



ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศใน
นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โดย

นางสุวิมล เกิดอินทร์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปีการศึกษา 2558

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศใน
นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โดย

นางสุวิมล เกิดอินทร์



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ปีการศึกษา 2558

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



EFFECTS OF LIFE SKILLS PROGRAM ON KNOWLEDGE AND LIFE SKILLS TO
PREVENT SEXUAL ASSAULT IN FEMALE SECONDARY SCHOOL STUDENTS

BY

MRS. SUWIMORN KIRE DIN



A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF NURSING SCIENCE
IN PSYCHIATRIC AND MENTAL HEALTH NURSING
FACULTY OF NURSING
THAMMASAT UNIVERSITY
ACADEMIC YEAR 2015
COPYRIGHT OF THAMMASAT UNIVERSITY

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คณะพยาบาลศาสตร์

วิทยานิพนธ์

ของ

นางสุวิมล เกิดอินทร์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิง

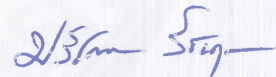
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ได้รับการตรวจสอบและอนุมัติ ให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

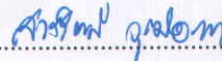
เมื่อ วันที่ 28 มิถุนายน พ.ศ. 2559

ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรียกมล รัชنگกุล)

กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก



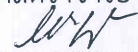
(อาจารย์ ดร.สารรัตน์ วุฒิอาภา)

กรรมการและอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม



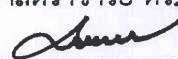
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นุชนาถ บรรตุมพร)

กรรมการสอบวิทยานิพนธ์



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชรินทร์ นินทจันทร)

คณบดี



(รองศาสตราจารย์ ดร.มรรยาท รุจิวิชญ์)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศต่อความรู้
ชื่อปริญญา	และทักษะในการป้องกันตนเองในนักเรียนหญิงชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น
ชื่อผู้เขียน	นางสุวิมล เกิดอินทร์
สาขาวิชา/คณะ/มหาวิทยาลัย	พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	อาจารย์ ดร.สารรัตน์ วุฒิวาภา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นุชนาถ บรรทมพร
ปีการศึกษา	2558

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษากึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศต่อความรู้และทักษะในการป้องกันตนเองในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุทัยธานี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพศหญิง อายุ 11-14 ปี จากสองโรงเรียนที่มีความคล้ายคลึงกัน ทำการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวน 60 คน กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ โดยออกแบบกิจกรรมทั้งหมดจำนวน 8 กิจกรรม ใช้ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้ง ติดต่อกัน และมีการบ้านกลับไปทำ 7 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง เป็นโปรแกรมที่ประยุกต์แนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1999) ซึ่งผู้วิจัยประยุกต์จากการศึกษาที่ผ่านมา แบบสอบถามประกอบด้วย ข้อมูลส่วนบุคคล และแบบวัดความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล้วงละเมิดทางเพศ วิเคราะห์ข้อมูลโดยความเที่ยงของแบบสอบถามด้วยวิธีครอนบาคอัลฟาและ Kuder Richardson (KR-20) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน Chi-square Test , dependent และindependent t-test.

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะในการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และภายหลังการทดลองกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะในการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ สูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์แก่พยาบาล ครู และผู้ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไป

คำสำคัญ: การล่วงละเมิดทางเพศ / นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น / โปรแกรมทักษะชีวิต

Thesis Title EFFECTS OF LIFE SKILLS PROGRAM ON KNOWLEDGE AND LIFE SKILLS TO PREVENT SEXUAL ASSAULT IN FEMALE SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Author Mrs. Suwimorn Kiredin

Degree Master of Nursing Science

Department/Faculty/ Psychiatric and Mental Health Nursing

University Faculty of Nursing Thammasat University

Thesis Advisor Assistant Professor Sararud Vuthiarpa, Ph.D.

Co Advisor Assistant Professor Nuchanart Bunthumporn, Ph.D.

Academic Year 2015

Abstract

The purpose of this quasi-experimental study was to determine the measure the effects of a life skills program on the knowledge and skills of female secondary school students aged 11 to 14 years old in Uthai Thani, Thailand to prevent sexual assault. Thirty female secondary school students from the experimental group received 2 hours weekly sessions for 8 weeks. Life skills were measured using a researcher made questionnaire adopted from previous studies. Data were analyzed according to percentage, mean, standard deviation, chi-square test, and dependent and independent-samples t-test. Data reliability was measured using Cronbach's alpha and Kuder Richardson (KR-20).

Results indicated that the mean post test scores of the skills of the experimental group are higher than the pretest mean scores at a significance ($p < .001$). Moreover, the mean post test scores of the knowledge, and skills of the experimental group are higher compared to the control group. The Finding suggests

that the Life skills program is effective in increasing the skills of the female secondary students in preventing sexual assault.

Keywords: sexual abuse, middle school and junior high school female students, life skills program



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาดูแลเอาใจใส่อย่างยิ่งจาก อาจารย์ ดร.สารรัตน์ วุฒิมอภา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นุชนาถ บรรทมพรอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม ซึ่งท่านได้ให้คำแนะนำแนวทางในการศึกษา ประสิทธิ์ประสาทวิชาการวิชาความรู้ต่างๆ ตลอดจนการเสียสละเวลาอันมีค่าให้แก่ศิษย์ในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ อีกทั้งยังช่วยแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินงานอีกด้วย และดูแลให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปรียกมล รัชชกุล ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรินทร์ นินทจันทร์ กรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพงษ์ ชูเดช ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศนาวทีคุณ และ แพทย์หญิงภัทรภรณ์ กิรินทร์ ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย ที่ได้ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะแนวทางในการปรับปรุงวิทยานิพนธ์และเครื่องมือวิจัยฉบับนี้ให้มีความเหมาะสม และสมบูรณ์ยิ่งขึ้น รวมทั้งคณาจารย์สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช และคณาจารย์ระดับบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ คุณธรรม จริยธรรมเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาและการดำเนินชีวิตที่ดีต่อไป

ขอขอบพระคุณ คณะครูและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นกลุ่มตัวอย่าง โรงเรียนลานสักวิทยา โรงเรียนวัดเขาพระยาสังฆาราม และโรงเรียนรุ่งตาทีวิทยาคม ในจังหวัดอุทัยธานี ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและร่วมมือเป็นอย่างดี ทำให้งานวิจัยนี้มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสังคม ขอขอบคุณเจ้าหน้าที่งานบัณฑิตศึกษา และเพื่อนๆ ร่วมคณะ ที่คอยเป็นกำลังใจและให้ความช่วยเหลือตลอดมา

กราบขอบพระคุณบิดามารดาที่ได้ให้ชีวิต อบรมสั่งสอนให้มีความมุ่งมั่น อดทน และส่งเสริมด้านการศึกษาของผู้วิจัยมาตลอด ขอขอบคุณนายพรชัย ทองฤทธิ์ ผู้ที่เสริมสร้างแรงจูงใจที่ดี คอยสนับสนุนด้านกำลังใจทรัพย์และมอบความห่วงใยให้มาโดยตลอด

กราบขอบพระคุณกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขที่ให้ความอนุเคราะห์ในการสนับสนุนทุนในการศึกษาในครั้งนี้และมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการสนับสนุนทุนการวิจัย ระดับบัณฑิตศึกษา และขอขอบคุณบุคคลอื่นๆ ซึ่งไม่สามารถจะกล่าวนามได้ทั้งหมดและให้กำลังใจตลอดมา ที่ได้เป็นที่ปรึกษา คอยช่วยเหลือ ที่มีส่วนช่วยให้การทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

นางสุวิมล เกิดอินทร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

2559

สารบัญ

	หน้า
หน้าอำนวยการ	(1)
บทคัดย่อภาษาไทย	(2)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(4)
กิตติกรรมประกาศ	(6)
สารบัญ	(7)
สารบัญตาราง	(11)
สารบัญภาพประกอบ	(12)
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	8
1.3 คำถามการวิจัย	9
1.4 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	9
1.5 ขอบเขตการศึกษา	9
1.6 นิยามศัพท์	10
1.7 กรอบแนวคิดการวิจัย	11
1.8 สมมติฐานการวิจัย	13

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 2	14
วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 วัยรุ่นหญิง	
2.1.1 ความหมายของวัยรุ่น	15
2.1.2 การแบ่งวัยในวัยรุ่น	16
2.1.3 พัฒนาการของวัยรุ่นหญิง	16
2.1.4 พฤติกรรมปัญหาของวัยรุ่น	22
2.2 การล่วงละเมิดทางเพศ	
2.2.1 ความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศ	24
2.2.2 รูปแบบการล่วงละเมิดทางเพศในเด็ก	26
2.2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศในเด็ก	27
2.2.4 ผลกระทบการล่วงละเมิดทางเพศ	29
2.3 ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ	32
2.4 ทักษะชีวิต	
2.4.1 ความหมายของทักษะชีวิต	33
2.4.2 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต (Life Skill)	34
2.4.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต	38
2.4.4 แนวคิดเรื่องการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ	43
2.4.5 การประยุกต์ใช้แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตการป้องกันการ ล่วงละเมิดทางเพศ	47
2.4.6 โปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการ ล่วงละเมิดทางเพศ	50

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า	
บทที่ 3	วิธีการวิจัย	53
	3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	54
	3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	56
	3.3 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	58
	3.4 การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล	60
	3.5 การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง	63
	3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	66
บทที่ 4	ผลการวิจัยและอภิปรายผล	67
	4.1 ผลการวิจัย	66
	4.2 การอภิปรายผลการวิจัย	72
บทที่ 5	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	87
	รายการอ้างอิง	93
	ภาคผนวก	103
	ภาคผนวก ก เอกสารอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในคนมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์	104
	ภาคผนวก ข เอกสารพิทักษ์สิทธิ์ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย	105
	ภาคผนวก ค แสดงการพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิต	117
	ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	121
	ภาคผนวก ง-1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	121
	ภาคผนวก ง-2 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	128
	ภาคผนวก จ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย	183

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก ฉ ค่าความสอดคล้องเฉลี่ยระหว่างข้อคำถาม	184
กับวัตถุประสงค์และเนื้อหา (IOC)	184
ภาคผนวก ช รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ	186
ประวัติผู้วิจัย	192



สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปจำแนกตามระดับการศึกษาคู่คนที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยและขอความช่วยเหลือ การได้รับเงินเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวและแหล่งข้อมูลข่าวสารการได้รับความรู้และทักษะเกี่ยวกับการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศและการใช้สารเสพติด	68
4.2 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปจำแนกตามอายุและเกรดเฉลี่ยสะสม	70
4.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง	71
4.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการป้องกันตนเองจากการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	71

สารบัญภาพประกอบ

	หน้า
ภาพที่	
1 กรอบแนวคิดการวิจัย	13
2 รูปแบบการทดลอง	53



บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การล่วงละเมิดทางเพศเด็กและเด็กวัยรุ่น เป็นการกระทำที่ใช้เด็กตอบสนองความต้องการทางเพศ อาจจะแต่ต้องหรือไม่แต่ต้องร่างกายก็ได้ การล่วงละเมิดทางเพศในเด็กประกอบด้วย การกระทำทางเพศหลากหลายรูปแบบ รวมทั้งการพุดจาฉนวนลามทางเพศกับเด็ก การใช้เด็กในการทำภาพยนตร์อนาจาร หรือการให้เด็กดูการกระทำอนาจารหรือรูปภาพอนาจาร การกระทำทางร่างกาย ได้แก่ การทำอรัลเช็กส์ การกระทำกับอวัยวะส่วนอื่น การมีเพศสัมพันธ์กับเด็ก หรือการกระทำทางเพศกับเด็กในรูปแบบอื่นๆ ซึ่งเด็กมักถูกล่วงละเมิดทางเพศจากคนใกล้ตัวเป็นส่วนใหญ่ ไม่ว่าจะเป็นพ่อเลี้ยง พ่อแท้ๆ พี่ชาย ลุง น้า อา เพื่อนบ้าน ครู พระ และเพื่อน เป็นต้น (แพงชินพงษ์, 2554; Mulryan Cathers & Fagin, 2004) อย่างไรก็ตามค่านิยม การล่วงละเมิดทางเพศได้มีการให้ความหมายที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละพื้นที่ ทำให้การนับความถี่หรือความชุกของการล่วงละเมิดทางเพศมีปัญหาในทางปฏิบัติ เป็นเหตุให้ไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่าการที่สถิติความถี่ในการล่วงละเมิดทางเพศต่ำ แสดงว่าในข้อเท็จจริงมีพฤติกรรมการล่วงละเมิดทางเพศต่ำด้วยหรือไม่ จากการศึกษาในต่างประเทศพบว่าปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กเป็นปัญหาสำคัญระดับนานาชาติ พบในสังคมต่างๆ ทั่วโลกองค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 2008) ได้รายงานว่าการล่วงละเมิดทางเพศในเด็ก เป็นภาระด้านค่าใช้จ่ายทางสุขภาพทั่วโลก ทำให้มีผู้เสียชีวิตปีละ 79,000 รายหรือประมาณ 0.1 % จากรายงานสถิติของประเทศต่างๆ ทั่วโลก พบว่ามีผู้ถูกล่วงละเมิดในวัยเด็กเป็นจำนวนมากกว่า 800 ล้านราย และในจำนวนนี้เป็นผู้ที่ถูกข่มขืนกระทำชำเรากว่า 500 ล้านราย (WHO, 2008) สำหรับประเทศไทยจากสถิติของศูนย์พึ่งได้ ในปี พ.ศ. 2556 พบว่าเด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศ ที่อายุ 10-15 ปี ประมาณ 19,229 รายต่อปี เฉลี่ยวันละ 87 ราย (องค์การสหประชาชาติ UN Women, 2013) นอกจากนี้ยังพบว่าเด็กเพศชายที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศจำนวน 77 ราย คิดเป็นร้อยละ 8.40 ของผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศทั้งหมด 916 ราย (ศูนย์ข้อมูลความรู้แรงต่อเด็กและสตรี, 2553)

จากการเก็บสถิติผู้มาขอรับบริการจากมูลนิธิเพื่อนหญิงของประเทศไทย ในปี พ.ศ. 2552 มีจำนวนทั้งสิ้น 775 ราย ในจำนวนนี้พบว่าเป็นเด็กวัยรุ่นที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศมาก ถึง 83 ราย คิดเป็นร้อยละ 11 แยกประเภทการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้เป็น 7 ประเภทคือ 1) ช่มชู้นกระทำชำเรา 45 ราย 2) พรากผู้เยาว์และช่มชู้นกระทำชำเรา ในเด็กอายุต่ำกว่า 18 ปี จำนวน 8 ราย 3) พรากผู้เยาว์โดยการยินยอมมีเพศสัมพันธ์ 9 ราย 4) รุมโทรม 7 ราย โดยรายหนึ่งถูกรุมโทรมมากที่สุดถึง 9 ราย 5) อนาจาร 7 ราย 6) คุกคามทางเพศ 3 ราย และ 7) พยายามช่มชู้น ค้ามนุษย์แอบถ่าย โขว์อนาจาร 4 ราย จากรายงาน ผู้กระทำ 33 ราย หรือร้อยละ 40 เป็นคนรู้จักใกล้ชิดกับผู้เสียหาย เช่น เป็นเพื่อนหรือเพื่อนบ้านโดยผู้เสียหายอายุน้อยที่สุดเพียงอายุ 3 ปี ส่วนผู้กระทำมีอายุมากที่สุด 78 ปี ล่วงละเมิดทางเพศด้วยการอนาจารลูกตัวเองโดยการขอล่วงละเมิดกับลูกตั้งแต่อายุ 10 ปี จนอายุ 24 ปี อย่างไรก็ตามการล่วงละเมิดทางเพศดังกล่าว ส่วนใหญ่มีเครื่องตี้มแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยกระตุ้นมากถึงร้อยละ 24 (พัชรี จุฬศิริณ, 2552) และสำหรับสถานการณ์การถูกล่วงละเมิดทางเพศของจังหวัดอุทัยธานี พบว่าสถิติการถูกล่วงละเมิดทางเพศจากศูนย์พึ่งได้ โรงพยาบาลอุทัยธานีระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2555 ถึง 30 กันยายน 2557 สถิติการให้บริการมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น มีจำนวนทั้งสิ้น 369 ราย พบว่า 9 ใน 10 ของเด็กที่ถูกล่วงละเมิดทั้งหมดเป็นเด็กหญิงพบมากที่สุดในกลุ่มอายุ 10-15 ปี รองลงมาคืออายุ 15-18 ปี ส่วนปัจจัยสาเหตุที่ทำให้เด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศเกิดจากปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัวและเด็กขาดการดูแลอย่างใกล้ชิดจากพ่อแม่ผู้ปกครองและเกิดจากผู้กระทำใช้สารเสพติดหรือดื่มสุรา สภาพแวดล้อมเอื้ออำนวย ซึ่งผู้ถูกรกระทำส่วนใหญ่ยังอยู่ในวัยเรียน โดยผู้กระทำคามผิดจะเป็นบุคคลที่อยู่ใกล้ตัวกับเด็ก ได้แก่ ลุง อา และญาติ ปัจจัยที่ทำให้เด็กถูกรกระทำจากผู้กระทำเกิดจากการดื่มสุราและใช้สารเสพติด และเด็กขาดการเอาใจใส่ดูแลอย่างใกล้ชิดจากครอบครัว (ศูนย์พึ่งได้โรงพยาบาลอุทัยธานี, 2557)

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศในเด็กวัยรุ่นมีดังนี้ 1) ปัจจัยด้านลักษณะทางร่างกายที่อ่อนแอตามธรรมชาติ เช่นเป็นเด็ก เป็นผู้หญิง รูปร่างผอม เป็นกลุ่มเสี่ยงมากที่สุดที่จะตกเป็นเหยื่อ เนื่องจากคาดเดาได้ว่าจะไม่มีการโต้ตอบได้ 2) ปัจจัยด้านพฤติกรรมที่จะตกเป็นเหยื่อ อาจมีลักษณะท่าทางที่เชื่องขวน ยั่วยุ หรือเป็นผู้มีส่วนร่วมให้เกิดเหตุการณ์ในลักษณะที่ยอมติดตามไปเมื่อถูกเชื้อเชิญ 3) ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ ถ้ามีลักษณะที่เหม่อลอย ไม่ระมัดระวังตัว ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นตนเองเป็นคนมีปมด้วย มักจะยอมจำนนต่อทุก

คนและทุกสถานการณ์ มีความคิดในแง่ลบกับตนเอง ไม่กล้าแสดงออกถึงความต้องการที่แท้จริงของตน จะทำให้ตกเป็นเหยื่อได้ง่าย 4) ปัจจัยด้านความรู้และความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับถูกล่วงละเมิดทางเพศ สามารถทำให้มีพฤติกรรมป้องกันตนเองได้ ซึ่งสิ่งที่ปลูกฝังได้ตั้งแต่วัยเป็นเด็ก โดยการให้รู้จักสิทธิในตัวเองไม่ให้ผู้อื่นก้าวล้ำ อันจะนำไปสู่การล่วงละเมิดต่อไป 5) ปัจจัยด้านสื่อต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นสื่อสิ่งพิมพ์ โทรทัศน์ วิทยุ และอินเทอร์เน็ต เป็นสื่อที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย การปิดกั้นข้อมูลข่าวสารและจำกัดการรับรู้เป็นเรื่องที่ทำได้ยาก ขณะที่สื่อได้ผ่านประสาทสัมผัสของบุคคลทั้งสื่อที่ให้ประโยชน์และไม่ให้ประโยชน์ โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่ยังไม่มีความรู้เพียงพอในการรู้เท่าทันการนำเสนอข้อมูลข่าวสารของสื่อมวลชน ขาดวิจารณญาณอย่างเพียงพอในการบริโภคสื่ออย่างรู้เท่าทัน ส่งผลให้วัยรุ่นเลียนแบบและนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศได้ (วารุณี พองแก้ว, 2554) 6) ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความเป็นอยู่ที่ลำบาก ทุกคนต้องออกจากบ้านเพื่อหางานทำให้ไม่มีเวลาอบรมดูแลลูกหลาน ทำให้เด็กไม่รู้จักระมัดระวังตนเองในการปกป้องให้รอดพ้นจากสถานการณ์ที่มีความเสี่ยง 7) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจสังคม สังคมที่มีเศรษฐกิจตกต่ำโอกาสที่จะเกิดอาชญากรรมทุกประเภทสูงขึ้นได้จากการต้องดิ้นรนต่อสู้กับการดำรงชีวิต ขาดความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น การกระทำต่างๆ ที่จะให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการทุกๆ ด้าน จึงใช้ความรุนแรง รวมทั้งความต้องการตอบสนองทางเพศ 8) ปัจจัยด้านสถานที่ที่มีผู้ศึกษาทั้งต่างประเทศและในประเทศ ได้ให้ข้อมูลตรงกันว่าสถานที่เสี่ยงต่อการเกิดอาชญากรรมทุกประเภท ได้แก่ ถนน สวนสาธารณะ รถยนต์รับจ้าง ที่อยู่อาศัย ร้านที่จำหน่ายเครื่องดื่มและสุรา สถานบันเทิง ห้างสรรพสินค้า สถานที่เปลี่ยวลับตาตน (ณัฐภาพ ระวะใจ, 2554) จะเห็นได้ว่าปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อการถูกล่วงละเมิด ซึ่งจะเห็นว่าสาเหตุสำคัญของปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ คือการที่พวกเขาไม่สามารถป้องกันตนเองเบื้องต้นได้ และเด็กไม่ทราบว่าสถานการณ์แบบใดที่อาจนำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ ดังนั้นวิธีการที่จะทำให้เด็กรอดพ้นจากถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ คือเด็กต้องมีความรู้และทักษะในการป้องกันตนเอง จึงจะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความสามารถจัดการกับสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ ทางเพศได้

จากการศึกษาการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กวัยรุ่น พบว่าการล่วงละเมิดทางเพศส่งผลกระทบต่อผู้ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศทั้งผลกระทบต่อตนเอง ผลกระทบต่อครอบครัวและสังคม

1) ผลกระทบต่อตนเองของเด็กวัยรุ่นที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ พบว่ามีผลทางด้านร่างกาย คือเด็กจะได้รับบาดเจ็บตามบริเวณร่างกาย และอวัยวะสืบพันธุ์ เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีปัญหาเกี่ยวกับ

ระบบทางเดินปัสสาวะมีเลือดออกจากช่องคลอด (Ago, C. D., Deblinger, E., Schroeder, C. & Finkel, 2008) และเกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ เป็นต้น รวมทั้งเกิดการเจ็บป่วยทางกาย จากการที่มีพยาธิสภาพทางจิต (McCann, J., Miyamoto S., Boyle C., & Roger K., 2007) ส่วนผลกระทบทางด้านจิตใจและอารมณ์ พบว่าเด็กจะมีปฏิกิริยาทางด้านจิตใจต่อเหตุการณ์ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางจิตใจ และครอบครัว ในระยะแรกเด็กอาจมีอาการเห็นภาพของการถูกล่วงละเมิดทางเพศซ้ำๆ มีอาการวิตกกังวล ตื่นกลัวมากผิดปกติ นอนไม่หลับ ฝันร้าย (Howe, D., 2005) เด็กวัยรุ่นอาจมีพฤติกรรมแสดงออกไม่เหมาะสม ได้แก่ มีพฤติกรรมก้าวร้าว แยกตัว สิ้นหวังและมีความคิดฆ่าตัวตาย หรือทำร้ายตนเอง อาการทางจิตเวชที่เกิดขึ้นภายหลังการถูกล่วงละเมิดทางเพศนั้นมีหลากหลาย ได้แก่ posttraumatic stress disorder (PTSD) attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) anxiety hyperarousal symptoms และ depressive symptoms (Glaser, D., 2002) เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีอาการ Depression disruptive และ acting-out behaviors และมีการใช้สารเสพติด มีพฤติกรรมทางเพศผิดปกติเพศผิดปกติ แยกตัวจากสังคม มีความกลัวและวิตกกังวลสูงเด็กจะแสดงอาการหวาดผวา กลัวพ่อแม่ หรือผู้ปกครองเข้ามาใกล้ หรือสัมผัสตัว มีความไม่ไว้วางใจ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง โดดเดี่ยว สับสน โกรธ แค้นใจ (United Nations Secretary - General's Study on Violence against Children, 2006) รวมถึงมีความยากลำบากในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนและผู้อื่น (Berenson & Anderson, 2006) และ 2) สำหรับผลกระทบทางด้านครอบครัวและสังคมนั้น พบว่าครอบครัวจะรู้สึกวิตกกังวล โกรธ เศร้า และสิ้นหวังบางครอบครัวอาจรู้สึกอับอายจนอาจต้องย้ายถิ่นฐานจากภูมิลำเนาเดิม และต้องประกอบอาชีพใหม่ และพบว่าการศึกษาที่เด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศมีผลให้รัฐบาลต้องสูญเสียงบประมาณในการดำเนินการต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การรักษาพยาบาล การให้ความช่วยเหลือในการดำรงชีวิตของเด็ก การจัดหาที่พัก การฝึกอาชีพให้เด็ก การดำเนินการด้านคดีความ ฯลฯ และที่สำคัญคือเป็นการบั่นทอนศักยภาพของทรัพยากรบุคคลในอนาคต (แนวทางปฏิบัติเพื่อช่วยเหลือเด็กและสตรีที่ถูกกระทำรุนแรงในเครือข่ายกระทรวงสาธารณสุข, 2550) จะเห็นว่าได้ว่าผลกระทบจากการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กวัยรุ่นก่อให้เกิดผลทั้งทางร่างกาย จิตใจ ทำให้เกิดบาดแผลทางจิตใจ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาการที่เกิดขึ้นในช่วงวัยนี้ โดยเฉพาะความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมต่างๆ ตามมา โดยผลจะเกิดขึ้นหลังเหตุการณ์การล่วงละเมิดทางเพศและหากไม่ได้รับการช่วยเหลือ

ผลคงจะอยู่หรืออาจทวีความรุนแรงในวัยผู้ใหญ่ ทำให้เป็นบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิตและไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

จากการทบทวนวรรณกรรมจะพบได้ว่าการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ทักษะชีวิต และค่านิยมกับพฤติกรรมที่ดี จะเป็นวิธีที่สนับสนุนที่จะนำไปสู่การป้องกันปัญหาต่างๆ ได้ ความรู้นี้เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมขั้นแรก ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่จะก่อให้เกิดความสามารถและทักษะในขั้นต่อไป ความรู้ความสามารถนั้นเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่หนทางแห่งการมีสุขภาพที่ดี (กาญจนา วงษ์สวัสดิ์, 2551) จะช่วยให้วิเคราะห์ปัญหาหรือสถานการณ์ออกเป็นส่วนๆ ซึ่งเนื้อหาความรู้ที่ให้จะเกี่ยวข้องกับค่าในตนเอง (self-esteem) การปฏิเสธและต่อรอง การตัดสินใจและการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม จากการศึกษาจะพบว่าในปัจจุบันได้มีการรวมความรู้เกี่ยวกับการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศให้แก่เด็กค่อนข้างน้อย จากงานวิจัยพบว่า การให้ความรู้จากข้อมูลข่าวสารเป็นการเรียนรู้เพียงส่วนน้อยของการเรียนรู้ทั้งหมด นอกจากนี้เรายังเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมต่างๆ ของผู้อื่นและการตอบสนองต่อพฤติกรรมเหล่านั้น ดังนั้นการให้การศึกษาที่คาดหวังจะมีผลหรืออิทธิพลต่อทักษะชีวิตในเด็ก จึงต้องให้ความสำคัญกับกลไกของการเรียนรู้ที่จะต้องมีการกระตุ้นในการเสริมแรงพฤติกรรม การปรับตัว การให้การศึกษาจะต้องสามารถถ่ายทอดกลไก (Mechanism) การเรียนรู้เหล่านี้เห็นเป็นกลวิธีการสอน (Teaching Strategies) ความรู้จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะชี้แนะวิธีการสอนที่มีจุดศูนย์กลางอยู่ที่ผู้เรียน (Learn Centered) และเปิดโอกาสให้มีการเรียนรู้แบบสังเกตการณ์และเรียนรู้จากประสบการณ์ด้วยทักษะชีวิตเป็นแนวทางเบื้องต้น (กนกวรรณ สินรัตน์, 2552)

ทักษะชีวิตเป็นองค์ความรู้ที่สำคัญที่เกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตในฐานะมนุษย์ การพัฒนาทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่มนุษย์จำเป็นต้องพัฒนาอย่างเป็นกระบวนการต่อเนื่องและสม่ำเสมอจนตลอดชีวิตเพื่อให้เกิดความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณค่าทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ชุมชน และสังคมที่เริ่มต้นจากครอบครัวตลอดจนถึงสังคมโลก การได้รับการพัฒนาหรือฝึกทักษะชีวิตที่มีประสิทธิภาพจะช่วยให้เยาวชนมีศักยภาพในตนเองเพิ่มมากขึ้น (Rosen, 2003) โดยเฉพาะการจัดการฝึกอบรมทักษะชีวิตเป็นกลวิธีที่สำคัญเพื่อที่จะให้เด็กมีทักษะชีวิต (Life Skills) ซึ่งเป็นความสามารถ ในการที่จะจัดการกับความกดดัน ความบีบคั้น ปัญหารอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต (ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร, 2554) เพื่อให้เด็กสามารถ

ดูแลและพึ่งพาตนเองได้ในชีวิตประจำวัน รวมถึงรู้เท่าทันสภาพเหตุการณ์ในสังคม ดังนั้นจึงต้องได้รับการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตให้แก่เด็ก (จีระพันธ์ พูลพัฒน์, 2556) จากการทบทวนวรรณกรรมจะพบได้ว่าการนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองรับรู้และเข้าใจคนอื่น ทักษะชีวิตจะช่วยสนับสนุนการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถแห่งตน ความเชื่อมั่นในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการมีสุขภาพจิตที่ดี หรือจูงใจที่จะทำให้สามารถดูแลตนเองและบุคคลอื่น อีกทั้งป้องกันโรคทางจิตและปัญหาทางพฤติกรรมสุขภาพต่างๆ สอดคล้องกับการศึกษาของ กมลวรรณ จินหน่อ (2553) ที่กล่าวว่าทักษะชีวิตเป็นทักษะที่ทำให้คนรู้จักดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกายอารมณ์และจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้คนมีสภาพการดำรงชีวิตที่มีความสุข สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมโดยไม่เป็นภาระของสังคม จึงได้นำไปใช้เพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในสังคมโลก ทั้งนี้เพื่อให้เด็กเกิดการพัฒนาตนเองโดยการใช้ความคิดอย่างมีวิจรรย์ญาณ การตัดสินใจ การปฏิเสธ การเห็นคุณค่าในตนเอง และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมด้วยเหตุนี้ทักษะชีวิตจึงประกอบด้วยทักษะต่างๆ ที่ส่งผลให้คนฉลาดรู้ ฉลาดเลือก และฉลาดปฏิบัติ รวมทั้งการรู้จักยับยั้งชั่งใจ

ในการศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยเน้นไปที่กลุ่มเด็กวัยรุ่นซึ่งเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นหญิง ที่มีอายุในช่วง 11-14 ปี โดยจากสถิติของการถูกล่วงละเมิดทางเพศในเด็กและสตรีที่มารับบริการที่ "ศูนย์พึ่งได้" ในโรงพยาบาลของรัฐบาล 97 แห่ง ของกระทรวงสาธารณสุข ในปี พ.ศ. 2553-2554 พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง สำหรับช่วงอายุวัยรุ่นตอนต้นเป็นช่วงอายุที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศมากที่สุด (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, 2556) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของลินเซ (Lindsay, 2009) ที่พบว่ากลุ่มที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศมากที่สุด ได้แก่ วัยรุ่นเพศหญิงที่มีพฤติกรรมและทัศนคติที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิด โดยที่วัยรุ่นขาดความตระหนักและเข้าใจว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงอย่างไร รวมทั้งขาดความสามารถหรือทักษะในการปกป้องตนเองจากการถูกล่วงละเมิด ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ศึกษาหาแนวทางที่จะช่วยเหลือเด็กนักเรียนวัยรุ่นตอนต้นให้มีความรู้และทักษะที่จะสามารถจัดการกับสถานการณ์ความเสี่ยงทางเพศ ซึ่งแนวทางป้องกันต่างๆ จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ในการให้ความรู้และพัฒนาทักษะชีวิตนั้นมีหลากหลายโปรแกรม เช่น โปรแกรมทักษะชีวิต โปรแกรมการแนะแนว โปรแกรมการให้คำปรึกษา และโปรแกรมการฝึกอบรม (อรัญญา ชูติมา, 2553) ซึ่งจากงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่าได้มีการนำโปรแกรมทักษะชีวิตทั่วไปของ

องค์การอนามัยโลกมาใช้เพื่อให้ความรู้และพัฒนาทักษะการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ดังเช่น การศึกษาของปราลบ พรมล้วน (2550) ได้ใช้โปรแกรมการสอนเรื่องการสัมผัสและทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 160 คน พบว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทำให้เด็กมีความรู้และความสามารถในการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และจากการศึกษาของฐานดา เกียรติเกาะ (2555) ที่ได้ศึกษาผลของการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยง อายุ 12-14 ปี จำนวน 80 คน โดยใช้โปรแกรมที่ประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตในการป้องกันภัยทางเพศขององค์การอนามัยโลก ร่วมกับการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการต่อรองและพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

จากการทบทวนวรรณกรรมในต่างประเทศ พบว่ามีการนำโปรแกรมการสอนและการอบรมทักษะชีวิตโดยใช้แนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO1999) เพื่อให้มีความรู้และฝึกทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศตั้งแต่เด็กวัยก่อนเรียน (Kindergarten) ดังเช่นการศึกษาของ อีเวอเรทท์, เทลล์โจฮาน และไพรซ์ (Everett, Telljohan, & Price, 1997) ที่ศึกษาผลของการให้ความรู้ในการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ในรัฐโอไฮโอ จำนวน 236 คน ได้ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ พบว่าเด็กนักเรียนมีระดับความรู้ในเรื่องการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ หลังการสอนดีกว่าก่อนการสอนอย่างมีนัยสำคัญ ($p\text{-value} < .001$) จากการศึกษาของเฮอเบิร์ตและพิชซ์ (Hebert & Piche, 2001) ศึกษาเรื่องผลของการอบรมการให้ความรู้และทักษะการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 113 คน พบว่าหลังจากได้รับการอบรมเด็กนักเรียนมีความรู้และทักษะในการป้องกันตนเองต่อผู้คุกคามและสถานการณ์เสี่ยงดีกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และเมื่อติดตามผลในอีก 2 เดือน หลังการอบรมพบว่าเด็กนักเรียนยังคงมีคะแนนในส่วนความรู้อยู่ในระดับดี ในขณะที่คะแนนด้านทักษะในการป้องกันตนเองลดลง แต่ก็ยังคงสูงกว่าก่อนได้รับการอบรม และจากการศึกษาของลีและทาง (Lee & Tang, 1999) ได้ศึกษาเรื่องการประเมินผลการอบรมทักษะชีวิต

ในการป้องกันตนเองขั้นต้นจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในหญิงวัยรุ่นจีนที่มีภาวะสติปัญญาถดถอย พบว่าผู้ที่ได้รับการอบรมมีความรู้ดีกว่าและมีความกลัวต่อผู้คนและสถานการณ์ต่างๆ น้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรม

ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะพยาบาลจิตเวช ซึ่งมีบทบาทหน้าที่สำคัญในการช่วยเหลือดูแลทางด้านจิตใจ จึงต้องการที่จะเพิ่มความรู้และทักษะในการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ เน้นการให้ความรู้เกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศและกิจกรรมการเรียนรู้จากการมีส่วนร่วมเพื่อฝึกทักษะการป้องกันตนเองแก่นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในด้านทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการปฏิเสธและต่อรอง ทักษะในด้านการตัดสินใจทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยการสร้างรูปแบบโปรแกรมความรู้และทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ เนื่องจากปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กวัยรุ่นหญิง มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นและส่งผลกระทบต่อรุ่นแรงมากขึ้นทุกวัน แต่จากการทบทวนงานวิจัยที่ผ่านมาในประเทศไทยนั้น มีการนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศไม่มากนัก พบว่ายังขาดในส่วนของการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศและทักษะการกล้าแสดงออกในสิทธิทางเพศ ผู้วิจัยจึงเพิ่มการให้ความรู้และทักษะดังกล่าวเข้าไปในโปรแกรมด้วย ซึ่งการกล้าแสดงออกในสิทธิทางเพศ (Sexual Assertiveness) เป็นทักษะทางสังคมที่แสดงออกด้วยพฤติกรรมเพื่อเป็นการยืนยันสิ่งที่ตนเองพึงได้รับในสถานการณ์เกี่ยวกับเพศ ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีความรู้และทักษะในการป้องกันปัญหาและสามารถเผชิญปัญหาในสังคมได้อย่างเหมาะสม เพราะถ้าเด็กได้รับความรู้และการสร้างเสริมทักษะชีวิตก็จะกลายเป็นบุคคลที่มีภูมิคุ้มกันในตัวเอง มีความรู้ว่าตนเองอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงอย่างไรและตัดสินใจใช้ทักษะที่ตนเองได้ฝึกเพื่อปกป้องตนเองไม่ให้ถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างเหมาะสม

1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.2.1 วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

1.2.2 วัตถุประสงค์เฉพาะ

1.2.2.1 เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล้วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิต

1.2.2.2 เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล้วงละเมิดทางเพศ ในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตและกลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรม

1.3 คำถามการวิจัย

1.3.1 ความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล้วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหลังการได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมหรือไม่

1.3.2 ความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล้วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิต แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับเข้าร่วมโปรแกรมหรือไม่

1.4 ตัวแปรที่ใช้ศึกษา

1.4.1 ตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ โปรแกรมทักษะชีวิต

1.4.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ ความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล้วงละเมิดทางเพศ

1.5 ขอบเขตการศึกษา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกัน การล้วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียน 2 แห่ง ซึ่งอยู่ในสังกัดโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดอุทัยธานี โดยเด็กมีอายุอยู่ในช่วง 11-14 ปี จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 60 คน ในช่วงเดือนมีนาคม-พฤษภาคม 2559

1.6 นิยามศัพท์การวิจัย

เพื่อให้เข้าใจในความหมายและแปลความหมายของงานวิจัยให้ตรงกัน จึงกำหนดคำนิยามศัพท์การวิจัย ดังนี้

1.6.1 การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง การกระทำใดๆ ทั้งทางกายวาจาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องชู้สาวหรือเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่างเพศหรือเพศเดียวกัน โดยมุ่งกระทำที่จะเอาเปรียบหรือสนองอารมณ์ทางเพศของตน จนผู้ถูกกระทำเกิดความรู้สึกรังเกียจหรือหวาดผวาคือการกระทำนั้น โดยบุคคลต่างเพศหรือเพศเดียวกันที่มีอายุมากกว่าหรือน้อยกว่า รวมถึงการกระทำเพื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศของเด็กโดยเด็กไม่ยินยอม

1.6.2 โปรแกรมทักษะชีวิต หมายถึง โปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากหลักฐานเชิงประจักษ์ตามแนวคิดทฤษฎีขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1999) ซึ่งประกอบด้วย 8 กิจกรรม ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้งติดต่อกัน และมีการบ้านกลับไปทำ 7 ครั้ง สัปดาห์ ๆ ละ 2 ชั่วโมง ได้แก่กิจกรรมครั้งที่ 1 การให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ กิจกรรมครั้งที่ 2 เรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง กิจกรรมครั้งที่ 3 เรื่อง การปฏิเสธ กิจกรรมครั้งที่ 4 เรื่อง การคิดอย่างมีวิจารณญาณ กิจกรรมครั้งที่ 5 เรื่อง การตัดสินใจ กิจกรรมครั้งที่ 6 เรื่อง การกล้าแสดงออกที่เหมาะสม กิจกรรมครั้งที่ 7 กิจกรรมผสมผสาน และกิจกรรมครั้งที่ 8 กิจกรรมยุติการอบรม

1.6.3 ทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง ทักษะที่เกิดขึ้นจากกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถของบุคคล ประกอบด้วยทักษะที่บุคคลสามารถนำไปใช้ป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงในการล่วงละเมิดทางเพศ และสามารถครองตนได้อย่างอยู่รอดปลอดภัยในสังคมปัจจุบันและนักเรียนสามารถพึ่งพาตนเองได้ โดยเน้นกิจกรรมการเรียนรู้จากการมีส่วนร่วมเพื่อฝึกทักษะการป้องกันตนเองแก่นักเรียน ได้แก่ ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการปฏิเสธและต่อรอง ทักษะในด้านการตัดสินใจทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่งประเมินได้จากค่าคะแนนทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ โดยแบบทดสอบที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจาก จุฑานันท์ ก้อนแก้ว (2550)

1.6.4 ความรู้ในการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ หมายถึง ความรู้ที่จะช่วยในการป้องกัน แก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ อันได้แก่ความรู้ในเรื่องปัจจัยสาเหตุ ผลกระทบที่เกิดจากการล้วงละเมิดทางเพศ และวิธีการป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศ สามารถวิเคราะห์ปัญหาหรือสถานการณ์ออกเป็นส่วนๆ สามารถนำไปใช้ได้เหมาะสม ซึ่งประเมินได้จากค่าคะแนนความรู้การป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ โดยแบบทดสอบที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจาก จุฑานันท์ ก้อนแก้ว (2550)

1.6.5 นักเรียน หมายถึง นักเรียนหญิงในสังกัดโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัด อุทัยธานี ที่มีอายุ 11-14 ปี

1.7 กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พัฒนามาจากแนวคิดองค์การอนามัยโลก (WHO, 1999) ซึ่งจะเน้นการให้ความรู้และฝึกทักษะชีวิตที่เหมาะสม ให้เด็กมีความรู้และความสามารถในการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ปัญหาที่มีความเสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศ อีกทั้งเป็นเครื่องมือที่บุคคลใช้ในการรับรู้หรือตอบสนองต่อสถานการณ์และบรรลุปเป้าหมายในชีวิตของบุคคล โดยองค์การอนามัยโลก (1999) ได้เน้นกระบวนการที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้ด้านสุขภาพ ส่งเสริมและป้องกันสุขภาพของตนเอง ด้วยกระบวนการสอนอย่างมีส่วนร่วม (participatory teaching method) และส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตด้านสุขภาพ ด้วยวงจรพัฒนาทักษะ (cycle of skills development) (Mangrulkar et al, 2001, pp.26-27) ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนการส่งเสริมทัศนคติของทักษะ การส่งเสริมการฝึกทักษะ และการดำรงอยู่ของทักษะด้านสุขภาพด้วยวิธีการสอนที่หลากหลาย ได้แก่ การเล่นเกมส์ การฝึกบทบาทสมมุติ การวิเคราะห์สถานการณ์ การทำกลุ่มย่อย การสาธิต

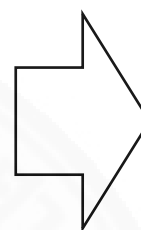
รูปแบบของโปรแกรมทักษะชีวิต ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นตามหลักฐานเชิงประจักษ์ด้วยกระบวนการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ และในบางกิจกรรมผู้วิจัยได้มีการดัดแปลงมาจากแนวคิดองค์การอนามัยโลก ประกอบด้วยส่วนของความรู้และทักษะชีวิต ซึ่งเนื้อหาความรู้ในการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศประกอบด้วยปัจจัยสาเหตุ ผลกระทบที่เกิดจากการล้วงละเมิดทางเพศ และวิธีการป้องกันการถูกล้วงละเมิดทางเพศ จะช่วยในการป้องกันแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ และวิเคราะห์ปัญหาหรือสถานการณ์ออกเป็นส่วนๆ สามารถนำไปใช้ได้เหมาะสม ส่วนทักษะชีวิตมี

องค์ประกอบ 5 ด้านคือ ได้แก่ ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการปฏิเสธและต่อรอง ทักษะในด้านการตัดสินใจทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้เด็กเกิดกระบวนการคิดวิเคราะห์ เรียนรู้ ซึ่งเป็นส่วนหัวใจของโปรแกรมทำให้เกิดทักษะในการปกป้องตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ โปรแกรมประกอบด้วย 8 กิจกรรมใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้งติดต่อกัน และมีการบ้านกลับไปทำ 7 ครั้ง สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง ได้แก่ กิจกรรมครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศ และให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ กิจกรรมครั้งที่ 2 เรื่อง คุณค่าในตัวตน กิจกรรมครั้งที่ 3 เรื่อง อย่างนี้ต้องปฏิเสธ กิจกรรมครั้งที่ 4 เรื่อง คิดอย่างไร กิจกรรมครั้งที่ 5 เรื่อง ทำหรือไม่ทำใคร่ตรงให้ดี กิจกรรมครั้งที่ 6 เรื่อง วัยรุ่นยุคใหม่สดใสและกล้าแสดงออก กิจกรรมครั้งที่ 7 กิจกรรมผสมผสาน และกิจกรรมครั้งที่ 8 กิจกรรมยุติการอบรม ซึ่งในแต่ละกิจกรรมนั้นไม่เพียงแต่ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เรียนรู้จากการกระทำให้ดูเท่านั้น ผู้วิจัยต้องให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้ร่วมกิจกรรมหรือทำงานกลุ่มร่วมกับกลุ่มเพื่อนจะช่วยส่งเสริมพฤติกรรมทางสังคมที่ดีได้ โครงสร้างของกลุ่มที่เป็นมาตรฐานเป็นการนำพาไปสู่การสนับสนุนพฤติกรรมที่พึงงามด้วย สร้างกลยุทธ์ส่งเสริมให้นักเรียนสังเกตสถานการณ์ในชีวิตจริงและสะท้อนการเรียนรู้ กระบวนการสอนที่ผสมผสานหลากหลายกลยุทธ์จะส่งผลให้เกิดทักษะในการป้องกันตนเอง ประกอบด้วยทักษะย่อยๆ 5 ทักษะ ได้แก่ ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการปฏิเสธทักษะในด้านการตัดสินใจและทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ดังแสดงในแผนภาพที่ 1

โปรแกรมทักษะชีวิต

ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ได้แก่

- กิจกรรมครั้งที่ 1 การให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ
- กิจกรรมครั้งที่ 2 เรื่อง คุณค่าในตัวตน
- กิจกรรมครั้งที่ 3 เรื่อง การปฏิเสธ
- กิจกรรมครั้งที่ 4 เรื่อง คิดอย่างไร
- กิจกรรมครั้งที่ 5 เรื่อง ทำหรือไม่ทำใคร่ตรงให้ดี
- กิจกรรมครั้งที่ 6 เรื่อง วัยรุ่นยุคใหม่สดใสและกล้าแสดงออก
- กิจกรรมครั้งที่ 7 กิจกรรมผสมผสาน
- กิจกรรมครั้งที่ 8 กิจกรรมยุติการอบรม



- ความรู้
- ทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ

แผนภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดงานวิจัย

1.8 สมมติฐานการวิจัย

1.8.1 ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหลังการได้รับโปรแกรมป้องกันทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม

1.8.2 ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นหลังได้รับโปรแกรมทักษะชีวิต แตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับเข้าร่วมโปรแกรม

บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในการป้องกันตนเองในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าตำราเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ซึ่งมีเนื้อหาแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

2.1 วัยรุ่นหญิง

- 2.1.1 ความหมายของวัยรุ่น
- 2.1.2 การแบ่งวัยในวัยรุ่น
- 2.1.3 พัฒนาการของวัยรุ่นหญิง
- 2.1.4 พฤติกรรมปัญหาของวัยรุ่น

2.2 การล่วงละเมิดทางเพศ

- 2.2.1 ความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศ
- 2.2.2 รูปแบบการล่วงละเมิดทางเพศในเด็ก
- 2.2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศในเด็ก
- 2.2.4 ผลกระทบการล่วงละเมิดทางเพศ

2.3 ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ

2.4 ทักษะชีวิต

- 2.4.1 ความหมายของทักษะชีวิต
- 2.4.2 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต
- 2.4.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
- 2.4.4 แนวคิดเรื่องการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ
- 2.4.5 การประยุกต์ใช้แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ
- 2.4.6 โปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ

2.1 วัยรุ่นหญิง

2.1.1 ความหมายของวัยรุ่น

องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าเป็นช่วงทศวรรษที่ 2 ของชีวิต ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 10-19 ปี (World Health Organization, 2011) วัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่ยาวนานและมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพื่อเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กสู่การเป็นผู้ใหญ่ การแบ่งช่วงของวัยรุ่นโดยส่วนใหญ่จะแบ่งเป็น 3 ช่วง ได้แก่วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย (สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์, 2551) วัยรุ่นตอนต้นจะอยู่ในช่วงอายุ 10-13 ปี วัยนี้ต้องการความเป็นอิสระ ต้องการเรียนรู้โลกภายนอกบ้าน มีอารมณ์รุนแรงและเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ วัยรุ่นตอนกลางจะอยู่ในช่วงอายุ 14-16 ปี วัยนี้จะอยู่ในช่วงที่กำลังก้าวกระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ต้องการค้นหาความต้องการของตนเอง สัมพันธภาพระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่เริ่มห่างเหินกันมากขึ้น เป็นช่วงที่อาจเกิดความขัดแย้งกับพ่อแม่ได้สูงสุดวัยรุ่นตอนปลาย อายุ 17-19 ปี วัยรุ่นในช่วงนี้จะมีพฤติกรรมค่อนข้างไปในแบบของผู้ใหญ่ มีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ร่างกายจะเติบโตใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ ระบบสืบพันธุ์มีการเจริญเติบโตสมบูรณ์เต็มที่ ต้องการความมีอิสระในการตัดสินใจเรื่องของตนเอง ช่วงนี้เป็นช่วงที่พร้อมจะมีครอบครัว ต้องการความรัก สนใจความสัมพันธ์แบบหนุ่มสาว

กรมสุขภาพจิต (2544) ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า หมายถึง วัยที่เจริญเติบโตจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญ เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนร่วมกันหลายด้านในระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมทั้งระบบเพศ จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม ซึ่งมีจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไปแต่ละบุคคล โดยเฉลี่ยแล้ววัยรุ่นจะอยู่ในช่วงอายุ 12-20 ปี

กมลวรรณ จินหน่อ (2553) กล่าวว่า วัยรุ่น คือ วัยที่มีการเจริญเติบโตเพื่อที่จะเป็นวัยผู้ใหญ่และมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม มีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ จากภาวะที่ต้องพึ่งพาคนในครอบครัวไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

สรุปได้ว่า วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีอายุอยู่ระหว่าง 10-19 ปี (WHO, 2011) เป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ เป็นช่วงหนึ่งของชีวิตมนุษย์ที่มีการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ มากมายและรวดเร็วทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาต่างประเทศ เป็นต้น ร่างกายจะมีความเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว แต่จะแตกต่างกันระหว่างเพศหญิงกับเพศชาย

2.1.2 การแบ่งวัยในวัยรุ่น

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2004) ได้แบ่งกลุ่มวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early Adolescence) อายุระหว่าง 10-15 ปี มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ลักษณะพฤติกรรมทางเพศเจริญอย่างรวดเร็ว
2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescence) อายุระหว่าง 16-19 ปี เป็นระยะที่ दौरान โหม่ง่าย เพื่อนมีอิทธิพลสูง เริ่มสนใจเพศตรงข้าม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเริ่มสมบูรณ์ขึ้น
3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescence) มีอายุระหว่าง 20-24 ปี ช่วงนี้จะรู้จักบทบาททางเพศตนเอง มีความอิสระในการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ ค่อนข้างยอมรับการให้คำแนะนำได้ง่ายกว่าวัยต้นๆ ให้ความสนใจกับคำแนะนำต่างๆ รวมทั้งเรื่องการป้องกันปัญหาทางเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าช่วงอายุของวัยรุ่นมีหลายช่วงวัย ทั้งวัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลางและวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งวัยรุ่นแต่ละช่วงวัยมีพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างกัน จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้วิจัยควรมีความรู้ความเข้าใจเพื่อจะได้พิจารณาเลือกเนื้อหาการลงละเมิดทางเพศที่จะสอนหรือให้คำแนะนำกับวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสมกับช่วงวัย สำหรับการให้ความรู้เรื่องการลงละเมิดทางเพศนั้น ควรเริ่มตั้งแต่เมื่อเด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่น นับเป็นการป้องกันก่อนที่จะเกิดปัญหาต่างๆ ตามมา

2.1.3 พัฒนาการของวัยรุ่นหญิง

เป็นวัยที่มีพัฒนาการที่แตกต่างจากวัยเด็กที่ผ่านมาชัดเจน ซึ่งเป็นผลมาจากการทำงานของต่อมไร้ท่อ ส่งผลให้วัยรุ่นหญิงมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ และสังคม

2.1.3.1 พัฒนาการด้านร่างกาย การเจริญเติบโตและพัฒนาการของวัยรุ่นหญิงจะเร็วกว่าวัยรุ่นชายประมาณ 1-2 ปี ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และจะลดอัตราการเจริญเติบโตเมื่อเข้าสู่ระยะวัยรุ่นตอนกลาง ความสูงมักจะคงที่ตั้งแต่ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง ในระยะวัยรุ่นนี้จะมีลักษณะทางเพศหญิงขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากไม่แข็งแรงเหมือนผู้ชาย มีลิวมินขึ้นบริเวณ

อวัยวะเพศ และหัวเหน่า มีขนรักแร้ สะโพกผายออกหรือใหญ่ขึ้น เต้านมเจริญเติบโตขึ้น เสียงจะเล็กแหลม แต่บางคนก็อาจเสียงห้าว สำหรับการเปลี่ยนแปลงภายในนั้นต่อมเพศจะหลั่งฮอร์โมนออกมากระตุ้นให้รังไข่ตกไข่ออกมาเดือนละ 1 ฟอง สลับข้างซ้ายและขวา รังไข่เจริญเติบโตเต็มที่ช่วงมีประจำเดือนหรือระยะดู (เรณูมาศ มาอุ่น, 2550: 49-5) ต่อไปนี้

1. พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นหญิง

อวัยวะเพศทั้งภายนอกและภายในจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ระยะวัยรุ่นนี้จะมีประจำเดือนหรือระยะดูขาวแล้ว รังไข่เจริญขึ้นอย่างรวดเร็ว มีไข่ตกและพร้อมที่จะมีบุตรได้ วัยรุ่นหญิงบางคนอาจรู้จักการเงินตนาการทางเพศ และบางคนจะมีความต้องการทางเพศในบางเวลาหรือบางโอกาส วัยนี้จะมีความสนใจเพศตรงข้าม

2. การเจริญเติบโตของต่อมเพศและอวัยวะเพศ

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นหนุ่มสาวจะพบว่าการเจริญเติบโตของมดลูกในหญิงและลูกอัณฑะในชาย แต่รังไข่ของหญิงมีอัตราการเติบโตช้ากว่าระบบสืบพันธุ์ของหญิงประกอบด้วย มดลูก รังไข่ ช่องคลอด เป็นต้น

3. การเติบโตของมดลูกและรังไข่

มดลูกประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ส่วนด้วยกัน คือ ส่วนลำตัวของมดลูก (Body) ปากมดลูก (Cervix) และโพรงมดลูก การเติบโตของมดลูกจากเดิมในวัยเด็กที่มีขนาดของลำตัวของมดลูกมีขนาดเมื่อเทียบกับปากมดลูกเป็นอัตราส่วน 1 : 1 เป็นอัตราส่วน 2 : 1 มดลูกโตขึ้นและยาวมากขึ้นเช่นเดียวกัน

