

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่

นางจันทร์ทิมา ขุนบำรุง

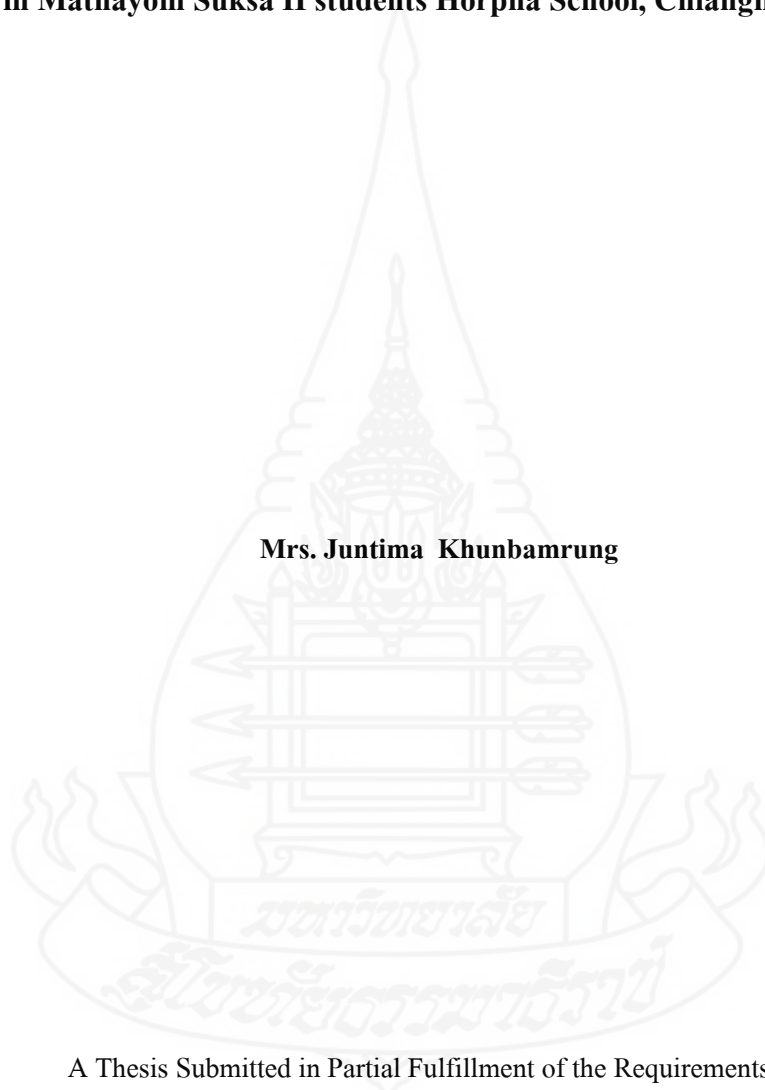


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต  
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2558

**The Effects of Using Guidance Activity Package for Enhancing Self-awareness of  
Sex in Mathayom Suksa II students Horpha School, Chiangmai province**

**Mrs. Juntima Khunbamrung**



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for  
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2015

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง  
ต่อเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ  
จังหวัดเชียงใหม่

ชื่อและนามสกุล นางจันทร์ทิมา ขุนบำรุง

แขนงวิชา การแนะแนว

สาขาวิชา ศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

อาจารย์ที่ปรึกษา 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม  
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา

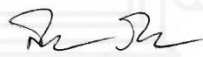
วิทยานิพนธ์นี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2559

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร. มณฑิรา จารุเพ็ง)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา)



ประธานกรรมการบัณฑิตศึกษา

(ศาสตราจารย์ ดร. สิริวรรณ ศรีพหล)



**วิทยานิพนธ์** ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่

**ผู้วิจัย** นางจันทร์ทิมา ขุนบำรุง รหัสนักศึกษา 2552800753

**ปริญญา** ศีษาสาตรมหาบัณฑิต (การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา)

**อาจารย์ที่ปรึกษา (1)** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโท หลุยง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม

(2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นรินาท แสนสา **ปีการศึกษา** 2558

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ  
ของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว 2) เปรียบเทียบการตระหนักรู้ใน  
ตนเองต่อเรื่องเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง และ 3) ศึกษาความพึง  
พอใจของนักเรียนต่อชุดกิจกรรมแนะแนว

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2558  
ของโรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 50 คน ได้มาโดยสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นสุ่มอย่างง่าย  
เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คนเท่ากัน กลุ่มทดลองได้รับการใช้ชุด  
กิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ และกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรม  
แนะแนวแบบปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการ  
ตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ 2) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ซึ่งมีค่าความเที่ยง  
เท่ากับ .93 3) กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ และ 4) แบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนว  
เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ  
ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏ 1) ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ใน  
ตนเองต่อเรื่องเพศเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) ภายหลังการ  
ทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 3) ความพึงพอใจของนักเรียนต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ  
ส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศอยู่ในระดับมาก

**คำสำคัญ** ชุดกิจกรรมแนะแนว การตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ มัธยมศึกษา

**Thesis title:** The Effects of Using Guidance Activity Package for Enhancing Self-awareness of Sex in Mathayom Suksa II students Horpha School, Chiangmai province

**Researcher:** Mrs. Juntima Khunbamrung; **ID:**2552800753;

**Degree:** Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

**Thesis advisors:** (1) Police Lieutenant Colonel Dr. Sukaroon Wongtim, Assistant Professor, (2) Dr. Niranart Sansa, Assistant Professor;

**Academic year:** 2015

### Abstract

The purposes of this research were 1) to compare self-awareness of sex in an experimental student group before and after using a guidance activities package for enhancing self-awareness 2) to compare self-awareness of sex of students after using the guidance activities package in the experimental group and the control group; and 3) to study satisfaction of the students after using the guidance activities package for enhancing self-awareness of sex.

The samples consisted of 50 students of the Second Mattayomsuksa in Horpha School, Chiangmai Province in 2015 academic year, obtained by group randomization. Then, they were divided by simple random sampling into 2 groups, the experimental group and the control group, 25 students in each group. The employed research instrument were 1) the guidance activities package for enhancing self-awareness of sex; 2) the scale to assess self-awareness of sex that had reliability of .93; 3) the traditional guidance activities; and 4) the scale to assess satisfaction of the students after using the guidance activities package. Statistics for analysis were mean, standard deviation and t-test.

Research findings showed that 1) post-experiment, the students in the experimental group had self-awareness of sex higher than pre-experiment significantly at .01 level; 2) post-experiment, the students in the experimental group had self-awareness of sex higher than the control group significantly at .01 level; and 3) the satisfaction of the students after using the guidance activities package were high.

**Keywords:** Guidance activities package, Self-awareness of sex, Student, Mathayom Suksa

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พันตำรวจโทหญิง ดร. สุขอรุณ วงษ์ทิม และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรนาท แสนสา ที่กรุณาให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษา ตรวจสอบแก้ไข และติดตามการทำวิทยานิพนธ์ อย่างสม่ำเสมอ นับตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จเรียบร้อย และขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง ที่ได้กรุณา ร่วมเป็นประธานกรรมการสอบ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่าน เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์วีระ อุสาหะ ศึกษาานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ สำนักงานพื้นที่ การศึกษาเขตการศึกษาที่ 34 อาจารย์พันทร วุฒิ นักจิตวิทยา สำนักงานคุ้มครองเด็ก สภากริสตจักร ในประเทศไทย อาจารย์สุดาพร นาคพิก ผู้ประสานงาน โครงการมูลนิธิกลุ่มคนวัยใส เชียงใหม่ อาจารย์เบญจวรรณ ศรีวิชัย เจ้าหน้าที่โครงการอาสาสมัคร สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี และอาจารย์ยุพาพรรณ ศิริอ้าย นักกิจกรรมบำบัด คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ได้กรุณา ร่วมเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ณรงค์ มงคล ผู้อำนวยการ โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ คณะครูของโรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ ได้แก่ อาจารย์ภัทรกร จิตประจง รองผู้อำนวยการ อาจารย์วาสนา ตั้งชัยสุริยะ อาจารย์ฝ่ายปกครอง อาจารย์ไพโรจน์ จำปาทอง อาจารย์หัวหน้า ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และอาจารย์อันธมา ชาวแสง อาจารย์แนะแนว ที่กรุณาให้คำแนะนำและให้การสนับสนุน ส่งผลให้ผู้วิจัยสามารถดำเนินงานวิจัยจนประสบผลสำเร็จได้ด้วยดี

ขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ ที่ให้ความร่วมมือและเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเป็นอย่างดี และยังร่วมตอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศได้เรียบร้อยดี คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงเกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอ มอบ ให้เป็นเครื่องบูชาพระคุณ แต่ บิดา มารดา ครู อาจารย์ ตลอดจนผู้ที่ร่วมสนับสนุนการวิจัยและ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ด้วยความเคารพอย่างยิ่ง

จันทร์ทิมา ขุนบำรุง

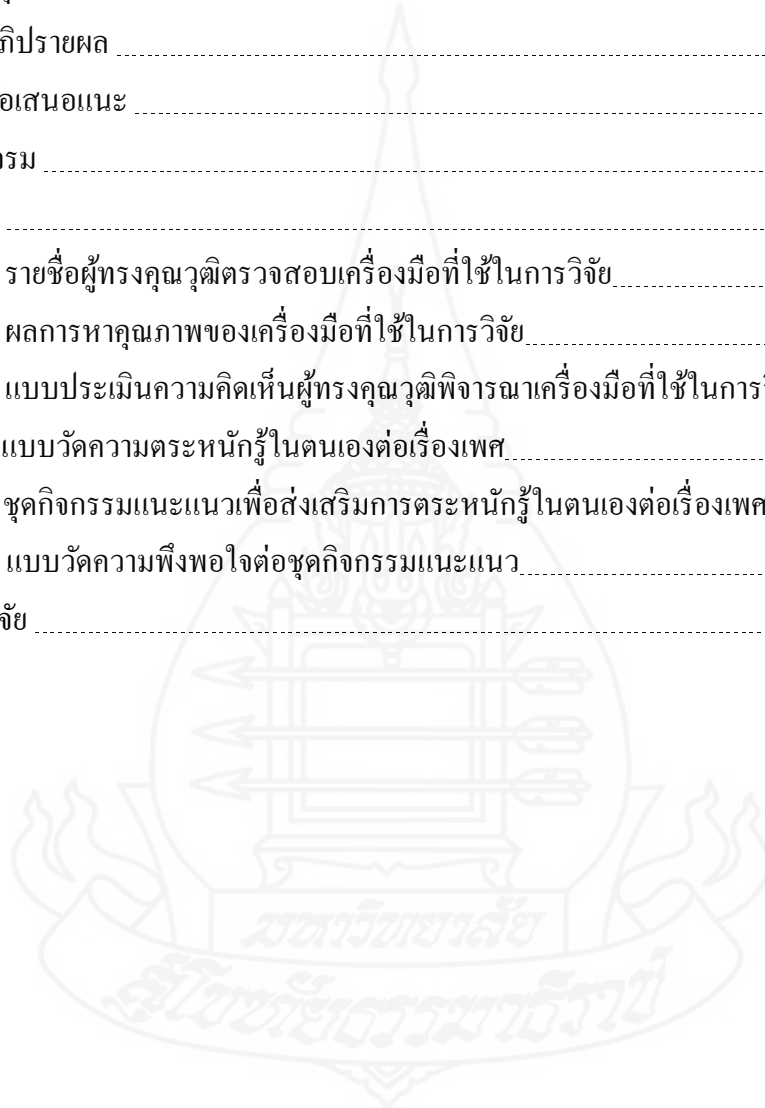
กุมภาพันธ์ 2559

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	จ
กิตติกรรมประกาศ .....	ฉ
สารบัญตาราง .....	ฅ
สารบัญภาพ .....	ญ
บทที่ 1 บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย .....	5
กรอบแนวคิดงานวิจัย .....	5
สมมติฐานของงานวิจัย .....	5
ขอบเขตของงานวิจัย .....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	8
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง .....	9
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว .....	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง .....	18
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ .....	34
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	47
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย .....	58
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	58
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	59
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	64
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	66
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	66
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	71
สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	71
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	72
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	72

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	80
สรุปการวิจัย .....	80
อภิปรายผล .....	82
ข้อเสนอแนะ .....	87
บรรณานุกรม .....	89
ภาคผนวก .....	101
ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	102
ข ผลการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	105
ค แบบประเมินความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	113
ง แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ .....	121
จ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ .....	128
ฉ แบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนว .....	172
ประวัติผู้วิจัย .....	176





สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 2.1 ทักษะคติทางเพศของวัยรุ่นชายหญิง.....	46
ตารางที่ 3.1 ตัวอย่างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ.....	60
ตารางที่ 3.2 ตัวอย่างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ.....	60
ตารางที่ 3.3 ตัวอย่างแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ ในตนเองต่อเรื่องเพศ.....	61
ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	72
ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ก่อนการทดลองระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	76
ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลัง การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว.....	76
ตารางที่ 4.4 การเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ภายหลังการทดลอง ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	77
ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่ม ทดลอง ที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ต่อเรื่องเพศ.....	77



ญ

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	5
ภาพที่ 2.1 หน้าต่างโจฮารี (Johari window).....	27



# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เนื่องจากเป็นช่วงอายุที่มีความต่อเนื่องจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ การที่วัยรุ่นต้องเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางสังคม ครอบครัว และเศรษฐกิจ ตลอดจนเทคโนโลยีในปัจจุบัน นับเป็นวิกฤติสำคัญในช่วงพัฒนาการของชีวิต วัยรุ่นจำเป็นต้องผ่านพ้นเหตุการณ์เหล่านี้ให้ได้ ปัจจุบันพบว่าแนวโน้มของสถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นที่สำคัญ ประกอบด้วย ปัญหาสุขภาพ ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ตลอดจนปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ภาวะสมาธิสั้น การติดเกมและอินเทอร์เน็ต เป็นต้น หากปล่อยให้ปัญหาเหล่านี้ไม่ได้รับการแก้ไข และไม่ได้รับการช่วยเหลือดูแลอย่างเหมาะสม ย่อมส่งผลต่อสังคม และประเทศชาติ มากยิ่งขึ้น

จากผลการเฝ้าระวัง (Behavioral Surveillance Survey) โดยสำนักระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข พบว่า จากปี 2555-2556 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มัธยมศึกษาปีที่ 5 และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 2 มีประสบการณ์ทางเพศที่เพิ่มสูงขึ้น แม้ว่าผลสำรวจการใช้ถุงยางอนามัย ในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเพิ่มมากขึ้น โดยในปี 2556 พบว่าวัยรุ่น อัตราร้อยละ 69 มีการใช้ถุงยางอนามัย ในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งล่าสุดกับแฟนหรือคู่อุปการะเปรียบเทียบกับการใช้วิธีคุมกำเนิดกึ่งถาวรชนิดอื่น เช่น ยาเม็ดคุมกำเนิด และยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน จากรายงานข้อมูลปี 2555-2556 วัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงในทุกระดับการศึกษา มีการใช้ถุงยางอนามัยมากขึ้น (สำนักระบาดวิทยา, 2556, น. 18) การวิเคราะห์สถานการณ์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของประเทศ ไทย ใน 5 ปีที่ผ่านมา โดยสำนักระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข พบว่ากลุ่มวัยรุ่นอายุ 15-25 ปี เจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง รายงานปี 2555-2556 พบอัตราป่วยอยู่ที่ ร้อยละ 41.5-89.5 ซึ่งผลกระทบสำคัญเกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น นอกจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอดส์ คือ การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โดยข้อมูลสำนักทะเบียนราษฎร กระทรวงมหาดไทย พบจำนวนแม่คลอดบุตรอายุ 10-19 ปี เพิ่มขึ้น จากอัตรา ร้อยละ 13.9 ในปี 2555 เป็นอัตราร้อยละ 16.4 ในปี 2556 และรายงานสถิติอัตราการคลอดของหญิงอายุ 15-19 ปี กับจำนวนประชากรหญิงอายุ 15-19 ปี (ตัวชี้วัดไม่เกิน อัตรา 50 ต่อ 1,000 คน) พบว่า

มีแนวโน้มเกินตัวชีวิต คือ มีอัตรา 53.8 ในปี 2555 และอัตรา 51.2 ในปี 2556 (สำนักอนามัย การเจริญพันธุ์, 2556, น. 29) จากการศึกษาของโรงพยาบาลรามารชิบตี พบว่าร้อยละ 80 ของการ ตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ และเป็นการตั้งครรภ์นอกสมรส ซึ่งในกลุ่มที่มีการ ตั้งครรภ์ พบว่าร้อยละ 30 มักจบลงด้วยการทำแท้ง (สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์, 2552, น. 5) จากกรณีปัญหาดังกล่าว วัยรุ่นที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี มักเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์ ได้แก่ ภาวะโลหิตจาง ภาวะความดันโลหิตสูง ภาวะผิดปกติในระยะคลอด ภาวะคลอดก่อนกำหนด เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบอัตราตายของมารดาอายุ 15-19 ปี สูงกว่ามารดาที่มีอายุ 20-25 ปี ถึง 3 เท่า การที่ วัยรุ่นตั้งครรภ์ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงในชีวิต ได้แก่ การต้องหยุดเรียนกลางคัน บางราย จำเป็นต้องออกจากระบบการศึกษา การไม่มีงานทำ ประสบปัญหาเรื่องภาระค่าใช้จ่ายภาระ ค่ารักษาพยาบาลขณะตั้งครรภ์ รวมไปถึงปัญหาการคลอดบุตรและการเลี้ยงดูบุตร ทั้งนี้เนื่องจาก วัยรุ่นยังขาดวุฒิภาวะและความพร้อมทั้งด้านร่างกายและด้านจิตใจสำหรับการเป็นแม่ ย่อมส่งผลกระทบต่อ คุณภาพชีวิตของทั้งแม่วัยรุ่นและบุตรที่เกิดมา ทำให้ปัญหา “เด็กเกิดน้อยแต่ด้วยคุณภาพ” ยังเป็น ปัญหาสำคัญของประเทศไทย เป็นภาวะวิกฤติของชาติ ที่มีผลกระทบต่อทั้งด้านสุขภาพกาย ด้าน สุขภาพจิต การศึกษา เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม ส่งผลกระทบต่อวัยรุ่น ครอบครัว และสังคม อีกด้วย

ดังนั้นการให้วัยรุ่นได้ตระหนักในตนเองต่อเรื่องเพศ จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจ ซึ่งจาก การศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่นนั้น สุชา จันทน์เอม (2541, น. 159) กล่าวว่า จิตใจของวัยรุ่น มีลักษณะเฉพาะ เนื่องจากความเปลี่ยนแปลงอย่างมากในร่างกายของเขา และผลจากการเติบโต ของร่างกายที่เกิดขึ้น ทำให้จิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น สับสนไม่คงที่ อารมณ์ของวัยรุ่น เป็นอารมณ์ ที่คับข้องใจ และมักจะแสดงอารมณ์รุนแรงกว่าวัยอื่นๆ ด้วยเพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการ เปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างรวดเร็วนั่นเอง จึงเป็นสาเหตุให้เกิดความไม่มั่นคงทางอารมณ์ เกิดความสับสน หงุดหงิด สงสัย ไม่แน่ใจในบทบาทของตน เนื่องจากเป็นระยะที่วัยรุ่นต้องการ แสวงหาเอกลักษณ์ของตน ถ้าสามารถหาเอกลักษณ์ของตนได้ โดยรู้ว่าตนเป็นใคร ต้องการอะไร มี จุดมุ่งหมายชีวิตของตนอย่างไร จึงจะแสดงบทบาทของตนได้อย่างถูกต้อง ซึ่งสอดคล้องกับศรีเรือน แก้วกังวาล (2539, น. 53) ได้กล่าวว่า สภาพจิตใจที่สำคัญของเด็กวัยรุ่น ได้แก่ การแสวงหา เอกลักษณ์แห่งตน เพื่อรู้จักตนในแง่มุมต่างๆ เช่น ความชอบ ความสนใจ ความปรารถนาในชีวิต ปรัชญาในชีวิต อาชีพที่ตนประสงค์ เพื่อนต่างเพศที่ตนปรารถนาที่จะชอบพอ ความถนัดเฉพาะตน สอดคล้องกับ ทิพย์ภา เศรษฐ์เชาวลิต (2541, น. 100) กล่าวถึง วิธีการส่งเสริมพัฒนาการและ การปรับตัว ให้แก่วัยรุ่น ด้วยการแนะนำให้วัยรุ่นได้ค้นหาตนเองว่าต้องการอะไร ค้นหาว่าตนเองมี

ลักษณะประจำตัวอย่างไร มีความสามารถ มีความถนัดและมีอุดมการณ์ในชีวิตอย่างไร จะทำให้วัยรุ่น รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง ค้นพบตนเอง และยอมรับตนเองได้ในที่สุด

ในการสร้างความตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ให้แก่วัยรุ่นนั้นพบว่า มีกิจกรรมที่สอดคล้องและเหมาะสมที่จะนำมาใช้ได้ คือ ชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งเป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาผู้เรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 (กรมวิชาการ, 2545, น. 1) ในสาระสำคัญและแนวดำเนินการตามยุทธศาสตร์ของแผนพัฒนาการแนะแนว ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545-2549) กล่าวไว้ในเป้าหมายหลักข้อที่ 1 คือ นักเรียนหรือผู้รับบริการที่ศึกษาในระบบการศึกษา จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้รู้จักตนเอง ให้สามารถพึ่งพาตนเองได้ ให้ปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ทั้งนี้ นุชลี อุภักย์ (2543, น. 22) กล่าวถึง จุดมุ่งหมายที่สำคัญของการแนะแนว คือ การพยายามทำให้บุคคลได้รู้จักตนเอง เป็นการช่วยให้บุคคลรู้จักดี รู้ขอบบพร่องของตนในด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญา รู้ความสามารถและความถนัดของตน สำหรับวิธีการที่จะทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดการตระหนักรู้ในตนเองได้ดีทางหนึ่ง คือ การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ธิติมา จงพิพัฒน์วิมลชัย (2539, น. 28) กล่าวว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว หมายถึง วิธีที่ทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ โดยใช้เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ ซึ่งมีการใช้เทคนิคที่เหมาะสม ได้แก่ การอภิปราย กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เกม การโต้วาที การทำงานเป็นกลุ่ม การใช้ตัวแบบ โดยการใช้อุปกรณ์ เป็นสื่อประสม ได้แก่ วัสดุทัศน สไลด์รูปภาพ แผ่นภาพ บัตรคำ บทเพลง เป็นต้น ซึ่งการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นการนำวิธีการด้านเทคโนโลยี นวัตกรรม และสื่อประสมที่มีความหลากหลายรูปแบบ เพื่อช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่เน้น ความแตกต่างระหว่างบุคคล สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้นได้ นอกจากนี้ การจัดทำรูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนว ยังมีความเหมาะสมและช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองแก่นักเรียนวัยรุ่น ทั้งนี้เพราะกิจกรรมแนะแนว ไม่ได้มุ่งผลสัมฤทธิ์ทางวิชาการอย่างเดียว แต่มุ่งให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น ดังนั้นชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ จึงน่าจะเป็นเครื่องมือ ที่มีประสิทธิภาพ เมื่อนำไปปรับใช้อย่างเป็นระบบ เพื่อให้วัยรุ่นเกิดกระบวนการความคิดเกี่ยวกับ เรื่องเพศ จะช่วยให้วัยรุ่นมีทักษะชีวิตที่ดี มีความรู้เรื่องเพศศึกษาเพิ่มขึ้น จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคง และมีความสุข ทั้งยังช่วยให้ได้ข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปใช้พัฒนาปรับปรุงกิจกรรมแนะแนวและการจัดบริการแนะแนวที่มีประสิทธิภาพในโรงเรียนต่อไป

โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ เป็นสถาบันการศึกษาแห่งหนึ่ง ที่เป็นโรงเรียนที่มีการจัดการเรียนการสอนแบบสหศึกษา และมีจำนวนนักเรียนชายหญิงเป็นจำนวนมาก โดยนักเรียน

ส่วนใหญ่ที่เข้าเรียนมาจากความหลากหลายของสภาพครอบครัว ทั้งที่มาจากในเขตเมือง เขตชนบท เขตภูเขาพื้นที่สูง รวมไปถึงเด็กที่ไม่มีสัญชาติ หรือที่เรียกว่าเด็กต่างด้าว ซึ่งเด็กนักเรียนส่วนใหญ่เป็นเด็กนักเรียนที่จบการศึกษาระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และสอบไม่ผ่านการคัดเลือกสู่โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาที่มีชื่อเสียงตามที่คาดหวัง แต่จำเป็นต้องเข้าเรียนตามระบบการศึกษา จึงทำให้มีเด็กนักเรียนหลายกลุ่มที่มีความแตกต่าง

โดยในปีการศึกษา 2556 ผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้าพบครูแนะแนวของโรงเรียนหอพระ เพื่อพูดคุยสอบถามสถานการณ์ของโรงเรียนเกี่ยวกับปัญหาวัยรุ่น จึงพบข้อมูลว่าเด็กนักเรียนมีปัญหาความรักในวัยเรียน นักเรียนส่วนหนึ่งขาดความยับยั้งชั่งใจต่อเรื่องเพศ จนมีสถานการณ์ตั้งครรภ์ในระหว่างเรียนของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 1 คน และจากการพูดคุยสอบถามกับกลุ่มนักเรียน พบว่าเมื่อนักเรียนประสบปัญหาการตั้งครรภ์ มักต้องการออกจากการระบบการศึกษา เนื่องจากมีความอายไม่กล้าสู้หน้าเพื่อนหรือคนอื่นได้ จากการสอบถามนักเรียนเมื่อเกิดปัญหามักไม่ค่อยได้ปรึกษาครู มักจะพูดคุยในหมู่เพื่อนด้วยตนเอง ประกอบกับทางโรงเรียนจัดกิจกรรมการเรียนคาบแนะแนวเพียงสัปดาห์ละ 1 คาบต่อระดับชั้น จึงอาจยังไม่เพียงพอต่อการเข้าถึงเด็กนักเรียนในการสอนเรื่องเพศศึกษารอบด้าน ส่งผลให้นักเรียนอาจขาดความตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ เนื่องจากครูแนะแนวมีเพียงหนึ่งท่าน แม้ว่าจะได้พยายามสอดแทรกเนื้อหาวิชาการเรื่องเพศศึกษาเข้าไปในหลักสูตรอยู่บ่อยครั้ง แต่ยังพบว่าเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับความรู้เรื่องเพศศึกษาหรือการเข้าถึงนักเรียนวัยรุ่นอาจยังไม่เพียงพอ จึงเป็นประเด็นสำคัญหากไม่ได้รับความร่วมมือจากคณะครูในโรงเรียนและนักเรียน ในการร่วมมือและสนใจเห็นความสำคัญ โดยตระหนักถึงปัญหาเรื่องเพศศึกษาในวัยเรียน ปัญหาความรักของวัยรุ่น วัยเรียน ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ทุกฝ่ายในโรงเรียน ต้องร่วมมือกันเพื่อป้องกันแก้ไขปัญหาเรื่องเพศในทิศทางเดียวกัน อย่างจริงจังและต่อเนื่อง

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการร่วมช่วยเหลือป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว โดยมีแนวคิดว่ากลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นกลุ่มนักเรียนที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ที่มีอายุระหว่าง 14-18 ปี ซึ่งมีความสุ่มเสี่ยงที่จะเผชิญต่อวิกฤติปัญหา ทางเพศได้โดยง่าย มีความสอดคล้องเหมาะสม ที่จะทำการศึกษาวิจัย เพื่อส่งเสริมให้นักเรียน มีความตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศเพิ่มขึ้น ดังนั้นจึงเป็นความมุ่งหวังที่จะดำเนินการวิจัยเพื่อศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ ในครั้งนี้

## 2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

2.2 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

2.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

## 3. กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

## 4. สมมติฐานการวิจัย

4.1 นักเรียนมีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศสูงขึ้นหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

4.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ มีการตระหนักรู้สูงกว่่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติภายหลังการทดลอง

4.3 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ มีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนว อยู่ในระดับมาก

## 5. ขอบเขตของการวิจัย

5.1 ประชากร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2558 จำนวน 200 คน

5.2 กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 50 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จำนวน 1 ห้องเรียน จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน กลุ่มทดลองเข้ารับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

5.2.1 การสุ่มแบบกลุ่ม (*Cluster sampling*) เป็นการสุ่มห้องเรียน ซึ่งมีนักเรียนคละกันทั้งหญิงและชาย เป็นตัวแทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มาจำนวน 1 ห้องเรียน

5.2.2 การสุ่มเข้ากลุ่ม (*Random Assignment*) เป็นการสุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนเข้ากลุ่มวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้นักเรียนกลุ่มละ 25 คน

5.2.3 การสุ่มเพื่อกำหนดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยจับสลากกลุ่มวิจัยเพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม นักเรียนจำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม นักเรียนจำนวน 25 คน

5.3 รูปแบบของการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (*Quasi Experimental*) ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

### 5.4 ตัวแปรที่เกี่ยวข้องหรือตัวแปรที่ศึกษา

5.5.1 ตัวแปรอิสระ (*Independent Variable*) คือ การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ และการใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

5.5.2 ตัวแปรตาม (*Dependent Variable*) คือ การตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

5.5 ระยะเวลา ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ใช้ระยะเวลาทดลองเป็นเวลา 4 สัปดาห์



## 6. นิยามศัพท์เฉพาะ

**6.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ** หมายถึง กิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์ และกิจกรรม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ โดยจัดทำในลักษณะของสื่อ ประสม ประกอบด้วย วิธีการดำเนินกิจกรรมในชุดกิจกรรมแนะแนว การใช้เทคนิควิธีการ และอุปกรณ์ที่มีความเหมาะสม สอดคล้องกับเนื้อหาหรือกิจกรรม ได้แก่ เกม การอภิปราย กรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง เป็นต้น ซึ่งขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุป โดยมีการดำเนินการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ประกอบด้วยกิจกรรม 8 กิจกรรม ได้แก่ 1)ปฐมนิเทศ 2)ข้อสนทนาเรื่องเพศ 3)รู้เท่าทันตน 4)ประเมินอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก 5) ประเมินพฤติกรรม 6)รับรู้ในความสามารถ 7)พร้อมที่จะเผชิญ และ 8)ปัจฉิมนิเทศ

**6.2 การตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ** หมายถึง การรู้จักและเข้าใจตนเอง การรู้จักประเมินตนเอง และการมีความเชื่อมั่นในตนเองต่อเรื่องเพศ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

**6.2.1 การรับรู้ในเรื่องเพศ** เป็นการมีความรู้ข้อมูลข่าวสารในเรื่องเพศ การรับรู้ ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมต่อเรื่องเพศของตน ซึ่งเป็นการหยั่งรู้ความคิดของตนเอง ว่ามีความคิดในเรื่องเพศอย่างไร รู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองว่าตั้งอยู่ในอารมณ์ใด เช่น อิจฉา กลัว ริษยา รักใคร่ เป็นการพยายามควบคุมและปรับกลไกภายใน พร้อมทั้งจะปรับเปลี่ยนวิธีการและแสดงออกอย่างเหมาะสม กล่าวพูดอย่างเปิดเผยถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการแสดง พฤติกรรมของตนต่อเรื่องเพศ ตลอดจนกล้ายอมรับผิด หากตนแสดงออกไปไม่เหมาะสม

**6.2.2 การประเมินความเข้าใจในเรื่องเพศ** เป็นการประเมินความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม และความเข้าใจตนเองในเรื่องเพศ ทั้งจุดแข็ง และจุดอ่อนของตนเอง เรียนรู้ที่จะปรับปรุงตนเอง และเปิดใจยอมรับฟังข้อเสนอแนะเรื่องเพศจากผู้อื่น ยอมรับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์ เจริญสร้างสรรค์จากผู้อื่น รับรู้ว่าเมื่อใดที่ควรร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเรื่องเพศ และเมื่อใดบ้างที่ควรเสริมสร้างทักษะการประเมินตนเองต่อเรื่องเพศได้อย่างถูกต้อง

**6.2.3 ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในเรื่องเพศ** เป็นความมั่นใจ การตระหนักในคุณค่าและความสามารถของตนต่อเรื่องเพศ รู้ถึงขีดความสามารถของตน รู้จักเลือกใช้จุดเด่นของตนเองในการปฏิบัติเมื่อเผชิญกับปัญหาเรื่องเพศ ได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นใจ ในการเผชิญปัญหาเรื่องเพศ มีความพร้อมที่จะแก้ไขสถานการณ์ที่ยากลำบาก และยื่นหยัดต่อสู้เอาชนะอุปสรรคด้วยความแน่วแน่

**6.3 นักเรียน** หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่

**6.4 กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ** หมายถึง กิจกรรมแนะแนวที่จัดตามปกติในชั้นเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่

## 7. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

7.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ มีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศที่เพิ่มสูงขึ้น มีทางเลือกในการวางตัว มีการรู้จักตัวเอง รู้จักการวางแผน หรือมีข้อมูลก่อนการตัดสินใจในเรื่องเพศ และนำไปปรับใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน ได้เป็นอย่างดี

7.2 ได้นวัตกรรมชุดกิจกรรมแนะแนว เรื่องการส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ เหมาะสำหรับผู้สนใจหรือผู้ที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับกรแนะแนว เพื่อจะได้นำไปใช้เป็นแนวทางการทำงาน หรือเพื่อการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว นำไปประยุกต์เป็นชุดกิจกรรมแนะแนว สำหรับหน่วยงาน และนำไปใช้พัฒนาความรู้ ในการส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ของนักเรียนในระดับชั้นอื่นๆ ต่อไปได้

7.3 เพื่อเป็นแนวทางในการนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้พัฒนาทักษะด้านอื่นๆ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในอนาคตได้

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาเกี่ยวกับผลของการใช้ชุดกิจกรรม  
แนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ โดยผู้วิจัยได้ศึกษาวรรณกรรมและ  
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
  - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนว
  - 1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว
  - 1.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง
  - 2.1 ความสำคัญหรือประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเอง
  - 2.2 ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง
  - 2.3 การตระหนักรู้ในตนเองในทางจิตวิทยา
  - 2.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง
  - 2.5 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง
  - 2.6 ขอบเขตของการตระหนักรู้ในตนเอง
  - 2.7 แนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
  - 2.8 แนวทางการวัดการตระหนักรู้ในตนเอง
  - 2.9 หลักสำคัญในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ
  - 3.1 ความหมายของเพศและเพศศึกษา
  - 3.2 ประวัติการศึกษาเรื่องเพศ
  - 3.3 จุดมุ่งหมายในการสอนเพศศึกษา
  - 3.4 ความรู้เรื่องเพศศึกษาที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
  - 4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

## 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

### 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนว

ความหมายของการแนะแนว กรมวิชาการ (2540, น. 1) กล่าวว่า การแนะแนว ถือเป็นศาสตร์วิชา การสาขาหนึ่งที่เป็นประโยชน์ ในการช่วยพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี คือ ช่วยให้ผู้เรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง รู้จักคิดและตัดสินใจ แก้ปัญหาด้วยตนเอง รู้จักตั้งเป้าหมายของชีวิต มีความสามารถ ในการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ และดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

กรมวิชาการ (2545, น. 26) กล่าวว่า การแนะแนวเป็นการใช้กระบวนการหรือกลวิธีที่ทำให้ผู้เรียนได้รู้จักและเข้าใจในตนเอง สามารถตัดสินใจในทางเลือกที่เหมาะสม มีทักษะในการจัดการชีวิตตลอดจนสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

กฤษณี คำชาย (2540, น. 5) กล่าวว่า การแนะแนวเป็นศาสตร์ที่ถูกจัดระบบไว้ทั้งด้านองค์ความรู้ วิธีการและกระบวนการ โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อช่วยบุคคลแต่ละคนให้เข้าใจตนเอง สามารถวางแผนชีวิตที่มีคุณภาพ และดำเนินชีวิตตามแผนนั้น ได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผล

นุชลี อุปกัย (2543, น. 4) กล่าวว่า การแนะแนวตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Guidance” ซึ่งสามารถสรุปความหมายที่เฉพาะเจาะจงได้ว่า เป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคลให้รู้จักตนเอง รู้จักโลกกว้างที่เขาเผชิญชีวิตอยู่

จากความหมายของการแนะแนวที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยพบว่าการแนะแนวมีส่วนสำคัญเพื่อช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง ด้วยกระบวนการที่ประกอบด้วยศาสตร์และศิลป์ กล่าวคือ ศาสตร์ เป็นการให้ความรู้ความเข้าใจในด้านต่างๆ เช่น ทางด้านจิตวิทยา ความสนใจ ค่านิยม ทักษะ ความถนัด บุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ศิลป์ เป็นการใช้เทคนิควิธีการร่วมกับทักษะต่างๆ ของผู้แนะแนวในแต่ละคน ที่จะนำไปใช้ เพื่อช่วยส่งเสริมให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง

ดังนั้น โดยสรุป การแนะแนว หมายถึง กระบวนการซึ่งประกอบด้วย ศาสตร์และศิลป์ เพื่อนำไปใช้ช่วยให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง และส่งผลให้นักเรียนมีทักษะในการดำเนินชีวิตเพื่อการพัฒนาและการปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

จุดมุ่งหมายของการแนะแนว สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ (2538, น. 9) กล่าวว่า การจัดบริการแนะแนวในโรงเรียนมีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อส่งเสริมพัฒนาการของนักเรียนให้ครอบคลุม ในเรื่องดังต่อไปนี้

1. ส่งเสริมพัฒนาการทุกด้านของนักเรียนทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ให้เป็นไปด้วยดี ตั้งแต่ขั้นเริ่มต้นของชีวิต เพื่อไม่ให้พัฒนาการของนักเรียนหยุดชะงัก
2. สร้างเสริมและแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของนักเรียน ให้เปลี่ยนแปลงไปในแนวทางที่ดี มีคุณภาพชีวิตที่พึงประสงค์ และเป็นที่ยอมรับของสังคม
3. ช่วยเหลือดูแลนักเรียนให้เรียนรู้สมรรถภาพของตนเอง มองเห็นคุณค่า ความสำคัญของตนเอง มองเห็นชีวิตในอนาคต รู้และปฏิบัติตนอย่างชาญฉลาด ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ซึ่งเรื่องนี้มี นุชลี อุภักย์ (2543, น.22) กล่าวว่า การแนะแนวมีจุดมุ่งหมายสำคัญ ดังนี้การพยายามทำให้บุคคลรู้จักตนเอง เป็นการทำให้บุคคล รู้ข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง ทั้งทางด้านอารมณ์ สติปัญญา ความสามารถ และความถนัด

1. การพยายามช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจได้ด้วยตนเอง เป็นความพยายามที่จะทำให้บุคคลรู้จักหาหนทาง ตัดสินปัญหาและเลือกแนวทางในการแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง
2. การช่วยให้บุคคลปรับตัว เป็นการช่วยสนับสนุน ให้บุคคลยอมรับตนเอง ทั้งจุดดีและจุดบกพร่อง จนเกิดการตัดสินใจแก้ปัญหา และนำพาตนเองไปสู่การพัฒนาที่เหมาะสม

นอกจากนี้ กรมวิชาการ(2545, น.2)กล่าวว่า การแนะแนวมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ คือ การจัดกระบวนการสอนที่มุ่งสร้างเสริมผู้เรียนให้มีคุณภาพเหมาะสมตามความแตกต่างระหว่างบุคคล เป็นการค้นพบและพัฒนาศักยภาพของตน ให้มีทักษะการดำเนินชีวิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ มีศีลธรรม จริยธรรม รู้จักการเรียนรู้ ในเชิงพหุปัญญา รู้จักคิด ตัดสินใจ แก้ปัญหาในช่วงวิกฤต วางแผนการศึกษาต่อ เพื่อพัฒนาตนเองทางด้านอาชีพ รวมทั้งการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังที่กล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า จุดมุ่งหมายของการแนะแนว มีจุดมุ่งหมายที่มุ่งเน้นถึงความพยายามที่จะช่วยให้บุคคลมีความสามารถนำตนเองได้ กล่าวคือ การช่วยให้รู้จักตนเองและสิ่งแวดล้อมรอบข้าง รู้จักพัฒนาศักยภาพของตนเอง ทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม และทักษะความสามารถ เพื่อการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพตามเป้าหมายที่ตนเองต้องการ ช่วยให้ผู้รู้จักวิธีป้องกันปัญหา และการแก้ปัญหา มุ่งให้ทุกคนเป็นคนดีที่มีคุณธรรม และเป็นที่ยอมรับของสังคม รวมทั้งมีความสามารถในการปรับตัว เพื่อการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน

ขอบข่ายของการแนะแนว กรมวิชาการ (2545, น. 5-6) ได้กำหนดขอบข่าย และภารกิจการแนะแนว ตามความต้องการของผู้เรียน โดยอาศัยหลักการแนะแนวพื้นฐาน ซึ่งประกอบด้วยขอบข่ายที่สำคัญดังนี้

1. การแนะแนวการศึกษา มุ่งหวังให้ผู้เรียนพัฒนาการเรียนได้เต็มศักยภาพ รู้จักแสวงหาความรู้และวางแผนการเรียน ได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับตัวด้านการเรียน และมีนิสัยใฝ่รู้ ใฝ่เรียน

2. การแนะแนวอาชีพ ช่วยให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง และโลกของงานอย่างหลากหลาย มีเจตคติและนิสัยที่ดีในการทำงาน มีโอกาสได้รับประสบการณ์ ตามความถนัด ความสนใจ

3. การแนะแนวเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพ ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีอารมณ์มั่นคง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้าใจสิ่งแวดล้อม และสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างเป็นสุข

การบริหารหลักสูตรแนะแนว กรมวิชาการ (2545, น.27) กล่าวว่า หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 ได้มุ่งพัฒนาผู้เรียนในลักษณะองค์รวม คือ ให้ผู้เรียนมีความสมดุล ทั้งด้านจิตใจ ร่างกาย ปัญญา และสังคม ตลอดจนสามารถพัฒนาผู้เรียนได้ตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ ซึ่งในการบริหารจัดการหลักสูตรให้บรรลุจุดมุ่งหมาย จำเป็นต้องใช้กระบวนการทางจิตวิทยา และการแนะแนว เพื่อให้เกิดผลดังนี้

1. ผู้เรียนรู้จักตนเอง รู้ความถนัด ความสนใจ ตลอดจนความต้องการ เพื่อนำไปสู่การเลือกวิชาเรียน และเลือกอาชีพ

2. ผู้เรียนเข้าใจและเห็นคุณค่าในตนเอง เข้าใจและยอมรับผู้อื่น สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งและเผชิญหน้ากับความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้

3. ครูมีข้อมูลที่จะนำมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนได้เหมาะสม สนองความต้องการ ความถนัด ความสนใจ และวิธีการหรือลีลาการเรียนรู้ของผู้เรียนแต่ละคน

4. บรรยากาศการเรียนการสอนเป็นไปอย่างอบอุ่น ผู้เรียนมีความสุขที่จะเรียนรู้ ครูมีความสุขที่จะอยู่กับผู้เรียน

กรมวิชาการ (2545, น.7) ได้กำหนดลักษณะของงานแนะแนวไว้ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการทางจิตวิทยาให้แก่ผู้เรียน ทั้งรายบุคคลและเป็นกลุ่ม เพื่อให้ครูได้รู้จักผู้เรียนมากขึ้น สามารถส่งเสริมและป้องกันปัญหาของผู้เรียนมากขึ้น สามารถส่งเสริมและป้องกันปัญหาของผู้เรียนทุกคน ให้ได้รับการพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง และผู้อื่น มีทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปรับตัว การวางแผนชีวิต รวมทั้งการสร้างคุณธรรม จริยธรรม การจัดกิจกรรมอาจจัดในห้องเรียน ซึ่งต้องจัดเวลาเฉพาะอย่างต่อเนื่องกัน หรือนอกห้องเรียน ในกรณีที่ต้องฝึกฝนทักษะที่สำคัญและจำเป็น โดยมีบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีครูที่ปรึกษา และผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม

2. การจัดบริการ เพื่อให้ผู้เรียนได้สำรวจตนเอง และรู้จักตนเองในทุกด้าน ให้ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศที่จำเป็นและทันสมัย ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ และการพัฒนาบุคลิกภาพ ให้สามารถตัดสินใจ และแก้ปัญหาด้วยตนเอง ตลอดจนช่วยเหลือ แก้อใจ และฝึกประสบการณ์ที่เหมาะสม สำหรับผู้เรียน ได้ใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการศึกษาและชีวิตต่อไป

3. การบูรณาการแนะแนวในการเรียนการสอน เป็นการนำเทคนิควิธีการทางจิตวิทยาและการแนะแนว มาใช้ในการจัดการเรียนการสอน ให้สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียนแต่ละคน แต่ละกลุ่ม โดยเน้นให้ครูได้รู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งในด้านพัฒนาการตามวัย พฤติกรรม และสาเหตุของพฤติกรรม วิธีการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่งจะช่วยให้ครูมีแนวทางในการช่วยเหลือ และพัฒนาผู้เรียน ให้ผู้เรียนเห็นคุณค่าในสาระวิชาต่างๆ เกิดแรงจูงใจ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ซึ่งจะส่งผลให้การเรียนรู้เกิดผลสัมฤทธิ์

## 1.2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนวตามหลักสูตรมัธยมศึกษา กรมวิชาการ (2538, น.2-5) กล่าวถึง กิจกรรมแนะแนวว่า เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแนะแนว ที่หลักสูตรกำหนดคาบไว้ให้โรงเรียน จัดกิจกรรมให้แก่ นักเรียน เพื่อช่วยให้นักเรียน ได้รู้จักตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อม สามารถพัฒนาตนเอง รู้จักการปรับตัวให้เข้ากับสังคม และสถานการณ์ต่างๆ ได้ กิจกรรมที่จัดควรครอบคลุมทั้งกิจกรรมแก้ปัญหา และกิจกรรมพัฒนาการเรียนรู้

จุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียน ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, น.16-17) กล่าวว่า การจัดกิจกรรมในชั้นเรียน ควรจัดให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตรมัธยมศึกษาในแต่ละระดับ และต้องสอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการแนะแนว การจัดกิจกรรมแนะแนวโดยทั่วไป มีจุดมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับตนเองที่ตรงกับสภาพความเป็นจริง ให้เข้าใจ ในด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม ความต้องการ รับรู้ความสามารถของตน ความถนัด และความสนใจในค่านิยมที่ตนยึดถือ

2. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับการศึกษาต่อในสถานศึกษาต่างๆ เช่น สถานที่ของสถาบันที่จะศึกษาต่อ ระเบียบการรับสมัคร รวมทั้ง โอกาสที่จะเข้าไปศึกษาต่อในสถาบันนั้นๆ

3. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับโลกกว้างทางอาชีพ การแบ่งหมวดหมู่ของอาชีพ ลักษณะของอาชีพที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของแต่ละคน และข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพที่ต้องการ

4. เพื่อให้นักเรียนได้นำข้อมูลมาพิจารณาเลือกตัดสินใจ

5. เพื่อให้นักเรียนได้เพิ่มพูนประสบการณ์ เกิดความมั่นใจในการวางแผนเลือก  
ทางเดินของชีวิตในอนาคต ถ้าพบว่าไม่เหมาะสมจะได้เปลี่ยนแปลงเป้าหมายได้ทัน่วงที

6. เพื่อให้ครูแนะแนวได้มีโอกาสพบปะนักเรียนในชั้นเรียนอย่างทั่วถึงทุกคน  
ช่วยให้มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำให้ครูแนะแนวได้ทราบข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียนที่แท้จริง อันจะ  
ส่งผลต่อความสำเร็จในการจัดบริการแนะแนวอื่นๆต่อไป

หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว กรมวิชาการ (2537, น.8) ได้ให้หลักการจัดดังนี้

1. จัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ และธรรมชาติของเด็ก
2. กิจกรรมที่จัดต้องสนองจุดมุ่งหมายของหลักสูตรมัธยมศึกษา
3. จัดกิจกรรมเพื่อเด็กทุกคน และครอบคลุมเนื้อหาสาระ
4. ให้ครูทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม โดยครูแนะแนวทำหน้าที่

ประสานงาน

ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว กรมวิชาการ (2537, น. 6-7) กล่าวไว้ดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่ไม่ได้เน้นเนื้อหาวิชาการ และกระบวนการวัดผลการเรียน  
เหมือนการเรียนการสอนในวิชาทั่วไป ไม่มีหน่วยการเรียนรู้
2. เป็นการรวมกลุ่มนักเรียนเพื่อทำกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาการด้านต่างๆ และ  
สามารถแก้ปัญหาได้
3. เป็นกิจกรรมแก้ปัญหการพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน เพื่อให้นักเรียนค้นพบ  
ความถนัด ความสามารถและความสนใจของตน
4. เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสาร เพื่อวางแผน และพัฒนา  
บุคลิกภาพ การปรับตัว การรู้จักตนเอง ให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข
5. เป็นกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมคุณธรรมและจริยธรรม เพื่อปลูกฝังค่านิยมพื้นฐาน  
เช่น ขยัน ซื่อสัตย์ ประหยัด อดทน มีนิสัยรักการอ่าน ฯลฯ

