

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิต
เพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอลาดบัวหลวง
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
พฤษภาคม 2554

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิต
เพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอลาดบัวหลวง
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
พฤษภาคม 2554
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิต
เพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอลาดบัวหลวง
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
พฤษภาคม 2554

เจลีเยว ผลพิกุล. (2554) ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปริญญาณิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ จุฑามาศ เทพชัยศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยได้เลือกมาทำการศึกษามี 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล การสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 2 โรงเรียน จำนวน 90 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 43 คน และกลุ่มควบคุม 47 คน ได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง ได้โรงเรียนกลุ่มทดลอง คือ โรงเรียนวัดโสภณเจติการาม และโรงเรียนกลุ่มควบคุม คือ โรงเรียนวัดใหม่หญ้าไทร

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการจัดกิจกรรมตามโปรแกรม 1 สัปดาห์ และหลังการจัดกิจกรรมตามโปรแกรม 1 สัปดาห์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ ค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ หลังการทดลองนักเรียนมีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในด้านความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ มีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในด้านความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

TITLE: THE EFFECTIVENESS OF HEALTH EDUCATION PROGRAM APPLYING LIFE SKILL FOR AIDS PREVENTION OF LEVEL THREE SCHOOL STUDENTS IN LADBUALOUNG DISTRICT, PHRA NAKHON SI AYUTTHAYA PROVINCE.



ABSTRACT
BY
CHALIEW PONPIKUN

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Science degree in Health Education
at Srinakharinwirot University

May 2011

Chaliew Ponpikun. (2011) *The Effectiveness of Health Education Program Applying Life Skill for AIDS Prevention of Level Three School Students in Ladbualoung District, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province*. Master Thesis, M.Sc.(Health Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Chutamat Tapchaisri, Assist. Prof. Dr.Songpol Tornee.

This quasi-experimental research was designed to study the effectiveness of health education program applying life skill for AIDS prevention of level three school students in Ladbualoung District, Phra Nakhon Si Ayutthaya Province. The selected life skill consisted of the self-awareness, the self-esteem, the decision making and problem solving skill and the interpersonal relationship and communication skill.

The samples were 90 level three students of two schools selected by purposive sampling. Forty-three students from Wat Sophonjatikaram School were selected as the experimental group and 47 students from Wat Maiyasai School were selected as the control group.

The data were collected by using questionnaires. Pre-test was made on the experimental group 1 week before applying the program, then post-test was made 1 week after applying the program. The data were analyzed by using percentage, arithmetic mean, standard deviation, Dependent samples t -test and Independent samples t-test

The results were as follows :

1. The experimental group after having the health education program had changed more positively in the self-awareness, the self-esteem, the decision making and problem solving skill and the interpersonal relationship and communication skill than before having the health education program with statistically significant difference at .05 level.

2. The experimental group with the health education program had more positive results in the self-awareness, the self-esteem, and the interpersonal relationship and communication skill than the control group with statistically significant difference at .05 level. The decision making and problem solving skill were not significantly different.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิต
เพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอลาดบัวหลวง
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ของ

นายเฉลียว ผลพิกุล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2554

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

.....ประธาน

(รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี)

(รองศาสตราจารย์วินัส ปัทมภาสพงษ์)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี่)

(รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี่)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พรสุข หุ่นนิรันดร์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดีเป็นเพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก
รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วินัส
ปัทมภาสพงษ์ และรองศาสตราจารย์ ดร.พรสุข หุ่นนิรันดร์ กรรมการสอบปริญญานิพนธ์ ที่ได้
เสียสละเวลาอันมีค่าเพื่อให้คำปรึกษาแนะนำ และได้กรุณาตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการ
จัดทำงานวิจัยนี้ทุกขั้นตอนทำให้ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จสมบูรณ์ ให้ความเมตตา เสริมสร้างกำลังใจ
ให้ผู้วิจัย จนสามารถผ่านอุปสรรคต่างๆ ไปได้ ผู้วิจัยได้รับประสบการณ์ เรียนรู้การทำงานวิจัย และ
จะนำความรู้ ความสามารถไปพัฒนางานในหน้าที่การงานต่อไป

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจและแก้ไข
เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ซึ่งได้แก่ รองศาสตราจารย์วินัส ปัทมภาสพงษ์ อาจารย์อมรา วิสูตรานุกูล
อาจารย์สุธีรา เมืองนาโพธิ์ คุณอนงค์ อรุณรุ่ง และคุณประภาพร ประศรี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านในภาควิชาสุขศึกษา ที่นอกจากจะให้ความรู้แก่
ผู้วิจัยในการศึกษาตามหลักสูตรแล้ว ยังให้ข้อเสนอแนะ คำปรึกษา ที่เป็นประโยชน์ในการทำงาน
วิจัย ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอน ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้แก่
ผู้วิจัยตั้งแต่เริ่มศึกษาเป็นต้นมา ขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนวัดโสภณเจติการามและ
ผู้อำนวยการโรงเรียนโรงเรียนวัดใหม่หญ้าไทร และเพื่อนร่วมงานที่สถานีอนามัยตำบลคุ้งสลอด ที่ให้
การสนับสนุนและให้ความร่วมมือในการจัดทำงานวิจัยเป็นอย่างดี

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสำรวย คุณแม่ทองหยิบ ผลพิกุล
ขอขอบคุณพี่น้อง ที่ให้ความเอื้อเฟื้อ เสียสละแรงกายแรงใจ เป็นห่วง ให้กำลังใจเป็นอย่างดียิ่ง
ตลอดระยะเวลาที่ดำเนินการศึกษาและทำงานวิจัย

เฉลียว ผลพิกุล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง.....	2
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
สมมุติฐานในการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	8
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเอดส์.....	8
ความหมาย.....	8
สาเหตุของการเกิดโรคเอดส์.....	8
การแพร่ของโรคเอดส์.....	9
กลไกการเกิดโรคเอดส์.....	9
อาการนำของโรคเอดส์.....	12
การวินิจฉัยโรคเอดส์.....	13
การป้องกันโรคเอดส์.....	14
แนวคิด ทฤษฎีและกระบวนการที่นำมาใช้ในการวิจัย.....	14
แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต.....	14
ความสำคัญของทักษะชีวิต.....	19
ทักษะชีวิตที่นำมาประยุกต์ใช้ในการวิจัย.....	20
แนวคิดเกี่ยวกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม.....	29
หลักและวิธีการสอนทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม.....	34
หลักการสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม.....	34
หลักการสอนเจตคติแบบมีส่วนร่วม.....	35

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ)	
หลักการสอนทักษะแบบมีส่วนร่วม.....	40
วิธีการทางสุขศึกษาเพื่อการเสริมสร้างทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม.....	44
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	48
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	48
งานวิจัยเกี่ยวกับโรคเอดส์.....	48
งานวิจัยเกี่ยวกับทักษะชีวิต.....	50
งานวิจัยในประเทศไทย.....	51
งานวิจัยเกี่ยวกับโรคเอดส์.....	51
งานวิจัยเกี่ยวกับทักษะชีวิต.....	52
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	54
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	54
แบบแผนการวิจัย.....	56
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	58
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	61
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง.....	63
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	64
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	65
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	69
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	81
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย.....	81
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
สรุปผลการวิจัย.....	84
อภิปรายผล.....	88

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 (ต่อ)	
ข้อเสนอแนะ.....	95
บรรณานุกรม.....	97
ภาคผนวก.....	102
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ.....	103
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์.....	105
ภาคผนวก ค แบบสอบถามทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียน ระดับช่วงชั้นที่ 3.....	109
ภาคผนวก ง แผนการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อป้องกันโรคเอดส์ในนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3	123
ภาคผนวก จ คุณภาพของเครื่องมือ.....	159
ภาคผนวก ฉ ภาพถ่ายกิจกรรม.....	164
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	168

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ข้อบ่งใช้ในการจัดกลุ่มแต่ละประเภท.....	31
2 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้	34
3 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและลักษณะเฉพาะของการสอนเจตคติ	35
4 สรุปขั้นตอนและกิจกรรมการสอนเจตคติ.....	36
5 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะ.	40
6 สรุปขั้นตอนและกิจกรรมการสอนทักษะ.....	42
7 จำนวนนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ของกลุ่มทดลอง.....	55
8 จำนวนนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ของกลุ่มควบคุม.....	55
9 แผนการทดลองโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์.....	65
10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เพศ อายุ และชั้นเรียน.....	70
11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม บุคคลที่ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่ ด้วยและสถานภาพของบิดามารดา.....	71
12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามจำนวนพี่น้อง และความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของนักเรียน.....	72
13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครอง ที่นักเรียนได้รับตั้งแต่วัยเด็กถึงปัจจุบัน.....	73
14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามผลการเรียนของนักเรียน ในภาคเรียนที่ผ่านมา (ภาคเรียนที่ 2/2553) และบุคคลที่เลือกปรึกษาปัญหา.....	74
15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการกระทำพฤติกรรมของ เพื่อนสนิทและกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความต้องการทางเพศ.....	75
16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับจากแหล่งข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับโรคเอดส์.....	76
17 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง.....	77
18 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคเอดส์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง.....	79
19 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคเอดส์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง.....	80
20 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดความตระหนักในตนเอง เกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์.....	160

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
21 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง....	161
22 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดทักษะการตัดสินใจ.....	162
23 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดทักษะการสื่อสาร และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล.....	163



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 องค์ประกอบของทักษะชีวิต.....	17
2 องค์ประกอบ 4 ประการของกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม.....	30
3 ขั้นตอนและกิจกรรมการสอนเจตคติ.....	35
4 ขั้นตอนและกิจกรรมการสอนทักษะ.....	41
5 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย.....	165
6 นักเรียนทำแบบทดสอบทักษะชีวิต.....	165
7 นักเรียนร่วมกันอภิปรายกลุ่ม.....	166
8 นักเรียนนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม.....	166
9 นักเรียนนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม.....	167
10 ผู้วิจัยสรุปบทเรียนทักษะชีวิต.....	167



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

โรคเอดส์นับว่าเป็นสาเหตุการเสียชีวิตของมนุษย์ที่นับวันจะมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น จนเป็นปัญหาสาธารณสุขเกือบทุกประเทศทั่วโลก นับตั้งแต่มีรายงานโรคนี้ครั้งแรกในเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2524 ในประเทศสหรัฐอเมริกา นักวิทยาศาสตร์และนักวิจัยหลายสาขา ได้มีความพยายามที่จะศึกษาสาเหตุของโรคและวิธีการรักษา แม้จะรู้ถึงที่มาและวิธีการแพร่กระจายของโรคนี้เป็นอย่างดี แต่ยังไม่สามารถค้นพบวิธีการรักษาให้โรคหายได้ ผู้ที่ติดเชื้อและป่วยเป็นเอดส์จะเสียชีวิตทุกราย ผู้ที่ติดเชื้อเอดส์ซึ่งอยู่ในระยะพักตัวของโรคและยังไม่มีอาการใดๆ สามารถเป็นพาหะแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้เป็นเวลานาน อัตราการติดเชื้อโรคเอดส์จึงสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว จำนวนประชากรของโลกที่ติดเชื้อทวีเพิ่มขึ้นจนยากที่จะควบคุม ซึ่งผู้นำแต่ละประเทศจำเป็นต้องตระหนักถึงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคเอดส์ที่มีความรุนแรงมากขึ้น ดังรายงานตัวเลขจากโครงการโรคเอดส์แห่งสหประชาชาติ หรือ ยูเอ็นเอดส์ (UNAIDS) ระบุว่า มีประชากรที่ติดเชื้อเอชไอวี ทั่วโลกเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จาก 35 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2544 เป็น 38 ล้านคน ในปี พ.ศ. 2546 จากจำนวนนี้เป็นผู้ที่ได้รับเชื้อเอชไอวี รายใหม่ จำนวน 4.8 ล้านคน มีผู้ติดเชื้อที่เสียชีวิตไปแล้ว ในปี พ.ศ. 2545 จำนวน 2.9 ล้านคน โดยกลุ่มประเทศเอเชียใต้และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีผู้ติดเชื้อจำนวนมากเป็นอันดับ 2 ของโลก คือ 6.5 ล้านคน การรายงานสถานการณ์เอดส์ทั่วโลกล่าสุด คาดว่าจะมีเด็กวัยรุ่นที่มีอายุ 15-24 ปี มีการติดเชื้อเพิ่มขึ้นกว่า ร้อยละ 40 สำหรับประเทศไทย เป็นประเทศหนึ่งที่ได้รับการยอมรับจากนานาชาติถึงความสำเร็จในการจัดการดูแลแก้ไขปัญหาโรคเอดส์ที่ผ่านมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังจะเห็นได้จากจำนวนผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่มีการลดลงจาก 140,000 คน ในปี พ.ศ. 2543 เหลือเพียง 21,000 คน อย่างไรก็ตาม จากรายงานของ Population Reference Bureau (PRB) and The Center for Population Option (CPO) ในปี ค.ศ. 1994 พบว่า เยาวชนทั่วโลกมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อยและส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานมากขึ้น และการมีเพศสัมพันธ์ เป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญที่สุดของการติดเชื้อเอชไอวี อีกทั้งมีข้อมูลจากคลินิกนิรนาม สภากาชาดไทย รายงานว่า เด็กนักเรียนในระดับมัธยมศึกษา มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ยินยอมลงอย่างอนาถ ทำให้ตัวเลขในการติดเชื้อเอชไอวีในเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี สูงขึ้นโดยพบว่ามีผู้ติดเชื้อรายใหม่ในกลุ่มนี้ ประมาณร้อยละ 17 ในปี พ.ศ. 2546 เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 8 ในปี พ.ศ. 2545 (สำนักงานระบาดวิทยา. 2550: ออนไลน์) จะเห็นได้ว่า เยาวชนมีการเรียนรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ในระหว่างกลุ่มเพื่อนกันเองมากขึ้น ซึ่งในสภาพวิถีชีวิตทางเพศของคนในยุคนี้ ไม่ได้อยู่ในภาวะที่จะทำให้ทุกคนปลอดภัยจากการติดเชื้อเอชไอวี อย่างที่คนส่วนมากเข้าใจกัน โดยเฉพาะการที่เยาวชนเริ่มมีความสัมพันธ์ทางเพศตั้งแต่อายุน้อยกับเพื่อน

เยาวชนด้วยกัน โดยมีความเชื่อที่ว่าเพื่อนของเราเองน่าจะสะอาด ปลอดภัยเพราะไม่ใช่กลุ่มเสี่ยง จึงนำไปสู่การละเลยไม่คิดถึงการป้องกัน ซึ่งจะทำให้เกิดการรับและส่งต่อเชื้อเอชไอวี ไปให้กับผู้อื่น โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ซึ่งนับว่าเป็นเหตุปัจจัยที่จะทำให้มีการเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อรายใหม่มากขึ้น

สถานการณ์โรคเอดส์จังหวัดพระนครศรีอยุธยาจากการรายงานสถิติผู้ป่วยโรคเอดส์สะสม ปี 2532 ถึง 30 กันยายน 2550 มีจำนวน 4,232 ราย มีชีวิต 3,006 ราย เสียชีวิต 1,226 ราย พบว่า กลุ่มอายุ 30-34 ปี มีผู้ป่วยสูงสุดคิดเป็นร้อยละ 26.03 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 25-29 ปี คิดเป็นร้อยละ 20.67 ปัจจัยเสี่ยงจากเพศสัมพันธ์สูงสุด คิดเป็นร้อยละ 73.45 รองลงมาคือ ยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น คิดเป็นร้อยละ 12.81 และติดเชื้อจากการตา คิดเป็นร้อยละ 4.11 อำเภอลาดบัวหลวง พบผู้ป่วยเอดส์จำนวน 211 คน มีผู้ป่วยอายุ 13-20 ปี จำนวน 15 คน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. 2550: ออนไลน์) อำเภอลาดบัวหลวงเป็นอำเภอที่มีปัจจัยเสี่ยงกับการแพร่ระบาดของโรคเอดส์เนื่องจากมีแหล่งสถานเริงรมย์ แหล่งขายบริการทางเพศ 29 แห่ง พบว่ากลุ่มที่ใช้บริการทางเพศสูงสุด คือ กลุ่มวัยแรงงาน รองลงมาคือกลุ่มวัยรุ่นอายุ 13-18 ปี (สำนักงานสาธารณสุขอำเภอลาดบัวหลวง: 2550) จากประเด็นปัญหาดังกล่าว ทำให้ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการป้องกันโรคเอดส์ในกลุ่มเสี่ยง โดยใช้โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในกลุ่มนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 มีแนวคิดที่น่าสนใจ คือ ทักษะชีวิต (Life skills) ขององค์การอนามัยโลกซึ่งได้กล่าวว่า แม้ว่าความรู้ เจตคติ และค่านิยม จะเป็นปัจจัยในการป้องกันพฤติกรรมสุขภาพที่เป็นปัญหา และมีผลให้บุคคลเกิดแรงจูงใจที่จะมีพฤติกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดไม่สามารถคาดหวังว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีได้เสมอไป หากบุคคลนั้นขาดซึ่งทักษะที่จะช่วยเพิ่มขีดความสามารถของบุคคลในการกระทำหรือจัดการเกี่ยวกับความต้องการหรือสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพจนสามารถที่จะป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะนักวิชาการสาธารณสุขที่ปฏิบัติงานด้านสุขศึกษาในพื้นที่จังหวัดพระนครศรีอยุธยา มีความตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจแก่ผู้เสี่ยงต่อการป้องกันโรคเอดส์ และเห็นความสำคัญของกลวิธีในการสร้างเจตคติและทักษะเพื่อป้องกันโรคเอดส์ จึงมีความสนใจในการศึกษา เรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยผู้วิจัยได้ประยุกต์ทักษะชีวิตที่ประกอบด้วยทักษะความตระหนักในตนเอง ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการป้องกันโรคเอดส์ เพื่อให้ นักเรียนเป้าหมายเกิดภูมิคุ้มกันทางจิตและสังคม สามารถดำรงอยู่ในสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่ยั่วเย้าได้อย่างเหมาะสม

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทราบประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียน ในด้านความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล การสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2. นำผลการศึกษาค้นคว้าที่ได้ มาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ให้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

3. เป็นแนวทางในการศึกษาพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมเพื่อสร้างเจตคติและทักษะที่เกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพในประเด็นอื่นๆ ต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2553 จำนวน 14 โรงเรียน จำนวนนักเรียนทั้งหมด 650 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 2 โรงเรียน จำนวน 90 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 43 คน และกลุ่มควบคุม 47 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

โรงเรียนที่เข้าเกณฑ์และผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง จำนวน 2 โรงเรียน จากทั้งหมด 14 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดโสภณเจติการาม และโรงเรียนวัดใหม่หญ้าไทรทำการเลือกกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับสลากได้โรงเรียนกลุ่มทดลอง คือ โรงเรียนวัดโสภณเจติการาม ได้โรงเรียนกลุ่มควบคุม คือ โรงเรียนวัดใหม่หญ้าไทร

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ

โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์

2. ตัวแปรตาม

ได้แก่ ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

2.1 ทักษะความตระหนักในตนเอง

2.2 ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง

2.3 ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล

2.4 ทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

นิยามศัพท์เฉพาะ

โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์

หมายถึง การจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และมีความสามารถในการใช้ทักษะในทางที่จะจัดการและเผชิญกับสถานการณ์ที่นำไปสู่การเป็นโรคเอดส์ โดยใช้วิธีการจัดกิจกรรมซึ่งเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory learning) และการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experience learning) โดยมีการเรียนรู้จากสถานการณ์จำลองและการใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรม การใช้คำถาม การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกปฏิบัติ และการบรรยายสั้นๆ เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาทักษะในด้านความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีขั้นตอนการจัดกิจกรรม ดังนี้

1. กิจกรรมการสอนเพื่อสร้างเจตคติ

1.1 ขั้นสร้างความรู้สึกร่วมประสบการณ์ ประกอบด้วย กิจกรรมสร้างความรู้สึก สื่อสร้างความรู้สึกร่วม และการเปิดเผยตนเอง

1.2 ขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ ประกอบด้วย สะท้อนความคิดและการอภิปราย การอภิปรายข้อขัดแย้ง การสรุปความคิดรวบยอด และการประยุกต์แนวคิด

2. กิจกรรมการสอนเพื่อสร้างทักษะ

2.1 ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประกอบด้วย การบรรยายนำเพื่อให้ได้ความคิดรวบยอด การฝึกประสบการณ์ด้วยกรณีศึกษา การวิเคราะห์กรณีศึกษา สถานการณ์จำลอง หรือการสาธิตเพื่อสะท้อนความคิดและการอภิปราย

2.2 ขั้นลงมือกระทำ ประกอบด้วย การฝึกปฏิบัติเพื่อประยุกต์แนวคิด การประเมินการฝึกเพื่อให้ได้ความคิดรวบยอด

ทักษะความตระหนักในตนเอง

หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเข้าใจตนเอง และรับรู้ว่าคุณค่าของตนเองกำลังคิดอะไร อยู่ รู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไรอยู่กับตนเองหรือกับบุคคลอื่น รวมทั้งสามารถประเมิน สถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ โดยมุ่งทำให้นักเรียนเกิดความตระหนักรู้ในตนเองการป้องกันโรค เอดส์

ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง

หมายถึง ความภูมิใจและรู้สึกรู้ว่าตนเองมีคุณค่า สามารถบอกคุณค่าของตนเองตาม เจตคติที่มีต่อตัวเองในเรื่อง ความมีน้ำใจ การรู้จักให้ รู้จักรับ การค้นพบ ความพยายามมุ่งมั่นให้ ประสบความสำเร็จ การมีความสามารถด้านต่างๆ การมีความเชื่อมั่นว่าตนเองได้รับการยกย่องนับ ถือจากบุคคลและสังคม โดยการเห็นคุณค่าในตนเองนั้นต้องรักษานวลสงวนตัว

ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล

หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการคิดอย่างมีเหตุผล ใช้เป็นแนวทางในการ ปฏิบัติและเหมาะสม เป็นกระบวนการที่มีขั้นตอน ซึ่งประกอบด้วย การกำหนดทางเลือกเพื่อ ตัดสินใจ การวิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือก การตัดสินใจเลือกทางเลือก และการหาทางแก้ไข ปัญหาข้อเสียที่เกิดขึ้น โดยมุ่งทำให้นักเรียนเกิดทักษะการตัดสินใจเลือกปฏิบัติตัวที่เหมาะสมในการ ป้องกันโรคเอดส์

ทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูด ภาษา ท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของ ตนอย่างเหมาะสม และความสามารถในการรับรู้ความคิดความรู้สึกของอีกฝ่าย สำหรับการวิจัยนี้ มุ่งเน้นความสามารถในการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพเพื่อหลีกเลี่ยงหรือต่อรองมิให้ตนเองมี พฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เมื่อถูกชักชวนจากเพื่อนหรือบุคคลอื่นๆ

นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3

หมายถึง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2553

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ โดยกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วยกิจกรรมดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมการสอนเพื่อสร้างเจตคติ

1.1 ขั้นสร้างความรู้สึกร่วมกัน

- กิจกรรมสร้างความรู้สึกร่วมกัน
- สื่อสร้างความรู้สึกร่วมกัน
- การเปิดเผยตนเอง

1.2 ขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ

- สะท้อนความคิดและอภิปราย
- การอภิปรายข้อขัดแย้ง
- ความคิดรวบยอด , การสรุป
- การประยุกต์แนวคิด

2. กิจกรรมการสอนเพื่อสร้างทักษะ

2.1 ขั้นรู้ชัดเห็นจริง

- ความคิดรวบยอด , การบรรยายนำ
- ประสบการณ์ กรณีศึกษา , สถานการณ์จำลอง , การสาธิต
- สะท้อนความคิดและอภิปราย การวิเคราะห์กรณีศึกษา , สถานการณ์จำลอง หรือ การสาธิต

2.2 ขั้นลงมือกระทำ

- ประยุกต์แนวคิด การฝึกปฏิบัติ
- ความคิดรวบยอด การประเมินการฝึก



ตัวแปรตาม

ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ประกอบด้วย

1. ความตระหนักในตนเอง
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง
3. ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล
4. ทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

สมมุติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะความตระหนักในตนเองมากกว่าก่อนการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าก่อนการทดลอง
3. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลมากกว่าก่อนการทดลอง
4. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าก่อนการทดลอง
5. ภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะความตระหนักในตนเองมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม
6. ภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม
7. ภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลมากกว่ากลุ่มควบคุม
8. ภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่ากลุ่มควบคุม

บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเอดส์
2. แนวคิด ทฤษฎี และกระบวนการที่นำมาใช้ในการวิจัย
 - 2.1 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต
 - 2.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต
 - 2.3 ทักษะชีวิตที่นำมาประยุกต์ใช้ในการวิจัย
 - 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
 - 2.5 หลักและวิธีการสอนทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม
 - 2.6 วิธีการทางสุศึกษาเพื่อการเสริมสร้างทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 3.1.1 งานวิจัยเกี่ยวกับโรคเอดส์
 - 3.1.2 งานวิจัยเกี่ยวกับทักษะชีวิต
 - 3.2 งานวิจัยในประเทศไทย
 - 3.2.1 งานวิจัยเกี่ยวกับโรคเอดส์
 - 3.2.2 งานวิจัยเกี่ยวกับทักษะชีวิต

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับโรคเอดส์

ชวนชม สกนธวัฒน์ (2530: 125) ได้ให้ความหมายของโรคเอดส์ หรือ AIDS ย่อมาจาก Acquired Immune Deficiency Syndrome หมายถึงกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอดส์ซึ่งจะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาว แหล่งสร้างภูมิคุ้มกันโรคทำให้ติดเชื้อชนิดอื่น ๆ ได้ง่ายขึ้น

สาเหตุของการเกิดโรคเอดส์

เชื้อ Human Immunodeficiency Virus (HIV) เป็นเชื้อไวรัสที่ทำให้เกิดโรคเอดส์ เป็นรีโทรไวรัส(Retrovirus) สามารถแบ่งตัวได้ในเซลล์บางชนิดของมนุษย์ เช่น เม็ดเลือดขาว เซลล์เนื้อสมอง เชื้อเอชไอวีมีขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 100-200 นาโนเมตร มีจีโนม(Genome) เป็นอาร์เอ็นเอ (RNA) และมีเอนไซม์รีเวิร์ส ทรานสคริปเตส (Enzyme reverse transcriptase) ย่อว่า อาร์ที(RT) โดยมีโปรตีนที่ทำหน้าที่เป็นเปลือกหุ้ม(Capsid) หุ้มรอบอาร์เอ็นเอ,อาร์ทีไว้เห็นเป็นแกนกลาง(Core) รูปทรงกระบอก เปลือกหุ้ม(Core protein) ที่สำคัญคือ พี 24 (P24) รอบนอกออกไปยังมีเอ็นเวโลป (Envelope) ล้อมรอบ โดยมีสไปค์ (Spike) ยื่นออกมา ตำแหน่งโปรตีนที่ยื่นออกมานี้มีความสำคัญในการนำเชื้อเอชไอวีเข้าสู่เซลล์ของร่างกาย คือจีพี 120 (GP120) ในการติดเชื้อ หลังจากไวรัสเอช

ไอวีเข้าสู่ร่างกายแล้ว พบว่าไวรัสเอชไอวีจะใช้ส่วน จีพี 120 ที่สไปค์ไปเกาะติดกับตัวรับ (Receptor site) บนผิวเซลล์ ซึ่งเป็นตำแหน่งเดียวกับซีดี 4 (CD4+) ซึ่งพบมากบนเม็ดเลือดขาวชนิด ที- เฮลเปอร์ (T-helper lymphocyte) พบที่ผิวของแมโครเฟจ (Macrophage) ดังนั้นจึงมีความจำเพาะที่จะติดเชื้อเอชไอวีและทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในเม็ดเลือดขาวชนิด ที เฮลเปอร์ มากกว่าเซลล์ชนิดอื่น ในปัจจุบันมีผู้ให้ข้อสังเกตว่าอาจมีตัวรับอื่นบนเซลล์อีกที่จะทำให้ไวรัสเอชไอวีไปเกาะติด ไวรัสเอชไอวีจะมีการเพิ่มจำนวนภายหลังที่เข้ามาในเซลล์ อาร์เอ็นเอของไวรัสสามารถเปลี่ยนเป็นดีเอ็นเอไวรัส (DNA virus) โดยใช้อาร์ที และรวมตัวเข้ากับดีเอ็นเอของเซลล์เป็นโปรไวรัส (Provirus) อาจแบ่งอย่างสงบหรือแบ่งตัวไปพร้อมกับเซลล์ที่ติดเชื้อไวรัสเอชไอวีจะเพิ่มจำนวนได้มากใน แอคติเวทที – เซลล์ (Activate T -cell) ทำให้เซลล์ที่ติดเชื้อเอชไอวีถูกทำลายลง จำนวนลดลง การที่ เฮลเปอร์ ทีเซลล์ (helper T- cell) ลดลงอย่างมากมีผลทำให้เกิดความบกพร่องของเซลล์สร้างภูมิคุ้มกัน (Cell mediated immunity) ขึ้นจึงก่อให้เกิดการติดเชื้อโรคฉวยโอกาส (Opportunistic infection) ต่างๆ จากแบคทีเรีย เชื้อรา ไวรัส โปรโตซัว ปรสิต ที่อวัยวะต่างๆ ได้ เมื่อมีการติดเชื้อฉวยโอกาส ผู้ป่วยเอดส์มักมีอาการรุนแรงและเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว

การแพร่ของโรคเอดส์

เอดส์ติดต่อได้โดยการแพร่เชื้อเอชไอวีทางเลือด น้ำหรือของเหลวในร่างกาย เช่น น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอดของผู้ติดเชื้อผ่านเข้าสู่ร่างกายของผู้สัมผัสทางบาดแผล รอยฉีกขาด เยื่อเมือก หรือทางรก เชื้อเอชไอวีสามารถผ่านจากผู้มีเชื้อเอชไอวีไปสู่ผู้อื่นได้โดย

1. ทางเพศสัมพันธ์ทั้งแบบรักต่างเพศหรือแบบรักร่วมเพศ
2. การรับเชื้อเอชไอวีผ่านเข้าทางกระแสเลือด เช่น การใช้เข็มฉีดยาร่วมกัน
3. การถ่ายทอดเชื้อเอชไอวีจากมารดาสู่ทารก

กลไกการเกิดโรคเอดส์

เมื่อเชื้อไวรัสเอชไอวีเข้าสู่ร่างกายของผู้ติดเชื้อจะมีกระบวนการเกิดขึ้น คือ

1. เชื้อไวรัสเอชไอวีจะเกาะติดกับ ซีดี – 4 รีเซพเตอร์ บนผิวของเซลล์ที่มีซีดี 4 แอนติเจน (CD4 antigen) ได้แก่ เม็ดเลือดขาวชนิดลิมโฟซัยท์ (Lymphocyte) โมโนซัยท์ (Monocyte) แมคโครเฟจ (Macrophage) และเซลล์สมอง
2. เชื้อไวรัสเอชไอวีจะแทรกตัวทะลุผ่านผนังเซลล์ และถอดเปลือกหุ้มออก
3. สร้างดีเอ็นเอจากอาร์เอ็นเอโดยใช้เอนไซม์อาร์ทีแล้วดีเอ็นเอของเชื้อไวรัสจะรวมตัวกับดีเอ็นเอของมนุษย์และแฝงตัวอยู่ในเซลล์
4. เมื่อมีการถูกกระตุ้นทำให้มีการสร้างอาร์เอ็นเอจากดีเอ็นเอของไวรัสเอชไอวี อาร์เอ็นเอที่สร้างขึ้นนี้มีทั้งที่เป็นจีโนมและแมสเซนเจอร์อาร์เอ็นเอ (Messenger RNA) ที่จะสร้างโปรตีนประกอบกันเป็นนิวคลีโอแคปซิด (Nucleocapsid)

5. มีการแตกหน่อออกจากเซลล์เดิมโดยได้เปลือกหุ้มจากผิวของเซลล์และไปเพิ่มจำนวนในเซลล์อื่นๆ ต่อไป ส่วนเซลล์เดิมจะตายไปทำให้จำนวนลิมโฟไซต์ลดลง

จากการที่จำนวนเม็ดเลือดขาวลิมโฟไซต์ลดลงจำนวนลง ทำให้ความต้านทานร่างกายลดต่ำลงไปด้วยเป็นเหตุให้เชื้อประเภทฉวยโอกาสซึ่งบางชนิดแฝงอยู่ในร่างกายอยู่แล้วกระจายตัวก่อให้เกิดโรคและเป็นผลให้เจ็บป่วยจากโรคฉวยโอกาสต่างๆ อันได้แก่ โรคติดเชื้อ โรคมะเร็งบางชนิดและเสียชีวิตอย่างรวดเร็ว

ลักษณะอาการของผู้ติดเชื้อเอชไอวี

ลักษณะของผู้ติดเชื้อเอชไอวีแตกต่างกัน มีตั้งแต่ไม่ปรากฏอาการเลยไปถึงอาการของมะเร็งหรือโรคติดเชื้อที่ร้ายแรงและทำให้เสียชีวิตอย่างรวดเร็ว

ศูนย์ควบคุมโรคของสหรัฐอเมริกาได้แบ่งระยะการติดเชื้อเอชไอวีออกเป็น 4 ระยะดังต่อไปนี้ (กระทรวงสาธารณสุข. 2532: 6 – 8)

1. ระยะติดเชื้ออย่างเฉียบพลัน (Acute infection)

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีจะมีอาการคล้าย ๆ กับกลุ่มอาการที่ปรากฏเม็ดโลหิตขาวนิวเคลียสเดี่ยวมากเกินไป (Acute mononucleosis syndrome) ทันทีที่รับเชื้อหรือภายหลังรับเชื้อไม่นาน ผู้ติดเชื้อบางรายอาจมีอาการเยื่อหุ้มสมองอักเสบ (Aseptic meningitis) อาการดังกล่าวจะเป็นอยู่ไม่นาน และจะหายไปได้เองภายใน 2 – 6 สัปดาห์โดยไม่ต้องรักษา

2. ระยะติดเชื้อโดยไม่มีอาการ (Asymptomatic infection)

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีจะไม่มีอาการอะไรเลยที่แสดงว่าติดเชื้อเอชไอวี นอกจากการตรวจเลือด ซึ่งจะพบแอนติบอดีต่อเชื้อเอชไอวี ผู้ติดเชื้อบางรายอาจมีความผิดปกติทางระบบภูมิคุ้มกัน เช่น จำนวน ที 4 ลิมโฟไซต์มีลดต่ำลง

3. ระยะต่อมน้ำเหลืองโตทั่วไป (Persistent generalized lymphadenopathy)

ระยะนี้จะตรวจพบหรือคลำพบต่อมน้ำเหลืองขนาดตั้งแต่ 1 เซนติเมตรขึ้นไปทั้งบริเวณร่างกายตั้งแต่ 2 แห่งขึ้นไป ยกเว้นบริเวณขาหนีบ เป็นเวลานานเกิน 3 เดือน โดยไม่มีสาเหตุอื่น นอกจากการติดเชื้อเอชไอวี มีผู้พบว่าในระยะนี้จะกลายเป็นเอดส์ ประมาณร้อยละ 1 ต่อปี

4. ระยะเป็นโรคอื่น ๆ (Other diseases)

ระยะนี้ผู้ติดเชื้อจะมีอาการนอกเหนือไปจากการมีต่อมน้ำเหลืองโต โดยแบ่งย่อยออกเป็น 5 กลุ่ม คือ

กลุ่ม 4A โรคไม่ทราบสาเหตุ (Constitutional disease) ผู้ป่วยจะมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างดังต่อไปนี้เป็นเวลานาน ๆ (เกิน 1 เดือน) โดยไม่ทราบสาเหตุ คือ มีไข้เรื้อรัง น้ำหนักตัวลดลงเกินร้อยละ 10 ของน้ำหนักเดิม โดยไม่ทราบสาเหตุ ท้องเสียเรื้อรัง

กลุ่ม 4B โรคทางระบบประสาท (Neurologic disease) ผู้ป่วยจะมีอาการทางความจำเสื่อม หลงลืมง่าย บางรายมีอาการของโรคไขสันหลัง (Myelopathy) หรือโรคเส้นประสาทส่วนปลาย (Peripheral neuropathy) เป็นต้น เมื่อเป็นถึงขั้นรุนแรง จะตรวจพบความผิดปกติโดยคอมพิวเตอร์

ตรวจสมอง (CT scan) ซึ่งจะพบว่า เนื้อสมองฝ่อลง (Brain atrophy) ผู้ป่วยที่มีอาการเหล่านี้มักตรวจพบเชื้อเอชไอวีในน้ำไขสันหลังและเนื้อสมอง

กลุ่ม 4C โรคติดเชื้อฉวยโอกาส (Secondary infectious disease หรือ Opportunistic infection) ผู้ป่วยเอดส์จะปรากฏอาการในกลุ่มนี้มากที่สุด โรคติดเชื้อที่พบในผู้ป่วยเอดส์นี้เรียกว่า โรคติดเชื้อฉวยโอกาส เพราะเป็นตัวบ่งชี้ว่าระบบภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายเสื่อมลง โรคที่พบบ่อย ได้แก่ โรคปอดบวมจากเชื้อนิวโมซิสติส คารินีไอ (*Pneumocystis carinii*) หลอดอาหารอักเสบจากเชื้อรา (Candida) เป็นต้น

กลุ่ม 4D โรคมะเร็งฉวยโอกาส (Secondary cancer) ผู้ป่วยจะมีโรคมะเร็งบางชนิด ซึ่งแสดงถึงภาวะภูมิคุ้มกันเสื่อม ได้แก่ โรคมะเร็งของหลอดเลือด (Kaposi 's sarcoma) ไพรมารี ลิมโฟมา (Primary lymphoma) ของสมอง หรือ Non – Hodgekin 's lymphoma เป็นต้น

มะเร็งของหลอดเลือดเป็นมะเร็งที่พบบ่อยที่สุดในผู้ป่วยเอดส์ โดยพบกระจายไปตามผิวหนังทั่วร่างกาย ตามต่อมน้ำเหลือง ตามอวัยวะภายในต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระบบทางเดินหายใจ และระบบทางเดินอาหาร

กลุ่ม 4E อื่น ๆ (Other condition) กลุ่มนี้สำหรับผู้ป่วยที่ไม่สามารถจัดเข้าไว้ทั้ง 4 กลุ่มดังกล่าวมาข้างต้น เช่น มีโรคติดเชื้อที่ไม่ได้ระบุในกลุ่ม 4C หรือมีอาการนอกเหนือจากที่ระบุในกลุ่ม 4A เป็นต้น

จากอาการข้างต้น กระทรวงสาธารณสุขได้แบ่งกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวี / เอดส์ ออกเป็น 3 ระยะ คือ กระทรวงสาธารณสุข (2538: 21 – 23)

1. ระยะไม่ปรากฏอาการ (Asymptomatic stage) ผู้ติดเชื้ออาจจะไม่มีอาการผิดปกติแต่อย่างใด ระหว่างนี้สุขภาพจะแข็งแรงเหมือนคนปกติ เลือดจะให้ผลบวกหลังรับเชื้อประมาณ 6 สัปดาห์ขึ้นไป ผู้ติดเชื้อจำนวนมากจะอยู่ในระยะนี้และไม่ทราบว่าตนเองติดเชื้อ เมื่อมีเพศสัมพันธ์ก็อาจถ่ายทอดเชื้อเอดส์ต่อไปได้

2. ระยะเริ่มปรากฏอาการ (Symtomatic HIV infection) เดิมเรียกระยะมีอาการสัมพันธ์กับเอดส์หรือ ARC (AIDS Related Complex) ปัจจุบันใช้คำใหม่เพื่อเข้าใจง่าย ในระยะนี้นอกจากเลือดจะให้ผลบวกแล้วยังอาจมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่าง เช่น

- ก. มีเชื้อราในปากและลำคอ
- ข. ต่อมน้ำเหลืองโต มีบริเวณ คอ รักแร้ ขาหนีบ
- ค. เป็นงูสวัด หรือแผลริมชนิดลุกลาม
- ง. มีอาการเรื้อรังเกิน 1 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ เช่น มีไข้ ท้องเสีย ผิวหนังอักเสบ น้ำหนักลด

3. ระยะเอดส์เต็มขั้น (Full blown AIDS) หรือระยะโรคเอดส์ (AIDS)

ภูมิคุ้มกันของผู้ป่วยถูกทำลายมาก ทำให้เกิดการติดเชื้อที่ไม่เป็นอันตรายต่อคนปกติที่เรียกว่าโรคติดเชื้อฉวยโอกาส ซึ่งมีหลายชนิดแล้วแต่ว่าจะติดเชื้อใดที่ส่วนของร่างกาย

- ก. ถ้าเป็นที่ปอดจากเชื้อนิวโมซิสติส คารินีไอ (*Pneumocystis carinii*) มีไข้ ไอ หอบ

ข. ถ้าเป็นเชื้อราในทางเดินอาหารจะมีอาการ เจ็บคอ กลืนลำบาก

ค. ถ้าเยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อคริปโตค็อกคัส (Cryptococcus) จะมีอาการปวดศีรษะ
คอแข็ง

ง. บางรายอาจเป็นมะเร็ง เช่น มะเร็งหลอดเลือด (Kaposi ' s sarcoma) มีอาการจ้ำสี
ม่วงแดงคล้ำตามผิวหนัง หรือมะเร็งต่อมน้ำเหลือง (Lymphoma) จะมีก้อนตามที่ต่าง ๆ ของ
ร่างกาย

อาการนำของผู้ติดเชื้อเอชไอวี

ผู้ติดเชื้อเหล่านี้มาพบแพทย์ด้วยอาการต่าง ๆ กัน ตั้งแต่อาการในระยะที่ 3 – 4 ได้แก่

1. มีไข้ต่ำ ๆ เรื้อรังโดยไม่ทราบสาเหตุ เป็น ๆ หาย ๆ หรือเป็นตลอดเวลา มีเหงื่อออก
มากตอนกลางคืน
2. น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็วมากกว่า 10 ของน้ำหนักตัว ภายในระยะเวลา 1 เดือน เบื่อ
อาหาร อ่อนเพลีย เหนื่อยง่าย
3. ต่อมน้ำเหลืองโต คลำได้เป็นก้อนเล็ก ๆ หลายตำแหน่ง เช่น บริเวณลำคอ รักแร้ ขา
หนีบ
4. อาการของ เอดส์ ดีเมนเทีย คอมเพล็กซ์ (AIDS dementia complex) ได้แก่ ผู้ป่วย
ที่มีอาการทางประสาท ความจำเสื่อม อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่มีสมาธิ อ่อนเพลีย คลุ้มคลั่ง
ซึม เศร้า บางรายมีแขนขาชา อัมพาต ชักกระตุก มีอาการทางสมอง
5. มีฝ้าขาวที่ลิ้นและช่องปากเป็นเวลานานเกิน 2 สัปดาห์
6. มีเริ่มเกิดขึ้นที่ริมฝีปากหรืออวัยวะเพศ เป็นชนิดลูกกลมและเป็นอยู่นาน
7. มีอาการกลืนลำบาก สาเหตุมักเกิดจากเชื้อรา (Candida) ในมูกปากลูกกลม ลงไป
ยังทางเดินอาหารส่วนต้น ทำให้เกิดหลอดลมอักเสบขึ้น
8. มีผื่นสีม่วงแดง หรือเป็นตุ่มสีม่วงขึ้นตามผิวหนัง ที่แขน ขา ลำตัว ศีรษะ
อวัยวะเพศ
9. มีอาการอุจจาระร่วงเรื้อรัง ถ่ายเหลวเป็นน้ำ หรือเป็นมูกเลือด
10. มีอาการตามัว มองเห็นไม่ชัด เนื่องจากมีอาการอักเสบติดเชื้อในลูกตา
(Chorioretinitis) และตาบอด
11. มีอาการของเยื่อหุ้มสมองอักเสบ สมองอักเสบ ชักกระตุก
12. ไข้ ไอ หอบ เหนื่อย หายใจลำบาก เจ็บหน้าอกเวลาหายใจ จากการติดเชื้อในระบบ
ทางเดินหายใจ

การวินิจฉัยโรคเอดส์

การตรวจวินิจฉัยเอดส์อาศัยอาการของผู้ป่วย ประกอบกับการซักประวัติพฤติกรรมทางเพศและการติดยา รวมไปถึงการเจาะเลือดตรวจทางภูมิคุ้มกัน บุคคลที่ไม่มีอาการอะไรเลยแต่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี ก็สามารถขอรับการตรวจเลือดเพื่อดูว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่ ได้ที่โรงพยาบาลของรัฐและเอกชนหลายแห่งทั้งในกรุงเทพมหานครและในต่างจังหวัด ถ้าพบว่าเลือดเอดส์บวกก็ต้องมีการตรวจสอบยืนยันว่ามีเลือดเอดส์บวกจริงเพื่อให้แน่ใจ ในคนที่ให้ผลลบถ้ากลัวหรือระแวงว่าจะเป็นเอดส์ให้ตรวจเลือดซ้ำทุก 3 เดือน ถ้าเลย 6 เดือนไปแล้วผลเลือดยังลบอยู่ โอกาสที่จะเป็นเอดส์อยู่แทบจะไม่มี

การวินิจฉัยโรคทางห้องปฏิบัติการติดเชื้อเอชไอวี

1. การตรวจแอนติบอดีต่อ เอชไอวี

1.1 การตรวจกรองโรค (Screening test) วิธีที่นิยมกันมาก คือ พีเอ (PA or Particle agglutination) อีไลซ่า (ELISA or Enzyme Linked Immuno Sorbent Assay)

1.2 การทดสอบยืนยัน (Confirmatory) มีหลายวิธี ได้แก่ เวสเทิร์นบลอต (Western Blot or WB) เรดิโออิมมูโน ปริซิปีเตชัน เอสเส (Radioimmuno Precipitation Assay) ไอเอฟเอ (IFA or Indirect Immunofluorescence Assay) วิธีที่นิยมใช้กันมากที่สุด คือ เวสเทิร์นบลอต (Western Blot) ในกรณีที่ผลตรวจทางห้องปฏิบัติการให้ผลอ่านที่ไม่แน่นอน (Indeterminate) หรือมีปัญหา ควรพิจารณาจากประวัติ ลักษณะทางคลินิก ข้อมูลของระบบประสาท และควรมีการติดตามการทดสอบทางห้องปฏิบัติการเป็นระยะ

2. การตรวจหาแอนติเจนเอชไอวี การหาแอนติบอดีต่อเอชไอวี อาจทำให้ผลปลอมได้ โดยเฉพาะในรายที่ติดเชื้อในเดือนแรก ๆ การหาแอนติเจนเอชไอวี ซึ่งส่วนใหญ่จะหาแกนแอนติเจนพี 24 (P 24 Core antigen) จึงมีประโยชน์ในการวินิจฉัย

3. การเพาะเชื้อไวรัสเอชไอวี ซึ่งยืนยันโดยการตรวจพบอาร์ที และแอนติเจนเอชไอวี จะทำได้ในห้องปฏิบัติการบางแห่งเท่านั้น

การรักษา

ปัจจุบันยังไม่มียา หรือวัคซีนที่ได้มาใช้ในการควบคุม หรือรักษาเอดส์ให้หายขาดได้เลย ยาที่ใช้อยู่เป็นเพียงยับยั้งไม่ให้เชื้อไวรัสเอชไอวีเพิ่มจำนวนมากขึ้นในร่างกาย ผู้ป่วยจะมีอายุยืนยาวไปอีกระยะหนึ่งเท่านั้น

การป้องกันโรคเอดส์

การป้องกันติดเชื้อเอดส์กระทำได้โดย

1. ควรมีความเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับเอดส์ว่าติดได้อย่างไร นำมาวิเคราะห์และปฏิบัติเพื่อละเว้นพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์
2. ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลที่ไม่ใช่สามีหรือภรรยาของตน
3. ควรสวมถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
4. ไม่ติดยาเสพติด

2. แนวคิด ทฤษฎี และกระบวนการที่นำมาใช้ในการวิจัย

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

2.1.1 ความหมายของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1994: 1-4) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถทางจิตสังคม ความคล่องแคล่วในการปรับตัว และคิดวิเคราะห์เพื่อประเมินสถานการณ์ในสภาวะวิกฤติ โดยเลือกมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสม แม้ต้องเผชิญกับปัญหาและแรงกดดันต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

ประเสริฐ ตันสกุล และคณะ (2538: 5-7) ได้ให้ความหมายทักษะชีวิตว่า หมายถึง คุณลักษณะหรือความสามารถในเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial competence) เป็นทักษะภายในที่ช่วยให้สามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจต้องอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์โดยผ่านการฝึกอบรม

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2538: 15) ได้ให้ความหมายทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถของคนในการจัดการกับปัญหารอบตัวโดยอาศัยเจตคติและทักษะของบุคคล

กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต (2542: 1) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ในเรื่องต่างๆ เช่น เรื่องเพศ ยาเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม เป็นต้น

กรมอนามัย (2539: 1) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะ ในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัว ในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

ทวีศักดิ์ นพเกสร (2539: 196) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถในการที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า สิ่งกระตุ้นที่เกิดขึ้นภายในและภายนอกร่างกาย ภายใน เช่น ความรู้สึกทางเพศ ภายนอก เช่น ข่าวสารข้อมูลต่าง ๆ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ปัจจัยทางด้านสังคม และการใช้ขบวนการจัดการกับสิ่งเร้าและสิ่งกระตุ้นเหล่านั้น

กล่าวโดยสรุป ทักษะชีวิต (Life skill) หมายถึง ความสามารถทางสังคมจิตวิทยา (Psychosocial competence) อันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะในการจัดการปัญหาต่างๆ มีความชำนาญในการปรับตัวในสถานการณ์วิกฤติ วิเคราะห์และเลือกมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งอาจต้องได้รับการถ่ายทอดประสบการณ์เพื่อพัฒนาทักษะโดยผ่านการฝึกอบรม

2.1.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

การจัดองค์ประกอบของทักษะชีวิตนั้นมีที่มาจากหลายแหล่ง โดยแหล่งการจัดองค์ประกอบที่สำคัญ มี 3 แหล่ง คือ

2.1.2.1 องค์การอนามัยโลก (WHO.)

