



## รายงานวิจัย

ความรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร  
สำหรับนักศึกษาผู้หญิง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา  
Health literacy on Unwanted pregnancy prevention  
for female Students in the Faculty of Education,  
Yala Rajabhat University

โดย

นุสริน เฮาะมะ

ได้รับทุนอุดหนุนงบประมาณบำรุงการศึกษา ประจำปี 2561  
คณะครุศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

หัวข้อ ความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรสำหรับนักศึกษาผู้หญิง คณะ  
ครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา  
ชื่อผู้วิจัย นุสริน เฮอะมะ  
ปีที่ทำการวิจัย 2561

---

## บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความรู้ด้านสุขภาพ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร และเพื่อเปรียบเทียบระดับความรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ด้านปัจจัยส่วนบุคคล (ชั้นปี, สาขาวิชาที่เรียน) ของนักศึกษาผู้หญิง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาผู้หญิงที่ศึกษาในสาขาวิชาต่างๆ ในคณะครุศาสตร์ จำนวน 427 คน ใช้วิธีโดยการสุ่มแบบอย่างง่าย กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่อ้างอิงมาจากคู่มือประเมินความรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร สำหรับสตรีไทย วัยรุ่น อายุ 15-21 ปี ( กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

## ผลการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาผู้หญิงทั้งหมดที่กำลังศึกษาในสาขาวิชาต่างๆ ประกอบด้วย 5 สาขาวิชา ในคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา สามารถสรุปข้อมูลได้ดังนี้ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาในสาขาวิชาการปฐมวัย ร้อยละ 35.13 กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 26.93 และมีอายุ 20 ปี ร้อยละ 25.76 นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 94.38 ที่พักอาศัยปัจจุบัน อาศัยอยู่กับเพื่อน (บ้านเช่า) ร้อยละ 49.65 สถานภาพสมรสของบิดามารดา สถานภาพครอบครัว ส่วนใหญ่บิดาและมารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 74.00 อาชีพของผู้ปกครอง ส่วนใหญ่ทำไร่ ทำนา ทำสวน ร้อยละ 47.54 ส่วนรายได้ของครอบครัว พอเพียงแต่ไม่มีเหลือเก็บ ร้อยละ 52.22ความสัมพันธ์ในครอบครัว รักใคร่กันดี ร้อยละ 76.81 และบุคคลใกล้ชิดที่มีประวัติตั้งครรภ์ก่อนอายุ 21 ปี พบว่า ยาย/ย่า มากที่สุด ร้อยละ 42.03 รองลงมา แม่ ร้อยละ 26.20 น้อยที่สุด คือ เพื่อน ร้อยละ 5.04

จากผลการวิจัยเพื่อวัดระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ของนักศึกษาผู้หญิง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา โดยวัดทั้งหมด 8 ด้านด้วยกัน ได้แก่ ความรู้ทางสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้ที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 82.44 การเข้าถึงข้อมูลและบริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 86.89 การสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญทางสุขภาพ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 78.69 การจัดการเงื่อนไขทางสุขภาพตนเอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 77.75 การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 88.99 การตัดสินใจและเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 88.06 พฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัย (การเที่ยวกลางคืนสถานเริงรมย์) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 91.33 พฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัย (การคู่อีสลามก) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 97.19 พฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (การจัดการปัญหาส่วนตัว) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 89.23 และพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัย (การให้ความใกล้ชิดกับเพศชาย) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 68.62

ส่วนผลการเปรียบเทียบความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษาที่ศึกษาในชั้นปีที่ต่างกัน มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ไม่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่มีระดับความรู้ดีมาก เช่นเดียวกับกับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร จำแนกตามสาขาวิชา พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาต่างกัน มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ไม่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่มีความรู้ดีมาก

**คำสำคัญ :** ความรอบรู้ด้านสุขภาพ , การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

**Thesis Title** Health literacy on Unwanted pregnancy prevention  
for female Students in the Faculty of Education,  
Yala Rajabhat University  
**Author** Nusrun Hohmah  
**Academic Year** 2018

---

### **Abstract**

This research is a survey. The purpose is to study the level of health knowledge to prevent premature pregnancies. And to compare the level of health knowledge to prevent premature pregnancies. Personal factors (year, field of study) of female students, Faculty of Education, Yala Rajabhat University Sample Is a female student studying in various disciplines. In the Faculty of Education, 427 students participated in random sampling. The size of the sample was determined by the opening of Krejcie & Morgan (Krejcie & Morgan). Is a questionnaire The questionnaire is based on the Health Literacy Guide to Prevent Pregnancy. For Thai women aged 15-21 years (Health Division, Department of Health Service Support. The statistics used for data analysis were percentage, mean and standard deviation.

### **The result of the study found that .**

In this research, All students are studying in various disciplines. Composed of 5 disciplines in the Faculty of Education. Yala Rajabhat University Most of the students are in primary school, 35.13 are studying in the first year, 26.93 and 20 years old. 25.76 are Islamic, 94.38 are currently living. Live with friends (home rental) 49.65 percent. Parental status Family status Most of the parents are 74.00 percent. 47.54 of the farmers were farmers. Only 52.22 had affectionate family, 76.81 had close relationship, and 26.2 had close relatives with prenatal history. The lowest was 5.04 percent. Based on the findings to measure the level of health literacy to prevent premature pregnancies.

Of female students, Faculty of Education, Yala Rajabhat University All eight measures, including health knowledge, were found to have the most accurate knowledge. 82.44 percent access to information and services. Most of them are in the very good level, accounting for 86.89. Mostly, 78.69 were self-management. Most of them are at a very good level, accounting for 77.75. Most of them were in good grades, accounting for 88.99. Most of

them were 88.06 percent. Prevention of Pregnancy Prevention Most of the nightly activities 91.33 were prevalent. (Viewing pornography), most of them are very good. 97.19 Prevention Pregnancy Prevention (Personal Problem Management) was at very good level, representing 89.23. (Close proximity to males) was at a very good level, accounting for 68.62.

Comparison of health knowledge to prevent premature pregnancies. By the year of study, it was found that the majority of students studying in different years. Have health awareness to prevent premature pregnancies. not different Most of them have very good knowledge. Same with health knowledge to prevent premature pregnancies. It was found that the majority of students studying in different disciplines. Have health awareness to prevent premature pregnancies. not different Most have very good knowledge.

**Keywords :** Health Knowledge, unwanted pregnancy prevention

## กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยเรื่อง “ความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรสำหรับนักศึกษาผู้หญิง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา” สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีนั้น เนื่องมาจากบุคคลหลายท่านได้กรุณาช่วยเหลือในด้านการให้ข้อมูล คำแนะนำ คำปรึกษา

ผู้วิจัยขอขอบคุณประธานหลักสูตรทุกหลักสูตร และนักศึกษาในคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ทุกสาขาวิชาที่ให้ความร่วมมือในการสละเวลาตอบคำถามและเสนอแนะ ขอขอบคุณเจ้าของทฤษฎี แนวคิด ตำรา หนังสือ และงานวิจัยทุกท่านที่ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาใช้ประโยชน์ ในงานวิจัยฉบับนี้

ขอขอบพระคุณบิดา มารดา สมาชิกในครอบครัวทุกคน และมิตรสหายทุกท่านที่มีส่วนช่วยส่งเสริมสนับสนุน และเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัย จนทำให้วิจัยฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์อย่างดี

นุสริน เฮาะมะ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	(1)
ABSTRACT	(3)
กิตติกรรมประกาศ	(5)
สารบัญ	(6)
รายการตาราง	(8)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของการวิจัย	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	2
ขอบเขตของงานวิจัย	2
กรอบแนวความคิดการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ที่ได้รับ	4
บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
ความหมายของวัยรุ่น	5
การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น	6
พัฒนาการของวัยรุ่น	6
การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร	9
สาเหตุของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร	9
ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร	10
การพัฒนาทักษะชีวิต	12
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	20
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	20
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	21
วิธีการสร้างเครื่องมือการวิจัย	24
การเก็บรวบรวมข้อมูล	24
การวิเคราะห์ข้อมูล	24
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	25

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
<b>บทที่ 4 ผลการวิจัย</b>	<b>27</b>
ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป	27
ตอนที่ 2 การวิเคราะห์ระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ	30
ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบความรอบรู้กับปัจจัยส่วนบุคคล	34
<b>บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	<b>36</b>
สรุปผลการวิจัย	36
อภิปรายผล	36
ข้อเสนอแนะ	37
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>38</b>
<b>ภาคผนวก</b>	<b>40</b>
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการวิจัย	41
ภาคผนวก ข ประวัติผู้วิจัย	52



## รายการตาราง

		หน้า
ตารางที่ 1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสาขาวิชา และชั้นปี	20
ตารางที่ 2	เกณฑ์มาตรฐานการจำแนกระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพของสตรีไทยวัยรุ่นเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรในแต่ละองค์ประกอบของการวัด	21
ตารางที่ 3	จำนวนความถี่และร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลทั่วไป (N = 427)	27
ตารางที่ 4	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพภาพรวมทั้ง 6 องค์ประกอบโดยแบ่งระดับตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด	30
ตารางที่ 5	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรแบ่งระดับตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด	31
ตารางที่ 6	แสดงคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพตามระดับการเรียนรู้ 3 ระดับ	32
ตารางที่ 7	แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพแบ่งระดับตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด	32
ตารางที่ 8	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ด้านปัจจัยส่วนบุคคล (ชั้นปีที่ศึกษา) จำแนกตามระดับพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร แบ่งระดับตามเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด	34
ตารางที่ 9	เปรียบเทียบระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ด้านปัจจัยส่วนบุคคล (สาขาวิชาที่เรียน)	34

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของการวิจัย

ปัจจุบันปัญหาวัยรุ่น ตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรเป็นปัญหาใหญ่มากสำหรับประเทศไทย ขณะนี้ประเทศไทยมีวัยรุ่นตั้งครรภ์ ถือเป็นอันดับ 2 ในประเทศแถบอาเซียน เรื่องนี้เป็นประเด็นที่สังคมหลายฝ่ายกำลังให้ความสนใจและเร่งทำการป้องกันแก้ไข โดยเฉพาะเมื่อเกิดปัญหาแล้ว การแก้ไขนั้นเป็นเรื่องที่ครอบครัวทั้งฝ่ายหญิงและฝ่ายชาย จะต้องร่วมมือกันรับผิดชอบเยียวยาแก้ไขและหาทางออกที่เหมาะสม โดยมุ่งเน้นประโยชน์สูงสุดสำหรับเด็ก ทั้งเด็กหญิงที่กำลังตั้งครรภ์และเด็กชายที่ร่วมการก่อกำเนิดทารกรวมทั้งเด็กที่กำลังคลอดออกมา ยังจำเป็นต้องเติบโตและพัฒนาในฐานะที่เป็นเด็กและเยาวชน

เหตุปัจจัยที่อาจเป็นสาเหตุของการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรในสตรีวัยรุ่น มีอยู่มากมายหลายปัจจัย ทั้งปัจจัยส่วนบุคคล เช่น อายุ ระดับการศึกษา จำนวนสมาชิกในครอบครัว รายได้ ความยากจนที่อาจทำให้ขาดโอกาสด้านการศึกษา การขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศวิธีการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง รวมถึงการล่วงละเมิดทางเพศ และการข่มขืน เป็นต้น ส่วนปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว เช่น ความรุนแรงภายในครอบครัว และการที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองไม่สามารถเป็นที่ปรึกษา เรื่องเพศให้กับวัยรุ่นได้ และปัจจัยด้านค่านิยมทางเพศ เช่น ความเชื่อเกี่ยวกับการแต่งงานตั้งแต่อายุยังน้อย โดยเฉพาะในประเทศกำลังพัฒนา หรือจะเป็นความเชื่อเกี่ยวกับการรักษานวลสงวนตัว เป็นต้น รวมถึงอิทธิพลของกระแสชาติตะวันตก ที่ให้ความสำคัญกับวัตถุนิยม ทำให้วัยรุ่นบางคนตัดสินใจใช้ความสัมพันธ์ทางเพศเพื่อแลกเปลี่ยนสิ่งของที่ตนต้องการโดยขาดความรู้ ความเข้าใจถึงผลกระทบที่จะตามมา ดังนั้นหากเราสามารถลดปัญหาดังกล่าวได้ ก็จะเป็นการช่วยให้ประเทศไทยมีพลเมืองที่มีคุณภาพ เพื่อเป็นพลังขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศต่อไป (เบญจพร ปัญญา, 2553)

แพทย์โรงพยาบาลรามาริบัติเผยแพร่คลอดลูกวันละ 140 ราย เฉลี่ยปีละ 5 หมื่นราย ส่วนใหญ่ท้องโดยไม่ได้ตั้งใจ เพราะมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งมีผลกระทบต่อทั้งตัวแม่เด็กและเด็กที่คลอดออกมา สถิติโรงพยาบาลรามาริบัติ พบว่า ประเทศไทยมีการคลอดบุตรของแม่วัยรุ่นสูงถึงวันละ 140 ราย หรือประมาณ ปีละ 15,000 ราย การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นปัจจุบัน คิดเป็นอัตราส่วนร้อยละ 20-30 ของการตั้งครรภ์ทั้งหมด ในจำนวนนี้ ร้อยละ 80 เป็นการตั้งครรภ์แบบไม่ได้ตั้งใจ ร้อยละ 30 นำไปสู่การทำแท้ง เนื่องจากเยาวชนหรือวัยรุ่น เป็นวัยที่ควรจะต้องอยู่ในช่วงของการศึกษาเล่าเรียน หากวัยรุ่นตั้งครรภ์ในช่วงอายุนี้นี้

ประเทศไทยมีอัตราการตั้งครรภ์ของแม่วัยรุ่น เทียบกับจำนวนประชากรที่ตั้งครรภ์และคลอด สูงถึง 70 คน ต่อประชากร 1,000 คน ขณะที่ประเทศอย่าง ญี่ปุ่น เกาหลี หรือแม้แต่จีน มีอัตราส่วนของแม่วัยรุ่นเพียง 4-5 คน ต่อประชากร 100,000 คน สิงคโปร์ ประมาณ 8 คน ต่อ 1,000 คน แม้แต่ในกัมพูชา อัตราการตั้งครรภ์ของแม่วัยรุ่นยังอยู่ที่ประมาณ 15 คน ต่อ 1,000 คน ไทยเราติดอันดับในกลุ่มเดียวกับอินเดีย บังกลาเทศ ซึ่งมีประชากรมากกว่าเรา (สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์, 2550)