ส่วนของลำตัวของมดลูกมีการเติบโตมากกว่าส่วนอื่น เยื่อบุมดลูก (Endometrium) เป็นเนื้อเยื่อบางๆ อยู่ภายในมดลูก จะหนาขึ้นมาก เยื่อบุมดลูกมีเซลล์หลายชั้นที่เติบโตจากชั้นล่างเลื่อนมา ชั้นผิวเป็นเซลล์ที่โตเต็มที่ กับมีต่อมเล็กๆ แทรกอยู่ด้วย และมีการเปลี่ยนแปลงตามรอบเดือนทุกๆ เดือน ชั้นนอกของมดลูกเป็นชั้นกล้ามเนื้อต่อเนื่องจากปากมดลูก กล้ามเนื้อจะยาวและหนาขึ้นมากในวัยรุ่นและเป็นกล้ามเนื้อที่แข็งแรงและมีสมรรถภาพที่ยืดขยายและหดตัวบีบตัวในกระบวนการตั้งครรภ์ และคลอดบุตรของหญิงเมื่อวัยรุ่นนั้นเติบโตเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์

4. การมีประจำเดือนครั้งแรก (Menarche)

การมีประจำเดือนครั้งแรกโดยทั่วไปมักเริ่มในเด็กสาวอายุประมาณ 13 ปี หรือเกิดภายหลังการเริ่มมีการเจริญของเต้านมแล้ว 2 ปี การมีประจำเดือนครั้งแรกมีความสัมพันธ์กับน้ำหนักตัว และปริมาณของไขมันด้วย คือ ร่างกายจะต้องมีปริมาณไขมันในร่างกายเพียงพอ จึงจะสามารถชักนำให้มีประจำเดือนได้ การมีประจำเดือนครั้งแรกอาจเร็วหรือช้าในช่วงระหว่าง อายุ 9-17 ปี แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เด็กสาวจะมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่อเต้านมเจริญถึงขั้นที่ 3 และเริ่มมีการเจริญของขนที่อวัยวะเพศ แต่ก็พบได้เพียงร้อยละ 35 เท่านั้น ทั้งนี้เป็นผลที่เกี่ยวข้องกับเชื้อชาติ กรรมพันธุ์ ฐานะเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลทางอ้อมต่อสภาพความเป็นอยู่และภาวะสุขภาพอนามัย ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่าในประเทศที่พัฒนาแล้ว อายุเฉลี่ยของการมีประจำเดือนครั้งแรกจะลดลง 0.4 ปี ในทุก 10 ปี ปัจจุบันอายุเฉลี่ยของการมีระดูครั้งแรกในประเทศสหรัฐอเมริกาประมาณ 12.7 ปี สำหรับประเทศไทยอายุเฉลี่ยประมาณ 13 ปี ในระยะ 1-2 ปีแรกของการมีประจำเดือน อาจเกิดประจำเดือนชนิดไม่มีการตกไข่ (Anovulatory menstruation) ซึ่งถือเป็นสิ่งปกติ เนื่องจากการทำหน้าที่ระหว่างไฮโปธาลามัส (Hypothalamus) ต่อมพิทูอิทารีส่วนหน้า (Anterior Pituitary Gland) และรังไข่ยังประสานกันไม่ดีพอ นอกจากนี้ความเครียดที่เกิดขึ้นในวัยรุ่น ความเหนื่อยล้า น้ำหนักตัวที่เปลี่ยนแปลง มีผลให้เด็กสาวมีประจำเดือนในช่วงปีแรกมาน้อยหรือมีประจำเดือนไม่สม่ำเสมอได้

การมีประจำเดือนอาจทำให้เกิดอาการปวดท้องได้ เนื่องจากมดลูกมีการบีบรัดตัวเพื่อขับเลือดออกมา เมื่อมีอาการปวดท้องระหว่างมีประจำเดือนให้รับประทานยาแก้ปวดหรือใช้กระเป๋าน้ำร้อนประคบหน้าท้องและนอนพัก การเดินเล่นหรือออกกำลังกายเบาๆ ช่วงมีประจำเดือนในระหว่างการมีประจำเดือนต้องรักษาความสะอาดของอวัยวะเพศ ดังนี้

1. อาบน้ำและฟอกสบู่ล้างด้วยน้ำธรรมดา ซับให้แห้ง แต่ไม่จำเป็นต้องใช้น้ำยาฆ่าเชื้อสอดล้างช่องคลอดแต่อย่างใด
2. ใช้ผ้าอนามัยและเปลี่ยนบ่อยๆ เพื่อให้รู้สึกสบายตัว และลดการหมักหมมอาจก่อให้เกิดแบคทีเรีย
3. ในขณะที่มีประจำเดือน ไม่ควรว่ายน้ำในสระหรือล้าคลองเพราะอาจติดเชื้อได้ เนื่องจากปากช่องคลอดจะเปิดเล็กน้อยในระหว่างที่มีประจำเดือน

4. การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างมีประจำเดือนทำให้ติดเชื้อได้ง่ายขึ้น (อุไร อภัยจิรรัตน์ , 2552: 16-17

เด็กวัยรุ่นจะมีประจำเดือนครั้งแรกที่เกิดขึ้นในอายุที่สมควรนั้นขึ้นอยู่กับระบบต่างๆ ของอวัยวะในร่างกายโดยเฉพาะระบบต่อมไร้ท่อที่จะต้องทำงาน สอดคล้องกันได้อย่างสมดุลและเป็นปกติ และยังมีปัจจัยหลายอย่างที่มีผลต่อการมีประจำเดือนครั้งแรก เช่น การมีภาวะโภชนาการที่ดี มีการนอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอและมีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

5. พัฒนาการของเต้านมวัยรุ่นหญิงจะเริ่มการเติบโตของเต้านมเมื่ออายุ 10-11 ปี การเติบโตนี้เกิดจากการกระตุ้นฮอร์โมน เอสโตรเจน ทำให้ต่อมเต้านมขยายเด็กบางคนจะรู้สึกเจ็บ

6. พัฒนาการของขน

ขนรักแร้จะเริ่มขึ้นเมื่ออายุประมาณ 11 ปี และขึ้นเต็มที่แบบผู้ใหญ่เมื่ออายุ 15 ปี ขนบริเวณหัวเหน่า ใช้เวลา 3 ปี จะขึ้นเต็มที่แบบผู้ใหญ่

สรุปได้ว่า วัยรุ่นหญิงมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ มากกว่าเด็กชาย เนื่องจากเด็กวัยรุ่นหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 1-2 ปี ซึ่งถือว่าเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะน้อย ขาดทักษะชีวิตในการจัดการกับความต้องการทางเพศ มีความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไม่สามารถและควบคุมตนเองได้ มารดาเป็นผู้ที่ใกล้ชิดบุตรสาวมากที่สุด ควรที่จะมีบทบาทในการให้ความรู้กับบุตรสาววัยรุ่นตอนต้นเพื่อป้องกันปัญหากับวัยรุ่นสาว

จากการพัฒนาการที่เป็นไปตามธรรมชาติของวัยรุ่น ทำให้ต้องมีการตั้งรับกับความเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ที่เกิดขึ้นของวัยรุ่น โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างชัดเจนเมื่อเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่น วัยนี้จึงควรได้รับคำแนะนำ ความรู้ การปฏิบัติตนอย่างถูกต้อง และเหมาะสมจากผู้ใกล้ชิด และเด็กวัยนี้ให้ความไว้วางใจเป็นอย่างดี มิฉะนั้นการไม่มีความชัดเจนและการป้องกันตัวเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงนี้ อาจนำไปสู่ปัญหาด้านสุขภาวะทางเพศตามมาได้

การปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ของวัยรุ่นเพื่อให้มีสุขอนามัยทางเพศที่เหมาะสม

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ดังนั้นเพื่อให้มีสุขอนามัยทางเพศที่สมบูรณ์ วัยรุ่นจึงควรปฏิบัติตนเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ ดังนี้

1. สร้างเสริมความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยเฉพาะเรื่องการเปลี่ยนแปลงในเรื่องเพศ
2. ดูแลรักษาสุขภาพทางกายให้สะอาดถูกสุขอนามัยอยู่เสมอ และให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะเรื่องการทำความสะอาดของอวัยวะสืบพันธุ์
3. ไม่วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศมากเกินไป ยอมรับว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องธรรมชาติ เพียงแต่ต้องมีการปฏิบัติตนในการดูแลรักษาสุขภาพให้ถูกต้อง
4. แสดงออกทางเพศอย่างเหมาะสมกับเพศ และไม่ใช้ตัวเองเป็นเครื่องทดลองทางเพศ
5. ฝึกควบคุมอารมณ์และความรู้สึกถึงความต้องการทางเพศ พร้อมทั้งสามารถจัดการกับอารมณ์ทางเพศได้อย่างเหมาะสมกับเพศ และวัยของตน

จึงกล่าวไว้ว่าการปฏิบัติเกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ของวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลงทางเพศนั้น ต้องปฏิบัติอย่างถูกต้องทั้งทางร่างกาย คือ การดูแลรักษาสุขภาพให้แข็งแรง อยู่เสมอ รักษาความสะอาดของร่างกายโดยเฉพาะอวัยวะสืบพันธุ์ ควบคู่ไปกับการรักษาสุขภาพทางด้านจิตใจและอารมณ์ การแสดงออกทางเพศที่เหมาะสมกับเพศและวัย และสอดคล้องกับขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมอันดีของสังคมไทย (เรณูมาศ มาอุ่น, 2550: 49-5)

2.1.3.2 พัฒนาการด้านอารมณ์ เป็นช่วงที่สามารถเห็นลักษณะของอารมณ์ชัดเจนขึ้น เช่น อารมณ์รัก ชอบ โกรธ เกลียด หลงไหล สับสน และหงุดหงิด เป็นต้น วัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีอารมณ์รุนแรง อ่อนไหว และเปลี่ยนแปลงง่าย อารมณ์ที่เกิดกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีทุกประเภท ไม่ว่าจะอารมณ์ประเภทใดมักมีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ควบคุมอารมณ์ยังไม่ดี อาจมีอารมณ์เก็บกด มั่นใจสูง และอาจเกิดความไม่แน่ใจ เห็นแก่ตัว เห็นอกเห็นใจผู้อื่นเป็นพิเศษ เอาแต่ใจตนเอง เป็นเพราะลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นเป็นเช่นนี้ (กนกวรรณ สินรัตน์, 2552) บุคคลต่างวัยจึงต้องใช้ความอดทนมากเพื่อจะเข้าใจและสร้างความสัมพันธ์กับวัยรุ่น เนื่องจากเข้ากับบุคคลต่างวัยยาก เด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีมากเป็นพิเศษกว่าวัยอื่นๆ เพราะเข้าใจและยอมรับกันและกันได้

ง่าย อย่างไรก็ตามก็เด็กวัยรุ่นที่มีพัฒนาการในวัยที่ผ่านมาด้วยดี ปรับตัวได้ดี ก็ไม่จำเป็นต้องมีสภาพของ อารมณ์ที่สับสนหรือมีลักษณะเป็นพายุบุแคมหรือถ้ามีก็เป็นช่วงสั้นและไม่รุนแรง

2.1.3.3 พัฒนาการด้านสังคม เด็กให้ความสำคัญกับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าในระยะวัยเด็กตอนกลาง เด็กรวมกลุ่มกันได้นานแน่นแฟ้น และผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น กลุ่มของเด็กไม่มี เฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น แต่มีเพื่อนต่างเพศเข้ามาสมทบด้วย เด็กที่สามารถเข้ากลุ่มได้และมี กลุ่มในระยะวัยเด็กตอนกลางจะเข้ากับกลุ่มและมีชีวิตทางสังคมที่สนุกสนานได้ดีกว่าเด็กที่ไม่มี พัฒนาการดังกล่าว ในช่วงวัยที่ผ่านมา เด็กเริ่มลดความเอาใจใส่กับบุคคลต่างวัยไม่ว่าเป็นผู้ใหญ่หรือ เด็กกว่า ระยะนี้จึงเริ่มต้นชีวิตกลุ่มที่แท้จริง (Gang age) การเปลี่ยนแปลงทางกายอย่างรวดเร็วและ มากมายเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กรวมกลุ่มเพราะสามารถร่วมสุขร่วมทุกข์แก้ไขละเข้าใจปัญหาของกัน และกันดีกว่าคนต่างวัยซึ่งมีความคับข้องใจต่างกัน กลุ่มยังสนองความต้องการทางสังคมด้านต่างๆ ซึ่ง เด็กต้องการมากในระยะนี้ เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพของบ้าน ฯลฯ เมื่อเด็กรวมกลุ่มเด็กจะสร้างกฎระเบียบ ภาษา ประเพณีประจำกลุ่ม เพื่อใช้เฉพาะสมาชิกของ กลุ่มเท่านั้น และสมาชิกในกลุ่มทุกคนจำต้องประพฤติปฏิบัติตาม

2.1.3.4 พัฒนาการด้านสติปัญญา วัยรุ่นมีพัฒนาการด้านนี้อย่างมาก โดยมี พัฒนาการอย่างรวดเร็วในวัยรุ่นตอนต้น และเจริญสูงสุดเมื่ออายุ 16 ปี แล้วค่อยๆ ลดลงหลังจากอายุ 19-20 ปี วัยรุ่นชอบเรียนรู้จากวิธีลองผิดลองถูก จึงเป็นวิธีที่สำคัญที่ทำให้พบปัญหา ได้คิดวิธีแก้ไข ปัญหาจนกว่าจะได้เป็นที่พอใจ วัยรุ่นมีความกระตือรือร้น มีความสามารถเพิ่มขึ้นหลายอย่าง สามารถ ใช้ความคิดอย่างมีเหตุผลแสดงความสามารถในการอภิปรายแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้อื่น ได้รู้จัก สังเกตความรู้สึกของคนอื่น และรู้จักปรับตัว มีสมาธิในการทำงานได้นานมากขึ้นกว่าเดิม มีความคิด สร้างสรรค์ รู้จักคิดวางแผนการอนาคต มีอารมณ์มั่นคง กล้าสู้ปัญหา

จากพัฒนาการหรือการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดพบว่าวัยรุ่นหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นเร็ว กว่าเด็กชายประมาณ 1-2 ปี ซึ่งถือว่าเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะน้อย ขาดทักษะชีวิตในด้านต่างๆมีความ รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนั้นมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ การเปลี่ยนแปลงด้าน สัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนและครอบครัว อย่างไรก็ตามเนื่องจากวัยรุ่นมีความเจริญเติบโตทาง สติปัญญาได้เท่าเทียมกับผู้ใหญ่ สามารถคิดในสิ่งที่เป็นามธรรมได้ การคิดพิจารณาถึงปัญหาใน

หลายๆ มิติและการพิจารณาอย่างรอบคอบต่อตนเองและบุคคลอื่น สามารถที่จะแก้ปัญหาได้ โดยใช้หลักคิดหาเหตุผล ดังนั้นการที่เข้าใจถึงพัฒนาการเหล่านี้จะช่วยให้สามารถพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ดีที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ช่วยป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่างๆ ของนักเรียน เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไป

2.1.4 พฤติกรรมปัญหาของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยแห่งการผ่านพ้นจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ อย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มีความอ่อนไหวต่อสิ่งรอบข้าง มีความอยากรู้อยากลอง จึงเป็นเหตุให้วัยรุ่นเข้าไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ได้ง่าย ทำให้เกิดพฤติกรรมต่างๆ ที่เป็นปัญหา ซึ่ง พนม เกตุมาน (2550) ได้กล่าวถึงปัญหาของวัยรุ่นไว้ดังนี้ ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศนับเป็นปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยในปัจจุบันรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น ซึ่งสังคมเราทุกวันนี้มีแต่ปัญหามากมาย ทั้งปัญหาเศรษฐกิจ การเมือง สิ่งแวดล้อม ปัญหาครอบครัวและรวมถึงปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กด้วย ความจริงแล้วการล่วงละเมิดทางเพศเป็นสิ่งที่ผิดทั้งกฎหมายและศีลธรรม แต่ก็ยังไม่มีข้อห้ามและบทลงโทษทางสังคมและทางกฎหมายหนักหนาอย่างไรก็กลับดูเหมือนว่าปัญหานี้ก็ไม่เคยลดลงเลย มีหน้าซ้ำยังเป็นปัญหาที่นับวันจะรุนแรงและน่ากลัว ทั้งในแง่ของรูปแบบ วิธีการที่ผู้กระทำผิวนำมาปฏิบัติ และเป็นปัญหาที่เรื้อรังเพราะยังไม่สามารถหาทางแก้ปัญหาได้อย่างแท้จริงมีข้อเท็จจริงที่เราควรต้องรู้คือการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กเกิดขึ้นได้แทบจะในทุกสถานที่และเป็นที่น่าตกใจว่าสถานที่ๆ เด็กมักถูกล่วงละเมิดทางเพศมากที่สุดคือ ที่บ้าน โรงเรียน ห้องน้ำสาธารณะ สนามเด็กเล่น วัด ห้างสรรพสินค้า และเด็กที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศมีทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายไม่จำกัดอายุ โดยเด็กที่ถูกกระทำ หรือตกเป็นเหยื่อส่วนมาก มักเป็นเด็กที่อยู่ในครอบครัวที่พ่อแม่ไม่ค่อยได้ดูแลเอาใจใส่ หรือปล่อยให้ได้อยู่คนเดียวบ่อยๆ

พฤติกรรมปัญหาในวัยรุ่นพบว่ามีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคมดังกล่าวข้างต้นแล้วการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นเองก็เป็นสาเหตุของปัญหาทางเพศในวัยรุ่น เพราะ เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ร่างกายจะมีการหลั่งฮอร์โมนเพศ ลักษณะทางเพศชายและเพศหญิงเจริญมาก ส่วนทางด้านจิตใจและอารมณ์ พบว่า วัยรุ่นชอบความอิสระ มีความสนใจในเรื่องเพศสูง สนใจ

เพศตรงข้าม มีความรู้สึกอยากทดลอง ชอบแสวงหาประสบการณ์ใหม่ๆ อยากรู้ อยากเห็น อยากเสี่ยง ในสิ่งแปลกใหม่และสิ่งที่ท้าทาย ความคิดอ่อนไหวเพื่อฝัน จินตนาการกว้างไกล อารมณ์ผันผวน แปรปรวนง่าย มีความเชื่อมั่นในตนเอง ยึดตนเองและเพื่อนเป็นศูนย์กลาง และวัยรุ่นส่วนใหญ่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจมากกว่าใช้วิจรรย์ญาณ ด้านสังคมวัยรุ่นต้องการการยอมรับจากเพื่อนและสังคม จึงมีการแสดงออกที่เรียกร้องความสนใจและชอบคบเพื่อนที่มีลักษณะคล้ายคลึง เพื่อนจะมีอิทธิพลกับวัยรุ่นสูงมาก วัยรุ่นมักเลียนแบบเพื่อน ทำให้สามารถถูกโน้มน้าวหรือชักจูงด้วยสิ่งเร้าต่างๆ ได้ง่าย (วิภาพร มาพบสุข, 2548 ; สุวีรี ศิวะแพทย์, 2549 ; ศิริกุล อิศรานุรักษ์, 2550)

Wiehe (1998) ยังได้สรุปผลการล่องละเมิดทางเพศต่อเด็กจากงานวิจัยต่างๆ ไว้ดังนี้

1) การถูกปฏิบัติและความทุกข์โศก เมื่อเด็กตัดสินใจเปิดเผยว่าถูกรักษาทางเพศ คนในครอบครัวอาจไม่เชื่อ และอาจปฏิเสธสิ่งที่เด็กบอก ซึ่งกระบวนการเปิดเผยนี้อาจทำลายความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับผู้เปิดเผย และทำให้เด็กต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่โดดเดี่ยว การค้นพบหรือเปิดเผยเรื่องการถูกล่วงละเมิดทางเพศยังเป็นการทำให้ระบบครอบครัวทั้งระบบตกอยู่ในความหวาดกลัว ผู้เป็นแม่มักตกอยู่ในความเศร้าอย่างรุนแรง และพ่อแม่จะมีความรู้สึกไม่พึงพอใจกับการทำหน้าที่พ่อแม่ของตน

2) ความเศร้าและการฆ่าตัวตาย เด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศมีความเหงา ความเศร้า และความพยายามในการฆ่าตัวตายสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้ถูกรักษา โดยพบว่า 37% ของเด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศที่มารับการประเมินที่คลินิกมีความผิดเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ผู้ที่เคยถูกใช้เป็นเครื่องมือทางเพศ แต่ไม่ถูกสัมผัสแต่ต้อง (เช่น การเห็นอวัยวะของพวกที่ชอบโชว์) ไม่มีความแตกต่างจากบุคคลทั่วไป ในประเด็นการฆ่าตัวตาย นักวิจัยพบว่าการถูกล่วงละเมิดทางเพศโดยมีประสบการณ์ของการถูกสัมผัสในทางเพศมีผลกระทบต่ออัตราการฆ่าตัวตายมากกว่าการล่องละเมิดทางเพศแบบต่างๆ

3) ปัญหาทางจิตใจ จากการศึกษาเด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ 93 คน พบว่า เด็กกลุ่มนี้จะมีปัญหาทางพฤติกรรมมากกว่าเด็กทั่วไป โดยมีกลุ่มอาการเศร้า ก้าวร้าว มีปัญหาในการนอนหลับและความเจ็บป่วยเนื่องจากจิตใจ นอกจากนี้ยังพบว่าผลของการล่องละเมิดทางเพศในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดเริ่มมีตั้งแต่ในวัยเด็ก จากการสำรวจเด็กนักเรียนเกรด 6, 9 และ 12 พบสัดส่วนของเด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศมากที่สุดในการใช้สารเสพติดทุกชนิด และในการสำรวจหญิงที่ติดสุราเรื้อรัง พบว่าเกือบ 25% มีประวัติถูกล่วงละเมิดทางเพศในครอบครัว

4) ความผิดปกติในการรับประทานอาหาร พบว่าในกลุ่มหญิงที่มีประสบการณ์ถูกล่วงละเมิดทางเพศในวัยเด็กมีความผิดปกติในการรับประทานอาหารมากกว่าในกลุ่มคนทั่วไป การแสดงออกพฤติกรรมของโรคอะนอเร็กเซีย และโรคบูลิเมีย เป็นวิธีการลดความรู้สึกต่อเหตุการณ์ล่วงละเมิดทางเพศของคนเหล่านี้

5) มีปัญหาในความสัมพันธ์ใกล้ชิด หญิงที่เคยถูกล่วงละเมิดทางเพศในวัยเด็กประสบปัญหาในการสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่นเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม และปัญหานี้อาจรวมถึงการมีปัญหาในกิจกรรมทางเพศ

6) ปัญหาสุขภาพ การล่วงละเมิดทางเพศในวัยเด็ก อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาว การวิจัยพบว่าการล่วงละเมิดทางเพศในวัยเด็กมีความรุนแรงมากเท่าใด สุขภาพของหญิงนั้นๆ ก็ยิ่งแย่ง นอกจากนี้ยังพบว่าหญิงที่เคยถูกล่วงละเมิดทางเพศมีประวัติการเจ็บป่วยเรื้อรัง

7) ปัญหาในการเลี้ยงดูบุตร การตกเป็นเหยื่อของการล่วงละเมิดทางเพศ โดยเฉพาะในรูปแบบของพ่อ-สายในสายเลือดอาจส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเลี้ยงดูบุตร โดยมารดาในกลุ่มแบบนี้จะมีความมั่นใจในการเลี้ยงดูบุตรและการควบคุมอารมณ์ในการเลี้ยงดูบุตรได้น้อยกว่ากลุ่มควบคุมผู้ต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

จะเห็นว่าได้ว่าการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กวัยรุ่นก่อให้เกิดผลกระทบทั้งทางร่างกาย จิตใจ ก่อให้เกิดบาดแผลทางจิตใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อพัฒนาการที่เกิดขึ้นในช่วงวัยนี้ โดยเฉพาะความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์และพฤติกรรมต่างๆ ตามมา โดยผลจะเกิดขึ้นหลังเหตุการณ์การล่วงละเมิดทางเพศและหากไม่ได้รับการช่วยเหลือ ผลคงจะอยู่หรืออาจทวีความรุนแรงในวัยผู้ใหญ่ ทำให้เป็นบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพจิตและไม่สามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข

2.2 การล่วงละเมิดทางเพศ

2.2.1 ความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศ

ในการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กถือเป็นการกระทำที่ฝ่าฝืนต่อจารีตประเพณีหรือกฎหมายที่มีบัญญัติไว้ตั้งนั้นเพื่อให้เกิดความชัดเจนและเข้าใจถึงลักษณะของการล่วงละเมิดทางเพศในเด็ก ในการศึกษาครั้งนี้จึงได้แบ่งการล่วงละเมิดทางเพศในเด็ก ออกเป็นความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศในเด็ก และรูปแบบการล่วงละเมิดทางเพศในเด็ก ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

การล่วงละเมิดทางเพศเด็กและเด็กวัยรุ่น หมายถึงการกระทำที่ใช้เด็กตอบสนองความต้องการทางเพศ อาจจะแต่ต้องหรือไม่แต่ต้องร่างกายก็ได้ การล่วงละเมิดทางเพศในเด็กประกอบด้วย การกระทำทางเพศหลากหลายรูปแบบ รวมทั้งการพุดจาฉนวนลามทางเพศกับเด็ก การใช้เด็กในการทำภาพยนตร์อนาจาร หรือการให้เด็กดูการกระทำอนาจารหรือรูปภาพอนาจาร การกระทำทางร่างกาย ได้แก่ การทำออร์ลเซ็กส์ การกระทำกับอวัยวะส่วนอื่น การมีเพศสัมพันธ์กับเด็ก หรือการกระทำทางเพศในรูปแบบอื่น ๆ (Mulryan, Cathers, & Fagin, 2004) และหมายรวมถึงการลอบล่ำบริเวณส่วนตัว การแสดงพฤติกรรมทางเพศให้ดูโดยเจตนาการอวดอวัยวะเพศ การให้ถอดเสื้อผ้าเพื่อถ่ายรูป บันทึกวีดีโอเทป การแอบดูในห้องน้ำหรือห้องนอน การจับต้องกอดจูบ ล้วงควักหรือสอดใส่ด้วยมือหรืออวัยวะเพศ บริเวณช่องคลอด ทวารหนัก หรือปาก หรือการให้ทำสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวเพื่อตอบสนองความต้องการทางเพศของผู้กระทำ ตลอดจนการล่อลวงบังคับ ช่มชู้ ให้ขายบริการทางเพศเพื่อแลกเปลี่ยนกับเงินหรือผลประโยชน์ทางอื่น อย่างไรก็ตาม คำนิยามนี้มีการให้ความหมายที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละพื้นที่ ทำให้การนับความถี่หรือความชุกของการละเมิดทางเพศมีปัญหาในทางปฏิบัติ ทำให้ไม่สามารถบอกได้ชัดเจนว่า การที่สถิติความถี่ในการล่วงละเมิดทางเพศต่ำแสดงว่าในข้อเท็จจริงมีพฤติกรรมล่วงละเมิดทางเพศต่ำด้วยหรือไม่

ความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่ามีการให้ความหมายการล่วงละเมิดทางเพศในเด็ก ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายความหมายดังนี้

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 1999) ได้ให้ความหมายการล่วงละเมิดทางเพศในเด็ก หมายถึง การกระทำทางเพศต่อเด็ก โดยที่เด็กไม่ได้ยินยอมหรือสมัครใจ อาจจะเกิดจากเด็กไม่สามารถบอกปฏิเสธการกระทำได้ หรือเด็กไม่มีวุฒิภาวะและกำลังในการปฏิเสธกระทำ โดยการกระทำเป็นการฝ่าฝืนกฎหมายและข้อห้ามของสังคม ซึ่งเป็นการกระทำทางเพศที่เกิดขึ้นระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่หรือระหว่างเด็กที่มีอายุมากกว่าต่อเด็กที่มีอายุน้อยกว่า เป็นบุคคลที่มีความแตกต่างของอายุและพัฒนาการ เป็นการกระทำทางเพศที่มีวัตถุประสงค์เพื่อตอบสนองความรู้สึกทางเพศหรือความพึงพอใจตามความต้องการของบุคคลนั้นเด็กอาจเสมือนมีส่วนร่วมด้วยเพราะไม่สามารถควบคุมสิ่งที่เกิดขึ้น หรืออาจถูกบังคับให้ร่วมมีพฤติกรรมทางเพศที่ผิดกฎหมาย เช่น การหาประโยชน์จากเด็กในการค้าโสเภณี หรือกระทำการผิดกฎหมายอื่นๆ ที่เกี่ยวกับทางเพศ เช่น การใช้เด็กในการประกอบสื่อลามก

Mulryan, Cathers, & Fagin, (2004) ให้ความหมายไว้ว่า ผู้ใหญ่ใช้เด็กตอบสนองความต้องการทางเพศ อาจจะแต่ต้องหรือไม่แต่ต้องร่างกาย การล่วงละเมิดทางเพศในเด็กประกอบด้วย การกระทำทางเพศหลากหลายรูปแบบรวมทั้งการพูดจาลามกทางเพศกับเด็ก การใช้เด็กในการทำภาพยนตร์อนาจาร หรือการให้เด็กดูการกระทำอนาจารหรือรูปภาพอนาจาร การกระทำทางร่างกาย ได้แก่ การทำออร์แกสม์ การกระทำกับอวัยวะส่วนอื่น การมีเพศสัมพันธ์กับเด็กหรือการกระทำทางเพศในรูปแบบอื่นๆ

จะเห็นได้ว่า การล่วงละเมิดทางเพศในเด็ก หมายถึงการกระทำทางเพศต่อเด็กที่รวมตั้งแต่การสัมผัสร่างกาย จนถึงขั้นการข่มขืนการกระทำชำเรา เป็นการกระทำที่เกิดขึ้นโดยการใช้กำลังข่มขู่ บังคับ หลอกล่อหรือชักชวนด้วยสิ่งตอบแทน โดยผู้กระทำอาจเป็นบุคคลภายในครอบครัว หรือบุคคลอื่นที่ไม่ได้อยู่ในครอบครัวเดียวกัน และเมื่อจะให้ความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กวัยรุ่นนั้น ก็จะสามารถให้ความหมายในทิศทางเดียวกัน และมีอายุของวัยรุ่น ซึ่งองค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ว่าจะมีอายุระหว่าง 13–18 ปี (WHO, 1999)

2.2.2 รูปแบบการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กวัยรุ่น

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กวัยรุ่น พบว่ามีการแบ่งรูปแบบการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กวัยรุ่น ได้มีการแบ่งลักษณะการล่วงละเมิดทางเพศออกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้ (เตือนใจ เจริญพงษ์, 2556)

2.2.2.1 การล่วงละเมิดทางเพศด้วยวาจา หมายถึง การกระทำต่อบุคคลอื่นด้วยคำพูดเพื่อตอบสนองความพึงพอใจของตนเองในเรื่องเพศ เช่น การใช้คำพูดทะเลาะหมยบายคายเรื่องเพศ การใช้โทรศัพท์พูดคุยเรื่องเพศเพื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศของตนเอง เป็นต้น

2.2.2.2 การล่วงละเมิดทางเพศด้วยการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัว หมายถึง การกระทำต่อบุคคลอื่นด้วยการกระทำเพื่อตอบสนองความพึงพอใจของตนเองในเรื่องเพศ เช่น การโชว์อวัยวะเพศ การเผยแพร่สื่อลามก เป็นต้น

2.2.2.3 การล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นการกระทำที่ชัดเจน หมายถึง การกระทำต่อบุคคลอื่นด้วยการกระทำอย่างชัดเจนโดยการสัมผัสร่างกายของบุคคลอื่นที่ไม่ยินยอมเพื่อตอบสนองความพึงพอใจของตนเองในเรื่องเพศ เช่น การกอด จูบ การข่มขืน เป็นต้น

รูปแบบการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กวัยรุ่น ซึ่งแบ่งตามความรุนแรงและผลของการกระทำที่เกิดขึ้น (ยูนิเซฟ, 2542: หน้า 8)

1) กรณีไม่รุนแรงหรือการกระทำทางเพศที่ไม่มีการสัมผัสร่างกาย ได้แก่ การเปลือยกายให้เด็กดูวัยวะเพศ แอบดูเด็กอาบน้ำ พุดลวนลาม พุดสองแง่สองง่าม โทศัพท์ลามก หรือการให้เด็กดูภาพลามกวีดีโอลามก เพื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศต่อเด็ก

2) กรณีที่รุนแรง เป็นการกระทำทางเพศที่มีการสัมผัสร่างกายเด็ก แบ่งเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

(2.1) การกระทำทางเพศที่ยังไม่ถึงขั้นล่วงล้ำเข้าไปในอวัยวะเพศเด็ก เช่น การลูบคลำอวัยวะเพศหรือร่างกายด้วยมือหรือปากเพื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศต่อเด็ก การให้เด็กจับคลำอวัยวะเพศหรือสำเร็จความใคร่ให้ผู้กระทำ เป็นต้น

(2.2) การกระทำทางเพศที่มีการล่วงล้ำเข้าไปในอวัยวะเพศหรือทางทวารหนักของเด็ก ตัวอย่าง เช่น การข่มขืนกระทำชำเราหรือกระทำอนาจารทางทวารหนัก เป็นต้น ซึ่งบางกรณีอาจมีการทำร้ายร่างกายเด็กร่วมด้วย

รูปแบบการล่วงละเมิดในเด็กวัยรุ่น ซึ่งสามารถจำแนกตามลักษณะของสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมที่เกิดขึ้น และแบ่งตามความรุนแรงและการกระทำที่เกิดขึ้น ซึ่งเด็กเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศในรูปแบบต่างๆ ได้ง่าย เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดภายในตัวเอง และการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมรอบข้าง

2.2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศในเด็กวัยรุ่น

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าผู้วิจัยถึงปัจจัยที่มีผลต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศของเด็กวัยรุ่นไว้หลายปัจจัย ดังนี้

จากการศึกษาพบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการถูกล่วงละเมิดทางเพศในเด็กวัยรุ่นมีดังนี้

1) ปัจจัยด้านพฤติกรรมที่จะตกเป็นเหยื่อ อาจมีลักษณะท่าทางที่เชิญชวน ยั่วยุ หรือเป็นผู้มีส่วนร่วมให้เกิดเหตุการณ์ในลักษณะที่ยอมติดตามไปเมื่อถูกเชื้อเชิญ

2) ปัจจัยด้านลักษณะทางร่างกายที่อ่อนแอตามธรรมชาติ เช่น เป็นเด็ก เป็นผู้หญิง รูปร่างผอม เป็นกลุ่มเสี่ยงมากที่สุดที่จะตกเป็นเหยื่อ เนื่องจากคาดเดาได้ว่าจะไม่มีการโต้ตอบได้

3) ปัจจัยด้านบุคลิกภาพ ถ้ามีลักษณะที่เหม่อลอย ไม่ระมัดระวังตัว ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นตนเองเป็นคนมีปมด้วย มักจะยอมจำนนต่อทุกคนและทุกสถานการณ์ มีความคิดในแง่ลบกับตนเอง ไม่กล้าแสดงออกถึงความต้องการที่แท้จริงของตน จะทำให้ตกเป็นเหยื่อได้ง่าย

4) ปัจจัยด้านสถานที่ มีผู้ศึกษาทั้งต่างประเทศและในประเทศได้ให้ข้อมูลตรงกันว่า สถานที่เสี่ยงต่อการเกิดอาชญากรรมทุกประเภท ได้แก่ ถนน สวนสาธารณะ รถยนต์รับจ้าง ที่อยู่อาศัย ร้านที่จำหน่ายเครื่องดื่มและสุรา สถานบันเทิง ห้างสรรพสินค้า สถานที่เปลี่ยวลับตาคน

5) ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความเป็นอยู่ที่ลำบาก ทุกคนต้องออกจากบ้านเพื่อหางานทำให้ไม่มีเวลาอบรมดูแลลูกหลาน ทำให้เด็กไม่รู้จักระมัดระวังตนเองในการปกป้องให้รอดพ้นจากสถานการณ์ที่มีความเสี่ยง

6) ปัจจัยด้านเศรษฐกิจสังคม สังคมที่มีเศรษฐกิจตกต่ำโอกาสที่จะเกิดอาชญากรรมทุกประเภทสูงขึ้น ได้จากการต้องดิ้นรนต่อสู้กับการดำรงชีวิต ขาดความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น การกระทำต่างๆ ที่จะทำให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการทุกๆ ด้าน จึงใช้ความรุนแรง รวมทั้งความต้องการตอบสนองทางเพศ

7) ปัจจัยด้านความรู้และความเชื่อที่ถูกต้องเกี่ยวกับถูกล่วงละเมิดทางเพศ เพื่อให้เกิดการมีพฤติกรรมป้องกันตนเองได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ปลูกฝังได้ตั้งแต่วัยเป็นเด็ก โดยการให้รู้จักสิทธิในตัวเองไม่ให้ผู้อื่นก้าวล้ำ อันจะนำไปสู่การล่วงละเมิดต่อไป

8) การรับรู้ข้อมูลข่าวสารจากสื่อสาธารณะในลักษณะกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ในโลกยุคปัจจุบัน อาจเรียกได้ว่าเป็นยุคโลกาภิวัตน์ ซึ่งเป็นยุคที่มีวิวัฒนาการของข้อมูลข่าวสารด้วยเทคโนโลยีทันสมัย ทำให้สามารถถ่ายทอดข่าวสารต่างๆ รวมทั้งข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศผ่านสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ อินเทอร์เน็ตได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในสังคมเมืองวัย รุ่นมีโอกาสนับสัมผัสกับสื่อต่างๆ ซึ่งมีอิทธิพลต่อความคิดและพฤติกรรมของวัยรุ่นในทางบวกและทางลบ (ณัฐภาพ ระวะใจ, 2554)

จากปัจจัยที่มีผลต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศในเด็กวัยรุ่นมีอยู่มากมาย หากวัยรุ่นมีความเข้าใจเกี่ยวกับการเจริญเติบโตซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของวัยในแต่ละเพศ ก็จะเป็นผลดีในการปฏิบัติตนให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการดังกล่าว จะทำให้วัยรุ่นลดความวิตกกังวล ดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ในทางตรงกันข้ามถ้าหากวัยรุ่นต้องประสบกับปัญหาในการปรับตัวหลายด้าน และไม่สามารถปรับตัวได้จะก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงตามมา เช่น การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน เกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ นำไปสู่การทำแท้ง ในวัยรุ่นบางรายเกิดการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือโรคเอดส์ ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่ง ดังนั้นในวัยนี้จึงต้องการความรัก

ความอบอุ่น ความเข้าใจ หรือบุคคลที่สามารถรับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นพร้อมทั้งชี้แนะแนวทางแก้ปัญหาที่ถูกต้องได้

จากแนวทางดังกล่าว เห็นได้ว่าการจัดการเรียนรู้เรื่องล้วงละเมิดทางเพศและการสอนทักษะชีวิต เป็นแนวทางที่จำเป็นอย่างยิ่งในการป้องกัน และแก้ไขปัญหาล้วงละเมิดทางเพศของเด็กวัยรุ่น โดย เริ่มตั้งแต่ยังเล็กๆ ตามพัฒนาการ ทั้งนี้เพื่อให้เด็กได้รับความรู้ มีทักษะชีวิตที่ดี และมีการปฏิบัติตนที่ถูกต้องในเรื่องเพศ ซึ่งพ่อแม่ควรเป็นครูคนแรกในการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาที่ถูกต้อง ให้ คำปรึกษา คอยดูแลอย่างใกล้ชิด ควบคุมไม่ให้เข้าถึงสื่อลามก แต่สิ่งที่สำคัญพ่อแม่จะต้องมีเจตคติที่ดีต่อเพศศึกษาเสียก่อน เมื่อเด็กโตขึ้นเข้าโรงเรียน ครูจะเป็นผู้รับช่วงในการสอนต่อไป โดยในการ จัดการศึกษาได้มีการกำหนดหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) และเน้นให้เกิดการพัฒนาตนเองโดยการใช้ความคิด การปรับตัว การตัดสินใจ การสื่อสาร การจัดการกับอารมณ์และความเครียดในการแก้ไขปัญหาให้ตนเองได้อย่างชาญฉลาด รวมทั้งเพื่อให้วัยรุ่นมีทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ

2.2.4 ผลกระทบของการล้วงละเมิดทางเพศต่อเด็กวัยรุ่น

การล้วงละเมิดทางเพศต่อเด็กวัยรุ่นก่อให้เกิดผลกระทบที่รุนแรงและยาวนานต่อเด็กวัยรุ่นทั้งครอบครัว สังคม และตัวเด็กวัยรุ่นเอง ซึ่งอธิบายได้ดังนี้

2.2.4.1 ผลกระทบต่อครอบครัวและสังคม

การล้วงละเมิดทางเพศในเด็กวัยรุ่น ส่งผลกระทบต่อครอบครัวและสังคมของผู้ที่ถูกล้วงละเมิดทางเพศเป็นอย่างมาก ซึ่งจากการศึกษาของ (วัชร อੰนาคและอัมพร เบญจพลพิทักษ์, 2544) ซึ่งศึกษาผลกระทบต่อครอบครัวและกลไกการปรับตัว พบว่าผลกระทบต่อครอบครัวและสังคมที่รุนแรงที่สุด คือ ด้านอารมณ์และจิตใจของบุคคลในครอบครัวของผู้ถูกล้วงละเมิดทางเพศ ซึ่งจะมีความรู้สึกโกรธ แค้น เกลียด วิตกกังวล หวาดกลัว เศร้า สิ้นหวัง สงสารและรู้สึกผิดจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยใช้กลไกในการจัดการกับความรู้สึกโดยหลีกเลี่ยงที่จะพูดคุยถึงเรื่องที่เกิดขึ้นทั้งกับสมาชิกในครอบครัวและกับบุคคลภายนอก ปัญหาล้วงละเมิดทางเพศยังทำให้พฤติกรรมการแสดงออกของสมาชิกในครอบครัวเปลี่ยนแปลงไป เด็กวัยรุ่นที่ถูกล้วงละเมิดทางเพศมักจะขาดทักษะในการเข้าสังคม มีความยากลำบากในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลแยกตัวออกจาก

สังคมและเพื่อน เด็กวัยรุ่นจะขาดเรียนบ่อยและมีปัญหาทางการเรียน เด็กวัยรุ่นมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว กับบิดามารดาและต่อต้านสังคม (Finkelhor & Browne, 1986) การล่วงละเมิดทางเพศนอกจากจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์และความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัวแล้วยังส่งผลกระทบต่อด้านอื่นๆ อาทิ เช่น ปัญหาด้านเศรษฐกิจเนื่องจากบางครอบครัวต้องย้ายถิ่นฐานจากภูมิลำเนาเดิมเนื่องจากความอับอายในปัญหาและต้องประกอบอาชีพใหม่ ปัญหาด้านสัมพันธภาพในครอบครัว การใช้ความรุนแรง ปัญหาการหย่าร้าง ตลอดจนถึงปัญหาการเจ็บป่วยทางจิตของสมาชิกในครอบครัว (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2536) นอกจากนี้บางครอบครัวที่มีการล่วงละเมิดจากบุคคลภายนอก อาจมีการคุกคามต่อชีวิตเด็กและครอบครัวด้วย (เบญจพร ปัญญา, 2543)

2.2.4.2 ผลกระทบต่อตัวเด็กวัยรุ่น

1) ผลกระทบทางร่างกาย

การล่วงละเมิดทางเพศในเด็กวัยรุ่นก่อให้เกิดผลกระทบทางร่างกาย เช่น มีอาการปวดท้อง เกิดแผลและเลือดออกบริเวณอวัยวะของเพศหญิงหรือทวารหนัก และอาจเกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ภายหลัง (Finkelhor & Korbin, 2002 อ้างใน เบญจพร ปัญญา, 2543) นอกจากนี้ยังพบว่า เด็กวัยรุ่นที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศบางราย เกิดการติดเชื้อทางระบบทางเดินปัสสาวะและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (Krugman, 1990) เช่น ซิฟิลิส หนองใน การอักเสบในอุ้งเชิงกราน โรคตับอักเสบ และโรคเอดส์ เหล่านี้เป็นต้น (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2536) จากการศึกษาเด็กวัยรุ่นที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศที่เข้ามารับการรักษาในโรงพยาบาล พบว่า 1 ใน 3 ของเด็กวัยรุ่นที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (Jaudes & Morris, 1990)

2) ผลกระทบทางจิตใจ

Finkelhor, 2002 (cited in The National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information) กล่าวว่า การล่วงละเมิดทางเพศก่อให้เกิดบาดแผลทางใจ (Psychic Trauma) และอธิบายกลไกของการเกิดบาดแผลทางใจนี้ไว้ 4 ประการ คือ

2.1) Traumatic Sexualization เป็นการที่เด็กถูกกระตุ้นทางเพศก่อนเวลาอันควร และการที่ผู้ใหญ่พฤติกรรมเสริมการตอบสนองทางเพศของเด็ก (เช่น ให้อาหาร ให้ความเอ็นดูเป็นพิเศษ) ทำให้เด็กเริ่มใช้พฤติกรรมทางเพศก่อนวัยสมควร ความสับสนในเอกลักษณ์ทางเพศ และการกระตุ้นทางเพศที่ผิดปกติ

2.2) Powerlessness หมายถึง ความรู้สึกช่วยตนเองไม่ได้ ไม่สามารถควบคุมสถานการณ์รอบตัวได้ ซึ่งอาจมาจากการถูกทำร้ายร่างกาย และจะนำไปสู่ความกลัวและความวิตกกังวลต่อไป

2.3) Stigmatization คือ การที่เด็กมีความรู้สึกว่าตนเองแตกต่างจากเด็กคนอื่น คิดว่าตนเองเป็นเสมือนสินค้าที่ชำรุด และนำไปสู่ความอาย ความรู้สึกผิด และความคิดว่าตนเองไร้ค่า

2.4) Betrayal คือ การที่เด็กรู้สึกว่าตนเองถูกทรยศหักหลัง เพราะถูกใช้เป็นเครื่องมือบำบัดความต้องการทางเพศ โดยบุคคลที่ตนไว้วางใจ หรือมีหน้าที่ปกป้องคุ้มครองตน ความรู้สึกนี้อาจแผ่ขยายไปยังบุคคลอื่น ทำให้เด็กขาดความไว้วางใจผู้ใหญ่ และมีอารมณ์โกรธรุนแรง

อาการทางจิตของเด็กถูกล่วงละเมิดทางเพศ อาจแบ่งได้เป็น 2 ระยะ

1) ระยะแรก เกิดขึ้นหลังจากที่เด็กถูกกระทำ เด็กอาจมีอาการหวาดกลัว ฝันร้าย วิตกกังวล ซึมเศร้า ตกใจง่าย นอกจากนี้อาจมีอาการเจ็บป่วยทางกายหรือระบบของร่างกายแปรปรวน ใน

2) เด็กเล็กอาจมีปัสสาวะรดที่นอน บ่นปวดท้องหรืออวัยวะเพศ เด็กบางรายอาจมีอาการ Post-traumatic Stress Disorder อันเนื่องมาจากการประสบเหตุการณ์สะเทือนขวัญ กลไกการปรับตัวที่เคยใช้ในชีวิตประจำวันใช้ไม่ได้ผล จนเกิดเป็นความวิตกกังวล และอาจมีระบบประสาทอัตโนมัติที่ตื่นตัวมากเกินไป รวมทั้งมีอาการ Flashback กล่าวคือ รู้สึกเหมือนตนเองกำลังประสบเหตุการณ์สะเทือนขวัญนั้นอีกครั้ง บางรายที่ถูกทารุณอย่างรุนแรงหรือมีความเครียดอย่างอื่นร่วมด้วย อาจมีการใช้กลไกทางจิตที่ผิดปกติ จนกลายเป็นโรคจิตช่วงสั้นๆ ได้ ในการตรวจสภาพจิตจะพบว่าเด็กมีอาการเศร้า มีความรู้สึกผิดเพราะคิดว่าตนเองมีส่วนทำให้เกิดเหตุการณ์นั้นด้วย เนื่องจากการกระตุ้นทางเพศที่เกิดขึ้นอาจเป็นความรู้สึกแปลกใหม่ที่เด็กไม่เคยรู้สึกมาก่อนอาจทำให้เด็กเกิดความรู้สึกพอใจในขณะนั้น บางครั้งผู้ใหญ่อาจกล่าวหาว่าเด็กชอบ หรือเปิดโอกาสให้ผู้ใหญ่กระทำ

3) ระยะยาว เด็กจะมีปัญหาเกี่ยวกับพัฒนาการทางจิตใจ เช่น การพัฒนาความไว้วางใจพื้นฐานต่อบุคคล และสังคมรอบตัว โดยเฉพาะในกรณีการล่วงละเมิดทางเพศภายในครอบครัว นอกจากนี้เด็กจะสูญเสียความรู้สึกนับถือตนเองไป ยิ่งกว่านั้นความรู้สึกผิด โกรธ และอับอาย จะนำไปสู่อาการซึมเศร้า ซึ่งอาจรุนแรงถึงขนาดพยายามฆ่าตัวตาย ผลการเรียนแย่ง เด็กบางคนอาจหนี

ออกนอกบ้านหรือหันไปใช้ยาเสพติด การพัฒนาบุคลิกภาพก็มีปัญหา โดยเฉพาะหากการล่วงละเมิดทางเพศเกิดขึ้นหลายครั้งและดำเนินอยู่เป็นระยะเวลาเวลานาน พฤติกรรมทางเพศในวัยผู้ใหญ่อาจผิดปกติไปด้วย เด็กบางรายอาจมีลักษณะยั่วยวน มีพฤติกรรมสำส่อนทางเพศ หรือกลายเป็นคนเก็บกด ไม่สามารถมีความสุขทางเพศได้เหมือนคนทั่วไป

การแสดงอาการทางกายเนื่องมาจากสาเหตุทางจิตใจ (Psychosomatic responses) เป็นอีกหนึ่งปัญหาที่มักพบในเด็กกลุ่มนี้ อาจเป็นการถดถอย เช่น การปัสสาวะ อุจจาระรดที่นอน มีพฤติกรรมที่ทำให้ตนเองรู้สึกสบาย การทิ้งอิงแอบ หรือมีความเจ็บปวด เช่น ปวดท้อง ปวดศีรษะ เป็นลม หรือไม่มีแรง เป็นต้น หรืออาจมีอาการของโรคหอบหืด หรือ อะนอเร็กเซีย (anorexia) การสับสนทางเพศและการมีกิจกรรมทางเพศซ้ำ (Sexual confusion and repetitions of sexual activities) วิธีการหนึ่งที่เด็กมักจะใช้จัดการกับประสบการณ์เจ็บปวดของการถูกล่วงละเมิดทางเพศที่ไม่สามารถเข้าใจได้ คือ การรับเอาบทบาทของผู้ถูกระทำทางเพศหรือโดยการมองหากการติดต่อสัมพันธ์ทางเพศ ซึ่งหากมีความรุนแรงจะเรียกว่า “พฤติกรรมถูกทำให้คุ้นเคยกับการกระทำทางเพศ” (Sexualization) เช่น เด็กอาจมีพฤติกรรมจับอวัยวะเพศของผู้ใหญ่หรือเด็กคนอื่น ซึ่งเป็นสิ่งที่บอกถึงความตึงเครียดของเด็กคนนั้น

2.3 ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ

จะพบได้ว่าความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ทักษะคิด และค่านิยมกับพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี ซึ่งจะเป็นวิธีที่สนับสนุนที่จะนำไปสู่การป้องกันปัญหาต่างๆ ด้านสุขภาพอนามัยในขั้นต้นได้ ความรู้ความสามารถนั้นเป็นสิ่งที่จะนำไปสู่หนทางแห่งการมีสุขภาพที่ดี ดังที่ปรารถนาตามขอบเขตหรือโอกาสที่จะทำได้ทั้งนี้การนำทักษะชีวิตไปใช้ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยแวดล้อมทางวัฒนธรรมและครอบครัวที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย (กาญจนา วงษ์สวัสดิ์, 2551) การนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองรับรู้และเข้าใจคนอื่น ทักษะชีวิตจะช่วยสนับสนุนการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถแห่งตน ความเชื่อมั่นในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการมีสุขภาพจิตที่ดี หรือจิตใจที่จะทำให้สามารถดูแลตนเองและบุคคลอื่น อีกทั้งป้องกันโรคทางจิตและปัญหาทางพฤติกรรมสุขภาพต่างๆ ส่วนความรู้ในเรื่องการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศจะช่วยในการป้องกันแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ และวิเคราะห์ปัญหาหรือสถานการณ์ออกเป็นส่วนๆ ซึ่งเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการเห็นค่าในตนเอง (self-

esteem) การปฏิเสธและต่อรอง การตัดสินใจและการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ความรู้นี้เป็นส่วนของพฤติกรรมขั้นแรกและจะเป็นส่วนประกอบที่จะก่อให้เกิดความสามารถและทักษะในขั้นต่อไป เนื่องด้วยการศึกษาในปัจจุบันไม่ได้มีการรวมความรู้เกี่ยวกับแกการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศให้แก่เด็ก เพราะจากการวิจัยได้แสดงให้เห็นว่า การให้ความรู้จากข้อมูลข่าวสารเป็นการเรียนรู้เพียงส่วนน้อยของการเรียนรู้ทั้งหมด นอกจากนี้เรายังเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมต่างๆของผู้อื่นและการตอบสนองต่อพฤติกรรมเหล่านั้น ดังนั้นการให้การศึกษาที่คาดหวังจะมีผลหรืออิทธิพลต่อทักษะชีวิตในเด็ก จึงต้องให้ความสำคัญกับกลไกของการเรียนรู้ที่จะต้องมีการกระตุ้นในการเสริมแรงพฤติกรรมการปรับตัว การให้การศึกษาจะต้องสามารถถ่ายทอดกลไก (Mechanism) การเรียนรู้เหล่านี้เห็นเป็นกลวิธีการสอน (Teaching Strategies) ความรู้จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะชี้แนะวิธีการสอนที่มีจุดศูนย์กลางอยู่ที่ผู้เรียน (Learn Centered) และเปิดโอกาสให้มีการเรียนรู้แบบสังเกตการณ์และเรียนรู้จากประสบการณ์ด้วยทักษะชีวิตเป็นแนวทางเบื้องต้น (กนกวรรณ สันรัตน์, 2552) ในการป้องกันปัญหาสำหรับเด็กและเยาวชน เนื่องจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลกระทบให้วัยรุ่นดำเนินชีวิตตามกระแสเศรษฐกิจและกระแสเทคโนโลยี สิ่งยั่วยุหรือต้นแบบที่ไม่เหมาะสมต่างๆ รวมไปถึงบิดามารดาที่ไม่มีเวลาพูดคุยและอยู่กับบุตรอย่างใกล้ชิด

จะเห็นว่าสิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับวัยรุ่นอย่างมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาการมีทักษะชีวิตต่ำ ขาดภูมิคุ้มกันทางจิตใจ มีพฤติกรรมทางเพศแบบเสรีและไม่รับผิดชอบ ตลอดจนความบกพร่องทางคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งปัญหาเหล่านี้หากไม่ได้รับการปลูกฝังและการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีแล้วด้วยการให้ความรู้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ในระยะยาวเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่อาจส่งผลให้เป็นคนที่มีปัญหาพฤติกรรมหรือมีปัญหาความขัดแย้งในจิตใจได้

2.4 ทักษะชีวิต

2.4.1 ความหมายของทักษะชีวิต

คำว่า “ทักษะ” ซึ่งในภาษาอังกฤษเรียกว่า “Skill” นั้น เป็นคำที่ใช้กันอยู่ทั่วไปในวงการศึกษาระดับมัธยมศึกษา หมายถึง ความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งมนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้ การเรียนรู้ ได้แก่ ทักษะอาชีพ กีฬา การทำงานร่วมกับคนอื่น การอ่าน การสอน การจัดการ ทักษะ

