเรียนรู้ทางสุขภาพเป็นอย่างมาก สามารถนำมาใช้ได้ดีในสถานศึกษา และชุมชน
3. สื่อสารมวลชน เป็นการสื่อสารกับกลุ่มเป้าหมายจำนวนมาก สื่อที่ใช้มากได้แก่ โทรทัศน์ วิทยุ สื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ
4. โสตทัศนูปกรณ์ คล้ายกับการใช้สื่อสารมวลชน แต่แตกต่างกันในขอบเขตของกลุ่มเป้าหมาย
5. โปรแกรมการเรียนรู้สำเร็จรูป เป็นโปรแกรมการเรียนรู้ที่จัดทำขึ้นโดยเฉพาะเพื่อให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้เองอาจจะในลักษณะของสิ่งพิมพ์หรือสื่ออิเล็กทรอนิกส์เพื่อให้แต่ละคนได้เรียนรู้เป็นการเฉพาะตัว
6. โทรทัศน์เพื่อการศึกษา เป็นสื่อการเรียนรู้คล้ายกับโปรแกรมการเรียนรู้สำเร็จรูป แตกต่างกันไปใช้สำหรับกลุ่มเป้าหมายเรียนรู้เป็นกลุ่ม
7. การสร้างทักษะเฉพาะ เป็นวิธีที่ใช้สำหรับการเรียนรู้ที่ต้องการให้มีการฝึกหัดฝึกปฏิบัติจริง
8. การจำลองสถานการณ์และเกมส์ เพื่อช่วยเปลี่ยนบรรยากาศ และเรียกแรงความสนใจ
9. การเรียนรู้โดยการซักถาม เป็นวิธีในการจัดประสบการณ์เรียนรู้โดยให้ผู้เรียนได้ใช้ความคิดของตนเองเป็นหลัก แล้วขยายความเข้าใจให้กว้างขวางออกไป
10. การอภิปรายในกลุ่ม เป็นวิธีที่ใช้ได้ผลดีมากสำหรับการเรียนรู้เป็นกลุ่ม และสร้างแรงจูงใจในระยะยาว เป็นการพัฒนาการตัดสินใจโดยบรรทัดฐานกลุ่ม
11. การใช้ต้นแบบตัวอย่าง เป็นวิธีที่เป็นกลไกของกระบวนการทางสังคม คือ การที่บุคคลมีการเรียนรู้ โดยการเลียนแบบ หรือศึกษาจากบุคคลอื่นที่ตนเองยอมรับ
12. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามเงื่อนไข เป็นวิธีที่ใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมเฉพาะอย่างโดยอาศัยเงื่อนไขบางประการที่ได้กำหนดขึ้น
13. การพัฒนาชุมชน โดยการจัดให้ชุมชนได้มีการเรียนรู้และพัฒนาทักษะความสามารถและความรู้ความเข้าใจในเรื่องต่าง ๆ โดยทั่วถึงกันทั้งชุมชน เป็นการพึ่งพาตนเอง และเป็นการแก้ปัญหา

14. การใช้มาตรการทางสังคม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มบุคคลโดย
ใช้มาตรการต่างๆที่เข้มงวดกวดขันในระดับต่างๆ กัน ตามลักษณะของปัญหาและกลุ่มเป้าหมาย
จะเห็นว่ากลวิธีทางสุศึกษาที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยน
พฤติกรรมสุขภาพของนักเรียน เพื่อให้เกิดทักษะทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัตินั้น
สามารถเลือกใช้ได้หลายวิธีตามความเหมาะสม ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกใช้
โสตทัศนูปกรณ์ การบรรยาย การสร้างทักษะเฉพาะ การเรียนรู้แบบซักถามปัญหา และ
การอภิปราย โดยนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ตามความเหมาะสม
ของเนื้อหาสาระและจุดมุ่งหมายที่ต้องการให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในต่างประเทศ และ
ในประเทศไทย ได้แก่ งานวิจัยเกี่ยวกับการแนะแนวทางสุขภาพ การสอนเพศศึกษา และ
ทักษะชีวิต ดังนี้

งานวิจัยในต่างประเทศ

โอมู (Omu. 1994 : 11) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ ความเป็นไปได้ในการจัดหลักสูตร
เพศศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมตอนต้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาหลักสูตรเพศศึกษา
ในเด็กก่อนวัยรุ่นเพื่อให้เด็กมีความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา และการป้องกันการตั้งครรภ์ รวมทั้ง
การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะโรคเอดส์ โดยทดลองทำบทเรียนเกี่ยวกับ
การเตรียมตัวเข้าสู่วัยรุ่น (10 บท) ทำการสอนในกลุ่มทดลองที่เมือง Benin City ส่วน
กลุ่มควบคุมซึ่งอยู่ในเมือง Raduna ไม่ได้ให้การสอน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลอง
มีความรู้ในเรื่องเพศดีกว่ากลุ่มควบคุมแสดงว่าบทเรียนมีประสิทธิภาพ และมีข้อเสนอแนะว่า
ควรมีการเตรียมครูผู้สอน เตรียมคู่มือการสอน และถ้าผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการสอนจะ
ประสบผลสำเร็จมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของเทย์เลอร์ (Taylor.1994:4062) ที่ศึกษา
วิจัยเกี่ยวกับ การวัดเจตคติและความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา ในนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษา
ที่มีพฤติกรรมผิดปกติ โดยใช้วิธีการสัมภาษณ์ทั้งนักเรียนและผู้ปกครอง ผลการวิจัยพบว่า
นักเรียนที่มีผู้ปกครองสอนหรือนำเกี่ยวกับเพศศึกษา จะมีความรู้ดีกว่านักเรียนที่ได้รับ
ความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาจากกลุ่มเพื่อนหรือทางโทรทัศน์ การศึกษาครั้งนี้จึงเป็นแนวทาง
ให้เห็นว่าผู้ปกครองควรมีส่วนร่วมในการสอนเกี่ยวกับการศึกษาให้แก่บุตรของตนเอง และ
เป็นการป้องกันการเกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศในเด็กได้อีกด้วย

ลอว์เรนซ์ และคณะ (Lawrence. et al. 1994 : 425-435) ศึกษาวิจัยเรื่องการแก้ปัญหาโดยการรับรู้พฤติกรรมเพื่อช่วยเหลือวัยรุ่น กลุ่มที่ใช้สารเสพติดและเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ โดยให้ได้รับกิจกรรมเพื่อลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นเอดส์ และให้ความรู้เรื่องความเสี่ยงต่อเอดส์ ทักษะความสามารถทางด้านสังคม ได้แก่การป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์ (Sexual assertion) การเจรจาต่อรองกับคู่นอน (Partner negotiation) ทักษะการสื่อสาร (Communication skill) ทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving training) จากการวัดความรู้ ความเชื่ออำนาจทางสุขภาพ การสนับสนุนทางสังคม ความคาดหวังในความสามารถของตน เจตคติต่อการป้องกันโรคเอดส์ และเจตคติต่อการใช้ถุงยางอนามัย รวมทั้งการประเมินการแสดงบทบาทสมมติของทักษะในการต่อต้านความเสี่ยง ผลการวิจัยพบว่า การวัดพฤติกรรมหลังการจัดกิจกรรม เปรียบเทียบกับก่อนการจัดกิจกรรม กลุ่มทดลองมีความรู้ และเจตคติในการป้องกันโรคเอดส์เพิ่มขึ้น มีเจตคติต่อการใช้ถุงยางอนามัยมากขึ้น และมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ลดลง

ซูซาน และคณะ (Susan . et al. 1995 : 145-151) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลกระทบของโปรแกรมการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงจากโรงเรียน 15 แห่ง เป็นกลุ่มทดลอง 10 แห่ง กลุ่มควบคุม 5 แห่ง กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการป้องกันกับโรคเอดส์ จำนวน 10 บทเรียน ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 และจำนวน 15 บท ในมัธยมศึกษาปีที่ 2 เนื้อหาประกอบด้วย บทเรียนเกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคเอดส์ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งการฝึกทักษะการตัดสินใจ (Decision making) และทักษะการเจรจาต่อรอง (Resistance negotiation) ใช้วิธีการสอนแบบให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม โดยใช้การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม การดูตัวแบบจาก วีดีโอ การฝึกปฏิบัติในกลุ่มย่อย การแสดงบทบาทสมมติ การระดมสมอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ มากกว่ากลุ่มควบคุม แสดงว่าโปรแกรมการสอนมีประสิทธิภาพต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง และทำให้มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงขึ้น

เพ็กกี้ และคณะ (Peggy. et al. 1996 : 176-181) ศึกษาวิจัยเรื่อง การใช้ผู้นำกลุ่มในโครงการป้องกันเอดส์ในโรงเรียน ในปี ค.ศ. 1994 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการให้ผู้นำกลุ่มที่เข้ารับการอบรมเป็นผู้ให้ความรู้และปรับเปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ตลอดจนพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับพฤติกรรมและบทบาทของตนเอง ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ มีความตระหนักต่อการป้องกันเอดส์และใช้ถุงยางอนามัยเพิ่มขึ้นเมื่อมีเพศสัมพันธ์

งานวิจัยในประเทศไทย

วิไลศักดิ์ วรรณศรี (2529 : 56-58) ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ ความต้องการบริการ
แนะแนวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตจังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่านักเรียนต้องการ
รับบริการจากฝ่ายแนะแนว เรียงตามความต้องการจากมากไปน้อย ดังนี้ คือบริการให้คำปรึกษา
บริการสนเทศ และบริการจัดวางตัวบุคคลโดยนักเรียนต้องการได้รับการบริการต่างๆ ดังนี้

1. บริการให้คำปรึกษา นักเรียนต้องการบริการให้คำปรึกษาในเรื่องของ
การเรียนการศึกษาคือ การเลือกประกอบอาชีพ บุคลิกลักษณะ การคบเพื่อน สุขภาพทางกาย
และปัญหาทางอารมณ์

2. บริการสนเทศเป็นบริการที่นักเรียนต้องการข้อมูลเกี่ยวกับวิธีการเรียน
การศึกษาคือ การประกอบอาชีพ มนุษย์สัมพันธ์ การคบเพื่อนต่างประเทศ โดยวิธีการจัดทัศนศึกษา
ฉายภาพยนตร์ สไลด์ วีดีโอ

3. บริการจัดวางตัวบุคคล นักเรียนต้องการความช่วยเหลือเกี่ยวกับการเลือก
วิชาชีพที่เหมาะสม การเลือกศึกษาคือ การเลือกประกอบอาชีพ และแหล่งประกอบอาชีพ

สุพล ศรอารา (2536 : บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการเกี่ยวกับ
การจัดบริการแนะแนวสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษาใน
จังหวัดราชบุรี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการเกี่ยวกับการจัดบริการแนะแนว
สุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสังกัดกรมศึกษา ในจังหวัดราชบุรี และ
เปรียบเทียบ ความต้องการเกี่ยวกับการจัดบริการแนะแนวสุขภาพตามตัวแปร เพศ สถานที่ตั้ง
ของโรงเรียนระดับการศึกษาของผู้ปกครองอาชีพและรายได้ของผู้ปกครอง โดยผู้วิจัยส่ง
แบบสอบถามความต้องการเกี่ยวกับการจัดบริการแนะแนวสุขภาพไปยังนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 ในจังหวัดราชบุรี จำนวน 373 คน เป็นชาย 193 คน หญิง 180 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหา
ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (T-test) และการทดสอบค่าเอฟ
(F-test) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความต้องการแนะแนวสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง
นักเรียนชายและหญิงมีความต้องการเกี่ยวกับการรับบริการแนะแนวสุขภาพไม่แตกต่างกัน
นักเรียนที่อยู่ในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาล มีความต้องการบริการแนะแนวสุขภาพ
ไม่แตกต่างกัน และ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษา อาชีพ และ
รายได้ที่แตกต่างกันมีความต้องการเกี่ยวกับการจัดบริการแนะแนวสุขภาพไม่แตกต่างกัน

ส่วนส่งเสริมผลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา (2540 : บทคัดย่อ)
ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการบริการแนะแนวสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียน
สังกัดกรมสามัญศึกษา” โดยเปรียบเทียบความต้องการบริการแนะแนวสุขภาพของนักเรียน
ตามตัวแปร เพศ ระดับชั้น สถานที่ตั้งของโรงเรียน ระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพของ
ผู้ปกครองและรายได้ของผู้ปกครองพร้อมทั้งเสนอแนะแนวทางในการจัดรูปแบบการบริการ
แนะแนวสุขภาพที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน โดยกลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2539 สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการทั่วประเทศ 24 จังหวัด จำนวน 96 โรงเรียน มีจำนวน 4,031 คน เป็นชาย 2,019 คนเป็นหญิง 2,012 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามความต้องการบริการและแนวสุขภาพของนักเรียนที่สร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าเอฟ (F-test) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่มีความต้องการเกี่ยวกับการจัดบริการและแนวสุขภาพทั้ง 2 ด้าน ได้แก่ ด้านเรื่องที่นักเรียนต้องการบริการและแนวสุขภาพและด้านการจัดบริการและแนวสุขภาพของโรงเรียน โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับความต้องการมาก ประกอบด้วยบริการจัดวางตัวบุคคล บริการติดตามผลบริการสนเทศ บริการสำรวจข้อมูล นักเรียนเป็นรายบุคคล และบริการให้คำแนะนำตามลำดับ ส่วนเรื่องที่นักเรียนต้องการบริการและแนวสุขภาพ ได้แก่ เรื่องสุขภาพส่วนบุคคล อาหารและโภชนาการ สุขภาพ สวัสดิศึกษา และเพศศึกษาตามลำดับ ในด้านความต้องการบริการและแนวสุขภาพพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่อยู่ในระดับชั้น สถานที่ตั้งของโรงเรียน และระดับการศึกษาของผู้ปกครอง อาชีพ และรายได้ที่แตกต่างกัน จะมีความต้องการบริการและแนวสุขภาพแตกต่างกัน และมีข้อเสนอแนะในการจัดการบริการและแนวสุขภาพในโรงเรียนดังนี้

1. ควรจัดให้มีครูแนะแนวที่เหมาะสมกับเพศและวัยของนักเรียนโดยจัดห้องแนะแนวสุขภาพให้เป็นสัดส่วนเพื่อที่จะให้นักเรียนมีความมั่นใจในการรับบริการมากขึ้น
2. ควรจัดแนะแนวทุกระดับชั้นเรียน ให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนในแต่ละระดับชั้นเรียนอย่างต่อเนื่องและควรจะมีการใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยเพื่อเป็นการให้ข้อมูลที่ถูกต้องรวดเร็วและน่าสนใจแก่นักเรียนเช่น การฉายสไลด์ วีดิทัศน์ และการใช้คอมพิวเตอร์ เป็นต้น
3. โรงเรียนควรจัดบริการและแนวสุขภาพให้ทันต่อเหตุการณ์ทันสมัยกับสภาพของสถานที่ตั้งของโรงเรียนและสิ่งแวดล้อมของนักเรียนโดยเฉพาะด้านเนื้อเรื่อง เช่น เรื่องสุขภาพส่วนบุคคล สุขภาพจิต เพศศึกษา
4. โรงเรียนควรจัดให้ผู้ปกครองมีโอกาสพบครูประจำชั้นหรือครูแนะแนวด้านสุขภาพเป็นประจำทุกภาคเรียน หรือในโอกาสที่นักเรียนมีปัญหาสุขภาพ ควรให้คำแนะนำสุขภาพอย่างใกล้ชิดเป็นกันเองและติดตามดูแลอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะควรให้ความสนใจดูแลนักเรียนที่ผู้ปกครองมีระดับการศึกษาและรายได้ต่ำเป็นพิเศษเพื่อเป็นการเพิ่มพูนความรู้และประสบการณ์ให้มากขึ้น
5. การแนะแนวสุขภาพให้นักเรียนและการจัดบริการและแนวสุขภาพในโรงเรียนทุกครั้งต้องมีการจดบันทึกรายละเอียดไว้อย่างต่อเนื่องและมีการติดตามประเมินผล พร้อมทั้งสรุปผลงานให้ผู้บริหารโรงเรียนได้ทราบด้วย

วิลาวลัย บุญวัฒน์ (2532 : 56) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการใช้ชุดการแนะแนว ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่องสิ่งเสพติดให้โทษ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกันทรารมณี จังหวัดศรีสะเกษ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนว มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่องสิ่งเสพติดให้โทษ ดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ธีระ ชัยยุทธยรรยง (2533 : 52) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการใช้ชุดการแนะแนว ที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมี่วิทยา จังหวัดลพบุรี ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนว มีการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศ ดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อำนวย ยาวิลาส (2533 : 52) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการใช้ชุดการแนะแนว ที่มีต่อทัศนคติต่อโรคเอดส์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนวมินทราชูทิศพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้เทคนิคหลายอย่าง เช่น เทคนิคการอภิปราย การทำงานเป็นกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การใช้กรณีตัวอย่าง เป็นต้น ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนว มีทัศนคติต่อโรคเอดส์ ดีกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวรรณี เอ็งตระกูล (2523 : 51) ศึกษาวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จำนวน 139 คน แบ่งเป็น ชาย 64 คน หญิง 75 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการเรียนเพศศึกษาว่าช่วยให้ผู้เรียนรู้จักการวางตัวและปรับตัวกับเพศตรงข้ามได้ดีขึ้น ส่วนในด้านหลักสูตร นักเรียนส่วนใหญ่เห็นว่า การเรียนเพศศึกษา ทำให้มีความเข้าใจในเรื่องการโรคติดต่อ มีความรู้ในเรื่องความรัก และความสัมพันธ์ระหว่างเพศดีขึ้น เห็นความสำคัญของการวางแผนครอบครัว และนักเรียนมีความต้องการรู้เรื่องเพศนอกเหนือจากเนื้อเรื่องที่มีอยู่ในวิชาสุขศึกษา

สุชิน บัวงาม (2528 : 95-102) ศึกษาวิจัยเรื่อง เจตคติของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาที่มีต่อความรู้เรื่องเพศ ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่เคยเรียนวิชาเพศศึกษาจะมีเจตคติต่อความรู้เรื่องเพศดีกว่านักศึกษาที่ไม่เคยเรียนวิชาเพศศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และแหล่งความรู้เรื่องเพศสำหรับนักศึกษาตามลำดับความสำคัญ ได้แก่ หนังสือหรือสิ่งพิมพ์อื่นๆ ครูอาจารย์ เพื่อน ภาพยนตร์ โทรทัศน์หรือวีดีโอ หนังสือพิมพ์ แพทย์ บิดา มารดา ภาพโฆษณา วิทยู และญาติพี่น้อง

ศันสนีย์ วงศ์สาโรจน์ (2537 : 98-112) ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัญหาและความต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่ม 4 กรุงเทพมหานคร กับหลักสูตรครอบครัวศึกษา จากกลุ่มตัวอย่าง นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 333 คน ผลการวิจัยพบว่า นักเรียน

ต้องการเรียนรู้ในเรื่อง ปัญหาการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย การปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน ครู อาจารย์ เพื่อนต่างเพศ การควบคุมอารมณ์ การหาทางออกเมื่อมีความต้องการทางเพศ ส่วนในเรื่องหลักสูตรควรมีการเพิ่มเติมในเรื่อง โทษของการทำแท้ง การเลือกคู่ครอง และ ปัญหาความต้องการทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งเป็นเนื้อหาที่สอนในมัธยมศึกษาตอนปลายที่ควรนำมาสอนในมัธยมศึกษาตอนต้นด้วย

จิราพร มงคลประเสริฐ (2539 : 102) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการใช้แผนการสอนเพศศึกษาต่อความรู้ เจตคติ และสุขปฏิบัติทางเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดน่าน โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 78 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 39 คน และกลุ่มควบคุม 39 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้บทเรียนโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีกิจกรรมเป็นการบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม และการเล่นเกม กลุ่มควบคุมได้รับการสอนเพศศึกษาตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในด้านความรู้ เจตคติ และสุขปฏิบัติทางเพศ สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

รัตนา ดอกแก้ว (2539:ก-ข) ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่ โดยทำการศึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิตศึกษาตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก และเป็นการศึกษาเฉพาะการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ทักษะการปฏิเสธต่อรอง ทักษะการปรับเปลี่ยนเจตคติ และความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเอง โดยนำทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมมาประยุกต์ใช้ในการวิจัย ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ และ 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยด้านทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ทักษะการปฏิเสธต่อรอง ทักษะการพัฒนาการปรับเปลี่ยนเจตคติ และความรู้สึที่มีคุณค่าในตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วิภาพรรณ ผลผลา (2541 : 167) ทำการวิจัยเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อป้องกันเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 โดยทำการทดลองในกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิง กลุ่มทดลองจำนวน 50 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 49 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่มด้วยวิธีการจับฉลากนักเรียน ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ประกอบด้วย โปรแกรมการเสริมสร้างเจตคติ และโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันเอดส์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองคะแนนเฉลี่ยทั้งในด้านเจตคติ และทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันเอดส์ของกลุ่มทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นรลักษณ์ เอื้อกิจ (2541 : บทคัดย่อ) ศึกษาวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาถึงประสิทธิภาพของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 101 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 51 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 50 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โดยใช้สถานการณ์จำลอง เทคนิคกระบวนการกลุ่ม การแสดง บทบาทสมมติ การฝึกทักษะ และการสาธิต เพื่อให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ในเรื่อง ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ความตระหนัก ในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะปฏิเสธ ตลอดจนการมี พฤติกรรมป้องกันตนเองในการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการมีพฤติกรรมทางเพศ ที่เหมาะสม ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะปฏิเสธ ตลอดจนการมีพฤติกรรมป้องกันตนเองในการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ สูงกว่าก่อน การทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ปรีชา แจ่มวิถิลี และคณะ (2542: 111) ศึกษาวิจัยเรื่อง การประยุกต์ทักษะชีวิต ในโปรแกรมสุขศึกษา เพื่อให้เกิดพฤติกรรมป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีจุดประสงค์เพื่อศึกษา ประสิทธิภาพของ การประยุกต์ทักษะชีวิตในโปรแกรมสุขศึกษา ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 87 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 46 คน และ กลุ่มทดลอง จำนวน 41 คน การจัดโปรแกรมสุขศึกษาในกลุ่มทดลองประกอบด้วย การบรรยาย ประกอบวีดิทัศน์ และภาพพลิก อภิปรายกลุ่ม สถานการณ์จำลอง และการแสดงบทบาทสมมติ การวิจัยใช้เวลา 12 สัปดาห์ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูล 3 ครั้ง คือ ก่อนทดลอง หลังการทดลอง 1 สัปดาห์และ 5 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง 1 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนความรู้ เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง ต่อการมีเพศสัมพันธ์ ทักษะการแก้ปัญหาของพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ทักษะ การปฏิเสธต่อการชักชวนให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ และพฤติกรรมป้องกัน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ ถูกต้องมากขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และมากขึ้นกว่า กลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P < 0.001$) ส่วนภายหลังจากทดลองเป็นเวลา 5 สัปดาห์ นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ และทักษะการแก้ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ ผลการวิจัยพบว่า การประยุกต์

ทักษะชีวิตในโปรแกรมสุขศึกษา มีผลทำให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ถูกต้องมากขึ้น

จากงานวิจัยดังกล่าวมาข้างต้น ในเรื่องเกี่ยวกับการแนะแนวสุขภาพ จะเห็นว่า ทั้งนักเรียนและผู้ปกครองส่วนมาก ให้การยอมรับในความสำคัญของการแนะแนวสุขภาพว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ควรจัดให้มีในโรงเรียน โดยเฉพาะบริการให้คำปรึกษาทางสุขภาพทั้งแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม นับว่ามีความสำคัญที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าใจปัญหาและเห็นแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง สามารถพัฒนาดตนเองและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพไปในทางที่พึงประสงค์ได้ และจากงานวิจัยเกี่ยวกับเพศศึกษา พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนเพศศึกษา โดยมีความเห็นว่าการเรียนเพศศึกษาจะช่วยให้รู้จักการปรับตัวในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การวางแผนครอบครัว และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างถูกต้อง และการสอนเพศศึกษาที่มีการสอนทักษะชีวิตโดยให้นักเรียนมีส่วนร่วม จะมีผลทำให้นักเรียนมีความรู้ เจตคติ และทักษะต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศดีขึ้น ทำให้นักเรียนสามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล มีทักษะการปฏิเสธ และการแก้ไขปัญหาต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้เป็นอย่างดี แสดงให้เห็นว่า ถ้าให้การศึกษาหรือคำแนะนำที่ถูกต้องและเหมาะสมกับความต้องการของวัยรุ่น จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพทางเพศ สามารถป้องกันปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ ปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศได้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการสร้างโปรแกรมสุขศึกษา เรื่อง “เพศศึกษา” โดยนำกระบวนการด้านการแนะแนว เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน และการสอนทักษะชีวิต มาประยุกต์ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องเพศไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัย และความต้องการของนักเรียนและสภาพสังคมในปัจจุบัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) แบบ Quasi ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลอง โดยเปรียบเทียบกับ การให้สุขศึกษาตามระบบปกติในกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยได้นำแนวคิดและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
 - 2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง
 - 2.1.1 แบบแผนการทดลอง
 - 2.1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการจัดโปรแกรมสุขศึกษา
 - 2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
 - 2.2.1 ลักษณะของเครื่องมือ
 - 2.2.2 ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ
 - 2.2.3 เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมาย
 - 2.2.4 การหาคุณภาพของเครื่องมือ
3. การดำเนินการทดลอง
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 โรงเรียนกุหลาบวิทยาลัย รังสิต กรุงเทพมหานคร สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ของโรงเรียนกุนนทีรุทธaramวิทยาคม ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีจับฉลากได้ห้องเรียนจำนวน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยเลือกเฉพาะนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา จากห้องเรียนละ 30 คน โดยให้มีนักเรียนชาย และหญิงจำนวนเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน จากนั้นจับฉลากห้องเรียนอีกครั้งเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ซึ่งได้กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนชาย 15 คน และนักเรียนหญิง 15 คน ส่วนกลุ่มควบคุม เป็นนักเรียนชาย 17 คน และนักเรียนหญิง 13 คน

1. กลุ่มทดลอง (Experimental group) ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ
2. กลุ่มควบคุม (Control group) ได้รับโปรแกรมการสอนสุขศึกษาตามปกติ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง แบบ Quasi Experimental Research โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และ กลุ่มควบคุม โดยใช้แบบแผนการทดลองที่เรียกว่า Nonrandomized Control-group Pre-test post-test design (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 253) ดังปรากฏตามภาพประกอบ 2

กลุ่มทดลอง	O ₁	X	O ₂
กลุ่มควบคุม	O ₃	-X	O ₄

ภาพประกอบ 2 แบบแผนการทดลอง

โดยกำหนดให้

O_1, O_3 คือ การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศก่อนให้โปรแกรมสุขศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

X คือ การให้โปรแกรมสุขศึกษา เรื่อง "เพศศึกษา" โดยใช้กระบวนการแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสำหรับกลุ่มทดลอง จำนวน 4 ครั้ง

- X คือ การสอนสุขศึกษาตามปกติในกลุ่มควบคุม

O_2, O_4 คือ การเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อประเมินความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศหลังให้โปรแกรมสุขศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการจัดโปรแกรมสุขศึกษา

ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนวเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม ประกอบด้วย

1. แผนการจัดโปรแกรมแนะแนวสุขภาพ เรื่อง "เพศศึกษา" 4 ครั้ง ดังนี้

1.1 แผนการจัดโปรแกรมแนะแนวสุขภาพ ครั้งที่ 1 ประกอบด้วย กิจกรรม "ปฐมนิเทศ" และ กิจกรรม "สำรวจตนเอง" เพื่อให้ทราบจุดมุ่งหมายในการจัดโปรแกรมสุขศึกษา และนักเรียนได้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลง และปัญหาในด้านพัฒนาการของตนเอง

1.2 แผนการจัดโปรแกรมแนะแนวสุขภาพ ครั้งที่ 2 ประกอบด้วย กิจกรรม "รู้จักตนเอง" และกิจกรรม "เข้าใจตนเอง" มีเนื้อหาเกี่ยวกับ ส่วนประกอบที่สำคัญของระบบสืบพันธุ์เพศชายและเพศหญิง และอิทธิพลของต่อมไร้ท่อที่มีต่อพัฒนาการทางเพศ

1.3 แผนการจัดโปรแกรมแนะแนวสุขภาพ ครั้งที่ 3 ประกอบด้วย กิจกรรม "คุณค่าของฉัน" และกิจกรรม "ศัตรูมืด" มีเนื้อหาเกี่ยวกับ การตระหนักในคุณค่าของตนเอง การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1.4 แผนการจัดโปรแกรมแนะแนวสุขภาพ ครั้งที่ 4 ประกอบด้วย กิจกรรม "รักที่ปลอดภัย" และกิจกรรม "กล้าปฏิเสธ" มีเนื้อหาเกี่ยวกับการวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหา การตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม และการฝึกทักษะปฏิเสธ

2. คู่มือการแนะแนวสุขภาพ เรื่อง "เพศศึกษา" ซึ่งผู้วิจัยจัดทำขึ้น เพื่อให้ นักเรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง ประกอบด้วย ชุดการแนะแนวสุขภาพ ใบความรู้ ใบงาน โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ ส่วนประกอบที่สำคัญของ ระบบสืบพันธุ์เพศชายและเพศหญิง การเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น ความตระหนักในคุณค่าของตนเอง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหา กรณีศึกษา บทบาทสมมติ และการฝึกทักษะปฏิเสธ

3. สื่อประกอบการสอนได้แก่

- 3.1 วิดีโอเทป เรื่อง "โครงการคนรุ่นใหม่ใส่ใจสุขภาพ" ของกองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข ปี 2542 และเรื่อง "108 วิธี เพื่อความรู้และการป้องกันโรคเอดส์" ของสำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี
- 3.2 ภาพประกอบการสอน จำนวน 10 ภาพ ซึ่งผู้วิจัยจัดทำขึ้น
- 3.3 เอกสารแผ่นพับ ของสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย เรื่อง "อนามัยวัยรุ่น จุดเริ่มต้นที่แตกต่าง" "สุขอนามัยทางเพศชาย และหญิง" "เตือนใจวัยรุ่น" "จากความไม่เข้าใจสู่ปัญหาที่ใหญ่กว่า" "ผู้หญิงเป็น ...ดอกไม้" "รักอย่างมีสติ ชีวิตปลอดภัย" "ถามถึงนายสมบัติ" "สงสารแก้ว"
- 3.4 เอกสารแผ่นพับ ของกองกามโรค กรมควบคุมโรคติดต่อ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 1 และ 2
- 3.5 บทความและข่าวเกี่ยวกับ การล่วงละเมิดทางเพศ จากหนังสือพิมพ์

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งเป็น 4 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ได้แก่ เพศ ผลการเรียน และแบบสำรวจข้อมูลรายบุคคลเกี่ยวกับ ปัญหา พฤติกรรม และความต้องการเรียนรู้เรื่องเพศ ประกอบด้วยคำถามจำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ประกอบด้วยคำถาม จำนวน 29 ข้อ มีลักษณะเป็นคำถามแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ การปรับตัวระหว่างเพศ สุขอนามัยทางเพศ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และทักษะที่จำเป็นในเรื่องเพศ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ ประกอบด้วยคำถาม จำนวน 24 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ การปรับตัวระหว่างเพศ สุขอนามัยทางเพศ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และทักษะที่จำเป็นในเรื่องเพศ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามวัดการปฏิบัติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศ ประกอบด้วย คำถามจำนวน 27 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย มีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ การปฏิบัติตนในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศ และทักษะที่จำเป็นในเรื่องเพศ

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และโปรแกรมสุ่มศึกษา ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารต่างๆ ตำราวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือจากเอกสารและตำราเกี่ยวกับหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถาม การวัดและการประเมินผลทางสุ่มศึกษา การแนะแนวทางด้านสุขภาพ และการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน
3. สร้างโปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ เรื่อง “เพศศึกษา” ซึ่งประกอบด้วยแผนการจัดโปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ คู่มือการแนะแนวสุขภาพ และสื่อประกอบการสอน
4. สร้างแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับ เรื่องเพศ เป็นแบบสอบถามแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 40 ข้อ แบบสอบถามเจตคติ เกี่ยวกับเรื่องเพศ จำนวน 40 ข้อ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ และแบบสอบถามด้านการปฏิบัติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ จำนวน 40 ข้อ ให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมทั้งกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละข้อ
5. นำเครื่องมือที่สร้างเสร็จแล้วไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัณฑิตตรวจสอบเพื่อพิจารณาและนำมาปรับปรุงแก้ไข
6. นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบเกี่ยวกับการใช้ภาษา และความเหมาะสมของเนื้อหา ได้แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ จำนวน 35 ข้อ แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ จำนวน 36 ข้อ และแบบสอบถามการปฏิบัติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศ จำนวน 35 ข้อ
7. ปรับปรุงโปรแกรมสุ่มศึกษา ให้ถูกต้องและเหมาะสมก่อนนำไปใช้จริง

เกณฑ์การให้คะแนนและแปลความหมาย

1. แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ มีลักษณะเป็นคำถามแบบปรนัย ชนิดเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 29 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนเป็น 2 ลักษณะคือ ถ้าตอบถูกให้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิดหรือไม่ตอบให้ 0 คะแนน โดยการใช้การประเมินผลตามเกณฑ์ที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ดังนี้

คะแนน	21 - 29	คะแนน	มีความรู้ระดับดี
คะแนน	15 - 20	คะแนน	มีความรู้ระดับปานกลาง
คะแนน	0 - 14	คะแนน	มีความรู้ระดับน้อย

2. แบบสอบถามวัดเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ มีทั้งลักษณะที่แสดงเจตคติทางบวกและทางลบ จำนวน 24 ข้อ โดยคำถามที่ต้องการคำตอบในลักษณะเจตคติทางบวกมี 9 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 2, 3, 5, 6, 13, 15, 21, และ 22 คำถามที่ต้องการคำตอบในลักษณะเจตคติทางลบมี 15 ข้อ ได้แก่ข้อ 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 23, 24 คำถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า มี 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ข้อความที่แสดงเจตคติทางบวก		ข้อความที่แสดงเจตคติทางลบ	
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	= 5	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	= 1
เห็นด้วย	= 4	เห็นด้วย	= 2
ไม่แน่ใจ	= 3	ไม่แน่ใจ	= 3
ไม่เห็นด้วย	= 2	ไม่เห็นด้วย	= 4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	= 1	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	= 5

การแปลความหมายของคะแนนเจตคติ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การประเมินค่าเฉลี่ยตามเกณฑ์ของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9) ดังนี้

เกณฑ์	ระดับเจตคติ
3.67 – 5.00 หมายถึง	ดี
2.34 – 3.66 หมายถึง	ปานกลาง
1.00 – 2.33 หมายถึง	ไม่ดี

3. แบบสอบถามการปฏิบัติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศ ประกอบด้วยคำถาม 27 ข้อ มีทั้งลักษณะที่เป็นทางบวกและทางลบ จำนวน 27 ข้อ โดยคำถามที่ต้องการคำตอบในลักษณะทางบวกมีจำนวน 13 ข้อ ได้แก่ข้อ 1, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 24, และ 26 และคำถามที่ต้องการคำตอบในลักษณะทางลบมี 14 ข้อ ได้แก่ข้อ 2, 3, 6, 7, 8, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง และไม่เคยปฏิบัติเลย มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

การปฏิบัติทางบวก

(คะแนน)

ปฏิบัติเป็นประจำ = 2

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง = 1

ไม่เคยปฏิบัติเลย = 0

การปฏิบัติทางลบ

(คะแนน)

ปฏิบัติเป็นประจำ = 0

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง = 1

ไม่เคยปฏิบัติเลย = 2

การแปลความหมายของคะแนนการปฏิบัติ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การประเมินค่าเฉลี่ยของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย

เกณฑ์การปฏิบัติ

1.34 – 2.00

หมายถึง

อยู่ในระดับดี

0.67 – 1.33

หมายถึง

อยู่ในระดับปานกลาง

0.00 – 0.66

หมายถึง

อยู่ในระดับไม่ดี

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหาของเครื่องมือ (Content validity) โดยนำแบบทดสอบและแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหาโดยใช้ดุลยพินิจของผู้เชี่ยวชาญพิจารณาข้อคำถามนั้นว่ามีความสอดคล้องถูกต้องและครอบคลุมตามเนื้อหาแล้วนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) โดยเลือกคำถามที่มีค่า IC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ได้แบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหาจำนวน 40 ข้อ

2. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญ มาทำการปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีคุณสมบัติใกล้เคียงกัน จำนวน 100 คน