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเนื่องจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ระวัง หรือไม่ตั้งใจได้เพิ่มมากขึ้น และนำมาซึ่งปัญหามากมาย นับตั้งแต่ปัญหาการทำแท้งของวัยรุ่นทั้งที่ไปใช้บริการคลินิก และที่กินยาเองสูง ซึ่งปัจจุบันสูงถึงกว่าปีละแสนราย การตั้งท้องและทำแท้งยังนำมาซึ่งผลกระทบต่อการศึกษา รวมไปถึงบางรายที่มีได้ทำแท้ง ก็ต้องเริ่มชีวิตการเป็นแม่ตั้งแต่วัยรุ่นที่ยังขาดความพร้อม และสร้างปัญหาทั้งแม่และเด็ก สำหรับวัยรุ่นที่คิดว่าจะไม่มีการตั้งท้องเพราะอุปกรณ์คุมกำเนิดนั้น จากงานวิจัยพบว่า แม้การใช้ถุงยางอนามัยเองก็มีโอกาสพลาดได้สูงถึง 20% หรือ 1 ใน 5 ครั้ง ที่มีเพศสัมพันธ์ที่ใช้ถุงยางอนามัยก็ยังมีโอกาสพลาดและตั้งท้องได้ เนื่องจากคุณภาพของถุงยางเสื่อมหรือการใช้ไม่ถูกต้อง ส่วนการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดก็มีโอกาสพลาดได้สูงถึง 5% (ชมพูนุช ดอกคำใต้, 2555)

จากปัญหาและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นอาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา และรับผิดชอบในการสอนรายวิชาที่เกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพ จึงสนใจที่จะศึกษาความรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร สำหรับนักศึกษาผู้หญิงคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางในการให้ความรู้ และความเข้าใจที่ถูกต้องในการปฏิบัติตน รวมทั้งเพื่อส่งเสริมความรู้ที่ถูกต้องเพื่อนำไปสอนหรือให้ความรู้แก่ผู้อื่นต่อไปในอนาคต

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับความรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ของนักศึกษาผู้หญิง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ด้านปัจจัยส่วนบุคคล (ชั้นปี, สาขาวิชาที่เรียน) ของนักศึกษาผู้หญิง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

## ขอบเขตของงานวิจัย

### 1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่เป็นนักศึกษาผู้หญิง ในคณะครุศาสตร์ ประกอบด้วยสาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา สาขาวิชาการปฐมวัย สาขาวิชาการสอนอิสลามศึกษา สาขาวิชาการประถมศึกษา และสาขาวิชาภาษาอังกฤษและเทคโนโลยีการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ที่ลงทะเบียนเรียนในปีการศึกษา 2560 จำนวน 593 คน

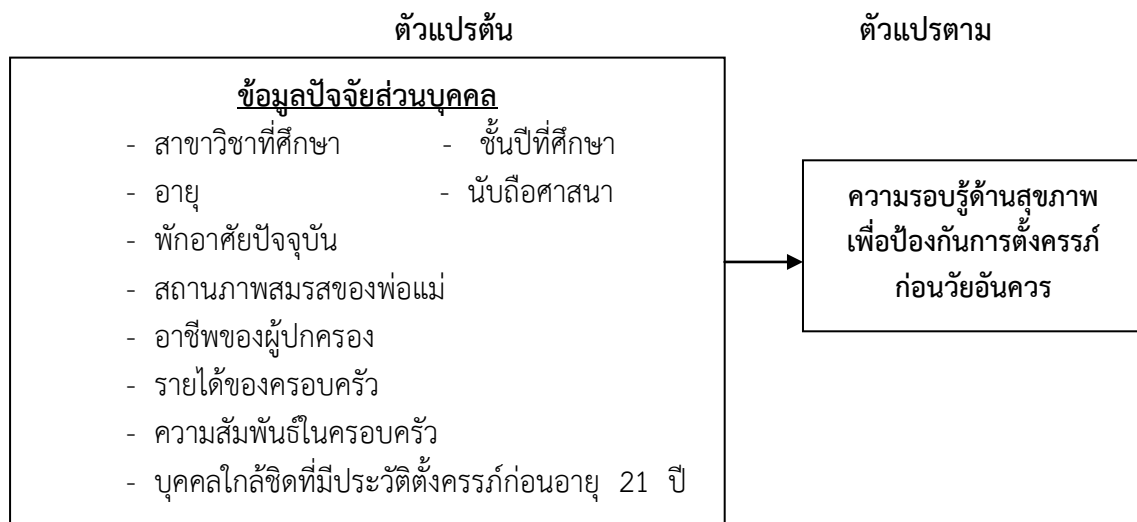
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การศึกษาครั้งนี้ คือ นักศึกษาผู้หญิง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2560 จำนวน 427 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบอย่างง่าย กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie & Morgan)

## 2. ขอบเขตด้านตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม

2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variables) ได้แก่ ปัจจัยส่วนบุคคล ประกอบด้วย สาขาวิชาที่ศึกษา ชั้นปีที่ศึกษา อายุ นับถือศาสนา พักอาศัยปัจจุบัน สถานภาพสมรสของพ่อแม่ อาชีพของผู้ปกครอง รายได้ของครอบครัวความสัมพันธ์ในครอบครัว และบุคคลใกล้ชิดที่มีประวัติตั้งครรภ์ก่อนอายุ 21 ปี

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ ความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ ซึ่งประกอบด้วย 7 ด้าน ได้แก่ ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญในการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การจัดการเงื่อนไขทางสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร และพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

## กรอบแนวความคิดการวิจัย



## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ หมายถึง ความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขภาพ ประกอบด้วย ปัจจัย 7 ปัจจัยด้วยกัน คือ 1. ปัจจัยด้านความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร 2. ปัจจัยด้านการเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร 3. ปัจจัยด้านการสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญในการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร 4. ปัจจัยด้านการจัดการเงื่อนไขทางสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร 5. ปัจจัยด้านการรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร 6. ปัจจัยด้านการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร และ 7. ปัจจัยด้านพฤติกรรมในการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

2. การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร หมายถึง การตั้งครรภ์ที่ทั้งฝ่ายหญิงและฝ่ายชายยังไม่พร้อม ส่วนใหญ่พบว่ามียุขงน้อย หรือยังเป็นนักเรียน นักศึกษาอยู่ โดยไม่ได้ตั้งใจ และวางแผนการณจะให้เกิดขึ้น การไม่มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการคุมกำเนิด ซึ่งส่งผลเสียไม่ว่าด้าน การศึกษา สุขภาพกาย สุขภาพจิต และปัญหาสังคม เช่น การทำแท้ง การทิ้งเด็กทารกตามสถานที่ต่างๆ ส่งผลทำให้เกิดปัญหาสังคมต่างๆตามมา

3. นักศึกษาผู้หญิง ในคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา หมายถึง ผู้เรียนเพศหญิงที่ศึกษาในระดับอุดมศึกษา ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ในสาขาวิชาต่างๆ ดังต่อไปนี้ สาขาวิชาการสอนอิสลามศึกษา สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย สาขาวิชาการประถมศึกษา สาขาวิชาภาษาอังกฤษและเทคโนโลยีทางการศึกษา และสาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา ที่ศึกษาในปีการศึกษา 2560 ในคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

## ประโยชน์ที่ได้รับ

เพื่อตรวจสอบเกี่ยวกับระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ของนักศึกษาผู้หญิงแต่ละสาขาวิชา และชั้นปี ในคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา และใช้เป็นแนวทางในการช่วยเหลือ ส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร และเรื่องเพศศึกษา ให้กับนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร สำหรับนักศึกษาผู้หญิง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็น พื้นฐานสำหรับการวิจัยโดยนำเสนอตามลำดับหัวข้อ ดังนี้

1. ความหมายของวัยรุ่น
2. การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น
3. พัฒนาการของวัยรุ่น
4. การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
5. สาเหตุของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
6. ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
7. การพัฒนาทักษะชีวิต
8. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) มีรากศัพท์มาจากคำว่า Adolescere ในภาษาละติน ซึ่งแปลว่า ความเจริญ หรือการเจริญเข้าสู่ความมีวุฒิภาวะ (To Grow to Maturity) โดยจะถือเอาความพร้อม ทางด้านร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน ในระยะนี้ร่างกายจะมีการเจริญเติบโต และมีวุฒิภาวะทางเพศโดยสมบูรณ์ นั่นคือ เพศหญิงจะมีประจำเดือนครั้งแรก และเพศชายเริ่มผลิตเซลล์สืบพันธุ์ได้ ซึ่งจะอยู่ในช่วงการศึกษาระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย ความหมายของวัยรุ่นนั้นให้คำนิยามหรือคำจำกัดความได้หลายทางดังนี้

วัยรุ่น (Adolescence) หมายถึง วัยที่เชื่อมระหว่างการเป็นเด็กกับการเป็นผู้ใหญ่ เป็น ระยะที่ต้องปรับพฤติกรรมวัยเด็ก ไปสู่พฤติกรรมแบบวัยผู้ใหญ่ที่สังคมยอมรับ เด็กวัยรุ่นจึงไม่ใช่เป็นเพียงการ เจริญเติบโตทางด้านร่างกาย แต่หมายถึงการเจริญเติบโตทางสังคม ซึ่งอยู่ในกรอบของวัฒนธรรมของแต่ละที่ นักจิตวิทยาหลายคนให้ความเห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติแห่งชีวิต (Critical Period) เช่น Eriksson มีความเห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัยวิกฤติแห่งพัฒนาการ วิกฤติทางจิต ทางกายภาพ และทางสังคม ซึ่งทั้งหมดนั้นมีผลต่อพัฒนา ชีวิตในขั้นต่อไป (พนม เกตุมาน, 2535)

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1998) ให้ความหมายของวัยรุ่นตามการเปลี่ยนในช่วงวัยรุ่น ซึ่งมี 3 ลักษณะ ได้แก่

1. มีพัฒนาการด้านร่างกายตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศจนกระทั่งมีวุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์
2. มีพัฒนาการทางด้านจิตใจ โดยการเปลี่ยนแปลงจากเด็กเป็นผู้ใหญ่
3. มีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและเศรษฐกิจ โดยเปลี่ยนจากการพึ่งพาครอบครัวมาเป็นผู้ที่พึ่งตนเองมากขึ้น สามารถหารายได้เป็นของตนเอง

สุชา จันทร์เอม (2542) ให้ความหมายของวัยรุ่น ว่าเป็นวัยที่ก้าว่างเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ โดยยึดความพร้อมทางด้านร่างกาย หรือภาวะสูงซิดของร่างกายเป็นเครื่องตัดสินเป็นระยะของชีวิตที่คั่นระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ ซึ่งไม่สามารถแบ่งขีดขึ้นได้อย่างแน่นอน

ศรีเรื่อน แก้วกังวาน (2549) กล่าวว่า วัยรุ่นหมายถึง วัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ ซึ่งมักจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการเข้าสู่บทบาทการเป็นผู้ใหญ่

จากที่ได้กล่าวมาแล้วสรุปความหมายวัยรุ่นได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อก้าวจากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ โดยเริ่มการพึ่งพาตนเอง และมีการเปลี่ยนแปลงของระบบทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม

### การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2013) ได้แบ่งอายุของวัยรุ่นอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10-19 ปี กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข(2544) ได้แบ่งระยะของวัยรุ่นไว้ดังนี้ คือ

1. วัยก่อนวัยรุ่น (Pre Adolescent) อายุ 10-13 ปี
2. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescent ) อายุ 14-16 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescent) อายุ 17-19 ปี

ศรีเรื่อน แก้วกังวาน (2549) แบ่งช่วงวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ วัยแรกอายุ 12-15 ปี วัยรุ่นตอนกลางอายุ 16-17 ปี วัยรุ่นตอนปลายอายุ 18-25 ปี

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2549) แบ่งระยะของวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วง วัยรุ่นตอนต้น อายุ 12-14 ปี วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14-18 ปี วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 18-21 ปี

จากที่ได้กล่าวมาแล้วสรุปการแบ่งอายุของวัยรุ่นได้ว่าการแบ่งอายุออกเป็น 3 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย

### พัฒนาการวัยรุ่น

วัยรุ่นโดยเฉลี่ยจะเริ่มอายุประมาณ 13 ปี แต่ปัจจุบันเด็กจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วขึ้น โดยเฉพาะเด็กหญิงที่ปกติจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าผู้ชายประมาณ 2 ปี เด็กบางคนอาจเริ่มวัยรุ่นก่อนอายุที่กำหนด บางคนอาจถึงวัยรุ่นหลังอายุที่กำหนด ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกาย จิตใจเปลี่ยนมาเป็นหนุ่มสาวเต็มที่ เริ่มสนใจตนเอง สนใจเพศตรงข้าม เริ่มมองอนาคตคิดถึงอาชีพตนเอง คิดถึงการมีครอบครัว อยากรู้ อยากรูเห็น อยากรู้ความสามารถ ความนึกคิดเริ่มเป็นผู้ใหญ่ ส่วนใหญ่เด็กวัยรุ่นชายจะหลังน้ำกามครั้งแรกอายุประมาณ 13-14 ปี เด็กวัยรุ่นชายส่วนมากจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

ศรีเรื่อน แก้วกังวาน (2549) ได้จำแนกพัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการทางด้านอารมณ์ พัฒนาการทางด้านสังคมและพัฒนาการทางด้านสติปัญญา พัฒนาการทางด้านจิตใจ ดังนี้