ทางคณิตศาสตร์และทักษะทางภาษา ฯลฯ เป็นต้น เป็นทักษะภายนอกที่แสดงออกให้เห็นชัดเจนได้ โดยตรงจากการกระทำหรือการปฏิบัติ ซึ่งทักษะดังกล่าวมานั้นเป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีพ ที่จะทำให้ผู้ที่มีทักษะเหล่านั้นมีคุณภาพชีวิตที่ดีสามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมนี้ได้โดยมีโอกาสที่ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้มีทักษะดังกล่าว ทักษะประเภทนี้อาจเรียกว่า ทักษะการดำรงชีพ ในภาษาอังกฤษเรียกว่า “Livelihood skill หรือ Skill of living” ซึ่งเป็นคนละอย่างกับทักษะชีวิต ที่เรียกว่า Life Skills นั้น หมายถึง คุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา (Psychosocial competence) เป็นทักษะภายในที่ช่วยให้สามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าทักษะชีวิตเป็นความสามารถพิเศษพื้นฐานที่ทุกคน จำเป็นต้องใช้ ในการเลือกหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าทักษะชีวิตเป็นความสามารถพิเศษพื้นฐานที่ทุกคน จำเป็นต้องใช้ ในการเลือกทางดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบันให้มีประสิทธิภาพ (อรอนันท์ ไสแสง, 2552)

ทักษะชีวิต (Life Skills) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ ถูกต้อง ในการที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (WHO, 2000) เป็นความสามารถที่ได้เรียนรู้ที่จะทำบางสิ่งบางอย่างได้อย่างดี เป็นความสามารถส่วนบุคคลที่สามารถเรียนรู้ว่าอะไรที่จะช่วยให้ตนเองประสบความสำเร็จในการมีชีวิตอยู่ อย่างพึงพอใจ (Clauer, 2002) เป็นความสามารถ ความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมที่บุคคลจะต้อง เรียนรู้เพื่อความสำเร็จในสังคม ทำให้บุคคลสามารถปรับตัวและดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมในขณะที่อยู่ ที่บ้าน โรงเรียน ที่ทำงาน และบริบทอื่นๆ ที่ต้องเผชิญ เป็นเครื่องมือที่แต่ละบุคคลต้องใช้ในการรับรู้ และตอบสนองกับสถานการณ์ในชีวิต เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในชีวิตของแต่ละบุคคล (Junge, Manglallan and Raskauskas, 2003) เป็นความสามารถในการปรับตัวของบุคคลด้วยการแสดง พฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์สามารถจัดการกับความตึงเครียด ความขัดแย้ง และ อุปสรรคต่างๆ ที่ เกิดขึ้นได้ถูกต้อง ตลอดจนสร้างสรรค์เปลี่ยนแปลงสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น (กรมสุขภาพจิต, 2545) สอดคล้องกับชบา พันธุ์ศักดิ์ (2550) ที่กล่าวว่าทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการจัดการ ความต้องการและสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพทั้งอารมณ์และการรู้จัก สามารถ แสดงพฤติกรรมอย่างเหมาะสมเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิต

2.4.2 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต (Life Skills)

วิกฤติการณ์ที่เกิดขึ้นจากความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในด้านวิทยาการต่างๆ ของโลก การเมือง ทำให้ประชาชนในประเทศต่างๆ รวมทั้งประเทศไทยมีความยากลำบากในการ ดำรงชีวิตมากขึ้น ต้องปรับตัวเพื่อความอยู่รอดภายใต้สภาวะแห่งการแข่งขันสูงกว่าในอดีต ดังนั้น

มนุษย์ไม่ใช่เพียงแต่มีร่างกายที่สมบูรณ์ เท่านั้น หากแต่มนุษย์ยังต้องเรียนรู้ที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วย

ดังนั้น บุคคลจึงควรมีความรู้และทักษะที่จำเป็นเพื่อใช้ในการดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุข ซึ่งทักษะดังกล่าว ก็คือ ทักษะชีวิต (อมรศรี ศรีอินทร, 2552)

ทักษะชีวิต (Life Skills) เริ่มต้นการนำมาเผยแพร่โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนรู้จักตนเองทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้คนมีสภาพการดำรงชีวิตที่มีความสุขและสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมโดยไม่เป็นภาระของสังคมเพื่อให้สอดคล้องกับการปฏิบัติตนในการรักษาสุขภาพ โดยเน้นความสำคัญของบุคคลให้รู้จักการปรับตัวพร้อมการเผชิญในการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ในเวลาต่อมาได้มีการเผยแพร่การศึกษาเรื่องทักษะชีวิตไปยังหน่วยงานต่างๆ ทั่วโลก โดยเฉพาะองค์การช่วยเหลือเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) ได้นำทักษะชีวิตไปใช้ในการป้องกันโรคเอดส์ โดยให้ความสำคัญในการพัฒนาคนไม่ให้ติดเชื้อ HIV (อรัญญา ชูติมา, 2553)

ทักษะชีวิตเป็นทักษะที่นำมาใช้เพิ่มขีดความสามารถเชิงจิตวิทยาสังคม (Psychosocial competence) ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญต่อสถานการณ์ต่างๆ และความท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยส่งเสริมให้บุคคลมีสภาวะสุขภาพจิตที่ดี รวมทั้งสามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมในทางที่ถูกต้องในขณะที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ว่าจะอยู่ในวัฒนธรรมหรือสิ่งแวดล้อมอย่างไร ในด้านสุขภาพอาจกล่าวได้ว่า ทักษะชีวิตมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม (WHO, 1997 อ้างถึงใน อรอนันท์ ไสแสง, 2552) ทักษะชีวิตเป็นตัวเชื่อมโยงระหว่างความรู้ ทศนคติ และค่านิยม เพื่อนำไปสู่ความสามารถที่แท้จริง เช่น จะทำอะไร และทำอย่างไร (What to do and how to do it) ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่จะนำไปสู่หนทางแห่งการการมีสุขภาพที่ดี ดังที่ปรารถนาตามขอบเขตหรือโอกาสที่จะทำได้ ทั้งนี้การนำทักษะชีวิตไปใช้ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยแวดล้อมทางวัฒนธรรมและครอบครัวที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย การนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้และเข้าใจคนอื่น ทักษะชีวิตจะช่วยสนับสนุนเกี่ยวกับความสามารถแห่งตน ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการมีสุขภาพจิตที่ดี สนับสนุนหรือจูงใจที่จะทำให้สามารถดูแลตนเองและบุคคลอื่น อีกทั้งป้องกันโรคทาง

จิตและปัญหาพฤติกรรมสุขภาพต่างๆ จึงได้มีการนำทักษะชีวิตไปใช้อย่างกว้างขวางในโปรแกรม การศึกษาอย่างได้ผล (อรัญญา ชุตินา, 2553)

การพัฒนาทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นสิ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวโดยการ ต่อสู้สิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่มามีผลกระทบ ดังนั้นพัฒนาทักษะชีวิต (Life Skills Development) โดยการ นำมิติใหม่ของการสอนเจตคติและทักษะชีวิตเข้าสู่ระบบการศึกษา จะเป็นแนวทางสำคัญใน การพัฒนาเยาวชนของชาติให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม หรือปัญหาค่านิยมการ บริโภค เป็นต้น โดยที่ทักษะชีวิตสามารถนำมาใช้เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์โดย แนนการเสริมสร้างศักยภาพของเยาวชนและบุคคลทั่วไป เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อไป (จุฬารักษ์ โสตะ, 2551) นอกจากนี้ได้มีการนำแนวคิดของทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้ในงานวิจัยต่างๆ ทั้งใน ประเทศและต่างประเทศ (อรอนันท์ ไสแสง, 2552)

ดังนั้นทักษะชีวิตจึงเป็นยุทธศาสตร์หนึ่งที่สามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือเพื่อให้บุคคล เกิดอาวุธทางปัญญาสามารถที่จะต่อสู้แก้ไขปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง เนื่องจากชีวิต ของมนุษย์เกี่ยวข้องกับปัจจัยสามประการ นั่นคือ ร่างกาย สังคมและจิตใจ ซึ่งจะส่งผลต่อกัน ตลอดเวลา มนุษย์หรือบุคคลควรมีความรู้และทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตเพื่อให้สามารถอยู่ใน สังคมได้อย่างเป็นสุขและนำมาซึ่งความสำเร็จอันได้แก่

2.4.2.1 ทักษะชีวิตทางด้านร่างกาย บุคคลควรมีความรู้ ความสามารถหรือความ เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการรู้จัก ตนเองการปฏิบัติตนให้เป็นผู้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

2.4.2.2 ทักษะชีวิตทางด้านสังคม บุคคลควรมีความรู้ความสามารถหรือเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับบทบาทชีวิตการติดต่อสื่อสารที่ดีกับผู้อื่น การแสดงออกที่เหมาะสม

2.4.2.3 ทักษะชีวิตทางด้านจิตใจ บุคคลควรมีความรู้ความสามารถหรือเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับการรู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเองการปรับพฤติกรรมตนเองการตัดสินใจที่ดีการที่บุคคลจะ ประสบความสำเร็จในชีวิตได้เป็นอย่างดีนั้นไม่ใช่มีเพียงแต่ความฉลาดทางด้านสติปัญญาเท่านั้นแต่ จะต้องเป็นผู้มีความฉลาดทางอารมณ์ที่ดีร่วมด้วย ได้แก่ ดีเก่ง สุข ซึ่งเรื่องของความฉลาดทางอารมณ์ ดังกล่าวเป็นส่วนหนึ่งของทักษะชีวิตนั่นเอง (เทพ สงวนกิตติพันธ์ , 2545)

ทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้น ทั้งนี้เพื่อตอบสนองต่อความต้องการหรือความจำเป็นใน 3 ด้าน ดังนี้ (รัตนา ดอกแก้ว, 2539 อ้างถึงใน กนกรวรรณ สิริรัตน์, 2552)

1) ความต้องการและความจำเป็นด้านเด็ก ในด้านความต้องการของเด็กโดยสภาพความเป็นจริงพบว่า เด็กมีแนวโน้มของปัญหาและพฤติกรรมต่างๆ เช่น การใช้สารเสพติด การติดเชื่อเอดส์ การตั้งครรภ์ และการฆ่าตัวตาย ดังนั้นการป้องกันปัญหาเหล่านี้จึงต้องการกิจกรรมที่มุ่งเน้นไปที่การส่งเสริมและพัฒนาให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งจะต้องเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การแก้ปัญหาการจัดการในกลุ่มเด็ก และชี้แนวทางที่จะส่งเสริมให้เด็กมีความสามารถจัดการกับความเครียดและความกดดันต่างๆ เพื่อให้มีการเห็นคุณค่าในตนเองดีขึ้น ซึ่งทักษะชีวิตจะเป็นกลวิธีหนึ่งที่จะช่วยปัญหานี้ได้ นอกจากนี้ทักษะชีวิตยังเป็นสิ่งที่สำคัญมากในสถานการณ์ที่ต้องเผชิญและต่อสู้กับสถานการณ์ที่ไม่ได้เตรียมตัวมาก่อน นอกจากนี้เด็กจะต้องเจริญเติบโตในโลกที่ไม่สามารถพยากรณ์ได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในวันข้างหน้า ด้วยการที่สังคมโลกเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ความเป็นสังคม เศรษฐกิจมากขึ้น แต่ไม่ยอมเปิดกว้างให้มีการส่งเสริมเด็กให้มีคุณค่า และเด็กเองก็ดูเหมือนว่าจะไม่มีความกระฉ่างชัดในความคิดของตนเกี่ยวกับโอกาสในชีวิตข้างหน้าว่าจะเป็นอย่างไร ปัจจัยทั้งหมดจึงชักนำให้เด็กมีความอ่อนแอ การมีทักษะชีวิตเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้เด็กเข้มแข็ง สามารถพัฒนาปรับตนเองให้อยู่ในสถานการณ์ที่ย่างยากได้ และช่วยให้เขาปรับเปลี่ยนตนเองให้มีพฤติกรรมที่ดีได้นั้นคือ เด็กจะสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2) ความต้องการและความจำเป็นด้านสังคม ด้วยเหตุที่ว่าทุกคนเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและชุมชนที่อาศัย ถ้าบุคคลในสังคมมีทักษะชีวิตไปในทางใด ก็จะส่งผลหรือทำให้พฤติกรรมโดยรวมของสังคมนั้นดีหรือไม่ดีด้วยเช่นกัน ดังนั้น ทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะสอนให้เด็กซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมีความสามารถ (Empowerment) และกลายเป็นบุคคลที่ดีที่มีความรับผิดชอบต่อไป

3) ความต้องการและความจำเป็นด้านการศึกษา เนื่องด้วยการศึกษาในปัจจุบันไม่ได้มีการรวมความรู้เกี่ยวกับ “คนเราเรียนรู้ได้อย่างไร” (How People) ให้แก่เด็กเพราะจากการวิจัยได้แสดงให้เห็นว่า การเรียนรู้จากข้อมูลข่าวสารเป็นการเรียนรู้เพียงส่วนน้อยของการเรียนรู้ของพวกเรา นอกจากนี้เรายังเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมต่างๆของผู้อื่นและการตอบสนองต่อพฤติกรรมเหล่านั้น กระบวนการเรียนรู้โดยการสังเกตและจากประสบการณ์ จึงเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่มีกำลัง (Powerful) ดังนั้นการให้การศึกษาที่คาดหวังจะมีผลหรืออิทธิพลต่อทักษะชีวิตในเด็ก จึงต้องให้

ความสำคัญกับกลไกของการเรียนรู้ที่จะต้องมีการกระตุ้นในการเสริมแรงพฤติกรรมกรรมการปรับตัว การให้การศึกษาจะต้องสามารถถ่ายทอดกลไก (Mechanism) การเรียนรู้เหล่านี้เห็นเป็นกลวิธีการสอน (Teaching Strategies) ทักษะชีวิตจึงเป็นแนวทางหนึ่งที่จะชี้แนะวิธีการสอนที่มีจุดศูนย์กลางอยู่ที่ผู้เรียน (Learn Centered) และเปิดโอกาสให้มีการเรียนรู้แบบสังเกตการณ์และเรียนรู้จากประสบการณ์ด้วยทักษะชีวิตเป็นแนวทางเบื้องต้น ในการป้องกันปัญหาสำหรับเด็กและเยาวชน เนื่องจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลกระทบต่อให้วัยรุ่นดำเนินชีวิตตามกระแสเศรษฐกิจและกระแสเทคโนโลยี สิ่งยั่วยุหรือต้นแบบที่ไม่เหมาะสมต่างๆ รวมไปถึงบิดามารดาที่ไม่มีเวลาพูดคุยและอยู่กับบุตรอย่างใกล้ชิด สิ่งเหล่านี้ล้วนส่งผลให้เกิดปัญหากับวัยรุ่นอย่างมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาการมีทักษะชีวิตต่ำ ขาดภูมิคุ้มกันทางจิตใจ มีพฤติกรรมทางเพศแบบเสรีและไม่รับผิดชอบ ตลอดจนความบกพร่องทางคุณธรรมจริยธรรม ซึ่งปัญหาเหล่านี้หากไม่ได้รับการปลูกฝังและการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่ดีแล้ว ในระยะยาวเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่อาจส่งผลให้เป็นคนที่มีปัญหาพฤติกรรมหรือมีปัญหาความขัดแย้งในจิตใจได้ (กนกวรรณ สินรัตน์, 2552)

นอกจากนี้ แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตยังหมายถึงความสามารถของมนุษย์ที่สามารถยืนหยัดอยู่ได้อย่างปกติสุขไม่เป็นบุคคลที่มีปัญหาโดยสามารถจัดการกับแรงปะทะจากภายนอกต่างๆ อาทิ ประเพณีและวัฒนธรรมครอบครัวเพื่อน และสิ่งแวดล้อมเพื่อให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขและนำมาซึ่งความสำเร็จ (อรรวรรณ เจาะประโคน, 2551)

2.4.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์ประกอบของทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันตามวัฒนธรรมและสถานที่ ซึ่งมีหน่วยงานและองค์การสำคัญได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้หลายแนวด้วยกัน ซึ่งทักษะชีวิตหรือทักษะการดำรงชีวิตหมายถึง ผู้มีทักษะในการจัดการตนเอง ทักษะทางสังคม ทักษะในการจัดการงานอาชีพ โดยแบ่งออกเป็นทักษะย่อย 11 ทักษะ ดังนี้ 1) ทักษะในการเรียนรู้ 2) ทักษะในการบริโภค 3) ทักษะในการดูแลสุขภาพพลานามัย 4) ทักษะทางศิลปะ 5) ทักษะการรักษาสวัสดิภาพและความปลอดภัย 6) ทักษะการติดต่อสื่อสาร 7) ทักษะด้านคุณธรรม จริยธรรม 8) ทักษะประชาธิปไตย 9) มีจิตสำนึกสาธารณะ 10) ทักษะการแก้ปัญหา พัฒนาสิ่งแวดล้อม และทรัพยากรธรรมชาติและ 11) ทักษะการจัดการและสร้างงานอาชีพ (สำนักพัฒนานวัตกรรมการจัดการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2548) อย่างไรก็ตาม สำหรับเยาวชนไทยในยุคปัจจุบัน พบว่า

องค์ประกอบพื้นฐานดังกล่าวมี 7 ประการ (อริญญา ชูติมา, 2553) ดังนี้ 1) ทักษะการรู้จักตนเอง 2) ทักษะการคิด ตัดสินใจและแก้ปัญหา 3) ทักษะการแสวงหาข้อมูล ข่าวสารความรู้ 4) ทักษะการปรับตัว 5) ทักษะการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ 6) ทักษะการวางแผนและการจัดการและ 7) ทักษะการทำงานเป็นทีม

สำหรับองค์การอนามัยโลก (WHO, 1993) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 10 องค์ประกอบ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

2.4.3.1 องค์ประกอบทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย (ทักษะด้านความคิด) หมายถึง การรู้จักใช้เหตุและผล โดยรู้สาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้น ผลย่อมมาจากเหตุ เมื่ออยากได้ผลของการกระทำออกมาดี เป็นที่พึงประสงค์แก่ทั้งตนเองและส่วนรวมก็ควรคิดกระทำเหตุที่จะทำให้เกิดผลที่ดี เพื่อจุดประสงค์ที่จะพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าสามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมของมนุษย์

1) ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) เป็นความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิดสร้างสรรค์เพื่อค้นหาทางเลือกต่างๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

2) ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณ์ญาณ (Critical thinking) เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ และประเมินปัญหา หรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวเราที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

2.4.3.2 องค์ประกอบทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย หรือเจตคติ (ทักษะด้านจิตใจหมายถึง การฝึกฝน ควบคุมนึกคิดให้อยู่ในสภาพที่มั่นคงใสสะอาดในความดีงาม ประกอบด้วยคุณธรรมต่างๆ เช่น ความรัก ความมีเมตตากรุณา ความเป็นมิตร ความมีน้ำใจ ความมีสัมมาคารวะ ความรู้จักยอมรับ และเห็นความสำคัญของผู้อื่น ความกตัญญู ความเพียรพยายาม ความซื่อสัตย์สุจริต

1) ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self-awareness) เป็นความสามารถในการค้นหา รู้จัก และเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดีข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เรารู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่างๆ และทักษะนี้ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่นๆ เช่น การสื่อสารการสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2) ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สีผิว อาชีพ ฯลฯ ช่วยให้สามารถยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากเรา เกิดการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ด้อยกว่า หรือ ได้รับความเดือดร้อน เช่น ผู้ติดยาเสพติด ผู้ติดเชื่อเฮดส์

2.4.3.3 องค์ประกอบทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย หรือทักษะสังคม (ทักษะด้านสังคม) หมายถึงการฝึกฝนตนเองให้มีทักษะด้านวินัยให้ตนเอง เพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความรำคาญ ไม่สร้างความเดือดร้อน ไม่สร้างความลำบากให้แก่ตนเองและสังคม สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เป็นประโยชน์ต่อสังคม เน้นความสุจริตทางกายและวาจา

1) ทักษะการตัดสินใจ (Decision making) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับ เรื่องราวต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเองที่เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพ หรือความปลอดภัยในชีวิตโดยประเมินทางเลือก และผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสมก็จะมีผลต่อสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

2) ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหา ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความตึงเครียดทางกายและจิตใจ จนอาจลุกลามเป็นปัญหาใหญ่โตเกินแก้ไข

3) ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดละท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความชื่นชม การขอร้อง การเจรจาต่อรอง การตักเตือน การช่วยเหลือ การปฏิเสธ ฯลฯ

4) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

5) ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร

รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ และความเศร้าโศก ที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม

6) ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

ในขณะที่ ยูเนสโก (Focusing Resources on Effective School Health, 2002) อ้างในกฤษฎา ปัญญา, 2552) ได้แบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1) ด้านความสามารถทางความคิด (Cognitive Abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะรู้ (Learning to Know) โดยแบ่งออกเป็น 2 ทักษะ คือ

(1.1) ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ (Decision making and Problem solving skills) ประกอบด้วย ทักษะในการรวบรวมข้อมูลข่าวสาร การประเมินผลที่เกิดขึ้นในอนาคตของพฤติกรรมในปัจจุบันสำหรับตนเองและผู้อื่น การกำหนดทางเลือกต่างๆ ในการแก้ปัญหาทักษะการวิเคราะห์เกี่ยวกับอิทธิพลของค่านิยมของตนเองและบุคคลอื่นต่อแรงจูงใจ

(1.2) ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking skills) ประกอบด้วย การวิเคราะห์กลุ่มเพื่อน

2) ด้านความสามารถส่วนบุคคล (Personal abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะเป็น (Learning to be) โดยแบ่งออกเป็น 3 ทักษะ คือ

(2.1) ทักษะการเพิ่มความควบคุมภายในตนเอง (Skills for increasing internal locus of control) ประกอบด้วยทักษะการสร้างเชื่อมั่น และความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตระหนักรู้ในตนเองรวมถึงตระหนักรู้ในสิทธิ อิทธิพล ค่านิยม เจตคติ จุดแข็งและจุดอ่อน ทักษะในการกำหนดเป้าหมาย ทักษะในการดูแลตนเอง และทักษะในการประเมินตนเอง

(2.2) ทักษะการจัดการกับความรู้สึก (Skills for managing feeling) ประกอบด้วยการจัดการความโกรธ การจัดการกับความวิตกกังวลและความเศร้า/ผิดหวัง ทักษะการเผชิญสำหรับการจัดการกับความสูญเสีย ความทุกข์

(2.3) ทักษะการจัดการกับความเครียด (Skills for managing stress)

ประกอบด้วยการบริหารเวลา การเพิ่มความคิดทางบวก การรู้จักเทคนิคการผ่อนคลาย

3) ด้านความสามารถระหว่างบุคคล (Interpersonal abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น (Learning to be) โดยแบ่งออกเป็น 5 ทักษะ คือ

(3.1) ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal communication skills) ประกอบด้วยการสื่อสารทั้งภาษาท่าทางและภาษากาย การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การแสดงความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับ (ไม่ใช่ทางลบ) และการรับข้อมูลย้อนกลับ

(3.2) ทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง (Negotiation and Refusal skills) ประกอบด้วยการบริหารความขัดแย้งและการเจรจาต่อรอง ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธ

(3.3) ทักษะการเห็นอกเห็นใจ (Empathy skills) ประกอบด้วยความสามารถที่จะฟังและเข้าใจความต้องการของบุคคลอื่นในสถานการณ์ต่างๆตลอดจนแสดงถึงความเข้าใจในสิ่งนั้น

(3.4) ทักษะการทำงานเป็นทีมและการให้ความร่วมมือและการให้ความร่วมมือ (Cooperation and Teamwork skills) ประกอบด้วยการแสดงความคิดเห็นของบุคคลอื่น การประเมินความสามารถของบุคคลและการสนับสนุนในกลุ่ม

ในส่วนของ (ขวัญยืน มูลศรี, 2548) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิต 10 องค์ประกอบที่ใช้ในการสร้างแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3) ไว้ดังนี้

1) การตัดสินใจ (Decision Making) หมายถึง ความสามารถในการประเมินทางเลือกต่างๆ ซึ่งเป็นไปตามลำดับขั้นตอน มีการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก เพื่อให้ได้ทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับการนำไปปฏิบัติต่อไป

2) การแก้ปัญหา (Problem Solving) หมายถึง ความสามารถในการใช้ความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ทำให้เผชิญและจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

3) การคิดอย่างสร้างสรรค์ (Creative Thinking) หมายถึงความสามารถในการคิดกว้าง คิดไกล คิดหลากหลาย คิดออกจากรอบ สามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่างๆ ทำให้เกิดความคิดใหม่ๆ สำหรับตอบสนองปรับตัวและยืดหยุ่นต่อสิ่งเร้าในชีวิตประจำวันได้

4) การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) หมายถึงความสามารถในการวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลข่าวสาร คิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ มีความสมเหตุสมผล โดยพิจารณาทั้งคุณและโทษ ทำให้ได้มา ซึ่งคุณค่าของสิ่งนั้นอย่างแท้จริง เพื่อนำไปพิจารณาสถานการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น

5) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) หมายถึงความสามารถในการเป็นผู้ถ่ายทอดและเป็นผู้รับ ทั้งคำพูด กิริยา ท่าทางต่างๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงให้รู้ถึงความปรารถนา รู้จักปฏิเสธ ต่อรอง และขอความช่วยเหลือ โดยจะต้องมีความเหมาะสมกับเวลาและสถานการณ์

6) การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship Skills) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น มีความเป็นมิตรเอาใจใส่ ร่วมมือให้เกียรติสามารถถ่ายทอดความรู้สึก แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและยอมรับซึ่งกันและกัน

7) การตระหนักรู้ตนเอง (Self-Awareness) หมายถึงความสามารถในการรู้จักตนเองและยอมรับในตนเอง ทั้งด้านบุคลิกลักษณะ จุดดี จุดด้อย ความต้องการ ไม่ต้องการความชอบ ความไม่ชอบ และสามารถประเมินตนเองได้ตามความเป็นจริง

8) ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ เข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการของผู้อื่น และยอมรับในสิ่งที่เขาเป็น สิ่งที่เขารู้สึก และแสดงความเข้าใจได้อย่างเหมาะสมกับสถานการณ์

9) การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotional) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และตอบสนองต่ออารมณ์ ความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม ทั้งของตนเองและผู้อื่น ประเมินได้ว่าอารมณ์มีผลต่อพฤติกรรมต่างๆ

10) การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress) หมายถึงความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุ รู้วิธีผ่อนคลาย ควบคุม จัดการ ลด และหลีกเลี่ยง จากสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ ภาย และความเครียดของบุคคล

ทั้งนี้การศึกษาของ แมนกรูการ์ วิทแมน และโพสนเนอร์ (Mangrulkar, Whitman, & Posner. 2001) เกี่ยวกับวิธีการพัฒนาทักษะชีวิตในเด็กและวัยรุ่น ได้แบ่งองค์ประกอบสำคัญของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตไว้ 3 องค์ประกอบคือ

1) องค์ประกอบทักษะทางสังคม (Social Skills) ประกอบด้วยทักษะการสื่อสาร ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะระหว่างบุคคล (การพัฒนาสัมพันธภาพที่ดี) ทักษะการให้ความร่วมมือ ทักษะการเห็นอกเห็นใจ

2) องค์ประกอบทักษะทางความคิด (Cognitive Skills) ประกอบด้วยทักษะการแก้ปัญหา และการตัดสินใจ (การเข้าใจผลที่เกิดขึ้นของการกระทำ การกำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหา)

3) องค์ประกอบทักษะการเผชิญหน้าทางอารมณ์ (Emotional Skills) ประกอบด้วยการจัดการความเครียด การจัดการกับความรูสึกรวมถึงความโกรธ ทักษะสำหรับการเพิ่มการควบคุมระบบตนเอง (การบริหารจัดการและดูแลตนเอง)

จะเห็นได้ว่าทักษะทั้ง 3 องค์ประกอบดังกล่าวเป็นทักษะที่มีความสัมพันธ์กัน ไม่ได้แยกออกจากกันแต่เป็นส่วนที่ร่วมกันเพื่อส่งเสริมให้เกิดทักษะชีวิตที่สมบูรณ์ในการดำรงชีวิต

2.4.4 แนวคิดเรื่องการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การถูกล่วงละเมิดทางเพศเป็นเรื่องที่หลายประเทศทางตะวันตกให้ความสำคัญ มีทั้งผลงานวิจัยศึกษามากมายละโครงการสำหรับเด็ก และเยาวชนที่สอนเกี่ยวกับเรื่อง การรู้จักป้องกันตัวเอง ทั้งในรูปแบบการฝึกปฏิบัติ และการทำบทบาทสมมติให้เป็นบทเรียนที่นำไปใช้ได้จริง โดยโครงการส่วนใหญ่มุ่งเน้นไปที่เด็กวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงมากที่สุด เพราะต้องปรับตัวต่อการเผชิญโลกภายนอก

สำหรับประเทศไทย เริ่มมีผู้ให้ความสำคัญต่อการปฏิบัติตัวเพื่อเป็นการป้องกันตนเองจากการตกเป็นเหยื่อ และผลงานวิจัยได้แก่ สิริินทร์ ศรีประสิทธิ์ (2545, น 65) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมหรือการกระทำใดๆ ที่กลุ่มนักเรียนหญิงควรให้ความสำคัญและนำไปปฏิบัติเพื่อป้องกันการล่วงเกินทางเพศ ได้แก่

1. พฤติกรรมการแต่งกาย คือ ไม่แต่งกายล่อแหลม เช่น การใส่สายเดี่ยว ทุ่งสั้นรัดรูปจนเห็นสัดส่วน เปิดเผยเห็นเนินอกและสะโพก
2. พฤติกรรมทางวาจา คือ ไม่ใช้คำพูดที่มีลักษณะเชิญชวน ทำทนาย หรือยั่วยุอารมณ์ทางเพศ

3. พฤติกรรมการเที่ยวเตร่ คือ การไม่เที่ยวกลางคืนหรือเที่ยวในสถาน
 เริงรมย์
4. พฤติกรรมการใช้สารเสพติด คือ ไม่ดื่มสุราของมึนเมา หรือยาเสพติด
5. พฤติกรรมเกี่ยวกับการใช้สื่อ คือ การไม่เปิดรับสื่อลามก ทั้งทางหนังสือ
 วีดีโอ โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น
6. พฤติกรรมเกี่ยวกับการเดินทาง คือ การไม่ไปในสถานที่เปลี่ยว หรือไม่อยู่
 ลำพังในที่ไม่ปลอดภัย
7. พฤติกรรมการคบเพื่อน คือ การไม่คบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น ชอบ
 เที่ยวกลางคืน แต่งตัวล่อแหลม พุดเชิญชวน ทำทนายเพศตรงข้าม
8. พฤติกรรมการใช้ศิลปะป้องกันตัว คือ การฝึกศิลปะป้องกันตัว เช่น ยูโด
 คาราเต้ เป็นต้น และการใช้อุปกรณ์ทุ่นแรง เช่น อุปกรณ์ไฟฟ้า สเปร์ยต่างๆ เป็นต้น
- สภาสตรีสังคมแห่งชาติ (2548) กล่าวถึงการป้องกันตนเองจากภัยผู้หญิงว่า
1. หลีกเลี่ยงการอยู่ในสถานที่เปลี่ยวหรือสถานที่ที่ไม่ปลอดภัยต่อสวัสดิ
 ภาพของสตรี เช่น มุมตึก ลานจอดรถ สถานเริงรมย์ต่างๆ
 2. เลือกใช้พาหนะเดินทาง โดยคำนึงถึงความปลอดภัย และแจ้งให้
 ครอบครัวทราบว่าจะไปไหนมาไหน
 3. ฝึกสังเกตสิ่งรอบตัว กรณีที่สังเกตเห็นสิ่งผิดปกติจะได้หลีกเลี่ยงและ
 ป้องกันได้ เช่น มีคนติดตามอย่างมีพิรุช ไม่ควรเข้าบ้านตนเอง แต่ควรไปหาเพื่อนที่น่าไว้ใจได้ หรือไป
 สถานีตำรวจ
 4. หากถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือทำร้ายร่างกาย ต้องตั้งสติ และหาทาง
 ออกที่ปลอดภัย เช่น พุดถ่วงเวลา และหาทางหนีร้องว่าไฟไหม้ ฯลฯ แต่หากคนร้ายมีอาวุธต้องคิดถึง
 การรักษาชีวิตไว้ก่อน
 5. เรียนรู้ทักษะศิลปะการต่อสู้ และการป้องกันตนเอง
 6. เมื่อตัดสินใจทำงานใดๆ ต้องตรวจสอบข้อมูลจากผู้รู้ หรือแหล่งงานให้
 แน่ชัดเสียก่อน

สำนักงานแผนและงบประมาณ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ (อ้างถึงใน ลดาวัลย์ รุ่งเรืองพัฒนา, 2548) กล่าวถึงพฤติกรรมการป้องกันตนเองจากการข่มขืนกระทำชำเราไว้ดังนี้

1. ไม่ควรแต่งกายด้วยการใช้เสื้อผ้าที่ยั่วยวนอารมณ์ผู้ชายการแต่งกายของผู้หญิงควรรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีเอาไว้ เพราะการแต่งกายด้วยการเลียนแบบชาวตะวันตกด้วยการใส่เสื้อผ้าที่โชว์สัดส่วน เป็นชนวนอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดการข่มขืนกระทำชำเราหรืออนาจารขึ้นได้

2. ผู้หญิงไม่ควรเดินทางไปไหนมาไหนคนเดียวโดยลำพัง ในซอยเปลี่ยวหรือค้ำมืด

3. ไม่ควรขึ้นรถจักรยานยนต์เมื่อมีคนแปลกหน้าชวนให้ขึ้น

4. เมื่อมีคนมาตีสนิททำนองรู้จัก หรือเป็นเพื่อนเก่ามาก่อน แต่ความจริงแล้วไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ให้พยายามหลีกเลี่ยงเสีย

5. พยายามหลีกเลี่ยงไม่ไปไหนมาไหนกับคนที่ไม่สนิท

6. เมื่อมีความจำเป็นที่จะต้องออกนอกบ้านในยามค่ำคืนและไม่สามารถที่จะให้ใครติดตามไปด้วยได้ ควรบอกให้ทางบ้านทราบว่าจะไปที่ไหน ไปพบใคร ไปอย่างไร และกลับเมื่อไหร่เพราะอาจจะถูกบุคคลที่ต้องการจะไปหลอกลวงไปในทางที่ไม่ดีได้ ควรพกพาบัตรประจำตัวประชาชนด้วยทุกครั้งเมื่อออกจากบ้าน

การป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ยังไม่มีมาตรการที่ชัดเจนว่าควรเป็นไปในรูปแบบใด ซึ่ง สุดสงวน สุธีสร (2543.น.22-29) ได้แบ่งแยกแนวทางป้องกันได้เป็น 4 ลักษณะ คือ

1. การป้องกันการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ โดยตัวเอง หมายถึง การระมัดระวังไม่ให้ตัวเองไปอยู่ในสถานการณ์ที่ล่อแหลมต่อการเป็นเหยื่อ เช่น ไม่เดินตามลำพังในที่เปลี่ยว ในเวลากลางคืน ไม่ไปเที่ยวแหล่งเรีงรมย์ที่มีเหตุทะเลาะวิวาท เป็นต้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการป้องกันการตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมเน้นที่วิจารณ์ญาณของบุคคลแต่ละคน ว่าอะไรควรทำมากน้อยเพียงใด การกระทำใดสมควรหรือไม่ การขัดเกลาทางสังคมจึงมีส่วนต่อแนวความคิดนี้เป็นอย่างมาก เช่น พ่อแม่อบรมลูกไม่ให้คบกับคนที่ไม่ดี เป็นต้น

การป้องกันโดยตัวเองอาจเป็นในลักษณะการต่อสู้ หมายถึง แต่ละคนได้รับการฝึกฝนอบรมให้รู้จักและมีทักษะในการใช้ศิลปะป้องกันตัว เมื่อมีเหตุการณ์เลวร้ายเกิดขึ้น จะเห็นได้ว่าผู้หญิงสมัยนี้มักเรียนศิลปะการป้องกันตัว การเรียนรู้ศิลปะป้องกันตัวต่างๆ มีวัตถุประสงค์ให้ผู้ได้รับการอบรมรู้จักวิธีการในการป้องกันตัวของตัวเองเมื่อเกิดเหตุร้ายขึ้น สามารถเอาตัวรอดจากเหตุการณ์วิกฤตได้ บางครั้งอาจช่วยเหลือผู้อื่นได้อีกด้วย

การป้องกันโดยตัวเอง ในลักษณะที่มีความตื่นตัวต่อสภาพแวดล้อมที่ดำเนินอยู่ในสังคม เป็นคนช่างสังเกต สนใจข่าวสารของบ้านเมือง เมื่อมีความตื่นตัวและสนใจต่อความเป็นไปของสังคมแล้ว ทำให้คนๆ นั้น สามารถมีชีวิตอยู่อย่างปลอดภัยในสังคมได้

2. การป้องกันการตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมโดยเพื่อนบ้าน หรือชุมชน หมายถึง การปลูกฝังทัศนคติที่ดีต่อเพื่อนบ้านหรือชุมชน ในที่นี้ คือ ความห่วงใยอาทร ให้ความร่วมมือร่วมใจดูแลซึ่งกันและกัน การปลูกฝังค่านิยมทัศนคติดังกล่าวควรปลูกฝังตั้งแต่เด็ก เพื่อให้คนในชุมชนมีความรับผิดชอบซึ่งกันและกัน มีการอุดหนุนเกื้อกูลกัน ช่วยเหลือเมื่อมีเหตุร้ายเกิดขึ้น

3. การป้องกันการตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมโดยรัฐ หมายถึง การที่รัฐจัดหาบริการในด้านการป้องกันการตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมให้แก่สมาชิกในสังคมทุกคน โดยไม่คำนึงถึงเพศ อายุ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม โดยอาจจัดในรูปแบบดังต่อไปนี้ คือ

(1) สายตรวจ โดยจัดตรวจตามจุดต่างๆที่น่าจะเป็นสถานที่ล่อแหลมต่อการเกิดอาชญากรรม เพราะการจัดสายตรวจเป็นการตัดช่องโอกาสของการกระทำผิดของอาชญากรได้

(2) การจัดอบรมโครงการตำรวจชุมชน-มวลชนสัมพันธ์ โดยมุ่งให้ตำรวจกับประชาชนได้รู้จัก และสร้างความเข้าใจอันดีต่อกัน ทำให้เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ไม่เกิดอคติและการต่อต้าน ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมการเคารพกฎหมายมากกว่าละเมิดกฎหมาย ทำให้ปัญหาอาชญากรรมลดลง

(3) สายสืบ สืบหาผู้กระทำผิดมาลงโทษเพื่อความศักดิ์สิทธิ์ของกฎหมายและความเป็นธรรมในสังคม ผู้ก่อความเสียหายให้แก่ผู้อื่นย่อมได้รับโทษ ดังนั้นตำรวจจึงมีหน้าที่สืบเสาะแสวงหาผู้กระทำผิดมาลงโทษ เพื่อป้องกันไม่ให้คนในสังคมเอาเยี่ยงอย่าง และตัวผู้กระทำผิดเองเมื่อตระหนักถึงประสิทธิภาพของกฎหมายจะไม่กระทำผิดอีก อนึ่ง การนำผู้กระทำผิดมาลงโทษเท่ากับ

เป็นการแยกผู้กระทำผิดทางสังคม ถือได้ว่าเป็นการป้องกันคนในสังคมให้ปลอดภัยต่อภัยร้ายจากผู้กระทำผิดได้

(4) การประชาสัมพันธ์ เผยแพร่ วิธีการป้องกันตัวเองโดยตำรวจเล็งเห็นประโยชน์ว่าประชาชนควรจะได้ทราบ ไม่ว่าจะผ่านทางด้านหลักการ วิธีการปฏิบัติเพื่อความไม่ประมาทอันเป็นการตัดช่องโอกาสในการกระทำผิดนั่นเอง

4. การป้องกันการตกเป็นเหยื่ออาชญากรรมโดยลักษณะผสมผสาน คือ การนำแนวทางดังกล่าวทั้งหมดมาผสมผสานกัน เพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการป้องกันการตกเป็นเหยื่ออาชญากรรม เป็นต้นว่า รัฐบาลกับชุมชนร่วมมือกันทำโครงการร่วมกันในการป้องกันอาชญากรรมหรือการตกเป็นเหยื่ออาชญากรรม เช่น โครงการวิทยุสมัครเล่นเพื่อป้องกันอาชญากรรม เป็นต้น

สรุปได้ว่าในวัยรุ่นควรได้รับการป้องกันด้วยการเลี้ยงดูจากผู้ปกครอง โรงเรียน และสังคมรอบข้าง เพื่อให้เด็กมีภูมิคุ้มกันที่พึงประสงค์ ให้ความรักความอบอุ่นฝึกให้เด็กรู้จักระเบียบวินัย การควบคุมตนเอง ให้มีเอกลักษณ์เป็นของตนเองฝึกทักษะชีวิต ให้แก้ไขปัญหาได้ถูกต้อง มีทักษะในการปฏิเสธที่ไม่ถูกต้อง การสอนให้เด็กคบเพื่อนที่ดีเป็นการฝึกทักษะทางสังคมการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

2.4.5 การประยุกต์ใช้แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ

จากการทบทวนวรรณกรรมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ พบว่าได้มีผู้วิจัยนำใช้แนวคิดทักษะชีวิตด้านสุขภาพ (skills for health) ขององค์การอนามัยโลก ไปประยุกต์ใช้ในการแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพในกลุ่มวัยอื่นๆ ดังเช่น การศึกษาของ ฐานดา เกียรติเกาะ (2555) ได้ศึกษาผลของการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงอายุ 11-14 ปี จำนวน 80 คนโดยใช้โปรแกรมที่ประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตในการป้องกันภัยทางเพศขององค์การอนามัยโลกร่วมกับการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยการกำหนดสถานการณ์จำลองและการใช้กระบวนการกลุ่มประกอบด้วยการบรรยายการระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การเล่นเกมส์ การแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้วัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงได้พัฒนาทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการสื่อสารและต่อรอง

รวมถึงการมีพฤติกรรมในการป้องกันผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณทักษะการสื่อสารทักษะการต่อรองและพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$ นอกจากนี้ยังพบว่าแนวคิดของทักษะชีวิต ยังนำไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มเด็กอนุบาล ดังการศึกษาของ ปราลลพ พรหมล้วน (2550) ที่ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอนุบาล โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตบางคอแหลม จำนวน 160 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 80 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 80 คนโดยใช้โปรแกรมการสอนเรื่องการสัมผัสและทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศจำนวน 6 ครั้ง โดยใช้เวลาครั้งละ 30 นาที พบว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมเด็กมีความรู้สามารถในการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$

นอกจากนี้ก็ยังพบว่าโปรแกรมทักษะชีวิต ยังนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นได้เช่นกัน ดังการศึกษาของ สกล วรเจริญศรี (2550) ได้ทำการศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตและสร้างโมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือนักเรียนวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 1 และ 2 สังกัดสำนักงานการอาชีวศึกษากรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น พบว่า โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของทักษะชีวิตประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบทักษะด้านสังคม องค์ประกอบทักษะด้านความคิด และองค์ประกอบทักษะด้านการเผชิญทางอารมณ์ มีค่าความเหมาะสมพอดีกับข้อมูลเชิงประจักษ์ มีน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์สูง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสามารถวัดองค์ประกอบของทักษะชีวิตได้ โมเดลกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติการฝึกอบรม โดยมีการประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา ตลอดทั้งเทคนิคทางจิตวิทยาใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิต ทักษะชีวิตโดยรวมและรายองค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม ก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่ากลุ่มฝึกอบรมมีผลให้ทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่นเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ทักษะชีวิตโดยรวมและราย

องค์ประกอบของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สำหรับงานวิจัยในต่างประเทศ ก็พบว่า มีผู้ที่นำแนวคิดของการใช้ทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้ในการดูแลกลุ่มที่มีปัญหาด้านพฤติกรรม ในกลุ่มวัยต่างๆ เช่น เด็กวัยรุ่นจีนที่มีภาวะสติปัญญาถดถอย และเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น เป็นต้น ดังเช่น เฮอเบิร์ตและพิชเช่ (Hebert & Piche, 2001) ได้ศึกษาเรื่องผลของการอบรมการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 113 พบว่าหลังจากได้รับการอบรมเด็กนักเรียนมีความรู้และทักษะในการป้องกันตนเองต่อผู้คุกคามและสถานการณ์เสี่ยงดีกว่าก่อนอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และเมื่อติดตามผลในอีก 2 เดือน หลังการอบรมพบว่าเด็กนักเรียนยังคงมีคะแนนในส่วนของความรู้อยู่ในระดับดี ในขณะที่คะแนนด้านทักษะในการป้องกันตนเองลดลง แต่ก็ยังคงสูงกว่าก่อนได้รับการอบรม และจากการศึกษาของลีและทัง (Lee & Tang, 1999) ได้ศึกษาเรื่องการประเมินผลการอบรมทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองขึ้นต้นจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในหญิงวัยรุ่นจีนที่มีภาวะสติปัญญาถดถอย พบว่าผู้ที่ได้รับการอบรมมีความรู้ดีกว่าและมีความกลัวต่อผู้คนและสถานการณ์ต่างๆ น้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรม

จากการศึกษาทฤษฎีและงานวิจัยเกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่าทำให้ความรู้และการเพิ่มทักษะชีวิตให้กับนักเรียนวัยรุ่นจะทำให้คนรู้จักดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจ ซึ่งจะส่งผลให้คนมีสภาพการดำรงชีวิตที่มีความสุขสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมโดยไม่เป็นภาระของสังคม จึงได้นำไปใช้เพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ในสังคมโลก ทั้งนี้เพื่อให้คนเกิดการพัฒนาตนเองโดยการใช้ในการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้านความคิด การตัดสินใจ และการกล้าแสดงออก ในการแก้ไขปัญหาให้กับตนเองได้อย่างฉลาด ด้วยเหตุนี้ทักษะชีวิตจึงประกอบด้วยทักษะต่างๆที่ส่งผลให้คนฉลาดรู้ฉลาดเลือก และฉลาดปฏิบัติ รวมทั้งการรู้จักยับยั้งชั่งใจบุคคลที่มีทักษะชีวิตจะเป็นบุคคลที่มีเหตุผลน่าจะทำให้นักเรียนสามารถมีวิจารณญาณในการคิด วิเคราะห์หาทางเลือกที่ถูกต้องและเหมาะสมในการตัดสินใจ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะปัญหาทางการเรียน ปัญหาด้านการล่วงละเมิดทางเพศ ปัญหาการใช้ยาเสพติดในวัยรุ่นหรือปัญหาโรคเอดส์ วัยรุ่นจะสามารถฝึกทักษะที่สำคัญ เช่น ทักษะการปฏิเสธ และหาทางออกอย่างเหมาะสม โดยไม่เสียสัมพันธภาพระหว่างเพื่อน ซึ่ง “เพื่อน” ในวัยรุ่นมีความหมายและมีความสำคัญมาก “เพื่อน” จะสามารถชักจูงให้วัยรุ่น

หรือ นักเรียนหันเหไปมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ ดังนั้นหากนักเรียนได้มีการฝึกทักษะชีวิตที่สำคัญ อันได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ เพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ทักษะการปฏิเสธ โดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด ผู้วิจัยคาดว่านักเรียนจะสามารถนำประสบการณ์ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวันในการป้องกันตนเองได้อย่างถูกต้อง

2.4.6 โปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ

โปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ โดยศึกษาจากตำราและเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ โดยผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิดทักษะชีวิตด้านสุขภาพ (skills for health) ขององค์การอนามัยโลก และหลักการวิเคราะห์ตามหลักฐานเชิงประจักษ์ ด้วยกระบวนการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ จากฐานข้อมูล PubMed, Published online, Cochrane, e-Theses, ฐานข้อมูลงานวิจัย (Thai LIS), ระบบคลังข้อมูลงานวิจัยไทย (TNRR), และสืบค้นงานวิทยานิพนธ์จากฐานข้อมูลวิจัยของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ ที่ตีพิมพ์เผยแพร่และไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่ และสืบค้นจากงานวิทยานิพนธ์ ผลการสืบค้นหลักฐานเชิงประจักษ์ที่เกี่ยวข้องกับการใช้ โปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ จากฐานข้อมูลต่างๆ ได้หลักฐานเชิงประจักษ์ทั้งหมดจำนวน 10 เรื่อง ตีพิมพ์เป็นภาษาไทย 8 เรื่อง ตีพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษ 2 เรื่อง ผู้วิจัย คัดออก 4 เรื่อง เนื่องจากไม่ได้ระบุรายละเอียดวิธีการใช้ทักษะไว้เหลืองานที่มีคุณภาพตามเกณฑ์การประเมินและสามารถนำมาพัฒนาโปรแกรมได้จำนวน 6 เรื่อง ซึ่งสอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย ผลลัพธ์ที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา และมีการระบุวิธีการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตที่ชัดเจน ซึ่งเป็นงานวิจัยระดับ 3 non randomized controlled trials (รายละเอียดดูในภาคผนวก ค)

หลังจากผู้วิจัยได้ทำการศึกษาดำรง เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตในการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และพัฒนาขึ้นตามหลักฐานเชิงประจักษ์ ด้วยกระบวนการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ จึงได้รูปแบบโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้กระบวนการให้ความรู้และฝึกทักษะชีวิตแบบโต้ตอบหรือมีส่วนร่วม เป็นการออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนากระบวนการคิดวิเคราะห์ และการ

เรียนรู้ ด้วยวงจรพัฒนาทักษะ (cycle of skills development) (Mangrulkar et al, 2001, pp.26-27) ประกอบด้วยขั้นตอนการส่งเสริมทัศนคติของทักษะ การส่งเสริมการฝึกทักษะ และการดำรงอยู่ของทักษะด้านสุขภาพด้วยวิธีการสอนที่หลากหลาย ได้แก่ การเล่นเกมส์ การฝึกบทบาทสมมุติ การวิเคราะห์สถานการณ์ การทำกลุ่มย่อย การสาธิต ร่วมกับการให้ความรู้ ซึ่งเนื้อหาความรู้ในเรื่องปัจจัยสาเหตุ ผลกระทบที่เกิดจากการล่องละเมิดทางเพศและวิธีการป้องกันการถูกล่องละเมิดทางเพศ จะช่วยในการป้องกันแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ และวิเคราะห์ปัญหาหรือสถานการณ์ออกเป็นส่วนๆ สามารถนำไปใช้ได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วย ได้แก่กิจกรรมครั้งที่ 1 การให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการล่องละเมิดทางเพศ กิจกรรมครั้งที่ 2 เรื่อง คุณค่าในตัวเอง กิจกรรมครั้งที่ 3 เรื่อง อย่างนี้ต้องปฏิเสธ กิจกรรมครั้งที่ 4 เรื่อง คิดอย่างไร กิจกรรมครั้งที่ 5 เรื่อง ทำหรือไม่ทำไต่ตรงให้ดี กิจกรรมครั้งที่ 6 เรื่อง วัยรุ่นยุคใหม่สดใสและกล้าแสดงออก กิจกรรมครั้งที่ 7 กิจกรรมผสมผสาน และกิจกรรมครั้งที่ 8 กิจกรรมยุติการอบรม ซึ่งประกอบด้วย 5 ทักษะ คือ ทักษะการเห็นคุณค่าในตัวเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธและต่อรอง ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมจำนวน 8 ครั้ง ในการดำเนินกิจกรรมใช้เวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง และมีการบ้านกลับไปทำสัปดาห์ ๆ ละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 30 ชั่วโมง (รายละเอียดโปรแกรมดูในภาคผนวก ง) ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) สัปดาห์ที่ 1 (พบกันครั้งที่ 1) กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ ผู้วิจัยแนะนำตนเองชี้แจงถึงจุดมุ่งหมายของการดำเนินการวิจัยและประโยชน์ที่จะได้รับ จากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์และบรรยากาศที่ดีระหว่างกัน รู้สึกรอบอุ่น ปลอดภัย และไว้วางใจต่อกัน จากนั้นให้ความรู้เกี่ยวกับการล่องละเมิดทางเพศ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและการป้องกัน

2) วันพุธสัปดาห์ที่ 2 (พบกันครั้งที่ 2) กิจกรรมให้ความรู้และเข้าใจความหมายองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตัวเอง สิทธิในร่างกายตน ความหมายของการล่องละเมิดทางเพศ การแยกแยะสัมผัสที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมและให้นักเรียนรู้สึกมีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเอง

3) วันพุธสัปดาห์ที่ 3 (พบกันครั้งที่ 3) กิจกรรมให้นักเรียนสามารถปฏิเสธในสิ่งที่ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเองและบุคคลอื่นให้มีทักษะในการปฏิเสธและการหาทางออกเมื่อถูกชักชวนใน

สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศให้สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศแบบไม่คาดคิดได้

4) วันพุธสัปดาห์ที่ 4 (พบกันครั้งที่ 4) กิจกรรมให้นักเรียนสามารถพิจารณาทางเลือกในการตัดสินใจที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันปัญหาการถูกล้วงละเมิดทางเพศ ฝึกทักษะต่างๆ ในการตัดสินใจที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ

5) วันพุธสัปดาห์ที่ 5 (พบกันครั้งที่ 5) ให้นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์เหตุการณ์หรือสถานการณ์เสี่ยงการแยกสัมผัส และไม่ดีให้นักเรียนมีความรู้และทักษะเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยง รวมทั้งการบอกให้ผู้ใหญ่รับทราบ

6) วันพุธสัปดาห์ที่ 6 (พบกันครั้งที่ 6) กิจกรรมฝึกอบรมพัฒนาทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมโดยแสดงพฤติกรรมในการปกป้องสิทธิของตนเอง ไม่ล่วงล้ำสิทธิคนอื่น (ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน) และแสดงความคิด ความรู้สึกของตนเองอย่างสุภาพโดยไม่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ

7) วันพุธสัปดาห์ที่ 7 (พบกันครั้งที่ 7) กิจกรรมให้นักเรียนได้ประเมินตนเองในการที่จะสามารถนำทักษะชีวิตต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทบทวนเนื้อหากิจกรรมทักษะในการป้องกันตนเอง สามารถสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรม

8) วันพุธสัปดาห์ที่ 8 (พบกันครั้งที่ 8) กิจกรรมสรุปภาพรวมของนักเรียนในการเข้ารับการฝึกอบรม และประเมินผลการเข้าร่วมฝึกอบรม

ภายหลังจากเข้าโปรแกรมทักษะชีวิตส่งผลให้นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีความรู้ ทักษะและการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ในด้านต่างๆ เห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการปฏิเสธ ทักษะในด้านการตัดสินใจและทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ดังนั้นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ จึงมีความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศเพิ่มขึ้น ภายหลังจากดำเนินกิจกรรมเสร็จสิ้นลง

บทที่ 3

วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) ชนิด 2 กลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง (two group pretest-posttest design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศต่อความรู้และทักษะในการป้องกันตนเองในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุทัยธานี โดยมีรูปแบบการวิจัยดังนี้

3.1 รูปแบบการทดลอง

กลุ่มทดลอง	O_{11}	X	O_{12}
กลุ่มควบคุม	O_{21}		O_{22}
	$\bar{D}_1 = O_{12} - O_{11}$		
	$\bar{D}_2 = O_{21} - O_{22}$		

แผนภาพที่ 3.1

O_{11} หมายถึง ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะในการป้องกันตนเองก่อนการทดลอง

O_{12} หมายถึง ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะในการป้องกันตนเองหลังการทดลอง

