

การสื่อสารเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศของวัยเรียน Communication for Sex Behavioral Modification of School Age

จันทรวีภา ดิลกสัมพันธ, ส.ด. (สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์)*

เนตรดาว จิตโสภากุล, ส.ม. (การจัดการพัฒนาระบบบริหารปฐมภูมิ) **

จุฑารัตน์ พิมสาร, วท.ม. (กายวิภาคศาสตร์) **

ภัคจุฑานันท์ สมมุง, วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) **

พิมพ์ดี โรจน์เรืองนนท์, ส.ม. ***

Chanvipa Diloksambandh, Dr.P.H. (Health Education and Behavioral Sciences),

Netdao Jitsophakul, M.P.H. (Primary Care System Development),

Chutharat Phimsan, M.sc. (Anatomy),

Pakjutanon Sommung, M.sc. (Public Health),

Pimwadee Rojruangnon, M.P.H.

บทคัดย่อ

พฤติกรรมทางเพศที่ไม่พึงประสงค์ของเยาวชนวัยเรียน เป็นปรากฏการณ์และปัญหาของทุกประเทศที่กำลังพัฒนา อันนำมาซึ่งปัญหาอื่นๆ ทั้งด้านสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจ โดยเฉพาะปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ถือเป็นปัญหาที่ต้องป้องกันและแก้ไขอย่างเร่งด่วน ซึ่งต้องอาศัยความร่วมมือจากสังคมทุกฝ่ายอย่างจริงจัง สาธารณสุขของบทความนี้นำเสนอขั้นตอนการสื่อสารเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศของวัยเรียน เพื่อเป็นแนวทางให้สถาบันการศึกษาได้นำไปประยุกต์ใช้ได้ประโยชน์สูงสุดตามบริบทขององค์กร

คำสำคัญ: การสื่อสาร การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศ วัยเรียน

Abstract

Unwanted sexual behavior of students is the joint phenomenon and problem of developing countries, and is due to the other problems: health, social and economic. Especially, having sex in school years is necessary and urgent in the hormone – filled years of students that needs the serious cooperation from society. This article aims to present information of the communication about sexual behavior in the school age and the modification steps the education, institutes could apply to their most advantage.

Keywords: communication, sex behavioral modification, school age

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

** อาจารย์ประจำ สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

*** เจ้าหน้าที่ฝ่ายการพยาบาล สำนักกิจการนิสิตนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

บทนำ

ในช่วงเวลาทศวรรษที่ผ่านมา วัฒนธรรมตะวันตกได้หลั่งไหลผ่านเข้ามาทางสื่อต่างๆ สู่สังคมไทยในยุคโลกาภิวัตน์นี้อย่างรวดเร็ว ส่งผลให้วัฒนธรรมทางเพศได้รับอิทธิพลอย่างมหาศาล สังคมและสิ่งแวดล้อมของคนหนุ่มสาวเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว มีอิสระในการคบหาเพื่อนต่างเพศ สามารถแสดงออกถึงความสัมพันธ์ทางเพศได้มากขึ้น จนนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในที่สุด

กระแสการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมของโลกการสื่อสารที่ไร้พรมแดน มีผลอย่างมหาศาลต่อพฤติกรรมของ

เยาวชนวัยรุ่น โดยเฉพาะการมีคนรักหรือแฟนในวัยเรียน บางส่วนพัฒนาความสัมพันธ์กันต่อไปจนถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์กัน จากรายงานของสำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2557) ได้นำเสนอพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนที่พบว่าประมาณ 1 ใน 4 ของนักเรียนชาย และ 1 ใน 5 ของนักเรียนหญิงชั้น ม.5 และเกือบ 1 ใน 2 ของนักเรียน ปวช. ชั้นปีที่ 2 ทั้งชายและหญิง มีเพศสัมพันธ์แล้ว (ตั้งรายละเอียดในตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ร้อยละของนักเรียนมีเพศสัมพันธ์

กลุ่มเป้าหมาย	พ.ศ. (ร้อยละ)					
	2552	2553	2554	2555	2556	2557
1. นักเรียน ม.5						
- เพศชาย	24.70	25.90	28.00	24.80	25.90	24.20
- เพศหญิง	13.90	15.50	16.40	16.40	17.20	18.90
2. นักเรียน ปวช. ชั้นปีที่ 2						
- เพศชาย	44.00	46.60	49.80	46.10	46.20	46.00
- เพศหญิง	37.40	41.00	41.60	51.10	45.30	47.10

ที่มา: สำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2557)

ส่วนร้อยละของการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก และร้อยละของการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งล่าสุดกับคนรักนั้น ยังคงเป็นปัญหาอยู่ แนวโน้มการใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของนักเรียนพบว่า สูงขึ้นในพ.ศ. 2556-2557 ส่วนการ

ใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งล่าสุดเพิ่มขึ้นในเพศชาย (ตั้งรายละเอียดในตารางที่ 2 และ 3) แต่อย่างไรก็ตาม การใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งล่าสุดรวมทั้งการใช้วิธีการคุมกำเนิดที่เชื่อถือได้มีแนวโน้มลดลงในเพศหญิง (ตั้งรายละเอียดในตารางที่ 3 และ 4)