วิธีการจัดกิจกรรมแนะแนว กรมวิชาการ (2540, น. 1) กล่าวว่า ลักษณะของการจัด  
กิจกรรมแนะแนวเดิมมักใช้วิธีเล่า สอน บรรยาย อธิบาย ซักถาม โดยครูเป็นผู้นำเป็นส่วนใหญ่ แต่  
ปัจจุบันจะเน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง ตามแนวคิดพื้นฐานทฤษฎีจิตวิทยามนุษยนิยม โดยหาทางนำ  
ศักยภาพที่มีอยู่ในตัวนักเรียนออกมาใช้ให้มากที่สุด ให้ทุกคนรู้จักและเข้าใจในศักยภาพทุกด้านของ  
ตน กิจกรรมแนะแนว ควรเปิด โอกาสให้นักเรียนได้นำประสบการณ์ของตนเองมาแลกเปลี่ยนซึ่งกัน  
และกัน ให้รู้จักทำงานร่วมกัน แสดงความคิดเห็นร่วมกัน ให้เลือกตัดสินใจโดยเสรี พิจารณาผลที่  
เกิดจากการเลือก เห็นคุณค่าในสิ่งที่เลือกโดยยอมรับ ชื่นชม ยินดีในสิ่งที่เลือก ปฏิบัติตามสิ่งที่ตน  
เลือก โดยแสดงพฤติกรรมหรือกระทำตามสิ่งที่เลือก เห็นคุณค่าปฏิบัติจนเป็นลักษณะประจำตัว



ตลอดจนมีการสรุปข้อคิดที่ได้จากแต่ละกิจกรรม นักเรียนจึงเกิดการพัฒนาตนเอง พร้อมทั้งใช้ศักยภาพของตนในการดำเนินชีวิต

ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนว ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, น.18) กล่าวว่า ขอบข่ายในการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนไม่ได้กำหนดไว้ตายตัว เหมือนกับหลักสูตรวิชาอื่นๆ ขอบข่ายของกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนตามที่กำหนดไว้ในหลักสูตรมัธยมศึกษาจะต้องครอบคลุมใน 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการศึกษา เป็นข้อมูลเกี่ยวกับการวางแผนทางการศึกษา ทั้งในปัจจุบันและอนาคต เช่น หลักสูตรมัธยมศึกษา กิจกรรมเสริมหลักสูตร แผนการเรียน ระเบียบการวัดผล แนวทางการศึกษาต่อในสถาบันต่างๆ วิธีการเรียนที่ดี การดูแลหนังสือสอบ การใช้ห้องสมุด การใช้บริการแนะแนว เป็นต้น
2. ด้านอาชีพ เป็นข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพ เช่น โลกกว้างทางอาชีพ อาชีพต่างๆ ในชุมชน ความต้องการของตลาดแรงงาน ความก้าวหน้าในอาชีพ สถานประกอบการอาชีพ เป็นต้น
3. ด้านสังคมและการปรับตัวหรือด้านส่วนตัว เป็นข้อมูลที่มุ่งพัฒนาบุคลิกภาพของตนเพื่อการอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข เช่น การปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพตนเอง การคบเพื่อน การเข้าใจพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น การรู้จักใช้เวลาว่าง การสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดี การเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม เป็นต้น

โดยสรุป งานแนะแนวในโรงเรียนไม่ได้กำหนดตายตัวเหมือนกับหลักสูตรวิชาอื่นๆ ครูแนะแนวสามารถยืดหยุ่นให้เหมาะสมกับความต้องการที่จะพัฒนานักเรียนได้ โดยให้มีความสอดคล้องกับหลักสูตร จุดมุ่งหมาย และขอบข่ายงานแนะแนวทั้งทางด้านการศึกษาด้านอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม ตลอดจนความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันกับภาระงานในการบริการทั้ง 5 งาน ซึ่งการจัดกิจกรรมแนะแนวในชั้นเรียนนั้นไม่เหมือนกับการสอนในรายวิชาทั่วไป เพราะไม่ได้เน้นการวัดผลตามเนื้อหาสาระ แต่เป็นการรวมกลุ่มนักเรียนเพื่อทำกิจกรรมให้เกิดการพัฒนาในด้านต่างๆ ตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ ทั้งนี้ครูและนักเรียนมีอิสระที่จะกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมร่วมกัน เพื่อช่วยให้เกิดการพัฒนา และเป็นการเรียนรู้ร่วมกัน ได้อย่างมีความสุข

### 1.3 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว ชุดกิจกรรมแนะแนวเป็นนวัตกรรมทางการศึกษาในรูปแบบหนึ่ง ที่นิยมนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยมีนักการศึกษานักจิตวิทยาและผู้วิจัยหลายท่าน ใช้ชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น ชุดสื่อการสอนกิจกรรมแนะแนว ชุดกิจกรรมแนะแนว โปรแกรมการแนะแนว ชุดการสอน และชุดการแนะแนว เป็นต้น สำหรับ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอใช้คำว่า “ชุดกิจกรรมแนะแนว” ซึ่งเกี่ยวกับความหมาย ได้มีการนิยามความหมาย ดังนี้

ยุพดี ปิตตะคุ (2537, น.7) กล่าวว่า ชุดการแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบประกอบด้วย 2 ส่วน คือ คู่มือครู และ โปรแกรมกิจกรรม โดยใช้วิธีการต่างๆ เช่น การอภิปราย การรายงานเป็นกลุ่ม และเป็นรายบุคคล การแสดงบทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง การแก้ปัญหาพร้อมทั้งมีอุปกรณ์ต่างๆ ได้แก่ วัสดุทัศน แผนภูมิ แผ่นภาพ สไลด์ ฯลฯ เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมตามวัตถุประสงค์

ช่อลัดดา ขวัญเมือง (2541, น. 223) กล่าวว่า ชุดการแนะแนว คือ โปรแกรมการจัดกิจกรรมแนะแนวที่จัดไว้ โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะเรื่อง มีอุปกรณ์ในรูปของสื่อประสมที่จัดขึ้นสำหรับหน่วยการเรียนรู้ตามหัวข้อ เนื้อหา แผนการจัดกิจกรรม บัตรรายการต่างๆ แบบฝึกหัดและแบบประเมินผล บรรจุรวมกันไว้ในกล่องเป็นชุด อาจใช้ศึกษาเป็นรายบุคคล หรือเป็นกลุ่มแบบศูนย์การเรียนรู้ หรือใช้ประกอบการบรรยายของครู

มลิวรรณ นิรมลพิศาล (2539, น.9) กล่าวว่า ชุดการแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ เพื่อใช้ประกอบการสอน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. คู่มือครู ซึ่งประกอบด้วย คำชี้แจงทั่วไป วัตถุประสงค์ วิธีการใช้ และเครื่องมือวัด ได้แก่ แบบสอบถามเกี่ยวกับทัศนคติต่อการเรียน
2. โปรแกรมกิจกรรม เรื่อง ทัศนคติต่อการเรียน ประกอบด้วย ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ อุปกรณ์ และการประเมินผล

สายพิน ช่างไม้ (2544, น.24) กล่าวว่า ชุดการแนะแนว หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้นอย่างมีระบบ ซึ่งใช้เทคนิควิธีการต่างๆ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การอภิปรายกลุ่ม การรายงานเป็นรายบุคคล เกม และกรณีตัวอย่าง พร้อมทั้งอุปกรณ์การสอนที่ใช้เป็นสื่อประสม ได้แก่ เอกสาร แผ่นภาพ แผนภูมิ และแผ่นโปรงใน ซึ่งประกอบด้วยส่วนสำคัญคือ คู่มือครู และ โปรแกรมการสอน

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2529, น.80) กล่าวว่า ชุดการจัดกิจกรรมแนะแนวเป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประสม เช่น รูปภาพ วัสดุทัศน แถบบันทึกเสียง เอกสารที่บันทึกรายละเอียดของกิจกรรมต่างๆ ในลักษณะของเกม บทบาทสมมติ แบบฝึกหัดก่อนเรียนและหลังเรียน โดยจัดไว้เป็นชุด หรือกล่อง หรือซอง และภายในกล่องหรือซอง จะบรรจุคู่มือครู และสื่อประกอบการจัดกิจกรรมแต่ละเรื่อง

ทองอินทร์ วงศ์โสธร (2532, น.44) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมเป็นกิจกรรมการเรียนการสอนที่ทำให้นักเรียนเข้าใจและมีทักษะในเรื่องที่เรียนไปแล้ว

บุญชม ศรีสะอาด (2541, น. 95-96) กล่าวว่า ชุดการสอนหรือชุดกิจกรรม (Instructional Package) คือ สื่อการเรียนหลายอย่างประกอบกันจัดเข้าไว้เป็นชุด เรียกว่า สื่อประสม เพื่อมุ่งให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพมีชื่อเรียกหลายอย่าง เช่น Learning Package , Instructional Kits นอกจากนี้จะใช้สำหรับผู้เรียนรายบุคคลแล้ว ยังใช้ประกอบการสอนแบบอื่น เช่น ประกอบการบรรยาย การเรียนเป็นกลุ่มย่อย

ยุพิน พุ่มหิรัญ (2550, น.34) กล่าวว่า ชุดกิจกรรม คือ ประสบการณ์ที่จัดขึ้น สำหรับผู้รับบริการเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่ม ให้ได้ปฏิบัติหรือได้มีส่วนร่วมเพื่อบรรลุเป้าหมาย ในการพัฒนาหรือเสริมสร้างตนเอง ตลอดจนป้องกันหรือแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม ทั้งด้าน การศึกษา ด้านอาชีพ ส่วนตัวและสังคม

ภพ เลหาไพบุลย์ (2542, น. 42) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมเป็นสื่อประสมรูปแบบหนึ่งที่ใช้ในการฝึกเพื่อให้นักเรียนเกิดทักษะต่างๆ เช่น ทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานกลุ่ม

บุญเกื้อ ควรหาเวช (2545, น. 91) กล่าวว่า ชุดกิจกรรมเป็นชุดการเรียนการสอน ที่ส่งเสริมนักเรียนให้ได้รับความรู้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะจัดเนื้อหาและประสบการณ์ที่ต้องการ สร้างเสริมหรือพัฒนาโดยจะประกอบไปด้วย หน่วยการเรียนรู้ โดยจัดเป็นชุดๆ แล้วแต่ ผู้สร้างจะ ทำขึ้น ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้อย่างมีประสิทธิภาพและยังช่วยให้ผู้สอนเกิดความมั่นใจ พร้อมที่จะสอนอีกด้วย

บุศรา จิตวรรณ (2552, น.103) กล่าวว่า ชุดกิจกรรม คือ สื่อการเรียนการสอนที่ สร้างขึ้น เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน โดยจัดเนื้อหาและประสบการณ์ที่ต้องการ สร้างเสริมหรือพัฒนาเป็นชุดๆ เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้เรียน ให้ผู้เรียนสามารถศึกษาค้นคว้า ด้วยตนเองตามศักยภาพของผู้เรียนแต่ละคน

โดยสรุปจากความหมายชุดกิจกรรมข้างต้น ชุดกิจกรรมแนวนั้น หมายถึง เครื่องมือที่สร้างขึ้น อย่างเป็นระบบ ให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาวิชา วัตถุประสงค์ และกิจกรรม เพื่อช่วยให้ผู้เรียนเกิดพฤติกรรมการเรียนรู้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ซึ่งจัดทำในลักษณะของสื่อ ประสม ประกอบไปด้วย คู่มือครู และโปรแกรมกิจกรรม โดยใช้เทคนิควิธีการต่างๆ เช่น เกมการ อภิปราย กรณีตัวอย่าง การแสดงบทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง ตลอดจนการใช้สื่อและอุปกรณ์ ที่มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับเนื้อหา หรือกิจกรรม ซึ่งองค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนวนั้น จะช่วยให้ผู้รับบริการได้รับความรู้อย่างมีประสิทธิภาพ และช่วยเสริมผู้ให้บริการให้เกิดความมั่นใจ ในการการจัดกิจกรรมต่อไป

ดังที่กล่าวข้างต้น กล่าวสรุปได้ว่า เอกสารที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว คือ ชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาผู้เรียนในด้านต่างๆ ได้ เช่น ความเสียสละ ความขยันหมั่นเพียร ความสามัคคี ทักษะคิดต่อการเรียน และพฤติกรรมกล้าแสดงออก เป็นต้น ผู้วิจัยจึงพบว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว มีจุดมุ่งหมายให้นักเรียน ได้รู้จักตนเอง หรือเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง และเป็นการพัฒนานักเรียนในลักษณะองค์รวม คือ มุ่งให้เกิดความสมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม การสร้างเสริมความคิดเพื่อแก้ไขปัญหา การรู้จักปรับตัวให้เหมาะสม โดยขอบข่ายเนื้อหา และการจัดกิจกรรมแนะแนวที่ดี ควรจัดกิจกรรมที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ตาม เหตุการณ์และความเหมาะสม เพื่อให้มีความสอดคล้องกับเนื้อหาและจุดมุ่งหมายที่ต้องการจะ พัฒนานักเรียนได้ ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์จะศึกษาวิธีการที่ จะช่วยให้นักเรียนได้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ เพื่อให้เด็กมีความเข้าใจในเรื่อง เพศที่ถูกต้อง เข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจในเรื่อง และทักษะเรื่อง เพศศึกษารอบด้าน รวมไปถึงการปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ นอกจากนี้ยังเป็นการพัฒนา รูปแบบของกิจกรรม และเทคนิควิธีการใหม่ เพื่อนำไปใช้ในโรงเรียนเป็นการใช้ชุดกิจกรรมแนะ แนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในเรื่องเพศของนักเรียนในทุกระดับชั้นอีกด้วย

## 2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง

### 2.1 ความสำคัญหรือประโยชน์ของการตระหนักรู้ในตนเอง

คำจำกัดความของการตระหนักรู้ในตนเอง “Self-Awareness” พบว่า มีนักจิตวิทยา นักการศึกษาและผู้วิจัยให้ความสำคัญ โดยกล่าวถึง และใช้คำเรียกที่แตกต่างกันไป เช่น การตระหนักรู้ในตนเอง ความตระหนักในตนเอง ความเข้าใจตนเอง การรู้จักและเข้าใจตนเอง การตระหนักรู้ตนเอง การรู้จักตนเอง เป็นต้น สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกำหนดให้คำจำกัด ความว่า การตระหนักรู้ในตนเอง “Self-Awareness”

นันทนา ธรรมบุศย์ (2540, น.19) กล่าวว่า การการยอมรับและเข้าใจตนเองใน ตนเอง เป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาตนเอง การไม่รู้จักตนเอง ทำให้ไม่เข้าใจว่าตนคือใคร ไม่รู้ ว่าตนมีข้อบกพร่องหรือไม่ ไม่รู้ว่าตนมีบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบอะไรบ้าง จึงพบว่า การไม่เข้าใจตนเองเป็นอุปสรรคที่ขัดขวางความเจริญก้าวหน้า และความสำเร็จของชีวิต ตรงกันข้าม กับผู้ที่รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง ย่อมจะสามารถกำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตให้อยู่ใน ทิศทางที่เหมาะสมได้ นอกจากนี้การรู้จักตนเองยังช่วยให้สามารถเข้าใจตนเอง รู้ข้อบกพร่องของ

ตนเองเป็นอย่างดี ถ้าหากบุคคลนั้น เป็นคนที่รู้จักยอมรับในตนเองด้วยแล้ว จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีความพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนและปรับปรุงตนเองให้ประสบผลสำเร็จมีความก้าวหน้าในทุกด้าน

กฤษณี จริยาปยุคต์เลิศ และคณะ (2540, น.19) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตนเอง มีความจำเป็นอย่างยิ่ง ที่บุคคลจำเป็นต้องทำความเข้าใจตนเอง และหาคำตอบว่าตรงส่วนไหน ของตนเอง ที่ยังไม่เข้าใจตนเอง ยังไม่เกิดความตระหนักรู้ ทั้งนี้การตระหนักในตนเองจะทำให้บุคคลได้เข้าใจตนเอง และส่งผลให้บุคคลสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

พรรณพิมล หล่อตระกูล (2544, น.4) กล่าวว่า การตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง เริ่มตั้งแต่วัยรุ่นก่อนเปลี่ยนแปลงสู่วัยผู้ใหญ่ โดยทุกคนควรตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง ได้แก่ การเรียนรู้จักอารมณ์ และความต้องการของตนเอง การตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง หมายถึง การรับรู้บทบาทของตนเอง เพราะการอยู่ร่วมกันในสังคม จำเป็นต้องมีหน้าที่ตามบทบาทที่แตกต่างกันตามสัมพันธภาพ เช่น บทบาท ในครอบครัว บทบาทในที่ทำงาน บทบาทในสังคม ควบคู่ไปกับความรับผิดชอบต่อบทบาทของตนเอง จึงเห็นได้ว่า การตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง เป็นความสามารถพื้นฐานที่นำไปสู่การปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

เรียม ศรีทอง (2542, น. 220) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการช่วยให้บุคคลเรียนรู้ตนเอง นำไปสู่การพัฒนาสัมพันธภาพเชิงบวก และสามารถจัดการกับสิ่งที่อยู่รอบตัวได้อย่าง มีประสิทธิภาพ และบุคคลที่ตระหนักรู้ในตนเองจะสามารถวางเป้าหมายในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

บลูม และคณะ (Bloom et al., 1971, p.273) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการแสดงพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก โดยเป็นขั้นต่ำสุดของพฤติกรรมด้านความรู้สึก ทักษะคิด ค่านิยมความตระหนักรู้ คล้ายกับ ความรู้ลึก (Khowledge) แต่แตกต่างกันตรงที่ ความรู้ลึกเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับข้อเท็จจริง กฎเกณฑ์ รายละเอียดในเรื่องที่มนุษย์ได้มีการรวบรวมเก็บสะสมไว้ เพื่อที่จะสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ การเกิดความรู้จำเป็นต้องอาศัยระยะเวลา ดังนั้นความรู้ จึงมีความเกี่ยวข้องกับ ความจำ หรือความสามารถในการระลึกได้ ส่วนความตระหนักรู้ เป็นความสำนึกที่บุคคลเคยมี หรือเคยผ่านการรับรู้ และมีความรู้มาก่อน เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้น จึงทำให้เกิดความสำนึกได้ ดังนั้น ความตระหนักรู้ในตนเอง จึงเป็นเรื่องของการรับรู้ได้ การถูกคิดได้ รวมไปถึงความรู้สึกต่อตนเอง ความรู้สึกต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งแวดล้อมในช่วงเวลานั้น

โคเวย์ (Covey, 1997 อ้างถึง ในสงกรานต์ จิตสุทธิกากร และนิรันดร์ เกษาคุปตะ, 2539, น.19)กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการสำรวจความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ที่มีผลกระทบต่อตนเอง เป็นการเข้าใจตนเองในด้านเจตคติ พฤติกรรมแสดงออก และยังจำเป็นต้องรู้จักและเข้าใจคนอื่นด้วย

เฟลด์แมน (Fledman, 1992, p.5) กล่าวว่า ความตระหนักในตนเอง เป็นการรู้จักตนเองสัมผัสได้เกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่น ในช่วงเวลานั้น คือ การรู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไรและกำลังทำอะไรกับตนเอง หรือกำลังทำอะไรกับผู้อื่น ในขณะนั้น โดยการตระหนักในตนเองเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในตนเอง และเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา

จากความสำคัญและลักษณะของการตระหนักรู้ในตนเอง ดังที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง มีความจำเป็น และมีความสำคัญต่อบุคคล ในด้านความคิด ความรู้สึก เจตคติ พฤติกรรม ความสามารถ การเข้าใจบทบาทของตนเอง และเป็นการช่วยให้บุคคลได้รู้และเข้าใจถึงข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนา ปรับปรุงแก้ไขตนเองต่อไป

## 2.2 ความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง

พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต, 2539, น. 2) กล่าวว่า ตามที่สัปบุริสธรรม 7 กล่าวว่า อุตตัญญูตา มีความสำคัญ เนื่องจากคนสมบูรณ์แบบ ข่อมรู้จักตน หมายถึง การตระหนักรู้ข้อเท็จจริงว่า ตัวเรานั้น อยู่ในฐานะและสภาวะเพศใด มีกำลังความรู้ความสามารถ มีความถนัด และมีคุณธรรมในด้านใด เป็นต้น ส่งผลให้ประพฤติตนได้เหมาะสม และรู้จักแก้ไขปรับปรุง ส่งเสริมตนเองให้สอดคล้อง ถูกจุด ตรงทางที่จะช่วยให้ตนเองนั้นเจริญออกงามบังเกิดผลดีได้

สุภาพร ดาวดี (2537, น. 40) กล่าวว่า ความตระหนักในตนเอง หมายถึง การรู้ตัวหรือการรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเอง ของบุคคลในสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า คือ รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไรในขณะนั้น โดยอาศัยการมุ่งสนใจเข้าสู่ตนเอง

วรรณฯ พรหมบุรมย์ (2540, น. 51) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง คือ การรู้จักและเข้าใจในความคิด ความรู้สึกของตน และการกระทำของตน การรู้เหตุ รู้ผล การรู้จักเลือกสิ่งที่จะนำความคิดกับการกระทำ มาเชื่อมโยงความสัมพันธ์กัน ทำให้เกิดการตัดสินใจที่เหมาะสม เป็นการศึกษาเพื่อให้บุคคลรู้จักการมองตนเอง และผู้อื่นในแง่ดี ให้รู้จักการรักตนเอง รักผู้อื่น มองเห็นคุณค่าในตนเอง และคุณค่าของผู้อื่นด้วย

วีรืองรอง รัตนวิไลสกุล (2540, น. 95) การรู้จักตน หมายถึง การเข้าใจตนเอง โดยสามารถตอบตัวเองได้ว่าเราเป็นใคร มีนิสัยใจคออย่างไร มีความรู้สึกประทับใจในการกระทำของตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง กล่าวหาตนเองในการกระทำที่ล้มเหลว สามารถควบคุมความรู้สึกของตนเองได้ดี สามารถเรียนรู้การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสมดุล และมีความตระหนัก ในความรู้ ความสามารถ และมีศักยภาพในตนเอง สามารถเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม

กรมสุขภาพจิต (2541, น. 6) กล่าวว่า ความตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness) หมายถึง ความสามารถในการค้นหาตนเอง และเข้าใจตนเอง ว่ามีตนเองมีจุดดี จุดด้อย และมีความแตกต่างจากบุคคลอื่นอย่างไร จำเป็นต้องปรับปรุงตัวเองให้เหมาะสมอย่างไร

สุชา จันทน์เอม (2541, น. 6) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง หมายถึง การสำรวจตนเอง ได้ว่า อะไรเป็นข้อดี ข้อเสียของตนเอง เข้าใจตนเองว่าเป็นคนอย่างไร มีความสามารถทางใด แคล่ไหน มีความสนใจ และมีความต้องการอะไร เรียนรู้และพยายามหาทางแก้ไขปรับปรุงตนเอง โดยส่งเสริมส่วนดีของตน มีการตั้งเป้าหมายของชีวิตได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้พบความสุขและความสำเร็จในชีวิต

ยุรพร ศุภรัตน์ (2552, น. 116) กล่าวว่า การรู้จักตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง ความสามารถในการรู้เข้าใจอารมณ์ของตนเอง เข้าใจจุดอ่อน จุดแข็ง และความต้องการของตนเอง โดยมีความเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง ผู้ที่รู้จักตนเองเป็นอย่างดี ย่อมมีความซื่อสัตย์ต่อตนเองและผู้อื่น ผู้ที่รู้จักตนเองเป็นอย่างดีย่อมเข้าใจถึงผลกระทบของอารมณ์ของตนเองที่มีผลต่อผู้อื่น และต่อการปฏิบัติงาน

ศุภรัตน์ เอกอศวิน (2542, น. 83) กล่าวว่า การเข้าใจตนเอง (Self-Awareness) หมายถึง การรู้จักตัวเอง รู้จักข้อดี ข้อด้อย รู้จักในความเป็นตัวเอง

เรียม ศรีทอง (2542, น. 200) กล่าวว่า การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) คือ การสำรวจตรวจสอบพฤติกรรมการแสดงออกของตนเอง พิจารณาผลที่เกิดขึ้น อาจขอรับข้อมูลย้อนกลับจากผู้อื่น หรือการสำรวจด้วยตนเอง

มนัส บุญประกอบ และสาธิตา เมธนาวิณ (2544, น. 50) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เป็นทักษะของบุคคล เป็นความสามารถที่จะมองตนเองจากภายในได้ เป็นการวิเคราะห์ตนเอง ให้เกิดความเข้าใจและยอมรับตนเอง สามารถรู้จุดเด่น จุดด้อยของตน เป็นการมีสติ รู้เท่าทันในอารมณ์ของตนเองในช่วงเวลานั้น รู้ว่ากำลังอยู่ในอารมณ์ใด รู้สาเหตุของการเกิดอารมณ์นั้น มีความมั่นใจในคุณค่าของตนเอง และยอมรับความสามารถของตน

รอส (Ross, 1992 อ้างใน มาติยา มั่งมณี, 2552, น. 53) กล่าวว่า ความตระหนักในตนเอง เป็นการตระหนักรู้ในตนเอง ที่เกิดจากการมุ่งความสนใจเข้าสู่ตนเอง โดยจะเกิดขึ้นตามสถานการณ์ หรือเกิดจากเหตุการณ์ที่มากระตุ้น ที่เป็นสิ่งเร้าในช่วงเวลานั้น

คอฟฟ์กา (Koffka, 1978, น. 212) กล่าวว่า ความตระหนักในตนเอง คือ สภาวะที่บุคคลได้รับรู้ หรือได้ประสบการณ์ต่างๆ แล้วเกิดการประเมิน ตนเอง ตระหนักถึงความสำคัญที่ตนเองมีสิ่งนั้นๆ เกิดเป็นสภาวะตื่นตัวของจิตใจต่อเหตุการณ์ หรือสถานการณ์นั้น มีความสัมพันธ์กับระยะเวลา ประสบการณ์ สภาพแวดล้อม หรือสิ่งเร้าภายนอก ที่เป็นตัวกระตุ้น และเป็นปัจจัยที่

ส่งผลทำให้บุคคลเกิดความตระหนักในตนเองขึ้น ความสำนึก ความคิดได้ เป็นภาวะทางจิตใจที่มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึก ความคิด และความปรารถนาต่างๆ เกิดการรับรู้และความสำนึกที่ถูกต้องเหมาะสม

จากความหมายของการตระหนักรู้ในตนเอง ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) คือ การรู้จักและเข้าใจในตนเอง และเป็นความสามารถในการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ในด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม รวมไปถึงทักษะความสามารถ บุคลิกภาพ ค่านิยม และความสนใจที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ตนเอง เพื่อให้รู้ถึงข้อดี ข้อด้อย หรือข้อบกพร่องของตนเอง

### 2.3 การตระหนักรู้ในตนเองในทางจิตวิทยา (Self-Awareness in Psychological)

พริตตี (Priddy, 1999 อ้างถึงใน เกษตรชัย และทิม 2542 , น.1-6) กล่าวว่า ความเข้าใจในตนเองของบุคคลแต่ละคนนั้น เป็นพื้นฐานตามธรรมชาติที่ต้องสร้างให้เกิดขึ้นในตัวบุคคล ตามหลักจิตวิทยาที่ว่า “การรู้จักผู้อื่นจะเป็นสมมุติฐานที่ทำให้บุคคลรู้จักตนเอง ความเข้าใจผู้อื่นกับการรู้จักตนเอง เมื่อบุคคลบรรลุวุฒิภาวะ และได้ผ่านประสบการณ์กับผู้คนมากมายที่แตกต่างกันทั้งภูมิหลังและวัฒนธรรมความเป็นอยู่ ส่งผลให้บุคคลได้รู้เกี่ยวกับคนอื่นมากขึ้น เพราะมีข้อมูลพื้นฐานอยู่ในตนเองที่ทำให้คาดการณ์ล่วงหน้าเกี่ยวกับปฏิกิริยาโต้ตอบของคนอื่นที่มีต่อตนได้ว่าในเหตุการณ์เช่นนี้ บุคคลนั้นจะคิดอย่างไร และจะมีปฏิกิริยาอย่างไร ความแตกต่างที่หลากหลายมากมายของมนุษย์ทั้งโลก ความเป็นตัวของตัวเองของแต่ละคนที่มีรูปแบบ มีระดับที่แตกต่างกันอย่างมาก ทำให้บุคคลไม่สามารถที่จะเรียนรู้ได้อย่างแจ่มแจ้งทั้งหมด หรือไม่อาจตั้งเป็นกฎเกณฑ์ หรือเป็นหลักวิชา ขึ้นมาได้เลย ผู้ที่ถือว่าเป็นผู้รู้ และเป็นผู้มีประสบการณ์กว้างขวาง มีความเห็นพ้องต้องกันว่า ความแตกต่างของมนุษย์ไม่มีขีดจำกัด ทำให้ยากที่จะมองเห็นความเป็นจริงในส่วนลึกที่สุดของมนุษย์ ส่วนการรู้จักตนเองจะมีความชัดเจนตรง ที่เป็นการตั้งเป้าหมายเดียว หรือมีจุดมุ่งหมายเป็นหนึ่งเดียว คือ การเข้าถึงความเป็นจริงที่สุด ในความเป็นตัวเองของบุคคล เป็นคำตอบต่อคำถามในเรื่องของเอกลักษณ์ของแต่ละบุคคล วัตถุประสงค์ ของการสำรวจตนเอง (Self-Investigation) ว่า เราเป็นใคร และทำไม (Who am I and Why) เพื่อต้องการจะรู้ลักษณะเฉพาะตัวที่แท้จริงของตนเองให้มากที่สุด เป็นการตอบคำถามให้ได้ว่า เราเป็นใคร เราเกิดมาทำไม และมีจุดมุ่งหมายอะไรในชีวิต คำตอบที่ได้รับ ก็คือ เพื่อให้รู้จักเอกลักษณ์ของตนบุคคลจึงสามารถค้นพบและเติมเต็มให้กับความต้องการ และความปรารถนาภายในของตนเองได้ การรู้จักตนเองและรู้สภาพที่แท้จริงของตนเอง (Self-Knowledge + Self-Realization) จึงเป็นหลักการที่สำคัญ ดังนั้นการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) จึงเป็นการพัฒนามาจากการรู้จักตนเอง ด้วยวิธีการตรวจสอบตนเอง (Self-Inquiry) ที่เป็นเช่นนี้เพราะ ผู้สังเกตจากภายนอกจะไม่สามารถมองเห็นผ่าน



ไปถึงจิตสำนึกที่อยู่ในแก่นแท้ของแต่ละบุคคลได้ ความคิดว่า ความเข้าใจได้เร็ว หรือความฉลาด เป็นจุดเริ่มต้นอย่างแท้จริงของความรู้ทั้งหมด และรู้กันมานาน โดยผู้ที่สำรวจค้นหาความเป็นจริงที่อยู่ภายใน ด้วยการใส่ทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับความรู้ลึกลับนึกคิดลงไปในกาปฏิบัติ ถ้ามนุษย์ไม่สังเกตตนเอง ก็เป็นเรื่องยากที่จะทำความเข้าใจกับธรรมชาติของมนุษย์ได้อย่างชัดเจน

จากข้อเท็จจริงข้างต้นนี้ จึงต้องมีการกำหนดทิศทาง และความหมายให้กับจิตวิทยาว่าความรู้ที่ได้จากการสังเกตจากประสบการณ์อันใดนั้น ที่จะสามารถบูรณาการรวมกันเข้าเป็นข้อมูลเสริมได้ ไม่เช่นนั้นจิตวิทยาจะกลายเป็นเพียงศูนย์รวมของสมมติฐานที่ไม่สามารถเชื่อมโยงเข้าด้วยกันได้

ดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) ในความเข้าใจทางจิตวิทยา คือ การรู้จักตนเองและรู้ถึงสภาพความเป็นจริงของตนเอง เป็นหลักการที่สำคัญที่จะนำไปสู่การตระหนักรู้ในตนเอง ทั้งนี้เพราะการตระหนักรู้ในตนเองนั้น เป็นการพัฒนาจากการรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้งถ่องแท้ ด้วยวิธีการสำรวจหรือตรวจสอบตนเอง โดยพิจารณาจากการค้นพบตนเอง จากการที่ได้รับประสบการณ์ทางสังคม วัฒนธรรมความเป็นอยู่ ซึ่งถือว่าเป็นการรู้จักตนเองที่มีความชัดเจน หรือมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในความเป็นตนเอง ส่งผลให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง เกี่ยวกับเอกลักษณ์ หรือคุณลักษณะในสิ่งที่เป็นอยู่ อย่างแท้จริง

#### 2.4 ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง

ประสาท อิศรปริดา (2532, น. 177) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก มีความคล้ายกับความรู้ โดยถือว่า การตระหนักรู้ในตนเองเป็นพฤติกรรมขั้นต่ำสุดของความรู้ ความคิด ปัจจัยด้านความรู้สึกหรืออารมณ์นั้น จะมีความสัมพันธ์กับปัจจัยด้านความรู้ ความคิดเสมอ

พรเพชร โคตรสิงห์(2542, น. 15) กล่าวว่า ความรู้เป็นสิ่งที่เกิดจากข้อเท็จจริงจากประสบการณ์ การสัมผัส และการใช้จิตไตร่ตรองคิดหาเหตุผล แล้วจึงเกิดความสำนึกต่อปรากฏการณ์หรือสถานการณ์ในช่วงเวลานั้นขึ้น อาจกล่าวโดยสรุปได้ว่า ความรู้หรือการศึกษาเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการตระหนักรู้ในตนเองนั่นเอง

สุขฤดี รัชศฤงคารสกุล (2543, น.92) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการตระหนักในตนเอง มีดังนี้

1. การรับรู้ คือ การที่บุคคลได้รับข้อมูลหรือข้อเท็จจริงของปรากฏการณ์สถานการณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยการได้รับประสบการณ์ตรง เช่น การได้สัมผัส การมีส่วนร่วม และประสบการณ์ทางอ้อม ซึ่งมีผลทำให้บุคคลมีความรู้ในเรื่องสิ่งนั้นๆ

2. ความรู้สึกหรืออารมณ์ เป็นการใส่ใจ หรือการไตร่ตรองคิดหาเหตุผลต่อปรากฏการณ์สถานการณ์ หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่บุคคลได้รับรู้มา ซึ่งจะทำให้มองเห็นความสำคัญ ความจำเป็น หรือเห็นคุณค่าของเรื่องราวนั้น

3. เจตนาหรือความต้องการต่างๆ ของบุคคล เป็นการแสดงออกซึ่งความสนใจ ความคาดหวัง และความต้องการของบุคคลที่มีต่อเรื่องหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งจากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นพฤติกรรมทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก ที่มีความสัมพันธ์กับความรู้ ความคิด ดังนั้นความรู้หรือประสบการณ์ สถานการณ์ และมีความสัมพันธ์กับจึงเป็นปัจจัยสำคัญให้บุคคลใช้ความคิดไตร่ตรอง จนสามารถมองเห็นความสำคัญ ความต้องการ ความสนใจ หรือเห็นคุณค่าของสิ่งนั้นๆ และเกิดการตระหนักรู้ในตนเองขึ้น นั่นเอง

**2.5 องค์ประกอบของการตระหนักรู้ในตนเอง** (Whetten and Cameron, 1991 อ้างถึงในวรรณิศา ปลอดโปร่ง, 2555, น. 13) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเองนั้น มีการตระหนักรู้ในหลายด้าน ได้แก่ ด้านอารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรม ทักษะคิด บุคลิกภาพ เป็นต้น โดยมีองค์ประกอบ 4 ด้าน ได้แก่

1. ด้านค่านิยม หมายถึง สิ่งที่บุคคลยึดมั่นเป็นแนวคิด ความรู้สึก ความต้องการ ความเชื่อ เป็นแรงจูงใจ หรือสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้บุคคลสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางดำเนินชีวิตของตนให้มีคุณค่าแก่ตนเองหรือสังคม

2. ด้านรูปแบบทางความคิด เป็นกระบวนการทางความคิดที่บุคคลแต่ละคนใช้เป็นแนวทางในการรับรู้ แปลความและโต้ตอบ สื่อสารข้อมูลในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งทำให้แต่ละบุคคลแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกัน

3. ด้านการปรับตัว ประกอบไปด้วยลักษณะ คือ มีความเชื่อมั่นในตนเองเป็นตัวของตัวเองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเป็นอิสระในการตัดสินใจ เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม มีความมั่นคงทางอารมณ์และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ

4. ด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล คือ รู้และเข้าใจในการแสดงออกต่อกันของบุคคล จะเกิดขึ้นจากความต้องการของผู้แสดงออกเองกับผู้ที่มาสัมพันธ์ จะเกิดเป็นพฤติกรรม การแสดงออกต่อกัน ทั้ง 4 ด้านนี้ ถ้าได้มีการพัฒนา ก็จะช่วยให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ Whetten and Cameron (1991) ยังได้ยึดทฤษฎีด้านการคิดของ Jung ซึ่งแบ่งกระบวนการคิดเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการรวบรวมข้อมูล เป็นกระบวนการที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1.1 การรับรู้โดยใช้ประสาทสัมผัส เป็นการรับรู้โดยใช้อวัยวะ ตา หู จมูก ลิ้น และผิวหนังสัมผัส ทำหน้าที่เป็นเครื่องมือ หรืออุปกรณ์ในการรับสัมผัส แล้วส่งไปเป็นประสบการณ์ทางสมอง เพื่อให้เกิดการรับรู้ต่อไป จะเน้นที่รายละเอียดหรือคุณลักษณะเฉพาะของสิ่งเร้า หรือข้อมูลพื้นฐาน

1.2 การรับรู้ในใจ เป็นการที่เราสามารถคิด หรือพิจารณาถึงการรับรู้ทุกอย่างที่เกิดขึ้นในใจของเราเอง จะเป็นรูปแบบการคิดที่เข้าใจในภาพรวมทั้งหมดของสถานการณ์ หรือข้อมูล ไม่ว่าจะ เป็นความคิด ความรู้สึก อารมณ์ เน้นความสัมพันธ์ของข้อมูลพื้นฐาน

2. ด้านการประเมินข้อมูลข่าวสาร เป็นรูปแบบในการประเมินข้อมูลที่บุคคลได้รับมา ซึ่งประกอบไปด้วย

2.1 การคิด เป็นการจัดระบบและรูปแบบใหม่ของประสบการณ์ที่ผ่านมาแล้ว ให้เข้ากับสภาพการณ์ปัจจุบัน ใช้ประเมินข้อมูลที่ได้รับ โดยใช้การวางแผนอย่างมีระบบและลำดับขั้นตอน เน้นที่กระบวนการที่เหมาะสมดำเนินไปอย่างมีเหตุผล

2.2 ความรู้สึก เป็นกระบวนการให้คุณค่ากับความคิดหรือเหตุการณ์ ใช้ความรู้สึกในการประเมินข้อมูล ประกอบด้วย

Goleman (1998, pp. 1-3) ได้จัดองค์ประกอบของความฉลาดทางอารมณ์ไว้ 2 หมวด ในแต่ละหมวดจะมีองค์ประกอบภายใน และภายในองค์ประกอบภายในจะประกอบด้วยปัจจัยย่อยๆ ได้แก่ หมวดสมรรถนะทางสังคม (Social competence) และหมวดสมรรถนะส่วนบุคคล (Personal competence) โดยอธิบาย ความหมายของการตระหนักรู้ตนเอง ว่าหมายถึง ตระหนักรู้ว่าตนกำลังรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น ต้องการอะไร การตอบสนองทางร่างกายที่เกิดจากความรู้สึก โดยบอกได้ว่ารู้สึกอย่างไร ฟังพอใจหรือเจ็บปวดจากความรู้สึกนั้น รู้ได้ว่าการเกิดของอารมณ์มีสาเหตุมาจากสิ่งใดและจะมีผลต่อตนเองหรือผู้อื่น และควรปฏิบัติอย่างไร รู้จุดเด่น และรู้จุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เป็นพื้นฐานในการสร้างองค์ประกอบความฉลาดทางอารมณ์ในด้าน อื่นๆ โดยมี 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การรู้เท่าทันในอารมณ์ของตนเอง สาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และรู้ผลที่จะตามมา

2. การประเมินตนเองได้ตามจริง รู้จุดเด่น และจุดด้อยของตน

3. การมั่นใจในตนเอง มั่นใจในความสามารถและคุณค่าของตน

## 2.6 ขอบเขตของการตระหนักรู้ในตนเอง

ทศพร ประเสริฐสุข (2543, น. 89-120) กล่าวว่า สมรรถนะส่วนบุคคลซึ่งเกี่ยวกับการตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) เป็นการตระหนักรู้ความรู้สึกและความโน้มเอียงของตนเอง

หรือที่เรียกว่า เป็นผู้ที่มีสติสามารถหยั่งรู้ โดยการสำรวจตนเอง รู้ถึงความเป็นไปได้ของตนเองต่อการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ รอบตัว และความพร้อมของตนเอง ประกอบด้วยเป็นผู้รู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง รู้ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดความรู้สึกนั้นๆ และคาดคะเนผลที่จะเกิดตามมาได้ สามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง รู้จุดเด่น และจุดด้อยของตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เชื่อมั่นในความสามารถ และความมีคุณค่าของตนเอง สามารถจัดการกับความทุกข์ภายในตนได้ โดยให้อยู่ในสภาวะที่พอเหมาะพอดี

มยุรี วิสุทราศัย (2547, น. 6) กล่าวว่า การตระหนักรู้ในตนเอง เป็นการรู้จัก และเข้าใจในตนเอง เกี่ยวกับเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก บุคลิกภาพ ค่านิยม ความสนใจ และทักษะที่มีอยู่ภายในตนเอง โดยการสำรวจ วิเคราะห์ เพื่อให้เข้าใจตนเอง รู้ถึงข้อดี ข้อบกพร่องของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะต่างๆ ที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ในตนเอง คือ

1. ด้านอารมณ์ ความรู้สึก เป็นการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองตามความเป็นจริงว่ากำลังอยู่ในภาวะอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไร และทำไมจึงรู้สึกเช่นนั้น ขอมรับและจัดการกับความทุกข์ภายในตนให้อยู่ในสภาวะที่เหมาะสมได้ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลมีความมั่นใจ และเห็นคุณค่าในตนเอง

2. ด้านบุคลิกภาพเป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองเกี่ยวกับคุณสมบัติหรือคุณลักษณะต่างๆ ภายในตัวบุคคล การแสดงออก และพฤติกรรมทั้งหมดของบุคคล ทั้งที่เปิดเผยและซ่อนเร้นอยู่ภายใน เช่น ลักษณะทางด้านร่างกาย ลักษณะท่าทาง อุปนิสัย และการปรับตัว

3. ด้านค่านิยม เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองถึงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่ที่แสดงให้เห็นถึงความชอบ ความพึงพอใจที่จะกระทำ หรือเลือกที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความชอบหรือความพอใจนั้น รวมทั้งพฤติกรรมที่บุคคลยึดถือ โดยการพิจารณาเลือกสรรแล้วอย่างรอบคอบ ด้วยเหตุผลและประเมินว่ามีคุณค่าถูกต้องควรแก่การกระทำ ซึ่งเป็นที่ยอมรับของสังคม เกิดการชื่นชมและมุ่งมั่นที่จะนำไปเป็นเกณฑ์มาตรฐานในการตัดสินใจ และเป็นแนวทางปฏิบัติในการดำเนินชีวิต

4. ด้านความสนใจ เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองในความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับรู้ และส่งผลให้บุคคลรู้สึกชอบ พอใจ ต้องการอยากจะทำ อยากจะเห็น มีความโน้มเอียงที่จะเลือกต้องการที่จะเป็นหรือพยายามที่จะกระทำในสิ่งนั้นให้สำเร็จ

5. ด้านทักษะ เป็นการรู้จักและเข้าใจตนเองถึงความสามารถ ความถนัด ในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ซึ่งเกิดขึ้นจากการเรียนรู้และพัฒนาจนเกิดความคล่องแคล่ว ในการปฏิบัติงาน หรือกิจกรรมต่างๆ อย่างต่อเนื่องและมีประสิทธิภาพ

Luft & Ingham (1970, อ้างถึงใน Trotzer, J.P. 1997, p. 10) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการตระหนักรู้ ในตนเองของบุคคล และได้อธิบายแนวคิดไว้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองจะเป็นไปได้หรือไม่เพียงใดนั้น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับบุคคลแต่เพียงฝ่ายเดียว หากยังขึ้นอยู่กับบุคคลนั้นมีปฏิสัมพันธ์ในการดำเนินชีวิต ซึ่งช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ในพฤติกรรม และความรู้สึกของตนเอง ขณะที่สัมผัสกับสภาพระหว่างบุคคลอื่น หากจะเปรียบ “ตนเอง” ในธรรมชาติทั้งหมดของบุคคลหนึ่ง โดยสัมผัสกับความตระหนักที่บุคคลพึงมีต่อความเป็นตนเอง แบ่งได้เป็น 4 ส่วน ดังนี้

	เรารู้	เราไม่รู้
คนอื่นรู้	<b>บริเวณที่เปิดเผย</b> <b>(Open Area)</b>	<b>บริเวณที่เป็นจุดบอด</b> <b>(Blind Area)</b>
คนอื่นไม่รู้	<b>บริเวณที่ปิดบัง</b> <b>(Hidden Area)</b>	<b>บริเวณไม่รู้</b> <b>(Unknown Area)</b>

ภาพที่ 2.1 หน้าต่างโจฮารี (Johari Window)

ส่วนที่ 1 บริเวณที่เปิดเผย (Open Area) คือ เรารู้ คนอื่นรู้ หมายถึง เรารู้ว่าตัวเองมีจุดบกพร่อง และเปิดเผยให้คนอื่นรับรู้ เป็นการเปิดเผยตนเองเพื่อให้คนอื่นแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับจุดบกพร่องของเราแล้วนำมาแก้ไขปรับปรุง และพัฒนาบุคลิกภาพ จึงเป็นความตระหนักรู้ในตนเองที่บุคคลมีอยู่ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ความตระหนักรู้ในตนเองมีได้มากเท่าใดก็จะเกิดประโยชน์ต่อบุคคลนั้นมากเท่านั้น ทำให้การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นจะเป็นไปได้โดยง่าย

ส่วนที่ 2 บริเวณที่ปิดบัง (Hidden Area) คือ เรารู้ คนอื่นไม่รู้ หมายถึง เรารู้ว่าตนเองมีจุดบกพร่อง แต่ปกปิดความลับไม่ให้คนอื่นรู้ เราควรลดความลับ เนื่องจากการปกปิด มีความลับทำให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว และไม่ช่วยให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพ ทำให้การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเกิดขึ้นได้ยาก ตัวตนบริเวณปิดบังจะเปิดเผยต่อผู้อื่นก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นบอกให้ผู้อื่นทราบ

ส่วนที่ 3 บริเวณที่เป็นจุดบอด (Blind Area) คือ เราไม่รู้ คนอื่นรู้ หมายถึง เราไม่รู้จุดบกพร่องของตนเอง แต่คนอื่นรู้เราควรลดจุดบอด เนื่องจากการที่เราไม่รู้จุดบกพร่องของตนเองเท่ากับเราหลงทางและไม่ช่วยให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพ การตระหนักรู้ในตนเอง

บริเวณจุดบอดจะเกิดขึ้นได้ ต่อเมื่อบุคคลได้รับทราบจากการบอกกล่าวของบุคคลอื่น โดยที่บุคคลนั้นจะต้องรับฟัง พิจารณา และยอมรับ

ส่วนที่ 4 บริเวณไม่รู้ (Unknown Area) คือ เราไม่รู้ คนอื่นไม่รู้ หมายถึง เราไม่รู้ จุดบกพร่องของตนเอง และผู้อื่นก็ไม่รู้ เราควรลดปริศนา เนื่องจากทั้งเราและคนอื่นไม่มีใครรู้ทำให้ไม่รู้จักตนเอง ไม่ช่วยให้เกิดการปรับปรุงและพัฒนาบุคลิกภาพตนเองในบริเวณไม่รู้จะเป็นส่วนที่เปิดเผยได้ อาจต้องใช้วิธีการทางจิตวิทยาในการวิเคราะห์ เพื่อดึงขึ้นมาสู่ระดับจิตสำนึก

กล่าวได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเองของมนุษย์แต่ละคนมีไม่เท่ากัน คนที่มีการตระหนักรู้ในตนเองน้อย คือ บุคคลที่ไม่รู้จักตนเอง บริเวณเปิดเผยส่วนที่ 1 จะแคบ บริเวณอื่นๆ จะกว้าง ในทางกลับกันบุคคลที่มีการตระหนักรู้ในตนเองอย่างดี บริเวณเปิดเผยในส่วนที่ 1 จะกว้าง แต่บริเวณอื่นๆ จะแคบ นั่นคือ บุคคลนั้นเป็นผู้รู้จักตนเองดี ไม่มีอะไรที่ตนเองไม่รู้เกี่ยวกับธรรมชาติของตน และไม่มีอะไรที่ตนเองจะต้องปิดบังซ่อนเร้นไว้ให้เป็นความลับ เป็นต้น