O_{21} หมายถึง ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะในการป้องกันตนเองของกลุ่มควบคุม

ก่อนได้รับการดูแลตามปกติ

O_{22} หมายถึง ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะในการป้องกันตนเองของกลุ่มควบคุม

หลังได้รับการดูแลตามปกติ

X หมายถึง โปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิด

ทางเพศ

\bar{D}_1 หมายถึง ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะในการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมป้องกันจากการล่อลวงละเมิดทางเพศ โดยใช้ค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง ลบด้วยค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง ได้แก่ $\bar{D}_1 = O_{12} - O_{11}$

\bar{D}_2 หมายถึง ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะในการป้องกันตนเอง ก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มควบคุม โดยใช้ค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง ลบด้วยคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลอง ได้แก่ $\bar{D}_2 = O_{22} - O_{21}$

3.2 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.2.1 ประชากรในการศึกษา คือ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 11-14 ปี สังกัดโรงเรียนกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอุทัยธานี ข้อมูลสถิติใน ปี 2558 จำนวน 1,860 ราย

3.2.2 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การศึกษาในครั้งนี้ คือ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 11-14 ปี ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอุทัยธานี จำนวน 2 แห่ง ทั้งหมด 60 ราย การศึกษาครั้งนี้มีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเป็นไปตามคุณสมบัติ ดังนี้

3.2.2.1 การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

(1) กำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้า (inclusion criteria) ดังนี้

- 1.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เพศหญิง
- 1.2 อายุระหว่าง 11 - 14 ปี

(2) กำหนดเกณฑ์ในการคัดออก (exclusion criteria) ดังนี้

- 2.1 ผู้ที่มีโรคทางจิตเวชหรืออยู่ระหว่างการเข้ารับการรักษาอาการทางจิต

(3) กำหนดเกณฑ์ในการยุติจากการศึกษาวิจัย(discontinuation criteria) ดังนี้

- 3.1 ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ครบทุกครั้ง
- 3.2 อาสาสมัครไม่สามารถปฏิบัติตามข้อกำหนดของโครงการวิจัยได้

เช่น ย้ายโรงเรียน หยุดเรียน เป็นต้น

3.2.2.2 ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

การประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่าง (Sample size estimate) ผู้วิจัยอ้างอิงจากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา เรื่องผลของการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยง (ฐานดา เกียรติเกาะ, 2555) เนื่องจากมีลักษณะเป็นงานวิจัยกึ่งทดลองและศึกษาเกี่ยวกับการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในกลุ่มตัวอย่างที่คล้ายคลึงกับงานวิจัยที่ผู้วิจัยกำลังศึกษา ได้นำค่าที่เกิดจากการทดลองมากำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง คือ ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ของกลุ่มทดลองเท่ากับ 48.20 และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 43.88 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 4.21, 4.57 และนำมาคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยโปรแกรมสำเร็จรูป G*Power version 3.1.5 กำหนดค่าอำนาจการทดสอบ (power) ที่ระดับ 0.80 มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α) เท่ากับ .05 หรือระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 95% (บุญใจ ศรีสถิตนรากร, 2553) จากการคำนวณนำค่าขนาดอิทธิพลเท่ากับ 0.98 คำนวณจะได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 54 ราย คือ กลุ่มละ 27 ราย ระหว่างดำเนินการวิจัยเพื่อป้องกันความเสี่ยงจากสูญหายระหว่างการเก็บข้อมูล (drop out) ผู้วิจัยจึงพิจารณาเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่าง 10% จะได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 59 คน แต่เนื่องจาก มีการแบ่งกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มโดยให้แต่ละกลุ่มมีสมาชิกเท่ากัน ผู้วิจัยจึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่าง 60 ราย ดังนั้นสามารถแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 ราย

3.2.2.3 การดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้

ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ที่เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอุทัยธานี โดยมีเกณฑ์การพิจารณาคัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ทั้งสองกลุ่มให้มีความคล้ายคลึงกันดังนี้ คือ 1) เป็นโรงเรียนขนาดกลาง ตั้งอยู่ในอำเภอเดียวกัน 2) โรงเรียนไม่มีการทำโครงการหรือการสอนหลักสูตรเพศวิถีในนักเรียน 3) ระดับผลการเรียนของนักเรียนไม่แตกต่างกัน 4) ผู้บริหารและคณาจารย์ของโรงเรียนให้การสนับสนุนและยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยตามเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งได้โรงเรียนที่เข้าเกณฑ์ 7 แห่ง โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) ด้วยการจับฉลากได้โรงเรียนมา 2 แห่ง เลือกโรงเรียนแห่งที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง และโรงเรียนแห่งที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม หลังจากนั้นผู้วิจัยคัดเลือกตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเลือก และทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามจำนวน แล้วผู้วิจัยทำการ

คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คัดเข้า และจึงดำเนินการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย และทดสอบความเท่าเทียมกันของกลุ่มตัวอย่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test) ผลการทดสอบ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล้วงละเมิดทางเพศของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) พร้อมทั้งสอบถามความยินยอมการเป็นกลุ่มตัวอย่าง จนได้กลุ่มทดลอง 30 ราย และ กลุ่มควบคุม 30 ราย รวมเป็นจำนวน 60 ราย ในกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายออกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 10 ราย

3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

3.3.1 เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย

3.3.1.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล (ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง) ประกอบด้วย อายุ ระดับการศึกษา เกรดเฉลี่ยสะสม รายได้ และบุคคลในครอบครัวที่เด็กสามารถบอกเล่าเรื่องราวหรือเหตุการณ์หากถูกล้วงละเมิดทางเพศ เพื่อปรึกษา และขอความช่วยเหลือได้

3.3.1.2 แบบวัดความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล้วงละเมิดทางเพศของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจาก จุฑานันท์ ก้อนแก้ว (2550) ซึ่งเป็นแนวคิดขององค์การอนามัยโลก ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งฉบับ ในประเด็นความรู้เรื่องในเรื่องการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศและทักษะการป้องกันตนเอง โดยมีค่าความเชื่อมั่น Kuder Richardson (KR-20) ของแบบสอบถามส่วนของความรู้มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 และแบบวัดทักษะการป้องกันตนเองจากการล้วงละเมิดทางเพศ มีค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach Coefficient) เท่ากับ 0.71 เป็นลักษณะแบบทดสอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบให้เลือกคำตอบที่ถูก (multiple choices) คำตอบที่ถูกให้ 1 คะแนน คำตอบอื่นๆ ให้ 0 คะแนน และแบบวัดของลิเคอร์ท (Likert s Scale) มีลักษณะแบบมาตราวัดประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดให้ผู้เลือกตอบได้ 5 ตัวเลือกคือ

เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีข้อความจำนวน 15 ข้อ และเป็นข้อความทางบวก จำนวน 8 ข้อ คือ ข้อ 1, 2, 5, 6, 8, 10, 13 และ 15 ข้อความเชิงลบ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3, 4, 7, 9, 11, 12 และ 14

มีเกณฑ์ในการแปลผลคะแนนดังนี้

	ข้อความทางบวก (Positive Statement)	ข้อความทางลบ (Negative Statement)
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	3 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน	5 คะแนน

เกณฑ์ในการแปลความหมายของแบบวัดความรู้การป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ (ด้านความรู้) โดยการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้ โดยกำหนดเกณฑ์ตามแนวความคิดของจุฑานันท์ ก้อนแก้ว (2550) ดังนี้ ซึ่งแบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับดังนี้

ได้คะแนนอยู่ในช่วง 8-10 คะแนน หมายความว่า มีความรู้ระดับดี

ได้คะแนนอยู่ในช่วง 6-7 คะแนน หมายความว่า มีความรู้ระดับปานกลาง

ได้คะแนนอยู่ในช่วง ต่ำกว่า 6 คะแนน หมายความว่า มีความรู้ระดับต่ำ

เกณฑ์ในการแปลความหมายของแบบวัดทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ (ด้านทักษะ) โดยการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้ โดยกำหนดเกณฑ์ตามแนวความคิดของจุฑานันท์ ก้อนแก้ว (2550) ดังนี้

4.51 - 5.00 หมายถึง มีทักษะชีวิตมากที่สุด

3.51 - 4.50 หมายถึง มีทักษะชีวิตมาก

2.51 - 3.50 หมายถึง มีทักษะชีวิตปานกลาง

1.00 - 1.50 หมายถึง มีทักษะชีวิตน้อยที่สุด

การแปลผลคะแนนเฉลี่ยรวมของแบบวัดทักษะการป้องกันตนเองจากการล้วงละเมิดทางเพศ มีค่าต่ำสุดอยู่ในช่วง 40-55 คะแนน แสดงว่ามีทักษะชีวิตน้อยที่สุด และมีค่าสูงสุดอยู่ในช่วง 56-75 คะแนน แสดงว่ามีทักษะชีวิตมากที่สุด

3.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ ผู้วิจัยพัฒนามาจากแนวคิดทฤษฎีขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1999) ซึ่งเนื้อหาประกอบด้วยความรู้ในการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ ทักษะการเห็นคุณค่าในตัวเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธและต่อรอง ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจรรย์ญาณ และทักษะในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ประกอบด้วย 8 กิจกรรม ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้ง ติดต่อกัน

3.4 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

3.4.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือโปรแกรมทักษะชีวิต มีการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือดังนี้

3.4.1.1 นำโปรแกรมที่ใช้ในการทดลองไปตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) โดยผู้วิจัยเสนอให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง จากนั้นเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะชีวิตและวัยรุ่น จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบ ประกอบด้วย จิตแพทย์ 1 ท่าน นักจิตวิทยา 1 ท่าน และอาจารย์พยาบาลด้านสุขภาพจิตและจิตเวช 1 ท่าน ที่มีประสบการณ์ ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษา เพื่อประเมินความสอดคล้อง ความเหมาะสม ระหว่างจุดมุ่งหมายและวิธีการดำเนินกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยก็นำมาแก้ไขปรับปรุงตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิให้ปรับแก้ในการใช้ภาษาบางคำและคำสรรพนามแทนผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมวิจัยเพื่อให้เข้าใจง่ายและมีความเหมาะสมกับเด็กนักเรียน และมีข้อเสนอแนะในส่วน of เนื้อหากิจกรรมที่ 1, 5 ให้รูปแบบกิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ส่วนในคู่มือของเด็กนักเรียนได้มีข้อเสนอแนะให้เพิ่มสมุดบันทึกความดี ในกิจกรรมที่ 2 และให้ใช้รูปภาพให้เหมาะสมกับเนื้อหา

3.4.1.2 นำโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 รายเพื่อทดสอบความเป็นไปได้ของการจัดโปรแกรม อุปกรณ์ความสนใจในเนื้อหาและความเหมาะสมของระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม จากนั้นนำไปปรับแก้และนำไปใช้

3.4.2 เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบวัดความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้ทำการหาความตรงและความเที่ยงดังนี้

3.4.2.1 การตรวจสอบความตรง (Validity) ผู้วิจัยใช้แบบวัดความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจาก จุฑานันท์ ก้อนแก้ว (2550) ซึ่งเป็นแนวคิดขององค์การอนามัยโลกร่วมกับการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และความตรงเชิงคำถาม (Construct Validity) โดยวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับเนื้อหา และนิยามเป็นรายข้อและคัดเลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) ที่ยอมรับได้คือคำถามมีค่าความเที่ยงตรงคือมีค่าตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ปรากฏว่าแบบทดสอบมีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.67 ถึง 1.00

3.4.2.2 การตรวจสอบความเชื่อมั่น (reliability) ในการศึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบวัดทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยดัดแปลงมาจาก จุฑานันท์ ก้อนแก้ว (2550) ซึ่งได้ค่าตรวจสอบความเชื่อมั่นสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach Coefficient) ของแบบวัดทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ มีค่าเท่ากับ .70 ซึ่งค่าความเชื่อมั่น (reliability) ตามเกณฑ์ที่ยอมรับได้คือ 0.70 ขึ้นไป ในการศึกษาผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วจำนวน 30 ข้อไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนกับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง และนำแบบสอบถามวัดความรู้เรื่องการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศไปหาค่าความเชื่อมั่น Kuder Richardson (KR-20) ของแบบสอบถาม มีค่าเท่ากับ 0.86 และ หาค่าความเชื่อมั่นแบบวัดทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.71

3.5 การดำเนินการวิจัยและการเก็บข้อมูล

ภายหลังจากได้รับอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์ฉบับสมบูรณ์ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ตามขั้นตอน ดังนี้

3.5.1 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.5.1.1 ขั้นตอนเตรียมการ

(1) เมื่อโครงการได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการการทำวิจัยในคน ชุดที่ 3 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ผู้วิจัยทำหนังสือถึงผู้อำนวยการสถานศึกษา จังหวัดอุทัยธานี เพื่อขอความร่วมมือและอนุญาตในการเก็บข้อมูล โดยชี้แจงรายละเอียดของโปรแกรมการทดลองและปรึกษากับเจ้าหน้าที่เกี่ยวกับเรื่อง การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวนครั้ง วัน เวลา และสถานที่ที่จะทำการทดลอง สอบถามข้อจำกัดของโรงเรียน

(2) เข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่ออธิบายโปรแกรมและสอบถามความสมัครใจ

(3) ผู้วิจัยขอใบยินยอมเข้าร่วมโปรแกรม (Informed Consent) ผู้วิจัยจะขอนัดวันพบเด็กนักเรียนและผู้ปกครองเพื่อให้ข้อมูลและขอคำยินยอม ดังนี้

ก. ชุดแรกเป็นของนักเรียนเอง (Assent form) เพื่อขอความยินยอมจากนักเรียน โดยขอให้นักเรียนที่มีความสมัครใจลงนามยินยอม โดยแบ่งเป็น 2 ฉบับ คือให้นักเรียนเก็บไว้ฉบับหนึ่ง และผู้วิจัยเก็บไว้ฉบับหนึ่ง

ข. ชุดที่สองเป็นของผู้ปกครอง (Consent form) ผู้วิจัยให้ข้อมูลและขอคำยินยอม และลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ให้สำเนาเอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอม โดยแบ่งเป็น 2 ฉบับคือ ให้ผู้ปกครองเก็บไว้ฉบับหนึ่ง และผู้วิจัยเก็บไว้ฉบับหนึ่ง ทั้งนี้การยินยอมจะต้องมาจากทั้งเด็กและผู้ปกครอง ถ้ามีเพียงผู้ใดผู้หนึ่งให้การยินยอม จะไม่สามารถเก็บข้อมูลได้

(4) จากนั้นก็ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดและแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลเพื่อเป็นการทดสอบ ก่อนเข้าโปรแกรมทดลอง และทำความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทหน้าที่ในการอยู่ในโปรแกรมของผู้วิจัยและสมาชิกกลุ่ม

(5) นัดหมายการมาเข้าโปรแกรมในสถานที่ วัน เวลา ของแต่ละครั้งให้เข้าใจ ตรงกันให้ชัดเจน และอธิบายเกี่ยวกับการมาทำแบบวัดทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศอีก 1 ครั้งคือ หลังการทดลอง

(6) การศึกษาครั้งนี้ มีผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย จำนวน 2 ราย มีคุณสมบัติเป็น นักจิตวิทยาคลินิก ปฏิบัติงานอยู่ที่โรงพยาบาลลานสัก อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี และมีประสบการณ์การจัดกิจกรรมกลุ่ม ยินดีเข้าร่วมเป็นผู้ช่วยผู้วิจัย โดยผ่านการคัดเลือกจากการสัมภาษณ์ผู้สมัครเข้าเป็นผู้ช่วยผู้วิจัยและขอความเห็นจากอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมด้วย การดำเนินกิจกรรมครั้งนี้ จัดกระทำโดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง โดยการใช้การสังเกต การจดบันทึกจากใบงานในแต่ละกิจกรรม และ ผู้ช่วยผู้วิจัยมีหน้าที่ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งผู้ช่วยผู้วิจัยได้รับการฝึกอบรมในเรื่องดังกล่าวก่อนการดำเนินกิจกรรม โดยทำหน้าที่ช่วยควบคุมกลุ่ม อธิบายตอบข้อซักถามเบื้องต้นในทำกิจกรรม การแจกและเก็บแบบวัด จดบันทึกและถ่ายภาพขณะการดำเนินกิจกรรม

3.5.2 ขั้นตอนการวิจัย

3.5.2.1 กลุ่มทดลอง

(1) ผู้วิจัยเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง โดยให้กลุ่มทดลอง ตอบแบบสอบถาม (pre-test) โดยผู้ช่วยผู้วิจัยแจกแบบสอบถามและแบบวัด โดยอธิบายพร้อมทั้งตอบข้อซักถาม/ข้อสงสัยแก่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจและระหว่างทำแบบสอบถามและแบบวัดกลุ่มตัวอย่างสามารถซักถามข้อสงสัยได้ตลอดเวลา ภายหลังจากเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้นัดหมายกำหนดการมาพบในครั้งต่อไปเพื่อทำกิจกรรมตามโปรแกรมที่กำหนด

(2) ดำเนินการตามแบบแผนการวิจัย และโปรแกรมการทดลอง โดยทำการทดลองตามโปรแกรมแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง โดยจัดรูปแบบโปรแกรมจำนวน 8 ครั้ง ในการดำเนินกิจกรรมใช้เวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง และมีการบ้านกลับไปทำสัปดาห์ๆ ละ 2 ชั่วโมง รวมทั้งสิ้น 30 ชั่วโมง ซึ่งตลอดกิจกรรมไม่มีกลุ่มตัวอย่างสูญหาย ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1) สัปดาห์ที่ 1 (พบกันครั้งที่ 1) กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ชี้แจงถึงจุดมุ่งหมายของการดำเนินการวิจัยและประโยชน์ที่จะได้รับ จากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์และบรรยากาศที่ดีระหว่างกัน รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และไว้วางใจต่อกัน จากนั้นให้ความรู้เกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องและการป้องกัน

2) วันพุธสัปดาห์ที่ 2 (พบกันครั้งที่ 2) กิจกรรมให้ความรู้และเข้าใจความหมาย องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตัวเอง สิทธิในร่างกายตน ความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศ การแยกแยะสัมพันธที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมและให้นักเรียนรู้สึกมีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเอง

3) วันพุธสัปดาห์ที่ 3 (พบกันครั้งที่ 3) กิจกรรมให้นักเรียนสามารถปฏิเสธในสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเองและบุคคลอื่นให้มีทักษะในการปฏิเสธและการหาทางออกเมื่อถูกชักชวนในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศให้สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศแบบไม่คาดคิดได้

4) วันพุธสัปดาห์ที่ 4 (พบกันครั้งที่ 4) กิจกรรมให้นักเรียนสามารถพิจารณาทางเลือกในการตัดสินใจที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ฝึกทักษะต่างๆ ในการตัดสินใจที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

5) วันพุธสัปดาห์ที่ 5 (พบกันครั้งที่ 5) ให้นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์เหตุการณ์ หรือสถานการณ์เสี่ยงการแยกสัมพันธ และไม่ดีให้นักเรียนมีความรู้และทักษะเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยง รวมทั้งการบอกให้ผู้ใหญ่รับทราบ

6) วันพุธสัปดาห์ที่ 6 (พบกันครั้งที่ 6) กิจกรรมฝึกอบรมพัฒนาทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมโดยแสดงพฤติกรรมในการปกป้องสิทธิของตนเอง ไม่ล่วงล้ำสิทธิคนอื่น (ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน) และแสดงความคิด ความรู้สึกของตนเองอย่างสุภาพโดยไม่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ

7) วันพุธสัปดาห์ที่ 7 (พบกันครั้งที่ 7) กิจกรรมให้นักเรียนได้ประเมินตนเองในการที่จะสามารถนำทักษะชีวิตต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทบทวนเนื้อหากิจกรรมทักษะในการป้องกันตนเอง สามารถสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรม

8) วันพุธสัปดาห์ที่ 8 (พบกันครั้งที่ 8) กิจกรรมสรุปภาพรวมของนักเรียนในการเข้ารับการศึกษา และประเมินผลการเข้าร่วมฝึกอบรม และเมื่อสิ้นสุดการให้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อการบำบัด ครบ 8 ครั้ง ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างประเมินความรู้และทักษะ โดยใช้แบบวัดความรู้และทักษะชีวิต ซึ่งเป็นแบบวัดชุดเดียวกับก่อนการได้รับโปรแกรมเพื่อดูคะแนนความรู้และทักษะชีวิตหลังให้การบำบัดทันที

(3) เมื่อเข้าโปรแกรม ครบทั้ง 8 ครั้งแล้ว ก็จะประเมินผลโปรแกรมโดยการเก็บคะแนนแบบประเมินความรู้และทักษะชีวิตทันที หลังจากทดลองตามโปรแกรมเสร็จสิ้น แบบสอบถาม

3.5.2.2 กลุ่มควบคุม

กลุ่มควบคุม มีจำนวน 30 ราย ซึ่งศึกษาอยู่ในโรงเรียนอีกแห่งหนึ่งกับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการขออนุญาตลงนามใบยินยอมจากผู้อำนวยการสถานศึกษา และเข้าไปดำเนินการขอความยินยอมเก็บข้อมูลกับกลุ่มควบคุม โดยมีการแนะนำตัว และให้ลงนามในใบยินยอมก่อนเข้าร่วมการวิจัย โดยมีการลงนามอนุญาตจากผู้ปกครองเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง หลังจากนั้นจึงให้ทำการตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป และแบบวัดความรู้และทักษะป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ ครั้งแรกก่อนการทดลอง (pre-test) หลังจากนั้นจึงนัดหมายการเข้ามาพบหลังการดำเนินโปรแกรมในกลุ่มทดลองเสร็จสิ้น เพื่อทำแบบวัดความรู้และทักษะป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ (post-test) อีกครั้ง

3.6 การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลหลังได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน ชุดที่ 3 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และให้การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างตลอดกระบวนการวิจัย ดังนี้

3.6.1 ผู้วิจัยดำเนินการเขียนเอกสารเพื่อขอรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน ชุดที่ 3 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เมื่อได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการการวิจัยในมนุษย์ ผู้วิจัยดำเนินการส่งหนังสืออนุมัติพร้อมโครงร่างวิทยานิพนธ์ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเพื่อขออนุญาตลงพื้นที่เก็บข้อมูล

3.6.2 สิทธิในการตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยอธิบายให้ทราบอย่างละเอียดว่าผู้วิจัยจะทำการศึกษาในเรื่องผลของโปรแกรมทักษะ

ชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการ ระยะเวลาของการวิจัย การได้รับสิทธิและประโยชน์ของกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งให้สิทธิในการตัดสินใจที่จะตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมโครงการวิจัย ไม่มีการบังคับใดๆ ถึงแม้ว่าจะปฏิเสธที่จะเข้าร่วมก็จะมีผลกระทบใดๆ ทั้งสิ้น

3.6.3 การลงนามในใบยินยอม ผู้ที่ตอบรับการเข้าร่วมโครงการวิจัยทุกคนจะต้องลงนามใบยินยอม โดยจะต้องมีผู้ปกครองเป็นผู้ร่วมยินยอมด้วย และถึงแม้ว่ามีผู้ยินยอมลงนามให้เข้าร่วมโครงการวิจัยแต่ถ้ากลุ่มตัวอย่างไม่ยินยอม ผู้วิจัยจะไม่นำมาเข้าร่วมโครงการวิจัย และในกรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่ประสงค์จะเขียนด้วยลายมือชื่อตัวบรรจง กลุ่มตัวอย่างสามารถที่จะใช้ลายเซ็นแทนได้

3.6.4 กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ และเมื่อการทดลองเสร็จสิ้นและพบว่าโปรแกรมมีประสิทธิภาพ กลุ่มควบคุมจะได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ เช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง

3.6.5 การเก็บรักษาความลับ ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยทุกอย่าง ผู้วิจัยจะเก็บรักษาไว้เป็นอย่างดี ไม่ให้มีการรั่วไหลของข้อมูล บุคคลอื่นไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ มีเพียงผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาในการทำวิทยานิพนธ์เท่านั้นที่สามารถรับทราบข้อมูล

3.6.6 การเผยแพร่ข้อมูล ผลการศึกษาต่างๆ ที่ได้จากการวิจัย ผู้วิจัยจะมีการเผยแพร่ข้อมูลหรือมีการตีพิมพ์ในหนังสือวิชาการหรือวารสารทางการแพทย์และพยาบาลการเผยแพร่ดังกล่าวเป็นไปเพื่อประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น และจะมีการเผยแพร่ข้อมูลในภาพรวม ไม่มีการระบุชื่อ ที่อยู่หรือแหล่งที่มาของข้อมูล จะไม่ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้รับผลเสียหายใดๆ โดยผู้ที่ได้รับทราบข้อมูลจะไม่สามารถเชื่อมโยงไปถึงกลุ่มตัวอย่างได้

3.7 การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ทั้งก่อนและหลังการทดลองมาทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ สร้างคู่มือรหัสและลงรหัสข้อมูล จากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

3.7.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษา บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยและขอความช่วยเหลือ การได้รับเงินเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัว และแหล่งที่เคยได้รับข้อมูลข่าวสารและการใช้สารเสพติด และทดสอบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติไค-สแควร์ (Chi-square test)

3.7.2 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ เกรดเฉลี่ยสะสม แล้วนำมาวิเคราะห์และหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent t-test)

3.7.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ ก่อน และหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent t-test)

3.7.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test)

การวิเคราะห์เพื่อหาความแตกต่างทางสถิติในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดระดับนัยสำคัญที่ .05 ก่อนทำการวิเคราะห์ข้อมูล

บทที่ 4

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) ชนิด 2 กลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (two group pretest-posttest design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าศึกษาในสังกัดกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอุทัยธานี กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอายุระหว่าง 11 - 14 ปี เพศหญิง ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เข้าศึกษาในสังกัดกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอุทัยธานี ตามเกณฑ์ที่กำหนด โดยให้โรงเรียนมีความคล้ายคลึงกันมากที่สุด ซึ่งได้โรงเรียนที่เข้าเกณฑ์ 7 แห่ง โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) ด้วยการจับฉลากได้โรงเรียนมา 2 แห่ง เลือกโรงเรียนแห่งที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง และโรงเรียนแห่งที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม หลังจากนั้น ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย มาคัดเลือกตามเกณฑ์คัดเลือก พร้อมทั้งสอบถามความยินยอมการเป็นกลุ่มตัวอย่าง จนได้ กลุ่มทดลอง 30 ราย และ กลุ่มควบคุม 30 ราย รวมเป็นจำนวน 60 ราย โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมทักษะชีวิต ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ระยะเวลาที่เก็บข้อมูล ตั้งแต่เดือนมีนาคม ถึง เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2559 ผลการวิจัยได้นำเสนอตามลำดับ ดังนี้

4.1 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยได้นำเสนอตามลำดับ ดังนี้

4.1.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

4.1.1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล จำแนกตามระดับการศึกษา บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยและขอความช่วยเหลือ การได้รับเงินเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัว และแหล่งที่เคยได้รับข้อมูลข่าวสารและการใช้สารเสพติด และเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

4.1.1.2 ข้อมูลส่วนบุคคล จำแนกตามอายุ เกรดเฉลี่ยสะสมและเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

4.1.2 ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

4.1.2.1 สมมติฐานการวิจัยที่ 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ

4.1.2.2 สมมติฐานการวิจัยที่ 2 ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศและกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติแตกต่างกัน

4.1.1 ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง

4.1.1.1 ข้อมูลส่วนบุคคล จำแนกตามระดับการศึกษา บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยและขอความช่วยเหลือ การได้รับเงินเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัว และแหล่งที่เคยได้รับข้อมูลข่าวสารและการใช้สารเสพติด

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ จำนวน 60 ราย และไม่มีการสูญหายระหว่างการทดลอง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากการศึกษาพบว่า

กลุ่มทดลอง พบว่า ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 46.6 รองลงมาศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 30 และศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 23.4 ตามลำดับ บุคคลที่ปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา หรือมีเรื่องไม่สบายใจ ส่วนใหญ่เลือกที่จะปรึกษามารดาร้อยละ 50.0 รองลงมาปรึกษาบิดาร้อยละ 23.3 และอื่นๆ ร้อยละ 26.6 ตามลำดับ จำนวนเงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวทั้งสองกลุ่มมีจำนวนเท่ากัน คือวันละ 20 ขึ้นไป ร้อยละ 76.6 รองลงมาได้วันละ 0-20 บาท ร้อยละ 23.4 ตามลำดับ บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วยขณะเรียน ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดามารดาร้อยละ 40.0 รองลงมาอาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาร้อยละ 26.6 และอาศัยอยู่กับญาติหรือเพื่อนร้อยละ 13.4 ตามลำดับ แหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับวิธีป้องกันตนเองจากการล้วงละเมิดทางเพศ ส่วนใหญ่จากครูร้อยละ 56.7 รองลงมาจากทีวีร้อยละ 26.7 และ

ได้รับจากอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 16.7 ตามลำดับ และการใช้สารเสพติด ส่วนใหญ่ไม่เคยใช้ ร้อยละ 96.7 และเคยใช้ ร้อยละ 3.3 ตามลำดับ

ในขณะที่กลุ่มควบคุม พบว่ามีระดับการศึกษาส่วนใหญ่เป็นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 60 รองลงมาศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 23.3 และศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 16.7 ตามลำดับ บุคคลที่ปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา หรือมีเรื่องไม่สบายใจ เลือกที่จะปรึกษามารดาร้อยละ 40.0 รองลงมาปรึกษาบิดาร้อยละ 26.6 และอื่นๆ ร้อยละ 33.4 ตามลำดับ จำนวนเงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวได้ ส่วนใหญ่ได้วันละ 20 ขึ้นไป ร้อยละ 76.6 รองลงมาได้วันละ 0-20 บาท ร้อยละ 23.4 ตามลำดับ บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วยขณะเรียน อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาร้อยละ 46.6 รองลงมาอาศัยอยู่กับบิดามารดาร้อยละ 40 และอาศัยอยู่กับญาติหรือเพื่อนร้อยละ 20.0 ตามลำดับ แหล่งข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับวิธีป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ ส่วนใหญ่จากครูร้อยละ 46.7 รองลงมาทีวีร้อยละ 36.7 ได้รับจากอินเทอร์เน็ตและจากบิดามารดาร้อยละ 16.7 และการใช้สารเสพติด ส่วนใหญ่ไม่เคยใช้ ร้อยละ 100

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยจำแนกตามระดับการศึกษา บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยและขอความช่วยเหลือ การได้รับเงินเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัว และแหล่งที่เคยได้รับข้อมูลข่าวสารและการใช้สารเสพติด โดยใช้สถิติไค-สแควร์ (Chi-square test) พบว่าทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน ($p > .05$) แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคุณสมบัติทั่วไปที่คล้ายคลึงกัน ดังแสดงในตารางที่ 4.1

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไป จำแนกตามระดับการศึกษา บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยและขอความช่วยเหลือ การได้รับเงินเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัว และแหล่งที่เคยได้รับข้อมูลข่าวสารและการใช้สารเสพติด (n=60)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		χ^2
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
ระดับการศึกษา					0.91 ^{ns}
มัธยมศึกษา ปีที่ 1	7	23.4	7	23.4	
มัธยมศึกษา ปีที่ 2	14	46.6	18	60	
มัธยมศึกษา ปีที่ 3	9	30	5	16.7	
มีปัญหาขอคำปรึกษาจากใคร					0.47 ^{ns}
บิดา	7	23.4	8	26.6	
มารดา	15	50.0	12	40	
อื่นๆ	8	26.6	10	33.4	
บิดาหรือมารดา	14	46.6	8	26.6	
ญาติ และเพื่อน	4	13.4	6	20.0	
เคยได้รับข้อมูลจากแหล่งข้อมูลใด					1.32 ^{ns}
ทีวี	8	26.7	1	3.7	
ครู	17	56.7	14	46.7	
อินเทอร์เน็ต		16.7	5	16.7	
เคยใช้สารเสพติดหรือไม่					1.56 ^{ns}
เคยใช้	1	3.3	0	0	
ไม่เคยใช้	29	96.7	30	100	

ns = non significant

4.1.1.2 ข้อมูลส่วนบุคคล จำแนกตามอายุ เกรดเฉลี่ยสะสม พบว่า กลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ย 12.60 ปี และมีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.82 ขณะที่กลุ่มควบคุม พบว่ามีอายุเฉลี่ย 12.53 ปี และมีเกรดเฉลี่ยสะสม 2.64

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลจำแนกตาม อายุ เกรดเฉลี่ยสะสม โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test) ไม่พบความแตกต่างในด้านอายุและเกรดเฉลี่ยสะสมของกลุ่มตัวอย่าง ($p > .05$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีคุณสมบัติทั่วไปที่คล้ายคลึงกัน ดังแสดงในตารางที่ 4.2

ตารางที่ 4.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนฐานของข้อมูลทั่วไป จำแนกตามอายุ และเกรดเฉลี่ยสะสม (n=60)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t
	M	SD	M	SD	
อายุ (ปี)					0.76 ^{ns}
พิสัย 11-14 ปี					
อายุเฉลี่ย	12.60	0.85	12.53	0.86	
เกรดเฉลี่ยสะสม					0.94 ^{ns}
พิสัย 0.00-4.00					
เกรดเฉลี่ยสะสม	2.82	0.56	2.64	0.78	

ns = non significant

4.1.2 ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่อลวงเมิตทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัย ได้ดังนี้

4.1.2.1 สมมติฐานการวิจัยที่ 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันการล่อลวงเมิตทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิต สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นไปตามสมมติฐาน โดย ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ในการป้องกันการล่อลวงเมิตทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่อลวงเมิตทางเพศ (M=8.46, SD=0.62) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่อลวงเมิตทางเพศ (M=4.90, SD=0.95)

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 15.62^{**}$) และพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยของทักษะในการป้องกันตนเองจากการล้วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ ($M=71.23$, $SD=0.78$) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ ($M=52.51$, $SD = 11.24$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 7.32$) ดังแสดงในตารางที่ 4.3

ตารางที่ 4.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง ($n=30$)

คะแนน	กลุ่มทดลอง ($n=30$)		t	P-value
	M	SD		
ความรู้				
ก่อนการทดลอง	4.90	0.95	15.62**	.001
หลังการทดลอง	8.46	0.62		
ทักษะการป้องกัน				
ก่อนการทดลอง	52.51	11.24	7.32**	.001
หลังการทดลอง	71.23	0.78		

** $p < .001$

4.1.2.2 สมมติฐานการวิจัย ที่ 2 ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศและกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติแตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นไปตามสมมติฐาน โดยพบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้ในการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ ในกลุ่มทดลอง (ก่อนการทดลอง) ($M=4.90$) และในกลุ่มควบคุม ($M=4.70$) ตามลำดับ และภายหลังการทดลองกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศมีค่าคะแนนความรู้ในการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ ($M=8.46$) แตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ ($M=7.70$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = 3.69$) ดังแสดงในตารางที่ 4.4

ตารางที่ 4.4 เปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ ในการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม (n=60)

	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มควบคุม (n=30)		t	P-value
	M	SD	M	SD		
คะแนนความรู้						
ก่อนการทดลอง	4.90	0.95	4.70	0.95	3.69	.753 ^{ns}
หลังการทดลอง	8.46	0.62	7.70	0.87	6.52	.001

**p <.001 ns = non significant

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็นไปตามสมมติฐาน โดยพบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ มีค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (t =3.69) ดังแสดงในตารางที่ 4.5

ตารางที่ 4.5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n=60)

	กลุ่มทดลอง (n=30)			กลุ่มควบคุม (n=30)			t	P-value
	M	SD	\bar{D}_1	M	SD	\bar{D}_2		
ก่อนการทดลอง	52.51	11.24		53.86	12.34		.56	.681
หลังการทดลอง	71.23	0.78	8.87	65.58	8.40	6.10	3.89	.001

**p <.001 ns = non significant

4.2 การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยสามารถนำมาอภิปรายผลตามสมมติฐานการวิจัย ได้ดังนี้

สมมติฐานการวิจัยที่ 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้รับโปรแกรมทักษะชีวิต สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมทักษะต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ผลการวิจัยจึงเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ 1 โดยอธิบายได้ว่าโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศทางเป็นกระบวนการให้ความรู้และการฝึกทักษะชีวิต ที่อยู่บนฐานการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participation Learning) สามารถเชื่อมโยงระหว่างสถานการณ์ที่ฝึกและเมื่อเผชิญกับสถานการณ์จริงโดยมีหลากหลายรูปแบบ/วิธีการ/กิจกรรม ทั้งฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง เช่น การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม และการเรียนรู้จากประสบการณ์ เช่น เกมส์ การสาธิต จะทำให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน และมีความสนใจที่จะเรียนรู้ การให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมอยู่ในเหตุการณ์หรือกระทำจริง เพื่อให้ผู้เรียนมีประสบการณ์ตรงเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงเรียนรู้โดยการเฝ้าสังเกตในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นขั้นตอนของการได้รับประสบการณ์รอง ต่อจากนั้นจึงเป็นการเรียนรู้ด้วยประสบการณ์โดยผ่านกิจกรรมต่างๆ จะเป็นผลให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และเรียนรู้ได้ดีขึ้น (เบญจวรรณ กิจควรดี, 2552) ดังนั้นโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ เป็นโปรแกรมที่ใช้กระบวนการเรียนรู้และฝึกทักษะแบบโต้ตอบหรือมีส่วนร่วม และพัฒนากระบวนการคิดวิเคราะห์ ฝึกทักษะในการเรียนรู้ เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับผู้เข้าร่วมโปรแกรมในการที่จะเผชิญกับชีวิตจริง ทำให้เด็กเพิ่มความรู้ และเกิดทักษะในการปกป้องตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งส่งเสริมให้เด็กมีทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการปฏิเสธ ทักษะในด้านการตัดสินใจ ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และการให้ความรู้

เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรม เด็กจะใช้ความรู้ที่ได้รับมาในการจดจำ มาประมวลประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมา จะสามารถแปลความ ตีความหมาย และขยายความ รวมถึงนำสาระสำคัญไปใช้ในสถานการณ์จริง ความรู้เกี่ยวกับการล่องละเมิดทางเพศที่ถูกต้อง สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ คือ มีความรู้ ความสามารถที่จะควบคุมสะกดกลั้น อารมณ์ของตนเอง ทราบว่าจะวางตัวอย่างไรต่อเพศตรงข้าม หลีกเลี่ยงการไปมีเพศสัมพันธ์โดย บังเอิญหรือไม่ตั้งใจ สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ทันท่วงที (องอาจ วัฒนธรงค์, 2549) จะเป็นวิธีที่จะนำไปสู่การป้องกันปัญหาต่างๆ ที่กล่าวไว้ในข้างต้นได้

จากการดำเนินกิจกรรมที่ 1 พบว่าเด็กนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่องละเมิดทางเพศ มีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้สมาชิกกลุ่มมีความกระตือรือร้น และส่วนใหญ่ไม่ค่อยเขิน หรืออาย และมีความกล้าแสดงออก มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้วิจัยและสมาชิกในกลุ่ม ในการฝึกอบรมครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการสร้างสัมพันธภาพที่คุ้นเคยกับสมาชิกกลุ่มตั้งแต่ออกเข้ากับการฝึกอบรม อีกทั้งยังเน้นในเรื่องของการสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกกลุ่มทุกครั้งของการฝึกอบรมกลุ่ม ดังที่เนลสันโจนส์ (Nelson-Jones. 1993: 27) ได้กล่าวถึงการมีสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกกลุ่มในการฝึกอบรมว่าการมีสัมพันธภาพที่ดีที่สนับสนุนซึ่งกันและกันจะช่วยให้กลุ่มเกิดบรรยากาศของความไว้วางใจ เห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ซึ่งสอดคล้องกับเซมรูด -โคลก์แมน (Semrud-Clikeman. 1995:102) ที่กล่าวว่า การมีสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่มจะช่วยลดความขัดแย้ง อารมณ์ที่รุนแรงได้เหมาะสม สามารถหลีกเลี่ยงที่จะถูกกระทำจากสัมพันธภาพที่เอาเปรียบล่อลวง ทำร้าย หรือล่องละเมิดทางเพศได้ และสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นสามารถใช้ทักษะต่างๆ ที่จะเอื้อให้ตนเกิดสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หลังจากกิจกรรมสร้างสัมพันธภาพผู้วิจัยได้แทรกเนื้อหาความรู้เรื่องการล่องละเมิดทางเพศ ซึ่งพบว่าปัญหาการถูกล่องละเมิดทางเพศจะพบมากเกือบทุกเพศทุกวัย ทั้งที่เป็นลักษณะที่รุนแรงและไม่รุนแรง ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อบุคคลและครอบครัว ที่ทำร้ายจิตใจ ร่างกายและสังคม เป็นอย่างมาก ฉะนั้นเราทุกคนในสังคมไม่ว่าจะเป็นสังคมเมืองหรือชนบท ต้องช่วยกันสอดส่องดูแล และแนะนำบุคคลใกล้ตัวไม่ให้มีพฤติกรรมเช่นนี้ และฝึกตัวเองให้หลีกเลี่ยงต่อสถานการณ์ล่องละเมิดทางเพศ ทำเช่นนี้จะทำให้รอดพ้นจากการถูกล่องละเมิดทางเพศทุกรูปแบบได้ ภายหลังการดำเนินกิจกรรม พบว่า สมาชิกส่วนใหญ่มีความมั่นใจไว้วางใจและคุ้นเคยกับผู้วิจัย สังเกตจากการกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น สนทนา พูดคุยเล่น และมีเสียง

หัวเราะในการทำกิจกรรมสมาชิกมีความมั่นใจในการฝึกรอบรม กล้าที่จะเปิดเผยข้อมูลของตนเอง สังกัดจากการเล่าถึงเรื่องส่วนตัวของสมาชิกเอง และทำให้การดำเนินการในการฝึกรอบรมในขั้นต่อไป มีความคล่องตัวมากขึ้น บรรยากาศในการฝึกรอบรมนั้นเป็นไปด้วยความสนุกสนาน มีเสียงหัวเราะเป็นระยะๆ ตลอดเวลา

กิจกรรมที่ 2 นี้จะทำให้นักเรียนมีความรู้และเข้าใจความหมาย องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตัวเอง สิทธิในร่างกายตน ความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศ การแยกแยะสัมผัสที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมและรู้สึกมีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านอารมณ์ของตนเอง (Self) ที่ประกอบด้วยการประเมินตนเองทั้งทางบวกและทางลบ เป็นระดับของการเอาใจใส่ที่บุคคลพึงมีต่อตนเองในฐานะบุคคล เป็นทัศนคติที่สะท้อนเกี่ยวกับตนเองที่เป็นผลจากการมองและประเมินตนเอง เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองในเรื่องการยอมรับตนเอง เห็นคุณค่าตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง สอดคล้องกับแคมเบลและลาวาลี (Cambell and Lavalee, 1993) กล่าวว่า ความสำเร็จในการตั้งครรภในวัยรุ่น และปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศ เป็นต้น เป็นการที่เน้นให้นักเรียนมองตนเองในทางที่ดี มีความรู้สึกว่าคุณค่าตัวคุณค่ารักนวลสงวนตัว กิจกรรมนี้จะนำเข้าสู่บทเรียนโดยการใช้กิจกรรมเพลง “รวมเงิน” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่แสดงให้เห็นว่าคุณค่าเท่าเทียมกัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และโอกาสที่จะทำให้ผู้อื่นได้เห็นบทบาทของแต่ละคน หากสมาชิกค้นพบและชื่นชมกับสิ่งดีๆ ในตัวเอง ก็จะทำให้เราตระหนักในคุณค่าแห่งตน เป็นพื้นฐานแห่งความร่วมมือที่นำไปสู่ความสำเร็จ กล่าวคือผู้ที่ตระหนักและเห็นคุณค่าแห่งตน จะเป็นผู้ที่ตระหนักและเห็นคุณค่าของผู้อื่นเช่นเดียวกัน นี่คือนิยามความสำเร็จ และสมมุติฐานที่ความดีให้หน่อยๆ กลับไปทำเป็นการบ้าน โดยให้กลับไปทบทวนถึงมุมมองการเห็นคุณค่าของตนเองตามกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย และมุมมองการให้คุณค่าของสังคม และนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนในครั้งต่อไป

กิจกรรมที่ 3 นี้จะทำให้สมาชิกมีทักษะการปฏิเสธและวิเคราะห์สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศและหาทางออกเมื่อถูกชักชวนแบบไม่คาดคิดได้ ซึ่งสอดคล้อง (สกลวรเจริญศรี, 2550) เป็นความสามารถในการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนจากเพื่อน และหาทางออกเมื่อถูกเข้าซื้อ หรือสับประมาทได้อย่างเหมาะสม และไม่เสียสัมพันธภาพ ช่วยหลีกเลี่ยงการมีภาวะเสี่ยงตลอดจนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ (แก้วใจ สิทธิศักดิ์, 2551) โดยกิจกรรมให้สมาชิกในกลุ่มได้คิดถึง

เหตุการณ์ต่าง ๆ พร้อมทั้งให้สมาชิกได้วิเคราะห์ถึงสถานการณ์ที่ตนเองรู้สึกอึดอัดในการปฏิบัติเสตลอดจนให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจากการวิเคราะห์ของกลุ่มซึ่งเทคนิคต่างๆ ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ทักษะในการปฏิบัติและเจรจาต่อรองในสิ่งที่อึดอัดใจและทำให้เกิดผลเสียแต่ตนเอง เช่น ต้องปฏิเสธเพื่อนเมื่อเรามีความจำเป็นในการทำงานบางสิ่งบางอย่างและต่อรองทางเลือกกับเพื่อนว่าจะทำอย่างไร เช่น ปฏิเสธว่า “ไม่” หรือจะชะลอการปฏิเสธเพื่อไม่ก่อให้เกิดความขัดแย้ง หรือโน้มน้าวต่อรองเพื่อนโดยการเสนอทางเลือกอื่นๆ เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายพอใจได้อย่างไร พร้อมกับสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้แนวคิดในการประนีประนอม และโน้มน้าวบุคคลอื่นๆ ให้สอดคล้องกับความคิดของตน ตลอดจนมีการเสนอทางเลือกอื่นๆ ได้ อีกทั้งได้เรียนรู้ประสบการณ์จากเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ และได้รับความรู้สึกของเพื่อนๆ ในกลุ่มถึงแนวคิดต่างๆ ในการที่จะปฏิเสธและเจรจาต่อรอง และให้สมาชิกช่วยกันให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) กับผู้แสดงเพื่อรับทราบข้อมูลความคิดเห็นต่างๆ

กิจกรรมที่ 4 เน้นให้สมาชิกได้เข้าใจเกี่ยวกับประเภทของการตัดสินใจต่างๆ กระบวนการตัดสินใจ ซึ่งสอดคล้องกับ (Miller, 1998) ที่กล่าวว่าทักษะการตัดสินใจนั้นนักเรียนจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ทักษะการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน โดยทักษะของการตัดสินใจจะมีขั้นตอน คือ ขั้นตอนการยอมรับความต้องการสำหรับการตัดสินใจ การกำหนดรายการต่างๆ ของทางเลือกที่เป็นไปได้ การวิเคราะห์ทางเลือกต่างๆ การเลือกทางเลือกที่เหมาะสม และการปฏิบัติตามทางเลือก ซึ่งถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพโดยมีการประเมินทางเลือกและผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้นๆ จะมีผลต่อสุขภาพอนามัยของบุคคลนั้นๆ ด้วย (เกรียงไกร ลีลาพนาสวัสดิ์, 2553) ดังนั้นผู้วิจัยจึงให้สมาชิกเข้าใจกระบวนการตัดสินใจ ได้แก่ การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิเคราะห์สถานการณ์ ข้อดี / ข้อเสีย และสามารถประเมินผลการตัดสินใจได้ สมาชิกได้รับประสบการณ์อย่างไรบ้างได้รู้ว่าตนเองเป็นคนตัดสินใจรูปแบบใด มีการตัดสินใจนั้นย่อมต้องมีทางเลือกหลายๆ ทางและเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด และสมาชิกได้รู้ว่าการตัดสินใจต้องมีการวิเคราะห์ข้อดี / ข้อเสียก่อนการตัดสินใจ ตลอดจนการเข้าใจถึงกระบวนการของการตัดสินใจ ผลการดำเนินกิจกรรม พบว่าสมาชิกให้ความสนใจกับการเข้ากลุ่ม ทุกคนได้มีโอกาสตัดสินใจคนละสถานการณ์ และสนุกสนานกับกิจกรรมและการแสดงความคิดเห็น ซึ่งเป็นไปตามขั้นตอนและวัตถุประสงค์ หลังจากให้สมาชิกสุ่มเลือกการ์ดจำลองสถานการณ์มา แล้วช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์

จากการ์ดจำลองสถานการณ์การตัดสินใจ (Decision-Making Scenario Cards) ทั้งหมด 6 เหตุการณ์ และแบบฟอร์มการกำหนดข้อดี ข้อเสีย แล้วให้สมาชิกส่งตัวแทนออกมานำเสนอ นั่น ผลการดำเนินกิจกรรม พบว่า กลุ่มที่ได้ถ้าการ์ดจำลองสถานการณ์ (เหตุการณ์ที่: 1 เพื่อนหญิงในห้องเรียนของท่าน ถูกหลอกหลวงจากเพื่อนชายให้ไปโรงแรมม่านรูด นักเรียนจะอย่างไร ตัวแทนสมาชิกในกลุ่มได้ออกมาแนะนำเสนอนั้น ได้นำเสนอว่าจะตัดสินใจไปบอกคุณครู เพื่อจะได้สามารถช่วยเหลือเพื่อนได้ แต่ก็ มีสมาชิกบางรายภายในกลุ่มที่ไม่เห็นด้วยกับความคิดที่เพื่อนนำเสนอ จึงทำให้ความคิดเห็นไม่ตรงกัน ผู้วิจัยจึงเข้าไปช่วยวิเคราะห์การตัดสินใจต้องมีการวิเคราะห์ข้อดี / ข้อเสียก่อนการตัดสินใจ ซึ่ง ก็สามารถทำให้สมาชิกในกลุ่ม ได้มีรูปแบบและกระบวนการตัดสินใจที่ถูกต้อง ประกอบด้วย ระบุ ประเด็น วิเคราะห์ ประเมินทางเลือก ระบุทางเลือก และนำไปปฏิบัติตามแผน (คมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2547)

กิจกรรมที่ 5 คิดอย่างไร วัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกสามารถคิดวิเคราะห์เหตุการณ์หรือสถานการณ์เสี่ยงการแยกสัมพันธ์ และไม่ดีและให้มีความรู้และทักษะเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยง รวมทั้งการบอกให้ผู้ใหญ่รับทราบ) ซึ่งทักษะด้านความคิดอย่างมีวิจารณญาณที่ดีนั้น จะช่วยพัฒนาทักษะชีวิตให้กับวัยรุ่น จากทฤษฎีของแบนดูรากล่าวไว้ว่า บุคคลที่มีประสบการณ์ที่ยุ่งยากเกี่ยวกับการตัดสินใจและการแก้ปัญหาจะส่งผลให้บุคคลนั้นไม่สามารถสร้างเป้าหมายที่เหมาะสมและประสบความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ เนื่องจากทักษะทางความคิดจะช่วยให้วัยรุ่นเรียนรู้ที่จะคิดอย่างมีวิจารณญาณเกี่ยวกับความกดดันต่างๆ ที่เข้ามาคุกคามในชีวิต และนอกจากนี้ทักษะทางความคิดยังมีความสัมพันธ์กับทักษะการตัดสินใจซึ่งจะเกี่ยวข้องกับกระบวนการเชิงเหตุผล การจัดการของความยุ่งยากในการเลือกสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะภายใต้สถานการณ์ที่ตึงเครียด (โดยสามารถระบุประเด็นปัญหาที่สำคัญหรือปัญหาการกำหนดเป้าหมาย การเลือกทางเลือกที่เหมาะสมและความเป็นไปได้ของผลที่จะเกิดขึ้น) ซึ่งสอดคล้องกับบรรพต แสนสุวรรณ (2550) ที่กล่าวว่า ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นการที่บุคคลมีความสามารถในการคิด ในการประเมินความเชื่อถือได้ของข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถนำมาใช้ในการตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆอย่างเหมาะสม นอกจากนี้ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ยังเป็นความสามารถของบุคคลในการประเมินจำแนก วิเคราะห์ข้อมูลข่าวสาร หรือสถานการณ์ต่างๆ โดยการรวบรวมข้อเท็จจริง และการใช้ประสบการณ์ เพื่อให้สามารถตัดสินใจหรือสรุปได้อย่างถูกต้อง

ซึ่งผู้วิจัยให้เข้าสู่กิจกรรมโดยให้สมาชิกดูวีดิทัศน์เรื่อง รักแล้ว...ลองหน่อยน่า หลังจากดูวีดิทัศน์แล้วสมาชิกได้ร่วมกันอภิปรายเหตุการณ์ว่าชายหญิงคู่นี้ น่าจะจบลงด้วยการมีเพศสัมพันธ์ เพราะเหตุการณ์นี้ผู้ชายได้เตรียมการไว้เพื่อจะล่อลวงผู้หญิงให้ออกจากบ้านมา เพื่อไปดูหนังกับตนเอง ในยามวิกาลและหลังจากนั้นฝ่ายชายก็พาฝ่ายหญิงไปเข้าโรงแรมมานูรีด และสิ่งที่เปิดโอกาสหรือเป็นปัจจัยให้ทั้งคู่มีเพศสัมพันธ์กันคือบรรยากาศในโรงภาพยนตร์ที่ค่อนข้างมืดและการอยู่ด้วยกันลำพัง สองต่อสองโดยไม่มีผู้ใหญ่อยู่ด้วยนั้นเป็นเหตุและปัจจัยให้ทั้งคู่มีเพศสัมพันธ์กัน บรรยากาศหลังจากดูวีดิทัศน์ในกลุ่มเป็นไปด้วยดี มีความสนุกสนานโดยสมาชิกสามารถเชื่อมโยงจากการดูวีดิทัศน์ไปสู่การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ได้ถูกหลักการและเหตุผล และเป็นไปตามขั้นตอนที่ผู้วิจัยกำหนดไว้ สมาชิกชอบในกิจกรรมผู้วิจัยนำมาใช้นี้ ทำให้สมาชิกได้เห็นภาพและเปลี่ยนบรรยากาศ และได้เห็นหลักการทำงานเป็นกลุ่มได้อย่างชัดเจน และในการฝึกอบรมกลุ่มนั้น ถูกรบกวนจากเสียงโทรศัพท์ของสมาชิกกลุ่มบางคน ซึ่งกิจกรรมต่อไปผู้วิจัยได้แจกใบความรู้ที่ 3 ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ ใบความรู้ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ และการป้องกันเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงจากพฤติกรรมทางเพศ เพื่อให้สมาชิกได้อ่านและทบทวน พบว่าใบความรู้ที่แจกในครั้งนี้ส่วนใหญ่ไม่สนใจที่จะอ่านมีเพียงสมาชิก 3 คน เท่านั้นที่อ่านใบความรู้ และสมาชิกบางคนยังนั่งเฉยๆ อาจเป็นเพราะว่าอากาศในห้องร้อนอบอ้าวทำให้สมาชิกขาดสมาธิ ผู้วิจัยใช้วิธีการกระตุ้นสมาชิกกลุ่มโดยให้สมาชิกอ่านใบอ่านที่ผู้วิจัยแจก (พร้อมกล่าวชื่นชมเมื่อสมาชิกกลุ่มทำตาม) ต่อจากนั้นผู้วิจัยแจกใบงานที่ 6 วิเคราะห์โอกาสและปัจจัยที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ และให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมความคิดเลือก 3 อันดับให้ตัวเอง และเลือก 3 อันดับให้กลุ่ม โดยให้กลุ่มลงคะแนนเพื่อจัดลำดับความเสี่ยงของกลุ่มให้แต่ละกลุ่มประเมินตัวเองจากตัวเลือกที่มีอยู่บนกระดาษว่า ปัจจัยสำคัญที่จะทำให้มีโอกาสเกิดการล่วงละเมิดทางเพศคืออะไร ส่งตัวแทนมานำเสนอผลการจัดอันดับความเสี่ยงของกลุ่ม ให้นำเสนอตัวเลือกทั้งหมดและตัวเลือก 3 อันดับที่เป็นคำตอบของกลุ่ม ซึ่งกิจกรรมนี้ทำให้สมาชิก ร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์และอธิบายบทบาทหน้าที่ของตนเองได้