ตารางที่ 2 ร้อยละของการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก

กลุ่มเป้าหมาย	พ.ศ. (ร้อยละ)					
	2552	2553	2554	2555	2556	2557
1. นักเรียน ม.5						
- เพศชาย	51.50	51.0	51.10	56.40	61.20	65.20
- เพศหญิง	47.60	49.20	54.10	53.40	64.10	64.20
2. นักเรียน ปวช. ชั้นปีที่ 2						
- เพศชาย	51.40	49.40	55.00	56.20	59.30	61.20
- เพศหญิง	47.30	48.10	50.00	54.60	58.80	62.30

ที่มา: สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2557)

ตารางที่ 3 ร้อยละของการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งสุดท้ายกับคนรัก

กลุ่มเป้าหมาย	พ.ศ. (ร้อยละ)					
	2552	2553	2554	2555	2556	2557
1. นักเรียน ม.5						
- เพศชาย	46.30	47.90	51.20	56.50	67.00	68.50
- เพศหญิง	34.70	38.10	46.50	43.80	65.00	54.60
2. นักเรียน ปวช. ชั้นปีที่ 2						
- เพศชาย	46.70	43.90	51.20	54.20	67.00	64.70
- เพศหญิง	32.60	34.50	38.60	39.60	59.30	52.00

ที่มา: สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (2557)

ตารางที่ 4 ร้อยละของการคุมกำเนิดด้วยวิธีที่เชื่อถือได้เมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งสุดท้ายกับคนรัก

กลุ่มเป้าหมาย	พ.ศ. (ร้อยละ)					
	2552	2553	2554	2555	2556	2557
1. นักเรียน ม.5						
- เพศชาย	51.90	29.20	67.70	88.20	67.80	61.80
- เพศหญิง	44.00	51.60	54.30	80.00	76.60	59.50
2. นักเรียน ปวช. ชั้นปีที่ 2						
- เพศชาย	49.90	60.40	71.00	87.50	71.60	60.40
- เพศหญิง	44.20	52.20	54.70	83.90	72.60	52.40

ที่มา: สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข 2557

การคุมกำเนิดด้วยวิธีที่เชื่อถือได้เมื่อมีเพศสัมพันธ์ ครั้งล่าสุดกับคนรักในนักเรียนทั้งสองระดับชั้น พบว่า ลดต่ำลงเรื่อยๆ ตั้งแต่ พ.ศ. 2556 โดยเฉพาะในกลุ่ม นักเรียนหญิงที่พบว่ามีการคุมกำเนิดไม่ถึงร้อยละ 60 (ดังรายละเอียดในตารางที่ 4)

พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนดังปรากฏ ให้เห็นเหล่านี้ จึงนำมาซึ่งปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ และปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ใน วัยเรียน ที่มีอัตราเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องในระยะ 5 ปี ที่ผ่าน มา และนำไปสู่ปัญหาสุขภาพและปัญหาสังคมอีกมากมาย ในปัจจุบัน อาทิเช่น การคลอดก่อนกำหนด เด็กแรกเกิด น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ การทำแท้งที่ผิดกฎหมาย เด็กถูกทอดทิ้ง การค้าประเวณี ปัญหาอาชญากรรมและยาเสพติด เป็นต้น

จากการศึกษาของวิทยากร ก่อแก้ว และคณะ (2555) เกี่ยวกับสาเหตุของการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น 3 จังหวัด คือ กรุงเทพมหานคร บุรีรัมย์ ประจวบคีรีขันธ์ พบว่า สาเหตุสำคัญคือ พฤติกรรมของเด็กเอง ได้แก่ การ ขาดความรู้เรื่องการคุมกำเนิด ความอยากรู้อยากลอง การ ขาดความรู้สึกสำนึกถึงความมีคุณค่าในตน สาเหตุต่อมาคือ ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ สภาพครอบครัวแตกแยก ปัญหา ด้านเศรษฐกิจในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม นอกจากนี้ การศึกษาของพจนานันท์ และธีรพงศ์ สุกุลศรี (2557) พบว่า การสื่อสารที่เป็นไปในทางที่ดี และสามารถสื่อสารอารมณ์ถึงกันได้ระหว่างพ่อแม่กับวัยรุ่นใน เรื่องเพศ มีความสัมพันธ์กับการไม่มีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น และชะลอการมีเพศสัมพันธ์ รวมถึงมีคู่นอนน้อยลงด้วย จึงเห็นได้ว่าการสื่อสารมีอิทธิพลอย่างมากมาศาลต่อความคิด ความเชื่อ ทศนคติ ค่านิยม ตลอดจนพฤติกรรมทางเพศ ของเยาวชนวัยเรียน

สาระของบทความนี้จึงนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับ ขั้นตอนและการสื่อสารเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ทางเพศของวัยเรียน เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปประยุกต์ ใช้ต่อไป

การสื่อสารเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การสื่อสาร (communication) คือ กระบวนการ ถ่ายทอดหรือแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร ความรู้ ความคิด ความรู้สึก และอารมณ์ของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ซึ่งมี 3 ลักษณะ ได้แก่

1. การใช้รหัสสัญญาณโดยตรง เช่น การใช้ สัญญาณเสียง ภาษาพูด สัญลักษณ์ ภาษาเขียน ภาษา ท่าทาง ตลอดจนรหัสสัญญาณอื่นๆ ที่กระทำโดยตรง ระหว่างผู้ถ่ายทอดกับผู้รับ
2. การใช้เครื่องมือในการถ่ายทอด เป็นการ สื่อสารโดยผ่านทางเครื่องมือ เช่น การใช้โทรศัพท์ โทรทัศน์ วิทยุกระจายเสียง คอมพิวเตอร์ หรือเครื่องมือสื่อสารอื่นๆ
3. การถ่ายทอดโดยกระบวนการทางสังคม เช่น การปฏิบัติสืบทอดทางประเพณี ศาสนา วัฒนธรรม และระบบอื่นๆ ของสังคม

