



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการ “รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกัน
ปัญหาเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์”

โดย นางสาวผาสุข แก้วเจริญตา และคณะ

กันยายน ๒๕๕๔

สัญญาเลขที่ RDG ๕๓๙๐๐๑๔

รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการ “รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกันปัญหา
เพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์”

คณะผู้วิจัย

สังกัด

นางสาวผาสุข แก้วเจริญตา โรงพยาบาลลับแล
นายกิตติพงศ์ อุบลสะอาด โรงพยาบาลลับแล
นายสุธีร์ บัวพิมพ์ โรงเรียนลับแลพิทยาคม
นายธวัชชัย นาคสนอง โรงพยาบาลลับแล
นางมณฑา ภู่อ้อย โรงพยาบาลลับแล
นางสุวิมล ช่อมจันทา โรงพยาบาลลับแล
นายปิยพันธุ์ ถาดิ พัฒนาสังคมและความมั่นคง

ของมนุษย์จังหวัดอุดรดิตถ์

ชุดโครงการ

“โครงการสำนักประสานงานการวิจัยและพัฒนาเฉพาะพื้นที่ภาคเหนือตอนล่าง
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)”

สนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

ทีมวิจัยภาคสนาม

อำเภอลับแล

- ๑.น.ส.เสาวลักษณ์ สุกใส
- ๒.นางสาวสุนิสา ประสานศรี
- ๓.นางสาวทวิ อ้นอินทร์
- ๔.นางอำพร ศรีโยธา
- ๕.นางเพ็ญสุดา ปุรมณีวิวัฒน์
- ๖.นางวสุธร บัวเลิศ
- ๗.นายสุวิทย์ ปานคะเซนท์
- ๘.นางนิมมวล โล่พานิช
- ๙.นางศจี เพ็งวัน
- ๑๐.นางศรีเรือน ยิ้มศรีเจริญกิจ

อำเภอดรอน

- ๑.นางรพีพร คำแก้ว
- ๒.นายสุธน โพธิ์โชติ
- ๓.นางนวลปรางค์ บุญมีสุข
- ๔.น.ส.เยาวนารถ จิสังชนนท์
- ๕.น.ส.เพลินจิตร จันทรเสน
- ๖.นายไวพจน์ คำแก้ว

อำเภอท่าปลา

- ๑.น.ส.สุภาณี สุขะนาคินทร์
- ๒.น.ส.จิรัฐกานต์ วิภพภัทร
- ๓.นางสาวณัฏฐพร พันแพง
- ๔.น.ส.อังคณา เพลิดเพลิน
- ๕.น.ส.วิลาวัลย์ วงศ์ประเสริฐ
- ๖.นางจุรีย์ ชัยวงศ์
- ๗.นางมุกดา ทองแดง
- ๘.นางสาววันทนา อองกุลนะ
- ๙.นายมานิตย์ ดวงเงิน
- ๑๐.นายชนะศักดิ์ นุ่มพรม
- ๑๑.นางเพียงฤทัย แก้วหล้า
- ๑๒.นางสาวภูมิใจ ทะดี

บทคัดย่อ

จังหวัดอุดรดิตถ์ ปัจจุบันพบว่า เป็นมีปัญหาเยาวชนตั้งครรภ์ในขณะศึกษาสูง ในปีพ.ศ. ๒๕๕๐-๒๕๕๒ พบอัตราการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นอายุ ๙-๑๙ ปีคิดเป็น ๑๕.๖๐, ๓๑.๕๓ และ ๓๕.๙๐ ต่อ ๑,๐๐๐ ประชากรวัยรุ่นหญิงในช่วงอายุเดียวกัน **วัตถุประสงค์** เพื่อพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพของพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นจังหวัดอุดรดิตถ์ โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการในกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย ครูพี่เลี้ยง บุคลากรทางสาธารณสุข พ่อแม่และผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ๒ ในโรงเรียนมัธยมและโรงเรียนขยายโอกาส ๖ แห่ง ใน ๓ อำเภอของจังหวัดอุดรดิตถ์ รวบรวมข้อมูลด้วยเครื่องมือวิจัยเชิงปริมาณ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ยร้อยละ และเครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์กลุ่ม การสังเกต การประชุมกลุ่ม และผลการประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรม ตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าข้อมูลจากข้อมูลและนักวิจัย วิเคราะห์ข้อมูลจากการให้รหัส จัดหมวดหมู่ วิเคราะห์เนื้อหา และการหาข้อสรุปอุปนัย

ผลการศึกษา

รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์ซึ่งพัฒนาจากแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพภูมิคุ้มกันชีวิต (๑๙๘๖) ประกอบด้วย ๑) สร้างการรับรู้สภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นให้กับภาคีเครือข่ายและชุมชน ๒) การพัฒนาคู่มือและชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ๓) พัฒนาระบบบริการเชิงรุกในการพัฒนาศักยภาพทีมงานภาคีเครือข่ายด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น ๔) การพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น ๕) การพัฒนาแกนนำนักเรียนในการสร้างเครือข่ายป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ๖) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของวัยรุ่น ๗) ข้อเสนอเชิงนโยบายในการแก้ไขปัญหาแบบบูรณาการซึ่งประกอบด้วย ๑) พัฒนาระบบการป้องกัน ได้แก่ พัฒนาหลักสูตรสอนเพศศึกษารอบด้าน และ ทักษะการสอนเพศศึกษาให้กับครูผู้สอน พัฒนาทักษะชีวิตวัยรุ่นในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ลดพื้นที่เสี่ยงขยายพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็ก พัฒนabethบาทครอบครัวในการสื่อสารเรื่องเพศ และ ๒) พัฒนาระบบบริการและการดูแลต่อเนื่องได้แก่ พัฒนาระบบบริการศูนย์บริการที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่น และ พัฒนาระบบการติดตามและให้ความช่วยเหลือที่เชื่อมโยงกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้ในกระบวนการขับเคลื่อนการดำเนินงานในระดับจังหวัดกำหนดยุทธศาสตร์การทำงานร่วมกันเป็นนโยบาย มีการบูรณาการการทำงานระหว่างหน่วยงาน และสนับสนุนงบประมาณในกิจกรรมเชิงรุกให้มากขึ้น

สรุป และข้อเสนอแนะ ควรมีการสนับสนุนให้พ่อแม่สามารถเข้าถึงช่องทางในการรับรู้ข้อมูลและแนวทางการแก้ไขที่สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ในขณะที่การพัฒนาแกนนำนักเรียนควรกำหนดเป้าหมายที่ชัดเจนเพื่อให้สอดคล้องกับกระบวนการพัฒนาทักษะที่สามารถนำไปใช้ในการทำงาน

คำสำคัญ: ตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น, วัยรุ่น, พ่อแม่

Uttaradit province: Teenage pregnancy students are increasing problem now. In ๒๕๕๐-๒๕๕๒ Buddhist Eras was found the incident of ๙-๑๙ years old pregnancy in rate ๑๕.๖๐, ๓๑.๕๓ and ๓๕.๙๐:๑,๐๐๐ of girls in span of age, The objective was study on model potential development of parents and teen-age students for prevention teen-age pregnancy in Uttaradit The research methodology was action research and the target groups were mentor teachers , health personnels , parents and guardian, community leader, a student in ๑ and ๒ in secondary education from ๓ district; Uttaradit. Collected data by quantitative method and analysis by frequency and percentage. Collected data by qualitative with indept interview, group interview and observe analysis, check and recheck data, data triangulate and researcher triangulate, code Analysis and interpret data then induction conclusion.

The study was found that;

The model potential development of parents and teen-age students for prevention teen-age pregnancy in Uttaradit and apply from Health Promotion Ottawa Charter (๑๙๘๖) was key component on ๑) Acknowledgement on unsafe sex of teenage in community on Participants and key actors ๒) Handbook and course sex communication skill development for teen-age secondary school' parents ๓) Health service and prevention system development on health personnel staff and participant network skill for prevention unsefer sex teen-age ๔) Sex communication skill development for teen-age's parents ๕) Mainstay student network development for teenage pregnancy prevention, and unsafe sex relations. ๖) Provided safe place and learning environment for unsafe sex prevention ๗) The suggestion policy for teenage pregnancy prevention were integration on ๑) Develop health prevention system on; Sex education and teachers skill development, Prevention skill development and solve pregnancy of teen-age , Decrease the risk areas to expand create for children and youth , promote sex communication skill development on family role and ๒) Development system service and continual care; the health system for friendly with teen-age service, the following assistance and collaborate system development with institute participant. The suggestion that the strategies and policy for teenage pregnancy are integration between institute participant with propel operating and support the budget in manner prevention activity.

The conclusion; Supporting parents appreciate on data and acknowledgement to correspond prevention on situation. The mainstay student development should be skill development on communication safer sex and prevention.

Key word: unwanted pregnancy, teenage, parents

กิตติกรรมประกาศ

โครงการวิจัย “รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์ ” ได้ดำเนินกิจกรรมได้ผลตามวัตถุประสงค์ ซึ่งมีภาคี
หลายภาคส่วนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาครั้งนี้

คณะผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ นายโยธินศรี สมุทรศรีจี ผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรดิตถ์ นาย
วิฑูรย์ ศิริบุญรักษ์ ปลัดจังหวัดอุดรดิตถ์ และ นายแพทย์ไพศาล ธีรณวินิชกุล สาธารณสุขจังหวัด
อุดรดิตถ์ ที่กรุณาเป็นที่ปรึกษาและให้ข้อเสนอแนะทางการดำเนินการโครงการ

ขอกราบขอบพระคุณนายคณิต เอี่ยมระหงษ์ รองผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรดิตถ์ ที่ได้กรุณามอบ
นโยบายด้านการพัฒนาแก้ไขปัญหายาวชนในการจัดเวทีนำเสนอผลงานวิชาการของนักเรียนก่นนำ
ท่านผู้อำนวยการโรงเรียนลับแลพิทยาคม โรงเรียนอนุบาลไทยรัฐ ๕ โรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ
โรงเรียนบ้านสี่แยกบารุง โรงเรียนตรอนตรินันท์ โรงเรียนบ้านวังแดงสหจิต และคณะครูอาจารย์ทุกท่าน
ที่ให้การสนับสนุนการจัดกิจกรรมการดำเนินงานของโครงการจนลุล่วงด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณทีมนักวิจัยภาคสนามทุกท่านรวมถึงพี่น้องสาธารณสุขที่แวะเวียนมาให้
กำลังใจ และร่วมทำกิจกรรมอย่างตั้งใจทุกครั้งจนทำให้การทำงานสนุกและมีความสุขได้เรียนรู้เรื่องราว
อีกมากมาย ผู้ทรงคุณวุฒิ อาจารย์อังคณา มาตศรีสรรค์ อาจารย์มนตรี ทองเพียร ดร.วรรณวดี เนียม
สกุล น.สพ.ปกรณ สุวรรณประภา และ พญ.เนตรนภา ภูมะธราภา ที่ให้ความกรุณาตรวจสอบให้
ข้อเสนอแนะการพัฒนาให้คู่มือและชุดกิจกรรมสำหรับวิทยากรกระบวนการมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เทศบาลตำบลบ้านก่ง อบต.บ้านวังแดง
อบต.ฝายหลวง อบต.ทุ่งยั้ง เทศบาลตำบลท่าปลา และเทศบาลตำบลจรมิ ที่ให้ความร่วมมือในการสร้าง
กระบวนการพัฒนาเพื่อการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งการร่วมทำนโยบายสาธารณะของชุมชน

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ตรวจสอบแบบสอบถามจนสามารถนำมาใช้ในการ
การศึกษาวิจัยและได้ข้อมูลที่น่าสนใจ ขอขอบคุณน้องๆ ทีมแกนนำจาก ๖ โรงเรียน ที่ตั้งใจเรียนรู้และ
ตั้งใจทำหน้าที่อย่างเต็มความสามารถ พี่เลี้ยงทีมกิ่ง ก้าน ใบ ที่ช่วยจัดกิจกรรมการเรียนรู้อย่าง
สนุกสนาน มูลนิธิ สคส. และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์ ที่ให้การสนับสนุนสื่อเพศศึกษาใน
การจัดกิจกรรมเวทีประชุมวิชาการนำเสนอผลการดำเนินงานของแกนนำนักเรียน

ขอขอบคุณ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ที่ให้การสนับสนุนด้านงบประมาณ
ความรู้ และให้โอกาสในการเสนอแนวคิดต่อสาธารณะในการนำเสนอข้อค้นพบเบื้องต้น และ
คณะผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณผู้ให้ข้อมูลทุกท่านที่ได้ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ และร่วมแลกเปลี่ยน
แนวคิดประสบการณ์ในครั้งนี้

คณะผู้วิจัย

๒๕๕๔

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

โครงการวิจัยรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์ เป็นการศึกษาวิจัยในระยะที่ ๒ ซึ่งศึกษาต่อยอดมาจาก โครงการวิจัย “การพัฒนาการมีส่วนร่วมของครอบครัว เยาวชน และโรงเรียน ในการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในอำเภอลับแล จังหวัดอุดรดิตถ์ (กิตติพงศ์ อุบลสะอาด และคณะ, ๒๕๕๒) ให้มีการนำผลงานวิจัยขับเคลื่อนให้เกิดการแก้ไขปัญหาในพื้นที่ได้จริงซึ่งการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในการแก้ปัญหการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในจังหวัดอุดรดิตถ์ เพื่อพัฒนาแกนนำนักเรียนในการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยและเพื่อจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายในการดำเนินงานของภาคีเครือข่ายเพื่อแก้ปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในจังหวัดอุดรดิตถ์

ศึกษาในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์ ซึ่งเป็นพื้นที่ชุมชนภาคเหนือจากทะเบียนรายงานการคลอด ปัจจุบันพบว่าพื้นที่ที่มีปัญหาเยาวชนตั้งครรภ์ในขณะศึกษาสูง ทั้งนี้ในปี ๒๕๕๐-๒๕๕๒ พบมารดาวัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี คิดเป็น ร้อยละ ๐.๙๕ (๓๒ ราย), ๑.๕๗ (๕๒ ราย) และ ๑.๓๐ (๔๑ ราย) ตามลำดับ(ทะเบียนคลอดโรงพยาบาลอุดรดิตถ์, ๒๕๕๒) แสดงให้เห็นว่าจำนวนมารดาวัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ในจังหวัดอุดรดิตถ์มีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้น ซึ่งพื้นที่ในการศึกษาจาก ๓ อำเภอ พบว่าซึ่งมีสถิติการคลอดของมารดาวัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี สูงอยู่ใน ๓ อันดับแรกของจังหวัดอุดรดิตถ์ ได้แก่

๑) อำเภอลับแล เป็นพื้นที่การศึกษานำร่องในระยะที่ ๑ มีจุดแข็งคือ มีผู้บริหารสถานศึกษาที่เป็นทีมวิจัยในพื้นที่ คณะครู และผู้ปกครองส่วนหนึ่งเคยเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ มีเยาวชนแกนนำที่ผ่านการพัฒนาในระยะที่ ๑ เป็นแกนนำในสถานศึกษา

๒) อำเภอท่าปลา เป็นพื้นที่ที่อยู่ห่างจากอำเภอเมือง ๔๐ กิโลเมตร สภาพสังคมและเศรษฐกิจในพื้นที่ส่วนใหญ่ค่อนข้างยากจน เนื่องจากเป็นกลุ่มประชากรย้ายถิ่นจากผลกระทบการสร้างเขื่อน และมีทีมวิจัยเชิงคุณภาพในพื้นที่ที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จำนวน ๕ คน

๓) อำเภอดรอน เป็นพื้นที่เกษตรกรรมที่มีการทำนาติดต่อกันปีละ ๓ ครั้ง อยู่ห่างจากอำเภอเมือง ๓๐ กิโลเมตร สภาพของพื้นที่สามารถเดินทางมายังอำเภอเมืองได้สะดวก และมีทีมวิจัยในพื้นที่ในการช่วยขับเคลื่อน มีกลุ่ม NGO ที่ทำงานด้านเด็กและเยาวชน

ดำเนินการศึกษาตั้งแต่เดือน มีนาคม ๒๕๕๓ – พฤศจิกายน ๒๕๕๔

กรอบการศึกษาในครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้นำแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ อุตตาวาซาร์เตอร์มา เป็นแนวทางในการพัฒนาโดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนา ประกอบด้วย การศึกษาเอกสาร (Document) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และ

การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative) โดยแบ่งการวิจัยออกเป็น โดยแบ่งการวิจัยออกเป็น ๖ ขั้นตอน ดังนี้ คือ ๑) การศึกษาสภาพปัญหา ๒) การกำหนดทางเลือกและกระบวนการแก้ไขปัญหา ๓) การนำแนวทางที่พัฒนานำสู่การปฏิบัติ ๔) การประเมินผลการดำเนินงาน ๕) การถอดบทเรียนและองค์ความรู้สำคัญจากผลการศึกษา ๖) เวทีคืนข้อมูลเพื่อจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายทั้งในระดับชุมชน และระดับจังหวัด ผลการศึกษาพบว่า

รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์ประกอบด้วย

๑) สร้างการรับรู้สภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นให้กับภาคีเครือข่ายและชุมชน

กำหนดเป้าหมายการแก้ไขปัญหาและกลวิธีการดำเนินงานซึ่งกลุ่มเป้าหมายประกอบด้วยภาคีเครือข่ายหลักในระดับจังหวัดและผู้มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนโครงการในระดับจังหวัด ผู้บริหารสถานศึกษาทั้ง ๖ แห่ง กลุ่ม พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ผู้นำชุมชน แกนนำนักเรียน และภาคีเครือข่ายในชุมชน

๒) การพัฒนาคู่มือและชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

เป็นการสร้างนวัตกรรมของงานวิจัยในการพัฒนาเครื่องมือสำหรับวิทยากรกระบวนการสำหรับสร้างการเรียนรู้ให้กับพ่อแม่ด้านการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่นโดยการทบทวนแนวคิดที่เกี่ยวข้องในกระบวนการสร้างการเรียนรู้ การจัดการความรู้

๓) พัฒนาระบบบริการเชิงรุกในการพัฒนาศักยภาพทีมงานภาคีเครือข่ายด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น

เป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพทีมงานในพื้นที่ ซึ่งประกอบด้วย ครู พยาบาล นักวิชาการสาธารณสุข เครือข่าย NGO ให้มีความรู้และเข้าใจการดำเนินงานเชิงรุกในประเด็นเพศของสังคมไทยซึ่งเป็นปัญหาที่ซับซ้อนและสามารถนำไปใช้จัดกระบวนการแก้ไขปัญหาในพื้นที่ ประกอบด้วย ทักษะการเป็นนักวิจัยภาคสนาม ทักษะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพแกนนำและการเป็นพี่เลี้ยง ทักษะการเป็นวิทยากรกระบวนการจัดการเรียนรู้การสื่อสารเรื่องเพศสำหรับพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น และการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งเป็นกระบวนการสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้เกิดกระบวนการคิด วิเคราะห์สาเหตุ และเหตุผล หาแนวทางแก้ไข ทำความเข้าใจต่อปัจจัยต่างๆ ที่เกิดขึ้น และมุ่งให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของผู้เรียน

๔) การพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น

เป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ผู้ปกครอง โดยการเสริมความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเพศ รวมทั้งการทำความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยใน

วัยรุ่นในปัจจุบัน มีทัศนคติเชิงบวกต่อการสื่อสารเรื่องเพศ มีแรงจูงใจสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการสื่อสารเชิงบวกในเรื่องเพศของพ่อแม่ และขยายการเรียนรู้ไปยังเครือข่ายพ่อแม่ผู้ปกครอง ระยะเวลาดำเนินการ ๓ วัน ประกอบด้วย ๑๒ ชุดกิจกรรม ประกอบด้วย การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจของพ่อแม่ พัฒนาทักษะการฟังอย่างตั้งใจ เสริมความรู้ในเรื่องพัฒนาการวัยรุ่น ด้านร่างกาย จิตใจ เรียนรู้บุคลิกภาพของคนในครอบครัว และทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องเพศและการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น และการป้องกันการตั้งครรภ์ อำนางในครอบครัว และการเสริมพลังอำนาจวัยรุ่น การสื่อสารเชิงบวก และการเจรจาอย่างสันติ

๕) การพัฒนาแกนนำนักเรียนในการสร้างเครือข่ายป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

เป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพแกนนำเยาวชนโดยการจัดกระบวนการเรียนรู้ ๗ ขั้นตอน ประกอบด้วย ๑) การสร้างทักษะจำเป็นของแกนนำด้านการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ๒) การพัฒนาทักษะการคิดเชิงสร้างสรรค์การสื่อสาร ๓) การติดตามประเมินผลและการเสริมพลัง: ร่วมพัฒนาโจทย์และการรวบรวมข้อมูลในพื้นที่ ๔) ติดตามประเมินผลและการเสริมพลัง ครั้งที่ ๒: ประเมินผลการเก็บข้อมูลจาก ๖ โรงเรียนในพื้นที่ ๕) พัฒนาโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณกิจกรรมการดำเนินงานและการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์การสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ๖) การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และรายงานความก้าวหน้า ๗) เวทีนำเสนอผลการดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหาเพศในวัยรุ่น จากการดำเนินงานพบว่าแกนนำเยาวชนสามารถดำเนินการแก้ไข ปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในโรงเรียนและมีการดำเนินงานด้านการขยายเครือข่ายการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาที่ปลอดภัยในกลุ่มนักเรียน เกิดทักษะการคิดวิเคราะห์สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในโรงเรียน มีการประสานงานกับเพื่อนและภาคีที่เกี่ยวข้อง ในการดำเนินงานเป็นทีมที่ขยายผลสู่การสร้างเครือข่ายกลุ่มเพื่อนเพื่อการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

๖) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของวัยรุ่น

ดำเนินการขับเคลื่อนใน ๓ รูปแบบ ได้แก่ ๑) สิ่งแวดล้อมในครอบครัว สนับสนุนให้เกิดการสื่อสารเชิงบวกทั้งภาษาพูดและภาษากาย การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่างพ่อแม่และลูกวัยรุ่น ๒) สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน สนับสนุนการสร้างพื้นที่เรียนรู้ ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย จัดระบบให้คำปรึกษาและการสร้างทัศนคติเชิงบวกเรื่องเพศศึกษาในกลุ่มอาจารย์ ๓) สิ่งแวดล้อมในชุมชน เป็นการขับเคลื่อนให้ชุมชนตระหนักและเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านการลดพื้นที่เสี่ยงเพิ่มพื้นที่สร้างสรรค์ และสนับสนุนให้มีการดำเนินงานต่อเนื่องในเชิงนโยบาย

๗) การจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่

ไม่ปลอดภัยของจังหวัดอุดรดิตถ์

ข้อเสนอเชิงนโยบายในการขับเคลื่อนการทำงานในระดับจังหวัดจากภาคีเครือข่ายพบประเด็นที่สำคัญคือ

๗.๑ การสนับสนุนการดำเนินงานเชิงยุทธศาสตร์ในระดับจังหวัด : ซึ่งข้อเสนอเชิงนโยบายในระดับจังหวัดเสนอว่าปัจจัยสำคัญในการสนับสนุนให้เกิดการขับเคลื่อนในเชิงนโยบายคือมีการกำหนดยุทธศาสตร์การทำงานร่วมกันเป็นนโยบายของจังหวัดที่เชื่อมโยงไปถึงระดับปฏิบัติในพื้นที่อำเภอ ชุมชน แกนนำชุมชน อสม. และ ครอบครัว ซึ่งการดำเนินงานนั้นควรมีการบูรณาการการทำงานระหว่างหน่วยงาน / ภาคีเครือข่ายในการจัดทำโครงการตามยุทธศาสตร์ป้องกันและแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนตั้งครรภ์ไม่พร้อม ทั้งภาครัฐ เอกชน จัดเก็บวิเคราะห์ข้อมูลปัญหาเด็กเยาวชนอย่างครอบคลุม มีศูนย์ที่ทำงานร่วมกันแบบบูรณาการและมีคณะทำงาน ที่ชัดเจน นอกจากนี้ควรให้มีการสนับสนุนงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมเชิงรุกถึงรากหญ้า

๗.๒ สนับสนุนบทบาทหน่วยงานหลักในการดำเนินงาน ได้แก่ โรงเรียน ระบบบริการสุขภาพ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในการดำเนินงานใน ๒ ประเด็นหลักที่สำคัญคือ การส่งเสริมสุขภาพเพื่อป้องกันปัญหา ประกอบด้วย ๑) พัฒนาหลักสูตรสอนเพศศึกษารอบด้าน ๒) พัฒนาทักษะการสอนเพศศึกษาให้กับครูผู้สอน ๓) พัฒนาทักษะชีวิตวัยรุ่นในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ ๔) ลดพื้นที่เสี่ยงขยายพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็ก ๕) พัฒนาศูนย์ครอบครัวในการสื่อสารเรื่องเพศ และการจัดให้มีระบบบริการและการดูแลต่อเนื่อง ประกอบด้วย ๑) พัฒนาระบบบริการศูนย์บริการที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่น ๒) พัฒนาระบบการติดตามและให้ความช่วยเหลือที่เชื่อมโยงทั้งโรงเรียน ชุมชน สถานบริการ และพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์ ซึ่งประกอบด้วยการทำงานใน ๗ องค์ประกอบที่สำคัญ นับเป็นกระบวนการหนุนเสริมที่ให้ความสำคัญในการแก้ไขปัญหาในเชิงระบบที่ครอบคลุมด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มเป้าหมาย การพัฒนาระบบบริการที่เอื้อให้เกิดกระบวนการแก้ไขปัญหาในพื้นที่ โดยใช้กระบวนการพัฒนานวัตกรรมและการพัฒนาบุคลากร การสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง กรสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพและการขับเคลื่อนในเชิงนโยบาย ซึ่งเป็นการออกแบบกระบวนการแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	จ
สารบัญภาพ	ช
บทที่ ๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
โจทย์การวิจัย	๕
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๕
ประโยชน์การวิจัย	๖
ขอบเขตการวิจัย	๖
คำจำกัดความ	๗
บทที่ ๒ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๐
พัฒนาการวัยรุ่น (Adolescent Development)	๑๐
การตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น	๑๕
แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ อุตตาวาชาเตอร์	๑๙
แนวทางการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น	๒๑
แนวคิดการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่น	๒๓
แนวทางการสื่อสารเรื่องเพศ	๒๓
การพัฒนาทัศนคติเชิงบวกและการสื่อสารเชิงบวก	๒๘
กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญา	๓๖
แนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบวอลดอร์ฟ	๓๙
แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม	๔๐
แนวคิดการเสริมพลังอำนาจ	๔๑
กรอบแนวคิด	๔๓
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการวิจัย	๔๔
ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาสภาพปัญหาและกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่สำคัญ	๔๖
ขั้นตอนที่ ๒ พัฒนานวัตกรรม	๕๑

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ขั้นตอนที่ ๓ นำแนวทางที่พัฒนานำสู่การปฏิบัติ	๕๖
ขั้นตอนที่ ๔ การตรวจสอบคุณภาพแนวทางการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ และ วัยรุ่น ในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์	๗๓
ขั้นตอนที่ ๕ ขยายเครือข่ายความร่วมมือ และสรุปเป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น	๗๗
บทที่ ๔ ผลการศึกษา	๘๑
ตอนที่ ๑ บริบทพื้นที่ศึกษา ๖ โรงเรียน พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมเสี่ยง และการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัด อุดรดิตถ์	๘๒
ตอนที่ ๒ กระบวนการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกัน ปัญหาเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์	๑๑๔
ตอนที่ ๓ ข้อเสนอเชิงนโยบายการดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไข ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นจังหวัดอุดรดิตถ์	๑๕๕
ตอนที่ ๔ บทเรียนที่เรียนรู้ ข้อเสนอแนะ และข้อสังเกตจากการทำวิจัย	๑๖๗
บทที่ ๕ สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ	๑๗๕
สรุปผลการศึกษา	๑๗๔
อภิปรายผลการศึกษา	๑๘๕
ข้อเสนอแนะ	๑๙๓
การนำผลงานวิจัยไปใช้	๑๙๔
เอกสารอ้างอิง	๑๙๕
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก. คู่มือและชุดกิจกรรมสำหรับวิทยากรกระบวนการ พัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น	๒
ภาคผนวก ข. แบบประเมินความเหมาะสมคู่มือและชุดกิจกรรม	ณ
ภาคผนวก ค. แบบสอบถาม	ญ
ภาคผนวก ง. ภาพกิจกรรม	ฎ

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ ๑	๙๐
ตารางที่ ๒	๙๒
ตารางที่ ๓	๙๓
ตารางที่ ๔	๙๕
ตารางที่ ๕	๙๗
ตารางที่ ๖	๙๙
ตารางที่ ๗	๑๐๐
ตารางที่ ๘	๑๐๑
ตารางที่ ๙	๑๐๓
ตารางที่ ๑๐	๑๐๔
ตารางที่ ๑๑	๑๐๕
ตารางที่ ๑๒	๑๐๖
ตารางที่ ๑๓	๑๐๘
ตารางที่ ๑๔	๑๐๘
ตารางที่ ๑๕	๑๐๙
ตารางที่ ๑๖	๑๑๑
ตารางที่ ๑๗	๑๑๒
ตารางที่ ๑๘	๑๑๓

สารบัญตาราง (ต่อ)

	หน้า
ตารางที่ ๑๙ แสดงข้อมูลทั่วไปกลุ่มพ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาทักษะการสื่อสาร เรื่องเพศกับลูกจาก ๖ โรงเรียนใน ๓ อำเภอ	๑๓๓
ตารางที่ ๒๐ แสดงระดับสัมพันธภาพในครอบครัวกลุ่มพ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมการ พัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกจาก ๖ โรงเรียนใน ๓ อำเภอ	๑๓๕
ตารางที่ ๒๑ แสดงระดับพฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัวกลุ่มพ่อแม่ที่เข้าร่วม กิจกรรมการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกจาก ๖ โรงเรียนใน ๓ อำเภอ	๑๓๖
ตารางที่ ๒๒ แสดงระดับทัศนคติการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัวกลุ่มพ่อแม่ที่เข้าร่วม กิจกรรมการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกจาก ๖ โรงเรียนใน ๓ อำเภอ	๑๓๗
ตารางที่ ๒๓ แสดงผลการประเมินการจัดกิจกรรม การสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัวกลุ่ม พ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกจาก ๖ โรงเรียนใน ๓ อำเภอ	๑๓๘
ตารางที่ ๒๔ แสดงผลการประเมินระดับการมีส่วนร่วมของแกนนำเยาวชนในการดำเนิน โครงการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในโรงเรียน ในการร่วมออกแบบ ร่วม วางแผน ร่วมดำเนินการ และการเข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆ ในบทบาทแกนนำ นักเรียน	๑๔๘
ตารางที่ ๒๕ แสดงผลการประเมินระดับความสุขของแกนนำเยาวชนที่เข้าร่วม กระบวนการเรียนรู้ และการดำเนินโครงการเปรียบเทียบ ระยะเริ่มต้นทำ โครงการ ระหว่างทำโครงการ และหลังเสร็จสิ้นโครงการ	๑๔๙

สารบัญภาพ

	หน้า
แผนภูมิที่ ๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๔๓
แผนภูมิที่ ๒ แสดงรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกันปัญหา เพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรธานี	๑๑๔
แผนภูมิที่ ๓ แสดงกลุ่มเป้าหมายภาคีเครือข่ายหลักในการขับเคลื่อนเพื่อสร้างการรับรู้ สภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น	๑๑๕
แผนภูมิที่ ๔ แสดงกระบวนการพัฒนาระบบบริการเชิงรุกในการพัฒนาศักยภาพทีมงาน ภาคีเครือข่ายด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น	๑๒๖
แผนภูมิที่ ๕ แสดงกระบวนการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่	๑๓๒
แผนภูมิที่ ๖ แสดงปัจจัยในการพัฒนาศักยภาพแกนนำและกระบวนการพัฒนาแกนนำ นักเรียนในการสร้างเครือข่ายป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ และเพศสัมพันธ์ที่ ไม่ปลอดภัย	๑๔๑
แผนภูมิที่ ๗ แสดงพื้นที่การขับเคลื่อนการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และ ป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของวัยรุ่น	๑๕๒

บทที่ ๑

๑. ความเป็นมาและความสำคัญ

ปัจจุบันปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นได้เพิ่มมากขึ้น โดยพบว่ามีรายงานการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นอายุระหว่าง ๑๕-๑๙ ปี ทั่วโลกคิดเป็นร้อยละ ๑๐ จาก ๑๖ ล้านคน และร้อยละ ๑๐ เป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ในกลุ่มวัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี สภาพดังกล่าวส่งผลต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์และปัญหาด้านสุขภาพในทารกแรกคลอดถึงร้อยละ ๒๓ ต่อปี (WHO, ๒๐๑๐) ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นได้กลายเป็นปัญหาสังคมที่รุนแรงในทุกประเทศทั่วโลก ในประเทศที่พัฒนาแล้ว เช่น สหรัฐอเมริกามีรายงานว่านับจากปี ค.ศ. ๒๐๐๕ ถึง ปี ค.ศ. ๒๐๐๖ อัตราการคลอดของวัยรุ่นหญิงอายุระหว่าง ๑๕ ถึง ๑๙ ปี เพิ่มขึ้นแบบก้าวกระโดด ๓ เปอร์เซ็นต์ (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๕๓) ส่วนในประเทศด้อยพัฒนา เช่น ประเทศไทยมีรายงานว่าสถิติการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในช่วงปี พ.ศ. ๒๕๔๔-๒๕๕๒ เพิ่มขึ้นจากร้อยละ ๑๐ มาเป็น ร้อยละ ๔๐ และมีแนวโน้มวิกฤตเมื่อพบว่า อายุของแม่วัยรุ่นลดต่ำลงเรื่อยๆ โดยข้อมูลในปี พ.ศ. ๒๕๔๔-๒๕๕๐ พบว่ามีเด็กอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี คลอดบุตรถึง ๕๕,๖๔๘ คน และในจำนวนนี้เป็นเด็กหญิงอายุ ๑๐ ปี ถึง ๖๐ คน (พรพันธุ์ บุญยรัตพันธุ์ คณะกรรมการการสาธารณสุขชุมชน, ๒๕๕๓)

พัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้นระหว่างอายุ ๑๐-๑๕ ปี เป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะพัฒนาการทางสมองในบริเวณที่เรียกว่า อะมิกดาลา (amygdala) ซึ่งเป็นส่วนที่มีระดับพัฒนาการสูงสุดในช่วงวัยนี้ หน้าที่ของสมองในส่วนนี้เกี่ยวข้องกับอารมณ์ในขณะที่ยังได้สมองได้ส่งผลกระทบต่อระดับฮอร์โมนของความเป็นชาย และหญิง และเชื่อมโยงกับพฤติกรรมทางเพศ แต่พัฒนาการของสมองในช่วงวัยนี้โดยเฉพาะสมองหน้า (Frontal cortex) ซึ่งทำหน้าที่ด้านการคิดในเชิงเหตุผล การยับยั้งชั่งใจ การมีคุณธรรม และจริยธรรมในการมองปัญหา และแก้ปัญหา (Jay Giedd, ๒๐๐๔) ยังมีการเจริญเติบโตที่ไม่ถึงขีดสุดและต้องการการพัฒนาทักษะการคิดเพื่อจัดการปัญหาและจัดการความต้องการทางเพศ เพื่อให้สามารถจัดการความต้องการทางเพศซึ่งเป็นแรงขับภายในตามธรรมชาติให้เหมาะสม

นอกจากพัฒนาการด้านร่างกายที่ยังไม่พร้อมแล้ว ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นยังเป็นช่วงวัยที่มีพัฒนาการด้านจิตใจที่แสดงออกถึงความเป็นตัวตนที่โดดเด่น จากการเรียนรู้จากกลุ่มเพื่อน ครอบครัว และสิ่งแวดล้อมและนำไปสู่การสร้างภาพลักษณ์ของตนเอง ซึ่งสภาพดังกล่าวหากขาดการสื่อสารหรือ

ขาดข้อมูลที่เหมาะสมก็จะทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่ขาดความรับผิดชอบดังที่ได้กล่าวไปแล้ว ซึ่งในปัจจุบันพบว่าแนวโน้มของปัญหาโดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่นของไทยได้เพิ่มสูงขึ้นทั้งด้านการมีเพศสัมพันธ์ในกลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุเฉลี่ยน้อยลง เพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น อัตราการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ รวมถึงการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ที่นำไปสู่การทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย (กองงานอนามัยเจริญพันธุ์ กระทรวงสาธารณสุข , ๒๕๕๓) สภาพดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงปัญหาเชิงนโยบายที่นำมาใช้เพื่อแก้ไขปัญหาเรื่องเพศที่ผ่านมา ซึ่งไม่เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงค่านิยมและพฤติกรรมสุขภาพของคนไทยในปัจจุบันซึ่งก้าวสู่ยุคการสื่อสารไร้พรมแดนและการตลาดที่โหมสร้างกระแสเรื่องเพศในเชิงธุรกิจการค้าหลากหลายชนิด ที่มีกลุ่มวัยรุ่นเป็นเป้าหมาย ผ่านช่องทางของระบบการสื่อสารมวลชนในรูปแบบต่างๆ (กุลภา วจนสาระ, ๒๕๕๑; ชลิตาภรณ์ ส่งสัมพันธ์, ๒๕๕๑) การเปลี่ยนแปลงทางสังคมที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นที่แตกต่างไปจากทัศนคติเรื่องเพศแบบดั้งเดิมของคนในรุ่นพ่อแม่ (พัชรลักษณ์ สุวรรณ, ๒๕๕๙)

จังหวัดอุดรธานี เป็นจังหวัดในพื้นที่ภาคเหนือตอนล่าง ปัจจุบันพบว่า เป็นมีปัญหาเยาวชนตั้งครรภ์ในขณะศึกษาสูง ทั้งนี้ในปี ๒๕๕๐-๒๕๕๒ อัตราการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นอายุ ๙-๑๙ ปีคิดเป็น ๑๕.๖๐, ๓๑.๕๓ และ ๓๕.๙๐ ต่อ ๑,๐๐๐ ประชากรวัยรุ่นหญิงในช่วงอายุเดียวกัน (ทะเบียนรายการการคลอดโรงพยาบาลอุดรธานี, ๒๕๕๒) ซึ่งมีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้น จากการศึกษาสำรวจในการศึกษาสภาพปัญหา ปัจจัย และสาเหตุที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นพบว่า มีปัจจัยที่สำคัญคือ การสื่อสารเชิงลบระหว่างครู พ่อแม่ และเยาวชนในเรื่องเพศ วัยรุ่นมีพฤติกรรมเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย วิถีชีวิตของสภาพสังคมและเศรษฐกิจในครอบครัวและชุมชน หลักสูตรเพศศึกษาที่ไม่สอดคล้องกับการรับรู้เรื่องเพศของวัยรุ่น นอกจากนี้ยังพบว่า ปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้วัยรุ่นในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีทัศนคติและพฤติกรรมทางเพศที่เปลี่ยนไป รวมไปถึงยาเสพติด สุรา โดยมีพฤติกรรมการดื่มในกลุ่ม การมีเพศสัมพันธ์ในกลุ่มเพื่อน การขายบริการทางเพศ ในขณะที่สภาพแวดล้อมในชุมชนที่พบว่ามีร้านเกม, internet, โต๊ะสนุกเกอร์, บ่อนการพนัน, ร้านขายเหล้าบ่น รวมทั้งการเปิดให้บริการร้านคาราโอเกะที่ขาดการควบคุมการเข้าใช้บริการของเด็กอายุต่ำกว่า ๑๘ ปี (กิตติพงศ์ อุบลสะอาดและคณะ, ๒๕๕๒)

จากการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี ของกิตติพงศ์ อุบลสะอาด และคณะ พบว่า เกิดจากปัจจัยเสี่ยงร่วมหลายประการ ได้แก่ ด้านครอบครัว โรงเรียน เพื่อน สารเสพติด เทคโนโลยี และสังคมแวดล้อม ทั้งนี้พ่อแม่ ส่วนใหญ่มีการสื่อสารทางลบ ในครอบครัวและขาดความเข้าใจถึงพัฒนาการวัยรุ่น ทั้งด้านจิตใจ อารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ขาดการให้ข้อเสนอแนะต่อบทบาทและความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน และสังคม เป็นส่วนสำคัญที่ผลักดันให้เกิดความไม่เข้าใจกันระหว่างพ่อแม่ และลูก โดยพ่อแม่ ต่างคาดหวังว่าโรงเรียนจะเป็นหลักในการจัดการเรียนรู้ให้กับบุตรหลาน ในขณะที่ การจัดระบบการเรียนการสอนเรื่อง

เพศศึกษาในโรงเรียนยังคงเป็นการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรที่มุ่งเน้นในเรื่องของสรีรวิทยาเป็นหลัก การจัดระบบการเรียนการสอนที่ล่าช้ากว่าการเจริญเติบโตและการเรียนรู้ของเด็กนอกห้องเรียน บทบาทการสอนเรื่องเพศศึกษาที่มอบหมายให้อาจารย์สุขศึกษาเป็นผู้รับผิดชอบหลัก รวมทั้งขาดกระบวนการสร้างการเรียนรู้ที่สนับสนุนในมิติด้านความสัมพันธ์ระหว่างชาย หญิง ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน และจัดการกับอารมณ์ของวัยรุ่น ในขณะที่วัยรุ่นมีแรงจูงใจในเรื่องเพศจากสื่อต่างๆ มากมาย เช่น ละครโทรทัศน์ ภาพยนตร์ นวนิยาย หนังสือการ์ตูน เพลง นิตยสาร รวมถึงเรื่องเพศในอินเทอร์เน็ตที่มีมากกว่า ๕๖๔,๐๐๐,๐๐๐ รายการ เพียงใช้คำว่า Sex สืบค้นเพียงคำเดียว (www.google.co.th, ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๓) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเรื่องเพศในสังคมไทยมีการสื่อสารเรื่องเพศที่วัยรุ่นสามารถเข้าถึงได้อย่างง่ายดาย แต่กระบวนการสร้างความเข้าใจในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบกลับยังไม่มี การดำเนินการได้อย่างเป็นรูปธรรม

พ่อแม่ เป็นบุคคลคนแรกที่ได้รู้จักและอยู่อยู่ใกล้ชิดมากที่สุด การดูแลและเอาใจใส่อย่างจริงจังเป็นต้นแบบในการอบรมสั่งสอน ทักษะต่างๆ ในการดำเนินชีวิต แต่บริบทของสังคมไทย พ่อแม่ส่วนใหญ่ยังคงมีทัศนคติต่อเรื่องเพศว่า เป็นเรื่องหยาบ สกปรก ไม่เหมาะสมที่จะนำมาพูดคุยกัน ซึ่งการพูดคุยเรื่องเพศนับเป็นเรื่องที่ละเอียดอ่อนมาก ต้องอาศัยความไว้วางใจซึ่งกันและกัน จึงจะสามารถสื่อสารได้อย่างเข้าใจและนำไปสู่การสื่อสารที่สร้างสรรค์ แต่ที่ผ่านมาสังคมไทยยังปิดกั้นการสร้างการเรียนรู้เรื่องเพศมาอย่างยาวนานทำให้พ่อแม่ขาดความมั่นใจในการสื่อสาร หรือการตัดสินใจเลือกสื่อสารเรื่องเพศกับลูกในช่วงเวลาที่เหมาะสมได้อย่างไรนั่นเอง (แผนงานสร้างเสริมสุขภาวะทางเพศ, ๒๕๕๓) และนับเป็นจุดอ่อนในบทบาทของพ่อแม่ที่ควรต้องใช้ศักยภาพจากประสบการณ์ชีวิตที่มีอยู่มาสร้างการเรียนรู้และทักษะชีวิตในเรื่องเพศ ซึ่งข้อมูลจากสารานุกรมเรื่องเพศวิถีในสังคมไทยซึ่งเรียบเรียงโดย Francoeur and Noonan (๒๐๐๔) กล่าวว่า พ่อแม่คนไทยส่วนใหญ่ไม่มีการสื่อสารในเรื่องเพศกับลูก แต่มีการสื่อสารเรื่องเพศในกลุ่มเพื่อนสนิท เช่น ในกลุ่มเพื่อนชายที่มักสื่อสารในเรื่องประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ จำนวนครั้ง ความอดทน และ ขนาดสรีระของอวัยวะเพศเป็นส่วนใหญ่ ในขณะที่กลุ่มเพศหญิงเรื่องราวที่ใช้ในการสื่อสารเรื่องเพศ เป็นเรื่องของอารมณ์ ความรัก ความรู้สึก นอกจากนี้การสื่อสารเรื่องเพศระหว่างพ่อแม่และลูกในสังคมไทยพ่อส่วนใหญ่ไม่สื่อสารเรื่องเพศกับลูกสาว และแม่ส่วนใหญ่ไม่สื่อสารเรื่องเพศกับลูกชาย (ณัฐกานต์ อมาตยกุล, ๒๕๔๘) สภาพดังกล่าวจึงนับเป็นข้อจำกัดสำคัญในการสื่อสารด้วยวาจาระหว่างพ่อแม่ และลูก

ในส่วนของการพัฒนาทักษะนักเรียนในการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ที่ผ่านมามีการดำเนินงานจากหน่วยงานภาครัฐในหลากหลายรูปแบบ เช่น โครงการทูบีนัมเบอร์วัน โครงการฝึกอบรมจากหน่วยงานภาคอื่นๆ ทั้งจากกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงยุติธรรม กระทรวงกลาโหม อาจกล่าวได้ว่ากว่า ๒๑ องค์กร ที่ต่างมีกลุ่มเป้าหมายเดียวกันในการสร้างความรู้ให้กับเด็ก แต่จากการศึกษาและทบทวนแผนงานโครงการที่ผ่านมาของการจัดกิจกรรมในโรงเรียนพบว่า กิจกรรมส่วนใหญ่เป็นกิจกรรม

ยังขาดการมีส่วนร่วมในการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้นในบริบทของตนเอง การจัดกิจกรรมจึงเป็นการดำเนินงานตามแผนงานและนโยบายที่อาจไม่สอดคล้องกับความต้องการของเด็กที่เป็นเจ้าของปัญหา

จากผลการศึกษาโดย นพ.สุริยเดว ทรีปาตรี (๒๐๐๘) แนวทางการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยพบว่า การดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาระหว่างวัยรุ่นนั้น ต้องมีองค์ประกอบใน ๓ ด้านที่สำคัญในการพัฒนาต้นทุนชีวิตของวัยรุ่น คือ การพัฒนาเด็ก เยาวชนให้มีศักยภาพและมีคุณค่าในตนเอง การมีส่วนร่วมของเด็ก ครอบครัว และชุมชนในการทำกิจกรรมสาธารณะ และการได้รับการเผยแพร่และแรงเสริมบวกที่ดีจากสังคม ชุมชนท้องถิ่น สอดคล้องกับแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ Ottawa Charter, ๑๙๘๘ (Kickbusch, ๒๐๐๓) ซึ่งได้กล่าวถึงความหมายของการส่งเสริมสุขภาพว่าเป็นขบวนการส่งเสริมให้ประชาชน เพิ่มสมรรถนะในการควบคุม และปรับปรุงสุขภาพของตนเอง ในการบรรลุซึ่งสุขภาพอันสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม ดังนั้นในการดำเนินงานเพื่อแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ในจังหวัดอุดรดิตถ์ ซึ่งนอกจากจะมีแนวทางหลักที่สำคัญในการพัฒนาทักษะชีวิตที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่นและพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางเพศที่ดีในครอบครัวแล้วนั้น การสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนในการดูแลส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น การพัฒนาระบบบริการที่เอื้อต่อการสนับสนุนให้วัยรุ่นมีสุขภาพทางเพศที่ดี การสร้างสภาวะแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนาศักยภาพของวัยรุ่น และการสร้างนโยบายสาธารณะสำหรับการพัฒนาทักษะชีวิตวัยรุ่นและครอบครัว จึงกระบวนกรขับเคลื่อนในรูปแบบของการสร้างเสริมสุขภาพที่ครอบคลุมไปถึงปัจจัยแวดล้อมในทุกด้านที่ส่งผลต่อการแก้ไขปัญห

กระบวนการพัฒนาศักยภาพวัยรุ่นในการแก้ปัญหการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ในจังหวัดอุดรดิตถ์ ในการศึกษาครั้งนี้จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การสนับสนุนให้เด็กได้มีส่วนร่วมในทุกกระบวนการสร้างการเรียนรู้ที่เด็กสามารถเข้าถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และเรียนรู้ร่วมกันในการแก้ไขปัญห รวมทั้งการออกแบบวิธีการในการแก้ไขปัญหให้มีการพัฒนาที่ดียิ่งขึ้น ที่มุ่งสร้างบรรยากาศที่มีความสุขและทำให้เรื่องเล่นไม่แยกออกจากการเรียนโดยมุ่งให้เกิดทักษะการเรียนรู้ในการทำความเข้าใจในบริบทของชุมชน และโรงเรียน นำไปสู่ความเข้าใจที่เชื่อมโยงถึงกัน ระหว่าง ตัวเอง เพื่อน ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคมกับกระแสการพัฒนา ปรับทัศนคติเรื่องการมีแฟนและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม พัฒนากทักษะและความรู้ด้านสุขภาพ การป้องกันการตั้งครรภ์ และเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย การเลือกปรึกษากับบุคคล การให้คำแนะนำ และการให้คำปรึกษาในกลุ่มเพื่อน การขอรับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นในกรณีมีปัญหาเกิดขึ้น การสร้างการรับรู้คุณค่าในตนเอง การเจรจาต่อรอง และเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยซึ่งเป็นการสนับสนุนให้เกิดแกนนำเยาวชนเพื่อแก้ไขปัญหการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

ในการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ในการแก้ปัญหการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในจังหวัดอุดรดิตถ์นั้นเป็นกระบวนการพัฒนาทักษะด้านการสื่อสารเรื่องเพศในกลุ่มพ่อแม่แม่ที่นักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่พัฒนามาจากแนวคิดที่สำคัญคือ การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และ กระบวนการพัฒนาการสื่อสารเชิงบวก โดยมีสาระสำคัญเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีใน ครอบครัว พ่อแม่ต้องดูแลเด็กอย่างใกล้ชิดมากขึ้นพูดคุยกันมากขึ้น สนับสนุนให้เกิดความเข้าใจใน พัฒนาการของวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงวัยของการเปลี่ยนแปลง ทั้งร่างกายและจิตใจ และสามารถสื่อสารเรื่อง เพศของในการลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ (วิศนีย์ บุญหมั่น, ๒๐๐๗)

จากแนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ Ottawa Charter, ๑๙๘๘ (Kickbusch, ๒๐๐๓) ในการ พัฒนาศักยภาพของพ่อแม่ในการสื่อสารเรื่องเพศที่ผ่านมามีได้ว่าเป็นเรื่องที่ปฏิบัติได้ยากในบริบทของ สังคมไทยในกรอบคิดทางวัฒนธรรมและสังคมแบบดั้งเดิมที่มองว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่อาย ไม่ควรพูด ในขณะที่วัยรุ่นในยุคปัจจุบันที่เด็กมีการเรียนรู้แบบไม่เท่าทันจากสื่อต่างๆ มากมาย นอกจากนี้การ พัฒนาสู่การเป็นเครือข่ายพ่อแม่ ยังเป็นการสร้างพลังชุมชน ที่มีเป้าหมายเดียวกันในการร่วมสนับสนุน ให้บุตรของตนมีทักษะชีวิตที่ดี เครือข่ายพ่อแม่ที่ทำงานร่วมกับสถานศึกษายังเป็นการร่วมวางแผนใน การพัฒนาและสนับสนุนกิจกรรมให้กับเยาวชนที่หลากหลาย สร้างฐานการเรียนรู้ที่ไม่ใช่เพียง สถานศึกษาเท่านั้น แต่เป็นการสร้างการเรียนรู้ทั้งในครอบครัว ชุมชน และโรงเรียนร่วมกัน จึงเป็นการ สร้างทุนทางสังคมที่นำไปสู่การเป็นชุมชนเข้มแข็ง นอกจากนี้การพัฒนาศักยภาพของเยาวชน โดยแกน นำที่ได้รับการพัฒนาให้สามารถสืบค้นปัญหาในโรงเรียน นำมาวางแผนเพื่อการแก้ไขปัญหา ยังเป็นการ สนับสนุนให้เด็กเกิดทักษะการทำงานเป็นทีม มีความคิดสร้างสรรค์ในการกำหนดกิจกรรมที่เกิดจาก ความคิดของเด็ก ดำเนินการโดยเด็ก และเป็นสิ่งที่เป็ความต้องการของเด็กโดยตรง ซึ่งบทบาทที่สำคัญ ของผู้ปกครองและครูคือการสนับสนุน และเป็นพี่เลี้ยงให้เด็กได้แสดงศักยภาพได้อย่างเต็มที่ จาก แนวคิดในการพัฒนาดังกล่าวคณะผู้วิจัยจึงมุ่งหวังให้เกิดระบบการแก้ไขปัญหาแบบบูรณาการและ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับพื้นที่อื่นๆ เพื่อแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของ วัยรุ่นต่อไป

๒. โจทย์การวิจัย

การพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ วัยรุ่น เพื่อป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตรควรเป็นอย่างไร

๓. วัตถุประสงค์

๓.๑ เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในการ แก้ปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในจังหวัดอุดรดิตร

๓.๒ เพื่อพัฒนาแกนนำนักเรียนในการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

๓.๓ เพื่อจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายในการดำเนินงานของภาคีเครือข่ายเพื่อแก้ปัญหาการ ตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในจังหวัดอุดรดิตร

๔. ปะโยชน์ของการวิจัย

๔.๑ ด้านความรู้หรือผลที่ได้รับ

ทำให้ทราบถึงปัจจัยและกระบวนการสำคัญในการพัฒนาศักยภาพด้านการสื่อสารของพ่อแม่และแกนนำวัยรุ่นในการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

๔.๒ ด้านการนำความรู้หรือผลที่ได้รับไปใช้

เกิดชุดความรู้การดำเนินงานด้านการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ด้านการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น

เกิดชุดความรู้การดำเนินงานด้านการพัฒนาศักยภาพวัยรุ่นในการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศในโรงเรียนแบบมีส่วนร่วม

๕. ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำกระบวนการทัศน์ปฏิบัตินิยม (Pragmatist) มาเป็นกระบวนการหลักในการศึกษาครั้งนี้โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) มาเป็นใช้กระบวนการหลักในการศึกษา ซึ่งประกอบด้วย ๕ องค์ประกอบ ได้แก่ ๑) การศึกษาสภาพปัญหา ๒) การกำหนดทางเลือกและกระบวนการแก้ไขปัญหา ๓) การนำแนวทางที่พัฒนามาสู่การปฏิบัติ ๔) การประเมินผลการดำเนินงาน ๕) การถอดบทเรียนและองค์ความรู้สำคัญจากผลการศึกษา (Susman and Evered, ๑๙๗๘)

๕.๑ ขอบเขตด้านแหล่งข้อมูล แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม ประกอบด้วย

๕.๑.๑ ทีมวิทยากรกระบวนการในพื้นที่ ๓ อำเภอ ประกอบด้วย ครูพี่เลี้ยงจาก ๖ โรงเรียน ใน ๓ อำเภอ ได้แก่ โรงเรียนตรอนศรีสินธุ์, โรงเรียนบ้านวังแดง (สหจิตวิทยาการ), โรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ, โรงเรียนบ้านสี่เสียดบำรุง, โรงเรียนลับลัทธิพิทยาคมและโรงเรียนอนุบาลไทยรัฐวิทยา ๕ (วัดตลิ่งต่ำ) และ บุคลากรทางสาธารณสุขจากพื้นที่ใน ๓ อำเภอ ได้แก่ อำเภอลับลัทธิ อำเภอตรอนและอำเภอท่าปลา

๕.๑.๒ พ่อแม่และผู้ปกครอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจาก ๖ โรงเรียน

ละ ๓๐ คน

๕.๑.๓ ตัวแทนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ๒ ที่ผ่านการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โรงเรียนละ ๑๐ คน จาก ๖ โรงเรียน

๕.๑.๔ กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการร่วมแสดงความคิดเห็นกำหนดประเด็นข้อเสนอเชิงนโยบาย ประกอบด้วย พ่อแม่ ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ วัยรุ่น ชาย หญิง

ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เครือข่ายครอบครัวและเยาวชนทั้งภาครัฐและเอกชน ผู้บริหาร
หน่วยงานภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สื่อสารมวลชนท้องถิ่น

๕.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหาประกอบด้วย

- ๕.๒.๑ การสื่อสารเชิงบวก
- ๕.๒.๒ กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญา
- ๕.๒.๓ แนวคิดเพศศึกษารอบด้าน
- ๕.๒.๔ แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
- ๕.๒.๕ แนวคิดการเสริมพลังอำนาจ

๕.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่

ศึกษาในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์ ซึ่งเป็นพื้นที่ชุมชนภาคเหนือจากทะเบียนรายงาน
การคลอดปัจจุบันพบว่าพื้นที่ที่มีปัญหาเยาวชนตั้งครรภ์ในขณะศึกษาสูง ทั้งนี้ในปี ๒๕๕๐-๒๕๕๒
พบมารดาวัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี คิดเป็น ร้อยละ ๐.๙๕ (๓๒ ราย), ๑.๕๗ (๕๒ ราย) และ ๑.๓๐ (๔๑
ราย) ตามลำดับ(ทะเบียนคลอดโรงพยาบาลอุดรดิตถ์, ๒๕๕๒) แสดงให้เห็นว่าจำนวนมารดาวัยรุ่นอายุ
ต่ำกว่า ๑๕ ปี ในจังหวัดอุดรดิตถ์มีแนวโน้มที่เพิ่มขึ้น ซึ่งพื้นที่ในการศึกษาจาก ๓ อำเภอ พบว่าซึ่งมี
สถิติการคลอดของมารดาวัยรุ่นอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี สูงอยู่ใน ๓ อันดับแรกของจังหวัดอุดรดิตถ์ ได้แก่

๑) อำเภอลับแล เป็นพื้นที่การศึกษานำร่องในระยะที่ ๑ มีจุดแข็งคือ มีผู้บริหารสถานศึกษา
ที่เป็นทีมวิจัยในพื้นที่ คณะครู และผู้ปกครองส่วนหนึ่งเคยเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ มีเยาวชน
แกนนำที่ผ่านการพัฒนาในระยะที่ ๑ เป็นแกนนำในสถานศึกษา

๒) อำเภอกู่แก้ว เป็นพื้นที่ที่อยู่ห่างจากอำเภอเมือง ๔๐ กิโลเมตร สภาพสังคมและ
เศรษฐกิจ

ในพื้นที่ส่วนใหญ่ค่อนข้างยากจน เนื่องจากเป็นกลุ่มประชากรย้ายถิ่นจากผลกระทบการสร้างเขื่อน
และมีทีมวิจัยเชิงคุณภาพในพื้นที่ที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้จำนวน ๕ คน

๓) อำเภอรัตนวาปี เป็นพื้นที่เกษตรกรรมที่มีการทำนาติดต่อกันปีละ ๓ ครั้ง อยู่ห่างจากอำเภอ
เมือง ๓๐ กิโลเมตร สภาพของพื้นที่สามารถเดินทางมายังอำเภอเมืองได้สะดวก และมีทีมวิจัยในพื้นที่
ในการช่วยขับเคลื่อน มีกลุ่ม NGO ที่ทำงานด้านเด็กและเยาวชน

๕.๓ ขอบเขตด้านเวลา ดำเนินการศึกษาตั้งแต่เดือน มีนาคม ๒๕๕๓ – ตุลาคม ๒๕๕๔

๖. คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์ หมายถึง กระบวนการพัฒนาภายใต้กรอบแนวคิดการ

สร้างเสริมสุขภาพด้านการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในกลุ่ม พ่อแม่ และ วัยรุ่น ซึ่งพัฒนามาจากแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพของกฎบัตรอตตาวาชาร์เตอร์ (๑๙๘๖) ประกอบด้วย ๑) สร้างการรับรู้สภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นให้กับภาคีเครือข่ายและชุมชน ๒) การพัฒนาคู่มือและชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ๓) พัฒนาระบบบริการเชิงรุกในการพัฒนาศักยภาพทีมงานภาคีเครือข่ายด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น ๔) การพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น ๕) การพัฒนาแกนนำนักเรียนในการสร้างเครือข่ายป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ๖) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของวัยรุ่น

การพัฒนาศักยภาพ หมายถึง กระบวนการ เทคนิควิธีที่นำมาใช้ในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ พฤติกรรม ของพ่อแม่และวัยรุ่นเพื่อนำไปสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหาเรื่องเพศในวัยรุ่น

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น หมายถึง การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นหญิงอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี

ระบบบริการเชิงรุก หมายถึง การดำเนินงานด้านการป้องกันด้วยการพัฒนาศักยภาพนักเรียนในการสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีในการแก้ไขปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในโรงเรียนผ่านกิจกรรมการสื่อสารเรื่องเพศศึกษาในรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายและนำไปสู่การสร้างเครือข่ายการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในโรงเรียน และการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น

แกนนำนักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๑ และชั้นปีที่ ๒ จากโรงเรียนเป้าหมาย ที่เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ที่คณะผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมในการพัฒนาทักษะการเป็นแกนนำสื่อสารเรื่องเพศในโรงเรียนประกอบด้วย ๗ ขั้นตอนประกอบด้วย ๑) การศึกษา จากการปฏิบัติประกอบด้วยนักสืบน้อย เรียนรู้เรื่องจริง การทำงานเป็นทีม และการเขียนโครงการ ประกอบด้วยการเก็บข้อมูลภาคสนาม เทคนิคการสัมภาษณ์ การถ่ายภาพ การบันทึกเสียง ๒) กลับมาเล่าสู่กันฟัง เสริมพลัง และ หาข้อมูลเพิ่มเติม พัฒนาทักษะการเขียนโครงการ ๓) ติดตามในพื้นที่การเก็บข้อมูล ใน ๖ โรงเรียน ๔) การวิเคราะห์ข้อมูลภาคสนามแต่ละโรงเรียน และเขียนโครงการเพื่อแก้ไขปัญหา ๒ วัน ๕) ติดตามในพื้นที่ การดำเนินโครงการ ใน ๖ โรงเรียน ๖) Interim ความก้าวหน้า และการพัฒนาทักษะการเขียนสรุปผลโครงการ ๗) เวทีนำเสนอผลงาน ๖ โรงเรียน

ภาคีเครือข่าย หมายถึง หน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน รวมทั้งบุคคลที่เข้ามามีบทบาทและมีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาเรื่องเพศทั้งจากภารกิจหลักของหน่วยงานและอาสาสมัคร ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย ผู้นำชุมชน หน่วยงานสาธารณสุข การศึกษา พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มหาตไทย และ เครือข่าย NGO

วัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง วัยรุ่นที่กำลังศึกษาอยู่ในช่วงชั้นที่ ๓ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึง มัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๓ โดย ในการศึกษาครั้งนี้หมายถึงกลุ่มวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษาระดับอำเภอ และโรงเรียนขยายโอกาสในพื้นที่ศึกษาทั้ง ๖ โรงเรียน

การสื่อสาร (Communication) หมายถึง กระบวนการแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวดสารระหว่างบุคคลต่อบุคคลหรือบุคคลต่อกลุ่ม โดยใช้สัญลักษณ์ สัญญาณหรือพฤติกรรมที่เข้าใจกัน ในการศึกษาครั้งนี้หมายถึงการสื่อสารระหว่างพ่อแม่และลูกวัยรุ่นทั้งในรูปวจนภาษาและอวจนภาษาในการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ความรู้สึก และความต้องการ ระหว่างพ่อแม่ และลูกวัยรุ่นในเรื่องเพศ

ข้อเสนอเชิงนโยบาย (Policy Formation) ในงานวิจัยนี้หมายถึง การรวบรวมประเด็นและสาระสำคัญที่เกิดจากผลการศึกษาวิจัย ที่ผ่านการนำเสนอเพื่อรับฟังข้อเสนอแนะด้วยกระบวนการคืนข้อมูลในกลุ่มภาคีที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการสังเคราะห์และจัดทำเป็นข้อเสนอเพื่อนำไปสู่การพัฒนารูปแบบและวิธีการในการสื่อสารเรื่องเพศวิถีศึกษาที่สอดคล้องกับบริบทของสังคม และวัฒนธรรมในจังหวัดอุดรดิตถ์

บทที่ ๒

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษา รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ วัยรุ่น และภาคีเครือข่ายในชุมชนเพื่อป้องกัน และแก้ไขปัญหาตั้งครรภ์ในวัยรุ่นจังหวัดอุดรธานี คณะผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

๑. พัฒนาการวัยรุ่น
๒. การตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น
๓. แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ อุตตาวาชาเตอร์
๔. แนวทางการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น
๕. แนวคิดการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่น
 - ๕.๑ เพศศึกษา
 - ๕.๒ การสื่อสารเชิงบวก
 - ๕.๓ กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญา
 - ๕.๔ แนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบวอลดอร์ฟ
 - ๕.๕ แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
 - ๕.๖ แนวคิดการเสริมพลังอำนาจ

๑. พัฒนาการวัยรุ่น (Adolescent Development)

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทำให้ต้องมีการปรับตัวหลายด้านพร้อมๆ กัน จึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มาก การปรับตัวได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองเกิดบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไป การเรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่นจึงมีประโยชน์ทั้งต่อการส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายจิตใจสังคม และช่วยป้องกันปัญหาต่างๆ ในวัยรุ่น เช่น ปัญหาทางเพศ หรือปัญหาการใช้สารเสพติด (พนม เกตุมาน, ๒๕๕๒)

วัยรุ่นจะเกิดขึ้นเมื่อเด็กย่างอายุประมาณ ๑๒-๑๓ ปี เพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชายประมาณ ๒ ปี และจะเกิดการพัฒนาไปจนถึงอายุประมาณ ๑๘ ปี จึงจะเข้าสู่ผู้ใหญ่ โดยจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในพัฒนาการด้านต่างๆ ดังนี้

๑.๑ พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development)

ประกอบด้วยการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไป และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เนื่องจากวัยนี้ มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศ (Sex hormones) และฮอร์โมนของการเจริญเติบโต (growth hormone) อย่างมากและรวดเร็ว

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Physical changes) ร่างกายจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขาจะยาวขึ้นก่อนจะเห็นการเปลี่ยนแปลงอื่นประมาณ ๒ ปี เพศหญิงจะไขมันมากกว่าชาย ที่มีกล้ามเนื้อมากกว่า ทำให้เพศชายแข็งแรงกว่า

การเปลี่ยนแปลงทางเพศ (sexual changes) สิ่งที่ได้เห็นได้ชัดเจน คือวัยรุ่นชายจะเป็นหนุ่มขึ้น นมขึ้นพาน (ห้วนนมโตขึ้นเล็กน้อย กดเจ็บ) เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และเริ่มมีฝันเปียก (nocturnal ejaculation - การหลั่งน้ำอสุจิในขณะหลับและฝันเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ) การเกิดฝันเปียกครั้งแรกเป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย ส่วนวัยรุ่นหญิงจะเป็นสาวขึ้น คือ เต้านมมีขนาดโตขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นจะทำให้รูปร่างมีทรวดทรง สะโพกผายออก และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก (menarche) การมีประจำเดือนครั้งแรก เป็นสัญญาณบอกการเข้าสู่วัยรุ่นในหญิง ทั้งสองเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ซึ่งจะมีขนาดโตขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิ่วขึ้น

พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นในเพศหญิงจะเร็วกว่าชายเล็กน้อย โดยวัยรุ่นหญิงจะผลิตฮอร์โมนเพศที่เรียกว่า ฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน ส่งผลให้เริ่มมีประจำเดือน แต่ส่วนมากวัยรุ่นเหล่านี้มักไม่ชอบ และก่อให้เกิดความวิตกกังวลกับการที่มีเลือดออกมาเป็นระยะ ๆ อีกทั้งยังไม่ทราบถึงวิธีการดูแลสุขภาพทางเพศของตนเองว่าจะปฏิบัติเช่นไร จึงทำให้เกิดความคับข้องใจเกี่ยวกับอวัยวะเพศมากขึ้น นอกจากนี้วัยรุ่นหญิงจะมีพัฒนาการทางเพศอื่นๆ เช่น เต้านมมีขนาดโตขึ้น สะโพกผาย น้ำเสียงที่ใสและเล็กลง ผิวหน้าที่แดงตึง ในบางรายอาจจะเริ่มมีสิ่วบนใบหน้า เป็นต้น

สำหรับพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชาย เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นที่อายุประมาณ ๑๔ ปี ร่างกายก็จะผลิตฮอร์โมนเพศชาย หรือที่เรียกว่าฮอร์โมนเทสโทสเตอโรน ส่งผลให้อวัยวะสืบพันธุ์มีการเจริญเติบโต และขยายขนาดขึ้นอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นองคชาติ อัณฑะ การผลิตน้ำกามจากต่อมลูกหมาก อีกทั้งยังเริ่มผลิตอสุจิจากอัณฑะ จนทำให้เกิดการหลั่งของน้ำอสุจิออกมาภายนอกในร่างกายในขณะหลับที่เรียกว่า “ฝันเปียก” ซึ่งวัยรุ่นชายส่วนมากมักจะพึงพอใจ และทำให้เกิดการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองตามมา โดยจะเกิดขึ้นบ่อยเพียงใดขึ้นกับความสนใจและความต้องการทางเพศของแต่ละคน นอกจากนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศอื่นๆ เช่น นมแตกพาน มีหนวดเครา เสียงแตก ขนขึ้นตามร่างกายและอวัยวะสืบพันธุ์ เป็นต้น

๒. พัฒนาการทางจิตใจ (Psychological Development)

๒.๑ สติปัญญา (Intellectual Development) วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม มีความสามารถในการคิด วิเคราะห์ และสังเคราะห์ สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น ตามลำดับจนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้ว จะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ ยังอาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ

๒.๒ ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Awareness) วัยนี้จะเริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเอง ด้านต่างๆ ดังนี้

๒.๒.๑ เอกลักษณ์ (identity) วัยรุ่นจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขาที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่เขาชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยเขาจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกัน หรือเข้ากันได้ และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เอง ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตน และกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง สิ่ง que แสดงถึงเอกลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้าน ได้แก่ เอกลักษณ์ทางเพศ (sexual identity and sexual orientation) แฟชั่น ดารานักร้อง การแต่งกาย ทางความเชื่อในศาสนา อาชีพ คติประจำใจ เป้าหมายในการดำเนินชีวิต

๒.๒.๒ ภาพลักษณ์ของตนเอง (self image) คือการมองภาพของตนเอง ในด้านต่างๆ ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ความสวยความหล่อ ความพิการ ข้อดีข้อด้อยทางร่างกายของตนเอง วัยรุ่นจะสนใจหรือ ให้ความสำคัญกับรูปร่าง ผิวพรรณมากกว่าวัยอื่นๆ ถ้าตัวมีข้อด้อยกว่าคนอื่นก็จะเกิดความอับอาย

๒.๒.๓ การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (acceptance) วัยนี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้จึงมักอยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมากๆ

๒.๒.๔ ความภาคภูมิใจตนเอง (self esteem) เกิดจากการที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนอื่นได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ ทำอะไรได้สำเร็จ

๒.๒.๕ ความเป็นตัวของตัวเอง (independent) วัยนี้จะรักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกาใดๆ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง มีปฏิกิริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บิบบังคับสูง ความอยากรู้อยากเห็นอยากลองจะมีสูงสุดในวัยนี้ ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่ายถ้าวัยรุ่นขาดการยั้งคิดที่ดี การได้ทำอะไรด้วยตนเอง และทำได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง (self confidence)

๒.๒.๖ การควบคุมตนเอง (self control) วัยนี้จะเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิด การคิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

๒.๓ อารมณ์ (mood) อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกรี้ยวกราด มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อยๆดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น อารมณ์เพศวัยนี้จะเริ่มมีมาก ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศ หรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ กามวิปริต หรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

๒.๔ จริยธรรม (moral development) วัยนี้จะมีความคิดเชิงอุดมคติสูง (idealism) เพราะเขาจะแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มีระบบโนธรรมของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชมของผู้อื่น และจะรู้สึกอึดอัดกับข้อขัดแย้งกับความไม่ถูกต้องในสังคม หรือในบ้าน แม้แต่พ่อแม่ของตนเอง เขาก็เริ่มรู้สึกว่าไม่ได้ดีสมบูรณ์แบบเหมือนเมื่อก่อนอีกต่อไปแล้ว บางครั้งเขาจะแสดงออกวิพากษ์วิจารณ์พ่อแม่หรือ ครูอาจารย์ตรงๆ อย่างรุนแรง การต่อต้าน ประท้วงจึงเกิดได้บ่อยในวัยนี้เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการเอาเปรียบ เบียดเบียน ความไม่เสมอภาคกัน ในวัยรุ่นตอนต้นการควบคุมตนเองอาจยังไม่ดีนัก แต่เมื่อพ้นวัยรุ่นนี้ไป การควบคุมตนเองจะดีขึ้น จนเป็นระบบจริยธรรมที่สมบูรณ์เหมือนผู้ใหญ่

๓. พัฒนาการทางสังคม (Social Development)

วัยนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนานๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่มของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในทักษะสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนวทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะสมกับตน และมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไป

๔. ปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่น ที่พบได้บ่อยมีดังนี้

๔.๑ ปัญหาความสัมพันธ์กับพ่อแม่ วัยนี้จะแสดงพฤติกรรมที่แสดงความเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างมาก การพูดจาไม่ค่อยเรียบร้อย อารมณ์แปรปรวนเปลี่ยนแปลงง่าย ความรับผิดชอบขึ้นๆลงๆ เอาแต่ใจตัวเอง ทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูอาจารย์หงุดหงิดไม่พอใจได้มากๆ ถ้าใช้วิธีการจัดการไม่ถูกต้อง เช่น ใช้วิธีดุด่าว่ากล่าว ตำหนิ หรือลงโทษรุนแรง จะเกิดปฏิกิริยาต่อต้าน เป็นอารมณ์ต่อกัน ไม่ได้ช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมวัยรุ่น วิธีการจัดการกับปัญหาพฤติกรรมเหล่านี้ เริ่มต้นจากการทำความเข้าใจความต้องการของวัยรุ่น มีการตอบสนองโดยประนีประนอมยืดหยุ่น แต่ก็ยังคงมีขอบเขตพอสมควร พยายามจูงใจให้ร่วมมือมากกว่าการบังคับกันตรงๆหรือรุนแรง สร้างความสัมพันธ์ที่ดีไว้ก่อน อย่าหงุดหงิดกับพฤติกรรมเล็กๆน้อยๆ

๔.๒ ปัญหาการใช้สารเสพติด (substance use disorders) ตามธรรมชาติของวัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากเห็นอยากลองมาก ถ้าขาดการยับยั้งชั่งใจด้วย การที่อยู่ในกลุ่มที่ใช้สารเสพติด หรือเพื่อนใช้สารเสพติด จะมีการชักชวนให้ใช้ร่วมกัน บางคนไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน บางคนใช้เพื่อให้เหมือนเพื่อนๆ เมื่อลองแล้วเกิดความพอใจก็จะติดได้ง่าย

๔.๓ ปัญหาทางเพศ(Sexual Problems) ได้แก่

๔.๓.๑ พฤติกรรมรักร่วมเพศ (homosexuals) เป็นพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดปัญหาตามมาได้มาก คนที่เป็นรักร่วมเพศมักจะเจอปัญหาในการดำเนินชีวิตได้มากกว่าคนทั่วไป ในบางสังคมมีการต่อต้านพฤติกรรมรักร่วมเพศ มีการรังเกียจ ล้อเลียน ไม่ยอมรับ บางประเทศมีกฎหมายลงโทษการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างเพศเดียวกันเอง

๔.๓.๒ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (masturbation) ในวัยรุ่นการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นพฤติกรรมปกติไม่มีอันตราย ไม่มีผลเสียต่อร่างกายหรือจิตใจ การทำไม่ควรมกมุ่นมากจนเป็นปัญหาต่อการใช้เวลาที่ควรทำ หรือทำให้ขาดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อื่นๆ

๔.๓.๓ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น (sexual relationship) มักเกิดจากวัยรุ่นที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ หรือมีปัญหาทางอารมณ์ และใช้เพศสัมพันธ์เป็นการทดแทน เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมักไม่ได้ยั้งคิดให้รอบคอบ ขาดการไตร่ตรอง ทำตามอารมณ์เพศ หรืออยู่ภายใต้ฤทธิ์ของสารเสพติด ทำให้เกิดปัญหาการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ การทำแท้ง การเลี้ยงลูกที่ไม่ถูกต้อง ปัญหาครอบครัว และกลายเป็นปัญหาสังคมในที่สุด

๔.๓.๔ ปัญหาบุคลิกภาพ (personality problems) วัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีพัฒนาการของบุคลิกภาพอย่างชัดเจน ทั้งนิสัยใจคอ การคิด การกระทำ จะเป็นรูปแบบที่สม่ำเสมอ จนสามารถคาดการณ์ได้ว่าในเหตุการณ์แบบนี้ เขาจะแสดงออกอย่างไร ถ้าการเรียนรู้ที่ผ่านมาดี วัยรุ่นจะมีบุคลิกภาพที่ดีด้วย แต่ในทางตรงข้าม ถ้ามีปัญหาในชีวิต หรือเรียนรู้แบบผิดๆ จะกลายเป็นบุคลิกภาพที่เป็นปัญหา ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้น้อย เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง และจะติดตัวไปตลอดชีวิต ถ้าเป็นปัญหามากๆเรียกว่าบุคลิกภาพผิดปกติ (personality disorders)

๔.๓.๕ ความประพฤติดีตกติ (conduct disorder) คือ โรคที่มีปัญหาพฤติกรรมกลุ่มที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน โดยตนเองพอใจ ได้แก่ การละเมิดสิทธิผู้อื่น การขโมย นื้อโกง ตีชิงวิ่งราว ทำร้ายผู้อื่น ทำลายข้าวของ เกร หรือละเมิดกฎเกณฑ์ของหมู่คณะหรือสังคม การหนีเรียน ไม่กลับบ้าน หนีเที่ยว โกหก หลอกลวง ล่วงเกินทางเพศ การใช้สารเสพติด อาการดังกล่าวนี้ มักจะเกิดขึ้นต่อเนื่องมานานพอสมควร สัมพันธ์กันปัญหาในครอบครัว การเลี้ยงดู ปัญหาอารมณ์ การรักษาควรรีบทำทันที เพราะการปล่อยไว้นาน จะยิ่งเรื้อรังรักษายาก และกลายเป็นบุคลิกภาพแบบ ันธพาล (antisocial personality disorder)

๕. การป้องกันปัญหาวัยรุ่น

๑. การเลี้ยงดูอย่างถูกต้อง ให้ความรักความอบอุ่น
๒. การฝึกให้รู้จักระเบียบวินัย การควบคุมตัวเอง
๓. การฝึกทักษะชีวิต ให้แก้ไข้ปัญหาได้ถูกต้อง มีทักษะในการปฏิเสธสิ่งที่ไม่ถูกต้อง
๔. การสอนให้เด็กรู้จักคบเพื่อน ทักษะสังคมดี
๕. การฝึกให้เด็กมีเอกลักษณ์เป็นของตนเอง

๒. การตั้งครรรค์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น

๒.๑ การตั้งครรรค์ในวัยรุ่น

ปัจจุบันการตั้งครรรค์ในวัยรุ่นมีมากขึ้น ส่งผลให้เกิดผลกระทบที่ตามมาทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของแม่วัยรุ่นและเด็ก ทั้งในระหว่างการตั้งครรรค์และหลังคลอด การตั้งครรรค์ ๒๐ – ๓๐% เป็นการตั้งครรรค์ในวัยรุ่น โดยในวัยรุ่นที่ตั้งครรรค์นั้น ๘๐ % เป็นการตั้งครรรค์แบบไม่ตั้งใจ และมากกว่า ๒๕% มีการตั้งอีกครั้ภายใน ๒ ปี สถิติการตั้งครรรค์ในวัยรุ่นทั่วโลกโดยนับอายุที่คลอด ในช่วงอายุ ๑๕ – ๑๙ ปี มีประมาณ ๖๕ ราย / ๑,๐๐๐ ราย และในประเทศไทยมีอัตราการคลอด ในช่วงวัยรุ่นอยู่ที่ ๗๐ ราย / ๑,๐๐๐ ราย ผลกระทบของการตั้งครรรค์ในวัยรุ่นต่อทารกนั้น จะส่งผลให้ ทารกแรกเกิดน้ำหนักตัวน้อย คลอดก่อนกำหนด ทารกเสียชีวิตหลังคลอด และ ๑๐% ถูกทอดทิ้งเพราะ ความไม่พร้อมของมารดา ส่วนผลกระทบต่อตัวมารดาวัยรุ่นนั้นได้แก่ ครรรค์เป็นพิษ ๕๗ % มีภาวะ ซึมเศร้าหลังคลอดภายใน ๔ ปี และจบการศึกษาต่ำกว่าศักยภาพ (จิราภรณ์ ประเสริฐวิทย์, ๒๕๕๑)

จากการศึกษาของ บรรพจน์ สุวรรณชาติและประภัสสร เอื้อลิตชวงศ์ ในการศึกษาผลด้าน การคลอด ผลด้านทารกแรกเกิด จาก มารดาวัยรุ่นจำนวน ๕๙๔ ราย มารดาอายุปกติ ๒,๘๐๑ รายและ มารดาอายุมาก ๓๓๒ ราย จากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ของห้องคลอดโรงพยาบาลกาฬสินธุ์ พบว่า อายุ ของมารดา มีผลต่อภาวะแทรกซ้อนของการคลอดทั้งในมารดาวัยรุ่นและมารดาอายุมากเมื่อเทียบกับ มารดาอายุปกติพบว่ามารดาวัยรุ่นมีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะโลหิตจาง และการคลอดก่อนกำหนด

อุบัติการณ์ที่แท้จริงของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นแตกต่างกันขึ้นกับสภาพสังคม และสิ่งแวดล้อม บางส่วนมีการลักลอบทำแท้ง ทำให้ได้สถิติต่ำกว่าความเป็นจริง สถิติการตั้งครรภ์ของเด็กวัยรุ่นในสหรัฐอเมริกา ประมาณ ๙๖ ราย ต่อวัยรุ่น ๑,๐๐๐ ราย โดยพบว่าวัยรุ่นที่เริ่มมีเพศสัมพันธ์แล้วจะมีการตั้งครรภ์ร้อยละ ๓๖ ภายใน ๒ ปี สถิติในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๔๐ อุมพร ตรังคสมบัติ ได้รายงานผลการศึกษาในนักเรียนมัธยมปลายทั่วประเทศไทยพบว่าร้อยละ ๐.๘ เคยตั้งครรภ์หรือเคยทำให้คนอื่นตั้งครรภ์ (ยุทธพงศ์ วีระวัฒนตระกูล, นิรมล พัจนสุนทร, ๒๕๕๒)

จากการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครรภ์และมีบุตรของหญิงอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี ในพื้นที่สาธารณสุขเขต ๒ โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงตั้งครรภ์ที่มีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี ที่มารับบริการคลอดในโรงพยาบาลศูนย์ โรงพยาบาลทั่วไป และโรงพยาบาลชุมชนทุกแห่ง ในจังหวัดพิษณุโลก ตาก สุโขทัย เพชรบูรณ์และอุตรดิตถ์ ของ พิชานัน หนูวงศ์ (๒๕๕๑) โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลทุกคนที่มารับบริการคลอด ในระหว่างวันที่ ๑ ธันวาคม – ๓๐ ธันวาคม ๒๕๕๐ จำนวน ๔๓๕ คน พบว่า มารดาส่วนใหญ่ อายุเฉลี่ย ๑๗.๓ ปี มีอายุต่ำสุดอยู่ที่ ๑๑ ปี ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนต้นลงมา การตั้งครรภ์ส่วนใหญ่เป็นการตั้งครรภ์ที่พึงประสงค์ ร้อยละ ๖๔.๑ มีการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการตั้งครรภ์ อยู่ในระดับต่ำ การได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการรับรู้โอกาสเสี่ยงจากการตั้งครรภ์และมีบุตรอยู่ในระดับต่ำไม่เห็นถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับการมีบุตรเมื่ออายุน้อย ประกอบกับกลุ่มตัวอย่างที่ตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ขาดความรู้ ความเข้าใจเรื่องเพศศึกษา การคุมกำเนิด และการวางแผนครอบครัวที่ถูกต้อง อุบัติการณ์ที่แท้จริงของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นแตกต่างกัน ขึ้นกับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม บางส่วนมีการลักลอบทำแท้ง ทำให้ได้สถิติต่ำกว่าความเป็นจริง สถิติการตั้งครรภ์ของเด็กวัยรุ่นในสหรัฐอเมริกา ประมาณ ๙๖ ราย ต่อวัยรุ่น ๑,๐๐๐ ราย โดยพบว่าวัยรุ่นที่เริ่มมีเพศสัมพันธ์แล้วจะมีการตั้งครรภ์ร้อยละ ๓๖ ภายใน ๒ ปี (ยุทธพงศ์ วีระวัฒนตระกูล และ นิรมล พัจนสุนทร, ๒๕๕๒)

๒.๒ ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นก่อนแต่งงาน

๒.๒.๑ การเป็นระดูครั้งแรก (Menarche) ในปัจจุบันเร็วขึ้น คือ ประมาณอายุ ๑๒-๑๓ ปี เนื่องจากภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น และสุขภาพที่ดีขึ้น ประกอบกับการมีทัศนคติที่ผิด เช่น ความคิดแบบวัยรุ่นว่าการมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้ง สองครั้งไม่น่าจะตั้งครรภ์ การไม่กล้าใช้ถุงยางอนามัยกับคนรักเพราะใช้กับโสเภณีเท่านั้น ไม่รู้จักวิธีคุมกำเนิด ไม่เข้าใจกลไกการออกฤทธิ์ของยาคุมกำเนิด ความรับผิดชอบในการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่ดี วัยรุ่นหญิงไม่มีทักษะในการบอกวัยรุ่นชายให้รู้จักคุมกำเนิด หรือบอกปฏิเสธเมื่อถูกขอร้องเชิงบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ด้วย

๒.๒.๒ ปัจจัยทางด้านจิตใจ ไม่พบในบุคลิกภาพใดบุคลิกภาพหนึ่งโดยเฉพาะเจาะจง แต่มักพบในปัจจัยต่างๆ กันดังนี้

๑) ครอบครัวที่บิดาห่างเหิน ไม่รับผิดชอบปัญหาต่างๆ ในครอบครัว

มารดาและบุตรสาวมีความสัมพันธ์กันแบบซิมไบโอซิส (symbiosis) คือปกป้องกันทุกอย่างไม่ว่าจะผิดหรือถูก แต่ในส่วนลึกก็มีความรักและความซึ้งซึ่งกันและกันมักเกิดในวัยรุ่นหญิงที่ขาดความมั่นใจในความเป็นหญิงของตนจึงอยากให้ฝ่ายชายประทับใจ โดยการมีเพศสัมพันธ์

๒) วัยรุ่นมีภาวะซึมเศร้า ไม่รู้สึกภาคภูมิใจในตนเองกระทำไปเพื่อลงโทษผู้ปกครองหรือตนเอง โดยเกิดในระดับจิตใต้สำนึก (unconscious) ต้องการเป็นอิสระเป็นผู้ใหญ่ โดยการเลือกไปตั้งครอบครัวเพื่อผูกมัดฝ่ายชายมักพบในวัยรุ่นที่เคยขาดความรักจากบิดามารดาในวัยเด็ก (emotional deprivation) มีปัญหาที่บ้านหรือที่โรงเรียนแล้วแก้ไขไม่ได้ จึงหันมาลบเลือนปัญหาด้วยการมีเพศสัมพันธ์

๓) บุคลิกภาพต่อต้านสังคม ใช้ยาเสพติด วัยรุ่นที่ใช้ยาเสพติดมีโอกาสตั้งครรภ์สูง ๔ เท่าของวัยรุ่นทั่วไป เนื่องจากฤทธิ์ของยาทำให้วัยรุ่นขาดความยับยั้งชั่งใจการถูกละเมิดทางเพศในวัยเด็ก (sexual abuse) จะทำให้วัยรุ่นนั้นมีลักษณะสำส่อนทางเพศได้มากกว่าวัยรุ่นทั่วไป

๒.๓ ปัจจัยที่ช่วยปกป้องวัยรุ่นไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน

- ๒.๓.๑ มีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง
- ๒.๓.๒ มีผลการเรียนดี เซอร์ปัญญาดี
- ๒.๓.๓ มีความไว้วางใจซึ่งกันและกันในมารดา กับบุตรสาว สามารถแสดงความรู้สึกมีปฏิสัมพันธ์โต้ตอบอย่างเหมาะสมและมีความอบอุ่นเป็นมิตร
- ๒.๓.๔ ปัจจัยจากวัยรุ่นชายที่เป็นเพื่อนหรือคู่รักที่มีความยับยั้งชั่งใจได้ดี

๒.๔ การแก้ปัญหาของวัยรุ่นเมื่อมีการตั้งครรภ์

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น (teenage pregnancy) ก่อให้เกิดปัญหา ๒ ด้านหลักๆ คือ

๒.๔.๑ ปัญหาด้านสังคม (sociological problem) เป็นปัญหาใหญ่และมีผลตามมาอีกมากมาย

๒.๔.๒ ปัญหาทางการแพทย์ (medical consequences) ซึ่งได้แก่ การตั้งครรภ์พบว่า การตั้งครรภ์จะมีภาวะแทรกซ้อนมากกว่าในวัยผู้ใหญ่ อัตราตายของมารดาวัยรุ่นสูงกว่าค่าเฉลี่ยอัตราตายของมารดาในวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะการทำแท้งที่ติดเชื้อและการตกเลือดจากการแท้งผลของการตั้งครรภ์ พบว่า ทารกมีอัตราตายปริกำเนิดสูงกว่ามารดาในวัยผู้ใหญ่ เนื่องจากการคลอดก่อนกำหนดเพิ่มขึ้น ทารกน้ำหนักน้อย ทารกพิการสูงชัน รวมทั้งการเลี้ยงดูทารกยังไม่เป็นและไม่ถูกต้อง ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนในมารดาที่เป็นวัยรุ่นได้แก่ ภาวะทุโภชนาการ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การติดยาเสพติด การเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และกรณีอายุน้อยกว่า ๑๕ ปี ร่างกายยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่ผลต่อวัยรุ่นเมื่อเกิดการตั้งครรภ์แล้ว ผลทางสังคมและจิตใจมักจะ

มากกว่าผลทางการแพทย์ ส่งผลให้ล้มเหลวในการศึกษาที่จะศึกษาจนจบ ล้มเหลวในการวางแผนครอบครัว และการกำหนดจำนวนบุตร และล้มเหลวในความเป็นส่วนตัว ไม่สำเร็จชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หรือตอนปลาย ไม่สามารถหางานที่มั่นคงทำได้ในอนาคต ขาดรายได้ มีฐานะยากจน และมักพบว่าชีวิตครอบครัวหย่าร้าง เลิกรากันไป ผลกระทบต่อบุตรที่เกิดจากวัยรุ่น เด็กอาจได้รับผลกระทบจากการใช้ยาเสพติดของมารดา รวมทั้งปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรมเด็กที่เกิดจากบิดามารดาที่เป็นวัยรุ่นจะมีปัญหาพฤติกรรมได้มาก ขาดความเข้าใจในอารมณ์บุตร เกิดการทอดทิ้งบุตร ทำร้ายร่างกายทุบตี หรืออาจถึงฆ่าบุตรตนเอง รวมทั้งบุตรที่คลอดออกมาน้ำหนักน้อยเนื่องจากไม่ได้มีการดูแลก่อนคลอด

๒.๕ เพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

สถานการณ์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในปัจจุบันพบว่ามีความโน้มเพิ่มสูงขึ้น และเป็นปัญหาสำคัญทางด้านสาธารณสุขของประเทศ เนื่องจากเป็นโรคที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของประชาชน ซึ่งจากข้อมูลรายงานการเฝ้าระวังโรคทางระบาดวิทยา (พงทิพย์ รัตนรัตน์ และอรพรรณ แสงวรรณลอย, ๒๕๔๘) พบว่าอัตราป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพิ่มขึ้นจาก ๒๒.๖๕ ต่อประชากรแสนคน ใน พ.ศ. ๒๕๔๔ เป็น ๒๙.๒๙ ใน พ.ศ. ๒๕๔๗ พบว่า แนวโน้มผู้ป่วยในกลุ่มนักเรียน/นักศึกษาในระดับอุดมศึกษาค่อนข้างสูง จากผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเชื้อเอชไอวีในจังหวัดต่าง ๆ พบว่า นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เคยมีเพศสัมพันธ์แล้วร้อยละ ๓.๖ ส่วนนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เคยมีเพศสัมพันธ์แล้วร้อยละ ๑.๑

จากการศึกษาของ สุปิยา จันทรมณี และธนรักษ์ ผลิพัฒน์ (๒๕๔๙) ในการเฝ้าระวังพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ใน ๒๔ จังหวัดทั่วประเทศพบว่า การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกและการใช้ถุงยางอนามัยของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ ๒ คิดเป็นร้อยละ ๒.๙ และนักเรียนหญิงร้อยละ ๑.๕ โดยอายุเฉลี่ยของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของเพศชายและเพศหญิงเท่ากันคือ ๑๓ ปี ซึ่งทั้งเพศชายและเพศหญิงมีเพศสัมพันธ์กับกับแฟนหรือคูรักสูงสุด การใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกพบว่าในกลุ่มนักเรียนชายมีการใช้ถุงยางอนามัยร้อยละ ๔๕.๘ ส่วนนักเรียนหญิงมีการใช้ถุงยางอนามัยร้อยละ ๓๓.๓

นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เคยมีเพศสัมพันธ์มีการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก ร้อยละ ๔๒.๘ โดยอายุเฉลี่ยของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ที่มีเพศสัมพันธ์แล้วที่อายุ ๑๓ ปี และมีการใช้ถุงยางอนามัยในระดับต่ำถึงปานกลาง ซึ่งนักเรียนชายเกือบครึ่งหนึ่งเคยดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ ๔๒.๕ และร้อยละ ๓๙.๔ ของนักเรียนชายดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนการร่วมเพศ สำหรับนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ เคยมีเพศสัมพันธ์แล้ว ร้อยละ ๑.๑ โดยอายุเฉลี่ยนักเรียนหญิงที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกที่ ๑๓ ปี การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกนั้น ถึงแม้จะมีจำนวนน้อยแต่

ร้อยละการใช้ถุงยางอนามัยของคุณอนเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกมีจำนวนที่ต่ำมาก คิดเป็นร้อยละ ๕.๖ โดยส่วนใหญ่ มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกกับแฟนหรือคนรัก

๓. แนวคิดการสร้างเสริมสุขภาพ ออตตาวาชาเตอร์

๓.๑ ความหมายและที่มาของการสร้างเสริมสุขภาพ

การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึงกระบวนการพัฒนา ส่งเสริมให้ประชาชนสามารถ กำหนด และดูแลสุขภาพของตนเองได้ ในการบรรลุการอยู่ดีมีสุขทั้งทางกาย จิต สังคมทั้งในระดับปัจเจก และระดับกลุ่มคนนั้นการค้นหาแรงบันดาลใจ และการตอบสนองความต้องการที่นำไปสู่การแก้ไข หรือจัดการกับสภาพแวดล้อมให้เอื้ออำนวยต่อการบรรลุผลที่คาดหวังไว้เป็นสิ่งจำเป็น ดังนั้นสุขภาพในมิติใหม่จึงไม่ใช่เป็นจุดมุ่งหมายของการดำรงชีวิต แต่เป็นต้นทุนในการดำรงชีวิต ภายใต้แนวคิดนี้ที่สุขภาพเป็นต้นทุนในระดับบุคคล และสังคม ทำให้การสร้างเสริมสุขภาพไม่ควรจำกัดอยู่ในแวดวงสาธารณสุขอีกต่อไป แต่ได้ก้าวข้ามไปสู่กลุ่มคนที่เกี่ยวข้องกับการค้นหาการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขที่ดี (Kickbusch, ๒๐๐๓)

การดำเนินงานสร้างเสริมสุขภาพของไทยได้นำแนวทางจากการประกาศกฎบัตรออตตาวา ซึ่งเป็นการประชุมระหว่างประเทศเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพที่จัดขึ้นเป็นครั้งแรก ระหว่างวันที่ ๑๗-๒๑ พฤศจิกายน ค.ศ. ๑๙๘๖ โดยมีชื่อการประชุมว่า " The first International Conference on Health promotion" และที่ประชุมได้ออกกฎบัตร (charter) ในการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุสุขภาพดีถ้วนหน้า ในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ การประชุมครั้งนี้สะท้อนให้เห็นถึงความเคลื่อนไหวในวงการสาธารณสุขทั่วโลก Ottawa Charter for Health promotion ที่กำหนดขึ้น นับว่าได้จุดแนวคิดและที่มาของนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพของหลายประเทศ โดยมีการกำหนดยุทธศาสตร์และแผนการสร้างเสริมสุขภาพควรได้รับการพัฒนาให้สามารถตอบสนองต่อความต้องการของท้องถิ่น และความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติในแต่ละประเทศ และภูมิภาค โดยคำนึงถึงความแตกต่างทางสังคม วัฒนธรรม และระบบเศรษฐกิจ

๓.๒ กลยุทธ์สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพ (ดวงใจ รุ่งโรจน์เจริญกิจ, ๒๕๔๓)

๑) Advocate เป็นการให้ข้อมูลข่าวสารแก่สาธารณชนเพื่อสร้างกระแสทางสังคม และสร้างแรงกดดันให้แก่ผู้มีอำนาจในการตัดสินใจได้กำหนดนโยบายในเรื่องการส่งเสริมสุขภาพ

๒) Enable เป็นการดำเนินการเพื่อให้ประชาชนได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี โดยกำหนดให้มีสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมสุขภาพ ประชาชนได้รับข้อมูลอย่างทั่วถึง มีทักษะในการดำเนินชีวิต และมีโอกาสที่จะเลือกทางเลือกที่มีคุณภาพเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้ประชาชนจะต้องสามารถควบคุมสิ่งต่างๆ เหล่านี้ได้

๓) Medicate เป็นสื่อกลางในการประสานงานระหว่างกลุ่ม/ หน่วยงานต่างๆ ในสังคมทั้งภาครัฐและเอกชน ทั้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการแพทย์และสาธารณสุข และหน่วยงานด้านเศรษฐกิจ สังคม และสื่อมวลชน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการมีสุขภาพที่ดีของประชาชน

๓.๓ การดำเนินการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion Action) ควรจะต้องมีกิจกรรมที่สำคัญ คือ (ดวงใจ รุ่งโรจน์เจริญกิจ, ๒๕๔๓)

๑) สร้างนโยบายสาธารณะที่เอื้อต่อสุขภาพ (Build Healthy Public Policy)

การส่งเสริมสุขภาพ มิใช่เป็นความรับผิดชอบของหน่วยงานทางการแพทย์และสาธารณสุขเท่านั้น ดังนั้นการมีนโยบายในระดับกระทรวงสาธารณสุขเท่านั้น จึงไม่เพียงพอจำเป็นจะต้องมีนโยบายสาธารณะที่ทุกหน่วยงานทั้งภาครัฐ และเอกชน จะต้องยอมรับและมีการปฏิบัติอย่างเป็นจริง ซึ่งนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ จะเกี่ยวข้องกับ กฎหมาย มาตรการทางเศรษฐกิจ การเงิน การคลัง การเก็บภาษี รวมทั้งการจัดตั้งองค์กรที่แน่ชัดเพื่อรับผิดชอบ

๒) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ (Create Supportive Environment)

การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพนี้ จะมีความหมายใน ๒ นัยยะ คือ ในนัยยะแรก หมายถึง การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มีอยู่ในระดับชุมชนระดับประเทศ และระดับโลก ทั้งนี้เนื่องจากสมดุลของธรรมชาติย่อมมีผลโดยตรงต่อการมีสุขภาพดีของมวลมนุษยชน ส่วนในอีกนัยยะหนึ่งคือการจัดสิ่งแวดล้อมให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของการดำเนินชีวิต การทำงาน และการใช้เวลาว่าง โดยการสร้างสังคมที่มีสุขภาพดี (Healthy society), การสร้างเมืองที่มีสุขภาพดี (Healthy city), การจัดที่ทำงานที่เอื้อต่อสุขภาพ (Healthy workplace) และการทำให้เป็นโรงเรียนเพื่อสุขภาพ (Healthy school) เป็นต้น

๓) การเพิ่มความสามารถของชุมชน (Strengthen Community Action)

หัวใจสำคัญของกระบวนการเพิ่มความสามารถของชุมชน คือ การสร้างพลังอำนาจให้กับชุมชน ให้ชุมชนสามารถควบคุมการปฏิบัติงานและเป้าหมายของชุมชนเองได้ ซึ่งหมายถึงว่าชุมชนจะต้องได้รับข้อมูลข่าวสาร โอกาสในการเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการสนับสนุนทางการเงินอย่างเพียงพอและต่อเนื่อง

๔) การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Develop Personal Skills)

การส่งเสริมสุขภาพ ควรช่วยให้บุคคลและสังคมเกิดการพัฒนา มีความรู้และทักษะในการดำรงชีวิต (life skills) ซึ่งเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับประชาชนที่จะควบคุมสุขภาพของตนเองและควบคุมสิ่งแวดล้อม ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพ

๕) การปรับระบบบริการสาธารณสุข (Reorient Health Services)

ระบบการบริการสาธารณสุขในปัจจุบัน ควรมีการปรับระบบให้มีกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพให้มากขึ้น มีการสื่อสารกับหน่วยงานภายนอกให้กว้างขวางยิ่งขึ้น เช่น หน่วยงานด้านสิ่งแวดล้อม ด้านสังคม ด้านการเมือง และเศรษฐกิจ นอกเหนือจากการให้บริการด้านการรักษาพยาบาลเท่านั้น นอกจากนี้ยังต้องให้ความสนใจเกี่ยวกับการวิจัยเพื่อปรับเปลี่ยนระบบและการฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ให้มีแนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

๔. แนวทางการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น

๔.๑ แนวทางการดำเนินงานของเครือข่ายองค์กรแพท (๒๕๕๐)

องค์กรแพทได้เสนอแนวคิด Positive Youth Development ซึ่งเป็นกิจกรรมในการสร้างโอกาสให้แก่เยาวชนให้ได้รับการเรียนรู้พัฒนาศักยภาพของตน และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น เสริมสร้างทักษะและความสามารถในการสร้างชีวิตที่มีคุณค่า รวมทั้งการเรียนรู้ป้องกันปัจจัยแวดล้อมที่นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยง ให้เยาวชนสามารถเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ล่อแหลมได้อย่างชาญฉลาดและหาทางออกได้อย่างเป็นผลดี โดยมีตัวในการพัฒนาเยาวชนให้เกิดคุณสมบัติดังกล่าวซึ่งมีรูปแบบการดำเนินงานเพื่อป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นประกอบด้วย

๔.๑.๑ การสนับสนุนปัจจัยภายนอกอยู่นอกเหนือจากการควบคุมของเยาวชน ได้แก่

๑) ระบบสนับสนุน เช่น ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน หรือสังคม
๒) การได้รับโอกาสหรืออำนาจในการเป็นผู้กำหนด (Empowerment) เช่น การได้รับความสำคัญจากชุมชน การมีบริการที่เอื้อ การมีพื้นที่ปลอดภัยไม่ถูกคุกคาม หรือถูกตัดสินคุณค่า

๓) การเรียนรู้ถึงขอบเขตและความคาดหวัง (Boundaries and Expectation) ไม่ว่าจะเป็นจากที่บ้าน โรงเรียน ชุมชน กลุ่มเพื่อน

๔) การได้ใช้เวลาอย่างสร้างสรรค์ (Constructive Use of Time) เช่น โอกาส

ในการสนทนา การได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ มีโอกาสเข้าถึงบริการ และพื้นที่ที่เป็นมิตรต่อเยาวชน

๔.๑.๒ การสนับสนุนปัจจัยภายในที่เยาวชนสามารถสร้างขึ้นได้ ได้แก่

๑) ความตั้งใจที่จะเรียนรู้ (Commitment to Learning)
๒) การมีค่านิยมที่เป็นไปทางบวก (Positive Values) เช่น การเอื้ออาทรต่อผู้อื่น ความรับผิดชอบต่อตนเอง และคนรอบข้าง ความซื่อสัตย์ ฯลฯ

๓) ความสามารถและทักษะในการปฏิสัมพันธ์ การวางแผน สร้างทางเลือก ตรีศตรองและตัดสินใจ รวมถึงการต้านทานและรู้จักหาทางออกจากความขัดแย้งได้อย่างเป็นผลดี

๔) การรู้จักและเคารพตัวเอง (Positive Identity) มีทัศนคติต่อตัวเองและโลกในทางบวก เชื่อมั่นว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง และสังคม มีจุดมุ่งหมายและความหวังต่ออนาคตในหลายประเทศทางตะวันตกได้สรุปกันแล้ว การหันมาใช้ Positive Youth Development ในสองทศวรรษที่ผ่านมาเป็นคำตอบที่ให้ผลดีกว่าวิธีคิดแบบเก่าที่เคยใช้มาก่อนหน้านั้น และเริ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงเชิงนโยบาย ยุทธศาสตร์ และระบบบริการกันขนานใหญ่ในการพัฒนาเยาวชน

๔.๒ แนวทางการดำเนินงานโดยแผนงานสุขภาพเด็กและเยาวชน

เป็นรูปแบบการดำเนินงานที่ให้ความสำคัญกับสถาบันครอบครัว ซึ่งทางแผนงานฯ ได้มีการศึกษาวิจัยพบว่าสาเหตุสำคัญที่ส่งผลการเกิดปัญหาในวัยรุ่นเกิดจากความอ่อนแอของสถาบันครอบครัวและชุมชน เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบัน และทุนนิยมที่สร้าง สร้างความเชื่อในเรื่องการแข่งขันแก่งแย่งและปลูกฝังตั้งแต่เด็กเล็กจนเป็นผู้ใหญ่ อีกทั้งความสัมพันธ์ในครอบครัวที่หายไปจากการทำงานที่มุ่งหาเงินจนขาดการทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว และขาดการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนในขณะเดียวกันสังคมกลับมีมุมมองต่อเด็กและเยาวชนในเชิงลบมากขึ้น การมีจิตสาธารณะของสมาชิกครอบครัว ชุมชน อ่อนแอลงมากขึ้น และการกระตุ้นจากสื่อทุนนิยมที่มีเด็กและวัยรุ่นเป็นเป้าหมายยิ่งทำให้ปัญหาวัยรุ่นมีเพิ่มมากขึ้น ซึ่งการดำเนินงานเพื่อแก้ไขปัญหาอย่างยั่งยืนนั้นควรมีการดำเนินงานในยุทธศาสตร์ที่สำคัญ ๓ ด้านคือ (สุริยเดว ทรีปาตี, ๒๕๕๓)

๔.๒.๑ เด็ก เยาวชนเป็นวัยที่มีศักยภาพและมีคุณค่าของตนเอง (Positive Youth Model)

๔.๒.๒ การมีส่วนร่วมของเด็ก เยาวชน ครอบครัวและชุมชนในกิจกรรมสาธารณะ (Community and Youth Participation)

๔.๒.๓ การได้รับการเผยแพร่และเสริมทางบวกในกิจกรรมที่ดีจากสังคม ชุมชนท้องถิ่น (Public Motivation)

๔.๒.๔ ข้อเสนอเชิงนโยบายสำหรับเด็กและเยาวชน ได้แก่

๑) พื้นที่เรียนรู้สำหรับครอบครัว เด็ก เยาวชน พ่อแม่ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการสร้างโอกาสและสร้างความเข้มแข็งให้กับครอบครัวโดยอาศัยกลยุทธ์เชิงบวก ทั้งการสร้างเสริมคุณภาพ ศักยภาพและการสร้างวินัยเชิงบวก

๒) รัฐผลักดันให้เกิดกลไกการทำงานแบบบูรณาการเพื่อเด็ก เยาวชนและครอบครัวที่เป็นรูปธรรมทั้งระดับท้องถิ่นและส่วนกลางและสร้างความเชื่อมโยงเพื่อการมีส่วนร่วม

๕. แนวคิดการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่น

๕.๑ การสื่อสารเรื่องเพศ

๕.๑.๑ แนวคิดเรื่องเพศศึกษา

ตั้งแต่ปี ค.ศ.๑๙๘๐ นับจากมีการระบาดของโรคเอดส์ ประเทศไทยได้เริ่มมีการศึกษาเกี่ยวกับประเด็นเรื่องเพศและเพศวิถีกันอย่างเข้มข้นมากขึ้น ซึ่งมุมมองการศึกษาในเรื่องเพศนั้นมาจากฐานคิดเชิงทฤษฎี ๖ ด้านได้แก่

แนวคิดเชิงการแพทย์และจิตวิทยา ซึ่งมองเรื่องเพศและเพศวิถีเป็นผลผลิตของการทำหน้าที่ทางชีววิทยาและพัฒนาการทางจิตวิทยา คำอธิบายในเรื่องของฮอร์โมนเพศ ความขัดแย้งของจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นมุมมองที่ลดทอนแยกส่วน และฐานคิดทางทฤษฎีซึ่งมักอยู่บนการอธิบายพลังขับเคลื่อนของผู้ชายที่ท่วมท้น ขณะที่อธิบายเพศวิถีของผู้หญิงในลักษณะเป็นฝ่ายรับ ใช้คำอธิบายชุดความปกติและความผิดปกติทางเพศ โดยมีแนวโน้มที่จะทำให้ความหลากหลายของเพศวิถีต่างๆ กลายเป็นประเด็นของโรค และการเจ็บป่วย

แนวคิดทางระบาดวิทยา ซึ่งอยู่บนฐานคิดของการจัดประเภทกลุ่มเสี่ยงอธิบายพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยง เพื่อมีจุดมุ่งหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยง และควบคุมโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

แนวคิดทฤษฎีด้านจิตวิทยาสังคม ซึ่งเป็นทฤษฎีหลักที่ใช้อธิบายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยง ซึ่งอธิบายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันสุขภาพอยู่ ๔ ตัว ได้แก่ การรับรู้การเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ผลประโยชน์ของ พฤติกรรมใหม่ และการรับรู้ผลเสียที่จะเกิดจากการไม่นำพฤติกรรมใหม่มาใช้ การศึกษาเรื่องเพศจึงเป็นการศึกษาที่เน้นการศึกษาความรู้ ทักษะ และความเชื่อต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัยหรือไม่ใช้

แนวคิดเชิงสตรีนิยม ที่มีมุมมองในเรื่องของระบบสังคม แบบปิตาธิปไตย และการควบคุมเนื้อตัว ร่างกาย และเรื่องทางเพศหรือเพศวิถีของผู้หญิง ซึ่งมีอยู่หลายๆ มุมมองด้วยกันตั้งแต่การมองว่าผู้หญิงเป็นเหยื่อของความรุนแรงทางเพศ ความเจ็บ ของผู้หญิงในเรื่องเพศ ผู้หญิงขาดอำนาจการต่อรองในเรื่องเพศและควบคุมเนื้อตัว ร่างกายของตนเอง และมุมมองที่ศึกษาถึงชุดประสบการณ์ การให้ความหมาย ความคิดความเชื่อของผู้หญิงในเรื่องเพศ

แนวคิดเชิงวัฒนธรรมที่ศึกษาเพศวิถี โดยมองว่าเพศวิถีเป็นมิติสำคัญในงานการศึกษาทางมานุษยวิทยา ซึ่งเป็นการเปิดมุมมองในการศึกษาชนบประเพณี ความเชื่อ พิธีกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

แนวคิดเชิงการประกอบสร้างทางสังคม ซึ่งมองว่าเพศวิถีเป็นผลผลิตของปัจจัยทาง

ประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม อธิบายว่าพฤติกรรมทางเพศและการให้ความหมายเรื่องเพศขึ้นอยู่กับสิ่งที่บุคคลกำหนดนิยามความหมายในช่วงประวัติศาสตร์ และช่วงวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน พฤติกรรมทางเพศไม่ได้มีความหมายที่เป็นสากล ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมทางเพศ และการให้ความหมายเรื่องเพศไม่ตายตัว แต่ขึ้นอยู่กับเวลาและสถานที่

แนวคิดชุดความรู้ด้านเพศวิถีศึกษาในสังคมไทย ได้แก่ มุมมองด้านศีลธรรม จริยธรรม ซึ่งตั้งอยู่บนชุดความคิดของการควบคุมตัวเอง การเคารพตนเอง วิธีคิดที่ส่งเสริมอุดมการณ์ของเพศวิถีในการแต่งงาน และส่งเสริมการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน โดยปราศจากการวิเคราะห์ชุดประสบการณ์เกี่ยวกับเพศวิถีของวัยรุ่นที่เคารพเสียงของวัยรุ่นเอง และการศึกษาด้านเพศวิถีกับงานเอดส์ ที่มักมีการตัดสินคุณค่า แยกแยะเพศวิถีแบบต่างๆ ว่าถูกต้องหรือไม่ถูกต้องยอมรับได้หรือไม่ได้ ดีหรือไม่ดี

๕.๑.๒ วัฒนธรรมเรื่องเพศในสังคมไทย

ภูมิปัญญาในการสอนเรื่องเพศศึกษาของสังคมไทยที่ผ่านมา เป็นการสอนผ่านคติและความเชื่อเรื่องเพศในสังคมไทยในอดีต มีการสะท้อนผ่านเรื่องราวของการสื่อสารเรื่องเพศ จากภาพวาดฝาผนังที่พบเห็นได้ในวัดที่เรียกว่าภาพกนก ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ทางเพศเป็นเรื่องธรรมดา โดยภาพที่แสดงให้เห็นนั้นมีทั้งภาพในเชิงสังวาส ซึ่งส่วนใหญ่เน้นไปในทางตลกขบขัน หรือการสะท้อนบรรยากาศในงานต่างๆ และภาพที่แสดงบทลงโทษที่เลือกปฏิบัติต่อผู้หญิงอย่างไม่เท่าเทียม เช่น การจักษุสาแหรกในหญิงที่ทำผิดจารีตประเพณี

วัฒนธรรมเรื่องเพศในสังคมไทยสอนให้หญิงไทยมีเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพ เรียบร้อย กริยามารยาทดีงาม แต่งกายรัดกุม และต้องรักษานวลสงวนตัว โดยกำหนดให้เพศชายเป็นเพศที่ไปจากบ้าน และเพศหญิงที่ต้องอยู่บ้าน ซึ่งเป็นความแตกต่างในเรื่องการอบรมเลี้ยงดูระหว่างเด็กหญิงและเด็กชาย ในสังคมภาคเหนือมีความเชื่อว่าเพศหญิงจะได้รับการดูแลจากผีปู่ย่า และการถูกเนื้อต้องตัวจะเป็นการผิดผี ซึ่งนำไปสู่การปรับไหม เส้นไหว้เพื่อไม่ให้ผีโกรธ เป็นการควบคุมพฤติกรรมทางเพศที่มีความหลากหลายทั้งเรื่องชนชั้น รวมทั้งกลไกในการควบคุมพฤติกรรมทางเพศทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น บทบาทความเชื่อทางศาสนา ไปจนถึงความสัมพันธ์ที่ผ่านกลไกการแต่งงาน ระบบครอบครัว เครือญาติ และการเปลี่ยนแปลงในแต่ละยุคสมัย (ยศ สันติสมบัติ ใน อมรา พงศาพิชญ์ (บรรณาธิการ), ๒๕๔๘ หน้า ๑๒-๑๓) ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูบุตรทั้งชายและหญิง ก็มีผลมาจากความคิดความเชื่อ ค่านิยมของสังคมในเรื่องความไม่เสมอภาคทางเพศ เช่น ลูกชายไม่ต้องช่วยทำงานบ้าน เพราะเป็นหน้าที่ของลูกสาว ทำให้ผู้ชายมีแนวความคิดว่างานบ้านเป็นเรื่องของผู้หญิง นอกจากนี้การเข้มงวดกวดขันต่อลูกสาวและการปล่อยปละละเลยลูกชายในเรื่องพฤติกรรมทางเพศ ซึ่งลูกชายไม่ต้องรับผิดชอบต่อความเสียหายทางเพศของผู้หญิง (วันทนี วาสิกะสิน, ๒๕๔๑)

ทัศนคติและค่านิยมของไทยต่อสตรีนั้นได้รับอิทธิพลมาจากจีนและอินเดียที่สังคมชายมีอำนาจเป็นใหญ่ ดังนั้นการสอนเรื่องเพศศึกษาจึงเน้นให้สตรีได้รับการอบรมให้มีความเหมาะสม มีกิริยามารยาท คุณสมบัติแม่ศรีเรือน เช่น การประกอบอาหาร การประดิษฐ์เครื่องใช้ และบิดามารดาจะเลือกคู่ครองให้เมื่อถึงวัยครองเรือน และสามีจะรับหน้าที่ในการดูแลต่อไป ซึ่งผู้หญิงต้อง “รักษนวลสงวนตัว” จะคบซู้ซู้ชายไม่ได้ สังคมไทยมองผู้หญิงเป็นเพศที่อ่อนแอ มีใจเรรวน ไม่มีเหตุผล จนสมัยรัชกาลที่ ๔ วัฒนธรรมตะวันตกได้เริ่มเข้ามามีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมไทย เริ่มมีการให้การศึกษา และในสมัยรัชกาลที่ ๕ ก็ทรงมีการส่งเสริมการศึกษาให้กุลสตรีแพร่หลายมากขึ้น จนมาในสมัยรัชกาลที่ ๖ ที่ทัศนคติและค่านิยมของสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ สตรีจึงมีบทบาทในสังคมมากขึ้น (วันทนี วาสิกะสิน, ๒๕๔๑)

สภาพิตสอนหญิงของกวีสุนทรภู่ ได้สะท้อนภาพสังคมไทยในสมัยนั้นว่าสอนเพศศึกษาให้ลูกผู้หญิงรักษนวลสงวนตัว จะทำอะไรให้คิดถึงบุพการี แต่จากสภาพทางสังคมไทยในปัจจุบัน ที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม อันเป็นผลเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การรับเอาแบบอย่างวัฒนธรรมของประเทศตะวันตกเข้ามา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ในด้านต่างๆ เช่น การแต่งกาย การรับประทาน ความฟุ้งเฟ้อ วัตถุนิยม และพฤติกรรมทางเพศ ที่เข้ามามีบทบาทต่อการใช้ชีวิตประจำวันมากขึ้น โดยเฉพาะกับกลุ่มคนที่เรียกว่า “วัยรุ่น” กับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่กล้าแสดงออกมากขึ้น ทั้งด้านการแต่งกาย การคบเพื่อนต่างเพศ หรือ เรื่องของเพศสัมพันธ์ ซึ่งกล้าคบเพื่อนต่างเพศกันมากขึ้น ซึ่งความสัมพันธ์ของการคบกันระหว่าง ชาย – หญิง ในปัจจุบัน มักจะจบลงที่การมีเพศสัมพันธ์

ปัจจุบันสื่อเรื่องเพศมีมากมาย ทั้งวารสาร สิ่งพิมพ์ ทีวี ที่ใช้ช่องทางดาวเทียม ซึ่งสื่อเหล่านี้ต่างนำเสนอภาพของสตรีที่นุ่งน้อยห่มน้อย กล้าพูดกล้าแสดงออกในเรื่องเพศ เป็นเรื่องที่ปกติ ภาพของสตรีต่อทัศนคติในเรื่องเพศเปลี่ยนจึงไป การตอกย้ำและผลิตซ้ำในเรื่องวัฒนธรรม ,แนวคิดและการปฏิบัติทางเพศของสตรีในสังคมอย่างต่อเนื่องเหมือนกับเป็นการสร้าง “มายาคติทางเพศ” ของสื่อที่แสดงถึงแนวคิดที่เปลี่ยนไปของสตรีในสังคมไทยปัจจุบัน ซึ่งเรื่องเพศในวัฒนธรรมไทยปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ซึ่งจากการศึกษาของ ชลิตาภรณ์ ส่งสัมพันธ์ (๒๕๕๑) ในการศึกษาถึงรสนิยม ค่านิยม และความคิดเกี่ยวเรื่อง “เพศ” ในสังคมไทย ผ่านการศึกษาเรื่องการใช้ “สื่อลามก” ที่ถูกมองว่าหยาบคาย ต้องห้าม ทำสังคมเสื่อมทราม และเป็นต้นเหตุของปัญหาทางเพศพบว่า สื่อลามกกลับเป็นที่นิยมในกลุ่มคนต่างๆ ทั้ง ชาย หญิง และ กลุ่มรักเพศเดียวกัน ในการซื้อหา แม้จะต้องแอบปิดบังและซ่อนเร้น และเป็นที่รับรู้กันเฉพาะในกลุ่มก็ตาม เรื่องเพศจึงดูจะเป็นเรื่องที่ต้องปิดบังอำพราง และเป็นที่รับรู้กันเฉพาะในกลุ่มที่มีรสนิยมเหมือนกันเท่านั้น

๕.๑.๓ การสื่อสารเรื่องเพศในสังคมไทย

ในสังคมไทย เรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับเพศเป็นประเด็นละเอียดอ่อนทางวัฒนธรรม ซึ่งวัฒนธรรมยินยอมให้มีพื้นที่และสามารถพูดถึงได้เฉพาะในพื้นที่ส่วนตัว หรืออาจมีการแทรกซึมไปในที่สาธารณะได้เฉพาะในวาระพิเศษ แต่ในปัจจุบันเรื่องเพศได้ถูกนำมาเปิดเผยมากขึ้นในพื้นที่สาธารณะที่นำมาสู่การถกเถียงกันของคนในสังคมว่า เรื่องเพศยังควรเป็นเรื่องที่สมควรถูกปกปิดต่อไป หรือควรเป็นเรื่องที่ถูกหยิบยกขึ้นมาสื่อสารให้เกิดความเข้าใจ ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการทำความเข้าใจในวัฒนธรรมเรื่องเพศในสังคมไทยที่มีความซับซ้อนหลายมิติ (กุลภาวจนสาระ, ๒๕๕๑ หน้า ๑) โดยเฉพาะเมื่อ ๒๐-๓๐ ปีที่แล้ว การพูดเรื่องเพศ เป็นสิ่งน่าอาย หรือคนส่วนใหญ่ค่อนข้างอายไม่กล้าเล่า หรือให้ข้อมูล โดยเฉพาะวัยรุ่น ที่สามารถเข้าถึงสื่อและเทคโนโลยีต่างๆ ได้มากมาย เช่น แคมฟรอกซ์ แซ่ทรม รวมถึงการใช้ข้อมูลเรื่องเพศจากอินเทอร์เน็ต จึงทำให้วัยรุ่นในปัจจุบันที่อยู่ในสังคมปิดกันแต่ปากว่าตาขีป ได้มีที่ยืน ไม่จำเป็นต้องเก็บกดเป็นเวลานาน และมีทางระบายแบบไม่ต้องเปิดเผยโฉมหน้าของตนเอง หรือถ้าต้องการเปิดเผย ก็มีเว็บแคมที่สามารถสื่อสารได้อย่างเห็นหน้าตา และเปลี่ยนแปลงทั้งระบบตั้งแต่ บริบททางสังคม เทคโนโลยี ครอบครัวยุติวิธิต ค่านิยม พฤติกรรม แต่กลับพบว่า กระบวนการสร้างการเรียนรู้เรื่องเพศกลับไม่เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (กฤติยา อาชวนิจกุล และ กาญจนา ตั้งชลทิพย์, ๒๕๕๑ หน้า ๑๓๖)

๕.๑.๔ แนวทางการสื่อสารเรื่องเพศ

๕.๑.๔.๑ ประเด็นในการสื่อสารเรื่องเพศศึกษา

กระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุขได้ร่วมกันกำหนดหลักสูตรการเรียนรู้เรื่อง“เพศศึกษา” ในนักเรียนโดยแบ่งการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ ๖ ด้าน ซึ่งสามารถใช้เป็นหลักในการสอนที่บ้านได้ด้วยเช่นกัน ดังนี้

- ๑) พัฒนาการทางเพศ(Human sexual development) ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโต พัฒนาการทางเพศตามวัย ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม
- ๒) สัมพันธภาพ (Interpersonal relation) การสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนเพศเดียวกัน และต่างเพศ การเลือกคู่ การเตรียมตัวก่อนสมรส และการสร้างครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างสามี-ภรรยา พ่อ-แม่-ลูก
- ๓) ทักษะส่วนบุคคล (Personal and communication

skills) ความสามารถในการจัดการสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เช่น ทักษะการสื่อสาร การสร้างความสัมพันธ์ และควบคุมความสัมพันธ์ให้อยู่ในความถูกต้องเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการขอความช่วยเหลือ ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

๔) พฤติกรรมทางเพศ (Sexual behaviors) การแสดงออกถึงพฤติกรรมทางเพศหรือบทบาททางเพศ (Gender role) ที่เหมาะสมกับบทบาททางเพศและวัย เป็นที่ยอมรับของสังคม ไม่เกิดความเสี่ยงทางเพศ(เช่น เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เพศสัมพันธ์ที่ปราศจากการป้องกันการตั้งครรภ์หรือการติดเชื้อ) การสร้างเอกลักษณ์ทางเพศที่เหมาะสม ความเสมอภาคทางเพศ และบทบาททางเพศที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคมอย่างสมดุล

๕) สุขอนามัยทางเพศ (Sexual health) ความรู้ความเข้าใจและสามารถดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศได้ตามวัย เช่น การดูแลรักษาอวัยวะในระบบสืบพันธุ์อนามัยการเจริญพันธุ์ สังเกตการเปลี่ยนแปลงต่างๆและความผิดปกติในลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะเพศ การหลีกเลี่ยงอันตรายจากการชอกช้ำ บาดเจ็บ อักเสบและติดเชื้อ รวมถึงการถูกล่วงเกินทางเพศ

๖) สังคมและวัฒนธรรม(Society and culture) ค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทย การให้เกียรติเพศตรงข้าม การรักษาวลิตรงตัว ไม่ปล่อยใจให้เกิดเพศสัมพันธ์โดยง่าย การปรับตัวต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยเฉพาะจากสื่อที่ยั่วยทางเพศต่างๆ และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

ในการสอนเพศศึกษาในนักเรียนดังกล่าว ยังได้กำหนดช่วงชั้นที่สอนออกเป็น ๔ ระดับ ช่วงชั้นแรกตั้งแต่ ป๑-๓(๒) ช่วงชั้นที่๒ ตั้งแต่ ป๔-๖ (๓) ช่วงชั้นที่๓ ตั้งแต่ ม๑-๓ (๔) ช่วงชั้นที่๔ ตั้งแต่ ม๔-๖(๕)โดยออกแบบให้เนื้อหาสอดคล้องกับการเรียนรู้ และแทรกลงไปในการเรียนรู้ของเด็ก ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาตอนต้น ไปจนถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย

๕.๑.๔.๒ หลักการสื่อสารเรื่องเพศ

๑)การพูดคุยเพื่อให้เด็กรับรู้ไปตามพัฒนาการทางเพศ และพัฒนาการทางจิตใจ เริ่มตั้งแต่เกิด แบ่งตามวัยและความสามารถในการรับรู้ของเด็ก พ่อแม่ต้องมีความรู้ว่าวัยใดควรให้ความสนใจเรื่องใด

๒)พ่อแม่ควรมีความรู้ทางเพศอย่างถูกต้อง ควรสนใจ หาความรู้หรือสอบถามจากผู้รู้ หนังสือ หรือสื่อที่มีคุณภาพดี การหาความรู้เรื่องนี้ทำให้พ่อแม่มีทัศนคติที่เป็นกลางกับเรื่องเพศ และรู้จักสื่อที่เหมาะสม ควรเลือกสื่อที่ง่าย ให้ความรู้ถูกต้อง เหมาะกับวัย ไม่กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ พ่อแม่สามารถหาความรู้จากหนังสือ วิดีโอ ซีดี ฯลฯ ควรอ่านให้เข้าใจก่อน ถ้าจะนำไปสอน ควรวางแผนในใจว่าจะใช้คำพูดแบบใดจึงจะเหมาะสม คิดล่วงหน้าไว้ก่อนว่าเด็กอาจสงสัยเรื่องใด เพื่อเตรียมตอบคำถามง่ายๆของเด็กอยากรู้

- ๓) การพูดคุยเรื่องเพศควร สอดแทรกไปตามช่วงเวลา
สบายๆ ในครอบครัว ตามจังหวะ เวลา และสถานการณ์ที่เหมาะสม รู้จักใช้เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น
ในชีวิตประจำวันเป็นตัวอย่างในการเรียนรู้ หรือกระตุ้นให้เด็กเรียนรู้ เช่น เหตุการณ์สุนัขที่บ้านคลอดลูก
- ๔) พูดคุยให้เหมาะสมกับความสนใจ ความอยากรู้ และ
ความสามารถทางสติปัญญา เข้าใจง่าย เป็นรูปธรรม
- ๕) พูดคุยในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อนเกิดการ
เปลี่ยนแปลง หรือปัญหาที่คาดว่าจะเกิดขึ้น เช่น สอนเรื่องประจำเดือนก่อนวัยมีประจำเดือน สอน
การป้องกันตัวเองทางเพศก่อนจะเกิดปัญหาการถูกละเมิดทางเพศ
- ๖) พ่อแม่ควรมีท่าทีและทัศนคติเป็นกลาง ไม่ควรรังเกียจ
หรืออายเวลาพูดคุยเรื่องเพศ พยายามพูดด้วยท่าที่สงบ เป็นกลาง เตรียมคำพูดล่วงหน้า และฝึกฝนให้
คล่องด้วยตนเอง ไม่แสดงความรู้สึกด้านลบ เมื่อเด็กแสดงความสนใจเรื่องเพศ ควรเปิดใจกว้าง คิด
เสมอว่าถ้าเขาอยากรู้ เป็นเรื่องปกติธรรมดา การให้เขารู้อย่างถูกต้องไม่มีผลเสีย ดีกว่าให้เขารู้จาก
แหล่งอื่นซึ่งมีโอกาสเรียนรู้แบบผิดๆ ได้
- ๗) ควรให้ความรู้อย่างถูกต้อง ไม่ควรบอปปึง หลอก
เด็ก หรือพูดให้เด็กเข้าใจผิด ถ้ารู้ว่าเขาเข้าใจผิดควรรีบแก้ไขทันที เด็กอาจงงถ้าได้ข้อมูลไม่ถูกต้อง ไม่
ครบ หรือข้อมูลขัดแย้งกัน
- ๘) พ่อแม่ และ คนในครอบครัวควรช่วยกันสอนให้
สอดคล้องกัน

๕.๒ การพัฒนาทัศนคติเชิงบวกและการสื่อสารเชิงบวก

๕.๒.๑ ทัศนคติเชิงบวก

เป็นกระบวนการพัฒนาด้านในของบุคคลซึ่งเชื่อว่ากายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่แยก
ออกจากกันไม่ได้เหมือนเหรียญที่มีสองด้าน แน่นอนว่าการมีร่างกายที่เจ็บป่วยอาจทำให้ใจห่อเหี่ยวแต่
ใจที่ป่วย จากการคิดร้าย มีแต่ความเครียดแค้นเกลียดชังก็นำมาซึ่งโรคทางกายได้เช่นเดียวกัน ทาง
การแพทย์เรียกว่า Psychosomatic disorder หรือ การเจ็บป่วยทางกายอันเนื่องมาจากจิตใจ ดังที่มีคำ
กล่าวที่ว่า "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" การมองโลกในด้านลบ ไม่เพียงแต่ทำให้จิตใจร้อนรุ่มกระวน
กระวายเท่านั้น หากยังส่งผลกระทบให้สมองส่วนล่างเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางลบ คือ ฮอร์โมน
ความเครียดหลั่ง หัวใจเต้นเร็ว ความดันเลือดสูง กรดในกระเพาะสูง ภูมิคุ้มกันต่ำลง

การมองด้านบวกจิตจะสั่งการสมองส่วนล่างด้วยคำสั่งอีกชุดหนึ่ง คือ ทำให้ฮอร์โมนความสุข
หลั่ง หัวใจเต้นช้าลง ความดันเลือดลดลง หายใจช้าลง และภูมิคุ้มกันสูงขึ้น ดังนั้นการควบคุม
จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกให้มีแต่เรื่องดีๆ จึงเท่ากับเป็นการให้ข้อมูลต่อจิตใต้สำนึกของตัวเอง ซึ่งหมายถึง

การควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบฮอร์โมน และระบบภูมิคุ้มกันให้เป็นไปทางที่จะทำให้สุขภาพดีโดยทางอ้อมซึ่งการมองโลกเชิงบวก จะช่วยให้ชีวิตมีความหวังแม้ว่าพบพานอุปสรรคใหญ่หลวง ถือว่าเป็นการหาดีในเลว หาโอกาสในวิกฤติ ซึ่งอาจทำให้เราได้รับประสบการณ์ใหม่ๆที่ไม่มีทางได้รับจากชีวิตที่ราบเรียบก็เป็นได้

๕.๒.๑.๑ หลักการมองโลกเชิงบวก

การที่คนเราจะมองโลกหรือมองคนอื่นในแง่ดีได้ ต้องมาจากพื้นฐานที่มองและเชื่อว่าตัวเองดีเสียก่อน ขั้นตอนเพื่อการมองตัวเองว่าดี มีดังต่อไปนี้ (คิดเชิงบวก, ๒๕๕๒)

บันไดขั้นที่ ๑ : มองตัวเองว่าดี

- ๑) หาข้อดีของตนเอง ลองสำรวจพิจารณาข้อดีของตนเอง (ไม่ใช่การเข้าข้างตัวเอง) อาจเป็นความดีเล็กๆ น้อย เช่น พาคนแก่ข้ามถนน ช่วยลูกนกที่ตกต้นไม้ ฯลฯ เพื่อให้เกิดความรักและความภาคภูมิใจในตัวเอง
- ๒) ถ่อมตัว การมองเห็นความดีของตนเองนั้นมีไว้เพื่อบอกตัวเองให้เกิดความพอใจในตัวเอง รักตัวเอง แต่ไม่ใช่เพื่อชมหรือคุยทับคนอื่น การถ่อมตัวจึงเป็นอีกคุณสมบัติหนึ่งที่พึงจะมีควบคู่กัน
- ๓) นอกจากจะรู้จักแข็ง (ข้อดี) แล้ว ยังควรต้องสำรวจจุดอ่อนของตนเองด้วย เมื่อเรายอมรับไดว่ำนั่นคือข้อบกพร่องของเราจริงๆ ก็จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงได้ในที่สุด
- ๔) เพิ่มความดี แม้จะรู้ว่าตนมีข้อดีในด้านใดบ้าง ก็ไม่ควรหยุดตัวเองไว้เพียงเท่านั้น แต่ควรเพิ่มคุณสมบัติอื่นๆที่ดีให้มากยิ่งขึ้น อาจเริ่มต้นโดยการตั้งเป้าหมายเป็นข้อๆว่าคุณอยากจะทำอะไรดีๆเพิ่มขึ้นบ้าง แล้วค่อยๆฝึกฝนไปที่ละข้อ

บันไดขั้นที่ ๒ : มองคนอื่นว่าดี

เมื่อผ่านบันไดขั้นแรกมาแล้ว จะทำให้เราเริ่มตระหนักว่าคนทุกคนล้วนแต่ไม่สมบูรณ์ ย่อมมีข้อบกพร่องมาน้อยแตกต่างกันออกไป (แม้แต่ตัวเราก็กยังมีข้อเสีย) ดังนั้น การมีชีวิตที่มีความสุขจึงหมายถึงการอยู่ร่วมกันโดยเลือกมองและใช้ประโยชน์จากความดีที่ผู้อื่นมีอยู่ โดยไม่ใช่การเสแสร้ง แต่มองเห็นความดีของเขาจริงๆ

บันไดขั้นที่ ๓ : มองสิ่งที่เหลืออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ขาดหาย

เมื่อเกิดปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆขึ้น ลองมองความทุกข์หรือปัญหานั้นเป็นเรื่องธรรมดา เพราะสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้วย่อมกลับไปแก้ไขไม่ได้ แต่เราสามารถนำมาพิจารณาได้ในวิกฤติที่เราพบนั้นมีข้อดีอะไรแฝงอยู่หรือจะใช้ประโยชน์จากปัญหานั้นได้อย่างไรบ้าง เช่น ผู้ป่วยที่เป็นมะเร็ง รู้สึกว่า รักตัวเองมากขึ้น เลิกทำอะไรไร้สาระ แล้วหันมาให้ความสำคัญกับการพัฒนาจิตใจมากขึ้น เช่น ฝึกสมาธิ ช่วยเหลืองานการกุศล เป็นต้น

บันไดขั้นที่ ๔ : หนึ่บอตัวเอง

ขึ้นชื่อว่าเป็นความคิดก็มักจะอยู่กับเราไม่นาน แต่ความคิดก็มักเป็นต้นทางและบ่อเกิดของการกระทำ ดังนั้น เราจึงจำเป็นต้องทำให้ความคิดดี ๆ อยู่กับเราตลอดเวลา เช่น บอกตัวเองว่าเป็นคนเก่งทุกครั้งที่ทำอะไรสำเร็จ แม้จะเป็นเพียงความสำเร็จเล็กน้อย บอกตัวเองว่าเพื่อนร่วมงานก็เป็นคนดีคนหนึ่งแม้เขาจะมีข้อบกพร่องอีกหลายอย่าง บอกตัวเองว่าเราโชคดีที่ได้ทำงานยากๆ แม้ค่าตอบแทนจะน้อยแต่ก็ทำให้เราได้ประสบการณ์ที่หาไม่ได้ง่ายๆ ฯลฯ

บันไดขั้นที่ ๕ : ใช้ประโยชน์จากคำว่าขอบคุณ

เคยมีคำสอนจากอาจารย์เซนท่านหนึ่งกล่าวว่า เมื่อต้องพบเจอเรื่องร้าย จงยิ้มแล้วกล่าวคำว่าขอบคุณ เพราะนั่นคือบททดสอบที่ดีของการมีชีวิตที่เข้มแข็ง หากมีคนด่าว่าคุณ แทนที่จะโต้ตอบ การกล่าวคำว่าขอบคุณ แทนที่จะโต้ตอบ จะช่วยลดทอนที่ความรุนแรงลงได้เกือบทั้งหมด ทั้งยังทำให้บุคคลนั้นแปลกใจ และอาจกลับไปพิจารณาพฤติกรรมของตัวเองได้โดยที่คุณไม่ต้องพูดอะไรสักคำ หากเราตั้งใจ และฝึกจนกระทั่งอุปสรรคต่างๆ อย่างมากพอ เราจะรู้สึกขอบคุณต่อข้อขัดข้องเหล่านั้นอย่างน้อยมันก็ทำให้เราเรียนรู้ที่จะเข้มแข็งมากยิ่งขึ้น เข้าใจจากความผิดพลาดว่าสิ่งใดไม่ควรทำ

๕.๒.๑.๒ การสร้างวินัยเชิงบวก

ดร.โจน อี. เดอร์แรนท์ นักจิตวิทยาคลินิกเด็ก และผู้ช่วย

ศาสตราจารย์สาขาสังคมวิทยาด้านครอบครัว มหาวิทยาลัยมานิโทบา รัฐวินนิเพ็ก ประเทศแคนาดา ได้นำเสนอแนวคิดการเลี้ยงดูเด็กในหนังสือ Positive Discipline: What it is and how to do it ซึ่งได้มีการแปลเป็นภาษาไทยในชื่อ การสร้างวินัยเชิงบวก : การสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องและวิธีนำไปใช้ โดย ดร.สมบัติ ตาปัญญา นักจิตวิทยาคลินิก และผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ซึ่งสามารถเรียกได้ว่าเป็น แนวคิดของการสร้างวินัยเชิงบวก อันเป็นแนวคิดที่กำลังได้รับความนิยมในปัจจุบัน โดยให้ความหมายของการสร้างวินัยเชิงบวกนั้น ในความเห็นของ ดร.โจน แสดงให้เห็นว่า สิ่งนั้นคือแนวทางในการสั่งสอนและอบรมเลี้ยงดู อันจะช่วยให้เด็กประสบความสำเร็จด้วยการให้ข้อมูลความรู้แก่เด็ก และสนับสนุนการเติบโตของพวกเขา ซึ่งมีหลักปฏิบัติอยู่ ๔ ประการด้วยกัน คือ การหาเป้าหมายการเลี้ยงดูในระยะยาว ให้ความอบอุ่น (ความรักและความปลอดภัย) เข้าใจในความคิดและความรู้สึกของเด็ก การแก้ปัญหา ซึ่งจากกระบวนการสร้างวินัยรูปแบบนี้ ทำให้เราสามารถเห็นจุดเด่นของการสร้างวินัยเชิงบวก ซึ่งนับเป็นผลดีที่แตกต่างกว่าวิธีการอบรมเลี้ยงดูรูปแบบอื่น ๆ จุดเด่นของการสร้างวินัยเชิงบวกนั้น ได้แก่

๑) ไม่ใช้ความรุนแรง และให้เกียรติเด็กในฐานะผู้เรียนรู้

๒) รู้จักการค้นหาทางแก้ปัญหาระยะยาวอันเป็นแนวทางในการ

พัฒนาวินัยในตนเองของเด็ก

๓) ได้สื่อสารกันอย่างชัดเจน ในเรื่องของความคาดหวัง กฎ และ ข้อจำกัดที่พ่อแม่วางไว้ให้เด็ก

๔) สร้างความสัมพันธ์ และเคารพซึ่งกันและกันระหว่างพ่อแม่ และเด็ก

แนวคิดของการสร้างวินัยเชิงบวกนั้น นับว่าจะเป็นแนวคิดที่สอดคล้องกับอนุสัญญาว่าด้วย สิทธิเด็กอย่างแท้จริง เพราะเป็นแนวคิดที่ส่งเสริมให้ทั้งผู้ใหญ่และเด็กได้มีโอกาสพูดคุยร่วมกัน และ ส่งผลต่อการยอมรับสิทธิซึ่งกันและกัน วิธีนี้จะช่วยลดการกระทำความรุนแรงต่อเด็กลงได้ เพราะทั้งเด็ก และผู้ใหญ่มีความเข้าใจกันมากขึ้น นรรัชต์ ผืนเขียว (๒๕๕๑)

๕.๒.๒ การสื่อสารเชิงบวก

การสื่อสาร คือ กระบวนการติดต่อสัมพันธ์ ถ่ายทอดข้อมูล ความคิด ความรู้สึก ทศนคติและค่านิยมระหว่างบุคคล เพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และเกิดพฤติกรรมตาม วัตถุประสงค์ การสื่อสารที่ดีนำไปใช้ในการสอน ประชาสัมพันธ์ การให้คำปรึกษา การทำงานร่วมกัน อย่างมีประสิทธิภาพ การสื่อสารทางบวก (positive communication) เป็นรูปแบบและเทคนิคการ สื่อสารเชิงสร้างสรรค์ สร้างความรู้สึกร่วมกันที่ดี เกิดความเข้าใจ จูงใจให้ร่วมมือ ยอมรับและเกิด การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องสื่อสารกับวัยรุ่นซึ่งมักมีปัญหาในการพูดคุย สอน ตักเตือน และปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (พนม เกตุมาน, ๒๕๕๔)

๕.๒.๒.๑ เทคนิคการสื่อสารทางบวก

เทคนิคต่อไปนี พ่อแม่ ครูอาจารย์ และผู้ปฏิบัติงานกับวัยรุ่นสามารถ นำไปใช้เพิ่มประสิทธิภาพในการสื่อสารกับวัยรุ่น

๑) มีทัศนคติที่ดีกับวัยรุ่น (Good Attitudes)

ทัศนคติที่ดีต่อวัยรุ่นที่ช่วยให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจ ร่วมมือ เปิดเผย ยอมรับได้ง่าย คือท่าทีด้านบวกแบบยอมรับโดยไม่มีเงื่อนไข (unconditioned positive regard) มองในแง่ดี เป็นกลาง (neutral) มีความเข้าใจ (understanding) อยากช่วยเหลือ (empathy) เห็นใจ (sympathy) เริ่มต้นจากการค้นหาด้านดี และหยิบยกข้อดีของวัยรุ่นมาเริ่มต้นในการสื่อสาร ความรู้สึกดีนี้จะถ่ายทอดทางสีหน้า แววตา ท่าทีและท่าทางที่รับรู้ได้ ทำให้เกิดการยอมรับ เปิดช่อง การสื่อสารสองทาง (two - way communication)

๒) จัดสิ่งแวดล้อมให้ดี

สถานที่พูดคุยสื่อสารได้ดีควรเป็นส่วนตัว สงบ ผ่อนคลาย ไม่มีการรบกวน เพื่อส่งเสริมให้เปิดเผยได้ง่าย ท่าทางที่ดี ทิศทางของการนั่งควรเป็นมุมฉากเยื้องกัน (square position) ไม่ควรนั่งหันหน้าชนกันตรงๆ ไม่ควรมีสิ่งของกั้นระหว่างกัน ไม่ควรยืนคุยกับวัยรุ่น

หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งยืน ระยะระหว่างกันควรใกล้ พอที่จะสัมผัสต้นแขนหรือไหล่ได้ง่าย การสัมผัสอย่างเหมาะสม แสดงความนุ่มนวลความใกล้ชิด

๓) ทักทาย (Greeting)

ในระยะแรก ผู้สื่อสารควรเริ่มต้นจากการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี ด้วยการทักทายอย่างอ่อนโยนนุ่มนวล เป็นกันเอง การทักทาย ถามเรื่องง่ายๆ (small talk) แสดงความเป็นกันเอง พยายามเรียกชื่อวัยรุ่นมากกว่าใช้สรรพนาม เช่น “สวัสดีครับ(เรียกชื่อ)” “....(ชื่อ) เมื่อจะทำอะไรอยู่ครับ ” “ทานข้าวแล้วหรือยังครับ(ชื่อ)” “....(ชื่อ) คาบที่แล้วเรียนอะไรยากไหมคะ” “....(ชื่อ) ลงแข่งกีฬาที่ผ่านมามีผลเป็นอย่างไร”

ถ้าผู้สื่อสารไม่ใช่พ่อแม่ การรู้จักพื้นฐานวัยรุ่นบ้าง เช่น ชอบอะไร ทำอะไร เพื่อนเป็นใคร โดยเฉพาะด้านดี ๆ จะใช้เป็นจุดเริ่มต้นคุยได้อย่างดี พยายามเรียกชื่อเพื่อแสดงความรู้จัก

สร้างความคุ้นเคยเสมอ หลีกเลี่ยงคำว่า “เธอ” หรือสรรพนามอื่น

ในกรณีที่ยังไม่รู้จักกัน ควรแนะนำตัวเอง วัตถุประสงค์ของการคุยกัน เวลาที่จะคุยกัน เพื่อให้วัยรุ่นเข้าใจ บรรยากาศผ่อนคลาย และเป็นกันเอง

๔) เริ่มต้นจากข้อดีของวัยรุ่น (Beginning with Positive Aspects)

พยายามหาข้อดี จุดดี ด้านบวกของวัยรุ่น และหยิบยกมาเป็นจุดเริ่มต้นก่อน เช่น การแสดงความยินดี แสดงข้อดีของวัยรุ่นก่อน เช่น “ดีมากที่.....(ชื่อ) รับประทานข้าว” “พ่อกำลังอยากคุยกับลูกพอดี ได้ข่าวดีเรื่องผลสอบของลูกแล้ว ” “ตื่นเช้าดี แม่อยากปรึกษาเรื่อง.....” “ครูทราบที่.....(ชื่อ) ชนะการแข่งขันวิ่ง ดีใจด้วยนะ ” “ครูยินดีกับผลการสอบที่ผ่านมาของ.....(ชื่อ)” “การประกวดการแสดงที่ผ่านมามี..... (ชื่อ) ทำได้ดีมากนะ” อาจใช้เวลาสักครูในการคุยเรื่องที่วัยรุ่นพอใจเกี่ยวกับตัวเอง แสดงให้เห็นว่าครู หรือพ่อแม่ สนใจ ดีใจ ชื่นชมตัวเขา ก่อนจะเริ่มต้นในเรื่องที่ต้องการคุยด้วยจริง

๕. สืบถามลงไปปัญหา

ครูหรือพ่อแม่พยายามสำรวจความรู้ ความเข้าใจของวัยรุ่นในการพูดคุยกครั้งนี้ โดยใช้เทคนิคการถาม “รู้ไหมว่าพ่ออยากคุยด้วยเรื่องอะไร ” “ทราบหรือไม่ว่าครูอยากคุยด้วยเรื่องอะไร ” “ช่วยเล่าให้ครูฟังว่าเกิดอะไรขึ้น ” “เป็นอย่างไร ถึงมาพบครูที่นี่ ” “ลองเดาว่า เหตุใดพ่อแม่ถึงพามาพบครู”

๖. ฟังอย่างตั้งใจ (Active listening)

การสื่อสารที่ดีควรเป็นไปแบบสองทาง คือการฟังและการพูด แต่ในระยะแรกควรพยายามกระตุ้นให้วัยรุ่นพูดและแสดงออก สร้างทัศนคติให้วัยรุ่นรู้สึกว่าเป็น “ผู้ใหญ่สนใจ และฟัง” การฟังอย่างตั้งใจ (active listening) แสดงออกโดยสนใจฟัง จดจำรายละเอียด

พยายามเข้าใจความคิดความรู้สึก สอบถามเมื่อสงสัย ให้วัยรุ่นขยายความ และถามความคิด ความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องนั้นเป็นระยะๆ ในขณะที่ฟังอย่าเพิ่งวางแผนว่าจะพูดอะไรต่อไป ให้สนใจจดจำข้อมูลที่วัยรุ่นพูดให้ได้ และอ้างอิง ถึงในทางบวก วัยรุ่นจะรู้สึกประทับใจที่ผู้ใหญ่สนใจ จำได้ ทำให้ร่วมมือเปิดเผยมากขึ้น การคิดวิเคราะห์ไปด้วยในระหว่างการฟัง ช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมวัยรุ่นว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ระมัดระวังทัศนคติของตนเองที่อาจไม่ชอบพฤติกรรมนั้น ทำให้รีบตัดสิน สั่งสอนเร็วเกินไป ทำให้วัยรุ่นหยุด การเปิดเผย

๗. หลีกเลี่ยงการใช้คำถามที่ขึ้นต้นว่า “ทำไม”

วัยรุ่นมีพฤติกรรมบางอย่างไม่ดี ผู้ใหญ่มักเคยชินกับการถามด้วยคำว่า “ทำไม” เช่น “ทำไมเธอมาโรงเรียนสาย” “ทำไมเธอไม่ตั้งใจเรียน” การใช้คำถามที่ขึ้นต้นว่า “ทำไม.....” สื่อสารความหมาย ๒ แบบ คือ ๑. เธอแย่มาก ทำไมจึงทำเช่นนั้น ๒. ถ้ามีเหตุผลดีๆ การกระทำเช่นนั้นก็อาจเป็นที่ยอมรับได้ผลที่ตามมามักเป็นด้านลบ คือ วัยรุ่นรู้สึกถูกตำหนิว่าตนเองไม่ดี และอาจพยายามหาเหตุผลเข้าข้างตนเองมากขึ้น เพื่อยืนยันว่าความคิดและการกระทำของเขาถูกต้อง คำถาม “ทำไม” จึงกระตุ้นและส่งเสริมให้วัยรุ่นเถียงแบบข้างๆ คูๆ จนในที่สุดผู้ใหญ่โมโหเอง เสียความสัมพันธ์ได้ง่าย ดังนั้นพยายามหลีกเลี่ยงคำถามที่ขึ้นต้นด้วยคำว่า “ทำไม” ถ้าต้องการทราบเหตุผลจริงๆ ของพฤติกรรมนั้น ให้เปลี่ยนเป็นคำถามต่อไปนี้ “พออยากรู้จริงๆ ว่าอะไรทำให้ลูกทำอย่างนั้น” “พอจะบอกได้ไหมว่า (ชื่อ) คิดอย่างไรก่อนที่จะทำอย่างนั้น” “เกิดอะไรขึ้น ทำให้ มาโรงเรียนสายในวันนี้” “เหตุการณ์เป็นอย่างไร ลองเล่าให้แม่เข้าใจหน่อย”

๘. ใช้คำพูดที่ขึ้นต้น “ฉัน.....” มากกว่า “เธอ.....”