ในกิจกรรมที่ 6 นี้ ผู้วิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกสามารถเพื่อมีทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมโดยแสดงพฤติกรรมในการปกป้องสิทธิของตนเอง ไม่ล่วงล้ำสิทธิคนอื่น (ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน) และแสดงความคิด ความรู้สึกของตนเองอย่างสุภาพโดยไม่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ ซึ่งสอดคล้องกับ ศิริกาญจน์ อินทร์พิทักษ์ (2556) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกล้าแสดง

สิทธิ ความคิดเห็น ความเชื่อ ความรู้สึก หรือความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้ และกล้าที่จะปฏิเสธ ด้วยวิธีการที่ตรงไปตรงมา และเหมาะสม โดยไม่รบกวนสิทธิของผู้อื่นนอกจากนี้ ลักษณะของ พฤติกรรมกล้าแสดงออกเป็นความสามารถของบุคคลในการรักษาสิทธิความเชื่อความรู้สึก ความคิดเห็น เป็นการแสดงความรู้สึกที่แท้จริงออกทางหน้าตา ท่าทาง การใช้ภาษาในการสื่อความใน ประโยค และมีความสามารถในการดำเนินการสนทนา ยุติการสนทนา กล่าวคำขอร้องหรือกล่าวคำ ปฏิเสธได้ถูกต้องเหมาะสมกับเวลาและสถานการณ์ (ตรรกพร สุขเกษม, 2554) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงให้ สมาชิกกลุ่มใช้แบบประเมินทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertiveness Assessment) (ใบงานที่ 4) จำนวน 15 ข้อ พร้อมการแปลผลคะแนน สมาชิกกลุ่มมีความสนใจ และตั้งใจในการทำ แบบประเมินทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ในตอนแปลผลคะแนนบรรยากาศสนุกสนาน สำหรับคะแนนการประเมินทักษะของสมาชิกกลุ่ม มีผลดังนี้ สมาชิกส่วนใหญ่ (6 คน) มีคะแนนอยู่ ระหว่าง 45–60 ซึ่งหมายถึง การเป็นคนที่สามารถกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม และตอบสนองต่อ สถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเป็นธรรมชาติสมาชิกจำนวน 5 คน มีคะแนนอยู่ระหว่าง 30–45 ซึ่ง หมายถึง เป็นคนที่ค่อนข้างมีความกล้าในการแสดงออกได้อย่างเหมาะสม แต่การตอบสนองส่วนใหญ่ ไม่เหมาะสม และมีแนวโน้มก้าวร้าวสมาชิกจำนวน 1 คน มีคะแนนอยู่ระหว่าง 15–30 ซึ่งหมายถึง เป็นคนไม่กล้าในการแสดงออกอย่างเหมาะสม หรือลำบากใจเมื่อต้องแสดงออกกับสถานการณ์บาง สถานการณ์ส่วนไม่มีสมาชิกคนใดที่มีคะแนนอยู่ระหว่าง 60 ขึ้นไป หมายถึง เป็นคนกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสมโดยสม่ำเสมอ และมีความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี หลังจากทำแบบประเมินเสร็จ ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 7 สถานการณ์ (Role Playing) โดยยกตัวอย่าง เหตุการณ์ 2-3 เหตุการณ์และให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้นๆ ว่ารู้สึกอย่างไร(เหตุการณ์ ที่ 1 หากนักเรียนนั่งแท็กซี่จะไปห้างสรรพสินค้า นักเรียนต้องการให้แท็กซี่ไปทางที่นักเรียนต้องการ แต่คนขับบอกว่าให้ไปทางที่เขา นักเรียนจะพูดอย่างไร เหตุการณ์ที่ 2 นักเรียนนั่งทานอาหารกับเพื่อน ชายที่ร้านค้าแห่งหนึ่งในห้างสรรพสินค้า ระหว่างนั่งคุยกันนั้นเพื่อนชายใช้มือมาโอบกอดนักเรียนจะ ทำอย่างไร) และให้สมาชิกได้ทำและให้แต่ละคนรายงานผลการบันทึกและให้สมาชิกช่วยกันแสดง ความคิดเห็น และให้สมาชิกกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมการกล้าแสดงออกมากขึ้น

และสามารถแสดงพฤติกรรมการกล้าแสดงออกได้ เช่น การกล้าที่จะพูดเพื่อปกป้องสิทธิของตนเอง การกล้าที่จะแสดงความรู้สึกของตนเอง หรือสิ่งที่เราไม่เห็นด้วยได้อย่างสุภาพมากขึ้น และในกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติสมาชิกรู้สึกถึงความกล้าในการแสดงออกมากขึ้น และการแสดงนั้นมีบรรยากาศที่สนุกสนาน ทำให้สมาชิกรู้สึกสนุกกับการเรียนรู้ด้วย

กิจกรรมที่ 7 สมาชิกได้ประเมินตนเองในการที่จะสามารถนำทักษะชีวิตต่างๆ ไปใช้ใน ชีวิตประจำวันและทบทวนเนื้อหากิจกรรมทักษะในการป้องกันตนเอง สามารถสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มเริ่มต้น โดยผู้วิจัยนำเข้ากลุ่มโดยการถามสมาชิกถึงการฝึกอบรมในครั้งที่แล้วโดยให้สมาชิกมีส่วนร่วม ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง ทักษะด้านการตัดสินใจ ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณทักษะในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่งบรรยากาศบางครั้งจำเป็นต้องอาศัยการกระตุ้นจากผู้วิจัย และให้สมาชิกได้อธิบายถึงประโยชน์และเราสามารถนำไปใช้ได้อย่างไรในชีวิตประจำวัน เริ่มตั้งแต่ทักษะแรกเลยนะค่ะ...ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง....ให้หน่อยๆช่วยกันตอบ.....ทักษะที่สองทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง.....ให้หน่อยๆช่วยกันตอบ.....ทักษะที่สามทักษะด้านการตัดสินใจ.....ให้หน่อยๆ ช่วยกันตอบ.....ทักษะที่สี่ทักษะด้านความคิดอย่างมีวิจารณญาณ ให้หน่อยๆ ช่วยกันตอบ.....ทักษะที่ห้าทักษะในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม.....ให้หน่อยๆ ช่วยกันตอบ.....และมีทักษะไหนบ้างคะที่น้องๆยังไม่เข้าใจ ต้องการให้พี่อธิบายเพิ่มเติมให้ใหม่มีไหมคะ มาซิกกลุ่มลำดับถึงทักษะที่ฝึกตั้งแต่ครั้งที่ 1 - 6 ไม่ได้ ผู้วิจัยต้องคอยช่วยบอกบรรยากาศในการฝึกอบรมกลุ่มนั้น เป็นไปด้วยความราบรื่น มีเสียงหัวเราะ และสมาชิกทุกคนให้ความสนใจ กระตือรือร้นในการร่วมทำกิจกรรมการทบทวนเนื้อหา ทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ กับสมาชิกกลุ่มกลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มได้เข้าฐานซึ่งเตรียมไว้ทั้งหมด 5 ฐาน

ฐานที่ 1: คุณค่าในตัวตน

ฐานที่ 2: อย่างนี้ต้องปฏิเสธ

ฐานที่ 3: คิดอย่างไร

ฐานที่ 4: ทำหรือไม่ทำไตร่ตรองให้ดี

ฐานที่ 5: วัยรุ่นยุคใหม่สดใสและกล้าแสดงออก

ให้นักเรียนเข้าฐานสลับเปลี่ยนจนครบ 5 ฐาน ในแต่ละฐานจะมีพี่ๆ ผู้ช่วยวิจัยอยู่ประจำฐานทั้งหมด 5 คนและให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกและเนื้อหาความรู้และทักษะที่ได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติมาตลอด 8 สัปดาห์ แล้วส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาเสนอหน้าห้องเรียนเกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา

กิจกรรมครั้งที่ 8 นี้ สมาชิกได้เล่าถึงประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้และได้รับความประทับใจมากมายตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ และได้รับความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิตที่ได้ฝึกอบรมไป สมาชิกได้รับประสบการณ์จากการอบรม ได้มาร่วมกันทำกิจกรรม ได้รู้จักตัวตนที่แท้จริงของเพื่อนๆ ที่ไม่รู้จักก็รู้จัก ที่รู้จักอยู่แล้วก็รู้จักมากขึ้น รู้จักความเห็นอกเห็นใจที่ต้องใช้ในชีวิตประจำวัน (สมาชิกคนที่ 1) ได้รับประสบการณ์ต่างๆ ในการปฏิเสธจรรยาต่อรอง การรู้จักคิด การตัดสินใจ และการดูแลตนเองในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ การแก้สถานการณ์ต่างๆ เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ไม่คาดคิด (สมาชิกคนที่ 2) ได้รู้ได้รู้จักระบบการคิดอย่างเป็นขั้นตอน และหลักการตัดสินใจที่ว่าต้องตัดสินใจอย่างไร (สมาชิกคนที่ 3) ได้เรียนรู้ทักษะในการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคม การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม การรู้จักการคิด การแยกแยะต่างๆ เมื่อทำงานเป็นกลุ่มต้องมีการแต่งตั้งหัวหน้า หรือสมาชิกกลุ่มต้องช่วยกันแสดงความคิดเห็นร่วมกัน (สมาชิกคนที่ 4) ได้รับความเป็นจริงที่เราไปใช้ชีวิตประจำวัน และได้เรียนรู้ว่าสังคมเราเราต้องเรียนรู้ในการอยู่ในสังคมนั้นได้ (สมาชิกคนที่ 5) รู้จักการพูดจาอย่างไรให้เหมาะสม กล้าคิดกล้าแสดงออก รู้จักการแก้ไขปัญหา (หัวเราะ) เคารพในการตัดสินใจตนเอง ซึ่งใช้ในชีวิตประจำวันได้ (สมาชิกคนที่ 6) ได้รู้จักเพื่อนมากขึ้นสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับเขาได้ความรู้ ทำให้เรามีทักษะในการใช้ชีวิตมากขึ้น รู้จักเข้าใจผู้อื่น รู้จักการคิด การแก้ปัญหาที่ดี (สมาชิกที่ 7) ได้รับรู้ปัญหาของเพื่อนคนอื่นๆ อย่างน้อยทุกคนก็มีปัญหาทุกคน ไม่ใช่เราคนเดียว ได้รู้จักการปรับใช้ในชีวิตประจำวันให้ดีขึ้นกว่าเดิม (สมาชิกคนที่ 8) ได้รับความรู้ ได้หลายๆ อย่างที่สามารถใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยเราต้องรู้จักคิดหลายๆ มุม คิดถึงความรู้สึกคนอื่น อย่าคิดในแง่ลบให้รู้จักมองในส่วนดีของเขา มันทำให้ไปใช้ได้จริง ๆ ไม่ใช่ว่าเรียนแล้วเอาไปใช้ไม่ได้ (สมาชิกคนที่ 9) ได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนๆ ได้หลักในการใช้ชีวิตประจำวัน ได้สิ่งที่เราไม่เคยรู้มาก่อน และได้เรียนรู้ทักษะหลายๆ อย่างเช่น การตัดสินใจ การปฏิเสธการเจรจาต่อรอง รู้เกี่ยวกับการทำงานเป็นกลุ่ม รู้ว่างานบางชิ้นนั้นต้องอาศัยการทำงานร่วมกัน งานบางชิ้นไม่สามารถทำงานคนเดียว

ได้ (สมาชิกคนที่ 10) ก็ได้ให้เรา รู้จักคิดมากขึ้น เวลาเราจะทำอะไรเราต้องคิดให้เยอะๆ ก่อนที่เราจะ ทำอย่างว่าวม ได้รับรู้ถึงปัญหาของคนอื่นหาคนอื่น (สมาชิกคนที่ 11) ก็ได้เรียนรู้ถึงทักษะต่างๆ ที่ช่วย ทำให้เราวางตัวในแต่ละเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น แล้วก็ได้อ่านเพื่อน ๆ มากขึ้น และรู้สึกว่ารักเพื่อน มากกว่าเดิม และได้ฝึกทักษะต่างๆ แม้จะจำได้บ้างไม่ได้บ้าง แต่ถ้าเกิดฝึกจนชำนาญแล้วไปใช้ใน ชีวิต ทักษะเหล่านี้จะทำให้เราอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (สมาชิกคนที่ 12)

จากผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการ ล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้ทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม โดยผู้วิจัยออกแบบกิจกรรม เพื่อพัฒนากระบวนการคิดวิเคราะห์ ฝึกทักษะในการเรียนรู้ โดยใช้กระบวนการพัฒนาทักษะ 3 ขั้นตอนประกอบด้วย (1) การกำหนดมโนทัศน์ของทักษะเฉพาะ (2) การส่งเสริมกิจกรรมฝึกทักษะ (3) การดำรงอยู่ของทักษะด้วยการจัดสรรโอกาสฝึกทักษะด้วยตนเองและการประเมินพร้อมปรับปรุง ทักษะด้วยตนเอง ซึ่งส่งผลให้นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีความรู้ ทักษะและการ ปรับเปลี่ยนทัศนคติ ในด้านต่างๆ เห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการปฏิเสธ ทักษะในด้านการตัดสินใจ และทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ดังนั้นนักเรียน หญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการ ล่วงละเมิดทางเพศ จึงมีทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศเพิ่มขึ้นภายหลังการดำเนิน กิจกรรมเสร็จสิ้นลง

สมมติฐานการวิจัยที่ 2 ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันตนเอง จากการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศและ กลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติแตกต่างกัน

ผลการวิจัยพบว่า การเปรียบเทียบผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการ ป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับ โปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยหลังการทดลองนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีค่าเฉลี่ย คะแนนความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในระดับที่สูงขึ้น ($M=71.23$, $SD=0.78$) ในขณะที่กลุ่มควบคุม ก็พบว่ามี การเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันตนเอง

จากการล้วงละเมิดทางเพศ ($M = 52.51$, $SD = 11.24$) โดยพบว่าผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีมากกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{D}_1 = 8.87$; $\bar{D}_2 = 3.89$) ผลการวิจัยจึงเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ 2 โดยอธิบายได้ว่าก่อนการทดลองกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศกับกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล้วงละเมิดทางเพศ ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเด็กวัยนี้มีเจตคติ ความเชื่อ ความรู้สึกนึกคิด และมีแนวโน้มที่มุ่งจะกระทำหรือแสดงพฤติกรรมต่างๆ และการแสดงพฤติกรรมทางเพศเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึกที่มีทิศทางทั้งทางบวกและทางลบ นั่นคือ การมีเจตคติที่ถูกต้องเหมาะสมในเรื่องเพศของวัยรุ่นจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม และทำให้มีความรู้ในเรื่องของทักษะป้องกันภัยทางเพศได้ถูกต้องสอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าความรู้และทักษะต่างๆ อันเกิดขึ้นจากการเรียนรู้และประสบการณ์จะเป็นแรงกำหนดให้บุคคลแสดงพฤติกรรมหรือแนวโน้มที่จะตอบสนองสิ่งเร้านั้นในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง (Allport, 1967) โดยเฉพาะนักเรียนในวัยมัธยมศึกษาอาจมีภาวะความเครียด อารมณ์ไม่คงที่ ความรู้สึกอยากเป็นอิสระ การไม่เห็นคุณค่าในตนเอง

ซึ่งอย่างไรก็ตามภายหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ ซึ่งสามารถสะท้อนถึงประสิทธิผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศว่าสามารถเพิ่มความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศของกลุ่มทดลองได้ โดยอธิบายได้ว่าโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ ตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO, 2001) เป็นโปรแกรมที่มุ่งเน้นให้นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้กระบวนการเรียนรู้และฝึกทักษะแบบโต้ตอบหรือมีส่วนร่วม เป็นการออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนากระบวนการคิดวิเคราะห์ ฝึกทักษะในการเรียนรู้ เป็นการเตรียมความพร้อมให้กับผู้เข้าร่วมโปรแกรมในการที่จะเผชิญกับชีวิตจริง มีความสามารถในการป้องกันตนเองจากการถูกล้วงละเมิดทางเพศ และเป็นส่วนที่สำคัญของการฝึกทักษะชีวิต การฝึกทักษะอย่างมีประสิทธิภาพจะเกิดขึ้นเมื่อ ผู้เข้าร่วมโปรแกรม มีโอกาสฟังผู้วิจัยให้ความรู้ การสังเกต และปฏิบัติได้อย่างเต็มที่ การเรียนรู้และฝึกทักษะนั้นไม่เพียงแต่ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เรียนรู้จากการกระทำให้ดูเท่านั้น การสอนทักษะชีวิตเป็นกลวิธีที่สำคัญที่จะช่วยให้วัยรุ่น

หรือเยาวชน สามารถที่จะเผชิญสถานการณ์ต่างๆที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม และค่านิยมต่างๆ ซึ่งการมีทักษะชีวิตจะเป็นแนวทางหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นหรือเยาวชนเข้มแข็งขึ้น สามารถที่จะพัฒนาปรับตัวเองให้อยู่ในสถานการณ์ที่ยุ้งยากได้ และช่วยให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้ อีกทั้งการนำแนวคิดของทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้ในงานวิจัยต่างๆได้ผลการศึกษาในทำนองเดียวกันว่า “ทักษะชีวิต” เป็นยุทธศาสตร์หนึ่งที่สามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือให้บุคคลเกิดอาวุธทางปัญญาสามารถที่จะต่อสู้แก้ปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวันได้ด้วยตนเอง มีความสามารถปรับตัว และพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องในการที่จะเผชิญสิ่งท้าทายต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (เมธาวิ อุดมธรรมมานุภาพ และคณะ, 2545) สอดคล้องกับการศึกษาของ นรลักษณ์ เอื้อกิจ (2541) และพิชัย ไทยอุดม (2540) ที่ประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยการจัดโปรแกรมที่ประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญคือ การแสดงบทบาทสมมติ การระดมสมองและการอภิปราย โดยภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธและพฤติกรรมป้องกันการป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์สูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของเนตรทราย ปัญญาคุณท์ (2552) ที่ศึกษาโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตให้แก่นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ปีที่ 2 และ 3 จำนวน 64 คน พบว่า ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นสูงกว่าก่อนเริ่มโปรแกรมและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.01$) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาผลของการอบรมการให้ความรู้และทักษะการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศในเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ของเฮอเบิร์ตและพิชซ์ (Hebert & Piche, 2001) โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 113 คน ผลการศึกษาพบว่าหลังจากได้รับการอบรมเด็กนักเรียนมีความรู้และทักษะในการป้องกันตนเองต่อผู้คุกคามและสถานการณ์เสี่ยงดีวก่อนอบรม และเมื่อติดตามผลในอีก 2 เดือน หลังการอบรมพบว่าเด็กนักเรียนยังคงมีคะแนนในส่วนความรู้อยู่ในระดับดี ในขณะที่คะแนนด้านทักษะในการป้องกันตนเองลดลง แต่ก็ยังคงสูงกว่าก่อนได้รับการอบรม นอกจากนี้ยังพบว่าการนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้และเข้าใจคนอื่น ทักษะชีวิตจะช่วยสนับสนุนเกี่ยวกับความสามารถแห่งตน ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการมีสุขภาพจิตที่ดี สนับสนุนหรือจูงใจที่จะ

ทำให้สามารถดูแลตนเองและบุคคลอื่น อีกทั้งป้องกันโรคทางจิตและปัญหาพฤติกรรมสุขภาพต่างๆ (อริญญา ชูติมา, 2553)

จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา พบว่ามีการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในกลุ่มนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นค่อนข้างน้อย และพบว่ายังขาดในส่วนของการให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศและทักษะการกล้าแสดงออก ผู้วิจัยจึงเพิ่มความรู้และทักษะการกล้าแสดงออกในสิทธิทางเพศ เข้าไปในโปรแกรมด้วย แต่ที่พบมีการศึกษาบางส่วนใกล้เคียงกันกับงานวิจัยครั้งนี้ เช่น การศึกษาของผลของการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศในวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงอายุ 11-14 ปี ของ ฐานดา เกียรติเกาะ (2555) ที่ทำการศึกษาวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงอายุ 11-14 ปี จำนวน 80 คน โดยใช้โปรแกรมที่ประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตในการป้องกันภัยทางเพศขององค์การอนามัยโลกร่วมกับการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยการกำหนดสถานการณ์จำลองและการใช้กระบวนการกลุ่ม ประกอบด้วย การบรรยายการระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การเล่นเกมส์ การแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้วัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงได้พัฒนาทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการสื่อสารและต่อรอง รวมถึงการมีพฤติกรรมในการป้องกัน ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองและระยะติดตามผลกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการสื่อสารทักษะการต่อรองและพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้นจากการศึกษา จึงกล่าวได้ว่า โปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศสามารถเพิ่มความรู้และทักษะให้แก่ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ได้มากกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ ผลการศึกษาครั้งนี้จึงเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้คือ ผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม ระหว่างกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้ และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศและกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติแตกต่างกัน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi experimental research) ชนิดกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (two group pretest-posttest design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอุทัยธานี โดยผลการศึกษาวิจัยจะเกิดประโยชน์สามารถใช้เป็นแนวทางการพยาบาลเพื่อการป้องกันปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศโดยส่งเสริมและพัฒนาทักษะชีวิต ของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียนและในชุมชน อีกทั้งยังแนวทางการพัฒนาโครงการวิจัยที่ใช้ความรู้และทักษะเป็นฐานในการฝึกทักษะชีวิตด้านต่างๆ ในโรงเรียนต่อไป

5.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

5.1.1 ประชากร

ประชากรในการศึกษา คือ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 11-14 ปี ในสังกัดโรงเรียนกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอุทัยธานี ข้อมูลสถิติใน ปี 2558 จำนวน 1,860 ราย

5.1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 11-14 ปี ในสังกัดโรงเรียนกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอุทัยธานี จำนวน 2 แห่ง ที่มีบริบทสภาพแวดล้อมคล้ายคลึงกันดังนี้ คือ 1) เป็นโรงเรียนขนาดกลาง ตั้งอยู่ในอำเภอเดียวกัน 2) โรงเรียนไม่มีการทำโครงการหรือการสอนหลักสูตรเพศวิถีในนักเรียน 3) ระดับผลการเรียนของนักเรียนไม่แตกต่างกัน 4) ผู้บริหารและคณาจารย์ของโรงเรียนให้การสนับสนุนและยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยตามเกณฑ์ที่กำหนด ด้วยการจับฉลากได้โรงเรียนมา 2 แห่ง เลือกโรงเรียนแห่งที่ 1 เป็นกลุ่มทดลองและโรงเรียนแห่งที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม และทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายอีกครั้ง เพื่อมาคัดเลือกตามเกณฑ์คัดเลือก พร้อมทั้งสอบถามความยินยอมการเป็นกลุ่มตัวอย่าง และมีการลงนามการเข้าร่วมโครงการวิจัยจนได้ กลุ่มทดลอง 30 รายและกลุ่มควบคุม 30 ราย รวมเป็นจำนวน 60 ราย การวิจัย

ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ส่วนด้านการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ดำเนินการ

5.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลและเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

5.2.1 เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างและแบบประเมินความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งผู้วิจัยดัดแปลงมาจาก จุฑานันท์ ก้อนแก้ว (2550) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นลักษณะแบบทดสอบเลือก 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบให้เลือกคำตอบที่ถูก (multiple choices) คำตอบที่ถูกให้ 1 คะแนน คำตอบอื่นๆ ให้ 0 คะแนน และเป็นลักษณะแบบมาตราวัดประมาณค่า 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง, เห็นด้วย, ไม่แน่ใจ, ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เป็นข้อความทางบวก และข้อความเชิงลบ โดยลักษณะคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 15 ข้อ คะแนนเฉลี่ยรวมของแบบวัดความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ มีค่าต่ำสุดอยู่ในช่วง 140-155 คะแนน แสดงว่ามีความรู้และทักษะชีวิตน้อยที่สุด และมีค่าสูงสุดอยู่ในช่วง 165-185 คะแนน แสดงว่ามีความรู้และทักษะชีวิตมากที่สุด

5.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ คือโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ โดยศึกษาจากตำราและเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ โดยผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิดทักษะชีวิตด้านสุขภาพ (skills for health) ขององค์การอนามัยโลก และหลักการวิเคราะห์ตามหลักฐานเชิงประจักษ์ด้วยกระบวนการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบจากฐานข้อมูล PubMed, Published online, Cochrane, e-Theses, ฐานข้อมูลงานวิจัย (Thai LIS), ระบบคลังข้อมูลงานวิจัยไทย (TNRR), และสืบค้นงานวิทยานิพนธ์จากฐานข้อมูลวิจัยของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ โดยประกอบด้วย 8 กิจกรรม ดังนี้ กิจกรรม ครั้งที่ 1 คือ กิจกรรมการให้ความรู้และปฐมนิเทศ ครั้งที่ 2 กิจกรรมคุณค่าในตัวตน ครั้งที่ 3 กิจกรรมอย่างนี้ต้องปฏิเสธ ครั้งที่ 4 กิจกรรมคิด

อย่างไร ครั้งที่ 5 กิจกรรมทำหรือไม่ทำไตรตรองให้ดี ครั้งที่ 6 กิจกรรมวัยรุ่นยุคใหม่สดใสและกล้าแสดงออก ครั้งที่ 7 กิจกรรมผสมผสาน และครั้งที่ 8 กิจกรรมยุติการอบรม

5.3 ตรวจสอบหาความตรงของเครื่องมือ

5.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ได้ผ่านตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบและความเหมาะสมของเนื้อหาและเวลาในแต่ละกิจกรรม หลังจากนั้นผู้วิจัยปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ จากนั้นได้นำโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนลานสัทธิวิทยา จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 10 ราย เพื่อทดสอบความเป็นไปได้ของการจัดโปรแกรม อุปกรณ์ ความสนใจในเนื้อหาและความเหมาะสมของระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม จากนั้นนำไปปรับแก้และนำไปใช้

5.3.2 เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความเชื่อมั่น (reliability) ของเครื่องมือโดยผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้กับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนลานสัทธิวิทยา จังหวัดอุทัยธานี จำนวน 30 ราย หลังจากนั้นจึงนำข้อมูลที่นำมาทดสอบหาความเชื่อมั่น Kuder Richardson (KR-20) ของแบบสอบถามมีค่าเท่ากับ 0.86 และแบบวัดทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์ แอลฟา (Cronbach Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.71

5.4 การเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการทดลอง ตั้งแต่วันที่ 14 มีนาคม 2559 ถึง วันที่ 9 พฤษภาคม 2559 การดำเนินกิจกรรมแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มทดลองดำเนินกิจกรรมเป็นกลุ่มๆ ละ 10 คน จำนวน 3 กลุ่ม ดำเนินกิจกรรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ต่อเนื่องกัน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง และมีการบ้านกลับไปทำ 7 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง รวมระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการทดลองเป็นเวลา 2 เดือน ส่วนกลุ่ม

ควบคุมไม่ได้โปรแกรมดังกล่าว หลังจากนั้น ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลในเชิงปริมาณโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การวิเคราะห์ดำเนินการดังนี้

5.4.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษา บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยและขอความช่วยเหลือ การได้รับเงินเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัว และแหล่งที่เคยได้รับข้อมูลข่าวสารและการใช้สารเสพติด นำมาวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ และทดสอบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติไค-สแควร์ (Chi-square test)

5.4.2 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุและเกรดเฉลี่ยสะสม นำมาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test)

5.4.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (dependent t-test)

5.4.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และคะแนนทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test)

5.5 สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัย ดังนี้

5.5.1 ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง แบ่งได้เป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 ราย เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยจำแนกตามระดับการศึกษา บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยและขอความช่วยเหลือ การได้รับเงินเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัว และแหล่งที่เคยได้รับข้อมูลข่าวสารและการใช้สารเสพติด โดยใช้สถิติไค-สแควร์ (Chi-square

test) พบว่าทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน ($p > .05$) แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม มีคุณสมบัติทั่วไปที่คล้ายคลึงกัน

5.5.2 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูล จำแนกตามอายุ เกรดเฉลี่ยสะสมโดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของประชากรสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (independent t-test) ไม่พบความแตกต่างในด้านอายุและเกรดเฉลี่ยสะสมของกลุ่มตัวอย่าง ($p > .05$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีคุณสมบัติทั่วไปที่คล้ายคลึงกัน

5.5.3 นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังจากได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้ และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5.5.4 นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังจากได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้ และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ มีผลต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศสูงกว่ากลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

5.6 ข้อจำกัดการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างนี้เป็นเด็กนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอุทัยธานีเท่านั้น จึงมีข้อจำกัดในการอ้างอิงถึงประชากรนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งหมด

5.7 ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้ดังนี้ ดังต่อไปนี้

5.7.1 ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

5.7.1.1 สถานศึกษาสามารถนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้หรือบูรณาการร่วมกับกิจกรรมการเรียน การสอนในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศในสถานศึกษา

5.7.1.2 การนำโปรแกรมไปใช้ ต้องมีความรู้ ความเข้าใจเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง ศึกษาแผนกิจกรรม และเตรียมสื่อ อุปกรณ์ สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เวลาสามารถยืดหยุ่นได้ เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

5.7.1.3 ควรจัดอบรมครู หรือเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานอนามัยโรงเรียน เพื่อถ่ายทอดรูปแบบ และวิธีการสอนโปรแกรมเพื่อนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง

5.7.1.4 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถใช้โปรแกรมเป็นแนวทางในการป้องกันการล่องละเมิดทางเพศในเยาวชน และนำไปเผยแพร่ให้หน่วยงานในสังกัดไปใช้ประโยชน์ต่อไป

5.7.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

5.7.2.1 ควรมีการนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้ในนักเรียนแต่ละระดับชั้น มีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยควรศึกษาให้สอดคล้องและดำเนินการ ให้ตรงกับกลุ่มเป้าหมาย

5.7.2.2 ควรทำการติดตามผลหลังการทดลอง เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่านักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นยังคงมีความรู้และทักษะในการป้องกันการล่องละเมิดทางเพศในระดับสูง และสามารถนำความรู้และทักษะที่ได้รับจากโปรแกรมไปใช้ได้แม้เวลาผ่านไป

5.7.2.3 ควรเพิ่มกระบวนการจัดกิจกรรมการฝึกทักษะชีวิตโดยมีผู้ปกครองหรือบุคคลใกล้ชิดได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม เช่น ร่วมแสดงความคิดเห็นในใบงานหรือใบกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้นักเรียนได้ทราบถึงความรู้สึกของบุคคลใกล้ชิดที่อยู่กับตนจริงๆ ซึ่งอาจจะส่งผลให้เกิดทักษะชีวิตที่สูงมากขึ้นกว่าเดิมและอยู่คงทน

รายการอ้างอิง

- กฤษณา ปญญา. (2552). *การสร้างแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, สาขาวิชาการวัดและประเมินผลการศึกษา.
- กมลวรรณ จินหน่อ. (2553). *การใช้กิจกรรมการแนะแนวเพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการจัดการการเรียนรู้ เวลาและความสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). *คู่มือการสอนทักษะชีวิตในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น*. กรุงเทพฯ: บริษัทยูเร็นส์อิมเมจกรุ๊ป.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2545). *รายงานการวิจัยเรื่องการสร้างแบบประเมินทักษะชีวิต และ ผลการส่งเสริมทักษะโดยใช่โรงเรียนพื้นฐาน*. นนทบุรี:
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2543). *คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมสุขภาพจิต. (2551). ข้อมูลสถิติ. สืบค้นจาก <http://www.dmh.go.th/report/report1>. เมื่อ 22 สิงหาคม 2549.
- กรรณานุช มูลคำ. (2554). *การใช้กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตเรื่องเพศศึกษา ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 โรงเรียน อีรภานท์บ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว.
- กัญจณี พลอินทร์, ฐิติพร อิงคถาวงศ์ และสุรีย์พร กฤษเจริญ. (2551). *พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นชายใน โรงเรียนสายสามัญ*. สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, คณะพยาบาลศาสตร์

- กนกวรรณ สินรัตน์. (2552). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อทักษะชีวิตด้านการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของนักเรียนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา.
- กาญจนา วงษ์สวัสดิ์. (2551). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นฐานความคิดของมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กำไลรัตน์ เย็นสุจิตร์. (2540). การพัฒนาทักษะชีวิต. *วารสารสุขศึกษา*, 20, 76-82.
- กุลกนก มณีวงศ์ และวรงค์ฤทธิญา ชมพูนิง. (2543). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยพายัพ.
- ขวัญยืน มูลศรี. (2548). *การสร้างแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1- 3)*. (วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สาขาวิชาการวัดผลการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย.
- งามพิศ จันทร์ทิพย์. (2550). การศึกษาปัญหาการล่องละเมิดทางเพศในอำเภอสันทรายจังหวัดเชียงใหม่. *วารสารสาธารณสุขล้านนา*, 3, 42-46.
- จีระพันธุ์พูลพัฒน์. (2556). *การพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับเด็กปฐมวัย*. รายงานการวิจัยนำเสนอในการประชุม วิชาการครบรอบ 56 ปี แห่งการสถาปนา คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย วันที่ 10 กรกฎาคม พ.ศ. 2556. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จุฬารัตน์ เอื้ออำนวย, กมลทิพย์ คดีการ และ พรรณิภา บุรพาชีพ. (2550). *การประเมินผลนโยบายประธาน ศาลฎีกา*. กรุงเทพฯ: สำนักประธานศาลฎีกา สำนักงานศาลยุติธรรม.
- จุฬานันท์ ก้อนแก้ว. (2550). *การจัดการจัดการเรียนรู้ทักษะชีวิตในการป้องกันการถูกคุกคามทางเพศสำหรับนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนบ้านร่องน้ำ อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่*. (วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ.มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย.
- จุฬารัตน์ โสตะ. (2552). *แนวคิด ทฤษฎีและการประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, ภาควิชาสุขศึกษา, คณะสาธารณสุขศาสตร์.
- จันทร์จิตา พฤษานานนท์. (2537). *การดูแลสุขภาพเด็ก*. กรุงเทพฯ: สหมิตรเมดิเพรส.

ตรรกพร สุขเกษม. (2554). *การพัฒนาพฤติกรรมการกล้าแสดงออก โดยใช้วิธีการแสดงบทบาทสมมติของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2/2554 ในบทเรียนเรื่อง “การกำหนดนโยบายสาธารณะ”* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร, คณะมนุษยศาสตร์, โปรแกรมวิชารัฐประศาสนศาสตร์.

ฐานตา เกียรติเกาะ. (2555). ผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศในวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยง. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 28*(1), 55-69.

ฐิติพร อิงคदारวงศ์, สุรีย์พร กฤษเจริญ, กัญจน์ พลอินทร์ และญาวณี จรุงศักดิ์. (2550).

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงในโรงเรียนอาชีวศึกษา. *สงขลานครินทร์เวชสาร, 25* (6), 511-520.

เทพ สงวนกิตติพันธ์. (2545). *ทักษะชีวิต*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นีมอนงค์ งามประภาสม. (2549). *หลักการสุขศึกษา*. เชียงใหม่: ภาควิชาพลานามัย.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, คณะศึกษาศาสตร์.

นันทกา สวัสดิพานิช. (2555). ความรุนแรงต่อเด็ก: ความท้าทายใหม่สำหรับพยาบาล. *วารสารพยาบาลสาธารณสุขปีที่ 26*, 101-110.

นิภาพรรณ สฤกษ์คือภักษ์, วนัสสนันท์ รุจิวิวัฒน์, พิภพ ไคว่ถาวร, และวณิ ทองห่อ. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อการบาดเจ็บจากการถูกทำร้ายในกลุ่มสตรีและเด็ก: *วารสารวิชาการสาธารณสุข, 15*, 92-99.

เบญจพร ปัญญาขง. (2553). *การทบทวนองค์ความรู้: การตั้งครมภ์ในวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.

เบญจพร ปัญญาขง. (2543). *คู่มือช่วยเหลือเด็กบกพร่องด้านการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ปราลป พรหมล้วน. (2550). การสอนเรื่องการสัมผัสและทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กอนุบาล โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร เขตบางคอแหลม. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 21*, 139-145.

ประเสริฐ ตันสกุล วีรสิทธิ์สิทธิไตรย์ และคณะ. (2538). *ยุทธศาสตร์ในการฝึกอบรมทักษะชีวิต: เอดส์ศึกษาแนวใหม่สำหรับประเทศไทย*. (เอกสารประกอบการสอน). กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

- ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร. (2554). *สอนลูกให้มีทักษะชีวิต (Life Skill)*. กรุงเทพมหานคร. ผู้จัดการออนไลน์. (2555). เผย 7 ทักษะพื้นฐานที่พ่อแม่ยุคใหม่อาจไม่มีเวลาสอนลูก. สืบค้นวันที่ 23 ตุลาคม 2556, จาก <http://www.manager.co.th/family/ViewNews.aspx?NewsID=9550000140598&TabID=3&>.
- พนม เกตุมาน. (2550). *พัฒนาการวัยรุ่น*. สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ออนไลน์ ค้นวันที่ 31 พฤษภาคม 2552 จาก http://www.psyclin.co.th/new_page_57.htm.
- พรสุข หุ่นนิรันดร์. (2551). *ผลของการฝึกอบรมตามโครงการป้องกันความรุนแรงแบบใช้โรงเรียนเป็นฐาน โดยประยุกต์ใช้กลวิธีการจัดการความโกรธและการสร้างสันติวิธี สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนในจังหวัดนครนายก*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ภาควิชาสุขศึกษา.
- พินิจ จารุสมบัติ. (2548). *เอดสปองกั้นได้เยาวชนไทยมีส่วนร่วม* (การสัมมนา). (ระบบออนไลน์). วันที่ค้นข้อมูล 14 กรกฎาคม 2548. <http://www.spiceday.com/index.php?name=Forums&file=viewtopic&p=17772>.
- พัชรี จุลศิริ. (2552). สัมมนา “การคุกคามทางเพศ อาชญากรรมร้ายร้ายวันของสังคม” (Online). วันที่ค้นข้อมูล 20 ธันวาคม 2554. <http://www.oknation.net/blog/chaibadan>.
- แพง ชินพงษ์. (2554). *หยุดการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กปัญหาเรื้อรังของสังคมไทย* (Online). ค้นวันที่ 31 ธันวาคม 2550. <http://www.manager.co.th/Family/ViewNews.aspx?NewsID=9530000165866>.
- พุทธวรรณ ชูเชิด. (2543). *ผลกระทบทางจิตใจและความช่วยเหลือที่ต้องการได้รับของผู้หญิงที่ถูกข่มขืน: กรณีศึกษาโรงพยาบาลศิริราช*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เมธาวิ อุดมธรรมานภาพ. (2545). *ผลของการเรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาตนด้านความฉลาดทางอารมณ์ (ดี เก่ง สุข) ตามแนวคิดของกรมสุขภาพจิตด้วยโปรแกรมการฝึกทางจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์, สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.

- ยงยุทธ วงศภิรมยศานต์. (2540). *หลักและวิธีการสอนทักษะชีวิต*. กรุงเทพฯ: สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย.
- ระพีพรรณ ภูผกาพันธ์พงษ์. (2540). *การยินยอมให้มีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนแต่งงาน (Premarital Sexual Permissiveness) และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการยินยอมให้มีความสัมพันธ์ทางเพศก่อนแต่งงาน*. (วิทยานิพนธ์สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- รัตนา ดอกแก้ว. (2539). *ผลของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษาจังหวัดแพร่*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล). มหาวิทยาลัยมหิดล, สาขาเอกวิชาอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย.
- รัชนิพร ไชยมิ่ง. (2548). *การถูกกระทำรุนแรงโดยผู้ปกครองต่อผลทางด้านสุขภาพร่างกายจิตใจและพฤติกรรมในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, คณะสาธารณสุขศาสตร์, สาขาวิชาเอกสาธารณสุข).
- วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์. (2549). *จิตวิทยาการปรับตัว*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วิโรจน์ อารีย์กุล. (2553). *การดูแลสุขภาพและการให้คำแนะนำวัยรุ่น*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: รุ่งศิลป์การพิมพ์ จำกัด.
- วินัดดา ปิยะศิลป์ และพนม เกตุมาน. (2545). *ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: บริษัทปิยอนด์เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- วิภาพร เลิศสุขสถาพร. (2546). *กระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพสารเสพติด ของนักเรียนโรงเรียนศรีธนาพณิชยการเทคโนโลยี เชียงใหม่*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, สาขาวิชาวิจัยและสถิติการศึกษา.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (วัยรุ่น - วัยสูงอายุ)*. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- สกล วรเจริญศรี. (2550). *การศึกษาทักษะชีวิตและการสร้างโมเดลกลุ่มฝึกรวมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น*. (ปริญญาโท ก.ศ.ด.). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา.
- สวลีรัตน์ พิงพราวลี. (2548). *ผลกระทบทางด้านจิตใจ กระบวนการช่วยเหลือและการปรับตัวของผู้หญิงที่ถูก ข่มขืน ในอำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, บัณฑิตวิทยาลัย.
- สาหรี่ จิตตินันท์. (2540). *การล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็ก*. เอกสารประกอบการฝึกอบรมการค้นหาเด็กถูกทอดทิ้งและการทารุณกรรมในชุมชน. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะแพทยศาสตร์.
- สุชา จันทร์เอม. (2540). *จิตวิทยาพัฒนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุภาพร แก้วมณี. (2545). *ผลการฝึกทักษะพฤติกรรมกล้าแสดงออกและเพศที่มีต่อพฤติกรรมกล้าแสดงออกความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลของลูกจ้างผู้พิการ*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา.
- สุรางค์ โค้วตระกูล. (2548). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เสาวรส มีกุล. (2543). *พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของวัยรุ่น*. *วารสารพยาบาลศาสตร์*, 18(1), 14-20.
- แสงอัมพา บำรุงธรรม. (2543). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเชื่อ ค่านิยมและพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นเมืองเชียงใหม่*. (วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, สาขาวิชาการศึกษานอกระบบบัณฑิตวิทยาลัย.
- สุทธิลักษณ์ ตั้งกุลบริบูรณ์และคณะ. (2542). *ทัศนคติต่อบริการทางเพศความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตนด้านสุขภาพและพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคเอดส์ของนักศึกษาอาชีวและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดขอนแก่น*. มหาวิทยาลัยขอนแก่น, คณะพยาบาลศาสตร์, ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก.
- สำนักพัฒนาระบบบริการสุขภาพ (2550). *แนวทางปฏิบัติเพื่อช่วยเหลือเด็กและสตรีที่ถูกกระทำรุนแรงในเครือข่ายระดับจังหวัด*. กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุขนนทบุรี.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2540). “หลักและวิธีการสอนทักษะชีวิต”, *กองบริการการศึกษา*. 8 (68).

- อรัญญา ชูติมา. (2553). *การจัดการทักษะชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนนันทชาติเกรดสกุล อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่*. (ปริญญาานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, สาขาการบริหารการศึกษา.
- อมรศรี ศรีอินทร. (2552). *การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมทักษะชีวิตเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นที่เหมาะสม สำหรับนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุราษฎร์ธานี*. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยทักษิณ, สาขาวิชาการวิจัยและประเมิน.
- อรรวรรณ เจาะประโคน. (2551). *ปัจจัยเชิงสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นปีที่ 3 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศรีสะเกษ เขต 3*. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยสารคาม, สาขาวิชาการวิจัยทางการศึกษา.
- อรอนันท์ ไสแสง. (2552). *ประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการติดเกม ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย*. (วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยขอนแก่น, คณะสาธารณสุขศาสตร์
- อภาพร เผ่าวัฒนา. (2552). *การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น: การมีส่วนร่วมของครอบครัว โรงเรียน และชุมชน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์โนเบล.
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (2545). *จิตวิทยาชีวิตคู่ และการบำบัดคู่สมรส*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์.
- Ago, C. D., Deblinger, E., Schroeder, C. & Finkel, M. A. Girls who disclose sexual: Urogenital symptoms and signs after genital contact. *Am Academy Pediatr*2008; 122: 281-86.
- Bandura, A. (1987). *Social learning theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bender, W. N. (2002). *Differentiation instruction for students with learning disabilities*. California: Corwin Press, INC.
- Bentovim, A, Vizad, E. (1988). *Sexual abuse, sexuality and childhood*. In: A Bentovim, J Elton, M Hildebrand, ranter, E Vizard (Eds). *Child Sexual Abuse with in the Family: Assessment and Treatment*. Wright, Boston.

- Berenson KR, Anderson, SM. (2006). Childhood physical and emotional abuse by a Parent: Transference effects in adult interpersonal relations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(11), 1509-1522.
- Beitchman JH, Wilson B, Brownlie EB, et al. (1996). *Long-term consistency in speech / Language profiles / developmental and academic outcomes*. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*; 35, 1-11.
- Child maltreatment: *World Health Organization*. (2010). [Updated August 2010; cited 2013 August 29]. Available from:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs150/en/>
- Eccles, J. S. (1999). The development of children ages 6-14. *The Future of Children*, 9(2), 30-44.
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
- Fajman NN. (2000). *Child and adolescent sexual abuse*. In: Carpenter SEK, and Rock JA, Editors. *Pediatric and adolescent gynecology*. 2nd ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins: 488-501.
- Finkelhor & Browne. (1986). *A sourcebook on child sexual abuse (pp. 143-179)*. Beverly Hills, CA: Sage. Initial and long-term effects: A review of the research.
- Gilchrist, L.D., Schink, S.P. & Maxwell, J.S. (1987). "Life skill counseling for preventing Problems in adolescents". *Journal of Social service research*. 10 (2-4).
- Glaser, D. Child sexual abuse. In: Rutter M. Taylor E. *Child & Adolesc Psychiatry*. 4th ed. Oxford: Blackwell Science 2002; 32-51.
- Hansen, W.; Nangle D.; & Kathryn, M. (1998). "Enhancing the Effectiveness of Social Skills Interventions with Adolescents," *Education and Treatment of Children*. 21(4), 489-153.
- Hammer, R. M., Moynihan, B., & Pagliaro, E. M. (2006). *Forensic nursing: A handbook for practice*. Sudbury, MA: Jones and Bartlett.

- Hansen, W. B., Nangle, D., & Kathryn, M. (1998). Enhancing the effectiveness of social skills interventions with adolescents. *Education and Treatment of Children*, 21(4), 489–513.
- Hebert & Piche. (2001). Proximate effects of a child sexual abuse prevention program CAP program in elementary school children. *Child Abuse & Neglect*, 25(4), 505-522.
- Hobbs, C. J., Hanks, H. G. I., & Wynne, J. M. (1999). *Child abuse and neglect: A clinician's handbook*. New York: Churchill Livingstone.
- Howe, D. *Child abuse and neglect: Attachment, development and intervention*. New York: Macmillan2005; 7-30.
- Jessor, R., Donovan, J. E., and Costa, F. M. (1991). *Beyond Adolescence: Problem Behavior and Young Adult Development*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Jessor, R. (1992). *Risk behavior in adolescence (A psychosocial framework for understanding and action)*. In: D.E. Rogers, E. Ginzburg (Eds.) *Adolescents at risk*. Westview Press, Boulder.
- Junge SK, M anglallan, S. & Ra skauskas, J. 20 03. (2004). Building life skills through after school participation inexperiential and co-operative learning. *Child Study Journal*, 33: 165. In: EBSCO.Host: Academic Search Premier, Full display.
- Korbin, J. E. (1987). *Child abuse and neglect: The cultural context*. In R. E. Helfer & R. S. Kempe (Eds.), *the battered child* (4th ed., pp. 23–41). Chicago: University of Chicago Press.

- Krugman, R. D. (1991). Closing remarks. In R. D. Krugman & J. M. Leventhal (Eds.), *Child Sexual abuse: The twenty-second Ross roundtable on critical approaches To common pediatric problems* (pp. 100–101). Columbus, OH: Ross Laboratories.
- Ladd, G. W., & Mize, J. (1983). *A cognitive-social learning model of social skill training*. *Psychological Review*, 90, 127-157.
- Lee and Tang, (1999). *Evaluation Study of Youth Mobile Team Service for Young Night Drifters*. Hong Kong: Authors.
- Luthar, SS, Zigler, E. (1991). *Vulnerability and competence: a review of research on resilience in childhood*. *Am J Orthopsychiatry*. 1991; 6: 6–22.
- McCann, J., Miyamoto S., Boyle C., & Roger K. *Healing of nonhymenal genital injuries in prepubertal and adolescent girls: a descriptive study*. *Pediatr* 2007; 119(5); 1094-106.
- Mangrulkar, Leena; Whitman, Chery V; & Posner, Marc. (2001). *Life Skill Approach to Child and Adolescent Health Human Development*. Washington, DC: Education Development Center, Inc.
- Molnar, B. E., Berkman, L. F. & Buka, S. L. (2001). Psychopathology, childhood sexual abuse and other Psychopathology, childhood sexual abuse and other childhood adversities: relative links to subsequent childhood adversities: relative links to subsequent suicidal behaviour. *Psychological Medicine Psychological Medicine*, 31, 965-977. Clinician's handbook. New York: Churchill Livingstone.
- Mulryan, K., Cathers, P., Fagin, A. (2004). *How to recognize and respond to child abuse*. *Nursing*. 2004; 34: 52–57.

- Qazi, J.A. (1995). Farming women's work in north central Washington's apple industry. *Paper presented at the Association of American Geographers annual Meeting, March.*
- Rew, L. (2002). Relationships of sexual abuse, connectedness, and loneliness to Perceived well-being in homeless youth. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing, 7*, 51-63.
- Steinberg, L. (1999). *Adolescence*. Boston: McGraw-Hill. 5th ed.
- Shure, M.B., Spivack, G. Interpersonal problem solving as a mediator of behavioral adjustment in preschool and kindergarten children. *Journal of Applied Developmental Psychology, 1980; 1*:29-44.
- Sharon, Junge K.; Sue, Manglallan; & Juliana, Raskauskas. (2003). "Building Life Skills through after school Participation in Experimental and Cooperative Learning," *Child Study Journal, 33*(3), 74-165.
- Schneider, B. and White, S. (2004). *Service Quality Research Perspectives*. Page 100. Thousand Oaks, CA: SAGE.
- Slicker, Ellen K.; & et al. (2005). *The Relationship of Parenting Style to Older Adolescent Life Skills Development in the United States*. SAGE Publications.
- Sallis, F., Garcia, J., & Best, J. A. (1990). Assessing skill for refusing cigarettes and smokeless tobacco. *Journal of Behavioral Medicine, 13*(4), 489-503.
- Telljohann, S.K., Everett, S.A., & Price, J.H. (1997). Evaluation of a third grade Sexual abuse curriculum. *Journal of School Health, 67*(4), 149-153.
- The United Nations Secretary General's Study on Violence against Children (2006). <http://www.violencestudy.org/IMG/pdf/English.pdf>
- The National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information. (2002). *what is child abuse and neglect*. <http://nccanch.acf.hhs.gov/pubs/factsheets/whatiscan.cfm>.