3. วิเคราะห์หาค่าความยากง่าย (Difficulty) โดยนำแบบทดสอบวัดความรู้ที่นำไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างมาวิเคราะห์หาสัดส่วนระหว่างจำนวนผู้ที่ตอบแบบทดสอบในแต่ละข้อถูกต้องต่อจำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด คัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าความยากง่าย 0.20 – 0.80 (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 209) แล้วเลือกข้อคำถามไว้ 35 ข้อ จากจำนวน 40 ข้อ โดยมีค่าความยากง่ายระหว่าง .32 - .77

4. วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination)

4.1 แบบทดสอบวัดความรู้ เกี่ยวกับเรื่องเพศ ที่ได้นำไปทดลองใช้ (Try out) และปรับปรุงแล้ว นำคะแนนของแต่ละคนที่ได้มาเรียงลำดับ จากคะแนนสูงสุดถึงคะแนนต่ำสุด เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำโดยใช้เทคนิคร้อยละ 25 ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ นำไปทดสอบหาค่าที่ (t-test) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 215-216) ได้คัดเลือกข้อคำถามที่มี

ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ .20 ขึ้นไปไว้ 29 ข้อ จากจำนวน 35 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนก ระหว่าง .23 - .63

4.2 แบบสอบถามเจตคติและการปฏิบัติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศ หาค่าอำนาจจำแนกโดยวิธีการแจกแจงที (t – distribution) และคัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงไว้ โดยการคำนวณค่า $t \geq 1.75$ (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 215 – 217) ได้แบบสอบถามเจตคติและการปฏิบัติตนที่มีค่าอำนาจจำแนก 1.76 – 5.25 และ 1.76 – 7.50 ตามลำดับ ซึ่งแบบสอบถามด้านเจตคติมี 24 ข้อ จาก จำนวน 40 ข้อ และแบบสอบถามด้านการปฏิบัติมี 27 ข้อ จากจำนวน 40 ข้อ

5. หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability)

5.1 แบบทดสอบวัดความรู้หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตร KR 20 ของ คูเดอร์ - ริชาร์ดสัน (Kuder – Richardson formular 20) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 197 – 198) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .98

5.2 แบบสอบถามเจตคติและการปฏิบัติหาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ของครอนบัค (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 200) ซึ่งแบบสอบถามเจตคติมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 และแบบสอบถามการปฏิบัติมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85

การดำเนินการทดลอง

การดำเนินการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีขั้นตอนดังนี้

1. ระยะทดลองโปรแกรมสุขศึกษา และแบบสอบถาม ก่อนนำไปใช้ทดลอง

1.1 คัดเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพมหานคร ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับฉลากได้นักเรียน เพื่อทดลองใช้แบบสอบถามก่อนนำไปใช้จริง จำนวน 100 คน (2 ห้องเรียน)

1.2 ขอความร่วมมือจากผู้ช่วย ผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ และอาจารย์หมวดพละนามัย ของโรงเรียนจันทร์หุ่นบำเพ็ญ ในการดำเนินการทดลองแก่กลุ่มนักเรียนที่คัดเลือก

1.3 ดำเนินการทดลองโปรแกรมสุขศึกษา เพื่อปรับปรุงเนื้อหาให้เหมาะสมกับเวลาในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง 1 ห้องเรียน เป็นเวลา 4 ครั้ง และทดลองใช้แบบสอบถามกับนักเรียนที่ได้คัดเลือกไว้ก่อนนำไปใช้จริง จำนวน 100 คน (2 ห้องเรียน)

1.5 นำโปรแกรมสุขศึกษา และแบบแบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามเจตคติ และการปฏิบัติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศ มาปรับปรุงแก้ไข และหาคุณภาพเพื่อนำไปใช้จริง

2. ระยะทดลองโปรแกรมสุขศึกษาและแบบสอบถามในการทดลองจริง

2.1 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนกุนนทีรุทธARAMวิทยาคม 60 คน เป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน ด้วยวิธีจับฉลากได้ห้องเรียนจำนวน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มแบบเจาะจงโดยเลือกเฉพาะนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษา จากห้องละ 30 คน โดยให้มีนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงจำนวนเท่ากันหรือใกล้เคียงกัน แล้วจับฉลากห้องเรียนอีกครั้งเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ซึ่งได้กลุ่มทดลองเป็นชาย 15 คน และหญิง 15 คน ส่วนกลุ่มควบคุม เป็นชาย 17 คน และหญิง 13 คน

2.2 ขอความร่วมมือจากผู้ช่วยอำนวยการฝ่ายวิชาการ อาจารย์หมวดกิจกรรม และฝ่ายแนะแนว โรงเรียนกุนนทีรุทธARAMวิทยาคม

2.3 ทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre- test) 1 สัปดาห์ ทั้งนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ในวันที่ 11 มกราคม 2544

2.4 ดำเนินการทดลองโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในกลุ่มทดลอง โดยใช้ระยะเวลาดำเนินการทดลองในคาบเรียนอิสระ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที ในวันที่ 18 มกราคม 2544 , 25 มกราคม 2544 , 1 กุมภาพันธ์ 2544 และ 8 กุมภาพันธ์ 2544 รวม 4 คาบเรียน (ไม่รวมทดสอบก่อนสอนและหลังสอน)

2.5 ทำการทดสอบหลังการทดลอง (Post - test) 1 สัปดาห์ โดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศชุดเดิมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2544

2.6 เก็บรวบรวมข้อมูล และติดตามผลการทดลอง ใช้เวลารวม 6 สัปดาห์ ดังปรากฏตามตาราง 3

2.7 ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลที่ได้มาทำการตรวจให้คะแนน แล้วนำคะแนนที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยวิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

ตาราง 6 การดำเนินการให้โปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนวตามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

สัปดาห์ที่	วัน เดือน ปี	กลุ่ม	กิจกรรม
1	11 มกราคม 2544	ทดลอง ควบคุม	★ Pre- test ★ Pre- test
2	18 มกราคม 2544	ทดลอง	►► โปรแกรมสุขศึกษา ครั้งที่ 1 1. กิจกรรม "ปฐมนิเทศ" หัวข้อ ►► จุดมุ่งหมายของการจัดโปรแกรมสุขศึกษา ►► สร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม 2. กิจกรรม "สำรวจตัวเอง" หัวข้อ ►► สำรวจการเปลี่ยนแปลงในด้านพัฒนาการของตนเองในช่วงวัยรุ่นและสำรวจปัญหาในด้านพัฒนาการและความต้องการของนักเรียนในการเรียน "เพศศึกษา"
3	25 มกราคม 2544	ทดลอง	►► โปรแกรมสุขศึกษา ครั้งที่ 2 1. กิจกรรม "รู้จักตนเอง" หัวข้อ ►► ส่วนประกอบที่สำคัญของระบบสืบพันธุ์เพศชายและเพศหญิง ►► สุขอนามัยทางเพศ 2. กิจกรรม "เข้าใจตนเอง" หัวข้อ ►► การเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการของวัยรุ่น ►► ต่อมไร้ท่อที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

ตาราง 6 (ต่อ)

สัปดาห์ที่	วัน เดือน ปี	กลุ่ม	กิจกรรม
4	1 กุมภาพันธ์ 2544	ทดลอง	▶▶ โปรแกรมสุขศึกษา ครั้งที่ 3 1. กิจกรรม “คุณค่าของเงิน” หัวข้อ ☞ การตระหนักในคุณค่าของตนเอง ☞ การปรับตัวที่เหมาะสมกับผู้อื่น และเพื่อนต่างเพศ 2. กิจกรรม “ศัตรูมืด” หัวข้อ ☞ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการป้องกัน
5	8 กุมภาพันธ์ 2544	ทดลอง	▶▶ โปรแกรมสุขศึกษา ครั้งที่ 4 1. กิจกรรม “รักที่ปลอดภัย” หัวข้อ ☞ การวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหา ☞ การตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม 2. กิจกรรม “กล้าปฏิเสธ” หัวข้อ ☞ การฝึกทักษะปฏิเสธ
6	15 กุมภาพันธ์ 2544	ทดลอง ควบคุม	★ Post – test ★ Post – test

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยขอหนังสือรับรองและขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียนกุนนที่รุทธารามวิทยาคม เพื่อขออนุมัติทำการศึกษาวิจัย
2. รับหนังสืออนุมัติจากผู้อำนวยการโรงเรียนกุนนที่รุทธารามวิทยาคม เพื่อแจ้งให้อาจารย์หัวหน้าหมวดกิจกรรมทราบ และกำหนดวันเวลาในคาบเรียนอิสระ ตามวันที่กำหนดในแผนการทดลอง และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการสุ่มอย่างง่าย จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 2 ห้องเรียน เพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ตามแผนการศึกษาวิจัย
4. นำข้อมูลมาจัดกระทำ และวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากรวบรวมข้อมูลแบบทดสอบ และแบบสอบถามทั้งก่อนการทดลองและหลังการทดลองแล้ว และในการศึกษาค้างนี้ การทดสอบสมมติฐานยอมรับความมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบทดสอบและแบบสอบถาม
2. ตรวจสอบให้คะแนนแบบทดสอบและแบบสอบถามตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
3. คำนวณหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
4. ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยสอบก่อนและสอบหลังการให้โปรแกรมสุขศึกษาของแบบทดสอบด้านความรู้ แบบสอบถามเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศของกลุ่มทดลอง โดยใช้ค่าสถิติที่ (t-test dependent) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 2 และ 3
5. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้ค่าสถิติที่ (t-test แบบ Independent pooled variance) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA : Analysis of covariance) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 4, 5 และ 6

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าร้อยละ

1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean) ของคะแนน โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 73)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

เมื่อ $\bar{X}$ = ค่าเฉลี่ยคะแนน

$\sum X$ = ค่าผลรวมของคะแนน

N = จำนวนคนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 79)

$$S = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}}$$

เมื่อ S = ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน

$\sum X^2$ = ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

$(\sum X)^2$ = ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

n = จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้ทดสอบเครื่องมือ

2.1 หาค่าดัชนีความเที่ยงตรง โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ.

2538 : 208)

$$IC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IC = ดัชนีความสอดคล้อง

$\sum R$ = ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N = จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 หาค่าความยากง่าย (P) ของแบบทดสอบความรู้ โดยใช้สูตร

(ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 210)

$$P = \frac{R}{N}$$

เมื่อ P = ค่าความยากของคำถามแต่ละข้อ

R = จำนวนผู้ตอบถูกในแต่ละข้อ

N = จำนวนผู้เข้าสอบ

2.3 หาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) ของแบบทดสอบความรู้

โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 210 – 211)

$$D = \frac{R_U - R_L}{\frac{N}{2}}$$

เมื่อ D = ค่าอำนาจจำแนก

R_U = จำนวนนักเรียนที่ตอบถูกในกลุ่มเก่ง

R_L = จำนวนนักเรียนที่ตอบถูกในกลุ่มอ่อน

N = จำนวนนักเรียนในกลุ่มเก่งและกลุ่มอ่อน

2.4 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเจตคติและการปฏิบัติ โดยวิธีการของการแจกแจงที (t – distribution) โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 215 – 217)

$$t = \frac{X_H - X_L}{\sqrt{\frac{S_H^2}{n_H} + \frac{S_L^2}{n_L}}}$$

- เมื่อ t = ค่าอำนาจจำแนกของข้อสอบ
 X_H = คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มสูง
 X_L = คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มต่ำ
 S_H^2 = คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มสูง
 S_L^2 = คะแนนความแปรปรวนของกลุ่มต่ำ
 n_H = จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
 n_L = จำนวนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

2.5 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบความรู้ โดยใช้สูตร KR – 20 ของคูเดอร์ – ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson) โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 198)

$$r_{tt} = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[\frac{S_t^2 - \sum pq}{S_t^2} \right]$$

- เมื่อ r_{tt} = ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ
 n = จำนวนข้อของแบบสอบถาม
 p = ค่าความยากของแบบสอบถามแต่ละข้อ
 (สัดส่วนของคนทำถูก)
 q = $1 - p$ (สัดส่วนของคนทำผิด)
 S_t^2 = ค่าความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

2.6 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเจตคติและการปฏิบัติ โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์ อัลฟา (α - Coefficient) ของ ครอนบัค (Cronbach) โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2535 : 132 – 133)

$$\alpha = \left[\frac{n}{n-1} \right] \left[\frac{S_t^2 - \sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

เมื่อ α = ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น

n = จำนวนข้อในแบบสอบถาม

$\sum S_i^2$ = ค่าผลรวมคะแนนความแปรปรวนแต่ละข้อ

S_t^2 = ค่าคะแนนความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งฉบับ

3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน

3.1 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนสอบก่อนและสอบหลังการทดลอง โดยใช้ค่าสถิติที (t - test dependent) โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 104) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 1, 2 และ 3

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n-1}}}$$

$$d = n - 1$$

เมื่อ t = ค่าที่ใช้พิจารณาใน t - distribution

D = ความแตกต่างระหว่างคะแนนสอบก่อนและหลัง

N = จำนวนคน

df = ชั้นแห่งความอิสระ

3.2 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยใช้ค่าสถิติที (t – test แบบ Independent pooled variance) โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 101) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 4, 5 และ 6

$$t = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left\{ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right\}}}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ X_1 = คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง

X_2 = คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม

n_1 = ขนาดของกลุ่มทดลอง

n_2 = ขนาดของกลุ่มควบคุม

S_1^2 = ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง

S_2^2 = ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม

หรืออาจทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA : Analysis of covariance) โดยใช้สูตร (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 : 144-148) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อ 4, 5 และ 6 ตามขั้นตอนดังนี้

ตาราง 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม

แหล่งตัวแปร	SS'	df'	MS'	F
ระหว่างกลุ่ม (b)	SS'_b	$K - 1$	$\frac{SS'_b}{df'_b}$	$\frac{MS'_b}{MS'_w}$
ภายในกลุ่ม (w)	SS'_w	$N - K - 1$	$\frac{SS'_w}{df'_w}$	
รวม (t)	SS'_t	$N - 2$		

โดย SS' = ผลบวกของกำลังสองของคะแนนเบี่ยงเบน
(ผลบวกของคะแนนความเบี่ยงเบนยกกำลังสอง)
 MS = ค่าเฉลี่ยของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง
 b = ระหว่างกลุ่ม (Between group)
 w = ภายในกลุ่ม (Within group)
 N = จำนวนคนในกลุ่มทดลอง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{X}$	แทน ค่าเฉลี่ย
n	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
S	แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของค่าเฉลี่ย
F	แทน ค่าที่ใช้พิจารณาการแจกแจงแบบเอฟ (F - distribution)
t	แทน ค่าที่ใช้พิจารณาการแจกแจงแบบที (t - distribution)
D	แทน ความแตกต่างระหว่างคะแนนสอบก่อนและสอบหลังการทดลอง
D^2	แทน ความแตกต่างระหว่างคะแนนสอบก่อนและสอบหลังยกกำลังสอง
SS	แทน ผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน ค่าเฉลี่ยของผลรวมคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Mean of square)
df	แทน จำนวนค่าความเป็นอิสระ (Degree of freedom)
กลุ่มทดลอง	แทน โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว
กลุ่มควบคุม	แทน การสอนสุขศึกษาตามปกติ
	แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยตนเองตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับ เพศ และ ผลการเรียน

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ โดยการหา ค่าเฉลี่ย

ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติที (t-test dependent) และทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองโดยใช้ค่าสถิติที (t-test Independent) และวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA : Analysis of covariance)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับ เพศ และ ผลการเรียนรู้ โดยแสดงเป็นค่าร้อยละ ดังปรากฏตามตาราง 8

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	15	50	17	56.67
หญิง	15	50	13	43.33
รวม	30	100.00	30	100.00
ผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา				
ดี (เกรดเฉลี่ย 3.00–4.00)	14	46.67	7	30.43
ปานกลาง (เกรดเฉลี่ย 2.00–2.99)	16	53.33	23	76.67
ชั้นต่ำ (เกรดเฉลี่ย 1.00–1.99)				
รวม	30	100.00	30	100.00

จากตาราง 8 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มทดลองเป็นเพศชายและเพศหญิงจำนวนเท่ากัน คือเป็นเพศชาย ร้อยละ 50.00 และเป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.00 ส่วนกลุ่มควบคุม เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิงคือ เป็นชายร้อยละ 56.67 และหญิง ร้อยละ 43.33

ในภาคเรียนที่ผ่านมา พบว่า ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีผลการเรียน อยู่ในเกณฑ์ชั้นต่ำ (เกรดเฉลี่ย 1.00–1.99) มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.33 และ 76.67 ตามลำดับ รองลงมาคือเกณฑ์ปานกลาง (เกรดเฉลี่ย 2.00–2.99) ร้อยละ 46.67 และ 30.43 ตามลำดับ คิดเป็นร้อยละ 53.33 และ 76.67 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยใช้กระบวนการ
 แนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 ทั้งสองกลุ่ม ระหว่างก่อนการให้โปรแกรมสุขศึกษา และภายหลังให้โปรแกรมสุขศึกษา
 เป็น เวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการแยกวเคราะห์ข้อมูลด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ
 ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ
 และการปฏิบัติของกลุ่มทดลอง โดยการหาคะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติที
 (t-test dependent) และวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ดังปรากฏตามตาราง
 9, 10, 11, และ 12 ตามลำดับ

ตาราง 9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ก่อนการให้
 โปรแกรมสุขศึกษา และภายหลังการให้โปรแกรมสุขศึกษา

พฤติกรรมสุขภาพ	การทดลอง	n	ΣD	ΣD^2	t
ด้านความรู้	ก่อนการทดลอง	30	3.84	1.82	3.282 *
	หลังการทดลอง	30			
ด้านเจตคติ	ก่อนการทดลอง	30	6.48	3.23	4.695 *
	หลังการทดลอง	30			
ด้านการปฏิบัติ	ก่อนการทดลอง	30	2.97	1.04	3.375 *
	หลังการทดลอง	30			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (df 29, t = 1.699)

จากตาราง 9 แสดงว่า ภายหลังให้โปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนว
 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในด้าน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ แตกต่าง
 กับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ
 1, 2 และ 3 ตามลำดับ โดยนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนว
 มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา
 โดยใช้กระบวนการแนว

ตาราง 10 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

พฤติกรรมสุขภาพ	กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S	t
ด้านความรู้	กลุ่มทดลอง	30	19.75	0.11	2.000 *
	กลุ่มควบคุม	30	17.87	0.14	
ด้านเจตคติ	กลุ่มทดลอง	30	3.64	0.35	2.293 *
	กลุ่มควบคุม	30	3.39	0.39	
ด้านการปฏิบัติ	กลุ่มทดลอง	30	1.47	0.26	0.690
	กลุ่มควบคุม	30	1.42	0.25	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (df 58, t = 1.671)

จากตาราง 10 แสดงว่าผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้าน ความรู้ และเจตคติ เกี่ยวกับเรื่องเพศ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงนำไปวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA) ดังปรากฏตามตาราง 11 ส่วนคะแนนด้านการปฏิบัติ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน จึงนำไปทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มโดยใช้ค่าสถิติที (t-test dependent) ดังปรากฏตามตาราง 12

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของคะแนนด้าน ความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับ
เรื่องเพศระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการให้โปรแกรมสุขศึกษา

พฤติกรรมสุขภาพ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F
ความรู้	ระหว่างกลุ่ม	0.33	1	0.33	6.60 *
	ภายในกลุ่ม	2.63	57	0.05	
	รวม	2.96	58		
เจตคติ	ระหว่างกลุ่ม	0.27	1	0.27	13.50 *
	ภายในกลุ่ม	0.97	57	0.02	
	รวม	1.24	58		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F_{1,58} = 4.00$)

จากตาราง 11 แสดงว่าภายหลังการให้โปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนวกับการสอนสุขศึกษาตามปกติ มีความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 4 และ 5 ตามลำดับ โดยกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว มีความรู้ และเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่า กลุ่มที่ได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ

ตาราง 12 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ย ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการให้โปรแกรมสุขศึกษา

พฤติกรรมสุขภาพ	กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S	t
การปฏิบัติ	กลุ่มทดลอง	30	1.56	0.41	2.630*
	กลุ่มควบคุม	30	1.40	0.26	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (df 58, $t = 1.671$)

จากตาราง 12 แสดงว่าภายหลังการให้โปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนวกับการสอนสุขศึกษาตามปกติ มีการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมุติฐานข้อ 6 โดยกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนวมีการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ

สรุป โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนวมีประสิทธิภาพต่อพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุญแจรัตนารามวิทยาคม

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุหลาบบุรีรัตนารามวิทยาคม

สมมุติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว จะมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ดีกว่า ก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว จะมีเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ ดีกว่า ก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว
3. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ ดีกว่า ก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว
4. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว จะมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ดีกว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาตามปกติ
5. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว จะมีเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ ดีกว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาตามปกติ
6. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว จะมีการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาตามปกติ

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2543 ของโรงเรียนกุหลาบบุรีรัตนารามวิทยาคม ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ด้วยวิธีจับฉลาก ได้ห้องเรียนจำนวน 2 ห้องเรียน จากนั้นสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยเลือกเฉพาะนักเรียนที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาจากห้องเรียนละ 30 คน ให้มีนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงจำนวนเท่ากัน หรือใกล้เคียงกัน แล้วจับฉลากห้องเรียนอีกครั้งเพื่อกำหนด

เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ซึ่งได้กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนชาย 15 คน และนักเรียนหญิง 15 คน ส่วนกลุ่มควบคุม เป็นนักเรียนชาย 17 คน และนักเรียนหญิง 13 คน

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว เรื่อง “เพศศึกษา” ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และกลุ่มควบคุมได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ โดยทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม จะตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพเรื่องเพศ 2 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง และ หลังการทดลอง จากนั้นนำผลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่างไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการจัดโปรแกรมสุขศึกษา ประกอบด้วย

1. แผนการจัดโปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ เรื่อง “เพศศึกษา”
2. โปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ เรื่อง “เพศศึกษา” ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

และผ่านการตรวจสอบจากคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท และผู้เชี่ยวชาญแล้วว่ามีความเหมาะสมต่อการนำไปใช้ในการจัดโปรแกรมสุขศึกษา ประกอบด้วย

2.1 โปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ ครั้งที่ 1 เป็นการจัดกิจกรรม “ปฐมนิเทศ” เพื่อให้ทราบจุดมุ่งหมายในการจัดโปรแกรมสุขศึกษา และกิจกรรม “สำรวจตัวเอง” เพื่อให้ให้นักเรียนได้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลง และปัญหาในด้านพัฒนาการของตนเอง

2.2 โปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ ครั้งที่ 2 เป็นการจัดกิจกรรม “รู้จักตนเอง” และกิจกรรม “เข้าใจตนเอง” มีเนื้อหาเกี่ยวกับ ส่วนประกอบที่สำคัญของระบบสืบพันธุ์เพศชายและเพศหญิง และอิทธิพลของต่อมไร้ท่อที่มีต่อพัฒนาการทางเพศ

2.3 โปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ ครั้งที่ 3 เป็นการจัดกิจกรรม “คุณค่าของฉันทน์” และกิจกรรม “ศัตรูมืด” มีเนื้อหาเกี่ยวกับ การตระหนักในคุณค่าของตนเอง การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

2.4 โปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ ครั้งที่ 4 เป็นการจัดกิจกรรม “รักที่ปลอดภัย” และกิจกรรม “กล้าปฏิเสธ” มีเนื้อหาเกี่ยวกับ การวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหา การตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม และการฝึกทักษะปฏิเสธ

2.5 คู่มือการแนะแนวสุขภาพ เรื่อง “เพศศึกษา” เพื่อให้นักเรียนสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง ประกอบด้วย ชุดการแนะแนวสุขภาพ ใบความรู้ ใบงาน มีเนื้อหาเกี่ยวกับส่วนประกอบที่สำคัญของระบบสืบพันธุ์เพศชายและเพศหญิง การเปลี่ยนแปลง

ด้านพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น ความตระหนักในคุณค่าของตนเอง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหา กรณีศึกษา บทบาทสมมติ และการฝึกทักษะปฏิสนธิ โดยมีสื่อประกอบการสอน ได้แก่ ภาพประกอบการสอน เอกสารแผ่นพับ บทความ ภาพข่าวจากหนังสือพิมพ์ และวีดิทัศน์

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบทดสอบ และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ และการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือตามหลักเกณฑ์แล้วเหมาะสมที่จะใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ได้ ซึ่งแบ่งเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ เป็นลักษณะแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 29 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น .98

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 24 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น .86

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ จำนวน 27 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น .85

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมแบบสอบถาม และแบบทดสอบ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ

2. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ด้วยตนเอง ตามลำดับ ดังนี้

2.1 วิเคราะห์ค่าสถิติข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับ เพศ และผลการเรียน ด้วยค่าสถิติร้อยละ

2.2 วิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยคิดเป็นค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2.3 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าสถิติที (t – test dependent)

2.4 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับเรื่องเพศ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยใช้ค่าสถิติที (t – test แบบ Independent pooled variance) และการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนร่วม (ANCOVA : Analysis of covariance))

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เกี่ยวกับเรื่องเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ในการศึกษาครั้งนี้ มีดังนี้

1. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่า ก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว มีเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่า ก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว
3. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว มีการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่า ก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว
4. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ
5. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว มีเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ
6. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว มีการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ

สรุป โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนวมีประสิทธิภาพ ในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุนนทีรุทธธารามวิทยาฯ ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผล ดังนี้

ด้านความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่า ก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว และพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่ากลุ่มควบคุม ที่ได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว มีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ วิลาวลัย บุญวัฒน์ (2532 : 50) ที่ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้ชุดแนะแนวที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง สิ่งเสพติดให้โทษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกันทรารมณี จังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดแนะแนว มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ จิราพร มงคลประเสริฐ (2539 : 102) ที่ศึกษาผลของการใช้แผนการสอนเพศศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดน่าน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนโดยใช้โปรแกรมเพศศึกษาที่สร้างขึ้น มีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ นรลักษณ์ เอื้อกิจ (2541 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ที่ประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก และกระทรวงสาธารณสุข จำนวน 5 แผน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับ การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมสุขศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศไปในทางที่ดีขึ้น คือนักเรียนในกลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้วิจัยได้นำกระบวนการแนะแนวมาประยุกต์ในการจัดโปรแกรมแนะแนวสุขภาพ

เรื่อง “เพศศึกษา” ให้แก่กลุ่มทดลอง ประกอบด้วย การสำรวจข้อมูลนักเรียนเป็นรายบุคคล โดยผู้วิจัยให้นักเรียนตอบแบบสอบถาม ในส่วนแรกเป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ประกอบด้วย ข้อมูลส่วนตัวและครอบครัว ข้อมูลด้านพัฒนาการ และ พฤติกรรมทางเพศ แบบสำรวจปัญหาและความต้องการเรียนรู้เรื่องเพศ (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ค) ซึ่งทำให้นักเรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น รู้ถึงปัญหาและความต้องการของตนเอง และทำให้ผู้วิจัยสามารถจัดโปรแกรมสุขศึกษาได้ตรงกับสภาพปัญหา ความต้องการ และความสนใจของนักเรียน จากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักเรียน กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีพัฒนาการทางเพศ อยู่ในเกณฑ์ปกติ ส่วนผลการสำรวจในด้านความต้องการบริการและแนวสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ พบว่า สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ศันสนีย์ วงศ์สาโรจน์ (2537: 96-12) ที่ทำการศึกษาความคิดเห็นและความต้องการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่ม 4 กรุงเทพมหานคร และผลการศึกษาของ ส่วนส่งเสริมพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ กรมพลศึกษา (2540 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาความต้องการด้านการบริการและแนวสุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ซึ่งพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่ต้องการให้ทางโรงเรียนจัดบริการและแนวสุขภาพในเรื่องเพศศึกษา เพราะเห็นว่าการเรียนเพศศึกษา ทำให้มีความรู้เกี่ยวกับ การปรับตัวกับเพศตรงข้าม และมีความสัมพันธ์ระหว่างเพศไปในทางที่ดีขึ้น และพบว่า ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศที่ต้องการรู้เรียงตามลำดับ คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงทางเพศ การปรับตัวในการคบเพื่อนต่างเพศ ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการสำรวจนักเรียนเป็นรายบุคคลดังกล่าว มาเป็นแนวทางในการจัดบริการสนเทศให้ตรงกับความต้องการของนักเรียน โดยจัดทำคู่มือการและแนวสุขภาพ เรื่อง “เพศศึกษา” และจัดหาวัสดุทัศน แผนภาพ เอกสารความรู้ และแผ่นพับ เช่น คู่มือวัยรุ่น สุขอนามัยทางเพศ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น จากกระทรวงสาธารณสุข และสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย รวมทั้งบทความ และข่าวที่น่าสนใจเกี่ยวกับปัญหาและสถานการณ์ทางเพศของวัยรุ่น เพื่อให้ นักเรียนสามารถศึกษาเพิ่มเติมได้ด้วยตนเอง ซึ่งพบว่า นักเรียนให้ความสนใจและกระตือรือร้นในการศึกษาและเรียนรู้ โดยต้องการขอรับคู่มือและแนวสุขภาพ และเอกสารแผ่นพับ ไปไว้เป็นของส่วนตัวเพื่อใช้ในการศึกษาเพิ่มเติมด้วย ในส่วนของการบริการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยนำเทคนิคการจัดกิจกรรมและแนวโน้มนั้นเรียน และหลักการสอนทักษะชีวิตที่เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ด้วยการจัดกิจกรรมแบบกลุ่ม การอภิปราย และการแสดงบทบาทสมมติ มาเป็นกลวิธีในการจัดโปรแกรมสุขศึกษา เรื่อง “เพศศึกษา” จำนวน 4 ครั้ง ครั้งที่หนึ่ง ประกอบด้วย กิจกรรม “ปฐมนิเทศ” และ “สำรวจตนเอง” ครั้งที่สอง ประกอบด้วยกิจกรรม “รู้จักตนเอง” และ “เข้าใจตนเอง” ครั้งที่สาม ประกอบด้วยกิจกรรม “คุณค่าของฉัน” และ “ศัตรูมืด” และ ครั้งที่สี่ ประกอบด้วยกิจกรรม “รักที่ปลอดภัย”

และ “กลัปปฏิเสธ” (ดังรายละเอียดในภาคผนวก ค) ซึ่งพบว่า การจัดกิจกรรมดังกล่าว ทำให้ นักเรียนมีโอกาสเรียนรู้ร่วมกัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีส่วนร่วมในการ แก้ปัญหาของสมาชิกในกลุ่ม ได้รับรู้ และเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากขึ้น และได้พัฒนาตนเอง ในบรรยากาศที่อบอุ่นเป็นกันเอง (วัชรวิฑูระคำ, 2524 : 123-129) ซึ่งสอดคล้องกับ ธนวรรณ อัมสมบูรณ์ (2532 : 3) ที่ว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพจะเกิดขึ้นได้ ต้องมีการเรียนรู้ด้วยรูปแบบต่างๆ ที่มากพอ และต้องมีการเรียนรู้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์ จึงจะส่งผลให้นักเรียนมีการพัฒนาความรู้ไปในทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ ระเด่น หัสดี และ สรวงศ์ภรณ์ ดวงคำสวัสดิ์ (2536 : 99) ที่ว่า การดำเนินการให้บุคคลปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ด้านสุขภาพไปในทางที่ต้องการนั้น จะต้องมีการวิเคราะห์ วางแผน และดำเนินการอย่าง เหมาะสม ตามหลักและขั้นตอนของกระบวนการยอมรับสิ่งใหม่ (Adoption process) ซึ่ง ประกอบด้วย การทำให้ผู้คิด หรือการสร้างความคิดตระหนัก การให้ความสนใจในสิ่งที่ ต้องการเปลี่ยนแปลง การให้ข้อมูลอย่างพอเพียง การประเมินผล และการทดลองปฏิบัติ จึงจะเกิดการยอมรับและนำไปใช้ต่อไป เช่นเดียวกับ พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ (2541 :23) ที่ว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการเห็นความสำคัญของสิ่งที่เปลี่ยนแปลง และตรงกับความต้องการของตนเอง ตรงกับค่านิยม และเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตจะเป็นการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และจะเป็นพฤติกรรมที่คงทนถาวร

ด้านเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ

ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีเจตคติเกี่ยวกับ เรื่องเพศดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ สมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว มีเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่า ก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว และพบว่าภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการ สอนสุขศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อ 5 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว มีเจตคติ เกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้อง กับการศึกษาของ อำนวย ยาวิลาศ (2533 : 52) ที่ศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะแนว ที่มีต่อทัศนคติโรคเอดส์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนวมินทราชูทิศพายัพ จังหวัดเชียงใหม่ โดยใช้เทคนิค การอภิปราย การทำงานเป็นกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ และการใช้กรณีตัวอย่าง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนโดยใช้ ชุดการแนะแนว มีทัศนคติต่อโรคเอดส์ ดีกว่า นักเรียนกลุ่มควบคุม ที่ได้รับการสอนแบบปกติ และสอดคล้องกับการศึกษาของ ลอว์เรนซ์ และคณะ (Lawrence. et al. 1994 : 425-435) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการแก้ปัญหาโดยการรับรู้พฤติกรรมเพื่อช่วยเหลือวัยรุ่น กลุ่มที่ใช้สารเสพติด

และเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ โดยให้ได้รับกิจกรรมเพื่อลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นเอดส์ และให้ความรู้เรื่องความเสี่ยงต่อเอดส์ ผลการศึกษาพบว่า หลังการจัดกิจกรรม นักเรียนกลุ่มทดลองมีเจตคติในการป้องกันโรคเอดส์เพิ่มขึ้น และมีเจตคติต่อการใช้ถุงยางอนามัยดีขึ้น ในด้านกิจกรรมเกี่ยวกับทักษะชีวิต พบว่า สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ รัตนา ดอกแก้ว (2539 : ก-ข) ที่ศึกษาเรื่อง ผลของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์ของนักเรียน อาชีวศึกษาจังหวัดแพร่ โดยทำการศึกษาเกี่ยวกับ ทักษะการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการปรับเปลี่ยนเจตคติ และความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในด้านทักษะดังกล่าว สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับ การศึกษาของ วิภาพรรณ ผลผลา (2541 : 167) ที่ศึกษาประสิทธิผลของ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อป้องกันเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยด้านเจตคติในการป้องกันเอดส์ สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยพบว่า โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศไปในทางที่ดีขึ้น คือกลุ่มทดลองมีเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เนื่องจาก โปรแกรมสุขศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้มีการสำรวจปัญหา ความต้องการ และความสนใจของนักเรียน ซึ่งสามารถใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดเนื้อหา และรายละเอียดของกิจกรรม ให้สอดคล้องกับความต้องการ และความสนใจของนักเรียน นอกจากนี้จากผลการประเมินความคิดเห็นต่อการเรียนเพศศึกษา ของนักเรียนในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่เห็นว่า การที่ได้มีโอกาสเรียนเพศศึกษา จะช่วยให้มีความรู้และความเข้าใจในเรื่อง พัฒนาการทางเพศ การปรับตัวกับเพศตรงข้าม และมีความสัมพันธ์ระหว่างเพศที่เหมาะสม จึงทำให้นักเรียนมีความสนใจ ตั้งใจที่จะรับรู้ มีการตอบสนอง และให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นอย่างดี สอดคล้องกับ พิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ (2536 : 43 - 44) ที่ว่า เจตคติต่อสิ่งใดก็ตามจะถูกจำกัดโดยความเชื่อที่มีต่อสิ่งนั้น คือจะมีเจตคติที่ขบถต่อสิ่งที่ตนเชื่อว่ามีคุณลักษณะในทางบวก นอกจากนี้ในการจัดกิจกรรม “คุณค่าของฉัน” ทำให้นักเรียน มีความตระหนักและเห็นคุณค่าของตนเอง มีความภูมิใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า จึงทำให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศไปในทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ สุชาติ โสมประยูร (2541 : 64) ที่ว่า การสอนสุขศึกษาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ จะต้องเน้นให้ผู้เรียนเกิดความตระหนัก และเห็นคุณค่าของชีวิต ซึ่งความรู้สึกเช่นนี้จะเกิดได้ ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีความภูมิใจในความสามารถของตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง รวมทั้งมีความเข้าใจและรู้จักตนเอง เช่นเดียวกับ พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ (2541 : 23) ที่ว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการเห็นความสำคัญของสิ่งที่เปลี่ยนแปลง และเป็นการเปลี่ยนแปลง