การสื่อสารระหว่างมนุษย์ด้วยกันเอง (human communication) ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญที่สุด และเป็น ความหมายที่แท้จริงของการสื่อสาร ซึ่งจะเกิดขึ้นเมื่อ บุคคลหนึ่งต้องการถ่ายทอดหรือส่งข่าวสารไปยังบุคคลอีก คนหนึ่ง ดังนั้น กระบวนการสื่อสารจึงมีองค์ประกอบ คือ ผู้ส่งสาร (sender) สาร (message) สื่อหรือช่องทาง (channel) และผู้รับสาร (receiver)

ส่วนกระบวนการไหลของข่าวสารมี 2 ประเภท ได้แก่

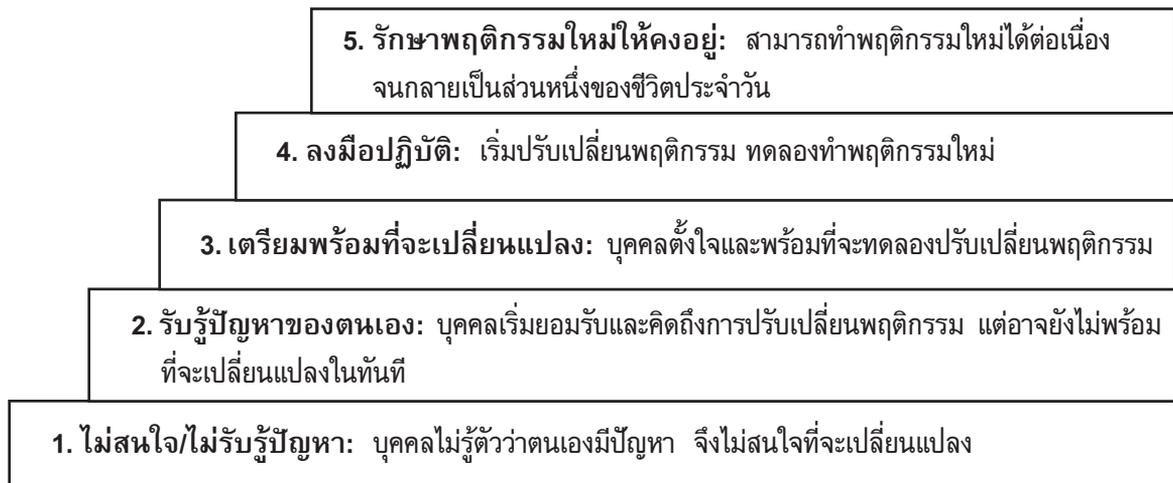
1. การสื่อสารทางเดียว (One-way communication) คือ การสื่อสารที่ข่าวสารจะถูกส่งจาก ผู้ส่งไปยังผู้รับในทิศทางเดียว โดยไม่มีการตอบโต้กลับจาก ฝ่ายผู้รับ
2. การสื่อสารสองทาง (Two-way communication) คือ การสื่อสารที่มีการส่งข่าวสารตอบ กลับไปมาระหว่างผู้สื่อสาร ดังนั้น ผู้สื่อสารแต่ละฝ่ายจึง เป็นทั้งผู้ส่งและผู้รับในขณะเดียวกัน ผู้สื่อสารมีโอกาส ทราบปฏิกิริยาตอบสนองระหว่างกัน ทำให้ทราบผลของ การสื่อสารว่าบรรลุจุดประสงค์หรือไม่ และช่วยให้สามารถ

ปรับพฤติกรรมในการสื่อสารให้เหมาะสมกับสถานการณ์ พฤติกรรมมนุษย์มีองค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ ได้แก่ ความรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติหรือการกระทำ ดังนั้น การที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น วัยเรียนให้ได้ผล จำเป็นต้องใช้รหัสสัญญาณโดยตรง ได้แก่ ภาษาพูด ภาษาท่าทาง ใช้ทั้งเครื่องมือในการถ่ายทอด และใช้ทั้งกระบวนการทางสังคม ซึ่งต้องเป็นการสื่อสารสองทาง (Two - way communication) ระหว่างผู้ส่งสารและผู้รับสารด้วย เพื่อโน้มน้าวให้ผู้รับสารเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศไปในทิศทางที่พึงประสงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านทัศนคติ ได้แก่ ความรู้สึกนึกคิด การรับรู้ ตลอดจนอารมณ์ที่เกี่ยวข้อง เป็นขั้นเป็นตอนตามกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

คนส่วนใหญ่คิดว่า ถ้าคนเราได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง ก็จะมีพฤติกรรมที่ถูกต้องไปด้วย แต่แท้จริงแล้ว ข้อมูลข่าวสารหรือความรู้ที่ถูกต้อง มักจะไม่สามารถกระตุ้นให้บุคคลละทิ้งพฤติกรรมเดิมที่ไม่พึงปรารถนา และพัฒนาพฤติกรรมใหม่ที่ติได้เสมอไป

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลในแต่ละขั้น (Stage of change) ประกอบกับประสบการณ์การทำงานของผู้เขียนที่ผ่านมา พบว่า การให้ข้อมูลหรือความรู้เป็นเพียงขั้นตอนแรกๆ ที่จะนำบุคคลไปสู่การพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเท่านั้น และพฤติกรรมของบุคคลก็มิได้เปลี่ยนแปลงได้อย่างทันทีทันใด แต่จะมีการเปลี่ยนแปลงเป็นขั้นเป็นตอน สรุปได้ดังแผนภูมิต่อไปนี้