- UNESCAP. (2013). *Conflict Negotiation Skills for Youth*. Bangkok, Thailand: United Nation Publication.
- Wiehe, V. R. (1998). *Understanding family violence*. Thousand Oaks, CA: Sage
- World Health Organization. (1993). *Life skill Education in schools*. Geneva: World Health Organisation.
- World Health Organization. (1994). *Life skill Education in schools*. Geneva: World Health Organisation.
- World Health Organization. (1997). *Life Skill Education in Schools*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (1997). *coming of age: From facts to action for Adolescent sexual and reproductive health*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (1999). *Programming for adolescent health and development: Report of a WHO/UNFPA/UNICEF study group on programming for adolescent health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- World Health Organization. (2002). *WHO definition of health*. Retrieved August 15, 2008, from <http://www.who.int/definition/en/print.html>.
- World Health Organization. (2003). *Information Series on School Health. Skill for Health*. http://www.who.int/school_youth_health/media/en/sch-skills4health_03_pdf.
- World Health Organization. (2008). *Life skill Education in schools*. Geneva: World Health Organisation.
- Zamboni, Crawford, & Williams, (2000). *Examining communication and assertiveness as predictors of condom use: Implications for HIV Prevention*, 12(6), 492-504.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

เอกสารอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในคนมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

AF 01_12



คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 สาขาวิทยาศาสตร์
อาคารราชสุดา ชั้น 1 ภายในศูนย์วิจัยฯ คณะพยาบาลศาสตร์ ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12121
โทรศัพท์: 0-2986-9213 ต่อ 7373 โทรสาร: 0-2516-5381 E-mail: ecsctu3@nurse.tu.ac.th

COA No. 081/2559

ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ : 103/2558
ชื่อโครงการวิจัย : ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
: EFFECTS OF LIFE SKILLS PROGRAM ON KNOWLEDGE AND LIFE SKILLS TO PREVENT SEXUAL ASSAULT IN FEMALE SECONDARY SCHOOL STUDENTS.
ผู้วิจัยหลัก : นางสาววิมล เกิดอินทร์
หน่วยงาน : คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

คณะอนุกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 ได้พิจารณาโดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice (ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม.....
(ศาสตราจารย์ ดร.ประนอม โอทกานนท์)
ประธานคณะอนุกรรมการ

ลงนาม.....
(อาจารย์ ดร.สารรัตน์ วุฒิอาภา)
อนุกรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 11 มีนาคม 2559

วันหมดอายุ : 11 มีนาคม 2560

กำหนดส่งรายงานความก้าวหน้า ครั้งที่ 1: 11 กันยายน 2559

เอกสารที่คณะอนุกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับประชากร/กลุ่มตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของประชากร/กลุ่มตัวอย่างหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ประวัติผู้วิจัย
- 4) เอกสารเครื่องมือต่างๆ ที่ใช้ในการวิจัย เป็นต้นว่า แบบสอบถาม
- 5) เอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น เอกสารประชาสัมพันธ์ เป็นต้น

ภาคผนวก ข**เอกสารพיתักษลิทธิผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย****(Information Sheet)****สำหรับนักเรียนหญิงที่เข้าร่วมโครงการวิจัย**

สวีสวีละ ดินัน นางสุวิมล เกิดอินทร์ เป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กำลังทำโครงการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 11-14 ปี ในสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอุทัยธานี

ในการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ครั้งนี้ จะไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆในการเข้าร่วม ซึ่งการยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของน้องเอง และน้องมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธหรือยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ตลอดเวลา โดยจะไม่มีผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การเรียนหรือการรักษาพยาบาลแต่อย่างใด

ผลของงานวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้มีผลกระทบน้อยมาก โดยผู้วิจัยตระหนักว่าความรู้เรื่องการล่วงละเมิดทางเพศ เป็นประเด็นที่อ่อนไหวต่อความรู้สึกของน้อง ในระหว่างที่น้องเข้าร่วมโครงการวิจัยหากเกิดความรู้สึกไม่สุขสบายใจต่อการตอบคำถามและกิจกรรมของการวิจัย น้องสามารถแจ้งต่อผู้วิจัยได้ทันที ผู้วิจัยซึ่งเป็นพยาบาลด้านสุขภาพจิตยินดีให้ข้อมูลตอบคำถามและให้คำปรึกษาเพิ่มเติมตามความเหมาะสม หรือในระหว่างที่น้องเข้าร่วมโครงการวิจัยแล้วมีอาการเจ็บป่วย ผู้วิจัยจะทำการประเมินอาการของน้องก่อน แล้วจึงหยุดทำการวิจัยและดูแลให้การรักษาพยาบาลจนกระทั่งน้องมีอาการดีขึ้น จึงส่งต่อไปยังสถานพยาบาลตามความเหมาะสม ทั้งนี้น้องสามารถออกยุติการเข้าร่วมการวิจัยได้ หากน้องต้องการ แม้จะเข้าร่วมในการวิจัยไปแล้วก็ตาม โดยจะไม่มีผลกระทบใดๆทั้งสิ้น โปรแกรมการศึกษาครั้งนี้เป็นโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนนำมาใช้ และผู้วิจัยได้นำไปทดลองใช้ก่อนใช้จริงเพื่อให้มีความสะดวกและเหมาะสมกับน้องๆและพื้นที่ที่ทำการวิจัย

หากน้องยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ น้องจะได้รับการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและการประเมินความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ โดยตอบแบบสอบถามเพื่อศึกษาวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 60 ข้อ และเข้ารับการฝึกอบรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้งติดต่อกันและมีการบ้านกลับไปทำ 7 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง ใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามแต่ละครั้งประมาณ 30 นาที จำนวน 2 ครั้ง คือ 1) ก่อนการปฏิบัติโปรแกรม 2) หลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที โดยการวิจัยครั้งนี้มีอาสาสมัครกลุ่มละ 30 ราย ในแต่ละกลุ่มจะมีการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 น้องจะได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ ทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง คู่มือและแบบฝึกหัดแต่ละสัปดาห์ตลอดโปรแกรม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

(1) สัปดาห์ที่ 1 (พบกันครั้งที่ 1) กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ ผู้วิจัยแนะนำตนเองชี้แจงถึงจุดมุ่งหมายของการดำเนินการวิจัยและประโยชน์ที่น้องๆจะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์และบรรยากาศที่ดีระหว่างกัน รู้สึกรอบอุ้ม ปลอดภัยและไว้วางใจต่อกัน

(2) วันพุธสัปดาห์ที่ 2 (พบกันครั้งที่ 2) กิจกรรมให้ความรู้และเข้าใจความหมายองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตัวเอง สิทธิในร่างกายตน ความหมายของการล้วงละเมิดทางเพศ การแยกแยะสัมผัสที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมและให้นักเรียนรู้สึกมีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเอง

(3) วันพุธสัปดาห์ที่ 3 (พบกันครั้งที่ 3) กิจกรรมให้นักเรียนสามารถปฏิเสธในสิ่งที่ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเองและบุคคลอื่นให้มีทักษะในการปฏิเสธและการหาทางออกเมื่อถูกชักชวนในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศให้สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศแบบไม่คาดคิดได้

(4) วันพุธสัปดาห์ที่ 4 (พบกันครั้งที่ 4) กิจกรรมให้นักเรียนสามารถพิจารณาทางเลือกในการตัดสินใจที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ฝึกทักษะต่างๆ ในการตัดสินใจที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

(5) วันพุธสัปดาห์ที่ 5 (พบกันครั้งที่ 5) ให้นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์เหตุการณ์ หรือสถานการณ์เสี่ยงการแยกสัมผัส และไม่ดีให้นักเรียนมีความรู้และทักษะเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยง รวมทั้งการบอกให้ผู้ใหญ่รับทราบ

(6) วันพุธสัปดาห์ที่ 6 (พบกันครั้งที่ 6) กิจกรรมฝึกอบรมพัฒนาทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมโดยแสดงพฤติกรรมในการปกป้องสิทธิของตนเอง ไม่ล่วงล้ำสิทธิคนอื่น (ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน) และแสดงความคิด ความรู้สึกของตนเองอย่างสุภาพโดยไม่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ

(7) วันพุธสัปดาห์ที่ 7 (พบกันครั้งที่ 7) กิจกรรมให้นักเรียนได้ประเมินตนเองในการที่จะสามารถนำทักษะชีวิตต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทบทวนเนื้อหากิจกรรมทักษะในการป้องกันตนเอง สามารถสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรม

(8) วันพุธสัปดาห์ที่ 8 (พบกันครั้งที่ 8) กิจกรรมสรุปภาพรวมของนักเรียนในการเข้ารับการฝึกอบรม และประเมินผลการเข้าร่วมฝึกอบรม และเมื่อสิ้นสุดการให้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อการบำบัด ครบ 8 ครั้ง ผู้วิจัยจะให้น้องประเมินความรู้และ โดยใช้แบบประเมินความรู้และทักษะชีวิต ซึ่งเป็นแบบวัดชุดเดียวกับก่อนการได้รับโปรแกรมเพื่อดูคะแนนความรู้และทักษะชีวิตหลังให้การบำบัดทันที

กลุ่มที่ 2 ได้รับการดูแลตามปกติจากโรงเรียน โดยน้องจะได้รับการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและการความรู้และทักษะชีวิต และน้องจะได้รับการนัดหมายจากผู้วิจัยอีกครั้งในสัปดาห์ที่ 8 เพื่อประเมินความรู้และทักษะชีวิต อีกครั้ง โดยน้องจะได้รับค่าชดเชยเป็นอาหารว่าง 1 มื้อในการเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง และได้รับค่าชดเชยเป็นของสมนาคุณในวงเงิน 150 บาท ทั้งนี้ภายหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมน้องจะได้รับโปรแกรมเช่นเดียวกับกลุ่มที่ 1 ตามความสมัครใจ

สำหรับการรักษาความลับ ข้อมูลที่น้องได้ตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยข้อมูลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้ ข้อมูลต่างๆ ผู้วิจัยจะใส่รหัสตัวเลข จะมีเฉพาะผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ ผลจากการศึกษาอาจตีพิมพ์ในหนังสือหรือวารสาร

ทางการแพทย์และการพยาบาล อย่างไรก็ตามการเผยแพร่ดังกล่าวจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น ไม่มีการระบุชื่อหรือข้อมูลเป็นรายบุคคลและจะกระทำเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

โครงการวิจัยนี้ได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 หากน้องมีข้อสงสัยเกี่ยวกับสิทธิอาสาสมัคร ไม่ได้รับการรักษาพยาบาลหรือการชดเชยอันควรต่อการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยที่เกิดขึ้นโดยตรงจากการวิจัย หรือน้องไม่ได้รับการปฏิบัติตามที่ปรากฏในเอกสารข้อมูล คำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย สามารถร้องเรียนได้ที่ สำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ชุดที่ 3 ศูนย์วิจัยทางการแพทย์และพฤติกรรมศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ อาคารราชสุดา ชั้น 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12121 เบอร์โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ 7373 ในวันและเวลาราชการ

หากน้องมีข้อสงสัยต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวิจัยเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยยินดีที่จะให้ข้อมูลต่อน้องด้วยความเต็มใจ โดยสามารถติดต่อผู้วิจัย คือนางสุวิมล เกิดอินทร์ หมายเลขโทรศัพท์ 056-537086 โทรศัพท์ (มือถือ) 086-9363875 หรืออาจารย์ที่ปรึกษาหลัก วิทยานิพนธ์ คืออาจารย์ ดร.สารรัตน์ วุฒิอาภา สามารถติดต่อได้ที่ เบอร์โทรศัพท์ 02-9869213 ต่อ 7302 ในวันและเวลาราชการ

หากน้องยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยโปรดลงนามในเอกสารให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยที่แนบมานี้ด้วย

นางสุวิมล เกิดอินทร์
ผู้ให้ข้อมูล

หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยของอาสาสมัครวิจัย

ทำที่.....

วันที่เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ อาสาสมัครวิจัย.....

น้อง ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้ ขอแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ชื่อโครงการวิจัย: ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศใน นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ชื่อผู้วิจัย นางสาวสุวิมล เกิดอินทร์
ที่อยู่ติดต่อ 466/2 หมู่2 ตำบลลานสัก อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี รหัสไปรษณีย์ 61160
เบอร์โทรศัพท์ 056-537086 โทรศัพท์ (มือถือ) 086-9363875

น้อง ได้รับรู้ข้อมูลว่าเพราะอะไรต้องทำงานวิจัยและทำเพื่ออะไร ขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องทำหรือได้รับการกระทำ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้ โดยได้อ่านข้อมูลในเอกสารชี้แจงอาสาสมัครวิจัยโดยตลอดหรือโดยผู้วิจัยได้อ่านรายละเอียดให้ฟังจนครบถ้วน (ในกรณีที่อาสาสมัครเป็นเด็กที่ยังไม่สามารถอ่านหนังสือได้ให้ผู้วิจัยทำการอ่านให้อาสาสมัคร ฟัง) และได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัยจนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

น้อง จึงเต็มใจเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ตามที่แจ้งไว้ในเอกสารชี้แจงอาสาสมัครวิจัย โดยน้อง ยินยอมสละเวลา (ตอบแบบสอบถามเพื่อศึกษาวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อ ความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 60 ข้อ หนึ่งครั้ง รวม 30 นาที และเข้ารับการฝึกอบรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้งติดต่อกันและมีการบ้านกลับไปทำ 7 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาสาสมัครวิจัย จะถูกทำลาย (เช่น แบบสอบถาม เป็นต้น)

น้อง มีสิทธิถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาทั้งสิ้น

น้อง ได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อหนู ตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงอาสาสมัครวิจัยและข้อมูลใดๆ ที่เกี่ยวข้องกับน้อง ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวน้อง

หากน้องไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงอาสาสมัครวิจัย น้องสามารถร้องเรียนได้ที่: คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 อาคารราชสุดา ชั้น 1 ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ 7373 โทรสาร 02-5165381

น้องได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้น้องได้รับสำเนาเอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยของอาสาสมัครวิจัยไว้แล้ว

ลงชื่อ.....

(นางสุวิมล เกิดอินทร์)

ผู้วิจัยหลัก

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....

(.....)

อาสาสมัครวิจัย

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....

(.....)

พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....

(.....)

พยาน

วันที่...../...../.....

เอกสารชี้แจงข้อมูลแก่ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

(Information Sheet)

สำหรับผู้ปกครองนักเรียนหญิงที่เข้าร่วมโครงการวิจัย

สวัสดีค่ะ ดิฉัน นางสาวิมล เกิดอินทร์ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ กำลังทำโครงการวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อายุระหว่าง 11 -14 ปี ในสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดอุทัยธานี

ในการเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ จะไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งการยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของท่าน และท่านมีสิทธิ์ที่จะปฏิเสธหรือยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัยของคุณในปกครองของท่านได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการใช้ชีวิตประจำวัน การเรียนของคุณในปกครองของท่าน

ผลของงานวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้ประโยชน์ เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้มีผลกระทบน้อยมาก โดยผู้วิจัยตระหนักว่าความรู้เรื่องการล่วงละเมิดทางเพศ เป็นประเด็นที่อ่อนไหวต่อความรู้สึกของเด็กในกลุ่มนี้ ในระหว่างที่บุคคลในปกครองของท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยหากเกิดความรู้สึกไม่สุขสบายใจต่อการตอบคำถามและกิจกรรมของการวิจัย ท่านสามารถแจ้งต่อผู้วิจัยได้ทันที ผู้วิจัยซึ่งเป็นพยาบาลด้านสุขภาพจิตยินดีให้ข้อมูลตอบคำถามและให้คำปรึกษาเพิ่มเติมตามความเหมาะสม ทั้งนี้ท่านสามารถบอกยุติการเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ หากท่านต้องการแม้จะเข้าร่วมในการวิจัยไปแล้วก็ตาม โดยจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อบุคคลในปกครองของท่านทั้งสิ้น อย่างไรก็ตามกิจกรรมที่ใช้ในโครงการวิจัยครั้งนี้มีผลกระทบดังกล่าวเล็กน้อย เนื่องจากได้จัดทำขึ้นโดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับช่วงวัยและสภาพปัญหาของเด็กนักเรียนหญิง ซึ่งจัดกระทำเฉพาะในกลุ่มเด็กนักเรียนหญิงมัธยมต้นเท่านั้นและยังผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ หากท่านยินดีให้บุคคลในปกครองของท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ บุคคลในปกครองของท่านจะได้รับการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและการประเมินความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ โดยตอบแบบสอบถามเพื่อศึกษาวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

จำนวน 60 ข้อ และเข้ารับการฝึกอบรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้ง ติดต่อกันและมีการบ้านกลับไปทำ 7 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง ใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามแต่ละครั้ง ประมาณ 30 นาที จำนวน 2 ครั้ง คือ 1) ก่อนการปฏิบัติโปรแกรม 2) หลังสิ้นสุดโปรแกรมทันที โดยการวิจัยครั้งนี้มีอาสาสมัครกลุ่มละ 30 ราย ในแต่ละกลุ่มจะมีการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 บุคคลในปกครองของท่านจะได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง คู่มือและแบบฝึกหัดแต่ละสัปดาห์ตลอดโปรแกรม โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

(1) สัปดาห์ที่ 1 (พบกันครั้งที่ 1) กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ ผู้วิจัยแนะนำตนเอง ชี้แจงถึงจุดมุ่งหมายของการดำเนินการวิจัยและประโยชน์ที่บุคคลในปกครองของท่านจะได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต ทั้งนี้เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์และบรรยากาศที่ดีระหว่างกัน รู้สึกอบอุ่น ปลอดภัย และไว้วางใจต่อกัน

(2) วันพุธสัปดาห์ที่ 2 (พบกันครั้งที่ 2) กิจกรรมให้ความรู้และเข้าใจความหมาย องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตัวเอง สิทธิในร่างกายตน ความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศ การแยกแยะสัมพันธที่เหมาะสมและไม่เหมาะสมและให้นักเรียนรู้สึกมีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเอง

(3) วันพุธสัปดาห์ที่ 3 (พบกันครั้งที่ 3) กิจกรรมให้บุคคลในปกครองของท่านสามารถปฏิเสธในสิ่งที่ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเองและบุคคลอื่นให้มีทักษะในการปฏิเสธและการหาทางออกเมื่อถูกชักชวนในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศให้สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศแบบไม่คาดคิดได้

(4) วันพุธสัปดาห์ที่ 4 (พบกันครั้งที่ 4) กิจกรรมให้บุคคลในปกครองของท่านสามารถพิจารณาทางเลือกในการตัดสินใจที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ฝึกทักษะต่างๆ ในการตัดสินใจที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

(5) วันพุธสัปดาห์ที่ 5 (พบกันครั้งที่ 5) ให้บุคคลในปกครองของท่านสามารถคิดวิเคราะห์เหตุการณ์หรือสถานการณ์เสี่ยงการแยกสัมพันธ และไม่ดีให้บุคคลในปกครองของท่านมีความรู้และทักษะเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยง รวมทั้งการบอกให้ผู้ใหญ่รับทราบ

(6) วันพุธสัปดาห์ที่ 6 (พบกันครั้งที่ 6) กิจกรรมฝึกอบรมพัฒนาทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ฝึกการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมโดยแสดงพฤติกรรมในการปกป้องสิทธิของตนเอง ไม่ล่วงล้ำสิทธิคนอื่น (ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน) และแสดงความคิด ความรู้สึกของตนเองอย่างสุภาพโดยไม่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ

(7) วันพุธสัปดาห์ที่ 7 (พบกันครั้งที่ 7) กิจกรรมให้บุคคลในปกครองของท่านได้ประเมินตนเองในการที่จะสามารถนำทักษะชีวิตต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทบทวนเนื้อหากิจกรรมทักษะในการป้องกันตนเอง สามารถสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรม

(8) วันพุธสัปดาห์ที่ 8 (พบกันครั้งที่ 8) กิจกรรมสรุปภาพรวมของบุคคลในปกครองของท่าน ในการเข้ารับการฝึกอบรม และประเมินผลการเข้าร่วมฝึกอบรม และเมื่อสิ้นสุดการให้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อการบำบัด ครบ 8 ครั้ง ผู้วิจัยจะให้บุคคลในปกครองของท่านประเมินความรู้ และ โดยใช้แบบประเมินความรู้และทักษะชีวิต ซึ่งเป็นแบบวัดชุดเดียวกับก่อนการได้รับโปรแกรมเพื่อ ดูคะแนนความรู้และทักษะชีวิตหลังให้การบำบัดทันที

กลุ่มที่ 2 ได้รับการดูแลตามปกติจากโรงเรียน โดยบุคคลในปกครองของท่านจะได้รับการตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปและการความรู้และทักษะชีวิต และบุคคลในปกครองของท่าน จะได้รับการนัดหมายจากผู้วิจัยอีกครั้งในสัปดาห์ที่ 8 เพื่อประเมินความรู้และทักษะชีวิต อีกครั้ง โดยบุคคลในปกครองของท่านจะไม่มีค่าตอบแทนในโครงการวิจัย แต่มีการชดเชยการเสียเวลาเป็นของที่ระลึก ทั้งนี้ภายหลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมบุคคลในปกครองของ ท่านจะได้รับโปรแกรมเช่นเดียวกับกลุ่มที่ 1 ตามความสมัครใจ

สำหรับการรักษาความลับ ผู้วิจัยตระหนักว่าข้อมูลของการล่วงละเมิดทางเพศ เป็นประเด็นที่ไม่ควรนำไปเปิดเผย ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวกับบุคคลในปกครองของท่าน ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ ข้อมูลต่างๆ ผู้วิจัยจะใส่รหัสตัวเลข จะมีเฉพาะผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาเท่านั้นที่สามารถเข้าถึงข้อมูลได้ ผลจากการศึกษาอาจตีพิมพ์ในหนังสือหรือวารสารทางการแพทย์และการพยาบาล อย่างไรก็ตามการเผยแพร่ดังกล่าวจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น ไม่มีการระบุชื่อหรือข้อมูลเป็นรายบุคคลและจะกระทำเพื่อประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น

หากผู้ปกครองมีข้อสงสัยต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการวิจัยเกี่ยวกับการวิจัย ผู้วิจัยยินดีที่จะให้ข้อมูลต่อท่านด้วยความเต็มใจ โดยสามารถติดต่อผู้วิจัย คือนางสุวิมล เกิดอินทร์ หมายเลขโทรศัพท์ 056-537086 โทรศัพท์ (มือถือ) 086-9363875 หรืออาจารย์ที่ปรึกษาหลักวิทยานิพนธ์ คืออาจารย์ ดร.สารรัตน์ วุฒิวาภา สามารถติดต่อได้ที่ เบอร์โทรศัพท์ 02-9869213 ต่อ 7302 ในวันและเวลาราชการ

หากท่านยินยอมให้บุคคลในปกครองของท่านเข้าร่วมโครงการวิจัยโปรดลงนามในเอกสารให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยที่แนบมานี้ด้วย

นางสุวิมล เกิดอินทร์

ผู้ให้ข้อมูล

**หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยของอาสาสมัครวิจัย
สำหรับผู้ปกครอง**

ทำที่.....

วันที่เดือน.....พ.ศ.

เลขที่ อาสาสมัครวิจัย.....

ข้าพเจ้า ซึ่งได้ลงนามทำหนังสือนี้เกี่ยวข้องเป็น (โปรดระบุเป็น พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล
ของ (ชื่ออาสาสมัครวิจัย)) ขอแสดงความยินยอมให้
ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัย

ชื่อโครงการวิจัย: ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศใน
นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อผู้วิจัย นางสาววิมล เกิดอินทร์

ที่อยู่ติดต่อ 466/2 หมู่2 ตำบลลานสัก อำเภอลานสัก จังหวัดอุทัยธานี รหัสไปรษณีย์ 61160

เบอร์โทรศัพท์ 056-537086 โทรศัพท์ (มือถือ) 086-9363875

ข้าพเจ้าได้รับทราบรายละเอียดเกี่ยวกับที่มาและวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย รายละเอียด
ขั้นตอนต่างๆ ที่จะต้องปฏิบัติหรือได้รับการปฏิบัติ ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้น
จากการวิจัยเรื่องนี้ ข้าพเจ้าได้อ่านรายละเอียดในเอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัยโดยตลอด และ
ได้รับคำอธิบายจากผู้วิจัย จนเข้าใจเป็นอย่างดีแล้ว

ข้าพเจ้าจึงสมัครใจให้ผู้ที่อยู่ในความดูแลของข้าพเจ้าเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไข
ที่ระบุไว้ในเอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย โดยข้าพเจ้ายินยอมให้ในความดูแลของข้าพเจ้า เข้า
ร่วมในการวิจัย และผู้ที่อยู่ในความดูแลของข้าพเจ้าสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้
ในเอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย (ตอบแบบสอบถามวัดทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้วข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาสาสมัครวิจัย จะถูกทำลาย)

ข้าพเจ้ามีสิทธิให้ผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าหรือเป็นความประสงค์ของผู้ที่
อยู่ในปกครอง/ในความดูแลถอนตัวออกจากการศึกษาเมื่อใดก็ได้ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัว
ออกจากการศึกษาครั้งนี้ จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ ต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและ
ตัวข้าพเจ้าทั้งสิ้น และไม่มีผลกระทบต่อการเรียน

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้วิจัยจะปฏิบัติต่อผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย และข้อมูลใดๆที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ผู้วิจัยจะเก็บรักษาเป็นความลับ โดยจะนำเสนอข้อมูลจากการวิจัยเป็นภาพรวมเท่านั้น

ไม่มีข้อมูลใดในการรายงานที่จะนำไปสู่การระบุตัวผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้าและตัวข้าพเจ้า

หากผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของข้าพเจ้า ไม่ได้รับการปฏิบัติตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงอาสาสมัครวิจัย ข้าพเจ้าสามารถร้องเรียนได้ที่: คณะอนุกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 3 อาคารราชสุดา ชั้น 1 ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โทรศัพท์ 02-986-9213 ต่อ 7373 โทรสาร 02-5165381

ข้าพเจ้าและผู้ที่อยู่ในปกครองเข้าใจข้อความในข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย และหนังสือยินยอมโดยตลอดแล้ว ได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญต่อหน้าพยาน ทั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารข้อมูลสำหรับอาสาสมัครวิจัย และสำเนาหนังสือแสดงความยินยอมไว้แล้ว

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....

(นางสุวิมล เกิดอินทร์)

(.....)

ผู้วิจัยหลัก

อาสาสมัครวิจัย

วันที่...../...../.....

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....

(.....)

(.....)

พยาน

พยาน

วันที่...../...../.....

วันที่...../...../.....

ลงชื่อ.....

(.....)

พ่อ/แม่/ผู้ปกครอง/ผู้ดูแล

วันที่...../...../.....

ภาคผนวก ค

แสดงการพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิต

โปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ โดยศึกษาจากตำราและเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ โดยผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยใช้แนวคิดทักษะชีวิตด้านสุขภาพ (skills for health) ขององค์การอนามัยโลก และหลักการวิเคราะห์ตามหลักฐานเชิงประจักษ์ ด้วยกระบวนการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ และพัฒนาแนวทางปฏิบัติทางการแพทย์พยาบาล ดังนี้

ชื่อผู้วิจัย ปี พ.ศ.	กลุ่มตัวอย่าง/ สถานที่	วิธีการ/เนื้อหา	ตัวแปรที่ ศึกษา	ผลการวิจัย
1.ฐานดา เกียรติเกาะ (2555) ศึกษาผลของการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ในวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงอายุ 11-14 ปี	นักเรียนวัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงอายุ 11-14 ปี จำนวน 80 จัดแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง 40 รายและกลุ่มควบคุม 40 ราย	กลุ่มตัวอย่างจะได้รับโปรแกรมที่ประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตในการป้องกันภัยทางเพศขององค์การอนามัยโลกร่วมกับการใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ทั้งหมด 7 สัปดาห์ ดำเนินกิจกรรม 3 ครั้ง ใช้เวลาทั้งหมด 6 ชั่วโมง โดยการกำหนดสถานการณ์จำลองและการใช้กระบวนการกลุ่ม ประกอบด้วยการบรรยายการระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การเล่นเกมส์ การแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้วัยรุ่นหญิงกลุ่มเสี่ยงได้พัฒนาทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการสื่อสารและต่อรอง	ตัวแปรต้น: โปรแกรมทักษะชีวิต ตัวแปรตาม: ทักษะชีวิต ใ น ก า ร ป้ อ ง กั น เอง เอง จาก การถูกล่วงละเมิดทางเพศ	1. ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณทักษะการสื่อสารทักษะการต่อรองและพฤติกรรมในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < .001$

ชื่อผู้วิจัย ปี พ.ศ.	กลุ่มตัวอย่าง/ สถานที่	วิธีการ/เนื้อหา	ตัวแปรที่ ศึกษา	ผลการวิจัย
2. สุธา แวทะยี่ บุญสิทธิ์ ไชยชนะ กรรณิกา เรื่องเดช (2556) ประสิทธิผลของ โปรแกรมพัฒนาทักษะ ชีวิตต่อการรับรู้ ความสามารถ ของตนเองในการ ป้องกันการสูบบุหรี่ของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏ ยะลา	กลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัย ราชภัฏยะลา ที่มี ภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัด ปัตตานี ยะลา นราธิวาส ไม่สูบบุหรี่ และยินยอมเข้าร่วม โครงการ จำนวน 60 คน ควบคุม กลุ่มละ 30 คน	กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมพัฒนาทักษะ ชีวิตซึ่งประกอบด้วย การได้รับความรู้ เกี่ยวกับบุหรี่และพิษภัยของบุหรี่ การ พัฒนาทักษะชีวิต การพัฒนาทักษะการ ปฏิเสธและเจรจาต่อรอง การพัฒนา ทักษะการตัดสินใจ การพัฒนาทักษะ การแก้ปัญหา และการพัฒนาทักษะการ จัดการกับความเครียด ส่วนกลุ่มควบคุม ได้รับความรู้เกี่ยวกับบุหรี่และพิษภัย ของบุหรี่ ใช้วิธีการฝึกอบรมมีระยะเวลา 7 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง 30 นาที ถึง 2 ชั่วโมง ใช้วิธีการฝึกทักษะการให้ทำ กิจกรรมโดยฝึกประสบการณ์ตรง การ แสดงบทบาทสมมติ การแก้ปัญหาโดย ใช้เทคนิคการระดมสมอง การฝึก วิเคราะห์สถานการณ์การนำไปสู่การสูบ บุหรี่ มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ มี การเล่นเกมการให้กำลังใจ	ตัวแปรต้น: โปรแกรม ทักษะชีวิต ตัวแปรตาม: การรับรู้ ความสามารถ ของตนเอง ใน การ ป้องกันการ สูบบุหรี่	พบว่านักศึกษาในกลุ่ม ทดลองหลังเข้า ร่วม โปรแกรมพัฒนา ทักษะชีวิต มี คะแนนเฉลี่ยการ รับรู้ความสามารถ ของตนเองในการ ป้องกันการสูบบุหรี่ สูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาที่เข้า ร่วมโปรแกรม พัฒนาทักษะชีวิตมี คะแนนเฉลี่ยการรับ รู้ความสามารถของ ตนเองในการ ป้องกันการ สูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่ม ควบคุม อย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05
3. วรางคนา ชมภูพาน, พรรณี ปัญชรทัตถกิจ (2557) ผลของโปรแกรมการ พัฒนาทักษะชีวิตใน การส่งเสริมพฤติกรรม การจัดการ ความเครียดของ นักศึกษาหลักสูตร ประกาศนียบัตร	นักศึกษาหลักสูตร ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นสูงเวชกิจฉุกฉิน วิทยาลัยการ สาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น เป็นการศึกษาแบบกึ่ง ทดลองแบบมีกลุ่ม เปรียบเทียบ วัดผลก่อน และหลังการทดลอง โดยมีผู้เข้าร่วมการ ทดลอง	โดยกลุ่มทดลองจะได้รับกิจกรรม 12 สัปดาห์โปรแกรมสุขศึกษานี้ประยุกต์ใช้ ทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิต กิจกรรมประกอบด้วย การดูวีดิทัศน์ การสัมภาษณ์และการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ การสนับสนุนทางสังคม โดยการแนะนำแนวทางการจัดการ ความเครียด การเยี่ยมในชั้นเรียน การโทรศัพท์ติดตามและการให้บันทึก การใช้เทคนิคการผ่อนคลายความเครียด	ตัวแปรต้น: โปรแกรม ทักษะชีวิต ตัวแปรตาม: พฤติกรรม การจัดการ ความเครียด	พบว่าความรู้ ในการจัดการ ความเครียด ทักษะ ชีวิตด้านความคิด สร้างสรรค์ และคิดอย่างมี วิจรรย์ญาณด้าน ความตระหนักรู้ใน ตนและความเห็นใจ ผู้อื่นด้านความภูมิใจ

ชื่อผู้วิจัย ปี พ.ศ.	กลุ่มตัวอย่าง/ สถานที่	วิธีการ/เนื้อหา	ตัวแปรที่ ศึกษา	ผลการวิจัย
<p>วิชาชีพชั้นสูงเวชกิจ ฉุกเฉิน วิทยาลัยการ สาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น</p> <p>4. ปราลอบ พรหมล้วน (2550) การสอนเรื่องการสัมผัส และทักษะการป้องกัน การลงละเมิดทางเพศ ในเด็กอนุบาล โรงเรียน สังกัดกรุงเทพมหานคร เขตบางคอแหลม</p> <p>5. ริษา บุนนาค (2556) ประสิทธิผลของ โปรแกรมทักษะชีวิตใน การป้องกันพฤติกรรม เสี่ยงที่นำไปสู่การมี เพศสัมพันธ์ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นจังหวัดน</p>	<p>76 ราย ประกอบด้วย กลุ่มทดลองและกลุ่ม</p> <p>กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนอนุบาล โรงเรียนสังกัด กรุงเทพมหานคร เขต บางคอแหลม จำนวน 160 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง จำนวน 80 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 80 คน</p> <p>กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 โดยกลุ่มทดลอง จากโรงเรียนในตำบล ห้วยพลูและกลุ่ม เปรียบเทียบจาก โรงเรียนในตำบลศรี</p>	<p>กลุ่มทดลองได้รับการสอนเรื่องการ สัมผัสและทักษะการป้องกันการลง ละเมิดทางเพศจำนวน 6 ครั้ง โดยใช้เวลา ครั้งละ 30 นาที สอนกลุ่มควบคุม ได้รับการสอนเกี่ยวกับสวนต่างๆ ของ ร่างกายจำนวน 1 ครั้ง โดยใช้เวลา 30 นาที</p> <p>กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมทักษะ ชีวิตและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมการ จัดกิจกรรมประกอบการบรรยาย การอภิปรายกลุ่มการระดมสมอง การ แสดงบทบาทสมมติ เกมส์ทักษะชีวิต สัปดาห์ละ 1 ครั้งจำนวน 6 ครั้งๆ ละ 60 นาที ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการ สอนวิชาสุขศึกษาตามปกติของโรงเรียน</p>	<p>ตัวแปรต้น: โปรแกรม การ ส อ น เรื่ อ ง ก า ร สัมผัสและ ทักษะการป องกันการล วงละเมิด ทางเพศ ตัวแปรตาม: ความสามาร ถในการปอง กันการลง ละเมิดทาง เพศ</p> <p>ตัวแปรต้น: โปรแกรม ทักษะชีวิต และ การ เรียนรู้แบบมี ส่วนร่วม ตัวแปรตาม: การป้องกัน พฤติกรรม</p>	<p>ในตนเองและความ รับผิดชอบ</p> <p>พบว่าเด็กอนุบาลกลุ มทดลอง ภายหลังเข้าร่วมการ สอนเรื่องการสัมผัส และทักษะการป้องกัน การ ลงละเมิดทางเพศมี ความสามารถในการ ป้องกันการ ลงละเมิดทางเพศ มากกว่าก่อนเข้าร่วม การสอนขอยางมี นัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ $p < .001$</p> <p>ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลองกลุ่ม ทดลองมีความ ตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจใน ตนเองทักษะการ ตัดสินใจและแก้ไข ปัญหาทักษะการ</p>

ชื่อผู้วิจัย ปี พ.ศ.	กลุ่มตัวอย่าง/ สถานที่	วิธีการ/เนื้อหา	ตัวแปรที่ ศึกษา	ผลการวิจัย
<p>6.เนตรพราย ปัญญาคุณท์ (2550) ที่ศึกษา โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ใน นักเรียนหญิง ให้แก่นักเรียนหญิง มัธยมศึกษาตอนต้น ปี ที่ 2 และ 3</p>	<p>มหาโพธิ์กลุ่มละ30 คน กลุ่มทดลอง</p> <p>กลุ่มตัวอย่างในการ ศึกษาวิจัยครั้งนี้ นักเรียนหญิงที่กำลัง ศึกษาอยู่ชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 2 และ 3 ภาค เรียนที่ ปีการศึกษา 2550 ในโรงเรียนขยาย โอกาส ของอำเภอ สามร้อยยอด จังหวัด ประจวบคีรีขันธ์</p>	<p>กลุ่มตัวอย่างจะได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต ป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในนักเรียนหญิงให้แก่ นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ปีที่ 2 และ 3 ประกอบด้วยการจัดกิจกรรมสุข ศึกษาจำนวน 4 ครั้งๆ ละ 90 นาทีเพื่อ สร้างเพศศึกษาเพื่อสร้างความตระหนักรู้ ในตนเองในการป้องกันการมี เพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร สร้างความ ภูมิใจในตนเอง และเสริมสร้าง ทักษะการปฏิเสธ การมีเพศสัมพันธ์</p>	<p>พฤติกรรม เสี่ยงที่ นำไปสู่การมี เพศสัมพันธ์</p> <p>ตัวแปรต้น: โปรแกรม การสร้าง เสริมทักษะ ชีวิต</p> <p>ตัวแปรตาม: ความ ตระหนักรู้ ในตนเองใน การป้องกัน การมี เพศสัมพันธ์ ก่อนวัยอัน ควร</p>	<p>ตัดสินใจและแก้ไข ปัญหาทักษะการ สื่อสารและ พฤติกรรมป้องกัน ความเสี่ยงที่นำไปสู่ การมีเพศสัมพันธ์ เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการ ทดลองและเพิ่มขึ้น สูงกว่า กลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ (p<0.05)</p> <p>พบว่า ภายหลังกการ ทดลองนักเรียนกลุ่ม ทดลองมีคะแนน เฉลี่ยทักษะการ ปฏิเสธการมี เพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้น กว่าก่อนเริ่ม โปรแกรมและ มากกว่ากลุ่ม เปรียบเทียบอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติ (p<0.01)</p>

ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ภาคผนวก ง-1

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบวัดความรู้และทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จะมี 2 ส่วน คือ ส่วนของวัดความรู้ จะมีเป็นลักษณะแบบทดสอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 10 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบให้เลือกคำตอบที่ถูกต้อง (multiple choices) คำตอบที่ถูกต้องให้ 1 คะแนน คำตอบอื่นๆ ให้ 0 คะแนน และส่วนของทักษะจะเป็นแบบวัดของลิเคอร์ท (Likert s Scale) มีลักษณะแบบมาตราวัดประมาณค่า (Rating Scale) ซึ่งเนื้อหาเกี่ยวกับทักษะการป้องกันตนเองของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งมี องค์ประกอบดังนี้ ทักษะด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะด้านการปฏิเสธและต่อรอง ทักษะในด้านการตัดสินใจ ทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ และทักษะในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

รวมทั้งฉบับ จำนวน 25 ข้อ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาเติมข้อความหรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความตามความเป็นจริง

1. ปัจจุบันนักเรียนมีอายุปี	สำหรับ
2. ท่านกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	ผู้วิจัย
() มัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 1	1. <input type="checkbox"/>
() มัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 2	2. <input type="checkbox"/>
() มัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 3	3. <input type="checkbox"/>
3. เกรดเฉลี่ยสะสม.....	4. <input type="checkbox"/>
4. นักเรียนได้รับเงินเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวในขณะมาโรงเรียนเท่าไร	5. <input type="checkbox"/>
() 1. น้อยกว่า 20 บาท () 2. 20-40 บาท	6. <input type="checkbox"/>
() 3. 40-60 บาท () 4. 60-80 บาท () 5. ได้มากกว่า 100 บาท ขึ้นไป	7. <input type="checkbox"/>
5. เมื่อนักเรียนมีปัญหาไม่ว่าจะเป็นเรื่องใดนักเรียนจะขอคำปรึกษาจากใครเป็นคนแรก	8. <input type="checkbox"/>
() 1. บิดามารดา. () 2. เพื่อน () 3. ครู () 4. พี่/น้อง () 5.ญาติ () 6. บุคลากรทางการแพทย์	9. <input type="checkbox"/>
7. ไม่เคยปรึกษาใคร 8. อื่นๆ (โปรดระบุ)	10. <input type="checkbox"/>
6. ขณะศึกษานักเรียนพักอาศัยอยู่กับ	11. <input type="checkbox"/>
() 1. บิดา () 2. มารดา () 3. ญาติ () 4. เพื่อน () 5. อื่นๆ (โปรดระบุ)	12. <input type="checkbox"/>
7. ปัจจุบันบิดาของนักเรียนมีอายุ.....ปี	
() 1. ยังมีชีวิตอยู่ () 2. เสียชีวิต	
8. ปัจจุบันมารดาของนักเรียนมีอายุ.....ปี	
() 1. ยังมีชีวิตอยู่ () 2. เสียชีวิต	
9. นักเรียนได้รับความรู้และทักษะในเรื่องเกี่ยวกับการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่	
() 1. ไม่เคยรับ () 2. เคยได้รับ	
10. นักเรียนคิดว่ามีคามจำเป็นหรือไม่ที่ต้องเรียนเกี่ยวกับวิธีป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ	
() 1. ไม่จำเป็น () 2. มีความจำเป็น	
11.นักเรียนเคยได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับวิธีป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศจากแหล่งไหนมากที่สุด	
() 1. โทรทัศน์ () 2. หนังสือพิมพ์ () 3. ครู () 4. อินเทอร์เน็ต () 5. เพื่อน () 6. บิดามารดา	
() 7. พี่/น้อง () 8. อื่นๆ (โปรดระบุ)	
12. นักเรียนใช้สารเสพติดหรือไม่	
() 1. ไม่เคยใช้ () 2. เคยใช้ (ถ้าใช้โปรดระบุประเภทของสารเสพติด).....	

ส่วนที่ 2 แบบวัดความรู้และทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ตัวเลือกที่ตรงกับความคิดและความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด เพียงคำตอบเดียวลงในกระดาษคำตอบช่องตัวเลือก ก, ข, ค และ ง ในแต่ละข้อ

1. ข้อใดกล่าวไว้ไม่ถูกต้อง

- ก. วัยรุ่นมักถูกล่วงละเมิดทางเพศจากคนแปลกหน้า
- ข. วัยรุ่นที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศอาจไม่มีอาการทางกายให้สังเกตพบ
- ค. ผู้ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย
- ง. ผู้ที่เคยกระทำการล่วงละเมิดวัยรุ่นมักกลับมากระทำซ้ำ

2. สถานการณ์ใดที่มีโอกาสถูกล่วงละเมิดทางเพศน้อยที่สุด

- ก. การอยู่ในที่สาธารณะสองต่อสอง
- ข. การถูกสัมผัสการโอบกอดการจูบ
- ค. การดูสื่อที่ยั่วยุอารมณ์ทางเพศสองต่อสอง
- ง. การไปเที่ยวตามสถานบันเทิงเรีงรมย์สองต่อสอง

3. การล่วงละเมิดทางเพศหมายถึง

- ก. การใช้วาจาแทะโลม หรือข่มขู่
- ข. การสัมผัสหรือลูบคลำร่างกายโดยผู้ถูกสัมผัสไม่เต็มใจ
- ค. การใช้กำลังบังคับให้มีเพศสัมพันธ์
- ง. ถูกทุกข้อ

4. ข้อใดที่ไม่ควรทำ หากถูกล่วงละเมิดทางเพศ

- ก. ปกปิดไว้เพราะอาย
- ข. เล่าให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ เช่น พ่อแม่ ครูอาจารย์ ฯลฯ
- ค. ปรีกษาหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือ
- ง. แจ้งตำรวจ

5. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- ก. พุดจาไฟเราะอ่อนหวาน
 - ข. อยู่ในที่เปลี่ยวเพียงลำพัง
 - ค. นุ่งกระโปรงสั้นมาก
 - ง. การแต่งกายไม่มีมิติ
6. พฤติกรรมในข้อใดจัดเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ
- ก. การพูดคุยกับเพศตรงข้าม
 - ข. ออกกำลังกายร่วมกันในที่สาธารณะ
 - ค. ส่งข้อความหรือรูปภาพที่สื่อในทางเพศ
 - ง. ยืนเบียดเสียดกับเพศตรงข้ามในรถโดยสารสาธารณะ
7. ข้อใดเป็นผลกระทบด้านสังคมของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
- ก. ผลการเรียนรู้เปลี่ยนแปลง
 - ข. ครอบครัวต้องรับภาระเพิ่มขึ้น
 - ค. สูญเสียคุณค่าในตนเอง
 - ง. บุคลิกภาพเปลี่ยนไป
8. การผิดผ่อน เป็นทักษะในการปฏิเสธเพื่อจุดประสงค์ใด
- ก. เพื่อหาทางเลี่ยงสถานการณ์นั้นๆ
 - ข. เพื่อหากิจกรรมอื่นที่ไม่เป็นการเสี่ยงมาทดแทน
 - ค. เพื่อยืดระยะเวลาออกไป
 - ง. เพื่อให้ฝ่ายหนึ่งเกิดเปลี่ยนใจเพื่อปฏิเสธอย่างรักษาน้ำใจ
9. หากถูกล่วงละเมิดทางเพศ สิ่งใดเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในการป้องกันภัย
- ก. ความว่องไว
 - ข. ความเชื่อมั่นในตนเอง
 - ค. การมีสติ
 - ง. ความอ่อนหวาน

10. สถานที่ใดมีความเสี่ยงต่อการถูกล้วงละเมิดทางเพศมากที่สุด

ก. ที่ทำงาน

ข. โรงเรียน

ค. ห้องน้ำสาธารณะ

ง. บ้าน

เฉลยแบบทดสอบ

1.ก

2.ก

3.ง

4.ก

5.ก

6.ค

7.ข

8.ก

9.ค

10.ค



ส่วนที่ 2 แบบวัดความรู้และทักษะชีวิตป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวาในข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

ข้อความ	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. สมศรีบอกปฏิเสธกับสมคิดเรื่องไม่ไปเช่าหอพักอยู่ด้วยกันโดยอ้างเหตุผลว่าคนอื่นที่เค้าเป็นแฟนกันไม่จำเป็นต้องไปอยู่ด้วยกัน					
2. นิวตัดสินใจยื่นรอรเพื่อนๆ ผู้หญิงออกจากห้องน้ำพร้อมๆ กัน เพราะเห็นผู้ชายท่าทางมีพิรุณยืนอยู่หน้าห้องน้ำ					
3. นักเรียนตัดสินใจบอกกับเพื่อนชายที่คบหาดูใจกันมานาน เมื่อเพื่อนชายบอกรักและชวนออกเดทว่า “ไม่ไป เราขอเป็นเพื่อนกันเหมือนเดิมดีกว่า”					
4. เมื่อนักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์ที่เพื่อนชายชวนไปดูหนังสองต่อสอง นักเรียนตัดสินใจบอกกับเพื่อนชายว่าต้องบอกพ่อกับแม่ก่อน					
5. สมมุติถ้านักเรียนกำลังเล่นเฟสบุ๊คอยู่ ก็มีผู้ชายไม่รู้จักมาขอเป็นเพื่อน ติสนิทและชวนออกเดท นักเรียนรีบบอกกับผู้ปกครองทันที					
6. แอนรีบวิ่งไปบอกผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ในละแวกนั้น ให้มาช่วยเมื่อมีผู้ชายคนหนึ่งมาแตะเนื้อต้องตัวเพื่อนหญิงของนักเรียนโดยไม่ได้ได้รับความยินยอมพร้อมใจ					
7. เมื่อนักเรียนตกอยู่ในสถานการณ์ที่เพื่อนชายชวนไปดูหนังสองต่อสอง นักเรียนตัดสินใจบอกกับเพื่อนชายว่าต้องบอกพ่อกับแม่ก่อน					
8. ฉันทลบคลิปวิดีโอโป๊ซึ่งเพื่อนส่งมาให้หาโทรศัพท์มือถือเพื่อไม่ให้ภาพที่ไม่เหมาะสมเผยแพร่ไปสู่สังคม					
9. เมื่อนักเรียนนั่งรถเมล์แล้วต้องนั่งกับชายแปลกหน้าแล้วชายคนนั้นยื่นมือจับมือนักเรียนๆ ตัดสินใจลุกยืนขึ้นแล้วไปนั่งที่อื่นทันที					

10. เมื่อประสบปัญหาเรื่องล่วงละเมิดทางเพศฉันจะหันไปปรึกษาพ่อแม่เป็นอันดับแรก					
11. วลีที่ตัดสินใจไม่ไปเที่ยวฉลองสอบปลายภาคเสร็จ ในเวลา กลางคืนเพราะมองว่าไม่เหมาะสม ทั้งที่มีเพื่อนชายหญิงคนสนิท ไปด้วย					
12. ตั้มกับเบิร์ดขับมอเตอร์ไซด์มาพบแอนกำลังเดินอยู่จึงอาสา รับแอนไปด้วยโดยให้นั่งด้านหน้าคนขับแต่แอนตอบปฏิเสธไป เพราะเห็นว่าไม่เหมาะสม					
13. เนื่องจากใกล้วันสอบ แม่จึงบังคับวิณาให้ทบทวนหนังสือ และห้ามออกไปพบกับโก้ซึ่งเป็นเพื่อนชาย วิณาทำตามที่มีมารดา บอก ถ้ามารดาไม่อยู่แล้วค่อยออกไปเพราะถ้าไม่ออกไปจะทำให้ โก้น้อยใจตนเองได้					
14. เมื่อพ่อแม่ตักเตือนฉันเรื่องไม่ให้เป็นเพื่อนมาไหนกับเพื่อนต่าง เพศ ฉันสามารถแสดงความคิดเห็นของฉันโดยไม่ทำให้พ่อแม่ รู้สึกไม่พอใจ					
15. คุณครูตักเตือนฉันที่แต่งตัวไม่เหมาะสม ใส่กระโปรงสั้น ใส่ เสื้อีฟิตเปรี๊ยะ และบางมาก ใส่มาโรงเรียนเสมอๆ					

ขอบคุณสำหรับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ที่มา: ดัดแปลงมาจาก จุฑานันท์ ก้อนแก้ว (2550) ซึ่งเป็นแนวคิดขององค์การอนามัยโลก

ภาคผนวก ง-2

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ประกอบด้วย

ส่วนที่ 3 โปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ

ส่วนที่ 4 คู่มือประกอบการเข้าร่วมโปรแกรมสำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศสำหรับผู้วิจัย

กลุ่มเป้าหมาย: นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 11-14 ปี จำนวน 30 ราย

ระยะเวลาดำเนินการ: กิจกรรมทั้งหมดจำนวน 8 กิจกรรม ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้งติดต่อกัน และมีการบ้านกลับไปทำ 7 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง โดย ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

กิจกรรมครั้งที่ 1 “การปฐมนิเทศ”

กิจกรรมครั้งที่ 2 “คุณค่าในตัวตน”

กิจกรรมครั้งที่ 3 “อย่างนี้ต้องปฏิเสธ”

กิจกรรมครั้งที่ 4 “คิดอย่างไร”

กิจกรรมครั้งที่ 5 “ทำหรือไม่ทำไตรตรองให้ดี”

กิจกรรมครั้งที่ 6 “วัยรุ่นยุคใหม่สดใสและกล้าแสดงออก”

กิจกรรมครั้งที่ 7 “ผสมผสาน”

กิจกรรมครั้งที่ 8 “ยุติการอบรม”

ครั้งที่ 1 กิจกรรม “การปฐมนิเทศ”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ และความไว้วางใจหรือเข้าใจกันระหว่างนักเรียนและผู้วิจัยกับนักเรียน
2. เพื่อชี้แจงความสำคัญและวัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมและได้รับทราบถึงรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับตารางวันเวลา จำนวนครั้ง ระยะเวลารูปแบบและวิธีการต่าง ๆ ในการฝึกอบรม
3. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถบอกความหมาย ความสำคัญ และทักษะชีวิตต่าง ๆ ที่นักเรียนควรมีเกี่ยวกับการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

อุปกรณ์/สื่อ

1. กระดาษ A4 แบ่งเป็น 4 ส่วนตามขวาง
2. กระดาษบุรีฟ
3. ปากกาเคมี
4. ใบงานที่ 1 กรณีศึกษา เรื่อง “การล่วงละเมิดทางเพศ”
5. กระดาษรูปหัวใจขนาดเล็ก
6. ภาพต้นไม้

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น (20 นาที)

1. ผู้วิจัยแนะนำตนเองโดยบอกชื่อ-นามสกุล ให้สมาชิกกลุ่มทราบ และสร้างบรรยากาศให้เป็นกันเองโดยกล่าวนำเรื่องทั่วไปก่อนนำเข้าสู่กลุ่ม หลังจากนั้นให้สมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลมหันหน้าเข้าหากัน สร้างความคุ้นเคย

ตัวอย่างการเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรม เช่น

แนวการเกริ่นนำเข้าสู่กิจกรรม สวัสดี...น้องทุกคน วันนี้พี่รู้สึกยินดีมากที่ได้มาเป็นผู้นำกลุ่มในวันนี้ และขอต้อนรับน้องเข้าสู่กิจกรรมกลุ่มโปรแกรมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะการป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมนี้จะได้ประโยชน์ ได้ความรู้และฝึกทักษะอย่างเหมาะสม ต่อไปพี่จะให้สมาชิกหยิบกระดาษรูปหัวใจขนาดเล็ก คนละ 1 ชิ้น และให้สมาชิกเขียนแนะนำตนเองลงในกระดาษรูปหัวใจขนาดเล็ก เช่น ชื่อ-สกุล ชื่อเล่น ฯลฯ ต่อจากนั้นให้แต่ละคนออกมาแนะนำตนเอง ให้สมาชิกคนอื่น ๆ รู้จัก แล้วนำกระดาษรูปหัวใจที่เขียนแนะนำตนเองไปติดลงบนภาพต้นไม้ เมื่อสมาชิกออกมาแนะนำตัวจนครบทุกคนแล้ว ให้นักเรียนร่วมกันสรุปกิจกรรมนี้ว่ามีวัตถุประสงค์อะไร

2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ลักษณะของกิจกรรม ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับรวมทั้งสถานที่นัดหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรม โดยสมาชิกต้องเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 8 ครั้งๆ ละ 2 ชั่วโมง

ตัวอย่างการให้ข้อมูล เช่น

ผู้วิจัย: “สำหรับการวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้น้องๆ ได้มีความรู้และทักษะการป้องกันตนเองจากการล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ เพราะเมื่อน้องๆ ได้รับการสร้างเสริมทักษะชีวิตก็จะกลายเป็นบุคคลที่มีภูมิคุ้มกันในตัวเองตัดสินใจดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม รู้จักปกป้องตนเองจากสถานการณ์ที่เป็นอันตราย ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ส่งผลให้บุคคลมีคุณภาพชีวิตที่ดีพร้อมที่จะสร้างสังคมที่สงบสุขและร่วมกันสร้างสรรค์สังคมให้เข้มแข็งต่อไป ซึ่งกิจกรรมก็มีทั้งในห้องเรียนและการมอบหมายการบ้าน โดยพี่จะแจกสมุดคู่มือสำหรับการทำการบ้านให้น้องๆ (คู่มือคู่มือประกอบการเข้าร่วมโปรแกรม) การบ้านนี้ไม่ยากเลย ใช้เวลาไม่มาก จะไม่เหมือนกับการบ้านในโรงเรียน เพราะเป็นเรื่องในชีวิตประจำวัน ซึ่งรายละเอียดของกิจกรรมที่จะอธิบายให้ฟังอีกครั้งเมื่อเข้าสู่กิจกรรมนั้น ซึ่งระยะเวลาที่เราใช้ทำกิจกรรมทั้งหมดประมาณ 2 ชั่วโมงและจะมีช่วงพักให้ประมาณ 10-15 นาที

ขั้นตอนการ (80 นาที)

3. ผู้วิจัยแจก อุปกรณ์ ได้แก่กระดาษ A4 แบ่งเป็น 4 ส่วนตามขวาง กระดาษบุรุษ ปากกาเคมี และแนะนำการใช้อุปกรณ์ให้ฟังจนสมาชิกเข้าใจ
4. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำกิจกรรมตามใบงานที่ 1 กรณีศึกษา เรื่อง “การล่องละเมิดทางเพศ” และนักเรียนร่วมกันสนทนาเกี่ยวกับข่าวในปัจจุบันเรื่องการถูกล่วงละเมิดทางเพศของวัยรุ่น แจกกรณีศึกษา เรื่อง “การล่องละเมิดทางเพศ” กลุ่มละ 1 เรื่อง ให้ช่วยกันคิดว่า “ถ้าต้องตกอยู่ในสถานการณ์นั้น นักเรียนจะหาวิธีการเมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ล่องละเมิดทางเพศอย่างไร” และส่งตัวแทนออกมารายงาน
5. ช่วยกันสรุปวิธีการหาทางออกเมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ล่องละเมิดทางเพศผู้สอนเพิ่มเติมการหาทางออกและการเผชิญสถานการณ์ที่รุนแรงและวิกฤติ
6. ผู้วิจัยนำประเด็นปัญหาต่าง ๆ ที่ได้ยกตัวอย่างมาอธิบายเพื่อเชื่อมโยงเกี่ยวกับทักษะในการป้องกันตนเองในเรื่องของความหมาย ประเภท ผลกระทบ การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศและบุคคลหรือหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือได้

ขั้นปิดกลุ่ม (20 นาที)

7. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับรายละเอียดของการฝึกอบรมในครั้งนี้ รวมทั้งความรู้สึกที่ได้รับจากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ พร้อมทั้งกระตุ้นให้สมาชิกมีการแสดงความคิดเห็น
8. ให้สมาชิกกลุ่มแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม และทำการบ้านตามใบงานที่ 1 กรณีศึกษา เรื่อง “การล่องละเมิดทางเพศ” โดยให้กลับไปทบทวนถึงแนวทางการหาทางออกเมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ล่องละเมิดทางเพศ และนำมาสนทนาในการพบครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สมาชิกสามารถบอกประโยชน์จากการเข้าร่วมกิจกรรมได้
2. สมาชิกสามารถบอกบทบาทหน้าที่ของตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละครั้งได้
3. สมาชิกแต่ละคนมีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกกลุ่มโดยการสังเกตบรรยากาศภายในกลุ่ม

ครั้งที่ 2 กิจกรรม “คุณค่าในตัวฉัน”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และเข้าใจความหมาย องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตัวเอง สติธิในร่างกายตน ความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศ การแยกแยะสัมผัสที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนรู้สึกมีคุณค่าและมีความภาคภูมิใจในตนเอง

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

อุปกรณ์/สื่อ

1. เนื้อเพลงรวมเงิน
2. ใบงานที่ 2 เรื่องคุณค่าในตัวฉัน
3. ใบงานที่ 3 วิเคราะห์สถานการณ์
4. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง คุณค่าในตัวฉัน
5. สมุดบันทึกความดี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น (20 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกับสมาชิกกลุ่ม และทบทวนเนื้อหาของกลุ่มฝึกอบรมในครั้งที่แล้ว เกี่ยวกับการวิเคราะห์สถานการณ์กรณีศึกษาเรื่องการล่วงละเมิดทางเพศ และหาวิธีการเมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ล่วงละเมิดทางเพศอย่างไร

