

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้  
เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1



นางสาวณิชา วุฒิวิณิชย์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)  
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)  
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2558

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

LEARNING ACTIVITY MANAGEMENT ON SEX EDUCATION BY USING SELF-  
REGULATION CONCEPT TO DEVELOP SEXUAL BEHAVIOR RISK AWARENESS  
OF SEVENTH GRADE STUDENTS

Miss Nicha Wudhiwanich



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements  
for the Degree of Master of Education Program in Health and Physical Education  
Department of Curriculum and Instruction  
Faculty of Education  
Chulalongkorn University  
Academic Year 2015  
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิด  
การกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับ  
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โดย

นางสาวณิชชา วุฒิวิชัย

สาขาวิชา

สุขศึกษาและพลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชมา วัฒนบุรานนท์

---

คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์

.....คณบดีคณะครุศาสตร์

(รองศาสตราจารย์ ดร.บัญชา ชลาภิรมย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชมา วัฒนบุรานนท์)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทิน หอมสนิท)

ฉินชา วุฒิวณิชช์ : การจัดการกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (LEARNING ACTIVITY MANAGEMENT ON SEX EDUCATION BY USING SELF-REGULATION CONCEPT TO DEVELOP SEXUAL BEHAVIOR RISK AWARENESS OF SEVENTH GRADE STUDENTS) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รศ. ดร.เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์, 114 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวนทั้งหมด 75 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 38 คน กลุ่มควบคุม 37 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 กิจกรรมการเรียนรู้ รวมทั้งหมด 8 กิจกรรมการเรียนรู้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษา พบว่า

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา หลักสูตรและการสอน

ลายมือชื่อนิสิต .....

สาขาวิชา สุขศึกษาและพลศึกษา

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก .....

ปีการศึกษา 2558

# # 5583460527 : MAJOR HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

KEYWORDS: SEX EDUCATION / SELF-REGULATION / AWARENESS

NICHA WUDHIWANICH: LEARNING ACTIVITY MANAGEMENT ON SEX EDUCATION BY USING SELF-REGULATION CONCEPT TO DEVELOP SEXUAL BEHAVIOR RISK AWARENESS OF SEVENTH GRADE STUDENTS. ADVISOR: ASSOC. PROF. AIMUTCHA WATTANABURANON, Ed.D., 114 pp.

This Quasi - Experimental Research aimed to study the effects of learning activity management on sex education by using self-regulation concept to develop sexual behavior risk awareness of seventh grade students. The sample was 75 seventh grade students under the Secondary Educational Service Area Office Two, Bangkok. The experimental group of 38 and control group of 37 students. The experimental group received the learning activity management on sex education by using self-regulation for four weeks with 8 learning activities. Data were analyzed by using mean, standard deviation and t - test by determining the level of statistical significance at .05.

The results showed that

1. Mean scores of the experimental group concerning sexual behavior risk awareness were higher than before the experiment at the .05 level of statistical significances.

2. Mean scores concerning sexual behavior risk awareness of the experimental group and the control group after experiment were found no significant differences at the .05 level.

Department: Curriculum and Instruction Student's Signature .....

Field of Study: Health and Physical Education Advisor's Signature .....

Academic Year: 2015

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความรู้และความเมตตาเป็นอย่างดีจาก รองศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบูรานนท์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่คอยดูแล เอาใจใส่ในการให้คำปรึกษา และข้อเสนอแนะ รวมทั้งตรวจทานแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความ ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์ ประธานสอบ วิทยานิพนธ์ และ รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวาทินี หอมสนิท กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ กรุณาให้ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ ให้คำปรึกษา และคำแนะนำต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการทำ วิทยานิพนธ์ และแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย และอาจารย์กลุ่มสาระ การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย ที่ให้ความกรุณาอำนวยความสะดวก สนับสนุน และเปิดโอกาสให้ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลการวิจัยในครั้งนี้ และขอขอบพระคุณ อาจารย์ปณณวิชญ์ ปิยะอร่ามวงศ์ วิทยากรย์ สำนักงานอาสาภาษา สภาภาษาชาวไทย เป็นอย่างดี ที่คอยให้คำปรึกษาและช่วยเหลือ อีกทั้งแนะนำการวิเคราะห์ผลรวม การใช้สถิติ ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ให้ถูกต้องและสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครอบครัวของผู้วิจัยเป็นอย่างสูง โดยเฉพาะคุณย่า ชุติพร วุฒิวิณิช และคุณอาศันสนีย์ วุฒิวิณิช ที่ให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนด้าน การศึกษาอันมีค่ายิ่งแก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณครอบครัวของผู้วิจัยอย่าง สุดซึ้ง

## สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของการวิจัย .....	1
คำถามการวิจัย .....	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย .....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย .....	6
นิยามศัพท์.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย .....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	8
1. พัฒนาการของวัยรุ่น.....	9
2. เพศศึกษาและหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 .....	13
3. แนวคิดการกำกับตนเอง (Self – Regulation).....	17
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการกำกับตนเอง.....	23
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศศึกษา .....	26
6. กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	30
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	32
3.1 รูปแบบการวิจัยและแผนภูมิการทดลอง .....	32

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	33
3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	35
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลอง และหลังการ ทดลองของกลุ่มทดลอง.....	44
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการ ทดลอง และหลังการ ทดลองของกลุ่มควบคุม .....	48
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลอง และหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	52
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	53
สรุปผลการวิจัย.....	53
อภิปรายผลการวิจัย.....	54
ข้อเสนอแนะ .....	57
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย.....	57
ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป.....	57
รายการอ้างอิง .....	58
ภาคผนวก.....	62
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ .....	63
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	64
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์ .....	114



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อน การทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง .....	44
ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อน การทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (รายชื่อ).....	45
ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อน การทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม.....	48
ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อน ทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม (รายชื่อ) .....	48
ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลอง และหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .....	52

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของการวิจัย

ปัจจุบันปัญหาพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมในวัยรุ่นกำลังเป็นปัญหาสังคมและมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้วัยรุ่นหรือวัยรุ่นเกิดการป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม รวมทั้งการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัยจนกลายเป็นวิกฤตของประเทศไทย และนำไปสู่ปัญหาสำคัญอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพอนามัยและชีวิตของวัยรุ่นได้ (นันทา อ่วมกุล, 2551) ข้อมูลจากรายงานการวิจัยหลายแห่งพบว่าวัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อยและมีคู่นอนหลายคน ส่งผลให้มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ไม่พร้อม (สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2554)

สถานการณ์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทั่วโลก จากรายงานขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) ในปี พ.ศ. 2551 พบว่ามีผู้ป่วยโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ทั้งหมด 498.9 ล้านราย โดยพยาธิช่องคลอด มีจำนวนผู้ป่วยสูงเป็นอันดับ 1 ซึ่งเพิ่มจาก 248.5 ล้านรายในปี พ.ศ.2548 เป็น 276.4 ล้านราย ในปี พ.ศ. 2551 (WHO, 2013) สำหรับสถานการณ์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในประเทศไทย จากรายงาน 506 ของ สำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พบว่าอัตราป่วยมีแนวโน้มลดลง จากอัตราป่วย 19.49 ต่อประชากรแสนคนในปี 2552 เป็น 18.63 ต่อประชากรแสนคนใน ปี 2556 เมื่อจำแนกรายโรค พบว่า หนองในเป็นโรคที่พบบ่อยที่สุด 10.42 ต่อประชากร แสนคน รองลงมาได้แก่ ซิฟิลิส 3.67 ต่อประชากรแสนคน หนองในเทียม 3.07 ต่อประชากร แสนคน แผลริมอ่อน 0.94 ต่อประชากรแสนคน และกามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง 0.54 ต่อประชากรแสนคนตามลำดับ (กรมควบคุมโรค, 2557)

รายงานขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) ในปี พ.ศ. 2551 ระบุว่า การคลอดบุตรของผู้หญิงในช่วงอายุ 15-19 ปี มีจำนวนประมาณ 16 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 11 ของการคลอดบุตรทั่วโลก ซึ่งส่วนใหญ่ (ร้อยละ 95) ของการคลอดบุตร จากแม่ในช่วงอายุนี้อยู่ในประเทศที่มีรายได้ปานกลางและรายได้ต่ำตามเกณฑ์ของธนาคารโลก โดยการคลอดบุตรจากแม่วัยรุ่นในประเทศดังกล่าวมีอัตราที่สูงกว่าการคลอดบุตรจากแม่วัยรุ่น ในประเทศที่มีรายได้สูงประมาณ 2-5 เท่า (WHO, 2008) อีกทั้งสำนักงานคณะกรรมการ พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติระบุว่า จำนวนการ คลอดบุตรในหญิงไทยอายุ 10-19 ปี มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543 เป็นต้นมา (สำนักงานคณะกรรมการ พัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ , 2553) เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลการจดทะเบียนเกิดของสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย พบว่า

อัตราการจดทะเบียนเกิดในผู้หญิงอายุ 15-17 ปี และ 15-19 ปี ต่อประชากรหญิงในกลุ่มอายุเดียวกัน ระหว่างปี พ.ศ. 2549-2553 มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นจาก 35 เป็น 38 และ 50 เป็น 52 รายต่อพัน ประชากรในวัยเดียวกัน

จากการเฝ้าระวังพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มนักเรียนประเทศไทย พ.ศ.2554 ของสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 เพศชายร้อยละ 4.2 และเพศหญิงร้อยละ 3.0 เคย มีเพศสัมพันธ์แล้ว อายุเฉลี่ยของการมีเพศสัมพันธ์ ครั้งแรกของเพศชายเท่ากับ 12.2 ปี เพศหญิง เท่ากับ 12.3 ปี ผลการสำรวจระหว่าง พ.ศ. 2548- 2554 พบแนวโน้มการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้น และอายุที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก น้อยลง (เฉวตสรร นามวาท และสุปิยา จันทรมณี, 2554) อีกทั้งระบบเฝ้าระวังของสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พบว่า จำนวนวัยรุ่นของไทยที่มีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โดยในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า กลุ่มนักเรียนชายที่เคยมี เพศสัมพันธ์ เพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 3.6 ในปี พ.ศ. 2547 เป็นร้อยละ 5.3 ในปี พ.ศ. 2555 ในขณะที่ใน กลุ่มนักเรียนหญิงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 1.1 เป็น ร้อยละ 5.1 (สำนักอนามัยเจริญพันธุ์, 2557)

จากผลการสำรวจพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในประเทศไทย พบว่าในช่วงอายุ 18-25 ปี วัยรุ่นเพศชายเคยมีเพศสัมพันธ์แล้วร้อยละ 80 วัยรุ่นเพศหญิงร้อยละ 63 และในกลุ่มเดียวกันนี้วัยรุ่นเพศชายเคยมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเมื่ออายุน้อยกว่า 16 ปีเกินกว่าร้อยละ 30 ขณะที่ตัวเลขของวัยรุ่นหญิงคิดเป็นร้อยละ 9 (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552; สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2554) นอกจากนี้ผลสำรวจการเฝ้าระวังพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวี เมื่อปีพ.ศ. 2555 พบว่า วัยรุ่นไทยที่มีประสบการณ์ทางเพศสัมพันธ์เพิ่มมากขึ้นทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่นอยู่ในช่วงอายุประมาณ 14 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (บุญฤทธิ์ สุขรัตน์, 2557) และจากสถิติจากสถิติสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข ระบุว่า ในปี พ.ศ.2555 มีจำนวนการคลอดทั้งหมด 801,737 ราย โดยจำนวน 129,451 ราย เป็นการคลอดที่เกิดจากวัยรุ่นหญิงอายุระหว่าง 15 – 19 ปี คิดเป็นร้อยละ 16 ของการคลอดในปัจจุบันเป็นการคลอดที่เกิดจากแม่วัยรุ่นเฉลี่ยวันละ 355 ราย และ จากข้อมูลทางสถิติในประเทศไทย ก็ยังพบว่า อายุเฉลี่ยของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่น คือ 13 - 15 ปี (กรมสุขภาพจิต, 2557)

ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเกิดจากหลายปัจจัยจากการรายงานสถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในประเทศไทย 2556 โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบาย ด้านสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ศึกษาทบทวนองค์ความรู้ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในประเทศไทยและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ อาจแบ่งได้ออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

ปัจจัยส่วนบุคคลของวัยรุ่น ปัจจัยด้านครอบครัวของวัยรุ่น และปัจจัยแวดล้อมทาง สังคมและวัฒนธรรม (กรมอนามัย, 2556)

ปัจจัยส่วนบุคคลของวัยรุ่น ได้แก่ การศึกษาของวัยรุ่น ซึ่งจากการสำรวจในกลุ่มวัยรุ่นทั่วประเทศไทย 1,000 คน โดยการศึกษาของวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าวัยรุ่นส่วนใหญ่เห็นว่าการขาดความรู้เรื่องเพศศึกษา เป็นสาเหตุหนึ่งที่สำคัญของการตั้งครรภ์ ในวัยรุ่น (ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ และคณะ, 2556) เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษา และการคุมกำเนิด พบว่า วัยรุ่นที่มีการศึกษาสูงมีอัตราการใช้ถุงยางอนามัยคิดเป็นอัตราที่สูงกว่า กลุ่มที่มีการศึกษาต่ำกว่า (Haque and Soonthorndhada, 2009) อีกทั้งยังมีปัจจัยอีก 2 ปัจจัย ได้แก่ การใช้สารเสพติดและแอลกอฮอล์ และความภาคภูมิใจในตนเอง ในส่วนปัจจัยด้านครอบครัว ของวัยรุ่น จากการศึกษาของศิริวรรณ กำแพงพันธ์ (2552) พบว่ากลุ่มวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์มักถูกเลี้ยงดูแบบไม่ใช่เหตุผลผู้ปกครองมีอาชีพไม่มั่นคง มีการศึกษาและรายได้ต่ำและมีการหย่าร้างในครอบครัว สูงกว่ากลุ่มวัยรุ่นหญิงที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ นอกจากนี้รายได้รวมของครอบครัว สถานภาพ สมรสของบิดามารดา รูปแบบ การเลี้ยงดู ประวัติการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นของมารดาและญาติ ความสัมพันธ์กับพี่น้องของวัยรุ่น ในกลุ่มที่ตั้งครรภ์และไม่ได้ตั้งครรภ์มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สุดท้ายปัจจัยแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งได้แก่ การคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การคบเพื่อนที่ชักชวนให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สื่อเทคโนโลยีและสิ่งยั่วยุ และประเพณีความเชื่อของคนในท้องถิ่น (ศิริวรรณ กำแพงพันธ์, 2552; ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ และ คณะ, 2556; สุรเดช บุญยเวชย์ และคณะ, 2551)

การมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมายทั้งการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรซึ่งส่งผลกระทบต่อในด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ (โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์) ทำให้วัยรุ่นหยุดเรียนการค้นหรือเรียนไม่จบ และวัยรุ่นมักจะแก้ไขปัญหาของการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โดยการทำแท้ง สถานการณ์การแท้งในประเทศไทยในปี พ.ศ. 2542 โดยทำการทบทวนเวชระเบียนของโรงพยาบาลรัฐบาล 787 แห่ง และสัมภาษณ์ผู้ป่วยหญิงที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลด้วยภาวะแทรกซ้อนจากการแท้งอีก 1,854 ราย ผลการศึกษาพบว่าผู้ป่วย เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลด้วยภาวะแทรกซ้อนจากการแท้ง 45,990 ราย ร้อยละ 71.5 เป็นการ แท้งเอง และร้อยละ 28.5 หรือ 13,090 รายเป็นการทำแท้ง ในจำนวนนี้ร้อยละ 47 อายุต่ำกว่า 25 ปี และร้อยละ 21 เป็นวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี (สำนักอนามัยเจริญพันธุ์, 2557)

แนวคิดการกำกับตนเอง (Self – Regulation) เป็นพฤติกรรมที่มีฐานความคิดมาจากทฤษฎีปัญญาสังคม ซึ่งทฤษฎีนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเป็นแนวคิดเดียวกับของกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) Bandura (1986) เชื่อว่า “พฤติกรรมบุคคลไม่ได้เป็นผลมาจากการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกเพียงอย่างเดียวแต่บุคคลสามารถทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด

ความรู้สึกและการกระทำของตนเองด้วยจัดหาผลกรรมด้วยตนเอง ” ซึ่ง Bandura เรียกความเชื่อนี้ว่า “การกำกับตนเอง” เป็นกระบวนการที่ต้องผ่านการฝึกฝน

ทฤษฎีปัญญาทางสังคม เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้น Bandura (1989) ซึ่งมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ทั้งสิ้น ทั้งนี้สามารถเรียนรู้ได้โดยประสบการณ์โดยตรง หรือการสังเกต ทฤษฎีทางปัญญาประกอบไปด้วย แนวคิดการเรียนรู้ 3 แนวคิด 1) แนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) 2) แนวคิดของการรับรู้ความสามารถตนเอง ( Self-Efficacy) 3) แนวคิดการกำกับตนเอง (Self-Regulation) แนวคิดการกำกับตนเอง ประกอบด้วย 3 กระบวนการ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต, 2539) กระบวนการที่ 1 กระบวนการสังเกตตนเอง (Self - observation) คือบุคคลใดที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น บุคคลนั้นจำเป็นต้องรู้ว่าตนเองทำอะไร และก่อให้เกิดผลต่อตนเองอย่างไร ซึ่งกระบวนการสังเกตตนเองจะสำเร็จได้ ส่วนหนึ่งนั้นมาจากการ ตั้งเป้าหมาย ติดตาม ตรวจสอบและประเมินการกระทำพฤติกรรมของตนเอง กระบวนการที่ 2 กระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากกระบวนการสังเกต ตนเอง ซึ่งการตัดสินใจนั้นต้องอาศัยมาตรฐานส่วนบุคคล และการเปรียบเทียบกับกลุ่มอ้างอิงทาง สังคม ที่ประกอบด้วย การเปรียบเทียบกับบรรทัดฐานทางสังคม การเปรียบเทียบทางสังคม และการเปรียบเทียบตนเองกับกลุ่มอื่น โดยพฤติกรรมที่ตัดสินใจนั้นควรจะมีคุณค่าเพียงพอต่อความสนใจของบุคคลด้วย กระบวนการที่ 3 กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self - Reaction) กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเป็น กระบวนการสุดท้ายในกลไกของการกำกับตนเองของบุคคล เป็นการพัฒนาในการประเมินและทักษะในการตัดสินใจ ซึ่งจะนำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ทั้งทางบวกและทางลบ โดยมีการกำหนดรางวัลให้ตนเอง หรือบทลงโทษเพื่อการกระตุ้นต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการส่งเสริมให้นักเรียนมีความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อป้องกันปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเป็นส่วนสำคัญที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ลดลง ด้วยสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาแบบปกติหรือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบเดิมๆ อาจไม่ทันต่อสถานการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยจึงแนวคิดการกำกับตนเองมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งแนวคิดการกำกับตนเอง ประกอบด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self - observation) 2) กระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process) 3) กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self - Reaction) โดยแนวคิดการกำกับตนเองนิยมใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การนำแนวคิดการกำกับตนเองมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่อง

เพศศึกษานั้น เพื่อจะให้ผู้เรียนรู้จักการสังเกตตนเอง การตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง และเป็นการส่งเสริมพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของผู้เรียนจากสถิติการจดทะเบียนเกิดของผู้หญิงไทยจากการศึกษาของคณะกรรมการการพัฒนา การเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2553 ที่ระบุว่า จำนวนการคลอดบุตรในหญิงไทยอายุ 10 - 19 ปี มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543 เป็นต้นมา จากวิเคราะห์ข้อมูลการจดทะเบียนเกิดของสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย พบว่า อัตราการจดทะเบียนเกิดในผู้หญิงอายุ 15 - 17 ปี และ 15 - 19 ปี ต่อประชากรหญิงในกลุ่มอายุเดียวกัน ระหว่างปี พ.ศ. 2549 - 2553 มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 35 เป็น 38 และ 50 เป็น 52 รายต่อ พันประชากรในวัยเดียวกัน ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าวิจัยได้กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 13 - 14 ปี เพื่อเป็นการป้องกัน เชิงรุกและส่งเสริมพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของผู้เรียนให้ยั่งยืนต่อไป

### คำถามการวิจัย

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเองพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้หรือไม่มากนักน้อยเพียงใด

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สูงกว่าก่อนทดลอง
2. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

## ขอบเขตการวิจัย

### ประชากร

ประชากร คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 2 กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 มี 52 โรงเรียนนักเรียน จำนวน 11,949 คน

### ตัวแปร

ตัวแปรต้น คือ กิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนา ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ตัวแปรตาม คือ ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

## นิยามศัพท์

**การกำกับตนเอง** หมายถึง กระบวนการที่บุคคลวางแผน ควบคุม และ กำกับพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย 1) กระบวนการสังเกตตนเอง 2) กระบวนการตัดสินใจ 3) การแสดง ปฏิกริยาต่อตนเอง

**ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ** หมายถึง การแสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้น ภายในที่บุคคลเคยมีประสบการณ์ การเคยรับรู้หรือเรียนจากสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยอาศัย ระยะเวลา ประสบการณ์ และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดความตระหนัก และความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนนักเรียนเพศชายและเพศหญิงที่กำลังศึกษาระดับ มัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 2 กรุงเทพมหานคร

**การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเอง** หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างโดยประยุกต์ใช้แนวความคิดการกำกับตนเอง ประกอบด้วย ทั้งหมด 8 กิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้ 1) กิจกรรมการเรียนรู้ “เพศของฉัน” 2) กิจกรรมการเรียนรู้ “พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศคืออะไร” 3) กิจกรรมการเรียนรู้ “ผลกระทบจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ” 4) กิจกรรมการเรียนรู้ “การป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ” 5) กิจกรรมการเรียนรู้ “เตือนตนเตือนเพื่อนห่างไกลพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ” 6) กิจกรรมการเรียนรู้ “รู้จักตัดสินใจไว้ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ” 7) กิจกรรมการเรียนรู้ “ทักษะปฏิเสธ (ไม่ อย่า หยุด)” 8) กิจกรรมการเรียนรู้ “เป้าหมายในชีวิตของฉัน”

**นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1** หมายถึง นักเรียนเพศชายและเพศหญิงที่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา มัธยมศึกษา เขต 2 กรุงเทพมหานคร

#### **ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย**

1. เป็นแนวทางให้กับครูในโรงเรียนในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา
2. ได้รู้รูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา





## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. พัฒนาการของวัยรุ่นและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
  - 1.1 ความหมายของวัยรุ่น
  - 1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น
  - 1.3 สถานการณ์พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น
  - 1.4 ผลกระทบของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
2. เพศศึกษาและหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
  - 2.1 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา
  - 2.2 ขอบเขตของเนื้อหาเพศศึกษา
  - 2.3 หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
3. แนวคิดการกำกับตนเอง (Self – Regulation)
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการกำกับตนเอง
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศศึกษา
6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

## 1. พัฒนาการของวัยรุ่น

### 1.1 ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงภาวะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นช่วงต่อของวัยเด็กและผู้ใหญ่ โดยเฉพาะระยะต้น ของวัยนั้นเริ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงมากมายเกิดขึ้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น มีผลต่อความสัมพันธ์ ระหว่างวัยรุ่นด้วยกันเอง และระหว่างบุคคลรอบข้าง หากกระบวนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว เป็นไปอย่าง เหมาะสม จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวได้ และทำให้พัฒนาในด้านอื่น ๆ เป็นไปได้ดี การให้ความหมายของวัยรุ่นตลอดจนการกำหนดช่วงอายุ มีผู้ให้ความหมายของวัยรุ่น

พนม เกตุมาน (2550) อธิบายว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน เด็กจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเมื่ออายุประมาณ 12-13 ปี โดยส่วนใหญ่เพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายประมาณ 2 ปี และจะเกิดการพัฒนาไปจนถึงอายุประมาณ 18 ปี จึงจะเข้าสู่วัยผู้ใหญ่