## 1. พัฒนาการทางด้านร่างกาย

พัฒนาการทางกายเป็นความมั่งคั่ง ความเจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์ เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ในระยะวัยรุ่นตอนต้น จะเป็นระยะที่มีพัฒนาการทางด้านร่างกายที่รวดเร็วมาก และมีบทบาทต่อการพัฒนาการทางด้านอื่นๆให้ประสานไปด้วย เช่นพัฒนาการด้านอารมณ์และพฤติกรรมที่วัยรุ่นแสดงออกมา ความเจริญเติบโตส่วนนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง สัดส่วนของร่างกาย ลักษณะเส้นผม ความเจริญภายใน เช่น การทำหน้าที่ของต่อมต่างๆ โครงสร้างกระดูกแข็งแรง มีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนในเด็กหญิง ความเจริญเติบโตจะมีช่วงระยะพัก ถ้าผ่านช่วงนี้ไปจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เด็กที่มีรูปร่างผอมอาจมีรูปร่างอ้วนขึ้นกว่าเดิม ระบบการย่อยอาหารจะทำงานรวดเร็ว เพราะร่างกายกำลังเจริญเติบโต เด็กจะหิวเก่ง กินเก่ง กินไม่เลือก ง่วงนอนบ่อย เป็นระยะกำลังกินกำลังนอน กล้ามเนื้อเด็กชายจะเจริญเติบโตมาก อวัยวะเริ่มทำงาน เสียงของเด็กชายจะแตกและห้าว ตอนต้นร่างกายจะไม่ได้สัดส่วน เด็กจะอึดอัดแสบก้าง อ่อนไหวง่ายกับสัดส่วนอวัยวะต่างๆของร่างกาย

## 2. พัฒนาการทางอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอก กระทบกระเทือนแบบแผนอารมณ์ของเด็กวัยแรกเริ่ม เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความเข้มของอารมณ์สูงไม่มั่นคง ระดับความเข้มข้นของอารมณ์แต่ละอย่างขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก ขึ้นอยู่กับตัวเราที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ เด็กจะเริ่มแสดงบุคลิกประจำตัวออกมาให้ผู้อื่นทราบได้เด่นชัดแล้วในขณะนี้ เช่น อารมณ์ร้อน อารมณ์ขี้วิตกกังวล อารมณ์อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ ขี้ใจใส มีความรู้สึกด้อยเด่น ฝ่ายเด็กสามารถรู้และทราบได้ และยิ่งระยะปลายวัยรุ่น อารมณ์ของเด็กจะเหมือนพายุพายุแคม (Storm and Stress) อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท อาทิ รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา ใ้อวด แข่งดี อ่อนไหว หลงใหล วุ่นวายใจ เห็นอกเห็นใจ สับสน หงุดหงิด ไม่ว่าอารมณ์ใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่สู้ดี บางครั้งมั่นใจสูงบางครั้งไม่แน่ใจ บางคราวเห็นแก่ตัว บางคราวเห็นอกเห็นกัน บางครั้งคือร้อน เพราะวัยรุ่นมีลักษณะอารมณ์เป็นแบบนี้ บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะได้เข้าใจพวกเขา เนื่องจากวัยรุ่นเข้ากับบุคคลต่างวัยได้ยาก จึงมักเกาะกลุ่มกันได้ดีมากเป็นพิเศษกว่าวัยอื่น เพราะเข้าใจและยอมรับกันได้ง่าย

ลักษณะที่สำคัญทางอารมณ์ของวัยรุ่น มีความรุนแรงและยังควบคุมอารมณ์ไม่ค่อยได้ เมื่อเกิดอารมณ์ต่างๆขึ้นมาจึงมักทำอะไรตามอารมณ์ โดยไม่ทันยั้งคิด มีความอ่อนไหวและเปลี่ยนแปลงง่าย มักจะเกิดกับอารมณ์ทางลบ เช่น ผิดหวัง เสียใจ เด็กมักหมกมุ่น จึงควรใช้เวลาแก่เด็ก ปล่อยให้เด็กจัดการอารมณ์เหล่านั้น คอยให้กำลังใจสังเกตเพื่อป้องกันการตัดสินใจที่อันตราย

## 3. พัฒนาการสังคม

ในช่วงลักษณะทางสังคมเด็กวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กมากส่วนหนึ่ง เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และสติปัญญาของเด็ก ทำให้วัยรุ่นมีการเรียนรู้และปรับตัวทางสังคมอย่างมาก เด็กจะพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่โดยการพึ่งพาตนเอง มีความรับผิดชอบ เด็กจึงเปลี่ยนจากการที่ต้องใกล้ชิดครอบครัวมาเป็นการออกไปสู่สังคมที่กว้าง เพราะเด็กมีวุฒิภาวะทางปัญญา จึงต้องการเป็นตัวของตัวเอง ชอบอยู่ตามลำพัง มีห้องมีสัดส่วนเป็นของตนเอง ไม่ชอบให้ผู้ใหญ่มาบังคับ ก้าวถอยมาเป็นส่วนตัว ถ้าครอบครัวเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จะทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวอยู่ร่วมกับสังคมได้นอกจากนี้วัยรุ่นเป็นวัยที่มี



ความต้องการอย่างรุนแรง โดยเฉพาะความต้องการการยอมรับในกลุ่มเพื่อน สังคม ต้องการให้ครอบครัวยอมรับว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่ แต่ความต้องการของวัยรุ่นส่วนมากเพื่อนจะมีอิทธิพลมากที่สุด

#### 4. พัฒนาการทางสติปัญญา

เนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงต่างๆมากมายทางร่างกาย ทำให้วัยรุ่นมีพลัง มีความกระตือรือร้น มีความสามารถเพิ่มมากขึ้น วัยรุ่นจึงรู้จักใช้ความคิด พิจารณาเหตุผล สามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักสังเกตการกระทำ ความคิดผู้อื่น พยายามปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้เป็นที่ยอมรับของสังคม โดยเอาแบบอย่างจากคนอื่นที่ตนเห็นว่าดี หากวัยรุ่นที่มองเห็นแต่ความต้อยต่ำ ปมด้อยของตนเอง ไม่เห็นคุณค่าในตัวเอง มีจิตใจไม่หนักแน่น ก็อาจถูกชักนำให้หลงในสิ่งต่างๆได้ง่าย วัยรุ่นที่ความคิดสร้างสรรค์ และมีอุดมการณ์ รู้จักการวางแผนชีวิตในอนาคต มีอารมณ์หนักแน่น มั่นใจในตนเอง กล้าแสดงออก กล้าเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวัน และสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตได้ จะทำให้วัยรุ่นเป็นบุคคลที่รักษาความสำนึกในคุณค่าแห่งตนไว้ในระดับสูง

4.1 วัยรุ่นเป็นช่วงที่ผู้ใหญ่กล่าวว่า มีความสามารถในการเรียนรู้ได้ดี ได้เร็ว และกว้างไกล เพราะความสามารถทางสติปัญญาของวัยรุ่นมีพัฒนาการถึงระดับเท่าเทียมกับผู้ใหญ่ จะด้อยกว่าก็เพียงประสบการณ์เท่านั้น ซึ่งมีลักษณะที่สำคัญดังนี้

4.1.1 มีความเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรม เช่น สัญลักษณ์ กฎเกณฑ์ มักพบวัยรุ่นชอบสร้างสัญลักษณ์ประจำกลุ่มของตน

4.1.2 มีความสามารถในเชิงวิทยาศาสตร์ รู้จักคิดสาเหตุและผล สามารถคิดหาทางแก้ไขปัญหาได้หลายแบบ นอกจากนี้ยังทำให้ไม่ยอมเชื่ออะไรง่ายๆ จนกว่าจะพิสูจน์ได้ด้วยตนเอง

4.1.3 มีความกว้างไกล สนใจสิ่งใหม่ๆ ไม่ชอบการตอกย้ำซ้ำซาก จึงรู้สึกน่าเบื่อเมื่อผู้ใหญ่สอนซ้ำๆ

4.1.4 มีจินตนาการสูง ชอบวาดความฝัน ชอบสร้างสรรค์สิ่งต่างๆ เช่น บทกวี การดัดแปลงแต่งรถหรือการแต่งห้องให้ดูสวยงามตามความคิดของเธอ

4.1.5 มีความสามารถในการจดจำดีมาก แต่วัยรุ่นไม่ค่อยใช้ความจำให้เป็นประโยชน์ต่อการเรียนมากนัก เป็นเพราะเด็กชอบแสดงความคิดเห็นมากกว่า จึงไม่ชอบการเรียนการสอนที่เน้นความจำ

4.1.6 มีความสามารถในการประเมินความคิดของตนเอง รู้ว่าตนเองคิดอะไรอยู่ วางแผนจะทำอะไรต่อไป การคิดของตนจะมีประสิทธิภาพเพียงใด

#### 5. พัฒนาการทางด้านจิตใจ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจสภาพทางอารมณ์ของเด็ก เมื่ออย่างเข้าสู่วัยรุ่น มักมีอารมณ์ไม่คงที่ คือเปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว ลักษณะที่พบบ่อยคือ ความวิตกกังวล เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย รวมถึงอารมณ์ทางเพศที่เพิ่มสูงขึ้น

5.1 วัยรุ่นอายุ 11-14 ปี การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สภาพอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงง่าย รวดเร็วและวู่วาม ปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ได้แก่ ฮอรโมนเพศสภาพร่างกาย และสังคม วัยรุ่นมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์เพศ และพฤติกรรมทางเพศ นอกจากนี้วัยรุ่นระยะนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีผลต่ออารมณ์ ทำให้ต้องปรับตัวกับสภาพแวดล้อมกลุ่มเพื่อน จะสนิทสนมกับเพื่อนเพศเดียวกัน

5.2 วัยรุ่นอายุ 15-19 ปี วัยรุ่นระยะนี้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์และจิตใจค่อนข้างราบรื่น เริ่มยอมรับสภาพร่างกายและความเป็นเพศชายหรือเพศหญิงของตน การคบเพื่อนจะชอบคบเพื่อนทั้งหญิงและชาย มีมิตรที่ยาวนานและมั่นคง มีการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเพื่อนใหม่ มีเจตคติต่อต้านผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีการผลักดันทางเพศรุนแรง แต่ในช่วงนี้สติปัญญาจะเพิ่มพูนมาก สามารถวิเคราะห์ คิดอย่างมีเหตุผล ประเมินความสามารถของตนเอง แต่ในขณะเดียวกันก็มองสิ่งต่างๆ อย่างแคบๆ เนื่องจากการขาดประสบการณ์ ที่จะแก้ไขปัญหาดังกล่าว

## การตั้งครรรค์ก่อนวัยอันควร

### ความหมาย/นิยาม

การตั้งครรรค์ก่อนวัยอันควร คือ การตั้งครรรค์ในขณะที่ผู้หญิงที่มีอายุต่ำกว่า 20 ปี ชมพูนุช ดอกคำใต้ (2555) กล่าวว่า การตั้งครรรค์ไม่พึงปรารถนาเป็นครรรค์ที่ไม่ต้องการ เป็นการตั้งครรรค์ที่ยังไม่พร้อม อาจเกิดขึ้นได้ทั้งคู่สมรสที่แต่งงานแล้วและยังไม่แต่งงาน มักเป็นปัญหาในวัยรุ่นและการแก้ปัญหา คือ การทำแท้ง

## สาเหตุของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวันอันควร

1. ปัจจัยด้านพันธุกรรม พัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะฮอร์โมนในร่างกาย มีผลกระตุ้นให้มีความสนใจกับเพศตรงข้าม รวมทั้งแรงขับตามธรรมชาติ ที่ทำให้ใคร่รู้ ใคร่ลอง ในเรื่องเพศ จนทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจขึ้น
2. เริ่มต้นตั้งแต่การแต่งตัวที่เปิดเผยมาก เสื้อที่เปิดให้เห็นเนินอกมากเกินไป เสื้อที่เปิดสะดือกางเกงที่รัดมากเกินไป เน้นส่วนสัดส่วนชัดเจนเกินไป
3. วัยรุ่นขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่มีแฟนหรือคนรัก หากไม่รู้จักการปฏิเสธเมื่อถูกขอม มีค่านิยมสมัยใหม่ที่ผิดๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศ คือเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติและมีการมีเพศสัมพันธ์กันตามกระแสวันสำคัญ
4. การอยู่หอพัก อยู่ห่างจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง การเที่ยวในสถานเริงรมย์ การเที่ยวงานปาร์ตี้ การเที่ยวต่างจังหวัด มีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติดจนทำให้ขาดสติ
5. การอยู่ด้วยกันสองต่อสองระหว่างชายหญิงในที่ลับตาคน และในบรรยากาศที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้
6. สถาบันครอบครัวและศาสนา ที่ปัจจุบันได้อ่อนแอลง เด็กได้รับความอบอุ่นจากครอบครัวน้อยจากที่พ่อแม่ต้องวุ่นกับการทำงานเพื่อหาเงินเลี้ยงลูก หรือบางครอบครัวพ่อแม่มีปัญหาหย่าร้างต้องแยกทางกันทำให้เด็กต้องออกไปหาความอบอุ่นจากเพื่อนและแฟน ซึ่งถือเป็นเรื่องเสี่ยงที่ทำให้เด็กกลุ่มนี้จะมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมได้ นอกจากนี้เด็กในยุคปัจจุบันยังห่างไกลวัดไม่เคยไปทำบุญไหว้พระ เด็กจึงไม่รู้จักสิ่งผิดชอบชั่วดี เพราะขาดสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ
7. เรื่องเพศได้ถูกนำเสนอออกมาทางสื่อต่าง ๆ จำนวนมาก ซึ่งยังไม่เน้นรวบรวมกับสื่อลามกที่มีอยู่เกลื่อนหาซื้อได้ง่าย ทำให้เด็กวัยรุ่นเข้าถึงเรื่องนี้ได้ง่ายขึ้น