(

I - YOU Message)

ประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “เธอ” หรือ “คุณ” นั้น เรียกว่า You-message มักแฝงความรู้สึกด้านลบคุกคาม และตำหนิ การสื่อสารที่ดีควรเปลี่ยนไปเป็นประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉัน” หรือ “ผม” ที่เรียกว่า I -message ที่สร้างความรู้สึกนุ่มนวลกว่าแทนสังเกตเปรียบเทียบประโยค You และ I - message ในการสื่อสารความต้องการเดียวกันต่อไปนี้

๙. กระตุ้นให้บอกความคิด ความรู้สึก ความต้องการ

ผู้ใหญ่ควรฝึกให้วัยรุ่นมีทักษะการสื่อสาร กล่าวพูด กล่าวบอกความคิด ความรู้สึก และความต้องการ วัยรุ่นบางคนกลัวเพื่อนไม่ยอมรับ เลยยอมทำตามเพื่อน ไม่กล้าปฏิเสธ ถูกเพื่อนเอาเปรียบพ่อแม่และครูช่วยกระตุ้นเรื่องนี้ได้ ด้วยคำถาม “.....(เรียกชื่อ) คิดอย่างไร เรื่องนี้.....” “.....รู้สึกอย่างไร ลองเล่าให้ครูฟัง.....” “.....ต้องการให้เป็นอย่างไร.....”

ผู้ใหญ่ควรรับฟังวัยรุ่นมากๆ ให้เขารู้สึกว่า การพูดบอกเรื่องเหล่านี้เป็นเรื่องปกติ เป็นที่ยอมรับ

และสามารถบอกกับเพื่อนและคนอื่นๆ ได้เช่นกัน ในระยะท้ายๆ เมื่อความสัมพันธ์ระหว่างผู้ใหญ่กับวัยรุ่นดี สังเกตโดยทำที่ว่าเริ่มยอมรับยอมฟังบ้างแล้ว ผู้ใหญ่อาจสื่อสารสิ่งที่คิด รู้สึก และต้องการสั้นๆ อย่างนุ่มนวล สงบ เพื่อให้เขาทราบความต้องการ ความคาดหวังและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ดีขึ้น

๑๐. ถามความรู้สึก สะท้อนความรู้สึก

การสอบถามความรู้สึก และสะท้อนความรู้สึก ช่วยสร้างความรู้สึกการประคับประคองทางจิตใจ (emotional support) แสดงถึงความเข้าใจ สนใจ วัยรุ่น เช่น “.....(ชื่อนักเรียน) คงเสียใจ ที่คุณครูทำโทษ” (สะท้อนความรู้สึก) “....รู้สึกอย่างไรบ้าง ที่พ่อแม่ไม่ได้อยู่ด้วยกัน” (ถามความรู้สึก) “....รู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อถูกเพื่อนแกล้ง” (ถามความรู้สึก)

๑๑. ถามความคิดและสะท้อนความคิด

การสอบถามความคิด เป็นเทคนิคแสดงความสนใจ พยายามเข้าใจ และให้เกียรติความคิดวัยรุ่นเช่น “เมื่อ....โกรธ เธอคิดจะทำอย่างไรต่อไป ” (ถามความคิด) เมื่อวัยรุ่นตอบว่า “ผมอยากกลับไปชกหน้ามัน ” ควรพูดต่อไปว่า “เธอโกรธมากจนคิดว่าน่าจะกลับไปชกหน้าเขา” (สะท้อนความรู้สึก และความคิด)

การถามและสะท้อนความรู้สึกและความคิด ได้ประโยชน์มากในการทำให้อายุรุ่นรู้สึกว่าเขา พยายามเข้าใจ (ความคิด และความรู้สึก) ของเขา เกิดความสัมพันธ์ที่ดี รู้สึกเป็นพวกเดียวกัน จูงใจให้เปิดเผยข้อมูล ชักจูงให้เปลี่ยนพฤติกรรมง่ายขึ้น

๑๒. การกระตุ้นให้เล่าเรื่อง (Facilitation)

การกระตุ้นให้เล่าเรื่องราว ทำได้โดยใช้ชุดคำถามที่จูงใจ ตามปัญหาหรือเรื่องราวที่เกิดขึ้น “ครูทราบเบื้องต้นมาว่า..... คุณพ่อคุณแม่รู้สึกเป็นห่วงที่.....”

๑๓. ใช้ภาษากาย

สีหน้า แววตา ท่าทาง ของผู้ใหญ่จะสื่อให้วัยรุ่นรู้สึกได้ดีกว่าคำพูด ทำให้เกิดความเป็นกันเองอยากเข้าใจ อยากช่วยเหลือ ไม่ตัดสินความผิด หรือแสดงการไม่เห็นด้วยกับพฤติกรรมหรือสิ่งที่วัยรุ่นเปิดเผย เวลาคุยกับวัยรุ่นไม่ควรนั่งกอดอก ซึ่งแสดงท่าทางปิด ไม่ยอมรับ สายตาควรจับที่ใบหน้าเคลื่อนไหวไปมาระหว่างตาและปาก พยักหน้ายอมรับตามจังหวะเหมาะสม เมื่อเห็นด้วย ยอมรับ ยิ้มแสดงท่าชื่นชมในสิ่งที่ดี ปิดโทรศัพท์มือถือ หยุดการทำงานทุกอย่างระหว่างพูดคุย สัมผัสที่แขนในจังหวะที่แสดงความเข้าใจ เห็นใจ แต่ระวังการแตะเนื้อต้องตัวระหว่างเพศตรงข้าม

๑๔. แสดงท่าที่เป็นกลางต่อพฤติกรรมเสี่ยงวัยรุ่น

การแสดงความเห็นที่เป็นกลาง แสดงความ

เข้าใจพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ของวัยรุ่น ช่วยให้วัยรุ่นเปิดเผยมากขึ้น แสดงโดยใช้ประโยคต่อไปนี้ “ความสนใจเรื่องเพศในวัยรุ่น ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ มีความสนใจเรื่องนี้บ้างไหม ” “วัยรุ่นบางคนเขามีแฟนกัน สนใจใครบ้างไหม ” “วัยรุ่นบางคนมีเพื่อนใช้ยาเสพติด และอาจชักชวน เคยเห็นบ้างไหม เคยลองบ้างไหม”

๑๕. ขมบนหลังคา ดำที่ได้ถูน

เมื่อมีพฤติกรรมดี ผู้ใหญ่ควรชม ให้เกิดความภาคภูมิใจตนเอง ถ้ามีโอกาสควรชมต่อหน้าผู้อื่นหรือให้ผู้อื่นร่วมชื่นชมด้วย เมื่อชมแล้ว อาจเสริมให้เด็กรู้สึกดีต่อตนเอง ชื่นชมตัวเอง ต่อไปวัยรุ่นไม่ต้องรอให้คนอื่นเห็นความดีของตน หรือรอให้คนอื่นชม ดังตัวอย่างนี้ “ครูดีใจมากที่เธอช่วยเหลือเพื่อน เธอคงรู้สึกภูมิใจในตัวเองที่ทำเช่นนั้น ใช่ไหม ” “พวกเราภูมิใจที่เธอได้รางวัลครั้งนี้ ช่วยกันตบมือให้หน่อย เธอคงภูมิใจในตัวเองเหมือนกันใช่ไหมจะ”

ในทางตรงกันข้าม เมื่อเด็กมีพฤติกรรมไม่ดี ครูควรมีเทคนิคในการตักเตือน เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม แต่เวลาเตือน อย่าให้เกิดความรู้สึกอับอาย ให้นักเรียนค่อยๆ คิด และยอมรับด้วยตัวเอง อย่าให้เสียหน้า การเตือนเรื่องที่อับอายควรเตือนเป็นการส่วนตัว ก่อนจะเตือน ควรหาข้อดีของเขาบางอย่าง ชมตรงจุดนั้นก่อน แล้วค่อยเตือนตรงพฤติกรรมนั้น เช่น “ครูรู้ว่าเธอเป็นคนฉลาด แต่ครูไม่เห็นด้วยกับการที่เธอเอาของเพื่อนไปโดยไม่บอก ” (ใช้ I - message ร่วมด้วย) “ครูเห็นแล้วว่าเธอมีความตั้งใจมาก แต่งานนี้เป็นงานกลุ่ม ที่ครูอยากให้ช่วยกันทำทุกคนนะจ๊ะ”

๑๖. คำหิที่พฤติกรรม มากกว่า ตัวบุคคล

ถ้าจะตำหนิวัยรุ่น ระวังปฏิกริยาต่อต้านไม่ยอมรับซึ่งเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติโดยกลไกทางจิตใจที่ปกป้องตนเอง เมื่อเริ่มต้นไม่ยอมรับ จะไม่สนใจฟัง ไม่เชื่อ ไม่เห็นด้วยสิ่งที่ผู้ใหญ่บอก (แม้ว่าเรื่องที่พูดต่อมาเป็นเรื่องจริง) วิธีการที่ทำให้วัยรุ่นยอมรับ และไม่เสียความรู้สึกด้านดีของตนเอง ทำได้ด้วยการตำหนิที่พฤติกรรม แทนการตำหนิที่ตัววัยรุ่น ไม่ควรตำหนิแล้วซ้ำเติม ประชดประชัน เสียดสี เช่น “ใช้อะไรคิดเนี่ยะ หัวนะมีหรือเปล่า”

๑๗. กระตุ้นให้คิดด้วยตนเอง

ในการฝึกให้วัยรุ่นคิดและแก้ปัญหาควรฝึกให้คิดเองก่อนเสมอ เมื่อคิดไม่ได้จริงๆ อาจช่วยชี้แนะให้ในตอนท้าย เช่น “....คิดว่าปัญหายูที่ไหน ” (ให้คิดสรุปหาสาเหตุของปัญหา) “แล้ว....จะอย่างไรต่อไปดี ” (ให้คิดหาทางออก) “ทางออกแบบอื่นละ มีวิธีการอื่นหรือไม่” (ให้หาทางเลือกอื่นๆ ความเป็นไปได้อื่นๆ)

๑๘. ประคับประคองอารมณ์ (Emotional Support)

จิตใจ อารมณ์ของวัยรุ่นจะรู้สึกดีขึ้น เมื่อเกิดความหวังด้านบวก (hope) เช่น ประโยชน์จากการพูดคุยกัน ความเข้าใจที่ดีขึ้น ความหวังที่มีโอกาสสำเร็จ การช่วยเหลือโดยผู้ใหญ่ การได้ระบายความรู้สึก (ventilation) “บางทีการร้องไห้ หรือได้

ระบายความทุกข์ใจไม่สบายใจก็ช่วยให้ใจสบายขึ้น ” “ครูอยากให้.....เล่าเรื่องที่อาจไม่สบายใจ แต่อาจทำให้เราเข้าใจเหตุการณ์ดีขึ้น ” ได้รับการชมเชย (positive reinforcing) “ครูคิดว่าเป็นการดีมาก ที่...อยากจะเข้าใจตัวเอง อยากแก้ไขเปลี่ยนแปลง” ความหวังในการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

“จากที่เล่ามา คิดว่า อาการต่างๆ เกิดจากอารมณ์ซึมเศร้า ซึ่งรักษาได้ การช่วยเหลือต่อไป

๑๙. คาทหวังด้านบวก

ผู้ใหญ่ควรแสดงความคาดหวังด้านบวกต่อวัยรุ่นมองเขาในแง่ดี และให้โอกาสเขาคิด ไตร่ตรอง ด้วยตัวเอง “พ่อคาดหวังว่าคุณน่าจะทำได้สำเร็จ ” “ลองดูนะ แม่น่าจะทำได้”

๒๐. สรุปและยุติการสนทนา

การยุติการสื่อสารในตอนท้ายควรสรุปสิ่งที่ได้คุยกัน การวางแผนต่อไปว่าจะทำอะไรตอบคำถามที่วัยรุ่นอาจจะมี กำหนดนัดหมายครั้งต่อไป การยุติการสนทนาได้ดีจะช่วยให้วัยรุ่นร่วมมือในการพบอีกการสรุปอาจให้วัยรุ่นสรุปเอง แล้วผู้ใหญ่ช่วยเสริมหรือผู้ใหญ่เป็นฝ่ายสรุปทั้งหมดก็ได้

๕.๓กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญา (Contemplative Education)

๕.๓.๑ ความหมายของการสอนแบบจิตตปัญญา (สมสิทธิ์ อัครนิจี, ๒๕๕๒)

การสอนแบบจิตตปัญญา หมายถึง การสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยมุ่งถึงจิตตปัญญา โดยให้ความหมายจิตว่า เป็นการเรียนที่ตรงกับความต้องการของผู้เรียน มีการปฏิบัติทางความคิด ตื่นตัวและสนุกที่จะเรียน ส่วนปัญญานั้นหมายถึงการส่งเสริมพุทธิปัญญา ด้วยการเพิ่มพูนและขยายข้อความรู้ที่จำเป็นต้องเรียนให้เกิดความเข้าใจอย่างกระจ่างชัดและจำได้จากกิจกรรมการสอน

จิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education) เป็นวิธีการเรียนรู้ที่นำผู้เรียนไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่มีลักษณะพิเศษคือ มุ่งไปที่การพัฒนาชีวิตโดนการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลก จากรากฐานของการปฏิบัติและฝึกฝนจริง แนวคิดเรื่องจิตตปัญญาศึกษา เริ่มต้นขึ้นที่มหาวิทยาลัยนาโรปะมลรัฐโคโลราโด ประเทศสหรัฐอเมริกา ในค.ศ. ๑๙๔๗ มหาวิทยาลัยแห่งนี้ก่อตั้งโดยเชอเกียม ตรุงปะรินโปเช ผู้นำจิตวิญญาณชาวทิเบต ที่มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ความรู้ด้านจิตตปัญญาให้แก่ชาวตะวันตก มหาวิทยาลัยนาโรปะมีการจัดการศึกษาที่มุ่งเน้นไปที่การสืบค้นสำรวจภายในตนเอง การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรงและการรับฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง ซึ่งจะนำไปสู่การตระหนักรู้ การหยั่งรู้ ความเปิดกว้าง ความเคารพในความเป็นมนุษย์และการยอมรับในความแตกต่างหลากหลาย

ในประเทศไทยได้มีการรวมตัวของภาคีเครือข่ายจิตตปัญญาศึกษา อันเป็นการร่วมตัวอย่างไม่เป็นทางการของกลุ่มผู้สนใจในการเข้าร่วมหารือ เพื่อให้เกิดการขับเคลื่อนงานสร้างคนที่เป็นกำลังสำคัญในการให้ศึกษาตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา กลายมาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาทั่วไปใน

หลักสูตรการศึกษาทุกประเภทและทุกระดับ จิตตปัญญาศึกษาจึงเกิดขึ้นมาเพื่อเชื่อเชิญให้คนในยุคสมัยได้เข้าไปสัมผัสกับการเข้าถึงสิ่งสูงสุด หรือการเข้าถึงความจริง ความดี ความงาม เพื่อไปพบกับอิสรภาพ ความสุข และความรักอันไพศาล ที่พ้นไปจากการยึดเอาตัวเองเป็นศูนย์กลางด้วย การเจริญสติในรูปแบบต่าง ๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วในข้างต้น ซึ่งคนในยุคนี้ห่างไกลจากการเข้าถึงความจริง ความดี ความงามจนอาจกล่าวได้ว่าเป็นเรื่องที่ต้องการ “การปฏิวัติจิตสำนึก (Consciousness Revolution)”

๕.๓.๒ ความสำคัญของจิตปัญญา

การศึกษาที่มีอยู่ในโลกโดยทั่วไปขณะนี้ ซึ่งเน้นที่การเรียนรู้วิชาความรู้เรื่องต่างๆ อันเป็นเรื่องนอกตัวเท่านั้น แม้มีความจำเป็น แต่เมื่อขาดการเรียนรู้เรื่องในตัว ก็ขาดความสมบูรณ์ ยิ่งข้าง แยกส่วน เมื่อมนุษย์ขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง ก็ทำให้โลกทัศน์และวิธีคิดเบี่ยงเบนไปจากความเป็นจริง เกิดความบีบคั้น ทั้งในตัวเองและระหว่างกัน สังคม เป็นต้นเหตุของปัญหาต่างๆ ในสังคมจนวิกฤต อนึ่งการขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง ผลักดันให้ผู้คนในปัจจุบันต้องไปหาอะไรมาเติม สิ่งที่หามาเติมคือ หนึ่ง ยาเสพติด สอง ความฟุ้งเฟ้อ สาม ความรุนแรง ซึ่งล้วนเป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนอันนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ให้ทวีมากขึ้น พฤติกรรมเหล่านี้จะแก้ไม่ได้เลยตราบไต่ที่มนุษย์ยังขาดความสมบูรณ์ในตัวเอง หากมีความสมบูรณ์ในตัวเอง มนุษย์จะมีความเป็นอิสระ มีความสุข และมีเมตตารักอันไพศาล อันเป็นไปเพื่อการอยู่ร่วมกันด้วยดี เพราะในศักยภาพของความเป็นมนุษย์นั้น มนุษย์สามารถมีความสุขและความสร้างสรรค์ในการทำงานร่วมกันได้ทุกแห่งหนของมนุษยชาติจึงอยู่ที่การเรียนรู้เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐาน(Transformative Learning) ทั้งในตัวเอง (Personal Transformation) และเชิงองค์กร (Organizational Transformation)

จิตตปัญญาศึกษา คือการศึกษาที่ทำให้เข้าใจด้านในของตัวเอง รู้ตัว เข้าถึงความจริง ทำให้เปลี่ยนมุมมองเกี่ยวกับโลกและผู้อื่น เกิดความเป็นอิสระ ความสุข ปัญญา และความรักอันไพศาลต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสิ่ง หรืออีกนัยหนึ่ง เกิดความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์โดยเน้นการศึกษาจากการปฏิบัติ เช่น จากการทำงาน ศิลปะ โยคะ ความเป็นชุมชน การเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม สนุกสนาน การเรียนรู้จากธรรมชาติ และจิตตภาวนา เพื่อยกระดับจิตวิญญาณของตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพื่อความสุขและการอยู่ร่วมกันด้วยสันติ

๕.๓.๓ หลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องของการสอนแบบจิตปัญญา

เป็นการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง การเรียนการสอนต้องตอบสนองความรู้สึกรู้สึก และความต้องการของผู้เรียน สร้างความเข้าใจและตระหนักรู้ในสิ่งที่ผู้เรียนต้องเรียนรู้ อยู่เสมอ ปัจจัยหลักของการสอนคือ ผู้เรียน การสอนที่ดีต้องสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้เรียนได้ตามจุดประสงค์ของการสอน ทำให้ผู้เรียนมีความสุข ใฝ่รู้อย่างต่อเนื่อง และการสอนต้องตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของผู้เรียน ที่ด้านอารมณ์และสังคม ครูต้องให้ความสำคัญต่อผู้เรียน

๕.๓.๔ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการสอนตามแนวคิดจิตปัญญาคือ ทฤษฎีทางด้านพุทธิปัญญา ได้แก่ ทฤษฎีของเปียเจต์ และบรูเนอร์ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการสอนแบบจิตปัญญา เปียเจต์ ได้กล่าวถึงทฤษฎีทางด้านพุทธิปัญญา การสร้างข้อความรู้ ว่าเกิดจากกระบวนการรับรู้ ความเข้าใจ และการคิดของเด็กเมื่อมีวุฒิภาวะ เป็นกระบวนการ ที่เกิดจากการกระทำสองกระบวนการ คือ กระบวนการซึมซับสิ่งใหม่ และกระบวนการปรับความสมดุลของความรู้เดิมและความรู้ใหม่ ซึ่งการรับประสบการณ์ใหม่ เข้าสู่กรอบความรู้กับประสบการณ์ที่มีอยู่เดิม แล้วซึมซับเป็นความรู้ ซึ่งการจะซึมซับหรือไม่ขึ้นอยู่กับความรู้และความเชื่อที่มีมาก่อนเหมือนกัน หากความรู้ใหม่สัมพันธ์กับความรู้เก่าที่มีอยู่แล้วเกิดสมดุลกรอบความรู้เดิมจะรวมความรู้ที่ได้รับเข้าไป ทั้งนี้การพัฒนากระบวนการรับรู้จะเป็นไปตามวัยของเด็ก

พื้นฐานของการพัฒนาการสอนแบบจิตปัญญา เน้นตัวผู้เรียนโดยใช้ทฤษฎีของ เปียเจต์ ในการพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอน ส่วนกลวิธีการสอนให้เป็นไปตามทฤษฎีของบรูเนอร์ การสอนแบบจิตปัญญาเชื่อว่า การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนด้วยการประสานความรู้ใหม่ ประสบการณ์ใหม่ให้ต่อเนื่องกับประสบการณ์เดิมผู้เรียนจะเรียนรู้ได้ดีที่สุด ในขณะเดียวกัน การให้คำอธิบายและเสริมความรู้จากครูโดยวิเคราะห์จากกิจกรรมที่ผู้เรียนปฏิบัติ เป็นการขยายแนวคิดตามหลักการของบรูเนอร์ ซึ่งเชื่อว่าผู้เรียน จะได้เรียนสูงสุด ด้วยการค้นพบกิจกรรม จากหลักการทางทฤษฎีดังกล่าว การสอนแบบจิตปัญญา จะเน้นถึงการเรียนการสอนที่ผู้เรียนมีโอกาสใช้ประสบการณ์เดิมมาสานเชื่อมกับประสบการณ์ใหม่ ด้วยการใช้กระบวนการคิดตามลำดับ ตามกิจกรรมการสอนที่ครูสร้างขึ้น หลักการสอนจิตปัญญาเชื่อในการจัดกิจกรรมการสอนใดๆก็ตาม ถ้าต้องการประสิทธิภาพต้องทำให้ผู้ผ่านกิจกรรมการสอน ดังนี้

- ๑) พัฒนาความรู้ ทักษะและเจตคติตามจุดประสงค์การเรียนรู้
- ๒) พัฒนาระบบความคิด
- ๓) การมีส่วนร่วมในการเรียน
- ๔) มีความสุขในการเรียน
- ๕) สะสมนิสัยรักการเรียนรู้ตลอดชีวิต (หทัยรัตน์ ทรวดทรง.๒๕๕๐)

๕.๔แนวคิดการจัดการเรียนรู้แบบวอลดอร์ฟ (บุษบง ต้นติวงศ์ , ๒๕๕๒)

รูดอล์ฟ สไตเนอร์ (๑๘๖๑-๑๙๒๕) นักปรัชญาผู้ก่อตั้งการศึกษาวอลดอร์ฟ เกิดเมื่อปี ค.ศ. ๑๘๖๑ ในฮังการี การศึกษาของเขาในช่วงต้น คือ วิทยาศาสตร์และคณิตศาสตร์ ผลงานเขียนในระยะแรกเกี่ยวกับปรัชญาของคานต์ (Kant) ต่อมาเขาได้ศึกษาวิชาวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ ปรัชญา และวรรณคดี และศึกษางานของเกอเธ่อย่างลึกซึ้งจนสามารถเป็นบรรณาธิการงานเขียนทางวิทยาศาสตร์ของเกอเธ่และชิลเลอร์ นักปรัชญาชาวเยอรมันที่มีชื่อเสียง รูดอล์ฟ สไตเนอร์ พัฒนาปรัชญาของเขาต่อมาอีก ด้วยการทำวิทยานิพนธ์ปริญญาเอก เรื่องทฤษฎีว่าด้วยความรู้ อันเป็นผลงานชิ้นสำคัญในชีวิต โดยได้รับการตีพิมพ์ในชื่อ The Philosophy of Freedom “ปรัชญา แห่งความเป็นอิสระและหลุดพ้น ”

งานของเขาตั้งแต่นั้นจนถึงวาระสุดท้ายของชีวิต คือ การศึกษาเรื่องธรรมชาติของมนุษย์และการแสวงหาความจริง

มนุษย์ปรัชญา (Anthroposophy) ซึ่งเขาพัฒนาขึ้น ถือเป็นศาสตร์แห่งจิตวิญญาณ (Spiritual Science) ที่ก้าวพ้นความจำกัดของการแสวงหาความจริงเฉพาะจากการรับรู้ที่เป็นรูปธรรมตามปรัชญาของคานต์ไปสู่การแสวงหาความจริงจากการรับรู้ของทั้งกายและจิต ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ที่มีได้แยกจากอารมณ์ ความรู้สึก แต่อยู่คู่กันอย่างกลมกลืน จะนำมนุษย์ไปสู่ความเป็นหนึ่งเดียวกับสรรพสิ่ง นั่นคือ อิสระและการหลุดพ้น เป็นพื้นฐานของการศึกษาวอลดอร์ฟ เพื่อฟื้นฟูวัฒนธรรมให้สามารถพัฒนามนุษย์ให้ได้ถึงส่วนลึกที่สุดของจิตใจ และมีการพัฒนาต่อในศาสตร์สาขาต่างๆ ที่เกี่ยวกับชีวิตมนุษย์ เพื่อนำไปใช้ในโรงเรียน ชุมชน และสังคมศาสตร์เหล่านั้นได้แก่ การแพทย์ เกษัตริกรรม สถาปัตยกรรม เกษตรกรรม การธนาคารชุมชน วิทยาศาสตร์ธรรมชาติแบบเกอเธ่ การละคร ดนตรีและศิลปะ ศิลปะการเคลื่อนไหวแบบยูริธมีการศึกษา การศึกษาพิเศษ ศิลปะบำบัด จิตวิทยาการแนะแนวแบบร่วมมือ

เป้าหมายของการศึกษาวอลดอร์ฟ คือ ช่วยให้นักศึกษามีบุคลิกภาพสูงสุดที่ตนมีและสามารถกำหนดความมุ่งหมายและแนวทางแก่ชีวิตของตนได้อย่างอิสระตามกำลังความสามารถของตน แต่มนุษย์จะบรรลุศักยภาพสูงสุดของตนไม่ได้ ถ้าเขายังไม่มีโอกาสได้สัมผัสหรือค้นพบส่วนต่างๆ หลายส่วนในตนเอง ด้วยเหตุนี้ การศึกษาวอลดอร์ฟจึงเน้นการศึกษาเรื่องมนุษย์และความเชื่อมโยงของมนุษย์กับโลกและจักรวาล การเชื่อมโยงทุกเรื่องกับมนุษย์ ไม่ใช่เพื่อให้นักศึกษียึดตนเอง (อัตตา) แต่เป็นการสอนให้นักศึกษารู้จักจุดยืนที่สมดุลของตนในโลกมนุษย์ปรัชญาเน้นความสำคัญของการสร้างความสมดุลใน ๓ วิถีทางที่บุคคลสัมพันธ์กับโลก คือ ผ่านกิจกรรมทางกาย ผ่านอารมณ์ความรู้สึก และผ่านการคิด การศึกษาวอลดอร์ฟ มุ่งพัฒนาเด็กให้เป็นมนุษย์ที่มีบุคลิกภาพที่สมดุลกลมกลืน และให้เด็กได้ใช้พลังทุกด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านสติปัญญา ด้านศิลปะ และด้านการปฏิบัติอย่างพอเหมาะซึ่งในการศึกษารังนี้ได้นำแนวคิดในส่วนของการพัฒนาจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์มาใช้เป็นหลักประกอบด้วย การใช้ศิลปะ การใช้ดนตรี การใช้เกมส์ เป็นแนวทางหลักในการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบสร้างสรรค์

๕.๕ แนวคิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (participatory learning)

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีพัฒนาการจากการที่นักปรัชญาการศึกษา Deweyan ได้เริ่มใช้วิธีการเรียนรู้จากการกระทำ (learning by doing) ซึ่งเป็นพื้นฐานการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่ดึงความสามารถของผู้เรียนออกมาในรูปของการเรียนรู้ ที่เรียกว่า active learning ผู้เรียนจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนมากขึ้น ผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดแก้ปัญหามากขึ้น และยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมในการเรียนการสอน ในเวลาต่อมาจึงพัฒนาเป็นรูปแบบการเรียนรู้โดย

การแก้ปัญหา (problem solving) การเรียนรู้โดยร่วมมือกัน (cooperative learning) เช่น รูปแบบการสอนที่เรียกว่า problem based solving (PBL)

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาบุคคลทั้งด้านความรู้ ทักษะ และทักษะได้เป็นอย่างดี ผ่านการสังเคราะห์จากผลวิเคราะห์ของการศึกษาวิจัยรูปแบบการเรียนรู้หลายรูปแบบ (meta analysis) จนได้โครงสร้างพื้นฐานของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งประกอบด้วย วงจรการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (experiential learning) ผสมผสานกับกระบวนการกลุ่ม (group process) เพราะในแต่ละองค์ประกอบของวงจรการเรียนรู้เชิงประสบการณ์นั้น ผู้เรียนแต่ละคนซึ่งมีประสบการณ์ติดตัวมา จะสามารถใช้ประสบการณ์ของตนเองให้เกิดประโยชน์สูงสุด หรือแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตลอดจนทดลองใช้ความรู้ที่เรียนมาไปสู่การปฏิบัติได้ดั่งนั้น ต้องผ่านกระบวนการกลุ่ม ฉะนั้นการให้ผู้เรียนได้ทำงานเป็นกลุ่ม จะทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ซึ่งกันและกัน และช่วยกันทำงานให้บรรลุผลสำเร็จได้ด้วยดี

๕.๕.๑ หลักการสำคัญ (สุภณิดา ปุสุรินทร์คำ, ๒๕๕๑)

- ๑) กิจกรรมการเรียนการสอนเป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์เดิมของผู้เรียน
- ๒) การเรียนคือกิจกรรมที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง เป็นการเรียนรู้ จากการปฏิบัติจริงของผู้เรียน (Active Learning)
- ๓) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และระหว่างผู้เรียนกับครู
- ๔) ปฏิสัมพันธ์ที่มี ทำให้เกิดการขยายผลของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง
- ๕) มีการสื่อสารหลายทาง เช่นการพูดหรือการเขียน เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้

๕.๕.๒ องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

- ๑) ประสบการณ์ (Experience) เป็นขั้นตอนที่ครูกระตุ้นให้ผู้เรียนนำความรู้และประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้และประสบการณ์ใหม่ของตนเองโดยการศึกษาหาความรู้โดยวิธีต่างๆ การศึกษาหาความรู้จากครู จากสื่อต่างๆ เช่นวิทยุโทรทัศน์ สิ่งพิมพ์ ฯลฯ รวมทั้งการรับฟังคำบรรยาย การทำงานเป็นกลุ่ม เป็นต้น
- ๒) สะท้อนความคิดและอภิปราย (Reflection and Discussion) เป็นขั้นตอนที่ครูจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและสร้างบรรยากาศเพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงออกด้วยการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยผู้เรียนและครูร่วมกันกำหนดประเด็นหัวข้อในการอภิปรายกลุ่มย่อยเพื่อนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่เพื่อรับฟังความคิดเห็นโดยใช้ความรู้พื้นฐานจากประสบการณ์ของผู้เรียนในข้อที่ ๑

๓) สรุปลความเข้าใจและเกิดเป็นความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) เป็นขั้นตอนการสร้างควมเข้าใจของผู้เรียนเองโดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์สิ่งที่ได้เรียนรู้จากผลของการสะท้อนความคิดและอภิปรายในข้อ ๒ เพื่อนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอดให้เป็นความรู้ของตนเอง

๔) การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด (Experiment /Application) เป็นขั้นตอนที่ต้องการให้ผู้เรียนนำผลจากข้อ ๓ ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะหรือสถานการณ์ต่างๆจนเกิดเป็นแนวทางของตนเอง

๕.๖ แนวคิดการเสริมพลังอำนาจ

การเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นกระบวนการของการปฏิสัมพันธ์ของปัจจัยเหตุต่าง ๆ ที่บุคคลค้นพบ และพัฒนาพลังอำนาจที่จะใช้ในการทำงานให้ประสบความสำเร็จ เป็นประโยชน์ ต่อตนเอง และสังคม การเสริมสร้างพลังอำนาจ เป็นกระบวนการที่สอดคล้องกับความต้องการของมนุษย์ ความต้องการในการควบคุมตนเอง เป็นกระบวนการที่ต้องมีการตัดสินใจ กำหนดตนเอง และลงมือปฏิบัติของบุคลากรทุกคน ทุกฝ่าย ซึ่งจะต้องใช้ทั้งกระบวนการทางจิตวิทยา และโครงสร้างของสังคมในการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันของผู้ปฏิบัติงาน และบุคคลที่ต้องเสริมพลัง กระบวนการทางจิตวิทยาจำเป็นอย่างยิ่งในการทำความเข้าใจตนเองและผู้อื่น

ผลของการเสริมพลังอำนาจการทำงานมีผลต่อความคิด พฤติกรรมการทำงานของบุคลากร ได้แก่ ทำให้มีผลการทำงานเป็นที่ยอมรับ ทำให้บุคคลมีความเพียรในการทำงาน บุคลากรมีความเชี่ยวชาญในการทำงาน

๕.๖.๑ กระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจประกอบด้วย

- ๑) การมีอิสระในการตัดสินใจ มีโอกาสแสดงความรู้ ทักษะความสามารถในการทำงาน
- ๒) การมีส่วนร่วมในการตัดสินใจและรับผิดชอบในการทำงาน
- ๓) การแสดงภาวะผู้นำในการทำงาน
- ๔) การเรียนรู้และพัฒนาความรู้ ทักษะ ความเชี่ยวชาญในนวัตกรรมเทคโนโลยีที่สอดคล้องกับการทำงาน
- ๕) การตรวจสอบประเมินการทำงานด้วยตนเองและพร้อมรับการตรวจสอบ

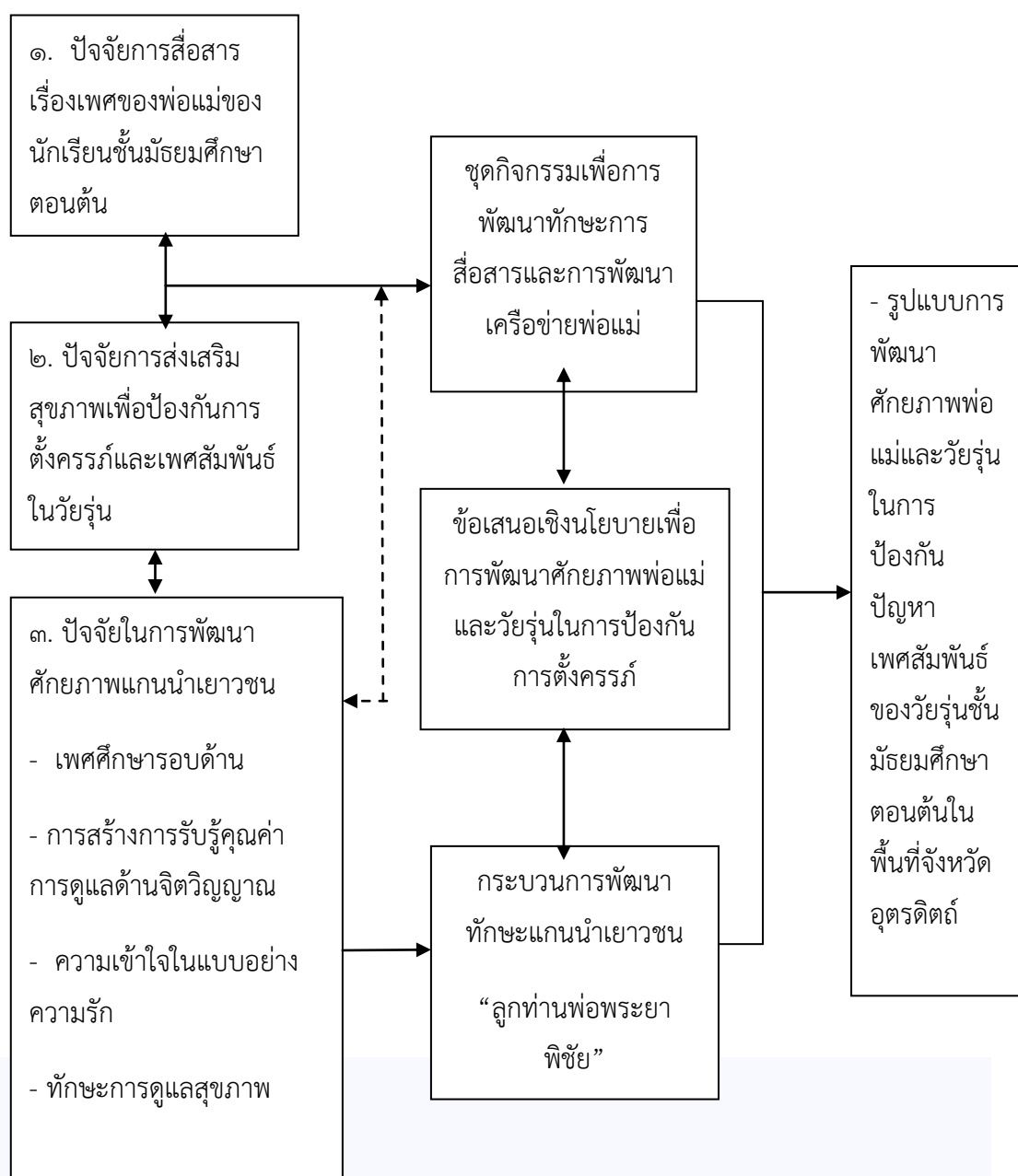
๕.๖.๒ การเอื้ออำนวยให้เกิดการเสริมพลัง

การปฏิบัติเพื่อให้เกิดการเสริมเพิ่มพลังตนเองของบุคคล ต้องการนักวิชาชีพ

เอื้ออำนวยให้มีการพัฒนาทักษะซึ่งเป็นวิธีการเพิ่มพลังมีขั้นตอนดังนี้

- ๑) ตระหนักและรับรู้ถึงความต้องการจำเป็นของผู้ใช้บริการที่ต้องการการลงมือปฏิบัติ เพื่อตอบสนองความต้องการจำเป็นนั้นๆ
- ๒) ต้องแบ่งปันความตระหนัก หรือการรับรู้นี้แก่สมาชิกในกลุ่ม
- ๓) สามารถเจรจาต่อรองกันและตกลงกลยุทธ์ที่จะนำมาใช้ ซึ่งจะเป็นการวางกลยุทธ์เพื่อเอาชนะอุปสรรคในการเสริมพลังสมาชิกกลุ่มแต่ละคน
- ๔) มีการวางแผนร่วมกัน ช่วยกันคิด และสร้างทักษะ/พัฒนาทักษะที่จำเป็นของสมาชิกกลุ่ม
- ๕) เมื่อรู้สึกว่าจะสามารถช่วยเหลือตนเองกันได้แล้ว ต้องถอนตัวเพื่อให้กลุ่มดำเนินไปด้วยตัวของสมาชิกกลุ่มเอง ซึ่งกระบวนการกลุ่มดังกล่าวข้างต้นเป็นวิธีการหนึ่งที่เสริมสร้างพลังของบุคคลแต่ละคนในกลุ่ม โดยการช่วยให้บุคคล/กลุ่มได้คิดผ่านสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เขาเผชิญอยู่ และการกระทำเช่นนี้เป็นการเชื่อมโยงโลกภายนอกที่เขาภูมิคุ้นพันธ์ด้วยเข้าสู่โลกภายในจิตใจที่เขารู้สึก และรับรู้ เพื่อที่ปรับเปลี่ยนอย่างมีพลังที่เกิดจากการเรียนรู้ร่วมกันของสมาชิกในกลุ่ม

กรอบแนวคิดในการศึกษา



แผนภูมิที่ ๑ แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยใช้วิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mix Method)เพื่อ ศึกษาบริบท และสถานการณ์การสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ ศึกษากระบวนการพัฒนาศักยภาพของพ่อแม่และการสร้างภาคเครือข่ายในชุมชนในการสื่อสารเรื่องเพศเพื่อป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์กับลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดอุดรดิตถ์ กระบวนการพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์แบบมีส่วนร่วม และเพื่อรวบรวมข้อเสนอเชิงนโยบายในการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นจังหวัดอุดรดิตถ์ ประกอบด้วย การศึกษาเอกสาร (Document) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative) โดยแบ่งการวิจัยออกเป็น ๕ ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาสภาพปัญหา และกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่สำคัญ

๑) จัดประชุมชี้แจงแผนดำเนินโครงการวิจัยให้กับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ภาคีผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานด้านเยาวชนของจังหวัดอุดรดิตถ์ ร่วมกำหนดยุทธศาสตร์ แผนงาน และกิจกรรม ในการดำเนินงานด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นจังหวัดอุดรดิตถ์

๒) ชี้แจงเป้าหมายและวัตถุประสงค์การดำเนินงานโครงการแก่ผู้บริหารโรงเรียนที่ ๖ แห่ง

๓) ศึกษาสภาพปัญหาโดยออกแบบสำรวจโดยใช้เครื่องมือทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพในการศึกษา ลักษณะของการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่และลูกวัยรุ่น สถานการณ์เรื่องเพศของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และปัจจัยที่มีผลต่อการพัฒนาเครือข่ายพ่อแม่ในการพัฒนาทักษะสื่อสาร การจัดการปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ขั้นตอนที่ ๒ พัฒนานวัตกรรม ประกอบด้วย

๑) พัฒนาคู่มือและชุดกิจกรรมสำหรับวิทยากรกระบวนการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

๒) พัฒนาแนวทางการพัฒนาศักยภาพแกนนำวัยรุ่นในการสร้างการมีส่วนร่วมในการ

แก้ไขปัญหาเรื่องเพศในโรงเรียน

๓) สร้างแบบประเมินผลการใช้วัตรกรรม

ขั้นตอนที่ ๓ การนำแนวทางสู่การปฏิบัติ

๑) การเตรียมความพร้อมทีมงาน และนักวิจัยภาคสนาม การพัฒนาทักษะวิจัย

เชิงปฏิบัติการ และการพัฒนาทักษะทีมวิทยากรกระบวนการซึ่งประกอบด้วย ครูพี่เลี้ยง และทีม
สาธารณสุข ทั้งทฤษฎีและการปฏิบัติ

๒) จัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้ “โรงเรียนพ่อแม่เพื่อการสื่อสารเรื่องเพศกับ
ลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น” ใน ๓ อำเภอ จาก ๖ โรงเรียนเป้าหมาย

๓) จัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้พัฒนาศักยภาพแกนนำวัยรุ่นในการสร้างการมี
ส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศในโรงเรียน

ขั้นตอนที่ ๔ การตรวจสอบคุณภาพแนวทางการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ และ วัยรุ่น ใน การป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์

๑) จัดเวทีคืนข้อมูลและขยายเครือข่าย การสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่นในกลุ่ม
ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน และผู้สนใจ ใน ๖ โรงเรียน

๒) จัดกิจกรรม “ถอดบทเรียน การจัดกิจกรรม โรงเรียนพ่อแม่และวิพากษ์ คู่มือและ
ชุดกิจกรรมสำหรับวิทยากรกระบวนการ”

๓) จัดกิจกรรม “ถอดบทเรียน การพัฒนาศักยภาพแกนนำวัยรุ่นแบบมีส่วนร่วมใน
การแก้ไขปัญหาเรื่องเพศในโรงเรียน”

ขั้นตอนที่ ๕ ขยายเครือข่ายความร่วมมือ และสรุปเป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบายด้านการ ป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

๑. จัดเวทีคืนข้อมูลระดับอำเภอ โดยนำข้อเสนอในขั้นตอนที่ ๔ รวบรวมประเด็น
ปัญหาและผลการดำเนินงาน นำเสนอข้อค้นพบและร่วมกันจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบาย ใน ๓ อำเภอ
ได้แก่ อำเภอลับแล อำเภอท่าปลา อำเภอดงรัก เพื่อจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายการเพื่อแก้ไขปัญหา
การตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นในระดับอำเภอ

๒. จัดเวทีคืนข้อมูลระดับจังหวัด โดยนำข้อเสนอในขั้นตอนที่ ๔ รวบรวมประเด็น
ปัญหาและผลการดำเนินงาน ข้อเสนอเชิงนโยบายจากระดับอำเภอเพื่อจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายการ
เพื่อแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นจังหวัดอุดรดิตถ์

การดำเนินการวิจัยตามขั้นตอนของการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ และ วัยรุ่น ในการป้องกัน
ปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์ มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาสภาพปัญหา และกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่สำคัญ

๑.๑ ชี้แจงสถานการณ์ปัญหาให้กับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง สรรวจแนวทางการดำเนินงานและให้ข้อเสนอแนะการดำเนินงานโครงการ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษารูปแบบการดำเนินงานด้านการในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ ในวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์ และร่วมกำหนดยุทธศาสตร์ แผนงาน และกิจกรรม ในการดำเนินงานด้านการป้องกันปัญหา

กลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์ ผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรดิตถ์ ปลัดจังหวัดอุดรดิตถ์ นายอำเภออรัญชัย ผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษา ผู้อำนวยการสถานศึกษาของโรงเรียนกลุ่มเป้าหมาย สาธารณสุขอำเภอรัตนวาปี สาธารณสุขอำเภอท่าปลา สาธารณสุขอำเภออรัญชัยและภาคีผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเข้าร่วมรับฟังสภาพของปัญหา และการวางแผนกิจกรรมโครงการวิจัยฯ จำนวน ๔ ๙ คน โดยมีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน ๔๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๗.๘ ประกอบด้วยตัวแทนจากหน่วยงาน ได้แก่ สาธารณสุข ๒๐ ราย ครู ๑๐ ราย อำเภอและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ๑๐ ราย พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ๓ ราย ทั้งนี้ได้มีข้อเสนอจากผู้เข้าร่วมประชุมในการดำเนินงานเพื่อการแก้ไขปัญหาเพศสัมพันธ์ของจังหวัดอุดรดิตถ์

กิจกรรมที่ดำเนินการ

๑) ประสานงานและชี้แจงโครงการฯ แก่ผู้บริหาร ได้แก่ ผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรดิตถ์ ปลัดจังหวัดอุดรดิตถ์ นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์ ผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษา ผู้อำนวยการสถานศึกษาที่อยู่ในกลุ่มเป้าหมาย และภาคีหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๒) จัดทำเอกสาร สื่อ และ แบบสอบถาม ประชุมทีมงานเพื่อกำหนดบทบาทหน้าที่ และการดำเนินงาน

๓) จัดประชุมชี้แจงแผนดำเนินโครงการวิจัยให้กับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องเพื่อให้ภาคีผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินงานด้านเยาวชนของจังหวัดอุดรดิตถ์ และรวบรวมข้อมูล โดยใช้สถานที่ ห้องประชุมศิลาอาสน์ ศาลากลางจังหวัดอุดรดิตถ์ วันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๕๑

การรวบรวมข้อมูล

๑) รวบรวมข้อเสนอจากที่ประชุม

๒) แบบสอบถามปลายเปิด การดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหาในหน่วยงานที่ผ่านมาและข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา

การตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล

ตรวจสอบด้านข้อมูล แหล่งผู้ให้ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

สรุปโดยใช้หลัก การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และ การสรุปประเด็น (Thematic analysis)

๑.๒ ชี้แจงเป้าหมายและวัตถุประสงค์การดำเนินงานโครงการแก่ผู้บริหารโรงเรียน ๖ แห่ง

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้บริหารระดับสูง และครูพี่เลี้ยง ทั้ง ๖ แห่ง

วัตถุประสงค์

เพื่อชี้แจงแนวทางการดำเนินงาน รูปแบบกิจกรรม และแนวทางสำคัญในการดำเนินงาน ตลอดกระบวนการ

ระยะเวลาในการ

๑๕-๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓

ขั้นตอนดำเนินการ

๑. จัดเตรียมเอกสารโครงการฉบับย่อสำหรับผู้บริหาร
๒. จัดทำหนังสือขอชี้แจงโครงการ
๓. รับฟังข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากผู้บริหาร พร้อมทั้งร่วมกำหนดแนวทางการตารางกิจกรรมและแผนการดำเนินงานให้สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียน

๑.๓ สํารวจสภาพปัญหาการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่และพฤติกรรมเรื่องเพศของวัยรุ่น ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

วัตถุประสงค์ เพื่อสำรวจทัศนคติ และพฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง และสถานการณ์ปัญหาเรื่องเพศในวัยรุ่นในกลุ่มประชากรเป้าหมายจาก ๖ โรงเรียน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการศึกษาคั้งนี้คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและพ่อแม่นักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาตอนต้นจาก ๖ โรงเรียนที่ยินยอมตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วยโรงเรียนลับแลพิทยาคม โรงเรียนอนุบาลไทยรัฐวิทยา๕ (ต๋องต้า) โรงเรียนตรอนตรสินธ์ โรงเรียนวังแดง (สหจิต) วิทยาคาร โรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ และโรงเรียนบ้านสี่เสียดบารุง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ในการศึกษาคั้งนี้คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้

๑. แบบสอบถามเพื่อสำรวจสภาพปัญหาในพื้นที่ ๖ โรงเรียนในกลุ่มพ่อแม่ และนักเรียน ประกอบด้วย

- ๑) แบบสอบถามสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครองเกี่ยวกับการพฤติกรรมและ

ทัศนคติต่อการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกจังหวัดอุดรดิตถ์

- ๒) แบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์
- ๓) แบบสอบถามพฤติกรรมการดื่มสุราของวัยรุ่นตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์
- ๔) แบบสอบถามการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นในจังหวัดอุดรดิตถ์
- ๕) แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมส์ของนักเรียนในจังหวัดอุดรดิตถ์

การตรวจสอบความตรงและความสอดคล้อง

ตรวจสอบค่าเที่ยงตรงตามเนื้อหา (CVI) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๕ ท่าน (ภาคผนวก ก.)และนำไปทดสอบหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นในพ่อแม่และผู้ปกครองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนศรีพนมมาศพิทยากร จำนวน ๓๐ คน ซึ่งไม่ใช่พื้นที่เป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้ (ภาคผนวก ก.) และนำไปทดสอบหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น โดยแบบสอบถามชุดที่ ๑ นำไปใช้ในกลุ่มผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ที่ไม่อยู่ในการศึกษาครั้งนี้จำนวน ๓๐ คน แบบสอบถามชุดที่ ๒, ๓, ๔ และ ๕ นำไปทดสอบหาค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ๒ โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนศรีพนมมาศพิทยากร จำนวน ๓๐ คน ซึ่งไม่ใช่พื้นที่เป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้ (ภาคผนวก ก.)

การวิเคราะห์ข้อมูล

๑) แบบสอบถามสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครองเกี่ยวกับการพฤติกรรมและทัศนคติต่อการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกจังหวัดอุดรดิตถ์การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยและกำหนดช่วงระดับคะแนน

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้นคะแนน}} = \frac{3-1}{3} = 0.67$$

ประกอบด้วย

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ ๒ ระดับสัมพันธภาพในครอบครัว

มาก = ๓ หมายถึง ข้อความนั้นมีการปฏิบัติได้เท่าที่มีโอกาส

ปานกลาง = ๒ หมายถึง ข้อความนั้นท่านไม่แน่ใจว่าปฏิบัติได้บ่อยแค่ไหน

น้อย = ๑ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับสิ่งที่ท่านปฏิบัติ

ช่วงคะแนน $1.00 - 0.67 =$ น้อย

$0.68 - 2.34 =$ ปานกลาง

$2.35 - 3.00 =$ มาก

ส่วนที่ ๓ พฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศ

ทำทุกครั้งที่มีโอกาส = ๓ หมายถึง ข้อความนั้นมีการปฏิบัติได้เท่าที่มีโอกาส

ทำเป็นบางครั้ง = ๒ หมายถึง ข้อความนั้นท่านไม่แน่ใจว่ามีการปฏิบัติได้บ่อยแค่ไหน

ไม่เคยทำ = ๑ หมายถึง ข้อความนั้นท่านไม่เคยปฏิบัติเลย
 ช่วงคะแนน ๑.๐๐ - ๑.๖๗ = ไม่เคยทำ
 ๑.๖๘ - ๒.๓๔ = ทำเป็นบางครั้ง
 ๒.๓๕ - ๓.๐๐ = ทำทุกครั้งที่มีโอกาส

ส่วนที่ ๔ ทศนคติการสื่อสารเรื่องเพศ

เห็นด้วย = ๓ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
 ไม่แน่ใจ = ๒ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน
 ไม่เห็นด้วย = ๑ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน
 ช่วงคะแนน ๑.๐๐ - ๑.๖๗ = ไม่เห็นด้วย
 ๑.๖๘ - ๒.๓๔ = ไม่แน่ใจ
 ๒.๓๕ - ๓.๐๐ = เห็นด้วย

๒) แบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี

วิเคราะห์ข้อมูล : วิเคราะห์ข้อมูลด้วย ค่าความถี่ ร้อยละ และ ค่าเฉลี่ย

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลประสบการณ์เรื่องความรัก

ส่วนที่ ๓ การรับรู้เรื่องเพศ

เห็นด้วย = ๓ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ไม่แน่ใจ = ๒ หมายถึง ท่านรู้สึกไม่แน่ใจว่าท่านเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย
 กับข้อความนั้น

ไม่เห็นด้วย = ๑ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ช่วงระดับคะแนน ๑.๐๐ - ๑.๖๗ = ไม่เห็นด้วย

๑.๖๘ - ๒.๓๔ = ไม่แน่ใจ

๒.๓๕ - ๓.๐๐ = เห็นด้วย

ส่วนที่ ๔ สัมพันธภาพในครอบครัว

มาก = ๓ หมายถึง ข้อความนั้นมีการปฏิบัติได้เท่าที่มีโอกาส

ปานกลาง = ๒ หมายถึง ข้อความนั้นท่านไม่แน่ใจว่ามีการปฏิบัติได้บ่อย
 แค่ไหน

น้อย = ๑ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับสิ่งที่ท่านปฏิบัติ

ช่วงระดับคะแนน ๑.๐๐ - ๑.๖๗ = น้อย

๑.๖๘ - ๒.๓๔ = ปานกลาง

๒.๓๕ - ๓.๐๐ = มาก

๓) แบบสอบถามพฤติกรรมการดื่มสุราของวัยรุ่นตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ยและกำหนดช่วงระดับคะแนน

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้นคะแนน}} = \frac{3-1}{3} = 0.67$$

ประกอบด้วย

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ ๒ ประสบการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

ส่วนที่ ๓ ทักษะคิดต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์

เห็นด้วย = ๓ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ไม่แน่ใจ = ๒ หมายถึง ท่านรู้สึกไม่แน่ใจว่าท่านเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย
กับข้อความนั้น

ไม่เห็นด้วย = ๑ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ช่วงระดับคะแนน $1.00 - 1.67 =$ ไม่เห็นด้วย

$1.68 - 2.34 =$ ไม่แน่ใจ

$2.35 - 3.00 =$ เห็นด้วย

ส่วนที่ ๔ สัมพันธภาพในครอบครัว

มาก = ๓ หมายถึง ข้อความนั้นมีการปฏิบัติได้เท่าที่มีโอกาส

ปานกลาง = ๒ หมายถึง ข้อความนั้นท่านไม่แน่ใจว่ามีการปฏิบัติได้บ่อย
แค่ไหน

น้อย = ๑ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับสิ่งที่ท่านปฏิบัติ

ช่วงระดับคะแนน $1.00 - 1.67 =$ น้อย

$1.68 - 2.34 =$ ปานกลาง

$2.35 - 3.00 =$ มาก

๔) แบบสอบถามการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นในจังหวัดอุดรดิตถ์

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ค่าเฉลี่ยและกำหนดช่วงระดับคะแนน

$$= \frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้นคะแนน}} = \frac{3-1}{3} = 0.67$$

จำนวนชั้นคะแนน

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ ๒ ประสบการณ์การใช้ความรุนแรง

ส่วนที่ ๓ อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน

ทำบ่อย = ๓ หมายถึง พฤติกรรมนี้ปฏิบัติอยู่บ่อยๆ

ทำค่อนข้างบ่อย = ๒ หมายถึง พฤติกรรมนี้ปฏิบัติค่อนข้างบ่อย

ไม่เคยทำเลย = ๑ หมายถึง พฤติกรรมนี้ไม่เคยปฏิบัติเลย

ช่วงคะแนน $1.00 - 1.67 =$ ไม่ทำเลย

$1.68 - 2.34 =$ ทำค่อนข้างบ่อย

$2.35 - 3.00 =$ ทำบ่อย

ส่วนที่ ๔ ความผูกพันในสถานศึกษาของนักเรียน

เห็นด้วย = ๓ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ไม่แน่ใจ = ๒ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน

ไม่เห็นด้วย = ๑ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ช่วงคะแนน ๑.๐๐ - ๑.๖๗ = ไม่เห็นด้วย

๑.๖๘ - ๒.๓๔ = ไม่แน่ใจ

๒.๓๕ - ๓.๐๐ = เห็นด้วย

๒.๓๖

๕) แบบสอบถามพฤติกรรมการเล่นเกมส์ของนักเรียนในจังหวัดอุดรดิตถ์

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และค่าร้อยละ

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลประสบการณ์การเล่นเกมส์

ขั้นตอนที่ ๒ พัฒนานวัตกรรม

ประกอบด้วย

๒.๑ พัฒนาคู่มือและชุดกิจกรรมสำหรับวิทยากรกระบวนการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

๒.๒ พัฒนาแนวทางการพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในการสร้างการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศในโรงเรียน

๒.๓ พัฒนาแบบประเมินผลการใช้นวัตกรรม

ขั้นตอนการดำเนินงาน

๒.๑ พัฒนาคู่มือและชุดกิจกรรมสำหรับวิทยากรกระบวนการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

๑) ทบทวนวรรณกรรมและแนวคิดที่นำมาใช้ในการพัฒนาคู่มือ

คณะผู้วิจัยได้นำผลการศึกษาของ กิตติพงศ์ อุบลสะอาดและคณะ (กิตติพงศ์ อุบลสะอาด, ผาสุข แก้วเจริญตา, ธวัชชัย นาคสนอง, เสาวลักษณ์ สุกใส และ สุธีร์ บัวพิมพ์, ๒๕๕๐) มาเป็นแนวทางในการพัฒนาคู่มือและชุดกิจกรรมสำหรับวิทยากรกระบวนการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น โดยนำแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบจิตปัญญาศึกษาและแนวคิดการจัดกระบวนการเรียนรู้วิถีพุทธมาใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ นอกจากนี้ยังได้ทบทวนวรรณกรรม ในเรื่องเพศศึกษา พัฒนาการวัยรุ่น อานาจในสังคมไทย การสื่อสารเชิงบวก มาบูรณาการสร้างการเรียนรู้การสื่อสารเรื่องเพศแบบบูรณาการ

๒) การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบจิตปัญญาศึกษา

และการจัดการเรียนรู้การสื่อสารเรื่องเพศ โดยได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้กับผู้เชี่ยวชาญ ใน ๓ องค์การที่สำคัญได้แก่ ๑. การเรียนรู้แบบจิตปัญญาศึกษากับมูลนิธิขวัญเมืองจังหวัดเชียงราย ๒. เพศวิถีเพศศึกษา จากมูลนิธิสร้างความเข้าใจเรื่องสุขภาพผู้หญิง (สคส.) และโครงการผู้หญิงเพื่อสันติภาพและความยุติธรรม และ ๓. การสื่อสารในครอบครัว จากโรงเรียนพ่อแม่ลูกจังหวัดนครสวรรค์ โดยผู้วิจัยได้เสนอแนวคิดและรูปแบบการจัดกิจกรรมและรวบรวมเป็นแนวทางการพัฒนาคู่มือและชุดกิจกรรม

๓) ออกแบบกิจกรรม (ร่างที่ ๑)

ผู้วิจัยนำแนวคิดทั้งจากการทบทวนวรรณกรรม และจากการสัมภาษณ์และจากประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ นำมาใช้ ออกแบบกระบวนการ กำหนดระยะเวลา ๓ วัน จากนั้นนำไปทดลองใช้ในการจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ ให้กับ อาสาสมัครสาธารณสุขในพื้นที่อำเภอลับแล ที่มีบุตรอายุไม่เกิน ๑๕ ปี จำนวน ๑ ครั้ง นำมาปรับปรุงแก้ไข ในส่วนของกิจกรรมการเรียนรู้ และสื่อประกอบการเรียนรู้ และพัฒนาเป็นคู่มือและชุดกิจกรรม ร่าง ที่ ๑

๔) นำคู่มือและชุดกิจกรรม ร่างที่ ๑ ที่ได้ไปทดลองใช้

นำไปใช้ในการจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่เพื่อการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่นในกลุ่มพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่อำเภอลับแล จำนวน ๗๐ คน จำนวน ๒ กลุ่ม โดยในแต่ละครั้งได้ปรับปรุงแก้ไข และพัฒนาเนื้อหาสำคัญในการจัดกิจกรรม จากนั้นพัฒนาเป็นร่างชุดกิจกรรมร่างที่ ๒ เพื่อส่งให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเหมาะสมในด้านกระบวนการและเนื้อหา

๕) การตรวจสอบ

นำร่างชุดกิจกรรมที่ปรับปรุงแล้วเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน ๕ ท่าน ตรวจสอบ ประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญในการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบจิตปัญญา จำนวน ๓ ท่าน ผู้เชี่ยวชาญในการจัดกระบวนการเรียนรู้ในเรื่องเพศ จำนวน ๑ ท่าน และ ผู้เชี่ยวชาญในการจัดกระบวนการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่ จำนวน ๑ ท่าน ในการประเมินคุณภาพหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเนื้อหาคู่มือและชุดกิจกรรม โดยผู้เชี่ยวชาญและหาประสิทธิภาพตามเกณฑ์ ค่าความเที่ยงตรง จากดุลพินิจของผู้เชี่ยวชาญ ๓ ใน ๕ คน โดยใช้สูตร ดังนี้

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

IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถาม (Index Conference)

$\sum R$ แทน ผลรวมของความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญแต่ละข้อ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

ได้คะแนนค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามเฉลี่ย = ๐.๘ (ภาคผนวก ข.) โดยผู้วิจัยดำเนินการปรับปรุงรายละเอียดในประเด็นเนื้อหาเพศศึกษาตามข้อเสนอของผู้เชี่ยวชาญ

๖) การทดลองและการนำไปใช้

๖.๑ ผู้วิจัยนำคู่มือและชุดกิจกรรมไปจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการเป็นวิทยากรกระบวนการจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่เพื่อการสื่อสารเรื่องเพศ ในกลุ่มเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและครูพี่เลี้ยงใน ๖ โรงเรียน จาก ๓ อำเภอ จำนวน ๒๙ คน

๖.๒ ให้ทีมวิทยากรกระบวนการได้นำไปทดลองใช้จัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่เพื่อการสื่อสารสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่นในกลุ่มพ่อแม่ผู้ปกครองจากโรงเรียนลับแลศรีพิทยาคม จำนวน ๖๐ คน

๖.๓ ประเมินผลการใช้คู่มือ และประเมินความพึงพอใจของพ่อแม่ ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรม พบว่า คะแนนเฉลี่ยระดับความพึงพอใจหลังเข้ารับการอบรมของพ่อแม่อยู่ในระดับดีมาก ๑.๙ จากคะแนนเต็ม ๒ ในทุกหมวด

๗) จัดทำคู่มือและชุดกิจกรรม สำหรับวิทยากรกระบวนการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นฉบับสมบูรณ์

๒.๒ พัฒนาแนวทางการพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศในโรงเรียน

๑) ทบทวนวรรณกรรมและแนวคิด ที่นำมาใช้ในการพัฒนาแนวทางการพัฒนาศักยภาพแกนนำวัยรุ่น

คณะผู้วิจัยได้นำผลการศึกษาของ กิตติพงศ์ อุบลสะอาดและคณะ (กิตติพงศ์ อุบลสะอาด, ผาสุข แก้วเจริญตา, ธวัชชัย นาคสนอง, เสาวลักษณ์ สุกใส และ สุธีร์ บัวพิมพ์, ๒๕๕๒) มาเป็นแนวทางในการพัฒนาแนวทางการพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในการสร้างการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศในโรงเรียน โดยคณะผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมในเรื่องการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบจิตปัญญาศึกษา การสนับสนุนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การใช้ศิลปะบำบัด ดนตรีบำบัด เกมส์ และกติกาในการจัดกระบวนการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ การสนับสนุนให้เกิดกระบวนการคิดสร้างสรรค์ การคิดวิเคราะห์ เพศศึกษา การพัฒนาทักษะการรวบรวมข้อมูล การสัมภาษณ์ การสังเกต การสื่อสารเชิงบวก การสนับสนุนให้เกิดภาวะผู้นำ และแนวทางการพัฒนาทักษะนักวิจัยในนักเรียนของมูลนิธิพะเยาว์ มาใช้เป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

๒) การสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมข้อมูลกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบจิตปัญญาศึกษา และการจัดการเรียนรู้การสื่อสารเรื่องเพศ โดยได้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้กับผู้เชี่ยวชาญ ใน ๒ องค์กรที่สำคัญได้แก่ ๑. การเรียนรู้แบบจิตปัญญาศึกษากับมูลนิธิขวัญเมืองจังหวัดเชียงราย ๒. เพศวิถีเพศศึกษา จากมูลนิธิสร้างสุขภาวะผู้หญิง (สคส.) และโครงการผู้หญิงเพื่อสันติภาพและความยุติธรรม

๓) ออกแบบกิจกรรม และทดลองใช้

ผู้วิจัยนำแนวคิดทั้งจากการทบทวนวรรณกรรม และจากการสัมภาษณ์และจากประสบการณ์ในการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นำมาใช้ ออกแบบกระบวนการ ประกอบด้วยขั้นตอนหลักที่สำคัญ ๗ ขั้นตอน จากนั้นนำไปทดลองใช้ในการพัฒนา

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ ๑ และ ๒ โรงเรียนละ ๑๐ คน รวมทั้งสิ้น ๖๐ คน ซึ่งคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงภายใต้ข้อตกลงร่วมกันคือ ยินดีเข้าร่วมเรียนรู้จนครบกระบวนการ มีจิตอาสา กล้าแสดงออก

กระบวนการพัฒนา ๗ ขั้นตอน ประกอบด้วย

๑. การสร้างทักษะจำเป็นของแกนนำด้านการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
๒. การพัฒนาทักษะการคิดเชิงสร้างสรรค์การสื่อสาร
๓. การติดตามประเมินผลและการเสริมพลังเพื่อร่วมพัฒนาโจทย์และการรวบรวมข้อมูลในพื้นที่
๔. ติดตามประเมินผลครั้งที่ ๒
๕. พัฒนาโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณกิจกรรมการดำเนินงานและการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์การสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
๖. การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และรายงานความก้าวหน้า
๗. เวทีนำเสนอผลการดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหาเพศในวัยรุ่น

๒.๓ พัฒนาแบบประเมินผลการใช้นวัตกรรม ประกอบด้วย

๑) แบบสอบถามเกี่ยวกับการพฤติกรรมและทัศนคติสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครองในการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกจังหวัดอุดรติดก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ค่าเฉลี่ยและกำหนดช่วงระดับคะแนน

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้นคะแนน}} = \frac{๓-๑}{๓} = ๐.๖๗$$

จำนวนชั้นคะแนน ๓

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ ๒ ระดับสัมพันธภาพในครอบครัว

กำหนดระดับคะแนน

มาก = ๓ หมายถึง ข้อความนั้นมีการปฏิบัติได้เท่าที่มีโอกาส

ปานกลาง = ๒ หมายถึง ข้อความนั้นท่านไม่แน่ใจว่าปฏิบัติได้บ่อยแค่ไหน

น้อย = ๑ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับสิ่งที่ท่านปฏิบัติ

ช่วงระดับคะแนน ๑.๐๐ - ๑.๖๗ = น้อย

๑.๖๘ - ๒.๓๔ = ปานกลาง

$$๒.๓๕ - ๓.๐๐ = \text{มาก}$$

ส่วนที่ ๓ พฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศ

กำหนดระดับคะแนน

ทำทุกครั้งที่มีโอกาส = ๓ หมายถึง ข้อความนั้นมีการปฏิบัติได้เท่าที่มีโอกาส

ทำเป็นบางครั้ง = ๒ หมายถึง ข้อความนั้นท่านไม่แน่ใจว่ามีการปฏิบัติได้บ่อยแค่ไหน

ไม่เคยทำ = ๑ หมายถึง ข้อความนั้นท่านไม่เคยปฏิบัติเลย

ช่วงคะแนน $๑.๐๐ - ๑.๖๗ =$ ไม่เคยทำ

$๑.๖๘ - ๒.๓๔ =$ ทำเป็นบางครั้ง

$๒.๓๕ - ๓.๐๐ =$ ทำทุกครั้งที่มีโอกาส

ส่วนที่ ๔ ทศนคติการสื่อสารเรื่องเพศ

กำหนดระดับคะแนน

เห็นด้วย = ๒ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ไม่แน่ใจ = ๑ หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน

ไม่เห็นด้วย = ๐ หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ช่วงระดับคะแนน $๐.๐๐ - ๐.๖๗ =$ ไม่เห็นด้วย

$๐.๖๘ - ๑.๓๔ =$ ไม่แน่ใจ

$๑.๓๕ - ๒.๐๐ =$ เห็นด้วย

๒) แบบประเมินความคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม โรงเรียนพ่อแม่

กำหนดระดับคะแนน ๐ - ๒ คือ ๐ = พอใช้, ๑ = ดี, ๒ = ดีมาก

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ ค่าเฉลี่ยและกำหนดช่วงระดับคะแนน

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้นคะแนน}} = \frac{๒-๐}{๓} = ๐.๖๗$$

จำนวนชั้นคะแนน ๓

ช่วงคะแนน $๐.๐๐ - ๐.๖๗$ พอใช้

$๐.๖๘ - ๑.๓๔$ ดี

$๑.๓๕ - ๒.๐๐$ ดีมาก

๓) แบบสอบถามประเมินการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศของแกนนำ

นักเรียน ประกอบด้วย

๑. แบบประเมินการมีส่วนร่วม ประกอบด้วย ร่วมออกแบบโครงการ ร่วมวางแผนการจัดการโครงการ ร่วมบริหารจัดการ ร่วมดำเนินการ

๒. คำถามปลายเปิด ในประเด็นการนำไปใช้ การจัดการกับปัญหาและอุปสรรค ใช้ในกิจกรรมอื่นๆ ของโรงเรียนและการเปลี่ยนแปลงและผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง

กำหนดระดับคะแนนการมีส่วนร่วม

๐ คะแนน หมายถึง ไม่มีส่วนร่วมเลย

๑๐ คะแนน หมายถึง มีส่วนร่วมมากที่สุด

$$\frac{\text{คะแนนสูงสุด} - \text{คะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนขั้นคะแนน}} = \frac{10 - 0}{3} = 3.33$$

ช่วงคะแนน ๐.๐๐ - ๓.๓๓ พอใช้

๓.๓๔ - ๖.๖๖ ดี

๖.๖๗ - ๑๐.๐๐ ดีมาก

๔) คำถามปลายเปิดประเมินผลหลังการเรียนรู้ ในหัวข้อ ได้เรียนรู้อะไรบ้าง อะไรที่ชอบ และรู้สึกประทับใจ อะไรที่ทำได้ดี อะไรที่อยากพัฒนา ประโยชน์ที่สามารถนำไปใช้ ผลที่เกิดขึ้นหลังเข้าร่วมเรียนรู้

การตรวจสอบความตรงและความสอดคล้อง

๑) แบบสอบถามสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครองเกี่ยวกับพฤติกรรมและทัศนคติต่อการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกจังหวัดอุดรธานี ตรวจสอบค่าเที่ยงตรงตามเนื้อหา (CVI) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๕ ท่าน และนำไปทดสอบหาค่าความเชื่อมั่น สัมประสิทธิ์ในพ่อแม่และผู้ปกครองของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนศรีพนมมาศพิทยากร จำนวน ๓๐ คน ซึ่งไม่ใช้พื้นที่เป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้ ได้ค่าความเชื่อมั่น สัมประสิทธิ์อัลฟา ค่าเฉลี่ย ๐.๘

๒) แบบประเมินผลการจัดกิจกรรม โรงเรียนพ่อแม่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและนำไปหาค่าความตรงจากกลุ่มตัวอย่างพ่อแม่ผู้ปกครองจากโรงเรียนลับแลศรีพิทยาคม จำนวน ๖๐ คน

๓) แบบประเมินการมีส่วนร่วม พัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรมโดยผู้วิจัย และทำแบบประเมินอย่างง่าย ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยครูพี่เลี้ยงและทีมวิทยากร กระบวนการ จำนวน ๓ คน และตรวจสอบความสอดคล้องโดยทดลองใช้กับนักเรียนแกนนำจำนวน ๑๐ คน จากนั้นนำมาใช้ในการประเมินผลการมีส่วนร่วมในกลุ่มนักเรียนแกนนำทั้งหมด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และ การสรุปประเด็น (Thematic analysis)

ขั้นตอนที่ ๓ นำแนวทางที่พัฒนาสู่การปฏิบัติ

๓.๑ การเตรียมความพร้อมทีมงาน และนักวิจัยภาคสนาม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

๑) ครูพี่เลี้ยงจาก ๖ โรงเรียน ใน ๓ อำเภอ ได้แก่ โรงเรียนตรอนตรีสินธุ์, โรงเรียนบ้าน

วังแดง (สหจิตวิทยาการ), โรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ, โรงเรียนบ้านสีเสียดบำรุง, โรงเรียนลับแลพิทยาคมและโรงเรียนอนุบาลไทยรัฐวิทยา ๕ (วัดตลิ่งต่ำ)

๒) บุคลากรทางสาธารณสุขจากพื้นที่ ๓ อำเภอ ได้แก่ อำเภอลับแล อำเภอดรอนและอำเภอท่าปลา

วิธีการดำเนินงาน

๓.๑.๑. การประชุมคณะทำงาน

เพื่อกำหนดกรอบการดำเนินงานให้สอดคล้องกันในทุกภาคีเครือข่าย ทั้งโรงเรียน หน่วยบริการสุขภาพ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นรวมทั้งทีมวิจัยภาคสนาม ประกอบด้วย ตัวแทนจาก สาธารณสุข พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และครูพี่เลี้ยง จำนวนทั้งสิ้น ๒๑ คน ซึ่งการดำเนินกิจกรรมในครั้งนี้เป็นการทบทวนถึงวัตถุประสงค์ของโครงการ รูปแบบของกิจกรรมที่ใช้ในการดำเนินการ กลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นนักเรียนแกนนำจำนวน โรงเรียนละ ๑๐ คน และกำหนดระยะเวลาดำเนินงานในแต่ละกิจกรรมตลอดโครงการ และขั้นตอนการดำเนินงาน ประสานงานกับทีมผู้ช่วยวิจัยจาก ๓ อำเภอ จากทีมสุขภาพ ๖ คน จาก ๓ อำเภอ และ คณะครูจาก ๖ โรงเรียนเป้าหมายชี้แจงทำความเข้าใจในรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ การกำหนดกลุ่มเป้าหมายจากการคัดเลือกกลุ่มนักเรียน ชั้น ม. ๑ และ ม. ๒ โรงเรียนละ ๑๐ คน บทบาทการเป็นพี่เลี้ยงในพื้นที่ แนวทางในการสนับสนุนด้านงบประมาณจัดโครงการ และ วิธีการประเมินผล และแนวทางการติดตามประเมินผล

๓.๑.๒ กำหนดแผนการดำเนินงานแบบมีส่วนร่วม

๓.๒ พัฒนาทักษะทีมวิจัยภาคสนาม

๓.๒.๑ จัดฝึกอบรมความรู้เรื่อง งานวิจัยเชิงปฏิบัติการ เทคนิค กระบวนการและบทบาทหน้าที่ของทีมวิจัยภาคสนาม

กลุ่มเป้าหมาย

ทีมวิจัยภาคสนาม จาก ๓ อำเภอ คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง และสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน ๒๐ คน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ทีมวิจัยภาคสนามและภาคีผู้สนใจเข้าใจกระบวนการดำเนินงานและแนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการ

ระยะเวลาดำเนินงาน

ดำเนินการในวันที่ วันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๓

เป็นการพัฒนาทักษะนักวิจัยภาคสนามที่ได้รับการนำเสนอจากการประชุมคณะทำงาน ซึ่งเป็นตัวแทนจาก สาธารณสุข พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และครูพี่เลี้ยง จำนวนทั้งสิ้น ๒๑ คน ซึ่งพบว่า การดำเนินโครงการวิจัยด้วยกระบวนการสร้างการมี

ส่วนร่วม (participatory research) นั้น มีนักวิจัยหลายคนที่ยังไม่เคยมีประสบการณ์ในการดำเนินงานวิจัยในลักษณะนี้มาก่อน และมีข้อเสนอว่าควรมีการพัฒนาความรู้ของทีมนักวิจัยในเรื่องงานวิจัยแบบมีส่วนร่วม เพื่อให้สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป การดำเนินการในเรื่องนี้ ทีมนักวิจัยจึงได้จัดกิจกรรมเพิ่มนอกเหนือจากกิจกรรมที่ได้ทำสัญญาไว้ในโครงการกับ สกว. จัดเป็นกิจกรรมสนับสนุนความรู้ให้กับนักวิจัยเพิ่มเติมขึ้น โดยเชิญอาจารย์ที่มีความเชี่ยวชาญด้านงานวิจัยเชิงคุณภาพ และการวิจัยแบบมีส่วนร่วมมาบรรยายและจัดให้เป็นเวทีแลกเปลี่ยนความรู้ ซึ่งดำเนินการในวันที่ ๑๐ พ.ค. ๒๕๕๓ มีนักวิจัยภาคสนามเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ จำนวน ๓๒ คน จากภาคีทั้ง ๓ อำเภอ

ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงานและกระบวนการแก้ไข

การจัดกิจกรรมเสริมการเรียนรู้ในวันที่ ๑๐ พฤษภาคม ๒๕๕๓ มีครูที่เลี้ยง จำนวน ๒ คน จากโรงเรียนตรอนตรสินธุ์ ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้เนื่องจากติดภารกิจ กิจกรรมบวชสามเณร ในนักเรียนใหม่ ของโรงเรียน การดำเนินการแก้ไขคือ ผู้วิจัยได้จัดเอกสารวิชาการ และอธิบายกระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วมให้ฟังภายหลัง

๓.๒.๒ การพัฒนาทักษะทีมวิทยากรกระบวนการทั้งทฤษฎีและการปฏิบัติ

กลุ่มเป้าหมาย

ทีมวิจัยภาคสนามที่สมัครใจเข้าร่วมเรียนรู้เป็นวิทยากรกระบวนการ จาก ๓ อำเภอ คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง และสมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย จำนวน ๒๐ คน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เกิดความเข้าใจหลักคิดและเรียนรู้กระบวนการและผลของการเรียนรู้ในกิจกรรมจากการปฏิบัติจริงให้สามารถนำไปใช้ได้อย่างเข้าใจ

วิธีดำเนินการ

๑) ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการการเป็นวิทยากรกระบวนการ ภาคทฤษฎี

ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนและเป็นวิทยากรกระบวนการหลักโดยมีทีมงานวิทยากรผู้ช่วยที่เคยมีประสบการณ์ด้านการจัดกระบวนการเรียนรู้ในแนวทางจิตปัญญาศึกษาของโรงพยาบาลลับแลจำนวน ๔ คน ทำหน้าที่เป็นทีมผู้ช่วยวิทยากร

ในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาทักษะวิทยากรกระบวนการ เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง โดยสาระสำคัญของการฝึกอบรมจะมีทั้งแนวคิด ทฤษฎี และการฝึกปฏิบัติ โดยจัดให้เป็นการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติและเสริมด้วยทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ซึ่งหลังจากฝึกอบรมในเชิงปฏิบัติผ่านตัวเองแล้ว จะมีคู่มือสำหรับศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเพิ่มเติมอย่างละเอียด เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้นโดยจัดฝึกอบรมระยะเวลา ๒ วัน โดยผู้วิจัยหลักซึ่งเป็นวิทยากรกระบวนการหลักในการอบรมได้นำสาระสำคัญในการฝึกอบรมและมีการผสมผสานกิจกรรมให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ประกอบด้วย

- การใช้กิจกรรมนำเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ เช่น การฝึกการหายใจ การทำสมาธิ

โยคะ ดนตรี หรือกิจกรรมการผ่อนคลายเพื่อเตรียมความพร้อมของผู้เรียน

- กิจกรรมไข่แดง เป็นการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนละวางความรู้สึกลึกต่อด้าน และพร้อมเปิดใจรับฟังและเรียนรู้ในสิ่งใหม่
- กิจกรรมฝึกทักษะการฟัง เช่น กิจกรรมวัยเยาว์ ที่ใช้ผสมผสานกับศิลปะ และการกำหนดกติกาการฟัง
- กิจกรรมสร้างการเรียนรู้พัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัย เช่น สมอสามชั้น เซลล์ คน ๓ วัย Mode ชีวิต คลื่นสมอง อารมณ์ และการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม
- การเรียนรู้ธรรมชาติของมนุษย์ เช่น คนสี่ทิศ Voice dialogue
- อำนาจในครอบครั้ว
- การสื่อสารเรื่องเพศในครอบครั้ว

ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง ๒ วัน จะมีการสรุปบทเรียน และเปิดโอกาสให้มีการซักถามแลกเปลี่ยนในประเด็นที่ยังไม่เข้าใจในกระบวนการจัดกิจกรรม

๒) ฝึกปฏิบัติภาคสนาม การเป็นวิทยากรกระบวนการ

ในตอนนี้เป็นกระบวนการสร้างทักษะที่เกิดจากการเรียนรู้ในการฝึกภาคสนาม โดยผู้วิจัยใช้กลุ่มพ่อแม่และผู้ปกครองที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนลับแลศรีวิทยา จำนวน ๕๐ คน และไม่ได้เป็นกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มทดลองปฏิบัติการพร้อมทั้งทดสอบการใช้คู่มือและชุดกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นเพื่อให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายที่จะนำไปใช้ โดยได้ดำเนินการระหว่างวันที่ ๒๐-๒๒ มกราคม ๒๕๕๔ ณ วัดพระแท่นศิลาอาสน์ โดยการฝึกปฏิบัติภาคสนามในครั้งนี้เป็นการฝึกเหมือนจริงทุกกระบวนการโดยใช้ชุดกิจกรรมและระยะเวลา ๓ วัน

กระบวนการดำเนินงานในขั้นตอนนี้ มีแนวทางที่สำคัญดังนี้

- การมอบหมายให้ผู้รับผิดชอบหลักในแต่ละกิจกรรม จากนั้นกำหนดบทบาทหน้าที่ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ เช่น การเตรียมป้ายชื่อ การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การดูแล แสง สี เสียง
- กำหนดบทบาทที่วิทยากรกระบวนการที่เหลือ คอยอำนวยความสะดวกแก่วิทยากรกระบวนการหลัก เช่น การเขียนกระดาน การเข้ากลุ่มแลกเปลี่ยนกับพ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรม และการสังเกตประเด็นที่น่าสนใจระหว่างการจัดกิจกรรม เน้นให้เกิดการทำงานเป็นทีม
- กำหนดและวางแผนการจัดกิจกรรมในแต่ละวันให้สอดคล้องกับบริบทและสภาพปัญหา เช่น กรณีที่วิทยากรกระบวนการมีเหตุฉุกเฉิน การเข้าไปช่วยเหลือของทีมงานควรทำอย่างไร หรือกรณีที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในอารมณ์ เศร้า เสียใจ ควรจะมีการหล่อเลี้ยง ดูแลอย่างไร ซึ่งในทุกประเด็นที่เกิดขึ้นเป็นเทคนิควิธีที่ต้องเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติจริง
- จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สรุปประเมินผลการปฏิบัติในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายในแต่ละวันของตนเองว่าสิ่งไหนที่ทำได้ดี อะไรที่ยังต้องการปรับปรุง หรือประเด็นสงสัยที่ติดค้างระหว่างการจัดกิจกรรม

ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

การดำเนินงานในบทบาทวิทยากรกระบวนการหลังของ ทีมวิทยากรกระบวนการ ฝึกหัด ในบางกิจกรรมยังขาดความเข้าใจในหลักคิดที่สำคัญ และเป้าหมายของการสร้างการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม ทำให้มีความรู้สึกเกร็งเมื่อต้องสื่อสารกับพ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งการจัดกิจกรรมเป็นการร้อยเรียงกระบวนการเรียนรู้ของทุกกิจกรรมที่มุ่งสร้างความเข้าใจเรื่องการสื่อสารเชิงบวก การฟังอย่างตั้งใจ และการสนับสนุนให้ พ่อแม่ มีมุมมองเรื่องเพศเชิงบวก เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ซึ่งหากทีมวิทยากรกระบวนการไม่เข้าใจอย่างแท้จริงอาจมีผลต่อเทคนิคและวิธีการสื่อสาร และขาดความมั่นใจ

การดำเนินงานเพื่อแก้ไข

จัดให้มีการแบ่งบทบาทหน้าที่ ให้มีการทบทวน และอธิบายแนวคิดในการสร้างการเรียนรู้ในกิจกรรมที่ยังขาดความเข้าใจ รวมทั้งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในทุกวันเพื่อสรุปประเด็นว่า ได้เรียนรู้อะไร วันนี้อะไรที่รู้สึกประทับใจ อะไรที่คิดว่าวันนี้ทำได้ดี อะไรที่อยากปรับปรุง ข้อสงสัยที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มและนำไปใช้พัฒนาตนเอง

๓.๒ จัดกิจกรรมการเรียนรู้ “โรงเรียนพ่อแม่ เพื่อการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น”

กลุ่มเป้าหมาย

พ่อแม่ ผู้ปกครองนักเรียนแกนนำเยาวชน ผู้ปกครองเด็กกลุ่มเสี่ยง ผู้ปกครองที่เป็นผู้นำชุมชน หรือเป็นผู้นำชุมชน

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาศักยภาพพ่อแม่โดยการจัดการกระบวนการสร้างการเรียนรู้การสื่อสารเรื่องเพศในกลุ่มพ่อแม่ที่มีลูกชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจาก ๖ โรงเรียน ใน ๓ อำเภอ

ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑) ประสานให้ทางโรงเรียน คัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย โดยกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มพ่อแม่ คือ เป็นผู้ปกครองนักเรียนแกนนำเยาวชน ๑๐ คน เป็นผู้ปกครองเด็กกลุ่มเสี่ยง ๑๕ คน เป็นผู้ปกครองที่เป็นผู้นำชุมชน หรือเป็นผู้นำชุมชน ๕ คน รวมโรงเรียนละ ๓๐ คน โดยมีการดำเนินงานจัดกระบวนการฝึกอบรมโครงการโรงเรียนพ่อแม่สารรักครอบครัวเพื่อการสื่อสารเรื่องเพศ ใน ๓ อำเภอดังนี้

อำเภอตรอน (๓๑ มกราคม - ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔)

จัดที่ห้องประชุมโรงเรียนตรอนตรีสินธุ์ มีจำนวนพ่อแม่และผู้ปกครองนักเรียน โรงเรียนตรอนตรีสินธุ์ และโรงเรียนบ้านวังแดง (สหจิต) วิทยาการ เข้าร่วมเรียนรู้จำนวน ๖๐ คน ทีมวิทยากรกระบวนการในพื้นที่ ๑๓ คน

อำเภอลับแล (๗ - ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๔)

จัดที่ห้องประชุมตึกกายภาพบำบัด โรงพยาบาลลับแล มีจำนวนพ่อแม่และ

ผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนลับแลพิทยาคม และโรงเรียนอนุบาลไทยรัฐ ๕ (ตลิ่งดำ) เข้าร่วมเรียนรู้จำนวน ๖๑ คน ทีมวิทยากรกระบวนการในพื้นที่ ๑๓ คน

อำเภอท่าปลา (๗ - ๙ มีนาคม ๒๕๕๔)

จัดที่ห้องประชุมโรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ มีจำนวนพ่อแม่และผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ และโรงเรียนบ้านสี่แยกต๋ามาร่วมเรียนรู้จำนวน ๖๐ คน ทีมวิทยากรกระบวนการในพื้นที่ ๑๒ คน

๒) ประชุมชี้แจงบทบาทหน้าที่ของทีมวิทยากรในพื้นที่ทั้ง ๓ อำเภอ ได้แก่ การประสานงานกับผู้ปกครอง ผู้บริหารองค์กร การบริหารจัดการเรื่องสถานที่ อุปกรณ์การจัดประชุม อาหาร เครื่องดื่ม พิธีการ และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

๓) สนับสนุนงบประมาณดำเนินการให้กับหัวหน้าทีมในแต่ละอำเภอ ในการบริหารจัดการ

๔) สนับสนุนให้เกิดการบริหารจัดการภายในทีม

๕) เปิดเวทีให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทั้งก่อนและหลังการจัดกิจกรรมในแต่ละวันเพื่อประเมินผลการดำเนินงานในแต่ละกิจกรรมและการวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหา และลดอุปสรรคที่อาจจะเกิดขึ้น โดยกำหนดให้ทุกกิจกรรมมีสาระสำคัญดังนี้

๕.๑ สร้างการรับรู้สภาพปัญหาและปัจจัยที่เกี่ยวข้องต่อปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นในพื้นที่ให้กับพ่อแม่ผู้ปกครองและภาคีผู้เกี่ยวข้องในระดับพื้นที่

๕.๒ สนับสนุนการดำเนินกิจกรรมปรับเปลี่ยนทัศนคติการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ผู้ปกครองกับลูกวัยรุ่นประกอบด้วยกระบวนการที่สำคัญ ๔ ขั้นตอนคือ

๑) การเตรียมความพร้อม หรือการสร้างเงื่อนไขการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นการเปิดพื้นที่ให้กับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยมีเป้าหมายคือมุ่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เปิดใจเข้าร่วมกิจกรรม และเป็นการวางเงื่อนไขที่ทำทลายการเรียนรู้เพื่อและเชื่อมโยงกับประสบการณ์ตรงของพ่อแม่ที่ผ่านมา

๒) การนำพาเข้าไปสัมผัสกับโลกใบใหม่ สร้างการรับรู้ใหม่ ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งสร้างความเข้าใจตนเอง และคนในครอบครัวในประเด็นปัญหาเพศ ประสบการณ์เรื่องเพศในอดีต ปัญหา อุปสรรค

๓) การสร้างความรู้ใหม่เพื่อนำไปใช้ในคิดและตัดสินใจ เป็นกระบวนการสนับสนุนให้เกิดการปรับประบวนคิด พัฒนาทักษะการฟัง การคิดเชิงบวก การเสริมพลังลูก การเรียนรู้เรื่องการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น และปัจจัยที่ส่งผลต่อปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นปัจจุบัน การสนับสนุนความรู้เรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์

๔) การสะท้อนความคิด เป็นการทบทวนผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ที่ผ่านมารวมทั้งการเก็บเกี่ยวประสบการณ์ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับตนเองและนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และนำไปดำรงอยู่ในตัวเองเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจในอนาคต

รวบรวมข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณ รวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม ที่พัฒนาขึ้นในขั้นตอนที่ ๒
ข้อมูลเชิงคุณภาพ รวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสัมภาษณ์กลุ่ม การสังเกต การประชุมกลุ่ม และผลการประเมินหลักการเข้าร่วมกิจกรรม

วิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่ ค่าเฉลี่ยร้อยละ
ข้อมูลเชิงปริมาณ ตรวจสอบข้อมูลแบบสามเส้าข้อมูลจาก Data Triangulation
วิเคราะห์ข้อมูลจากการให้รหัส จัดหมวดหมู่ วิเคราะห์เนื้อหา และการหาข้อสรุปอุปนัย

๓.๓ จัดกิจกรรมกระบวนการเรียนรู้พัฒนาศักยภาพแกนนำวัยรุ่นในการสร้างการมีส่วนร่วม
ในการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศในโรงเรียน

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ ๑ และ ๒ โรงเรียนละ ๑๐ คน รวมทั้งสิ้น
๖๐ คน ซึ่งคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงภายใต้ข้อตกลงร่วมกันคือ ยินดีเข้าร่วมเรียนรู้จนครบ
กระบวนการ มีจิตอาสา กล้าแสดงออก

กระบวนการพัฒนา ๗ ขั้นตอน ประกอบด้วย

๑. การสร้างทักษะจำเป็นของแกนนำด้านการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ภายใต้ชื่อโครงการ การพัฒนาทักษะแกนนำ
เยาวชน “กลุ่มลูกท่านพ่อพระยาพิชัย” ครั้งที่ ๑

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาทักษะแกนนำเยาวชนด้านการคิดวิเคราะห์ การทำงานเป็นทีม การใช้
ความคิดสร้างสรรค์ ภาวะผู้นำ และการพัฒนาทักษะการรวบรวมข้อมูลในพื้นที่ของเยาวชน

ระยะเวลาในการดำเนินงาน

๓ วัน ระหว่าง วันที่ ๒๗-๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๓

รูปแบบการจัดกิจกรรม

เป็นกระบวนการพัฒนาทักษะจากการฝึกปฏิบัติจริงในสถานการณ์จำลอง ผ่าน
กิจกรรมต่างๆ เช่น การสร้างโจทย์จากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในโรงเรียน เพื่อนำเข้าสู่กระบวนการ
คิดวิเคราะห์ พัฒนาทักษะการสรุปความ และกระบวนการนำเสนอด้วยรูปแบบแผนที่ความคิด ร่วมกับการ
ใช้กระบวนการพัฒนาด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม เช่น การนำเข้าสู่สมาธิ การใช้เกมส์ การใช้
กติกากลุ่ม การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย การเสริมพลังให้มีความกล้าแสดงออก

ให้กลุ่มแสดงความชื่นชมในผลสำเร็จ และการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ เสริมความรู้ในแต่ละกิจกรรม ดังนี้

วันที่ ๑ กลุ่มสัมพันธ์ กติกาการเรียนรู้ ทฤษฎีไข่มุก ปัญญา ๓ ฐาน สมอง ๓ ชั้น โหมดชีวิต สายธารชีวิต การพัฒนาทักษะการฟัง สัตว์ ๔ ทิศ voice dialogue

วันที่ ๒ กลุ่มสัมพันธ์ แผนที่เดินดินประยุกต์ เพศศึกษา ดุริยทัศน์ หลุมดำ “กว่าจะรู้เพียงสา” เรียนรู้เรื่องเพศในสื่อ การคุมกำเนิด

วันที่ ๓ กลุ่มสัมพันธ์ การนำเสนอประเด็นปัญหาในโรงเรียนด้วยแผนที่ความคิด ร่วม

วิเคราะห์หาผู้เกี่ยวข้อง และกำหนดเป้าหมาย พัฒนาทักษะการรวบรวมข้อมูล เทคนิคการสังเกต การสัมภาษณ์ การบันทึก กำหนดเป้าหมายร่วมในการทำงาน การเขียนโลกใบใหม่

ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

การคัดเลือกแกนนำเยาวชน พบว่าในบางโรงเรียนไม่ได้คัดเลือกนักเรียนจากคุณสมบัติที่กำหนด แต่เป็นการคัดเลือกผ่านครูประจำชั้น ซึ่งในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ยังอยู่ในช่วงเปิดเทอมปีการศึกษาใหม่ นักเรียนบางคนไม่กล้าแสดงออก โดยเฉพาะนักเรียนชาย นอกจากนี้ยังพบว่าครูพี่เลี้ยงที่ทีมวิจัยมีเป้าหมายให้เข้าร่วมเรียนรู้กระบวนการพัฒนาร่วมกัน บางส่วนมีภารกิจไม่ได้เข้าร่วมในกิจกรรม ซึ่งอาจมีผลต่อการพัฒนาศักยภาพนักเรียนไม่ต่อเนื่องและไม่เป็นไปในทางเดียวกัน

การดำเนินงานเพื่อแก้ไข

ผู้วิจัยใช้กระบวนการประเมินการเรียนรู้หลังการจัดกิจกรรมในแต่ละวันทุกครั้ง ในการสะท้อนการเรียนรู้ที่ทีมวิทยากรกระบวนการและทีมครูพี่เลี้ยง ด้วยคำถามว่า วันนี้ได้เรียนรู้อะไรบ้าง สิ่งที่ยังสงสัยหรือต้องการถาม และข้อเสนอต่อการนำไปปฏิบัติให้ดีขึ้น ซึ่งพบว่าเป็นเวทีที่สะท้อนให้ครูพี่เลี้ยงได้กลับเข้ามาสู่กระบวนการพัฒนานักเรียนได้อย่างต่อเนื่องมากขึ้น

๒. การพัฒนาทักษะการคิดเชิงสร้างสรรค์การสื่อสาร

เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ภายใต้ชื่อโครงการ การพัฒนาทักษะแกนนำเยาวชน “กลุ่มลูกท่านพ่อพระยาพิชัย” ครั้งที่ ๒

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาทักษะการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ การคิดเชิงบวก การฟัง การคิดวิเคราะห์ การรวบรวมข้อมูลภาคสนาม และการนำเสนอผลงานผ่านกิจกรรมการแสดงละคร การเต้นประกอบเพลง และการรำ

ระยะเวลาในการดำเนินงาน

๒ วัน ระหว่าง วันที่ ๑๑-๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๓

รูปแบบการจัดกิจกรรม

วันที่ ๑ นำเสนอการแสดง : เป็นกิจกรรมที่เน้นให้แต่ละกลุ่มคิดกันเองว่าอยากแสดงอะไรให้เพื่อนได้ดู แต่มีกติกาคือ ทุกคนในทีมต้องมีส่วนร่วมในการแสดง

นำเสนอปัญหาจากการลงพื้นที่ : ในส่วนของการนำเสนอเป็นการสร้างกระบวนการเรียนรู้ต่อจากครั้งที่ ๑ ซึ่งได้มอบหมายให้แกนนำในแต่ละโรงเรียนไปศึกษาสภาพปัญหาในพื้นที่จริง ในประเด็นขนาดของปัญหา แนวโน้มสถานการณ์ของปัญหา ความรุนแรง และความถี่ที่เกิดขึ้น กระบวนการดำเนินงานที่ผ่านมา ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอต่อการดำเนินงานเพื่อการแก้ไขปัญหา ซึ่งกระบวนการนี้เป็นการให้โจทย์ที่มีความลึกในประเด็นที่สนใจมากขึ้น และมอบหมายให้แต่ละกลุ่มช่วยกันดำเนินการทำ ในบางโรงเรียนมีการทำการแผนที่ความคิดมาก่อน ก็ให้นำมาใช้เป็นฐานในการวิเคราะห์ให้ชัดเจนมากขึ้น และเขียนแผนที่ความคิดฉบับใหม่ขึ้น เพื่อให้เด็กได้มีอิสระในการคิดอย่างสร้างสรรค์ ใช้สี ภาพวาด และการระดมสมองของทีมงานเป็นหลัก ซึ่งเด็กๆ ให้ความสนใจเป็นอย่างดี ในการนำเสนอผลการดำเนินงานแต่ละโรงเรียนในภาคบ่ายหลังกิจกรรม Body Scan ได้มอบหมายให้ทีมนักวิจัยภาคสนามได้มีส่วนร่วมในการซักถามประเด็นจากการนำเสนออย่างสร้างสรรค์ และการให้กำลังใจ รวมทั้งข้อเสนอเพื่อไปรวบรวมข้อมูลเพิ่มเติม ซึ่งในขั้นตอนนี้ครูพี่เลี้ยงจะเข้ามาร่วมรับฟังและรวบรวมข้อเสนอไปดำเนินการต่อไป

วันที่ ๒ เป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นการใช้จินตนาการที่สร้างสรรค์ และการคิดนอกกรอบผ่านศิลปะสีน้ำ เพื่อให้แกนนำเยาวชนได้มีมุมมองต่อการทำงานที่หลากหลาย ไม่ติดกรอบเรื่องของถูกผิด และมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น มีความภาคภูมิใจในศักยภาพของตนเอง ในส่วนนี้มีวิทยากรรับเชิญที่มีความเชี่ยวชาญเรื่องศิลปะ มาช่วยสร้างทักษะใหม่ๆ ให้กับแกนนำในครั้งนี้ ช่วงบ่ายเป็นการเสริมทักษะการคิดเชิงบวก ทักษะการสัมภาษณ์ การบันทึกข้อมูล เพื่อนำไปใช้ในการทำงานในพื้นที่ และนัดหมายให้มีการพัฒนาโจทย์วิจัยร่วมกันในแต่ละโรงเรียน ก่อนการเก็บข้อมูล เพื่อนำไปใช้ในกิจกรรมพัฒนาแกนนำเยาวชนครั้งที่ ๓ ซึ่งกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมการพัฒนาโจทย์วิจัยในแต่ละโรงเรียนนี้ เป็นกิจกรรมที่ดำเนินการเพิ่มขึ้นมาเนื่องจากต้องการให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ในเรื่องของการวิจัยในกลุ่มแกนนำเยาวชน ครูพี่เลี้ยง และนักวิจัยภาคสนามในแต่ละพื้นที่ให้มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

การจัดกระบวนการเรียนรู้ในครั้งนี้ได้ให้โจทย์กับนักเรียนแกนนำในการวิเคราะห์สภาพปัญหาที่พบมากในโรงเรียน และคัดเลือกประเด็นปัญหาที่คิดว่าส่งผลกระทบต่อนักเรียนมากที่สุดมานำเสนอ ซึ่งในการค้นหาปัญหา ใช้กระบวนการคิดจากตัวเอง และ การรวมกลุ่มคิด สรุปประเด็นข้อค้นพบที่ได้ และเขียนเป็นแผนที่ความคิด นอกจากนี้ยังใช้กระบวนการสร้างการเรียนรู้อีกหลายรูปแบบ เช่น การนำเข้าสู่สมาธิ การใช้เกมส์ การใช้กติกากลุ่ม การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย การเสริมพลังให้มีความกล้าแสดงออก ให้กลุ่มแสดงความชื่นชมในผลสำเร็จ และการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศสัมพันธ์เสริมในแต่ละกิจกรรม การสนับสนุนให้นักวิจัยภาคสนามทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงกลุ่มซึ่งเป็นกระบวนการสร้างทักษะในการทำงานกับเยาวชนให้กับนักวิจัย รวมทั้งเป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างทีมให้ดีขึ้น

ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

กิจกรรมการดำเนินงานในครั้งนี้มีแกนนำเยาวชนที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมในครั้งที่ ๑ มาเพิ่มเติม ๒ โรงเรียนคือ ลับแลพิทยาคม จำนวน ๕ คน ตรอนตรีสินธุ์ จำนวน ๒ คน อนุบาลไทยรัฐวิทยา ๕ จำนวน ๑ คน จึงต้องให้ทีมนักวิจัยภาคสนามอธิบายกระบวนการที่ดำเนินการก่อนหน้านี้ และมีการประเมินในกลุ่มนี้ว่าสามารถตามกิจกรรมกลุ่มได้หรือไม่ ซึ่งจากการดำเนินงานพบว่า แกนนำกลุ่มที่มาเพิ่มเติมสามารถเข้าร่วมกิจกรรมและมีส่วนร่วมในทุกกิจกรรมได้ดี

ระยะเวลาในการดำเนินการ ๒ วัน ในครั้งนี้ น้อยเกินไปในจัดกิจกรรมที่ครอบคลุมถึงการพัฒนาโจทย์วิจัยในแต่ละพื้นที่ ซึ่งมีคุณลักษณะของบริบทที่แตกต่างกัน

การดำเนินงานเพื่อแก้ไข

คณะผู้วิจัยได้นัดหมายกับโรงเรียนและทีมวิจัยภาคสนามในการร่วมพัฒนาโจทย์วิจัยในพื้นที่ ซึ่งทำให้มีความชัดเจนในประเด็นคำถามวิจัย วัตถุประสงค์การวิจัย และ กลุ่มเป้าหมายในการเก็บข้อมูล และในกิจกรรมนี้ยังได้มีการเสริมทักษะเรื่อง จริยธรรมนักวิจัยที่สำคัญ เช่น การให้ข้อมูลแก่ผู้ให้สัมภาษณ์ การเก็บข้อมูลเป็นความลับ และ การทำงานเป็นทีม

๓. การติดตามประเมินผลและการเสริมพลังเพื่อร่วมพัฒนาโจทย์และการรวบรวมข้อมูลในพื้นที่

เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ภายใต้ชื่อโครงการ การพัฒนาทักษะแกนนำเยาวชน “กลุ่มลูกท้าวพ่อพระยาพิชัย” ครั้งที่ ๓

วัตถุประสงค์

เพื่อเสริมพลังและร่วมพัฒนาโจทย์วิจัยเพื่อศึกษาสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละโรงเรียนให้ชัดเจนครอบคลุมมากขึ้น

ระยะเวลาในการดำเนินงาน

ติดตามเยี่ยมประเมินและเสริมพลังในโรงเรียนทั้ง ๖ แห่ง ใช้เวลาประมาณ ๓ ชม.

ดำเนินการระหว่างวันที่ วันที่ ๒๘ กรกฎาคม – ๓๐ กรกฎาคม ๒๕๕๓

รูปแบบการจัดกิจกรรม

เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบเสริมพลัง โดยคณะผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยง ให้ให้ทีมแกนนำนักเรียนของแต่ละโรงเรียนและครูพี่เลี้ยง ร่วมนำเสนอข้อมูลปัญหาเรื่องเพศและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นใช้คำถามปลายเปิดในการหาแนวทางในการสืบค้นข้อมูลสนับสนุน ในประเด็น ปัจจัยและสาเหตุ ความสุขของอุบัติการณ์ที่เกิดขึ้น การดำเนินงานที่ผ่านมา ปัญหาอุปสรรค และ ข้อเสนอแนะในการแก้ปัญหา กำหนดกลุ่มเป้าหมายที่ต้องไปเก็บข้อมูล และการรายงานผลความก้าวหน้า

ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

กระบวนการพัฒนาโจทย์วิจัยเพื่อศึกษาสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในแต่ละโรงเรียนพบว่า ยังขาดข้อมูลที่สามารถสะท้อนถึงขนาดของปัญหาที่ชัดเจน

การดำเนินงานเพื่อแก้ไข

คณะผู้วิจัยให้ข้อเสนอแนะในการสร้างความชัดเจนของการพัฒนาโจทย์วิจัยและคำถามวิจัยในการเก็บข้อมูล และการใช้ข้อมูลระดับทุติยภูมิที่ที่อยู่ รวมทั้งการทำงานเป็นทีม ระหว่างทีมนักเรียนแกนนำและทีมครูพี่เลี้ยงเพื่อสร้างการเรียนรู้ร่วมกัน

๔. ติดตามประเมินผลครั้งที่ ๒

เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ภายใต้ชื่อโครงการ การพัฒนาทักษะแกนนำเยาวชน “กลุ่มลูกท้าวพ่อพระยาพิชัย” ครั้งที่ ๔ (การติดตามประเมินผลต่อเนื่อง)

วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาทักษะแกนนำในการค้นหาข้อมูลและสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องในการแก้ไขปัญหาในโรงเรียน

ระยะเวลาในการดำเนินงาน

ติดตามเยี่ยมประเมินและเสริมพลังในโรงเรียนทั้ง ๖ แห่ง ใช้เวลาประมาณ ๓ ชม.
ดำเนินการระหว่างวันที่ วันที่ ๑๖ สิงหาคม – ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๓

รูปแบบการจัดกิจกรรม

เป็นกระบวนการเสริมพลังและการร่วมนำเสนอประเด็นจากการศึกษานำเสนอต่อภาคีเครือข่ายในชุมชนเพื่อหาแนวทางแก้ไข โดยดำเนินการใน ๖ โรงเรียนในพื้นที่อำเภอลับแล อำเภอดรอน และอำเภอท่าปลา และโดยกำหนดให้โรงเรียนได้จัดทำหนังสือเชิญผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในชุมชน ได้แก่ ผู้นำชุมชน ผู้ปกครอง องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สถานักเรียน ครู และผู้เกี่ยวข้อง ในการให้ข้อมูลของแต่ละโรงเรียน ซึ่งการออกหนังสือเชิญโดยโรงเรียนเป็นกระบวนการมีส่วนร่วมใน ส่วนของการรับรู้สภาพปัญหาที่จะนำไปสู่การวางแผนเพื่อแก้ไขปัญหาาร่วมกัน

จากการติดตามประเมินผลการค้นหาข้อมูลในแต่ละพื้นที่ สรุปได้ดังนี้

๑. โรงเรียนบ้านวังแดง (สหจิต) วิทยาการ ดำเนินการค้นหาข้อมูลในวันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๓ เวลา ๘.๓๐-๑๒.๐๐ น.มีภาคีเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน ๓๖ คน ประกอบด้วย กำนัน นายกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สาธารณสุข ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ปกครอง สถานักเรียน ครู และสถานักเรียน

๒. โรงเรียนตรอนตรีนธ์ ค้นหาข้อมูลในวันที่ ๑๖ สิงหาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๓.๓๐ -๑๖.๐๐ น. ภาคีเข้าร่วมกิจกรรมจำนวน ๘๗ คน ประกอบด้วย กำนัน นายกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สาธารณสุข ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ปกครอง สถานักเรียน ครู และสถานักเรียน

๓. โรงเรียนลับแลพิทยาคม ดำเนินการจัดกิจกรรมค้นหาข้อมูลในวันที่ วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๓

เวลา ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐น.มีผู้เข้าร่วมรับฟัง จำนวน ๓๓ คน ได้แก่ นายกองค์รปกครองส่วนท้องถิ่น สาธารณสุข กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน NGO ผู้ปกครอง สถานักเรียน และ ครู

๔. โรงเรียนอนุบาลไทยรัฐวิทยา ๕ (ตลิ่งต่ำ) ดำเนินการจัดกิจกรรมคืนข้อมูลในวันที่ วันที่ ๒๐ สิงหาคม ๒๕๕๓ เวลา ๑๓.๓๐-๑๖.๐๐น.มีผู้เข้าร่วมรับฟังจำนวน ๔๘ คน ได้แก่ นายกองค์รปกครองส่วนท้องถิ่น สาธารณสุข กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ปกครอง สถานักเรียน และ ครู

๕. โรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศดำเนินการจัดกิจกรรมคืนข้อมูลในวันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๓ เวลา ๐๘.๓๐-๑๒.๐๐น.การคืนข้อมูลในครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมรับฟังจำนวน ๓๔ คน ได้แก่ นายกองค์รปกครองส่วนท้องถิ่น สาธารณสุข กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ปกครอง สถานักเรียน และ ครู

๖. โรงเรียนบ้านสี่เสียดำรง ดำเนินการจัดกิจกรรมคืนข้อมูลในวันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๓ เวลา การคืนข้อมูลในครั้งนี้มีผู้เข้าร่วมรับฟังจำนวน ๓๔ คน ได้แก่ เจ้าคณะตำบล รองนายกเทศบาล กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ปกครอง สถานักเรียน และ ครู

ปัญหา/อุปสรรคและการแก้ไข

ในการเชิญภาคีผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินการเพื่อแก้ไขปัญหาซึ่งดำเนินการโดยโรงเรียนนั้นพบว่า บางโรงเรียนให้ความสนใจต่อการเชิญผู้เกี่ยวข้องมาร่วมรับฟังสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นน้อย โดยเฉพาะในกลุ่มของผู้ปกครอง

การดำเนินงานเพื่อแก้ไข

ชี้แจงความสำคัญของการแก้ไขปัญหาแบบมีส่วนร่วมให้มีประสิทธิภาพนั้น การสะท้อนข้อมูลต่อผู้เกี่ยวข้องเป็นส่วนสำคัญ ให้กับผู้บริหารและคณะครู รวมทั้งครูพี่เลี้ยง และขอความร่วมมือให้ทางโรงเรียนได้มีการนำข้อค้นพบจากการศึกษาของแกนนำเยาวชนไปคืนข้อมูลให้กับภาคีผู้เกี่ยวข้องในเวทีอื่นๆ เช่น การประชุมผู้ปกครองในช่วงเกิดภาคเรียน หรือการจัดเวทีคืนข้อมูลให้กับนักเรียนและครูในโรงเรียน เพื่อพัฒนาทักษะด้านการนำเสนอ และเป็นการจัดกระบวนการเพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหาที่มีประสิทธิภาพต่อไป

๕. พัฒนาโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณกิจกรรมการดำเนินงานและการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์การสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ภายใต้ชื่อโครงการ การพัฒนาทักษะแกนนำเยาวชน “กลุ่มลูกท้าวพ่อพระยาพิชัย” ครั้งที่ ๕

วัตถุประสงค์

เพื่อสนับสนุนให้แกนนำได้พัฒนาโครงการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ในโรงเรียน

ระยะเวลาในการดำเนินงาน

ระยะเวลา ๒ วัน ดำเนินการระหว่าง วันที่ ๒๖-๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๓

รูปแบบการจัดกิจกรรม

ให้มีการนำเสนอข้อค้นพบจากการเก็บข้อมูลสภาพปัญหาในโรงเรียนที่พบใน

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กระบวนการของการพัฒนาโครงการที่ได้รับข้อเสนอจากเวทีคืนข้อมูลของแต่ละโรงเรียนและข้อเสนอโครงการของกลุ่มแกนนำเยาวชนในการแก้ไขปัญหาการเตรียมการของแต่ละโรงเรียน โดยจัดทำ power point และร่างโครงการมาประกอบการนำเสนอ เพื่อรับฟังข้อเสนอแนะในการพัฒนาโครงการ ซึ่งในส่วนนี้ที่มิววิจัยหลักได้จัดทำร่างเพื่อใช้เตรียมเอกสารข้อมูลและการนำเสนอโครงการไว้เป็นแนวทางและประสานกับมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ เชิญผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน ๒ ท่าน ได้แก่ รศ.ดร. จาริรัตน์ สุวรรณ และ ดร.ยุพิน เกื้อนครี ซึ่งเป็นอาจารย์ที่มีประสบการณ์ด้านงานวิจัยและการพัฒนาชุมชน มาร่วมให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาโครงการ

กิจกรรมวันที่ ๑ เป็นการเตรียมความพร้อมของทีมแกนนำเยาวชน พัฒนามุมมองด้านบวก และการทำงานเป็นทีม โดยใช้การตั้งคำถามเชิงบวก ที่เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันซึ่งผู้วิจัยได้ให้โจทย์ในการดำเนินกิจกรรมครั้งนี้คือ “ให้หาข้อดีของตนเอง มา ๕ ข้อ” จากนั้นให้ค้นหาตนเองให้ลึกลงไปอีกว่า “ท่านมีความสามารถทำกิจกรรมอะไรได้ดีที่สุดให้ยกตัวอย่างมา ๑ อย่าง” จากนั้นนำเข้าสู่กระบวนการคิดวิเคราะห์ “กิจกรรมที่ท่านทำได้ดีที่สุดนั้น ท่านมีวิธีการอย่างไรบ้าง” จากนั้นให้ทุกคนนำข้อค้นพบในแต่ละข้อของตนเองมาแลกเปลี่ยนในกลุ่ม สรุปด้วยการทำแผนที่ความคิด ซึ่งกิจกรรมนี้ช่วยให้แกนนำเยาวชนเห็นศักยภาพของตนเอง และศักยภาพของเพื่อนในกลุ่ม รวมทั้งเห็นวิธีการทำงานที่จะทำให้งานประสบผลสำเร็จ จากนั้นช่วงบ่ายได้มีการนำเสนอข้อมูลที่ได้มีการเตรียมมาครั้งที่ ๑ ทีมวิทยากรและทีมผู้ประเมิน จาก สกว. ได้ร่วมกันให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาโครงการ ทั้ง ๖ โรงเรียน ซึ่งข้อมูลที่น่าสนใจในวันแรกนี้ ส่วนใหญ่ยังขาดการนำเสนอในประเด็นการพัฒนาโครงการเป็นสื่อ power point ที่ใช้ในการคืนข้อมูล และ โครงการยังขาดความชัดเจน

กิจกรรมวันที่ ๒ เป็นการนำเสนอผลการรวบรวมข้อมูลในแต่ละโรงเรียนของนักเรียนแกนนำทั้ง ๖ โรงเรียน ซึ่งในภาพรวมหลังจากได้มีการปรับแก้แล้ว มีความชัดเจนมากขึ้นในเนื้อหาข้อค้นพบแต่ในส่วนขอโครงการที่นำเสนอ ยังขาดความชัดเจนในประเด็นของวัตถุประสงค์ ตัวชี้วัด กิจกรรมที่ใช้ในการพัฒนา การสนับสนุนเยาวชนแกนนำให้มีบทบาทในการดำเนินกิจกรรม และงบประมาณในแต่ละกิจกรรม ซึ่งทีมอาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อนำไปปรับแก้ และดำเนินการส่งโครงการภายในวันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๕๓ หลังจากนั้นได้มีการพัฒนาโครงการร่วมกับทีมวิจัยหลักและดำเนินการทำสัญญาวิทยุกับโครงการฯ โดยโครงการหลักจัดสรรงบประมาณโครงการละ ๒๐,๐๐๐ บาท

โครงการฯ สนับสนุนกิจกรรมแกนนำได้มีการกำหนดเป้าหมายร่วมกันคือ การสนับสนุนบทบาทของแกนนำให้สามารถดำเนินงานด้านการสื่อสารเรื่องเพศศึกษาในรูปแบบต่างๆ ที่สอดคล้องกับศักยภาพและบริบทของแต่ละโรงเรียน รวมทั้งการสร้างสรรค์กิจกรรมที่หลากหลาย การสร้างความเข้มแข็งของกลุ่ม การทำงานเป็นทีม การขยายเครือข่ายการเรียนรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และการขยายเครือข่ายเพื่อนสมาชิกในทีม โดยให้อิสระต่อการคิดรูปแบบกิจกรรม ที่เน้นให้มีความคิดสร้างสรรค์ เปิดพื้นที่เรียนรู้ให้กลุ่มนักเรียนส่วนใหญ่ได้เข้ามาร่วมเรียนรู้ได้

ปัญหา/อุปสรรคและการแก้ไข

การจัดกิจกรรมในครั้งนี้เป็นช่วงปลายปีงบประมาณ ซึ่งวันที่จัดกิจกรรมตรงกับการประชุมยุทธศาสตร์สาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์ และที่มณีกวีชัยภาคสนามส่วนใหญ่เป็นทีมยุทธศาสตร์ ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ได้ ซึ่งทำให้การจัดกระบวนการในแต่ละกลุ่มต้องให้ครูพี่เลี้ยงเข้ามาเสริมในการให้ข้อเสนอแนะ และการเตรียมตั้งแกนนำในการนำเสนอโครงการ การเขียนโครงการเพื่อแก้ไขปัญหานักเรียนในแต่ละโครงการยังมีวัตถุประสงค์ที่ไม่ชัดเจน ขาดการสนับสนุนบทบาทของแกนนำ การกำหนดตัวชี้วัดผลสำเร็จไม่สอดคล้องกับกิจกรรม และวัตถุประสงค์

การดำเนินการแก้ไข

ที่มณีกวีชัยหลักได้ดำเนินการจัดทำร่างโครงการ ที่มีองค์ประกอบที่สำคัญ รวมทั้งให้มีการพัฒนาโครงการจนกว่าจะมีความชัดเจนในแต่ละองค์ประกอบ พิจารณาดูความเป็นไปได้ และแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาศักยภาพแกนนำในการดำเนินโครงการนี้จริงจึงทำสัญญารับทุน

๖. การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และรายงานความก้าวหน้า

เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ภายใต้ชื่อโครงการ การพัฒนาทักษะแกนนำเยาวชน “กลุ่มลูกท้าวพ่อพระยาพิชัย” ครั้งที่ ๖

วัตถุประสงค์

เพื่อสนับสนุนให้แกนนำได้พัฒนาโครงการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ในโรงเรียน

ระยะเวลาในการดำเนินงาน

ระยะเวลา ๒ วัน ระหว่าง วันที่ ๒๖-๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๔

รูปแบบการจัดกิจกรรม

เป็นเวทีในการนำเสนอความก้าวหน้าการดำเนินงานตามแผนงานโครงการที่กลุ่มแกนนำได้ดำเนินงานตามโครงการที่พัฒนาขึ้น ซึ่งใช้เวลา ๘ เดือนนับจากการทำสัญญาในกิจกรรมครั้งที่ ๕ และเป็นปีการศึกษาใหม่ ทั้งนี้เนื่องจากระยะเวลาภาคเรียนที่ ๒ ของปีการศึกษา ๒๕๕๓ ทุกโรงเรียนต่างมีการปรับเปลี่ยนช่วงเวลาในการเรียน การปิดภาคเรียน รวมทั้งการทำหน้าที่เป็นคณะกรรมการในชุดต่างๆ ของคณะครูในการเป็นเจ้าภาพการแข่งขันกีฬาเยาวชน “อุดรดิตถ์เกมส์” ซึ่งการจัดกิจกรรมในครั้งนี้เป็นการติดตามผลการดำเนินงานตามแผนงานโครงการที่ผ่านมา และพบว่า ยังมีการดำเนินงานไม่เป็นไปตามเป้าหมายของกิจกรรมที่กำหนด และแกนนำนักเรียนหลายคนเริ่มรู้สึกเหนื่อยล้า กับการได้รับเลือกเป็นตัวแทนนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมอื่นๆ จากการประเมินสถานการณ์ดังกล่าว กระบวนการจัดการเรียนรู้ในครั้งนี้ จึงมุ่งให้เกิดการเสริมพลัง และการสร้างแรงบันดาลใจในการทำงานรวมทั้งการติดตามผลการดำเนินงานที่ผ่านมา

กิจกรรมวันที่ ๑ ยังคงใช้เกมส์ และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์มาเป็นกิจกรรมหลัก จากนั้น

เป็นกิจกรรมสร้างแรงบันดาลใจ ผ่านการใช้สื่อ เช่น สื่อ “คนค้นคน” ที่พูดถึงการต่อสู้ของนักเรียนผู้พิการในการออกมาดำรงชีวิตด้วยตนเอง, เรื่องราวของ นิค ชายผู้พิการและเป็นนักฟุตบอลที่กำลังกับคนทั่วไป รวมถึงการใช้สื่อที่สะท้อนของความรักและความพยายามของผู้พิการแต่เชื่อในความสามารถว่าทุกสิ่งสามารถทำได้ เป็นการเสริมพลังให้กับกลุ่มแกนนำ ในการทำงาน จากนั้นใช้กระบวนการเสริมพลังโดยใช้การตัดกระดาษรูปใบไม้ ๑ ใบ ให้เขียนคำ ๑ คำที่สะท้อนถึงความรู้สึกของการเป็นแกนนำ จากนั้นให้ขยายความว่าคำนี้คำนั้นสื่อถึงความหมายว่าอย่างไร กิจกรรมในลำดับต่อไป คือการให้มอบหมายให้แต่ละกลุ่มได้พูดคุยและสรุปงานที่ดำเนินงานมาจนถึงปัจจุบัน และนำเสนอ โดยมีทีมพี่เลี้ยงกลุ่ม และทีมวิทยากรกระบวนการให้ข้อเสนอแนะ และปรับปรุงในรายละเอียดที่ยังขาดหายไป

กิจกรรมวันที่ ๒ เป็นการนำเสนอผลการดำเนินงานตามโครงการ ทั้ง ๖ โรงเรียน จากนั้นเสริมความรู้เรื่องเทคนิคการนำเสนอ การทำสื่อ power point และการพูดในที่สาธารณะ โดยมีทีมพี่เลี้ยงให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม และจัดเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และชื่นชมการทำงานของแกนนำ เพื่อเสริมพลังอำนาจ ช่วงบ่ายเป็นกิจกรรมให้ดูสื่อวีดิทัศน์ ทางเลือกเพื่อเสริมทักษะเรื่องความคิดและการตัดสินใจ รวมทั้งให้มีการแลกเปลี่ยนในประเด็นปัญหาร่วมกัน

ปัญหาอุปสรรค

เนื่องจากในปีการศึกษาที่ ๒ มีการจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ โดยจังหวัดอุดรดิตถ์เป็นเจ้าภาพ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสถานศึกษาทุกแห่งในจังหวัดอุดรดิตถ์ ซึ่งต้องใช้สถานที่อาคารเรียนเป็นที่ฝึกนักกีฬา คณะครู อาจารย์ มีภาระงานในการเข้ามีส่วนร่วมในการเตรียมงานและเป็นคณะกรรมการชุดต่างๆ รวมถึงมีการปรับเปลี่ยนระยะเวลาในการจัดระบบการเรียนการสอน เช่น การสอนเสริมในวันหยุด และการลดระยะเวลาพักในช่วงเที่ยงจากเดิม ๖๐ นาที เหลือเพียง ๔๐ นาที และการคัดเลือกนักเรียนเข้าไปร่วมกิจกรรม ซึ่งมีผลต่อการดำเนินโครงการฯ ที่พัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการแก้ไขปัญหาและส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรมโครงการที่ล่าช้าในทุกโรงเรียน

การดำเนินการแก้ไข

การกระตุ้นติดตามอย่างใกล้ชิด และการสื่อสารกับผู้บริหารโรงเรียนในการให้การสนับสนุนการดำเนินงานในกิจกรรมของนักเรียนและครูพี่เลี้ยง

๗. เวทีนำเสนอผลการดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหาเพศในวัยรุ่น

เป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ภายใต้ชื่อโครงการ การพัฒนาทักษะแกนนำเยาวชน “กลุ่มลูกท้าวพ่อพระยาพิชัย” ครั้งที่ ๗

วัตถุประสงค์

เพื่อสนับสนุนให้แกนนำได้พัฒนาโครงการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ในโรงเรียน

ระยะเวลาในการดำเนินงาน

ระยะเวลา ๓ วัน ดำเนินการระหว่าง วันที่ ๖-๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔

รูปแบบการจัดกิจกรรม

เป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมายเพื่อเสริมพลังอำนาจให้กับกลุ่มแกนนำ ในการนำเสนอผลการดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหาเพศสัมพันธ์ในโรงเรียน ทั้ง ๖ แห่ง ต่อสาธารณชนและภาคีที่เกี่ยวข้อง โดยการจัดกิจกรรมในครั้งนี้มีเป้าหมายให้แกนนำได้พัฒนาทักษะการเป็นผู้นำ โดยการมีส่วนร่วมรับผิดชอบงานร่วมกันและสามารถทำหน้าที่ในการจัดกิจกรรมในทุกกระบวนการด้วยตนเอง

แบ่งขั้นตอนสำคัญในการดำเนินงานประกอบด้วย

ขั้นเตรียมการ:

๑. ประสานงานกับ กลุ่ม กิ่ง ก้าน ใบ ซึ่งเป็นเครือข่ายคนทำงานเยาวชนในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์ มีความสามารถในการจัดกิจกรรมสร้างการเรียนรู้ ด้านการละคร และสร้างการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยร่วมกันกำหนดเป้าหมายของการจัดกิจกรรมในครั้งนี้คือ การสนับสนุนให้แกนนำสามารถดำเนินงานในกิจกรรมที่ตนเองได้รับมอบหมายได้อย่างเต็มที่ สามารถจัดเวทีการประชุมวิชาการในทุกขั้นตอนได้อย่างเหมาะสม

๒. ประชุมกับครูพี่เลี้ยงและทีมวิจัยในการกำหนดรูปแบบกิจกรรม เช่น การแบ่งหน้าที่ในการเป็นพี่เลี้ยงในฝ่ายต่างๆ เช่น แผนกต้อนรับ ลงทะเบียน เวที การแสดง พิธีกร การนำเสนองานวิจัย การจัดทำหนังสือเชิญภาคีที่เกี่ยวข้อง การจัดทำสื่อวีดิทัศน์สำหรับเปิดงาน และการจัดทำเอกสารนำเข้าในการประชุม การเตรียมชุดการแสดง การประสานกับสถานที่

๓. ประสานงานกับภาคี เช่น สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์ มูลนิธิ สคส. เพื่อขอสนับสนุนสื่อ เช่น โปสเตอร์ ถุงยางอนามัย หนังสือ และ แผ่นพับรวมทั้ง บอร์ด สนับสนุนความรู้ในเรื่องเพศศึกษารอบด้าน

ขั้นดำเนินการ (๖-๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔)

1. กำหนดวันเตรียมการโดยจัดการเตรียมความพร้อมในวันที่ ๖ และ ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๔ ณ ห้องประชุมโรงพยาบาลลับแล โดยมีทีมกิ่งก้านใบ ทำหน้าที่เป็นวิทยากรกระบวนการหลักในการสร้างความสัมพันธ์และการร่วมกำหนดเป้าหมายหลักในการทำงานร่วมกันด้วยความสามัคคีของแกนนำทั้ง ๖ โรงเรียน โดยจัดให้มีการแบ่งกลุ่มงานที่ต้องรับผิดชอบร่วมกันจากโรงเรียนต่างๆ เช่น ฝ่ายนิทรรศการ ๒-๓ คน ฝ่ายบันทึกข้อมูล สรุปประเด็น บันทึกภาพ ฝ่ายเวที เตรียมคนขึ้นเวที ฝ่ายพิธีกร อ่านรายชื่อ พาประธานชมงาน ฝ่ายต้อนรับ ลงทะเบียน

2. กำหนดให้ทีมวิทยากรกระบวนการและครูพี่เลี้ยงทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงและให้คำแนะนำ โดยเฉพาะในส่วนของการนำเสนอรายงานวิชาการ จัดให้มีทีมวิจัยประกบคู่กันในการจัดทำ script และการทำ power point รวมถึงการฝึกซ้อมที่มีการจัดเวทีซ้อมเสมือนจริง

3. จัดเตรียมสถานที่ ประสานภาคีเครือข่ายในการจัดนิทรรศการความรู้ ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์ และ มูลนิธิสร้างความสำเร็จในผู้หญิง (ส.ค.ส.)