เมื่อบุคคลได้กระทำครบทั้ง 5 ขั้นตอน การเรียนรู้จะเกิดขึ้นเป็นวงจรแบบนี้ คือ เริ่มจากการรับรู้/ตระหนักในปัญหาของตน พร้อมและตั้งใจจะเปลี่ยนแปลง ลงมือทดลองทำพฤติกรรมใหม่ และกระทำซ้ำๆ จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน เมื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำเร็จ เกิดเป็นพฤติกรรมใหม่ บุคคลนั้นๆ ก็อาจจะช่วยแนะนำและส่งเสริมให้คนอื่นปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่

ได้อีกด้วย แต่บางครั้งคนบางคนก็อาจจะตัดสินใจย้อนกลับไปทำพฤติกรรมเดิมอีกก็ได้

ดังนั้น การพัฒนาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เกิดขึ้นจริงได้ จำเป็นต้องวางแผนการสื่อสารอย่างต่อเนื่อง ใช้สาระหลักและวิธีการที่ต่างกันไป เพื่อสนับสนุนให้มีการพัฒนาพฤติกรรมไปสู่ขั้นที่สูงขึ้นเรื่อยๆ และขยายวงไปยังบุคคลอื่นในสังคม ให้ทุกคนมีพฤติกรรมใหม่นั้นๆ

ขั้นตอนการสื่อสารเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศ

การที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ รวมทั้งบุคลากรทางด้านสาธารณสุข จะใช้การสื่อสารเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศของเยาวชนวัยเรียนให้ประสบผลสำเร็จนั้น จะต้องดำเนินการเป็นขั้นเป็นตอน รวมทั้งสิ้น 8 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 ทบทวนความสัมพันธ์ของกลุ่มเป้าหมาย การสื่อสารจะเกิดประสิทธิผลมากหรือน้อยเพียงใด ปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง คือ ตัวบุคคลที่เป็นผู้ส่งสารจะต้องเข้าใจลักษณะของกลุ่มเป้าหมายหรือเยาวชนในวัยเรียนอย่างชัดเจน โดยอาศัยความสัมพันธ์อันดีต่อกลุ่มเป้าหมาย โดยเฉพาะการสื่อสารที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เมื่อนำไปสู่การวางแผนออกแบบการสื่อสารทั้งเรื่องทั้งเนื้อความ การเลือกสถานที่ และปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ปัญหาและความต้องการ ในขั้นตอนนี้ เป็นการประเมินระดับความรู้ทัศนคติ และพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายหรือเยาวชนในวัยเรียนให้ชัดเจน มีการค้นหาความต้องการ หรือช่องว่างที่เกิดขึ้นในการสื่อสาร เพื่อช่วยแยกแยะลำดับความสำคัญของปัญหาที่ต้องการสื่อสาร เพื่อการจัดกิจกรรมในการปรับเปลี่ยนหรือพัฒนาพฤติกรรม เนื่องจากการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมจำเป็นต้องอาศัยความต่อเนื่อง และใช้ระยะเวลา ดังนั้น ความเข้าใจดังกล่าวจะช่วยทำให้การเลือกเนื้อความในการสื่อสารสามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนที่ 3 จัดเตรียมข้อความที่จะสื่อสาร สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงในการสื่อสารข้อความไปสู่กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ การจะทำให้ข้อความดังกล่าวมีความน่าสนใจ สื่อความหมายด้วยน้ำเสียงที่น่าสนใจ รวมทั้งการพัฒนาทักษะในการสื่อสารของผู้ส่งสารด้วย

ขั้นตอนที่ 4 วางแผนการสื่อสาร การดำเนิน

การสื่อสารเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยกระบวนการวางแผนงานล่วงหน้า ได้แก่

4.1 มีการกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ กิจกรรม และผลลัพธ์ที่ต้องการ

4.2 คิดค้นและพัฒนาวิธีการที่นำ "ข้อความสำคัญที่ต้องการสื่อ" ที่กำหนดไว้นั้น ไปสู่กลุ่มเป้าหมายหรือเยาวชนวัยเรียน ข้อสำคัญต้องรู้ว่า ข้อความที่จะส่งไปนั้น กลุ่มเป้าหมายรู้แล้วหรือยัง ต้องทดสอบดูก่อนว่าน่าจะใช้ได้ มีการปรับปรุงให้เหมาะสมตามสถานการณ์ และพยายามคิดเนื้อความใหม่ๆ ที่น่าสนใจอยู่เสมอ โดยมีหลักการง่ายๆ ในการพัฒนา "ข้อความสำคัญที่ต้องการสื่อ" ดังนี้

4.2.1 ข้อความนั้นๆ เมื่อสื่อออกไป น่าจะให้ผลทางบวกในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

4.2.2 มีข้อมูล/ข้อเท็จจริงสนับสนุน

4.2.3 เป็นสิ่งที่เข้าใจง่ายและชัดเจน ไม่ต้องตีความ

4.2.4 เป็นเรื่องที่มีความสำคัญ มีจุดสนใจ

4.2.5 ต้องจำกัดจำนวนประเด็นในการสื่อสารแต่ละครั้งไม่ให้มีมากเกินไป

4.2.6 เหมาะสมกับวิธีการสื่อสารที่ได้เลือกมาใช้

4.3 กำหนดกิจกรรมและวิธีการ ได้แก่

4.3.1 วิธีการในลักษณะการสื่อสารระหว่างบุคคล ในกรณีที่ข้อความเกี่ยวกับเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ค่อนข้างเป็นส่วนตัว เช่น การให้คำปรึกษารายบุคคล การให้ข้อมูลทางโทรศัพท์ การให้คำแนะนำรายกลุ่ม เป็นต้น