2.1.2.2 ตามแนวคิดของประเสริฐ ต้นสกุล และคณะ กระทรวงศึกษาธิการ ร่วมกับสภาการศึกษาไทย

2.1.2.3 ตามแนวคิดของยังยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

การจัดองค์ประกอบของทักษะชีวิตจาก ทั้ง 3 แหล่ง มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

2.1.2.1 องค์การอนามัยโลก (WHO. 1994: 1) ได้จัดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 10 องค์ประกอบ จัดเป็น 5 กลุ่ม และสามารถจัดแบ่งตามพฤติกรรมการเรียนรู้ได้ 3 ด้าน ดังนี้

2.1.2.1.1 พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านพุทธิพิสัย(ความรู้) ได้แก่

กลุ่มที่ 1 ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์

2.1.2.1.2 พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านจิตพิสัย(เจตคติ) ได้แก่

กลุ่มที่ 2 ความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น

2.1.2.1.3 พฤติกรรมการเรียนรู้ด้านทักษะพิสัย(ทักษะ) ได้แก่

กลุ่มที่ 3 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

กลุ่มที่ 4 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา

กลุ่มที่ 5 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

องค์ประกอบทักษะชีวิตหลัก (Core life skill) มีดังนี้ (WHO. 1994: 2-3)

1) การตัดสินใจ (Decision making skill) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเลือกในการกระทำต่างๆ ในสถานการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต โดยมีการประเมินทางเลือก และผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้นจะมีผลต่อการดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น

2) การแก้ปัญหา (Problem solving skill) เป็นความสามารถของบุคคลในการแก้ไขปัญหาที่ทำให้เกิดภาวะวิกฤติในชีวิตทั้งด้านร่างกายและจิตใจได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3) ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) เป็นความสามารถในการปรับแนวคิดจากประสบการณ์ที่ผ่านมาไปใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างเหมาะสม มีส่วนสนับสนุนในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ในการค้นหาทางเลือกต่างๆ และผลที่เกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก ถึงแม้ว่าจะยังไม่มี การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาก็ตาม

4) ความคิดอย่างมีวิจารณ์ (Critical thinking) เป็นความสามารถในการวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสาร และประเมินปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อเจตคติและพฤติกรรม

5) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication skill) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นของตนอย่างเหมาะสมกับสภาพวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น

6) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal relationship skill) เป็นความสามารถที่ช่วยให้บุคคลรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดี ในการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างราบรื่นเป็นปกติ ตั้งแต่ในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคมโดยรวม

7) ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self awareness) เป็นความสามารถในการเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง อะไรที่ตนเองปรารถนาและไม่พึงปรารถนา และเข้าใจในความแตกต่างจากบุคคลอื่นๆ ให้สามารถอยู่อย่างเป็นปกติสุขภายใต้แรงกดดันต่างๆ ในชีวิตได้

8) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจถึงความรู้สึก และมีความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเรา ไม่ว่าจะคุ้นเคยกันหรือไม่ ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น

9) การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotions skill) เป็นการจัดจึ๊กและเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่นว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมซึ่งจะทำให้สามารถตอบสนองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

10) การจัดการกับความเครียด (Coping with stress skill) เป็นความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้ถึงแนวทางในการควบคุม และผ่อนคลายระดับความเครียดที่เกิดขึ้นได้

2.1.2.2 แนวคิดของ ประเสริฐ ตันสกุล และคณะ (2538: 13) ในการศึกษาวิจัยโครงการต้นแบบด้านทักษะชีวิตในประเทศไทย โดยศึกษาเอกสารและนำแนวคิดที่ได้รวบรวมจากประสบการณ์ของประเทศต่างๆ ได้จัดแบ่งชนิดของทักษะชีวิตไว้ 9 องค์ประกอบ ดังนี้

- 1) ทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์ที่ช่วยให้สามารถตระหนักในสถานการณ์ที่เป็นปัญหา และระบุได้ว่าปัญหาที่เกี่ยวข้องมีอะไรบ้าง
 - 2) ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า
 - 3) ทักษะในการคิดหาทางเลือก และการวิเคราะห์จัดลำดับ
 - 4) ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุมีผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด
- ในสถานการณ์นั้นๆ

5) ทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดความคิดและการตัดสินใจของตน ให้
คู่สื่อสารอีกฝ่ายหนึ่งได้ทราบ

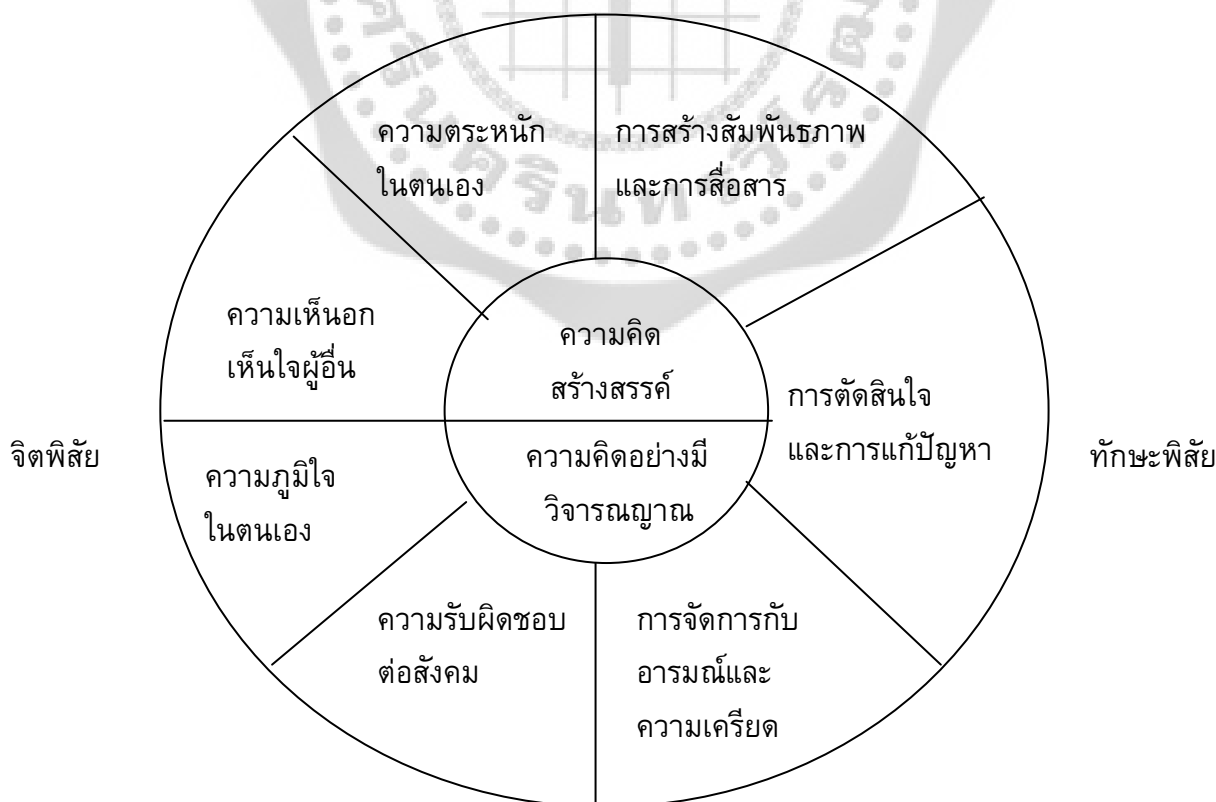
6) ทักษะในการปฏิเสธ การเจรจาต่อรองเพื่อรักษาน้ำใจ และ
ผลประโยชน์อันชอบธรรมของตน

7) ทักษะในการควบคุมอารมณ์ ความคิดเห็น และพฤติกรรมภายใต้แรง
กดดัน

8) ทักษะในการพัฒนาและปรับเปลี่ยนเจตคติของตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง

9) ทักษะในการใช้เหตุผลโน้มน้าวใจผู้อื่นให้คล้อยตามและสนับสนุน
แนวความคิดและการกระทำที่ถูกต้อง

2.1.2.3 แนวคิดของ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2539: 6) ได้มีการปรับเปลี่ยน
แนวคิดบางส่วนขององค์การอนามัยโลก โดยจัดความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ เป็น
องค์ประกอบร่วมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ จัดความตระหนักรู้ในตน และความเห็นใจ
ผู้อื่นเป็นด้านจิตพิสัย โดยเพิ่มเจตคติอีก 1 คู่ คือ ความภาคภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อ
สังคม ส่วนที่เหลืออีก 3 คู่ เป็นด้านทักษะพิสัย รวมเป็นองค์ประกอบ 12 องค์ประกอบ จัดเป็น 6 คู่
ทั้งนี้ เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคม และวัฒนธรรมของประเทศไทยที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนแผนและ
สับสนในด้านเจตคติและค่านิยม เพื่อให้ง่ายต่อการจัดการเรียนการสอนและพัฒนาวิธีการสอนของ
ผู้สอน ดังแสดงในภาพประกอบ 1 (กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต. 2542: 1)



ภาพประกอบ 1 องค์ประกอบทักษะชีวิตตามแนวคิดของ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์

จากภาพประกอบ 1 ส่วนที่เป็นแกนกลางจะเป็นองค์ประกอบด้านพุทธิพิสัย ซึ่งเป็นองค์ประกอบรวมของทักษะชีวิตอื่นๆ ทั้งหมด ส่วนในวงกลมรอบนอกจะเป็นองค์ประกอบด้านจิตพิสัย และด้านทักษะพิสัย

2.1.2.3.1 องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย ที่เป็นองค์ประกอบรวม ได้แก่

1) ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่างๆ

2) ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

2.1.2.3.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยหรือเจตคติ ประกอบด้วย องค์ประกอบ 2 คู่ คือ

คู่ที่ 1 ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตน และความเห็นใจผู้อื่น

คู่ที่ 2 ได้แก่ ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม

1) ความตระหนักรู้ในตน (Self awareness) เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเป็นแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว สุขภาพ เป็นต้น

2) ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะเป็นด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น วัย สุขภาพ เป็นต้น

3) ความภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่างๆ ของตน เช่น ความสามารถด้านสังคม ดนตรี กีฬา ศิลปะ เป็นต้น โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่าง หน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ การเรียนเก่ง เป็นต้น เท่านั้น

4) ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนรับผิดชอบต่อความเจริญหรือเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคมมีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความภูมิใจในตน เพราะหากคนเรามีความภูมิใจในตน คนเหล่านี้ก็มีแรงจูงใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคม

2.1.2.3.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยหรือทักษะ ประกอบด้วย องค์ประกอบ 3 คู่ คือ

คู่ที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร

คู่ที่ 2 การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหา

คู่ที่ 3 การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

1) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal relationship and communication skill) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อ

สื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย ไม่ว่าจะในการแสดงความต้องการความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ เป็นต้น

2) ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา (Decision making and Problem solving skill) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ไขปัญหานั้นที่เหมาะสม และลงมือแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3) ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with emotion and stress skill) เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน รู้จักใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

ในประเทศไทยได้มีการนำทักษะชีวิตไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน และเริ่มแพร่หลายตั้งแต่ปี 2538 เป็นต้นมา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงศึกษาธิการ ได้มีการนำเอาทักษะชีวิตไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน และการจัดกิจกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหาเอดส์ ด้วยเหตุนี้เอง ได้มีการพัฒนาทักษะชีวิตโดยการปรับโครงสร้างและองค์ประกอบของทักษะชีวิตให้สอดคล้องกับการดำเนินงานด้านการป้องกันเอดส์ โดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 12 ทักษะ ซึ่งประกอบด้วย

1. ทักษะความคิดวิเคราะห์วิจารณ์
2. ทักษะความคิดสร้างสรรค์
3. ทักษะความตระหนักรู้ในตน
4. ทักษะความเห็นใจผู้อื่น
5. ทักษะความภูมิใจในตนเอง
6. ทักษะความรับผิดชอบต่อสังคม
7. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ
8. ทักษะการสื่อสาร
9. ทักษะการตัดสินใจ
10. ทักษะการแก้ไขปัญหา
11. ทักษะการจัดการกับอารมณ์
12. ทักษะในการจัดการกับความเครียด

2.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถพื้นฐานที่ใช้เผชิญปัญหาปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด สุขภาพ การคบเพื่อน การปรับตัว ครอบครัวแตกแยก การบริโภคอาหาร และยังเป็น

ความสามารถที่จำเป็นในการเผชิญปัญหาเฉพาะ เช่น ยาเสพติด โรคเอดส์ การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ภัยธรรมชาติ ฯลฯ

จากมุมมองของพฤติกรรมศาสตร์ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่จะให้ความสำคัญกับเพื่อนสูงสุด จนอาจกล่าวได้ว่าเป็นวัยที่ติดเพื่อนก็ได้ พฤติกรรมเบี่ยงเบนต่างๆ ของกลุ่มวัยรุ่นมักเกิดจากพฤติกรรมที่กระทำตามการตัดสินใจของผู้นำกลุ่ม หรือความคิดริเริ่มและจินตนาการเองของสมาชิกในกลุ่ม โดยที่สมาชิกวัยรุ่นในกลุ่มจะต้องเร่งรัดตัดสินใจขับพลันเป็นการเฉพาะหน้า และยังอยู่ภายใต้แรงกดดันของขบวนการกลุ่มเพื่อน (Peer pressure) อีกด้วย ในสถานะที่คับขันเช่นนี้ หากวัยรุ่นได้ฝึกทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองมาแล้วจนเกิดความชำนาญคล่องแคล่ว ก็จะสามารถประเมินศักยภาพของตนเองได้ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นว่าทางเลือกที่กลุ่มเสนอนั้นเหมาะสมกับตนเองหรือไม่ และยังจะช่วยให้สามารถคิดหาทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองได้ด้วย ในกรณีเช่นนี้ ทักษะการสื่อสารเพื่อปฏิเสธคัดค้านเจรจาต่อรอง โดยเสนอทางเลือกใหม่ที่ดีกว่า และทักษะในการหาเหตุผลโน้มน้าวให้มีการเปลี่ยนแปลงการตัดสินใจของกลุ่ม จะเป็นทักษะชีวิตที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง ในเชิงยับยั้งพฤติกรรมเสี่ยง และพฤติกรรมเบี่ยงเบนทั้งหลาย ที่เกิดจากการคิดริเริ่มที่ไม่สร้างสรรค์ นอกจากทักษะในการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล และทักษะในการใช้เหตุผลพิจารณาตัดสินใจเลือกทางที่เหมาะสมกับตนเองแล้ว ทักษะชีวิตที่เกี่ยวกับการประมาณตน การรู้จักใช้การสื่อสาร เพื่อรักษาจุดยืนของตนเอง โดยการปฏิเสธและเจรจาต่อรองอย่างละมุนละม่อม เพื่อรักษาหัวใจและผลประโยชน์ของตนเอง และทักษะการปรับเจตคติของตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องให้ทันเหตุการณ์ นับว่ามีความสำคัญต่อเยาวชนเป็นอันมาก และเป็นทักษะพื้นฐานที่จะช่วยทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกันอย่างถาวรที่คอยเหนี่ยวรั้งเยาวชนออกจากพฤติกรรมเบี่ยงเบน และชักนำเยาวชนเลือกกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ (ประเสริฐ ตันสกุล และคณะ. 2538: 20)

2.3 ทักษะชีวิตที่นำมาประยุกต์ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แนวทางการจัดองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดของ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2539: 6) โดยได้ทำการคัดเลือกองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาทางพฤติกรรมและจำเป็นต่อการป้องกันโรคเอดส์ ซึ่งได้มาจากการศึกษานำร่อง การสัมภาษณ์เจาะลึก และจากการประเมินการเรียนรู้ในห้องเรียนที่ผู้วิจัยได้เป็นวิทยากรพิเศษในการเรียนการสอนในชั้นเรียนของโรงเรียนและการอบรมในพื้นที่ของกลุ่มเป้าหมายเกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์ทั้งด้วยภารกิจตามนโยบายรัฐหรือการเสนอขอรับการจัดอบรมในองค์ประกอบด้านพุทธิพิสัยผู้เรียนจึงได้รับไปอย่างต่อเนื่องหลายกระบวนการ แล้วจึงได้นำมาเป็นแนวทางจัดโปรแกรมทักษะชีวิต ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้รับการฝึกทักษะที่สำคัญในองค์ประกอบด้านอื่นที่จะนำไปสู่การดำเนินชีวิตอย่างมีระบบต่อไป ซึ่งมีอยู่อีก 2 องค์ประกอบคือ องค์ประกอบด้านจิตพิสัย ได้แก่ ความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง และองค์ประกอบด้านทักษะพิสัย ได้แก่ ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่มุ่งเน้นการใช้

ความสามารถในการปฏิเสธอย่างไม่เสียสัมพันธภาพ ดังจะขอกล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต 4 ประการดังกล่าวไว้ ดังต่อไปนี้

2.3.1 แนวคิดเกี่ยวกับความตระหนักในตนเอง (Self awareness)

2.3.1.1 ความหมายของความตระหนักในตนเอง

คอฟฟิกา (Koffka. 1978: 212) ได้ให้ความหมายของความตระหนักในตนเองว่า หมายถึง ความสำนึกถึงตนเองได้ ซึ่งเป็นภาวะทางจิตที่เกี่ยวกับความรู้สึก ความคิด และความปรารถนา เป็นสภาวะที่บุคคลได้รับรู้ หรือได้ประสบการณ์ต่างๆ แล้วมีการประเมินค่าและตระหนักถึงความสำคัญที่ตนเองมีสิ่งนั้นๆ ซึ่งเป็นเรื่องสภาวะการตื่นตัวของจิตใจต่อเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ นั้น ซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ระยะเวลาหรือประสบการณ์ สภาพแวดล้อม หรือสิ่งกระตุ้นภายนอกเป็นปัจจัยที่ทำให้บุคคลเกิดความตระหนักในตนเองขึ้น

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1994: 2) ได้กล่าวถึงความตระหนักรู้ในตนเองหรือความตระหนักในตนเองว่า เป็นความสามารถในการค้นหา และทำความเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเองและความแตกต่างจากบุคคลอื่น ทั้งในแง่ความสามารถ เพศ วัย สีผิว ระดับการศึกษา ศาสนา ท้องถิ่น สุขภาพ เป็นต้น แม้ว่าจะอยู่ภายใต้แรงกดดันต่างๆ ในชีวิตก็ตาม

สุภาวดี ดาวดี (2537: 40) ได้ให้ความหมายของความตระหนักในตนเองว่า หมายถึง การรู้ตัวหรือการรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเองของบุคคล ในสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า คือ รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไรในขณะนั้น โดยอาศัยการมุ่งสนใจเข้าสู่ตนเอง

จากการศึกษาความหมายของความตระหนักในตนเอง สามารถสรุปได้ว่าความตระหนักในตนเอง หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจตนเอง รู้ตัวหรือรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเอง รู้สำนึกถึงตนเองได้ สามารถเข้าใจในตนเองได้ว่า ตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไร รวมทั้งสามารถที่จะประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

2.3.1.2 การพัฒนาความตระหนักในตนเอง

ความตระหนักในตนเองสามารถฝึกฝนการปฏิบัติได้ หากมีการฝึกฝนหรือปฏิบัติจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตก็จะสามารถสร้างความสมดุลให้กับ ซึ่งมีประโยชน์และสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาตนเอง อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มโอกาสในการพัฒนา ปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองในด้านต่างๆ ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น กระบวนการสร้างความตระหนักในตนเองนั้นสามารถฝึกปฏิบัติได้โดยมีขั้นตอนและการจัดกิจกรรมดังต่อไปนี้ (กรมอนามัย. 2539: 14-16)

1) ขั้นตอนการสร้างความรู้สึก ประกอบด้วยกิจกรรมการใช้สื่อ ทำให้เกิดความรู้สึก เช่น บทความจากหนังสือพิมพ์ วิดีโอเทป โปสเตอร์ แผ่นพับ หรือกิจกรรมโดยใช้เกมส์ เป็นต้น

2) ขั้นตอนการจัดระบบความคิดความเชื่อ ประกอบด้วยกิจกรรมที่เน้นกระบวนการกลุ่ม เช่น การอภิปรายกลุ่มย่อย การอภิปรายกลุ่มใหญ่ และการประยุกต์แนวคิดเป็นต้น

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายให้นักเรียนเกิดความตระหนักในตนเอง โดยเกิดความตระหนักว่าโรคเอดส์เป็นปัญหาใกล้ตัวของนักเรียน ตระหนักถึงความรุนแรงของโรคเอดส์ เน้นการใช้กลวิธีการเรียนรู้จากประสบการณ์ และการฝึกปฏิบัติจากกระบวนการจัดกิจกรรมที่ได้กำหนดขึ้นมา ซึ่งจะทำให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายที่ศึกษาสามารถเกิดพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ในด้านความตระหนักในตนเองได้อย่างเหมาะสม

2.3.2 แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self esteem)

2.3.2.1 ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

มาสโลว์ (Maslow. 1970: 45) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกอยู่เสมอว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ มีความเชี่ยวชาญ และมีศักยภาพในตนเอง

ลอเรนซ์ (Lawrence. 1987: 4) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง การที่บุคคลประเมินตนเองถึงความแตกต่างระหว่างที่ตนเป็นอยู่จริงในปัจจุบันกับตนที่อยากจะเป็น ซึ่งเป็นกระบวนการทางด้านอารมณ์ที่วัดได้จากการที่บุคคลเอาใจใส่ต่อความแตกต่างนี้ ถ้าผลการประเมินของบุคคลมีความแตกต่างกันมากก็จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ แต่ถ้าแตกต่างกันน้อยก็จะมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูง

สมพิศ ไชยกิจ (2536: 12) ได้ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า หมายถึง การประเมินคุณค่าของตนเองตามความรู้สึก ความเชื่อ และทัศนคติเกี่ยวกับการยอมรับตนเอง การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน การได้รับการยอมรับจากบิดามารดา และการประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ

โดยสรุป การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การประเมินคุณค่าของตนเองในด้านความสามารถ ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ ทำให้ตนเองมีความรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความสามารถ ความเข้มแข็งและประสบความสำเร็จเป็นที่ยอมรับทั้งของตนเองและบุคคลรอบข้าง และเป็นการประเมินตนเองถึงความแตกต่างระหว่างที่ตนเป็นอยู่จริงในปัจจุบันกับตนที่อยากจะเป็นด้วย

2.3.2.2 องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

จากการศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง สามารถแบ่งองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองได้เป็น 3 ส่วน ดังต่อไปนี้ (Lovell. 1980: 115-118)

2.3.2.2.1 ภาพพจน์ของตนเอง (Self image) เป็นลักษณะที่ปรากฏออกมาของบุคคลในช่วงแรกของชีวิต ซึ่งมักได้ภาพพจน์นั้นมาจากบุคคลอื่น ได้แก่ บิดา มารดา สมาชิกในครอบครัว เพื่อน เป็นต้น

2.3.2.2.2 ตนในอุดมคติ (Ideal self) เป็นภาพลักษณ์ที่บุคคลคาดหวังและต้องการจะเป็น ตนในอุดมคติมีจุดเริ่มมาจากการที่มีบุคคลอื่นเป็นแบบอย่าง และจะสร้างเป็นแบบอย่างของตนขึ้นมา (Model self) ในวัยเด็กมักจะมีแบบอย่างของตนเอง ที่เริ่มมาจาก บิดา มารดา หรือบุคคลใกล้ชิด

2.3.2.2.3 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self esteem) เป็นความรู้สึกที่มีต่อตนเองหรือตนในอุดมคติ อันเป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินคุณค่าในตนเอง โดยเกี่ยวข้องกับความแตกต่างระหว่างภาพลักษณ์แห่งตนกับตนในอุดมคติ คือ ถ้าแตกต่างกันมากก็จะมี การเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ ซึ่งจะทำให้คนที่มีความวิตกกังวลสูง มีความรู้สึกไม่ปลอดภัยและมีสุขภาพจิตไม่ดี

การเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เป็นรูปแบบของการประเมินคุณค่าและการยอมรับตนเองโดยทั่วไป (General self esteem) ซึ่งสามารถแบ่งเป็นด้านต่างๆ ดังนี้ (Lovell. 1980: 115-118)

ได้แก่ 1) การประเมินคุณค่าของตนเองทางการเรียน (Academic self esteem)

- 1.1) ด้านการอ่าน (Reading)
- 1.2) ด้านคณิตศาสตร์ การคำนวณ (Math)
- 1.3) ด้านวิชาอื่น (Other school subjects)

ได้แก่ 2) การประเมินคุณค่าของตนเองทางกายภาพ (Physical self esteem)

- 2.1) ด้านความสามารถทางกาย (Physical ability)
- 2.2) ด้านรูปลักษณ์ (Physical appearance)

3) การประเมินคุณค่าของตนเองทางสังคม (Social self esteem) ได้แก่

- 3.1) ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อน (Relationship with peers)
- 3.2) ด้านความสัมพันธ์กับบิดามารดา (Relationship with parents)

นอกจากนี้ คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1981: 118 -138) ได้ศึกษาเกี่ยวกับองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง แบ่งได้ 2 ประเภท คือ

1) องค์ประกอบภายในตนเอง คือ ลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคลที่มักมีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ได้แก่

1.1) ลักษณะทางกายภาพ (Physical attributes) บุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพดีจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าบุคคลที่มีลักษณะทางกายภาพที่ด้อย อย่างไรก็ตามลักษณะทางกายภาพใดๆ จะส่งผลต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหรือไม่เพียงใดนั้น ยังขึ้นอยู่กับ

กับค่านิยมของแต่ละสังคมนั้นด้วย เช่น ความสวยงามของรูปร่าง หน้าตา ความคล่องแคล่วว่องไว เป็นต้น

1.2) สมรรถภาพ ความสามารถ และผลงาน (General capacity, ability and performance) ทั้ง 3 องค์ประกอบมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน และมีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจะเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวในสิ่งที่กระทำ ซึ่งจะมีเรื่องสติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งแล้วผู้ที่อยู่ในวัยเรียนซึ่งก็คือผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน สติปัญญามักมีอิทธิพลต่อสมรรถภาพ และผลการเรียนของนักเรียน อันจะนำไปสู่การเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองด้วย

1.3) ภาวะทางอารมณ์ (Affective states) เป็นภาพสะท้อนให้เห็นถึงความรู้สึกเห็นคุณค่า ความสุข ความวิตกกังวลหรือภาวะอื่นที่อยู่ในตัวบุคคล เป็นผลสืบเนื่อง มาจากการประเมินในสิ่งที่ตนได้ประสบ และเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นแล้วส่งผลต่อการประเมินตนเองในภายหลัง โดยบุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ดีนั้นจะมีความรู้สึกพึงพอใจมีความสุข ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดีจะมีความรู้สึกไม่พึงพอใจในชีวิตของตน รู้สึกหมดหวังในอนาคต

1.4) ค่านิยมส่วนตัว (Self values) บุคคลมีแนวโน้มที่จะใช้ค่านิยมของสังคมเป็นตัวตัดสินการเห็นคุณค่าในตนเอง คือ หากค่านิยมของตนเองมีความสอดคล้องกับค่านิยมของสังคมจะทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น แต่ถ้าค่านิยมของตนเองไม่สอดคล้องกับค่านิยมของสังคมการเห็นคุณค่าในตนเองก็จะต่ำลง

1.5) ความปรารถนา (Aspiration) ในการตัดสินการเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลนั้น เกิดจากการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนเองกับเกณฑ์ความสำเร็จที่ตนเองตั้งไว้ ถ้าผลงานและความสามารถเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้หรือดีกว่าจะทำให้บุคคลมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น แต่ถ้าผลงานและความสามารถไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่ตนเองตั้งไว้หรือต่ำกว่าเกณฑ์บุคคลจะเกิดความคิดว่าตนเองไร้คุณค่า

1.6) เพศ (Sex) ในสังคมและวัฒนธรรมต่างๆ มักให้ความสำคัญกับเพศชาย ซึ่งมักพบว่าส่วนใหญ่เพศชายมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าเพศหญิง แต่อย่างไรก็ตามทัศนคติต่อผู้หญิงและระดับการเห็นคุณค่าในตนเองอาจมีความแตกต่างระหว่างวัฒนธรรมด้วย

1.7) ปัญหาต่างๆ และการเจ็บป่วย (Problems and pathology) ได้แก่ ปัญหาสุขภาพจิตทั่วไป อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ (Psychosomatic symptoms) ผู้ที่มีปัญหาทางจิตสูงจะมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และแสดงออกมาในรูปของความวิตกกังวล มีความทุกข์ ส่วนผู้ที่มีปัญหาทางจิตน้อยก็จะมีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2) องค์ประกอบภายนอกตนเอง คือ สภาวะแวดล้อมต่างๆ ที่บุคคลมีการปฏิสัมพันธ์ด้วย มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ได้แก่

2.1) ความสัมพันธ์กับครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูก เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลมาก ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากความสัมพันธ์ภายในครอบครัว ซึ่ง

เป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิตทำให้เด็กสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้ เช่น เด็กที่ได้รับความรักความอบอุ่น การสนับสนุนให้กำลังใจ ให้สิทธิเสรีภาพในการกระทำ ระเบียบกฎเกณฑ์ที่เหมาะสมที่พ่อแม่ใช้ปกครองลูก เป็นต้น

2.2) การศึกษาในโรงเรียนเป็นกลไกพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ต่อจากบ้าน ซึ่งโรงเรียนมีหน้าที่ช่วยฝึกให้นักเรียนเกิดความรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถ และการเห็นคุณค่าในตนเองที่มีอยู่ในชั้นเรียน เช่น การฝึกให้นักเรียนแก้ไขปัญหาต่างๆ เป็นต้น

2.3) สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองที่ไม่ชัดเจนนัก เพราะบางครั้งบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำมีทั้งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ แต่ที่มักปรากฏในสังคมก็คือ บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมระดับสูงจะได้รับการปฏิบัติจนทำให้รู้สึกว่ามีคุณค่าในตนเองสูงกว่าบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมระดับปานกลางหรือระดับต่ำ

2.4) กลุ่มเพื่อนและสังคม การที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อน และสังคม จะช่วยในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง การที่บุคคลได้รับการยอมรับ เป็นที่ประทับใจ เคารพเชิดชวในกลุ่มเพื่อนหรือสังคม จะทำให้ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น

2.3.2.3 การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคล เป็นสิ่งที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวในสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุขตามวัย การได้แสดงออกหรือกระทำในสิ่งต่างๆ ที่เหมาะสมกับระดับความสามารถ ความถนัด และความสนใจ แล้วการกระทำต่างๆ นั้นประสบความสำเร็จ จะส่งผลให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้ (วัชร ทรัพย์มี. 2528: 17)

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่แต่ละบุคคลได้รับ มีผู้ได้เสนอแนะแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ ดังนี้

เจอร์ดาโน และเอเวอร์รี่ (Girdano; & Every. 1979: 146-149) กล่าวถึงวิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างได้ผล มี 3 ประการ ดังนี้

1) การใช้ภาษาเชิงบวก เป็นรูปแบบของกระบวนการเสริมแรงในตัวบุคคล ด้านภาพลักษณ์ของตนเอง (Self image) ซึ่งมองถึงคุณลักษณะทางบวกของตนเอง เช่น พรสวรรค์ หรือความสามารถที่เด่นชัด บุคลิกภาพที่น่าภาคภูมิใจ เป็นต้น

2) การยอมรับการยกย่องชมเชย เป็นการตอบรับคำชมเชยด้วยความยินดี โดยไม่มีการถ่อมตน วิธีนี้เป็นการส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างยิ่ง ที่จะทำให้นักบุคคลประทับใจ และมองตนเองนั้นในทางบวกมากขึ้น

3) การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออก เป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมในเชิงบวกมากขึ้น

บรูค (Brook. 1992: 544-548) กล่าวถึง แนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

- 1) มีการพัฒนาด้านความรับผิดชอบและการให้ความช่วยเหลือต่อส่วนรวม เมื่อได้ทำประโยชน์ให้ส่วนรวมแล้วจะรู้สึกภาคภูมิใจ รู้สึกถึงคุณค่าในตนมากขึ้น
- 2) มีการฝึกการตัดสินใจแก้ไขปัญหา และคิดหาทางเลือกโดยอิสระ
- 3) ส่งเสริมการสร้างวินัยในตนเอง โดยกำหนดแนวทางปฏิบัติและคาดการณ์ถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นภายหลัง
- 4) ให้กำลังใจ และการสนับสนุนตามความเหมาะสมแก่โอกาส และให้ข้อมูลตอบกลับในด้านบวก
- 5) สร้างความรู้สึกยอมรับความผิดหวัง ผิดพลาด หรือความล้มเหลวที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิต

กระบวนการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ในการวิจัยครั้งนี้สามารถฝึกปฏิบัติได้จากขั้นตอนและกิจกรรม ดังต่อไปนี้

- 1) ขั้นตอนการสร้างความรู้สึก ประกอบด้วยกิจกรรม การใช้สื่อทำให้เกิดความรู้สึก เช่น การเปิดเทปบันทึกเสียงให้ฟังเพื่อสร้างความรู้สึกจากเรื่องเล่ากรณีศึกษา แล้วให้นักเรียนเปิดเผยความรู้สึกตนเองต่อสถานการณ์ในกรณีศึกษาที่ได้ฟังนั้น เป็นต้น
- 2) ขั้นตอนการจัดระบบความคิดความเชื่อ ประกอบด้วยกิจกรรมที่เน้นกระบวนการกลุ่ม เช่น การอภิปรายกลุ่มย่อย และกลุ่มใหญ่ และการประยุกต์แนวคิด

2.3.3 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship and communication skill) ที่มุ่งเน้นความสามารถในทักษะการปฏิเสธ (Assertive skill) โดยไม่เสียสัมพันธภาพ

2.3.3.1 ความหมายของทักษะการปฏิเสธ

กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย (2539: 183) ได้กล่าวถึงทักษะการปฏิเสธว่าการปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรจะยอมรับได้ โดยไม่เสียสัมพันธภาพระหว่างกลุ่มเพื่อน ใช้เพื่อหลีกเลี่ยงในพฤติกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ต่อผู้อื่น หรือต่อสังคม

รัตน ดอกแก้ว (2539: 31) ได้ให้ความหมายทักษะการปฏิเสธว่า เป็นสิทธิอันชอบธรรมของทุกคน และสามารถกระทำได้โดยไม่ทำร้ายจิตใจของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งจะทำให้เกิดผลดีต่อตนเองในการหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ และหากปฏิเสธสิ่งเหล่านั้นได้สำเร็จ อาจจะสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมหรือความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่งได้

สุทธิสารณ์ วัฒนมะโน (2540: 58) ได้ให้ความหมายทักษะการปฏิเสธว่าเป็นความสามารถของคนในการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนจากเพื่อนและหาทางออกเมื่อถูกเข้าซื้อหรือสับประมาทได้อย่างเหมาะสมและไม่เสียสัมพันธภาพที่จะช่วยหลีกเลี่ยงการมีภาวะเสี่ยงตลอดจนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

โดยสรุป ทักษะการปฏิเสธ หมายถึง ความสามารถและความชำนาญของบุคคลในการเจรจาต่อรองกับบุคคลอื่น เพื่อรักษาจุดยืนที่ต้องการของตนไว้ได้อย่างเหมาะสมโดยไม่เสียสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล ที่ขึ้นอยู่กับบุคลิกลักษณะของบุคคลนั้น ประสบการณ์ที่ผ่านมา และการประเมินถึงผลประโยชน์ที่ตนจะได้รับจากการปฏิบัติตามในสิ่งที่ถูกชักชวน

2.3.3.2 กระบวนการฝึกทักษะการปฏิเสธ

กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย (2539: 17-21) ได้กล่าวถึงกระบวนการฝึกทักษะการปฏิเสธว่าประกอบด้วยขั้นตอนและกิจกรรม ดังนี้

2.3.3.2.1 ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประกอบด้วยกิจกรรม ได้แก่ กลุ่มย่อยระดมสมอง และการวิเคราะห์สถานการณ์

2.3.3.2.2 ขั้นลงมือกระทำ ประกอบด้วยกิจกรรมที่ใช้การฝึกปฏิบัติ ได้แก่ วิธีการแสดงบทบาทสมมติ อภิปรายกลุ่มย่อย และสรุปในกลุ่มใหญ่

จะเห็นได้ชัดเจนว่าทักษะการปฏิเสธ เป็นความสามารถในการสื่อสารความคิดความรู้สึกของตนเอง และรับรู้ความคิดความรู้สึกของอีกฝ่าย ซึ่งเป็นทักษะที่สำคัญมากในการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจัดให้ทักษะการปฏิเสธเป็นกลวิธีส่วนหนึ่งของทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งเป็นอีกทักษะหนึ่งที่สำคัญสำหรับการป้องกันโรคเอดส์ที่ต้องเรียนรู้และฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ ซึ่งจะเป็นประโยชน์และมีคุณค่าต่อนักเรียนในการนำประสบการณ์จากการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิเสธเมื่อเข้าสู่เหตุการณ์ที่ต้องเผชิญได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผลสำเร็จที่จะได้รับก็คือ สามารถเกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

2.3.4 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะการตัดสินใจ (Decision making skills)

2.3.4.1 ความหมายของทักษะการตัดสินใจ

แพทเทอร์สัน (Patterson. 1980: 107) ได้ให้ความหมายของทักษะการตัดสินใจว่า หมายถึง การที่บุคคลเข้าไปสู่สภาวะการเสี่ยง โดยมีการรวบรวมและประเมินข้อมูลจากทางเลือกหลายทาง ปัจจัยประกอบอื่นที่สำคัญ ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เหมาะสม