4. จัดกิจกรรมเวที นำเสนอผลงาน (Showtime) แลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น” บทบาทแกนนำนักเรียนด้านการสื่อสารเรื่องเพศศึกษาในโรงเรียน” วันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔ ณ ห้องประชุมบอลรูม โรงแรมสีหราช จังหวัดอุดรดิตถ์ ประกอบด้วย

ภาคเช้า

- นำเสนอสื่อวีดิทัศน์ฯ การพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นแบบมีส่วนร่วมในการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ในโรงเรียน
- การแสดงบนเวทีของแกนนำนักเรียนลับแลพิทยาคมและนักเรียนอนุบาลไทยรัฐวิทยา ๕ (ตลิ่งต่ำ)
- การจัดชุมนุมพิธีการผลงาน ของ ๖ โรงเรียน นำเสนอผลการดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย
- รองผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรดิตถ์ ให้โอวาทและนโยบายการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นของจังหวัดอุดรดิตถ์และเปิดนิทรรศกาล
- เปิดเวทีโดยองค์ปาฐก คุณอังคณา มาตรังสรรค์ ในประเด็น “คลายปมปัญหาเพศในวัยรุ่น”
- การนำเสนอผลการดำเนินการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศ ใน ๖ โรงเรียน โดยมี ผู้ให้ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาได้แก่ ดร.ยุพิน เกื้อนศรี จากมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ และ ดร.วรรณวดี เนียมสกุล จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี้อุดรดิตถ์

ภาคบ่าย

- การแสดงบนเวทีของนักเรียนแกนนำโรงเรียนตรอนศรีสินท์และโรงเรียน
- เป็นการบรรยายวิชาการในหัวข้อ “สุขภาวะทางเพศวัยรุ่น...สร้างได้”
- มอบประกาศนียบัตร “แกนนำนักเรียนด้านการป้องกันปัญหาเรื่องเพศในโรงเรียน ” ให้กับนักเรียนแกนนำทั้ง ๖๐ คน

การรวบรวมข้อมูล

รวบรวมข้อมูลจาก AAR ในกลุ่มแกนนำนักเรียน และ แบบสอบถามประเมินผลการ

จัดประชุม

การวิเคราะห์ข้อมูล

สรุปโดยใช้หลัก การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และ การสรุปประเด็น (Thematic analysis)

ปัญหาอุปสรรค

การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมพลังและศักยภาพนักเรียนในครั้งนี้มุ่งให้แกนนำได้มีการพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มความสามารถ ซึ่งในการจัดกิจกรรมประชุมวิชาการเพื่อนำเสนอผลการดำเนินงานในเวทีระดับจังหวัดนั้นต้องมีการแบ่งบทบาทหน้าที่หลายฝ่าย และมีการฝึกซ้อมอย่างจริงจังเพื่อให้เกิดความมั่นใจ แกนนำจำนวน ๖๐ คน กับการทำหน้าที่ที่ไม่คุ้นชิน ทำให้ต้องอาศัยการจัดหาทีมงานที่เข้มแข็ง และการใช้กระบวนการทำงานเป็นทีมซึ่งต้องการพี่เลี้ยงที่มีความเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่นในการสื่อสารเสริมพลัง ในขณะที่ทีมพี่เลี้ยงมีไม่เพียงพอ

การดำเนินการแก้ไข

ประสานงานกับเครือข่ายพัฒนาศักยภาพเยาวชนในพื้นที่ “กลุ่มกิจกรรม กิ่ง ก้าน ใบ” ร่วมวางแผนกำหนดแนวทางการจัดงาน การแบ่งฝ่ายงาน หน้าที่ความรับผิดชอบ ร่วมกับทีมวิจัยภาคสนาม และทีมครูพี่เลี้ยง ในการเป็นร่วมพัฒนาศักยภาพแกนนำ โดยชี้แจงเป้าหมายการดำเนินงานในครั้งนี้ว่า มุ่งสนับสนุนให้แกนนำเป็นผู้ดำเนินการหลักในกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้กระบวนการพัฒนาศักยภาพสอดคล้องกับกระบวนการเรียนรู้ของกลุ่มแกนนำ สร้างความมั่นใจ และจิตสำนึกร่วมในการทำงานร่วมกันเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย และใช้กระบวนการฝึกปฏิบัติอย่างจริงจัง โดยการใช้การฝึกปฏิบัติผ่านสถานการณ์จำลองเสมือนจริง ใช้กระบวนการละลายพฤติกรรมและสร้างความเชื่อมั่นในตนเองของแกนนำนักเรียน

ขั้นตอนที่ ๔ การตรวจสอบคุณภาพแนวทางการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ และ วัยรุ่น ในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์

๔.๑ จัดเวทีคืนข้อมูลและขยายเครือข่าย การสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่นในกลุ่มผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน และผู้สนใจ ใน ๖ โรงเรียน

กลุ่มเป้าหมาย

พ่อแม่และผู้ปกครองที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ในกิจกรรม “โรงเรียนพ่อแม่เพื่อการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น” ผู้นำชุมชน พ่อแม่ ผู้ปกครอง ที่สนใจเข้าร่วมเรียนรู้จาก ๖ โรงเรียน

วัตถุประสงค์

เพื่อคืนข้อมูลสภาพปัญหาเรื่องเพศในวัยรุ่นในระดับพื้นที่และสนับสนุนการสร้างเครือข่ายพ่อแม่ในการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น

ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างวันที่ ๗-๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๔

ขั้นตอนการดำเนินงาน

- ๑) ชี้แจงแผนการดำเนินงานต่อคณะผู้บริหารโรงเรียน เป้าหมายการสร้างเครือข่ายพ่อแม่เพื่อการสื่อสารเรื่องเพศ
- ๒) ประสานงานกับโรงเรียนในการเชิญผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน และผู้สนใจ เข้าร่วมประชุม
- ๓) จัดเวทีคือข้อมูลสถานการณ์ปัญหาเรื่องเพศและปัญหาวัยรุ่นใน ๖ โรงเรียน ดังนี้
 - ๓.๑ โรงเรียนอนุบาลไทยรัฐวิทยา ๕ (ตลิ่งดำ) วันที่ ๗ มิถุนายน ๒๕๕๔ มีผู้ปกครอง พ่อแม่ และผู้นำชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น ๑๑๕ คน
 - ๓.๒ โรงเรียนบ้านสีเสียดบำรุง วันที่ ๒๐ มิถุนายน ๒๕๕๔ มีผู้ปกครอง พ่อแม่

และผู้นำชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น ๔๒ คน

๓.๓ โรงเรียนบ้านวังแดง (สหจิตวิทยาการ) วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๕๔ มี
ผู้ปกครอง พ่อแม่ และผู้นำชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น ๕๒ คน

๓.๔ โรงเรียนตรอนตรีสินธุ์ วันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๔ มีผู้ปกครอง พ่อแม่ และ
ผู้นำชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น ๑๐๗ คน

๓.๕ โรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ วันที่ ๒๓ มิถุนายน ๒๕๕๔ มีผู้ปกครอง พ่อแม่
และผู้นำชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น ๖๖ คน

๓.๖ โรงเรียนลับแลพิทยาคมวันที่ ๒๔ มิถุนายน ๒๕๕๔ มีผู้ปกครอง พ่อแม่ และ
ผู้นำชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น ๒๕ คน

๔) รูปแบบการดำเนินกิจกรรมประกอบด้วย

a. การนำเสนอข้อมูลสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน แนวทางการ
ดำเนินงานและแก้ไข้ปัญหา ได้แก่ การพัฒนาแกนนำนักเรียน และการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ด้านการ
สื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น แนะนำกลุ่มพ่อแม่ที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ของโครงการ
นำเสนอโดยคณะผู้วิจัย

b. เวทีแลกเปลี่ยน ปัญหาที่พบในการสื่อสารกับลูกวัยรุ่น ผลที่เกิดขึ้น
หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ และข้อเสนอเพื่อการแก้ไข้ปัญหา และการพัฒนาบทบาทพ่อ
แม่ในการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น

c. สรุปประเด็นข้อเสนอ และประเด็นการเรียนรู้ในแต่ละโรงเรียน

การรวบรวมข้อมูล

รวบรวมข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม

การสัมภาษณ์พ่อแม่ที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ ในประเด็น การนำ
ทักษะที่เรียนรู้ไปใช้ประโยชน์อย่างไร ปัญหาอุปสรรค และผลที่เกิดขึ้น

การวิเคราะห์ข้อมูล

สรุปโดยใช้หลัก การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และ การสรุปประเด็น
(Thematic analysis)

ปัญหาอุปสรรค

การขับเคลื่อนเพื่อขยายเครือข่ายพ่อแม่ในการแก้ไข้ปัญหาเรื่องเพศซึ่งมอบหมาย
ให้กับโรงเรียนเป็นทีมประสานงานนั้น พบว่า มีบางโรงเรียนให้ความสนใจอย่างจริงจัง และเห็น
ประโยชน์ว่าสามารถนำไปใช้ในการแก้ไข้ได้จริง มีกระบวนการจัดเตรียมงานอย่างจริงจัง ในขณะที่บาง
โรงเรียนยังคงพบว่า การประสานงานระหว่างครูและผู้ปกครองยังมีน้อยและมีผลต่อจำนวนของ
ผู้ปกครองที่เข้าร่วมรับรู้สภาพปัญหาและแนวทางแก้ไข้

การดำเนินการแก้ไข

เนื่องจากการดำเนินการกิจกรรมในช่วงสุดท้ายของโครงการฯ ในการจัดเวทีพบปะกับเครือข่ายพ่อแม่ในระดับพื้นที่ จึงได้มีการประสานงานกับทีมผู้บริหาร ขอสนับสนุนให้มีการคัดเลือกผู้ปกครองนักเรียน เข้าร่วมกิจกรรม “show time” เพื่อรับฟังแนวทางการพัฒนาศักยภาพนักเรียน และนำมาเป็นแกนนำสมาคมผู้ปกครองและร่วมขับเคลื่อนกระบวนการแก้ไขปัญหาดังกล่าวต่อไปในอนาคต ซึ่งผู้บริหารโรงเรียนรับทราบและพร้อมนำไปพัฒนาต่อ

๔.๒ จัดกิจกรรม “ถอดบทเรียน การจัดการกิจกรรม โรงเรียนพ่อแม่และวิพากษ์ คู่มือและชุดกิจกรรมสำหรับวิทยากรกระบวนการ”

กลุ่มเป้าหมาย

ทีมวิจัยภาคสนาม จาก ๓ อำเภอ ที่ทำหน้าที่นำคู่มือและชุดกิจกรรมไปใช้ในการจัดการกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ในพื้นที่รับผิดชอบ และสามารถเข้าร่วมให้ข้อเสนอแนะได้จำนวน ๑๓ คน

วัตถุประสงค์

เพื่อตรวจสอบผลและพัฒนาคู่มือและชุดกิจกรรมสำหรับวิทยากรกระบวนการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นให้สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่

ระยะเวลาดำเนินการ

๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๔

ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑) วิเคราะห์ผลการใช้คู่มือและชุดกิจกรรมของทีมวิทยากรกระบวนการจากการนำไปใช้จริงในพื้นที่ ประกอบด้วย หลักการของคู่มือและชุดกิจกรรมในการนำไปใช้ในการปฏิบัติจริง จุดมุ่งหมายของคู่มือและชุดกิจกรรมในการสร้างกระบวนการเรียนรู้การสื่อสารเรื่องเพศในกลุ่มพ่อแม่และผู้ปกครอง เนื้อหาของชุดกิจกรรมและคู่มือในการนำไปใช้จัดการฝึกอบรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย เนื้อหาของคู่มือและชุดกิจกรรมในการนำไปปฏิบัติจริง หัวข้อในการฝึกอบรมเหมาะสมกับขอบข่ายของคู่มือและชุดกิจกรรม การเรียงลำดับเนื้อหาเพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม สื่อประกอบการเรียนรู้ ระยะเวลาในการฝึกอบรม วิธีการประเมินผลในแต่ละกิจกรรม จากวิทยากรกระบวนการที่ได้นำไปใช้จริงในพื้นที่

๒) ตั้งประเด็นคำถามการเรียนรู้ การนำประยุกต์ใช้ และข้อเสนอแนะในการนำไปใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้การสื่อสารเรื่องเพศสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของวิทยากรกระบวนการ

๓) สรุปเป็นข้อเสนอในการดำเนินงานกระบวนการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ผู้ปกครอง และภาคีเครือข่ายในการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

การรวบรวมข้อมูล

รวบรวมข้อมูลจากประเด็นคำถามปลายเปิด

การวิเคราะห์ข้อมูล

สรุปโดยใช้หลัก การวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และ การสรุปประเด็น (Thematic analysis)

ปัญหาอุปสรรค

จำนวนวิทยากรกระบวนการที่เข้ารับการอบรมจำนวน ๒๐ คน ที่นำไปใช้จริงในพื้นที่ภาคสนาม พบว่า มีวิทยากรกระบวนการที่สามารถเข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ได้จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๕ ของจำนวนวิทยากรกระบวนการทั้งหมด เนื่องจากติดภารกิจทางราชการ

การดำเนินการแก้ไข

ในทีมวิทยากรกระบวนการที่เหลือ ใช้การตอบแบบสอบถามปลายเปิดตามประเด็นที่กำหนดและนำมาวิเคราะห์ร่วมกับข้อมูลจากเวทีถอดบทเรียน

๔.๓ จัดกิจกรรม “ถอดบทเรียน การพัฒนาศักยภาพแกนนำวัยรุ่นแบบมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศในโรงเรียน”

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนแกนนำจำนวน ๖๐ คนในโครงการฯ

วัตถุประสงค์

เพื่อถอดบทเรียนกระบวนการและผลการพัฒนาศักยภาพแกนนำวัยรุ่นแบบมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศในโรงเรียน

ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๑๗ กันยายน ๒๕๕๔

ขั้นตอนการดำเนินงาน

- ๑) จัดทำหนังสือประสานงานกับสถานศึกษาทั้ง ๖ แห่ง ชี้แจงเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และกระบวนการดำเนินงาน
- ๒) กำหนดประเด็นในการถอดบทเรียนที่สำคัญ กำหนดประเด็นคำถามปลายเปิด ประกอบด้วย ความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมเรียนรู้ การนำไปใช้ การมีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรม ผลที่เกิดขึ้นจากการเป็นแกนนำ ความต้องการในการพัฒนาตนเอง เป้าหมายของการพัฒนาตนเองต่อไป และข้อเสนอแนะต่อการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาแกนนำนักเรียนในการป้องกันปัญหาเรื่องเพศในโรงเรียน

การรวบรวมข้อมูล

รวบรวมข้อมูลจากประเด็นคำถามปลายเปิด และ แบบประเมินการมีส่วนร่วม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณ วิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ

ข้อมูลเชิงคุณภาพ วิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และ การสรุปประเด็น (Thematic analysis)

ปัญหาอุปสรรค

ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้ เนื่องจากเป็นช่วงของการเกิดเหตุภัยพิบัติโคลนถล่มในพื้นที่อำเภอน้ำป่าด และมีผลต่อการประสานงานกับโรงเรียนในการกำหนดช่วงเวลาการจัดกิจกรรมอื่นๆ ทำให้มีความจำเป็นต้องเลื่อนกำหนดการเดิม ซึ่งการเลื่อนกำหนดการจัดกิจกรรมจากเดิมออกไปเกือบ ๓ สัปดาห์ ซึ่งการกำหนดวัน เวลา ในการจัดกิจกรรมครั้งใหม่ และจัดทำหนังสือชี้แจง ในช่วงของการกำหนด ทุกสถานศึกษาสามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ แต่เมื่อถึงเวลาในการจัดกิจกรรมพบว่า โรงเรียนขยายโอกาส ๑ แห่ง มีความคลาดเคลื่อนในการประสานงานและไม่ได้มีการมอบหมายงานให้ผู้เกี่ยวข้องทราบ จึงไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้

การดำเนินการแก้ไข

ใช้ข้อมูลจากแกนนำ ๕ โรงเรียน ซึ่งเป็นโรงเรียนระดับ อำเภอ ๓ โรงเรียน และโรงเรียนขยายโอกาส ๒ โรงเรียน นักเรียนจำนวน ๔๘ คน จาก ๖๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๐ ของแกนนำนักเรียนที่เข้าร่วมโครงการทั้งหมด

ขั้นตอนที่ ๕ ขยายเครือข่ายความร่วมมือ และสรุปเป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบายด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

๕.๑ จัดเวทีคืนข้อมูลระดับอำเภอ

โดยนำข้อเสนอในขั้นตอนที่ ๔ รวบรวมประเด็นปัญหาและผลการดำเนินงาน นำเสนอข้อค้นพบและร่วมกันจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบาย ใน ๓ อำเภอ ได้แก่ อำเภอลับแล อำเภอท่าปลา อำเภอตรอน เพื่อจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายการเพื่อแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นในระดับอำเภอ

กลุ่มเป้าหมาย

นายกองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน ครู นักเรียนแกนนำ ผู้ปกครอง อาสมัครสาธารณสุข และภาคีเครือข่ายในชุมชนจาก ๖ ตำบล

วัตถุประสงค์

เพื่อร่วมกำหนดแนวทางการดำเนินงานแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในระดับพื้นที่

ระยะเวลาดำเนินการ

๒๒-๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๔

ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑) พบผู้นำชุมชน นายกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ๖ พื้นที่ และผู้บริหารโรงเรียน ใน ๖ แห่ง ประสานงานและชี้แจงแนวทางการดำเนินงานด้านการกำหนดนโยบายชุมชนด้านการแก้ไข ปัญหาการตั้งครุฑในวัด

๒) ประสานให้หน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นเจ้าภาพในการออกหนังสือ เชิญ และกำหนดภาคีผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเข้าร่วมรับฟังข้อมูลระดับพื้นที่ ประกอบด้วย ผู้นำชุมชน อสม. ครู พ่อแม่ ประชาชน นักเรียน เจ้าหน้าที่สุขภาพ

๓) กำหนดวันในการจัดกิจกรรม ประสานเรื่องรูปแบบการดำเนินกิจกรรม อาหาร สถานที่

a. อำเภอลับแล ประกอบด้วย ผู้มีส่วนได้เสียในพื้นที่ องค์การบริหาร ส่วนตำบลชัยภูมิพลและองค์การบริหารส่วนตำบลฝายหลวง ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประกอบด้วย นายกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ปกครอง ครู ผู้นำชุมชน นักเรียน จำนวน ๖๓ คน ดำเนินการวันที่ ๒๒ สิงหาคม ๒๕๕๔

b. อำเภอดรอน ประกอบด้วยผู้มีส่วนได้เสียในพื้นที่ เทศบาลตำบลบ้านแก่ง และองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านวังแดง ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประกอบด้วย นายกองค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ปกครอง ครู ผู้นำชุมชน นักเรียน จำนวน ๔๓ คน ดำเนินการวันที่ ๒๓ สิงหาคม ๒๕๕๔

c. อำเภอท่าปลาประกอบด้วย เทศบาลตำบลจิม และเทศบาลตำบล ท่าปลา ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประกอบด้วย นายกองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้ปกครอง ผู้นำ ชุมชน นักเรียน จำนวน ๗๙ คน ดำเนินการวันที่ ๒๔ สิงหาคม ๒๕๕๔

๔) กำหนด รูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย การนำเสนอสถานการณ์ปัญหาในพื้นที่ ระดมสมองเพื่อกำหนดประเด็นแนวทางการป้องกันการตั้งครุฑและเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัดรุ่น จัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายระดับพื้นที่ ร่วมกำหนดยุทธศาสตร์ในระดับพื้นที่

๕) สรุปข้อเสนอเชิงนโยบายในการแก้ปัญหการตั้งครุฑและเพศสัมพันธ์ที่ไม่ ปลอดภัยใน ๖ พื้นที่ ๓ อำเภอ

การรวบรวมข้อมูล

รวบรวมข้อมูลจากประเด็นคำถามปลายเปิด และ ข้อเสนอจากเวที

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และ การสรุปประเด็น (Thematic analysis)

ปัญหาอุปสรรค

ในระหว่างดำเนินการ จังหวัดอุดรดิตถ์ ได้รับผลกระทบจากอุทกภัย โดยเฉพาะ ในพื้นที่อำเภอดรอน ซึ่งมีเหตุการณ์น้ำหลากเข้าท่วมพื้นที่การเกษตร มีผลทำให้ผู้นำชุมชนเข้าร่วม กิจกรรมไม่เป็นไปตามเป้าหมาย และไม่สามารถอยู่ร่วมกิจกรรมได้เต็มวัน

การดำเนินการแก้ไข

ผู้วิจัยปรับเทคนิคในการนำเสนอให้กระชับและใช้กระบวนการนำเสนอประเด็นปัญหาแบบกลุ่มในการระดมสมอง จากนั้นให้นำเสนอเพื่อหารือร่วมกัน

๕.๒ จัดเวทีคืนข้อมูลระดับจังหวัด

โดยนำข้อเสนอในขั้นตอนที่ ๔ รวบรวมประเด็นปัญหาและผลการดำเนินงาน ข้อเสนอเชิงนโยบายจากระดับอำเภอเพื่อจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายการเพื่อแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นจังหวัดอุดรดิตถ์

กลุ่มเป้าหมาย

ผู้มีส่วนได้เสียและผู้ที่มีบทบาทในการขับเคลื่อนนโยบายในระดับจังหวัด ประกอบด้วย รองผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรดิตถ์ หัวหน้าฝ่ายยุทธศาสตร์จังหวัด ผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษา ผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์ ผู้รับผิดชอบงานอนามัยเจริญพันธุ์สาธารณสุขจังหวัด อุดรดิตถ์ พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดอุดรดิตถ์ นายอำเภอ นายกองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น สาธารณสุขอำเภอ ตำรวจ นักเรียน ผู้ปกครอง อสม. สื่อสารมวลชน เครือข่าย NGO รวมทั้งสิ้น จำนวน ๘๑ คน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและผู้ที่มีบทบาทในการขับเคลื่อนเชิงนโยบายได้รับทราบข้อมูลสถานการณ์ปัญหาและร่วมเสนอแนวทางการแก้ไข

ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๕๔

ขั้นตอนการดำเนินงาน

- ๑) คณะผู้วิจัย จัดทำแบบสอบถามปลายเปิด แสดงข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเชิงนโยบายเพื่อการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย จากการสังเคราะห์ประเด็นข้อเสนอจากงานวิจัยประกอบด้วย
 - a. ความคาดหวังต่อคุณภาพของเด็กและวัยรุ่นในจังหวัดอุดรดิตถ์
 - b. ข้อเสนอเพื่อการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นจังหวัดอุดรดิตถ์
 - c. ข้อเสนอแนะ การจัดทำยุทธศาสตร์เพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาตั้งครรภ์ในวัยรุ่นจังหวัดอุดรดิตถ์
 - i. การพัฒนาระบบการสอนเพศศึกษารอบด้าน
 - ii. การสนับสนุนลดพื้นที่เสี่ยงขยายพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็ก

- iii. พัฒนาศูนย์บริการที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่น
- iv. การสนับสนุนระบบการดูแลมารดาวัยรุ่นทั้งในสถานบริการและในชุมชน
- v. พัฒนabethาครอบครัวในการสื่อสารเรื่องเพศ

๒) จัดทำหนังสือเชิญ ภาคิผู้เกี่ยวข้อง

๓) กำหนดรูปแบบการดำเนินงานกิจกรรมในงานประกอบด้วย

- a. พิธีเปิดและให้นโยบายการดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น โดย รองผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรดิติ
- b. คณะผู้วิจัย นำเสนอประเด็นสถานการณ์ปัญหาในพื้นที่ และข้อเสนอเชิงนโยบายในการดำเนินงานเพื่อแก้ไขปัญหการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในระดับพื้นที่
- c. หัวหน้าฝ่ายยุทธศาสตร์จังหวัด นำเสนอยุทธศาสตร์จังหวัด และแนวทางการแก้ไขปัญหการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นโดยยุทธศาสตร์จังหวัดอุดรดิติ
- d. เปิดเวทีแลกเปลี่ยนข้อเสนอแนะสถานการณ์ปัญหาและแนวทางการแก้ไขจากผู้เข้าร่วมประชุม
- e. ผู้วิจัยนำเสนอประเด็นข้อเสนอเชิงนโยบายจาก ๓ อำเภอ
- f. สรุปข้อเสนอเชิงนโยบายในการแก้ไขปัญหการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยจังหวัดอุดรดิติ

การรวบรวมข้อมูล

รวบรวมข้อมูลจากประเด็นคำถามปลายเปิด และ ข้อเสนอจากเวที

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และ การสรุปประเด็น (Thematic analysis)

ปัญหาอุปสรรค

การจัดกิจกรรมเป็นช่วงระหว่างการทำงานเหตุภัยพิบัติ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการกิจต้องออกพื้นที่ ทำให้กำหนดการเดิมที่ได้กำหนดไว้ต้องเลื่อนออกไป รวมทั้งระยะเวลาต้องสั้นลงเหลือเพียงครึ่งวัน ทำให้การระดมสมองหรือการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของภาคีเครือข่ายยังไม่ทั่วถึง

การดำเนินการแก้ไข

คณะผู้วิจัยใช้การรวบรวมข้อมูลจากแบบแสดงความคิดเห็นปลายเปิด โดยใช้ประเด็นข้อค้นพบ และข้อเสนอแนะเชิงนโยบายในระดับพื้นที่เป็นตัวตั้งให้ภาคีที่เข้าร่วมประชุมได้แสดงความคิดเห็นต่อการแก้ไขปัญห

บทที่ ๔

ผลการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้วิธีวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในการพัฒนาเครือข่ายทางสังคมของพ่อแม่ในการแก้ปัญหาการตั้งครรภ์ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในจังหวัดอุดรธานี และเพื่อพัฒนาแกนนำนักเรียนในการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ประกอบด้วย การศึกษาเอกสาร (Document) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative) แบ่งออกเป็น ๕ ขั้นตอนดังนี้ ๑ ศึกษาสภาพปัญหา และกำหนดแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่สำคัญ ๒ พัฒนานวัตกรรม ๓ การนำแนวทางสู่การปฏิบัติ ๔ การตรวจสอบคุณภาพแนวทางการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ และ วัยรุ่น ในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรธานี และ ๕ ขยายเครือข่ายความร่วมมือ และสรุปเป็นข้อเสนอแนะเชิงนโยบายด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น คณะผู้วิจัยได้นำเสนอข้อค้นพบจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้แบ่งออกเป็น ๔ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ บริบทพื้นที่ศึกษา ๖ โรงเรียน พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมเสี่ยงและการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดอุดรธานี

ตอนที่ ๒ กระบวนการพัฒนา ศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรธานี

๑. การพัฒนาชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
๒. การพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น
๓. การพัฒนาแกนนำนักเรียนในการสร้างเครือข่ายป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย
๔. สร้างการรับรู้สภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นให้กับพ่อแม่และภาคีเครือข่ายในชุมชน
๕. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของวัยรุ่น
๖. การพัฒนาระบบบริการเชิงรุกด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยใน

วัยรุ่น

ตอนที่ ๓ การจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อการแก้ไขปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น

ตอนที่ ๔ บทเรียนที่เรียนรู้ ข้อเสนอแนะและข้อสังเกตจากการทำวิจัย

ผลการศึกษา

ตอนที่ ๑

บริบทพื้นที่ศึกษา ๖ โรงเรียน พหุวัฒนธรรมทางเพศ พหุวัฒนธรรมเสี่ยงและหาสารสื่อสาร เรื่องเพศของพ่อแม่ักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดอุดรดิตถ์

๑. บริบทของโรงเรียน

๑.๑ อำเภอลับแล

๑.๑.๑ โรงเรียนลับแลพิทยาคม

โรงเรียนลับแลพิทยาคม เป็นโรงเรียนมัธยมประจำอำเภอลับแล ปัจจุบัน ตั้งอยู่ที่ ถนนอินใจมี หมู่ที่ ๔ ตำบลฝายหลวง อำเภอลับแล จังหวัดอุดรดิตถ์ ปัจจุบันมีการจัดรูปแบบการเรียนการสอนแบบผสมผสานระดับมัธยมศึกษา ร่วมกับหลักสูตร ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ซึ่งอยู่ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตพื้นที่การศึกษาอุดรดิตถ์ เขต ๑ ซึ่งข้อมูลนักเรียนของโรงเรียนลับแลพิทยาคมในปี ๒๕๕๓ มีจำนวนทั้งสิ้น ๖๐๙ คน แบ่งออกเป็นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน ๒๗๔ คน ชาย ๑๒๗ คน หญิง ๑๔๗ คน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน ๒๗๓ คน ชาย ๙๗ คน หญิง ๑๗๖ คน และระดับ ปวช. ๖๕ คน โดยมี นายสุธีร์ บัวพิมพ์ ดำรงตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการโรงเรียน

โรงเรียนลับแลพิทยาคม เป็นโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการวิจัยของโครงการฯ มาตั้งแต่ระยะที่ ๑ และมีการนำแนวคิดด้านการเสริมสร้างทักษะชีวิตแก่นักเรียนที่หลากหลาย ในการสนับสนุนกิจกรรมเสริมทักษะชีวิตเพิ่มเติมจากหลักสูตรปกติ เช่น กีฬา ดนตรีไทย ดนตรีสากล สนับสนุนการเรียนรู้ด้านทักษะอาชีพ ด้านการเกษตร งานช่าง งานฝีมือ เป็นต้น โดยในส่วนของการทำงานด้านการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศในกลุ่มนักเรียนนั้นพบว่า ในช่วง ๒ ปี หลังจบโครงการในระยะที่ ๑ โรงเรียนลับแลพิทยาคม ได้เข้าร่วมโครงการสร้างการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษารอบด้านกับโครงการ PATH และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์ โดยได้มีการกำหนดหลักสูตรการสอนเพศศึกษาในสถานศึกษาและการขยายเครือข่ายครูผู้สอนด้านเพศศึกษา ในส่วนของการสร้างแกนนำนักเรียนด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นพบว่า มีการดำเนินงานภายใต้โครงการ To Be Number ๑ และสถานนักเรียน ซึ่งการดำเนินงานที่ผ่านมายังคงมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้จุดแข็งที่สำคัญในการดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นในระดับชุมชนและครอบครัวพบว่า โรงเรียนลับแลพิทยาคมได้มีการจัดกระบวนการเรียนรู้ในโครงการโรงเรียนพ่อแม่ ในกลุ่มครูประจำชั้น และกลุ่มพ่อแม่จำนวน ๒ รุ่น ในปีที่ผ่านมา ซึ่งทำให้มีการขับเคลื่อนการดำเนินงานที่ต่อเนื่องและมีการประสานระบบการดูแลร่วมกับครอบครัวที่เข้มแข็ง

จากการดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาสภาพปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ในกลุ่มนักเรียนที่ผ่านมาแม้จะปรากฏว่ายังคงมีรายงานอุบัติการณ์ปัญหาเรื่องเพศ เช่น การตั้งครรภ์ในวัยเรียนเกิดขึ้นไม่มากนัก แต่ก็นับว่าเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อการตัดสินใจด้านการศึกษาของนักเรียนที่ส่วนใหญ่เลือกยุติการเรียนซึ่งถือว่าเป็นความเสียโอกาสทางการศึกษา การดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มเป้าหมาย

๑) ทีมอาจารย์ที่ปรึกษาในการเป็นผู้ประสานงานด้านการพัฒนาแกนนำเยาวชนและการเป็นวิทยากรกระบวนการด้านการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในวัยรุ่น ประกอบด้วย

๑.๑ นางนิมนวล โล่พานิช ครูชำนาญการ ครูแนะแนวและครูสุขศึกษา

๑.๒ นายสุวิทย์ ปานคะเชนทร์ ครูชำนาญการ ครูพลศึกษาและกิจการนักเรียน

๒) ทีมสุขภาพจาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและโรงพยาบาลลับแลที่เข้าร่วมเรียนรู้กระบวนการพัฒนาศักยภาพวิทยากรกระบวนการจำนวน ๔ คน

๓) นักเรียนแกนนำ ประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ปีที่ ๒ จำนวน ๑๐ คน

๔) ผู้ปกครองนักเรียนแกนนำและผู้ปกครองอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ จำนวน ๓๐ คน

๑.๑.๒ โรงเรียนอนุบาลไทยรัฐวิทยา ๕ (ตลิ่งต่ำ)

โรงเรียนอนุบาลไทยรัฐวิทยา ๕ (วัดตลิ่งต่ำ) หมู่ที่ ๘ บ้านตลิ่งต่ำ ตำบลทุ่งยั้ง อำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ เดิมชื่อโรงเรียนวัดตลิ่งต่ำ ตั้งขึ้นเมื่อ พ.ศ. ๒๔๘๗ โดยอาศัยศาลาการเปรียญวัดตลิ่งต่ำ เป็นสถานที่เรียน ในปี ๒๕๐๖ และมีการก่อสร้างเพิ่มเติมมาอย่างต่อเนื่องโดยใช้เงินงบประมาณจากประชาชนและงบสมทบจากทางราชการ ซึ่งอยู่ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตพื้นที่การศึกษาอุตรดิตถ์ เขต ๑ เปิดการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษา ต่อมาได้รับงบประมาณสนับสนุนจากมูลนิธิหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ในปี พ.ศ. ๒๕๔๓ โดยได้รับคัดเลือกจากสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดอุตรดิตถ์ ตามโครงการโรงเรียนเครือข่ายสหวิทยาเขตมหามงคลเป็นโรงเรียนอนุบาลประจำอำเภอลับแล จึงเปลี่ยนชื่อโรงเรียนเป็น “โรงเรียนอนุบาลไทยรัฐวิทยา ๕ (วัดตลิ่งต่ำ)” ปัจจุบันมีนักเรียนทั้งหมดจำนวน ๒๓๘ คน ก่อนประถมศึกษา ๓๗ คน ประถมศึกษา ๑๒๓ คน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน ๗๘ คน ชาย ๓๔ คน หญิง ๔๔ คน ปัจจุบันมีนายเดชา จารุชาติ ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลไทยรัฐวิทยา ๕ (วัดตลิ่งต่ำ) จนถึงปัจจุบัน

โรงเรียนอนุบาลไทยรัฐวิทยา ๕ เป็นโรงเรียนขยายโอกาสที่โครงการวิจัยฯ ได้คัดเลือกเป็นโรงเรียนเป้าหมายในครั้งนี้เนื่องจากเป็นโรงเรียนที่มีการพัฒนาด้านการส่งเสริมและสนับสนุน

วัฒนธรรมร่วมกับชุมชนอย่างเข้มแข็ง ผู้นำชุมชนให้การสนับสนุนกิจกรรมของโรงเรียนมาอย่างต่อเนื่อง และผู้บริหารโรงเรียนมีความมุ่งมั่นในการดำเนินงานเพื่อแก้ไขปัญหาเพศสัมพันธ์ในสถานศึกษาที่พบว่าเริ่มเป็นปัญหาของโรงเรียนมากขึ้น การดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหเพศสัมพันธ์ที่ผ่านมาเป็นการจัดกระบวนการเรียนรู้ในหลักสูตรปกติ และยังขาดกระบวนการสนับสนุนบทบาทของนักเรียนในการดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหที่ชัดเจน นอกจากนี้ในส่วนของการดำเนินงานร่วมกับครอบครัวในการสื่อสารเรื่องเพศที่ผ่านมายังไม่ได้มีการดำเนินงานมาก่อน ซึ่งจากการปรับเปลี่ยนระบบการเรียนการสอนที่ขยายเป็นโรงเรียนขยายโอกาส ครูผู้สอนยังต้องการการพัฒนาและเสริมทักษะการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับสภาพการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มนักเรียน

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มเป้าหมาย

๑) ทีมอาจารย์ที่ปรึกษาในการเป็นผู้ประสานงานด้านการพัฒนาแกนนำเยาวชนและการเป็นวิทยากรกระบวนการด้านการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในวัยรุ่น ประกอบด้วย

๑.๑ นางสาวจี เพ็งวัน ครูชำนาญการพิเศษ ครูสอนวิชาคณิตศาสตร์และวิทยาศาสตร์

๑.๒ นางศรีเรือน ยิ้มศรีเจริญกิจ ครูชำนาญการ ครูฝ่ายแนะแนวและภาษาไทย

๒) นักเรียนแกนนำ ประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ปีที่ ๒ จำนวน ๑๐ คน

๓) ผู้ปกครองนักเรียนแกนนำและผู้ปกครองอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่

จำนวน ๓๐ คน

๑.๒ อำเภอท่าปลา

๑.๒.๑ โรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ

อำเภอท่าปลา เป็นอำเภอที่มีเนื้อที่มากที่สุดของจังหวัดอุตรดิตถ์ มีพื้นที่ ๑,๖๘๑.๔๔๕ ตารางกิโลเมตร (ประมาณ ๑,๐๕๐,๖๒๕ ไร่) ตั้งอยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของจังหวัดอุตรดิตถ์ อยู่ห่างจากตัวจังหวัดประมาณ ๔๐ กิโลเมตร มีอาณาเขตติดต่อกับอำเภอข้างเคียง ดังนี้

ทิศเหนือ ติดต่อกับอำเภอเด่นชัย อำเภอสูงเม่น อำเภอเมืองแพร่ (จังหวัดแพร่) และอำเภอนาหมื่น (จังหวัดน่าน)

ทิศตะวันออก ติดต่อกับอำเภอปากท่าและอำเภอน้ำปาด

ทิศใต้ ติดต่อกับอำเภอน้ำปาด อำเภอเมืองอุตรดิตถ์ และอำเภอทองแสนขัน

ทิศตะวันตก ติดต่อกับอำเภอเมืองอุตรดิตถ์

ลักษณะพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบที่อยู่ระหว่างเนินเขาและภูเขา มีอ่างเก็บน้ำเขื่อนสิริกิติ์อยู่ตอนกลางเป็นพื้นที่แหล่ง น้ำ ๒๘๔.๘ ตารางกิโลเมตร พื้นที่ส่วนใหญ่ของอำเภออยู่ในการดูแลของนิคมสร้างตนเองลำน้ำน่าน เขตอุทยานแห่งชาติลำน้ำน่าน เขตอนุรักษ์ พันธุ์สัตว์ป่า และเขตป่าสงวนแห่งชาติ โดยมีพื้นที่ที่เป็นกรรมสิทธิ์ของประชาชนน้อยมาก

โรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ ตั้งอยู่ที่ ๗๘ หมู่ที่ ๑ ตำบลท่าปลา อำเภوتاปลา จังหวัดอุตรดิตถ์ เป็นโรงเรียนประจำอำเภอ ก่อตั้งเมื่อ วันที่ ๑๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๐๖ ซึ่งปัจจุบันได้ใช้สร้างเป็นพื้นที่อ่างเก็บน้ำของเขื่อนสิริกิติ์ และด้วยความร่วมแรง ร่วมใจ จากข้าราชการ พ่อค้า และประชาชนช่วยกันบริจาคทุนก่อสร้าง ได้ขออนุญาตจัดตั้งจากกระทรวงศึกษาธิการ ย้ายสถานที่มาสร้างใหม่โดยใช้ชื่อว่า “โรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ ” อักษรย่อ “ท.ป.อ.” ซึ่งรองรับนักเรียนที่ต้องการศึกษาต่อในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และระดับ ปวช. ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่เป็นนักเรียนที่มีที่อยู่อาศัยในพื้นที่อำเภอท่าปลา ใน ๘ ตำบล ๘๒ หมู่บ้าน ได้แก่ ตำบลท่าปลา ตำบลหาดล้า ตำบลผาเลือด ตำบลจรม ตำบลน้ำหมัน ตำบลท่าแฝก ตำบลนางพญา และตำบลร่วมจิต สภาพทางภูมิศาสตร์ที่มีข้อจำกัดด้านการประกอบอาชีพ เนื่องจากพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นภูเขา ทำให้คนวัยหนุ่มสาววัยทำงานต้องออกไปทำมาหากินในกรุงเทพและจังหวัดอื่น เหลือแต่คนวัยชราที่อยู่เฝ้าบ้าน นักเรียนซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นส่วนใหญ่จึงไม่ได้อยู่กับบิดา มารดา ทำให้นักเรียนขาดความอบอุ่น ขาดคนชี้แนะที่ถูกต้อง ส่งผลให้เกิดปัญหา เพศสัมพันธ์ ยาเสพติด แพร่ระบาดเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น ซึ่งเป็นปัญหาหลักที่ทำให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมาเช่น โรคติดต่อทางเพศ การตั้งท้องทำให้เด็กเกิดมาเป็นภาระสังคม การทะเลาะตบตีกัน เป็นต้น

โรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ ปัจจุบันสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุตรดิตถ์เขต ๒ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ เป็นโรงเรียน สหศึกษา เปิดสอนในระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย (ม.๑- ม.๖) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (คอมพิวเตอร์ธุรกิจ) ชั้นปีที่ ๒ ปัจจุบันข้อมูล ณ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๓ มีจำนวนนักเรียนในเขตพื้นที่บริการทั้งหมด ๑,๑๓๐ คน แบ่งออกเป็น ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน ๗๑๒ คน ชาย ๓๕๓ คน หญิง ๓๕๙ คน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน ๓๘๔ คน ชาย ๒๒๑ คน หญิง ๑๖๓ คน หลักสูตร ปวช. จำนวน ๓๔ คน ชาย ๑๑ คน หญิง ๒๓ คน โดยมี นายมงคล ล้อสินคำ ดำรงตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการโรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ

โรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ เป็นโรงเรียนที่โครงการวิจัยฯ พิจารณาคัดเลือกเข้าร่วมโครงการ เนื่องจากพื้นที่อำเภอท่าปลามีทีมนักวิจัยภาคสนามซึ่งเป็นเครือข่ายสาธารณสุขและยัง เป็นพื้นที่ที่พบอุบัติการณ์การตั้งครกในวัยรุ่นมากเป็นอันดับ ๒ ของจังหวัดอุตรดิตถ์ และผู้บริหารของโรงเรียนรวมทั้งผู้บริหารของเครือข่ายสาธารณสุขในระดับอำเภอให้การสนับสนุนด้านบุคลากร นอกจากนี้ยังมีจุดแข็งในการดำเนินงานด้านการประสานงานกับเทศบาลตำบล ท่าปลาที่มีการสนับสนุนด้านงบประมาณจัดกิจกรรมสนับสนุนความเข้มแข็งของครอบครัว การดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหาของโรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นที่ผ่านมา ยังขาดไม่มีมาตรการเชิงรุกที่ชัดเจน รูปแบบการดำเนินงานส่วนใหญ่ยังเป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในหลักสูตรตามปกติ ร่วมกับการจัดระบบการติดตามเยี่ยมนักเรียน

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มเป้าหมาย

๑) ทีมอาจารย์ที่ปรึกษาในการเป็นผู้ประสานงานด้านการพัฒนาแกนนำเยาวชนและการเป็นวิทยากรกระบวนการด้านการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในวัยรุ่น ประกอบด้วย

๑.๑ นางเพ็ญฤทัย แก้วหล้า ครูชำนาญการครูแนะแนวและครูสอน
คณิตศาสตร์

๑.๒ นางสาวจามจุรี พรหมเพ็ชร ครูอัตราจ้าง

๑.๓ นางสาวภูมิใจ ทะดี ครูอัตราจ้าง

๒) ทีมสุขภาพจาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและโรงพยาบาลท่าปลาที่เข้าร่วมเรียนรู้
กระบวนการพัฒนาศักยภาพวิทยากรกระบวนการจำนวน ๑๒ คน

๓) นักเรียนแกนนำ ประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ปีที่ ๒ จำนวน ๑๐ คน

๔) ผู้ปกครองนักเรียนแกนนำและผู้ปกครองอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่
จำนวน ๓๐ คน

๑.๒.๒ โรงเรียนบ้านสี่แยกบ่อ

โรงเรียนบ้านสี่แยกบ่อ ตั้งอยู่ หมู่ ๒ ตำบลจรม อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์
ห่างจากตัวอำเภอ ท่าปลาประมาณ ๕ กิโลเมตร ห่างจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุตรดิตถ์
เขต ๒ ๖๕ กิโลเมตร ห่างจากตัวจังหวัดอุตรดิตถ์ ๔๕ กิโลเมตร ก่อตั้งขึ้นครั้งแรกเมื่อวันที่ ๙
มิถุนายน ๒๕๑๔ โดยอาศัยอาคารชั่วคราว ซึ่งประชาชนร่วมกันสร้างขึ้น ปลุกสร้างในที่ดินที่ได้รับ
จัดสรรจากนิคมลำน่านจังหวัดอุตรดิตถ์ ปัจจุบันโรงเรียนบ้านสี่แยกบ่อ มีพื้นที่ทั้งสิ้น ๒๕ ไร่
๓ งาน เปิดทำการสอนตั้งแต่ ชั้นอนุบาล ๑ ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ มีจำนวนนักเรียนรวม
ทั้งสิ้น ๓๐๒ คน โดยมีนายวันชัย คำเทพ ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียน มีข้าราชการครู
ทั้งสิ้น ๑๙ คน ชาย ๑๑ คน หญิง ๘ คน พนักงานบริการ ๑ คน

โรงเรียนบ้านสี่แยกบ่อ มีเขตบริการการศึกษา ๓ หมู่บ้าน คือ หมู่ ๒, ๑๐ , ๑๑ ตำบล
จรม อำเภอท่าปลา จังหวัดอุตรดิตถ์และหมู่บ้านใกล้เคียง เช่น หมู่ ๕ หมู่ ๗ หมู่ ๑๒ ซึ่งมาเรียนใน
ระดับมัธยมศึกษา ประชากรส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างทั่วไป โดยไปรับจ้างทำงานที่ต่างจังหวัด เช่น
กรุงเทพมหานคร และในจังหวัดที่มีโรงงานอุตสาหกรรมตั้งอยู่โดยทั่วไป ภาวะทางเศรษฐกิจ
ค่อนข้างยากจน รายได้ต่ำ ทั้งบุตรหลานให้อยู่ในการดูแลของ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือญาติผู้ใหญ่ ซึ่ง
ส่วนมากจะเป็นผู้สูงอายุแทบทั้งสิ้น

สภาพทางสังคมโดยรวมแล้วประชากรส่วนใหญ่อยู่กับแบบสังคมชนบท หญิงชายแต่งงานกัน
เมื่ออายุยังน้อย บางรายยังไม่บรรลุนิติภาวะ จึงทำให้เกิดปัญหาการหย่าร้างตามมา และจาก
การศึกษาสภาพทางครอบครัวของนักเรียนส่วนใหญ่เป็นเด็กกำพร้า บิดา มารดาหย่าร้างกัน บิดา
หรือมารดา แต่งงานใหม่ บางรายไม่รู้จักพ่อที่แท้จริงของตนเอง บางรายรู้จักแต่ชื่อบิดา แต่ไม่เคยเห็น
หน้า ทำให้เกิดปัญหาเด็ก มีนิสัยก้าวร้าว ติดเพื่อน การเรียนอยู่ในระดับต่ำ เพราะเด็กขาดคน
ช่วยเหลือ สนับสนุนจากทางบ้านเมื่อมีปัญหาทางการเรียน เพราะผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ มี
ความรู้น้อย บางรายอ่านหนังสือไม่ออก และจากการที่โรงเรียนเปิดเป็นโรงเรียนขยายโอกาสทาง
การศึกษา จึงมีเด็กนักเรียนจากหมู่บ้านใกล้เคียง เช่น หมู่ ๕ , ๙ , ๑๒ , ๑๓ และอื่นๆ มาเข้าเรียนใน
ระดับมัธยมศึกษา ซึ่งเด็กเหล่านี้ส่วนมากมีฐานะยากจนมาก และเป็นเด็กมีปัญหาแทบทั้งสิ้น ซึ่งทาง
โรงเรียนได้ให้ความช่วยเหลือ เช่น จัดหาทุนการศึกษา เป็นต้น

โรงเรียนบ้านสีเสียดบำรุง เป็นโรงเรียนที่โครงการวิจัยฯ พิจารณาคัดเลือกเข้าร่วมโครงการ เนื่องจากมีจุดแข็งที่ทีมงานนักวิจัยภาคสนาม ซึ่งได้แก่ทีมงานสาธารณสุขในพื้นที่ นอกจากนี้ผู้บริหารของโรงเรียนให้ความสนใจและสนับสนุนแนวทางการขับเคลื่อนการแก้ไขปัญหาในรูปแบบของการพัฒนาทักษะเยาวชน รวมทั้งการทำงานร่วมกับชุมชนที่หลากหลาย นอกจากนี้โรงเรียนบ้านสีเสียดบำรุง ยังเป็นโรงเรียนขยายโอกาสที่มีความเฉพาะเจาะจงในด้านสภาพภูมิประเทศที่ส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของคนในชุมชน และสภาพปัญหาเรื่องเพศในชุมชน และยังไม่มีการดำเนินงานเพื่อการแก้ไขอย่างเป็นรูปธรรมให้สอดคล้องกับพัฒนาการของเด็กนักเรียนที่มีการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยรุ่น

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มเป้าหมาย

๑) ทีมอาจารย์ที่ปรึกษาในการเป็นผู้ประสานงานด้านการพัฒนาแกนนำเยาวชนและการเป็นวิทยากรกระบวนการด้านการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในวัยรุ่น ประกอบด้วย

๑.๑ นางจุรีชัย ชัยวงศ์ ครูชำนาญการ ครูแนะแนวและครูสอนวิทยาศาสตร์

๑.๒ นายวันชัย ทิพย์ลุ่ม ครูชำนาญการ ครูสอนวิชาเกษตร และกิจการนักเรียน

๒) นักเรียนแกนนำ ประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ปีที่ ๒ จำนวน ๑๐ คน

๓) ผู้ปกครองนักเรียนแกนนำและผู้ปกครองอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่

จำนวน ๓๐ คน

๑.๓ อำเภอตรอน

๑.๓.๑ โรงเรียนตรอนตรีสินธุ์

อำเภอตรอน อยู่ทางทิศใต้ของจังหวัดอุดรดิษฐ์ห่างจากศาลากลางจังหวัด ประมาณ ๒๒ กิโลเมตรมีเนื้อที่ประมาณ ๓๑๔.๕๑ ตารางกิโลเมตร หรือ ๑๙๖,๕๖๙ ไร่ อาณาเขต

- ทิศเหนือ ติดต่อกับ อำเภอเมืองอุดรดิษฐ์และอำเภอลับแล
- ทิศใต้ ติดต่อกับ อำเภอพิชัย จังหวัดอุดรดิษฐ์ และอำเภอศรีนคร จังหวัดสุโขทัย
- ทิศตะวันออก ติดต่อกับอำเภอทองแสนขัน จังหวัดอุดรดิษฐ์
- ทิศตะวันตก ติดต่อกับอำเภอลับแล จังหวัดอุดรดิษฐ์ และอำเภอศรีนคร จังหวัดสุโขทัย

ลักษณะภูมิประเทศ สภาพพื้นที่เป็นที่ราบและมีที่ราบสูงบางส่วน มีพื้นที่ป่าเล็กน้อยในเขตตำบลน้ำอ่าง มีแม่น้ำน่านไหลผ่านทางทิศเหนือลงไปทางทิศใต้ของอำเภอผ่านตำบลวังแดง ตำบลบ้านแก่ง และตำบลหาดสองแคว ช่วงไหลผ่านอำเภอตรอน ระยะทางประมาณ ๒๒ กิโลเมตร นอกจากนี้ยังมีคลองไหลมาจากอำเภอทองแสนขัน ทางทิศตะวันออกไหลผ่านตำบลน้ำอ่าง และไหลลงแม่น้ำน่านที่ตำบลบ้านแก่งทางทิศตะวันตก ช่วงไหลผ่านอำเภอตรอนระยะทางประมาณ ๑๕ กิโลเมตร ที่ลุ่มที่เป็นบึงและมีหนองจำนวนมาก แต่ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นสภาพดินแข็งไปเป็นจำนวนมาก ซึ่งอำเภอตรอนมีพื้นที่การเกษตรทั้งสิ้นประมาณ ๑๕๖,๓๑๑ ไร่ หรือประมาณ ๘๐% ของพื้นที่ทั้งหมดของอำเภอ พื้นที่

ป่าสงวน ๑๑% ส่วนที่เหลือเป็นที่อยู่อาศัยและที่สาธารณะ ประชาชนในพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นเกษตรกร ชาวนา ซึ่งสามารถปลูกได้มากกว่า ๒ ครั้ง เนื่องจากมีระบบชลประทานที่ดี

โรงเรียนตรอนตรินธุ์ ตั้งอยู่เลขที่ ๒๕๓ หมู่ที่ ๒ ตำบลบ้านแก่ง อำเภอดรอน จังหวัดอุดรธานี บนที่ราชพัสดุแปลงหมายเลขทะเบียนที่ อต. ๙๖ มีเนื้อที่ทั้งหมด ๘๘ ไร่ ๓ งาน ๕๗ ตารางวา เริ่มเปิดทำการสอนครั้งแรก เมื่อวันที่ ๑๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๓ เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษา ประจำอำเภอดรอน ปีพ.ศ. ๒๕๒๔ ได้รับการอนุมัติจากกรมสามัญศึกษาให้โรงเรียนตรอนตรินธุ์ เปิดสอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จึงเริ่มเปิดทำการสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๒๔ เป็นต้นมาในปีการศึกษา ๒๕๓๘ กรมสามัญศึกษา ได้อนุมัติให้โรงเรียนตรอนตรินธุ์เปิดทำการสอนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) ประเภทวิชาพาณิชยกรรม สาขาพาณิชยการเป็นครั้งแรก ปัจจุบันมีนักเรียนทั้งหมดจำนวน ๘๘๐ คน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน ๕๘๒ คน ชาย ๒๙๑ คน หญิง ๒๙๑ คน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน ๒๙๘ คน ชาย ๑๓๐ คน หญิง ๑๖๘ คน โดยมีนายธรา น่วมศิริ ดำรงตำแหน่งเป็นผู้อำนวยการโรงเรียนตรอนตรินธุ์

โรงเรียนตรอนตรินธุ์เป็นโรงเรียนประจำอำเภอที่โครงการวิจัยฯ เลือกเป็นโรงเรียนเป้าหมาย ซึ่งพิจารณาจากความเข้มแข็งของทีมวิจัยในพื้นที่ในการร่วมขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านการพัฒนากับโรงเรียน โดยเฉพาะทีมงานสุขภาพของอำเภอดรอน ในขณะเดียวกันจุดแข็งที่สำคัญของโรงเรียนตรอนตรินธุ์คือการที่ผู้บริหารมีความมุ่งมั่นและใส่ใจในการดำเนินงานเชิงรุกด้านการประสานงานเพื่อแก้ไขปัญหาในนักเรียน เช่น การให้ความสำคัญกับการทำงานร่วมกับผู้ปกครอง การประสานงานกับชุมชนในการรับฟังข้อสะท้อนปัญหาเพื่อนำมาใช้ในการพัฒนาระบบการเรียนการสอนของโรงเรียน และเป็นผู้ดำเนินการคิดค้นนวัตกรรมการเรียนรู้เพื่อสร้างทักษะชีวิตให้กับนักเรียน เช่น การนำจุดเด่นทางวัฒนธรรมประเพณีของชุมชน มาใช้ในการจัดกิจกรรม สร้างการเรียนรู้ การจัดให้มีการปฐมนิเทศอุปสมบทนักเรียนที่เข้าใหม่ในการเปิดภาคการศึกษา ๑ สัปดาห์ ที่ดำเนินมากกว่า ๓ ปี และการได้รับรางวัลคุณภาพการเรียนรู้จากเวทีต่างๆ มากมาย

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มเป้าหมาย

๑) ทีมอาจารย์ที่ปรึกษาในการเป็นผู้ประสานงานด้านการพัฒนาแกนนำเยาวชนและการเป็นวิทยากรกระบวนการด้านการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในวัยรุ่น ประกอบด้วย

๑.๑ นางสาวเพลินจิตร์ จันทระเสน ครูชำนาญการ ครูแนะแนว

๑.๒ นางสาวเยาวนารถ จิสดนทนนท์ ครูชำนาญการ ครูแนะแนว

๒) ทีมสุขภาพจาก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและโรงพยาบาลตรอนที่เข้าร่วมเรียนรู้กระบวนการพัฒนาศักยภาพวิทยากรกระบวนการจำนวน ๘ คน

๓) นักเรียนแกนนำ ประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ปีที่ ๒ จำนวน ๑๐ คน

๔) ผู้ปกครองนักเรียนแกนนำและผู้ปกครองอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่
จำนวน ๓๐ คน

๑.๓.๒ โรงเรียนบ้านวังแดง (สหจิตวิทยาการ)

โรงเรียนบ้านวังแดง(สหจิตวิทยาการ) ชื่อเดิมชื่อว่า "โรงเรียนประชาบาล" ตำบลวังแดง๑(วัดวังแดง) ก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๖๔ ต่อมาเปลี่ยนชื่อใหม่ชื่อว่า "โรงเรียนวัดวังแดง" โดยใช้สถานที่ศาลาการเปรียญเป็น สถานศึกษาเล่าเรียน ต่อมาเมื่อ พ.ศ.๒๕๐๑ ได้สร้างอาคารเรียนเอกเทศถาวรขึ้นและเมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน ๒๕๐๔ ได้ย้ายสถานที่เรียนมาเรียนที่อาคาร เอกเทศถาวร และเปลี่ยนชื่อใหม่ว่า "โรงเรียนบ้านวังแดง (สหจิตวิทยาการ)" ตั้งอยู่หมู่ที่ ๓ ตำบลวังแดง อำเภอดุตรอน จังหวัดอุดรธานี โดยในปี พ.ศ.๒๕๓๖ ได้เปิดสอนตามโครงการโรงเรียนขยายโอกาสทางการ ศึกษา คือ เปิดสอน ตั้งแต่ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ถึง ระดับชั้น มัธยมศึกษาปีที่ ๓ โดยจัดเป็นโรงเรียนจัดการศึกษา ๓ ระดับ คือ เปิดสอน ระดับก่อนประถมศึกษา ระดับประถมศึกษา และระดับมัธยมศึกษา และเมื่อวันที่ ๑๙ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๓๗ ได้รับการแต่งตั้งเป็นศูนย์โรงเรียนประกอบด้วย โรงเรียนบ้านวังแดง (สหจิตวิทยาการ) โรงเรียนบ้านห้วยพิกุลทอง และ โรงเรียนบ้านหัวโดยมีเป้าหมายที่สำคัญคือ เป็นโรงเรียนเพื่อชีวิตและชุมชน

โรงเรียนบ้านวังแดง(สหจิตวิทยาการ) ปัจจุบันสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เขตพื้นที่การศึกษาอุดรธานี เขต ๑ ซึ่งข้อมูลนักเรียนของปี ๒๕๕๓ มีจำนวนทั้งสิ้น ๑๙๒ คน ก่อนประถมศึกษา ๒๓ คน ประถมศึกษา ๑๑๓ คน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน ๕๖ คน ชาย ๓๔ คน หญิง ๒๒ คน ปัจจุบันมี นายเจม เม่นวังแดง ดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนจนถึงปัจจุบัน

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มเป้าหมาย

๑) ทีมอาจารย์ที่ปรึกษาในการเป็นผู้ประสานงานด้านการพัฒนาแกนนำเยาวชนและการเป็นวิทยากรกระบวนการด้านการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในวัยรุ่น ประกอบด้วย

๑.๑ นางนวลปรางค์ บุญมีสุข ตำแหน่งครูชำนาญการครูแนะแนว และคณิตศาสตร์

๑.๒ นายสุธน โพธิ์โชติ ตำแหน่งครูชำนาญการ ครูพละ

๒) นักเรียนแกนนำ ประกอบด้วยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ปีที่ ๒ จำนวน ๑๐ คน

๓) ผู้ปกครองนักเรียนแกนนำและผู้ปกครองอาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่
จำนวน ๓๐ คน

๒. พฤติกรรมทางเพศ พฤติกรรมเสี่ยงและการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดอุดรดิตถ์

๒.๑ พฤติกรรมทางเพศ

ตารางที่ ๑ แสดงข้อมูลทั่วไปของประชากรนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๖ โรงเรียน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n =๑,๗๘๑)	ร้อยละ
๑. กลุ่มประชากร		
รร.ท่าปลาประชาอุทิศ	๘๑๓	๔๕.๖
รร.ตรอนตรีสินธุ์	๕๓๘	๓๐.๒
รร.บ้านสีเสียดบำรุง	๑๕๖	๘.๘
รร.อนุบาลไทยรัฐวิทยา ๕	๑๑๕	๖.๕
รร.บ้านวังแดง (สหจิตวิทยาการ)	๘๒	๔.๖
รร.ลับแลพิทยาคม	๗๗	๔.๓
๒. เพศ		
ชาย	๘๑๕	๔๕.๘
หญิง	๙๖๖	๕๔.๒
๓. อายุ ($\bar{x}$ = ๑๓, mode = ๑๓, S.D. = ๑.๐๘)		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๑๐ ปี	๓๙	๒.๒
๑๑-๑๓ ปี	๑๕๕๙	๘๗.๕
๑๔ ปี ขึ้นไป	๑๘๓	๑๐.๓
๔. รายได้หรือค่าใช้จ่ายที่ได้รับแต่ละเดือนเฉลี่ย ($\bar{x}$ = ๗๗๐ บาท, S.D. = ๖๙๖.๓๘)		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๕๐๐ บาท	๕๙๓	๓๓.๓
๕๐๑-๑,๐๐๐ บาท	๙๘๗	๕๕.๔
๑,๐๐๑-๑,๕๐๐ บาท	๑๑๗	๖.๖
๑,๕๐๑-๒,๐๐๐ บาท	๓๕	๒.๐
๒,๐๐๑-๒,๕๐๐ บาท	๙	๐.๕
มากกว่า ๒,๕๐๐ บาท	๔๐	๒.๒
๕. บุคคลที่วัยรุ่นนัฟกอาศัยอยู่ด้วย		
บิดามารดา	๙๘๗	๕๕.๔
มารดา	๒๕๒	๑๔.๑
บิดา	๖๑	๓.๔
เช่าที่พักอยู่กับเพื่อน	๘	๐.๕
อื่นๆ	๒๑๓	๑๒.๐

ตารางที่ ๑ แสดงข้อมูลทั่วไปของประชากรนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๖ โรงเรียน (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n =๑,๗๘๑)	ร้อยละ
๖. สถานภาพการสมรสของบิดามารดา		
อยู่ด้วยกัน	๑,๑๘๒	๖๖.๔
หย่าร้าง	๒๗๓	๑๕.๓
แยกกันอยู่	๑๖๑	๙.๐
ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งคู่เสียชีวิต	๑๓๒	๗.๔
หม้าย	๓๓	๑.๙
๗. อาชีพของบิดา (n =๑,๗๑๖)		
รับจ้าง	๑,๐๐๖	๕๘.๖
เกษตรกรกรรม	๓๔๓	๒๐.๐
ค้าขาย	๑๒๒	๗.๑
ข้าราชการ	๖๖	๓.๙
ไม่มีงานทำ	๓๖	๒.๑
อื่นๆ	๑๔๓	๘.๓
๘. อาชีพมารดา (n =๑,๗๔๓)		
รับจ้าง	๙๗๑	๕๕.๗
เกษตรกรกรรม	๓๖๐	๒๐.๖
ค้าขาย	๒๐๐	๑๑.๕
ข้าราชการ	๓๕	๒.๐
ไม่มีงานทำ	๘๓	๔.๘
อื่นๆ	๙๔	๕.๔

จากตารางที่ ๑ การศึกษาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นเพศ หญิงร้อยละ ๕๔.๒ เพศชายร้อยละ ๔๕.๘ อายุเฉลี่ย ๑๓ ปี มีรายได้หรือค่าใช้จ่ายที่ได้รับแต่ละเดือนเฉลี่ย ๗๗๐ บาท ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดาร้อยละ ๕๕.๔ บิดามารดาอยู่ด้วยกันร้อยละ ๖๖.๔ บิดามีอาชีพรับจ้างร้อยละ ๕๘.๖ มารดามีอาชีพรับจ้างร้อยละ ๕๕.๗

ตารางที่ ๒ แสดง ข้อมูลประสบการณ์ในเรื่องเพศของประชากรนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๖ โรงเรียน

ประสบการณ์ความรัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. คู่รัก/แฟน/กิ๊ก (n=๑,๗๘๑ คน)		
มี	๔๗๙	๒๖.๙
ไม่มี	๑,๓๐๒	๗๓.๑
๒. อายุที่เริ่มมีคู่รัก / แฟน / กิ๊ก คนแรก ($\bar{x}$ = ๑๑, mode = ๑๑, S.D. = ๑.๕๑) (n = ๔๕๖ คน)		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๑๐ ปี	๕๑	๑๑.๒
๑๑-๑๓ ปี	๓๗๐	๘๑.๑
๑๓ ปี ขึ้นไป	๓๕	๗.๗
๓. การทำความรู้จักกับ คู่รัก/แฟน/ กิ๊ก (n = ๔๘๑ คน)		
ป๊อแล้วเข้าไปทำความรู้จัก	๑๙๓	๔๐.๑
เพื่อนแนะนำ	๑๒๖	๒๖.๒
เป็นเพื่อนกันอยู่แล้ว	๑๒๔	๒๕.๘
รู้จักผ่าน internet	๑๕	๓.๑
พ่อแม่แนะนำ	๗	๑.๕
อื่นๆ	๑๖	๓.๓
๔. สถานะของการคบหากับแฟนคนแรก (n= ๔๕๖ คน)		
ยังคบหากันอยู่	๒๕๒	๕๕.๓
เลิกกันหลังคบกัน	๒๐๔	๔๔.๗
๕. ระยะเวลาของการคบหากับคู่รัก / แฟน / กิ๊ก คนแรก ถึงปัจจุบัน นานเฉลี่ย ๑๐ เดือน		
๖. ระยะเวลาของการเลิกกันหลังคบหา กับคู่รัก/แฟน/ กิ๊ก คนแรกหลังคบกัน นานเฉลี่ย ๗ เดือน		
๗. รูปแบบการแสดงความรัก (n= ๘๕๐ คน)		
จับมือ	๓๕๔	๔๑.๗
หอมแก้ม	๑๔๔	๑๗.๐
กอด	๑๓๘	๑๖.๒
จูบ	๘๒	๙.๖
มีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่	๔๑	๔.๘
รูปแบบอื่นๆ	๙๑	๑๐.๗

จากตารางที่ ๒ ประสบการณ์ในเรื่องเพศ มีคู่รัก/แฟน/กิ๊กร้อยละ ๒๖.๙ อายุเฉลี่ยที่เริ่มมีคู่รัก/ แฟน/กิ๊ก คนแรก ๑๑ ปี วิธีการทำความรู้จักกับคู่รัก/แฟน/กิ๊กส่วนใหญ่ ป๊อแล้วเข้าไปทำความรู้จักร้อยละ ๔๐.๑ ยังคบหากับแฟนคนแรกอยู่ร้อยละ ๕๕.๓ รูปแบบการแสดงความรักส่วนใหญ่เป็นจับมือร้อยละ ๔๑.๗

ตารางที่ ๓ แสดงข้อมูลการรับรู้เรื่องเพศของประชากรนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๖ โรงเรียน

การรับรู้เรื่องเพศ(ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)	จำนวน (n= ๑,๗๘๑ คน)	ร้อยละ
๑.ประสบการณ์การเรียนรู้เรื่องเพศ	๑,๔๗๐	๘๒.๕
เรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย	๑,๑๐๐	๖๑.๘
เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	๙๘๕	๕๕.๓
เรื่องการดูแลรักษาความสะอาด	๙๐๑	๕๐.๖
เรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ	๗๕๗	๔๒.๕
เรื่องบทบาทหญิง/ชาย	๕๗๒	๓๒.๑
เรื่องการคุมกำเนิด	๕๔๔	๓๐.๕
เรื่องการจัดการกับอารมณ์ทางเพศ	๔๖๖	๒๖.๒
อื่นๆ	๔๓	๒.๔
๒. ช่องทางที่เรียนรู้เรื่องเพศ		
จากครูสอน	๑,๓๕๔	๗๖.๐
จากทีวี	๗๒๙	๔๐.๙
จากพ่อแม่	๖๖๕	๓๗.๓
จากหนังสือการ์ตูน/วารสาร/นิตยสาร	๔๖๙	๒๖.๓
จากอินเทอร์เน็ต	๔๖๘	๒๖.๓
จากรุ่นพี่	๔๔๒	๒๔.๘
จากเพื่อนบอก	๔๔๓	๒๔.๙
จากภาพถ่าย	๒๖๒	๑๔.๗
จากเพลง	๒๒๙	๑๒.๙
จากอื่นๆ	๘๓	๔.๗
๓. บุคคลที่ต้องการปรึกษาเรื่องความรัก		
ลำดับที่ ๑ ปรึกษากับพ่อแม่	๙๒๔	๕๑.๙
ลำดับที่ ๒ เพื่อนรุ่นเดียวกัน	๔๙๔	๒๗.๗
ลำดับที่ ๓ ครู	๔๓๐	๒๔.๑
๔. ความรู้สึกเมื่อคุยเรื่องคู่รัก / แฟน/กิ๊ก กับพ่อแม่ (n= ๑,๖๙๙ คน)		
สบายใจ	๖๑๗	๓๖.๓
อาย	๕๑๑	๓๐.๑
กลัว	๒๖๑	๑๕.๔
คุยไม่ได้	๓๑๐	๑๘.๒
สบายใจ	๖๑๗	๓๖.๓
อาย	๕๑๑	๓๐.๑
กลัว	๒๖๑	๑๕.๔

ตารางที่ ๓ แสดงข้อมูลการรับรู้เรื่องเพศของประชากรนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๖ โรงเรียน

การรับรู้เรื่องเพศ(ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)	จำนวน (n= ๑,๗๘๑ คน)	ร้อยละ
คุยไม่ได้	๓๑๐	๑๘.๒
๕. ความรู้สึกเมื่อคุยเรื่องคู่รัก / แฟน/กิ๊ก กับครู (n= ๑,๗๐๐ คน)		
สบายใจ	๔๑๐	๒๔.๑
อาย	๖๙๙	๔๑.๑
กลัว	๒๒๑	๑๓.๐
คุยไม่ได้	๓๗๐	๒๑.๘
๖. ความรู้สึกเมื่อคุยเรื่องคู่รัก / แฟน/กิ๊ก กับ เพื่อน (n= ๑,๖๙๗ คน)		
สบายใจ	๑,๐๗๓	๖๓.๒
อาย	๔๔๓	๒๖.๑
กลัว	๓๓	๒.๐
คุยไม่ได้	๑๔๘	๘.๗

จากตารางที่ ๓ ข้อมูลการรับรู้เรื่องเพศ ส่วนใหญ่มีประสบการณ์การเรียนรู้เรื่องเพศร้อยละ ๘๒.๕ ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมากที่สุดร้อยละ ๖๑.๘ รองลงมาเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเรื่องการดูแลสุขภาพความสะอาด ร้อยละ ๕๕.๓ และ ๕๐.๖ ตามลำดับ

การเรียนรู้เรื่องเพศจากครูสอนมากที่สุดร้อยละ ๗๖ รองลงมาจากทีวี และพ่อแม่ ร้อยละ ๔๐.๙ และ ๓๗.๓

บุคคลที่ต้องการปรึกษาเรื่องความรักลำดับที่ ๑ ส่วนใหญ่เป็นพ่อแม่ร้อยละ ๕๑.๙ ลำดับที่ ๒ เป็นเพื่อนรุ่นเดียวกันร้อยละ ๒๗.๗ ลำดับที่ ๓ เป็นครูร้อยละ ๒๔.๑

เมื่อคุยเรื่องคู่รัก / แฟน/กิ๊ก กับ เพื่อน ความรู้สึกสบายใจมากที่สุดร้อยละ ๖๓.๒

๒.๒ ผลการศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงด้านการดื่มสุราของวัยรุ่นใน ๖ โรงเรียน

ตารางที่ ๔ แสดง ข้อมูลทั่วไปพฤติกรรมเสี่ยงด้านการดื่มสุราของประชากรนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย
จำนวน ๖ โรงเรียน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = ๑,๔๘๑ คน)	ร้อยละ
๑. กลุ่มประชากร		
รร.ท่าปลาประชาอุทิศ	๕๗๘	๓๙.๐
รร.ตรอนตรีสินธุ์	๕๕๑	๓๗.๒
รร.บ้านสีเสียดบำรุง	๑๐๗	๗.๒
รร.อนุบาลไทยรัฐวิทยา ๕	๗๔	๕.๐
รร.บ้านวังแดง (สหจิตวิทยาการ)	๗๖	๕.๒
รร.ลับแลพิทยาคม	๙๕	๖.๔
๒. เพศ		
ชาย	๗๑๖	๔๘.๓
หญิง	๗๖๕	๕๑.๗
๓. อายุ ($\bar{x}$ = ๑๓ ปี, mode = ๑๓, S.D. = ๑.๐๒)		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๑๐ ปี	๑๔	๑.๐
๑๑-๑๓ ปี	๘๐๙	๕๔.๖
๑๔ ปี ขึ้นไป	๖๕๘	๔๔.๔
๔. รายได้หรือค่าใช้จ่ายที่ได้รับแต่ละเดือนเฉลี่ย ($\bar{x}$ = ๗๒๘.๑๒, S.D. = ๖๓๙.๖๗)		
น้อยกว่า ๕๐๐ บาท	๕๒๘	๓๕.๖
๕๐๐-๑,๐๐๐ บาท	๘๐๔	๕๔.๓
๑,๐๐๑-๑,๕๐๐ บาท	๘๑	๕.๕
๑,๕๐๑-๒,๐๐๐ บาท	๒๗	๑.๘
๒,๐๐๑-๒,๕๐๐ บาท	๓๔	๒.๓
มากกว่า ๒,๕๐๐ บาท	๗	๐.๕
๕. บุคคลที่วัยรุ่นพักอาศัยอยู่ด้วย		
บิดามารดา	๘๓๑	๕๖.๑
ญาติ	๒๑๐	๑๔.๑
มารดา	๒๐๗	๑๔.๐
บิดา	๕๓	๓.๖
เช่าที่พักอยู่กับเพื่อน	๑	๐.๑
อื่นๆ	๑๗๙	๑๒.๑

ตารางที่ ๔ แสดง ข้อมูลทั่วไปพฤติกรรมเสี่ยงด้านการดื่มสุราของประชากรนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย
จำนวน ๖ โรงเรียน (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = ๑,๔๘๑ คน)	ร้อยละ
๖. สถานภาพการสมรสของบิดามารดา		
อยู่ด้วยกัน	๙๗๓	๖๕.๗
ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งคู่เสียชีวิต	๑๑๓	๗.๖
หย่าร้าง	๒๒๑	๑๔.๙
หม้าย	๑๘	๑.๒
แยกกันอยู่	๑๕๖	๑๐.๕
๗. อาชีพของบิดา (n = ๑,๔๖๒)		
รับจ้าง	๘๔๔	๕๗.๗
เกษตรกรกรรม	๓๒๗	๒๒.๔
ค้าขาย	๑๐๒	๗.๐
ข้าราชการ	๕๗	๓.๙
ไม่มีงานทำ	๒๕	๑.๗
อื่นๆ	๑๐๗	๗.๓
๘. อาชีพมารดา (n = ๑,๔๗๑)		
รับจ้าง	๘๒๖	๕๖.๒
เกษตรกรกรรม	๓๐๙	๒๑.๐
ค้าขาย	๑๖๕	๑๑.๒
ข้าราชการ	๒๓	๑.๖
ไม่มีงานทำ	๗๗	๕.๒
อื่นๆ	๗๑	๔.๘

จากตารางที่ ๔ พฤติกรรมการดื่มสุราของวัยรุ่น ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนโรงเรียนท่าปลาประชา
อุทิศร้อยละ ๓๙.๐ รองลงมาเป็นโรงเรียนตรอนตรีสินธุ์ร้อยละ ๓๗.๒ เพศหญิง ร้อยละ ๕๑.๗ เพศชาย
ร้อยละ ๔๘.๓ มีอายุเฉลี่ย ๑๓ ปี มีรายได้หรือค่าใช้จ่ายที่ได้รับแต่ละเดือนเฉลี่ย ๗๒๘ บาท ส่วนใหญ่
พักอาศัยอยู่กับบิดามารดาร้อยละ ๕๖.๑ รองลงมาเป็นญาติ และมารดา ร้อยละ ๑๔.๑ และ ๑๔.๐
ตามลำดับ บิดามารดาอยู่ด้วยกันร้อยละ ๖๕.๗ รองลงมาหย่าร้างและแยกกันอยู่ ร้อยละ ๑๔.๙ และ
๑๐.๕ ตามลำดับ บิดามีอาชีพรับจ้างร้อยละ ๕๗.๗ มารดามีอาชีพรับจ้างร้อยละ ๕๖.๒

ตารางที่ ๕ แสดงข้อมูลประสบการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประชากรนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย
จำนวน ๖ โรงเรียน

ประสบการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (n = ๑,๔๘๑ คน)		
ไม่เคย	๙๔๖	๖๓.๙
เคย	๕๓๕	๓๖.๑
ปัจจุบันก็ยังดื่มอยู่	๑๕๗	๑๐.๖
ปัจจุบันเลิกแล้ว	๓๗๘	๒๕.๕
๒. ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรก ($\bar{x}$ = ๑๑, mode = ๑๒, S.D.=๑.๗๘ , n = ๕๒๔ คน)		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๑๐ ปี	๘๕	๑๖.๒
๑๑-๑๓ ปี	๓๖๑	๖๘.๙
๑๔ ปี ขึ้นไป	๗๘	๑๔.๙
๓. บุคคลที่ดื่มสุราร่วมกันครั้งแรก (n = ๕๑๘ คน)		
เพื่อนหรือรุ่นพี่	๓๙๕	๗๖.๓
ญาติ	๘๗	๑๖.๘
พ่อหรือแม่	๒๗	๕.๒
คนเดียว	๙	๑.๗
๔. เหตุการณ์หรืองานที่ทำให้ได้มีโอกาสดื่มสุรา (n = ๕๓๙ คน)		
งานเลี้ยงสังสรรค์/วันเกิด	๔๔๙	๘๓.๓
รู้สึกเหงา	๒๗	๕.๐
กลุ่มใจ โมโห	๓๒	๕.๙
ผิดหวัง	๔๘	๘.๙
ต้องการให้เกิดความกล้า	๑๘	๓.๓
อารมณ์ดี	๔๔	๘.๒
ถูกเพื่อนสับประมาท	๒๒	๔.๑
ขัดแย้งกับบิดา – มารดา	๑๔	๒.๖
ได้รับสื่อโฆษณา	๗	๑.๓
อื่นๆ	๔๕	๘.๔
๕. ชนิดของแอลกอฮอล์ที่ดื่มครั้งแรก (n = ๕๓๒ คน)		
สุราขาว ๓๕ ดีกรี	๗๘	๑๔.๖
เบียร์	๒๙๑	๕๔.๗
ไวน์	๔๑	๗.๗
เหล้าผสมน้ำอัดลม	๓๖	๖.๘
เหล้าเถื่อน	๓๖	๖.๘

ตารางที่ ๕ แสดงข้อมูลประสพการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประชากรนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย
จำนวน ๖ โรงเรียน (ต่อ)

ประสพการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์	จำนวน (คน)	ร้อยละ
สุราต่างประเทศ/เหล้าแดง	๒๓	๔.๓
น้ำตาลเมา หรือกระแช่	๒	๐.๔
เหล้าผสมชาเขียว	๑	๐.๒
เหล้าผสมน้ำผลไม้	๑๘	๓.๔
อื่นๆ	๖	๑.๑
๖. จำนวนครั้งของการดื่มสุราในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา ($\bar{x}$ = ๓ ครั้ง , S.D. = ๗.๘๘, n = ๔๗๓ คน)		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๑๐ ครั้ง	๔๓๐	๙๐.๙
๑๑-๒๐ ครั้ง	๓๑	๖.๕
๒๑-๓๐ ครั้ง	๗	๑.๕
มากกว่า ๓๐ ครั้ง	๕	๑.๑
๗. ปริมาณการดื่มในแต่ละครั้ง (n = ๕๒๗ คน)		
๑ - ๓ แก้ว	๒๗๙	๕๒.๙
๑ - ๒ ขวด	๑๐๙	๒๐.๗
ครึ่งขวด	๗๔	๑๔.๐
มากกว่า ๒ ขวด	๖๕	๑๒.๓
๘. สถานที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (n = ๕๓๐ คน)		
บ้าน	๓๓๖	๖๓.๔
สวนสาธารณะ/แหล่งท่องเที่ยว	๑๓๒	๒๔.๙
ร้านอาหารหรือร้านขายเหล้า	๗๕	๑๔.๒
หอพักเพื่อน	๗๒	๑๓.๖
ห้างสรรพสินค้า	๑๑	๒.๑
อื่นๆ	๑๐๗	๒๐.๒

จากตารางที่ ๕ ข้อมูลประสพการณ์การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียน เคยดื่มร้อยละ ๓๖.๑ และปัจจุบันยังคงดื่มอยู่ร้อยละ ๑๐.๖ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรกอายุเฉลี่ย ๑๑ ปี บุคคลที่ดื่มสุราด้วยกันครั้งแรกส่วนใหญ่เป็นเพื่อนหรือรุ่นพี่ร้อยละ ๗๖.๓ เหตุการณ์หรืองานที่ทำ

ให้ดื่มมีโอกาสดื่มสุรามากที่สุดคือ งานเลี้ยงสังสรรค์/วันเกิดร้อยละ ๘๓.๓ แอลกอฮอล์ที่ดื่มครั้งแรกเป็นเบียร์ร้อยละ ๕๔.๗ การดื่มสุราในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๑๐ ครั้งมากที่สุดร้อยละ ๙๐.๙ การดื่มในแต่ละครั้งปริมาณ ๑ - ๓ แก้ว ร้อยละ ๕๒.๙ สถานที่ดื่มส่วนใหญ่เป็นที่บ้านร้อยละ ๖๓.๔

ตารางที่ ๖ แสดงข้อมูลทัศนคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของประชากรนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย
จำนวน ๖ โรงเรียน

ทัศนคติต่อการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์	ร้อยละของข้อคิดเห็นต่อระดับ ทัศนคติต่อการดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์			ช่วง คะแนน เฉลี่ย	ระดับทัศนคติ ต่อการดื่ม เครื่องดื่ม แอลกอฮอล์
	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย			
		ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย		
๑. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ใช่สิ่ง เลวร้าย เป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น	๓๔๙ (๒๓.๖)	๔๙๕ (๓๓.๔)	๖๓๗ (๔๓.๐)	๑.๘๑	ไม่แน่ใจ
๒. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิทธิ ส่วนบุคคล	๒๗๗ (๔๗.๖)	๔๙๙ (๓๓.๗)	๗๐๕ (๑๘.๗)	๒.๒๙	ไม่แน่ใจ
๓. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ รู้สึกว่าเป็นผู้ใหญ่	๑๔๕ (๙.๘)	๔๒๙ (๒๙.๐)	๙๐๗ (๖๑.๒)	๑.๔๙	ไม่เห็นด้วย
๔. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ว่าที่ ใด เป็นสิ่งไม่ควรกระทำ สมควรเลิก	๑,๐๑๖ (๖๘.๖)	๒๓๖ (๑๕.๙)	๒๒๙ (๑๕.๕)	๒.๕๓	เห็นด้วย
๕.งานเลี้ยงต่างๆจำเป็นต้องมีเครื่อง ดื่มแอลกอฮอล์ จึงจะทำให้งานสนุก	๓๙๘ (๒๖.๙)	๔๙๕ (๓๓.๔)	๕๘๘ (๓๙.๗)	๑.๘๗	ไม่แน่ใจ
๖. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ได้ ช่วยแก้ปัญหาชีวิตแต่อย่างใด	๙๕๐ (๖๔.๑)	๒๓๕ (๑๕.๙)	๒๙๖ (๒๐.๐)	๒.๔๔	เห็นด้วย
๗. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ คลายเครียดจากการเรียนและ ร่างกาย กระฉับกระเฉงตื่นตัว	๑๘๘ (๑๒.๗)	๓๓๓ (๒๒.๕)	๙๖๐ (๖๔.๘)	๑.๔๘	ไม่เห็นด้วย
๘. การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ทำให้ เข้ากับเพื่อนได้เป็นอย่างดี	๓๒๓ (๒๑.๘)	๓๗๒ (๒๕.๑)	๗๘๖ (๕๓.๑)	๑.๕๑	ไม่เห็นด้วย
๙.บุคคลที่มีสุขภาพแข็งแรงเมื่อดื่ม เครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะไม่ส่งผลต่อ สุขภาพ	๓๒๓ (๒๑.๘)	๓๗๒ (๒๕.๑)	๗๘๖ (๕๓.๑)	๑.๖๙	ไม่แน่ใจ

จากตารางที่ ๖ ทัศนคติต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับไม่แน่ใจ ในเรื่องการดื่ม
เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ไม่ใช่สิ่งเลวร้ายเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นสิทธิ
ส่วนบุคคล งานเลี้ยงต่างๆ จำเป็นต้องมีเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จึงจะทำงานสนุก และบุคคลที่มี
สุขภาพแข็งแรงเมื่อดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จะไม่ส่งผลต่อสุขภาพ

ตารางที่ ๗ แสดงระดับสัมพันธภาพในครอบครัวของประชากรนักเรียนกลุ่มเป้าหมายจำนวน ๖ โรงเรียน

สัมพันธภาพในครอบครัว ของประชากรนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย	ร้อยละของข้อคิดเห็นต่อระดับ สัมพันธภาพในครอบครัว			ช่วง คะแนน เฉลี่ย	ระดับ สัมพันธภาพ
	มาก	ปานกลาง	น้อย		
๑. ครอบครัวท่านมีความเข้าใจกันเป็นอย่างดี	๑,๑๐๒ (๗๔.๔)	๓๒๓ (๒๑.๘)	๕๖ (๓.๘)	๒.๗๑	มาก
๒. ท่านสามารถพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเปิดเผยในทุกเรื่อง	๗๙๔ (๕๓.๖)	๕๒๕ (๓๕.๔)	๑๖๒ (๑๐.๙)	๒.๔๓	มาก
๓. ท่านและสมาชิกในครอบครัวแสดงความรักความเอาใจใส่ต่อกัน	๑,๑๑๑ (๗๕.๐)	๓๐๒ (๒๐.๔)	๖๘ (๔.๖)	๒.๗๐	มาก
๔. ท่านและสมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการกิจต่างๆ ของครอบครัว	๑,๑๑๕ (๗๕.๓)	๓๑๑ (๒๑.๐)	๕๕ (๓.๗)	๒.๗๒	มาก
๕. ท่านและสมาชิกในครอบครัวสามารถแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างกันได้	๙๖๒ (๖๕.๐)	๔๓๖ (๒๙.๔)	๘๓ (๕.๖)	๒.๕๙	มาก

จากตารางที่ ๗ โดยรวมสัมพันธภาพในครอบครัวของนักเรียนอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่สมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการกิจต่างๆ ของครอบครัว ๗๕.๓ รองลงมาสมาชิกในครอบครัวแสดงความรักความเอาใจใส่ต่อกันในระดับมากร้อยละ ๗๕.๐

สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับน้อย ในเรื่องการพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเปิดเผยในทุกเรื่องร้อยละ ๑๐.๙

๒.๓ แสดงข้อมูลการใช้ความรุนแรงในกลุ่มนักเรียนในจังหวัดอุดรธานี

ตารางที่ ๘ แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มประชากรนักเรียนในโรงเรียนลับแลพิทยาคม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = ๒๖๘)	ร้อยละ
๑. เพศ		
ชาย	๑๔๔	๕๓.๗
หญิง	๑๒๔	๔๖.๓
๒. ระดับการศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่ ๑	๕๖	๒๐.๙
มัธยมศึกษาปีที่ ๒	๗๑	๒๖.๕
มัธยมศึกษาปีที่ ๓	๙๗	๓๖.๒
มัธยมศึกษาปีที่ ๔	๖	๒.๒
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ	๓๘	๑๔.๒
๓. อายุ ($\bar{x}$ = ๑๔, mode = ๑๔, S.D. = ๑.๕๑)		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๑๓ ปี	๙๙	๓๖.๙
๑๔-๑๕ ปี	๑๓๒	๔๙.๓
มากกว่า ๑๕ ปี ขึ้นไป	๓๗	๑๓.๘
๔. รายได้หรือค่าใช้จ่ายที่ได้รับแต่ละเดือนเฉลี่ย ($\bar{x}$ = ๑,๐๔๐ บาท, S.D. = ๔๘๒.๘๖)		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๕๐๐ บาท	๓๓	๑๒.๓
๕๐๑-๑,๐๐๐ บาท	๑๐๘	๔๐.๓
๑,๐๐๑-๑,๕๐๐ บาท	๑๐๑	๓๗.๗
๑,๕๐๑-๒,๐๐๐ บาท	๑๕	๕.๖
มากกว่า ๒,๐๐๐ บาท	๑๑	๔.๑
๕. บุคคลที่วัยรุ่นนักรักอาศัยอยู่ด้วย		
บิดามารดา	๑๘๒	๖๗.๙
ญาติ	๑๑	๔.๑
มารดา	๔๒	๑๕.๗
บิดา	๑๖	๖.๐
อื่นๆ	๑๗	๖.๓
๖. สถานภาพการสมรสของบิดามารดา		
อยู่ด้วยกัน	๑๘๙	๗๐.๕
ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งคู่เสียชีวิต	๙	๓.๔

ตารางที่ ๘ แสดงข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มประชากรนักเรียนในโรงเรียนลับแลพิทยาคม (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = ๒๖๘)	ร้อยละ
หย่าร้าง	๔๔	๑๖.๔
หม้าย	๗	๒.๖
แยกกันอยู่	๑๙	๗.๑
๗. อาชีพของบิดา (n = ๒๖๕)		
รับจ้าง	๑๑๒	๔๒.๓
เกษตรกรกรรม	๑๐๒	๓๘.๕
ค้าขาย	๑๖	๖.๐
ข้าราชการ	๑๖	๖.๐
ไม่มีงานทำ	๓	๑.๒
อื่นๆ	๑๖	๖.๐
๘. อาชีพมารดา (n = ๒๕๘)		
รับจ้าง	๑๑๗	๔๕.๔
เกษตรกรกรรม	๗๐	๒๗.๑
ค้าขาย	๔๓	๑๖.๗
ข้าราชการ	๖	๒.๓
ไม่มีงานทำ	๘	๓.๑
อื่นๆ	๑๔	๕.๔

จากตารางที่ ๘ ข้อมูลการใช้ความรุนแรงในกลุ่มนักเรียน เพศชายร้อยละ ๕๓.๗ เพศหญิงร้อยละ ๔๖.๓ ส่วนใหญ่เป็นชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ร้อยละ ๓๖.๒ รองลงมาเป็นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ร้อยละ ๒๖.๕ มีอายุเฉลี่ย ๑๔ ปี รายได้หรือค่าใช้จ่ายที่ได้รับแต่ละเดือนเฉลี่ย ๑,๐๔๐ บาท พักอาศัยกับบิดามารดาร้อยละ ๖๗.๙ ส่วนใหญ่บิดามารดาอยู่ด้วยกันร้อยละ ๗๐.๕ บิดามีอาชีพรับจ้างร้อยละ ๔๒.๓ มารดามีอาชีพรับจ้างร้อยละ ๔๕.๔

ตารางที่ ๙ แสดงประสบการณ์การใช้ความรุนแรงของกลุ่มประชากรนักเรียนโรงเรียนลับแลพิทยาคม

ประสบการณ์ที่เคยถูกกระทำ หรือเคยเป็นผู้กระทำ ในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา (n= ๒๖๘ คน)	เคย/ (%)	ไม่เคย/ (%)	จำนวน ครั้ง ของถูกการกระทำรุนแรง ในรอบ ๓ เดือนที่ผ่านมา						
			๑/ (%)	๒/ (%)	๓/ (%)	๔/ (%)	๕/ (%)	๖/ (%)	>๖ ครั้ง (%)
๑. ท่านถูกเพื่อนรังแก	๑๕๖ (๕๘.๒)	๑๑๒ (๔๑.๘)	๒๖ (๑๖.๗)	๑๙ (๑๒.๒)	๒๘ (๑๗.๙)	๓ (๑.๙)	๒ (๑.๓)	๒ (๑.๓)	๔๗ (๓๐.๑)
๒. ท่านถูกเพื่อนล้อเลียน	๑๖๙ (๖๓.๑)	๙๙ (๓๖.๙)	๑๖ (๙.๕)	๓๑ (๑๘.๓)	๑๙ (๑๑.๒)	๑๑ (๖.๕)	๙ (๕.๓)	๖ (๓.๖)	๔๕ (๒๖.๖)
๓. ท่านถูกเยาะเย้ยเรื่องเชื้อ ชาติเผ่าพันธุ์	๖๔ (๒๓.๙)	๒๐๔ (๗๖.๑)	๗ (๑๐.๙)	๕ (๗.๘)	๘ (๑๒.๕)	๕ (๗.๘)	๐ (๐)	๓ (๔.๗)	๑๙ (๒๙.๗)
๔. ท่านถูกขโมยสิ่งของ	๑๕๙ (๕๙.๓)	๑๐๙ (๔๐.๗)	๒๙ (๑๘.๒)	๒๖ (๑๖.๔)	๒๗ (๑๗.๐)	๑๒ (๗.๕)	๕ (๓.๑)	๘ (๕.๐)	๒๐ (๑๒.๖)
๕. ท่านถูกทำร้ายร่างกาย	๖๗ (๒๕.๐)	๒๐๑ (๗๕.๐)	๒๑ (๓๑.๓)	๑๐ (๑๔.๙)	๖ (๙.๐)	๕ (๗.๕)	๔ (๖.๐)	๑ (๑.๕)	๔ (๖.๐)
๖. ท่านถูกรังแกเรื่องเพศ	๒๖ (๙.๗)	๒๔๒ (๙๐.๓)	๕ (๑๙.๒)	๓ (๑๑.๕)	๔ (๑๕.๔)	๐ (๐)	๑ (๓.๘)	๐ (๐)	๒ (๗.๗)
๗. ท่านรังแกเพื่อน	๑๔๙ (๕๕.๖)	๑๑๙ (๔๔.๔)	๒๓ (๑๕.๔)	๒๖ (๑๗.๔)	๒๖ (๑๗.๔)	๑๓ (๘.๗)	๖ (๔.๐)	๕ (๓.๔)	๒๐ (๑๓.๔)
๘. ท่านล้อเลียนเพื่อน	๑๔๐ (๕๒.๒)	๑๒๘ (๔๗.๘)	๒๘ (๒๐.๐)	๒๗ (๑๙.๓)	๑๗ (๑๒.๑)	๕ (๓.๖)	๖ (๔.๓)	๗ (๕.๐)	๒๓ (๑๖.๔)
๙. ท่านทำร้ายร่างกายเพื่อน	๗๐ (๒๖.๑)	๑๙๘ (๗๓.๙)	๙ (๑๒.๙)	๑๖ (๒๒.๙)	๖ (๘.๖)	๗ (๑๐.๐)	๒ (๒.๙)	๒ (๒.๙)	๗ (๑๐.๐)
๑๐. เมื่อท่านถูกทำร้าย ท่าน ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อน	๑๘๘ (๗๐.๑)	๘๐ (๒๙.๙)	๓๗ (๑๙.๗)	๒๗ (๑๔.๔)	๑๕ (๘.๐)	๙ (๔.๘)	๖ (๓.๒)	๙ (๔.๘)	๑๘ (๙.๖)
๑๑. เมื่อท่านถูกทำร้าย ท่าน ได้รับการช่วยเหลือจากครู	๑๖๔ (๖๑.๒)	๑๐๔ (๓๘.๘)	๔๒ (๒๕.๖)	๑๗ (๑๐.๔)	๘ (๔.๙)	๖ (๓.๗)	๑ (๐.๖)	๖ (๓.๗)	๑๗ (๑๐.๔)
๑๒. เมื่อท่านถูกทำร้าย ท่าน ได้รับการช่วยเหลือจากพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง	๑๘๕ (๖๙.๐)	๘๓ (๓๑.๐)	๓๘ (๒๐.๕)	๑๒ (๖.๕)	๑๔ (๗.๖)	๖ (๓.๒)	๑ (๐.๕)	๖ (๓.๒)	๓๕ (๑๘.๙)

จากตารางที่ ๙ ประสบการณ์การใช้ความรุนแรงของนักเรียน เคยถูกเพื่อนล้อเลียนมากที่สุด ร้อยละ ๖๓.๑ รองลงมาเคยถูกขโมยสิ่งของ และเคยถูกเพื่อนรังแกร้อยละ ๕๙.๓ และ ๕๘.๒ ตามลำดับ

ตารางที่ ๑๐ แสดงอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนต่อพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น

อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน	ร้อยละของข้อคิดเห็นต่อระดับ อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนต่อ พฤติกรรมการใช้ความรุนแรง			ช่วง คะแนน เฉลี่ย	ระดับอิทธิพล จากกลุ่มเพื่อน
	บ่อย	นานๆ ครั้ง	ไม่ทำ เลย		
๑. ข้าพเจ้าเชื่อฟังเพื่อนมากกว่าใคร	๒๔ (๙.๐)	๕๗ (๒๑.๓)	๑๘๗ (๖๙.๘)	๑.๓๙	ไม่ทำเลย
๒. ข้าพเจ้ามักให้เพื่อนตัดสินใจแทนเมื่อข้าพเจ้า คิดไม่ออก	๓๔ (๑๒.๗)	๕๗ (๒๑.๓)	๑๗๗ (๖๖.๐)	๑.๔๗	ไม่ทำเลย
๓. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าการได้รู้จักคนที่อ่อนแอกว่า จะได้รับเสียงเชียร์จากเพื่อนๆ	๒๕ (๙.๓)	๓๙ (๑๔.๖)	๒๐๔ (๗๖.๑)	๑.๓๓	ไม่ทำเลย
๔. เพื่อนๆ ในกลุ่มของข้าพเจ้า มักจะโต้เถียง และทะเลาะกับคนอื่นเสมอ	๕๘ (๒๑.๖)	๕๒ (๑๙.๔)	๑๕๘ (๕๙.๐)	๑.๖๓	ไม่ทำเลย
๕. ข้าพเจ้าเห็นเพื่อนๆ ล้อเลียนคนที่มีปมด้อย เสมอ เพราะเห็นเป็นเรื่องสนุก	๕๘ (๒๑.๖)	๔๗ (๑๗.๕)	๑๖๓ (๖๐.๘)	๑.๖๑	ไม่ทำเลย
๖. เมื่อข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดหรือไม่สบายใจเมื่อมี คนมาล้อเลียนปมด้อย ข้าพเจ้าจะเข้าไปทำร้าย คนที่มาล้อเลียน	๓๐ (๑๑.๒)	๓๘ (๑๔.๒)	๒๐๐ (๗๔.๖)	๑.๓๗	ไม่ทำเลย
๗. ข้าพเจ้าเห็นเพื่อนๆ พกมีดมาโรงเรียน	๔๑ (๑๕.๓)	๒๓ (๘.๖)	๒๐๔ (๗๖.๑)	๑.๓๙	ไม่ทำเลย
๘. ข้าพเจ้าเห็นเพื่อนๆ พกปืนมาโรงเรียน	๒๘ (๑๐.๔)	๑๘ (๖.๗)	๒๒๒ (๘๒.๘)	๑.๒๘	ไม่ทำเลย
๙. ข้าพเจ้าช่วยเหลือเพื่อนทันที หากเพื่อนชวน ไปทำร้ายคู่อริ	๓๕ (๑๓.๑)	๒๗ (๑๐.๑)	๒๐๖ (๗๖.๙)	๑.๓๖	ไม่ทำเลย
๑๐. คนที่แสดงตนเป็นผู้มีอิทธิพล ในโรงเรียนจะ เป็นผู้ที่ได้รับการยอมรับ	๓๕ (๑๓.๑)	๓๐ (๑๑.๒)	๒๐๓ (๗๕.๗)	๑.๓๗	ไม่ทำเลย

จากตารางที่ ๑๐ โดยรวมอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนต่อพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นอยู่ในระดับไม่ทำเลย

อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนต่อพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นอยู่ในระดับบ่อย ในเรื่องเพื่อนๆ ในกลุ่มมักจะโต้เถียงและทะเลาะกับคนอื่นเสมอ และเรื่องเห็นเพื่อนๆ ล้อเลียนคนที่มีปมด้อยเสมอเพราะเห็นเป็นเรื่องสนุกมีร้อยละ ๒๑.๖ เท่ากัน

ตารางที่ ๑๑ แสดงระดับความผูกพันต่อสถานศึกษาของนักเรียน

ความผูกพันต่อสถานศึกษา	ร้อยละของข้อคิดเห็นต่อระดับ			ช่วงคะแนนเฉลี่ย	ระดับความผูกพันต่อสถานศึกษา
	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย		
๑. คนส่วนใหญ่ ชื่นชมสถานศึกษาของข้าพเจ้า	๑๔ (๕.๒)	๙๕ (๓๕.๔)	๑๕๙ (๕๙.๓)	๒.๕๔	เห็นด้วย
๒. ข้าพเจ้ารู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่อเข้ามาอยู่ในสถานศึกษาแห่งนี้	๕๘ (๒๑.๖)	๑๐๙ (๔๐.๗)	๑๐๑ (๓๗.๗)	๑.๘๔	ไม่แน่ใจ
๓. ข้าพเจ้ารักและหวงแหนสถานศึกษาแห่งนี้	๑๙๒ (๗๑.๖)	๖๒ (๒๓.๑)	๑๔ (๕.๒)	๒.๖๖	เห็นด้วย
๔. ข้าพเจ้าจะช่วยเหลือสถานศึกษาเมื่อสถานศึกษาขอความร่วมมือ	๒๐๗ (๗๗.๒)	๕๑ (๑๙.๐)	๑๐ (๓.๗)	๒.๗๔	เห็นด้วย
๕. สถานศึกษาที่ข้าพเจ้าเรียนอยู่เปรียบเสมือนเพื่อนที่ดีต่อข้าพเจ้า	๒๑๖ (๘๐.๖)	๔๐ (๑๔.๙)	๑๒ (๔.๕)	๒.๗๖	เห็นด้วย
๖. สถานศึกษาที่ข้าพเจ้าเรียนอยู่เป็นสถานศึกษาที่ทรงเกียรติ	๒๒๔ (๘๓.๖)	๓๗ (๑๓.๘)	๗ (๒.๖)	๒.๘๑	เห็นด้วย
๗. ข้าพเจ้ารู้สึกภูมิใจเมื่อได้สวมเครื่องแบบนักเรียน	๒๒๘ (๘๕.๑)	๓๓ (๑๒.๓)	๗ (๒.๖)	๒.๘๒	เห็นด้วย
๘. ข้าพเจ้ารู้สึกเต็มใจที่ได้ทำความเคารพเมื่อพบอาจารย์	๒๓๘ (๘๘.๘)	๒๔ (๙.๐)	๖ (๒.๒)	๒.๘๗	เห็นด้วย
๙. ข้าพเจ้ารู้สึกว่าสถานศึกษาที่ข้าพเจ้าเรียนเป็นที่น่าเบื่อหน่าย	๕๕ (๒๐.๕)	๘๗ (๓๒.๕)	๑๒๖ (๔๗.๐)	๑.๗๔	ไม่แน่ใจ
๑๐. ข้าพเจ้ารู้สึกพอใจในการดูแลของครูอาจารย์	๒๐๐ (๗๔.๖)	๕๒ (๑๙.๔)	๑๖ (๖.๐)	๒.๖๙	เห็นด้วย

จากตารางที่ ๑ ๑ ความผูกพันต่อสถานศึกษาของนักเรียนอยู่ในระดับไม่แน่ใจ ในเรื่องรู้สึกไม่ปลอดภัยเมื่อเข้ามาอยู่ในสถานศึกษาแห่งนี้ และ รู้สึกว่าสถานศึกษาที่ข้าพเจ้าเรียนเป็นที่น่าเบื่อหน่าย

๒.๔ แสดงข้อมูลพฤติกรรมการเล่นเกมส์ของนักเรียนในจังหวัดอุดรดิตถ์

ตารางที่ ๑๒ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากรตัวอย่างที่มีพฤติกรรมการเล่นเกมส์

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = ๑๑๖)	ร้อยละ
๑. เพศ		
ชาย	๕๐	๔๓.๑
หญิง	๖๖	๕๖.๙
๒. ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษาปีที่ ๕	๒๘	๒๔.๑
ประถมศึกษาปีที่ ๖	๑๔	๑๒.๑
มัธยมศึกษาปีที่ ๑	๒๔	๒๐.๗
มัธยมศึกษาปีที่ ๒	๓๒	๒๗.๖
มัธยมศึกษาปีที่ ๓	๑๘	๑๕.๕
๓. ประสบการณ์การเล่นเกมส์		
เคยเล่น	๑๐๕	๙๐.๕
ไม่เคยเล่น	๑๑	๙.๕
๔. ผลการเรียนรู้ในปีก่อนหน้านี้ ($\bar{x}$ = ๒.๙๖)		
เกรดเฉลี่ย น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๒.๐๐	๒	๑.๗
เกรดเฉลี่ย ๒.๐๑-๒.๙๙	๕	๔.๓
เกรดเฉลี่ย ๓.๐๐-๔.๐๐	๑๐๙	๙๔.๐
๕. ผลการเรียนรู้ในปีการศึกษาที่ผ่านมา ($\bar{x}$ = ๓.๐๒)		
เกรดเฉลี่ย น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๒.๐๐	๓	๒.๖
เกรดเฉลี่ย ๒.๐๑-๒.๙๙	๙๔	๘๑.๐
เกรดเฉลี่ย ๓.๐๐-๔.๐๐	๑๙	๑๖.๔
๖. อายุ ($\bar{x}$ = ๑๒, mode = ๑๓, S.D. = ๑.๕๔)		
ต่ำกว่าหรือเท่ากับ ๑๐ ปี	๒๒	๑๙.๐
๑๑-๑๓ ปี	๖๖	๕๖.๙
๑๔ ปี ขึ้นไป	๒๘	๒๔.๑
๗. รายได้หรือค่าใช้จ่ายที่ได้รับแต่ละเดือนเฉลี่ย ($\bar{x}$ = ๔๒๐ บาท, S.D. = ๑๒๘.๕๐)		
น้อยกว่า ๕๐๐ บาท	๙๒	๗๙.๓
เท่ากับหรือมากกว่า ๕๐๐ บาท	๒๔	๒๐.๗
๘. บุคคลที่วัยรุ่นนัฟกอาศัยอยู่ด้วย		
บิดามารดา	๖๙	๕๙.๕
ญาติ	๑๒	๑๐.๓
มารดา	๑๕	๑๒.๙

ตารางที่ ๑๒ แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มประชากรตัวอย่าง (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = ๑๑๖)	ร้อยละ
บิดา	๖	๕.๒
อื่นๆ	๑๔	๑๒.๑
๙. สถานภาพการสมรสของบิดามารดา		
อยู่ด้วยกัน	๘๒	๗๐.๗
ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งคู่เสียชีวิต	๘	๖.๙
หย่าร้าง	๗	๖.๐
แยกกันอยู่	๑๙	๑๖.๔
๑๐. อาชีพของบิดา		
รับจ้าง	๖๖	๕๖.๙
เกษตรกรกรรม	๒๒	๑๙.๐
ค้าขาย	๑๑	๙.๕
ข้าราชการ	๖	๕.๒
ไม่มีงานทำ	๑	๐.๘
อื่นๆ	๑๐	๘.๖
๑๑. อาชีพมารดา		
รับจ้าง	๖๖	๕๖.๙
เกษตรกรกรรม	๒๓	๑๙.๘
ค้าขาย	๑๕	๑๒.๙
ข้าราชการ	๒	๑.๗
ไม่มีงานทำ	๓	๒.๖
อื่นๆ	๗	๖.๐

จากตารางที่ ๑๒ พฤติกรรมการเล่นเกมสของนักเรียน เป็นเพศหญิงร้อยละ ๕๖.๙ เพศชาย ร้อยละ ๔๓.๑ อยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ร้อยละ ๒๗.๖ รองลงมาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ และมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ร้อยละ ๒๔.๑ และ ๒๐.๗ ตามลำดับ เคยเล่นเกมสมากที่สุดร้อยละ ๙๐.๕ ผลการเรียนในปีก่อนหน้านี้ส่วนใหญ่เกรดเฉลี่ย ๓.๐๐-๔.๐๐ ร้อยละ ๙๔.๐ ผลการเรียนในปีการศึกษาที่ผ่านมาส่วนใหญ่เกรดเฉลี่ย ๒.๐๑-๒.๙๙ ร้อยละ ๘๑.๐ มีอายุเฉลี่ย ๑๒ ปี รายได้หรือค่าใช้จ่ายที่ได้รับแต่ละเดือนเฉลี่ย ๔๒๐ บาท ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดาร้อยละ ๕๙.๕ บิดามารดาอยู่ด้วยกันร้อยละ ๗๐.๗ บิดามีอาชีพรับจ้าง มารดามีอาชีพรับจ้างร้อยละ ๕๖.๙ เท่ากัน

ตารางที่ ๑๓ แสดงระยะเวลาและความถี่ของการเล่นเกมของกลุ่มประชากรตัวอย่าง

ความถี่ของการเล่นเกม เป็นวันต่อสัปดาห์ (n=๑๐๕)	ระยะเวลา ที่ท่านใช้เล่นเกมแต่ละครั้ง (ราย/ร้อยละ)				
	> ๑ ชั่วโมง	๑-๒ ชั่วโมง	๓-๔ ชั่วโมง	๕-๖ ชั่วโมง	๗-๘ ชั่วโมง
น้อยกว่า ๑ วัน	๕๒ (๔๙.๕)	๘ (๗.๖)	๒ (๑.๙)	๐	๑ (๑.๐)
อาทิตย์ละ ๑-๒ วัน	๗ (๖.๗)	๒๑ (๒๐.๐)	๑ (๑.๐)	๐	๐
อาทิตย์ละ ๓-๔ วัน	๐	๐	๑ (๑.๐)	๐	๐
อาทิตย์ละ ๕-๖ วัน	๑ (๑.๐)	๑ (๑.๐)	๐	๑ (๑.๐)	๐
เล่นทุกวัน	๗ (๖.๗)	๐	๐	๐	๐

จากตารางที่ ๑๓ ความถี่ของการเล่นเกมของนักเรียนส่วนใหญ่ไม่น้อยกว่า ๑ วันนานน้อยกว่า ๑ ชั่วโมงร้อยละ ๔๙.๕ รองลงมาอาทิตย์ละ ๑-๒ วันนาน ๑-๒ ชั่วโมงร้อยละ ๒๐ มีนักเรียนเล่นเกมทุกวันนานน้อยกว่า ๑ ชั่วโมงร้อยละ ๖.๗

ตารางที่ ๑๔ แสดงการรับรู้ผลของการเล่นเกมของกลุ่มประชากรตัวอย่าง

ผลกระทบจากการเล่นเกม (n=๑๑๖)	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย
๑.ฉันคิดว่าฉันเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากเกินไป	๓๒ (๓๐.๕%)	๗๓ (๖๙.๕%)
๒.ฉันคิดว่าฉันมีปัญหาบางอย่างจากการเล่นเกมคอมพิวเตอร์	๓๑ (๒๙.๕%)	๗๔ (๗๐.๕%)
๓.พ่อแม่หรือผู้ปกครองของฉันกังวลเพราะคิดว่าฉันเล่นเกมมากเกินไป	๔๖ (๔๓.๘)	๕๙ (๕๖.๒%)
๔.การเล่นเกมทำให้ผลการเรียนของฉันแย่ลง	๔๗ (๔๔.๘%)	๕๘ (๕๕.๒%)

จากตารางที่ ๑ ๔ นักเรียนรับรู้ผลของการเล่นเกมทำให้ผลการเรียนแย่ลงมากที่สุดร้อยละ ๔๔.๘ รองลงมาทราบว่าพ่อแม่หรือผู้ปกครองของฉันกังวลเพราะคิดว่าฉันเล่นเกมมากเกินไปร้อยละ ๔๓.๘

๓. ผลการศึกษาระดับความสัมพันธ์ในครอบครัว ทักษะคิดและพฤติกรรมการสื่อสาร
เรื่องเพศ ของพ่อแม่ใน ๖ โรงเรียน

ตารางที่ ๑๕ แสดงข้อมูลทั่วไปของพ่อแม่/ผู้ปกครองในกลุ่มโรงเรียนเป้าหมาย ๖ แห่ง

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = ๑,๕๐๘ คน)	ร้อยละ
๑. โรงเรียน		
อนุบาลไทยรัฐวิทยา ๕	๙๘	๖.๕
ลัับแลพิทยาคม	๑๖๒	๑๐.๗
ท่าปลาประชาอุทิศ	๖๒๕	๔๑.๔
ตรอนตรีสินธุ์	๔๙๓	๓๒.๗
บ้านวังแดง	๖๖	๔.๔
บ้านสีเสียดบำรุง	๖๔	๔.๒ ☐
๒. บทบาทผู้ปกครอง		
พ่อ	๒๘๘	๑๙.๑
แม่	๘๑๐	๕๓.๗
ผู้ปกครอง (ไม่ใช่พ่อ/แม่)	๔๑๐	๒๗.๒ ☐
๓. อายุ ($\bar{x}$ = ๔๔ ปี, mode = ๔๐, S.D. = ๑๐.๓)		
ต่ำกว่า ๓๐ ปี	๔๕	๒.๙
๓๑-๔๐ ปี	๕๖๒	๓๗.๒
๔๑-๕๐ ปี	๕๗๒	๓๗.๙
๕๑-๖๐ ปี	๑๙๔	๑๒.๘
๖๑-๗๐ ปี	๙๖	๖.๓
๗๑ ปี ขึ้นไป	๓๙	๒.๕
๔. ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	๑,๐๕๘	๗๐.๒
มัธยมศึกษาตอนต้น	๒๓๓	๑๕.๕
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	๑๖๔	๑๐.๙
อนุปริญญา/ ปวส./ปวท.	๑๕	๑.๐
ปริญญาตรี	๒๙	๑.๙
สูงกว่าปริญญาตรี	๙	๐.๖ ☐

ตารางที่ ๑๕ แสดงข้อมูลทั่วไปของพ่อแม่/ผู้ปกครองในกลุ่มโรงเรียนเป้าหมาย ๖ แห่ง (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = ๑,๕๐๘ คน)	ร้อยละ
๕. อาชีพ		
เกษตรกรรวม	๔๘๕	๓๒.๒
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	๓๖	๒.๔
ค้าขาย	๑๕๕	๑๐.๓
รับจ้าง	๖๙๙	๔๖.๔
เจ้าของร้านธุรกิจ	๑๑	๐.๗
อื่นๆ	๑๒๒	๘.๑ ☐
๖. รายได้เดือนต่อเฉลี่ย ($\bar{x}$ = ๔,๘๑๒ บาท, S.D. = ๔,๗๖๙.๕๕)		
น้อยกว่า ๕,๐๐๐ บาท	๑,๑๓๕	๗๕.๒
๕,๐๐๑-๑๐,๐๐๐ บาท	๓๐๐	๑๙.๘
๑๐,๐๐๑-๑๕,๐๐๐ บาท	๒๓	๑.๕
๑๕,๐๐๑-๒๐,๐๐๐ บาท	๒๙	๑.๙
มากกว่า ๒๐,๐๐๐ บาทขึ้นไป	๒๑	๑.๓
๗. หนี้สิน		
มี	๑,๐๕๒	๖๙.๘ ☐
ไม่มี	๔๕๖	๓๐.๒

จากตารางที่ ๑ ๕ ส่วนใหญ่เป็นพ่อแม่และผู้ปกครองโรงเรียนทำปาลาประชาอุทิศร้อยละ ๔๑.๔ รองลงมาเป็นโรงเรียนตรอนตรีสินธุ์ เป็นแม่ร้อยละ ๕๓.๗ รองลงมาเป็นผู้ปกครอง(ไม่ใช่พ่อแม่) และพ่อ ร้อยละ ๒๗.๒ และ ๒๙.๑ ตามลำดับ อายุเฉลี่ย ๔๔ ปี ระดับการศึกษาส่วนใหญ่เป็นประถมศึกษา ร้อยละ ๗๐.๒ รองลงมาเป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้นร้อยละ ๑๕.๕ ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างร้อยละ ๔๖.๔ รองลงมามีอาชีพเกษตรกรรวมร้อยละ ๓๒.๒ ส่วนใหญ่รายได้น้อยกว่า ๕,๐๐๐ บาท ร้อยละ ๗๕.๒ รายได้เดือนต่อเฉลี่ย ๔,๘๑๒ บาท มีหนี้สินร้อยละ ๖๙.๘

ตารางที่ ๑๖ แสดงระดับสัมพันธภาพในครอบครัวระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครองและลูกวัยรุ่นใน ในกลุ่มโรงเรียนเป้าหมาย ๖ แห่ง

สัมพันธภาพในครอบครัว	ร้อยละของข้อคิดเห็นต่อระดับ สัมพันธภาพในครอบครัว			ช่วง คะแนน เฉลี่ย	ระดับ สัมพันธภาพ
	มาก	ปานกลาง	น้อย		
๑. ครอบครัวท่านมีความเข้าใจกันเป็นอย่างดี	๑,๑๘๑ (๗๘.๓)	๒๙๙ (๑๙.๘)	๒๘ (๑.๙)	๒.๗๖	มาก
๒. ท่านสามารถพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเปิดเผยในทุกเรื่อง	๑,๐๓๙ (๖๘.๙)	๓๘๖ (๒๕.๖)	๘๓ (๕.๕)	๒.๖๓	มาก
๓. ท่านและสมาชิกในครอบครัวแสดงความรักความเอาใจใส่ต่อกัน	๑,๒๒๒ (๘๑.๐)	๒๔๑ (๑๖.๐)	๔๕ (๓.๐)	๒.๗๘	มาก
๔. ท่านและสมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการกิจต่างๆ ของครอบครัว	๑,๑๙๓ (๗๙.๑) ☐	๒๗๒ (๑๘.๐) ☐	๔๓ (๒.๙) ☐	๒.๗๖	มาก
๕. ท่านและสมาชิกในครอบครัวสามารถแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างกันได้	๑,๐๘๘ ๒ (๗๑.๘) ☐	๓๔๙ (๒๓.๑) ☐	๗๗ (๕.๑) ☐	๒.๖๗	มาก

จากตารางที่ ๑๖ โดยรวมพ่อแม่/ผู้ปกครองของนักเรียนมีสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่สมาชิกในครอบครัวแสดงความรักความเอาใจใส่ต่อกันในระดับมากร้อยละ ๘๑.๐ รองลงมาสมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการกิจต่างๆ ของครอบครัว และครอบครัวมีความเข้าใจกันเป็นอย่างดี ร้อยละ ๗๙.๑ และ ๗๘.๓ ตามลำดับ

สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับน้อย ในเรื่องการพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเปิดเผยในทุกเรื่องร้อยละ ๕.๕ รองลงมาเป็นสมาชิกในครอบครัวสามารถแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างกันได้ร้อยละ ๕.๑

ตารางที่ ๑๗ แสดงทัศนคติการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่/ผู้ปกครองในกลุ่มโรงเรียนเป้าหมาย ๖ แห่ง

ทัศนคติการสื่อสารเรื่องเพศ ของพ่อแม่/ผู้ปกครอง	ร้อยละของข้อคิดเห็นต่อระดับ ทัศนคติการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อ แม่/ผู้ปกครอง			ช่วง คะแนน เฉลี่ย	ระดับทัศนคติ การสื่อสารเรื่อง เพศ
	เห็นด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย		
๑. ประสบการณ์ชีวิตเกี่ยวกับเรื่องเพศของ ท่านเป็นตัวอย่งที่ใช้อบรมสั่งสอนลูก	๔๔๔ (๒๙.๔)	๔๕๙ (๓๐.๔)	๖๐๕ (๔๐.๑)	๑.๘๙	ไม่แน่ใจ
๒. พ่อแม่ควรแนะนำลูก เกี่ยวกับการดูแล ตนเอง หากเกิดอารมณ์และความต้องการทาง เพศ	๕๖๑ (๓๗.๒)	๓๘๓ (๒๕.๔)	๕๖๔ (๓๗.๔)	๒.๐๐	ไม่แน่ใจ
๓. การพูดเรื่องเพศกับลูกสาว เป็นการยั่วยุให้ เด็กอยากทดลอง	๒๒๖ (๑๕.๐)	๒๖๕ (๑๗.๖)	๑,๐๑๗ (๖๗.๔)	๑.๔๘	ไม่เห็นด้วย
๔. การพูดคุยเรื่องเพศคือ การพูดเรื่องการมี เพศสัมพันธ์	๒๒๖ (๑๕.๐)	๓๗๔ (๒๔.๘)	๙๐๘ (๖๐.๒)	๑.๕๕	ไม่เห็นด้วย
๕. ลูกสาวได้รับความรู้เรื่อง เพศจากโรงเรียน แล้ว แม่ไม่จำเป็นต้องพูดคุยเรื่องนี้อีก	๑๗๘ (๑๑.๘)	๓๓๐ (๒๑.๙)	๑,๐๐๐ (๖๖.๓)	๑.๔๕	ไม่เห็นด้วย
๖. พ่อแม่ไม่มีความมั่นใจในการพูดเรื่องเพศ เพราะ ไม่มีความรู้	๑๗๖ (๑๑.๗)	๔๒๘ (๒๘.๔)	๙๐๔ (๕๙.๙)	๑.๕๒	ไม่เห็นด้วย
๗. การพูดคุยเรื่องเพศกับลูกสาว ควรให้ลูก เริ่มต้นก่อน	๒๔๗ (๑๖.๔)	๓๙๐ (๒๕.๙)	๘๗๑ (๕๗.๘)	๑.๕๙	ไม่เห็นด้วย
๘. การพูดคุยเรื่องการคุมกำเนิดกับลูกสาว เป็นการชี้โพรงให้กระรอก	๓๓๑ (๑๗.๘)	๔๕๗ (๒๓.๗)	๗๒๐ (๕๘.๔)	๑.๕๙	ไม่เห็นด้วย
๙. การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นในปัจจุบันเป็น เรื่องธรรมดาที่ยอมรับได้	๑๖๙ (๑๑.๒)	๒๙๔ (๑๙.๕)	๑,๐๔๕ (๖๙.๓)	๑.๔๒	ไม่เห็นด้วย
๑๐. พ่อแม่ไม่ได้สอนเรื่องเพศศึกษา ส่วนหนึ่ง เป็นผลมาจากความเชื่อทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณีของไทย	๓๓๑ (๒๑.๙)	๔๕๗ (๓๐.๓)	๗๒๐ (๔๗.๗)	๑.๗๔	ไม่แน่ใจ

จากตารางที่ ๑๗ ทัศนคติการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่/ผู้ปกครองส่วนใหญ่อยู่ในระดับไม่แน่ใจ ในเรื่อง การใช้ประสบการณ์ชีวิตเกี่ยวกับเรื่องเพศของตนเป็นตัวอย่างที่ใช้อบรมสั่งสอนลูก การแนะนำลูกเกี่ยวกับการดูแลตนเองหากเกิดอารมณ์และความต้องการทางเพศ และการที่ พ่อแม่ไม่ได้สอนเรื่องเพศศึกษาส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความเชื่อทางสังคมวัฒนธรรมและประเพณี

ทัศนคติการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่/ผู้ปกครองส่วนใหญ่อยู่ในระดับไม่เห็นด้วย ในเรื่อง การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นในปัจจุบันเป็นเรื่องธรรมดาที่ยอมรับได้ การพูดเรื่องเพศกับลูกสาวเป็นการช่วยให้เด็กอยากทดลอง และ ลูกสาวได้รับความรู้เรื่องเพศจากโรงเรียนแล้ว แม่ไม่จำเป็นต้องพูดคุยเรื่องนี้อีก

ตารางที่ ๑๘ แสดงพฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่/ผู้ปกครองในกลุ่มโรงเรียนเป้าหมาย

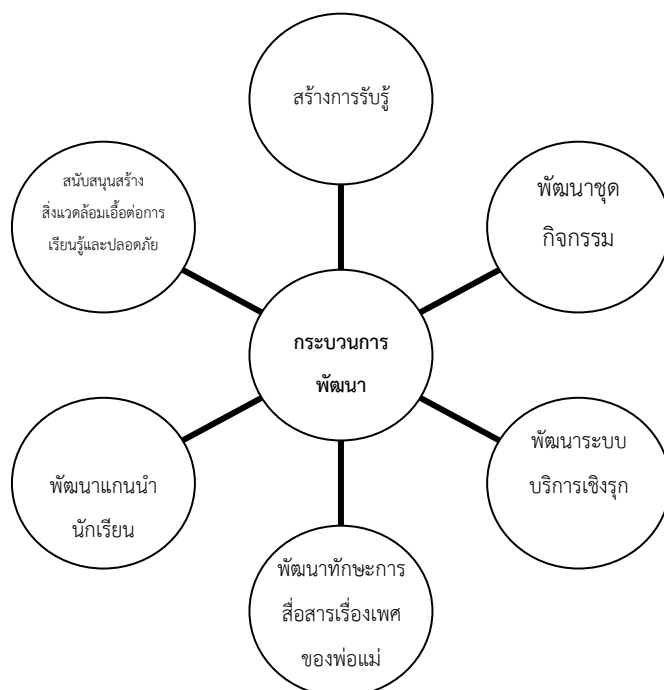
พฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศ ของพ่อแม่/ผู้ปกครอง	ร้อยละของข้อคิดเห็นต่อระดับ พฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศของ พ่อแม่/ผู้ปกครอง			ช่วง คะแนน เฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม การสื่อสารเรื่อง เพศ
	ทำ บ่อย	ทำเป็น บางครั้ง	ไม่ เคยทำ		
๑. ท่าน พูดคุยกับลูกเรื่องการมีประจำเดือน ตั้งแต่ลูกสาวยังไม่มีประจำเดือน หรือผื่นเปื่อย ตั้งแต่ลูกชายยังไม่เคยผื่นเปื่อย	๔๕๐ (๒๙.๘)	๓๒๖ (๒๑.๖)	๗๓๒ (๔๘.๕)	๑.๘๑	ทำเป็นบางครั้ง
๒. ท่าน รับฟังด้วย ความตั้งใจและเข้าใจ เมื่อ ลูกถามเกี่ยวกับ เรื่องเพศและการคุมกำเนิด	๕๑๗ (๓๔.๓)	๓๔๑ (๒๒.๖)	๖๕๐ (๔๓.๑)	๑.๙๑	ทำเป็นบางครั้ง
๓. ท่าน พูดคุยกับลูกเรื่องการสำเร็จความใคร่ ด้วยตนเอง	๓๑๑ (๒๒.๓)	๓๓๖ (๒๑.๖)	๘๖๑ (๕๗.๑)	๑.๖๕	ไม่เคยทำ
๔. ท่าน พูดคุยกับลูก เรื่องการคบเพื่อนและ การวางตัวกับเพศตรงข้าม	๘๕๐ (๕๖.๔)	๒๗๑ (๑๘.๐)	๓๘๗ (๒๕.๗)	๒.๓๑	ทำเป็นบางครั้ง
๕. ท่านพูดคุยกับลูกเรื่องเพศอย่างตรงไป ตรง มาโดยจะกลั่นกรองคำพูดให้นุ่มนวลไม่ทำร้าย จิตใจ	๖๒๗ (๔๑.๖)	๓๐๑ (๒๐.๐)	๕๘๐ (๓๘.๕)	๒.๐๓	ทำเป็นบางครั้ง
๖. ท่าน ยกเหตุการณ์ ภัยทางเพศ มาพูดคุย กับลูก	๖๓๔ (๔๒.๐)	๒๘๙ (๑๙.๒)	๕๘๕ (๓๘.๘)	๒.๐๓	ทำเป็นบางครั้ง
๗. ท่าน พูดคุยกับลูกเรื่องเพศอย่างเปิดเผย เหมือนเรื่องอื่นทั่วไป	๔๐๑ (๒๖.๖)	๓๓๕ (๒๒.๒)	๗๗๒ (๕๑.๒)	๑.๗๕	ทำเป็นบางครั้ง
๘. ขณะดูโทรทัศน์ ท่านยกตัวอย่างเกี่ยวกับเรื่อง เพศมาเป็นประเด็นการพูดคุยเรื่องเพศในวัยรุ่น	๕๑๕ (๓๔.๒)	๓๕๖ (๒๓.๖)	๖๓๗ (๔๒.๒)	๑.๙๒	ทำเป็นบางครั้ง
๙. ท่าน ชวนลูกพูดคุย เรื่องเพื่อนของลูก และ สิ่งที่พบเจอในโรง เรียน	๖๙๘ (๔๖.๓)	๓๗๗ (๒๕.๐)	๔๓๓ (๒๘.๗)	๒.๑๘	ทำเป็นบางครั้ง
๑๐. ท่าน เปิดโอกาสให้ลูกซักถามเกี่ยวกับ เรื่องเพศโดยไม่ตำหนิ	๔๘๔ (๓๒.๑)	๓๑๖ (๒๑.๐)	๗๐๘ (๔๖.๙)	๑.๘๕	ทำเป็นบางครั้ง

จากตารางที่ ๑๘ พฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่/ผู้ปกครองส่วนใหญ่อยู่ในระดับทำ
เป็นบางครั้ง แต่มีบางเรื่องที่อยู่ในระดับไม่เคยทำได้แก่ เรื่อง การพูดคุยกับลูกเรื่องการสำเร็จความใคร่
ด้วยตนเองร้อยละ ๕๗.๑

ตอนที่ ๒

กระบวนการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกัน ปัญหาเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรธานี

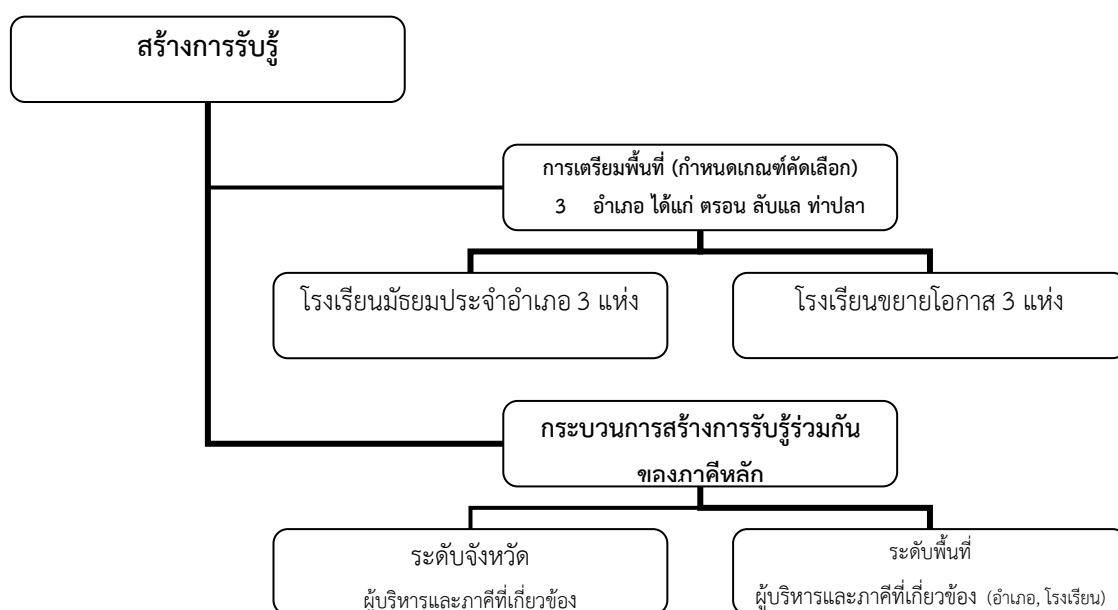
จากการศึกษาครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้สรุป กระบวนการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรธานีซึ่งพัฒนามาจากแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพ กฎบัตรออกตาวาซาร์เตอร์ (๑๙๘๖) ประกอบด้วย ๖ ประเด็นได้แก่ ๑) สร้างการรับรู้สภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นให้กับภาคีเครือข่ายและชุมชน ๒) การพัฒนาชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ๓) พัฒนาระบบบริการเชิงรุกในการพัฒนาศักยภาพทีมงานภาคีเครือข่ายด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น ๔) การพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น ๕) การพัฒนาแกนนำนักเรียนในการสร้างเครือข่ายป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ๖) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของวัยรุ่น อธิบายได้ดังนี้