4.3.2 การใช้สื่อสิ่งพิมพ์และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ เช่น ภาพพอลิ แฉ่นพับ โปสเตอร์ วิดีทัศน์ เทปเสียง เป็นต้น

4.3.3 สื่อมวลชน เช่น เสียงตามสาย วารสาร หนังสือพิมพ์ เพลง วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ อินเทอร์เน็ต เป็นต้น

4.3.4 การฝึกอบรม/การสัมมนา

4.3.5 การจัดกิจกรรมรณรงค์/
กิจกรรมบันเทิงในสาระสำคัญ/เทศกาล/วันสำคัญต่างๆ

ขั้นตอนที่ 5 เตรียมความพร้อมเพื่อการปฏิบัติ ในการวางแผนที่วางไว้ไปสู่การปฏิบัติจริงนั้น ทีมงานต้องเข้าใจแผนการดำเนินงานร่วมกัน รวมทั้งต้องมีการเตรียมความพร้อมในเรื่องที่เกี่ยวข้องต่างๆ อาทิเช่น งบประมาณ ทรัพยากร การสนับสนุนจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเอกสารทางวิชาการ เนื้อหา และแหล่งข้อมูลความรู้ต่างๆ

ขั้นตอนที่ 6 ดำเนินงาน มีดังนี้

6.1 เลือกใช้สื่อที่สอดคล้องกับความต้องการ และสามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายหรือเยาวชนได้จริง

6.2 ประเมินสื่อและอุปกรณ์ที่ใช่ว่ามีประสิทธิภาพดีพอ ทั้งในเรื่องความเข้าใจ ความสามารถในการส่งข้อความสำคัญ ตลอดจนการย้าเนื้อหา/จุดสำคัญ

6.3 ดำเนินการตามขั้นตอนที่ได้วางแผนไว้

ขั้นตอนที่ 7 ติดตาม ตรวจสอบกิจกรรม

การติดตามตรวจสอบกิจกรรมในทันที จะช่วยให้การดำเนินงานมีการพัฒนากระบวนการ หรือแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ทันกาล ทั้งนี้เนื่องจากสถานการณ์ด้านการสื่อสารและบริบทของชุมชน/สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

ขั้นตอนที่ 8 ประเมินผลการสื่อสาร ขั้นตอนประเมินผลนี้จะช่วยให้เกิดการทบทวนกระบวนการที่ได้ออกแบบมาทั้งหมด เพื่อหาจุดบกพร่องสำหรับการพัฒนาปรับปรุงการดำเนินงานในระยะต่อไป โดยมีการบันทึกรายงานสรุปผลการดำเนินงานไว้ เพื่อให้ผู้รับช่วงงานต่อไปได้รับทราบข้อมูล หรือเป็นแนวทางสำหรับประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่นๆ จากการศึกษา ทบทวน และวิเคราะห์เอกสาร ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของเยาวชนวัยเรียนในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา ส่วนใหญ่พบว่าพฤติกรรมทางเพศที่ไม่พึงประสงค์และการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากสาเหตุที่ซับซ้อน

และเป็นการยากที่จะห้ามการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นได้ ซึ่งล่าสุดศูนย์สำรวจความคิดเห็น “บ้านสมเด็จพระโพลส” เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ พ.ศ. 2558 ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่อาศัยอยู่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 1,219 คน เกี่ยวกับวันวาเลนไทน์และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน ผลปรากฏว่า นักเรียนส่วนมากมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกตั้งแต่อายุ 14-15 ปี (ร้อยละ 23.80) และส่วนมากคิดว่า การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นเรื่องปกติ (ร้อยละ 43.30) ประกอบกับการสำรวจเบื้องต้นของคณาจารย์ในสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา พบว่า นักศึกษามีการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์สูงขึ้นเรื่อยๆ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550 และมากที่สุดในปี พ.ศ.2554 (ร้อยละ 6.67) ซึ่งถือเป็นปัญหาสำคัญที่ต้องรีบป้องกันและแก้ไขโดยด่วน

การที่นักศึกษามีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม อาจเนื่องมาจากนักศึกษาส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ต่างจังหวัด เมื่อเข้ามาศึกษาต่อในกรุงเทพมหานคร การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการดำเนินชีวิตมีอิสระมากขึ้น ความเจริญก้าวหน้าของสังคมเมืองหลวงที่แตกต่างจากสังคมต่างจังหวัด โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านการสื่อสารในยุคปัจจุบันมีอิทธิพลอย่างมหาศาลต่อความคิด ความเชื่อ ค่านิยม ตลอดจนทัศนคติของวัยรุ่นไทย ส่งผลให้เยาวชนวัยเรียนมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จึงเล็งเห็นว่า **การป้องกันและแก้ไขปัญหาที่สามารถกระทำได้เร็วที่สุด และจะได้ผลดีในระดับที่น่าพอใจ ก็คือ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศที่ไม่พึงประสงค์ โดยใช้การสื่อสารเป็นกลยุทธ์สำคัญ และดำเนินการตามขั้นตอนการสื่อสารเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศดังกล่าวข้างต้น ควบคู่กับการศึกษาวิจัยเป็นระยะๆ** ดังผลการวิจัยจากการวิจัยเป็นระยะๆ ของจันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์ และคณะ (2554-2558) สรุปได้ ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาและทำความเข้าใจใน
หลักสูตรและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ผลการศึกษาเพื่อ
ทำความเข้าใจลักษณะของกลุ่มเป้าหมาย พบสาระสำคัญ
ที่น่าสนใจ ดังต่อไปนี้**