ขั้นดำเนินการ (80 นาที)

2. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรม นำเข้าสู่บทเรียนโดยใช้กิจกรรมเพลง “รวมเงิน” ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนมีส่วนร่วม โดยการร้องเพลงรวมเงินและทำตามที่คุณค่าที่ผู้ดำเนินกิจกรรมสั่งตัวอย่างเช่น เด็กกลุ่มที่ 1-2 สมมุติเป็นเด็กชายนั้นเป็นเหรียญห้าสิบบาท เด็กกลุ่มที่ 3-4 นั้นเป็นเด็กหญิงเป็นเหรียญบาท ผู้ดำเนินกิจกรรมสั่งให้รวมเงินให้ได้ 2 บาท 50 สตางค์หรือจำนวนเท่าไรก็ได้ กิจกรรมนี้ แสดงให้เห็นว่าตนมีคุณค่าเท่าเทียมกัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และโอกาสที่จะทำให้ผู้อื่นได้

เห็นบทบาทของแต่ละคน และใช้กิจกรรมนี้ในการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นกลุ่มย่อย 4 กลุ่ม (หรือแบ่งตามความเหมาะสมตามจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มใหญ่)

ตัวอย่างการเข้าสู่กิจกรรม เช่น

ผู้วิจัย: น้องๆทุกคน ครั้งนี้เป็นกิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 2 นักเรียนยังคงจำบรรยากาศในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งที่แล้วได้ การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่แล้วน้องๆ ได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม ข้อปฏิบัติและระเบียบของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม... และสำหรับ “กิจกรรมต่อไปนี่พี่ได้มีกิจกรรมมาให้ น้องๆ ได้มีการเรียนรู้ความมีคุณค่าในตนเองและคุณค่าของแต่ละบุคคลว่ามีคุณค่าเท่าเทียมกัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และโอกาสที่จะทำให้ผู้อื่นได้เห็นบทบาทของแต่ละคน ซึ่งจะให้น้องๆ ร่วมกันร้องเพลงรวมเงินตามเนื้อเพลงที่พี่แจก

เพลงรวมเงิน

รวมเงิน รวมเงินวันนี้	รวมกันให้ตือยาให้มีผิดพลาด
ผู้หญิงนั้นเป็นเหรียญบาท (ซ้า)	ผู้ชายเก่งกาจเป็นยี่สิบห้าสตางค์ (ห้าสิบสตางค์)
(ซ้า)	

3. ผู้วิจัยสรุปการรับรู้ของสมาชิกที่สะท้อนผ่านกิจกรรมเพลง “รวมเงิน” กิจกรรมนี้ แสดงให้เห็นว่าตนมีคุณค่าเท่าเทียมกัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และโอกาสที่จะทำให้ผู้อื่นได้เห็นบทบาทของแต่ละคน และใช้กิจกรรมนี้ในการแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม เป็นกลุ่มย่อย ๔ กลุ่ม (หรือแบ่งตามความเหมาะสม ตามจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มใหญ่)

ตัวอย่างการเข้าสู่กิจกรรม เช่น

ผู้วิจัย: หลังจากทีนี้น้องๆ ได้ร่วมกิจกรรมเพลง “รวมเงิน” พี่ขอสรุปถึงกิจกรรมที่เราได้เรียนรู้ในครั้งนี้น่าทุกคนมีสิ่งที่ดีในตนเองทั้งสิ้น หากน้องๆ ค้นพบและชื่นชมกับสิ่งดีๆ ในตัวเอง ก็จะทำให้เราตระหนักในคุณค่าแห่งตน เป็นพื้นฐานแห่งความร่วมมือที่นำไปสู่ความสำเร็จ กล่าวคือผู้ที่ตระหนักและเห็นคุณค่าแห่งตน จะเป็นผู้ที่ตระหนักและเห็นคุณค่าของผู้อื่นเช่นเดียวกัน นี่คือกุญแจสู่ความสำเร็จทั้งปวง

4. ผู้ช่วยวิจัยแจกใบงานที่ 2 เรื่องคุณค่าในตัวตนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในกลุ่มย่อยแต่ละกลุ่ม ผลัดกันเล่าเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และ

คุณลักษณะที่แสดงให้เห็นคุณค่าในตนเองและสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม แล้วนำมาเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง (ใช้เวลา 10 - 15 นาที)

ตัวอย่างการเข้าสู่กิจกรรม เช่น

ผู้วิจัย: พี่เชื่อว่าในที่นี้น้องๆ ต้องล้วนมีประสบการณ์ที่ดีและไม่ดีแตกต่างกันไป กิจกรรมต่อไปนี่พี่ก็จะให้น้องๆ ในกลุ่มย่อยแต่ละกลุ่มผลัดกันเล่าเหตุการณ์หรือประสบการณ์ที่น้องๆ มีความภาคภูมิใจในตนเอง และคุณลักษณะที่แสดงให้เห็นคุณค่าในตนเอง

5. ผู้วิจัยชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดคุยในกลุ่มใหญ่ โดยขออาสาสมัครผู้เข้าร่วมกิจกรรมมาเล่าเรื่องความภาคภูมิใจในตนเอง ให้เพื่อนในกลุ่มใหญ่ฟัง 2 - 3 คน

6. ผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งกลุ่มย่อยเดิม โดยใช้กลุ่มจากกิจกรรมเพลงรวมเงินทำใบงานที่ 3 วิเคราะห์สถานการณ์ (ใช้เวลา 10-15 นาที)

กลุ่มที่ 1 วัยรุ่นในปัจจุบัน

กลุ่มที่ 2 การล้วงละเมิดทางเพศ

กลุ่มที่ 3 การรบกวนสงวนตัว

กลุ่มที่ 4 การป้องกันภัยทางเพศ

โจทย์ - เราคิดอย่างไร

- ส่งผลอย่างไรต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม

ตัวอย่างการเข้าสู่กิจกรรม เช่น

ผู้วิจัย: กิจกรรมต่อไปนะคะน้องๆ พี่จะให้น้องแบ่งกลุ่มย่อยเดิมเป็น 4 กลุ่ม และพี่จะแจกใบงานที่ 3 วิเคราะห์สถานการณ์ มีทั้งหมด 4 สถานการณ์ (ใช้เวลา 10-15 นาที) แล้วให้น้องๆ ร่วมกันระดมความคิด วิเคราะห์สถานการณ์ ว่าเราคิดอย่างไร ส่งผลต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมอย่างไร แล้วให้กลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าห้อง

7. ให้กลุ่มส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าห้อง กลุ่มละ 5-10 นาที

8. ผู้ช่วยวิจัยแจกใบความรู้ที่ 1 เรื่อง คุณค่าในตัวตน และให้สมาชิกในกลุ่ม สรุประเด็นมุมมองการเห็นคุณค่าของตนเองตามกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย และมุมมองการให้คุณค่าของสังคมที่มีต่อกลุ่มเป้าหมายนั้นๆ ซึ่งตัวเรายอมรับการมีคุณค่าในตัวเองได้ แต่สังคมอาจมีมุมมองที่แตกต่าง และแจกสมุดบันทึกความดีให้น้องๆ กลับไปบันทึกที่บ้าน

ตัวอย่างการเข้าสู่กิจกรรม เช่น

ผู้วิจัย: “การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญยิ่งในการปรับตัวทางอารมณ์ สังคมและการเรียนรู้ เพราะบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคและปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ นอกจากนั้นการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่ตนเอง ทำให้มีความเป็นตัวของตัวเองสูง เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนที่มีความมุ่งมั่น มานะพยายามในการทำงานให้ประสบความสำเร็จเป็นคนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ไม่เหยียบย่ำ ถูกเหยียดหยาม ความรู้สึกของผู้อื่นให้ต่ำลง เป็นคนที่มีบุคลิกลักษณะดี มีสุขภาพจิตดี”

ผู้วิจัย: พี่จะแจกใบความรู้ที่ 1 เรื่อง คุณค่าในตัวตน และสมุดบันทึกความดีให้หน่อยๆ กลับไปทำการบ้าน อ่านและสรุปประเด็น มุมมองการเห็นคุณค่าของตนเอง และมุมมองการให้คุณค่าของสังคมที่มีต่อกลุ่มเป้าหมายนั้นๆ ซึ่งตัวเรายอมรับการมีคุณค่าในตัวเองได้ แต่สังคมอาจมีมุมมองที่แตกต่าง แล้วออกมาพูดคุยแลกเปลี่ยนในครั้งต่อไป

ขั้นปิดกลุ่ม (20 นาที)

9. ให้สมาชิกสรุปผลการสนทนาและประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมกลุ่ม ผู้วิจัยชวนสมาชิกกลุ่ม สรุปประเด็น มุมมองการให้คุณค่าของตนเองตามกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย และมุมมองการให้คุณค่าของสังคมที่มีต่อกลุ่มเป้าหมายนั้นๆ ซึ่งตัวเรายอมรับการมีคุณค่าในตัวเองได้ แต่สังคมอาจมีมุมมองที่แตกต่าง

10. ให้สมาชิกกลุ่ม ได้ทำการบ้าน โดยให้กลับไปทบทวนถึงมุมมองการเห็นคุณค่าของตนเองตามกลุ่มที่ได้รับมอบหมาย และมุมมองการให้คุณค่าของสังคมที่มีต่อกลุ่มเป้าหมายนั้นๆ และนำมาพูดคุยแลกเปลี่ยนในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความสนใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการตอบคำถาม การถามคำถามต่าง ๆ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสมาชิกได้สรุปผลของกลุ่มฝึกอบรมในครั้งนี้อย่างละเอียดและเทคนิคที่ได้รับในการเข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม

ที่มา: (แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการป้องกันเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สำหรับเยาวชนในโครงการขับเคลื่อนงานด้านการป้องกันเอดส์ในสถานศึกษา สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข 2555)

ครั้งที่ 3 กิจกรรม “อย่างนี้ต้องปฏิเสธและต่อรอง”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถปฏิเสธในสิ่งที่ก่อให้เกิดผลเสียแก่ตนเองและบุคคลอื่น
2. เพื่อให้มีทักษะในการปฏิเสธและการหาทางออกเมื่อถูกชักชวนในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
3. เพื่อให้สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศแบบไม่คาดคิดได้

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

อุปกรณ์/สื่อ

1. ใบความรู้ที่ 2 “อย่างนี้ต้องปฏิเสธและต่อรอง”
2. แบบบันทึกสถานการณ์ (ใบงานที่ 4) “อย่างนี้ต้องปฏิเสธและต่อรอง”

เนื้อหาประกอบกิจกรรม

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับ บุคคลควรปฏิเสธในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดผลที่ไม่ดีและสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเอง หรือเกิดผลร้ายที่จะตามมา แต่เหตุผลที่บุคคลไม่กล้าปฏิเสธเพราะความเกรงใจ หรือไม่กล้าและกลัวจะทำให้บุคคลที่ขอร้องเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกับตนเองการปฏิเสธที่ดีจะต้องแสดงท่าทางจริงจังประกอบด้วยคำพูด และน้ำเสียงที่หนักแน่นแต่ไม่ก้าวร้าว เพื่อแสดงความตั้งใจจริง แต่ต้องแสดงถึงความผูกพัน ห่วงใยตลอดจนถนอมน้ำใจผู้ขอร้องด้วยการเจรจาต่อรองเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นที่ทุกคนต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการซื้อของหรือการโน้มน้าวให้เพื่อนหรือบุคคลกระทำหรือเห็นด้วยในสิ่งที่ตนเองปรารถนาการเจรจาต่อรองที่ดีนั้นหมายถึงการร่วมมือในการตัดสินใจเกี่ยวกับความคิดเห็นของตนโดยที่ยังคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีโดยผ่านกระบวนการและการโต้แย้งกับบุคคลอื่น

ทักษะการเจรจาต่อรองเป็นทักษะย่อยของทักษะพื้นฐานของการสื่อสารเบื้องต้น ทักษะการเจรจาต่อรองเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักเรียน นักศึกษาที่อยู่ในสถาบันการศึกษา เนื่องจากถ้านักเรียนเหล่านั้นขาดทักษะการเจรจาต่อรองจะก่อให้เกิด ความโกรธ ความคับข้องใจ และความล้มเหลวต่าง ๆ ได้ แต่ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลมีทักษะการเจรจาต่อรองที่ดีจะมีความสัมพันธ์กับความเป็นผู้นำ ผู้สั่งการ หรือแบบอย่างที่ดีของนักเรียนคนอื่น ๆ ในกลุ่มเพื่อน การเจรจาต่อรองจะช่วยส่งเสริมทักษะในการแก้ปัญหาของนักเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ในกลุ่มเพื่อน (Thompson, 2003: 265-268) ทักษะการเจรจาต่อรองประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ ดังนี้

- 1) การเข้าใจความต้องการ ความปรารถนา หรือความคิดเห็นอื่น ๆ ที่แตกต่างกัน (การเข้าใจความต้องการของตนเองที่แตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ)
- 2) การแสดงคำพูดที่แตกต่าง (การอธิบายสิ่งที่แตกต่าง)
- 3) การแสดงคำพูดที่เกี่ยวข้องกับสถานภาพส่วนตน
- 4) การสนใจข้อมูลจากบุคคลอื่น
- 5) การรับฟังผู้อื่น
- 6) การทำให้เกิดทางเลือกที่รวมมุมมองเข้าด้วยกันของทั้งสองฝ่าย
- 7) การเสนอแนะทางเลือกในทางบวกเป็นรูปแบบที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจของทั้งสองฝ่าย (Win-Win) การเป็นผู้เจรจาต่อรองที่ดีจะรวมถึงการเกี่ยวข้องกับการเปิดใจ (Open mind) ในการรับฟังความคิดเห็น มุมมองของบุคคลอื่น ๆ ด้วย

ขั้นตอนของการปฏิเสธและต่อรอง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. การใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล กล่าวคือ เป็นการใช้คำพูดที่อ่อนโยนกว่าการใช้เหตุผลเพียงอย่างเดียว ซึ่งอาจถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่นๆ ได้อีก แต่ถ้ามีการอ้างถึงความรู้สึกที่เป็นเรื่องส่วนตัวประกอบกับเหตุผล จะเป็นการหาข้อโต้แย้งได้ยาก
2. การขอปฏิเสธ กล่าวคือ เป็นการใช้คำพูดที่อ่อนโยน และมีความชัดเจน
3. การขอความเห็นชอบ กล่าวคือ เป็นการรักษาน้ำใจผู้ขอร้องหรือชักชวน โดยเป็นการพูดปฏิเสธเพื่อสรุปโดยการตัดบท และกล่าวคำขอบคุณเพื่อแสดงถึงการรักษาน้ำใจโดยมิให้เกิดผลกระทบกับสัมพันธภาพ

วิธีการปฏิเสธเมื่อถูกรบเร้า หรือขอร้องซ้ำ ๆ

ในกรณีที่ผู้ขอร้องหรือผู้ชักชวนเข้าซึบ่อย ๆ ผู้ถูกชักชวนต้องหนักแน่น ไม่หวั่นไหวเพราะจะทำให้เกิดความลังเล และเสียสมาธิ ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทีที่แน่วแน่และมั่นคงดังนี้

1. การปฏิเสธซ้ำ เป็นการกล่าวปฏิเสธโดยไม่ต้องใช้อ้ออ้าง พร้อมทั้งกล่าวคำขอบคุณ และเดินหนีจากสถานการณ์นั้น ๆ
2. การต่อรอง เป็นการที่ผู้ถูกขอร้องพยายามบ่ายเบี่ยงหันเหให้ไปทำกิจกรรมอื่น ๆ แทนเป็นทางเลือก
3. การผัดผ่อน เป็นการขอยืดเวลา หรือชะลอการตัดสินใจ เพื่อให้ผู้ชักชวนรอคอย

ตัวอย่าง

ขั้นตอนการปฏิเสธ คำพูดที่ปฏิเสธ

1. การอ้างความรู้สึกประกอบเหตุผล “พ่อแม่คงต้องรอฉัน และท่านคงเป็นห่วงถ้าฉันต้องกลับบ้านดึก ๆ”
2. การขอปฏิเสธ “ครั้งนี้ฉันขอไม่ไปนะ”
3. การขอความเห็นชอบ “เธอคงไม่ว่าอะไรนะ ที่ฉันไม่ไป และขอบใจมากที่เข้าใจฉัน”

วิธีการปฏิเสธเมื่อถูกรบเร้า หรือขอร้องซ้ำ ๆ

1. การปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องมีข้ออ้าง “ไม่ไปจริง ๆ เราขอตัวทำการบ้านนะ”
2. การต่อรอง “เราว่าไปเดินซื้อของที่ห้างกันดีกว่าไหม”
3. การผัดผ่อน “เอาไว้ครั้งหน้าฉันจะไปด้วยนะ” (เดินออกจากกลุ่มเพื่อน)

ที่มา: สกล วรเจริญศรี (2550)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น (20 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและทบทวนเนื้อหาของการฝึกอบรมในครั้งที่แล้วเกี่ยวกับทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง

ขั้นดำเนินการ (80 นาที)

2. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกสถานการณ์ (ใบงานที่ 4 อย่างนี้ต้องปฏิเสธ) และให้สมาชิกในกลุ่มได้คิดถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ทำให้ตนเองรู้สึกอึดอัดใจในการที่จะปฏิเสธ และให้บันทึกเหตุการณ์นั้น ๆ ลงในแบบฟอร์มที่แจกให้

ตัวอย่างการเข้าสู่กิจกรรม เช่น

ผู้วิจัย: “กิจกรรมต่อไปนี้จะให้ห้องๆ ได้เขียนถึงประสบการณ์ส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับความอัดอั้นใจในการที่จะต้องปฏิเสธ (ใบงานที่ 4 แบบบันทึกสถานการณ์ “อย่างนี้ต้องปฏิเสธ”) และให้สมาชิกบันทึกเหตุการณ์นั้น ๆ ลงในแบบฟอร์มที่แจกให้

3. ผู้วิจัยให้สมาชิกแต่ละคนรายงานผลการบันทึกว่าเป็นอย่างไร โดยขออาสาสมัครออกมาเล่าสถานการณ์ของตนเอง 2-3 คน (แบ่งปันประสบการณ์เพื่อให้ผู้เข้าร่วมฝึกอบรมเรียนรู้ซึ่งกันและกัน)

4. ถามคำถามสมาชิกว่าจากประสบการณ์แต่ละคนนั้นที่เพื่อนออกมาเล่า นั้น เหตุการณ์ไหนที่สมาชิกทุกคนคิดว่ารู้สึกอัดอั้นใจในการปฏิเสธมากที่สุด และจากนั้นผู้วิจัยได้จำลองสถานการณ์ (Simulation) ที่ได้รับการเลือกจากสมาชิก โดยให้สมาชิกที่เป็นเจ้าของเหตุการณ์นั้น ๆ แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์นั้น ๆ (แสดงบทบาทตามความเป็นจริง)

ตัวอย่างการเข้าสู่กิจกรรม เช่น

ผู้วิจัย: น้องๆ คิดอย่างไรกันบ้างคะจากประสบการณ์แต่ละคนนั้นที่เพื่อนออกมาเล่า นั้น เหตุการณ์ไหนที่น้องๆ คิดว่ารู้สึกอัดอั้นใจในการปฏิเสธมากที่สุด พี่จะให้ห้องๆ คัดเลือกสถานการณ์ที่เพื่อนออกมาเล่าเมื่อสักครู่นี้ ที่น้องๆ รู้สึกอัดอั้นใจในการปฏิเสธมากที่สุด มา 1 เหตุการณ์และจะให้น้องที่เป็นเจ้าของเหตุการณ์นั้น ๆ แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์นั้น ๆ (แสดงบทบาทตามความเป็นจริง)

5. เมื่อสิ้นสุดการแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลองแล้ว ให้สมาชิกแต่ละคนช่วยกันให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) กับผู้แสดงเพื่อรับทราบข้อมูล ความคิดเห็นต่าง ๆ จากสมาชิกเพื่อใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ต้องแก้ไข โดยมีแนวทางในการให้ข้อมูลย้อนกลับในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ (Bishop, 1996: 74)

- 5.1 น้ำเสียงที่ใช้ในการปฏิเสธเป็นอย่างไร นิ่ง และมั่นคง หรือไม่
- 5.2 คำพูดและท่าทางที่กล่าวปฏิเสธนั้นมีความสอดคล้องกันหรือไม่
- 5.3 ให้เหตุผลอย่างเพียงพอกับการปฏิเสธหรือไม่ หรือบอกเหตุผลมากเกินไปจนเกินความเป็นจริง
- 5.4 พูดคำว่าขอโทษทันทีหรือไม่ กล่าวคำขอโทษอย่างจริงใจและเหมาะสม
- 5.5 ใช้ภาษาท่าทางโดยการยิ้มแย้มทันทีหรือไม่ โดยที่ไม่รู้สึกขวยเขิน

5.6 มีการเสนอแนะทางเลือก หรือความคิดอื่น ๆ แทนหรือไม่ตลอดจนมีการพยายามในการ ประนีประนอมหรือไม่ และหลังจากการให้ข้อมูลย้อนกลับและตรวจสอบแนวทางในการให้ข้อมูล ย้อนกลับแล้ว ให้สมาชิกได้แสดงบทบาทสมมติอีกครั้ง ตามที่กลุ่มได้เสนอแนะร่วมกัน

ตัวอย่างการเข้าสู่กิจกรรม เช่น

ผู้วิจัย: ขอเสียงปรบมือให้เพื่อนที่ออกมาแสดงบทบาทตามสถานการณ์จำลองด้วยนะค่ะ และ ให้สมาชิกช่วยกันให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) กับผู้แสดงเพื่อได้รับทราบข้อมูล ความคิดเห็นต่าง ๆ จากสมาชิกเพื่อใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ต้องแก้ไข โดยมีแนวทางในการให้ข้อมูลย้อนกลับใน ประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ (ข้อ 5.1-5.6) และขอตัวแทนกลุ่ม 1 คน ออกมานำเสนอ (Feedback roleplay) ในประเด็นต่างๆ ที่กำหนดให้ไปโดยใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที

ขั้นปิดกลุ่ม (20 นาที)

6. ผู้วิจัยสรุปถึงหลักการของทักษะในการปฏิเสธและต่อรองและให้นักเรียน สรุปถึงเทคนิค ของการปฏิเสธและต่อรอง

7. ให้สมาชิกกลุ่ม ได้ทำการบ้าน โดยให้กลับไปทบทวนถึงการแสดงบทบาทตามสถานการณ์ จำลองแล้วให้นักเรียนลองกลับไปหาแนวทางในการให้ข้อมูลย้อนกลับ (เหมือนกับที่เพื่อนได้ออกมา นำเสนอ) และนำมาสนทนาในการพบครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการร่วมทำกิจกรรม และการฝึกปฏิบัติการแสดงบทบาทสมมติในการปฏิเสธ และเจรจาต่อรอง การตอบคำถามและการถามคำถามของสมาชิกกลุ่ม

ครั้งที่ 4 กิจกรรม “ทำหรือไม่ทำใครตรงไหน”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถพิจารณาทางเลือกในการตัดสินใจที่ถูกต้อง เพื่อป้องกันปัญหาการ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

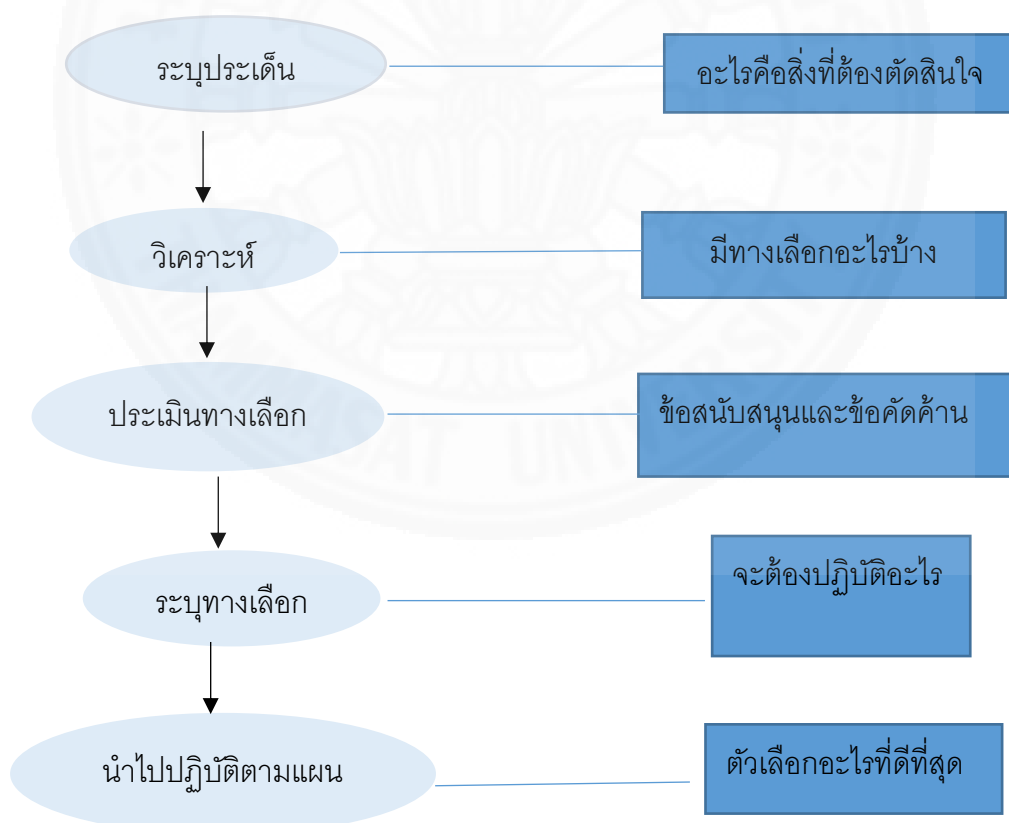
2. เพื่อให้นักเรียนฝึกทักษะต่างๆ ในการตัดสินใจที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทาง เพศ

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

เนื้อหาประกอบกิจกรรม

ทักษะการตัดสินใจนั้นนักเรียนจำเป็นที่จะต้องมีความรู้ทักษะการตัดสินใจในชีวิตประจำวัน โดยทักษะของการตัดสินใจจะมีขั้นตอน คือ ขั้นตอนการยอมรับความต้องการสำหรับการตัดสินใจ การกำหนดรายการต่างๆ ของทางเลือกที่เป็นไปได้ การวิเคราะห์ทางเลือกต่างๆ การเลือกทางเลือกที่เหมาะสม และการปฏิบัติตามทางเลือก (Miller, 1998: 153-154) จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า ทักษะการตัดสินใจ หมายถึง เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ นอกจากนี้คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2547: 40-41) ได้กล่าวถึงกระบวนการของการตัดสินใจไว้ดังนี้

กระบวนการตัดสินใจ ประกอบด้วย ขั้นตอนดังแสดงในภาพประกอบ



1. ใบงานที่ 5 จำลองสถานการณ์ (Scenario Cards)
2. ใบงานที่ 5.1 แบบฟอร์มบันทึกเทคนิคการกำหนดข้อดี และข้อเสีย (List Advantage and Disadvantage Technique)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น (20 นาที)

1. ผู้วิจัยเริ่มต้นโดยการกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ และสัมพันธ์ภาพที่ดีในการดำเนินการฝึกอบรมกลุ่มและทบทวนถึงทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง ซึ่งในครั้งที่แล้วที่ให้การบ้านที่ให้กลับไปทบทวนการแสดงบทบาทตามสถานการณ์แล้วให้นักเรียนลองกลับไปหาแนวทางในการให้ข้อมูลย้อนกลับที่ทำให้นักเรียนคิดว่ารู้สึกอึดอัดใจในการปฏิเสธมากที่สุด ให้ส่งตัวแทนมาเล่าให้เพื่อนฟัง 2-3 คน

ตัวอย่างการเข้าสู่กิจกรรม เช่น

ผู้วิจัย: สวัสดีคะน้องๆ วันนี้เป็นอย่างไรกันบ้างคะ”

ผู้วิจัย: “วันนี้เราพบกันเป็นครั้งที่ 4 แล้วนะค่ะ” น้องๆทราบไหมคะว่าวันนี้เราจะทำกิจกรรมเกี่ยวกับอะไร ค่ะวันนี้เราจะทำกิจกรรมครั้งที่ 4 “ทำหรือไม่ทำไตรตรงให้ดี” และชี้แจงรายละเอียดของกิจกรรมให้น้องๆ ฟัง

ผู้วิจัย: ครั้งที่แล้วได้ให้การบ้านน้องๆ ได้กลับไปทบทวนถึงการแสดงบทบาทตามสถานการณ์แล้วให้นักเรียนลองกลับไปหาแนวทางในการให้ข้อมูลย้อนกลับที่ทำให้นักเรียนคิดว่ารู้สึกอึดอัดใจในการปฏิเสธมากที่สุด ให้ส่งตัวแทนมาเล่าให้เพื่อนฟัง 2-3 คน เริ่มกันเลยนะค่ะ

ขั้นดำเนินการ (80 นาที)

2. ผู้วิจัยแจกการ์ดจำลองสถานการณ์ (Scenario Cards) ต่าง ๆ (ใบงานที่ 5) โดยพัฒนาจากคู่มือทักษะชีวิตของ คอร์ป (Corps, 2001) และแบบฟอร์มการกำหนดข้อดี ข้อเสีย (ใบงานที่ 5.1) ตลอดจนให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กันและเลือกการ์ด 1 คู่ต่อ 1 ใบโดยให้แต่ละคู่ปฏิบัติดังนี้

2.1 อธิบายเกี่ยวกับสถานการณ์นั้น (อะไรคือสิ่งที่ต้องตัดสินใจ)

2.2 ให้สมาชิกกลุ่มกำหนดขั้นตอนการตัดสินใจว่าถ้าเราเป็นบุคคลในสถานการณ์นั้นๆ เราจะตัดสินใจอย่างไร

2.3 ให้แต่ละกลุ่มออกมานำเสนอผลการตัดสินใจช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอกลุ่มละ 10 นาที

ตัวอย่างการเข้าสู่กิจกรรม เช่น

ผู้วิจัย: น้องๆ ค่ะ ในชีวิตประจำวันทุกคนจะต้องเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจกันตลอดเวลาเลยนะค่ะ ต่อไปที่จะมีการจำลองสถานการณ์การตัดสินใจ (Decision – Making Scenario Cards) ทั้งหมด 6 เหตุการณ์และแบบฟอร์มการกำหนดข้อดี ข้อเสีย ซึ่งจะให้น้องๆ แต่ละกลุ่มสุ่มเลือกการ์ดจำลองสถานการณ์มา แล้วช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์ แล้วส่งตัวแทนออกมานำเสนอกลุ่มละ 10 นาที

3. ผู้วิจัยชี้ให้สมาชิกกลุ่มเห็นความสำคัญว่าการตัดสินใจนั้นมีผลกระทบต่อตนเองอย่างไร ในชีวิตประจำวันและสรุปถึงความสำคัญของการตัดสินใจ พร้อมทั้งสอนกระบวนการของการตัดสินใจ ได้แก่ การระบุประเด็นในการตัดสินใจ การวิเคราะห์การตัดสินใจ (การให้สมาชิกกลุ่มได้รู้จักการเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ) การประเมินทางเลือก (การวิเคราะห์สถานการณ์และข้อมูลเพื่อพิจารณาการตัดสินใจ) การระบุผลการตัดสินใจ

ขั้นปิดกลุ่ม (20 นาที)

4. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปประเด็นต่าง ๆ และความสำคัญของการตัดสินใจ โดยผู้วิจัยพยายามกระตุ้นสมาชิกต่อการคิดเกี่ยวกับการตัดสินใจว่ามีผลกระทบต่อการทำชีวิตของสมาชิก

5. ให้สมาชิกกลุ่มซักถาม และผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติม ตลอดจนถามว่าสมาชิกกลุ่มได้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรมในครั้งนี้ และได้ให้อะไรกับกลุ่มบ้าง

6. ผู้วิจัยนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่กลุ่มฝึกอบรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น สังเกตจากการร่วมกิจกรรม และการแสดงบทบาทสมมติ ตลอดจนการอภิปรายซักถาม

ครั้งที่ 5 กิจกรรม “คิดอย่างไร”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถคิดวิเคราะห์เหตุการณ์หรือสถานการณ์เสี่ยงการแยกสัมพันธ์ และ
ไม่ดี

2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และทักษะเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยง รวมทั้งการบอกให้
ผู้ใหญ่รับทราบ

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

อุปกรณ์/สื่อ

1. วีดิทัศน์เรื่อง รักแล้ว...ลองหน่อยน่า
2. กระดาษ A4
3. ใบความรู้ที่ 3 เรื่องปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ
4. ใบงานที่ 6 วิเคราะห์โอกาสและปัจจัยที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น (20 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและทบทวนเนื้อหาของกรณีศึกษาในครั้งที่แล้วเกี่ยวกับทักษะ
การตัดสินใจ

ขั้นดำเนินการ (80 นาที)

2. แบ่งนักเรียนออกเป็น 6 กลุ่ม (กลุ่มละ 5 คน) ให้นักเรียนดูวีดิทัศน์เรื่อง รักแล้ว...ลอง
หน่อยน่า หลังจากดูวีดิทัศน์แล้วให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

2.1 เหตุการณ์จะจบลงเช่นไร (เปิดโอกาสให้ตอบได้ตามความคิดเห็น ถ้าไม่มี
คำตอบว่าจะจบลงด้วยการมีเพศสัมพันธ์ ให้ผู้วิจัยใช้คำถามชี้แนะเพื่อให้ได้คำตอบดังกล่าว)

2.2 นักเรียนคิดว่าผู้ชายผู้หญิงในเรื่องคิดอย่างไร (คาดการณ์ไว้อย่างไร)

2.3 สมมติว่าทั้งสองมีเพศสัมพันธ์กันนักเรียนคิดว่าผู้ชาย/ผู้หญิงคิด/ รู้สึกอย่างไร

หลังจากมีเพศสัมพันธ์แล้ว

2.4 อะไรที่เปิดโอกาสหรือเป็นปัจจัยให้ทั้งคู่มีเพศสัมพันธ์กัน

2.5 เพราะเหตุใดนักเรียนจึงคิดเช่นนั้น

ตัวอย่างการเข้าสู่กิจกรรม เช่น

ผู้วิจัย: “กิจกรรมต่อไปนี้เป็นที่ต้องการใ้หน่อยๆ ดูวีดิทัศน์เรื่อง รักแล้ว...ลองหน่อยน่า หลังจากดูวีดิทัศน์จบแล้วก็สอบถามสมาชิกว่ารู้สึกหรือคิดอย่างไรกับเรื่องราวที่คุณ ได้รับประโยชน์อะไรบ้างและใ้หน่อยๆ ร่วมกันอภิปราย ข้อที่ 2.1-2.5 โดยใ้หน่อยๆ แบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม (กลุ่มละ 5 คน) แล้วส่งตัวแทนออกมาอภิปรายหน้าห้องเรียนนะคะ

3. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ที่ 3 ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ ให้สมาชิกได้ศึกษาใบความรู้ที่มีเนื้อหาดังต่อไปนี้

- ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ
- การป้องกันเพื่อหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงจากพฤติกรรมทางเพศ

4. แจกใบงานที่ 6 วิเคราะห์โอกาสและปัจจัยที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ และให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมความคิดให้ได้มากที่สุดในเวลา 10 นาที โดยมีคนในกลุ่มช่วยเขียนลงบนใบงานที่ผู้วิจัยแจกใ้ ถ้าคำตอบใ้มีความหมายเดียวกันหรือคล้ายคลึงกันใ้ซักถามเจ้าของคำตอบเพื่อความกระจ่าง ถ้ายุบรวมเป็นคำตอบเดียวกันใ้ใ้รวมกัน

5. เลือก 3 อันดับใ้ตัวเอง ใ้แต่ละกลุ่มประเมินตัวเองจากตัวเลือกที่มีอยู่บนกระดานว่า ปัจจัยสำคัญที่จะใ้ใ้มีโอกาสเกิดการล่วงละเมิดทางเพศคืออะไร โดยเลือก 3 อันดับ

6. เลือก 3 อันดับใ้กลุ่ม โดยใ้กลุ่มลงคะแนนเพื่อจัดลำดับความเสี่ยงของกลุ่มอาสาสมัครอ่านตัวเลือกบนกระดานทีละข้อแล้วนับจำนวนผู้ใ้เลือกตัวเลือกนั้นจดความถี่ไว้หลังตัวเลือกแต่ละข้อทำไปจนครบทุกตัวเลือก ย้ำว่าแต่ละคนมีสิทธิเลือกใ้ 3 ข้อ เท่านั้นเรียงลำดับตัวเลือกจากความถี่มากไปใ้ใ้ ตัวเลือกที่มีความถี่ 1-3 อันดับแรกคือ คำตอบของกลุ่ม

ตัวอย่างการเข้าสู่กิจกรรม เช่น

ผู้วิจัย: ค่ะใ้หน่อยๆ เป็นอย่างไรกันบ้างคะสำหรับกิจกรรมที่ผ่านไปเมื่อสักครู่ใ้ กิจกรรมต่อไปใ้จะแจกใบงานที่ 6 วิเคราะห์โอกาสและปัจจัยที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ และให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมความคิดให้ได้มากที่สุดในเวลา 10 นาที โดยมีคนในกลุ่มช่วยเขียนลงบนใบงานที่ผู้วิจัยแจกใ้ ถ้าคำตอบใ้มีความหมายเดียวกันหรือคล้ายคลึงกันใ้ซักถามเจ้าของคำตอบเพื่อความกระจ่าง ถ้ายุบรวมเป็นคำตอบเดียวกันใ้ใ้รวมกันเลือก 3 อันดับใ้ตัวเอง ใ้แต่ละกลุ่มประเมินตัวเองจากตัวเลือกที่มีอยู่บนกระดานว่า ปัจจัยสำคัญที่จะใ้ใ้มีโอกาสเกิดการล่วงละเมิดทางเพศคือ

อะไร โดยเลือก 3 อันดับ เลือก 3 อันดับให้กลุ่ม โดยให้กลุ่มลงคะแนนเพื่อจัดลำดับความเสี่ยงของกลุ่ม อาสาสมัครอ่านตัวเลือกบนกระดาษทีละข้อแล้วนับจำนวนผู้ที่เลือกตัวเลือกนั้นจดความถี่ไว้หลังตัวเลือกแต่ละข้อ ทำไปจนครบทุกตัวเลือก ย้ำว่าแต่ละคนมีสิทธิเลือกได้ 3 ข้อ เท่านั้นเรียงลำดับตัวเลือกจากความถี่มากไปน้อย ตัวเลือกที่มีความถี่ 1-3 อันดับแรกคือ คำตอบของกลุ่ม

7. ส่งตัวแทนมานำเสนอผลการจัดอันดับความเสี่ยงของกลุ่ม ให้นำเสนอตัวเลือกทั้งหมดและตัวเลือก 3 อันดับที่เป็นคำตอบของกลุ่ม

ขั้นปิดกลุ่ม (20 นาที)

8. ร่วมกันสรุปประเด็นสำคัญเกี่ยวกับโอกาสและปัจจัยที่นำไปสู่การล่วงละเมิดทางเพศ และผู้วิจัยสรุปข้อคิดเห็นเพิ่มเติมตามใบสรุปกิจกรรมวิเคราะห์โอกาสและปัจจัยที่นำไปสู่การล่วงละเมิด

9. ให้สมาชิกกลุ่มซักถาม และผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติม ตลอดจนถามว่าสมาชิกกลุ่มได้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรมในครั้งนี้ และได้ให้อะไรกับกลุ่มบ้าง

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความสนใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการตอบคำถาม การถามคำถามต่าง ๆ

2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสมาชิกได้สรุปผลของกลุ่มฝึกอบรมในครั้งนี้เกี่ยวกับเนื้อหาและเทคนิคที่ได้รับในการเข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม

ครั้งที่ 6 กิจกรรม “วัยรุ่นยุคใหม่สดใสและกล้าแสดงออก”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้นักเรียนฝึกอบรมพัฒนาทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมโดยแสดงพฤติกรรมในการปกป้องสิทธิของตนเอง ไม่ล่วงล้ำสิทธิคนอื่น (ไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน) และแสดงความคิด ความรู้สึกของตนเองอย่างสุภาพโดยไม่ทำให้ผู้อื่นไม่พอใจ

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

อุปกรณ์/สื่อ

1. ใบงานที่ 6 แบบประเมินการกล้าแสดงออก จำนวน 15 ข้อ
2. ใบความรู้ที่ 4 เรื่องทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
3. ใบงานที่ 7 สถานการณ์ (Role Playing)

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น (20 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกับสมาชิกกลุ่ม และทบทวนเนื้อหาของกลุ่มฝึกอบรมในครั้งที่แล้วเกี่ยวกับทักษะการตัดสินใจ
2. ผู้วิจัยแจกแบบประเมินทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม (ใบงานที่ 6 และให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมประเมินทักษะของตนเอง จำนวน 15 ข้อ โดยแบบประเมินการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมนี้ผู้วิจัยได้พัฒนาจากลอยด์ (Lloyd, 1993: 9-11)
3. ผู้วิจัยให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมตรวจสอบคะแนนและแปลผลจากการประเมินทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

ขั้นดำเนินการ (80 นาที)

4. ผู้วิจัยแจกใบความรู้ที่ 4 เรื่องทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม และอธิบายถึงทักษะการกล้าแสดงออกโดยอธิบายความหมายของคำว่า “การกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม” คืออะไร และทำอย่างไรถึงจะเรียกว่าแสดงการกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม ได้แก่

4.1 การสอนหลักการและแนวคิดของการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ประกอบด้วย

- 1) การบอกเกี่ยวกับความรู้สึก การบอกเกี่ยวกับความรู้สึกเป็นสิ่งสำคัญของการพัฒนาทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยเป็นการแสดงถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองอย่างซื่อสัตย์ โดยผู้วิจัยแจกใบงานที่ 7 สถานการณ์ (Role Playing) โดยยกตัวอย่างเหตุการณ์ 2-3 เหตุการณ์และให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ว่ารู้สึกอย่างไร (เหตุการณ์ที่ 1 หากนักเรียนนั่งแท็กซี่จะไปห้างสรรพสินค้า นักเรียนต้องการให้แท็กซี่ไปทางที่นักเรียนต้องการแต่คนขับบอกว่าให้ไปทางที่เขา นักเรียนจะพูดอย่างไร / เหตุการณ์ที่ 2 นักเรียนนั่งทานอาหารกับเพื่อนชายที่ร้านค้าแห่งหนึ่งในห้างสรรพสินค้า ระหว่างนั่งคุยกันนั้นเพื่อนชายใช้มือมาโอบกอดนักเรียนจะทำ

อย่างไร) และให้สมาชิกได้ทำและให้แต่ละคนรายงานผลการบันทึกและให้สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็น

4.2 จากนั้นผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มออกมาแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ โดยแสดงทักษะกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม พร้อมกับให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นของการแสดงว่าเป็นอย่างไร

ขั้นปิดกลุ่ม (20 นาที)

5. ให้สมาชิกกลุ่มซักถาม และผู้วิจัยอธิบายเพิ่มเติมและสรุปเนื้อหาต่าง ๆ ของทักษะกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ตลอดจนถามว่าสมาชิกกลุ่มได้อะไรบ้างจากการเข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรมในครั้งนี้ และได้ให้อะไรกับกลุ่มบ้าง

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความสนใจ ความกระตือรือร้น การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมและการตอบคำถาม การถามคำถามต่าง ๆ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากการสมาชิกได้สรุปผลของกลุ่มฝึกอบรมในครั้งนี้เกี่ยวกับเนื้อหาและเทคนิคที่ได้รับในการเข้าร่วมกลุ่มฝึกอบรม

ครั้งที่ 7 กิจกรรม “ผสมผสาน”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อเปิดโอกาสให้นักเรียนได้ประเมินตนเองในการที่จะสามารถนำทักษะชีวิตต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อทบทวนเนื้อหากิจกรรมทักษะในการป้องกันตนเอง สามารถสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรม

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

อุปกรณ์/สื่อ

1. กระดาษ A4
2. ปากกาเคมี

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น (20 นาที)

1. ผู้วิจัยเริ่มต้นโดยการกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ และซักถามถึงการฝึกอบรมในครั้งที่แล้ว ได้แก่

- ทักทายการเห็นคุณค่าในตนเอง
- ทักทายการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง
- ทักทายด้านการตัดสินใจ
- ทักทายด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ
- ทักทายในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

ตัวอย่างการเข้าสู่กิจกรรม เช่น

ผู้วิจัย: สวัสดีคะน้องๆ เป็นอย่างไรกันบ้างคะ ที่ผ่านมามาเราได้ฝึกทักษะอะไรกันไปแล้วบ้าง เราลองมาทบทวนกันสิคะ ให้น้องๆ ช่วยยกมือตอบนะว่ามีทักษะอะไรบ้าง?

ขั้นดำเนินการ (80 นาที)

2. ผู้วิจัยทบทวนทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้กิจกรรมเพลง, วิเคราะห์สถานการณ์กรณีศึกษา เล่าเหตุการณ์หรือประสบการณ์และการแบ่งกลุ่มย่อยเดิม แสดงให้เห็นว่าตนมีคุณค่าเท่าเทียมกัน ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และโอกาสที่จะทำให้ผู้อื่นได้เห็นบทบาทของแต่ละคนความรู้และเข้าใจความหมาย องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตัวเอง สิทธิในร่างกายตน ความหมายของการล่วงละเมิดทางเพศ การแยกแยะสัมผัสที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม

ตัวอย่างการเข้าสู่กิจกรรม เช่น

ผู้วิจัย: ค่ะหลังจากที่น้องๆ ได้ยกมือตอบถึงทักษะที่เราได้เรียนรู้และฝึกทักษะกันไปนั้น วันนี้เราจะมาทบทวนกันนะคะว่าแต่ละทักษะได้ให้ประโยชน์และเราสามารถนำไปใช้ได้อย่างไรในชีวิตประจำวัน เริ่มตั้งแต่ทักษะแรกเลยนะคะ...ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง....ให้น้องๆ ช่วยกันตอบ.....ทักษะที่สองทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง.....ให้น้องๆ ช่วยกันตอบ.....ทักษะที่สามทักษะด้านการตัดสินใจ.....ให้น้องๆ ช่วยกันตอบ.....ทักษะที่สี่ทักษะด้านความคิดอย่างมีวิจารณญาณ

ให้น้องๆ ช่วยกันตอบ.....ทักษะที่ท้าทายทักษะในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม.....ให้น้องๆ ช่วยกันตอบ.....และมีทักษะไหนบ้างคะที่น้องๆยังไม่เข้าใจ ต้องการให้พี่อธิบายเพิ่มเติมให้ไหมมีไหมคะ

3. ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในการนำทักษะชีวิตต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มได้เข้าฐานซึ่งเตรียมไว้ทั้งหมด

5 ฐาน

ฐานที่ 1: คุณค่าในตัวฉัน

ฐานที่ 2: อย่างนี้ต้องปฏิเสธ

ฐานที่ 3: คิดอย่างไร

ฐานที่ 4: ทำหรือไม่ทำไตร่ตรองให้ดี

ฐานที่ 5: วัยรุ่นยุคใหม่สดใสและกล้าแสดงออก

ให้นักเรียนเข้าฐานสลับเปลี่ยนจนครบ 5 ฐาน ในแต่ละฐานจะมีพี่ๆ ผู้ช่วยวิจัยอยู่ประจำฐานทั้งหมด 5 คนและให้นักเรียนแต่ละกลุ่มได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกและเนื้อหาความรู้และทักษะที่ได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติมาตลอด 7 สัปดาห์ แล้วส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมานำเสนอหน้าห้องเรียนเกี่ยวกับสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมดที่ผ่านมา

5. ผู้วิจัยส่งเสริมให้กำลังใจแก่นักเรียนในการนำทักษะต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิต โดยการชื่นชมนักเรียนที่มีความรับผิดชอบ การให้ความร่วมมือในการฝึกอบรมตลอดการฝึกอบรม

ขั้นปิดกลุ่ม (20 นาที)

6. ผู้วิจัยให้สมาชิกร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรม

7. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มซักถามข้อสงสัย และนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการฝึกอบรมครั้งต่อไป

ครั้งที่ 8 กิจกรรม “ยุติการอบรม”

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อสรุปภาพรวมของนักเรียนในการเข้ารับการฝึกอบรม
2. เพื่อประเมินผลการเข้าร่วมฝึกอบรม

ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

อุปกรณ์/สื่อ

1. กระดาษ A4
2. ปากกา
3. แบบทดสอบความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นเริ่มต้น (20 นาที)

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียนและซักถามถึงการฝึกอบรมในครั้งที่แล้วการนำทักษะต่างๆ ที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
2. ผู้วิจัยให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกเกิดความมั่นใจในการนำทักษะชีวิตต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ขั้นดำเนินการ (80 นาที)

3. ผู้วิจัยให้นักเรียนทบทวนถึงทักษะชีวิตของตนเองถึงสิ่งที่ต้องเพิ่มเติมและสิ่งที่จะนำไปพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นต่อไปเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม
4. ผู้วิจัยให้กำลังใจกับนักเรียนเพื่อเป็นแรงผลักดันให้นักเรียนมั่นใจในการนำทักษะต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวัน
5. ผู้วิจัยให้นักเรียนได้สะท้อนถึงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเอง และต่อสมาชิกคนอื่นๆ รวมทั้งต่อผู้วิจัยต่อการฝึกอบรมในครั้งนี้
6. ผู้วิจัยส่งเสริมให้กำลังใจแก่นักเรียนในการนำทักษะต่างๆ ไปใช้ในการดำเนินชีวิต โดยการชื่นชมนักเรียนที่มีความรับผิดชอบ การให้ความร่วมมือในการฝึกอบรมตลอดการฝึกอบรม

ขั้นปิดกลุ่ม (20 นาที)

7. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบความรู้และทักษะการป้องกันการล้วงละเมิดทางเพศและแบบประเมินการฝึกอบรมหลังการฝึกอบรม
8. ผู้วิจัยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการเข้ากลุ่มฝึกอบรม

การประเมินผล

1. หลังการเสร็จสิ้นกิจกรรมในครั้งที่ 8 ให้สมาชิกทำแบบวัดทักษะชีวิตและแบบประเมินการฝึกอบรมหลังการฝึกอบรม



คู่มือ
 ประกอบการเข้าร่วมโปรแกรม
 (สำหรับนักเรียน)



มัธยมต้น

บันทึกโดย

ชื่อ.....



คำชี้แจง

คู่มือประกอบการเข้ารับโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับนักเรียนเล่มนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้ น้อง ๆ ได้จัดบันทึกและอ่านสาระ ความรู้ต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยได้สอดแทรกเข้ามาซึ่งจะทำให้ น้อง ๆ มีความเข้าใจมากยิ่งขึ้นในเรื่องกระบวนการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศและสิ่งที้อง ๆ ได้เรียนรู้จากประสบการณ์และการแบ่งกลุ่มย่อย และกิจกรรมต่าง ๆ ในระหว่างการฝึกอบรมโดยจะประกอบไปด้วย ใบงาน เนื้อหาความรู้ประกอบใบงานและ น้องๆสามารถทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายจากการเข้าร่วมโปรแกรมแต่ละครั้งลงในคู่มือเล่มนี้ได้ด้วย

ผู้วิจัยหวังว่าคู่มือเล่มนี้จะช่วยเพิ่มทักษะชีวิตให้น้องๆ บ้าง รวมไปถึงทักษะในและการรับมือกับสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศได้



สวัสดีค่ะเพื่อนๆ

ชื่อ: ชื่อเล่น:

อายุ: ชั้น

งานอดิเรกที่ทำ :

ความสามารถพิเศษ :

บุคคลที่ชื่นชอบ :

อาชีพที่ใฝ่ฝัน :

เพื่อนสนิท :



บทนำ



โดยทั่วไปแล้ว ชีวิตวัยน้อยๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ไร้เดียงสา ใสสะอาด และยอมเป็นที่ปรารถนาให้เติบโตขึ้นมาอย่างมีความสุขแต่ในบางครั้งสิ่งที่สังคมพบ คือ การที่ได้ถูกละเมิดในรูปแบบต่างๆ การล่วงละเมิดทางเพศ คือพฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นในเรื่องเพศ ไม่ว่าจะเป็นคำพูด สายตา หรือท่าที รวมถึงบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ การข่มขืนวัยรุ่นเป็นวัยที่เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายๆอย่างในเวลาเดียวกันไม่ว่าจะทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ จนบางครั้งทำให้เกิดความสับสน เกิดปัญหา ไม่กล้าตัดสินใจ ถ้าวัยรุ่นไม่รู้จักระวังตัวหรือควบคุมตนเองให้แสดงพฤติกรรมเหมาะสม ก็เกิดปัญหาเกี่ยวกับการสร้างอนาคตตนเองได้ง่าย ซึ่งวัยรุ่นควรรู้จักวิธีป้องกันตนเองและใช้ทักษะชีวิต ในการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศและแก้ปัญหาอย่างชาญฉลาด



ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง “การล้วงละเมิดทางเพศ”

ความหมายของการล้วงละเมิดทางเพศ

การล้วงละเมิดทางเพศ หมายถึง พฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นในเรื่องเพศไม่ว่าจะเป็นทางคำพูด และการกระทำทั้งที่มีและไม่มีการถูกเนื้อต้องตัว

ประเภทของการล้วงละเมิดทางเพศมี ๓ ประเภท คือ

1. การล้วงละเมิดทางคำพูด ได้แก่
 - 1.1 การวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา การแต่งกายที่สื่อในทางลามก
 - 1.2 การเล่าเรื่องตลกลามกสองแง่สองง่าม
 - 1.3 การตามตื้อ ตามจิบ เกี่ยวพาราสิทั้งที่รู้ว่าอีกฝ่ายไม่ชอบ
 - 1.4 การพูดเสียดสีเล้าโลมในที่สาธารณะ
 - 1.5 การกล่าวถึงหญิงหรือชายในทางลามก
 - 1.6 การใช้คำพูดเพื่อกระตุ้นอารมณ์เพศ ฯลฯ
2. การล้วงละเมิดทางการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัว
 - 2.1 การจ้องมองอย่างก่อกวน
 - 2.2 การล้วงเกินด้วยสายตา
 - 2.3 การแสดงสีหน้าท่าทางเจ้าชู้
 - 2.4 การแสดงท่าทางหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่สื่อถึงเจตนาล้วงเกินทางเพศ เช่น พิวปากแสวส่งจูบ ยักคิ้วหลีวตา
 - 2.5 การโชว์ภาพโป๊ หรือภาพที่สื่อไปในทางเพศหรือลามก
 - 2.6 การส่งจดหมาย ข้อความ ภาพ ที่สื่อในทางเพศหรือลามก
 - 2.7 การแอบดูทางห้องน้ำ
 - 2.8 การติดวีดิโอวงจรปิดในห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า
 - 2.9 การโชว์อวัยวะเพศ ฯลฯ
3. การล้วงละเมิดทางเพศทางการกระทำที่ถูกเนื้อต้องตัว
 - 3.1 การแตะเนื้อต้องตัว รวมทั้งการจับต้องเสื้อผ้า ร่างกาย ผม คอ แขน ฯลฯ
 - 3.2 การกอดจูบ หอมแก้ม ตีกัน สะโพก จับหน้าอก กอดรัดพิดแห้ว

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง “การล่องละเมิดทางเพศ”

ผลกระทบของการล่องละเมิดทางเพศ

ต่อผู้ถูกรกระทำ

- 1.1 อับอาย สูญเสียความมั่นใจในตนเอง โกรธ หวาดกลัว สูญเสียมิตรภาพ
- 1.2 กลัวและวิตกกังวลในความปลอดภัยของตนเอง
- 1.3 เสียสมาธิในการเรียนและการทำงาน
- 1.4 ในกรณีที่รุนแรงอาจมีผลเสียต่อสุขภาพ เช่น ตั้งครรภ์ ติดโรค บาดเจ็บ และอาจถึงกับเสียชีวิต

ผู้กระทำ

การหาทางออกเมื่อเผชิญเหตุการณ์ล่องละเมิดทางเพศ

กรณีเหตุการณ์ไม่รุนแรงควรหาทางออกด้วยการใช้วิธีต่อไปนี้ โดยอาจใช้วิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีร่วมกันแล้ว เหตุการณ์ คือ

1. ปฏิเสธทันที
2. หนีออกจากเหตุการณ์
3. รีบขอความช่วยเหลือ

กรณีเหตุการณ์รุนแรงหรือตกอยู่ในภาวะวิกฤติ

1. ควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้ สิ่งแรกที่สำคัญที่สุดคือ การควบคุมอารมณ์และร่างกายให้อยู่สภาวะสงบนิ่งให้มากที่สุด รวบรวมสติให้มั่น เพื่อให้ตนเองเกิดการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพและมีไหวพริบปฏิภาณในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้า

2. ประเมินสถานการณ์ ว่ามีอันตรายใดที่อาจเกิดแก่ตนเองได้บ้างเพื่อหาทางหลบเลี่ยงและมีสิ่งใดที่ใช้ประโยชน์ได้บ้างในการป้องกันตัว และขอความช่วยเหลือ

3. มองหาโอกาสหลบหนีขณะขอความช่วยเหลือและมองหาโอกาสหรือจังหวะเหมาะในการหลบหนี ทำใจดีสู้เสือคล้อยตามเป็นพวกเดียวกันก่อน พยายามถ่วงเวลาโดยไม่ปะทะหักล้างโดยตรง และไม่ยั่วยุให้เกิดความรุนแรง อาจใช้วิธีเบนความสนใจต่อรอง หรือตั้งเงื่อนไขต่างๆเพิ่มขึ้น ขวนคุยเพื่อประวิงเวลาให้นานที่สุด เช่นสถานการณ์กำลังจะถูกข่มขืน อาจใช้ประโยคคำพูดต่อไปนี้เพื่อประวิงเวลา “เดี๋ยวนี้ะ...กำลังกลัวมาก)

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง “การล่วงละเมิดทางเพศ”

ทั้งนี้เพราะการพูดและการลงมือทำร้ายเป็นพฤติกรรมที่ไม่ค่อยเกิดขึ้นพร้อมกัน

4. หาทางป้องกัน ปัญหาที่อาจเกิดตามมาจากเหตุการณ์ เช่น กรณีถูกข่มขืนต้องรีบพบแพทย์โดยด่วน เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์รวมทั้งโรคเอดส์

บุคคล/หน่วยงานที่จะขอความช่วยเหลือได้

1. บุคคลใกล้ชิดที่ไว้วางใจ เช่น ครู ผู้ปกครอง พ่อแม่
2. สถานีอนามัยเจริญพันธุ์ สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย ฯ
3. สถานีตำรวจ
4. โรงพยาบาล
5. มูลนิธิเพื่อช่วยเหลือเด็กและสตรี

การป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

1. ปกป้องสิทธิในร่างกายของเราโดยการแสดงออกให้ผู้กระทำรู้ ในทันทีที่เราเป็น “เจ้าของ” ในร่างกายของเรา เราไม่ชอบในสิ่งที่เขาทำและไม่มีสิทธิ์ที่จะทำเช่นนั้นโดยการปฏิเสธทันทีหนีจากเหตุการณ์ และรีบขอความช่วยเหลือ

2. หลีกเลียงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น การเดินตามลำพังในที่เปลี่ยว การอยู่ตามลำพังในที่ลับตากับเพศตรงข้าม

3. เมื่อรู้สึกผิดปกติหรือไม่ชอบมาพากลให้รีบเลี่ยงออกจากสถานการณ์นั้น ๆ

การเคารพสิทธิในร่างกายผู้อื่น

หมายถึง การแสดงออกว่าเราเคารพในสิทธิร่างกายของผู้อื่น ซึ่งทำได้โดย

1. ไม่ละเมิดสิทธิร่างกายผู้อื่น ทั้งคำพูดและการกระทำ ที่จะทำให้เขาไม่ชอบ โกรธเจ็บปวด หรืออับอาย
2. ให้เกียรติผู้อื่น ทั้งคำพูดและการกระทำ เช่น การกล่าวคำ “ขออนุญาต” “ขอโทษ” “ขอบคุณ”
3. รักษา มารยาทสังคม คือ การปฏิบัติต่อผู้อื่นด้วยความสุภาพตามที่คนในสังคมพึงปฏิบัติต่อกัน

ใบงานที่ 1 กรณีศึกษา
เรื่อง “การล่องละเมิดทางเพศ”

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มย่อย แจกกรณีศึกษา เรื่อง “การล่องละเมิดทางเพศ” กลุ่มละ 1 เรื่อง ให้ช่วยกันคิดว่า “ถ้าต้องตกอยู่ในสถานการณ์นั้นจะหาทางออกอย่างไร” และส่งตัวแทนออกมา รายงาน

กรณีศึกษา

เรื่อง “การล่องละเมิดทางเพศ” 5 กรณี



สรุปวิธีการหาทางออกเมื่อต้องเผชิญเหตุการณ์ล่องละเมิดทางเพศ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ.....เลขที่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ /.....