แผนภูมิที่ ๒ แสดงรูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรธานี

๑. สร้างการรับรู้สภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นให้กับภาคีเครือข่ายและชุมชน

จากการศึกษาพบว่า ในการขับเคลื่อนที่ดำเนินงานร่วมกับภาคีหลายภาคส่วนนั้น การนำเสนอข้อมูลและสถานการณ์ปัญหาในพื้นที่ที่มีส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนให้ทุกภาคส่วนเข้ามาร่วมเสนอแนวทางการแก้ไขแบบมีส่วนร่วม ซึ่งกระบวนการสร้างการรับรู้สภาพปัญหาในครั้งนี้ ดำเนินการทั้งในระดับจังหวัด และในระดับอำเภอ ในหน่วยงานและชุมชนที่เกี่ยวข้องโดยมีการดำเนินงานดังนี้



แผนภูมิที่ ๓ แสดงกลุ่มเป้าหมายภาคีเครือข่ายหลักในการขับเคลื่อนเพื่อสร้างการรับรู้สภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น

๑.๑ การเตรียมพื้นที่

คัดเลือกพื้นที่เป้าหมายในการดำเนินงาน

การคัดเลือกพื้นที่เป้าหมายในการดำเนินงานครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้คัดเลือกพื้นที่ดำเนินการใน ๓ อำเภอ ของจังหวัดอุตรดิตถ์ ในแต่ละอำเภอได้ดำเนินการคัดเลือกโรงเรียนที่สนใจเข้าการวิจัยในครั้งนี้ใน ๒ ระดับคือ โรงเรียนมัธยมศึกษาประจำอำเภอ และโรงเรียนขยายโอกาส โดยกำหนด ซึ่งพื้นที่ดำเนินการได้แก่

อำเภอลับแล

เป็นพื้นที่การศึกษานำร่องการศึกษาวิจัยในระยะที่ ๑ เป็นพื้นที่ที่มีจุดแข็งคือ มีผู้บริหารสถานศึกษาที่เป็นทีมวิจัยในพื้นที่ คณะครู และผู้ปกครองส่วนหนึ่งเคยเข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ มีเยาวชนแกนนำที่ผ่านการพัฒนาในระยะที่ ๑ เป็นแกนนำในสถานศึกษา

อำเภอท่าปลา

เป็นพื้นที่ที่อยู่ห่างจากอำเภอเมือง ๔๐ กิโลเมตร สภาพสังคมและเศรษฐกิจในพื้นที่

ส่วนใหญ่ค่อนข้างยากจน เนื่องจากเป็นกลุ่มประชากรย้ายถิ่นจากผลกระทบการสร้างเขื่อน และมีทีมวิจัยเชิงคุณภาพในพื้นที่ที่สมัครใจเข้าร่วมการศึกษาคั้งนี้จำนวน ๕ คน

อำเภอตรอน

เป็นพื้นที่เกิดกรรมที่มีการทำนาติดต่อกันปีละ ๓ ครั้ง อยู่ห่างจากอำเภอเมือง ๓๐ กิโลเมตร สภาพของพื้นที่สามารถเดินทางมายังอำเภอเมืองได้สะดวก และมีทีมวิจัยในพื้นที่ในการช่วยขับเคลื่อน มีกลุ่ม NGO ที่ทำงานด้านเด็กและเยาวชน

นอกจากนี้จากการศึกษาสภาพแวดล้อมและบริบทของพื้นที่โดยทั่วไปพบว่า ทั้ง ๓ พื้นที่ ผู้ปกครองส่วนใหญ่เป็นกลุ่มเกษตรกรพื้นที่นอกเขตเมืองเป็นกลุ่มที่ไม่เท่าทันสื่อและเทคโนโลยี ซึ่งจากการศึกษาของกิตติพงศ์ อุบลสะอาด และคณะ , ๒๕๕๒ พบว่า พ่อแม่ของเยาวชนในพื้นที่นอกเขตเมืองมีข้อด้อยด้านการใช้การสื่อสาร ทั้งเรื่องเพศ และการสื่อสารในชีวิตประจำวัน รวมทั้งลดบทบาทด้านการอบรมสั่งสอนทักษะชีวิตในเรื่องเพศศึกษาในครอบครัว จึงเป็นเหตุให้เกิดปัญหาเมื่อเด็กจากนอกเขตเมืองเข้ามาเรียนต่อในเมือง เช่น การตั้งครรภ์ การติดสารเสพติด และการใช้ความรุนแรง

๑.๒ สร้างการรับรู้ร่วมกันของภาคีหลัก กำหนดเป้าหมายการแก้ไขปัญหาและกลวิธีการดำเนินงาน

จากการศึกษาพบว่า ในขั้นตอนนี้เป็นส่วนสำคัญในการนำข้อมูลของทุกภาคส่วนมาใช้ในการวิเคราะห์แนวโน้มสภาพปัญหาและร่วมในการกำหนดแนวทางแก้ไขปัญหที่สอดคล้องกับบริบทของชุมชน สร้างการรับรู้สถานการณ์ปัญหา ร่วมวิเคราะห์แนวทางการแก้ไขปัญหที่ผ่านมา และร่วมกำหนดแนวทางเพื่อแก้ไขปัญหาร่วมกัน กำหนดเป้าหมายการดำเนินงาน และความต้องการในการแก้ไขปัญห รวมทั้งกำหนดแผนการดำเนินงานเพื่อแก้ไขปัญหโดยดำเนินกาทั้งในระดับจังหวัดและระดับอำเภอ

๑.๒.๑ ระดับจังหวัด

๑.๒.๑.๑ สร้างการรับรู้สถานการณ์ปัญหาในกลุ่มภาคีผู้มีส่วนเกี่ยวข้องระดับจังหวัด

คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างการรับรู้ผ่านการจัดเวทีแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นในการประชุมชี้แจงสถานการณ์ปัญหา และกำหนดแนวทางการดำเนินงานในระดับจังหวัด โดยมุ่งสร้างการรับรู้ในกลุ่มผู้บริหารระดับสูงในระดับจังหวัด ผู้มีส่วนได้เสีย หน่วยงานภาคีที่เกี่ยวข้อง และ ผู้มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนโครงการในพื้นที่ (Key actor)

จากการรวบรวมข้อมูลจากการนำเสนอและจากข้อมูลแบบสอบถามปลายเปิดในการจัดเวทีครั้งนี้พบประเด็นที่สำคัญในการดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหเรื่องการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นพบว่า ในจังหวัดอุดรดิตถ์ สรุปได้ดังนี้

- ๑) การดำเนินงานที่ผ่านมาในการแก้ปัญหเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

ในวัยรุ่นของจังหวัดอุดรดิตถ์ที่ผ่านมาหน่วยงานมีการดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหายาวชนในรูปแบบต่าง ๆ ตามภารกิจหลักของงานที่หน่วยงานรับผิดชอบ รวมทั้งการดำเนินงานตามภารกิจประสานงานระหว่างหน่วยงาน

๒) การดำเนินงานเพื่อแก้ไขปัญหายาวชนในพื้นที่ในวัยรุ่นของจังหวัดอุดรดิตถ์ของทุกภาคส่วนยังขาดการบูรณาการ ระหว่างหน่วยงานทั้งภาครัฐที่มีหน้าที่รับผิดชอบ การดำเนินงานในส่วนของภาคเอกชนมีน้อยมาก และยังไม่มียุทธศาสตร์ที่ชัดเจนในการดำเนินการเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาวชน

๓) โรงเรียนยังคงเป็นหน่วยงานหลักที่ดำเนินกิจกรรมด้านการสนับสนุนและให้ความรู้ แต่ขาดกิจกรรมด้านการสร้างการเรียนรู้ให้กับครอบครัว หน่วยงานด้านสาธารณสุข มีการดำเนินการร่วมกับ NGO เช่น องค์กร PATH ดำเนินการสร้างการเรียนรู้ให้กับบางสถานศึกษาของจังหวัดอุดรดิตถ์

๔) องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นยังมีการดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหายาวชนในภาพรวมแต่เน้นที่การแก้ไขปัญหายาเสพติดเป็นประเด็นสำคัญ

๕) การกำหนดนโยบายเพื่อการแก้ไขปัญหายาวชนในปัจจุบันยังเป็นการดำเนินงานตามนโยบายหลักแต่ยังขาดการวิเคราะห์สภาพปัญหาในแต่ละบริบทพื้นที่ และการสนับสนุนให้ชุมชนได้เข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดแนวทางเพื่อแก้ไขปัญหายาวชนให้สอดคล้องกับพื้นที่

จากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่จากแบบสอบถามปลายเปิด ถึงรูปแบบการดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหายาวชนในวัยรุ่นที่หน่วยงานถือว่าประสบความสำเร็จและภาคภูมิใจในสามารถขยายผลและสร้างการเรียนรู้ได้จริงนั้นพบว่า

ร้อยละ ๑๔ เป็นการดำเนินงานในโครงการ To be number one / ศูนย์อุ่นใจรัก / เพื่อนใจวัยรุ่น

ร้อยละ ๙.๓ เป็นผลสำเร็จในด้านการจัดระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน
ปัจจัยสำเร็จการดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหายาวชนในพื้นที่ไม่ปลอดภัยของ
วัยรุ่นที่ผ่านมา

ร้อยละ ๖๒.๘ เกิดจากการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ได้แก่ เด็ก / เยาวชน

ผู้ปกครอง, ชุมชน, โรงเรียน, วัด, สาธารณสุข, องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

ร้อยละ ๑๘.๖ มุ่งเน้นที่ สถาบันครอบครัว ในการปลูกฝังค่านิยม
ความสัมพันธ์ในครอบครัว ให้มีการดูแลใกล้ชิด

ข้อเสนอเพื่อนำสู่กระบวนการแก้ไขปัญหายาวชนในวัยรุ่น

จากการศึกษาพบว่า หน่วยงานต่างๆ ได้ร่วมกันกำหนดข้อเสนอเพื่อนำสู่กระบวนการแก้ไขปัญหายาวชนในวัยรุ่นสามารถสรุปดังนี้คือ

๑. การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันในกลุ่มเป้าหมายหลัก ได้แก่ นักเรียน

ผู้ปกครอง และครู **ประกอบด้วย** การสนับสนุนความรู้เรื่องเพศศึกษาสำหรับนักเรียน / วัยรุ่น และการให้ความรู้แก่ครอบครัว / ผู้ปกครอง ซึ่งกิจกรรมที่มีการนำเสนอให้นำมาใช้ในการแก้ไขปัญหาพบว่า

ร้อยละ ๔๘.๘ เสนอให้มีการสนับสนุนความรู้แก่นักเรียนและผู้ปกครอง

ร้อยละ ๓๔.๙ เสนอให้มีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้แก่ครอบครัวในเรื่อง
การเลี้ยงดูลูกวัยรุ่น

ร้อยละ ๑๑.๖ เสนอให้ใช้ กิจกรรมทางศาสนา / หลักศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตและการสอน

๒ การเพิ่มประสิทธิภาพการดำเนินงาน

๒.๑ กระบวนการขับเคลื่อนที่เกิดจากความร่วมมือของทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง

๒.๒ มีการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องและจริงจัง โดยเฉพาะในประเด็นการ

สนับสนุน

ให้เกิดกิจกรรมสร้างครอบครัวที่อบอุ่นในสังคม การดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหาเพศสัมพันธ์ของภาคีเครือข่ายในจังหวัดอุดรดิตถ์

๒.๓ มีกระบวนการขับเคลื่อนที่ชัดเจน ได้แก่ การบูรณาการงานที่เกี่ยวข้องทั้งหน่วยงาน งบประมาณ และบุคลากร และมีการติดตาม และมีการประสานงานในภาพรวม เช่น จัดทำระบบฐานข้อมูลและศูนย์อำนวยการที่เอื้อให้เกิดการประสานงานกับภาคทุกภาคส่วนในจังหวัด

๑.๒.๒ ระดับพื้นที่

๑.๒.๒.๑ การสื่อสารกับผู้บริหารสถานศึกษาทั้ง ๖ แห่ง

เป้าหมายเพื่อสร้างความเข้าใจในการดำเนินโครงการ และ

เป็นกระบวนการที่คณะผู้วิจัยนำมาใช้สร้างความผู้บริหารเข้าใจและให้ความร่วมมือในการดำเนินการ รายละเอียดโครงการที่ผู้บริหารโรงเรียนต้องการเพิ่มเติมและชี้แจงกระบวนการดำเนินงานอย่างละเอียดให้กับคณะผู้บริหาร รวมทั้งครูพี่เลี้ยง เพื่อรับรู้เป้าหมายของโครงการ กระบวนการขับเคลื่อนโครงการ การประสานงาน และร่วมกำหนดแผนการดำเนินงานให้สอดคล้องกับตารางกิจกรรมของโรงเรียน

จากการศึกษาพบว่า วิธีการสื่อสารโดยตรงกับผู้บริหารโรงเรียน เป็นกระบวนการสำคัญในการทำความเข้าใจร่วมกันถึงเป้าหมายของการดำเนินงาน ซึ่งโรงเรียนต้องมีบทบาทสำคัญในการคัดเลือกครูพี่เลี้ยง ที่พร้อมและสามารถเข้าร่วมเรียนรู้กระบวนการพัฒนาศักยภาพแกนนำ และการเป็นวิทยากรกระบวนการ ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาศักยภาพในรูปแบบจิตปัญญาศึกษา ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ซึ่งในทุกกระบวนการเป็นกิจกรรมที่ต้องทุ่มเท และใช้เวลาในการสร้างการเรียนรู้ร่วมกันตลอดโครงการ และอาจมีผลกระทบกับการทำงานโดยปกติ การอธิบายให้กับผู้บริหารโรงเรียนเข้าใจเป็นการสร้างความมั่นใจ และช่วยลดอุปสรรคในการบริหารจัดการโครงการฯ ระหว่างดำเนินการ

๑.๒.๒.๒ การสื่อสารกลุ่ม พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ผู้นำชุมชน แกนนำนักเรียน และ ภาควิชาที่เกี่ยวข้อง

เป้าหมายของการดำเนินงานแบ่งออกเป็น ๒ ระดับคือ ๑) ระดับ

บุคคล

เพื่อสร้างการรับรู้สถานการณ์ปัญหาของวัยรุ่นในชุมชน จนนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติ และพฤติกรรมในการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ๒) ระดับชุมชนเป็นกระบวนการสร้างความตระหนักและร่วมกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหา ในระดับชุมชน

รูปแบบการดำเนินงาน

๑) การจัดเวทีคืนข้อมูลสะท้อนปัญหาและสถานการณ์แนวโน้มปัญหาเรื่องเพศและปัจจัยที่เกี่ยวข้องโดยแกนนำนักเรียนเพื่อให้ภาคีเข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาโครงการการแก้ไขปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นทั้ง ๖ โรงเรียน

๒) สะท้อนข้อมูลผ่านกระบวนการจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่เพื่อการสื่อสารเรื่องเพศ เพื่อนำไปสู่การทำความเข้าใจในสภาพปัญหา และแนวโน้มสถานการณ์ เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติและร่วมกำหนดแนวทางแก้ไขปัญหในครอบครัว

๓) การจัดเวทีคืนข้อมูลในการจัดกิจกรรมขยายเครือข่ายพ่อแม่ ใน ๖ โรงเรียนเพื่อขับเคลื่อนให้เกิดการรับรู้สภาพปัญหาและร่วมเป็นแกนนำที่สำคัญในการร่วมผลักดันให้เกิดการแก้ไขปัญหาในระดับชุมชน

๔) การจัดเวทีคืนข้อมูลให้กับกลุ่มผู้นำชุมชนใน ๖ พื้นที่ สร้างความตระหนักในสภาพปัญหา และการมีส่วนร่วมของผู้นำชุมชนในการจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายแก้ไขปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในชุมชน

จากการศึกษาพบว่า กระบวนการสร้างการรับรู้สถานการณ์ปัญหาในพื้นที่ในกลุ่มภาคีที่เกี่ยวข้องเป็นกระบวนการขับเคลื่อนในขั้นตอนแรกๆ ที่สำคัญ ที่เอื้อให้การดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหาเกิดกระบวนการมีส่วนร่วมจากทุกภาคี ทั้งในระดับพื้นที่ และระดับจังหวัด ทั้งนี้การแลกเปลี่ยนในเวทีต่างๆ พบว่า การสะท้อนข้อมูลแนวโน้มปัญหาที่รุนแรงในพื้นที่ให้ภาคีรับรู้ว่าเป็นประเด็นปัญหาร่วมกันของทุกฝ่ายต้องเข้ามามีส่วนร่วมในการกำหนดแนวทางแก้ไข รวมทั้งการขับเคลื่อนให้เกิดกระบวนการแก้ไขปัญหาอย่างต่อเนื่องหลังจากจบโครงการวิจัย

๒. การพัฒนาคู่มือและชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คู่มือและชุดกิจกรรมสำหรับวิทยากรกระบวนการเพื่อสร้างทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ เป็นการพัฒนาเครื่องมือสำหรับทีมวิทยากรกระบวนการจากการรวบรวมประสบการณ์การจัดกระบวนการเรียนรู้กิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ สาน(ร)รักครอบครัว โดย จากผลการศึกษาในโครงการวิจัย การพัฒนาการมีส่วนร่วมของครอบครัว เยาวชน และโรงเรียน ในการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์ (กิตติพงศ์ อุบลสะอาด และคณะ, ๒๕๕๒)

เป้าหมาย เพื่อเป็นคู่มือสำหรับวิทยากรกระบวนการสำหรับการสร้างการเรียนรู้ให้กับพ่อแม่ด้านการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น

ขั้นตอนการพัฒนาที่สำคัญประกอบด้วย

1. การทบทวนแนวคิดที่เกี่ยวข้องในกระบวนการสร้างการเรียนรู้ เพื่อนำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมมุ่งให้วิทยากรกระบวนการเกิดการสร้างการเรียนรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ตรง และเข้าใจเป้าหมายในการจัดกิจกรรมประกอบด้วยแนวคิดที่สำคัญได้แก่ แนวคิดการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ แนวคิดจิตปัญญาศึกษา แนวคิดเพศวิถี แนวคิดวัฒนธรรมเรื่องเพศในสังคมไทย

2. การจัดการความรู้จากประสบการณ์การเข้าร่วมเรียนรู้และใช้กระบวนการสังเกตแบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัยจากสถาบันต่างๆ เช่น อาจารย์วิชาชีพ วังวิญญู และคณะ จากสถาบันขวัญเมือง จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นต้นแบบในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบจิตวิวัฒน์ อาจารย์อังคณา มาตรังสรรค์ (ครูณา) วิทยากรกระบวนการ โรงเรียนพ่อแม่ลูก จังหวัดนครสวรรค์ ที่ให้คำแนะนำในการจัดกระบวนการเรียนรู้ในกลุ่มของพ่อแม่ อาจารย์อวยพร เชื้อนแก้ว จากโครงการผู้หญิงเพื่อสันติภาพและความยุติธรรม ซึ่งเป็นผู้ที่ทำให้ผู้จัดทำเข้าใจมิติเพศวิถีในสังคมไทย และ พันเอกนายแพทย์ทวีศักดิ์ นพเกสร จากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร วิทยากรหลักโครงการพัฒนาต้นแบบการสร้างเสริมสุขภาพในบริบทพยาบาลชุมชน ชมรมพยาบาลชุมชนแห่งประเทศไทย ที่ช่วยสร้างความเข้าใจในกระบวนการจัดการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) ที่สามารถนำมาใช้ในการออกแบบการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับพ่อแม่

3. ออกแบบหลักสูตรการเรียนรู้และนำไปทดลองใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ในกลุ่มพ่อแม่ ในพื้นที่อำเภอลับแลมากกว่า ๖ ครั้ง และพัฒนาเป็นคู่มือและชุดกิจกรรม ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ และนำไปทดลองใช้ ซึ่งในกระบวนการต่างๆ ทำให้มีการวิเคราะห์สาระสำคัญ การทบทวนแนวคิดทฤษฎีที่ควรเพิ่มเติมให้กับผู้ที่นำคู่มือนี้ไปใช้ โดยได้มีการปรับปรุงเนื้อหาในประเด็นการสื่อสารในเรื่องเพศ เพศศึกษา พัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น จิตวิทยาวัยรุ่น การสื่อสารเชิงบวก และพัฒนาให้สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่

องค์ประกอบของคู่มือมีสาระสำคัญ ๔ ส่วน คือ

๑. ส่วนนำ

เป็นการส่วนของการชี้แจงและแนะนำในการใช้คู่มือและชุดกิจกรรม ซึ่งเป็นรูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงจากด้านในมากกว่าการรับฟังในรูปแบบการถ่ายทอดข้อมูล หรือการบรรยายด้วยทฤษฎี ซึ่งการทำหน้าที่เป็นวิทยากรกระบวนการ จึงต้องมีคุณสมบัติ ทักษะ และเจตคติที่สำคัญ ได้แก่

1) รู้จักตนเองดี

การที่รู้ว่าคุณค่าตนเองมีจุดอ่อน จุดแข็ง รวมถึงการเข้าใจเป้าหมายหลักของการจัดกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบนี้ว่าเป็นการสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในของผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งส่วนใหญ่เป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก วิทยากรกระบวนการจึงต้องเข้าใจตนเองเพื่อให้สามารถเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้รู้ เห็น และเข้าใจตนเอง ซึ่งกระบวนการนี้วิทยากรกระบวนการเองก็ต้อง

ผ่านการฝึกฝนให้มีทักษะการฟังที่ดี มีการสื่อสารเชิงบวก รวมถึงการวิเคราะห์กลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลา

2) การเปิดใจเพื่อการเรียนรู้ตลอดเวลา

เป็นการน้อมรับฟังทุกประสบการณ์ของชีวิตที่เกิดขึ้นในทุกครั้งที่จัด กระบวนการเรียนรู้ การเรียนรู้ที่เกิดจากร่วมวิพากษ์วิจารณ์ของเพื่อนร่วมทีม และผู้ร่วมอบรมซึ่งแม้ จะใช้กิจกรรมเดียวกันแต่เมื่อกลุ่มเปลี่ยน บริบท เงื่อนไข และประสบการณ์ที่ได้ในแต่ละครั้งก็ เปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน การเรียนรู้อยู่ตลอดเวลาจะช่วยให้เกิดความสนุกในการจัดกิจกรรมรวมทั้งเป็น กิจกรรมที่ทำหายใหม่ๆ ตลอดเวลาด้วยเช่นกัน

3) ต้องไม่คิดว่าตนเองเป็นอาจารย์ หรือผู้รู้มากกว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ตัวของวิทยากรกระบวนการเองต้องเท่าทันความรู้สึกของตนเอง มีสติ และฝึกฝนที่จะมีสมาธิกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ความรู้เกิดจากการรับฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจเรื่องราว ประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคน ซึ่งเปรียบเสมือนครูที่เปิดพื้นที่ให้วิทยากรกระบวนการได้เรียนรู้ ด้วยเช่นกัน การทำงานเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงแบบกัลยาณมิตรจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้ วิทยากรกระบวนการเติบโตด้านจิตใจรวมทั้งเกิดการเรียนรู้โลกภายในของตนเองด้วยเช่นกัน

4) การทำงานด้านในของตนเอง

การที่วิทยากรกระบวนการจะได้ฝึกที่จะพัฒนาชีวิตด้านในของตนเอง อยู่ตลอดเวลา เพราะที่ผ่านมาวิทยากรกระบวนการเองอาจมีบทบาทหน้าที่ และวิชาชีพที่เอื้อให้นำไปสู่ การใช้อำนาจ เช่น อำนาจภายในครอบครัว อำนาจในหน่วยงาน และอำนาจระหว่างผู้เข้าร่วม กระบวนการเรียนรู้กับตัวของวิทยากรกระบวนการเอง การเป็นวิทยากรกระบวนการจึงควรระมัดระวัง และไม่ใช้ความโกรธ ความกลัว และการยึดติดกับตนเอง ด้วยการหมั่นตรวจสอบอารมณ์ ความรู้สึก ของตนเองอยู่ตลอดเวลา เพราะหากขาดความระมัดระวังกระบวนการสร้างการเรียนรู้จะกลายเป็น เพียงแค่การอวดอ้างตัวเอง โดยไม่สามารถชี้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจได้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง ในแต่ละเรื่องราวนั้นเป็นอย่างไร

5) การทำงานเป็นทีม

เป็นสิ่งสำคัญที่เอื้อให้กลุ่มของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ และการร่วมวางแผนเป้าหมายใหม่ในชีวิต ซึ่งทีมจะมีส่วนสำคัญในการช่วยอ่านกลุ่ม และ การร่วมจัดกิจกรรมที่ต้องใช้พลังและสมาธิอย่างสูง ดังนั้นการสังเกตกลุ่มจึงต้องมีมุมมองมากกว่าหนึ่ง คน นอกจากนี้การมีทีมผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการยังช่วยกันแก้ไขสถานการณ์ ในกรณีที่ต้องเผชิญกับ สถานการณ์ท้าทาย การทำงานในแต่ละครั้งจึงต้องวิเคราะห์กลุ่ม และวางแผนกิจกรรมร่วมกัน เหมือนกันร่วมเล่นดนตรี โดยมีวิทยากรกระบวนการหลักเป็นนาถยกรที่เอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่ง เปรียบเสมือนนักดนตรีได้เล่นดนตรีของตนเองและมีทีมผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการเป็นผู้สังเกต ผู้ช่วย เหลือดูแล และรวบรวมข้อมูลให้กับวิทยากรการหลัก นั่นเอง

6) ทีมต้องเข้าใจในเป้าหมายของกิจกรรมรวมถึงอารมณ์ความรู้สึก

ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ เป็นกระบวนการเหนี่ยวนำให้ผู้เข้าร่วม กิจกรรมได้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ และเป็นการทำงานกับอารมณ์ความรู้สึก ภาวะอารมณ์ที่อาจจะ เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีหลากหลายทั้ง เศร้า เสียใจ และโกรธ ดังนั้น วิทยากรกระบวนการจึง

ต้องผ่านการฝึกปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองนำไปจัดกิจกรรมก่อน ซึ่งกระบวนการนี้จึงเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงของทีมงานวิทยากรด้วยกัน

7) ขนาดของกลุ่มในการจัดกิจกรรม

ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งที่เอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ควรอยู่ระหว่าง ๒๐- ๔๐ คน ซึ่งการคัดเลือกกลุ่มที่เข้ามาร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งสามารถเปิดกว้างได้ในทุกช่วงอายุ ซึ่งวิทยากรกระบวนการเองสามารถใช้ความแตกต่างในกลุ่มสร้างการเรียนรู้ให้กับกลุ่มได้ โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

8) สถานที่ที่ใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้

เป็นสิ่งที่สำคัญและควรเลือกสถานที่ที่สามารถทำกิจกรรมได้อย่างหลากหลาย สงบ ไม่มีเสียงดังรบกวน อากาศไม่ร้อน เอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ขนาดของห้องสามารถปรับรูปแบบการนั่งได้เช่น การนั่งพื้น หรือเก้าอี้ ได้ตามความพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

9) ข้อจำกัดในการนำคู่มือไปใช้

ก. กรณีที่ ผู้ที่นำไปใช้ ไม่เคยร่วมอบรมกระบวนการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบนี้มาก่อน และคิดว่าการนำเทคนิคหรือกิจกรรมในคู่มือนี้ไปลองจัดกิจกรรมเพียงบางกิจกรรม ซึ่งจะทำให้วิทยากรกระบวนการขาดความเข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึกของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงจากภายในและไม่เอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้ด้วยเช่นกัน

ข. คิดว่าตนเองเป็นวิทยากรกระบวนการที่เยี่ยมยอด หรือขาดความมั่นใจในตนเองซึ่งทั้งสองสถานการณ์เป็นภาวะของการขาดสติ ที่จะนำมาซึ่งการไม่ยอมรับหรือไม่รับฟังคำวิจารณ์ที่อาจเกิดขึ้นในกระบวนการเรียนรู้ได้

ค. การจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยระยะเวลาสั้นๆ เพียง ๓ ชั่วโมง หรือ ๑ วัน อาจจะสร้างการเรียนรู้ได้เพียงผิวเผิน แต่ไม่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงภายในตนเองได้ ซึ่งหากให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ได้ผลควรใช้กระบวนการสร้างการเรียนรู้อย่างน้อยที่สุด ๒-๓ วัน

ง. การจัดกระบวนการในรูปแบบนี้ไม่เหมาะกับสถานที่ที่มีเสียงรบกวน หรือมีคนเข้าออกพลุกพล่าน เพราะจะเบี่ยงเบนสมาธิ และเป็นอุปสรรคในการสื่อสาร

๒. ภาคที่ ๑ วิธีการจัดกระบวนการ

ประกอบด้วยสาระที่สำคัญคือ

๑) เทคนิคในการจัดกระบวนการเรียนรู้ และ

๒) การสร้างพื้นที่การเรียนรู้

ทั้งสองส่วนเป็นกระบวนการสำคัญในการเริ่มต้นทำความเข้าใจในบทบาทของการเป็นวิทยากรกระบวนการในทักษะที่สำคัญ ทั้งนี้เนื่องจาก วิทยากรกระบวนการควรมีทักษะและเทคนิคในการสร้างการเรียนรู้ที่มากกว่าแนวคิดหลัก และกิจกรรมที่นำมาใช้ในการสร้างการเรียนรู้ เช่น การอ่านกระแสดกลุ่มเพื่อสามารถวางแผนว่าจะขับเคลื่อนกลุ่มอย่างไร เกิดภาวะอะไรบ้างที่กำลัง

ปิดกั้นให้กลุ่มไปต่อไม่ได้ ซึ่งตัววิทยากรกระบวนการจะมีการตอบสนองอย่างไรเพื่อให้กลุ่มเกิดการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบัน (Being) เพื่อช่วยลดภาวะเหนื่อยล้า (burn-out) ที่เกิดขึ้นระหว่างการจัดกระบวนการ แต่ใช้ความเป็นปัจจุบันที่เกิดขึ้นเป็นประโยชน์ในการสร้างการเรียนรู้และเติบโตไปพร้อมกับสมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๓) การเรียนรู้ที่จะรู้จักวิธีการทำงานกับจิตใจของคน

เป็นการพัฒนาทักษะการสังเกตของวิทยากรกระบวนการในการทำความเข้าใจธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม เช่น พฤติกรรมต่อต้าน พฤติกรรมช่างช่วยเหลือ พฤติกรรมจอมบงการ และการแสดงอารมณ์ต่างๆ ซึ่งแต่ละครั้งในการจัดกิจกรรมอาจจะพบกับคนที่มีบุคลิกภาพดังกล่าวที่เป็นอุปสรรค และ ชื่นกลุ่มที่ทำให้ปิดกั้นการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังต้องเรียนรู้ทักษะการฟังอย่างเข้าใจและการร่วมรู้สึก (Empathy) การยอมรับกับเหตุผลของแต่ละคนอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regards) ความสอดคล้องเรื่องราวต่างๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจ (Congruence) รวมถึงการพัฒนาทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่ต้องนำมาใช้ในการจัดกระบวนการ ได้แก่ การฟัง การสังเกต การตั้งคำถาม การจับประเด็น การเชื่อมโยง และการสรุปความ เป็นต้น

การจัดกระบวนการเรียนรู้แบบจิตปัญญาศึกษาถือว่าการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังนั้นในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ทีมวิทยากรกระบวนการจึงควรมีการเตรียมความพร้อมทั้งทีมงานและ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ ที่นำมาใช้สร้างการเรียนรู้ร่วมกัน

๓. ภาคที่ ๒ ชุดกิจกรรมการจัดกระบวนการ

เป็นส่วนของการชี้แจงรายละเอียดในการจัดกระบวนการเรียนรู้ รวมทั้งการเตรียมตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งออกเป็น ๔ ประเด็นที่สำคัญ ได้แก่

๑) เทคนิคการเตรียมความพร้อม

เป็นการสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย เป็นกระบวนการแรกที่จะนำมาใช้สร้างเงื่อนไขการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง การสร้างความรู้สึกผ่อนคลายนี้มีเป้าหมายคือมุ่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เปิดใจเข้าร่วมกิจกรรมการเตรียมความพร้อมในการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายนั้น นอกจากการเตรียมทีม และจัดหาอุปกรณ์ สื่อ เสียงเพลง บรรเลงเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นสิ่งสำคัญอีกประการซึ่งเปรียบเสมือนกุญแจเปิดประตูหัวใจของการรับรู้ใหม่ของผู้เข้าร่วมเรียนรู้ เป็นโอกาสทองของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างทีมวิทยากรกระบวนการและผู้เข้าร่วมเรียนรู้ คือการเริ่มต้นสัมพันธภาพที่ดีตั้งแต่การพบกันครั้งแรกด้วยเทคนิคง่ายๆ และเป็นธรรมชาติ ทักทายชวนพูดคุยสร้างบรรยากาศของความเป็นมิตร หน้าตา ยิ้มแย้มแจ่มใส และพร้อมให้การดูแลตลอดระยะเวลาของการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ สิ่งเหล่านี้ทีมงานควรให้ความใส่ใจและให้ความสำคัญในการจัดกิจกรรมทุกครั้ง

นอกจากนี้สิ่งที่สำคัญในการจัดกิจกรรมควรให้ความสำคัญกับการสื่อสารสองทาง ซึ่งทีมวิทยากรกระบวนการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ ควรทำความรู้จักกันในเบื้องต้น ด้วยเทคนิคง่ายๆ คือการให้ทุกคน ติดป้ายชื่อ ไว้ตลอดการประชุม ซึ่งป้ายชื่อนี้ควรมีขนาดใหญ่เพียงพอต่อการเขียนชื่อและเห็นได้ในระยะ ๓ เมตร และ เป็นข้อตกลงร่วมว่าให้ทุกคนติดป้ายชื่อไว้ตลอดระยะเวลาการเข้าร่วมกิจกรรม และ กติกา สร้างข้อตกลงร่วม เช่น การใช้โทรศัพท์ การนัดหมายเวลา แนะนำสถานที่ เวลาของการทำกิจกรรมในแต่ละวัน เป็นต้น

๒) กิจกรรมนำเข้า

เป็นการสร้างบรรยากาศของความผ่อนคลายให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการใช้กิจกรรมสร้างความผ่อนคลายนี้ สามารถเลือกใช้ได้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แต่เป้าหมายสูงสุดคือ การสร้างสมาธิเพื่อการเรียนรู้ ซึ่งมีเทคนิควิธีที่สามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ เช่น การทำสมาธิและท่าทางประกอบเพลง ดอกไม้บาน ซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เริ่มต้นฝึกการหายใจ และฝึกการทำสมาธิอย่างง่าย การออกกำลังกายท่าฤๅษีดัดตน เป็นการนำหลักการดูแลสุขภาพแพทย์แผนไทยมาใช้เป็นกิจกรรมนำเข้าก่อนการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม และรู้สึกผ่อนคลาย โยคะเพื่อสุขภาพ เป็นการนำโยคะมาสร้างการเรียนรู้ อย่างผ่อนคลายและสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองร่วมกันระหว่างวิทยากรกระบวนการ และ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์

๓) เกร็ดเล็ก เกร็ดน้อย

ในการจัดกิจกรรมในแต่ละช่วง การเชื่อมโยงประเด็นการเรียนรู้ที่เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตประจำวัน มีความสำคัญมาก ดังนั้น การสนับสนุนประเด็นการดูแลสุขภาพผ่านเรื่องเล่า จึงเป็นสิ่งสำคัญในการสื่อสารกับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งคู่มือและชุดกิจกรรมฯ นี้ได้รวบรวมไว้ในส่วนของเกร็ดเล็ก เกร็ดน้อย ได้แก่ นาฬิกาชีวิต ทุยโส่ว เป็นต้น

๔) ชุดกิจกรรมในการจัดการเรียนรู้การสื่อสารเรื่องเพศระหว่างพ่อแม่ และ ลูกวัยรุ่น (ภาคผนวก ก.)

๔. ภาคที่ ๓ ภาคผนวก แนวคิดและทฤษฎีในการจัดกระบวนการเรียนรู้

เป็นการรวบรวมแนวคิดหลักที่นำมาใช้การจัดกิจกรรม ประกอบด้วย ปรัชญาพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวคิดปัญญาศึกษา แนวคิดการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ แนวคิดเรื่องเพศวิถี แนวคิดจิตวิทยาวัยรุ่น การสื่อสาร ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในทำความเข้าใจเป้าหมายและการนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ตลอดทั้งกระบวนการ

ผลการประเมิน : คู่มือและชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

การประเมินผลโดยผู้เชี่ยวชาญ

๑. ในแต่ละกิจกรรมควรสอดแทรกประเด็นในการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาลงไปในทุกกิจกรรมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาจากการทบทวนประสบการณ์ตรงของพ่อแม่ และนำมาใช้ในการสะท้อนคิดเชื่อมโยงกับสถานการณ์ปัจจุบัน

๒. ในประเด็นการสื่อสารเรื่องเพศ ควรมีความชัดเจนในประเด็นที่ครอบคลุมการเสริมความรู้เรื่องพัฒนาการวัยรุ่น ทั้งร่างกาย และจิตใจ รวมทั้งควรให้ความสำคัญกับการป้องกันการตั้งครรภ์ และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

๓. ในแต่ละชุดกิจกรรมควรมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสรุปสาระสำคัญ จากการเรียนรู้ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อให้เกิดกระบวนการทบทวนความเข้าใจและเชื่อมโยงการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง

๔. กระบวนการฝึกอบรมแบบจิตปัญญาศึกษาที่ใช้แนวคิดหลายอย่างมาผสมผสาน สร้างทักษะการเรียนรู้จากการปฏิบัตินั้น การจัดทำคู่มือจึงควรมีเนื้อหาสาระที่สำคัญสำหรับวิทยากร กระบวนการในการทบทวนทำความเข้าใจและสามารถสื่อสารได้อย่างถูกต้อง

๕. นับเป็นนวัตกรรมที่มีความพยายามเรียงร้อยประสบการณ์ที่เรียนรู้และนำมาพัฒนากิจกรรมเพื่อให้ในการแก้ปัญหาของพื้นที่

การประเมินผลโดยทีมวิทยากรกระบวนการ

๑. การนำคู่มือและชุดกิจกรรม ผู้ใช้ควรมีการทำความเข้าใจเนื้อหา สาระสำคัญของกิจกรรม รวมทั้งเทคนิคการสื่อสารที่ชัดเจนเข้าใจง่ายก่อนลงมือปฏิบัติจริง ก่อนการลงภาคสนาม วิทยากรกระบวนการ

๒. เนื้อหาของคู่มือและชุดกิจกรรมมีรายละเอียดของกิจกรรมที่อาจยังไม่สอดคล้องกับประสบการณ์ของผู้เข้ารับการเรียนรู้ ซึ่งวิทยากรกระบวนการควรเรียนรู้การใช้เทคนิควิธีการเล่าเรื่องเพิ่มเติม ในการทำความเข้าใจกับกลุ่มพ่อแม่ที่เข้าร่วมเรียนรู้ และเลือกใช้การสื่อสารที่ง่าย และสามารถยกตัวอย่างที่สอดคล้องกับชีวิตประจำวันมาให้เข้าใจง่ายขึ้น

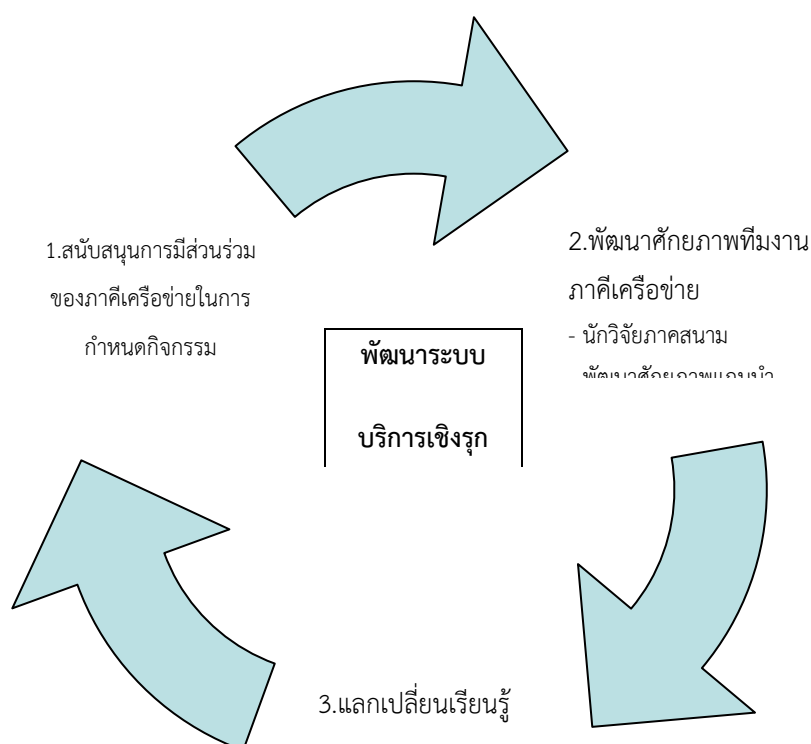
๓. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในเวทีจริง มีรูปแบบการทำงานเป็นทีม มีกิจกรรมและองค์ประกอบหลายด้านในการจัดกระบวนการเรียนรู้แต่ในคู่มือและชุดกิจกรรมไม่ได้กำหนดไว้ชัดเจน ดังนั้นในการปฏิบัติจึงควรแบ่งบทบาทหน้าที่ในการทำงาน เช่น บทบาทในการเขียนกระดาน การทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงกลุ่มย่อย รวมทั้งการจัดเตรียมอุปกรณ์ระหว่างการจัดกิจกรรม

๔. การสรุปบทเรียนหลังการจัดกิจกรรมในแต่ละวัน เป็นส่วนสำคัญในการทบทวน การดำเนินงานและการวางแผนกิจกรรมในวันต่อไป วงสนทนายิสสนทนา เพื่อการเรียนรู้หลังการทำงาน เป็นสิ่งสำคัญในการสร้างทักษะและการสอบถามประเด็นสงสัยรวมทั้งการวิเคราะห์กลุ่ม วิเคราะห์ผล การดำเนินงาน

การดำเนินงานที่สำคัญในการพัฒนานวัตกรรมในการศึกษาครั้งนี้คณะผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการจัดการความรู้ การถอดบทเรียน การนำเครื่องมือไปทดสอบและทดลองใช้ในการจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ในพื้นที่จนนำมาสู่การกำหนดเป็นคู่มือและชุดกิจกรรม ซึ่งมีเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนทัศนคติการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ ทั้งนี้การนำไปใช้ในแต่ละพื้นที่วิทยากรกระบวนการต้องผ่านการเรียนรู้กิจกรรมต่างๆ เพื่อสร้างความเข้าใจและเกิดการเรียนรู้ก่อนการนำไปปฏิบัติจริง

๓. พัฒนาระบบบริการเชิงรุกในการพัฒนาศักยภาพทีมงานภาคีเครือข่ายด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น

กระบวนการดำเนินงานด้านการป้องกันในแต่ละพื้นที่ในการศึกษาครั้งนี้จึงให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพทีมงานในพื้นที่ ซึ่งประกอบด้วย ครู พยาบาล นักวิชาการสาธารณสุข เครือข่าย NGO ให้มีความรู้และเข้าใจการดำเนินงานเชิงรุกในประเด็นเพศของสังคมไทยซึ่งเป็นปัญหาที่ซับซ้อนและสามารถนำไปใช้จัดกระบวนการแก้ไขปัญหาในพื้นที่ได้



แผนภูมิที่ ๔ แสดงกระบวนการพัฒนาระบบบริการเชิงรุกในการพัฒนาศักยภาพทีมงานภาคีเครือข่ายด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น

ทั้งนี้กระบวนการพัฒนาศักยภาพทีมงานภาคีในการพัฒนาระบบบริการเชิงรุกมีแนวทางการดำเนินงานดังนี้คือ

- ๑) สนับสนุนให้เกิดการมีส่วนร่วมในการกำหนดแผนการดำเนินงานโครงการฯ

๒) พัฒนาศักยภาพทีมวิทยากรกระบวนการประกอบด้วย

- a. ทักษะการเป็นนักวิจัยภาคสนาม
- b. ทักษะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพแกนนำและการเป็นพี่เลี้ยง
- c. ทักษะการเป็นวิทยากรกระบวนการจัดการเรียนรู้การสื่อสารเรื่องเพศสำหรับพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น

๓) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งเป็นกระบวนการสนับสนุนให้ผู้ที่เกี่ยวข้องเรียนรู้ เกิดกระบวนการคิด วิเคราะห์สาเหตุ และเหตุผล หาแนวทางแก้ไข ทำความเข้าใจต่อปัจจัยต่างๆ ที่เกิดขึ้น และมุ่งให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของผู้เรียน ซึ่งวิทยากรกระบวนการจึงต้องได้รับการพัฒนาความรู้ในเรื่องเพศศึกษารอบด้าน มีความเข้าใจ มีทัศนคติที่ดีต่อการสื่อสารเรื่องเพศ สามารถนำไปใช้จัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับ พ่อแม่ ครอบครัว และวัยรุ่นในพื้นที่ได้อย่างสอดคล้องกับบริบททั้ง ๓ กระบวนการมีรายละเอียดดังนี้

๓.๑ สนับสนุนให้เกิดการมีส่วนร่วมในการกำหนดแผนการดำเนินงานโครงการฯ

การศึกษาครั้งนี้ได้คัดเลือกทีมงานเข้ามาเรียนรู้บทบาทของการเป็นนักวิจัยภาคสนาม และการพัฒนาทักษะวิทยากรกระบวนการประกอบด้วย ตัวแทนจาก สาธารณสุข พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และครูพี่เลี้ยง จำนวนทั้งสิ้น ๒๑ คน มาจากต่างพื้นที่และมีพื้นฐานความรู้ความเข้าใจในกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการที่แตกต่างกัน และในทุกขั้นตอนของการดำเนินโครงการศึกษาวิจัย มีผู้เกี่ยวข้องจากหลายภาคส่วน ทั้งนี้จากการรวบรวมข้อมูลพบว่ามีประเด็นของการดำเนินงานให้สอดคล้องในการบริหารจัดการที่สำคัญประกอบด้วย

๑) ทีมวิจัยภาคสนามประกอบด้วยครู ทีมสุขภาพ และเครือข่าย NGO ในพื้นที่ ต่างมีภาระหน้าที่รับผิดชอบหลักระยะเวลาในการดำเนินงานบางกิจกรรมอาจมีการซ้อนทับกับกิจกรรมในโครงการฯ

๒) ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนปกติของสถานศึกษาทั้งระดับมัธยมศึกษา และมัธยมศึกษาขยายโอกาสที่มีความแตกต่างกันของตารางเรียน ตารางกิจกรรมระหว่างโรงเรียน

๓) ทีมวิจัยภาคสนามยังขาดทักษะในการรวบรวมข้อมูลภาคสนามบนพื้นฐานการวิจัยเชิงปฏิบัติการ และต้องการการพัฒนาทักษะ และการสร้างความเข้าใจในขั้นตอนการดำเนินงานในการร่วมขับเคลื่อนโครงการ รวมทั้งการสร้างเครือข่ายทีมวิจัยในระดับพื้นที่ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทำงานและแลกเปลี่ยนทัศนคติ มุมมองในการทำงาน

กระบวนการสนับสนุนและพัฒนาในการแก้ไขปัญหา

- ๑) จัดให้มีการอบรมเพื่อสร้างความเข้าใจในกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการ
- ๒) สร้างการมีส่วนร่วมในการกำหนดแผนการดำเนินงานในแต่ละระยะเวลาของการวิจัย (๓ ระยะ) โดยเน้นให้มีความสอดคล้องกับกิจกรรมหลักของสถานศึกษา
- ๓) การติดตามความก้าวหน้าการดำเนินงานในพื้นที่ การประสานงาน การ

ขับเคลื่อน โครงการ เพื่อลดปัญหา และ อุปสรรค ทั้งในรูปแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการ

๓.๒ พัฒนาศักยภาพทีมวิทยากรกระบวนการประกอบด้วย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ใช้แนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่โดยมีกระบวนการดำเนินงานที่สำคัญประกอบด้วย

- ๑) คัดเลือกผู้เข้ารับการพัฒนาศักยภาพวิทยากรกระบวนการในระดับพื้นที่
- ๒) การฝึกทักษะภาคทฤษฎี
- ๓) การฝึกทักษะภาคปฏิบัติ มีรายละเอียดดังนี้

๓.๒.๑ คัดเลือกผู้เข้ารับการพัฒนาศักยภาพวิทยากรกระบวนการในระดับพื้นที่

กระบวนการคัดเลือกผู้ที่เข้าร่วมฝึกอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพวิทยากรกระบวนการในครั้งนี้ ทีมผู้วิจัยได้พิจารณาคัดเลือกจากทีมสาธารณสุขและครูพี่เลี้ยงจาก ๖ โรงเรียน เป้าหมาย ใน ๓ อำเภอที่มีความสนใจในแนวทางการสร้างกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและยินดีเข้าร่วมเป็นทีมนักวิจัยภาคสนาม มีประสบการณ์การในการเป็นวิทยากรกระบวนการในด้านอื่นๆ มีเป้าหมายในการขยายกิจกรรมในพื้นที่ที่รับผิดชอบ

จากการคัดเลือกพบว่า มีผู้เข้ารับการฝึกอบรมจำนวน จำนวน ๒๙ คน แบ่งออกเป็น อำเภอลับแล ๔ คน อำเภอท่าปลา ๑๕ คน อำเภอตรอน ๑๐ คน

๓.๒.๒ การฝึกทักษะภาคทฤษฎี

ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนและเป็นวิทยากรกระบวนการหลัก โดยมีทีมงานวิทยากรผู้ช่วยที่เคยมีประสบการณ์ด้านการจัดกระบวนการเรียนรู้ในแนวทางจิตปัญญาศึกษาของโรงเรียนบาลีแลจำนวน ๔ คน ทำหน้าที่เป็นทีมผู้ช่วยวิทยากร ระยะเวลาในการสร้างการเรียนรู้ ๒ วัน โดยในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการพัฒนาศักยภาพวิทยากรกระบวนการ เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริง โดยสาระสำคัญของการฝึกอบรมจะมีทั้งแนวคิด ทฤษฎี และการฝึกปฏิบัติ และจัดให้เป็นการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ พร้อมกับการเสริมความรู้เชิงทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการใช้คู่มือสำหรับศึกษาแนวคิด ทฤษฎีเพิ่มเติมอย่างละเอียด เพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น

การฝึกอบรมภาคทฤษฎี เป็นขั้นตอนในการทำความเข้าใจในบทบาทของการเป็นวิทยากรกระบวนการในการสร้างการเรียนรู้บนความเชื่อที่ว่า ทุกคนมีประสบการณ์ มีความรู้ ซึ่งพ่อแม่ก็มีความรู้ในเรื่องเพศที่สามารถสื่อสารและสร้างทักษะชีวิตที่เหมาะสมให้กับลูก กระบวนการสร้างการเรียนรู้คือการสร้างพื้นที่ให้พ่อแม่ได้กลับมาทบทวนบทบาทของตนเองในการทำหน้าที่สอน สร้างเสริมทักษะชีวิตในเรื่องเพศนั่นเอง มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงจากด้านในมากกว่าการรับฟังในรูปแบบการถ่ายทอดข้อมูล หรือการบรรยายด้วยทฤษฎี ประกอบด้วย

- ๑) ได้รู้จักตนเองดีขึ้น คือ รู้ว่าตนเองมีจุดอ่อน จุดแข็ง รวมถึงเข้าใจเป้าหมายหลักของการจัดกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบนี้ว่าเป็นการสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในของผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งส่วนใหญ่เป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก วิทยากรกระบวนการจึงต้องเข้าใจตนเองเพื่อให้สามารถเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้รู้ เห็น และเข้าใจตนเอง ซึ่งกระบวนการนี้วิทยากร

กระบวนการเองก็ต้องผ่านการฝึกฝนให้มีทักษะการฟังที่ดี มีการสื่อสารเชิงบวก รวมถึงการวิเคราะห์กลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

๒) การเปิดใจเพื่อการเรียนรู้ตลอดเวลา เป็นการน้อมรับฟังทุกประสบการณ์ของชีวิตที่เกิดขึ้นในทุกครั้งที่จัดกระบวนการเรียนรู้ การเรียนรู้ที่เกิดจากร่วมวิพากษ์วิจารณ์ของเพื่อนร่วมทีม และผู้ร่วมอบรมซึ่งแม้จะใช้กิจกรรมเดียวกันแต่เมื่อกลุ่มเปลี่ยน บริบท เงื่อนไข และประสบการณ์ที่ได้ในแต่ละครั้งก็เปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน การเรียนรู้อยู่ตลอดเวลาจะช่วยให้เกิดความสุขในการจัดกิจกรรมรวมทั้งเป็นกิจกรรมที่ทำหายใหม่ๆ ตลอดเวลาด้วยเช่นกัน

๓) เท่าทันความรู้สึกของตนเอง มีสติ และฝึกฝนที่จะมีสมาธิกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ความรู้เกิดจากการรับฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจเรื่องราวประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคนซึ่งเปรียบเสมือนครูที่เปิดพื้นที่ให้วิทยากรกระบวนการได้เรียนรู้ด้วยเช่นกัน การทำงานเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงแบบกัลยาณมิตรจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้วิทยากรกระบวนการเติบโตด้านจิตใจ รวมทั้งเกิดการเรียนรู้โลกภายในของตนเองด้วยเช่นกัน

๔) การทำงานด้านในของตนเอง คือการที่วิทยากรกระบวนการจะได้ฝึกที่จะพัฒนาชีวิตด้านในของตนเองอยู่ตลอดเวลา เพราะที่ผ่านมาวิทยากรกระบวนการเองอาจมีบทบาทหน้าที่และวิชาชีพที่เอื้อให้เข้าไปสู่การใช้อำนาจ เช่น อำนาจภายในครอบครัว อำนาจในหน่วยงาน และอำนาจระหว่างผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้กับตัวของวิทยากรกระบวนการเอง การเป็นวิทยากรกระบวนการจึงควรระมัดระวังและไม่ใช้ความโกรธ ความกลัว และการยึดติดกับตนเอง ด้วยการหมั่นตรวจสอบอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองอยู่ตลอดเวลา เพราะหากขาดความระมัดระวังกระบวนการสร้างการเรียนรู้จะกลายเป็นเพียงแค่การอวดอ้าง ตัวเอง โดยไม่สามารถชี้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจได้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงในแต่ละเรื่องราวนั้นเป็นอย่างไร

๕) การทำงานเป็นทีม เป็นสิ่งสำคัญที่เอื้อให้กลุ่มของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการร่วมวางแผนเป้าหมายใหม่ของชีวิต ซึ่งทีมจะมีส่วนสำคัญในการช่วยอ่านกลุ่ม และการร่วมจัดกิจกรรมที่ต้องใช้พลังและสมาธิอย่างสูง ดังนั้นการสังเกตกลุ่มจึงต้องมีมุมมองมากกว่าหนึ่งคน นอกจากนี้การมีทีมผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการยังช่วยกันแก้ไขสถานการณ์ในกรณีที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ท้าทาย การทำงานในแต่ละครั้งจึงต้องวิเคราะห์กลุ่ม และวางแผนกิจกรรมร่วมกัน เหมือนกันร่วมเล่นดนตรีโดยมีวิทยากรกระบวนการหลักเป็นวาทยกรที่เอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเปรียบเสมือนนักดนตรีได้เล่นดนตรีของตนเองและมีทีมผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการเป็นผู้สังเกต ผู้ช่วยเหลือดูแล และรวบรวมข้อมูลให้กับวิทยากรหลัก นั่นเอง

๖) ทั้งวิทยากรกระบวนการและผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการต้องเข้าใจในเป้าหมายของกิจกรรมที่นำมาใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ รวมถึงอารมณ์ความรู้สึกที่อาจจะเกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้น จึงต้องผ่านการฝึกปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองนำไปจัดกิจกรรมก่อน กระบวนการนี้จึงเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงของทีมวิทยากรด้วยเช่นกัน

๗) ขนาดของกลุ่มในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งที่เอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

ควรอยู่ระหว่าง ๒๐-๓๐ คน ซึ่งการคัดเลือกกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้งสามารถเปิดกว้างได้ ในทุกช่วงอายุ ซึ่งวิทยากรกระบวนการเองสามารถใช้ความแตกต่างในกลุ่มสร้างการเรียนรู้ให้กับกลุ่ม ได้โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

๘) สถานที่ที่ใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ควรเลือกสถานที่ที่สามารถทำ กิจกรรมได้อย่างหลากหลาย สงบ ไม่มีเสียงดังรบกวน อากาศไม่ร้อน เอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิด ความรู้สึกผ่อนคลาย ขนาดของห้องสามารถปรับรูปแบบการนั่งได้เช่น การนั่งพื้น หรือเก้าอี้ได้ตาม ความพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

กระบวนการเรียนรู้ในขั้นตอนนี้ จัด ๒ วัน โดยผู้วิจัยซึ่งเป็นวิทยากรกระบวนการหลัก ได้นำ สารสำคัญในการฝึกอบรม ซึ่งจะมีการผสมผสานกิจกรรมให้เกิดการเรียนรู้อย่างต่อเนื่องเช่น

- การใช้กิจกรรมนำเข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ เช่น การฝึกการหายใจ การทำสมาธิ โยคะ ดนตรี หรือกิจกรรมการผ่อนคลายเพื่อเตรียมความพร้อมของผู้เรียน
- กิจกรรมไข่แดง เป็นการสร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนละวางความรู้สึกต่อต้าน และพร้อม เปิดใจรับฟังและเรียนรู้ในสิ่งใหม่
- กิจกรรมฝึกทักษะการฟัง เช่น กิจกรรมวัยเยาว์ ที่ใช้ผสมผสานกับศิลปะ และ การกำหนดกติกาการฟัง

- กิจกรรมสร้างการเรียนรู้พัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัย เช่น สมอสามชั้น เซลล์ คน ๓ วัย Mode ชีวิต คลื่นสมอง อารมณ์ และการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสม
- การเรียนรู้ธรรมชาติของมนุษย์ เช่น คนสี่ทิศ Voice dialoge
- อำนาจในครอบครัว
- การสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัว

ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง ๒ วัน จะมีการสรุปบทเรียน และเปิดโอกาสให้มีการ ซักถามแลกเปลี่ยนในประเด็นที่ยังไม่เข้าใจในกระบวนการจัดกิจกรรม

๓.๒.๓ การฝึกทักษะภาคปฏิบัติ

ขั้นตอนนี้เป็นกระบวนการสร้างทักษะที่เกิดจากการเรียนรู้ในการฝึกภาคสนาม โดย ผู้วิจัยใช้กลุ่มพ่อแม่และผู้ปกครองที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนลับแลศรีวิทยา จำนวน ๕๐ คน และไม่ได้เป็นกลุ่มเป้าหมายในการวิจัยครั้งนี้ เป็นกลุ่มทดลองปฏิบัติการ ดำเนินการ ระหว่างวันที่ ๒๐-๒๒ มกราคม ๒๕๕๔ ณ วัดพระแท่นศิลาอาสน์ โดยการฝึกปฏิบัติภาคสนามในครั้งนี้ เป็นการฝึกเหมือนจริงทุกกระบวนการโดยใช้ชุดกิจกรรมและระยะเวลา ๓ วัน รวมทั้งการทดสอบแบบ ประเมินในโครงการวิจัย ได้แก่ ๑) แบบสอบถามทัศนคติและพฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ และ ๒) แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ในส่วนของทีมวิทยากร ใช้การประเมินตนเองจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลังจากจบกิจกรรม ในแต่ละวัน ด้วยประเด็นคำถามคือ ๑) ได้เรียนรู้อะไรบ้าง ๒) วันนี้ประเมินตนเองว่าทำอะไรได้ดี และ อยากพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นในเรื่องใด ๓) มีข้อคำถาม หรือประเด็นสงสัยในเรื่องใดบ้าง ๔) มีข้อสังเกต อย่างไรบ้างในการจัดกิจกรรมของวันนี้ และเรียนรู้อะไรบ้างจากสิ่งที่สังเกตเห็น

รูปแบบของการฝึก มีแนวทางที่สำคัญดังนี้

- การมอบหมายให้มีผู้รับผิดชอบหลักในแต่ละกิจกรรม จากนั้นกำหนดบทบาท

หน้าที่ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ เช่น การเตรียมป้ายชื่อ การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ การดูแล แสง สี เสียง

- กำหนดบทบาทที่มหาวิทยาลัยกระบวนการที่เหลือ คอยอำนวยความสะดวกแก่
วิทยาการกระบวนการหลัก เช่น การเขียนกระดาน การเข้ากลุ่มแลกเปลี่ยนกับพ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรม และการสังเกตประเด็นที่น่าสนใจระหว่างการจัดกิจกรรม เน้นให้เกิดการทำงานเป็นทีม

- กำหนดและวางแผนการจัดกิจกรรมในแต่ละวันให้สอดคล้องกับบริบทและสภาพ
ปัญหา เช่น กรณีที่วิทยาการกระบวนการมีเหตุฉุกเฉิน การเข้าไปช่วยเหลือของทีมงานควรทำอย่างไร หรือกรณีที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในอารมณ์ เศร้า เสียใจ ควรจะมีการหล่อเลี้ยง ดูแลอย่างไร ซึ่งในทุก
ประเด็นที่เกิดขึ้นเป็นเทคนิควิธีที่ต้องเรียนรู้จากการฝึกปฏิบัติจริง

- จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สรุปประเมินผลการปฏิบัติในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายใน
แต่ละวันของตนเองว่าสิ่งไหนที่ได้ดี อะไรที่ยังต้องการปรับปรุง หรือประเด็นสงสัยที่ติดค้างระหว่าง
การจัดกิจกรรม

สรุปประเด็นสำคัญในการพัฒนาศักยภาพบุคลากรสุขภาพและภาคีเครือข่าย

คณะผู้วิจัยรวบรวมเนื้อหาจากประเด็นคำถามการเรียนรู้ การนำประยุกต์ใช้ และ
ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้การจัดกระบวนการเรียนรู้การสื่อสารเรื่องเพศสำหรับพ่อแม่นักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้น ของวิทยาการกระบวนการ สรุปเป็นข้อเสนอในการดำเนินงานกระบวนการพัฒนา
ศักยภาพพ่อแม่วัยรุ่น และภาคีเครือข่ายในการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นจากการดำเนินงาน
ทั้ง ๓ พื้นที่พบประเด็นที่น่าสนใจดังนี้

๑) การพัฒนาวิทยาการกระบวนการทั้ง ๓ ขั้นตอนเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่หนุนเสริมให้
วิทยาการกระบวนการเกิดความเข้าใจในแนวคิดที่นำมาใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น และ
สามารถนำไปสู่การปฏิบัติจริงได้อย่างมั่นใจมากขึ้น

๒) การมีคู่มือและชุดกิจกรรมช่วยให้เกิดการทบทวนแนวคิดที่จะนำไปใช้ และเทคนิควิธีที่
จำเป็นต้องรู้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง

๓) การประสานงานระหว่างโรงเรียนและผู้ปกครองในโรงเรียนขนาดเล็กมีความใกล้ชิดและให้
ความสนใจ ร่วมมือดีทุกแห่ง แต่ในโรงเรียนขนาดใหญ่มีการประสานงานในแบบทางการ ซึ่งมีผลต่อ
การให้ความร่วมมือกับผู้ปกครองนักเรียน

๔) ผู้บริหารโรงเรียนที่เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ให้ความสนใจและมีการพัฒนาต่อ

๕) เทคนิควิธีที่ได้จากการเรียนรู้การจัดกระบวนการที่มหาวิทยาลัยวิทยาการกระบวนการสามารถนำไป
ประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมอื่นๆ เช่น การทำยุทธศาสตร์ การจัดการความรู้ การทำประชาคม
รวมทั้งการพัฒนาแกนนำในด้านอื่นๆ เช่น ผู้สูงอายุ อสม. และ แกนนำนักเรียนในพื้นที่

๖) การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเสริมพลังระหว่างทีมวิทยาการกระบวนการได้แก่ ครู ทีม
สุขภาพ และ เครือข่ายอาสาสมัครภาคประชาชน ทำให้เกิดความเข้าใจในลักษณะงาน มีความเข้าใจ
เอื้ออาทร และเกิดเครือข่ายการทำงานระหว่างพื้นที่ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการทำงาน และ
การสนับสนุนเทคนิควิธีการในการทำงานโดยมุ่งเป้าหมายที่การขับเคลื่อนงานให้สำเร็จ

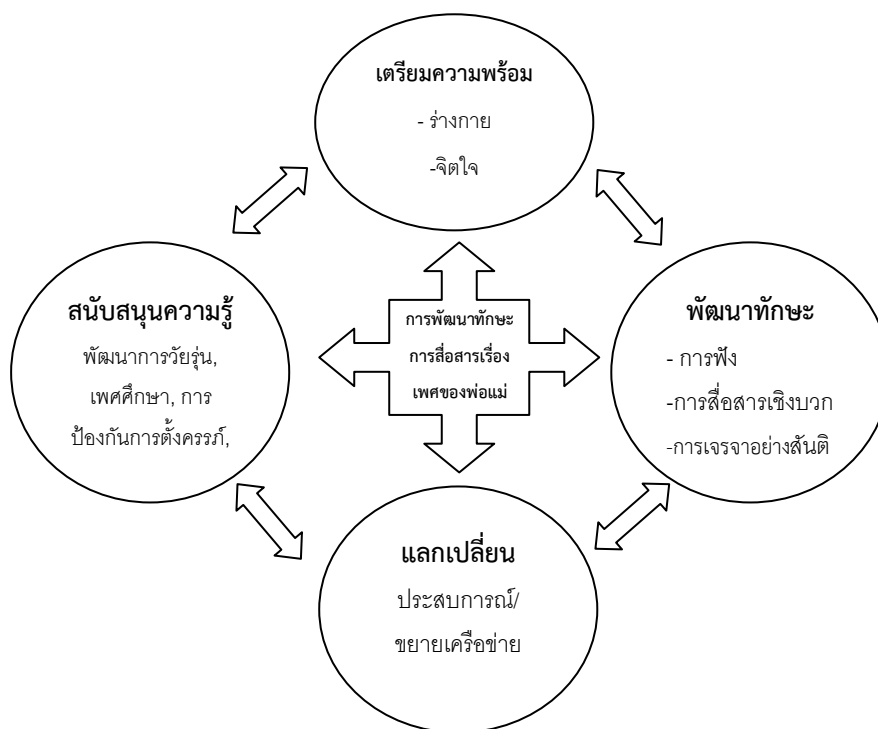
๗) ครูพี่เลี้ยงที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้นำกระบวนการเรียนรู้จากโครงการไปประยุกต์ใช้ในการ

เรียนการสอน ซึ่งได้ประเมินผลพบว่านักเรียนสนใจและมีส่วนร่วมในการเรียนรู้เพิ่มมากขึ้น

๘) ชุดกิจกรรมสร้างการเรียนรู้เพื่อพัฒนาแกนนำนักเรียนมีการปรับกิจกรรมให้สอดคล้องกับสถานะและความพร้อมของผู้เรียน ซึ่งมีความยืดหยุ่นแต่ยังคงดำเนินการให้สอดคล้องกับเป้าหมายของการจัดกิจกรรมในแต่ละครั้ง

๔) การพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น

เป้าหมายเป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ผู้ปกครอง โดยการเสริมความรู้ความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นในปัจจุบัน มีทัศนคติเชิงบวกต่อการสื่อสารเรื่องเพศ มีแรงจูงใจสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการสื่อสารเชิงบวกในเรื่องเพศของพ่อแม่ และขยายการเรียนรู้ไปยังเครือข่ายพ่อแม่ผู้ปกครอง



แผนภูมิที่ ๕ แสดงกระบวนการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่

๔.๑ สํารวจข้อมูลพื้นฐาน ทัศนคติ และพฤติกรรมสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรม

กลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ในแต่ละโรงเรียนประกอบด้วย ผู้ปกครองนักเรียนแกนนำเยาวชน ๑๐ คน เป็นผู้ปกครองเด็กกลุ่มเสี่ยง ๑๕ คน เป็นผู้ปกครองที่เป็นผู้นำชุมชน หรือเป็นผู้นำชุมชน ๕ คน ซึ่งคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายจาก ๖ โรงเรียน รวมโรงเรียนละ ๓๐ คน ดังนี้

ตารางที่ ๑๙ แสดงข้อมูลทั่วไปกลุ่มพ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศ
กับลูกจาก ๖ โรงเรียนใน ๓ อำเภอ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = ๑๘๕ คน)	ร้อยละ
๑. อำเภอ		
ตรอน	๕๗	๓๐.๘
ลับแล	๕๙	๓๑.๙
ท่าปลา	๖๙	๓๗.๓
๒. บทบาทผู้ปกครอง		
พ่อ	๘	๔.๓
แม่	๑๐๒	๕๕.๑
ผู้ปกครอง (ไม่ใช่พ่อ/แม่)	๗๕	๔๐.๕
๓. อายุ ($\bar{x}$ = ๔๔ ปี, mode = ๓๗ , S.D.=๑๓.๖)		
ต่ำกว่า ๓๐ ปี	๑๙	๑๐.๓
๓๑-๔๐ ปี	๖๐	๓๒.๔
๔๑-๕๐ ปี	๕๕	๒๙.๗
๕๑-๖๐ ปี	๒๖	๑๔.๑
๖๑ ปี ขึ้นไป	๒๕	๑๓.๕
๔. ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	๑๓๕	๗๓.๐
มัธยมศึกษาตอนต้น	๑๘	๙.๗
มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	๒๖	๑๔.๑
อนุปริญญา/ ปวส./ปวท.	๔	๒.๒
๕. อาชีพ		
เกษตรกร	๖๖	๓๕.๗
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	๑	๐.๕
ค้าขาย	๑๓	๗.๐
รับจ้าง	๘๕	๔๕.๙
อื่นๆ	๒๐	๑๐.๘

ตารางที่ ๑๙ แสดงข้อมูลทั่วไปกลุ่มพ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกจาก ๖ โรงเรียนใน ๓ อำเภอ (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (n = ๑๘๕ คน)	ร้อยละ
๖. รายได้เดือนต่อเฉลี่ย ($\bar{x}$ = ๓,๖๐๘, S.D. = ๑๖๙๒.๙)		
น้อยกว่าหรือเท่ากับ ๒,๐๐๐ บาท	๓๖	๑๙.๕
๒,๐๐๑-๔,๐๐๐ บาท	๙๓	๕๐.๓
๔,๐๐๑-๖,๐๐๐ บาท	๔๓	๒๓.๒
๖,๕๐๑-๘,๐๐๐ บาท	๑๑	๕.๙
๘,๐๐๑-๑๐,๐๐๐ บาท	๒	๑.๑
๗. หนี้สิน		
มี	๑๓๒	๗๑.๔ ☐
ไม่มี	๕๓	๒๘.๖
๘. ลูก/เด็กในความดูแล		
เพศชาย		
๑ คน	๘๓	๔๔.๙
๒ คน	๓๒	๑๗.๓
๓ คน	๖	๓.๒
๔ คน	๑	.๕ ☐
เพศหญิง		
๑ คน	๙๒	๔๙.๗
๒ คน	๓๗	๒๐.๐
๓ คน	๔	๒.๒
๔ คน	๑	.๕ ☐
๙. อายุลูกคนโต อายุต่ำกว่า ๑๕ ปี	๕๒	๒๘.๑
๑๐. ลูกคนเล็ก อายุต่ำกว่า ๑๕ ปี	๑๓๓	๗๑.๙

จากตารางที่ ๑๙ พบว่า ผู้ปกครองที่เข้าร่วมฝึกอบรมการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น ส่วนใหญ่เป็นแม่ร้อยละ ๕๕.๑ รองลงมาเป็นผู้ปกครอง(ไม่ใช่พ่อ/แม่) ร้อยละ ๔๐.๕ อยู่ในช่วงอายุ ๓๑-๔๐ ปีร้อยละ ๓๒.๔ ระดับการศึกษาชั้นประถมศึกษามากที่สุดร้อยละ ๗๓ ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ ๔๕.๙ รองลงมามีอาชีพเกษตรกรรมร้อยละ ๓๕.๗ มีรายได้เดือนต่อเฉลี่ย ๓,๖๐๘ บาท ส่วนใหญ่มีหนี้สินร้อยละ ๗๑.๔ มีลูก/เด็กในความดูแลเฉลี่ย ๒ คน

ตารางที่ ๒๐ แสดงระดับสัมพันธภาพในครอบครัวกลุ่มพ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกจาก ๖ โรงเรียนใน ๓ อำเภอ

สัมพันธภาพในครอบครัว	ร้อยละของข้อคิดเห็นต่อระดับ			ช่วง คะแนน เฉลี่ย	ระดับ สัมพันธภาพ
	สัมพันธภาพในครอบครัว				
	มาก	ปานกลาง	น้อย		
๑.ครอบครัวท่านมีความเข้าใจกันเป็นอย่างดี	๘ (๔๓.๒)	๑๐๔ (๕๖.๒)	๑ (๐.๕)	๑.๔๓	มาก
๒.ท่านสามารถพูดคุยกับสมาชิกใน ครอบครัวได้อย่างเปิดเผยในทุกเรื่อง	๙ (๕๒.๔)	๗๙ (๔๒.๗)	๙ (๔.๙)	๑.๔๘	มาก
๓.ท่านและสมาชิกในครอบครัวแสดงความ รักความเอาใจใส่ต่อกัน	๑๑๐ (๕๙.๕)	๗๒ (๓๘.๙)	๓ (๑.๖)	๑.๕๘	มาก
๔. ท่านและสมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือ ซึ่งกันและกันในการกิจต่างๆ ของครอบครัว	๑๒๙ (๖๙.๗)	๕๔ (๒๙.๒)	๒ (๑.๑)	๑.๖๙	มาก
๕. ท่านและสมาชิกในครอบครัวสามารถ แก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างกันได้	๙๙ (๕๓.๕)	๘๐ (๔๓.๒)	๖ (๓.๒)	๑.๕๐	มาก

จากตารางที่ ๒๐ สัมพันธภาพในครอบครัวกลุ่มพ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก

ตารางที่ ๒๑ แสดงระดับพฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัวกลุ่มพ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกจาก ๖ โรงเรียนใน ๓ อำเภอ

พฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศ ของพ่อแม่/ผู้ปกครอง	ร้อยละของข้อคิดเห็นต่อระดับ พฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศของ พ่อแม่/ผู้ปกครอง			ช่วง คะแนน เฉลี่ย	ระดับพฤติกรรม การสื่อสารเรื่อง เพศ
	ทำ	ทำเป็น	ไม่		
	บ่อย	บางครั้ง	เคยทำ		
๑. ท่าน พูดคุยกับลูกเรื่องการมีประจำเดือน ตั้งแต่ลูกสาวยังไม่มีประจำเดือน หรือผื่นเปียก ตั้งแต่ลูกชายยังไม่เคยผื่นเปียก	๘๒ (๔๔.๓)	๖๐ (๓๒.๔)	๔๓ (๒๓.๒)	๑.๒๑	ทำเป็นบางครั้ง
๒. ท่าน รับฟังด้วย ความตั้งใจและเข้าใจ เมื่อ ลูกถามเกี่ยวกับเรื่องเพศและการคุม กำเนิด	๘๘ (๔๗.๖)	๖๑ (๓๓.๐)	๓๖ (๑๙.๕)	๑.๒๘	ทำเป็นบางครั้ง
๓. ท่านพูดคุยกับลูกเรื่องการสำเร็จความใคร่ ของตนเอง	๓๓ (๑๗.๘)	๕๐ (๒๗.๐)	๑๐๒ (๕๕.๑)	๐.๖๓	ไม่เคยทำ
๔. ท่าน พูดคุยกับลูก เรื่องการคบเพื่อนและ การวางตัวกับเพศตรงข้าม	๗๙ (๔๒.๗)	๖๐ (๓๒.๔)	๔๖ (๒๔.๙)	๑.๑๘	ทำเป็นบางครั้ง
๕. ท่านพูดคุยกับลูกเรื่องเพศอย่างตรงไป ตรง มาโดยจะกลั่นกรองคำพูด ให้นุ่มนวลไม่ทำร้าย จิตใจ	๕๑ (๒๗.๖)	๔๘ (๒๕.๙)	๘๖ (๔๖.๕)	๐.๘๑	ทำเป็นบางครั้ง
๖. ท่าน ยกเหตุการณ์ ภัยทางเพศ จากสื่อมา พูดคุยกับลูก	๕๖ (๓๐.๓)	๘๓ (๔๔.๙)	๔๖ (๒๔.๙)	๑.๐๕	ทำเป็นบางครั้ง
๗. ท่าน พูดคุยกับลูกเรื่องเพศอย่างเปิดเผย เหมือนเรื่องอื่นทั่วไป	๔๐ (๒๑.๖)	๕๙ (๓๑.๙)	๘๖ (๔๖.๕)	๐.๗๕	ทำเป็นบางครั้ง
๘. ขณะดูโทรทัศน์ท่านยกตัวอย่างเกี่ยวกับ เรื่องเพศมาเป็นประเด็นการพูดคุยเรื่องเพศใน วัยรุ่น	๕๓ (๒๘.๖)	๖๖ (๓๕.๖)	๖๖ (๓๕.๖)	๐.๙๓	ทำเป็นบางครั้ง
๙. ท่าน ชวนลูกพูดคุย เรื่องเพื่อนของลูก และ สิ่งที่พบเจอในโรง เรียน	๖๘ (๓๖.๗)	๖๖ (๓๕.๖)	๕๑ (๒๗.๕)	๑.๐๙	ทำเป็นบางครั้ง
๑๐. ท่านรับฟังเรื่องราวของบุตรหลานที่มา เล่าเรื่องราวต่างๆ อย่างตั้งใจ	๑๐๔ (๕๖.๒)	๕๓ (๒๘.๖)	๒๘ (๑๕.๑)	๑.๔๑	ทำทุกครั้งที่มี โอกาส

จากตารางที่ ๒๑ พฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัวกลุ่มพ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศ ส่วนมากอยู่ในระดับทำเป็นบางครั้ง และไม่เคยทำ ในเรื่อง พูดคุยกับลูกเรื่องการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

ตารางที่ ๒๒ แสดงระดับทัศนคติการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัวกลุ่มพ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกจาก ๖ โรงเรียนใน ๓ อำเภอ

ทัศนคติการสื่อสารเรื่องเพศ	ร้อยละของผู้ปกครองต่อทัศนคติการสื่อสารเรื่องเพศ (n=๑๘๕)			ช่วงคะแนนเฉลี่ย	ระดับทัศนคติ
	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย		
๑. ประสบการณ์ชีวิตของท่านเป็นตัวอย่างที่ใช้อบรมสั่งสอนลูกในเรื่องเพศได้	๒๔.๙ (๔๖)	๒๔.๓ (๔๕)	๕๐.๘ (๙๔) ☐	๑.๒๖	ไม่แน่ใจ
๒. พ่อแม่เป็นคนที่ควรแนะนำลูกในการดูแลตนเองเมื่อเกิดอารมณ์และความต้องการทางเพศ	๑๗.๘ (๓๓) ☐	๒๓.๘ (๔๔)	๕๘.๔ (๑๐๘) ☐	๑.๔๑	เห็นด้วย
๓. การพูดเรื่องเพศเป็นการช่วยให้เด็กอยากทดลองเป็นการชี้โพรงให้กระรอก	๕๕.๑ (๑๐๒) ☐	๒๘.๖ (๕๓)	๑๖.๒ (๓๐)	๐.๖๑	ไม่เห็นด้วย
๔. การพูดคุยเรื่องเพศคือการพูดเรื่องการมีเพศสัมพันธ์	๒๒.๒ (๔๑) ☐	๔๑.๑ (๗๖)	๓๖.๘ (๖๘) ☐	๑.๑๕	ไม่แน่ใจ
๕. ลูกได้รับความรู้เรื่องเพศจากโรงเรียน แล้วพ่อแม่ไม่จำเป็นต้องพูดคุยเรื่องนี้อีก	๓๖.๘ (๖๘) ☐	๓๔.๑ (๖๓)	๒๙.๒ (๕๔)	๐.๙๒	ไม่แน่ใจ
๖. พ่อแม่ไม่มีความรู้ในเรื่องเพศ จึงทำให้ไม่มีความมั่นใจที่จะให้คำแนะนำกับลูก	๒๓.๒ (๔๓)	๔๔.๓ (๘๒)	๓๒.๔ (๖๐) ☐	๑.๐๙	ไม่แน่ใจ
๗. การพูดคุยเรื่องเพศกับลูก พ่อแม่ควรให้ลูกเริ่มต้นก่อน	๔๐.๕ (๗๕) ☐	๓๓.๕ (๖๒)	๒๕.๙ (๔๘)	๐.๘๕	ไม่แน่ใจ
๘. ลูกชายควรมีประสบการณ์ในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน	๒๘.๖ (๕๓)	๔๑.๖ (๗๗)	๒๙.๗ (๕๕)	๑.๐๑	ไม่แน่ใจ
๙. การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นในปัจจุบันเป็นเรื่องธรรมดาที่ยอมรับได้	๑๗.๓ (๓๒) ☐	๒๘.๖ (๕๓)	๕๔.๑ (๑๐๐) ☐	๑.๓๗	เห็นด้วย
๑๐. พ่อแม่ไม่ได้สอนเรื่องเพศศึกษา ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความเชื่อทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณีของไทย	๑๓.๕ (๒๕) ☐	๒๘.๑ (๕๒)	๕๘.๔ (๑๐๘)	๑.๔๕	เห็นด้วย

จากตารางที่ ๒๒ พบว่า พ่อแม่เห็นด้วยที่พ่อแม่ควรเป็นผู้สื่อสารและสอนเรื่องเพศให้กับลูก เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ยอมรับได้ และปัญหาที่พ่อแม่ส่วนใหญ่ไม่ได้สอนเรื่องเพศเพราะเกิดจากความเชื่อทางสังคมและวัฒนธรรม ในขณะที่ไม่เห็นด้วยในประเด็นการสอนเรื่องเพศเป็นการชี้โพรงให้กระรอก

๔.๒ จัดกระบวนการเรียนรู้

ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ระยะเวลาดำเนินการ ๓ วัน ประกอบด้วยชุดกิจกรรมที่สำคัญ ๑๒ กิจกรรม ซึ่งมุ่งให้เกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติ ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ การสนับสนุนความรู้ และการพัฒนาทักษะที่จำเป็น ทั้งนี้ในทุกกระบวนการตลอดระยะเวลาการจัดกิจกรรม เนื้อหาการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรมจะนำมาใช้เชื่อมโยงต่อเนื่องเพื่อสร้างความชัดเจนในการค้นหาสาเหตุของปัญหา การหาแนวทางแก้ไข และการกำหนดรูปแบบการจัดการกับชีวิตของตนเองในอนาคต ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างความรู้ใหม่ที่เอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทัศนคติและพฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัว โดยมีประเด็นสำคัญดังนี้ ๑) การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจของพ่อแม่ ๒) พัฒนาทักษะการฟังอย่างตั้งใจ ๓) เสริมความรู้ในเรื่องพัฒนาการวัยรุ่น ด้านร่างกาย จิตใจ ๔) เรียนรู้บุคลิกภาพของคนในครอบครัว และทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง ๕) ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องเพศและการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น และการป้องกันการตั้งครรภ์ ๖) อำนาจในครอบครัวและการเสริมพลังอำนาจวัยรุ่น ๗) การสื่อสารเชิงบวก ๘) การเจรจาอย่างสันติ

ผลการดำเนินงานโรงเรียนพ่อแม่เพื่อการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่กับลูกวัยรุ่นใน ๓ อำเภอ สรุปผลการดำเนินงานได้ดังตาราง

ตารางที่ ๒๓ แสดงผลการประเมินการจัดกิจกรรม การสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัวกลุ่มพ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกจาก ๖ โรงเรียนใน ๓ อำเภอ

ความคิดเห็น (n=๑๘๙ ราย)	ค่าเฉลี่ย	ระดับความคิดเห็น
๑. หลักสูตร การอบรม		
๑.๑ เนื้อหาของหลักสูตรในการอบรม	๑.๘๖	ดีมาก
๑.๒ ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ ก่อนเข้าร่วมอบรม	๑.๑๗	ดี
๑.๓ ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องนี้ หลังเข้าร่วมอบรม	๑.๘๔	ดีมาก
๑.๔ ประโยชน์ที่คิดว่าจะนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้งาน	๑.๙๐	ดีมาก
๒. วิทยากร		
๒.๑ การถ่ายทอดและความรู้ของวิทยากร	๑.๘๙	ดีมาก
๒.๒ การตอบคำถามของวิทยากร	๑.๘๖	ดีมาก
๓. ระยะเวลาในการอบรม / สัมมนา	๑.๗๘	ดีมาก
๔. สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรม / สัมมนา	๑.๘๗	ดีมาก
๕. สถานที่ อาหารและบริการอื่นๆ	๑.๘๗	ดีมาก
๖. โดยภาพรวม ท่านพอใจกับการฝึกอบรมครั้งนี้	๑.๙๓	ดีมาก
อย่างน้อยเพียงใด		

จากตารางที่ ๒๓ แสดงความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมฝึกอบรมพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่นพบว่าค่าเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก โดยผู้เข้ารับการอบรมมีความรู้หลังการอบรมดีกว่าก่อนอบรม

ข้อเสนอแนะจากข้อคำถามปลายเปิดของกลุ่มพ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรม

การสอนเรื่องเพศกับลูก

๑. วิธีการที่ควรนำไปใช้ในการสื่อสาร

- ร้อยละ ๑๓.๕๑ ควรสอนลูกอธิบายเหตุผลในทางบวก ใช้ประสบการณ์ของเราสอนลูก บอกหรือสอนให้ลูกเข้าใจในเรื่องเพศมากขึ้น

๒. ให้ความสำคัญกับการสร้างสัมพันธ์ภาพครอบครัว

- ร้อยละ ๑๑.๘๘ พูดคุยกับลูกอย่างตรงไปตรงมาโดยถ้อยคำพูดอย่างนุ่มนวล ไม่

ทำร้ายจิตใจลูก ค่อยพูดเปิดใจรับฟังความคิดเห็นของลูกอย่าใช้อารมณ์

สาเหตุที่ไม่สอนเรื่องเพศกับลูก

๑. ทศนคติ ร้อยละ ๑๑.๘๘ ไม่อยากให้ลูกรับรู้ ยังไม่ถึงเวลาที่จะพูดคุย ไม่กล้าพูดคุยกับลูก กลัวลูกจะอาย ไม่แน่ใจ กลัวเป็นการชี้โพรงให้กระรอก

๒. สัมพันธภาพครอบครัว ร้อยละ ๙.๑๙ ไม่เข้าใจกัน ไม่เคยสอบถามใส่ใจลูกว่าลูกต้องการอะไร พ่อแม่ไม่ค่อยพูดกับลูก ไม่มีเวลา ขาดความอบอุ่นความไว้วางใจพ่อแม่

๓ ด้านความรู้ ร้อยละ ๔.๘๖ พ่อแม่ไม่มีความรู้เรื่องเพศศึกษาและคิดว่าลูกมีความรู้มากกว่าตัวเอง

๔.๓ การพัฒนาเครือข่ายพ่อแม่ในการแก้ปัญหาการตั้งครรภ์การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

ขั้นตอนนี้เป็นกระบวนการสนับสนุนให้เกิดการขับเคลื่อนเพื่อขยายการเรียนรู้ไปยังกลุ่มพ่อแม่และผู้ปกครองในโรงเรียน โดยสนับสนุนบทบาทการดำเนินงานให้กับทีมวิทยากรกระบวนการในพื้นที่เพื่อการแก้ไขปัญหาในชุมชน โดยมีกลุ่มเป้าหมายที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับปัญหาและมีพลังในการขับเคลื่อนให้เกิดกระบวนการพัฒนาที่ต่อเนื่องในชุมชนประกอบด้วย พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ผู้นำชุมชน อสม. โดยรูปแบบการดำเนินงานมีกระบวนการสำคัญคือ

๑) จัดเวทีสะท้อนข้อมูลสถานการณ์ปัญหาในแต่ละโรงเรียน ปัจจัยเอื้อที่นำไปสู่ปัญหา จากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจวัยรุ่น ครอบครัวและบทบาทพ่อแม่ ปัจจัยแวดล้อม ได้แก่ สื่อ และพื้นที่เสี่ยงที่มีอยู่ในชุมชน

๒) เปิดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้เพื่อสะท้อนปัญหา และแนวทางแก้ไขร่วมกัน รวมทั้งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่มพ่อแม่ผู้ปกครองที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรม “โรงเรียนพ่อแม่เพื่อการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น” ในประเด็นการนำไปใช้ในครอบครัว ปัญหาอุปสรรค

๓) สรุปประเด็นสำคัญในการเริ่มต้นนำไปใช้ในครอบครัว การสื่อสาร “ใช้ความรักนำความรู้” สื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น ในสุตρυยา ๔ เม็ด เริ่มต้นในการสร้างสัมพันธภาพเพื่อนำไปสู่การทำความเข้าใจลูกวัยรุ่น ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปประเด็นการเรียนรู้ที่ง่ายต่อการนำไปใช้ ประกอบด้วย

เม็ดที่	๑ การฟัง
เม็ดที่	๒ จับถูกเสริมพลัง
เม็ดที่	๓ การสัมผัส โอบกอด ให้กำลังใจ
เม็ดที่	๔ การเจรจาแบบสันติวิธี

๔) เสริมพลังอำนาจให้กับครูพี่เลี้ยง และทีมวิทยากรกระบวนการในการดำเนินการเชื่อมประสานเครือข่ายพ่อแม่ ผ่านการจัดกิจกรรมร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน หน่วยบริการสุขภาพ และ เครือข่ายพ่อแม่ในชุมชน

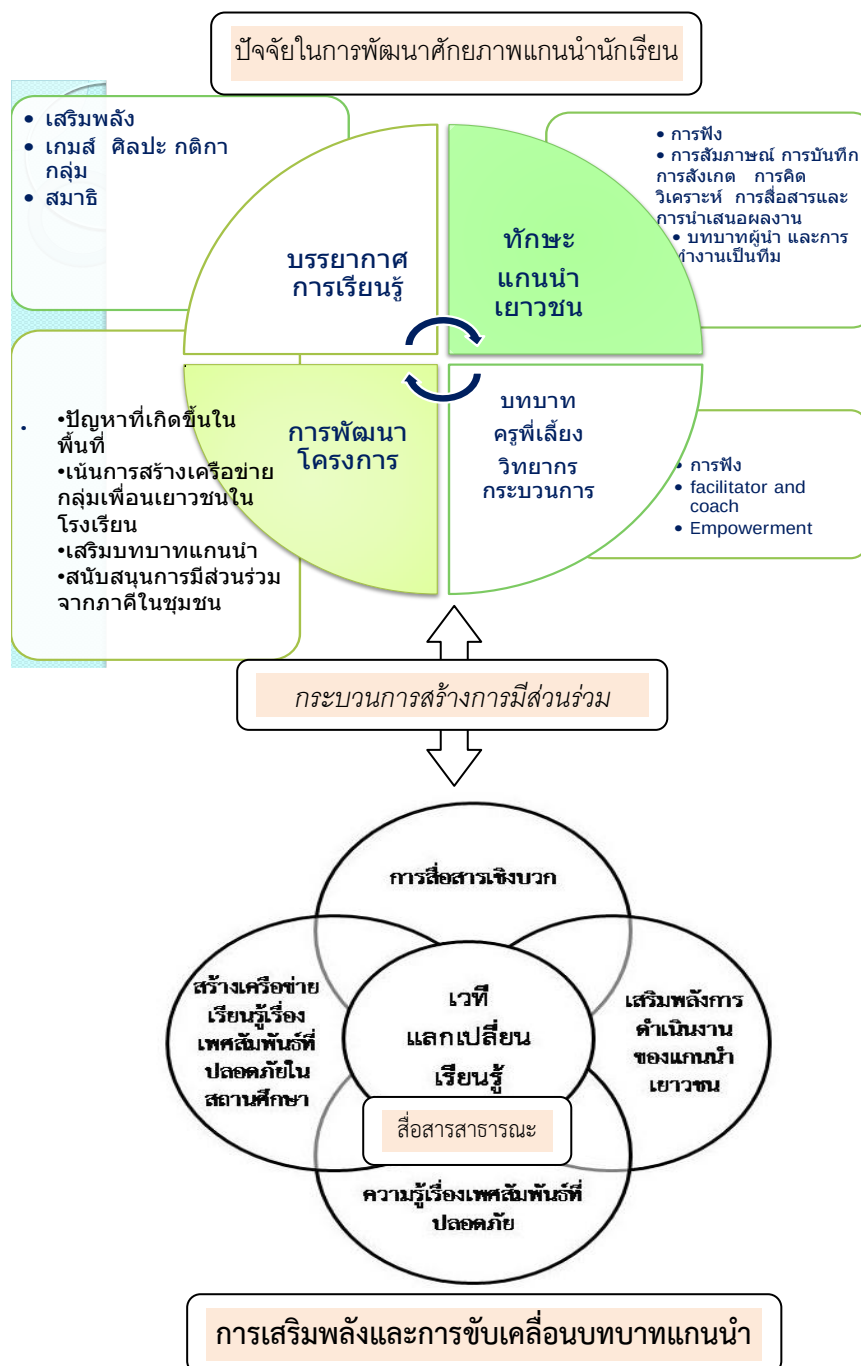
ในการขับเคลื่อนในระดับพื้นที่เพื่อให้เกิดการขยายเครือข่ายพ่อแม่ขึ้น จากการศึกษาพบว่า สัมพันธภาพที่ดีระหว่างครูและผู้ปกครอง การให้ความใส่ใจและความสนใจในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นของโรงเรียน การให้ความสำคัญจากผู้บริหารมีส่วนสำคัญในการขับเคลื่อนให้พ่อแม่และผู้ปกครองเข้ามามีส่วนร่วมรวมทั้งมีการขับเคลื่อนกิจกรรมเพื่อแก้ไขปัญหาแบบมีส่วนร่วมและยั่งยืน

สรุปผลการดำเนินงานด้านการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ในการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น

จากการศึกษาพบว่าการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ในการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นนั้น กระบวนการสำคัญคือการสร้างการรับรู้สภาพปัญหาที่เกิดขึ้น จัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัวเพื่อนำไปสู่การสื่อสารในการป้องกันปัญหากับลูกวัยรุ่น ซึ่งจากการดำเนินงานสามารถสรุปกระบวนการที่สำคัญได้ดังนี้

๑. เตรียมความพร้อมร่างกายและจิตใจของพ่อแม่และการพัฒนาทักษะการฟังอย่างตั้งใจ
๒. จัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจในบุคลิกภาพของคนในครอบครัวอย่างลึกซึ้ง
๓. สนับสนุนและเสริมความรู้พ่อแม่ในเรื่องพัฒนาการวัยรุ่น ด้านร่างกาย จิตใจ
๔. สะท้อนข้อมูลสถานการณ์ปัญหาในพื้นที่ ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องเพศ และการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย
๕. การเรียนรู้ในเรื่องอำนาจในครอบครัวและการเสริมพลังอำนาจวัยรุ่น การสื่อสารเชิงบวก และการเจรจาอย่างสันติ
๖. การกำหนดเป้าหมายการสื่อสารใหม่

๕. การพัฒนาแกนนำนักเรียนในการสร้างเครือข่ายป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ และ เพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย



แผนภูมิที่ ๖ แสดงปัจจัยในการพัฒนาศักยภาพแกนนำและกระบวนการพัฒนาแกนนำนักเรียนในการสร้างเครือข่ายป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

จากการศึกษาผู้วิจัยขอเสนอข้อค้นพบที่สำคัญใน ๔ ประเด็น คือ ๑) กระบวนการพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียนด้านการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในโรงเรียน ๒) กระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ๓) การเสริมพลังและการขับเคลื่อนบทบาทแกนนำนักเรียนในการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ๔) การสื่อสารสาธารณะ

๕.๑ กระบวนการพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียนในการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในโรงเรียน

การศึกษาครั้งนี้จัดให้มีกิจกรรมหลักในการพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียนที่สำคัญ ๗ ครั้ง กระบวนการสำคัญที่นำมาใช้ในการสร้างการมีส่วนร่วมของแกนนำนักเรียนในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้นำแนวคิดการสร้างการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาใช้ในการพัฒนา ได้แก่ การจัดให้มีการเรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน โดยใช้วิธีการสื่อสารที่หลากหลาย เช่น การพูด หรือการเขียน การวาดรูป การแสดงบทบาทสมมติ ออกแบบกลุ่มเพื่อให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด ออกแบบงานเพื่อให้ผู้เรียนต้องทำกิจกรรมตลอดเวลา และสมาชิกในกลุ่มได้ใช้ความรู้และประสบการณ์มาร่วมแก้ไขปัญหา การใช้กติกาและทักษะการฟังในการระดมความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มอย่างสร้างสรรค์ที่เอื้อให้ เกิดการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์ และสังเคราะห์การเรียนรู้ ซึ่งในแต่ละครั้งจะสนับสนุนให้แกนนำเกิดทักษะที่สำคัญได้แก่

๕.๑.๑ พัฒนาทักษะแกนนำเยาวชน “กลุ่มลูกท่านพ่อพระยาพิชัย” ครั้งที่ ๑

เป้าหมายของการจัดการเรียนรู้ในครั้งนี้เพื่อพัฒนาทักษะแกนนำเยาวชนด้านการคิดวิเคราะห์ การทำงานเป็นทีม การใช้ความคิดสร้างสรรค์ ภาวะผู้นำ อย่างสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาทักษะจากการฝึกปฏิบัติจริงในสถานการณ์จำลอง ผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การสร้างโจทย์จากสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในโรงเรียน เพื่อนำเข้าสู่กระบวนการคิดวิเคราะห์ พัฒนาทักษะการสรุปความ และกระบวนการนำเสนอด้วยรูปแบบแผนที่ความคิด ร่วมกับการใช้กระบวนการพัฒนาด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม เช่น การนำเข้าสู่สมาธิ การใช้เกมส์ การใช้กติกา กลุ่ม การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย การเสริมพลังให้มีความกล้าแสดงออก ให้กลุ่มแสดงความชื่นชมในผลสำเร็จ และการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ เสริมความรู้ในแต่ละกิจกรรม

๕.๑.๒ พัฒนาทักษะแกนนำเยาวชน “กลุ่มลูกท่านพ่อพระยาพิชัย” ครั้งที่ ๒

ในขั้นตอนนี้เป็นกระบวนการเรียนรู้ต่อเนื่องจากครั้งที่ ๑ โดยในครั้งที่ ๒ นี้เน้นการพัฒนาทักษะการแสดงออกอย่างสร้างสรรค์ การคิดเชิงบวก การฟัง การคิดวิเคราะห์ การรวบรวมข้อมูลภาคสนาม และการนำเสนอผลงานที่ได้รับมอบหมายจากกิจกรรมครั้งที่ ๑ เพื่อนำเสนอปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในโรงเรียน และกำหนดแนวทางการศึกษาเพิ่มเติมเพื่อกำหนดเป็นแผนงานโครงการด้านการแก้ไขปัญหา

๕.๑.๓ พัฒนาทักษะแกนนำเยาวชน “กลุ่มลูกท่านพ่อพระยาพิชัย” ครั้งที่ ๓

เป็นขั้นตอนการสนับสนุนบทบาทของนักเรียนแกนนำในนำเสนอข้อมูลสภาพ

ปัญหาที่เกิดขึ้นในโรงเรียน ผ่านเวทีคืนข้อมูล โดยข้อมูลที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมในครั้งนี้เป็นการพัฒนาทักษะแกนนำในการค้นหาปัญหาจากการใช้ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ การพัฒนาทักษะด้านการวิเคราะห์ข้อมูลเบื้องต้น จัดทำข้อสรุปประเด็นปัญหา และเทคนิคการนำเสนอข้อค้นพบให้กับภาคีผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ คณะครู สถานักเรียน ผู้นำชุมชน โดยมีครูพี่เลี้ยงทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษา ซึ่งข้อเสนอในการแก้ไขปัญหานี้เป็นแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เกิดจากการมีส่วนร่วมในการนำเสนอของภาคีที่เกี่ยวข้อง

๕.๒ กระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

พัฒนาทักษะแกนนำเยาวชน “กลุ่มลูกท่านพ่อพระยาพิชัย” ครั้งที่ ๔

เป็นเวทีการนำเสนอโครงการฯ เพื่อนำไปสู่การสร้างสรรค์กิจกรรมการเพื่อการแก้ไขปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น โดยกิจกรรมที่ดำเนินงานในครั้งนี้มุ่งเน้นให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่สำคัญ ๒ ประการคือ

๑) สนับสนุนกิจกรรมการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และ

๒) การสร้างเครือข่ายของกลุ่มเพื่อนแกนนำเยาวชน

โดยการพัฒนาโครงการนี้มีทีมอาจารย์ที่ปรึกษาจากมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรดิตถ์ มาให้คำแนะนำและร่วมพัฒนาโครงการ ซึ่งในขั้นตอนนี้เป็นการสนับสนุนบทบาทของแกนนำนักเรียนในการสร้างการมีส่วนร่วมกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ทั้งในสถานศึกษา และในชุมชนในการร่วมกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหา จากการใช้กระบวนการรวบรวมข้อมูล คืนข้อมูล และร่วมกำหนดแนวทางการทำกิจกรรมของแต่ละโรงเรียนและจัดทำเป็นโครงการเพื่อขอสนับสนุนงบประมาณดำเนินการ

๕.๓ การเสริมพลังและการขับเคลื่อนบทบาทแกนนำนักเรียนในการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

๕.๓.๑ พัฒนาทักษะแกนนำเยาวชน “กลุ่มลูกท่านพ่อพระยาพิชัย” ครั้งที่ ๕

เป็นขั้นตอนในการติดตามความก้าวหน้าและร่วมพัฒนาโครงการกับแกนนำนักเรียนในการขับเคลื่อนงานด้านการสร้างความรู้และการขยายเครือข่ายในกลุ่มนักเรียน สนับสนุนการดำเนินงานกิจกรรมที่สร้างความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในโรงเรียน การขยายเครือข่ายแกนนำนักเรียนและสมาชิก

๕.๓.๒ พัฒนาทักษะแกนนำเยาวชน “กลุ่มลูกท่านพ่อพระยาพิชัย” ครั้งที่ ๖

เวที Interim ติดตามความก้าวหน้า และการพัฒนาทักษะการเขียนสรุปผลโครงการ การทำ power point เทคนิคการนำเสนอด้วยวาจาเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานระหว่างสถานศึกษา

๕.๔ การสื่อสารสาธารณะ

พัฒนาทักษะแกนนำเยาวชน “กลุ่มลูกท่านพ่อพระยาพิชัย” ครั้งที่ ๗

เวทีนำเสนอผลงาน ๖ โรงเรียน Showtime

เป็นการสนับสนุนให้มีการสื่อสารประชาสัมพันธ์รูปแบบและผลการดำเนินงานของแกนนำนักเรียนในการแก้ปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ที่มีการดำเนินงานในรูปแบบของการ

พัฒนาเครือข่ายแกนนำเยาวชนเพื่อการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในโรงเรียนที่มุ่งให้เกิดกระบวนการขับเคลื่อนการดำเนินงานของทีมแกนนำเยาวชนในพื้นที่อย่างเป็นรูปธรรม

ผลการดำเนินงาน

๑. รูปแบบการจัดกิจกรรม

การดำเนินงานจาก ๖ โรงเรียนได้มีการนำเสนอในรูปแบบของการจัดนิทรรศกาลผลงาน และการนำเสนอในเวทีวิชาการ ในวันที่ วันที่ ๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔ ณ ห้องสีหราชบอลรูม โรงแรม สีหราช และมีรองผู้ว่าราชการจังหวัดอุดรธานีพร้อมด้วยหัวหน้าส่วนราชการที่เกี่ยวข้อง พ่อแม่ และ ผู้นำชุมชน จาก ๖ โรงเรียนโดยมีกิจกรรมดังนี้

๑) โรงเรียนลับแลพิทยาคม

หลังจากมีการพัฒนาโครงการโดยมีการปรับเป้าหมายและกิจกรรมในการทำงานกลุ่มแกนนำพบว่า แกนนำเยาวชนได้ตั้งเป้าหมายในการทำงานครั้งนี้คือต้องการเห็นนักเรียน ของโรงเรียนลับแลพิทยาคม ตั้งใจเรียน ฉลาด ร่าเริง มีจิตสาธารณะ มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความสามัคคี

วัตถุประสงค์การทำงานของแกนนำคือ

๑. สร้างเครือข่ายสมาชิกชมรมฯ

๒. สนับสนุนการพัฒนาทักษะชีวิตและความรู้เรื่องเพศศึกษาที่ปลอดภัย

กิจกรรมการดำเนินงานที่สำคัญคือ

๑. การสร้างเครือข่ายกลุ่มเพื่อนจัดตั้งชมรมเครือข่ายแกนนำเยาวชน

๒. การสนับสนุนความรู้+ทักษะ เช่น บอร์ดความรู้และประชาสัมพันธ์

เสี่ยงตามสาย คำถามประจำสัปดาห์ ประกวดเรียงความ “รักปลอดภัย” ประกวดภาพวาด “รัก ปลอดภัย” และจิตอาสา ในการเข้าร่วมทำกิจกรรมสาธารณประโยชน์

เป้าหมาย

๑. แกนนำ ๑ คน สามารถหาเครือข่ายสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมใน โรงเรียนได้อย่างน้อย ๑๐ คน คาดว่าจะมีสมาชิกเครือข่ายในโรงเรียนอย่างน้อย ๑๕๐ คน ที่เข้าร่วม กิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

๒. มีการจัดทำทำเนียบสมาชิกเพื่อประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม

๓. สมาชิกเครือข่ายแกนนำเข้าร่วมกิจกรรมการสนับสนุนการพัฒนาทักษะ ชีวิตและความรู้เรื่องเพศศึกษาที่ปลอดภัย

๒) โรงเรียนอนุบาลไทยรัฐวิทยา ๕ (วัดตลิ่งต่ำ)

เป้าหมายในการทำงานของแกนนำเยาวชนโรงเรียนอนุบาลไทยรัฐวิทยา ๕ นี้ มีการดำเนินงานในรูปของชมรม ชื่อ “ชมรม G&B TR๕” โดยมีวิสัยทัศน์ของชมรม คือ มุ่งมั่น พัฒนาศักยภาพนักเรียนไทยรัฐวิทยา ๕ ให้ “มีความรู้ ความรับผิดชอบ ทักษะชีวิต จิตอาสา ”

ดำเนินการในรูปของคณะกรรมการชมรม แบ่งบทบาทหน้าที่ในแต่ละฝ่าย ได้แก่ ประธาน รองประธาน เลขานุการ รองเลขานุการ เภรณญิก วิชาการ และ กิจกรรม/นันทนาการ

วัตถุประสงค์การทำงานของแกนนำคือ

๑. สร้างเครือข่ายสมาชิกชมรมฯ
 ๒. สนับสนุนการพัฒนาทักษะชีวิตและความรู้เรื่องเพศศึกษาที่ปลอดภัย
- #### กิจกรรมการดำเนินงานที่สำคัญคือ

๑. สร้างเครือข่ายสมาชิกชมรม G&B TR๕
๒. สนับสนุนกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้นักเรียนไทยรัฐวิทยา ๕ มีความรู้ความรับผิดชอบ มีทักษะชีวิตเรื่องเพศศึกษาผ่านกิจกรรม บอร์ดความรู้เพศศึกษาเดือนละ ๒ เรื่อง ส่งคำตอบใส่กล่อง จับสลากชิงรางวัลทุก ๒ สัปดาห์ เสียตามสาย เวลา ๑๒.๓๐-๑๒.๔๕ น. จัดรายการประมาณ ๑๐ นาที คำถามประจำสัปดาห์ ชิงรางวัลสัปดาห์ละ ๕ รางวัล ประกวดวาดภาพตั้งหัวข้อไว้ / ชื่อเรื่อง ประกวดเรียงความ และ ประกวดแสดงละคร ใช้รางวัลมหาชนตัดสิน
๓. สนับสนุนการดำเนินกิจกรรมจิตอาสา การสร้างพื้นที่และโอกาสในการพัฒนาตนเองรอบด้าน เช่น มัคคุเทศก์น้อย นักข่าววัยเยาว์ และ หมอภาษา สอนน้อง

เป้าหมาย

๑. แกนนำ ๑ คน โดยแกนนำ ๑ คน : สมาชิก ๙ คน คาดหวังว่าจะมีเครือข่ายเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง ๙๙ คน ในปีนี้ ๑
๒. มีการจัดทำทำเนียบสมาชิกเพื่อประเมินผลการเข้าร่วมกิจกรรม
๓. สมาชิกเครือข่ายแกนนำเข้าร่วมกิจกรรมการสนับสนุนการพัฒนาทักษะชีวิตและความรู้เรื่องเพศศึกษาที่ปลอดภัย

๓) โรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ

กำหนดรูปแบบการดำเนินงานในนามชมรม “วัยใสรักปลอดภัย” โดยมีการแบ่งบทบาทหน้าที่ของสมาชิก / คณะกรรมการ ได้แก่ ประธาน รองประธาน เลขานุการ และ ฝ่ายกิจกรรม โดยมีที่ปรึกษาผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นประธาน, และคณะอาจารย์ที่เลี้ยงโดยการบริหารจัดการโครงการมีการดำเนินงานโดยสมาชิกแกนนำซึ่งมีกลุ่มแกนนำนักเรียนเพิ่มขึ้นเป็น ๑๕ คน

วัตถุประสงค์การทำงานของแกนนำคือ

๑. เพื่อสร้างเครือข่ายวัยใส รักปลอดภัย
๒. สนับสนุนกิจกรรมเพื่อการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของกลุ่มวัยใสรักปลอดภัย ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ

กิจกรรมการดำเนินงานที่สำคัญคือ

๑. จัดตั้งชมรม วัยใส รักปลอดภัย กำหนดกิจกรรมการดำเนินงานของ

ชมรมฯ เช่น การเปิดรับสมาชิก การทำบัตรสมาชิก วิธีการหาสมาชิกใหม่ และการจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้พัฒนาศักยภาพในการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

๒. การจัดกิจกรรมสร้างความรู้และความเข้าใจในเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยโดยจัดอบรมในโรงเรียนเพื่อให้ความรู้เรื่องเพศให้กับสมาชิกในชมรมประชาสัมพันธ์ให้ความรู้เรื่องเพศ ได้แก่ ประชาสัมพันธ์ผ่านเสียงตามสาย จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ จัดทำแผ่นพับ ประกวดวาดภาพ ประกวดคำขวัญเรื่องเพศเพื่อส่งเสริมให้สมาชิกในชมรมได้พัฒนาศักยภาพตนเอง และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จัดกิจกรรมจิตอาสา

เป้าหมาย

๑. เกิดชมรมวัยใส รักปลอดภัย

๒. เกิดแกนนำเยาวชนในการดำเนินการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในโรงเรียน

๔) โรงเรียนบ้านสี่เสียดำรง

กำหนดรูปแบบการดำเนินงานในนามชมรม “คิดดี KID D” โดยมีการแบ่งบทบาทหน้าที่ของสมาชิก / คณะกรรมการ ได้แก่ ประธาน รองประธาน เลขานุการ และ ฝ่ายกิจกรรม โดยมีที่ปรึกษาผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นประธาน และมีคณะอาจารย์เป็นพี่เลี้ยง

วัตถุประสงค์การทำงานของแกนนำคือ

๑. เพื่อร่วมรณรงค์และสร้างความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

๒. เพื่อสร้างเครือข่ายชมรม “คิดดี KID D”

๓ เพื่อสนับสนุนกิจกรรมการมีส่วนร่วมของนักเรียนในทุกระดับชั้นในการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

กิจกรรม

๑. รับสมัครสมาชิกเครือข่ายในสัดส่วน ๑ : ๖ โดยคัดเลือกกลุ่มที่เข้ามาเป็นสมาชิกในชั้น ป.๔ – ม.๓ จัดทำบัตรประจำตัวแกนนำ และ บัตรประจำตัวสมาชิก

๒. กิจกรรมสนับสนุนความรู้ การจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ บอร์ดให้ความรู้ และการถามตอบชิงรางวัล เสียงตามสายเรื่องเพศศึกษา

๓. กิจกรรมสนับสนุนการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

๕) โรงเรียนตรอนตรินธุ์

กำหนดรูปแบบการดำเนินงานในนามชมรม “เด็กตรอน ร้อยรัก สามัคคี” โดยมีการแบ่งบทบาทหน้าที่ของสมาชิก / คณะกรรมการ ได้แก่ ประธาน รองประธาน เลขานุการ และ ฝ่ายกิจกรรม โดยมีที่ปรึกษาผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นประธาน และมีคณะอาจารย์เป็นพี่เลี้ยง

วัตถุประสงค์การทำงานของแกนนำคือ

๑. สร้างเครือข่ายชมรม

“เด็กตรอน ร้อยรัก สามัคคี”

๒. ร่วมรณรงค์และจัดกิจกรรมด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์และสิ่ง

เสพติด

๓. พัฒนาทักษะการให้คำปรึกษาของแกนนำ

กิจกรรม

๑. จัดบอร์ด คำถาม ใส่รหัส/ชื่อ กล่องรับคำตอบ

๒. เสี่ยงตามสาย ตอบคำถาม, ตอบจดหมาย

๓. จัดประกวดภาพวาด โหวตมหาชน การแสดง และการประกวด

เรียงความ

๖) โรงเรียนบ้านวังแดง (สหจิตวิทยาการ)

กำหนดรูปแบบการดำเนินงานในนามชมรม “พลังวัยใส รุ่นใหม่” โดยมีการแบ่งบทบาทหน้าที่ของสมาชิก / คณะกรรมการ ได้แก่ ประธาน รองประธาน เลขานุการ และ ฝ่ายกิจกรรม โดยมีที่ปรึกษาผู้อำนวยการโรงเรียนเป็นประธาน และมีคณะอาจารย์เป็นที่ปรึกษา

วัตถุประสงค์การทำงานของแกนนำคือ

๑. สร้างเครือข่ายเยาวชนบ้านวังแดง “พลังวัยใส รุ่นใหม่”

๒. มีส่วนร่วมสนับสนุนให้นักเรียนมีสุขภาพดี, คิดดี มีจินตนาการ ห่างไกล

ยาเสพติด รักปลอดภัย

กิจกรรม

๑. จัดบอร์ดให้สมาชิกร่วมกิจกรรมและตอบปัญหาชิงรางวัล ๒ สัปดาห์ : ๑

เรื่อง

๒. เสี่ยงตามสาย มีคำถามประจำสัปดาห์

ประกวดวาดภาพ, เรียงความ,

เรื่องสั้น

๓. จัดแสดงละครสื่อสารเสริมความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

ผลการประเมินภายหลังการจัดกิจกรรมจากผู้เข้าร่วมกับพึงผลการดำเนินงานของแกนนำ

๑) ความพึงพอใจ : ร้อยละ ๘๘ พึงพอใจในระดับมาก

๒) ข้อคิดเห็นต่อการจัดกิจกรรม

a. ประทับใจในบทบาทการทำงานของแกนนำ :

- นักเรียนมีความรับผิดชอบงานที่ดี เด็กๆ น่ารักทุกคนแกนนำน่ารักและพูด

ประทับใจและคล่องแคล่วดี วิทยากรน่ารัก พูดจาไพเราะ น่าจะมีบ่อยๆ

- เด็กๆ มีความสามารถ สามัคคี ร่วมมือกันดี ให้การต้อนรับดูแลดีค่ะ

- นักเรียนที่มาทำกิจกรรมน่ารักกันทุกคน มีวินัยดี

b. เห็นประโยชน์ในกระบวนการพัฒนา:

- รู้สึกดีที่มีการอบรมที่มีกิจกรรมทำให้ลูกมีความเข้าใจมีข้อคิดที่ดี รู้เรื่อง

เพศสัมพันธ์ดีมาก

- ได้ความรู้เพิ่มมากขึ้นและจะนำไปใช้ในครอบครัว ชุมชนต่อไป
- รู้สึกดี เพราะการที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่ช่วยสอนเกี่ยวกับพฤติกรรม

ของลูก

- เป็นกิจกรรมที่ช่วยสอนเกี่ยวกับการดูแลพฤติกรรมของลูกยากให้มีกิจกรรมนี้อีกต่อไป เพราะจะสอนให้หลานรู้ จะได้มีจิตสำนึกในตัวเอง
- ประทับใจในการอบรมนี้มาก อยากให้มีแบบนี้อีก เพราะทำให้มีแต่สิ่งดีๆ

อยู่ในสมอง และมีข้อคิดได้หลายอย่าง พิศกรก็น่ารักทุกคนเลย

- อยากให้จัดต่อเนื่องไปอีก

๒. ผลต่อตัวแกนนำ

๒.๑ ได้เรียนรู้กระบวนการทำงานแบบมีส่วนร่วม

ตารางที่ ๒๔ แสดงผลการประเมินระดับการมีส่วนร่วมของแกนนำเยาวชนในการดำเนินโครงการแก้ไข
ปัญหาการตั้งครรภ์ในโรงเรียน ในการร่วมออกแบบ ร่วมวางแผน ร่วมดำเนินการ และการเข้าร่วม
กิจกรรมอื่นๆ ในบทบาทแกนนำนักเรียน

ระดับคะแนน การมีส่วนร่วม (ช่วงคะแนน ๐-๑๐) N=๖๘	ร่วมออกแบบ โครงการ ร้อยละ (ราย)	ร่วมวางแผนการ จัดการโครงการ ร้อยละ (ราย)	ร่วมดำเนินการ ร้อยละ (ราย)	ร่วมกิจกรรม อื่นๆ ของโรงเรียน ร้อยละ (ราย)
มาก	๖๕.๑ (๔๓)	๖๐.๖ (๔๐)	๘๔.๙ (๕๖)	๙๕.๕ (๖๓)
ปานกลาง	๓๔.๘ (๒๓)	๓๙.๔ (๒๖)	๑๕.๑ (๑๐)	๔.๕ (๓)

จากตารางที่ ๒๔ พบว่า แกนนำประเมินตนเองพบว่า ส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในระดับมาก โดยพบว่า มีส่วนร่วมในกิจกรรมอื่นๆ ของโรงเรียนหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแกนนำมากที่สุด รองลงมาคือ การมีส่วนร่วมในการดำเนินการ มีส่วนร่วมในการวางแผน และมีส่วนร่วมในการออกแบบโครงการ คิดเป็นร้อยละ ๙๕.๕ , ๘๔.๙ , ๖๐.๖ และ ๖๕.๑ ตามลำดับ

๒.๒ ได้รับความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

ได้รับความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การป้องกันโรค การตั้งครรภ์เมื่อไม่พร้อม

๒.๓ ได้ฝึกทักษะการคิดวิเคราะห์

เกิดทักษะด้านการสรุปและวิเคราะห์ปัญหา และสามารถนำมาใช้ในการวิเคราะห์สภาพปัญหาในโรงเรียนของตนเอง โดยการใช้เครื่องมือ แผนที่ความคิด การแสดงออก การพูด การฟัง

๒.๔ ฝึกการทำงานเป็นทีม

เกิดความสามัคคีและมีส่วนร่วมในกิจกรรมสร้างการเรียนรู้ในทุกกิจกรรมได้ เพื่อนเพิ่มขึ้นจากทำงานร่วมกันภายในกลุ่มและร่วมทำกิจกรรมกับเพื่อนต่างโรงเรียน

๒.๕ มีความสุขจากการทำงานและการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยบรรยากาศที่ผ่อนคลาย การสนับสนุนให้แสดงความคิดเห็น การเสริมพลัง ทำให้แกนนำนักเรียนมีความสุขและมีความมั่นใจในการทำงาน และเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

ตารางที่ ๒๕ แสดงผลการประเมินระดับความสุขของแกนนำเยาวชนที่เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ และการดำเนินโครงการเปรียบเทียบ ระยะเริ่มต้นทำโครงการ ระหว่างทำโครงการ และหลังเสร็จสิ้นโครงการ

ระดับคะแนนความสุข (ช่วงคะแนน ๐-๑๐) N=๖๘	เริ่มต้นทำโครงการ ร้อยละ (ราย)	ระหว่างทำโครงการ ร้อยละ (ราย)	หลังเสร็จโครงการ ร้อยละ (ราย)
มาก	๗๖.๔ (๕๒)	๘๕.๔ (๕๘)	๙๘.๕ (๖๗)
ปานกลาง	๒๓.๖ (๑๖)	๑๔.๖ (๑๐)	๑.๕ (๑)

จากตารางที่ ๒๕ พบว่า ความสุขของแกนนำในการเข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้และการดำเนินโครงการตั้งแต่เริ่มโครงการ ระหว่างทำโครงการและหลังเสร็จโครงการ มีระดับคะแนนความสุขอยู่ในเกณฑ์มากที่สุดที่เพิ่มมากขึ้น ที่ร้อยละ ๗๖.๔, ๘๕.๔ และ ๙๘.๕ ตามลำดับ

๒.๖ เกิดแรงบันดาลใจ และมีพลังในการพัฒนาตนเองให้มากขึ้น

เกิดความประทับใจในกระบวนการเรียนรู้ และอยากนำไปบอกต่อกับเพื่อนๆ ในโรงเรียน อยากให้มีเครือข่ายในโรงเรียนเพิ่มมากขึ้น และนำเทคนิคการทำแผนที่ความคิดไปใช้ในการเรียน

“มาเข้าค่ายครั้งนี้ได้เรียนรู้เรื่องความสามัคคีในหมู่คณะ การได้กล้าแสดงออก ได้มีส่วนร่วม และได้รู้จักเพื่อนใหม่ๆ เรียนรู้เรื่อง Mind map มากขึ้นได้ เข้าถึงวิธีการต่างๆ และทำให้เข้าใจมากยิ่งขึ้น”

นักเรียนแกนนำเยาวชน

“รู้ว่าการที่กล้าแสดงออกนั้นมันไม่ยากเลย และการที่เราจะรู้จักเพื่อนใหม่นั้นมันไม่จำเป็นที่จะต้องให้เขามาพูดคุยกับเราก่อน เราต้องเข้าไปทักทายเลย”

นักเรียนแกนนำเยาวชน

“จะนำไปปรับปรุงตนเองในความบกพร่องต่างๆ จะเอาไปเล่าให้เพื่อนฟัง ถ้าโตมาได้ทำชมรมก็จะเอาทักษะนี้ไปใช้ และจะนำไปใช้ในการเรียนเช่น เรื่อง Mind map และ ทฤษฎีไข่แดง”

นักเรียนแกนนำเยาวชน

สรุปกระบวนการสำคัญในการพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียน

๑. การพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียนด้านการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในโรงเรียน

๑) การพัฒนาทักษะการฟัง เป็นทักษะที่สำคัญในการสร้างการเรียนรู้ การฝึกทักษะการฟังอย่างตั้งใจเป็นการสร้างสมาธิที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

๒) การพัฒนาทักษะนักการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อแก้ไขปัญหาเรื่องเพศในโรงเรียน เป็นการพัฒนานักเรียนแกนนำให้เกิดทักษะที่สำคัญของการเป็นนักวิจัย ได้แก่ การตั้งคำถาม การสังเกต การรวบรวมข้อมูล การคิดวิเคราะห์ กระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหา การดำเนินงานโครงการเพื่อแก้ไขปัญหา ติดตามประเมินผลการทำงาน สรุปผลการดำเนินงาน และการสื่อสารสาธารณะเพื่อขับเคลื่อนให้เกิดการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติในทุกกิจกรรม และเป็นการพัฒนาให้นักเรียนมีศักยภาพในการแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องกับบริบทในโรงเรียนของตนเอง

๓) การบูรณาการกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในการจัดกิจกรรมการพัฒนาเป็นการสร้างความรู้และทักษะให้กับแกนนำในการนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมและการสื่อสารกับเครือข่ายนักเรียนเพื่อแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

๒. การพัฒนาทักษะสร้างการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

เป็นกระบวนการพัฒนาทักษะในการจัดกระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมของ
ภาคที่เกี่ยวข้อง ในการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศในโรงเรียน ได้แก่ การวิเคราะห์กลุ่มเป้าหมายที่เข้ามารับ
ฟังข้อมูลสถานการณ์ปัญหา การกำหนดคัดเลือกผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศใน
โรงเรียน การประสานงาน การทำงานเป็นทีม การจัดทำข้อมูล การนำเสนอข้อมูลสำคัญ การจัด
กระบวนการกลุ่ม การสรุปประเด็นข้อเสนอเพื่อนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหา

๓. การเสริมพลังและการขับเคลื่อนบทบาทแกนนำนักเรียนในการสื่อสารเรื่อง
เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

๑) การเสริมพลัง เป็นกิจกรรมสนับสนุนให้แกนนำมีการพัฒนาศักยภาพ
ตนเองได้อย่างเต็มที่ เกิดความมั่นใจและภาคภูมิใจในบทบาทของการเป็นแกนนำนักเรียน เกิดความ
มุ่งมั่นในการทำงานและมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวมในการพัฒนาโครงการและการทำงานที่ได้รับ
มอบหมาย

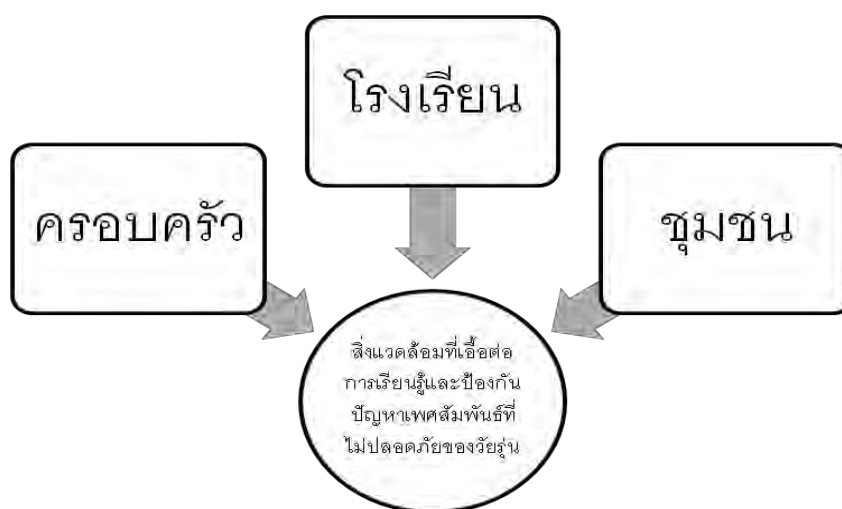
๒) การจัดกระบวนการเรียนรู้แบบจิตปัญญาศึกษาและการจัดการศึกษา
แบบสร้างสรรค์ตามแนวคิดของวอลดอร์ฟ เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบผ่อนคลาย มี
สมาธิ มีส่วนร่วมในการกำหนดรูปแบบการเรียนรู้ การกำหนดกติกา สนับสนุนความคิดสร้างสรรค์
ผ่านเกมส์ การแสดงออกต่อสาธารณะ ศิลปะ และ ดนตรี ซึ่งทำให้บรรยากาศการเรียนรู้มีความสุข
และสร้างการมีส่วนร่วมในกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง เป็นแรงเสริมให้เกิดความสุขและต้องการมีส่วน
ร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้

๔. การสื่อสารสาธารณะ

เป็นกระบวนการสนับสนุนบทบาทของแกนนำนักเรียนในด้านการบริหาร
จัดการเวทีนำเสนอผลงานวิชาการในระดับจังหวัด ทั้งการจัดนิทรรศการ การนำเสนอบนเวทีวิชาการ
การจัดการแสดง การทำหน้าที่สนับสนุนในด้านต่างๆ เช่น พิธีกร ฝ่ายต้อนรับ ฝ่ายเวที ฝ่ายโสต ฝ่าย
ประสานข้อมูล ฝ่ายนำเสนองาน ฝ่ายนิทรรศการ โดยมีทีมพี่เลี้ยงประกอบด้วย ครูพี่เลี้ยง ทีม
วิทยากรกระบวนการ และเครือข่าย NGO ในพื้นที่เป็นส่วนสนับสนุนสร้างการเรียนรู้ในแต่ละด้าน

๖. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ของวัยรุ่น

ในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของวัยรุ่นในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการขับเคลื่อนใน ๓ รูปแบบ ได้แก่ ๑) สิ่งแวดล้อมในครอบครัว ๒) สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน ๓) สิ่งแวดล้อมในชุมชน ซึ่งจากผลการดำเนินงานสรุปได้ดังนี้



แผนภูมิที่ ๗ แสดงพื้นที่การขับเคลื่อนการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของวัยรุ่น

๖.๑ สิ่งแวดล้อมในครอบครัว

๖.๑.๑ การสื่อสารเชิงบวกและการเสริมพลังอำนาจ

ในการสื่อสารเชิงบวกทั้งภาษาพูดและภาษากายเช่น การโอบกอด สัมผัสระหว่างพ่อแม่และลูก เป็นการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่าง พ่อแม่และลูกวัยรุ่น การสร้างบรรยากาศที่ดีด้วยความเข้าใจ ให้เกียรติและให้การยอมรับ เป็นสิ่งสำคัญที่เอื้อให้เกิดบรรยากาศการสื่อสารที่ดี และสามารถนำไปสู่การพูดคุยเพื่อสร้างการเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ได้ รวมทั้งเรื่องส่วนตัว เช่น การมีแฟน การจัดการในเรื่องความสัมพันธ์ การป้องกันตัวเอง และการช่วยเหลือตนเองเมื่ออยู่ในภาวะเสี่ยงอันตราย ซึ่งจากการติดตามเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ลูก ที่พ่อแม่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ พบว่า พ่อแม่สนใจและฟังมากขึ้น มีเรื่องราวในการพูดคุยแลกเปลี่ยนมากขึ้น แม่ลดการดูต่ำว่ากล่าวลง ในขณะที่พ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนพฤติกรรมของลูกว่า ดูเล็ดตัวเองดีขึ้น ช่วยเหลืองานบ้าน และพฤติกรรมดีขึ้น ซึ่งประเมินได้ว่า การเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการสื่อสารเชิงบวก

การฟังมากขึ้น การเสริมพลัง เป็นกระบวนการสร้างความสุขในครอบครัวที่นำไปสู่ความไว้วางใจ และการพูดคุยกันมากขึ้น

๖.๒ สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน

๖.๒.๑ สนับสนุนการสร้างพื้นที่เรียนรู้ ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน

จากการวิเคราะห์พบว่าแนวทางที่นำมาใช้ในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในโรงเรียนด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การจัดบอร์ดความรู้ การจัดทำจุลสาร การใช้สื่อเทคโนโลยี เช่น fan page จาก Facebook เพื่อสื่อสารให้ความรู้และซักถามปัญหาเรื่องเพศระหว่างสมาชิกในเครือข่าย การประกวดเรื่องสั้น การจัดรายการเสียดตามสาย เป็นต้น

ในส่วนของการเรียนการสอนในห้องเรียน ครูพี่เลี้ยงที่ได้้นำกระบวนการสร้างการเรียนรู้ในเรื่องเพศศึกษาที่มุ่งสนับสนุนให้นักเรียนได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประเด็นเพศศึกษาที่สนใจ มีการวิเคราะห์ปัญหา หาสาเหตุ และ ร่วมวางแผนแก้ไขปัญหา ซึ่งเป็นกระบวนการกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดกระบวนการคิด มีส่วนร่วม ผู้เรียนมีความสุขและเห็นประโยชน์

๖.๒.๒ จัดระบบให้คำปรึกษา

ในการศึกษาครั้งนี้พบว่า แกนนำนักเรียนมีส่วนสำคัญในการทำหน้าที่เป็นสื่อกลางระหว่างเพื่อนในเครือข่าย ซึ่งหากมีประเด็นปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้มีการส่งต่อข้อมูลให้กับครูพี่เลี้ยงเพื่อให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสม ดังนั้นระบบให้คำปรึกษาที่นอกเหนือจากทีมอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ประจำชั้น อาจารย์ฝ่ายปกครองที่ทำหน้าที่หลักแล้ว การประสานผ่านเครือข่ายแกนนำให้เป็นสื่อกลางในการร่วมค้นหาและประสานให้ความช่วยเหลือจะช่วยให้เกิดกระบวนการช่วยเหลือที่ทันเวลา

๖.๒.๓ การสร้างทัศนคติเชิงบวกเรื่องเพศศึกษาในกลุ่มอาจารย์

จากการศึกษาพบว่า โรงเรียนลับแลพิทยาคมซึ่งเป็นโรงเรียนประจำอำเภอ มีการสนับสนุนให้มีการพัฒนาเพื่อสร้างทัศนคติเชิงบวกเรื่องเพศศึกษาของอาจารย์ในสาขาวิชาต่างๆ ในโรงเรียน และสนับสนุนให้เกิดการเชื่อมโยงเพศศึกษากับการเรียนรู้ในวิชาอื่นๆ โดยมุ่งให้เกิดการเรียนรู้จากบุคลากรที่หลากหลาย จากประสบการณ์ชีวิตที่แตกต่าง และสามารถนำไปสู่การพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนในการคิดและการตัดสินใจในการดูแลตนเองอย่างเหมาะสม นอกจากนี้การมีทัศนคติเชิงบวกต่อการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาของอาจารย์ในโรงเรียนที่เปิดกว้างในการรับนวัตกรรม การสอนเรื่องเพศจากเครือข่ายต่างๆ มาบูรณาการหลักสูตรการเรียนรู้ให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน

๖.๓ สิ่งแวดล้อมในชุมชน

๖.๓.๑ การสนับสนุนพื้นที่สร้างสรรค์

จากการศึกษาพบว่า ปัจจุบันชุมชนส่วนใหญ่ยังให้ความสำคัญกับการเปิดพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับวัยรุ่นที่มีการสนับสนุนบทบาทของวัยรุ่นในชุมชนน้อยมาก พื้นที่สาธารณะส่วนใหญ่

จึงถูกใช้เป็นแหล่งมั่วสุมและการทำกิจกรรมต่างๆ ของวัยรุ่นเฉพาะกลุ่ม เช่น ดื่มสุรา ชิงรถ เสพยา เสพติด หรือเป็นแหล่งนัดพบ นอกจากนี้การดื่มสุราในงานรื่นเริงที่มีในชุมชน เช่น งานบุญ งานศพ หรืองานประจำปีในหมู่บ้าน มีส่วนสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นเริ่มต้นดื่มสุราเมื่ออายุน้อยลงและเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาอื่นๆ ตามมา และจากการติดตามการดำเนินงานพื้นที่สร้างสรรค์จาก ๖ พื้นที่ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า ชุมชนมีจุดเสี่ยง มากกว่าพื้นที่สร้างสรรค์ ซึ่งการขับเคลื่อนให้ชุมชนตระหนักและเข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาเป็นกระบวนการดำเนินงานต่อเนื่องในเชิงนโยบาย

๖.๓.๒ พัฒนาระบบบริการสุขภาพสำหรับวัยรุ่น

จากการศึกษาพบว่า การสนับสนุนให้วัยรุ่นสามารถเข้าถึงสุขภาพอนามัยได้ง่าย เช่น การขอสนับสนุนจากหน่วยบริการสุขภาพ จากตู้หยอดเหรียญในชุมชน และจากแกนนำนักเรียน เป็นส่วนสำคัญที่เอื้อให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย นอกจากนี้ระบบบริการศูนย์บริการที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่น ที่ให้ความสำคัญกับการจัดระบบบริการเชิงรุกในการสนับสนุนความรู้ และการประชาสัมพันธ์ระบบบริการทำให้มีการสื่อสารในกลุ่มวัยรุ่นและเข้ามารับบริการขอสนับสนุนสุขภาพอนามัยเพิ่มมากขึ้น

จากการวิเคราะห์กระบวนการพัฒนารูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยซึ่งพัฒนามาจากการอบการส่งเสริมสุขภาพของกฐบัตร์ ออตตาวาชาร์เตอร์ (๑๙๘๖) ใน ๖ ประเด็นได้แก่ ๑) สร้างการรับรู้สภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นให้กับภาคีเครือข่ายและชุมชน ๒) การพัฒนาชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ๓) พัฒนาระบบบริการเชิงรุกในการพัฒนาศักยภาพทีมงานภาคีเครือข่ายด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น ๔) การพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น ๕) การพัฒนาแกนนำนักเรียนในการสร้างเครือข่ายป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ๖) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของวัยรุ่น เป็นกระบวนการสนับสนุนและเอื้อให้เกิดการแก้ไขปัญหาที่ครอบคลุมทั้งกลุ่มเป้าหมายได้แก่ พ่อแม่ และวัยรุ่น รวมทั้งการพัฒนาระบบบริการในการดำเนินงานเชิงรุกซึ่งมีการพัฒนาแนวทางการดำเนินงานในรูปแบบการสร้างการเรียนรู้เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม ซึ่งการดำเนินงานด้านการสนับสนุนให้เกิดกระบวนการมีส่วนร่วมการสร้างพื้นที่สร้างสรรค์ และเอื้อต่อการเรียนรู้ เป็นกระบวนการที่สำคัญในการสร้างทักษะชีวิตที่เท่าทันต่อสถานการณ์ปัญหาในปัจจุบัน

ตอนที่ ๓

ข้อเสนอเชิงนโยบายการดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไข ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นจังหวัดอุดรดิตถ์