8. สภาพสังคมที่ปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่า ผู้ชายหมกมุ่นและมีความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้น
9. จากสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ทำให้ต้องมาลงกับเพศหญิง จนเป็นเหตุให้เกิดการคุกคามทางเพศ รัม โทรม และการข่มขืน และจากประเด็นนี้ทำให้ผู้ชายเกิดการเรียกร้องจากฝ่ายหญิง ซึ่งจะเป็นเหตุที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาอันควร
10. ปัญหาการขาดการอบรมกล่อมเกลາขาดความใกล้ชิดสนิทสนม ทั้งจากครอบครัวทั้งจากสังคมแวดล้อมจากสังคม เช่น สนามกีฬาที่ออกกำลังกายไม่มี ที่พักผ่อนหย่อนใจไม่มี ที่จัดกิจกรรมต่าง ๆ ตามความสนใจไม่มีโดยเฉพาะเมืองใหญ่ๆไม่มีสิ่งเหล่านี้ ด้านครอบครัวเช่น พ่อแม่ไม่มีเวลาให้ลูก ไม่เคยใกล้ชิดลูก ไม่เคยแนะนำกล่อมเกล่าหรือเป็นตัวอย่างที่ดี เหล่านี้ล้วนเป็นพื้นฐานของการขาดความสัมพันธ์สืบเนื่องกัน ความสัมพันธ์ดังกล่าวเป็นการสืบทอดความคิด ความเชื่อ ประเพณี แนวปฏิบัติต่อตนเองและสังคม
11. สภาพแวดล้อม เด็กที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี พบเห็นสิ่งที่ไม่ดี เช่น การเห็นคนรอบข้างหรือเห็นคนที่อยู่ในชุมชนเดียวกันมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย ก็จะทำให้เขาเป็นเยี่ยงอย่าง และการเห็นบ่อยๆ จนมองว่าเป็นเรื่องธรรมดา เด็กก็จะมีค่านิยมที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ
12. สื่อต่างๆ การได้รับสื่อที่ยั่วยุ ส่งเสริมการมีพฤติกรรมทางเพศ เรื่องเพศได้ถูกนำเสนอออกมาทางสื่อต่าง ๆ จำนวนมาก ซึ่งยังไม่นับรวมกับสื่อลามกที่มีอยู่เกลื่อนหาซื้อได้ง่าย ทำให้เด็กวัยรุ่นเข้าถึงเรื่องนี้ได้ง่ายขึ้น
13. การเลียนแบบพฤติกรรมตามกระแสตะวันตก อาทิ การจับคู่อยู่กิน การทำสถิตินอนกับผู้ชาย (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2549)

## ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

### ผลกระทบต่อตัวของวัยรุ่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

1. การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ในช่วงวัยรุ่นการเจริญเติบโตและความสมบูรณ์ทางร่างกายทำให้เกิดความพร้อมทางภาวะการเจริญพันธุ์สูงมาก การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ของวัยรุ่น เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นการตั้งครรภ์ในขณะที่ทั้งสองฝ่ายยังไม่มีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน จึงก่อให้เกิดปัญหาตามมาอย่างมากทั้งทางด้านครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม และปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์นี้ส่งผลกระทบต่ออนาคตของวัยรุ่นอย่างมากด้วย  
ลักษณะของปัญหาจากการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์มีดังนี้
2. ฝ่ายหญิงที่เป็นฝ่ายที่ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่กำลังศึกษาเล่าเรียนอยู่ เมื่อตั้งครรภ์ขึ้นมาก็ไม่อาจศึกษาเล่าเรียนต่อไปได้ ทำให้ต้องออกจากการศึกษากลางคัน ซึ่งก็หมายถึงอนาคตการเรียนก็หมดไปอย่างสิ้นเชิงบางรายเมื่อตั้งครรภ์ก็ไม่กล้าบอกพ่อแม่ ผู้ปกครองทราบแต่ก็ไม่สามารถปกปิดได้ตลอดไป จึงตัดสินใจหนีออกจากบ้านไปเผชิญชีวิตด้วยตนเอง เมื่อคลอดลูกก็เกิดปัญหาตามมามากมาย โดยเฉพาะปัญหาทางเศรษฐกิจและปัญหาสังคม
3. ในบางกรณีตัดสินใจทำแท้งเพื่อยุติการตั้งครรภ์ โดยหวังว่าเมื่อไม่ตั้งครรภ์แล้วจะสามารถกลับมาใช้ชีวิตและศึกษาเล่าเรียนได้ตามปกติ ในความเป็นจริงแล้วการทำแท้งเป็นเรื่องที่ผิดทั้งทางด้านศีลธรรม กฎหมาย และค่านิยมของสังคม และที่สำคัญที่สุดคือ ส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ในบางรายที่ทำแท้งโดยผู้ทำไม่ใช่วิทยากรอาจเป็นอันตรายรุนแรง เช่น ตกเลือด ติดเชื้ออย่างรุนแรง ทำให้เสียชีวิตได้ หรือบางรายอาจต้องผ่าตัด ตัดมดลูกทิ้งทำให้ไม่สามารถตั้งครรภ์ได้อีกเลยตลอดชีวิต

4. ในบางกรณี เมื่อดังครรรักษ์ขึ้นมาจะทำให้เกิดภาวะจำยอมที่ต้องแต่งงานกัน โดยทั้งสองฝ่ายยังไม่มีความพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตคู่ที่ต้องมีภาระเลี้ยงดูบุตร ทำให้เกิดปัญหาครอบครัวซึ่งนำไปสู่การหย่าร้างในที่สุด

5. ปัญหาทางด้านจิตใจและอารมณ์ วัยรุ่นที่มีปัญหาการตั้งครรรักษ์ไม่พึงประสงค์ มักจะมีความรู้สึกว่าคุณทำผิดเกิดความละอายใจและวิตกกังวลว่าคนอื่นจะรู้คิดถึงฝ่ายชายจะรับผิดชอบหรือไม่ พ่อแม่จะคิดอย่างไร ทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าโศก รู้สึกเครียดแต่สิ่งเหล่านี้จะลดน้อยลงได้ถ้าคนในครอบครัวยอมรับฟังปัญหาที่เกิดขึ้นและให้อภัย

6. เสียการเรียน เมื่อคนเราหมกมุ่นกับเรื่องเพศ มีเวลาอยู่กันมาก จะทำให้สนใจการเรียนน้อยหรือไม่สนใจการเรียนเลย มักขาดเรียนบ่อย หรือหนีเรียนไปเลย หลายคนต้องลาออกจากโรงเรียน โดยเฉพาะฝ่ายหญิงจะพบมาก แต่ฝ่ายชายก็มีเหมือนกัน และงานวิจัยส่วนใหญ่พบว่า ผลของการมีเซ็กส์ในวัยรุ่นสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการเรียนและผลการเรียนที่ตกต่ำลงด้วย

7. การที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เร็วมากขึ้นทำให้การมองเห็นคุณค่าตนเองเปลี่ยนไป การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างวัยรุ่นส่งผลให้วัยรุ่นมองกิจกรรมทางเพศเป็นเพียง “การแลกเปลี่ยน” อารมณ์และวัตถุทางเพศ ยิ่งเมื่อมีบ่อยครั้งขึ้นการเคารพและเห็นคุณค่าตนเองก็จะยิ่งน้อยลง

8. การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์อาจทำให้เกิดการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ที่สำคัญคือ โรคในกลุ่มกามโรคและโรคเอดส์ โดยเฉพาะโรคเอดส์เป็นโรคที่กำลังแพร่ระบาด และทำให้เกิดปัญหาทางสังคมอย่างมาก ทั้งยังเป็นโรคที่ไม่มียาหรือวิธีการรักษาที่ทำให้หายขาดได้ และไม่มีวัคซีนสำหรับป้องกันโรคนี้ การติดเชื้อโรคเอดส์จึงทำให้เกิดปัญหาสุขภาพและปัญหาสังคมตามมา ทั้งยังทำลายอนาคตอีกด้วย

#### ผลกระทบต่อครอบครัว

1. สร้างความทุกข์ให้กับพ่อแม่ ไม่มีพ่อแม่คนใดที่พอใจเมื่อลูกของตนมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร แต่ที่พ่อแม่บางคนมีการยอมรับกันนั้นก็ด้วยความสงสารลูก ซึ่งพ่อแม่จะต้องทุกข์ระทมใจกับการกระทำที่ผิดพลาดของลูก

2. เสื่อมเสียชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล คำโบราณกล่าวว่า “มีลูกสาวเหมือนมีส้วมอยู่หน้าบ้าน” เพราะถ้ามีส้วมอยู่หน้าบ้าน ถ้าส้วมแตกขึ้นมาจะเหม็นและอับอายชาวบ้าน เปรียบเทียบกับลูกสาวถ้าได้รับความเสียหายทางเพศเกิดขึ้น พ่อแม่ก็จะอับอาย วงศ์ตระกูลจะพลอยมัวหมองไปด้วย

3. เกิดความไม่เข้าใจกันของคนในครอบครัวและอาจเกิดปัญหาเรื่องค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูเด็กที่เกิดจากการตั้งครรรักษ์ที่ไม่ตั้งใจ

4. เกิดปัญหาการหย่าร้างมากขึ้น

#### ผลกระทบต่อสังคม

ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรส่งผลกระทบต่อสังคม โดยเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา ได้แก่

1. เกิดปัญหาการตั้งครรรักษ์ไม่พึงประสงค์ ปัญหาการทำแท้ง และปัญหาเด็กถูกทอดทิ้งและเด็กเร่ร่อน

2. ปัญหาความเสื่อมของวัฒนธรรมอันดีของสังคมไทย

3. ปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
4. ปัญหายาเสพติด ปัญหาเรื่องบุหรี เหล้า การพนัน
5. ปัญหาแหล่งบันเทิง ผับ บาร์ ดิสโก้เธค สถานออบอบนวด ซ่อง
6. ปัญหาเรื่องภาพยนตร์โป๊ หนังสือโป๊ หรือเรื่องโป๊เปลือยร่างกาย
7. ปัญหาการล่อลวง
8. ปัญหาคุณภาพของประชากรต่ำ (สุขศึกษาประชาสัมพันธ์, 2556)

ทางออกของปัญหาใหญ่ที่ดีที่สุดคือ การร่วมมือของสถาบัน องค์กร และหน่วยงานต่างๆของสังคม ซึ่งควรจะดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. สื่อมวลชน ถือว่ามีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง ประเทศไทยนั้นถือว่าเป็นประเทศที่เปิดเสรีในการเผยแพร่ข่าวสารมากเกินไป
2. สถาบันครอบครัว เป็นสถาบันหลักของสังคม ดังนั้นปัญหาทุกปัญหาส่วนมากแล้วก็จะมีการจุดกำเนิดที่ตรงนี้ โดยเฉพาะการขาดความอบอุ่นภายในครอบครัว
3. สถาบันการศึกษา การสอนให้เด็กหญิงรักนวลสงวนตัว ควบคู่ไปกับการสอนเด็กชายไม่ให้ละเมิดทางเพศเด็กหญิงเป็นบทบาทของสถานศึกษาและผู้ปกครองที่ต้องทำกันอย่างจริงจังจริงจัง
4. สิ่งแวดล้อมทางสังคม ดังที่ได้กล่าวแล้วว่าสิ่งเร้าต่างๆ ทางสังคมนั้นก็เป็สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดปัญหาสะท้อนขวัญเช่นนี้ โดยเฉพาะการวิ่งเต้นตามกระแสโลกาภิวัตน์ ( สุชา จันทน์เอม, 2542)

สรุปปัญหาการตั้งครรภในวัยรุ่น เป็นปัญหาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งที่ควรจะได้รับการแก้ไข และดูแลอย่างเหมาะสม โดยต้องอาศัยความร่วมมือจากทุกฝ่าย ทั้งวัยรุ่นเอง ครอบครัวหรือผู้ปกครอง ครู อาจารย์ที่จะคอยชี้แนะ บุคลากรทางการแพทย์ที่คอยช่วยเหลือและดูแลอย่างเหมาะสม รวมถึงองค์กรต่าง ๆ ที่จะเข้ามามีบทบาทให้การช่วยเหลือทางเศรษฐกิจ สังคม รวมถึงการเปิดโอกาสทางการศึกษาให้กับวัยรุ่นอีกด้วย

### ความหมายของทักษะชีวิต

เป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

1. องค์ประกอบของทักษะชีวิต

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ได้กำหนดองค์ประกอบทักษะชีวิตที่สำคัญที่จะสร้างและพัฒนาเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้กับเด็กและเยาวชนในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตไว้ 4 องค์ประกอบ พร้อมทั้งพฤติกรรมที่คาดหวังและตัวชี้วัดทักษะชีวิตในแต่ละองค์ประกอบ ดังนี้

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง ตัวชี้วัด

องค์ประกอบทักษะชีวิต พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง และตัวชี้วัดและระดับมัธยมศึกษา

#### องค์ประกอบที่ 1 การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้ความถนัดความสามารถ รู้จุดเด่นจุดด้อยของตนเอง เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล รู้จักตนเอง ยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น มีเป้าหมายชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. รู้จักความถนัด ความสามารถและบุคลิกภาพของตนเอง	1.1 วิเคราะห์ความถนัด ความสามารถ ของตนเองได้ 1.2 วิเคราะห์ลักษณะส่วนตน อุปนิสัย และค่านิยมของตนเองได้
2. รู้จักจุดเด่นจุดด้อยของตนเอง	2.1 วิเคราะห์จุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ 2.2 กำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม
3. ยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น	ยอมรับในความแตกต่างทางความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ของตนเองและผู้อื่นได้อย่างมีเหตุผล
4. มองตนเองและผู้อื่นในแง่บวก	สะท้อนมุมมองที่ดีของตนเองและผู้อื่นได้
5. รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น	5.1 แสดงความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นได้ 5.2 นำเสนอคุณลักษณะที่ดีมีคุณค่าของตนเองและผู้อื่นได้
6. มีความภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น	6.1 แสดงความรู้สึกภาคภูมิใจในความสามารถ ความดีของตนเองและผู้อื่น 6.2 แสดงความสามารถและความดีงามที่ตนเองภาคภูมิใจให้ผู้อื่นรับรู้ได้
7. มีความเชื่อมั่นในตนเองและผู้อื่น	7.1 กล้าแสดงออกทางความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองด้วยความมั่นใจ 7.2 ยอมรับในความคิด ความรู้สึกและการกระทำที่ดีของผู้อื่น
8. เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น	8.1 เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตย 8.2 ปฏิบัติตามสิทธิของตนเอง
9. มีทักษะในการกำหนดเป้าหมายและทิศทางการสู่ความสำเร็จ	9.1 กำหนดทิศทางและวางแผนการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายหรือความสำเร็จที่ตนเองคาดหวังได้ 9.2 ปฏิบัติตามแผนการดำเนินชีวิตที่กำหนดไว้และปรับปรุงให้มีโอกาสประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้

### องค์ประกอบที่ 2 การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์

การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์รอบตัว วิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง ระบุปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ อย่างสร้างสรรค์