ที่ตรงกับความต้องการของตนเอง ตรงกับค่านิยม และเหมาะสมกับการดำเนินชีวิตจะเป็น การเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ เจตคติ และเป็นพฤติกรรมที่คงทนถาวร นอกจากนี้ ในการ จัดกิจกรรมโดยใช้เทคนิคการแนะแนวในชั้นเรียนแบบ กระบวนการกลุ่ม และการอภิปราย ซึ่งทำให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมร่วมกันนั้น ผู้วิจัยจะดเว้นบรรยากาศของการแข่งขัน แต่ให้ ทุกคนได้มีโอกาสแสดงออกตามความสามารถของแต่ละคน ได้รับการชมเชยและให้กำลังใจ จากผู้วิจัยและจากเพื่อน ๆ สมาชิกในกลุ่ม จึงเป็นการสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนอยากมีส่วนร่วม ในการทำกิจกรรม มีความรู้สึกที่ได้รับการยอมรับจากครูและเพื่อน ๆ จึงเกิดการเรียนรู้ใน สิ่งต่าง ๆ อย่างมีความสุข สอดคล้องกับ ซอลต์ดา ขวัญเมือง (2541 : 79 – 82) ที่ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้แรงจูงใจ เพื่อกระตุ้นให้นักเรียน เกิดความต้องการที่จะเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยต้องพยายามให้นักเรียนรู้สึกสบายกายและสบายใจ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับ จึงจะทำให้ผู้เรียนอยากเรียนรู้ในสิ่งที่ครูจัดให้ ดังนั้น การจัดกิจกรรมในลักษณะดังกล่าว จึงส่งผลให้ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลอง มีเจตคติดีกว่า ก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา และดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนสุขศึกษา ตามปกติ

ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ

ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการปฏิบัติ เกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ สมมติฐานข้อ 3 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว มีการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่า ก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว และพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ ดีกว่ากลุ่มควบคุม ที่ได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ สมมติฐานข้อ 6 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว มีการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ ผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ชีระ ชัยยุทธขรรยง (2533 : 52) ที่ศึกษา ผลการใช้ชุดการแนะแนว ที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมี่วิทยา จังหวัดลพบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนโดยใช้ชุดการแนะแนว มีการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศ ดีกว่า นักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติ และสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ซูซาน และคณะ (Susan. et al. 1995 : 145-151) ที่ศึกษา เรื่อง ผลกระทบของโปรแกรมการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 โดยใช้วิธีการสอนแบบให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ด้วยการอภิปรายกลุ่ม การฝึกปฏิบัติในกลุ่มย่อย และการแสดงบทบาทสมมติ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมปฏิบัติ ด้านการใช้ถุงยางอนามัยดีกว่ากลุ่มควบคุม และสอดคล้องกับ จิราพร มงคลประเสริฐ

(2539 : 102) ที่ศึกษา ผลของการใช้แผนการสอนเพศศึกษาต่อความรู้ เจตคติ และ สุขปฏิบัติทางเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดน่าน ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีสุขปฏิบัติทางเพศสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนในด้านการสอนทักษะชีวิตพบว่า สอดคล้องกับการศึกษาของ รัตนา ดอกแก้ว (2539 : ก-ข) ที่ศึกษาผลของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์ ของนักเรียนอาชีวศึกษา จังหวัดแพร่ ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ด้านทักษะการตัดสินใจ และ ทักษะปฏิเสธ สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม เช่นเดียวกับการศึกษาของ วิภาพรรณ ผลผลา (2541 : 167) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต ด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อป้องกันเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีวิทยา ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในด้าน ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันเอดส์ สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับผลการศึกษาของ ปรีชา แจ่มวิถิลีศ และคณะ (2542 : 111) ที่ศึกษาเกี่ยวกับการประยุกต์ทักษะชีวิตในโปรแกรมสุขศึกษา เพื่อให้เกิดพฤติกรรมในการป้องกันโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ ดีกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมสุขศึกษาที่ใช้เทคนิคการจัดกิจกรรม เน้นแนวในชั้นเรียน และมีการฝึกทักษะชีวิตด้วย กระบวนการกลุ่ม การอภิปราย และ บทบาทสมมติ มีผลทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการปฏิบัติไปในทางที่ดีขึ้น คือกลุ่มทดลองมีการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มควบคุม ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้วิจัยได้จัด กิจกรรม “รักที่ปลอดภัย” และ “กล้าปฏิเสธ” เพื่อให้นักเรียน รู้จักวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหา สามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม และได้ฝึกทักษะการปฏิเสธ ซึ่งผู้วิจัยได้นำเข้าสู่บทเรียน โดยการสนทนาถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันที่ทำให้นักเรียนต้องตัดสินใจและแก้ปัญหา และนำกรณีตัวอย่างเป็น ชาวและบทความจากหนังสือพิมพ์ในเรื่องที่เกี่ยวกับการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม ของวัยรุ่นในปัจจุบัน และวัยรุ่นที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ จากนั้นผู้วิจัยบรรยายสรุปและ แจกใบความรู้ เรื่อง “การตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา” และ “ทักษะปฏิเสธ” แล้วให้นักเรียน ในกลุ่มย่อยศึกษาสถานการณ์ และกรณีตัวอย่าง และช่วยกันอภิปรายตามประเด็นคำถาม ที่กำหนดให้แล้วส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอหน้าชั้นเรียน ซึ่งพบว่า นักเรียนสามารถ วิเคราะห์ถึงผลดี ผลเสีย สามารถตัดสินใจและหาทางเลือกในการป้องกันและแก้ไขปัญหา ในแต่ละสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม หลังจากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกในแต่ละกลุ่มย่อยแสดง บทบาทสมมติ เพื่อฝึกทักษะการปฏิเสธจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ โดยผู้วิจัยช่วยแนะนำ เพิ่มเติมข้อบกพร่องต่าง ๆ ให้แต่ละกลุ่ม จะเห็นว่ากิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเป็น

กระบวนการที่เน้นการมีส่วนร่วม โดยนักเรียนต้องเป็นผู้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง จึงมีผลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านการปฏิบัติไปในทางที่ดีขึ้น โดยทำให้นักเรียนมีโอกาสวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมของตนเองและของผู้อื่น ทำให้เข้าใจในเหตุการณ์ที่สมมติขึ้น และสามารถเชื่อมโยงกับชีวิตจริงของตนเองได้ ช่วยให้มีทักษะในการสังเกตและวิเคราะห์สภาพปัญหา รู้ถึงวิธีการแก้ปัญหาในสถานการณ์นั้นๆ ได้กว้างขวางขึ้น และเป็นการฝึกทักษะในการคิดและการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ตามกระบวนการและขั้นตอนที่ถูกต้อง (ซอลัดดา ขวัญเมือง. 2541 : 92)

นอกจากนี้ จากการประเมินผลภายหลังทำกิจกรรม พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจในกระบวนการและขั้นตอนของกิจกรรมต่าง ๆ และเห็นว่าการฝึกทักษะในกิจกรรมนี้ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ จึงทำให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ พรสุข หุ่นรินทร์ และคณะ (2541 :23) ที่ว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการเห็นความสำคัญของสิ่งที่เปลี่ยนแปลง ตรงกับค่านิยม ความต้องการของตนเอง และเหมาะสมกับการดำเนินชีวิต จะเป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่คงทนถาวร

กล่าวโดยสรุป โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีประสิทธิผลในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถทำให้นักเรียนมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศดีกว่าก่อนให้โปรแกรมสุขศึกษา และดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนสุขศึกษาตามปกติ ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะจากการศึกษาค้นคว้า

1. ควรมีการนำรูปแบบของการจัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว เรื่อง “เพศศึกษา” ไปจัดการเรียนการสอนให้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ โดยมีการปรับปรุงเนื้อหาให้เหมาะสมกับระดับอายุ ความต้องการ และความสนใจ ของผู้เรียน เพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศไปในทางที่พึงประสงค์
2. การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการจัดโปรแกรมสุขศึกษา ในคาบเรียนอิสระเป็นจำนวน 4 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง และในแต่ละครั้ง ใช้เวลาประมาณ 50 นาที (1 คาบเรียน) ซึ่งพบว่า กิจกรรมที่กำหนดไว้ในแต่ละครั้งต้องใช้เวลาเกินกว่าที่กำหนด จึงควรมีการปรับกิจกรรม และเนื้อหาให้เหมาะสมกับระยะเวลา สภาพของผู้เรียน และสถานที่ในการจัดกิจกรรม เช่น อาจจะเพิ่มระยะเวลาในการจัดกิจกรรมเป็น 6 – 8 ครั้ง โดยต่อเนื่องกัน เพื่อให้การจัดกิจกรรมมีประสิทธิผลมากขึ้น และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีโอกาสซักถามปัญหาหรือข้อสงสัย

3. โรงเรียนควรเป็นศูนย์กลางหรือแหล่งการเรียนรู้ในเรื่อง เพศศึกษา เช่น จัดให้มี ห้องสมุดสุขภาพ ห้องแนะแนวสุขภาพ หรือ คลินิกสุขภาพวัยรุ่น เพื่อให้บริการสนเทศในด้านความรู้ ข้อมูล และสื่อต่างๆ ที่น่าสนใจเกี่ยวกับเพศศึกษา และการส่งเสริมสุขภาพสำหรับวัยรุ่น มีบริการด้านการให้คำปรึกษา และแนะแนวสุขภาพแก่วัยรุ่น และมีการจัดโครงการเพศศึกษาในโรงเรียน เพื่อเป็นการส่งเสริมความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรม บทบาทและค่านิยมที่เหมาะสมในเรื่องเพศ ให้แก่วัยรุ่นทั้งในโรงเรียนและชุมชน โดยเน้นการมีส่วนร่วมของทุกคน ทั้งนักเรียน ผู้ปกครอง บุคลากรในโรงเรียน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพศึกษาที่ประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ กับนักเรียนในโรงเรียนอื่นระดับชั้นอื่น ๆ หรือกลุ่มเป้าหมายอื่น ๆ เช่น กลุ่มวัยรุ่นที่เรียนนอกระบบโรงเรียน โดยมีการปรับปรุงด้านเนื้อหา กิจกรรม และสื่อต่างๆ ให้เหมาะสมกับระดับอายุ ระดับสติปัญญา สภาพปัญหา และความสนใจของผู้เรียน เพื่อจะได้พัฒนาโปรแกรมสุขภาพศึกษาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
2. ควรศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพศึกษาที่ประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศของนักเรียนในระยะยาวด้วย เช่น ภายหลังจากการจัดโปรแกรมสุขภาพศึกษาแล้ว เป็นระยะเวลา 6 เดือน และ 12 เดือน เพื่อศึกษาถึงความเปลี่ยนแปลง และความคงทนของพฤติกรรมในด้าน ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศของนักเรียน
3. ควรศึกษาเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว กับวิธีการแบบอื่น ๆ เช่น เทคนิคแบบศูนย์การเรียนรู้ เทคนิคกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ และเทคนิคแบบยึดปัญหาเป็นหลัก เป็นต้น เพื่อพัฒนาการสอนสุขภาพศึกษาให้มีความหลากหลายและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. กรมวิชาการ. (2526). จิตวิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรไทย.
- กระทรวงศึกษาธิการ. กรมวิชาการ. (2532). “การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในงานสาธารณสุข,” เอกสาร การสัมมนาทางวิชาการ. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- กระทรวงศึกษาธิการ. กรมวิชาการ. (2543). การสอนเพศศึกษาในอนาคต. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ.
- กระทรวงศึกษาธิการ. สำนักกิจการพิเศษ สำนักงานปลัดกระทรวง. (2539). แนวทางในการส่งเสริมชีวิตและครอบครัว ระดับมัธยมศึกษา. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ. สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ กรมพลศึกษา. (2541). ความต้องการบริการแนะแนวสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ครูสภา.
- การศึกษาออกโรงเรียน, กรม. (2540). แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนวและทักษะชีวิต. กรุงเทพฯ : กองพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน.
- การศึกษาออกโรงเรียน, กรม. (2541). คู่มือการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์ สำหรับกลุ่มเป้าหมายการศึกษาออกโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : กองพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน.
- คมเพชร จัตรศุกุล. (2531). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาการแนะแนว และจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จำเนียร ช่างโชติ. (2517). เทคนิคการแนะแนว. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จินดนา สรายุทธพิทักษ์. (2541). การบริการสุขภาพในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จิราพร มงคลประเสริฐ. (2539). ผลของการใช้แผนการสอนเพศศึกษาต่อความรู้ เจตคติ และสุขปฏิบัติทางเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อำเภอเมือง จังหวัดน่าน. ปรินญาณินท์ วทม. (สาขานามัยครอบครัว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. (2529). เอกสารการสอนชุดวิชาการแนะแนวในระดับมัธยมศึกษา หน่วยที่ 1-7. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2541). *กิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : พิมพ์ดี.
- ชูศรี วงศ์รัตน. (2534). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทวิสิทธิ์ สิทธิกร. (2531). *หลักและการจัดโครงการสุขภาพในโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- ทวิสิทธิ์ สิทธิกร. (2535). *บูรณาการการสอนสุขศึกษา*. กรุงเทพฯ : อักษรวิพัฒน์.
- ทศพร มณีศรีขำ. (2539). *การเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นรายบุคคล*. กรุงเทพฯ : ภาค
วิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ทิพย์วรรณ กิตติพร. (2535). *การใช้คำปรึกษากลุ่ม*. พิษณุโลก : ภาควิชาการแนะแนวและ
จิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ธนวรรณ อัมสมบุญ. (2532). "การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในงานสาธารณสุข," เอกสาร
การสัมมนาทางวิชาการ การดำเนินงานสาธารณสุขในสถานศึกษา. กรุงเทพฯ :
กรมพลศึกษา. ถ่ายเอกสาร.
- ธนวรรณ อัมสมบุญ. (2534). "การเลือกกลวิธีสุขศึกษาตามรูปแบบของ Precede," ในเอกสาร
ประกอบการสัมมนาระดับชาติ เรื่องโรคเอดส์แห่งชาติ ครั้งที่ 1 ณ โรงแรมสยามซิตี้.
กรุงเทพฯ, 20-22 มีนาคม 2534. ถ่ายเอกสาร.
- ธีระ ชัยยุทธบรรยง. (2539). *ผลการใช้ชุดแนะแนวที่มีต่อการปรับตัวกับเพื่อนต่างเพศของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านหมี่วิทยา จังหวัดลพบุรี*. ปรินิพนธ์
กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- นลินี มกรเสน. (2541, 22 กรกฎาคม). "ปัญหา Free sex ของวัยรุ่น," มติชนรายวัน. หน้า 7.
- นรลักษณ์ เอื้อกิจ. (2541). *ประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการ
ป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนใน
สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร*. ปรินิพนธ์ สศ.ม. (สาขาวิชาเอกการ
พยาบาลสาธารณสุข). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นิภา มนูญปัจ. (2528). *การวิจัยทางสุขศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- นิภา มนูญปัจ และวสันต์ ศิลสุวรรณ. (2520). *บริการอนามัยโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : ศรีอนันต์.
- ปัญญา สมบูรณ์ศิลป์. (2528). *การวิจัยทางสุขศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). *ทัศนคติ: การวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย*.
กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวีน สุวรรณ. (2536). *พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และ
สุขศึกษา*. กรุงเทพฯ : เจ้าพระยาการพิมพ์.

- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2539). “พฤติกรรมสุขภาพ,” ในเอกสารการสอน ชุดวิชาสุขศึกษา หน่วยที่ 1-7. พิมพ์ครั้งที่ 13. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปิ่น โค. (2540). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพที่มีต่อการป้องกันยาบ้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. ปรินุณยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ประกิจ รัตนสุวรรณ. (2525). การวัดและประเมินผลทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประเสริฐ ดันสกุล และคณะ. (2538). ยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพเยาวชน. กรุงเทพฯ : กระทรวงศึกษาธิการ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีชา แจ่มวิถีเลิศ และคณะ. (2542). “การประยุกต์ทักษะชีวิตในโปรแกรมสุขภาพ เพื่อให้เกิดพฤติกรรมป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กรุงเทพมหานคร,” ในเอกสารประกอบการประชุมวิชาการสุขศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 9 เรื่องการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ของประชาชนไทย ในทศวรรษหน้า : มิติเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติ. หน้า 111. กรุงเทพฯ : สำนักปลัดกระทรวงสาธารณสุข. ถ่ายเอกสาร.
- พนม ลิ้มอารีย์. (2533). การแนะแนวเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- พนม ลิ้มอารีย์, สุภรณ์ ลิ้มอารีย์ และ สมเกียรติ ภูพิพัฒน์วิบูลย์. (2540). รายงานการวิจัยรูปแบบการแนะแนวในโรงเรียนมัธยมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- พนอม แก้วกำเนิด. (2533). หลักการของหลักสูตรประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ฉบับปรับปรุง 2533. กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. ถ่ายเอกสาร.
- พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (2541). เอกสารประกอบการสอน วิชาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2531). วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : เจริญผล.
- พิมพ์พรรณ ศิลปสุวรรณ. (2536). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเพศสัมพันธ์ ของคนงานสตรีวัยรุ่นในโรงงานอุตสาหกรรม เขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล. ปรินุณยานิพนธ์ ศศ.ด. (สาขาวิชาประชากรศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

- พิรุณรัตน์ ศรีลา. (2541). คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของครูแนะแนว ตามทัศนะของผู้เชี่ยวชาญด้านการแนะแนวและผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา โดยการใช้เทคนิคเดลฟาย. ปรินซ์ตันนิพนธ์กศ.ม. (วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พันธ์ศักดิ์ สุกระฤกษ์. (2542, 30 กันยายน – 6 ตุลาคม). “วัยรุ่นวุ่นรัก,” เนชั่นสุดสัปดาห์. ปีที่ 8 ฉบับที่ 382 : ไม่ปรากฏเลขหน้า.
- พลับปลึง บุญรามณรงค์. (2535). สภาพและปัญหาการแนะแนวสุขภาพตามความคิดเห็นของผู้บริหารและรับผิดชอบงานแนะแนวสุขภาพในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. ปรินซ์ตันนิพนธ์ กศ.ม. (วิชาเอกสุขภาพศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ภัทรวรรณ อุ่มล่อ. (2541). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเหตุผล อารมณ์เป็นกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อทัศนคติต่อสารแอมเฟตามีนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนท่าสายวิทยา จังหวัดเพชรบุรี. ปรินซ์ตันนิพนธ์ กศ.ม. (วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- มาลินี จุโฑปะมา. (2536). จิตวิทยาแนะแนว. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ และคณะ. (2537). กระบวนการเรียนการสอนเพื่อการสร้างและเปลี่ยนแปลงเจตคติ. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ถ่ายเอกสาร.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์. (2538). แนวทางการพัฒนาเด็กวัย 6-18 ปี โครงการพัฒนาครอบครัว. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ถ่ายเอกสาร.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์. (2538). คู่มือวิทยาการฝึกอบรม เรื่องการสอนเจตคติและทักษะเพื่อการป้องกันโรคเอดส์. นนทบุรี : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. ถ่ายเอกสาร.
- ระบาดวิทยา, กอง. (2543). สถานการณ์โรคเอดส์ของประเทศไทย ณ วันที่ 29 กุมภาพันธ์ 2543. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข. ถ่ายเอกสาร.
- ระเด่น หัสดี และสรศักดิ์ ภูณัณ ดวงคำสวัสดิ์, บรรณาธิการ. (2536). การสุขภาพศึกษาและประชาสัมพันธ์กับการพัฒนาสาธารณสุข เพื่อบรรลุสุขภาพดีถ้วนหน้า. นนทบุรี : กองสุขภาพศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.
- ระวีวรรณ แสงฉาย. (2538). การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ที่พิพินท์.
- รัตนา เสงส์สวัสดิ์. (2531). สุขศาสตร์ในโรงเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- รัชนี โลศิริ. (2532). ผลของการสอนเพศศึกษาต่อระดับความวิตกกังวลในวัยรุ่นตอนต้น.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (วิชาเอกจิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- รัตนา ดอกแก้ว. (2536). ผลของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียน
อาชีวศึกษา จังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4.
กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- วิไลศักดิ์ วรรณศรี. (2527). ความต้องการบริการแนะแนวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตจังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- วัชร ทรัพย์มี. (2522). ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพฯ :
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2531). การแนะแนวในชั้นเรียน. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- วัชร ทรัพย์มี. (2533). ทฤษฎีและกระบวนการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2540, กุมภาพันธ์-เมษายน). "เทคนิคการปรึกษา," สารวัตรนักเรียน.
5 (11) : 55-58.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์ – มีนาคม). "ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย :
เรื่องง่ายๆที่บางครั้งก็พลาดได้," ข่าวสารการวิจัยการศึกษา. 10(3) : 8 – 11.
- วัชร ฐะคำ. (2523). จิตวิทยาแนะแนวและการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
จงเจริญการพิมพ์.
- วินิจ เกตุขำ และคมเพชร จัตรศุกุล. (2522). กระบวนการกลุ่ม. กรุงเทพฯ : พีรพัฒนา.
- วิรัตน์ ศรีนพคุณ. (ม.ป.ป.). แบบเรียนประเมินผลสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วิภาพรรณ ผลผลา. (2541). ประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้
แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรี
วิทยา. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (วิชาเอกสุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- คันสนีย์ วงศ์สาโรจน์. (2537). การศึกษาปัญหาและความต้องการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 3 กลุ่ม 4 กรุงเทพมหานคร กับหลักสูตรครอบครัวศึกษา. ปริญญาานิพนธ์ ศศ.ม.
(สาขาสังคมสงเคราะห์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
ถ่ายเอกสาร.

- ศิริภรณ์ เทพนิม. (2541). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มและรายบุคคล แบบเผชิญความจริงที่มีต่อยุทธวิธีการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (วิชา เอกจิตวิทยาการแนะแนว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา, หน่วย. (ม.ป.ป.). คู่มือการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์ การค้าประเวณี การติดยา และสารเสพติด. กรุงเทพฯ : กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- ศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา, หน่วย. (2538). คู่มือนิเทศงานแนะแนวกรมสามัญศึกษา. กรุงเทพฯ : กรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- สมร ทองดี. (2542, มกราคม – เมษายน). บริการแนะแนว : งานพัฒนาทรัพยากรบุคคล. สุขุทัยธรรมมาธิราช. 2(1) : หน้า 78-22.
- สรศักดิ์ภูณิ ดวงคำสวัสดิ์. (2536). เอกสารประกอบการทำคำขอประเมินผู้ชำนาญการทาง สุขศึกษา : การประยุกต์แนวคิดพฤติกรรมศาสตร์มาใช้ในการดำเนินงานสุขศึกษา และพฤติกรรมสุขภาพ. นนทบุรี. กระทรวงสาธารณสุข.
- สุขุทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์. (2533). เอกสารการสอนชุด วิชาจิตวิทยาและสังคม วิทยาพื้นฐานเพื่อการแนะแนว หน่วยที่ 1-15 . พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี : สุขุทัยธรรมมาธิราช.
- สุจินต์ ปริษามารถ. (2535). สุขภาพจิตเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสุขศึกษา คณะ พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุชา จันทรเฒ. (2535). จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาดา รัชชกุล. (2541). การตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนาและการตัดสินใจทำแท้ง. ปริญญาโท กศ.ด. (สาขาพัฒนศึกษาศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สุชาติ โสมประยูร. (2525). การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ โสมประยูร. (2525). โปรแกรมสุขภาพในโรงเรียน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ โสมประยูร. (2536, มกราคม - มิถุนายน). "การแนะแนวสุขภาพ ทางเลือกใหม่ของงาน สุขศึกษาในโรงเรียน," สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 19 (1-2) : 72-73.
- สุชาติ โสมประยูร และ วรณี โสมประยูร. (2525). เพศศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชิน บัวงาม. (2541). การศึกษาเจตคติของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาที่มีต่อความรู้เรื่องเพศ. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.

- สุทัศน์ จิณแพทย์. (2541). *ทัศนคติในเรื่องเพศและความต้องการที่จะศึกษาในเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สุวรรณี เอ็งตระกูล. (2541). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเรียนเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดชลบุรี*. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- “สาวใส่ทัศนคติเช็กชไทย ตะลึง วัยรุ่นยุคฟรีเซ็กซ์,” (2543, 3 มีนาคม). ผู้จัดการ : 1.
- อนนต์ อนันตรังสี. (2521). *หลักการแนะแนว*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- อาภา จันทรสกุล. (2535). *ทฤษฎีและวิธีการให้คำปรึกษาในโรงเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เอมอัชมา วัฒนบุรณนธ์ และ สุชาติ โสมประยูร. (2539). *หลักและวิธีการดำเนินงานสุขศึกษาในโรงเรียน*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุไรวรรณ คณิงสุขเกษม และ สุภาณี เวชพงศา. (2542). *ประมวลสถานการณ์ทางด้านสุขภาพอนามัยของหญิงบริการทางเพศ*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

- Anderson, C.L. (1972). *School Health Practice*. Fifth edition. Saint Louis : C.V. Mosby.
- Arther J. Vander, James H. Dherman, and Dorothy s. Luciano. (1990). *Human Physiology*. Fifth edition. Saint Louis : C.V. Mosby. New York : McGraw -Hill Book Company.
- Bloom, B.S. (1975). *Taxonomy of Education Objectives Hand Book I : Cognitive Domain*. New York : Mc Kay Company.
- Cronbach, Lee Josheph. (1970). *Essentials of Psychological Testing*. 3 rd ed. New York : Harper and row.
- Crow, Lester D, and Crow, Alice. (1951) *An Introduction to Guidance*. New York : American Book Co.
- De Gaston, Jacquelin Frances Richardson. (1994). *Adolescent Sexuality and Sex Education Programs (Public Schools)*. Doctor s Thesis, Brigham Young University.
- Douglas Kirby. (1999, March). "Reflections on Two Decades of Research on Teen Sexual Behavior and Pregnancy," *Journal of School Health*. 69(3) : 89-94.

- Gallado, Amtac. (1993). *Parental Attitudes Regarding Family Life Sex Education*. Master s Thesis, San Jose State University.
- Giblin, Paul T and Marilyn L. Poland. (1985, December). "Health Needs of High School Students in Detroit," *Journal of School Health*. 55 (10) : 120.
- Good, Carter V. (1973). *Dictionary of Education*. 3rd ed. New York : McGraw - Hill Book Company.
- J.D. Forrest and J. Silverman. (1989). "What Public School Teachers Teach About Preventing Pregnancy, AIDS and Sexually Transmitted diseases," *Family Planning Perspectives*. 21(2) : 65 – 72.
- Johnson, Sarah Willer. (1994). *Sex Education And Tennage Prevention Education Policies and Curricurilum in Missouri Public Schools*. Doctor s Thesis, University Of Missouri.
- Kilander, H.F. (1970). *Sex Education in The Schools*. The Macmillan Company, London.
- Kirby D. (1985, December). "Sexuality Education : A More realistic view of its effects," *Journal of School Health*. 55(10) : 421-424.
- Lawrence JJ. Et al. (1994). "Cognitive Behavioral Group in Intervention to Assist Substance Dependent Adolescents in Lowing HIV Infection Risk," *AIDS Education and Prevention*. 6(5) : 425 - 435.
- Mary W. Cramer. and Carol J. Jverson. (1999, March). "Parent Expectation of the School Health Program in Nebraska," *Journal of School Health*. 69 (3) : 107 – 112.
- Mellany A, Phelps and Tripp J. (1992, December). "Sex Education : More is not Enough," *Journal of Adolescents*. 15(4) : 449-466.
- Olsen, Joselph A. (1994). *Teenage Pregnancy Prevention Program (Pregnancy Prevention Sex Education)*. Doctor s Thesis, Bringham Young University.
- Omu, Florence Emadine. (1994). *Feasibility of Sex Education Curriculum for Junior Secondary School in Nigeria*. Doctor s Thesis, University of Sou Thampton.
- Peggy, O.H. et al. (1996, May). "A Peer - Led AIDS Prevention Program For Students In An Alternative School," *Journal of School Health*. 66(5) : 176 - 181.
- Peterson, J. Vincent. Nisenholz Bernard. (1995). *Orientation to Counseling*. Third Edition. Massachusetts: Simon and Schuster.

- Rokeach, Milton. (1970). *Beliefs, Attitudes and Values*. San Francisco : Jossey Bass Inc., Publishers.
- Susan, R.L. et al. (1995, April). *"Impact of A School - based AIDS Prevention Program on Risk and Protective Behavior for Newly Sexually Active Students," Journal of School Health*. 65(4) : 145 - 151,
- Taylor, Jolin William. (1994). *An Examination of Attitudes and Knowledge of Sex Education of Rural Junior High School Males Students with Behavior Disorders and Other Parents*. Master's degree, West Virginia University.
- Vincent, Murray L. et al . (1987) *"Reducing Adolescent Pregnancy Through School and Community Based Education," Jama*. 257(24) : 3382-3386.
- Winkleman, Theresa A and Charlene Makaig. (1983,September). *"Parental Expectation of School Health Services," Journal of School Health*. 53 (7) : 102.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ สพญ. นภาพร มัชฌิมานุกรม ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ทรงพล ต่อئی ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ศิริธร ดุษฎีพรรณ อาจารย์โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม
เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
4. อาจารย์สุนทรี ประเสริฐศรี อาจารย์โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม
เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร
5. อาจารย์พรรณิ จินตมาศ อาจารย์โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม
เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร

ภาคผนวก ข

หนังสือขอเชิญผู้เชี่ยวชาญและขอความร่วมมือ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. ๕๗๒๖, ๕๖๔๖

ที่ ทม ๑๐๑๒/๗๗/๗/๒

วันที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๔๓

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นางสุภาภักดิ์ ผ่องน้อย นิติระดับปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปฏิญานิพนธ์เรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม” โดยมี รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปริชามารถ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปฏิญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์นภาพร มัชฌมาบุตร และ อาจารย์ทรงพล ค่อนี้ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสุภาภักดิ์ ผ่องน้อย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ทม ๑๐๑๒/ ๗๗/๗๗



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๑ พฤศจิกายน ๒๕๔๓

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนกุนนทีรุทธaramวิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสุภาภักดิ์ ผ่องน้อย นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนกุนนทีรุทธaramวิทยาคม” โดยมี รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชามารอด และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญ อาจารย์ศิริธร คุณภูิพรรณ อาจารย์สุนทรี ประเสริฐศรี และ อาจารย์พรณี จินตมาศ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นางสุภาภักดิ์ ผ่องน้อย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๖๖๔-๑๐๐๐ ต่อ ๕๖๒๖, ๕๖๔๔

โทรสาร. ๒๕๘-๔๑๑๕



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

ที่ ทม ๑๐๑๒/ ๔๐ งง

๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๔๓

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนจันทร์หุนบำเพ็ญ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวกัท ผ่องน้อย นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมสุศึกษา โดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม” โดยมี รองศาสตราจารย์สุจินต์ ปรีชามารอด และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่ และขอให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๒ จำนวน ๑๒๐ คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม ในระหว่างเดือนพฤศจิกายน ๒๕๔๓

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวกัท ผ่องน้อย ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๖๖๔-๑๐๐๐ ต่อ ๕๗๒๖, ๕๖๔๔

โทรสาร. ๒๕๘-๔๑๑๕

ที่ ทม ๑๐๑๒/ ๔๔๐๔



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท ๒๓ กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐

๓๓ ธันวาคม ๒๕๕๓

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนถนนที่รุทรามวิทยาคม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และโปรแกรมสุศึกษา

เนื่องด้วย นางสาวกัท ผ่องน้อย นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมสุศึกษาโดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนถนนที่รุทรามวิทยาคม” โดยมี รองศาสตราจารย์ สุจินต์ ปริษามารถ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยา สุขวงศ์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตใช้สถานที่ห้องประชุมโรงเรียน และขอทดลองสอนโปรแกรมสุศึกษาโดยใช้กระบวนการแนะแนว เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๒ จำนวน ๒ ห้องเรียน และคอบแบบสอบถามพฤติกรรมสุภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ก่อนและหลังทดลอง ในระหว่างเดือนมกราคม – กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวกัท ผ่องน้อย ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เตริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ตำแหน่งงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. ๖๖๔-๑๐๐๐ ต่อ ๕๗๒๖, ๕๖๔๔ โทรสาร. ๒๕๘-๔๑๑๕

ภาคผนวก ค

แผนการจัดโปรแกรมสุขศึกษา
โดยประยุกต์ใช้กระบวนการแนะแนว



โปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ
เรื่อง “เพศศึกษา”

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



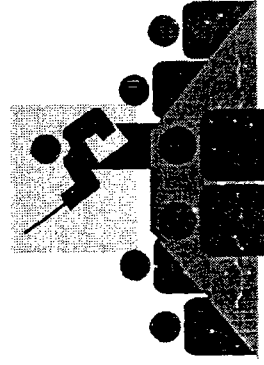
นางสุภาภักดิ์ ผ่องน้อย
นิสิตปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

แผนการจัดโปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ
เรื่อง เพศศึกษา ครั้งที่ 1
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
กิจกรรม “การปฐมนิเทศ” และ “สำรวจตัวเอง”

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์ทั่วไป เพื่อให้นักเรียน

1. สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกในกลุ่ม
2. ทราบถึงจุดมุ่งหมายของการจัดโปรแกรมการแนะแนวสุขภาพเรื่อง “เพศศึกษา”
3. รู้จักและเข้าใจตนเองได้ดีขึ้น เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการของตนเองในช่วงวัยรุ่น
4. ทราบถึงความรู้สึกละปัญหาความกังวลใจ ของตัวเองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่น
และความต้องการรับคำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องเพศ



แผนการจัดโปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ
เรื่อง เพศศึกษา ครั้งที่ 1

จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา (นาที)	การประเมินผล
1. สร้างสัมพันธ์ภาพ ระหว่างผู้วิจัยกับ สมาชิกในกลุ่มทดลอง 2. สร้างสัมพันธ์ภาพ ระหว่างเพื่อนสมาชิก ในกลุ่มทดลอง	“ปฐมนิเทศ”	กล่าวนำเข้าสู่บทเรียน ผู้วิจัยแนะนำตนเอง และสร้าง ความคุ้นเคยระหว่างสมาชิก โดยจัดกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้ 1. แจกบัตรสี่สีซึ่งคลงกัน 4 สี ให้นักเรียนแต่ละคนครบทุกคน 2. ให้ทุกคนเขียนชื่อเล่นและ รหัสประจำตัวของตัวเอง ลงใน บัตรที่แจกให้ 3. ให้ทำกิจกรรมโดย ผู้วิจัยมี คำสั่ง 2 อย่างคือคำสั่ง “เข้ากลุ่ม” ซึ่งทุกคนต้องหากกลุ่มตัวเองที่มี ป้ายสีเดียวกันให้เร็วที่สุด เมื่อครบแล้วนั่งลง	บัตรคล้อยคอง 4 สี อย่างละเท่าๆกัน ตามจำนวนนักเรียน	10	สังเกตจากการ ร่วมกิจกรรม

จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา (นาที)	การประเมินผล
		และคำสั่ง "เลิกบัตร" โดยทุกคนจะต้องแลกบัตรไปเรื่อยๆ จนกว่าจะได้รับคำสั่ง "เข้ากลุ่ม" แล้ว จึงเข้ากลุ่มตามบัตรสีของตนเองและคล้องป้ายชื่อของตนไว้ กลุ่มที่เสร็จก่อนให้หนึ่งลง 4. ให้นักเรียนที่ได้บัตรสีแดงด้วยกันทำความคุ้นเคยกันและให้ตั้งชื่อกลุ่มของตนเอง เลือกประธาน และเลขานุการกลุ่ม 6. ผู้วิจัยแจกเอกสาร " การประเมินผลก่อนทำกิจกรรม" โดยให้สมาชิกในกลุ่ม ช่วยกันระดมความคิดเห็น ตามประเด็นคำถามที่กำหนดให้ และส่งตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอความคิดเห็นของกลุ่ม	เอกสารประกอบ "การประเมินผล ก่อนทำกิจกรรม"	10	การร่วมแสดง ความคิดเห็น และ ผลงานของกลุ่ม

จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา (นาที)	การประเมินผล
3. นักเรียนสามารถ บอกความหมายของ "เพศศึกษา" ได้	ความหมายของเพศศึกษา เพศศึกษา หมายถึง การสอน หรือการให้ความรู้ที่ จะช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจถึง เรื่องราวเกี่ยวกับเพศทั้งในด้าน การเจริญเติบโต พัฒนาการ ทางเพศ สุขวิทยาทางเพศ สุขภาพจิต การปรับตัว การ เรียนรู้บทบาทระหว่างชาย หญิง การมีเจตคติที่ถูกต้อง เกี่ยวกับเรื่องเพศ ซึ่งจะทำให้ ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมี ความสุข ตลอดจนสามารถ ป้องกันและแก้ไขปัญหาทาง เพศได้อย่างถูกต้องและ เหมาะสม	7. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูภาพ ประกอบการสอน ภาพที่ 1-10 เพื่อเกริ่นนำให้นักเรียนเข้าใจ ความหมายของ "เพศศึกษา" และความสำคัญของการเรียน เพศศึกษา และให้อ่านไปความรู้ - ความหมายของเพศศึกษา - ความสำคัญของเพศศึกษา - จุดมุ่งหมายในการเรียน เพศศึกษา - รายละเอียดการจัดโปรแกรม ที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น	- รูปภาพประกอบ การสอนภาพที่ 1-10 ซึ่งผู้วิจัยได้ จัดทำขึ้น - ชุดความรู้ กิจกรรมปฐมนิเทศ และ "โปรแกรมการ แนะแนวสุขภาพ เรื่องเพศศึกษา" เกี่ยวกับ : - ความหมายของ เพศศึกษา - ความสำคัญของ เพศศึกษา - จุดมุ่งหมายใน การเรียนเพศศึกษา - รายละเอียด โปรแกรมแนะแนว สุขภาพ"เพศศึกษา"	15	- สังเกตจาก ความสนใจ ของนักเรียน

จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา (นาที)	การประเมินผล
	<u>ความสำคัญของการศึกษา</u> ทำให้เข้าใจถึงคุณค่า ของชีวิตเพื่อสามารถแก้ปัญหา ความขัดแย้งระหว่างแรงขับเคลื่อน ทางเพศ การปรับตัวให้เข้ากับ สังคมและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ สามารถดำเนินชีวิตได้อย่าง มีความสุข และสนองความ อยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศ เป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ หาความรู้เรื่องเพศที่ไม่ถูกต้อง จากแหล่งความรู้ที่ไม่เหมาะสม <u>จุดมุ่งหมาย</u> 1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ เกี่ยวกับเรื่องเพศ ประกอบด้วย การเจริญเติบโตและพัฒนาการ ทางเพศ การปรับตัวทางเพศ สุขอนามัยทางเพศ และ				

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา (นาที)	การประเมินผล
5. นักเรียนสามารถบอกการเปลี่ยนแปลงในด้านพัฒนาการต่าง ๆ ของตนเองได้	โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพื่อช่วยส่งเสริมให้มีความรู้ และมีแนวความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศ	9. ผู้วิจัยให้นักเรียนทุกคนทำกิจกรรม "สำรวจตนเอง" โดยแจกใบงานและตอบคำถามตามหัวข้อที่กำหนดให้	- ใบงานกิจกรรม "สำรวจตนเอง"	15	- ใบงานของนักเรียนแต่ละคน
6. นักเรียนสามารถรู้และบอกปัญหาหรือความกังวลเกี่ยวกับปัญหาพัฒนาการทางเพศของตนเองได้	2. เพื่อชี้แนวทางให้นักเรียนรู้จักเลือกศึกษาหาความรู้และประสบการณ์ที่ถูกต้องทางและสนใจให้มีเจตคติในการประพฤติตนในเรื่องเพศอย่างเหมาะสม	10. ผู้วิจัยกล่าวขอขอบคุณทุกคนให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี และชี้แจงเพิ่มเติมว่า ข้อมูลที่นักเรียนส่งมาจะเป็นความลับเฉพาะระหว่าง นักเรียนและผู้วิจัยเท่านั้น และหากมีข้อสงสัย มีปัญหา หรือต้องการความรู้เพิ่มเติม สามารถขอรับคำปรึกษา คำแนะนำ และข้อมูลจากผู้วิจัยได้ตลอดเวลา			
	3. เพื่อสร้างเสริมทักษะที่ดีเกี่ยวกับเรื่องเพศ ได้แก่ การดูแลสุขอนามัยทางเพศ การปฏิบัติตนในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ทักษะที่จำเป็นในเรื่องเพศ เพื่อเป็นประโยชน์ในการดูแลตนเองในด้านสุขภาพทางเพศและการปฏิบัติที่เหมาะสม				

แผนการจัดโปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ
เรื่อง เพศศึกษา ครั้งที่ 2
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
กิจกรรม “รู้จักตนเอง” และ “เข้าใจตนเอง”

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์ทั่วไป เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ :-

1. ส่วนประกอบที่สำคัญของระบบสืบพันธุ์ทั้งเพศชายและเพศหญิง
2. การดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของตนเอง
3. การเปลี่ยนแปลงในด้านพัฒนาการทางเพศ
และต่อมไร้ท่อที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศ



แผนการจัดโปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ
เรื่อง เพศศึกษา ครั้งที่ 2

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา	การประเมินผล
1. นักเรียนสามารถบอกชื่อและหน้าที่ของอวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิงได้อย่างถูกต้อง	เรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกี่ยวข้องกับมนุษย์ทุกคน ตั้งแต่เกิดจนตาย มนุษย์จึงมีสิทธิที่จะรับรู้ เข้าใจและพอใจกับเพศของตน เพราะเพศของมนุษย์ได้ถูกกำหนดขึ้นมาตั้งแต่มีการปฏิสนธิ	1. ผู้วิจัยให้นักเรียนจับคู่เพศเดียวกันตามความสนใจ 2. ชี้แจงให้นักเรียนเห็นว่าเรื่องที่จะพูดกันตั้งแต่นี้ไปจะเป็นเรื่องของธรรมชาติเช่นเดียวกับอวัยวะอื่นของร่างกาย 2. ให้นักเรียนดูภาพที่ 1 และ 2 ซึ่งให้เห็นว่าร่างกายของทารกมีลักษณะที่เหมือนกันแต่ต่างกันที่เพศซึ่งได้ถูกกำหนดมาตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา 3. ให้นักเรียนทำกิจกรรม "รู้จักตนเอง" ตามที่จัดคู่ไว้ โดยศึกษาจากเอกสารที่แจกให้		5	- สังเกตจากการร่วมกิจกรรม
			ภาพประกอบการสอน ภาพ ที่ 1 และ 2	5	
			ชุดการแนะแนว สุขภาพเรื่อง "รู้จักตนเอง"	15	

จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา	การประเมินผล
	<u>ระบบสืบพันธุ์ของมนุษย์</u> 1. อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย ▶ ลูกอัณฑะ (testis) ▶ หลอดท่อนอสุจิ Epididymis) ▶ ท่ออสุจิ (Vas Deferens) ▶ ถุงน้ำกาม (Seminal - Vesicle) ▶ องคชาติ หรือ สิงค์ (Penis) ▶ ท่อปัสสาวะ (Urethra) ▶ ต่อมลูกหมาก(Prostate - Gland) ▶ ตัวอสุจิ (Spermatozoa)				

จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา	การประเมินผล
	2. อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง 2.1 อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ▶▶ หัวหน่าว (Mons Pubis) ▶▶ แคมใหญ่ (Labia Majora) ▶▶ แคมเล็ก (Labia Minora) ▶▶ คลิตอริส (Clitoris) ▶▶ เวสติบูล (Vestibule) ▶▶ เยื่อพรหมจารี (Hymen) ▶▶ ฝีเย็บ (Perineum) 2.2 อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน ▶▶ ช่องคลอด (Vagina) ▶▶ มดลูก (Uterus) ▶▶ ปีกมดลูก (Fallopian – tubes) ▶▶ รังไข่ (Ovary)				

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา	การประเมินผล
2. นักเรียนบอกวิธี การดูแลสุขอนามัยทางเพศของตนเองได้ถูกต้อง	สุขอนามัยทางเพศ การดูแลรักษาความสะอาด อวัยวะเพศเป็นสิ่งสำคัญมาก การศึกษาเกี่ยวกับอนามัยทางเพศ จะทำให้เกิดความรู้ และความเข้าใจในการปฏิบัติ เพื่อให้เป็นผู้ที่มีสุขอนามัยที่ดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ การรักษาสุขอนามัยทางเพศที่ดีต้องอาศัยปัจจัยที่สำคัญ 3 ประการคือ 1. การรักษาความสะอาด อย่างถูกต้อง 2. หลีกเลี่ยงอันตรายจากการถูกระบายกระเทือน การอักเสบและการติดเชื้อ 3. รู้จักสังเกตถึงความผิดปกติของอวัยวะสืบพันธุ์ของตนเอง	4. ให้นักเรียนศึกษาชุดความรู้ "สุขอนามัยวัยรุ่น" ▶▶ นักเรียนชายให้ศึกษา เอกสารแผ่นพับ เรื่อง "อนามัยวัยรุ่น จุดเริ่มต้นที่แตกต่าง" และ "สุขอนามัยทางเพศชาย" ▶▶ นักเรียนหญิงให้ศึกษา เอกสารแผ่นพับ เรื่อง "อนามัยวัยรุ่น จุดเริ่มต้นที่แตกต่าง" และ "สุขอนามัยทางเพศหญิง"	เอกสารแผ่นพับ เรื่อง 1. "อนามัยวัยรุ่น จุดเริ่มต้นที่แตกต่าง" 2. "สุขอนามัยทางเพศชาย" 3. "สุขอนามัยทางเพศหญิง"	10	สังเกตจาก ความสนใจ ของนักเรียน

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา	การประเมินผล
	<u>การดูแลผู้ป่วยเพศชาย</u> ▶▶ ควรทำความสะอาด อวัยวะและเยื่อบุอวัยวะ 2 ครั้ง ทุกเช้าและเย็นด้วยน้ำและสบู่ แล้วเช็ดให้แห้งโดยเฉพาะ บริเวณหัวองคชาติที่ได้นั่งหุ้ม ควรรูดหนังหุ้มปลายองคชาติ เพื่อทำความสะอาด ▶▶ ควรสวมกางเกงในที่ สะอาดไม่เปียกชื้นและควร เปลี่ยนทุกวัน ▶▶ หลีกเลี่ยงการสำส่อนทาง เพศเพราะเป็นเหตุให้ติดเชื้อได้ ▶▶ รู้จักสังเกตความผิดปกติ ลักษณะและอาการผิดปกติ หากมีหนองไหล ปวด บวม คัน ปัสสาวะบ่อยแสบขัด หรือ ปัสสาวะขุ่น ต้องรีบพบแพทย์ ไม่ควรซื้อยารับประทานเอง				

จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา	การประเมินผล
	<u>การดูแลอวัยวะเพศหญิง</u> ▶▶ ควรทำความสะอาด อวัยวะเพศทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ด้วยน้ำและสบู่แล้วเช็ดให้แห้ง โดยเฉพาะบริเวณ คลิตอริส โดยเฉพาบริเวณ คลิตอริส แคมปากช่องคลอด และ ขั้วให้แห้ง ▶▶ หลังการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะควรทำความสะอาด สะอาด ทุกครั้งถ้าใช้กระดาษ ชำระต้องเช็ดจากด้านหน้าไป ด้านหลังและล้างด้วยน้ำสะอาด อีกครั้งเพื่อป้องกันการติดเชื้อ ▶▶ ควรสวมกางเกงในที่ สะอาดไม่เปียกชื้น เปลี่ยน ทุกวัน และไม่ใช้ร่วมกับคนอื่น ▶▶ หลีกเลี่ยงการสำส่อนทาง เพศเพราะเป็นเหตุให้ติดเชื้อได้ ▶▶ รู้จักสังเกตความผิดปกติ	5. หลังจากศึกษาชุดความรู้ "รู้จักตนเอง" แล้วให้นักเรียน ทำกิจกรรมทดสอบ ความรู้จากใบงาน และ แจกใบเฉลยคำตอบให้นักเรียน ตรวจสอบและแก้ไขให้ถูกต้อง ด้วยตนเองและเก็บส่งคืน ให้ผู้วิจัย	ใบงาน และ ใบทดสอบความรู้ "รู้จักตนเอง"		ผลงานของ แต่ละบุคคล

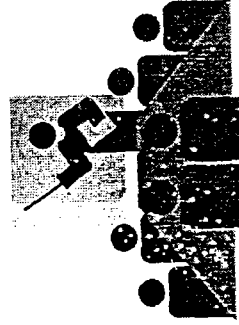
จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา	การประเมินผล
3. นักเรียนสามารถบอกชื่อต่อมไร้ท่อที่มีอิทธิพลสำคัญต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นได้ถูกต้อง	การเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น 1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ 2. สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น ปัจจัยสำคัญคืออิทธิพลของฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ ได้แก่ ▶▶ ต่อมใต้สมอง ▶▶ ต่อมอัณฑะ ▶▶ ต่อมพาราไธรอยด์ ▶▶ ต่อมหมวกไต ▶▶ ต่อมเพศ	6. ให้นักเรียนดูภาพที่ 3 และ 4 เพื่อให้เห็นถึงพัฒนาการที่เริ่มเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น 7. ให้นักเรียนทำกิจกรรม "เข้าใจตนเอง" โดยศึกษาจากเอกสารชุดความรู้ที่แจกให้ 8. ให้นักเรียนทดสอบความรู้ความเข้าใจในตำแหน่งและหน้าที่ของต่อมไร้ท่อที่สำคัญจากใบงานที่แจกให้ 9. ให้นักเรียนอ่านความรู้จากเอกสารแผ่นพับ "เดือนใจวัยรุ่น" เป็นการสรุปและให้ข้อคิด 10. ให้นักเรียนเขียนแบบแสดงความคิดเห็นที่มีต่อการจัดกิจกรรม ในครั้งที่ 2 เป็นการประเมินผล	ภาพประกอบการสอนที่ 3,4,5 และ 6 ชุดความรู้กิจกรรม "เข้าใจตนเอง" เอกสารแผ่นพับ "เดือนใจวัยรุ่น" แบบแสดงความคิดเห็นหลังทำกิจกรรม	15	สังเกตจาก ความสนใจ ของนักเรียน การแสดงความคิดเห็น

แผนการจัดโปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ
เรื่อง เพศศึกษา ครั้งที่ 3
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
กิจกรรม “คุณค่าของเงิน” และ “ศัตรูมืด”

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์ทั่วไป เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับ :-

1. การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นและเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสม
2. ความภูมิใจในศักดิ์ศรีและคุณค่าของตนเอง
3. ความสัมพันธ์ทางเพศของหญิงและชายที่เหมาะสม
4. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการป้องกันโรค



แผนการจัดโปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ
เรื่อง เพศศึกษา ครั้งที่ 3

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา	การประเมินผล
1. นักเรียนสามารถบอกความต้องการและความคาดหวังเกี่ยวกับการประกอบอาชีพในอนาคตของตนเองได้	เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการในด้านต่างๆอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะพัฒนาการทางเพศ วัยรุ่นชอบความอิสระ มีความคิดของตนเอง มีความฉลาดรอบรู้มากขึ้น อยากเป็นตัวของตัวเอง ในขณะเดียวกันก็ต้องการความรัก และความเข้าใจจากบุคคลและสังคม	กล่าวนำเข้าสู่บทเรียน 1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มละ 6 คน โดยให้ทั้งชายและหญิงคลงกัน และให้ทุกคนทำกิจกรรม "คุณค่าของฉัน" ในใบงานกิจกรรมชุดที่ 1 – 3 2. ผู้วิจัยสุ่มเลือกใบงานจากทุกกลุ่ม กลุ่มละ 1 คน แล้วอ่านความต้องการและการและความคิดหวังของแต่ละคนให้นักเรียนฟัง	▶ ใบงานกิจกรรม "คุณค่าของฉัน" ชุดที่ 1-3	10	- สังเกตจาก ความสนใจในการ ร่วมกิจกรรม
2. นักเรียนเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล ทั้งในด้านความต้องการด้านความนึกคิดและความนึกคิด	รอบข้าง และวัยรุ่นมักมีอารมณ์รุนแรงเปลี่ยนแปลงง่าย ชอบคบเพื่อน และชอบเลียนแบบบุคคลที่ตนชื่นชอบทั้งความสามารถและการแต่งกาย และมีความสนใจในเพื่อนต่างเพศ	3. ให้นักเรียนดูภาพประกอบภาพที่ 12 และให้เขียนความคิดเห็นลงในใบงาน ชุดที่ 4 แล้วสุ่มเลือกอ่านใบงานจากชาย 3 คน และ หญิง 3 คน	▶ ภาพประกอบการสอน ภาพที่ 12 ▶ ใบงานกิจกรรม "คุณค่าของฉัน" ชุดที่ 4	10	

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา	การประเมินผล
3. นักเรียนมีความตระหนักและรู้สึกภูมิใจในศักดิ์ศรีและคุณค่าของตนเอง	จากอิทธิพลของฮอโรโมนเพศตามธรรมชาติ ความเข้าใจเป็นหลักสำคัญในการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น ซึ่งนอกจากเข้าใจตนเองแล้ว ต้องเข้าใจ และยอมรับในความแตกต่างของแต่ละบุคคลด้วย การวางตัวต่อเพื่อนต่างเพศอย่างเหมาะสมและถูกต้องทั้งในเรื่อง การพูดจา กิริยา มารยาท มนุษยสัมพันธ์ การช่วยเหลือ หรือความประพฤติอื่น ๆ และการรู้จักระวังตัวต่อแรงขับดันทางเพศตามธรรมชาติ จึงเป็นสิ่งจำเป็น	เพื่อชี้ให้เห็นถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคลและแต่ละเพศ 4. ให้นักเรียนอ่านความรู้จากเอกสารแผ่นพับ ตามใบงาน กิจกรรมชุดที่ 5 5. ผู้วิจัยสัมภาษณ์ความคิดเห็นจากนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงถึงความคิดเห็นจากภาพประกอบที่ 12 อีกครั้ง 6. ให้สมาชิกของทุกกลุ่มอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ "ความสัมพันธ์ทางเพศของหญิงชายที่เหมาะสม" และส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน 7. ผู้วิจัยเขียนสรุปความคิดเห็นที่ได้จากกลุ่มบนกระดานและสรุปอีกครั้ง	เอกสารแผ่นพับ ชุดที่ 5 ได้แก่ ▶ จากความไม่เข้าใจ สู่..ปัญหาที่ใหญ่กว่า ▶ ผู้หญิงเป็น..ดอกไม้ ▶ วัยรุ่น..เพศสัมพันธ์ ▶ คู่มือวัยรุ่น ▶ ภาพประกอบการสอน ภาพที่ 12 ▶ แบบสรุปผลของกลุ่ม	15	สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม การแสดงความคิดเห็น ผลงานกลุ่ม

จุดประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา	การประเมินผล
5. นักเรียนบอกชื่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และวิธีป้องกัน การติดต่อของโรคได้	โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ▶▶ ซิฟิลิส ▶▶ หนองใน ▶▶ แผลริมอ่อน ▶▶ กามโรคต่อมน้ำเหลือง ▶▶ แผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ ▶▶ หนองในเทียม ▶▶ เอดส์ ▶▶ เชื้อราในช่องคลอด ▶▶ พยาธิในช่องคลอด ▶▶ หูดข้าวสุก ๕ หูดหงอนไก่ ▶▶ หิด ▶▶ กลากหรือรังแค ▶▶ เริม วิธีการป้องกันโรค ▶ หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ ▶ ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ▶ รักษาความสะอาด	8. ให้นักเรียนทุกกลุ่มศึกษาชุดความรู้ "โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์" 9. ผู้วิจัยให้ทุกกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานสรุปความคิดเห็นของกลุ่มในประเด็นดังนี้ - กลุ่มที่ 1 ชื่อโรค อาการของโรคแต่ละชนิดในกลุ่มโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 1 - กลุ่มที่ 2 ชื่อโรค อาการของโรคแต่ละชนิดในกลุ่มโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 2 - กลุ่มที่ 3 วิธีการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ - กลุ่มที่ 4 สรุปข้อคิดจากเรื่องรักอย่างมีสติ..ชีวิตปลอดภัย 10. ให้นักเรียนเขียนสรุปความคิดเห็นหลังทำกิจกรรมครั้งนี้	ชุดความรู้ "โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์" ▶ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 1,2 ▶ รักอย่างมีสติ..ชีวิตปลอดภัย ▶ ถวายสมมติบัตร ▶ สงสารแก้ว	15	สังเกตจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม และผลงานกลุ่ม
			▶ แบบแสดงความความคิดเห็นหลังทำกิจกรรม		การแสดงความความคิดเห็นของแต่ละบุคคล

แผนการจัดโปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ

เรื่อง เพศศึกษา ครั้งที่ 4

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

กิจกรรม “รักที่ปลอดภัย” และ “กล้าปฏิเสธ”

ระยะเวลา 50 นาที

จุดประสงค์ทั่วไป เพื่อให้นักเรียน

1. สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้
 2. สามารถตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
 3. รู้จักควบคุมตนเอง ยับยั้งจิตใจ และมีทักษะในการปฏิเสธ
- ต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้



แผนการจัดโปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ
เรื่อง เพศศึกษา ครั้งที่ 4

จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา	การประเมินผล
1. นักเรียนสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาได้ โดยบอกถึงสาเหตุที่อาจนำไปสู่ปัญหาและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นได้	การดำเนินชีวิตของวัยรุ่นในสังคมปัจจุบัน ที่มีความอิสระมากขึ้น และสิ่งยั่วยุในสังคมปัจจุบันยังมีผลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ถ้าวัยรุ่นไม่มีจุดมุ่งหมายของชีวิต และขาดความยับยั้งชั่งใจ ขาดทักษะการคิดวิเคราะห์ถึงสถานการณ์ต่างๆ ที่จะเป็นทางนำไปสู่ปัญหาชีวิต มักจะทำให้วัยรุ่นประสบปัญหาได้ง่าย ยิ่งถ้าขาดความรู้ ความเข้าใจในตนเอง และขาดค่านี้นะที่ถูกต้องปัญหาจะยิ่งเพิ่มมากขึ้น	กล่าวนำเข้าสู่บทเรียน 1. ให้อ่านภาพประกอบการสอนภาพที่ 6 ถึง 12 เพื่อชี้ให้เห็นถึงวงจรการดำเนินชีวิตของมนุษย์ และหากมีปัญหาก็คจะทำให้ไม่สามารถดำเนินไปสู่จุดหมายได้ 2. ผู้วิจัยสุ่มถามความคิดเห็นจากนักเรียนชายและหญิงกลุ่มละ 1 คน เกี่ยวกับปัญหาและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นในสังคมปัจจุบัน	▶ ภาพประกอบการสอน ภาพที่ 6 ถึง 12	5	สังเกตจากความสนใจของนักเรียน
3. นักเรียนสามารถตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม				5	

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา	การประเมินผล
	การตัดสินใจ การตัดสินใจเป็นกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักได้รื่องสถานการณ์และสภาพแวดล้อม และเป็นสิทธิของบุคคลในการที่จะเลือกกระทำหรือไม่กระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างมีเหตุผล ในแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อบุคคลนั้นๆ การแก้ปัญหา การแก้ปัญหาเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญ เป็นทักษะในการใช้กระบวนการทางปัญญา ในการตัดสินใจกระทำกรเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาเป็นการฝึกให้รู้จักการแก้ปัญหา ซึ่งจะช่วยให้เกิดการเรียนรู้	3. ให้นักเรียนแบ่งเป็น 4 กลุ่ม เพื่อทำกิจกรรมตามใบงานดังนี้ ▶ กลุ่มที่ 1 (ชาย 4 หญิง 4) ศึกษาและอภิปรายตามประเด็นคำถามที่ 1 และ 2 ในใบงาน ▶ กลุ่มที่ 2 (ชาย 4 หญิง 4) ศึกษาจากกรณีศึกษา เรื่อง "จดหมายของกุสุมา" และ อภิปรายประเด็นคำถามที่ 3 ▶ กลุ่มที่ 3 (ชาย 3 หญิง 4) ศึกษากรณีศึกษา เรื่อง "ความรักของเอกกับแอม" และ อภิปรายประเด็นคำถามที่ 4 ▶ กลุ่มที่ 4 (ชาย 4 หญิง 3) ศึกษากรณีศึกษา เรื่อง "จดหมายถึงหมอ" และอภิปรายประเด็นคำถามที่ 5	▶ ใบงานกิจกรรม "รักที่ปลอดภัย" ▶ ใบสรุปผลของกลุ่ม ▶ กรณีศึกษา "ภัยหญิง" ▶ กรณีศึกษา "จดหมายของกุสุมา" ▶ กรณีศึกษา "ความรักของเอกกับแอม" ▶ กรณีศึกษา "จดหมายถึงหมอ" ▶ ใบสรุปผลของกลุ่ม	10	การประเมินผล ความคิดเห็น และ ผลงานกลุ่ม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา	การประเมินผล
	และพัฒนาทางด้านความคิด มีการแสดงออกที่สร้างสรรค์ รู้จักวิเคราะห์สถานการณ์และการใช้เหตุผลเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวัน และรู้จักแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย	4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนนำเสนอผลสรุปของกลุ่ม 5. ผู้วิจัยช่วยสรุปการวิเคราะห์ปัญหาในแต่ละสถานการณ์ 6. ผู้วิจัยสรุปแนวทางป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย และแจกใบความรู้ 7. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มเลือกชนิดของภาพไอศกรีมที่กลุ่มชอบ เป็นการจับสลากเพื่อฝึกทักษะการปฏิเสธ ตามกรณีศึกษาที่กำหนดให้ 8. ให้กลุ่มคิดและเขียนบทสนทนาในการปฏิเสธลงในใบผลสรุปของกลุ่ม และส่งตัวแทนกลุ่มละ 2 คน แสดงการสนทนาและบทบาทสมมติ	ใบความรู้ ▶ แนวทางป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ▶ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา ▶ กรณีศึกษา "จดหมายของกุสุมา" ▶ กรณีศึกษา "ความรักของเอกกับแอม" ▶ กรณีศึกษา "จดหมายถึงหมอ"	15 15	- สังเกตจากการร่วมกิจกรรม - การร่วมแสดงความคิดเห็น - ผลงานกลุ่ม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา	การประเมินผล
	การปฏิเสชนเป็นสิ่งที่วัยรุ่นจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝน โดยเฉพาะเมื่อถูกเพื่อนชักจูงไปสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยง หลักการปฏิเสธ มี 4 ขั้นตอน 1. ให้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล 2. ต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งทำทางคำพูดและน้ำเสียงเพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะปฏิเสธ 3. การขอความเห็นชอบและแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับเป็นการรักษาน้ำใจ 4. เมื่อถูกเข้าซ้ำเพื่อชักชวนให้สำเร็จควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าที่มั่นคงและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้	9. ให้ทุกกลุ่มสรุปความคิดเห็นและวิจารณ์ถึงบุคคลในกรณีศึกษาที่กลุ่มได้รับและเขียนลงในใบสรุปผลของกลุ่ม 10. ผู้วิจัยกล่าวสรุปถึงทักษะในการตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา และทักษะในการปฏิเสชนว่ามีความสำคัญต่อวัยรุ่นอย่างยิ่ง และทุกคนควรจะต้องฝึกฝนให้มีความชำนาญเพื่อนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน 11. แจก "บทกลอนสอนใจ" ให้ทุกคน เพื่อไว้เป็นสิ่งเตือนใจ และให้นักเรียนทุกคนเขียนประเมินผลในการทำกิจกรรม	▶ บทกลอนสอนใจ ▶ แบบผลสรุปของกลุ่ม ▶ แบบแสดงความคิดเห็นรายบุคคล	5	▶ สังเกตจากการร่วมกิจกรรม ▶ การร่วมแสดงความคิดเห็น ▶ ผลงานกลุ่ม

จุดประสงค์ เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรม	สื่อการสอน	เวลา	การประเมินผล
	4.1 ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ ข้ออ้างพร้อมทั้งบอกกล่าวแล้ว เดินจากไปทันที 4.2 การต่อรอง โดยการชวน ไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่า มาทดแทน 4.3 การผัดผ่อน โดยขอยืด ระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวน เปลี่ยนความตั้งใจ	12. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณ ที่นักเรียนทุกคนที่ให้ความ ร่วมมือในการทำกิจกรรมและ การแสดงความคิดเห็น ซึ่ง ข้อมูลและความคิดเห็นต่างๆ จะเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนา โปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ ในครั้งต่อไปให้เหมาะสมยิ่งขึ้น และให้ข้อเสนอว่า ถ้านักเรียน มีปัญหาหรือข้อสงสัยใดๆ ผู้วิจัยยินดีและเต็มใจที่จะให้ คำปรึกษาทั้งแบบกลุ่ม หรือ เป็นการส่วนตัว สุดท้ายผู้วิจัย แจกของที่ระลึกให้ทุกคน เป็นการขอบคุณนักเรียน			

ภาคผนวก ง

โปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ เรื่อง “เพศศึกษา”
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

โปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ
เรื่อง “เพศศึกษา”
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ วัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เพื่อจะได้มีความเข้าใจ มีการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องและสามารถเลือกแนวทางในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

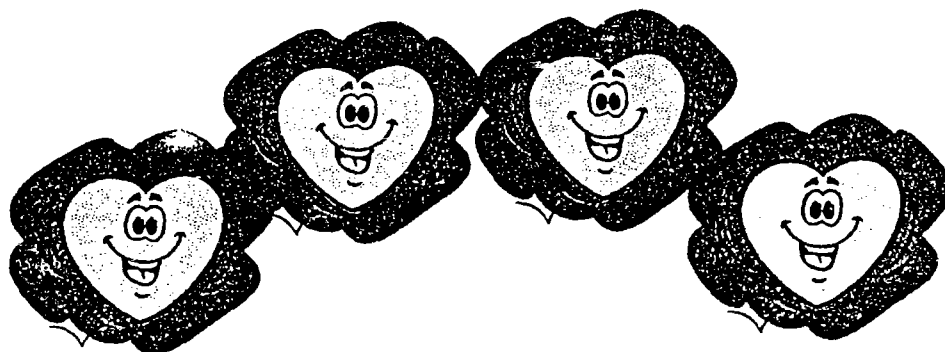
จุดประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น สามารถปฏิบัติตนในด้านสุขภาพอนามัยทางเพศได้อย่างถูกต้องและสามารถเลือกแนวทางในการปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกความหมายและจุดประสงค์สำคัญของการเรียนเพศศึกษาได้
2. อธิบายลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงได้
3. บอกส่วนประกอบที่สำคัญของระบบสืบพันธุ์ทั้งเพศชายและหญิงได้
4. อธิบายการเกิดประจำเดือนของหญิงและการผันแปรของชายได้
5. อธิบายหน้าที่ของต่อมไร้ท่อที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศได้
6. บอกวิธีการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของตนเองได้
7. เสนอแนวทางในการปรับตัวทางเพศได้อย่างเหมาะสม
8. บอกประเภทของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการป้องกันได้
9. สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นปัญหาและตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
10. สามารถบอกขั้นตอนและฝึกทักษะปฏิบัติในการมีพฤติกรรมเสี่ยงได้



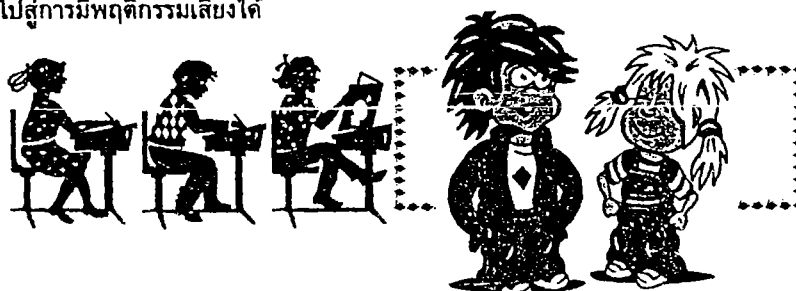


รายละเอียดโปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ

เรื่อง "เพศศึกษา"

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

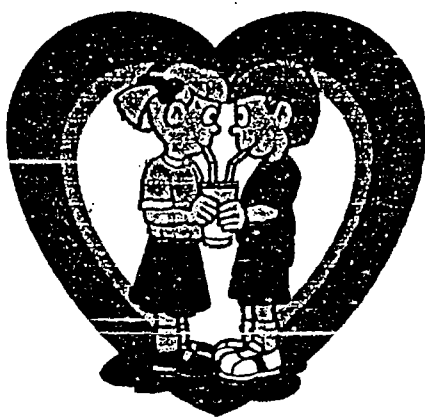
- ครั้งที่ 1 กิจกรรม "ปฐมนิเทศ" และกิจกรรม "สำรวจตนเอง" ระยะเวลา 50 นาที
วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนทราบวัตถุประสงค์ของการจัดโปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ
2. เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงและความต้องการของตนเองในช่วงวัยรุ่น
- ครั้งที่ 2 กิจกรรม "รู้จักตนเอง" และกิจกรรม "เข้าใจตนเอง" ระยะเวลา 50 นาที
วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงส่วนประกอบของระบบสืบพันธุ์และดูแลสุขอนามัยทางเพศของตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนรู้ถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น
- ครั้งที่ 3 กิจกรรม "คุณค่าของฉันทิ" และกิจกรรม "ศัตรูมืด" ระยะเวลา 50 นาที
วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นและเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในอันตรายของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ครั้งที่ 4 กิจกรรม "รักที่ปลอดภัย" และกิจกรรม "กล้าปฏิเสธ" ระยะเวลา 50 นาที
วัตถุประสงค์ 1. เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหา ในสถานการณ์ที่
อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดได้
2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการปฏิเสธ และควบคุมตนเองในสถานการณ์ที่
อาจนำไปสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยงได้

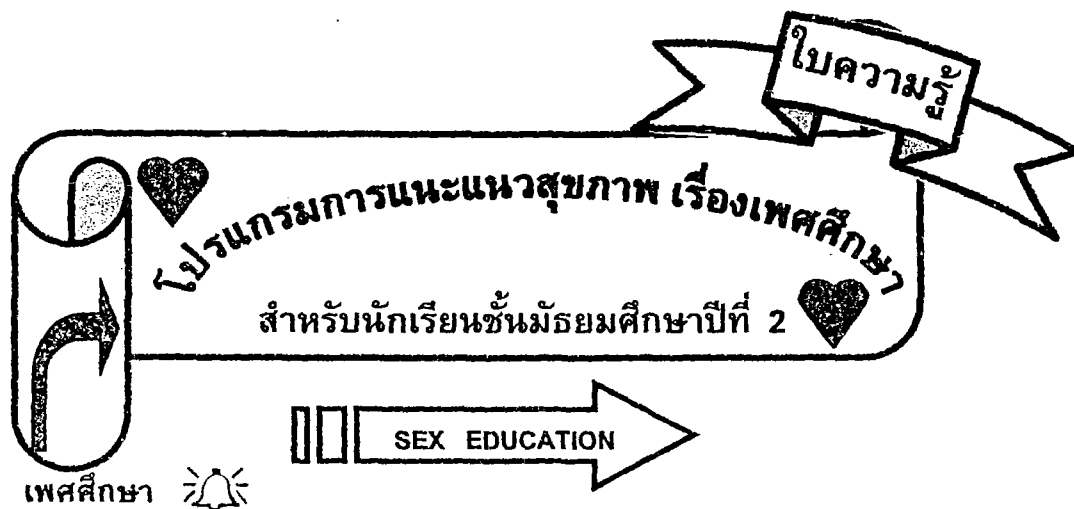


คู่มือการแนะแนวสุขภาพ
เรื่อง "เพศศึกษา"

สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียนกุหลาบบุรีวิทยาคม
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2544

จัดทำโดย
นางสุภาภักดิ์ ผ่องน้อย





หมายถึงการสอนหรือการให้ความรู้ที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจถึงเรื่องราวเกี่ยวกับเพศทั้งด้านการเจริญเติบโต พัฒนาการทางเพศ สุขวิทยาทางเพศ สุขภาพจิต การปรับตัว การอยู่ร่วมกัน การเรียนรู้บทบาทระหว่างชายหญิง และการมีทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องเพศ อันจะทำให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม ตลอดจนสามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาทางเพศได้อย่างเหมาะสม

ความสำคัญของเพศศึกษา

ช่วยให้เข้าใจถึงคุณค่าของชีวิตเพื่อสามารถแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างแรงขับเคลื่อนทางเพศ พัฒนาการการปรับตัวให้เข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี สามารถดำเนินชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขและสนองความอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศ เป็นการป้องกันการศึกษาค้นคว้าหาความรู้เรื่องเพศที่ไม่ถูกต้องจากแหล่งความรู้ที่ไม่เหมาะสม

จุดมุ่งหมายในการเรียนเพศศึกษา

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ซึ่งประกอบด้วยการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ การปรับตัวระหว่างเพศ สุขอนามัยทางเพศ และโรคติดต่อทางเพศ เพื่อช่วยเสริมให้มีความรู้และมีแนวความคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศ

2. เพื่อชี้แนวทางให้นักเรียนรู้จักเลือกศึกษาหาความรู้และประสบการณ์ที่ถูกต้องทางและจงใจให้มีเจตคติในการประพฤติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศได้อย่างเหมาะสมในสิ่งที่ตนเองพอใจ และสังคมยอมรับ