1.1 นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ส่วนใหญ่มีคนรักแล้ว
(ร้อยละ 94.80) เคยมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามแล้ว
(ร้อยละ 57.14) เคยมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกัน (ร้อยละ
7.79) ส่วนน้อยที่ยังไม่เคยมีเพศสัมพันธ์เลย (ร้อยละ
36.36)

1.2 นักศึกษาส่วนใหญ่เข้าใจผิดในเรื่อง
ความหมายและวิธีการแสดงออกของความรักและการมี
เพศสัมพันธ์ ได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1) ความรักในวัยเรียนนี้เป็นรักแท้
ที่มั่นคง (ร้อยละ 97.70)

2) ความรักนำมาแต่ความสุขสมหวัง
(ร้อยละ 97.30)

3) การมีเพศสัมพันธ์กันเป็นการแสดง
ความรักและความจริงใจต่อกัน (ร้อยละ 96.10)

4) การมีเพศสัมพันธ์กันจะเสริมสร้าง
ความรักความผูกพันให้แน่นแฟ้นขึ้น (ร้อยละ 96.10)

1.3 ปัจจัยที่ช่วยยึดเหนี่ยวนักศึกษามีให้มี
เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน (เรียงตามลำดับมากไปหาน้อย)
ได้แก่

1) กลัวพ่อกับแม่เสียใจ (ร้อยละ 91.80)

2) กลัวพ่อแม่รู้ (ร้อยละ 90.16)

3) เคยเห็นผลความผิดพลาดของคนอื่น
(ร้อยละ 86.88)

4) คิดถึงคำสั่งสอนของพ่อแม่ (ร้อยละ
85.24)

5) กลัวเรียนไม่จบ (ร้อยละ 85.24)

6) คิดถึงคำสั่งสอนของครูอาจารย์
(ร้อยละ 81.96)

7) กลัวคนอื่นรู้ (ร้อยละ 62.29)

8) ตั้งใจไว้แล้วว่า不会有มีเพศสัมพันธ์
(ร้อยละ 62.29)

9) ไม่มีแฟน (ร้อยละ 32.78)

10) ไม่มีโอกาสที่จะมีเพศสัมพันธ์
(ร้อยละ 27.86)

11) กลัวว่าถ้ามีเพศสัมพันธ์แล้วแฟน
จะทิ้ง (ร้อยละ 18.03)

1.4 ปัจจัยที่สนับสนุนให้ตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์
ในวัยเรียน ได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1) การเห็นแบบอย่างของกลุ่มเพื่อน
(ร้อยละ 92.10)

2) การเห็นแบบอย่างในสังคม (ร้อยละ
91.80)

3) โอกาสในการมีเพศสัมพันธ์ (ร้อยละ
90.16)

4) อิสระในการปกครองตนเอง (ร้อยละ
86.80)

5) นักศึกษาหญิงขาดทักษะในการ
ปฏิเสธ/ต่อรอง (ร้อยละ 85.24)

**ขั้นตอนที่ 2 วิเคราะห์ปัญหาและความ
ต้องการของนักศึกษา นำข้อมูลที่รวบรวมได้จากชั้น
ตอนที่ 1 มาประเมินระดับความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม
ของนิสิต เพื่อจัดเตรียมเนื้อหา กิจกรรม และช่องทางใน
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ การมีเพศ
สัมพันธ์ในวัยเรียน การขาดการป้องกันโรคและการ
ตั้งครรรภ์**

**ขั้นตอนที่ 3 จัดเตรียมข้อความที่จะสื่อสาร
จากผลการวิเคราะห์ในขั้นตอนที่ 2 พบว่า นักศึกษาให้
ความสำคัญกับพ่อแม่และครอบครัวเป็นอันดับแรก จึงเน้น
การจัดเตรียมข้อความด้านความรัก ความกตัญญู และ
ความคาดหวังของครอบครัว**

**ขั้นตอนที่ 4-6 วางแผน เตรียมความพร้อม
ดำเนินงาน ติดตาม ตรวจสอบกิจกรรม วางแผน**

จัดเตรียมความพร้อม และดำเนินการสื่อสารเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศที่ไม่พึงประสงค์ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้แก่ ลดการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน เพิ่มการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย โดยกำหนดกิจกรรมและวิธีการหลากหลายรูปแบบ ได้แก่

1) กิจกรรมการใช้แผนที่ความคิดเพื่อการตัดสินใจเลือกที่จะมีหรือไม่มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

2) กิจกรรมการจัดนิทรรศการในหัวข้อเรื่อง

ก. วัยรุ่นยุคใหม่ เข้าใจรัก

ข. Stop teen mom

ค. วัยรุ่นวัยใสใส่ใจตนเอง

ง. รัก ใคร่ ใส่ใจ หรือลุ่มหลง

3) กิจกรรมการอบรมเชิงสัมมนาประกอบการใช้สื่อ Power point และหนังสือในหัวข้อต่างๆ ได้แก่