อาภรณ์ ดินาน (2551) กล่าวถึงวัยรุ่นว่าเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ต่อเนื่อง และมองเห็นได้อย่างชัดเจน นอกจากนี้มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจนแล้ว ช่วงวัยรุ่นยังเป็นช่วงที่ต้องเปลี่ยนแปลงบทบาทของตนเองจากเด็กสู่บทบาทของผู้ใหญ่ที่จะต้องมีความรับผิดชอบมากขึ้น

ศรีเรือน แก้วกังวาล (2549) กล่าวว่า “วัยรุ่น (Adolescences) ในทศวรรษที่ผ่านมา คืออายุตั้งแต่ 12-18 ปี แต่ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่าช่วงความเป็นวัยรุ่นได้ขยายออกไปโดยประมาณอายุ 12-15 ปี เนื่องจากว่าเด็กทุกวันนี้ต้องอยู่ในสถานการศึกษานานขึ้น การเป็นผู้ใหญ่ที่พึ่งตัวเองได้ทางเศรษฐกิจต้องยืดระยะเวลาออกไป”

สมภพ เรื่องตระกูล (2550) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็น “ช่วงพัฒนาการที่มีการเปลี่ยนแปลงระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ไปสู่กระบวนการพัฒนาความเป็นผู้ใหญ่ทั้งทางร่างกาย การรู้ การเข้าใจอารมณ์และสังคม ระยะเริ่มต้นของวัยรุ่น คือ วัยเจริญพันธุ์ ( Puberty) ซึ่งเป็นกระบวนการเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ฮอโมน การเจริญเติบโต และความผู้ใหญ่ มีช่วงอายุระหว่าง 10-19 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นในด้านต่างๆ ทั้งทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม”

Wilson (2009 cited in Hockenberry, 2009) กล่าวว่าวัยรุ่นหมายถึงบุคคลที่อยู่ในช่วงระยะเวลาของการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม มีวุฒิภาวะทางอารมณ์

WHO (2011) ให้ความหมายว่าวัยรุ่นเป็นผู้มีลักษณะ 3 ประการคือ มีพัฒนาการด้านร่างกายโดยมีวุฒิภาวะทางเพศ มีพัฒนาการทางด้านจิตใจโดยมีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ และมีการเปลี่ยนสภาวะทางด้านเศรษฐกิจจากการที่ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจเป็นบุคคลที่สามารถ

ประกอบอาชีพ มีรายได้ สามารถรับผิดชอบและพึ่งพาตนเองและได้กำหนดอายุของวัยรุ่น อยู่ระหว่าง 10-19 ปี สรุปได้ว่าวัยรุ่น หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 10-19 ปีเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่แต่ คำว่า "วัยรุ่น" มีความหลากหลาย เนื่องจากขึ้นกับความแตกต่างของขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรม ตลอดจนความแตกต่างทางสังคม

## 1.2 พัฒนาการของวัยรุ่น

การแบ่งช่วงของวัยรุ่น การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น กำหนดได้ โดยทั่วไปจะแบ่งช่วงของวัยรุ่น เป็น 3 ช่วงคือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่น ตอนปลาย (พนม เกตุมาน, 2550; กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2547)

1. วัยรุ่นตอนต้น อยู่ในช่วงอายุ 10-13 ปีเป็นช่วงแรกของการเข้าสู่วัยรุ่น ในช่วงนี้วัยรุ่นจะยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเด็ก เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ วัยรุ่นจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

2. วัยรุ่นตอนกลาง อยู่ในช่วงอายุ 14-16 ปี เป็นช่วงที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ ช่วงนี้วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้เริ่มมีความคิดที่ลึกซึ้ง ต้องการหาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง

3. วัยรุ่นตอนปลาย 17-19 ปีเป็นช่วงเวลาของการตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่ จะมีความผูกพันกับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดย สมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมายโดย พัฒนาการของวัยรุ่นแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1) **พัฒนาการทางด้านร่างกาย** วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างมาก ทั้งภายในและภายนอก ประกอบไปด้วยส่วนสูง น้ำหนัก สัดส่วนของร่างกาย โครงกระดูก ฮอรโมนทาง เพศ การทำงานของต่อมพิทูอิทารี (Pituitary gland) ต่อมใต้สมอง ที่ทำหน้าที่ควบคุมการ เจริญเติบโตของ รังไข่และอัณฑะของเพศชาย และควบคุมการตกไข่ (Ovulation) ของเพศหญิง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) ซึ่งในเพศชายนั้นจะเริ่มมีหนวด ผันเปียก เสียงแตก ส่วนในวัยนี้เพศหญิงนั้น จะเริ่มมีหน้าอก ประจำเดือน มีการเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง และมีทรวดทรงที่ชัดเจนมากขึ้น (วราภรณ์ ตระกูลสฤณี, 2545)

2) **พัฒนาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม** ในวัยนี้วัยรุ่นเริ่มมีการสังเกต ตนเอง ครอบครั้ว เพื่อน และสังคมสิ่งแวดล้อมมากขึ้น วัยรุ่นจะหาเอกลักษณ์และจุดเด่นของตนเอง มีความชอบความถนัด และความพึงพอใจทางเพศ (วราภรณ์ ตระกูลสฤณี, 2545) ซึ่งเอกลักษณ์และจุดเด่นที่กล่าวมานั้นมักจะเรียนรู้จากกลุ่มเพื่อนและการได้รับการสนับสนุนจากพ่อแม่ อีกทั้งวัยรุ่นเป็นวันที่ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จึงมักมีพฤติกรรมที่เลียนแบบกลุ่มเพื่อนเพื่อให้ตนเอง

ได้รับการยอมรับ และยังเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากลอง (Steinberg, 2014) วัยรุ่นให้ความสำคัญต่อการคบเพื่อน การคบเพื่อนร่วมวัยเดียวกันเป็นพฤติกรรมทางสังคมที่สำคัญอย่างยิ่งต่อจิตใจของวัยรุ่น การคบเพื่อนมีทั้งเพื่อนที่ดีและเพื่อนที่ไม่ดี เพื่อนบางคนอาจจะช่วยเหลือและให้คำปรึกษาในยามทุกข์ร้อนใจชี้แนะสิ่งที่เป็นประโยชน์ในการตรงกันข้ามอาจมีเพื่อนที่ชักนำไปทางที่ไม่ดี เช่น เกเร ดิตยาเสพติด ในแทบทุกประเทศส่วนมากการเป็นอาชญากรวัยรุ่นนั้นมีสาเหตุมาจากเพื่อนชักจูง (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549)

3) **การพัฒนาทางด้านสติปัญญา** วัยรุ่นเป็นวัยที่สามารถเรียนรู้ได้ง่ายและมีการ พัฒนาทางสติปัญญาเป็นอย่างมากสามารถคิดเหตุผลได้ทั้งอนุमानและอุปมา และมีหลักการเหตุผลของ ตนเองเกี่ยวกับความยุติธรรม ความเสมอภาค และมนุษยธรรม (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2552) วัยรุ่นมีการใช้เหตุผล รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ สังเคราะห์ และประเมินได้อย่างดีคล้ายกับความคิดของผู้ใหญ่ มากขึ้น แต่ไม่มั่นคงในบางครั้งยังมีความคิดที่เหมือนเด็ก ซึ่งจะขึ้นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ด้วย (Steinberg, 2014)

### 1.3 สถานการณ์พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

สถานการณ์พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นสถานการณ์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทั่วโลก จากรายงานขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) ในปี พ.ศ. 2551 พบว่ามีผู้ป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทั้งหมด 498.9 ล้านราย โดยพยาธิช่องคลอด มีจำนวนผู้ป่วยสูงเป็นอันดับ 1 ซึ่งเพิ่มจาก 248.5 ล้านรายในปี พ.ศ.2548 เป็น 276.4 ล้านราย ในปี พ.ศ. 2551 (WHO, 2013) สำหรับสถานการณ์โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์ในประเทศไทย จากรายงาน 506 ของ สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวง สาธารณสุข พบว่าอัตราป่วยมีแนวโน้มลดลง จากอัตราป่วย 19.49 ต่อประชากรแสนคนในปี 2552 เป็น 18.63 ต่อประชากรแสนคนใน ปี 2556 เมื่อจำแนกรายโรค พบว่า หนองในเป็นโรคที่พบบ่อย ที่สุด 10.42 ต่อประชากร แสนคน รองลงมาได้แก่ ซิฟิลิส 3.67 ต่อประชากรแสนคน หนองในเทียม 3.07 ต่อประชากร แสนคน แผลริมอ่อน 0.94 ต่อประชากรแสนคน และกามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง 0.54 ต่อประชากรแสนคน ตามลำดับ (กรมควบคุมโรค, 2557)

รายงานขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) ในปี พ.ศ. 2551 ระบุว่า การคลอดบุตรของผู้หญิงในช่วงอายุ 15-19 ปี มีจำนวนประมาณ 16 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 11 ของการคลอดบุตรทั่วโลก ซึ่งส่วนใหญ่ (ร้อยละ 95) ของการคลอดบุตร จากแม่ในช่วงอายุนี้อยู่ในประเทศที่มีรายได้ปานกลางและรายได้ต่ำตามเกณฑ์ของธนาคารโลก โดยการคลอดบุตรจากแม่วัยรุ่นในประเทศดังกล่าวมีอัตราที่สูงกว่าการคลอดบุตรจากแม่วัยรุ่น ในประเทศที่มีรายได้สูงประมาณ 2-5 เท่า (WHO, 2008) อีกทั้งสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติระบุว่า

จำนวนการ คลอดบุตรในหญิงไทยอายุ 10-19 ปี มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543 เป็นต้นมา (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ , 2553)เมื่อวิเคราะห์ ข้อมูลการจดทะเบียนเกิดของสำนักบริหารการทะเบียนกรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย พบว่า อัตราการจดทะเบียนเกิดในผู้หญิงอายุ 15-17 ปี และ 15-19 ปี ต่อประชากรหญิงในกลุ่มอายุเดียวกัน ระหว่างปี พ.ศ. 2549-2553 มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก 35 เป็น 38 และ 50 เป็น 52 รายต่อพัน ประชากรในวัยเดียวกัน

จากการเฝ้าระวังพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มนักเรียนประเทศไทย พ.ศ. 2554 ของสำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พบว่า นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 2 เพศชายร้อยละ 4.2 และเพศหญิงร้อยละ 3.0 เคยมีเพศสัมพันธ์แล้ว อายุเฉลี่ยของการมี เพศสัมพันธ์ ครั้งแรกของเพศชายเท่ากับ 12.2 ปี เพศหญิง เท่ากับ 12.3 ปี ผลการสำรวจ ระหว่าง พ.ศ. 2548- 2554 พบแนวโน้มการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้น และ อายุที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก น้อยลง (เฉวตสรร นามวาท และสุปิยา จันทรมณี, 2554) อีกทั้งระบบเฝ้าระวังของสำนักระบาดวิทยา กรม ควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พบว่า จำนวนวัยรุ่นของไทยที่มีประสบการณ์การมี เพศสัมพันธ์ เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โดยในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 พบว่า กลุ่มนักเรียนชายที่เคยมีเพศสัมพันธ์ เพิ่มขึ้นจาก ร้อยละ 3.6 ในปี พ.ศ. 2547 เป็นร้อยละ 5.3 ในปี พ.ศ. 2555 ในขณะที่ใน กลุ่มนักเรียน หญิงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 1.1 เป็น ร้อยละ 5.1 (สำนักอนามัยเจริญพันธุ์, 2557)

ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเกิดจากหลายปัจจัย จากการรายงาน สถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในประเทศไทย 2556 โครงการประเมินเทคโนโลยีและ นโยบาย ด้านสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ศึกษาทบทวนองค์ความรู้ พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในประเทศไทยและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ อาจแบ่งได้ ออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคลของวัยรุ่น ปัจจัยด้านครอบครัวของวัยรุ่น และปัจจัยแวดล้อม ทาง สังคมและวัฒนธรรม (กรมอนามัย, 2556)

ปัจจัยส่วนบุคคลของวัยรุ่น ได้แก่ การศึกษาของวัยรุ่น ซึ่งจากการสำรวจในกลุ่มวัยรุ่นทั่ว ประเทศไทย 1,000 คน โดยการศึกษาของวิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่เห็นว่าการขาดความรู้เรื่องเพศศึกษา เป็นสาเหตุหนึ่งที่สำคัญของการตั้งครรภ์ ในวัยรุ่น (ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ และคณะ, 2556) เมื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษา และการ คุมกำเนิด พบว่า วัยรุ่นที่มีการศึกษาสูงมีอัตราการใช้ถุงยางอนามัยคิดเป็นอัตราที่สูงกว่ากลุ่มที่มีการ ศึกษาต่ำกว่า (Haque and Soonthorndhada, 2009) อีกทั้งยังมีปัจจัยอีก 2 ปัจจัย ได้แก่ การ ใช้สารเสพติดและแอลกอฮอล์ และความภาคภูมิใจในตนเอง ในส่วนปัจจัยด้านครอบครัว ของวัยรุ่น จากการศึกษาศิริวรรณ กำแพงพันธ์ (2552) พบว่ากลุ่มวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์มักถูกเลี้ยงดู แบบไม่ใช้ เหตุผล ผู้ปกครองมีอาชีพไม่มั่นคง มีการศึกษาและรายได้ต่ำ และมีการหย่าร้างใน ครอบครัวสูงกว่า

กลุ่มวัยรุ่นหญิงที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ นอกจากนี้รายได้รวมของครอบครัว สถานภาพ สมรสของบิดามารดา รูปแบบ การเลี้ยงดู ประวัติการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นของมารดาและญาติ ความสัมพันธ์กับพี่น้องของวัยรุ่น ในกลุ่มที่ตั้งครรภ์และไม่ได้ตั้งครรภ์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ สุดท้ายปัจจัยแวดล้อม ทางสังคมและวัฒนธรรม ซึ่งได้แก่ การคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยง ทางเพศ การคบเพื่อนที่ชักชวนให้ มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม สื่อเทคโนโลยีและสิ่งยั่วยุ และ ประเพณี ความเชื่อของคนในท้องถิ่น (ศิริวิวรรณ กำแพงพันธ์, 2552; ปังปอนด์ รักอำนวยกิจ และ คณะ, 2556; สุรเดช บุญยเวช และ คณะ, 2551)

#### 1.4 ผลกระทบของการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

เมื่อวัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อให้เกิดปัญหาต่างๆตามมามากมายทั้งการตั้งครรภ์ ก่อนวัยอันควรซึ่งส่งผลกระทบในด้านเศรษฐกิจ สังคม และสุขภาพ (โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์) ทำให้วัยรุ่นหยุดเรียนการค้นหรือเรียนไม่จบ และวัยรุ่นมักจะแก้ไขปัญหาของการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โดยการทำแท้ง สถานการณ์การแท้งในประเทศไทยในปี พ.ศ. 2542 โดยทำการทบทวนเวชระเบียนของ โรงพยาบาลรัฐบาล 787 แห่ง และสัมภาษณ์ผู้ป่วยหญิงที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลด้วย ภาวะแทรกซ้อนจากการแท้งอีก 1,854 ราย ผลการศึกษาพบว่ามีผู้ป่วย เข้ารับการรักษาใน โรงพยาบาลด้วยภาวะแทรกซ้อนจากการแท้ง 45,990 ราย ร้อยละ 71.5 เป็นการ แท้งเอง และร้อยละ 28.5 หรือ 13,090 รายเป็นการทำแท้ง ในจำนวนนี้ร้อยละ 47 อายุต่ำกว่า 25 ปี และร้อยละ 21 เป็นวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี (สำนักอนามัยเจริญพันธุ์, 2557)

กล่าวโดยสรุปแสดงให้เห็นว่าสถานการณ์พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมีความรุนแรงมากขึ้น และต้องรีบหาทางแก้ไขและป้องกันอย่างเร่งด่วน การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเพื่อพัฒนา ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งเพื่อเป็นป้องกันปัญหาที่จะ เกิดขึ้นในอนาคต

## 2. เพศศึกษาและหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

### 2.1 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา

สุชาติ โสมประยูร และวรรณี โสมประยูร (2541) ได้กล่าวถึงความมุ่งหมายของการ จัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในทัศนะของครูไว้ดังนี้

1. เพื่อเป็นการสร้างทัศนคติหรือค่านิยมและแนวคิดที่ต้งามต่อเรื่องเพศให้แก่เด็กซึ่งจะเป็น รากฐานที่สำคัญยิ่งในการตัดสินใจได้อย่างฉลาด

2. เพื่อเป็นการสร้างเสริมลักษณะนิสัยและความประพฤติทางเพศรวมทั้งความสำนึกในหน้าที่และความรับผิดชอบต่อการกระทำต่างๆเหล่านั้นทั้งในด้านส่วนตัวและส่วนรวม

3. เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจในเรื่องกระบวนการทางด้านกายวิภาคสรีรวิทยาสภาพของจิตใจภูมิภาวะทางอารมณ์ลักษณะทางสรีรวิทยาและบทบาทของสังคมซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศและชีวิตครอบครัว

4. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจและรู้จักใช้คำศัพท์หรือประมวลคำที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศและสามารถนำไปใช้สื่อความหมายกับผู้อื่นในแง่ของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

5. เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจอย่างชัดเจนในผลที่สืบเนื่องมาจากการปฏิบัติตนและการแสดงออกประพฤติหรือพฤติกรรมทางเพศในลักษณะต่างๆของบุคคลว่าอาจเกิดผลลัพธ์ต่อบุคคลและสังคมได้ทั้งในทางที่ดีและไม่ดี

6. เพื่อช่วยแก้ไขความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศรวมทั้งแนวความคิดหรืออิทธิพล อื่นๆที่อาจจะนำมาซึ่งความวิตกกังวลใจและบมด้อยต่างๆให้ลดน้อยลงหรือหมดสิ้นไป

7. เพื่อช่วยสร้างเสริมความสมบูรณ์ของจิตใจและอารมณ์ทางเพศของนักเรียนให้เจริญงอกงามและพัฒนาไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมโดยมุ่งที่บุคลิกภาพและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งจะช่วยให้เด็กเป็นสมาชิกที่พึงปรารถนายิ่งขึ้นของครอบครัวและเป็นบิดามารดาที่ดีในอนาคต

นอกจากนี้สุชาติ โสมประยูร และเอมอัธมา วัฒนบุรานนท์ (2542) ยังได้กล่าวถึงความมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในทัศนะของคุณครูทั่วไปไว้อีกด้วยกล่าวคือ

1. เพื่อลดปัญหาอาชญากรรมทางเพศเช่นคดีข่มขืนกระทำชำเราการฉุดคร่าอนาจารและคดีอันเนื่องมาจากความผิดปกติทางเพศอื่นๆ

2. เพื่อลดปัญหาโสเภณีการค้าประเวณีหรือการสำส่อนทางเพศ

3. เพื่อลดปัญหากามโรคและโรคอื่นๆที่เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์รวมทั้งความผิดปกติทางเพศต่างๆ

4. เพื่อลดปัญหาการได้เสียกันก่อนแต่งงานการหนีตามกันการท้องก่อนแต่งงานการทำแท้งหรือ การรีดลูกและปัญหาลูกไม่มีพ่อ

5. เพื่อลดปัญหาการขัดแย้งกันภายในครอบครัวการหึงหวงการแยกกันอยู่บ้านแตกสาแหรกขาด (Broken Home) การมีผู้การมีภรรยาบ่อยและปัญหาการหย่าร้าง

6. เพื่อเป็นการวางรากฐานที่ดีสำหรับชีวิตครอบครัวในอนาคตตามขนบธรรมเนียมและประเพณีอันดีงามของชาติ

7. เพื่อสร้างคุณภาพของมนุษย์ให้สมบูรณ์ในทุกๆด้านอันจะช่วยให้มนุษย์มีความสุขอย่างแท้จริงและมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบเรียบร้อย

กล่าวโดยสรุปได้ว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเป็นการมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการปฏิบัติตนที่ถูกต้องและเหมาะสมในเรื่องเพศ

## 2.2 ขอบเขตของเนื้อหาเพศศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 - ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้กำหนดขอบข่ายเนื้อหาเพศศึกษาไว้ 6 หน่วยการเรียนรู้ไว้ ดังนี้ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551)

หน่วยที่ 1 พัฒนาการทางเพศเน้นสาระเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว พัฒนาการทางเพศการสืบพันธุ์ภาพลักษณ์ต่อร่างกายตัวตนทางเพศและความพึงพอใจทางเพศ

หน่วยที่ 2 สัมพันธภาพระหว่างบุคคลมีเนื้อหาในมิติครอบครัวเพื่อการคบเพื่อนต่างเพศ ความรักการใช้ชีวิตคู่การแต่งงานการเป็นพ่อแม่

หน่วยที่ 3 ทักษะส่วนบุคคลที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตเพราะความรู้และข้อมูลที่ได้รับเกี่ยวกับเพศนั้นไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เยาวชนสามารถรับมือกับเหตุการณ์และแรงกดดันต่างๆที่ประสบในชีวิตจริง

หน่วยที่ 4 พฤติกรรมทางเพศมีเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่พัฒนาไปตามช่วงชีวิตการเรียนรู้อารมณ์เพศการจัดการอารมณ์เพศการช่วยตัวเองจินตนาการทางเพศการแสดงออกทางเพศการละเว้นการมีเพศ สัมพันธ์การตอบสนองทางเพศเป็นต้น

หน่วยที่ 5 สุขภาพทางเพศเป็นสาระเกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากความสัมพันธ์ ทางเพศในสาระที่เกี่ยวกับเพศศึกษาเป็นการให้ความรู้เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยวิธีการคุมกำเนิดการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์การล่วงละเมิดทางเพศความรุนแรงทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์

หน่วยที่ 6 สังคมและวัฒนธรรมเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับวิธีการเรียนรู้และการแสดงออกในเรื่องเพศของบุคคลที่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศทางสังคมและวัฒนธรรมในประเด็นเรื่องเพศจึงเป็นการเปิดโลกทัศน์ให้เข้าใจบทบาททางเพศเรื่องเพศในบริบทของสังคมวัฒนธรรมกฎหมาย ศิลปะและสื่อต่างๆดังนั้นการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาจึงนำไปสู่การพัฒนาให้เยาวชนเกิดทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ได้แก่

1. การให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆซึ่งระบบการให้คุณค่านี้เป็นตัวชี้นำพฤติกรรมเป้าหมายและการดำเนินชีวิตของเรา
2. การสื่อสารรับฟังการแลกเปลี่ยนความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่สอดคล้องหรือแตกต่างกัน
3. การตัดสินใจการต่อรองทำความเข้าใจเพื่อบรรลุความตั้งใจหรือทางเลือกที่ตนสามารถรับผิดชอบได้



4. การรักษาและยืนยันในความเป็นตัวของตัวเองสามารถแสดงความรู้สึกความต้องการของตนเองโดยเคารพในสิทธิของผู้อื่น

### 2.3 หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีวิสัยทัศน์ที่มุ่งเน้นการพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษาต่อ การประกอบอาชีพและการศึกษาตลอดชีวิต โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2552) หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 ประกอบด้วย 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ดังนี้

1. กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย
2. กลุ่มสาระการเรียนรู้คณิตศาสตร์
3. กลุ่มสาระการเรียนรู้วิทยาศาสตร์
4. กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม
5. กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
6. กลุ่มสาระการเรียนรู้ศิลปะ ดนตรี และนาฏศิลป์
7. กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี
8. กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ

ทั้งนี้หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานได้กำหนดสมรรถนะสำคัญของผู้เรียน 5 ประการ คือ 1) ความสามารถในการสื่อสาร 2) ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ 3) ความสามารถในการแก้ปัญหา 4) ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต 5) ความสามารถในการใช้เทคโนโลยี

จากการศึกษาสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศศึกษา พบว่า หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 มีสาระและมาตรฐานการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศศึกษาซึ่งอยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

สาระและมาตรฐานการเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศศึกษาในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา พบว่าอยู่ในสาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว (มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจ และเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต) การศึกษาค้นคว้าวิจัย ทำการศึกษาในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 – ม.3) จึงพิจารณาตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้หลักสูตร

แกนกลางที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศศึกษาในสาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว เมื่อนำมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และ 2 เน้นเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ การปฏิเสธจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การวิเคราะห์ปัจจัยอิทธิพลต่อเจตคติเรื่องเพศ ผลกระทบที่เกิดจากเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และ ความสำคัญของความเสมอภาค การวางตัวอย่างเหมาะสม

### 3. แนวคิดการกำกับตนเอง (Self – Regulation)

ทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory) เป็นทฤษฎีหนึ่งที่เป็นพื้นฐานของการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดย Bandura เชื่อว่าการเรียนรู้ด้วยตนเองของนักเรียนเป็นผลเนื่องมาจากเหตุ และผลที่เอื้อต่อกันระหว่าง 3 องค์ประกอบ ตามคำอธิบายของ Bandura ความแตกต่างเกิดจากการกำหนดทางปัจจัยส่วนบุคคล (Person) สภาพแวดล้อม (Environment) และพฤติกรรม (Behavior) ของการเรียนรู้ด้วยตนเองการเรียนรู้ด้วยตนเองไม่ได้กำหนดเพียงองค์ประกอบส่วนบุคคลเท่านั้น แต่มีอิทธิพลมาจากสิ่งแวดล้อม และ พฤติกรรมในลักษณะเป็นเหตุผลซึ่งกันและกัน Bandura ให้ข้อควรระวังว่า ทั้ง 3 องค์ประกอบ ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกันก็ได้หมายความว่า

องค์ประกอบทั้ง 3 นั้นจะมีอิทธิพลในการกำหนดซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียมกันอิทธิพลทางสภาพแวดล้อมอาจจะมีอิทธิพลมากกว่าองค์ประกอบทางพฤติกรรม หรือองค์ประกอบส่วนบุคคล ในบางบริบท เช่น ในโรงเรียนที่มีโครงสร้างทางหลักสูตรมาก หรือมีข้อจำกัดในการปฏิบัติในห้องเรียน การเรียนรู้ด้วยตนเองในรูปแบบต่างๆ เช่น การวางแผนหรือการใ้รางวัลแกตนเองของนักเรียน อาจจะไม่มีความคล่องตัวในการกำกับตนเอง ในทางกลับกันโรงเรียนที่มีกฎเกณฑ์ บังคับน้อย องค์ประกอบทางด้านส่วนบุคคลหรือพฤติกรรมอาจจะมีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองมากกว่าการเรียนรู้ด้วยตนเองจะเกิดขึ้นเมื่อนักเรียนสามารถใช้กระบวนการส่วนบุคคลในการที่จะกำกับพฤติกรรม และ สภาพแวดล้อมในการเรียนรู้องค์ประกอบของการกำกับ

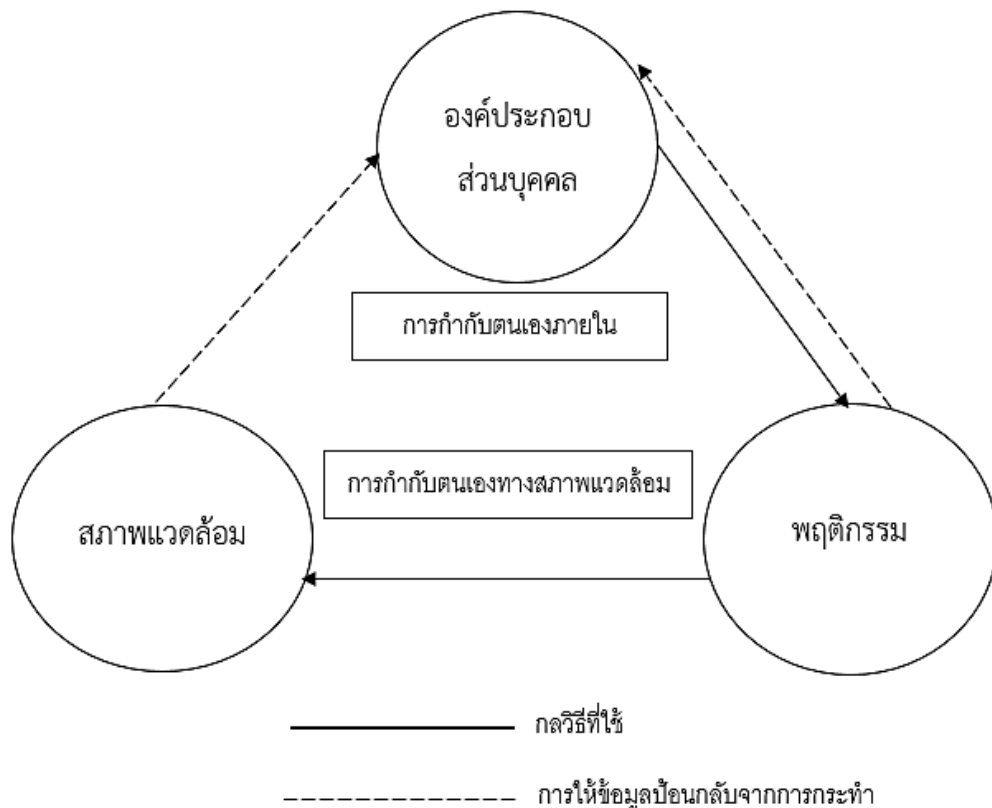
1. การกำกับตนเองด้านพฤติกรรมการเรียนรู้ในอดีตของนักเรียนโดยใช้กลวิธีในการประเมินตนเอง (เช่น การตรวจการบ้านวิชาคณิตศาสตร์) จะให้ข้อมูลเกี่ยวกับความถูกต้องและการตรวจจะต่อเนื่องกันไปจนได้รับข้อมูลป้อนกลับจากการกระทำในการอธิบายการกำหนดซึ่งกันและกัน ความเป็นเหตุเป็นผลก็คือการริเริ่มส่วนบุคคลโดยการสนับสนุนการใช้กลวิธีและการกำกับตนเอง เพื่อที่จะให้ได้มาซึ่งความรู้และทักษะในรูปวงจรการให้ข้อมูลป้อนกลับ

2. การกำกับตนเองด้านสภาพแวดล้อม นักเรียนจะใช้กลวิธีจัดการกระทำกับสิ่งแวดล้อม (เช่น จัดสถานที่เรียนให้เงียบเพื่อทำการบ้านให้เสร็จ อาจจะไม่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบด้าน

พฤติกรรม เช่น การทำให้ไม่มีเสียงอึกทึก จัดแสงไฟให้เหมาะสม และจัดสถานที่เรียน) การที่จะใช้โครงสร้างทางสภาพแวดล้อมอย่างต่อเนื่องอาจจะขึ้นอยู่กับความรู้ประสิทธิภาพภายใน การเรียนรู้ซึ่งอาจนำไปสู่การกำหนดซึ่งกันและกันโดยวงจรข้อมูลป้อนกลับทางสภาพแวดล้อมแม้ว่ากลวิธีในการเรียนรู้สามารถที่จะเริ่มจากสภาพแวดล้อม (เช่น การสอน) ตามหลักการนี้นักเรียนจะไม่กำกับตนเองนอกจากพวกเขาจะอยู่ภายใต้กระบวนการส่วนบุคคล (เช่น การตั้งเป้าหมายการเรียนรู้ความสามารถของตนเอง)

3. การกำกับตนเองภายใน เป็นกระบวนการภายในส่วนบุคคลมีผลกระทบซึ่งกันและกัน เช่นเดียวกับ นักทฤษฎีการเรียนรู้ปัญญาสังคม มีความสนใจเป็นพิเศษต่อผลกระทบของกระบวนการอภิปัญญา (Metacognition) ที่มีต่อกระบวนการส่วนบุคคลอื่นๆ เช่น ความรู้พื้นฐาน หรือลักษณะความรู้สึนึกคิด

แผนภาพ องค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบ



แนวคิดการกำกับตนเอง (Self – Regulation) เป็นพฤติกรรมที่มีฐานความคิดมาจาก ทฤษฎี ปัญหาสังคมซึ่งทฤษฎีนี้เป็นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งเป็นแนวคิดเดียวกับของกลุ่มพฤติกรรมนิยม (Behaviorism) Bandura (1986) เชื่อว่า “พฤติกรรมบุคคลไม่ได้เป็นผลมาจากการ เสริมแรง และการลงโทษจากภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่บุคคลสามารถทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อ ควบคุม ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วยจัดหาผลกรรมด้วยตนเอง” ซึ่ง Bandura เรียก ความเชื่อนี้ว่า “การกำกับตนเอง” เป็นกระบวนการที่ต้องผ่านการฝึกฝน ทฤษฎีปัญหาทางสังคม เป็น ทฤษฎีที่พัฒนาขึ้น Bandura (1989) ซึ่งมีความเชื่อว่าพฤติกรรม ของมนุษย์เกิดจากการเรียนรู้ทั้งสิ้น ทั้งนี้สามารถเรียนรู้ได้โดยประสบการณ์โดยตรงหรือการสังเกตทฤษฎีทางปัญหาประกอบ ไปด้วยแนวคิดการเรียนรู้ 3 แนวคิด

1. แนวคิดการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning)
2. แนวคิดของการรับรู้ ความสามารถตนเอง (Self-Efficacy)
3. แนวคิดการกำกับตนเอง (Self-Regulation)

แนวคิดการกำกับตนเอง ประกอบด้วย 3 กระบวนการ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2539)

1. กระบวนการสังเกตตนเอง (Self - observation) คือ บุคคลใดที่จะเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมนั้น บุคคลนั้นจำเป็นต้องรู้ว่าตนเองทำอะไรและก่อให้เกิดผลต่อตนเองอย่างไรซึ่ง กระบวนการสังเกตตนเองจะสำเร็จได้ ส่วนหนึ่งนั้นมาจากการตั้งเป้าหมายติดตามตรวจสอบและ ประเมินการกระทำพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1.1) การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) เป็นการกำหนดเป้าหมายพฤติกรรมที่ตนเองจะปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

1.2) การเตือนตนเอง (Self - monitoring) เป็นกระบวนการเก็บข้อมูลจากพฤติกรรมของ ตนเอง โดยต้องตั้งเป้าหมายของพฤติกรรมให้ชัดเจนและสังเกตพฤติกรรมว่า เป็นไปตามเป้าหมายที่ กำหนดหรือไม่มีการจดบันทึกและการแจ้งเตือนตนเองอย่างเป็นระบบ

2. กระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process) เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากกระบวนการ สังเกตตนเอง ซึ่งการตัดสินใจนั้นต้องอาศัยมาตรฐานส่วนบุคคล และการเปรียบเทียบกับกลุ่มอ้างอิง ทางสังคม ที่ประกอบด้วย การเปรียบเทียบกับบรรทัดฐานทางสังคม การเปรียบเทียบทางสังคม และ การเปรียบเทียบตนเองกับกลุ่มอื่น โดยพฤติกรรมที่ตัดสินใจนั้นควรมีคุณค่าเพียงพอต่อความสนใจ ของบุคคลด้วย

3. กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self - Reaction) กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเป็นกระบวนการสุดท้ายในกลไกของการกำกับตนเองของบุคคล เป็นการพัฒนาในกาประเมินและทักษะในการตัดสินใจ ซึ่งจะนำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ทั้งทางบวกและทางลบ โดยมีการกำหนดรางวัลให้ตนเอง หรือบทลงโทษเพื่อการกระตุ้นต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

**แผนภาพ** กระบวนการกำกับตนเอง

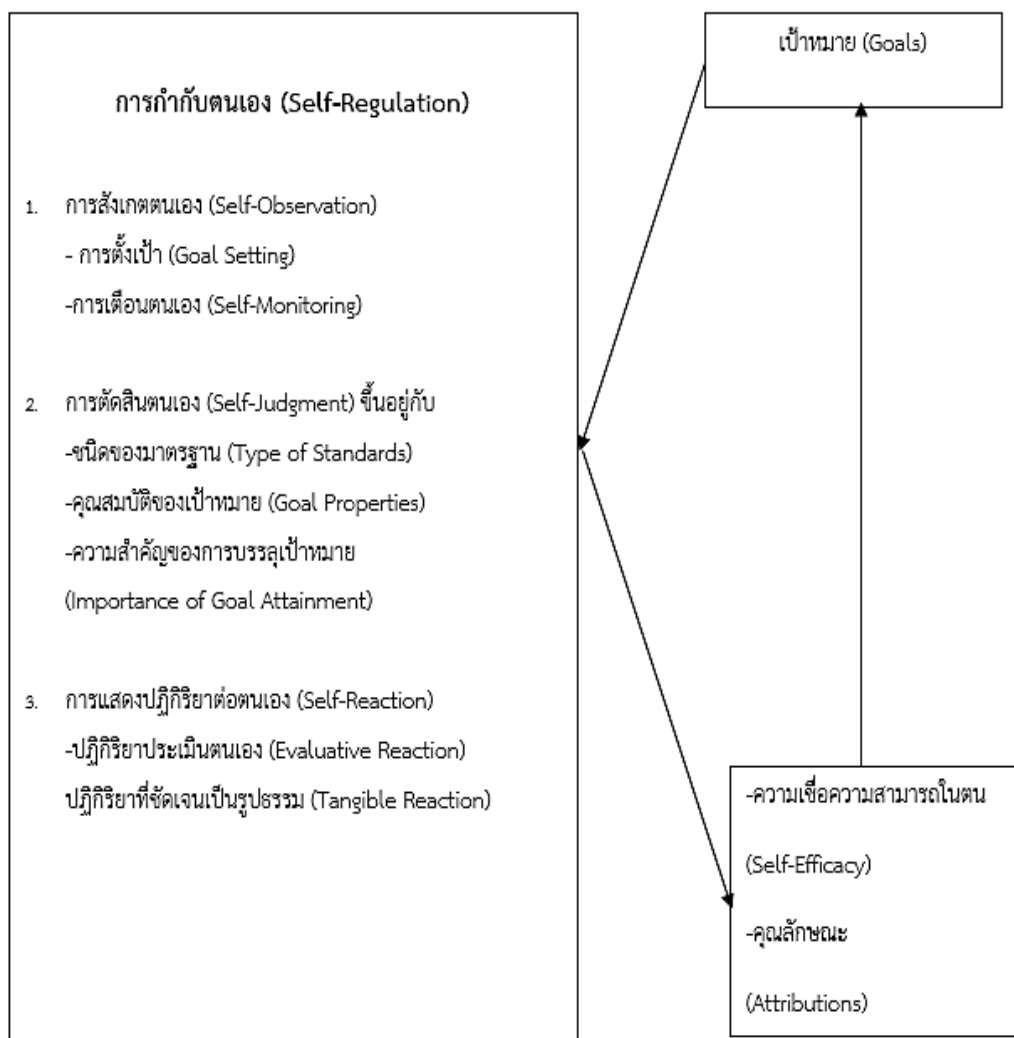


Zimmerman (2000) ได้เสนอขั้นตอนในการกำกับตนเองโดยในการกำกับตนเอง นั้นในนักเรียนที่มีครูเป็นผู้ช่วยฝึกการกำกับ (Self-Regulated Learning Coaches : SRC) เป็นการกำกับตนเองซึ่งคล้ายคลึงกับวิธีของแบนดูรา Zimmerman แบ่งการกำกับตนเองออกเป็น 2 ขั้นตอน โดยขั้นตอนแรกนั้น ครูอธิบายได้อธิบายการกำกับตนเองและช่วยให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีในการกำกับตนเอง ขั้นที่สองให้นักเรียนมีการสำรวจตนเอง มีการตั้งเป้าพฤติกรรมนั้นหมายและเลือกวิธีในการกำกับตนเอง พร้อมทั้งให้ได้ผลของการตอบสนองต่อการกระทำพฤติกรรมนั้นตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

Schunk และ Zimmeman (2007) ได้เสนอกระบวนการของการพัฒนาการกำกับตนเอง มี 4 ขั้นตอนที่ 1 คือ การสังเกตตนเอง (Observation) ขั้นที่ 2 การเลือกแบบอย่างที่เหมาะสม (Emulation) ขั้นที่ 3 การควบคุมตนเอง (Self-Controlled) และขั้นตอนที่ 4 การกำกับตนเอง (Self-Regulation) ซึ่งทั้ง 4 ขั้นตอนนี้ เป็นวิธีการการพัฒนาเพื่อใช้ในการกำกับตนเองเป็นการเพิ่มทักษะการอ่านและการเขียนของนักเรียน ซึ่ง Schunk และ Zimmeman ได้กล่าวว่า วิธีการนี้สามารถที่จะเพิ่มทักษะการอ่านและการเขียนของนักเรียนได้ ครูสอนสามารถนำไปใช้ปรับปรุงกับวิชาต่างๆ ได้ตามความเหมาะสม

กระบวนการกำกับตนเอง ที่ประกอบด้วย กระบวนการย่อย 3 กระบวนการของ Bandura (1986) มีนักวิชาการได้นำกระบวนการ การกำกับตนเองไปใช้ ในการวิจัยอย่างต่อเนื่อง และปรับวิธีการกำกับตนเองให้มีความชัดเจนขึ้นผลงานการวิจัยที่สำคัญ คือ ผลงานวิจัย ของ Schunk (1994) ซึ่งได้อธิบายถึงกระบวนการของการเรียนรู้จากการกำกับตนเอง ว่าเป็นกระบวนการที่มีแนวคิดพื้นฐานมาปัญญาสังคม (Social Cogition Theory) ของ Bandura โดยประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-Observation) กระบวนการตัดสินตนเอง (Judgment Process) กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) การกำกับตนในกระบวนการเรียนรู้ มีความสัมพันธ์กับเป้าหมาย (Goals) และความเชื่อความสามารถในตนเอง (Self-Efficacy) และคุณลักษณะของผู้เรียน (Attributes) ดังภาพและรายละเอียดต่อไปนี้

### แผนภาพ กระบวนการเรียนรู้จากการกำกับตนเอง



โดยสรุป แนวคิดการกำกับตนเองนิยมใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการศึกษา ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดการกำกับตนเองมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา โดยให้นักเรียนรู้จักการสังเกตตนเอง การตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง เพื่อส่งเสริมและพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน

#### 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการกำกับตนเอง

กรรัช มากเจริญ (2554) ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้อาชีวศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดย เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้อาชีวศึกษา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่ม ทดลองที่ได้รับการจัดโปรแกรมการกำกับตนเองและของกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของ คะแนนผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้อาชีวศึกษาหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม และ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่ม ทดลองและของกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง มีเจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วน ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง

กรวรรณ แสงไชย (2551) ได้ศึกษาผลของวิธีสอนแบบกำกับตนเองและคะแนนเฉลี่ยสะสม ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์และลักษณะพื้นฐานความเป็นนักวิจัยของนักเรียน โดยเปรียบเทียบวิธีการสอน 2 วิธี คือการสอนแบบกำกับตนเอง และการสอนแบบปกติ และคะแนนเฉลี่ยสะสม 2 ระดับ ที่มีต่อผลลัพธ์ระยะต้นคือผลการกำกับตนเอง ลักษณะพื้นฐานความเป็น นักวิจัย และผลลัพธ์สุดท้าย ผลการศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ ผลการกำกับ ตนเองในการเรียน และลักษณะพื้นฐานความเป็นนักวิจัยของนักเรียน ที่ได้รับวิธีสอนที่แตกต่างกัน และมีระดับคะแนนเฉลี่ยต่างกัน หลังการทดลองมีความแตกต่างกัน อิทธิพลของวิธีสอนค่อนข้างสูง ( $F= 34.186, p=.000$ ) เมื่อเปรียบเทียบกับอิทธิพลของคะแนนเฉลี่ยสะสม ( $F=6.438, p=.001$ ) และผลการวิเคราะห์ความตรงโมเดลตามกรอบแนวคิด พบว่า โมเดลสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยพิจารณาจากผลการทดสอบค่าไค-สแควร์ (Chi-square) มีค่าเท่ากับ 19.08;  $p=.32$  ที่องศาอิสระ เท่ากับ 17 มีค่า GFI เท่ากับ .96 และค่า AGFI เท่ากับ .82 ส่วนค่า RMR เท่ากับ .034 โมเดลสามารถอธิบายความแปรปรวนในตัวแปรผลการกำกับตนเองในการเรียน ตัวแปร ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์ และตัวแปร ลักษณะพื้นฐานของนักวิจัย ได้ร้อยละ 65, 59 และ 87 ตามลำดับ

กชมล ธนะวงศ์ (2556) ได้ศึกษาผลของการเรียนรู้อาชีวศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล โดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของประถมศึกษา โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของ คะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่ม ทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนน พฤติกรรมสุขภาพเรื่องการ ดูแลสุขภาพส่วนบุคคล หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลอง



และนักเรียนกลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลหลังการ ทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน อีกทั้งค่าเฉลี่ยของ คะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่ม ควบคุม

ฉันทพร มหาดีลรัตน์ (2557) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการ กำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยมีเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการกำกับตนเอง แบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยครู และแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า ระยะเวลาหลังการทดลองและระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงไม่แตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง และระยะเวลาหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุม และระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ลวพร ทองอยู่เรือน (2550) ได้ศึกษาเรื่องผลของการใช้กลวิธีการกำกับตนเองในบทเรียนบน เว็บไซต์วิทยาศาสตร์ในระบบบริหารจัดการการเรียนรู้ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีแบบการเรียนต่างกัน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ใช้กลวิธีการกำกับตนเอง ในบทเรียนบนเว็บไซต์วิทยาศาสตร์ในระบบบริหารจัดการการเรียนรู้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลัง เรียนสูงกว่าก่อนเรียน และนักเรียนที่ใช้กลวิธีการกำกับตนเองในบทเรียนบนเว็บไซต์วิทยาศาสตร์ใน ระบบบริหารจัดการการเรียนรู้ที่มีแบบการเรียนแตกต่างกันจะมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไม่แตกต่างกัน

สาลินี จงใจสุรธรรม และคณะ (2558) ได้ทำการศึกษากลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ ในศตวรรษที่ 21 การกำกับตนเองในการเรียนรู้ เป็นพฤติกรรมที่มีฐานความรู้มาจากแนวคิดทฤษฎี การเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social cognitive theory) มีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะท าให้ พฤติกรรมภายในเกิดขึ้นอย่างค่อยเป็นค่อยไปเพื่อควบคุมพฤติกรรมภายนอก ซึ่งเกิดขึ้น โดยผ่านการ ต าเนินการของตนเองและแหล่งอิทธิพลภายนอก รวมถึงกรอบของแรงจูงใจ สังคมและคุณธรรมจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การกำกับตนเองในการเรียนรู้ส่งผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนสูงขึ้น จึงมีความสำคัญที่ควรส่งเสริมให้นักเรียนได้ปฏิบัติเพื่อปรับปรุงและพัฒนาอย่าง ต่อเนื่อง การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม การกำกับตนเองในการเรียนรู้ และกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ ในศตวรรษที่ 21 ทั้งที่เป็นแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งจะ

เป็นการเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับการ กำกับตนเองในการเรียนรู้รวมทั้งให้ความสำคัญในด้านครูผู้สอน ซึ่งถือเป็นปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพล โดยตรงต่อนักเรียน