3. เพื่อเสริมสร้างความประพฤติเกี่ยวกับเรื่องเพศ การดูแลสุขอนามัยทางเพศ การปฏิบัติตนในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ทักษะที่จำเป็นในเรื่องเพศ เช่น ทักษะการคิดวิเคราะห์ ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการปฏิเสธ เพื่อเป็นประโยชน์ในการดูแลตนเองในด้านสุขภาพทางเพศ สวัสดิภาพ และการปรับตัวทางเพศที่เหมาะสม

กิจกรรม “สำรวจตนเอง”



รหัสประจำตัว ชื่อเล่น อายุ ปี

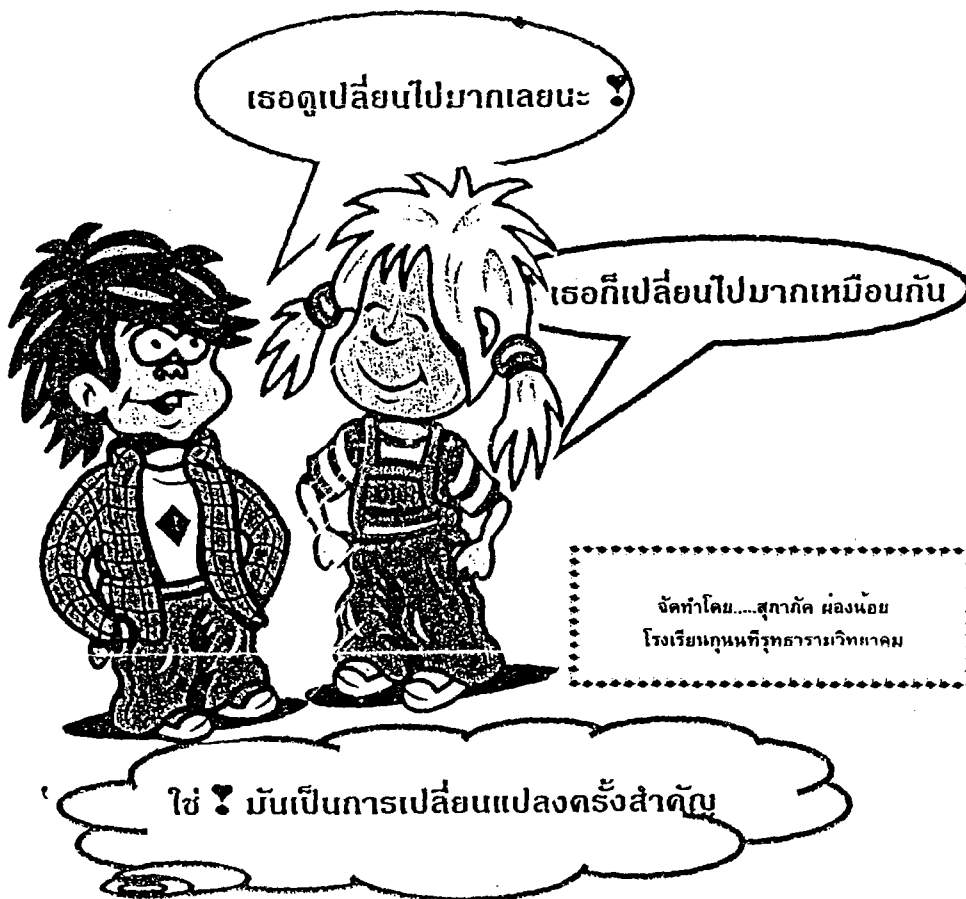
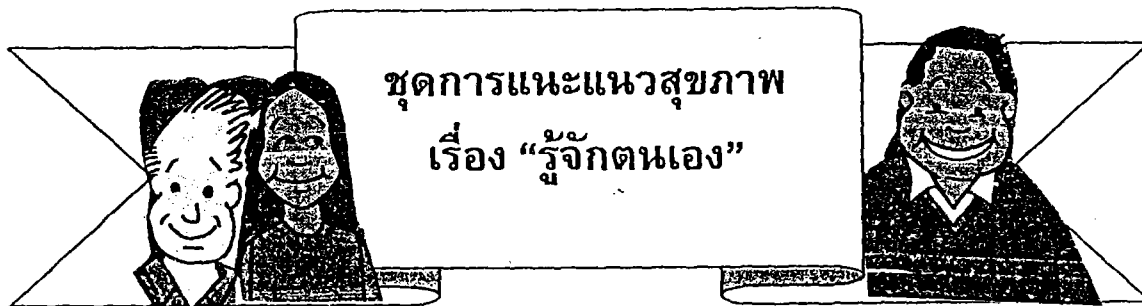


ขอให้นักเรียนตอบคำถามทุกข้อเพื่อประโยชน์ในการให้คำแนะนำหรือการให้คำปรึกษาปัญหาต่าง ๆ ในโอกาสต่อไป และข้อมูลนี้จะถือเป็น ความลับเฉพาะ

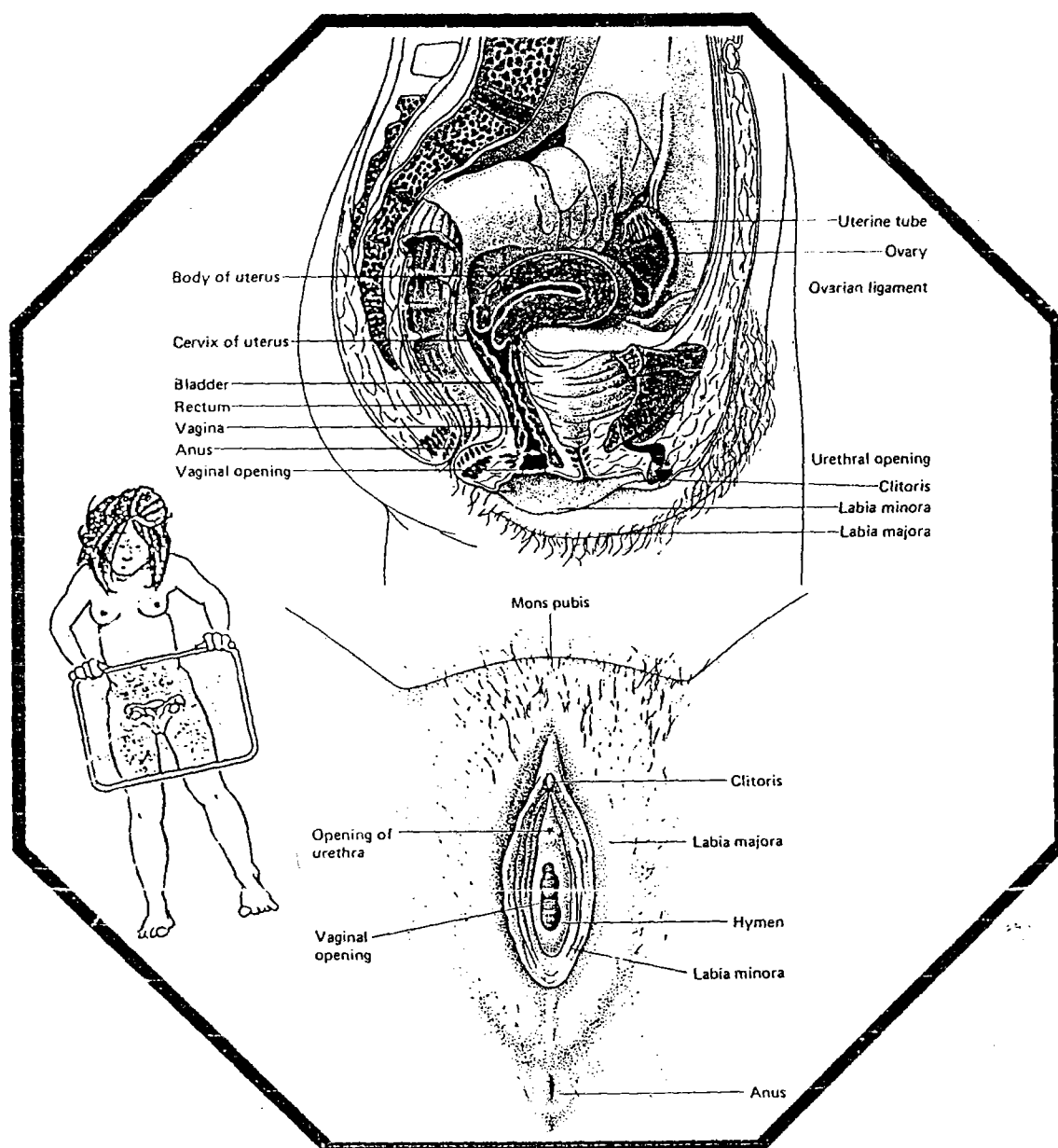
ขอให้นักเรียนบรรยายถึงชีวิตในช่วงวัยรุ่นของตนเองในปัจจุบันเกี่ยวกับ

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เริ่มเมื่อไร และเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง
2. ความรู้สึกนึกคิดในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมอย่างไรบ้าง
3. นักเรียนมีปัญหาหรือมีความกังวลใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงนี้อย่างไรบ้าง
4. นักเรียนต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องใดบ้าง





ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง





ส่วนประกอบของอวัยวะสืบพันธุ์หญิง มี 2 ส่วน คือ



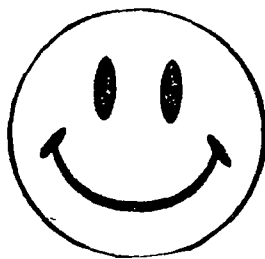
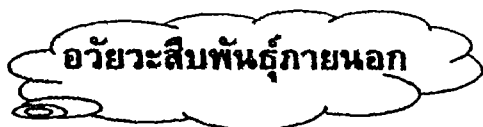
1. อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก

- หัวเหน่า (Mons Pubis)
- แคมใหญ่ (Labia Majora)
- แคมเล็ก (Labia Minora)
- คลิตอริส (Clitoris)
- เวสทิบูล (Vestibule)
- เยื่อพรหมจารี (Hymen)
- ฝีเย็บ (Perineum)



2. อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน

- ช่องคลอด (Vagina)
- มดลูก (Uterus)
- ปีกมดลูกหรือท่อนำไข่ (Fallopian tubes)
- รังไข่ (Ovary)



1. หัวเหน่า (Mons Pubis)

- เป็นส่วนที่อยู่ระหว่างต้นขาทั้ง 2 ข้าง ใต้บริเวณท้องน้อยมีลักษณะเป็นสามเหลี่ยมคว่ำ โดยมีฐานอยู่บนและยอดอยู่ข้างล่าง ส่วนนอกเป็นผิวหนังส่วนในเป็นไขมัน เมื่อเริ่มเป็นวัยรุ่น (12 - 13 ปี) จะเริ่มมีขนบริเวณนี้
- จากบริเวณนี้จะมีเนื้อหนูนุ่มเรียวยาวเล็ดลงมาทั้งสองข้าง ซึ่งเรียกส่วนที่ทอดลงมาว่า แคมใหญ่

2. แคมใหญ่ (Labia Majora)

- มีลักษณะเป็นเนื้อหนูนุ่ม เป็นกลีบข้างละกลีบ มีขนปกคลุมผิวหนัง ใต้ชั้นผิวหนังประกอบด้วยไขมันจำนวนมาก มีกล้ามเนื้อเรียบ เส้นประสาทและเส้นโลหิต ในผู้หญิงสาวแคมใหญ่มักจะปิดบริเวณปากช่องคลอดมิดชิด เป็นการป้องกันอวัยวะต่าง ๆ ภายใน กลีบทั้งสองข้างนี้จะเรียวยาวเล็ดลงมาจรดกันที่ฝีเย็บ

3. แคมเล็ก (Labia Minora)

- เป็นกลีบเล็กกว่าแคมใหญ่ อยู่ระหว่างแคมใหญ่กับปากช่องคลอด ด้านบนของกลีบทั้งสองจะจรดกันที่บริเวณคลิตอริส บริเวณแคมเล็กนี้จะมีเส้นโลหิตและปลายประสาทมาเลี้ยงมากมาย

4. คลิตอริส (Clitoris)

- เป็นอวัยวะส่วนเล็ก ๆ ซึ่งประกอบด้วยเนื้อเยื่อที่แข็งตัวขึ้นได้ อยู่ตรงบริเวณคอนบนที่แคมเล็กมาบรรจบกันมีเส้นเลือดและประสาทมาเลี้ยงมากมาย จึงเป็นบริเวณที่ไวต่อความรู้สึกมากเมื่อถูกสัมผัส

5. เวสติบูล (Vestibule)

- เป็นเนื้อเยื่อบริเวณระหว่างแคมเล็กทั้งสอง บริเวณนี้จะเป็นที่เปิดออกมาของช่องคลอด ช่องปัสสาวะ และรูเปิดของต่อมบาร์โธลิน (Bartholin Glands)
- ต่อมบาร์โธลิน (Bartholin Glands) มีหน้าที่ขับเมือกออกมา ทำให้ช่องคลอดหล่อลื่นระหว่างการร่วมเพศ ต่อมนี้ติดเชื้อง่าย เช่น หนองใน ทำให้เกิดการอักเสบเป็นฝีได้

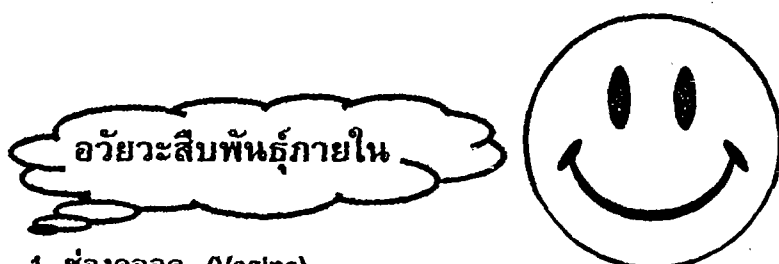
6. ฝีเย็บ (Perineum)

- อยู่บริเวณส่วนล่างของช่องคลอดลงมาถึงทวารหนัก ปิดหอดตัวได้โดยเฉพาะเวลาคลอดบุตร ฝีเย็บจะรองรับอวัยวะสืบพันธุ์ภายในและฉีกขาดเมื่อเวลาคลอดบุตร

7. เยื่อพรหมจารี (Hymen)

- เป็นเนื้อเยื่อที่ห่อได้ ปิดช่องคลอดมีรูอยู่ตรงกลาง
- ในหญิงที่เคยผ่านการร่วมเพศแล้ว รูนี้จะฉีกขาด นอกจากนี้การทำงานการเล่นกีฬาที่ใช้ขาทั้งสองข้าง ก็อาจทำให้เนื้อเยื่อนี้ฉีกขาดเองได้





1. ช่องคลอด (Vagina)

- เป็นท่อยาวจากปากช่องคลอดถึงปากมดลูกขนาดแตกต่างกันแล้วแต่บุคคล ในหญิงพรหมจารีจะมีเนื้อเยื่อปิดกั้นอยู่บริเวณปากช่องคลอดเรียกว่า “เยื่อพรหมจารี”

หน้าที่ของช่องคลอด

1. เป็นทางผ่านของโลหิตประจำเดือนจากปากมดลูกออกมาภายนอก
2. เป็นอวัยวะส่วนที่ใช้สืบพันธุ์
3. เป็นช่องทางคลอดบุตร

2. มดลูก (Uterus)

- เป็นอวัยวะที่ใหญ่ที่สุดของสตรี อยู่ด้านหลังกระเพาะปัสสาวะ
- เยื่อบุช่องคลอดประกอบด้วยชั้นต่าง ๆ หลายชั้น ชั้นที่สำคัญที่สุดคือ ชั้นในเรียกว่า (Endometrium) ซึ่งมีลักษณะคล้ายฟองน้ำ และจะมีการเปลี่ยนแปลงทุกรอบเดือน ด้วยอิทธิพลของฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรนและจะมีการลอกตัวออกมาเป็นประจำเดือน ผนังมดลูกยังเป็นที่ฝังตัวของไข่ที่ผสมกับตัวสุจิแล้ว และโพรงมดลูกเป็นที่เจริญเติบโตของทารก

3. ปีกมดลูกหรือท่อรังไข่ (Fallopian tubes)

- เป็นท่อ 2 ข้างออกจากคอนบนของมดลูกออกไปทั้งสองข้างของเชิงกรานจนถึงรังไข่
- ส่วนปลายของปีกมดลูกเป็นรูปกรวยบานออกไป ปลายเป็นกลีบฝอยคล้ายมือ หรือปากแตร และจะมีส่วนหนึ่งที่ทอดออกไปติดกับรังไข่
- ภายในปีกมดลูกประกอบด้วยเซลล์ ซึ่งมีขนสำหรับช่วยปัดไข่ที่ผสมแล้วให้เข้าไปในมดลูก ในขณะที่ปีกมดลูกหดตัว

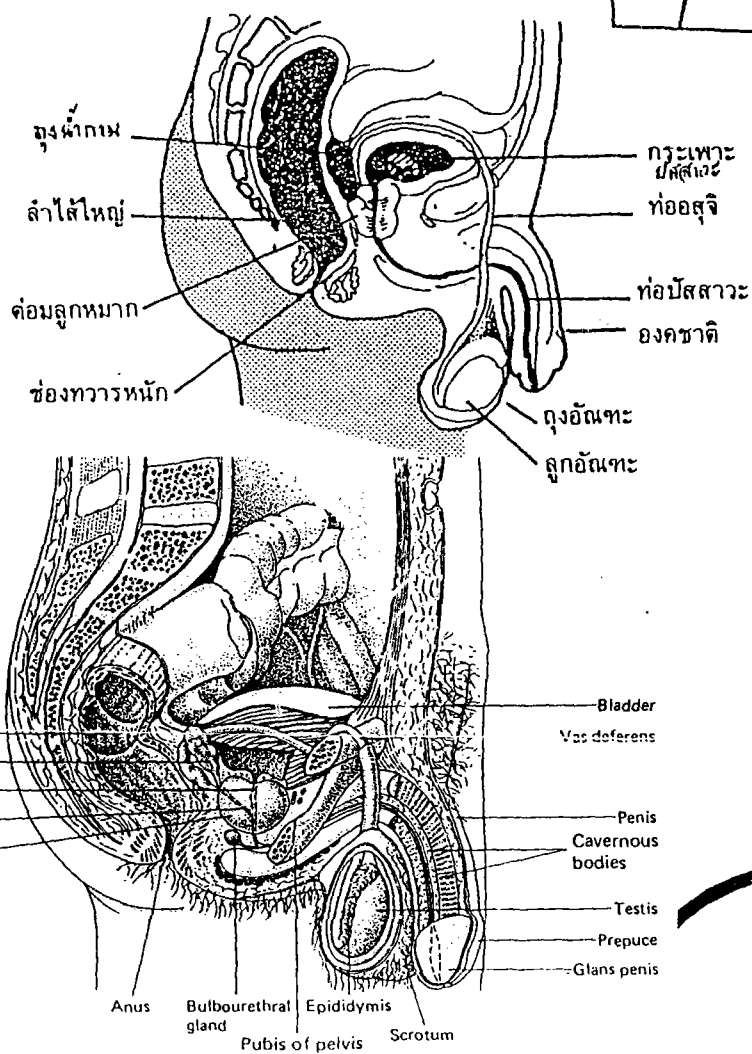
4. รังไข่ (Ovary)

- มี 2 อันอยู่ด้านข้างของอุ้งเชิงกรานและอยู่ใกล้ๆกับทางเปิดของปีกมดลูก
- มีหน้าที่สร้างไข่ (Ovum) ซึ่งเมื่อเด็กหญิงที่อายุย่างเข้าวัย 12-13 ปี ไข่จะเริ่มสุก โดยการกระตุ้นของฮอร์โมนจากต่อมใต้สมอง โดยทำให้ไข่ตกตลอดด้วยเจริญพันธุ์ของผู้หญิง
- รังไข่ยังทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมน 2 ชนิดคือ เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน
- ฮอร์โมนเอสโตรเจนจะมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นหญิงเป็นอย่างมาก เช่น ทำให้เต้านมขยายใหญ่ขึ้น สะโพกขยาย มีขนที่รักแร้และอวัยวะเพศ

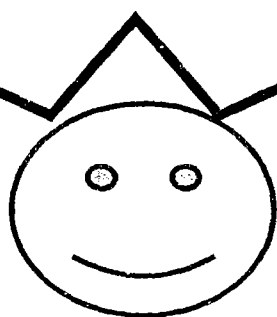
ในความรู้อย่าง

ระบบสืบพันธุ์เพศชาย

ภาพแสดงส่วนประกอบของอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย



ส่วนประกอบของอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย



1. ลูกอัณฑะ (testis)
2. หลอดพักอสุจิ (Epididymis)
3. ท่ออสุจิ (Vas Deferens)
4. ถุงน้ำกาม (Seminal Vesicle)
5. องคชาต หรือ ลึงค์ (Penis)
6. ท่อปัสสาวะ (Urethra)
7. ต่อมลูกหมาก (Prostate Gland)
8. ต่อมเคาเปอร์ (Cowper's gland)
9. ตัวอสุจิ (Spermatozoa)

ส่วนประกอบของอวัยวะสืบพันธุ์ชาย



1. ลูกอัณฑะ (Testis)

มี 2 ข้าง ลักษณะเป็นรูปไข่ คล้ายไข่ไก่ กว้างยาวประมาณ 2 X 4 เซนติเมตร น้ำหนักประมาณ 50 กรัม

ลูกอัณฑะจะอยู่ในถุงหุ้ม เรียกว่า ถุงอัณฑะ (Scrotum) ผิวหนังส่วนนี้จะมีสีคล้ำเล็กน้อยเป็นหย่อม ๆ มีหน้าที่ช่วยป้องกันอันตรายหรือสิ่งที่จะมากระทบกระเทือนลูกอัณฑะ นอกจากจะสร้างฮอร์โมน Testosterone แล้ว ลูกอัณฑะยังมีหน้าที่สร้างตัวอสุจิ (Spermatozoa) อีกด้วย

Testosterone เป็นฮอร์โมนที่จะทำให้เด็กมีลักษณะที่เปลี่ยนไป โดยแสดงลักษณะของเพศชาย เช่น เสียงแตก ขนรักแร้ขึ้น ขนขึ้นที่ข้างอวัยวะเพศ อาจมีขนที่หน้าอก มีหนวด มีกล้ามเนื้อเป็นมัด ๆ

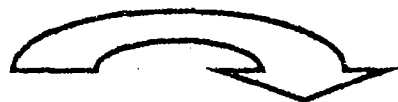
ภายในลูกอัณฑะจะประกอบด้วยท่อเล็ก ๆ ขดไปมา ซึ่งเรียกว่า Seminiferous Tubules และภายในท่อเล็ก ๆ นี้จะประกอบด้วยเซลล์มากมายเซลล์เหล่านี้จะเจริญไปเป็นตัวอสุจิ และจะมีการเจริญเติบโตอยู่ตลอดเวลาเพื่อผลิตตัวเชื้ออสุจิทดแทนตัวอสุจิที่ถูกขับออกจากร่างกายหรือหมดอายุตายไป

2. หลอดพักอสุจิ (Epididymis)

มีลักษณะเป็นหลอดหรือท่อเล็ก ๆ ขดไปมาอยู่ภายในถุงอัณฑะ และอยู่ติดกับลูกอัณฑะ กลุ่มหลอดเหล่านี้จะเป็นที่เก็บและเลี้ยงดูตัวอสุจิ

3. ท่ออสุจิ (Vas Deferens)

อยู่ถัดจากขั้วอัณฑะ เป็นท่อแข็งแรงยาวประมาณ 45 ซม. มี 2 ท่อ ท่อนำอสุจิจะผ่านเข้าสู่ช่องท้อง แล้ววกมารวมกับถุงน้ำกาม (Seminal Vesicle) ผ่านต่อมลูกหมากออกไปต่อกับท่อปัสสาวะสำหรับนำตัวอสุจิออกไปสู่ภายนอก



4. ถุงน้ำกาม (Seminal Vesicle)

มีลักษณะคล้ายถุงพองเป็นกระเปาะอยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะและทวารหนัก ทำหน้าที่สร้างอาหารเพื่อเลี้ยงตัวอสุจิและสร้างน้ำกามซึ่งมีลักษณะเป็นของเหลวสีขาวขุ่น น้ำกามนี้จะทำให้ตัวอสุจิสามารถเคลื่อนไหวเข้าสู่ช่องคลอดฝ่ายหญิงได้เมื่อมีการร่วมเพศ

5. องคชาติ หรือ ลิงค์ (Penis)

เป็นอวัยวะสำหรับนำน้ำกามและตัวอสุจิไปสู่อวัยวะสืบพันธุ์สตรี บริเวณโคนยังลึกเข้าไปในเชิงกราน ตัวองคชาติห้อยลงมาอยู่ข้างหน้าถึงอวัยวะประกอบด้วยเนื้อเยื่อที่สามารถยืดหดได้ (Erectile Tissue) ดังนั้นเมื่อร่วมเพศหรือเวลาที่มีความรู้สึกทางเพศองคชาติจะแข็งตัวและขยายโตขึ้นได้มาก

เวลาปกติองคชาติจะมีความยาวประมาณ 5-6 ซม. เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2-3 ซม. บริเวณส่วนปลาย ซึ่งเรียกว่า Glans penis จะมีเส้นประสาทมาเลี้ยงมากจึงทำให้บริเวณนี้ไวต่อความรู้สึกและการสัมผัส หนังหุ้มปลายองคชาติทางการแพทย์ถือว่าไม่มีประโยชน์ เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรคได้ ถ้าทำความสะอาดไม่ดีฉะนั้นทางการแพทย์ปัจจุบันจึงแนะนำให้ตัดหนังหุ้มปลายออกตั้งแต่ทารกแรกเกิด

6. ท่อปัสสาวะ (Urethra)

ยาวประมาณ 20 - 25 ซม. มีหน้าที่ 2 ประการ คือ

1. เป็นทางผ่านของปัสสาวะจากกระเพาะปัสสาวะออกไปสู่เนกร่างกาย
2. เป็นทางออกของน้ำเมือกและตัวอสุจิ ปกติน้ำปัสสาวะและน้ำอสุจิจะไม่สามารถไหลออกมาพร้อมกันได้

7. ต่อมลูกหมาก (Prostate Gland)

เป็นต่อมล้อมรอบส่วนต้นของท่อปัสสาวะ มีขนาดเท่าลูกหมาก ทำหน้าที่สร้างของเหลวซึ่งเป็นส่วนประกอบของน้ำกามที่มีฤทธิ์เป็นด่างสำหรับทำลายกรดที่มีจำนวนมากเกินไปในช่องคลอดสตรีเพื่อป้องกันไม่ให้ตัวอสุจิตาย ของเหลวนี้นี้เรียกว่า Semen มีลักษณะเป็นน้ำเหนียวข้นสีขาวปนเทา และจะมีตัวอสุจิผสมอยู่ด้วย

8. ต่อมเคาเปอร์ (Cowper's gland)

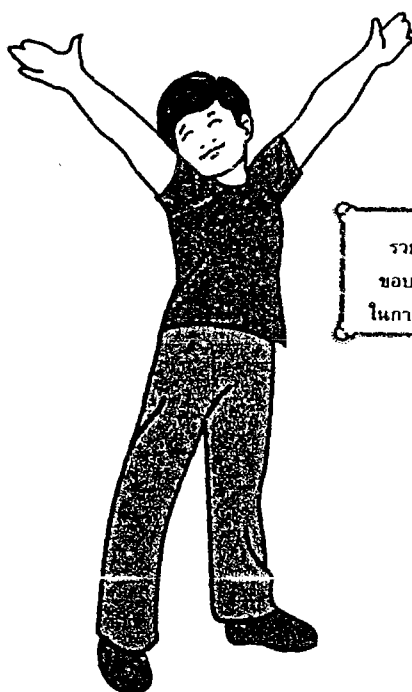
เป็นต่อมที่อยู่ใต้จากต่อมลูกหมาก ทำหน้าที่สร้างของเหลวให้เป็นส่วนประกอบของน้ำกาม

9. ตัวอสุจิ (Spermatozoa)

- ☞ ตัวอสุจิมีความยาวประมาณ 1/ 950 นิ้ว เคลื่อนที่ได้รวดเร็วมาก
- ☞ ในการหลั่งน้ำอสุจิล้างหนึ่ง จะมีจำนวนประมาณ 2-5 ซีซี มีตัวอสุจิประมาณ 100 - 200 ล้านตัว อสุจิมียาวอยู่ได้ประมาณ 24 - 48 ชั่วโมง และอสุจิเพียงตัวเดียวเท่านั้นที่ได้ผสมกับไข่และเกิดการตั้งครรภ์

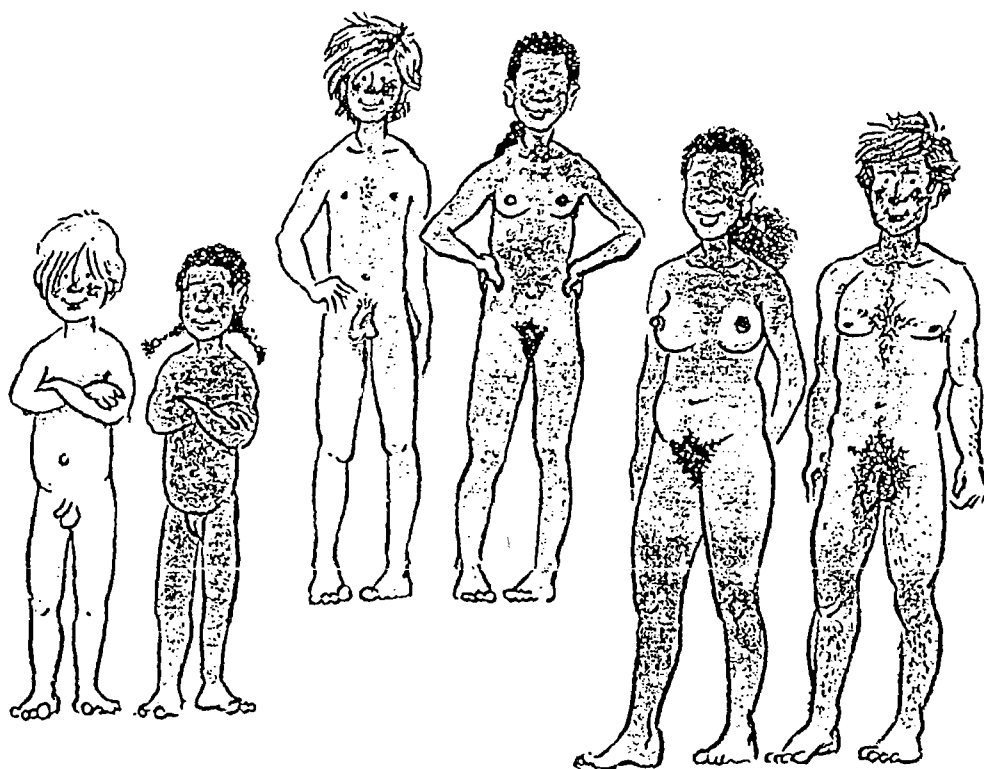
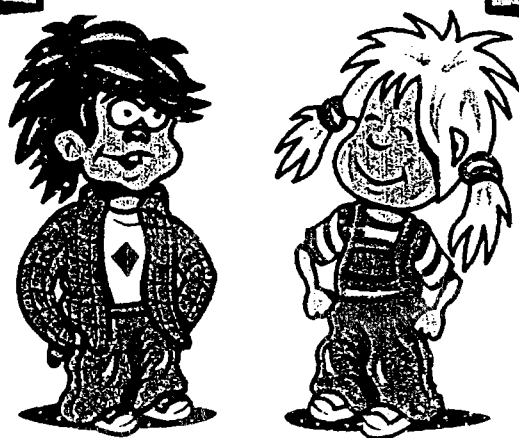
การฝันเปียก (Wet Dream)

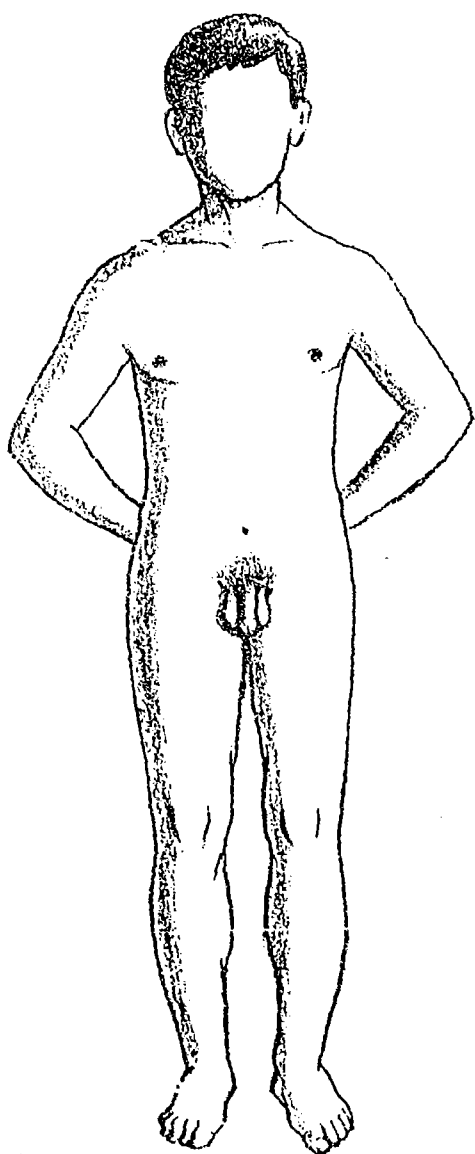
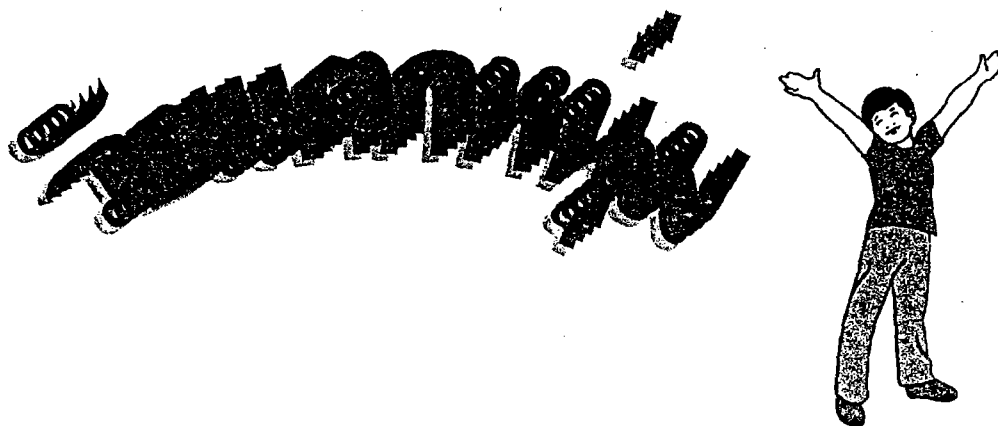
- ☞ พบในวัยรุ่นชายที่เจริญพันธุ์แล้ว (อายุตั้งแต่ประมาณ 13 - 15 ปีขึ้นไป)
- ☞ เป็นภาวะที่ร่างกายต้องการลดน้ำอสุจิกายในร่างกายที่มีมากเกินไปถือเป็นปรากฏการณ์ตามธรรมชาติในวัยรุ่นชายเช่นเดียวกับการมีประจำเดือนในวัยรุ่นหญิง เกิดจากการที่ร่างกายมีการผลิตน้ำอสุจิไว้มากขึ้นก็จะไหลออกมาเองทางท่อปัสสาวะ ในเวลากลางคืนขณะที่นอนหลับถือว่าเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจและอารมณ์ทางเพศตามธรรมชาติ



รวบรวมโดย.....นางสุภาภักดิ์ ห่องน้อย
ขอบคุณแหล่งที่มาและผู้ให้ข้อมูลความรู้
ในการจัดทำเอกสารเพื่อประโยชน์ต่อผู้เรียน

การเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น





การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การแตกเื่อหนุ่มในเด็กผู้ชายเกิดจากฮอร์โมนเพศชายที่ผลิตจากถุงอัณฑะจะมากกระตุ้นทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะส่วนต่างๆ อย่างรวดเร็ว โดยมากมักจะเกิดในช่วงอายุ 12-15 ปี ซึ่งจะช้ากว่าเมื่อเปรียบเทียบกับ การเข้าสู่วัยรุ่นของเด็กผู้หญิง