ก. รักวัยรุ่นเรียน

ข. รู้จักรัก รู้จักเลือก

ค. ดวงใจพ่อแม่

ง. ความหวังของแม่

ขั้นตอนที่ 8 ประเมินผลการสื่อสาร ติดตามประเมินผลกิจกรรมทุกขั้นตอน เพื่อค้นหาจุดบกพร่องของแต่ละกิจกรรม และนำมาพัฒนากิจกรรมต่อไปอย่างต่อเนื่อง ซึ่งผลจากการประเมินและการศึกษาวิจัยปรากฏว่า นักศึกษามีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ไปในทิศทางที่ดีขึ้น ตัวอย่างเช่น 1) การศึกษาวิจัยในชั้นเรียนของจันทรวีภา ดิลกสัมพันธ์ (2554-2557) เรื่อง “การใช้แผนที่ความคิดเพื่อให้นิสิตเกิดการคิดและการตัดสินใจในการมีเพศสัมพันธ์” พบว่า นักศึกษาทั้งหญิงและชายเกิดการคิดและการตัดสินใจเลือกที่จะไม่มีเพศสัมพันธ์เพิ่มมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 2) การศึกษาวิจัยของจันทรวีภา ดิลกสัมพันธ์ และคณะ (2558) เรื่อง “ประสิทธิผลของการสื่อสารเพื่อการปรับเปลี่ยนทัศนคติ

และความตั้งใจเกี่ยวกับการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน” พบว่า ภายหลังจากทดลองนักศึกษามีระดับทัศนคติและความตั้งใจเกี่ยวกับการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เป็นต้น

สรุป

พฤติกรรมทางเพศที่ไม่พึงประสงค์ของเยาวชนวัยเรียน เป็นปรากฏการณ์และปัญหาของทุกประเทศที่กำลังพัฒนา นำมาซึ่งปัญหาอื่นๆ ทั้งด้านสุขภาพและสังคม ส่งผลต่อคุณภาพประชากร ภาวะเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ สำหรับประเทศไทยแล้ว ปัญหาเหล่านี้โดยเฉพาะการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ถือเป็นปัญหาที่ต้องป้องกันและแก้ไขอย่างเร่งด่วน และต้องร่วมมือกันทุกฝ่ายอย่างจริงจัง โดยเริ่มตั้งแต่ครอบครัว บิดา มารดา ต้องเป็นแบบอย่างที่ดี สามารถสื่อสารกับลูกไปในทางที่ดี และสื่อสารอารมณ์กันได้ เพื่อให้ลูกมีทัศนคติ การคิดการตัดสินใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับความรักและความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ครูอาจารย์ในสถานศึกษาทุกระดับต้องมีบทบาทในการสอนให้คำปรึกษา ชี้แนะ และช่วยแก้ไขปัญหา เพื่อให้เยาวชนวัยเรียนสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นไปในทางที่เหมาะสมตามกรอบของวัฒนธรรมอันดีงามของสังคมไทย โดยใช้การสื่อสารตามขั้นตอนการสื่อสารเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศให้เป็นประโยชน์สูงสุดตามบริบทที่เหมาะสมของแต่ละองค์กร

บรรณานุกรม

จรรยาวัฒน์ ทับจันทร์, ผาสุก แก้วเจริญตา, ดวงเนตร เพ็ชรกิจ, และชนิษฐา บุรณพันธ์ศักดิ์ ตรีธรรม์. (2555). ทางออก...ทางเลือกระบบบริการสุขภาพชุมชนป้องกันแก้ไขปัญหายัยรุ่นตั้งครรถไม่พร้อม. ใน การประชุมมหกรรมสุขภาพชุมชน

- ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: สำนักงานวิจัยและพัฒนา
ระบบสุขภาพชุมชน.
- จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. (2554). *การใช้แผนที่ความคิด
ในวิชาเพศศึกษาเพื่อให้นิสิตเกิดความคิดและการ
ตัดสินใจเลือกในการมีเพศสัมพันธ์* (รายงาน
วิจัย). กรุงเทพฯ: คณะวิทยาศาสตร์และ
เทคโนโลยี. มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จ
เจ้าพระยา.
- จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. (2555). *การใช้แผนที่ความคิด
ในวิชาเพศศึกษาเพื่อให้นิสิตเกิดความคิดและการ
ตัดสินใจเลือกในการมีเพศสัมพันธ์* (รายงาน
วิจัย). กรุงเทพฯ: คณะวิทยาศาสตร์และ
เทคโนโลยี. มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จ
เจ้าพระยา.
- จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. (2556). *การสำรวจทัศนคติของ
นิสิตเกี่ยวกับความรักและการมีเพศสัมพันธ์ใน
วัยเรียน* (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: คณะ
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ
บ้านสมเด็จเจ้าพระยา.
- จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. (2556). *การใช้แผนที่ความคิด
ในวิชาเพศศึกษาเพื่อให้นิสิตเกิดความคิดและการ
ตัดสินใจเลือกในการมีเพศสัมพันธ์* (รายงาน
วิจัย). กรุงเทพฯ: คณะวิทยาศาสตร์และ
เทคโนโลยี. มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จ
เจ้าพระยา.
- จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. (2557). *ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับ
การตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของนิสิต.*
(รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: คณะวิทยาศาสตร์
และเทคโนโลยี. มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จ
เจ้าพระยา.
- จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. (2557). *การใช้แผนที่ความคิด
ในวิชาเพศศึกษาเพื่อให้นิสิตเกิดความคิดและการ
ตัดสินใจเลือกในการมีเพศสัมพันธ์* (รายงาน
- วิจัย). กรุงเทพฯ: คณะวิทยาศาสตร์และ
เทคโนโลยี. มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จ
เจ้าพระยา.
- จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์, พรธิภา ไกรเทพ, ณิชกร
เดี่ยววิไล, จิราพร ทรงพระ, วิทวัส กุมทศรี, และ
ฉาน ปัทมะพลอย. (2558). *ประสิทธิผลของ
การสื่อสารเพื่อการปรับเปลี่ยนทัศนคติและความ
ตั้งใจเกี่ยวกับการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ใน
วัยเรียน* (รายงานวิจัย). กรุงเทพฯ: คณะ
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี. มหาวิทยาลัยราชภัฏ
บ้านสมเด็จเจ้าพระยา.
- จันทร์มา สนิธิบุรณ์, อรจิรา แสนดวง, และรุ่งอรุณ อะโคตรมี.
(2551). *การตั้งครรภไม่ตั้งใจของวัยรุ่นหญิง
อำเภอบึงกาฬ จังหวัดหนองคาย*. นครราชสีมา:
ชมรมพยาบาลชุมชนแห่งประเทศไทย.
- บุญรักษา ญาณสาร. (2555). *ผลของโปรแกรมการพัฒนา
ทักษะในการสื่อสารเรื่องเพศโดยแกนนำกลุ่ม
เพื่อนเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในการมีเพศ
สัมพันธ์ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
(วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
วิชาการพยาบาลสาธารณสุข)*. กรุงเทพฯ: คณะ
สาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญรักษา ญาณสาร, อาภาพร เผ่าวัฒนา, สุธรรม
นันท์มงคลชัย, และนฤมล เอี่ยมณีกุล. (2558).
*ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะในการสื่อสาร
เรื่องเพศ โดยแกนนำกลุ่มเพื่อนเพื่อป้องกัน
พฤติกรรมเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียน
หญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. *วารสารพยาบาล
สาธารณสุข*, 29, 1, น. 114-131.
- พจนา หันจางสิทธิ์ และธีรรงค์ สกุลศรี. (2557). *ปัจจัย
เสี่ยงที่มีผลต่อการตั้งครรภในวัยรุ่น: การศึกษา
เชิงคุณภาพ*. ใน *การประชุมวิชาการระดับชาติ
ครั้งที่ 10 ประชาชนและสังคม 2557*. กรุงเทพฯ:

- สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล.
- วันวิสาข์ บัวลอย, มณีรัตน์ ธีระวัฒน์, ภรณ์ วัฒนสมบุรณ์, และนิรัตน์ อิมามี. (2557). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. *รามาศิษย์พยาบาลสาร*, 20, น.127-142.
- วิทยากร ก่อแก้ว, ดลพัฒน์ ยศธร, และสิทธิพร กล้าแข็ง. (2555). วัยรุ่น: รักตัวตน อดทน มุ่งมั่นบากบั่นเพื่ออนาคต. *จดหมายข่าวสาระเพื่อการพัฒนาเด็กเยาวชน และครอบครัว*, 7(1), น. 13.
- วัยเรียน วัยเสี่ยง เช็กส์จริง. (2553). สืบค้นวันที่ 13 เมษายน 2553, จาก http://www.zuzaa.com/forum_posts.asp?TID=14998&PN=3
- ศิรินนท์ กิตติสุขสถิต. (2551). *รสนิยมทางเพศของวัยรุ่นไทยในยุคไซเบอร์ มิติ "เพศ" ในประชากรและสังคม*. นครปฐม: ประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล.
- สถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดล. (2554). *แนวทางการใช้ความรู้เพื่อชีวิต*. สืบค้นวันที่ 21 มีนาคม 2559, จาก https://www.google.co.th/search?q=การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม&biw=1366&bih=667&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiO58GTuXLAh-VN114KHQFfBskQ_AUIBigB#imgrc=YcAOtvyx5v100M%3A
- สำนักกระบวนวิทยา กรมควบคุมโรค. (2557). *การมีเพศสัมพันธ์ การใช้ถุงยางอนามัย และการคุมกำเนิด* ในกลุ่มนักเรียน. สืบค้นวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2558, จาก [dhttp://www.boe.moph.go.th](http://www.boe.moph.go.th).
- สำนักกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2551). *ผลสำรวจพฤติกรรมทางเพศ* สืบค้นวันที่ 12 เมษายน 2551, จาก <http://www.thaihealth.or.th/cms/detail.php?key=FAMILY02&ID=1171&PHPSESSID=>
- สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์. (ม.ป.ป). *สรุปสถิติที่สำคัญ พ.ศ. 2556*. (เอกสารอัดสำเนา). กรุงเทพฯ: สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.
- สำนักงานส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และคุณภาพเยาวชน. (2557). *การสื่อสารเพื่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม*. สืบค้นวันที่ 29 เมษายน 2559, จาก <https://www.gotoknow.org/posts/491949%20>
- Bennette, Carolyn. (2009). *The Effects of the Mind Mapping Technique on Learning*. Retrieved August 1, 2009, from http://proquest.uni.com/pgdweb?RQT=403&Ts_1249102475&cliaitld=72513
- World Health Organization. (2010). *Position paper on mainstreaming adolescent pregnancy in efforts to make pregnancy safer*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2011). *WHO guidelines on preventing early pregnancy and poor reproductive outcomes among adolescent in developing countries*. Geneva: World Health Organization.