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1994: 2) ได้ให้ความหมายของทักษะการตัดสินใจว่า หมายถึง การเลือกทางปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิต ซึ่งบุคคลจะต้องมีการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพในการกระทำต่างๆ โดยการประเมินทางเลือกและผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้นจะมีผลกระทบต่อสุขสภาวะโดยรวมของบุคคลนั้น

กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต (2542: 3) ได้ให้ความหมายของทักษะการตัดสินใจว่า หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

โดยสรุป ทักษะการตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการรับรู้ปัญหา และเข้าใจถึงสาเหตุของปัญหา มีกระบวนการคิดในการเลือกแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมโดยมีลำดับขั้นตอนเพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย

2.3.4.2 กระบวนการตัดสินใจ

กระบวนการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพนั้น เป็นสิ่งจำเป็นที่ต้องคำนึงถึงอยู่เสมอ เพื่อให้การเลือกแนวทางปฏิบัติใดๆ ก็ตามสำเร็จบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งมีผู้กล่าวถึงกระบวนการตัดสินใจไว้ ดังนี้

สโตนอร์ (Stoner. 1987: 177-178) ได้กล่าวถึงกระบวนการตัดสินใจในลักษณะของ กระบวนการตัดสินใจในเพื่อสั่งการหรือเลือกทางเลือกโดยอาศัยหลักเหตุผล ดังนี้

- 1) การวิเคราะห์และจำกัดขอบเขตของปัญหา รวมถึงการพิจารณาเกี่ยวกับองค์ประกอบของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นนั้น ข้อจำกัดที่มีผลต่อการตัดสินใจ และความเป็นไปได้ในการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่
- 2) การตั้งวัตถุประสงค์ คือ การแยกแยะเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของการตัดสินใจ พร้อมทั้งเกณฑ์ที่ใช้ในการกำหนดที่ครอบคลุมคุณภาพ การยอมรับและความถูกต้อง
- 3) การค้นหาทางเลือก เป็นขั้นตอนที่ผู้ตัดสินใจทำการรวบรวมข้อเท็จจริงศักยภาพของการยอมรับทางเลือกแต่ละทางเลือกที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้โดยง่าย
- 4) การประเมินความเป็นไปได้ของทางเลือก ค่าใช้จ่าย ความเที่ยงตรง แม่นยำ ความเสี่ยง และความไม่แน่นอนของผลที่อาจเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก เพื่อที่จะเลือกทางเลือกที่ช่วยให้แก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- 5) การตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด มีความเหมาะสม และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่สุด
- 6) การประเมินการตัดสินใจ เป็นขั้นตอนสำคัญที่จะนำไปสู่การตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ โดยการทบทวนทุกขั้นตอนที่ผ่านมาแล้ว
- 7) การตัดสินใจปฏิบัติตามทางเลือกนั้น

อุไร มั่นหมั่น (2539: 8-9) ได้กล่าวถึงกระบวนการตัดสินใจว่า เป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์โดยใช้หลักเชิงเหตุผล เป็นลักษณะของการหาทางออกที่ดีที่สุดเป็นพื้นฐาน ซึ่งสามารถแบ่งขั้นตอนการตัดสินใจออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

- 1) ขั้นตอนการแสวงหาข้อมูล (Data collection) เนื่องจากปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นย่อมมีสาเหตุ การแสวงหาข่าวสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา คือ การแสวงหาสิ่งที่เป็นสาเหตุ เพื่อเป็นส่วนประกอบในการตัดสินใจ จะต้องกระทำอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ทั้งในแง่ของการเก็บรวบรวมข้อมูล (Collective) และในแง่การวิเคราะห์ (Analysis) ซึ่งเป็นลักษณะเกี่ยวกับการวิจัย
- 2) ขั้นตอนการกำหนดทางเลือก (Formulating alternative) เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญมากในกระบวนการตัดสินใจ เป็นความพยายามครอบคลุมทุกวิถีทางที่จะแก้ปัญหาได้หลายวิธี โดยต้องกำหนดให้ได้เป็นรูปธรรมหลัก ข้อเท็จจริง (Main tact) ว่าเป็นอย่างไรบ้าง และ

ในทางปฏิบัติต้องสร้างสถานการณ์ (Scenario) ขึ้นมาก่อนว่าในเรื่องนั้นมีทางเลือกอะไรบ้าง และในทางเลือกนั้นๆ มีข้อเท็จจริงรูปธรรมหลักอะไรบ้าง

3) ขั้นตอนการวิเคราะห์ทางเลือก (Analysis alternative) การวิเคราะห์ทางเลือกควรใช้ความเป็นจริงที่เป็นภาวะวิสัย (Objective analysis) หลีกเลี่ยงการนำค่าทั้งหลายมาเกี่ยวข้องในการวิเคราะห์

4) ขั้นตอนการเปรียบเทียบค่าทางเลือก (Value comparison) ขั้นตอนนี้เป็นการเปรียบเทียบโดยนำค่า (Value) เข้ามาเกี่ยวข้องในการวิเคราะห์ นำมาเปรียบเทียบขั้นตอนอื่นๆ ที่ปลดค่าแล้วมาพิจารณาทางเลือกอีกครั้งหนึ่ง

5) ขั้นตอนการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด (Choice of alternative on the best set of alternative) ในขั้นตอนนี้เป็นการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1994: 45) ได้เสนอแนะแนวทางการสอนทักษะการตัดสินใจ ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ

ขั้นตอนที่ 1 กำหนดทางเลือกที่เกี่ยวกับการตัดสินใจ

ขั้นตอนที่ 2 รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการตัดสินใจ โดยพิจารณาหา ค่านิยม เป้าประสงค์ และข้อเท็จจริงที่ต้องรู้ด้วย

ขั้นตอนที่ 3 เขียนข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือก

ขั้นตอนที่ 4 ตัดสินใจเลือกและเขียนเหตุผลของการเลือกทางเลือกนี้ สำหรับวิธีการฝึกทักษะการตัดสินใจ ประกอบด้วยขั้นตอน และกิจกรรม ดังต่อไปนี้ (กรมอนามัย. 2539: 17-21)

1) ขั้นตอนการรู้ชัดเห็นจริง ประกอบด้วยกิจกรรม ได้แก่ การให้ข้อมูลเพื่อการตัดสินใจในการเลือกทางเลือก การใช้กรณีศึกษาสถานการณ์สมมติ การอภิปราย และการสรุปในกลุ่มใหญ่

2) ขั้นตอนการลงมือกระทำ ประกอบด้วยกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมการฝึกปฏิบัติจากกรณีศึกษา การอภิปราย และการสรุปในกลุ่มใหญ่

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory learning) อาศัยหลักการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Student centered) โดยพื้นฐานสำคัญประการแรก คือ การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และประการที่สองคือการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ (กรมสุขภาพจิต. 2541: 11)

1. การเรียนรู้เชิงประสบการณ์

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์มุ่งเน้นอยู่ที่การให้ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม

1.1 หลักสำคัญในการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ มี 5 ประการ คือ

- 1) เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของนักเรียน
- 2) ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง และเป็นการเรียนรู้ที่เรียกว่า แอคทีฟ เลิร์นนิง (Active learning)
- 3) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยตนเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
- 4) ปฏิสัมพันธ์ที่มีทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ ออกไปอย่างกว้างขวาง
- 5) มีการสื่อสารโดยการพูดหรือการเขียน เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมอาจเรียกว่า การเรียนรู้แบบ PL หรือบางครั้งอาจเรียกว่า การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experimental learning)

1.2 องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (กรมสุขภาพจิต. 2541: 11) มี 4 ประการ ดังนี้

- 1) ประสบการณ์ (Experience) ผู้สอนจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนนำเอาประสบการณ์เดิมของตนเองมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้
- 2) การสะท้อนความคิดและถกเถียง (Reflect and discussion) ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง
- 3) เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and conceptualization) เป็นขั้นตอนการสร้างความเข้าใจเพื่อนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอดอาจเกิดขึ้นจากผู้เรียนเป็นผู้ริเริ่ม และผู้สอนเป็นผู้ช่วยแต่งเติมให้
- 4) การทดลอง หรือ ประยุกต์แนวคิด (Experiment / Application) ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะใดลักษณะหนึ่งหรือสถานการณ์ ต่าง ๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของผู้เรียนเอง

องค์ประกอบเหล่านี้สามารถสรุปเป็นภาพรวม ดังภาพประกอบ 2 (กระทรวงสาธารณสุข. กรมสุขภาพจิต. 2542: 6)



ภาพประกอบ 2 องค์ประกอบ 4 ประการ ของกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการ จะเป็นไปอย่างพลวัตร โดยอาจเริ่มจากจุดใดจุดหนึ่ง และเคลื่อนย้ายไปมาระหว่างองค์ประกอบต่างๆ ดังนั้น ในการเรียนการสอนจึงอาจเริ่มต้นที่จุดใดก่อนก็ได้ แต่สำคัญที่การจัดกระบวนการให้ครบทุกองค์ประกอบ

การสอนในลักษณะดังกล่าว นอกจากจะเป็นพื้นฐานของการสอนทักษะชีวิตในด้านพุทธิพิสัย โดยมุ่งเน้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิจารณ์แล้ว ยังเป็นพื้นฐานในการสอนทักษะชีวิตอื่นๆ ในด้านจิตพิสัย และทักษะพิสัยอีกด้วย

2. การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีหลักสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ ต้องการให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด (กระทรวงสาธารณสุข. กรมสุขภาพจิต. 2542: 7) โดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากที่สุดในทุก ๆ องค์ประกอบก็คือ การแบ่งปันประสบการณ์ การได้สะท้อนความคิดและถกเถียง การสรุปความคิดรวบยอด ตลอดจนได้ทดลองหรือประยุกต์แนวคิดและในทุกองค์ประกอบนั้นต้องเกิดการเรียนรู้สูงสุด หรืออาจกล่าวได้ว่า การเรียนรู้สูงสุด (Maximum learning) เกิดจากการมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum participation) และการบรรลุงานสูงสุด (Maximum performance) ในทั้ง 4 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม หรือ

$$L_{\max} = (Par_{\max} + Per_{\max}) \times 4$$

2.1 การมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum participation) (กระทรวงสาธารณสุข. กรมสุขภาพจิต. 2542: 6)

การมีส่วนร่วมสูงสุดเกิดจากการออกแบบกลุ่มที่เหมาะสมในแต่ละองค์ประกอบของการเรียนรู้ กลุ่มแต่ละประเภทจะมีข้อดีและข้อจำกัดที่ต่างกัน เช่น บางประเภทเอื้ออำนวยให้มีส่วนร่วมได้มาก แต่อาจขาดความหลากหลายของแนวคิด จึงเหมาะสำหรับเวลาที่ผู้สอนต้องการให้เกิดการแสดงออกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากประสบการณ์ โดยยังไม่ต้องการข้อสรุป รายละเอียดของประเภทกลุ่ม ความหมายข้อบ่งชี้ และข้อจำกัดปรากฏในตาราง 1

ตาราง 1 ข้อบ่งชี้ในการจัดกลุ่มแต่ละประเภท

ประเภทกลุ่ม	ความหมาย	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่ม 2 คน (Pair Gr.)	ให้นักเรียนจับคู่กันทำ กิจกรรมที่ได้รับ มอบหมาย	ต้องการให้ทุกคนมี ส่วนร่วมในการออก ความเห็นหรือปฏิบัติ	ขาดความหลากหลาย ทางความคิดและ ประสบการณ์

ตาราง 1 (ต่อ)

ประเภทกลุ่ม	ความหมาย	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่ม 3 คน (Triad Gr.)	ให้นักเรียนจับกลุ่ม 3 คน แต่ละคนมีบทบาทที่ชัดเจนและหมุนเวียนบทบาทกันไปได้	ทุกคนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ตามบทบาทและสามารถเรียนรู้ได้ครบทุกบทบาท	ขาดความหลากหลายและความกระฉับกระชวยไปบ้าง
กลุ่มย่อยระดมสมอง (Buzz Gr.)	เป็นการรวมกลุ่ม 3-4 คนขึ้นชั่วคราว เพื่อแสดงความคิดเห็น	ต้องการให้นักเรียนมีส่วนร่วมในเวลาสั้นๆ โดยไม่ต้องการข้อสรุปหรือต้องการข้อสรุปที่ลึกซึ้งมากนัก	ขาดความลึกซึ้งซึ่งไม่มี การอภิปรายกันอย่างลึกซึ้ง
กลุ่มเล็ก (Small Gr.)	เป็นการจัดกลุ่ม 5-6 คนทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมายจนลุล่วง	ต้องการให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและถกเถียงอย่างลึกซึ้งจนได้ข้อสรุป	ใช้เวลามาก
กลุ่มใหญ่ (Large Gr.)	เป็นการอภิปรายในกลุ่ม 15-30 คน หรือทั้งชั้น	ต้องการให้เกิดการโต้แย้งหรือการรวบรวมความคิดจากกลุ่มย่อยเพื่อหาข้อสรุป	บางคนอาจให้ความสนใจหรือมีส่วนร่วมน้อยใช้เวลามาก
กลุ่มไขว้ (Cross-over Gr.)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ขั้นตอนโดยแยกให้ความเชี่ยวชาญจากนั้นจึงให้ผู้เรียนจากแต่ละกลุ่มมารวมกันเป็นกลุ่มใหญ่เพื่อบูรณาการ	ต้องการให้ผู้เรียนใช้ศักยภาพของตนเองในการสร้างความรู้ ผู้เรียนจะมีส่วนร่วมและได้เนื้อหา	ใช้เวลามากอาจมีความรู้ที่ตกหล่น

ตาราง 1 (ต่อ)

ประเภทกลุ่ม	ความหมาย	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่มแบ่งย่อย (Subgroup)	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ขั้นตอน จาก 8-12 คน แต่ละกลุ่มถูกแบ่งเป็นกลุ่มย่อย 3-4 กลุ่ม เพื่อให้ทำงาน กลุ่มละ 1 งาน (ที่ไม่เหมือนกัน) จากนั้นจึงให้กลุ่มย่อยมารวมกัน เพื่อ บูรณาการ	ต้องการให้ผู้เรียนใช้ ศักยภาพของตนเองใน การสร้างความรู้ ผู้เรียน จะมีส่วนร่วมและได้ เนื้อหามาก	ใช้เวลามากอาจมีความรู้ ที่ ตกหล่น
กลุ่มปิรามิด (Pyramid Gr.)	รวบรวมความคิดเห็น เริ่มจาก กลุ่ม 2-4 คน ทวีขึ้นไปเป็น ชั้นๆ จนครบทั้งชั้น	สร้างความตระหนักและ เข้าใจในความรู้สึกนึกคิด ของแต่ละกลุ่มหรือฝ่าย	ขาดข้อสรุปและความ ลึกซึ้ง

ที่มา : กรมสุขภาพจิต. (2541). *คู่มือกลุ่มบำบัดเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับกลุ่มเสี่ยง*.
หน้า 13-14.

2.2 การบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance)

การบรรลุงานสูงสุด หมายถึง ผู้เรียนสามารถปฏิบัติงานได้ตรงตามที่คุณสอน กำหนดไว้ทั้งเนื้องานและระยะเวลา ซึ่งมีหลักสำคัญคือ

2.2.1 กำหนดกิจกรรมให้ชัดเจนว่าแบ่งกลุ่มอย่างไร ทำงานอะไร ทำอย่างไร แคไหน ภายในระยะเวลาเท่าไร หลังจากนั้นต้องนำเสนอหรือไม่ และนำเสนอภายใน ระยะเวลาเท่าไร เป็นต้น

2.2.2 กำหนดบทบาทของกลุ่มหรือสมาชิกในกลุ่มให้ชัดเจน โดยกำหนด บทบาทให้แต่ละกลุ่มมีบทบาทแตกต่างกัน เพื่อให้เกิดการขยายการเรียนรู้และไม่น่าเบื่อ เช่น มี บทบาทของกลุ่ม สังเกตการณ์เพิ่มเข้ามา เป็นต้น การกำหนดบทบาทนี้ยังรวมไปถึงสมาชิกภายใน กลุ่มด้วย เช่น บทบาทของผู้นำกลุ่ม บทบาทของผู้นำเสนอ และผู้สังเกตการณ์ เป็นต้น

2.2.3 ควรมีโครงสร้างของงานที่ชัดเจน ซึ่งบอกทั้งรายละเอียดของกิจกรรม และบทบาท ซึ่งในส่วนนี้หากผู้สอนสามารถชี้แจงประกอบการจัดทำเป็นใบงาน หรือใบชี้แจงมอบให้ กลุ่มด้วยจะทำให้ชัดเจนมากขึ้น โดยจัดทำเป็น

1) ใบงาน เป็นใบกำหนดงาน หรือใบมอบหมายงานให้กลุ่มเล็ก หรือกลุ่มย่อยระดมสมองที่มีรายละเอียดมากและต้องการผลงานที่เป็นข้อสรุปของกลุ่มที่มีความ

ลึกซึ้งมาก ผู้สอนอาจพิมพ์หรือเขียนแจกให้ผู้เรียนหรือกลุ่ม ใบงานนี้มักใช้ในองค์ประกอบขั้นการสะท้อนความคิดและอภิปราย และการประยุกต์แนวคิด

2) ใบชี้แจง เป็นใบอธิบายงานที่มีรายละเอียดไม่มากนักมักให้เป็นกลุ่มใหญ่ ผู้สอนอาจเขียนบนแผ่นใสให้ผู้เรียนอ่าน ประกอบการถามข้อสงสัยในคำชี้แจง ใบชี้แจงงานนี้มักใช้ในองค์ประกอบขั้นประสบการณ์และการประยุกต์แนวคิด

2.5 หลักและวิธีการสอนทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม

การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของเด็กวัยรุ่นนั้น เป็นการจัดการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางหรือ “การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม” (PL) ซึ่งจำแนกออกเป็น “การสอนความรู้ การสอนเจตคติ และการสอนทักษะ” ซึ่งการสอนโดยวิธีนี้จะทำให้ผู้เรียนสามารถคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเองได้ โดยมีหลักการสอนดังนี้ (กรมสุขภาพจิต. 2541: 10-12)

1. หลักการสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม

การสอนความรู้ (Knowledge) ที่ใช้หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ช่วยสร้างทักษะชีวิตที่เป็นพื้นฐานและเป็นองค์ประกอบร่วมของทักษะชีวิตตัวอื่น ๆ ทั้งหมด นั่นก็คือ ความคิดสร้างสรรค์ และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้ที่มียึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้

องค์ประกอบของ PL	ลักษณะเฉพาะของการสอนความรู้แบบ PL
ประสบการณ์	- ตั้งคำถามเพื่อรวบรวมประสบการณ์ของผู้เรียน
การสะท้อนความคิดและอภิปราย	- นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้เพื่อสร้างความรู้ตามงานที่ได้รับมอบหมาย
ความคิดรวบยอด	- การบรรยาย (โดยผู้สอนหรือสื่อ) การรายงานผลงานกลุ่มหรือบูรณาการความรู้ของกลุ่มย่อยโดยการอภิปรายในกลุ่มใหญ่
ประยุกต์แนวคิด	- นักเรียนที่ได้ทำกิจกรรมที่ประยุกต์ความรู้ที่เกิดขึ้น เช่น เขียนคำขวัญ จัดบอร์ด เขียนเรียงความ ฯลฯ

ที่มา: กรมสุขภาพจิต. (2541). คู่มือบำบัดเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับกลุ่มเสี่ยง. หน้า 16

2. หลักการสอนเจตคติแบบมีส่วนร่วม

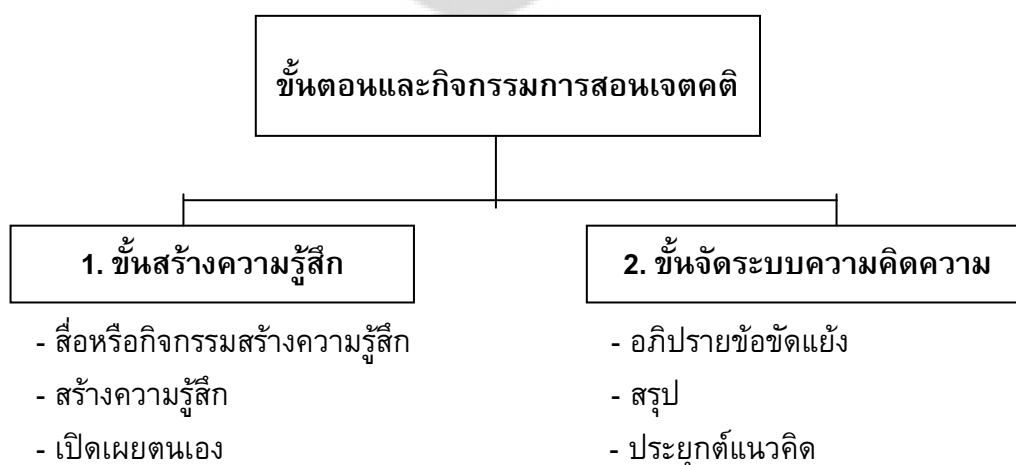
ถึงแม้กระบวนการสอนแต่ละครั้ง จะมีองค์ประกอบทั้งด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย แต่การสอนเจตคติจะมุ่งเน้นการสอนในด้านจิตพิสัย ซึ่งมีองค์ประกอบ 2 ด้าน คือ การสร้างความรู้สึกลึกซึ้งสอดคล้องกับเจตคติดังกล่าว และการจัดระบบความคิด ความเชื่อ เมื่อนำมาสัมพันธ์กับหลักการทั่วไปของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งมีองค์ประกอบ 4 ประการ การสอนเจตคติจึงควรมีลักษณะเฉพาะดังตาราง 3

ตาราง 3 องค์ประกอบของการเรียนรู้และลักษณะเฉพาะของการสอนเจตคติ

องค์ประกอบของการเรียนรู้	ลักษณะเฉพาะของการสอนเจตคติ
ประสบการณ์	- เน้นประสบการณ์ด้านความรู้สึกลึกซึ้งของนักเรียน
การสะท้อนความคิด และถกเถียง	- นักเรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและโต้แย้งอย่างเต็มที่
การสรุปความคิดรวบยอด	- นักเรียนได้ข้อสรุปด้วยตนเองโดยผู้สอนกระตุ้นให้นักเรียนคิดและช่วยเพิ่มเติม
การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด	- นักเรียนได้ทำกิจกรรมทั้งในหรือนอกเวลาเรียน เพื่อให้มีเจตคติที่ฝังแน่นมากขึ้น

ที่มา: กรมสุขภาพจิต. (2541). คู่มือบำบัดเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับกลุ่มเสี่ยง. หน้า 17.

เนื่องจากเจตคติเป็นความคิดหรือความเชื่อที่มีความรู้สึกเป็นองค์ประกอบ ดังนั้นการสอนจึงต้องมีทั้ง 2 องค์ประกอบ คือ ด้านความรู้สึกลึกซึ้งและด้านความคิดความเชื่อ ดังภาพประกอบ 3 (กรมสุขภาพจิต. 2541: 17)



ภาพประกอบ 3 ขั้นตอนและกิจกรรมการสอนเจตคติ

ขั้นสร้างความรู้สึกจะใช้สื่อหรือกิจกรรมสร้างความรู้สึกโดยอาจใช้เวลาประมาณ 5-20 นาทีของคาบสอน ส่วนที่เหลือจะเป็นการจัดระบบความคิดความเชื่อ ดังนั้น ผู้สอนจึงจำเป็นต้องมีทักษะในการใช้สื่อ/กิจกรรมให้เกิดความรู้สึกได้จริงรวมทั้งมีทักษะในการใช้กระบวนการกลุ่มช่วยจัดระบบความคิดความเชื่อได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสอภิปรายโต้แย้งจนนักเรียนสามารถสรุปได้ด้วยตนเองและนำข้อสรุปที่ได้มาประยุกต์ใช้ในสถานการณ์อื่นๆ โดยมีรายละเอียดกิจกรรมสรุปได้ดังตาราง 4

ตาราง 4 สรุปขั้นตอนและกิจกรรมการสอนเจตคติ

ขั้นตอน	องค์ประกอบ PL	กิจกรรม
1. ขั้นสร้างความรู้สึก	ประสบการณ์	สื่อหรือกิจกรรมสร้างความรู้สึก เป็นการใช้สื่อหรือกิจกรรมเพื่อให้ นักเรียนเกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ร่วมกับเรื่องนั้น ๆ สื่อสร้างความรู้สึก - บทสำหรับอ่าน (กรณีศึกษาจดหมาย บันทึก บทสัมภาษณ์ ฯลฯ) - แถบเสียง วิดิทัศน์ กิจกรรมสร้างความรู้สึก - กิจกรรมสร้างความรู้สึกโดยตรง เช่น ละคร หุ่นกระบอก - กิจกรรมจำแนกเจตคติของผู้เรียน เช่น การสำรวจความคิดเห็น แบบสอบถาม จัดลำดับความสำคัญ เป็นต้น - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีเนื้อหาเชื่อมโยง การต่อเรื่องและกิจกรรมเร็ว ความสนใจอื่น ๆ เช่น การโต้ว่าที่ เป็นต้น การเปิดเผยตนเอง เป็นการดึงประสบการณ์เก่าของผู้เรียน มักทำในกลุ่ม 2 คนหรือกลุ่มย่อยระดมสมอง เช่น ให้เล่าความรู้สึกโดยตรง ให้สมมุติตนเองเป็นบุคคลในเรื่อง ให้เขียนแล้วแลกเปลี่ยน

ตาราง 4 (ต่อ)

ขั้นตอน	องค์ประกอบ PL	กิจกรรม
2. ชั้นจัดระบบ	สะท้อนความคิด	การอภิปรายข้อขัดแย้ง
ความคิด	และอภิปราย	เป็นการตั้งประเด็นความคิด ความเชื่อเรื่องต่าง ๆ เพื่อให้มีการอภิปรายจนได้ข้อสรุปในกลุ่มเล็ก
ความเชื่อ	ความคิดรวบยอด	การสรุป เป็นการให้กลุ่มเล็กรายงานข้อสรุปของกลุ่มและร่วมกันสรุปแนวคิดในกลุ่มใหญ่
	ประยุกต์แนวคิด	การประยุกต์แนวคิด เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้ประยุกต์ใช้เจตคติที่เกิดขึ้น อาจให้ทำกิจกรรมในห้องเรียนหรือเป็นกิจกรรมเสริม

ที่มา: กรมสุขภาพจิต. (2541).คู่มือบำบัดเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับกลุ่มเสี่ยง. หน้า 23.

การสอนเจตคติยังแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ การสร้างเจตคติก่อนจะมีพฤติกรรม เช่น ระวังการเที่ยวสถานบริการทางเพศก่อนจะมีพฤติกรรมเที่ยว กับการเปลี่ยนแปลงเจตคติ เช่น ลด ละ เลิกการเที่ยวสถานบริการทางเพศเมื่อมีพฤติกรรมแล้ว ความแตกต่างที่สำคัญในขั้นตอนการใช้สื่อและกิจกรรมสร้างความรู้สึก็คือ ในการสร้างเจตคติจะเน้นการสร้างความรู้สึที่เกี่ยวข้องกับเจตคตินั้นๆ ส่วนการเปลี่ยนแปลงเจตคติจะให้ความสำคัญในการใช้สื่อและกิจกรรมที่โยกคลอนความรู้สึของเจตคติเดิม ส่วนในชั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ การเปลี่ยนแปลงเจตคติจะต้องมีประเด็นอภิปรายที่เข้มข้นและชัดเจนกว่า

ในการสอนเจตคติ สิ่งที่สามารถเกิดขึ้นได้คือ นักเรียนสรุปประเด็นอภิปรายโดยไม่ตรงกับจุดประสงค์ ผู้สอนจำเป็นต้องหาทางออกในกรณีเช่นนี้ โดยอาศัยแนวคิด 4 ประการต่อไปนี้

1) ผู้สอนควรมีใจกว้าง โดยยอมรับว่าเจตคติที่เหมาะสมอาจมิได้มีเพียง เจตคติตามที่ผู้สอนหวังเพียงประการเดียว

2) ผู้สอนควรไว้วางใจในตัวนักเรียนภายใต้ความเชื่อที่ว่า หากเจตคติที่สอนนั้น เป็นสิ่งที่ดีก็ควรที่จะเปิดโอกาสให้นักเรียนท้าทายหรือทดสอบ โดยหาเหตุผลมาถกเถียงอภิปราย จนเกิดการยอมรับในขั้นตอนกระบวนการกลุ่ม ซึ่งความคิดเห็นที่มีผลก็จะได้รับการสนับสนุน ไม่ว่าความคิดเห็นนั้นจะเป็นของใคร

3) ผู้สอนสามารถช่วยขยายเครือข่ายการเรียนรู้ของนักเรียนได้ โดยช่วยตั้งคำถามให้นักเรียนคิด หรือผู้สอนกับนักเรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน นั่นคือ ใช้การสื่อสารแบบ 2 ทาง มากกว่าการยัดเยียด

4) การเรียนรู้เป็นกระบวนการสร้างความรู้ที่นักเรียนมีส่วนร่วมหากสิ่งใดที่ผู้สอนเห็นว่าดี แต่นักเรียนไม่ยอมรับ แม้ผู้สอนพยายามถ่ายทอดต่อไปก็ไม่เกิดเป็นการเรียนรู้ ในทางตรงข้าม หากผู้สอนยอมรับความคิดเห็นของนักเรียน โดยผู้สอนสงวนความคิดเห็นของ ผู้สอนไว้ นักเรียนก็จะรู้สึกยอมรับผู้สอนเช่นกัน และขยายการเรียนรู้ออกไป

กิจกรรมที่ใช้ในการสอนเจตคติ ได้กล่าวถึงกิจกรรมที่ใช้ในการสอนเจตคติ ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต. 2541: 19-22)

1. กิจกรรมในขั้นตอนสร้างความรู้สึกร เป็นกิจกรรมที่มุ่งกระตุ้น จูงใจหรือโน้มน้าวให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกตามจะประสงค์เพื่อนำไปสู่การจัดระบบความคิด ความเชื่อ และสร้างเป็นเจตคติที่ต้องการหรือเปลี่ยนแปลงเป็นเจตคติที่พึงประสงค์ กิจกรรมในขั้นตอนนี้ ได้แก่

1.1 สื่อหรือกิจกรรมสร้างความรู้สึกร

- 1) สื่อ เป็นเรื่องราวที่ได้เรียบเรียงขึ้นไว้ให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมายบันทึกไว้ เช่น กรณีศึกษา บทความ บันทึกประจำวัน จดหมาย ฯลฯ อาจทำเป็นบทสำหรับอ่าน (Script) แถบเสียง วิดิทัศน์
- 2) บทสำหรับอ่าน (Script) ใช้ได้ง่ายแต่ต้องอาศัยความสามารถของผู้สอนในการใช้น้ำเสียง จังหวะ เพื่อช่วยให้เกิดความรู้สึก
- 3) แถบเสียง ใช้ได้ง่ายและสามารถใช้ดนตรี รวมทั้งเสียงของบุคคลมีอาชีพมาช่วยทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีขึ้น
- 4) วิดิทัศน์ ถ้าสร้างได้ดีจะช่วยกระตุ้นความรู้สึกได้มาก แต่ก็มีปัญหาเรื่องเครื่องมือ ปัญหาทางเทคนิคของภาพและเสียง ตลอดจนขนาดของจอด้วย

1.2 กิจกรรมสำหรับสร้างความรู้สึกรอาจแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

กิจกรรมสร้างความรู้สึกรโดยตรง เป็นการประยุกต์สื่อให้เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วม ได้แก่

- 1) ละคร เป็นเรื่องสั้นๆ โดยเขียนบทให้นักเรียนเตรียมการแสดงมาก่อน ซึ่งนักเรียนมักจะแสดงได้ดีและเพื่อนๆ ให้ความสนใจจุดสำคัญอยู่ที่บทละคร จะต้องสร้างความรู้สึกรที่สัมพันธ์กับจุดประสงค์ได้ดี ไม่ควรมีฉากหลายฉากเกินไป และแต่ละฉากควรจะสั้น ทั้งนี้เพื่อให้เล่นได้ง่ายชวนติดตามและไม่เสียเวลามาก

- 2) ละครวิทยุ ผู้เรียนสามารถแสดงได้ง่ายๆ โดยใช้ฉากกันแล้วนักเรียนอ่านตามบทที่เตรียมไว้ให้ได้อารมณ์ความรู้สึก โดยไม่ต้องมีการแสดง

- 3) หุ่นกระบอก ใช้กับเด็กระดับประถมหรือเด็กมัธยม เล่นในเรื่องที่ตัวละครจะแสดงออกได้ยาก สามารถสร้างบทให้ซับซ้อนกว่าละคร เพราะมีผู้พากย์ต่างหาก

กิจกรรมที่จำแนกเจตคติของนักเรียน (Value classification) โดยหวังผลให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกประหลาดใจและตระหนักในความคิดเห็นที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มวิธีทำกิจกรรมนี้ได้แก่

1) การสำรวจความคิด เป็นกิจกรรมที่ผู้สอนใช้เพื่อให้ นักเรียน ได้รับรู้ความคิดของอีกฝ่าย ซึ่งจะโยกคลอนความรู้สึกเดิมที่ตนเองยึดถืออยู่ได้ดี จากนั้นก็ใช้ กระบวนการกลุ่มมาอภิปรายต่อให้ลึกซึ้ง

2) การตอบแบบสอบถาม แบบสอบถามที่ออกแบบได้ดีจะทำให้ เกิดความรู้สึกผิดคาดได้ว่าตนคิดแตกต่างกับคนอื่นหรือกลุ่มอื่นอย่างไร

3) การจัดลำดับความสำคัญ ทำให้นักเรียนเผชิญกับความรูสึก ขัดแย้งว่าจะให้ความสำคัญกับอะไรมากกว่า

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีเนื้อหาเชื่อมโยงกับเจตคติที่ต้องการ จะช่วย สร้างความตระหนัก ซึ่งสามารถเชื่อมโยงไปสู่การจัดระบบความคิดความเชื่อได้ดี

กิจกรรมอื่นๆ เช่น การโต้วาที การต่อเรื่อง การแสดง บทบาท สมมติ การใช้จินตนาการ ฯลฯ หากจัดให้เข้ากับจุดประสงค์ที่กระตุ้นความรู้สึก และ เหมาะสมกับ นักเรียน ก็จะช่วยในขั้นตอนนี้ของการสร้างและเปลี่ยนแปลงเจตคติได้

1.3 การเปิดเผยตนเอง

เป็นการเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของผู้เรียน ที่มาจากประสบการณ์ เดิม มีกิจกรรมย่อยๆ หลายกิจกรรม ที่มักทำในกลุ่ม 2 คน กลุ่ม 3 คน หรือกลุ่มย่อยระดมสมอง 3-4 คน เพื่อให้ผู้เรียนทุกคนได้แสดงความคิดเห็นได้เต็มที่

1) การเล่าความรู้สึกโดยตรง เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

2) การสมมติตนเองเป็นบุคคลในเรื่อง เพื่อให้เกิดประสบการณ์ ของความเห็นใจและเข้าใจเหมือนกับเป็นบุคคลคนนั้นเอง

3) การเขียนแล้วแลกเปลี่ยนกันอ่าน เหมาะสำหรับผู้เรียนกลุ่มที่ไม่ กล้าแสดงออกในการระดมสมอง วิธีการนี้ยังแบ่งได้ 2 ชนิด คือ ให้เจ้าตัวอ่านเองหรือสลับให้คน อื่นอ่าน วิธีหลังเหมาะกับเรื่องที่ย่อหน้าไว้ต่อการเปิดเผย ทำให้ผู้เรียนอาย เช่น เรื่องเพศ หรือ ความเห็นที่ขัดแย้งกัน และมีการแบ่งเป็นฝ่ายชัดเจน

2. กิจกรรมในขั้นตอนจัดระบบความคิดความเชื่อ โดยใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมสูงสุดประกอบกับงานใน 3 กิจกรรม เป็นขั้นตอนต่อเนื่องกัน กล่าวคือ

2.1 การอภิปราย รูปแบบที่ดีได้โดยวิธีแบ่งกลุ่ม โดยใช้กลุ่มเล็ก (5-6 คน) หรือกลุ่มย่อยระดมสมอง (3-4 คน) เพราะนักเรียนได้แสดงออกมากกว่า ดังนั้นจึงควรให้ แบ่งกลุ่มย่อยอภิปราย แล้วจึงช่วยกันหาข้อสรุปในกลุ่มใหญ่ภายหลัง อย่างไรก็ตามการอภิปราย แม้จะสนับสนุนให้ผู้เรียนกล้าแสดงความคิดเห็น แต่ก็ต้องเคารพสิทธิของคนที่เลือกจะเป็นฝ่ายฟัง เช่นกัน ในการอภิปรายข้อขัดแย้ง หากมีน้อยจะทำให้เจตคติที่เกิดขึ้นไม่ยั่งยืน ผู้สอนจึงควรกระตุ้น ให้เกิดประเด็นขัดแย้งโดยอาศัยไปงานที่ตั้งคำถาม เพื่อกระตุ้นให้แสดงความคิดเห็นที่ต่างกันและ อภิปรายต่อได้ชัดเจน

การอภิปรายยังเป็นกิจกรรมสำคัญในการฝึกทักษะชีวิตในด้านการคิดวิพากษ์วิจารณ์และความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งจะผสมผสานไปในประเด็นที่ผู้สอนตั้งขึ้นเพื่อให้นักเรียนคิดและถกเถียงกันตัวเอง

2.2 การสรุป เป็นการสร้างความคิดรวบยอดร่วมกัน ทั้งนี้ผู้สอนควรสนับสนุนให้ผู้เรียนเป็นผู้สรุปแนวคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม หากไม่ครอบคลุมผู้สอนจึงค่อยเพิ่มเติมให้สมบูรณ์ในระหว่างสรุป ควรสนับสนุนให้มีการอภิปรายความคิดเห็นที่ขัดแย้งกันในกลุ่มใหญ่ เพื่อช่วยให้มีการจัดระบบความคิดความเชื่อที่ชัดเจน

2.3 การประยุกต์แนวคิด ผู้สอนควรใช้เวลาช่วงท้ายชั่วโมงเพื่อให้ผู้เรียนได้ประยุกต์แนวคิดโดยการให้ทำกิจกรรมที่ไม่ใช้เวลา太多 เช่น เขียนคำขวัญ การสรุป ข้อความสำคัญหรือตอบแบบทดสอบ ซึ่งเท่ากับเป็นการประเมินการสอนไปด้วย โดยใช้กลุ่มที่มีจำนวนคนน้อย เช่น กลุ่ม 2 คน หรือกลุ่ม 3 คน และอาจมอบหมายให้นักเรียนทำเป็นกิจกรรมเสริม เช่น เขียนจดหมาย จัดบอร์ด คุยกับบิดามารดา ฯลฯ

3. การสอนทักษะแบบมีส่วนร่วม

การสอนแต่ละครั้งจะมีองค์ประกอบโดยผสมผสานกันไปในด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย แต่การสอนทักษะต่างๆ เช่น ทักษะการสื่อสารเป็นการสอนที่มุ่งเน้นในด้านทักษะพิสัย ซึ่งต้องอาศัยการสร้างให้เกิดความชัดเจนในตัวทักษะให้เห็นเป็นขั้นตอนที่ปฏิบัติได้ง่าย และนักเรียนได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติในสถานการณ์ใกล้เคียง เมื่อดูจากองค์ประกอบทั่วไปทั้ง 4 ประการ ของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การสอนทักษะจึงควรมีลักษณะเฉพาะดังตาราง 5

ตาราง 5 องค์ประกอบของการเรียนรู้และลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะ

องค์ประกอบของการเรียนรู้	ลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะ
ประสบการณ์	- อาศัยเหตุการณ์ที่ตรงกับชีวิตในการเรียนรู้ทักษะ
การสะท้อนความคิดและอภิปราย	- ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันในการวิเคราะห์ปัญหา หากกฎเกณฑ์หรือวิเคราะห์ขั้นตอนในการฝึกทักษะต่างๆ

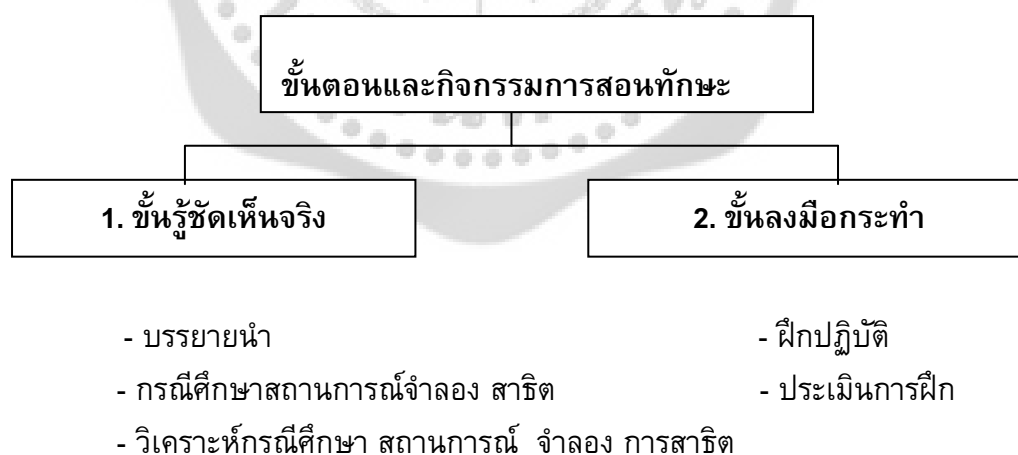
ตาราง 5 (ต่อ)

องค์ประกอบของการเรียนรู้	ลักษณะเฉพาะของการสอนทักษะ
การสรุปความคิดรวบยอด	- ได้ความคิดรวบยอดหลายขั้นตอน ทั้งจากการฟัง บรรยาย จากการสังเกต การสาธิต การประเมินผล ในกลุ่มและการประเมินผลรวม
การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด	- ผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกซ้ำๆ โดยการแสดงบทบาท สมมติตามสถานการณ์ต่างๆ

ที่มา: กรมสุขภาพจิต. (2541). คู่มือบำบัดเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับกลุ่มเสี่ยง. หน้า 23

ทักษะเป็นความสามารถที่คนเราไม่เคยมีมาก่อนแต่ได้เรียนรู้จนกระทั่งทำได้ อย่างชำนาญ
ดังนั้นการสอนทักษะจึงต้องมี 2 ขั้นตอน คือ

- 1) ขั้นรู้ชัดเห็นจริง เป็นขั้นตอนที่มุ่งให้นักเรียนรับรู้ ว่า ทักษะเหล่านั้นมีความสำคัญและฝึกฝนให้ทำเป็นหรือทำได้อย่างไร
- 2) ขั้นลงมือกระทำ เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติตามที่ได้เรียนรู้มาจากขั้นตอนแรก ดังแสดงในภาพประกอบ 4 (กรมสุขภาพจิต. 2541: 23)



ภาพประกอบ 4 ขั้นตอนและกิจกรรมการสอนทักษะ

ในขั้นรู้ชัดเห็นจริง ผู้สอนใช้การบรรยายนำประกอบกับการยกตัวอย่าง และให้ผู้เรียนร่วมอภิปรายถึงความสำคัญและวิธีการฝึกทักษะนั้นๆ จากนั้นจะใช้สถานการณ์จำลองให้ผู้เรียนคิด ใช้

ทักษะดังกล่าวหรือใช้การสาธิต ซึ่งอาจให้นักเรียนมีส่วนร่วมได้ การสาธิตจะช่วยให้ผู้เรียนเห็นจริงเป็นลำดับขั้นตอนอย่างชัดเจน จากนั้นให้ผู้เรียนจัดกลุ่มย่อย หรือกลุ่มระดมสมองเพื่อหากฎเกณฑ์สำหรับขั้นตอนมือกระทำเป็นการให้ผู้เรียนฝึกใช้ทักษะโดยการจับบทบาทสมมติ (Role play) หรือการซ้อมบท (Rehearsal play) เป็นกิจกรรมหลักและมีการฝึกซ้ำโดยผลัดกันแสดงบทบาทจนชำนาญ ดังนั้น การฝึกอบรมนี้จะต้องฝึกให้ผู้สอนมีทักษะในการใช้สถานการณ์จำลองและการสาธิต เพื่อให้ผู้เรียนเห็นจริงขณะเดียวกันก็มีทักษะในการนำมาฝึกบทบาทสมมติ หรือการซ้อมบทและประเมินผลการฝึก ได้มีรายละเอียดของกิจกรรมสรุปได้ดังตาราง 6

ตาราง 6 สรุปขั้นตอนและกิจกรรมการสอนทักษะ

ขั้นตอน	องค์ประกอบ PL	กิจกรรม
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง	ความคิดรวบยอด	บรรยายนำเพื่อให้ข้อมูลหรือความรู้ที่จำเป็นเวลาสั้น ๆ
	ประสบการณ์	กรณีศึกษา, สถานการณ์จำลอง, หรือสาธิต - กรณีศึกษา เป็นการตั้งโจทย์ให้ผู้เรียนคิดและแสดง ความเห็น - สถานการณ์จำลอง เป็นการตั้งโจทย์เป็นเหตุการณ์ที่มี ผู้แสดง - การสาธิต เป็นการแสดงให้เห็นขั้นตอนปฏิบัติที่ ถูกต้อง
	สะท้อนความคิดและ อภิปราย	โดยอาจแสดงเปรียบเทียบกับปฏิบัติที่ไม่ถูก ขั้นตอน การวิเคราะห์ กรณีศึกษา สถานการณ์จำลองหรือการ สาธิต
2. ขั้นลงมือกระทำ	ประยุกต์แนวคิด	การฝึกปฏิบัติ โดยการฝึกทักษะเป็นขั้นตอนหรือครอบ องค์ประกอบ โดยการแสดงบทบาทสมมติหรือการ ฝึกซ้อมบทบาทเพื่อให้เกิดความชำนาญ
	ความคิดรวบยอด	การประเมินการฝึก โดยให้สมาชิกในกลุ่มฝึกประเมิน กันเอง และผู้สอนประเมินอีกครั้งในกลุ่มใหญ่

ที่มา: กรมสุขภาพจิต. (2541). คู่มือบำบัดเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับกลุ่มเพื่อน. หน้า 24-25.