จากการศึกษาในกระบวนการสร้างเสริมสุขภาพด้านการขับเคลื่อนสู่การกำหนดเป็นนโยบาย
สาธารณะด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นของจังหวัดอุดรดิตถ์ คณะผู้วิจัยได้
ดำเนินงานผ่านการจัดทำเวทีคืบข้อมูล เพื่อสะท้อนข้อค้นพบจากการศึกษาวิจัย การดำเนินงานด้านการ
แก้ไขปัญหามาผ่าน ผลการดำเนินงาน และข้อเสนอแนวทางการขับเคลื่อนจากงานวิจัยเพื่อให้เกิดการ
แก้ไขปัญหามีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนให้กับภาคีผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย โดยจัดเวทีคืบข้อมูลและจัดทำ
ข้อเสนอเชิงนโยบายในระดับอำเภอ ๓ แห่ง ได้แก่ อำเภอลับแล อำเภอดรอน และอำเภอท่าปลา
จากนั้นรวบรวมสาระสำคัญและวิเคราะห์ประเด็นข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อการแก้ไขปัญหาในระดับ
อำเภอนำเสนอต่อภาคีผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการขับเคลื่อนนโยบายในระดับจังหวัดในการจัดเวทีคืบข้อมูลและ
จัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นจังหวัดอุดรดิตถ์ซึ่ง
คณะผู้วิจัยขอเสนอข้อค้นพบสำคัญใน ๒ ประเด็นคือ ๑) ข้อเสนอเชิงนโยบายการป้องกันและแก้ไข
ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นระดับอำเภอ ๒) ข้อเสนอเชิงนโยบายการป้องกันและแก้ไขปัญหาการ
ตั้งครรภ์ในวัยรุ่นระดับจังหวัด

๑. ข้อเสนอเชิงนโยบายการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นระดับอำเภอ

ในการจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายในระดับอำเภอนี้มีเป้าหมายเพื่อให้เกิดกระบวนการ
ขับเคลื่อนด้านการแก้ไขปัญหในระดับพื้นที่ซึ่งมีความแตกต่างกันในสภาพปัญหาและบริบทพื้นที่
รวมทั้งมุมมองของคนในชุมชนต่อปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และเป็นการสนับสนุนให้เกิดการมีส่วน
ร่วมขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน และหน่วยงานภาคีที่มีบทบาทในการสนับสนุนให้เกิด
กระบวนการแก้ไขปัญห ในการกำหนดแนวทางการแก้ไขให้สอดคล้องกับบริบทของชุมชน ซึ่งประเด็น
ข้อคำถามที่ใช้ในการรวบรวมข้อเสนอเชิงนโยบายนี้ประกอบด้วย ความคาดหวังต่อภาพอนาคตของ
วัยรุ่นในชุมชน และข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อการแก้ไขปัญหาคู่เกี่ยวข้อง ซึ่งสรุปในแต่ละพื้นที่ดังนี้

๑.๑ ตำบลทุ่งยั้ง อำเภอลับแล

๑) ความคาดหวังต่อภาพอนาคตของวัยรุ่นในชุมชน :

อยากให้วัยรุ่นในชุมชนมีสุขภาพที่ดี มีจิตใจดี มีความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม มีความคิดสร้างสรรค์ ซื่อสัตย์ สุจริต ไม่ก้าวร้าว ไม่หมกมุ่นเรื่องเพศ ไม่มั่วสุมเสพยาเสพติด ดื่มเหล้า ติดเกมส์

๒) ข้อเสนอเชิงนโยบายการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

ภาคที่เกี่ยวข้อง	ประเด็นข้อเสนอ
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	๑) ต้องมีแนวทางปฏิบัติในการลดพื้นที่เสี่ยงในชุมชนให้เป็นพื้นที่สร้างสรรค์ เช่น บริเวณสวนสาธารณะหนองพระแล ซึ่งเป็นสถานที่ที่มีวัยรุ่นมาจับกลุ่มกันมาก ควรมีการจัดเวรยาม และการตรวจตรา ๒) กำหนดแนวทางการสนับสนุนให้เด็กและวัยรุ่นมีบทบาทในการทำกิจกรรมร่วมกับชุมชนและมีพื้นที่สนับสนุนให้วัยรุ่นได้จัดกิจกรรมสร้างสรรค์อย่างต่อเนื่อง เช่น กีฬา ดนตรี การส่งเสริมวัฒนธรรมชุมชน ๓) จัดให้มีการพัฒนาศักยภาพแกนนำวัยรุ่นในชุมชนในการจัดกิจกรรมสร้างสรรค์ ๔) สนับสนุนระบบบริการในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เช่น การสื่อสารประชาสัมพันธ์ การสนับสนุนกิจกรรมการเรียนรู้และการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น
ครอบครัว	๑) พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูก ๒) พ่อแม่ต้องเข้าใจสถานการณ์ปัญหาเรื่องเพศในปัจจุบัน และสามารถสื่อสารกับลูกในเรื่องเพศด้วยทัศนคติเชิงบวก ในการให้คำแนะนำ
โรงเรียน	๑) จัดให้มีระบบการสอนเพศศึกษาที่สอดคล้องกับสภาวะปัญหา มีกิจกรรมที่สอนในเรื่องเพศและควรมีสื่อการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาที่ทันต่อสถานการณ์ปัจจุบัน ๒) สนับสนุนให้นักเรียนได้แสดงความคิดของตนเองในการนำความรู้มาใช้ในการป้องกันปัญหาเรื่องเพศผ่านการทำกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การแสดง และมีเวทีให้แสดงออกเชิงสร้างสรรค์
โรงพยาบาล	๑) จัดกิจกรรมเพื่อประชาสัมพันธ์และให้ความรู้ในเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ร่วมกับโรงเรียน และ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ๒) มีแนวทางในการให้ความช่วยเหลือเมื่อวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

๑.๒ ตำบลฝายหลวง อำเภอลับแล

๑) ความคาดหวังต่อภาพอนาคตของวัยรุ่นในชุมชน :

เป็นคนดี มีศีลธรรม อ่อนน้อม เป็นระเบียบเรียบร้อย ทำในสิ่งที่สร้างสรรค์ รับผิดชอบ ช่วยเหลือชุมชน สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ไม่เผลอไปสิ่งเสพติด มีสุขภาพทางเพศที่ดี

๒) ข้อเสนอเชิงนโยบายการแก้ไขปัญหการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

ภาคีที่เกี่ยวข้อง	ประเด็นข้อเสนอ
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	๑) ต้องให้การสนับสนุนและพัฒนาให้วัยรุ่นในชุมชนได้มีบทบาทร่วมกับผู้นำชุมชนในการทำกิจกรรมสำหรับวัยรุ่นในแต่ละหมู่บ้าน ๒) ต้องมีมาตรการในการลดพื้นที่เสี่ยงและขยายพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อใช้ในการทำกิจกรรมของวัยรุ่นในชุมชน เช่น กีฬา
ครอบครัว	๑) ส่งเสริมให้พ่อแม่ กล้าพูดกล้าสอนเรื่องเพศและความสัมพันธ์กับลูกอย่างเปิดเผย
โรงเรียน	๑) ต้องมีการจัดระบบการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาอย่างจริงจัง มีวิชาเสริมเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษาให้มากขึ้น ๒) ต้องมีการจัดกิจกรรมเสริมทักษะการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา สนับสนุนให้นักเรียนได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ
โรงพยาบาล	๑) ต้องมีการจัดระบบบริการที่สามารถสนับสนุนให้วัยรุ่นสามารถเข้าถึงถึงถุงยางอนามัยได้ง่าย

๑.๓ ตำบลบ้านแก่ง อำเภอตรอน

๑) ความคาดหวังต่อภาพอนาคตของวัยรุ่นในชุมชน :

สุขภาพกายและใจที่แข็งแรง มีความคิดสร้างสรรค์ มีความรู้เรื่องรอบตัวในการดำเนินชีวิต กล้าแสดงออก มีความรับผิดชอบ รักชุมชน รักครอบครัว ไม่มั่วสุมกับอบายมุขต่างๆ

๒) ข้อเสนอเชิงนโยบายการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

ภาคีที่เกี่ยวข้อง	ประเด็นข้อเสนอ
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	๑) ต้องมีการกำหนดแนวทางในการลดพื้นที่เสี่ยงในชุมชน ๒) ต้องกำหนดมาตรการที่ชัดเจนในการจำหน่ายสุราในเวลากลางคืน ๓) ต้องให้การสนับสนุนการจัดกิจกรรมส่งเสริมความสัมพันธ์ในครอบครัว ๔) ต้องสนับสนุนบทบาทของสภาเด็กในการแก้ไขปัญหาเยาวชนในชุมชน
ครอบครัว	๑) สนับสนุนให้ครอบครัวมีการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดี สามารถเปิดใจ ยอมรับในปัญหาของลูก พุดคุยหรือสอนในเรื่องเพศด้วยทัศนคติเชิงบวก ๒) สนับสนุนให้สมาชิกในครอบครัวมีการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น กิจกรรมปลูกป่า ทำสวนผักผลไม้ ไปเที่ยว
โรงเรียน	๑) ต้องจัดให้มีระบบการประสานงานระหว่างครูและผู้ปกครองในการดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด ๒) สนับสนุนให้มีกิจกรรมนักเรียนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มีการแสดงหรือแข่งขันต่างๆให้นักเรียนได้มีส่วนร่วม ๓) ต้องจัดให้มีการสอนเพศศึกษา วิธีการป้องกัน ทักษะการปฏิเสธ เพื่อการแก้ไขปัญหาอย่างยั่งยืน
โรงพยาบาล	๑) ควรมีการดำเนินงานร่วมกับโรงเรียนในการสนับสนุนความรู้เรื่องเพศศึกษา ๒) จัดอบรมและแนะนำเด็กตามโรงเรียนเพื่อให้ความรู้กับการป้องกันกับเด็กบ้างอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ชั่วโมง

๑.๔ ตำบลวังแดง อำเภอตรอน

๑) ความคาดหวังต่อภาพอนาคตของวัยรุ่นในชุมชน :

กล้าแสดงออก กล้าคิดกล้าทำ ชยัน รับผิดชอบต่อหน้าที่ มีจิตสาธารณะ รักวัฒนธรรม
ความประพฤติเรียบร้อย ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสิ่งเสพติด

๒) ข้อเสนอเชิงนโยบายการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

ภาคที่เกี่ยวข้อง	ประเด็นข้อเสนอ
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	๑) ต้องกำหนดมาตรการในการลดพื้นที่เสี่ยงเพิ่มพื้นที่ดี เช่น บึงทับกระดานทำให้ไม่ล้นตาคนเช่น มีไฟฟ้า ทำพื้นที่เสี่ยงให้โล่งแจ้งเป็นสถานที่ออกกำลังกาย ๒) พัฒนาห้องสมุดประจำหมู่บ้าน ๓) ต้องมีการพัฒนาศักยภาพวัยรุ่นในชุมชน เช่น การสนับสนุนบทบาทสภาเด็ก การสนับสนุนให้วัยรุ่นได้มีการแสดงออก เช่น จัดสัปดาห์ดนตรี นิทรรศการ ปัญหาวัยรุ่น ประเพณี วัฒนธรรม และการแสดงต่างๆ ๔) ต้องกำหนดมาตรการทางสังคมในการป้องกันปัญหา เช่น ห้ามตั้งกลุ่มดื่มสุราในที่สาธารณะ ทะเลาะวิวาทดุดสีตี้งต่างๆ ในชุมชน
ครอบครัว	๑) เป็นตัวอย่างที่ดีของลูกและครอบครัว ๒) ให้เวลาว่างและใส่ใจรับฟังปัญหาของลูก ให้คำปรึกษาลูกในเรื่องเพศ ๓) เข้าร่วมเรียนรู้กับโครงการของหน่วยงานต่างๆ ในการจัดกิจกรรมแก้ไขปัญห การสื่อสารในครอบครัวเพื่อพัฒนาวิธีการสื่อสารกับวัยรุ่นให้สามารถเข้าใจกันระหว่างผู้ปกครองและวัยรุ่น
โรงเรียน	๑) ต้องพัฒนาหลักสูตรการสอนเรื่องเพศศึกษาซึ่งควรเริ่มตั้งแต่ชั้น ป.๓ ขึ้นไป อาทิตย์ละ ๒ ครั้ง ให้เข้าใจในเรื่องวิธีป้องกันตัว ความแตกต่างระหว่างผู้หญิงกับผู้ชาย การใช้ถุงยางอนามัย การกินยาคุมกำเนิดที่ถูกต้องถูกวิธีและมีที่ปรึกษาในโรงเรียน ๒) สนับสนุนกิจกรรมวัยรุ่นต่อเนื่อง/ชมรม To be number one
โรงพยาบาล	๑) สนับสนุนให้มีการจัดกิจกรรมพัฒนาความรู้เรื่องเพศศึกษาและการสื่อสารให้ผู้ปกครองเพื่อนำไปใช้ในการแนะนำให้เด็กรู้เรื่องเพศศึกษาได้อย่างถูกต้อง ๒) สนับสนุนให้มีการประสานงานกับโรงเรียนในการจัดกิจกรรมเสริมทักษะความรู้เรื่องเพศศึกษาในโรงเรียน

๑.๕ ตำบลจirim อำเภอท่าปลา

๑) ความคาดหวังต่อภาพอนาคตของวัยรุ่นในชุมชน :

มีความรับผิดชอบ อ่อนโยน มีน้ำใจ ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ไม่ติดยา สิ่งเสพติด มีความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ข้อเสนองาน

๒) นโยบายการแก้ไขปัญหาคาการตั้งครรภในวัยรุ่น

ภาคที่เกี่ยวข้อง	ประเด็นข้อเสนองาน
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	๑) ต้องสนับสนุนให้วัยรุ่นได้เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชนให้มากขึ้น สนับสนุนการทำกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ ของวัยรุ่น ๒) ควรมีแผนการดำเนินการสนับสนุนให้วัยรุ่นในชุมชนมีความเข้มแข็ง ๓) ต้องมีมาตรการในการจัดการลดพื้นที่เสี่ยงให้เป็นพื้นที่ดี เช่น เชื้อน มีเจ้าหน้าที่คอยสอดส่องดูแลไม่ควรให้เด็กเข้าไปในเวลา จันทร์ – ศุกร์
ครอบครัว	๑) พ่อ-แม่ควรทำตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีดูแลและสนใจลูก ให้เวลากับลูกได้พูดคุยซักถามแลกเปลี่ยนและให้คำแนะนำในเรื่องเพศทั้งการดูแลตนเอง การคบเพื่อนให้เป็นเรื่องปกติ
โรงเรียน	๑) ต้องมีการพัฒนาวิธีการสอนเรื่องเพศศึกษา ด้วยสื่อการสอนที่ทำให้เข้าใจได้ง่าย ๒) สร้างการเรียนรู้ที่นำไปสู่การสร้างทักษะชีวิตในการดูแลตนเองในเรื่องเพศ เช่น การคบเพื่อน การคุมกำเนิด การกินยาคุมการใช้ถุงยางอนามัย โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การจัดการตัวเองเมื่อมีอารมณ์ทางเพศ
โรงพยาบาล	๑) ควรมีแผนในการพัฒนากลุ่มวัยรุ่นในหมู่บ้านให้มีส่วนร่วมในการทำงานร่วมกับผู้นำชุมชนและสถานอนามัยในการพัฒนาทักษะวัยรุ่นในหมู่บ้าน ให้การสนับสนุนถุงยางอนามัยอย่างสม่ำเสมอ ๒) ควรมีการจัดกิจกรรมให้ความรู้ในเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เป็นที่ปรึกษาให้ความรู้เรื่องการใช้ยาคุม ถุงยางที่ถูกต้อง

๑.๖ ตำบลท่าปลา อำเภอท่าปลา

๑) ความคาดหวังต่อภาพอนาคตของวัยรุ่นในชุมชน :

เป็นผู้นำ มีวินัย มีความรับผิดชอบ ความคิดสร้างสรรค์ จิตอาสา ยึดมั่นประเพณี มีความสามัคคี อนุรักษ์ธรรมชาติ

๒) ข้อเสนอเชิงนโยบายการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

ภาคที่เกี่ยวข้อง	ประเด็นข้อเสนอ
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	๑) ต้องสนับสนุนให้วัยรุ่นในชุมชนได้รับการพัฒนาและเสริมศักยภาพในด้านการศึกษา กีฬา และกิจกรรมที่สร้างสรรค์ สร้างการเรียนรู้ร่วมกันในคนสองวัยระหว่างผู้สูงอายุและเด็กวัยรุ่นเยาวชนสนับสนุนกิจกรรมของวัยรุ่น ๒) มีมาตรการของชุมชนในการปรับเปลี่ยนพื้นที่เสี่ยงให้เป็นพื้นที่สร้างสรรค์ เช่น หลังโรงเรียนจะมีป่าเป็นที่ล่อแหลม ร้านเกมส์ ศาลาชมวิว โต๊ะสนุ๊ก หอพักนักเรียน
ครอบครัว	๑) เป็นแบบอย่างที่ดีแก่ลูก รู้จักการปรับสภาพเข้าหาลูกให้มากขึ้น ครอบครัวมีความเข้าใจและมีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัว ๒) สนับสนุนและให้โอกาสวัยรุ่นแสดงความคิดเห็นและเสริมศักยภาพของวัยรุ่นให้เข้มแข็ง
โรงเรียน	๑) ต้องมีการพัฒนาวิธีการสอนเพศศึกษาที่เข้าใจง่ายมีข้อมูลเหตุผลที่ชัดเจนถึงผลกระทบข้อเสียเรื่องเพศในวัยรุ่น เช่น ยกตัวอย่างจากข่าวที่คนสนใจมากๆ ผลกระทบต่อการเรียนและอนาคต ความคาดหวังจากครอบครัว ๒) กำหนดแนวทางในการสนับสนุนให้นักเรียนได้มีกิจกรรมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวเองและเพื่อพัฒนาสังคม
โรงพยาบาล	๑) พัฒนากลุ่มจิตอาสาในวัยรุ่นในการทำงานเพื่อแก้ไขปัญหาเรื่องเพศในกลุ่มวัยรุ่นเพราะจะเข้าใจกันมากกว่าผู้ใหญ่

สรุปประเด็นข้อเสนอจากการทำนโยบายสาธารณะในระดับชุมชน

แนวทางการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ ซึ่งให้ความสำคัญใน ๕ ประเด็นหลักในการกำหนดกิจกรรมเพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหา ได้แก่

๑. การกำหนดบทบาทของของชุมชนในการพัฒนาเยาวชนให้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาและการสร้างความรู้เรื่องเพศศึกษารอบด้าน
๒. การลดพื้นที่เสี่ยงและสร้างพื้นที่ดี
๓. การสนับสนุนให้พ่อแม่มีทักษะในการดูแลลูกและการสื่อสารเรื่องเพศในสภาวะสังคมปัจจุบัน

๔. การพัฒนาแนวทางในการสอนเพศศึกษารอบด้านที่เท่าทันกับปัญหาและมีการประสานข้อมูลกับชุมชนและครอบครัวในการแก้ไขปัญหา

๕. บทบาทของทีมสุขภาพในการสนับสนุนความรู้และการเข้าถึงบริการ

๒. ข้อเสนอเชิงนโยบายการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นระดับจังหวัด

๒.๑ ความคาดหวังต่อการดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

เด็กและเยาวชน : มีทักษะชีวิตที่เหมาะสม มีความรู้ความเข้าใจมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเพศศึกษา การมีเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสมและปลอดภัยรับผิดชอบในชีวิตและอนาคตของตนเอง ได้มีจิตสำนึกร่วมรับผิดชอบต่อตนเอง, ครอบครัว และสังคม มีความคิดสร้างสรรค์ รู้จักคิด รู้จักปฏิเสธ รู้จักป้องกันทั้งตนเองและเพื่อนแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองห่างไกลสิ่งเสพติด บุหรี่ เหล้ามีทัศนคติที่ดีต่อการปฏิบัติตนให้อยู่ในวิถีชีวิตและวัฒนธรรมไทย

ครอบครัว : สนใจลูกให้ความรัก ความอบอุ่นในครอบครัวรู้จักเปิดใจรับฟังปัญหา เข้าใจวัยรุ่น ให้เด็กๆ กล้าเปิดใจพูดคุยเรื่องเพศมากขึ้น

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง: ทุกภาคส่วนเข้ามามีบทบาทและเห็นความสำคัญและป้องกัน มีนโยบายรองรับด้านการเฝ้าระวัง และสร้างทัศนคติที่ดีให้กับตัวเอง เพื่อให้เด็กสามารถออกมาใช้ชีวิตในสังคมได้ มีอาชีพ มีความมั่นคง ได้รับการศึกษาที่จำเป็น

๒.๒ ข้อเสนอในการขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

- 1) กำหนดยุทธศาสตร์การทำงานร่วมกันเป็นนโยบายของจังหวัด อำเภอ ชุมชน แกนนำชุมชน อสม. ครอบครัว
- 2) บูรณาการการทำงานระหว่างหน่วยงาน / ภาควิชาเครือข่ายในการจัดทำโครงการตามยุทธศาสตร์ป้องกันและแก้ไขปัญหาวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม ทั้งภาครัฐ เอกชน จัดเก็บวิเคราะห์ข้อมูลปัญหาวัยรุ่นอย่างครอบคลุม มีศูนย์ที่ทำงานร่วมกันแบบบูรณาการ มีคณะทำงาน
- 3) มีการสนับสนุนงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมเชิงรุกถึงรากหญ้า เช่น การลดพื้นที่เสี่ยงให้เป็นพื้นที่สร้างเสริม

๒.๓ ข้อเสนอเชิงนโยบายเพื่อการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นจังหวัดอุดรดิตถ์

จากการศึกษาพบว่า ประเด็นข้อเสนอเชิงนโยบายในการดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นจังหวัดอุดรดิตถ์ ประกอบด้วย

๒.๓.๑ ระบบการป้องกัน

- ๑) พัฒนาหลักสูตรสอนเพศศึกษารอบด้าน
- ๒) พัฒนาทักษะการสอนเพศศึกษาให้กับครูผู้สอน
- ๓) พัฒนาทักษะชีวิตวัยรุ่นในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์
- ๔) ลดพื้นที่เสี่ยงขยายพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็ก
- ๕) พัฒนารอบครอบครัวในการสื่อสารเรื่องเพศ

๒.๓.๒ ระบบบริการและการดูแลต่อเนื่อง

๑) พัฒนาระบบบริการศูนย์บริการที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่น

๒) พัฒนาระบบการติดตามและให้ความช่วยเหลือที่เชื่อมโยงทั้งโรงเรียน

ชุมชน สถานบริการ และพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

ทั้งนี้ในบทบาทของภาคีผู้เกี่ยวข้องในการดำเนินงานในภาคส่วนต่างๆ สรุปได้ดังนี้

๒.๓.๑ พัฒนาระบบการสอนเพศศึกษารอบด้าน

เป้าหมาย วัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของเพศศึกษาอย่างถูกต้อง

ภาคีที่เกี่ยวข้อง	ข้อเสนอเชิงนโยบาย
โรงเรียน	๑. การพัฒนาหลักสูตรสอนเพศศึกษารอบด้าน: ๑. ๑ จัดทำหลักสูตรเพศศึกษาให้เหมาะสมกับเด็กและวัยรุ่นในแต่ละชั้นปี โดย การสอนจะมีกิจกรรมหลากหลาย ๑.๒ ผลักดันการนำหลักสูตรเพศศึกษารอบด้าน (PATH) โดยจัดการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษารอบด้านในโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดเทศบาลเมืองอุดรดิตถ์ ๑.๓ จัดระบบการสอนเพศศึกษารอบด้านในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา และจัดให้มีกิจกรรมการศึกษาเพศศึกษารอบด้านอย่างต่อเนื่อง เปิดโอกาสให้เด็กได้เข้าถึงความรู้เรื่องเพศศึกษามากขึ้น เน้นการให้ความรู้ตั้งแต่ระดับประถมศึกษา โรงเรียนระดับมัธยม (ม.๑) ประถม (ป.๕-๖) ควรได้รับความรู้เรื่องเพศศึกษา / STD / ทักษะการปฏิเสธเมื่อจะมี Sex และจัดแคมป์โรงเรียนพ่อแม่ในเวลาปิดภาคเรียน ๒. การพัฒนาทักษะครูผู้สอน : ๒.๑ ส่งเสริมให้บุคลากรทางการศึกษามีความรู้ที่ถูกต้องในการสอนนักเรียน รวมถึงเทคนิคการพูดคุย การสอนเพื่อให้บุคลากรทางการศึกษาเป็นที่พึ่งที่ดีของวัยรุ่นได้ ๒.๒ อบรมขยายผลเพื่อสร้างความเข้าใจครูทั้งสถาบันการศึกษา ๒.๓ สร้างเครือข่ายผู้สอนเพศศึกษารอบด้าน ๓. พัฒนาทักษะชีวิตวัยรุ่นในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ : จัดอบรมให้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเพศให้กับกลุ่มเด็กและเยาวชน ๔. พัฒนาระบบการติดตามและให้ความช่วยเหลือ : จัดทำระบบการเชื่อมประสานกับหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้อง เยี่ยมบ้านนักเรียนที่ออกจากโรงเรียนกลางคัน ๕. พัฒนารอบบาทครอบครัวในการสื่อสารเรื่องเพศ: สนับสนุนให้ผู้ปกครองเข้าใจและมีทัศนคติเชิงบวกในการสื่อสารเรื่องเพศให้กับกลุ่มเด็กเยาวชน สามารถให้คำปรึกษาเมื่อมีปัญหาทุกข้อ

ภาคีที่เกี่ยวข้อง	ข้อเสนอเชิงนโยบาย
พมจ.ม อปท	๑. พัฒนาศักยภาพครอบครัวในการสื่อสารเรื่องเพศ: ๑.๑ จัดอบรมให้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเพศให้กับพ่อแม่ผู้ปกครอง ส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการสร้างครอบครัวอบอุ่น ๑.๒ ส่งเสริมสถาบันครอบครัวให้มีความเข้มแข็งเป็นครอบครัวที่มีความสุข อบอุ่น ๑.๓ สร้างเครือข่ายผู้ปกครอง ๒. พัฒนาระบบการติดตามและให้ความช่วยเหลือ : ๒.๑ พัฒนาศักยภาพเครือข่ายในการส่งเสริมและเฝ้าระวังการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ๒.๒ มีศูนย์ให้ความรู้ในระดับหมู่บ้าน สถานราชการ เช่น รพ., รร. ส่งเสริมอุปกรณ์ป้องกัน เช่น ถุงยางอนามัย, ยาคุมกำเนิด
หน่วยบริการสาธารณสุข	๑. พัฒนาระบบบริการศูนย์บริการที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่น: ๑.๑ จัดตั้งคลินิกให้บริการสำหรับวัยรุ่น ๒. พัฒนาทักษะชีวิตวัยรุ่นในการป้องกันและแก้ไขปัญหาค่าการตั้งครรภ์ : ประสานงานร่วมกับภาคีเครือข่ายในการให้ความรู้เพศศึกษารอบด้านในสถานศึกษา

๒.๓.๒ ลดพื้นที่เสี่ยงขยายพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็ก

เป้าหมาย เกิดพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็กทั้งในชุมชนและในระดับจังหวัด

ภาคีที่เกี่ยวข้อง	ข้อเสนอเชิงนโยบาย
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	๑. ลดพื้นที่เสี่ยงขยายพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็ก : ๑.๑ ต้องดำเนินการสำรวจและจัดเวรยามในสถานที่ท่องเที่ยวตามธรรมชาติ ที่ลับตาคน ๑.๒ ประสานงานร่วมกับภาคีเครือข่ายส่งเสริมพื้นที่สร้างสรรค์ทุกชุมชน พัฒนาสถานที่สาธารณะให้สวยงาม ไม่เป็นแหล่งมั่วสุม จัดระเบียบความเรียบร้อยในสถานที่สาธารณะ มีผู้ดูแล ผู้รับผิดชอบที่ชัดเจน ๑.๓ บูรณาการพื้นที่ต่างๆ ในจังหวัดอุดรดิตรัดขึ้นทะเบียนไว้และส่งเสริมให้เป็นพื้นที่สร้างสรรค์และกำหนดให้มีกิจกรรมที่เหมาะสมในแต่ละพื้นที่และควบคุมกำกับพื้นที่เสี่ยงให้น้อยลง ๑.๔ จัดพื้นที่สร้างสรรค์ให้กับเด็กเพื่อให้เด็กมีกิจกรรมที่สร้างสรรค์และมีพื้นที่แสดงกิจกรรมของวัยรุ่นในระดับจังหวัด

ภาคีที่เกี่ยวข้อง	ข้อเสนอเชิงนโยบาย
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	๒. พัฒนาทักษะชีวิตวัยรุ่นในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ : ๒.๑ จัดให้มีการอบรมแกนนำในการสร้างพื้นที่สร้างสรรค์ในชุมชนส่งเสริมให้เด็กได้แลกเปลี่ยนและสร้างเครือข่ายวัยรุ่น ให้เกิดขึ้นในสถานศึกษาและในระดับชุมชน ๒.๒ ส่งเสริมพัฒนาความสามารถที่หลากหลายสำหรับเด็ก เช่น ค่ายรักการอ่าน ปิดภาคเรียน การเล่านิทาน การวาดภาพ ออกกำลังกาย / ศิลปะดนตรี ๒.๓ สนับสนุนการแสดงออกของเยาวชนในชุมชน จัดเวทีในพื้นที่ที่สร้างสรรค์สำหรับเด็ก เช่น ลานการแสดง การแสดงออกในสิ่งดีๆ ของเยาวชน จัดการแข่งขันประกวดนวัตกรรมสร้างสรรค์ของวัยรุ่น ๓. พัฒนาระบบบริการศูนย์บริการที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่น: เชื่อมประสานระหว่างศูนย์บริการที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่นร่วมกับเยาวชนในการดำเนินงานเชิงรุกในพื้นที่ที่สร้างสรรค์ โดยมีการดำเนินการโดยแกนนำวัยรุ่นในการสนับสนุนความรู้เพศศึกษารอบด้าน และการสนับสนุนถุงยางอนามัย
โรงเรียน	๑. พัฒนาทักษะชีวิตวัยรุ่นในการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ : จัดกิจกรรมเยาวชนเข้ามาใช้ห้องสมุดระหว่างปิดภาคเรียนหรือวันหยุดเรียน จัดกิจกรรมพื้นที่สร้างสรรค์ในโรงเรียนที่ให้นักเรียนได้แสดงออก

๒.๓.๓ พัฒนาศูนย์บริการที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่น

เป้าหมาย ศูนย์บริการที่วัยรุ่นพึงพอใจสามารถเข้าถึงได้ง่าย

ภาคีที่เกี่ยวข้อง	ข้อเสนอเชิงนโยบาย
หน่วยบริการสาธารณสุข	๑. พัฒนาระบบบริการศูนย์บริการที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่น: ๑.๑ ต้องมีการประชาสัมพันธ์ศูนย์บริการฯ ให้เป็นที่รู้จักในทุกๆ กลุ่ม ทุกๆ หน่วยงาน เช่น เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ ผู้ปกครอง หน่วยงานภาครัฐ เอกชน องค์กรอิสระต่างๆ ทางสื่อประชาสัมพันธ์ วิทยุชุมชน, ในโรงเรียน ๑.๒ สนับสนุนให้มีการพัฒนาระบบบริการที่ง่ายต่อการเข้าถึงบริการ ลดขั้นตอนการเข้าถึงที่เป็นอุปสรรค มีเจ้าหน้าที่ประจำอย่างเพียงพอ มีการกิจกรรมสนับสนุนการเรียนรู้สำหรับวัยรุ่น จัดระบบบริการอำนวยความสะดวก ข้อมูลเชิงลึก การเก็บข้อมูลเป็นความลับ ๑.๓ จัดระบบบริการที่สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเพศที่หลากหลาย ๑.๔ ขยายขอบเขตภาคีการทำงานศูนย์บริการที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่นในชุมชน ร้านอาหาร ในโรงเรียน ร้านค้า เช่น ร้านอาหารสำหรับวัยรุ่น

ภาคีที่เกี่ยวข้อง	ข้อเสนอเชิงนโยบาย
หน่วยบริการ สาธารณสุข	๑.๕ จัดให้มีช่องทางที่ง่ายต่อการเข้าถึงบริการให้คำปรึกษาแก่วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงที่ง่าย มีแหล่งให้คำปรึกษาตลอด ๒๔ ชั่วโมง เน้นเรื่องการวางแผนครอบครัวให้วัยรุ่นได้ เข้าถึงบริการวางแผนครอบครัว การคุมกำเนิด การใช้ถุงยางอนามัย ๑.๖ กำหนดให้มีการจัดทำแนวทางการดูแลที่ชัดเจน เช่น กรณีตั้งครรภ์ไม่พร้อมมีระบบการดูแลในการทำแท้งที่ปลอดภัย มีระบบการส่งต่อไปยังสถานที่พึงพิง ที่เป็นรูปธรรม ๒. พัฒนาระบบการติดตามและให้ความช่วยเหลือ ๒.๑ ต้องมีระบบการส่งต่อเพื่อให้วัยรุ่นได้รับบริการที่ตรงกับความต้องการ ๒.๒ สนับสนุนให้มีการสร้างเครือข่ายการทำงานร่วมกับศูนย์ให้คำปรึกษาใน โรงเรียนเกี่ยวกับวัยรุ่น งานแนะแนว ครูที่ปรึกษา แกนนำ จิตอาสา และมีระบบ แนะนำส่งต่อวัยรุ่นเพื่อรับบริการที่เป็นมิตร

๒.๓.๔ พัฒนาศักยภาพครอบครัวในการสื่อสารเรื่องเพศ

เป้าหมาย ครอบครัวมีทัศนคติที่ดีในการสื่อสารให้ความรู้เรื่องเพศกับเด็ก / วัยรุ่น

ภาคีที่เกี่ยวข้อง	ข้อเสนอเชิงนโยบาย
พมจ, หน่วยงาน สาธารณสุข , โรงเรียน, องค์กรปกครอง ส่วนท้องถิ่น	๑. พัฒนาศักยภาพครอบครัวในการสื่อสารเรื่องเพศ : ๑.๑ ต้องมีการจัดทำแผนงานโครงการในการสนับสนุนความรู้กับผู้ปกครอง / ปรับทัศนคติกับผู้ปกครองในการสื่อสารเรื่องเพศกับเด็ก / วัยรุ่นทุกครอบครัว ทั้ง ครอบครัวที่พบปัญหาและยังไม่พบปัญหาและสร้างทักษะในการให้ความรู้เรื่องเพศ แก่บุตรวัยรุ่น ๑.๒ ส่งเสริมให้ชุมชนมีโรงเรียนพ่อแม่ในแต่ละชุมชน เพื่อสร้างการเรียนรู้ บทบาทครอบครัวในการสื่อสารเรื่องเพศ ๑.๓ จัดให้มีการสื่อสารประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ เสียงตามสายในชุมชน ๑.๔ สนับสนุนกิจกรรมที่เอื้อให้เกิดการเพิ่มศักยภาพให้ครอบครัวมีความ เข้มแข็งให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองเด็กได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน พร้อมกัน ส่งเสริม การสื่อสารกันภายในครอบครัว

ตอนที่ ๔

บทเรียนที่เรียนรู้ ข้อเสนอแนะ และข้อสังเกตจากการทำวิจัย

จากการศึกษารูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์ซึ่งพัฒนามาจากกรอบการส่งเสริมสุขภาพของกฎบัตรอตตาวาซาร์เตอร์ (๑๙๘๖) ใน ๖ ประเด็นได้แก่ ๑) สร้างการรับรู้สภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นให้กับภาคีเครือข่ายและชุมชน ๒) การพัฒนาชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ๓) พัฒนาระบบบริการเชิงรุกในการพัฒนาศักยภาพทีมงานภาคีเครือข่ายด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น ๔) การพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น ๕) การพัฒนาแกนนำนักเรียนในการสร้างเครือข่ายป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ๖) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของวัยรุ่น ซึ่งคณะผู้วิจัยขอเสนอประเด็นการเรียนรู้จากการศึกษาใน ๖ ประเด็น ดังนี้

๑. สร้างการรับรู้สภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นให้กับภาคีเครือข่ายและชุมชน

กระบวนการในขั้นตอนนี้มีเป้าหมายเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีทุกภาคส่วนให้เข้ามามีส่วนร่วมแก้ไขปัญหาทั้งในระดับพื้นที่และระดับจังหวัด สรุปได้ดังนี้

๑.๑ บทเรียนที่เรียนรู้จากการดำเนินงานที่สำคัญจากการวิจัยในครั้งนี้คือ

๑.๑.๑ การศึกษาสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นจริงในชุมชน แนวโน้มความรุนแรงของปัญหา และผลกระทบที่อาจจะเกิดขึ้นทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งใช้กระบวนการเก็บข้อมูลทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพในการสำรวจข้อมูลเชิงลึกในพื้นที่

๑.๑.๒ การสร้างการมีส่วนร่วมจากการสะท้อนข้อค้นพบในเวทีคืนข้อมูลให้กับภาคีผู้มีส่วนได้ส่วนเสียและผู้มีบทบาทสำคัญเพื่อให้เข้ามามีส่วนร่วมในการให้ข้อเสนอแนะทางการดำเนินงานเพื่อแก้ไขปัญหา ได้แก่ ผู้ว่าราชการจังหวัด พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดอุดรดิตถ์ นายอำเภอ สาธารณสุขจังหวัดอุดรดิตถ์ สำนักงานการประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ผู้อำนวยการโรงเรียนเป้าหมายในการศึกษา คณะกรรมการประสานงานสาธารณสุขอำเภอ ในอำเภอ เป็นต้น ซึ่งในขั้นตอนนี้ช่วยให้การดำเนินงานตลอดทั้งโครงการเป็นที่ยอมรับและผู้บริหารหน่วยงานในระดับจังหวัดให้การสนับสนุนการขับเคลื่อนงานอย่างเป็นรูปธรรม

๑.๑.๓ การสร้างการมีส่วนร่วมจากสถานศึกษาทั้ง ๖ แห่งโดยดำเนินการประสานงานกับผู้บริหารสถานศึกษาทั้ง ๖ แห่ง ในการชี้แจงรายละเอียดของโครงการฯ และกระบวนการดำเนินงาน รวมทั้งการสะท้อนข้อค้นพบเบื้องต้นจากการศึกษาสภาพปัญหาในพื้นที่ เป็นกระบวนการ

สร้างการมีส่วนร่วมในระดับผู้บริหารองค์กรในการสนับสนุนบทบาทการทำงานครูพี่เลี้ยง และการสนับสนุนให้เกิดการขับเคลื่อนกิจกรรมของโครงการอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ในการดำเนินงานตลอดทั้งโครงการคณะผู้วิจัยยังได้นำกระบวนการประสานงานทั้งแบบเป็นทางการและไม่เป็นทางการในการสะท้อนข้อมูลผลการดำเนินงานที่เกิดขึ้นแจ้งให้กับผู้บริหารโรงเรียนทั้ง ๖ แห่ง

๑.๑.๔ การจัดเวทีคืนข้อมูลให้กับเครือข่ายพ่อแม่ ผู้ปกครอง และผู้นำชุมชน ผ่านการจัดกิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ กระบวนการขยายเครือข่าย และการจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบาย เป็นกระบวนการสะท้อนข้อมูลในส่วนของปัญหา แนวทางการแก้ไข และข้อเสนอเพื่อการแก้ไขปัญหาที่ยั่งยืนในแต่ละพื้นที่ ซึ่งการดำเนินงานในส่วนนี้ทำให้เกิดความตระหนักของชุมชนในการกำหนดแนวทางการแก้ไขปัญหาหลังจากโครงการฯ เสร็จสิ้นลง

๑.๒ ปัจจัยหนุนในการดำเนินงานที่สำคัญ

๑.๒.๑ นโยบายของภาครัฐให้ความสำคัญกับการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และถูกประกาศเป็นวาระแห่งชาติในการดำเนินงานเพื่อแก้ไขปัญหา ซึ่งทำให้ทุกภาคส่วนเข้ามามีบทบาทในการสนับสนุนการดำเนินงานอย่างเต็มที่

๑.๒.๒ ผู้บริหารสถานศึกษาทั้ง ๖ แห่ง ให้การสนับสนุนการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง และมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนการดำเนินงานในสถานศึกษา เช่น การติดตามงาน การเชื่อมประสานกับผู้ปกครอง และเปิดกว้างในการนำกระบวนการพัฒนามาใช้ในการดำเนินงานของโรงเรียน

๑.๒.๓ การใช้กระบวนการเสริมพลังเพื่อสร้างการเรียนรู้ เป็นกระบวนการหลักในการพัฒนาทีมนักวิจัยภาคสนามใน ๓ อำเภอ ซึ่งทำให้เกิดการพัฒนาทักษะของทีมที่มีประสิทธิภาพในการขับเคลื่อนงานในพื้นที่

๑.๒.๔ ผู้บริหารของนักวิจัยภาคสนามจากทุกหน่วยงานให้ความสำคัญกับการพัฒนาศักยภาพและสนับสนุนให้เข้ามาเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการดำเนินงานตลอดโครงการ

๒. การพัฒนาชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

กระบวนการในขั้นตอนนี้มีเป้าหมายเพื่อสร้างนวัตกรรมคู่มือและชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นสำหรับวิทยากรกระบวนการในระดับพื้นที่ให้สามารถนำไปใช้จัดกิจกรรมและขยายผลการดำเนินงานในพื้นที่ต่อไป ซึ่งสรุปบทเรียนที่สำคัญได้ดังนี้

๒.๑ บทเรียนที่เรียนรู้จากการดำเนินงานที่สำคัญจากการวิจัยในครั้งนี้คือ

๒.๑.๑ กระบวนการพัฒนาคู่มือและชุดกิจกรรมจากการจัดการความรู้ของทีมวิจัยซึ่งมีประสบการณ์จากการเข้าร่วมเรียนรู้กับเครือข่ายที่มีความเชี่ยวชาญด้านการจัดการกระบวนการเรียนรู้แบบจิตปัญญาศึกษาร่วมกับการศึกษาแนวคิดที่เกี่ยวข้องเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ทีมผู้วิจัยเกิดความ

เข้าใจในเนื้อหาและกระบวนการสร้างการเรียนรู้และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนรู้การสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่กับลูกวัยรุ่นได้

๒.๑.๒ ในช่วงของการพัฒนาคู่มือ การทดลองใช้คู่มือในการลงพื้นที่ปฏิบัติจริงทำให้เห็นจุดอ่อนของคู่มือที่ต้องพัฒนาเพื่อให้สอดคล้องกับบริบทและกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ได้

๒.๒ ปัจจัยหนุนในการดำเนินงานที่สำคัญ

๒.๒.๑ การมีเครือข่ายคนทำงานด้านการจัดการกระบวนการเรียนรู้แบบจิตปัญญาศึกษา และโรงเรียนพ่อแม่ทำให้การพัฒนาคู่มือได้รับคำแนะนำรวมทั้งการปรับปรุงเนื้อหาให้สอดคล้องกับเป้าหมายในการศึกษา

๒.๒.๒ ทีมวิจัยมีประสบการณ์ผ่านการเข้ากระบวนการเรียนรู้และการนำความรู้มาใช้ในการจัดกิจกรรมภาคสนามกว่า ๓ ปี ทำให้เกิดความเข้าใจในกระบวนการสร้างการเรียนรู้ และการจัดทำคู่มือให้สอดคล้องกับความต้องการของวิทยากรกระบวนการที่สามารถนำไปศึกษาและนำไปใช้ได้จริง

๓. พัฒนาระบบบริการเชิงรุกในการพัฒนาศักยภาพทีมงานภาคีเครือข่ายด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น

กระบวนการในขั้นตอนนี้มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาศักยภาพทีมวิทยากรกระบวนการในระดับพื้นที่ให้สามารถจัดการกระบวนการเรียนรู้การสื่อสารเรื่องเพศในกลุ่มพ่อแม่ผู้ปกครองในพื้นที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีประเด็นการเรียนรู้ที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้

๓.๑ บทเรียนที่เรียนรู้จากการดำเนินงานที่สำคัญจากการวิจัยในครั้งนี้คือ

๓.๑.๑ การพัฒนาทีมงานภาคีเครือข่ายในระดับพื้นที่ซึ่งประกอบด้วย ครูพี่เลี้ยง ทีมสุขภาพ และ เครือข่าย NGO ในพื้นที่ ทำให้เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น ระบบการทำงานจากต่างหน่วยงาน ทักษะคิด วิธีการทำงาน และความถนัด ซึ่งส่งผลต่อการวางแผนการทำงานร่วมกันในพื้นที่ที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

๓.๑.๒ การพัฒนาศักยภาพทีมงานภาคีเครือข่ายใน ๒ บทบาทที่สำคัญคือ การทำหน้าที่ครูพี่เลี้ยง และการเป็นทีมวิทยากรกระบวนการ ทั้งสองกิจกรรมเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้แนวคิดผู้เรียนเป็นจุดศูนย์กลาง และการเรียนรู้จากการปฏิบัติ ร่วมกับกระบวนการจิตปัญญาศึกษา และเป็นการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่มีการนำทักษะการผ่อนคลาย เกมส์ ดนตรี ศิลปะ มาผสมผสาน ซึ่งส่งผลให้ทีมเกิดกระบวนการพัฒนาศักยภาพตนเองด้วยเช่นกัน

๓.๑.๓ การทำงานร่วมกันใน ๓ อำเภอ ทำให้มีการประสานงานกันของทีมงานวิทยากรกระบวนการระหว่างพื้นที่ในการเข้ามาช่วยเหลือในการจัดกิจกรรมในพื้นที่ รวมทั้งการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในการทำงานด้านอื่นๆ เช่น ครูพี่เลี้ยงได้แลกเปลี่ยนกระบวนการทำงานซึ่งกันและกัน การ

เรียนรู้วิธีการจัดกิจกรรมจากเครือข่าย NGO ในขณะที่ เครือข่าย NGO ได้เรียนรู้แนวคิด ทฤษฎีที่นำมาใช้ในการพัฒนา

๓.๒.๔ วิทยากรกระบวนการได้เรียนรู้กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในกลุ่มวัยรุ่น ในรูปแบบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเชิงสร้างสรรค์ ฝึกทักษะการเสริมพลัง

๓.๒.๕ ทีมวิทยากรกระบวนการเกิดทักษะใหม่ที่สามารถนำการเรียนรู้ที่ได้ไปใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนางานในด้านอื่นๆ เช่น การจัดทำแผนงานในพื้นที่ และการฝึกอบรม

๓.๒ ปัจจัยหนุนในการดำเนินงานที่สำคัญ

๓.๒.๑ การให้ความสนใจของทีมวิทยากรกระบวนการที่เข้ามาร่วมเรียนรู้อย่างต่อเนื่องและมีการนำไปปฏิบัติจริงในพื้นที่

๓.๒.๒ การจัดกระบวนการพัฒนาที่เน้นให้มีการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง มีการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้หลังการจัดกิจกรรมทุกครั้งทำให้เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนประเด็น การซักถาม และการทำความเข้าใจในบทบาทของการทำหน้าที่วิทยากรกระบวนการ

๓.๒.๓ การสนับสนุนจากหัวหน้าหน่วยงานในการพัฒนาบุคลากร

๓.๒.๔ การได้ฝึกปฏิบัติจริงในพื้นที่ มีเวทีในการจัดกิจกรรมโดยมีทีมพี่เลี้ยงให้กำลังใจและให้คำแนะนำ ทำให้ทีมวิทยากรกระบวนการในพื้นที่สามารถพัฒนาตนเองได้มากขึ้น

๓.๒.๕ การมีคู่มือประกอบการทำงาน ทำให้มีโอกาสได้ทบทวนแนวคิดหลักในการทำงาน รวมทั้งรูปแบบการจัดกิจกรรม จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายได้

๔. การพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น

กระบวนการในขั้นตอนนี้มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นในพื้นที่เป้าหมาย ๓ โรงเรียน ได้รับรู้สถานการณ์ปัญหาเรื่องเพศที่เกิดกับวัยรุ่นในปัจจุบัน ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดปัญหา และพัฒนาการวัยรุ่น การสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น การป้องกันปัญหา ผ่านกระบวนการพัฒนาทักษะที่สำคัญในการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับลูก และนำไปสู่การสื่อสารในเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่นในการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ซึ่งมีประเด็นการเรียนรู้ที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้

๔.๑ บทเรียนที่เรียนรู้จากการดำเนินงานที่สำคัญจากการวิจัยในครั้งนี้คือ

๔.๑.๑ การจัดกระบวนการเรียนรู้ในระยะเวลา ๓ วัน แม้ว่าจะส่งผลต่อกระบวนการสร้างการเรียนรู้ได้อย่างลึกซึ้งแต่เป็นปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรมของพ่อแม่ที่มีภาระงาน

๔.๑.๒ ผู้ปกครองที่ดูแลเด็กและมีอายุมาก มักมีปัญหาในเรื่องสายตา และการเขียน การใช้กระบวนการสื่อสารด้วยภาพและการเล่าเรื่องเป็นกระบวนการจัดการที่ช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถแลกเปลี่ยนกับกลุ่มได้มากขึ้น

๔.๑.๓ การมอบหมายให้ทีมวิทยากรกระบวนการของพื้นที่ดำเนินการประสานงานพบว่า การประสานงานระหว่างครูพี่เลี้ยงในโรงเรียนขยายโอกาสกับผู้ปกครองกลุ่มเป้าหมายในการเข้ารับการพัฒนาศักยภาพพบว่า มีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ปกครองและผู้ปกครองให้ความร่วมมือดีกว่าโรงเรียนมัธยมประจำอำเภอ

๔.๑.๔ ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้ง ๓ พื้นที่ส่วนใหญ่มีความพึงพอใจโดยมีข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมดังนี้

๑) ด้านความต่อเนื่อง ร้อยละ ๒๖.๙๘ อยากให้มีการอบรมแบบนี้ ทุก ๓ เดือน หรือ ทุกปี และมีการติดตามผลหลังโครงการ

๒) ด้านรูปแบบการจัดอบรม ร้อยละ ๑๒.๑๗ ให้นักเรียนหรือลูกเข้าร่วมอบรมด้วย ให้ผู้ขาย(พ่อ) มาร่วมกิจกรรมให้มากกว่านี้ ให้มีกิจกรรมนันทนาการ ให้มีเอกสารประกอบการอบรม

๓) ด้านเนื้อหาหลักสูตร ร้อยละ ๑๐.๕๘ ดีมาก ได้เรียนรู้มากมาย เป็นประโยชน์ต่อการปกครองแก่บุตรอย่างมาก ควรเพิ่มเรื่องยาเสพติด เด็กติดเกม และเรื่องอื่นๆ

๔) ด้านระยะเวลาในการอบรม ร้อยละ ๑.๕๙ ให้อบรมมากกว่า ๓ วัน ร้อยละ ๑.๐๖ ให้อบรม ๓ วัน และร้อยละ ๑.๐๖ ควรเป็น ๒ วัน

๔.๒ ปัจจัยหนุนในการดำเนินงานที่สำคัญ

๔.๒.๑ การมีงบประมาณสนับสนุนในส่วนของการค่าตอบแทนผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในระยะเวลา ๓ วัน ซึ่งทำให้พ่อแม่สามารถเข้ามาร่วมกิจกรรมในระยะเวลา ๓ วันได้อย่างต่อเนื่อง

๔.๒.๒ สัมพันธภาพระหว่างครูพี่เลี้ยงและการประสานงานระหว่างครูและผู้ปกครองในการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรม

๔.๒.๓ รูปแบบการจัดกิจกรรมที่เน้นการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำให้เกิดการมีส่วนร่วมของพ่อแม่และผู้ปกครองในการพูดคุยเรื่องราวของตนเอง การสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นกันเองในกลุ่ม เอื้อต่อการเรียนรู้

๔.๒.๔ มีการเตรียมความพร้อมของทีมงานในพื้นที่ตั้งแต่การประสานงาน การเตรียมงาน การแบ่งบทบาทหน้าที่ และการเตรียมความพร้อมของวิทยากรกระบวนการในการจัดกิจกรรม

๔.๒.๕ การจัดให้มีทีมวิทยากรกระบวนการประจำกลุ่มในการทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงกลุ่มและกระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป็นกระบวนการที่สำคัญที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเปิดใจ และสามารถเรียนรู้ได้ดีขึ้น

๕. การพัฒนาแกนนำนักเรียนในการสร้างเครือข่ายป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

กระบวนการในขั้นตอนนี้มีเป้าหมายเพื่อพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียนให้สามารถค้นหาปัญหา รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ปัญหาเรื่องเพศในโรงเรียนด้วยกระบวนการวิจัยอย่างง่าย และใช้กระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมในการหาแนวทางแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งการดำเนินงานมีกระบวนการเรียนรู้ที่สำคัญ สรุปได้ดังนี้

๕.๑ บทเรียนที่เรียนรู้จากการดำเนินงานที่สำคัญจากการวิจัยในครั้งนี้คือ

๕.๑.๑ ในการดำเนินงานในระยะแรกพบว่าในบางโรงเรียนไม่ได้มีการคัดเลือกนักเรียนที่จะเข้ามาพัฒนาเป็นแกนนำโดยเฉพาะในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ เนื่องจากอยู่ในช่วงเปิดภาคเรียนในสัปดาห์แรก และในการจัดกิจกรรมครั้งที่ ๒ มีบางแห่งของเปลี่ยนตัวเพื่อให้มีการขับเคลื่อนงานได้ดีขึ้น แต่เนื่องจากกระบวนการพัฒนาเป็นการพัฒนาการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง คณะผู้วิจัยจึงพิจารณาให้คงกลุ่มเดิมไว้แต่ให้เพิ่มนักเรียนที่สนใจเข้ามาร่วมเรียนรู้ได้ในบางส่วนเพื่อกลับไปช่วยการดำเนินงานกลุ่มแกนนำต่อไป

๕.๑.๒ กระบวนการพัฒนาศักยภาพแกนนำในครั้งนี้ ใช้แนวทางการเรียนรู้แบบจิตปัญญาศึกษาและผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ดังนั้นในการจัดกิจกรรมการให้พื้นที่ในการแสดงความคิดเห็น สร้างสรรค์ การกระตุ้นให้มีการแสดงออก และการจัดกิจกรรมเสริมการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ผ่านเกมส์ ดนตรี ศิลปะ ได้ถูกนำมาใช้แบบผสมผสานกันตลอดเวลาเพื่อให้เกิดความผ่อนคลายและช่วยให้เกิดการมีส่วนร่วมในการเรียนรู้

๕.๑.๓ กระบวนการติดตามการดำเนินงานในระดับพื้นที่เป็นการดำเนินงานที่สำคัญเนื่องจากกระบวนการพัฒนาแกนนำนักเรียนโดยการใช้แนวทางการศึกษาวิจัยแบบมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหานี้มุ่งให้นักเรียนได้มีบทบาทที่สำคัญในการแก้ไขปัญหา การติดตามแบบเสริมพลังจึงมีส่วนสำคัญในขั้นตอนการกำหนดประเด็นคำถาม การรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ การจัดเวทีคืนข้อมูลให้กับภาคีผู้เกี่ยวข้อง การพัฒนาโครงการ และการดำเนินงาน

๕.๑.๔ การมีทีม NGO ที่มีความชำนาญในการจัดกิจกรรมนันทนาการ และการเสริมศักยภาพแกนนำในด้านการแสดง มีส่วนสำคัญที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างทีมวิทยากรกระบวนการในการสร้างบรรยากาศให้เอื้อต่อการเรียนรู้

๕.๑.๕ การกำหนดกติการะหว่างทีมวิทยากรกระบวนการกับแกนนำนักเรียนเป็นสิ่งที่ช่วยให้มีการดำเนินกิจกรรมตามข้อตกลง

๕.๑.๖ การจัดกระบวนการเรียนรู้และเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างโรงเรียนมัธยมประจำอำเภอกับโรงเรียนขยายโอกาสช่วยสนับสนุนให้แกนนำเกิดการเรียนรู้การทำงาน และมีการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น

๕.๑.๗ การจัดเวทีนำเสนอผลการดำเนินงานเพื่อแก้ไขปัญหาเรื่องเพศในแต่ละโรงเรียนของแกนนำนักเรียนซึ่งเป็นเวทีที่มอบหมายให้แกนนำนักเรียนเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมเองทั้งหมด โดยมีทีมวิทยากรกระบวนการทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยง ซึ่งงานนี้มีท่านรองผู้ว่าราชการจังหวัดเป็นประธาน และมีผู้เข้าร่วมประชุมจาก ๓ อำเภอ รวมทั้งหัวหน้าหน่วยงานภาคีที่เกี่ยวข้อง กระบวนการนี้จึงเป็นการพัฒนาศักยภาพของแกนนำที่หลากหลาย ทั้งในเรื่องของความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ ความกล้าแสดงออก การเป็นผู้นำ การแสดง และการนำเสนอผลงานวิชาการ

๕.๒ ปัจจัยหนุนในการดำเนินงานที่สำคัญ

๕.๒.๑ การสนับสนุนจากผู้บริหารโรงเรียน

๕.๒.๒ ทีมครูพี่เลี้ยงที่ให้ความสนใจและมีการติดตามผลการดำเนินงานอย่างสม่ำเสมอ

๕.๒.๓ การมีทีมเครือข่ายคนทำงานเยาวชนในจังหวัดอุดรดิตถ์ เข้ามาช่วยในการขับเคลื่อนและร่วมเป็นทีมจัดกระบวนการเรียนรู้

๕.๒.๔ การมีงบประมาณสนับสนุนโครงการฯในแต่ละโรงเรียนเป็นทุนตั้งต้นที่มีการนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมและการขับเคลื่อนงานในโรงเรียน โดยมีการสนับสนุนงบประมาณจากโรงเรียนเพิ่ม

๖. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของวัยรุ่น

ในการจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในขั้นตอนนี้คณะผู้วิจัยให้ความสำคัญกับสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้เรื่องเพศ ทั้งในครอบครัวและในโรงเรียนซึ่งพบว่ามีประเด็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่น่าสนใจดังนี้

๖.๑ บทเรียนที่เรียนรู้จากการดำเนินงานที่สำคัญจากการวิจัยในครั้งนี้คือ

๖.๑.๑ การสนับสนุนกระบวนการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ในโรงเรียนนั้น ต้องมีการประสานงานเพื่อทำความเข้าใจในเป้าหมายการดำเนินงานร่วมกับครูพี่เลี้ยง ผ่านการทำกิจกรรมในโครงการ เช่น การจัดบอร์ดนิทรรศกาล การจัดเสียงตามสาย การจัดกิจกรรมประกวด การสร้างนวัตกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศ การจัดให้มีการฝึกอบรม รวมทั้งการประสานงานกับผู้บริหาร และคณะครูในโรงเรียนให้มีส่วนร่วมในการสนับสนุนการดำเนินงาน

๖.๑.๒ การสนับสนุนบรรยากาศที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้และการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัว เน้นการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ โดยให้ความสำคัญในเรื่องของการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวก การสื่อสารเชิงบวก การเสริมพลัง และการสร้างทัศนคติเชิงบวกในเรื่องเพศของพ่อแม่ ซึ่งพบว่าผลแกนนำที่พ่อแม่เข้าร่วมกิจกรรมสะท้อนข้อมูลว่าพ่อแม่เข้าใจและฟังมากขึ้น ความสัมพันธ์ในครอบครัวดีขึ้น ในขณะที่พ่อแม่หลายคนสะท้อนว่าลูกมีพฤติกรรมดีขึ้น ไม่ดื้อ ซึ่งอาจเป็นการสะท้อนให้เห็นว่า

เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการสื่อสารให้เป็นการสื่อสารเชิงบวก ผลที่ได้สะท้อนออกมาเป็นความสัมพันธ์ที่ดีที่สามารถเอื้อให้เกิดการสื่อสารในเรื่องเพศและเรื่องอื่นๆ ได้มากขึ้น

๖.๒ ปัจจัยหนุนในการดำเนินงานที่สำคัญ

๖.๒.๑ การออกแบบกระบวนการเรียนรู้ที่เอื้อให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้เกิดกระบวนการคิดวิเคราะห์ และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติ และการตัดสินใจสื่อสารใหม่

๖.๒.๒ การติดตามประเมินผลในการขยายเครือข่ายพ่อแม่ให้ได้แลกเปลี่ยนผลการดำเนินงานจากกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ วัยรุ่น และภาคีเครือข่ายในชุมชนเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาตั้งครรภ์ในวัยรุ่นจังหวัดอุดรดิตถ์ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยใช้วิธีวิจัยแบบผสมผสาน (Mix Method) เพื่อ ศึกษาบริบท และสถานการณ์การสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ เพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาศักยภาพของพ่อแม่และการสร้างภาคีเครือข่ายในชุมชนในการสื่อสารเรื่องเพศเพื่อป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์กับลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจังหวัดอุดรดิตถ์ และเพื่อศึกษากระบวนการพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วย การศึกษาเอกสาร (Document) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative) โดยแบ่งการวิจัยออกเป็น โดยแบ่งการวิจัยออกเป็น ๖ ขั้นตอนดังนี้ คือ ๑) การศึกษาสภาพปัญหา ๒) การกำหนดทางเลือกและกระบวนการแก้ไขปัญหา ๓) การนำแนวทางที่พัฒนานำสู่การปฏิบัติ ๔) การประเมินผลการดำเนินงาน ๕) การถอดบทเรียนและองค์ความรู้สำคัญจากผลการศึกษา ๖) เวทีคืนข้อมูลเพื่อจัดทำข้อเสนอเชิงนโยบายทั้งในระดับชุมชน และระดับจังหวัด รวบรวมข้อมูลภาคสนามโดยผู้ช่วยนักวิจัยที่ผ่านการพัฒนาทักษะด้านการเก็บข้อมูลภาคสนาม วิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหา กำหนดรหัส และใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ Microsoft word ช่วยในการจัดเรียงข้อมูล การศึกษารั้งนี้สรุปตามวัตถุประสงค์การศึกษาและอภิปรายผลการศึกษาดังนี้

๑. สรุปผลการศึกษา

๑.๑ บริบทและสถานการณ์การสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์

๑.๑.๑. สถานการณ์ปัญหาเรื่องเพศ

จากการศึกษาพบว่า โรงเรียนที่เข้าร่วมเป็นพื้นที่เป้าหมายในการศึกษารั้งนี้ ซึ่งประกอบด้วยโรงเรียนมัธยมประจำอำเภอ ๓ แห่ง และโรงเรียนขยายโอกาส ๓ แห่ง ทุกแห่งต่างมีปัญหาในเรื่องเพศในวัยรุ่นดังนี้

โรงเรียนลับแลพิทยาคม

เป็นโรงเรียนมัธยมประจำอำเภอลับแล จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณผลการสำรวจสภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ ๑-๓ ช่วงอายุระหว่าง ๑๑-๑๓ ปี จำนวน ๘๑๓ คน พบว่าร้อยละ ๒๘.๒ มีแฟน ซึ่งในจำนวนนี้เป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีพฤติกรรมแสดงความรักในระดับกอด/จูบร้อยละ ๑๑.๕ และมีเพศสัมพันธ์กับคูรักหรือแฟนร้อยละ ๖.๕ ซึ่งในการประเมินความรู้เรื่องเพศศึกษาพบว่า ร้อยละ ๒๓ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๔๑ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องการคุมกำเนิด ร้อยละ ๓๙.๗ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องการจัดการกับอารมณ์เมื่อมีความต้องการทางเพศ การคบเพื่อนต่างเพศ และร้อยละ ๖๐.๓ ไม่เคยเรียนรู้ในเรื่องบทบาทชาย/หญิง ในส่วนของช่องทางการเรียนรู้ในเรื่องเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า การเรียนรู้เรื่องเพศส่วนใหญ่เรียนรู้จากคำสั่งสอนของพ่อแม่ ร้อยละ ๖๔.๑ รองลงมาคือทีวีร้อยละ ๔๑ จากเพื่อน และจากหนังสือ วารสารต่างๆ ตามลำดับ และเมื่อมีปัญหาในเรื่องเพศบุคคลที่อยากปรึกษามากที่สุดคือพ่อแม่ ร้อยละ ๖๐.๓ รองลงมาคือเพื่อนสนิทและครูตามลำดับ แต่ความรู้สึกสบายใจเมื่อต้องคุยเรื่องเพศพบว่า คุยกับเพื่อนสนิทสบายใจที่สุดร้อยละ ๗๖ รองลงมาคือ พ่อแม่ และครู ตามลำดับ

โรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ

เป็นโรงเรียนมัธยมประจำ อำเภوتاปลา จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณผลการสำรวจสภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ ๑-๓ จำนวน ๖๘๕ คน ช่วงอายุระหว่าง ๑๒-๑๖ ปี พบว่าร้อยละ ๒๕.๔ มีแฟน ซึ่งในจำนวนนี้เป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีพฤติกรรมแสดงความรักในระดับกอด/จูบร้อยละ ๙.๒ ละ ๕.๕ ตามลำดับ และมีเพศสัมพันธ์กับคูรักหรือแฟนร้อยละ ๒.๓ (๑๖ ราย) ซึ่งในการประเมินความรู้เรื่องเพศศึกษาพบว่า ร้อยละ ๔๑.๒ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๗๑.๒ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องการคุมกำเนิด ร้อยละ ๗๑.๗ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องการจัดการกับอารมณ์เมื่อมีความต้องการทางเพศ ร้อยละ ๕๒.๘ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ และร้อยละ ๖๔.๒ ไม่เคยเรียนรู้ในเรื่องบทบาทชาย/หญิง ในส่วนของช่องทางการเรียนรู้ในเรื่องเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า การเรียนรู้เรื่องเพศส่วนใหญ่เรียนรู้จากครูร้อยละ ๗๕.๕ จากคำสั่งสอนของพ่อแม่ ร้อยละ ๖๐.๗ รองลงมาคือทีวีร้อยละ ๔๖.๖ จากเพื่อน และจากหนังสือ วารสารต่างๆ ตามลำดับ และเมื่อมีปัญหาในเรื่องเพศบุคคลที่อยากปรึกษามากที่สุดคือพ่อแม่ร้อยละ ๕๓.๓ รองลงมาคือเพื่อนสนิท ร้อยละ ๓๒.๘ ในขณะที่เลือกปรึกษาครูเพียงร้อยละ ๓.๕ แต่ความรู้สึกสบายใจเมื่อต้องคุยเรื่องเพศพบว่า คุยกับเพื่อนสนิทสบายใจที่สุดร้อยละ ๖๓.๒ รองลงมาคือ พ่อแม่ ร้อยละ ๓๙.๖ และครู ร้อยละ ๒๔.๘ ตามลำดับ

โรงเรียนตรอนตรีสินธุ์

เป็นโรงเรียนมัธยมประจำ อำเภอกำแพงแสน จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณผลการสำรวจสภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ ๑-๓ จำนวน ๕๔๒ คน ช่วงอายุระหว่าง ๑๒-๑๕ ปี พบว่าร้อยละ ๓๐.๖ มีแฟน ซึ่งในจำนวนนี้เป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีพฤติกรรมแสดงความรักในระดับ การจับมือ ร้อยละ ๒๒.๐ หอมแก้มร้อยละ ๖.๖ กอด ร้อยละ ๗.๔ จูบร้อยละ ๒.๘ และมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่กับคู่อภิเษกหรือแฟนร้อยละ ๑.๗ (๙ ราย) ซึ่งในการประเมินความรู้เรื่องเพศศึกษาพบว่า ร้อยละ ๕๓.๕ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๖๘.๖ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องการคุมกำเนิด ร้อยละ ๗๖.๘ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องการจัดการกับอารมณ์เมื่อมีความต้องการทางเพศ ร้อยละ ๕๘.๕ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ และร้อยละ ๖๗.๙ ไม่เคยเรียนรู้ในเรื่อง บทบาทชาย/หญิง ในส่วนของช่องทางการเรียนรู้ในเรื่องเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า การเรียนรู้เรื่องเพศส่วนใหญ่เรียนรู้จากครูร้อยละ ๗๖.๔ จากคำสอนของพ่อแม่ ร้อยละ ๓๑.๐ รองลงมา คือทีวีร้อยละ ๓๘.๙ จากเพื่อน และจากหนังสือ วารสารต่างๆ ตามลำดับ และเมื่อมีปัญหาในเรื่องเพศ บุคคลที่อยากปรึกษามากที่สุดคือพ่อแม่ร้อยละ ๔๕.๘ รองลงมาคือเพื่อนสนิท ร้อยละ ๒๗.๙ ในขณะที่เลือกปรึกษาครูเพียงร้อยละ ๓.๑ แต่ความรู้สึกสบายใจเมื่อต้องคุยเรื่องเพศพบว่า คุยกับเพื่อนสนิท สบายใจที่สุดร้อยละ ๖๒.๙ รองลงมาคือ พ่อแม่ ร้อยละ ๓๒.๗ และครู ร้อยละ ๒๔.๔ ตามลำดับ

โรงเรียนอนุบาลไทยรัฐวิทยา ๕ (วัดตลิ่งต่ำ)

เป็นโรงเรียนขยายโอกาสในพื้นที่อำเภอลำลูกเกด จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณผลการสำรวจสภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ในกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ถึงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ ๓ จำนวน ๑๑๖ คน ช่วงอายุระหว่าง ๙-๑๕ ปี พบว่าร้อยละ ๓๘.๘ มีแฟน ช่วงอายุ ๑๒ ปี เป็นช่วงที่เริ่มมีแฟนมากที่สุดร้อยละ ๑๗.๒ ซึ่งในจำนวนนี้เป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีพฤติกรรมแสดงความรักในระดับ การจับมือ ร้อยละ ๒๓.๓ จูบร้อยละ ๐.๙ และไม่มีรายงานการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่กับคู่อภิเษกหรือแฟน ซึ่งในการประเมินความรู้เรื่องเพศศึกษาพบว่า ร้อยละ ๕๖.๐ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๗๗.๖ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องการคุมกำเนิด ร้อยละ ๗๖.๘ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องการจัดการกับอารมณ์เมื่อมีความต้องการทางเพศ ร้อยละ ๕๕.๒ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ และร้อยละ ๘๓.๐ ไม่เคยเรียนรู้ในเรื่องบทบาทชาย/หญิง ในส่วนของช่องทางการเรียนรู้ในเรื่องเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า การเรียนรู้เรื่องเพศส่วนใหญ่เรียนรู้จากครูร้อยละ ๖๙.๐ จากคำสอนของพ่อแม่ ร้อยละ ๔๑.๐ รองลงมาคือทีวีร้อยละ ๓๒.๘ จากเพื่อน และจากหนังสือ วารสารต่างๆ ตามลำดับ และเมื่อมีปัญหาในเรื่องเพศบุคคลที่อยากปรึกษามากที่สุดคือพ่อแม่ร้อยละ ๖๑.๒ รองลงมาคือเพื่อนสนิท ร้อยละ ๒๖.๗ ในขณะที่เลือกปรึกษาครูเพียงร้อยละ ๑.๗ แต่ความรู้สึกสบายใจเมื่อต้อง

คุยเรื่องเพศพบว่า คุยกับเพื่อนสนิทสบายใจที่สุดร้อยละ ๕๖.๙ รองลงมาคือ พ่อแม่ ร้อยละ ๒๑.๖ และ ครู ร้อยละ ๘.๖ ตามลำดับ

โรงเรียนบ้านสี่เสียดำรุง

เป็นโรงเรียนขยายโอกาสในพื้นที่ อำเภอลำทะเมนชัย จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณผลการสำรวจสภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ในกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ถึงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปี ๓ จำนวน ๑๗๓ คน ช่วงอายุระหว่าง ๑๐-๑๖ ปี พบว่าร้อยละ ๒๘.๙ มีแฟน ช่วงอายุ ๑๒-๑๓ ปี เป็นช่วงที่เริ่มมีแฟนมากที่สุดร้อยละ ๘.๗ และ ๘.๑ ตามลำดับ ซึ่งในจำนวนนี้เป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีพฤติกรรมแสดงความรักในระดับ การจับมือ ร้อยละ ๒๒.๐ หอมแก้ม ร้อยละ ๑๑ กอดร้อยละ ๑๑.๖ จูบร้อยละ ๙.๒ และมีรายงานการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่กับคูรักหรือแฟนร้อยละ ๕.๘ (๑๐ ราย) ซึ่งในการประเมินความรู้เรื่องเพศศึกษาพบว่า ร้อยละ ๒๔.๓ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๕๕.๕ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องการคุมกำเนิด ร้อยละ ๕๕.๕ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องการจัดการกับอารมณ์เมื่อมีความต้องการทางเพศ ร้อยละ ๔๑.๐ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ และร้อยละ ๕๙.๕ ไม่เคยเรียนรู้ในเรื่องบทบาทชาย/หญิง ในส่วนของช่องทางการเรียนรู้ในเรื่องเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า การเรียนรู้เรื่องเพศส่วนใหญ่เรียนรู้จากครูร้อยละ ๘๕.๐ จากคำสั่งสอนของพ่อแม่ร้อยละ ๔๑.๐ รองลงมาคือทีวีร้อยละ ๓๙.๓ จากเพื่อน และจากหนังสือ วารสารต่างๆ ตามลำดับ และเมื่อมีปัญหาในเรื่องเพศบุคคลที่อยากปรึกษามากที่สุดคือพ่อแม่ร้อยละ ๕๓.๐ รองลงมาคือเพื่อนสนิท ร้อยละ ๒๖ ในขณะที่เลือกปรึกษาครูเพียงร้อยละ ๑.๒ แต่ความรู้สึกสบายใจเมื่อต้องคุยเรื่องเพศพบว่า คุยกับเพื่อนสนิทสบายใจที่สุดร้อยละ ๕๖.๑ รองลงมาคือ พ่อแม่ ร้อยละ ๕๓.๓ และครู ร้อยละ ๒๖.๐ ตามลำดับ

โรงเรียนบ้านวังแดง (สหจิตวิทยาการ)

เป็นโรงเรียนขยายโอกาสในพื้นที่ อำเภอดรอน จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณผลการสำรวจสภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ในกลุ่มนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕ ถึงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปี ๓ จำนวน ๘๓ คน ช่วงอายุระหว่าง ๑๐-๑๕ ปี พบว่าร้อยละ ๑๘.๑ มีแฟน ช่วงอายุ ๑๑ ปี เป็นช่วงที่เริ่มมีแฟนมากที่สุดร้อยละ ๖.๐ ซึ่งในจำนวนนี้เป็นกลุ่มเสี่ยงที่มีพฤติกรรมแสดงความรักในระดับ การจับมือ ร้อยละ ๙.๖ หอมแก้ม ร้อยละ ๒.๔ กอดร้อยละ ๓.๖ มีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่กับคูรักหรือแฟนร้อยละ ๑.๒ (๑ ราย) ซึ่งในการประเมินความรู้เรื่องเพศศึกษาพบว่า ร้อยละ ๕๖.๖ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๖๙.๙ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องการคุมกำเนิด ร้อยละ ๘๔.๓ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องการจัดการกับอารมณ์เมื่อมีความต้องการทางเพศ ร้อยละ ๖๖.๓ ไม่เคยเรียนรู้เรื่องการคบเพื่อนต่างเพศ และร้อยละ ๗๕.๙ ไม่เคยเรียนรู้ในเรื่องบทบาทชาย/หญิง ในส่วนของช่องทางการเรียนรู้

ในเรื่องเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นพบว่า การเรียนรู้เรื่องเพศส่วนใหญ่เรียนรู้จากครูร้อยละ ๖๘.๗ จากคำสั่งสอนของพ่อแม่ ร้อยละ ๔๘.๒ รองลงมาคือทีวีและวารสาร ร้อยละ ๓๓.๗ และจากเพื่อน เมื่อมีปัญหาในเรื่องเพศบุคคลที่อยากปรึกษามากที่สุดคือพ่อแม่ร้อยละ ๕๗.๘ รองลงมาคือเพื่อนสนิท ร้อยละ ๑๘.๑ ในขณะที่เลือกปรึกษาครูเพียงร้อยละ ๓.๖ แต่ความรู้สึกสบายใจเมื่อต้องคุยเรื่องเพศพบว่า คุยกับเพื่อนสนิทสบายใจที่สุดร้อยละ ๔๓.๔ รองลงมาคือ พ่อแม่ ร้อยละ ๒๐.๕ และครู ร้อยละ ๑๕.๗ ตามลำดับ

๑.๑.๒ สภาพปัญหาการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ผู้ปกครอง และลูกวัยรุ่น และปัญหาที่พบในวัยรุ่นใน ๖ โรงเรียน

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นพ่อแม่และผู้ปกครองโรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศร้อยละ ๔๑.๔ รองลงมาเป็นโรงเรียนตรอนตรินธุ์ เป็นแม่ร้อยละ ๕๓.๗ รองลงมาเป็นผู้ปกครอง(ไม่ใช่พ่อแม่) และพ่อ ร้อยละ ๒๗.๒ และ ๒๙.๑ ตามลำดับ อายุเฉลี่ย ๔๔ ปี ระดับการศึกษาส่วนใหญ่เป็นประถมศึกษาร้อยละ ๗๐.๒ รองลงมาเป็นระดับมัธยมศึกษาตอนต้นร้อยละ ๑๕.๕ ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้างร้อยละ ๔๖.๔ รองลงมามีอาชีพเกษตรกรรมร้อยละ ๓๒.๒ ส่วนใหญ่รายได้น้อยกว่า ๕,๐๐๐ บาทร้อยละ ๗๕.๒ รายได้เดือนต่อเฉลี่ย ๔,๘๑๒ บาท มีหนี้สินร้อยละ ๖๙.๘

โดยรวมพ่อแม่/ผู้ปกครองของนักเรียนมีสัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่สมาชิกในครอบครัวแสดงความรักความเอาใจใส่ต่อกันในระดับมากร้อยละ ๘๑.๐ รองลงมาสมาชิกในครอบครัวช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการกิจต่างๆ ของครอบครัว และครอบครัวมีความเข้าใจกันเป็นอย่างดี ร้อยละ ๗๙.๑ และ ๗๘.๓ ตามลำดับ สัมพันธภาพในครอบครัวอยู่ในระดับน้อย ในเรื่องการพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเปิดเผยในทุกเรื่องร้อยละ ๕.๕ รองลงมาเป็นสมาชิกในครอบครัวสามารถแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างกันได้ร้อยละ ๕.๑

ทัศนคติในเรื่องการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่/ผู้ปกครองส่วนใหญ่อยู่ในระดับไม่แน่ใจ ในเรื่องการใช้ประสบการณ์ชีวิตเกี่ยวกับเรื่องเพศของตนเป็นตัวอย่าง ที่ใช้อบรมสั่งสอนลูก การแนะนำลูกเกี่ยวกับการดูแลตนเองหากเกิดอารมณ์และความต้องการทางเพศ และการที่พ่อแม่ไม่ได้สอนเรื่องเพศศึกษาส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความเชื่อทางสังคมวัฒนธรรมและประเพณี ส่วนใหญ่อยู่ในระดับไม่เห็นด้วย ในเรื่อง การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นในปัจจุบันเป็นเรื่องธรรมดาที่ยอมรับได้ การพูดเรื่องเพศกับลูกสาวเป็นการยั่วให้เด็กอยากทดลอง และลูกสาวได้รับความรู้เรื่องเพศจากโรงเรียนแล้วแม่ไม่จำเป็นต้องพูดคุยเรื่องนี้อีก พฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่/ผู้ปกครองอยู่ในระดับทำเป็นบางครั้ง แต่มีบางเรื่องที่อยู่ในระดับไม่เคยทำได้แก่ การพูดคุยกับลูกเรื่องการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองร้อยละ ๕๗.๑

๑.๑.๓ พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

ส่วนใหญ่ผู้ให้ข้อมูลเป็นเพศ หญิงร้อยละ ๕๔.๒ เพศชายร้อยละ ๔๕.๘ อายุเฉลี่ย ๑๓ ปี มีรายได้หรือค่าใช้จ่ายที่ได้รับแต่ละเดือนเฉลี่ย ๗๗๐ บาท ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดาร้อยละ ๕๕.๔ บิดามารดาอยู่ด้วยกันร้อยละ ๖๖.๔ บิดามีอาชีพรับจ้างร้อยละ ๕๘.๖ มารดามีอาชีพรับจ้างร้อยละ ๕๕.๗ ประสบการณ์ในเรื่องเพศ มีคูรัก/แฟน/กิ๊กร้อยละ ๒๖.๙ อายุเฉลี่ยที่เริ่มมีคูรัก/ แฟน/กิ๊กคนแรก ๑๑ ปี วิธีการทำความรู้จักกับคูรัก/แฟน/กิ๊กส่วนใหญ่ ปึงแล้วเข้าไปทำความรู้จักร้อยละ ๔๐.๑ ยังคบหากับแฟนคนแรกอยู่ร้อยละ ๕๕.๓ รูปแบบการแสดงความรักส่วนใหญ่เป็นจับมือร้อยละ ๔๑.๗ การรับรู้เรื่องเพศ ส่วนใหญ่มีประสบการณ์การเรียนรู้เรื่องเพศร้อยละ ๘๒.๕ ในเรื่องการเปลี่ยนแปลงของร่างกายมากที่สุดร้อยละ ๖๑.๘ รองลงมาเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเรื่องการดูแลรักษาความสะอาด ร้อยละ ๕๕.๓ และ ๕๐.๖ ตามลำดับ การเรียนรู้เรื่องเพศจากครูสอนมากที่สุดร้อยละ ๗๖ รองลงมาจากทีวี และพ่อแม่ ร้อยละ ๔๐.๙ และ ๓๗.๓ บุคคลที่ต้องการปรึกษาเรื่องความรัก ลำดับที่ ๑ ส่วนใหญ่เป็นพ่อแม่ร้อยละ ๕๑.๙ ลำดับที่ ๒ เป็นเพื่อนรุ่นเดียวกันร้อยละ ๒๗.๗ ลำดับที่ ๓ เป็นครู ร้อยละ ๒๔.๑ และเมื่อคุยเรื่องคูรัก / แฟน/กิ๊ก กับ เพื่อน ความรู้สึกสบายใจมากที่สุดร้อยละ ๖๓.๒

๑.๒ รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรธานี

รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรธานีในการศึกษาคั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพของกฎบัตรรอดตาชาวฮาร์เตอร์ (๑๙๘๖) ประกอบด้วย ๑) สร้างการรับรู้สภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นให้กับภาคีเครือข่ายและชุมชน ๒) การพัฒนาคู่มือและชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ๓) พัฒนาระบบบริการเชิงรุกในการพัฒนาศักยภาพทีมงานภาคีเครือข่ายด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น ๔) การพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น ๕) การพัฒนาแกนนำนักเรียนในการสร้างเครือข่ายป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ๖) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของวัยรุ่น สรุปได้ดังนี้

๑.๒.๑ สร้างการรับรู้สภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นให้กับภาคีเครือข่ายและชุมชน

คณะผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ในการพิจารณาเพื่อเลือกพื้นที่ในการศึกษาและโรงเรียนเป้าหมายในการศึกษาประกอบด้วย โรงเรียนมัธยมศึกษาประจำอำเภอ และโรงเรียนขยายโอกาสใน

พื้นที่อำเภอลับแล อำเภอดรอน และ อำเภอท่าปลา จากนั้นใช้กระบวนการสร้างการรับรู้ร่วมกันของ ภาศหลัก กำหนดเป้าหมายการแก้ไขปัญหาและกลวิธีการดำเนินงานโดยกำหนดกลุ่มเป้าหมาย ประกอบด้วย

๑) ภาศเครือข่ายหลักในระดับจังหวัดและผู้มีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนโครงการในระดับ จังหวัด

๒) การสร้างการรับรู้ในรายละเอียดกับผู้บริหารสถานศึกษาทั้ง ๖ แห่งเพื่อสร้างความเข้าใจใน การดำเนินโครงการ และ เป็นกระบวนการที่คณะผู้วิจัยนำมาใช้สร้างความผู้บริหารเข้าใจและให้ความ ร่วมมือในการดำเนินการ รายละเอียดโครงการที่ผู้บริหารโรงเรียนต้องการเพิ่มเติมและชี้แจง กระบวนการดำเนินงานอย่างละเอียดให้กับคณะผู้บริหาร รวมทั้งครูพี่เลี้ยง เพื่อรับรู้เป้าหมายของ โครงการ กระบวนการขับเคลื่อนโครงการ การประสานงาน และร่วมกำหนดแผนการดำเนินงานให้ สอดคล้องกับตารางกิจกรรมของโรงเรียน

๓) การสื่อสารกลุ่ม พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครู ผู้นำชุมชน แกนนำนักเรียน และ ภาศเครือข่ายใน ชุมชนที่เกี่ยวข้องโดยมีการดำเนินการใน ๒ ระดับคือ

a. ระดับบุคคล เพื่อสร้างการรับรู้สถานการณ์ปัญหาของวัยรุ่นในชุมชน จนนำไปสู่ การปรับเปลี่ยนทัศนคติ และพฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ ปลอดภัย

b. ระดับชุมชน เป็นกระบวนการสร้างความตระหนักและร่วมกำหนดแนวทางการ แก้ไขปัญหา ในระดับชุมชน

๑.๒.๒ การพัฒนาคู่มือและชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูก วัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

เป็นการสร้างนวัตกรรมของงานวิจัยในการพัฒนาเครื่องมือสำหรับวิทยากรกระบวนการ สำหรับสร้างการเรียนรู้ให้กับพ่อแม่ด้านการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่นโดยการทบทวนแนวคิดที่ เกี่ยวข้องในกระบวนการสร้างการเรียนรู้ การจัดการความรู้จากประสบการณ์การเข้าร่วมเรียนรู้และใช้ กระบวนการสังเกตแบบมีส่วนร่วมของผู้วิจัยจากสถาบันต่างๆ จากนั้นออกแบบหลักสูตรการเรียนรู้และ นำไปทดลองใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ในกลุ่มพ่อแม่ ในพื้นที่อำเภอลับแลมากกว่า ๖ ครั้ง และ พัฒนาเป็นคู่มือและชุดกิจกรรม ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ และนำไปทดลองใช้ โดยมีองค์ประกอบที่ สำคัญคือ

๑) ส่วนนำ เป็นส่วนของการชี้แจงและแนะนำในการใช้คู่มือและชุดกิจกรรม ซึ่งเป็น รูปแบบการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงจากด้านในมากกว่า การรับฟังในรูปแบบการถ่ายทอดข้อมูล หรือการบรรยายด้วยทฤษฎี

๒) ภาศที่ ๑ วิธีการจัดกระบวนการประกอบด้วยสาระที่สำคัญคือ เทคนิคในการจัด

กระบวนการเรียนรู้ และการสร้างพื้นที่การเรียนรู้ เป็นกระบวนการสำคัญในการเริ่มต้นทำความเข้าใจในบทบาทของการเป็นวิทยากรกระบวนการในทักษะที่สำคัญ

๓) ภาคที่ ๒ ชุดกิจกรรมการจัดกระบวนการ เป็นส่วนของการชี้แจงรายละเอียดในการจัดกระบวนการเรียนรู้ รวมทั้งการเตรียมตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมแบ่งออกเป็น ๔ ประเด็นที่สำคัญ ได้แก่ เทคนิคการเตรียมความพร้อม กิจกรรมนำเข้าสู่เกร็ดเล็ก เกร็ดน้อย และชุดกิจกรรมในการจัดการเรียนรู้การสื่อสารเรื่องเพศระหว่างพ่อแม่ และลูกวัยรุ่น

๔) ภาคที่ ๓ ภาคผนวก แนวคิดและทฤษฎีในการจัดกระบวนการเรียนรู้ เป็นส่วนสำคัญในการสร้างความเข้าใจแนวคิดหลักที่คณะผู้วิจัยนำมาใช้ในการพัฒนาคู่มือและชุดกิจกรรม ประกอบด้วย แนวคิดจิตปัญญาศึกษาและปรัชญาพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวคิดจิตปัญญาศึกษา แนวคิดการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ แนวคิดเรื่องเพศวิถี แนวคิดจิตวิทยาวัยรุ่น แนวทางในการสื่อสารกับลูก และ แนวคิดเรื่องคลื่นสมอง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการสร้างความเข้าใจในเป้าหมายและการนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ตลอดทั้งกระบวนการ

๑.๒.๓ พัฒนาระบบบริการเชิงรุกในการพัฒนาศักยภาพทีมงานภาคีเครือข่ายด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น

เป็นกระบวนการดำเนินงานด้านการป้องกันในแต่ละพื้นที่โดยดำเนินการในส่วนของการพัฒนาศักยภาพทีมงานในพื้นที่ ซึ่งประกอบด้วย ครู พยาบาล นักวิชาการสาธารณสุข เครือข่าย NGO ให้มีความรู้และเข้าใจการดำเนินงานเชิงรุกในประเด็นเพศของสังคมไทยซึ่งเป็นปัญหาที่ซับซ้อนและสามารถนำไปใช้จัดกระบวนการแก้ไขปัญหาในพื้นที่ได้โดยใช้กระบวนการพัฒนาที่สำคัญ ประกอบด้วย

- ๑) สนับสนุนให้เกิดการมีส่วนร่วมในการกำหนดแผนการดำเนินงานโครงการฯ
- ๒) พัฒนาศักยภาพทีมวิทยากรกระบวนการประกอบด้วย
 - a. ทักษะการเป็นนักวิจัยภาคสนาม
 - b. ทักษะการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาศักยภาพแกนนำและการเป็นพี่เลี้ยง
 - c. ทักษะการเป็นวิทยากรกระบวนการจัดการเรียนรู้การสื่อสารเรื่องเพศสำหรับพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น

แม่กับลูกวัยรุ่น

๓) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ซึ่งเป็นกระบวนการสนับสนุนให้ผู้ที่เกี่ยวข้องเรียนรู้ เกิดกระบวนการคิด วิเคราะห์สาเหตุ และเหตุผล หาแนวทางแก้ไข ทำความเข้าใจต่อปัจจัยต่างๆ ที่เกิดขึ้น และมุ่งให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงของผู้เรียน

๑.๒.๔ การพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น

เป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ผู้ปกครอง โดยเสริมความรู้ ความเข้าใจในเรื่องเพศ รวมทั้งการทำความเข้าใจในการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ และปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมที่มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นในปัจจุบัน มี

ทัศนคติเชิงบวกต่อการสื่อสารเรื่องเพศ มีแรงจูงใจสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านการสื่อสารเชิงบวกในเรื่องเพศของพ่อแม่ และขยายการเรียนรู้ไปยังเครือข่ายพ่อแม่ผู้ปกครอง โดยดำเนินการในกลุ่มพ่อแม่ของแกนนำนักเรียน ผู้ปกครองเด็กกลุ่มเสี่ยง ผู้ปกครองที่เป็นผู้นำชุมชน ซึ่งคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายจาก ๖ โรงเรียน โรงเรียนละ ๓๐ คน โดยมีกระบวนการดำเนินงานที่สำคัญดังนี้

๑) สสำรวจข้อมูลพื้นฐาน ทัศนคติ และพฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ผู้ปกครองที่เข้าร่วมกิจกรรม

๒) จัดกระบวนการเรียนรู้ระยะเวลาดำเนินการ ๓ วัน ประกอบด้วย ๑๒ ชุดกิจกรรม ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างการเรียนรู้ที่มุ่งให้เกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติ ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ การสนับสนุนความรู้ และการพัฒนาทักษะประกอบด้วย

- a. การเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจของพ่อแม่
- b. พัฒนาทักษะการฟังอย่างตั้งใจ
- c. เสริมความรู้ในเรื่องพัฒนาการวัยรุ่น ด้านร่างกาย จิตใจ
- d. เรียนรู้บุคลิกภาพของคนในครอบครัว และทำความเข้าใจอย่างลึกซึ้ง
- e. ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องเพศและการตั้งครรภ์ของ

วัยรุ่น และการป้องกันการตั้งครรภ์

- f. อำนาจในครอบครัวและการเสริมพลังอำนาจวัยรุ่น
- g. การสื่อสารเชิงบวก
- h. การเจรจาอย่างสันติ

๓) การพัฒนาเครือข่ายพ่อแม่ในการแก้ปัญหาการตั้งครรภ์การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เป็นกระบวนการสนับสนุนให้เกิดการขับเคลื่อนเพื่อขยายการเรียนรู้ไปยังกลุ่มพ่อแม่และผู้ปกครองในโรงเรียน

๑.๒.๕ การพัฒนาแกนนำนักเรียนในการสร้างเครือข่ายป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

เป็นการพัฒนาศักยภาพแกนนำเยาวชนโดยการจัดกระบวนการเรียนรู้ ๗ ขั้นตอน ประกอบด้วย

- ๑) การสร้างทักษะจำเป็นของแกนนำด้านการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
- ๒) การพัฒนาทักษะการคิดเชิงสร้างสรรค์การสื่อสาร
- ๓) การติดตามประเมินผลและการเสริมพลัง: ร่วมพัฒนาโจทย์และการรวบรวมข้อมูล

ในพื้นที่

- ๔) ติดตามประเมินผลและการเสริมพลัง ครั้งที่ ๒: ประเมินผลการเก็บข้อมูลจาก ๖

โรงเรียนในพื้นที่

๕) พัฒนาโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณกิจกรรมการดำเนินงานและการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์การสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

๖) การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และรายงานความก้าวหน้า

๗) เวทีนำเสนอผลการดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหาเพศในวัยรุ่น

จากการดำเนินงานพบว่าแกนนำเยาวชนสามารถดำเนินการแก้ไขปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในโรงเรียนและมีการดำเนินงานด้านการขยายเครือข่ายการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาที่ปลอดภัยในกลุ่มนักเรียน เกิดทักษะการคิดวิเคราะห์สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในโรงเรียน มีการประสานงานกับเพื่อนและภาคีที่เกี่ยวข้อง ในการดำเนินงานเป็นทีมที่ขยายผลสู่การสร้างเครือข่ายกลุ่มเพื่อนเพื่อการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

๑.๒.๖ การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ของวัยรุ่น

การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของวัยรุ่นในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการขับเคลื่อนใน ๓ รูปแบบ ได้แก่

๑) สิ่งแวดล้อมในครอบครัว สนับสนุนให้เกิดการสื่อสารเชิงบวกทั้งภาษาพูดและภาษากาย การสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกระหว่าง พ่อแม่และลูกวัยรุ่น

๒) สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน สนับสนุนการสร้างพื้นที่เรียนรู้ ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียนด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การจัดบอร์ดความรู้ การจัดทำจุลสาร การใช้สื่อเทคโนโลยี เช่น fan page จาก Facebook เพื่อสื่อสารให้ความรู้และซักถามปัญหาเรื่องเพศระหว่างสมาชิกในเครือข่าย การประกวดเรื่องสั้น การจัดรายการเสียดสีตามสาย จัดระบบให้คำปรึกษาและการสร้างทัศนคติเชิงบวกเรื่องเพศศึกษาในกลุ่มอาจารย์

๓) สิ่งแวดล้อมในชุมชน เป็นการขับเคลื่อนให้ชุมชนตระหนักและเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานด้านการลดพื้นที่เสี่ยงเพิ่มพื้นที่สร้างสรรค์ และสนับสนุนให้มีการดำเนินงานต่อเนื่องในเชิงนโยบาย

จากผลการศึกษาสรุปได้ว่า

รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่และวัยรุ่นในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรธานี โดยใช้กระบวนการส่งเสริมสุขภาพภายใต้กรอบการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพของกฎบัตรออกดวาทาร์เตอร์ (๑๙๘๖) ซึ่งประกอบด้วย ๑) สร้างการรับรู้สภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่นให้กับภาคีเครือข่ายและชุมชน ๒) การพัฒนาคู่มือ

และชุดกิจกรรมพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ๓) พัฒนาระบบบริการเชิงรุกในการพัฒนาศักยภาพทีมงานภาคีเครือข่ายด้านการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น ๔) การพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่น ๕) การพัฒนาแกนนำนักเรียนในการสร้างเครือข่ายป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ๖) การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้และป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของวัยรุ่น เป็นกระบวนการหนุนเสริมที่ให้ความสำคัญในการแก้ไขปัญหาในเชิงระบบที่ครอบคลุมด้านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มเป้าหมาย การพัฒนาระบบบริการที่เอื้อให้เกิดกระบวนการแก้ไขปัญหาในพื้นที่ โดยใช้กระบวนการพัฒนานวัตกรรมและการพัฒนาบุคลากร การสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง กรสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการส่งเสริมสุขภาพและการขับเคลื่อนในเชิงนโยบาย ซึ่งเป็นการออกแบบกระบวนการแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

๒. อภิปรายผลการศึกษา

๑. การพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในการแก้ปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในจังหวัดอุดรธานี

จากผลการพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นซึ่งคณะผู้วิจัยได้นำแนวคิดการสื่อสารเชิงบวก กระบวนการเรียนรู้แบบจิตปัญญา การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และการเสริมพลังอำนาจ มาออกแบบชุดกิจกรรมจำนวน ๑๒ กิจกรรม ในการสร้างมุมมองในเรื่องเพศในปัจจุบันด้วยทัศนคติเชิงบวก และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนวิธีการสื่อสารกับลูกวัยรุ่น และการพัฒนาศักยภาพลูกวัยรุ่นด้วยการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัว ซึ่งกิจกรรมที่นำมาใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ในครั้งนี้เป็นการสร้างการเรียนรู้ในบรรยากาศที่ผ่อนคลาย และการสนับสนุนให้พ่อแม่ได้มีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนประเด็นข้อข้องใจในการดูแลลูกวัยรุ่นในทุกกิจกรรม โดยมีเนื้อหาที่สำคัญคือ

๑.๑เตรียมความพร้อมร่างกายและจิตใจของพ่อแม่และการพัฒนาทักษะการฟังอย่างตั้งใจ

เป็นการพัฒนาให้พ่อแม่ได้เรียนรู้ความสงบของจิตใจ การควบคุมอารมณ์ตอบโต้แบบอัตโนมัติและพัฒนาทักษะการฟังด้วยเทคนิคสุนทรียสนทนา ซึ่งไม่เน้นที่การโต้เถียงกันไปมา แต่เน้นที่การฟังอย่างลึก ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาหรือการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานทางจิตใจและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (สมสิทธิ์ อัครนิธิ, ๒๕๕๒) ซึ่งจากการศึกษาของ James (๑๙๗๒) นักจิตบำบัดครอบครัวได้นำเทคนิคสุนทรียสนทนาไปใช้ในครอบครัวที่เข้ามารับการบำบัดจำนวน ๒๙ ครอบครัวพบว่า ทุกครอบครัวมีสัมพันธภาพที่ดีมากขึ้น และการใช้วิธีสุนทรียสนทนาอย่างต่อเนื่องยังส่งผลต่อการมีปฏิสัมพันธ์ที่สร้างสรรค์ช่วยลดปัญหาครอบครัวลงได้อย่างสมบูรณ์ และจากการศึกษาของ Rober (๒๐๐๕) พบว่า สุนทรียสนทนาเป็นกระบวนการสื่อสารที่เอื้อให้ครอบครัวสามารถพูดคุยกันด้วยเรื่อง

ลึกซึ้งได้ เนื่องจากการรับฟังปัญหาที่เกิดขึ้น วิเคราะห์สถานการณ์เรื่องราวด้วยเหตุและผล ให้ความสนใจ เข้าใจกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อหาทางออกร่วมกัน

ข้อมูลจากการสำรวจทัศนคติเรื่องเพศของพ่อแม่และพฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ กับลูกวัยรุ่นซึ่งพบว่าส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยกับการสื่อสารเรื่องเพศและมีการสื่อสารในเรื่องเพศเป็นบาง เรื่องเท่านั้นเช่น การรักษาความสะอาด ในขณะที่การจัดการอารมณ์เมื่อมีความต้องการทางเพศพ่อแม่ ส่วนใหญ่ไม่เคยสื่อสารกับลูกสาเหตุเนื่องจาก อายุ และ คิดว่าลูกรู้เรื่องเพศจากโรงเรียนแล้วนั่นเอง ซึ่ง การใช้สุนทรียสนทนาในการสื่อสารเชิงบวกเป็นการสนับสนุนให้เกิดการเสริมพลังอำนาจของพ่อแม่ให้ สามารถสื่อสารเพื่อสร้างทักษะชีวิตให้กับลูกได้ ซึ่งจากการศึกษาของ Delpit (๒๐๑๑) พบว่า การใช้ สุนทรียสนทนาเป็นจุดเริ่มต้นในการสื่อสารเพื่อการคลี่คลายปัญหาในครอบครัว และเป็นการสื่อสารที่ ช่วยเยียวยาจิตใจดีใจด้วยการเสริมพลังให้กับลูก

๑.๒ จัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อทำความเข้าใจในบุคลิกภาพของคนในครอบครัวอย่างลึกซึ้ง

เป็นกระบวนการสร้างการเรียนรู้ให้พ่อแม่ได้ทบทวนบทบาทตนเองจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ตั้งแต่วัยเยาว์ การหล่อเลี้ยงดูแลจากครอบครัว จนมีบุคลิกที่แตกต่างซึ่งคณะผู้วิจัยได้นำแนวคิดเรื่อง ผู้นำ ๔ ทิศ เป็นศาสตร์ของชาวอินเดียนแดงและถูกพัฒนาขึ้นโดยเสมสิกขาลัย ซึ่งแบ่งคนตาม บุคลิกภาพ ๔ แบบ ที่มีลักษณะโดดเด่นออกมาเป็นกระบวนการทำความเข้าใจธรรมชาติของคน แต่ละบุคลิก จะช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะจัดความสัมพันธ์ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งต้องอาศัยการเปิดใจ กว้าง การฟังอย่างไม่ตัดสิน และเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อรู้จักตนเองทั้งข้อดีและเสียของตนเองและ สร้างความเข้าใจว่า ทุกคนต่างมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่ไม่เหมือนใคร มีจุดแข็งของตัวเอง ตามทิศต่างๆ มี มุมมอง วิถีคิด นิสัยใจคอ ที่แตกต่าง หากเราสามารถยอมรับความแตกต่างอย่างเคารพและชื่นชมได้ เรา ก็จะได้เรียนรู้จากคนอื่นที่แตกต่างจากเราได้ ให้เขาเหล่านั้นได้มีพื้นที่ในชีวิตเรา เสริมเติมเต็มกันและกัน จะช่วยให้เห็นสิ่งที่ต้องระวังแก้ไขตัวเองและเปลี่ยนแปลงตนเองซึ่งจากการศึกษาของ Aspinwall และ Taylor (๑๙๙๗) พบว่าการป้องกันการใช้อารมณ์นั้นประการแรกคือต้องมีการเตรียมความพร้อมในการ เผชิญกับสิ่งที่มากระตุ้น ระบุว่าสิ่งที่พบบนนั้นอาจทำให้เกิดความเครียด ประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและ เรียนรู้ที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นซึ่งการแก้ไขปัญหานั้นเป็นทักษะของแต่ละบุคคลที่ต้องเรียนรู้ถึงความ แตกต่างของคนในสังคมที่ต่างกัันและจากการศึกษาของ Holland (๒๐๐๖) พบว่า กระบวนการ เรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเป็นการสร้างโอกาสในการพัฒนาศักยภาพทั้งในด้านการดูแลสุขภาพและ การเรียนรู้จากการปฏิบัติซึ่งเป็นการทำงานที่สนับสนุนให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาความเชื่อการให้คุณค่าของ ชีวิตจากกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น

๑.๓ สนับสนุนและเสริมความรู้พ่อแม่ในเรื่องพัฒนาการวัยรุ่น ด้านร่างกาย จิตใจ

ในการสนับสนุนด้านความรู้ในเรื่องพัฒนาการวัยรุ่นทั้งด้านร่างกายและจิตใจซึ่งคณะผู้วิจัยได้ประยุกต์แนวคิดพัฒนาการ ๓ ช่วงวัยของ รูดอล์ฟ สไตเนอร์ (๑๘๖๑ - ๑๙๒๕) ได้แบ่งพัฒนาการตลอดชีวิตมนุษย์ไว้ช่วงละ ๗ ปี คือตั้งแต่แรกเกิดถึง ๒๑ ปี ใน ๓ มิติ คือ มิติทางกาย มิติทางใจ และ มิติทางจิตวิญญาณ (บุษบง ดันติวงศ์, ๒๕๕๒) ประกอบกับกระบวนการเลี้ยงดูและสนับสนุนการเติบโตของลูกวัยรุ่นในแต่ละช่วงวัย ปัจจัยที่ส่งผลต่อพัฒนาการ โดยเชื่อมโยงกับสถานการณ์ปัญหาในเชิงพฤติกรรมของวัยรุ่นในปัจจุบัน เช่น การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น ปัญหาความขัดแย้งในครอบครัว เป็นต้น ซึ่งจากผลการศึกษาพบว่า บุคคลที่ลูกอย่างพูดคุยด้วยมากที่สุดเมื่อมีปัญหาในเรื่องเพศคือพ่อแม่ คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๙ ($n=๑,๗๘๑$) แต่กลับพบว่า การคุยเรื่องแฟนกับพ่อแม่มีเพียงร้อยละ ๓๖.๓ ($n=๑,๗๘๑$) เท่านั้นที่รู้สึกสบายใจ เนื่องจากวัยรุ่นรู้สึกอาย รับรู้ว่าเป็นเรื่องเพศเป็นเรื่องที่คุยกับพ่อแม่ไม่ได้ และ กลัว คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๑, ๑๘.๒ และ ๑๕.๔ ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของศูนย์เครือข่ายวิชาการเพื่อสังคมและวิจัยความสุขชุมชน (๒๕๕๓) ซึ่งทำการสำรวจความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศในเยาวชนไทยอายุ ๙-๑๘ ปี จำนวน ๒,๐๖๐ คน พบว่า วัยรุ่นเลือกปรึกษาเรื่องเพศกับเพื่อนมากที่สุด ซึ่งประเด็นที่สำคัญคือการขาดความเข้าใจในพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจ และการมีทัศนคติว่าลูกยังเล็ก การพูดคุยเรื่องเพศเป็นการชี้โพรงให้กระรอก ทำให้ลูกอยากรู้อยากลอง จากการศึกษาของ Miller, Norton, Fan และ Christopherson (๒๐๑๑) ซึ่งได้รวบรวมข้อมูลครอบครัวที่มีการสื่อสารเรื่องเพศจำนวน ๔๗๓ ครอบครัวในช่วงปี ๑๙๙๑-๑๙๙๓ พบว่า การสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่กับลูกวัยรุ่นส่งผลให้การให้คุณค่าในเรื่องของการไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และส่งผลในทางบวกต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นและจากการติดตามต่อเนื่องในระยะเวลา ๑ ปี ยังพบว่า กลุ่มเพื่อนของวัยรุ่นที่พ่อแม่มีการพูดคุยในเรื่องเพศมีพฤติกรรมในเรื่องเพศที่ดีทั้งหญิงและชาย ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการสนับสนุนให้พ่อแม่มีความเข้าใจในเรื่องเพศและสามารถสื่อสารเรื่องเพศระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งคือการที่พ่อแม่เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและจิตใจของลูกที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น และสามารถให้คำปรึกษา พัฒนาทักษะชีวิตในเรื่องเพศได้ต่อไป

๑.๔ สะท้อนข้อมูลสถานการณ์ปัญหาในพื้นที่ ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องเพศ และการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

ในขั้นตอนนี้คณะผู้วิจัยได้นำกระบวนการส่งเสริมการมีส่วนร่วมผ่านการการจัดกระบวนการเรียนรู้ โดยการคืนข้อมูลสะท้อนสถานการณ์ปัญหาเรื่องเพศในชุมชน ปัจจัยที่มีผลต่อปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นในด้านต่างๆ ที่นำไปสู่การตั้งครรภ์ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เพื่อทำความเข้าใจและเรียนรู้ร่วมกันในประเด็นปัญหาเรื่องเพศของวัยรุ่นในชุมชนที่เกิดขึ้นให้พ่อแม่ได้รับรู้ สนับสนุนให้เกิดกระบวนการพูดคุยเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และปัญหาที่พบในการดูแลลูก

เพื่อนำไปสู่กระบวนการวิเคราะห์และร่วมกันแก้ไข ซึ่งเป็นกระบวนการหนุนเสริมบทบาทของพ่อแม่ให้เข้ามามีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศในวัยรุ่น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Wilson, Dalberth, Koo และ Gard (๒๐๑๐) พบว่า พ่อแม่รับรู้ข้อมูลและเกิดความตระหนักในปัญหาเรื่องเพศในวัยรุ่นเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้เกิดกระบวนการในการหาแนวทางเพื่อใช้ในการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น

๑.๕ การเรียนรู้ในเรื่องอำนาจในครอบครัวและการเสริมพลังอำนาจวัยรุ่น การสื่อสารเชิงบวก และการเจรจาอย่างสันติ

กระบวนการพัฒนาทักษะพ่อแม่ในการเรียนรู้ประเด็นเรื่องอำนาจในครอบครัวซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญในการนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกระหว่างพ่อแม่และลูก เนื่องจากในสังคมไทยเป็นสังคมที่ให้ความสำคัญกับระดับอาวุโสซึ่งเป็นรูปแบบของอำนาจในเชิงความสัมพันธ์ในตามลำดับชั้นในครอบครัว และเป็นเงื่อนไขที่กำหนดความสัมพันธ์และบทบาทของสมาชิกในครอบครัว และมีวิถีทางของการจัดการสัมพันธ์ที่มีลักษณะแตกต่างกันไป เช่น การบังคับ การครอบงำ การต่อรอง การช่วงชิง ความขัดแย้ง หรือแม้แต่การยอมตกเป็นเบี้ยล่างซึ่งนับเป็นอุปสรรคที่สำคัญที่ทำให้เกิดความขัดแย้ง และไม่สามารถสื่อสารระหว่างกันได้ คณะผู้วิจัยได้จัดรูปแบบกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงในการกำหนดสถานการณ์การเผชิญปัญหาในบทบาทของผู้มีอำนาจเหนือกว่า ผู้มีอำนาจด้อยกว่า และกระบวนการใช้อำนาจร่วมที่ก่อให้เกิดทัศนคติเชิงบวกระหว่างพ่อแม่และลูก ซึ่งเอื้อให้เกิดการเสริมพลังให้กับลูกวัยรุ่นให้เกิดความพอใจในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Wright และ Wooden (๒๐๑๐) ได้ทำการศึกษารายงานวิจัยที่ทำการศึกษาผลของกระบวนการฝึกอบรมการเสริมพลังในครอบครัวซึ่งพบว่า เป็นกระบวนการที่ได้รับการยอมรับและมีประสิทธิภาพ ลดความขัดแย้ง ให้คุณค่าต่อสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งส่งผลต่อการฟื้นฟูความสัมพันธ์ในครอบครัวให้ดีขึ้น และลดพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นในครอบครัวลง

๑.๖ การกำหนดเป้าหมายการสื่อสารใหม่

เป็นกระบวนการพัฒนาที่เอื้อให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถนำเอากระบวนการกลับไปใช้ในชีวิตอย่างต่อเนื่องภายหลังจากการเข้าร่วมการอบรม เป็นการบูรณาการการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงจากการร่วมกิจกรรมซึ่งผ่านกระบวนการคิดวิเคราะห์ และการตัดสินใจ ปรับทัศนคติใหม่ในเรื่องเพศและการสื่อสารเรื่องเพศกับลูก และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและยั่งยืนโดยใช้กระบวนการสื่อสารผ่านภาพวาดและการแลกเปลี่ยนเจตจำนงในกลุ่ม ซึ่งเป็นการสร้างฉันทะในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ซึ่ง อธิบายว่า เป็นการกำหนดและจัดสรรชีวิตให้มีการเปลี่ยนแปลงไปจาก

เดิมซึ่งเป็นการกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการเห็นคุณค่าใหม่ เห็นโอกาสในการสร้างสิ่งที่ดีขึ้นและมีเป้าหมายในการเข้าไปแก้ไขปัญหาคือเคยเกิดขึ้นจากความเชื่อแบบเก่า

จากผลการศึกษาการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ในการการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรธานี ซึ่งคณะผู้วิจัยได้นำแนวคิดการสร้างการเรียนรู้เพื่อสร้างทัศนคติเชิงบวกในเรื่องเพศซึ่งเป็นกระบวนการชี้แนะทางสุขภาพโดยการเพิ่มสมรรถนะด้านการสื่อสารเรื่องเพศให้กับพ่อแม่ เพื่อนำไปใช้แก้ไขปัญหาคือการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัว และเอื้อให้เกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว และเป็นกระบวนการสนับสนุนบทบาทของพ่อแม่ในการแก้ไขปัญหาระหว่างเรื่องเพศในวัยรุ่นในครอบครัวของตนเอง

๒. การพัฒนาแกนนำนักเรียนในการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

การดำเนินในขั้นตอนนี้เป็นการพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ ๑ และ ๒ จาก ๖ โรงเรียนจำนวน ๖๐ คนอายุระหว่าง ๑๓-๑๖ ปี ระยะเวลา ๑ ปี ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้จำนวน ๗ ครั้งโดยมีเป้าหมายคือ แกนนำเกิดทักษะการคิดวิเคราะห์ การใช้ความคิดสร้างสรรค์อย่างสร้างสรรค์ ภาวะผู้นำ และ การทำงานเป็นทีม ผ่านการปฏิบัติจริง และเกิดทักษะในการแก้ไขปัญหาในเรื่องเพศแบบมีส่วนร่วมและสามารถสร้างพัฒนาเป็นเครือข่ายการเรียนรู้เรื่องเพศในโรงเรียน ซึ่งจากการศึกษาพบว่ากระบวนการพัฒนาแกนนำที่สำคัญประกอบด้วย ๑) กระบวนการพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียนด้านการแก้ไขปัญหาระหว่างเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในโรงเรียน ๒) กระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาระหว่างเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ๓) การเสริมพลังและการขับเคลื่อนบทบาทแกนนำนักเรียนในการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ๔) การสื่อสารสาธารณะอภิปรายผลได้ดังนี้

๒.๑ กระบวนการพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียนด้านการแก้ไขปัญหาระหว่างเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในโรงเรียน

จากการศึกษาพบว่าการพัฒนาทักษะการฟัง เป็นทักษะที่สำคัญในการสร้างการเรียนรู้ การฝึกทักษะการฟังอย่างตั้งใจเป็นการสร้างสมรรถนะที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้และมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม และนับเป็นปัจจัยที่สำคัญในการสร้างการเรียนรู้ในด้านอื่นๆ ต่อไป จากการศึกษาแนวคิดในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การพัฒนาเครือข่ายทางสังคมในการแก้ไขปัญหาระหว่างเพศในพื้นที่ของ Gaggioli, Milani, Mazzoni และ Riva (๒๐๑๑) พบว่า ทักษะการฟังอย่างตั้งใจเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้ให้คนใส่ใจต่อประเด็นที่มีการสื่อสารในกลุ่มและนำไปสู่การทำความเข้าใจในข้อมูลที่ได้รับในการจัดกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง

การสนับสนุนบทบาทนักเรียนให้มีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาระหว่างเพศโดยการพัฒนาศักยภาพการเป็นนักวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมพบว่าผลการดำเนินงานโครงการที่กำหนดขึ้นโดยการมีส่วนร่วมของ

ภาคที่เกี่ยวข้องทำให้รูปแบบของกิจกรรมสร้างสรรค์ที่มีความหลากหลายในรูปแบบของกิจกรรม ได้รับ ความสนใจจากเครือข่ายนักเรียนในโรงเรียนเข้ามาร่วมกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นซึ่งเป็นการสนับสนุนบทบาท ผู้นำ การทำงานเป็นทีม และการสื่อสารของแกนนำให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จากการศึกษาต้นทุน ชีวิตของ สุริยเดว ทรีปาตรี (๒๕๕๒) พบว่า การสนับสนุนให้วัยรุ่นได้มีการพัฒนาศักยภาพโดยเน้นให้มี ส่วนร่วมในกระบวนการแก้ไขปัญหาพร้อมกับภาคีเครือข่ายในชุมชนเป็นกลไกสำคัญที่ส่งเสริมให้เด็กมี ทักษะที่ดีและเป็นต้นทุนชีวิตที่สำคัญที่วัยรุ่นสามารถนำทักษะที่เกิดขึ้นไปใช้ในการแก้ไขปัญหาในชีวิตได้ อย่างเหมาะสม ซึ่งจากการศึกษาพบว่าการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสนับสนุนให้แกนนำเกิดทักษะที่สำคัญ ของการเป็นนักวิจัยในโรงเรียน ได้แก่ การตั้งคำถาม การสังเกต การรวบรวมข้อมูล การคิดวิเคราะห์ กระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมของภาคีเพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหา การดำเนินงานโครงการเพื่อแก้ไข ปัญหา ติดตามประเมินผลการดำเนินงาน สรุปผลการดำเนินงาน และการสื่อสารสาธารณะเพื่อ ขยับเคลื่อนให้เกิดการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติในทุกกิจกรรมซึ่งเป็น การพัฒนาให้นักเรียนมีศักยภาพในการแก้ไขปัญหาที่สอดคล้องกับบริบทในโรงเรียนของตนเอง

๒.๒ กระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

กระบวนการสำคัญที่นำมาใช้ในการสร้างการมีส่วนร่วมของแกนนำนักเรียนในครั้งนี้ คณะผู้วิจัยได้นำแนวคิดการสร้างการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมาใช้ในการพัฒนา ได้แก่ การจัดให้มีการ เรียนรู้ทั้งในห้องเรียนและนอกห้องเรียน โดยใช้วิธีการสื่อสารที่หลากหลาย เช่น การพูด หรือการเขียน การวาดรูป การแสดงบทบาทสมมติ ออกแบบกลุ่มเพื่อให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด ออกแบบงานเพื่อให้ ผู้เรียนต้องทำกิจกรรมตลอดเวลา และสมาชิกในกลุ่มได้ใช้ความรู้และประสบการณ์มาร่วมแก้ไขปัญหา การใช้กติกาและทักษะการฟังในการระดมความคิดเห็นของสมาชิกในกลุ่มอย่างสร้างสรรค์ที่เอื้อให้ เกิด การแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์ และสังเคราะห์การเรียนรู้ ซึ่งการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นปัจจัยที่สำคัญ ในการพัฒนาแกนนำนักเรียนให้สามารถคิด วิเคราะห์ และแก้ไขปัญหาได้จริงซึ่งจากการศึกษาของ Scott-Ladd and Christopher (๒๐๐๔) ซึ่งใช้แนวคิดของปีเตอร์ เซงเก้ มาใช้ในการพัฒนาองค์กร แบบมีส่วนร่วมพบว่า กระบวนการมีส่วนร่วมได้ส่งผลต่อคุณภาพของงาน เกิดความฉลาดทางอารมณ์ และการยอมรับข้อตกลงร่วมของทีม ซึ่ง Dreu และ West (๒๐๐๑) พบว่าการมีส่วนร่วมเป็นส่วนสำคัญ ของการมีความคิดสร้างสรรค์ของแต่ละคนในทีม และยังส่งผลต่อกระบวนการคิดและตัดสินใจ ความ รับผิดชอบ และจัดการปัญหาร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ที่นำไปสู่การพัฒนานวัตกรรม ใน ขณะเดียวกันการศึกษาของ McGee, Williams, Howden-Chapman, Martin และ Kawachi (๒๐๐๖) ยังพบอีกว่า การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและการสนับสนุนให้เกิดการทำงานเป็นทีมในวัยรุ่น ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญในด้านการเห็นคุณค่าของตนเอง เกิดการพัฒนา ทักษะด้านการอ่าน การเขียนที่ดีมากขึ้น มีการสื่อสารและมีสัมพันธภาพที่ดีขึ้นกับเพื่อน พ่อแม่ และคน ในวัยเดียวกัน นอกจากนี้การนำกระบวนการพัฒนาด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม นอกจากนี้การนำ แนวคิดสร้างการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษา ร่วมกับกระบวนการพัฒนาแบบวอลดอล์ฟ มาใช้แบบ

ผสมผสาน เช่น การนำเข้าสู่สมาธิ การใช้เกมส์ การใช้เทคนิคกลุ่ม การสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย การเสริมพลังให้มีความกล้าแสดงออก ให้นักกลุ่มแสดงความชื่นชมในผลสำเร็จ ยังเป็นการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายและกระตุ้นการมีส่วนร่วมให้มากขึ้น

๒.๓ การเสริมพลังและการขับเคลื่อนบทบาทแกนนำนักเรียนในการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

กระบวนการเสริมพลังอำนาจที่นำมาใช้ในการสนับสนุนบทบาทแกนนำนักเรียนสมารถดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์และป้องกันเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในโรงเรียนนั้น ประกอบด้วย การเสริมพลังอำนาจในการทำงานโดยให้อิสระในการควบคุมการทำงานของตนเอง มีสิทธิ์แสดงความคิดเห็น และมีทางเลือกในการปฏิบัติงาน สนับสนุนให้มีเวทีการแสดงผลงานความสามารถและความเชี่ยวชาญในการทำงาน การประเมินการทำงานของตนเอง การสนับสนุนทรัพยากรในการดำเนินงานโครงการและการสนับสนุนความรู้ในเรื่องเพศศึกษารอบด้าน ซึ่งผลการดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหาเรื่องเพศในโรงเรียนโดยแกนนำทั้ง ๖ แห่ง มีการออกแบบการแก้ไขปัญหาที่เกิดจากความคิดสร้างสรรค์ การระดมสมองและการรวบรวมข้อเสนอจากผู้มีส่วนร่วม ซึ่งจากการศึกษาของ Tencati, Kole, Feighery, Winkleby และ Altman (๒๐๐๒) ในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาวัยรุ่นจำนวน ๑๑๖ คน ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับเกรด ๙ และ ๑๐ ในการแก้ไขปัญหาวัยรุ่นในชุมชน เช่น การสูบบุหรี่ ติดสุรา และพฤติกรรมเสี่ยง พบว่า การเสริมพลังอำนาจร่วมกับการสร้างการรับรู้สภาพปัญหาของชุมชน การพัฒนาทักษะในการจำแนกปัญหาและความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้นเพื่อนำไปสู่การจัดกระบวนการแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม ทำให้เกิดการพัฒนารวมทั้งเยาวชน และส่งผลต่อการขยายการดำเนินงานด้านการแก้ไขปัญหาไปยังกลุ่มเพื่อนในโรงเรียนเพิ่มขึ้น

๒.๔ การสื่อสารสาธารณะ

เป็นการขยายผลการดำเนินงานของโครงการฯ โดยพัฒนาทักษะแกนนำในการจัดกิจกรรมสื่อสารสาธารณะผ่านการจัดนิทรรศการและเวทีนำเสนอผลงานทางวิชาการในระดับจังหวัด ซึ่งผลที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานคือแกนนำนักเรียนมีความภูมิใจในตนเอง เกิดการเรียนรู้ มีการทำงานเป็นทีม มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ได้รับมอบหมาย โดยการสร้างการรับรู้การดำเนินงานของแกนนำนักเรียนในกลุ่มของผู้มีบทบาทสำคัญในการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์และป้องกันเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในจังหวัดอุดรธานี และนำไปสู่การขยายผลการดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขในพื้นที่อื่นๆ ซึ่ง Nutbeam (๒๐๐๐) กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพแนวใหม่ควรสนับสนุนให้ประชาชนได้รับข้อมูลด้านสุขภาพ ผ่านระบบการสื่อสารในรูปแบบต่างๆ เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงหรือการส่งเสริมสุขภาพของตนเองให้ดีขึ้น และ จากการศึกษาของ Aakko (๒๐๐๔) พบว่าการสื่อสารในประเด็นความเสี่ยงทางสุขภาพ ปัจจัยที่เกิดขึ้น โอกาสที่จะได้รับผลกระทบผ่านเวที

สาธารณะ เป็นกระบวนการที่เอื้อให้เกิดการสื่อสารแบบสองทางที่จะและเปลี่ยนข้อมูลและนำไปสู่การแก้ไขปัญหาระดับบุคคลและในระดับชุมชน

จากผลการดำเนินงานสรุปได้ว่ากระบวนการสร้างการมีส่วนร่วมของนักเรียนซึ่งเป็นเจ้าของปัญหาด้วยการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ที่สนับสนุนให้เกิดการพัฒนาศักยภาพโดยใช้หลักคิดที่สำคัญคือ การพัฒนาทักษะแกนนำนักเรียนให้มีบทบาทในการขับเคลื่อนโครงการแก้ไขปัญหาระบาดในโรงเรียนได้อย่างต่อเนื่อง และนำไปสู่การขยายเครือข่ายเรียนรู้เรื่องระบาดในโรงเรียน จากการศึกษาครั้งนี้ประกอบด้วย กระบวนการพัฒนาและสร้างการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การพัฒนาความรู้ในเรื่องเพศศึกษา การจัดการเรียนรู้ที่มุ่งให้ใช้กระบวนการคิดแบบสร้างสรรค์ การสร้างจิตสำนึกความรับผิดชอบ การพัฒนาทักษะการสื่อสาร จัดให้มีเวทีแสดงผลงาน และการเสริมพลังอำนาจ และนับว่าเป็นมิติใหม่ของการสร้างการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหายั่งยืน สอดคล้องกับการศึกษา Cohen and Uphoff (อ้างถึงในปาริชาติ วลัยเสถียร และคณะ, ๒๕๔๓, ๑๓๙-๑๔๐) ว่าในกระบวนการแก้ไขปัญหาระบาดแบบมีส่วนร่วม คือ การมีส่วนร่วมตัดสินใจ (Decision Making) ประกอบด้วยการริเริ่มตัดสินใจดำเนินการตัดสินใจและตัดสินใจปฏิบัติการ การมีส่วนร่วมปฏิบัติการ (Implementation) ประกอบด้วยการสนับสนุนทรัพยากร การบริหาร การประสานความร่วมมือ การมีส่วนร่วมในผลประโยชน์ (Benefits) ประกอบด้วยผลประโยชน์ด้านวัสดุ ด้านสังคม และส่วนบุคคล และการมีส่วนร่วมในการประเมินผล (Evaluation) เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดกระบวนการขับเคลื่อนเพื่อแก้ไขปัญหาระบาดได้อย่างยั่งยืน

๓. ข้อเสนอเชิงนโยบายในการดำเนินงานของภาคีเครือข่ายเพื่อแก้ปัญหาคีโรคระบาดและเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในจังหวัดอุดรธานี

ข้อเสนอเชิงนโยบายในการขับเคลื่อนการทำงานในระดับจังหวัดจากภาคีเครือข่ายพบประเด็นที่สำคัญคือ

๓.๑ การสนับสนุนการดำเนินงานเชิงยุทธศาสตร์ในระดับจังหวัด : ซึ่งข้อเสนอเชิงนโยบายในระดับจังหวัดเสนอว่าปัจจัยสำคัญในการสนับสนุนให้เกิดการขับเคลื่อนในเชิงนโยบายคือ มีการกำหนดยุทธศาสตร์การทำงานร่วมกันเป็นนโยบายของจังหวัดที่เชื่อมโยงไปถึงระดับปฏิบัติในพื้นที่อำเภอ ชุมชน แกนนำชุมชน อสม. และ ครอบครัว ซึ่งการดำเนินงานนั้นควรมีการบูรณาการการทำงานระหว่างหน่วยงาน / ภาคีเครือข่ายในการจัดทำโครงการตามยุทธศาสตร์ป้องกันและแก้ไขปัญหาคีโรคระบาดและเยาวชนตั้งครรภ์ไม่พร้อม ทั้งภาครัฐ เอกชน จัดเก็บวิเคราะห์ข้อมูลปัญหาคีโรคระบาดเยาวชนอย่างครอบคลุม มีศูนย์ที่ทำงานร่วมกันแบบบูรณาการและมีคณะทำงาน ที่ชัดเจน นอกจากนี้ควรให้ มีการสนับสนุนงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมเชิงรุกถึงรากหญ้า เช่น การลดพื้นที่เสี่ยงให้เป็นพื้นที่สร้างเสริมสุขภาพเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจากการศึกษาของ Kaplan และ Norton, ๒๐๐๕ (อ้างใน วรรณพร สุทธิปรีดา, ๒๕๔๙) กล่าวว่าในการขับเคลื่อนการดำเนินงานเชิงยุทธศาสตร์ที่สำคัญควรมีการรวมพลังเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงจากผู้บริหารระดับสูงขององค์กร กำหนดแผนการดำเนินงานให้เป็นรูปธรรม มี

การจัดวางระบบการดำเนินการที่เชื่อมโยงบูรณาการ สนับสนุนสร้างแรงจูงใจให้กับผู้ปฏิบัติ และมีการขับเคลื่อนการดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง

๓.๒ สนับสนุนบทบาทหน่วยงานหลักในการดำเนินงาน ได้แก่ โรงเรียน ระบบบริการสุขภาพ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ในการดำเนินงานใน ๒ ประเด็นหลักที่สำคัญคือ การส่งเสริมสุขภาพเพื่อการป้องกันปัญหา ประกอบด้วย ๑) พัฒนาหลักสูตรสอนเพศศึกษาอบด้าน ๒) พัฒนาทักษะการสอนเพศศึกษาให้กับครูผู้สอน ๓) พัฒนาทักษะชีวิตวัยรุ่นในการป้องกันและแก้ไขปัญหาคาถังครรค์ ๔) ลดพื้นที่เสี่ยงขยายพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับเด็ก ๕) พัฒนามาบทาครอครรค์ในการสื่อสารเรื่องเพศ และการจัดให้มีระบบบริการและการดูแลต่อเนื่อง ประกอบด้วย ๑) พัฒนาระบบบริการศูนย์บริการที่เป็นมิตรสำหรับวัยรุ่น ๒) พัฒนาระบบการติดตามและให้ความช่วยเหลือที่เชื่อมโยงทั้งโรงเรียน ชุมชน สถานบริการ และพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

จากการศึกษาแนวทางในการแก้ไขปัญหาคเ้กและเยาวชนในทิศทางข้างหน้าของ สุริยเดว ทรีปาตี (๒๕๕๒) เสนอว่า กระบวนการดำเนินงานในการแก้ไขปัญหาคต้องเป็นกระบวนการที่สร้างสรรค์เพื่อสนับสนุนให้เด็ก เยาวชน และครอบครัว มีต้นทุนชีวิตที่ดี เกิดทักษะชีวิตที่พร้อมแก้ไขปัญหาคจากการสนับสนุนให้เด็กและเยาวชนมีศัถยภาพและมีคุณค่าในตนเอง สนับสนุนให้เกิดการมีส่วนร่วมของเด็ก เยาวชน ครอบครัวและชุมชนในกิจกรรมสาธารณะ และการได้รับการเผยแพร่และแรงเสริมบวกในกิจกรรมที่ดีจากสังคม ชุมชนท้องถิ่น ซึ่งแนวคิดการส่งเสริมสุขภาพออตตาว่าชาร์เตอร์ (๑๙๘๒) ได้ให้ความสำคัญในประเด็นการ สร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ (Build healthy public policy) เนื่องจากการส่งเสริมสุขภาพมีขอบเขตออกไปนอกภาคสาธารณสุข ผู้กำหนดนโยบายในทุกภาค และทุกระดับที่เกี่ยวข้องจะต้องคำนึงถึงผลกระทบต่อสุขภาพจากการตัดสินใจของตนเอง และยอมรับผิดชอบในผลกระทบต่อสุขภาพที่เกิดขึ้น และสามารถนำไปสู่การกำหนดนโยบายของทุกภาคส่วนในการ สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ (Create supportive environment) การเสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง (Strengthen community action) กระบวนการพัฒนาทักษะส่วนบุคคล (Develop personal skills) และการปรับเปลี่ยนบริการสาธารณสุข (Reorient health services) ซึ่งทั้งหมดนั้นเป็นความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างบุคคล ชุมชน บุคลากรสาธารณสุข สถาบันบริการสาธารณสุขและรัฐบาล ซึ่งจะต้องทำงานร่วมกันเพื่อมุ่งไปสู่สุขภาพของประชาชน

ข้อเสนอแนะ

๑. ผู้บริหารโรงเรียน และผู้นำชุมชน ต้องเห็นประโยชน์และมุ่งมั่นในการพัฒนาและสร้างความสัมพันธ์ระหว่างโรงเรียน ชุมชน และผู้ปกครองในการพัฒนาศัถยภาพของเด็กในรูปแบบที่หลากหลายตามศัถยภาพ ในการแก้ไขปัญหาคาถังครรค์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในวัยรุ่น

๒. ชุมชนควรต้องดำเนินการกำหนดแผนการดำเนินที่เอื้อให้เกิดการสร้างสรรคกิจกรรมโดยเยาวชนในพื้นที่ ใน การดำเนินงานเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวและเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยในกลุ่มเยาวชน

๓. สถาบันการศึกษาต้องมีการกำหนดเป็นนโยบายสำคัญของสถานศึกษาที่ครูผู้สอนทุกคนควรเข้ามามีส่วนร่วมในการ จัดกระบวนการเรียนการสอนเพศศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะด้านสุขภาพให้กับเยาวชน และกำหนดนโยบายในการพัฒนาแกนนำเยาวชนด้านสุขภาพ ในประเด็นสุขภาวะทางเพศ

๔. หน่วยงานภาครัฐทั้งในส่วนกลางและส่วนท้องถิ่น ควรมีการสนับสนุนด้านงบประมาณในการจัดกิจกรรมด้านการพัฒนาการสื่อสารในครอบครัว เพื่อสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างวัยรุ่น และครอบครัว

การนำผลงานวิจัยไปใช้

๑. การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาเฉพาะจังหวัดอุดรธานี ซึ่งมีปัจจัยของความสำเร็จคือการได้รับการสนับสนุนอย่างเต็มที่ในการร่วมพัฒนาจากผู้อำนวยการสถานศึกษา ทีมงานวิจัยภาคสนาม และการมีฐานความรู้เดิมในการจัดกระบวนการเรียนรู้โรงเรียนพ่อแม่เพื่อการสื่อสารเรื่องเพศ ซึ่งการนำไปพัฒนาในพื้นที่อื่น อาจจะต้องพิจารณาถึงปัจจัยของความสำเร็จที่จะสามารถร่วมผลักดันกิจกรรมในพื้นที่

๒. การใช้เทคนิคกระบวนการต่าง ๆ ในการพัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมนี้ คณะผู้วิจัยได้นำแนวคิดและแนวทางการจัดกระบวนการอบรมของสถาบันขวัญเมืองซึ่งเป็นหน่วยงานที่ให้ความสำคัญกับการปรับเปลี่ยนทัศนคติ และวิธีคิดโดยมุ่งให้เกิดการพัฒนาทักษะการฟังเป็นหลัก ทั้งนี้คณะทำงานที่เป็นนักวิจัยภาคสนามได้ผ่านกระบวนการอบรมในครั้งนี้ด้วยเช่นกัน

๓. การขยายผลของกิจกรรมเกิดขึ้นจากการคัดเลือกผู้มีส่วนได้เสียเข้าร่วมรับฟังสภาพปัญหาในเวทีคืนข้อมูลให้ชุมชน ทั้งในพื้นที่ศึกษาและพื้นที่ใกล้เคียง ทำให้เกิดความสนใจที่อยากให้เกิดกระบวนการพัฒนาในพื้นที่อื่น

เอกสารอ้างอิง

- กองงานอนามัยเจริญพันธุ์ กระทรวงสาธารณสุข. (๒๕๕๓). สถิติและสถานการณ์การแท้งในประเทศไทย. สืบค้นเมื่อ ๒๕ กันยายน ๒๕๕๔ จาก <http://www.womenhealth.or.th/home-facts-aboriton.html> ๒๕๕๓
- กฤติยา อาชวนิจกุล และ กาญจนา ตั้งชลทิพย์ (บรรณาธิการ). (๒๕๕๑). มิติ “เพศ” ในประชากรและสังคม. หน้า ๑๓๖. กรุงเทพฯ: เอดิชั่น เพรส โปรดักส์ จำกัด
- กิตติพงศ์ อุบลสะอาด, ผาสุข แก้วเจริญตา, ธวัชชัย นาคสนอง, สุธีร์ บัวพิมพ์, เสาวลักษณ์ สุกใส และ เดโชพล ทองก้อน. (๒๕๕๒). การพัฒนาการมีส่วนร่วมของครอบครัว เยาวชน และโรงเรียนในการป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยของวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในอำเภอลับแล จังหวัดอุตรดิตถ์. โครงการสำนักประสานงานการวิจัยและพัฒนาเฉพาะพื้นที่ภาคเหนือตอนล่าง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
- กุลภา วรรณสาระ. (๒๕๕๑). มีเรื่องเพศแบบไหนในห้องสมุดและข่าว: หนังสือ เอกสารวิชาการ ข่าว และบทความ ในฐานข้อมูลสุขภาพทางเพศ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เดือนตุลา.
- คิดเชิงบวก. (๒๕๕๒). สืบค้นเมื่อ ๕ มกราคม ๒๕๕๔ จาก <http://www.bananaclick.com/pd๑๑๖๕๑๓๘๘๐๖.htm>
- จิราภรณ์ ประเสริฐวิทย์. (๒๕๕๑). คลินิกการตั้งครรภ์ในแม่วัยรุ่น “Teenage Pregnancy Clinic” วันที่ ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๑ เวลา ๑๓.๐๐ น. แถลงข่าว ณ ห้อง ABC ชั้น ๕ ศูนย์การแพทย์สิริกิติ์ คณะแพทยศาสตร์ รพ.รามาธิบดี
- ชลิตาภรณ์ ส่งสัมพันธ์. (๒๕๕๑). หนังสือเปิดตลาดล่าง ความรู้ มายาคติและจินตนาการในเรื่องเพศ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล
- ณัฐกานต์ อมาตยกุล ๒๕๔๘ ปัจจัยที่ทำให้นักเรียนนักศึกษาหญิงมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนวการค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- ดวงใจ รุ่งโรจน์เจริญกิจ (แปลและเรียบเรียง). (๒๕๔๓). กฎบัตรออตตาวาว่าด้วยการสร้างเสริมสุขภาพและข้อเสนอแนะต่อนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ. นนทบุรี: พิมพ์ลักษณ์.
- ทะเบียนรายงานการคลอดโรงพยาบาลอุตรดิตถ์, ๒๕๕๒
- นรรจ์ ฝันเชียร (๒๕๕๑). บริบทสังคมไทยกับการสร้างวินัยเชิงบวก. สืบค้นเมื่อ ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔ จาก http://jowkun.blogspot.com/๒๐๐๘/๐๘/blog-post_๒๙.html

บรรพจน์ สุวรรณชาติ, ประภัสสร เอื้อลลิตชวงค์. (๒๕๕๑). อายุมารดากับผลของการคลอด

Srinagarind Medical Journal, Faculty of Medicine, Khon Kaen University

<<http://www.smj.ejnal.com/e->

journal/showdetail/?show_detail=T&art_id=๑๒๘๔

บุษบง ดันติวงศ์. (๒๕๕๒). การศึกษาคลอดก่อนกำหนด: ปัจจัยและการสอน. สำนักพิมพ์ ตำรา

และเอกสารทางวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปาริชาติ วลัยเสถียร และคณะ. (๒๕๕๓). กระบวนการและเทคนิคการทำงานของนักพัฒนา.