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. เลือกรับข้อมูลข่าวสารอย่างไตร่ตรองและรู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนแปลง	วิเคราะห์ประโยชน์และคุณค่าของข้อมูลข่าวสาร เลือกใช้ข้อมูลข่าวสารเพื่อสร้างภูมิความรู้และการตัดสินใจเมื่อเผชิญสถานการณ์รอบตัว
2. ตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญอย่างมีเหตุผลและรอบคอบ	2.1 ประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญด้วยข้อมูลและเหตุผลที่ถูกต้อง 2.2 ตัดสินใจในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญด้วยทางเลือกที่เหมาะสมและไม่เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
3. แก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤตได้อย่างเป็นระบบ	3.1 แก้ปัญหาเมื่อเผชิญสถานการณ์วิกฤตอย่างไตร่ตรองตามขั้นตอนหลักการแก้ปัญหา 3.2 วิเคราะห์ผลกระทบและหาทางป้องกันหรือแก้ปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ 3.3 วางตัวและกำหนดท่าทีที่เหมาะสมกับสถานการณ์
4. มีจินตนาการและความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	สร้างสรรค์ผลงานและแสดงพฤติกรรมได้เป็นที่ยอมรับ
5. มองโลกในแง่ดี	5.1 บอกสิ่งที่มองเห็นหรือมุมมองด้านดีในบรรยากาศหรือสภาพเหตุการณ์ที่เป็นปัญหาได้ 5.1 มีความยืดหยุ่นทางความคิด
6. มีทักษะในการแสวงหาข้อมูลและใช้ข้อมูลให้เป็นประโยชน์	แสวงหาข้อมูลจากแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ ด้วยวิธีการที่มีประสิทธิภาพและใช้ประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น
7. ประเมินและสร้างข้อสรุปบทเรียนชีวิตของตนเอง	ประเมินและสรุปผลการกระทำ การตัดสินใจและการแก้ปัญหาในสถานการณ์ซับซ้อนจากประสบการณ์ที่ดีของตนเองและผู้อื่น เป็นบทเรียนชีวิตของตนเอง

### องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของ บุคคล รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลียง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ไปในทางที่ดี

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. ประเมินและรู้เท่าทันสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง	1.1 สำรวจและประเมินอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตนเองได้ 1.2 เลือกวิธีการจัดการหรือควบคุมอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม
2. จัดการความขัดแย้งต่าง ๆ ได้ด้วยวิธีที่เหมาะสม	2.1 เลือกวิธีการจัดการความขัดแย้งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม 2.2 ยุติความรุนแรงในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสันติวิธี
3. คลายเครียดด้วยวิธีการที่สร้างสรรค์	มีวิธีการคลายความเครียดที่ไม่ทำให้เกิดผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น
4. รู้จักสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่น	4.1 มีวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองและผู้อื่นได้เหมาะสมกับเหตุการณ์ 4.2 ปรับความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจก่อให้เกิดความไม่พอใจหรือความเครียดได้ด้วยวิธีการที่ถูกต้องและสร้างสรรค์

#### องค์ประกอบที่ 4 การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่าง ๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
1. รู้จักปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์เสี่ยงและรู้จักเตือนเพื่อนให้หลีกเลี่ยงความเสี่ยงหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง	1.1 ปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ถูกต้องตามขั้นตอนการปฏิเสธ 1.2 เตือนเพื่อนหรือผู้ใกล้ชิดที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ถูกต้องตามขั้นตอนทักษะการเตือน
2. กล้าแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์	กล้าแสดงความคิดเห็นประกอบเหตุผลด้วยวิธีการสื่อสารที่ดี
3. ทำงานร่วมกับผู้อื่นตามวิถีประชาธิปไตย	ทำงานร่วมกับผู้อื่นบนพื้นฐานของความเป็นประชาธิปไตยได้อย่างราบรื่น
4. มีจิตอาสาช่วยเหลือผู้อื่น	อาสาช่วยเหลือผู้อื่นด้วยความเต็มใจโดยไม่หวังผลตอบแทน



พฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวัง	ตัวชี้วัด
5. สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่นด้วยการสื่อสารเชิงบวก	มีวิธีการสื่อสารกับผู้อื่นทั้งด้านภาษาพูด ภาษากาย ด้วยความสุภาพและเป็นมิตร
6. เคารพกฎกติกาของสังคม	ปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคมอย่างเต็มใจทุกสถานการณ์
7. ให้คำปรึกษาแก่ผู้อื่นได้	ให้คำปรึกษาแนะนำที่ถูกต้องแก่ผู้อื่น และผู้อื่นสามารถนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองได้

การพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนในสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงและเตรียมพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคต โดยการเสริมสร้างทักษะชีวิตให้มากที่สุด โดยให้กิจกรรมที่สามารถพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตได้ทุกองค์ประกอบของทักษะชีวิต

ที่มา : สำนักงานวิชาการและมาตรฐานการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

## แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอริคสัน เป็นทฤษฎีที่ถูกนำเสนอ โดย อิริค โสมเบอร์เกอร์ (Erik Hamburger Erikson) อาจารย์ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ ชาวเยอรมันเป็นทฤษฎีที่พัฒนามาจากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ โดยทฤษฎีบุคลิกภาพของอริคสัน เชื่อว่าตนปัจจุบัน (Ego) มีความสำคัญกว่าตนเบื้องตัน (Id) เพราะการแสดงพฤติกรรมเช่นไร ย่อมสัมพันธ์กับสังคม หรือเรียกทฤษฎีนี้อีกชื่อว่า ทฤษฎีจิตสังคม และมีความเชื่อเบื้องต้นดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและสังคม เป็นไปอย่างสอดคล้องกับโครงสร้างทางชีววิทยา ดังนั้นช่วงแรกของชีวิต ซึ่งการเจริญของอวัยวะส่วนช่องปากและทางเดินอาหารเจริญเป็นส่วนแรก พฤติกรรมช่วงแรก คือ การดูด การกลืน และการกิน

2. มนุษย์จะดำเนินชีวิตไปตามระบบของสังคม เนื่องจากต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคม ในแต่ละช่วงวัยสังคมต้องการให้มนุษย์มีบทบาทต่างกัน ดังนั้นมนุษย์ในแต่ละวัยจึงต้องปรับบุคลิกภาพ ให้พัฒนาไปตามวัย

3. คุณค่าของมนุษย์ คือ การมีความคิดสร้างสรรค์ มีอุดมการณ์ มีความต้องการการปรับปรุงความเป็นอยู่ให้ดีขึ้นเรื่อยๆ

4. พฤติกรรมที่เกิดขึ้นเกิดจากแรงขับทางเพศ แรงขับที่จะดำเนินชีวิตอยู่ แรงขับที่จะทำลาย

5. พฤติกรรมของมนุษย์แต่ละคน สามารถศึกษาได้จากการเล่น และการแสดงอารมณ์ในวัยเด็ก ทั้งนี้ทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอริคสัน ได้เรียงลำดับการพัฒนาบุคลิกภาพของมนุษย์ ออกเป็น 8 ขั้น ดังนี้

1. **ขั้นความไว้วางใจหรือไม่ไว้วางใจ** คือระหว่างอายุ 0-2 ปี เด็กจะเกิดความรู้สึกไว้วางใจเมื่อได้รับการตอบสนองทางร่างกาย จิตใจ สังคม มีความรู้สึกไว้วางใจผู้ใกล้ชิด ขยายไปสู่บุคคลอื่น พบว่าเด็กจะกลายเป็นคนไว้วางใจผู้อื่นได้ง่าย แต่ถ้าเด็กไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการ จะโตเป็นผู้ที่หวาดระแวง ไม่รักตนเอง ไม่รักผู้อื่น
2. **ขั้นความเชื่อมั่นในตัวเองหรือความละอายใจ ความไม่แน่ใจ** คือ ระหว่างอายุ 2-3 ปี เด็กวัยนี้จะอยากเป็นตัวของตัวเอง อยากทำอะไรด้วยตนเอง ด้วยเหตุนี้หากมีการควบคุม จะทำให้ไม่แน่ใจในตนเอง รู้สึกละอายใจในการกระทำที่ถูกตำหนิ เกิดการพัฒนาเป็นบุคลิกที่ชอบแอบๆ ซ่อนๆ ปิดบัง พุดปิด หากปล่อยให้ทำอะไรอิสระโดยไม่มีขอบเขต จะเกิดการพัฒนาเป็นบุคลิกภาพในลักษณะที่เป็นคนปรับตัวยาก
3. **ขั้นความคิดริเริ่มหรือความรู้สึกผิด** คือระหว่างอายุ 3-6 ปี พัฒนาการทางด้านร่างกาย เป็นวัยที่สามารถฟังฟังตนเองได้ มีความคิดฝันจินตนาการ อยากรู้ อยากเห็น คิดสร้างสรรค์ เมื่อทำอะไรผิดเด็กจะรู้สึกผิดและกลัวการลงโทษ เกิดการพัฒนาเป็นบุคลิกภาพในลักษณะหลีกเลี่ยงความจริง ชอบแสดงความก้าวร้าว
4. **ขั้นความขยันหมั่นเพียรหรือความรู้สึกมีปมด้อย** คือระหว่างอายุ 6-12 ปี เด็กวัยนี้จะพัฒนาเรื่องความขยันขันแข็ง เคารพกฎระเบียบ มีวัตถุประสงค์ในการทำกิจกรรม หากมอบหมายงานที่เกินความสามารถ ถ้าเด็กทำไม่สำเร็จ เด็กจะรู้สึกล้มเหลว มีปมด้อย
5. **ขั้นความมีเอกลักษณ์ประจำตัวหรือความสับสนบทบาทของตนเอง** คือระหว่างอายุ 12-20 ปี เป็นช่วงวัยที่ต้องการความเป็นเอกลักษณ์ของตนเอง มีจุดหมายในชีวิต มีกลุ่มเพื่อน และยึดแนวปฏิบัติตามกลุ่ม มีแบบอย่างจากบุคคลที่ตรงกับอุดมคติ เมื่อแบบความต้องการพ่อแม่ขัดแย้งกับตนเองอาจมีปฏิกริยารุนแรง หรือต่อต้านเกิดสัมพันธภาพที่ไม่ดีกับผู้ใหญ่ หากเป็นเช่นนี้บ่อยๆจะทำให้เด็กสับสน ไม่มั่นคงต่อไป
6. **ขั้นความใกล้ชิดสนิทสนมหรือการแยกตัว** คือระหว่างอายุ 20-40 ปี เป็นวัยที่มีการพัฒนาความรู้สึกรัก ความผูกพัน การแสวงมิตรภาพที่สนิทสนม แสวงคู่ครอง รู้จักเสียสละบางอย่างเพื่อความมั่นคงในความรัก พัฒนาเป็นวัยผู้ใหญ่ในลักษณะของผู้ที่มีสัมพันธภาพกับผู้อื่นอย่างไว้นื้อเชื่อใจ
7. **ขั้นการให้การสนับสนุนบุคคลอื่นหรือการเป็นห่วงเฉพาะตน** คือระหว่างอายุ 40-60 ปี เป็นวัยที่มีการพัฒนาความรู้สึกแบ่งปัน เผื่อแผ่ เอื้ออาทร หากเป็นผู้ที่สมบูรณ์ในการพัฒนาบุคลิกภาพที่ผ่านมา จะทำให้วัยนี้มีบุคลิกภาพเป็นแบบส่งเสริมผู้อื่น โดยเฉพาะผู้ที่อ่อนเยาว์กว่า เป็นวัยที่เห็นคุณค่าในตนเอง แต่หากที่ผ่านมาไม่สมบูรณ์ จะเป็นคนที่เห็นแก่ตัว ชอบแสดงอำนาจ หรือไม่ยุ่งกับใคร อาจเป็นคนเฉื่อยชา ขาดความกระตือรือร้น
8. **ขั้นบุคลิกภาพแห่งความมั่นคงหรือความหมดหวัง** คือช่วงอายุ 60 ปีขึ้นไปเป็นวัยที่พัฒนาความรู้สึกมั่นคง ภูมิใจ ในประสบการณ์ที่ผ่านมา หากในขั้นที่ผ่านมาเป็นผู้ที่มีความสำเร็จในการพัฒนาการบุคลิกภาพ ก็จะเป็นคนที่มั่นคงในชีวิต รอบคอบ ฉลาด ยอมรับความจริง แต่รายที่รู้สึกล้มเหลวที่ผ่านมา ก็จะมีบุคลิกภาพเป็นแบบผู้สูงอายุที่รู้สึกขบข้องใจ และท้อแท้ในชีวิต

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สำนักมาตรฐานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานปลัดกระทรวงการ  
พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2553) บทบาทของครอบครัวกับการป้องกันการตั้งครรภ์ ก่อนวัยอัน  
ควรของวัยรุ่นไทย วัตถุประสงค์ 1) เพื่ออธิบายบทบาทของครอบครัวต่อการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอัน  
ควรของบุตรหลาน วัยรุ่นหญิง อายุ 10 - 19 ปี 2) เพื่อค้นหาปัจจัยด้านบทบาทของครอบครัวที่สัมพันธ์กับการ  
ตั้งครรภ์ ของวัยรุ่นหญิง 3) เพื่อศึกษาแนวทางป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งเสนอโดยครอบครัว ของ  
วัยรุ่นเอง การออกแบบการวิจัยเป็นแบบผสมวิธีวิจัยทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ

ผลการวิจัย พบว่า ครอบครัวยังคงมีบทบาทสำคัญในการป้องกันการตั้งครรภ์ของบุตรหลาน  
ประมาณ ครึ่งหนึ่งของครอบครัวที่ศึกษา ยอมรับได้กับการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของบุตรหลาน ซึ่งแสดงถึง  
การ ยอมรับกระแสโลกาภิวัตน์ที่กระทบต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นไทย ที่เปิดโอกาสให้มีเพศสัมพันธ์และการ  
ตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร โดยพบว่า ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์กับการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นมากกว่า  
ด้านอื่น ๆ ส่วนปัจจัยด้านการสร้างสัมพันธ์สภาพในครอบครัว มีความสำคัญเช่นกัน เช่น การเปิดโอกาส ให้  
พูดคุยกันอย่างตรงไปตรงมาในครอบครัว ก่อให้เกิดความไว้วางใจและกล้าที่จะเปิดเผยปัญหา กับ คนใน  
ครอบครัวทุกเรื่อง รวมทั้งเรื่องความรักของวัยรุ่น การที่วัยรุ่นตระหนักถึงโทษของการไม่เชื่อฟังพ่อแม่ หรือ  
ผู้ปกครอง เป็นการป้องปรามมิให้วัยรุ่นหญิงทำผิดในทุกเรื่องรวมทั้งเรื่องเพศ ส่วนบทบาทของ การอบรมสั่ง  
สอน พบปัจจัยที่สัมพันธ์กับการตั้งครรภ์คือ การสั่งสอนให้วัยรุ่นหญิงกล้าปฏิเสธการมี เพศสัมพันธ์ที่ไม่  
เหมาะสม เป็นการชี้แนะทางออกให้แก่วัยรุ่นหญิง และการใช้ไหวพริบปฏิภาณในการ เอาตัวรอดจากการมี  
เพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม และยังเสี่ยงต่อโรคติดต่อจากเพศสัมพันธ์อีกด้วย

สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 9 กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ (2553)  
การศึกษากระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร : กรณีศึกษา  
ตำบลแสนตอ อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์ งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษากระบวนการมีส่วนร่วม  
ของชุมชนในการป้องกันปัญหา การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่น และ 2) เพื่อสำรวจความรู้ทัศนคติ  
และพฤติกรรมทางเพศ ของเด็กและเยาวชน ในตำบลแสนตอ อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์

ผลการวิจัย พบว่า กระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนในการป้องกันปัญหาการมีเพศสัมพันธ์  
ก่อนวัย อันควร สามารถจำแนกการมีส่วนร่วมได้ 4 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นริเริ่มโครงการ 2) ขั้นวางแผน โดยชุมชน  
เข้ามามีส่วนร่วม 3) ขั้นดำเนินการ โดยชุมชนร่วมจัดกิจกรรมที่ประยุกต์ขึ้น และ 4) ขั้นประเมินผล โดยชุมชน  
เข้ามามีส่วนร่วมในการประเมินผล และผลการสำรวจความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมทางเพศ ของเด็กและ  
เยาวชน พบว่า เด็กและเยาวชนร้อยละ 67 มีความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาดีมาก ในด้านทัศนคติ ร้อยละ 86 เห็น  
ว่าผู้หญิงควรมีการรักษานวลสงวนตัว ควรเรียนเพศศึกษาเพื่อประโยชน์ของตนเองร้อยละ 85 เห็นว่า ครอบครัวมี  
อิทธิพลต่อพฤติกรรมเรื่องเพศของวัยรุ่น ร้อยละ 79 และเห็นด้วยว่า การพูดคุยเรื่องเพศ กับเพื่อนๆ ไม่ใช่เรื่อง  
เสียหายร้อยละ 77 ส่วนด้านพฤติกรรม พบว่า ร้อยละ 81 ยังไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 24 ชอบดูหนังสือ  
โทรทัศน์หรือซีดีวีซีดีซึ่งเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง

สำนักป้องกันและแก้ไขปัญหาการค้ำหญิงและเด็ก กรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ (2554) การส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นอย่างมีส่วนร่วม วัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัญหา ปัจจัยแวดล้อม และลักษณะทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อปัญหา การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในระดับภูมิภาค 2) เพื่อศึกษากลยุทธ์ยุทธวิธีกระบวนการ มาตรการ ป้องกันและ การแก้ไข ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในระดับพื้นที่ 3) เพื่อสร้างความตระหนักรู้ของประเด็นการตั้งครรภ์ใน วัยรุ่นใน ระดับภูมิภาค และ 4) เพื่อเผยแพร่กระบวนการวิจัยต่อสาธารณะเกี่ยวกับการส่งเสริมการแก้ไข การตั้งครรภ์ใน วัยรุ่น

ผลการวิจัย พบว่า สาเหตุปัญหาของการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น เกิดจากปัจจัยแวดล้อม 3 ประเด็นหลัก คือ 1) ด้านพฤติกรรมของเด็กเอง ได้แก่ ขาดความรู้เรื่องการคุมกำเนิด ความอยากรู้อยากลอง ขาดความรู้สึกของการมีคุณค่าในตนเอง เพราะความประมาท แพ้ยาคุมกำเนิด ค่านิยมทางเพศที่ผิด 2) ปัจจัย ด้านครอบครัว ได้แก่ สภาพครอบครัวแตกแยก ปัญหาเศรษฐกิจครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูที่ไม่ เหมาะสม การถูกล่วงละเมิดจากบุคคลในครอบครัว 3) ปัจจัยแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ ความเสื่อมโทรม ทาง สภาพแวดล้อมในชุมชน อิทธิพลจากเพื่อนที่มีค่านิยมผิดและอิทธิพลสื่อที่มีค่านิยมไม่เหมาะสม

สำนักงานส่งเสริมและสนับสนุนวิชาการ 8 กรมพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2554) แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรส และการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นใน จังหวัดกำแพงเพชร วัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส และการ ตั้งครรภ์ของวัยรุ่น ในจังหวัดกำแพงเพชร 2) เพื่อการเปรียบเทียบการมองโลกในแง่ดีความชอบเสี่ยง สติ- สัมผัสปัญญา การจัดการกับความเครียด เจตคติต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมี เพศสัมพันธ์ ระหว่างวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์และวัยรุ่นที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ 3) เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการเกิด พฤติกรรม เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น 4) เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงสาเหตุของการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น และ 5) เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนการสมรสและการ ตั้งครรภ์ของวัยรุ่น

ผลการวิจัย พบว่า 1) วัยรุ่นในจังหวัดกำแพงเพชร ที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ส่วนใหญ่ไม่เคยมีเพศ สัมพันธ์ก่อนสมรส มีวัยรุ่นบางส่วนที่เคยมีเพศสัมพันธ์ โดยมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเมื่ออายุ 15-17 ปีซึ่งสาเหตุที่ สำคัญของการ มีเพศสัมพันธ์ได้แก่ แสดงความจริงใจต่อคนรัก สถานการณ์/บรรยากาศพาไป มีสิ่งยั่วยวนทำให้ เกิดอารมณ์ ทางเพศ อยากรู้อยากลอง และไม่รู้จะปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์อย่างไร 2) วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์และ วัยรุ่น ที่ไม่ได้ตั้งครรภ์ มีความชอบเสี่ยง การจัดการกับความเครียด 3) เจตคติต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์แตกต่างกัน 3) ตัวแปรที่เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุของการเกิดพฤติกรรม เสี่ยง ได้แก่ เจตคติต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส และความชอบเสี่ยง 4) ตัวแปรที่เป็นปัจจัยเชิงสาเหตุ ของ การตั้งครรภ์ของวัยรุ่นในจังหวัดกำแพงเพชร ได้แก่ เจตคติต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส และพฤติกรรม เสี่ยง ต่อการมีเพศสัมพันธ์ 5) แนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสและการ ตั้งครรภ์ของ วัยรุ่นในจังหวัดกำแพงเพชร พบว่า ต้องอาศัยความร่วมมือแรง ร่วมใจกันของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ทุกภาคส่วน ได้แก่ครอบครัว โรงเรียน ศาสนา และชุมชนท้องถิ่น

## บทที่ 5

### สรุปผล และอภิปรายผล

#### สรุปผลการวิจัย

##### ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการทำวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาผู้หญิงทั้งหมดที่กำลังศึกษาในสาขาวิชาต่างๆ ประกอบด้วย 5 สาขาวิชา ในคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา สามารถสรุปข้อมูลได้ดังนี้ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาในสาขาวิชาการปฐมวัย ร้อยละ 35.13 กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 26.93 และมีอายุ 20 ปี ร้อยละ 25.76 นับถือศาสนาอิสลาม ร้อยละ 94.38 ที่พักอาศัยปัจจุบัน อาศัยอยู่กับเพื่อน (บ้านเช่า) ร้อยละ 49.65 สถานภาพสมรสของบิดามารดา สถานภาพครอบครัว ส่วนใหญ่บิดาและมารดาอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 74.00 อาชีพของผู้ปกครอง ส่วนใหญ่ทำไร่ ทำนา ทำสวน ร้อยละ 47.54 ส่วนรายได้ของครอบครัว พอเพียงแต่ไม่มีเหลือเก็บ ร้อยละ 52.22ความสัมพันธ์ในครอบครัว รักใคร่กันดี ร้อยละ 76.81 และบุคคลใกล้ชิดที่มีประวัติตั้งครรภ์ก่อนอายุ 21 ปี พบว่า ยาย/ย่า มากที่สุด ร้อยละ 42.03 รองลงมา แม่ ร้อยละ 26.20 น้อยที่สุด คือ เพื่อน ร้อยละ 5.04

#### อภิปรายผล

จากผลการวิจัยเพื่อวัดระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ของนักศึกษาผู้หญิง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา โดยวัดทั้งหมด 8 ด้านด้วยกัน ได้แก่ ความรู้ทางสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้ที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 82.44 การเข้าถึงข้อมูลและบริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 86.89 การสื่อสารเพิ่มความเชี่ยวชาญทางสุขภาพ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 78.69 การจัดการเงื่อนไขทางสุขภาพตนเอง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 77.75 การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 88.99 การตัดสินใจและเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 88.06 พฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัย (การเที่ยวกลางคืนสถานเริงรมย์) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 91.33 พฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัย (การดูสื่อลามก) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 97.19 พฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ ก่อนวัย (การจัดการปัญหาส่วนตัว) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 89.23 และพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัย (การให้ความใกล้ชิดกับเพศชาย) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 68.62

ส่วนผลการเปรียบเทียบความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร จำแนกตามชั้นปีที่ศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษาที่ศึกษาในชั้นปีที่ต่างกัน มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ไม่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่มีระดับความรู้ดีมาก เช่นเดียวกันกับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร จำแนกตามสาขาวิชา พบว่า ส่วนใหญ่นักศึกษาที่ศึกษาในสาขาวิชาต่างกัน มีระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ไม่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่มีความรู้ดีมาก

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

การส่งเสริมให้ความรู้ในเรื่องเพศแก่นักศึกษาที่ถูกต้องจะเป็นช่วยลดปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรที่ดี และยังส่งผลต่อประสิทธิภาพในการเรียนของนักศึกษาอีกด้วย

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาวิจัยที่ครอบคลุมกับนักศึกษาทั้งมหาวิทยาลัย จะได้เป็นข้อมูลในการวางแผนในการจัดกิจกรรมให้นักศึกษาต่อไป
2. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาผู้หญิงที่ส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม การให้ข้อมูลในเรื่องเพศ บางคนไม่กล้าที่จะให้ข้อมูลที่เป็นจริง ควรทำวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้รายละเอียดในข้อมูลที่ชัดเจนขึ้น
3. ควรศึกษากับกลุ่มนักเรียน หรือเยาวชน ในระดับโรงเรียนมัธยมศึกษา เพราะเป็นกลุ่มเสี่ยงจะเกิดปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

## บรรณานุกรม

- กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ. (2556). **แนวทางการพัฒนาความฉลาดทางสุขภาพ (Health Literacy) เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 3 อ. 2 ส. และลดเสี่ยง.** นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.
- ชมพูนุช ดอกคำใต้. (2555). **การศึกษาประสบการณ์ตั้งครรถ์ไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่น เขตตำบลไม้ยา อำเภอพญาเม็งราย จังหวัดเชียงราย.** วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยพะเยา.
- นฤมล ตรีเพชรศรีอุไร และ เดชา เกตุฉ่ำ. (2554). **การพัฒนาเครื่องมือวัดความรู้ด้านสุขภาพเกี่ยวกับโรคอ้วนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 (ระยะที่ 1).** กรุงเทพฯ: กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.
- บุญฤทธิ์ สุจริตน์. (2557). **การตั้งครรถ์ในวัยรุ่น.** นโยบายแนวทางการดำเนินงาน และติดตามประเมินผล. นนทบุรี : กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข.
- เบญจพร ปัญญาขง. (2553). **การทบทวนความองค์ความรู้ : การตั้งครรถ์ในวัยรุ่น.** พิมพ์ครั้งที่ 2. กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- พนม เกตุมาน. (2535). **สุขใจกับวัยรุ่น.** กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แปลนพับลิชชิง.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. ( 2549). **ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ 3.
- พัชรลักษณ์ สุวรรณ. (2549). **ปัจจัยเสี่ยงต่อการตั้งครรถ์ไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่น เขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่.** วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มะลิวรรณ หมั่นแก้วกล้าวิชิต. (2551). **ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ภาวะสุขภาพแรงสนับสนุนทางสังคม เจตคติต่อการตั้งครรถ์และการฝากครรถ์ของสตรีตั้งครรถ์วัยรุ่น.** วิทยานิพนธ์.พย.ม. (การพยาบาลมารดาและทารกแรกเกิด). นครปฐม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีเรื่อน แก้วกังวาน . (2549). **จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 9.
- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์. (2550). **สถานการณ์อนามัยการเจริญพันธุ์ในวัยรุ่นและเยาวชน.** กรุงเทพฯ: กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข.

- สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2556). **รวมงานวิจัย พม. ระหว่างปี พ.ศ. 2553 – 2556 (ฉบับปรับปรุง)**. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนสามัญ อนุรักษ์พลท. พิมพ์ครั้งที่ 3.
- สุมาลี สวดยสะอาด. (2550). **ปัจจัยทางจิตสังคมที่เกี่ยวข้องกับความพร้อมในการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์. วท.ม. (การวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุชา จันทร์เอม. (2542). **จิตวิทยาพัฒนาการ**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช. พิมพ์ครั้งที่ 5
- Brooks, J.F. Gum and F. Fank. (1990). **Adolescent sexual behavior**. PP.245-248 In **Adolescent behavior and society**. Edited by Muss, Rolf E. New York : Mc.Graw. Hill Co.
- Chin,etal. (2011). **The Process-Knowledge Model of Health Literacy** : Evidence from a Componential Analysis of Two Commonly Used Measures. *Journal Health Community*, 16 (Suppl 3), 222–241.
- Edwards M, Wood F, Davies M, Edwards A .(2012, Feb). **The development of health literacy in patients with a long-term health condition : the health literacy pathway model**. *BMC Public Health*, 12:130. doi: 10.1186/1471-2458-12-130.
- Mancuso JM.(2009). **Assessment and measurement of health literacy : An integrative review of the literature**. *Nursing & Health Sciences*, 11, 77–89.
- Nutbeam, D. (2008). **Health Literacy and adolescents: a framework and agenda for future research**. *Health Education Research*. Oxford University Press.
- Nutbeam, D. (2009). **Defining and measuring health literacy: what can we learn from literacy studies?** *Int. J Public Health*. 54: 303-305.
- Rootman, I. (2009). **Health Literacy, What should we do about it? Presentation the Faculty of Education at the University of Victoria**. British Columbia Canada. Personal Communication.
- WHO. (1998). **Health Promotion**. WHO Publications.
- WHO. (2013). **World Health Organization**.
- WHO. (2011). **WHO Guidelines on preventing early pregnancy and poor reproductive outcomes among adolescent in developing countries** : World Health Organization.



## ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย



## แบบสอบถาม

### งานวิจัยเรื่อง ความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรสำหรับ นักศึกษาผู้หญิง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 8 ตอน รวม 71 ข้อ ดังนี้

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน/นักศึกษา (10 ข้อ)
- ตอนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ( 8 ข้อ )
- ตอนที่ 3 การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ( 5 ข้อ )
- ตอนที่ 4 การสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญในการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ( 6 ข้อ )
- ตอนที่ 5 การจัดการเงื่อนไขทางสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ( 5 ข้อ )
- ตอนที่ 6 การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ( 5 ข้อ )
- ตอนที่ 7 การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ( 9 ข้อ )
- ตอนที่ 8 พฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ( 15 ข้อ )

ข้อมูลทั้งหมดจะนำเสนอในภาพรวม ไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบใดๆ ทั้งสิ้น จึงขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริง เพื่อนำข้อมูลไปพัฒนาแนวทางการปรับพฤติกรรมสุขภาพตามความรอบรู้ด้านสุขภาพ และทักษะการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ให้กับนักศึกษาในคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลาต่อไป

นางสาวนุสรัน เฮาะมะ


### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา

คำชี้แจงขอให้นักศึกษาเติมข้อมูลลงในช่องว่างหรือใส่  ลงในช่องว่างที่ตรงกับท่าน

1. สาขาวิชาที่ศึกษา
  - ( ) สาขาวิชาการประถมศึกษา ( ) สาขาวิชาการปฐมวัย
  - ( ) สาขาวิชาการสอนอิสลามศึกษา ( ) สาขาวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา
  - ( ) สาขาวิชาภาษาอังกฤษและเทคโนโลยีการศึกษา
2. ชั้นปีที่ศึกษา
  - ( ) ชั้นปีที่ 1 ( ) ชั้นปีที่ 2 ( ) ชั้นปีที่ 3 ( ) ชั้นปีที่ 4
3. อายุ
  - ( ) 18 ปี ( ) 19 ปี ( ) 20 ปี
  - ( ) 21 ปี ( ) 22 ปี ( ) มากกว่า 23 ปี
4. นับถือศาสนา
  - ( ) อิสลาม ( ) พุทธ ( ) คริสต์
5. ที่พักอาศัยปัจจุบัน
  - ( ) อาศัยอยู่กับพ่อแม่ ( ) อาศัยอยู่กับเพื่อน (บ้านเช่า)
  - ( ) อาศัยอยู่กับเพื่อน (หอพัก) ( ) อาศัยอยู่กับญาติ/พี่น้อง
  - ( ) อยู่คนเดียว ( ) อาศัยอยู่กับแฟน
6. สถานภาพสมรสของบิดามารดา
  - ( ) บิดาและมารดาอยู่ด้วยกัน ( ) บิดาและมารดาแยกกันอยู่
  - ( ) บิดาและมารดาเสียชีวิต ( ) บิดามารดาอยู่ร้างกัน
  - ( ) บิดาหรือมารดาเสียชีวิต
7. อาชีพของผู้ปกครอง
  - ( ) ทำไร่ ทำนา ทำสวน ( ) รับจ้างทั่วไป
  - ( ) ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ( ) รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ
  - ( ) ทำงานโรงงาน ( ) พนักงานบริษัทเอกชน
  - ( ) ไม่ได้ประกอบอาชีพ
8. รายได้ของครอบครัว
  - ( ) พอเพียงและมีเหลือเก็บ ( ) พอเพียงแต่ไม่มีเหลือเก็บ
  - ( ) ไม่พอเพียงและมีภาระหนี้สินอยู่บ้าง ( ) ไม่พอเพียงและมีภาระหนี้สินอยู่มาก
9. ความสัมพันธ์ในครอบครัว
  - ( ) แย่มากๆ ( ) ดีบ้างไม่
  - ( ) ดีบ้างส่วนใหญ่ไม่ดี ( ) รักใคร่กันดี
  - ( ) รักใคร่กันดีมาก

10. บุคคลใกล้ชิดที่มีประวัติตั้งครรภ์ก่อนอายุ 21 ปี (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |                 |           |            |
|-----------------|-----------|------------|
| ( ) ยาย/ย่า     | ( ) แม่   | ( ) น้ำ/อา |
| ( ) พี่น้อง     | ( ) ญาติ  | ( ) เพื่อน |
| ( ) คนที่รู้จัก | ( ) ไม่มี |            |

**ตอนที่ 2** ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร  
โปรดทำ X หรือ  ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1). ข้อใดถือว่า**ไม่** เป็นความจริง

- ก. ผู้หญิงที่เริ่มมีประจำเดือน แสดงว่าพร้อมที่จะสืบพันธุ์และตั้งครรรภ์ได้
- ข. เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งผู้ชายและผู้หญิงล้วนต้องการมีเพื่อนต่างเพศ
- ค. หญิงสาวที่ประจำเดือนขาด และชอบกินผลไม้เปรี้ยวแสดงว่าตั้งครรรภ์
- ง. ประจำเดือนที่ออกมา เป็นผลมาจากการสลายตัวของเยื่อบุโพรงมดลูก

2). วิธีป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับวัยรุ่นคือ

- ก. งดการมีเพศสัมพันธ์ สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งถ้ามีเพศสัมพันธ์
- ข. การล้างอวัยวะเพศด้วยสบู่ หรือน้ำยาหลังการร่วมเพศ สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้
- ค. การกินยาคุมกำเนิด หรือใส่ห่วงอนามัยของผู้หญิงและคอยตรวจห่วงให้ยังคงอยู่ในโพรง

มดลูก

- ง. การนับวันปลอดภัยในช่วงหน้า 7 และหลัง 7 ของวันสุดท้าย ของวันที่หมดประจำเดือน

3). วิธีผ่อนคลายอารมณ์เพศของวัยรุ่น ที่ดีที่สุดควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ทำงานอดิเรกที่ชอบ
- ข. คบเพื่อนต่างเพศ และพูดคุยทางโทรศัพท์ หรือทางออนไลน์บ่อยๆ
- ค. อ่านหนังสือในเรื่องเพศให้รู้มากขึ้น ดูสื่อวิดีโอ ยูทูปที่เน้นเรื่องเพศ
- ง. ไปเที่ยวปลดปล่อยอารมณ์ หรือดูหนังฟังเพลงในสถานเริงรมย์กับเพื่อนๆ

4). วัยรุ่นมีความจำเป็นในการปรับตัวกับเพศตรงข้ามเพราะเหตุใด

- ก. เพื่อให้เรารู้สึกพึงพอใจ รักในเพศตรงข้าม และไว้วางใจเพศตรงข้าม
- ข. ให้เรารู้สึกเป็นกันเองกับเพศตรงข้ามมากขึ้น ไม่ต้องคอยระวังเนื้อระวังตัว
- ค. เพื่อให้เราหันมาเอาใจใส่ต่อเพศตรงข้าม รู้จักคอยดูแลเพศตรงข้าม
- ง. เพื่อสร้างความมั่นใจในตนเอง รู้เขารู้เราและมีสติรู้ตลอดเมื่ออยู่กับเพศตรงข้าม

5). สิ่งใดเป็นหลักการวางตัวที่ดี เมื่อต้องคบกับเพื่อนต่างเพศ

- ก. ใช้กริยาวาจา ตามสมัยนิยมเพื่อความเป็นกันเอง
- ข. พยายามหลีกเลี่ยง ในการให้ความช่วยเหลือ
- ค. หญิงควรรักษาวลสงวนตัว ชายควรให้เกียรติฝ่ายหญิง
- ง. ให้ความสนิทสนม เหมือนเพื่อนเพศเดียวกัน

- 6). การนัดหมายพบปะสังสรรค์ระหว่างเพื่อนต่างเพศ ในสังคมไทย ควรปฏิบัติอย่างไร
- นัดพบกันเป็นการส่วนตัวตามลำพัง
  - ใช้ถ้อยคำ และภาษาสนทนาสนมเป็นกันเอง
  - แต่งกายให้เป็นที่ยอมรับ ของกลุ่มเพื่อน
  - ฝ่ายหญิงควรปรึกษา และขออนุญาตผู้ใหญ่ทุกครั้ง
- 7). ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินที่จะช่วยลดโอกาสเกิดการตั้งครรภ์ได้มากที่สุด ควรกินเมื่อหลังมีเพศสัมพันธ์
- 24 ชั่วโมง
  - 36 ชั่วโมง
  - 48 ชั่วโมง
  - 72 ชั่วโมง
- 8). ข้อใดเป็นความเชื่อเกี่ยวกับการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง
- กินยาคุมแล้วมดลูกแห้ง เช็กซ์ฝ่อ อาจเป็นโรคตับ
  - ใส่ห่วงเป็นสายล่อฟ้าเพราะห่วงอนามัยทำด้วยทองแดง
  - การคุมกำเนิดมีหลายวิธีที่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์
  - กินยาคุมทำให้อ้วน ถ้ากินย่อนศรจะทำให้หน้าอกโต

**ตอนที่ 3** การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องความถี่ในการการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริง

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง (5)	บ่อยครั้ง (4)	บางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่ได้ปฏิบัติ (1)
1. เมื่อต้องการข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศและการป้องกันตั้งครรภ์ท่านเลือกแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพนั้นได้ทันที บ่อยครั้งแค่ไหน					
2. เมื่อต้องการข้อมูลสุขภาพทางเพศ ท่านค้นหาข้อมูล หรือสอบถามผู้รู้ จนได้ข้อมูลที่ต้องการ ทันสมัย บ่อยครั้งแค่ไหน					
3. ท่านมักมีปัญหากับการค้นหาข้อมูลสุขภาพทางเพศจากแหล่งต่างๆ ไม่ว่าจะถามจากผู้รู้ จากสื่อสิ่งพิมพ์หรืออินเทอร์เน็ต บ่อยครั้งแค่ไหน					
4. ท่านตรวจสอบข้อมูลสุขภาพทางเพศ เช่น การคบเพื่อนชาย การคุมกำเนิด การดูแลสุขภาพทางเพศ เพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเองให้ถูกต้องโดยสืบค้นหรือสอบถามจากหลายแหล่ง บ่อยครั้งแค่ไหน					
5. ท่านตรวจสอบแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เพื่อการดูแลสุขภาพทางเพศ จนเชื่อว่าข้อมูลนั้นน่าเชื่อถือบ่อยครั้งแค่ไหน					

ตอนที่ 4 การสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญในการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร  
โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง (5)	บ่อยครั้ง (4)	บางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่ได้ปฏิบัติ (1)
1. ท่านฟังคำแนะนำเรื่องเพศและการคบเพื่อนต่างเพศ จากบุคคลต่างๆ แล้วพบว่าไม่ค่อยเข้าใจเนื้อหาบ่อยครั้งแค่ไหน					
2. ท่านขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการอ่านข้อมูลการใช้ผลิตภัณฑ์ในการดูแลสุขภาพทางเพศจากสื่อสุขภาพต่างๆ เพื่อช่วยให้ท่านประเมินสุขภาพทางเพศตนเอง ได้บ่อยครั้งแค่ไหน					
3. ท่านมีการพูดคุยอย่างเปิดเผยกับเพื่อนหรือคนในครอบครัวเกี่ยวกับปัญหาทางเพศ หรือการดูแลสุขภาพทางเพศเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ ให้ทุกคนมีความเข้าใจที่ถูกต้อง ได้บ่อยครั้งแค่ไหน					
4. ท่านได้อ่านเอกสารเกี่ยวกับเรื่องการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพทางเพศและการปรับตัวทางเพศเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร แล้วไม่ค่อยเข้าใจบ่อยครั้งแค่ไหน					
5. ท่านมีการแสดงออกในการพูด อ่าน เขียนข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพทางเพศและการปรับตัวทางเพศเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัย ให้คนอื่นเข้าใจ ได้บ่อยครั้งแค่ไหน					
6. ท่านโน้มน้าวให้บุคคลอื่นยอมรับข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพทางเพศและการปรับตัวทางเพศเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรให้ถูกต้อง ได้บ่อยครั้งแค่ไหน					


ตอนที่ 5 การจัดการเงื่อนไขทางสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร  
โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องความถี่ในการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง (5)	บ่อยครั้ง (4)	บางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่ได้ปฏิบัติ (1)
1. ท่านสังเกตการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของระบบสืบพันธุ์ อารมณ์และความสนใจทางเพศของตนเอง บ่อยครั้งแค่ไหน					
2. ท่านวางแผนเป้าหมายในการดำเนินชีวิตในวัยรุ่นให้สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและอารมณ์ทางเพศเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร และทำให้ได้ตามเป้าหมาย ได้บ่อยครั้งแค่ไหน					
3. ท่านมีการประเมินอารมณ์เครียดและจัดการความเครียดนั้นด้วยวิธีที่ดีต่อตนเองไม่นำไปสู่การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ได้บ่อยครั้งแค่ไหน					
4. ท่านมีการทบทวนวิธีการปฏิบัติตนตามที่ได้ตั้งใจไว้เพื่อการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยและการมีสุขภาพทางเพศที่ดี ได้บ่อยครั้งแค่ไหน					
5. ท่านปรับปรุงสภาพแวดล้อมรอบตัวเองเพื่อให้มีการควบคุมอารมณ์ทางเพศและภัยคุกคามทางเพศต่อตนเองให้สำเร็จได้บ่อยครั้งแค่ไหน					



ตอนที่ 6 การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร  
โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องความถี่ในการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง (5)	บ่อยครั้ง (4)	บางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่ได้ปฏิบัติ (1)
1. เมื่อท่านเห็นโฆษณาสินค้าเสริมความงามเพื่อ ดึงดูดเพศตรงข้าม ทางโทรทัศน์และเกิดความสนใจ ท่านตั้งใจจะไป หาข้อมูลจากหลายแหล่งเพื่อตรวจสอบความ ถูกต้องก่อนตัดสินใจซื้อหรือไม่ซื้อบ่อยครั้งแค่ไหน					
2. เมื่อเห็นโฆษณาสินค้าในที่สาธารณะหรือจาก เว็บไซต์เพื่อดึงความสนใจเพศตรงข้าม ท่านตั้งใจ จะไปหาข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งอื่นเพื่อประเมิน ความน่าเชื่อถือก่อนตัดสินใจซื้อหรือไม่ซื้อ บ่อยครั้งแค่ไหน					
3. ท่านใช้เหตุผลวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียเพื่อเลือก รับข้อมูลสุขภาพทางเพศเพื่อเสริมความงาม เสริมความสุขทางเพศหรือการคุมกำเนิดเพื่อ ป้องกันการตั้งครรภ์จากสื่อที่ก่อนที่ จะปฏิบัติ ตาม บ่อยครั้งแค่ไหน					
4. ทุกครั้งที่ท่านเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการ ดูแลสุขภาพวัยรุ่นเพื่อ ป้องกันความเสี่ยงทางเพศ ท่านจะมีการวิเคราะห์ ประเมิน เนื้อหานั้นโดยไม่เชื่อในทันทีบ่อยครั้ง แค่ไหน					
5. เมื่อท่านได้แลกเปลี่ยนพูดคุย วิพากษ์ วิจัย เกี่ยวกับแนว ทางการดูแลสุขภาพวัยรุ่นและการป้องกันการ ตั้งครรภ์ก่อนวัย กับผู้อื่น โดยที่ท่านมีการวิเคราะห์เปรียบเทียบ ข้อมูลที่ได้รับ ก่อนตัดสินใจเชื่อและปฏิบัติตาม บ่อยครั้งแค่ไหน					

ตอนที่ 7 การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร  
โปรดทำ X หรือ  ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง ที่ตรงกับที่ท่านปฏิบัติ หรือคาดว่าจะปฏิบัติ

1. ถ้าเพื่อนชาย ชวนท่านไปเที่ยวด้วยกันสองต่อสอง และขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย ท่านจะอย่างไร
  - ก. โกรธพร้อมกับตบหน้าเพื่อนชายและวิ่งหนีออกไปและตัดขาดความเป็นเพื่อน
  - ข. โกรธ พร้อมปฏิเสธเตือนเพื่อนอย่างมีสติว่าให้รอเป็นผู้ใหญ่ก่อนดีกว่าฝืนทำแล้วมีปัญหาชีวิตตามมา
  - ค. ยินยอมให้จับมือถือแขนและกอดท่านั้นแต่ไม่ยอมให้มีเพศสัมพันธ์เพื่อยังคงรักษาความเป็นเพื่อนไว้
  - ง. ยินยอม พร้อมกับขอร้องให้เพื่อนชายรับผิดชอบดูแลฝ่ายหญิงตลอดไปเท่าที่ฝ่ายหญิงต้องการ
2. เมื่อท่านไปงานเลี้ยงสังสรรค์ที่บ้านเพื่อน แล้วเพื่อนอ้อนวอนให้ท่านนอนค้างที่บ้าน ทั้งที่รู้ว่าผู้ชายที่ท่านไม่รู้จัก ดิพออยู่ในบ้านเพื่อน ท่านจะตัดสินใจอย่างไร
  - ก. รับคำชวน เพราะไม่น่าจะมีปัญหาอะไร อยู่กันหลายคน
  - ข. รับคำชวน เพราะกลับบ้านดึกจะเป็นอันตรายได้ เมื่อเข้าห้องนอนให้ปิดประตูกลอนให้สนิท
  - ค. ปฏิเสธ การนอนค้างคืนแต่ขออยู่จนดึกได้พร้อมกับโทรศัพท์ให้พ่อแม่มารับตอนค่ำ
  - ง. ปฏิเสธและขอกลับบ้านก่อนเพราะพ่อแม่สั่งห้ามกลับค่ำพร้อมชวนเพื่อนๆ กลับด้วย
3. หากเพื่อนสบประมาทท่านว่าเป็นพวกอ่อนหัดเรื่องผู้ชาย ท่านจะปฏิบัติเช่นไร
  - ก. ลบคำสบประมาท ด้วยการชวนเพื่อนชายมาเที่ยวด้วยให้เพื่อนเห็น
  - ข. ลบคำสบประมาท ด้วยการขอร้องให้รุ่นพี่หรือรุ่นน้องชาย มาแสดงเป็นเพื่อนชายให้เพื่อนเห็น
  - ค. ไม่สนใจคำสบประมาท ฟังเฉยๆ ไม่ตอบโต้เพราะเรารู้ตัวเองดีว่าไม่ได้เป็นจริงตามที่เพื่อนว่า
  - ง. ไม่สนใจคำสบประมาท เพราะไม่ใช่สิ่งที่ดิพพร้อมเตือนเพื่อนให้รักนวลสงวนตัวให้เห็นแก่พ่อแม่
4. หากมีผู้ใหญ่หรือผู้มีพระคุณต่อท่าน จะให้เงินหรือให้คะแนน ให้เกรดเพิ่มหรือให้รางวัลท่าน เพื่อแลกกับการยอมให้เขาได้กอดจูบ ลูบคลำ หรือมีเพศสัมพันธ์ด้วย ท่านจะอย่างไร
  - ก. ยินยอม เพราะแค่ร่างกายภายนอกไม่มีใครรู้ เนื่องจากทำให้เกรดผ่านนั้นยากกว่า
  - ข. ยินยอม แต่ให้จับมือถือแขนและกอดท่านั้นพร้อมตอรองให้เกรดหรือให้รางวัลมาก่อน
  - ค. ปฏิเสธ ตากลับพร้อมกับเดินหนีออกไปและพยายามหลบหน้า ไม่ให้เห็นหน้าหรืออยู่ห่างๆ
  - ง. ปฏิเสธ แจ้งเตือนกลับอย่าทำเช่นนี้อีก รายงานให้ผู้ปกครองทราบ พยายามอยู่ห่างๆ
5. หากเพื่อน ชวนท่านไปดูวิดีโอหรือภาพลามกที่มีเนื้อหายุยงอารมณ์เพศ ท่านจะปฏิบัติตนอย่างไร
  - ก. บอกเพื่อนว่า คุณคนเดียวไปก่อน ต้องรีบกลับบ้าน ไว้คราวหน้า
  - ข. บอกเพื่อนว่า ดีเหมือนกัน ดูแป๊บเดียวนะให้พอสนุกสนาน
  - ค. บอกเพื่อนว่า ไม่ดีนะจะกระตุ้นอารมณ์ทางเพศและอาจจะควบคุมไม่ได้
  - ง. บอกเพื่อนว่า ไม่ดีนะเป็นการกระตุ้นอารมณ์เพศ ให้ตั้งใจเรียนดีกว่าพ่อแม่จะเป็นห่วง

6. เมื่อเพื่อนบอกว่า การให้เพื่อนต่างเพศกอดจูบลูบคลำเป็นเรื่องธรรมดา นักเรียนจะบอกเพื่อนอย่างไร
- บอกเพื่อนว่า เห็นด้วย เพราะเป็นเรื่องรูปกายภายนอก ไม่เสียหายอะไร
  - บอกเพื่อนว่า ไม่เห็นด้วย เพราะอาจจะทำให้ฝ่ายชายเข้าใจผิดว่าเราเป็นคนใจง่าย
  - บอกเพื่อนว่า ไม่เห็นด้วย เพราะเป็นจุดเริ่มต้นที่นำไปสู่การเสียตัวตั้งครรรค์โดยไม่พร้อมได้
  - บอกเพื่อนว่า ไม่เห็นด้วย เพราะเสี่ยงต่อการตั้งครรรค์ก่อนวัยและจะมีปัญหาต่อตนเองและครอบครัวตามมา
7. นักเรียนจะมีวิธีแนะนำเพื่อน ที่ชอบเที่ยวกลางคืนจนติดกับเพื่อนต่างเพศ ได้อย่างไร
- แนะนำว่า ให้ไปได้แต่ควรชวนเพื่อนคนอื่น ๆ ไปด้วย
  - แนะนำว่า ให้เปรียบเทียบข้อดี ข้อเสียของการเที่ยวกลางคืนกับเพื่อนต่างเพศ
  - แนะนำว่า ทำให้ไม่ได้พักผ่อน มีผลเสียต่อสุขภาพ และมีผลให้ไปเรียนหนังสือไม่ได้
  - แนะนำว่า มีความเสี่ยงต่อการตั้งครรรค์ก่อนวัยได้ จะทำให้พ่อแม่เสียใจภายหลัง
8. นักเรียนจะเลือกวิธีใดเพื่อ ช่วยเพื่อนที่ถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์
- ชวนเพื่อนมาอยู่ด้วยที่บ้าน
  - ชวนเพื่อนไปแจ้งความที่สถานีตำรวจ
  - ใช้วิธีหลอกให้เพื่อนไปหาจิตแพทย์
  - พาเพื่อนไปพูดคุยปรึกษากับพ่อแม่ผู้ปกครอง
9. หากเพื่อนชวนท่านไปหาความสุขด้วยการดื่มแอลกอฮอล์หรือของมีนเมา พุดคุยแต่เรื่องทางเพศที่ ทะลึ่งลามก ท่านจะปฏิบัติตนอย่างไร
- รับคำชวนและบอกเพื่อนว่าให้ชวนเพื่อนชายหญิงคนอื่นไปด้วยหลาย ๆ คน เพื่อความสนุกสนานเต็มที่
  - รับคำชวนด้วยความเกรงใจ ไปดื่มด้วยสักพักแล้วกลับ เพื่อไม่ให้ขัดใจเพื่อนและคงรักษาความเป็นไว้ได้
  - ปฏิเสธคำชวนและบอกเพื่อนว่าแอลกอฮอล์ไม่มีผลดีต่อร่างกาย อาจจะทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศได้
  - ปฏิเสธและเตือนเพื่อนว่าจะเป็นการกระตุ้นอารมณ์เพศที่ควบคุมไม่ได้จะมีผลเสียต่อตนเองและครอบครัวได้

ตอนที่ 8 พฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

โปรดทำเครื่องหมาย / ในช่อง  ที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในปัจจุบันนี้

ข้อปฏิบัติ	ความถี่ในการปฏิบัติโดยเฉลี่ย/สัปดาห์				
	6-7วัน/ สัปดาห์ (5)	4-5วัน/ สัปดาห์ (4)	3 วัน/ สัปดาห์ (3)	1-2วัน/ สัปดาห์ (2)	ไม่ได้ ปฏิบัติ (1)
1. ถ้าเพื่อนชวนไปเที่ยวสถานเริงรมย์ ฉันต้องไปด้วยเสมอ					
2. ฉันไปเที่ยวกลางคืนกับ เพื่อนชายเพียงลำพังสองต่อสอง					
3. ฉันเปิดดูสื่อภาพลามก/ภาพโป๊ ที่เกี่ยวข้องกับกรณีเพศสัมพันธ์					
4. ฉันอ่านหนังสือ/นิตยสาร/การ์ตูนที่แสดงความรักยั่วเยวทางเพศ					
5. ฉันและเพื่อนต่างเพศดูวิดีโอด้วยกันที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์					
6. เมื่อเครียด/วิตกกังวล/หงุดหงิดแล้วมันยากที่ฉันจะผ่อนคลายลงได้					
7. ฉันไปดูหนังฟังเพลง/ไปเที่ยวกับเพื่อนชายเพียงลำพัง					
8. ฉันยินยอมให้เพื่อนชายจับมือถือแขนได้เพื่อแสดงความรักต่อกัน					
9. ฉันไปเที่ยวตามสถานบันเทิงเพื่อหาประสบการณ์ชีวิต					
10. ฉันอยู่กับเพื่อนชายในที่ที่มีบรรยากาศโรแมนติก					
11. ฉันนัดหมายตามลำพังสองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศในที่ลับตา					
12. ฉันพักอาศัยอยู่กับเพื่อนต่างเพศตามลำพัง					
13. ฉันมีวิธีหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์หรือ มีวิธีป้องกัน การตั้งครรภ์อย่างได้ผลดีกับทุกฝ่าย					
14. เมื่อหงุดหงิดอารมณ์เสียกับครอบครัวฉันจะพาลหนีออกจากบ้าน					
15. ฉันขอคำปรึกษาจากผู้ปกครองเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ หรือเกี่ยวกับการปรับตัวทางเพศหรือการมีเพื่อนชาย					

ขอขอบคุณในความร่วมมือในการตอบคำถามเป็นอย่างดี

ภาคผนวก ข

ประวัติผู้วิจัย

## ประวัติผู้วิจัย

1. ชื่อ – นามสกุล (ภาษาไทย)  
นางสาวนุสริน เฮาะมะ
  2. ชื่อ – นามสกุล (ภาษาอังกฤษ)  
Miss. Nusrun Hohmah
  3. เลขหมายบัตรประจำตัวประชาชน  
3 – 9409 – 00037 – 40 - 3
- ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ (พนักงานมหาวิทยาลัย สายวิชาการ)
4. หน่วยงานและสถานที่อยู่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสาร และไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ (e-mail)  
มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา อำเภอเมือง จังหวัดยะลา 95000  
โทรศัพท์ 0-7321-2899 ต่อ 111 โทรสาร 0-7322-2608  
เบอร์มือถือ 081-0994365  
E-mail : Nusrun.h@yru.ac.th.
  5. ประวัติการศึกษา  
ปริญญาตรี ศษ.บ. (ศึกษาศาสตรบัณฑิต) สาขาวิชาสุขศึกษา  
ปริญญาโท ศษ.ม. (ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต) สาขาวิชาการสร้างเสริมสุขภาพ
  6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (ที่ต่างจากวุฒิ)  
สาขาวิชาการวิจัย
  7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานวิจัยทั้งภายในและภายนอกประเทศ
    1. การพัฒนาบทเรียนคอมพิวเตอร์ช่วยสอนผ่านระบบเครือข่ายอินเทอร์เน็ต วิชา สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน เรื่อง การส่งเสริมสุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน ปี พ.ศ. 2553  
เผยแพร่สถาบันการพลศึกษา 17 แห่ง
    2. การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาการวิจัยทางสุขศึกษา โดยใช้ชุดแบบฝึก ทักษะการวิจัยทางสุขศึกษา สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาสุขศึกษา ชั้นปีที่ 4 คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ปี พ.ศ. 2554 เผยแพร่สถาบันการพลศึกษา 17 แห่ง
    3. วิถีชีวิตการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ยะลา ปี พ.ศ. 2557
    4. ศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองด้านสุขภาพจิตของนักศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา และสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ปี พ.ศ. 2559