สุกาญจน์ อยู่คง และคณะ (2558) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเอง ต่อ พฤติกรรมการควบคุมอาหารในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 รูปแบบการวิจัยเป็นแบบทดลองกลุ่ม เดียว ทำการวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีจำนวนทั้งหมด 28 คน เข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเอง โดยกิจกรรมการทดลองประกอบด้วย การบรรยายประกอบสไลด์ การอภิปรายกลุ่ม การฝึกทักษะเลือกรับประทานอาหาร การใช้ตัวแบบทั้งมีชีวิตและตัวแบบ สัญลักษณ์ ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการกำกับตนเอง มีผลทำให้ ผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2 ที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดไม่ได้ ได้รับความสามารถตนเอง มีความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตัวด้านการควบคุมอาหาร และมีพฤติกรรมการควบคุมอาหาร ซึ่งดีขึ้น กว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Keo Panha Soeung (2014) ได้ศึกษาการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้าง สุขนิสัยส่วนบุคคลสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง : กรณีศึกษา ประเทศกัมพูชา โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสุขนิสัยส่วนบุคคล ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคะแนนการ ปฏิบัติสุขนิสัยส่วนบุคคลก่อนการทดลองและหลังการทดลองระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสุขนิสัยส่วนบุคคล ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 1 เดือนหลังทดลองของกลุ่มทดลอง ผล การศึกษาพบว่า เมื่อเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสุขนิสัยส่วนบุคคลหลังการ ทดลองของกลุ่มทดลองพบว่ามีค่าสูงกว่า ก่อนการทดลอง แต่ในกลุ่มควบคุมค่าเฉลี่ยของคะแนน การปฏิบัติสุขนิสัยส่วนบุคคลก่อนการทดลอง และหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกัน และเมื่อ เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสุข นิสัยส่วนบุคคลก่อนทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน แต่หลัง ทดลองค่าเฉลี่ยของการปฏิบัติสุขนิสัยส่วนบุคคล ของทั้งสองกลุ่มมีความแตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสุขนิสัยส่วนบุคคลของกลุ่มทดลอง หลังทดลองและระยะติดตามผล พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การกำกับตนเองในการเรียนรู้ส่งผล สัมฤทธิ์ ทางการเรียนรู้สูง จึงมีความสำคัญที่ควรส่งเสริมให้นักเรียนได้ปฏิบัติเพื่อปรับปรุงและ พัฒนาอย่าง ต่อเนื่อง การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้ทาง ปัญญาสังคม การ กำกับตนเองในการเรียนรู้ และกลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ใน ศตวรรษที่ 21 ทั้งที่เป็น แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศและต่างประเทศ ซึ่งจะเป็น

การเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับการ กำกับตนเองในการเรียนรู้รวมทั้งให้ความสำคัญในด้านครูผู้สอนซึ่งถือเป็นปัจจัยสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพล โดยตรงต่อนักเรียน

## 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศศึกษา

ยอดแก้ว แก้วมิ่งสา (2557) ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของ แครทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา โดยเปรียบเทียบผลของความตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนประถมศึกษา การศึกษาพบว่า หลังการทดลองพบว่าค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้ในตนเองของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง และ หลัง การทดลองพบว่าค่าเฉลี่ยความตระหนักรู้ในตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความ แตกต่างกัน

พอเพ็ญ ไกรนรา (2556) ได้ศึกษาความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การป้องกันการตั้งครรภ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองสระบุรี โดยสำรวจ และเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการป้องกัน การตั้งครรภ์ ระหว่างนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย และระหว่างปีการศึกษา 2554 และปีการศึกษา 2555 ในกลุ่ม ตัวอย่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 445 คน จากโรงเรียนสังกัดเทศบาล เมือง สระบุรี 7 แห่ง ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 57.75 มีอายุ ระหว่าง 13-16 ปี ( $M=13.86$ ,  $SD =.57$ ) มี คะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการป้องกันการตั้งครรภ์อยู่ใน ระดับน้อย ร้อยละ 61.80 ( $M = 5.90$ ,  $SD = 3.00$ ) จากคะแนนเต็ม 18 คะแนน นักเรียนหญิงและนักเรียน ชายมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์และการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่แตกต่างกัน พบว่าเพศมีอิทธิพลขนาดเล็กต่อคะแนน ความรู้ ( $d = .08$ ) นักเรียนรุ่นปีการศึกษา 2555 มี คะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์และการป้องกันการตั้งครรภ์ มากกว่ารุ่นปีการศึกษา 2554

พงศธร สุกิจญาณ (2556) ได้ศึกษาผลการจัดการเรียนรู้ด้วยหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดย เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ระหว่างกลุ่มที่เรียนโดย การจัดการ เรียนรู้ด้วยหลักไตรสิกขา กับกลุ่มที่เรียนโดยการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีปกติ และศึกษาความ คิดเห็นของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ด้วยหลักไตรสิกขา ผล การศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยของนักเรียนด้านความรู้ ด้านเจตคติ ด้านการปฏิบัติ ก่อนและหลัง การเรียนรู้ด้วยหลัก ไตรสิกขามีความแตกต่างกัน และคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ด้านเจตคติ

ด้านการปฏิบัติ ของนักเรียนที่ เรียนด้วยหลักไตรสิกขาและการเรียนแบบปกติมีความแตกต่างกัน และคะแนนความคิดเห็นต่อการ จัดการเรียนรู้อยู่ด้วยหลักไตรสิกขาโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก

สายฝน เอกวารางกู (2556) พฤติกรรมเสียงทางเพศของเยาวชนส่งผล กระทบต่อ บุคคล ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ที่ต้องการการรณรงค์ การแก้ไขอย่างเร่งด่วน บทความ วิชาการนี้มี วัตถุประสงค์เพื่อทบทวนความรู้ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสียงทางเพศของเยาวชน ผล การทบทวน พบว่าสถานการณ์ทางเพศของเยาวชนที่มีความรุนแรงและมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น คือ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม การทำแท้ง ผลกระทบที่เกิดจากการทำแท้งไม่ปลอดภัย และการ ติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมเสียงทางเพศของเยาวชนเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในบุคคล คือ ธรรมชาติของวัยรุ่นสมรรถนะ ด้านการคิดวิเคราะห์ และปัจจัยภายนอกบุคคล คือ ลักษณะการเลี้ยงดู ความสัมพันธ์ในครอบครัว สื่อ เทคโนโลยี และสภาพแวดล้อมทางสังคม การป้องกันพฤติกรรม เสียงทางเพศของเยาวชนจึงต้อง มุ่งเน้นการรณรงค์ งานทั้งสองส่วนควบคู่กัน คือ การพัฒนา สมรรถนะด้านการคิดวิเคราะห์ของเยาวชน ด้วยกระบวนการพัฒนาเชิงบูรณาการกับการจัดเตรียม สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการดูแลเยาวชน

สิงหา จันทน์ขาว (2550) ได้ทำการศึกษาผลของการจัดการเรียนการสอนด้วยวิธีอริยสังสี่ ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยเปรียบเทียบ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ระหว่างกลุ่มที่เรียนโดย การจัดการเรียนการสอนด้วยวิธีอริยสังสี่กับกลุ่มที่เรียนโดยการจัดการเรียนการสอนด้วยวิธีปกติ และ ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีต่อการจัดการเรียนการสอนด้วยวิธี อริยสังสี่ ผลการศึกษาพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องเพศศึกษาก่อนเรียนและหลังเรียนของ นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนด้วยวิธีอริยสังสี่ หลังการเรียนมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ด้านเจตคติ และ ด้านการปฏิบัติสูงขึ้น และเมื่อนำมาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่อง เพศศึกษาก่อนและ หลัง การเรียนด้วยวิธีอริยสังสี่ก็พบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ มีความ แตกต่างกัน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องเพศศึกษาของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่เรียนด้วย วิธีอริยสังสี่กับการสอนด้วยวิธีปกติ พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนด้านความรู้ และด้านเจตคติของ นักเรียนที่เรียนด้วยวิธีอริยสังสี่หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย สูงกว่านักเรียนที่เรียนด้วยวิธีปกติ ส่วน ในด้านการปฏิบัติมีคะแนนเฉลี่ยน้อยกว่านักเรียนที่เรียน ด้วยวิธีปกติ แต่ก็มีคะแนนเฉลี่ยใกล้เคียงกัน และเมื่อนำ มาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่องเพศศึกษาของนักเรียนที่เรียนด้วยวิธีอริยสังสี่ กับนักเรียนที่เรียนด้วยวิธีปกติก็พบว่า ผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนด้านความรู้มีความแตกต่างกัน ส่วน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านเจตคติ และด้าน การปฏิบัติ ไม่มีความแตกต่างกัน และนักเรียนที่เรียน เรื่องเพศศึกษาด้วยวิธีอริยสังสี่ มีความ คิดเห็นต่อการจัดการเรียนการสอนด้วยวิธีอริยสังสี่โดยรวมอยู่ ในระดับดีมาก

สมิตตา สว่างทุกข์ และ ปารีชาติ ทาโน (2558) การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการตระหนักรู้ในพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศกับ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนวัยรุ่น และเพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนวัยรุ่น ตาม ตัวแปรเพศ ระดับการศึกษา การมีคูรััก ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนค่านิยมทางเพศ อิทธิพลจากกลุ่ม เพื่อนต่อพฤติกรรมทางเพศกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ก าลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ปี การศึกษา 2557 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่ง แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 344 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามมี 5 ฉบับ ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้ให้ข้อมูล 2) แบบประเมินการตระหนักรู้ใน พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 3) แบบสอบถามค่านิยมทางเพศ 4) แบบสอบถามอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนต่อ พฤติกรรมทางเพศ และ 5) แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนวัยรุ่นวิเคราะห์ข้อมูลโดย หาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) ทดสอบความแปรปรวน แบบทางเดียว (one way ANOVA) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปผลการศึกษาพบว่า 1. การตระหนักรู้ใน พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนวัยรุ่นอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $r = -.27, p < 0.001$ ) 2. นักเรียนวัยรุ่นที่มีเพศ คูรััก ผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียน ค่านิยมทางเพศและ ได้รับอิทธิพล

อนงค์ ประสาธน์วนกิจ และคณะ (2552) ได้ศึกษาความเชื่อเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ และรูปแบบพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นและเยาวชนในสถานศึกษาจังหวัดสงขลา โดย กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นและเยาวชนที่ก าลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษา อาชีวศึกษา และอุดมศึกษา ทั้งภาครัฐและ เอกชนจำนวน 1,156 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามสำหรับวัยรุ่นหญิงและชายเกี่ยวกับ ความคิด ความเชื่อและรูปแบบพฤติกรรมทางเพศ ซึ่งพัฒนาแนวค าดามาจากข้อมูลเชิงคุณภาพที่ได้ จากการสนทนากลุ่ม และสัมภาษณ์เจาะลึกวัยรุ่นและเยาวชนในสถานศึกษา และการทบทวน วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นและเยาวชนร้อยละ 66.2 เชื่อว่าเป็น เรื่องธรรมดาที่จะมีเพศสัมพันธ์กับคนรััก ร้อยละ 48.6 เชื่อว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่จะมีเพศสัมพันธ์กับ "กิ๊ก" แม้จะมีคนรัักอยู่แล้ว รวมทั้งเชื่อว่าการใช้ถุงยางอนามัยทำให้มีเพศสัมพันธ์มากขึ้นเพราะไม่เสี่ยง ต่อการตั้งครรภ์ อายุเฉลี่ยในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกคือ 15.9 ปี โดยเพศชายมีอายุเฉลี่ยการมี เพศสัมพันธ์ครั้งแรกน้อยกว่าเพศหญิง ในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกวัยรุ่นชายร้อยละ 29.9 และหญิง ร้อยละ 35.2 เท่านั้นที่ใช้ถุงยางอนามัย วิเคราะห์ความเชื่อมั่นต่อการมีเพศสัมพันธ์และการปฏิเสธการ มีเพศสัมพันธ์ รวมทั้งความเชื่อมั่นในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยเปรียบเทียบระหว่างวัยรุ่นชาย และ หญิง พบว่า มีความแตกต่างกัน

G.W. WOO MD and Team (2011) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อเพศศึกษาในระบบโรงเรียนเพื่อศึกษาและอธิบายสถานะปัจจุบันของการสอนเพศศึกษาในโรงเรียน และเพื่อตรวจสอบพยากรณ์ ของเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ครอบคลุมหลักสูตรทางการศึกษา การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบสำรวจโดยจัดส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ โดยกลุ่มผู้เข้าร่วมการวิจัยคือครูในระดับ 7 และ 8 ได้รับการสำรวจเกี่ยวกับเนื้อหาที่มีคุณภาพและมีอิทธิพลต่อเรื่องเพศศึกษาปี 2007-2008 โดยใช้การวิเคราะห์ สถิติแบบ Chi-Square ANOVA เพื่อตรวจสอบการพยากรณ์ การสอนเพศศึกษาที่ครอบคลุมถึงการ ติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์และการป้องกันการตั้งครรภ์ ซึ่งพบว่าในครูร้อยละ 80 ซึ่ให้เห็นว่าค่านิยมส่วนบุคคลและหลักสูตรมีอิทธิพลมากกว่าเนื้อหาของหลักสูตร ปัจจัยเฉพาะมีเป็นแนวโน้มที่เพิ่มขึ้น ของการให้ความเข้าใจด้านพื้นฐานในการจัดการเรียนการสอนรวมอยู่ในโรงเรียนของรัฐ ประมาณร้อยละ 66.7 เมื่อเปรียบเทียบกับเอกชน ประมาณร้อยละ 34.6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ได้รับการ ผูกอบรมอย่างเป็นทางการสอนเพศศึกษา (ได้รับการอบรมร้อยละ 77.8 เมื่อเทียบกับไม่ได้รับการ ผูกอบรม ร้อยละ 50) และมีการติดต่อเมื่อเทียบกับการไม่มีการติดต่อร้อยละ 46.7 อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ ดังนั้นในครูส่วนใหญ่จะรวมรูปแบบของการสอนเรื่องเพศศึกษาเพียงครั้งเดียวรวมกันเป็น หลักสูตรที่ครอบคลุมส่วนตัวเช่นเดียวกับทรัพยากรครูที่มีบทบาทสำคัญในเนื้อหาของหลักสูตร

Eryl A Davies (2013) ได้ศึกษาปัจจัยเสี่ยงต่อการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กกลุ่มตัวอย่าง ประวัติของเด็กที่เกี่ยวข้องกับข้อกล่าวหาล่วงละเมิดทางเพศที่นำเสนอในช่วง 12 เดือนย้อนหลัง ผลการวิจัยพบว่า ข้อมูลทางระบาดวิทยาแสดงให้เห็นถึงอัตราเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นในเพศหญิงและผู้ ร้องเรียนส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง ส่วนกรณีที่มีข้อกล่าวหาเป็นครั้งแรกและความสัมพันธ์ของคนร้ายที่พบ บ่อยที่สุดคือความใกล้ชิด การเกิดเหตุจะพบบ่อยในช่วงอายุ 15 ปี สูงสุดในเดือนมกราคม จากปัจจัย ความเสี่ยงที่ศึกษาได้ ความเสี่ยงส่วนใหญ่เกิดจากใช้เครื่องตีมแอลกอฮอล์และยาเสพติดมากที่สุด

Gail Hornor (2010) ได้ศึกษาผลกระทบ ของการทารุณกรรมทางเพศในเด็ก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศ โดยปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศได้แพร่ระบาด ในประเทศสหรัฐอเมริกา จำนวนของเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศมีความสำคัญสำหรับแพทย์ พยาบาล ซึ่ง แพทย์ พยาบาลพร้อมที่จะเข้าใจผลกระทบระยะสั้นและระยะยาวทั้งสองด้านของการทารุณกรรมทาง เพศ การรับรู้ปัญหาจะทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบของการทารุณกรรมทางเพศ แพทย์ และพยาบาล พร้อมทั้งจะให้การรักษาท่างด้านร่างกายและจิตใจ และพร้อมที่จะช่วยเหลือเด็กผู้ที่ตก เป็นเหยื่อการทารุณกรรมทางเพศ ล่วงละเมิดทางเพศ เพื่อที่จะไม่ให้เกิดขึ้นอีก

## 6. กรอบแนวคิดในการวิจัย

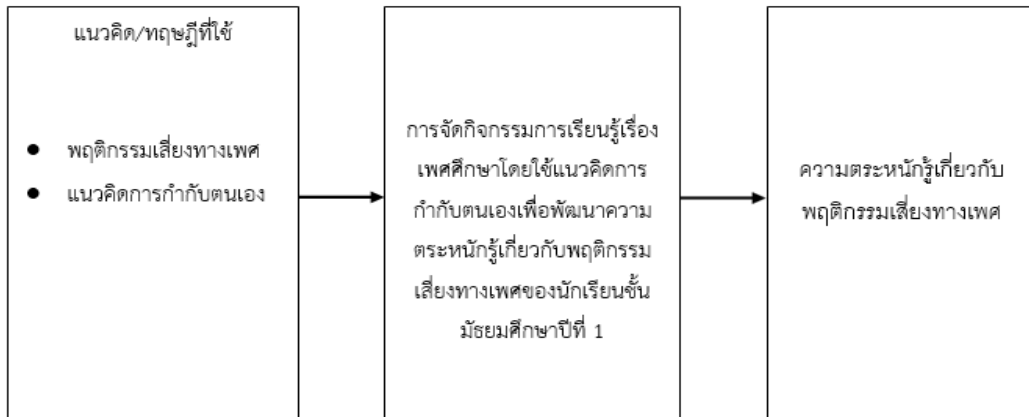
จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าการส่งเสริมให้นักเรียนมีความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง เพื่อป้องกันปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นได้ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเป็นส่วนสำคัญที่จะส่งเสริมให้ผู้เรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ลดลง ด้วยสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วนั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาแบบปกติหรือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบเดิมๆ อาจไม่ทันต่อสถานการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้น ผู้วิจัยจึงแนวคิดการกำกับตนเองมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งแนวคิดการกำกับตนเอง ประกอบด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self - observation) 2) กระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process) 3) กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self - Reaction) โดยแนวคิดการกำกับตนเองนิยมใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การนำแนวคิดการกำกับตนเองมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษานั้น เพื่อจะให้ผู้เรียนรู้จักการสังเกตตนเอง การตัดสินใจ และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง และเป็นการส่งเสริม พัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของผู้เรียน

จากสถิติการจดทะเบียนเกิดของผู้หญิงไทยจากการศึกษาของคณะกรรมการการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ปี พ.ศ. 2553 ที่ระบุว่า จำนวนการคลอดบุตรในหญิงไทยอายุ 10 - 19 ปี มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ปี พ.ศ. 2543 เป็นต้นมา จากวิเคราะห์ข้อมูลการจดทะเบียนเกิดของสำนักบริหารการทะเบียน กรมการปกครอง กระทรวงมหาดไทย พบว่า อัตราการจดทะเบียนเกิดในผู้หญิงอายุ 15 - 17 ปี และ 15 - 19 ปี ต่อประชากรหญิงในกลุ่มอายุเดียวกัน ระหว่างปี พ.ศ. 2549 - 2553 มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นจากร้อยละ 35 เป็น 38 และ 50 เป็น 52 รายต่อ พันประชากรในวัยเดียวกัน ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าวิจัยได้กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้เรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 13 - 14 ปี เพื่อเป็นการป้องกัน เชิงรุกและส่งเสริม พัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของผู้เรียนให้ยั่งยืนต่อไป ซึ่งผู้วิจัยสามารถสรุปกรอบแนวคิดในการวิจัยได้ ดังแผนภูมิต่อไปนี้

## แนวคิด/ทฤษฎี

## ตัวแปรต้น

## ตัวแปรตาม



กรอบความคิดในการวิจัย





### บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีวิธีดำเนินการวิจัยดังรายละเอียด ดังนี้

- 3.1 รูปแบบการวิจัยและแผนภูมิการทดลอง
- 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
- 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- 3.4 การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

#### 3.1 รูปแบบการวิจัยและแผนภูมิการทดลอง

การวิจัยเรื่อง “การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1” เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi- Experimental Research) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง (Experimental group) และกลุ่มควบคุม (Control group) โดยกลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดกำกับตนเอง ซึ่งมีการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม โดยมีรูปแบบการวิจัยและแผนภูมิการทดลอง ดังนี้

##### รูปแบบการวิจัย

กลุ่มทดลอง	O <sub>1</sub> _____	X	_____ O <sub>2</sub>
กลุ่มควบคุม	O <sub>3</sub> _____	~X	_____ O <sub>4</sub>

แผนภูมิรูปแบบการวิจัย

โดยกำหนดให้	O1, O3	หมายถึง	การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง
	O2, O4	หมายถึง	การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง
	X	หมายถึง	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้ แนวความคิดกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
	~X	หมายถึง	การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาแบบปกติ

### 3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา เขต 2 กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 มี 52 โรงเรียน นักเรียนจำนวน 11,949 คน

#### กลุ่มตัวอย่าง

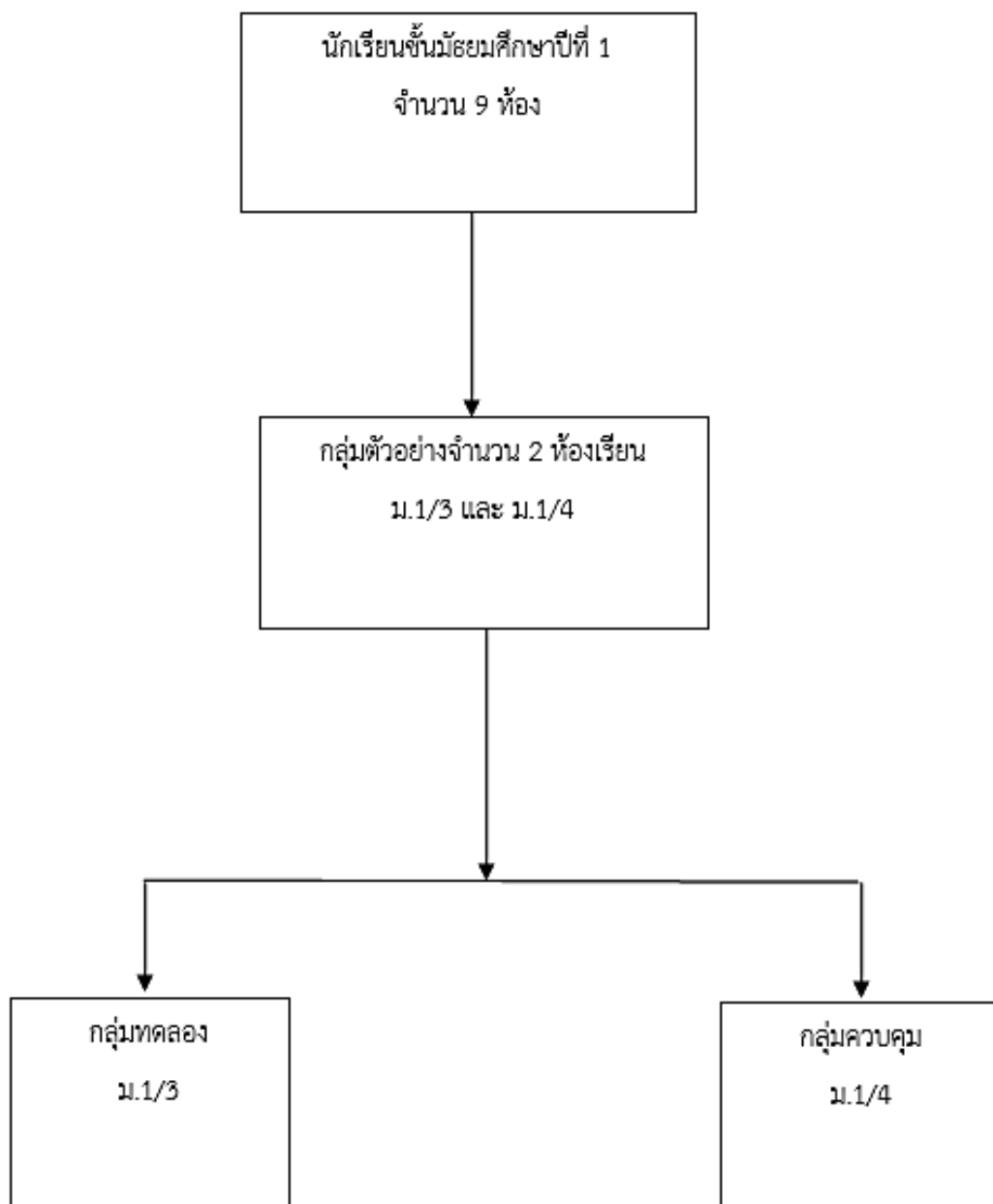
การคัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) โดยผู้วิจัยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนี้ เป็นโรงเรียนที่ให้ความร่วมมือ และยินดีให้มีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