๑ ความแข็งแรงของร่างกาย

- ▶ รูปร่างทรวดทรงจะมีความเป็นผู้ชายมากขึ้น มีพัฒนาการของกระดูกที่แข็งแรงขึ้น ไหล่จะขยายกว้างมากขึ้น แต่สะโพกจะตอบเข้า กล้ามเนื้อเริ่มจับเป็นมัดๆ
- ▶ หน้าอกจะนูนขึ้นเล็กน้อย อาจรู้สึกเจ็บนิดๆ หรือที่เรียกว่า "นมแตกพาน"
- ▶ มีขนขึ้นตามร่างกาย ทั้งที่อวัยวะเพศ ใต้รักแร้ หน้าอก แขน ขา และเริ่มมีหนวดเคราขึ้น
- ▶ หน้าผากกว้างขึ้น รวมทั้งมีฝีปากหนาขึ้น
- ▶ ลูกกระเดือกเห็นชัดขึ้น และเสียงจะเริ่มแตกหนุ่ม ทำให้เสียงเปลี่ยนไปจากเดิม
- ▶ มีไขมันบริเวณใบหน้า หน้าอก และแผ่นหลัง

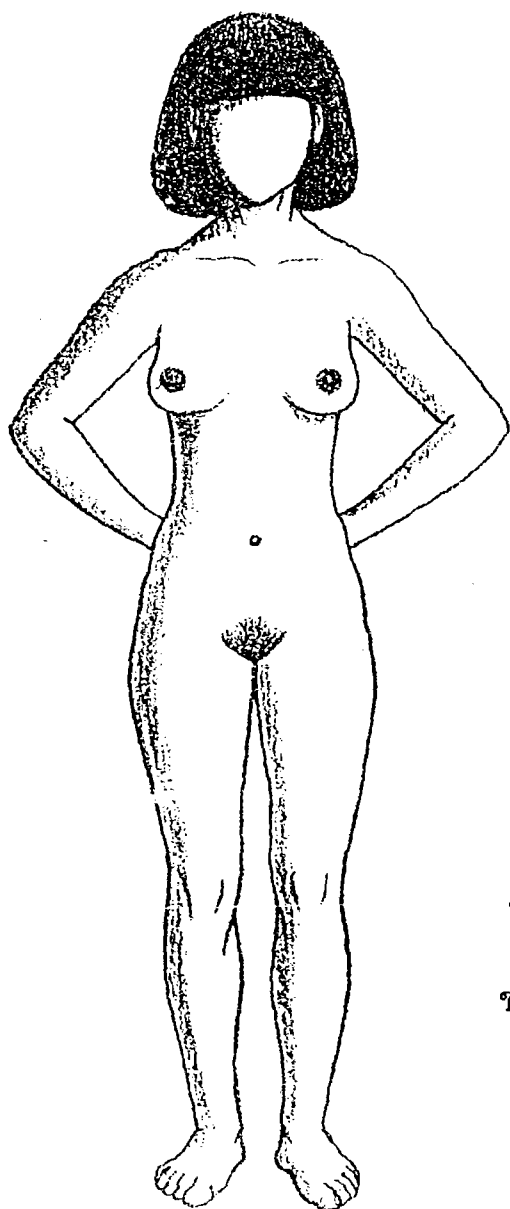


วัยรุ่น



การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

เด็กผู้หญิงที่มีอายุเริ่มตั้งแต่ประมาณ 11 ปีขึ้นไป ส่วนสูง และน้ำหนักจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยในช่วงอายุ 11-12 ปีนี้ เด็กผู้หญิงมักจะเติบโตเร็วกว่าเด็กผู้ชาย ออร์โมนเพศที่ผลิตจากรังไข่จะกระตุ้นให้ร่างกายของเด็กเจริญเติบโต และมีความเป็นผู้หญิงชัดเจนยิ่งขึ้น

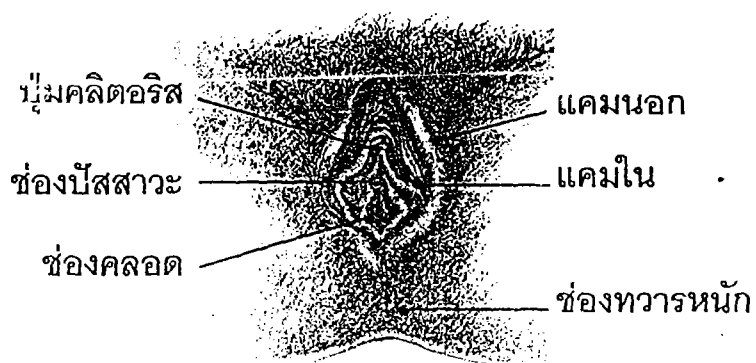


๒ พัฒนาการทางด้านสรีระ

- ๑ รูปร่างทรวดทรงจะมีความเป็นผู้หญิงเพิ่มมากขึ้น เอาจะเริ่มคอด สะโพกเริ่มผายออก
- ๒ หน้าอกจะขยายใหญ่ขึ้น อาจเริ่มรู้สึกคัน เมื่อเสียดสีกับชุดชั้นใน หรือรู้สึกเจ็บเมื่อถูกกด ซึ่งเป็นเรื่องปกติ
- ๓ เริ่มมีขนขึ้นบริเวณเอว ขา และรักแร้ ซึ่งเป็น การเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ
- ๔ ใบหน้าอวบอัม และผิวหนังเปลี่ยนแปลงปลั่งดูมีน้ำมีนวล
- ๕ บางคนอาจมีสิวขึ้นบนใบหน้า หน้าอก และแผ่นหลัง

๓ ระบบอวัยวะสืบพันธุ์

อวัยวะสืบพันธุ์สตรีประกอบด้วย



สิ่งที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น



ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่นได้แก่ **ฮอร์โมน** ที่สร้างขึ้นจากต่อมไร้ท่อ (Endocrine gland) แล้วซึมเข้าสู่กระแสเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายและมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ตลอดจนควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้มีความสมดุล ต่อมไร้ท่อที่สำคัญมีดังนี้ :-

1. **ต่อมใต้สมอง (Pituitary gland)** ต่อมนี้มีขนาดเล็กประมาณเท่าเมล็ดถั่วคำ อยู่ใต้สมอง ต่อมนี้มีความสำคัญที่สุดในร่างกายโดยเฉพาะในช่วงระยะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น จะผลิตฮอร์โมนที่ไปกระตุ้นการทำงานของต่อมเพศ และฮอร์โมนนี้มีผลในการกระตุ้นให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทำให้มีความสูงและน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นเร็วกว่าปกติ โดยทั่วไปเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 2 - 3 ปี เมื่ออายุพ้น 15 ปีแล้ว วัยรุ่นชายและหญิงจะมีอัตราการเจริญเติบโตช้ากว่าช่วงที่ผ่านมา

2. **ต่อมธัยรอยด์ (Thyroid gland)** ต่อมนี้อยู่ด้านหน้าของคอใต้กล่องเสียง ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมน ธิร็อกซิน (Thyroxin Hormone) ซึ่งจะทำหน้าที่ในการควบคุมการเผาผลาญอาหารของเซลล์ทั่วร่างกาย และควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกาย สมองและสติปัญญา รวมทั้งช่วยส่งเสริมการเจริญของอวัยวะเพศ ถ้าร่างกายขาดธาตุไอโอดีนจะทำให้ต่อมนี้ทำงานมากผิดปกติทำให้ต่อมมีขนาดโตขึ้นจนมองเห็นได้ เรียกว่าโรคคอพอก

3. **ต่อมพาราธัยรอยด์ (Parathyroid gland)** มีขนาดเท่าเมล็ดถั่วเขียวติดอยู่ด้านหลังของต่อมธัยรอยด์ มีหน้าที่ควบคุมการใช้แคลเซียมของร่างกาย

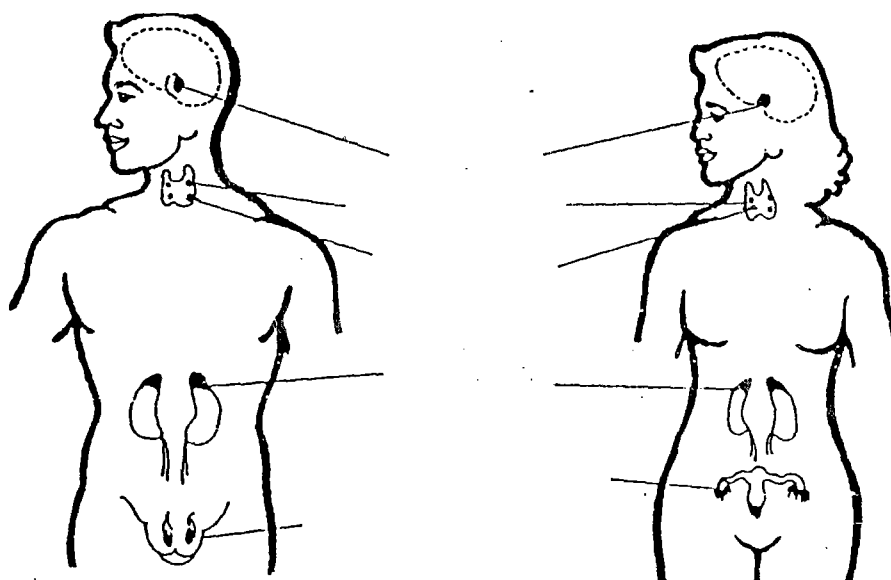
4. **ต่อมหมวกไต (Adrenal gland)** ต่อมนี้มีรูปร่างคล้ายหมวกครอบอยู่ส่วนบนของไตทั้ง 2 ข้าง ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ ส่วนชั้นนอก และส่วนชั้นใน ส่วนชั้นนอกจะมีหน้าที่สร้างฮอร์โมนเกี่ยวกับการควบคุมน้ำและฮอร์โมนเกี่ยวกับเพศ

5. **ต่อมเพศ (Gonads)** ในเพศชายคือ อัณฑะ (Testis) มีหน้าที่สร้างฮอร์โมนเพศชายและสร้างตัวอสุจิ และในเพศหญิงคือ รังไข่ (Ovary) มีหน้าที่สร้างฮอร์โมนเพศหญิงและผลิตไข่



ใบงาน

ต่อมไร้ท่อที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น



ภาพแสดงที่ตั้งของต่อมไร้ท่อที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น



กิจกรรม "คุณค่าของฉัน"

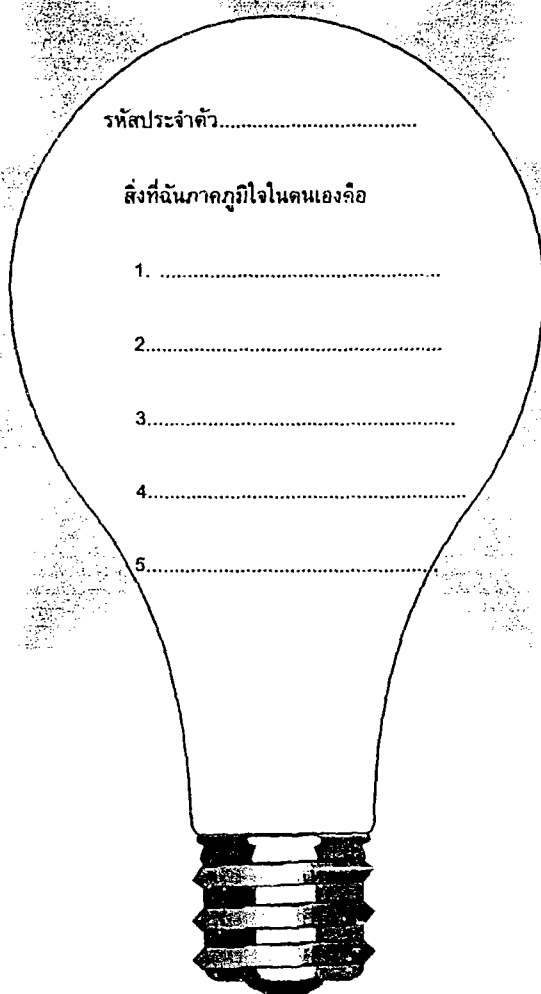
ชุดที่ 1

ให้นักเรียนเขียนสิ่งที่ตนเองอยากเรียนต่อและประกอบอาชีพในอนาคต
ลงในใบหน้าของตัวการ์ตูน



กิจกรรม "คุณค่าของฉัน"
ชุดที่ 2

อะไร...คือสิ่งที่นักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง



รหัสประจำตัว.....

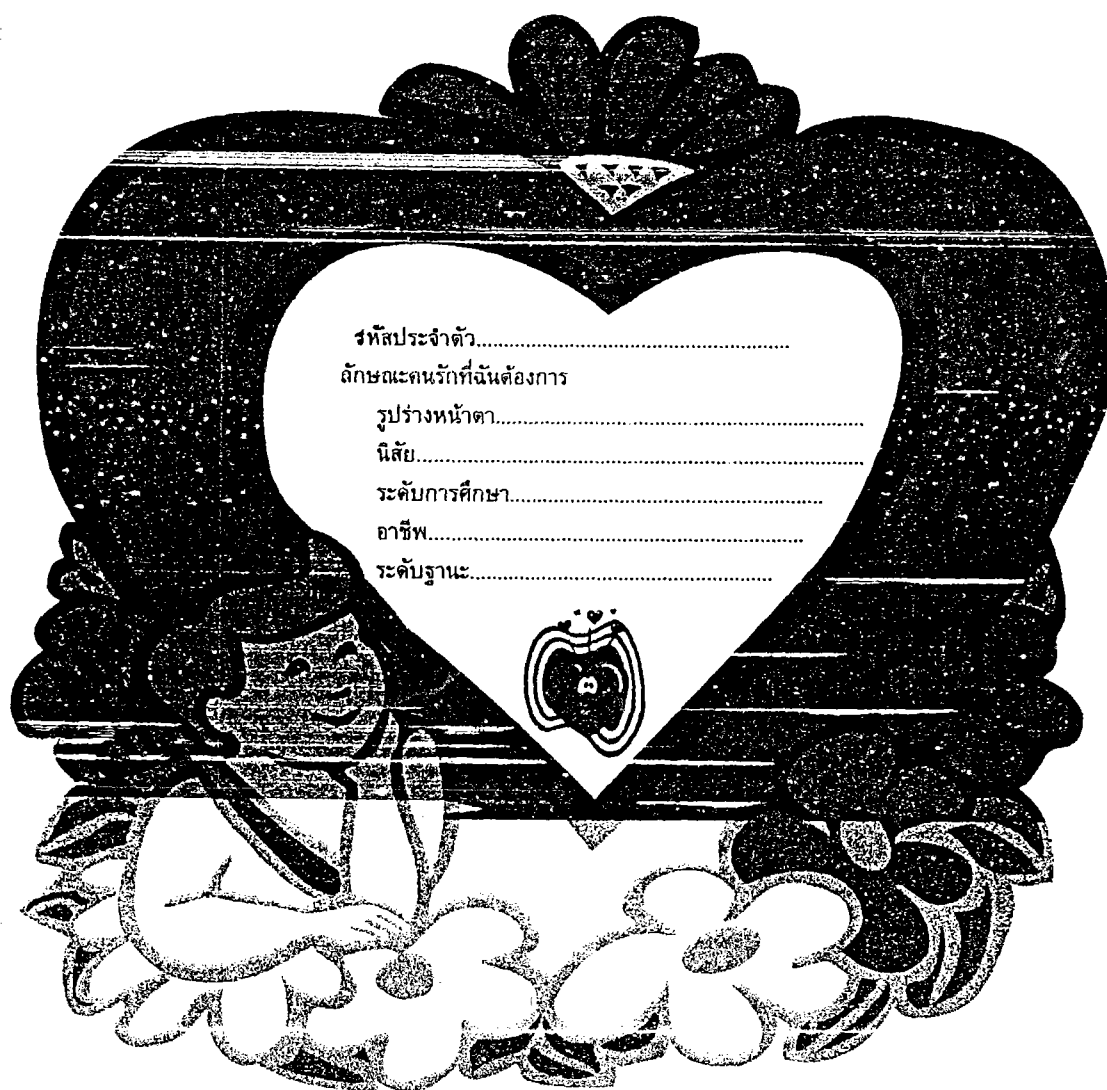
สิ่งที่ฉันภาคภูมิใจในตนเองคือ

1.
2.
3.
4.
5.

กิจกรรม "คุณค่าของฉัน"

ชุดที่ 3

ในอนาคตถ้านักเรียนจะมีความรัก นักเรียนต้องการคนรักแบบใด
ให้เขียนลักษณะของคนรักที่ต้องการลงในรูปหัวใจ



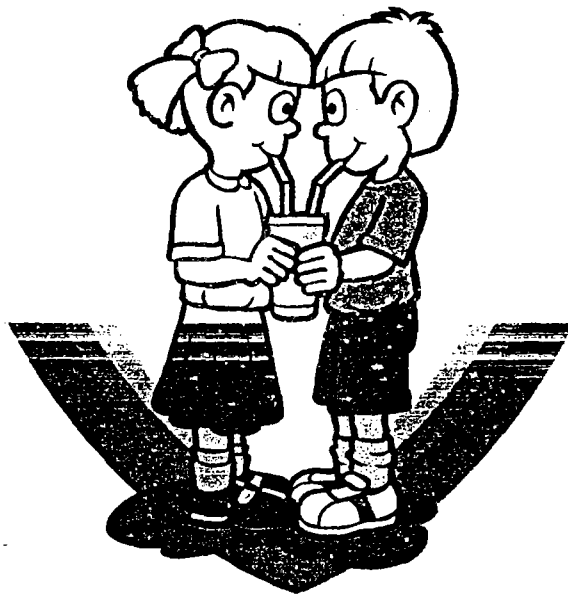
กิจกรรม "คุณค่าของฉัน"

ชุดที่ 4

ถ้านักเรียนเป็นผู้หญิง หรือ ผู้ชายในภาพ

ให้นักเรียนหญิงเขียนความคิดของผู้หญิงในภาพ

ให้นักเรียนชายเขียนความคิดของผู้ชายในภาพ



รหัสประจำตัว

ความคิดของผู้หญิงในภาพ.....

.....

.....

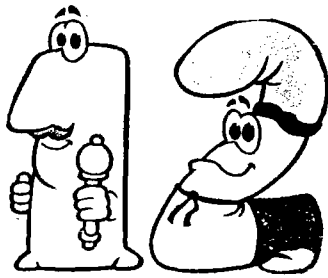
.....

ความคิดของผู้ชายในภาพ.....

.....

.....

.....

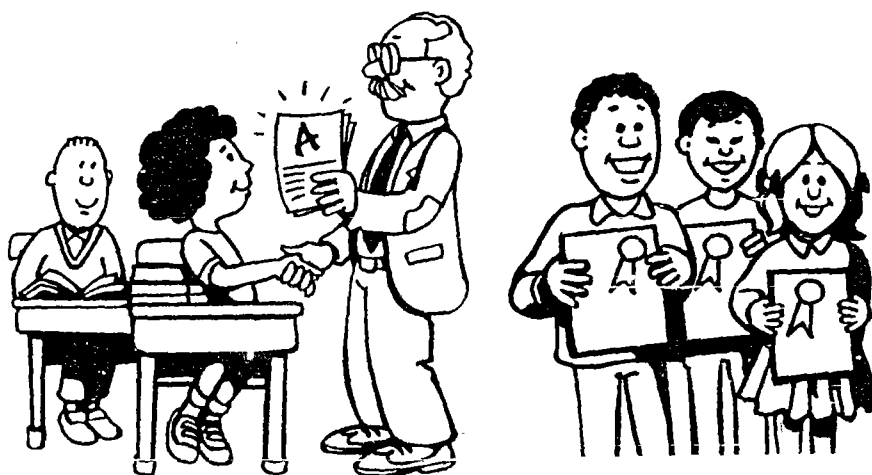




กิจกรรม "คุณค่าของฉัน"

ชุดที่ 5

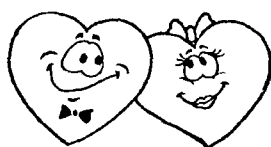
1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มแบบเดิมและช่วยกันศึกษาเอกสารความรู้ต่อไปนี้
 - 1.1 จากความไม่เข้าใจ สู่...ปัญหาที่ใหญ่กว่า
 - 1.2 ผู้หญิงเป็น...ดอกไม้
 - 1.3 วัยรุ่น...เพศสัมพันธ์
2. หลังจากศึกษาความรู้จากเอกสารในข้อ 1 แล้วให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นของผู้หญิงและผู้ชายในภาพของกิจกรรมชุดที่ 4 เป็นข้อสรุปของกลุ่มอีกครั้ง
3. กลุ่มมีความคิดเห็นอย่างไรสำหรับ "ความสัมพันธ์ทางเพศของผู้หญิงชายที่เหมาะสม"
4. ส่งตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอความคิดเห็นของกลุ่มหน้าชั้นเรียน

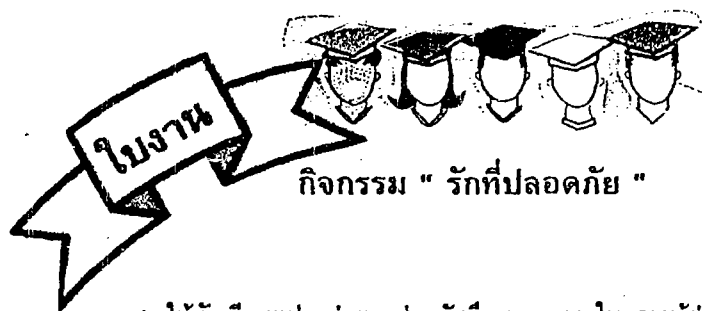




กิจกรรม "ศัตรูมืด"

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มแบบเดิมและช่วยกันศึกษาเอกสารความรู้ต่อไปนี้
 - 1.1 ใบความรู้ ตามตอบเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
(จากอินเทอร์เน็ต ห้องสมุด E-LIB:Health Library for Thai)
 - 1.2 แผ่นพับ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 1,2
(จากกองกามโรค กรมควบคุมโรคติดต่อ)
 - 1.3 รักอย่างมีสติ...ชีวิตปลอดภัย
(จากสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย)
 - 1.4 ตามถึงนายสมบัติ
(จากสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย)
 - 1.5 สงสารแก้ว
(จากสมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย)
2. หลังจากศึกษาความรู้จากเอกสารในข้อ 1 แล้วให้นักเรียนช่วยกันระดมสมอง และแสดงความคิดเห็นว่ากลุ่มมีความคิดเห็นอย่างไรสำหรับ "ความรักของโจกับเจี๊ยบ" และถ้านักเรียนเป็นโจหรือเจี๊ยบจะทำอย่างไร
3. วิธีป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีอะไรบ้าง
4. ส่งตัวแทนกลุ่มออกไปนำเสนอความคิดเห็นของกลุ่มหน้าชั้นเรียน



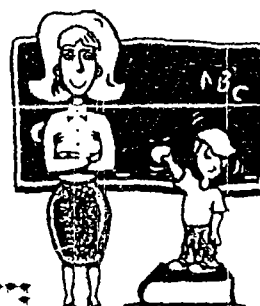
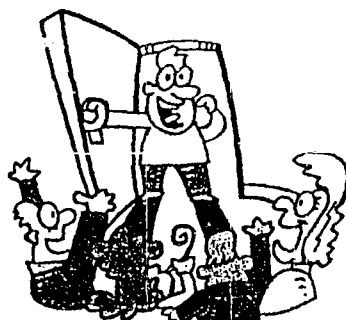


1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มและช่วยกันศึกษาเอกสารใบความรู้ต่อไปนี้

- 1.1 ข่าวกรณีศึกษา ภัยผู้หญิง และบทความเกี่ยวกับปัญหาทางเพศของวัยรุ่น
(ซึ่งคัดลอกมาจากหนังสือพิมพ์มติชนรายวัน และสยามรัฐ)
- 1.2 กรณีศึกษา "จดหมายของกุสุมา"
- 1.3 กรณีศึกษา "ความรักของเอกกับแอม"
- 1.4 กรณีศึกษา "จดหมายถึงหมอ"

2. ให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายหาข้อสรุป และเขียนรายงานในใบสรุปผลของกลุ่ม และส่งตัวแทนกลุ่มเสนอความคิดเห็นตามประเด็นต่อไปนี้

- (กลุ่มที่ 1) 2.1 นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน
- (กลุ่มที่ 1) 2.2 นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับค่านิยมของเยาวชนรุ่นใหม่ในเรื่องความอิสระ การแต่งกาย และการคบเพื่อนต่างเพศ
- (กลุ่มที่ 2) 2.3 ในกรณีของกุสุมา จะป้องกันมิให้เกิดเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิดกับตนเองได้อย่างไร
- (กลุ่มที่ 3) 2.4 นักเรียนคิดว่าสถานการณ์ที่นำไปสู่ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ของเอกและแอมคืออะไร และให้เสนอวิธีป้องกันมิให้เกิดเหตุการณ์เช่นนั้น
- (กลุ่มที่ 4) 2.5 นักเรียนคิดว่าบอยประสมปัญหาชีวิตเพราะอะไร บอยจะติดเอดส์หรือไม่ และถ้านักเรียนเป็นบอยนักเรียนจะป้องกันตนเองอย่างไร





ข่าวกรณีศึกษาและบทความ เกี่ยวกับปัญหาทางเพศ



รวบรวมโดย..... นางสุภาภักดิ์ ผ่องน้อย
ขอบคุณแหล่งที่มาและผู้ให้ข้อมูลความรู้
ในการจัดทำเอกสารเพื่อประโยชน์ต่อผู้เรียน

ข่าวกรณีศึกษาการล่องละเมิดทางเพศ

“ ก๊วยผู้หญิง ”

จากหนังสือพิมพ์ ◯ มติชนรายวัน ฉบับวันที่ 2 มิถุนายน 2543 หน้า 16

“ ปีนหอข่มขืน ”

เหตุการณ์นี้ถูกแจ้งความดำเนินคดีที่ สน. ไร่จรัญ เรื่องมีอยู่ว่า ปัจจุบันมีเด็กจากต่างจังหวัดเข้ามาเรียนในระดับอุดมศึกษาจำนวนมาก มีก้นห้อยเข้าพักอยู่ตามคอนโดมิเนียมหรือหอพักต่างๆ อยู่กัน โดยไม่มีผู้ปกครองดูแล บางครั้งการพักอยู่คนเดียวในสภาพแวดล้อมที่ไม่คุ้นเคยและอยู่ในย่านที่มีผู้ล่อลวงเด็กติดยาหรือมีพฤติกรรมมั่วสุม ก๊วยอาจมาถึงตัวได้สักวัน แม้จะระวังแล้วก็ตาม กรณีของนักศึกษาปี 1 มหาวิทยาลัยชื่อดังย่านรามคำแหง เธอพักอยู่ชั้น 5 หอพักแห่งหนึ่งใกล้กับมหาวิทยาลัย โดยพักอยู่กับเพื่อน 2 คน วันที่เกิด

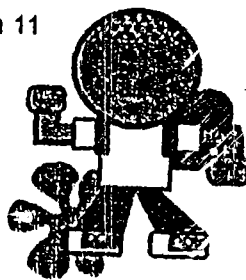
เหตุเพื่อนสาวกลับบ้านเธอต้องนอนคนเดียว คืนนั้นเธอกลับที่พักราวๆ 4-5 ทุ่มและชักผ้าตากไว้ โดยกลับมานอนและปิดประตูแน่นหนา แต่ด้วยความโชคร้าย เธอตื่นมาตอนตีห้าแล้วเปิดประตูเล็กน้อยเพื่อดูชุดนักเรียนว่าแห้งหรือไม่ จึงกลับไปนอนต่อ ไม่คิดว่ามีชายชั่วแอบปีนเข้ามาในห้องนอนไม่ถึง 10 นาทีร่างของเธอถูกชายร่างใหญ่ทับและข่มขืน ร้องและต้องทำให้สิ้นสวรสค์ให้ได้ เธอพยายามต่อสู้หลอกล่อทุกวิถีทางแต่ไม่สามารถพ้นมือมาได้

จากเหตุการณ์นี้ขอเป็นข้อเตือนใจนักศึกษาที่พักในคอนโดฯ หอพัก ระวังตัวให้จงดี เลือกที่พักมี รปภ.หรือสอดส่องมาตรการรักษาความปลอดภัยของหอพัก เพื่อความปลอดภัยของเรา มิใช่ได้เป็นอันขาด

◯ สยามรัฐ ฉบับวันที่ 22 กันยายน 2543 หน้า 11

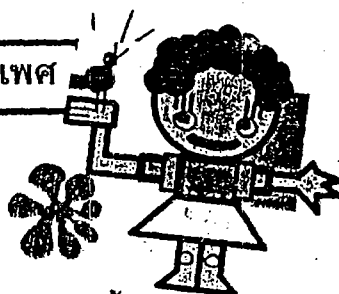
“ แฟนหนุ่มขืนใจสาวบนน้ำตก ”

เมื่อเวลา 20.00 น. วันที่ 30 ส.ค. พ.ศ.ท. นุสิทธิ์ อุดรธรรม์ สว.ส.อ.ท่าศาลา จังหวัดนครศรีธรรมราช รับแจ้งมีเด็กหญิงถูกข่มขืนอวัยวะเพศเด็กขาด มารักษาตัวที่โรงพยาบาลท่าศาลา โดยทราบชื่อ น.ส. เจียบ (นามสมมติ) อายุ 16 ปี นักเรียนชั้นม.4 โรงเรียนเมธีอเนกแห่งหนึ่งในจังหวัด สบสว.ให้การว่าตอนเย็นในวันเดียวกันได้มี นายจักรินทร์ พรหมมา อายุ 17 ปี แฟนหนุ่ม ได้พาไปเที่ยวน้ำตกสุนันทา ตำบลตลิ่งชัน อำเภอท่าศาลา จากนั้นแฟนหนุ่มได้ล่อลวงขืนใจตน และให้เพื่อนอีก 5 คนที่มาสมทบ ร่วมลงมือข่มขืนและเมื่อเวลา 10.00 น. วันที่ 31 ส.ค. ทางเจ้าหน้าที่ตำรวจ ได้ออกหมายจับนาย อภิชาติ ชาวผ่อง, นายเทพยุทธ ไผ่ยิ้ม, นายจักรินทร์ พรหมมา, นายศักดิ์ พิมเสน, นายอัย จันทมาศ และนายอรอดกร มีทรัพย์ อยู่ระหว่างการติดตามจับต่อไป



ข่าวกรณีศึกษาการล่วงละเมิดทางเพศ

“ ภัยผู้หญิง ”



จากหนังสือพิมพ์ > สยามรัฐ ฉบับวันที่ 15 สิงหาคม 2543 หน้า 11

“ แท็กซี่มหาภัย ”

ระวัง! แท็กซี่มหาภัยขึ้นกาม ล่อ ‘เด็กสาวตจว.’ เข้าม่านรูด



→ ภัยแท็กซี่ น.ส.หนู (นามสมมติ) อายุ 20 ปี สาวชาวอีสานเข้ามาหางานทำในกรุงเทพฯ ลงรถที่หมอชิตถูกคนขับแท็กซี่ล่อลวงขึ้นรถเพื่อไปส่งสำนักจัดหางานย่านราชวิถีซอย 8 แต่พาเข้าโรงแรมม่านรูดทำการข่มขืนนาระท้อเรา

ข่าวกรณีศึกษาการล่องละเมิดทางเพศ

“ฆ่าโหด แขว่นคอ ช่มชืน นักเรียน ม.2”

(จากหนังสือพิมพ์สยามรัฐ ฉบับวันที่ 22 กันยายน 2543 หน้า 11)



โหด! ช่มชืน นร. แขว่นคอฆ่า

- 7ทรชนบ้ากามก่อคดีนาน3ปีจนมุมแล้ว1
- ยังปากแข็ง‘ปฏิเสธ’-อีก6เตรียมรับกรรม

รวบตัว “ไอ้หนึ่” ร่วมกับพวกที่ยังหลบหนี
 ล่อลวงนร.สาวโรงเรียนชื่อดังช่มชืนฆ่ากลางทุ่งนา
 ฆ่าเฉียว แหกหัวเหยื่อปากโป้งไปแจ้งตำรวจเลยจับ
 แขว่นคอ รายนี้เปิดเผยเมื่อเวลา 13.00 น. วันที่ 21
 ก.ย. พ.ต.อ.ฉัตรกนก เขียวแสงส่อง ผกก.1 ป.
 พร้อมพ.ต.ต.สุสวัสดิ์ จันทร์โรจนกิจ สว.ผ.2 กก.1 ป.
 พร้อมกับพวกร่วมกันจับกุมตัวนายสุรสิทธิ์ หรือไอ้
 สิดา อายุ 21 ปี อยู่บ้านเลขที่ 272 หมู่ 5 ต.วังหมี่
 กิ่งอำเภอรังน้ำเขียว จ.นครราชสีมา ผู้ต้องหาพร้อมกับ
 พวกที่ยังหลบหนีก่อคดีล่อลวงนร.สาวไปช่มชืนฆ่า
 ทุ่งนา ตามหมายจับของสภ.อ.วังน้ำเขียว ที่ 2/2540
 ลงวันที่ 5 มิ.ย.40 โดยสามารถจับกุมตัวผู้ต้องหา
 ได้หน้าโรงไม้สี ภูิตชัย ปากทางเข้าหมู่บ้านหัวข่าง
 อ.แกลง จ.ระยอง

พ.ต.อ.ฉัตรกนกกล่าวว่า เนื่องจากเมื่อวันที่
 16 ก.พ.40 นายสุรสิทธิ์ ร่วมกับพวกที่ยังหลบหนี 6
 คน ประกอบด้วยนายจิรศักดิ์ หรือศักดิ์ มุ่งคำกลาง,
 นายอภินิย หรือนัย ช้างนา, นายทูล (ไม่ทราบนามสกุล),
 นายชน (ไม่ทราบนามสกุล) และนายจู่ (ไม่ทราบนาม-
 สกุล) ร่วมกันช่มชืนฆ่าผ.ต.ญ.นิภาพร จิตระชื่อ อายุ 14
 ปี นักเรียนชั้นม.2 ร.ร.วังหมี่วิทยาคม จ.นครราชสีมา
 โดยผู้ต้องหาสารภาพว่า ก่อนเกิดเหตุจรดจย.ไปรับ

เหยื่อที่หน้าโรงเรียนหลอกจะพาไปส่งบ้าน แต่กลับพา
 ไปหาเพื่อนที่ชื่อนายจู่ จากนั้นนายจู่ ก็พาเหยื่อช่มชืน
 ฆ่าจย.ไปกลางทุ่งนา ส่วนตนตามไปที่หลังก็พบ
 นายจู่กับพวกพาเหยื่อไปช่มชืนเรียบร้อยแล้ว พร้อม
 กับใช้เชือกมัดคอฆ่าปิดปากเหยื่อผูกไว้กับต้นไม้

ผกก.1 กล่าวอีกว่า สำหรับการสอบสวนครั้ง
 นี้ผู้ต้องหาให้การปฏิเสธไม่ได้ร่วมลงมือช่มชืนฆ่า
 ผู้ตาย พร้อมกับเล่าว่า ขณะที่ตนเดินไปถึงพบร่างของ
 ต.ญ.นิภาพรนอนเปลือยกายสลบอยู่โคนต้นไม้แล้ว
 ส่วนพวกนายจู่กำลังใส่เสื้อผ้าเตรียมแยกย้ายกัน
 หลบหนี จึงหว่านเองเหยื่อรู้สึกตัวขึ้นมาคว้าเสื้อผ้า
 พยายามวิ่งหนี นายจู่ก็วิ่งเหยื่อไปแจ้งตำรวจเลยใช้
 เชือกที่เตรียมมาไว้ห้อยเหยื่อโยงขึ้นไม้ผูกติดกับต้นไม้
 เพื่ออำพรางว่าเหยื่อผูกคอตายเอง จากนั้นแยกย้าย
 กันหลบหนีไปคนละทิศทาง ส่วนตนหลบหนีมาทำงาน
 เป็นช่างทำเฟอร์นิเจอร์อยู่ที่โรงไม้สี ภูิตชัย จ.ระยอง
 จนกระทั่งมาถูกตำรวจกองปราบตามจับกุมตัวได้ดัง
 กล่าว ทางตำรวจจึงควบคุมตัวไว้สอบขยายผลอีกครั้ง
 ก่อนส่งตัวไปให้พนักงานสอบสวนสภ.อ.วังน้ำเขียว
 ดำเนินคดีตามกฎหมาย ส่วนพวกที่ยังหลบหนีก็
 ประสานงานกับฝ่ายสืบสวนพื้นที่ เพื่อติดตามตัวคน
 ร้ายกลุ่มนี้มาดำเนินคดีให้ได้โดยเร็ว

บทความเกี่ยวกับปัญหาทางเพศของวัยรุ่น

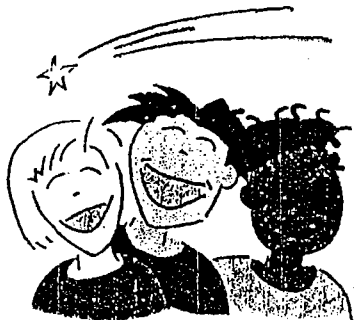
“ ค่านิยมที่ผิดของเยาวชนรุ่นใหม่ ”