ในการสอนทักษะการสื่อสารโดยเฉพาะทักษะการปฏิเสธหรือการสอนทักษะอื่นๆ ก็ตาม มักมีปัญหว่าสถานการณ์ที่นำมาสอนนั้นจริงๆ แล้วผู้เรียนไม่คิดจะปฏิเสธ เช่น เพื่อนชวนให้ลองดื่มเบียร์ ทำให้การฝึกเป็นไปอย่างแกนๆ หรือไม่สมจริง ปัญหาเช่นนี้มีข้อคิด 2 ประการ คือ

1) การที่คนเราจะปฏิเสธสิ่งใด แสดงว่าเรามีเจตคติในเรื่องนั้น และได้ตัดสินใจอย่างชัดเจนไปแล้ว เพียงแต่ยังขาดทักษะที่จะปฏิเสธให้ได้ผลโดยไม่ทำลายสัมพันธภาพระหว่างกัน ดังนั้นในโครงสร้างการสอนจึงจำเป็นต้องสอนเจตคติและการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องนำมา ก่อนการสอนทักษะการปฏิเสธ การปฏิเสธอย่างแท้จริงจึงจะเกิดขึ้น

2) ในขั้นตอนนำเข้าสู่บทเรียนหรือบรรยายสั้นๆ ผู้สอนควรทบทวนการเรียนรู้ในชั่วโมงที่ผ่านมา เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความเข้าใจที่ตรงกันว่า พฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้เรียนคิดที่จะปฏิเสธ

กิจกรรมที่ใช้ในการสอนทักษะ กรมสุขภาพจิต (2541: 25-28) ได้กล่าวไว้ดังนี้

ขั้นรู้ชัดเห็นจริง กิจกรรมการเรียนการสอน ได้แก่

1. การบรรยายนำ เป็นการนำเข้าสู่บทเรียนให้เกิดความน่าสนใจและให้ข้อมูลหรือความรู้ที่จำเป็น ควรเป็นการใช้เวลาที่สั้นและดึงดูดใจมีส่วนร่วมจากผู้เรียน เช่น การตั้งคำถามหรือยกตัวอย่างที่ใกล้ตัว แล้วให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

2. ประสิทธิภาพการใช้ทักษะ แบ่งได้เป็น 3 ชนิด

- กรณีศึกษา คือ ผู้สอนตั้งเป็นโจทย์ให้ผู้เรียนคิดและแสดงความคิดเห็นว่าจะทำอย่างไรกับกรณีศึกษา

- สถานการณ์จำลอง คือ ผู้สอนตั้งโจทย์เป็นสถานการณ์จำลองแล้วนำไปแสดง โดยผู้สอนสมมติตนเองเป็นบุคคลตามโจทย์ และแสดงการสนทนาตอบโต้กับผู้เรียนทั้งสอง ซึ่งสมมติเป็นคู่สนทนาหรือให้ผู้เรียนจับคู่สนทนากันเอง จุดสำคัญของการเรียนรู้คือการอภิปรายและสอนประกอบสถานการณ์จำลอง

- การสาธิต โดยการแสดงบทบาทสมมติ มักให้นักเรียนมีส่วนร่วมเป็นคู่สนทนาคนใดคนหนึ่งหรือทั้ง 2 คน โดยผู้สอนจะซักซ้อมบทกับผู้เรียนที่ขึ้นมาร่วมสาธิตก่อน หลังจากนั้นผู้สอนจะนำบทสนทนา (Dialog) ขึ้นกระดานหรือแผ่นใส เพื่ออภิปรายและสอนประกอบบทสนทนานั้น

3. การอภิปรายในกลุ่มเล็ก เพื่อให้นักเรียนวิเคราะห์จากสถานการณ์จำลองหรือจากการสาธิตเพื่อให้เข้าใจชัดเจนถึงขั้นตอนและวิธีการในแต่ละขั้นตอน

ขั้นลงมือกระทำ กิจกรรมการเรียนการสอน แบ่งได้เป็น 2 ส่วน คือ

1. การฝึกปฏิบัติ ทำได้โดยการฝึกบทบาทสมมติและการฝึกซ้อมบท

- การฝึกบทบาทสมมติ เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการฝึกทักษะโดยสมมติตัวละครและสถานการณ์ขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนสมมติตัวเองเป็นตัวละครตามโจทย์ ดังนั้น ต้อง

กำหนดโจทย์ให้ชัดเจนคือ สถานการณ์ บทบาทของตัวละคร 2 ฝ่าย และบทบาทของผู้สังเกตการณ์ การฝึกบทบาทสมมติอาจแบ่งกลุ่ม เป็นกลุ่ม 2 คน กลุ่ม 3 คน หรือกลุ่มเล็ก 5-6 คน ยิ่งกลุ่มมีคนมากขึ้นก็จะมีการเรียนรู้กันเองมากขึ้นจากการอภิปรายกลุ่ม แต่จะใช้เวลามากกว่าจะฝึกได้ทั่วถึง

- การฝึกซ้อมบท เป็นการให้ผู้เรียนฝึกเป็นตัวของผู้เรียนเองใน สถานการณ์ที่เป็นที่ทราบกันว่าเกิดขึ้นได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ผู้เรียน(ผู้ฝึก)และเพื่อนๆ ได้ ช่วยกันดูว่ามีการใช้ทักษะอย่างไร

การฝึกบทบาทสมมติและการฝึกซ้อมบท มีความแตกต่างกัน คือการ ฝึกบทบาทสมมติ จะตั้งโจทย์โดยการ “สมมติ” ทั้งสถานการณ์และตัวละคร ให้นักเรียนแสดงโจทย์ มักขึ้นต้นด้วยคำว่า “สมมติให้ผู้เรียนเป็น.....” ขณะที่การฝึกซ้อมบท ให้ผู้เรียนเล่นเป็นตัวผู้เรียน เองเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งผู้เรียนสามารถพูดหรือกระทำตามที่ต้องการโดยไม่ต้องสมมติ ตนเอง โจทย์มักขึ้นต้นว่า “หากผู้เรียน.....” การซ้อมบท เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการฝึกทักษะ การปฏิสนธิในสถานการณ์ที่ผู้เรียนพบได้เสมอ ๆ และสถานการณ์ไม่ซับซ้อน ซึ่งสามารถฝึกได้ง่าย โดยให้ผู้เรียนแบ่งเป็นกลุ่ม 2 คน หรือกลุ่ม 3 คน ขณะที่การฝึกบทบาทสมมติเป็นการฝึกใน สถานการณ์ที่ซับซ้อนกว่า เป็นเหตุการณ์ที่อาจเกิดขึ้นไม่บ่อยก็ได้ แต่มีความสำคัญที่ผู้เรียนควรได้ ฝึกหาทางออก โดยมากมักจะฝึกในกลุ่มเล็ก

2. การประเมินการฝึก เป็นการช่วยกันสะท้อนว่า สิ่งที่ผู้ฝึกทักษะได้ทำ ไปนั้น ตรงตามขั้นตอนที่ควรจะเป็นหรือไม่ การประเมินการฝึกสามารถทำได้โดยให้นักเรียนประเมิน กันเองในกลุ่มหรือผู้สอนกับนักเรียนช่วยกันประเมินในชั้นเรียนหรือทั้ง 2 แบบ

- ในกรณีที่ให้นักเรียนประเมินกันเอง ผู้สอนควรกำหนดใน ใบงานให้ชัดเจนว่า จะประเมินอย่างไร เช่น “หลังการฝึก ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายว่า ผู้ที่แสดง เป็นมาลีทำได้ตามขั้นตอนหรือไม่ สมศักดิ์ตอบสนองอย่างไร ขั้นตอนไหนที่มีความยุ่งยากในการ ฝึก และในชีวิตจริงจะนำทักษะนี้ไปใช้ได้หรือไม่ เพียงใด”

- ในกรณีที่ผู้สอนช่วยประเมิน ผู้สอนอาจใช้วิธีสุ่มให้ คู่ ฝึก ออกมาแสดงหน้าชั้น ผู้สอนช่วยวิจารณ์ประกอบการขอความคิดเห็นจากนักเรียนในชั้น หรือผู้สอน อาจใช้วิธีสัมภาษณ์หรือให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วผู้สอนให้ข้อเสนอแนะ

2.6 วิธีการทางสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม

ในการเสริมสร้างทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วมนั้น จำเป็นจะต้องมีการเลือกวิธีการทาง สุขศึกษาที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และเหมาะสมกับเนื้อหาที่ต้องการให้ จึงจะเกิดผลต่อการ เสริมสร้างทักษะชีวิตอย่างได้ผล ดังนั้น จึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจกับลักษณะของแต่ละวิธีการทาง สุขศึกษา รวมทั้งประโยชน์และข้อจำกัดของการใช้ วิธีการทางสุขศึกษาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต แบบมีส่วนร่วม มีดังนี้

1. การใช้คำถาม (Questioning)

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1994: 9) ได้ให้ความหมายของการใช้คำถามว่า หมายถึง วิธีการถามคำถาม โดยการใช้ข้อคำถาม ถามนักเรียนให้เกิดความรู้สึก เป็นวิธีการสอนที่มีความสนุกสนานและมีชีวิตชีวา ซึ่งจะไม่ใช้ข้อคำถามที่ใช่ตอบเพียงครั้งเดียวจบ เช่น ข้อคำถามที่ต้องตอบว่าใช่ หรือตอบว่าไม่ใช่ ถูก หรือ ผิด แต่จะถามให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้ง เช่น อะไร ทำไม หรือเพราะอะไร เป็นต้น

2. การอภิปรายกลุ่ม (Group discussion)

วินิจ เกตุขำ และคมเพชร จัตรศุภกุล (2522: 135-136) ได้ให้ความหมายของการอภิปรายกลุ่มไว้ว่า หมายถึง วิธีการร่วมกันคิดโดยการไตร่ตรองสิ่งต่างๆ ให้ถ่องแท้ ด้วยสติปัญญา ร่วมกันกับเพื่อน การรวมกลุ่มกันแม้จะมีความแตกต่างกันบ้าง ทางความคิดของตนเองให้เข้ากับประสบการณ์ของผู้อื่น เมื่อความคิดหลายความคิดมาผสมผสานกัน ก่อให้เกิดความคิดใหม่ๆ ซึ่งความคิดที่เกิดขึ้นใหม่นี้เอง เป็นจุดมุ่งหมายของการอภิปรายกลุ่มนั่นเอง

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2523: 91-92) ได้ให้ความหมายของการอภิปรายกลุ่มไว้ว่า หมายถึง วิธีการให้โอกาสแก่ผู้เรียนได้ถามปัญหา ได้พูดในสิ่งที่เขารู้ ได้สำรวจ และมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ นอกจากนี้นักเรียนยังจะได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างนักเรียนด้วยกันและผู้สอน การอภิปรายกลุ่มจะช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจและเคารพในความรู้สึกและความคิดเห็นของคนอื่นๆ

สุรีย์ จันทรโมลี (2527: 100 -102) ได้ให้ความหมายของการอภิปรายกลุ่มไว้ว่า หมายถึง การประชุมพิจารณาหรืออภิปรายกันระหว่างบุคคล ซึ่งประกอบด้วยผู้นำกลุ่มอภิปราย และสมาชิกจำนวนตั้งแต่ 6-20 คน ร่วมอภิปรายกันในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ผู้เข้าประชุมสนใจร่วมกัน หรือมีผลประโยชน์ร่วมกัน ซึ่งการอภิปรายกลุ่มเป็นวิธีการที่นำมาใช้อย่างมากในการให้สุศึกษาแก่กลุ่มเป้าหมายต่างๆ ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นและประสบการณ์ ได้ความเข้าใจของตนเอง ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น มีอิสระในการแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ และสมาชิกต่างให้ความร่วมมือในการช่วยกันแก้ไขปัญหา นอกจากนี้ การอภิปรายกลุ่มยังช่วยฝึกฝนให้ผู้เรียนได้ปรับตัวเข้ากับคนอื่น เข้ากับสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม ฝึกฝนการสะท้อนความคิดในการแก้ปัญหาาร่วมกัน ทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วยให้สมาชิกได้พิจารณาไตร่ตรองในเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้นอย่างรอบคอบ เพื่อจะได้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม และอิทธิพลของกลุ่มยังมีส่วนช่วยให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ การตัดสินใจ ด้วยการยอมรับและความสมัครใจ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ถาวรต่อไป โดยสรุปแล้วการอภิปรายกลุ่ม มีวัตถุประสงค์ดังนี้

- 1) ให้สมาชิกในกลุ่มทราบเรื่องราว และสนใจปัญหาของกลุ่ม
- 2) ให้สมาชิกแต่ละคนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองโดยเสรี
- 3) พิจารณาเรื่องราวที่เป็นผลประโยชน์ร่วมกันของสมาชิกในกลุ่มนั้น
- 4) พัฒนาสมาชิกของกลุ่ม ให้มีลักษณะการเป็นผู้นำในด้านการอภิปราย

5) เสริมสร้างระบบการประชุมกลุ่มในหมู่คณะหรือในองค์กร และส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างสมาชิกด้วยกัน

6) รวบรวมความคิดอ่านของบุคคลในฐานะที่เป็นสมาชิกของกลุ่ม

7) สำรวจปัญหาต่างๆ

8) แก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งโดยอาศัยความคิดจากหลายๆคน

9) ตกลงกันในการวางแผนดำเนินงานเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

3. การระดมสมอง (Brainstorming)

สุริย์ จันทรโมลี (2525: 102) ได้กล่าวถึงการระดมสมองไว้ว่า เป็นเทคนิคหรือวิธีการให้สุศึกษาและการแก้ปัญหาวิธีหนึ่ง เป็นกระบวนการอภิปรายกลุ่มที่สร้างสรรค์ให้สมาชิกทุกคน ได้ออกความคิดเห็นร่วมกันในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ได้หลายแง่หลายมุม และเป็นการออกความคิดเห็นที่เป็นความอิสระเสรี การระดมสมองซึ่งเป็นการรวบรวมความคิดเห็นของสมาชิก เพื่อค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพในช่วงเวลาสั้นๆ วิธีการนี้เหมาะอย่างยิ่งสำหรับกลุ่มสมาชิกกลุ่มเล็ก ที่มีสมาชิกในกลุ่ม ประมาณ 15-20 คน

4. การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing)

วินิจ เกตุขำ และคมเพชร จัตรศุภกุล (2522: 163) ได้ให้ความหมายของการแสดงบทบาทสมมติไว้ว่า หมายถึง การแสดงโดยนำคนจริงๆ มาแสดงตามบทบาทที่ได้ทำการสมมติขึ้น โดยแต่ละคนที่แสดงต้องสวมบทบาทที่ตนเองได้รับให้สมจริงตามสถานการณ์หรือปัญหาที่กำหนดไว้ให้มากที่สุด ผู้แสดงบทบาทสมมติจะได้จากสมาชิกกลุ่มนั่นเอง ถ้าผู้แสดงทำตามบทบาทที่สมจริงได้ดีเท่าไร จะส่งผลกลับมาสู่กลุ่มมากขึ้นเท่านั้น

สุริย์ จันทรโมลี (2525: 141) ได้กล่าวถึงการแสดงบทบาทสมมติไว้ว่า เป็นวิธีการกลุ่มวิธีหนึ่งที่ใช้เป็นเครื่องมือในการให้การศึกษา การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ เป็นการเสนอเรื่องราวของกลุ่มที่จะแสดงบทบาทสมมติ หรือแสดงให้ผู้เรียนได้เข้าใจ มองเห็นภาพพจน์ของพฤติกรรมของคน สภาพปัญหาสังคม มนุษย์สัมพันธ์ บทบาท แนวคิด ความขัดแย้งระหว่างบุคคล 2 คน หรือมากกว่า ช่วยทำให้เกิดการเข้าใจตัวเองและคนอื่นมากขึ้น การแสดงบทบาทสมมติเป็นการแสดงตามธรรมชาติ คล้ายกับสภาพที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง โดยไม่ต้องมีการซ้อมบทบาท ไม่มีการเขียนบท (Script) แต่มีการเตรียมบทบาทว่าใครจะแสดงออกมาแบบไหน หรือบทบาทใด โดยอาจพิจารณาบทบาทให้เหมาะสมกับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลนั้น การแสดงใช้ช่วงระยะเวลาสั้นๆ ประมาณ 10-15 นาที เพื่อให้ผู้เรียนได้สังเกตการแสดง ได้พิจารณาวิเคราะห์ปัญหา บทบาท พฤติกรรม มนุษย์สัมพันธ์ ซึ่งแล้วแต่สถานการณ์ที่สร้างขึ้นมาให้ชม การแสดงบทบาทสมมติส่วนมากใช้กับกลุ่มผู้ใหญ่ การนำวิธีการแสดงบทบาทสมมติมาใช้ในการศึกษา เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ต้องใช้ด้วยความรอบคอบ และถูกต้องตามเทคนิค ในการแสดงต้องระวังในด้านการแสดงออกทางอารมณ์ ปฏิบัติการซึ่งจะทำความเสียหาย กระทบกระเทือนต่อผู้อื่น ควรหลีกเลี่ยงการนำเรื่องส่วนตัวของบุคคลอื่นมาเปิดเผย ผู้คุมการแสดง (Trainer) ต้องมีความรู้ในเทคนิคด้านการแสดงบทบาทและนำมาใช้อย่างถูกต้องและให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

ทิศนา ขัมมณี และคณะ (2529 : 42-43) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่จะได้รับการแสดงบทบาทสมมติว่า ผู้สอนสามารถนำบทบาทสมมติไปช่วยผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ในด้านต่างๆ ได้หลายด้านดังนี้

1) ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจว่าพฤติกรรมมีสาเหตุ การที่ผู้เรียนได้แสดงบทบาทต่างๆ ที่ถูกจำกัดอยู่ในสถานการณ์ที่กำหนดให้ จะทำให้ผู้เรียนมีความเข้าใจถึงสาเหตุต่างๆ ที่ผลักดันให้คนต้องแสดงพฤติกรรมใดๆ ออกไปนั้น ความเข้าใจนี้จะช่วยให้นักเรียนไม่รีบเร่งตัดสินใจอะไรง่าย ๆ ก่อนที่จะพิจารณาถึงสาเหตุ นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้เรียนได้แนวทางในการแก้ไขปัญหาให้ตรงจุดที่เป็นสาเหตุอีกด้วย

2) ช่วยให้ผู้เรียน เรียนรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น การที่ผู้เรียนได้แสดงในบทบาทของผู้อื่นจะช่วยให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ว่า ผู้อื่นมีความคิดและความรู้สึกอย่างไร ความเข้าใจนี้จะช่วยให้ผู้เรียนรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

3) ช่วยลดความรู้สึกตึงเครียดของผู้เรียน ในบางครั้งผู้เรียนอาจมีความรู้สึกรุนแรงในใจหลายประการที่ไม่สามารถแสดงออกมาได้ ผู้สอนอาจใช้บทบาทสมมติเป็นเครื่องมือในการให้ผู้เรียนระบายความรู้สึกนั้นๆ ออกมา เป็นการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของผู้เรียนลงได้บ้าง

4) ช่วยให้ผู้สอนเรียนรู้ความต้องการของผู้เรียน ในกรณีที่ผู้เรียนไม่สามารถบอกความต้องการของตนออกมาได้ ผู้สอนอาจจะจัดบทบาทสมมติให้ผู้เรียนได้แสดง ซึ่งผู้เรียนอาจจะเปิดเผยความต้องการของตนออกมาโดยไม่รู้ตัว

5) ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนพัฒนาความรู้สึกที่เกี่ยวกับตนเองในทางที่ดี การให้ผู้เรียนได้มีโอกาสสำรวจตนเองและเรียนรู้เกี่ยวกับผู้อื่น โดยใช้บทบาทสมมติเป็นเครื่องมือ ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจตนเองมากขึ้นและพัฒนาความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับตนเอง สิ่งนี้นับว่าเป็นพื้นฐานของความเจริญงอกงามทางจิตใจ อันจะช่วยทำให้บุคคลนั้นดำรงชีพอยู่อย่างมีความสุข และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6) ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีโอกาสสำรวจค่านิยมของตน และหาหลักยึดเหนี่ยวในการดำรงชีวิตของตน ในขณะที่ผู้เรียนแสดงบทบาทสมมติอยู่นั้นผู้เรียนจะมีพฤติกรรมการตัดสินใจที่แสดงให้เห็นถึงค่านิยมของตน การที่มีโอกาสได้แสดง อภิปราย และวิเคราะห์ค่านิยมเหล่านั้น จะช่วยให้ผู้เรียนมีความเข้าใจตนเองมากขึ้น

7) ช่วยให้ผู้เรียนพัฒนาความสามัคคีในกลุ่มให้ดีขึ้น ในการทำงานร่วมกันนั้น สมาชิกในกลุ่มมักจะมีปัญหาขัดแย้งกันอยู่บ้าง ความขัดแย้งนี้ทำให้เกิดความไม่เข้าใจกันและเกิดความแตกแยกกันในหมู่คณะ วิธีการแสดงบทบาทสมมตินี้สามารถนำมาใช้ทำให้คนในกลุ่มเกิดความเข้าใจ และมีความสามัคคีปรองดองกัน

8) ช่วยให้ผู้เรียนเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในสังคม เพราะมนุษย์เป็นสัตว์สังคม ดังนั้น การเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตนให้เหมาะสมในสังคมจึงเป็นสิ่งจำเป็น บทบาทสมมติจะช่วยให้การเรียนรู้นี้เป็นจริงและสนุกมากยิ่งขึ้น

9) ช่วยให้ผู้เรียนฝึกการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ บทบาทสมมติแทบทุกบทบาท มักจะมีสถานการณ์ที่มีความขัดแย้งแฝงอยู่ ผู้แสดงจะใช้วิจารณญาณและไหวพริบในการแก้ปัญหา จึงนับว่าวิธีการนี้ช่วยฝึกเรื่องการแก้ปัญหาและการตัดสินใจได้อย่างดี

10) ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติตนให้ถูกต้องเหมาะสม ในหลายๆ บทบาท เพราะคนๆ หนึ่งมักจะมีหลายบทบาทในชีวิตจริง เช่น เป็นลูก เป็นหลาน เป็นนักเรียน เป็นต้น ผู้เรียนควรมีโอกาสฝึกฝนบทบาทต่างๆ เพื่อค้นหาพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมใน สถานการณ์แต่ละอย่าง

11) ช่วยฝึกให้ผู้เรียนปฏิบัติตามขั้นตอน รู้สึก คิด กระทำ โดยปกติเมื่อผู้เรียน เผชิญปัญหาก็จะเกิดรู้สึก แล้วจะกระทำไปตามความรู้สึกนั้นทันที แล้วจึงจะหวนกลับมาคิดหาวิธีที่ ดีกว่า จึงเท่ากับเป็นขั้นตอน รู้สึก กระทำ คิด แต่การแสดงบทบาทสมมติจะช่วยเปลี่ยนให้ผู้เรียน ทำตามขั้นตอนที่ดีกว่า คือ รู้สึก คิด กระทำ

การนำหลักวิธีการสอนทักษะชีวิต การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และวิธีการทางสุขศึกษา มาประยุกต์ใช้ในการดำเนินกิจกรรม โดยในขั้นรู้ชัดเห็นจริงมุ่งหมายให้ผู้เรียนได้รับรู้ทักษะ ฝึกฝนให้ เกิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และในขั้นลงมือกระทำเป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้ผู้ฝึกปฏิบัติการ ประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นโดยอาศัยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างบุคคล และการมี ส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการพัฒนาทักษะให้กลุ่มตัวอย่างในด้านความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และการตัดสินใจ

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

3.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

3.1.1 งานวิจัยเกี่ยวกับการโรคเอดส์

เซนต์ ลอว์เรนซ์ และคณะ (St. Lawrence; et al. 1994: 425-435) ได้ศึกษา เรื่องการแก้ปัญหาโดยการรับรู้พฤติกรรมเพื่อช่วยเหลียววัยรุ่นที่พึ่งยาเสพติดในกลุ่มที่เสี่ยงต่อการติด เชื้อเอดส์ วัยรุ่นที่เป็นกลุ่มทดลองคือ วัยรุ่นที่ใช้ยาเสพติดที่ถูกส่งต่อเพื่อบำบัดรักษาด้วยยาจำนวน 19 คน ซึ่งจะได้รับกิจกรรมเพื่อลดอัตราเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ จำนวน 5 บทเรียน โดย ประกอบด้วยการให้ความรู้เรื่องความเสี่ยงต่อโรคเอดส์ ทักษะความสามารถทางด้านสังคม ซึ่งได้แก่ การยืนหยัดในสิทธิเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ (Sexual assertion) การเจรจาต่อรองกับคู่นอนของ ตน (Partner negotiation) ทักษะการสื่อสาร ทักษะเทคนิคการใช้ถุงยางอนามัยและการฝึกการแก้ไข ปัญหาจากการวัดความรู้เรื่องความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ ความเชื่ออำนาจทางสุขภาพ การ สนับสนุนทางสังคม ทักษะคิดต่อการป้องกันการติดเชื้อเอดส์ ทักษะคิดต่อถุงยางอนามัย ความ คาดหวังในความสามารถของตนเองและการรับรู้ความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ รวมทั้งประเมินการ แสดงบทบาทสมมติของทักษะที่ต่อต้านความเสี่ยงนั้น พบว่า ผลการวัดหลังการให้กิจกรรม เปรียบเทียบกับก่อนการทำกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับการติดเชื้อเอดส์และโรคเอดส์เพิ่ม

มากขึ้น มีทัศนคติต่อการป้องกันมากขึ้น มีความเชื่อในอำนาจภายในตนเองสูงขึ้น และความเชื่อภายนอกตนเองต่ำลง มีทัศนคติที่ดีต่อถุงยางอนามัยมากขึ้นมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองดีขึ้น และรับรู้ถึงความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์มากขึ้นและนอกจากนั้นการรายงานด้วยตนเองของกลุ่มตัวอย่าง พบว่าการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์มีอัตราลดลง ซึ่งเมื่อตรวจสอบยืนยันโดยใช้ข้อมูลการรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พบว่ามีอัตราลดลงเช่นกัน

เพ็กกี้ และคณะ(Peggy; et al. 1996: 176-181) ได้ศึกษาการใช้ผู้นำกลุ่มในโครงการป้องกันเอดส์ในโรงเรียนเมื่อปี ค.ศ. 1994 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้ผู้นำกลุ่มที่เข้ารับการอบรมในโครงการป้องกันเอดส์เป็นผู้ให้ความรู้ปรับเปลี่ยนเจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ตลอดจนพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อนนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเกี่ยวกับพฤติกรรมและบทบาททางด้านสุขภาพของตนเอง การดำเนินการฝึกอบรมผู้นำกลุ่มเกี่ยวกับการป้องกันเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ มีความตระหนักต่อโรคเอดส์ มีการใช้ถุงยางอนามัยเพิ่มขึ้น และมีความตั้งใจที่จะป้องกันเอดส์โดยการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์สูงขึ้น และได้เสนอแนะให้มีการใช้รูปแบบผู้นำกลุ่มในโรงเรียนเป็นกลยุทธ์สำหรับโรงเรียนที่มีปัญหาในการป้องกันโรคเอดส์ต่อไป

คอยล์(Coyle; et al 1996: 89-94) ได้ศึกษาเรื่องโปรแกรมการป้องกันโรคเอดส์/STDและการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นโดยใช้ทางเลือกที่ปลอดภัย การวิจัยนี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลองโดยจัดกิจกรรมใน 5 กลุ่มคือ กิจกรรมในโครงการส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนร่วมกับผู้บริหาร กลุ่มครู – อาจารย์ กลุ่มนักเรียน กลุ่มผู้ปกครอง และกลุ่มสมาชิกของชุมชน เป็นกิจกรรมพัฒนาหลักสูตรและจัดกิจกรรมสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนในรูปแบบเพื่อนช่วยเพื่อน การให้ความรู้กับผู้ปกครอง และกิจกรรมความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียนกับชุมชน แนวคิดทฤษฎีที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมคือ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม โดยทฤษฎีทางปัญญาสังคมจะนำมาใช้ในรูปแบบของการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรม รวมทั้งทบทวนทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเลือกวิธีการที่ผ่านการพิสูจน์ว่ามีประสิทธิภาพ โดยประยุกต์ใช้ในโปรแกรมการสอนและการปฏิบัติที่มีอยู่ โดยวัตถุประสงค์แรกของการวิจัยคือ เพื่อให้นักเรียนมัธยมปลายเลื่อนการตัดสินใจที่จะมีเพศสัมพันธ์และเพิ่มการใช้ถุงยางอนามัยในกลุ่มที่มีเพศสัมพันธ์ วัตถุประสงค์ที่สองคือ เพื่อลดจำนวนนักเรียนที่คุมครองหลายคนหรือผู้ที่ติดยาเสพติดโดยเฉพาะที่ใช้ยาเสพติดชนิดฉีดเข้าเส้น และเพิ่มจำนวนผู้ที่เข้าปรึกษาเพื่อป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยประยุกต์ใช้การคาดหวังในความสามารถในการใช้ถุงยางอนามัย และการสื่อสารที่จะปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์และการฝึกทักษะการปฏิเสธเจรจาต่อรองทักษะการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล โดยใช้ตัวแบบการแสดงบทบาทสมมติ การฝึกทักษะทำโดยให้ครูและเพื่อนช่วยประเมินผล ซึ่งโปรแกรมนี้นำไปใช้อย่างกว้างขวางใน 20 โรงเรียน โดย 10 โรงเรียนแรกทำในรัฐเท็กซัสตอนใต้และอีก10 โรงเรียน ทำ

ในตอนเหนือของแคลิฟอร์เนีย โดยวิธีสุ่มตัวอย่างโรงเรียนและอยู่ในระหว่างดำเนินการและประเมินผลเพื่อให้ได้วิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

3.1.2 งานวิจัยเกี่ยวกับทักษะชีวิต

กิลคริสต์, ชิงค์ และแมกซ์เวล (Gilchrist, Schinke; & Maxwell. 1987: 73-84) ศึกษาถึงการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิต (Life skill counseling) เพื่อการป้องกันปัญหาต่างๆ ในวัยรุ่น ในที่นี้จะศึกษาถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา 4 เรื่องด้วยกัน คือ การระมัดระวังในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ การใช้ยาเสพติดหรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ ปัญหาความเครียดและการถูกทอดทิ้งจากสังคมในมาดาคาที่เป็นวัยรุ่น โดยผู้วิจัยได้ประยุกต์โปรแกรมการให้คำปรึกษาทักษะชีวิต (Life skill counseling programs) เพื่อให้เกิดทักษะใหม่ๆ กับวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาทักษะชีวิต สามารถที่จะลด ปรับเปลี่ยน หรือป้องกันพฤติกรรม รวมทั้ง 4 อย่าง ในวัยรุ่นคือ การป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ การลดความเครียดและการถูกสังคมทอดทิ้ง การลดและเลิกพฤติกรรมสูบบุหรี่ และในเรื่องของการใช้ยาและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ จะทำให้วัยรุ่นมีการใช้ยาอย่างเหมาะสมและรู้จักวิธีการหลีกเลี่ยง

ซูซานและคณะ (Susan; et al. 1995:145-151) ได้ศึกษาผลกระทบของโปรแกรมการป้องกันโรคเอดส์ในโรงเรียนระหว่างปี ค.ศ. 1993 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 ที่มีพฤติกรรมเสี่ยง จากโรงเรียน 15 แห่ง เป็นกลุ่มทดลอง 10 แห่ง กลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับกิจกรรมการป้องกันโรคเอดส์แบบเบ็ดเสร็จจำนวน 10 บทเรียนในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 และเพิ่มเติมอีก 5 บทเรียน ในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 เนื้อหาการสอนประกอบด้วยบทเรียนเกี่ยวกับความรู้เรื่องโรคเอดส์ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ รวมทั้งการฝึกทักษะการตัดสินใจและทักษะการเจรจาต่อรองโดยใช้วิธีการสอบแบบให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและเทคนิคการสร้างทักษะ ได้แก่ การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม ตัวแบบจากวีดิทัศน์ การฝึกปฏิบัติในกลุ่มย่อย การแสดงบทบาทสมมุติ การระดมสมอง และการอภิปรายเกี่ยวกับคำถามที่เป็นความลับของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการป้องกันเอดส์ในโรงเรียนมีประสิทธิภาพต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงและเพิ่มความตั้งใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงขึ้น

3.2.1 งานวิจัยในประเทศไทย

3.2.1.1 งานวิจัยเกี่ยวกับโรคเอดส์

รัตนา ดอกแก้ว (2539: ก-ข) ได้ศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักศึกษา จังหวัดแพร่ โดยนำแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกและทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรามาประยุกต์ใช้ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีการ

เปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยด้านทักษะการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การปฏิเสธต่อรอง การพัฒนาปรับเปลี่ยนทัศนคติ และความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ($p\text{-value} < 0.05$)

ดุษฎี เจริญสุข (2540: ก-ข) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคเอดส์ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยนำแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรามาประยุกต์ใช้ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยด้านทักษะการปฏิเสธและพฤติกรรมในการป้องกันโรคเอดส์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างทางสถิติของคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลในระหว่างก่อนและหลังการทดลอง ซึ่งอาจเนื่องจากทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลเป็นทักษะที่ต้องใช้เวลาในการพัฒนา และในระยะติดตามผล ความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเองของกลุ่มเปรียบเทียบสูงกว่ากลุ่มทดลองเล็กน้อยเพราะความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเองจะเกิดขึ้นได้นอกจากกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตแล้วยังเกิดจากสภาพแวดล้อมอื่นๆ ด้วย และพบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเอง ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ทักษะการปฏิเสธกับพฤติกรรมในการป้องกันโรคเอดส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ช่วยให้นักเรียนมีพฤติกรรมในการป้องกันโรคเอดส์มากขึ้น

สุทธิสารณ์ วัฒนมะโน (2540: ก-ข) ได้ศึกษาการประยุกต์ใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคเอดส์ในนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี โดยใช้แนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้แบบการมีประสบการณ์จริงของคอล์บ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับโรคเอดส์ ความรับผิดชอบในการป้องกันโรคเอดส์ ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันโรคเอดส์ และมีพฤติกรรมในการป้องกันโรคเอดส์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับโรคเอดส์ ความรับผิดชอบในการป้องกันโรคเอดส์ ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมในการป้องกันโรคเอดส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วิภาพรรณ ผลผลา (2541: 95-99) ศึกษา เรื่อง ประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 กลุ่มทดลองจำนวน 50 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 49 คน โดยใช้โปรแกรมการเสริมสร้างเจตคติเพื่อป้องกันเอดส์และโปรแกรมการเสริมสร้างด้านทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันเอดส์ ผลการทดลองพบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะปฏิเสธเพื่อป้องกันเอดส์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2.1.2 งานวิจัยเกี่ยวกับทักษะชีวิต

จรรยา ลาภศิริอนันต์กุล (2543: 90-95) ศึกษา เรื่อง ผลการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นผ่านชุมชนนักเรียนบ้านโป่ง จังหวัดราชบุรี โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการจัดกิจกรรมกระบวนการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าโดยผ่านชุมชนด้วยการใช้สื่อต่าง ๆ ได้แก่ วิดิทัศน์ เครื่องฉายข้ามศีรษะ เป็นต้น ผลการทดลองพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับยาบ้า การรู้จักตนเอง การเข้าใจตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง การแก้ปัญหาเมื่อเผชิญความกดดัน การปฏิเสธและการต่อรอง และการจัดการกับความเครียดดีกว่าก่อนการทดลอง

สุขฤดี ธัชศฤงคารสกุล (2543: 153 -157) ศึกษาเรื่อง โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร มีกลุ่มทดลองจำนวน 46 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 41 คน ซึ่งประกอบด้วยการเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าและทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ผลการทดลองพบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนในกลุ่มทดลองมีทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ในกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กฤษฎณา ตริยมณีนรัตน์ (2544: 94-96) ศึกษา เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี มีกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน ซึ่งประกอบด้วยความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ทักษะการตัดสินใจไม่สูบบุหรี่และแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ และทักษะการจัดการกับความเครียด พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนมีทักษะการทั้ง 4 ด้านเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการทั้ง 4 ด้านดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญของการเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับนักเรียนวัยรุ่น ซึ่งอยู่ในวัยแห่งการเรียนรู้และเพื่อเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า ผู้วิจัยจึงได้นำมาเป็นแนวทางในการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยผู้วิจัยได้ประยุกต์ทักษะชีวิตที่ประกอบด้วย ทักษะความตระหนักในตนเอง ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา อย่างมีเหตุผล ทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการป้องกันโรคเอดส์ เพื่อให้

นักเรียนเป้าหมายเกิดภูมิคุ้มกันทางจิตและสังคม สามารถดำรงอยู่ในสถานการณ์ และสิ่งแวดล้อมที่ยั่วเย้าได้อย่างเหมาะสม



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎี ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องและข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตจังหวัด พระนครศรีอยุธยา มาเป็นแนวคิดในการศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 สังกัดกระทรวงศึกษาธิการจังหวัด พระนครศรีอยุธยา โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบแผนการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัด พระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2553 จำนวน 14 โรงเรียน จำนวนนักเรียนทั้งหมด 650 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 ปีการศึกษา 2553 ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มคือกลุ่มทดลอง(Experimental group) ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีการดำเนินกิจกรรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ จำนวน 43 คน และกลุ่มควบคุม (Control group) ที่ไม่มีการดำเนินกิจกรรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ จำนวน 47 คน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. การเลือกโรงเรียนสำหรับดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการเลือกโรงเรียนตามลักษณะ ดังนี้

- 1.1 เป็นโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยาเขต 2 อำเภอลาดบัวหลวง
- 1.2 เป็นโรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียนใกล้เคียงกัน
- 1.3 ผู้บริหารโรงเรียนและคณะครูให้ความร่วมมือในการทำวิจัย

2. ผู้วิจัยทำการคัดเลือกโรงเรียนที่เข้าเกณฑ์แบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 2 โรงเรียนจากทั้งหมด 14 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดโสภณเจติการามและโรงเรียนวัดใหม่หญ้าไทร จากนั้นทำการเลือกกลุ่มทดลอง (Experimental group) และกลุ่มควบคุม (Control group) ด้วยวิธีการสุ่มแบบง่าย (Simple random sampling) โดยการจับสลากได้โรงเรียนกลุ่มทดลอง คือ โรงเรียนวัดโสภณเจติการาม และโรงเรียนกลุ่มควบคุม คือ โรงเรียนวัดใหม่หญ้าไทร

เนื่องจากมีนักเรียนจำนวนน้อย อีกทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีจำนวนนักเรียน และคุณลักษณะเบื้องต้นใกล้เคียงกัน จำนวนนักเรียนที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ในแต่ละกลุ่ม จึงเลือกโดยใช้จำนวนนักเรียนทั้งหมด

ตาราง 7 จำนวนนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ของกลุ่มทดลอง

ระดับชั้น	จำนวน(คน)		
	ชาย	หญิง	รวม
มัธยมศึกษาปีที่ 2	11	11	22
มัธยมศึกษาปีที่ 3	13	8	21
รวม	24	19	43

โรงเรียนวัดโสภณเจติการาม จำนวน 43 คน มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 22 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 11 คน นักเรียนหญิง จำนวน 11 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 21 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 13 คน นักเรียนหญิง จำนวน 8 คน

ตาราง 8 จำนวนนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ของกลุ่มควบคุม

ระดับชั้น	จำนวน(คน)		
	ชาย	หญิง	รวม
มัธยมศึกษาปีที่ 2	16	10	26
มัธยมศึกษาปีที่ 3	5	16	21
รวม	21	26	47

โรงเรียนวัดใหม่หญ้าไทร จำนวน 47 คน มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 26 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 16 คน นักเรียนหญิง จำนวน 10 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 21 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 5 คน นักเรียนหญิง จำนวน 16 คน

แบบแผนการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) แบ่งกลุ่มที่ศึกษาเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มทดลอง (Experimental group) ได้รับการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อป้องกันโรคเอดส์ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ทั้งหมด 4 กิจกรรมๆละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 สัปดาห์
2. กลุ่มควบคุม (Control group) ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น

ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบสอบถามจำนวน 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 เป็นการตอบแบบสอบถามก่อนการทดลอง ครั้งที่ 2 เป็นการตอบแบบสอบถามหลังการทดลอง โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบ Pre-test , Post-test control group design ซึ่งมีรูปแบบการทดลองดังนี้

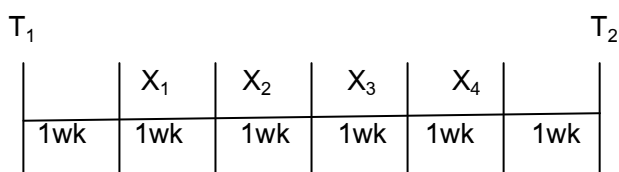
กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
กลุ่มทดลอง	T ₁	X	T ₂
กลุ่มควบคุม	T ₁	~ X	T ₂

โดยกำหนดให้

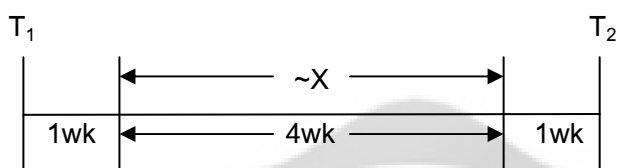
T ₁	หมายถึง	การเก็บข้อมูลก่อนการจัดโปรแกรมสุขศึกษา ได้แก่การให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำแบบสอบถามก่อนทำการทดลอง
T ₂	หมายถึง	การเก็บข้อมูลหลังการจัดโปรแกรมสุขศึกษา ได้แก่ การให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทำแบบสอบถามหลังทำการทดลอง
X	หมายถึง	ได้รับการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น
~X	หมายถึง	ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น