โจทย์กรณีศึกษาเรื่อง “การล้วงละเมิดทางเพศ”

กรณีที่ 1

แอนนี่ต้องเดินผ่านอุโมงค์รถทุกวันหลังเลิกเรียน ช่วงเดินผ่านก็มักจะมีเสียงเป่าปากบ้าง ตะโกนชมว่าสวยบ้าง บางครั้งก็ใช้วิธีนับ 1 2 3 ตามจังหวะเดินทำให้แอนนี่รู้สึกอับอายมาก

กรณีที่ 2

ซูวิทย์ชวนแว่วไปเล่นอินเทอร์เน็ตที่ร้านใกล้ ๆ โรงเรียนหลังเลิกเรียน ซูวิทย์เรียกแว่วให้เข้าไปดูที่หน้าจอของเขาพร้อมกับบอกว่ามีเรื่องน่าสนใจจะให้คุณ สักครูก็ปรากฏภาพขี้นที่จอ เป็นภาพการร่วมเพศของชาย-หญิง แว่วตกใจและโกรธมาก

กรณีที่ 3

วาริ เรียนอยู่ชั้น ม.3 โรงเรียนมัธยมประจำจังหวัด พ่อของวาริเป็นคนมารับส่งและรับวาริกลับบ้านทุกวัน วันหนึ่งติดธุระสำคัญมารับไม่ได้ บอกให้วารินั่งรถสองแถวกลับบ้านเองระหว่างนั่งในรถสองแถว มีชายคนหนึ่งขึ้นมานั่งอยู่ข้าง ๆ วาริ สักพักชายคนนั้นได้ใช้มือของเขามาวงบนต้นขาของเธอ วาริตกใจมากหันไปมองหน้า ชายคนนั้นก็ยิ้มให้

กรณีที่ 4

โอ้ เป็นเด็กชายวัยรุ่นหน้าตาน่ารัก ตอนเย็นหลังเลิกเรียนโอ้ไปเรียนก็ด้าร์กับเพื่อน ๆ ที่โรงเรียนสอนดนตรีแห่งหนึ่ง วันหนึ่งขณะที่โอ้กำลังนั่งเล่นกีต้าร์อยู่ มีเพื่อนรุ่นพี่คนหนึ่งมายืนใกล้ ๆ แล้วโอบไหล่ของโอ้ไว้ เมื่อโอ้อย่างเฉย ๆ อยู่ พี่ชายคนนั้นก็ขยับเข้ามาชิดแล้วใช้อวัยวะเพศเข้าไปมาบริเวณข้างหลังของโอ้ โอ้ตกใจมาก

กรณีที่ 5

สุภาพกับจิน่าเรียนอยู่โรงเรียนเดียวกัน เป็นแฟนกัน ทั้งสองคนคบกันมาได้ 3 เดือนแล้ว จิน่ารักสุภาพมาก และคิดว่าจะแต่งงานกับเขาเมื่อถึงเวลาอันควร วันหนึ่งมีข่าวเรื่องบ้านร้างที่มีผีดูมาก สุภาพชวนจิน่าไปดูบ้านร้างหลังนั้น จิน่ากลัวแต่ก็ยอมไปเพราะรักสุภาพ และเชื่อว่าสุภาพจะปกป้อง

เธอได้จากภัยทั้งปวง สุภาพแฉะรับเพื่อนชายอีก 2 คนไปด้วย บอกว่าจะได้ช่วยกันจับผี พอไปถึงบ้าน
ร้าง สุภาพกับเพื่อนชายทั้งสองช่วยกันจับตัวจิ๋นไว้ พยายามจะข่มขืนเงิน

เพลงรวมใจ

รวมเงิน รวมเงินวันนี้

รวมกันให้ดีอย่าให้มีผิดพลาด

ผู้หญิงนั้นเป็นเหรียญบาท (ซ้ำ)

ผู้ชายเก่งกาจเป็นยี่สิบห้าสตางค์ (ห้าสิบบสตางค์) (ซ้ำ)



ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง คุณค่าในตัวตน

การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่ดีของบุคคลที่มีต่อตนเองว่าตนเองเป็น คนที่มีคุณค่า มีความสามารถ มีความสำคัญ ประสบผลสำเร็จในการทำงาน รวมทั้งการยอมรับ การเห็นคุณค่าจากคนในสังคมที่มีต่อตนเองจนการมีเจตคติที่ดีต่อตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองมองตนเองในทางที่ดี และจะทำให้เกิดความรู้สึกกับบุคคลอื่นในทางที่ดีด้วย

การเห็นคุณค่าในตนเอง มีความสำคัญยิ่งในการปรับตัวทางอารมณ์ สังคมและการเรียนรู้ เพราะบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองจะสามารถเผชิญกับอุปสรรคและปัญหาที่ผ่านเข้ามาในชีวิตได้ นอกจากนี้ การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการสร้างภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่ตนเอง ทำให้มีความเป็นตัวของตัวเองสูง เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคนที่มีความมุ่งมั่น มานะพยายามในการทำงานให้ประสบความสำเร็จเป็นคนที่มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ไม่เหยียบย่ำ ถูกเหยียดหยามความรู้สึกของผู้อื่นให้ต่ำลง เป็นคนที่มีบุคลิกลักษณะดี มีสุขภาพจิตดี มีเพื่อนมาก การไม่เห็นคุณค่าในตนเอง จะเป็นคนที่ชอบโยนความผิดของตัวเองให้กับบุคคลอื่น เป็นคนชอบจับผิดคนอื่น ต้องการการเอาใจใส่และต้องการได้รับการยอมรับจากคนอื่นสูง เป็นคนที่ไม่ค่อยมีเพื่อนโดยเฉพาะเพื่อนสนิท เป็นคนไม่มีเหตุผล ขาดการตัดสินใจที่ดี เป็นคนที่ต้องพึ่งพิงผู้อื่นอยู่เสมอ มักเป็นคนที่ยุยง เหยียดหยาม ซึมเศร้า พยายามฆ่าตัวตาย เนื่องจากเห็นว่าตนเป็นคน ไร้ค่า ไร้ความสามารถ ดังเช่น ที่เป็นข่าวทางหน้าหนังสือพิมพ์และโทรทัศน์อยู่เสมอ



การพัฒนาและสร้างเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นสิ่งที่สามารถเรียนรู้ได้ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ และพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ มีนักวิชาการได้เสนอแนวทางในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ไว้ดังนี้

ใบความรู้ที่ 1

เรื่อง คุณค่าในตัวตน

สุพัตรา ทวางค์ (2007) กล่าวถึงการพัฒนาคุณค่าในตนเอง ดังต่อไปนี้

1. การยอมรับความรู้สึกของบุคคลตามความเป็นจริง จะช่วยให้เขาสามารถถ่ายทอดความรู้สึกออกมา โดยเฉพาะการยอมรับความรู้สึกทางลบ ความรู้สึกกลัว ความรู้สึกขัดแย้งและความรู้สึกปฏิเสธของบุคคล เป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการแสดงความรู้สึกของบุคคลในขณะนั้น

2. การยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลในการเผชิญกับปัญหา และวิธีการแก้ปัญหาที่แตกต่างกัน ควรทำความเข้าใจในวิธีการแก้ปัญหาและให้โอกาสแต่ละบุคคลในการแสดงความสามารถ ในการแก้ปัญหา เนื่องจากบุคคลมีความคิดที่เหมาะสมเฉพาะวัยของเขา และมีความรับผิดชอบต่อปัญหาที่เขาต้องเผชิญอยู่แล้ว นอกจากนี้ การให้โอกาสเขาได้ฝึกเลือกวิธีการแก้ปัญหาเองนั้น จะทำให้บุคคลค้นพบว่า ยังมีวิธีการที่เหมาะสมอีกหลายอย่างที่เขາอาจจะเลือกใช้

3. ควรหลีกเลี่ยงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับบุคคลอย่างกะทันหัน ซึ่งจะทำให้บุคคลเกิดความรู้สึกไม่มั่นใจ ดังนั้น เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ควรแจ้งให้ทราบล่วงหน้าอย่างชัดเจนในทันที และถ้าเป็นไปได้ ไม่ควรให้มีการเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันเกิดขึ้น

4. การมีตัวแบบที่ดีและมีประสิทธิภาพในการเผชิญ เนื่องจากตัวแบบมีอิทธิพลต่อความรู้สึกมั่นคงของบุคคล ตัวแบบจึงควรมีความเชื่อมั่น และให้การสนับสนุนบุคคลสามารถใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในการเผชิญปัญหาอย่างมั่นใจ และให้กำลังใจว่าเขาสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ในการเผชิญปัญหาด้วยตัว เอง

5. ช่วยให้ผู้บุคคลพัฒนาวิธีการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ โดยให้เขาได้ระบายความขุ่นมัว ซึ่งจะเป็นโอกาสให้เขาได้ค่อย ๆ เข้าใจความยุ่งยากในตนเอง ช่วยลดระดับความเครียด จากนั้นบุคคลจะค่อย ๆ ใส่ใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับตนเอง

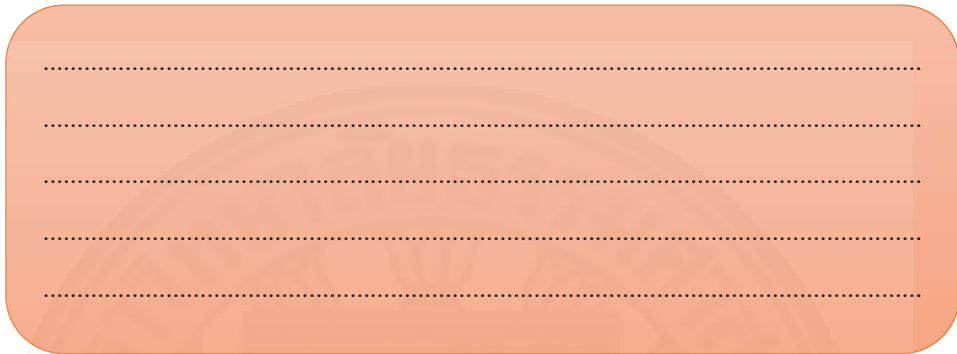
6. ให้ความสำคัญกับการนับถือตนเองของบุคคลนั้น เพื่อเพิ่มความเข้มแข็งในการที่จะแก้ปัญหา

7. สนับสนุนให้ผู้ใกล้ชิดมีความรู้ความเข้าใจในตัวบุคคลนั้น และให้ความร่วมมือในการเสริมสร้างความเข้มแข็งในการที่จะแก้ปัญหา

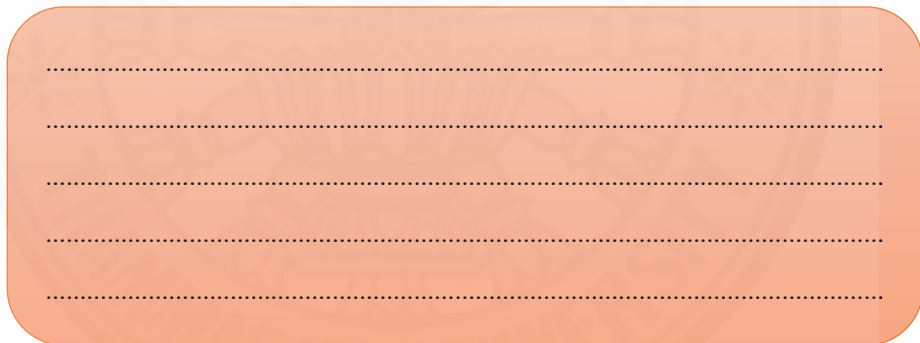
สรุปได้ว่า การพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถส่งเสริมได้ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การให้การยอมรับในตนเองให้สอดคล้องกับความจริงของตน การสร้างความมั่นใจในตนเอง การสร้างความรับผิดชอบและความสำเร็จให้เกิดขึ้น และบันทึกความสำเร็จที่ได้รับ ซึ่งในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำหลักการการเห็นคุณค่าในตนเองในการสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อสร้างให้เกิดความรู้สึกรักและภาคภูมิใจในสิ่งที่ทำและผลของภาระกระทำของตนเอง

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนถึงคุณลักษณะที่ดีของตัวเอง พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นคุณค่าในตนเองและ
สิ่งที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรม แล้วนำแล้วนำมาเล่าให้เพื่อนๆ ฟัง

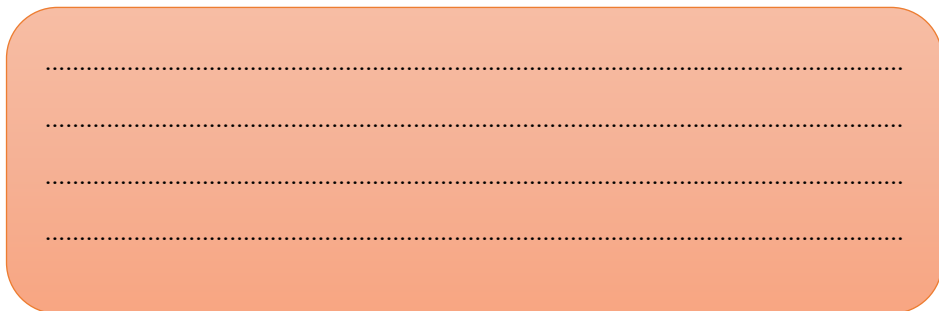
คุณลักษณะที่ดีของตัวเอง




พฤติกรรมที่แสดงให้เห็นคุณค่าในตนเอง



สิ่งที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรม





ข้อมูลประจำตัว

“สมุดบันทึกความดี”

ชื่อ:ชื่อเล่น:

อายุ: โรคประจำตัว.....

งานอดิเรก.....

คติประจำใจ.....

เป้าหมายชีวิตสูงสุดของคุณ.....

การติดต่อโทรศัพท์เบอร์.....

(Facebook.IG.Sky).....



วันเดือนปี	รายการความดี	ผู้รับรอง	
		ผลการปฏิบัติ	ลายมือชื่อ
			
			
			
			
			
			
			

(ด้านในเล่ม)

ใบงานที่ 3 วิเคราะห์สถานการณ์

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มและร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่ให้มาว่าเราคิดอย่างไร ส่งผลอย่างไร
ต่อ ครอบครัว ชุมชน สังคม แล้วส่งตัวแทนมานำเสนอให้เพื่อนๆ ฟัง

กลุ่มที่ 1 วัยรุ่นในปัจจุบัน

กลุ่มที่ 2 การล่วงละเมิดทางเพศ

กลุ่มที่ 3 การรักรักรวมเพศ

กลุ่มที่ 4 การป้องกันภัยทางเพศ

เราคิดอย่างไร??

.....



ส่งผลอย่างไร??ต่อ ครอบครัว ชุมชน สังคม

.....

.....



ใบความรู้ที่ 2 “อย่างนี้ต้องปฏิเสธ”

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับ บุคคลควรปฏิเสธในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดผลที่ไม่ดีและสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์กับตนเอง หรือเกิดผลร้ายที่จะตามมา แต่เหตุผลที่บุคคลไม่กล้าปฏิเสธเพราะความเกรงใจ หรือไม่กล้าและกลัวจะทำให้บุคคลที่ขอร้องเกิดความรู้สึกที่ไม่ดีกับตนเอง การปฏิเสธที่ดีจะต้องแสดงท่าทางจริงจังประกอบด้วยคำพูด และน้ำเสียงที่หนักแน่นแต่ไม่ก้าวร้าว เพื่อแสดงความตั้งใจจริง แต่ต้องแสดงถึงความผูกพัน ห่วงใยตลอดจนถนอมน้ำใจผู้ขอด้วย

การเจรจาต่อรองเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นที่ทุกคนต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นเป็นการซื้อของหรือการโน้มน้าวให้เพื่อนหรือบุคคลกระทำหรือเห็นด้วยในสิ่งที่ตนเองปรารถนา การเจรจาต่อรองที่ดีนั้นหมายถึงการร่วมมือในการตัดสินใจเกี่ยวกับความคิดเห็นของตนโดยที่ยังคงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีโดยผ่านกระบวนการและการโต้แย้งกับบุคคลอื่น

ขั้นตอนของการปฏิเสธและต่อรอง ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. การใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล
2. การขอปฏิเสธ กล่าวคือ เป็นการใช้คำพูดที่อ่อนโยน และมีความชัดเจน
3. การขอความเห็นชอบ กล่าวคือ เป็นการรักษาน้ำใจผู้ขอหรือชักชวน โดยเป็นการพูด

ปฏิเสธเพื่อสรุปโดยการตัดบท และกล่าวคำขอบคุณเพื่อแสดงถึงการรักษาน้ำใจโดยมิให้เกิดผลกระทบต่อสัมพันธภาพ

วิธีการปฏิเสธเมื่อถูกรบเร้า หรือขอร้องซ้ำ ๆ

ในกรณีที่ผู้ขอหรือผู้ชักชวนเข้าซ้ำบ่อย ๆ ผู้ถูกชักชวนต้องหนักแน่น ไม่หวั่นไหวเพราะจะทำให้เกิดความลังเล และเสียสมาธิ ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทีที่แน่วแน่และมั่นคงดังนี้

1. การปฏิเสธซ้ำ เป็นการกล่าวปฏิเสธโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งกล่าวคำขอบคุณ และเดินหนีจากสถานการณ์นั้น
2. การต่อรอง เป็นการที่ผู้ถูกรบเร้าพยายามบ่ายเบี่ยงหันเหให้ไปทำกิจกรรมอื่น ๆ แทนเป็นทางเลือก
3. การผัดผ่อน เป็นการขอยืดเวลา หรือชะลอการตัดสินใจ เพื่อให้ผู้ชักชวนรอคอยหรือเปลี่ยนใจ

ตัวอย่าง ขั้นตอนการปฏิเสธ**คำพูดที่ปฏิเสธ**

1. การอ้างความรู้สึกประกอบเหตุผล
ดี ๆ ”

“พ่อแม่คงต้องรอฉัน และทำคงเป็นห่วงถ้าฉันต้องกลับบ้าน

2. การขอปฏิเสธ

“ครั้งนี้ฉันขอไม่ ไปนะ”

3. การขอความเห็นชอบ

“เธอกงไม่ว่าอะไรนะ ที่ฉันไม่ ไป และขอขอบคุณมากที่เข้าใจฉัน



ใบงานที่ 4
แบบบันทึกสถานการณ์“อย่างนี้ต้องปฏิเสธ”

เหตุการณ์หรือสถานการณ์

(อีต้อัดหรือไม่กล้าปฏิเสธ).....

ความรู้สึก.....

เหตุผลที่ไม่กล้าปฏิเสธ.....



ใบงานที่ 5
การ์ดจำลองสถานการณ์
(Decision – Making Scenario Cards)

เหตุการณ์ที่ 1

เมื่อท่านรู้ว่าเพื่อนหญิงในห้องเรียนของท่านถูกหลอกลวงจากเพื่อนชายให้ไปโรงแรมฆ่าตัวตาย ท่านจะอย่างไร บอกครูหรือไม่บอกหรือตัดสินใจอย่างไร

เหตุการณ์ที่ 2

ถ้านักเรียนถูกเพื่อนชายล่อลวงละเมิดทางเพศจนตัวเองต้องตั้งครรภ์ นักเรียนจะอย่างไร บอกผู้ปกครอง

เหตุการณ์ที่ 3

ในเช้าวันหนึ่งนักเรียนกำลังแต่งตัวไปเรียนและวันนั้นในตอนเช้านักเรียนมีนัดกับเพื่อน ๆ ในห้องแต่เพื่อนรักต่างโรงเรียน มาชวนให้นักเรียนไปทำธุระสำคัญกับเขา นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร ไปหรือไม่

เหตุการณ์ที่ 4

นักเรียนมีเงินอยู่ 4,000 บาท ซึ่งจะต้องใช้ในทั้งเดือน และได้ไปเดินเล่นที่ห้างสรรพสินค้า ซึ่งก็พบกับสินค้า

เหตุการณ์ที่ 5

นักเรียนกับเพื่อนรักของนักเรียนได้ไปสอบเข้าเรียนในโรงเรียนมัธยมต้นแห่งหนึ่ง พอถึงวันประกาศผลสอบนักเรียนได้ไปดูผลการสอบคัดเลือก ซึ่งผลออกมาว่านักเรียนสอบได้แต่เพื่อนของนักเรียนสอบ

เหตุการณ์ที่ 6

นักเรียนมีแฟนอยู่ 1 คนซึ่งคบกันมาเป็นเวลา 8 – 9 เดือน และต่อมานักเรียนได้รู้จักกับเพื่อนใหม่คนหนึ่ง

ใบงานที่ 5.1 แบบฟอร์มบันทึกการกำหนดข้อดี / ข้อเสีย

สถานการณ์ (ที่ต้องตัดสินใจ).....		
นักเรียน / นักศึกษามีทางเลือกอะไรบ้าง		
1.)		
2.)		
3.)		
วิเคราะห์ทางเลือก		
ทางเลือกที่ 1		
ข้อดี		ข้อเสีย
.....	
.....	
.....	
ผลที่จะเกิดขึ้นตามมา		
ทางเลือกที่ 2		
ข้อดี		ข้อเสีย
.....	
.....	
.....	
ผลที่จะเกิดขึ้นตามมา		
ทางเลือกที่ 3		
ข้อดี		ข้อเสีย
.....	
.....	
.....	
ผลที่จะเกิดขึ้นตามมา		
ระบุทางเลือกที่ตัดสินใจ.....		

ใบความรู้ที่ 3 ปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศ

สถานการณ์เสี่ยงเรื่องเพศในสังคมหมายถึงสถานการณ์เหตุการณ์หรือพฤติกรรมของบุคคลที่ไม่ปลอดภัย ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิดมาก่อนเช่นหนีไปเที่ยวผับกับเพื่อน นิดไปงานฉลองวันเรียนจบชั้น ม.๖ บ้านเพื่อนที่มีการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ น้อย ไปนอนค้างบ้านเพื่อน ด้อย นั่งซ้อนมอเตอร์ไซด์กับเพื่อนชายไปเที่ยวตามลำพังสองต่อสองก้อยใส่เสื้อผ้าที่โปรงบาง และกางเกงขาสั้นๆ เป็นต้น หรืออาจมีปัจจัยและสถานการณ์เสี่ยง ปัจจัยและสถานการณ์ในสังคมที่ส่งผลต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศของวัยรุ่นในคือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรช่วงวัยรุ่นควรเป็นวัยแห่งการเรียนรู้เพื่อการมีอนาคตที่ดี ยังไม่ใช่วัยที่ควรจะมีความรัก มีเพศสัมพันธ์ มีคู่ครอง อย่างไรก็ตามในปัจจุบันการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นมีแนวโน้มว่าจะเพิ่มมากขึ้น และในขณะเดียวกันอายุของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกก็ลดลงด้วย จากผลการสำรวจ เมื่อปี ๒๕๔๘ โดยกระทรวงสาธารณสุข พบว่าวัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้นมีอายุอยู่ระหว่าง ๑๓ -๑๕ ปี โดยเฉลี่ยอายุ ๑๔.๖๖ ปี ซึ่งการที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรจะมีผลมาจากสถานการณ์เสี่ยงในเรื่องเพศ และปัจจัยที่เสี่ยงทางสังคม ได้แก่

- ปัญหาครอบครัวแตกแยก พ่อแม่หย่าร้างกันในครอบครัว
- ปัญหาการขาดความอบอุ่น ขาดความสุขในครอบครัว
- ปัญหาสังคมมีแหล่งมั่วสุมแหล่งอบายมุข
- ปัญหาการคุกคามทางเพศจากคนใกล้ชิด เช่น เพื่อน ญาติ พี่น้อง พ่อ เป็นต้น
- ปัญหาคนในสังคมขาดการศึกษาที่ดี
- ปัญหาเด็กขาดการให้คำแนะนำ ปรีกษาจากบุคคลรอบข้างที่ดี ที่ถูกต้อง
- ปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศ
- ปัญหาคนในสังคมขาดคุณธรรม จริยธรรม เป็นแบบอย่างที่ไม่ดี

การป้องกันเพื่อหลีกเลี่ยงการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

1. หลีกเลี่ยงการแต่งกายที่ยั่วยวนโป๊โชว์สัดส่วนเลียนแบบละครโทรทัศน์สื่อต่างๆ หรือแสดงกิริยาอาการที่เสี่ยงต่อพฤติกรรมทางเพศเพราะการแต่งกายที่ยั่วยุจะเสี่ยงต่อการถูกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ

2. การแต่งกายที่เหมาะสมกับกาลเทศะ หมายถึง การแต่งกายที่มีการเลือกผ้า สี เลือกลาย และเลือกแบบ ที่สวมใส่ให้เหมาะสมกับผู้สวมใส่ เหมาะสมกับสถานที่ที่จะไป และงานที่จะไปร่วมกิจกรรม เช่น ไปงานทำบุญที่วัด ไปสถานที่ราชการ ไปงานศพ งานขึ้นบ้านใหม่ งานที่โรงแรม เป็นต้น เหมาะกับฤดูกาล เสื้อผ้าที่สวมต้องเลือกให้เหมาะสม เช่น ฤดูฝน ฤดูร้อน ฤดูหนาว เป็นต้น

3. หลีกเลี้ยง การสนทนาเรื่องทะเล้น ลามกับเพื่อนชายในเรื่องเพศ เพราะส่วนใหญ่จะเริ่มต้นด้วย การพูดคุยก่อน แล้วพัฒนาต่อเนื่องไปจนถึงการถูกลวนลาม ล้วงละเมิดทางเพศ ๖๐ % การสัมผัสภายนอกมีโอกาสเกิดเพศสัมพันธ์ ๘๐%

4. หลีกเลี้ยง การเดินทางไปต่างหมู่บ้าน ต่างอำเภอ หรือต่างจังหวัดกับเพื่อนชาย สองต่อสองตามลำพัง ซึ่งหากมีความจำเป็น ควรไปกับเพื่อน ยิ่งมากยิ่งดี และต้องบอกให้ผู้ปกครองรู้ด้วยว่าไปทีใด ไปกับใคร จะกลับเมื่อไร

5. หลีกเลี้ยงการอยู่ใกล้ชิดกับเพศตรงข้าม และเลี่ยงการให้เพื่อนชายแตะเนื้อต้องตัวจนถือเป็นเรื่องปกติ เพราะหากเกิดเหตุการณ์ถูกลวนลาม คนทั่วไปจะเห็นเป็นเรื่องที่ ผู้หญิง ให้ท่า จาก การสำรวจพบว่า การจับมือถือแขนมีโอกาสเกิดเพศสัมพันธ์ ๑๐% การโอบกอดมีโอกาสเกิดเพศสัมพันธ์ ๒๐% การจูบมีโอกาสเกิดเพศสัมพันธ์ ๖๐%

6. หลีกเลี้ยง การปฏิบัติตนที่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์เสี่ยง เช่น การอยู่ใน ที่ลับตาคน การอยู่ด้วยกันสองต่อสองในยามวิกาล การใช้เครื่องมือแอลกอฮอล์ สารเสพติด โดยเฉพาะวัยรุ่นที่นิยมดื่มเบียร์ ทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจ นำไปสู่การดูสิ่งยั่วยุจากสื่อต่างๆ เป็นต้นและสามารถคิดวิเคราะห์เพื่อประเมินสถานการณ์เสี่ยงดังกล่าวว่าควรตัดสินใจอย่างไรจึงปลอดภัย

7. หลีกเลี้ยง การอยู่สองต่อสองกับเพศตรงข้าม ในสถานที่เกิดความเสี่ยง (ชอยเปลี่ยว จุดที่ลับตาคน จุดที่มีทางเข้าออกทางเดียว จุดที่มีแสงสว่างน้อย) ช่วงเวลาที่เสี่ยง (กลางคืน เลิกเรียน วันหยุด) และบุคคลที่เสี่ยง (บุคคลที่อยู่ใกล้ตัวเรา เช่น เพื่อนสนิท เพื่อนนักเรียน หรือบุคคลที่เราต้องมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ในสถานที่ต่างๆ เช่น สวนสาธารณะ ช่างซ่อมบ้าน บริเวณป้ายรถเมล์ คนขับแท็กซี่ เป็นต้น)

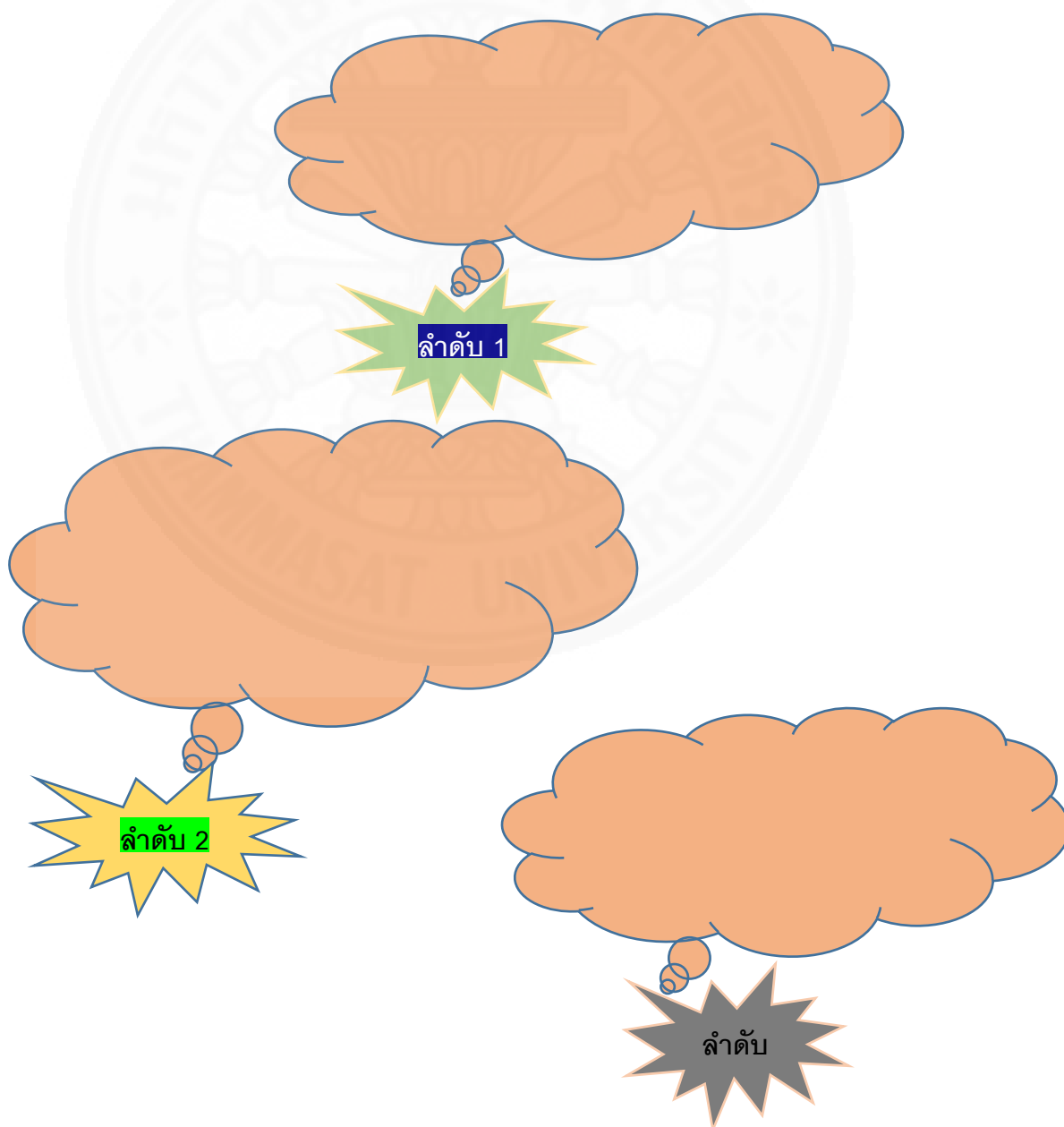
8. หลีกเลี้ยง การเดินกลับบ้านพักในเวลาดึก บ้านพักอยู่ในชอยเปลี่ยว แสงสว่างไม่เหมาะสม ไม่มีเพื่อนร่วมเดินทาง และเกิดความประมาท ซึ่งปัจจัยนี้ก่อให้เกิดอันตรายในการก่อเหตุร้ายมากที่สุด

9. ควรเรียนรู้ศิลปะป้องกันตัว ฝึกสังเกตสภาพแวดล้อม และที่สำคัญในช่วง เวลาที่วิกฤตต้องมีสติตลอดเวลา รู้จักเอาตัวรอด



ใบงานที่ 6
วิเคราะห์โอกาสและปัจจัยที่นำไปสู่การล่วงละเมิด

คำชี้แจง ให้กลุ่มลงคะแนนเพื่อจัดลำดับความเสี่ยงของกลุ่ม เลือก 3 อันดับโอกาส/สถานการณ์/เหตุการณ์ที่จะนำไปสู่การถูกล่วงละเมิดทางเพศ และส่งตัวแทนมานำเสนอผลการจัดอันดับความเสี่ยงของกลุ่มข้อคิดเห็นเพิ่มเติมตามใบสรุปกิจกรรมวิเคราะห์โอกาสและปัจจัยที่นำไปสู่การล่วงละเมิด



ใบความรู้ที่ 4 ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

ความหมาย

พฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Behavior) หมายถึง การมีพฤติกรรมที่กระตือรือร้นตรงไปตรงมา และซื่อสัตย์ ตลอดจนการรู้จักเคารพในสิทธิตนเอง และบุคคลอื่นรวมทั้งการมองถึงความต้องการ ความจำเป็นและสิทธิเท่าเทียมของตนเองเท่าเทียมหรือเสมอภาคกับบุคคลอื่นด้วย

ประเภทของพฤติกรรมแสดงออกที่ไม่เหมาะสม 3 ลักษณะ

พฤติกรรมประเภทที่ 1 พฤติกรรมไม่ตอบโต้ (Passive Behavior) เป็นลักษณะของพฤติกรรมไม่เหมาะสมหรือไม่แสดงออก

พฤติกรรมประเภทที่ 2 พฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive Behavior)

พฤติกรรมประเภทที่ 3 พฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสม (Assertive Behavior)

หลักการและแนวคิดของพฤติกรรมกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม

1) การบอกเกี่ยวกับความรู้สึก (Talking about feeling) การบอกเกี่ยวกับความรู้สึกเป็นสิ่งสำคัญของการพัฒนาทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยเป็นการแสดงถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองอย่างซื่อสัตย์ โดยผู้วิจัยยกตัวอย่างเหตุการณ์ 2 – 3 เหตุการณ์และให้สมาชิกบอกถึงความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ว่ารู้สึกอย่างไร

2) แนวทางเบื้องต้นของการเลือกใช้คำที่เหมาะสม (Basic guidelines for assertive word choice)

แนวทางที่ 1 การใช้ คำพูดว่า “ฉัน” มากกว่าการใช้คำว่า “คุณ” (Use I- statement rather than You – statement)

ตัวอย่างเช่น

“เธอชอบขัดจังหวะเวลาฉันกำลังพูดเสมอ ๆ” เปลี่ยนเป็น “ฉันอยากที่จะพูดเรื่องที่ฉันอยากจะทำโดยไม่มีการขัดจังหวะ” หรือ “คุณทำให้ฉันอับอายเมื่อคุณพูดเรื่องของฉันต่อหน้าคนเป็นจำนวนมาก” เปลี่ยนเป็น “ฉันรู้สึกอับอายที่คุณพูดเรื่องของฉันต่อหน้าคนจำนวนมาก” เป็นต้น

แนวทางที่ 2 การใช้คำอธิบายถึงความเป็นจริงแทนที่จะตัดสินหรือวิพากษ์วิจารณ์ หรือกล่าวในสิ่งที่เกินความเป็นจริง (Use factual descriptions instead of judgments or exaggerations)

ตัวอย่างเช่น “เธอนี้ทำงานสะเพร่าเหลือเกิน” เปลี่ยนเป็น “รายงานที่เธอทำมีคำผิดอยู่หลายที่เลยนะ”

แนวทางที่ 3 การแสดงความคิด ความรู้สึก และความคิดเห็นที่สะท้อนถึงตนเอง (Express thoughts, feeling, and opinions reflecting ownership)

ตัวอย่างเช่น

“เขาทำให้ฉันโกรธ” เปลี่ยนเป็น “ฉันรู้สึกโกรธเมื่อเขาผิดสัญญากับฉัน” เป็นต้น

3) ลักษณะของพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสม

ซอลเตอร์ (Salter) กล่าวว่า บุคคลที่มีพฤติกรรมแสดงออกอย่างเหมาะสมจะมีลักษณะของพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนี้

1. การพูดแสดงถึงความรู้สึกที่แท้จริง เป็นการแสดงถึงความรู้สึกชอบ และความรู้สึกสนใจได้ อย่างไม่ขัดเขินแทนการพูดโดยใช้คำพูดอย่างเป็นกลาง ๆ สามารถที่จะใช้วาจา “ฉันรู้สึกกว่า” หรือ “ฉันคิดว่า....” ในเวลาที่เหมาะสม

2. การพูดเกี่ยวกับตนเอง เมื่อบุคคลทำสิ่งใดที่มีคุณค่าและน่าสนใจ บุคคลนั้นสามารถที่จะพูด หรือเล่าให้คนอื่นทราบได้ โดยไม่พูดโอ้อวดหรือผูกขาดการสนทนาเพียงผู้เดียว แต่สามารถเล่าถึงความสำเร็จของตนเองได้ในสถานการณ์และเวลาที่เหมาะสม

3. การทักทาย บุคคลสามารถที่จะแสดงความเป็นมิตรกับบุคคลที่ต้องการรู้จักให้มากขึ้นได้ ด้วยการแสดงความยินดีที่ได้พบ การรู้จักยิ้มแย้มและทักทายได้

4. การยอมรับคำยกย่องชมเชย บุคคลสามารถยอมรับคำชมเชยได้อย่างจริงใจ แทนการแสดง ความไม่เห็นด้วย

5. การแสดงออกทางสีหน้าในขณะสนทนาได้อย่างเหมาะสม หมายถึงเป็นการที่บุคคลรู้จัก การแสดงออกทางใบหน้าและน้ำเสียงที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริง และสามารถประสานสายตากับ บุคคลอื่นในขณะสนทนาได้อย่างตรงไปตรงมา

6. การแสดง ความไม่เห็นด้วยอย่างสุภาพ เมื่อมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน หรือเกิดความรู้สึกไม่ เห็นด้วยกับบุคคลอื่น สามารถที่จะแสดง ความไม่เห็นด้วยได้อย่างนุ่มนวล

7. การขอให้แสดงถึงความกระจำง เมื่อมีบุคคลให้คำแนะนำ คำสั่งสอน หรืออธิบายไม่ ชัดเจน ก็สามารถที่จะขอร้องให้บุคคลนั้น ๆ อธิบายให้เกิดความเข้าใจหรือกระจำงชัดมากขึ้น

8. การกล่าวถามถึงเหตุผล เมื่อมีผู้ใดมาขอร้องให้ทำบางสิ่งที่ไม่ดีมีเหตุผล ก็สามารถถามได้ว่า เพราะอะไรหรือทำไมจึงต้องให้ทำแบบนั้น

9. การแสดง ความไม่เห็นด้วยในขณะนั้น เมื่อมีความคิดเห็นไม่ตรงกัน หรือไม่เห็นด้วยกับ บุคคลอื่นโดยที่ตนเองมีความแน่ใจในสิ่งที่ไม่เห็นด้วยก็สามารถแสดง ความไม่เห็นด้วย ณ ขณะนั้นได้ อย่างเหมาะสม

10. การพูดเพื่อรักษาสิทธิ์ของตนเอง การไม่ยอมให้ใครมาเอาไรต์เอาเปรียบโดยไม่ยุติธรรม สามารถที่จะปฏิเสธได้โดยไม่รู้สึกล้มใจ สามารถที่จะแสดงสิทธิและขอร้องให้ผู้อื่นแสดงความยุติธรรมต่อตนเองได้ โดยไม่ก่อให้เกิดสถานการณ์ที่รุนแรงได้

11. การแสดงการยืนหยัด เมื่อมีเรื่องคับข้องใจในเรื่องที่มีเหตุมีผลพอสมควร สามารถที่จะดำเนินการร้องทุกข์ จนกว่าจะได้รับความพอใจแม้จะมีผู้ใดกีดขวางก็ไม่เกิดความรู้สึกล้มเลิก

12. การหลีกเลี่ยงการแสดงเหตุผลในทุก ๆ ความเห็น กล่าวคือ เมื่อมีการอภิปรายถ้ามีใครโต้แย้งตลอดเวลา และคอยซักถามว่า “ทำไม” บุคคลนั้น ๆ สามารถที่จะปฏิเสธการตอบคำถามเพื่อที่จะยุติปัญหาเหล่านั้น เป็นต้น

นอกจากนี้ สไปเกลอร์; และกูเวจมอนท์ (Spiegler; & Guevremont) ได้กล่าวถึงธรรมชาติของพฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมไว้ดังนี้

ประการที่ 1 การรู้จักขอร้องในสิ่งที่เป็สิทธิของตนเอง

ประการที่ 2 การยืนหยัดในสิทธิของตน

ประการที่ 3 การรู้จักปฏิเสธในสิ่งที่ไม่สมเหตุสมผล

ประการที่ 4 การแสดงความรู้สึกและความคิดเห็น และประการสุดท้าย การแสดงออกถึงความปรารถนาและความต้องการของตนเองต่อบุคคลอื่นได้

กล่าวโดยสรุปได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการที่จะแยกความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมกับพฤติกรรมก้าวร้าวว่า ความแตกต่างนั้นขึ้นอยู่กับความปลอดภัยของบุคคลเป็นสำคัญ เช่น พฤติกรรมการแสดงออกอย่างเหมาะสมจะได้มาโดยปราศจากความรู้สึกของบุคคลอื่น แต่ในทางตรงกันข้ามพฤติกรรมก้าวร้าวจะได้มาซึ่งเป้าหมายเดียวกัน แต่จะเป็นการคุกคามในสิทธิของบุคคลอื่น เป็นต้น



ใบงานที่ 6
แบบประเมินการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
(An Assertiveness Assessment)

คำสั่ง ให้นักเรียนใส่คะแนนหน้าข้อความแต่ละข้อ โดยกำหนดระดับของคะแนนดังนี้

	เสมอ ๆ	บ้างบางครั้ง	ไม่เลย
	5	4	3
_____ 1. ฉันสามารถขอให้คนอื่นทำในสิ่งที่ฉันต้องการ โดยไม่รู้สึกอาย			
_____ 2. เมื่อมีคนมาขอให้ฉันทำในสิ่งที่ฉันไม่ต้องการจะทำ ฉันสามารถปฏิเสธโดยที่ไม่รู้สึกผิด			
_____ 3. ฉันไม่รู้สึกอึดอัดใจ เมื่อต้องพบกับกลุ่มคนจำนวนมาก ๆ (เช่น พบหน้าชั้น)			
_____ 4. ฉันรู้สึกมั่นใจที่จะแสดงความคิดเห็นของฉัน กับบุคคลที่เป็นผู้ใหญ่กว่าฉัน			
_____ 5. เมื่อฉันรู้สึก โกรธ / คับข้องใจ / ผิดหวัง / ไม่พอใจ ฉันจะแสดงความรู้สึกของฉันออกมา			
_____ 6. เมื่อฉันโกรธ ฉันจะแสดงความคิด ความรู้สึกของฉัน แต่จะไม่ตำหนิ หรือต่อว่าคนที่ทำให้ฉันโกรธ			
_____ 7. ฉันไม่รู้สึกอึดอัดใจ เมื่อต้องแสดงความคิดเห็นกับกลุ่มเพื่อน			
_____ 8. ถ้าฉันไม่เห็นด้วยกับความคิดเห็นส่วนใหญ่ของเพื่อนในกลุ่ม ฉันสามารถที่จะยื่นกรานความคิดของฉันกับกลุ่มเพื่อน โดยที่ไม่รู้สึกอึดอัดอะไร			
_____ 9. เมื่อฉันทำสิ่งที่ผิดพลาดเกิดขึ้น ฉันจะยอมรับในความผิดพลาดของฉัน			
_____ 10. ฉันจะบอกคนที่ก่อปัญหาให้กับฉัน เมื่อบุคคลนั้น ๆ สร้างความอึดอัดใจกับฉัน			
_____ 11. การได้พบพูดคุยกับเพื่อนใหม่ ๆ เป็นสิ่งที่ง่ายและไม่ทำให้ฉันรู้สึกอึดอัด			
_____ 12. เมื่อมีการถกเถียงกับเพื่อนในเรื่องความเชื่อของฉัน ฉันจะไม่ดูถูกความคิดเห็นของเพื่อน ที่โต้แย้งกับฉันว่า ไร้เหตุผล ไร้สาระ ความคิดปัญญาอ่อน ไร้เง่า เป็นต้น			
_____ 13. ฉันคิดว่าคนส่วนใหญ่มีความสามารถ และมีคุณค่า			
_____ 14. แม้ว่าฉันจะไม่มีความรู้ และไม่เคยทำงานนั้นมาก่อน ฉันก็รู้สึกมั่นใจและคิดว่าฉันสามารถเรียนรู้งานนั้น ๆ ได้			
_____ 15. ฉันเชื่อว่าความต้องการของฉันสำคัญเท่า ๆ กับความต้องการของคนอื่น			

เกณฑ์การแปลผลคะแนน

ให้รวมคะแนนทั้งหมด โดยมีระดับเกณฑ์การแปลคะแนนดังนี้

15 – 30

คุณเป็นคนที่ไม่ค่อยกล้าแสดงออก หรือจะลำบากใจเมื่อต้องแสดงออกกับสถานการณ์
บางสถานการณ์

30 – 45

คุณดูเหมือนว่าจะเป็นคนทีกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม แต่การตอบสนองของคุณ
บางครั้งไม่เหมาะสม หรือก้าวร้าว

45 – 60

คุณเป็นคนที่มีการกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถตอบสนองสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเป็น
ธรรมชาติ

60 ขึ้นไป

คุณเป็นคนที่กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมได้อย่างสม่ำเสมอ และสามารถจัดการกับ
สถานการณ์ต่าง ๆ ได้



ใบงานที่ 7 สถานการณ์ (Role Playing)

คำชี้แจง ให้นักเรียนออกมาแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ โดยแสดงทักษะกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม พร้อมกับให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นของการแสดงว่าเป็นอย่างไร

1

เหตุการณ์ที่ 1

หากนักเรียนนั่งแท็กซี่จะไปห้างสรรพสินค้า นักเรียนต้องการให้แท็กซี่ไปทางที่นักเรียนต้องการแต่คนขับบอกว่าให้ไปทางที่เขา นักเรียนจะพูดอย่างไร

2

เหตุการณ์ที่ 2

นักเรียนนั่งทานอาหารที่ร้านค้าแห่งหนึ่งในห้างสรรพสินค้า นักเรียนส่งน้ำส้มปั่น แต่ทางร้านทำน้ำแดงไม่ปั่นมานักเรียนจะทำอย่างไร

😊 ให้นักเรียนบอกถึงความรู้สึกต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ว่ารู้สึกอย่างไร

ภาคผนวก จ
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือในการวิจัย

ผลการทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ
แบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้

Reliability Statistics แบบวัดทักษะใช้วิธีครอนบาคอัลฟา		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.711	.834	15

Summary Item Statistics							
	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Item Means	2.343	1.133	3.800	2.667	3.353	.335	15

Reliability Statistics แบบวัดความรู้ใช้ Kuder Richardson (KR-20)

	N	%
Cases Valid	25	83.34
Excluded ^a	5	16.66
Total	30	100.0

Summary Item Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.868	10

ภาคผนวก ฉ

ค่าความสอดคล้องเฉลี่ยระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์และเนื้อหา (IOC)

ตารางผนวก แสดงผลค่าความสอดคล้องเฉลี่ยระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์และเนื้อหา (IOC) ความรู้และทักษะการป้องกันการล่องละเมิดทางเพศของนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของผู้เชี่ยวชาญด้านวัดและประเมินผล จำนวน 3 ท่าน

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ค่าIOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 1	คนที่ 1		
1	1	1	1	1	ใช้ได้
2	1	1	0	0.67	ใช้ได้
3	1	1	1	1	ใช้ได้
4	1	1	1	1	ใช้ได้
5	1	1	1	1	ใช้ได้
6	1	1	1	1	ใช้ได้
7	1	1	1	1	ใช้ได้
8	1	1	1	1	ใช้ได้
9	1	1	1	1	ใช้ได้
11	1	1	1	1	ใช้ได้
12	1	-1	1	0.33	ปรับปรุง
13	1	1	1	1	ใช้ได้
14	1	1	1	1	ใช้ได้
15	1	1	1	1	ใช้ได้
16	1	1	1	1	ใช้ได้
17	1	1	1	1	ใช้ได้
18	1	1	1	1	ใช้ได้
19	1	1	1	1	ใช้ได้
20	1	1	1	1	ใช้ได้
21	1	1	1	1	ใช้ได้
22	1	1	1	1	ใช้ได้

ตารางผนวก (ต่อ)

ข้อที่	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ค่าIOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 1	คนที่ 1		
23	1	1	1	1	ใช้ได้
24	1	0	1	0.67	ใช้ได้
25	1	1	1	1	ใช้ได้

หมายเหตุ: ข้อสอบที่ผ่านเกณฑ์ คือ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป



ภาคผนวก ข
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
แพทย์หญิงภัทราภรณ์ กินทร์	สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด แห่งชาติบรมราชชนนี (สถาบันธัญญารักษ์)
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรพงษ์ ชูเดช	คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี พระจอมเกล้าธนบุรี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทัศนีย์ ทวีคุณ	ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต มหาวิทยาลัยมหิดล

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางสุวิมล เกิดอินทร์
วันเดือนปี	15 ตุลาคม พ.ศ.2520
วุฒิการศึกษา	พยาบาลและผดุงครรภ์ระดับต้น วิทยาลัยพยาบาลบรม ราชชนนี นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2538 พยาบาลศาสตรบัณฑิต (ต่อเนื่อง) วิทยาลัยพยาบาล สวรรค์ประชารักษ์ จังหวัดนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2546 หลักสูตรเฉพาะทางสาขาการพยาบาลจิตเวชและ สุขภาพจิต ปีการศึกษา2552 หลักสูตรพยาบาลศาสตร มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีการศึกษา 2558
ประสบการณ์ทำงาน	เริ่มทำงานรับราชการเมื่อปี พ.ศ. 2540 ตำแหน่ง พยาบาลเทคนิค แผนกผู้ป่วยใน โรงพยาบาลลานสัก 12 ปี
ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง	พยาบาลวิชาชีพระดับชำนาญการ แผนกเวชศาสตร์ ครอบครัว และปฐมภูมิโรงพยาบาลลานสัก ระยะเวลา 17 ปี