จากหนังสือพิมพ์ > สยามรัฐ ฉบับวันที่ 1 สิงหาคม 2543 หน้า 7



ปกติธรรมชาติของมนุษย์ มีความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ในโลกนี้อย่างมีความสุข เป็นอิสระเสรี มีความสุขสนุกสนานด้วย “การมีเพศสัมพันธ์อย่างสมคูล” ดังนั้นสิ่งที่มนุษย์ต้องดิ้นรนสรรหา ก็คือ ตัวยาอายุวัฒนะ และยากระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เพราะยาออสัมกับเหล้าและเบียร์ จะไปกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติของ ประสาทกับบรรยากาศที่อ่าววย ต้องถือว่าเป็นโลกแห่งความรื่นรมย์ของพวกเขาโดยเฉพาะ

คนรุ่นใหม่วัยเจริญพันธุ์ที่ชอบแต่งตัวยั่วเย้า กามารมณ์ ด้วยการนุ่งน้อยห่มน้อย โดยเฉพาะนิสิตนักศึกษาที่นุ่งกระโปรงยาว แบบผ่าหน้าผ่าหลัง เวลาเดินหรือก้าวขึ้นที่สูง จะมองเห็นลึกเข้าไปถึงขาอ้วน ซึ่งเป็นการยั่วเย้าไปในทางที่ไม่ดีมีบางสถาบันยังมุ่งสอนกันอยู่ แต่ดูเหมือนทางกองการนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจะเป็นผู้ริเริ่มการรณรงค์เลิกนุ่งกระโปรงสั้นกันแล้ว เพราะการนุ่งกระโปรงสั้นนอกจากเป็นภาพที่ไม่น่าดูแล้ว ยังจะเป็นอันตรายกับผู้อื่นอีกด้วย



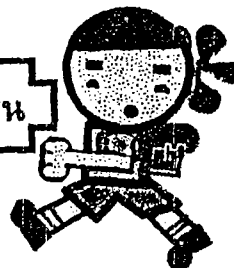
หนังสือพิมพ์เคยลงข่าว เจ้าหน้าที่ตำรวจจับหมอเถื่อนรับจ้างรีดमारหัวชน จากวัยรุ่นที่มีมั่วเซ็กซ์กันจนประอะถึงปิลละ 5 แสนคน

เมื่อวันที่ 7 มี.ค. 2542 เจ้าหน้าที่ตำรวจบุกหลายคลินิกแถวบางนา ลักลอบทำแท้งให้แก่หญิงสาวที่ตั้งท้องโดยไม่ตั้งใจ มีหญิงสาวรอทำแท้งเป็นจำนวนถึง 30 คน แสดงให้เห็นถึงเด็กหนุ่มสาววัยรุ่นมั่วเซ็กซ์กันอย่างเปิดเผยมากขึ้น และไม่ระวังตัว

เด็กนักเรียนนักศึกษาในเครื่องแบบที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว นิยมใช้โรงแรมมานวดเป็นแดนสวรรค์วิมานวันหนึ่งๆ หลายคู่ ที่ผมพาไปส่งแถวสะพานควาย ประตูหน้า ผิงฮานา นนทบุรี ปทุมธานี และ ฯลฯ เป็นคำให้สัมภาษณ์ของ “คุณโกวิท ตั้งตรงจิตร” แก่หนังสือพิมพ์ฉบับหนึ่ง ซึ่งคุณโกวิท เป็นไซเฟอร์แท็กซี่ ที่ขับรถตระเวนหาผู้โดยสารไปตามสถานที่ต่างๆ

คนรุ่นใหม่วัยรุ่นเด็กไทยที่น่าเอาแบบอย่างวัฒนธรรมตะวันตกมาใช้ เช่น หนุ่มสาวนั่งพรอดรักกอดจูบกับนบนรถเมล์ ตามท้องถนน หรือตามสถานที่สาธารณะต่างๆ และ ฯลฯ ถึงแม้ว่าจะขัดต่อวัฒนธรรม และศีลธรรมอันดีงามของไทยเราก็ดำเนินตามแต่เมื่อค่านิยมทางวัตถุ และอารยธรรมแผนใหม่ เข้ามามีอิทธิพลเหนือจิตสำนึกที่ดี ประกอบกับแรงกระตุ้นจากสิ่งแวดลอมที่ยั่วเย้า เช่น ยาเสพติดให้โทษ ที่ลักลอบนำเข้ามาจากต่างประเทศ และมีจำหน่ายตามสถานเริงรมย์ทั่วไป

บทความเกี่ยวกับปัญหาทางเพศของวัยรุ่น



“ รักนวลสงวนตัว ”

จากหนังสือพิมพ์ มติชนรายวัน ฉบับวันที่ 10 กันยายน 2543 หน้า 11

วงมัวร์ของכםเป็นพ่อแม่ ไม่ว่าจะพูดจะคุยเรื่องอะไร ใครพูด ใครไม่พูดเอาแต่ดัก จาจาเมืองนครจะทำให้เกิดปัญหาจากสิ่งที่อื่นอีกมีเนี่ย ผ่นตคน้ำท่วมอีสานหนัก..เกมยังไม่พอได้ผู้ในจะเข้ามาอีกลูกแล้ว..ชายหนุ่มที่รวยที่สุดในประเทศนี้เค้าจะกินอะไรน้ำ ฯลฯ

คุยกันไปถึงเรื่องไหนๆ ก็อะ ในที่สุดก็ต้องวนวกกลับมาเรื่องลูกกันดี

ประเด็นอีกซึ่งค้างคาใจของคนเป็นพ่อแม่ที่มีลูกสาววัยรุ่นอยู่เรื่องหนึ่งก็คือ

• “ รักนวลสงวนตัวยังจำเป็นอยู่ไหม ยุคใหม่นี้ ” •

เพื่อให้เป็นคนใจใหญ่ใจกว้าง หัวสมัยใหม่ ไม่ยึดติดจารีตประเพณี และส่งเสริมสิทธิสตรีแค่นั้น แต่พ่อแม่เห็นภาพสาวรุ่นหน้าโลวี่กำลังน่ารักเกาะเกี่ยวแนบเนื้อแนบไหล่ คลอเคลียอยู่กับไอ้หนุ่มทั้งชุดนักเรียน บ้างในชุดครุฑปอดออกอวดตะโพกหุ่นกระเตาะ คนเป็นพ่อแม่ไม่รู้ยั้งรอยใจคอสิ้นใจ หายใจไม่ทั่วปอด

จากมือจากแขน มันจะฉายไปถึงไหนๆ ไหมเนี่ย และ..หากเด็กหญิงคนนั้นเป็นลูกสาวเรา จะทำอย่างไร

สื่อทั้งหลายทั้งปวง ในโฆษณาเออ ในมิวสิกวิดีโอละครในทีวี เลิฟซีนไหนหนึ่ง นิยายรักบนแท็บเล็ตบนสาร การดูโป๊อลังการของญี่ปุ่น ภาพข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ เลิฟแอนด์อินเตอร์เน็ต อ้วนเสวยภาพความทันสมัย ของการใช้ชีวิตแบบเสรี บริโภคแบบเสรี และมีเช็ทแบบเสรี

มันคือวิถีแห่งความทันสมัย คนรุ่นใหม่ไม่ถือ..

แต่ละภาพที่นำมาเสนอ ฉายให้เห็นแต่ด้านสนุกสุดแสน ก็น่าดี เบียร์ ระเบิดทรายตา เฮฮา ขี้ขำ ฯลฯ ผลก็คือหัวใจหนุ่มรุ่นสาวรุ่นกระเจิดกระเจิง

แม้ไม่ทุกคนที่หลงระเริง แต่ไม่น้อยเลยที่ผลอันตามต่อมา กลายเป็นรายการน้ำตาตก..อย่างหนึ่งเห็นๆ กับโน้มนัยน้ำเน่า หรือข่าวหน้าหนึ่งหนังสือพิมพ์ เลิฟชีวะละ..สาวน้อยน่ารักที่พ่อแม่เมื่อนานวันมักบิยประแป๊ยะ ทะนุกดอม รับส่งเข้าเรียนมาแต่เล็กแต่บิย..ตั้งท้องต้องแอบทำแท้ง ถูกทอดทิ้ง ดิดโรค ต้องออกจากโรงเรียน เสียอนาคต..หรืออาจถึงกับเสียชีวิต !! แค่นี้..หัวใจพ่อแม่ก็ไหววูบ ถ้าเจอเข้ากับตัวเอง..รววใจจะแตกสลาย

* เพราะประสบการณ์ของคนเป็นพ่อ รู้ดีว่า ไอ้โน้มน เน้นเนื้ออบขาวที่ไปแนบอยู่กับต้นแขน หัวไหล่ของไอ้หนุ่ม มือหนุ่มนิ่มที่ได้เกาะกุม กลืนกายที่ได้อยู่ใกล้ชิด มันทำให้ฮอร์โมนไอ้หนุ่มวิ่งพล่าน เกิดอาการชุกชุมได้แค่นั้น แล้วกลไกส่วนใดในความเป็นหนุ่มจะสั่งการให้ทำอะไรต่อไป ..คนเป็นพ่อรู้ดี

* ประสบการณ์ของคนเป็นแม่ก็รู้ว่า ตอนที่มือหนุ่มสอดใส่ตามลุ่มปูดที่ต้นแขนนั้น มันไม่เกิดอะไรในใจสาวหรอก นอกจากถูกกัก คิกขุอะโนะนะ แต่ถ้ารักเข้ามาจริงๆ รวว หัวใจก็อ่อนระทระหวั่นไหวเร็วไวแรงสุดจะความความหาสติมาเกาะเกี่ยวได้กับ ลิมหน้าลิมหลังลิมกระทั้งนั้น..ไปได้ยากนัก

และถ้ามันไปถึงเรื่องนั้นได้ อะไรจะเกิดขึ้นตามมาแทบไม่ยากนัก..

“ พ่อแม่อยากนำร่องมาก่อนเจ้า ย่อมเข้าใจ ” จะมานั่งพ่อบ้านสั่งสอนให้ลูกสาวรุ่น ในวันที่ถึงวัย มาดมัน.. อย่างไรก็ตามไม่มีทางเป็นผล ถ้าไม่ได้สอนให้รักนวลสงวนตัวมาแต่ต้น

ระหว่างความมาดมันกล้าแสดงออก มันใจในตนเอง ดูแคลนเอง ทั้งตนเองได้ ไม่ได้ดูสุดตามศักยภาพของตัวเองอย่างเต็มที่ ของเพศหญิงรุ่นใหม่ กับ ความรักนวลสงวนตัว

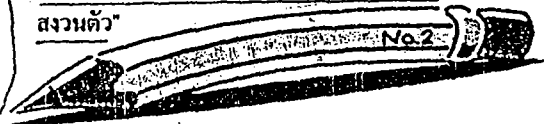
วางอย่างไรให้สมดุล ทอดี..

ความรักในนวล รู้จักสงวนเนื้อตัวที่พ่อแม่อยากอบรมบ่มเพาะลงไปเป็นใจลูกนั้น ลูกอ๋อ..มิใช่เรื่องหัวเก่า-หัวใหม่ เพราะไม่ว่าหัวเก่าหรือหัวใหม่ ลงใจเจ้าเข้ากับปัญหาก็..มันคือความทุกข์ทั้งนั้น

พ่อแม่สอนเจ้าก็เพราะไม่อยากให้เจ้าต้องเผชิญทุกข์ทุกรายการนั่นเอง

จะมีประโยชน์อะไรเล่า ถ้าลูกจะเก่งกล้าทำโลกนี้ผู้ร้ายเคยครอบงำได้ แต่ต้องตกเป็นเหยื่อของความอ่อนแอทางเพศ นรีล ลึกด้านหนึ่งอาจพัฒนาไปเป็นความชัดเจนชัดเจนทางเพศ..มีบาดแผลที่คอยตะกิดติดตราไปตลอดชีวิต

ไอ้“การจัดความสัมพันธ์ทางเพศที่เหมาะสม” ตามภาษานักวิชาการสมัยใหม่นี้แหละลูกสาวอ๋อ ที่โบราณทำาาาเรียกว่า ว่า “ รักนวลสงวนตัว ”



กรณีศึกษา “ จดหมายของกุสุมา ”

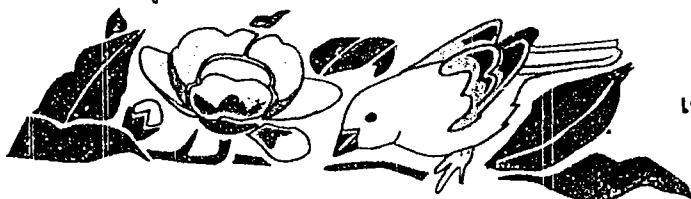
กราบเรียนอาจารย์ที่เคารพ

อาจารย์ขาหนูมีเรื่องกลุ้มใจมากไม่กล้าไปปรึกษาใคร มีแต่อาจารย์เพียงคนเดียวที่หนูคิดจะให้คำปรึกษาได้ แต่หนูจะมาพบอาจารย์หนูก็ไม่กล้า หนูไม่อยากให้พ่อแม่ หนูรู้เพราะเป็นเรื่องที่น่าอายมากและพ่อแม่ก็ดูมาก และถ้าพ่อแม่รู้เรื่องนี้หนูคงไม่มีโอกาสได้เรียนต่อ

หนูเล่าเรื่องให้อาจารย์ฟังเลยนะคะ ตอนม.1 ที่หนูเริ่มมาเรียนที่นี่พ่อแม่ให้หนูมาอยู่กับพี่เพ็ญซึ่งเป็นลูกของป้าที่กรุงเทพฯ พ่อแม่ของหนูไวใจเพราะเห็นว่าพี่เพ็ญโตเป็นผู้ใหญ่แล้วมีครอบครัว และยังมีหน้าที่การงานที่ดี พี่เพ็ญมีแฟนชื่อพี่สมชายซึ่งเป็นคนใจดีและขยันทำมาหากิน พี่สมชายเป็นคนที่ พูดจาดีไม่ดื่มเหล้าหรือสูบบุหรี่และรักลูกมากทำให้หนูรักและเคารพพี่สมชายเหมือนพี่ชายของหนูคนหนึ่ง

วันหนึ่งพี่เพ็ญไม่อยู่บ้านไปเยี่ยมป้าที่ต่างจังหวัดกับลูก พี่สมชายอยู่บ้านคนเดียวตอนกลางวัน หนูออกมานั่งดูทีวีที่ห้องนั่งเล่นข้างล่างตามปกติ พี่สมชายมานั่งคุยกับหนูถึงเรื่องต่างๆนานา เขาเริ่มมองหนูแปลกๆและจับมือหนูบ่อยๆ หนูไม่รู้จะทำอย่างไร ทั้งๆที่ไม่อยากให้เขาทำอย่างนั้น แต่หนูเกรงใจและรู้สึกกลัว เขากอดหนูและเขาบอกว่ารักและสงสารหนูมาตั้งแต่แรกที่หนูมาอาศัยอยู่ด้วย หนูตกใจ ร้องให้พูดไม่ออกไม่รู้จะทำยังไง พี่สมชายชินใจหนูในคืนนั้นและสั่งไม่ให้หนูบอกใครโดยเฉพาะพ่อแม่และพี่เพ็ญ

ตั้งแต่วันนั้นมาตลอดเวลา 1 เดือนหนูกลุ้มใจมากร้องไห้ทุกวัน กลัวพ่อแม่และพี่เพ็ญจะรู้เรื่อง กลัวบางสิ่งที่จะเกิดขึ้น เรียนหนังสือไม่เคยรู้เรื่อง ปวดศีรษะทุกวัน พี่เพ็ญสงสัยว่าหนูเป็นอะไรที่เจ็บขมขื่น ไม่พูดกับใครคิดว่าหนูคงเครียดเรื่องเรียนหนังสือ ถ้าพี่เพ็ญรู้ความจริงคงทั้งโกรธและเสียใจมาก และคงไล่หนูออกจากบ้าน ยิ่งถ้าพ่อแม่รู้คงดีหนูตายแน่ เพราะหาว่าหนูทำตัวไม่ดีและไม่ให้เรียนต่อ อาจารย์ขา หนูกลัวไปหมด ไม่รู้ว่าจะทำยังไงดี หนูกลัวท้อง กลัวพ่อแม่ พี่เพ็ญและเพื่อนจะรู้ กลัวถูกไล่ออกจากโรงเรียน อยากหนีออกจากบ้าน และบางครั้งคิดอยากตายแต่หนูคิดถึงพ่อแม่ว่าคงเสียใจมาก อาจารย์ช่วยแนะนำหนูด้วยนะคะว่าหนูจะทำอย่างไรต่อไป



เคารพอย่างสูง
กุสุมา



กรณีศึกษา

“ความรักของเอกกับแอม”



เอกและแอม เคยเรียนอยู่ชั้นมัธยมปลายของโรงเรียนแห่งหนึ่ง เอกเป็นรุ่นพี่แอม 3 ปี ทั้งสองคนเริ่มรู้จักและคบกันในการทำกิจกรรมของโรงเรียนและสนิทสนมกันมาเรื่อยจนเพื่อนๆของทั้งสองฝ่ายรู้ว่าทั้งสองเป็นแฟนกัน

เอกเป็นชายหนุ่มหน้าตาดี ผิวขาว สูงโปร่งเคยเป็นนักกีฬาของโรงเรียน ช่างคุยพูดจาเม่นวอล เป็นคนคล่องแคล่ว มีน้ำใจชอบช่วยเพื่อนและงานโรงเรียน แต่ผลการเรียนไม่ค่อยดีนัก ฐานะทางบ้านค่อนข้างรวย พ่อแม่อยู่ต่างจังหวัดส่งเงินมาให้เช่าหอพักอยู่กับพี่ชายและพี่สาว เอกมักชอบชวนเพื่อนๆหรือรุ่นน้องไปเที่ยว จนเป็นที่รู้จักและกว้างขวางในสังคมของวัยรุ่นในโรงเรียน

แอมเป็นหญิงสาวผิวค่อนข้างคล้ำ ไม่ใช่ผู้หญิงสวย แต่กิริยาเรียบร้อย มีความรับผิดชอบสูง ก่อนเข้าเรียนเก่ง มีน้ำใจกับครูและเพื่อนๆในโรงเรียน เธอเป็นพี่คนโตและมีน้องหลายคน เธอตั้งความหวังไว้ว่าจะเรียนให้จบมหาวิทยาลัย ทำงานทำและจะส่งเสียน้องๆให้เรียนสูง พ่อแม่รักและภูมิใจในตัวเธอมาก เมื่อเอกชวนเธอไปเที่ยวตามลำพังหลังเลิกเรียนหรือในวันหยุดหลายครั้ง เธอมักจะปฏิเสธเสมอ และเตือนตัวเองว่า “ การเรียนสำคัญที่สุด การมีความรักในวัยเรียนอาจทำให้เสียการเรียนได้ ”

ในวันเกิดของแอมที่ผ่านมา เอกนำกุหลาบสีแดงช่อใหญ่ห่ออย่างสวยงามด้วยกระดาษแก้วลายหัวใจมาให้เธอ เธอรู้สึกประทับใจและดีใจมากจนหน้าแดง เธออดทนกลืนช่อนั้นไว้อย่างลึบตัว และเป็นครั้งแรกที่เธอยอมไปเที่ยวกับเอกสองต่อสอง เอกพาเธอไปดูภาพยนตร์รักหวานซึ่งโรแมนติก พาเธอไปทานอาหาร และไปนั่งคุยกันต่อที่สวนสาธารณะ วันนั้นเอกบอกว่ารักเธอมาก เธอยอมให้เขาจับมือและนั่งเบียดชิดกันในสวนจนเย็นค่ำ เธอรู้สึกมีความสุขและอบอุ่นที่ได้อยู่ใกล้ชิดเขา เอกบอกว่าที่สวนสาธารณะเปลี่ยวและอาจมีอันตรายจึงอยากชวนเธอไปคุยต่อที่ซึ่งมีเราเพียงสองคนที่บ้านเขา เพราะวันนี้ไม่มีใครอยู่บ้าน แอมรู้สึกตกตะลึงและหวาดหวั่นนึกถึงคำเตือนของแม่ ที่ว่า “ อย่าวางใจผู้ชาย เพราะเมื่อได้อยู่ใกล้ชิดผู้หญิงมักหวังล่วงเกิน ” แอมจึงบอกเอกตรงๆว่าหากรักเธอจริงต้องให้เกียรติเธอและไม่คิดล่วงเกินเธอ ซึ่งเอกก็ยอมรับแต่มีสีหน้าเศร้าหมองและตัดพ้อว่าเสียใจและผิดหวังมากที่เธอไม่ไว้วางใจเขา จนเธอรู้สึกสงสารมากที่ปฏิเสธเขามาตลอด รู้สึกลี้ใจเกรงว่าความสัมพันธ์จะเกินเลย แต่ในที่สุดเธอก็กลัวเอกจะผิดหวังยอมไปเที่ยวบ้านเขาและพ่ายแพ้แก่หัวใจและความต้องการของเขาและเธอ ...เมื่อยามอยู่ใกล้ชิดกัน ซึ่งท้ายที่สุดแอมก็ได้รู้ว่าความรักและคุณค่าของตนเองได้สูญหายไปแล้ว เมื่ออีกไม่นานเอกก็มีความรักกับเพื่อนหญิงใหม่มหาวิทยาลัยเดียวกัน แต่สำหรับเธอ....ตั้งครรภ์และต้องหยุดพักการเรียน

กรณีศึกษา

“จดหมายถึงหมอ”

เรียนคุณหมอมือที่เคารพ

ผมเคยมาพบคุณหมอเมื่อเดือนที่แล้วคิดว่าคงจะจำผมได้ ผมใช้ชื่อในการตรวจ ครั้งนั้นว่า “นายบอย” ผมเลือกเขียนจดหมายถึงหมอแทนเพราะผมยังสับสนกลัวว่าจะพูดไม่ออกเมื่ออยู่ต่อหน้าหมอ ตั้งแต่วันนั้นมาสมองผมมันตื้อไปหมดคิดอะไรไม่ออก ผมยังยอมรับไม่ได้ในสิ่งที่หมอบอกกับผมในวันนั้น ถ้าผมคิดเอตส์จริงผมคงไม่มีอะไรเหลืออีกแล้วต้องหมดอนาคต หมดเพื่อนฝูง ไม่ได้เรียนต่อ และหมดโอกาสที่จะทดแทนบุญคุณพ่อแม่ที่อุตส่าห์เหนื่อยยากหาเงินส่งให้ผมเล่าเรียน และท่านคงเสียใจและผิดหวังอย่างมากในตัวผม

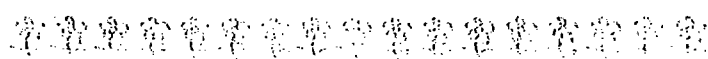
คุณหมอถามผมว่าผมอายุเพียง 16 ปี คิดเอตส์มาได้ยังไง ผมมานึกทบทวนดูหลายครั้ง ผมเกิดมาเป็นลูกคนจนต้องใช้เงินอย่างประหยัด ไม่มีโอกาสได้เที่ยวเตร่เหมือนเพื่อนคนอื่นๆ จนบางครั้งเพื่อนสนิทในกลุ่มของผมต้องให้ความช่วยเหลือเมื่อยามผมขัดสนเวลาเปิดเทอม ผมจำได้ว่ามีอยู่ครั้งหนึ่งเพื่อนชวนผมไปเที่ยวต่างจังหวัดคอนปัดภาคเรียนปีที่ผ่านามาเพื่อฉลองการสอบไล่เสร็จ เพื่อนๆผมจะยื่นเคาะยอให้ดื่มเหล้าจนเมาด้วยความไม่เคยผมจำไม่ได้ว่าต่อจากนั้นไปทำอะไรกันบ้าง จนกระทั่งรุ่งเช้าจึงรู้ว่านอนอยู่กับผู้หญิงคนหนึ่งซึ่งเป็นกลุ่มเพื่อนที่ไปรู้จักกันโดยบังเอิญตอนไปเที่ยวครั้งนั้น ผมตกใจและกังวลใจมากเมื่อมีอาการผิดปกติบ่อยๆ ผมคิดอยู่หลายเดือนจึงตัดสินใจไปหาหมอ

ผมโกรธตัวเองมากที่ไปเที่ยวกับเขา ไม่ควบคุมตัวเองยอมให้เกิดเหตุการณ์แบบนั้นได้ ขณะนี้ผมคิดมากอยากฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหา แต่พอนึกถึงพ่อแม่ พี่น้อง ผมก็ทำไม่ได้ ผมเสียใจและคิดมากทุกวันจนเรียนไม่รู้เรื่อง ทำอะไรก็ไม่มีสมาธิ

คุณหมอครับ.... เป็นไปได้ไหมครับว่าผลการตรวจอาจผิดพลาด เพราะ ผมก็เพิ่งเคยมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงเป็นครั้งแรก และเรอก็ดูเหมือนเด็กวัยรุ่นเหมือนกับผม เธอไม่ใช่ ผู้หญิงอย่างว่า ผมจะขอตรวจเลือดซ้ำเพื่อยืนยันอีกครั้งได้ไหมครับ



ใบความรู้กิจกรรม “รักที่ปลอดภัย”
แนวคิดที่ควรได้จากการอภิปรายกลุ่ม



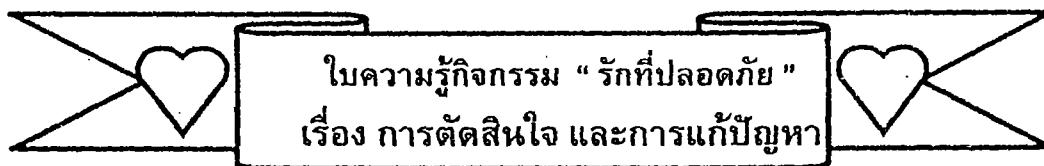
แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่

♂ การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด ♀

1. ไม่ควรให้ความใกล้ชิดสนิทสนมแม้กับคนที่ไว้ใจและคนใกล้ชิด เพราะความไม่คาดคิด นึกไม่ถึง หรือขาดความระมัดระวังอาจทำให้ถูกชักจูง ถูกบังคับ หรือ ถูกหลอกให้มีเพศสัมพันธ์กับคนใกล้ชิดได้ เป็นการระบายความต้องการทางเพศของผู้ชักจูง
2. ไม่ควรไปไหนตามลำพังสองต่อสองกับเพศตรงข้าม หรืออยู่ด้วยกันตามลำพังในที่ลับตาคน เช่น ห้องพักส่วนตัวของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง
3. ชายควรยับยั้งชั่งใจไม่ใช้ความใกล้ชิดรุกเร้าเพื่อนหญิง ถ้ามีสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม เช่น มีการดื่มสุรา การใช้ยาเสพติด ฉายวิดีโอโป๊ ควรแยกตัวกลับบ้าน และไม่ควรดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เพราะอาจขาดสติ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้
4. หญิงควรระมัดระวังตัวในขณะที่อยู่ใกล้ชิดกับเพื่อนต่างเพศ ควรมีการคาดการณ์ล่วงหน้าว่าอาจมีเหตุการณ์ที่เกินเลยเกิดขึ้นในบรรยากาศบางอย่าง เช่น การไปงานเลี้ยง การไปค้าคั่นตามลำพัง ฯลฯ ซึ่งอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดได้
5. ควรแต่งกายสุภาพเรียบร้อย ไม่ควรแต่งกายในลักษณะยั่วยุเปิดเผย หรือดึงดูดใจทางเพศ



รวบรวมโดย...นางสุภาภักดิ์ ม่อนน้อย
ขอบคุณแหล่งที่มาและผู้ที่ให้ข้อมูลความรู้
ในการจัดทำเอกสารเพื่อประโยชน์ต่อผู้เรียน



การตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผล รู้จักไตร่ตรองสถานการณ์และสภาพแวดล้อม เป็นสิ่งที่น่าสนใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆในชีวิต และเป็นสิทธิของบุคคลในการที่จะเลือกกระทำหรือไม่กระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างมีเหตุผลในแนวทางที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อบุคคลนั้นๆ

ทักษะการตัดสินใจจึงเป็นความสามารถในการเลือกทางเลือกที่เหมาะสมได้อย่างถูกต้องโดยใช้กระบวนการซึ่งมี 5 ขั้นตอนดังนี้คือ

1. ขั้นระบุปัญหาจากสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจได้ว่าเป็นอะไร
2. ขั้นรวบรวมข้อมูลที่สามารถเป็นประโยชน์ต่อการตัดสินใจ
3. ขั้นกำหนดทางเลือกในการตัดสินใจ เช่น ไป / ไม่ไป ทำ / ไม่ทำ เป็นต้น
4. ขั้นวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย และผลกระทบของแต่ละทางเลือก
5. ขั้นตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด

การแก้ปัญหา

การแก้ปัญหาคือทักษะชีวิตที่สำคัญเป็นทักษะในการใช้กระบวนการทางปัญญาตัดสินใจกระทำการเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา การฝึกให้นักเรียนรู้จักการแก้ปัญหาคือช่วยให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาทางด้านความคิด มีการแสดงออกที่สร้างสรรค์ รู้จักวิเคราะห์สถานการณ์ และการใช้เหตุผลเมื่อเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวัน

กระบวนการในการแก้ปัญหามี 4 ขั้นตอนดังนี้คือ

1. ระบุปัญหาที่ต้องแก้ไขได้ว่าเป็นอะไรคือปัญหาที่แท้จริง เช่นการคบเพื่อนไม่ดี
2. คิดหาวิธีการแก้ปัญหาได้ เช่น หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนที่ไม่ดี
3. วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของวิธีแก้ปัญหาแต่ละวิธี
4. ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด ซึ่งมีเหตุผลและปฏิบัติได้





1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม และศึกษาใบความรู้ “เรื่องหลักการปฏิเสธ” และ “บทกลอนสอนใจ”
2. ให้แต่ละกลุ่มคิดบทสนทนาโดยให้มีหลักการปฏิเสธครบทั้ง 4 ขั้นตอนตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 คิดบทสนทนาการปฏิเสธ ในเรื่อง “ความรักของเอกกับแอม” ในกรณีที่เอกชวนแอมไปคุยที่บ้านเอก เมื่อเธอรู้สึกถึงเล่ห์เหลี่ยมว่าความสัมพันธ์จะเกินเลย แอมจะมีวิธีการปฏิเสธอย่างไร

กลุ่มที่ 2 คิดบทสนทนาการปฏิเสธ ในเรื่อง “จดหมายถึงหมอ” ในกรณีที่บอยถูกเพื่อนชวนไปเที่ยวต่างจังหวัด และถูกกะยั้นกะยอยให้ดื่มเหล้าจนเมามายขาดสติในการควบคุมตนเอง บอยควรจะมีวิธีการปฏิเสธเพื่อนอย่างไร

กลุ่มที่ 3 คิดบทสนทนาการปฏิเสธ ในเรื่อง “จดหมายของกุสุมา” ในกรณีที่กุสุมาตกอยู่ในสถานการณ์ที่ติดพันกับพี่สมชายตามลำพัง กุสุมาควรใช้คำพูดอย่างไรเพื่อแก้ไขสถานการณ์



ใบความรู้กิจกรรม “กล้าปฏิเสธ”

เรื่อง หลักการปฏิเสธ

ตัวอย่างขั้นตอนการปฏิเสธ และตัวอย่างคำพูดที่เหมาะสม

ขั้นตอนปฏิเสธ

ตัวอย่างคำพูด

1. การแสดงความรู้สึกประกอบเหตุผล

“ฉันไม่สบายใจเลย รู้สึกว่าเรากำลังทำใน
สิ่งที่ไม่สมควร และจะทำให้เกิดปัญหาได้”

2. การขอปฏิเสธ

“ฉันคิดว่าเราควรหยุดแค่นี้ และกลับบ้านดีกว่า”

3. การขอความเห็นชอบ

“หวังว่าเธอคงเข้าใจนะ ขอขอบคุณมาก”

4. เมื่อถูกเข้าชี้ต่อควรเลือกใช้วิธีต่อไปนี้

4.1 ปฏิเสธซ้ำ แล้วบอกลา

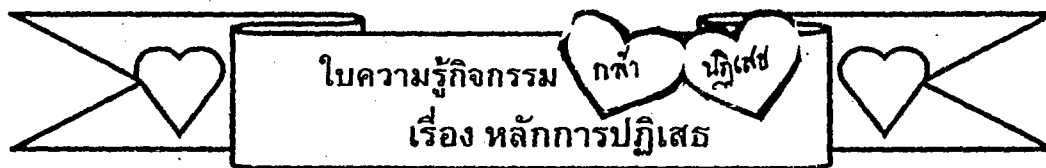
4.2 การต่อรองชวนทำกิจกรรมอื่น

4.3 การผลักดันขอขยับระยะเวลา

“ฉันจะไม่ทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมแบบนี้อีก
ฉันกลับก่อนนะ”

“เอาอย่างนี้ดีไหมเราไปดูหนังสือกับเพื่อนๆ
ดีกว่าอยู่กันสองคนแบบนี้”

“ฉันคิดว่าเราควรจะรอนกว่าถึงเวลาที่สมควร
เมื่อพร้อมจะรับผิดชอบตนเองได้”
(แล้วเดินแยกออกไป)



การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับโดยไม่เสียสัมพันธภาพ เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา ซึ่งทำให้เกิดผลดีต่อตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ การปฏิเสธเป็นสิ่งที่วัยรุ่นจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝน โดยเฉพาะเมื่อถูกเพื่อนชักจูงไปสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยง

หลักการปฏิเสธ มีขั้นตอนดังนี้

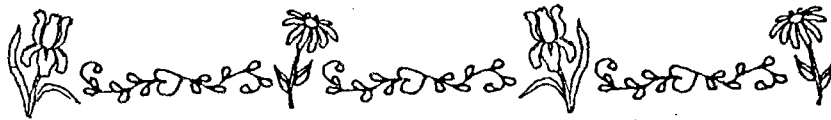
1. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งได้ด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้ถูกโต้แย้งได้ยากขึ้น
2. ต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
3. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับเป็นการรักษาน้ำใจผู้ชวน
4. เมื่อถูกเข้าชี้เพื่อชักชวนให้สำเร็จ ผู้ถูกชวนไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูด เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทีที่มั่นคง และหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
 - 4.1 ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที
 - 4.2 การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
 - 4.3 การผลัดผ่อน โดยขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ขอบคุณแหล่งที่มาและผู้ให้ข้อมูลความรู้
ในการจัดทำเอกสารเพื่อประโยชน์ต่อผู้เรียน

บทกลอนสองใจ

เขาและเธอเผลอใจเมื่อได้รัก
หญิงคิดรักชายคิดใครในกายา
โอกาสใดเขาเธอเผลอใจง่าย
จากความรักนำไปสู่เพศสัมพันธ์
จงเตือนตนเตือนใจไว้ให้มัน
หญิงและชายต่างกันตามอัธยาศัย

ไม่ตระหนักคิดต่างกันนั้นปัญหา
ต่างคิดว่าเขาเธอคิดตรงกัน
สิ่งเลวร้ายมาเยือนเปราะเปื้อนผัน
ทุกขมหันต์อาจติดเอดส์เหตุตามมา
แม้รักกันต้องยังใจไม่ศึกษา
สิ่งเลวร้ายคือมิตรคิดสิ่งดี



กาลเวลาสานต่อการก่อเกิด
ทุกชีวิตเร่ร่อนออกทำทนาย
เหมือนสายน้ำไหลไปไม่ไหลกลับ
ชีวิตหนึ่งชีวิตนี้ที่เกิดขึ้นมา

ส่งชีวิตทราหวเทวีสงามเกิดฉาย
แล้วต่างหายไปกับกาลเวลา
วันเดือนปีเลื่อนลับไม่กลับมา
จึงควรมีคุณค่าสำหรับใคร



ถ้าใจอ่อน
จะเกิดเหตุ
หมั่นฝึกฝน
ปฏิเสธ
รู้ขั้นตอน
ความไพเราะ
ความสัมพันธ์
ต่อรองใหม่

อ่อนใจ
ไม่คาดคิด
เพิ่มเติม
ทุกครั้ง
รู้ลึกล้ำ
กล้าเผชิญ
ไม่ห่างหาย
สรรค์สร้าง

ไม่ปฏิเสธ
ให้ผิดหวัง
เสริมพลัง
ยับยั้งใจ
ภาษาเหมาะสม
คิดใจ
เพื่อนกายใจ
สู่ทางดี



รวบรวมโดย.....นางศุภกานต์ ผ่องน้อย
ขอบคุณแหล่งที่มาและผู้ให้ข้อมูลความรู้
ในการจัดทำเอกสารเพื่อประโยชน์ต่อผู้เรียน

ที่มา...หนังสือศึกษานิเทศก์ กรมส่งเสริมการศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ

เปิดใจ....ให้ความคิดเห็น

ขอให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุง
โปรแกรมการแนะแนวสุขภาพ "เพศศึกษา"
เพื่อการพัฒนาการจัดกิจกรรมให้แก่นักเรียนรุ่นต่อไป

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

1. กิจกรรมการแนะแนวสุขภาพ "เพศศึกษา" นี้มีประโยชน์ต่อนักเรียน
.....มาก น้อย ไม่มีประโยชน์
2. จากการเรียนกิจกรรมนี้ นักเรียนสามารถนำไปใช้ในการดูแลตนเอง เกี่ยวกับเรื่อง "เพศ" ได้
.....มาก ปานกลาง น้อย
3. เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง
.....เหมาะสม น้อยเกินไป มากเกินไป
4. เนื้อหาสาระที่ได้ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง
.....เหมาะสม น้อยเกินไป มากเกินไป
5. นักเรียนสามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง จากเอกสารประกอบการจัดกิจกรรมที่ได้รับ
.....มาก ปานกลาง น้อย
6. การเข้าร่วมกิจกรรมนี้ ทำให้นักเรียนมีความรู้ในเรื่อง "เพศศึกษา"
.....มากขึ้น ปานกลาง เท่าเดิม
7. สิ่งที่นักเรียนประทับใจในการจัดกิจกรรมในครั้งนี้คือ.....
.....
8. สิ่งที่นักเรียนไม่ประทับใจในการจัดกิจกรรมในครั้งนี้คือ.....
.....
9. ข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป.....
.....
.....
.....