แผนการดำเนินการทดลอง มีดังนี้

กลุ่มทดลอง



กลุ่มควบคุม



โดยกำหนดให้

- T₁ หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง (Pre-test) 1 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- T₂ หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง (Post-test) 1 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- X₁ – X₄ หมายถึง โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ โดยมีการจัดกิจกรรม จำนวน 4 ครั้ง
- X₁ หมายถึง กิจกรรมครั้งที่ 1 การเสริมสร้างความตระหนักในตนเอง โดยจัดกิจกรรมการตระหนักในตนเอง รับรู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไรอยู่ รู้สึกอย่างไร โดยการบรรยายหลักการของการตระหนักในตนเอง อภิปรายแสดงความคิดเห็นตามสถานการณ์ที่กำหนด อภิปรายกลุ่มย่อย และการสรุปในกลุ่มใหญ่
- X₂ หมายถึง กิจกรรมครั้งที่ 2 การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยจัดกิจกรรมการวิเคราะห์ตนเอง บอกสิ่งที่ตนภาคภูมิใจและวิธีการรักษาสิ่งที่ตนภาคภูมิใจนั้นไว้ วิเคราะห์ผู้อื่นจากสถานการณ์สมมติและฝึกหัดทำตนให้มีประโยชน์ต่อผู้อื่น นำเสนอผลการวิเคราะห์ตนเองและสถานการณ์สมมติ
- X₃ หมายถึง กิจกรรมครั้งที่ 3 การเสริมสร้างทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล เพื่อป้องกันโรคเอดส์ โดยการบรรยายหลักการและขั้นตอนการตัดสินใจที่เหมาะสม อภิปรายแสดงความคิดเห็นตามสถานการณ์ที่กำหนด อภิปรายกลุ่มย่อย และการสรุปในกลุ่มใหญ่

- X₄ หมายถึง กิจกรรมครั้งที่ 4 การเสริมสร้างทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยใช้สถานการณ์สมมุติ บรรยายหลักการและขั้นตอนการปฏิบัติ ระดมสมอง วิเคราะห์กรณีศึกษา สาธิตโดยการแสดงบทบาทสมมุติตามสถานการณ์สมมุติ ให้นักเรียนเขียนบท ฝึกทักษะการปฏิบัติ และการอภิปรายสรุป
- ~X หมายถึง ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 จังหวัดพระนครศรีอยุธยาแต่ได้รับการสอนตามปกติ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ได้แก่ อายุ เพศ ผลการเรียนรู้ ความสัมพันธ์ในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู เพื่อนสนิทของนักเรียนเคยกระทำพฤติกรรม ผู้ที่จะเข้าไปปรึกษาเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น กิจกรรมผ่อนคลายความต้องการทางเพศ ช่องทางการรับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับโรคเอดส์

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความตระหนักในตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ตามวิธีการวัดของลิเคิร์ต (Likert) กำหนดให้ผู้ตอบเลือกประมาณค่า 5 ระดับตัวเลือก คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

เกณฑ์การให้คะแนน

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	3 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน	5 คะแนน

การแปลความหมายของคะแนนการเสริมสร้างความตระหนักในตนเอง (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 9)

ค่าเฉลี่ย 3.67-5.00 หมายถึง นักเรียนมีความตระหนักในตนเองเพื่อการป้องกัน

โรคเอดส์ในระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 2.34-3.66 หมายถึง นักเรียนมีความตระหนักในตนเองเพื่อป้องกัน

โรคเอดส์ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.00-2.33 หมายถึง นักเรียนมีความตระหนักในตนเองเพื่อป้องกัน

โรคเอดส์ในระดับต่ำ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง มีลักษณะเป็น มาตรฐาน
ประมาณค่า (Rating scale) ตามวิธีการวัดของลิเคิร์ต (Likert) กำหนดให้ผู้ตอบเลือกประมาณค่า 5
ระดับตัวเลือก คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
เกณฑ์การให้คะแนน

	ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	3 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน	5 คะแนน

การแปลความหมายของคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)

ค่าเฉลี่ย 3.67-5.00 หมายถึง นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับโรคเอดส์
ในระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 2.34-3.66 หมายถึง นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับโรคเอดส์
ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.00-2.33 หมายถึง นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับโรคเอดส์
ในระดับต่ำ

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการตัดสินใจเพื่อป้องกันโรคเอดส์ มีข้อคำถามให้นักเรียน
เลือกตอบตามสถานการณ์ ลักษณะเป็นแบบปรนัย มี 3 ตัวเลือก และมีเกณฑ์การแปลผลเป็น 3
ระดับ คือ สูง ปานกลาง ต่ำ

เกณฑ์การให้คะแนน

- 0 คะแนน ถ้าตัดสินใจเลือกตัวเลือกที่ไม่เป็นประโยชน์หรือเป็นผลเสียต่อตนเอง
- 1 คะแนน ถ้าตัดสินใจเลือกตัวเลือกที่เป็นประโยชน์หรือเป็นผลดีต่อตนเอง แต่
ไม่ได้แสดงเหตุผลหรือเหตุผลไม่เหมาะสมในการตัดสินใจ

2 คะแนน ถ้าตัดสินใจเลือกตัวเลือกที่เป็นประโยชน์หรือเป็นผลดีต่อตนเอง พร้อม
แสดงเหตุผลที่เหมาะสมในการตัดสินใจ

การแปลความหมายของคะแนนการตัดสินใจเพื่อป้องกันเอดส์ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538 : 9)
ค่าเฉลี่ย 1.34-2.00 หมายถึง ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันโรคเอดส์ อยู่ในระดับสูง
ค่าเฉลี่ย 0.67-1.33 หมายถึง ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันโรคเอดส์ อยู่ในระดับ
ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 0.00-0.66 หมายถึง ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันโรคเอดส์ อยู่ในระดับต่ำ

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อป้องกันโรคเอดส์
มีข้อคำถามเป็นสถานการณ์สมมุติ มีลักษณะเป็นแบบปรนัย มี 3 ตัวเลือก โดยให้นักเรียน
เลือกตอบตามสถานการณ์ที่สมมุติ และมีเกณฑ์การแปลผลเป็น 3 ระดับ คือ สูง ปานกลาง ต่ำ

เกณฑ์การให้คะแนน

0 คะแนน ถ้าเลือกตัวเลือกที่ยอมรับการชักชวนหรืออาจปฏิเสธครั้งแรกแต่เมื่อ
ถูกเข้าซ้ำจะยอมรับคำชวน

1 คะแนน ถ้าเลือกตัวเลือกที่ปฏิเสธแล้วเสียสัมพันธภาพ ได้แก่
แบบที่ 1 ตัวเลือกที่ปฏิเสธขั้นต้นมีการปฏิเสธโดยไม่มีข้ออ้างใดๆ
หรือปฏิเสธโดยอ้างถึงเหตุผล แต่ข้ออ้างนั้นมิได้บอก
ความรู้สึกของตนเอง

แบบที่ 2 ตัวเลือกในกรณีถูกเข้าซ้ำจะใช้วิธีการปฏิเสธซ้ำ โดยมี
ข้ออ้างหรือไม่มีการต่อรอง ไม่มีการผัดผ่อน หรือ
ปฏิเสธแบบมีการกระทำประกอบ

2 คะแนน ถ้าเลือกตัวเลือกที่ปฏิเสธแล้วไม่เสียสัมพันธภาพ ได้แก่

แบบที่ 1 ตัวเลือกที่ปฏิเสธขั้นต้น โดยใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้าง
ประกอบเหตุผล หรือมีการขอความเห็นใจหรือขอบคุณ

แบบที่ 2 ตัวเลือกในกรณีถูกเข้าซ้ำจะใช้วิธีการปฏิเสธซ้ำ โดยที่มี
ข้ออ้างหรือใช้วิธีการต่อรองหรือผัดผ่อน

การแปลความหมายของคะแนนทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
(วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 9)

ค่าเฉลี่ย 1.34-2.00 หมายถึง ทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
อยู่ในระดับสูง

ค่าเฉลี่ย 0.67-1.33 หมายถึง ทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
อยู่ในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 0.00-0.66 หมายถึง ทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล
อยู่ในระดับต่ำ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสารต่างๆ ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พร้อมรวบรวมข้อมูลพื้นฐานของนักเรียน เกี่ยวกับทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ในนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับทักษะชีวิต เพื่อป้องกันโรคเอดส์จากตำราการวัดผลทางการวิจัย และการประเมินผลสุศึกษา
3. กำหนดขอบเขตและโครงสร้างของเนื้อหาให้ครอบคลุมตัวแปรที่ศึกษา โดยนำมาสร้างแบบสอบถาม และแบบวัดให้ครอบคลุมตามนิยามศัพท์เฉพาะ
4. นำแบบสอบถามที่ได้สร้างขึ้นไปให้กรรมการควบคุมปริญญาพันธ์ พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องและความชัดเจนของการใช้ภาษาและความตรงตามเนื้อหา เพื่อให้มีความถูกต้องก่อนนำไปทดลองใช้
5. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะชีวิต เพื่อป้องกันโรคเอดส์ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง ความชัดเจนของการใช้ภาษา และความตรงตามเนื้อหาให้มีความถูกต้อง เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ และหาค่าดัชนีความสอดคล้อง
6. นำเสนอต่อประธานและกรรมการควบคุมปริญญาพันธ์ก่อนนำไปทดลองใช้
7. นำเครื่องมือที่ได้รับการพิจารณาแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนลาดประทุมคงคาราม อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 41 คน มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 19 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 8 คน นักเรียนหญิง จำนวน 11 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 22 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 10 คน นักเรียนหญิง จำนวน 12 คน วันที่ 20 สิงหาคม 2554 ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination) และค่าความเชื่อมั่น (Reliability)
8. นำผลการทดลองใช้ไปวิเคราะห์ และปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ เพื่อนำไปใช้จริง

การหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการหาคุณภาพของแบบสอบถามทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ตามขั้นตอน ดังนี้

1. การหาค่าความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอ คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทฯ ตรวจสอบ ปรับแก้ไขความถูกต้องของเนื้อหาและครอบคลุมของเนื้อหาให้สอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้ นำแบบสอบถามมาดำเนินการปรับปรุงแก้ไข และนำเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทฯ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องก่อนนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วนำแบบสอบถามมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป เพื่อเป็นแบบสอบถามมีผลการคัดเลือกข้อคำถาม ดังนี้

1.1 แบบสอบถามความตระหนักในตนเองได้คัดเลือกข้อคำถามไว้ จำนวน 15 ข้อ จาก 15 ข้อ

1.2 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเองได้คัดเลือกข้อคำถามไว้ จำนวน 15 ข้อ จาก 15 ข้อ

1.3 แบบสอบถามทักษะการตัดสินใจ ได้คัดเลือกข้อคำถามไว้ จำนวน 7 ข้อ จาก 7 ข้อ

1.4 แบบสอบถามทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้คัดเลือกข้อคำถามไว้ จำนวน 10 ข้อ จาก 10 ข้อ

2. การวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามผู้วิจัย นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 41 คน จากนั้นจึงนำมาวิเคราะห์ ดังนี้

แบบสอบถามความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล การสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อป้องกันโรคเอดส์ หาค่าอำนาจจำแนกโดยใช้วิธีการหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item to total correlation) (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539: 117-119) แล้วคัดเลือกแบบสอบถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.2 ขึ้นไป มีผลการวิเคราะห์ดังนี้

2.1 แบบสอบถามความตระหนักในตนเองได้คัดเลือกข้อคำถามไว้ จำนวน 15 ข้อ จาก 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.22 ถึง 0.87

2.2 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง ได้คัดเลือกข้อคำถามไว้ จำนวน 15 ข้อ จาก 15 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.29 ถึง 0.84

2.3 แบบสอบถามทักษะการตัดสินใจ ได้คัดเลือกข้อคำถามไว้ จำนวน 7 ข้อ จาก 7 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.23 ถึง 0.69

2.4 แบบสอบถามทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้คัดเลือกข้อคำถามไว้ จำนวน 10 ข้อ จาก 10 ข้อ มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.34 ถึง 0.89

3. การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

แบบสอบถามความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล การสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อป้องกันโรคเอดส์นำมาหาค่า

ความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538: 125)

3.1 แบบสอบถามความตระหนักในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่น 0.82

3.2 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่น 0.78

3.3 แบบสอบถามทักษะการตัดสินใจ มีค่าความเชื่อมั่น 0.63

3.4 แบบสอบถามทักษะ การสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมีค่าความเชื่อมั่น 0.81

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยการจัดกิจกรรมทั้งหมด 4 กิจกรรม คือ

2.1 กิจกรรมการเสริมสร้างความตระหนักในตนเอง ใช้เวลา 60 นาที

2.2 กิจกรรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้เวลา 60 นาที

2.3 กิจกรรมการเสริมสร้างทักษะการตัดสินใจ ใช้เวลา 60 นาที

2.4 กิจกรรมการเสริมสร้างทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ใช้เวลา 60 นาที

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง (โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3) ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเนื้อหาจากตำรา เอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวกับโรคเอดส์ ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์

2. ศึกษาวิธีการสร้างโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ในนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3

3. สร้างโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 โดยกำหนดขอบเขตโครงสร้างของเนื้อหาให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการศึกษา

4. ให้กรรมการควบคุมปริญญาพันธ์ ช่วยพิจารณาและให้ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมที่สร้างขึ้น

5. ปรับปรุงโปรแกรมตามข้อเสนอแนะของกรรมการควบคุมปริญญาพันธ์

6. ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ จำนวน 5 ท่าน ช่วยพิจารณาและให้ข้อเสนอแนะ เพื่อปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้ถูกต้องสมบูรณ์เกี่ยวกับการใช้ภาษา กำหนดเวลาที่ใช้ การใช้สื่อ กิจกรรมตามใบงาน และความเหมาะสมของเนื้อหาในกลุ่มเป้าหมาย

7. ปรับปรุงแก้ไขโปรแกรมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

8. ปรับปรุงโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคเอดส์ให้เหมาะสมกับนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3

9. ดำเนินการทดลองจริงกับนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่เป็นกลุ่มทดลอง

วิธีการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการหาคุณภาพของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยนำเสนอโปรแกรมให้ผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) และความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity)
2. หลังจากผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมแล้ว นำโปรแกรมมาปรับปรุงแก้ไข
3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมไปทดลองใช้ในนักเรียนก่อน แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมอีกครั้งก่อนนำมาใช้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ไปยังผู้อำนวยการโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุมัติทำการศึกษาวิจัย
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา ขั้นตอนการศึกษา การดำเนินการศึกษา และการเก็บรวบรวมข้อมูลกับผู้อำนวยการโรงเรียน และอาจารย์ท่านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการดำเนินการทดลอง ขั้นตอนต่างๆ อย่างละเอียดแก่นักเรียน พร้อมทั้งทำการรวบรวมข้อมูลโดยสอบก่อน (Pre-test) 1 สัปดาห์ ก่อนดำเนินการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตกับนักเรียน โดยใช้แบบสอบถามให้นักเรียนตอบด้วยตนเองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง
4. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแผน ดังนี้
 - 4.1 กลุ่มกลุ่มทดลอง ได้รับการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ทั้งหมด 4 กิจกรรมๆ ละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 4 สัปดาห์
 - 4.2 กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น
5. เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง (Post-test) 1 สัปดาห์ โดยใช้แบบสอบถาม ทั้งนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
6. ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติ เพื่อดำเนินการทดสอบสมมุติฐาน โดยที่ผู้วิจัยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 9 แผนการดำเนินกิจกรรมของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3

สัปดาห์ที่	วันเดือนปี	กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	ระยะเวลา
1	18 พฤศจิกายน 2553	ทดลอง ควบคุม	- Pre-test	60 นาที
2	25 พฤศจิกายน 2553	ทดลอง	แผนการจัดกิจกรรมเรื่องความตระหนักในการป้องกันโรคเอดส์	60 นาที
3	2 ธันวาคม 2553	ทดลอง	แผนการจัดกิจกรรมเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเองในการป้องกันโรคเอดส์	60 นาที
4	9 ธันวาคม 2553	ทดลอง	แผนการจัดกิจกรรมเรื่องการตัดสินใจและแก้ปัญหาในการป้องกันโรคเอดส์	60 นาที
5	16 ธันวาคม 2553	ทดลอง	แผนการจัดกิจกรรมเรื่องการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในการป้องกันโรคเอดส์	60 นาที
6	23 ธันวาคม 2553	ทดลอง ควบคุม	- Post-test	60 นาที

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการทดลอง และรวบรวมแบบสอบถามทั้งก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มตัวอย่างเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบให้คะแนนแบบสอบถามตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้
2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป
 - 2.1 คำนวณหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 - 2.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างก่อนการทดลอง (Pre-test) และหลังการทดลอง(Post-test) ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าที่ (Dependent samples t-test) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 1-4
 - 2.3 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที่ (Independent samples t-test) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 5-8
3. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้
 - 3.1 สถิติที่ใช้ในการทดสอบเครื่องมือ มีดังนี้

3.1.1 หาค่าดัชนีความเที่ยงตรง โดยวิธีของโรวินลลีและแฮมเบิลตัน (Rovinelli and Hembleton) จากสูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538: 125)

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

เมื่อ IC แทน ค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อสอบ
 $\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
 N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

3.1.2 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item to total correlation) จากสูตร (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539: 117)

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ r_{xy} แทน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร X กับตัวแปร Y
 n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
 $\sum X$ แทน ผลรวมคะแนนรายข้อ (Item) ของกลุ่มตัวอย่าง
 $\sum Y$ แทน ผลรวมคะแนนรวม (Total) ของกลุ่มตัวอย่าง
 $\sum XY$ แทน ผลรวมของผลคูณของคะแนน X และคะแนน Y
 $\sum X^2$ แทน ผลรวมกำลังสองของคะแนน X
 $\sum Y^2$ แทน ผลรวมกำลังสองของคะแนน Y

3.1.3 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัค (Cronbach's alpha coefficient) จากสูตร (ล้วน สายยศ; และอังคณา สายยศ. 2538: 200)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right)$$

เมื่อ α แทน ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
 n แทน จำนวนข้อในแบบสอบถาม

S_i^2 แทน ความแปรปรวนของแบบสอบถามแต่ละข้อ

S_i^2 แทน ความแปรปรวนของแบบสอบถามทั้งหมด

3.2 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ใช้ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เป็นเกณฑ์ในการยอมรับหรือปฏิเสธสมมติฐาน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

3.2.1 ค่าร้อยละ

3.2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนน (Mean) จากสูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538: 137)

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

เมื่อ $\bar{X}$ แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย

$\sum X$ แทน ค่าผลรวมคะแนน

n แทน จำนวนคนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

3.2.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน จากสูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538: 143)

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

เมื่อ S แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum X^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

$(\sum X)^2$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง

n แทน จำนวนคนกลุ่มตัวอย่าง

3.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมุติฐาน

3.3.1 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้การทดสอบค่าที (Dependent samples t-test) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538: 165) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 1-4

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

$$df = n - 1$$

เมื่อ	t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาใน t - distribution
	D	แทน	ความแตกต่างระหว่างคะแนนสอบก่อนและสอบหลัง
	n	แทน	จำนวนคู่
	df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ

3.3.2 ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้การทดสอบค่าที (Independent samples t-test) เพื่อทดสอบสมมุติฐานข้อที่ 5-8 จากสูตร(ล้วน สายยศ; และ อังคณา สายยศ. 2531: 84)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left\{ \frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right\}}}$$

โดย	df	=	$n_1 + n_2 - 2$
เมื่อ	$\bar{X}_1$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง
	$\bar{X}_2$	แทน	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม
	n_1	แทน	ขนาดของกลุ่มทดลอง
	n_2	แทน	ขนาดของกลุ่มควบคุม
	S_1^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มทดลอง
	S_2^2	แทน	ความแปรปรวนของกลุ่มควบคุม

บทที่ 4

ผลการวิจัย

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

n	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน ค่าคะแนนเฉลี่ย
S	แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน ค่าที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบที (t-distribution)
df	แทน จำนวนค่าความเป็นอิสระ (Degrees of freedom)
*	แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มทดลอง แทน กลุ่มที่ได้รับการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

กลุ่มควบคุม แทน กลุ่มที่ไม่ได้รับการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ในนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปมาวิเคราะห์ข้อมูล แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

2.1 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ระหว่างคะแนนสอบก่อนการทดลอง และสอบหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในด้านความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองทักษะการตัดสินใจและทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

2.2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ระหว่างคะแนนสอบก่อนการทดลอง และสอบหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในด้านความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังแสดงในตาราง 10-19

ตาราง 10 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ และชั้นเรียน

เพศ/อายุ/ชั้นเรียน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	24	55.82	21	44.68
หญิง	19	44.18	26	55.32
รวม	43	100.00	47	100.00
อายุ (ปี)				
13	5	11.63	4	8.51
14	19	44.18	23	48.94
15	18	41.87	20	42.55
16	1	2.32	0	0
รวม	43	100.00	47	100.00
ชั้นเรียน				
มัธยมศึกษาปีที่ 2	22	51.16	26	55.32
มัธยมศึกษาปีที่ 3	21	48.84	21	44.68
รวม	43	100.00	47	100.00

จากตาราง 10 แสดงว่ากลุ่มทดลองมีเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 55.82 และมีเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 44.18 กลุ่มควบคุมมีเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 44.68 มีเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55.32 สำหรับด้านอายุ กลุ่มทดลอง มีอายุ 14 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.18 รองลงมาคืออายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 41.87 ส่วนกลุ่มควบคุม มีอายุ 14 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.94 รองลงมาคืออายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.55 ส่วนด้านชั้นเรียน กลุ่มทดลองมีนักเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.16 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 48.84 ในกลุ่มควบคุมมีนักเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.32 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 44.68

ตาราง 11 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามบุคคลที่ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่ด้วย และสถานภาพของบิดามารดา

บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วย /สถานภาพของบิดามารดา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ				
บิดา มารดา	35	81.40	30	63.83
มารดา	3	6.98	5	10.64
บิดา	1	2.32	4	8.51
ญาติ	4	9.30	8	17.02
เพื่อน	0	0	0	0
รวม	43	100.00	47	100.00
สถานภาพของบิดามารดา				
บิดามารดาอยู่ร่วมกัน	34	79.07	30	63.83
บิดาเสียชีวิต	3	6.98	1	2.13
มารดาเสียชีวิต	0	0	3	6.38
ทั้งบิดามารดาเสียชีวิต	1	2.32	1	2.13
บิดามารดาแยกกันอยู่	5	11.63	12	25.53
รวม	43	100.00	47	100.00

จากตาราง 11 แสดงว่านักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ปัจจุบันอาศัยอยู่กับบิดา และมารดามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 81.40 และร้อยละ 63.83 ตามลำดับ ส่วนสถานภาพของบิดามารดาของนักเรียน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่บิดามารดาอยู่ร่วมกัน คิดเป็นร้อยละ 79.07 และร้อยละ 63.83 ตามลำดับ

ตาราง 12 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามจำนวนพี่น้อง(รวมทั้งตัวนักเรียน) และความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของนักเรียน

จำนวนพี่น้อง/ความสัมพันธ์ ภายในครอบครัว	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนพี่น้อง				
ลูกคนเดียว	8	18.60	9	19.15
2 คน	7	16.28	17	36.16
3 คน	16	37.22	13	27.66
4 คน	6	13.95	4	8.51
5 คน	4	9.30	2	4.26
มากกว่า 5 คน	2	4.65	2	4.26
รวม	43	100.00	47	100.00
ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว				
อยู่ร่วมกันราบรื่น รักใคร่ ช่วยเหลือกันดี	27	62.79	21	44.68
ทะเลาะกันเป็นบางครั้ง แต่ไม่บ่อย	10	23.26	14	29.79
ไม่ราบรื่น ทะเลาะกัน บ่อยครั้ง	1	2.32	12	25.53
บิดามารดาแยกกันอยู่	5	11.63	0	0
รวม	43	100.00	47	100.00

จากตาราง 12 แสดงว่ากลุ่มทดลองมีพี่น้อง(รวมทั้งตัวนักเรียน) มากที่สุด จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 37.22 รองลงมาคือลูกคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 18.60 ส่วนกลุ่มควบคุม มีพี่น้องมากที่สุด จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 36.16 รองลงมาคือมีพี่น้อง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 27.66 ด้านความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของนักเรียน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่อยู่ร่วมกันราบรื่น คิดเป็นร้อยละ 62.79 และร้อยละ 44.68 ตามลำดับ รองลงมาคือมีความสัมพันธ์แบบทะเลาะกันเป็นบางครั้ง แต่ไม่บ่อย คิดเป็นร้อยละ 23.26 และร้อยละ 29.79 ตามลำดับ

ตาราง 13 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครองที่นักเรียนได้รับตั้งแต่วัยเด็กถึงปัจจุบัน

การอบรมสั่งสอนของ ผู้ปกครอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เข้มงวดมาก ไม่มีอิสระ	1	2.32	2	4.26
เข้มงวดเป็นบางครั้ง มีอิสระบ้าง	29	67.45	42	89.36
ไม่เข้มงวด ปล่อยตามสบาย	12	27.91	3	6.38
ตามใจทุกเรื่อง ทุกกรณี	0	0	0	0
ไม่สนใจว่าจะทำอะไร	1	2.32	0	0
รวม	43	100.00	47	100.00

จากตาราง 13 แสดงว่าการอบรมสั่งสอนของผู้ปกครองที่นักเรียนได้รับตั้งแต่วัยเด็กถึงปัจจุบัน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่ได้รับการอบรมสั่งสอนแบบเข้มงวดเป็นบางครั้ง มีอิสระบ้าง คิดเป็นร้อยละ 67.45 และร้อยละ 89.36 ตามลำดับ รองลงมา คือ ไม่เข้มงวด ปล่อยตามสบาย คิดเป็นร้อยละ 27.91 และร้อยละ 6.38 ตามลำดับ

ตาราง 14 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามผลการเรียน(เกรดเฉลี่ย)ของนักเรียน
ในภาคเรียนที่ผ่านมา (ภาคเรียนที่ 1/2553) และบุคคลที่เลือกปรึกษาปัญหา

ผลการเรียนในภาคเรียนที่ ผ่านมา/ปรึกษาปัญหา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ผลการเรียน(เกรดเฉลี่ย)				
ในภาคเรียนที่ผ่านมา				
3.00 ขึ้นไป	14	32.55	16	34.04
ระหว่าง 2.00 -2.99	29	67.45	31	65.96
ระหว่าง 1.00 -1.99	0	0	0	0
ต่ำกว่า 1.00	0	0	0	0
รวม	43	100.00	47	100.00
บุคคลที่เลือกปรึกษาปัญหา				
บิดามารดา	22	51.16	21	44.68
บิดา	2	4.65	4	8.51
มารดา	3	6.98	6	12.77
พี่น้อง	3	6.98	0	0
ญาติ	1	2.32	4	8.51
เพื่อน	12	27.91	9	19.15
ครู อาจารย์	0	0	3	6.38
รวม	43	100.00	47	100.00

จากตาราง 14 แสดงว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่ผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา ได้เกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.00-2.99 คิดเป็นร้อยละ 67.45 และร้อยละ 65.96 ตามลำดับ รองลงมาได้เกรดเฉลี่ย 3 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 32.55 และร้อยละ 34.04 ส่วนบุคคลที่เลือกปรึกษาปัญหา ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เลือกปรึกษากับบิดามารดา คิดเป็นร้อยละ 51.16 และ 44.68 ตามลำดับ รองลงมาเลือกปรึกษาเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 27.91 และร้อยละ 19.15 ตามลำดับ

ตาราง 15 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการกระทำพฤติกรรมของเพื่อนสนิท และกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความต้องการทางเพศ

พฤติกรรมของเพื่อนสนิท/ กิจกรรมช่วยผ่อนคลายความ ต้องการทางเพศ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
เพื่อนสนิทเคยกระทำ				
พฤติกรรม				
ชวนดูหนังไป	6	13.95	5	10.64
ชวนเที่ยวสถานเริงรมย์	2	4.65	2	4.26
ชวนดื่มสุรา ของมีเมา	1	2.32	6	12.76
ให้ดูหนังสือปลุกอารมณ์ทาง เพศ	0	0	0	0
เพื่อนไม่เคยกระทำ	18	41.87	25	53.19
พฤติกรรมดังกล่าว อื่นๆ(มากกว่า 1 ข้อ)	16	37.21	9	19.15
รวม	43	100.00	47	100.00
กิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลาย				
ความต้องการทางเพศ				
เล่นกีฬา	16	37.22	20	42.55
ทำงานอดิเรก	4	9.30	6	12.76
เล่นดนตรี	9	20.93	3	6.38
ฟังเพลง/ร้องเพลง	9	20.93	14	29.79
อ่านหนังสือ	1	2.32	2	4.26
สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง	4	9.30	2	4.26
รวม	43	100.00	47	100.00

จากตาราง 15 แสดงว่านักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เพื่อนสนิทไม่เคยมีพฤติกรรมดังกล่าว คิดเป็นร้อยละ 41.87 และ 53.19 รองลงมาคือ เพื่อนสนิทมีพฤติกรรมมากกว่า 1 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 37.21 และ 19.15 ส่วนกิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความต้องการทางเพศ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 37.22 และ 42.55 ตามลำดับ รองลงมาในกลุ่มทดลองเล่นดนตรี ฟังเพลง/ร้องเพลงอย่างละเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 20.93 รองลงมาในกลุ่มควบคุมฟังเพลง/ร้องเพลงร้อยละ 29.79 ตามลำดับ

ตาราง 16 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่ได้รับจากแหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคเอดส์

แหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับ โรคเอดส์	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
แหล่งข้อมูลข่าวสาร				
หนังสือพิมพ์	5	11.63	3	6.38
โปสเตอร์	1	2.32	0	0
วิทยุ	0	0	1	2.13
โทรทัศน์	12	27.91	13	27.66
นิตยสาร/วารสาร	5	11.63	0	0
หนังสือเรียน	0	0	0	0
การร่วมกิจกรรม	6	13.95	10	21.28
อินเทอร์เน็ต	4	9.30	7	14.89
อื่นๆ(มากกว่า 1 ข้อ)	10	23.26	13	27.66
รวม	43	100.00	47	100.00

จากตาราง 16 แสดงว่านักเรียนในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคเอดส์จากโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 27.91 รองลงมาได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคเอดส์มากกว่า 1 แหล่งข้อมูลข่าวสาร คิดเป็นร้อยละ 23.26 และจากการร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 13.95 ส่วนในกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคเอดส์จากโทรทัศน์และมากกว่า 1 แหล่งข้อมูลข่าวสาร คิดเป็นร้อยละ 27.66 รองลงมาได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคเอดส์จากการร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 21.28 และอินเทอร์เน็ต คิดเป็นร้อยละ 14.89 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 การทดสอบสมมติฐานการวิจัย แบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

2.1 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ระหว่างคะแนนสอบก่อนการทดลอง และสอบหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในด้านความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อป้องกันโรคเอดส์ ดังแสดงในตาราง 17

ตาราง 17 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง/ทักษะชีวิตเพื่อ ป้องกันโรคเอดส์	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
กลุ่มทดลอง						
1. ความตระหนักในตนเอง	3.54	0.47	3.69	0.42	2.65*	.011
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง	3.64	0.38	3.71	0.35	2.57*	.014
3. ทักษะการตัดสินใจและ แก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล	1.16	0.42	1.43	0.34	5.49*	.000
4. ทักษะการสื่อสารและ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	1.22	0.39	1.41	0.27	4.36*	.000
กลุ่มควบคุม						
1. ความตระหนักในตนเอง	3.44	0.45	3.48	0.37	1.18	.242
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง	3.49	0.36	3.55	0.33	3.19*	.003
3. ทักษะการตัดสินใจและ แก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล	1.30	0.31	1.33	0.29	2.13*	.038
4. ทักษะการสื่อสารและ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	1.21	0.37	1.23	0.36	1.95	.057

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 17 แสดงว่า นักเรียนกลุ่มทดลองซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ หลังการทดลองนักเรียนมีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในด้านความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการสื่อสารและ

ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่าทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการตัดสินใจหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง และในด้านความตระหนักในตนเอง ทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกัน

และจากตาราง 17 ยังสามารถแปลความหมายของคะแนนความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เพื่อป้องกันโรคเอดส์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้ ดังนี้

1) ผลการแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มทดลอง พบว่า

1.1) ก่อนการทดลอง

- 1.1.1) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเองในระดับปานกลาง
- 1.1.2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง
- 1.1.3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจในระดับปานกลาง
- 1.1.4) นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่าง

บุคคลในระดับปานกลาง

1.2) หลังการทดลอง

- 1.2.1) นักเรียนกลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเองในระดับสูง
- 1.2.2) นักเรียนกลุ่มทดลองมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง
- 1.2.3) นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจในระดับสูง
- 1.2.4) นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่าง

บุคคลในระดับสูง

2) ผลการแปลความหมายของคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มควบคุม พบว่า

2.1) ก่อนการทดลอง

- 2.1.1) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความตระหนักในตนเองในระดับปานกลาง
- 2.1.2) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง
- 2.1.3) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีทักษะการตัดสินใจในระดับปานกลาง
- 2.1.4) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่าง

บุคคลในระดับปานกลาง

2.2) หลังการทดลอง

- 2.2.1) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีความตระหนักในตนเองในระดับปานกลาง
- 2.2.2) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง
- 2.2.3) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีทักษะการตัดสินใจในระดับปานกลาง
- 2.2.4) นักเรียนกลุ่มควบคุมมีทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่าง

บุคคลในระดับปานกลาง

2.2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย คะแนนสอบก่อนการทดลอง และสอบหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในด้านความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ดังแสดงในตาราง 18-19

ตาราง 18 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคเอดส์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง

ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกัน โรคเอดส์	ก่อนการทดลอง				t	p
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม			
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
1. ความตระหนักในตนเอง	3.54	0.47	3.44	0.45	0.92	.355
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง	3.64	0.38	3.49	0.36	1.89	.062
3.ทักษะการตัดสินใจและ แก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล	1.16	0.42	1.30	0.31	1.68	.096
4.ทักษะการสื่อสารและ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	1.22	0.39	1.21	0.37	0.21	.831

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 18 แสดงว่าก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลอง และนักเรียนกลุ่มควบคุม มีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ทั้ง 4 ด้านที่ศึกษา คือ ในด้านความตระหนักในตนเอง ด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลและทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 19 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

ทักษะชีวิตเพื่อการป้องกัน โรคเอดส์	หลังการทดลอง				t	p
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม			
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S		
1. ความตระหนักในตนเอง	3.69	0.42	3.48	0.37	2.51*	.014
2. การเห็นคุณค่าในตนเอง	3.71	0.35	3.55	0.33	2.22*	.029
3. ทักษะการตัดสินใจและ แก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล	1.43	0.34	1.33	0.29	1.41	.161
4. ทักษะการสื่อสารและ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	1.41	0.27	1.23	0.36	2.54*	.013

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 19 แสดงว่าหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ มีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในด้านความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับชั้นปีที่ 3 ในเขตอำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะความตระหนักในตนเองมากกว่าก่อนการทดลอง
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าก่อนการทดลอง
3. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลมากกว่าก่อนการทดลอง
4. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าก่อนการทดลอง
5. ภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะความตระหนักในตนเองมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม
6. ภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม
7. ภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลมากกว่ากลุ่มควบคุม
8. ภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่ากลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2553 จำนวน 14 โรงเรียน จำนวนนักเรียนทั้งหมด 650 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับช่วงชั้นที่ 3 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 2 โรงเรียน จำนวน 90 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 43 คน และกลุ่มควบคุม 47 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

โรงเรียนที่เข้าเกณฑ์และผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง จำนวน 2 โรงเรียน จากทั้งหมด 14 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนวัดโสภณเจติการาม และโรงเรียนวัดใหม่หญ้าไทรทำการเลือกกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยการจับสลากได้โรงเรียนกลุ่มทดลอง คือ โรงเรียนวัดโสภณเจติการาม ได้โรงเรียนกลุ่มควบคุม คือ โรงเรียนวัดใหม่หญ้าไทร

รูปแบบการวิจัย

การศึกษาค้างเป็นการวิจัยกึ่งทดลองโดยแบ่งกลุ่มที่ศึกษาเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองได้รับการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคเอดส์ และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการจัดโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคเอดส์ ทั้ง 2 กลุ่มจะได้ตอบแบบสอบถามจำนวน 2 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ นำผลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามทั้ง 2 กลุ่ม ไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม เป็นผู้ตอบด้วยตนเอง ประกอบด้วย 5 ส่วน ดังนี้

1.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน จำนวน 12 ข้อ

1.2 แบบสอบถามความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ให้ผู้ตอบเลือกประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ

1.3 แบบสอบถามการเห็นคุณค่าในตนเอง มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ให้ผู้ตอบเลือกประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ

1.4 แบบสอบถามทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล มีข้อคำถามเป็นสถานการณ์สมมติ มีลักษณะเป็นแบบปรนัย มี 4 ตัวเลือก แปลผลเป็น 3 ระดับ จำนวน 7 ข้อ

1.5 แบบสอบถามทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีข้อคำถามให้สถานการณ์สมมติ มีลักษณะเป็นแบบปรนัย มี 4 ตัวเลือก แปลผลเป็น 3 ระดับ จำนวน 10 ข้อ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง เป็นโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีการจัดกิจกรรม 4 ครั้ง ดังนี้

2.1 กิจกรรมการเสริมสร้างความตระหนักในตนเอง โดยมีแผนการสอน เรื่อง “เพศสัมพันธ์ไม่คาดคิดติดเอดส์ได้” ใช้เวลา 60 นาที

2.2 กิจกรรมการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีแผนการสอน เรื่อง “รู้ค่าแห่งชีวิต ไม่หลงผิดคิดมีเพศสัมพันธ์” ใช้เวลา 60 นาที

2.3 กิจกรรมการเสริมสร้างทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล โดยมีแผนการสอน เรื่อง “นึกคิดสักนิดก่อนตัดสินใจ” ใช้เวลา 60 นาที

2.4 กิจกรรมการเสริมสร้างทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยมีแผนการสอน เรื่อง “ชวนขึ้นครูรูปภูเขาสี” ใช้เวลา 60 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป มีขั้นตอน ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 โรงเรียนวัดโสภณเจติการาม และโรงเรียนวัดใหม่หญ้าไทร ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ของปีการศึกษา 2553 โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

2. วิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแบบสอบถามทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่าที (Dependent samples t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1-4

3. วิเคราะห์ค่าคะแนนเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแบบสอบถามทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลองโดยใช้การทดสอบค่าที (Independent samples t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 5-8

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป พบว่า

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้างนี้ เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา เขต 2 จำนวน 2 โรงเรียน จำนวน 90 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองได้แก่โรงเรียนวัดโสภณเจติการาม จำนวน 43 คน และกลุ่มควบคุมได้แก่โรงเรียนวัดใหม่หญ้าไทร จำนวน 47 คน โดยกลุ่มทดลองมีเพศชายมากกว่าเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 55.82 และมีเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 44.18 ส่วนกลุ่มควบคุมมีเพศหญิงมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 55.32 และมีเพศชายคิดเป็นร้อยละ 44.68

ด้านอายุ กลุ่มทดลอง มีอายุ 14 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.18 รองลงมาคืออายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 41.87 ส่วนกลุ่มควบคุม มีอายุ 14 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.94 รองลงมาคืออายุ 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.55

ด้านชั้นเรียน กลุ่มทดลองมีนักเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.16 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 48.84 ในกลุ่มควบคุมมีนักเรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.32 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ 44.68

นักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ปัจจุบันอาศัยอยู่กับบิดาและมารดามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 81.40 และร้อยละ 63.83 ตามลำดับ

สถานภาพของบิดามารดาของนักเรียน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่บิดามารดาอยู่ร่วมกัน คิดเป็นร้อยละ 79.07 และร้อยละ 63.83 ตามลำดับ กลุ่มทดลองมีพี่น้อง(รวมทั้งตัวนักเรียน) มากที่สุด จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 37.22 รองลงมาคือลูกคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 18.60 ส่วนกลุ่มควบคุม มีพี่น้องมากที่สุด จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 36.16 รองลงมาคือมีพี่น้อง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 27.66

ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของนักเรียน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่อยู่ร่วมกันราบรื่น คิดเป็นร้อยละ 62.79 และร้อยละ 44.68 ตามลำดับ รองลงมาคือมีความสัมพันธ์แบบทะเลาะกันเป็นบางครั้ง แต่ไม่บ่อย คิดเป็นร้อยละ 23.26 และร้อยละ 29.79 ตามลำดับ

การอบรมสั่งสอนของผู้ปกครองที่นักเรียนได้รับตั้งแต่วัยเด็กถึงปัจจุบัน ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่ได้รับการอบรมสั่งสอนแบบเข้มงวดเป็นบางครั้งมีอิสระบ้าง คิดเป็นร้อยละ 67.45 และร้อยละ 89.36 ตามลำดับ รองลงมา คือ ไม่เข้มงวด ปล่อยตามสบาย คิดเป็นร้อยละ 27.91 และร้อยละ 6.38 ตามลำดับ

นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่ผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา ได้เกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2.00-2.99 คิดเป็นร้อยละ 67.45 และร้อยละ 65.96 ตามลำดับ รองลงมาได้เกรดเฉลี่ย 3 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 32.55 และร้อยละ 34.04

บุคคลที่เลือกปรึกษาปัญหา ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เลือกปรึกษาปัญหากับบิดามารดา คิดเป็นร้อยละ 51.16 และ 44.68 ตามลำดับ รองลงมาเลือกปรึกษาเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 27.91 และร้อยละ 19.15 ตามลำดับ

นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เพื่อนสนิทไม่เคยมีพฤติกรรมดังกล่าว คิดเป็นร้อยละ 41.87 และ 53.19 รองลงมาคือ เพื่อนสนิทมีพฤติกรรมมากกว่า 1 ข้อ คิดเป็นร้อยละ 37.21 และ 19.15

กิจกรรมที่ช่วยผ่อนคลายความต้องการทางเพศ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 37.22 และ 42.55 ตามลำดับ รองลงมาในกลุ่มทดลองเล่นดนตรี ฟังเพลง/ร้องเพลงอย่างละเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 20.93 รองลงมาในกลุ่มควบคุมฟังเพลง/ร้องเพลงร้อยละ 29.79 ตามลำดับ

นักเรียนในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคเอดส์จากโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 27.91 รองลงมาได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคเอดส์มากกว่า 1 แหล่งข้อมูลข่าวสาร คิดเป็นร้อยละ 23.26 และจากการร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 13.95 ส่วนในกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคเอดส์จากโทรทัศน์และมากกว่า 1 แหล่งข้อมูลข่าวสาร คิดเป็นร้อยละ 27.66 รองลงมาได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคเอดส์จากการร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 21.28 และอินเทอร์เน็ต คิดเป็นร้อยละ 14.89 ตามลำดับ

2. ผลการศึกษาทักษะชีวิตด้านความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ผลการศึกษาทักษะชีวิตด้านความตระหนักในตนเอง

ก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความตระหนักในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง คือ 3.54 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยด้านความตระหนักในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง คือ 3.44

หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความตระหนักในตนเอง อยู่ในระดับสูง คือ 3.69 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยด้านความตระหนักในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง คือ 3.48 ซึ่งเป็นระดับเดียวกันกับก่อนการทดลอง

