

**แบบวัด ความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
สำหรับสตรีไทยวัยรุ่น อายุ 15-21 ปี ระดับมัธยมปลายและนักศึกษา**

คำชี้แจง การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาสถานภาพด้านความรอบรู้ด้านสุขภาพของเด็กและเยาวชนสตรีไทย โดยมุ่งพิจารณาพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรตามหลักสุขภาพทางเพศ และทางจิตวิทยาสังคม โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 8 ตอน รวม 71 ข้อ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน/นักศึกษา (18 ข้อ)

ตอนที่ 2 ความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (8 ข้อ)

ตอนที่ 3 การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (5 ข้อ)

ตอนที่ 4 การสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญในการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (6 ข้อ)

ตอนที่ 5 การจัดการเรื่องไขทางสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร(5 ข้อ)

ตอนที่ 6 การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร(5ข้อ)

ตอนที่ 7 การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร(9 ข้อ)

ตอนที่ 8 พฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (15 ข้อ)

ข้อมูลทั้งหมดจะนำเสนอในภาพรวม ไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบใดๆ ทั้งสิ้น จึงขอให้ท่านตอบตามความเป็นจริงที่เกี่ยวกับการนำความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ เพศศึกษา การป้องกันการตั้งครรภ์ และพฤติกรรมทางเพศไปใช้และวิเคราะห์เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และจะนำข้อมูลไปพัฒนาแนวทางการปรับพฤติกรรมสุขภาพตามความรอบรู้ด้านสุขภาพและทักษะการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ให้กับเด็กและเยาวชนสตรีไทยต่อไป

ด้วยความขอบคุณยิ่ง

จาก กองสุขศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุข

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน/นักศึกษา

คำชี้แจงขอให้นักเรียน/นักศึกษาเติมข้อมูลลงในช่องว่างหรือใส่✓ลงในช่องว่างที่ตรงกับท่าน

1. ปัจจุบันท่านกำลังศึกษาอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่.....หรือระดับปวช/ปวสปีที่..... หรือมหาวิทยาลัยปีที่.....
2. ที่อยู่สถาบันการศึกษา ตำบล/แขวง อำเภอ/เขต จังหวัด.....
3. ผลการเรียนของท่านล่าสุด 1. ดีมาก 2. ดี 3. พอใช้ 4. ไม่ค่อยดี
4. ท่านพอใจกับผลการเรียนข้างต้นอย่างไร 1. พอใจมากที่สุด 2. พอใจมาก 3. เฉย ๆ 4. ไม่พอใจมาก 5. ไม่พอใจมากที่สุด
5. อายุ.....ปี เดือน
6. นับถือศาสนา 1. พุทธ 2. คริสต์ 3. อิสลาม 4. อื่นๆ
7. ปัจจุบันท่านพักอาศัยอยู่กับบิดา/มารดาใช่หรือไม่ 1. ใช่ 2. ไม่ใช่ (พักอยู่กับใคร.....)
8. สถานภาพสมรสของพ่อแม่

<input type="checkbox"/> 1. โสด	<input type="checkbox"/> 2. แต่งงาน และอาศัยอยู่ด้วยกัน
<input type="checkbox"/> 3. แต่งงาน แต่ไม่ได้อาศัยอยู่ด้วยกัน	<input type="checkbox"/> 4. หม้าย
<input type="checkbox"/> 5. หย่า/แยกกันอยู่	<input type="checkbox"/> 6. อื่น ๆ
9. ระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ปกครองหลัก (พ่อหรือแม่หรือญาติคนใดคนหนึ่ง) ที่ท่านพึ่งพิงมากที่สุด

<input type="checkbox"/> 1. ไม่ได้เรียนหนังสือ	<input type="checkbox"/> 2. ประถมศึกษา	<input type="checkbox"/> 3. มัธยมศึกษาตอนต้น
<input type="checkbox"/> 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	<input type="checkbox"/> 5. อนุปริญญา/ปวส.	<input type="checkbox"/> 6. ปริญญาตรี
<input type="checkbox"/> 7. สูงกว่าปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> 8. อื่นๆ.....	
10. อาชีพของผู้ปกครองหลัก (พ่อหรือแม่หรือญาติคนใดคนหนึ่ง) ที่ท่านพึ่งพิงมากที่สุดในปัจจุบัน

<input type="checkbox"/> 1. ทำไร่ ทำนา ทำสวน	<input type="checkbox"/> 2. รับจ้างทั่วไป
<input type="checkbox"/> 3. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	<input type="checkbox"/> 4. รับราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ
<input type="checkbox"/> 5. ทำงานโรงงาน	<input type="checkbox"/> 6. พนักงานบริษัทเอกชน
<input type="checkbox"/> 7. ไม่ได้ประกอบอาชีพ	<input type="checkbox"/> 8. อื่นๆ
11. ท่านคิดว่า รายได้ของครอบครัวที่ท่านพึ่งพิงอาศัยอยู่ในปัจจุบัน มีสถานะภาพเป็นอย่างไร

<input type="checkbox"/> 1. พอเพียงและมีเงินเหลือเก็บพอควร	<input type="checkbox"/> 2. พอเพียงแต่แทบไม่มีเงินเหลือเก็บ
<input type="checkbox"/> 3. ไม่พอเพียงและมีภาระหนี้สินอยู่บ้าง	<input type="checkbox"/> 4. ไม่พอเพียงและมีปัญหาภาระหนี้สินอยู่มาก
12. ผู้ปกครองของท่านเป็นบุคคลที่มีความสำคัญหรือมีความหมายในชีวิตของท่านขนาดไหน

<input type="checkbox"/> 1. สำคัญมากที่สุด	<input type="checkbox"/> 2. สำคัญมาก	<input type="checkbox"/> 3. สำคัญปานกลาง	<input type="checkbox"/> 4. สำคัญน้อย	<input type="checkbox"/> 5. สำคัญน้อยที่สุด
--	--------------------------------------	--	---------------------------------------	---
13. ท่านคิดว่า ความสัมพันธ์ในครอบครัว ระหว่างท่านกับพ่อแม่พี่น้องของท่านเป็นอย่างไร

<input type="checkbox"/> 1. แยกมาก ๆ	<input type="checkbox"/> 2. ส่วนใหญ่ไม่ดี	<input type="checkbox"/> 3. ดีบ้างไม่ดีบ้าง	<input type="checkbox"/> 4. รักใคร่กันดี	<input type="checkbox"/> 5. รักใคร่กันดีมาก
--------------------------------------	---	---	--	---
14. ใน 1 เดือนที่ผ่านมา ท่านประเมินว่า สุขภาพทางร่างกายจิตใจโดยรวมของตนเอง เป็นอย่างไร

<input type="checkbox"/> 1. ดีมาก	<input type="checkbox"/> 2. ดี	<input type="checkbox"/> 3. ปานกลาง	<input type="checkbox"/> 4. ไม่ดี	<input type="checkbox"/> 5. ไม่ดีเลย
-----------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------
15. ท่านพึงพอใจกับชีวิตความเป็นอยู่ของท่านในปัจจุบันน้อยอย่างไร

<input type="checkbox"/> 1. พอใจมากที่สุด	<input type="checkbox"/> 2. พอใจมาก	<input type="checkbox"/> 3. เฉย ๆ	<input type="checkbox"/> 4. ไม่พอใจมาก	<input type="checkbox"/> 5. ไม่พอใจมากที่สุด
---	-------------------------------------	-----------------------------------	--	--

16. ใน 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีการกระทำที่เสี่ยงต่อภัยอันตรายทางสังคมเหล่านี้ หรือไม่อย่างไร
- 16.1 ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์หรือสารมึนเมา
 1. มี บ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย
- 16.2 เทียวหรือทำงานกลางคืน/กลับบ้านดึกเกิน 4 ทุ่ม
 1. มี บ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย
- 16.3 สูบบุหรี่หรือสิ่งเสพติด
 1. มีบ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย
- 16.4 ขาดเรียนบ่อย ๆ
 1. มีบ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย
- 16.5 ติดเกม
 1. มีบ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย
- 16.6 ติดการบริโภคสินค้าและบริการที่ราคาแพงมียี่ห้อดัง
 1. มีบ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย
- 16.7 มีเพื่อนชายที่พักอาศัยอยู่ด้วยกันสองต่อสอง
 1. มีบ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย
- 16.8 หนีออกจากบ้าน
 1. มีบ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย
- 16.9 อยู่ใกล้ชิดกับเพื่อน/คนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
 1. มีบ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย
- 16.10 อื่น ๆ ระบุ.....
 1. มีบ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย
17. ท่านมีประสบการณ์ที่เจ็บปวด หรือไม่อย่างไร
- 17.1 เคยถูกบีบบังคับให้มีเพศสัมพันธ์
 1. มีบ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย
- 17.2 เคยถูกทำร้ายร่างกาย
 1. มีบ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย
- 17.3 เคยถูกขอร้องซ้ำซากเพื่อสร้างสัมพันธ์ทางเพศ
 1. มีบ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย
- 17.4 เคยถูกใช้ถ้อยคำลวนลามทางเพศ
 1. มีบ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย
- 17.5 เคยถูกลวนลามทางร่างกายภายนอก
 1. มีบ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย
- 17.6 เคยมีคู่นอนที่ทำร้ายทางร่างกายหรือจิตใจ
 1. มีบ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย
- 17.7 เคยตั้งครรภ์มาก่อน
 1. มีบ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย
- 17.8 เคยถูกบังคับให้ทำแท้ง
 1. มีบ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย
- 17.9 เคยเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 1. มีบ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย
- 17.10 อื่นๆ ระบุ..... 1. มีบ่อย 2. มีบ้าง 3. ไม่มีเลย

18. บุคคลใกล้ชิดของท่านที่มีประวัติตั้งครรภ์ก่อนอายุ 21 ปี เป็นใครบ้าง
(ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

- 1.ยาย/ย่า 2.แม่ 3.น้ำ/อา 4.เพื่อน 5.พี่น้อง
 6.ญาติ 7.คนรู้จัก 8.ไม่มี

ตอนที่ 2 ความรู้ ความเข้าใจทางสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

โปรดทำ หรือ ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง ที่ท่านเห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดถือว่า ไม่ เป็นความจริง

- ก. ผู้หญิงที่เริ่มมีประจำเดือนแสดงว่าพร้อมที่จะสืบพันธุ์และตั้งครรภ์ได้
ข. เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งผู้ชายและผู้หญิงล้วนต้องการมีเพื่อนต่างเพศ
ค. หญิงสาวที่ประจำเดือนขาดและชอบกินผลไม้เปรี้ยวแสดงว่าตั้งครรภ์
ง. ประจำเดือนที่ออกมาเป็นผลมาจากการสลายตัวของเยื่อบุโพรงมดลูก

2. วิธีป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรที่เหมาะสมที่สุดสำหรับวัยรุ่นคือ

- ก. งดการมีเพศสัมพันธ์ สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งถ้ามีเพศสัมพันธ์
ข. การล้างอวัยวะเพศด้วยสบู่หรือน้ำยาหลังการร่วมเพศ สามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้
ค. การกินยาคุมกำเนิดหรือใส่ห่วงอนามัยของผู้หญิงและคอยตรวจห่วงให้ยังคงอยู่ในโพรงมดลูก
ง. การนับวันปลอดภัยในช่วงหน้า 7 และหลัง 7 ของวันสุดท้ายของวันที่หมดประจำเดือน

3. วิธีผ่อนคลายอารมณ์เพศของวัยรุ่นที่ดีที่สุดควรปฏิบัติอย่างไร

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

4. วัยรุ่นมีความจำเป็นในการปรับตัวกับเพศตรงข้ามเพราะเหตุใด

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

5. สิ่งใดเป็นหลักการวางตัวที่ดีเมื่อต้องคบกับเพื่อนต่างเพศ

- ก. ใช้กริยาวาจาตามสมัยนิยมเพื่อความเป็นกันเอง
ข. พยายามหลีกเลี่ยงในการให้ความช่วยเหลือ
ค. หญิงควรรักษานวลสงวนตัว ชายควรให้เกียรติฝ่ายหญิง
ง. ให้ความสนิทสนมเหมือนเพื่อนเพศเดียวกัน

6. การนัดหมายพบปะสังสรรค์ระหว่างเพื่อนต่างเพศในสังคมไทย ควรปฏิบัติอย่างไร

- ก. นัดพบกันเป็นการส่วนตัวตามลำพัง
ข. ใช้ถ้อยคำและภาษาสนิทสนมเป็นกันเอง
ค. แต่งกายให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน
ง. ฝ่ายหญิงควรปรึกษาและขออนุญาตผู้ใหญ่ทุกครั้ง

7. ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินที่จะช่วยลดโอกาสเกิดการตั้งครรภ์ได้มากที่สุด ควรกินเมื่อหลังมีเพศสัมพันธ์
 ก. 24 ชั่วโมง ข. 36 ชั่วโมง ค. 48 ชั่วโมง ง. 72 ชั่วโมง
8. ข้อใดเป็นความเชื่อเกี่ยวกับการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง
 ก. กินยาคุมแล้วมดลูกแห้ง เซ็กซ์ฝ่อ อาจเป็นโรคตับ
 ข. ใส่ห่วงเป็นสายล่อฟ้าเพราะห่วงอนามัยทำด้วยทองแดง
 ค. การคุมกำเนิดมีหลายวิธีที่สามารถป้องกันการตั้งครรภ์
 ง. กินยาคุมทำให้อ้วน ถ้ากินย่อนศรจะทำให้หน้าอกโต

ตอนที่ 3 การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความถี่ในการการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริง

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง (5)	บ่อยครั้ง (4)	บางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่ได้ปฏิบัติ (1)
1.เมื่อต้องการข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศและการป้องกันตั้งครรภ์ ท่านเลือกแหล่งข้อมูลด้านสุขภาพนั้นได้ทันที บ่อยครั้งแค่ไหน					
2.เมื่อต้องการข้อมูลสุขภาพทางเพศ ท่านค้นหาข้อมูล หรือ สอบถามผู้รู้ จนได้ข้อมูลที่ถูกต้อง ทันสมัย บ่อยครั้งแค่ไหน					
3.ท่านมักมีปัญหาการค้นหาข้อมูลสุขภาพทางเพศจากแหล่งต่างๆ ไม่ว่าจะถามจากผู้รู้ จากสื่อสิ่งพิมพ์หรืออินเทอร์เน็ตบ่อยครั้งแค่ไหน					
4.ท่านตรวจสอบข้อมูลสุขภาพทางเพศ เช่น การคบเพื่อนชาย การคุมกำเนิด การดูแลสุขภาพทางเพศ เพื่อยืนยันความเข้าใจของตนเองให้ถูกต้องโดยสืบค้นหรือสอบถามจากหลายแหล่ง บ่อยครั้งแค่ไหน					
5.ท่านตรวจสอบแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์เพื่อการดูแลสุขภาพทางเพศ จนเชื่อว่าข้อมูลนั้นน่าเชื่อถือบ่อยครั้งแค่ไหน					

ตอนที่ 4 การสื่อสารเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญในการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง (5)	บ่อยครั้ง (4)	บางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่ได้ปฏิบัติ (1)
1.ท่านฟังคำแนะนำเรื่องเพศและการคบเพื่อนต่างเพศ จากบุคคลต่างๆ แล้วพบว่าไม่ค่อยเข้าใจเนื้อหา บ่อยครั้งแค่ไหน					
2.ท่านขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในการอ่านข้อมูลการใช้ผลิตภัณฑ์ในการดูแลสุขภาพทางเพศจากสื่อสุขภาพต่างๆ เพื่อช่วยให้ท่านประเมินสุขภาพทางเพศตนเอง ได้บ่อยครั้งแค่ไหน					

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

ตอนที่ 5 การจัดการเงื่อนไขทางสุขภาพของตนเองเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความถี่ในการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

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

ตอนที่ 6 การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความถี่ในการปฏิบัติที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ทุกครั้ง (5)	บ่อยครั้ง (4)	บางครั้ง (3)	นานๆครั้ง (2)	ไม่ได้ปฏิบัติ (1)
1. เมื่อท่านเห็นโฆษณาสินค้าเสริมความงามเพื่อดึงดูเพศตรงข้ามทางโทรทัศน์และเกิดความสนใจ ท่านตั้งใจจะไปหาข้อมูลจากหลายแหล่งเพื่อตรวจสอบความถูกต้องก่อนตัดสินใจซื้อหรือไม่ซื้อบ่อยครั้งแค่ไหน					
2. เมื่อเห็นโฆษณาสินค้าในที่สาธารณะหรือจากเว็บไซต์เพื่อดึงความสนใจเพศตรงข้าม ท่านตั้งใจจะไปหาข้อมูลเพิ่มเติมจากแหล่งอื่นเพื่อประเมินความน่าเชื่อถือก่อนตัดสินใจซื้อหรือไม่ซื้อบ่อยครั้งแค่ไหน					
3. ท่านใช้เหตุผลวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียเพื่อเลือกรับข้อมูลสุขภาพทางเพศเพื่อเสริมความงาม เสริมความสุขทางเพศหรือการคุมกำเนิดเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์จากสื่อที่ก่อนที่ จะปฏิบัติ ตาม บ่อยครั้งแค่ไหน					
4. ทุกครั้งที่ท่านเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพวัยรุ่นเพื่อป้องกันความเสี่ยงทางเพศ ท่านจะมีการวิเคราะห์ ประเมินเนื้อหา นั้นโดยไม่เชื่อในทันทีบ่อยครั้งแค่ไหน					
5. เมื่อท่านได้แลกเปลี่ยนพูดคุย วิพากษ์ วิเคราะห์เกี่ยวกับแนวทางการดูแลสุขภาพวัยรุ่นและการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยกับผู้อื่น โดยที่ท่านมีการวิเคราะห์เปรียบเทียบข้อมูลที่รับก่อนตัดสินใจเชื่อและปฏิบัติตาม บ่อยครั้งแค่ไหน					

ตอนที่ 7 การตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

โปรดทำ ✓ หรือ ○ ล้อมรอบตัวเลือก ก ข ค ง ที่ตรงกับที่ท่านปฏิบัติ หรือคาดว่าจะปฏิบัติ

- ถ้าเพื่อนชาย ชวนท่านไปเที่ยวด้วยกันสองต่อสอง และขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย ท่านจะทำอย่างไร
 - โกรธพร้อมกับตบหน้าเพื่อนชายและวิ่งหนีออกไปและตัดขาดความเป็นเพื่อน
 - โกรธ พร้อมปฏิเสธเตือนเพื่อนอย่างมีสติว่าให้รอเป็นผู้ใหญ่ก่อนดีกว่าฝืนทำแล้วมีปัญหาชีวิตตามมา
 - ยินยอมให้จับมือถือแขนและกอดเท่านั้นแต่ไม่ยอมให้มีเพศสัมพันธ์เพื่อยังคงรักษาความเป็นเพื่อนไว้
 - ยินยอม พร้อมกับขอร้องให้เพื่อนชายรับผิดชอบดูแลฝ่ายหญิงตลอดไปเท่าที่ฝ่ายหญิงต้องการ
- เมื่อท่านไปงานเลี้ยงสังสรรค์ที่บ้านเพื่อน แล้วเพื่อนอ้อนวอนให้ท่านนอนค้างที่บ้าน ทั้งที่รู้ว่า มีผู้ชายที่ท่านไม่รู้จัก ดิพอ อยู่ในบ้านเพื่อน ท่านจะตัดสินใจทำอย่างไร
 - รับคำชวน เพราะไม่น่าจะมีปัญหาอะไร อยู่กันหลายคน
 - รับคำชวน เพราะกลับบ้านดีก็จะเป็นอันตรายได้ เมื่อเข้าห้องนอนให้ปิดประตูกลอนให้สนิท
 - ปฏิเสธ การนอนค้างคืนแต่ขออยู่จนตีได้พร้อมกับโทรศัพท์ให้พ่อแม่มารับตอนค่ำ
 - ปฏิเสธและขอลากลับบ้านก่อนเพราะพ่อแม่สั่งห้ามกลับค่ำพร้อมชวนเพื่อนๆ กลับด้วย

3. หากเพื่อนสบประมาทท่านว่าเป็นพวกอ่อนหัดเรื่องผู้ชาย ท่านจะปฏิบัติเช่นไร
 - ก. ลบคำสบประมาท ด้วยการชวนเพื่อนชายมาเที่ยวด้วยให้เพื่อนเห็น
 - ข. ลบคำสบประมาท ด้วยการขอร้องให้รุ่นพี่หรือรุ่นน้องชายมาแสดงเป็นเพื่อนชายให้เพื่อนเห็น
 - ค. ไม่สนใจคำสบประมาท ฟังเฉยๆ ไม่ตอบโต้เพราะเรารู้ตัวเองดีว่าไม่ได้เป็นจริงตามที่เพื่อนว่า
 - ง. ไม่สนใจคำสบประมาทเพราะไม่ใช่สิ่งที่ดีพร้อมเตือนเพื่อนให้รักกนวลสงวนตัวให้เห็นแก่พ่อแม่
4. หากมีผู้ใหญ่หรือผู้มีพระคุณต่อท่าน จะให้เงินหรือให้คะแนน ให้เกรดเพิ่มหรือให้รางวัลท่าน เพื่อแลกกับการยอมให้เขาได้กอดจูบ ลูบคลำ หรือมีเพศสัมพันธ์ด้วย ท่านจะทำอย่างไร
 - ก. ยินยอม เพราะแค่ร่างกายภายนอกไม่มีใครรู้ เนื่องจากทำให้เกรดผ่านนั้นยากกว่า
 - ข. ยินยอม แต่ให้จับมือถือแขนและกอดเท่านั้นพร้อมต่อรองให้เกรดหรือให้รางวัลมาก่อน
 - ค. ปฏิเสธ ด่ากลับพร้อมกับเดินหนีออกไปและพยายามลบหน้า ไม่ให้เห็นหน้าหรืออยู่ห่างๆ
 - ง. ปฏิเสธ แฉถึงเตือนกลับอย่าทำเช่นนี้อีก รายงานให้ผู้ปกครองทราบ พยายามอยู่ห่าง ๆ
5. หากเพื่อน ชวนท่านไปควิตีโหรือภาพลามกที่มีเนื้อห้ายั่วอารมณ์เพศ ท่านจะปฏิบัติตนอย่างไร
 - ก. บอกเพื่อนว่า คุณคนเดียวไปก่อน ต้องรีบกลับบ้าน ไว้คราวหน้า
 - ข. บอกเพื่อนว่า ดีเหมือนกัน ดูแป็บเดียวนะให้พอสนุกสนาน
 - ค. บอกเพื่อนว่า ไม่ดีนะจะกระตุ้นอารมณ์ทางเพศและอาจจะควบคุมไม่ได้
 - ง. บอกเพื่อนว่า ไม่ดีนะเป็นการกระตุ้นอารมณ์เพศ ให้ตั้งใจเรียนดีกว่าพ่อแม่จะเป็นห่วง
6. เมื่อเพื่อนบอกว่า การให้เพื่อนต่างเพศกอดจูบลูบคลำเป็นเรื่องธรรมดา นักเรียนจะบอกเพื่อนอย่างไร
 - ก. บอกเพื่อนว่า เห็นด้วย เพราะเป็นเรื่องรูปกายภายนอก ไม่เสียหายอะไร
 - ข. บอกเพื่อนว่า ไม่เห็นด้วย เพราะอาจจะทำให้ฝ่ายชายเข้าใจผิดว่าเราเป็นคนใจง่าย
 - ค. บอกเพื่อนว่า ไม่เห็นด้วย เพราะเป็นจุดเริ่มต้นที่นำไปสู่การเสียตัวตั้งครครภโดยไม่รู้ตัว
 - ง. บอกเพื่อนว่า ไม่เห็นด้วย เพราะเสี่ยงต่อการตั้งครครภก่อนวัยและมีปัญหาต่อตนเองและครอบครัวตามมา
7. นักเรียนจะมีวิธีแนะนำเพื่อนที่ชอบเที่ยวกลางคืนจนติดกับเพื่อนต่างเพศ ได้อย่างไร
 - ก. แนะนำว่า ให้ไปได้แต่ควรชวนเพื่อนคนอื่น ๆ ไปด้วย
 - ข. แนะนำว่า ให้เปรียบเทียบกับข้อดี ข้อเสียของการเที่ยวกลางคืนกับเพื่อนต่างเพศ
 - ค. แนะนำว่า ทำให้ไม่ได้พักผ่อน มีผลเสียต่อสุขภาพ และมีผลให้ไปเรียนหนังสือไม่ได้
 - ง. แนะนำว่า มีความเสี่ยงต่อการตั้งครครภก่อนวัยได้ จะทำให้พ่อแม่เสียใจภายหลัง
8. นักเรียนจะเลือกวิธีใดเพื่อ ช่วยเพื่อนที่ถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์
 - ก. ชวนเพื่อนมาอยู่ด้วยที่บ้าน
 - ข. ชวนเพื่อนไปแจ้งความที่สถานีตำรวจ
 - ค. ใช้วิธีหลอกให้เพื่อนไปหาจิตแพทย์
 - ง. พาเพื่อนไปพูดคุยปรึกษาเกี่ยวกับพ่อแม่ผู้ปกครอง
9. หากเพื่อนชวนท่านไปหาความสุขด้วยการดื่มแอลกอฮอล์หรือของมีนเมา พุดคุยแต่เรื่องทางเพศที่ทะเล่ล้งลามก ท่านจะปฏิบัติตนอย่างไร
 - ก. รับคำชวนและบอกเพื่อนว่าให้ชวนเพื่อนชายหญิงคนอื่นไปด้วยหลาย ๆ คน เพื่อความสนุกสนานเต็มที่
 - ข. รับคำชวนด้วยความเกรงใจ ไปดื่มด้วยสักพักแล้วกลับ เพื่อไม่ให้ขัดใจเพื่อนและคงรักษาความเป็นไว้ได้
 - ค. ปฏิเสธคำชวนและบอกเพื่อนว่าแอลกอฮอล์ไม่มีผลดีต่อร่างกาย อาจจะทำให้เสื่อมสมรรถภาพทางเพศได้
 - ง. ปฏิเสธและเตือนเพื่อนว่าจะเป็นการกระตุ้นอารมณ์เพศที่ควบคุมไม่ได้จะมีผลเสียต่อตนเองและครอบครัวได้

ตอนที่ 8 พฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

โปรดทำเครื่องหมาย ในช่อง ที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านในปัจจุบันนี้

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

ขอขอบคุณในความร่วมมือเป็นอย่างดี