กรุงเทพฯ:สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.).

พนม เกตุมาน (๒๕๕๑) สำนักกระบวนวิชา กระบวนการสาธารณสุข. สรุปรายงานการเฝ้าระวังโรค.

กรุงเทพมหานคร:องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์; ๒๕๓๕ - ๒๕๔๒.

สืบค้นเมื่อ ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔. http://www.psyclin.co.th/new_page_๕๖.htm

พวงทิพย์ รัตนรัตน์ และอรพรรณ แสงวรรณลอย, ๒๕๔๘. สถานการณ์ผู้ป่วยเอดส์ในกลุ่มเยาวชน

(อายุ ๑๕-๒๔ ปี). กลุ่มงานระบาดวิทยาโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

สำนักกระบวนวิชา. รายงานเฝ้าระวังทางระบาดวิทยา ปีที่ ๓๖ : ฉบับที่ ๔๖ : Volume ๓๖ : No ๔๖

พรพันธุ์ บุญยรัตพันธุ์. ข้อมูลจากเวทีสัมมนาคณะกรรมการสาธารณสุข วุฒิสภา เรื่อง "การ

ตั้งครุฑในวัยรุ่น" วันที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๕๒. สถานที่รัฐสภา สืบค้นเมื่อ ๒๔ กันยายน

๒๕๕๒ จาก <http://news.siamtrue.com/view/newshot.๒๗๓๖> ๒๒ ธันวาคม ๒๕๕๒

พิชานัน หนูวงศ์. (๒๕๕๑). ปัจจัยที่มีผลต่อการตั้งครุฑและมีบุตรของหญิงอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี

ในพื้นที่สาธารณสุขเขต ๒ . ๐๗ July ๒๐๐๘ <http://hpc๙.anamai.moph.go.th/research>

พัชรลักษณ์ สุวรรณ (๒๕๔๙) ปัจจัยเสี่ยงต่อการตั้งครุฑไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่นเขต เมืองจังหวัด

เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง ของการศึกษาตาม

หลักสูตรปริญญา ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ยุทธพงศ์ วีระวัฒนตระกูล และ นิรมล พัจจนสุนทร. (๒๕๕๑). การตั้งครุฑในวัยรุ่น บทฟื้นฟูวิชาการ.

Srinagarind Medical Journal, Faculty of Medicine, Khon Kaen University

Volume ๑๓ Number ๒. <http://www.smj.ejnal.com/e->

journal/showdetail/?show_detail=T&art_id=๕๐๖

วรรณพร สุทธิปรีดา. (๒๐๐๖). สำนักบริหารยุทธศาสตร์: กลไกการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ไปสู่การ

ปฏิบัติ . สำนักงาน ก.พ.ร: กรุงเทพฯ

- วิศนีย์ บุญหมั่น. (๒๕๕๐). **ผลของโปรแกรมการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมต่อการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างบิดากับบุตรชายวัยรุ่น**. วิทยานิพนธ์นี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกการพยาบาล สาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.
- วันทนี วาสิกะสิน .(๒๕๔๑). **สังคมไทยคาดหวังอย่างไรกับผู้หญิง**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ศูนย์เครือข่ายวิชาการเพื่อสังคมและวิจัยความสุขชุมชน (๒๕๕๓). **รายงานผลการสำรวจเรื่องความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศของเด็กและเยาวชนไทย : กรณีศึกษาเด็กและเยาวชนไทย อายุ ๙-๑๘ ปีในพื้นที่กรุงเทพมหานคร เชียงใหม่ ขอนแก่น ชลบุรี และสงขลา**. ศูนย์เครือข่ายวิชาการเพื่อสังเกตการณ์และวิจัยความสุขชุมชน มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ . สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- สมสิทธิ์ อัครนิตี (บรรณาธิการ). (๒๕๕๒). **จิตตปัญญาศึกษาคืออะไร**. ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล; Century CO.,LTD
- สุกนิดา ปุสุรินทร์คำ. (๒๕๕๑). **หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม**. สืบค้นเมื่อ ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔ http://opalnida.blogspot.com/๒๐๐๘/๐๖/blog-post_๑๓.html
- สุปิยา จันทรมณี และธนรักษ์ ผลิพัฒน์. (๒๕๔๙). **ผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอช ไอ วี ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ ประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๔๙**. วารสารโรคเอดส์. ปีที่ ๑๙ ฉบับที่ ๓ พ.ศ. ๒๕๕๐
- สุริยเดว ทรีปาตรี, ๒๕๕๓ **ฝากอนาคตเด็กไทย. แผนงานสุขภาวะเด็กและเยาวชน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ**. (๒๕๕๓).
- 'ฮู' **ผะเว้งวัยรุ่นไทย คว่ำแชมป์ห้องเอเชีย**. สืบค้นเมื่อ ๒๐ กันยายน ๒๕๕๒ จาก <http://www.thaihealth.or.th/node/๑๕๔๙๙> วันที่เผยแพร่ ๒๖ พฤษภาคม ๒๕๕๓
- องค์กรแพท (๒๕๕๔). **คู่มือการจัดกิจกรรม การสื่อสารระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครอง กับบุตรหลาน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางเพศในเยาวชน**. กรุงเทพฯ: บุเลติน จำกัด.
- อมรา พงศาพิชญ์ (บรรณาธิการ) (๒๕๔๘). **เพศสถานะ และเพศวิถีในสังคมไทย**. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : บริษัทแอคทีฟ พรินท์ จำกัด
- อุมาพร ตรังคสมบัติ. (๒๕๕๐). **เลี้ยงลูกอย่างไรให้มีวินัย**. สืบค้นเมื่อ ๑๒ กันยายน ๒๕๕๔ <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=๖๒๒๘๒>
- Aakko. E. (๒๐๐๔). **Risk communication, Risk Perception and Public Health**. Wisconsil Media Jurnal (๑๐๓):๑
- Aspinwall.L and Taylor.S. (๑๙๙๗). **A Stitch in Time: Self-Regulation and Proactive Coping**. Psychological Bulletin(๑๒๑):๓, ๔๑๗-๔๓๖

- De Dreu.C.K.W and West.M.A. (2009). **Minority Dissent and Team Innovation: The Importance of Participation in Decision Making.** *Journal of Applied Psychology.* 94(6):999-1009.
- Delpit.L.D. (2009).**The Silenced Dialogue: Power and Pedagogy in Educating Other People's Children.** *Harvard Education Publishing Group* (ස); ෪෪, 200-209.
- Don Nutbeam.D. (2000). **Health Literacy as a Public Health Goal: A Challenge for Contemporary Health Education and Communication Strategies into the 21st Century.** *Health Promotion International.* 15 (3): 255-260.
- Franoeur and Noonan (Associate Editors). (2004). **The Continuum Complete International Encyclopedia of Sexuality.** USA: The Continuum International Publishing Group Inc.
- Gaggioli.A, Milani.I, Mazzoni.E and Riva.G. (2009). **Networked Flow: A Framework for Understanding the Dynamics of Creative Collaboration in Educational and Training Settings.** *The Open Education Journal*(4), (Suppl 1:May) 49-54
- Giedd.J.N. (2004). **Structural Magnetic Resonance Imaging of the Adolescent Brain.** *Annals New York Academy of Sciences.* 1020:111-121.
- Holland.D. (2006). **Contemplative Education in Unexpected Places: Teaching Mindfulness in Arkansas and Austria.** *Teachers College Record.* 108(4), pp. 1542-1560
- James.F. L. (1999). **Family interaction: A Dialogue Between Family Researchers and Family Therapists.** Oxford, England: Springer. xxiii 244 pp.
- Kevin N. Wright.K.N., Wooden.C. (2000). **A Parent-Developed Parent Training Program,** *Family Science Review,* (15),2; 49-56
- Kickbusch.I. (2008). **The Contribution of the World Health Organization to a New Public Health and Health Promotion.** *American Journal of Public Health.* 98(8)
- Kohler.P.K., Manhart.L.E. and Lafferty.W.E. (2008). **Abstinence-Only and Comprehensive Sex Education and the Initiation of Sexual Activity and Teen Pregnancy.** *Journal of Adolescent Health.* 43 844-850
- Miller.B., Norton.M., Fan.X and Christopherson.C. (1999). *The Journal of Early Adolescence* (19); 1, 11-21

Rob McGee.R., Williams.S., Howden-Chapman.P., Martin.J. and Ichiro Kawachi.I. (୨୦୦୬).

Participation in Clubs and Groups from Childhood to Adolescence and Its Effects on Attachment and Self-esteem. Journal of Adolescence (୨୯)୧-୧୩

Rober.P. (୨୦୦୫). Family Therapy as a Dialogue of Living Persons: A Perspextive Inspired by Bakhtin, Voloshinov, and Shotter. Journal of Marital and Family Therapy. ୩୧(୫),p. ୩୫୫-୩୬୩, October ୨୦୦୫

Scott-Ladd.B and Chan.C.C.A. (୨୦୦୫). **Emotional intelligence and Participation in Decision-making: Strategies for Promoting Organizational Learning and Change. Strategic Change**, ୨୩: ୯୫-୧୦୫

Susman.G.L and Evered.R.D. (୧୯୭୯). **An Assessment of the Scientific Merits of Action Research. Administrative Science Quarterly.** (୨୩), ୫.

Wilson.E.K., Dalberth.B.T., Koo.H.P and Gard.J.C. (୨୦୧୦). **Parents' Perspectives on Talking to Preteenage Children about sex. Perspectives on Sexual and reproductive health** ୫୨(୧):୫୮-୬୩

World Health Organization. (୨୦୧୦). **Teenage Pregnancies Cause Many Health, Social Problems.** retrieved ୧୫ May ୨୦୦୯ from

<http://www.who.int/mediacentre/multimedia/podcasts/୨୦୦୯/teenage-pregnancy-୨୦୦୯୦୨୧୩/en/> ୩୧ February ୨୦୧୦

คู่มือและชุดกิจกรรม
สำหรับวิทยากรกระบวนการ
พัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่
ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

คู่มือและชุดกิจกรรม

สำหรับวิทยากรกระบวนการ

เพื่อพัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศ

ของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

จัดทำโดย

โครงการวิจัย รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ และ วัยรุ่น ในการป้องกันปัญหา
เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์
ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

เมษายน ๒๕๕๔

ผู้จัดทำ

นางสาวผาสุข แก้วเจริญตา

หัวหน้าโครงการวิจัย รูปแบบการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ และ วัยรุ่น
ในการป้องกันปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
ในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์

ที่อยู่ โรงพยาบาลลับแล

อำเภอลับแล

จังหวัดอุดรดิตถ์

๕๓๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๕๕-๔๓๑๓๔๕ ต่อ ๑๖๙, Mobile phone: ๐๘-๑๒๘๐๓๒๑๕

Email: phasuk_k@hotmail.com

คำแนะนำในการใช้คู่มือ

ในการจัดทำคู่มือเล่มนี้ เกิดขึ้นจากการรวบรวมประสบการณ์การเป็นวิทยากรกระบวนการในการสร้างกระบวนการเรียนรู้เรื่องการสื่อสารเรื่องเพศให้กับพ่อแม่ ในพื้นที่จังหวัดอุดรดิตถ์ ตลอดระยะเวลา 4 ปีที่ผ่านมา และรวบรวมทักษะ แนวคิด รวมถึงเทคนิควิธีในการจัดกิจกรรมที่ได้ผสมผสานความรู้จากสถาบันต่างๆ และนำมาปรับให้เหมาะสมในการจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องการสื่อสารเรื่องเพศให้กับกลุ่มพ่อแม่เพื่อนำไปใช้ในการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกอย่างเหมาะสมในแต่ละวัยอย่างเข้าใจ

กระบวนการเรียนรู้ที่ใช้ในคู่มือนี้ มุ่งให้วิทยากรกระบวนการสามารถนำไปใช้สร้างการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงจากด้านในมากกว่าการรับฟังในรูปแบบการถ่ายทอดข้อมูล หรือการบรรยายด้วยทฤษฎี ซึ่งการเป็นวิทยากรกระบวนการ จึงต้องมีคุณสมบัติ ทศนคติ และเงื่อนไขปัจจัยที่สำคัญ ดังนี้

- ❖ รู้จักตนเองดี คือ การที่รู้ว่าตนเองมีจุดอ่อน จุดแข็ง รวมถึงการเข้าใจเป้าหมายหลักของการจัดกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบนี้ว่าเป็นการสร้างการเปลี่ยนแปลงภายในของผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งส่วนใหญ่เป็นเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก วิทยากรกระบวนการจึงต้องเข้าใจตนเองเพื่อให้สามารถเอื้อให้ผู้เข้าร่วมกระบวนการได้รู้เห็น และเข้าใจตนเอง ซึ่งกระบวนการนี้วิทยากรกระบวนการเองก็ต้องผ่านการฝึกฝนให้มีทักษะการฟังที่ดี มีการสื่อสารเชิงบวก รวมถึงการวิเคราะห์กลุ่มที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา
- ❖ การเปิดใจเพื่อการเรียนรู้ตลอดเวลา เป็นการน้อมรับฟังทุกประสบการณ์ของชีวิตที่เกิดขึ้นในทุกครั้งที่จัดกระบวนการเรียนรู้ การเรียนรู้ที่เกิดจากร่วมวิพากษ์วิจารณ์ของเพื่อนร่วมทีม และผู้ร่วมอบรมซึ่งแม้จะใช้กิจกรรมเดียวกันแต่เมื่อกลุ่มเปลี่ยนบริบท เงื่อนไข และประสบการณ์ที่ได้ในแต่ละครั้งก็เปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน การเรียนรู้อยู่ตลอดเวลาจะช่วยให้เกิดความสุขในการจัดกิจกรรมรวมทั้งเป็นกิจกรรมที่ทำทนายใหม่ๆ ตลอดเวลาด้วยเช่นกัน
- ❖ ต้องไม่คิดว่าตนเองเป็นอาจารย์ หรือผู้รู้มากกว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งตัวของวิทยากรกระบวนการเองต้องเท่าทันความรู้สึกของตนเอง มีสติ และฝึกฝนที่จะมีสมาธิกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ความรู้เกิดจากการรับฟังอย่างตั้งใจและใส่ใจเรื่องราวประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคน ซึ่งเปรียบเสมือนครูที่เปิดพื้นที่ให้วิทยากรกระบวนการได้เรียนรู้ด้วยเช่นกัน การทำงานเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงแบบกลายมิตรจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยให้วิทยากรกระบวนการเติบโตด้านจิตใจ รวมทั้งเกิดการเรียนรู้โลกภายในของตนเองด้วยเช่นกัน
- ❖ การทำงานด้านในของตนเอง คือการที่วิทยากรกระบวนการจะได้ฝึกที่จะพัฒนาชีวิตด้านในของตนเองอยู่ตลอดเวลา เพราะที่ผ่านมาวิทยากรกระบวนการเองอาจมีบทบาทหน้าที่ และวิชาชีพที่เอื้อให้นำไปสู่การใช้อำนาจ เช่น อำนาจภายในครอบครัว

อำนาจในหน่วยงาน และอำนาจระหว่างผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้กับตัวของ วิทยาการกระบวนการเอง การเป็นวิทยาการกระบวนการจึงควรระมัดระวังและไม่ใช้ ความโกรธ ความกลัว และการยึดติดกับตนเอง ด้วยการหมั่นตรวจสอบอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองอยู่ตลอดเวลา เพราะหากขาดความระมัดระวังกระบวนการ สร้างการเรียนรู้จะกลายเป็นเพียงแค่การอวดอ้าง ตัวเอง โดยไม่สามารถชี้ให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจได้ว่าการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงในแต่ละเรื่องราวนั้นเป็น อย่างไร

- ❖ การทำงานเป็นทีม เป็นสิ่งสำคัญที่เอื้อให้กลุ่มของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เกิดการ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการร่วมวางแผนเป้าหมายใหม่ของชีวิต ซึ่งทีมจะมีส่วน สำคัญในการช่วยอ่านกลุ่ม และการร่วมจัดกิจกรรมที่ต้องใช้พลังและสมาธิอย่างสูง ดังนั้นการสังเกตกลุ่มจึงต้องมีมุมมองมากกว่าหนึ่งคน นอกจากนี้การมีทีมผู้ช่วย วิทยาการกระบวนการยังช่วยกันแก้ไขสถานการณ์ ในกรณีที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ ทำทาย การทำงานในแต่ละครั้งจึงต้องวิเคราะห์กลุ่ม และวางแผนกิจกรรมร่วมกัน เหมือนกันร่วมเล่นดนตรี โดยมีวิทยาการกระบวนการหลักเป็นวาทยกรที่เอื้อให้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งเปรียบเสมือนนักดนตรีได้เล่นดนตรีของตนเอง และมีทีมผู้ช่วย วิทยาการกระบวนการเป็นผู้สังเกต ผู้ช่วยเหลือดูแล และรวบรวมข้อมูลให้กับวิทยาการ การหลัก นั่นเอง
- ❖ ทั้งวิทยาการกระบวนการและผู้ช่วยวิทยาการกระบวนการต้องเข้าใจในเป้าหมายของ กิจกรรมที่นำมาใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ รวมถึงอารมณ์ความรู้สึกที่อาจจะ เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ดังนั้น จึงต้องผ่านการฝึกปฏิบัติในสิ่งที่ตนเองนำไปจัด กิจกรรมก่อน กระบวนการนี้จึงเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงของทีมวิทยากร ด้วยเช่นกัน
- ❖ ขนาดของกลุ่มในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งที่เอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ควร อยู่ระหว่าง 20-30 คน ซึ่งการคัดเลือกกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง สามารถเปิดกว้างได้ในทุกช่วงอายุ ซึ่งวิทยาการกระบวนการเองสามารถใช้ความ แตกต่างในกลุ่มสร้างการเรียนรู้ให้กับกลุ่มได้โดยการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกัน และกัน
- ❖ สถานที่ที่ใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ควรเลือกสถานที่ที่สามารถทำกิจกรรมได้ อย่างหลากหลาย สงบ ไม่มีเสียงดังรบกวน อากาศไม่ร้อน เอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย ขนาดของห้องสามารถปรับรูปแบบการนั่งได้เช่น การนั่ง พื้น หรือเก้าอี้ ได้ตามความพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

คู่มือนี้อาจไม่เหมาะสำหรับสถานการณ์หรือเงื่อนไขดังต่อไปนี้

- ❖ ไม่เคยร่วมอบรมกระบวนการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบนี้มาก่อน และคิดว่าการนำเทคนิคหรือกิจกรรมในคู่มือนี้ไปลองจัดกิจกรรมเพียงบางกิจกรรม ซึ่งจะทำให้วิทยากรกระบวนการขาดความเข้าใจในอารมณ์ ความรู้สึกของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงจากภายในและไม่เอื้อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้ด้วยเช่นกัน
- ❖ คิดว่าตนเองเป็นวิทยากรกระบวนการที่เยี่ยมยอด หรือขาดความมั่นใจในตนเอง ซึ่งทั้งสองสถานการณ์เป็นภาวะของการขาดสติ ที่จะนำมาซึ่งการไม่ยอมรับหรือไม่รับฟังคำวิจารณ์ที่อาจเกิดขึ้นในกระบวนการเรียนรู้ได้
- ❖ การจัดกระบวนการเรียนรู้ด้วยระยะเวลาสั้นๆ เพียง 3 ชั่วโมง หรือ 1 วัน อาจจะสร้างการเรียนรู้ได้เพียงผิวเผิน แต่ไม่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงจากภายในตนเองได้ ซึ่งหากให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ได้ผลควรใช้กระบวนการสร้างการเรียนรู้อย่างน้อยที่สุด 2-3 วัน
- ❖ การจัดกระบวนการในรูปแบบนี้ไม่เหมาะกับสถานที่ที่มีเสียงรบกวน หรือมีคนเข้าออกพลุกพล่าน เพราะจะเบี่ยงเบนสมาธิ และเป็นอุปสรรคในการสื่อสาร

สารบัญ

	หน้า
คำแนะนำในการใช้คู่มือ	ก
สารบัญ	ง
บทนำ	ฉ
ภาคที่หนึ่ง เทคนิควิธีการจัดกระบวนการ	
เทคนิคในการจัดกระบวนการเรียนรู้	1
การสร้างพื้นที่การเรียนรู้	10
ภาคที่สอง ชุดกิจกรรมการจัดกระบวนการ	
เตรียมความพร้อม	12
โยคะเพื่อสุขภาพ	14
การผ่อนคลายอย่างลึก	30
เกสส์เล็ก เกสส์น้อย	42
ชุดกิจกรรมสร้างการเรียนรู้การสื่อสารเรื่องเพศระหว่างพ่อแม่ และลูกวัยรุ่น	
ตารางชุดกิจกรรม	46
กิจกรรมที่ 1 ทฤษฎีไข่แดงกับการเรียนรู้	49
กิจกรรมที่ 2 สาขารชีวิต “เรื่องราวประทับใจวัยเยาว์”	52
กิจกรรมที่ 3 สนทริยสนทนา “เรื่องราวประทับใจวัยเยาว์”	56
กิจกรรมที่ 4 พัฒนาการ 3 วัย โหมดชีวิต และบทบาทของพ่อแม่ในปัจจุบัน	59
กิจกรรมที่ 5 108 คำถามสะท้อนมุมมองสถานการณ์เรื่องเพศของวัยรุ่น	63
กิจกรรมที่ 6 คน 4 ทิศ	65
กิจกรรมที่ 7 Voice Dialogue	70
กิจกรรมที่ 8 การสื่อสารเพศศึกษาในครอบครัว “บทบาทพ่อแม่ในการสื่อสารเรื่องเพศด้วยความเข้าใจ”	74
กิจกรรมที่ 9 อำนาจในครอบครัว	77
กิจกรรมที่ 10 การสื่อสารเรื่องเพศกับลูก	80
กิจกรรมที่ 11 กอด เพื่อการเยียวยาหัวใจและฟื้นฟูความสัมพันธ์	82
กิจกรรมที่ 12 เขียนโลกใบใหม่	84

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก แนวคิดและทฤษฎีในการจัดกระบวนการเรียนรู้	
1. แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา	86
2. แนวคิดการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่	89
3. แนวคิดเรื่องเพศวิถี	93
4. แนวคิดจิตวิทยาวัยรุ่น	98
5. แนวทางในการสื่อสารกับลูก	106
6. แนวคิดเรื่องคลื่นสมอง	108
บรรณานุกรม	113

บทนำ

การสร้างการเรียนรู้เรื่องเพศในครอบครัวเป็นบทบาทที่สำคัญของพ่อแม่ และผู้ปกครอง ในการเสริมสร้างทัศนคติที่ดีในเรื่องเพศ เพื่อนำไปสู่สัมพันธภาพหรือสัมพันธ์อันดีระหว่างเพศ ที่ลูก จะต้องเติบโตต่อไปในสังคม ดังนั้น เพศศึกษาจึงเป็นเรื่องจำเป็นที่พ่อแม่จะต้องมีบทบาทในการสอน ให้เด็กได้เกิดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศที่ถูกต้องและเหมาะสม เพราะ เพศศึกษาเป็นเรื่องของเด็ก ทุกคน ในทุกช่วงวัย ซึ่ง พ่อแม่ต้องเตรียมความพร้อมให้กับลูกโดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่พบกับ ปัญหาเรื่องเพศมากที่สุดในชีวิตซึ่งหากพ่อแม่เตรียมความพร้อมให้กับลูกได้อย่างเข้าใจและมี ทัศนคติที่ดีต่อเรื่องเพศจะนำไปสู่กระบวนการคิดการตัดสินใจ แต่ที่ผ่านมาการสอนหรือการสื่อสาร เพื่อสร้างความเข้าใจในเรื่องเพศในครอบครัว ยังขาด กระบวนการพัฒนาอย่างจริงจัง ที่จะช่วยสร้าง ความเข้าใจและรวมถึงการช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับเรื่องเพศของตนเองในการค้นหาทางออกที่ เหมาะสม รวมถึงสามารถ จัดการกับความต้องการทางเพศของตนเองที่เกิดขึ้น เพื่อลดภาวะความ กดดันจากตนเองและสังคม

คู่มือสำหรับวิทยากรกระบวนการเพื่อสร้างทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ เกิดขึ้นจาก การรวบรวมประสบการณ์ในการจัดกระบวนการเรียนรู้กิจกรรมโรงเรียนพ่อแม่ สถาน(ร)รักครอบครัว ที่มุ่งเน้นให้พ่อแม่มีการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น ซึ่งสาระสำคัญของกิจกรรมที่นำมาใช้ในการสร้าง การเรียนรู้ในครั้งนี้ ผู้จัดทำได้ประยุกต์แนวคิดและกิจกรรมที่เกิดจากประสบการณ์ในการเข้าร่วม เรียนรู้จากสถาบันต่างๆ เช่น อาจารย์วิศิษฐ์ วังวิญญู และคณะ จากสถาบันขวัญเมือง จังหวัดเชียงราย ซึ่งเป็นต้นแบบในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบจิตวิวัฒน์ อาจารย์ อังคณา มาศรีรังสรรค์ (ครูณา) วิทยากรกระบวนการ โรงเรียนพ่อแม่ลูก จังหวัดนครสวรรค์ ที่ให้คำแนะนำในการจัดกระบวนการ เรียนรู้ในกลุ่มของพ่อแม่ อาจารย์อวยพร เชื้อนแก้ว จากโครงการผู้หญิงเพื่อ สันติภาพและความ ยุติธรรม ซึ่งเป็นผู้ที่ทำให้ผู้จัดทำเข้าใจมิติเพศวิถีในสังคมไทย และ พันเอกนายแพทย์ทวีศักดิ์ นพเกสร จากคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร วิทยากรหลักโครงการพัฒนาต้นแบบการสร้าง เสริมสุขภาพในบริบทพยาบาลชุมชน ชมรมพยาบาลชุมชนแห่งประเทศไทย ที่ช่วยสร้างความเข้าใจใน กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) ที่สามารถนำมาใช้ในการออกแบบการ เรียนรู้ที่เหมาะสมกับพ่อแม่

วิทยากรกระบวนการคือผู้อำนวยความสะดวกกระบวนการเรียนรู้ที่ช่วยให้พ่อแม่ได้ฝึกฝนตนเอง จากประสบการณ์ตรงในอดีตที่ผ่านมา เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทัศนคติ การคิด ตัดสินใจ ที่หาก มีการนำไปฝึกฝนปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงการกระทำที่ยั่งยืนต่อไป บทบาท ของวิทยากรกระบวนการจึงไม่เหมือนวิทยากรที่ทำหน้าที่ในการให้ความรู้ แต่วิทยากรกระบวนการ ทำงานบนความเชื่อที่ว่า ทุกคนมีประสบการณ์ มีความรู้ ซึ่งพ่อแม่ก็มีความรู้ในเรื่องเพศที่สามารถ สื่อสารและสร้างทักษะชีวิตที่เหมาะสมให้กับลูก กระบวนการสร้างการเรียนรู้คือการสร้างพื้นที่ให้พ่อ แม่ได้กลับมาทบทวนบทบาทของตนเองในการทำหน้าที่สอน สร้างเสริมทักษะชีวิตในเรื่องเพศนั่นเอง

แนวคิดทฤษฎีที่นำมาใช้ในการพัฒนาคู่มือครั้งนี้ ประกอบด้วยแนวคิดที่สำคัญ 3 ประการ ได้แก่ แนวคิดการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา แนวคิดเพศวิถี และ แนวคิด

วัฒนธรรมเรื่องเพศในสังคมไทย โดยนำมาใช้ออกแบบกิจกรรม รวมถึงสร้างการเรียนรู้ให้กับผู้สนใจที่จะเป็นวิทยากรกระบวนการ ให้เข้าใจวัตถุประสงค์ในแต่ละกิจกรรมรวมถึงเป้าหมายในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งมุ่งหวังให้พ่อแม่และผู้ปกครองสามารถสื่อสารเรื่องเพศกับลูกได้อย่างเข้าใจ

การจัดกิจกรรมนี้ได้พัฒนามาจากกระบวนการสร้างการเรียนรู้แบบจิตปัญญาศึกษาที่ทางสถาบันขวัญเมืองได้นำมาพัฒนา ประกอบด้วยกระบวนการที่สำคัญ 4 ขั้นตอนคือ 1. การเตรียมความพร้อม หรือการสร้างเงื่อนไขการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นการเปิดพื้นที่ให้กับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยมีเป้าหมายคือมุ่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เปิดใจเข้าร่วมกิจกรรม และเป็นการวางเงื่อนไขที่ท้าทายการเรียนรู้เพื่อและเชื่อมโยงกับประสบการณ์ตรงของพ่อแม่ที่ผ่านมา 2. การนำพาเข้าไปสัมผัสกับโลกใบใหม่ สร้างการรับรู้ใหม่ ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งสร้างความเข้าใจตนเอง และคนในครอบครัว 3. การสร้างความรู้ใหม่เพื่อนำไปใช้ในคิดและตัดสินใจ 4 . การสะท้อนความคิด เป็นการทบทวนผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ที่ผ่านมา รวมทั้งการเก็บเกี่ยวประสบการณ์ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับตนเองและนำมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน และนำไปดำรงอยู่ในตัวเองเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจในอนาคต

คู่มือเล่มนี้แบ่งเนื้อหาออกเป็น 2 ภาค ด้วยกันคือ

ภาคที่ 1 เทคนิควิธีการจัดกระบวนการ

ภาคที่ 2 ชุดกิจกรรมการจัดกระบวนการ

ภาคผนวก แนวคิด ทฤษฎี ที่นำมาใช้ในการจัดกระบวนการ

ภาคที่หนึ่ง

เทคนิค

วิธีการจัดกระบวนการ

เทคนิคในการจัดกระบวนการเรียนรู้

ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ นักวิทยากรกระบวนการควรมีทักษะและเทคนิคในการสร้างการเรียนรู้ที่มากกว่าแนวคิดหลัก และกิจกรรมที่นำมาใช้ในการสร้างการเรียนรู้ เช่น การอ่านกระแสกลุ่ม เพื่อสามารถวางแผนว่าจะขับเคลื่อนกลุ่มอย่างไร เกิดภาวะอะไรบ้างที่กำลังปิดกั้นให้กลุ่มไปต่อไม่ได้ ซึ่งตัววิทยากรกระบวนการจะมีการตอบสนองอย่างไรเพื่อให้กลุ่มเกิดการเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง เรียนรู้ที่จะอยู่กับปัจจุบัน (Being) เพื่อช่วยลดภาวะเหนื่อยล้า (burn-out) ที่เกิดขึ้นระหว่างการจัดกระบวนการ แต่ใช้ความเป็นปัจจุบันที่เกิดขึ้นเป็นประโยชน์ในการสร้างการเรียนรู้และเติบโตไปพร้อมกับสมาชิกผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ทักษะที่สำคัญอีกประการคือการเรียนรู้ที่จะรู้จักการทำงานกับจิตใจของคน เข้าใจธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม เช่น พฤติกรรมต่อต้าน พฤติกรรมช่วยเหลือ พฤติกรรมจอมบงการ และการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งแต่ละครั้งในการจัดกิจกรรมอาจจะพบกับคนที่มีบุคลิกภาพดังกล่าวที่เป็นอุปสรรค และ ชักกลุ่มที่ทำให้ปิดกั้นการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังต้องเรียนรู้ทักษะการฟังอย่างเข้าใจและการร่วมรู้สึก (Empathy) การยอมรับกับเหตุผลของแต่ละคนอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regards) ความสอดคล้องเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างเข้าใจ (Congruence) รวมถึงการพัฒนาทักษะพื้นฐานที่สำคัญที่ต้องนำมาใช้ในการจัดกระบวนการ ได้แก่ การฟัง การสังเกต การตั้งคำถาม การจับประเด็น การเชื่อมโยง และการสรุปความ เป็นต้น

ทักษะที่จำเป็นของผู้จัดการเรียนรู้

1. การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)

การฟังไม่ได้หมายถึง การได้ยิน หรือรับฟังสิ่งที่ถูกพูดถึงเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึง การแสดงออกถึงการให้ความสำคัญต่อความคิดเห็น ความรู้สึก ประสบการณ์ และข้อมูลที่ได้ยิน และตระหนักถึงการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง จากการได้ยิน ได้ฟังเหล่านั้น ซึ่งประเด็นสำคัญของการฟังอย่างตั้งใจ คือการไม่ตั้งสมมติฐานไว้ล่วงหน้า ว่าเขาต้องคิดอย่างนั้น หรือพูดอย่างนี้ ควรฟังโดยไม่ด่วนตัดสินว่า ผู้พูดคงจะเป็นคนอย่างนั้น หรือน่าจะคิดอย่างนี้ แต่ฟังโดยการติดตามความคิดของผู้พูด และจินตนาการตามมุมมองของผู้พูด ขณะเดียวกัน พยายามเข้าใจบริบท และภูมิหลัง หรือสถานการณ์ที่ผู้พูดเผชิญอยู่ เพื่อเข้าใจมุมมองที่ผู้พูดสะท้อนออกมา

2. การสังเกต

รับรู้ถึงบรรยากาศที่เกิดขึ้นของการเรียนรู้ สังเกตการมีส่วนร่วม หรือไม่มีส่วนร่วมของผู้เรียนแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่มย่อย

3. การถาม

การใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้เกิดการอภิปรายในประเด็นที่สนใจ ซึ่งการถามเพื่อสร้างการเรียนรู้เป็นทักษะที่ซึ่งวิทยากรกระบวนการต้องสามารถติดตามความคิดของผู้เรียนจากสิ่งที่แสดงออกมา และมีความเข้าใจวัตถุประสงค์ของบทเรียนอย่างแจ่มชัด จึงจะสามารถสร้างคำถามที่เกี่ยวข้องและต่อเนื่อง จนกระทั่งผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ จากการถกเถียงและแลกเปลี่ยนมุมมองที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ไม่ใช่เพียงการถามคำถามไปเรื่อยอย่างไม่มีจุดหมาย ถามไปแล้วเมื่อมีคำตอบ หรือมีข้อมูลที่ถูกนำเสนอออกมา ก็ไม่สามารถนำมาเชื่อมโยง สร้างคำถามที่ต่อเนื่องและเกี่ยวพันกับการเรียนรู้ในเรื่องนั้น ในขณะที่เดียวกันเมื่อโยนคำถามเข้าไปในกลุ่ม และมีผู้แสดงความคิดเห็นขึ้นมา วิทยากรกระบวนการต้องพยายามชักชวนให้สมาชิกคนอื่นร่วมออกความเห็นในประเด็นเดียวกันนี้ และพยายามถามหาความเห็นที่แตกต่างออกไป ซึ่ง **หัวใจสำคัญ** คือวิทยากรกระบวนการต้องไม่คิดหรือเชื่อว่า คำถามเหล่านั้นมีคำตอบที่ “ถูกต้อง” หรือ “ถูกที่สุด” อยู่ แต่แสดงให้เห็นว่าทุกความเห็นไม่ว่าจะเหมือนหรือต่างก็ล้วนน่าสนใจ

ในการเป็นวิทยากรกระบวนการ สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งคือความพร้อมจะเริ่มต้นใหม่เสมอ เริ่มต้นใหม่อย่างไม่ตัดสิน ไม่ตีตรา ไม่เอาประสบการณ์ในอดีตมาเป็นตัวกำหนดความสัมพันธ์ หรือความเข้าใจต่อเรื่องราวหนึ่งใด จึงสามารถเกาะติดแนวโน้มกับกลุ่มคนได้อย่างลึลึก รอคอยจังหวะที่จะเข้าไปเห็นทิศทางเพียงหน่วยหนึ่ง ด้วยการตั้งคำถาม หันเหหรือกำกับ หรือเร่งรัดอัตราการเรียนรู้ด้วยคำถาม

ในวงสนทนาสนทนานั้น เมื่อทุกคนนั่งฟังได้ เมื่อทุกคนเปิดพื้นที่ ห้อยแขวนการตัดสิน จึงเป็นการเปิดโอกาสแห่งการเก็บเกี่ยว ความคิด รวมถึงการผุดบังเกิดทางปัญญา หรือญาณทัศนะ และนำไปสู่จังหวะและโอกาสของการป้อนคำถาม ตลอดจนคำถามที่เหมาะสม ก็จะผุดพวยขึ้นมาของวิทยากรกระบวนการ ที่สามารถสร้างกระบวนการเรียนรู้ให้เกิดขึ้น

4. การเชื่อมโยงแต่ละบทเรียน

วิทยากรกระบวนการจะต้องเข้าใจในภาพรวมของกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่มีรูปแบบเป็นพลวัต ซึ่งต้องรับรู้ทั้งหมดของสิ่งที่เกิดขึ้นในการฝึกอบรม เพื่อเชื่อมโยงการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรมให้ต่อเนื่องกัน และเชื่อมโยงของแต่ละประเด็นไปด้วยกัน แม้ว่าการจัดกิจกรรมจะมีการทำงานเป็นทีมที่มีการแบ่งบทบาทหน้าที่ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม แต่สิ่งที่สำคัญคือวิทยากรกระบวนการหลักต้องสามารถเชื่อมโยงกิจกรรมต่างๆ นำมาสู่การเรียนรู้ได้อย่างต่อเนื่อง

5. การสรุปความ

คือการประมวลผลจากการอภิปรายแลกเปลี่ยน เห็นจุดร่วม จุดต่างของประเด็นหลัก สร้างความเห็นร่วม ตระหนักถึงความเห็นต่าง และเหตุผลที่มาของความต่าง

จะเห็นได้ว่า การเป็นวิทยากรกระบวนการจัดการกระบวนการเรียนรู้ ที่นอกจากจะมีความเข้าใจในแนวคิดและกิจกรรมที่นำมาใช้ วิทยากรกระบวนการยังต้องศึกษาเทคนิควิธีที่สามารถช่วยนำพาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้มากที่สุด ซึ่งในคู่มือเล่มนี้จะขอยกตัวอย่างเทคนิคที่สำคัญ ได้แก่ การสร้างความปลอดภัยภายในกลุ่ม เทคนิคการตั้งคำถาม เทคนิคการใช้กระดาน เทคนิคการใช้กลุ่มย่อย และการอ่านกลุ่ม

การสร้างความปลอดภัยภายในกลุ่ม

การสร้างความรู้สึกปลอดภัยภายในกลุ่มถือเป็นหัวใจสำคัญ ที่วิทยากรกระบวนการต้องให้ความใส่ใจ การสร้างความปลอดภัยควรเริ่มต้นตั้งแต่การพบกันในครั้งแรกระหว่างทีมวิทยากรกระบวนการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรม และควรหล่อเลี้ยงความรู้สึกนี้ไปให้ต่อเนื่องตลอดกระบวนการเรียนรู้ ซึ่งแนวคิดเรื่องการสร้างความปลอดภัยภายในกลุ่มเพื่อเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้ มาจากแนวความคิดที่เรียกกันว่า **“Building a Container”** ที่หมายถึง การที่วิทยากรกระบวนการต้องทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ออกมาอยู่ในพื้นที่ที่ท้าทายหรือพื้นที่เรียนรู้ ซึ่งเวลาที่อยู่ในพื้นที่เรียนรู้ ผู้เข้าร่วมเรียนรู้จะเกิดความรู้สึกต่างๆ กันออกไป เช่น กลัว อึดอัด กังวลใจ ไม่แน่ใจ ตื่นเต้น อยากรู้ อยากเห็น และท้าทาย จึงมีความจำเป็นที่ต้องสร้างความรู้สึกปลอดภัยและความไว้วางใจภายในกลุ่ม รวมถึงการทำให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้มีความมั่นใจในตัววิทยากรกระบวนการ ในการนำกระบวนการที่จะเอื้อให้ผู้เข้ากิจกรรมอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ นั้นตลอดกิจกรรมโดยไม่หนีไปอยู่ในพื้นที่สบาย ซึ่งอาจจะแสดงออกในอาการต่างๆ เช่น ปิดกั้นไม่รับรู้อารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นหรือไม่สนใจว่าการแสดงออกอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น หนีไปเข้าห้องน้ำหรือพักโดยใช้เวลานาน ผิดปกติ

วิทยากรกระบวนการสามารถใช้กิจกรรมและเทคนิควิธีการหลายอย่างประกอบกันดังนี้คือ

-  บอกผู้เข้าร่วมอบรมตั้งแต่แรกถึงเทคนิควิธีการอบรม ว่าเป็นการอบรมที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงด้านใน มิใช่แค่การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ศึกษาข้อมูลหรือฝึกทักษะบางอย่าง แต่เป็นการอบรมที่ให้ความสำคัญกับเรื่องอารมณ์ความรู้สึก เพราะเชื่อว่าจะเป็นเครื่องมือให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านใน ดังนั้นผู้อำนวยความสะดวกจะเชิญผู้เข้าร่วมอบรมให้แสดงออกหรือพูดถึงอารมณ์ความรู้สึก และเมื่อใดที่มีเรื่องอารมณ์ความรู้สึกเกิดขึ้นในห้อง ขอให้ทุกคนมีส่วนร่วมและอยู่กับกิจกรรมนั้นจนจบ
-  ฝึกสติในกระบวนการอบรมตั้งแต่ต้น โดยถือว่าเรื่องนี้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมอบรมทุกวัน การฝึกสติทำได้หลายๆ แบบและไม่จำเป็นต้องเป็นเรื่องเกี่ยวกับศาสนา คือการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสติผ่านการรู้ลมหายใจ ขอให้คนอื่นๆ ช่วยสนับสนุนและมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ร่วมกันภายใต้บรรยากาศการเรียนรู้แบบสงบ ไม่ชวนกลุ่มหรือเพื่อนที่

นั่งข้างๆ เผลอพูดเรื่องอื่น เพื่อเบี่ยงเบนความสนใจหรือพูดแทรก เพื่อฟังเพื่อน โดยมีสติระลึกอยู่กับลมหายใจ

✚ สร้างความไว้วางใจภายในกลุ่มผ่านกิจกรรมต่างๆ เช่น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต กิจกรรมท้าทายกลุ่มที่ให้ผู้เข้าร่วมอบรมแก้ปัญหาาร่วมกัน หรือเป็นกิจกรรมที่สร้างความเป็นทีม

✚ เน้นการฝึกทักษะ การฟังอย่างมีสติ ตั้งแต่วันแรกของการอบรมเป็นต้นไป การฟังอย่างมีสตินอกจากจะเป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความใกล้ชิดกันแล้ว ยังเป็นการฝึกให้พวกเขาเป็นประจักษ์พยานประสบการณ์ชีวิตคนอื่นโดยไม่ตัดสิน จากประสบการณ์ของผู้เขียนจะพบว่า บ่อยครั้งเมื่อมีผู้เข้าร่วมอบรมเกิดความรู้สึกหรือต้องการพูดถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น หรือแสดงอาการร้องไห้ จะมีผู้เข้าร่วมอบรมบางคนอดอึดกับสภาพบรรยากาศเช่นนั้น และมักจัดการด้วยการบอกวิธีแก้ปัญหาให้เพื่อน บอกเพื่อนให้หยุดแสดงอารมณ์ หรือสั่งสอนว่าอย่าคิดมากแทนที่จะฟังเขา เป็นต้น

✚ วิทยากรกระบวนการต้องสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมอบรมแสดงความเห็นและความรู้สึกโดยไม่ต้องกลัวถูกตัดสินผิดถูก โดยเฉพาะคนที่ไม่มั่นใจในตนเอง คนที่พูดน้อย และคนที่มียึดลักษณะเป็นคนชายขอบ โดยการพูดน้อยสอนน้อย แต่ถามมาก และตั้งใจฟังเวลาผู้เข้าร่วมอบรมแต่ละคนพูด สิ่งนี้จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมอบรมพูดมากขึ้นและตั้งใจฟังคนอื่น ๆ ข้อแนะนำที่สำคัญคือ วิทยากรกระบวนการต้องเป็นตัวอย่างที่ดีของการเป็นผู้ฟังและไม่ตัดสินผู้อื่น

เทคนิคการตั้งคำถาม

การตั้งคำถาม เป็นเทคนิคพื้นฐานที่สำคัญมากของการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่หรือการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง อาจพูดได้ว่าการตั้งคำถามเป็นหัวใจของการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยมีเป้าหมายที่สำคัญของการตั้งคำถามคือการดึงเอาความรู้ สติปัญญา และประสบการณ์ที่ผ่านมาของผู้ร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ออกมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันในกลุ่ม บนความเชื่อที่ว่าคำตอบของปัญหาทุกปัญหานั้นสามารถค้นหาและเรียนรู้วิธีการได้จากการทบทวนตนเองและเรียนรู้ผ่านกลุ่มนั่นเอง ซึ่งที่ผ่านมาระบบโรงเรียนได้สร้างวัฒนธรรมครอบงำ ที่พร่ำสอนว่าเด็กต้องเชื่อฟัง หรือ “อาบนำร้อนมาก่อน” เป็นการสอนให้เชื่อและทำตามโดยไม่ต้องคิด ไม่มีโอกาสได้ทบทวนสิ่งที่กระทำลงไป หรือปฏิบัติมาในอดีต ซึ่งแทบจะไม่เคยตั้งคำถามหรือค้นหาสิ่งที่เกิดขึ้นว่าในความเป็นจริงแล้วคืออะไร ดังนั้นการตั้งคำถามในกระบวนการเรียนรู้แบบนี้ จึงเป็นเทคนิคท้าทายและเป็นวิธีการหลักที่สามารถทำได้ง่ายเพื่อที่จะเปลี่ยนวัฒนธรรมการเรียนรู้แบบเดิม

คำถามที่ใช้ในการถามเพื่อเอื้อให้เกิดการแลกเปลี่ยนควรเป็น คำถามเปิด คือ คำถามที่เปิด

โอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็นในมุมมองของตนเองได้อย่างปลอดภัย ไม่บอกถูกผิดและไม่จำกัดคำตอบ จึงเป็นการให้อิสระแก่ผู้ตอบ กระตุ้นให้เกิดการคิด และไม่ต้องกลัวการตอบว่าจะถูกหรือผิด ยกตัวอย่างเช่น ท่านคิดอย่างไรกับการใช้โทรศัพท์มือถือของวัยรุ่นในปัจจุบัน ท่านคิดว่าอะไรเป็นเหตุหรือปัจจัยทำให้พ่อแม่ไม่พูดคุยเรื่องเพศกับลูก เป็นต้น ซึ่งหัวใจสำคัญของกระบวนการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่หรือการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง

วัตถุประสงค์ของการตั้งคำถาม

ในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในนั้น การตั้งคำถามมีวัตถุประสงค์คือ

-  เพื่อตรวจสอบความเข้าใจ ข้อมูล ความคิดเห็น และประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมอบรม
-  กระตุ้น ท้าทายให้เกิดการคิด การถกเถียง และแสดงความคิดเห็นหลายด้านหลายมุมในหมู่ผู้เข้าร่วมอบรม และให้ลงลึกในประเด็นหรือหัวข้อนั้น ๆ
-  ให้ผู้เข้าร่วมอบรมคิดลงรายละเอียดมากขึ้นในประเด็นที่อภิปรายกันอยู่ ได้ถามความรู้สึกและความคิดของผู้เข้าร่วมอบรม
-  ช่วยให้ผู้เข้าร่วมอบรมค้นหาคำตอบปัญหาของตนเอง อันนำไปสู่การหาทางออกของปัญหา หรือข้อสงสัยที่เกิดขึ้นจากบทเรียน

ข้อแนะนำสำหรับวิทยากรกระบวนการ

- ❖ การตั้งคำถาม ต้องควบคู่ไปกับทักษะการฟังอย่างมีสติ ทักษะสองอย่างนี้ ผู้อำนวยการเรียนรู้ต้องมีความชำนาญในการใช้ควบคู่กันไป การฟัง สำคัญพอๆ กับ การถาม เพราะหน้าที่ของผู้อำนวยการเรียนรู้คือ เมื่อตั้ง คำถาม แล้วต้องจับประเด็นให้ได้ว่า คำตอบ ของผู้เข้าร่วมอบรมคืออะไร
- ❖ การฟังอย่างมีสติจะช่วยให้ผู้อำนวยการเรียนรู้จับประเด็นที่ผู้เข้าร่วมอบรมตอบ โดยทราบว่าเขารู้สึกและคิดกับเรื่องนั้นๆ อย่างไร ผู้อำนวยการเรียนรู้จะต้องสรุปเป็นช่วงๆ จากสิ่งผู้เข้าร่วมอบรมตอบมาให้ทั้งกลุ่มทราบ บางครั้งต้องถามคนอื่นๆ ว่า คิดต่างออกไปอย่างไร และถามคำถามต่อไปให้เกิดการถกเถียงและพิจารณาเรื่องนั้นๆ ให้ลึกซึ้งขึ้น
- ❖ เมื่อตั้งคำถามแล้ว ผู้อำนวยการเรียนรู้ต้องระวังอย่าเป็นผู้ตอบเสียเอง เพราะเป้าหมายของการถามคือ กระตุ้นให้เกิดการคิดและถกเถียงในกลุ่ม เพราะเราเชื่อว่าปัญหามีอยู่แล้วในกลุ่ม ผู้อำนวยการเรียนรู้แสดงความคิดเห็นของตนเองได้ในฐานะเป็นสมาชิกคนหนึ่ง ในกระบวนการเรียนรู้ที่กำลังเกิดขึ้น โดยไม่คิดว่าความคิดของตนเป็นคำตอบที่ถูกต้อง หลายครั้งคำถามหนึ่งๆ ไม่มีคำตอบสำเร็จรูป ไม่มีคำตอบขาวและดำที่แบ่งแยกได้ชัดเจน เป้าหมายของการถามคือ การกระตุ้นให้เกิดการคิด การรับฟังความคิดของผู้อื่นที่แตกต่างจากเรา และครุ่นคิดเรื่องนั้นๆ อย่างลึกซึ้ง

- ❖ ระว่างอย่าให้ผู้ตอบคำถามแต่เพียงหนึ่งคนหรือสองคน สภาพเช่นนี้จะไม่ทำให้เกิดการเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เลย และยังเป็นการให้อำนาจและให้พื้นที่แก่ผู้เข้าร่วมเพียงไม่กี่คน หากเกิดสภาพเช่นนี้ ผู้อำนวยการเรียนรู้ต้องเตือนเป็นช่วง ๆ ว่า ขอฟังความเห็นจากคนที่ยังไม่พูด หรือใช้วิธีแบ่งกลุ่มย่อยสองคนหรือสามคน ให้พูดคุยกัน แล้วค่อยมานำเสนอในกลุ่มใหญ่ วิธีนี้จะช่วยให้คนที่ไม่มั่นใจในการแสดงความคิดเห็นในกลุ่มใหญ่กล้าแสดงความคิดเห็น อันจะช่วยให้ได้ปัญญาจากทุกคนในกลุ่ม และเป็นเทคนิคที่ควบคุมไม่ให้คนที่พูดมากครอบงำการเรียนรู้ของกลุ่ม

เทคนิคการใช้กระดาน

กระดาน เป็นอุปกรณ์พื้นฐานที่ช่วยในการเรียนรู้ โดยเฉพาะในกลุ่มที่เรียนรู้ผ่านการเห็น (Visualization) วิทยากรกระบวนการใช้กระดานเพื่อบันทึกประเด็นสำคัญของการพูดคุย เขียนโจทย์ ตั้งความสนใจของผู้เรียนให้มาจดจ่อในที่เดียวกัน นอกจากนี้อาจใช้การสื่อสารด้วยภาพหรือสัญลักษณ์ต่าง ๆ เพื่อประกอบการเรียนรู้ให้เข้าใจความหมายที่ต้องการสื่อสารได้มากขึ้น

ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ ควรมีผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการที่เข้าใจเรื่องราวและแนวคิด กิจกรรมมาช่วยเขียนกระดาน นอกจากนี้ยังมีเทคนิคอื่นๆ ที่ช่วยให้การเขียนกระดานเป็นสื่อสร้างการเรียนรู้เช่น ควรมีการต้องจัดเตรียมกระดานให้ครบตามที่ต้องการ เวลาใช้กระดานไม่ควรยืนบังกระดานหรือหันหลังให้ผู้เรียนในขณะที่เขียนข้อความ การเขียนกระดานไม่จำเป็นต้องบันทึกรายละเอียดทุกอย่างลงบนกระดาน บันทึกเฉพาะรายละเอียดที่สำคัญ หรือคำสำคัญ ลงบนกระดานสรุปและติดไว้เพื่อจะได้อ้างอิงได้ง่ายขึ้น เขียนตัวหนังสือให้ตัวโต อ่านได้ง่าย รวมถึงการใช้ปากกาหลายสี หรือชอล์คสี เพื่อใช้เน้นหรือแยกประเภทหมวดหมู่และดึงดูดความสนใจในการอ่าน (ยกเว้นการเขียนตัวหนังสือด้วยสีแดง เพราะเป็นสีที่มีผลต่อสายตาและอ่านยาก)

เทคนิคการใช้กลุ่มย่อย

การใช้กลุ่มย่อยเป็นเทคนิคที่ใช้หลังจากการตั้งคำถามในแต่ละประเด็นและให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความคิดเห็นและประสบการณ์ ระหว่างสมาชิกที่เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ อย่างทั่วถึง ซึ่งเป็นการช่วยให้สมาชิกเองได้เรียนรู้ประสบการณ์จากผู้อื่น รวมถึงผู้ที่ไม่มั่นใจในตนเองได้แสดงความคิดเห็น เพราะเขาจะรู้สึกปลอดภัยที่จะพูดในกลุ่มเล็กมากกว่าในกลุ่มใหญ่ ดังนั้นการแบ่งปันในกลุ่มย่อยจึงเป็นโอกาสที่สำคัญที่จะทำให้ผู้เข้าร่วมอบรมฝึกฟังอย่างตั้งใจหรือฟังอย่างมีสติ เป็นการสร้างความสัมพันธ์และความไว้วางใจระหว่างผู้เข้าร่วมอบรม เป็นการสร้างความรู้สึกปลอดภัยที่จะแสดงอารมณ์ ความรู้สึก และการทำงานด้านใน ช่วยเปลี่ยนบรรยากาศการเรียนรู้ จากการแลกเปลี่ยนในกลุ่มใหญ่ที่ไม่สามารถทำให้ทุกคนพูดได้หมด มาเป็นกลุ่มเล็กที่มีบรรยากาศของความกระตือรือร้นและความใกล้ชิด

เทคนิควิธีการจัดกลุ่มย่อย

การแบ่งกลุ่มย่อย มีหลายเทคนิควิธี เช่น การจับคู่กับคนข้างๆ จับคู่กับคนที่อยากรู้จัก หรือ การนับเลข ซึ่งขึ้นอยู่กับว่าต้องการให้แบ่งเป็นกี่กลุ่ม เช่น หากจะแบ่งเป็นห้ากลุ่ม ก็ให้ผู้เข้าร่วมอบรมนับหนึ่งถึงห้า คนที่นับเลขเดียวกันให้รวมเป็นกลุ่มเดียวกัน ใช้เกมในการแบ่งกลุ่ม เช่น เกม ผลไม้รวม เกมแผ่นดินไหว เกมกระรอกแตกรัง หรืออาจเลือกใช้การจับคู่โดยการแบ่งตามเพศ อายุ ท้องถิ่นที่อยู่อาศัย อาชีพ เชื้อชาติ ประสบการณ์ในการทำงาน และภาษา หรือแบ่งคละกันตามความแตกต่าง เพื่อให้เกิดความหลากหลายในการแลกเปลี่ยนความคิด ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมนั้นๆ

บทบาทของวิทยากรกระบวนการ

- + ดูว่ากลุ่มทำงานตามโจทย์ได้หรือไม่ ดูว่าในแต่ละกลุ่มมีใครครอบงำการแลกเปลี่ยน เช่น พูดมากกว่าคนอื่น หรือบอกว่าความคิดตนเองถูกต้องที่สุด เป็นต้น บางครั้งผู้อำนวยการเรียนรู้จะต้องถามคำถามต่อกลุ่ม หรือให้ข้อสังเกตต่อการแลกเปลี่ยนของกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มคิดประเด็นนั้นๆ ให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น
- + ตรวจสอบดูว่ากลุ่มต้องการเวลาเพิ่มเติม หรือเสร็จก่อนเวลาที่กำหนดหรือไม่ หากบางกลุ่มต้องการเวลาเพิ่มเติม ผู้อำนวยการเรียนรู้ต้องสำรองเพื่อความเหมาะสมกับความต้องการของผู้เข้าร่วมอบรมส่วนใหญ่
- + กระตุ้นให้กลุ่มทำงานอย่างกระตือรือร้น โดยอาจบอกว่า กิจกรรมนี้สำคัญอย่างไร
- + เตือนเรื่องเวลา เช่น ประกาศว่าอีกห้านาทีจะหมดเวลา ใช้สัญญาณระฆังหรือสัญญาณอื่น เพื่อบอกเวลา เริ่มต้น และ จบ หรือเมื่อเปลี่ยนบทบาท คนฟัง และ คนพูด จะได้ดี

ข้อแนะนำสำหรับผู้อำนวยความสะดวก

- ❖ การแบ่งจำนวนสมาชิกกลุ่มย่อยทำได้หลายขนาด เช่น กลุ่มสองคน สาม สี่ หรือห้า คน แต่หากเป็นกลุ่มที่เกินกว่าห้าคน ขนาดของกลุ่มจะใหญ่เกินไป ทำให้ใช้เวลาในการแลกเปลี่ยนมาก
- ❖ การใช้กลุ่มขนาดสองหรือสามคน ช่วยให้สามารถแลกเปลี่ยนลงลึกได้มากขึ้นเป็นกลุ่มที่มีขนาดพอเหมาะในเรื่องการตัดสินใจ แต่ถ้าได้กลุ่มขนาดใหญ่กว่านี้ก็มีประโยชน์ในด้านการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ที่หลากหลาย
- ❖ การแบ่งกลุ่มก่อนการให้โจทย์ ต้องบอกโจทย์ให้ชัด และให้ซักถามเพื่อให้ทุกคนเข้าใจก่อนการทำงาน บอกผู้เข้าร่วมอบรมถึงแนวทางการปฏิบัติการทำงานของกลุ่มย่อย เช่น ให้ทุกคนมีโอกาสแสดงความคิดเห็นในเวลาเท่าๆ กัน ให้แสดงความคิดเห็นทีละคน หากต้องมานำเสนอในกลุ่มใหญ่ ให้กลุ่มแบ่งบทบาทหน้าที่ เช่น ใครจดบันทึก ใครเขียนลงกระดานปฐพี และใครเป็นผู้นำเสนอ เป็นต้น

- ❖ การกำหนดเวลาและแจ้งให้แน่ชัดว่ากลุ่มมีเวลาทำงานเท่าไร แต่ต้องมีความยืดหยุ่นเผื่อไว้หากกลุ่มต้องการเวลามากหรือน้อยกว่าที่กำหนดไว้ อย่าลืมนำ กิจกรรมนี้ดำเนินไปเพื่อให้กลุ่มได้เกิดการเรียนรู้ หากมีบางกลุ่มเสร็จก่อน ต้องตรวจดูว่าพวกเขาทำงานครบถ้วนตามที่กำหนดไว้หรือไม่ เพราะบางกลุ่มทำงานเพื่อให้เสร็จเท่านั้น

ข้อควรระวัง

- ไม่ควรให้กลุ่มทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ให้โจทย์หรืองานที่ละอย่าง รอจนทุกกลุ่มเสร็จแล้วจึงให้งานชิ้นต่อไป การทำเช่นนี้จะช่วยให้กลุ่มจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำอยู่ ไม่รู้สึกวุ่นวายทำงานมากหลายอย่าง และมีความกระตือรือร้นกับสิ่งที่ทำอยู่
- การนำเสนอดำเนินขึ้นเมื่อทุกกลุ่มเสร็จแล้ว จึงให้นำเสนอในวงใหญ่ หากมีเวลาจำกัด ผู้อำนวยการเรียนรู้สามารถถามคำถามจากแต่ละกลุ่ม แล้วเขียนสรุปข้อเสนองานทั้งหมดลงบนกระดาน
- กระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมอบรมทำงานกับคนที่เขารู้จักน้อย เพื่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และเป็นการขยายพื้นที่คุ้นเคยของผู้เรียน ช่วยเพิ่มความไว้วางใจและความเป็นชุมชนของกลุ่ม

การอ่านกลุ่ม

การอ่านกลุ่ม เป็นเทคนิคสำคัญมากของการอบรมแบบผ่านประสบการณ์ เพราะการยึดกลุ่มเป็นศูนย์กลางของการเรียนรู้ นั้น โดยธรรมชาติพลวัตของกลุ่มจะเปลี่ยนแปลงไปตามปฏิกริยาที่มีต่อกิจกรรมและต่อพฤติกรรมของสมาชิกภายในกลุ่ม ปฏิกริยาเหล่านี้เองที่วิทยากรกระบวนการต้องใส่ใจและสังเกตตลอดเวลา ว่ากลุ่มอยู่ในสภาวะอย่างไร และต้องมีการปรับเปลี่ยนกิจกรรม วิธีการและเวลาเพื่อให้สอดคล้องกับสภาพของกลุ่มที่เป็นอยู่ในแต่ละช่วงจริงๆ ซึ่งการอ่านกลุ่ม สามารถทำได้เป็นช่วงๆ เช่น ตอนเช้าหรือตอนจบของกิจกรรมในตอนเย็น หรือให้สังเกตพฤติกรรมกลุ่มในช่วงที่กำลังดำเนินกิจกรรม

เทคนิคการอ่านกลุ่มนี้อาจเรียกว่าเป็นการประเมินกลุ่ม เพราะวิทยากรกระบวนการต้องใช้การสังเกตและประเมินการเรียนรู้ของกลุ่ม แต่เราไม่ใช่คำว่าประเมินผล เพราะในการอบรมทั่วไป การประเมินผลคือการกรอกแบบสอบถามหลังเสร็จสิ้นการอบรม เพื่อแสดงความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมอบรมที่มีต่อการอบรม ในขณะที่การอ่านกลุ่มเป็นสิ่งที่ต้องทำอย่างต่อเนื่องตลอดการอบรม เพื่อปรับตนเอง กิจกรรม และกระบวนการให้เอื้อต่อการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมเรียนรู้ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เทคนิคนี้จะต่างไปจากการอบรมทั่วไปที่วิทยากรหรือผู้สอนจะกำหนดตารางและกิจกรรมไว้แล้ว และดำเนินการไปตามกำหนดการตั้งแต่นั้นจนจบ ซึ่งการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางนี้ วิทยากรกระบวนการต้องมีความยืดหยุ่นอย่างสูง และพร้อมที่จะปรับเปลี่ยนกิจกรรม วิธีการเพื่อให้การเรียนรู้ของกลุ่มดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง การจัดกระบวนการเรียนรู้ในรูปแบบนี้จึงต้องการการทำงานเป็นทีม เพื่อช่วยกันอ่านกลุ่ม ดำเนินกิจกรรม และวางแผน หรือปรับแผนงานในแต่ละวันหรือแต่ละช่วงของการอบรม

สิ่งที่ต้องสำรวจหรือสังเกตกลุ่ม สามารถแยกเป็นประเด็นดังนี้คือ

- + อารมณ์ความรู้สึก เช่น มีความกลัว กังวลใจ ความอึดอัด ความพอใจ
- + ความสัมพันธ์ภายในในกลุ่ม ความไว้วางใจระหว่างกัน ความเป็นทีม มีการแบ่งเป็นกลุ่มย่อยหรือไม่ มีสมาชิกที่แยกตัวออกไปไม่เข้ากับกลุ่ม มีความขัดแย้งในกลุ่มหรือไม่
- + การใช้อำนาจภายในกลุ่ม กลุ่มมีพฤติกรรมใช้อำนาจแบบใดทั้งในช่วงที่ทำกิจกรรมและนอกเวลาการทำงาน มีสมาชิกคนใดที่ดูมีอำนาจภายในโน้มน้าวคนในกลุ่มให้คล้อยตาม การใช้อำนาจเกี่ยวข้องกับอัตลักษณ์ด้านใด เช่น เพศ ระดับการศึกษา อายุ ประสบการณ์ทำงาน เพศวิถี หรือชาติพันธุ์
- + ความเข้าใจในเนื้อหา ทักษะที่ต้องการให้กลุ่มฝึกฝน

การสร้างพื้นที่การเรียนรู้

ในการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบจิตปัญญาศึกษาถือว่าการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มุ่งสนับสนุนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง ดังนั้นในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ทีมวิทยากรกระบวนการซึ่งควรมีการเตรียมความพร้อมทั้งทีมงาน และ อุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ ที่นำมาใช้สร้างการเรียนรู้ร่วมกัน ดังนี้

กลุ่มเป้าหมาย

วิทยากรกระบวนการควร ศึกษาข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มผู้เข้ามาเข้าร่วมกิจกรรม เช่น พื้นฐานทางครอบครัว การศึกษา ธรรมเนียม ประเพณี ข้อมูลเหล่านี้สามารถนำมาเป็นประเด็นในการพูดคุยได้ และสิ่งสำคัญอีกประการคือ ก่อนเริ่มกิจกรรมทุกครั้ง หากวิทยากรเข้าไปทำความรู้จักหรือสร้างความสัมพันธ์กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อนก็จะเป็นการสร้างความคุ้นเคย ไม่เป็นคนแปลกหน้าต่อกัน จะช่วยให้การแสดงความคิดเห็นและการแสดงออกต่อกันเป็นไปโดยธรรมชาติ

สถานที่จัดกิจกรรม

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการมีส่วนร่วม และผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความสะดวก เน้นความเสมอภาค รูปแบบของการจัดที่นั่งที่เอื้อให้เกิดการมีส่วนร่วมได้อย่างอิสระคือ การนั่งพื้นที่ปูรองด้วยเสื่อ หรือหากเป็นสถานที่ในโรงแรม ให้พนักงานดูดฝุ่นให้สะอาด และใช้ผ้าสะอาดปูให้เต็มพื้นที่ ห้องควรมีความรู้สึกละสบาย มีหน้าต่างสำหรับการพักสายตา มีแสงสว่างพอสมควร สะดวกต่อการจัดกิจกรรม บรรยากาศสบายๆไม่เป็นทางการ ไม่มีผู้คนพลุกพล่าน ลักษณะของการจัดที่นั่งที่เหมาะสมควรจัดเป็นรูป วงกลมหรือครึ่งวงกลม ให้ทุกคนได้เห็นหน้ากัน และจะเกิดความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม

กิจกรรมสำรอง

ในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้ง ควรมีการกำหนดกติกากลุ่มซึ่งเป็นข้อตกลงร่วมกัน เช่น การปิดโทรศัพท์มือถือ และการตรงต่อเวลา โดยให้เหตุผลของการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ทุกคนเป็นคนสำคัญในการสร้างการเรียนรู้ให้กับเพื่อนได้

ในการจัดกิจกรรมผู้เข้าร่วมอาจจะมาไม่พร้อมและสร้างความรู้สึกเบื่อหน่ายให้กับคนที่มาตรงเวลา วิทยากรกระบวนการจึงควรเตรียมกิจกรรมสำรองไว้ทุกครั้ง เพราะกิจกรรมที่ตั้งไว้ อาจจัดไม่ได้ด้วยเหตุผลต่างๆ วิทยากรกระบวนการจะได้นำกิจกรรมสำรองมาใช้

วัสดุ อุปกรณ์

การจัดกิจกรรมทุกครั้ง วิทยากรกระบวนการควรวางแผนว่าจะใช้กิจกรรมอะไรบ้าง และควรมีการเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ เตรียมไว้สำรองด้วยเพื่อต้องแบ่งกลุ่มเพิ่มถ้ามีคนจำนวนมาก นอกจากนี้ควรทำการสำรวจความเรียบร้อยของวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ เช่น คอมพิวเตอร์ เทปเพลง ลำโพง ฯลฯ และเตรียมอุปกรณ์สำรองในกรณีไฟฟ้าดับ เช่น กระดาษบรูฟ สีเมจิก เทปกาวย กระดาษเปล่า จัดทำป้ายชื่อทั้งผู้เข้าร่วมกิจกรรมและทีมวิทยากรกระบวนการนอกจากนี้ ควรมีการเตรียมผู้ช่วยวิทยากร ทีมเตรียมวัสดุอุปกรณ์ ทีมจัดบันทึกหรือทีมสังเกตการณ์ด้วย

สื่อการเรียนรู้

ในการจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาสำหรับพ่อแม่ นั้น วิทยากรกระบวนการอาจใช้สื่อสร้างการเรียนรู้ในหลายรูปแบบ เช่น วีดิทัศน์ ข่าวคราวที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เพลงบรรเลง เบาๆ Power point หรือ เรื่องเล่า โดยการใช้สื่อนี้เป็นการสร้างสถานการณ์เพื่อนำไปสู่ประเด็นชวนพูดคุย ซึ่งการคัดเลือกสื่อในแต่ละประเภทยังควรให้เหมาะสมสอดคล้องกับเนื้อหาและจุดมุ่งหมายของการจัดกิจกรรม เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และสภาพแวดล้อมในการจัดกิจกรรมในขณะนั้น

ภาคที่สอง

ชุดกิจกรรม

การจัดกระบวนการ

เตรียมความพร้อม

การสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย เป็นกระบวนการแรกที่น่ามาใช้สร้างเงื่อนไขการเข้าร่วม กิจกรรมสร้างการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง การสร้างความรู้สึกผ่อนคลายนี้มี เป้าหมายคือมุ่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เปิดใจเข้าร่วมกิจกรรม และเป็นการวางเงื่อนไขที่ท้าทายการ เรียนรู้เพื่อและเชื่อมโยงกับประสบการณ์ตรงที่ผ่านมาของพ่อแม่ เนื่องจากในชีวิตประจำวันพ่อแม่ มัก มีความเครียดแบบไม่รู้ตัว และคิดว่าตัวเองไม่เครียด แต่มันค่อยสะสมเพิ่มพูนจนกระทั่ง ความเครียด กลายมาเป็นวิถีในชีวิตประจำวัน เป็นส่วนหนึ่งของความชินชา และคิดว่า สิ่งที่เกิดขึ้นคือความเป็น ปกติ นอกจากนี้ความเครียดที่เกิดจากวิถีชีวิตที่เร่งรีบบีบคั้น จากสาเหตุของความกลัว ความวิตก กังวล เป็นการปิดกั้นจินตนาการและการเปิดใจรับรู้เรื่องราวใหม่ๆ ซึ่งการสร้างความรู้สึกผ่อนคลาย ไปร่งโล่ง สบายใจ สบายกาย จิตใจไม่เร่งรีบ รู้สึกว่ามีเวลา

การเตรียมความพร้อมในการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายนั้น นอกจากการเตรียมทีม และจัดหาอุปกรณ์ สื่อ เสียงเพลงบรรเลงเบาๆ เพื่อสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย เป็นสิ่งสำคัญอีก ประการซึ่งเปรียบเสมือนกุญแจเปิดประตูหัวใจของการรับรู้ใหม่ของผู้เข้าร่วมเรียนรู้ เป็นโอกาสทอง ของการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างทีมวิทยากรกระบวนการและผู้เข้าร่วมเรียนรู้ คือการเริ่มต้น สัมพันธภาพที่ดีตั้งแต่การพบกันครั้งแรก ด้วยเทคนิคง่ายๆ และเป็นธรรมชาติ ทักทายชวน พุดคุยสร้างบรรยากาศของความเป็นมิตร หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส และพร้อมให้การดูแลตลอด ระยะเวลาของการเข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ สิ่งเหล่านี้ทีมงานควรให้ความใส่ใจและให้ความสำคัญใน การจัดกิจกรรมทุกครั้ง

นอกจากนี้สิ่งที่สำคัญในการจัดกิจกรรมควรให้ความสำคัญกับการสื่อสารสองทาง ซึ่งทีม วิทยากรกระบวนการ และผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้ ควรทำความรู้จักกันในเบื้องต้น ด้วยเทคนิคง่ายๆ คือการให้ทุกคน **ติดป้ายชื่อ** ไม้ตลอดการประชุม ซึ่งป้ายชื่อนี้ควรมีขนาดใหญ่เพียงพอต่อการเขียน ชื่อและเห็นได้ในระยะ 3 เมตร และ เป็นข้อตกลงร่วมว่าให้ทุกคนติดป้ายชื่อไม้ตลอดระยะเวลาการ เข้าร่วมกิจกรรม และ **กติกา** สร้างข้อตกลงร่วม เช่น การใช้โทรศัพท์ การนัดหมายเวลา แนะนำ สถานที่ เวลาของการทำกิจกรรมในแต่ละวัน เป็นต้น

กิจกรรมนำเข้า

ในการนำเข้าสู่การเรียนรู้ในแต่ละวัน เรายังคงสร้างบรรยากาศของความผ่อนคลายให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งการใช้กิจกรรมสร้างความผ่อนคลายนี้ สามารถเลือกใช้ได้ตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้น แต่เป้าหมายสูงสุดคือ การสร้างสมาธิเพื่อการเรียนรู้ ซึ่งมีเทคนิควิธีที่สามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ เช่น

การทำสมาธิและทำทางประกอบเพลง ดอกไม้บาน ซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เริ่มต้นฝึกการหายใจ และฝึกการทำสมาธิอย่างง่าย

การออกกำลังกายท่าฤาษีตัดต้น เป็นการนำหลักการดูแลสุขภาพแพทย์แผนไทยมาใช้เป็นกิจกรรมนำเข้าก่อนการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม และรู้สึกผ่อนคลาย

โยคะเพื่อสุขภาพ เป็นการนำโยคะมาสร้างการเรียนรู้อย่างผ่อนคลายและสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองร่วมกันระหว่างวิทยากรกระบวนการ และ ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

การผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ เป็นการใช้เทคนิคการหายใจและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดสมาธิ ผ่อนคลายและเป็นการเตรียมความพร้อมสู่การเรียนรู้

การใช้กิจกรรมนำเข้านี้ วิทยากรกระบวนการสามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับกลุ่ม และสถานการณ์ในขณะนั้น ซึ่งโยคะ และการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์ เป็นเทคนิคที่วิทยากรกระบวนการสามารถนำไปใช้ได้ ผู้เขียนจึงขออธิบายแนวคิดและวิธีปฏิบัติของ 2 เทคนิคนี้เพื่อนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

โยคะ เพื่อสุขภาพ

โยคะ มาจากภาษาสันสกฤต ซึ่งรากศัพท์แปลว่า รวม, เต็ม, Integration หรือที่เราคุ้นกันว่า องค์รวม 3 ประการคือ การรวมกาย – จิต เข้าด้วยกัน อันหมายถึงการมีสติ รู้อยู่กับ กาย ตลอดเวลา ความสมดุล ทั้งสมดุลภายในตนเอง สมดุลระหว่างตนเองกับผู้อื่น และสมดุลระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม และการพัฒนา โดยเฉพาะ การฝึกจิตให้นิ่ง การบริหารจิตให้เข้มแข็ง ตลอดจนยกระดับจิตให้สูงขึ้น

โยคะไม่ใช่อะไร

โยคะไม่ใช่เพียง “การออกกำลังกายชนิดหนึ่ง” อย่างที่หลายคนเข้าใจ
ทั้งโยคะไม่ใช่เป็นเพียงแค่การออกกำลังกายไป+การกำหนดลมหายใจ+การทำสมาธิ ไปพร้อมๆ กัน เท่านั้น

โยคะคือ ศาสตร์ที่ว่าด้วยการฝึกฝนตนเอง อันมีรากฐานมาจากอินเดียโบราณ โดยมีเป้าหมายคือ พัฒนาตัวมนุษย์ ในทุก ๆ มิติ เช่น กาย จิต อารมณ์ บุคลิกภาพ ฯลฯ อย่างเป็นองค์รวม ซึ่งการเข้าสู่แก่นของโยคะนั้น ประกอบด้วยเทคนิคอันหลากหลายโดยลักษณะร่วมของเทคนิคโยคะทั้งหมดล้วนเป็นเรื่อง กาย-จิตสัมพันธ์ แม้แต่ละเทคนิคจะมีกระบวนการ ช่องทางต่างกัน แต่ทุกเทคนิคก็ล้วนสนับสนุนกันและกัน และสามารถฝึกได้ทุกคน โดยไม่มีข้อจำกัด ทางอายุ, เพศ, เชื้อชาติ หรือศาสนาใด ๆ ทั้งสิ้น แม้คนพิการก็ฝึกโยคะได้

สภาวะอันถือว่าเป็นแก่นของโยคะ 3 ประการคือ

1. การรวมกาย – จิต เข้าด้วยกัน อันหมายถึงการมีสติ รู้อยู่กับ กาย ตลอดเวลา
2. ความสมดุล ทั้งสมดุลภายในตนเอง สมดุลระหว่างตนเองกับผู้อื่น และสมดุลระหว่างตนเองกับสิ่งแวดล้อม
3. การพัฒนา โดยเฉพาะ การฝึกจิตให้นิ่ง การบริหารจิตให้เข้มแข็ง ตลอดจนยกระดับจิตให้สูงขึ้น

คำอธิบายเชิงวิทยาศาสตร์ของโยคะ

โยคะคือ ศาสตร์ที่ว่าด้วยการฝึกฝนตนเอง อันมีรากฐานมาจากอินเดียโบราณ

เป้าหมายของโยคะคือ พัฒนาตัวมนุษย์ ในทุก ๆ มิติ เช่น กาย จิต อารมณ์ บุคลิกภาพ ฯลฯ อย่างเป็นองค์รวม

การเข้าสู่แก่นของโยคะนั้น ประกอบด้วยเทคนิคอันหลากหลายโดยลักษณะร่วมของเทคนิคโยคะทั้งหมดล้วนเป็นเรื่อง กาย-จิตสัมพันธ์ แม้แต่ละเทคนิคจะมีกระบวนการ ช่องทางต่างกัน แต่ทุกเทคนิคก็ล้วนสนับสนุนกันและกัน

ใครฝึกโยคะได้บ้าง?

ทุกคน โดยไม่มีข้อจำกัด ทางอายุ, เพศ, เชื้อชาติ หรือศาสนาใดๆ ทั้งสิ้น แม้คนพิการก็ฝึกโยคะได้

โยคะมีกี่ชนิด?

โยคะมีเพียงหนึ่งเดียว แม้จะมีชื่อเรียกต่างกันมากมาย

ความแตกต่างของโยคะ เป็นเพียงความแตกต่างของเทคนิคการสอน เนื่องจากผู้เรียนมีความหลากหลายนั่นเอง

ทุกวันนี้ บางโรงเรียนก็เน้นให้ฝึกปฏิบัติทำ บางโรงเรียนจะเน้นเรื่องศรัทธาความเชื่อ

ส่วนของโครงการเผยแพร่ เน้นการทำความเข้าใจโยคะอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ และยึดตามหลักตำราดั้งเดิม

เป้าหมายสุดท้ายของโยคะ ก็ยังคงเป็นเพียงหนึ่งเดียวเสมอคือ นำมนุษย์ไปสู่โมกษะหรือความหลุดพ้น

การเตรียมกาย – ใจ ก่อนฝึกอาสนะ

การบริหารข้อ

ท่าเตรียม นั่งบนพื้นราบ เขยียดขาไปด้านหน้า เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อย ฝ่ามือยันตัวไว้
พักร่างกายสบายๆ หายใจตามปกติ

จุ่ม – กาง ข้อนิ้วเท้า ส่วนอื่นของร่างกาย นิ่ง สบาย ค่อยๆ จุ่มนิ้วเท้าเข้าจนสุด จากนั้น
เขยียดกางนิ้วเท้าจนถึง ทำ 10 รอบ จะทำพร้อมกันทั้ง 2 ข้าง หรือ ทีละข้างก็ได้

เขยียดข้อเท้า เขยียดปลายเท้าทั้งสองไปข้างหน้า จนหลังเท้าตึง ดึงเท้าทั้งสองกลับจนท้องตึง
กำหนดรู้อยู่ที่ข้อเท้า ซึ่งเป็นจุดหมุนของการเคลื่อนไหว ทำ 10 รอบ

หมุนข้อเท้า ให้ข้อเท้าเป็นจุดศูนย์กลาง ค่อยๆ หมุนเท้าเป็นวงกลมตามเข็มนาฬิกา 10 รอบ
แล้วหมุนทวนเข็มนาฬิกาอีก 10 รอบ ขณะทำ ตั้งใจวาดปลายเท้าให้เป็นวงกลมใหญ่

เขยียดเข่า หากนั่งบนเก้าอี้ให้ทำตามรูป หากนั่งบนพื้นให้ชันเข่า ใช้มือช่วยรวบหน้าแข้งเข้า
ชิดลำตัว แล้วเขยียดขาคืนกลับ ทำทีละข้าง ข้างละ 10 รอบ

หมุนเข่า หากนั่งบนเก้าอี้ให้ทำตามรูป หากนั่งบนพื้น ให้ตั้งต้นขามาแนบชิดลำตัว เอามือ
สอดไว้ใต้เข่า ปลดปล่อยขาห้อยไว้ วาดปลายเท้าเป็นวงกลม หมุนขาส่วนล่าง โดยให้เข่าเป็นจุด
ศูนย์กลาง หมุนทวนเข็มนาฬิกาและตามเข็มนาฬิกา อย่างละ 10 รอบ แล้วทำสลับที่ขาอีกข้าง

บริหารข้อสะโพก (ท่าผีเสื้อ) ประกบฝ่าเท้าทั้งสองเข้าหากัน ดึงส้นเท้าเข้าชิดลำตัว มือรวบปลายเท้าไว้ ขยับเข้าทั้งสองข้างขึ้นและลง คล้ายผีเสื้อกำลังกระพือปีก ทำ 20 รอบ ตอนท้าย ลองเอามือกดเข่าลงชิดพื้น เพื่อให้ข้อสะโพกเหยียดตึง

ท่าบิดเอว นอนหงาย ชันเข่าทั้งสอง กางแขนทั้งสองออกเสมอแนวไหล่ คู้ฝ่ามือ ค่อยๆ ลดเข่าทั้งสองลงข้างซ้าย พร้อมกับบิดลำตัว หันหน้าไปทางขวา นิ่งไว้สักครู่ จึงคืนกลับ แล้วทำสลับข้าง ทำ 2 รอบ

ข้อนิ้วมือ กางนิ้วมือเต็มที่ แล้วกำหมัดแน่น ทำ 10 รอบ ระหว่างทำให้นิ้วโป้งอยู่ในหมัด

เหยียดข้อมือ ตั้งฝ่ามือขึ้นฉาก แล้วพับฝ่ามือลง ปลายนิ้วชี้พื้น ข้อมือเหมือนบานพับ ทำ 10 รอบ

หมุนข้อมือ กำหมัดหลวมๆ แล้วหมุนหมัดเป็นวงกลม โดยให้ข้อมือเป็นจุดศูนย์กลาง ทำตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกาอย่างละ 10 รอบ

เหยียดข้อศอก พับศอกจนนิ้วมือแตะไหล่ แล้วเหยียดแขนออกสุด ทำ 10 รอบ

หมุนข้อศอก ยกแขนขึ้น นำฝ่ามือซ้ายไปรองใต้ศอกขวา วาดมือเป็นวงกลม โดยให้ข้อศอกเป็นจุดศูนย์กลาง หมุนตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา อย่างละ 10 รอบ จากนั้นทำสลับข้าง

ยกไหล่ ปล่อยมือวางข้างลำตัว ค่อยๆ ยกไหล่ขึ้น แล้วกดไหล่ลง ทำ 3 รอบ

หมุนไหล่ พับศอก นำมือแตะไหล่ ปิดศอกเข้าชิดกัน วาดศอกเป็นวงกลม โดยให้ไหล่เป็นจุดศูนย์กลาง วาดศอกขึ้นด้านบนแล้วอ้อมไปด้านหลัง 3 รอบ แล้ววาดศอกย้อนทิศทางลงด้านล่าง แล้วจึงอ้อมมาด้านหน้าอีก 3 รอบ

บริหารคอ ทิศทางแรก หันหน้าซ้าย – ขวา ทิศทางที่สอง เอียงศีรษะซ้าย – ขวา ทิศทางที่สาม เหยงและก้มคอ ทำอย่างละ 1 – 2 รอบ

ในเมื่ออาสนะไม่ใช่การออกกำลังกาย แล้วอาสนะช่วยให้ผู้ฝึกมีสุขภาพดีขึ้นได้อย่างไร?

เมื่อดูเพียงผิวเผิน คนทั่วไปจะเข้าใจว่า อาสนะ คือ การออกกำลังกายชนิดหนึ่ง คนหลายคนถึงกับทำอาสนะด้วยนิยามของแอโรบิคเลยด้วยซ้ำ คือ ทำจนหัวใจเต้นแรงขึ้นกว่า 120 ครั้งต่อนาทีเป็นเวลาต่อเนื่องกัน 30 นาที เหงื่อออกโทรมกาย แล้วเกิดความรู้สึกว่า ตนเองได้ “ทำ” โยคะแล้ว ครั้นเมื่อได้ศึกษาตำราดั้งเดิมของโยคะ ซึ่งระบุไว้เป็นที่ชัดเจนว่า อาสนะนั้น ต้องปฏิบัติด้วยความ นิ่งสบาย ใช้แรงแต่น้อย ก็เกิดความสงสัยว่า งั้นเราจะได้ประโยชน์อะไรจากการฝึกอาสนะ ? จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้สนใจโยคะจริงจัง ต้องมีความเข้าใจอย่างกระจ่างแจ้ง ถึงธรรมชาติของอาสนะ เข้าใจผลของอาสนะตามที่เป็นจริง ซึ่งจะเอื้อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตน

กระดูกสันหลังที่ยืดหยุ่น

เราจะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า การฝึกชุดท่าอาสนะของโยคะ คือการเคลื่อนไหวกระดูกสันหลังไปในทิศทางต่าง ๆ เท่าที่จะเคลื่อนได้ ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ทิศทางคือ 1) การแอ่นกระดูกไปด้านหลัง 2) การก้มกระดูกสันหลังไปด้านหน้า 3) การบิดกระดูกสันหลัง และ 4) การเอียงกระดูกสันหลัง เมื่อมนุษย์เคลื่อนไหวกระดูกสันหลังไปในทิศทางที่หลากหลายอย่างสม่ำเสมอทุกวัน ผลก็คือ การมีกระดูกสันหลังที่ยืดหยุ่น ซึ่งหมายถึงการมีกระดูกสันหลังที่ทำงานได้เป็นปกติ สิ่งที่สำคัญอีกประการที่เกี่ยวข้องกับกระดูกสันหลังคือ ระบบประสาท เพราะกระดูกสันหลังถือเป็นอวัยวะที่สำคัญยิ่งในการดูแลให้ระบบประสาททำงานได้เป็นปกติ ผู้ที่รักษากระดูกสันหลังของตนเองให้เป็นปกติ ก็คือผู้ที่กำลังดูแลระบบประสาทของตนให้ทำงานได้เป็นปกตินั่นเอง

ระบบไหลเวียนของเลือดที่ทำงานได้เป็นปกติ โดยใช้พลังงานน้อยมาก

ตลอดเวลาของการฝึกท่าอาสนะ ผู้ฝึกจะรับรู้ถึงการไหลเวียนของเลือดได้อย่างชัดเจน เช่น บางขณะ ก็รู้สึกเลือดไปออคั่ง ณ จุดใดจุดหนึ่ง รับรู้ถึงสัญญาณชีพจรที่เต้นจนรู้สึกได้ที่จุดนั้น ๆ บางท่าทำแล้วรู้สึกอุ่น หรือรู้สึกชาทันที อันล้วนเป็นกลไกของระบบไหลเวียนของเลือดทั้งสิ้น นอกจากนั้น เราทำท่าอาสนะสลับการพักโดยตลอดและทุกครั้งที่พัก เราก็จะรับรู้ถึงผลการไหลเวียนของเลือด ที่เกิดขึ้นจากท่าที่เพิ่งทำผ่านไป อย่างชัดเจน

จะเห็นได้เลยว่าอาสนะก็เป็นการกระตุ้นให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยการทำให้เลือดไปเลี้ยงอวัยวะเป็นส่วน ๆ ตามแต่ละท่า ผลที่เกิดขึ้นกับระบบไหลเวียนของเลือด จากอาสนะจึงมิได้ด้อยไปกว่าการออกกำลังกาย เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย ขณะที่อาสนะนั้น เน้นให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงเฉพาะอวัยวะสำคัญๆ ภายในช่องท้อง ช่องทรวงอก และศีรษะเท่านั้น ไม่เน้นที่กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา

หรือเราสามารถกล่าวได้ว่า ท่าอาสนะให้ประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนของเลือดได้ไม่แพ้การออกกำลังกาย แต่ใช้แรงน้อยกว่ากันมาก โดยไม่ต้องให้หัวใจรับภาระขณะเดียวกัน เพราะอาสนะไม่ได้ใช้กล้ามเนื้อแขน ขา มากมาย จึงไม่เกิดกรดแลคติก ที่ส่งผลให้เกิดความเมื่อยล้าหลังฝึก

ธรรมชาติของอาสนะข้อนี้ ทำให้โยคะสามารถฝึกได้ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ต่างไปจากการออกกำลังกาย ที่ผู้ปฏิบัติต้องมีร่างกายที่แข็งแรงพอสมควรเป็นพื้นฐานเสียก่อน ที่สำคัญ เราจะพบว่า ลักษณะของการทำอาสนะคือ การเก็บ การสงวนพลังงาน ไม่ใช่การโหมใช้พลังงานแบบการออกกำลังกาย ผู้ฝึกอาสนะเสร็จ จึงมีความรู้สึกสดชื่น พร้อมที่จะไปทำกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน ต่างจากผู้ออกกำลังกายเสร็จ ที่เหนื่อยล้า อ่อนเพลีย และต้องการที่จะพัก

การกหนดอวัยวะสำคัญ ๆ ภายในช่องลำตัว

ในบรรดาศาสตร์เพื่อการดูแลร่างกายมนุษย์อย่างพึ่งตนเอง ดูก็น่าจะมีเพียงอาสนะเท่านั้น ที่ทำให้เกิดการกหนด อวัยวะต่าง ๆ ภายในช่องท้อง ช่องทรวงอก และศีรษะ การกหนดอวัยวะภายใน มีแนวโน้มที่จะทำให้กลไกการทำงานของอวัยวะของระบบต่างๆ ทำงานได้ดี ทำงานได้เป็นปกติเช่น การกหนดท้องน้อยของท่าตึกแดน ที่เอื้อต่อการบีบตัวของลำไส้ใหญ่ ที่ส่งผลให้กลไกระบบขับถ่ายของผู้ฝึกดีขึ้น

เป็นที่น่าสังเกตว่า ท่าโยคะมุทรา ซึ่งมีความหมายว่า สัญลักษณ์แห่งโยคะ ทำให้เกิดการกหนดตามจุดต่างๆ อันเป็นที่ตั้งของต่อมไร้ท่อได้อย่างครบถ้วน กล่าวคือ ลักษณะเด่นมากอันหนึ่งในการทำอาสนะ คือ การดูแลกลไกการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อ ให้เป็นปกตินั่นเอง

จากลักษณะสำคัญ 3 ประการที่ยกมาข้างต้นคือ กระดูกสันหลัง การไหลเวียนของเลือด และ การกหนดอวัยวะภายใน เมื่อพิจารณาลึกลงไป จะพบว่า ระบบที่ได้รับการดูแลจากท่าอาสนะคือ ระบบประสาท ระบบไหลเวียนของเลือดและระบบภูมิคุ้มกัน (ซึ่งทำงานควบคู่ไปกับระบบเลือด) และระบบต่อมไร้ท่อ ซึ่งทั้ง 3 ระบบนี้คือ องค์ประกอบสำคัญของกลไก โฮมีโอสตาซิส หรือการปรับสมดุลภายในร่างกายนั่นเอง ยิ่งเมื่อพิจารณาหลักการสำคัญของโยคะคือความสมดุล จึงน่าจะเป็นการเหมาะสมที่จะกล่าวว่า อาสนะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพกายของผู้ฝึก คือ การสร้าง และจัดปรับสมดุลของการทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกายเป็นการเหมาะสมกว่าที่จะกล่าวว่า ฤๅษีเจ้าสำคัญของอาสนะคือ โฮมีโอสตาซิส ข้อสรุปนี้ ดูจะตรงกับลักษณะธรรมชาติของอาสนะมากกว่า ที่จะใช้กรอบของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคมาอธิบายอาสนะ

กล้ามเนื้อก็ได้ประโยชน์ แต่เป็นกล้ามเนื้อลึกชั้นใน

รูปธรรมที่สร้างความสับสน ทำให้คนมองอาสนะเป็นการออกกำลังกายก็คือ กล้ามเนื้อ เราควรมีทัศนคติต่อเรื่องนี้อย่างไร

โยคะมองความสำคัญของร่างกายที่อวัยวะสำคัญ ๆ ศัพท์เฉพาะที่ใช้คือ vital organs ซึ่งหมายถึง อวัยวะที่สำคัญถึงชีวิต อวัยวะเหล่านี้ ล้วนอยู่ในช่องท้อง ช่องทรวงอก ศีรษะ ทั้งสิ้น ขณะที่โยคะเรียกแขน ขาว่า แขนง (limbs) อันหมายถึงสิ่งที่ ไม่มีก็ยังมีชีวิตอยู่ได้

หากพิจารณาให้ลึกซึ้ง ท่าอาสนะส่วนมุ่นเน้นที่กล้ามเนื้อที่ประกอบอยู่กับ อวัยวะที่สำคัญถึงชีวิตทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อซี่โครง กระบังลม กล้ามเนื้อลึกชั้นในที่ทำหน้าที่พยุงกระดูกสันหลัง ฯลฯ

ที่สำคัญที่สุด ธรรมชาติของท่าอาสนะคือ นิ่ง นั่นหมายถึงว่า อาสนะไม่ใช่การออกกำลังกาย ไอโซโทนิค ขณะเดียวกัน อาสนะก็เตือนให้เราคอยระลึกถึงการใช้แรงแต่น้อย ซึ่งชี้ว่า อาสนะ ก็ไม่ใช่การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริกด้วย สำหรับเรื่องกล้ามเนื้อแล้ว ดูเหมือนอาสนะอยากให้เราพัฒนา มัสเซ็นโทนมากกว่า คือ ทำอย่างไร ให้เราอยู่ในอิริยาบถหนึ่งๆ ได้นาน โดยใช้แรงน้อยที่สุด นิ่งเมื่อพิจารณาจากตำราดั้งเดิม ที่ระบุว่า เป้าหมายแห่งอาสนะคือ อาสนะชัย คือ “การนั่งนิ่ง หลังตรง เป็นเวลา 3 ชั่วโมง ต่อเนื่องกันโดยไม่เมื่อย” (พูดภาษาไทยก็คือ การนั่งสมาธิให้ได้ 3 ชั่วโมงนั่นเอง) ก็จะยิ่งเห็นความสำคัญของ มัสเซ็นโทนในอาสนะมากกว่าตัวอื่นๆ

จึงเป็นการเหมาะสมกว่า หากจะสรุปว่า ฤๅญแจสำคัญของกล้ามเนื้อในอาสนะคือ การพัฒนา มัสเซ็นโทน

ระบบประสาท – กล้ามเนื้อสัมพันธ์

ประโยชน์สำคัญของอาสนะอีกประการหนึ่ง ที่คนส่วนใหญ่จะเลย คือ กลไกประสาทกล้ามเนื้อสัมพันธ์ หากพิจารณาให้ดี ทุกๆ การกระทำของมนุษย์ เป็นกระบวนการสื่อสารระหว่างสมองที่เป็นศูนย์สั่งการ และกล้ามเนื้อที่เป็นผู้กระทำ เสมอ เมื่อเราเติบโตขึ้น มีความสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ได้อย่างชำนาญ มีความเคยชินจนกระทั่งเลยความจริงข้อนี้ไป ปัญหาสุขภาพหลายประการมาจากการละเลยข้อเท็จจริงง่าย ๆ ข้อนี้ เช่น คนตัวสูงที่ยืนก้มคอจนเป็นนิสัย และมีปัญหากระดูกต้นคอในภายหลัง หรือเช่น คนที่ก้มหลังเพื่อยกของหนัก จนทำให้หลังโยก

สาระสำคัญในการทำอาสนะคือการเคลื่อนไหวที่ช้า เพื่อให้ผู้ฝึก สามารถสำรวจรู้กลไกความเป็นไประหว่างการทำงานของกล้ามเนื้อ กับ การทำงานของประสาท ผู้ที่ฝึกโยคะจนชำนาญ ก็จะพัฒนาความรู้ตัวต่อกลไกนี้ได้มากขึ้น ซึ่งเอื้อต่อการมีสุขภาพที่เป็นปกติของตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการป้องกัน ไม่ให้โครงสร้างร่างกายของตนเองผิดปกติ รวมทั้งการหลีกเลี่ยงไม่ให้ตนเองบาดเจ็บจากอิริยาบถในชีวิตประจำวัน

เมื่อพิจารณาภาพรวมทั้งหมดของโยคะ ซึ่งเป็นศาสตร์ที่มุ่งพัฒนามนุษย์ในทุกๆ มิติอย่างเป็นองค์รวม โดยให้ความสำคัญกับจิตเป็นหลัก การตีความฤๅญแจสำคัญของอาสนะ ว่าหมายถึง โสมีโอस्ताชีส ว่าหมายถึง มัสเซ็นโทน ดูจะสอดคล้อง ตรงตามตำราดั้งเดิม ตรงตามเป้าประสงค์ของโยคีผู้คิดค้นและพัฒนาศาสตร์นี้ โดยหวังจะพามนุษย์ไปสู่ความสมดุลของกาย ความนิ่งของลมหายใจ ความสงบของจิต เพื่ออิสระหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง

ข้อควรระวังในการทำอาสนะ

ตลอดการฝึกอาสนะ ควรเป็นไปทีละขั้นๆ อย่างช้าๆ นุ่มนวล ทั้งตอนเข้า และตอนออกจากท่าอาสนะ พยายามคงในตำแหน่งสุดท้ายไว้สักครู่ โดยไม่ฝืน ไม่โหมเกินขีดจำกัดของตน การฝึกอาสนะ ไม่ได้เป็นไปเพื่อการเปรียบเทียบ แข่งขันใด ๆ

ในการทำอาสนะ อย่างกังวลกับการหายใจ การหายใจเป็นกระบวนการธรรมชาติที่ร่างกายจัดปรับไปตามสภาพ

ประเภทของอาสนะ

1. อาสนะเพื่อการผ่อนคลาย
2. อาสนะเพื่อการสร้างสมดุล
3. อาสนะเพื่อสมาธิ

หลักในการทำอาสนะ

1. สบาย ทำอาสนะด้วยความรู้สึกสบายตัว ไม่เกร็ง
2. นิ่ง อยู่ในอาสนะอย่างมั่นคง นิ่ง สงบ
3. ใช้แรงแต่น้อย ใช้ความพยายามแต่น้อย ไม่จำกัดแค่ทางกาย แต่รวมถึงการใช้ความพยายามทางใจให้น้อยที่สุดด้วย
4. มีสติ คือการมีสติกำหนดรู้ รู้ตัวอยู่ทุกขณะ

ลักษณะของอาสนะ

1. ก้มตัวไปข้างหน้า
2. แอนตัวไปข้างหลัง
3. บิดตัว
4. เอียงตัวไปทางด้านข้าง

เวลา

เวลาที่เหมาะในการฝึกโยคะคือ ยามเช้า ฝึกทำโยคะจนเป็นนิสัย เวกเช่นกิจวัตรประจำวันอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน

ปริมาณเวลา

จัดปรับตามความเหมาะสมของแต่ละคน ประมาณวันละ 15 – 60 นาที

สถานที่

สถานที่ฝึกอาสนะควรเป็นที่สงบอากาศถ่ายเทสะดวก

ลำดับในการทำอาสนะ

ทำอาสนะแต่ละท่าเป็นอิสระจากกัน โดยเฉพาะในการฝึกท่าง่าย ๆ ในเบื้องต้น ไม่มีข้อบังคับในเรื่องของการเรียงลำดับทำอาสนะแต่อย่างใด

อาหาร

ทำอาสนะควรฝึกตอนท้องว่าง ห่างจากอาหารหนัก 4 ชั่วโมง หรือห่างจากอาหารเบาอย่างน้อย 2 ชั่วโมง

ข้อจำกัดของสตรี

อาสนะเป็นผลดีต่อมนุษย์ทั้งชายและหญิง อย่างไรก็ตาม ในช่วงมีประจำเดือน แรงกดจากทำอาสนะอาจกระทบกระเทือนต่ออวัยวะของระบบสืบพันธุ์ เช่น อาจทำให้เลือดออกมากขึ้น จึงควรงดการฝึกอาสนะ โดยเฉพาะท่าที่เกิดแรงกดในบริเวณดังกล่าว ผู้หญิงมีครรภ์จะต้องปรึกษาผู้เชี่ยวชาญก่อนจะทำอาสนะใดๆ

ท่าศพ Savasana ชะวัน

ขั้นตอนการฝึก

นอนหงาย กางขาประมาณ 1 ฟุต กางแขนประมาณ 1 ฟุต หายฝ่ามือ

ประโยชน์

ผ่อนคลาย ทั้งร่างกาย และจิตใจ

ลดความเครียด

ช่วยให้เราเฝ้าสังเกต ความรู้สึกภายในตัวเอง ได้ดีขึ้น

สร้างความคุ้นชินกับการอยู่ในท่าศพ ปล่อยวางจาก ความกลัวตาย

คำแนะนำ

การหลับตา อาจช่วยให้ฝึกได้ดีขึ้น

คอยมีสติกำหนดรู้ ลมหายใจ

พักศีรษะสบายๆ จะตะแคงศีรษะก็ได้

ท่าศพไม่ใช่การนอนหลับ

หากง่วง ให้ลองขยับตัว เช่น รวบขาชิดสีกัก ให้รู้ตัวตื่น แล้วกลับไปอยู่ท่าศพต่อไป

ท่าจระเข้ Makarasana มักระชั้น

ขั้นตอนการฝึก

นอนคว่ำ

ขาทั้งสองข้างกางออกราว 2 ฟุต ปลายเท้าชี้ออก

รวบแขน มือโอบไหล่ หรือจับต้นแขน
 พักศีรษะบนปลายแขน

ประโยชน์

เป็นท่าผ่อนคลายสำหรับกลุ่มอาสนะในท่านอนคว่ำ
 เป็นการนวดผนังหน้าท้องให้แข็งแรง
 ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น

คำแนะนำ

ควรให้หน้าท้องแนบติดพื้น
 เหมาะสำหรับผู้มีอาการปวดหลัง ซึ่งไม่สามารถพักในท่าศพได้สะดวก

ท่า Bhujangasana ภูซงคะชัน

ขั้นตอนการฝึก

เริ่มจากท่าจรเข้ แล้วเข้าสู่ท่าเตรียม ด้วยการรวบขาชิดกัน แขนชิดลำตัว หายใจฝ่ามือ คางจรดพื้น
 ยกมือวางเสมอและชิดทรวงอก หน้าผากจรดพื้น ตั้งศอกขึ้น ปิดศอกชิด
 ค่อยๆ ยกขึ้นตามลำดับ จากหน้าผาก ศีรษะ ไหล่ และทรวงอก

ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบน
 เพิ่มความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง
 กदनวดช่องท้อง ลดกรดในกระเพาะ ช่วยการขับถ่าย

คำแนะนำ

ค่อยๆ ยกศีรษะ ยกหลังขึ้นช้าๆ เสมือนว่าเรากำลังยกกระดูกสันหลังทีละข้อๆ
 ไม่ยกสูงเกินไป ให้สะดือแนบติดพื้นตลอด
 อย่าเงยหน้ามากเกินไป เพราะจะทำให้ปวดต้นคอได้
 ทอดขาแนบพื้น ไม่เกร็งขา โดยเฉพาะช่วงเริ่มยก

ท่าตั๊กแตน Salabhasana ซาลภะชัน

ขั้นตอนการฝึก

จากท่าจรเข้ เข้าสู่ท่าเตรียม
 ยกขาขึ้นทีละข้าง สลับกัน
 ยกทั้ง 2 ขาขึ้นพร้อมกัน

ประโยชน์

บริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง

กदनวดช่องท้อง

กระตุ้นการทำงานของระบบขับถ่าย

คำแนะนำ

ยกขาขึ้นช้า ๆ

ยกขาขึ้นทั้งหมดก่อน ไม่ย่อเข่า คือยกต้นขาขึ้น โดยที่เข่าและปลายเท้าลอยติดขึ้นมาด้วย

ระวังไม่เกร็งคาง ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งไหล่ โดยเฉพาะตอนเริ่มยก

ไม่ยกสูง ท้องน้อยยกดแนบพื้นอยู่ตลอด

ท่าคันไถ ครึ่งตัว Ardha Halasana อารตะ หาละชัน

ขั้นตอนการฝึก

1. จากท่าศพ เข้าสู่ท่าเตรียม โดยรวบขาชิดกัน แขนชิดลำตัว คว่ำฝ่ามือ
2. ยกขาทีละข้าง ถึง 30 องศา รอสักครู่
3. ยกถึง 60 องศา รอสักครู่
4. ยกขาขึ้นสุด ยกเท่าที่ได้โดยไม่เกินมุมฉาก รอสักครู่ แล้วสลับทำอีกข้าง
5. จากนั้น ลองยกขา 2 ข้างพร้อมกัน ถึง 30 องศา รอสักครู่
6. ยกถึง 60 องศา รอสักครู่
7. ยก 2 ขาขึ้นสุด ยกเท่าที่ได้ อย่ายกเกินมุมฉาก

ประโยชน์

สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อสะโพก

บริหารอวัยวะในช่องท้อง เสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร และระบบขับถ่าย

ทำให้การไหลเวียนของเลือดบริเวณขาดีขึ้น

คำแนะนำ

ยกขาช้า ๆ ทั้งตอนขึ้นและตอนลง ไม่ย่อเข่า

ไม่เกร็งขาจนเกินไป ไม่ฝืนเกร็งหน้าท้องจนเกินไป ระวังการเป็นตะคริว

ทำนี้เป็นท่าที่ยาก ทำเอาเท่าที่ทำได้ อย่าฝืนตัวเอง ซึ่งจะทำให้เกิดอันตราย

ผู้มีปัญหาปวดหลัง ควรหลีกเลี่ยงท่านี้ หรือทำด้วยความระวังเป็นพิเศษ

ท่าเหยียดหลัง Shanu srisasana ชาณุ ศรีษะชั้น

ขั้นตอนการฝึก

จากท่านั่งพัก

รวบขาชิดกัน ตั้งหลังตรง พับเข่าข้างหนึ่ง นำฝ่าเท้าไปวางชิดต้นขา ดึงส้นเท้าชิดสุดลำตัว ยกมือทั้ง 2 ข้าง

ค่อย ๆ เหยียดหลัง ลดตัวลง เอามือรวบจับที่ขา จากนั้นลดทรวงอก แล้วค่อยลดศีรษะลง หน้าผากจรดขา

ประโยชน์

เป็นการเหยียดเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ ตลอดจนส่วนหลังของร่างกาย ทั้งบริเวณขา หลัง และคอ เป็นการกदनวดอวัยวะในช่องท้อง

คำแนะนำ

ไม่ย่อเข่า

วางขาข้างที่เหยียดให้อยู่กึ่งกลางพอดี เพื่อตัวจะได้ไม่เอียง เกิดการเหยียดทั่วแผ่นหลัง ในตอนเริ่มทำ ระวังอย่าให้ขาดังเกินไป ซึ่งเป็นอันตราย และไม่เกิดประโยชน์เลย ผู้เริ่มทำมักเหยียด ได้ไม่มาก อย่าฝืนโดยเด็ดขาด ในเบื้องต้น มืออาจจับถึงที่บริเวณเข่าเท่านั้น

ท่าคีม Paschimotanasana ปิจฉิมโทนนะชั้น

ขั้นตอนการฝึก

จากท่านั่งพัก รวบขาชิด นั่งหลังตรง ค่อย ๆ เหยียดหลังลดแผ่นหลังลงจนสุด มือจับไว้ที่ขา บริเวณที่เราจับถึง

หากมือแตะถึงเท้าได้ ทำนิ้วชี้เป็นตะขอ เพื่อเกี่ยวนิ้วหัวแม่มือไป

ลดทรวงอกลง แล้วจึงลดศีรษะลงเป็นลำดับสุดท้าย

ประโยชน์

เป็นการเหยียดอวัยวะบริเวณส่วนหลังทั้งหมด อย่างเต็มที่

กदनวดอวัยวะภายในช่องท้อง

เป็นการรักษาสุขภาพทั่วทั้งร่างกายอย่างเป็นองค์รวม

เป็นท่าที่ทำให้ผู้ฝึกเกิดความสงบ มีสติรู้ภายในได้ชัดเจน

คำแนะนำ

ไม่ย่อเข่า

ทำด้วยความรู้สึกที่เรากำลังเหยียดหลัง ไม่ใช่กำลังก้มตัว

เนื่องจากกระดูกต้นคอเคลื่อนไหวกินได้ดียิ่งแล้ว ควรลดศีรษะลงด้วยความระมัดระวัง อย่าก้มศีรษะมากเกินไป

ท่านั่งเพชร Vajrasana วิชระชั้น

ขั้นตอนการฝึก

เข้าสู่ท่าเตรียม ด้วยการรวบขาชิด นั่งหลังตรง

ใช้มือช่วย พับเข่าที่ละข้าง

แบะส้นเท้า วางกันไว้ระหว่างส้นเท้า ปลายนิ้วเท้าชิดติดกัน นั่งหลังตรง มือวางไว้บนเข่า
นั่งบนหลังเท้า ในเบื้องต้น อาจใช้มือช่วยพยุงน้ำหนักตัวไว้

ประโยชน์

เสริมการทำงานของระบบย่อยอาหาร

ทำให้อวัยวะรอบกระดูกเชิงกรานแข็งแรง

เอื้อต่อความสงบ เอื้อต่อการนั่งสมาธิ

คำแนะนำ

นั่งบนหลังเท้า หรือนั่งบนส้นเท้า ซึ่งไม่ถนัด และเจ็บ

นั่งอย่างสงบ มีสติรู้ลมหายใจ

ผู้มีปัญหาปวดเข่า เลี่ยงการทำท่านี้ หรือทำด้วยความระมัดระวัง

ท่าสัญลักษณ์แห่งโยคะ Yoga Mudra โยคะมุทรา

ขั้นตอนการฝึก

นั่งในท่าวิชระ

กำหมัด นำหมัดวางที่บริเวณขาพับ

ค่อยๆ เหยียดหลัง ลดตัวลงช้าๆ แล้วลดทรวงอก สุดท้ายลดศีรษะลงจรดพื้น

ประโยชน์

เป็นการกदनวดอวัยวะภายในช่องท้องอย่างเต็มที่

ทำให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงศีรษะได้เป็นอย่างดี ทำให้สมองแจ่มใส

เสริมสร้างความแข็งแรงของหลอดเลือดใหญ่ที่โคนขา

คำแนะนำ

ให้ก้นติดส้นเท้าตลอดเวลา

ในช่วงแรก หากศีรษะยังไม่จรดพื้น ให้หาหมอนหรือเก้าอี้ตัวเล็ก ๆ มารองรับไว้ที่บริเวณศีรษะ

เราอาจจะตั้งศอกไว้ หรือ พักศอกลงก็ได้ แล้วแต่นัด
หากรู้สึกตึงตึงของข้อต่อมากเกินไป อย่าวางหมัดไว้กลางข้อต่อ ให้ยับยั้งหมัดไปด้านข้าง

ท่าบิดสันหลัง Vakrasana วักระชัน

ขั้นตอนการฝึก

เข้าสู่ท่านั่งหลังตรง

ชันเข่าซ้าย สันเท้าซ้ายเสมอเข้าขวา มือซ้ายยันหลัง ตั้งหลังตรง

ข้อศอกขวาควมเข้าซ้าย ออกแรงศอกขวา ดันต้นขาซ้ายเข้าแนบเอว เขม่วท้อง แล้วบิดตัวไป

ทางซ้ายตามลำดับ จากเอว ไหล่ และศีรษะ

ทำสลับข้าง

ประโยชน์

เป็นการสร้างความยืดหยุ่นให้กระดูกสันหลัง

กระตุ้นระบบประสาทตลอดแนวกระดูกสันหลัง

บริหารอวัยวะภายในช่องท้อง

บริหารคอ บริหารสายตา

คำแนะนำ

ตั้งแผ่นหลังให้ตรง ตลอดเวลาที่บิด

รักษาระดับไหล่ทั้งสองข้าง ให้ขนานพื้น

รักษาข้อศอกของแขนข้างที่ยืนพื้นให้ตรง ไม่งอศอก

ท่ากงล้อ Chakrasana จักระชัน

ขั้นตอนการฝึก

1. ยืนหลังตรง ไม่เกร็ง สันเท้าชิด มีสติรับรู้อยู่ที่บริเวณฝ่าเท้า
2. ยกแขนซ้ายขึ้นทางด้านข้างลำตัว จนแขนขนานพื้น
3. พลิกฝ่ามือหงาย
4. ยกแขนต่อ จนให้ต้นแขนแนบชิดหู เขยียดข้างลำตัวทั้งหมด
5. ค่อยๆ โน้มตัวไปทางขวา เขยียดกล้ามเนื้อข้างลำตัวทุกส่วน
6. จากนั้น ทำสลับข้าง

ประโยชน์

บริหารแนวกระดูกสันหลังไปทางด้านข้าง

เขยียดกล้ามเนื้อข้างลำตัว

กตณวดอวัยวะภายในช่องท้อง
เพิ่มการไหลเวียนของเลือดบริเวณแขน

คำแนะนำ

ตลอดเวลา ให้ส้นเท้าชิดกันไว้

ท้ายสุด ให้ก้มคอ ไม่ฝืนกระดูกต้นคอ

สายตามองตรงไปข้างหน้า จนช่วงสุดท้ายที่พับกระดูกต้นคอ ค่อยก้มมองพื้น

ไม่ดันสะโพกออกข้างตัว เพียงงอเอวเท่านั้น

ข้อแตกต่างระหว่าง โยคะอาสนะ กับ การออกกำลังกาย

แปลจากคำบรรยายของ S.K. ganguiy สถาบันโยคะ ไกวัลยธรรม อินเดีย

อาสนะ

1. อาสนะหมายถึง การนั่ง ที่นั่ง ทำนั่ง เป็นท่าของร่างกายที่นั่งอยู่ในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง
2. เป็นสภาวะนิ่งสงบ อยู่ในท่าแบบเป็นฝ่ายรับ (passive) ความตึงของกล้ามเนื้อค่อย ๆ ลดลงไปสู่ความผ่อนคลายให้ความสำคัญที่จิต
3. เป็นการเหยียด มากกว่าการเกร็งตึงของกล้ามเนื้อ เน้นที่การประสานของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ
4. การทำอาสนะ เป็นการเรียนรู้สิ่งที่เกิดขึ้นภายในตนเองใช้ความรู้สึกภายในเป็นตัวนำ
5. พัฒนาอวัยวะภายในทรวงอกและอวัยวะภายในช่องท้อง
6. พิจารณามนุษย์อย่างเป็นองค์รวม ช่วยรักษาสสมดุลของทั้งร่างกาย
7. กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ ที่รับผิดชอบด้านการผ่อนคลาย Parasympathetic Nervous System
8. ทำอาสนะโดยใช้แรงน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำเพียงเท่าที่สามารถทำได้ ไม่มีการฝืนแต่อย่างใด
9. ลดการรับรู้ของประสาทสัมผัสทั้งห้า ต่อสิ่งเร้าภายนอก
10. เป็นกิจกรรมที่ใช้ “ความรู้สึก” เป็นตัวนำ

การออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหว การใช้ความพยายาม
 2. เป็นการท้าทาย ๆ เพิ่มความตึงของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อเกร็งอยู่ตลอดเวลา เป็นแบบ (Active) ให้ความสำคัญที่กล้ามเนื้อ
 3. เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อ พัฒนาระบบกล้ามเนื้อ
- การออกกำลังกายเป็นการรับรู้จากภายนอก ใช้การรับรู้ต่อสภาวะภายนอกเป็นตัวนำ
5. พัฒนากล้ามเนื้อกลุ่มหลัก ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะที่บริเวณแขน ขา
 6. เน้นความเชี่ยวชาญ ความชำนาญที่ส่วนหนึ่งส่วนเดียว
 7. กระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติที่รับผิดชอบด้านการตื่นตัว Sympathetic Nervous System
 8. การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงให้มากที่สุด ใช้แรงเพิ่มขึ้นไปเรื่อย ๆ
 9. เปิดประสาทสัมผัสทั้งห้า ให้รับรู้กับสิ่งเร้าภายนอกตลอดเวลา
 10. เป็นกิจกรรมที่ใช้ “การกระทำ” เป็นตัวนำ

ตัวอย่างการฝึกทำโยคะด้วยตนเอง ใช้เวลา 45 นาที

การเตรียมความพร้อมของร่างกาย	3 นาที
ท่าภูเขา	2 นาที
ท่าตั๊กแตน	2 นาที
ท่าคันไถ ½ ตัว	2 นาที
ท่าเหยียดหลัง	3 นาที
ท่าคีม	2 นาที
ท่านั่งเพชร	1 นาที
ท่าโยคะมุทรา	2 นาที
ท่าบิดสันหลัง	3 นาที
ท่ากงล้อ	3 นาที
การผ่อนคลาย	10 นาที
การหายใจ	8 นาที

อัฐางค์โยคะ หรือ มรรค 8 ของโยคะ

ผู้สนใจโยคะเบื้องต้นมักเข้าใจว่า การฝึกทำอาสนะ คือทั้งหมดของการฝึกทำโยคะ ! ใน
ความ

เป็นจริงโยคะประกอบด้วยขั้นตอน 8 ประการที่เื้อซึ่งกันและกัน ผู้ที่จะได้รับประโยชน์จากโยคะ
จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเรียนรู้ ทำความเข้าใจ และฝึกองค์ประกอบทั้ง 8 ประการนี้ควบคู่กันไป เรา
สามารถเปรียบเทียบอัฐางค์โยคะกับกงล้อ 8 ชีของวงล้อ ล้อที่ประกอบด้วยกงที่สมบูรณ์เท่านั้นที่จะ
เคลื่อนไปข้างหน้าได้ และจะพาเราไปสู่เป้าหมายได้

1. ยมะ คือหลักการอยู่ร่วมกับผู้อื่น(หมายถึงสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย)ได้อย่างสันติวิธี มีอยู่ 5 ประการ
อหิงสา การไม่ทำร้ายชีวิต การไม่เบียดเบียน การแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง
สตัย การรักษาสตัยไม่โกหก
อัสเตยะ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ละโมภ ไม่ตกเป็นเหยื่อของความโลภ
พรหมจรรย์ การประพฤติตนไปบนหนทางแห่งพรหม (พรหม จรรยา)
อปริครหะ การไม่ถือครองวัตถุเกินความจำเป็น
2. นิยมะ คือวินัยต่อตนเอง มีอยู่ 5 ประการ
เศาจะ หมั่นรักษาความสะอาดบริสุทธิ์ ทั้งกาย-ใจ
สันโดษ ฝึกพอใจในสิ่งที่ตนเองมีอยู่
ตบะ มีความอดทน อดกลั้น
สวรายะ หมั่นศึกษา เรียนรู้ ทั้งเรียนรู้เกี่ยวกับโยคะ และเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง
อศวรปณิธาน ฝึกเป็นผู้อ่อนน้อมถ่อมตน มีความศรัทธาในโยคะที่เราากำลังฝึกปฏิบัติ
3. อาศนะ คือการฝึกฝนร่างกายให้มีความสมดุล
4. ปราณยามะ คือการฝึกกำหนด ควบคุม ลมหายใจ เพื่อการควบคุมอารมณ์ของตนให้สงบ
5. ปรัทยาหาระ คือการฝึกสำรวมอินทรีย์ ฝึกควบคุมประสาทสัมผัสทั้ง 5 (รูป รส กลิ่น
เสียง สัมผัสและจิต)
6. ธาธนะ คือการฝึกสติให้กำหนดรู้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อยู่กับเรื่องใดเรื่องเดียว Concentration
7. ฌาน คือการเพ่งจ้องอยู่กับสิ่งที่กำหนดจนตึ่มดำ หลอมรวมเข้าเป็นหนึ่งเดียวกับสิ่งนั้น
Meditation
8. สมาธิ คือการฝึกจิต การยกระดับจิตให้สูงขึ้น เป็นสภาวะที่พ้นไปจากระดับจิตทั่วไป Tran
Consciousness

หนังสืออ่านเพิ่มเติม

ผู้สนใจโยคะจริงจัง ควรจะศึกษาเรื่องที่เกี่ยวข้องเนื่องสำคัญกับโยคะอย่างน้อย 2 หัวข้อได้แก่

- สรีรวิทยา กายวิภาค
- ปรัชญาอินเดีย

การผ่อนคลายอย่างลึก

การผ่อนคลายอย่างลึก (Deep Relaxation Techniques) เริ่มโดยให้คนเข้าร่วมนอนหงายอย่างผ่อนคลาย แขนขาออกเล็กน้อย ฝ่ามือหงายขึ้น ทางโยคะจะเรียกว่าศพอาสนะ หรือท่านอนตาย คือให้ปล่อยวางทุกอย่างลง คลายกล้ามเนื้อทุกส่วน ซึ่งอาจจะทำให้ดีขึ้นด้วยการเกร็งกล้ามเนื้อทุกส่วนก่อน พร้อมกับการหายใจเข้า แล้วคลายออกอย่างฉับพลัน พร้อมกับการหายใจออก เราก็จะได้รับความรู้สึกผ่อนคลายไปทั่วร่างกาย

กิจกรรมนี้อาจจะเปิดเพลงบรรเลงที่มีท่วงทำนองผ่อนคลาย และช่วยให้จิตใจสงบ กระบวนการอาจกล่าวคำเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมผ่อนคลายร่างกายทีละส่วน ด้วยท่วงทำนองของซุ่มเสียงที่ผ่อนคลายให้จังหวะลีลาเนิ่นนาน มีจังหวะหยุดเป็นพัก ๆ จะทำให้คนได้ยิ่ความรู้สึกผ่อนคลายทำให้การชักนำให้ผ่อนคลายเป็นไปอย่างสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ดังเช่น

“วันนี้... พวกท่านได้เดินทางมาโดยไม่ได้อัลบนอนอย่างเต็มที่... อยากให้ท่านได้ผ่อนคลาย... ได้กลับมามีโอกาส... สำรจร่างกายของตนเอง... ลองมาดูไล่เสียงแต่นิ้วเท้าของท่าน... เชื่อกว่ามันสบายดีหรือเปล่า... หัวแม่เท้า... นิ้วเท้าอื่น ๆ ...”

แล้วไล่เสียงไปเรื่อย ๆ ด้วย จังหวะและซุ่มเสียง ที่ทำให้รู้สึกสบาย ๆ ผ่อนคลาย ไปทั่วทั้งร่างกาย บางทีผู้เข้าร่วมบางท่านอาจจะหลับไป ก็ไม่เป็นไร

สิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้นอกจากจะได้ความผ่อนคลายแล้ว ยังได้ความสด หรือการมีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ การตื่นรู้อยู่กับปัจจุบันนี้จะได้รับการให้ความสำคัญตลอดกิจกรรมการเรียนรู้แบบนี้ ดังนั้นในกิจกรรมต่าง ๆ จะมีการสอดแทรกการกระตุ้นให้กลับมาดำรงอยู่ในปัจจุบันนี้เสมอ ๆ ดังจะมีการเชิญระฆังแห่งสติเป็นระยะ ๆ เพื่อให้กลับมาอยู่กับปัจจุบันขณะซึ่งการผ่อนคลายอาจไล่เรียงมาตามกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 อวัยวะส่วนล่าง จากปลายเท้า ถึง ช่องท้อง

นิ้วเท้า	ฝ่าเท้า	สันเท้า	ข้อเท้า	น่อง	เข่า
ต้นขา	สะโพก	ก้น	เอว		

ขั้นที่ 2 อวัยวะส่วนกลาง จากทรวงอก จรด ปลายนิ้วมือ

ทรวงอก	กระดูกสันหลัง	หลังส่วนกลาง	ส่วนกลาง	ส่วนบน	ไหล่
ต้นแขน	ข้อศอก	ปลายแขน	ข้อมือ	ฝ่ามือ	นิ้วมือ

ขั้นที่ 3 อวัยวะตลอดทั่วศีรษะ

คาง	ริมฝีปาก	ระหว่างริมฝีปาก	ฟัน	เหงือก	ลิ้น
หลอดลม	เพดาน	จมูก	แก้ม	ตา	คิ้ว
หว่างคิ้ว	หน้าผาก	ขมับ	หู	หนังศีรษะ	กระหม่อม

ขั้นที่ 4 ทำความรู้สึกผ่อนคลายตลอดทั่วทั้งร่างกาย

จากศีรษะ จรด ปลายเท้า จากปลายเท้า จรด ศีรษะ รับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตลอดทั่วทั้งร่างกาย (ความรู้สึกตัวทั่วพร้อม) ตลอดจนความรู้สึกแจ่มใส สดชื่น กระปรี้กระเปร่า ที่เกิดขึ้นหลังฝึกโยคะ

เทคนิคการหายใจด้วยหน้าท้อง

Breath Awareness Technique

เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการหายใจ และเพื่อเป็นการผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจของผู้ฝึก ซึ่งอาจจะฝึกได้ทั้งทำนั่งและทำนอน

ขั้นที่ ๑ เฝ้าสังเกต

- พักในท่าศพ ชันเข่าทั้ง 2 ข้าง นำมือทั้ง 2 วางบนหน้าท้อง หายใจตามปกติ มีสติ กำหนดรู้กับลมหายใจ
- จากนั้นเพิ่มการมีสติกำหนดรู้กับการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง
- สังเกตลมหายใจของเราที่ผ่อนช้าลง สงบลง ลมหายใจจากหยาบมาเป็นลมหายใจที่ละเอียด

ขั้นที่ ๒ การหายใจสัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง

- สูดลมหายใจเข้า ให้หน้าท้องพองขึ้น ผ่อนลมหายใจออก ให้หน้าท้องแฟบลง
- มีสติกำหนดรู้อยู่กับลมหายใจ ที่สัมพันธ์กับการเคลื่อนไหวขึ้น-ลงของหน้าท้อง
- พยายามดึงช่วงเวลาของลมหายใจออกให้นานกว่าช่วงเวลาของลมหายใจเข้า

ขั้นที่ ๓ มีสติกำหนดรู้กับความสงบ

- มีสติกำหนดรู้ขณะที่ผ่อนลมหายใจออกจนสุด เฝ้าสังเกตห้วงขณะที่เราหยุดหายใจ ซึ่งเป็นช่วงที่เราหายใจออกหมดแล้ว แต่การหายใจเข้ายังไม่เกิดขึ้นโดยไม่ได้ตั้งใจกลั้นลมหายใจ
- กำหนดรู้อยู่กับห้วงขณะที่ร่างกายไม่หายใจที่วณนี้ อันเป็นห้วงขณะที่กายนิ่ง ลมหายใจหยุดและจิตสงบ คอยมีสติระลึกถึงห้วงเวลาที่จิตสงบตลอดทั้งวัน

หัวใจสำคัญของการฝึกผ่อนคลายคือ การกลับดำรงอยู่ในปัจจุบันขณะของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นการเสริมสร้างให้เกิดประสบการณ์ตรง ที่ไม่ผ่านการตีความจากประสบการณ์เดิมที่คุ้นชิน การฝึกสร้างการรับรู้ตรง ๆ ถึงความเป็นไปในร่างกายของเรา เราเริ่มรับรู้เป็นครั้งแรกซึ่งอาการ

เครื่องเครียดต่าง ๆ ที่ดำรงอยู่ในร่างกายของเรา และเรียนรู้ที่จะผ่อนคลาย การดึงตัวของกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หลายคนเมื่อได้เข้าร่วมในกิจกรรมนี้เป็นครั้งแรก จะได้เรียนรู้เรื่องการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์แบบเป็นครั้งแรก หลายคนอาจจะกล่าวว่า เพิ่งรู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์แบบเป็นอย่างไร แต่ก็อาจจะมีบางท่านที่ไม่ผ่อนคลายในกิจกรรมนี้ก็ได้ ซึ่งจะต้องหาวิธีแก้ไขกันไปด้วยปฏิภาณของวิทยากรกระบวนการในแต่ละสถานการณ์

การกำหนดจังหวะเวลาที่จะนำกิจกรรมผ่อนคลายมาใช้ ว่าควรเป็นเวลาไหน วิทยากรกระบวนการควรสังเกตกลุ่มว่ามีความเหนื่อยล้าและความเครียดหรือไม่อย่างไร ซึ่งในช่วงเริ่มต้น หากผู้เข้าร่วมเหนื่อยล้ามา ก็สามารถเริ่มกิจกรรมด้วยเทคนิคการผ่อนคลายอย่างสมบูรณ์แบบเป็นกิจกรรมเริ่มต้น แต่ในบางสถานที่ ที่ไม่อาจจัดเตรียมผ้าสำหรับรองนอนได้ เราอาจจะทำกิจกรรมนี้ในท่านั่ง แต่ผลความผ่อนคลายที่จะคาดหวังได้ ลดลงไปเช่นกัน นอกจากนี้ในช่วงบ่าย ที่ร่างกายอ่อนล้า เมื่อได้ทำ ผู้เข้าร่วมก็จะสดชื่นขึ้นมามากเลยทีเดียว ซึ่งการทำต้องบ่อยแค่ไหนนั้นขอให้วิทยากรกระบวนการดำเนินกิจกรรมได้จากการประเมินกลุ่มเป็นหลัก ไม่ต้องกลัวเลยว่า เวลาจะเสียไป เพราะสิ่งที่ได้กลับมาคุ้มค่ามากกว่าเสมอ เพราะถ้าไม่ผ่อนคลายแล้ว กิจกรรมทั้งหลายที่จะทำตามมาก็ไม่มีค่าอะไรเลย เพราะมันจะไม่ได้ผล

ตัวอย่างบทบรรยาย เพื่อนำกิจกรรมผ่อนคลายตระหนักรู้

ตัวอย่างที่ 1

1

เดินทางยาวนาน บนถนนชีวิต

บัดนี้ได้เวลาผ่อนคลายตระหนักรู้

ทอดกายนอนแนบปฐพี

มอบความไว้วางใจแต่แผ่นดิน

หายใจเข้า...ไว้วางใจ

หายใจออก...ทั้งน้ำหนักตัวทั้งหมด ผ่อนคลาย

หายใจเข้า...ไว้วางใจ

หายใจออก...ทั้งความวิตกกังวลทั้งหมด

ผ่อนคลาย...