ดังนั้น การที่บุคคลเริ่มได้รับข้อมูลเกี่ยวกับตนเองมากขึ้น รวมถึงการได้มีประสบการณ์เกิดความเข้าใจในสิ่งที่ไม่เคยเข้าใจมาก่อน หรือรับรู้ในสิ่งที่ไม่เคยรับรู้มาก่อน ตลอดจนสิ่งที่ไม่เคยรับรู้มาก่อน ก็จะทำให้ส่วนเปิดเผยเพิ่มมากขึ้น แล้วส่วนทั้ง 3 ที่เหลือจะลดน้อยลงตามการขยายของส่วนเปิดเผย โดยเฉพาะในส่วนที่ตัวบุคคลและผู้อื่นไม่รู้ก็ยังมีพื้นที่เล็กลง ซึ่งเป็นผลจากการที่บุคคลมีความเข้าใจ และพัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่จากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลไปสู่การเปิดเผยตนเองโดยผ่านส่วนปิดบังและส่วนบอด ซึ่งช่วยให้บุคคลขยายทัศนะในการมองโลกและชีวิตให้กว้างขึ้น ส่งผลให้เกิดการยอมรับ มีการพัฒนาการกระทำของตนเองให้ถูกต้องยิ่งขึ้น จึงเป็นแนวทางสำคัญที่ช่วยให้บุคคลได้รู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจในพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งเข้าใจถึงแรงดันภายในของตนเอง ทั้งในส่วนที่ดี และในส่วนที่บกพร่อง ส่งผลทำให้บุคคลเกิดการตระหนักรู้ในตนเองที่เหมาะสม สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการดำเนินชีวิต มีโอกาสปรับปรุงและพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง

## 2.7 แนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รัชพร (2543, น. 80-84) กล่าวว่า แนวทางการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ประกอบด้วย

1. การให้เวลากับตนเองในการพัฒนาอารมณ์ คือ การทบทวนว่ากำลังทำอะไรทำอะไรดีและทำอะไรไม่ดี หากต้องปรับปรุงความสามารถในอารมณ์ ควรพัฒนาจุดใด ในรูปแบบใดได้บ้าง ทำให้สามารถวางแผนชีวิตได้ดีขึ้น เช่น ถ้ารู้ว่าเป็นคนขี้ใจอ่อนและจะใจอ่อนกับคนประเภทใดเป็นพิเศษ ก็สามารถวางแผนล่วงหน้าได้ เพื่อไม่ให้ตัวเองต้องตกอยู่ในสถานการณ์คับขันเหล่านั้น หรือถ้าทราบว่าจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เมื่อตกอยู่ในสภาวะการณ์คับขัน

ก็สามารถวางแผน เพื่อหลีกเลี่ยงตัวเองจากสภาวะการฉนั้น ได้ล่วงหน้า ก่อนที่เหตุการณ์จะมาถึงตัว หรือป้องกันไม่ให้ตนเองต้องเสี่ยง กับการต้องพบกับสถานการณ์นั้น เมื่อทบทวนอารมณ์ตนเองแล้ว จะช่วยให้รู้ความสามารถของตน รู้ว่าเป็นคนอย่างไร เก่งไม่เก่งเรื่องอะไร การได้ทำในสิ่งที่ชอบ จะมีความรู้สึกหรืออารมณ์เป็นเช่นไร มีความสามารถในการบริหารอารมณ์ได้ดีในระดับใด ซึ่งเหล่านี้ คือการสร้างเชื่อมั่นในตนเอง

2. การฝึกการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง เป็นความสามารถในการติดตามอารมณ์ของตนเองได้ตลอดเวลา สามารถรับรู้ได้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร ด้วยการสื่อสารกับตนเอง ณ ช่วงเวลานั้น เช่น กำลังดีใจก็รับรู้ได้ถึงอารมณ์ดีใจ และบอกกับตัวเองได้ว่านั่นกำลังรู้สึกดีใจ และในกรณีที่มีความรู้สึกในทางลบเกิดขึ้น ก็สามารถติดตามและรับรู้ได้ถึงความรู้สึกในทางลบ เช่น กำลังโกรธก็รับรู้ ได้ถึงอารมณ์โกรธ รู้ว่าทำไมถึงโกรธ รู้สึกถึงอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้น มองเห็นถึงผลของอารมณ์โกรธ สิ่งสำคัญในการฝึกการรู้สึก การฝึกตนเองให้รู้จักและการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง คือ ต้องซื่อสัตย์ กับความรู้สึกของตนเอง ไม่บิดเบือนหรือมีข้อแก้ตัวให้กับตนเอง บางครั้งความรู้สึกนั้นอาจไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นการยอมรับในข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง เป็นความกล้าหาญและสมควร ได้รับยกย่อง เป็นการหาแนวทางแก้ไข และปรับปรุงตัวให้ดีขึ้น การตระหนักในข้อดีและข้อเสียของตนเอง ควรประเมินในลักษณะของข้อเท็จจริงไม่ใช่ การประเมินค่าของตัวเองในทางลบ ควรตระหนักรู้ ในตนเอง ว่าข้อบกพร่องเป็นสิ่งที่แก้ไขได้ มีวิธีการและมีหนทางในทางพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นได้

วิลาสลักษณ์ ชั่ววลี (2542, น. 160-162) ได้เสนอแนวทางการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์ ในส่วนของการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง (Self-Awareness) ดังนี้

1. บอกกับตนเองว่ารู้สึกอย่างไร ในการที่จะรู้เท่าทันอารมณ์ของตน บอกกับตัวเองได้ตลอดเวลาว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร โดยใช้คำพูดอยู่ในใจว่า ฉันกำลังโกรธเขา หรือเพียงแต่โกรธหรือขณะที่กำลังฟังเพลงก็ให้พูดกับตนเองว่าสุข ถ้าสามารถติดตามอารมณ์ของตนเอง อยู่เสมอและในทุกอารมณ์ที่เปลี่ยนไปก็ช่วยให้รู้ทันอารมณ์ของตนเอง คนที่ตระหนักถึงอารมณ์ของตนเองจะกลับคืนสู่อารมณ์ในสภาพปกติได้เร็วกว่าคนไม่ตระหนักรู้

2. ซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่บิดเบือน บางขณะที่เราเกิดความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่งขึ้นมา โดยมีความรู้สึกนั้นเราหรือสังคมไม่ยอมรับ เราอาจบิดเบือนโดยการพยายามให้เหตุผลแก่ตนเองไปอีกแบบหนึ่งซึ่งเป็นการปิดบัง กลบเกลื่อนความรู้สึกที่แท้จริง จะเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาสติปัญญาทางอารมณ์และเป็นการสร้างปัญหาอื่นๆ ตามมา เช่น ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ตัวอย่างเช่น ถ้าเราเกิดความรู้สึกไม่ชอบใครขึ้นมา ให้ถามตนเองว่าเขาทำอะไรหรือเราจึงไม่ชอบเขา ความจริงเขาอาจไม่ได้ทำอะไรเลย แต่เราอิจฉาเขาคือ ทนเห็นเขาเก่งกว่าไม่ได้

นั่นเอง นอกจากนั้นในบางครั้งความรู้สึกที่แสดงออกในขณะนั้นเป็นความรู้สึกระดับต้นที่มีความรู้สึกที่ลึกกว่าซ่อนอยู่ เช่น การที่แม่โกรธลูกมากและตีลูก เพราะลูกตีบจกัรยานออกไปเล่นนอกบ้านจนเกือบถูกรถยนต์ชน ความรู้สึกโกรธเป็นความรู้สึกในระดับต้น แต่ความรู้สึกลึกๆ ที่แท้จริงคือ ความรู้สึก กลัวว่าจะสูญเสียลูกไป

3. ตระหนักถึงข้อดี และข้อบกพร่องของตนเอง ทั้งข้อดีและข้อบกพร่องของบุคคลอาจรู้ได้ด้วยตนเองและด้วยการที่ผู้อื่น ให้ข้อมูลย้อนกลับ การยอมรับข้อบกพร่องเป็นการเปิดโอกาสให้ได้ปรับปรุงตนเองหรือเกิดความระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น การยอมรับข้อบกพร่องของตนเองเป็นความกล้าหาญอย่างหนึ่งที่ยอมรับความไม่ดีของตนเองได้ การตระหนักรู้ข้อดีข้อเสียของตนเอง ให้มองในลักษณะข้อเท็จจริง เช่น เราเป็นคน โกรธง่าย แต่ไม่ใช่ประเมินตนเองในด้านลบและลงโทษตัวเอง เช่น ฉันเป็นคนโมโหง่าย ใคร ๆ ก็ไม่ชอบฉัน ไม่มีใครอยากคบด้วย การประเมินตนเองในทางลบเช่นนี้ อาจทำให้เกิดความเป็นจริงตามที่เราคิด กล่าวคือ ทำให้เราไม่กล้าคบหาใคร หรือคิดว่าใครๆ ก็ไม่ชอบเรา ซึ่งทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมที่ไม่ชอบสมาคมกับผู้อื่น หรือมองผู้อื่นในทางลบ เมื่อผู้อื่นเห็นว่าเราไม่ชอบคบกับใคร เขาคิดว่าเราไม่ต้องการให้ผู้อื่นมายุ่งเกี่ยวกับเรา ก็กลายเป็นจริงที่ว่า ไม่มีใครกล้าคบด้วย ดังนั้น บุคคลควรมองว่าข้อบกพร่องเป็นสิ่งที่แก้ไขได้

ทศพร ประเสริฐสุข (2543, น. 31-33) ได้ให้แนวทางในการพัฒนาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ไว้ดังนี้

1. ฝึกให้เด็กรู้จักคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริงให้มองตนเองอย่างตระหนักรู้มองตนเองในแง่ดี รู้สึกดีกับชีวิต สามารถชื่นชมตนเองได้ เป็นการฝึกรู้จักอารมณ์ตนเองฝึกการตระหนักรู้ (Self-Awareness) ตำรวจตนเองโดยวิธีการต่างๆ เช่น อาจใช้การนั่งสมาธิให้ความรู้เกี่ยวกับการเข้าใจตน เข้าใจผู้อื่น อาจใช้กิจกรรมกลุ่มหรือเทคนิคอื่นๆ

2. รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนเองว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี และเลือกแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

3. รู้จักและเข้าใจธรรมชาติอารมณ์ของตนเองจำแนกได้ว่าอารมณ์ใดที่เป็นคุณแก่ตนเองและอารมณ์ใดจะเป็นโทษแก่ตนเอง โรงเรียนและสถานศึกษาควรมีอาจารย์ผู้ทำหน้าที่แนะแนวที่จะให้คำปรึกษา

จากแนวทางในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าแนวทางการตระหนักรู้ ควรให้เวลากับตนเองในการพัฒนาอารมณ์ฝึกการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองบอกตนว่ากำลังรู้สึกอย่างไร รู้จักแยกแยะอารมณ์ของตนเองว่าชนิดใดดี ชนิดใดไม่ดี ซึ่งสำคัญต่อความรู้สึกของตนเอง ไม่บิดเบือน บางขณะที่เราเกิดความรู้สึกอย่างไรอย่างหนึ่งขึ้นมา



และยอมรับข้อบกพร่องของตน เปิดโอกาสให้ได้ปรับปรุงตนเองหรือเกิดความระมัดระวังในการแสดงอารมณ์มากขึ้น

## 2.8 แนวทางการวัดการตระหนักรู้ในตนเอง

Duval and Wicklund (1972, อ้างถึงใน วราพร อินทบุหั่น, 2534, น.102) แบ่งแนวทางการวัดการตระหนักรู้ในตนเอง เป็น 2 ทิศทาง คือ

2.8.1 การตระหนักรู้ในตนเองส่วนบุคคล เป็นการวัดการรู้ตัวเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกที่มีอยู่ภายในของบุคคล ตามทรรศนะของบุคคลที่มีต่อตนเอง ซึ่งผู้อื่นไม่สามารถมองเห็น

2.8.2 การตระหนักรู้ในตนเองเชิงสาธารณะ เป็นการวัดความรู้ตัวเกี่ยวกับพฤติกรรม การพูดจา และกิริยาท่าทางภายนอกของบุคคล ตามทรรศนะของบุคคลที่คิดว่าผู้อื่นมีต่อตน ซึ่งผู้อื่นสามารถมองเห็น สังเกต มีความคิด ความรู้สึก และแสดงพฤติกรรมตอบโต้ได้ นอกจากนี้อंकประกอบที่บุคคลสามารถตระหนักรู้ในตนเองได้นั้น จะประกอบด้วยความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เนื่องจากพฤติกรรม เป็นองค์ประกอบภายนอกของบุคคล ส่วนความคิด ความรู้สึก การรับรู้สัมผัส การหยั่งรู้ และประสบการณ์ภายในตน เป็นองค์ประกอบภายในบุคคลนั่นเอง

## 2.9 หลักสำคัญในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง

มยุรี วิสุตรศัย (2547, น. 33-36) กล่าวว่า หลักสำคัญในการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง ประกอบด้วย

1. การพิจารณาตนเองหรือการประเมินตนเอง (Self Assessing) เป็นการตรวจสอบและเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับตนเองทุกด้าน เพื่อทำความรู้จักตนเองที่แท้จริง การประเมินตนเองอาจทำได้ ในสิ่งต่อไปนี้

1.1 พิจารณาตนเองทางด้านร่างกาย (Physical Self) หมายถึง เจตคติ การรับรู้ และความรู้สึกของบุคคล ในส่วนที่เกี่ยวกับตนเองด้านสรีรวิทยา รวมถึงรูปร่างหน้าตา และการทำหน้าที่ของร่างกาย ซึ่งบุคคล แต่ละคนให้ความสำคัญกับส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่เท่ากัน เช่น ผู้หญิงมักให้ความสำคัญกับใบหน้า มากกว่าส่วนอื่น เป็นต้น ความรู้สึกต่อบุคคลที่มีต่อตนเองในด้านร่างกายจะมีผลต่อความรู้สึกที่มีต่อความเป็นตนเองโดยรวม ดังเช่น บุคคลที่มีความพอใจต่อรูปร่างหน้าตาของตน มักจะมีมโนภาพแห่งตนไปในทางบวก เป็นต้น

1.2 พิจารณาตนเองด้านอุดมการณ์หรือปณิธาน (Self Ideal) ซึ่งรวมกับตนเองในทางศีลธรรมจรรยา ค่านิยม และความคาดหวังในชีวิต สิ่งเหล่านี้เป็นตัวเองในทางส่วนตัว

1.3 พิจารณาตนเองด้านความรู้สึกมีคุณค่า (Self Esteem) เป็นการประเมินถึงความรู้สึก การมีคุณค่าแห่งตน บุคคลประเมินได้จาก การเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่ตนตั้งไว้ หรือโดย

การเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นๆ หากความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในปัจจุบันต่ำกว่าความคาดหวังที่บุคคลได้ตั้งไว้ ระดับของความรู้สึกที่มีคุณค่าแห่งตนจะต่ำ ในทางตรงกันข้ามหากความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในปัจจุบัน เป็นไปตามที่ตนได้ตั้งปณิธานไว้ บุคคลจะรู้สึกว่าตนมีคุณค่าและยอมรับนับถือตนเอง

2. การรับฟังจากบุคคลอื่น การเรียนรู้จักตนเองจะสมบูรณ์ไม่ได้ หากปราศจากความสัมพันธ์ที่ต้องมีกับบุคคลอื่น การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น จะทำให้บุคคลได้เรียนรู้จักตนเองได้ชัดเจน ดังคำกล่าวที่ว่า “บุคคลอื่น เป็นกระจกเงาที่ดีที่สุด” นั่นก็คือ บุคคลไม่สามารถรู้จักตนเองได้หมด มีธรรมชาติหลาย ๆ อย่างในบุคคลซึ่งเจ้าตัวไม่ทราบและไม่ได้ตระหนัก หากแต่บุคคลอื่นมองเห็นชัดเจน ตามที่เรียกว่าเป็นบริเวณจุดบอดในบุคคล ตามการวิเคราะห์โดยหน้าต่าง โจ-แฮร์รี่ ดังกล่าวแล้ว ธรรมชาติในส่วนนี้เจ้าตัวจะรับทราบได้ต่อเมื่อบุคคลนั้นต้องมีใจกว้างและรับฟังข้อมูลจากผู้อื่นว่าผู้อื่นเขามองเห็นเราอย่างไร บางทีข้อมูลที่ได้อาจเป็นข้อมูลใหม่ ซึ่งบุคคลนั้นรับไม่ได้ ทั้งนี้เพราะเป็นข้อมูลที่ทำให้บุคคลรู้สึกเสียหน้า เกิดความละอาย และการที่บุคคลไม่ยอมรับฟังข้อมูลจากคนอื่น เป็นเพราะวิธีการให้ข้อมูลอาจไม่เหมาะสม ไม่ถูกต้องตามกาลเทศะ เป็นต้น การรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่น เราจึงสามารถทำได้ ทั้งในลักษณะของการรับฟังข้อเสนอแนะ หรือข้อมูลป้อนกลับทั้งแบบเป็นรายบุคคล หรือเป็นลักษณะของกลุ่ม ซึ่งในการพัฒนาความตระหนักในตนเอง การรับฟังข้อมูลจากบุคคล มี 2 ด้าน ได้แก่

2.1 ด้านผู้รับฟัง จะต้องใจกว้างในการที่จะรับทราบข้อมูลเกี่ยวกับตนเองอย่างเป็นกลาง พร้อมทั้งจะนำไปพิจารณา ไม่จำเป็นต้องเสมอไปว่าการมองเห็นจากบุคคลอื่นจะต้องถูกต้องทั้งหมด การพิจารณาอย่างเป็นกลางจะช่วยให้ความตระหนักของบุคคลถูกต้องชัดเจนตรงตามความเป็นจริงได้มาก

2.2 ด้านผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้บุคคลได้รู้จักตนเองมากขึ้นนั้นไม่ถือว่าเป็นการประเมินบุคคล หากแต่จะต้องเป็นการให้ข้อมูลตามที่ตนได้สังเกตได้จากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก การเสนอข้อมูลในลักษณะเช่นนี้เรียกว่า “การให้ข้อมูลป้อนกลับ” (Feed Back) ซึ่งมีข้อควรระวัง คือ ควรกระทำด้วยความปรารถนาดี ไม่ใช่เพื่อมุ่งทำลายบุคคล การให้ข้อมูลจะต้องถูกต้องชัดเจน และเฉพาะเจาะจง เข้าใจได้ไม่คลุมเครือ บอกข้อมูลตามที่เห็นและสังเกตได้

3. การเปิดเผยตนเอง (Self Disclosing) การพัฒนาความตระหนักในตนเองส่วนหนึ่งนั้นได้จากการเปิดเผยตนเอง เป็นการให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองเกี่ยวกับแนวความคิด ค่านิยม ความรู้สึก เจตคติ การให้ข้อมูลเกี่ยวกับตนเองนี้จึงเปรียบได้เสมือนหนึ่งการยืนยันว่าตนได้ตระหนักในความเป็นตนเองและพร้อมที่จะพัฒนา และเป็นการแสดงออกในความกล้าของเจ้าตัว เพราะการเปิดเผยตนเองนี้เน้นที่การให้ข้อมูลในส่วนที่ 3 ของหน้าต่าง โจ-แฮร์รี่ หรือบริเวณปิดบังซ่อนเร้น

กล่าวคือ ความเป็นตนเองในส่วนนี้ มีเจ้าตัวเท่านั้นที่ตระหนักรู้ และปกปิดได้ตลอดเวลา ผู้อื่นไม่ได้รับรู้ การเปิดเผยตนเองจะทำให้ผู้อื่นได้รู้จักตนเองมากขึ้น และในทางกลับกันตนเองจะได้ตระหนักรู้ในความเป็นตนเองมากยิ่งขึ้น

การเปิดเผยตนเองโดยปกติแล้วอาจกระทำได้ใน 3 ลักษณะ คือ การแสดงความเห็นออกมาจากใจจริง การบอกข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง ทั้งที่ผู้อื่นทราบ และที่ผู้อื่นไม่ทราบ และการให้ข้อมูลในส่วนที่เกี่ยวกับบุคคลอื่น การแสดงออกทั้งสามประเด็นนี้ สัมพันธ์โดยตรงกับความคิด ความรู้สึก และค่านิยม ของผู้เปิดเผยโดยตรง ดังนั้น การแสดงออกเหล่านี้ถือว่าเป็นการเปิดเผยตนเอง สิ่งที่สำคัญที่สุดที่จะต้องระลึกในการเปิดเผยตนเองนี้คือ จะต้องมีความจริงใจ และซื่อสัตย์ ต่อความรู้สึก ความคิดของตนเอง และแสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติ โดยความรู้สึกไว เนื้อเชื่อใจ และเชื่อมั่นในบุคคลที่ตนกำลังให้ข้อมูล หากการเปิดเผยตนเองได้กระทำในลักษณะเช่นนี้จะก่อให้เกิดความรู้สึกใกล้ชิด และเป็นกันเองมากขึ้น ซึ่งเป็นผลดีอย่างยิ่งต่อการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งส่งเสริมให้บุคคลได้เรียนรู้จากกันและกันเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งจะเป็บบันไดสำคัญต่อการพัฒนาความตระหนักในตนเองเพิ่มขึ้น

4. การปฏิบัติเพื่อพัฒนาความตระหนักในตนเอง (Self Intervening) การพัฒนาความตระหนักในตนเอง เป็นกระบวนการต่อเนื่อง ซึ่งจะต้องกระทำอยู่เสมอ จากกระบวนการใน 3 ขั้นตอน ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว คือ การประเมินตนเองและพิจารณาตนเองอยู่เสมอ การรับฟังข้อมูลจากบุคคลอื่น และการเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตนที่ผู้อื่นไม่ทราบ ให้ผู้อื่นได้รับทราบนั้น จึงเป็นเพียงการค้นหาข้อเท็จจริงเกี่ยวกับตนเองเท่านั้น ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดเป็นเพียงดัชนีให้บุคคลได้ค้นพบตนเอง ซึ่งเป็นเพียงส่วนประกอบของความตระหนักในตนเอง ส่วนสำคัญที่เป็นเครื่องยืนยันให้ประจักษ์ว่า บุคคลมีความตระหนักในตนเองอย่างแท้จริง นั่นคือการที่บุคคลจะต้องนำข้อมูลที่ได้นั้นมาวิเคราะห์ตนเองอย่างละเอียด และหาแนวทางในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตัวเอง (Self-Designed Change) และลงมือปฏิบัติเพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลง การเปลี่ยนแปลงนี้อาจกระทำได้ตั้งแต่ การปรับปรุงวิธีคิด การควบคุมความรู้สึก และการเลือกสรร การกระทำที่ตนได้พินิจพิจารณาแล้วอย่างผู้ที่มีความตระหนักในตนเองอย่างแท้จริง

จากที่กล่าวข้างต้น หลักสำคัญในการพัฒนาความตระหนักในตนเอง จึงสรุปได้ว่า หลักการที่จะส่งเสริมให้บุคคลเกิดการพัฒนาความตระหนักในตนเองได้ คือ การให้บุคคลได้พิจารณาตนเอง ฝึกฝนการรับฟังข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็นจากบุคคลอื่น ควรมีการเปิดเผยตนเอง ควรมีการปฏิบัติเพื่อพัฒนาความตระหนักในตนเอง ดังนั้น การที่บุคคลจะเกิดความตระหนักในตนเองนั้น จำเป็นที่จะต้องนำข้อมูลที่ได้อมาวิเคราะห์ตนเองอย่างละเอียด เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเองต่อไป

### 3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

**3.1 ความหมายของเพศและเพศศึกษา** คำว่า “เพศ” ตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Sex” ซึ่งคนทั่วไปมักจะตีความหมายไปถึงความต้องการทางเพศ หรือความรู้สึกทางเพศ เช่น คำว่า Sexy ที่แปลว่าความเย้ายวนทางเพศ หรือความต้องการทางเพศ คำว่า Sex Symbol ที่แปลว่า สัญลักษณ์ทางเพศ เป็นต้น จึงทำให้เรื่องเพศถูกมองไปในลักษณะที่ไม่สุภาพ หยาบคาย น่าละอายที่จะคิดหรือพูดถึง จนกลายเป็นเรื่องต้องห้ามไปในบางสังคม ดังนั้นเพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศ จึงได้มีผู้ให้ความหมายทางวิชาการไว้หลากหลายดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525, น. 602) ได้ให้ความหมายไว้ว่า เพศ หมายถึง รูปที่แสดงให้รู้ว่าหญิงหรือชาย ซึ่งในที่นี้ถ้าหากจะตีความหมายกันแต่เพียงว่าเพศคือลักษณะที่บอกให้รู้ว่าคนนั้นเป็นหญิงหรือชายเท่านั้น ก็คงจะเป็นความหมายที่ค่อนข้างแคบเกินไป และเป็นการยากที่จะทำความเข้าใจในความหมายของเพศได้อย่างสมบูรณ์

พจนานุกรมเว็บสเตอร์ (Webster’s Encyclopedia Unabridged Dictionary of English Language, 1994, น. 1307, อ้างถึงใน จันทรวิภา ดิลกสัมพันธ์, 2543, น. 1) ได้ให้ความหมายของคำว่าเพศ โดยสรุปดังนี้

1. เป็นการแบ่งสิ่งมีชีวิตโดยเฉพาะมนุษย์ออกเป็นเพศหญิงและเพศชาย
2. เป็นลักษณะ โครงสร้างทางร่างกายของสิ่งมีชีวิตซึ่งเกิดจากการสัมพันธ์ของบิดามารดา โดยแบ่งแยกและรวมกันทางโครโมโซมทางเพศ จนแสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงเป็นชายหรือหญิง
3. เป็นขอบเขตพฤติกรรมระหว่างบุคคล โดยเฉพาะระหว่างชายและหญิงที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการอยู่ร่วมกัน
4. เป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่งของมนุษย์และการแสดงออกของสัญชาตญาณทางเพศนี้จะอยู่ในรูปของการมีเพศสัมพันธ์

ไคร์เคนดัล (Kiriendall, 1924, อ้างถึงใน จันทรวิภา ดิลกสัมพันธ์, 2543, น. 2) กล่าวว่า เรื่องเพศ มีความหมายและขอบเขตความหมายที่ค่อนข้างกว้างขวางมาก เช่นเดียวกับคำว่าชีวิต จึงไม่อาจจะให้คำจำกัดความที่รวบรัดได้ โดยสรุปดังนี้

1. เพศ เป็นแรงผลักดันที่สำคัญอย่างหนึ่ง ที่ทำให้มนุษย์มีความปรารถนา มุ่งหวังให้ตนเองประสบความสำเร็จในชีวิต และสามารถกระทำหรือแสดงพฤติกรรมในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้บรรลุผลตามที่ตั้งใจไว้

2. เพศ เป็นแรงกระตุ้นหรือเครื่องเร้าอันทรงพลัง ที่ทำให้ชายและหญิงเกิดความสนใจซึ่งกันและกัน
3. เพศ เป็นสิ่งกำหนดบทบาท กิริยาท่าทาง ตลอดจนลักษณะการดำเนินชีวิตของมนุษย์เพศชายและหญิงให้แตกต่างกันออกไป
4. เพศ เป็นธรรมชาติที่แฝงอยู่ในร่างกายและจิตใจของมนุษย์อย่างลึกซึ้งและถาวรซึ่งธรรมชาตินี้จะแสดงบทบาทให้เห็นได้อย่างชัดเจนที่สุดในเรื่องชีวิตรักและการครองเรือน
5. เพศ เป็นสิ่งที่สามารถทำให้ชีวิตมีความต่อเนื่องกัน จากช่วงชีวิตหนึ่งไปยังอีกช่วงชีวิตหนึ่ง โดยกระบวนการสืบพันธุ์ ซึ่งการต่อเนื่องนี้จะช่วยทำให้มนุษย์สามารถดำรงเผ่าพันธุ์ไว้ได้

กล่าวโดยสรุปได้ว่า คำว่าเพศ นอกจากจะหมายถึง ลักษณะที่บ่งบอกให้รู้ถึงการแบ่งความเป็นชายหรือหญิงแล้ว เพศยังเป็นสัญชาตญาณอย่างหนึ่งของมนุษย์ เพราะมนุษย์ทุกรูปทุกนามเกิดขึ้นมาพร้อมเพศ เมื่อร่างกายเจริญเติบโตขึ้นการเจริญเติบโตทางเพศก็เป็นพัฒนาการ ส่วนหนึ่งของมนุษย์ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม อาจกล่าวได้ว่า เพศหมายรวมถึง พฤติกรรมต่างๆ ที่มนุษย์ทั้งชายและหญิง ที่มีความสนใจซึ่งกันและกัน ตลอดจนการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายและหญิงจนเกิดลูกหลานที่จะสืบทอดลักษณะทางพันธุกรรมต่อไป ดังนั้นเรื่องเพศ จึงมีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างยิ่ง และยังเป็นเรื่อง que ทุกคนจะต้องประสบ ด้วยตนเอง หลีกเลี่ยงไม่ได้อย่างแน่นอน

“เพศศึกษา” เพศศึกษา เป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา (Sexuality) ที่ครอบคลุมพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ การทำงานของสรีระและการดูแลสุขภาพอนามัย ทัศนคติ ค่านิยม สัมพันธภาพ พฤติกรรมทางเพศ มิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อวิถีชีวิตทางเพศ เป็นกระบวนการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความคิด ทัศนคติ อารมณ์และทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่จะช่วยให้สามารถเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างมีความสุขและปลอดภัย และสามารถพัฒนาความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

นอกจากนี้ เพศศึกษา ยังมีความหมาย ตรงกับภาษาอังกฤษว่า Sex Education โดยมีขอบข่ายที่กว้างขวางมาก จึงมีนักการศึกษาหลายท่านให้ความหมายเรื่อง เพศศึกษา ไว้ดังต่อไปนี้

สุชาติ โสมประยูร และวรรณิ โสมประยูร (2521, น. 164) กล่าวว่า เพศศึกษา หมายถึงการสอนหรือการให้ความรู้ ซึ่งมีเนื้อหาเกี่ยวกับการเจริญเติบโต พัฒนาการและบุคลิกภาพรวมทั้ง สุขปฏิบัติต่างๆ เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ เจตคติที่ดี หรือความรู้ลึกที่มีในเรื่องธรรมชาติทางเพศ พฤติกรรมทางเพศ ซึ่งเกี่ยวข้องกับสุขภาพ สวัสดิภาพและมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีงามระหว่างกัน

ชัชวาล โอศถานนท์ (2522, น. 36) กล่าวว่า เพศศึกษา เป็นการให้ความรู้ เกี่ยวกับ เรื่องเพศศึกษาทั้งหมด ครอบคลุมไปถึงชีวิตครอบครัว ซึ่งได้รวมความรู้ที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ กายภาพ จิตวิทยา อารมณ์ สังคม ศีลธรรม และจริยธรรม

ยุพิน รุ่งแจ้ง (2533, น. 9) กล่าวว่า เพศศึกษา หมายถึง โครงการศึกษาที่จะช่วยให้ ผู้เรียนมีความรู้ และสามารถนำความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ไปผสมผสานกับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน ของตนเอง ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจพื้นฐานที่มีความสำคัญในเรื่องเพศ เมื่อเขาโตขึ้นหรือเป็นผู้ใหญ่ เพียงพอ ทั้งยังช่วยให้เข้าใจถึงบรรทัดฐานทางสังคมที่แตกต่าง ซึ่งจะช่วยให้เขาได้ปรับตัวให้เข้ากับ บุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี และยังเป็น การช่วยปลูกฝังความสามารถ ในการตัดสินใจเกี่ยวข้องกับการ ปฏิบัติตนทางด้านศีลธรรม คุณธรรมที่ดี

มยุรี ภูงามทอง (2534, น. 2) กล่าวว่า เพศศึกษา หมายถึง กระบวนการศึกษา ที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจใน เรื่องราวทางเพศ เกิดความเข้าใจด้านกลไกการทำงาน การเปลี่ยนแปลงความต้องการ และผลสืบเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงและความต้องการทางเพศ เช่น ทางด้านกายวิภาค สรีรวิทยา สุขภาพจิต เศรษฐกิจ ส่งเสริมให้บุคคลได้นำความรู้ไปใช้ในการดำเนิน ชีวิตอย่างมีความสุข

ระวีวรรณ แสงฉาย (2538, น. 6) กล่าวถึง สมาคมแพทย์แห่งสหรัฐอเมริกา (American Medical Association-AMA) ได้ให้ความหมายของเพศศึกษา หมายถึง การสอนเรื่องเพศ เป็นการช่วยส่งเสริมชีวิตครอบครัวให้มีความมั่นคงถาวร สอนให้เด็กเข้าใจ ขอมรับนับถือตัวเอง เพื่อสอนเพื่อพัฒนาความสามารถในการสร้างเสริมการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เป็นการปลูกฝัง ความรับผิดชอบในการแสดงออกเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษาที่มีต่อสังคม อีกทั้งยังเป็นการยกมาตรฐาน ความสามารถของการที่จะเป็นบิดา มารดา ให้รู้จักหน้าที่ที่ดีของตนในอนาคต โดยหลักการสอน เพศศึกษาแก่เด็ก ต้องไม่หมายถึงการสอนเรื่องเทคนิคที่เกี่ยวกับการร่วมเพศ

นงลักษณ์ เอ็มประดิษฐ์ (2540, น. 2) กล่าวว่า เป็นกระบวนการ (Educational Process) เป็นการศึกษาทั้งระบบ โรงเรียนและนอกโรงเรียนที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ตั้งแต่เกิดจน ตาย เป็นการเตรียมบุคคลแต่ละคนในการให้ความรู้ความจริงของชีวิต สามารถปรับตัวได้ตาม ขั้นตอนของชีวิตได้อย่างไม่ลำบาก และจะต้องประกอบด้วยส่วนประกอบที่สำคัญ คือ การมีความรู้ มีทัศนคติ และมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในเรื่องเพศ

จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์ (2543, น. 10) กล่าวว่า กระบวนการทางการศึกษาที่จะ ช่วยให้ผู้เรียนมีประสบการณ์เรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศทุกๆ ด้าน ตั้งแต่การเจริญเติบโตโครงสร้าง และหน้าที่ระบบสืบพันธุ์ พัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม บุคลิกภาพ พฤติกรรมระหว่างเพศ และมนุษยสัมพันธ์อันดีงาม อันจะทำให้บุคคลเกิดความเข้าใจ

ทัศนคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างถูกต้อง และเหมาะสมในการดำเนินชีวิต ซึ่งมีผลทำให้เกิดความเป็นระเบียบในชีวิต และครอบครัวในสังคม

อัญชลี อยู่พรหม (2543, น. 23) ให้ความหมายไว้ว่า เพศศึกษา หมายถึง การเรียนรู้ บทบาทของชายหญิง และการอยู่ร่วมกันของชายหญิงในทุกช่วงของพัฒนาการ โดยต้องตอบสนองความต้องการ หลักสูตรเพศศึกษาควรตอบสนองความต้องการของเด็ก สิ่งที่เรียนรู้ในโรงเรียน สังคม หรือรวบรวมเรื่องราวที่เกี่ยวข้องเรื่องเพศที่เด็กน่าจะเรียนรู้ได้ด้วย

ก๊อต (จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์, 2543, น. 8, อ้างอิงมาจาก Good, 1997, น. 123) ได้ให้คำจำกัดความ เพศศึกษา หมายถึง

1. การศึกษาที่ว่าด้วยกระบวนการต่างๆ ของการสืบพันธุ์
2. การศึกษาที่ให้กับบุคคลเพื่อเข้าใจเรื่องเพศและพฤติกรรมทางเพศของตนได้
3. การศึกษาที่ว่าด้วยหลักการต่างๆ ตลอดจนปัญหาส่วนบุคคลและหมู่คณะ อันเนื่องมาจากข้อเท็จจริงทางชีววิทยา เกี่ยวกับเพศหญิงเพศชาย

รุบิน (จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์, 2543, น. 9, อ้างอิงมาจาก Rubin, 1999) ให้ความหมายเพศศึกษาไม่ใช่เพียงหน่วยการสอนเกี่ยวกับการสืบพันธุ์ ปฏิสนธิและการคลอดเท่านั้น แต่ยังรวมถึงกระบวนการทางการศึกษา ที่ช่วยให้บุคคลได้นำความรู้เกี่ยวกับเพศไปผสมผสานกับการดำรงชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคต เพื่อให้ช่วยในการเข้าใจพื้นฐานที่สำคัญทางเพศเมื่อถึงวัยผู้ใหญ่ และเข้าใจถึงบรรทัดฐานทางเพศในสังคมที่แตกต่างกัน ตลอดจนสามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นในสังคมได้อีก ทั้งเป็นการปลูกฝังให้บุคคลมีความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับการปฏิบัติทางเพศได้อย่างถูกต้อง และมีศีลธรรมจรรยาอีกด้วย

จากความหมายข้างต้น สรุปได้ว่า เพศศึกษา หมายถึง กระบวนการให้ความรู้ ความเข้าใจแก่ผู้เรียนในเรื่องเพศ เกี่ยวกับทางด้านกายวิภาคศาสตร์ ด้านสรีรวิทยาของร่างกาย ด้านสุขภาพจิต ด้านพัฒนาการต่างๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ การอยู่ร่วมกัน การเรียนรู้บทบาทระหว่างชายและหญิง ด้านสังคมวิทยาเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับบุคคล รวมถึงการประพฤติตนตามกฎเกณฑ์ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม เพื่อนำไปผสมผสานในการดำเนินชีวิตให้ได้อย่างเป็นสุข ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

### 3.2 ประวัติการศึกษาเรื่องเพศ

การศึกษาเรื่องเพศได้เริ่มต้นขึ้นครั้งแรกเมื่อประมาณ 400 ปีก่อนคริสตกาล โดยฮิปโปเครติส (Hippocratis) นักปราชญ์ชาวกรีก ผู้ได้ชื่อว่าเป็นบิดาแห่งการแพทย์ เขาได้ทดลองไข่ประมาณ 20 ฟอง แล้วตอกไข่ออกควันละ 1 ฟอง เพื่อศึกษาการเจริญเติบโต ของไข่แต่ละวัน ซึ่งต่อมา อริสโตเติล (Aristotel) นักปราชญ์ชาวกรีกอีกผู้หนึ่งก็ได้ศึกษาโดยวิธีเดียวกันแต่

ไม่ได้ ทำการบันทึกรายละเอียดไว้ นอกจากบอกว่าภายหลังจากที่ได้พักไปประมาณ 3 วัน ก็จะเห็นหัวใจของลูกไก่เกิดขึ้นจากถุงของไข่แดง โดยยังไม่ทราบว่าการปฏิสนธิเกิดขึ้นได้อย่างไร จากนั้นนักวิทยาศาสตร์รุ่นต่อมา ก็ได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องเพศมาโดยตลอดจนถึง โรเจอร์ (Roger Bacon อ้างถึงใน จันทรวิภา ดิลกสัมพันธ์ 2543, น.4) เป็นนักบวชชาวอังกฤษ ซึ่งเป็นคนแรกที่ค้นพบอสุจิเพศชาย แต่ผลงานครั้งนี้ไม่ได้รับอนุญาตให้เผยแพร่ ดังนั้นจึงไม่มีใครทราบเรื่องนี้อย่างแพร่หลายนัก

ยังมีการค้นพบว่าไม่เพียงแต่วงการวิทยาศาสตร์ที่ได้ให้ความสนใจกับการศึกษาเรื่องเพศ ยังพบว่าวงการวรรณกรรมก็ได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องเพศด้วย ดังได้มีวรรณกรรมเลื่องชื่อหลายเรื่องของเชกสเปียร์ (Shakespeare) กวีชาวอังกฤษ ได้นำเรื่องเพศเขียนในวรรณกรรมหลายบท หลายตอน จึงแสดงให้เห็นว่าเรื่องเพศ เป็นเรื่องที่สอดแทรกได้ทั้งส่วนของศาสตร์และศิลป์ ในสังคมตะวันตกมาอย่างยาวนาน

ในปลายศตวรรษที่ 20 ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Freud, 1970 อ้างถึงใน วัชภก ตังคนานุรักษ์ 2535, น. 119) ผู้เป็นจิตแพทย์และนักจิตวิเคราะห์ชาวออสเตรเลียน ได้ให้ความสนใจและให้ความสำคัญเกี่ยวกับเรื่องเพศ เขามีทัศนคติว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์ เพราะเป็นสาเหตุให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ โดยได้ทำการศึกษาและสร้างทฤษฎีต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ การพัฒนาบุคลิกภาพ การพัฒนาทางเพศและทฤษฎีอื่นๆ ไว้มากมาย

ในยุคคริสต์ศตวรรษที่ 20 คินซี (Alfred C. Kinsey, 1948 อ้างถึงใน อนเอก อารีพรค และสุวัทนา อารีพรค, 2539, น.88) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทางเพศวิทยาคนหนึ่งของอเมริกา ได้ผลิตผลงานทางวิทยาศาสตร์ที่เด่นดังที่สุดเรื่องเกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยได้รายงานพฤติกรรมทางเพศของหญิงและชายชาวอเมริกันไว้ในปี ค.ศ. 1948 ผลงานของคินซีและคณะ ถ้าจะเปรียบเทียบกับผลงานของฟรอยด์ จะเห็นว่าแตกต่างกัน ฟรอยด์ศึกษาคนที่ป่วยโดยชักประวัติย้อนหลังกลับไปในอดีต แล้วจึงตั้งเป็นทฤษฎี เพื่อหาเหตุผลเพื่ออธิบายว่าพฤติกรรมที่ผิดปกติเกิดเพราะสาเหตุใด ส่วนคินซี เป็นการให้ตอบแบบสอบถามหรือสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์เกี่ยวกับพฤติกรรมของคนนั้นโดยตรงไปตรงมา ฟรอยด์มีความสนใจเกี่ยวกับพัฒนาทางบุคลิกภาพของคนทั้งคนและเรื่องเพศเป็นส่วนหนึ่งในทฤษฎีของฟรอยด์ แต่การศึกษาของคินซีจะแคบกว่าเป็นการศึกษาโดยเฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศในมุมมองอย่างกว้าง ในวงสังคมเป็นหลัก แต่กลับพบว่ารายงานพฤติกรรมทางเพศของคนอเมริกันชายและหญิงของคินซี ยังเป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันและเป็นรายงานที่ยิ่งใหญ่ชิ้นหนึ่งที่มีผลต่อวิชาการและสังคม ยิ่งกว่านั้นผลงานของคินซีเกี่ยวกับอารมณ์เพศในวัยเด็กก็สนับสนุนความคิดของฟรอยด์ว่าอารมณ์เพศในเด็ก



มีจริง แต่การเล่นทางเพศ (Sex Play) ของเด็กอาจไม่มีจุดประสงค์หรือความสนใจเหมือนผู้ใหญ่และส่วนใหญ่ก็มักเล่นกันในหมู่เด็กเพศเดียวกันมากกว่าจะเล่นกับเพื่อนต่างเพศ

มาสเตอร์ส และจอห์นสัน (William H. M., Virginia E. J. อ้างถึง ในจันทร์วิภา คิลกัมพันธ์, 2543, น.5) ซึ่งเป็นสูติ-นรีแพทย์และนักสังคมสงเคราะห์ชาวอเมริกันที่ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างจริงจัง จนได้รับการยกย่องและกล่าวขวัญถึงในวงการศึกษารื่องเพศมาโดยตลอด ทำให้มนุษย์ได้เข้าใจในเรื่องเพศ ตลอดจนวิธีป้องกันและการรักษาความบกพร่องทางเพศได้มากขึ้นจนถึงปัจจุบัน

จากการศึกษาข้างต้น กล่าวได้ว่าการศึกษาทางเพศอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ และหากมีการนำผลการศึกษาใช้ประกอบหรืออ้างอิงด้วย จึงเป็นหนทางหนึ่งที่จะแก้ไขวิกฤติปัญหาทางเพศ เพื่อช่วยในการปรับเปลี่ยนแนวคิดและพฤติกรรมทางเพศให้ถูกต้อง

### 3.3 จุดมุ่งหมายในการสอนเพศศึกษา

สุชาติ โสภประยูร และวรรณิ โสภประยูร (2521, น. 178) ได้เสนอถึงจุดมุ่งหมายในการสอนเพศศึกษา ดังนี้

1. เพื่อเป็นการสร้างทัศนคติหรือค่านิยม และแนวความคิดที่ดีงามต่อเรื่องเพศ ให้เด็กซึ่งเป็นรากฐานที่สำคัญยิ่งในการตัดสินใจอย่างฉลาด
2. เพื่อเป็นการสร้างเสริมลักษณะนิสัย และความประพฤติทางเพศ รวมทั้งความสำนึกในหน้าที่และความรับผิดชอบต่อการกระทำต่างๆ เหล่านี้ ทั้งในด้านส่วนตัวและส่วนรวม
3. เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจเรื่องกระบวนการด้านกายวิภาคและสรีรวิทยา สภาพของจิตใจ วุฒิภาวะทางอารมณ์ ลักษณะทางสุขวิทยา และบทบาททางสังคมซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ
4. เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และรู้จักคำศัพท์ เพื่อประมวลคำต่างๆ ที่เกี่ยวกับเพศสามารถนำไปใช้สื่อความหมายกับผู้อื่นในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลอย่างถูกต้องและเหมาะสม
5. เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจอย่างชัดเจน ผลสืบเนื่องมาจากการปฏิบัติตน การแสดงความประพฤติหรือพฤติกรรมทางเพศในลักษณะต่าง ๆ ของบุคคลว่าอาจเกิดผลลัพธ์ต่อบุคคลและสังคมได้ทั้งในทางที่ดีและไม่ดี
6. เพื่อช่วยแก้ไขในความเชื่อ ความเข้าใจผิดเรื่องเพศ รวมทั้งแนวความคิดหรืออิทธิพลอื่นๆ ที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลในปมด้อยต่างๆ ให้ลดน้อยลง หรือสิ้นไป

7. เพื่อช่วยเสริมสร้างความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ทางเพศของนักเรียนให้เจริญงอกงาม และพัฒนาถูกต้องเหมาะสม โดยมุ่งที่บุคลิกภาพ และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งจะช่วยให้เด็กเป็นสมาชิกที่พึงปรารถนาอย่างขึ้นของครอบครัว และเป็นบิดา มารดาที่ดีในอนาคต

ชวอลส์ และวิลเลียม (มยุรี ภูงามทอง, 2534, น. 141, อ้างอิงมาจาก Schulz and Williams) สรุปไว้ว่า “จุดมุ่งหมายที่สำคัญที่สุดในการสอนเพศศึกษานั้น ต้องการช่วยให้เด็กรู้จักคิดเกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างถูกต้อง และรู้จักแสดงออกซึ่งพฤติกรรมทางเพศได้อย่างฉลาด โดยเด็กเองก็พอใจในสังคมที่ยอมรับ ถ้าการสอนเพศศึกษาประสบความสำเร็จตามจุดประสงค์ดังกล่าว

ผลลัพธ์ที่ได้ไม่เพียงแต่จะอยู่แต่ส่วนบุคคลเท่านั้น จะเป็นผลดีของส่วนรวมด้วย” กิลเลนเดอร์ (สมศรี คามาภิ, 2543, น. 10-11, อ้างอิงมาจาก Kilander, 1970, น. 435) ได้แนะนำว่าการสอนเรื่องเพศศึกษามีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อให้เกิดความเข้าใจ เห็นความสำคัญของชีวิตแต่งงาน บทบาทการเป็นพ่อแม่ และการใช้ชีวิตครอบครัว
2. เพื่อให้รู้จักการคุมอารมณ์ การมีวินัยในตนเอง รู้จักการนับถือบุคคลอื่น ส่งผลให้เด็กเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในสังคม เข้าใจหน้าที่ของพ่อแม่และความรับผิดชอบในครอบครัว
3. เพื่อให้เกิดความเข้าใจ เห็นว่าเรื่องเพศ เป็นเรื่องธรรมชาติ ที่มนุษย์ทุกคนควรเรียนรู้ ให้เข้าใจว่าไม่ได้เป็นเรื่องที่น่าอายหรือเรื่องที่ผิด
4. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมทางเพศของมนุษย์ ที่เกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพส่วนตัว และในส่วนที่เกี่ยวข้องกับสังคม ศีลธรรม ศาสนา
5. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ถึงโทษและอันตรายจากพฤติกรรมทางเพศของเด็กชายและเด็กหญิง เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน การทำแท้ง ฯลฯ
6. เพื่อเปิดโอกาสให้เรียนรู้ทราบข้อเท็จจริงในเรื่องเพศ โดยเรียนรู้จากบิดามารดา ผู้ให้คำปรึกษา รวมไปถึงหมอสอนศาสนา
7. เพื่อให้เข้าใจถึงกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของอวัยวะสืบพันธุ์เพศชายและเพศหญิงตลอดจนการสืบพันธุ์
8. เพื่อให้ความซาบซึ้งในมารยาท ศีลธรรมจรรยา อันควรประพฤติของชายและหญิงในการพบปะกันในสังคม
9. เพื่อให้เข้าใจถึงเรื่องเพศของแต่ละบุคคล เช่น การฝันเปียก การมีประจำเดือน การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

10. เพื่อเข้าใจถึงเรื่องการสืบพันธุ์ของมนุษย์ เช่น ลักษณะต่างๆ ที่พ่อแม่ถ่ายทอดไปยังบุตรหลาน

11. เพื่อให้เรียนรู้ถึงกฎหมาย ขนบธรรมเนียมประเพณีและศีลธรรมจรรยาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เช่น การแต่งงาน การหย่าร้าง ปัญหาโสเภณี

12. เพื่อให้เข้าใจถึงธรรมชาติการตั้งครรภ์ การคลอดลูก การเลี้ยงดูเด็ก และการปฏิบัติตัวของมารดาหลังคลอด

13. เพื่อให้เรียนรู้ถึงปัญหาการเพิ่มประชากร และการวางแผนครอบครัว

14. เพื่อเรียนรู้ถึงข้อเท็จจริงเกี่ยวกับโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งวิธีการป้องกันรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อย่างถูกต้องด้วย

กรมอนามัย (2541, น. 2) ได้เสนอว่า การจัดโปรแกรมการสอนเพศศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เด็กและเยาวชนเกิดการเรียนรู้ ดังนี้

1. ได้เรียนรู้เรื่องพัฒนาการทางเพศที่แตกต่างกันระหว่างชายหญิง
2. มีค่านิยม ความเชื่อ ที่เหมาะสมและสอดคล้องกับสังคมไทย
3. เกิดความเข้าใจ ความต้องการและพฤติกรรมทางเพศของตนเอง ของผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล และความแตกต่างระหว่างเพศ
4. มีทักษะที่จำเป็นในการป้องกันตนเองจากภัยที่ไม่คาดคิดทางเพศและการวางตัวที่เหมาะสมในการคบเพื่อนต่างเพศ

องค์การแพช (2546, น. 112) ได้อธิบายว่าการสอนเพศศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา ต้องการให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ หรือมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ มีจุดมุ่งหมาย ดังนี้

1. เพื่อลดความเสี่ยงที่เกิดผลกระทบในทางลบอันเนื่องมาจากมาพฤติกรรมทางเพศ เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่ได้ตั้งใจ การติดเชื้อ HIV และ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
2. เพื่อเสริมสร้างคุณภาพความสัมพันธ์ทั้งระหว่างเพศ เพื่อน คู่รัก ครอบครัว บนพื้นฐานของการเคารพและให้เกียรติทั้งต่อตนเองและผู้อื่น
3. พัฒนาการความสามารถในการคิด การตัดสินใจ การสื่อสาร ที่จะช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างรู้เท่าทันความต้องการของตนเอง สามารถหาทางออกกับแรงกดดัน สิ่งจูงใจทั้งจากเพื่อน สิ่งแวดล้อมได้อย่างผู้รู้คิด สามารถรับผิชอบและมีความสุขกับสิ่งที่ตนเองเลือก

โครงสร้างหลักสูตรการสอนเพศศึกษาในโรงเรียน งานอนามัยเด็กวัยเรียนและเยาวชน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2544, น. 23) ได้อธิบายว่า การจัดทำรอบโครงสร้างหลักสูตรเพศศึกษาในโรงเรียน ประกอบด้วยเนื้อหา 7 เรื่อง ดังนี้

1. พัฒนาการทางเพศ (Human Sexuality) มีเนื้อหาครอบคลุมการเจริญเติบโตและ พัฒนาการทางเพศตามวัย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
2. สุขอนามัยทางเพศ (Sexual Health) การดูแลสุขภาพอนามัยที่เหมาะสมตามวัย การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทางเพศสัมพันธ์และ โรคเอดส์ การวางแผนครอบครัวและการคุมกำเนิด
3. พฤติกรรมทางเพศ (Sexual Behavior) การแสดงออกของพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับวัย
4. สัมพันธภาพ (Relations) การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนเพศเดียวกัน และต่างเพื่อน การเลือกคู่ การเตรียมตัวก่อนสมรสและการสร้างครอบครัว
5. ทักษะส่วนบุคคล (Personal Skills) ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เช่น ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์
6. สังคมและวัฒนธรรม (Social and Culture) ค่านิยมที่เหมาะสมสอดคล้องกับ สังคมและวัฒนธรรมไทย และการปรับตัวต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมโดยเฉพาะสื่อต่างๆ
7. บทบาททางเพศ (Gender Role) การสร้างเอกลักษณ์ทางเพศที่เหมาะสม ความเสมอภาคทางเพศ และบทบาททางเพศที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคมอย่างสมดุล

จากจุดมุ่งหมายในการสอนเพศศึกษาดังข้างต้น สรุปได้ว่า เพศศึกษา หมายถึง โครงการศึกษากระบวนการที่ให้ความรู้ทั้งในระบบโรงเรียนและนอกโรงเรียนที่เกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศและวัฒนธรรม เพื่อปรับตัวและวางแผนชีวิตและการตัดสินใจปฏิบัติต่อระหว่างเพศ รวมทั้งชีวิตมนุษย์ การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม เพื่อให้มีเจตคติที่ดีในเรื่องเพศและเพศตรงข้าม ให้มีความตระหนักรู้ในตนเองและการแสดงออกเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศและแรงผลักดันทางเพศ กระบวนการแก้ปัญหาของการสืบพันธุ์อย่างมีเหตุผลมีความรับผิดชอบ ต่อตนเอง สังคม และครอบครัว ตลอดจนความสามารถที่จะป้องกัน แก้ไขปัญหาทางเพศได้อย่างเหมาะสม โดยรู้จักการเสริมสร้างชีวิตครอบครัวได้อย่างมีความสุข

### 3.4 ความรู้เรื่องเพศศึกษาที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น

พัฒนาการทางเพศ มยุรี ภูงามทอง (2534, น.49-50) กล่าวว่า พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น เป็นดังนี้ ตอนต้นของวัยรุ่น (12-15 ปี) การเจริญเติบโตของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว เป็นระยะเข้าสู่วัยแตกเนื้อหนุ่มแตกสาว ผู้ชายจะเริ่มมีหนวดเครา เสียงห้าว ร่างกายสูงใหญ่ มีขนรักแร้ และบริเวณอวัยวะเพศ การพัฒนาการทางด้านเพศจะเกิดขึ้น ผู้ชายสามารถหลั่งอสุจิได้ภายในระยะเวลา 2 ปีของระยะนี้ เด็กชายส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขสุดยอดทาง

เพศ มีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง สำหรับผู้หญิงมีลักษณะแสดงความเป็นหญิง คือ มีหน้าอก มีเอว มีสะโพกผาย มีขนที่อวัยวะเพศ การพัฒนาการด้านเพศจะเกิดขึ้น คือ การมีประจำเดือน จะมีความเกี่ยวข้องกับอวัยวะเพศของตนเองมากขึ้น เด็กผู้หญิงในวัยนี้ส่วนใหญ่หลีกเลี่ยงการสำรวจอวัยวะเพศของตนเอง

ชะลอศรี แดงเปี่ยม และประยงค์ ลีมิตระกุล (2526, น.68-69) ได้สรุปพัฒนาการ และพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ดังนี้

1. พัฒนาการทางเพศที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางร่างกาย สรีรวิทยา จิตใจและอารมณ์ นอกจากนี้ลักษณะการอบรมเลี้ยงดู และสิ่งแวดล้อมก็มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศด้วย

2. จิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงมาก สับสนไม่คงที่ อ่อนไหวง่าย บางครั้งก็ไม่สามารถควบคุมได้ การแสดงออกทางอารมณ์มักจะรุนแรง และเพิ่มมากขึ้น หากมีสิ่งกีดกัน บางครั้งอาจมีอารมณ์เศร้าและกังวล ทำให้ง่ายต่อการถูกชักจูงได้

3. การรับอิทธิพลทางวัฒนธรรมจากประเทศอื่น เช่น อิสรภาพทางเพศ นอกจากนี้สถานเริงรมย์ การสื่อสารทางเพศจะเป็นปัจจัยผลักดันให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาได้ง่าย

4. การสมาคมระหว่างเพื่อนต่างเพศยังสับสน วัยรุ่นไม่แน่ใจว่าลักษณะใดที่เรียกว่าเหมาะสม เนื่องจากมีความสับสนในการปรับตัวทางเพศ

5. วัยรุ่นเป็นวัยที่สมองมีการเจริญเติบโตเต็มที่ มีความคิดอ่านแตกฉาน มักจะสร้างมโนภาพและความฝัน อยากทดลอง อยากรู้ อยากเห็น เกิดความสนใจที่จะหาข้อเท็จจริงในเรื่องต่างๆ รวมทั้งเรื่องเพศด้วย ทั้งในเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายมักจะทำตัวให้เป็นที่น่าสนใจของเพศตรงข้าม เมื่อเกิดแรงผลักดันให้แสวงหาความรู้เรื่องเพศจากสื่อต่างๆ ในที่สุดก็จะนำไปสู่ความอยากทดลองปฏิบัติจริง โดยทั่วไปแล้วเด็กวัยรุ่นมักจะรับรู้ข้อมูลในเรื่องเกี่ยวกับเพศจากกลุ่มเพื่อนมากกว่าการรับรู้จากผู้ใหญ่

6. การมีเวลาว่างมากเกินไปทำให้วัยรุ่นมีจิตใจว่างวุ่นเพิ่มขึ้น และหาทางออกที่ไม่เหมาะสม อาจนำไปสู่ความเสื่อมเสียทางด้านต่างๆ

7. พฤติกรรมทางเพศที่ผิดปกติ การชิงสุกก่อนห่ามที่เกิดขึ้นในวัยนี้ มักเกิดมาจากการที่เด็กขาดความอบอุ่น และการเอาใจใส่ดูแลอย่างดีจากวัยเด็ก

พฤติกรรมทางเพศ จีราวรรณ แท่นวัฒนกุล (2544, น. 2) กล่าวว่า พฤติกรรมทางเพศ หมายถึง ลักษณะของพฤติกรรมที่แสดงออกภายนอก และพฤติกรรมภายใน ได้แก่ ความคิดเห็นและเหตุผลที่แสดงออกต่อพฤติกรรมทางเพศ 6 ด้าน ได้แก่ การมีรัก การถูกเนื้อต้องตัว

กันของชายหญิง การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง การใช้วิธีคุมกำเนิด การอยู่ร่วมกับคนรัก และการเลือกคู่ครอง

พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น (Brook, Gunn and Frank, 1990, อ้างถึงใน สัตถกร วงศ์สงคราม, 2555, น. 20) ได้แบ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นที่แตกต่างกัน ดังนี้

1. ปัจจัยด้านชีวภาพ พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นได้รับอิทธิพลโดยตรงจากฮอร์โมนเพศ โดยมีปัจจัยด้านสังคมเป็นตัวกระตุ้นในการแสดงออกของพฤติกรรมทางเพศและเพศสัมพันธ์ เช่น เด็กหญิงที่เข้าสู่สภาวะทางเพศเร็ว มีอิสระจากบิดา มารดา มีการนัดหมายกับเพศตรงข้าม จะมีโอกาสมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรได้ง่าย

2. ปัจจัยทางครอบครัว ได้แก่ ค่านิยมในเรื่องเพศของบิดามารดา ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และการอบรมสั่งสอนจากบิดามารดาในเรื่องเพศล้วนมีอิทธิพลต่อการเริ่มมีเพศสัมพันธ์ที่เร็วหรือช้าของวัยรุ่น

3. อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน โดยเฉพาะบรรทัดฐานในเรื่องเพศของกลุ่มเพื่อนจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก

4. ปัจจัยด้านการศึกษา พบว่า วัยรุ่นที่มีผลการเรียนไม่ดีและมีระดับการศึกษาต่ำ จะมีเพศสัมพันธ์เร็วกว่าวัยรุ่นที่ยังศึกษาอยู่ โดยมากเป็นผู้ที่มีฐานะไม่ดีร่วมด้วย

5. ปัจจัยทางสังคม ได้แก่ ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม การศึกษา ตลอดจนจนบริการของรัฐและสังคม ที่จัดให้วัยรุ่นได้มีโอกาสเรียนรู้เรื่องเพศ

คุชฎี เจริญสุข (2540, น. 57-59) กล่าวว่า การที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ น่าจะมีผลมาจากอารมณ์มากกว่าจะเป็นเรื่องคุณธรรมหรือจริยธรรม ทั้งๆที่วัยรุ่นรู้ว่าสิ่งใดผิด สิ่งใดถูก เนื่องจากอิทธิพลของปัจจัย 3 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านชีวภาพ ปัจจัยด้านจิตวิทยา และปัจจัยด้านสังคมวิทยา ทักษะคิด ค่านิยม เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

อุดมศิลป์ แสงศรีงาม (2542, น.69-72) กล่าวว่า ค่านิยมทางเพศ เป็นสิ่งที่สังคมกำหนดเป็นเรื่องบังคับเถลิง สกปรก เมื่อเด็กวัยรุ่นมีความรู้สึกทางเพศ เด็กวัยรุ่นจะมีความรู้สึกว่าเป็นเรื่องไม่ดี เป็นสิ่งน่าอาย เป็นสิ่งต้องซ่อนเร้น มีค่านิยมของความเป็นชายชาติที่ผิดอยู่มาก เช่น สังคมยกย่องว่า ความเป็นชายชาติอาชานอย นอกจากต้องมึกล้ามเป็นมัดๆ บู้ล่างผลาญ ต้องกินเหล้า สูบบุหรี่เก่ง แล้วต้องมีความสามารถทางเพศเป็นเลิศ จะต้องเจ้าชู้ มีค่านิยมว่าใครมีเมียมากเป็นผู้มีบุญบารมี ค่านิยมที่ว่าชายไปไหนต้องพิชิตที่นั่น ค่านิยมอย่างนี้ ทำให้วัยรุ่นชายโตขึ้นด้วยความรู้สึกหวั่นไหวความเป็นชายชาติ เพราะสังคมกำหนดบทบาทผู้ชายว่า ต้องมีความรู้ มีความสามารถ เชี่ยวชาญทางเพศ ความรู้สึกหวั่นไหวว่าจะทำตามสังคมกำหนดได้หรือไม่ แต่ต้องเก็บกอดความรู้สึกหวั่นไหวไว้ ไม่กล้าให้ใครรู้ จึงต้องหาทางพิสูจน์ความเป็นชายชาติอย่างผิดๆ หากความรู้

ประสบการณ์ทางเพศด้วยวิธีผิดๆ เช่น การอ่านหนังสือโป๊ เท็กซโคโนยีหรืออาบอบนวด และสังคมยังมีความเชื่อผิดๆในเรื่องการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองว่า ทำให้เกิดอันตราย เช่น ทำให้สมองพิการ สติปัญญาเสื่อม สายตาสั้น ส่วนค่านิยมในสังคมกำหนดบทบาทของเพศหญิงไว้ตรงข้ามกับเพศชาย กุลสตรีต้องไม่ข้องแวะเรื่องเพศ ยิ่งไร้เดียงสาเท่าไรยิ่งเป็นกุลสตรีมากเท่านั้น ผู้หญิงทุกคนเมื่อถึงวัยรุ่น ผู้ใหญ่จะปิดบังไม่ให้รู้เรื่องเพศศึกษา ยิ่งทำให้วัยรุ่นหญิงเกิดปัญหาต่างๆ เช่น มีเด็กผู้หญิงจำนวนมากอายุที่มีหน้าอก แต่เนื่องจากอิทธิพลเรื่องการค้าในปัจจุบันที่โฆษณาขายเสื้อชั้นในสตรีที่มุ่งที่เด็กสาววัยรุ่นและเด็กเล็ก ทำให้เด็กสาวบางคนเกิดมีค่านิยมอยากใส่และด้วยค่านิยมผิดๆ ว่าหน้าอกเป็นเรื่องสำคัญ บางคนต้องซื้อยามาขนาดเสริมหน้าอกให้โตขึ้นมีเด็กสาวจำนวนไม่น้อยมีความคิดค่านิยมไม่อายุหรือทำตัวเป็นสัญลักษณ์ทางเพศ เพื่อเสนอเรือนร่างของตนเป็นสินค้า แลกเปลี่ยนเป็นทรัพย์สินเงินทอง โดยหวังความสุขสบายทางด้านวัตถุ

สุชาติ โสมประยูร และวรรณิ โสมประยูร (2521, น.101) กล่าวว่า ทศนคติของวัยรุ่นต่อเพศตรงข้าม หากเป็นการปลุกฝังทศนคติเกี่ยวกับเรื่องเพศไปในทางที่ดีให้กับเด็กเป็นสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับวัยรุ่น เพราะจะช่วยทำให้เด็กสามารถวางตัวในความสัมพันธ์ระหว่างเพศในด้านต่างๆ ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น ตัวอย่างของทศนคติเกี่ยวกับเพศในเด็กวัยรุ่น เช่น ถ้าเด็กวัยรุ่นคิดว่าความสัมพันธ์ระหว่างเพศของเขาควรจะมีขอบเขตและเป็นไปตามขนบธรรมเนียมประเพณี ความประพฤติเกี่ยวกับเรื่องเพศที่เขาแสดงออกมาก็เป็นแบบหนึ่ง แต่ถ้าตรงกันข้ามหากเขาคิดว่าความสัมพันธ์ระหว่างเพศในเด็กวัยรุ่นควรปล่อยไปตามความปรารถนาของหัวใจ ไม่จำเป็นจะต้องมาสนใจยึดกับสังคมให้มากนัก ความประพฤติทางเพศที่เขาแสดงออกมาก็เป็นอีกแบบหนึ่ง จึงเห็นได้ว่าทศนคติเกี่ยวกับเรื่องเพศที่พึงปรารถนานั้น ย่อมเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดทางหนึ่ง ที่จะช่วยนำพาให้เด็กวัยรุ่นได้พบกับความสำเร็จและความสุข อันเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ตลอดจนสามารถจะหวังไปถึงอนาคตได้อีกด้วยว่า ชีวิตสมรสหรือชีวิตครอบครัวของเด็กวัยรุ่น ซึ่งได้รับการปลุกฝังและสร้างเสริมทศนคติเกี่ยวกับเรื่องเพศที่พึงปรารถนานั้น น่าจะดำเนินไปได้อย่างราบรื่น สมตามจุดมุ่งหมายแห่งชีวิต

Ford and Kittisuksathit. (1996, น. 28, อ้างถึงใน อมรา สุนทรธาดา, 2540, น. 72) ได้แสดงให้เห็นถึงทศนคติทางเพศที่แตกต่างกันของวัยรุ่นชายและหญิงแล้วยังสะท้อนให้เห็นถึงระบบความคิดความเชื่อที่เป็นแบบทวิมาตรฐานอีกด้วย ดังนี้

ตารางที่ 1.1 ทักษะคติทางเพศของวัยรุ่นชายหญิง

ทัศนคติทางเพศ	วัยรุ่นชาย	วัยรุ่นหญิง
- การยอมรับทางสังคม ต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน	สังคมยอมรับให้ผู้ชายสามารถมีเพศสัมพันธ์ ก่อนแต่งงาน ผู้ชายที่ไม่มีเพศสัมพันธ์ ก่อนแต่งงาน อาจถูกถากถาง เยาะเย้ย จากเพื่อน	การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน ถือเป็นความไม่ถูกต้องและเป็นรอยมลทิน/เสียชื่อเสียง ทั้งของตนเองและครอบครัว
- ทักษะคติต่อความรู้สึกเรื่องเพศ	สามารถพูดเกี่ยวกับเรื่องเพศได้ อย่างเปิดเผย	ความรู้สึกเกี่ยวกับเพศเป็นเรื่องที่ต้องปิดบังซ่อนเร้น
- การมีเพศสัมพันธ์	มีการยอมรับอย่างกว้างขวาง มักมีความสัมพันธ์หนักแน่นกับผู้หญิงขายบริการ	ยากที่จะทราบข้อเท็จจริงเพราะผู้หญิงมักไม่ยอมเปิดเผยข้อมูล
- ทักษะคติต่อการใช้ถุงยางอนามัยและการคุมกำเนิด	ถุงยางอนามัยจะใช้กับผู้หญิงขายบริการแต่ไม่ใช่กับแฟน หรือคู่สมรส การคุมกำเนิดถือว่าเป็นความรับผิดชอบของผู้หญิง	โดยทั่วไป จะไม่กล้าหาความรู้เกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิด กลัวถูกกล่าวหาว่าเป็นผู้หญิงไม่ดี
- ทักษะคติต่อผลของการมีเพศสัมพันธ์	การมีเพศสัมพันธ์ไม่มีผลเสีย หรือ กระทบต่อชื่อเสียงของผู้ชาย อาจกลัวการติดเชื้อ การตั้งครรภ์ ไม่ใช่ปัญหาของผู้ชาย	การมีเพศสัมพันธ์มีผลเสียต่อชื่อเสียงของผู้หญิง การตั้งครรภ์ เป็นปัญหาของผู้หญิง

จากการศึกษาข้างต้น กล่าวได้ว่าทัศนคติและค่านิยมของวัยรุ่นทั้งชายหญิง จำเป็นต้องมีการปลูกฝัง หรือสร้างเสริมให้วัยรุ่นมีทัศนคติ ค่านิยมที่ถูกต้องเหมาะสม ตั้งแต่ช่วงเริ่มแรกอย่าง เข้าสู่วัยรุ่น จึงจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้อง และควรมีแนวทางการป้องกันการเกิดปัญหาเรื่องเพศให้กับวัยรุ่นด้วย



## 4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 4.1 งานวิจัยในประเทศ

#### 4.1.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

ยุพดี ปิณฑะคุ (2537, น.46) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดการแนะแนว ที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ สังกัดกรุงเทพมหานคร พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการใช้ชุดการแนะแนว มีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พรสวรรค์ ภัทรบรรพต (2556, น. 61) ที่ได้ศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กกลุ่มคือย โอกาสของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 หลังการทดลองนักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีทักษะชีวิตหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีทักษะชีวิตสูงกว่า กลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศรันยา ประใจ (2538, น. บทคัดย่อ) ผลของชุดแนะแนวอาชีพที่มีต่อการเตรียมตัวประกอบอาชีพตัดเย็บเสื้อผ้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านปงเคียน อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ผลการศึกษาวิจัย พบว่านักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดแนะแนวอาชีพ มีการเตรียมตัวประกอบอาชีพตัดเย็บเสื้อผ้า เหมาะสมกว่านักเรียน ที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปนัดดา ยิ้มสกุล (2538, น. 63) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดแนะแนวที่มีต่อความสามัคคีของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านท่ากลอย กิ่งอำเภอนาทะเกียบ จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 20 คน ผลการวิจัย พบว่านักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความสามัคคีสูงกว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สายพิน ช่างไม้ (2544, น. จ) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดการแนะแนวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริง ที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกในระยหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่านักเรียนที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มลิวรรณ นิรมลพิศาล (2539, น.34) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์)

กรุงเทพมหานคร จำนวน 24 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 12 คน ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดการแนะแนวมีทัศนคติต่อการเรียนดีขึ้นมากกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รุ่งทิวา โพธิ์ใต้ (2551, น. บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหนองบัววิทยาคม ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จิรวรรณ มีแก้ว (2539, น.54) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในการเสริมสร้างวิถีชีวิตประชาธิปไตย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนวัดบางคู จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีคะแนนวิถีชีวิตประชาธิปไตย สูงกว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนตามโปรแกรมการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

#### 4.1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง

ปิยนุกูล ลิทธิฤทธิ์ (2549, น. 126-127) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษานครศรีธรรมราช เขต 2 ผลการวิจัยสาเหตุทั้ง 6 ปัจจัย คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล บุคลิกภาพ แสดงตัวสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคลลักษณะความเป็นหญิง ลักษณะความเป็นชาย และเจตคติ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตระหนักรู้ตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พุดินาถ ทรงสมบัติชัย (2553, น. 80-81) ได้ศึกษาผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนขอนแก่นนครจังหวัดขอนแก่น จำนวน 29 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 14 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาด ทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 และในระยะติดตามผลหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองไม่ลดลง

วรรณิศา ปลอดโปร่ง (2555, น. บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน ปีการศึกษา 2555 ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบกลุ่ม โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยการสุ่ม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) ชุดกิจกรรม

แนะแนวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (2) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 การวิจัยพบผลที่สำคัญ คือ (1) ภายหลังจากทดลองนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมี การตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (3) ในระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือก แผนการเรียนสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (4) ในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผล นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในการเลือกแผนการเรียน ไม่แตกต่างกัน

ปรีมาพร แสงพยับ (2553, น. 72-74) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ได้แก่ นักศึกษาจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน ได้เข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุม 10 คน ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้เข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการตระหนักรู้ และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักศึกษาที่ได้เข้าร่วม โปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงมีการตระหนักรู้ และการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่ากับนักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุวิภา ภาคย์อ้อด (2547, น. 48-51) ได้ศึกษาการพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ คือ นิสิตจำนวน 40 คน กลุ่มทดลอง 10 คน กลุ่มควบคุม 10 คน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง มีการตระหนักรู้ในตนเอง สูงกว่านิสิตกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตเพศหญิงกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่านิสิตเพศชาย กลุ่มทดลอง ภายหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วสิกาถ ญาณสาร (2550, น. 97-109) ศึกษาเรื่อง ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเอง และความหวังของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 7 จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 32 คน ที่มีคะแนนการ

ตระหนักรู้ในตนเองและคะแนนความหวังต่ำ โดยมีความสนใจในการเข้าร่วมกลุ่ม จากนั้นทำการ  
 ลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการจำคู่ตามคะแนนการตระหนักรู้ในตนเอง เพื่อเข้าร่วมกลุ่มทดลองและ  
 กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 16 คน กลุ่มทดลองจะแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน เพื่อเข้าร่วม  
 การการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวของ Trotzer จำนวน 15 ครั้ง ครั้งละประมาณ  
 2 ชั่วโมง ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า (1) เยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้ารับการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม  
 ตามแนวของ Trotzer มีการตระหนักรู้ในตนเอง และความหวัง สูงกว่าก่อนเข้ารับการการศึกษาเชิง  
 จิตวิทยาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ (2) เยาวชนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรับ  
 การการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer มีการตระหนักรู้ในตนเอง และความหวัง  
 ภายหลังการเข้าร่วมกลุ่มสูงกว่าเยาวชนที่ไม่ได้เข้าร่วมการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มอย่างมี  
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

มยุรี วิสูตราศัย (2547, น. 67-70) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มี  
 ต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดซากหมาก กศ.ม. จิตวิทยา  
 การแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ นักเรียนที่มีคะแนน การตระหนักรู้ในตนเองต่ำ  
 กว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 12 คน แล้วใช้สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง 6 คน และกลุ่ม  
 ควบคุม 6 คน ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง  
 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนว มีการตระหนักรู้ใน  
 ตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  
 ระดับ .05 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการ  
 ทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อน การทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05  
 นักเรียนกลุ่มที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเอง ในระยะหลังการทดลองกับ  
 ระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

#### 4.1.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

ศุภรัตน์ ศรีสุชาติ (2547, น. 68-70) ได้ศึกษาการพัฒนาชุดการสอน  
 แบบร่วมมือกันเรียนรู้ (Cooperative Learning) เรื่องเพศศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6  
 มีจุดมุ่งหมาย เพื่อพัฒนาชุดการสอนแบบร่วมมือกันเรียนรู้ เรื่องเพศศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้น  
 มัธยมศึกษาปีที่ 6 ที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 เพื่อศึกษาค่าดัชนีประสิทธิผลของชุดการสอน  
 แบบร่วมมือกันเรียนรู้ และเพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนด้วยชุดการสอน  
 แบบร่วมมือกันเรียนรู้อย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/4 โรงเรียนคอนสวรรค์ อำเภอคอน  
 สวรรค์ จังหวัดชัยภูมิ จำนวน 44 คน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ แผนการสอนเรื่องเพศศึกษา วิชาสุขศึกษา  
 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และแบบวัดความพึงพอใจ

ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า ชุดการสอนแบบร่วมมือกันเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา วิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีประสิทธิภาพเท่ากับ 87.14/85.45 มีค่าดัชนีประสิทธิผลเท่ากับ 0.81 คิดเป็นร้อยละ 81.0 และนักเรียนที่เรียนด้วยชุดการสอนแบบมีส่วนร่วมเรื่องเพศศึกษา มีความพึงพอใจในระดับมาก

รัตนา เจริญสาธิต (2546, น.132) ได้ศึกษาผลการสอนเพศศึกษาโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่มีต่อความรู้และทักษะชีวิตเกี่ยวกับเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 95 คน โดยกลุ่มทดลอง 48 คน จะได้รับการสอนเพศศึกษาโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และกลุ่มควบคุม 47 คน จะได้รับการสอนเพศศึกษาตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีความรู้และทักษะชีวิตเกี่ยวกับเพศศึกษาดีกว่าก่อนการได้รับการสอนเพศศึกษาโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

จิราพร มงคลประเสริฐ (2539, น.98-102) ได้ศึกษาผลของการใช้แผนการสอนเพศศึกษาต่อความรู้ เจตคติ และสุขปฏิบัติทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดน่าน โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 78 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 39 คนและกลุ่มควบคุม 39 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการสอนโดยใช้บทเรียนโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีกิจกรรมเป็นการบรรยาย การอภิปรายกลุ่มและการเล่นเกม ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับการสอนเพศศึกษาตามปกติ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ และ 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และสุขปฏิบัติทางเพศสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.01

นรลักษณ์ เอื้อกิจ (2541, น. 119-123) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 101 คน แบ่งเป็นห้องทดลองจำนวน 51 คน และห้องเปรียบเทียบจำนวน 50 คน ใช้เวลาในการทดลอง 1 สัปดาห์ โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขและองค์การอนามัยโลก โดยใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ซึ่งได้แก่ การอภิปรายกลุ่มใหญ่ และกลุ่มย่อย การระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมติ ตลอดจนการใช้สื่อวีดิทัศน์ และกรณีศึกษา ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการปฏิเสธ ตลอดจนมีพฤติกรรมการป้องกันตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยง

การเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนสูงกว่ากลุ่มทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สิริลักษณ์ ชัยสิน (2553, น. บทคัดย่อ) ได้วิจัยเรื่องการพัฒนาศักยภาพครอบครัวในการอบรมสั่งสอนเรื่องเพศศึกษาแก่บุตรสาววัยรุ่นตอนต้น โดยใช้กระบวนการวิเคราะห์สถานการณ์การอบรมสั่งสอนเรื่องเพศศึกษา เพื่อจัดกิจกรรมการพัฒนาศักยภาพที่ตอบสนอง ความต้องการเรียนรู้ของบุตรสาววัยรุ่นตอนต้นและการสอนเรื่องเพศศึกษาของมารดาเพื่อผู้เลี้ยงดู พบว่า มารดาหรือผู้เลี้ยงดูมีทัศนคติเรื่องเพศว่าเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายกับหญิง ไม่มั่นใจในการพูดคุยเรื่องเพศกับบุตร และมีความต้องการฝึกทักษะการสื่อสารเรื่องเพศกับบุตรสาว ในขณะที่ตัวบุตรสาวต้องการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาทุกเรื่อง เพื่อเอาไว้ป้องกันตนเอง จากเหตุอันตรายต่างๆ ภายหลังการเข้าร่วม โครงการพัฒนา 1 เดือน ค่าคะแนนทัศนคติเรื่องเพศ ของมารดาหรือผู้เลี้ยงดู สูงกว่าก่อนการพัฒนาเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการพัฒนาเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ก่อนและหลังการพัฒนา พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังเข้าร่วม โครงการพัฒนา 1 เดือน ค่าคะแนนการปฏิบัติในการอบรมสั่งสอนเรื่องเพศศึกษาของมารดาหรือผู้เลี้ยงดูจากการสอบถามบุตรสาววัยรุ่นตอนต้น โดยรวมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กัญชลิ สอนพรหม (2541, น. บทคัดย่อ) ได้วิจัยเกี่ยวกับเจตคติต่อการสอนเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญ จังหวัดลพบุรี ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีเจตคติอยู่ในระดับที่ไม่ดีต่อการสอนเพศศึกษา นักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญ จังหวัดลพบุรี มีเจตคติต่อการสอนเพศศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่บิดามีการศึกษาต่างกัน มีเจตคติต่อการสอนเพศศึกษาต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการศึกษาของมารดาที่มีการศึกษาที่แตกต่างกัน มีเจตคติต่อการสอนเพศศึกษาไม่แตกต่างกัน ที่มีมารดา มีอาชีพต่างกัน มีการอบรมเลี้ยงดูต่างกัน และลักษณะการอยู่ร่วมกันของครอบครัวต่างกัน มีเจตคติต่อการสอนเพศศึกษาไม่แตกต่างกัน

นางเฉลิมศรี อานกำบัง (2552, น.56) ได้วิจัยเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่นหญิงในตำบลแห่งหนึ่งของจังหวัดนครราชสีมา จากการรวบรวมข้อมูล พบว่า มีนักเรียนที่ต้องลาออก เพื่อแต่งงานมีครอบครัวขณะที่กำลังศึกษาอยู่ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 2.5 ปี 2548 จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 4.59 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 4.55 ส่วนใหญ่เด็กวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ในขณะที่กำลังศึกษาอยู่ ต้องออกจากโรงเรียน

โดยที่ยังไม่สำเร็จการศึกษา และในปี 2551 มีวัยรุ่นหญิงชั้นมัธยมศึกษาที่ตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร อายุไม่เกิน 18 ปี จำนวน 6 ราย และได้ลาออกจากโรงเรียนในขณะที่กำลังศึกษาอยู่ทั้ง 6 ราย

อารี ใจคำปิ่น (2549, น.22) ได้วิจัยเกี่ยวกับการประเมินผลการดำเนินงาน หน่วยปฐมภูมิ ในงานบริการด้านการรักษาพยาบาล ของโรงพยาบาลสันทราย อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ พบว่าข้อมูลสถานการณ์ปัญหาวัยรุ่นสำคัญที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ตั้งใจ ได้แก่ การที่เพื่อนยุแหย่ ทำให้ต้องทดลอง การอยู่กันตามลำพังสองต่อสอง มีการดื่มแอลกอฮอล์ การดูภาพจู๋จ๊วทางเพศในคอมพิวเตอร์หรือโทรศัพท์มือถือ และยังพบว่าพัฒนาการตามวัย อาจเป็นสาเหตุ การตั้งครรถ์ในวัยรุ่นได้ เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการทดลอง เรียนรู้ ต้องการการยอมรับของสังคมและกลุ่มเพื่อน มีความสนใจเพศตรงข้าม ประกอบกับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมภายนอกที่ส่งผลต่อค่านิยมการมีเพศสัมพันธ์

จิราภรณ์ ตามประวัติ และจินตนา พึ่งโพธิ์ (2547, น. 75) ได้ศึกษาผลการสร้างความตระหนักในเรื่องเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควรที่มีต่อทัศนคติทางเพศในการรักษาวงสวงตัวของวัยรุ่นหญิงที่มีลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนและวัฒนธรรมในด้านความสัมพันธ์ ทางเพศที่แตกต่างกัน โดยหาวิธีการแก้ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร สร้างความตระหนักในการเห็นคุณค่าในตนเอง สร้างความตระหนักเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร พัฒนาระบบการตัดสินใจภายในจิตใจ ผลการศึกษา พบว่าวัยรุ่นหญิงมีทัศนคติทางเพศในการรักษาวงสวงตัวที่เหมาะสมได้ดี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

## 4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

### 4.2.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

อามาไก (Amagai, 1997, pp.103-111) ได้ศึกษา ผลระยะยาวของความเชื่อมั่นในตนเองต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เพื่อหาความสัมพันธ์ต่อการให้คำปรึกษาของกลุ่มตัวอย่าง จากวัยรุ่นถึงวัยชรา โดยการใช้แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,512 คน คัดเลือกจากกลุ่มประชากรช่วงอายุ 13-95 ปี ผลการศึกษา พบว่า ช่วงอายุที่มีผลต่อความเชื่อมั่น ในตนเองและความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกเชื่อมั่นในตนเอง จากวัยรุ่นถึงวัยชรา ไม่แตกต่างกัน

ฟิลินสัน (Filinson, 1997, p.70) ได้ศึกษา เรื่องเกม ที่ทำให้เกิดความร่วมมือ โดยการใช้เกม ที่มีรูปแบบในการพัฒนาลักษณะนิสัยของเด็กในการเข้าสังคม ได้ทำการทดลองใช้เกม กับเด็กชายและเด็กหญิง จำนวน 20 คน เพื่อเปรียบเทียบการเข้าสู่สังคมในนิสัยที่เป็นบวก ผลการวิจัย สรุปได้ว่า หลังจากการทดลอง โดยใช้เกมแล้ว ลักษณะกลุ่มทดลองมีการเข้าสังคมในนิสัยที่เป็นบวกสูงขึ้น

เทรปปาและไฟรค (Treppa , & Frike, 1972, pp. 466-467) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มมาราธอนที่มีต่อความเข้าใจในตนเอง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับความเข้าใจตนเองที่ดีขึ้น มีความสามารถในการควบคุมตนเอง ได้มากขึ้น เห็นคุณค่าของการมีชีวิตอยู่ และยอมรับเข้าใจในความเป็นมนุษย์ของตน เข้าใจความสามารถในการสร้างมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และมีความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองในอุดมคติได้

เบริกเฮาเซอร์ (Burkhauser. 1985, p. 103) ได้ศึกษาผลของกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ที่มีต่ออัตมโนทัศน์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยได้เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มนักเรียนเกรด 3, 4, 5, จำนวน 77 คน ซึ่งมีส่วนร่วมอยู่ในชั้นเรียนตามปกติ และกลุ่มนักเรียน 75 คน ซึ่งอยู่ในชั้นเรียนไม่เกิน 6 สัปดาห์ พบว่าทั้ง 2 กลุ่ม มีอัตมโนทัศน์ที่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Lynn (1991, อ้างถึงใน ชนิตา สุวรรณศรี, 2542, น. 7) ได้ศึกษาโปรแกรมในการเพิ่มความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง โดยการฝึกทักษะทางสังคม เพื่อลดความวิตกกังวลในเด็กทူพลาภาพ จำนวน 13 คน โดยการให้ความรู้และทักษะแก่ผู้ปกครอง ในการช่วยให้เด็กพัฒนาการความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 เดือน โปรแกรมการฝึกประกอบด้วย การฝึกทักษะทางสังคม การลดความวิตกกังวล และโปรแกรมการส่งเสริมความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ผลการวิจัย สรุปได้ว่า เด็กทูปลาภาพกลุ่มที่ศึกษา มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองที่สูงขึ้น มีความวิตกกังวลลดลง และมีการพัฒนาทักษะทางสังคมสูงขึ้น

#### 4.2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเอง

Eppinger (2008, อ้างถึง ในสุนทรี ชำรงโสคติสกุล, 2550, น. 102) ได้ศึกษาเรื่องผลของการตระหนักรู้ตนเองที่มีต่อพัฒนาการการให้คำปรึกษาโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยจอร์เจียที่กำลังฝึกเป็นผู้ให้คำปรึกษา โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้รับข้อมูลย้อนกลับในการฝึกให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุม จะไม่ได้รับข้อมูลย้อนกลับในแต่ละครั้ง หลังจากทำการฝึกไปแล้ว 10 สัปดาห์ พบว่า ผลการตระหนักรู้ตนเองที่มีต่อพัฒนาการการให้คำปรึกษาของผู้ให้คำปรึกษา ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการพัฒนาการเป็นผู้ให้คำปรึกษาไม่แตกต่างกัน

Fernan, Annie Wright. (1999, p. 60-61A) ได้ศึกษาการตระหนักรู้และความพึงพอใจของนักศึกษาบริการด้านอาชีพ วิธีการเตรียมตัวสมัครงาน ประชากรส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาปีสุดท้าย เพศหญิง อายุระหว่าง 21-25 ปี ผลการวิจัยพบว่า ด้านศูนย์ให้บริการทางอาชีพ นักศึกษามีการตระหนักรู้และพอใจน้อยมาก ด้านการทดลองรับสมัคร นักศึกษามีการตระหนักรู้



และมีความพึงพอใจระดับปานกลาง ด้านการเตรียมตัวด้านต่างๆ ที่มีส่วนสัมพันธ์กับความสามารถของตน นักศึกษามีความพึงพอใจในระดับที่สูงพอสมควร และตัวแปรที่มีผลกระทบ ทำให้เกิดความแตกต่างกันของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย คือ ภูมิภาค ส่วนเพศ และอายุมีผลน้อยมาก

Mccann (1997, p. 101) ได้ศึกษาความเชื่อต่อของโลกรในปัจจุบันโดยทั่วไป และความเป็นส่วนตัวของหญิงอเมริกัน พบว่า หญิงชาวอเมริกันเหล่านี้ จะมีความตระหนักรู้ในตนเองที่ดี จากการที่พวกเขาได้ยินและได้รับฟังสิ่งต่างๆ รอบตัว รวมทั้งมีการตระหนักรู้ในความรับผิดชอบที่ดี

Park (1997, p. 181) ได้ศึกษาความตระหนักรู้ในตนเอง และการปรับตัวต่อการประเมินช่วงกว้างของคลื่นสมองด้วยเครื่อง โดยการใส่ไบโอฟีดแบค (Biofeedback) และการทำกลุ่มฝึกปฏิบัติการสร้างมโนภาพ การวาดรูป และประเมินผลโดยการวัด Eye Closed พบว่า ภายหลังจากการทำกลุ่มฝึกปฏิบัติ Biofeedback มีการเปลี่ยนแปลงความคิด ความตระหนักรู้ในตนเองและการปรับตัวด้านการสร้างมโนภาพ และการฝึกออกกำลังกายในกลุ่มทดลอง ทำให้มีค่าช่วงกว้างของคลื่นสมองอยู่ในระดับที่สามารถควบคุมได้ จากความสามารถในการปรับตัวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังสามารถเขียน และพูดได้อย่างคล่องแคล่วขึ้น จึงน่าจะเป็นหนทางในการพิสูจน์ความตระหนักรู้ในตนเองได้อย่างชัดเจนขึ้น

#### 4.2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

ชูชาน และคณะ (Susan, et al. 1995, pp.145-151) ได้ศึกษาถึงผลกระทบของโปรแกรมการป้องกันโรคเอดส์ในโรงเรียน ระหว่างปี ค.ศ.1993 มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลกระทบของการดำเนินโปรแกรมการป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในโรงเรียน ที่มีผลต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ป้องกันโดยถุงยางอนามัย และวัดความตั้งใจในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยเป็นนักเรียนเกรด 7 และ 8 ที่มีพฤติกรรมเสี่ยงจากโรงเรียนทั้งหมด 15 แห่ง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 แห่ง และกลุ่มควบคุม 5 แห่ง ซึ่งกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับกิจกรรมการทดลองใดๆ นอกจากการสอนเอดส์ศึกษาตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการป้องกันโรคเอดส์แบบเบ็ดเสร็จ จำนวน 10 บทเรียนในเกรด 7 และเพิ่มเติมอีก 5 บทเรียนใน เกรด 8 เนื้อหาการสอนประกอบด้วยบทเรียนเกี่ยวกับความรู้เรื่องเอดส์ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการป้องกันการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ รวมทั้งการฝึกทักษะการตัดสินใจ (Decision-Making) และทักษะการเจรจาต่อรอง (Resistance/Negotiation Skills) โดยใช้วิธีการสอนแบบให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม (Active Learning) และเทคนิคการสร้างทักษะ (Skills-Building Techniques) ได้แก่ การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม ตัวอย่างจากวิดีโอ การฝึกปฏิบัติในกลุ่มย่อย การแสดงบทบาทสมมติ การระดมสมอง และการอภิปราย

เกี่ยวกับคำถามที่เป็นความลับของนักเรียน เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการดำเนินการ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการป้องกันโรคเอดส์ในโรงเรียนมี ประสิทธิภาพต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงและเพิ่มความตั้งใจในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย สูงขึ้น

โคซาเรฟ (Kosareff, 1993, p.1475) ได้ศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของ การสอนเพศศึกษาในโรงเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ในรัฐแคลิฟอร์เนีย โดยทำการศึกษาในกลุ่ม นักเรียนที่เกี่ยวกับเพศศึกษา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนวิชาสุขภาพในโรงเรียน Jalin Gleun High School ซึ่งนักเรียนจะทำแบบฝึกหัด ก่อน-หลังเรียน (Pre-Post Test) ผลการวิจัยพบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างคะแนนที่ได้จากการทำแบบฝึกหัดก่อนและหลังเรียน

เดิร์ทและแคสเซล (Dearth and Cassel, 1976, p. 593-598) ได้ทำการศึกษา วิจัยเพื่อเปรียบเทียบเจตคติระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงก่อนและหลังเรียนเพศศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยนิวแม็กซิโก (New Maxico) จำนวน 297 คน เป็นนักศึกษา หญิง จำนวน 176 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 121 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษา หญิงมีเจตคติที่ดีขึ้นกว่าก่อนเรียนเพศศึกษา

เบอร์รี่ (Berry, 1975, p. 4118-A) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องการสอนเพศศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษาใน Dada Country ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับการสอน เพศศึกษาโดยจัดการสอนสอดแทรกในวิชาอื่นๆ โรงเรียนส่วนใหญ่ขาดแคลนบุคลากรที่มี คุณสมบัติในการสอนเพศศึกษา และยังขาดแบบแผนในการสอนเพศศึกษา มีแนวโน้มที่จะสอน เพศศึกษา โดยการสอดแทรกในวิชาอื่นๆ มากกว่าที่จะจัดสอนเพศศึกษาอย่างเป็นเอกเทศ นักเรียน ทุกคนควรได้รับการสอนเพศศึกษาในลักษณะที่เหมาะสมกับวุฒิภาวะของตน

พาร์เซลและลูทท์แมน (Parcel and Luttmann, 1981, p. 278-281) ได้ ทำการศึกษาวิจัยโดยการประเมินโครงการเพศศึกษาที่จัดขึ้นให้กับนักเรียนเกรด 8 โดยใช้กลุ่ม ตัวอย่างประชากร จำนวน 200 คน จัดเด็กให้เข้าโครงการเพศศึกษา จำนวน 46 คน กลุ่มควบคุม จำนวน 154 คน กำหนดระยะเวลาของโครงการ เป็นเวลา 5 สัปดาห์ มีการทดสอบก่อนและหลังเข้า ร่วมโครงการ

ผลการวิจัยพบว่านักเรียนที่เข้าร่วมโครงการจะมีความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา และมีเจตคติไปในทางเชิงบวก มากกว่านักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโครงการ แต่ด้านการมีเพศสัมพันธ์ ก่อนแต่งงาน พบว่าทั้งสองกลุ่มมีเจตคติที่ไม่แตกต่างกัน โดยทั้งสองกลุ่มเห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์ ก่อนแต่งงานไม่ใช่เรื่องเสียหาย

จะเห็นได้ว่าจากงานวิจัยข้างต้นนี้ เป็นงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องและสอดคล้องกับ ชุมกิจกรรมแนะแนว การตระหนักรู้ในตนเอง และเรื่องเพศ ผลการวิจัยที่ได้ จะช่วยให้บุคคลเกิดการเอาใจใส่ในตนเอง รู้จักพิจารณาตนเอง และเกิดการเรียนรู้ จนสามารถเปลี่ยนแปลงไปในทางที่พึงประสงค์ รวมทั้งพัฒนาคุณภาพ ชีวิตให้ดีขึ้น และสามารถปรับตัวให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความหวัง

โดยสรุปแล้ว จุดมุ่งหมาย และความสำคัญ ที่เกี่ยวข้องกับชุมกิจกรรมแนะแนว หรือโปรแกรมต่างๆ เพื่อส่งเสริม สร้างทัศนคติ ความตระหนักรู้ในเรื่องเพศ ให้เด็กรู้จักตนเอง มีความเข้าใจตนเองและเพศตรงข้าม และมีการแสดงออกทางพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม สามารถนำความเข้าใจเรื่องเพศศึกษาไปใช้ในการแก้ปัญหาในชีวิตจริงได้ สามารถตระหนักรู้ถึงปัญหาสังคมที่เกิดจากเรื่องเพศ เกิดความตระหนักและเข้าใจถึงปัญหาที่ตามมาภายหลังจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ป้องกันอย่างเหมาะสม การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร มักเป็นเรื่องไม่ปลอดภัย การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันอาจทำให้วัยรุ่นได้รับ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้แก่ หนองใน ซิฟิลิส โรคเอดส์ เป็นต้น หากมีการส่งเสริมให้เด็กได้ฝึกฝนและเรียนรู้ผ่านชุมกิจกรรมแนะแนว จะเป็นการช่วยป้องกันและแก้ไขแนวโน้มที่อาจเกิดจากการเข้าใจเรื่องเพศศึกษาในทางที่ผิดในหมู่วัยรุ่น เมื่อเด็กวัยรุ่นได้รับการฝึกฝนและปรับทัศนคติพร้อมทั้งส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ จะส่งผลให้เกิดแนวคิด การเรียนรู้เรื่องเพศในทางที่ถูกต้อง รู้จักรักตนเองและป้องกันตนเองได้ดี

ดังนั้น ผลที่คาดหวังจากการวิจัย คือให้วัยรุ่น สามารถถ่ายทอดความรู้ให้กับเพื่อนวัยรุ่นด้วยกันได้อีกทางหนึ่งด้วย จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาผลการใช้ชุมกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศของนักเรียน โดยนำแนวคิดดังกล่าว มาประยุกต์ใช้ในการสร้างเครื่องมือ ได้แก่ ชุมกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ แบบวัดความพึงพอใจต่อชุมกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ โดยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย เพื่อวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองว่ามีการตระหนักรู้เพิ่มมากขึ้นหรือไม่ เป็นการเปรียบเทียบระหว่างนักเรียน กลุ่มทดลองกับนักเรียนกลุ่มควบคุมว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร และวัดความพึงพอใจ ต่อการใช้ชุมกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ว่ามีความพึงพอใจมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้ผลการศึกษาที่ได้ จะเป็นการวิจัยเพื่อวิเคราะห์คุณภาพและเป็นการพัฒนางานแนะแนวที่สร้างสรรค์ อันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจงานด้านการแนะแนว เพื่อการศึกษาและนำไปใช้ในโอกาสต่อไป

### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหออพระ จังหวัดเชียงใหม่ มีวิธีการดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับประชากรกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย วิธีรวบรวมข้อมูล วิธีวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิจัย ดังต่อไปนี้

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1.1 ประชากร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหออพระ จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2558 จำนวน 200 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหออพระ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 50 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จำนวน 1 ห้องเรียน จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน กลุ่มทดลองเข้ารับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

1.2.1 การสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster sampling) เป็นการสุ่มห้องเรียน ซึ่งมีนักเรียนคละกันทั้งหญิงและชาย เป็นตัวแทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มาจำนวน 1 ห้องเรียน

1.2.2 การสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เป็นการสุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง แต่ละคนเข้ากลุ่มวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้นักเรียนกลุ่มละ 25 คน

1.2.3 การสุ่มเพื่อกำหนดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยจับสลากกลุ่มวิจัยเพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม นักเรียนจำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม นักเรียนจำนวน 25 คน

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### 2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

2.1.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ จำนวน 8 ชุด

2.1.2 แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ จำนวน 33 ข้อ

2.1.3 กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

2.1.4 แบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ จำนวน 25 ข้อ

### 2.2 วิธีการสร้างเครื่องมือ

2.2.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ การสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1) ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร รวมทั้งงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ของวัยรุ่น เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาและกิจกรรมให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายในการวิจัย

2) ศึกษาวิธีการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว และหาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3) ดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว โดยคำนึงถึงความถูกต้องของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ สื่ออุปกรณ์ และการประเมินผล ซึ่งชุดกิจกรรมแนะแนวมีส่วนประกอบ ดังนี้

(1) ชื่อกิจกรรม

(2) วัตถุประสงค์

(3) ระยะเวลา

(4) สื่อ/อุปกรณ์

(5) การดำเนินกิจกรรม ซึ่งมี 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม และขั้นสรุป

(6) การประเมินผล

4) นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของข้อความ การใช้ภาษาและความครอบคลุมของเนื้อหา และนำมาปรับปรุงแก้ไข

5) นำชุดกิจกรรมแนะแนว ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านการแนะแนว จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเหมาะสมทั้งทางเนื้อหาและภาษาที่ใช้ ให้สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการที่ผู้วิจัยกำหนด หลังจากนั้นผู้วิจัยนำความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน มาพิจารณาความสอดคล้องของการประเมิน โดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยเลือกข้อความที่มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ซึ่งผลปรากฏว่าชุดกิจกรรมทั้ง 8 ชุด มีค่าความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.60 ถึง 1.00 จึงสรุปได้ว่าชุดกิจกรรมแนะแนวมีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

6) ปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมแนะแนวตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

7) นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศที่ได้ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกาวิละวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมกับเนื้อหา วิธีการและระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง ก่อนนำไปใช้ในการวิจัยต่อไป

8) นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศที่ได้รับการปรับปรุงแล้ว ไปทำการทดลองกับกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยดำเนินการกิจกรรม จำนวน 8 ครั้งๆ ละ 50 นาที

ตารางที่ 3.1 ตัวอย่างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

ชุดกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์
กิจกรรมที่ 1	ปฐมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ นักเรียนเข้าใจจุดมุ่งหมาย วิธีการ บทบาทหน้าที่ ข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้จัดกิจกรรมแนะแนว และนักเรียน</li> </ol>
กิจกรรมที่ 2	การรับรู้ในเรื่องเพศ : ข้อสนเทศเรื่องเพศ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออก</li> <li>2. เพื่อให้วัยรุ่นรู้จักตนเอง</li> </ol>

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

ชุดกิจกรรม	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์
กิจกรรมที่ 3	การรับรู้ในเรื่องเพศ: รู้เท่าทันตน	1. เพื่อให้ นักเรียนมีการรับรู้ในความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมต่อเรื่องเพศของตน 2. เพื่อให้ นักเรียนกล้าที่จะเปิดเผยถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของตนต่อเรื่อง เพศ

### 2.2.2 แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

ขั้นตอนการสร้างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

1) ศึกษา โดยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

2) ผู้วิจัยสร้างแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองที่มีต่อเรื่องเพศ ให้มีข้อความเป็นข้อความที่เกี่ยวข้องกับ ความคิด ความรู้สึก และแนวโน้มที่มีเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ประกอบไปด้วย ข้อความคำถามที่มีลักษณะเป็น แนวคิดทางลบ และ ทางบวก รวมกันทั้งหมด จำนวน 45 ข้อ ครอบคลุมองค์ประกอบ 3 ด้าน ได้แก่

- |  |              |
|--|--------------|
| (1) การรับรู้ในเรื่องเพศของตนเอง                 | จำนวน 15 ข้อ |
| (2) การประเมินความเข้าใจในเรื่องเพศของตนเอง      | จำนวน 15 ข้อ |
| (3) ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในเรื่องเพศ | จำนวน 15 ข้อ |

และเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของข้อความ การใช้ภาษาและความครอบคลุมของเนื้อหา และนำมาปรับปรุงแก้ไข

3) นำแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ข้อคำถาม และภาษาที่ใช้ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์ โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ซึ่งผลปรากฏว่าข้อคำถามจำนวน 45 ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.60 ถึง 1.00 จึงสรุปว่าข้อคำถาม มีความสอดคล้องกับจุดประสงค์ที่ต้องการวัด

4) ปรับปรุงแก้ไขแบบวัดการตระหนักรู้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

5) นำแบบวัดการตระหนักรู้ที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนกวิละวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่ม

ทดลอง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าอำนาจจำแนก และค่าความเที่ยง โดยการวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ เป็นรายข้อ ใช้วิธี Corrected Item total Correlation เป็นการหาค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนแต่ละข้อความ กับคะแนนรวมของข้อความทั้งหมด และการวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ โดยใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) ของครอนบัก ซึ่งผลปรากฏว่าแบบวัดมีค่าอำนาจจำแนกที่ดีจำนวน 33 ข้อ ค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง .20 ถึง .747 ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .93

ลักษณะของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ มีลักษณะเป็นมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating Scale) แบบลิเคอร์ท (Likert type) 5 ระดับ ซึ่งในการตอบแบบวัดจะให้ผู้ตอบ แสดงความคิดเห็นที่มีต่อข้อความแต่ละข้อ ในจำนวน 33 ข้อ ประกอบด้วยข้อความทางลบได้แก่ ข้อคำถามที่ 3, 4, 18 และข้อความทางบวกได้แก่ ข้อคำถามที่ 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33

#### เกณฑ์การให้คะแนน

		ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
จริงมากที่สุด	ให้	5 คะแนน	1 คะแนน
จริงมาก	ให้	4 คะแนน	2 คะแนน
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	ให้	3 คะแนน	3 คะแนน
จริงน้อย	ให้	2 คะแนน	4 คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้	1 คะแนน	5 คะแนน

จากแบบวัดแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ จำนวน 33 ข้อ ที่ผู้ตอบเลือกตอบ ผู้วิจัยได้ใช้เกณฑ์แบบลิเคอร์ท (Likert type) 5 ระดับ โดยแปลข้อความที่ตอบเป็นคะแนน แล้วนำผลลัพธ์ของคะแนนแต่ละข้อมารวมกัน ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดความหมายของคะแนนเพื่อใช้พิจารณาความแตกต่างของคะแนนดังนี้

181-225	หมายถึง	มีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศมากที่สุด
136-180	หมายถึง	มีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศมาก
91-135	หมายถึง	มีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศปานกลาง
46-90	หมายถึง	มีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศน้อย
0-45	หมายถึง	มีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศน้อยที่สุด



### ตัวอย่างแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

คำชี้แจง แบบวัดนี้ใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความความคิดเห็นของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ แบ่งเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

ขอความกรุณาผู้ตอบแบบสอบถาม ให้ข้อมูลตามความจริง โดยกรอกข้อความและเครื่องหมาย ✓ ลงในแต่ละช่องของระดับการประเมิน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ..... หญิง ..... ชาย

ตอนที่ 2 ข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

ลำดับ	ข้อความ	ระดับการประเมิน				
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
<b>ด้านการรับรู้ในเรื่องเพศ</b>						
1	ฉันคิดว่าเพศหญิงควรรักนวลสงวนตัว ไม่ควรจะมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน	✓				

### 2.2.3 แบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

1) ขั้นตอนการสร้างแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนว

(1) ศึกษาการสร้างแบบวัดความพึงพอใจ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว โดยการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และกำหนดวัตถุประสงค์

(2) เขียนข้อความคำถามแบบวัดความพึงพอใจ ให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัด

(3) กำหนดรูปแบบโครงสร้างของคำถาม (Rating Scale) กำหนดคะแนนของแบบวัดความพึงพอใจ ตามระดับความคิดเห็น 5 ระดับ คือ

มากที่สุด = 5 มาก = 4 ปานกลาง = 3 น้อย = 2 น้อยที่สุด = 1

(4) นำแบบวัดความพึงพอใจ ที่สร้างเสร็จเสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านเพื่อตรวจสอบค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ได้ค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.08-1.00

(5) นำแบบวัดความพึงพอใจ ที่ผ่านการตรวจสอบมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จนได้แบบสอบถามความพึงพอใจที่สมบูรณ์

(6) นำแบบวัดความพึงพอใจ ไปใช้จริงกับกลุ่มทดลอง

2) เกณฑ์ที่ใช้ในการแปลความหมายคะแนน

เมื่อตรวจให้คะแนนแบบวัดความพึงพอใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศแล้ว ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้มาแปลตามเกณฑ์ที่ใช้ในการแปลความหมายซึ่งมี 5 ระดับ ดังนี้

1.00 –1.49	น้อยที่สุด	3.50 –4.49	มาก
1.50 –2.49	น้อย	4.50 –5.00	มากที่สุด
2.50 –3.49	ปานกลาง		

ตารางที่ 3.3 ตัวอย่างแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	5	4	3	2	1
ก. ความพึงพอใจต่อวิทยากร/ผู้ดำเนินกิจกรรม					
1. การเตรียมตัวและความพร้อมของผู้ดำเนินกิจกรรม	✓				

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

#### 3.1 รูปแบบการวิจัย

รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental) ศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

### 3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.2.1 ทดสอบก่อนและหลัง โดยให้วัยรุ่นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

3.2.2 สํารวจความคิดเห็น โดยให้วัยรุ่นในกลุ่มทดลองทำแบบวัดความพึงพอใจหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

#### ขั้นก่อนการทดลอง

1. ผู้วิจัยยื่นหนังสือถึงผู้อำนวยการ โรงเรียนหอพระ และเข้าพบครูผู้บริหารของโรงเรียนและครูแนะแนว เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย รายละเอียดในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยพบครูแนะแนวและครูที่ปรึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อขอความร่วมมือในการจัดกิจกรรมตามแผนกิจกรรมแนะแนว

3. จัดเตรียมเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทดลองให้ครบถ้วนตามรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม

#### 4. จัดเตรียมสถานที่

5. กำหนดกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีอายุระหว่าง 14-18 ปี ประจำปี 2558 จำนวน 50 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จากนั้นสุ่มอย่างง่าย เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน เท่ากัน

6. จัดปฐมนิเทศนักเรียนกลุ่มทดลองเพื่ออธิบายรายละเอียดในการทำกิจกรรม

7. ให้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pre-test)

#### ขั้นดำเนินการทดลอง

1. ผู้วิจัยจัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ให้นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวนการเข้ารับกิจกรรมทั้งสิ้น 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์

2. กลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

#### ขั้นหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้นักเรียนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Post-test) โดยใช้แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ที่เป็นชุดเดียวกันกับที่ให้ทำก่อนการทดลอง

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ร้อยละ

4.2 เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ด้วยการทดสอบค่าที่แบบไม่อิสระต่อกัน (t-dependent test)

4.3 เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยการทดสอบค่าที่แบบอิสระต่อกัน (t-independent test)

4.4 วิเคราะห์ความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

#### 5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

##### 5.1 สถิติพื้นฐาน

5.1.1 ร้อยละ (Percentage) เป็นค่าสถิติที่นิยมใช้กันมาก โดยเป็นการเปรียบเทียบความถี่หรือจำนวนที่ต้องการกับความถี่หรือจำนวนทั้งหมดที่เทียบเป็น 100 จะหาค่าร้อยละจากสูตรต่อไปนี้

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

เมื่อ	$P$	แทน	ค่าร้อยละ
	$f$	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นค่าร้อยละ
	$N$	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

ค่าร้อยละจะแสดงความหมายของค่าและสามารถนำค่าที่ได้ไปเปรียบเทียบได้

### 5.1.2 ค่าเฉลี่ย (Mean): ค่ากลางเลขคณิต มัชฌิมเลขคณิต

โดยใช้สูตรดังนี้ (เชาว์ อินโย, 2543, น. 144)

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

เมื่อ	$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	n	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง

### 5.1.3 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานโดยใช้สูตรดังนี้ (เชาว์ อินโย, 2543, น. 144)

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

เมื่อ	S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละข้อยกกำลังสอง
	N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มทดลอง
	$\Sigma$	แทน	ผลรวม

## 5.2 สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

5.2.1 ทาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of concordance: IOC) ระหว่างข้อคำถาม กับวัตถุประสงค์ของชุดกิจกรรมแนะแนว แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ และแบบวัดความพึงพอใจ โดยใช้สูตรดังนี้ (บุญเชิด ภิญโญนนันตพงษ์, 2545, น. 131)

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

เมื่อ	IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องของระหว่างแบบทดสอบกับ วัตถุประสงค์
-------	-----	-----	--

R	แทน	ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ
		ถ้าแน่ใจว่าข้อความ ตรงกับวัตถุประสงค์ ให้ค่า +1
		ถ้าไม่แน่ใจข้อความ ตรงกับวัตถุประสงค์ ให้ค่า 0
		ถ้าแน่ใจว่าข้อความ ไม่ตรงกับวัตถุประสงค์ ให้ค่า -1
$\sum X$	แทน	ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด
N	แทน	จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

ค่า IOC ที่มีค่า 0.5 ขึ้นไป แสดงว่าแบบทดสอบ เป็นตัวแทนวัตถุประสงค์ ของ แบบทดสอบนั้น

5.2.2 หาค่าความเที่ยงชอบแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น แบบแอลฟา ( $\alpha$ -Coefficient) ของครอนบัก โดยใช้สูตรดังนี้ (บุญเชิด ภิญ โณอนันตพงษ์, 2545, น. 131)

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

โดย	$\alpha$	แทน	ค่าความเชื่อมั่น
	k	แทน	จำนวนข้อคำถามในแบบวัด
	$s_i^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนของคะแนนของแบบวัดแต่ละข้อ
	$s_i^2$	แทน	ค่าความแปรปรวนของแบบวัดทั้งฉบับ

5.2.3 หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ด้วยเทคนิค 25% กลุ่มสูง-กลุ่มต่ำ โดยการทดสอบค่าที (t-test) โดยใช้สูตรดังนี้ (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ, 2528, น. 187)

$$t = \frac{\bar{X}_H - \bar{X}_L}{\sqrt{\frac{S^2_H}{n_H} + \frac{S^2_L}{n_L}}}$$

เมื่อ	$t$	แทน	ค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามรายชื่อ
	$\bar{X}_H$	แทน	คะแนนเฉลี่ยกลุ่มสูง
	$\bar{X}_L$	แทน	คะแนนเฉลี่ยกลุ่มต่ำ
	$S^2_H$	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มสูง
	$S^2_L$	แทน	ความแปรปรวนของคะแนนของกลุ่มต่ำ
	$n_H$	แทน	จำนวนคนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มสูง
	$n_L$	แทน	จำนวนคนของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่ำ

### 5.3 สถิติที่ใช้ในการทดสอบ สมมติฐาน

5.3.1 สถิติการทดสอบค่าที แบบไม่มีอิสระต่อกัน (*t-dependent test*) ใช้เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สูตรดังนี้ (ล้วน สายยศ, 2544, น. 272)

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

เมื่อ  $df = n-1$

โดยที่  $t$  แทน ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังการทดลอง

$\sum D$  แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคน

$\sum D^2$  แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคน ยกกำลังสอง

$(\sum D)^2$  แทน ผลรวมของความแตกต่างคะแนนในแต่ละคน ทั้งหมดยกกำลังสอง

$n$  แทน จำนวนคนในกลุ่มทดลอง

### 5.3.2 สถิติการทดสอบค่าที แบบอิสระต่อกัน (*t-independent test*)

ใช้เปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สูตรดังนี้

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

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

เมื่อ  $\bar{X}_1, \bar{X}_2$  แทน ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1, 2

$S_p^2$  แทน ความแปรปรวนร่วม (Pooled variance)

$$S_p^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

$n_1, n_2$  แทน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างกลุ่มที่ 1, 2

df แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (degree of freedom)





## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ต่อเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi Experimental) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยการเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว และกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ อีกทั้งยังเป็นการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ เพื่อต้องการทราบผลการทดลองว่า นักเรียนได้รับประโยชน์มากน้อยเพียงใด ภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยการวิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 50 คน ซึ่งแบ่งเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน เท่ากัน จากนั้นนำข้อมูลที่เก็บรวบรวม มาวิเคราะห์ข้อมูล โดยการนำเสนอรายละเอียด ดังต่อไปนี้

#### 1. สัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการทดสอบค่า t
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
**	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

## 2. การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

2.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ร้อยละ (Percentage)

2.2 การเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที แบบอิสระต่อกัน (t-independent test)

2.3 การเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยการทดสอบค่าที แบบไม่อิสระต่อกัน (t-dependent test)

2.4 การเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ภายหลังจากทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที แบบอิสระต่อกัน (t-independent test)

2.5 การศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ โดยการใช้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

## 3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

### 3.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้รวบรวมและแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เป็นดังนี้

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>				
เพศชาย	12	48.0	18	72.0
เพศหญิง	13	52.0	7	28.0
<b>อายุ</b>				
14	16	64.0	14	56.0
15	5	20.0	6	24.0
16	3	12.0	2	8.0
17	1	4.0	2	8.0
18	0	0.0	1	4.0

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>สถานภาพครอบครัว</b>				
อยู่กับบิดามารดา	8	32.0	10	40.0
บิดามารดาหย่าร้าง	12	48.0	10	40.0
บิดาหรือมารดาเสียชีวิต	2	8.0	1	4.0
อื่นๆ เช่น อยู่กับญาติ (หรือผู้อุปการะที่ไม่ใช่ญาติ)	3	12.0	4	16.0
<b>รายได้จากครอบครัวให้ใช้จ่ายต่อสัปดาห์</b>				
201 – 300 บาท	12	48.0	13	52.0
301 – 400 บาท	9	36.0	10	40.0
401 – 500 บาท	2	8.0	1	4.0
501 บาทขึ้นไป	2	8.0	1	4.0
<b>รายได้ของบิดามารดาต่อเดือน</b>				
น้อยกว่า 10,000 บาท	15	60.0	13	52.0
10,001 – 30,000 บาท	8	32.0	10	40.0
30,001 – 50,000 บาท	2	8.0	2	8.0
<b>ช่องทางที่นักเรียนทราบผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์</b>				
เว็บไซต์	15	60.0	12	48.0
หนังสือพิมพ์	2	8.0	1	4.0
สื่อของหน่วยงานราชการ	3	12.0	1	4.0
โทรทัศน์	18	72.0	12	48.0
เพื่อน	12	48.0	5	20.0
<b>ค่านิยมในเรื่องเพศ</b>				
จะรักษาความบริสุทธิ์จนกว่าจะแต่งงาน	13	52.0	12	48.0
ไม่รักษาความบริสุทธิ์จนถึงวันแต่งงาน	9	36.0	11	44.0
ไม่แน่ใจ	3	12.0	2	8.0

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
<b>ความคิดว่านักเรียนสมควรจะมีครอบครัวในช่วงอายุ</b>				
15- 20 ปี	3	12.0	5	20.0
21 – 25 ปี	12	48.0	15	60.0
26 -30 ปี	7	28.0	3	12.0
มากกว่า 31 ปีขึ้นไป	3	12.0	2	8.0
<b>การเผยแพร่ข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต (แชท) เกี่ยวกับเรื่องเพศ</b>				
เคย ทุกวัน	22	88.0	18	72.0
เคย 2-3วัน/ครั้ง	3	22.0	7	28.0

จากตารางที่ 4.1 พบว่ากลุ่มทดลอง มีจำนวน 25 คน เป็นเพศหญิง จำนวน 13 คน ร้อยละ 52.0 เป็นเพศชาย 12 คน ร้อยละ 48.0 นักเรียนอายุ 14 ปี มีมากที่สุด จำนวน 16 คน ร้อยละ 64.0 และนักเรียนอายุ 17 ปี มีน้อยที่สุด จำนวน 1 คน ร้อยละ 4.0

สถานภาพครอบครัว มีนักเรียนที่อยู่กับบิดามารดาหย่าร้างมากที่สุด จำนวน 12 คน ร้อยละ 48.0 มีนักเรียนที่อยู่กับบิดามารดาเสียชีวิตน้อยที่สุด จำนวน 2 คน ร้อยละ 8.0 จำนวนนักเรียนที่มีรายได้จากครอบครัวให้ใช้จ่ายต่อสัปดาห์ เป็นเงิน 201-300 บาท มีมากที่สุด จำนวน 12 คน ร้อยละ 48.0 จำนวนนักเรียนที่มีรายได้ให้ใช้จ่ายต่อสัปดาห์ เป็นเงิน 401-501 บาท มีน้อยที่สุด จำนวน 2 คน ร้อยละ 8.0 จำนวนนักเรียนที่มีบิดามารดามีรายได้ต่อเดือน น้อยกว่า 10,000 บาท มีมากที่สุด จำนวน 15 คน ร้อยละ 60.0 จำนวนนักเรียนที่มีบิดามารดามีรายได้ 30,001-50,000 บาท มีน้อยที่สุด จำนวน 2 คน ร้อยละ 8.0

ช่องทางที่นักเรียนทราบผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ โดยนักเรียนเลือกตอบได้มากกว่า 1 ช่องทาง นักเรียนตอบว่าทางโทรทัศน์ มีมากที่สุด จำนวน 18 คน ร้อยละ 72.0 นักเรียนตอบว่าทางหนังสือพิมพ์ มีน้อยที่สุด จำนวน 2 คน ร้อยละ 8.0 จำนวนนักเรียนที่มีค่านิยม ในเรื่องเพศ โดยตอบว่าจะรักษาความบริสุทธิ์จนกว่าจะแต่งงาน มีมากที่สุด จำนวน 13 คน ร้อยละ 52.0 นักเรียนตอบว่าไม่แน่ใจ มีน้อยที่สุด จำนวน 3 คน ร้อยละ 12.0 จำนวนนักเรียนที่มีความคิดว่าสมควรจะมีครอบครัว ในช่วงอายุ 21-25 ปี มีมากที่สุด จำนวน 12 คน ร้อยละ 48.0 จำนวนนักเรียนที่มีความคิดว่าสมควรจะมีครอบครัวอายุมากกว่า 31 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุด จำนวน 3 คน ร้อยละ 12.0

จำนวนนักเรียนที่ตอบเรื่องการค้นหาเพื่อนคุยทางอินเทอร์เน็ต (แชท) เกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยตอบว่า  
 เคยทุกวัน มีจำนวน 22 คน ร้อยละ 88.0 นักเรียนตอบว่าเคย 2-3 วัน/ครั้ง มีจำนวน 3 คน ร้อยละ 22.0  
 พบว่ากลุ่มควบคุม มีจำนวน 25 คน เป็นเพศชาย 18 คน ร้อยละ 72.0 เป็นเพศหญิง  
 7 คน ร้อยละ 28.0 นักเรียนอายุ 14 ปี มีมากที่สุด จำนวน 14 คน ร้อยละ 56.0 นักเรียนอายุ 18 ปี มี  
 น้อยที่สุด จำนวน 1 คน ร้อยละ 4.0 สถานภาพครอบครัวโดยอยู่กับบิดามารดาและอยู่กับบิดามารดา  
 หย่าร้าง มีจำนวนเท่ากันที่จำนวน 10 คน ร้อยละ 40.0 อยู่กับบิดามารดาเสียชีวิต มีน้อยที่สุด จำนวน  
 1 คน ร้อยละ 4.0 จำนวนนักเรียนที่มีรายได้จากครอบครัวให้ใช้จ่ายต่อสัปดาห์ เป็นเงิน 201-300  
 บาท มีมากที่สุด จำนวน 13 คน ร้อยละ 52.0 จำนวนนักเรียนที่มีรายได้จากครอบครัว ให้ใช้จ่ายต่อ  
 สัปดาห์ เป็นเงิน 401-501 บาท มีน้อยที่สุด จำนวน 1 คน ร้อยละ 4.0 จำนวนนักเรียน ที่มีบิดามารดา  
 มีรายได้ต่อเดือนน้อยกว่า 10,000 บาท มีมากที่สุด จำนวน 13 คน ร้อยละ 52.0 จำนวนนักเรียนที่มี  
 บิดามารดามีรายได้ 30,001-50,000 บาท มีน้อยที่สุด จำนวน 2 คน ร้อยละ 8.0

ช่องทางที่นักเรียนทราบผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ โดยเลือกตอบได้มากกว่า  
 1 ช่องทาง นักเรียนตอบว่าทางเว็บไซต์และทางโทรทัศน์ มีมากที่สุด จำนวน 12 คน ร้อยละ 48.0  
 นักเรียนตอบว่าทางหนังสือพิมพ์ และทางสื่อของหน่วยราชการ มีน้อยที่สุด จำนวน 1 คน ร้อยละ  
 4.0 จำนวนนักเรียนที่ตอบเรื่องค่านิยมในเรื่องเพศ โดยตอบว่าจะรักษาความบริสุทธิ์จนกว่าจะ  
 แต่งงาน มีมากที่สุด จำนวน 12 คน ร้อยละ 48.0 ตอบว่าไม่แน่ใจ มีน้อยที่สุด จำนวน 2 คน ร้อยละ  
 8.0 จำนวนนักเรียนที่มีความคิดว่าสมควรจะมีครอบครัวในช่วงอายุ 21-25 ปี มีมากที่สุด จำนวน  
 15 คน ร้อยละ 60.0 ตอบว่าสมควรจะมีครอบครัวอายุมากกว่า 31 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุด จำนวน 2 คน  
 ร้อยละ 8.0 จำนวนนักเรียนที่ตอบเรื่องการค้นหาเพื่อนคุยทางอินเทอร์เน็ต (แชท) เกี่ยวกับเรื่องเพศ  
 โดยตอบว่าเคยทุกวัน มีมากที่สุด จำนวน 18 คน ร้อยละ 72.0 ตอบว่าเคย 2-3 วัน/ครั้ง มีน้อยที่สุด  
 จำนวน 7 คน ร้อยละ 28.0

**3.2 การเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่ม  
 ทดลองและกลุ่มควบคุม** ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบ โดยการทดสอบค่าที่แบบอิสระต่อกัน แสดงผลการ  
 วิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=25 คน)

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	df	t	p-value
กลุ่มทดลอง	135.08	15.75	48	1.78	.95
กลุ่มควบคุม	127.04	16.15			

\*p > .05

จากตารางที่ 4.2 ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลองนักเรียนทั้งสองกลุ่มมีการตระหนักรู้ในตนเองที่ไม่แตกต่างกัน

**3.3 การเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว** ผู้วิจัยได้ทดสอบความแตกต่างของการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ โดยการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระต่อกัน แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว (n=25 คน)

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	df	t	p-value
กลุ่มทดลอง	135.08	15.75	24	6.55	.00**
กลุ่มควบคุม	146.84	11.63			

\*\*p < .01

จากตารางที่ 4.3 ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**3.4 การเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ภายหลังจากทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม** ผู้วิจัยได้ทดสอบความแตกต่างของการตระหนักรู้ในตนเอง ต่อเรื่องเพศ โดยการทดสอบค่าทีแบบอิสระต่อกัน แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ 4.4 การเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ภายหลังจากทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n = 25 คน)

กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{X}$	S.D.	df	t	p-value
กลุ่มทดลอง	146.84	11.64	48	4.30	.00**
กลุ่มควบคุม	129.28	16.75			

\*\*p < .01

จากตารางที่ 4.4 ผลการวิจัย พบว่าภายหลังจากใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

**3.5 ผลการศึกษาความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ภายหลังจากทดลอง โดยการใช้ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้**

ตารางที่ 4.5 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

รายการ	ค่าสถิติ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
<b>ความพึงพอใจต่อวิทยากร/ผู้ดำเนินกิจกรรม</b>			
1. การเตรียมตัวและความพร้อมของผู้ดำเนินกิจกรรม	4.76	0.44	มาก
2. การถ่ายทอดความรู้ของผู้ดำเนินกิจกรรม	4.60	0.58	มาก
3. สามารถอธิบายเนื้อหาได้ชัดเจนและตรงประเด็น	4.72	0.46	มาก
4. การใช้ภาษาที่เหมาะสมและเข้าใจง่าย	4.68	0.48	มาก
5. การตอบคำถามของผู้ดำเนินกิจกรรม	4.52	0.51	มาก
6. การเตรียมเอกสารประกอบกิจกรรม	4.56	0.51	มาก
7. การเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ซักถาม	4.64	0.49	มาก

ตารางที่ 4.5 (ต่อ)

รายการ	ค่าสถิติ		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
<b>ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม</b>			
8. กิจกรรมที่จัดขึ้นมีความน่าสนใจ	4.04	0.20	มาก
9. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.52	0.51	มาก
10. สถานที่ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.60	0.50	มาก
11. เอกสาร/อุปกรณ์ประกอบกิจกรรม มีความเหมาะสม	4.92	0.28	มาก
12. สื่อโสตทัศนูปกรณ์ประกอบกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.96	0.20	มาก
13. ความเหมาะสมเพียงพอของอาหารว่าง	4.76	0.44	มาก
<b>ด้านความรู้ความเข้าใจ</b>			
14. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ก่อนการอบรม	4.40	0.50	มาก
15. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้หลังการอบรม	4.04	0.20	มาก
16. สามารถบอกประโยชน์จากการร่วมกิจกรรม ได้	4.88	0.33	มาก
17. สามารถบอกข้อดีของชุดกิจกรรมได้	4.00	0.00	มาก
18. สามารถอธิบายรายละเอียดกิจกรรมได้	4.84	0.37	มาก
19. สามารถจัดระบบความคิดต่อกิจกรรม นำไปใช้ได้	4.48	0.37	มาก
<b>ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม</b>			
20. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ได้	4.64	0.49	มาก
21. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ / ถ่ายทอดแก่ผู้อื่นได้	4.88	0.32	มาก
22. สามารถให้คำปรึกษาแก่เพื่อนหรือผู้อื่นได้	5.00	0.00	มากที่สุด
23. ความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้	5.00	0.00	มากที่สุด
24. ความภาคภูมิใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม	5.00	0.00	มากที่สุด
25. สามารถเล่าประสบการณ์ กล้าแสดงออก ได้เหมาะสม	4.96	0.20	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.65</b>	<b>0.34</b>	<b>มาก</b>



จากตารางที่ 4.5 ผลการวิจัย พบว่าความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ มีค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.65 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.34

โดยนักเรียนส่วนใหญ่มีคะแนนความพึงพอใจมากที่สุดในประเด็น (ข้อที่ 23) สามารถให้คำปรึกษาแก่เพื่อนหรือผู้อื่นได้ (ข้อที่ 24) ความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้ และ(ข้อที่ 25) ความภาคภูมิใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 5.00 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.00

และนักเรียนส่วนใหญ่มีคะแนนความพึงพอใจน้อยที่สุดในประเด็น (ข้อที่ 17) สามารถบอกข้อดีของชุดกิจกรรมได้ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.00 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.00



## บทที่ 5

### สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเอง ต่อเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยได้รวบรวมผลการศึกษานำมาสรุปอภิปรายผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ดังนี้

#### 1. สรุปการวิจัย

##### 1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศของนักเรียน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

1.1.3 เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

##### 1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ มีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศสูงขึ้นหลังการทดลอง

1.2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ มีคะแนนการตระหนักรู้สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลอง

1.2.3 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ มีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนว อยู่ในระดับมาก

##### 1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

###### 1.3.1 ประชากร

ประชากร คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2558 จำนวน 200 คน

### 1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่จำนวน 50 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบกลุ่ม จำนวน 1 ห้องเรียน จากนั้นจึงสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน กลุ่มทดลองได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ส่วนกลุ่มควบคุมได้ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

- 1) การสุ่มแบบกลุ่ม (Cluster sampling) เป็นการสุ่มห้องเรียนซึ่งมีนักเรียนคละกันทั้งหญิงและชาย เป็นตัวแทนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มาจำนวน 1 ห้องเรียน
- 2) การสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) เป็นการสุ่มนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนเข้ากลุ่มวิจัย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ได้นักเรียนกลุ่มละ 25 คน
- 3) การสุ่มเพื่อกำหนดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยจับสลากกลุ่มวิจัยเพื่อกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม นักเรียนจำนวน 25 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม นักเรียนจำนวน 25 คน

### 1.3.3 เครื่องมือการวิจัย

- 1) แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ
- 2) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ
- 3) กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ
- 4) แบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

## 1.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

### 1.4.1 ก่อนการทดลอง

ทำการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) ในนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน แล้วเก็บคะแนนที่ได้ไว้ จากนั้นสุ่มแยกนักเรียนเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน

### 1.4.2 ดำเนินการทดลอง

จัดกิจกรรมแนะแนวตามแผนของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ให้นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวนการเข้ารับกิจกรรมทั้งสิ้น 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

### 1.4.3 หลังการทดลอง

ทำการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) ในนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แล้วนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ

### 1.5 สถิติที่ใช้/การวิเคราะห์ข้อมูล

ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที

### 1.6 สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ มีสาระสำคัญสรุปได้ดังนี้

1.6.1 การเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองพบว่าหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.6.2 การเปรียบเทียบการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศและนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ใช้กิจกรรมแนะแนวแบบปกติ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

1.6.3 การศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

## 2. อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ พบประเด็นสำคัญที่ควรนำมาอภิปราย ดังนี้

2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ในระยะหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1

ทั้งนี้ เป็นเพราะว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ ประกอบด้วยกิจกรรมที่สอดคล้องกับนิยามศัพท์การตระหนักรู้ใน

ตนเองต่อเรื่องเพศ ใน 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การรับรู้ในเรื่องเพศ การประเมินความเข้าใจในเรื่องเพศ และความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในเรื่องเพศ โดยมีการประยุกต์ใช้หลักการจัดกิจกรรมแนะแนวตามแนวทางของกรมวิชาการ (2546, น. 24-25) ได้แก่ การเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ให้ผู้เรียนมีอิสระในการคิด การตัดสินใจ มุ่งเน้นให้มีการเรียนรู้ด้วยตนเอง กระตุ้นการมีส่วนร่วมในกิจกรรม และประยุกต์ ตามแนวทางกรมวิชาการ (2545, น. 31-32) ได้แก่ การสร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้มีบรรยากาศ ที่อบอุ่นเป็นมิตร บรรยากาศที่มีการยอมรับ เห็นคุณค่าในตัวผู้เรียน

นอกจากนี้ชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ ผู้วิจัยได้นำเทคนิคการแนะแนว ได้แก่ การเล่นเกมการอภิปรายกลุ่ม บทบาทสมมติ กรณีศึกษา สถานการณ์จำลอง การนำเสนอด้วย Power Point และคลิปวิดีโอ โดยจัดกิจกรรม 8 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ จุดประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนเข้าใจจุดมุ่งหมาย วิธีการ บทบาท หน้าที่ ข้อตกลง และเพื่อการสร้างสัมพันธภาพในระหว่างดำเนินกิจกรรม กิจกรรมที่ 2 ข้อเสนอแนะเรื่องเพศ จุดประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนรู้จักตนเอง มีความรู้ ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม กิจกรรมที่ 3 รู้เท่าทันตน จุดประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนมีการรับรู้ ในความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมทางเพศของตน และมีความกล้าเปิดเผยความคิด อารมณ์ ความรู้สึก แสดงพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสม กิจกรรมที่ 4 ประเมินความคิด อารมณ์ ความรู้สึก จุดประสงค์ เพื่อให้นักเรียนประเมินความเข้าใจของตนในเรื่องเพศ ทั้งด้านความคิด อารมณ์และความรู้สึก กิจกรรมที่ 5 ประเมินพฤติกรรม จุดประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมทางเพศของตนได้อย่างเหมาะสม กิจกรรมที่ 6 รับรู้ในความสามารถ จุดประสงค์ เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงขีดความสามารถของตน เห็นคุณค่าของตนเอง ในการเผชิญกับสถานการณ์ทางเพศได้ กิจกรรมที่ 7 พร้อมทั้งจะเผชิญ จุดประสงค์ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ ฝึกคิด และหาแนวทางการจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะเผชิญปัญหาทางเพศได้อย่างเหมาะสม กิจกรรมที่ 8 ปัจฉิมนิเทศ จุดประสงค์ เพื่อให้ให้นักเรียนบอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน ซึ่ง สอดคล้อง กับ ผล การ วิจัย ของ พร ส ว ร ร ค์ ภั ท ร บ ร ร พ ต ( 2556, น. 61) ที่ได้ศึกษาเรื่องผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กกลุ่มด้อยโอกาสของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 หลังการทดลองนักเรียนที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตมีทักษะชีวิตหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต มีทักษะชีวิตสูงกว่า กลุ่มควบคุมที่ได้ใช้กิจกรรมแนะแนวตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รุ่งทิวา โพธิ์ไธ (2551, น. บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษา

เรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหนองบัววิทยาคม ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับสมร ทองดี และปราณีรามสูตร (2545, น.48) กล่าวว่า ขั้นตอนของกิจกรรมแนะแนวที่จัดในชั้นเรียนควรประกอบด้วย ขั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุป และขั้นประเมินผล มุ่งให้ประสบการณ์ตรงกับนักเรียน เปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์และลงมือปฏิบัติด้วยตัวเอง โดยใช้เทคนิค กรณีตัวอย่าง อ้างอิงเหตุการณ์หรือเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นจริง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำมาดัดแปลงและเป็นตัวอย่างให้กลุ่มทดลองได้ศึกษาร่วมกัน วิเคราะห์และอภิปราย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และยังนำกรณีหลากหลายที่ใกล้เคียงกับชีวิตประจำวันมาจัดกิจกรรม ทำให้กิจกรรมที่ได้มีความใกล้เคียงกับความเป็นจริง ช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจเนื้อหาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ส่วนบทบาทสมมติ ผู้วิจัยใช้เหตุการณ์สมมติที่มีการกำหนดบทบาทให้นักเรียนได้มีการแสดงออกตามธรรมชาติ ให้นักเรียนแสดงจากบุคลิกลักษณะประสบการณ์ หรือจากความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนเป็นหลัก นักเรียนจึงวิเคราะห์เปรียบเทียบพฤติกรรมการแสดงกับพฤติกรรมของตนเองได้ ทำให้บรรยากาศในการดำเนินกิจกรรมมีความราบรื่น สนุกสนาน น่าสนใจ เพราะเทคนิคเหล่านี้ เอื้อให้นักเรียนได้กล้าแสดงออก และยังมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มสมาชิก จึงมีความกระตือรือร้น อยากเข้าร่วมกิจกรรม มีความสนิทสนมคุ้นเคย กล้าพูด กล้าถาม อีกทั้งยังส่งผลให้เกิดการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน อีกด้วย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งเป็นเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลากหลายกิจกรรมที่สร้างขึ้นอย่างเป็นระบบ มีจุดมุ่งหมายเพื่อป้องกัน ส่งเสริมพัฒนา สร้างสรรค์ และแก้ไขปัญหาของผู้รับบริการในด้านใด ด้านหนึ่ง ตามขอบข่ายของงานแนะแนวด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม หากดำเนินการสร้างชุดกิจกรรมได้ตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม หรือพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับบริการ และจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับเพศ วัย อายุ ระดับการศึกษา ฯลฯ ชุดกิจกรรมนั้นถือได้ว่าเป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพที่ดี และมีประโยชน์อย่างยิ่ง

**2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ สูงกว่ากลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ซึ่งผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2**

ทั้งนี้ เป็นเพราะว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมแนะแนวจำนวน 8 กิจกรรม กิจกรรมละ 50 นาที การดำเนินกิจกรรมเป็นกลุ่ม ทำให้ได้ฝึกฝนทักษะต่างๆ เช่น การอภิปราย การนำเสนอ การแสดงบทบาทสมมติ การแลกเปลี่ยนในกลุ่ม

ตลอดการเข้าร่วมกิจกรรม ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองเกิดความตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศเพิ่มขึ้น ได้เรียนรู้การเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ได้คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาอย่างสร้างสรรค์ รู้จักการจัดการกับอารมณ์ทางเพศ และรู้จักการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี มีแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสม และเกิดการยอมรับที่จะปรับความคิด ความรู้สึก มองเห็นวิธีการแก้ปัญหาทางเพศ กล้าเผชิญวิกฤติปัญหาทางเพศ และพร้อมเผชิญปัญหาได้ทุกสถานการณ์ เกิดความเชื่อมั่นที่จะตัดสินใจได้ด้วยตนเองอย่างเหมาะสม

ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีขอบข่ายเนื้อหาทั่วไปเกี่ยวกับความรู้ข้อมูลการศึกษา ข้อมูลด้านอาชีพ ข้อมูลด้านส่วนตัวและสังคม ไม่ได้รับการส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ จึงเป็นผลให้นักเรียนกลุ่มควบคุม อาจขาดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ไม่เห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับความสามารถในการผ่านวิกฤติปัญหาทางเพศได้ ใช้วิธีการคิดและตัดสินใจที่มักเป็นไปตามอารมณ์ หรือตามประสบการณ์ที่เคยได้รับ และตัดสินใจกับสถานการณ์ที่เผชิญอยู่ได้ไม่เหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติตามกลุ่มเพื่อน ซึ่งมีอิทธิพลสูงในช่วงวัยรุ่น สอดคล้องกับ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization 1994, น. 5) ได้อธิบายว่าการจัดการศึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิต และการส่งเสริมการศึกษาด้านทักษะชีวิตนั้น มีพื้นฐานบนผู้เรียนเป็นสำคัญ กล่าวคือ อาจขึ้นอยู่กับสภาพสังคมที่ผู้เรียนอาศัยอยู่ ทั้งด้านวัฒนธรรมและเศรษฐกิจ โปรแกรมในการจัดการศึกษาไม่ควรให้เพียงสารสนเทศเท่านั้น หากแต่ควรนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมและสังคมของผู้เรียนด้วย เพื่อนำไปสู่พัฒนาการที่ดีของผู้เรียน และวิธีการสอนควรมีพื้นฐานบนประสบการณ์ของผู้เรียน และการสังเกตพฤติกรรมของผู้เรียนร่วมด้วยจึงจะเป็นผลดี

สอดคล้องกับวโรชา คล้ายแจ้ง (2552, น. บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษา เรื่อง ผลของการจัดการเรียนการสอนโดยใช้ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เรื่องเพศศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 และเปรียบเทียบผลการเรียนระหว่างนักเรียนที่ใช้การเรียนการสอนโดยใช้ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหากับนักเรียนที่ใช้การเรียนการสอนแบบปกติ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย กรุงเทพมหานคร จำนวน 70 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง เป็นกลุ่มทดลอง 35 คน และกลุ่มควบคุม 35 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้แผนการเรียนรู้อาศัยใช้ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา และกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนปกติ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แผนการจัดการเรียนรู้โดยใช้ทักษะการชีวิตด้านการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา แบบทดสอบความรู้เรื่องเพศศึกษา แบบสอบถามเจตคติเรื่องเพศศึกษา และแบบวัดทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา สถิติที่ใช้ในการทดลองคือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ

การทดสอบค่าที่ ผลการทดลองพบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องเพศศึกษาของกลุ่มทดลองหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องเพศศึกษาของกลุ่มทดลองหลังการทดลองมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ จีรวรรณ มีแก้ว (2539, น.54) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในการเสริมสร้างวิถีชีวิตประชาธิปไตย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนวัดบางคู จังหวัดนครศรีธรรมราช ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีคะแนนวิถีชีวิตประชาธิปไตย สูงกว่า นักเรียนที่ได้รับการสอนตามโปรแกรมการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของยุพดี ปิตตะคุ (2537, น.46) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์ กรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวมีความขยันหมั่นเพียรในการเรียนสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากการสังเกตของผู้วิจัยหลังทำการทดลองพบความแตกต่างของนักเรียนทั้งสองกลุ่มคือ กลุ่มควบคุมที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ จะได้รับการสอนความรู้เรื่องเพศ โดยครูผู้สอน เป็นเพียงการบรรยายและจดบันทึก จึงไม่เกิดความกระตือรือร้นในการเรียน ส่วนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ที่พบในครั้งแรกยังไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น แต่เมื่อได้สร้างความคุ้นเคย มีความเป็นกันเองภายในกลุ่ม โดยการกระตุ้นอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็น กล้าแสดงออก นักเรียนมีความมั่นใจและอยากมีส่วนร่วมในกิจกรรมมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้นักเรียนกล้าแสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ เกิดบรรยากาศที่สนุกสนาน นำไปสู่ความร่วมมือในการปฏิบัติกิจกรรมเป็นอย่างดีแสดงให้เห็นว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวในกลุ่มทดลองทำให้นักเรียนมีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ที่เพิ่มสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับกิจกรรมแนะแนวแบบปกติ

**2.3 นักเรียนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ อยู่ในระดับมาก ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อที่ 3 ทั้งนี้** เป็นเพราะว่าชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ ตอบสนองความต้องการของนักเรียน ซึ่งในช่วงการเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนอาจไม่ค่อยได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวในรูปแบบการจัดกิจกรรมแบบนี้บ่อยนัก ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรม ที่มีเทคนิควิธีการเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงออก มีอิสระในการแสดงความคิดเห็น เมื่อนักเรียนใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวจึงได้มีโอกาสแสดงออก และ



ร่วมแสดงความคิดเห็นในเรื่องเพศ จนสามารถเข้าใจตนเองในเรื่องเพศ และกล้าที่จะตัดสินใจกับปัญหาทางเพศที่เผชิญอยู่ได้

สอดคล้องกับวาริ คชศิลา (2546, น. บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสองพี่น้องวิทยา จังหวัดสุพรรณบุรี และผลวิจัยพบว่า (1) นักเรียนเข้าใจในการตัดสินใจเลือกศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาสูงขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (2) ชุดกิจกรรมแนะแนวที่พัฒนาขึ้น มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ อยู่ในระดับ 80/80 (3) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตัดสินใจเลือกการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา อยู่ในระดับมาก และยังสอดคล้องกับ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534, น. 246) การให้บริการแนะแนวแก่วัยรุ่นสมควรที่จะมีการจัดเป็นกลุ่ม เพราะการรวมกลุ่มจะเปิดโอกาสให้แสดงความรู้สึกในใจต่างๆออกมา อีกทั้งยังมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้สึกับสมาชิกในกลุ่ม เรียนรู้ทักษะการสื่อสารและทดลองทำในสิ่งที่ไม่กล้าหรือไม่แสดงออก และพัฒนาปฏิสัมพันธ์ต่อกัน โดยสามารถเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้มากยิ่งขึ้น

จากผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่าความพึงพอใจของนักเรียนกลุ่มทดลองที่มีต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว มีค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจอยู่ในระดับความมาก โดยนักเรียน ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ เพราะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนสามารถให้คำปรึกษาแก่เพื่อนหรือผู้อื่นได้ นอกจากนี้ชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ยังช่วยสร้างความมั่นใจให้นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้ แสดงให้เห็นว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจในชุดกิจกรรมแนะแนว ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศเพิ่มสูงขึ้นได้

### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

3.1.1 การวิจัยครั้งนี้พบว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ทำให้นักเรียนมีการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งจะเป็นแนวทางสำหรับครู อาจารย์แนะแนว นักจัดกิจกรรมแนะแนว แกนนำนักเรียน หรือผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยนำไปประยุกต์ตามความเหมาะสม ข้อเสนอแนะในการนำ ชุดกิจกรรมแนะแนวนี้ไปใช้ คือ ก่อนใช้ชุดกิจกรรมควรศึกษาเกี่ยวกับ วิธีการใช้เอกสารแบบวัด แผนกิจกรรมแนะแนว ฯลฯ ซึ่งในบางกิจกรรมอาจปรับให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้นได้

3.1.2 การดำเนินกิจกรรมแนะแนวแต่ละครั้ง ควรมีผู้ช่วยดำเนินกิจกรรม เพื่อช่วยควบคุมกำกับดูแลนักเรียน และช่วยเหลือผู้ดำเนินกิจกรรมในการจัดลำดับกิจกรรม พร้อมทั้งช่วยในการจัดบันทึกและบันทึกภาพกิจกรรม ผู้ดำเนินกิจกรรมควรสอดแทรกเทคนิคนำเข้าสู่ ชุดกิจกรรมแนะแนว เช่น การจัดกิจกรรมสัมพันธ์ในลักษณะของเกม ดนตรี หรือการนั่งสมาธิ เป็นต้น เพื่อดึงความสนใจของนักเรียนให้มีความรู้สึกร่วม และต้องการร่วมกิจกรรมอย่างตั้งใจจริง

3.1.3 การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ควรมีการติดตามผลภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว โดยการสังเกตจากพฤติกรรม การแสดงออกทางเพศของนักเรียน ว่าได้ปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันได้ถูกต้องเหมาะสม หรือไม่

### 3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ไปพัฒนาใช้ในนักเรียนระดับอื่น เช่น ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ระดับอาชีวศึกษา เป็นต้น

3.2.2 ควรมีการศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศในกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ เช่น เด็กวัยรุ่นนอกระบบการศึกษา เด็กวัยรุ่นที่ด้อยโอกาส เป็นต้น

3.2.3 ควรพัฒนากิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในเรื่องเพศ ในประเด็นความรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องเพิ่มขึ้น เช่น การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เรื่องความรุนแรงทางเพศ เรื่องความแตกต่างหญิงชาย เรื่องสุขภาพทางเพศ เป็นต้น



บรรณานุกรม



## บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ. (2537). *ทิศทางการแนะแนวในทศวรรษหน้า*. กรุงเทพฯ: ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ.
- \_\_\_\_\_. (2538) *ผลการประชุมปฏิบัติการการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียน การสอนกลุ่มทักษะ (คณิตศาสตร์) ระดับประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- \_\_\_\_\_. (2540). *เอกสารเสริมความรู้คณิตศาสตร์ระดับประถมศึกษา อันดับที่ 8 เรื่องทักษะการแก้ปัญหา*. กรุงเทพฯ: การศาสนา.
- \_\_\_\_\_. (2545). *คู่มือการบริหารจัดการแนะแนว*. กรุงเทพฯ: องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).
- \_\_\_\_\_. (2546) *แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*. กรุงเทพฯ: ครูสภาลาดพร้าว.
- กรมสุขภาพจิต. (2541). *คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กรมอนามัย. (2541). *การศึกษาการดูแลอนามัยเจริญพันธุ์ของสตรีไทย*. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.
- \_\_\_\_\_. (2544). *เกณฑ์การประเมิน โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.
- กัญชวลี สอนพรหม. (2541). *เจตคติต่อการสอนเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดลพบุรี*. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม้ได้ตีพิมพ์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- กฤษณี คำชาย. (2540). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา.
- กฤษณาลี จริยาปยุตต์เลิศ และคณะ. (2540). *รายงานผลการวิจัย การใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อพัฒนามโนภาพแห่งตน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เกษตรชัย และหิม. (2542). *ความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนสอบคัดเลือก องค์ประกอบด้านจิตพิสัย องค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อมกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยอิสลามศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม้ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- โกศล มีคุณ. (2545). *การประเมินคุณภาพเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว*. ใน *เอกสารประมวลสาระชุดวิชาหลักการและแนวความคิดการแนะแนว*. หน่วยที่ 14. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.

- โค้ว, สตีเฟน อาร์. (2539). *อุปนิสัย 7 ประการ พัฒนาสู่ผู้มีประสิทธิภาพสูง = 7 habit of highly Effective people.* (สงกรานต์ จิตสุทธิการ และนิรันดร์ เกษาคุปตะ, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดยูเคชั่น.
- จันทร์วิภา คิลกสัมพันธ์. (2543). *เพศศึกษา.* กรุงเทพฯ: ศิลปาบรรณาการ.
- จิราพร มงคลประเสริฐ. (2539). *ผลของการใช้แผนการสอนเพศศึกษาต่อความรู้ เจตคติ และสุขปฏิบัติทางเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อำเภอเมือง จังหวัดน่าน.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- จินตนา พิงโพธิ์. (2547). *ผลการสร้างความตระหนักในเรื่องเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควรที่มีต่อทัศนคติทางเพศในการรักนวลสงวนตัวของวัยรุ่นหญิงที่มีลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตนและวัฒนธรรมในด้านความสัมพันธ์ทางเพศแตกต่างกัน.* (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- จิรวรรณ มีแก้ว. (2539). *ผลของการใช้ชุดการแนะนำในการเสริมสร้างวิถีชีวิตประชาธิปไตยของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนชุมชนวัดบางคู จังหวัดนครศรีธรรมราช.* (ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- จิรวรรณ แทนวัฒนกุล. (2544). *รายงานการวิจัย เรื่องพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น: กรณีศึกษาของวัยรุ่นมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในภาคอีสาน.* ขอนแก่น: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- เฉลิมศรี อานกำปิง. (2552). *การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่นหญิงในตำบลแห่งหนึ่งของจังหวัดนครราชสีมา.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, นครราชสีมา.
- ชนิดา สุวรรณศรี. (2542). *ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด.* (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- ช่อลัดดา ขวัญเมือง. (2541). *กิจกรรมแนะนำในชั้นเรียน.* กรุงเทพฯ: วิทยาพัฒน์.
- ชะลอศรี แดงเปี่ยม และประยงค์ ลีมิตรสกุล. (2526). *รายงานการวิจัยปัจจัยส่งเสริมพฤติกรรมทางเพศที่มีต่อการเป็นกามโรคของเด็กชายวัยรุ่น อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่.* เชียงใหม่: คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- ชัชวาล โอศถานนท์. (2522). สุขศึกษา. กรุงเทพฯ: อักษรวัฒนา.
- เชาว์ อินโย. (2543). ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการวิจัย. เลข: รุ่งแสงธุรกิจการพิมพ์.
- คุณฤณี เจริญสุข. (2540). ผลการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2543). ความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 5(1), 19-35.
- ทองอินทร์ วงศ์โสธร. (2532). โครงสร้างและการบริหารมหาวิทยาลัยและวิทยาลัยอเมริกัน: กรณีศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในรัฐแคลิฟอร์เนีย. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- ทิพย์ภา เชษฐเชาวลิต. (2541). จิตวิทยาพัฒนาการสำหรับพยาบาล. สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- ธิดิมา จงพิพัฒน์วิเศษ. (2539). การเปรียบเทียบผลการให้ปรึกษาแบบกลุ่มกับการใช้ชุดการแนะแนวเพื่อพัฒนากระบวนการตัดสินใจเลือกการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนท่ามะกาวิทยาคม. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- นรลักษ์ณ์ เอื้อกิจ. (2541). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- นงลักษณ์ เอมประดิษฐ์. (2540). ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับเพศศึกษา. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นันทนา ธรรมบุญชัย. (2540). การเข้าใจตนเองและผู้อื่น. วารสารแนะแนว, 31(166), 25-30.
- นุชลี อุปมัย. (2543). การแนะแนวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ฟิสิกส์เซ็นเตอร์.
- บุญเกื้อ คอรวาเวช. (2545). นวัตกรรมการศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: เจริญวิทย์การพิมพ์
- บุญชม ศรีสะอาด. (2541). การวิจัยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2545). การประเมินการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ แนวคิดและวิธีการ. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.

- บุศรา จิตวรรณ. (2552). การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ทางวิทยาศาสตร์สำหรับนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 ที่มีความสามารถพิเศษทางวิทยาศาสตร์ โดยใช้ชุดกิจกรรมวิทยาศาสตร์สร้างสรรค์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ปนัดดา ยิ้มสกุล. (2538). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความสามัคคีของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านท่ากลอย กิ่งอำเภอท่าตะเียน จังหวัดฉะเชิงเทรา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- ประสาธ อิศรปริดา. (2532). รายงานการวิจัยเรื่องการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ด้วยกระบวนการฝึก. มหาสารคาม: อภิชาตการพิมพ์.
- ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์. (2539). จิตวิทยาการศึกษา. กรุงเทพฯ: ศูนย์สื่อเสริมกรุงเทพ.
- ปิยนฎ ลีทธิฤทธิ. (2549). ปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาศรีธรรมราช เขต 2. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ปฐมาพร แสงพยัพ. (2553). ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงที่มีต่อการตระหนักรู้ และการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพฯ.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2529). การแนะแนวและการให้คำปรึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา. กรุงเทพฯ: บัณฑิตการพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2534). ทักษะให้บริการปรึกษา การผ่อนคลายและการลดความหวาดวิตกอย่างเป็นระบบ: เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- พรเพชร โคตรสิงห์. (2542). ผลของชุดแนะแนวอาชีพแบบกลุ่มต่อความตระหนักรู้ในอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านฝื่อ จังหวัดหนองคาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- พรรณพิมล หล่อตระกูล. (2544). คู่มือคู่มือดูแลสุขภาพ จิตเด็กวัยเรียนสำหรับผู้ปกครอง. กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

- พรสวรรค์ ภัทรบรรพต. (2556). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กกลุ่ม  
ด้อยโอกาส ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 23 จังหวัด  
พิษณุโลก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต 'ไม่ได้ตีพิมพ์').  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). (2539). *ธรรมนุญชีวิต ฉบับสองพากย์*. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.
- พุดินาถ ทรงสมบัติชัย. (2553). ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน 4 ต่อความ  
ฉลาดทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.  
(วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต 'ไม่ได้ตีพิมพ์'). มหาวิทยาลัยขอนแก่น,  
ขอนแก่น.
- ภพ เลหาไพบุลย์. (2542). *แนวการสอนวิทยาศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- มนัส บุญประกอบ และสาธิตา เมธนาวิน. (2544). พยาบาลไทยกับความฉลาดทางอารมณ์ ใน  
อัจฉราสุขารมณ์ และคณะ (บรรณาธิการ) อีคิว: จากแนวคิดสู่ การปฏิบัติ  
กรุงเทพมหานคร
- มยุรี งามทอง. (2534). *เพศศึกษาและสุขภาพในครอบครัว*. กรุงเทพฯ: กรมการฝึกหัดครู.
- มยุรี วิสูตราศัย. (2547). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต 'ไม่ได้ตีพิมพ์').  
มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- มลิวรรณ นิรมลพิศาล. (2539). ผลของชุดการแนะแนวที่มีต่อทัศนคติต่อการเรียนของนักเรียนชั้น  
มัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสีกัน (วัฒนานันท์อุปถัมภ์) กรุงเทพมหานคร.  
(ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต 'ไม่ได้ตีพิมพ์'). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,  
กรุงเทพฯ.
- มาติยา มั่งมณี. (2552) *ความสัมพันธ์เชิงคุณภาพพระยะยาวระหว่างดัชนีราคาตลาดหลักทรัพย์กับตัว  
แปรทางเศรษฐศาสตร์มหภาคของไทย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญา  
เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต 'ไม่ได้ตีพิมพ์') มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- บุพดี ปิตตะคุ. (2537). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความขยันหมั่นเพียรในการเรียน  
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนศรีเอี่ยมอนุสรณ์. (ปริญญาานิพนธ์  
การศึกษามหาบัณฑิต 'ไม่ได้ตีพิมพ์'). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.



- ยุพิน พุ่มหิรัญ. (2550). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวต่อการควบคุมตนเองในพฤติกรรมติดเกม คอมพิวเตอร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนรัตนโกสินทร์สมโภช บางขุนเทียน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- ยุพิน รุ่งแจ้ง. (2533). การวิเคราะห์สภาพการจัดการหลักสูตรเพศศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย สายสามัญศึกษา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.
- บุรพร ศุภรัตน์. (2552). องค์การเพื่อการเรียนรู้. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ระวีวรรณ แสงฉาย. (2538). การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา: แนวคิดสำหรับพ่อแม่ครูผู้สอนใน โรงเรียนบุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: ที.พี.พี.รินทร์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2538). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2525. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ อักษรเจริญทัศน์.
- รัตนา เจริญสาธิต. (2546). ผลของการสอนเพศศึกษาโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อความรู้ และทักษะชีวิตเกี่ยวกับเพศศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม). (วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ริเอ็องรอง รัตนวิไลสกุล. (2540). มนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ: สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า ธนบุรี.
- รุ่งทิวา โพธิ์ใต้. (2551). ผลของการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ ในตนเองของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. (วิทยานิพนธ์ปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ไม่ได้ตีพิมพ์).
- เรียม ศรีทอง. (2542). พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาตน. กรุงเทพฯ: เทรดเวฟเอ็ดดูเคชัน.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2528). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ล้วน สายยศ. (2544). การหาค่าสถิติเบื้องต้น. ใน *ประมวลสาระชุดวิชาการวิจัยเทคโนโลยีและ สื่อสารการศึกษา*. หน่วยที่ 2. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- วรรณ พรหมบุรุษย์. (2540). การพัฒนามนุษย์ที่ยั่งยืน. กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

- วรรณศา ปลอดโปร่ง. (2555). ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองใน การเลือกแผนการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต 'ไม่ได้ ดีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- วราพร อินทบุหลัน. (2534). การศึกษาความซุกของวัยรุ่นซึมเศร้าที่กระทำผิดกฎหมาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต 'ไม่ได้ดีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- วโรชา คล้ายแจ้ง. (2552). ผลของการจัดการเรียนการสอน โดยใช้ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและ การแก้ปัญหาที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเรื่องเพศศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญาคุรุศาสตรมหาบัณฑิต 'ไม่ได้ดีพิมพ์). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 'ไม่ได้ดีพิมพ์).
- วลีกาล ญาณสาร. (2550). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อการ ตระหนักรู้ในตนเอง และความหวังของเยาวชน ในศูนย์ฝึ กอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7 จังหวัดเชียงใหม่. (การค้นคว้าอิสระปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต 'ไม่ได้ดีพิมพ์) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วัลลภ ตั้งคณานุรักษ์. (2535). เด็กที่ถูกกลืนในสังคมไทย. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วารี คชศิลา. (2546). การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการตัดสินใจเลือกการศึกษาระดับ าระดับอุดมศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสองพี่น้องวิทยา จังหวัด สุพรรณบุรี. (วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต 'ไม่ได้ดีพิมพ์). มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, นนทบุรี.
- วิลาศลักษณ์ ชวัลลสี. (2542). ผลของรางวัลภายนอกและการรับรู้ความสามารถของตน ที่มีต่อ แรงจูงใจภายในของโรงเรียน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต 'ไม่ได้ ดีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- ศรันยา ประใจ. (2538). ผลของการใช้ชุดแนะแนวอาชีพที่มีต่อการเตรียมตัวประกอบอาชีพตัดเย็บ เสื้อผ้า ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบ้านปงเคียน. (วิทยานิพนธ์ปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต 'ไม่ได้ดีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- ศรีเรื่อน แก้วก้งวาน. (2539). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย เล่มที่ 2. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

- ศุภรัตน์ เอกอัศวิน. (2542). โรคแพนิกในเด็กและวัยรุ่น ทบทวนวรรณกรรมและรายงานผู้ป่วย  
2 ราย. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 44(1), 65-72
- ศุภรัตน์ ศรีสุชาติ. (2547). การพัฒนาชุดการสอนแบบร่วมมือกันเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา วิชาสุขศึกษา  
มัธยมศึกษาปีที่ 6. (การศึกษาค้นคว้าอิสระปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).  
มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- สมนึก ปฏิปทานนท์. (2550). การพัฒนาวิชาชีพครูสังคมศึกษาโดยการวิจัยปฏิบัติการในชั้นเรียน.  
*วารสารพัฒนาการเรียนการสอน มหาวิทยาลัยรังสิต*, 1(2), 56-74.
- สมร ทองดี และปราณี रामสูตร. (2545) แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว. ใน *ประมวล  
สาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว*. หน่วยที่ 9. นนทบุรี:  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์.
- สมศรี คามาภิ. (2543). รายงานการวิจัยประสิทธิผลของโครงการคนรุ่นใหม่ใส่ใจสุขภาพ. นนทบุรี:  
กองสุขศึกษา.
- สัตกร วงศ์สงคราม. (2555). การศึกษาความรักของวัยรุ่น. (สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษา  
มหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- สายพิน ช่างไม้. (2544). ผลของการใช้ชุดการแนะแนวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความ  
จริงที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกของนักเรียนชาวเขา. (วิทยานิพนธ์ปริญญา  
การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. (2538). *หลักสูตรการศึกษาและการพัฒนา  
คุณภาพโรงเรียนตามเกณฑ์มาตรฐาน โรงเรียนประถมศึกษา*. กรุงเทพฯ:  
กระทรวงศึกษาธิการ
- สำนักกระบวนวิชา. (2556). *การเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มนักเรียนชาย-หญิง*. นนทบุรี:  
กรมควบคุมโรค.
- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์. (2556). *สถิติการคลอดของแม่วัยรุ่นประเทศไทย ปี พ.ศ.2556*.  
นนทบุรี: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สิริลักษณ์ ชัยสิน. (2553). การพัฒนาศักยภาพครอบครัวในการอบรมสั่งสอนเรื่องเพศศึกษาแก่  
บุตรสาววัยรุ่นตอนต้น. (การศึกษาอิสระปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.

- สุขฤดี ชัชศฤงคาลสกุล. (2543). *โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.*
- สุชา จันทน์เอม. (2541). *จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.*
- สุชาติ โสมประยูร และวรรณิ โสมประยูร. (2521). *เพศศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.*
- สุนทรี ชำรงโตสถิตสกุล. (2550). *การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยการจัดกิจกรรมกลุ่ม. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.*
- สุภาพร ดาวดี. (2537). *ศึกษาความตระหนักในตนเองของพยาบาลและพฤติกรรมการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพฯ.*
- สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์. (2552). *สุขภาวะของเด็กและวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ: บียอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.*
- สุวิภา ภาคย์ออต. (2548). *การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเองด้วยกิจกรรมกลุ่มของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.*
- แสงอุษา โลจนานนท์ และกฤษณ์ รุยาพร. (2543). *EQ it Thai smile การบริหารอารมณ์ด้วยยิ้มแบบไทยๆ. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: มิตรนราการพิมพ์.*
- องค์การแพช. (2546). *คู่มือก้าวอย่างเข้าใจ กิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับนักเรียนชั้น ม.2-4. กรุงเทพฯ: องค์การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการสาธารณสุข.*
- อเนก อารีพรรค และสุวิทนา อารีพรรค. (2539). *การเรียนรู้เรื่องเพศ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.*
- อมรา สุนทรธาดา. (2540). *มิติทางสังคมเพื่อการพัฒนาประชากรสตรี ในประชากรไทย 60 ล้านคน: สถานการณ์ นโยบายและมิติทางด้านการพัฒนา. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล*

- อัญชลี อยู่พรหม. (2543). *ความรู้และเจตคติของผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชวินิตมัธยม กรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ที่มีต่อการสอนเพศศึกษา ในโรงเรียน. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).*  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.
- อารี ใจคำปั่น. (2547). *การประเมินผลการดำเนินงานหน่วยปฐมภูมิในงานบริการด้านการ รักษาพยาบาลของโรงพยาบาลสันทราย อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่. (การค้นคว้า แบบอิสระปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์).* มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- อุดมศิลป์ แสงศรีงาม. (2543). *ความฉลาดทางอารมณ์กับความสำเร็จในชีวิตครอบครัว. วารสารสวนปรง, 16(3), 69-72.*
- Alfred,C. Kinsey. (1948). *Sexual Behavior in the Human Male.* Retrieve from <http://www.pantip.com/cafe/truehisstat.php?pagename=kratoo-wahkor/>.
- Amagai, Y. (1997). The Effects of Trust on Self-Esteem, The developmental Change in The Lifelong Stage. *Japanese Journal of Counseling Science, 30,* 103-111.
- Berry,Mildred E. (1975). Sex Education in Dada Count Public Secondary School. *Dissertation Abstract s International, 35(7).*
- Burkhauser. (1985). The Effects of group Dynamics of Self-Conception the Elementary School Classroom. *Dissertation Abstracts International, 46(1), 103-A.*
- Bloom, B.S et al. (1971). *Handbook on formative and summative evaluation of student Learning.* New York: McGraw-Hill.
- Dearth and Cassel. (1976). Viable Sex Education in the School: Expectations of students Before and after a Semester Course on Human Sexuality. *The Journal of School Health 46(10).*
- Ferman, Annie Wright. (1999). Student awareness and Satisfaction with career services, Job recruitment, and academic Preparation. *Dissertation Abstracts International, 32(10), 60-61A.*
- Fillinson, Abbie Reynolds. (1997). *Cooperative Games: Promoting Prosocial Behavior In Children.* New York: Holt Rinehart and Winston.
- Fledman, R. S. (1992). *Elements of psychology.* New York: McGraw-Hill.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence.* New York: Bantam Book.

- Koffka, K. (1978). *Encyclopedia of the social science*. New York: Macmillan.
- Kosareff. (1993). Sex Education in High School Is it Effective” Master’s Thesis California: California State University Student in An Alternation School. *Journal of school Health, 66(5)*, 176-181.
- Mccann, W. P. (1997). An American voice: *The evolution of self and the awareness of others in the personal narratives of twentieth century American women (women writes)*. [CD-ROM]. Journalism 0391. Abstracts from ProQuest file: Dissertation abstracts item: 9738291.
- Parks, P. A. (1997). *Psychophysiological self-awareness and assessment of EEG amplitude scores and divergent thinking measures (biofeedback)*. [CD-ROM]. Psychobiology: 0349. Abstracts from proquest file: Dissertation abstracts item: 9811762.
- Parcel, Guy S.and Dave Luttmann. (1981). Evaluation Search for Sex Education: Evaluation Search for Sex Education Applied to Program Planning. *The Journal of School Health, 51(4)*.
- Roessler. J. and Eilan, N. (2003). *Agency and Self-Awareness: Issues in Philosophy and Psychology*. UK: Oxford University Press.
- Susan, R. L. et al. (1995). Impact of a School-Based AIDS Prevention Program on Risk and Protective Behavior for Newly Sexually Active Student. *Journal of School Health, 65(4)*, 145-151.
- Treppa, & Frike. (1972). Effect of Marathon Group Experience. *Journal of Counseling Psychology, 36*, 466-468.
- Trotzer, J. P. (1997). *The counselor and the group: Integrating theory, training and practice*. California: Brooks/Cole.
- World Health Organization. (1994). *Life Skills Education for Children and Adolescents in School*. Geneva: WHO.



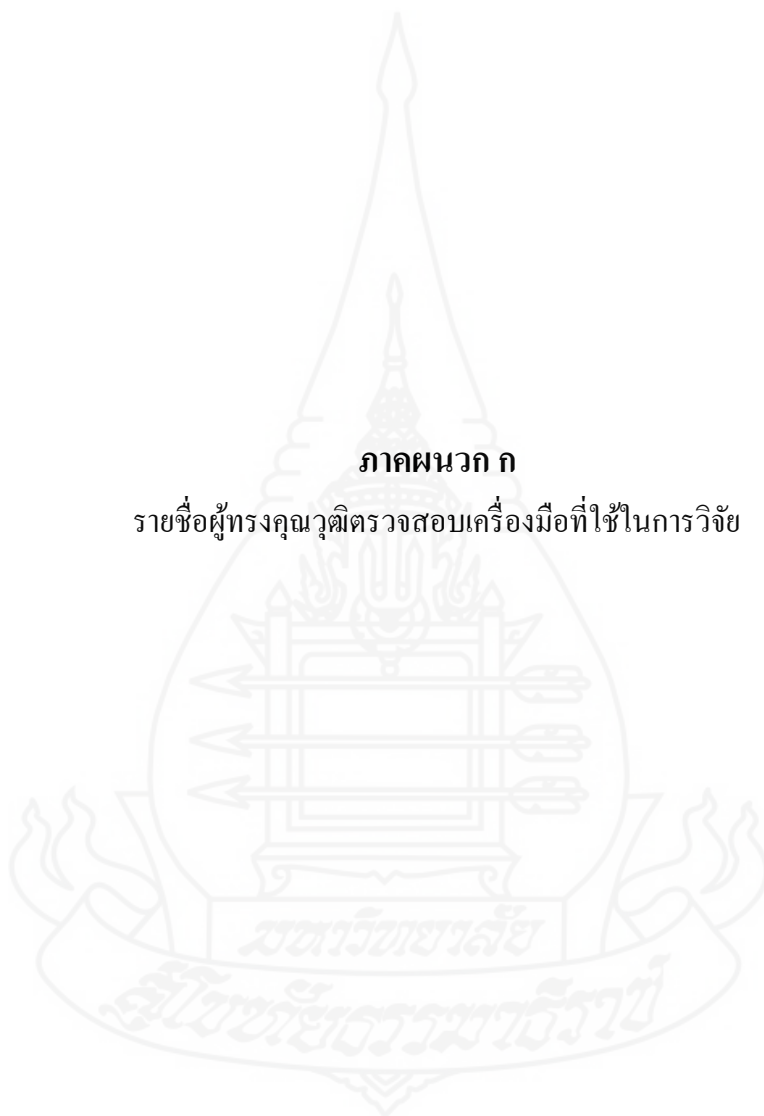
ภาคผนวก

มหาวิทยาลัย

สกลนครราชภัฏ

**ภาคผนวก ก**

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย





### รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ชื่อ – สกุล นายวีระ อุดาหะ  
 สถานที่ทำงาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 34  
 วุฒิการศึกษา การศึกษามหาบัณฑิต กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว)  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร  
 ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน ศึกษานิเทศก์ชำนาญการพิเศษ  
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ วิทยากรด้านจิตวิทยาการแนะแนว
  
2. ชื่อ – สกุล นางสาวพันธพร วุฒิ  
 สถานที่ทำงาน สำนักงานคุ้มครองเด็ก สภาคิริสตจักรในประเทศไทย  
 วุฒิการศึกษา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา  
 และการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน นักจิตวิทยา  
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครูแนะแนว และวิทยากรอบรมการดูแลนักเรียน
  
3. ชื่อ – สกุล นางสาวสุดาพร นาคพิก  
 สถานที่ทำงาน มูลนิธิ กลุ่ม “คนวัยใส” เชียงใหม่  
 วุฒิการศึกษา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา  
 และการแนะแนว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
 ตำแหน่ง/หน้าที่ปฏิบัติงาน ผู้ประสานงาน โครงการ  
 ประสบการณ์หรือความชำนาญ กระบวนกรให้ความรู้สุขภาวะทางเพศในวัยรุ่น



**ภาคผนวก ข**

ผลการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



**ผลการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย**  
**ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item Objective Congruence)**  
**ของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ**

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
	1	2	3	4	5	
1	+1	+1	+1	+1	0	0.8
2	+1	0	+1	+1	0	0.6
3	+1	+1	+1	+1	+1	1
4	+1	+1	+1	+1	+1	1
5	+1	+1	+1	+1	+1	1
6	+1	+1	+1	+1	+1	1
7	0	+1	+1	+1	+1	0.8
8	+1	+1	+1	+1	+1	1
9	+1	+1	+1	+1	+1	1
10	+1	+1	+1	+1	+1	1
11	+1	+1	+1	+1	+1	1
12	+1	+1	+1	+1	+1	1
13	+1	+1	+1	+1	+1	1
14	+1	+1	+1	+1	+1	1
15	+1	+1	+1	+1	+1	1
16	+1	+1	+1	+1	+1	1
17	0	+1	0	+1	+1	0.6
18	+1	+1	+1	+1	+1	1
19	+1	+1	0	+1	+1	0.8
20	+1	+1	0	+1	+1	0.8
21	+1	+1	+1	+1	+1	1
22	+1	+1	+1	+1	+1	1
23	+1	+1	+1	+1	+1	1

**ผลการหาคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย**  
**ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item Objective Congruence)**  
**ของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ (ต่อ)**

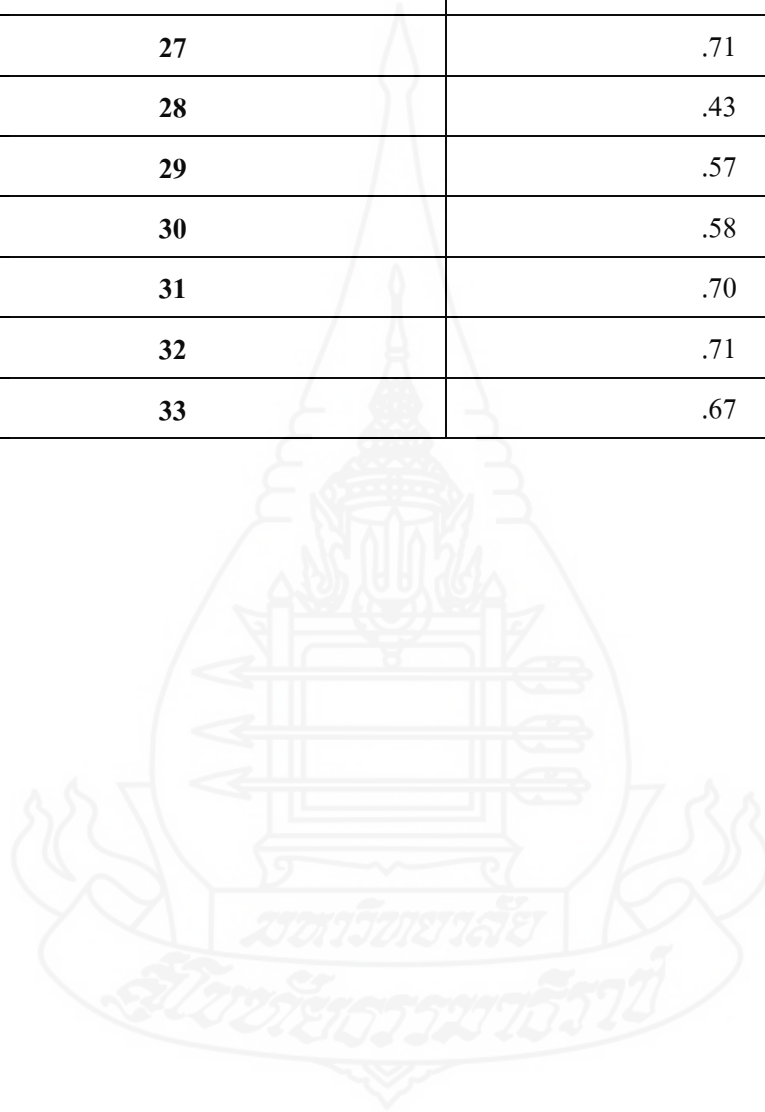
ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
	1	2	3	4	5	
24	+1	+1	+1	+1	+1	1
25	+1	+1	+1	+1	+1	1
26	+1	+1	+1	+1	+1	1
27	+1	+1	+1	+1	+1	1
28	+1	+1	+1	+1	+1	1
29	+1	0	+1	+1	+1	0.8
30	+1	+1	+1	+1	+1	1
31	+1	+1	+1	+1	+1	1
32	+1	+1	+1	+1	+1	1
33	+1	+1	+1	+1	+1	1
34	+1	+1	+1	+1	+1	1
35	+1	+1	+1	+1	+1	1
36	0	+1	+1	+1	+1	0.8
37	+1	+1	+1	+1	+1	1
38	+1	+1	+1	+1	+1	1
39	0	+1	+1	+1	+1	0.8
40	+1	+1	+1	+1	+1	1
41	+1	+1	+1	+1	+1	1
42	+1	+1	+1	+1	+1	1
43	+1	+1	+1	+1	+1	1
44	+1	+1	+1	+1	+1	1
45	0	+1	+1	+1	+1	0.8

**ผลการหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination)  
ของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ**

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
1	.37
2	.61
3	.45
4	.24
5	.20
6	.55
7	.33
8	.30
9	.41
10	.65
11	.65
12	.46
13	.45
14	.28
15	.23
16	.71
17	.47
18	.20
19	.50
20	.65
21	.73
22	.62
23	.74
24	.48
25	.21

**ผลการหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination)  
ของแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ (ต่อ)**

ข้อ	ค่าอำนาจจำแนก
26	.58
27	.71
28	.43
29	.57
30	.58
31	.70
32	.71
33	.67



ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item Objective Congruence)

ของชุดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

ชุดกิจกรรม	ผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
	1	2	3	4	5	
1	+1	+1	+1	0	1	0.8
2	+1	1	+1	0	1	0.8
3	+1	+1	+1	+1	+1	1
4	+1	+1	+1	+1	0	0.8
5	0	+1	+1	+1	+1	0.8
6	+1	+1	+1	+1	0	0.8
7	0	+1	+1	+1	+1	1
8	+1	+1	+1	+1	+1	1





## ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item Objective Congruence)

ของแบบวัดความพึงพอใจต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริม

การตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
	1	2	3	4	5	
1	+1	+1	+1	+1	+1	1
2	+1	+1	+1	+1	+1	1
3	+1	+1	+1	+1	+1	1
4	+1	+1	+1	+1	+1	1
5	+1	+1	+1	+1	+1	1
6	+1	+1	+1	+1	+1	1
7	+1	+1	+1	+1	+1	1
8	+1	+1	+1	+1	+1	1
9	+1	+1	+1	+1	+1	1
10	+1	+1	+1	+1	+1	1
11	+1	+1	+1	+1	+1	1
12	+1	+1	+1	+1	+1	1
13	+1	+1	+1	+1	+1	1
14	+1	+1	+1	+1	+1	1
15	+1	+1	+1	+1	+1	1
16	+1	+1	+1	+1	+1	1
17	+1	+1	+1	+1	+1	1
18	+1	+1	+1	+1	+1	1
19	+1	+1	+1	+1	+1	1
20	+1	+1	+1	+1	+1	1
21	+1	+1	+1	+1	+1	1
22	+1	+1	+1	+1	+1	1

ผลการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item Objective Congruence)  
 ของแบบวัดความพึงพอใจต่อการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริม  
 การตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ (ต่อ)

ข้อที่	ผู้ทรงคุณวุฒิ					IOC
	1	2	3	4	5	
23	+1	+1	+1	+1	+1	1
24	+1	+1	+1	+1	+1	1
25	+1	+1	+1	+1	+1	1



ภาคผนวก ค

แบบประเมินความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



**แบบประเมินความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ พิจารณาแบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ**

**คำชี้แจง** โปรดให้คะแนนพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 3 ระดับคะแนน ดังนี้

-1 หมายถึง ข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์

+1 หมายถึง ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์

**ข้อเสนอแนะ/ควรปรับปรุง** ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

หากพบว่าข้อข้อเสนอแนะ/ควรปรับปรุง โปรดแนะนำรายละเอียดเพื่อการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

ลำดับ	ข้อความ	ระดับความสอดคล้อง			
		+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
<b>1. การรับรู้ในเรื่องเพศ</b> หมายถึง การมีความรู้ข้อมูลข่าวสารในเรื่องเพศ การรับรู้ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมต่อเรื่องเพศของตน เป็นการหยั่งรู้ความคิดของตนเองว่ามีความคิดในเรื่องเพศอย่างไร รู้อารมณ์ความรู้สึกของตนเองว่าอยู่ในอารมณ์ใด เช่น อิจฉา กลัว ริษยา รักใคร่ กล้าพูดอย่างเปิดเผยถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการแสดง พฤติกรรมของตนต่อเรื่องเพศ ตลอดจนกล้ายอมรับผิดหากตนแสดงออกไปไม่เหมาะสม					
1	ฉันคิดว่าเพศหญิงควรรักนวลสงวนตัว ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน				
2	ฉันคิดว่าเพศชายควรรักเดียวใจเดียว ไม่ควรรักสนุก จ้องหาโอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์กับเพศหญิง				
3	ฉันคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นเรื่องปกติสำหรับเพศชายและหญิง				
4	ฉันคิดว่าการมีแฟนหรือมีกิ๊กในวัยเรียนเป็นเรื่องที่ธรรมดาใครๆ ก็มีกันได้				
5	ฉันคิดว่าการพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเพศในที่สาธารณะ เป็นสิ่งที่น่าอาย				
6	ฉันรับรู้ในตนเองเมื่อมีอารมณ์ทางเพศ				
7	ฉันรับรู้ในความรู้สึกชอบพอเพื่อนต่างเพศ				
8	ฉันรับรู้ในความรู้สึกรักใคร่เพื่อนต่างเพศ				
9	ฉันรับรู้ในความรู้สึกสนใจเพื่อนต่างเพศ				

ลำดับ	ข้อความ	ระดับความสอดคล้อง			
		+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
10	ฉันรับรู้ในความกลัวเกี่ยวกับการปรับตัวเรื่องเพศ				
11	ฉันรู้ว่าวัยรุ่นไม่ควรอยู่สองต่อสองในที่ลับตากับเพศตรงข้าม				
12	ฉันรู้ว่าวัยรุ่นสามารถจับมือถือแขนโอบกอดกับแฟนหรือคนรักได้				
13	ฉันรู้ว่าการแต่งกายล่อแหลมเป็นการกระตุ้นความรู้สึกลงทางเพศ				
14	ฉันรู้ว่าการออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายอารมณ์และความรู้สึกลงทางเพศ				
15	ฉันรู้ว่าการกอดจูบ ถูบค้ำ สัมผัสทางกาย นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์				
<p><b>2. การประเมินความเข้าใจในเรื่องเพศ</b> หมายถึง การประเมินความคิด อารมณ์ ความรู้สึกรพฤติกรรมการ และความเข้าใจของตนเองในเรื่องเพศ ทั้งจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเอง ที่จะเรียนรู้ปรับปรุงตนเอง เปิดใจยอมรับฟังข้อเสนอแนะเรื่องเพศจากผู้อื่น ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์เชิงสร้างสรรค์จากผู้อื่น รับรู้ว่าเมื่อใดที่ควรร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเรื่องเพศ และเมื่อใดที่ควรเสริมสร้างทักษะการประเมินตนเองต่อเรื่องเพศได้อย่างถูกต้อง</p>					
1	ฉันคิดว่าเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน				
2	ฉันคิดว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษาอย่างถูกต้องมีความจำเป็น				
3	ฉันคิดว่าความรู้เรื่องเพศต้องได้จากแหล่งของข้อมูลที่เชื่อถือได้				
4	ฉันคิดว่าการป้องกันความเสี่ยงจากปัญหาทางเพศเป็นสิ่งสำคัญ				
5	ฉันคิดว่าการเอาเปรียบทางเพศต่อผู้หญิงของผู้ชายเป็นสิ่งที่น่าละอาย				
6	เมื่อฉันย่างเข้าสู่วัยรุ่น ฉันจะเริ่มสนใจเพศตรงข้ามซึ่งเกิดจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศ				

ลำดับ	ข้อความ	ระดับความสอดคล้อง			
		+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
7	ฉันรู้ว่าวัยรุ่นเมื่อเกิดความพึงพอใจกันและกัน จะมี ความรู้สึกอยากใกล้ชิด อยากสัมผัส				
8	ฉันรู้สึกมีความสุข สดชื่น เมื่อคนที่ฉันชื่นชอบ ทำที่สนใจฉัน				
9	เมื่อฉันมีความคับข้องใจในอารมณ์ ความรู้สึกในเรื่อง เพศ ฉันต้องการที่จะปรึกษาผู้อื่น				
10	ฉันรับฟังคำวิจารณ์ คำแนะนำตักเตือนจากผู้อื่น เมื่อ ฉันแสดงออกอารมณ์ทางเพศไม่เหมาะสม				
11	ฉันเข้าใจว่าการอยู่กันตามลำพังสองต่อสอง ของชาย หญิงเป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ				
12	ฉันเข้าใจว่าความสัมพันธ์ของวัยรุ่นชาย-หญิง หาก พัฒนาพฤติกรรมออกไปถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์กัน อาจ ทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา				
13	ฉันเข้าใจตนเองว่าเมื่อฉันสนใจเพศตรงข้าม ฉันจะ แสดงท่าที่สนใจ และอยากเข้าไปพูดคุยด้วย				
14	ฉันจะแต่งกายตามแบบคารา หรือตัวละครในทีวีที่ฉัน ชื่นชอบ				
15	ฉันจะแสดงความเป็นเจ้าของ หึงหวง กับคนที่ฉัน ชอบ				
<p><b>3. ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในเรื่องเพศ</b> หมายถึง ความมั่นใจ การตระหนักใน คุณค่าและความสามารถของตนในเรื่องเพศ รู้ถึงขีดความสามารถของตน รู้จักเลือกใช้จุดเด่น ของตนเองในการปฏิบัติเมื่อเผชิญกับปัญหาเรื่องเพศ ได้อย่างเหมาะสม มีความมั่นใจในการ เผชิญปัญหาเรื่องเพศ มีความพร้อมที่จะแก้ไขสถานการณ์ที่ยากลำบาก และยื่นมือช่วยเหลือ เอาชนะอุปสรรคด้วยความแน่วแน่</p>					
1	ฉันสามารถร่วมกิจกรรมสร้างความเข้าใจเรื่องเพศที่ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น				
2	ฉันมีวิธีการสื่อสารกับเพศตรงข้ามได้อย่างเหมาะสม				

ลำดับ	ข้อความ	ระดับความสอดคล้อง			
		+1	0	-1	ข้อเสนอแนะ
3	ฉันสามารถปฏิบัติตัวกับเพศตรงข้ามได้อย่างเหมาะสม				
4	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ทางเพศได้ เมื่อมีเหตุการณ์วิกฤติ				
5	ฉันมีการวางตัวอย่างเหมาะสมกับเพศตรงข้าม				
6	ฉันสามารถประเมินจุดเด่น ความถนัด และความสามารถของตนในการเผชิญปัญหาเรื่องเพศได้				
7	ฉันมั่นใจในวิธีการผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศของตนเอง				
8	ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง เมื่อได้รับการยกย่องชมเชยในการปฏิบัติตัวเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องเพศ				
9	ฉันมั่นใจว่าการหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องเพศที่เหมาะสม และสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาได้ถูกต้อง				
10	ฉันสามารถจัดการปัญหาที่เกิดจากเรื่องเพศได้				
11	ฉันสามารถปฏิเสธเพื่อนต่างเพศ ได้อย่างมีเหตุผล				
12	ฉันหาทางออกจากปัญหาทางเพศได้				
13	ฉันพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาทางเพศ				
14	ฉันสามารถเจรจา ต่อรอง ในสถานการณ์เรื่องเพศได้				
15	ฉันสามารถออกจากสถานการณ์ความเสี่ยงทางเพศได้				

**แบบประเมินความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิ**  
**พิจารณาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมความตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ**

**คำชี้แจง** โปรดให้คะแนนพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 3 ระดับคะแนน ดังนี้

- 1 หมายถึง กิจกรรมไม่มีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์
- +1 หมายถึง กิจกรรมมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์

**ข้อเสนอแนะ/ควรปรับปรุง** ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย หากพบว่ามีข้อเสนอแนะ/ควรปรับปรุง โปรดแนะนำรายละเอียด เพื่อการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

ลำดับ	กิจกรรม	ระดับการประเมิน			ข้อเสนอแนะ ควรปรับปรุง
		+1	0	-1	
1	ปฐมนิเทศ				
2	การรับรู้ในเรื่องเพศ : ข้อเสนอแนะเรื่องเพศ				
3	การรับรู้ในเรื่องเพศ : รู้เท่าทันตน				
4	การประเมินความเข้าใจในเรื่องเพศ: ประเมินความคิด อารมณ์ ความรู้สึก				
5	การประเมินความเข้าใจในเรื่องเพศ: ประเมินพฤติกรรม				
6	ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในเรื่องเพศ : รับรู้ในความสามารถ				
7	ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในเรื่องเพศ : พร้อมที่จะเผชิญ				
8	ปัจฉิมนิเทศ				



แบบประเมินความคิดเห็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ  
ส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

คำชี้แจง โปรดให้คะแนนพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 3 ระดับคะแนน ดังนี้

- 1 หมายถึง ข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับการประเมินความพึงพอใจ
- 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับการประเมินความพึงพอใจ
- +1 หมายถึง ข้อคำถามมีความสอดคล้องกับการประเมินความพึงพอใจ

ข้อเสนอแนะ/ควรปรับปรุง ผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

หากพบว่ามีข้อเสนอแนะ/ควรปรับปรุง โปรดแนบรายการละเอียด เพื่อการปรับปรุงแก้ไขต่อไป

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับ ความสอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ
	-1	0	+1	ควรปรับปรุง
<b>ก.ความพึงพอใจต่อวิทยากร/ผู้ดำเนินกิจกรรม</b>				
1. การเตรียมตัวและความพร้อมของผู้ดำเนินกิจกรรม				
2. การถ่ายทอดความรู้ของผู้ดำเนินกิจกรรม				
3. การอธิบายเนื้อหาได้ชัดเจนและตรงประเด็น				
4. การใช้ภาษาที่เหมาะสมและเข้าใจง่าย				
5. การตอบคำถามของผู้ดำเนินกิจกรรม				
6. การเตรียมเอกสารประกอบการบรรยาย/อุปกรณ์ประกอบกิจกรรม มีความเหมาะสม และมีความน่าสนใจ				
7. การเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ซักถาม				
<b>ข. ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม</b>				
8. กิจกรรมที่จัดขึ้นมีความน่าสนใจ ตรงกับความต้องการของท่าน				
9. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม				
10. สถานที่ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม				
11. เอกสารประกอบการบรรยาย/อุปกรณ์ประกอบกิจกรรม มีความเหมาะสม และมีความน่าสนใจ				

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับ ความสอดคล้อง			ข้อเสนอแนะ
	-1	0	+1	ควรปรับปรุง
12. สื่อ โสตทัศนูปกรณ์ประกอบกิจกรรมมีความเหมาะสม				
13. ความเหมาะสมเพียงพอของอาหารว่าง				
<b>ค. ด้านความรู้ความเข้าใจ</b>				
14. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ <u>ก่อน</u> การอบรม				
15. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ <u>หลัง</u> การอบรม				
16. สามารถบอกประโยชน์จากการร่วมกิจกรรม ได้				
17. สามารถบอกข้อดีของชุดกิจกรรมได้				
18. สามารถอธิบายรายละเอียดกิจกรรมได้				
19. สามารถสรุปความคิดที่ได้จากกิจกรรม นำไปใช้ได้				
<b>ง. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม</b>				
20. สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้				
21. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ / ถ่ายทอดแก่ผู้อื่นได้				
22. สามารถให้คำปรึกษาแก่เพื่อนหรือผู้อื่นได้				
23. ความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้				
24. ความภาคภูมิใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมและเป็นส่วนหนึ่งของวัยรุ่นที่มี ความตระหนักเรื่องเพศ				
25. สามารถเล่าประสบการณ์และมีความกล้าแสดงออกต่อเรื่องเพศในทางที่ถูกต้อง เหมาะสม				

ภาคผนวก ง

แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ



ชื่อ-สกุล..... ชั้น ม.2/..... เลขที่.....

### แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

**คำชี้แจง** แบบวัดนี้ใช้เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็น  
ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา เกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ  
แบ่งเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามที่เกี่ยวข้องกับการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

ขอความกรุณาผู้ตอบแบบสอบถาม ให้ข้อมูลตามความจริง โดยกรอกข้อความและ  
เครื่องหมาย ✓ ลงในแต่ละช่องของระดับการประเมิน

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ .....หญิง .....ชาย
2. อายุ .....14 ปี .....15 ปี .....16 ปี .....17 ปี .....18 ปี
3. สถานภาพครอบครัว
  - ( ) อยู่กับบิดา-มารดา ( ) บิดา-มารดาหย่าร้าง
  - ( ) บิดาหรือมารดาเสียชีวิต ( ) อื่นๆ เช่น อยู่กับญาติ หรือผู้อุปการะที่ไม่ใช่ญาติ
4. รายได้จากครอบครัวให้ใช้จ่ายต่อสัปดาห์
  - ( ) 0 – 100 บาท ( ) 101 – 200 บาท ( ) 201 – 300 บาท
  - ( ) 301 – 400 บาท ( ) 400 – 500 บาท ( ) 501 บาท ขึ้นไป
5. รายได้ของบิดามารดาต่อเดือน
  - ( ) น้อยกว่า 10,000 บาท
  - ( ) 10,001 - 30000 บาท
  - ( ) 30,001 - 50000 บาท
  - ( ) มากกว่า 50,000 บาท
6. นักเรียนทราบถึงผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนจากทาง.....
  - ( ) เว็บไซต์ ( ) หนังสือพิมพ์
  - ( ) สื่อของหน่วยงานราชการ ( ) โทรทัศน์
  - ( ) เพื่อน ( ) อื่นๆ โปรดระบุ.....

7. นักเรียนมีค่านิยมในเรื่องเพศเป็นในลักษณะแบบใด
- ( ) จะรักษาความบริสุทธิ์จนกว่าจะแต่งงาน  
 ( ) ไม่รักษาความบริสุทธิ์จนถึงวันแต่งงาน ( ) ไม่แน่ใจ
8. นักเรียนคิดว่านักเรียนสมควรที่จะมีครอบครัวในช่วงอายุเท่าใด
- ( ) 15 – 20 ปี ( ) 21 – 25 ปี  
 ( ) 26 – 30 ปี ( ) มากกว่า 31 ปีขึ้นไป  
 ( ) อื่นๆ โปรดระบุ.....
9. นักเรียนเคยเข้าไปใช้บริการหาเพื่อนคุย (แชท) ทาง อินเทอร์เน็ต เกี่ยวกับเรื่องเพศหรือไม่ บ่อยแค่ไหน
- ( ) เคย เข้าทุกวัน ( ) ไม่เคย  
 ( ) เคย เดือนละครั้ง ( ) เคย แต่น้อยกว่าเดือนละ 1 ครั้ง  
 ( ) อื่นๆ โปรดระบุ.....

**ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ**

**คำชี้แจง** ขอให้ท่านอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วประเมินตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นแก่ท่าน

โดยขอความกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

แบบวัดนี้มีข้อคำถามจำนวน 33 ข้อ ครอบคลุมเนื้อหาการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ตามองค์ประกอบ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านการรับรู้ในเรื่องเพศ
2. ด้านการประเมินความเข้าใจในเรื่องเพศ
3. ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในเรื่องเพศ

**เกณฑ์การให้คะแนน**

ข้อความทางบวก ได้แก่ ข้อคำถามที่ 1, 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33

ข้อความทางลบ ได้แก่ ข้อคำถามที่ 3, 4, 18

		ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
จริงมากที่สุด	ให้	5 คะแนน	1 คะแนน
จริงมาก	ให้	4 คะแนน	2 คะแนน
จริงบ้างไม่จริงบ้าง	ให้	3 คะแนน	3 คะแนน
จริงน้อย	ให้	2 คะแนน	4 คะแนน
จริงน้อยที่สุด	ให้	1 คะแนน	5 คะแนน

**ตัวอย่าง**

ลำดับ	ข้อความ	ระดับการประเมิน				
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
<b>ด้านการรับรู้ในเรื่องเพศ</b>						
1	ฉันคิดว่าเพศหญิงควรรักนวลสงวนตัว ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน	✓				

+++++

\*\*ขอขอบคุณในความร่วมมือ\*\*

จันทร์ทิมา ขุนบำรุง

นิสิตปริญญาโท สาขาศึกษาศาสตร์

แขนงวิชาการแนะแนวและให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยา

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

**ตอนที่ 2 ข้อคำถามเกี่ยวกับการตระหนักรู้ในตนเองเรื่องเพศ**

ลำดับ	ข้อความ	ระดับการประเมิน				
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงบ้าง ไม่จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
<b>ด้านการรับรู้ในเรื่องเพศ</b>						
1	ฉันคิดว่าเพศหญิงควรรักนวลสงวนตัว ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน					
2	ฉันคิดว่าเพศชายควรรักเดียวใจเดียว ไม่ควรรักสนุกจ้องหาโอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์กับเพศหญิง					
3	ฉันคิดว่าการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นเรื่องปกติสำหรับเพศชายและหญิง					
4	ฉันคิดว่าการมีแฟนหรือมีกิ๊กในวัยเรียนเป็นเรื่องที่ธรรมดา ใครๆ ก็มีกันได้					
5	ฉันรับรู้ในความกลัวเกี่ยวกับการปรับตัวเรื่องเพศ					
6	ฉันรู้ว่าวัยรุ่นไม่ควรอยู่สองต่อสองในที่ลับตากับเพศตรงข้าม					
7	ฉันรู้ว่าการแต่งกายหล่อแหลมเป็นการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ					
8	ฉันรู้ว่าการออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายอารมณ์และความรู้สึกทางเพศ					
9	ฉันรู้ว่าการกอดจูบ ลูบคลำ สัมผัสทางกาย นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์					

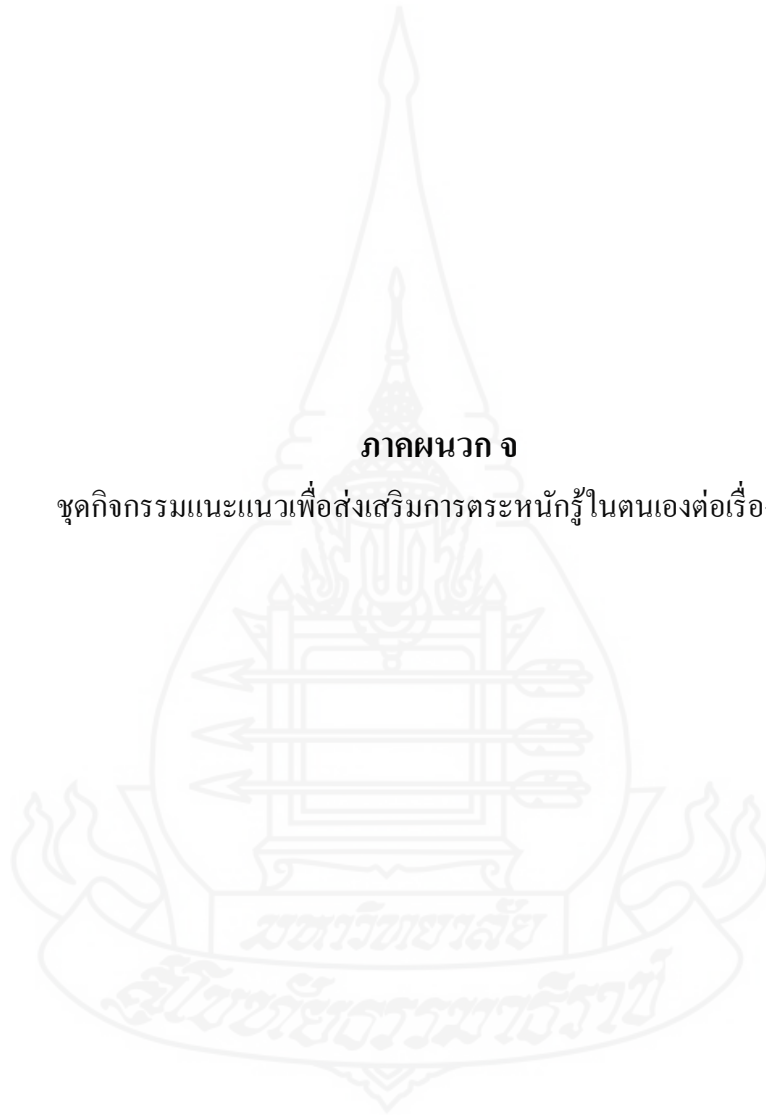
ลำดับ	ข้อความ	ระดับการประเมิน				
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
<b>ด้านประเมินความเข้าใจในเรื่องเพศ</b>						
10	ฉันคิดว่าเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน					
11	ฉันคิดว่าการรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษาอย่างถูกต้องมีความจำเป็น					
12	ฉันคิดว่าความรู้เรื่องเพศต้องได้จากแหล่งของข้อมูลที่เชื่อถือได้					
13	ฉันคิดว่าการป้องกันความเสี่ยงจากปัญหาทางเพศเป็นสิ่งสำคัญ					
14	ฉันคิดว่า การเอาเปรียบทางเพศต่อผู้หญิงของผู้ชายเป็นสิ่งที่น่าละอาย					
15	ฉันรับฟังคำวิจารณ์ คำแนะนำตักเตือนจากผู้อื่น เมื่อฉันแสดงออกอารมณ์ทางเพศไม่เหมาะสม					
16	ฉันเข้าใจว่าการอยู่กันตามลำพังสองต่อสองของชายหญิง เป็นสิ่งที่ไม่ควรกระทำ					
17	ฉันเข้าใจตนเองว่าเมื่อฉันสนใจเพศตรงข้าม ฉันจะแสดงท่าทีสนใจ และอยากเข้าไปพูดคุยด้วย					
18	ฉันจะแต่งกายตามแบบคารา หรือตัวละครในทีวีที่ฉันชื่นชอบ					



ลำดับ	ข้อความ	ระดับการประเมิน				
		จริงมากที่สุด	จริงมาก	จริงบ้างไม่จริงบ้าง	จริงน้อย	จริงน้อยที่สุด
<b>ด้านความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในเรื่องเพศ</b>						
19	ฉันสามารถร่วมกิจกรรมสร้างความเข้าใจเรื่องเพศที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น					
20	ฉันมีวิธีการสื่อสารกับเพศตรงข้ามได้อย่างเหมาะสม					
21	ฉันสามารถปฏิบัติตัวกับเพศตรงข้ามได้อย่างเหมาะสม					
22	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ทางเพศได้ เมื่อมีเหตุการณ์วิกฤติ					
23	ฉันมีการวางตัวอย่างเหมาะสมกับเพศตรงข้าม					
24	ฉันสามารถประเมินจุดเด่น ความถนัด และความสามารถของตนในการเผชิญปัญหาเรื่องเพศได้					
25	ฉันมั่นใจในวิธีการผ่อนคลายอารมณ์ทางเพศของตนเอง					
26	ฉันรู้สึกมั่นใจในตนเอง เมื่อได้รับการยกย่องชมเชยในการปฏิบัติตัวเป็นตัวอย่างที่ดีในเรื่องเพศ					
27	ฉันมั่นใจว่าการหาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องเพศที่เหมาะสม และสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาได้ถูกต้อง					
28	ฉันสามารถจัดการปัญหาที่เกิดจากรื่องเพศได้					
29	ฉันสามารถปฏิเสธเพื่อนต่างเพศ ได้อย่างมีเหตุผล					
30	ฉันหาทางออกจากปัญหาทางเพศได้					
31	ฉันพร้อมที่จะแก้ไขปัญหาทางเพศด้วยตนเอง					
32	ฉันสามารถเจรจา ต่อรอง ในสถานการณ์เรื่องเพศได้					
33	ฉันสามารถออกจากสถานการณ์ความเสี่ยงทางเพศได้					

**ภาคผนวก จ**

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ



### คำชี้แจง

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่ ได้สร้างขึ้นเพื่อเป็นการจัดกิจกรรมแนะแนวแบบเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ทั้งนี้ กระบวนการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วยขั้นตอน ได้แก่ ชื่อกิจกรรม จุดประสงค์ ระยะเวลา สื่อ/อุปกรณ์ การดำเนินกิจกรรม (ขั้นนำ ขั้นดำเนินกิจกรรม ขั้นสรุป) การประเมินผล

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีทั้งหมด 8 กิจกรรม ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม จำนวน 8 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที โดยแต่ละกิจกรรมจะมีเอกสารประกอบการจัดกิจกรรม เช่น ใบความรู้ ใบงาน สื่อคอมพิวเตอร์ด้านเพศศึกษา รวมถึงด้านความคิดเรื่องเพศ ด้านสังคม เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ตนเอง ได้ค้นพบตนเอง รู้จักวางแผนและมีความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับ การตัดสินใจเรื่องเพศที่เหมาะสม การรู้จักศักยภาพของตนเอง สามารถนำไปปรับปรุง แก้ไขและพัฒนาตนเอง เพื่อให้ผ่านพ้นวิกฤตชีวิต และมีวิถีชีวิตที่เหมาะสม สามารถอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม

จันทร์ทิมา ขุนบำรุง



**โครงสร้างแผนการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ  
ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนหอพระ จังหวัดเชียงใหม่**

ลำดับ	ชื่อกิจกรรม	จุดประสงค์
1	ปฐมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ นักเรียน เข้าใจจุดมุ่งหมาย วิธีการ บทบาท หน้าที่ ข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>2. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้จัดกิจกรรมแนะแนว และนักเรียน</li> </ol>
2	การรับรู้ในเรื่องเพศ: ข้อสนทนาเรื่องเพศ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ นักเรียน มีความรู้ ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออก</li> <li>2. เพื่อให้วัยรุ่นรู้จักตนเอง</li> </ol>
3	การรับรู้ในเรื่องเพศ : รู้เท่าทัน ตน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ นักเรียน มีการรับรู้ในความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมต่อเรื่องเพศของตน</li> <li>2. เพื่อให้ นักเรียนกล้าที่จะเปิดเผยถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของตนต่อเรื่องเพศ</li> </ol>
4	การประเมินความเข้าใจในเรื่องเพศ: ประเมินความคิด อารมณ์ ความรู้สึก	เพื่อให้ นักเรียน ประเมินความเข้าใจของตนในเรื่องเพศ ทั้งด้านความคิด อารมณ์และความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้น
5	การประเมินความเข้าใจในเรื่องเพศ: ประเมินพฤติกรรม	เพื่อให้ นักเรียน สามารถ ประเมินพฤติกรรมทางเพศของตนได้อย่างเหมาะสม
6	ความเชื่อมั่นในความสามารถ ของตนในเรื่องเพศ: รับรู้ใน ความสามารถ	เพื่อให้ นักเรียน ตระหนักถึงขีดความสามารถของตน เห็นคุณค่า ในตนเอง และสามารถเผชิญกับสถานการณ์ทางเพศได้
7	ความเชื่อมั่นในความสามารถ ของตนในเรื่องเพศ: พร้อมทั้ง จะเผชิญ	เพื่อให้ นักเรียน ได้เรียนรู้ ฝึกคิดและหาแนวทางการจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะเผชิญปัญหาทางเพศได้อย่างเหมาะสม
8	ปัจฉิมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อให้ นักเรียน บอกประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมได้</li> <li>2. เพื่อให้ นักเรียน ที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน</li> </ol>

## ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ ครั้งที่ 1

### ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศ

#### สาระสำคัญ

การได้ทำความรู้จักและการได้สร้างความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความไว้วางใจต่อกัน เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรม และจะเป็นแนวทางให้นักเรียนได้เปิดเผยตนเองและแสดงให้เห็นในสิ่งที่เป็นตัวตนที่แท้จริงออกมาให้ผู้อื่นได้รับรู้

#### จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจจุดมุ่งหมาย วิธีการ บทบาท หน้าที่ ข้อตกลงเบื้องต้นของการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้จัดกิจกรรมแนะแนว และนักเรียน

เวลา 50 นาที

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. ตารางกิจกรรมสำหรับนักเรียน
2. เครื่องคอมพิวเตอร์ NOTE BOOK
3. ลำโพง
4. ใบงาน แนะนำตนเอง

#### การดำเนินกิจกรรมแนะแนว

##### ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวต้อนรับและขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้ บอกให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน จากนั้นผู้วิจัยแนะนำตนเองให้นักเรียนรู้จัก พร้อมแจ้งขั้นตอนกิจกรรม
2. ผู้วิจัยแจกใบงาน แนะนำตนเอง ให้แก่นักเรียน

##### ขั้นดำเนินกิจกรรม

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรม “ข้ามสะพานมหัศจรรย์ ผ่านแม่น้ำสายรุ้ง” ดังนี้
  - 3.1 ให้นักเรียนทั้งหมดไปยืนรวมกัน ในฝั่งเดียวกันของห้อง และสมมติให้มีแม่น้ำสายรุ้งขวางกั้นอยู่ ทุกคนต้องข้ามสะพานมหัศจรรย์เพื่อผ่านไปอีกฝั่งของแม่น้ำสายรุ้งด้วยวิธีที่แตกต่างกันออกไป คือ อธิบายให้นักเรียนทำท่าทาง ที่ไม่ซ้ำกัน โดยให้ข้ามไปที่ละคน เมื่อให้สัญญาณ ทำกิจกรรม เปิดเพลงจังหวะสนุกสนาน และบอกให้นักเรียนที่พร้อมจะข้ามสะพานยกมือขึ้น ป้องกันการซ้ำซ้อนและให้ทำท่าทางที่ตนคิด ก่อนจะเดินข้ามไปยังอีกฝั่งหนึ่งของห้อง

3.2 เมื่อนักเรียนทุกคนข้ามไปยังอีกฝั่งของห้องได้ครบแล้ว ให้นักเรียนเขียนรายละเอียดของตนเองในใบงาน ตามหัวข้อต่อไปนี้

- ชื่อจริง ชื่อเล่น

- ลักษณะเด่นด้านเพศของตน เช่น ผมสวย หน้าใส สูดหล่อ ฯลฯ

3.3 ให้นักเรียนนั่งล้อมเป็นวงกลมและขึ้นขึ้นแนะนำตนเองตามหัวข้อในใบงานทีละคน เพื่อให้ทุกคนในกลุ่มทราบ จินครบทุกคนในกลุ่ม

4. ผู้วิจัยสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนว่าได้ข้อคิดหรือหลักการใด ในการทำกิจกรรม “ข้ามแม่สะพานมหัศจรรย์ผ่านแม่น้ำสายรุ้ง”

5. ผู้วิจัยสอบถามนักเรียนว่า ลักษณะทางเพศที่เด่นชัด และความตระหนักรู้ในเรื่องเพศของตนเอง มีความสำคัญต่อตนเองหรือไม่อย่างไร

6. ผู้วิจัยสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนต่อการทำกิจกรรมครั้งนี้

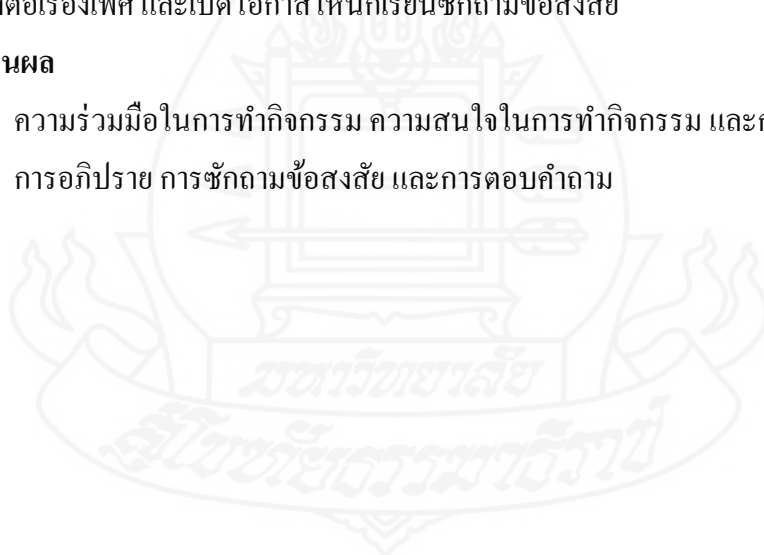
#### ขั้นสรุป

7. ให้นักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประโยชน์ และข้อตกลงของการร่วมกิจกรรมแนะแนว

8. ผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ และเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัย

#### **การประเมินผล**

1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความสนใจในการทำกิจกรรม และการตอบใบงาน
2. การอภิปราย การซักถามข้อสงสัย และการตอบคำถาม



## ใบงาน กิจกรรมที่ 1

**\*\*แนะนำตนเอง\*\***

ชื่อจริง	
ชื่อเล่น	
ลักษณะเด่น ทางเพศของตน	



ที่มา :[www.google.co.th/seach?=&รูปการ์ตูน&espv/](http://www.google.co.th/seach?=&รูปการ์ตูน&espv/) สืบค้น เมื่อธันวาคม 2558

## ครั้งที่ 2

## ชื่อกิจกรรม การรับรู้ในเรื่องเพศ : ข้อเสนอแนะเรื่องเพศ

## สาระสำคัญ

การรับรู้ในข้อเสนอแนะเรื่องเพศ เป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับนักเรียน เนื่องจากเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งภายนอกและภายใน นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญทั้งด้านจิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมการแสดงออก การมีความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ จะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักตนเองและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม

## จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออก
2. เพื่อให้วัยรุ่นรู้จักตนเอง

เวลา 50 นาที

## สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน “คำถาม เรื่อง ..วัยรุ่น วัยแรกรุ่น..
2. ใบความรู้ “การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น”
3. เครื่องคอมพิวเตอร์ NOTE BOOK
4. เครื่องฉายโปรเจ็คเตอร์
5. Power point สไลด์นำเสนอ ข้อเสนอแนะเรื่อง “เพศชายและเพศหญิง”

## การดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และนำเข้าสู่กิจกรรมโดยถามว่า “นักเรียนคิดว่าวัยรุ่นแตกต่าง จากวัยเด็กอย่างไรบ้าง” จากนั้นให้นักเรียนยกมือขึ้นตอบ โดยผู้วิจัยรวบรวมคำตอบแล้วเขียนบนกระดาน

2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มหญิง-ชาย กลุ่มละ 6-7 คนจากนั้นผู้วิจัยแจกใบงาน “เรื่องวัยรุ่น... วัยแรกรุ่น”

ขั้นดำเนินกิจกรรมแนะแนว

3. ผู้วิจัยชี้แจงให้แต่ละกลุ่มได้ร่วมคิด และร่วมกันสรุปข้อคิดเห็น พร้อมทั้งเลือกตัวแทนของแต่ละกลุ่มนำเสนอข้อสรุปของกลุ่ม

4. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ “การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น” และให้แต่ละกลุ่มร่วมกันอ่านและทำความเข้าใจใบความรู้พร้อมกัน



5. ผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออก ที่ส่งผลต่อการปรับตัวของวัยรุ่น และอาจนำไปสู่ปัญหาต่างๆ

6. ผู้วิจัยนำเสนอด้วย Power point สไลด์บรรยายและภาพประกอบ ข้อเสนอแนะเรื่อง “เพศชายและเพศหญิง”

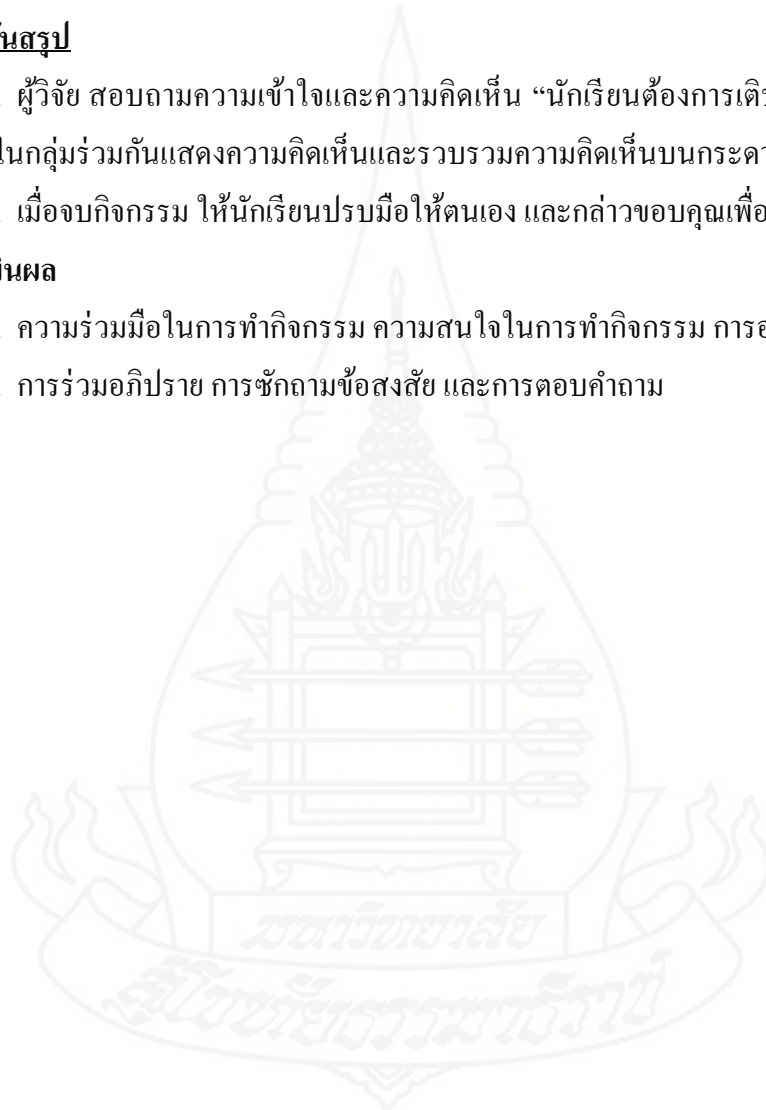
### ขั้นสรุป

7. ผู้วิจัย สอบถามความเข้าใจและความคิดเห็น “นักเรียนต้องการเติบโตเป็นผู้ใหญ่แบบไหน” ให้นักเรียนรู้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นและรวบรวมความคิดเห็นบนกระดาน

8. เมื่อจบกิจกรรม ให้นักเรียนประเมินตัวเอง และกล่าวขอบคุณเพื่อนในกลุ่ม

**การประเมินผล**

1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ความสนใจในการทำกิจกรรม การอ่านและตอบใบงาน
2. การร่วมอภิปราย การซักถามข้อสงสัย และการตอบคำถาม



## ใบงาน กิจกรรมที่ 2

### \*\*\*เรื่องวัยรุ่น...วัยแรกรุ่น\*\*\*

ให้นักเรียน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นต่อไปนี้

- คำถามสำหรับกลุ่มนักเรียนหญิง
  1. ในช่วงการเป็นวัยรุ่น วัยรุ่นหญิงมีการเปลี่ยนแปลงด้านใดบ้าง และเปลี่ยนแปลงอย่างไร
  2. วัยรุ่นหญิงมีความกังวลอะไรบ้างเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว และมีวิธีการปรับตัวอย่างไร
  3. การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นมีผลกระทบด้านใดบ้าง
- คำถามสำหรับกลุ่มนักเรียนชาย
  1. ในช่วงการเป็นวัยรุ่น วัยรุ่นชายมีการเปลี่ยนแปลงด้านใดบ้าง และเปลี่ยนแปลงอย่างไร
  2. วัยรุ่นชายมีความกังวลอะไรบ้างเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว และมีวิธีการปรับตัวอย่างไร
  3. การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่นมีผลกระทบด้านใดบ้าง

\*แบ่งกลุ่ม..... แสดงความคิดเห็น พร้อมจดบันทึก ใช้เวลา 15 นาที

\*เมื่อได้ข้อสรุปของกลุ่มแล้ว ให้คัดเลือกผู้แทน เพื่อนำเสนอรายงานหน้าห้องเรียน



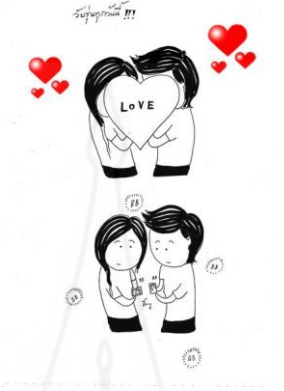
## ใบความรู้ ใบที่ 1 กิจกรรมที่ 2 การเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

### \*\*การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น\*\*

เพศหญิง		เพศชาย	
ขน	ขึ้นในที่ลับ และรักแร้	ขน	ขึ้นในที่ลับและรักแร้ หน่ออก (บางคน) หนวดเครา
ผิว	ผิวและผมมีน้ำมันมากขึ้น บางคนอาจมีสิว	ผิว	ผิวและผมมีน้ำมันมากขึ้น บางคนอาจมีสิว
กลิ่นตัว	มีกลิ่นตัวและมีเหงื่อมากขึ้น	กลิ่นตัว	มีกลิ่นตัวและมีเหงื่อมากขึ้น
ความสูง/ น้ำหนัก	เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนดูเก้งก้าง อาจสูงเท่าผู้ใหญ่ที่โตเต็มที่	ความสูง/ น้ำหนัก	เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนดูเก้งก้างอาจสูงเท่าผู้ใหญ่ที่โตเต็มที่
เสียง	เสียงต่ำลง แต่ส่วนใหญ่จะสังเกตเห็นได้ยาก	เสียง	เสียงทุ้มต่ำ สังเกตได้ชัด
รูปร่าง	ไหล่ สะโพกขยายออก น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น	รูปร่าง	ไหล่กว้างขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น
อวัยวะเพศ	แคมของอวัยวะเพศจะโตขึ้น เปลี่ยนรูปร่างเล็กน้อยภายในของแคมและในช่องคลอดจะเปียกชื้นกว่าตอนเป็นเด็กเพราะมีน้ำหล่อลื่นมากขึ้นจะเริ่มสังเกตเห็นมีตกขาวออกจากช่องคลอด	อวัยวะเพศ	เพิ่มขนาด และอาจมีการแข็งตัว เมื่อถูกกระตุ้น
ประจำเดือน	มีเลือดออกจากช่องคลอด เริ่มมีตั้งแต่อายุประมาณ 8-17 ปี ระยะเวลาที่มีประจำเดือนครั้งละ 2-3 วัน แต่ละคนจะมีประจำเดือนไม่เหมือนกันถ้ามีประจำเดือนครั้งละ 1-7 วัน และรอบประจำเดือน(นับจากวันแรกของการมีประจำเดือนในเดือนนี้จนถึงก่อนวันแรกของการมีประจำเดือนในเดือนถัดไป)	ประจำเดือน	ไม่มีประจำเดือน แต่อาจมีน้ำเหลวใสคือ อสุจิ ที่ออกมาจากอวัยวะ ในเวลากลางคืนที่มีการฝันหรือเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ มักเรียกว่าฝันเปียก
เต้านม	มีการเปลี่ยนแปลงและเพิ่มขนาด	เต้านม	มีนมแตกพาน

## ใบความรู้ ใบที่ 2

### กิจกรรมที่ 2 การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ความรู้สึกของวัยรุ่น



**อารมณ์** เป็นความรู้สึกที่เกิดจากการถูกสิ่งเร้า อารมณ์ของวัยรุ่นเป็นอารมณ์ที่รุนแรง เรียกว่า วัยพายุแคม ซึ่งหมายถึง อารมณ์ที่เต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง บางครั้งจึงมีความขัดแย้งกับผู้ใหญ่ การเกิดอารมณ์ได้ง่ายหรือรุนแรงเช่นนี้ จึงเป็นเรื่องง่ายต่อการถูกยั่วแหย่ หรือชักนำให้เกิดความรู้สึกอยากรู้ อยากลองทั้งในทางที่ดีและไม่ดี ความคิดหรืออารมณ์ชั่ววูบของวัยรุ่น อาจเป็นสิ่งที่ทำให้แสดงพฤติกรรมผิดๆ ออกมา ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อชีวิตและอนาคตของตนเอง

#### อารมณ์เพศกับวัยรุ่น

อารมณ์เพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายจะสร้างฮอร์โมนเพศในวัยรุ่นสูงกว่าวัยเด็ก ร่วมกับการกระตุ้นภายนอก เช่น ได้เห็นรูปวาม หวาม ได้ยินเสียงไพเราะ เสนาะหู ได้รับกลิ่นรัญจวนใจ การสัมผัสส่วนต่างๆ ของร่างกาย ตลอดจนความนึกคิดจินตนาการต่างๆ เป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดความรู้สึกทางเพศได้ เช่น บางคนเห็นขาของผู้หญิงก็จะเกิดอารมณ์เพศ ในขณะที่บางคนมีอารมณ์เมื่อเห็นเนินอก เห็นผมยาวๆ หรือบางคนได้กลิ่นนี้แล้วเกิดความชุ่มซ่า

#### ทางออกทางอารมณ์เพศสำหรับวัยรุ่นมีดังนี้

1. ระวังอารมณ์ โดยการออกกำลังกายหรือหากิจกรรมที่ชอบ เช่น เล่นกีฬา ทำงานศิลปะ และเล่นดนตรี
2. สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง รวมถึงการสำเร็จความใคร่ให้แก่นัก
3. การมีเพศสัมพันธ์ ปัจจุบันการมีเพศสัมพันธ์มีโอกาสเสี่ยงต่อการติด โรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการตั้งครรภ์ไม่พร้อม ทางป้องกันที่ควรปฏิบัติเมื่อมีเพศสัมพันธ์คือควรสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง

ที่มา: [www.http://koiikoi.exteen.com](http://koiikoi.exteen.com) สืบค้นเมื่อธันวาคม 2558

**ใบความรู้ ใบที่ 3 กิจกรรมที่ 2**  
**การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ความรู้สึกของวัยรุ่น (ต่อ)**

**ความรู้สึกของวัยรุ่นมีดังนี้**

1. ความกลัว เกิดเมื่อรู้สึกว่าตนเองไม่ได้รับความปลอดภัย ความกลัวเกี่ยวกับการปรับตัว เรื่องเพศ เกี่ยวกับรูปลักษณ์ของร่างกาย
2. ความกังวล เป็นผลมาจากความกลัวแล้วเก็บเอาเรื่องต่างๆ มาเป็นกังวล ซึ่งบางครั้งเรื่องนั้นอาจเกิดขึ้นหรือยังไม่เกิดขึ้น
3. ความโกรธ เป็นอารมณ์ที่ก้าวร้าวรุนแรงประเภทเดียวกับความอิจฉาริษยาและความเกลียดชัง อาจแสดงออกให้เห็นโดยตรงในลักษณะของความโกรธ หรือแสดงออกทางอ้อม โดยการเก็บตัวอยู่เงียบๆคนเดียว ไม่ยอมพูดกับใคร
4. **ความรัก ในช่วงวัยรุ่นจะมีความรักประเภทใหญ่ๆ ดังนี้**
  - 4.1 **รักตนเอง** วัยรุ่นจะรักและดูแลเอาใจใส่สภาพความเป็นไปของตนเอง เช่น ทรวดทรงความสวยงาม การเลือกเสื้อผ้า เป็นต้น
  - 4.2 **รักเพื่อน** วัยรุ่นจะรักและสนับสนุนเพื่อนเพศเดียวกัน โดยรวมกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันที่มีลักษณะนิสัยใจคอ และรสนิยมเดียวกัน
  - 4.3 **รักเพศตรงข้าม** วัยรุ่นที่มีความพึงพอใจเพื่อนต่างเพศ มักจะมีอารมณ์รุนแรง อาจมีผลต่อชีวิตและอนาคตของวัยรุ่นทั้งทางบวกหรือทางลบได้
  - 4.4 **รักและชื่นชมคนที่ชอบเป็นพิเศษ** วัยรุ่นจะรักและชื่นชมคนเก่ง หรือคนมีความสามารถด้านใดด้านหนึ่ง เช่น ดารา นักร้อง วัยรุ่นจะยึดถือเป็นแบบอย่างที่จะปรับบุคลิกภาพของตนให้เป็นไปตามแบบนั้นๆ
5. ความอิจฉาริษยา อารมณ์อิจฉาริษยาอาจแสดงออกในรูปแบบความโกรธอย่างรุนแรงและการทะเลาะวิวาท ซึ่งโดยมากเกิดจาก ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศ การแย่งความรักความสนใจภายในครอบครัว
6. ความอยากรู้ อยากลอง วัยรุ่นอยากรู้ อยากลองในสิ่งที่เกิดขึ้นในภายหน้า หรือเรื่องที่ปกปิดซ่อนเร้น โดยเฉพาะเกี่ยวกับเรื่องราวของเพศตรงข้าม เช่น พยายามแสวงหาความเร้นลับเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ หรืออวัยวะเพศของเพศตรงข้าม
7. ความสนใจ วัยรุ่นมีพลังมาก จึงมักสนใจในเรื่องต่างๆ ทั้งเรื่องเพศ เรื่องกีฬา ฯลฯ

\*\*\*\*\*

**ใบความรู้ ใบที่ 4 กิจกรรมที่ 2**  
**การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ความรู้สึกของวัยรุ่น (ต่อ)**

**ผลที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของวัยรุ่น**

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ได้ง่ายและรุนแรง ส่งผลให้วัยรุ่นที่ยังปรับตัวและควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ เกิดความขัดแย้งในใจหลายๆเรื่อง อารมณ์ที่อาจเป็นโทษต่อตัววัยรุ่นและผู้อื่น ได้แก่ เป็นคนเจ้าคิด มีปมด้อย กระทบกระวายใจ เก็บตัว หนีสังคม ซึมเศร้า วิตกกังวลและกลัว ไม่สบายใจง่าย ขุนเขี้ยว หงุดหงิด คิดเพื่อฝัน ฯลฯ

**แนวทางการควบคุมอารมณ์เพศของวัยรุ่น**

1. ฝึกสำรวจอารมณ์ของตน คือ การสำรวจและรับรู้ว่าขณะนี้ตนรู้สึก และคิดอย่างไร
2. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เร้าอารมณ์ และเรียนรู้อารมณ์ตนเอง จากการอ่านหนังสือ การสังเกตผู้อื่นหรือตัวละครที่แสดงว่าอะไรดีหรืออะไรไม่ดี
3. พยายามข่มใจ ระงับยับยั้งอารมณ์ ปรับอารมณ์ให้รื่นเริง และมองโลกในแง่ดี



ที่มา: <http://oknation.net> สืบค้นเมื่อธันวาคม 2558

**ใบความรู้ ใบที่ 5 กิจกรรมที่ 2**  
**การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น**

1. ต้องการเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง
2. ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน มีการรวมกลุ่มระหว่างเพื่อนเพศเดียวกันในระยะวัยรุ่นตอนต้น ระยะต่อมาเริ่มมีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ โดยมีสมาชิกในกลุ่มเป็นเพื่อนต่างเพศด้วย
3. เชื่อถือและรับฟังเพื่อนมากกว่าพ่อแม่
4. เริ่มสนใจเพื่อนต่างเพศ แสดงอารมณ์หิวหาว วุ่นวาย และเปลี่ยนแปลงง่าย
5. ชอบเปรียบเทียบตนเองกับเพื่อนเพศเดียวกัน รู้สึกมีปมด้อยและท้อแท้ใจง่าย บางครั้งคิดดูแคลนพ่อแม่และผู้ใหญ่ เพราะคิดว่ามีส่วนทำให้ตนด้อยกว่าเพื่อน
6. ต้องการแสดงออกให้เพศตรงข้ามหรือผู้ใหญ่ยอมรับความคิดของตน
7. แสดงความเชื่อมั่นในความสามารถทางเพศ เช่น อวดตัวว่าหน้าตาดี สวย หล่อ แต่มักเป็นไปอย่างรุนแรง จึงมีทั้งประโยชน์และโทษ นิสัยใจของวัยรุ่นจะเป็นสาเหตุให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ

**แนวทางปรับการแสดงพฤติกรรมของวัยรุ่น**

1. เลือกรับเพื่อนให้หลากหลายทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ
2. สังเกตการปฏิบัติตัว กิริยามารยาท ที่แสดงออกของเพื่อนเพศเดียวกัน ที่เป็นแบบอย่างที่ดี
3. หาโอกาสพูดคุยแลกเปลี่ยนกับเพื่อนหรือผู้ใหญ่ที่สามารถให้คำแนะนำได้ เพื่อแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของตนเองว่าเหมาะสมหรือไม่
4. ศึกษาหาความรู้ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น อ่านหนังสือพิมพ์ ดูข่าว ติดตามเรื่องที่เกิดขึ้นในสังคม ฝึกฝนการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม และปรับปรุงตัวเองอยู่เสมอ



## ครั้งที่ 3

## ชื่อกิจกรรม การรับรู้ในเรื่องเพศ : รู้เท่าทันตน

## สาระสำคัญ

การรับรู้ในความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมต่อเรื่องเพศ จะเกิดขึ้นตามธรรมชาติ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เนื่องจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศ วัยรุ่นที่มีการรับรู้ที่ดียอมรับรู้เท่าทันตน ต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมของตนต่อเรื่องเพศ

## จุดประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียนมีการรับรู้ในความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมต่อเรื่องเพศของตน
2. เพื่อให้ นักเรียนกล้าที่จะเปิดเผยถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงพฤติกรรมของตนต่อเรื่องเพศ

เวลา 50 นาที

## สื่อ/อุปกรณ์

1. กระดาษ A4 ตัดครึ่ง
2. ดินสอ/ปากกา/ปากกาเคมี
3. เครื่องคอมพิวเตอร์ NOTE BOOK
4. เครื่องฉายโปรเจ็คเตอร์
5. คลิปวิดีโอ หนังสือ เรื่อง Earthquake อยากบอกว่ารัก...เบาๆ
6. ใบงาน ฉันรู้... ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมต่อเรื่องเพศของตนเองไหม?

## การดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่บทเรียน โดยถามว่า “เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นมีอะไรเปลี่ยนแปลงในร่างกายตนเองบ้าง” จากนั้นให้นักเรียนยกมือขึ้นตอบ โดยผู้วิจัยรวบรวมคำตอบแล้วเขียนบนกระดาน

ขั้นดำเนินกิจกรรมแนะแนว

2. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A 4 ตัดครึ่งคนละ 4 แผ่น พร้อมด้วย ปากกา / ดินสอ
3. ผู้วิจัยแบ่งเหตุการณ์สมมติเป็น 2 ฝ่าย คือ ฝ่ายชายและหญิง (หรือกลุ่มที่พอใจเลือกต้องการเป็นชายหรือเป็นหญิง) โดยผู้วิจัยตั้งประเด็นขึ้น 2 เหตุการณ์ ดังนี้

กลุ่มนักเรียนชาย : “ถ้าพบสาวสวยใส่สายเดี่ยวเกะออก ชูควาบหวี”

กลุ่มนักเรียนหญิง : “ถ้ากำลังนั่งดูหนังรักโรแมนติก ด้วยกันกับแฟน”

จากนั้นผู้วิจัยตั้งคำถาม โดยให้ทั้งสองกลุ่ม ร่วมกันแลกเปลี่ยนและแสดงความคิดเห็น พร้อมทั้งจดบันทึกในกระดาษ A4 ตัดครึ่ง และตอบเกี่ยวกับประเด็น ดังต่อไปนี้



ประเด็นที่ 1 มีความคิด ความรู้สึกอย่างไร

ประเด็นที่ 2 มีอารมณ์ต่อเหตุการณ์อย่างไร

ประเด็นที่ 3 จะแสดงพฤติกรรมอย่างไร

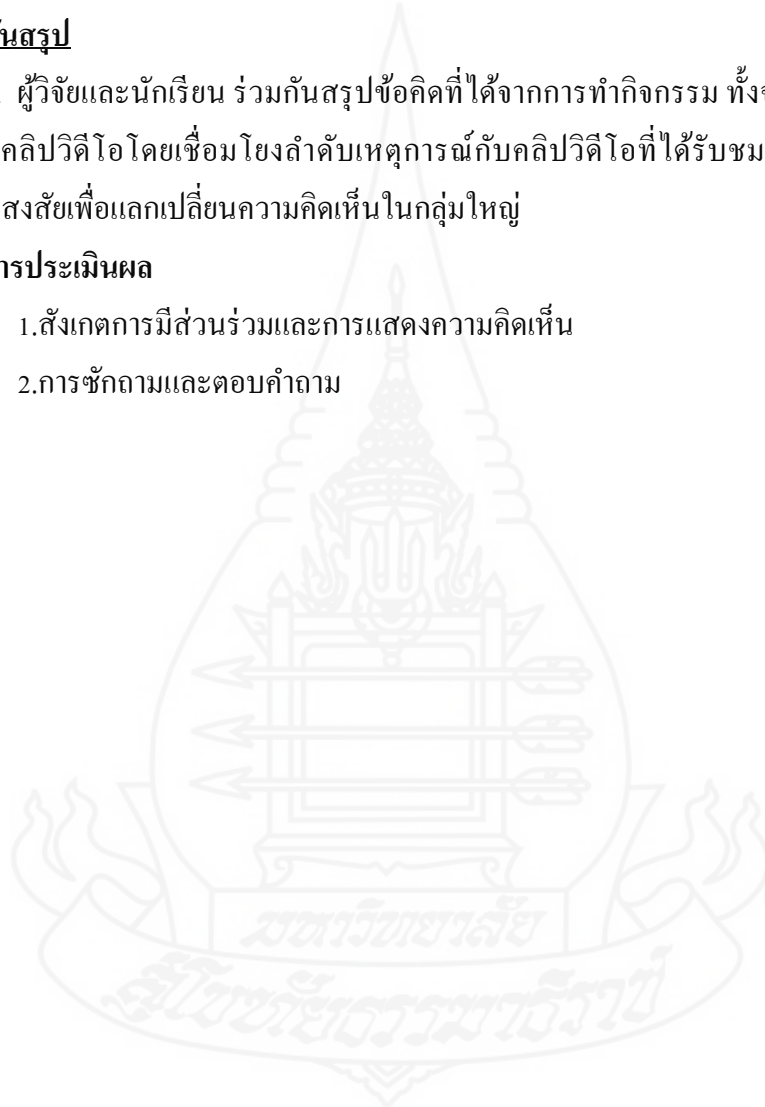
4. เปิดคลิปวิดีโอ หนังสือ เรื่อง Earthquake อยากบอกรัก..เบาๆ ให้นักเรียนดูและ ให้แต่ละกลุ่มเขียนใบงานพร้อมทั้งเตรียมส่งตัวแทนสรุปกลุ่มละ 1 คน

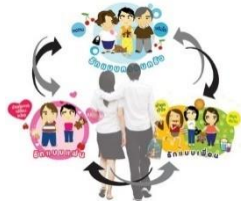
#### ขั้นสรุป

5. ผู้วิจัยและนักเรียน ร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากการทำกิจกรรม ทั้งจากเหตุการณ์สมมติ และการดูคลิปวิดีโอ โดยเชื่อมโยงลำดับเหตุการณ์กับคลิปวิดีโอที่ได้รับชม และเปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่

#### การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น
2. การซักถามและตอบคำถาม





**ใบงาน**  
**กิจกรรมที่ 3**



<b>ฉันรู้.....ความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมต่อเรื่องเพศของตนเองแค่ไหน?</b>			
<b>ความคิดเรื่องเพศของ ฉัน</b>	<b>อารมณ์เพศที่ฉันรับรู้</b>	<b>ความรู้สึกต่อเรื่อง เพศที่ฉันรับรู้</b>	<b>พฤติกรรมที่แสดง เมื่อฉันมีความรัก</b>
<b>ความคิดเรื่องเพศ หลังดูคลิปวิดีโอ</b>	<b>อารมณ์เพศจากการดู คลิปวิดีโอ</b>	<b>ความรู้สึกต่อเรื่องเพศ จากการดูคลิปวิดีโอ</b>	<b>พฤติกรรมที่แสดง ในคลิปวิดีโอ เป็นอย่างไร?</b>

## กิจกรรมที่ 3

คลิปวิดีโอ หนังสือ เรื่อง Earthquake อยากบอกรัก...เบาๆ



ที่มา: <http://www.youtu.be/BcErfk9DoPM.com> สืบค้นเมื่อ ธันวาคม 2558

## ครั้งที่ 4

**ชื่อกิจกรรม** ประเมินความเข้าใจในเรื่องเพศ : ประเมินความคิด อารมณ์ ความรู้สึก

**สาระสำคัญ**

การประเมินความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมต่อเรื่องเพศ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่วัยรุ่นต้องรับรู้และประเมินความพร้อมเพื่อจะเผชิญกับปัญหาเรื่องเพศ ที่ส่งผลต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึก พฤติกรรมของตนต่อเรื่องเพศ

**จุดประสงค์** เพื่อให้ให้นักเรียนประเมินความเข้าใจของตนในเรื่องเพศ ทั้งด้านความคิด อารมณ์และความรู้สึกที่อาจเกิดขึ้น

**เวลา** 50 นาที

**สื่อ/อุปกรณ์**

1. กรณีศึกษา 2 เรื่อง
2. คลิปวิดีโอ หนังสือ เรื่อง EROS (รักแบบวัยรุ่น)
3. ใบงาน ประเมินตนเองว่า...ไ้

**การดำเนินกิจกรรมแนะแนว**

**ขั้นนำ**

1. ผู้วิจัยทักทายและพูดคุยเพื่อนำเข้าสู่กิจกรรมโดยถามว่า นักเรียนจะประเมินความคิด อารมณ์ ความรู้สึกในเรื่องเพศของตน อย่างไรบ้าง

**ขั้นดำเนินกิจกรรมแนะแนว**

2. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 6-7 คน แจกกรณีศึกษากลุ่มละ 1 เรื่อง และให้นักเรียนร่วมกันอ่าน และวิเคราะห์เพื่ออภิปรายประเด็นจนได้ข้อสรุป

3. ให้แต่ละกลุ่ม ส่งตัวแทนกลุ่มรายงาน ข้อสรุปจากการอภิปรายจนได้ข้อสรุปที่ละกรณีศึกษาจนครบ

4. เปิดคลิปวิดีโอ หนังสือ EROS (รักแบบวัยรุ่น) ให้นักเรียนดู และให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็น และตอบใบงาน ประเมินตนเองว่า...ไ้

5. ผู้วิจัยชวนนักเรียนแสดงความคิดเห็นและหาอาสาสมัครในกลุ่มๆ ละ 2 คน นำเสนอความคิดเห็น

**ขั้นสรุป**

6. ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปว่าจากการทำกิจกรรมดังกล่าว ได้ประโยชน์อย่างไร และคิดว่าจะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติตนต่อไปได้อย่างไร

**การประเมินผล**

1. สังเกตการมีส่วนร่วมและการแสดงความคิดเห็น
2. การซักถามและตอบคำถาม



**กรณีศึกษาที่ 1 กิจกรรมที่ 4**  
**เรื่องของภพกับนุ๊ก**

ภพกับนุ๊กเป็นเพื่อนเล่นกันมาตั้งแต่เล็ก และอาศัยอยู่ในหมู่บ้านในชนบท พ่อแม่ของเด็กทั้งสองมีอาชีพทำไร่และเป็นเพื่อนบ้านที่สนิทกัน นุ๊กช่วยเลี้ยงน่องอยู่กับบ้าน ส่วนภพช่วยพ่อแม่เลี้ยงไก่และปลา นานๆ ครั้งจึงจะออกไปช่วยพ่อแม่ทำไร่ ภพมีเพื่อนสนิทที่เคยเรียนชั้นมัธยมในโรงเรียนประจำอำเภอด้วยกัน และบางครั้งก็เอาหนังสือความรู้เรื่องเพศศึกษามาให้ภพอ่าน ในหนังสือเตือนว่าวัยรุ่นหญิงชายอย่าอยู่ใกล้ชิดกันสองต่อสองอย่างเด็ดขาด เพราะจะทำให้มีเพศสัมพันธ์เกิดขึ้นได้ ซึ่งภพก็พอเข้าใจ ส่วนนุ๊กก็เหมือนเด็กสาวคนอื่นๆ ที่ไม่เคยรับรู้เรื่องราวเหล่านี้ เพราะถูกสอนว่าผู้หญิงต้องไม่สนใจเรื่องเพศ

เมื่อเด็กทั้งสองเริ่มโตเป็นวัยรุ่น ก็ชอบพอกัน บ่ายวันหนึ่งฝนตกหนัก พ่อแม่ของเด็กทั้งสองออกไปทำไร่ น่องของนุ๊กไม่สบาย ตัวร้อน ภพจึงช่วยเอายาลดไข้ที่มีติดบ้านอยู่มาให้กินจนน่องของนุ๊กค่อยยังชั่วและหลับไป ภพกับนุ๊กอยู่กันสองต่อสองในบรรยากาศที่เป็นใจ จึงมีเพศสัมพันธ์กันโดยไม่ได้คาดคิด

### ประเด็นอภิปราย

1. หากนักเรียนเป็นภพหรือนุ๊ก (นักเรียนชายเป็นภพ /นักเรียนหญิงเป็นนุ๊ก) นักเรียนคิดว่าพฤติกรรมของทั้งสองคนมีความเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด
2. จากกรณีศึกษา หากเป็นนักเรียน จะมีวิธีการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกทางเพศของตนได้อย่างไร



**กรณีศึกษาที่ 2 กิจกรรมที่ 4**  
**เรื่องของชัย**

ชัยกับพินิจเป็นนักเรียนชั้นมัธยมปลายของโรงเรียนประจำจังหวัดและเป็นเพื่อนรักกันมาก ชัยเป็นนักกีฬาของโรงเรียน และเป็นที่หมายปองของสาวๆ ในโรงเรียน แต่ชัยสนใจชมพู่มากกว่าคนอื่น เพราะเธอเป็นเด็กน่ารักสดใส จนเป็นที่รู้จักของเพื่อนๆ ในโรงเรียน

ต่อมาพ่อส่งพินิจไปเรียนต่อที่อเมริกา เนื่องจากป้าทำงานอยู่ที่นั่น พินิจติดต่อทางอีเมลล์ กับชัยเสมอ วันหนึ่งพินิจเขียนอีเมลล์มาว่า

“ชัย ตอนนี้เรามีแฟนแล้ว เธอน่ารักแบบเด็กสาวอเมริกาและเราก็มีเพศสัมพันธ์กันแล้วด้วย ที่นี้ถือเป็นเรื่องปกติ เราเป็นห่วงนายนะ ถ้านายจะมีอะไรกับชมพู่ อย่าลืมป้องกันล่ะ นายรู้เรื่องนี้ใช่ไหม เมืองไทยไม่เหมือนกับที่อเมริกา”

ชัยอ่านอีเมลล์ของเพื่อนด้วยความอ่อนใจ ชัย “มีเพศสัมพันธ์” กับชมพู่ไปแล้ว โดยไม่ได้ป้องกัน ชัยคิดว่า การป้องกันเป็นเรื่องของผู้หญิง ชมพู่เองก็คิดถึงเรื่องป้องกัน แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร ไม่กล้าปรึกษาใครเพราะเป็นเรื่องน่าอาย ที่โรงพยาบาลก็ให้บริการเฉพาะคนที่แต่งงานแล้วจะไปปรึกษาร้านขายยาก็ไม่กล้า เพราะกลัวจะมีคนรู้และเอาไปพูดกันต่อ

ชัยนั่งนั่งหน้าคอมพิวเตอร์ อยู่เป็นเวลานาน และไม่รู้จะตอบเพื่อนทางอีเมลล์อย่างไร

### ประเด็นอภิปราย

1. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการป้องกันหลังการมีเพศสัมพันธ์
2. นักเรียนคิดว่า ความคิดของชัยเกี่ยวกับการป้องกันนี้ นักเรียนเห็นด้วยหรือไม่ เพราะอะไร



กิจกรรมที่ 4  
คลิปวิดีโอ หนังสั้น EROS (รักแบบวัยรุ่น)



ที่มา: <http://youtu.be/FEul7TSqVE/> สืบค้นเมื่อธันวาคม 2558



\*\*\*ใบงาน\*\*\*

กิจกรรมที่ 4

ประเมินตัวเองด้วยตัวเอง

จากคลิปวิดีโอหนังสือที่นักเรียนดูจบไปแล้ว นักเรียนมีความคิดเห็นว่า.....