เมื่อคัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างได้โรงเรียนที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ผู้วิจัยมีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยกำหนดเลือกนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกนักเรียนกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย คือ เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 และนักเรียนมีความสมัครใจและยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย ซึ่งโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างได้แก่ โรงเรียนพระโขนงวิทยาลัย

#### การเลือกกลุ่มตัวอย่างห้องเรียน

ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างห้องเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 2 ห้องเรียนโดยใช้วิธีการเลือกสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Selection) โดยเลือกห้องที่มีคะแนนความตระหนักรู้ในตนเองใกล้เคียงกันเพื่อกำหนดให้เนกลุ่มตัวอย่างได้ห้องเรียนจำนวน 2 ห้อง มีการสุ่มชั้นตอนดังแผนภาพ ดังนี้

## แผนภาพ การเลือกกลุ่มตัวอย่างห้องเรียน



### 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 3.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จำนวน 8 แผนกิจกรรม ดังนี้

- 1) กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 1 เรื่อง “เพศของฉัน”
- 2) กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 2 เรื่อง “พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศคืออะไร”
- 3) กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 3 เรื่อง “ผลกระทบจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ”
- 4) กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 4 เรื่อง “การป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ”
- 5) กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 5 เรื่อง “เตือนตนเตือนเพื่อนห่างไกลพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ”
- 6) กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 6 เรื่อง “รู้จักตัดสินใจไร้พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ”
- 7) กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 7 เรื่อง “ทักษะปฏิเสธ (ไม่ อย่า หยุด)”
- 8) กิจกรรมการเรียนรู้ครั้งที่ 8 เรื่อง “เป้าหมายในชีวิตของฉัน”

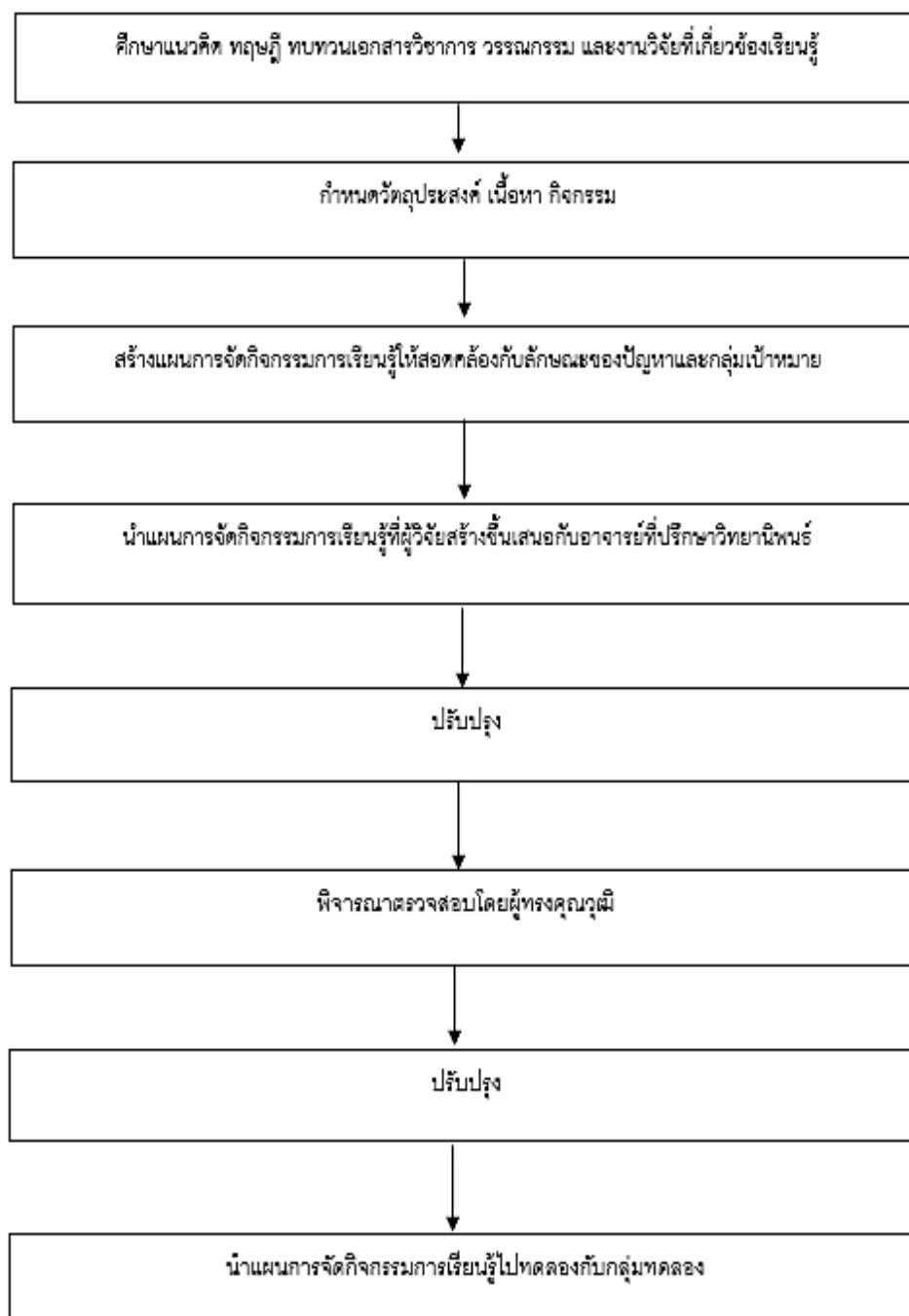
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลองแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ทบทวนเอกสารวิชาการ วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเรียนรู้
2. กำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรม และเครื่องมืออุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการ
3. สร้างแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้รวมทั้งพิจารณาแนวคิด ทฤษฎี กลวิธีทางสุขศึกษาที่สอดคล้องกับลักษณะของปัญหาและกลุ่มเป้าหมาย
4. นำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบความถูกต้อง และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
5. นำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์นำไปตรวจสอบและพิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสมของแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องจบปริญญาสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ทางสุขศึกษา หรือปริญญาสาขาวิชา

สาธารณสุขศาสตร์ทางสุขศึกษา ทางสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ หรือทางสุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง หรือเป็นอาจารย์ที่มีประสบการณ์สอนในวิชาสุขศึกษา อย่างน้อย 10 ปี นำผ ลกา รตรวจ สอบความ (Validity) และพิจารณาหาค่า ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence หรือ IOC) โดยพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ซึ่งได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.97

6. แก้ไขแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

7. นำไปทดลองใช้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อดูความเหมาะสมในเรื่องการจัดกิจกรรม การเรียนรู้และเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และนำมาปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมการ เรียนรู้ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น โดยผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อนำไปใช้ ในจริง โดยสรุปขั้นตอนการสร้างแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิด การกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี ที่ 1 ได้ดังนี้



**แผนภูมิ** ขั้นตอนการสร้างแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### 3.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยมีวิธีการการสร้างแบบวัดความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ทบทวนเอกสารวิชาการ วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. กำหนดขอบเขตของเนื้อหาในการวัดให้ครอบคลุมและสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
3. สร้างข้อคำถาม ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ รวมทั้งเกณฑ์การให้คะแนน โดยแบบวัดความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีจำนวนทั้งหมด 32 ข้อ เป็นข้อคำถามแบบประมาณค่า (rating scale) 4 ระดับ คือ จริงมากที่สุด จริงมาก จริงน้อย และ จริงน้อยที่สุด โดยเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือกต่อ 1 ข้อคำถาม มีช่วงคะแนน คะแนน และมีเกณฑ์กำหนด ดังนี้

จริงมากที่สุด	=	4	คะแนน
จริงมาก	=	3	คะแนน
จริงน้อย	=	2	คะแนน
จริงน้อยที่สุด	=	1	คะแนน

4. นำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ตรวจสอบความถูกต้อง และนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

5. นำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์นำไปตรวจสอบและพิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา และความเหมาะสม จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องจบปริญญาสาขาวิชาศึกษาศาสตร์ทางสุขศึกษา หรือปริญญาสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ทางสุขศึกษาทางสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ หรือทางสุขศึกษาและส่งเสริมสุขภาพ หรือสาขาที่เกี่ยวข้อง หรือเป็นอาจารย์ที่มีประสบการณ์สอนในวิชาสุขศึกษา อย่างน้อย 10 ปี นำผลการตรวจสอบความ (Validity) และพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence หรือ IOC) โดยพิจารณาค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ซึ่งได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.91

6. แก่ไขเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

7. นำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปทดลองใช้เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ (Try out) กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง

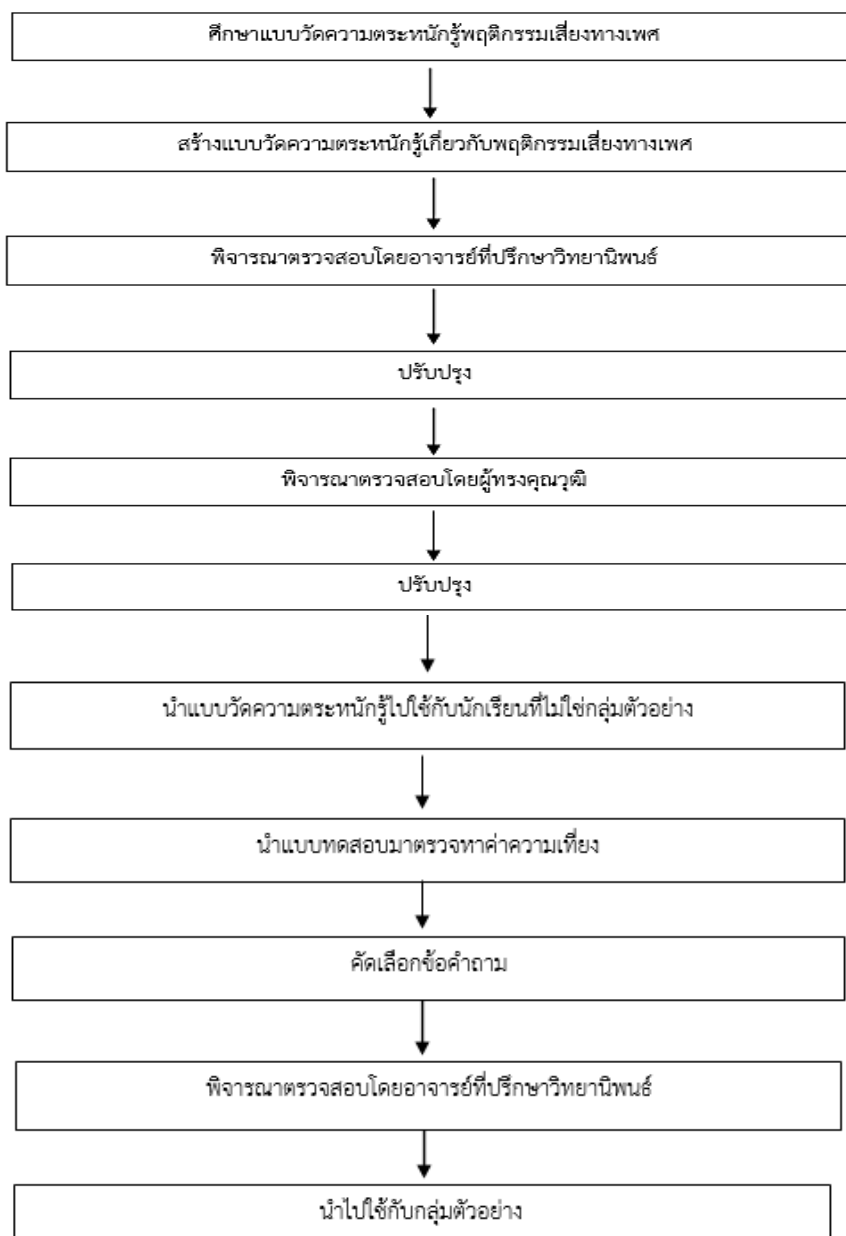
8. นำผลการทดสอบมาตรฐานให้คะแนนและหาค่าความเที่ยง (Reliability) ของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้สูตร Cronbach's Alpha Coefficient ซึ่งกำหนดค่าที่ยอมรับได้ไว้ที่ 0.70 ซึ่งได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.83

9. ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยผ่านความเห็นชอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อนำไปใช้ในจริง





แผนภาพ สรุปขั้นตอนการสร้างแบบวัดความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ



### 3.4 การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากผู้บริหารโรงเรียน
- 2) ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการวิจัย การวัดและประเมินผลแก่ รองผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ และร่วมกันกำหนดตารางเวลา การใช้การจัดกิจกรรมเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1
- 3) การดำเนินการก่อนทดลองจัดการจัดกิจกรรมเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1
- 4) ผู้วิจัยทดสอบวัดเจตคติ เรื่องเพศศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุมด้วยแบบวัดความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลอง
- 5) นำผลการทดสอบความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของทั้ง 2 กลุ่มมาเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที ( t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ แตกต่างกันหรือไม่
- 6) การดำเนินการจัดการจัดกิจกรรมเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง ผู้วิจัยดำเนินการจัดการจัดกิจกรรมเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองให้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 50 นาที
- 7) การดำเนินงานหลังการทดลอง ทดสอบวัดความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หลังการทดลอง (Post-Test) ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบวัดความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ เรื่องเพศศึกษาระดับเดียวกันกับแบบวัดความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ก่อนการทดลอง

แผนภาพ สรุปขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล



### 3.5 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ วิเคราะห์ด้วยค่าสถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง “การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1” ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลอง และหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

**ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง**

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

ความตระหนักรู้เกี่ยวกับ					
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ					
	n	$\bar{X}$	SD	t	p
ก่อนการทดลอง		2.69	0.20		
	38			8.835	.000*
หลังการทดลอง		2.82	0.19		

\* < .05

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.69 และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 2.82 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (รายชื่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1	ฉันรู้ว่าเมื่อฉันอยู่กับเพื่อนเพศตรงข้ามสองต่อสองตามลำพังอาจทำให้ฉันเกิดความไม่ปลอดภัยได้	2.44	0.68	2.52	0.60	1.35
2	ฉันรู้ว่าการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ทำให้ฉันไม่สามารถควบคุมสติได้	3.05	0.86	3.10	0.86	1.00
3	ฉันรู้ว่าฉันสามารถอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้ามได้	3.26	0.79	3.31	0.70	1.00
4	ฉันรู้ว่าเพื่อนสนิทที่เป็นเพศตรงข้ามชวนฉันไปคูหนึ่งฉันจะเกิดความไม่ปลอดภัยได้	3.05	0.80	3.13	0.70	1.35
5	ฉันรู้ว่าการแต่งกายไม่เรียบร้อยทำให้ฉันเกิดอันตรายได้	2.71	0.83	2.78	0.81	1.00
6	ฉันรู้ว่าการเสพสิ่งเสพติดทำให้ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์ทางเพศได้	2.47	0.89	2.60	0.78	1.70
7	ฉันรู้ว่าไม่ควรถูกเนื้อต้องตัวกับเพศตรงข้ามขณะอยู่ที่ลับตาผู้ใหญ่	2.44	0.95	2.57	0.91	1.70
8	ฉันรู้ว่าการรักษากวลงสวนตัวจะทำให้ฉันปลอดภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	2.94	0.92	3.02	0.88	1.00
9	ฉันรู้ว่าการที่ฉันรู้จักไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนก่อนตอบรับคำชวนเพื่อนเสมอ ทำให้ห่างไกลจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	2.44	1.00	2.76	0.94	2.31*
10	ฉันรู้ว่าการส่งสายตากับเพศตรงข้ามทำให้ถูกล่วงละเมิดทางเพศได้	2.55	0.82	2.78	0.66	2.47*

\* < .05

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (รายข้อ) (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
11	ฉันรู้ว่าถ้าฉันมีกิริยาไม่เรียบร้อยอาจทำให้ฉันถูกล่วงละเมิดทางเพศ	2.47	1.00	2.68	0.90	1.95
12	ฉันรู้ว่าการพูดคำว่า “หยุด” ทำให้ไม่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	2.92	0.88	3.05	0.76	1.40
13	ฉันรู้ว่าฝ่ายหญิงเมื่อถูกฝ่ายชายถูกรื้อต้องตัวบ่อยๆจะทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้	3.15	0.88	3.23	0.85	1.35
14	ฉันรู้ว่าเพศชายไม่ควรสนิทสนมกับเพื่อนเพศตรงข้ามเกินขอบเขต	2.86	0.81	2.89	0.76	1.00
15	ฉันรู้ว่าการปฏิเสธด้วยท่าทีที่จริงจังจะทำให้ไม่เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	2.44	1.03	2.73	0.89	2.43*
16	ฉันรู้ว่าผู้หญิงไม่ควรยกคิ้วทลิวตาเชิญชวนเพศตรงข้าม	2.39	1.17	2.84	1.00	2.90*
17	ฉันรู้ว่าไม่ควรจ้องมองหน้าอกเพศหญิง	2.81	1.00	2.92	0.91	1.43
18	ฉันรู้ว่าไม่ควรดึงเพศหญิงมานั่งตักเพศชาย	2.94	0.89	2.97	0.85	1.00
19	ฉันรู้ว่าไม่ควรพูดจาลามกสื่อไปทางเรื่องเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น	2.71	0.98	2.78	0.90	1.35
20	ฉันรู้ว่าไม่ควรผิวปากแบบเชิญชวนเพื่อให้มีเพศสัมพันธ์	2.63	0.88	2.73	0.82	1.27
21	ฉันรู้ว่าการเล่นหยอกล้อแบบถึงเนื้อถึงตัวเป็นจุดเริ่มต้นของการถูกล่วงละเมิด	2.63	0.88	2.71	0.89	1.35
22	ฉันรู้ว่าไม่ควรเลียนแบบละครแล้วนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน	2.47	0.72	2.57	0.79	1.43

\* < .05

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง (รายชื่อ) (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
23	ฉันรู้ว่าการโพสรูปภาพการแต่งกาย ล่อแหลมในโซเชียลเน็ตเวิร์ค(Facebook, Instagram) ทำให้ฉันถูกล่วงละเมิดทางเพศ	2.68	1.06	2.76	1.05	1.35
24	รู้ว่าการดูมิวสิควิดีโอที่มีการเต้นยั่วชวนทำ ให้ฉันมีอารมณ์ทางเพศได้	2.76	0.85	2.86	0.87	1.43
25	ฉันรู้ว่าการที่ดูหนังที่มีฉากจูบทำให้ฉันมี อารมณ์ทางเพศได้	2.57	0.72	2.68	0.77	1.43
26	ฉันรู้ว่าการที่เห็นรูปภาพคนสวมเสื้อภาพ รัดรูปทำให้ฉันมีอารมณ์ทางเพศได้	2.71	0.83	2.81	0.86	1.43
27	ฉันรู้ว่าการโอบกอดเป็นการเริ่มต้นของการ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	2.76	0.81	2.81	0.83	1.00
28	ฉันรู้ถ้าว่าต้องการความสนใจจากเพศตรง ข้ามไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์	2.50	1.00	2.60	0.91	1.67
29	ฉันรู้ว่ถ้าเพื่อนชวนไปหอพักสองต่อสอง ต้องชวนผู้อื่นไปด้วย	2.50	1.35	3.00	1.23	2.31*
30	ฉันรู้ว่าเพื่อนชวนไปเที่ยวต่างจังหวัดสองต่อ สองต้องปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา	2.47	0.72	2.60	0.75	1.22
31	ฉันรู้ว่าพฤติกรรมเสี่ยงทางไม่ใช่เรื่องไกลตัว	2.81	0.92	2.86	0.90	0.62
32	ฉันรู้ว่าฉันอยู่ในวัยควรตั้งใจศึกษาเล่าเรียน มากกว่าความรักกับเพื่อนต่างเพศ	2.50	1.00	2.60	0.94	1.00

\* < .05

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (รายชื่อ) หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ข้อที่ 9, ข้อที่ 10, ข้อที่ 15, ข้อที่ 16, และข้อที่ 29



ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

ความตระหนักรู้เกี่ยวกับ					
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	n	$\bar{X}$	SD	t	p
ก่อนการทดลอง		2.68	0.23		
	37			3.593	.001*
หลังการทดลอง		2.81	0.12		

\* < .05

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.68 และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 2.81 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม (รายชื่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1	ฉันรู้ว่าเมื่อฉันอยู่กับเพื่อนเพศตรงข้ามสองต่อสองตามลำพังอาจทำให้ฉันเกิดความไม่ปลอดภัยได้	2.16	0.60	2.89	0.69	4.92*
2	ฉันรู้ว่าการดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ทำให้ฉันไม่สามารถควบคุมสติได้	1.89	0.87	2.86	0.85	4.62*
3	ฉันรู้ว่าฉันสามารถอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้ามได้	2.18	0.61	3.05	0.94	4.13*

\* < .05

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม (รายชื่อ) (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
4	ฉันรู้ว่าเพื่อนสนิทที่เป็นเพศตรงข้ามชวนฉันไปคูหนึ่งฉันจะเกิดความไม่ปลอดภัยได้	2.18	0.72	2.97	0.76	5.46*
5	ฉันรู้ว่าการแต่งกายไม่เรียบร้อยทำให้ฉันเกิดอันตรายได้	2.78	0.78	3.00	0.81	1.11
6	ฉันรู้ว่าการเสพสิ่งเสพติดทำให้ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์ทางเพศได้	2.45	0.86	2.67	0.74	1.21
7	ฉันรู้ว่าไม่ควรถูกเนื้อต้องตัวกับเพศตรงข้ามขณะอยู่ที่ลับตาผู้ใหญ่	2.29	0.93	2.75	0.72	2.75*
8	ฉันรู้ว่าการรักษานวลสงวนตัวจะทำให้ฉันปลอดภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	2.59	0.86	2.78	0.88	1.12
9	ฉันรู้ว่าการที่ฉันรู้จักไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนถี่ก่อนตอบรับคำชวนเพื่อนเสมอ ทำให้ห่างไกลจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	2.27	0.93	2.40	0.79	0.61
10	ฉันรู้ว่าการส่งสายตากับเพศตรงข้ามทำให้ถูกล่วงละเมิดทางเพศได้	2.48	0.76	2.51	0.80	0.15
11	ฉันรู้ว่าถ้าฉันมีกิริยาไม่เรียบร้อยอาจทำให้ฉันถูกล่วงละเมิดทางเพศ	2.37	0.98	2.75	0.83	1.83
12	ฉันรู้ว่าการพูดคำว่า “หยุด” ทำให้ไม่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	2.72	0.73	2.75	0.95	0.14
13	ฉันรู้ว่าฝ่ายหญิงเมื่อถูกฝ่ายชายถูกเนื้อต้องตัวบ่อยๆจะทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้	2.86	1.08	3.00	0.70	0.61
14	ฉันรู้ว่าเพศชายไม่ควรสนิทสนมกับเพื่อนเพศตรงข้ามเกินขอบเขต	2.48	0.90	3.13	0.85	3.15*

\* < .05

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม (รายชื่อ) (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
15	ฉันรู้ว่าการปฏิเสธด้วยท่าทีที่จริงจังจะทำให้ไม่เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	2.27	0.99	3.35	0.71	5.14*
16	ฉันรู้ว่าผู้หญิงไม่ควรยกคิ้วหล่อกตาเชิญชวนเพศตรงข้าม	2.59	1.01	3.40	0.59	4.58*
17	ฉันรู้ว่าไม่ควรจ้องมองหน้าอกเพศหญิง	2.81	0.99	2.89	0.80	0.38
18	ฉันรู้ว่าไม่ควรดึงเพศหญิงมานั่งตักเพศชาย	2.81	0.81	2.94	0.88	0.58
19	ฉันรู้ว่าไม่ควรพูดจาลามกส่อไปทางเรื่องเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น	2.75	0.95	2.89	0.77	0.55
20	ฉันรู้ว่าไม่ควรผิวปากแบบเชิญชวนเพื่อให้มีเพศสัมพันธ์	2.72	0.83	3.16	0.79	2.40*
21	ฉันรู้ว่าการเล่นหยอกล้อแบบถึงเนื้อถึงตัวเป็นจุดเริ่มต้นของการถูกล่วงละเมิด	2.70	0.87	3.00	0.91	1.40
22	ฉันรู้ว่าไม่ควรเลียนแบบละครแล้วนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวัน	2.56	0.72	2.75	0.64	1.09
23	ฉันรู้ว่าการโพสรูปภาพการแต่งกายล่อแหลมในโซเชียลเน็ตเวิร์ค(Facebook, Instagram) ทำให้ฉันถูกล่วงละเมิดทางเพศ	2.83	0.86	2.83	0.86	0.00
24	รู้ว่าการดูมิวสิควิดีโอที่มีการเต้นยั่วชวนทำให้ฉันมีอารมณ์ทางเพศได้	2.83	0.86	3.13	0.78	1.45

\* < .05

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม (รายชื่อ) (ต่อ)

ข้อ	คำถาม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
25	ฉันรู้ว่าการที่ดูหนังที่มีฉากจูบทำให้ฉันมีอารมณ์ทางเพศได้	2.75	0.64	3.27	0.83	2.91*
26	ฉันรู้ว่าการที่เห็นรูปภาพคนสวมเสื้อภาพรักรูปทำให้ฉันมีอารมณ์ทางเพศได้	2.91	0.89	3.02	0.76	0.59
27	ฉันรู้ว่าการโอบกอดเป็นการเริ่มต้นของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ	2.81	0.84	2.81	0.84	0.00
28	ฉันรู้ถ้าต้องการความสนใจจากเพศตรงข้ามไม่จำเป็นต้องมีเพศสัมพันธ์	2.62	0.92	2.91	0.82	1.40
29	ฉันรู้ถ้าเพื่อนชวนไปหอพักสองต่อสองต้องชวนผู้อื่นไปด้วย	2.48	1.36	2.97	0.92	1.61
30	ฉันรู้ถ้าเพื่อนชวนไปเที่ยวต่างจังหวัดสองต่อสองต้องปฏิเสธอย่างตรงไปตรงมา	2.43	0.68	2.97	0.83	2.93*
31	ฉันรู้ว่าการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศไม่ใช่เรื่องไกลตัว	2.83	0.92	3.00	0.70	0.78
32	ฉันรู้ว่าฉันอยู่ในวัยควรตั้งใจศึกษาเล่าเรียนมากกว่าความรักกับเพื่อนต่างเพศ	2.70	1.05	3.02	0.76	1.39

\* < .05

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (รายชื่อ) หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ข้อที่ 1, ข้อที่ 2, ข้อที่ 3, ข้อที่ 4, ข้อที่ 7, ข้อที่ 14, ข้อที่ 15, ข้อที่ 16, ข้อที่ 20, ข้อที่ 25 และ ข้อที่ 30

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความตระหนักรู้เกี่ยวกับ					
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	n	$\bar{X}$	SD	t	P
<b>ก่อนการทดลอง</b>					
กลุ่มทดลอง	38	2.69	.20		
กลุ่มควบคุม	37	2.68	.23	.114	.910
<b>หลังการทดลอง</b>					
กลุ่มทดลอง	38	2.82	.19		
กลุ่มควบคุม	37	2.81	.13	.251	.251

\* < .05

จากตารางที่ 5 พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เท่ากับ 2.69 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เท่ากับ 2.68 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เท่ากับ 2.62 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เท่ากับ 2.81 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง “การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1” เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi- Experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 2 กรุงเทพมหานคร โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 จำนวนทั้งหมด 75 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 38 คน กลุ่มควบคุม 37 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดกำกับตนเองเป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 กิจกรรม การเรียนรู้ รวมทั้งหมด 8 กิจกรรมการเรียนรู้

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยทำการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัย “การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1” สรุปได้ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.69 และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 2.82 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการวิเคราะห์ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย

อยู่ที่ 2.68 และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 2.81 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### 3. ผลการวิเคราะห์ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า

ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เท่ากับ 2.69 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เท่ากับ 2.68 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศไม่แตกต่างกัน

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เท่ากับ 2.82 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เท่ากับ 2.81 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศไม่แตกต่างกัน

### อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สามารถ อภิปรายได้ ดังนี้

#### สมมติฐานข้อที่ 1 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงกว่าก่อนทดลอง

กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.69 และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 2.82 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่กล่าวว่า “กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงกว่าทดลอง ”

ซึ่งอธิบายได้ว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดกำกับตนเองช่วย เพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเน้นให้นักเรียนเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ต่างๆ เช่น กิจกรรมเพศของฉันทน์ เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนรู้ ความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น กิจกรรมพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศคืออะไร ให้นักเรียนรู้สาเหตุและแนวทางการแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ กิจกรรมผลกระทบจากพฤติกรรม

เสียงทางเพศ ให้ผู้เรียนเข้าใจผลกระทบพฤติกรรมเสียงทางเพศ กิจกรรมการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสียงทางเพศ ผู้เรียนสามารถบอกถึงการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสียงทางเพศ กิจกรรมเตือนตนเตือนเพื่อนห่างไกลพฤติกรรมเสียงทางเพศทำให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าและเสนอแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมเสียงทางเพศ กิจกรรมรู้จักตัดสินใจไร้พฤติกรรมเสียงทางเพศ ทำให้ผู้เรียนบอกวิธีการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม กิจกรรมทักษะปฏิเสธ ทำให้ผู้เรียนรู้หลักการปฏิเสธสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ กิจกรรมเป้าหมายในชีวิต ทำให้ผู้เรียนสามารถบอกเป้าหมายและสามารถประเมินเป้าหมายในชีวิตตนเอง

กิจกรรมต่างๆ นั้นได้นำแนวคิดการกำกับตนเองมาประยุกต์ใช้ โดยเน้นให้ผู้เรียนรู้จักการสังเกตตนเอง การตัดสินใจ การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ซึ่งสอดคล้องการศึกษาของกรรัช มากเจริญ (2554) ที่ได้ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมกรบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเอง มีเจตคติ การปฏิบัติ และจำนวนครั้งในการบริโภคอาหารจานด่วนหลังการทดลองดีกว่าหลังการทดลอง และการศึกษาของกษมล ธนะวงศ์ (2556) ที่ได้ศึกษาผลของการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของประถมศึกษา ผลการศึกษา พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และการศึกษาของ ลวพร ทองอยู่เรือน (2550) ที่ได้ศึกษาเรื่องผลของการใช้กลวิธีการกำกับตนเองในบทเรียนบนเว็บวิชาวิทยาศาสตร์ในระบบบริหารจัดการการเรียนรู้ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีแบบการเรียนต่างกัน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ใช้กลวิธีการกำกับตนเองในบทเรียนบนเว็บวิชาวิทยาศาสตร์ในระบบบริหารจัดการการเรียนรู้มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน อีกทั้งยังสอดคล้องกับการศึกษาของ Keo Panha Soeung (2014) ที่ได้ศึกษาการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขนิสัยส่วนบุคคลสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาโดยใช้แนวคิดการกำกับตนเอง: กรณีศึกษาประเทศกัมพูชา ผลการศึกษาพบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสุขนิสัยส่วนบุคคลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองพบว่ามีค่าสูงกว่าก่อนการทดลอง

## **สมมติฐานข้อที่ 2 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย ความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสียงทางเพศหลังการ ทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม**

กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสียงทางเพศเท่ากับ 2.82 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสียงทางเพศเท่ากับ 2.81 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรม



เสียงทางเพศไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่กล่าวว่า “กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสียงทางเพศหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม” จากการศึกษาผู้วิจัยจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเองเป็น เวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 กิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งทำให้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสียงทางเพศหลังการทดลองที่สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสียงทางเพศ พบว่า ก่อนการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.69 หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย 2.82 ซึ่งเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยแล้วจะพบว่า หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อยแต่มีความแตกต่างกัน

ในสมมติฐานข้อที่ 2 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสียงทางเพศหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมนั้น พบว่า ไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ซึ่งอาจ อธิบายได้ว่า ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ นั้นทำให้คะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสียงทางเพศเพิ่มขึ้นทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา โดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเอง นอกจากเรื่องระยะเวลาแล้วยังมีองค์ประกอบด้านอื่น ๆ ที่อยู่รอบตัวนักเรียน สภาพแวดล้อม สังคมและวัฒนธรรม การเลี้ยงดู ผู้ปกครอง ซึ่ง แก่นตะวัน ศิริลักษณ์นันท์ (2553) การพัฒนาโปรแกรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนสำหรับผู้ปกครองเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการสื่อสารเรื่องเพศศึกษาแก่บุตรหลานวัยรุ่น ผลการวิจัยพบว่าผู้ปกครองมีความต้องการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการสื่อสารเรื่องเพศศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง โดยต้องการเรียนรู้ในด้านทักษะส่วนบุคคล ด้านพฤติกรรมทางเพศ ด้านสุขอนามัยทางเพศและด้านการสื่อสารทางเพศศึกษาอยู่ในระดับมาก ในขณะที่บุตรหลานต้องการเรื่องเพศศึกษาอยู่ในระดับมาก โดยต้องการเรียนรู้ทุกด้านอยู่ในระดับมาก ยกเว้นสุขอนามัยทางเพศและด้านสังคม วัฒนธรรมอยู่ในระดับปานกลาง การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเองอาจต้องใช้ระยะเวลาที่เพิ่มขึ้นมากกว่าเดิม เพื่อจะได้ให้เห็นความชัดเจนมากขึ้น คะแนนเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นนั้นเกิดจากการจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเอง หรือเกิดจากปัจจัยอื่นๆ บริบทสังคมของกลุ่มตัวอย่าง

อีกทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนในโรงเรียนเดียวกัน ผู้วิจัยอาจไม่ได้คำนึงตัวแปรแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นด้วย ถ้าสังเกตจากคะแนนหลังการทดลองของกลุ่ม ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ 2.82 กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ย 2.81 ซึ่งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ กษมล ณะวงค์ (2556) ที่ได้ศึกษาผลของการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของประถมศึกษา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมสุขภาพเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคล

บุคคลหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม และไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ Keo Panha Soeung (2014) ที่ได้ศึกษาการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขนิสัยส่วนบุคคลสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาโดยใช้แนวทางการกำกับตนเอง: กรณีศึกษาประเทศกัมพูชา ผลการศึกษาพบว่าเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติสุขนิสัยส่วนบุคคลหลังการทดลองของกลุ่มทดลองพบว่ามีความสูงกว่ากลุ่มควบคุม

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวทางการกำกับตนเองสามารถบูรณาการในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในสาระต่างๆ ในวิชาสุขศึกษาได้
2. การนำจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวทางการกำกับตนเองควรศึกษาบริบทสังคมของกลุ่มตัวอย่างให้ชัดเจนและเพิ่มการศึกษาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
3. ควรเพิ่มระยะเวลาในการจัดการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา โดยใช้แนวทางการกำกับตนเอง

### ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวทางการกำกับตนเองในกลุ่มอื่นๆ เช่น ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ระดับอุดมศึกษา
2. ควรศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวทางการกำกับตนเองที่มีต่อตัวแปรอื่น ๆ เช่น การสืบค้นข้อมูลเรื่องเพศศึกษา ความสามารถในการวิเคราะห์ปัญหา ความสามารถในการคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษา [ออนไลน์].from <http://www.obec.go.th/> [11 สิงหาคม 2556]
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2557). รายงานผลการดำเนินงาน สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ปี พ.ศ. 2557. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุม สหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. กรมสุขภาพจิตชวนวัยรุ่นฉลาดรัก รู้จักป้องกัน. กรุงเทพฯ: บริษัทยูเร็นสอิมเมจ กรุ๊ป จำกัด, 2557
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2556). สถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในประเทศไทย 2556. นนทบุรี : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- กรรช้ มากเจริญ. (2554). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารจานด่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กษมล ธนะวงศ์. (2556). ผลของการจัดการเรียนรู้สุขศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพส่วนบุคคลโดยใช้ทฤษฎีการกำกับตนเองที่มีต่อพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรวรรณ แสงไชย. (2551). ผลของวิธีสอนแบบกำกับตนเองและคะแนนเฉลี่ยสะสมที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนคณิตศาสตร์และลักษณะพื้นฐานความเป็นนักวิจัยของนักเรียน. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ฉเวตสรร นามวาท และสุปิยา จันทรมณี (บรรณาธิการ). (2554). ผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มนักเรียน ประเทศไทย พ.ศ. 2554. สำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข.
- ฉันยพร มหาติลกรัตน์. (2557). ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พนม เกตุมาน. (2550). ปัญหาพฤติกรรมเด็กวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

- พอเพ็ญ ไกนรา. (2556). “ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการป้องกันการตั้งครรภ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดเทศบาลเมืองสระบุรี”. วารสารศูนย์การศึกษาแพทยศาสตร์คลินิกโรงพยาบาลพระปกเกล้า, 4 (30), 274 - 286.
- พงศธร สุกิจญาณ. (2556). การจัดการเรียนรู้ด้วยหลักไตรสิกขาเพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ยอดแก้ว แก้วมิงสา. (2557). การจัดการเรียนรู้เพศศึกษาตามแนวคิดของแคทวอลเพื่อสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ป้งปอนด์ รักอำนวยกิจ, และคณะ. (2556). แม่วัยใส: สถานการณ์และ บริบทในสังคมไทย. โครงการสำรวจและศึกษาเพื่อเฝ้าระวังและเตือนภัย ทางสังคมรอบที่ 1 (มิถุนายน-สิงหาคม 2556). กรุงเทพมหานคร, วิทยาลัยประชากรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลวพร ทองอยู่เรือน. (2550). ผลของการใช้กลวิธีการกำกับตนเองในบทเรียนบนเว็บวิชาวิทยาศาสตร์ในระบบบริหารจัดการการเรียนรู้ที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ที่มีแบบการเรียนต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วราภรณ์ ตระกูลสฤณี. (2545). จิตวิทยาการปรับตัว. (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพฯ: ส่งเสริมวิชาการ.
- วรรณณี แกมเกตุ. (2555). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย CHULALONGKORN UNIVERSITY
- บุญฤทธิ์ สุขรัตน์. การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น : นโยบาย แนวทางการดำเนินงาน และติดตามประเมินผล. พิมพ์ครั้งที่ 2 นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข, 2557
- นันทา อ่วมกุล. อนาคตของการจัดบริการวางแผนครอบครัวสำหรับผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ผู้ป่วยเอดส์ในไทย. นนทบุรี: สำนักวิชาการสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข, 2551
- ศิริวรรณ กำแพงพันธ์ (2552). ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับการ ตั้งครรภ์ของหญิงวัยรุ่นที่มาฝากครรภ์ในโรงพยาบาลศิริราช. ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย: วัยรุ่น-วัยสูงอายุ. (พิมพ์ครั้งที่9). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สาลินี จงใจสุธรรม และคณะ. (2558). “กลวิธีการกำกับตนเองในการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21”. วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, 1 (7), 16 – 26.

- สายฝน เอกวารงกูร. (2556). “พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของเยาวชน”. วารสารเกื้อการุณย์, 2 (20), 16 – 26.
- สิงหา จันทน์ขาว. (2550). ผลของการจัดการเรียนการสอนด้วยวิธีริยัสัจสีที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต, คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุกาญจน์ อยู่คง และคณะ. (2558). “ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมการควบคุมอาหารในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2”. ใน มณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์ (บรรณาธิการ), เอกสารการประชุมวิชาการสุศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 17 “บทบาทของประชาชนกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ”. (หน้า 272-258). กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดรักษ์พิมพ์.
- สุรเดช บุญเวทย์ และคณะ (2551). “วิทยาการระบาดและการ ตั้งครรภ์ในสตรีวัยรุ่น อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน.” วารสารวิจัยระบบสาธารณสุข 2: 1231-1242.
- สุชาติ โสมประยูร และวรรณิ โสมประยูร. (2541). เพศศึกษา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ โสมประยูร และเอมอัสมา วัฒนบูรานนท์. (2542). การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ.
- สมิตตา สว่างทุกข์ และปาริชาติ ทาโน. (2557). “การศึกษาการตระหนักรู้ในพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศกับพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนวัยรุ่น”. วารสารเกื้อการุณย์, 2 (22), 41 – 56.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2552). จิตวิทยาการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาสิต. (2539). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมภพ เรืองตระกูล. (2550). ยาเสพติดที่อันตรายที่ป้องกันได้. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2553). รายงานผลตามเป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษของประเทศ ฉบับที่ 2 26 พฤษภาคม 2553. กรุงเทพมหานคร, โครงการจัดทำรายงานผล ตามเป้าหมายการพัฒนาแห่งสหัสวรรษของประเทศ ฉบับที่ 2.
- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์. (2557). การตั้งครภ์ในวัยรุ่น : นโยบาย แนวทางการดำเนินงานและติดตามประเมินผล. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- อนงค์ ประสารนันทกิจ และคณะ. (2552). “ความเชื่อเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ รูปแบบพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น”. สงขลานครินทร์เวชสาร, 5 (27), 369 – 380.
- อาภรณ์ ดินาน. (2551). แนวคิดและวิธีการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : ไฮเดนกรุ๊ป

## ภาษาอังกฤษ

- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice- Hall, Inc.
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In *Annals of child development: Six theories of child development, V.6*. R. Vasta (Ed.). pp. 1-60. Greenwich, CT: JAI Press.
- Eryl A Davies. (2013). Risk factors in child sexual abuse. Lancashire Sexual Assault Forensic Examination Centre, UK. Forensic Research & Technology: Las Vegas, USA.
- G.W. WOO MD and Team (2011). Factors Affecting Sex Education in the School System Department of Obstetrics, Gynecology, and Women's Health, University of Hawaii John A. Burns School of Medicine, University of Hawaii, USA
- Haque, M. and A. Soonthornhada (2009). "Risk Perception and Condom-use among Thai Youths: Findings from Kanchanaburi Demographic Surveillance System Site in Thailand." Journal of Health, Population and Nutrition 27: 772-783.
- Keo Panha Soeung. (2014). LEARNING ACTIVITY DESIGN TO ENHANCE PERSONAL HEALTH HABITS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS USING SELF-REGULATION CONCEPT: A CASE STUDY OF CAMBODIA. Thesis of Mater of Education, Chulalongkorn University
- Steinberg, L. (2014). Adolescence (10th ed.). New York: McGraw-Hill.
- World Health Organization. (2008). "Adolescent pregnancy: fact sheet." Retrieved 6 July, 2010, from [http://www.who.int/making\\_pregnancy\\_safer/topics/adolescent\\_pregnancy/en/index.html](http://www.who.int/making_pregnancy_safer/topics/adolescent_pregnancy/en/index.html).
- World Health Organization. (2013). Baseline report on global sexually transmitted infection surveillance 2012. Geneva: World Health Organization.



### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเรื่องการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวความคิดการกำกับตนเองเพื่อพัฒนาความตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

1. รองศาสตราจารย์ ดร.เทพวณี หอมสนิท  
ผู้ทรงคุณวุฒิสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา  
คณะครุศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ดิงศภัทย์  
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา  
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์มิ่งขวัญ ศิริโชติ  
ครูเชี่ยวชาญ (คศ. 4) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา  
โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ เถรียมอุดมศึกษาน้อมเกล้า กรุงเทพมหานคร
4. อาจารย์อุไร ไชยพงศ์พานิช  
ครูชำนาญการพิเศษ (คศ. 3) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา  
โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร
5. อาจารย์สุภิตเดช ภูมิฐาน  
ครู (คศ. 1) กลุ่มสาระการเรียนรู้สุศึกษาและพลศึกษา  
โรงเรียนพระโขนงวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร





แผนกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดกำกับตนเอง  
ครั้งที่ 1 “เพศของฉัน”  
ระยะเวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

มนุษย์เรานั้นประกอบด้วยเพศชาย และเพศหญิง ความแตกต่างของร่างกายเป็นตัวบ่งบอกระหว่างเพศได้อย่างชัดเจนโดยเฉพาะเมื่อเริ่มเข้าสู่ช่วง วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ตลอดจนพัฒนาการทางเพศอย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนต่อการปฏิบัติตัวจึงมักเกิดปัญหา เช่น การเบี่ยงเบนทางเพศ การมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ผิดปกติ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เป็นต้น

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. อธิบายพัฒนาการทางเพศเบื้องต้นได้ (K)
2. เข้าใจความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง (A)
3. แสดงความคิดเห็นของพัฒนาการระหว่างเพศชายและเพศหญิง (P)

### สาระการเรียนรู้

1. พัฒนาการทางเพศเบื้องต้น
2. ความเปลี่ยนแปลงระหว่างเพศชายและเพศหญิง

### ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ ( 10 นาที )

ผู้วิจัยนำเสนอรูปภาพจากช่วงต่างๆ เช่น วัยทารก วัยเด็ก และวัยรุ่นจากอินเทอร์เน็ต ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องเพศและความแตกต่างทางเพศ ให้นักเรียนตัวแทนมาเขียนคำตอบของเพื่อนหน้าชั้นเรียนโดยวิจัยใช้คำถาม ดังนี้ (สังเกตตนเอง)

- ภาพเหล่านี้ อยู่ในช่วงวัยใดบ้าง
- นักเรียนคิดว่า แต่ละวัยมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแตกต่างกันอย่างไรบ้าง
- นักเรียนคิดว่า จากช่วงวัยเด็กไปสู่วัยรุ่น มีความแตกต่างอย่างไร

### ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ ( 30 นาที )

1. ผู้วิจัยใช้สื่อวิดีโอ พัฒนาการของเพศชาย และเพศหญิง (เพศน้ำรู้ 5:00 นาที) (ตั้งเป้าหมาย)
2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 5 – 6 คน
3. ผู้วิจัย แจกใบกิจกรรมที่ 1
4. ให้แต่ละกลุ่ม ทำกิจกรรม “เพศของฉัน” โดยกิจกรรมเรื่องเพศของฉันโดยแต่ละกลุ่มระดมความคิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมีอะไรบ้าง โดยกายวิ่งไปเขียนตามตำแหน่งแต่ละส่วนของร่างกาย
5. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ที่ 1 “เรื่องเพศของฉัน”
6. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ช่วยกันระดมความคิด โดยหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนด ให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันหาข้อมูลและความรู้จากแหล่งสื่อต่าง ๆ ในแต่ละหัวข้อ ดังนี้
  - หัวข้อที่ 1 เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย
  - หัวข้อที่ 2 เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์
  - หัวข้อที่ 3 เรื่องพัฒนาการทางเพศ
  - หัวข้อที่ 4 เรื่องวิธีการปรับตัวทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ
7. ให้แต่ละกลุ่มที่ร่วมกันหาข้อมูลและความรู้ในเรื่องที่ได้รับมอบหมายนำมาเสนอและอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างกลุ่มในชั้นเรียน หน้าชั้นเรียน
8. นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็น นักเรียนมีความเข้าใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ นักเรียน ( การเตือนตนเอง )

### ขั้นสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที )

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปความรู้จากกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งนี้ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในด้านต่าง ๆ ที่เป็นไปตามวัย ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ รู้จักเข้าใจตนเองและเพศตรงข้ามอย่างถูกต้อง และพัฒนาตนเองให้มีความสมบูรณ์ เกิดความพร้อมในทุกด้านแสดง

ความรู้สึก สรุปความรู้จากกิจกรรมที่ได้ครั้งนี้ และจดบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรมของตนเอง (การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

### สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

1. สื่อวิดีโอ (เทศน์ว่า 5:00 นาที เนื้อหาเกี่ยวกับพัฒนาการในช่วงของแต่ละวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ พัฒนาการทางเพศและการปรับตัว ของแต่ละวัย )
2. รูปภาพผู้ชายและผู้หญิง
3. ใบกิจกรรมเกม “เพศของฉัน”
4. ใบกิจกรรมที่ 1
5. สมุดบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้
6. ใบความรู้ “เรื่องเพศของฉัน”

### การประเมินการเรียนรู้

1. การมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การร่วมแสดงความคิดเห็น
3. การเขียนบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้

บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....  
.....  
.....



ลงชื่อ.....  
(.....)  
วัน.....เดือน.....ปี.....

ใบกิจกรรมที่ 1  
กิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 1

เกม “เพศของฉัน”

เกม “เพศของฉัน”

เป็นเกมที่ให้นักเรียนได้เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของร่างกายเบื้องต้นระหว่างเพศชายและเพศหญิงเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น เกมนี้เป็นการฝึกทักษะ การสังเกตตนเอง และการประเมินตนเอง และความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของตนเอง โดยแต่ละกลุ่มจะต้องนำสติ๊กเกอร์ไปแปะตรงอวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงของเพศหญิงและเพศชายเมื่อเปลี่ยนแปลงสู่วัยรุ่น

### อุปกรณ์

1. สติกเกอร์
2. รูปภาพร่างกายเพศชายและเพศหญิง

### คำชี้แจง

- ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 5-6 คน
- ปฏิบัติตามกติกาที่กำหนดให้ ดังต่อไปนี้
  1. ให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่ม
  2. ผู้วิจัยแจกสติกเกอร์ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม
  3. แต่ละกลุ่มจะต้องนำสติกเกอร์ที่ได้รับนำไปแปะตรงตำแหน่งรูปภาพร่างกายเพศชายและเพศหญิง
  4. โดยสมาชิกในกลุ่มต้องผลัดกันวิ่งนำสติกเกอร์ไปแปะตรงตำแหน่งที่ถูกต้อง เมื่อแปะเสร็จ สมาชิกในกลุ่มต้องรีบวิ่งไปต่อหลังแถว และเวียนรอบไปเรื่อยๆ จนหมดเวลา
  5. เมื่อหมดเวลา ผู้วิจัยตรวจเช็คว่ามีกลุ่มใดนำสติกเกอร์ไปแปะตรงตำแหน่งที่ถูกต้องมากที่สุดถือว่าชนะในเกมนี้
  6. นักเรียนทุกคนในชั้นร่วมกันตรวจสอบจุดที่ติดถูกต้อง หากมีจุดผิดให้ปรับย้ายและลดคะแนน จากนั้นให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันหาข้อมูลความรู้ จากแหล่งต่าง ๆ การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะในร่างกายเรื่องเพศ ตามที่ได้รับมอบหมาย และอภิปรายตามลำดับ

แผนกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดกำกับตนเอง  
ครั้งที่ 2 “พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศคืออะไร”  
ระยะเวลา 50 นาที

---

### สาระสำคัญ

การมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อให้เกิดผลกระทบอย่างมากมายังต่อตนเองวัยรุ่นในปัจจุบัน มีค่านิยมทางเพศที่เปลี่ยนไปมีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาและวัยอันควรตามค่านิยมทางเพศในปัจจุบัน ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาเช่น การตั้งครรถก่อนวัยอันควร โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การถูกล่วงละเมิดทางเพศ และการถูกข่มขืน สาเหตุจากการความรู้ความเข้าใจ ความตระหนักรู้ ค่านิยมขาดการควบคุมตนเอง สิ่งแวดล้อมและสภาพสังคม

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. บอกสาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ (K)
2. ตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ (A)
3. เสนอแนวทางแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ (P)

### สาระการเรียนรู้

1. แนวทางสาเหตุพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้
2. แนวทางแก้ไขปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้

### ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ชั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที )

1. ผู้วิจัยนำตัวอย่างข่าวที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มาให้นักเรียนดูและอภิปรายว่าตนเองมี พฤติกรรมแบบนี้หรือไม่ หรืออาจจะเคยพบเจอจากประสบการณ์เดิม

ผู้วิจัยเสนอภาพ ผลกระทบจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยให้ตัวแทนมาเขียนความคิดเห็นของนักเรียนในชั้นเรียนตามลำดับ (การสังเกตตนเอง)



### ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ ( 30 นาที )

1. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศคืออะไร”
2. ผู้วิจัยนำเสนอในเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่าง ๆ จากการนำเข้าสู่บทเรียน
3. นักเรียนได้รับข้อมูลและประสบการณ์เดิมในเรื่องพฤติกรรมทางเพศแล้ว ให้นักเรียนตั้งเป้าหมายว่าตัวนักเรียนเองจะปฏิบัติตนเองไม่ให้เข้าสู่พฤติกรรมเสี่ยงหรือหากอยู่ในกลุ่มพฤติกรรมเสี่ยงแล้วจะลด และเลิกพฤติกรรมนั้น

(การตั้งเป้าหมาย)

4. ผู้วิจัยตั้งคำถามให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นที่มีต่อภาพเพื่อเป็นการเตือนให้นักเรียนได้เรียนรู้และนำไปสู่วิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (การเตือนตนเอง)
5. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มแยกชาย - หญิง
6. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 2
7. ผู้วิจัยแจกภาพเกี่ยวกับ “พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ” และให้แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมอง แสดงความรู้สึกและเสนอปัญหาและสาเหตุจากในภาพพฤติกรรมทางเพศที่ควรจะเป็น และนำเสนอ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน (การตัดสินใจ)
8. ผู้วิจัยตั้งคำถาม save sex หรือ no save ดีกว่ากัน ทำไม เพราะอะไร ให้นักเรียนโต้วาทีกัน ระหว่าง ฝ่ายนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย

(การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

9. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปความรู้จากกิจกรรมการโต้วาที

### ขั้นสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที )

ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายสรุปความรู้จากกิจกรรมการเรียนรู้ครั้งนี้ แสดงความรู้สึกบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรมของตนเอง (การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

### สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

1. รูปภาพจากสื่อออนไลน์ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
2. ใบความรู้ที่ 2 “พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศคืออะไร”
3. ใบกิจกรรมที่ 2
4. สมุดบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้

### การประเมินการเรียนรู้

1. การแสดงความรู้สึกรู้สึกและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
2. การร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. การเขียนบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้



บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....  
.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....  
.....  
.....



ลงชื่อ.....  
(.....)  
วัน.....เดือน.....ปี.....

ใบกิจกรรมที่ 2  
กิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 2

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 3-5 คน ร่วมกันระดมสมอง แสดงความรู้สึกและเสนอปัญหาสาเหตุจากในภาพและเสนอพฤติกรรมทางเพศที่ควรจะเป็น ดังต่อไปนี้

ภาพที่ 1



ที่มา [https://www.google.co.th/imgres?imgurl=https://i.ytimg.com/vi/OGcu7-BSiDY/hqdefault.jpg&imgrefurl=https://www.youtube.com/watch?v%3DOGcu7-BSiDY&h=360&w=480&tbnid=D6ThJBOsOh7GMM:&docid=XwyiQgBG0kMuSM&ei=UalmVqTTEcSKuATP2KzAw&tbn=isch&ved=0ahUKEwjv9Lo\\_8vJAhVEBY4KHU8sCz4QMwgtKAswCw](https://www.google.co.th/imgres?imgurl=https://i.ytimg.com/vi/OGcu7-BSiDY/hqdefault.jpg&imgrefurl=https://www.youtube.com/watch?v%3DOGcu7-BSiDY&h=360&w=480&tbnid=D6ThJBOsOh7GMM:&docid=XwyiQgBG0kMuSM&ei=UalmVqTTEcSKuATP2KzAw&tbn=isch&ved=0ahUKEwjv9Lo_8vJAhVEBY4KHU8sCz4QMwgtKAswCw)

ภาพที่ 2



ที่มา [https://ascannotdo.files.wordpress.com/2012/09/manager120918\\_001c.jpg](https://ascannotdo.files.wordpress.com/2012/09/manager120918_001c.jpg)



ภาพที่ 3



ที่มา [http://1.bp.blogspot.com/-E4AhOxIYLaE/UagFa3cTjpl/AAAAAAAAAzs/i1kuhsDmbCw/s1600/391575\\_10151621791170219\\_559670540\\_n.jpg](http://1.bp.blogspot.com/-E4AhOxIYLaE/UagFa3cTjpl/AAAAAAAAAzs/i1kuhsDmbCw/s1600/391575_10151621791170219_559670540_n.jpg)

ภาพที่ 4

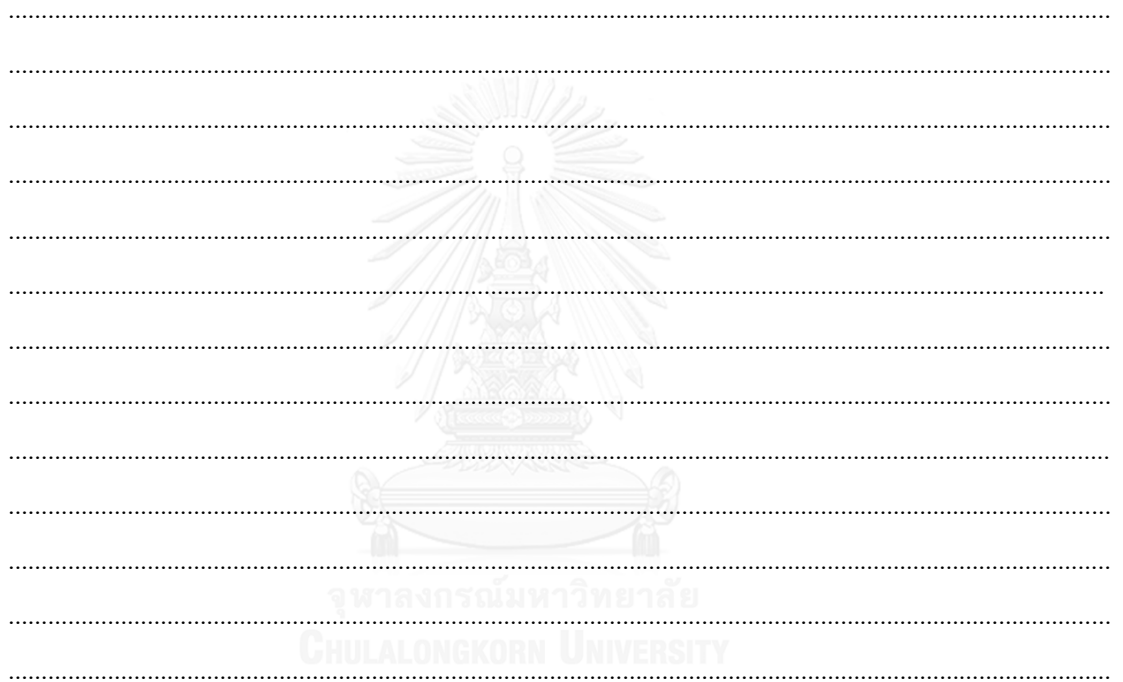


ที่มา แหล่งข้อมูลที่น่ามา <http://www.thaigoodview.com/node/50843>  
<http://www.nu.msu.ac.th:81/clenic/webboard/redirect.php?tid=3&goto=lastpost>

แบบบันทึกกิจกรรม.....

สมาชิกกลุ่ม.....

- 1.....เลขที่.....
- 2.....เลขที่.....
- 3.....เลขที่.....
- 4.....เลขที่.....
- 5.....เลขที่.....
- 6.....เลขที่.....





แผนกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดกำกับตนเอง

ครั้งที่ 3 “ผลกระทบจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ”

ระยะเวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในปัจจุบันมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทำให้เกิดผลกระทบและเกิดปัญหา การตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควร การทำแท้ง การติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเหล่านี้มีผลกระทบต่อบุคคลครอบครัวและสังคม

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. บอกผลกระทบจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ (K)
2. ตระหนักถึงผลกระทบจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (A)
3. นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (P)

### สาระการเรียนรู้

ผลกระทบจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

### ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำกิจกรรมการเรียนรู้ ( 10 นาที )

1. ผู้วิจัยนำเสนอภาพเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น
  - การตั้งครรรภ์ในวัยเรียน
  - โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
2. ร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากประสบการณ์ที่นักเรียนเคยพบเจอ เพื่อเป็นการสังเกตตนเองว่าอยู่ในพฤติกรรมที่ควรเปลี่ยนแปลงหรือไม่ และให้นักเรียนเขียนบันทึกลงในสมุด (การเตือนตนเอง)
3. ผู้วิจัยเสนอภาพ ผลกระทบจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ผู้วิจัยและนักเรียน ร่วมกันสนทนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน (การสังเกตตนเอง)

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ (30 นาที)

1. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “เรื่องผลกระทบจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ”
2. ผู้วิจัยให้นักเรียนดูสื่อวิดีโอตัวอย่างผลเสียจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การทำแท้ง (ทำแท้งสื่อเพื่อการศึกษ 13+ 7:01 นาที )

3. เนื้อหาบทเรียนเกี่ยวกับผลกระทบที่มีต่อสุขภาพ และการดำรงชีวิต เมื่อมีภาวะของการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในชั้นเรียนถึงภาวะปัญหาที่เกิดขึ้น (การตั้งเป้าหมาย)
4. ให้นักเรียนเขียนบรรยายความรู้สึกจากการดูสื่อวิดีโอตัวอย่างผลเสียจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การทำแท้ง เกิดจากสาเหตุอะไร มีผลเสียอย่างไร
5. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 3
6. ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด (Mind Mapping) หัวข้อ “ผลกระทบจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ” (การเตือนตนเอง)
7. หลังจากกิจกรรมการเรียนการสอนแล้วให้นักเรียนทุกคนนำแบบบันทึกประสบการณ์เดิมที่เขียนไว้ เปรียบเทียบกับข้อมูลที่ได้ศึกษาค้นคว้า ร่วมทำกิจกรรมในชั้นเรียน มีความถูกต้องหรือไม่ (ตัดสินตนเอง)
8. ผู้วิจัยและนักเรียนอภิปรายร่วมกัน เสนอวิธีการและแนวทางการลดผลกระทบจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (การตัดสิน)

#### ขั้นสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ ( 10 นาที )

1. ให้นักเรียนออกมาพูดหน้าห้องโดยตามความสมัครใจ ว่าที่ได้ทำกิจกรรมการเรียนการสอนไปนั้น สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างไร และจะปฏิบัติตนอย่างไรไม่ให้ตนเองตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง (การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)
2. นักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้ และจดบันทึกลงในสมุดบันทึก กิจกรรมของตนเอง (การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง)

#### สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

1. สื่อวิดีโอตัวอย่างผลเสียจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การทำแท้ง (ทำแท้งสื่อเพื่อการศึกษ 13+ 7:01 นาที มีเนื้อหาเกี่ยวกับการทำแท้งจากการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรโดยพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น )
2. ข้อมูลภาพ ผลกระทบจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
3. ใบความรู้ “ผลกระทบจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ”
4. ใบกิจกรรมที่ 3 (Mind Mapping)
5. สมุดบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้

### การประเมินการเรียนรู้

1. การแสดงความรู้สึและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
2. การเขียนแผนผังความคิด (Mind Mapping)
3. การเขียนบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้



## บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

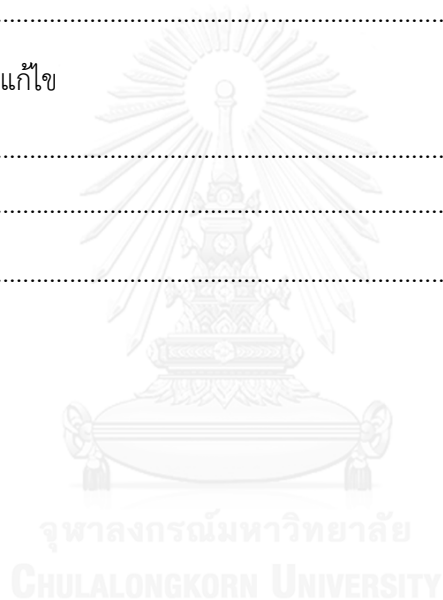
.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....



ใบกิจกรรมที่ 3  
กิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 3

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด (Mind Mapping) ในหัวข้อ “ผลกระทบจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ” ระบุผลกระทบ วิธีการและแนวทางการลดปัญหาที่เกิดขึ้น

แผนกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดกำกับตนเอง  
ครั้งที่ 4 “การป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ”  
ระยะเวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นปัจจุบันนอกจากมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นแล้วยังเป็นการแสดงออกที่เปิดเผยการรู้จักป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นการปิดโอกาสมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรและลดผลกระทบจากการตั้งครรภ์ การทำแท้ง การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ข่มขืน และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. อธิบายการปฏิบัติตนต่อการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ (K)
2. เห็นคุณค่าในการปฏิบัติตนการการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (A)
3. เสนอแนวทางในการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ (P)

### สาระการเรียนรู้

แนวทางในการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

### ขั้นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรมการเรียนรู้ ( 10 นาที )

ผู้วิจัยให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อมูลในเรื่องการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จากประสบการณ์เดิม และจัดบันทึกลงในสมุด (การสังเกตตนเอง)

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ ( 30 นาที )

1. ผู้วิจัยเปิดคลิปวิดีโอ (การ์ตูน 2 มิติ รมณรงค์เรื่องเอดส์ 5:28 นาที) พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและ ผู้วิจัยกระตุ้นความคิดผู้เรียนด้วยคำถาม “นักเรียนคิดอย่างไรกับเหตุการณ์ในตัวอย่างและพฤติกรรมทางเพศที่ควรจะเป็น” ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นวิธีการป้องกันและหลีกเลี่ยง (การเตือนตนเอง)
2. ให้นักเรียนจับกลุ่ม แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยให้กลุ่มที่ 1 คิดคำสาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และกลุ่มที่ 2 คิดคำการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ กลุ่มละ 5 คำ ใช้เวลากลุ่มละ 3 นาที

3. จากนั้นให้กลุ่มที่ 1 ส่งตัวแทนมาแสดงท่าทางใบ้คำ และกลุ่มที่ 2 ส่งตัวแทนมาคำใบ้จนครบ 5 คำ แล้วสลับกับ จนหมดเวลา
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 5 – 7 คน
5. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 4
6. ผู้วิจัยให้แต่ละกลุ่มจับฉลากสถานการณ์ที่ผู้วิจัย กำหนดให้ดังนี้ สถานการณ์ที่ 1 วันวาเลนไทน์ สถานการณ์ที่ 2 งานปาร์ตี้วันเกิด สถานการณ์ที่ 3 ไปเที่ยวต่างจังหวัด สถานการณ์ที่ 4 เที่ยวสถานบันเทิง และสถานการณ์ที่ 5 อยู่สองต่อสองกับเพื่อนเพศตรงข้าม แต่ละกลุ่มร่วมกันระดมสมองตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติตนในการป้องกัน และเขียนลงในใบงาน พร้อมการป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศจากสถานการณ์ที่กลุ่มตนเองได้รับ
7. แต่ละกลุ่มแสดงสถานการณ์จำลอง และออกมานำเสนอ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่ง กันและกัน (การตัดสินใจ)

ขั้นสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ ( 10 นาที )

1. ผู้วิจัยและนักเรียน ร่วมกันสนทนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน
2. นักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้ และจดบันทึกลงในสมุดบันทึก (การแสดงปฏิกริยาต่อตนเอง)

**สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้**

1. ใบกิจกรรมที่ 4
2. คลิปวิดีโอ (การ์ตูน 2 มิติ รมรงค์เรื่องเอตส์ 5:28 นาที มีเนื้อหาเกี่ยวกับการปฏิบัติตนทางเลือกก่อนที่จะมีเพศสัมพันธ์ และอันตรายของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ )
3. สมุดบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้

**การประเมินการเรียนรู้**

1. การร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
2. การแสดงความรู้สึกและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
3. การเขียนบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....  
.....  
.....

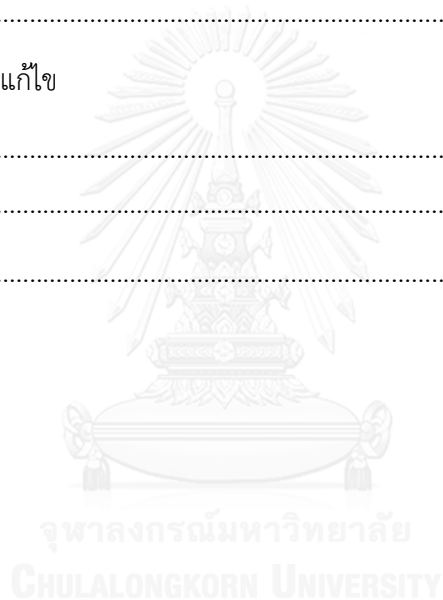
ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....





ใบกิจกรรมที่ 4  
กิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 4

คำชี้แจง ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-7 คน ร่วมกันวิเคราะห์ สถานการณ์ที่กำหนดให้ และเขียนสรุปลงในใบงาน และส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน

“การป้องกันและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ”

สถานการณ์ที่.....

กำหนดทางเลือก ทางเลือกที่ 1 คือ.....

ทางเลือกที่ 2 คือ.....

ทางเลือกที่ 3 คือ.....

ผลดี ผลเสียของแต่ละทางเลือก ทางเลือกที่ 1 ข้อดี คือ.....

ข้อเสีย คือ.....

ทางเลือกที่ 2 ข้อดี คือ.....

ข้อเสีย คือ.....

ทางเลือกที่ 3 ข้อดี คือ.....

ข้อเสีย คือ.....

ทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดที่จะตัดสินใจเลือก คือ.....

เหตุผล.....

วิธีการแก้ไขผลเสียที่จะเกิดขึ้นของทางเลือกที่ตัดสินใจเลือก คือ .....

.....

.....

เป้าหมายของฉันในการปฏิบัติตนในการป้องกัน

.....

.....

.....

แผนกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดกำกับตนเอง  
ครั้งที่ 5 “เตือนตนเตือนเพื่อนห่างไกลพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ”  
ระยะเวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเป็นปัญหาที่มีผลกระทบต่อตัวบุคคลครอบครัวและสังคม การใช้วิธีการสอนการกำกับตนโดยใช้การแสดงว่าตระหนักของตนเองแสดงออกผ่านโปสเตอร์จะช่วยให้ นักเรียนมีความตระหนักรู้สามารถเตือนตนและผู้อื่นให้ห่างไกลพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

1. บอกการปฏิบัติตนห่างไกลพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ (K)
2. เห็นคุณค่าในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (A)
3. นักเรียนสามารถปฏิบัติในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ (P)

### สาระการเรียนรู้

แนวทางปฏิบัติเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

### ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำกิจกรรมการเรียนรู้ ( 10 นาที )

1. ผู้วิจัยนำเสนอโปสเตอร์รณรงค์หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมาให้นักเรียน ได้เรียนเรียนรู้
2. ให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับโปสเตอร์ทำให้เกิดภาวะเสี่ยงทาง เพศอย่างไร(การสังเกตตนเอง)

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ ( 30 นาที )

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนเสนอแนวทางหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีผลกระทบต่อ ตนเองและครอบครัว
2. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 5
3. แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 5 – 6 คน เพื่อทำกิจกรรมออกแบบ โปสเตอร์ ในหัวข้อ “เตือนตนเตือนเพื่อนห่างไกลพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ” โดย ปฏิบัติตามขั้นตอนในใบงานที่ 5

4. ให้แต่ละกลุ่ม ออกมานำเสนอโปสเตอร์ของกลุ่มตนเอง พร้อมทั้งนำเสนอแนวทางห่างไกลพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
5. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน และการปฏิบัติร่วมกันเสนอแนวทางในการ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (การเตือนตนเอง)
6. ผู้วิจัยให้ข้อมูลวิธีการหรือแนวทางในการปฏิบัติตน พร้อมทั้งให้นักเรียนเสนอวิธีการหรือแนวทางห่างไกลพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (การตัดสินใจ)

#### ขั้นสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ ( 10 นาที )

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึก และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
2. ผู้วิจัยและนักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้ และจดบันทึกลงใน
3. การเขียนบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้ (การแสดงผลปฏิบัติของตนเอง)

#### สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

1. รูปตัวอย่าง การรณรงค์พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
2. ใบกิจกรรมที่ 5
3. สมุดบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้

#### การประเมินการเรียนรู้

1. การมีส่วนร่วมของนักเรียน
2. การร่วมแสดงความคิดเห็น
3. การเขียนบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้

ใบกิจกรรมที่ 5  
กิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 5

ตัวอย่างโปสเตอร์



อุปกรณ์

1. กระดาษ 100 ขนาด A4
2. ดินสอสี

### คำชี้แจง

- ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 5 – 6 คน
- ปฏิบัติตามกติกาที่กำหนดให้ ดังต่อไปนี้
  1. ให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่ม
  2. ผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม
  3. แต่ละกลุ่มร่วมกันคิดผลเสียของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
  4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันออกแบบโปสเตอร์เกี่ยวกับผลเสียจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ



แผนกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดกำกับตนเอง  
ครั้งที่ 6 “รู้จักตัดสินใจไว้พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ”  
ระยะเวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

การตัดสินใจ เป็นกระบวนการคิดอย่างเป็นระบบในการพิจารณาปฏิบัติในสถานการณ์ต่างๆ ทำให้นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงและมีวิธีการหาทางออกได้ เมื่อถูกเพื่อนชักชวนไปสถานที่ที่มีความเสี่ยงหรือการกระทำที่นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การตัดสินใจทักษะสำคัญอย่างหนึ่งที่ช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศจากต้นเหตุ

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถดังนี้

1. อธิบายการตัดสินใจที่เหมาะสมได้ (K)
2. เห็นคุณค่าในการตัดสินใจเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (A)
3. นักเรียนสามารถตัดสินใจที่เหมาะสมได้ (P)

### สาระการเรียนรู้

ทักษะการตัดสินใจ

### ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำกิจกรรมการเรียนรู้ ( 10 นาที )

ซักถามนักเรียนด้วยคำถามที่ว่า “นักเรียนเคยประสบเหตุการณ์คับขันที่ต้องตัดสินใจขณะหรือไม่” ผู้วิจัยและผู้เรียนร่วมกันสนทนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในประเด็นคำถามนั้น (การสังเกตตนเอง)

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ ( 30 นาที )

1. ผู้วิจัยเปิดคลิปวิดีโอ (วัยรุ่นเลือกได้ 5:00 นาที ) ผู้วิจัยกระตุ้นความคิดผู้เรียนด้วยคำถาม นักเรียนคิดอย่างไรกับเหตุการณ์ในตัวอย่าง ถ้าหากตัวนักเรียนเองอยู่ในสถานการณ์นั้น จะรู้สึกเช่นไร พร้อมเขียนบันทึกลงในสมุดบันทึก
2. ผู้วิจัยอธิบายความสำคัญของทักษะการตัดสินใจ หลักการและขั้นตอนการตัดสินใจ ให้ผู้เรียนทราบ (การเตือนตนเอง)

3. ผู้วิจัยแจกใบกิจกรรมที่ 6
4. ให้นักเรียนจับฉลากสถานการณ์ที่ผู้วิจัย กำหนดให้ แต่ละคนละกัน และให้นักเรียนแต่ละคนเขียนลงในใบงาน พร้อมกับฝึกทักษะการตัดสินใจตามสถานการณ์
5. ให้นักเรียนอาสาสมัคร กลุ่มออกมาแสดงสถานการณ์ และนำเสนอข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบกับประสบการณ์เดิมที่บันทึกไว้ว่ามีแนวโน้มที่จะดีขึ้นหรือไม่ (การตัดสินใจ)

#### ขั้นสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ ( 10 นาที )

1. ผู้วิจัยและนักเรียน ร่วมกันสนทนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน
2. นักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้ และจดบันทึกลงในสมุดบันทึก (การแสดงผลปฏิบัติของตนเอง)

#### สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

1. คลิปวิดีโอ (วัยรุ่นเลือกได้ 5:00 นาที เนื้อหาเกี่ยวกับการเลือกปฏิบัติตนของวัยรุ่นในการวางตัวกับเพศตรงตามสถานการณ์ กลับบ้าน ไปเที่ยวต่างจังหวัดกับกลุ่มเพื่อน และการปฏิบัติเมื่อผู้ปกครองไปต่างจังหวัด )
2. รูปสถานการณ์ “รู้จักตัดสินใจ...ไร้พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ”
3. ใบกิจกรรมที่ 6
4. สมุดบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้

#### การประเมินการเรียนรู้

1. การแสดงความรู้สึกและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
2. การแสดงความสนใจในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. การนำเสนอหน้าชั้นเรียน
4. การฝึกทักษะการตัดสินใจ
5. การเขียนบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้

## บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

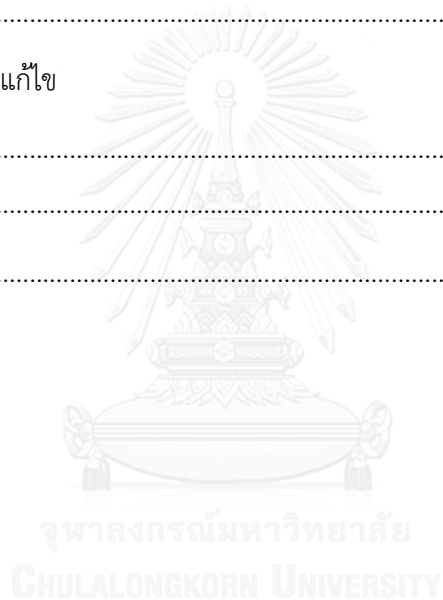
.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....





ใบกิจกรรมที่ 6.1  
กิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 6

คำชี้แจง ให้นักเรียนแสดงวิธีการตัดสินใจของตนเองกับภาพสถานที่ต่อไปนี้เพื่อเป็นการลดพฤติกรรม  
เสี่ยง ทางเพศ

สถานการณ์ที่ 1



ที่มา <http://www.dek-d.com/loveroom/35821/>

ไป เพราะ	ไม่ไป เพราะ
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

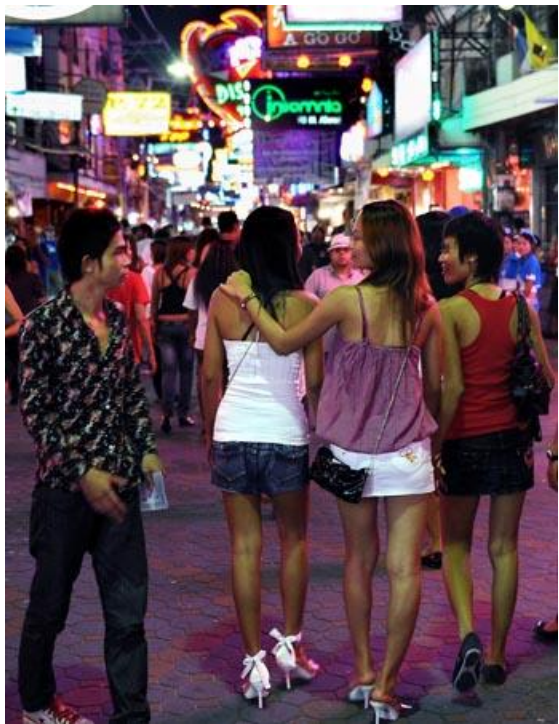
สถานการณ์ที่ 2



ที่มา <http://www.dek-d.com/loveroom/36356/>

ไป เพราะ	ไม่ไป เพราะ
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

สถานการณ์ที่ 3



ที่มา โดยผู้จัดการรายวัน

ไป เพราะ	ไม่ไป เพราะ
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

สถานการณ์ที่ 4



ที่มา <http://www.healthycareclub.com>

ไป เพราะ	ไม่ไป เพราะ
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



แผนกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดกำกับตนเอง  
ครั้งที่ 7 “ทักษะปฏิเสธ (ไม่ อย่า หยุด)”  
ระยะเวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

ทักษะปฏิเสธ เป็นทักษะการสื่อสารเบื้องต้นที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยลดพฤติกรรมก่อนที่จะนำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและผลกระทบอื่นๆที่จะตามมาอาจสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมของอีกฝ่ายหนึ่งและเป็นการป้องกันตนเองและเป็นการปฏิเสธ โดยไม่เสียสัมพันธภาพอันดีระหว่างเพื่อน

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถดังนี้

1. รู้และบอกหลักการปฏิเสธได้ (K)
2. เห็นคุณค่าในการปฏิเสธคำชักชวน (A)
3. สามารถสาธิตการปฏิเสธคำชักชวนได้ (P)

### สาระการเรียนรู้

ทักษะปฏิเสธ

### ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำกิจกรรมการเรียนรู้ ( 10 นาที )

ผู้วิจัยซักถามผู้เรียนด้วยคำถามที่ว่าถ้าเพื่อนหรือบุคคลอื่น “มาจับมือนักเรียน” หรือเข้ามาสวมกอด นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร เมื่อมีนักเรียนตอบคำถาม ซักถามคำถามต่อว่า “แล้วปฏิบัติอย่างไร” ผู้วิจัยและนักเรียนสนทนาหรือเคยมีประสบการณ์เดิมที่เคยพบเจอหรือไม่ แล้วบันทึกลงในสมุด (การสังเกตตนเอง)

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ ( 30 นาที)

1. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของทักษะปฏิเสธให้กับนักเรียน
2. ผู้วิจัยเสนอภาพที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและให้นักเรียนยกมือตอบ 4 – 5 คนเป็นตัวอย่าง และแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน (การเตือนตนเอง)
3. ให้นักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละประมาณ 5 – 6 คน ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจับฉลากบัตรคำและให้แสดงบทบาทสมมติของกลุ่มตนเองโดยใช้การปฏิเสธ

“ ไม่ อย่า หยุด ” นำเสนอหน้าชั้นเรียน และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน  
(การตัดสินใจ)

ขั้นสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ ( 10 นาที )

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแสดงความรู้สึกรู้สึกในการทำกิจกรรมครั้งนี้ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน
2. ช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้ และจดบันทึกลงในสมุดบันทึกกิจกรรมของตนเอง (การแสดงผลปฏิบัติต่อตนเอง)

สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

1. ใบความรู้ ทักษะปฏิเสธ
2. บัตรคำ
3. สมุดบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้

การประเมินการเรียนรู้

1. การแสดงความรู้สึกรู้สึกและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
2. การร่วมมือในการทำกิจกรรมกลุ่ม
3. การเขียนบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้

**บันทึกหลังการสอน**

ผลการสอน

.....  
.....  
.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....  
.....  
.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....





ใบกิจกรรมที่ 7  
กิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 7

**คำชี้แจง** ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 3-5 คน จับฉลากบัตรสถานการณ์ร่วมกันคิดบทบาทสมมติการปฏิบัติ (ไม่ อย่อ หยุต ) และแต่กลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียน

ซบไหล่

หอมแก้ม

ดึงตัวเข้าไป

กอด

โอบไหล่

ดึงมือไปวาง

บนตัก

เดินคล้องแขน

คลอเคลีย

ลูบหลังลูบ

ไหล่

ลูบไล้แก้ม

ดึงตัวลงมานั่ง

ตัก

## ใบความรู้ ครั้งที่ 7 “ทักษะปฏิเสธ (ไม่ อย่า หยุด)”

### ทักษะการปฏิเสธ

การรู้จักการปฏิเสธ เป็นการช่วยลดความต้องการทางเพศได้ เช่น คำว่า “ไม่ หยุด อย่า” ทั้งนี้ต้องเป็นการปฏิเสธที่มาจากความตั้งใจจริงที่จะหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองมากกว่าการเสแสร้งหรือส่งเสริมอารมณ์ทางเพศมากขึ้น ดังนั้น ทักษะการปฏิเสธจะต้องทำด้วยน้ำเสียงที่สุภาพ เข้มแข็ง และมีความมั่นคง พร้อมทั้งการแสดงท่าทางในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ขณะนั้น เพื่อเปลี่ยนกริยาท่าทางการแสดง หรือความรู้สึกทางเพศที่เกิดขึ้นให้ผ่อนคลาย หรือหมดไป

### การควบคุมอารมณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

การเสริมสร้างทักษะในการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ และการเสพยาเสพติด จึงเป็นสิ่งจำเป็น แนวทางหนึ่งในการเสริมสร้างทักษะดังกล่าวคือการรู้จักคุณค่าของตนเอง บุคคลที่รู้จักคุณค่าของตนเอง คือคนที่ยอมรับความเป็นตนเอง จะรักตัวเอง ไม่ทำสิ่งที่เป็นโทษภัยให้ตนเอง สามารถยอมรับเหตุการณ์ และผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเองได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ดังนั้นการรู้จักคุณค่าของตนเองจึงเป็นปัจจัยให้สามารถประเมินความเสี่ยงและผลที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้นสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง

ควรหลีกเลี่ยงการถูกเนื้อต้องตัว เพราะอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดได้

ควรหลีกเลี่ยงการไปพักค้างคืนร่วมกันเป็นหมู่คณะ หรือตามลำพังโดยไม่มีผู้ใหญ่คอยดูแล

ควรหลีกเลี่ยงการอยู่ด้วยกันตามลำพังในที่ลับตาคน

ควรหลีกเลี่ยงการไปในสถานที่เปลี่ยว โรงแรมและสถานบันเทิงทุกรูปแบบ

ควรหลีกเลี่ยงการมีนัดหมายกับเพศตรงข้ามในยามวิกาล

ควรหลีกเลี่ยงการดื่มเหล้า เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือสารเสพติดทุกชนิด

วัยรุ่นหญิงควรแต่งกายเรียบร้อย และมิดชิด ไม่ควรแต่งกายในลักษณะที่ยั่ว ให้ผู้พบเห็นเกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น เสื้อสายเดี่ยว เสื้อเกาะอก กระโปรงสั้น และกางเกงรัดรูปเกินไป

หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนหรือออกเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศที่ไม่รู้จักดีพอ

ควรหลีกเลี่ยงการออกเที่ยวหรือเดินทางในยามวิกาล หรือการเดินทางในที่เปลี่ยว

วัยรุ่นชายหญิงควรวางตัวต่อกันอย่างสุภาพ ให้เกียรติซึ่งกันและกัน และไม่ควรมีการล่วงเกินทางเพศ หรือวางตัวสนิมสนมใกล้ชิดเกินไป

ความรู้ มีความสัมพันธ์กับทัศนคติ

ทัศนคติ มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรม การเปลี่ยนแปลงทัศนคติขึ้นอยู่กับความรู้ หากมีความรู้ความเข้าใจดี ทัศนคติจะเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อทัศนคติเปลี่ยนแปลงแล้ว จะมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

ทั้งสามสิ่งนี้มีความเชื่อมโยงกัน ดังนั้นในการที่จะให้มีการยอมรับหรือปฏิเสธในสิ่งใด ต้องพยายามเปลี่ยนแปลงทัศนคติเสียก่อน โดยการให้ความรู้ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม “ทัศนคติที่ดี” จะทำให้เกิด

“พฤติกรรมเพศสัมพันธ์ที่ถูกต้องเหมาะสม”

การวิเคราะห์ปัญหาและประเมินสถานการณ์

การวิเคราะห์ปัญหา หรือการวิเคราะห์สถานการณ์ หมายถึงการระบุเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เรากำลังเผชิญอยู่ รวมทั้งข้อมูลหรือรายละเอียดเกี่ยวกับความเป็นมา สาเหตุ ระดับความรุนแรงของผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับเราทั้งในด้านบวกและด้านลบ ความพร้อมของเราในการเผชิญเหตุการณ์ดังกล่าว และทางเลือกที่เป็นไปได้ในแก้ไขปัญหาหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ก่อนที่จะตัดสินใจว่าเราจะแก้ไขปัญหานั้นเกิดขึ้นอย่างไร

การประเมินสถานการณ์อย่างรอบคอบเพื่อให้เข้าใจเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเราได้อย่างถูกต้องชัดเจน จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้เราสามารถเผชิญและผ่านพ้นเหตุการณ์ดังกล่าวได้อย่างมีสติ

แผนกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดกำกับตนเอง  
ครั้งที่ 8 “เป้าหมายในชีวิตของฉัน”  
ระยะเวลา 50 นาที

### สาระสำคัญ

การห่างไกลจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศทำให้วัยรุ่นมีการดำเนินชีวิตที่ปลอดภัยและปฏิบัติตนตามเป้าหมายของตนเองที่ตั้งไว้ทุกคนนั้นล้วนมีเป้าหมายในชีวิตซึ่งอาจไม่เหมือนกันแต่การที่เรารู้เป้าหมายของตนเองรู้จักตนเองทำให้เราสามารถเป้าหมายในชีวิต เป็นการวางแผนในการดำเนินชีวิตแสดงถึงการตระหนักถึงตนเองความสำคัญของอนาคตเพื่อเตรียมพร้อมและมีพื้นฐานในการชีวิตการแก้ไขปัญหาได้ พร้อมตั้งเป้าหมายในการปฏิบัติตน

### วัตถุประสงค์การเรียนรู้

เพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถดังนี้

1. บอกเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้ (K)
2. ตั้งเป้าหมายป้องกันและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ (A)
3. สามารถประเมินตนเองได้ (P)

### สาระการเรียนรู้

การทำตามเป้าหมายของตนเอง

### ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำกิจกรรมการเรียนรู้ (10 นาที)

ผู้วิจัยเกริ่นนำโดยถามนักเรียนว่า เมื่อได้ยินคำว่า ”เป้าหมายในชีวิตของฉัน” นักเรียนแต่ละคนคิดอะไรบ้าง แล้วให้นักเรียนเขียนเป้าหมายในอนาคตอยากจะเป็น และเขียนเป้าหมายของการเรียนในวันนี้ ลงในสมุดบันทึก (การสังเกตตนเอง)

ขั้นกิจกรรมการเรียนรู้ ( 30 นาที)

1. ผู้วิจัยยกตัวอย่าง บุคคลที่มีชื่อเสียงที่ประสบความสำเร็จในชีวิต ว่าบุคคลนั้นมีหลักและวิธีการดำเนินชีวิตอย่างไร เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้กับนักเรียน
2. ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยครั้งนี้ พุศุคุยกันเรื่องเป้าหมายและความตั้งใจของนักเรียนแต่ละมีความแตกต่างกันในแต่ละคน เช่น ผู้วิจัยกล่าวถึงเป้าหมายในการเรียนวันนี้หากมีความรู้ ทักษะคติ และความตั้งใจในการปฏิบัตินักเรียนจะมี

ทักษะชีวิตในเรื่องเพศที่ดีขึ้นและไม่ใช้เรื่องน่าอาย เป็นต้น แลกเปลี่ยนและเรียนรู้ซึ่งกันและกัน (การเตือนตนเอง)

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนนักเรียนนั่งสมาธิ และแจกใบกิจกรรม “ เป้าหมายในชีวิตของฉัน ” ให้นักเรียนแต่ละคน
4. ให้ผู้เรียนเขียน เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้ และเป้าหมายการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (การตัดสินใจ)

ขั้นสรุปกิจกรรมการเรียนรู้ ( 10 นาที )

1. ผู้วิจัยและนักเรียน ร่วมกันสนทนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน
2. นักเรียนช่วยกันสรุปความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้ และจดบันทึกลงในสมุดบันทึก

(การแสดงปฎิบัติการต่อตนเอง)

สื่อและอุปกรณ์การเรียนรู้

1. สมุดบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้
2. ใบกิจกรรมที่ 8 “ เป้าในชีวิตของฉัน ”

การประเมินการเรียนรู้

1. การร่วมมือในการทำกิจกรรม
2. การเขียนบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้

## บันทึกหลังการสอน

ผลการสอน

.....

.....

.....

ปัญหา/อุปสรรค

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ/แนวทางการแก้ไข

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

(.....)

วัน.....เดือน.....ปี.....

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ใบกิจกรรมที่ 8  
กิจกรรมการเรียนรู้ ครั้งที่ 8

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเขียน “เป้าหมายในชีวิตของฉัน”  
เป้าหมายในการเรียนวันนี้

---

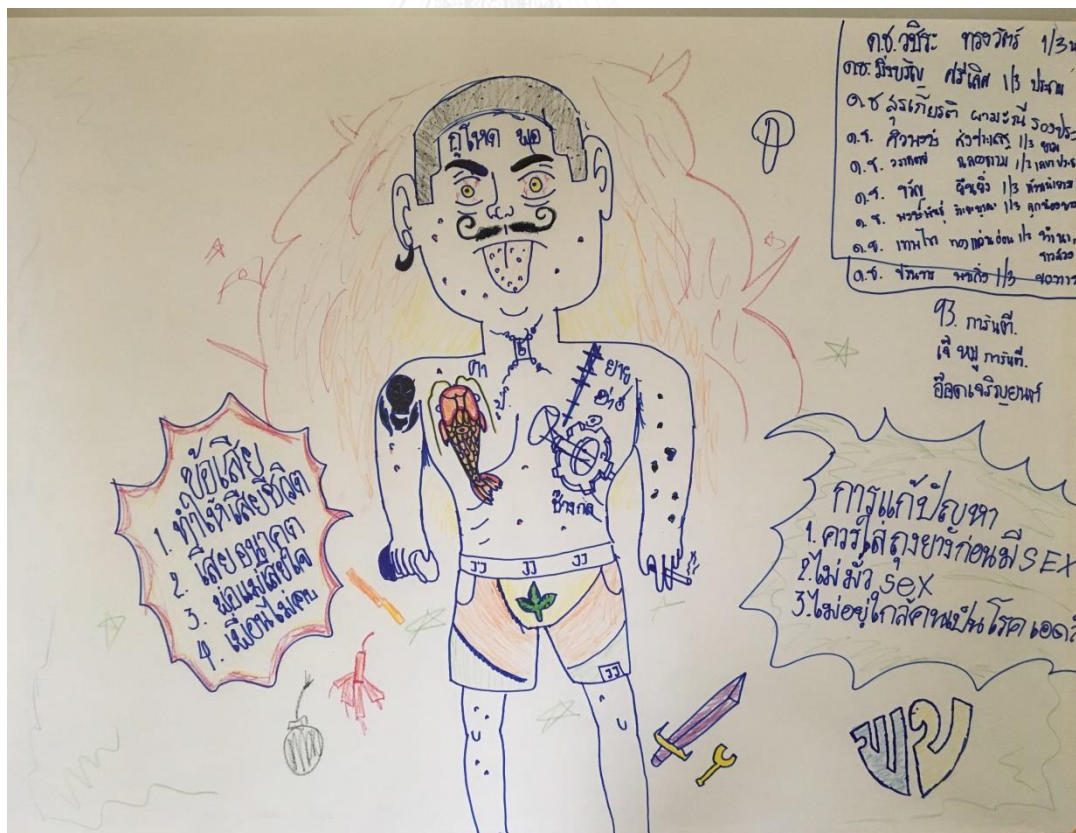
เป้าหมายในชีวิต

เป้าหมายการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ภาพกิจกรรม









### ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวณิชา วุฒิวณิชย์ เกิดเมื่อวันที่ 28 สิงหาคม ปีพุทธศักราช 2531 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จากคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2553 และเข้าศึกษาต่อระดับปริญญาโท ครุศาสตรมหาบัณฑิต (ค.ม.) สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในภาคการศึกษาต้น ปีการศึกษา 2555