2

ปัจจุบันขณะคือมหัศจรรย์แห่งชีวิต

หลับตาลงเบา ๆ

รับรู้ทุกการเคลื่อนไหวของลมหายใจ

หายใจเข้า...อัมเอิบ

หายใจออก...สันติ

3

ลมหายใจของโลก คือลมหายใจเดียวกับเรา

หายใจเข้า...ลึก

หายใจออก...ยาว

หายใจเข้า...เป็นลมหายใจเดียวกับต้นหญ้าและกอบัว

หายใจออก...เป็นลมหายใจเดียวกับ ก้อนหิน ดินทราย และสายน้ำ

4

นิมิตราวกำลังอยู่นั่งริมลำธารสายน้อย

พิจารณาความงามในระลอกคลื่น

สงบเย็นและไม่ขาดสาย

หายใจเข้า...ชื่นชมความงามสงบ

หายใจออก...รับรู้ความงามอย่างปล่อยวาง

ชื่นชม รับรู้ วางเฉย ปล่อยให้ไหลผ่านไป

5

สายน้ำมีอาจแยกจากโลก

ลมหายใจมีอาจพรากจากร่างกายเรา

หายใจเข้า...ดำรงอยู่กับร่างกายด้วยอาทร

หายใจออก...มอบกายนี้แด่รักแท้แห่งแม่ธรณี

6

รักแท่นั่นศักดิ์สิทธิ์

ร่างกายนั่นศักดิ์สิทธิ์

บัดนี้ได้เวลาผ่อนพักตระหนักรู้

นำความรู้ทั้งหมดไปจับที่เท้าทั้งสองข้าง

ก้าวแรก ก้าวลัม และก้าวลุ กี่สองเท้านี้

ถนอมเท้าด้วยลมหายใจอ่อนโยน

หายใจเข้า...เท้าผ่อนคลาย

หายใจออก...ผ่อนคลายเท้า

7

ประคองการรับรู้ค่อย ๆ เคลื่อนขึ้นอย่างช้า ๆ
 จากเท้า สุนัข หวีเข้า และต้นขา
 หายใจเข้า...ผ่อนคลายตลอดช่วงขาทั้งสองข้าง
 หายใจออก...แผ่รักและรอยยิ้มจากต้นขาถึงปลายเท้า

8

หายใจเข้า...ลึก
 หายใจออก...ยาว
 รับรู้การดำรงอยู่ของตะโพก เขิงกราน และก้นกบ
 ผ่อนคลายอวัยวะภายนอกและภายในช่องเขิงกราน

ณ จุดนี้คือรากฐานของสายธารชีวิต
 “ดิน” คือธาตุกำเนิดของศูนย์พลังราก
 ธาตุแข็งแกร่งความมั่นคงไม่คลอน
 ผ่อนคลาย...และ...ตระหนักรู้
 ยึดและนุ่มรับความมั่นคงของฐานชีวิต
 ยึดและนุ่มรับความไม่เที่ยงแห่งปฐวีธาตุ
 ผ่อนพัก...ยึด...ปล่อยวาง
 เพราะวาง...จึงไม่กลัว
 ตระหนักรู้...ยึด...อภัย
 เพราะไม่กลัว...จึงอภัย

9

ค่อย ๆ เลื่อนการรับรู้ขึ้นมาบริเวณท้องน้อยอย่างช้า ๆ
 หายใจเข้า...เบา
 หายใจออก...สบาย
 ผ่อนคลายอวัยวะภายนอกและภายในบริเวณหัวหน้า
 “น้ำ” คือธาตุที่ไหลเลื่อนเคลื่อนความปรารถนาและอารมณ์
 หายใจเข้า...ยึด...นุ่มรับทุกปรารถนา
 หายใจออก...ยึด...นุ่มรู้ทุกอารมณ์
 ยึดและวางใจ
 อาโปธาตุเคลื่อนตูลยภาพหทัยและหยาง
 พอใจ...เมื่อหทัยปรากฏ

ตระหนักรู้...เมื่อหยางแสดง
 เพราะพอใจ...จึงสมดูล
 เพราะสมดูล...จึงพบสุข

10

หายใจเข้า...กระบังลมพองขึ้น
 หายใจออก...หน้าท้องยุบลง
 ค่อย ๆ เคลื่อนความรู้สึกขึ้นมาที่หน้าท้องอย่างช้า ๆ
 ผ่อนคลายอวัยวะภายนอกและภายในบริเวณลำตัวส่วนกลาง
 “ธาตุไฟ” คือแก่นก่อกัมมันตะ
 อัคนีโหมเปลวอัสดรา ตัวตน มีฉันและมีเธอ
 ร้อนเกินไปจึงเผาไหม้และรุกราน
 อบอวนพอประมาณ จึงปลอดภัยและเชื่อมั่น
 หายใจเข้า...อบอวนและปลอดภัย
 หายใจออก...เชื่อมั่นและสง่างาม
 ยิ้มและน้อมรับ...ความเป็นฉัน
 ยิ้มและน้อมรับ...ความเป็นเธอ
 ผ่อนพัก...ลดตัวตน
 ตระหนักรู้...ทรงพลัง

11

อย่างช้า ๆ และอ่อนโยน
 เคลื่อนความรู้สึกขึ้นมา ณ กลางหว่างอก
 รับรู้การดำรงอยู่ของอวัยวะภายนอก และภายในบริเวณหน้าอก
 ผ่อนคลายและยิ้มให้กับอวัยวะเหล่านั้น อย่างอ่อนโยนรู้คุณ
 ธาตุลม คือแก่นกำเนิดรัก ณ ฐานหัวใจ
 ผ่อนคลาย...ธาตุลมเคลื่อนทั่วห้องหัวใจ
 เบาสบาย...หัวใจอัมเฒไม่ติดขัด
 เพราะอัมเฒจึงไม่เรียกร้องรักจากคนอื่น
 เพราะไม่ติดขัดจึงแผ่รักได้ไพศาล
 เพราะรักจึงเมตตา
 เพราะเมตตาจึงกรุณา
 หายใจเข้า...เมตตา
 หายใจออก...กรุณา

ผ่อนพัก...ยิ้มและโอบกอดสรรพชีวิต
ตระหนักรู้...น้อมรับทุกอ้อมกอดด้วยอุเบกขา

12

หายใจเข้า...เบาสบาย
หายใจออก...นิ่งสงบ
ค่อย ๆ เคลื่อนความรู้สึกจากฐานหัวใจขึ้นมาบริเวณหัวไหล่ ซ้าย และ ขวา
รับรู้การดำรงและความต่อเนื่องของกระดูกทุกชิ้น
จากหัวไหล่ แขน ศอก ข้อมือ จรดปลายเล็บ
ผ่อนคลายและขอบคุณกระดูกทุกชิ้น
ผ่อนคลายและขอบคุณข้อต่อทุกข้อ
ยิ้มอ่อนโยนให้กับสองไหล่ สองแขน สองมือ และสปีนัว
ยิ้ม และขอบคุณ

13

นำความรักเลื่อนขึ้นอย่างช้า ๆ มาที่ลำคอ
รับรู้การดำรงอยู่ของอวัยวะบริเวณนี้
ผ่อนคลายอวัยวะภายนอกและภายในบริเวณลำคอ
หายใจเข้า...น้อมฟังสรรพสำเนียงจากภายนอก
หายใจออก...ได้ยินสรรพสำเนียงจากภายใน
ฐานนี้มีธาตุเสียงเป็นสื่อเชื่อมจักรวาลภายนอกกับจักรวาลใจ
ผ่อนพัก...ฉันฟังโลก
ตระหนักรู้...โลกฟังฉัน
ยิ้ม...เพราะฟังจึงเข้าใจ
ยิ้ม...เพราะเข้าใจจึงอภัย
ยิ้ม...เพราะพูดจึงปลดปล่อย
ยิ้ม...เพราะปล่อยจึงคลี่คลาย

14

หายใจเข้า...ลึก
หายใจออก...ยาว
ค่อย ๆ เคลื่อนการรับรู้มาที่ใบหน้า
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อสองข้างแก้ม
ริมฝีปากบนล่างผ่อนคลาย
ยิ้มอ่อนโยนให้กับจมูก ดวงตา สองคิ้ว และสองหู

คลายคิ้วทั้งสอง ปล่อยหน้าผากให้เบาไร้น้ำหนัก
 ณ จุดกลางหว่างคิ้ว คือฐานแห่งญาณหยั่งรู้
 ธาตุแสง คือรัศมีเรืองรองส่องพลัง
 หายใจเข้า...เรื่องรอง
 หายใจออก...ส่องสว่าง
 ผ่อนพัก...ยิ้มให้กับดวงตาที่สาม
 ตระหนักรู้...ยิ้มให้กับมายาการทั้งปวง
 หายใจเข้า...สว่าง
 หายใจออก...สงบ

15

ผ่อนคลายหว่างคิ้วและหน้าผาก
 เคลื่อนการรับรู้อย่างช้า ๆ มาที่ศีรษะ
 หายใจเข้า...ผ่อนคลาย
 หายใจออก...สมองเบาสบาย
 จุดกลางกระหม่อมคือฐานแห่งปัญญาญาณ
 ณ ที่ซึ่งดอกบัวแย้มบานไม่รู้จบ
 ณ ที่ซึ่งจักรวาลทั้งหมดมาบรรจบพบ
 หายใจเข้า...ดอกบัวบาน
 หายใจออก...จักรวาลขยาย
 ยิ้ม...ดอกบัวและจักรวาลรวมกันเป็นหนึ่ง
 หายใจเข้า...ไม่มีดอกบัว
 หายใจออก...ไม่มีจักรวาล
 ยิ้ม...มีเพียงความว่าง
 ผ่อนคลาย...ว่าง
 ตระหนักรู้...ว่าง
 หายใจเข้า...ว่าง
 หายใจออก...ว่าง .. ■

เสียงระฆัง_ ตอนนี้ให้เรานำความรู้สึกมาระลึกรู้ที่ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออก (ยังไม่ต้องลืมตา) จากนั้นนำความรู้สึกไปที่มือทั้งสองข้างค่อยขยับและกำมือและปล่อยคลายออกอย่างช้า ๆ ส่งความรู้สึกไปที่เท้าทั้งสองข้าง ค่อย ๆ ขยับเท้าทั้งสองข้าง จากนั้นเริ่มขยับตัวนอนตะแคงข้างใดข้างหนึ่งที่ถนัดและสบาย ค่อยพยุ่งให้สะโพกยกขึ้นอย่างช้า ๆ ให้ความรู้สึกว่าเรารู้สึกว่าไม่อยากลุกเลย อยากนอนต่อ หลังจากนั้นให้ลืมตาขึ้นช้า ๆ ค่อย ๆ ลุกขึ้นด้วย

ความสงบ ด้วยความสบายใจ จงรักษาความสงบ และพลังแห่งสติที่ได้บำเพ็ญนี้ไว้ ขณะที่ไป
ทำกิจกรรมอื่นต่อ รวมทั้งตลอดวันที่เหลือ

ตัวอย่างที่ 2

การผ่อนคลายในระดับลึก การให้ ร่างกายได้พักนั้นเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง เมื่อร่างกายได้พักและ
ผ่อนคลาย จิตใจของเราจะสงบลงด้วย การผ่อนคลายในระดับลึกเป็นหัวใจสำคัญของการเยียวยา
กายและจิต ขอให้ใช้เวลาหมั่น ฝึกบ่อยๆ อาจต้องใช้เวลาในการปฏิบัติ ๑๐-๒๐ นาที แต่ก็สามารถ
ปรับเปลี่ยน ให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ของตนเองได้ จะลดเวลาลงเหลือเพียงแค่ ๕-๑๐ นาที ใน
เวลาตื่นนอน ตอนเช้า ก่อนเข้านอนตอนค่ำ หรือระหว่างช่วงพักร้อนๆ ในตอนกลางวันที่มีธุระยุ่ง หรือ
จะยืดเวลา ให้ยาวขึ้นและลงลึกยิ่งขึ้นก็ได้ แต่ที่สำคัญที่สุดคือต้องทุ่มตัวไปกับการปฏิบัติ

นอนราบสบายๆ ลงกับพื้น หลับตาลง วางแขนทั้งสองอย่างสบายๆ ไขว้ข้อมือไว้ข้างลำตัว ให้ขา ผ่อนคลาย
ปลายเท้าแยกออกจากกันเล็กน้อย

ขณะหายใจเข้า-ออก ขอให้ระลึกถึงร่างกายทั้งหมดที่นอนราบลง รู้สึกถึงร่างกายทุกส่วนที่ สัมผัส
พื้น ไม่ว่าจะเป็นสันเท้า ขา สะโพก แผ่นหลัง แขน หลังมือ ตลอดจนถึงศีรษะด้านหลัง แต่ละครั้งที่
หายใจออก ให้รู้สึกว่าตัวเองจมดิ่งลึกลงไปในพื้นที่มากขึ้นเรื่อยๆ ปลดวางความเครียด ความกังวล
ทั้งหลายทิ้งไป ไม่ยึดเหนี่ยวสิ่งใดไว้

ขณะหายใจเข้า ให้รู้สึกถึงท้องที่พองขึ้น ขณะหายใจออกให้รู้สึกถึงท้องที่ยุบลง หายใจเช่นนี้
หลาย ๆ ครั้ง แล้วสังเกตแค่ท้องที่พอง-ยุบ

ตอนนี้ ขณะที่หายใจ ขอให้ระลึกถึงเท้าทั้งสอง ขณะหายใจออกให้ผ่อนคลายเท้าทั้งสอง หายใจเข้า
ส่งความรักไปที่เท้า หายใจออกก็ให้เท้า หายใจเข้า-ออกให้ระลึกว่าข้าง นามหัตถ์จรรยเพียงใด
ที่มีเท้าทั้งสอง ให้เราเดิน วิ่ง เล่นกีฬา เต้นรำ ขับรถ ทำอะไรหลาย ๆ อย่างได้ ตลอดวัน ส่งความรู้สึก
ซาบซึ้งไปยังเท้าทั้งสองที่หดยืนเพื่อเราเสมอ ทุกเมื่อที่เราต้องการ

หายใจเข้า ระลึกถึงขาขวาและขาซ้าย หายใจออก ให้เซลล์ทุกเซลล์ในขาได้ผ่อนคลาย หายใจออก ยืม
ให้กับขาทั้งสอง หายใจเข้า ส่งความรักไปให้มัน ชื่นชมถึงพลังความแข็งแรง เท้าที่มีอยู่ในขา ขณะ
หายใจเข้า-ออกให้ส่งความห่วงใย ความปรารถนาดีไปถึงขาทั้งสอง ให้มัน ได้พัก ค่อยๆ จมดิ่งสู่พื้น
ผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อขาที่เราอาจเกร็งไว้

หายใจเข้า ระลึกถึงมือทั้งสองที่วางอยู่บนพื้น หายใจออก ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในมือทั้งหมด
อย่างเต็มที่ คลายความตึงเครียดที่เกร็งไว้ออก ขณะหายใจเข้าให้ชื่นชมว่า ข้างนามหัตถ์จรรยเพียงใด ที่มี
มือทั้งสองข้างนี้อยู่ ขณะหายใจออก ให้ส่งรอยยิ้มแห่งความรักไปถึงมัน หายใจเข้า-ออก โดยระลึกว่า
มือทั้งสองนี้ทำให้เราสามารถกระทำสิ่งต่างๆ ได้ ไม่ว่าจะเป็นปรุงอาหาร เขียนหนังสือ ขับรถ กุมมือคน

อื่น อุ่มทาร์กน้อย ชำระร่างกาย วาดรูป เล่นดนตรี พิมพ์ดีด สร้างและซ่อมแซม สิ่งต่าง ๆ เลี้ยงสัตว์ ถูกล้วยชา เราทำอะไรได้มากมายก็เพราะมือทั้งสองข้างนี้ แค่นี้ก็เต็มด้ากับ ความเป็นจริงที่ว่าเรามีมือทั้งสองข้าง แล้วปล่อยให้เซลล์ทุกเซลล์ในมือได้พักจริงๆ

หายใจเข้า ให้ตระหนักถึงแขนทั้งสอง หายใจออก ให้แขนได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่ ขณะหายใจเข้า ให้ส่งความรักไปยังแขน ขณะหายใจออก ยึดให้กับมัน ใช้เวลาชื่นชมแขน และ พลังความแข็งแกร่งเท่าที่มีอยู่ในนั้น ส่งความซาบซึ้งไปถึงมันที่ทำให้ได้โอบกอดผู้คน แก้วชิงช้า ช่วยเหลือและรับใช้ผู้อื่นได้ทำงานหนัก ทำความสะอาดบ้าน ตัดหญ้า ทำอะไรหลายๆ อย่างได้ตลอดวัน หายใจเข้า-ออก โดยปล่อยให้แขนทั้งสองได้พักผ่อนอย่างเต็มที่บนพื้น แต่ละครั้งที่หายใจออก ให้รู้สึกถึงความเครียดกำลังออกจากแขน ขณะที่เราใช้สติโอบอ้อม แขน ให้รู้สึกเบิกบานและผ่อนคลายไปกับทุก ๆ ส่วนของมัน

หายใจเข้า ให้ระลึกถึงหัวใจ หายใจออก ให้ความตึงเครียดที่ไหล ไหลลงพื้นไป ขณะหายใจเข้า ส่งความรักไปที่หัวใจ ขณะหายใจออก ยึดอย่างซาบซึ้งในบุญคุณของมัน หายใจเข้า-ออก โดย ตระหนักว่า ได้ปล่อยให้ความตึงเครียดมากมายมาสั่งสมอยู่ที่หัวใจ แต่ละครั้งที่หายใจออก ให้ความตึงเครียดออกไปจากหัวใจ รู้สึกว่ามันได้ผ่อนคลายยิ่งขึ้นไป ส่งความปรารถนาดี ความห่วงใยไปถึงมัน ระลึกว่า เราไม่ต้องการให้มันเกิดความตึงเครียดมากเกินไป หากต้องการ จะมีชีวิตในแบบที่มันได้พักและผ่อนคลาย

หายใจเข้า ระลึกถึงที่หัวใจ หายใจออก ให้หัวใจได้พัก แต่ละครั้งที่หายใจเข้า ส่งความรักไปยังหัวใจ แต่ละครั้งที่หายใจออก ยึดแน่นกับหัวใจ ขณะหายใจเข้า-ออก ให้รำลึกว่า ช่วงมหัศจรรย์เพียงใดที่มีหัวใจซึ่งกำลังเต้นอยู่นอก หัวใจทำให้เรามีชีวิต มันอยู่ เคียงข้างเธอทุกนาที่ทุกวัน โดยไม่เคยหยุดพัก หัวใจของเราเต้น นับตั้งแต่ที่ยังเป็นตัวอ่อนอยู่ในท้องแม่ได้สี่สัปดาห์ ช่วงเป็น อวัยวะอันน่าอัศจรรย์ที่ทำให้เราทำทุกอย่างได้ตลอดวัน หายใจเข้าโดยระลึกว่า หัวใจก็รักเราเช่นกัน หายใจออก พร้อมกับ สัญญาจะดำเนินชีวิตในแบบที่หนุนเนื่องหัวใจให้ทำงานด้วยดี แต่ละครั้งที่หายใจออก ให้หัวใจรู้สึกผ่อนคลายยิ่งขึ้น ให้เซลล์ ทุกเซลล์ในหัวใจได้ยึด อย่างผ่อนคลายและเข้มข้น

หายใจเข้าโดยระลึกถึงท้องและลำไส้ หายใจออกให้ท้องและลำไส้ผ่อนคลาย ขณะหายใจเข้า ส่งความรักความซาบซึ้งไปถึงมัน หายใจเข้า-ออก โดยรำลึกว่าอวัยวะเหล่านี้มีความสำคัญต่อสุขภาพของเราเช่นไร ให้พวกมันได้มีโอกาสพักอย่างเต็มที่ แต่ละวัน พวกมันได้ย่อยและดูดซึม อาหารที่เรา กิน ให้พลังกำลังแก่เรา พวกมันต้องการให้เราใช้เวลารับรู้และขอบคุณมัน ขณะหายใจเข้า ให้ท้องและลำไส้รู้สึกผ่อนคลาย ปลดปล่อยความตึงเครียดทั้งหลายออกไป หายใจออก ต็มด้ากับความเป็นจริงที่ว่า เรามีท้องและ ลำไส้

หายใจเข้า โดยระลึกถึงตา หายใจออก ให้ตาและกล้ามเนื้อรอบ ๆ ตาได้ผ่อนคลาย หายใจเข้า ยึดให้ดวงตา หายใจออก ส่งความรักไปถึงดวงตา ให้มันได้พักและผ่อนคลายอยู่ในเบ้าตา ขณะหายใจเข้า-ออก ให้ระลึกถึงดวงตาทั้งสองนั้นมีค่าเพียงไร มันทำให้เธอสามารถจ้องมองเข้าไปในดวงตาของ

คนที่เรา รัก ได้เห็นดวงอาทิตย์อัสดงอันงดงาม ได้อ่านได้เขียน ให้เราไปไหน มาไหนอย่างสบาย ได้เห็นนกโบยบินบนท้องฟ้า ได้ดูหนัง เราทำอะไรได้มากมายก็เพราะดวงตาคู่นี้ ควรใช้เวลาซาบซึ้งกับของขวัญ แห่งการมองเห็น ให้มันได้พักอย่างเต็มที่ อาจเล็กคืบนิ้ว ๆ เพื่อช่วยคลายเครียดที่เกาะกุมอยู่รอบดวงตาก็ได้

จะผ่อนคลายส่วนอื่นๆ ของร่างกายต่อไป โดยใช้รูปแบบเดียวกันกับข้างต้นก็ได้

ตอนนี้ ถ้ามีส่วนใดส่วนหนึ่งในร่างกายป่วยหรือเจ็บปวด ให้ใช้เวลาระลึกถึงส่วนนั้น แล้วส่งความรักไป หายใจเข้า ให้ส่วนนี้ได้พัก หายใจออก ยึดให้กับมันด้วยความรักความปรารถนาดีอย่างยิ่งยวด ระลึกถึงว่ามีส่วนอื่นๆ ของร่างกายที่ยังแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ ให้ส่วน ที่แข็งแรงเหล่านั้น ส่งพลังกำลังมายังส่วนที่อ่อนแอหรือเจ็บป่วย ให้รู้สึกว่ามีพลังความรักความเกื้อหนุนจากส่วนอื่นๆ ของร่างกาย แผ่เข้ามาเข้ามาช่วยบรรเทาและเยียวยาบริเวณที่อ่อนแอนี้ หายใจเข้า โดยเชื่อมั่นในความสามารถที่จะเยียวยาของตนเอง หายใจออก พร้อมกับปล่อยความความวิตกกังวล หรือ ความกลัวที่อาจเกาะกุมอยู่ในตัวออกมา หายใจเข้า-ออก ยึดให้แก่ร่างกายส่วนที่ไม่สบาย ด้วยความรักความเชื่อมั่น

สุดท้าย ให้หายใจเข้า รู้ตัวทั่วพร้อมร่างกายทั้งหมดที่ผ่อนคลาย หายใจออก ต็มต่าไปกับความรู้สึกทั่วร่างกาย ซึ่งผ่อนคลายและ สงบอย่างยิ่ง ยึดให้กับร่างกายทั้งหมดขณะหายใจเข้า และส่งความรักความกรุณาไปถึงมันขณะหายใจออก ให้รู้สึกว่ายืดหยุ่นทุกเซลล์ ทั่วร่างกายกำลังยึดอยู่กับเราอย่างขึ้นบาน และรู้สึกซาบซึ้งไปกับเซลล์ในร่างกาย กลับมายังท้องที่พอง-ยุบอย่าง แผ่วเบาอีกครั้ง

รูปภาพการผ่อนคลายอย่างลึก



รูปภาพการผ่อนคลายอย่างลึก



เกร็ดเล็ก เกร็ดน้อย

นาฬิกาชีวิต (BIOLOGICAL CLOCK)

การแพทย์ตะวันออกถือว่า กลางวันและกลางคืนมีความสัมพันธ์กับสุขภาพของมนุษย์อย่างแยกไม่ออก โดยมองลึกลงไปอีกว่า ช่วงเวลา 24 ชั่วโมงในหนึ่งวันนั้น ภายในร่างกายของมนุษย์ยังมีการไหลเวียนของพลังชีวิตที่ผ่านอวัยวะภายในของร่างกายซึ่งประกอบด้วย อวัยวะต้นและอวัยวะกลาง

อวัยวะต้น หมายถึง หัวใจ เชื้อหุ้มหัวใจ ปอด ม้าม ตับ ไต

อวัยวะกลาง หมายถึง กระเพาะอาหาร ถุงน้ำดี ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็กกระเพาะปัสสาวะ ระบบความร้อนของร่างกาย (ซานเจียว) การไหลเวียนของพลังชีวิต (ลมปราณ) ที่ผ่านแต่ละอวัยวะนั้นจะใช้เวลาสองชั่วโมง ทั้งหมดมี 12 อวัยวะ รวม 24 ชั่วโมง คือ หนึ่งวัน เรียกว่า “นาฬิกาชีวิต” ดังนี้

01.00-03.00 น. เป็นช่วงเวลาของตับ ควรนอนหลับพักผ่อนถ้าใครนอนหลับได้ดีเป็นประจำในช่วงเวลานี้ ตับจะหลั่งสารมีราโทนิน (meratonin) เพื่อฆ่าเชื้อโรค ทำให้หน้าอ่อนกว่าวัย นอนจากร่างกายจะหลั่งมีราทินเป็นประจำแล้ว ยังหลั่งสารเอนโดรฟิน (endorphin) ออกมาด้วยจึงไม่ควรกินอาหารเพราะจะทำให้ตับทำงานหนักและเสื่อมเร็ว หน้าทีหลักของตับ คือ ขจัดสารพิษในร่างกาย ส่วนหน้าที่รอง คือ

1. ช่วยไตในการดูแลผม ขน เล็บ ถ้าตับมีปัญหา ผม ขน เล็บจะไม่สวย
2. ช่วยกระเพาะย่อยอาหาร ถ้ากินบ่อย ๆ จะทำให้ตับทำงานหนักตับจะหลั่งน้ำย่อยออกมามากจึงไม่ได้ทำหน้าที่หลัก เป็นเหตุให้สารพิษตกค้างในตับ

03.00-05.00 น. เป็นช่วงเวลาของปอด จึงควรตื่นนอนลุกขึ้นเพื่อสูดอากาศที่บริสุทธิ์ และรับแสงแดดในยามเช้า ผู้ที่ตื่นนอนช่วงนี้เป็นประจำปอดจะดี ผิดดีขึ้น และเป็นคนที่มีอำนาจในตัว

05.00-07.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้ใหญ่ ควรขับถ่ายอุจจาระทำให้เป็นนิสัยทุกเช้า ถ้าไม่ถ่ายให้ใช้วิธีกดจุดที่ตำแหน่งสองข้างของงูมกถ้ายังไม่ถ่ายให้ต้มน้ำอุ่น ๒ แก้ว ถ้ายังไม่ถ่ายให้ต้มน้ำผึ้งผสมมะนาว โดยใช้น้ำ 1 แก้ว + น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ + น้ำมะนาว 4-5 ลูก ทำดื่มจนกว่าจะถ่ายหรือบริหารโดยยืนตรง หายใจเข้าแล้วก้มลงพร้อมทั้งหายใจออก เอามือเท้าเข้าแขม่วท้องจนเหมือนว่าหน้าท้องไปติดสันหลัง

07.00-09.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะอาหาร กระเพาะอาหารจะทำงาน ถ้ากินอาหารเข้าในช่วงเวลานี้ทุกวัน กระเพาะอาหารจะแข็งแรง ถ้าปล่อยให้กระเพาะอาหารอ่อนแอ จะส่งผลให้เป็นคนตัดสินใจช้าช้ากังวล ขาไม่ค่อยมีแรง ปวดเข่า หน้าแก่เร็วกว่าวัย

09.00-11.00 น. เป็นช่วงเวลาของม้าม ม้ามจะอยู่ชายโครงด้านซ้าย มีหน้าที่ควบคุมเม็ดเลือดสร้างน้ำเหลือง ควบคุมไขมัน คนที่ปวดศีรษะบ่อย ๆ มักมาจากความผิดปกติของม้าม อาการเจ็บชายโครงสาเหตุมาจากม้ามกับตับ

- ม้ามโต ม้ามจะไปเบียดปอด ทำให้เหนื่อยง่าย ผอมเหลือง ตาเหลือง สร้างเม็ดเลือดขาวได้น้อย

- ม้ามชื้น อาหารและน้ำที่กินเข้าไปจะแปรสภาพเป็นไขมัน จึงทำให้อ้วนง่าย ผู้ที่มันนอนหลับในช่วงเวลา 09.00-11.00 น. ม้ามจะอ่อนแอ นอกจากนี้ม้ามยังโยงถึงริมฝีปาก ผู้ที่พูดบ่อย ๆ หรือพูดเก่ง ๆ ม้ามจะชื้น จึงควรพูดน้อยกินน้อย ม้ามจึงแข็งแรง

11.00-13.00 น. เป็นช่วงเวลาของหัวใจ หัวใจทำงานหนักในช่วงเวลานี้ จึงควรหลีกเลี่ยงความเครียด เหตุที่ทำให้ต้องใช้ความคิดหนัก และหาทางระงับอารมณ์ตื่นเต้นหรืออาการตกใจให้ได้

13.00-15.00 น. เป็นช่วงเวลาของลำไส้เล็ก จึงควรงดการกินอาหารทุกประเภทเพื่อเปิดโอกาสให้ลำไส้ทำงาน ลำไส้เล็กมีหน้าที่ดูดซึมสารอาหารที่เป็นน้ำทุกชนิด เช่น วิตามินซี บี โปรตีนเพื่อสร้างกรดอะมิโนสร้างเซลล์สมอง ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ สร้างไข่สำหรับผู้หญิง ถ้ากรดอะมิโนน้อย ไข่จะมาไม่ครบทุกเดือน ผู้หญิงมีลำไส้ยาวกว่าผู้ชาย 11 ฟุต เพื่อให้การดูดซึมได้นานกว่า เนื่องจากต้องใช้กรดอะมิโนมากกว่าผู้ชายเมื่อมีลำไส้ยาวกว่าจึงมีกระดูกซี่โครงมากกว่าผู้ชายข้างละ ซี่

15.00-17.00 น. เป็นช่วงเวลาของกระเพาะปัสสาวะ แนวพลังของกระเพาะปัสสาวะเริ่มจาก หัวตา -> ผ่านหน้าผาก -> ศีรษะ -> ท้ายทอย -> แผ่นหลังทั้งแผ่น -> สะโพก -> ด้านหลังขา -> หัวเข่า -> น่อง -> ส้นเท้า -> นิ้วก้อย กระเพาะปัสสาวะจะเกี่ยวข้องกับระบบความจำ ไทรอยด์และระบบเพศทั้งหมดช่วงเวลานี้ควรทำให้เหงื่อออก อาจจะทำกายบริหารหรือออกกำลังกาย กระเพาะปัสสาวะจะได้แข็งแรงข้อควรระวัง ถ้าเหงื่อมีโซเดียมปนออกมามากไตจะวาย แต่ถ้ามีโปตัสเซียมปนออกมามาก หัวใจจะวาย แก้ไขเรื่องหัวใจวายด้วยการให้ดื่มน้ำน้ำส้มหรือน้ำมะนาวเพื่อเติมโปตัสเซียม (ผู้ที่มีโปตัสเซียมน้อยต้องระวังเรื่องการฉีดยา เพราะยาจะทำให้โปตัสเซียมลดลงอย่างรวดเร็ว หัวใจอาจวายได้ง่าย) การอั้นปัสสาวะบ่อย ปัสสาวะจะถูกดูดซึมเข้าสู่กระแสเลือด ทำให้เหงื่อที่ออกมามีกลิ่นเหม็นเหมือนปัสสาวะ

17.00-19.00 น. เป็นช่วงเวลาของไต จึงควรทำใจให้ลดขึ้น ไม่เร่งเร่งหาหวานนอนในช่วงเวลานี้ ผู้ที่มีอาการง่วงนอนช่วงเวลานี้ แสดงว่ามีปัญหาเรื่องไตเสื่อม ถ้านอนหลับแล้วเพื่อแสดงว่าอาการหนักมาก

- ไตซ้าย จะคุมสมองด้านขวา ซึ่งควบคุมด้านความคิดสร้างสรรค์อารมณ์สุนทรีย์ รักสวยรักงาม ชอบแต่งตัว ถ้าไตซ้ายมีปัญหา อารมณ์รักสวยรักงามจะหมดไป กลายเป็นคนปล่อยเนื้อปล่อยตัว และเป็นคนขี้ร้อน

- ไตขวา จะคุมสมองด้านซ้าย ซึ่งควบคุมด้านความจำ ถ้าไตขวามีปัญหา ความจำจะเลื่อมและเป็นคนขี้หนาว (ผู้ที่ไตแข็งแรงจะเป็นคนมีอายุยืน เป็นคนกล้า) ถ้าลำไส้เล็กมีไขมันเกาะมาก อาหารที่อยู่ในรูปของสารละลายจะผ่านลำไส้เล็กไม่ได้ จึงตกเป็นภาระของไต เป็นผลให้ไตทำงานหนัก จึงกลายเป็น โรคไต ผู้ที่เป็นโรคไต สมองจะเลื่อม ปวดหลัง เป็นหวัดง่าย มีเลือดในคอ

การดูแล คือ ตอนเข้าอาบน้ำเย็น ตอนเย็นให้อาบน้ำอุ่น กรณีที่อาบน้ำไม่ได้ ให้ใช้วิธีแช่เท้า แต่น้ำควรใส่สมุนไพรที่ถูกกับโรคของผู้ป่วย เช่น ขิง ข่า กระชาย อย่างใดอย่างหนึ่ง

19.00-21.00 น. เป็นช่วงเวลาของเยื่อหุ้มหัวใจ ช่วงเวลานี้ควรจะสวดมนต์ ทำสมาธิ ปัญหาเกี่ยวกับเยื่อหุ้มหัวใจ คือ หัวใจโต หัวใจรั่ว เส้นโลหิตหัวใจตีบ ดังนั้นผู้ป่วยต้องระวังเรื่อง ตื่นเต้น ดีใจ การหัวเราะ กรณีเส้นเลือดอุดตัน ต้องดูแลเยื่อหุ้มหัวใจให้แข็งแรง ควรใส่เสื้อผ้าชุดสีดำ เทา เอาเท้าแช่ในน้ำอุ่น

21.00-23.00 น. เป็นช่วงเวลาที่ควรทำให้ร่างกายอบอุ่น จึงห้ามอาบน้ำเย็นในช่วงเวลานี้ เพราะจะทำให้เจ็บป่วยได้ง่าย อย่าไปตากลม เพราะเป็นช่วงที่ลมเป็นพิษ

23.00-24.00 น. เป็นช่วงเวลาของถุงน้ำดี (ถุงน้ำดีเป็นถุงสำรองเก็บน้ำย่อยที่ออกมาจากตับ) อวัยวะใดในร่างกายเมื่อขาดน้ำ จะมาดึงน้ำจากถุงน้ำดี ทำให้ถุงน้ำดีขึ้น เป็นผลให้อารมณ์ฉุนเฉียว สายตาเลื่อม เหงือกบวม ปวดฟัน นอนไม่หลับ ตื่นกลางดึก หรือตอนเช้าจะจาม (ถุงน้ำดีจะโยงถึงปอด) จะปวดศีรษะข้างเดียวหรือสองข้างโดยไม่ทราบสาเหตุ (ผู้ที่ตัดถุงน้ำดีออกเมื่อตรวจดูจะพบว่าถุงน้ำดีจะขึ้น มักมีอาการปวดขา ปวดสะโพก)

ทางแก้ คือ อย่าใส่ชุดนอนที่เป็นผ้าใยสังเคราะห์ ไนลอน ชุดนอนที่ทำจากใบสังเคราะห์จะไปดูดน้ำในร่างกาย ควรสวมชุดผ้าฝ้ายไม่ควรนอนบนที่นอนสูงๆ เพราะจะทำให้เสียน้ำในร่างกาย ดังนั้นควรดื่มน้ำก่อนเข้านอน หรือก่อนเวลา 23.00 น.

ทุยโส่ว

เป็นกิจกรรมที่ช่วยสะท้อนเรื่องของการอยู่ร่วมกันในครอบครัวและสังคม ซึ่งต้องมีการผ่อนหนักผ่อนเบา มีจังหวะของการอยู่ร่วมกัน ผ่านกระบวนการทำของมวยจีนที่เรียกว่า ทุยโส่ว

วิธีการ

1. ทำเริ่มต้น ให้คนสองคนยืนเผชิญหน้ากัน โคงให้กัน มีความนิ่งสนิทของอากาศโดยรอบ ก้าวเท้าขวามาข้างหน้าจนเคียงคู่ขนานกัน ยกมือขวาในลักษณะประณมมือเพียงข้างเดียวดันออกไปจนสัมผัสแตะ เบา ๆ ที่ข้อมือของฝ่ายตรงกันข้าม ย่อเข้า หลังตรง มือซ้ายไหลหลัง เท้าซ้ายเหยียดไปข้างหลังเล็กน้อย น้ำหนักสมดุล
2. วิทยากรกระบวนการให้คนที่ 1 ใช้แรงดันออกนอกตัวให้เต็มที่ แล้ว และถามปฏิกิริยาจากคนที่ถูกดัน ว่ามีการต่อต้านทันที หรือ หนีออกไป
3. ให้คนที่ 1 ดันให้เต็มที่ และคนที่ 2 ต้านแรงไว้ ถามความรู้สึกและปฏิกิริยาที่ได้
4. วิทยากรกระบวนการเปรียบเทียบการใช้แรงในกิจกรรมนี้ เหมือนกับการที่พ่อแม่ ใช้แรงกับลูกหรือคนในครอบครัว ที่มีปฏิกิริยาที่แตกต่างกันไป บางคนหนี บางคนสู้ ในขณะที่คนที่เลือกจะสู้ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นก็จะบาดเจ็บด้วยกันทั้งสองฝ่าย
5. วิทยากรกระบวนการเสนอแนวทางในการ ใช้พลัง รับรู้พลัง หล่อเลี้ยงพลัง โอบกอดพลัง และ หยิบยืมพลัง โดย ในขณะที่คนที่ 1 ใช้ฝ่ามือผลักไปหาทรวงอกคนที่ 2 ให้คนที่ 2 รับรู้ยู่ตลอดเวลาว่ามีฝ่ามือมาแตะที่ข้อมือ แต่ถ่ายถอนแรงต้าน รับรู้พลังที่ผลักเข้าหาตัว จนถึงทรวงอกตนเอง เป็นการรับรู้พลัง หล่อเลี้ยงพลัง จากนั้นให้คนที่ ๒ หมุนหมุนพลังผลัก หยิบยืมพลังผลัก ฝ่ามือคนที่ 1 เคลื่อนเฉียงออกจากทรวงอก วนออกไป คนที่ 1 ก็เริ่มรับรู้พลัง และวนเป็นวงกลมเข้าหาทรวงอกของคนี 1 กลับไปสู่จุดเริ่มต้นใหม่ วิทยากรกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำซ้ำ ๆ และสอบถามความรู้สึกที่เกิดขึ้น
6. วิทยากรกระบวนการเปรียบเทียบการใช้พลังเช่น หากเราเป็นคนที่ใช้พลังอย่างเต็มที่ในคนที่ 1 คนที่อยู่ข้างเคียงเราก็มีปฏิกิริยาที่แตกต่าง ๆ ไป ทั้งต่อสู้ และหนี ซึ่งอาจจะนำมาซึ่งความรู้สึกบอดเจ็บทางกาย และการบาดเจ็บทางอารมณ์ ซึ่งการอยู่ร่วมกันที่จะเรียนรู้ และรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองว่ากำลังใช้พลังอย่างเต็มที่อยู่ หรือการเรียนรู้ที่จะถอยทอดพลังเมื่ออีกฝ่ายใช้พลังอยู่ ก็จะเป็นศิลปะของการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

กิจกรรมที่ 1 ทฤษฎีไข่แดงกับการเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เปิดใจ กล้าที่จะเรียนรู้ เพื่อการเปลี่ยนแปลงและยอมรับสิ่งใหม่ๆ

วิธีการหลัก

การบรรยาย ประกอบสื่อภาพวาด สื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพเชิงบวก ระหว่างวิทยากร กระบวนการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม

อุปกรณ์

กระดาษฟลิบชาร์ท สีชอล์ค หรือ ปากกาเคมี

เวลาที่ใช้ 30 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการ วาดภาพวงกลม 2 วง ลงบน ฟลิปชาร์ท วงใหญ่ และวงเล็กซ้อนกัน โดยวงเล็กใช้แทนพื้นที่ไข่แดง และวงใหญ่ ใช้แทนพื้นที่ไข่ขาว
2. ระบายสีแดง หรือสีส้ม ลงในวงกลมวงเล็กเพื่อให้เห็นความเป็นพื้นที่ไข่แดงได้ชัดเจนขึ้น และเขียนคำว่า พื้นที่คุ้นชิน
3. เขียนพื้นที่นอกไข่แดงว่า พื้นที่ท้าทาย
4. วิทยากรหลัก อธิบายความหมายของการดำรงชีวิตของคนโดยทั่วไปส่วนใหญ่ที่เลือกอยู่ในพื้นที่ปลอดภัย คือพื้นที่แห่งความคุ้นเคย หรือคุ้นชิน เรียกได้ว่า comfort zone หรือพื้นที่ของความรู้สึกปลอดภัยสบายๆ ในไข่แดง เนื่องจากเรามีความกลัว ซึ่งเป็นความกลัวที่เราสร้างขึ้นเอง วิทยากรกระบวนการสอบถามว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลัวอะไรบ้าง เพื่อสร้างการมีส่วนร่วมของกลุ่ม จากนั้นสรุปประเด็นความกลัวที่เกิดขึ้นของกลุ่ม และอธิบายว่าความกลัวที่เกิดขึ้นนี้ เป็นภาพที่เราสร้างขึ้นเอง จากการคาดเดาหรือจากประสบการณ์ในอดีต
5. อธิบายผลของความกลัวที่เป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ ที่สำคัญคือการทำที่เราเลือกที่จะอยู่ในพื้นที่ปลอดภัย และเราก็มักจะใช้ประสบการณ์และความรู้สึกของเราสร้างความกลัวให้กับคนใกล้ชิด โดยเฉพาะลูกโดยไม่รู้ตัว เช่น กลัวเสียหน้า กลัวเพื่อนล้อ กลัวไม่เก่ง กลัวโง่งทำให้เราไม่สามารถเดินออกจากพื้นที่ไข่แดง ไปยังพื้นที่ไข่ขาวที่เราารู้สึกว่าเป็นพื้นที่ไม่ปลอดภัยนั่นเอง การออกไปยังพื้นที่นอกความคุ้นชิน หรือพื้นที่ไข่ขาว พ่อแม่อาจรู้สึกได้ถึงความแปลกใหม่ ความไม่ธรรมดาของประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามา แต่มันจะเป็นประสบการณ์ที่ชัดเจนมากเมื่อหากได้ลองทำอะไรใหม่ๆ ลึกอย่างที่เรไม่เคยทำ หรือไม่

คุ้นชิน ไม่มั่นใจมากนัก อาจรู้สึกประหม่า แต่การออกจากความคุ้นชินก็จะทำให้เราได้เรียนรู้อะไรใหม่ๆ เสมอ โดยเฉพาะเกี่ยวกับตัวเราเอง

6. วิทยากรกระบวนการ เชิญชวนให้พ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ก้าวออกจากพื้นที่คุ้นชิน เพื่อเรียนรู้และสร้างประสบการณ์ใหม่ ภายใต้บรรยากาศของความเป็นกัลยาณมิตร และการให้กำลังใจของผู้เข้าร่วมประชุมด้วยกันเอง

เทคนิคสำคัญ

การยกตัวอย่างประกอบการอธิบายสามารถเลือกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของครอบครัวมาเป็นกรณีตัวอย่างในการออกจากพื้นที่ไข่แดงครั้งแรกของพ่อแม่ เช่น การพูดในที่สาธารณะ การจับไมโครโฟน เป็นต้น

แลกเปลี่ยนกับกลุ่ม ในการบอกเล่าอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการออกจากพื้นที่ไข่แดง เช่น รู้สึกร้อนที่ใบหน้า พูดเสียงสั่น หูไม่ได้ยินเสียงอะไร ตื่นเต้น แต่เมื่อเวลาผ่านไป เรากล้าที่จะทำและมีทักษะมากขึ้น ซึ่งการเชื่อมโยงกับกิจกรรมในครั้งนี้ให้ความสำคัญกับรูปแบบการสื่อสารสองทาง ระหว่างวิทยากรกระบวนการและผู้เข้าร่วมกิจกรรม สร้างความรู้สึกไว้วางใจ บรรยากาศของความเป็นมิตร และหล่อเลี้ยงให้ทุกคนได้ก้าวออกจากพื้นที่ไข่แดง เพื่อเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่

การนำพาให้ออกไปยังพื้นที่ไข่ขาว วิทยากรกระบวนการควรให้ความสำคัญกับอารมณ์ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง ไม่ให้กลายเป็นพื้นที่อันตรายหรือรู้สึกว่าเป็นการคุกคาม เพราะไม่เช่นนั้นอาจจะเป็นการทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมถอยเข้าไปสู่พื้นที่ไข่แดง และไม่กล้าออกมาอีก เช่น พ่อแม่บางคนอยากให้ลูกว่ายน้ำเป็น เลยจับลูกโยนน้ำ ลูกก็เกิดความกลัวสุดชีวิตถึงขั้นไม่อยากลงน้ำอีกเลย มันจะทำให้เกิดความรู้สึกขยาด หรือแหยง หากโจทย์ของการเรียนรู้เน้นรุนแรงและคุกคามต่อการอยู่รอดของชีวิตหรืออัตตา ตรงนี้วิทยากรกระบวนการพึงระวัง อย่าได้บังคับขู่เชือดให้ใครต่อใครทำอะไรที่เกินขีดความสามารถในการเผชิญหน้ากับความหมิ่นเหม่ หรือความไม่รู้ ซึ่งเป็นศิลปะที่ต้องฝึกบ่อยๆ ในการอ่านกลุ่ม

สรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม

การเป็นพ่อแม่ มักคาดหวังให้ลูกทำเรื่องราวต่างๆ เท่าเทียมกับเด็กคนอื่นๆ ซึ่งเด็กแต่ละคนต่างก็มีพื้นที่แปลกใหม่ ไม่ปลอดภัย หรือพื้นที่อันตรายสำหรับเขาที่อยากจะก้าวข้ามออกจากพื้นที่ไข่แดงเช่นกัน

ขอเชิญชวนให้พ่อแม่ เปิดใจ และร่วมเรียนรู้ในกิจกรรมต่างๆ ที่จะดำเนินต่อไปใน 3 วันนี้ เริ่มต้นที่ตัวเอง เริ่มออกจากพื้นที่ปลอดภัยของตนเอง ออกจากพื้นที่ไข่แดง ไปยังพื้นที่ใหม่ ซึ่งอาจจะรู้สึกกลัว ประหม่า หรือ ไม่แน่ใจ ซึ่งความรู้สึกนี้เป็นความรู้สึกเดียวกันกับลูกของเรา เมื่อยามที่เราอยากให้เค้าเริ่มต้นทำอะไรที่แตกต่างไปจากเดิม เก็บความรู้สึกเมื่อออกจากพื้นที่ปลอดภัยในครั้งแรกนี้ไว้สื่อสารกับลูกเมื่อเวลาที่เรายกให้กำลังใจลูก และเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึก และสนุกกับสิ่งใหม่ๆ ที่ได้เรียนรู้ พ่อแม่อยากให้ลูกเป็นคนกล้า มีการแสดงออกอย่างเหมาะสม ซึ่งเราอยากให้ลูก

เป็นอย่างไร พ่อแม่ต้องเป็นตัวอย่างให้ลูกก่อน และขอเชิญชวนให้พ่อแม่ได้ออกจากพื้นที่ไข่แดงของตัวเองมาร่วมเรียนรู้ในกิจกรรมอื่นๆ ต่อไป

รูปภาพพื้นที่ไข่แดง-ไข่ขาว



กิจกรรมที่ 2 สายชีวิต “รักประทับใจวัยเยาว์”

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างความไว้วางใจและความใกล้ชิดในระหว่างกลุ่มระหว่างร่วมกิจกรรม
ฝึกทักษะการฟังอย่างมีสติ และเป็นการทบทวนทำความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง

วิธีการหลัก

การบรรยาย ประกอบสื่อภาพวาด
ให้โจทย์รายบุคคล และ กติกาของกิจกรรม

อุปกรณ์

กระดาษฟลิปชาร์ต กระดาษ เอ4 สีชอล์ก หรือ ปากกาเคมี

เวลาที่ใช้ ประมาณ 40 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการเตรียมอุปกรณ์ ได้แก่ กระดาษ เอ4 ปากกา หรือสีชอล์กสำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. วิทยากรอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและบอกโจทย์
3. เริ่มกิจกรรมโดยวิทยากรกระบวนการนำพาให้ทุกคนหลับตา ทำสมาธิ ผ่อนคลาย และเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นึกย้อนประสบการณ์ของตนเองไปเมื่ออายุ 30 ปี ในเวลานั้นเรายู่ที่ไหน ความสุขในชีวิตของเราในช่วงเวลานั้น คืออะไร นึกย้อนกลับไปเมื่ออายุ 20 ปี ชีวิตในช่วงนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง มีเรื่องราวของความสุข ความเศร้า ความดีใจ ความเสียใจอะไรที่เรายังคงจดจำไว้ไม่รู้ลืม เราก้าวข้ามและผ่านมันมาได้อย่างไร นึกย้อนกลับไปเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น อายุ 15 ปี ในช่วงเวลานั้นเรามีฝันอะไร ความรักครั้งแรกในช่วงนั้นเรารู้สึกอย่างไร เรามีเรื่องราว หรือความสุข ความทุกข์ในเรื่องอะไรบ้างในช่วงนั้น ความรักของเราในช่วงวัยเยาว์ เราเริ่มรู้จักกับความรักแบบชายหญิงเมื่อไร ความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับเรา กับความรักของเราในช่วงนั้นถ้าอยากหากถ่ายทอดออกมาเป็นภาพ เราจะสื่อด้วยภาพอะไร
4. วิทยากรกระบวนการ เชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ถ่ายทอดเรื่องราวความ รักครั้งแรก ในช่วงอายุ 15 ปี โดยสื่อเป็นภาพดอกไม้ หรือเรื่องราวที่รู้สึกประทับใจ สัญลักษณ์ ลงบนกระดาษที่ได้แจกไว้ให้ และให้ผู้ร่วมอบรมวาดรูปเหตุการณ์นั้นๆ ลงในกระดาษที่เตรียม

ไว้แจกและสี่เทียนสำหรับวาดรูป ให้เวลาประมาณ 10 ถึง 15 นาที โดยบอกว่าเป็นการ ทบทวนประสบการณ์ความรักในชีวิตตนเอง สู่อารมณ์และความรู้สึกของความรักครั้งแรก ที่ต้องการความเป็นส่วนตัว ซึ่ง เป็นเรื่องสำคัญมากและขอให้ทุกคนทำงานกับตัวเองเงียบๆ อย่างตั้งใจ

5. เมื่อวาดเสร็จแล้ว ขอให้แต่ละคน จับคู่กับคนที่เรารู้สึกไว้วางใจมากที่สุด ถ้ามีเวลาเพียงพอ อีกอย่างน้อย 45 นาที สามารถต่อด้วยกิจกรรม สุนทรีสนทนา “รักประทับใจวัยเยาว์” ได้ทันที
6. หากเวลาในการจัดกิจกรรมไม่พอ วิทยากรกระบวนการอธิบายสรุปกิจกรรมนี้ว่า ทุกคนมี เรื่องราวของความรักเข้ามามากมายในชีวิตที่ผ่านมา ซึ่งอยากให้เก็บความรู้สึกประทับใจนี้ ไว้ ให้ไปพัก 15 นาที และกลับมายังห้องประชุมอีกครั้งเพื่อร่วมกันเรียนรู้เรื่องราวดีๆ จาก ประสบการณ์ความรักที่ผ่านมาของพวกเราทุกคน

เทคนิคสำคัญ

วิทยากรกระบวนการอาจแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในช่วงวัยเด็กของตนเองที่ผ่านมา เช่นการมี ความรักครั้งแรก ความรู้สึกประทับใจกับประสบการณ์หนีโรงเรียน ความฝันในวัยเด็ก หรือเรื่องราวที่ มี ความเป็นไปได้ในช่วงวัยรุ่นเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้าใจประเด็นที่ต้องการนำมาสื่อสารมากยิ่งขึ้น

ก่อนเริ่มกิจกรรม กำหนดกติกาของกิจกรรมให้ชัดเจน และให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสมาธิ

วิทยากรกระบวนการนำพาผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้เทคนิคการผ่อนคลาย และการกำหนดลมหายใจ พร้อมๆ กับการใช้เพลงบรรเลงสมาธิเบาๆ ประมาณ 3-5 นาที จากนั้นจึงนำพาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใน ลำดับต่อไป

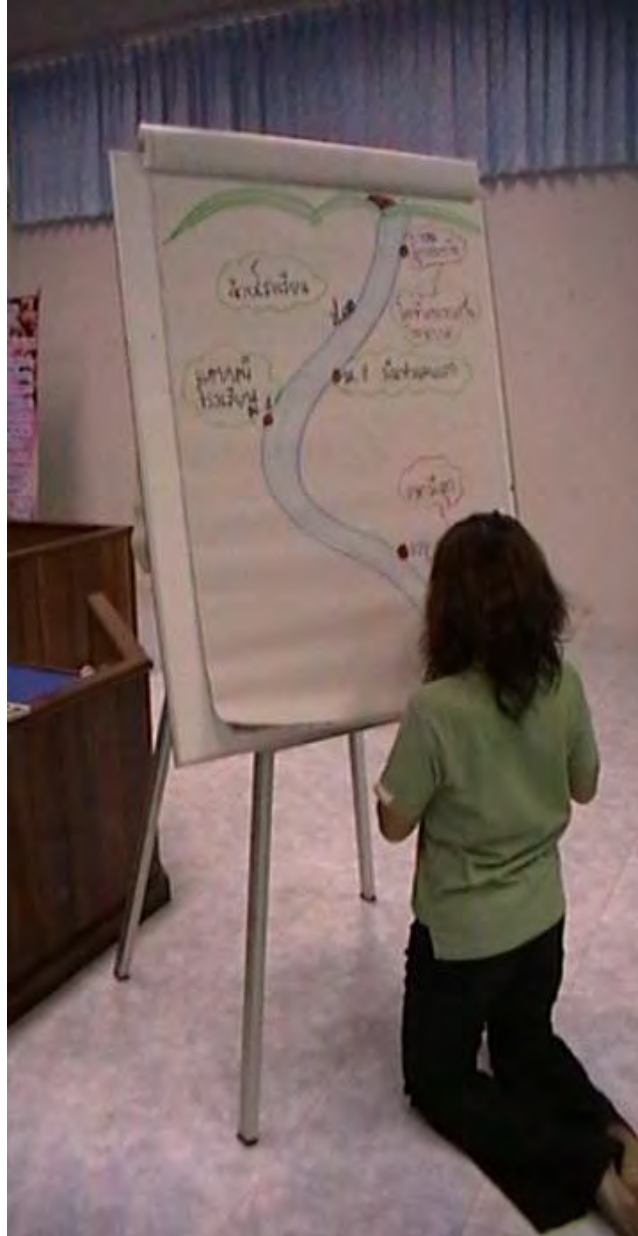
กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ต้องการความสงบ และมีสมาธิระหว่างการทำกิจกรรม ซึ่งวิทยากร กระบวนการอาจจะนำเรื่อง ทฤษฎีไข่แดง มาชี้ชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ก้าวออกจากพื้นที่ปลอดภัย ลองปฏิบัติตามวิทยากรกระบวนการไปที่ละขั้น ในการนำพา เพื่อสร้างการเรียนรู้จากประสบการณ์ ระหว่างที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม วาดรูป ให้เน้นที่ความสงบ ไม่รีบร้อนกัน อาจเปิดเพลงบรรเลง สมาธิเบาๆ ระหว่างนี้วิทยากรกระบวนการและผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการ ควรสังเกต อารมณ์ และ ปฏิติยาของกลุ่มไปด้วย เพื่อประเมินความเข้าใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและดูแลผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ทั้ง ถึง

การสื่อสารด้วยภาพ เป็นเทคนิคที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลงมือกระทำจริงอย่างมีส่วนร่วม ในการเรียนรู้ ซึ่งวิทยากรกระบวนการควรอธิบายว่า ภาพที่ใช้ไม่เน้นเรื่องความสวยงาม แต่ต้องการให้ เป็นตัวแทนของเรื่องราวที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

สรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม

การทบทวนประสบการณ์ในช่วงวัยเด็กของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อนำมาแลกเปลี่ยนและสะท้อนคิดถึงความคาดหวังของตนเองต่อลูกที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

รูปภาพวิทยากรวาดภาพตัวอย่างสายธารชีวิต



รูปภาพพ่อแม่หรือผู้ปกครองวาดประสบการณ์ความรักวัยเยาว์



รูปภาพการจับคู่เล่าเรื่องราวประทับใจรักวัยเยาว์



กิจกรรมที่ 3 สนทริยสนทนา “ รักประทับใจวัยเยาว์”

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสร้างความไว้วางใจและความใกล้ชิดในระหว่างกลุ่มระหว่างร่วมกิจกรรม
ฝึกทักษะการฟังอย่างมีสติ และเป็นการทบทวนทำความเข้าใจชีวิตอย่างลึกซึ้ง

วิธีการหลัก

จับคู่ แบ่งกลุ่ม สรุปลการเรียนรู้

อุปกรณ์

ภาพวาดสายธารชีวิตของแต่ละคน ก้อนหิน เท่ากับจำนวนกลุ่ม
กระดาษฟลิปชาร์ต สีชอร์ด หรือ ปากกาเคมี

เวลาที่ใช้ ประมาณ 50 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่ โดยแนวทางการจับกลุ่มขึ้นอยู่กับเป้าหมายและความสัมพันธ์ของคนในกลุ่ม เช่น เลือกจับคู่กับคนที่เรารู้สึกไว้วางใจมากที่สุด หรือให้จับกลุ่มระหว่างคนที่ยังไม่รู้จักกัน (ในการจับคู่นี้ วิทยากรกระบวนการอาจจะใช้การวิเคราะห์กลุ่ม และระดับความสัมพันธ์ในกลุ่มเป็นแนวทางในการจับคู่ ตามความเหมาะสม)
2. อธิบายกติกาของการทำกิจกรรมโดยให้กำหนดว่าใครเป็นหมายเลข 1 และ หมายเลข 2 โดยคนที่เป็นผู้ฟัง ขอให้ฟังอย่างไม่ตัดสิน สบตา ไม่ถามสอດแทรก แสดงท่าทางของการรับรู้เรื่องราวที่เพื่อนกำลังเล่าให้ฟัง ในขณะที่คนเล่าเรื่อง ให้เวลาคนละ 10 นาที ให้เล่าเรื่องจากภาพของตนเองไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะหมดเวลา โดยวิทยากรกระบวนการจะให้สัญญาณเมื่อเวลาใกล้หมด
3. ก่อนที่จะสลับบทบาทผู้เล่าและผู้ฟัง วิทยากรกระบวนการขอให้ทุกคนอยู่กับความเงียบสักสองสามรอบลมหายใจ เพื่ออยู่กับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการพูดและฟังที่เพิ่งจบลง และอยู่กับลมหายใจเพื่อสร้างความว่างข้างใน อยู่กับปัจจุบันเพื่อให้พร้อมสำหรับการเล่าและฟังเรื่องของคนที่อยู่ตรงหน้า หากใครใดเสร็จก่อนเวลาที่กำหนด ให้อยู่ในความเงียบรอเพื่อนกลุ่มอื่น ๆ ที่ยังไม่เสร็จ
4. วิทยากรกระบวนการให้โจทย์ข้อที่ 2 คือ
 - a) ให้หมายเลข 1 เล่าเรื่องราวที่ได้ยินมาของหมายเลข 2 ให้กับหมายเลข 2 ฟังว่าเรื่องราวที่ตนเองได้ฟังมานั้นเป็นเรื่องอะไรบ้าง และรู้สึกประทับใจกับเรื่องของหมายเลข ๒ อย่างไรบ้าง

- b) เมื่อหมายเลข 1 เล่าจบ ให้หมายเลข 2 เล่าเรื่องราวของหมายเลข 1 ให้
 หมายเลข 1 ฟังและบอกว่ารู้สึกประทับใจกับเรื่องใดของหมายเลข 1 บ้างเช่นกัน
5. วิทยากรกระบวนการให้แต่ละคนเก็บเรื่องราวของความรู้สึกประทับใจในเรื่องของเพื่อนที่ได้รับฟังมา และจับคู่กับกลุ่มข้างๆ รวมเป็น 4 คน โดยกติกาในขั้นตอนนี้ วิทยากรกระบวนการเตรียมก้อนหินมา 1 ก้อน วางไว้ตรงกลาง จากนั้นให้สมาชิกในกลุ่มคนที่จะเล่าเป็นคนแรก หยิบก้อนหินขึ้นมา แล้วเล่าเรื่องราวประทับใจของเพื่อนให้กลุ่มฟัง คนที่ไม่ม่ีก้อนหิน ขอให้ฟังอย่างตั้งใจและไม่ตัดสิน ไม่สอดแทรก เมื่อพูดเสร็จให้วางหินไว้ที่กลางกลุ่มเหมือนเดิม คนที่พร้อมจึงเริ่มหยิบหินมาเล่าเรื่องราวประทับใจของเพื่อนที่ได้ฟังมาต่อ ทำจนครบ 4 คน
 6. วิทยากรกระบวนการ ให้กลุ่มหาตัวแทนคนที่เป็นดอกไม้ของกลุ่ม และ ที่เหลือให้เป็นแมลง คนที่เป็นดอกไม้ให้อยู่ประจำกลุ่ม และคนที่เป็นแมลงให้บินไปหาดอกไม้ดอกใหม่ โดยมีเงื่อนไขว่า แมลงที่ยังดอกไม้ใหม่นั้นต้องไม่ใช่แมลงที่ไปจากดอกไม้ดอกเดียวกัน เพื่อให้กลุ่มได้มีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น จากนั้น ให้แมลงเริ่มเล่าเรื่องราวของความประทับใจจากเพื่อนๆ แมลงที่จากออกไป ให้แมลงตัวใหม่ฟัง และแมลงตัวใหม่ที่มาก็เล่าเรื่องประทับใจที่ได้ฟังมาให้กับกลุ่ม โดยใช้กติกาเดิมคือ คนที่ถือก้อนหินเป็นคนเดียวที่มีสิทธิในการพูด
 7. ทำกิจกรรมจนครบทุกคน และทุกกลุ่ม จากนั้นจึงให้ทุกคนมารวมเป็นกลุ่มใหญ่เพื่อแลกเปลี่ยน วิเคราะห์ประสบการณ์ สะท้อนเรื่องราว ความรักในช่วงวัยเยาว์ที่ประทับใจ และเชื่อมโยงสู่วิถีความรักวัยรุ่นในปัจจุบัน
 8. วิเคราะห์ทักษะการฟังของพ่อแม่ เปรียบเทียบการเป็นผู้ฟัง และการเป็นผู้พูด แลกเปลี่ยนประสบการณ์การฟังในครอบครัวที่ผ่านมา

เทคนิคสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นการสร้างการเรียนรู้ในรูปแบบเกมส์ ดังนั้นดำเนินกิจกรรมจึงควรอธิบายโจทย์ในแต่ละขั้นตอนหลังจากเสร็จกิจกรรมในแต่ละข้อ

ผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการ ควรสังเกตและเก็บข้อมูลแบบไม่มีส่วนร่วมในเรื่องราวของความประทับใจ หรือการก้าวข้ามความยากลำบากในแต่ละช่วงชีวิต ปัญหาที่พ่อแม่เผชิญ รวมทั้งเรื่องราวอื่นๆ ที่น่าสนใจระหว่างการพูดคุย เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการยกตัวอย่างในการสรุปกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างการเรียนรู้ร่วมกัน เช่น อุปสรรคของการฟังของพ่อแม่ และการสื่อสารที่นำไปสู่ความขัดแย้งในครอบครัว รวมทั้งการพลาดโอกาสในการรับรู้ข้อมูลของลูก และการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับลูก

กิจกรรมนี้หากมีการลงลึกในเรื่องที่นำมาเล่าอาจมีอารมณ์เกิดขึ้นในขณะเล่า โดยเฉพาะหากเป็นเรื่องความทุกข์ และผู้เข้าร่วมอบรมรู้สึกปลอดภัยในการเล่า ให้บอกเขาว่าเป็นเรื่องปกติที่เราจะรู้สึกเศร้าหรือโกรธในขณะเล่า และหากเพื่อนในกลุ่มร้องไห้ ไม่ควรบอกให้หยุด แต่

สนับสนุนเขาด้วยเมตตาและเข้าใจอย่างเจียบ ๆ หรืออาจแต่ละตัวผู้ร้องให้หากเห็นว่าเหมาะสม ให้เตือนเรื่องการรักษาความลับ

สรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม

การเชื่อมโยงสู่การพัฒนาทักษะการฟัง

การสื่อสารในครอบครัวระหว่างพ่อแม่และลูกนั้น ทุกคนมีความสุขระหว่างที่ตนเองเล่าเรื่อง และมีคนสนใจฟัง เรามีความสุขเมื่อเห็นท่าทางของคนฟังตั้งใจ และทำให้เรากล้าที่จะเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้ฟัง

เรื่องของลูกที่ดูจะเป็นเรื่องรุนแรงในความรู้สึกของลูกแต่ดูเป็นเรื่องเล็กน้อยไร้สาระสำหรับพ่อแม่ นั่น ทำให้ภาษากายของการรับฟังไม่เอื้อให้ลูกของเล่าเล่าเรื่องราวที่เกิดขึ้นให้ฟัง การใช้ประสบการณ์เก่ามาตัดสิน หรือ ทำนายล่วงหน้าว่าลูกจะพูดเรื่องไร้สาระ พ่อแม่อาจจะพลาดโอกาสที่มีค่าในการรับฟังและร่วมกันแก้ไขปัญหาให้กับลูกได้

การฟังด้วยความใส่ใจทำ พ่อแม่ควรมีท่าทีที่เป็นมิตร และใส่ใจ การสื่อสารที่ดีจะนำไปสู่การสร้างสัมพันธภาพที่ดี การจัดการกับความโกรธและความรู้สึกไม่พึงพอใจ ด้วยการผ่อนคลายและเปิดใจกว้างรับฟัง จะทำให้ได้ยินเรื่องราวทั้งหมดจะทำให้เด็กมีความกล้าที่จะพูด เหมือนกับประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ในวันนี้เช่นกัน

รูปภาพการเล่าเรื่องราวความประทับใจในเรื่องของเพื่อนที่ได้รับฟังมา



กิจกรรมที่ 4 พัฒนาการ 3 วัย โหมดชีวิต และบทบาทของพ่อแม่ในปัจจุบัน

เพื่อสร้างความเข้าใจในพัฒนาการของชีวิตในแต่ละช่วงวัย การเรียนรู้ และ
การก่อเกิดของบุคลิกภาพ พฤติกรรม และทัศนคติ

วิธีการหลัก

การบรรยาย ประกอบสื่อ ภาพวาด ประเด็นสำคัญ

อุปกรณ์

กระดาษฟลิปชาร์ต สีชอล์ค หรือ ปากกาเคมี

เวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรกระบวนการ อธิบายถึงพัฒนาการของสมองใน 3 ช่วงวัย ได้แก่ เริ่มรู้จักปัญหา 3
ฐาน ได้แก่ ช่วงอายุ 1-7 ขวบ เป็นช่วงของการพัฒนาฐานกาย สัมพันธ์กับสมองชั้นใน
ถ้าเด็กในช่วงวัยนี้มีโอกาสเล่น ได้เคลื่อนไหวร่างกายมากๆ จะช่วยเรื่องการสร้างความ
มุ่งมั่น แรงบันดาลใจเมื่อเติบโต ช่วงอายุ 8-14 ปี ฐานอารมณ์ เป็นช่วงที่เริ่มสร้าง
ปฏิสัมพันธ์ อารมณ์ ความรู้สึก และ ช่วงอายุ 14-21 ปี ฐานคิด หรือ ญาณทัศนะ ซึ่ง
เป็นช่วงที่สมองส่วนหน้ามีการพัฒนาอย่างเต็มที่ เริ่มคิดแบบตรรกะ มีเหตุผล มี
จินตนาการ รู้ตัว สร้างสรรค์
2. วิทยากรกระบวนการเชื่อมโยงเรื่องพัฒนาการในแต่ละช่วงวัยกับโหมดชีวิต โดยอธิบายถึง
การอยู่รอดของเซลล์และ “โหมดของชีวิต” ซึ่งคิดค้น โดย บรูซ ลิปตัน พบว่าชีวิตใน
ทุกระดับ ตั้งแต่ชีวิตเซลล์เดียวจนถึงชีวิตระดับพันล้านเซลล์ ล้วนเป็นมนุษย์ ชีวิตมีอยู่สอง
โหมดเท่านั้น และไม่มีตัวเลือกว่าที่สาม คือ ชีวิตจะต้องดำรงอยู่ในโหมดใดโหมดหนึ่งของ
สองโหมดนี้เท่านั้น โหมดทั้งสองนั้นก็คือ โหมดปกติกับโหมดปกป้อง โหมดปกติก็คือ
ชีวิตในยามปกติ โหมดปกป้องคือชีวิตที่ถูกคุกคาม มีความตื่นภัยเข้ามาในมนุษย์จะมี
ความกลัวเข้ามา บรูซ ลิปตันได้เข้าไปศึกษาชีวเคมีของชีวิตในสองโหมดนี้และสรุป
ออกมาว่า
 - a) หนึ่งในโหมดปกติ ชีวิตจะมีการเจริญเติบโต (ในชีวิตที่ยังมีการเจริญเติบโตอยู่
ถ้าเป็นมนุษย์ก็คือวัยเด็ก) แต่ในโหมดปกป้องชีวิตจะหยุดการเจริญเติบโต

- b) สอง ในโหมดปกติ ชีวิตจะซ่อมแซมสิ่งสึกหรอ อันนี้คือสุขภาพของชีวิต ชีวิตต่างจากเครื่องจักรตรงที่ชีวิตจะดำเนินการซ่อมแซมสิ่งสึกหรอด้วยตัวเองอยู่ตลอดเวลาในโหมดปกติ แต่พอเราไปอยู่ในโหมดปกป้อง พลังงานทั้งหมดหรือส่วนใหญ่ จะถูกดึงไปใช้ในการระวังภัยและทำให้กระบวนการซ่อมแซมสิ่งสึกหรอหยุดทำงาน ในมนุษย์นั้นมีตัวอย่างงานวิจัยหนึ่งซึ่งแสดงให้เห็นผลเสียหายชัดเจนในยามที่เราเข้าไปอยู่ในโหมดปกป้องกล่าวคือในเวลาโกรธครั้งหนึ่งนั้น ภูมิคุ้มกันที่มีอยู่ในน้ำลายตามปกติจะลดปริมาณลง เป็นเวลาหกชั่วโมง และเวลานี้การแพทย์สมัยใหม่ก็ยอมรับกันมากขึ้นว่า ความเครียดมีผลด้านลบต่อสุขภาพ
- c) สาม ในโหมดปกติระบบชีวิตจะคืนพลังและความสดชื่นให้ตัวเองหรือ revitalization แต่ถ้าอยู่ในโหมดปกป้อง กระบวนการคืนพลังและความสดชื่นนี้จะหยุดทำงาน เราอาจตรวจสอบสุขภาพโดยรวมของเราได้ง่ายๆ ด้วยการสังเกตช่วงเวลาที่เรานอนตอนเช้า เราสังเกตดูว่า เรามีความกระชุ่มกระชวย กระตือรือร้นสำหรับวันใหม่หรือไม่ หรืออ่อนล้า หดแรงแรง ไม่มีแรงบันดาลใจกับชีวิตอีกหนึ่งวันที่รออยู่เบื้องหน้า
- d) สี่ ในโหมดปกติ ชีวิตจะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา ชีวิตเป็นระบบเปิดพร้อมที่จะรับรู้เรื่องราวข้อมูลใหม่ๆ ความคิดใหม่ๆ ชีวิตที่ปิดตัวเอง ไม่เปิดรับข้อมูลและความคิดใหม่ๆ นั่นคือชีวิตที่ตายแล้ว หรือไม่ก็เป็นชีวิตในโหมดปกป้อง

3. วิทยาการกระบวนการเชื่อมโยงพัฒนาการ 3 ช่วงวัย พัฒนาการสมอง และโหมดชีวิต เพื่ออธิบายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญของการดำรงอยู่ในภาวะปกติ ดังนี้

- a) ฐานกาย พลังขับเคลื่อนพื้นฐานของชีวิต ฐานแรกฐานกาย คือ สมองชั้นต้น ที่เรียกว่าก้านสมองหรือหัวสมอง ร่วมกับ cerebellum เรียกว่า reptilian brain หรือสมองสัตว์เลื้อยคลาน เวลาพูดถึงสัตว์เลื้อยคลานเราอาจจะนึกภาพไม่ออก ถ้านึกถึงพญานาคหรือมังกรก็จะสามารถเข้าใจได้ ฐานการคือช่วงอายุ 1-7 ปี ช่วงวัยนี้คือพลังชีวิตพื้นฐาน มันคือ เจตจำนง หรือ Willing ในการศึกษาแบบของ รูดอล์ฟ สไตเนอร์ อธิบายว่า พัฒนาการปกติในช่วงวัยนี้คือการสร้างเจตจำนง ความมุ่งมั่น ตลอดจนถึงแรงบันดาลใจ และเป็นพลังพื้นฐานของชีวิตจะแสดงออกใน “ความกล้า” กล้าเผชิญและความรู้สึกไว้วางใจกับโลก สิ่งแวดล้อมตลอดจนผู้คนรอบข้าง หรือการมองโลกในแง่ดี การมองโลกอย่างมีความหวัง และหากอยู่ในโหมดปกป้อง พลังพื้นฐานของชีวิต จะเป็นไปในทางตรงกันข้ามแทนที่ความกล้าด้วย “ความกลัว” หวาดวิตกไม่กล้าเผชิญ และไม่วางใจในโลกสิ่งแวดล้อม ตลอดจนผู้คนรอบข้าง จะมองโลกในแง่ลบ หวาดผวา และคิดว่า สิ่งร้ายๆ จะเกิดขึ้นกับพวกเขาเสมอๆ
- เชื่อมโยงฐานกายกับ Mode ชีวิตในเรื่องความรัก

ฐานกายที่อ่อนแอ เมื่ออยู่ใน Mode ปกป้อง วัยรุ่นมักจะอยู่กับความรู้สึกกลัว และไม่กล้าที่จะตัดสินใจด้วยตัวเอง ยอมโอนอ่อนตามกระแสและเสียงของสังคม

- b) **ฐานใจ อารมณ์ ความรู้สึก อีคิว** ซึ่งเป็นพัฒนาการของสมองชั้นกลาง ในช่วงอายุ 8-14 ปี ซึ่งพบได้เฉพาะในกลุ่มของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ฐานทางปัญญาของสมองชั้นกลางหรือสมองสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมนี้ก็คือ ความรัก และต้นแบบของความรักก็คือ ความรักที่แม่มีต่อลูก เพราะฉะนั้นโหมดปกติของสมองชั้นนี้ก็คือ “ความรัก” ซึ่งสามารถแสดงออกเป็นการกระทำได้สามทาง คือ การรู้สึกขอบคุณ การชื่นชม และ การให้อภัย ซึ่งโหมดปกป้องของสมองชั้นนี้ก็ได้แก่ อารมณ์ลบทั้งหลายเช่น โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา หงุดหงิด รำคาญ น้อยใจ ประชดประชัน เป็นต้น เมื่อเกิดอารมณ์ลบในโหมดปกป้อง เราจะตกลงเป็นเบี้ยล่างหรือถูกกักขังในอารมณ์นั้น อย่างปราศจากอิสรภาพ วนเวียนอยู่ในอารมณ์นั้นอย่างไม่สามารถถดถอยหลุดออกมาได้ ซึ่งทางสถาบันขวัญเมืองใช้คำว่า “แผ่นเสียงตรึง” ซึ่งเป็นอาการวณเวียนหมกมุ่นในอารมณ์ลบทั้งหมด หรือเรียกว่า “ร่องอารมณ์” นั่นเอง

อารมณ์โกรธ เกลียด อิจฉาริษยา ชอบแข่งขันแบบมุ่งเอาชนะ จึงเป็นอารมณ์ลบของคนที่มี Mode ปกป้องในช่วงวัยนี้

- c) **ฐานหัว ช่วงอายุ 15-21 ปี** เป็นส่วนของฐานความคิด เป็นการพัฒนาของสมองชั้นนอกหรือ neo-cortex คือ สมองที่ทำงานกับความคิด สมองซีกซ้ายหรือขวาก็ทำงานกับความคิดทั้งคู่

- สมองซีกขวา

จะเชื่อมโยงกับสมองชั้นกลางด้วย สมองซีกขวาก็ออกไปทางศิลปะมากหน่อย ความคิดทางซีกขวาก็จะเป็นการคิดด้วยรูปภาพ และการรับรู้ทางความรู้สึกด้านอื่นๆ มากหน่อย (รส กลิ่น เสียง สัมผัส เป็นต้น) การมองความคิดแบบแผนผัง แผนภูมิ หรือ mind mapping ก็อาศัยการเชื่อมโยงของสมองซีกขวานี้เอง

- สมองซีกซ้าย

เป็นที่ตั้งของภาษา และเหตุผลเชิงตรรกะ และจะคิดเรียงลำดับเป็นขั้นตอนหรือเชิงเส้น (linear) แต่ที่จริงสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวาก็ทำงานร่วมกันมากกว่าที่จะแยกกันทำ และถ้าฝึกฝนถูกทางทั้งสองข้างก็จะประสานเสียงกันได้ อย่างเต็มศักยภาพ

เมื่อนำมาเทียบเคียงกับโหมดชีวิต

- โหมดปกป้อง

ชีวิตจะหยุดการเรียนรู้ คือชีวิตจะปิดตัวเองจากการเรียนรู้ใดๆ แต่จะกลับไปหาวิธีการอย่างเป็นอัตโนมัติเดิม ๆ ในการแก้ปัญหา แม้จะแก้ไม่สำเร็จก็

วนเวียนหันกลับไปใช้ชีวิตเดิมๆ อยู่ดี เพราะในโหมดปกป้อง เราเข้าไปอยู่ในกลไกอัตโนมัติจะทำงานเพื่อปกป้องตัวเองจากภัยอันตราย ไม่ได้สร้างปัญญาใหม่ๆ หรือความคิดใหม่ๆ แต่ประการใด หากกลับไปฟัง “เทพม้วนเก่า” ม้วนเดิมนั่นเอง

- โหมดปกติ

ชีวิตจะเรียนรู้อยู่ตลอดเวลา อันเป็นภาพของเกลียวพลวัต หรือบันไดเวียน ที่เมื่อกลับมาในเรื่องเดิมก็จะเป็น “เทพม้วนเก่า” แต่จะสร้างใหม่ เพราะการเรียนรู้ คือ การ “รื้อสร้าง” คือ สร้างใหม่ อยู่ตลอดเวลา แม้กระทั่งการกระทำซ้ำที่กลับมาที่เดิม แต่ก็จะไม่ทำอย่างเดิม หากจะเรียนรู้และสร้างความคิดใหม่ๆ อยู่ตลอดเวลา

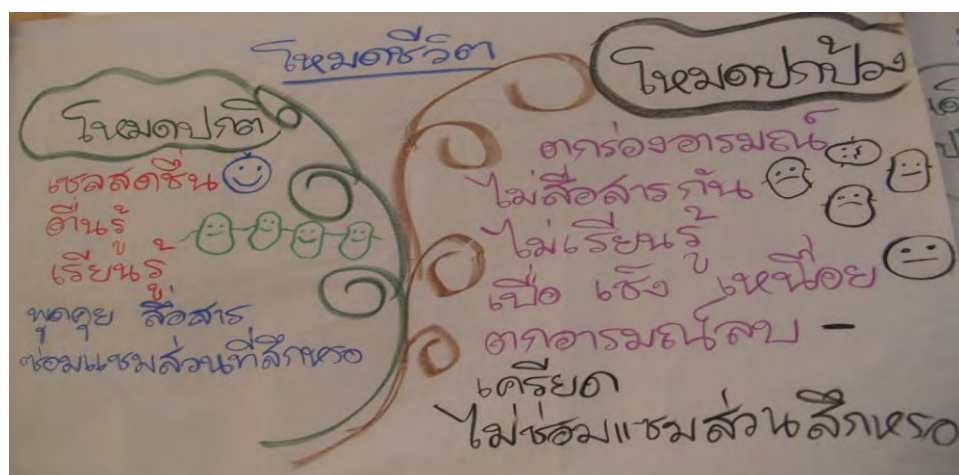
4. วิทยาการกระบวนการเปิดเวทีแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การดูแลลูกในโหมดปกติ และ โหมดปกป้อง

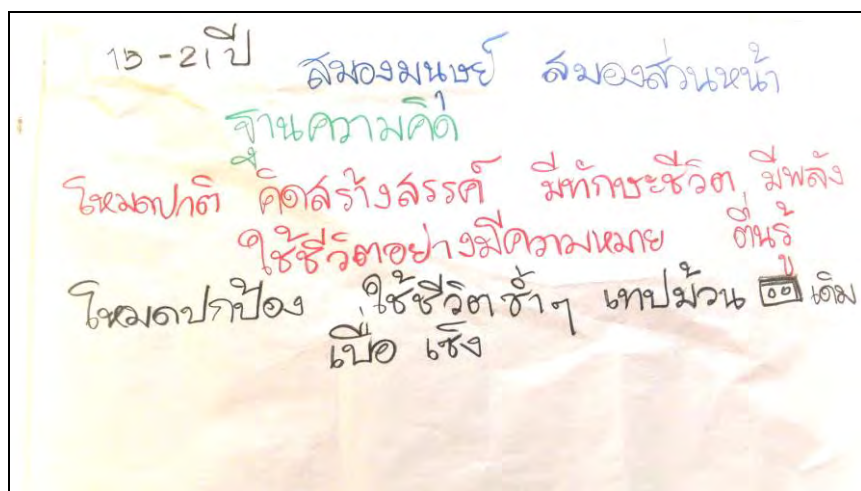
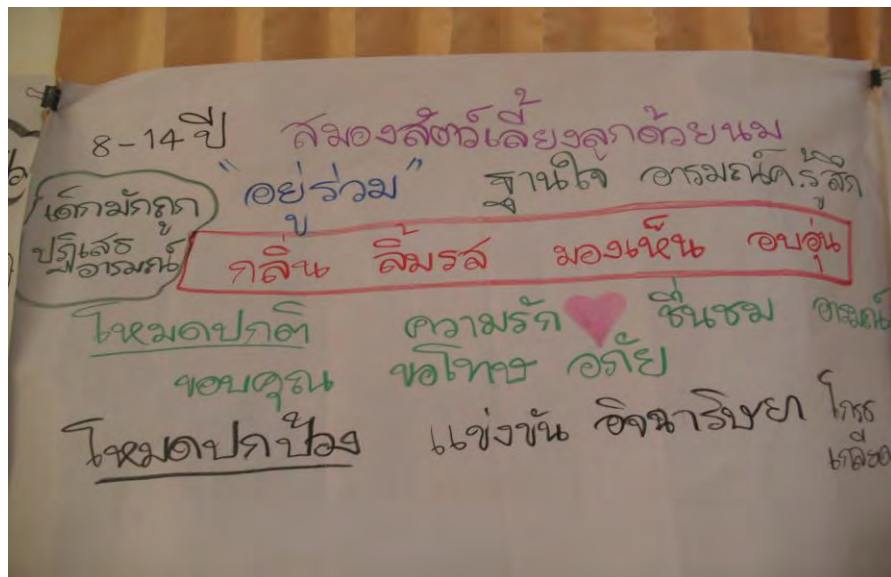
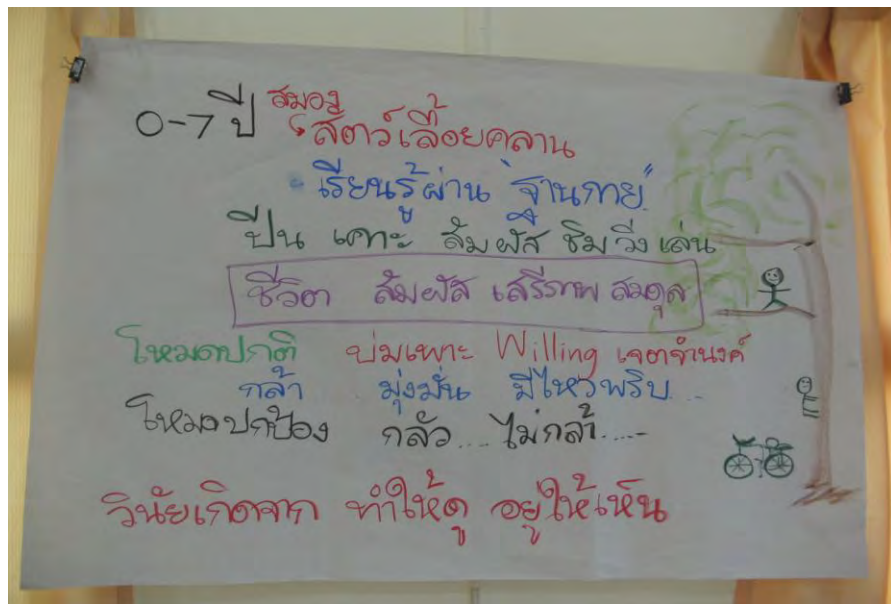
เทคนิคสำคัญ

- ✚ วิทยาการกระบวนการควรทำความเข้าใจในเนื้อหา ให้ชัดเจนก่อนการนำเสนอ
- ✚ การนำเสนอด้วยภาพประกอบ จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจได้มากขึ้น
- ✚ การยกตัวอย่างประกอบ วิทยาการกระบวนการสามารถนำเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันมาเป็นตัวอย่างในการอธิบายสาเหตุของการเป็นโหมดปกติ และโหมดปกป้องในตัวลูกได้ เช่น การห้ามปราม หรือการทำโทษที่ไม่สมเหตุผลหรือจากข้อมูลข่าวสารในชีวิตประจำวัน เป็นต้น
- ✚ การยกตัวอย่างที่สามารถสะท้อนภาพที่เกิดขึ้นจริง เช่น การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ตรงของวิทยาการกระบวนการ จะช่วยให้กระบวนการสื่อสารมีความสด และเป็นเรื่องราวที่เกิดขึ้นจริงที่มองเห็นได้อย่างเป็นรูปธรรม

สรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม

การเชื่อมโยงพัฒนาการปัญญาสามฐาน กับโหมดชีวิต กับประสบการณ์ตรงของพ่อแม่ในการดูแลลูก การสนับสนุนให้ใช้ชีวิตในโหมดปกติ และการเชื่อมโยงสู่ปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นในปัจจุบันว่าผ่านการดูแลอย่างไร วัยรุ่นจึงมีวิธีคิดในรูปแบบที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน





กิจกรรมที่ 5 108 คำถามสะท้อนมุมมองสถานการณ์เรื่องเพศของวัยรุ่น

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม แลกเปลี่ยนประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นในการดูแลวัยรุ่นในทุกประเด็นทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

วิธีการหลัก

แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ถามตอบ และวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาร่วมกัน

อุปกรณ์

กระดาษฟลิปชาร์ต สีชอล์ค หรือ ปากกาเคมี

เวลาที่ใช้ 50 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรกระบวนการหลัก ตั้งประเด็นคำถาม “เมื่อตอนเป็นวัยรุ่น มีเรื่องอะไรบ้างที่เราไม่คุยกับพ่อแม่ ไม่กล้าบอกแม่หรือเป็นเรื่องที่พ่อแม่รู้ไม่ได้เด็ดขาด ” โดยให้จับคู่กันช่วยกันคิดและยกมือตอบอย่าให้ซ้ำกันวิทยากรผู้ช่วยเขียนขึ้นกระดานไว้ เป็นกระดานที่ 1
2. วิทยากรกระบวนการหลัก ตั้งประเด็นคำถามอีก 1 ข้อ โดยแจกกระดาษให้กับพ่อแม่ คนละ 1 แผ่น ให้เขียนพฤติกรรมที่ลูกชอบทำ และพ่อแม่ ไม่ชอบ หรือเป็นสิ่งที่ไม่อยากจะลูกทำ จากนั้นเก็บรวบรวมไว้ และนำประเด็นที่ได้ สรุปเขียนขึ้นกระดานไว้ เป็นกระดานที่ 2
3. วิทยากรกระบวนการอธิบายปัจจัยที่มีผลต่อสถานการณ์ปัญหาเรื่องเพศ (สามารถใช้สื่อแสดงสถานการณ์ปัญหาที่มีอยู่ในพื้นที่) เช่น ปัจจัยด้านบริบทสังคม ปัจจัยด้านเศรษฐกิจ สื่อ และ พัฒนาการด้านร่างกายและจิตใจ สภาพครอบครัว ระบบการศึกษา เพื่อน และปัญหาเรื่องเพศที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เป็นต้น
4. วิทยากรกระบวนการ เปิดประเด็นสถานการณ์ปัญหายุวกวรุ่นที่พบในพื้นที่ และชวนวิเคราะห์ว่าปัญหาเรื่องเพศที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นในพื้นที่ของเราเกิดขึ้นจากสาเหตุใดบ้าง ชวนคุยในแนวทางที่หากอยากให้แก้ จะทำอะไรได้บ้าง ใครบ้างที่ควรเข้ามามีบทบาทในจุดนี้ และควรทำอย่างไร
5. วิทยากรกระบวนการ สรุปประเด็นที่เป็นปัญหาในวัยรุ่นจากกระดาษคำตอบที่ส่งมา รับรู้ถึงสถานการณ์ปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว โดยเฉพาะประเด็นการสื่อสาร โดยเชื่อมโยงกับกระดานที่ 1 ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเรื่องใดบ้างที่พ่อแม่เองเมื่อเป็นวัยรุ่นก็ไม่อยากบอก

ให้พ่อแม่รับรู้ และสาเหตุที่ตัวของพ่อแม่เองไม่อยากบอกให้พ่อแม่รับรู้ วิทยากร กระบวนการชี้ให้เห็นจุดเหมือนของปัญหาที่มีร่วมกันและประเด็นที่ต้องการแก้ไข คือการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน เพื่อนำไปสู่การพูดคุยสื่อสารที่ดี

6. วิทยากรเสนอแนวทางแก้ไขปัญหาคือ การสื่อสารเชิงบวก การคิดบวก และการฟัง เชิญชวนให้พ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้ก้าวออกจากพื้นที่คุ้นชินจากวิธีปฏิบัติในรูปแบบเดิมๆ โดยให้เริ่มต้นปรับเปลี่ยนที่ตนเองก่อน และให้โจทย์การบ้านกลับไปเป็นการบ้าน 3 ข้อ คือ 1. “ให้มองหาความดีในตัวลูกให้ได้ อย่างน้อย 10 ข้อ” 2. เมื่อลูกทำความดีให้ชื่นชมด้วยความรู้สึกขอบคุณอย่างจริงใจ 3. ให้ฟังลูกพูดให้มากขึ้น
7. สรุปประเด็นสำคัญที่ได้จากการพูดคุยและกล่าวปิดกิจกรรมในวันที่ 1

เทคนิคสำคัญ

สถานการณ์ที่นำมาใช้ในการสร้างการเรียนรู้และแลกเปลี่ยน ควรเป็นสถานการณ์จริงที่เกิดขึ้นในพื้นที่ อาจจะใช้รูปภาพ หรือสื่อที่สะท้อนให้เห็นสภาพปัญหาในพื้นที่
กรณีในกลุ่มมีคำถามน้อย อาจจะใช้กรณีตัวอย่าง หรือเรื่องเล่าที่เกิดขึ้นในช่วงวันที่ผ่านมา นำมาเป็นประเด็นในการตอบคำถาม
การเน้นย้ำในเรื่องของการออกจากพื้นที่ไข่แดง และการเป็นตัวอย่างที่ดีในด้านการแสดงออกของพ่อแม่ เป็นเทคนิคการจูงใจที่ควรนำมาใช้หากพบว่ากลุ่มมีกรตอบสนองน้อย
ระมัดระวังเรื่องการกินพื้นที่ หรือการมีผู้ที่ใช้พื้นที่ในการสื่อสารมากกว่าคนอื่น ๆ

สรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม

เน้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้นในครอบครัว กระบวนการแก้ไขปัญหามาของแต่ละครอบครัว สร้างการรับรู้ให้เห็นทิศทางและแนวโน้มของปัญหา และการสร้างแรงจูงใจในการเข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างพื้นที่ความรัก ความเข้าใจในครอบครัว เพื่อเอื้อให้เกิดการสื่อสารเรื่องเพศ และเชื่อมโยงสู่กิจกรรม คน 4 ทิศ ในกิจกรรมต่อไป

ทุกคนมีข้อดีและข้อด้อยในตัวเอง รวมทั้งลูกของเรา การสื่อสารเชิงบวก การเสริมพลังในจุดดี และการสร้างสัมพันธภาพที่ดี เป็นสิ่งสำคัญในการสื่อสารระหว่างพ่อแม่ และลูก
กระบวนการนี้เป็นการสร้างการเรียนรู้จากประสบการณ์ในอดีตของพ่อแม่ เปรียบเทียบความรู้สึกที่เกิดขึ้นของตนเองเมื่อมีคนพูดในข้อดี และข้อด้อย เพื่อทำความเข้าใจกับความรู้สึกของลูก เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติเชิงบวก และการเสริมพลังเพื่อการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ และลูก

กิจกรรมที่ 6 คน 4 ทิศ

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนบุคลิกลักษณะนิสัยของตนเอง และคนในครอบครัวเพื่อนำไปปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงตนเอง

วิธีการหลัก

การบรรยาย ประกอบสื่อภาพวาด และการใช้กลุ่มย่อย

อุปกรณ์

กระดาษฟลิบชาร์ท สีชอล์ค หรือ ปากกาเคมี

เวลาที่ใช้ 1 ชั่วโมงถึง 1.30 ชั่วโมง

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. อธิบายให้ผู้เข้าร่วมอบรมว่ากิจกรรมนี้เรียกว่า คนสี่ทิศ “Celtic Wheel of Being” (Lakey, George, 1996 : p 1-3) เป็นความคิดความเชื่อของชนเผ่าโบราณชื่อ เคลล์ ที่อาศัยอยู่ในสกอตแลนด์ ประเทศอังกฤษ และปัจจุบันยังมีอิทธิพลในไอร์แลนด์ เวลส์ และสกอตแลนด์ ชนเผ่าเคลล์ ใช้ชีวิตอย่างพึ่งพาอาศัยกัน มีความสมานฉันท์ระหว่างมนุษย์ด้วยกัน รวมถึงระหว่างมนุษย์กับสรรพชีวิตอื่นๆ ชาวเคลล์เชื่อว่าความสงบและความปกติเกิดขึ้นเมื่อทุกสรรพสิ่งมีความสมานฉันท์ เชื่อว่าลักษณะของคนมีหลากหลายแต่ไม่มีลักษณะหนึ่งหรือคนกลุ่มเหนือหรือสูงส่งกว่าคนกลุ่มอื่นหรือคนลักษณะอื่น ไม่มีการตัดสินว่าถูกผิด หรือให้ความหมายว่าลักษณะนิสัยหรือความแตกต่างเป็นสิ่งที่ดีหรือไม่ดี แต่ยอมรับและเห็นคุณค่าของความแตกต่าง และเห็นว่าเป็นสภาวะตามธรรมชาติที่เอื้อต่อการสร้างความสมดุลและความสมานฉันท์ ความแตกต่างของลักษณะคน ในแต่ละทิศ ช่วยให้เรารู้จักเกี่ยวกับตนเอง และผู้อื่น และใช้ความรู้นี้ให้เป็นประโยชน์ในการทำความเข้าใจตนเอง สามี ลูก และสมาชิกในครอบครัวได้มากและใช้ประโยชน์จากความแตกต่างของคนมากกว่าจะมองเห็นว่าเป็นปัญหาหรืออุปสรรคในการอยู่ร่วมกัน
2. เขียนวงกลมใหญ่ลงบนกระดานหรือกระดาษปรีฟ และเขียนลักษณะนิสัยเด่นๆ ของคนแต่ละทิศลงตามทิศในวงกลมที่วาดไว้ ดังตัวอย่างต่อไปนี้
 - a. ทิศเหนือ เปรียบเหมือนกับกระทิง เป็นกลุ่มคนที่มีนิสัยชอบนำ ตัดสินใจรวดเร็ว พวกชอบลงมือปฏิบัติ ชอบการเสี่ยงและการท้าทาย ยืนยันสิทธิตนเอง มีความมั่นใจในตนเอง เน้นความสำเร็จของงานหรือความสัมพันธ์ระหว่างคนในกลุ่ม มีนิสัยควบคุมสถานการณ์ ใจร้อน มักจะผลักดันให้ผู้อื่นทำงานให้เร็วตามจังหวะของตนเอง อาจจะปกป้องตนเองและแก้ตัวเมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์ ไม่ค่อยรับฟังความ

คิดเห็นคนอื่นที่ต่างจากตนเอง และอาจใช้อำนาจเหนือกว่าในการตัดสินใจตามความคิดเห็นของตนเอง

- b. **ทิสตะวันออก** เปรียบเหมือนนกอินทรี เป็นกลุ่มคนที่มีนิสัยช่างฝัน คิดเรื่องอนาคต ให้ความสำคัญกับเรื่องอนาคต มีวิสัยทัศน์ เห็นภาพใหญ่ และคิดภาพอนาคตไกล ชอบคิดค้นเรื่องใหม่ๆ และสร้างแรงบันดาลใจ มีความคิด แผนการ โครงการมากมาย ชอบทดลองและทดสอบเรื่องใหม่ๆ แต่มักจะไม่ทำเรื่องใดๆ ให้ตลอดรอดฝั่ง (เพราะมีความคิดใหม่เข้ามาให้ตื่นเต้นและทดลองอีก) อาจจะหมดไฟเร็ว เพราะมีความคิดความสนใจหลายๆ เรื่องในขณะเดียวกัน แรกๆ อาจไฟแรงแต่ไม่นานอาจจะหมดไฟ
 - c. **ทิสใต้** เปรียบเหมือนหนู เป็นกลุ่มคนที่ให้ความสำคัญกับเรื่องความสัมพันธ์ การดูแลและใส่ใจอารมณ์ความรู้สึกและความสัมพันธ์ในกลุ่มมากกว่าผลงาน เป็นผู้ตาม และสนับสนุนผู้อื่น เอาใจใส่ดูแลความรู้สึกของทุกคนในที่ทำงาน มีความไว้วางใจผู้อื่น มักไม่กล้าปฏิเสธถึงแม้จะไม่อยากทำก็ตาม ที่ไม่กล้าปฏิเสธเพราะกลัวคนอื่นเสียใจและสูญเสียความสัมพันธ์ มักจะโทษตัวเองเวลาเกิดปัญหา ไม่กล้าเผชิญหน้ากับความขัดแย้งหรือกลัวที่จะแสดงออกความโกรธของตนเอง
 - d. **ทิสตะวันตก** เปรียบเหมือนหมี กลุ่มคนที่ชอบสังเกตและศึกษาค้นคว้า ให้ความสำคัญกับข้อมูลรายละเอียด มีวิธีทำงานแบบยึดตามหลักการ กฎระเบียบและทำตามขั้นตอน การตัดสินใจจะต้องพิจารณาตรวจสอบและชั่งน้ำหนักทุกด้านก่อน ชอบค้นคว้าข้อมูลและผลิตผลการอ่านประวัติศาสตร์ อาจเป็นคนเย็นชาและตัดสินใจช้าเพราะยึดแต่หลักการ เหตุผล กฎระเบียบ และลงรายละเอียดจนเกินไป
3. เมื่ออธิบายจนเข้าใจกันชัดเจนแล้ว วิทยากรกระบวนการ บอกให้ผู้เข้าร่วมอบรมพิจารณาว่าแต่ละคน มีลักษณะนิสัยใกล้เคียงกับทิสใดมากที่สุด เมื่อหาตัวเองเจอแล้วให้จับกลุ่มนั่งตามทิสที่ผู้อำนวยความสะดวกกำหนดให้ ส่วนผู้ที่ไม่แน่ใจทิสของตนเองให้ลองไปอยู่กับกลุ่มที่คิดว่านิสัยตนเองใกล้เคียงที่สุด หากทิสไหนมีจำนวนสมาชิกมากไป (เกินกว่า 6 คน) ให้แบ่งเป็นสองกลุ่ม
 4. วิทยากรกระบวนการ ให้แต่ละกลุ่มพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของการมีลักษณะนิสัยของทิสนั้นๆ ว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง ทั้งในแง่บวกและลบของการเป็นทิสนี้ ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง และความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ให้เวลาแบ่งปัน เวลาคนละประมาณ 3-5 นาที เล่าเรื่องราวของการเป็นทิสนั้นจนครบทุกคน(ในช่วงนี้ วิทยากรกระบวนการกลุ่ม สามารถเข้าไปร่วมแลกเปลี่ยน เพื่อรับฟัง และจับประเด็นที่เป็นปมปัญหามาช่วยในการคลี่คลายภายหลังได้)
 5. หลังจากเล่าเรื่องราวจนครบในทิสเดียวกันแล้ว วิทยากรกระบวนการให้จับกลุ่มใหม่ ให้มีสมาชิก 5-6 คน โดยกลุ่มใหม่นี้ประกอบด้วยคนทั้ง 4 ทิส มารวมเป็นกลุ่มใหม่เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์

6. เมื่อทุกคนเข้านั่งในกลุ่มใหม่ ให้แต่ละคนแลกเปลี่ยนประเด็นปัญหาที่ตนเองพบและอยู่ต้องการที่จะแก้ไข แต่คิดว่าไม่สามารถทำได้ รับฟังข้อเสนอแนะจากเพื่อน ๆ ที่เป็นทิศอื่น ๆ

เทคนิคสำคัญ

ต้องย้ำว่าคนแต่ละทิศมีคุณค่า ไม่มีทิศไหนมีคุณค่าหรือสูงกว่าทิศอื่น ๆ

การเชื่อมโยงทิศทั้ง 4 กับบทบาทพ่อแม่ และลูกที่มีเป้าหมายของชีวิตที่แตกต่างกันนั้น

วิทยากรกระบวนการสามารถเชิญชวนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมแลกเปลี่ยนปัญหาอุปสรรคเพื่อร่วมกันวิเคราะห์และนำสู่กระบวนการเรียนรู้ของกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่สดใหม่และเป็นสถานการณ์จริงที่ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการคิดและวิเคราะห์ตนเองเช่นกัน

สรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม

การเสนอมุมมองความแตกต่างของวิธีคิด นำไปสู่พฤติกรรมและการตัดสินใจที่แตกต่างกัน เชื่อมโยงกับบุคลิกภาพของคนในครอบครัวที่มีความแตกต่างกัน และการสะท้อนให้เห็นถึงการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจ ปัญหาในครอบครัวที่เริ่มจากการมีฐานคิดที่แตกต่างกัน มีความชอบในสิ่งที่แตกต่างกัน อาจเป็นการเติมเต็มในสิ่งที่ตนเองขาดหายไปในช่วงเวลาแรก ๆ แต่เมื่ออยู่ร่วมกันนานขึ้น ความเป็นตัวตนของตนเอง ก็อาจจะทำให้ไม่สามารถยอมรับในสิ่งที่อีกคนกระทำได้



[illegible]

๑ ขอบคอบแม่น
๒ ทน ร่มเย็น 1→2→3
๓ สะสมข้อมูล สรรหา
๔ ใจดี
๕ จิตใจกันตลก
๖ ขี้เล่น
๗ คนที่รัก
๘ คิดถึง
๙ รักใคร่
๑๐ ชอบคุย
๑๑ มีพื้นที่ให้คนอื่น...
๑๒ ต้องการความมั่นคง
๑๓ ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง
๑๔ เป็นห่วงเป็นใย ต้องการความปลอดภัย

กิจกรรมที่ 7 Voice Dialogue

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้วิเคราะห์ตนเองอย่างลึกซึ้ง ปรับทัศนคติเชิงบวก และสร้างความเข้าใจในความแตกต่างของมุมมองของตนเองที่มีต่อคนอื่น และมุมมองของคนอื่นที่มีต่อตนเอง

วิธีการหลัก

บรรยาย, กิจกรรมผ่านประสบการณ์กลุ่ม (ใช้กลุ่มรวมคน 4 ทิศ 6-8 คน)

อุปกรณ์

ไฟ 1 สำหรับ, กระดาษปฎิสำหรับบันทึกการเขียน ช่วงดำเนินกิจกรรม ซอรัคสี กระดาษเอ 4 ปากกา หรือ ดินสอ

เวลาที่ใช้ 60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรกระบวนการ กล่าวเชื่อมโยงถึงคน 4 ทิศ ที่มีความแตกต่างกัน เพราะแต่ละคนมีบทเรียนและประสบการณ์ของการเติบโต การอบรมสั่งสอน และวิถีชีวิตที่ต่างกัน ซึ่งในแต่ละทิศ ก็มีข้อเด่น ข้อด้อยที่ต่างกันไป (วิทยากรกระบวนการสามารถย้าตัวอย่างจุดดี จุดด้อย ของทั้ง 4 ทิศประกอบให้เห็นภาพได้)
2. วิทยากรกระบวนการ อธิบายถึงที่มาของศักยภาพของมนุษย์ ที่มีมาตั้งแต่เกิดเปรียบเทียบกับ ไฟ 1 สำหรับ ที่มี 52 ไบ รวมโจคเกอร์ อีก 2 เป็น 54 ไบ ที่เปรียบเหมือนศักยภาพของเราทั้งหมดของเด็กหนึ่งคน
3. เมื่อพ่อแม่รู้ว่าเราเป็นเพศอะไร เราเองเริ่มถูกรอบของสังคมกำหนดว่า สิ่งใดที่เหมาะสมกับการเป็นเพศหญิง หรือเพศชาย เช่น ลูกสาวเกิดมาของใช้เป็นสีชมพู ลูกชาย สีฟ้าเป็นต้น (วิทยากรกระบวนการทิ้งไฟลงครึ่งหนึ่ง)
4. เมื่อเติบโตขึ้น กระบวนการหล่อหลอมเรา ทั้งสังคมและพ่อแม่ ครู คนใกล้ชิด เริ่มบอกเราว่า ถ้าเป็นลูกผู้หญิง ต้องเรียบร้อย ต้องพูดเพราะ ต้องทำงานบ้าน ต้องดูแลคนในบ้าน ต้อง...ต้อง...ต้อง....และถ้าเป็นลูกชาย ก็มักจะถูกสั่งสอนว่า ต้องเข้มแข็ง ต้องไม่ร้องไห้ ถึงตอนนี้เด็กหญิงก็เริ่มทิ้งไฟของความกล้า ความเข้มแข็ง เด็กชายก็เริ่มทิ้งไฟของความอ่อนโยน เพราะเราถูกสอนให้ทิ้งไฟเหล่านี้ไป (วิทยากรกระบวนการเริ่มทิ้งไฟออกไปอีกชุดหนึ่ง)

5. เมื่อเราโตขึ้น ในวัยเรียน เราอยากมีเพื่อน เราอยากให้เป็นที่รักของผู้ใหญ่ สิ่งไหนที่เพื่อนไม่ชอบ สิ่งไหนที่ผู้ใหญ่บอกว่าไม่ดี เราก็พยายามทำเพื่อให้เราสามารถเอาตัวรอดอยู่ในสังคมได้ (วิทยากรกระบวนการทิ้งไฟลงไปอีก)
6. เมื่อเราโตขึ้นมาทำงาน เวลาที่เราผิดพลาด เราเสอา หรือทำเรื่องที่คนอื่นรู้สึกตกขอบขัน เจ้านายไม่เชื่อถือ ชาวบ้านไม่เชื่อถือ เราเริ่มเรียนรู้ว่า การทำตัวตลกจะทำให้เราไม่ประสบผลสำเร็จ เราก็ทิ้งไฟตัวนี้ออกไป (วิทยากรกระบวนการทิ้งไฟโจ๊กเกอร์)
7. เมื่อเราโตขึ้น มีคู่รัก เราอยากให้เค้าสนใจ และรักเรามากๆ เราก็เริ่มทิ้งความเอาแต่ใจของเราลงไป เราพยายามทำในสิ่งที่เค้าชอบมากกว่าที่เราชอบ (ทิ้งไฟไปเรื่อยๆ จนเหลือประมาณ 8 ใบ ซึ่งจะเก็บไฟตัวใหญ่ๆ ไว้)
8. สุดท้ายสิ่งที่เราเก็บไว้เพื่อเอาไว้จัดการกับชีวิตของเรา มีไฟเพียงไม่กี่ใบเท่านั้น เราทิ้งศักยภาพที่เราเคยมีอยู่ และยึดเอาไฟที่เหลือในมือไว้เป็นหลักในการดำเนินชีวิต เวลาที่เรามองเห็นใครก็ตามใช้ไฟใบที่เราทิ้งไป ก็จะรู้สึกสับสนในใจว่าทำไมเค้าทำได้ ทำไมคนนั้นจึงเป็นเช่นนั้น คนนี้เป็นเช่นนั้น ทำให้เราเองเหมือนคนที่ใช้ขาเพียงขาเดียวเดินไป เดินมา (วิทยากรกระบวนการทำท่าทางเข่งเดินไปมา เพื่อให้เห็นภาพได้ชัดขึ้น)
9. วิทยากรกระบวนการถามผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่าหากเราต้องการเดินให้สะดวก เราก็ต้องเดินสองขา ที่นอกจากจะรวดเร็วแล้ว เรายังเดินได้อย่างมั่นคงอีกด้วย และนำเข้าสู่แบบฝึกหัดการเก็บไฟหรือตัวตนที่หายไปของเรา
10. ผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการแจกกระดาษ เอ4 ให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนละ 1 แผ่น จากนั้นให้พับตามขวางแบ่งออกเป็น 4 ส่วน แต่ละส่วนให้ใส่หมายเลขไว้ที่ด้านบน 1-4 ช่องตามลำดับ
11. ในช่องหมายเลข 1 ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ลองคิดถึงลูกของเรา และนิสัยที่เราไม่ชอบที่ลูกเราชอบทำ 5 ข้อ
12. ในช่องหมายเลข 3 ให้เราเขียนข้อดีของเราเอง ที่เราภาคภูมิใจ จำนวน 5 ข้อ
13. วิทยากรกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกลุ่มคน 4 ทิศ ที่เคยแบ่งกลุ่มไว้เดิม ก่อนเริ่มกิจกรรมอธิบายโดยใช้กระดาษขาว 1 แผ่น แด้มจุดสีดำเล็กๆ 1 จุดไว้ที่มุมกระดาษ แล้วให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูว่าเห็นอะไรในกระดาษแผ่นนี้ ซึ่งส่วนใหญ่คำตอบที่ได้มักจะบอกว่าเห็นจุดสีดำ และมีบางคนอาจจะเห็นว่าเห็นกระดาษสีขาว ซึ่งวิทยากรกระบวนการสามารถชี้ชวนให้คิดต่อได้ว่า สิ่งที่เราเห็นเป็นสีดำเปรียบเหมือนเราเห็นความผิดเล็กๆ ที่แม้จะเล็กน้อยบนพื้นกระดาษสีขาว แต่เรากลับมองไม่เห็นสีขาว เพราะเราเฝ้าแต่มองหาความเป็นสีดำ เหมือนกับการเรามักมองที่ความผิดพลาด มากกว่ามองความดีที่เรามีอยู่อย่างมากมาย และอยากจะเชิญชวนให้มองใหม่คือการมองเชิงบวกกับลูกของเรา

14. วิทยากรกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้มุมมองใหม่ในการมองเชิงบวกในพฤติกรรมที่เราไม่ชอบของลูก ว่าสิ่งที่เค้าทำนั้น อยู่ภายใต้เหตุผลของเค้าอย่างไร เรามองบวกได้อย่างไร โดยให้กลุ่มซึ่งประกอบด้วยคน 4 ทีม ร่วมช่วยกัน ซึ่งในประเด็นนี้ต้องเน้นย้ำเรื่องการมองบวกไม่จริง และต้องมีทีมผู้ช่วยวิทยากรเข้าไปร่วมแลกเปลี่ยน เพื่อช่วยสร้างมุมมองใหม่ด้วย
15. เมื่อทำข้อที่ 2 เสร็จแล้ว ให้ทุกคนทำข้อที่ 4 โดยให้แต่ละคนเอาข้อดีที่เขียนไว้ มาให้เพื่อนๆ ในกลุ่มช่วยวิพากษ์ว่า หากข้อดีของเราถูกมองด้วยทัศนคติเชิงลบ หรือการมองร้าย ความดีที่เรารู้สึกภูมิใจจะมองได้อย่างไรบ้าง เช่น คนที่บอกว่าตนเองเสียสละ หากมองร้ายก็อาจจะเป็นการสร้างภาพ แหะ ไม่สู้คน เป็นต้น
16. วิทยากรกระบวนการสอบถามกลุ่มว่า ระหว่างข้อ 2 และ ข้อ 4 ข้อไหนทำได้ยากกว่ากัน ซึ่งจากประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมผู้เข้าร่วมประชุมจะตอบว่าข้อ 4 ทำง่ายมาก ออกมาเป็นอัตโนมัติเลย และบางคนอาจจะยังรับความรู้สึกลูกวิพากษ์รุนแรงไม่ได้ ซึ่งวิทยากรกระบวนการต้องอธิบายถึงมุมมองของเราที่มีต่อคนอื่น และมุมมองของคนอื่นที่มีต่อเรา หากจะมีการปรับทัศนคติเชิงบวก จะทำให้เราเข้าใจลูกและคนรอบข้างได้มากยิ่งขึ้น
17. วิทยากรกระบวนการรวมกลุ่มใหญ่และแลกเปลี่ยนประเด็นเรียนรู้

เทคนิคสำคัญ

การสะท้อนภาพการมองเชิงลบนั้น วิทยากรกระบวนการอาจจะใช้ กระดาษขาว แล้วแต้มจุดสีดำไว้ 1 จุด เพื่อให้พ่อแม่ได้เห็นภาพ ซึ่งการมองเชิงลบ ที่เกิดขึ้นง่ายกว่า เปรียบเหมือนกะดาษขาวทั้งแผ่นที่เราเองยังมองและให้ความสำคัญกับจุดดำ มากกว่าการมองที่พื้นกระดาษสีขาวที่มีอยู่มากกว่า

การมองเชิงบวกเป็นเรื่องยาก เพราะส่วนใหญ่เมื่อไม่ชอบมักจะเป็นบวกปลอมๆ ทีมผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการควรอธิบายผ่านประสบการณ์ของผู้ที่รู้สึกไม่ชอบสิ่งนั้นว่า หากเป็นตัวของเค้าเอง ทำสิ่งเหล่านั้นเหมือนกับที่เราไม่ชอบ เรามีเหตุผลอย่างไร และสะท้อนออกมาให้เห็นภาพ

สรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม

วอยซ์โคอะลิตีเป็นกระบวนการเรียนรู้เกี่ยวกับการทำความเข้าใจกับตัวเอง และการทำให้ชีวิตและความสัมพันธ์มีความสุขมากขึ้น เป็นแนวคิด แนวปฏิบัติที่ช่วยทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เห็นตัวเองอย่างละเอียดชัดเจนยิ่งขึ้นมาก ว่าในตัวเรานั้นมันมีตัวตนหรือแบบแผนการคิดที่หลากหลายทั้งด้านที่เราชื่นชอบและด้านที่เราปฏิเสธ และมีอิทธิพลกับ "เรา" ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นปฏิกิริยาที่เรามีต่อตัวเอง หรือกับผู้อื่นที่ผ่านเข้ามาในชีวิต เป็นการทำความเข้าใจ "ความเป็นมนุษย์" ที่เต็มไปด้วยทั้งศักยภาพที่แสดงออกได้ทั้งด้านดีและด้านมืด และทำให้สามารถเข้าใจความขัดแย้งที่เคยมีในชีวิต และเห็นทางออกสู่การหลอมรวมความแตกต่างระหว่างกันและกัน ให้เกิดเป็นความสุข



กิจกรรมที่ 8 การสื่อสารเพศศึกษาในครอบครัว

“บทบาทพ่อแม่ในการสื่อสารเรื่องเพศด้วยความเข้าใจ”

เพื่อให้พ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรม เข้าใจความหมายของคำว่า “เพศศึกษา” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต และเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทุกเพศ ทุกวัย ครอบคลุมในหลายมิติ อาทิ การให้คุณค่า ทักษะคิด พฤติกรรม ภาพลักษณ์ทางร่างกาย, ความเชื่อ อารมณ์ บุคลิกภาพ รสนิยม กระบวนการหล่อหลอมทางสังคม ความสัมพันธ์ การแสดงออก รวมทั้งสรีระ และความพึงพอใจทางเพศและบทบาทของพ่อแม่ในการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น

วิธีการหลัก

ใช้สื่อวีดิทัศน์ สะท้อนภาพปัญหาที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นในปัจจุบัน
กระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

อุปกรณ์

วีดิทัศน์ เรื่องกว่าจะรู้เตียงสา กระดาษฟลิปชาร์ต สีชอล์ค หรือ ปากกาเคมี กระดาษ เอ4

เวลาที่ใช้ 60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรกระบวนการใช้สื่อวีดิทัศน์ เรื่องกว่าจะรู้เตียงสา สะท้อนปัญหาเรื่องเพศของวัยรุ่นในปัจจุบัน
2. วิทยากรกระบวนการ ตั้งประเด็นคำถามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมร่วมวิเคราะห์สภาพปัญหาที่เกิดขึ้น และเปรียบเทียบกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชุมชนของตนเองว่ามีเรื่องราวปัญหาอย่างไรบ้าง และมีสาเหตุมาจากอะไร (ผู้ช่วยวิทยากร เขียนประเด็นที่ผู้นำเสนอบนกระดาน)
3. วิทยากรกระบวนการตั้งคำถามกับกลุ่มว่า อะไรที่เป็นสาเหตุให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ และมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในปัจจุบัน (ผู้ช่วยวิทยากร เขียนประเด็นที่ผู้นำเสนอบนกระดาน)
4. วิทยากรกระบวนการ เชื่อมโยงประเด็นปัญหาที่ผู้นำเสนอโดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมกับวัฒนธรรมเรื่องเพศในสังคมไทยที่แตกต่างกันระหว่างชายและหญิงที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศ ได้แก่ วัฒนธรรมชายเป็นใหญ่ที่ให้โอกาสกับชายในการแสวงหาประสบการณ์ทางเพศได้หลายช่องทาง การให้คุณค่าผู้หญิงที่ดีกับคุณสมบัติของการเป็นกุลสตรี และการรักษาพรหมจารี ความเชื่อที่ถูกปลูกฝังว่าการพูดเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ลามก และการ

จัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในระบบโรงเรียน ข้อจำกัดและความไม่เท่าทันของเพศศึกษากับการเรียนรู้และการเปลี่ยนแปลงในด้านการรับรู้เรื่องเพศของเด็กในปัจจุบันที่รับรู้เรื่องราวผ่านสื่อสารมวลชนมากมาย (ผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการฉายภาพ สื่อเรื่องเพศที่มีอยู่มากมาย เช่น อินเทอร์เน็ต หนังสือ ภาพยนตร์ เป็นต้น)

5. วิทยากรกระบวนการเสนอมุมมองใหม่เรื่องเพศศึกษาที่ไม่ใช่เพศสัมพันธ์เป็นการให้คุณค่า ทักษะคิด พฤติกรรม ภาพลักษณ์ทางร่างกาย, ความเชื่อ อารมณ์ บุคลิกภาพ รสนิยม กระบวนการหล่อหลอมทางสังคม ความสัมพันธ์ การแสดงออก รวมทั้งสรีระและความพึงพอใจทางเพศ ซึ่งวัยรุ่นเป็นวัยของการแสวงหาตัวตนของตนเอง รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่อยู่ในช่วงของการสร้างฮอร์โมนเพศซึ่งเป็นช่วงของการค้นหาตัวตน ซึ่งต้องการคำปรึกษาที่ดีในการสร้างประสบการณ์ชีวิต ในขณะที่ระบบการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในปัจจุบันกลับเน้นกระบวนการสร้างความรู้ ขาดการเสริมสร้างทักษะชีวิต เพศศึกษาจากระบบโรงเรียนเพียงอย่างเดียว ย่อมไม่เพียงพอในการสร้างทักษะชีวิตให้กับลูก ดังนั้นพ่อแม่ซึ่งเป็นครูคนแรกของลูก จะมีวิธีการอย่างไรในการสร้างทักษะชีวิตในเรื่องเพศให้กับลูกเพื่อให้เท่าทันกับสถานการณ์ในปัจจุบัน
6. วิทยากรกระบวนการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การพูดคุยกับลูกในเรื่องเพศ เช่น การฝันเปียก การมีประจำเดือน การมีแฟน ความรัก การตั้งครภในวัยเรียน การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ ลูกเป็นเกย์ ลูกทะเลาะกัน ว่าที่ผ่านมามีวิธีการหรือมีการปฏิบัติอย่างไรบ้าง มีปัญหาอุปสรรคอะไรบ้าง และร่วมแลกเปลี่ยนประเด็นการให้ความหมายเรื่องเพศ ปัญหา การแก้ไข และข้อเสนอแนะทางการสื่อสารเรื่องเพศกับลูก ทั้งชายและหญิง เทคนิควิธีที่สามารถนำมาใช้ในการสื่อสารได้อย่างเหมาะสม ทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษา (ผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการแจกกระดาษและปากกาให้กับพ่อแม่ในการเขียนข้อความที่ไม่สะดวกใจที่จะถามในที่สาธารณะ)
7. วิทยากรกระบวนการสรุปประเด็นการเรียนรู้ที่ได้จากกลุ่ม และสะท้อนกระบวนการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่สะท้อนภาพของการให้คุณค่า ทักษะคิด พฤติกรรม ภาพลักษณ์ทางร่างกาย, ความเชื่อ อารมณ์ บุคลิกภาพ รสนิยม กระบวนการหล่อหลอมทางสังคม ความสัมพันธ์ การแสดงออก รวมทั้งสรีระ และความพึงพอใจทางเพศ

เทคนิคสำคัญ

กระบวนการสร้างการเรียนรู้ในเรื่องการปรับทัศนคติ ในเรื่องของการสื่อสารเรื่องเพศ ซึ่งเป็นประเด็นเชิงวัฒนธรรม วิทยากรกระบวนการจึงควรเชื่อมโยงถึงสภาพของสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป และต้องการการสื่อสารเพื่อสร้างการเรียนรู้เรื่องเพศที่เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบัน

สนับสนุนให้กลุ่มได้มีการเปิดใจยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างเน้นการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่ทำให้คนรู้สึกปลอดภัยที่จะแสดงความคิดเห็นของตนเอง ในขณะที่ก็พร้อมจะรับฟังความคิดเห็นที่แตกต่าง ตลอดจนพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ร่วมกัน

วิทยาการกระบวนการควรทำความเข้าใจในประเด็นวัฒนธรรมเพศในสังคมไทย ที่นำมาสู่ข้อจำกัดในการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัว

การยกตัวอย่างประกอบการบรรยายเพื่อสร้างความรู้ใหม่ วิทยาการกระบวนการสามารถนำกรณีศึกษาเรื่องเพศที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ปัจจุบัน มาใช้เป็นกรณีตัวอย่างเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเข้าใจในแนวโน้มปัญหาการสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัวที่มีความสำคัญในการสร้างทักษะชีวิตให้กับลูก เน้นให้เกิดกระบวนการเสริมพลังอำนาจในกลุ่มพ่อแม่ โดยการให้คุณค่ากับประสบการณ์ของพ่อแม่ที่ผ่านมาเป็นความรู้ที่สามารถนำมาใช้ในการถ่ายทอดประสบการณ์ชีวิตให้กับลูก ซึ่งวิทยาการกระบวนการสามารถยกตัวอย่าง เช่น กรณีที่วัยรุ่นเริ่มมีความรัก พ่อในช่วงวัยเดียวกับลูกในขณะนั้น มีมุมมองความรักในช่วงวัยนี้อย่างไร และการสร้างทักษะการตั้งคำถามชวนคุยกับลูก การพร้อมที่จะเรียนรู้ว่าลูกมีมุมมองต่อเรื่องนี้อย่างไร จะช่วยให้เกิดการสร้างสัมพันธภาพที่ดี และนำไปสู่การพูดคุยเพื่อสร้างทักษะให้ลูก

สรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม

เรื่องเพศเป็นเรื่องวิถีชีวิต ปรากฏในทุกช่วงวัย และมีหลายด้าน ทั้งด้านสรีระ พัฒนาการทางร่างกาย อารมณ์ความรู้สึก ความสัมพันธ์ พฤติกรรมการแสดงออก สุขภาพและการกำหนดทางสังคม วัฒนธรรม ศาสนา และเศรษฐกิจ มีทั้งมิติที่เป็นเรื่องส่วนบุคคล และส่วนรวม

พ่อแม่เป็นบุคคลสำคัญที่สามารถสื่อสารเรื่องเพศ จากประสบการณ์ที่ผ่านมา มีคุณค่าต่อการสร้างการเรียนรู้ของลูก รวมถึงการนำไปสู่การสร้างทักษะชีวิตในเรื่องเพศของวัยรุ่น

การสื่อสารทั้งวัจนภาษาและอวัจนภาษาที่เอื้อให้เกิดการเรียนรู้เรื่องเพศนั้นควรอยู่บนพื้นฐานของความเท่าเทียมในทางความคิด และไม่ปิดกั้นในการแสดงความคิดเห็นระหว่างพ่อแม่และลูก

กิจกรรมที่ 9 อำนาจในครอบครัว

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เข้าใจประเด็นเรื่องอำนาจ และความเชื่อมโยงระหว่างอำนาจกับ
ความสัมพันธ์ในครอบครัว

วิธีการหลัก

กิจกรรมผ่านประสบการณ์ กลุ่มย่อย (2 คน)

อุปกรณ์

กระดาษปรีฟสำหรับบันทึกการเขียน ช่วงดำเนินกิจกรรม (ให้ผู้อำนวยความสะดวกเรียนรู้เตรียม
กระดาษปรีฟที่เขียนอธิบายเรื่องประเภทของอำนาจไว้ก่อนล่วงหน้า)

เวลาที่ใช้ 20 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. จับคู่ 2 คน ให้แลกเปลี่ยนกันว่ามีเรื่องอะไรบ้างที่เมื่อเป็นลูกเราไม่สามารถพูดหรือบอก
เล่าให้พ่อแม่ได้รับรู้ได้ จากนั้นให้แลกเปลี่ยนกับกลุ่ม และให้ผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการ
เขียนเรื่องที่ไม่สามารถพูดคุยกับพ่อแม่ได้บนกระดาน
2. วิทยากรกระบวนการชี้ชวนให้กลุ่มได้ร่วมวิเคราะห์ว่า อะไรที่เป็นสาเหตุทำให้เราไม่
สามารถบอกเล่าเรื่องราวเหล่านี้ให้พ่อแม่ได้
3. วิทยากรกระบวนการจัดกิจกรรมสร้างการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ในเรื่องอำนาจใน
ครอบครัวโดยให้ผู้เข้าร่วมอบรมจับคู่ ยืนยันและตกลงกันว่าใครจะเป็น ก ใครจะเป็น
ข บอกเขาว่าเราจะทำกิจกรรมสำคัญเพื่อเข้าใจเรื่องการใช้อำนาจ ในช่วงของการจัด
กิจกรรมนี้ เน้นย้ำให้ทุกคนร่วมมือทำกิจกรรมด้วยความเจียม แล้วสังเกตดูอารมณ์
ความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นตลอดการทำกิจกรรม
4. ให้คนที่ เป็น ก นั่งลงกับพื้นโดยที่ ข ยืนอยู่เผชิญหน้ากัน จากนั้นถาม ก ว่าจาก
สภาพที่เป็นคนนั่งและมีอีกคนหนึ่งยืนอยู่ ก มีความรู้สึกอย่างไรบ้าง (จากการทำ
กิจกรรมนี้มาหลายครั้งผู้ร่วมอบรมส่วนใหญ่จะตอบว่า รู้สึกต่ำต้อย ไม่พอใจ อึดอัด
ตัวเล็ก กลัว เป็นต้น) พยายามกระตุ้นให้ทุกคนตอบ และเน้นที่ความรู้สึก เขียน
ความรู้สึกของคนนั่งไว้บนกระดาน
5. ถาม คนที่เป็น ข ว่ารู้สึกอย่างไรกับสภาพที่เป็นคนยืน และมีอีกคนนั่งอยู่ (จาก
การทำกิจกรรมนี้มาหลายครั้งผู้ร่วมอบรมส่วนใหญ่จะตอบว่า โล่งสบาย มีอำนาจอยาก
ทำอะไรก็ได้ สูงหรือเหนือกว่าคนนั่ง หรือสงสารคนนั่ง เป็นต้น) จดคำตอบความรู้สึก
ของคนนั่งไว้บนกระดาน

6. จากนั้นให้สลับบทบาทกัน คนที่ยืนอยู่ให้นั่งลง คนที่นั่งให้ยืนขึ้น จากนั้นให้ถามคนนั่งก่อนว่ารู้สึกอย่างไรบ้าง จดบันทึกความรู้สึกเหล่านี้เพิ่มลงไปในคำตอบที่เขียนไว้แล้วจากรอบแรก และถามคนยืนว่ารู้สึกอย่างไร เขียนคำตอบลงบนกระดาน
7. จากนั้นให้ทุกคนเลือกยืนหรือนั่งตามที่ทั้งสองคนคิดว่าทำให้รู้สึกดีขึ้น (แต่ละคู่จะยืนหรือนั่งลงด้วยกันก็ได้) ให้ถามความรู้สึกทุกคนว่าตอนนี้เมื่อนั่งหรือยืนเสมอกันรู้สึกอย่างไรบ้าง จดบันทึกคำตอบไว้บนกระดาน (คนส่วนใหญ่ จะตอบว่า รู้สึกสบาย เป็นมิตร ไกล่ลี้ติดกัน เท่าเทียม เสมอภาค เป็นต้น)
8. ให้ติดกระดาษที่เขียนคำอธิบายเรื่องประเภทอำนาจบนกระดาน และอธิบายความหมายของอำนาจแบบที่หนึ่ง โดยโยงให้เห็นว่าเมื่อใดที่มีการใช้ อำนาจเหนือกว่า คนหรือกลุ่มคนที่ใช้อำนาจจะรู้สึกเหมือนคนยืนที่มีความรู้สึกเหนือกว่า มีอำนาจ สงสารหรือสมเพชคนนั่ง รู้สึกมีพลังอำนาจทำอะไรก็ได้ และคนที่ถูกใช้อำนาจจะรู้สึกเหมือนคนนั่งที่มีความต่ำต้อย กลัว ไม่ปลอดภัย ไม่พอใจ เป็นต้น (ผู้อำนวยการเรียนรู้ดึงเอาความรู้สึกที่บันทึกไว้บนกระดานมาเชื่อมโยงตรงนี้) จากนั้นให้ยกตัวอย่างของการใช้อำนาจในระดับครอบครัว และให้ผู้เข้าร่วมยกตัวอย่างเพิ่มเติมประสบการณ์ที่เขาประสบด้วยตนเอง
9. อธิบายความหมายของอำนาจประเภทที่สองคือ อำนาจร่วม และเชื่อมโยงว่า เมื่อใดที่มีการใช้อำนาจร่วม ผู้คนจะมีความรู้สึกเหมือนตอนที่ทำกิจกรรมยืนหรือนั่งด้วยกัน คือ รู้สึกเท่าเทียม สบายและเป็นมิตร และยกตัวอย่างเหตุการณ์จริงในทุกระดับ จากนั้นกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมอบรมเล่าถึงประสบการณ์จริงในชีวิตเขาที่เป็นตัวอย่างหรือเหตุการณ์ของการใช้อำนาจร่วม
10. อธิบายถึงความหมายของอำนาจประเภทที่สามคือ อำนาจภายใน และกระตุ้นให้ผู้ร่วมอบรมยกตัวอย่าง และผู้อำนวยการเรียนรู้แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม ให้ชวนสนทนาว่าอำนาจประเภทใดที่ส่งเสริมสันติภาพและความยุติธรรม อำนาจประเภทใดที่สร้างความทุกข์และปัญหาทั้งในระดับบุคคล องค์กร ชุมชน และสังคมระดับใหญ่ และถามต่อไปว่ามีสถานการณ์ใดบ้างที่จำเป็นต้องใช้อำนาจเหนือกว่า (ผู้อำนวยการเรียนรู้อาจจะยกตัวอย่างเสริมว่า เช่น เหตุการณ์ฉุกเฉิน กรณีการเลี้ยงดูเด็ก และการบริหารผู้ใต้บังคับบัญชาที่ยังด้อยประสบการณ์อยู่ แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือเจตนาของการใช้อำนาจเหนือกว่าก็เพื่อประโยชน์ของบุคคลหรือกลุ่มคนที่ด้อยอำนาจกว่า มิใช่เพื่อเพิ่มอำนาจและผลประโยชน์ของผู้ที่ใช้อำนาจ)
11. เมื่อทุกคนเข้าใจชัดเจนแล้ว บอกผู้เข้าร่วมอบรมว่าต่อไปเราจะทำความเข้าใจเรื่องประสบการณ์การใช้อำนาจที่เกิดขึ้นในครอบครัว ซึ่งเป็นอุปสรรคที่สำคัญของการสื่อสารในครอบครัว เชื่อมโยงกับอารมณ์ความรู้สึกของลูก ที่เค้าย่อมต้องรู้สึกเหมือนกับเรา หากต้องถูกบังคับให้ นั่ง หรือจำยอม ซึ่งหากพ่อแม่สามารถให้พื้นที่ เสริมอำนาจในตนของลูก และร่วมกันหาทางออกของปัญหาร่วมกัน

12. วิทยาการกระบวนการสอบถามประเด็นการแก้ไขปัญหแบบใช้อำนาจร่วมในครอบครัว ว่าที่ผ่านมามีการให้อำนาจแก่ลูกในเรื่องใดบ้าง ปัญหาอุปสรรคเป็นอย่างไร ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในกลุ่ม และสรุปประเด็นที่ได้

เทคนิคสำคัญ

วิทยาการกระบวนการควรทำความเข้าใจในความหมายของอำนาจทั้ง 3 ด้าน คือ อำนาจเหนือกว่า อำนาจร่วม และอำนาจภายใน โดยเชื่อมโยงอำนาจทั้ง 3 นี้เข้ากับประสบการณ์ของผู้เข้ารับการอบรมว่าได้มีการใช้อำนาจในลักษณะใด และสิ่งที่เกิดขึ้นจากการใช้อำนาจนั้นได้ส่งผลอย่างไรบ้าง และสามารถนำมาสะท้อนเป็นประเด็นแลกเปลี่ยนเพื่อสร้างการเรียนรู้ในกิจกรรม

การยกตัวอย่างด้วยสถานการณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้น เช่น เรื่องราวที่เกิดขึ้นจากสื่อ การเข้าถึงสื่อทางเพศของเด็กที่ง่ายขึ้น สภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ระหว่างการเติบโตของรุ่นพ่อแม่ วิธีคิดของพ่อแม่ กับสภาพปัจจุบัน สามารถนำเรื่องราวที่เกิดขึ้นมาเชิญชวนให้พ่อแม่ได้ย้อนคิดถึงการดูแลลูกที่ผ่านมา

สรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม

บทบาทของพ่อแม่ที่มุ่งใช้อำนาจในปัจจุบัน ไม่สอดคล้องกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไป การเลี้ยงดูด้วยความเข้าใจ บนข้อตกลงร่วมกันในครอบครัวเป็นสำคัญที่ทำให้พ่อแม่ เปิดพื้นที่เพื่อการสร้างสัมพันธภาพที่ดี และมีพื้นที่ปลอดภัยให้กับลูกได้เข้ามาสื่อสาร

กิจกรรมที่ 10 การสื่อสาร เรื่องเพศกับลูก

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะด้านการสื่อสารเรื่องเพศเชิงบวกในครอบครัว
ทั้งวัยรุ่น และอวัยนภาษา

วิธีการหลัก

การบรรยาย ประกอบสื่อภาพวาด
การสร้างเทคนิคการสื่อสารเพื่อสร้างสัมพันธภาพเชิงบวก

อุปกรณ์

สื่อความรู้เรื่องเพศศึกษา (power point) พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น ทั้งร่างกายและจิตใจ
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ถุงยางอนามัย 1 กล่อง 100 ชิ้น Model สอนใส่ถุงยางอนามัย
ยาคุม และ ยาคุมฉุกเฉิน แถบตรวจตั้งครรภ์

เวลาที่ใช้ 1.30 ชั่วโมง

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรกระบวนการอธิบายสถานการณ์ปัญหาเรื่องเพศในพื้นที่ เชื่อมโยงกับโอกาสเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
2. นำเสนอความรู้เรื่องเพศศึกษา ที่สำคัญ ได้แก่ พัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ เทคนิคการสื่อสารกับลูกในเรื่องเพศ โดยในกิจกรรมนี้ ควรให้พ่อแม่ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่อสถานการณ์จำลองว่า จะสอนลูกอย่างไร เมื่อ กำลังดูทีวีแล้วมีฉากกอดจูบ ลูกแต่งตัวโป๊ ฝันเปียก สำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง มีเพศสัมพันธ์กับแฟนโดยไม่ได้ป้องกัน หรือการพูดคุยเพื่อประเมินว่าลูกมีแผนหรือยัง โอกาสที่จะสามารถให้คำแนะนำเรื่องเพศกับลูก
3. อธิบายวิธีใช้ถุงยางอนามัย ยาคุมฉุกเฉิน ยาคุม และเทคนิคการประเมินความรู้ของลูกในเรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์ และการใช้ถุงยางอนามัย
4. แจกถุงยางอนามัยให้กับผู้ปกครอง แนะนำวิธีใช้ และทำความเข้าใจ เพราะพ่อแม่ส่วนใหญ่มักทัศนคติว่า ถุงยางอนามัยเป็นของต่ำ และสกปรก ซึ่งอาจเป็นอุปสรรคในการให้คำแนะนำกับลูก จึงควรปรับเปลี่ยนทัศนคติใหม่
5. เปิดเวทีถามตอบ โดยแจกกระดาษให้เขียนข้อคำถามเรื่องเพศ โดยมีทีมวิทยากรกระบวนการทางสุขภาพเป็นผู้ตอบประเด็นคำถาม

เทคนิคสำคัญ

ควรนำเสนอประเด็นที่เป็นปัญหาในกลุ่มผู้ปกครองที่ไม่สามารถสื่อสารเรื่องเพศกับลูก และเสริมพลังอำนาจในตนให้กับพ่อแม่ ในการใช้ทักษะและประสบการณ์ความรัก มาสอนลูกในเรื่องของอารมณ์ ความรู้สึก

การเสริมความรู้เรื่องเพศศึกษา เป็นการเสริมความรู้ให้พ่อแม่เพื่อให้เกิดความเข้าใจในประเด็นที่จะสื่อสารกับลูกวัยรุ่น ซึ่งควรทำความเข้าใจว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่ต้องการเป็นผู้นำ การที่พ่อแม่ ขอให้ลูกช่วยอธิบายหรือบอกเล่าเรื่องราวเรื่องเพศศึกษาให้ฟังเป็นอีกหนึ่งเทคนิคที่จะช่วยประเมินได้ว่า ลูกมีทัศนคติต่อเรื่องเพศอย่างไร และมีความรู้ในเรื่องเพศอย่างไร

สรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างพ่อแม่ลูก ในการเริ่มต้นสื่อสารเชิงบวก เป็นกระบวนการแรกๆ ในการเริ่มต้นสื่อสารเรื่องเพศ

เรื่องเพศไม่ใช่เพศสัมพันธ์ บทบาทของพ่อแม่ในการสื่อสารครอบคลุมทั้งในเรื่องของเพศสภาพ ของความเป็น หญิง ชาย หรือ การทำความเข้าใจกับเพศวิถีที่แตกต่างกันในสังคม สถานการณ์เรื่องเพศในวัยรุ่นปัจจุบัน พ่อแม่ควรทำความเข้าใจว่าโอกาสของการที่วัยรุ่นจะมีเพศสัมพันธ์เพราะอิทธิพลจากสื่อ และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป วัยรุ่นในช่วงมัธยมศึกษาตอนต้นยังให้ความสำคัญกับพ่อแม่เป็นอันดับต้นๆ ดังนั้น และถือเป็นโอกาสที่สำคัญที่พ่อแม่จะช่วยเสริมทักษะชีวิตให้กับลูก มากกว่าที่จะพึ่งพากระบวนการเรียนรู้ในสถานศึกษาเท่านั้น

กิจกรรมที่ 11 กอด เพื่อการเยียวยาหัวใจและฟื้นฟูความสัมพันธ์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นความสำคัญในการสร้างความสัมพันธ์เชิงบวกในครอบครัว

วิธีการหลัก

คู่มือวิถีทัศน์ ความสำคัญของการกอดกับพัฒนาการด้านความสัมพันธ์
การสาธิต และการทดลองปฏิบัติ

อุปกรณ์

วิถีทัศน์ กอด มหัทศจรย์แห่งการเยียวยา

เวลาที่ใช้ 60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. วิทยากรกระบวนการเรียนรู้จากกิจกรรมการสื่อสารด้วยอวัจนภาษาเชิงบวก และผลของการสื่อสารด้วยภาษากายระหว่างพ่อแม่ และลูก
2. วิทยากรกระบวนการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดูวิถีทัศน์ จุดเปลี่ยน เรื่องกอดมหัทศจรย์แห่งการเยียวยา
3. วิทยากรกระบวนการสะท้อนจากกลุ่มว่าที่ผ่านได้กอดลูกครั้งสุดท้ายเมื่อไร อะไรทำให้เราไม่กอดลูก และสอบถามอารมณ์ของกลุ่มว่าหากเราจะเริ่มต้นนับจากวันนี้ด้วยการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันในครอบครัวด้วยอ้อมกอดของพ่อแม่ พร้อมทั้งจะเริ่มต้นหรือไม่
4. วิทยากรกระบวนการและวิทยากรผู้ช่วย สาธิตการกอดด้วยหัวใจของความรัก เมตตา และปรารถนาดี ซึ่งหัวใจสำคัญคือ การให้ความรู้สึกรักและหวังดีกับคนที่อยู่เบื้องหน้า และสมมติว่าเป็นแม่ และลูก โดย **คนที่**เป็นลูกให้หลับตาและให้ตนเองรู้สึกว่าคนที่อยู่เบื้องหน้า คือ พ่อ หรือแม่ ที่เรารักและเป็นห่วง เราขอบคุณในทุกสิ่งที่พ่อ/แม่ ทำให้กับเรา เราอยากให้แม่แข็งแรง อยากได้ไออุ่น อยากขอบคุณความรักและความหวังดีทั้งหมดที่มีให้เรา **คนที่**เป็นพ่อ/แม่ ให้หลับตาและรู้สึกว่า คนที่อยู่เบื้องหน้า คือลูกของเราที่เรารักมาก เราอยากกอดให้เค้ารู้สึกอบอุ่นและรู้สึกปลอดภัย เป็นกำลังใจ และเป็นเพื่อนตลอดเวลา หากลูกรู้สึกเหนื่อยหรือท้อแท้ อยากเติมพลังให้ลูกด้วยการกอดจากหัวใจที่มีให้ จากนั้นให้สาธิตการกอด
5. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม จับคู่กับคนที่รู้สึกวางใจ ให้ตกลงว่าคนหนึ่งเป็นลูก อีกคนหนึ่งเป็นพ่อ/แม่แล้ว ให้ทั้งสองจับมือกัน หลับตา และวิทยากรกระบวนการให้แต่ละคน คิดตามว่า “คนที่อยู่เบื้องหน้าคือ พ่อ หรือแม่ ที่เรารักและเป็นห่วง เราขอบคุณในทุกสิ่งที่พ่อ/แม่ ทำให้กับเรา เราอยากให้แม่แข็งแรง อยากได้ไออุ่น อยากขอบคุณความรักและความหวังดีทั้งหมดที่มีให้เรา คนที่อยู่เบื้อง

หน้า คือลูกของเราที่เรารักมาก เราอยากกอดให้เค้ารู้สึกอบอุ่น และรู้สึกปลอดภัย เป็นกำลังใจ และเป็นเพื่อนตลอดเวลา หากลูกรู้สึกเหนื่อยหรือท้อแท้ อยากเติมพลังให้ลูกด้วยการกอดจากหัวใจขณะนี้ คนที่อยู่เบื้องหน้า คือลูกของเราที่เรารักมาก เราอยากกอดให้เค้ารู้สึกอบอุ่น และรู้สึกปลอดภัย เป็นกำลังใจ และเป็นเพื่อนตลอดเวลา หากลูกรู้สึกเหนื่อยหรือท้อแท้ อยากเติมพลังให้ลูกด้วยการกอดจากหัวใจที่มีให้ ” และให้ทั้งสองคนกอดกัน จากนั้นให้สลับกัน โดยคนที่เป็นลูก ให้เปลี่ยนเป็นพ่อ/แม่ และคนที่เป็น พ่อ/แม่ ให้คิดว่าตนเองเป็นลูก จากนั้นให้สลับตา วิทยาการกระบวนการโน้มน้าอึกครั้งและให้กอดกัน

6. วิทยาการกระบวนการสอบถามความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่ารู้สึกอย่างไรกับการกอดครั้งนี้ ซึ่งก่อนจบกิจกรรมนี้อาจจะให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้กอดเพื่อขอบคุณเพื่อนที่สร้างประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับเราอีกครั้ง

เทคนิคสำคัญ

ในการจัดกิจกรรมควรใช้เพลงบรรเลงเบา ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสมาธิกับกิจกรรม การให้พื้นที่ปลอดภัย ในการเลือกคนที่รู้สึกไว้วางใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญเพราะการกอดเป็นการสื่อสารด้วยภาษากาย และมีความใกล้ชิด ซึ่งเป็นพื้นที่ส่วนตัวของแต่ละคน อาจจะพบประเด็นของคนที่เป็นพ่อ ที่ไม่เคยกอดลูกเลย โดยเฉพาะลูกสาว เพราะมองว่าลูกโตเป็นสาวเกรงข้อครหา วิทยาการกระบวนการอาจให้คำแนะนำถึงการเปลี่ยนวิธีคิดเรื่องกอดที่ไม่ใช่การกอดแบบซู้สาว แต่เป็นการกอดเพื่อให้กำลังใจ และความเป็นห่วง ซึ่งการเริ่มต้นอาจเริ่มจากการจับไหล่ จับหัว การโอบไหล่ลูกสาวเป็นต้น เพื่อแสดงให้ลูกรู้ว่าเรายังรักและเป็นห่วง

สรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม

กระบวนการเยียวยาความสัมพันธ์ด้วยการกอด เป็นอวัจนภาษาเชิงบวกที่นำไปสู่การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในการสื่อสารเรื่องเพศ

รูปภาพกอด มหัทศจรย์แห่งการเยียวยา



กิจกรรมที่ 12 เขียนโลกใบใหม่

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตั้งเป้าหมายของการดูแลตนเอง ดูแลลูก และครอบครัว
กำหนดทิศทางชีวิตใหม่เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ดี

วิธีการหลัก

สะท้อนคิดผ่านภาพวาด

อุปกรณ์

กระดาษฟลิปชาร์ต สีชอล์ค หรือ ปากกาเคมี

เวลาที่ใช้ 60 นาที

ขั้นตอนการทำกิจกรรม

1. แบ่งกลุ่มให้มีสมาชิกในกลุ่มประมาณ 5-6 คน ผู้ช่วยวิทยากรกระบวนการ แจกกระดาษฟลิปชาร์ต และสีชอล์ค กลุ่มละ 1 ก่อ่ง
2. ให้ทุกคนนั่งล้อมวงกระดาษของตนเอง จากนั้นให้หลับตา และวิทยากรกระบวนการนำเข้าสู่สมาธิและนำพาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ย้อนการเรียนรู้ที่ผ่านมาตลอด 3 วัน สะท้อนอารมณ์ความรู้สึกและเหตุการณ์ประทับใจที่เกิดขึ้น และคิดถึงครอบครัว สมาชิกในครอบครัว ความหวังของเรา และสิ่งที่เราอยากกลับไปทำหลังจากนี้(ใช้เวลาประมาณ 8-10 นาที)
3. จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสลับตา ทำงานกับตนเองเงียบๆ วาดสิ่งที่เราคิดลงบนกระดาษในพื้นที่ที่อยู่ด้านหน้าของเรา ตามที่ใจเราคิด ไม่เน้นความสวยงาม แต่สิ่งที่อยู่ในหัวใจของเรา (ให้เวลากับกิจกรรมนี้ประมาณ 15-20 นาที)
4. ให้แต่ละคนเล่าเรื่องราวของเราที่เขียนไว้ในภาพให้กลุ่มฟัง ว่าเราคิดอย่างไร เรามีเรื่องราวอะไรบ้างที่ออกมาจากอารมณ์ ความรู้สึก และความหวังของเราที่จะทำต่อจากนี้ไป จนครบทุกคน
5. ให้ทุกคนเอากะดาษมาต่อกัน และให้ทุกคนได้นั่งล้อมวงเป็นวงใหญ่ โดยให้มีตัวแทนของกลุ่มได้สะท้อนความรู้สึกประทับใจกับเรื่องราวของเพื่อนที่เขียนไว้ และความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นหลังจากได้รับรู้เรื่องราวต่างๆ ให้กับกลุ่มได้ฟัง
6. เปิดโอกาสให้คนอื่นๆ ได้สะท้อนอารมณ์ความรู้สึกต่อการเรียนรู้ที่ได้ตลอด 3 วันที่ผ่านมา
7. หลังจากนั้น หากไม่มีการสะท้อนความรู้สึกเพิ่มเติม ขอให้ทุกคนยืนขึ้น แบ่งออกเป็น 2

- แถว แล้วยืนเป็นวงกลม 2 วงซ้อนกัน หันหน้าเข้าหากัน กล่าวขอบคุณเพื่อนที่ให้การ
8. เรียนรู้และประสบการณ์ที่ดี กอดขอบคุณ ให้กำลังใจซึ่งกันและกันที่จะกลับไปฟื้นฟูความสัมพันธ์ที่ดี และสร้างโลกใบใหม่ของตนเอง จากนั้นให้คนที่อยู่ในขยับไปทางด้านขวามือจนครบทุกคน
- วิทยากรกระบวนการกล่าวขอบคุณการเรียนรู้ และประสบการณ์ที่ได้รับ และปิดการฝึกอบรม

เทคนิคสำคัญ

กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมปิดการฝึกอบรม ซึ่งมีเป้าหมายที่สำคัญคือการนำไปสู่การวางแผนชีวิตในอนาคต ดังนั้นวิทยากรกระบวนการจึงควรนำพาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทบทวนถึงเรื่องราวตลอดการฝึกอบรม อารมณ์ ความรู้สึกและการเรียนรู้ที่ได้รับจากการเรียนรู้ในครั้งนี้ วิทยากรกระบวนการ จึงควรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่กับสมาธิ และสร้างจินตนาการย้อนรอบการเรียนรู้และสิ่งที่ได้รับ ตั้งแต่การก้าวเข้ามาสู่ห้องประชุมในครั้งแรก ผ่านกิจกรรมอะไรบ้าง สะท้อนความรู้สึกของผู้เข้าร่วมประชุมในแต่ละกิจกรรมจนกระทั่งกิจกรรมสุดท้ายคือการกอดเพื่อการเยียวยา ซึ่งการเรียนรู้ใหม่นี้ได้สร้างแรงบันดาลใจในการสร้างความรักความอบอุ่นและความสัมพันธ์ที่ดี การเปลี่ยนแปลงตัวเองเพื่อการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวและภาพครอบครัวของเราในอนาคตต่อจากนี้

การจัดวางแลกเปลี่ยนเรียนรู้เป้าหมายของชีวิตกับกลุ่ม เป็นการสะท้อนเรื่องราวของความหวังที่สร้างการเรียนรู้ให้กับกลุ่ม

สรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม

การเขียนโลกใบใหม่คือ การวางแผนเป้าหมายของชีวิตหลังจากการฝึกอบรม เป็นการย้ำเตือนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีมุมมองใหม่ในการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์ และวางแผนชีวิตของตนเอง

ภาคผนวก

แนวคิดและทฤษฎี

ในการจัดกระบวนการเรียนรู้

แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

ที่มาของจิตตปัญญาศึกษา (Contemplative Education)

จิตตปัญญาศึกษามีจุดเริ่มต้นขึ้นที่มหาวิทยาลัยนาโรปะ มลรัฐโคโลราโด ประเทศสหรัฐอเมริกา ใน ค.ศ. 1947 โดยมหาวิทยาลัยแห่งนี้ก่อตั้งขึ้นโดยเชอเกียม ตรุงปะ rinโปเช ผู้นำจิตวิญญาณชาวทิเบต ที่มีอิทธิพลต่อการเผยแพร่ความรู้ด้านจิตวิญญาณให้แก่ชาวตะวันตก ซึ่งเป็นสถาบันที่มุ่งเน้นสร้างการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้มีการ สืบค้นสำรวจภายในตนเอง ด้วยการรับฟังด้วยใจที่เปิดกว้าง และนำไปสู่การเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ ตรง เกิดการตระหนักรู้ และให้ความเคารพในความเป็นมนุษย์ ที่ยอมรับในความแตกต่างหลากหลาย และปัจจุบันแนวคิดจิตตปัญญาศึกษาได้ถูกนำเป็นกระบวนการสร้างการเรียนรู้ในสถาบันการศึกษาใน หลายแห่ง เช่น California Institute of Integral Studies (CIS) ประเทศสหรัฐอเมริกา Buddhist Tzu Chi University ประเทศไต้หวัน และ Sathya Institute of Higher Learning ประเทศอินเดีย เป็นต้น

แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในประเทศไทย ได้เริ่มต้นขึ้นจาก การรวมตัวอย่างไม่เป็นทางการของกลุ่มผู้สนใจ จนกลายเป็น ภาควิชาจิตตปัญญาศึกษา และร่วมกัน ขับเคลื่อนงาน โดยการ สร้างอาสาสมัครที่เป็นกำลังสำคัญในการให้ศึกษาตามแนวทางจิตตปัญญาศึกษา และร่วมผลักดันให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาทั่วไปในหลักสูตรการศึกษาทุกประเภทและทุกระดับ และได้มีการจัดตั้งศูนย์จิตตปัญญาศึกษา ในมหาวิทยาลัยมหิดลขึ้นในปี พ.ศ. 2549 ซึ่งเป็นหน่วยงานที่ได้นำแนวคิดมาใช้ พัฒนาระบบการเรียนรู้ และจัดเป็นหลักสูตร การเรียนการสอนในระดับบัณฑิตศึกษา การวิจัย และฝึกอบรม รวมถึงการพัฒนาสื่อและสร้างเครือข่ายความร่วมมือด้านจิตตปัญญาศึกษากับองค์กร และหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ เช่น สถาบันการศึกษาสัตยาไส เสถียรธรรมสถาน สถาบันขวัญเมือง เสริมสิขาลัย และสถาบันอาศรมศิลป์ เป็นต้น

ปรัชญาพื้นฐานของการจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา

1. ความเชื่อมั่นในความเป็นมนุษย์ (humanistic value) คือ เชื่อว่ามนุษย์ทุกคนมีศักยภาพในการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่อง มีความจริง ความดี และความงามใน ตนเอง การจัดกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา จึงไม่ใช้การ “สอน” แต่เป็นการสร้างเงื่อนไขให้ศักยภาพภายในที่มีอยู่แล้วสามารถพัฒนาขึ้น เพื่อให้เกิดการเติบโตจากภายใน

2. กระบวนทัศน์องค์รวม (holistic paradigm) คือ ทศนะที่มองเห็นว่าธรรมชาติ สรรพสิ่ง คือ การเชื่อมโยงเป็นหนึ่งเดียวกัน ทำให้การปฏิบัติต่อสรรพสิ่งไม่แยกส่วนจากชีวิต ด้วยทศนะที่มองเห็นว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสรรพสิ่ง และสรรพสิ่งเป็นส่วนหนึ่งของมนุษย์ ไม่ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางสรรพสิ่ง เน้นความเป็นหนึ่งเดียวระหว่างการเปลี่ยนแปลงตนเองและการเปลี่ยนแปลงโลก

จุดมุ่งหมายของกระบวนการเรียนรู้แนวจิตตปัญญา

1. การเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตนเอง ได้แก่ การเกิดความรู้ ความเข้าใจในตนเอง ผู้อื่น และสรรพสิ่งอย่างลึกซึ้งและสอดคล้องกับความเป็นจริง เกิดความรัก ความเมตตา ความอ่อนน้อมถ่อมตน
2. การเกิดจิตสำนึกต่อส่วนรวม ตั้งอยู่บนพื้นฐานของการเข้าถึงความจริงสูงสุด คือ ความจริง ความดี ความงาม และนำไปสู่การลงมือปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงสังคมและโลก

กล่าวโดยสรุป จิตตปัญญาศึกษา คือหนึ่งในวิธีการเรียนรู้ที่นำผู้เรียนไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่มีลักษณะพิเศษคือ มุ่งไปที่การพัฒนาชีวิตโดยการเปลี่ยนแปลงของสังคมและโลก จากรากฐานของการปฏิบัติและฝึกฝนจริง ดังนั้น จึงเป็นกระบวนการพัฒนาที่นำไปสู่ **“การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง”** เป็นกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่การสร้าง **“จิตสำนึกใหม่”** ที่นำให้คนในยุคปัจจุบันหันหน้าเข้าหาสัจธรรม ด้วยวิธีการที่สามารถเชื่อมโยงเอาคุณค่าของโลกวิชาการที่สอนให้คนชำนาญเรื่องการคิดวิเคราะห์เรื่องนอกตัว ได้กลับเข้ามาทางานดูจิต ซึ่งเป็นเรื่องข้างในตัวได้อย่างกลมกลืน เพื่อก้าวสู่หนทางแห่งความจริงและชีวิต ซึ่งต้องอาศัยการเรียนรู้ด้วยใจอย่างใคร่ครวญ และการเปลี่ยนแปลงที่สร้างอิสรภาพ ความสุข ความรักอันไพศาล ทั้งกับตน ผู้คนรอบข้าง ตลอดจนองค์กรและสังคมของมนุษยชาติ ที่สัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับธรรมชาติของ สังคมในปัจจุบัน ซึ่งกระบวนการสำคัญที่นับเป็นหัวใจของการสร้างการเรียนรู้แนวจิตตปัญญาศึกษา คือ กระบวนการที่เอื้อให้ผู้เข้าร่วมเรียนรู้ได้ใช้การ ใคร่ครวญ กับเรื่องราวที่เกิดขึ้น และนำพาให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เติบโตจากภายใน ควบคู่ไปกับการพัฒนาองค์ความรู้ภายนอก เข้ามาช่วยเติมเต็มในการวิเคราะห์ แยกแยะ และเชื่อมโยงในทุกมิติอย่างเป็นองค์รวม

กระบวนการสร้างการเรียนรู้การสื่อสารเรื่องเพศโดยใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษา

การประยุกต์ใช้แนวคิดจิตตปัญญาศึกษาในการสร้างกระบวนการเรียนรู้ของพ่อแม่ ให้สามารถนำไปสู่การสร้างทัศนคติเชิงบวกและสามารถสื่อสารเรื่องเพศกับลูกได้ในชีวิตประจำวัน ด้วยการใช้กิจกรรมที่เอื้อให้เกิดการทบทวนตนเอง กลับมาดูแลตนเองทั้งร่างกายและจิตใจ เปิดใจรับฟังผู้อื่น และสร้างทัศนคติเชิงบวกในการทำความเข้าใจในตนเอง และสมาชิกในครอบครัว ซึ่งกิจกรรมที่นำมาใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้นั้น เป็นเหมือนวงจรขับเคลื่อนที่ช่วยเสริมประสานให้เกิดการต่อยอดการเรียนรู้ จากกิจกรรมแรกไปสู่กิจกรรมต่อไป เปรียบเสมือนขั้นบันไดของการเติบโตทางความคิด อารมณ์ ที่นำไปสู่การสร้างการรับรู้ใหม่ ทั้งนี้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้การสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่กับลูก ซึ่งในสังคมไทยที่ผ่านมาเป็นสังคมของการปิดกั้นเรื่องเพศ จึงมุ่งให้ความสำคัญในการสร้างทัศนคติเชิงบวก จากการทบทวนการเรียนรู้ และประสบการณ์ที่ผ่านมาของแต่ละคน ดังนั้นกระบวนการสร้างการเรียนรู้จึงให้ความสำคัญกับขั้นตอนที่จะนำพาให้ผู้เข้ารับการเรียนรู้เกิดทักษะในตนเอง ซึ่งกระบวนการที่สำคัญในการสร้างการเรียนรู้ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การเตรียมความพร้อม หรือการสร้างเงื่อนไขการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งเป็นการเปิดพื้นที่ให้กับการเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยมีเป้าหมายคือมุ่งให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เปิดใจเข้าร่วมกิจกรรม และเป็นการวางเงื่อนไขที่ท้าทายการเรียนรู้และเชื่อมโยงกับประสบการณ์ตรงของพ่อแม่ที่ผ่านมา
 2. การนำพาเข้าไปสัมผัสกับโลกใบใหม่ สร้างการรับรู้ใหม่ ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งสร้างความเข้าใจตนเอง และคนในครอบครัว
 3. การสร้างความรู้ใหม่เพื่อนำไปใช้ในการคิดและตัดสินใจ
 4. การสะท้อนความคิด เป็นการทบทวนผลที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ที่ผ่านมา รวมทั้งการเก็บเกี่ยวประสบการณ์ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นกับตนเองและนำมาแลกเปลี่ยน เรียนรู้ซึ่งกันและกัน และนำไปดำรงอยู่ในตัวเองเพื่อนำไปสู่การตัดสินใจในอนาคต
- กระบวนการที่เกิดขึ้น เป็นเหมือนเกลียวพลวัตการเรียนรู้ ซึ่งในแต่ละกิจกรรมของการสร้างการเรียนรู้เป็นสิ่งที่วิทยากรกระบวนการต้องมีทักษะในการอ่านกลุ่ม การใช้สื่อเพื่อสร้างการเรียนรู้ รวมถึงการคัดเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับกลุ่มที่มีบริบททางสังคมที่แตกต่างกัน แต่มีความสนใจในประเด็นเดียวกัน ซึ่งทุกท่านจะสามารถศึกษาได้จากคู่มือเล่มนี้

แนวคิดการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่

การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่มีลักษณะที่สำคัญ 4 ประการเนื่องจาก

1. เมื่อคนเราเติบโตขึ้น ผู้ใหญ่มีแนวโน้มที่จะชอบการชี้นำด้วยตัวเอง (Self-direction)
2. ประสบการณ์ของผู้ใหญ่นั้นเป็นทรัพยากรการเรียนรู้ที่ทรงคุณค่า ดังนั้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Active Participation) จากประสบการณ์ของผู้ใหญ่ควรจะนำมาใช้เป็นวิธีการจัดการฝึกอบรม
3. ผู้ใหญ่นั้นมักจะให้การตระหนักถึงเรื่องราวเฉพาะที่มาจากชีวิตจริง ดังนั้นการจัดฝึกอบรมควรจะใช้เรื่องในชีวิตจริงมาเป็นแนวทางการจัดการฝึกอบรม
4. ผู้ใหญ่ต้องการที่จะเรียนรู้ทักษะและเฝ้าหาความรู้ที่จำเป็นในการเพิ่มขีดความสามารถของตนในการทำงานและนำทักษะที่ได้เรียนรู้มาใช้งานได้ทันที

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการเรียนรู้ของผู้ใหญ่

มัลคอม เอส โนลส์ (Malcolm S. Knowles) ได้สรุปพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่สมัยใหม่ (Modern Adult Learning Theory) ซึ่งมีสาระสำคัญต่อไปนี้

1. ความต้องการและความสนใจ (Needs and Interests) ผู้ใหญ่จะถูกชักจูงให้เกิดการเรียนรู้ได้ดี ถ้าหากตรงกับความต้องการและความสนใจในประสบการณ์ที่ผ่านมา เขาก็จะเกิดความพึงพอใจ เพราะฉะนั้นควรจะมีการเริ่มต้นในสิ่งเหล่านั้นอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมทั้งหลายเพื่อให้ผู้ใหญ่เกิดการเรียนรู้นั้นต้องคำนึงถึงสิ่งนี้ด้วยเสมอ

2. สถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่ (Life Situation) การเรียนรู้ของผู้ใหญ่จะได้ผลดีถ้าหากถือเอาตัวผู้ใหญ่เป็นศูนย์กลางในการเรียนการสอน (Life-Centered) ดังนั้น การจัดหน่วยการเรียนรู้ที่เหมาะสมเพื่อการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ ควรจะยึดถือเอาสถานการณ์ทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกับชีวิตผู้ใหญ่เป็นหลักสำคัญ มิใช่ยึดที่ตัวเนื้อหาวิชาทั้งหลาย

3. การวิเคราะห์ประสบการณ์ (Analysis of Experience) เนื่องจากประสบการณ์เป็นแหล่งการเรียนรู้ที่มีคุณค่ามากที่สุดสำหรับผู้ใหญ่ ดังนั้น วิธีการหลักสำคัญของการศึกษาผู้ใหญ่ก็คือ การวิเคราะห์ถึงประสบการณ์ของผู้ใหญ่แต่ละคนอย่างละเอียดว่า มีส่วนไหนของประสบการณ์ที่จะนำมาใช้ในการเรียนการสอนได้บ้าง แล้วจึงหาทางนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

4. ผู้ใหญ่ต้องการเป็นผู้นำตนเอง (Self-Directing) ความต้องการที่อยู่ในส่วนลึกของผู้ใหญ่ก็คือ การมีความรู้สึกต้องการที่จะสามารถนำตนเองได้ เพราะฉะนั้นบทบาทของครูจึงอยู่ในกระบวนการสืบหาหรือค้นหาคำตอบร่วมกันกับผู้เรียน (Mutual Inquiry) มากกว่าการทำหน้าที่ส่งผ่านหรือเป็นสื่อสำหรับความรู้ แล้วทำหน้าที่ประเมินผลว่าเขาคล้อยตามหรือไม่เพียงเท่านั้น

5. ความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Difference) ความแตกต่างระหว่างบุคคลจะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ ในแต่ละบุคคลเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น เพราะฉะนั้นการสอนนักศึกษาผู้ใหญ่จะต้องจัดเตรียมการในด้านนี้อย่างดีพอ เช่น รูปแบบของการเรียนการสอน (Style) เวลาที่ได้ทำการสอน สถานที่สอน และประการสำคัญ คือ ความสามารถในการเรียนรู้ในแต่ละขั้นของผู้ใหญ่ ย่อมเป็นไปตามความสามารถของผู้ใหญ่แต่ละคน (Pace of Learning)

ดังนั้นในการจัดกระบวนการเรียนรู้สำหรับผู้ใหญ่กับเด็กนั้นจึงมีความแตกต่างกันมาก เนื่องจากผู้ใหญ่มีประสบการณ์การเรียนรู้ในอดีต และยังมี แนวคิดส่วนตัว (Self-concept) ซึ่งทำให้ผู้ใหญ่จะตัดสินใจเองว่าอะไรที่สำคัญควรเรียนรู้ และการตัดสินใจยอมรับข้อมูลอยู่ของผู้ใหญ่อยู่บนพื้นฐานของความเชื่อ และคุณค่าที่มีอยู่ในตัวเอง รวมถึงความคาดหวังว่าสิ่งที่ได้รับจะนำไปใช้ได้ ในทันที รวมถึงอาจมีความคิดเห็นตายตัวต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เป็นทั้งอุปสรรคหรือการให้ความร่วมมือที่เข้ามามีส่วนร่วมในการแบ่งปันความรู้กับกลุ่มได้เช่นกัน

หลักการจัดฝึกอบรมให้กับผู้ใหญ่

ลักษณะการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ที่รวบรวมไว้ มีดังนี้

1. ผู้ใหญ่ไม่ต้องการถูกปฏิบัติเหมือนกับตนเองเป็นเด็ก เพราะผู้ใหญ่สามารถที่จะรับผิดชอบได้ เคารพตนเอง และกำหนดวิถีของตนเอง
2. ผู้ใหญ่มีประสบการณ์มากมายหลายอย่างที่สามารถจะนำเอามาใช้ในการอบรม
3. ผู้ใหญ่มักจะไม่สนใจเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องที่มีเนื้อหาหนัก ๆ หรือการที่จะต้องจดจำข้อเท็จจริง หรือตัวเลขที่มากมาย หรือการพูดถึงทฤษฎีเพียงอย่างเดียว แต่ผู้ใหญ่จะต้องแสวงหาสิ่งที่แท้จริง และคุณค่าในด้านอื่นๆ ด้วย
4. ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดีที่สุดในสภาพการณ์ที่น่ายินรมย์
5. ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้เร็วกว่า หากได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมในการอบรม โดยเฉพาะหากมีการทำจริงปฏิบัติจริง แทนที่จะเป็นการนั่งฟังการบรรยายเพียงอย่างเดียว
6. ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดี เมื่ออยู่ในสภาพที่พร้อมและพอใจที่จะเรียน
7. ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้เร็วที่สุดโดยหลัก “ความเกี่ยวพันกัน” ซึ่งหมายถึง ทุกข้อเท็จจริง ทุกแนวคิด และความคิดรวบยอดทั้งหลายนั้นจะสามารถเรียนรู้ได้ดีที่สุด เมื่อสิ่งเหล่านั้นเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เคยรู้หรือมีประสบการณ์มาแล้ว
8. การเปิดโอกาสให้ผู้ใหญ่ได้ค้นพบตัวเอง เรียนรู้ด้วยตนเอง จะเป็นกิจกรรมที่แต่ละคนสามารถรับผิดชอบด้วยตัวเอง ในสัดส่วนเวลาของตนเอง โดยมีผู้เชี่ยวชาญหรือผู้รู้คอยแนะนำ ซึ่งการเรียนรู้โดยวิธีนี้ผู้ใหญ่จะเรียนรู้ได้ดี

9. ผู้ใหญ่แต่ละคนเรียนรู้ได้เร็วหรือช้าในอัตราก้าวกระโดดที่แตกต่างกัน และในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน ซึ่งมีปัจจัยทางด้านจิตวิทยาและทางด้านร่างกาย เป็นตัวกำหนดขีดความสามารถทางการเรียนรู้

10. สำหรับผู้ใหญ่แล้ว การเรียนรู้คือกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต คือสามารถเรียนรู้ได้โดยไม่มีที่สิ้นสุด ผู้ใหญ่จึงมีความรู้มาก ซึ่งจะมีความหมายว่าบางคนอาจจะมีประสบการณ์มากกว่าวิทยากรหรือผู้สอน หรืออาจจะมีความรู้ในบางเรื่องมากกว่าผู้สอนก็ได้ รวมทั้งอาจจะมีความรู้มากกว่าผู้เข้าร่วมอบรมในกลุ่มเดียวกัน

11. ผู้ใหญ่ชอบเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ขณะที่การใช้ภาษาท่าทาง และสื่อทัศนูปกรณ์ที่หลากหลายจะมีผลต่อการเรียนรู้มากกว่าสื่อที่เป็นภาษาเขียน

12. ถึงแม้ว่าผู้ใหญ่จะมีความรู้ลึกทางด้านเกียรติภูมิและศักดิ์ศรีค่อนข้างมาก แต่ผู้ใหญ่ก็ยังมี ความพอใจและความอบอุ่นใจที่ได้รับการยกย่องเช่นเดียวกับเด็ก ๆ

13. กระบวนการเรียนรู้ของผู้ใหญ่จะได้ผลดีมากที่สุด เมื่อการเรียนรู้นั้น ๆ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในงานปัจจุบันได้

14. กระบวนการอบรมให้ผู้ใหญ่ ควรเริ่มต้นจากภาพรวมก่อนต่อจากนั้นจึงระบุที่ละส่วนที่ละขั้นตอน จากนั้นจึงตามด้วยการแสดงให้เห็นภาพรวมอีกครั้ง

15. นอกจากความสามารถของผู้ใหญ่แต่ละคนจะแตกต่างกันแล้ว ความต้องการที่แท้จริงของแต่ละคนก็จะแตกต่างกันด้วย ทั้งในเรื่องของทักษะเฉพาะ ความรู้ เทคนิค ทัศนคติ และประสบการณ์

16. อัตรากาการหลงลืมของผู้ใหญ่ อาจเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและในทันทีหลังการอบรมได้

17. ทุกสิ่งทุกอย่างอาจง่ายต่อการเรียนรู้และการยอมรับของผู้ใหญ่ ถ้าหากการกระทำนั้นหรือสิ่งนั้นไม่ขัดกับสิ่งที่ได้เคยเรียนรู้ หรือเคยมีประสบการณ์มาก่อน

โดยสรุป การจัดกระบวนการ เรียนรู้ของผู้ใหญ่เป็นกระบวนการที่ต้องมีการวิเคราะห์ถึงปัจจัยด้านบุคคลเป็นสำคัญและการสร้างกระบวนการเรียนรู้นี้จะให้ความสำคัญต่อผู้เข้าร่วมกระบวนการเรียนรู้ใน 5 ประการคือ

1 ภาวะผู้นำ: ผู้ใหญ่ที่จะเข้ารับการเรียนรู้ฝึกอบรมนั้นจะต้องมีภาวะผู้นำในการที่จะกำหนดทิศทางการเรียนรู้ที่ตนเองจะได้รับ

2 ประสบการณ์: ประสบการณ์จะถูกนำไปใช้ในระหว่างการทำกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดให้เช่น การอภิปราย กรณีศึกษา หรือ การแก้ปัญหา ซึ่งการจดจำนั้นจะเกิดขึ้นได้ดีหากผู้เรียนได้พัฒนาการความจำ โดยนำสิ่งที่เรียนและฝึกเหล่านั้นมาใช้ปฏิบัติในทันที และตามด้วยกิจกรรมที่ได้มีการทบทวนหรือการให้เขียนสรุปความรู้

3 การเรียกร้องความสนใจ: การเรียกร้องความสนใจมีพลังในการที่จะกระตุ้นให้เกิดความสนใจ ผู้ใหญ่จะเกิดการจูงใจให้เรียนรู้เมื่อเขามีความต้องการที่จะรู้อะไรบางอย่าง ดังนั้นผู้สอนควรที่จะทำการกระตุ้น อารมณ์ของความอยากเรียนรู้ให้เกิดขึ้น

4 ให้ความนับถือ: การสอนผู้ใหญ่ที่ผู้สอนต้องทำให้ผู้เรียนเห็นความแตกต่างและขีดความสามารถที่จะทำให้พวกเขาเรียนรู้มากขึ้น ผู้เรียนนั้นมักจะเปิดใจในการเรียนรู้ถ้ามีความรู้สึกยอมรับนับถือ

5 การเรียนรู้ตามความต้องการ: เพราะผู้ใหญ่แต่ละคนมีการเรียนรู้ที่แตกต่างกันออกไปถึงแม้คุณลักษณะดังกล่าวจะแฝงอยู่ความอยากเรียนรู้เหมือนกัน

6. การจัดสภาพแวดล้อม : การสร้างการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ให้ความสำคัญกับการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ซึ่งวิทยากรกระบวนการควรให้ความสำคัญกับองค์ประกอบด้านสิ่งแวดล้อม เช่น

- 6.1 ปัจจัยทางกายภาพ ได้แก่ การจัดสภาพการเรียนรู้ ระดับของเสียง แสง อุณหภูมิ โครงสร้าง ช่วงเวลาในหนึ่งวัน และ ปัจจัยทางอารมณ์
- 6.2 ความต้องการทางสังคม ได้แก่ การเรียนรู้ด้วยตัวเอง การเรียนรู้กับผู้อื่น
- 6.3 แรงจูงใจ ได้แก่ แรงจูงใจภายนอก แรงจูงใจภายใน
- 6.4 ปัจจัยทางการเรียนรู้ ได้แก่ การจัดสภาพการเรียนรู้ การใช้สื่อ เสียง ภาพ การเคลื่อนไหว

แนวคิดเรื่องเพศวิถี

แนวคิดเพศวิถีศึกษา

ตั้งแต่ปี ค.ศ.1980 นับจากมีการระบาดของโรคเอดส์ ประเทศไทยได้เริ่มมีการศึกษาเกี่ยวกับประเด็นเรื่องเพศและเพศวิถีกันอย่างเข้มข้นมากขึ้น ซึ่งมุมมองการศึกษาในเรื่องเพศนั้นมาจากฐานคิดเชิงทฤษฎี 6 ด้านได้แก่

 แนวคิดเชิงการแพทย์และจิตวิทยา ซึ่งมองเรื่องเพศและเพศวิถีเป็นผลผลิตของการทำหน้าที่ทางชีววิทยาและพัฒนาการทางจิตวิทยา คำอธิบายในเรื่องของฮอร์โมนเพศ ความขัดแย้งของจิตใต้สำนึก ซึ่งเป็นมุมมองที่ลดทอนแยกส่วน และฐานคิดทางทฤษฎีซึ่งมักอยู่บนการอธิบายพลังขับเคลื่อนทางเพศของผู้ชายที่ท่วมท้น ขณะที่อธิบายเพศวิถีของผู้หญิงในลักษณะเป็นฝ่ายรับ ใช้คำอธิบายชุดความปกติและความผิดปกติทางเพศ โดยมีแนวโน้มที่จะทำให้ความหลากหลายของเพศวิถีต่างๆ กลายเป็นประเด็นของโรค และการเจ็บป่วย

 แนวคิดทางระบาดวิทยา ซึ่งอยู่บนฐานคิดของการจัดประเภทกลุ่มเสี่ยงอธิบายพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยง เพื่อมีจุดมุ่งหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยง และควบคุมโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

 แนวคิดทฤษฎีด้านจิตวิทยาสังคม ซึ่งเป็นทฤษฎีหลักที่ใช้อธิบายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยง ซึ่งอธิบายปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการป้องกันสุขภาพอยู่ 4 ตัวได้แก่ การรับรู้การเสี่ยง การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ผลประโยชน์ของ พฤติกรรมใหม่ และการรับรู้ผลเสียที่จะเกิดจากการไม่นำพฤติกรรมใหม่มาใช้ การศึกษาเรื่องเพศจึงเป็นการศึกษาที่เน้นการศึกษาความรู้ ทักษะ และความเชื่อต่อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัยหรือไม่ใช้

 แนวคิดเชิงสตรีนิยม ที่มีมุมมองในเรื่องของระบบสังคม แบบปิตาธิปไตย และการควบคุมเนื้อตัว ร่างกาย และเรื่องทางเพศหรือเพศวิถีของผู้หญิง ซึ่งมีอยู่หลาย ๆ มุมมองด้วยกัน ตั้งแต่การมองว่าผู้หญิงเป็นเหยื่อของความรุนแรงทางเพศ ความเย็บ ของผู้หญิงในเรื่องเพศ ผู้หญิงขาดอำนาจการต่อรองในเรื่องเพศและควบคุมเนื้อตัว ร่างกายของตนเอง และมุมมองที่ศึกษาถึงชุดประสบการณ์ การให้ความหมาย ความคิดความเชื่อของผู้หญิงในเรื่องเพศ

 แนวคิดเชิงวัฒนธรรมที่ศึกษาเพศวิถี โดยมองว่าเพศวิถีเป็นมิติสำคัญในงานการศึกษาทางมานุษยวิทยา ซึ่งเป็นการเปิดมุมมองในการศึกษาชนบะประเพณี ความเชื่อ พิธีกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

 แนวคิดเชิงการประกอบสร้างทางสังคม ซึ่งมองว่าเพศวิถีเป็นผลผลิตของปัจจัยทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม อธิบายว่าพฤติกรรมทางเพศและการให้ความหมายเรื่องเพศขึ้นอยู่กับสิ่งที่บุคคลกำหนดนิยามความหมายในช่วงประวัติศาสตร์ และช่วงวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน พฤติกรรมทางเพศไม่ได้มีความหมายที่เป็นสากล ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมทางเพศ และการให้ความหมายเรื่องเพศไม่ตายตัว แต่ขึ้นอยู่กับเวลาและสถานที่



แนวคิดชุดความรู้ด้านเพศวิถีศึกษาในสังคมไทย ได้แก่ มุมมองด้านศีลธรรม จริยธรรม ซึ่งตั้งอยู่บนชุดความคิดของการควบคุมตัวเอง การเคารพตนเอง วิธีคิดที่ส่งเสริมอุดมการณ์ของเพศวิถีในการแต่งงาน และส่งเสริมการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน โดยปราศจากการวิเคราะห์ชุดประสบการณ์เกี่ยวกับเพศวิถีของวัยรุ่นที่เคารพเสียงของวัยรุ่นเอง และ การศึกษาด้านเพศวิถีกับงานเอดส์ ที่มักมีการตัดสินคุณค่า แยกแยะเพศวิถีแบบต่างๆ ว่าถูกต้องหรือไม่ถูกต้องยอมรับได้หรือไม่ ยอมรับไม่ได้ ดีหรือไม่

ความหมายเพศวิถี

เพศวิถี บางครั้งอาจพบว่ามีการใช้คำว่าวิถีเพศ วิถีชีวิตทางเพศ ชีวิตทางเพศ การใช้ชีวิตทางเพศ เรื่องเพศ เรื่องทางเพศ ปริณทลในเรื่องเพศ แต่ในการใช้คำเหล่านั้นมีการให้ความหมายที่ตรงกันคือหมายถึงค่านิยม ความคิด ความเชื่อ ทศนคติ ของผู้คนในมิติต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการให้ความหมายเรื่องเพศ ความรู้สึกทางเพศ ความต้องการและอารมณ์ปรารถนาทางเพศ ความสุขและความพึงพอใจทางเพศ พฤติกรรมการแสดงออกทางเพศ การปฏิบัติทางเพศ การรับรู้เกี่ยวกับคู่ความสัมพันธ์ทางเพศ รสนิยมทางเพศ รวมความถึงอัตลักษณ์ทางเพศของคู่ความสัมพันธ์ทางเพศ สถานะทางเศรษฐกิจและสังคมของคู่สัมพันธ์ การสื่อสาร การต่อรองทางเพศ (มฤดี ลาพิมล และคณะ, 2551 น. 7-8) ซึ่งขอบข่ายของเพศวิถีที่กล่าวมานั้น มีการให้ความหมายและคำจำกัดความของเพศวิถีศึกษาที่แตกต่างกันไปตามฐานคิดความเชื่อของแต่ละสถาบัน ดังนี้

WHO (2002) ให้ความหมายเพศวิถีศึกษา หมายถึง การสร้างการเรียนรู้ในเรื่อง บทบาททางเพศ พัฒนาการทางเพศทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อัตลักษณ์ การสร้างคุณค่ากับตนเอง อารมณ์ จินตนาการเรื่องเพศ การจัดการกับข้อขัดแย้งและความสัมพันธ์เรื่องเพศ สิทธิเรื่องเพศ ความรับผิดชอบ และพฤติกรรมเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

Action Health Inc [AHI, 2003] (Adepoju, 2005) ให้ความหมายของเพศวิถีศึกษา หมายถึง กระบวนการวางแผนการศึกษาและการสนับสนุนที่เอื้อให้เกิดทักษะการใช้ข้อมูลข่าวสาร และการสร้างทัศนคติ ความเชื่อ และค่านิยมเชิงบวก ที่จะนำไปสู่การพัฒนาทักษะในการจัดการด้านชีววิทยา จิตวิทยา สังคมวัฒนธรรม และ จิตวิญญาณในแง่ของเพศวิถีศึกษาของมนุษย์

UNESCO (2009) อธิบายว่า เพศวิถีศึกษาคือโปรแกรมสร้างการเรียนรู้แบบผสมผสานสำหรับเด็กในการสร้างความรู้และความเข้าใจในเรื่องเพศ อธิบายเกิดความเข้าใจถึง ความรู้สึก ค่านิยม และทัศนคติ ที่นำไปสู่การสร้างทักษะที่เข้มแข็ง รวมถึงการสร้างลดพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศ

The International Planned Parenthood Federation (IPPF) (Braeken, Shand and Silva, 2010) อธิบายว่า เพศวิถีศึกษามีความหมายกว้างครอบคลุมทั้งกายภาพ ชีวภาพ อารมณ์ และสังคม ซึ่งเป็นการสร้างจิตสำนึกใหม่ที่มีมองไปไกลกว่าการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือการป้องกันการตั้งครรภ์ เป็นกระบวนการสร้างการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับในแต่ละช่วงวัย ในการเข้าถึงข้อมูลและการนำไปสู่การตัดสินใจนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้เป็นการสนับสนุนข้อมูลเรื่องเพศที่ปราศจากมายาคติ ร่วมกับการพัฒนาทักษะชีวิต การคิดวิเคราะห์ การเจรจาต่อรอง การตัดสินใจ การ

สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และความสามารถในการร้องขอความช่วยเหลือ และการเสริมทัศนคติ และค่านิยมเชิงบวกต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

โดยสรุปเพศวิถีมีความหมายและรูปแบบที่หลากหลาย มุ่งประกอบที่สำคัญคือ การให้ความหมายเรื่องเพศของปัจเจกบุคคล ความเชื่อ ค่านิยมเกี่ยวกับเรื่องเพศ ความรู้สึก ความปรารถนาทางเพศ ความสุขทางเพศ อัตลักษณ์ทางเพศ และเพศภาวะ รสนิยมทางเพศ คู่ความสัมพันธ์ทางเพศ การให้ความหมายกับคู่ความสัมพันธ์ทางเพศในแต่ละคน ตลอดจนพฤติกรรมทางเพศ ที่อยู่ภายใต้เงื่อนไขทางสังคม วัฒนธรรม การเมือง เศรษฐกิจ และประวัติศาสตร์ ในการกำหนดเพศวิถีของคนในแต่ละสังคม และในแต่ละช่วงเวลา ความหมายของเพศวิถีเป็นสิ่งที่ซับซ้อนและแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ในแต่ละสังคม หรือแม้กระทั่งในบุคคลเดียวกันแต่แตกต่างกันในช่วงเวลา นอกจากนี้ เพศวิทยังถูกกำหนดโดยบทบาทเพศ ปัจจัยทางชีววิทยาและความสัมพันธ์เชิงอำนาจ บริบททางสังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรมและประวัติศาสตร์

มิติของเพศวิถีสามารถแยกได้เป็นการแยกแยะความแตกต่างระหว่างอุดมคติทางวัฒนธรรมกับการปฏิบัติจริง พฤติกรรมในที่สาธารณะกับพฤติกรรมส่วนตัว พฤติกรรมที่กำหนดโดยสังคม และพฤติกรรมที่ตั้งใจและต้องการที่จะทำด้วยตนเอง ขณะที่ตามบรรทัดฐานของสังคม กำหนดว่า เพศวิถีคือพฤติกรรมทางเพศบางอย่าง และในความจริงมีรูปแบบพฤติกรรมทางเพศอีกมากมายที่เกิดขึ้นจริงๆ ในสังคม สิ่งที่บุคคลพูดและทำในที่สาธารณะเกี่ยวกับเรื่องเพศอาจแตกต่างหรือขัดแย้งตรงข้ามกับพฤติกรรมทางเพศในพื้นที่ส่วนตัว รูปแบบ พฤติกรรมทางเพศ ที่กำหนดไว้ในสังคมในสถานการณ์ต่างๆ อาจแตกต่างจากรูปแบบพฤติกรรมทางเพศที่บุคคลตั้งใจที่จะทำ

วัฒนธรรมเรื่องเพศในสังคมไทย

ภูมิปัญญาในการสอนเรื่องเพศศึกษาของสังคมไทยที่ผ่านมา เป็นการสอนผ่านคติและความเชื่อเรื่องเพศในสังคมไทยในอดีต มีการสะท้อนผ่านเรื่องราวของการสื่อสารเรื่องเพศ จากภาพวาดฝาผนังที่พบเห็นได้ในวัดที่เรียกว่าภาพกนก ซึ่งแสดงให้เห็นถึง ความสัมพันธ์ทางเพศเป็นเรื่องธรรมดา โดยภาพที่แสดงให้เห็นนั้นมีทั้ง ภาพในเชิงสังวาส ซึ่งส่วนใหญ่เน้นไปในทางตลกขบขัน หรือการสะท้อนบรรยากาศในงานต่างๆ และภาพที่แสดงบทลงโทษที่เลือกปฏิบัติต่อผู้หญิงอย่างไม่เท่าเทียม เช่น การจกเสาแทรกในหญิงที่ทำผิดจารีตประเพณี

วัฒนธรรมเรื่องเพศในสังคมไทยสอนให้หญิงไทยมี เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพ เรียบร้อย กริยามารยาทดีงาม แต่งกายรัดกุม และต้องรักษานวลสงวนตัว โดยกำหนดให้เพศชายเป็นเพศที่ไปจากบ้าน และเพศหญิงที่ต้องอยู่บ้าน ซึ่งเป็น ความแตกต่างในเรื่องการอบรมเลี้ยงดูระหว่างเด็กหญิงและเด็กชาย ในสังคมภาคเหนือมีความเชื่อว่าเพศหญิงจะได้รับการดูแลจากผีปู่ย่า และการถูกเนื้อต้องตัวจะเป็นการผิดผี ซึ่งนำไปสู่การปรับไหม เส้นไหมเพื่อไม่ให้ผีโกรธ เป็นการควบคุมพฤติกรรมทางเพศที่มีความหลากหลายทั้งเรื่องชนชั้น รวมทั้งกลไกในการควบคุมพฤติกรรมทางเพศทั้ง ที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ เช่น บทบาทความเชื่อทางศาสนา ไปจนถึงความสัมพันธ์ที่ผ่านกลไกการแต่งงาน ระบบครอบครัว เครือญาติ และการเปลี่ยนแปลงในแต่ละยุคสมัย (ยศ สันติสมบัติ ใน อมรา พงศา

พิชญ์ (บรรณาธิการ), 2548 หน้า 12-22) ซึ่งการอบรมเลี้ยงดูบุตรทั้งชายและหญิง ก็มีผลมาจากความคิด ความเชื่อ ค่านิยมของสังคมในเรื่องความไม่เสมอภาคทางเพศ เช่น ลูกชายไม่ต้องช่วยทำงานบ้าน เพราะเป็นหน้าที่ของลูกสาว ทำให้ผู้ชายมีแนวความคิดว่างานบ้านเป็นเรื่องของผู้หญิง นอกจากนี้การเข้มงวดกวดขันต่อลูกสาวและการปล่อยปละละเลยลูกชายในเรื่องพฤติกรรมทางเพศ ซึ่งลูกชายไม่ต้องรับผิดชอบต่อความเสียหายทางเพศของผู้หญิง (วันทนี วาสิกะสิน, 2541)

ทัศนคติและค่านิยมของไทยต่อสตรีนั้นได้รับอิทธิพลมาจากจีนและอินเดียที่สังคมชายมีอำนาจเป็นใหญ่ ดังนั้นการสอนเรื่องเพศศึกษาจึงเน้นให้สตรีได้รับการอบรมให้มีความเหมาะสม มีกิริยามารยาท คุณสมบัติแม่ศรีเรือน เช่น การประกอบอาหาร การประดิษฐ์เครื่องใช้ และบิดามารดาจะเลือกคู่ครองให้เมื่อถึงวัยครองเรือน และสามีจะรับหน้าที่ในการดูแลต่อไป ซึ่งผู้หญิงต้อง “รักษาวลสงวนตัว” จะคบชู้ผู้ชายไม่ได้ สังคมไทยมองผู้หญิงเป็นเพศที่อ่อนแอ มีใจเรวรน ไม่มีเหตุผล จนสมัยรัชกาลที่ 4 วัฒนธรรมตะวันตกได้เริ่มเข้ามามีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมไทย เริ่มมีการให้การศึกษา และในสมัยรัชกาลที่ 5 ก็ทรงมีการส่งเสริมการศึกษาให้กุลสตรีแพร่หลายมากขึ้น จนมาในสมัยรัชกาลที่ 6 ที่ทัศนคติและค่านิยมของสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงครั้งยิ่งใหญ่ สตรีจึงมีบทบาทในสังคมมากขึ้น (วันทนี วาสิกะสิน, 2541)

สุภาจิตสอนหญิงของกวีสุนทรภู่ ได้สะท้อนภาพสังคมไทยในสมัยนั้น ว่าสอนเพศศึกษาให้ลูกผู้หญิงรักษาวลสงวนตัว จะทำอะไรให้คิดถึงบุพการี แต่จากสภาพทางสังคมไทยในปัจจุบัน ที่มีการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม อันเป็นผลเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การรับเอาแบบอย่างวัฒนธรรมของประเทศตะวันตกเข้ามา ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ในด้านต่างๆ เช่น การแต่งกาย การรับประทานความพึงพอใจ วัตถุนิยม และพฤติกรรมทางเพศ ที่เข้ามามีบทบาทต่อการใช้ ชีวิตประจำวันมากขึ้น โดยเฉพาะกับกลุ่มคนที่เรียกว่า “วัยรุ่น” กับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่กล้าแสดงออกมากขึ้น ทั้งด้านการแต่งกาย การคบเพื่อนต่างเพศ หรือ เรื่องของเพศสัมพันธ์ ซึ่งกล้าคบเพื่อนต่างเพศกันมากขึ้น ซึ่งความสัมพันธ์ของการคบกันระหว่าง ชาย - หญิง ในปัจจุบัน มักจะจบลงที่การมีเพศสัมพันธ์

ปัจจุบันสื่อเรื่องเพศมีมากมาย ทั้งวารสาร สิ่งพิมพ์ ทีวี ที่ใช้ช่องทางดาวเทียม ซึ่ง สื่อเหล่านี้ต่างนำเสนอภาพของสตรีที่นุ่งน้อยห่มน้อย กล้าพูดกล้าแสดงออกในเรื่องเพศ เป็นเรื่องที่ปกติ ภาพของสตรีต่อทัศนคติในเรื่องเพศเปลี่ยนจึงไป การตอกย้ำและผลิตซ้ำในเรื่องวัฒนธรรม ,แนวคิดและการปฏิบัติทางเพศของสตรีในสังคมอย่างต่อเนื่องเหมือนกับเป็นการสร้าง “มายาคติทางเพศ” ของสื่อที่แสดงถึงแนวคิดที่เปลี่ยนไปของสตรีในสังคมไทยปัจจุบัน ซึ่งเรื่องเพศในวัฒนธรรมไทยปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ซึ่ง จากการศึกษาของ ชลิตาภรณ์ ส่งสัมพันธ์ (2551) ในการศึกษาถึงรสนิยม ค่านิยม และความคิดเกี่ยวเรื่อง “เพศ” ในสังคมไทย ผ่านการศึกษาเรื่องการใช้ “สื่อลามก” ที่ถูกมองว่าหยาบคาย ต้องห้าม ทำสังคมเสื่อมทราม และเป็นต้นเหตุของปัญหาทางเพศพบว่า สื่อลามกกลับเป็นที่นิยมในกลุ่มคนต่างๆ ทั้ง ชาย หญิง และ กลุ่มรักเพศเดียวกันในการซื้อหา แม้จะต้อง

แอบปิดบังและซ่อนเร้น และเป็นที่รับรู้กันเฉพาะในกลุ่มก็ตาม เรื่องเพศจึงดูจะเป็นเรื่องที่ต้องปิดบังอำพราง และเป็นที่รับรู้กันเฉพาะในกลุ่มที่มีรสนิยมเหมือนกันเท่านั้น

สถานการณ์การสื่อสารเรื่องเพศในสังคมไทย

ในสังคมไทย เรื่องราวที่เกี่ยวข้องกับเพศเป็นประเด็นละเอียดอ่อนทางวัฒนธรรม ซึ่งวัฒนธรรมยินยอมให้มีพื้นที่และสามารถพูดถึงได้เฉพาะในพื้นที่ส่วนตัว หรืออาจมีการแทรกซึมไปในที่สาธารณะได้เฉพาะในวาระพิเศษ แต่ในปัจจุบันเรื่องเพศได้ถูกนำมาเปิดเผยมากขึ้นในพื้นที่สาธารณะที่นำมาสู่การถกเถียงกันของคนในสังคมว่า เรื่องเพศยังควรเป็นเรื่องที่สมควรถูกปกปิดต่อไป หรือควรเป็นเรื่องที่ถูกหยิบยกขึ้นมาสื่อสารให้เกิดความเข้าใจ ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการทำความเข้าใจในวัฒนธรรมเรื่องเพศในสังคมไทยที่มีความซับซ้อนหลายมิติ (กุลภา วจนสาระ, 2551 หน้า 1) โดยเฉพาะเมื่อ 20-30 ปีที่แล้ว การพูดเรื่องเพศ เป็นสิ่งน่าอาย หรือคนส่วนใหญ่ค่อนข้างอายไม่กล้าเล่า หรือให้ข้อมูล โดยเฉพาะวัยรุ่น ที่สามารถเข้าถึงสื่อ และเทคโนโลยีต่างๆ ได้มากมาย เช่น แคมฟรอกซ์ แซทรม รวมถึงการใช้ข้อมูลเรื่องเพศจากอินเทอร์เน็ต จึงทำให้วัยรุ่นในปัจจุบันที่อยู่ในสังคมปิดกันแต่ปากว่าตาขยิบ ได้มีที่ยืน ไม่จำเป็นต้องเก็บกดเป็นเวลานาน และมีทางระบายแบบไม่ต้องเปิดเผยโฉมหน้าของตนเอง หรือถ้าต้องการเปิดเผย ก็มีเว็บแคมที่สามารถสื่อสารได้อย่างเห็นหน้าตา และเปลี่ยนแปลงทั้งระบบตั้งแต่ บริบททางสังคม เทคโนโลยี ครอบครัวยุคใหม่ ค่านิยม พฤติกรรม แต่กลับพบว่า กระบวนการสร้างการเรียนรู้เรื่องเพศกลับไม่เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น (กฤติยา อาชวนิจกุล และ กาญจนา ตั้งชลทิพย์, 2551 หน้า 136)

แนวคิดจิตวิทยาวัยรุ่น

วัยรุ่น คือ วัยเปลี่ยนผ่านจากเด็กโตไปเป็นผู้ใหญ่ โดยทั่วไปมักจะหมายถึง คนวัย 11 – 19 ปี คำว่า Adolescence มาจากภาษาลาติน หมายถึง การเติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ คำว่า Teenage หมายถึง คนที่อายุ 13 – 19 ปี ช่วงอายุของวัยรุ่นอาจจะแตกต่างกันแล้วแต่ชาติพันธุ์ วัฒนธรรม พัฒนาการของแต่ละบุคคลและยุคสมัย ในยุคปัจจุบันเด็กเป็นวัยรุ่นเร็วขึ้น เช่น 9 – 10 ปี ก็เริ่มจะเป็นวัยรุ่นแล้วและหลายคนมีพัฒนาการวุฒิภาวะทางอารมณ์ช้า คือถึงอายุ 20 – 22 ปี แล้วยังมีนิสัยเป็นแบบวัยรุ่น ยังเป็นผู้ใหญ่ไม่เต็มที่ ที่เด็กยุคปัจจุบันเป็นวัยรุ่นกันเร็วขึ้นส่วนหนึ่งอาจจะเพราะเด็กรุ่นใหม่มีอาหารการกินที่ดีขึ้น เรียนรู้เรื่องเพศจากสื่อและสภาพแวดล้อมเร็วขึ้น และที่พวกเขาก้าวข้ามพ้นช่วงวัยรุ่นช้าลง อาจจะเป็นเพราะวัยรุ่นในโลกทุนนิยมสมัยใหม่ต้องพึ่งพาพ่อแม่และต้องเรียนหนังสือนานขึ้นกว่าสมัยก่อน

พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ทำให้ต้องมีการปรับตัวหลายด้านพร้อมๆ กัน จึงเป็นวัยที่จะเกิดปัญหาได้มาก การปรับตัวได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นพัฒนาตนเองเกิดบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการดำเนินชีวิตต่อไป การเรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่นจึงมีประโยชน์ทั้งต่อการส่งเสริมให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายจิตใจสังคม และช่วยป้องกันปัญหาต่างๆ ในวัยรุ่น เช่น ปัญหาทางเพศ หรือปัญหาการใช้สารเสพติด

วัยรุ่นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมากในพัฒนาการด้านต่างๆ ดังนี้

1.พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Development) ประกอบด้วยการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไป และการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เนื่องจากวัยนี้มีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศ (sex hormones) และฮอร์โมนของการเจริญเติบโต(growth hormone) อย่างมากและรวดเร็ว

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (physical changes) ร่างกายจะเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว แขนขาจะยาวขึ้นก่อนจะเห็นการเปลี่ยนแปลงอื่นประมาณ 2 ปี เพศหญิงจะไขมันมากกว่าชายที่มีกล้ามเนื้อมากกว่า ทำให้เพศชายแข็งแรงกว่า

การเปลี่ยนแปลงทางเพศ (sexual changes) สิ่งที่เห็นได้ชัดเจน คือวัยรุ่นชายจะเป็นหนุ่มขึ้น นมขึ้นพาน (ห้วนมโตขึ้นเล็กน้อย กดเจ็บ) เสียงแตก หนวดเคราขึ้น และเริ่มมีฝันเปียก (nocturnal ejaculation - การหลั่งน้ำอสุจิในขณะหลับและฝันเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ) การเกิดฝันเปียกครั้งแรกเป็นสัญญาณของการเข้าสู่วัยรุ่นของเพศชาย ส่วนวัยรุ่นหญิงจะเป็นสาวขึ้น คือ เต้านมมีขนาดโตขึ้น ไขมันที่เพิ่มขึ้นจะทำให้รูปร่างมีทรวดทรง สะโพกผายออก และเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรก (menarche) การมีประจำเดือนครั้งแรก เป็นสัญญาณบอกการเข้าสู่วัยรุ่นในหญิง

ทั้งสองเพศจะมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ ซึ่งจะมีขนาดโตขึ้น และเปลี่ยนเป็นแบบผู้ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ มีกลิ่นตัว มีสิ่วขึ้น

2. พัฒนาการทางจิตใจ (Psychological Development)

สติปัญญา(Intellectual Development) วัยนี้สติปัญญาจะพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม (Jean Piaget ใช้คำอธิบายว่า **Formal Operation** ซึ่งมีความหมายถึงความสามารถเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ได้ลึกซึ้งขึ้นแบบ abstract thinking) มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์ สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นตามลำดับจนเมื่อพ้นวัยรุ่นแล้ว จะมีความสามารถทางสติปัญญาได้เหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ ยังอาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ

ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Awareness) วัยนี้จะเริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเองด้านต่างๆ ดังนี้

เอกลักษณ์ (identity) วัยรุ่นจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขาที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่เขาชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยเขาจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกันหรือเข้ากันได้ และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เอง ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตน และกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง สิ่ง que แสดงถึงเอกลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้าน ได้แก่ เอกลักษณ์ทางเพศ(sexual identity and sexual orientation) แฟชั่น ดารา นักร้อง การแต่งกาย ทางความเชื่อในศาสนา อาชีพ คติประจำใจ เป้าหมายในการดำเนินชีวิต (**Erik Erikson** อธิบายว่า วัยรุ่นจะเกิดเอกลักษณ์ของตนในวัยนี้ ถ้าไม่เกิดจะมีความสับสนในตนเอง

Identity VS Role confusion)

ภาพลักษณ์ของตนเอง (self image) คือการมองภาพของตนเองในด้านต่างๆ ได้แก่ หน้าตา รูปร่าง ความสวยความหล่อ ความพิการ ข้อดีข้อด้อยทางร่างกายของตนเอง วัยรุ่นจะสนใจหรือ ให้ความสำคัญกับรูปร่าง ผิวพรรณมากกว่าวัยอื่นๆ ถ้าตัวมีข้อด้อยกว่าคนอื่นก็จะเกิดความอับอาย

การได้รับการยอมรับจากผู้อื่น (acceptance) วัยนี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก การได้รับการยอมรับจะช่วยให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย เห็นคุณค่าของตนเอง มั่นใจตนเอง วัยนี้จึงมักอยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมากๆ

ความภาคภูมิใจตนเอง (self esteem) เกิดจากการที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนอื่น ๆ ได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ ทำอะไรได้สำเร็จ

ความเป็นตัวของตัวเอง (independent) วัยนี้จะรักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกาใดๆ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง มีปฏิกิริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บีบบังคับสูง ความอยากรู้อยากเห็นอยากลองจะมีสูงสุดในวัยนี้ ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ง่ายถ้าวัยรุ่นขาดการยั้งคิดที่ดี การได้ทำอะไรด้วยตนเอง และทำได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง (self confidence)

การควบคุมตนเอง (self control) วัยนี้จะเรียนรู้ที่จะควบคุมความคิด การรู้จักยั้งคิด การคิดให้เป็นระบบ เพื่อให้สามารถใช้ความคิดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้

อารมณ์ (mood) อารมณ์จะปั่นป่วน เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิดง่าย เครียดง่าย โกรธง่าย อาจเกิดอารมณ์ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุได้ง่าย อารมณ์ที่ไม่ดีเหล่านี้ อาจทำให้เกิดพฤติกรรมเกรี้ยว ก้าวร้าว มีผลต่อการเรียนและการดำเนินชีวิต ในวัยรุ่นตอนต้น การควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง แต่จะค่อยๆ ดีขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น อารมณ์เพศวัยนี้จะมีมาก ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศ หรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ กามวิปริต หรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

จริยธรรม (moral development) วัยนี้จะมีความคิดเชิงอุดมคติสูง (idealism) เพราะเขาจะแยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้แล้ว มีระบบมโนธรรมของตนเอง ต้องการให้เกิดความถูกต้อง ความชอบธรรมในสังคม ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ต้องการเป็นคนดี เป็นที่ชื่นชอบของคนอื่น และจะรู้สึกอึดอัดขัดข้องใจกับความไม่ถูกต้องในสังคม หรือในบ้าน แม้แต่พ่อแม่ของตนเอง เขาก็เริ่มรู้สึกว่าไม่ได้ดีสมบูรณ์แบบเหมือนเมื่อก่อนอีกต่อไปแล้ว บางครั้งเขาจะแสดงออก วิพากษ์วิจารณ์พ่อแม่หรือ ครูอาจารย์ตรงๆอย่างรุนแรง การต่อต้าน ประท้วงจึงเกิดได้บ่อยในวัยนี้เมื่อวัยรุ่นเห็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง หรือมีการเอาเปรียบ เบียดเบียน ความไม่เสมอภาคกัน ในวัยรุ่นตอนต้นการควบคุมตนเองอาจยังไม่ดีนัก แต่เมื่อพ้นวัยรุ่นนี้ไป การควบคุมตนเองจะดีขึ้น จนเป็นระบบจริยธรรมที่สมบูรณ์เหมือนผู้ใหญ่

3.พัฒนาการทางสังคม (Social Development)

วัยนี้จะเริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับพ่อแม่พี่น้องเหมือนเดิม แต่จะสนใจเพื่อนมากกว่า จะใช้เวลากับเพื่อนนานๆ มีกิจกรรมนอกบ้านมาก ไม่อยากไปไหนกับทางบ้าน เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม สนใจสังคมสิ่งแวดล้อม ปรับตัวเองให้เข้ากับกฎเกณฑ์กติกาของกลุ่ม ของสังคมได้ดีขึ้น มีความสามารถในทักษะสังคม การสื่อสารเจรจา การแก้ปัญหา การประนีประนอม การยืดหยุ่นโอนอ่อนผ่อนตามกัน และการทำงานร่วมกับผู้อื่น พัฒนาการทางสังคมที่ดีจะเป็นพื้นฐานมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และบุคลิกภาพที่ดี การเรียนรู้สังคมจะช่วยให้ตนเองหาแนว

ทางการดำเนินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง เลือกวิชาชีพที่เหมาะสมกับตน และมีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีต่อตนเองในอนาคตต่อไป

จิตวิทยาวัยรุ่น

จิตใจของวัยรุ่นจะเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์แบบแปรปรวน (Mood Swing) ความคิด อารมณ์ ทัศนคติมักจะเปลี่ยนแปลงในช่วงนี้ ซึ่งอาจจะทำให้เกิดปัญหา แต่บางคนก็จะเริ่มพัฒนาบุคลิกเป็นผู้ใหญ่เพิ่มขึ้น

วัยรุ่นจะเปลี่ยนแปลงหลายอย่างทั้งทางด้านกายภาพและความคิดจิตใจ กลุ่มเพื่อนสนิทเป็นสิ่งสำคัญ และมีอิทธิพลต่อเด็กวัยรุ่นมากกว่าพ่อแม่ ความกดดันจากเพื่อนฝูงในบางครั้งอาจจะทำให้วัยรุ่นทำกิจกรรมที่สังคมไม่ยอมรับ

บ้านเป็นสิ่งที่สำคัญต่อการพัฒนาทางจิตใจของวัยรุ่น บรรยากาศบ้านและครอบครัวมีอิทธิพลอย่างมากต่อการพัฒนาจิตใจของวัยรุ่นและสำคัญมากในช่วงที่เป็นผู้ใหญ่ เช่น พ่อแม่ที่ทำร้ายลูก จะทำให้ลูกชอบแกล้งเพื่อนร่วมห้องได้ตั้งแต่อายุเจ็ดขวบ และเมื่อเขาโตเป็นวัยรุ่น พฤติกรรมเขาอาจจะเลวร้ายขึ้น ยกตัวอย่างเช่น เด็กคนนี้อาจจะเริ่มใช้ยาเสพติดหรือใช้ความรุนแรงกับเพื่อน ถ้าพ่อแม่ไม่สอนให้เด็กรู้ว่าอะไรถูกอะไรผิดตั้งแต่เล็ก ๆ วัยรุ่นจะขาดความรู้ที่จะแยกแยะอะไรถูกผิด และจะไม่สามารถควบคุมอารมณ์ ทำให้เขาตัดสินใจผิด ๆ ได้

วัยรุ่นหรือวัยที่กำลังจะเป็นผู้ใหญ่มักจะสับสนว่าอะไรถูกอะไรผิด ขณะที่เขาพยายามหาลักษณะทางสังคมของตัวเอง G. Stanley Hall นักจิตวิทยาเรียกช่วงนี้ว่า พายุและความเครียด (Storm and Stress) เขาบอกว่าความสับสนในช่วงนี้เป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น มากาเร็ต มีด (Margaret Mead) นักมานุษยวิทยาเสนอว่า พฤติกรรมของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมและการเลี้ยงดู ส่วน เพียเจท์ (Piaget) นักวิทยาศาสตร์ผู้สนใจเรื่องจิตวิทยามองการพัฒนาช่วงนี้เป็นเรื่องของความสามารถในการพัฒนาความคิดของวัยรุ่นแต่ละคน เพราะช่วงนี้วัยรุ่นสามารถคิดเป็นนามธรรมได้มากขึ้นและความคิดเกี่ยวกับตนเองลดลง ฉะนั้นจึงเป็นวัยที่พวกเขาจะสามารถคิดและให้เหตุผลในแงุ่มที่กว้างขึ้น

จิตวิทยาทางบวก (Positive Psychology) ที่นำมาใช้ในจิตวิทยาวัยรุ่นหมายถึง การสร้างแรงจูงใจแก่วัยรุ่นเพื่อให้พัฒนาตัวเองมาเป็นบุคคลที่สังคมยอมรับและมีลักษณะเฉพาะ เพราะวัยรุ่นหลายคนมักจะเบื่อ ลังเลและไม่มีแรงจูงใจอยากทำอะไร

การกดดันของกลุ่มเพื่อนสนิทวัยรุ่นนั้นมีหลายอย่าง เช่น การต้องการมีเพศสัมพันธ์ ดื่มเหล้า ใช้ยา ต่อต้านผู้ปกครอง หรือทำในสิ่งที่ถูกผู้ใหญ่มองว่าไม่ถูกต้อง การกดดันของกลุ่มเพื่อนสนิทอาจจะเป็นเรื่องเล็กๆ หรืออาจจะเป็นเรื่องใหญ่ก็ได้

ปัญหาพฤติกรรมในวัยรุ่น

ปัญหาที่พบได้บ่อยในวัยรุ่น มีดังนี้

ปัญหาความสัมพันธ์กับพ่อแม่ วัยนี้จะแสดงพฤติกรรมที่แสดงความเป็นตัวของตัวเองค่อนข้างมาก การพูดจาไม่ค่อยเรียบร้อย อารมณ์แปรปรวนเปลี่ยนแปลงง่าย ความรับผิดชอบขึ้นๆ ลงๆ เอาแต่ใจตัวเอง ทำให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือครูอาจารย์หงุดหงิดไม่พอใจได้มาก ๆ ถ้าใช้

วิธีการจัดการไม่ถูกต้อง เช่น ใช้วิธีดูตำราว่ากล่าว ตำหนิ หรือลงโทษรุนแรง จะเกิดปฏิกิริยาต่อต้าน เป็นอารมณ์ต่อกัน ไม่ได้ช่วยเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมวัยรุ่น

วิธีการจัดการกับปัญหาพฤติกรรมเหล่านี้ เริ่มต้นจากการทำความเข้าใจความต้องการของวัยรุ่น มีการตอบสนองโดยประนีประนอมยืดหยุ่น แต่ก็ยังคงมีขอบเขตพอสมควร พยายามมุ่งใจให้ร่วมมือมากกว่าการบังคับกันตรงๆหรือรุนแรง สร้างความสัมพันธ์ที่ดีไว้ก่อน อย่าหงุดหงิดกับพฤติกรรมเล็กๆน้อยๆ

ปัญหาการใช้สารเสพติด (substance use disorders) ตามธรรมชาติของวัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากเห็นอยากลองมาก ถ้าขาดการยับยั้งชั่งใจด้วย การที่อยู่ในกลุ่มที่ใช้สารเสพติด หรือเพื่อนใช้สารเสพติด จะมีการชักชวนให้ใช้ร่วมกัน บางคนไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน บางคนใช้เพื่อให้เหมือนเพื่อนๆ เมื่อลองแล้วเกิดความพอใจก็จะติดได้ง่าย

ปัญหาทางเพศ(Sexual Problems)

พฤติกรรมรักร่วมเพศ (homosexuality) เป็นพฤติกรรมที่จะทำให้เกิดปัญหาตามมาได้มาก คนที่เป็นรักร่วมเพศมักจะเจอปัญหาในการดำเนินชีวิตได้มากกว่าคนทั่วไป ในบางสังคมมีการต่อต้านพฤติกรรมรักร่วมเพศ มีการรังเกียจ ล้อเลียน ไม่ยอมรับ บางประเทศมีกฎหมายลงโทษการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างเพศเดียวกันเอง

รักร่วมเพศ คือพฤติกรรมที่พึงพอใจทางเพศกับเพศเดียวกัน อาจมีการแสดงออกภายนอกให้เห็นชัดเจนหรือไม่ก็ได้

การรักษาผู้ที่เป็นรักร่วมเพศ มักไม่ได้ผล เนื่องจากผู้ที่เป็นรักร่วมเพศมักจะพอใจในลักษณะแบบนี้อยู่แล้ว การช่วยเหลือทำได้โดยการให้คำปรึกษาผู้ที่เป็นพ่อแม่และผู้ป่วย เพื่อให้ปรับตัวได้ ไม่รังเกียจลูกที่เป็นแบบนี้ และผู้ป่วยแสดงออกเหมาะสมไม่มากเกินไป จนมีการรังเกียจต่อต้านจากคนใกล้ชิด

การป้องกันภาวะรักร่วมเพศ ทำได้โดยการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่เพศเดียวกับเด็ก เพื่อให้มีการถ่ายทอดแบบอย่างทางเพศจากพ่อหรือแม่เพศเดียวกับเด็ก

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (masturbation) ในวัยรุ่นการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นพฤติกรรมปกติ ไม่มีอันตราย ไม่มีผลเสียต่อร่างกายหรือจิตใจ การทำไม่ควรหมกมุ่นมากเกินไปจนเป็นปัญหาต่อการใช้เวลาที่ควรทำ หรือทำให้ขาดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์อื่นๆ

การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น (sexual relationship) มักเกิดจากวัยรุ่นที่ขาดการยับยั้งชั่งใจ หรือมีปัญหาทางอารมณ์ และใช้เพศสัมพันธ์เป็นการทดแทน เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมักไม่ได้ยังคิดให้รอบคอบ ขาดการไตร่ตรอง ทำตามอารมณ์เพศ หรืออยู่ภายใต้ฤทธิ์ของสารเสพติด ทำให้เกิดปัญหาการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ การทำแท้ง การเลี้ยงลูกที่ไม่ถูกต้อง ปัญหาครอบครัว และกลายเป็นปัญหาสังคมในที่สุด

ปัญหาบุคลิกภาพ (personality problems) วัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีพัฒนาการของบุคลิกภาพอย่างชัดเจน ทั้งนิสัยใจคอ การคิด การกระทำ จะเป็นรูปแบบที่สม่ำเสมอ จนสามารถคาดการณ์ได้ว่าในเหตุการณ์แบบนี้ เขาจะแสดงออกอย่างไร ถ้าการเรียนรู้ที่ผ่านมาดี วัยรุ่นจะมีบุคลิกภาพที่ดีด้วย แต่ในทางตรงข้าม ถ้ามีปัญหาในชีวิต หรือเรียนรู้แบบผิดๆ จะกลายเป็นบุคลิกภาพที่เป็นปัญหา ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้น้อย เอาตัวเองเป็นศูนย์กลาง และจะติดตัวไปตลอดชีวิต ถ้าเป็นปัญหามากๆ เรียกว่า บุคลิกภาพผิดปกติ (personality disorders)

ความประพฤติผิดปกติ (conduct disorder) คือ โรคที่มีปัญหาพฤติกรรมกลุ่มที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน โดยตนเองพอใจ ได้แก่ การละเมิดสิทธิผู้อื่น การขโมย น้อยโง่ ดื้อซิ่งวิ่งราว ทำร้ายผู้อื่น ทำลายข้าวของ เกรหรือละเมิดกฎเกณฑ์ของหมู่คณะหรือสังคม การหนีเรียน ไม่กลับบ้าน หนีเที่ยว โกหกหลอกลวง ล่วงเกินทางเพศ การใช้สารเสพติด อาการดังกล่าวนี้มักจะเกิดขึ้นต่อเนื่องมานานพอสมควรสัมพันธ์กันปัญหาในครอบครัว การเลี้ยงดู ปัญหาอารมณ์

การรักษาควรรีบทำทันที เพราะการปล่อยไว้นาน จะยิ่งเรื้อรังรักษายาก และกลายเป็นบุคลิกภาพแบบอันธพาล (antisocial personality disorder)

สาเหตุของปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น

- ⊕ ร่างกาย การเปลี่ยนแปลงของสารเคมี สารสื่อประสาท โรคทางกาย โรคระบบประสาท สารพิษ
- ⊕ จิตใจ บุคลิกภาพ ความคิด การมองโลก การปรับตัว
- ⊕ สังคม การเลี้ยงดู ปัญหาของพ่อแม่ ตัวอย่างของสังคม สื่อต่างๆ

แนวทางในการดูแลลูกหลานวัยรุ่น

พ่อแม่ ผู้ปกครองที่อยากช่วยให้ลูกหลานเดินทางผ่านพายุของชีวิตในช่วง วัยรุ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควรใช้แนวทางใหญ่ ๆ 3 แนวทางนี้คือ

1. ความสัมพันธ์ทางบวกกับเด็กเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับความสำเร็จ ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับลูกควรเป็นไปด้วยความอบอุ่น ความเมตตา ความสม่ำเสมอ การยอมรับนับถือความเป็นตัวเองของเด็ก และความรัก การพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดี ช่วยให้เด็กมีความภูมิใจ ความมั่นใจในตัวเอง (Self-Esteem) มีสุขภาพจิตที่ดี การมีทักษะทางสังคม (เข้าใจคนอื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และมีความตระหนักด้านศีลธรรม จริยธรรม)

2. หากพ่อแม่สนใจในการทำกิจกรรมต่างๆ ของลูกอย่างแท้จริง จะช่วยให้พ่อแม่ติดตามดูแลพฤติกรรมของวัยรุ่นซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยป้องกันไม่ให้อายุเขาหลงทางไปในทางที่สร้างปัญหาได้ การติดตามดูแลพฤติกรรมลูกควรจะเริ่มจากการฝึกให้ลูกมีวินัยในตัวเองตั้งแต่เด็ก เข้าใจ

กฎเกณฑ์และผลกระทบที่ตามมาอย่างมีเหตุผล และตระหนักว่าวินัยนั้นเป็นเรื่องจำเป็นที่จะเป็นประโยชน์ต่อตัวพวกเขาเอง ไม่ใช่การที่คนอื่นมาสร้างกฎแบบเผด็จการ

พ่อแม่ที่เลี้ยงลูกวัยเด็กแบบตามใจมาตลอด และมาเข้มงวดกับลูกตอนเป็น วัยรุ่น มักจะเจอปัญหาความขัดแย้งในแง่ที่ว่าลูกเองก็คาดหวังและคิดคนละอย่าง เช่น อาจจะมองว่าตอนนี้พ่อแม่รักเขาน้อยลง หรือพ่อแม่เอาแต่ใจตัวเองมากขึ้น เมื่อเทียบกับสมัยที่เขาเป็นเด็กกว่านี้ และถ้า วัยรุ่นไม่เข้าใจว่าวินัยและการคาดหวังของพ่อแม่เป็นไปเพื่อประโยชน์ของเขา พวกเขาก็จะรู้สึกต่อต้าน เหมือนกับว่าพ่อแม่เป็นผู้ปกครองแบบเผด็จการอำนาจนิยม

การสร้างวินัยกฎเกณฑ์สำหรับพฤติกรรม ต้องให้ลูกมีส่วนร่วมสร้างและยอมรับด้วย ให้พวกเขารู้สึกว่าเป็นกฎเกณฑ์ของสมาชิกทุกคนในครอบครัว ไม่ใช่กฎของพ่อแม่เท่านั้น ในกรณีที่เด็กละเมิดกฎ พ่อแม่ผู้ปกครองต้องหาวิธีจัดการอย่างใจเย็น ให้เด็กเข้าใจและยอมรับเหตุผลมากกว่าที่จะรับลงโทษหรือดุด่าว่ากล่าว เพราะความหวงใยวิตกกังวลของตัวพ่อแม่เอง ซึ่งอาจจะมากเกินไป และอาจไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาหรือช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้น

3. พ่อแม่ที่ส่งเสริมให้ลูกรู้จักคิดและแสดงออกเป็นตัวของตัวเองจะทำให้ลูกนับถือตนเอง ดูแลตนเองเป็น ซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันไม่ให้พวกเขาถูกเพื่อนฝูงชักจูงไปในทางที่ผิด ได้มากกว่าเด็กที่ไม่รู้จักคิดและไม่เป็นตัวของตัวเอง เนื่องจากเป็นธรรมชาติของเด็กวัยรุ่น ที่จะเริ่มสนใจและใช้เวลาไปกับเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ กลุ่มเพื่อนสนิทจึงมีอิทธิพลต่อเด็ก วัยรุ่นมาก เด็กที่มีรู้จักคิดและมีความเป็นตัวของตัวเอง จะเป็นผู้นำในกลุ่มได้ดีกว่าเป็นแค่ผู้ตาม หรือถ้าเขารู้สึกไม่เห็นด้วยกับกิจกรรมบางอย่างของกลุ่มเพื่อสนิทที่จะนำเขาไปในทางที่ไม่ดี เขาก็อาจจะไม่ทำตาม หรือถ้าที่จะคิดแยกตัวออกมาและค่อย ๆ หาเพื่อนกลุ่มใหม่ได้

พ่อแม่ที่ให้ความรัก ใจเวลา กำหนดขอบเขตกฎเกณฑ์ให้ลูกอย่างเหมาะสม ส่งเสริมให้ลูกคิดเพื่อตัวเองอย่างอิสระ รู้จักตัดสินใจด้วยตัวเองอย่างมีเหตุผล จะช่วยให้ลูกผจญภัยในช่วงวัยรุ่นได้อย่างสร้างสรรค์มากกว่าที่จะเป็นเด็กมีปัญหา การที่พ่อแม่ดูแลลูกแบบเข้มงวดตายตัวมากเกินไปหรือดูแลแบบปล่อยลูกเอาใจลูกมากเกินไป ล้วนไม่เป็นผลดี แม้ว่าจะทำด้วยความรัก ความหวังดี แต่อาจเป็นความรัก ความหวังดีที่ไม่เหมาะสม หรือไม่เกิดผลดีอย่างที่คาดหวัง

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น

1. การมีความรู้สึกเชื่อมโยงที่ดีระหว่างพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น จะเป็นภูมิป้องกันไม่ให้วัยรุ่นไปก่อปัญหาต่าง ๆ
2. การที่พ่อแม่เอาใจใส่ติดตามดูแลลูกวัยรุ่นอย่างเหมาะสม เป็นปัจจัยที่จำเป็นสำหรับการทำหน้าที่พ่อแม่ที่ดี
3. พ่อแม่ส่งเสริมให้ลูกนึกคิด ตัดสินใจด้วยตัวเอง จะช่วยให้ลูกมีความเป็นอิสระทางจิตใจที่เข้มแข็งพอที่จะเผชิญกับการตัดสินใจในชีวิตของตนเองได้

การวางกฎเกณฑ์และขอบเขตที่เหมาะสม

วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังแสวงหาการแปลความหมายเรื่องความสัมพันธ์ บทบาทและการพัฒนาบุคลิกนิสัยส่วนตัวของพวกเขา ต้องการการเรียนรู้เรื่องวินัยในตัวเอง ต้องการกฎและขอบเขตของทางบ้านที่ชัดเจนและยุติธรรม ที่จะทำให้เขารู้สึกมั่นคง ไม่เคืองแค้นหรือสับสนจนเกินไป การมีกฎเกณฑ์ที่ยุติธรรมจะช่วยให้พวกเขาพัฒนาได้ดีกว่าการไม่มีกฎเกณฑ์อะไรเลย การมีกฎเกณฑ์บางอย่างที่มั่นคงสม่ำเสมอ คาดการณ์ได้เหมือนกับการมีแผนที่ในการเดินทาง ถ้าเรามีแผนที่ที่แสดงขอบเขตที่ชัดเจนและมีกฎที่เป็นมาตรฐาน จะช่วยให้เราวัดหรือประเมินสิ่งต่างๆ ในการเดินทางของเราได้ดีกว่าการไม่มีแผนที่หรือไม่มีมาตรฐาน

พ่อแม่ส่งเสริมให้ลูกมีส่วนในการสร้างกฎและขอบเขตด้วยตัวของพวกเขาเอง ให้เด็กตระหนักถึงการสร้างวินัย สร้างกติการ่วมกันที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตัวพวกเขาและต่อสมาชิกทุกคนในครอบครัว ไม่ใช่เป็นกฎของพ่อแม่ที่ใช้บังคับลูก การสร้างวินัย ต้องสร้างในทางบวก เปิดเผยตรงไปตรงมา ให้เด็กเรียนรู้ว่าวินัยในตัวเองเป็นไปเพื่อประโยชน์ของเขา ไม่ใช่กฎที่ผู้ปกครองตั้งขึ้นมาเพื่อใช้ประโยชน์ของผู้ปกครองมากกว่า

แนวทางในการสื่อสารกับลูก

พ่อแม่ต้องมีทักษะหรือวิธีการที่ดีและถูกต้องเพื่อพัฒนาให้ลูกเป็นคนดีมีคุณธรรม เห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความรับผิดชอบ กล้าหาญ เป็นคนที่สามารถดำรงชีวิตด้วยความเข้มแข็ง ด้วยความบริสุทธิ์ยุติธรรม คำพูดที่ไร้ประโยชน์คือ คำพูดที่มุ่งแต่จะอบรมสั่งสอนและคำตำหนิ ในการสื่อสารพูดคุยเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ พ่อแม่ต้องตอบสนองต่อความรู้สึกของลูก แสดงถึงความเคารพในตนเองทั้งของเด็กและของผู้ปกครอง คำพูดที่แสดงถึง ความเข้าใจ เข้าใจ ต้องมาก่อนคำพูดเชิงแนะนำสั่งสอนหรือสั่งให้ปฏิบัติตาม ขณะที่เด็ก ๆ กำลังอยู่ในสภาวะอารมณ์รุนแรง เขาจะไม่ฟังใคร พวกเขาไม่สามารถรับฟังคำแนะนำ คำลอบโยน หรือแม้แต่คำวิพากษ์วิจารณ์ในเชิงสร้างสรรค์ได้ พวกเขาต้องการให้เราเข้าใจว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นอยู่ในใจของเขา และต้องการให้เราเข้าใจว่าในขณะนั้นพวกเขากำลังรู้สึกอย่างไร

หลักวิธีการที่ดีในการพูดกับลูก : คำพูดที่แสดงถึงความรู้สึกเข้าใจและเห็นอกเห็นใจลูก การหลีกเลี่ยงความขัดแย้งกับลูกนั้น พ่อแม่ต้องเรียนรู้ที่จะยอมรับความรู้สึกที่มีต่อลูกทั้งเชิงบวกและเชิงลบที่มีอยู่ในตัวเราและลูก เด็ก ๆ จำเป็นต้องรู้ว่าความรู้สึกดังกล่าวนี้เป็นสิ่งปกติและเป็นไปโดยธรรมชาติ พ่อแม่สามารถที่จะช่วยไม่ให้เด็กต้องรู้สึกผิด หรือกังวลได้ ด้วยการรับรู้ และแสดงความเห็นถึงความรู้สึกที่สับสนกำกวมเหล่านั้น การสะท้อนความรู้สึกของเด็ก ๆ ช่วยให้พวกเขาเข้าใจตัวเองได้ดีขึ้น

จงใช้คำพูดเชิงบวกเป็นการสร้างกำลังใจและชี้แนะหรือให้คำแนะนำกับเด็กแทนคำตำหนิ คำวิพากษ์วิจารณ์ของพ่อแม่ทำให้เด็กโกรธ คิดแค้น การถูกตำหนิบ่อย ๆ จะทำให้พวกเขาคอยตำหนิตนเองและผู้อื่น สงสัยในคุณค่าของตัวเองและดูแคลนในคุณค่าของคนอื่น คำพูดในเชิงลบ เป็นการทำร้ายเด็ก ส่งผลกระทบเป็นปฏิกิริยาลูกโซ่ที่จะทำให้ทั้งเด็กและพ่อแม่เป็นทุกข์ การได้ยินคำพูดเชิงบวกเกี่ยวกับตัวเขาซ้ำแล้วซ้ำอีก จะทำให้พวกเขามีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง

คำพูดของพ่อแม่มีพลังทั้งในทางสร้างสรรค์และทำลาย เมื่อเราสังเกตและแสดงให้เด็กเห็นว่าเราชื่นชมในความพยายามของเขา เท่ากับเราช่วยให้เขาเติบโตขึ้นอย่างมีความหวังและความเชื่อมั่นในตนเอง หากเรายึดติดและประเมิณผลเด็ก จะทำให้เขากังวลและต่อต้าน สิ่งสำคัญคือ เราจะต้องมีทัศนคติในทางบวก และพยายามส่งเสริมให้กำลังใจเด็ก เราควรพูดให้เขาเห็นว่าเราเห็นถึงความพยายามของเขา และรู้สึกชื่นชมเขา แต่ต้องไม่ใช่คำพูดในเชิงประเมิณผลหรือติตราเด็ก เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้น ควรมองหาวิธีการแก้ไขแทนที่จะดูตำหนิและหาคนผิด สิ่งสำคัญที่สุดคือการทำผู้ใหญ่ไม่ใช่อำนาจบาตรใหญ่และต้องมีความเคารพในตัวตนของเด็ก

การจัดการกับการกระทำที่ไม่ดีของลูก มิใช่เป็นการข่มขู่ การดุด่าตลบตบ พูดจาถากถางหรือความหยาบคาย วิธีการที่ได้ผลที่สุดคือ การพูดให้ชัดเจนถึงสิ่งที่เราต้องการจากพวกเขา ปฏิบัติกับลูกของเราด้วยความเคารพอย่างที่เราต้องการให้เขาปฏิบัติตอบกับเรา วิธีการจัดการกับพฤติกรรมของเด็กต้องเป็นไปด้วยความรักและเอาใจใส่ จะช่วยปลูกฝังความรัก ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่กับเด็กให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

พ่อแม่จำเป็นต้องรู้จักใช้คำพูดที่แสดงถึงความเห็นอกเห็นใจ ภาษาที่แสดงถึงความรักความห่วงใย พวกเขาต้องรู้จักใช้คำพูดที่แสดงถึงความรู้สึก คำตอบสนองที่สามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์โกรธให้กลายเป็นดี คำพูดที่ก่อให้เกิดความร่วมมือร่วมใจ คำอธิบายที่ช่วยให้ลูกรู้จักคิด และคำตอบที่แสดงออกถึงความเคารพซึ่งกันและกัน พ่อแม่ควรที่จะพูดจากับลูกอย่างใกล้ชิด ด้วยคำพูดที่ส่งตรงสู่จิตใจของเด็ก ด้วยความเอาใจใส่ โดยคำนึงถึงความต้องการและความรู้สึกของเด็กเป็นสำคัญ

การสื่อสารด้วยความเห็นอกเห็นใจ ที่สามารถช่วยให้การเลี้ยงลูกด้วยความรักและมีประสิทธิภาพมีหลักการคือ

1. ปัญหาเกิดจากการเปิดใจรับฟัง การฟังด้วยความเห็นอกเห็นใจจะช่วยให้พ่อแม่ได้ยินได้ฟังความรู้สึกที่ลูกต้องการจะบอกจากคำพูดของเขา ได้ยินว่าลูกกำลังประสบปัญหาอะไร ได้มุมมองของลูก และเข้าใจประเด็นสำคัญที่เด็กต้องการจะสื่อ การยอมรับฟังเป็นการแสดงความเคารพในตัวเด็ก ทำให้เห็นว่าเราสนใจในคำพูดของพวกเขาอย่างจริงจัง
2. อย่าปฏิเสธความคิดเห็นของลูก อย่าโต้เถียงกับความรู้สึกของเขา อย่าละเลยความปรารถนาของเขา อย่าหัวเราะเยาะรสนิยมของเขา อย่าดูแคลนความเห็น อย่าลดคุณค่าในตัวเขา อย่าโต้แย้งกับประสบการณ์ของเขา แต่ให้รับฟัง
3. แทนที่จะวิพากษ์วิจารณ์ ให้ชี้แนะ โดยกล่าวถึงปัญหาและเสนอหนทางแก้ไข อย่าพูดอะไรในเชิงลบเกี่ยวกับตัวเด็ก
4. เวลาโกรธ ให้พูดอธิบายสิ่งที่เห็น ความรู้สึกที่มี และสิ่งที่คาดหวัง โดยเริ่มต้นประโยคด้วยสรรพนามบุรุษที่หนึ่ง หลีกเลี่ยงคำพูดที่จะโจมตีตัวเด็กโดยตรง
5. เมื่อจะชมเชยหรือเมื่อต้องการจะบอกลูกๆ ว่าเราชื่นชอบอะไรในตัวเขาหรือในความพยายามของเขา ให้พูดถึงสิ่งที่เขากระทำอย่างชัดเจน อย่าพูดในเชิงประเมินตัวตนหรือบุคลิกลักษณะของเขา
6. เรียนรู้ที่จะพูดคำว่า “ไม่” ด้วยวิธีการที่ไม่ทำร้ายจิตใจ โดยยอมให้เด็กได้จินตนาการในสิ่งที่เราไม่ยอมในโลกของความจริง วิธีการพูดที่จะไม่ทำให้เด็กเจ็บช้ำน้ำใจ คือการยอมรับในความปรารถนาของเด็ก โดยอธิบายว่าพ่อแม่เข้าใจถึงความต้องการของเขา
7. เปิดโอกาสให้เด็กมีทางเลือก และได้แสดงความเห็นในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของเขา การที่เด็กได้มีโอกาสเลือกแสดงให้เห็นว่า พ่อแม่รับฟังความต้องการของเขา ทำให้เขาสามารถกำหนดชีวิตตนเองได้ ดังนั้นเขาจึงเป็นคนสำคัญ

แนวคิดเรื่องคลื่นสมอง

ในแง่วิทยาศาสตร์ คลื่นสมองของคนเราจะอยู่ในรูปของความถี่แบบผสม ปกติจะมีอยู่ 4 คลื่นด้วยกัน คือ คลื่นเบต้า (Beta wave), คลื่นอัลฟา (Alpha wave), คลื่นอีต้า (Theta wave) และคลื่นเดลต้า (Delta wave) ซึ่งคลื่นเหล่านี้มีการทำงานที่แตกต่างกัน ดังนี้

1. คลื่นเบต้า (Beta wave)

มีความถี่ประมาณ 14-21 รอบต่อวินาที (Hz) เป็นช่วง คลื่นสมองที่เร็วที่สุด เกิดขึ้นใน ขณะที่สมองอยู่ใน ภาวะของการทำงาน และ ควบคุมจิตใจสำนึก (Conscious Mind) ในขณะตื่นและรู้ตัว เช่น การนั่ง ยืน เดิน ทำงาน หรือกิจกรรมต่าง ๆ ในกรณีที่จิตมีความคิดมากมายหลายอย่างจาก การกิจประจำวัน วุ่นวายใจ สับสน หรือฟุ้งซ่าน และสั่งการสมองอย่างไม่เป็นระเบียบ ความถี่ของคลื่น ช่วงนี้อาจสูงขึ้นได้ถึง 40 Hz โดยเฉพาะคนในที่มีความเครียดมาก อยู่ในภาวะเร่งรีบบีบคั้น ตื่นเต้น ตกใจ อารมณ์ไม่ดี โกรธหรือดีใจมาก ๆ สมองจะมีความถี่ในการทำงานในช่วงคลื่นเบต้ามากขึ้นไป ในขณะที่หากไม่มีคลื่นเบต้าเกิดขึ้นเลย มนุษย์จะไม่สามารถเรียนรู้ หรือทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ ในโลกภายนอก

ปกติสมองคนเรา จะมีเส้นทางอัตโนมัติ ในการรับรู้ความรู้สึก ที่ทำให้สั่งการได้โดยไม่ต้องใช้เวลาใน การใคร่ครวญมากนัก ความเป็นอัตโนมัตินี้ ส่วนใหญ่จะมีประโยชน์อยู่ในระดับหนึ่ง และเป็นเรื่องกลาง ๆ สำหรับชีวิต ช่วยย่นย่อ จดจำ เรื่องราวจำเจ ที่ต้องทำซ้ำ ๆ เป็นประจำให้ดำเนินไปได้ บางส่วนเป็นไป เพื่อประโยชน์ต่อการรอดพ้น จากอันตรายในสถานการณ์คับขัน เช่น การดึงมือออกทันที เมื่อบังเอิญไปสัมผัสของร้อนจัด แต่สิ่งที่น่าสนใจ คือ “อารมณ์ของมนุษย์” ก็มีเส้นทางอัตโนมัติเช่นเดียวกัน แต่คนส่วนใหญ่ มักจะไม่ได้ควบคุม และปล่อยให้ความเป็นอัตโนมัตินี้ทำงาน มากเกินไป จากความเคยชินในการป้อนข้อมูลซ้ำ ๆ ของเราเอง โดยมากเป็นความอัตโนมัติ ในทางลบที่มีมากเกินไป ทำให้ข้อมูลเหล่านี้ ถูกส่งผ่านเข้าไปสู่ การทำงานของ ส่วนรับความรู้สึกในสมอง ที่เรียกว่า ‘อะมิกดาลา’ (Amygdala) ซึ่งเป็น สมองชั้นกลาง ใกล้กับ ก้านสมอง และ มีความสามารถในการเก็บข้อมูล ด้านอารมณ์จำนวนมาก ๆ ไว้ ดังนั้นจึงขึ้นอยู่กับว่า เราใส่ข้อมูลด้าน “บวก”หรือ“ลบ” มากน้อยแค่ไหน ก็จะทำให้ สมองจดจำ และ ตอบสนองในทิศทางนั้น หากเราปล่อยให้ความอัตโนมัตินี้ ทำงานตามลำพัง โดยไม่ฝึก กำหนดรู้ ก็จะทำให้เรา ติดกับดักของอารมณ์ ที่ไม่ดี อยู่ตลอดเวลา สมองของเราจะทำงานอยู่แต่ใน เฉพาะช่วงคลื่นเบต้า ซึ่งในโหมดนี้ถือว่า เป็นโหมดปกป้อง มีทั้งเบต้าอ่อน และแก่ แก่หมายถึงความถี่สูง มีผลให้ความคิดถดถอยจากสภาวะปกติ และทำงานอยู่ในฐานความกลัว มีลักษณะต้านทาน ความเปลี่ยนแปลง บางคนจะหยุด และปิดการเรียนรู้ เพราะเกิดความเครียด สภาวะนี้สมองจะหลั่งฮอร์โมนด้านลบ ออกมามากเกินไป นำไปสู่ ปฏิกริยาเคมีที่ทำร้ายส่วนอื่น ๆ ของร่างกายเป็นลูกโซ่ต่อไปเรื่อย ๆ เช่น อะดรีนาลีน คอร์ติซอล เป็นต้น

2. คลื่นอัลฟา (Alpha wave)

เป็นคลื่นสมองที่เกิดขึ้นในสภาวะของคนที่มีจิตใจสงบเยือกเย็น เรียกว่า "คลื่นอัลฟา" (Alpha Wave) ซึ่งมีความถี่ประมาณ 8-13 รอบต่อวินาที มีจังหวะที่ช้ากว่า มีขนาดใหญ่กว่าและมีพลังงานมากกว่าคลื่นเบต้า (Beta wave) รูปร่างของคลื่นอัลฟามีลักษณะคล้ายรูปลูกคลื่น ไม่ขยุกขยิกเหมือนคลื่นเบต้า คลื่นอัลฟานี้ช่วยทำให้ความสับสนวุ่นวายในสมองลดลง จิตใจจึงสงบและเยือกเย็นขึ้น ซึ่งพร้อมที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

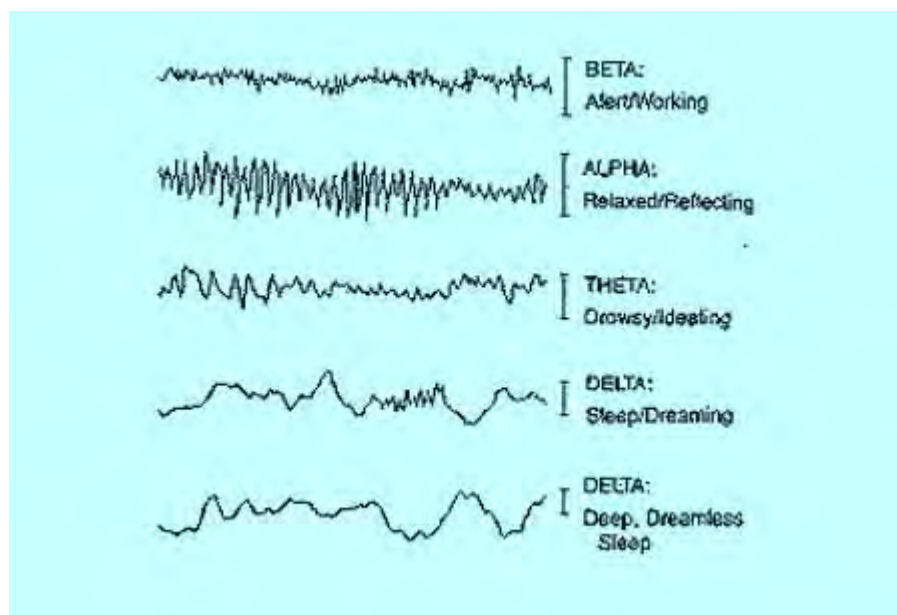
3. คลื่นธีต้า (Theta wave)

เมื่อคลื่นอัลฟาค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นคลื่นที่มีจังหวะช้าลง ๆ แต่กลับมีพลังงาน สูงขึ้น ๆ ถ้าคลื่นสมองของคนเรามีความถี่ 5-7 รอบต่อวินาที จะส่งคลื่นธีต้า (Theta wave) ออกมา คลื่นธีต้า เป็นคลื่นสมองชนิดหนึ่งซึ่งจะ ปรากฏตัวขึ้นมาเพียงช่วงเวลาสั้น ๆ เพียงแวบเดียวเท่านั้น เป็นแวบสุดท้าย อยู่ ในลักษณะครึ่งหลับครึ่งตื่น และเมื่อหลับแล้วจริง ๆ คลื่นสมองจะปรากฏไปอีกแบบหนึ่งซึ่งจะแตกต่างจากคลื่นธีต้า (Theta wave)

4. คลื่นเดลต้า (Delta wave)

เป็นคลื่นที่เกิดขึ้น ในสภาวะของคนนอนหลับ เป็นคลื่นสมองที่มีความถี่ของสมองที่ต่ำที่สุด แต่มีพลังงานสูง จะอยู่ระหว่าง 4 รอบต่อวินาที จนถึงหนึ่งเป็นเส้นตรง ระหว่างนี้ สมองของเรา จะส่งคลื่นเดลต้า (Delta wave) ออกมา

ภาพกราฟคลื่นสมอง



ที่มา : เว็บไซต์ http://www.expert2you.com/view_article.php?

คลื่นสมองของคนที่ไม่ได้ฝึกสมาธิและคนที่ฝึกสมาธิ

พระธรรมวิสุทธิกวี ได้บรรยายไว้ในหนังสือ "รู้ตัว รู้ใจ ก็ไปนิพพานทางแห่งความสุข" ว่า มนุษย์สมัยใหม่มักจะดำรงอยู่แต่ในโลกของความคิดหรือพยายามจะดำรงอยู่ในโลกแห่งความคิดเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะระบบการศึกษา สื่อสารมวลชน ตลอดจนอารยธรรมของเราทั้งหมดตั้งอยู่บนฐานคิดเพียงประการเดียว โดยไม่ได้ใส่ใจกับเรื่อง อารมณ์ความรู้สึก และเจตจำนงของชีวิตอย่างเพียงพอ คนสมัยใหม่จึงยากไร้และไม่สามารถเติมเต็มให้แก่ชีวิตของตนเองได้ แม้บางคนจะร่ำรวยทรัพย์สิ่งของ แต่ก็ยากไร้ในการค้นพบศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง

อาจารย์เกียรติวรรณ อมาตยกุล ได้ให้ความรู้ไว้ในหนังสือ "คิด-ทำ ด้านบวก" เป็นแนวคิดนี้ โอฮิวแมนนิส ไว้อย่างน่าสนใจ ว่าจะต้องพยายามมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ "ต้องมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ" เป็นมุมมองตามพื้นฐานความเชื่อบนแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส กล่าวว่า คนเราแตกต่างจากการทำงานของเครื่องจักร เนื่องจากการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะเป็นผลมาจากความสุขและความรักในการที่จะกระทำต่อสิ่งนั้น โดยขณะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งสมองของคนเราจะมีการส่งคลื่นสมองที่แตกต่างกันตาม อารมณ์ ความรู้สึก ความทุกข์ ความสุขของเรา แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสจึงให้ความสนใจและให้ความสำคัญกับคลื่นสมอง โดยคลื่นอัลฟาหรือช่วงคลื่นสมองต่ำจะมีประโยชน์ต่อคนเรา เพราะสมองจะส่งคลื่นที่มีพลังสูง กว้าง ลึก ช้า สงบ ออกมา ส่งผลให้สมองซีกซ้าย และซีกขวาทำงานอย่างสมดุล ร่างกายและจิตใจจะมีความผ่อนคลายสูง ไม่มีความวิตกกังวลหรือความเครียด ระบบการทำงานของอวัยวะภายในของร่างกายทำงานได้ดีที่สุด การกระทำภารกิจของคนเราก็จะมีประสิทธิภาพสูงสุด ความจำ ความคิดสร้างสรรค์ และความคิดด้านบวกจะสูงขึ้น ทั้งนี้ หากเข้าสู่สภาวะอัลฟาหรือคลื่นสมองต่ำอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เราเข้าสู่สภาวะอัลฟาหรือคลื่นสมองต่ำได้ง่ายขึ้นหรือเคยชินมากขึ้น การผ่อนคลาย (Relaxed) ที่จะทำให้เราสามารถเข้าสู่สภาวะอัลฟาหรือคลื่นสมองต่ำได้ง่าย ประกอบด้วย

- 1) เสียงเพลงที่มีคลื่นสมองต่ำ เพื่อสร้างบรรยากาศและปล่อยจิตใจให้ ล่องลอยไปตามเสียงเพลง
- 2) หลับตา หายใจลึก ๆ ช้า ๆ ให้เต็มปอด
- 3) การสั่งให้ทุกส่วนของร่างกายผ่อนคลาย และ
- 4) การอยู่ใกล้กับธรรมชาติหรือการจินตนาการถึงธรรมชาติ

ดังนั้นเราสามารถนำแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสเกี่ยวกับการมีคลื่นสมองต่ำไปปฏิบัติใน

ชีวิตประจำวัน โดยปัจจัยที่ผลต่อคลื่นสมองต่ำของคนเรา คือ การนั่งสมาธิ การทำโยคะ อาหาร คำพูด และคนรอบข้าง จากพื้นฐานความเชื่อบนแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส เป็นการนำประโยชน์ของสิ่งที่มีอยู่ภายในตนของเรามาเป็นตัวช่วยในการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะส่วนของสมองของเราที่จะมีการส่งคลื่นสมองออกมาขณะที่เรากำลังทำกิจกรรมต่าง ๆ ตามอารมณ์ ความรู้สึก ความทุกข์ และความสุขของเรา มากำหนดตัวเราเองหรือควบคุมตัวเราเอง ถือเป็นแนวคิดที่ถูกต้องตามสำนวนไทยที่กล่าวว่า "จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว" สมองหรือจิตเป็นตัวกำหนดหรือ

ควบคุมการแสดงออกของอารมณ์และร่างกาย เช่น เมื่อใดที่เรามีอารมณ์โกรธ มักจะแสดงออกมาทางสีหน้าท่าทาง อันเป็นผลมาจากการตอบสนองที่จิตใจและสั่งการสมองให้ออกแสดงพฤติกรรมออกมา

การทำให้คลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ จะทำให้เรารู้ตัวตนของเราให้มีสติอยู่ตลอดเวลา และมีความผ่อนคลายจากสภาวะแวดล้อมอันเกิดจากการดำรงชีวิตประจำวันของเรา ประโยชน์จากการมีคลื่นสมองต่ำอยู่เสมอ จะทำให้ตัวเราสามารถผ่อนคลาย จิตใจและร่างกายอันจะส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงานและการดำรงอยู่ของชีวิต การฝึกจิตใจให้มีสมาธิจนเกิดจากคลื่นสมองต่ำ เป็นวิธีที่ง่ายที่สุดที่จะนำมาใช้ในการแก้ปัญหา และชนะอุปสรรคในการดำเนินชีวิตแต่ละวันของบุคคล เมื่อเราปฏิบัติบ่อย ๆ สม่ำเสมอ จะส่งผลต่อคลื่นสมองของเราและส่งคลื่นสมองต่ำให้บุคคลรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่ พี่น้อง แฟน เพื่อนร่วมงาน เพื่อนบ้าน โดยช่วยให้บุคคลรอบข้างค่อย ๆ พัฒนาให้มีคลื่นสมองต่ำ เช่นเดียวกับเรา จะทำให้บุคคลรอบข้างเหล่านั้นสามารถผ่อนคลายและหาความสุขในชีวิตประจำวัน ด้วยวิธีประหยัดย่าง ๆ ที่สามารถทำได้เอง ซึ่งส่งผลยิ่งใหญ่ต่อการอยู่ร่วมกันในสังคม ที่จะมีแต่ความสุข โดยอาศัยการมีส่วนร่วมจากตัวเราและคนรอบข้างที่ส่งผ่านความสุขและความดีต่อสังคม

เข้าสู่คลื่นอัลฟา

ขั้นแรกของการเข้าสู่คลื่นอัลฟา ก็คือการขับไล่ความคิดที่วุ่นวายอยู่ในหัวออกไปบ้าง บรรดาพวกเบต้าความถี่สูงหรือเบต้าแก่ ๆ ซึ่งอาจขับไล่ด้วยวิธีของอัลฟานั้นเอง เราอาจจินตนาการความคิดให้เป็นลูกโป่งสวรรค์ ความคิดแต่ละความคิดก็เป็นลูกโป่งแต่ละลูกที่มีสีสัน เช่น แดง น้ำเงิน เหลือง แล้วปล่อยแต่ละลูก หรือความคิดแต่ละอย่าง ให้ล่องลอยไปในท้องฟ้าอันสดใส ลอยละลือหายลับตาไปที่ละลูก ทีละลูก จนความคิดเริ่มช้าลง โปร่งเบา สบาย ๆ หรือเราอาจจะจินตนาการความคิดเป็นเมฆหมอกที่ปกคลุมท้องฟ้าอยู่ ให้ลมหายใจออกของเราเป็นลม เป่าก้อนเมฆให้ลอยลอยห่างออกไป เปิดฟ้าสวย ๆ ให้เราได้เห็น ลมหายใจออกของเราค่อย ๆ สลายความคิด หรือก้อนเมฆออกไปจากท้องฟ้า จิตใจของเราก็แจ่มใสเยือกเย็นขึ้นโดยลำดับ จนเป็นที่พอใจ แล้วจึงทำแบบฝึกหัดขั้นต่อไป

การเข้าคลื่นเทต้า

ก่อนจะเข้าเทต้า เราต้องดำรงอยู่ในอัลฟาจนอึดตัวเสียก่อน เพราะเมื่ออัลฟาเข้มแข็งแล้ว อัลฟาก็จะเชื่อมเข้าเทต้าได้โดยง่าย จากนั้นเราเริ่มโดยจินตนาการภูมิทัศน์ในธรรมชาติ ที่เราชื่นชอบ จะเป็นชายหาดริมทะเล หรือภูเขาและป่าไม้ หรือทะเลทราย หรือทิวทัศน์อื่นใดก็ได้ ในอัลฟานี้เราสามารถจินตนาการได้จนถึงรายละเอียด สุดท้ายเราสามารถจินตนาการแม่วดลายในใบไม้ สีอ่อนแก่ของดอกไม้ แม้อาจใส่ผีเสื้อสวย ๆ เข้าไปในสวนของเรา จากนั้นเราก็ตริาทำเลเหมาะที่จะวางบ้าน ในจินตนาการหลังหนึ่งลงไป บางทีในการทำแบบฝึกหัดนี้บางคนก็ยังตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเอาบ้านแบบไหน ถ้ายังตัดสินใจไม่ได้ขอแนะว่าให้เลือกสักแบบหนึ่งก่อน แบบที่เราจะจินตนาการได้ง่ายได้ชัดที่สุด เมื่อจินตนาการได้แล้ว ก็วางมันลงไปในทำเลที่เหมาะสมนั้น แล้วเราก็ตริาเดินเข้าหาบ้านของเรา ก้าวเข้าไปในบ้าน เข้าไปในห้อง ๆ แรก อันเป็นห้องโถงที่จะนำพาเราไปสู่ห้องอื่น ๆ ใส่รายละเอียดในห้องนั้นพอประมาณ และจินตนาการกระจกบานใหญ่ เดินเข้าหากระจกมองดูตัวเองในกระจกบาน

นั่น พินิจรายละเอียดเล็กน้อย เห็นสีหน้า ประกายตา เสื้อผ้าที่สวมใส่ บันทึกความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวแก่ตัวเอง ณ ขณะนั้นเอาไว้ เอาไว้เปรียบเทียบกับเมื่อเราออกจากห้องเต้าแล้วกลับมาดูตัวเองในกระจกบานนี้อีกครั้งหนึ่ง นี่ก็จะเป็นการสิ้นสุดการนำพาเข้าสู่คลื่นอัลฟา

เวลาเข้าสู่คลื่นเต้า มันเป็นการบรรยายโดยให้เข้าไปข้างใน หรือการเข้าสู่อะไรที่ลึกเข้าไป
ในที่นี้ก็คือการเข้าไปในบ้าน แล้วจากบ้าน เราก็เข้าลึกเข้าไปอีก โดยออกจากห้องโดยก็มีทางเดินลึกเข้าไปในบ้านอีก ในทางเดินนั้นจะมีห้องเรียงรายอยู่สองข้างทาง สังเกตดูบานประตูของแต่ละห้อง ลวดลาย สีสนั วัสดุ ที่ใช้ทำบานประตูอาจจะแตกต่างกัน ที่บานประตูอาจมีสัญลักษณ์อะไรห้อยแขวนอยู่ หรือรูปภาพ หรือตัวหนังสือ ตรงนี้เรายังอาจเอาคลื่นอัลฟาเข้ามารวมด้วยได้ตลอด กล่าวคือ เราอาจไปเข้าบานประตูสีหนึ่ง เช่น สีม่วง ที่ยวนใจ และเราอยากจะให้ชื่อกับห้องนี้เช่น “วัยเด็ก” อาจจะเป็นว่าห้องนี้เก็บเรื่องราวบางอย่างของชีวิตวัยเด็กของเราเอาไว้ ที่ให้ชื่อก็คือเพื่อครั้งต่อๆ ไปที่เราเข้ามาอีก เราอาจจะมาเข้าห้องนี้อีก

การเลือกเข้าห้องต่างๆ นั้น ไม่จำเป็นจะต้องเป็นเรื่องราวในอดีตเสมอไป บางทีอาจเป็นคำถามในใจเราเกี่ยวกับเรื่องอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของครอบครัว คนรัก หรือการทำงานก็ได้ หรืออาจเป็นประเด็นเรื่องราวใดๆ ที่เรายังขบคิดไม่ออกก็ได้

เมื่อเดินเลือกห้อง และได้ห้องที่สนใจจะเข้าไปดูแล้วเราก็ก้าวย่างเข้าไป จะขอบอกในขั้นนี้ก่อนว่า การเข้าเต้ากับอัลฟาจะต่างกัน ในอัลฟา เราสามารถจินตนาการสิ่งต่างๆ ได้แจ่มชัดแจ่มแจ้ง แต่ในเต้า ภาพจะขมุกขมัวกว่า แสงก็อาจสลัวรางกว่า และบางทีในตอนแรกๆ เราอาจจะมองไม่เห็นอะไรเลยก็ได้ แต่เมื่อทำแบบฝึกหัดนี้บ่อยๆ ครั้งเข้า และเราได้ดูแลชีวิตทางด้านจิตใจของตัวเองดีขึ้น “โลกภายใน” ที่อยู่ในคลื่นเต้าก็จะค่อยๆ เผยตัวตนของเขาให้เราได้เห็น แต่กับหลายๆ คน พวกเขาก็อาจได้เห็นอะไรในห้องด้วยการเข้าสู่คลื่นเต้าครั้งแรกนั่นเอง

เขียนโลกใบใหม่ในคลื่นเต้า

เราจะเข้าไปเปลี่ยนแปลงอะไรในคลื่นเต้าได้เราต้องสร้างสะพานเชื่อมโยง เพื่อให้เบต้าเข้ามาสู่เต้าได้ สะพานเชื่อมโยงนั้นก็คือนคลื่นอัลฟา ซึ่งเบต้าคือ การรู้ตัว การตื่นรู้ การรับรู้ และที่สำคัญ คือ ถ้อยคำ เมื่อเราเข้าไปเห็นอะไรในเต้า เราอาจจะนำเบต้าเข้าไปพูดคุยหรือไต่ถามสิ่งๆ ที่เห็น ยกตัวอย่างเช่น เราอาจจะเข้าไปเห็นพ่อที่ทำร้ายเรา เราอาจจะเข้าไปคุยกับพ่อที่ทำร้ายเราด้วยการให้อภัย และเราอาจจะเข้าไปคุยกับตัวเราที่ถูกทำร้าย ปลอบโยนและคลายความหวาดกลัวของตัวเรา ณ เวลาในอดีตลง ในที่สุด เราสามารถเข้าไปเปลี่ยนแปลงทุกรายละเอียดในห้องแห่งคลื่นเต้าของเราได้ เราอาจเข้าไปเจาะช่องหน้าต่าง ให้แสงแดดส่องเข้ามา ใส่รอยยิ้มบนใบหน้าของพ่อของเรา เชื้อเชิญคนที่เรารักให้เข้ามาในห้องของเรา ทศณียภาพต่างๆ ก็อาจเปลี่ยนแปลงไปได้สิ้น ซึ่งทั้งหมดนี้ก็คือการเขียนโลกใบใหม่

บรรณานุกรม

- กฤติยา อาชวนิจกุล และ กาญจนา ตั้งชลทิพย์ (บรรณาธิการ). (2551). มิติ “เพศ” ในประชากรและสังคม. กรุงเทพฯ: เอดิชั่น เพรส โพรดักส์ จำกัด.
- กุลภา วจนสาระ. (2551). มีเรื่องเพศแบบไหนในห้องสมุดและข่าว: หนังสือ เอกสารวิชาการ ข่าว และบทความ ในฐานะข้อมูลสุขภาพทางเพศ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดือนตุลา.
- โครงการก้าวอย่างอง่างเข้าไ้กายไ้การสนับสนุนของกองทุนโลก. (2553). (ร่าง) คู่มือสำหรับวิทยากรหลัก กระบวนการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างพ่อแม่ ผู้ปกครอง กับบุตรหลานเพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางเพศในเยาวชน.
- ชลิตาภรณ์ ส่งสัมพันธ์. (2551). หนังสือโป๊ตลาดล่าง ความรู้ มายาคติและจินตนาการในเรื่องเพศ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- มลฤดี ลาพิมล พิมพ์วัลย์ บุญมงคล ศรีนยา สิงห์ทองวรรณ อุไรรัตน์ หน้าใหญ่ และ ธรณภูมิ สัมศักดิ์คารมณ. (2551). วาทกรรมเรื่องเพศในหลักสูตรเพศศึกษาแนวใหม่: มุมมองการต่อรอง และการประยุกต์ใช้. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เดือนตุลา.
- ยศ สันตสมบัติ. (2540). มนุษย์กับวัฒนธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2 โรงพิมพ์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วิทยากร เชียงกูล. (2552). จิตวิทยาวัยรุ่น : ก้าวข้ามปัญหาและพัฒนาศักยภาพด้านบวก. กรุงเทพฯ.
- วิศิษฐ์ วัชโรทัย นพ.วิชาน ฐานะวุฒม์ และ ณัฐพร วัชโรทัย. (2550). คู่มือกระบวนการศาสตร์และศิลป์แห่งการหันหน้าเข้าหากัน. สำนักพิมพ์วงน้ำชา. กรุงเทพฯ.
- วันทนี วาสิกะสิน. (2541). สังคมไทยคาดหวังอย่างไรกับผู้หญิง. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สถาบันโยคะไควัลธรรม ประเทศอินเดีย. เอกสารประกอบการฝึกโยคะ. บางซื่อ ดุสิต กรุงเทพฯ.
- สมชัย เบญจมิตร (บรรณาธิการ). (ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์). วิธีพูดกับลูกโดยไม่ทำร้ายจิตใจของเขา และทำให้เขาร่วมมือยอมทำตามคุณ Between Parent and Child : The Bestselling Classic That Revolutionized Parent-Child Communication. สำนักพิมพ์ บี มีเดีย : นนทบุรี.
- อมรา พงศาพิชญ์ (บรรณาธิการ) (2548). เพศสถานะ และเพศวิถีในสังคมไทย. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ : บริษัทแอคทีฟ พรินท์ จำกัด.
- อวยพร เชื้อนแก้ว. (2551). การสร้างความเป็นผู้นำและการทำงานเป็นทีม คู่มือการทำงานกับผู้หญิงติดเชื่อเอชไอวีเล่มที่ 1. มูลนิธิรักษ์ไทย.
- อวยพร เชื้อนแก้ว. (2551). การฝึกอบรมผู้อำนวยาการเรียนรู้ คู่มือการทำงานกับผู้หญิงติดเชื่อเอชไอวีเล่มที่ 3. มูลนิธิรักษ์ไทย.

ภาคผนวก ข.

แบบประเมินความเหมาะสมคู่มือและชุดกิจกรรม

แบบประเมินความเหมาะสม
คู่มือและชุดกิจกรรมสำหรับวิทยากรกระบวนการ
พัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อ	ประเด็นการประเมิน
1	หลักการของคู่มือและชุดกิจกรรมในการนำไปใช้ในการปฏิบัติจริง
2	จุดมุ่งหมายของคู่มือและชุดกิจกรรมในการสร้างกระบวนการเรียนรู้การสื่อสารเรื่องเพศในกลุ่มพ่อแม่และผู้ปกครอง
3	เนื้อหาของชุดกิจกรรมและคู่มือในการนำไปใช้จัดการฝึกอบรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย
4	เนื้อหาของคู่มือและชุดกิจกรรมในการนำไปปฏิบัติจริง
5	หัวข้อในการฝึกอบรมเหมาะสมกับขอบข่ายของคู่มือและชุดกิจกรรม
6	การกำหนดเนื้อหาในแต่ละกิจกรรม
7	การเรียงลำดับเนื้อหาเพื่อสร้างกระบวนการเรียนรู้ในแต่ละกิจกรรม
8	สื่อประกอบการเรียนรู้
9	ระยะเวลาในการฝึกอบรม
10	วิธีการประเมินผลในแต่ละกิจกรรม

การประเมินความสอดคล้องของ
คู่มือและชุดกิจกรรมสำหรับวิทยากรกระบวนการ
พัฒนาทักษะการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่ที่มีลูกวัยรุ่นชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ข้อ	ประเด็นการประเมิน
1	สภาพปัญหาการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่และผู้ปกครองกับจุดมุ่งหมายของคู่มือและชุดกิจกรรม
2	สภาพปัญหาการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่และผู้ปกครองกับวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมของคู่มือและชุดกิจกรรม
3	สภาพปัญหาการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่และผู้ปกครองกับเนื้อหาของคู่มือและชุดกิจกรรม
4	สภาพปัญหาการสื่อสารเรื่องเพศของพ่อแม่และผู้ปกครองกับวัตถุประสงค์ของหลักสูตรในแต่ละหัวข้อการฝึกอบรม
5	จุดมุ่งหมายของคู่มือและชุดกิจกรรมกับเนื้อหาของชุดกิจกรรมและคู่มือ
6	จุดมุ่งหมายของคู่มือและชุดกิจกรรมกับหัวข้อการฝึกอบรม
7	วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมกับเนื้อหาของคู่มือและชุดกิจกรรมในหัวข้อการฝึกอบรม
8	เนื้อหาคู่มือและชุดกิจกรรมการฝึกอบรมกับหัวข้อการฝึกอบรม
9	วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมในคู่มือและชุดกิจกรรมกับกิจกรรมและวิธีการฝึกอบรม
10	วัตถุประสงค์คู่มือและชุดกิจกรรมกับหัวข้อคู่มือและชุดกิจกรรมกับสื่อ
11	วัตถุประสงค์คู่มือและชุดกิจกรรมกับหัวข้อคู่มือและชุดกิจกรรมกับการประเมินผล
12	วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมในหัวข้อชุดกิจกรรมกับการประเมินผล
13	เนื้อหาในหัวข้อการฝึกอบรมกับสื่อ
14	เนื้อหาในหัวข้อการฝึกอบรมกับการประเมินผล
15	กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรมในหัวข้อชุดกิจกรรมกับสื่อ
16	กิจกรรมและวิธีการฝึกอบรมในหัวข้อชุดกิจกรรมกับการประเมินผล

ภาคผนวก ค.

แบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดที่ 1

สำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครอง

เกี่ยวกับการพฤติกรรมและทัศนคติต่อการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกจังหวัดอุดรธานี

ส่วนที่ 1 คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับเรื่องราวของท่านในแต่ละข้อ

1. ท่านเป็น ☐ พ่อ ☐ แม่ ☐ ผู้ปกครอง (ไม่ใช่พ่อแม่)

2. ท่านอายุ ปี

3. ระดับการศึกษา

☐ ประถมศึกษา

☐ มัธยมศึกษาตอนต้น

☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.

☐ อนุปริญญา/ ปวส./ปวท.

☐ ปริญญาตรี

☐ สูงกว่าปริญญาตรี

4. อาชีพของท่าน

☐ เกษตรกรรม

☐ รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

☐ ค้าขาย

☐ รับจ้าง

☐ เจ้าของร้าน/ธุรกิจ

☐ อื่นๆ

5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน บาท

6. หนี้สิน ☐ มี

☐ ไม่มี

7. ลูก/เด็กในความดูแลของท่าน จำนวน คน (เรียงลำดับตามอายุมากไปน้อย)

คนที่ 1 เพศ ☐ ชาย อายุ.....ปี

คนที่ 2 เพศ ☐ ชาย อายุ.....ปี

เพศ ☐ หญิง อายุ.....ปี

เพศ ☐ หญิง อายุ.....ปี

คนที่ 3 เพศ ☐ ชาย อายุ.....ปี

คนที่ 4 เพศ ☐ ชาย อายุ.....ปี

เพศ ☐ หญิง อายุ.....ปี

เพศ ☐ หญิง อายุ.....ปี

คนที่ 5 เพศ ☐ ชาย อายุ.....ปี

คนที่ 6 เพศ ☐ ชาย อายุ.....ปี

เพศ ☐ หญิง อายุ.....ปี

เพศ ☐ หญิง อายุ.....ปี

ส่วนที่ 2 ระดับสัมพันธภาพในครอบครัว

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านได้รับในแต่ละข้อ
 มาก หมายถึง ข้อความนั้นมีการปฏิบัติได้เท่าที่มีโอกาส
 ปานกลาง หมายถึง ข้อความนั้นท่านไม่แน่ใจว่ามีการปฏิบัติได้บ่อยแค่ไหน
 น้อย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับสิ่งที่ท่านปฏิบัติ

รายการ	ระดับสัมพันธภาพในครอบครัว		
	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. ครอบครัวท่านมีความเข้าใจกันเป็นอย่างดี			
2. ท่านสามารถพูดคุยกับสมาชิกในครอบครัวได้อย่างเปิดเผยในทุกเรื่อง			
3. ท่านและ.....			
4. ท่านและสมาชิก.....			
5. ท่านและสมาชิก.....			

ที่ 3 พฤติกรรมการสื่อสารเรื่องเพศ

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านได้รับในแต่ละข้อ
 ทำทุกครั้งที่มีโอกาส หมายถึง ข้อความนั้นมีการปฏิบัติได้เท่าที่มีโอกาส
 ทำเป็นบางครั้ง หมายถึง ข้อความนั้นท่านไม่แน่ใจว่ามีการปฏิบัติได้บ่อยแค่ไหน
 ไม่เคยทำ หมายถึง ข้อความนั้นท่านไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อความ	ระดับการปฏิบัติการสื่อสารเรื่องเพศ		
	ไม่เคยทำ	ทำเป็นบางครั้ง	ทำทุกครั้งที่มีโอกาส
1.ท่าน พูดคุยกับลูกเรื่องการมีประจำเดือน ตั้งแต่ลูกสาวยังไม่ มีประจำเดือน หรือผื่นเปียกตั้งแต่ลูกชายยังไม่เคยผื่น เปียก			
2. ท่าน รับฟังดวย ความตั้งใจและเข้าใจ			

9. ท่าน ชวนลูกพูดคุย เรื่องเพื่อนของลูก และสิ่งที่พบเจอในโรงเรียน			
10. ท่าน เปิดโอกาสให้ลูกซักถามเกี่ยวกับเรื่องเพศโดยไม่ตำหนิ			

11. ท่านมีวิธีการสื่อสาร หรือสอนเรื่องเพศกับลูกอย่างไรบ้าง

.....

12. ท่านคิดว่า พ่อแม่ในปัจจุบัน ควรวิธีการสอนเรื่องเพศกับลูกอย่างไร

.....

ส่วนที่ 4 ทักษะการสื่อสารเรื่องเพศ

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดของท่าน

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ไม่แน่ใจหมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

ข้อความ	ระดับทัศนคติต่อการสื่อสารเรื่องเพศ		
	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย
1. ประสบการณ์ชีวิตเกี่ยวกับเรื่องเพศของท่านเป็นตัวอย่างที่ใช้อบรมสั่งสอนลูก			
2. พ่อแม่ควรแนะนำลูกเกี่ยวกับการดูแลตนเองหากเกิดอารมณ์และความต้องการทางเพศ			
3. การพูดเรื่องเพศกับลูกสาว เป็นการช่วยให้เด็กอยาก ทดลอง			
4. การพูดคุยเรื่องเพศคือการพูดเรื่องที่มีเพศสัมพันธ์			
5.			
6.			
10. พ่อแม่ไม่ได้สอนเรื่องเพศศึกษา ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากความเชื่อทางสังคม วัฒนธรรม และประเพณีของไทย			

11. อุปสรรคที่สำคัญที่ทำให้พ่อแม่ ไม่สามารถสื่อสารเรื่องเพศกับลูกได้ ท่านคิดว่าเกิดจากสาเหตุใดบ้าง เพราะเหตุใด

.....

.....

การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครองเกี่ยวกับการพฤติกรรมและทัศนคติต่อการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกจังหวัดอุดรธานี

ดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index) = $\frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$

จำนวนข้อทั้งหมด

ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2	=	30/30	=	1.000
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3	=	30/30	=	1.000
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 4	=	15/30	=	0.500
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 5	=	30/30	=	1.000
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3	=	30/30	=	1.000
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 4	=	15/30	=	0.500
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 5	=	30/30	=	1.000
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 4	=	15/30	=	0.500
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 5	=	30/30	=	1.000
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และ 5	=	15/30	=	0.500

รวม = 8.000

จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ = 10 คู่

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) = 0.800

แบบสอบถามชุดที่ 2

พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์

แบบสอบถามชุดนี้ จัดทำขึ้นเพื่อประเมินความต้องการของวัยรุ่น ในการจัดกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างเหมาะสม ข้อมูลที่ท่านให้ในครั้งนี ไม่ระบุชื่อผู้ให้ข้อมูล และจะนำไปวิเคราะห์ในภาพรวม ขอให้ท่าน ให้ข้อมูลตามความเป็นจริง

ขอขอบคุณ

นางสาวผาสุข แก้วเจริญตา

(หัวหน้าโครงการวิจัย)

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () หน้าข้อความที่เลือกเพียงข้อเดียวหรือเติมข้อความในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง
2. ท่านกำลังเรียนชั้น
3. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี (ปีเต็ม)
4. รายได้หรือค่าใช้จ่ายที่ได้รับในแต่ละเดือน.....บาท
5. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับ

() 1. บิดามารดา ()	2. บิดา
() 3. มารดา ()	4. ญาติ
() 5. เสาที่พักอยู่กับเพื่อน ()	6. อื่นๆระบุ.....
6. สถานภาพการสมรสของบิดามารดา

() 1. อยู่ด้วยกัน ()	2. หย่าร้าง
() 3. ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งคู่เสียชีวิต ()	4. หม้าย
() 5. แยกกันอยู่	

7. บิดาประกอบอาชีพ

☐ 1. ข้าราชการ ☐	2. เกษตรกรรวม
☐ 3. รับจ้าง ☐	4. ค้าขาย
☐ 5. ไม่มีงานทำ ☐	6. อื่นๆระบุ.....

8. มารดาประกอบอาชีพ

☐ 1. ข้าราชการ ☐	2. เกษตรกรรวม
☐ 3. รับจ้าง ☐	4. ค้าขาย
☐ 5. ไม่มีงานทำ ☐	6. อื่นๆระบุ.....

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความรัก

9. ท่านมี คู่รัก/แฟน/กิ๊ก หรือไม่ (ถ้าไม่มี ให้ข้ามไปที่ข้อ 14)

☐ 1. มี ☐	2. ไม่มี

10. ท่านเริ่มมีคู่รัก / แฟน / กิ๊ก คนแรกเมื่ออายุเท่าไร

11. ท่านรู้จักกับ คู่รัก / แฟน / กิ๊ก ได้อย่างไร

☐ 1. เพื่อนแนะนำ ☐	2. ปังแล้วเข้าไปทำความรู้จัก
☐ 3. รู้จักผ่าน Internet ☐	4. เป็นเพื่อนกันอยู่แล้ว
☐ 5. พ่อแม่ แนะนำ ☐	6. อื่นๆระบุ.....

12. คู่รัก / แฟน / กิ๊ก คนแรกของท่าน ตอนนี้ยังคบหากันอยู่หรือไม่

- | |
|--|
| ☐ 1. คบกันอยู่ ถึงวันนี้เป็นเวลา.....ปี(กรณีไม่ถึงปี ให้ระบุจำนวนเดือน) |
| ☐ 2. เลิกกันหลังคบกันได้ ปี (กรณีไม่ถึงปี ให้ระบุจำนวนเดือน) |

13. ท่านกับ คู่รัก / แฟน / กิ๊ก มีการแสดงความรักในรูปแบบใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ 1. จับมือ ☐	2. หอมแก้ม
☐ 3. กอด ☐	4. จูบ
☐ 4. มีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ ☐	5. อื่นๆระบุ.....

14. แฟน ในความหมายของท่าน คืออะไร

.....

15. คู่รัก ในความหมายของท่าน คืออะไร

.....

16. กิ๊ก ในความหมายของท่าน คืออะไร

.....

17. เพื่อน ในความหมายของท่าน คืออะไร

.....

ส่วนที่ 3 การรับรู้เรื่องเพศ

18. ที่ผ่านมา ท่านเคยเรียนรู้เรื่องเพศในเรื่องใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() 1. ไม่รู้เลย ()	2. การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
() 3. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ()	4. การคุมกำเนิด
() 5. การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ ()	6. การดูแลสุขภาพความสะอาด
() 7. การคบเพื่อนต่างเพศ ()	8. บทบาทหญิง/ชาย
() 9. อื่นๆระบุ.....	

19. ท่านเรียนรู้เรื่องเพศจากช่องทางใดบ้าง (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() 1. ครูสอน ()	2. พ่อแม่สอน
() 3. จากหนังสือการ์ตูน/วารสาร/นิตยสาร ()	4. จากอินเทอร์เน็ต
() 5. เพื่อนบอก ()	6. รุ่นพี่
() 7. ทีวี ()	8. เพลง
() 9. ภาพถ่าย ()	10. อื่นๆ.....

20. เมื่อท่านมีปัญหาความรักหรือต้องการที่ปรึกษาเรื่องความรัก ท่านเลือกปรึกษาใคร

(ใส่หมายเลข 1 ถึง 3 ลำดับ ความสำคัญตามความคิดของท่าน)

..... พ่อแม่	 พี่ หรือ น้องในครอบครัว
..... ครู	 ลูกพี่/ลูกน้อง
..... เพื่อนรุ่นเดียวกัน	 รุ่นพี่
..... ญาติผู้ใหญ่	 โทรศัพท์ปรึกษา ดีเจ วิทยุ
..... ตั้งกระทู้ บน Internet	 โทรศัพท์ปรึกษาหมอ

21. ท่านรู้สึกอย่างไร เมื่อคุยเรื่องคู่รัก / แฟน/กิ๊ก กับพ่อแม่

() 1. สบายใจ ()	2. อาย
() 3. กลัว ()	4. คุยไม่ได้เลย

22. ท่านรู้สึกอย่างไร เมื่อคุยเรื่องคู่รัก / แฟน/กิ๊ก กับครู

() 1. สบายใจ ()	2. อาย
() 3. กลัว ()	4. คุยไม่ได้เลย

23. ท่านรู้สึกอย่างไร เมื่อคุยเรื่องคู่รัก / แฟน/กิ๊ก กับเพื่อน

() 1. สบายใจ ()	2. อาย
() 3. กลัว ()	4. คุยไม่ได้เลย

.....

การคำนวณค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาของแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์

ดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index) = $\frac{\text{จำนวนข้อที่เห็นด้วยตรงกัน}}{\text{จำนวนข้อทั้งหมด}}$

จำนวนข้อทั้งหมด				
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 2	=	18/18	=	1.00
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 3	=	18/18	=	1.00
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 4	=	17/18	=	0.944
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 1 และ 5	=	17/18	=	0.944
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 3	=	8/8	=	1.00
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 4	=	17/18	=	0.944
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 2 และ 5	=	17/18	=	0.944
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 4	=	17/18	=	0.944
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 3 และ 5	=	17/18	=	0.944
ความตรงกันของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่ 4 และ 5	=	16/18	=	0.889
รวม			=	9.556
จำนวนคู่ของผู้ทรงคุณวุฒิ			=	10 คู่
ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI)			=	0.956

การทดสอบความเชื่อมั่นของเครื่องมือ

แบบสอบถามที่ 1 แบบสอบถามสำหรับพ่อแม่/ผู้ปกครองเกี่ยวกับการพฤติกรรมและทัศนคติต่อการ

สื่อสารเรื่องเพศกับลูกจังหวัดอุดรดิตถ์ ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น= 0.80

ภาคผนวก ง.

ภาพกิจกรรม

ภาพกิจกรรมการดำเนินงานระยะที่ ๑

การพัฒนาศักยภาพแกนนำนักเรียน









กิจกรรมการดำเนินงานระยะที่ ๒

การประชุมวางแผนระยะที่ ๒ วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๓ ณ. โรงเรียนลับแลพิทยาคม



การติดตามแกนนำนักเรียน วันที่ ๕-๑๔ มกราคม ๒๕๕๔
๑. โรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ วันที่ ๕ มกราคม ๒๕๕๔



๒. โรงเรียนบ้านสี่เสียดบำรุง วันที่ ๕ มกราคม ๒๕๕๔



๓. โรงเรียนตรอนศรีสินธุ์ วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๕๔



๔. โรงเรียนบ้านวังแดง(สหจิตวิทยาการ) วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๕๔



๕. โรงเรียนลับแลพิทยาคม วันที่ ๑๔ มกราคม ๒๕๕๔



6. โรงเรียนอนุบาลไทยรัฐวิทยา 5 (วัดตลิ่งต่ำ) วันที่ 14 มกราคม 2554



การฝึกทักษะวิทยากร วันที่ ๑๐ - ๑๑ มกราคม ๒๕๕๔ โรงพยาบาลลี้แล



การฝึกทักษะวิทยากร วันที่ ๒๐- ๒๒ ม.ค. ๕๕ ณ วัดพระแท่นศิลาอาสน์



รร.พ่อแม่ อ.ตรอน วันที่ ๓๑ ม.ค.- ๒ ก.พ. ๕๔ ณ โรงเรียนตรอนตรีสินธุ์



รร.พ่อแม่ อ.ลับลัด วันที่ ๗-๙ ก.พ.๕๔ ณ โรงพยาบาลลับลัด



ร.ร.พ่อแม่ อ.ท่าปลา วันที่ ๗-๙ มี.ค.๕๔ ณ โรงเรียนท่าปลาประชาอุทิศ