1. ตัวละครในเรื่อง ประเมินความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และมีพฤติกรรมเหมาะสม หรือไม่  
อย่างไร

.....

.....

.....

.....

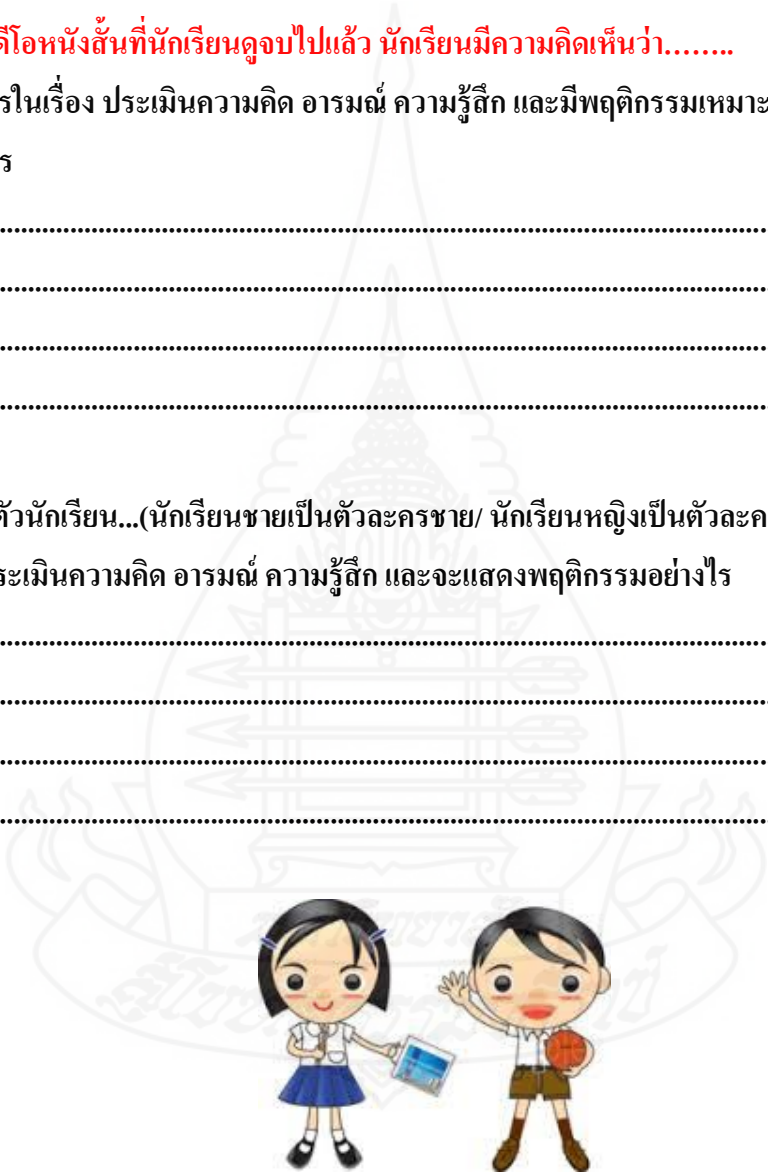
2. ถ้าเป็นตัวนักเรียน...(นักเรียนชายเป็นตัวละครชาย/ นักเรียนหญิงเป็นตัวละครหญิง)นักเรียนจะมีวิธีการประเมินความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และจะแสดงพฤติกรรมอย่างไร

.....

.....

.....

.....



## ครั้งที่ 5

**ชื่อกิจกรรม** การประเมินความเข้าใจในเรื่องเพศ : ประเมินพฤติกรรม

**สาระสำคัญ**

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งชายหญิงจะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม และพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างกันไปในชั้นต่างๆ จนในที่สุดอาจถึงขั้นการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด ดังนั้นนักเรียนจึงควรเรียนรู้พฤติกรรมที่แสดงออกระหว่างวัยรุ่นชายหญิง เพื่อจะได้ประเมินว่าตนมีความเข้าใจในการแสดงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมอย่างไร

**จุดประสงค์** เพื่อให้ นักเรียนสามารถ ประเมินพฤติกรรมทางเพศของตนได้อย่างเหมาะสม

**เวลา** 50 นาที

**สื่อ/อุปกรณ์**

1. ภาพแสดง พฤติกรรมความสัมพันธ์ชายหญิง จำนวน 3 ภาพ
  - ภาพที่ 1 หญิงชายแสดงท่าที่รู้สึกสนใจกัน
  - ภาพที่ 2 หญิงชายกำลังจับกัน / โทกศัพท์คุยกัน / เดินด้วยกัน / กินข้าวด้วยกัน

(บรรยากาศสาธารณะ ที่ไม่ได้อยู่ในที่ลับตาสองต่อสอง)

- ภาพที่ 3 ผู้ชายนั่งโอบไหล่ผู้หญิง ในสวนสาธารณะ
2. ใบงาน “พฤติกรรมทางเพศของฉัน”
  3. ใบความรู้ เรื่อง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสัมพันธ์ชายหญิง

**การดำเนินกิจกรรมแนะแนว**

**ขั้นนำ**

1. ผู้วิจัยทักทายและพุดนำเข้าสู่กิจกรรมโดยถามนักเรียนว่า เคยเห็นหนุ่มสาวที่ชอบพอกันเขาปฏิบัติต่อกันอย่างไรบ้าง สุ่มถาม 3-4 คน

**ขั้นดำเนินกิจกรรมแนะแนว**

2. ผู้วิจัยแจกใบงาน “พฤติกรรมทางเพศของฉัน” ให้ นักเรียนทุกคนทำ แล้วให้นักเรียน 2-3 คน ออกมา นำเสนอหน้าห้อง

3. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม และบอกให้นักเรียน ดูภาพแสดงพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสัมพันธ์ชายหญิง ทีละภาพ พร้อมๆกัน ให้นักเรียนอภิปรายในประเด็น ดังนี้

**ภาพที่ 1** หญิงชายแสดงท่าที่รู้สึกสนใจกัน

**ประเด็นอภิปราย**

- นักเรียนคิดว่าชายหญิงคู่นี้แสดงพฤติกรรมเหมาะสมหรือไม่
- นักเรียนคิดว่าชายหญิงคู่นี้กำลังรู้สึกอย่างไรต่อกัน

- เหตุการณ์ดังกล่าว เป็นการแสดงพฤติกรรมทางเพศใช่หรือไม่ คิดว่าอาจเกิดขึ้น ในช่วยอายุเท่าไร

**ภาพที่ 2** หญิงชายกำลังจับกัน / โทรมักคู่กัน / เดินด้วยกัน / กินข้าวด้วยกัน  
(บรรยากาศสาธารณะ ที่ไม่ได้อยู่ในที่ลับตาสองต่อสอง)

#### ประเด็นอภิปราย

- นักเรียนคิดว่าความสัมพันธ์ของคนคู่นี้เป็นอย่างไร
- เมื่อ “รู้สึกสนใจกัน” วัยรุ่นจะแสดงให้อีกฝ่ายรู้ได้อย่างไร
- ถ้า “นักเรียนรู้สึกสนใจใครสักคน” จะเล่าให้ใครฟัง บ้างหรือไม่

**ภาพที่ 3** ผู้ชายนั่งโอบไหล่ผู้หญิง ในสวนสาธารณะ

#### ประเด็นอภิปราย

- นักเรียนคิดว่า พฤติกรรมนี้เหมาะสมหรือไม่
- การแสดงออกเวลาอยู่สองต่อสอง กับอยู่ต่อหน้าคนอื่น เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร

เพราะเหตุใด

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมานำเสนอหน้าห้อง ภายหลังจากที่นักเรียนร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่มเสร็จในแต่ละภาพแล้ว

5. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ เรื่อง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสัมพันธ์ชายหญิง และอธิบายประกอบ

#### ขั้นสรุป

6. ผู้วิจัยบอกให้แต่ละกลุ่มวิเคราะห์ผลที่จะเกิดขึ้น และเลือกตัวแทนนำเสนอ

7. ให้ตัวแทนนำเสนอ และร่วมกันแลกเปลี่ยนเพื่อสรุปผลการนำเสนอของนักเรียนแต่ละกลุ่ม

8. จบกิจกรรม

#### การประเมินผล

ผู้วิจัยสามารถสังเกตการณ์มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ภาพที่แต่ละกลุ่มวาดพร้อมคำอธิบาย การแสดงออกทางพฤติกรรมของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม และการสรุปเนื้อหาของแต่ละกลุ่ม

## \*\*\*ใบความรู้ กิจกรรมที่ 5 \*\*\*

### เรื่อง พฤติกรรมแสดงออกถึงความสัมพันธ์ชายหญิง

เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งชายและหญิงจะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม ซึ่งเกิดจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศ เมื่อเกิดความพึงพอใจกันและกัน ความรู้สึกอยากใกล้ชิด อยากสัมผัส อยากมีเวลาเป็นส่วนตัวย่อมเกิดขึ้น จึงหาโอกาสอยู่กันตามลำพังสองต่อสอง ความใกล้ชิดดังกล่าวจะก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้ง จนถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์กัน

จากการศึกษาพบว่า การสัมผัสระหว่างชาย-หญิง ในลักษณะต่างๆ จะสามารถพัฒนาพฤติกรรมแสดงออกไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ ดังนี้

จับมือถือแขน	โอกาสมีเพศสัมพันธ์	10%
กอด จูบ	โอกาสมีเพศสัมพันธ์	60%
ลูบคลำ	โอกาสมีเพศสัมพันธ์	80%
เฝ้าโลม	โอกาสมีเพศสัมพันธ์	100%

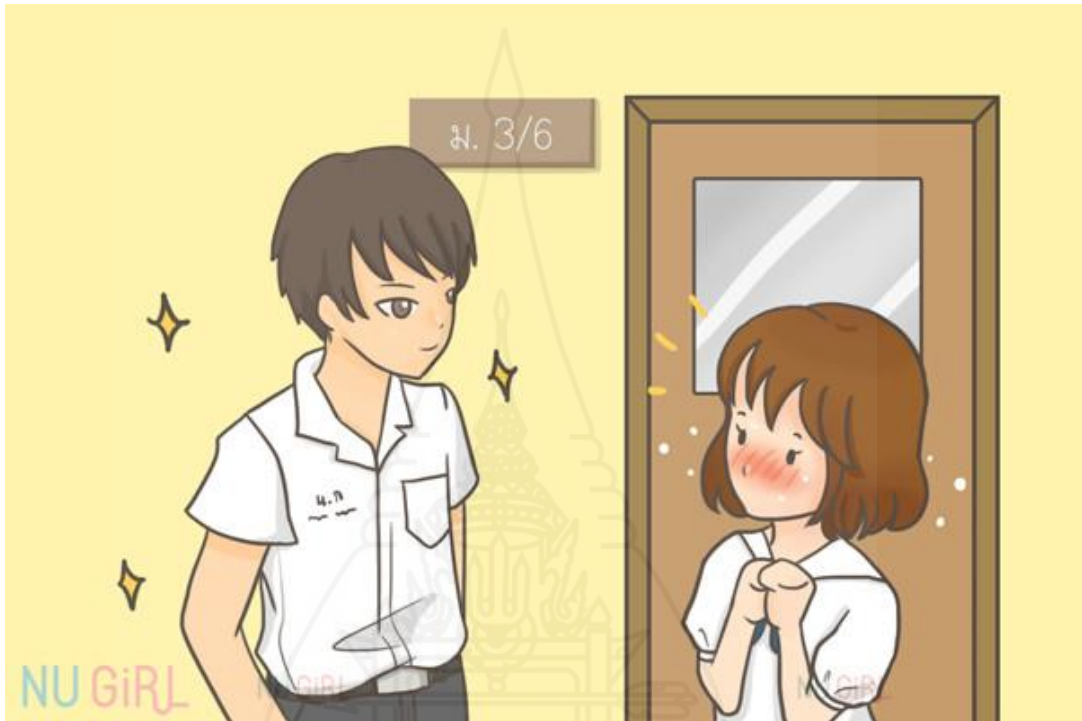
ถ้าความสัมพันธ์ของวัยรุ่นชาย-หญิง พัฒนาพฤติกรรมแสดงออกไปถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์กัน อาจทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา เช่น มีอุปสรรคด้านการเรียน พ่อแม่ทั้งสองฝ่ายเสียใจผิดหวังในการกระทำของลูก การตั้งครรภไม่พร้อม อาจติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือโรคเอดส์

การที่นักเรียนได้เรียนรู้ พฤติกรรมแสดงออก ความสัมพันธ์ของวัยรุ่นชาย-หญิง ในสถานการณ์ต่างๆ จะช่วยให้สามารถคาดคะเนได้ว่า ตนเองจะเลือกมีความสัมพันธ์อย่างไร จึงจะเกิดผลดีต่อชีวิตของทั้งสองฝ่าย และเลือกแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้อีกด้วย



## ภาพที่ 1 กิจกรรมที่ 5

**\*\*หญิงชายแสดงท่าที่สนใจกัน\*\***



### ประเด็นอภิปราย

- นักเรียนคิดว่าชายหญิงคู่นี้แสดงพฤติกรรมเหมาะสมหรือไม่
- นักเรียนคิดว่าชายหญิงคู่นี้กำลังรู้สึกอย่างไรต่อกัน
- เหตุการณ์ดังกล่าว เป็นการแสดงพฤติกรรมทางเพศใช่หรือไม่  
คิดว่าอาจเกิดขึ้นในช่วยอายุเท่าไร

ที่มา: <http://www.my.dek-d.com/nugirl/36601/> สืบค้นเมื่อ ธันวาคม 2558

## ภาพที่ 2 กิจกรรมที่ 5

**\*\* หญิงชายกำลังจีบกัน / โทรศัพท์คุยกัน\*\***



### ประเด็นอภิปราย

- นักเรียนคิดว่าความสัมพันธ์ของคนคู่นี้เป็นอย่างไร
- เมื่อ “รู้สึกสนใจกัน”วัยรุ่นจะแสดงให้อีกฝ่ายรู้ได้อย่างไร
- ถ้า “นักเรียนรู้สึกสนใจใครสักคน” จะเล่าให้ใครฟังบ้างหรือไม่

### ภาพที่ 3 กิจกรรมที่ 5

**\*\*ผู้ชายนั่งโอบไหล่ผู้หญิง ในสวนสาธารณะ\*\***



#### ประเด็นอภิปราย

- นักเรียนคิดว่า พฤติกรรมนี้เหมาะสมหรือไม่
- การแสดงออกเวลาอยู่สองต่อสอง กับอยู่ต่อหน้าคนอื่น เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร เพราะเหตุใด

ที่มา : <http://www.tnamcot.com/content/> สืบค้นเมื่อ ธันวาคม 2558

## ใบงาน กิจกรรมที่ 5

### “พฤติกรรมทางเพศของฉัน”

\*\*\*\*\*

1. หากฉันรู้สึกชอบหรือสนใจเพศตรงข้าม ฉันจะแสดงออกดังนี้

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

2. หากฉันมีคู่รัก ฉันจะแสดงความรักต่อกันแบบไหนบ้าง

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

3. ฉันยอมรับฟังคำแนะนำหรือคำตักเตือนเกี่ยวกับความประพฤติในเรื่องเพศ จากผู้อื่น (เพื่อน ครู พ่อแม่ ผู้ปกครอง ฯลฯ) หรือไม่

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

4. ปัจจุบันการแสดงออกในทางเพศของฉันมีความเหมาะสมหรือไม่ มากน้อยเพียงใด

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





## ครั้งที่ 6

**ชื่อกิจกรรม** ความเชื่อมั่นในความสามารถของคนในเรื่องเพศ : รับรู้ในความสามารถ

**สาระสำคัญ**

การรับรู้ในความสามารถของคนในเรื่องเพศ ค้นพบจุดแข็งของตนเองและการรับรู้ข้อดีของตน จากมุมมองของเพื่อน ช่วยสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ทำให้ตระหนักถึงข้อดีของตนเอง ที่มีอยู่และเกิดแรงจูงใจในการนำข้อดีของตนเองมาเป็นพลังและเสริมศักยภาพในเรื่องเพศของตนเองได้มากขึ้น

**จุดประสงค์** เพื่อให้ให้นักเรียนตระหนักถึงขีดความสามารถของตน เห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถเผชิญกับสถานการณ์ทางเพศได้

**เวลา** 50 นาที

**สื่อ/อุปกรณ์**

1. คลิปวิดีโอ เรื่อง รักต้องเลือก
2. เครื่องคอมพิวเตอร์ Note book
3. เครื่องฉายโปรเจ็คเตอร์ และลำโพง
4. ใบงาน “ความสามารถของฉัน”

**การดำเนินกิจกรรมแนะแนว**

**ขั้นนำ**

1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียน และสอบถามทบทวนถึงกิจกรรมแนะแนวที่ผ่านมา
2. ผู้วิจัยชี้แจงจุดประสงค์ของกิจกรรมแนะแนวในครั้งนี้

**ขั้นดำเนินกิจกรรม**

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนช่วยกันตอบว่า ใครเคยถูกเพื่อนชักชวนทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมบ้าง เช่น หนีเที่ยว แอบสูบบุหรี่ หนีเรียน จีบหญิง แย่งผู้ชาย ฯลฯ

4. ผู้วิจัยแจกใบงาน “ความสามารถของฉัน” และให้นักเรียนเขียนตอบในใบงาน
5. ผู้วิจัยให้นักเรียน 4-5 คน นำเสนอเรื่องความสามารถของฉัน

6. ให้นักเรียนดูคลิปวิดีโอ เรื่อง รักต้องเลือก จากนั้นให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับ

ข้อคิดที่ได้จากการชมคลิปวิดีโอ

**ขั้นสรุป**

7. ผู้วิจัยและนักเรียนร่วมกันสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรมแนะแนว

**การประเมินผล**

1. ความร่วมมือในการร่วมทำกิจกรรม
2. การร่วมอภิปราย การร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามและตอบคำถาม



## ใบงาน กิจกรรมที่ 6

\*\*\*\*\*

### “ความสามารถของฉัน”

ให้นักเรียนเขียนเล่าตามความคิดของตนเอง เกี่ยวกับ.....

1. การเผชิญปัญหาทางเพศที่นักเรียนเคยพบเจอ หรือเคยได้ยินมา

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

2. ถ้าเกิดเหตุการณ์ดังภาพ ทั้ง 3 ภาพ ฉันมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาทางเพศได้อย่างไรบ้าง

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

3. ฉันสามารถผ่านสถานการณ์ทางเพศที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เช่น

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



**กิจกรรมที่ 6**  
**\*\*คลิปวิดีโอ เรื่อง รักต้องเลือก\*\***



**Love18+ รัก...ต้องเลือก Full Version [HD]**



utccsmart

ติดตาม 26,347

5,232,114

+ เพิ่มลงใน

แชร์

เพิ่มเติม

10,569

1,061

เผยแพร่เมื่อ 7 มิ.ย. 2012

<http://www.love18themovie.com/>

มินิซีรีส์ย้อนอนไลน์โดนๆ เมื่อเด็กม.6 ตกหลุมรักตามหาสลับด้วยหัวใจรักกริ่มกริ่ม  
หนังรักถกสเปคต์เด็ก 18+ ดึงดูด!! จัดไป ใครรัก !!

ที่มา: <http://youtu.be/Qdudb2h4Mqw/.com> สืบค้นเมื่อ ธันวาคม 2558

## ครั้งที่ 7

**ชื่อกิจกรรม** ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนในเรื่องเพศ : พร้อมทั้งจะเผชิญ

**สาระสำคัญ**

ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในเรื่องเพศ จะทำให้วัยรุ่นเห็นความสำคัญและเรียนรู้ที่จะหลีกเลี่ยงและมีความสามารถในการเผชิญสถานการณ์ทางเพศได้อย่างเหมาะสม

**จุดประสงค์** เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้ ฝึกคิดและหาแนวทางการจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงที่อาจเกิดขึ้น มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนที่จะเผชิญปัญหาทางเพศได้อย่างเหมาะสม

**เวลา** 50 นาที

**สื่อ/อุปกรณ์**

1. กรณีศึกษาที่ 1 “กอล์ฟกับจิบ”
2. กรณีศึกษาที่ 2 “เบลล่า”
3. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความพร้อมในการเผชิญปัญหาทางเพศ
4. ใบงานสถานการณ์จำลอง
5. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง “การปฏิเสธ”

**การดำเนินกิจกรรมแนะแนว**

**ขั้นนำ**

1. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการเปิดการสนทนาด้วยคำถาม “เมื่อนักเรียนต้องตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง นักเรียนจะอย่างไร”

**ขั้นดำเนินกิจกรรม**

2. ผู้วิจัยอ่านแจกกรณีศึกษา “กอล์ฟกับจิบ” แล้วให้นักเรียนจับคู่ วิเคราะห์กรณีศึกษาและการตัดสินใจของจิบ

3. สุ่มถาม 2-3 คู่ ถึงขั้นตอนการคิดวิเคราะห์เพื่อตัดสินใจ และผลของการตัดสินใจ

4. ผู้วิจัยอธิบายใบความรู้ เรื่องขั้นตอนการตัดสินใจ พร้อมให้นักเรียนอาสาสมัครออกมาอ่านกรณีศึกษา กอล์ฟกับจิบ เพื่อแสดงขั้นตอนการตัดสินใจ

5. แบ่งกลุ่ม 5-6 คน ฝึกทักษะการตัดสินใจ โดยแจกกรณีศึกษา

6. ผู้วิจัยให้ตัวแทนกลุ่ม นำเสนอและร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิด

7. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ เรื่อง การปฏิเสธ ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้

8. ให้อาสาสมัครออกมาแสดงบทบาทสมมติ ตามสถานการณ์จำลอง เรื่อง ถ้าเค้าขอ.. เรา  
จะบอกปฏิเสธยังไงดี แล้วร่วมอภิปรายเกี่ยวกับบทบาทสมมติ

### ขั้นสรุป

9. ผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปกิจกรรม และทบทวนความมั่นใจความสามารถ  
ในการตัดสินใจสถานการณ์เรื่องเพศ ที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

### การประเมินผล

ผู้วิจัยสามารถสังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น การแสดงบทบาทสมมติ การซักถาม  
และการตอบคำถาม



## กรณีศึกษาที่ 1 กิจกรรมที่ 7

### \*\*\*กอล์ฟกับจิบ\*\*\*

หลังจากที่ได้รู้จักกันสามเดือน จิบรู้สึกชอบกอล์ฟมาก บ่ายวันหนึ่งกอล์ฟขี่มอเตอร์ไซด์มาชวนจิบที่บ้านของจิบ เพื่อชักชวนไปเที่ยวน้ำตกซึ่งอยู่ห่างจากบ้านประมาณ 35 กิโลเมตร น้ำตกแห่งนี้เงียบสงบมาก ผู้คนไม่พลุกพล่าน จิบอยากไป และอยากชวนน้องสาวไปด้วย แต่กอล์ฟทักท้วงให้จิบไปกับกอล์ฟเพียงลำพัง จะได้คุยกันสบายๆ จิบลังเลว่าจะไปดีหรือไม่

#### ขั้นตอนการตัดสินใจ กรณีศึกษา “กอล์ฟกับจิบ”

1. กำหนดทางเลือกของจิบ

.....

.....

2. วิเคราะห์ ผลดี-ผลเสียของทางเลือก ทั้ง ไปและไม่ไปเที่ยวน้ำตกกับกอล์ฟ

ทางเลือก	ผลดี	ผลเสีย
ถ้าไป		
ถ้าไม่ไป		

3. ถ้านักเรียนเป็นจิบ จะตัดสินใจ อย่างไร

.....

.....

4. นักเรียนจะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้นๆ อย่างไร

.....

.....

5. นักเรียนเป็นกอล์ฟ จะรู้สึกอย่างไร

.....

.....

## กรณีศึกษาที่ 2 กิจกรรมที่ 7

### “เบลล่า”

เบลล่า และ ดวงดาว เป็นเพื่อนสนิทกันมาก ทั้งคู่เรียนชั้น ม. 3 ดวงดาวอยากเข้าไปเที่ยวห้างสรรพสินค้าและดูหนังในเมือง โดยไปค้างบ้านโด่งแฟนของดวงดาว เบลล่าไม่รู้ว่าจะไปดีหรือไม่ เพราะที่บ้านของโด่งมีเพียงโด่งกับเด่น (น้องชายของโด่ง) ที่แอบชอบเบลล่า ทั้งสองพี่น้องอยู่กันตามลำพัง 2 คน

#### ขั้นตอนการตัดสินใจ กรณีศึกษา “เบลล่า”

1. กำหนดทางเลือกของเบลล่า คือ

.....

.....

2. วิเคราะห์ ผลดี-ผลเสียของทางเลือก ทั้ง ไปและไม่ไปกับดวงดาว

ทางเลือก	ผลดี	ผลเสีย
ถ้าไป		
ถ้าไม่ไป		

3. ถ้านักเรียนเป็นเบลล่าจะตัดสินใจ อย่างไร

.....

.....

4. นักเรียนจะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้นๆ อย่างไรบ้าง

.....

.....



## ใบความรู้ ที่ 1 กิจกรรมที่ 7

### เรื่องความพร้อมในการเผชิญปัญหาทางเพศ

**ความพร้อมในการเผชิญปัญหาทางเพศ:** เป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยเฉพาะการตัดสินใจในสถานการณ์หรือพฤติกรรมที่อาจเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาต่างๆ เช่น การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม อาจทำให้ติดเชื้อเอชไอวี ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม ฯลฯ การได้รับข้อมูลและเรียนรู้ผลที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองและคนที่เรารัก หรือคนที่มีความสัมพันธ์ด้วย อย่างรอบด้าน ตลอดจนการได้หมั่นฝึกฝน ทบทวนความสามารถของตนเองอยู่เสมอ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถคิด วิเคราะห์เพื่อประกอบการตัดสินใจ มีความมั่นใจกล้าเผชิญปัญหา และหาทางออกแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสมมากยิ่งขึ้น



ที่มา : <http://mangahorror.com/2014/hi-school/> สืบค้นเมื่อธันวาคม 2558

## ใบความรู้ ที่ 2 กิจกรรมที่ 7

### \*\*เรื่อง การปฏิเสธ\*\*

#### ลักษณะการปฏิเสธที่ดี

1. การอ้างความรู้สึกแทนการใช้เหตุผลเพียงอย่างเดียว เพราะการใช้ความรู้สึกประกอบ ทำให้อีกฝ่ายที่ชักชวนหาเหตุผลมาขัดแย้งได้ยาก
2. แสดงท่าทีปฏิเสธอย่างชัดเจน ทั้งทางท่าทาง คำพูดและน้ำเสียงชัดเจนยัดคำ
3. เมื่อผู้ชักชวน หรือคู่สนทนา ยอมรับคำปฏิเสธ ให้ใช้คำพูดว่า “ขอบคุณค่ะ/ครับ” แล้วรีบหลีกเลี่ยงออกไปจากสถานการณ์นั้นทันที
4. หากถูกเข้าชี้ สบประมาท ดูถูกดูแคลน ไม่ควรหวั่นไหว หรือใจอ่อนต่อคำพูด ควรหาทางออก ดังนี้

- **ปฏิเสธช้า** แล้วรีบเดินหนีทันที เช่น พูดว่า “ขอตัวนะ”

- **ผัดผ่อน** คือ การพูดขอเลื่อนเวลาออกไปก่อน เพื่อให้ผู้ชักชวนเลิกแสดงความตั้งใจ เช่น พูดว่า “เอาไว้วันหลังค่อยว่ากันนะ” “ไว้ครั้งหน้าค่อยว่ากันอีกที” แล้วรีบหนีจากเหตุการณ์ทันที

- **ต่อรอง** คือ การชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ไม่เสี่ยง เช่น “ไปดูเพื่อนเตะฟุตบอลกันก่อนดีไหม” “เรากลับบ้านกันก่อนดีกว่าเดี๋ยวพ่อแม่จะเป็นห่วง” “ไปห้องสมุดกันไหม”

#### หมายเหตุ

1. ถ้าออกจากสถานการณ์เสี่ยงเหล่านั้นไม่ได้ คนที่เลือกที่จะเข้าสู่สถานการณ์เสี่ยงเหล่านั้น จำเป็นที่จะต้องประเมินสถานการณ์ตลอดเวลา และประเมินตนเองว่ากำลังมีความเสี่ยงมากขึ้นแค่ไหน และจะออกจากสถานการณ์เสี่ยงนั้นเมื่อใด

2. ถ้าคนที่เลือกที่จะไม่ปฏิเสธสู่สถานการณ์นั้นๆ ต้องยอมรับผลกระทบที่อาจเปลี่ยนแปลงชีวิตได้ในภายหลัง เช่น เลือกรักจะมีเพศสัมพันธ์และเกิดการตั้งครรภ์หรือติดโรค



## ใบงาน กิจกรรมที่ 7

### ..สถานการณ์จำลอง..

### เรื่อง ถ้าเค้าขอ... เราจะบอกปฏิเสธยังไงดี

- สถานการณ์** : ณเดชมหาหาญาญาที่บ้านเพื่อช่วยกันทำรายงาน หลังทำรายงานเสร็จแล้ว  
ณเดชจึงใช้คำพูดเพื่อขอหอมแก้มญาญาและบอกว่ารักญาญามาก
- ณเดช** : เราขอหอมแก้มญาญาได้ไหม เราชักญาญามากมานานแล้วนะ
- ญาญา** : ญาญาว่าอย่าดีกว่านะ มันไม่เหมาะสม เพราะเรายังเด็กกันอยู่เลย อย่าทำอะไร  
แบบนี้เลย มันไม่ดี ไม่สมควรนะ
- ณเดช** : ญาญาไม่รักณเดชหรือ ถึงไม่ยอมทำตามที่ณเดชขอ.... แค่นี้เอง
- ญาญา** : เราชักูู้สึกดีกับณเดชนะ เราชักณเดชนะ แต่ตอนนี้ยังไม่ถึงเวลา เราควรเป็น  
เพื่อนกันไปก่อนดีกว่านะ เราต้องทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด ต้องเรียน  
หนังสือให้จบ เราต้องมึงงานทำและต้องพร้อมที่จะสามารถรับผิดชอบชีวิตตนเอง  
ได้ นั่นคือเวลาที่เหมาะสมสำหรับเรื่องนี้นะ
- ณเดช** : เราเข้าใจละจ๊ะ ขอโทษนะ เราชักญาญามากเกินไป เราขยับใจไม่อยู่ที่  
เห็นญาญาน่ารักแบบนี้ ต่อไปนี้ ณเดชจะไม่ทำอย่างนี้อีก ขอโทษนะญาญา....



## ครั้งที่ 8

## ชื่อกิจกรรม บัณฑิตนิเทศ

## สาระสำคัญ

การส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ จะประสบผลสำเร็จได้ ก็ต่อเมื่อนักเรียนได้นำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน เป็นการนำไปสู่การปรับตัวและเลือกปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะสามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- จุดประสงค์
1. เพื่อให้ให้นักเรียนบอกประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมได้
  2. เพื่อให้ให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน

เวลา 50 นาที

## สื่อ/อุปกรณ์

1. ลูกโป่งหลากสี
2. กระดาษรูปหัวใจ
3. บอร์ดตั้งพื้น
4. แบบวัดการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ (post-test)
5. แบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

## เรื่องเพศ

## การดำเนินกิจกรรมแนะแนว

ขั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน แล้วซักถามถึงความรู้สึกของนักเรียนก่อนและหลังจากที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว

ขั้นดำเนินกิจกรรม

2. ให้นักเรียนแบ่งเป็น 4 กลุ่ม เพื่อแข่งขันเกม “เดินตามทางฝัน พบจุดหมายที่เป็นความจริง”
  3. บอกกติกาเกม “เดินตามทางฝัน พบจุดหมายที่เป็นความจริง”
    - 3.1 ให้แต่ละทีมเป่าลูกโป่งขนาดใหญ่พอสมควร
    - 3.2 ให้สมาชิกในกลุ่มแต่ละคน ช่วยกันใช้ศีรษะดันลูกโป่ง ให้ไปถึงตำแหน่ง ที่กำหนด โดยสมาชิกทุกคนต้องยืนเอามือไขว้หลังต่อแถวเรียงหนึ่ง ไปถึงหน้าห้อง และเว้นระยะห่างหนึ่งก้าว ห้ามใช้มือช่วยจับลูกโป่ง

4. ผู้วิจัยสอบถามความรู้สึก และข้อคิดที่ได้จากการแข่งขันเกม และเมื่อนำมาเปรียบเทียบกับ การดำเนินชีวิตในปัจจุบัน นักเรียนเปรียบเทียบได้อย่างไรบ้าง

5. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนช่วยบอกสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยให้นักเรียนเขียนลงในกระดาษรูปหัวใจ และให้นำไปติดไว้บนบอร์ดตั้งพื้น ซึ่งหลังจากนักเรียนนำกระดาษรูปหัวใจไปติดบนบอร์ดจนครบแล้ว ผู้วิจัยและนักเรียนจะได้ถ่ายภาพร่วมกันที่บอร์ดนี้

6. ผู้วิจัยบอกให้นักเรียนเขียนความรู้สึกที่มีต่อการได้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ และให้ตัวแทนออกมาเล่าความรู้สึกให้เพื่อนๆ ฟัง

7. ให้นักเรียนทำแบบวัดความตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ (post-test) จำนวน 33 ข้อ

8. ให้นักเรียนทำแบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ

### ขั้นสรุป

9. ผู้วิจัยและนักเรียนสรุปประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนว โดยพูดคุยแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่

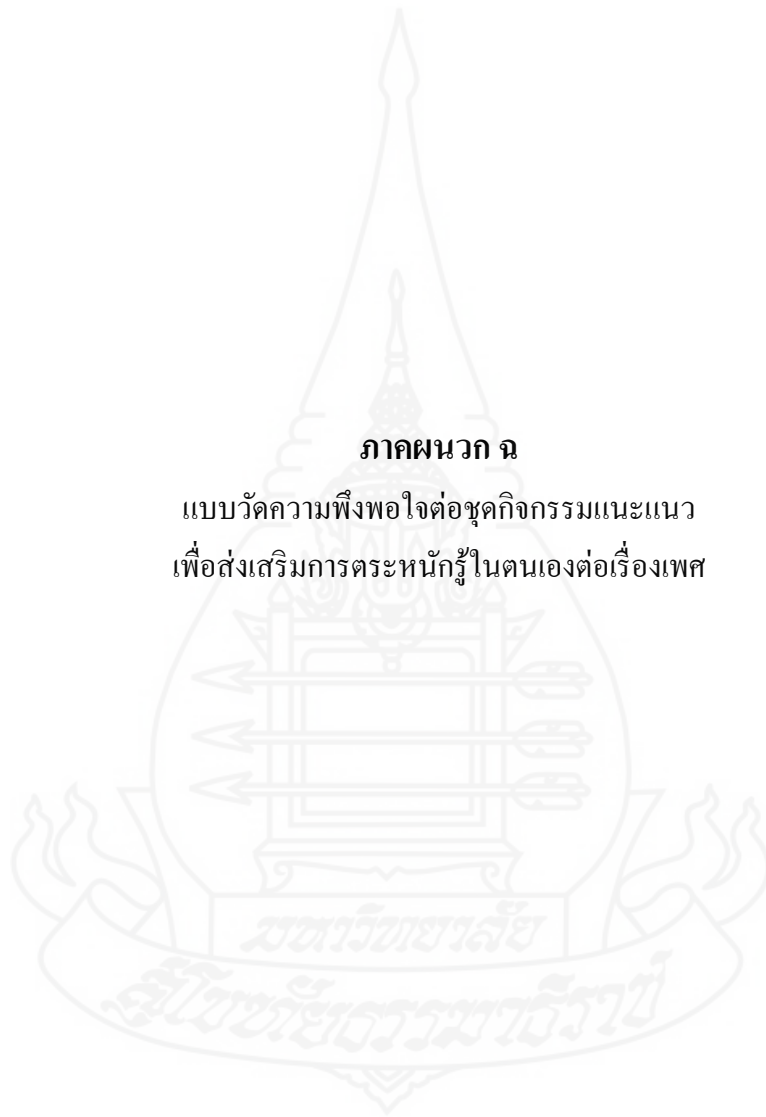
### การประเมินผล

1. สังเกตจากการอภิปรายซักถาม การตอบคำถาม การสรุป
2. สังเกตจากความร่วมมือในการร่วมทำกิจกรรม



**ภาคผนวก ฉ**

แบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนว  
เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ



**แบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในตนเองต่อเรื่องเพศ**

\*\*\*\*\*

**คำอธิบาย** แบบวัดความพึงพอใจต่อชุดกิจกรรมแนะแนวฉบับนี้มีทั้งหมด 3 ตอน ขอให้ผู้ตอบแบบประเมินตอบให้ครบทั้ง 3 ตอน เพื่อให้การดำเนิน โครงการ/กิจกรรมเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเป็นประโยชน์ในการนำไปใช้ต่อไป

**ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหน้าข้อความ

**1. เพศ**

หญิง       ชาย

**2. สถานะ**

นักเรียน (ระบุชั้น/ห้อง) .....

**ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความพึงพอใจ

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ก.ความพึงพอใจต่อวิทยากร/ผู้ดำเนินกิจกรรม</b>					
1. การเตรียมตัวและความพร้อมของผู้ดำเนินกิจกรรม					
2. การถ่ายทอดความรู้ของผู้ดำเนินกิจกรรม					
3. สามารถอธิบายเนื้อหาได้ชัดเจนและตรงประเด็น					
4. การใช้ภาษาที่เหมาะสมและเข้าใจง่าย					
5. การตอบคำถามของผู้ดำเนินกิจกรรม					
6. การเตรียมเอกสารประกอบการบรรยาย/อุปกรณ์ประกอบกิจกรรม มีความเหมาะสม และมีความน่าสนใจ					
7. การเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ซักถาม					

ประเด็นความคิดเห็น	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ข. ความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรม</b>					
8. กิจกรรมที่จัดขึ้นมีความน่าสนใจ ตรงกับความต้องการของท่าน					
9. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
10. สถานที่ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
11. เอกสารประกอบการบรรยาย/อุปกรณ์ประกอบกิจกรรมมีความเหมาะสม และมีความน่าสนใจ					
12. สื่อโสตทัศนูปกรณ์ประกอบกิจกรรมมีความเหมาะสม					
13. ความเหมาะสมเพียงพอของอาหารว่าง					
<b>ค. ด้านความรู้ความเข้าใจ</b>					
14. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ก่อนการอบรม					
15. ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้หลังการอบรม					
16. สามารถบอกประโยชน์จากการร่วมกิจกรรมได้					
17. สามารถบอกข้อดีของชุดกิจกรรมได้					
18. สามารถอธิบายรายละเอียดกิจกรรมได้					
19. สามารถสรุปความคิดที่ได้จากกิจกรรม นำไปใช้ได้					
<b>ง. ประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม</b>					
20. สามารถนำความรู้ที่ได้รับ ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้					
21. สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ / ถ่ายทอดแก่ผู้อื่นได้					
22. สามารถให้คำปรึกษาแก่เพื่อนหรือผู้อื่นได้					
23. ความมั่นใจและสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ได้					
24. ความภาคภูมิใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมและเป็นส่วนหนึ่งของวัยรุ่นที่มีความตระหนักรู้ในเรื่องเพศ					
25. สามารถเล่าประสบการณ์และมีความกล้าแสดงออกต่อเรื่องเพศในทางที่ถูกต้อง เหมาะสม					



**ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ**

สรุปประโยชน์ที่ท่านได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

ข้อเสนอแนะ ดี ชม ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ได้แก่

.....

.....

.....

.....

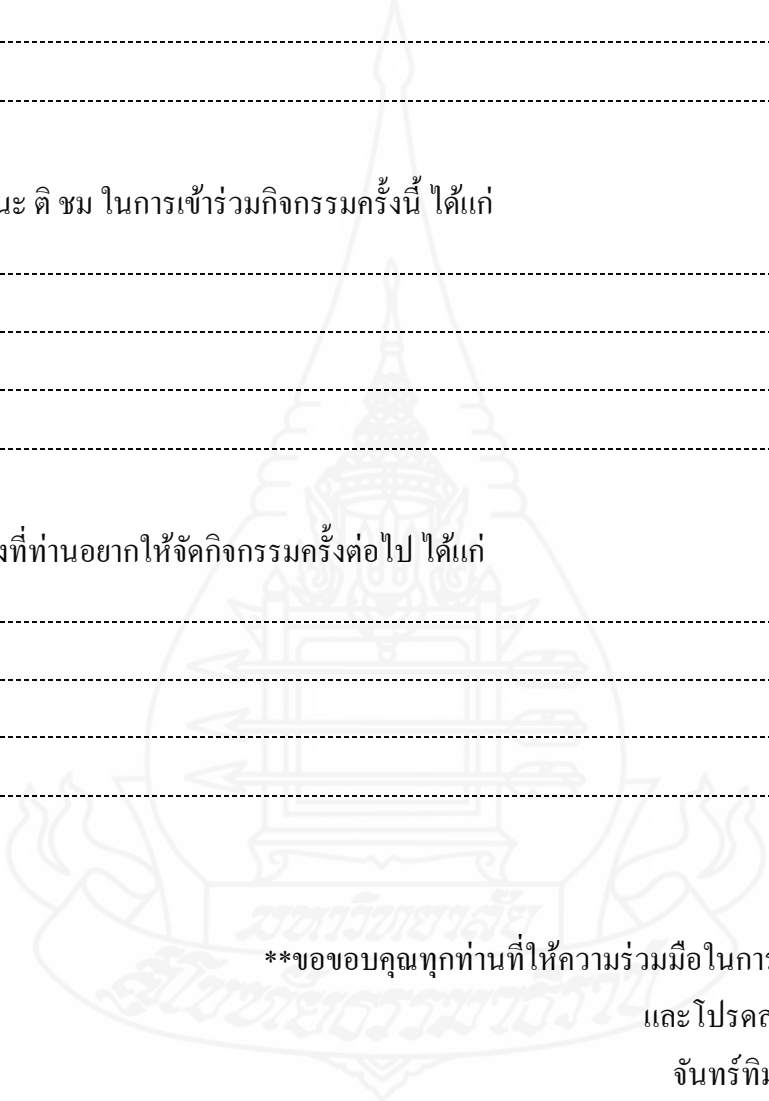
หัวข้อ/เรื่องที่ท่านอยากให้จัดกิจกรรมครั้งต่อไป ได้แก่

.....

.....

.....

.....



**\*\*ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม  
และโปรดส่งกลับคืนที่ผู้วิจัย\*\*  
จันทร์ทิมา ขุนบำรุง (ผู้วิจัย)**

## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางจันทร์ทิมา ขุนบำรุง
วัน เดือน ปีเกิด	14 มิถุนายน 2519
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตรระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี เชียงใหม่ พ.ศ. 2538 พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช พ.ศ.2548
สถานที่ทำงาน	กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่
ตำแหน่ง	พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