เมื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักในตนเอง หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะความตระหนักในตนเองมากกว่าก่อนการทดลอง

2.2 ผลการศึกษาทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง

ก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง คือ 3.64 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง คือ 3.49

หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับสูง คือ 3.71 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง อยู่ในระดับปานกลาง คือ 3.55 ซึ่งเป็นระดับเดียวกันกับก่อนการทดลอง

เมื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าก่อนการทดลอง

2.3 ผลการศึกษาทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจ

ก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการตัดสินใจ อยู่ในระดับปานกลาง คือ 1.16 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยด้านการตัดสินใจ อยู่ในระดับปานกลาง คือ 1.30

หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการตัดสินใจ อยู่ในระดับสูง คือ 1.43 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยด้านการตัดสินใจ อยู่ในระดับปานกลาง คือ 1.33 ซึ่งเป็นระดับเดียวกันกับก่อนการทดลอง

เมื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจ หลังการทดลอง มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 ที่ว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลมากกว่าก่อนการทดลอง

2.4 ผลการศึกษาทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ก่อนการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อยู่ในระดับปานกลาง คือ 1.22 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยด้านการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อยู่ในระดับปานกลาง คือ 1.21

หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อยู่ในระดับสูง คือ 1.41 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยด้านการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล อยู่ในระดับปานกลาง คือ 1.23 ซึ่งเป็นระดับเดียวกันกับก่อนการทดลอง

เมื่อทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

สื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล หลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 ที่ว่านักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่าก่อนการทดลอง

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า นักเรียนกลุ่มทดลองซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ หลังการทดลองนักเรียนมีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในด้านความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1-4

3. ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ด้านความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล และ การสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

3.1 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความตระหนักในตนเอง พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตด้านความตระหนักในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5 ที่ว่าภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะความตระหนักในตนเองมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

3.2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตด้านการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ว่าภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม

3.3 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7 ที่ว่าภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลมากกว่ากลุ่มควบคุม

3.4 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตด้านการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 8 ที่ว่าภายหลังการทดลองนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์มีทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมากกว่ากลุ่มควบคุม

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า นักเรียนกลุ่มทดลองซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ มีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในด้านความตระหนักในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มากกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5 ,6 และ 8 ส่วนในด้านทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ของนักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาค้นคว้าประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผล ดังนี้

ทักษะความตระหนักในตนเอง ผลการศึกษพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในด้านความตระหนักในตนเองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในด้านความตระหนักในตนเองมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุทธิสารณ์ วัฒนมะโน (2540: บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี ผลการศึกษพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มควบคุมและยังพบว่าทักษะเหล่านี้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมตามแผนการสอนในเรื่อง “เพศสัมพันธ์ไม่คาดคิดติดเอดส์ได้” ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดอยู่ในองค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยหรือเจตคติ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้นักเรียนตระหนักว่าเรื่องพฤติกรรมทางเพศและเอดส์เป็นปัญหาที่ใกล้ตัว มีสถานการณ์หลายอย่างที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ที่ไม่คาดคิดและเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ ที่อาจส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว บุคคลใกล้ชิด และสังคม หรืออาจกล่าวได้ว่า เป็นกิจกรรมที่ต้องการให้นักเรียนเกิดความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์จากการมีเพศสัมพันธ์อย่างไม่คาดคิด ประกอบด้วยขั้นตอนและการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

1. ขั้นสร้างความรู้สึก เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยต้องการชี้ชวนนักเรียนให้คิดถึงความเป็นจริงเกี่ยวกับปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น เกิดความตระหนักถึงตามจุดประสงค์ของการจัดกิจกรรมเรื่อง “เพศสัมพันธ์ไม่คาดคิดติดเอดส์ได้” เพื่อนำไปสู่ขั้นตอนการจัดระบบความคิดความเชื่อ และ

สร้างเป็นเจตคติที่พึงประสงค์ ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ใช้สื่อและอุปกรณ์ในการสร้างประสบการณ์ ให้นักเรียนได้ฝึกคิดจินตนาการ และก่อให้เกิดความรู้สึกตระหนักถึงผลของการมีเพศสัมพันธ์ ดังนี้

1.1 การยกตัวอย่างประกอบตามข่าวที่เคยมีทางสื่อต่างๆ ที่ชัดเจนขณะนั้น เพื่อให้เห็นภาพชัดเจนและเป็นปัจจุบัน ขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ตัดชิ้นส่วนข่าวมาจากหนังสือพิมพ์ให้นักเรียนหมุนเวียนกันดูในห้องเรียน และเป็นประเด็นอภิปรายหน้าชั้นเรียนด้วย

1.2 การเปิดแถบบันทึกเสียงหรืออ่านบทอ่านเพื่อสร้างความรู้สึก ในกรณีศึกษา เรื่อง “ปัญหาปรึกษาหมอ” ให้นักเรียนฟัง เป็นการสร้างจินตนาการเกิดประสบการณ์ในการคิดไตร่ตรองสถานการณ์

1.3 การให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยเปิดเผยความรู้สึกตนเอง โดยผู้สอนเป็นผู้สุ่มสอบถามนักเรียน และรวบรวมความคิดเห็นโดยไม่ต้องสรุป เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้แนวคิดจากเพื่อนนักเรียนด้วยกันเป็นพื้นฐานในการทำความเข้าใจผู้อื่น

2. จัดระบบความคิดความเชื่อ เป็นกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยเน้นการมีส่วนร่วมสูงสุดของนักเรียนทุกคน โดยใช้ใบงานในการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

2.1 การอภิปราย โดยการแบ่งกลุ่มย่อย เพื่อให้นักเรียนระดมความคิดเห็นให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่มอบหมาย เป็นการฝึกความคิดสร้างสรรค์ การวิเคราะห์ และกระตุ้นให้นักเรียนแสดงความคิดที่หลากหลายมาอภิปรายร่วมกันในกลุ่ม

2.2 การสรุปในกลุ่มใหญ่ เป็นการรวมแนวคิดที่หลากหลายมาสร้างความคิดรวบยอดร่วมกัน โดยผู้วิจัยเป็นผู้สนับสนุนเพิ่มเติมในส่วนที่นักเรียนหลงประเด็น เพื่อให้เกิดการจัดระบบความคิดความเชื่อที่ชัดเจนขึ้น

2.3 การประยุกต์แนวคิด โดยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่มอบหมายในกลุ่มย่อยอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้นักเรียนคิดค้นหาวิธีป้องกันตนเองและเพื่อนๆ จากการมีเพศสัมพันธ์อย่างไม่คาดคิด ในขั้นตอนนี้เป็นโอกาสหนึ่งที่จะประเมินเบื้องต้นไปด้วย

จากขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม จะเห็นได้ว่าผู้วิจัยได้กำหนดแนวทางการดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ในลักษณะผ่านสื่อสัมผัสทางการเห็น การฟัง การกระทำ ซึ่งเมื่อดำเนินกิจกรรมต้องมีปฏิริยาออกมาโดยการคิด การพูด การอ่าน การเขียน ซึ่งทุกประเด็นล้วนแต่เป็นเรื่องที่ใกล้ตัวนักเรียนมาก เนื้อหาเข้าใจง่าย เป็นรูปธรรม ทำให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ในห้องเรียนขึ้น ประกอบกับการใช้สื่อที่มีประสิทธิภาพยิ่งกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด การอภิปรายกลุ่มเป็นไปอย่างราบรื่น มีการเสนอแนวคิดที่ชัดเจนซึ่งส่วนหนึ่งอาจเกิดจากการที่นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ด้านความตระหนักในตนเองในระดับดีอยู่ก่อนแล้วและนักเรียนก็ตั้งใจร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี เมื่อมีผู้ชี้แนะให้โอกาสก็สามารถพัฒนาสูงขึ้นได้

ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในด้านการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่ากลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในด้านการเห็นคุณค่าในตนเองมากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ รัตนา ดอกแก้ว (2539: ก-ข) ที่ศึกษาเกี่ยวกับ ผลการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษา จังหวัดแพร่ ผลการทดลองพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตในด้านความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์นั้นเป็นการจัดกิจกรรมที่มุ่งเน้นการป้องกันโรคที่ร้ายแรงทางเพศศึกษา โดยวัยรุ่นเป็นวัยที่มักสนใจในเรื่องทางเพศมากเห็นเป็นเรื่องสำคัญที่ใกล้ตัวเพราะเป็นระยะที่จะมีความรู้สึกทางเพศ (ชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์, สุรีย์ กาญจนวงศ์ และจารุณี นະวิโรจน์.2524: 70) มีความพิถีพิถันทางในการดูแลร่างกายด้วยความเกรงกลัวต่อการป่วยด้วยโรคที่จะทำให้ความสมบูรณ์ทางเพศลดน้อยด้อยลงหรือสูญเสียไปอาจมีผลส่งเสริมให้ภายหลังจากการเข้าร่วมการพัฒนาทักษะชีวิตในกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตในด้านการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มสูงขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมได้

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามแผนการสอน เรื่อง “รู้ค่าแห่งชีวิต ไม่หลงผิดคิดมีเพศสัมพันธ์” ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดอยู่ในองค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยหรือเจตคติ มีจุดประสงค์เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า โดยทำความเข้าใจ และมีความภาคภูมิใจในความสามารถด้านต่างๆ ของตนเอง เพื่อให้เป็นภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันโรคเอดส์จากการมีเพศสัมพันธ์ที่อาจเข้ามาเกี่ยวข้องกับนักเรียนในสถานะต่างๆ โดยไม่ได้คาดคิดไว้ได้ ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนและการดำเนินกิจกรรมดังนี้

1. ขั้นสร้างความรู้สึก เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยโน้มน้าวนักเรียนให้คิดถึงความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองตามจุดประสงค์ของการจัดกิจกรรม เรื่อง “รู้ค่าแห่งชีวิต ไม่หลงผิดคิดมีเพศสัมพันธ์” เพื่อนำไปสู่ขั้นตอนการจัดระบบความคิดความเชื่อ และสร้างเป็นเจตคติที่พึงประสงค์ ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยได้ใช้สื่อและอุปกรณ์ในการสร้างประสบการณ์ให้นักเรียนได้ฝึกคิดจินตนาการให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังนี้

- 1.1 การนำเข้าสู่บทเรียน โดยให้นักเรียนคิดถึงการทำของตัวเอง ที่เคยทำแล้วรู้สึกภาคภูมิใจ แล้วชี้ให้เห็นแนวทางทำให้ความภาคภูมิใจนั้น ยังคงอยู่ต่อไปด้วยตนเอง

- 1.2 การสร้างความรู้สึก โดยผู้สอนเปิดเทปบันทึกเสียงหรืออ่านบทอ่านเพื่อสร้างความรู้สึก ในกรณีศึกษา เรื่อง “แค่ครั้งเดียว” ให้นักเรียนฟัง

- 1.3 การเปิดเผยความรู้สึกตนเองต่อสถานการณ์ ในกรณีศึกษาที่ได้ฟัง โดยผู้สอนให้นักเรียนจับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสุ่มให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น เพื่อรวบรวมความคิดเห็นโดยไม่ต้องสรุป

2. **ขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ** เป็นกิจกรรมกลุ่มที่ผู้วิจัยเน้นการมีส่วนร่วมสูงสุดของนักเรียนทุกคน โดยใช้ใบงานในการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

2.1 การสะท้อนความคิดโดยการระดมความคิดเห็นและอภิปรายตามใบงานที่มอบหมายให้เพื่อให้ได้ข้อสรุป เป็นการฝึกความคิดสร้างสรรค์

2.2 การนำเสนอผลการอภิปรายเพื่อให้ได้ความคิดรวบยอด โดยผู้สอนนำอภิปรายและแนะนำตามแนวคิดที่ควรได้เพิ่ม เพื่อให้ได้ข้อสรุปกลุ่มใหญ่

2.3 การประยุกต์แนวคิด โดยการแบ่งเป็นกลุ่มร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่มอบหมาย ในลักษณะการค้นหาเหตุผลเพื่อทำความเข้าใจ

2.4 สรุปแนวความคิดรวบยอด โดยอภิปรายที่ละกลุ่ม ผู้สอนนำอภิปรายและแนะนำตามแนวคิดที่ควรได้เพิ่ม เป็นการประเมินการฝึกด้วยว่านักเรียนสามารถทำความเข้าใจถึงคุณค่าของการไม่มีเพศสัมพันธ์ได้ถูกต้องหรือไม่

จะเห็นว่า ผู้วิจัยได้กำหนดการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองมีความสำคัญอย่างยิ่งในการป้องกันโรคเอดส์ เพราะหากนักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองย่อมต้องพยายามดูแลตนเองให้หลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ไม่ดีซึ่งส่วนหนึ่งอาจเกิดจากการที่นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ด้านการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับดีอยู่ก่อนด้วยแล้วและนักเรียนก็ตั้งใจร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี เมื่อมีผู้ชี้แนะให้โอกาสก็สามารถพัฒนาสูงขึ้นได้ ซึ่งก็เป็นข้อเท็จจริงอยู่แล้วว่าการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้เสมอตามสภาพแวดล้อมทางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และปัจจัยอื่นๆ

ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และภายหลังจากนักเรียนได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีทักษะชีวิตในด้านทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลไม่แตกต่างกัน ในกรณีนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนในกลุ่มควบคุม มีค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลในระดับสูงแต่เดิมแล้ว น่าจะกล่าวว่าการทดลองกลุ่มควบคุมมีทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลค่อนข้างจะสูงกว่ากลุ่มทดลองจึงทำให้หลังการทดลองถึงแม้ว่ากลุ่มทดลองจะมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นในทักษะด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลแต่ก็ยังคงพบว่าไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมแต่เมื่อพิจารณาจากการพัฒนาของทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลจะพบว่ากลุ่มทดลองมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นของทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลมากกว่ากลุ่มควบคุม ผลการทดลองจึงไม่แตกต่างกันสอดคล้องกับการศึกษาของ ญัฐพงศ์ พุดหล้า (2540: 120-122) ซึ่งได้ศึกษาโดยการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ผลการ

ทดลองพบว่า ภายหลังจากทดลอง คณะแผนเจเลียทักษะการตัดสินใจของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน แต่ขัดแย้งกับการศึกษาของ ดุษฎี เจริญสุข (2540: ก-ข) ที่ได้ศึกษาการประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยนำแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก ผลการทดลองพบว่า ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตในด้านทักษะการตัดสินใจกับพฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์ไม่แตกต่างกัน และหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตในด้านทักษะการตัดสินใจกับพฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ในระหว่างการทดลองตามแผนการจัดกิจกรรมในด้านทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล เรื่อง “ถูกคิดสักนิดก่อนตัดสินใจ” ซึ่งเป็นการสอนที่ต้องเน้นความตั้งใจสูงในการฟัง ทำความเข้าใจ และฝึกปฏิบัติจริง โดยมีข้อจำกัดในด้านการตรงต่อเวลาของนักเรียน การเสนอแนะในการอภิปรายกลุ่มย่อยนักเรียนบางกลุ่มใช้เวลาทำให้ผู้วิจัยควบคุมเวลาให้เป็นไปตามกำหนดได้ค่อนข้างยาก ประกอบกับนักเรียนมีความเคยชินกับการเรียนแบบฟังบรรยาย การมีส่วนร่วมระหว่างการเรียนจึงไม่สมบูรณ์เต็มศักยภาพ ระหว่างการแบ่งกลุ่มย่อยนักเรียนบางคนจึงถือเป็นเวลาพักผ่อนคลาย พูดคุยนอกประเด็น หรือเล่นกัน ส่งผลให้การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในด้านทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ของกลุ่มทดลองมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นไม่มากนักหรืออาจเนื่องจากทักษะการตัดสินใจเป็นทักษะที่ต้องใช้เวลาในการพัฒนาและในระยะติดตามผล อีกประการหนึ่งก็คือ นักเรียนในกลุ่มควบคุมมีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในด้านทักษะการตัดสินใจในระดับสูงอยู่ก่อนแล้วซึ่งได้รับการจัดกิจกรรมจากทางหน่วยงานอื่นและจากครูในโรงเรียน ทำให้มีพื้นฐานทักษะชีวิตอยู่ในระดับสูง ผลการทดลองโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในด้านทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจึงไม่แตกต่างกัน

ทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในด้านทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่ากลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในด้านทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาวิภาวรรณ ผลผลา(2541: บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีวิทยา 2 ผลการทดลองพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเจเลียทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันเอดส์ของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมการเรียนการสอนเรื่องทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถบอกสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธได้ สามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธได้ถูกต้องตามหลักการปฏิบัติและสามารถแสดงการปฏิเสธได้ถูกต้องตามขั้นตอนของหลักการปฏิเสธ ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนและการดำเนินกิจกรรมดังนี้

1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง เป็นขั้นตอนที่มุ่งให้ผู้เรียนรับรู้ ว่า ทักษะเหล่านั้นมีความสำคัญและฝึกฝนให้ทำเป็นหรือทำอย่างไร ซึ่งกิจกรรมในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ใช้องค์ประกอบของการมีส่วนร่วม 3 องค์ประกอบ คือ ความคิดรวบยอด ประสบการณ์ และการสะท้อนความคิดและการอภิปราย โดยมีกิจกรรมการเรียนการสอนดังนี้

1.1 ความคิดรวบยอด เกิดขึ้นโดยผู้วิจัยนำเสนอเกี่ยวกับเรื่องการปฏิเสธ โดยตั้งคำถามว่า นักเรียนเคยปฏิเสธเพื่อนบ้างหรือไม่ ในสถานการณ์ใดบ้าง เป็นการถามถึงประสบการณ์ที่ผ่านมาของนักเรียนเพื่อนำเข้าสู่บทเรียนให้เกิดความน่าสนใจ แล้วจึงบรรยายเรื่องหลักการปฏิเสธ ประกอบการยกตัวอย่าง และให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น เพื่อการมีส่วนร่วมของนักเรียน

1.2 ประสบการณ์ เพื่อแสดงให้นักเรียนเห็นเป็นตัวอย่างประกอบการสอนเรื่องทักษะการปฏิเสธ ผู้วิจัยได้ให้นักเรียน 2 คน แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลองเรื่องเพื่อนชวนไปขึ้นครู ซึ่งผู้วิจัยได้เตรียมนักเรียนไว้ล่วงหน้าแล้ว

1.3 การสะท้อนความคิดและอภิปราย เพื่อให้นักเรียนได้วิเคราะห์ ได้แสดงความคิดเห็น ได้เข้าใจขั้นตอนและวิธีการในแต่ละขั้นตอน ผู้วิจัยจึงได้ให้นักเรียนจัดกลุ่มย่อยอภิปรายสถานการณ์จำลองเรื่องเพื่อนชวนไปขึ้นครู

2. ขั้นลงมือกระทำ เป็นขั้นตอนที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติตามที่ได้เรียนมาจากขั้นตอนแรก ซึ่งใช้องค์ประกอบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมด้านการประยุกต์แนวคิดและทดลอง โดยมีกิจกรรมการเรียนการสอนดังนี้

2.1 ประยุกต์แนวคิด เป็นการฝึกปฏิบัติโดยการฝึกทักษะเป็นขั้นตอนจนครบองค์ประกอบนั้น โดยการให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อยแสดงบทบาทสมมติพร้อมกับคิดบทสนทนาเองตามสถานการณ์จำลองที่ผู้วิจัยกำหนด เช่น เมื่อเพื่อนชวนให้ดื่มเหล้า เมื่อเพื่อนชวนให้ดูหนังโป๊ เมื่อเพื่อนชวนให้เที่ยวดิสโก้เทค เมื่อเพื่อนชวนให้เทยน้ำตกลองต่อสอง และให้นักเรียนผลัดกันแสดงบทบาทจนชำนาญ เพื่อเตรียมแสดงให้เพื่อนดูหน้าห้องเรียน

2.2 ความคิดรวบยอด เป็นการประเมินการฝึกที่ช่วยสะท้อนความคิดว่าสิ่งที่ผู้ฝึกได้ทำไปนั้นตรงตามขั้นตอนที่ควรจะเป็นหรือไม่ ผู้วิจัยจึงได้สุ่มนักเรียนมา 2 กลุ่ม ให้แสดงบทบาทตามบทที่กลุ่มได้ช่วยกันคิดไว้ และให้เพื่อนในกลุ่มและเพื่อนในชั้นเรียนช่วยกันประเมินว่าบทบาทสมมุติที่เพื่อนได้แสดงไปตรงตามขั้นตอนหรือไม่ เพียงใด แล้วผู้วิจัยจึงสรุปผลการประเมินอีกครั้งพร้อมกับให้ข้อแนะนำ

จะเห็นได้ว่า ผู้วิจัยได้กำหนดการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างจะเห็นได้ส่วนหนึ่งอาจเกิดจากการที่นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ด้านทักษะการ

สื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ในระดับที่อยู่ก่อนด้วยแล้วและนักเรียนก็ตั้งใจร่วมกิจกรรม เป็นอย่างดี เมื่อมีผู้ชี้แนะให้โอกาสก็สามารถพัฒนาสูงขึ้นได้ ซึ่งการให้นักเรียนฝึกทักษะการปฏิเสห โดยการแสดงบทบาทสมมุติตามสถานการณ์ที่มีโอกาสจะเกิดขึ้นได้ในชีวิตจริงของนักเรียน ซึ่ง ติศนา แหมณี (2552: 67-70) ได้กล่าวว่า บทบาทสมมุติเป็นกระบวนการที่ผู้สอนใช้ในการช่วยให้ ผู้เรียนได้แสดงออกทั้งคำพูดและท่าทางตามลักษณะนิสัยของบุคคลที่อยู่ในสถานการณ์สมมุตินั้น ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนในสังคมให้เหมาะสม โดยการฝึกการแก้ปัญหาและการ ตัดสินใจได้เป็นอย่างดีและฝึกให้ปฏิบัติตามขั้นตอนคือ ขั้นตอนความรู้สึกร การคิดและการกระทำ ตามลำดับ และสอดคล้องกับแนวคิดของกรมสุขภาพจิต (2541: 22-25) ที่ว่าการสอนทักษะต่างๆ โดยเฉพาะทักษะการปฏิเสหจะมุ่งเน้นในด้านทักษะพิสัย ซึ่งต้องอาศัยการสร้างให้เกิดความชัดเจน ในตัวทักษะให้เห็นเป็นขั้นตอนที่ปฏิบัติได้ง่าย และผู้เรียนได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติในสถานการณ์ใกล้เคียง ตัวอันเป็นความสามารถที่เกิดจากการเรียนรู้จนกระทั่งทำได้อย่างชำนาญ นอกจากนี้ในโครงสร้าง การสอนจำเป็นต้องสอนเจตคติและการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องนำมาก่อนการสอนทักษะการปฏิเสห เพื่อให้เกิดการปฏิเสหอย่างแท้จริงและเป็นการปฏิเสหที่ไม่ทำลายสัมพันธ์ภาพระหว่างกัน ซึ่งก่อนนี้ จะมีการดำเนินกิจกรรมทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ผู้วิจัยได้มีการดำเนิน กิจกรรมเรื่องเพศสัมพันธ์ไม่คาดคิดติดเอดส์ได้ รู้ค่าแห่งชีวิต ไม่หลงผิดคิดมีเพศสัมพันธ์ จุกคิด สักนิดก่อนตัดสินใจ เนื่องจากประเด็นอภิปรายทั้งหมดเป็นเรื่องเกี่ยวกับการสร้างเจตคติการป้องกัน โรคเอดส์ทั้งสิ้น จึงอาจมีส่วนช่วยส่งเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ด้านทักษะการสื่อสารและ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในกลุ่มทดลองให้สูงขึ้นด้วย การฝึกให้นักเรียนมีทักษะการสื่อสารเพื่อ ปฏิเสหคัดค้านเจรจาต่อรองโดยเสนอทางเลือกใหม่ที่ดีกว่า เพื่อรักษาน้ำใจและผลประโยชน์ของ ตนเองจะช่วยยับยั้งพฤติกรรมเสี่ยงและพฤติกรรมเบี่ยงเบนทั้งหลายและสามารถชักนำให้เยาวชน เลือกกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ (ประเสริฐ ตันสกุล. 2538: 20)

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเพื่อให้การประยุกต์ใช้โปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์เกิดประสิทธิผลมากที่สุด เนื่องจากการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ เป็นกระบวนการทางสุขศึกษาในการพัฒนาให้ผู้เรียนรู้จักคิดรู้จักทำ รู้จักการแก้ปัญหา ซึ่งสอดคล้องกับกลวิธีการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ดังนั้น การนำโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตนี้ไปใช้จึงควรพิจารณาปัจจัยเบื้องต้นก่อนการสอน ดังต่อไปนี้

1. ผู้สอนต้องปรับพื้นฐานการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของนักเรียนก่อน เนื่องจากนักเรียนแต่ละคนมีพื้นฐานที่แตกต่างกัน เพื่อลดความเคยชินในการเรียนแบบฟังบรรยาย เมื่อเข้าสู่โปรแกรมการสอนนักเรียนจะได้พร้อมต่อการหมุนเวียนกิจกรรม และปฏิบัติตามแนวทางได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ผู้สอนควรมีประสบการณ์ มีการวางแผนการจัดกิจกรรมอย่างมีระบบ เพื่อจัดการสอนให้ครบตามองค์ประกอบที่กำหนดไว้ได้ อีกทั้งยังควรเป็นผู้มีความเป็นกลางทางความคิด รับฟังความคิดเห็นของผู้เรียน เพื่อส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้โดยตัวผู้เรียนเอง ไม่ใช่ในลักษณะบรรยายให้จดจำเท่านั้น
3. เวลาในการจัดกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตมีความสำคัญมาก ต้องกำหนดระยะเวลาดำเนินกิจกรรมให้ชัดเจน โดยแจ้งให้นักเรียนทำกิจกรรมภายในกำหนดเวลานั้นให้สำเร็จ เพื่อหลีกเลี่ยงการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าด้วยการปรับกิจกรรม อาจทำให้การพัฒนาทักษะชีวิตไม่สมบูรณ์ตามจุดประสงค์ที่ต้องการได้
4. กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่ต้องคำนึงถึงเสมอ คือ ผู้เรียนสามารถนำทักษะแนวคิด ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม จึงควรมุ่งเน้นกิจกรรมนอกหลักสูตรที่ใช้การมีส่วนร่วมของประชาชน ชุมชน เพื่อให้เกิดภูมิคุ้มกันทางสังคมและเกิดกระแสการป้องกันความเสี่ยงต่อปัญหาสังคม
5. โปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการสอนทักษะชีวิตเฉพาะด้านจิตพิสัยและทักษะพิสัยเท่านั้น ดังนั้นผู้ที่นำไปประยุกต์ ใช้จึงควรพิจารณาถึงความเหมาะสมในจุดประสงค์ที่ต้องการในทักษะชีวิตด้านอื่นๆที่เกี่ยวข้องด้วย
6. สื่อและอุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน รวมทั้งบรรยากาศในการเรียนรู้มีส่วนเกี่ยวข้องต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดังนั้นสื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ต้องสามารถสร้างและสร้างความรู้สึกสอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้เรียน

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. จากผลการวิจัย พบว่าประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 มีประสิทธิผลในการเพิ่มทักษะชีวิตของนักเรียน ดังนั้นจึงควรนำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม จัดเป็นหลักสูตรการเรียนรู้ เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในหน่วยงานอื่นๆ ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียน ควรจะเป็นโปรแกรมที่พัฒนาโดยร่วมมือกันระหว่างครูในโรงเรียน ชุมชน และสถานบริการสาธารณสุข เพื่อช่วยให้เกิดแรงผลักดันและกระบวนการที่มีประสิทธิภาพต่อนักเรียนมากที่สุด ซึ่งจะก่อให้เกิดความยั่งยืนของโปรแกรมมากกว่าการพัฒนาโดยผู้วิจัยเพียงจากหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง

2. การศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตควรมีการประเมิน ติดตามผลทั้งในระยะต่อเนืองและระยะยาว ในลักษณะของการประเมินเชิงคุณภาพ เช่น การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก การสังเกต การจัดอภิปรายกลุ่ม เป็นต้น เพื่อนำมาพิจารณาพร้อมกับข้อมูลเชิงปริมาณ ซึ่งจะช่วยให้อาจสามารถอภิปรายผลของโปรแกรมได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

3. ควรประยุกต์โปรแกรมสุขศึกษาที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ นำไปทดลองใช้ในเรื่องอื่นๆ เช่น การสูบบุหรี่ การเสพยาบ้า เป็นต้น



บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. กรมสุขภาพจิต. (2541). คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู. กรุงเทพฯ: ชูวีเนียบ.
- (2542). คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงฯ.
- กระทรวงสาธารณสุข.กรมอนามัย. (2539). “การสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม,” ใน เอกสารประกอบการอบรมโครงการพัฒนาบุคลากรการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ณ โรงแรมหัวหินแกรนด์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ วันที่ 24-26 กรกฎาคม 2539. หน้า 1. นนทบุรี: กรมฯ.
- กฤษณา ตรีเมธรัตน์. (2544). ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอ บางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ควบคุมโรคติดต่อ,กรม. (2532). คู่มือการปฏิบัติงานเรื่องแนวทางการดำเนินงานป้องกันและควบคุมโรคเอดส์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- (2538). รู้ทันเอดส์. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี: กองโรคเอดส์ กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข.
- จรรยา ลาภศิริอนันต์กุล. (2543). การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นผ่านชุมชนนักเรียนบ้านโป่งราชบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ชวนชม สกนธวัฒน์ (2530,เมษายน-มิถุนายน). “โรคเอดส์” ศรีนครินทร์วารสาร:124-131.
- ชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์, สุรีย์ กาญจนวงศ์; และจารุณี นະวิโรจน์. (2524). เพศศึกษาแผนใหม่. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ณัฐพงศ์ พุดล้า. (2540). การประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ดุขฎิ เจริญสุข. (2540). ผลการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 วิทยานิพนธ์ วท.ม.(สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

- ทวีศักดิ์ นพเกษร. (2539). ทักษะชีวิตในและนอกระบบโรงเรียน. ใน เอกสารสรุปรายงานการ
สัมมนาระดับชาติเรื่องโรคเอดส์ ครั้งที่ 6. หน้า 196. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์
การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ทิตินา แหมมณี; และคณะ. (2529). คู่มือการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เล่ม 1. กรุงเทพฯ:
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- (2552). 14 วิธีสอนสำหรับครูมืออาชีพ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2523). การสอนสุขศึกษา ทฤษฎี และการประยุกต์. กรุงเทพฯ:
ไทยวัฒนาพานิช.
- ประเสริฐ ดันสกุล; และคณะ. (2538). ยุทธศาสตร์ในการฝึกอบรมทักษะชีวิต: เอดส์ศึกษาแนว
ใหม่สำหรับประเทศไทย. (เอกสารประกอบคำสอน). กรุงเทพฯ: ม.ป.พ. อัดสำเนา.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2538). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 6.
กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2538). รายงานการประชุมสัมมนาเพื่อหาแนวทางการนำ
ยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตมาใช้ในการป้องกันยาเสพติด การสอนทักษะชีวิตเพื่อการ
ป้องกันการใช้สารเสพติด. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและ
ปราบปรามยาเสพติด. ถ่ายเอกสาร.
- (2539). หลักและวิธีการสอนทักษะชีวิต. กรุงเทพฯ: สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย. ถ่ายเอกสาร.
- รัตนา ดอกแก้ว. (2539). ผลของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียน
อาชีวศึกษา จังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (อนามัยครอบครวั). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ. (2531). หลักการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: ศึกษาพร.
- (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ: สุวิริยาสาน.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2538, กุมภาพันธ์-มีนาคม). คำเฉลยกับการแปลความหมาย: เรื่องง่าย ๆ ที่
บางครั้งก็พลาดได้. ข่าวสารการวิจัยการศึกษา. 18(3): 8-11.
- วัชร ทรัพย์มี. (2528, มิถุนายน-กรกฎาคม). การส่งเสริมความสุขในวัยต่าง ๆ. แนว. 9(4): 39.
- วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร จัตรศุกกุล. (2522). กระบวนการกลุ่ม (ศึกษา325). กรุงเทพฯ:
โอเดียนสโตร์.
- วิภาพรรณ ผลผลา. (2541). ประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการ
เรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อป้องกันเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรี
วิทยา 2. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สุฤติ รัชตถุงการสกุล. (2543). โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินูณานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. (2539). การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. กรุงเทพฯ: สำนักคอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุทธิสารณ วัฒนมะโน. (2540). การประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี. ปรินูณานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข. สถานการณ์โรคเอดส์ของประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ 1 ธันวาคม 2550 จาก <http://www.aidsthai.org/sathana.html>
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. สถานการณ์โรคเอดส์จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. สืบค้นเมื่อ 1 ธันวาคม 2550 จาก <http://www.ayph.in.th/>
- สำนักงานสาธารณสุขอำเภอลาดบัวหลวง.(2550) .รายงานสถานการณ์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา.สำนักงานสาธารณสุขอำเภอลาดบัวหลวง
- สุภาวดี ดาวดี. (2537). ศึกษาความตระหนักในตนเองของพยาบาลและพฤติกรรมการดูแลผู้ป่วย ระยะสุดท้าย. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สมพิศ ไชยกิจ. (2536). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนราธิวาส. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรีย์ จันทรโมลี. (2525). วิธีการให้สุขศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษา คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- . (2527). วิธีการทางสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์.
- อุไร หมั่นมั่น. (2539). ปัจจัยที่ความสัมพันธ์กับการตัดสินใจศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3: ศึกษากรณีจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (พัฒนาสังคม) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- Brooks, R.B. (1992). Self-esteem during the school year. *Pediatric Clinics of North America*. 39(3): 537-551.
- Coopersmith, S. (1981). *The Antecedents of Self-esteem*. 2nd ed. California: Consulting Psychologists Press.

- Gilchrist, L.D., Schinke, S.P; & Maxwell, J.S. (1987, Winter/Spring/1987, Summer). Life Skills Counseling for Preventing Problems in Adolescence, *Journal of Social Service Research*. 10(2-4): 73-84.
- Girdano, D; & Every G. (1979). *Controlling Stress & Tention : A Holistic*. New Jersey: Prentice Hall, Englewood Cliffs.
- Karin Coyle, Douglas Kirby, Guy Parcel. (1996) Safer choices: A Multiple Component School- Based HIV/STD; Pregnancy Prevention Program for Adolescents.J.Sch Health. 66(3): 89-94.
- Koffka, K. (1978). *Encychopedia of the Social Science*. Vol. 3-4. New York: MacMillan.
- Lawrence, D. (1987). *Enhancing Self-Esteem in the Classroom*. London: Paul Chapman.
- Lovell, R.B. (1980). *Adult Learning*. New York: Harper & Row.
- Maslow, Abraham M. (1970). *Motivation and Personality*. 2nd ed. NewYork: Harper&Row.
- Patterson, J. (1980). *Teaching Personalized Decision Making*. San Jose : Santa Clara Country K-12 Career Education Consortium.
- Peggy O' Hara, Barbara J. Messick,Ronald R.Fichtner (1996). *A Peer-Led AIDS Prevention Program for students in alternative School*.J.Sch Health;66(5): 176-181.
- St.Lawrence, JJ; et.al. (1994). Cognitive Behavioral group in Intervention to Assist Substance Dependent Adolescents in Lowering HIV Infection Risk. *AIDS Education and Prevention*. 6(5): 425-435.
- Stoner Jame, A.F. (1987). *Management*. New Jersey: Englewood Cliffs.
- Susan, R.L. , Cydne, P., Kyle,W; et.al. (1995). *Impact of a school-based AIDS prevention program on risk and protective behavior for newly sexually active student*, J. Sch Health;65(4): 145-151.
- WHO. (1994). *Life Skills Education for Children and Adolescents in School*. Geneva:WHO.

ภาคผนวก ก



ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ



รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์วินัส ปัทมภาสพงษ์ อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์สุธีรา เมืองนาโพธิ์ อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์อมรา วิสูตรานุกูล อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. นางสาวอนงค์ อรุณรุ่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
โรงพยาบาลลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
5. นางประภาพร ประศรี พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
โรงพยาบาลบางซ้าย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



ภาคผนวก ข
หนังสือขอความอนุเคราะห์





บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 5730

ที่ ศร 0519.12/3/๖3

วันที่ 15 มิถุนายน 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นายเจลิยว ผลพิกุล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรม สุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์วินัส ปัทมภาสพงษ์ อาจารย์สุธีรา เมืองนาโพธิ์ และ อาจารย์อมร วิสูตรานุกุล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขต อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายเจลิยว ผลพิกุล และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้


 (รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ 0519.12/3 / 26

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/ร มินุชาน 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดโสภณเจติการาม

เนื่องด้วย นายเฉลียว ผลพิกุล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมสุศึกษา โดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1—3 จำนวน 60 คน ทำแบบทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมสุศึกษา โดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในระหว่างเดือน สิงหาคม 2553

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายเฉลียว ผลพิกุล ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067, 0-2649-5070 กด 110

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-514-3819



ที่ ศธ 0519.12/31.35

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

/5 มิถุนายน 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดใหม่หญ้าไทร

เนื่องด้วย นายเจลิยว ผลพิกุล นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมสุศึกษา โดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอ ลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา” โดยมี รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ค่อนี่ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1—3 จำนวน 70 คน ทำแบบทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมสุศึกษา โดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ในระหว่างเดือน สิงหาคม 2553

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นายเจลิยว ผลพิกุล ได้เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-2649-5067, 0-2649-5070 กด 110

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 089-514-3819

ภาคผนวก ค
แบบสอบถามทักษะชีวิต เพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3



แบบสอบถาม

เรื่อง

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อป้องกันโรคเอดส์
ของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตอำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วยคำถามที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตในการป้องกันโรคเอดส์ โดยให้นักเรียนอ่านคำถามและคำตอบอย่างละเอียด ตอบข้อคำถามด้วยความสบายใจ ให้เป็นไป
ความจริงมากที่สุด และตอบคำถามให้ครบทุกข้อ โดยนักเรียนไม่ต้องเขียนชื่อและเลขประจำตัว
ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามจะเป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อ
ป้องกันโรคเอดส์ของโรงเรียน ซึ่งจะเก็บเป็นความลับและไม่มีผลต่อผลการเรียนของนักเรียนแต่
อย่างใด

แบบสอบถามชุดนี้แบ่งเป็น 5 ส่วน ดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	12	ข้อ
ส่วนที่ 2	ความตระหนักในตนเอง	จำนวน	15	ข้อ
ส่วนที่ 3	การเห็นคุณค่าในตนเอง	จำนวน	15	ข้อ
ส่วนที่ 4	ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล	จำนวน	7	ข้อ
ส่วนที่ 5	ทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเพื่อป้องกันโรคเอดส์	จำนวน	10	ข้อ

ขอขอบคุณนักเรียนที่มีความตั้งใจในการตอบแบบสอบถามและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

นายเจลิยว ผลพิกุล

นิสิตปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุขศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถามทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์

() กลุ่มทดลอง

() กลุ่มควบคุม

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้แบ่งเป็น 5 ส่วน
2. โปรดทำเครื่องหมาย × ลงใน () หรือเขียนข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้
ทำข้อความที่ตรงตามความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด
3. ใช้เวลาในการตอบแบบสอบถาม 60 นาที

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. ปัจจุบันอายุ.....ปี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....
3. ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับใคร
() บิดามารดา () มารดา () บิดา
() ญาติ () เพื่อน
4. สถานภาพครอบครัว
() บิดามารดาอยู่ร่วมกัน () บิดาเสียชีวิต
() มารดาเสียชีวิต () ทั้งบิดาและมารดาเสียชีวิต
() บิดาและมารดาแยกกันอยู่ / หย่าร้าง
5. นักเรียนมีพี่น้องจำนวนกี่คน(รวมทั้งตัวนักเรียนด้วย)
() ลูกคนเดียว () 2 คน () 3 คน
() 4 คน () 5 คน () มากกว่า 5 คน
6. ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของนักเรียนเป็นอย่างไร
() อยู่ร่วมกันราบรื่น รักใคร่ ช่วยเหลือกันดี
() ทะเลาะกันบางครั้ง แต่ไม่บ่อย
() ไม่ราบรื่น ทะเลาะกันบ่อยครั้ง
() บิดามารดาแยกกันอยู่
7. การอบรมสั่งสอนของผู้ปกครองที่นักเรียนได้รับตั้งแต่วัยเด็กถึงปัจจุบันเป็นอย่างไร
() เข้มงวดมาก ไม่มีอิสระ () เข้มงวดเป็นบางครั้ง มีอิสระบ้าง
() ไม่เข้มงวด ปล่อยตามสบาย () ตามใจทุกเรื่อง ทุกกรณี
() ไม่สนใจว่าจะทำอะไร

8. ผลการเรียนรู้(เกรดเฉลี่ย) ของนักเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา อยู่ในระดับใด
- () 3.00 ขึ้นไป
- () ระหว่าง 2.00 – 2.99
- () ระหว่าง 1.00 – 1.99
- () ต่ำกว่า 1.00
9. หากนักเรียนมีปัญหาไม่สบายใจ นักเรียนเลือกที่จะปรึกษาใคร
- (ตอบเพียงข้อเดียว)
- () บิดามารดา () บิดา
- () มารดา () พี่ น้อง
- () ญาติ () เพื่อน
- () ครู อาจารย์
10. เพื่อนสนิทของนักเรียนเคยกระทำความผิดกรรมดังต่อไปนี้หรือไม่
- (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- () ขวนขวายหนีไป
- () ขวนไปเที่ยวสถานเริงรมย์ยามราตรี เช่น เซก คาราโอเกะ นวด
- () ขวนไปดื่มสุรา หรือของมึนเมา
- () ให้ดูหนังสือปลุกเร้าอารมณ์ทางเพศ
- () เพื่อนไม่กระทำความผิดกรรมที่กล่าวมา
11. กิจกรรมใดต่อไปนี้ที่ช่วยผ่อนคลายความต้องการทางเพศได้มากที่สุด
- (เลือกตอบเพียงข้อเดียว)
- () เล่นกีฬา () ทำงานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ ,ทำงานฝีมือ
- () เล่นดนตรี () ฟังเพลง/ร้องเพลง
- () อ่านหนังสือ () สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
12. นักเรียนเคยได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับโรคเอดส์จากแหล่งใดบ้าง
- (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- () หนังสือพิมพ์ () โปสเตอร์
- () วิทยู () โทรทัศน์
- () นิตยสาร/วารสาร () หนังสือเรียน
- () การร่วมกิจกรรมพิเศษนอกชั้นเรียน เช่น การอบรม ฟังบรรยาย ทำรายงาน
- () อินเทอร์เน็ต

ส่วนที่ 2 ความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย X ลงในช่องที่เห็นว่าตรงตามความคิดเห็น ความเชื่อ และ