ขอขอบคุณ นักเรียนทุกคน
ที่ให้ความร่วมมือในการจัดโปรแกรม
แนะแนวสุขภาพ "เพศศึกษา"



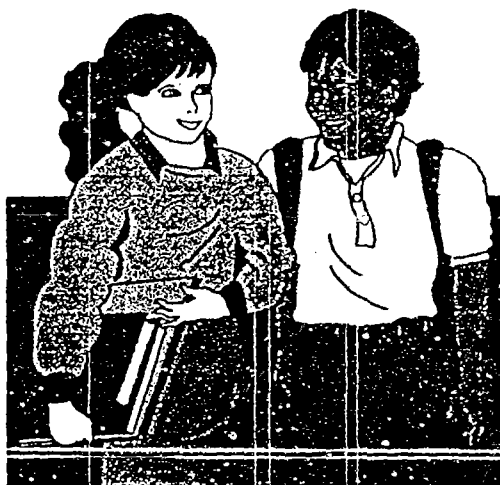
ภาคผนวก จ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล



แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ
เกี่ยวกับเรื่องเพศ

สำหรับ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ



คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาถึง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศของนักเรียนเพื่อประกอบในการทำปริญญานิพนธ์ และนำผลที่ได้รับไปเป็นแนวทางในการพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพศศึกษาสำหรับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งคำตอบที่ได้รับผู้วิจัยจะถือเป็นความลับและไม่มีผลใดๆ เกิดขึ้นกับผู้ตอบ

จึงขอขอบคุณความร่วมมือจากนักเรียนในการตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และโปรดแสดงความคิดเห็นให้ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านให้มากที่สุด

ลักษณะของแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 4 ส่วน คือ

- ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ
- ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ
- ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศ

ขอขอบคุณที่ท่านให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดีมา ณ โอกาสนี้

นางสุภาภักดิ์ ผ่องน้อย

นิสิตปริญญาโท วิชาเอกสุขศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

แบบสอบถามเลขที่.....

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความ หรือเติมข้อความลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง อายุ.....ปี
2. ผลการเรียนรู้ในภาคเรียนที่ผ่านมา นักเรียนได้เกรดเฉลี่ย
 - ☐ เกรดเฉลี่ย 3.00 - 4.00
 - ☐ เกรดเฉลี่ย 2.00 - 2.99
 - ☐ เกรดเฉลี่ย 1.00 - 1.99
3. ที่พักอาศัยในปัจจุบัน นักเรียนพักอยู่กับ
 - ☐ บิดาและมารดา
 - ☐ บิดา ☐ มารดา
 - ☐ ญาติ พี่น้อง
 - ☐ เพื่อน หรือคนรู้จัก
 - ☐ อยู่ตามลำพัง
 - ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....
4. สถานภาพสมรสของบิดามารดา
 - ☐ อยู่ด้วยกัน
 - ☐ หย่า หรือแยกกันอยู่
 - ☐ บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม
 - ☐ อื่น โปรดระบุ.....
5. อาชีพของบิดาและมารดาของนักเรียน

5.1 อาชีพของบิดา ☐ รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ ☐ ค้าขาย ☐ เกษตรกรรม ☐ รับจ้าง ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....	5.2 อาชีพของมารดา ☐ รับราชการ / รัฐวิสาหกิจ ☐ ค้าขาย ☐ เกษตรกรรม ☐ รับจ้าง ☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....
--	---

6. การศึกษาชั้นสูงสุดของบิดาและมารดาของนักเรียน

6.1 การศึกษาของบิดา

- ☐ ต่ำกว่าประถมศึกษา
- ☐ ประถมศึกษา
- ☐ มัธยมศึกษาตอนต้น
- ☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย
- ☐ อนุปริญญา
- ☐ ปริญญาตรี
- ☐ สูงกว่าปริญญาตรี

6.2 การศึกษาของมารดา

- ☐ ต่ำกว่าประถมศึกษา
- ☐ ประถมศึกษา
- ☐ มัธยมศึกษาตอนต้น
- ☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย
- ☐ อนุปริญญา
- ☐ ปริญญาตรี
- ☐ สูงกว่าปริญญาตรี

7. นักเรียนคิดว่าบิดามารดาหรือผู้ปกครองอบรมเลี้ยงดูนักเรียนอย่างไร

- ☐ ใช้เหตุผลที่ดีต่อกัน
- ☐ เข้มงวดกวดขันมาก
- ☐ ปล่อยปละละเลย
- ☐ ไม่นั่นนอน
- ☐ อื่นๆ โปรดระบุ

8. นักเรียนมีเพื่อนสนิทหรือไม่

- ☐ มี เป็นเพื่อนเพศเดียวกัน
- ☐ มี เป็นเพื่อนต่างเพศ
- ☐ ไม่มี

9. นักเรียนมีแฟน (คู่รัก) หรือไม่

- ☐ มี อยู่โรงเรียนเดียวกัน
- ☐ มี อยู่คนละโรงเรียน
- ☐ ไม่มี

10. นักเรียนปฏิบัติในกิจกรรมใด มากที่สุด ในเวลาว่าง

- | | |
|--|---|
| ☐ อ่านหนังสือ | ☐ ดูทีวี วิดีโอ |
| ☐ ดูภาพยนตร์ | ☐ ไปห้างสรรพสินค้า |
| ☐ เล่นกีฬา | ☐ ฟังเพลง ร้องเพลง |
| ☐ เล่นดนตรี | ☐ ทำงานฝีมือ |
| ☐ ปลูกต้นไม้ | ☐ ไปเที่ยวกับครอบครัว |
| ☐ ไปเที่ยวกับเพื่อนเพศเดียวกัน | |
| ☐ ไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ | |

11. บิดามารดาหรือผู้ปกครองของนักเรียนปฏิบัติต่อนักเรียนอย่างไร ในกรณีต่อไปนี้

การปฏิบัติ	ปฏิบัติ บ่อยๆ	นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. แสดงความรักและความห่วงใยนักเรียน			
2. ชมเชยและให้กำลังใจนักเรียน			
3. ให้โอกาสในการพูดคุยและการปรึกษา			
4. ถ้านักเรียนทำผิดจะลงโทษหรือคว่ำหน้าทันที			
5. ว่ากล่าวตักเตือนในการคบเพื่อนต่างเพศ			
6. ให้โอกาสในการคบเพื่อนต่างเพศ			
7. ให้โอกาสไปเที่ยวหรือค้างคืนที่บ้านเพื่อน			
8. สนใจในการแต่งกายและความประพฤติของนักเรียน			
9. ยินดีให้นักเรียนร่วมทำกิจกรรมของโรงเรียน			
10. คอยถามทุกข์สุขและปัญหาของนักเรียน			

12. นักเรียนเคยปฏิบัติในสิ่งต่อไปนี้หรือไม่

การปฏิบัติ	ปฏิบัติ บ่อยๆ	นานๆครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ
1. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์			
2. เที่ยวผับ คิสโกเชค			
3. เสพสิ่งเสพติด (เช่น ยาบ้า, ดมกาว ,เฮโรอีน)			
4. สูบบุหรี่			
5. หนีโรงเรียน			
6. อ่านหนังสือการ์ตูนโป๊ หรือคูภาพโป๊			
7. ดูภาพยนตร์ หรือวิดีโอโป๊			
8. ไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศตามลำพัง			
9. สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง			
10. พุดคุยกับเพื่อนเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ทางร่างกายของตนเอง			

13. นักเรียนเคยได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องทางเพศจากแหล่งใดบ้าง

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ นิตยสาร วารสาร | ☐ วิทยุ |
| ☐ ทีวี วิดีโอ | ☐ คอมพิวเตอร์ |
| ☐ หนังสือเรียน | ☐ การ์ตูน |
| ☐ บิดา มารดา | ☐ ครู อาจารย์ |
| ☐ เพื่อน | ☐ ญาติ พี่น้อง |
| ☐ แพทย์ พยาบาล | ☐ โทรศัพท์ (สายด่วนสุขภาพ) |
| ☐ อื่นๆ ระบุ..... | |

14. เฉพาะนักเรียนหญิง นักเรียนมีประจำเดือนแล้วหรือยัง

- ☐ ยังไม่มี
- ☐ มีแล้ว ครั้งแรกเมื่ออายุ.....ปี

15. เฉพาะนักเรียนชาย นักเรียนเคยมีการหลั่งน้ำอสุจิ (ฝันเปียก) หรือไม่

- ☐ ยังไม่เคย
- ☐ เคยแล้ว ครั้งแรกเมื่ออายุ.....ปี

16. เพื่อนสนิทของนักเรียนชอบเที่ยวสถานเริงรมย์ในคอนกลางคืนหรือไม่

- ☐ ชอบ ☐ ไม่ชอบ

17. นักเรียนชอบเที่ยวสถานเริงรมย์ในคอนกลางคืนหรือไม่

- ☐ ชอบ ☐ ไม่ชอบ

18. ถ้านักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ นักเรียนต้องการปรึกษา

กับบุคคลใด มากที่สุด

- | | | |
|--|-------------------------------------|--|
| ☐ บิดา | ☐ มารดา | ☐ พี่ / น้อง |
| ☐ ญาติ | ☐ เพื่อนสนิท | ☐ แฟน |
| ☐ อาจารย์สอนสุขศึกษา | ☐ อาจารย์พยาบาล | ☐ อาจารย์ที่ปรึกษา |
| ☐ ไม่ต้องการปรึกษาใคร | | |
| ☐ โทรศัพท์ (สายด่วนสุขภาพ) | | |
| ☐ อื่นๆ โปรดระบุ..... | | |

19. นักเรียนต้องการได้รับความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศในเรื่องใดบ้าง--

(กรุณาเขียนหมายเลข (1,2,3,4,5) ตามลำดับความต้องการลงในช่องว่าง
หน้าข้อความทุกข้อ

-การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
-การเปลี่ยนแปลงทางเพศ
-พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ
-การปฏิบัติตนที่เหมาะสมในการคบเพื่อนต่างเพศ
-ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนและการป้องกัน
-การวางแผนครอบครัว
-โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
-อื่นๆ โปรดระบุ.....

20. นักเรียนต้องการได้รับความรู้หรือคำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องเพศ
ในลักษณะใดมากที่สุด

- ☐ อ่านหนังสือหรือแบบเรียนด้วยตนเอง
- ☐ จัดกิจกรรมแบบกลุ่มโดยทุกคนมีส่วนร่วม
- ☐ ขอรับคำปรึกษาเป็นรายกลุ่ม
- ☐ ขอรับคำปรึกษาเป็นรายบุคคล
- ☐ เขียนถามปัญหาใส่กล่องคำถาม
- ☐ รับคำปรึกษาทางโทรศัพท์
- ☐ โครงการแนะแนวสุขภาพจากทางโรงเรียน
- ☐ อื่นๆ โปรดระบุ

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ



จุดประสงค์

เพื่อวัดความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ ของวัยรุ่น การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลง และการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศที่ถูกต้อง

คำชี้แจง



ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ ลงบนตัวอักษรหน้าข้อความ ก, ข, ค หรือ ง ที่เห็นว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว ลงในกระดาษคำตอบ

- จุดประสงค์ในการเรียนเพศศึกษาต้องการให้ผู้เรียนได้รับประโยชน์ในข้อใดมากที่สุด
 - เข้าใจระบบการสืบพันธุ์ และพัฒนาการของมนุษย์
 - สามารถป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
 - สามารถดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของตนเองได้อย่างถูกต้อง
 - เข้าใจพัฒนาการทางเพศ สามารถปรับตัว และดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศได้
- ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นหญิงที่เห็นได้ชัดคือข้อใด
 - มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
 - น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น เสียงใหญ่ขึ้น เริ่มมีสิวขึ้น
 - น้ำหนักเพิ่มมากขึ้น หน้าอกขยาย สะโพกผายออก
 - น้ำหนักลดลง หน้าอกขยาย หุ่นผอมลง ใจน้อย
- พัฒนาการทางร่างกายของวัยรุ่นชายที่เห็นได้ชัดคือข้อใด
 - มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย
 - มีน้ำหนักเพิ่มมากขึ้น มีกล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น
 - เสียงแหบขึ้นเพราะมีลูกกระเดือกโตขึ้นและเห็นชัด
 - มีนมแตกพาน มีขนขึ้นที่หน้าแข้ง รักแร้ มีหนวดเครา
- สิ่งชี้แสดงว่าเด็กหญิงเริ่มเข้าสู่ระยะวัยรุ่นเต็มทีคือข้อใด
 - มีสิวขึ้น
 - หน้าอกขยายขึ้น
 - เริ่มมีประจำเดือน
 - มีสะโพกผายออก
- สิ่งที่แสดงว่าเด็กชายเริ่มเข้าสู่ระยะวัยรุ่นเต็มทีคือข้อใด
 - มีสิวขึ้น
 - มีเสียงแหบ
 - มีหนวดขึ้น
 - เริ่มมีการหลั่งน้ำอสุจิ (ฝันเปียก)
- ต่อมไร้ท่อใดที่มีอิทธิพลสำคัญที่สุดต่อพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
 - ต่อมไธสมอง
 - ต่อมหมวกไต
 - ต่อมไทรอยด์
 - ต่อมโกแนด หรือต่อมเพศ

15. ข้อใดเป็นพฤติกรรมที่ฝ่ายชายควรปฏิบัติต่อเพื่อนหญิง
 - ก. ฉวยโอกาสจับมือถือแขนและถูกเนื้อต้องตัว
 - ข. พยายามหาโอกาสอยู่ตามลำพังเพื่อแสดงความสนิทสนม
 - ค. แสดงความเป็นลูกผู้ชายด้วยการเอาใจผู้หญิงทุกคนที่คุยด้วย
 - ง. ควรปฏิบัติตัวอย่างสุภาพบุรุษให้เกียรติและจริงใจต่อเพศหญิง

16. เมื่อวัยรุ่นมีความต้องการทางเพศเกิดขึ้นควรปฏิบัติตัวอย่างไร
 - ก. หาหนังสือที่มีภาพโป๊มาอ่าน
 - ข. ปรึกษาเพื่อนสนิทเพื่อขอคำแนะนำ
 - ค. ไปเที่ยวตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศ
 - ง. ออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา หรือทำงานอดิเรก

17. ข้อใดเป็นความผิดปกติทางเพศ
 - ก. การมีความรู้สึกทางเพศ
 - ข. การฝันเปียกในเพศชายขณะนอนหลับ
 - ค. การอ่านหนังสือความรู้ทางด้านเพศศึกษา
 - ง. การสนใจและพอใจเพื่อนเพศเดียวกันแบบคู่รัก

18. สุขปฏิบัติที่ดีสำหรับวัยรุ่นเพศชายควรทำอย่างไร
 - ก. ใฝ่แข่งให้แห้งอยู่เสมอ
 - ข. ระบายความรู้สึกทางเพศด้วยตนเองบ่อยๆ
 - ค. ล้างทำความสะอาดและเช็ดให้แห้งทุกครั้งก่อนอาบน้ำ
 - ง. ใส่กางเกงในให้รัดแน่น เพื่อป้องกันมิให้อวัยวะถูกกระทบกระเทือน

19. สุขปฏิบัติที่ดีสำหรับวัยรุ่นเพศหญิงควรทำอย่างไร
 - ก. ใช้น้ำยาสำหรับสวนล้างช่องคลอดทุกวัน
 - ข. ขณะมีประจำเดือนควรใช้ผ้าอนามัยให้แห้งเสมอ
 - ค. ควรใช้ผ้าอนามัยชนิดสอดใส่ในช่องคลอดจะทำให้สะอาดที่สุด
 - ง. ล้างทำความสะอาดด้วยสบู่และน้ำสะอาดและเช็ดให้แห้งทุกครั้งก่อนอาบน้ำ

20. ข้อใดจัดเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 - ก. โรคเอดส์ กามโรค โรคเรื้อน
 - ข. โรคเอดส์ กามโรค ซิฟิลิส หนองใน
 - ค. โรคเอดส์ กามโรค ซิฟิลิส วัณโรค
 - ง. โรคเอดส์ กามโรค หนองใน มะเร็ง

21. วิธีป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุดคือข้อใด
- มีเพศสัมพันธ์เฉพาะคนรัก
 - ใช้วิธีการคุมกำเนิดทุกครั้ง
 - ดูผลการตรวจเลือดยืนยันทั้งฝ่ายหญิงและชาย
 - ถ้าไม่แน่ใจและหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรใช้ถุงยางอนามัย
22. กามโรคและเอดส์ติดต่อกันได้อย่างไร
- เกิดเฉพาะกับผู้หญิงที่สำส่อนทางเพศ
 - เกิดเฉพาะกับผู้ชายที่มีเพศสัมพันธ์กับโสเภณี
 - ติดต่อกันโดยการสัมผัสและการรับประทานอาหารร่วมกัน
 - จากการมีเพศสัมพันธ์กับหญิงหรือชายที่มีเชื้อนี้อยู่ในร่างกาย
23. จะทราบได้อย่างไรว่าบุคคลนั้นไม่ติดเชื้อเอดส์
- เป็นเพื่อนสนิทที่ไว้วางใจ
 - เป็นแฟนหรือคู่รักที่คบหากันมานาน
 - หน้าตาดี แต่งกายสะอาด พุดจาสุภาพ
 - ผลการตรวจเลือดยืนยันว่าไม่มีเชื้อเอดส์
24. ข้อใดเป็นวิธีป้องกันการเกิดปัญหาทางเพศในวัยรุ่นที่ดีที่สุด
- ไม่คบเพื่อนต่างเพศ
 - เรียนรู้วิธีการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง
 - อย่าชิงสุกก่อนห่าม รักนวลสงวนตัว
 - ทำตามตามสบาย เมื่อเกิดปัญหาค่อยหาทางแก้ไข
25. ข้อใดเป็นการปรับตัวที่ดีที่สุดของวัยรุ่น
- ปรึกษาเพื่อนทุกครั้งเมื่อเกิดปัญหา
 - ศึกษาความรู้ทางเพศด้วยตนเองจากหนังสือและวิดีโอ
 - เมื่อเกิดความไม่สบายใจเกี่ยวกับเรื่องเพศปรึกษาพ่อแม่หรือครู
 - พยายามเก็บตัวอยู่ตามลำพังเพราะร่างกายกำลังมีการเปลี่ยนแปลง
26. ข้อใดเป็นการสร้างความมั่นใจในตนเองที่ดีที่สุดสำหรับวัยรุ่น
- มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น
 - หาเครื่องใช้ที่มีราคาแพงเพื่อแสดงความสามารถ
 - คบเพื่อนที่มีอายุมากกว่า หรือเป็นผู้เรียนเก่งกว่า
 - มีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเองอย่างเหมาะสม

27. ข้อใดเป็นสิ่งที่ทำให้วัยรุ่นเกิดปัญหาในการคบเพื่อนต่างเพศมากที่สุด
- ขาดความรับผิดชอบ
 - ขาดการยั้งคิดและความคุ้มครอง
 - วัยรุ่นเริ่มมีความรู้สึกทางเพศมากขึ้น
 - ปัจจุบันวัยรุ่นมักไม่ค่อยปรึกษาหารือผู้ใหญ่
28. การไว้วางใจคนแปลกหน้าอาจถูกส่อลงได้จริงหรือไม่
- จริง เพราะเขาไม่รู้ถึงจิตใจเราดีพอ
 - จริง เพราะเราไม่รู้ถึงจิตใจเขาดีพอ
 - ไม่จริง เพราะการแสดงออกที่สุภาพแสดงว่าเขามีจิตใจดี
 - ไม่จริง เพราะถ้าเขาแต่งกายสะอาดภูมิฐานแสดงว่าไว้วางใจได้
29. ลักษณะความสนใจในการคบเพื่อนต่างเพศของชายและหญิงเป็นอย่างไร
- ต่างกัน เพราะเพศต่างกัน
 - เป็นแบบเดียวกัน เพราะต่างก็มีความรักเหมือนกัน
 - เป็นแบบเดียวกัน เพราะอยู่ในระยะวัยรุ่นเหมือนกัน
 - ต่างกัน เพราะแต่ละคนมีฐานความคิดที่แตกต่างกัน



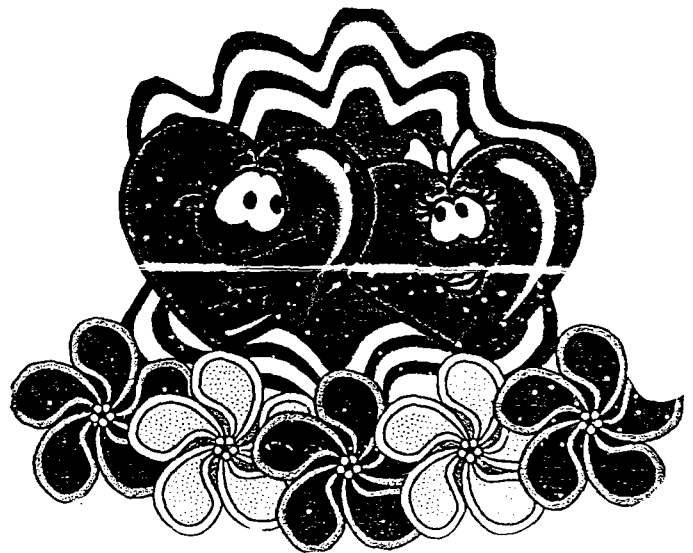
กระดาษคำตอบ ❖ แบบทดสอบวัดความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ❖

คะแนน

➡ เลขประจำตัว

➡ เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

ข้อ	ก	ข	ค	ง	ข้อ	ก	ข	ค	ง
1					21				
2					22				
3					23				
4					24				
5					25				
6					26				
7					27				
8					28				
9					29				
10					30				
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									



ส่วนที่ 3 แบบสอบถามวัดเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ



จุดประสงค์

เพื่อวัดเจตคติ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ



คำชี้แจง

กรุณาดำเนินการในข้อต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับ
ความรู้สึกหรือความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด ลงในแบบสอบถามนี้

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. การเรียนเพศศึกษาทำให้มีความรู้และ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศ.....					
2. การเรียนเพศศึกษาทำให้สามารถปรับตัว และ ควบคุมอารมณ์ทางเพศได้ดี.....					
3. การมีประจำเดือนแสดงว่าเพศหญิงพร้อมที่จะ ตั้งครรภ์ได้.....					
4. การดูหนังสือ วีดีโอ หรือภาพยนตร์ที่มีภาพโป๊ เป็นการหาความรู้ทางเพศที่เหมาะสม.....					
5. ผู้หญิงควรรักษานวลสงวนตัวอยู่เสมอ.....					
6. การทำความสะอาดอวัยวะเพศมีความสำคัญ เท่ากับอวัยวะส่วนอื่นๆของร่างกาย.....					
7. การใช้ถุงยางอนามัยสามารถป้องกันโรคเอดส์ ได้เสมอ.....					
8. การหลั่งน้ำอสุจิจะเกิดเฉพาะเวลาที่อวัยวะเพศ ของชายแข็งตัวในเวลานอนหลับ.....					
9. วัยรุ่นควรสร้างความใคร่ด้วยตนเองบ่อยๆเพื่อ ลดความเครียด.....					
10. ผู้ชายควรมีประสบการณ์ทางเพศมากๆเพราะจะ เป็นผลดีต่อชีวิตครอบครัว.....					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่ เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
11. การเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเป็นสิ่งที่น่าอาย เพราะทำให้วัยรุ่นนอยาทกทดลอง.....					
12. การทำแท้งถือว่าเป็นการป้องกันการตั้งครรภ์ ในวัยรุ่นเพศหญิง.....					
13. การสำส่อนทางเพศทำให้มีโอกาสติดโรคเอดส์ ได้ง่าย.....					
14. การใช้ถุงยางอนามัยสามารถป้องกันโรคเอดส์ ได้แน่นอน.....					
15. ผู้ชายที่ฉวยโอกาสมักต้องการมีเพศสัมพันธ์ กับหญิงแม้ไม่มีความรัก.....					
16. ไม่ควรปฏิเสธเพื่อนสนิทที่ชวนไปเที่ยวตอน กลางคืนเพราะจะทำให้เพื่อนเสียใจ.....					
17. ถ้าเพื่อนต่างเพศที่รู้จักกันทางอินเทอร์เน็ต ชวนไปเที่ยวตามลำพังไม่ควรปฏิเสธ.....					
18. วัยรุ่นไม่ควรเรียนรู้วิธีการคุมกำเนิดเพราะ จะทำให้ใจแตก.....					
19. ถุงยางอนามัยไม่มีโอกาสเสื่อมคุณภาพถ้ายัง ไม่ได้เปิดใช้					
20. การเลือกคู่ครองในปัจจุบันไม่จำเป็นต้อง ปรึกษาผู้ใหญ่.....					
21. การเลือกคู่ครองควรรอให้มีความพร้อมและ อยู่ในวัยที่เหมาะสมกับการมีครอบครัว.....					
22. การที่ผู้หญิงเดินทางไปในที่เปลี่ยวตามลำพัง อาจถูกลวนลามทางเพศได้.....					
23. การที่วัยรุ่นหญิงขายเงินจับมือหรือโอบกอดกัน ในที่สาธารณะถือว่าเป็นเรื่องธรรมดาในสังคม ปัจจุบัน.....					
24. การหาประสบการณ์ทางเพศกับหญิงขายบริการ จะทำให้ผู้ชายมีประสบการณ์และมีความมั่นใจ ในเรื่องเพศมากขึ้น.....					

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการปฏิบัติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศ ♠

จุดประสงค์

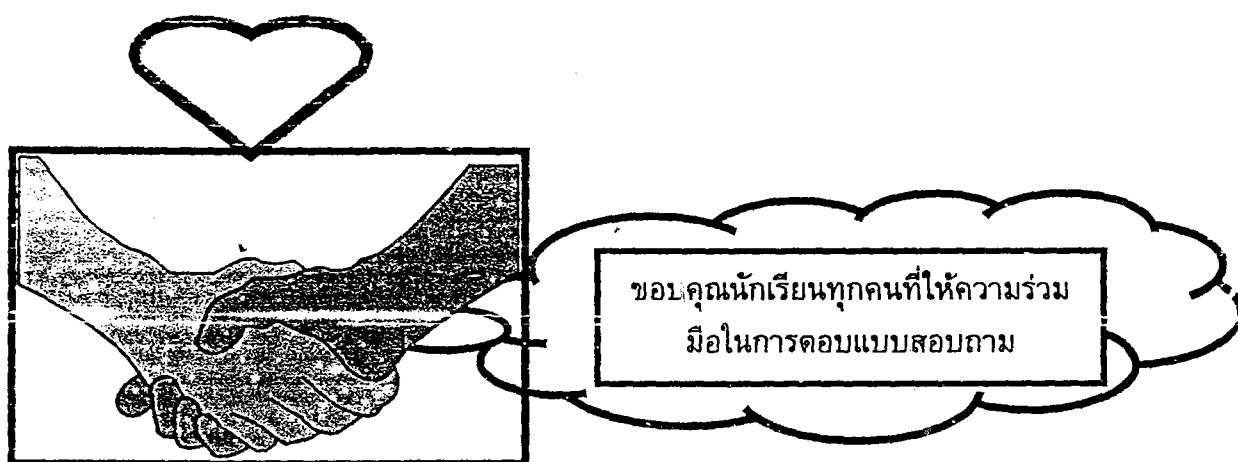
เพื่อวัดการปฏิบัติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศในด้านการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ การปฏิบัติตนในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศ และทักษะที่จำเป็นในเรื่องเพศ ได้แก่ ทักษะการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา และการปฏิเสธ

คำชี้แจง

กรุณาอ่านข้อความในแต่ละข้อและทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด ลงในแบบสอบถามนี้

ข้อความ	ปฏิบัติทุกครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ทำความสะอาดอวัยวะเพศเฉพาะเวลาอาบน้ำ.....			
2. หาหนังสืออ่านเองเมื่อรู้สึกว่ามีความผิดปกติทางเพศ...			
3. ศึกษาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศด้วยตนเองจากหนังสือหรือวิดีโอไป.....			
4. ปรีกษาพ่อแม่หรือครูเวลาสงสัยเกี่ยวกับเรื่องเพศ.....			
5. หลีกเลี่ยงการไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศตามลำพังสองต่อสอง.....			
6. ไปเที่ยวตอนกลางคืนกับเพื่อนสนิทโดยไม่บอกพ่อแม่...			
7. ถูกเนื้อต้องตัวหรือจับมือเพื่อนต่างเพศเมื่อมีโอกาส.....			
8. ไปบ้านเพื่อนเพื่อดูภาพยนตร์ หรือวิดีโอไป.....			
9. หลีกเลี่ยงเมื่อคู่รักหรือแฟนชวนไปเที่ยวบ้านเพื่อนหลังเลิกเรียนหรือในวันหยุด.....			
10. ขออนุญาตผู้ปกครองก่อนเวลาไปเที่ยวกับเพื่อน.....			
11. ขอคำแนะนำจากผู้ใหญ่เกี่ยวกับเรื่องการคบเพื่อน.....			
12. เชื้อพึงคำตักเตือนเกี่ยวกับการรักษาวินัยตนและ การรักษาภาพพจน์ที่ดีของตนเอง.....			
13. หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนที่หมกมุ่นแต่เรื่องเพื่อนต่างเพศ.			
14. อ่านข่าวเกี่ยวกับการข่มขืนและนำมาคิดเป็นสิ่งที่เตือนใจ			
15. ระมัดระวังตัวเมื่อต้องอยู่กับเพศตรงข้ามตามลำพัง.....			

ข้อความ	ปฏิบัติทุกครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
16. แต่งกายตามแฟชั่นเพื่อดึงดูดความสนใจจาก เพศตรงข้าม.....			
17. เดือนตนเองมิให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ.....			
18. กลับบ้านมีค่าตามลำพังคนเดียว.....			
19. ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ในงานเลี้ยงที่บ้านเพื่อน.....			
20. อยู่กับเพื่อนต่างเพศด้วยกันตามลำพังในที่ลับตาคน.....			
21. ไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศที่รู้จักกันทางอินเทอร์เน็ต.....			
22. ไปเที่ยวค้างคืนกับเพื่อนที่ต่างจังหวัดในวันหยุดหรือ ตอนปิดภาคเรียน.....			
23. ยอมหนีเรียนถ้าเพื่อนสนิทหรือแฟนชวนไปเที่ยว.....			
24. พุดคักเตือนให้เปลี่ยนใจถ้าเพื่อนสนิทหรือแฟนชวน หนีเรียนไปเที่ยว.....			
4. ยอมใจอ่อนตามใจเพื่อนถ้าถูกเข้าขี้หรือชวนบ่อยๆ.....			
5. พุดคักเตือนเมื่อรู้ว่าเพื่อนกำลังจะประพฤติดื้อหรือ มีพฤติกรรมเสี่ยงเกี่ยวกับเรื่องเพศ.....			
27. วางเฉยเมื่อรู้ว่าเพื่อนกำลังจะประพฤติดื้อ.....			



เฉลยแบบสอบถาม

แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ

ข้อ	ข้อที่ถูกต้อง	ข้อ	ข้อที่ถูกต้อง
1	ง	16	ง
2	ค	17	ง
3	ง	18	ค
4	ค	19	ง
5	ง	20	ข
6	ง	21	ง
7	ก	22	ง
8	ค	23	ง
9	ก	24	ค
10	ค	25	ค
11	ก	26	ง
12	ง	27	ข
13	ง	28	ข
14	ข	29	ง
15	ง		

แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ

ลักษณะข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 5, 6, 13, 15, 21, และข้อ 22

ลักษณะข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 23, และข้อ 24

แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ

ลักษณะข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อ 1, 4, 5, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 24, และข้อ 26

ลักษณะข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 6, 7, 8, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, และข้อ 27

ภาคผนวก จ

คุณภาพเครื่องมือ

ตาราง 13 ค่าความยาก (p) และค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบทดสอบวัดความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

ข้อ	แบบทดสอบความรู้		แบบสอบถามเจตคติ	แบบสอบถามการปฏิบัติ
	p	r	r (t = 1.75)	r (t = 1.75)
1.	0.52	0.37	2.62	2.31
2.	0.62	0.43	1.79	3.11
3.	0.52	0.30	5.25	4.29
4.	0.75	0.37	2.46	1.76
5.	0.48	0.37	2.26	3.08
6.	0.48	0.37	1.76	3.33
7.	0.32	0.23	3.53	4.00
8.	0.57	0.40	1.89	7.50
9.	0.55	0.23	3.46	2.20
10.	0.62	0.23	3.67	2.57
11.	0.50	0.27	2.43	3.60
12.	0.68	0.57	4.04	5.00
13.	0.53	0.27	1.89	2.63
14.	0.70	0.33	2.63	2.85
15.	0.62	0.63	1.82	3.33
16.	0.72	0.50	4.14	3.31
17.	0.53	0.33	2.94	5.71
18.	0.63	0.47	4.52	4.31
19.	0.70	0.40	3.20	3.59
20.	0.42	0.23	2.16	2.00
21.	0.43	0.27	3.57	3.08
22.	0.67	0.60	3.68	2.75
23.	0.70	0.60	3.31	4.19
24.	0.65	0.57	2.67	2.00

ตาราง 13 (ต่อ)

ข้อ	แบบทดสอบความรู้		แบบสอบถามเจตคติ	แบบสอบถามการปฏิบัติ
	p	r	$r(t = 1.75)$	$r(t = 1.75)$
25.	0.70	0.53		3.13
26.	0.47	0.40		5.30
27.	0.48	0.37		1.95
28.	0.77	0.33		
29.	0.53	0.47		

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

1. แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ มีค่าความเชื่อมั่น (r_{tt}) = 0.98
ผู้วิจัยคัดเลือกข้อที่มีค่า p อยู่ระหว่าง 0.20 – 0.80 มีค่า r ตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป
ได้จำนวน 29 ข้อ จาก 35 ข้อ
2. แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศ มีค่าความเชื่อมั่น (r_{tt}) = 0.86
ผู้วิจัยคัดเลือกข้อที่มีค่า r มากกว่า 1.75 ได้จำนวน 24 ข้อจาก 36 ข้อ
3. แบบสอบถามการปฏิบัติเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ มีค่าความเชื่อมั่น (r_{tt}) = 0.86
ผู้วิจัยคัดเลือกข้อที่มีค่า r มากกว่า 1.75 ได้ จำนวน 27 ข้อจาก 35 ข้อ

ภาคผนวก ข

ภาพถ่ายการจัดโปรแกรมสุขศึกษา

ภาพการจัดโปรแกรมแนะแนวสุขภาพ
"เรื่อง เพศศึกษา"
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
โรงเรียน กุณนทีรุทธารามวิทยาคม
(วันที่ 18 มกราคม - 8 กุมภาพันธ์ 2544)

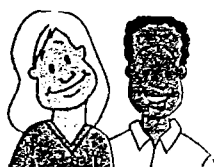




โปรแกรมแนะแนวสุขภาพ

ปฐมนิเทศ

"เรื่อง เพศศึกษา"





ประเมินผลก่อนเรียน



ศึกษาชุดแนะแนวสุขภาพ







ประเมินผลหลังเรียน

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นางสุภาภักดิ์ ผ่องน้อย
วันเดือนปีเกิด	7 ธันวาคม 2500
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	77/628 หมู่บ้านเฟรนด์ชิพ ซอยมัยลาภ ถนนรามอินทรา เขตลาดพร้าว กรุงเทพมหานคร 10230
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	อาจารย์ 2 ระดับ 7 หัวหน้างานอนามัยโรงเรียน
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม 199 ถนนรัชดาภิเษก เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร 10320
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2517	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม
พ.ศ.2522	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2529	สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (การบริหารสาธารณสุข) จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
พ.ศ.2543	กศ.ม. (สุขศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร