

ประสิทธิผลของหลักสูตรเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย: การสื่อสารอย่างเปิดใจระหว่างผู้ใหญ่และบุตรหลาน ตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์

The Effectiveness of a Safe Sex Education Program: Open-Minded Conversations Between Adults and Their Children in Bueng Sam Phan Sub-district, Bueng Sam Phan District, Phetchabun Province.

รัตติยา วงศ์ลาพานิช¹ ขจรวิชญา ประภาเลิศ^{1*} ลอ สิงห์โชติสุขแพทย์¹ และเครือวัลย์ คำฟู¹

Rattiya Wonglappanich¹, Khajornwithaya Prapalert¹, Laoo Sinhachotsukpat¹ and Kruawan Kamfoo¹

¹คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

¹ Faculty of Nursing, Phetchabun Rajabhat University

*Corresponding author, E-mail: khajornwithaya.pra@pcru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของหลักสูตรเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย: การสื่อสารอย่างเปิดใจระหว่างผู้ใหญ่และบุตรหลาน กลุ่มตัวอย่างคือผู้ใหญ่ที่ดูแลบุตรหลานที่มีอายุตั้งแต่ 11-19 ปี ในตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 30 คน คัดเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือหลักสูตรเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เนื้อหาประกอบไปด้วย 5 กิจกรรมการเรียนรู้ ดังนี้ 1) กิจกรรมหลอมละลายพฤติกรรมและแนะนำตัว 2) กิจกรรมส่งเสริมความมั่นใจการเป็นผู้ปกครอง 3) กิจกรรมรู้ทันอารมณ์และสถานะรู้เขารู้เรา 4) กิจกรรมย้อนรอยอดีตและเส้นชีวิต และ 5) กิจกรรมกิจกรรมสื่อสารอย่างสร้างสรรค์และการประเมินผล เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้แก่ 1) แบบประเมินทัศนคติ ความรู้และทักษะในการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย 2) แบบประเมินภาวะสุขภาพจิต เก็บรวบรวมข้อมูลในเดือนมิถุนายน - กรกฎาคม 2567 วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที

ผลศึกษาพบว่า คะแนนเฉลี่ยด้านทัศนคติ ความรู้ ทักษะการสื่อสารเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและคะแนนสุขภาพจิตหลังเข้าร่วมกิจกรรมอบรมในหลักสูตร มีความแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ได้แก่ ทัศนคติในการเข้าใจวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน ($t = 2.76$) ความรู้เกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ ($t = 9.10$) ความรู้เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ($t = 11.88$) ทักษะการจัดการอารมณ์ของตนเอง ($t = 12.04$) ทักษะการสื่อสารกับวัยรุ่น ($t = 3.26$) ทักษะการสื่อสารเรื่องเพศในวัยรุ่น ($t = 5.75$) และสุขภาพจิต ($t = 6.02$)

คำสำคัญ: หลักสูตรเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย, การสื่อสารที่เปิดใจ

Abstract

This quasi-experimental research aimed to investigate the effectiveness of a safe sex education program focused on open-minded conversations between adults and their children. The sample comprised 30 adults caring for children aged 11-19 years in Bueng Sam Phan sub-district, Bueng Sam Phan district, Phetchabun province, selected through purposive sampling. The research instrument was the safe sex education program, which included five learning activities: 1) Ice-breaking and introduction, 2) Enhancing parental confidence, 3) Emotional awareness and

the "Understanding Each Other" station, 4) Reflecting on the past and life timeline, and 5) Creative communication and evaluation. Data collection instruments included: 1) a questionnaire assessing attitudes, knowledge, and skills in communicating about safe sex, and 2) a mental health assessment form. Data were collected between June and July 2024 and analysed using percentages, means, standard deviations, and Paired t-tests.

The findings revealed a statistically significant difference ($p < .05$) in the mean scores of attitudes, knowledge, safe sex communication skills, and mental health after participation in the program compared to before the intervention. Specifically, significant improvements were observed in: attitudes towards understanding contemporary adolescents ($t = 2.76$), knowledge about reproductive health ($t = 9.10$), knowledge about safe sex ($t = 11.88$), self-emotion management skills ($t = 12.04$), communication skills with adolescents ($t = 3.26$), skills in communicating about sex with adolescents ($t = 5.75$), and mental health ($t = 6.02$).

Keywords: Safe sex education program, Open-minded conversations.

บทนำ

ครอบครัวเป็นหน่วยพื้นฐานทางสังคมที่สำคัญในการดูแลวัยรุ่นให้พัฒนา เติบโตขึ้นมาเป็นประชากรที่มีคุณภาพ ของประเทศ แต่ด้วยสภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและข้อมูลข่าวสาร รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงลักษณะครอบครัว จากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยว และครอบครัวพ่อหรือแม่เลี้ยงเดี่ยวมากขึ้น ส่งผลให้การดูแลวัยรุ่นสำหรับพ่อแม่ผู้ปกครองต้องเผชิญความยุ่งยากมากขึ้น จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัญหาพฤติกรรมของวัยรุ่นส่วนใหญ่ มาจากปัญหาภายในครอบครัวและปัญหาขาดความรู้ในเรื่องเพศศึกษา ปัญหาสื่อที่วัยรุ่นต่อการมีเพศสัมพันธ์ตลอดจนค่านิยมและวัฒนธรรม ที่เปลี่ยนแปลง ซึ่งอาจเนื่องมาจากฐานความคิด ของคนในสังคมไทยยังมองเรื่องเพศเป็นเรื่องต้องห้าม ประกอบกับครอบครัวขาดการสื่อสาร เรื่องเพศ ที่ถูกต้องและเหมาะสมอาจเป็นเพราะบิดามารดาผู้ปกครองไม่มีความรู้เรื่องเพศ ไม่มีทักษะ ในการสื่อสารเรื่องเพศหรือความใกล้ชิดระหว่างคนในครอบครัวมีไม่มากพอที่จะพูดคุยกันในเรื่องนี้ทำให้วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็น ขาดโอกาสในการเรียนรู้เรื่องเพศที่เหมาะสม ส่วนใหญ่เรียนรู้เรื่องเพศจากสื่อสังคมออนไลน์ (Social Media) ซึ่งมักจะเป็นสื่อลามกอนาจารทางเพศ บางครั้งอาจจะได้รับข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง และนำไปสู่การแก้ปัญหาที่ไม่ใช่แนวทางที่ถูกต้อง อย่างไรก็ตามการสร้างตระหนักในปัญหาดังกล่าวให้กับสังคมไทย ควรมีการเริ่มที่ครอบครัว เนื่องจากเป็นสถาบันหลักทางสังคมที่สำคัญที่สุด การสื่อสารในครอบครัวเป็นปัจจัยหลักสำคัญ ที่สามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นได้ การสื่อสารของบิดามารดามีอิทธิพลต่อความเชื่อเรื่องเพศและพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น และจากการศึกษาของณัฐยา ศรีทะแก้ว, เกษราภรณ์ เคนบุปผา, วิไลวรรณ ปะธิเก และทรงวุฒิ ภัทรไชยกร (2564) เรื่องรูปแบบการสอนเพศศึกษาสำหรับเด็กวัยรุ่นไทยและผลลัพธ์: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ พบว่าการสอนเพศศึกษาที่เกี่ยวข้องกับค่านิยม ความเชื่อ วัฒนธรรมมีผลต่อมุมมองเรื่องเพศและเป็นปัจจัยทำนายทัศนคติทางเพศและพฤติกรรมทางเพศของเด็กวัยรุ่นไทย แต่การสอนเกี่ยวกับค่านิยมทางเพศ ความเชื่อเรื่องเพศที่หลากหลายยังเป็นสิ่งที่เข้าใจได้ยากสำหรับเด็กวัยรุ่น ดังนั้นผู้ปกครอง สมาชิกในครอบครัว และชุมชนควรตระหนักถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรม และค่านิยมทางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ก่อนที่จะนำไปสอน หรือให้คำแนะนำแก่เด็ก เพื่อให้เด็กเกิดความเข้าใจและปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยมในสังคมปัจจุบันได้ นอกจากนี้พ่อแม่

ผู้ปกครองยังต้องพัฒนาตนเองเพื่อให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลง โดยต้องมีความเข้าใจตนเอง มีทักษะ ในการจัดการ อารมณ์ ความเครียดและปัญหาสุขภาพจิตของตนเอง รวมทั้งต้องมีทักษะในการรักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกวัยรุ่น เพื่อประคับประคองลูกวัยรุ่นสู่ลูกวัยผู้ใหญ่ได้อย่างเหมาะสม (สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์, 2566)

จังหวัดเพชรบูรณ์อยู่ในเขตตรวจราชการที่ 2 มีสถิติแม่วัยรุ่นตั้งครรภ์ในปีงบประมาณ 2567 สูงเป็นลำดับ ที่ 3 รองจากจังหวัดตากและพิษณุโลก และสำหรับจังหวัดเพชรบูรณ์สถิติการคลอดของหญิงที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี ในปีงบประมาณ 2565 -2567 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์, 2567) มีจำนวนทั้งสิ้น 228 คน โดยเมื่อ แยกเป็นรายอำเภอพบว่าอำเภอบึงสามพัน มีสถิติการคลอดของหญิงที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี จากโรงพยาบาลบึง สามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์จำนวนทั้งสิ้น 72 คนคิดเป็นร้อยละ 31.58 และข้อมูลจากรายงานสถิติจังหวัดเพชรบูรณ์ พ.ศ. 2566 พบว่าประชากรของตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ที่มีอายุระหว่าง 11-19 ปี มี จำนวนทั้งสิ้น 1,014 คน ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น และเป็นวัยรุ่นตอนต้นถึงวัยรุ่นตอนปลายและจากลงพื้นที่ของคณะ พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ในการอบรมครูและนักเรียนเรื่องจิตวิทยาการให้คำปรึกษาปัญหา พฤติกรรมนักเรียนซึ่งจัดโดยโรงเรียนบึงสามพันวิทยา พบว่าปัญหาพฤติกรรมนักเรียนเรื่องเพศเป็นปัญหาที่สูงมาก ที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับปัญหาพฤติกรรมนักเรียนอื่นๆเช่นการติดบุหรี่ไฟฟ้าและการติดเกมออนไลน์ โดยที่ภูมิลำเนาของ นักเรียนที่มีความเสี่ยงสูงด้านพฤติกรรมเหล่านี้ ส่วนใหญ่มีภูมิลำเนาอยู่ในตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัด เพชรบูรณ์ และการสัมภาษณ์เชิงลึกนักเรียนเป็นรายบุคคลพบปัญหาและสาเหตุของพฤติกรรมดังกล่าวส่วนใหญ่เกิด หลังจากกลับจากโรงเรียนและในช่วงวันหยุด เมื่ออยู่บ้านพ่อแม่ผู้ปกครองไม่ค่อยได้พูดคุย ผู้ปกครองไม่ค่อยได้ถามหรือ ให้คำปรึกษาแนะนำในเรื่องเพศและความเป็นวัยรุ่น นอกจากนี้ยังพบว่ามีบางครอบครัวยังดูต่ำลงโทษรุนแรง เมื่อมีพฤติ ทางเพศที่เบี่ยงเบนหรือไม่อยู่ในกรอบที่พ่อแม่ผู้ปกครองต้องการ เมื่อถามถึงความต้องการของนักเรียนว่าต้องการ ความช่วยเหลือด้านใดมากที่สุด คำตอบที่ได้โดยส่วนใหญ่อยากให้พ่อแม่ผู้ปกครองสนใจและเข้าใจมากกว่านี้ อยากให้ผู้ปกครองเป็นคนที่ดีสอนและให้คำปรึกษาเรื่องเพศได้มากกว่าครูที่โรงเรียนเพราะเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดมาก ที่สุด และไม่อยากจะเห็นพ่อแม่ผู้ปกครองมีความเครียด วิตกกังวลและมีปัญหาสุขภาพจิตจากปัญหาของตนเอง ไม่ว่า จะเป็นปัญหาเรื่องพฤติกรรมทางเพศหรืออื่น ๆ เพราะจะส่งผลทั้งต่อตนเอง ผู้ปกครองและบุคคลในครอบครัว นอกจากนี้ยังต้องการให้พ่อแม่ผู้ปกครองได้เข้าใจในความเป็นวัยรุ่นในยุคปัจจุบันของตนเองด้วย

จากข้อมูลดังกล่าว ทั้งจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และจากข้อมูลต่าง ๆ ดังกล่าว ในข้างต้น ผู้วิจัยได้ตระหนักว่าการพัฒนาองค์ความรู้ใหม่สำหรับพ่อแม่ผู้ปกครอง ในการสื่อสารเรื่องเพศเป็นสิ่ง สำคัญอย่างยิ่งในการจะสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันผลกระทบที่จะเกิดขึ้นทั้งกับตัววัยรุ่น ผู้ปกครอง ครอบครัว และสังคม ที่จะเกิดตามมา อย่างไรก็ตามการสื่อสารระหว่างบุคคลในครอบครัวกับวัยรุ่นในเรื่องเพศเป็นสิ่งสำคัญที่ จะสนับสนุนให้วัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจ ปรับเปลี่ยนทัศนคติและค่านิยมในเรื่องเพศให้ถูกต้อง ซึ่งจะเป็น ตัวกำหนดพฤติกรรมทางเพศ ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลง ดังนั้นการส่งเสริมให้บุคคลในครอบครัว มีศักยภาพในการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกหลานวัยรุ่นอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับความต้องการของลูกและยุค สมัยที่เปลี่ยนไป จำเป็นต้องมีการหารูปแบบในการพัฒนาศักยภาพของบุคคลในครอบครัวเพื่อสื่อสารเรื่องเพศ ให้กับลูกหลานวัยรุ่นโดยคำนึงถึงความสามารถและบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของสมาชิกในครอบครัว จึงได้ นำหลักสูตรการสื่อสารเรื่องเพศของมูลนิธิ Path 2 health และ จากคู่มือการจัดกิจกรรมการดูแลวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง สำหรับพ่อแม่ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ รวมทั้งคู่มือการจัดการอบรมเรื่องเพศคุยได้ใน ครอบครัวของ สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย มาพัฒนาภายใต้ชื่อหลักสูตรเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย: เมื่อผู้ใหญ่ เปิดใจลูกหลานตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ ซึ่งเป็นหลักสูตรที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเพื่อส่งเสริม การมีส่วนร่วมของพ่อแม่ผู้ปกครอง ในสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยมุ่งเน้นการปรับทัศนคติการเข้าใจ

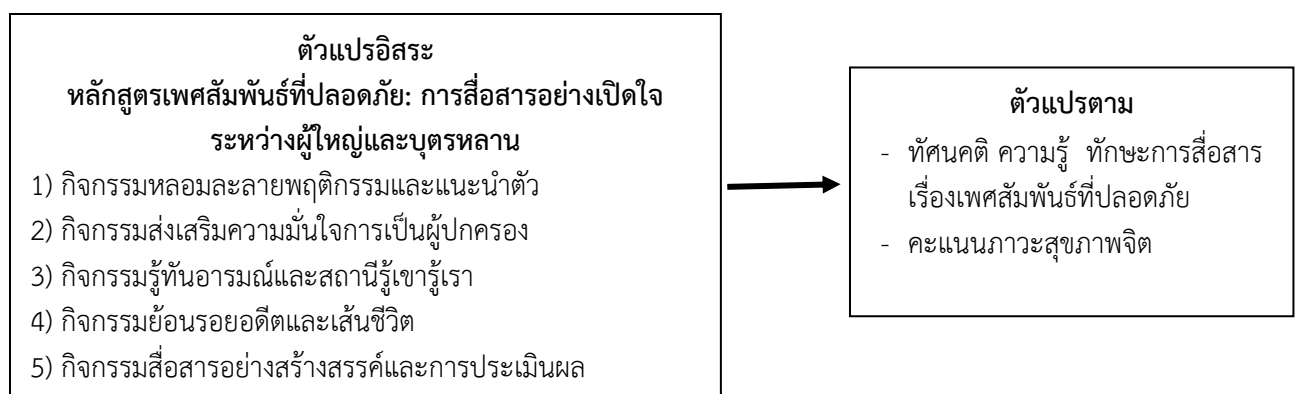
วัยรุ่น เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการทางเพศในวิถีธรรมชาติและตามเพศสภาพและสรีระของวัยรุ่น ความรู้เรื่องการป้องกัน และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ทักษะชีวิตของวัยรุ่น ทักษะการสื่อสารที่พ่อแม่ผู้ปกครองควรจะสื่อสารกับวัยรุ่น ทั้งในเวลาและโอกาสที่เหมาะสม ประกอบด้วย 5 กิจกรรมการเรียนรู้ได้แก่ 1) กิจกรรมหลอมละลายพฤติกรรมและแนะนำตัว 2) กิจกรรมส่งเสริมความมั่นใจการเป็นผู้ปกครอง 3) กิจกรรมรู้ทันอารมณ์และสถานะใจเรา 4) กิจกรรมย้อนรอยอดีตและเส้นทางชีวิต และ 5) กิจกรรมสื่อสารอย่างสร้างสรรค์และการประเมินผล เพื่อส่งเสริมให้ผู้ปกครองได้เข้าใจตัวเองและลูกวัยรุ่น (Awareness) มีทัศนคติต่อลูกวัยรุ่น (Attitude) มีอารมณ์ทางบวก (Positive Emotions) และการสื่อสารเชิงบวก (Positive Communication) ทั้งนี้เพื่อส่งเสริมให้ผู้ปกครอง มีทักษะในการเลี้ยงดูลูกวัยรุ่นอย่างสร้างสรรค์ มีความสุขและลดปัญหาสุขภาพจิตในตัวผู้ปกครอง (อมรา อักเส, ภรุต สุฝนและชลการ ทรงศรี, 2563; ศิริวรรณ เจียรชัชวาลวงศ์, 2566)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบ ทัศนคติ ความรู้ และทักษะการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของผู้ใหญ่ในตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมในหลักสูตรเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย: การสื่อสารอย่างเปิดใจระหว่างผู้ใหญ่และบุตรหลานตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์
2. เพื่อเปรียบเทียบภาวะสุขภาพจิตของผู้ใหญ่ในตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมในหลักสูตรเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย: การสื่อสารอย่างเปิดใจระหว่างผู้ใหญ่และบุตรหลานตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์

กรอบแนวคิดการวิจัย

หลักสูตรเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย: การสื่อสารอย่างเปิดใจระหว่างผู้ใหญ่และบุตรหลาน ผู้วิจัยพัฒนามาจากหลักสูตรการสื่อสารเรื่องเพศของมูลนิธิ Path 2 health คู่มือการจัดกิจกรรมการดูแลวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงสำหรับพ่อแม่ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ และคู่มือการจัดการอบรมเรื่องเพศยุคได้ในครอบครัวของ สำนักอนามัย การเจริญพันธุ์ กรมอนามัย รายละเอียดดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยประสิทธิผลของหลักสูตรเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย: เมื่อผู้ใหญ่เปิดใจลูกหลานตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยใช้รูปแบบ

การทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการทดลอง (One group pretest and posttest designs) โดยหลักสูตรการเรียนรู้เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย: เมื่อผู้ใหญ่ในตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ ได้มาจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (Population & Sampling)

ประชากร คือ ผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 25-65 ปี ในตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ ที่ดูแลและหรือเป็นผู้ปกครองลูกหลานอยู่ที่มีอายุตั้งแต่ 11-19 ปี จำนวน 1,014 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 25-65 ปี ในตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ ที่ดูแลและหรือเป็นผู้ปกครองมีบุตรที่มีอายุระหว่าง 11-19 ปีที่สมัครใจเข้าอบรมในหลักสูตรเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย: เมื่อผู้ใหญ่เปิดใจลูกหลานตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ ใน วันที่ 19-21 มิถุนายน 2567 คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G* Power (Polit & Beck, 2022; ธวัชชัย วรพงศธร และสุรีย์พันธุ์ วงพงศธร, 2561) กำหนด Effect size เป็นขนาดปานกลาง ($d = .50$) ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 27 คน (ลออ สิงห์โชติสุขแพทย์, 2567) และเพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล (Drop-out rate) ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนจากการตอบแบบสอบถาม จึงเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างขึ้นอีกร้อยละ 10 (บุญใจ ศรีสถิตนรากร, 2553) ดังนั้นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เท่ากับ 30 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ตามเกณฑ์ดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria)

- ผู้ใหญ่ที่มีอายุระหว่าง 25-65 ปี
- ดูแลและหรือเป็นผู้ปกครองลูกหลานอยู่ที่มีอายุตั้งแต่ 11-19 ปี
- สามารถพูดคุยหรือสื่อสารภาษาไทยได้
- สมัครใจเข้าร่วมการทดลองโดยการลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
- ไม่มีข้อจำกัดทางร่างกาย ความพิการและไม่มีภาวะเจ็บป่วยหนัก

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

- ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบถ้วนตามหลักสูตร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือหลักสูตรหลักสูตรเพศสัมพันธ์ปลอดภัย: เมื่อผู้ใหญ่เปิดใจลูกหลานตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง เนื้อหาของกิจกรรมการเรียนรู้ประกอบไปด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมหลอมละลายพฤติกรรมและแนะนำตัว 2) กิจกรรมส่งเสริมความมั่นใจการเป็นผู้ปกครอง 3) กิจกรรมรู้ทันอารมณ์และสถานะใจเรา 4) กิจกรรมย้อนรอยอดีตและเส้นชีวิต และ 5) กิจกรรมสื่อสารอย่างสร้างสรรค์และการประเมินผล ประเมินความสอดคล้องของโครงร่างหลักสูตร โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ผลการประเมินความตรงของเครื่องมือวิจัย (CVI) ได้ค่าคะแนนเท่ากับ 0.8 รายละเอียดของกิจกรรมมีดังนี้

วันที่ 1

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมหลอมละลายพฤติกรรมและแนะนำตัวเป็นกิจกรรมการปฐมนิเทศ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดของกิจกรรมและเอกสารต่าง ๆ แก่อาสาสมัครผู้รับการวิจัย กิจกรรมการประเมินทักษะการสื่อสาร ประเมินทัศนคติ ทักษะ ความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและประเมินสุขภาพจิต กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์และนันทนาการและการแนะนำตัวเองใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 3 ชั่วโมง

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมส่งเสริมความมั่นใจการเป็นผู้ปกครอง เป็นกิจกรรมปรับทัศนคติผู้ปกครองที่มีต่อวัยรุ่น ส่งเสริมการทบทวนตัวเองและการมองวัยรุ่นอย่างเข้าใจ เพิ่มความมั่นใจในการเป็นผู้ดูแลวัยรุ่นโดยใช้คำถามชวนคิดเพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทบทวนพฤติกรรม วิธีการเลี้ยงดูและบทบาทของตนเอง ที่มีต่อลูกหลานวัยรุ่นและสร้างพลังใจให้ผู้ปกครองใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 3 ชั่วโมง

วันที่2

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมรู้ทันอารมณ์และสถานีรู้ใจเราเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้ปกครองมีทักษะในการจัดการอารมณ์ที่เหมาะสมรวมทั้งมีแนวทางในการผ่อนคลายอารมณ์และความเครียด รู้จักและรับรู้อารมณ์ตนเอง ได้เรียนรู้สาเหตุตัวกระตุ้นเพื่อลดปัญหาสุขภาพจิตเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาและความไม่เข้าใจลูกวัยรุ่นซึ่งจะนำมาสู่ผลกระทบทั้งต่อตนเอง ลูกหลานที่เป็นวัยรุ่นและบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัวและกิจกรรมสถานีความรู้จำนวน 6 สถานี ได้แก่ 1. วิถีชีวิตและพฤติกรรมทางเพศของเยาวชนหรือลูกหลานที่เราารู้สึกเป็นห่วงคืออะไร 2. เรื่องเพศที่เยาวชนสนใจ ได้แก่เรื่องใด 3. เยาวชนเรียนรู้เรื่องเพศจากใครหรือที่ใด 4. สาเหตุที่เยาวชนมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางคือสาเหตุใด และ 5. เป้าหมายของการจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาให้เยาวชนคืออะไรและ 6. ความท้าทายในการจัดเรียนรู้เพศศึกษาให้ลูกหลานในและนอกสถานศึกษาคือเรื่องใด ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมรู้ทันอารมณ์ 3 ชั่วโมง และกิจกรรมสถานีรู้ใจเรา 3 ชั่วโมง

วันที่3

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมย้อนรอยอดีตและเส้นชีวิตเป็นกิจกรรมเสริมสร้างทักษะ ความรู้และความเข้าใจวัยรุ่นโดยกิจกรรมย้อนรอยอดีตเป็นกิจกรรมในการประเมินความรู้สึก ลักษณะวัยรุ่น สิ่งเหมือนหรือแตกต่างของวัยรุ่นในอดีตและปัจจุบันทั้งนี้เพื่อให้เข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่นยุคไหนก็เหมือนกัน แต่สิ่งที่เปลี่ยนคือ สภาพแวดล้อม และสังคม ส่วนกิจกรรมเส้นชีวิตเป็นกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับ อนามัยเจริญพันธุ์ พัฒนาการของมนุษย์ตลอดช่วงชีวิต (การเปลี่ยนแปลงร่างกาย, จิตใจ, ความรัก, อยากรู้ อยากรอง, ความต้องการทางเพศ ฯลฯ) พฤติกรรมของมนุษย์ (ในกรอบ/นอกกรอบวัฒนธรรม) การมีเพศสัมพันธ์ การเปลี่ยนคู่ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และความคาดหวังของสังคมต่อเรื่องเพศของหญิงชายและคนแต่ละวัยการปลูกฝังและการสร้างการเรียนรู้ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมย้อนรอยอดีต 2 ชั่วโมงและกิจกรรมเส้นชีวิต 2 ชั่วโมง

กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมสื่อสารอย่างสร้างสรรค์และการประเมินผล เป็นกิจกรรมฝึกทักษะการสื่อสารในเชิงบวกและเรียนรู้เรื่องการสื่อสารในครอบครัว และเพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมตระหนักและเข้าใจถึงความสำคัญของการสื่อสารซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และประเมินผลการอบรม ประเมินทักษะการสื่อสาร ประเมินทัศนคติ ทักษะ ความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและการประเมินสุขภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 2 ชั่วโมง

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามโดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปจำนวน 7 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาจากแนวคิดของอรอุมา ทางดี, นภาพระไพ สาระ และภัทรพงศ์ ชูเศษ (2561) และจากทบทวนวรรณกรรมงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเอกสารจากการจัดอบรมต่าง ๆ ประกอบด้วยอายุ เพศ สถานที่ทำงาน ระดับการศึกษา รายได้เฉลี่ย ต่อเดือน อาชีพ สถานภาพในครอบครัว จำนวน ลูกหลานในครอบครัว

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามทัศนคติ ทักษะและความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ก่อนและหลังการอบรมในหลักสูตร มีทั้งหมดจำนวน 15 ข้อ ซึ่งแนวคำถาม แบ่งเป็น 1) ด้านทัศนคติในการเข้าใจวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน จำนวน 2 ข้อ 2) ทัศนคติในการยอมรับเรื่องวิถีเพศของวัยรุ่นยุคปัจจุบัน จำนวน 2 ข้อ 3) ด้านความรู้เกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์

จำนวน 3 ข้อ 4) ความรู้เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย จำนวน 3 ข้อ 5) ด้านทักษะในการจัดการอารมณ์ของตนเอง จำนวน 2 ข้อ 6) ด้านทักษะในการสื่อสารกับวัยรุ่น จำนวน 2 ข้อ และ 7) ทักษะด้านการสื่อสารเรื่องเพศในวัยรุ่น จำนวน 1 ข้อ ซึ่งการเลือกคำตอบในแบบสอบถามเป็นแบบ 2 ตัวเลือก (ใช่/ไม่ใช่) มีเกณฑ์ในการให้คะแนนดังนี้

ตอบถูกได้ 1 คะแนน

ตอบผิดได้ 0 คะแนน

ส่วนที่ 3 แบบประเมินสุขภาพจิต พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2550) ลักษณะคำถามเป็นการเลือกตอบจำนวน 15 ข้อ โดยแบบประเมินสุขภาพจิตมีค่าความเที่ยง (Reliability) ใช้วิธีการประมาณค่าด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Alpha's Coefficient) เท่ากับ 0.98 การแปลผลเมื่อรวมคะแนนทุกข้อ กำหนดเกณฑ์ดังนี้

51-60 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป

44-50 คะแนน หมายถึง สุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป

43 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลโดยผู้วิจัยชี้แจงขั้นตอนการเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มตัวอย่าง แนะนำขั้นตอนการดำเนินการวิจัย รายละเอียดของกิจกรรมในหลักสูตร สิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธในการเข้าร่วมในการวิจัย การรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างและการทำลายข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการวิจัย เผยแพร่ผลการวิจัยในภาพรวม และการนำเสนอในเชิงวิชาการ เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าใจ จึงให้ลงนามในใบยินยอมการเข้าร่วมดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยจึงเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ทดสอบทัศนคติ ทักษะและความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและประเมินสุขภาพจิตในระยะก่อนการทดลอง ภายหลังจากนั้นจึงดำเนินการตามหลักสูตรเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย: เมื่อผู้ใหญ่เปิดใจลูกหลานตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ ระยะเวลาในการอบรม 3 วันคือในระหว่างวันที่ 19-21 มิถุนายน 2567 เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมจึงเก็บรวบรวมข้อมูลและประเมินคะแนนสุขภาพจิตหลังทดลอง ระยะเวลาดำเนินการระหว่างเดือน มิถุนายน-กรกฎาคม 2567

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อหาค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังการทดลองจากแบบทดสอบทัศนคติ ทักษะและความรู้เรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตโดยใช้สถิติการทดสอบที (Pair t-test)

ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ร้อยละ 73.33 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 60.00 มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี อายุเฉลี่ย 42.95 ± 1.99 ปี ส่วนใหญ่ร้อยละ 53.33 มาจากสถานประกอบกิจการ ร้อยละ 50.00 จบการศึกษาระดับประถมศึกษา ร้อยละ 33.34 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 15,001 - 20,000 บาท ร้อยละ 53.34 มีอาชีพเป็นพนักงานโรงงาน/พนักงานบริษัท ร้อยละ 76.67 สถานะภาพครอบครัวอยู่ด้วยกัน รายละเอียดแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของคุณลักษณะทั่วไปของผู้ใหญ่ในตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ ที่ดูแลและหรือเป็นผู้ปกครองมีบุตรที่มีอายุระหว่าง 11-19 ปี (n= 30)

คุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
- ชาย	8	26.67
- หญิง	22	73.33
อายุ (ปี) ($M = 42.95 \pm 1.99$)		
- 25-29	6	20.00
- 30-49	18	60.00
- 50-59	4	13.33
- ≥ 60	2	6.67
สถานที่/หน่วยงาน		
- สถานประกอบกิจการ	16	53.33
- ชุมชน	14	47.67
ระดับการศึกษา		
- ประถมศึกษา	15	50.00
- มัธยม	8	26.67
- ปริญญาตรี	5	16.67
- สูงกว่าปริญญาตรี	2	6.66
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
- 5,000 - 10,000 บาท	7	23.33
- 10,001 - 15,000 บาท	8	26.67
- 15,001 - 20,000 บาท	10	33.34
- 20,001 - 25,000 บาท	15	16.66
อาชีพ		
- พนักงานโรงงาน/พนักงานบริษัท	16	53.34
- เกษตรกร	12	40.00
- แม่บ้าน	1	3.33
- ค้าขาย	1	3.33
สถานะภาพครอบครัว		
- อยู่ด้วยกัน	23	76.67
- แยกกันอยู่	5	16.67
- หย่า	1	3.33
- หม้าย	1	3.33

2. ผลการเปรียบเทียบ ทศนคติ ความรู้ และทักษะการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของผู้ใหญ่ในตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมในหลักสูตร

เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย: การสื่อสารอย่างเปิดใจระหว่างผู้ใหญ่และบุตรหลานตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมมีความแตกต่างจากก่อนเข้าร่วมอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ ทักษะคติในการเข้าใจวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน ($t = 2.76, p < .05$) ความรู้เกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ ($t = 9.10, p < .05$) ความรู้เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ($t = 11.88, p < .05$) ทักษะการจัดการอารมณ์ของตนเอง ($t = 12.04, p < .05$) ทักษะการสื่อสารกับวัยรุ่น ($t = 3.26, p < .05$) ทักษะการสื่อสารเรื่องเพศในวัยรุ่น ($t = 5.75, p < .05$) สำหรับทักษะคติในการยอมรับเรื่องวิถีเพศของวัยรุ่นยุคปัจจุบัน มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.22, p = .23$) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านทัศนคติ ความรู้และทักษะการสื่อสารของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการอบรม ($n = 30$)

ค่าคะแนนเฉลี่ยการทำแบบทดสอบแต่ละด้าน	ก่อน		หลัง		t	p
	M	SD	M	SD		
ด้านทัศนคติ						
- ทัศนคติในการเข้าใจวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน	1.23	0.77	1.56	0.50	2.76	.010
- ทัศนคติในการยอมรับเรื่องวิถีเพศของวัยรุ่นยุคปัจจุบัน	0.73	0.73	0.90	0.54	1.22	.231
ด้านความรู้						
- ความรู้เกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์	1.26	0.78	2.36	0.71	9.10	.000
- ความรู้เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย	1.26	0.90	2.50	0.50	11.88	.000
ด้านทักษะ						
- การจัดการอารมณ์ของตนเอง	0.43	0.50	1.76	0.43	12.04	.000
- การสื่อสารกับวัยรุ่น	1.06	0.69	1.43	0.50	3.26	.003
- การสื่อสารเรื่องเพศในวัยรุ่น	0.43	0.50	0.96	0.18	5.75	.000

3. ผลการเปรียบเทียบคะแนนภาวะสุขภาพจิตของผู้ใหญ่ในตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมการอบรมในหลักสูตรเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย: การสื่อสารอย่างเปิดใจระหว่างผู้ใหญ่และบุตรหลานตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ ก่อนทดลองกับหลังทดลอง พบว่าคะแนนการประเมินสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างหลังเข้าร่วมฝึกอบรมมีคะแนนในระดับสุขภาพจิตดี (51-60 คะแนน) เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 20.00 เป็นร้อยละ ร้อยละ 60.00 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเกณฑ์คะแนนสุขภาพจิตก่อนทดลองและหลังทดลอง

เกณฑ์คะแนน	ก่อนการฝึกอบรม		หลังการฝึกอบรม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
51 - 60 คะแนน (ดี)	6	20.00	18	60.00
44 - 50 คะแนน (ปานกลาง)	8	26.67	10	33.33
≤ 43 คะแนน (ต่ำ)	16	53.33	2	6.67

4. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนสุขภาพจิต พบว่า ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมอบรมในหลักสูตร มีคะแนนเฉลี่ยภาวะสุขภาพจิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 6.02, p < 0.05$) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยสุขภาพจิตของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมอบรมในหลักสูตร

รายการ	ก่อน		หลัง		t	p
	M	SD	M	SD		
- คะแนนเฉลี่ยภาวะสุขภาพจิต	44.88	5.61	51.96	5.55	6.02	.000

สรุปและอภิปรายผล

1. ประสิทธิผลของหลักสูตรเพศสัมพันธ์ปลอดภัย: เมื่อผู้ใหญ่เปิดใจลูกหลาน ตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการอบรม ทั้งด้านทัศนคติในเรื่องของการเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่นและการยอมรับการเปลี่ยนแปลงในเรื่องวิถีเพศของวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน อย่างไรก็ตามด้านทัศนคติในการยอมรับเรื่องวิถีเพศของวัยรุ่นยุคปัจจุบัน มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 1.22, p = .23$) อาจเนื่องมาจากการปรับทัศนคติกระทำในเวลาที่จำกัด และมีความแตกต่างด้านอายุของผู้เข้ารับการอบรม ด้านความรู้เกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ของวัยรุ่นและเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและด้านทักษะในการจัดการอารมณ์ของตนเอง ทักษะในการสื่อสารกับวัยรุ่นและทักษะการสื่อสารเรื่องเพศในวัยรุ่นมีระดับคะแนนเฉลี่ยที่ต่ำกว่าหลังการอบรม แสดงให้เห็นว่าผู้ใหญ่หรือผู้ปกครองที่มีลูกหลานวัยรุ่นในครอบครัวยังขาดทักษะความรู้ ความเข้าใจลูกหลานในเรื่องของปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่นและเรื่องเพศศึกษาจึงควรจะต้องได้รับการอบรม พัฒนาทักษะในการสื่อสารกับวัยรุ่นทั้งการสื่อสารในชีวิตประจำวัน และสื่อสารเรื่องเพศ มีความรู้ เกี่ยวกับอนามัยเจริญพันธุ์ เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ตลอดจนจะต้องปรับทัศนคติในการยอมรับและเข้าใจวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน ทั้งทางด้านเพศสภาพ วิถีเพศและความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม สิ่งแวดล้อม เทคโนโลยี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รพีพัฒน์ รักกุล (2564) ที่ศึกษาความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาและพฤติกรรมการสอนเพศศึกษาของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่นตอนต้น พบว่าผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่นตอนต้นควรให้ความสำคัญกับเพศศึกษาในด้านพัฒนาการของมนุษย์สัมพันธ์ภาพ ทักษะส่วนบุคคล และสังคมและวัฒนธรรม และประเด็นเพศศึกษาที่มีความเกี่ยวข้องกับเพศศึกษา ด้านสุขภาพทางเพศ และพฤติกรรมทางเพศ พ่อแม่ยังคงมีความเชื่อนายที่จะสอน มองว่าการสอนเพศศึกษาในประเด็นนี้เป็นการชี้โพรงให้กระรอก และจะสอนเมื่อพบเจอว่าบุตรมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทำให้การสอนเพศศึกษาในครอบครัวที่มีบุตรวัยรุ่นตอนต้นนั้นยังไม่ครอบคลุมเพศศึกษาทั้ง 6 ด้าน และยังคงจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมเพื่อให้การสอนเพศศึกษาในครอบครัวช่วยแก้ปัญหาทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ในวัยรุ่นตอนต้นอย่างมีประสิทธิภาพ และจากผลการศึกษาวิจัยของ อรุณา ทางดี, นภาพระไพ สาระ และภัทรพงศ์ ชูเศษ (2561) เรื่องการพัฒนาหลักสูตรการจัดการอบรมเรื่องเพศศึกษาได้ในครอบครัว พบว่าพ่อแม่ผู้ปกครองที่ได้เข้าร่วมหลักสูตรฯ ได้มีความรู้และทัศนคติในการสื่อสารเรื่องเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์เพิ่มขึ้น เกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญในการสื่อสารกับลูกหลานวัยรุ่น อันจะส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและปลอดภัย ดังนั้นหน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้องควรมีการขยายผลในการพัฒนาศักยภาพพ่อแม่ ผู้ปกครองในการสื่อสารเรื่องเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ให้เกิดความครอบคลุมในประเทศไทยเพิ่มมากขึ้น หลักสูตรนี้ช่วยเพิ่มพูนทักษะ ความรู้ และทัศนคติที่ดีในการมีส่วนร่วมในการสื่อสาร สอนและให้ความรู้อีกทางหนึ่งที่นอกเหนือจากในโรงเรียนและหรือที่ลูกหลานจะเรียนรู้ด้วยตนเอง (ทิพย์วัลย์ สุรินยา, 2564)

2. ผลของการประเมินภาวะสุขภาพจิตหลังเข้าร่วมการฝึกอบรมในหลักสูตรเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย: เมื่อผู้ใหญ่เปิดใจลูกหลานตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์พบว่าคะแนนสุขภาพจิตของผู้ใหญ่ในตำบลบึงสามพัน อำเภอบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ที่ดูแลและหรือเป็นผู้ปกครองมีบุตรที่มีอายุระหว่าง 11- 19 ปี ดีขึ้นกว่าก่อนการอบรม ชี้ให้เห็นถึงสภาวะทางสุขภาพจิตของผู้ปกครองที่จะมีความเครียด ความวิตกกังวล และปัญหาสุขภาพจิต ในชีวิตประจำวัน จากการขาดความรู้ความเข้าใจในการจะสื่อสาร สอน แนะนำ หรือแม้กระทั่งการยอมรับในปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้ แต่เมื่อได้เข้ารับการอบรมในการส่งเสริมและพัฒนาทักษะความรู้ความเข้าใจในปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศในวัยรุ่น ทำให้ปัญหาสุขภาพจิตของผู้ปกครองลดลง เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เชื่อมมั่นในศักยภาพและความสามารถที่มีอยู่ในตนเอง ทำให้ผู้ใหญ่หรือผู้ปกครองเกิดทัศนคติที่ดีต่อการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกหลานวัยรุ่น เข้าใจและยอมรับวิถีเพศในยุคปัจจุบันช่วยลดปัญหาและช่องว่างในครอบครัวที่มีบุตรหลานวัยรุ่นนำไปสู่การใช้ชีวิตในครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ และมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป (ศิริประภา มุงบัง, พรนภา หอมสินธุ์ และรุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์, 2564)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ด้านปฏิบัติการพยาบาล

1. ผลการศึกษานี้สามารถนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการสอนเพศศึกษาใน ครอบครัว และเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการดำเนินงานในการส่งเสริมพฤติกรรมการสอน เพศศึกษาในครอบครัวให้สามารถดำเนินการได้อย่างมีประสิทธิภาพและครอบคลุมเพศศึกษารอบด้าน มากยิ่งขึ้น

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานส่งเสริมการสอนเพศศึกษาในครอบครัว ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมความสามารถของผู้ปกครองในการสอนเพศศึกษา เช่น เน้นการส่งเสริม ลักษณะเฉพาะของพ่อแม่ ที่ควรจะมี โดยการจัดอบรมหรือจัดกิจกรรมทำความเข้าใจว่าเรื่องเพศเป็น เรื่องธรรมชาติ ตั้งแต่การเปิดกว้างในเรื่องเพศ ยอมรับการเปลี่ยนแปลงในค่านิยม ความเชื่อของสังคม ที่เปลี่ยนแปลงไป และการสอนเพศศึกษาโดยใช้เหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์ โดยรณรงค์ให้ ผู้ปกครองมองเห็นความสำคัญของการสอนเพศศึกษาในครอบครัวมีส่วนสำคัญในการสร้างความเข้าใจ ในเรื่องเพศ สร้างภูมิคุ้มกันต่อปัญหาเพศศึกษาที่จะเกิดขึ้นกับบุตรวัยรุ่นของตัวเองได้

ด้านการวิจัย

1. ควรทำการศึกษาพฤติกรรมการสอนเพศศึกษาของผู้ปกครองในด้านสุขภาพทางเพศ และพฤติกรรมทางเพศในระยะยาว เพื่อทำความเข้าใจและหาแนวทางการพัฒนาความสามารถในการ สอนเพศศึกษาของผู้ปกครองโดยเฉพาะด้านสุขภาพทางเพศ และพฤติกรรมทางเพศ

2. ควรทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเพศศึกษากับ พฤติกรรม การสอนเพศศึกษาของผู้ปกครอง เพื่อหาความสัมพันธ์ในการแสดงพฤติกรรมการสอน เพศศึกษาของผู้ปกครอง

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาวิจัยเรื่องประสิทธิผลของหลักสูตรเพศสัมพันธ์ปลอดภัย: เมื่อผู้ใหญ่เปิดใจลูกหลาน อำเภอ บึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นโครงการอบรมและศึกษาวิจัยที่จัดขึ้นโดยสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบึงสามพัน และกลุ่มงานเวชปฏิบัติครอบครัวและชุมชนโรงพยาบาลบึงสามพัน จังหวัดเพชรบูรณ์ ขอขอบคุณโรงเรียนบึงสามพัน วิทยาเขต ที่ให้การสนับสนุน สื่อ อุปกรณ์และทรัพยากรต่าง ๆ และขอขอบคุณคุณบดี คุณาจารย์ทุกท่านจากคณะ พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ที่ให้การสนับสนุนและให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีจนทำให้การ ศึกษาวิจัยสำเร็จตามวัตถุประสงค์

เอกสารอ้างอิง

- ณัฐยา ศรีทะแก้ว, เกษราภรณ์ เคนบุปผา, วิไลวรรณ ปะธิเก และทรงวุฒิ ภัทรไชยกร. (2564). รูปแบบการสอน เพศศึกษาสำหรับเด็กวัยรุ่นไทยและผลลัพธ์: การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ. *วารสารวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สรรพสิทธิประสงค์*, 5(3), 36-53.
- ทิพย์วัลย์ สุรินยา. (2564). โปรแกรมการเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับสถาบันครอบครัวไทย. *วารสารสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 47(1), 175-192.
- ธวัชชัย วรพงษ์ และสุรีย์พันธุ์ วงพงศธร. (2561). การคำนวณขนาดตัวอย่างสำหรับงานวิจัยโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป g*power. *วารสารการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*, 41(2), 11-21.
- บุญใจ ศรีสถิตนรากร. (2553). *ระเบียบวิธีวิจัยทางการพยาบาล (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. ยูแอนดีโอ อินเตอร์มีเดีย.
- มูลนิธิแพथทูเฮลท์. (2561). *คู่มือฝึกอบรมผู้จัดการเรียนรู้ เพศศึกษาแบบรอบด้าน*. โครงการ : ก้าวอย่างเข้าใจ พลศจิกายน 2561. กรุงเทพฯ.
- รพีพัฒน์ รักกุล. (2564). *การศึกษาความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาและพฤติกรรมการสอนเพศศึกษาของผู้ปกครองที่มีบุตรวัยรุ่นตอนต้น*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปีการศึกษา 2564 ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ลออ สิงห์โชติสุขแพทย์. (2567). ประสิทธิภาพของหลักสูตรการเรียนรู้สุขภาพผู้สูงอายุแบบองค์รวมในโรงเรียนผู้สูงอายุ. *Journal of Science and Technology Phetchabun Rajabhat University*, 4(2), 102-111
- ศิริประภา มงบัง, พรนภา หอมสินธุ์ และรุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์. (2564). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจ การสื่อสารเรื่องเพศต่อการสื่อสารเรื่องเพศในผู้ปกครองของวัยรุ่นหญิง. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยลัยบูรพา*, 32 (2), 1-15.
- ศิริวรรณ เจียรชัชวาลวงศ์ (2566) การจัดการการสื่อสารเพื่ออบรมเลี้ยงดูลูกในครอบครัวของจังหวัดยะลา *วารสารสารสื่อศิลป์*, 5(9), 53-68.
- สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์(2566). *คู่มือการจัดกิจกรรมการดูแลวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงสำหรับพ่อแม่* <https://www.camri.go.th/th/สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2567>.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบูรณ์. (2567). รายงานรายงานเฝ้าระวังการตั้งครรภ์แม่วัยรุ่น 30 พฤศจิกายน 2567. เอกสารคัดสำเนางานส่งเสริมสุขภาพ และควบคุมโรค.
- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย (2567). รายงานเฝ้าระวังการตั้งครรภ์แม่วัยรุ่น พ.ศ. 2567. สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี.
- สำนักงานสถิติจังหวัดเพชรบูรณ์. (2566). รายงานสถิติจังหวัดเพชรบูรณ์ พ.ศ. 2566. สำนักงานสถิติจังหวัดเพชรบูรณ์.
- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. (2558). *คู่มือเรื่องเพศคุยได้ในครอบครัว*. ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม. กรุงเทพฯ.
- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. (2558). *คู่มือพัฒนาทักษะการสื่อสาร เรื่องเพศระหว่างวัยรุ่นกับครอบครัว*. บริษัท ปิยอนด์ พับลิชชิง จำกัด. กรุงเทพฯ.
- อมรา อักเสม, ปรกต สุฝน และชลการ ทรงศรี. (2563). การพัฒนาแนวทางการสื่อสารเรื่องเพศของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นกับครอบครัว. *วารสารสุขภาพและสิ่งแวดล้อมศึกษา*, 5(3), 148-160.
- องค์การแพธ (PATH). (2554). *คู่มือการจัดกิจกรรมการสื่อสารระหว่างพ่อแม่ผู้ปกครองกับบุตรหลานเพื่อส่งเสริมสุขภาพทางเพศในเยาวชน*. องค์การแพลนอินเตอร์เนชั่นแนลอิงค์(สำนักงานประเทศไทย).

- อรอุมา ทางดี, นภาพระไพ สาระ และภัทรพงศ์ ชูเศษ. (2561). การพัฒนาหลักสูตรการจัดการอบรมเรื่องเพศคุยได้ในครอบครัว. *วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม*, 12(27), 62-81.
- CoxK. (1993). HUMAN RIGHTS COMMITTEE.Human Rights Library.
<http://hrlibrary.umn.edu/undocs/html/vws539.htm>
- Polit & Beck. (2022). *Essentials of nursing research: Appraising evidence for nursing practice (10thed.)*. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- Unicef. (2011). *The state of world's children 2011 "Adolescence An Age of Opportunity"*. New York. united Nations Children's Fund.