ความรู้สึก ของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

เห็นด้วย หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก

ไม่แน่ใจ หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นบ้าง

ไม่เห็นด้วย หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมาก

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1.การมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนจะ ปลอดภัยจากการเกิดโรคเอดส์					
2.การขึ้นครูเป็นการแสดงว่าเป็น ลูกผู้ชายเต็มตัว					
3.การมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนหรือคู่รัก ไม่จำเป็นต้องใช้ถุงยางอนามัย					
4.การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนถือเป็น เรื่องปกติธรรมดา					
5.การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานถือ ว่าเป็นเรื่องผิดประเพณีไทย					
6.การแสดงความรักอย่างแท้จริงของ คู่รักจะต้องมีเพศสัมพันธ์					
7.การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นถือว่าเป็น ประสบการณ์ที่ควรเรียนรู้					
8.การมีเพศสัมพันธ์แบบเก็บแถมถ้า ได้แถมมากแสดงว่าเป็นคนมีเสน่ห์					
9.การใช้ถุงยางไม่ถูกวิธีมีโอกาสติด โรคเอดส์ได้					
10.การดื่มเหล้าหรือของมีนเมาทำให้ ขาดสติเป็นเหตุส่งเสริมให้มี เพศสัมพันธ์					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
11.โรคเอดส์มีโอกาสเกิดขึ้นได้กับทุกคนถ้ามีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกันที่ถูกต้อง					
12.การเสพยาเสพติดหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์					
13.การสร้างความใคร่ด้วยตนเองเป็นวิธีที่ปลอดภัยจากโรคเอดส์					
14.การมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวไม่ทำให้ติดโรคเอดส์					
15.การให้โอกาสเพศตรงข้ามใกล้ชิดหรือสัมผัสร่างกายอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์					

ส่วนที่ 3 การเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย × ลงในช่องที่เห็นว่าตรงตามความคิดเห็น ความเชื่อ และความรู้สึก ของนักเรียนมากที่สุดเพียงข้อเดียว โดยแต่ละช่องมีความหมายดังนี้

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

เห็นด้วย หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก

ไม่แน่ใจ หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นบ้าง

ไม่เห็นด้วย หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมาก

ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง นักเรียนมีความคิดเห็นไม่ตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1.ค่าของคนแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนเด่นด้านการเรียน บางคนเด่นด้านกีฬาหรือด้านอื่นๆ					
2.ฉันเป็นคนเรียนหนังสือไม่เก่ง จะพยายามอย่างไรก็คงไม่ดีไปกว่านี้					
3. ฉันคงไม่สามารถสู้อะไรกับใครเขาได้เพราะฉันเป็นคนไม่มีความสามารถ					
4.ฉันคงไม่สามารถพัฒนาตนเองให้เรียนดีขึ้นไปกว่านี้ได้					
5.ฉันเชื่อว่าคนทุกคนมีคุณค่าและศักดิ์ศรีในตนเอง					
6.ฉันคิดว่าฉันไม่สามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้					
7.ฉันเป็นคนมีความคิดดีและมี ความสามารถ					
8.ฉันมีคุณค่าเท่าเทียมกับผู้อื่น					
9.ฉันสามารถช่วยเหลือและแบ่งเบาภาระของพ่อแม่ ผู้ปกครองได้					
10.ฉันเป็นที่พึ่งพาของผู้อื่นได้เสมอ					
11.ฉันสามารถปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนได้					

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
12.ฉันภาคภูมิใจในความสามารถ ของตนเอง					
13.ฉันเป็นคนมีความพยายาม เมื่อ ทำงานสิ่งใดต้องทำให้สำเร็จ					
14.ฉันสามารถทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ภาคภูมิใจในตัวฉัน					
15.ฉันไม่มีความสามารถพิเศษในด้าน ใดเลย					



ส่วนที่ 4 ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย × ทับตัวอักษรหน้าข้อความที่แสดงตรงกับความคิดเห็น

ของนักเรียนมากที่สุด ให้เติมข้อความตามความคิดเห็นของนักเรียนเอง

1. ตะวันเป็นเด็กเรียนเก่ง พ่อแม่แยกทางกันไปแต่งงานใหม่ ตะวันอาศัยอยู่กับพ่อและแม่ใหม่ มักถูกแม่เลี้ยงตำราว่าอยู่เสมอทำให้ตะวันไม่สบายใจ เพื่อนของตะวันกลุ่มหนึ่งมาชวนให้เที่ยวกลางคืน ดื่มสุรา โดยบอกว่าจะทำให้สบายใจ คลายเครียด ลืมเรื่องหนักสมองต่างๆ ได้ ถ้านักเรียนเป็นตะวัน นักเรียนจะไปเที่ยวกลางคืนและดื่มสุราหรือไม่
 - ก) ไม่เที่ยว เพราะไม่กล้า กลัวทางบ้านจะรู้และเสียใจ
 - ข) ไม่เที่ยว เพราะลองคิดดูแล้ว เห็นว่ามีผลเสียมากกว่าผลดี
 - ค) ไปเที่ยว เพราะกลัวจะเสียเพื่อน เกรงใจ
 - ง) ไปเที่ยว เพราะคงจะทำให้สบายใจขึ้นได้จริง ตามที่เพื่อนบอก
2. ถ้ามีเพื่อนที่เล่นไฮไฟต์ด้วยกันชวนให้มาพบกันที่ห้างสรรพสินค้าเพื่อมาดูหนัง บอกว่าอยากรู้จักให้มากกว่านี้ นักเรียนจะเลือกตัดสินใจอย่างไร
 - ก) ไม่ไป เพราะ เคยรู้มาว่ามีการหลอกลวงมาข่มขืนกันบ่อยๆ
 - ข) ไม่ไป เพราะ กลัวพ่อแม่รู้ จะโดนตี
 - ค) ไป เพราะ กลัวเพื่อนจะไม่ติดต่อผ่านไฮไฟต์อีก
 - ง) ไป เพราะ คิดว่าไปเจอครั้งเดียว คงไม่เป็นอะไร
3. หวานเป็นคนที่มีความดี เรียนเก่งแต่มีฐานะยากจนเป็นเพื่อนสนิทกับเจนซึ่งเป็นคนทันสมัยชอบแต่งตัวสวย มีของใหม่ๆ มาอวดหวานเป็นประจำ เจนชวนให้หวานหาเงินเพื่อจะซื้อของแพงๆ โดยไปมีเพศสัมพันธ์กับแมนที่มีเงินให้หวานซื้อของได้ ถ้านักเรียนเป็นหวานจะเลือกตัดสินใจอย่างไร
 - ก) ไป เพราะ กลัวเสียเพื่อนสนิทไป
 - ข) ไป เพราะ ไม่อยากขัดใจเพื่อน และจะได้มีเงินซื้อของแพงๆ
 - ค) ไม่ไป เพราะ กลัวพ่อ แม่รู้จะเสียใจ และอาจทำให้ติดโรคได้ ชวนเพื่อนให้ตั้งใจเรียนดีกว่า
 - ง) ไม่ไป เพราะ ไม่ต้องการเงิน เสียการเรียนเปล่าๆ ถ้าเพื่อนจะไปก็ไปเถอะ
4. แนนมีแฟนคบกันมา 5 ปี อยู่มาวันหนึ่งแฟนของแนนทิ้งไปมีแฟนใหม่ แนนรักแฟนคนนี้มากก็ได้แต่คอยตามจ้องซึ่งก็ไม่สำเร็จ จึงรู้สึกเสียใจ ท้อแท้ สิ้นหวัง บางเวลาก็อายที่จะตายให้รู้แล้วรู้รอดไป ผลการเรียนของแนนตกต่ำลง แนนมักจะออกเที่ยวกลางคืนและดื่มเหล้า ถ้านักเรียนเป็นแนน นักเรียนจะเลือกตัดสินใจอย่างไร
 - ก) หาแฟนคนใหม่ทันที เพื่อให้ลืมคนเก่า และไม่ให้เสียหน้า
 - ข) เที่ยวกลางคืนและดื่มเหล้าเหมือนกับแนน จะได้ลืมเรื่องเศร้านี้ไวๆ
 - ค) ยอมรับความจริงที่เกิดขึ้น ตั้งใจเรียน ทำกิจกรรมที่มีประโยชน์เพื่อตนเองและสังคม
 - ง) อยู่เฉยๆ เก็บตัวเงียบสักพัก ไม่ต้องยุ่งกับใคร

5. ช่วงใกล้สอบทุกวันเสาร์ แสนมาตีหนังสือให้กับแอนที่โรงเรียนเป็นประจำซึ่งแสนเป็นคนเรียนเก่ง แต่มีแฟนเยอะ พอตีวันนั้นฝนตกแอนกลับบ้านไม่ได้แสนอาสาที่จะไปส่งให้ที่บ้าน แอนรู้ว่าแสนนั้นเจ้าชู้และไวใจไม่ได้ ถ้านักเรียนเป็นแอนจะเลือกตัดสินใจอย่างไร
- ก) ไปด้วยเพราะเกรงใจ คิดว่าคงเป็นอะไรหรอก
 - ข) ไม่ไปด้วย ไม่ไวใจ ติดต่อน้าพ่อบุญมามารับกลับบ้าน
 - ค) ไม่ไปด้วย ขอไปกับเพื่อนผู้หญิง
 - ง) ไปด้วย แต่ชวนเพื่อนไปด้วยกัน
6. หลังจากปิดการแข่งขันกีฬาสีของโรงเรียน โรงเรียนจัดงานเลี้ยงสังสรรค์ หลังเลิกงานเพื่อนๆในกลุ่มชวนกันไปต่อบ้านของสมาน นักเรียนรู้ว่าสมานติดยาประเภทฉีดเข้าเส้น นักเรียนจะเลือกตัดสินใจอย่างไรกับสถานการณ์นี้
- ก) ไปด้วย แต่ไม่ลองเสพ เป็นเพื่อนกลุ่มเดียวกันเดี๋ยวเพื่อนน้อยใจหรือโกรธ
 - ข) ไปด้วย ลองเสพ เพราะนานๆจะมีงานสังสรรค์ ต้องสนุกให้สุดเหวี่ยงกับเพื่อนๆสักครั้ง
 - ค) ไม่ไปด้วย เพราะถ้าไปมั่วสุมอาจต้องติดยาทำให้เสียการเรียน เสียอนาคตแน่ และอาจติดโรคเอดส์
 - ง) ไม่ไปด้วย เพราะเพื่อนที่มาชวนไม่ใช่เพื่อนที่สนิท รู้จักผิวเผิน
7. ทุกวันเสาร์แรกของเดือน ครูได้นัดนักเรียนมาเรียนพิเศษที่โรงเรียน วันหนึ่งหลังเลิกเรียนมีเพื่อนกลุ่มหนึ่งมาชวนให้ลองใช้ยาเลิฟ บอกว่า จะได้เพิ่มพลังทางเพศและมีความมั่นใจมากขึ้นในการคบเพื่อนต่างเพศ นักเรียนจะเลือกตัดสินใจอย่างไร
- ก) ไม่ลองใช้ตามเพื่อนชวน เพราะ เดี่ยวใครเห็นแล้วไปบอกพ่อแม่ให้รู้ จะโดนทำโทษ
 - ข) ไม่ลองใช้ตามเพื่อนชวน เพราะ ยาเลิฟเป็นยาเสพติดใช้แล้วเลิกได้ยาก จะเสียการเรียน ร่างกายทรุดโทรม
 - ค) ไม่ลองใช้ตามเพื่อนชวน แต่ขอดูเพื่อนลองใช้ก่อน จะได้รู้ว่าเขาใช้กันอย่างไรแล้วค่อยตัดสินใจใหม่อีกที
 - ง) น่าจะลองดูสักหน่อย เผื่อจะจริงอย่างที่เพื่อนบอก จะได้มั่นใจมีกิ๊กได้อีกหลายคน

ส่วนที่ 5 ทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย × ทับตัวอักษรหน้าข้อความที่แสดงตรงกับความคิดเห็น
ของนักเรียนมากที่สุด ให้เติมข้อความตามความคิดเห็นของนักเรียนเอง

- เมื่อเพื่อนสนิทมาชวนเกมบังคับให้ไปเที่ยวกลางคืน นักเรียนจะตอบอย่างไร
 - ตอบตกลง อย่างเห็นดีด้วยกับการเชิญชวนนั้น
 - ตอบตกลงทันที แต่พอถึงเวลาหนีเพื่อนไม่ไปตามนัด
 - ตอบปฏิเสธ โดยบอกเพื่อนว่า “การเที่ยวกลางคืนเป็นสิ่งไม่ดี เราไม่ชอบ” แล้วเดินหนีทันที
 - ตอบปฏิเสธ โดยบอกเพื่อนด้วยว่า “เราเป็นห่วงเธอนะ ไม่อยากให้เที่ยวกลางคืนนอนดึกทำให้เรียนไม่รู้เรื่องและทำลายสุขภาพด้วย
- ถ้าเพื่อนชวนนักเรียนไปดูวิดีโอ ที่ปลูกเร้าอารมณ์ทางเพศ นักเรียนจะเลือกใช้คำพูดในข้อใด
 - ตกลงเลย ฉันกำลังแข็งอยู่พอดี
 - ไม่ดีกว่า ฉันคิดว่าไม่ดีกว่า ไม่อยากไป มีงานค้างอยู่เยอะเลย เพื่อนคงไม่ว่ากันนะ
 - ไม่ล่ะ เดี๋ยวครูจับได้แย่เลย
 - เดี๋ยวคิดดูก่อนนะ แล้วจะให้คำตอบอีกทีนะ
- หากเพื่อนยังเข้าชื่อให้นักเรียน ไปดูวิดีโอโป๊หลังจากที่นักเรียนปฏิเสธไปแล้ว นักเรียนจะเลือกใช้คำพูดใด
 - ฉันไม่ไปหรอก บอกว่าไม่ไปก็ไม่ไปสิ พูดไม่รู้เรื่องง
 - ฉันไม่ค่อยอยากไป ขอไม่ไปดีกว่า ไม่ชอบด้วย
 - ขบใจมากนะเพื่อน แต่เราไม่ชอบของพวกนี้ เราขอละ ต้องรีบกลับบ้านจริงๆ
 - ไปก็ไป เข้าชื่อจริงๆเลย แต่ฉันไม่ดูนะ
- รัฐภูมิมาชวนให้ไปงานวันเกิดของพัชราภาในตอนเย็นวันศุกร์ที่จะถึง ซึ่งนักเรียนได้ทราบว่าจะชักนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยได้ นักเรียนจะตอบในสถานการณ์นี้อย่างไร

รัฐภูมิ : สุกรนี้ว่างหรือเปล่า ไปงานวันเกิดพัชราภากันเถอะ สนุกแน่นอน มีของดีเลี้ยงเพียบ
แล้วไปต่อกันที่ดิสโก้เธคจะได้สนุกกันทั้งคืนเลย

นักเรียน :

 - ไม่ไปหรอก เราไม่ค่อยสนิทกับพัชราภา
 - ไม่ไปหรอก เราไม่ชอบตอนนอน นอนดึกแล้วไม่สบาย ขบใจมากนะที่ชวนเรา
 - น่าสนใจดีนะ เดี๋ยวเราลองไปขอแม่อูก่อนแล้วกันนะ
 - น่าสนใจดีนะ ขอเราคิดดูก่อน เย็นนี้จะมาบอก
- หากเพื่อนยังเข้าชื่อจะให้นักเรียนไปเที่ยวงานวันเกิดด้วยกันให้ได้หลังจากนักเรียนปฏิเสธไปแล้ว นักเรียนจะเลือกใช้คำพูดในข้อใด
 - ไปก็ไปได้อยู่ได้

- ข) พวกนายจะไปก็ไปเถอะ ฉันไม่ไปจริงๆ
- ค) ไม่ไปหรอกนะ อย่ามายุ่งกับเราเลย เราไม่อยากไปจริงๆ
- ง) ไม่ไปหรอกนะ เราไม่ค่อยชอบเที่ยวดีก ขอบใจเพื่อนมากนะ
6. เมื่อเพื่อนมาชวนให้ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มของมึนเมา นักเรียนจะเลือกใช้คำพูดในข้อใด
- ก) ไม่ดื่มหรอกอย่ามาชวนเลย
- ข) ไม่ไหวหรอกเสียสุขภาพแย่เลย ดื่มบ่อยๆ นายไม่เบื่อบ้างหรือ
- ค) ขอไม่ดื่มดีกว่า รู้สึกว่าสุขภาพไม่ค่อยดี นายคงเข้าใจนะ
- ง) สักหน่อยก็ดีนะ กำลังเซ็งๆ
7. เมื่อเพื่อนยังเข้าชวนมาชวนให้ดื่มสุราให้ได้ แล้วนักเรียนปฏิเสธ เพื่อนจึงขู่ว่าจะไม่ยอมให้เข้ากลุ่มด้วย ถ้าไม่ยอมดื่มด้วยกัน นักเรียนจะเลือกใช้คำพูดในข้อใด
- ก) เอาก็เอา ลองดื่มดูก็ได้ ขอแค่ครั้งเดียวแล้วกัน อย่าตัดเพื่อนกับเราเลยนะ
- ข) นายจะว่ายังไง คิดยังไงกับเราก็ได้ ถึงยังไงเราก็ปฏิเสธเสมอ ไปก่อนนะ
- ค) ยังไงเราก็ไม่ดื่มเด็ดขาด ไม่คบก็ไม่คบ แล้วพวกนายจะรู้สึก
- ง) ถึงยังไงเราก็ไม่ดื่มหรอก เรากลัวอันตรายจริงๆ ถ้าเป็นเรื่องเตะบอลเราดื่มที่เลย
8. เมื่อเพื่อนมาชวนให้ไปเที่ยวสถานบริการทางเพศ นักเรียนจะเลือกใช้คำพูดในข้อใด
- ก) เอาก็เอา ลองดูก็ได้ ขอแค่ครั้งเดียวแล้วกัน
- ข) ไม่เอาดีกว่า กลัวติดโรค โรคเอดส์ยิ่งเยอะอยู่ด้วย
- ค) ไม่ดีกว่า นายไปเถอะ
- ง) ขอไม่ไปดีกว่า กลัวเอดส์ นายคงเข้าใจนะ
9. เมื่อเพื่อนท้าทายให้ไปเที่ยวโสเภณี โดยบอกว่า ถ้าเป็นลูกผู้ชายจริงต้องขึ้นครุ นักเรียนจะเลือกใช้คำพูดในข้อใด
- ก) ลูกผู้ชายเต็มตัวอยู่แล้ว ไปไหนไปกัน
- ข) ไปซิ เราก็อายุรู้เหมือนกันว่าเป็นยังไง
- ค) อย่ามาทำเลย เสี่ยงติดโรค ไปเล่นฟุตบอลดีกว่านายไปด้วยกันไหม
- ง) ลูกผู้ชายเค้าไม่เที่ยวผู้หญิงกันแล้ว เสี่ยงต่อการติดโรค
10. หลังเลิกเรียนเพื่อนชักชวนให้ไปซื้อหนังโป๊ ที่แถวแหล่งขายใกล้บ้าน นักเรียนจะเลือกใช้คำพูดในข้อใด
- ก) ไปด้วยก็ได้ จะได้ดูหนังอื่นๆมาด้วย
- ข) เออ...ไปดูก็ได้อยากดูเหมือนกัน
- ค) ไม่ดีกว่า ไม่ค่อยชอบ เปลืองเงินด้วย
- ง) ขอไม่ไปดีกว่า รายงานเพียบ ส่งพรุ่งนี้ นายคงเข้าใจนะ

เฉลยแบบสอบถาม

เฉลยแบบสอบถามวัดความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์					
ข้อ	ระดับความคิดเห็นของนักเรียน				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
5, ,9 ,10 11, 12, 13,15, (ข้อความที่ตระหนักถูกต้อง)	5	4	3	2	1
1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 14 (ข้อความที่ตระหนักไม่ถูกต้อง)	1	2	3	4	5

เฉลยแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง					
ข้อ	ระดับความคิดเห็นของนักเรียน				
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1,5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 (ข้อความทางบวก)	5	4	3	2	1
2, 3, 4, 6, 15 (ข้อความทางลบ)	1	2	3	4	5

เฉลยแบบสอบถามวัดทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล				
ข้อ	ระดับคะแนน			
	ก	ข	ค	ง
1	1	2	0	0
2	2	1	0	0
3	0	0	2	1
4	0	0	2	1
5	0	2	1	0
6	0	0	2	1
7	1	2	0	0

เฉลยแบบสอบถามวัดทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล				
ข้อ	ระดับคะแนน			
	ก	ข	ค	ง
1	0	0	1	2
2	0	2	1	0
3	0	1	2	0
4	1	2	0	0
5	0	0	1	2
6	0	1	2	0
7	0	1	0	2
8	0	1	0	2
9	0	0	2	1
10	0	0	1	2

ภาคผนวก ง

แผนการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์
สำหรับนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3



แผนการสอน ครั้งที่1 เรื่อง“เพศสัมพันธ์ไม่คาดคิดติดเอดส์ได้”

สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

เวลาการสอน 60 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนตระหนักว่าเรื่องพฤติกรรมทางเพศและเอดส์เป็นปัญหาที่ใกล้ตัว

จุดประสงค์นำทาง

1. บอกความรู้สึกที่มีต่อตัวละครผู้พลาดพลั้งในชีวิต
2. วิเคราะห์สถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ไม่คาดคิดกับคนใกล้ตัว
3. ระบุวิธีป้องกันตนเองจากสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด

สาระสำคัญ

มีสถานการณ์หลายอย่างที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ที่ไม่คาดคิดและเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ โดยเกิดจากความสนิทสนมหรือคนที่ไว้ใจ เช่น ญาติ เพื่อนบ้าน บุคคลในครอบครัว บุคคลที่คุ้นเคยและบุคคลอื่น

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่(15 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียน โดยผู้สอนชี้ชวนให้คิด ด้วยคำถาม “นักเรียนมีโอกาสติดเอดส์ หรือไม่ เพราะเหตุใด ” - สร้างความรู้สึกผู้สอนเปิดเทปบันทึกเสียง หรืออ่านกรณีศึกษา เรื่อง “ปัญหา ปรึกษาหมอ” - ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นโดย เปิดเผยความรู้สึกตนเอง โดยผู้สอนใช้ คำถามว่า “นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับ สถานการณ์ที่ได้ฟัง” ผู้สอนรวบรวมความคิดเห็นจากการสุ่ม ถามนักเรียน 2 – 3 คน โดยไม่ต้องสรุป	- เทปบันทึกเสียง/บทอ่าน กรณีศึกษา เรื่อง “ปัญหา ปรึกษาหมอ”
ขั้นจัดระบบความคิด ความเชื่อ สะท้อนความคิด/ อภิปราย - กลุ่มย่อย(10 นาที)	- นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน ให้ทุกกลุ่มระดมความคิดและอภิปราย ตามใบงานที่ 1	- ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่(10 นาที)	- ให้ส่งตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละกลุ่ม - ผู้สอนรวบรวมสรุปแนวคิดและอภิปราย เพิ่ม เพื่อให้ได้ข้อสรุปกลุ่มใหญ่ตาม แนวคิดที่ควรได้	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน - ประเด็นอภิปราย - แนวคิดที่ควรได้

องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย(15 นาที) ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่(10 นาที)	- นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน ให้ทุกกลุ่มอภิปรายตามใบงานที่ 2 แบบสอบถาม"เพศสัมพันธ์ไม่คาดคิดติด เอตส์ได้" - ผู้สอนรวบรวมกระดาษ นำข้อความที่มี นักเรียนตอบ "ไม่แน่ใจ" กับที่ไม่ตรงใน เฉลยมาอภิปรายในห้อง - ผู้สอนรายงานสรุปแนวคิดและอภิปราย เพิ่ม เพื่อให้ได้ข้อสรุปกลุ่มใหญ่	- ใบงานที่ 2 (แบบสอบถาม) - ใบความรู้สำหรับผู้สอน - ประเด็นอภิปราย - แนวคิดที่ควรได้

ขั้นสร้างความรู้สึก

1. ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนโดยชี้ชวนนักเรียนให้คิดถึงสถานการณ์เอตส์ในปัจจุบันและให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น โดยตั้งคำถามว่า “นักเรียนคิดว่านักเรียนมีโอกาสติดเอตส์หรือไม่ เพราะเหตุใด”
2. ผู้สอนเปิดเทปบันทึกเสียงหรืออ่านบทความเพื่อสร้างความรู้สึก ในกรณีศึกษา เรื่อง “ปัญหาปรึกษาหมอ” ให้นักเรียนฟัง
3. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น โดยเปิดเผยความรู้สึกตนเอง โดยผู้สอนเป็นผู้สุ่มสอบถามนักเรียน และรวบรวมความคิดเห็นโดยไม่ต้องสรุป

ขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย สมาชิกกลุ่มละ 5 - 6 คน จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นและอภิปรายตามใบงานที่ 1 ที่แจกให้ เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่มอบหมายดังต่อไปนี้
 - 1.1 นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับซิดจันท์มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นกับนักเรียนหรือคนใกล้ตัวนักเรียนหรือไม่
 - 1.2 นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดซิดจันท์จึงมีเพศสัมพันธ์กับชายที่ซิดจันท์ไม่ใช่คนรักของชาย
 - 1.3 นักเรียนคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์จะทำให้ซิดจันท์มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอตส์หรือไม่ เพราะเหตุใด

1.4 นักเรียนคิดว่าจะป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด คนไว้วางใจ คนที่คุ้นเคยและคนอื่นๆ ได้อย่างไร

1.5 นักเรียนคิดว่ามีเหตุการณ์อะไรบ้าง ที่ควรระมัดระวังเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้าย เช่น ชิตจันทร์ และเมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้น ไม่ว่าจะแน่ใจหรือไม่ว่าจะเกิดอันตราย นักเรียนควรทำอย่างไร

2. ให้ทุกกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อนำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้น โดยใช้แนวทางการนำเสนอที่ละเอียดแล้วผู้สอนนำอภิปรายเพิ่ม เพื่อให้ได้ข้อสรุปกลุ่มใหญ่

3. เมื่อนักเรียนร่วมกันสรุปได้ความคิดรวบยอดแล้ว ผู้สอนแนะนำเพิ่มเติมตามแนวคิดที่ควรได้จากกิจกรรม (จากใบความรู้สำหรับผู้สอน)

4. ประยุกต์แนวคิดโดยให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย สมาชิกกลุ่มละ 5 – 6 คน แจก ใบงานที่ 2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดและตอบแบบสอบถาม

“เพศสัมพันธ์ไม่คาดคิดติดเอดส์ได้”

5. ผู้สอนสรุปแนวคิดของนักเรียน และอภิปรายเพิ่มเติมในกลุ่มใหญ่เพื่อให้ได้ข้อสรุปในภาพรวมตามแนวคิดที่ควรได้ (จากใบความรู้สำหรับผู้สอน)

สื่อการสอน

1. เทปบันทึกเสียง/บทสำหรับอ่าน กรณีศึกษา เรื่อง “ปัญหาปรึกษาหมอ”
2. ใบงาน
3. แบบสอบถาม “เพศสัมพันธ์ไม่คาดคิดติดเอดส์ได้”
4. ใบความรู้สำหรับผู้สอน ประเด็นอภิปราย และแนวคิดที่ควรได้

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมอภิปรายในกลุ่ม
2. สังเกตการแสดงความรู้สึกและความสนใจในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลงานของกลุ่ม

ใบงานที่ 1

(แผนการสอน เรื่อง “เพศสัมพันธ์ไม่คาดคิดติดเอดส์ได้”)

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม โดยรวมสมาชิกกลุ่มละ 5 – 6 คน ร่วมกันอภิปราย
เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้ (ใช้เวลา 10 นาที)

แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่มใหญ่หน้าชั้น (เวลารวมกลุ่มใหญ่ 10 นาที)

1. นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับชิตจันทร์มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นกับนักเรียน
หรือคนใกล้ตัวนักเรียนหรือไม่
2. นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดชิตจันทร์จึงมีเพศสัมพันธ์กับอายุทั้งๆที่ชิตจันทร์
ไม่ใช่คนรักของวายุ
3. นักเรียนคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์จะทำให้ชิตจันทร์มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ
เอดส์หรือไม่ เพราะเหตุใด
4. นักเรียนคิดว่าจะป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด คนไว้วางใจ
คนที่คุ้นเคยและคนอื่นๆ ได้อย่างไร
5. นักเรียนคิดว่ามีเหตุการณ์อะไรบ้าง ที่ควรระมัดระวังเพื่อป้องกันไม่ให้เกิด
เหตุร้ายเช่นชิตจันทร์และเมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้น ไม่ว่าจะแน่ใจหรือไม่ว่าจะ
เกิดอันตราย นักเรียนควรทำอย่างไร

ใบงานที่ 2

แบบสอบถาม (เรื่อง “เพศสัมพันธ์ไม่คาดคิดติดเอดส์ได้”)			
คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม โดยรวมสมาชิกกลุ่มละ 5 – 6 คน ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อตอบแบบสอบถาม โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของกลุ่มมากที่สุด (ใช้เวลา 15 นาที)			
ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1.การยินยอมให้เพศตรงข้ามใกล้ชิดหรือสัมผัสอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ 2.การมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวไม่ทำให้ติดเอดส์ 3.การอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้ามในสถานที่ลับตาคนแม้จะเป็นคนรู้จักคุ้นเคยก็อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้			

เฉลยสำหรับผู้สอน ข้อ 1,3 ตอบ เห็นด้วย ข้อ 2 ตอบ ไม่เห็นด้วย

กรณีศึกษา เรื่อง “ปัญหาปรึกษาหมอ”

(แผนการสอน เรื่อง “เพศสัมพันธ์ไม่คาดคิดติดเอ็ดส์ได้”)

กราบเรียน คุณหมอมือที่เคารพ

คุณหมอมือคะ หนูมีเรื่องจะปรึกษาคุณหมอมือคะ หนูไม่รู้จะปรึกษาหรือเล่าให้ใครฟังเพราะสำหรับหนูแล้วปัญหาที่เกิดขึ้นมันเป็นปัญหาที่ใหญ่มาก ๆ และน่าอับอายที่สุดและหนูก็ไม่รู้จะทำยังไง หนูขอรบกวนเล่าให้คุณมือฟังเลยนะคะ

ตอนนี้หนูมาเรียนที่กรุงเทพและมาพักอาศัยอยู่กับพี่คิมหันต์ พี่คิมหันต์เป็นพี่ชายแท้ ๆ ของหนู ทุก ๆ เย็นเพื่อนของพี่คิมหันต์จะมานั่งคุยและดูหนังสื่อกันที่บ้านซึ่งหนูเองก็รู้จักและคุ้นเคยกับเพื่อนพี่คิมหันต์ทุกคน

วันหนึ่งพี่วายุมาหาพี่คิมหันต์ที่บ้านเพื่อมาดูหนังสื่อตามปกติแต่วันนี้พี่คิมหันต์ยังไม่กลับจากมหาวิทยาลัยเนื่องจากต้องทำรายงานให้เสร็จ จะกลับถึงบ้านก็คงเป็นช่วงมืด ๆ ทำให้วันนั้นหนูต้องอยู่บ้านตามลำพัง ซึ่งพี่วายุอาสาบอกว่าจะอยู่เป็นเพื่อน จนกว่าพี่คิมหันต์จะกลับมา พี่วายุเรียกให้หนูไปนั่งคุยเป็นเพื่อน เรานั่งคุยกันนานมาก สักพักพี่วายุก็ได้พูดบอกความรู้สึกว่าแอบชอบหนูมานานแล้ว แล้วพี่เขาก็เข้ามากอดหนูและบอกว่าอยากเป็นแฟนกับหนู ตอนนั้นหนูรู้สึกตกใจมาก ทำอะไรไม่ถูกแล้วพี่วายุเขาก็ขึ้นใจหนู เขาห้ามไม่ให้เล่าเรื่องนี้ให้พี่คิมหันต์ฟัง โดยให้เหตุผลว่าพี่คิมหันต์ต้องเสียใจและต้องโกรธและเลิกคบกับพี่วายุแน่ ๆ

ตั้งแต่วันนั้นมาพี่วายุก็หาโอกาสเจอหนูบ่อยขึ้นและบังคับให้หนูออกไปเจอพี่เขาข้างนอกเพื่อมีเพศสัมพันธ์กัน คุณหมอมือคะตอนนี้หนูกลัวมาก รู้สึกละอายกับสิ่งที่เกิดขึ้น หนูกลัวพี่คิมหันต์รู้เรื่อง กลัวพี่ชายเสียใจและผิดหวังในตัวของหนู หนูเครียดมาก ๆ เรียนก็ไม่รู้เรื่อง ไม่มีสมาธิที่จะทำอะไรเลย หนูกลัวติดโรค หนูกลัวหนูท้องจนเรียนไม่จบ ไม่รู้จะทำยังไงดี คุณหมอมือต้องช่วยหนูนะคะ

สุดท้ายนี้หนูอยากได้รับคำตอบและวิธีแก้ปัญหามาจากคุณหมอมือให้เร็วที่สุด
ขอบคุนคุณหมอมือคะ

เคารพอย่างสูง

ชิตจันทร์

ใบความรู้สำหรับผู้สอน ประเด็นอภิปราย และแนวคิดที่ควรได้ (แผนการสอน เรื่อง “เพศสัมพันธ์ไม่คาดคิดติดเอ็ดส์ได้”)	
ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. นักเรียนคิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับ ชิต จันท์มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นกับนักเรียนหรือคนใกล้ตัวนักเรียนหรือไม่ 2. นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดชิตจันท์จึงมีเพศสัมพันธ์กับวายุทั้ง ๆ ที่ชิตจันท์ไม่ใช่คนรักของวายุ 3. นักเรียนคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์จะทำให้ชิตจันท์มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอ็ดส์หรือไม่ เพราะเหตุใด 4. นักเรียนคิดว่าจะป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์กับคนใกล้ชิด คนไว้วางใจคนที่คุ้นเคยและคนอื่น ๆ ได้อย่างไร 5. นักเรียนคิดว่ามีเหตุการณ์อะไรบ้าง ที่ควรระมัดระวังเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดเหตุร้ายเช่นชิตจันท์และเมื่อเกิดเหตุการณ์เช่นนี้ขึ้น ไม่ว่าจะแน่ใจหรือไม่ว่าจะเกิดอันตราย นักเรียนควรทำอย่างไร	- ความใกล้ชิดสนิทสนมแม้กับคนที่ไว้ใจและคนใกล้ตัวสามารถนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ และเสี่ยงการติดเอ็ดส์ได้ทั้งสิ้น - ความไว้วางใจ นึกไม่ถึง ทำให้ชิตจันท์ขาดความระมัดระวังตัวจึงเกิดเหตุเช่นนี้ขึ้น - วายุเป็นผู้ชายที่ต้องการเพียงระบายความต้องการทางเพศเท่านั้น - ชิตจันท์เคารพนับถือวายุเหมือนพี่ชาย ส่วนวายนั้นไม่ได้รัก ชิตจันท์จริงๆ เพียงแต่ต้องการมีเพศสัมพันธ์กับชิตจันท์เพราะความเห็นแก่ตัวและไม่สามารถควบคุมตนเองได้ - ชิตจันท์มีโอกาสติดเชื้อเอ็ดส์ได้ แม้ว่าจะมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียว เพราะไม่มีใครแน่ใจได้ว่าวายุไปมีเพศสัมพันธ์กับใครบ้าง และติดเชื้อเอ็ดส์มาหรือไม่ - ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ใกล้ชิดกับเพศตรงข้ามในที่ลับตา เมื่อต้องตกอยู่ในสถานที่เช่นนั้นหรือเมื่อต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่น่าไว้วางใจให้ปลื้มตัวออกมาทันที ไม่ว่าจะถูกชักจูงเกลี้ยกล่อมอย่างไร - เล่าเหตุการณ์ให้พ่อแม่ หรือครูที่ไว้ใจฟัง - เหตุการณ์ที่ต้องรีบปลื้มตัวในที่นี้ ได้แก่ - อยู่ในที่ลับตาสองต่อสองกับเพศตรงข้าม - มีการสัมผัสร่างกาย - เพศตรงข้ามชวนไปที่ลับตา - ไม่ว่าจะแน่ใจหรือไม่แน่ใจ ควรเล่าเหตุการณ์ให้พ่อแม่หรือครูที่ไว้ใจฟังเพื่อขอความช่วยเหลือ

แผนการสอน ครั้งที่ 2 เรื่อง “รู้ค่าแห่งชีวิต ไม่หลงผิดคิดมีเพศสัมพันธ์” สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

เวลาที่สอน 60 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนเห็นคุณค่าในตัวเอง ก่อเกิดเป็นความภาคภูมิใจ ตระหนักในคุณค่าของตนเอง

จุดประสงค์นำทาง

1. ค้นพบความสามารถและคุณลักษณะในตนเอง โดยบอกถึงความภาคภูมิใจที่ควบคุมตนเองไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ได้
2. ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง
3. บอกแนวทางการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง และความภูมิใจในตนเองได้

สาระสำคัญ

ความนึกคิดและการกระทำที่ดีงาม ความสามารถด้านต่างๆ ล้วนมีอยู่ในแต่ละบุคคล แตกต่างกันไปตามแต่ว่าใครจะค้นพบ และใช้นำพาตนเองไปสู่ความสำเร็จในชีวิตได้ การฝึกให้นักเรียนได้ตระหนักในคุณค่าของตนเอง มีส่วนช่วยให้นักเรียนมีความรู้สึกทางบวกกับตนเองมากขึ้น อันจะส่งผลให้คิดและทำในสิ่งที่ดีงามเป็นผลดีต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติได้

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่(10 นาที) - จับคู่ 2 คน(5 นาที) - กลุ่มใหญ่(5 นาที)	- ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน โดยนำการสนทนาด้วยคำถามว่า “มีเรื่องใดบ้างที่ทำให้นักเรียนรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง” และถามต่อว่า “นักเรียนจะอย่างไรเพื่อให้ความภาคภูมิใจนั้นคงอยู่ตลอดไป” - ผู้สอนสุ่มถามนักเรียน 3 – 4 คน - ผู้สอนเปิดเทปบันทึกเสียงหรืออ่านกรณีศึกษา เรื่อง “แค่ครั้งเดียว” - ให้นักเรียนเปิดเผยตนเองกับเพื่อน โดยการจับคู่ 2 คน แล้วแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เพื่อตอบคำถาม “นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับการกระทำของภูผาและदनัย” - ผู้สอนสุ่มถามความรู้สึก 3 – 4 คู่ โดยไม่ต้องสรุปความ	- เทปบันทึกเสียง/บทอ่านกรณีศึกษา เรื่อง “แค่ครั้งเดียว”
ขั้นจัดระบบความคิด ความเชื่อ สะท้อนความคิด/ อภิปราย - กลุ่มย่อย(15 นาที)	- นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน ให้ทุกกลุ่มอภิปรายตามหัวข้อในใบงานที่ 1	- ใบงานที่ 1

องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่(10 นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละหัวข้อ/ผู้สอนนำอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปกลุ่มใหญ่ ตามแนวคิดที่ควรได้	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน - ประเด็นอภิปราย - แนวคิดที่ควรได้
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย(5 นาที)	- นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน ให้ทุกกลุ่มอภิปรายตามหัวข้อในใบงานที่ 2	- ใบงานที่ 2
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่(10 นาที)	- ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนกลุ่มรายงาน / ผู้สอนนำอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปกลุ่มใหญ่ตามแนวคิดที่ควรได้	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน - ประเด็นอภิปราย - แนวคิดที่ควรได้

ขั้นสร้างความรู้สึก

1. ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนโดยการสนทนาให้นักเรียนคิดถึงการทำของตนเองที่เคยทำแล้วรู้สึกภาคภูมิใจ แล้วชี้ให้เห็นทิศทางทำให้ความภาคภูมิใจนั้น ยังคงอยู่ต่อไปด้วยตนเอง
2. ผู้สอนเปิดเทปบันทึกเสียงหรืออ่านบทความเพื่อสร้างความรู้สึก ในกรณีศึกษา เรื่อง “แค่ครั้งเดียว” ให้นักเรียนฟัง
3. ให้นักเรียนเปิดเผยความรู้สึกตนเองต่อสถานการณ์ ในกรณีศึกษาที่ได้ฟัง โดยผู้สอนให้นักเรียนจับคู่แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสุ่มให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น เพื่อรวบรวมความคิดเห็นโดยไม่ต้องสรุป

ขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ

1. ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย สมาชิกกลุ่มละ 5 - 6 คน จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดเห็นและอภิปรายตามใบงานที่ 1 ที่แจกให้ เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่มอบหมายดังต่อไปนี้

1.1 จากกรณีศึกษา นักเรียนคิดว่า “คนัยมีความรู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของตนเอง เพราะเหตุใด”

1.2 นักเรียนคิดว่า “เหตุใดคนัยจึงไม่มีเพศสัมพันธ์ และถ้าคนัยลองมีเพศสัมพันธ์ตามที่ญาติแนะนำ จะเกิดอะไรขึ้นกับคนัยบ้าง”

1.3 เมื่อคนัยไม่เข้าไปยุ่งกับผู้หญิงและมีเพศสัมพันธ์ด้วย คนัยมีชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร

1.4 นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง ที่คนัยสามารถควบคุมตนเองได้โดยไม่มีเพศสัมพันธ์ ทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น

2. ให้ทุกกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อนำเสนอผลการอภิปรายหน้าชั้น โดยใช้แนวทางการนำเสนอที่ละหัวข้อแล้วผู้สอนนำอภิปรายและแนะนำตามแนวคิดที่ควรได้เพิ่ม เพื่อให้ได้ข้อสรุปกลุ่มใหญ่(จากใบความรู้สำหรับผู้สอน)

3. ประยุกต์แนวคิดโดยให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย สมาชิกกลุ่มละ 5 – 6 คน แจก ใบงานที่ 2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปราย เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่มอบหมายดังนี้ “นักเรียนมีวิธีการใดบ้าง ที่จะสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง”

4. ให้นักเรียนทุกกลุ่มส่งตัวแทน เพื่อนำเสนอผลการอภิปรายที่ละกลุ่ม

5. ผู้สอนนำอภิปรายและแนะนำเพิ่มเติมในกลุ่มใหญ่ เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามแนวคิดที่ควรได้จากกิจกรรม(จากใบความรู้สำหรับผู้สอน)

สื่อการสอน

1. เทปบันทึกเสียง/บทสำหรับอ่าน กรณีศึกษา เรื่อง “แค่ครั้งเดียว”
2. ใบงาน
3. ใบความรู้สำหรับผู้สอน ประเด็นอภิปราย และแนวคิดที่ควรได้

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้สึกของตนเองในกลุ่ม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมอภิปรายในกลุ่ม
3. จากการนำเสนอรายงานผลงานของกลุ่ม

ใบงานที่ 1

(แผนการสอน เรื่อง “รู้ค่าแห่งชีวิต ไม่หลงผิดคิดมีเพศสัมพันธ์”)

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม โดยรวมสมาชิกกลุ่มละ 5 – 6 คน ร่วมกันอภิปราย เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้ (ใช้เวลา 15 นาที)
แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่มใหญ่หน้าชั้น (เวลารวมกลุ่มใหญ่ 10 นาที)

1. จากกรณีศึกษา นักเรียนคิดว่า “दनัยมีความรู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของตนเอง เพราะเหตุใด”
2. นักเรียนคิดว่า “เหตุใดदनัยจึงไม่มีเพศสัมพันธ์ และถ้าदनัยลองมีเพศสัมพันธ์ ตามที่ญาติแนะนำ จะเกิดอะไรขึ้นกับदनัยบ้าง”
3. เมื่อदनัยไม่เข้าไปยุ่งกับผู้หญิงและมีเพศสัมพันธ์ด้วย ดนัยมีชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร
4. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง ที่दनัยสามารถควบคุมตนเองได้โดยไม่มีเพศสัมพันธ์ ทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น

ใบงานที่ 2

(แผนการสอน เรื่อง “รู้ค่าแห่งชีวิต ไม่หลงผิดคิดมีเพศสัมพันธ์”)

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม โดยรวมสมาชิกกลุ่มละ 5 – 6 คน ร่วมกันอภิปราย เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้ (ใช้เวลา 5 นาที)
แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่มใหญ่หน้าชั้น (เวลารวมกลุ่มใหญ่ 10 นาที)

“นักเรียนมีวิธีการใดบ้าง ที่จะสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง”

กรณีศึกษา เรื่อง “แค่ครั้งเดียว”

(แผนการสอน เรื่อง “รู้ค่าแห่งชีวิต ไม่หลงผิดคิดมีเพศสัมพันธ์”)

ดนัยเป็นเด็กที่ครอบครัวแตกแยก พ่อของดนัยทิ้งดนัยไปตั้งแต่นายอายุได้ 2 ขวบ ดนัยอาศัยอยู่กับแม่เพียง 2 คน แม่ต้องทำงานอย่างหนักเพื่อส่งเสียเลี้ยงดูดนัย ดนัยรู้สึกสงสารแม่เป็นอย่างมาก ดนัยจึงปฏิบัติตัวเป็นเด็กดีมาโดยตลอด

ดนัยมีเพื่อนชื่อภูผา ซึ่งเป็นเพื่อนที่บ้านอยู่ใกล้กันและเรียนอยู่โรงเรียนเดียวกัน ดนัยกับภูผาสนิทกันมากเพราะรู้จักคบหากันมาตั้งแต่สมัยเด็กๆ ครอบครัวของภูผาเป็นครอบครัวที่มีฐานะทางการเงินดี แต่พ่อแม่ภูผาไม่ค่อยมีเวลาเนื่องจากต้องทำงานแต่จะให้เงินภูผาเอาไว้ใช้จ่ายอย่างสบาย เพราะกลัวลูกจะลำบาก ทำให้ภูผาใช้เงินอย่างสุรุ่ยสุร่ายไม่เห็นค่าของเงิน

วันนั้นเป็นวันเกิดของภูผา ภูผาได้ชวนดนัยไปเที่ยวฉลองวันเกิดที่บ้านเพื่อนต่างอำเภอ ซึ่งเพื่อนของภูผาได้แนะนำให้รู้จักกับกลุ่มเพื่อนผู้หญิง วันนั้นภูผาเมามากและได้เข้าไปทำความสนิทสนมกับกลุ่มเพื่อนหญิงและชวนดนัยให้เข้ามาทำความรู้จักกับกลุ่มเพื่อนผู้หญิงด้วย แต่ดนัยปฏิเสธ และเตือนให้ภูผารู้จักป้องกันโดยใช้ถุงยางอนามัย แต่ภูผากลับปฏิเสธ และบอกว่า “แค่ครั้งเดียว ไม่เป็นไร”

และแล้ววันหนึ่งภูผาไม่สบาย เป็นไข้เลือดออก แพทย์ต้องเจาะเลือดไปตรวจ จึงทำให้ทราบว่าผลเลือดออกมาเป็นบวก ภูผาติดเชื้อเอดส์

กับเหตุการณ์วันนั้นมันทำให้ดนัยรู้สึกดีใจที่ไม่เผลอไปมีเพศสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนผู้หญิง ซึ่งทำให้เขาไม่เสียอนาคตและรู้สึกภูมิใจและสุขใจมากที่ยังอยู่ทดแทนบุญคุณแม่และไม่ทำให้แม่รู้สึกผิดหวัง แต่ก็ต้องเสียใจกับภูผาที่ต้องเสียอนาคตกับการมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียว

ใบความรู้สำหรับผู้สอน ประเด็นอภิปราย และ แนวคิดที่ควรได้ (แผนการสอน เรื่อง “รู้ค่าแห่งชีวิต ไม่หลงผิดคิดมีเพศสัมพันธ์”)	
ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. จากกรณีศึกษา นักเรียนคิดว่า “दनัย มีความรู้สึกอย่างไรต่อการกระทำของตนเอง เพราะเหตุใด”	- รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเอง เพราะ เขามีความตั้งใจที่จะไม่มีเพศสัมพันธ์ และเขาก็ทำได้
2. นักเรียนคิดว่า “เหตุใดदनัยจึงไม่มีเพศสัมพันธ์ และถ้าदनัยลองมีเพศสัมพันธ์ตามที่ภุษาแนะนำ จะเกิดอะไรขึ้นกับदनัยบ้าง”	- เพราะदनัยตระหนักถึงผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ หากदनัยลองมีเพศสัมพันธ์ตามคำชวนของภุษา ดนัยอาจจะต้องติดเชื้อเอดส์ แม่ของदनัย ก็จะลำบากและเสียใจ และเขาก็เสียอนาคต
3. เมื่อदनัยไม่เข้าไปยุ่งกับเพื่อนผู้หญิงและมีเพศสัมพันธ์ด้วย ดนัยมีชีวิตที่ดีขึ้นอย่างไร	- มีความมั่นใจในตนเองที่จะไม่ทำตามคำชวนของภุษา เป็นแรงกำลังใจให้สู้ชีวิตต่อไป - มีชีวิตที่ดีขึ้น - มีความตระหนักถึงผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์
4. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง ที่दनัยสามารถควบคุมตนเองได้โดยไม่มีเพศสัมพันธ์ ทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น	- รู้สึกภูมิใจและประทับใจในตัวเอง เพราะเขามีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง และไม่คล้อยตามเพื่อนชวน แม้เขาจะมีปัญหาครอบครัวและฐานะยากจนก็ตาม แต่อนาคตเขาจะต้องดีแน่
5. นักเรียนมีวิธีการใดบ้าง ที่จะสร้างความภาคภูมิใจในตนเองได้	- ทำตนเป็นคนดีของครอบครัวและสังคม - ภาคภูมิใจในความสามารถที่ตนเองมีอยู่ และพัฒนาต่อไป - ภาคภูมิใจที่มีโอกาสได้เรียนหนังสือ - ขยันในการเรียนและการทำงาน - รู้จักแบ่งเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ - มองโลกในแง่ดีเสมอ

แผนการสอน ครั้งที่ 3 เรื่อง “จุดคิดสักนิด ก่อนตัดสินใจ”

สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

เวลาที่สอน 60 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนมีความสามารถในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้

จุดประสงค์นำทาง

1. นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาที่เป็นสถานการณ์เสี่ยงได้
2. นักเรียนสามารถเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียของทางเลือกในการแก้ไขปัญหาได้
3. นักเรียนสามารถตัดสินใจเลือกทางเลือกในการแก้ไขปัญหา และหาแนวทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดขึ้นจากทางเลือกที่เลือกได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะกระทำหรือไม่กระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นกระบวนการในการเลือก ซึ่งจะเป็นไปตามลำดับขั้นตอน คือ การระบุปัญหาว่าคืออะไรการรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ การรู้จักทางเลือกที่มีอยู่ รู้จักการประเมินที่ดี ข้อเสียในแต่ละทางเลือกและการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
ขั้นสร้างชีวิตเห็นจริง ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่(5 นาที)	- ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนด้วยการสนทนาถึงเหตุการณ์ที่มีคนมาชวนให้นักเรียนไปมีเพศสัมพันธ์ โดยให้นักเรียนคิดว่า “เขามาชวน เพราะเหตุใดบ้าง” และถามนักเรียนต่อว่า “นักเรียนคิดอย่างไรกับคนที่ยอมไปมีเพศสัมพันธ์ตามที่มีคนมาชักชวน” - ผู้สอนสุ่มถามนักเรียน 4 คน	- คนมาชวนให้มีเพศสัมพันธ์ย่อมเป็นผู้ไม่หวังดีต่อเรา หรือหาพวกพ้องให้ไปมีเพศสัมพันธ์เหมือนกัน - คนที่ยอมไปมีเพศสัมพันธ์เป็นคนที่ตัดสินใจผิดพลาด คิดไม่รอบคอบถึงผลดีผลเสียก่อนเลือกทาง และเชื่อคนง่ายเกินไป เพราะถ้ารู้จักตัดสินใจให้รอบคอบแม้จะมีปัญหาใดเข้ามากดดัน เช่น ปัญหาในครอบครัว เป็นต้น ก็ยังคงตัดสินใจได้อย่างเหมาะสมเสมอไป
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่(5 นาที)	- ผู้สอนบรรยาย เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจแก้ไขปัญหา”	- ใบความรู้ เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจแก้ไขปัญหา”
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่(5 นาที)	- ผู้สอนเปิดเทปบันทึกเสียงหรืออ่านกรณีศึกษา เรื่อง “การตัดสินใจของภาคิน”	- เทปบันทึกเสียง/บทอ่านกรณีศึกษา เรื่อง “การตัดสินใจของภาคิน”

องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
ขั้นสะท้อนความคิด/อภิปราย - กลุ่มย่อย(10 นาที) ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่(10 นาที) ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย(10 นาที) ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่(15 นาที)	- นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มอภิปรายตามหัวข้อในใบงานที่ 1 - ผู้สอนสุ่มกลุ่มนักเรียน 2 กลุ่ม ให้นำเสนอหน้าชั้น - ผู้สอนอภิปรายสรุป ตามแนวคิดที่ควรได้ - นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มอภิปรายตามหัวข้อในใบงานที่ 2 - ให้แต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทนกลุ่มรายงาน - ผู้สอนนำอภิปรายและสรุปตาม “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา” ในกลุ่มใหญ่ - ผู้สอนสรุป “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา” ในกลุ่มใหญ่	- ใบงานที่ 1 - ใบความรู้สำหรับผู้สอน - ประเด็นอภิปราย - แนวคิดที่ควรได้ - ใบงานที่ 2 - ใบความรู้สำหรับผู้สอน - ประเด็นอภิปราย - แนวคิดที่ควรได้

ขั้นรู้ชัดเห็นจริง

1. ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนโดยเปิดการสนทนาเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่มีคนมาชวนให้นักเรียนมีเพศสัมพันธ์ แล้วถามความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับคนที่ยอมตามการชักชวนนั้น โดยสุ่มถามนักเรียน 4 คน
2. ผู้สอนบรรยายเนื้อหาเกี่ยวกับขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหามาตามไปความรู้ เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจแก้ไขปัญา”
3. ผู้สอนเปิดเทปบันทึกเสียงหรืออ่านกรณีศึกษา เรื่อง “การตัดสินใจของภาคิน” เป็นการตั้งโจทย์ โดยใช้สถานการณ์จำลองให้นักเรียนคิดและทำความเข้าใจเป็นประสบการณ์

ขั้นสะท้อนความคิด/อภิปราย

1. ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย สมาชิกกลุ่มละ 5 - 6 คน จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามใบงานที่ 1 ที่แจกให้ เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่มอบหมายดังต่อไปนี้
 - 1.1 กำหนดปัญหา ปัญหาของภาคิน คือ.....
 - 1.2 สาเหตุของปัญหาตามสถานการณ์ คือ.....
กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญาของภาคิน มี.....ทางเลือก คือ
ก).....
ข).....
ค).....
ง).....
 - 1.3 วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือก คือ

ทางเลือก	ข้อดี	ข้อเสีย
ก).....		
ข).....		
ค).....		
ง).....		
 - 1.4 ภาคินควรตัดสินใจเลือกทางเลือก.....
เพราะ.....
 - 1.5 การแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจ
คือ.....
.....
2. ผู้สอนสุ่มกลุ่ม 2 กลุ่ม เพื่อส่งตัวแทนนำเสนอรายงานหน้าชั้น นำเสนอที่ละหัวข้อ
3. ผู้สอนนำอภิปรายและแนะนำเพิ่มในกลุ่มใหญ่ เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามแนวคิดที่ควรได้จากกิจกรรม ไปความรู้สำหรับผู้สอน ประเด็นอภิปราย และแนวคิดที่ควรได้

ชั้นลงมือกระทำ

1. ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย สมาชิกกลุ่มละ 5 – 6 คน ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามใบงานที่ 2 ที่แจกให้ โดยเนื้อหาการอภิปรายมอบหมายตามลำดับสถานการณ์จำลอง ดังต่อไปนี้(เน้นให้นักเรียนวิเคราะห์ตามหลักการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาที่ได้เรียนไปแล้ว)

- กลุ่มที่ 1 – 2 เรื่อง “เที่ยวดิสโก้เทค”
หัวข้ออภิปราย ถ้านักเรียนเป็นปิตีจะทำอย่างไร
- กลุ่มที่ 3 – 4 เรื่อง “สองต่อสอง”
หัวข้ออภิปราย ถ้านักเรียนเป็นมานีจะทำอย่างไร
- กลุ่มที่ 5 – 6 เรื่อง “หนังโป๊”
หัวข้ออภิปราย “ถ้านักเรียนเป็นวีระจะทำอย่างไร”

2. ให้นักเรียนทุกกลุ่มส่งตัวแทนเพื่อนำเสนอผลการอภิปรายที่ละกลุ่ม เรียงลำดับตามสถานการณ์จำลอง โดยผู้สอนเป็นผู้นำการอภิปรายให้ได้ข้อสรุปในกลุ่มใหญ่

3. ผู้สอนสรุปขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ตามใบความรู้สำหรับผู้สอน ประเด็นอภิปราย และแนวคิดที่ควรได้

สื่อการสอน

1. ใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา”
2. เทปบันทึกเสียง/บทสำหรับอ่าน เรื่อง “การตัดสินใจของภากิน”
3. ใบงาน
4. ใบความรู้สำหรับผู้สอน ประเด็นอภิปราย และแนวคิดที่ควรได้

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมอภิปรายในกลุ่มย่อย
2. สังเกตความสนใจในการแสดงความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่
3. จากการนำเสนอรายงานผลงานกลุ่ม

ใบงานที่ 1

(แผนการสอน เรื่อง “ฉุกละหุกก่อนตัดสินใจ”)

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม โดยรวมสมาชิกกลุ่มละ 5 – 6 คน ร่วมกันอภิปรายเพื่อแก้ไขปัญหาจากกรณีศึกษา เรื่อง “การตัดสินใจของภาคิน” โดยวิเคราะห์ในขั้นตอนตามหลักการ ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอนที่เราเรียนมา แล้วบันทึกลงในใบงานนี้ (เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่มใหญ่หน้าชั้น(เวลารวมกลุ่มใหญ่ 10 นาที)

1. กำหนดปัญหา ปัญหาของภาคิน คือ.....

2. สาเหตุของปัญหาตามสถานการณ์ คือ.....

กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาของภาคิน มี.....ทางเลือก คือ

ก).....

ข).....

ค).....

ง).....

3. วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือก คือ

ทางเลือก

ข้อดี

ข้อเสีย

ก).....

ข).....

ค).....

ง).....

4. ภาคินควรตัดสินใจเลือก

ทางเลือก.....

เพราะ.....

5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจ คือ.....

.....

ใบงานที่ 2

(แผนการสอน เรื่อง “จุดคิดสักนิด ก่อนตัดสินใจ”)

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม โดยรวมสมาชิกกลุ่มละ 5 – 6 คน ร่วมกันวิเคราะห์การตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาตามกรณีศึกษาที่มอบหมายให้ โดยยึดหลักการแก้ไขปัญหาตามที่ได้เรียนมาแล้ว (เวลา 10 นาที)
แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่มใหญ่หน้าชั้น (เวลารวมกลุ่มใหญ่ 15 นาที)

กรณีศึกษาที่มอบหมาย

(กลุ่มที่ 1 – 2 เรื่อง “เที่ยวดิสโก้”) 

หลังจากเลิกเรียนพิเศษตอนเย็นวันหนึ่งซุใจได้ชวนปิติไปเที่ยวดิสโก้เธคกันต่อจะมีการดื่มสุรากันด้วย ซึ่งปิติตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปดีหรือไม่ไปดี ถ้านักเรียนเป็นปิติจะอย่างไร เพราะเหตุใด

ใบงานที่ 2(ต่อ)

(แผนการสอน เรื่อง “ฉกคิดสัณนิท ก่อณตตสันใจ”)

(กลุ่มที่ 3 – 4 เรื่อง “สองต่อสอง”)

มานะชวนมานีไปเที่ยวที่บ้านตอนเย็นหลังจากเลิกเรียน มานะบอกว่าวันนี้ไม่มีใครอยู่บ้านเลย ซึ่งมานีขอชวนเพื่อนผู้หญิงในกลุ่มไปด้วยอีก 2 คน แต่มานะบอกกับมานีว่าอย่าชวนใครไปอีกจะดีกว่า จะได้คุยกันสองต่อสอง ซึ่งมานีไม่แน่ใจว่าจะไปดีหรือไม่ไปดี ถ้านักเรียนเป็นมานีจะทำอย่างไร เพราะเหตุใด

(กลุ่มที่ 5 – 6 เรื่อง “หนังโป๊”)

เย็นวันหนึ่งหลังจากเลิกเรียนวีระถูกเพื่อนๆชวนไปเล่นสนุกเกอร์ ซึ่งจะมีการฉายหนังโป๊ให้ดูด้วย โดยเพื่อนๆบอกว่าจะจ่ายค่าชั่วโมงให้เอง วีระลังเลใจและตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปดีหรือไม่ไปดี ถ้านักเรียนเป็นวีระจะทำอย่างไร เพราะเหตุใด

กรณีศึกษา เรื่อง “การตัดสินใจของภาคิน”

(แผนการสอน เรื่อง “จุดตัดสินใจก่อนตัดสินใจ”)

หลังจากการสอบในวันสุดท้ายเสร็จสิ้นลง ได้มีการจัดงานเลี้ยงในกลุ่มเพื่อน เพื่อเป็นการเลี้ยงฉลองหลังจากที่เคร่งเครียดกับการเรียนมานาน ซึ่งเรานัดรวมตัวกันที่บ้านของวศิน หลังจากที่สังสรรค์กันได้สักพัก วศินได้ชวนให้ไปดื่มต่อกันที่ผับแห่งหนึ่งและได้พูดเชิญชวนว่าได้นัดเพื่อนสาวเอาไว้ให้ ซึ่งตอนนั้นภาคินเกิดความลังเล ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปดีหรือไม่ไปดี เนื่องจากตอนนี้ภาคินเริ่มรู้สึกตัวว่าตัวเองเริ่มที่จะเมาแล้ว ซึ่งถ้าไปดื่มต่ออาจทำให้เมาจนขาดสติได้ และอาจจะไปมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงโดยไม่ได้ตั้งใจได้ แต่ถ้าไม่ไปก็รู้สึกเกรงใจเพื่อน และกลัวเพื่อนจะว่าเอาได้

นักเรียนคิดว่า ภาคินจะตัดสินใจอย่างไร



ใบความรู้ เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา”

(แผนการสอน เรื่อง “จุดคิดสักนิด ก่อนตัดสินใจ”)

การตัดสินใจในการแก้ไขปัญหา เป็นการที่บุคคลเข้าสู่กระบวนการเสี่ยงเลือกทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยใช้การผสมผสานระหว่างความคิดและความรู้สึกเพื่อให้ได้ทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งสำหรับนำไปเป็นแนวปฏิบัติสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผลของการตัดสินใจอาจมีผลกระทบต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ในความเสี่ยงที่จะทำให้ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลว ดังนั้น การตัดสินใจแก้ไขปัญหาจึงควรไตร่ตรองให้รอบคอบมีเหตุผลเป็นระบบ อาศัยข้อมูลที่เหมาะสมครอบคลุมเรื่องที่ตัดสินใจ

กระบวนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา มี 5 ขั้นตอน คือ

1. **การกำหนดปัญหา** โดยใช้พื้นฐานการสังเกตพฤติกรรมบุคคล สถานการณ์ขัดแย้ง ประเด็นที่อยู่ในความสนใจ เพื่อกำหนดให้ได้ว่า อะไรเป็นปัญหาที่แท้จริง
2. **การค้นหาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือก** เป็นการพิจารณาหาสาเหตุของปัญหา และคิดหาทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหา โดยควรคิดไว้หลายหลายทางเลือก
3. **การวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก** เป็นการประเมินทางเลือกแต่ละทางว่าจะเกิดผลดี ผลเสียอะไรบ้าง ยากง่ายอย่างไร โดยใช้ข้อมูลที่มีอยู่มาช่วยประเมินทางเลือก
4. **การตัดสินใจเลือกทางเลือกใดทางเลือกหนึ่ง** โดยเลือกด้วยเหตุผลอย่างเหมาะสม อาศัยหลักความรู้ทั้งศาสตร์และศิลป์ คุณธรรม กฎ ระเบียบ มาเป็นแนวทางในการตัดสินใจด้วย
5. **การหาแนวทางแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่เกิดจากการตัดสินใจ** โดยคิดข้อเสนอแนะวิธีการแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากทางเลือกที่เลือกนั้น ถ้าทดลองใช้ก่อนแล้วช่วยแก้ผลเสียได้ ก็สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติทางเลือกตามความเหมาะสม

ใบความรู้สำหรับผู้สอน ประเด็นอภิปราย และแนวคิดที่ควรได้ (แผนการสอน เรื่อง “ถูกคิดสักนิด ก่อนตัดสินใจ”)	
ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. กำหนดปัญหา ปัญหาของภาคิน คือ	- มีความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
2. สาเหตุของปัญหาตามสถานการณ์ คือ กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาของภาคิน มี.....ทางเลือก คือ ก)..... ข)..... ค)..... ง).....	- การดื่มสุราและการมีผู้หญิงไปด้วยซึ่งมีความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ - พิจารณาทางเลือกในการแก้ปัญหาของนักเรียนที่เป็นทางบวก เช่น ไม่เที่ยว/ไม่ดื่มตามคำชวนของเพื่อน หากิจกรรมทำในเชิงสร้างสรรค์
3. วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือก	- ประเมินการวิเคราะห์ของนักเรียนในลักษณะเหตุผลสัมพันธ์ ของข้อดี ข้อเสีย ว่ามีความครอบคลุมชัดเจนกับทางเลือกประเด็นนั้น
4. ภาคินควรตัดสินใจเลือกทางเลือก..... เพราะ.....	- ควรเลือกตัดสินใจไม่ไปเที่ยว เพราะ มีความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจ	- พิจารณาแนวทางการแก้ไขข้อเสียจากเหตุผลของนักเรียนตามความเหมาะสมกับทางเลือก

แผนการสอน ครั้งที่ 4 เรื่อง “ชวนขึ้นครู ู้ปฏิบัติ”

สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

เวลาที่สอน 60 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติและหาทางออกสามารถปฏิบัติการชวนของเพื่อนไปมีพฤติกรรมเสี่ยงได้

จุดประสงค์นำทาง

1. นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติและหาทางออกได้ถูกต้อง
2. นักเรียนวิเคราะห์สถานการณ์ที่ควรปฏิบัติได้
3. นักเรียนมีความเข้าใจในหลักและขั้นตอนการปฏิบัติโดยไม่เสียสัมพันธภาพ
4. นักเรียนสามารถแสดงการปฏิบัติและหาทางออกได้ถูกต้องตามขั้นตอนในสถานการณ์ที่กำหนดได้

สาระสำคัญ

การสื่อสารเป็นกิจกรรมที่สำคัญมากกิจกรรมหนึ่งของบุคคลทุกคน ซึ่งจะเป็นไปในทางที่สร้างสัมพันธภาพหรือสร้างความแตกแยกก็ตามแต่ทักษะของบุคคลนั้น การปฏิบัติในสถานการณ์ต่างๆ ที่คิดว่าไม่เหมาะสมกับตนเอง เป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ควรกล้าแสดงออกและควรต้องฝึกฝนให้สามารถประยุกต์ใช้ทักษะในทุกสถานการณ์เสี่ยงได้โดยไม่เสียสัมพันธภาพ เพื่อจะได้ช่วยให้สามารถหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมเสี่ยงได้

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
ขั้นสร้างรัฐจัดเห็นจริง ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่(5 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียน โดยผู้สอนนำการสนทนาว่า การปฏิเสธรในสถานการณ์ที่เสี่ยงและไม่เหมาะสมต่อตนเอง เป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ควรกล้าแสดงออก ต้องปฏิเสธ และถามนักเรียนต่อว่า “นักเรียนเคยปฏิเสธเพื่อนบ้างหรือไม่ ในสถานการณ์ใดบ้าง” - ผู้สอนสุ่มถามนักเรียน 3 – 4 คน	
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่(5 นาที)	- ครูอ่านหรือเปิดเทปเสียง เรื่อง “จดหมายถึงอาจารย์อารมณ์”	- สถานการณ์จำลอง เรื่อง “จดหมายถึงอาจารย์อารมณ์”
ขั้นสะท้อนความคิด/อภิปราย - กลุ่มย่อย(10 นาที)	- นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 – 6 คนให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มอภิปรายตามหัวข้อในใบงานที่ 1	- ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่(10 นาที)	- ผู้สอนสุ่มถามนักเรียน 2 – 3 กลุ่ม และผู้สอนช่วยสรุปประเด็นสำคัญ - ผู้สอนสรุปสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ - ผู้สอนบรรยายประกอบใบความรู้ เรื่อง “หลักการปฏิเสธ”	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน - ประเด็นอภิปราย - แนวคิดที่ควรได้ - ใบความรู้ เรื่อง “หลักการปฏิเสธ”

องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ ชั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด - กลุ่ม 3 คน(15 นาที)	- สาธิตการแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลองเรื่อง”เพื่อนชวนไปขึ้นครู” -นักเรียนวิเคราะห์ว่าการปฏิเสธถูกต้องครบตามขั้นตอนหรือไม่ - นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3 คน ให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มผลัดกันฝึกทักษะการปฏิเสธ ตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ในใบงานที่ 2	- บทสถานการณ์จำลองเรื่อง”เพื่อนชวนไปขึ้นครู” - ใบงานที่ 2
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่(15 นาที)	- สุ่มกลุ่มมา 4 กลุ่ม(สถานการณ์ละ 1 กลุ่ม)ให้แสดงบทบาทสมมติโดยที่กลุ่มช่วยกันคิด - ประเมินการฝึกโดยใช้กลุ่มและเพื่อนในชั้นเรียนช่วยกันประเมิน - ผู้สอนช่วยสรุปผลการประเมิน - ผู้สอนและนักเรียนช่วยกันสรุปหลักและขั้นตอนการปฏิเสธ	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน - ประเด็นอภิปราย - แนวคิดที่ควรได้

ขั้นสร้างรู้ชัดเห็นจริง

1. ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนโดยเปิดการสนทนาในกลุ่มใหญ่ เกี่ยวกับการปฏิเสธในสถานการณ์ที่เสี่ยงและไม่เหมาะสมกับตนเอง ชี้นำถึงความเป็นสิทธิส่วนบุคคลและความกล้าในการปฏิเสธอย่างเหมาะสม และถามนักเรียนต่อว่า “นักเรียนเคยปฏิเสธเพื่อนบ้างหรือไม่ ในสถานการณ์ใดบ้าง” โดยสุ่มถามนักเรียน 4 คน
2. ผู้สอนอ่านหรือเปิดเทปหน้าชั้นเรียนสถานการณ์จำลอง เรื่อง “จดหมายถึงอาจารย์อารมณ์”

ขั้นสะท้อนความคิด/อภิปราย

1. ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย สมาชิกกลุ่มละ 5 - 6 คน ให้นักเรียนทุกคนในแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายในสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธเพื่อน ตามใบงานที่ 1 ที่แจกให้ เพื่อให้ได้ข้อสรุป ตามหัวข้อที่มอบหมายดังต่อไปนี้

1.1 ประโยคที่ว่า “ผมไม่ควรไปกับเขา ผมน่าจะรู้ว่ามันอาจเกิดเหตุการณ์แบบนี้ได้”
หมายความว่าอย่างไร

1.2 นักเรียนรู้สึกอย่างไร ถ้าต้องตอบรับการชวนของเพื่อนโดยไม่เต็มใจ

1.3 นักเรียนควรปฏิเสธคำชวนของเพื่อนในสถานการณ์ใดบ้าง ให้ยกตัวอย่างมา 4
สถานการณ์

2. สุ่มกลุ่มสอบถามนักเรียน 2 – 3 คน โดยผู้สอนคอยช่วยสรุปประเด็นสำคัญ

3. ผู้สอนสรุปสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธในกลุ่มใหญ่ เพื่อให้นักเรียนได้เห็นและทำความเข้าใจอย่างถูกต้อง

4. ผู้สอนบรรยายประกอบใบความรู้ เกี่ยวกับหลักการปฏิเสธ ตามใบความรู้เรื่อง “หลักการปฏิเสธ” พร้อมเปิดโอกาสให้ถามข้อสงสัยในประเด็นความรู้แต่ละข้อได้

5. ให้นักเรียนสาธิตบทบาทสมมุติตามสถานการณ์จำลองเรื่อง “เพื่อนชวนไปขึ้นครุ”

ขั้นลงมือกระทำ

1. ให้นักเรียนแบ่งเป็นกลุ่มย่อย สมาชิกกลุ่มละ 3 คน ให้นักเรียนทั้ง 3 คน ในแต่ละกลุ่มผลัดกันฝึกทักษะการปฏิเสธ ตามสถานการณ์ที่กำหนดไว้ในใบงานที่ 2 ดังต่อไปนี้

- สถานการณ์ที่ 1 (กลุ่มที่ 1, 5, 9, 13) เมื่อเพื่อนชวนให้ดื่มเหล้า
- สถานการณ์ที่ 2 (กลุ่มที่ 2, 6, 10, 14) เมื่อเพื่อนชวนให้ดูหนังโป๊
- สถานการณ์ที่ 3 (กลุ่มที่ 3, 7, 11) เมื่อเพื่อนชวนให้เที่ยวดิสโก้เทค
- สถานการณ์ที่ 4 (กลุ่มที่ 4, 8, 12) เมื่อเพื่อนชวนให้เที่ยวน้ำตกสองต่อสอง

2. สุ่มกลุ่มมา 4 กลุ่ม โดยกำหนดให้เป็นสถานการณ์ละ 1 กลุ่ม เพื่อแสดงบทบาทสมมติให้เพื่อนดูหน้าชั้นเรียน ตามบทที่กลุ่มช่วยกันคิดเอง

3. ให้นักเรียนช่วยกันประเมินการฝึกแสดงบทบาทสมมติ และผู้สอนช่วยสรุปผลการประเมินเป็นภาพรวมกลุ่มใหญ่

4. ผู้สอนและนักเรียนช่วยกันสรุปหลักและขั้นตอนการปฏิเสธ เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามแนวทางในใบความรู้สำหรับผู้สอน ประเด็นอภิปราย และแนวคิดที่ควรได้

สื่อการสอน

1. สถานการณ์จำลอง เรื่อง “จดหมายถึงอาจารย์อารมณ์”
2. ใบความรู้เรื่อง “หลักการปฏิเสธ”
3. ใบงาน
4. ใบความรู้สำหรับผู้สอน ประเด็นอภิปราย และแนวคิดที่ควรได้

5. บทสาธิตสถานการณ์จำลองเรื่อง “เพื่อนชวนไปขึ้นครู”

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมและความตั้งใจในการฝึกปฏิบัติ
2. สังเกตการมีส่วนร่วมและความสนใจในการแสดงความคิดเห็นในกลุ่มย่อย/กลุ่มใหญ่
3. จากบทสนทนาในกลุ่มย่อยและแสดงหน้าชั้น



ใบงานที่ 1

(แผนการสอน เรื่อง “ชวนขึ้นครู ภูมิคุ้มกัน”)

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม โดยรวมสมาชิกกลุ่มละ 5 – 6 คน ร่วมกันอภิปรายสถานการณ์ที่ได้ชมการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้ (ใช้เวลา 15 นาที)

แล้วส่งตัวแทนกลุ่มเพื่อนำเสนอรายงานหน้าชั้น (เวลารวมกลุ่มใหญ่ 5 นาที)

1. ประโยคที่ว่า “ผมไม่ควรไปกับเขา ผมน่าจะรู้ว่ามันอาจเกิดเหตุการณ์แบบนี้ได้” หมายความว่าอย่างไร
2. นักเรียนรู้สึกอย่างไร ถ้าต้องตอบรับการชวนของเพื่อนโดยไม่เต็มใจ
3. นักเรียนควรปฏิเสธคำชวนของเพื่อนในสถานการณ์ใดบ้าง ให้ยกตัวอย่างมา 4 สถานการณ์

ใบงานที่ 2

(แผนการสอน เรื่อง “ชวนขึ้นครู ภูมิคุ้มกัน”)

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม โดยรวมสมาชิกกลุ่มละ 3 คน เพื่อฝึกทักษะการปฏิเสธ กลุ่มละ 1 สถานการณ์(ตามที่กำหนดให้) จากสถานการณ์ต่อไปนี้ โดยให้นักเรียนคิดบทสนทนาเอง แล้วให้ผลัดเปลี่ยนกันเป็นผู้ชวน ผู้ปฏิเสธ และผู้สังเกตการณ์ และกลุ่มเตรียมแสดงให้เพื่อนดูหน้าชั้น (เวลา 15 นาที)

- สถานการณ์ที่ 1 (กลุ่มที่ 1, 5, 9, 13)เมื่อเพื่อนชวนให้ดื่มเหล้า
- สถานการณ์ที่ 2 (กลุ่มที่ 2, 6, 10, 14)เมื่อเพื่อนชวนให้ดูหนังโป๊
- สถานการณ์ที่ 3 (กลุ่มที่ 3, 7, 11)เมื่อเพื่อนชวนให้เที่ยวดิสโก้เทค
- สถานการณ์ที่ 4 (กลุ่มที่ 4, 8, 12)เมื่อเพื่อนชวนให้เที่ยวน้ำตกสองต่อสอง

กรณีศึกษา เรื่อง “จดหมายถึงอาจารย์อารมณ์”

(แผนการสอน เรื่อง “ชวนชื่นครุ ภูมิไสิฐ”)

เรียนอาจารย์อารมณ์ที่เคารพ

สวัสดีครับอาจารย์อารมณ์ ผมขอเขียนจดหมายถึงอาจารย์แทนที่จะมาด้วยตัวเอง เพราะผมพูดไม่ออกเมื่ออยู่ต่อหน้าอาจารย์ วันนั้นผมไปตรวจเลือดเพื่อจะบริจาคเลือดคุณหมอบอกผมว่าผมติดเชื้อเอดส์ สมองผมมีเงาไปหมด ไม่รับรู้อะไรไม่ได้ยินคำพูดของคุณหมอด้วยซ้ำ ผมยังยอมรับไม่ได้ในสิ่งที่คุณหมอบอก ถ้าผมติดเชื้อเอดส์อนาคตผมคงจะไม่มีอะไรเหลืออีกแล้ว ผมจะต้องหมดเพื่อนฝูง ไม่ได้เรียนต่อ หมดโอกาสที่จะทดแทนบุญคุณพ่อแม่ ท่านเสียสละและเหนื่อยยากเพื่อผมมานานแล้ว ยิ่งถ้าทราบเรื่องนี้ ท่านคงจะเสียใจและผิดหวังในตัวผมมาก คุณหมอบอกถามว่าติดมาได้อย่างไร ผมนึกทบทวนดูหลายครั้ง ผมเป็นลูกคนจน ตั้งใจเรียน ใช้เงินอย่างประหยัด ไม่ได้เที่ยวเตร่เหมือนเพื่อนคนอื่น ๆ บ่อยครั้งที่ผมขัดสนแต่ก็มีเพื่อนยื่นมือเข้ามาช่วยเหลือ ผมจำได้ว่ามีอยู่ครั้งหนึ่งที่ผมเกรงใจขัดเพื่อนไม่ได้ เขาคะยั้นกะยoiให้ผมไปงานวันเกิดเขา ผมถูกมอมเหล้า จนเมาด้วยความไม่เคย จำไม่ได้ว่าตัวเองทำอะไรบ้าง จนรุ่งเช้าจึงรู้ตัวว่านอนอยู่กับผู้หญิงคนหนึ่งผมตกใจและกังวลมาก คิดไม่ตกอยู่หลายเดือน ผมโกรธตัวเองมาก ผมไม่ควรไปกับเขา ผมน่าจะรู้ว่ามันอาจเกิดเหตุการณ์แบบนี้ได้ หลายครั้งที่ผมคิดมากจนอยากจะทำตัวตายเพื่อหนีปัญหา แต่พอนึกถึงพ่อแม่ ผมก็ทำไม่ลง อาจารย์ครับ เป็นไปได้ไหมคุณหมออาจตรวจผิด เพราะผมเพิ่งจะเคยเที่ยวผู้หญิงเป็นครั้งแรก ผมขอเวลาทำใจอีกระยะหนึ่ง แล้วผมจะไปหาอาจารย์

กราบขอบพระคุณอย่างสูง

ขจรศักดิ์

สถานการณ์จำลองเรื่อง”เพื่อนชวนไปขึ้นครู”

ณ ริมสนามในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง

โจ: เฮ้อ..สอบวันสุดท้ายแล้ว โลงออกไปที น่าจะไปหาอะไรทำที่มันตื่นเต้นหน่อย ดีไหม

ก้อง: นายหมายถึงอะไร ที่ว่าตื่นเต้นนะ

โจ: (กระซิบ) ก็ไปเที่ยวอย่างว่าไง จอห์นฝากมาชวนนายด้วยนะก้อง

ก้อง: เฮ้ย ไม่เอาหรอก อาจารย์อารมณ์เฟื่องสอนไปเมื่อกี๊ว่ามันไม่ดี

โจ: เฮ้ยอาจารย์แกไม่รู้หรอก ไปน้าก้อง

ก้อง: ไม่เอาดีกว่า เราไม่ชอบสถานที่แบบนั้น งานนี้เราขอบาย นายคงเข้าใจเรานะ

โจ: ที่ไม่ชอบนั่นเป็นเพราะไม่เคยต่างหาก ลองไปดูสักครั้งแล้วจะติดใจ

ก้อง: ขอบใจ จันไม่อยากจะจริงจังพวกนายอย่าลืมิใช้ถุงยางอนามัยนะ ขอตัวก่อนแล้วกัน
(ก้องพูดพร้อมกับเดินออกไป)



ใบความรู้สำหรับผู้สอน ประเด็นอภิปราย และแนวคิดที่ควรได้ (แผนการสอน เรื่อง “ชวนขึ้นครู ภูมิคุ้มกัน”)	
ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. ประโยคที่ว่า “ผมไม่ควรไปกับเขา ผมน่าจะรู้ว่ามีบางอย่างเกิดเหตุการณ์แบบนี้ได้” หมายความว่าอย่างไร	- สถานการณ์บางอย่างไม่เป็นพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศโดยตรง แต่อาจนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงได้ เช่นกรณีของขจรศักดิ์ที่คาดการณ์ไม่ถึงว่า การดื่มเหล้าจนเมาทำให้ถูกชักจูงไปเที่ยวหญิงบริการและติดเชื่อเอดส์ในที่สุด - ก่อนตอบรับคำชวน จึงควรคาดการณ์ที่อาจตามมาเพื่อจะได้ปฏิเสธหรือระมัดระวังตัว
2. นักเรียนรู้สึกอย่างไร ถ้าต้องตอบรับการชวนของเพื่อนโดยไม่เต็มใจ	- อึดอัด ไม่มีความสุขในการร่วมกิจกรรมนั้นๆ บางกิจกรรมอาจก่อให้เกิดปัญหาตามมาภายหลัง
3. นักเรียนควรปฏิเสธคำชวนของเพื่อนในสถานการณ์ใดบ้าง ให้ยกตัวอย่างมา 4 สถานการณ์	- ควรปฏิเสธในสถานการณ์ที่คิดว่าผิดต่อกฎระเบียบ ข้อบังคับ ความดีงาม หรือเห็นว่าไม่ถูกต้องในสังคมนั้น - สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดทุกชนิด - สถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดอันตราย ตัวอย่างเช่น การหนีเรียนไปดื่มเหล้า การชกต่อย ยกพวกตีกัน การหนีออกจากบ้าน การเที่ยวกลางคืน การลักขโมยของ การทำลายของสาธารณะ เป็นต้น
4. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม โดยรวมสมาชิกกลุ่มละ 3 คน เพื่อฝึกทักษะการปฏิเสธ จากสถานการณ์ที่กำหนดให้ โดยให้นักเรียนคิดบทสนทนาเอง	- ประเมินการฝึกการปฏิเสธ ตามหลักการปฏิเสธ



ภาคผนวก จ

คุณภาพของเครื่องมือ

ค่าอำนาจจำแนกและค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

คุณภาพของเครื่องมือ

ตาราง 20 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดความตระหนักในตนเอง
เกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.54
2	0.65
3	0.68
4	0.47
5	0.34
6	0.68
7	0.76
8	0.44
9	0.33
10	0.22
11	0.24
12	0.87
13	0.78
14	0.34
15	0.23

แบบสอบถามวัดความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันโรคเอดส์ มีค่าความเชื่อมั่น = 0.82

ตาราง 21 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง

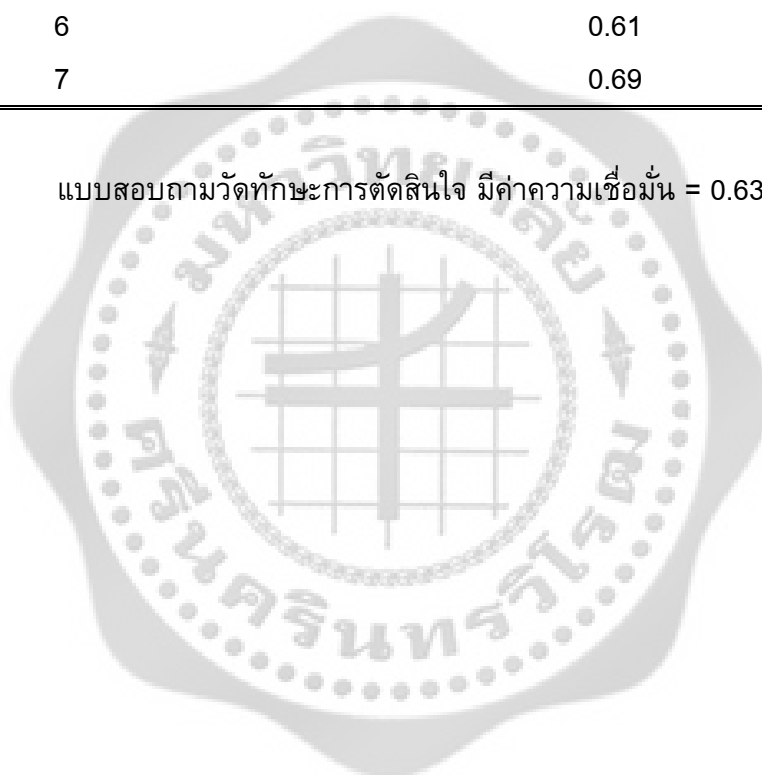
ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.56
2	0.43
3	0.74
4	0.56
5	0.43
6	0.75
7	0.66
8	0.67
9	0.54
10	0.64
11	0.33
12	0.29
13	0.65
14	0.84
15	0.46

แบบสอบถามวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่น = 0.78

ตาราง 22 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหา
อย่างมีเหตุผล

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.23
2	0.43
3	0.58
4	0.52
5	0.29
6	0.61
7	0.69

แบบสอบถามวัดทักษะการตัดสินใจ มีค่าความเชื่อมั่น = 0.63



ตาราง 23 ค่าสถิติแสดงค่าอำนาจจำแนก (r) ของแบบสอบถามวัดทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก (r)
1	0.89
2	0.34
3	0.47
4	0.72
5	0.44
6	0.61
7	0.71
8	0.38
9	0.86
10	0.37

แบบสอบถามวัดทักษะการสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีค่าความเชื่อมั่น = 0.81

ภาคผนวก ฉ
ภาพถ่ายกิจกรรม





ภาพประกอบ 5 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย



ภาพประกอบ 6 นักเรียนทำแบบทดสอบทักษะชีวิต



ภาพประกอบ 7 นักเรียนร่วมกันอภิปรายกลุ่ม



ภาพประกอบ 8 นักเรียนนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม



ภาพประกอบ 9 นักเรียนนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม



ภาพประกอบ 10 ผู้วิจัยสรุปบทเรียนทักษะชีวิต



ประวัตย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - ชื่อสกุล	นายเฉลียว ผลพิกุล
วันเดือนปีเกิด	25 กรกฎาคม 2518
สถานที่เกิด	อำเภอบางซ้าย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	99/1 หมู่ 5 ตำบลบางซ้าย อำเภอบางซ้าย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา รหัสไปรษณีย์ 13270
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคู์สลอด อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2531	ประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนคอดัน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
พ.ศ. 2534	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนบางซ้ายวิทยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
พ.ศ. 2537	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนบางซ้ายวิทยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา
พ.ศ. 2540	ประกาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์ จากวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2543	สาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) จากมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช จังหวัดนนทบุรี
พ.ศ. 2554	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร