โปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

LIFE SKILLS ENHANCING PROGRAM BASED ON SELF-EFFICACY CONCEPT FOR REDUCING RISKY SEXUAL BEHAVIORS OF JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

นพโรจน์ วงศ์พัชรจรัส[1]
เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์[2], สุพัฒน์ ธีรเวชเจริญชัย[3]

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อสร้างโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 2) เพื่อศึกษาผลของการสร้างโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเอง เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบางพลีราษฎร์บำรุงจำนวน 70 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง จำนวน 35 คนและกลุ่มเปรียบเทียบ 35 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งใช้เวลาในการทดลอง 6 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดความสามารถตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ แบบวัดความรู้ แบบวัดเจตคติและแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ที่มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.97,0.98,0.95 และ0.95 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดความสามารถของตนเองและทักษะชีวิต ประกอบด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้ 6 กิจกรรม และการประเมินผล ซึ่งโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตที่สร้างขึ้น ได้ผ่านกระบวนการตรวจสอบคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ซึ่งมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.87 และสามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ 2) ผลของการใช้โปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเอง พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และต่ำกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบที่ไม่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ซึ่งแสดงว่าโปรแกรมนี้สามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้

---

[1]นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกริก
[2]ศาตราจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก อาจารย์ประจำหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิตมหาวิทยาลัยเกริก
[3]รองศาสตราจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

คำสำคัญ: โปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิต ลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มัธยมศึกษาตอนต้น

Abstract

This study was a quasi-experimental research .The purposes of this research were 1) to develop the life skills enhancing program based on the self-efficacy concept for reducing risky sexual behaviors in junior high school students, 2) to study the effects of the life skills enhancing program based on the self-efficacy concept for reducing risky sexual behaviors of junior high school students. The samples were 70 junior high school students from Bangpleeratbomrung School, Samutprakan Province, Thailand. The study subjects were studying in Grade 8 which were divided equally into two groups, 35 students in the experimental group were assigned to participate under the life skills enhancing program and the other 35 students were in control group. The experimental instruments consisted of life skills enhancing program which IOC was at 0.87.The duration of the experiment was six weeks. The data collecting instruments included self-efficacy related to risky sexual behaviors test, risky sexual behaviors attitude test, knowledge test and risky sexual behaviors practice test. The reliability were at 0.97 0.98 0.95 and 0.97 respectively. The data were analyzed by mean, standard deviation and t – test. The research findings were as follows: 1) The developed life skills health promotion program consisted of self-efficacy and Life skills concepts, 6 interventions activities and evaluation could reducing risky sexual behaviors. 2) The effects of applying the life skills enhancing program on risky sexual behaviors in experimental group were lower after using the life skills enhancing program at the statistically significant difference level of .05 and lower than students in the control group.

Keywords: Life Skills Enhancing Program, Reducing risky sexual behaviors, Junior high school students

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตอารมณ์ เป็นระยะที่ถือได้ว่าเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เกิดความสับสนในบทบาท อารมณ์เปลี่ยนแปลงอ่อนไหว มีการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางเพศที่ก่อให้เกิดความรู้สึกทางเพศมากขึ้นและอยู่ในช่วงของวัยเจริญพันธุ์ (กรมการปกครอง, กระทรวงมหาดไทย, 2557) จึงเป็นวัยที่เกิดปัญหาได้มาก ในระยะหลายปีที่ผ่านมา เป็นที่ทราบกันดีว่าเรื่องเพศและการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ต้องคำนึงถึง โดยเฉพาะปัญหาการ

ตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นปัญหาชีวิตที่รุนแรงมากสำหรับวัยรุ่น ผลจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกันหรือการคุมกำเนิด ทำให้เกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่ต้องการและเป็นการตั้งครรภ์นอกสมรส วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์จึงได้รับแรงกดดันจากสังคม(พรรณพิไล ศรีอาภรณ์, 2537) เป็นแรงบีบบังคับให้วัยรุ่นที่ประสบปัญหาต้องหาทางออกโดยการทำแท้ง ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตเป็นอย่างมาก วัยรุ่นบางรายอาจหาทางออกโดยการทอดทิ้งหรือฆ่าบุตรเมื่อคลอด ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นปัญหาสำคัญระดับประเทศ

ปัญหาพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมในวัยรุ่นกำลังเป็นปัญหาสังคมที่รุนแรงและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น นำไปสู่ปัญหาสำคัญอื่นๆ ที่ส่งผลต่อสุขภาพอีกมากมายโดยเฉพาะการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการทำแท้งผิดกฎหมาย ซึ่งก่อให้ความสูญเสียทั้งต่อตัวของวัยรุ่น ครอบครัวและสังคม เป็นปัญหาที่ต้องการแก้ไขอย่างเร่งด่วน (สารานุกรมทางการพยาบาลและสาธารณสุข วิทยาลัยพยาบาลพระบรมราชชนนี, 2554) ข้อมูลจากรายงานการวิจัยหลายแห่ง พบว่า วัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อยและมีคู่หลายคน จะมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พร้อม (กระทรวงสาธารณสุข, 2554) จากผลการสำรวจพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในประเทศไทย พบว่าในช่วงอายุ 18 - 25 ปี วัยรุ่นเพศชายเคยมีเพศสัมพันธ์แล้วร้อยละ 80 วัยรุ่นเพศหญิงร้อยละ63 และในกลุ่มเดียวกันนี้วัยรุ่นเพศชายเคยมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเมื่ออายุน้อยกว่า 16 ปี เกินกว่า ร้อยละ 30 ขณะที่ตัวเลขของวัยรุ่นหญิงคิดเป็นร้อยละ 9 (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2552 ; สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2554) นอกจากนี้ผลสำรวจพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นประจำปี พ.ศ.2554 พบว่า วัยรุ่นไทยเริ่มมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเมื่ออายุ 12-13 ปี ต่ำลงจากการสำรวจเมื่อปี พ.ศ.2552 พบว่า วัยรุ่นเริ่มมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกที่อายุ 15-16 ปี และ 18-19 ปี เมื่อปี พ.ศ. 2539 ซึ่งทำให้เห็นทิศทางและแนวโน้มที่น่าเป็นห่วง (สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค, 2555) ซึ่งการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่นอายุประมาณ 13 ปี เป็นช่วงวัยที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

จากรายงานสถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในประเทศไทย พ.ศ.2556 พบว่าอายุเฉลี่ยการมีเพศการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกประมาณ 12 ปี อัตราอุบัติการณ์ของมารดาวัยรุ่นมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก 51.1 ในปี พ.ศ.2552 เป็น 54.0 รายต่อสตรีวัยรุ่น 1,000 คนในปีพ.ศ.2554 โดยเฉพาะในกลุ่มอายุต่ำกว่า 15 ปี มีอัตราการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จะเห็นได้ว่ากลุ่มอายุดังกล่าว ซึ่งจัดเป็นกลุ่มวัยรุ่นหญิงตอนต้น(อายุ 10-13 ปี) กำลังเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่สามารถนำไปสู่การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรได้ ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้นำทักษะชีวิตมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น เนื่องจากทักษะชีวิตเป็นจุดเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยด้านความรู้ ทัศนคติ ค่านิยมกับการมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดีและทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยง

จากการดำเนินการแก้ไขและป้องกันปัญหาต่างๆในประเทศไทย ยังคงมีการเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา การตั้งครรภ์ใน

วัยรุ่นยังคงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยเฉพาะในกลุ่มอายุต่ำกว่า 15 ปี ที่มีอัตราการเพิ่มมากที่สุดในทุกกลุ่มอายุมารดาเฉลี่ยร้อยละ 5.53 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ,2557) และสอดคล้องกับรายงานของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (2556 :13) ได้รายงานว่า การตั้งครรภ์ของวันรุ่นไทยในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2550-2554 มีค่าสูงกว่าร้อยละ 10 ซึ่งเป็นเกณฑ์เฝ้าระวังขององค์การอนามัยโลกและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นโดยตลอด ทั้งในกลุ่มแม่วัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปีและแม่วัยเด็กอายุต่ำกว่า 15 ปี โดยในปี 2554 มีแม่วัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 114,001 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 14.32 ของแม่ทุกอายุ ซึ่งในจำนวนนี้พบว่า มีแม่อายุน้อยที่สุด 8 ปี ในขณะที่มีพ่ออายุน้อยที่สุด 10 ปี และจากการเปรียบเทียบอัตราคลอดของวัยรุ่นในประเทศไทย (บุญฤทธิ์ สุขรัตน์, 2557 : 97- 107) โดยเปรียบเทียบกับต่างประเทศพบว่าประเทศไทยอยู่ในอันดับที่ 107 ของโลก อันดับที่ 15 ของเอเชียและเป็นอันดับที่ 6 ของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้

จากการศึกษาแนวคิดและพัฒนาการของวัยรุ่น พบว่าเป็นวัยที่มีพัฒนาการที่เด่นชัดในด้านการมีความคิดเป็นตัวของตัวเอง เริ่มใช้เหตุผลในการตัดสินใจ ให้ความสำคัญกับเพื่อน และการเข้ากลุ่มประกอบกับสภาพสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก มีสภาพแวดล้อมที่ล่อแหลม ซึ่งอาจทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงในเรื่องต่างๆ ตามมา ฉะนั้นการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่วัยรุ่นเพื่อสร้างความเชื่อในความสามารถของตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงต่อการปฏิบัติพฤติกรรม และเอื้อให้ความคาดหวังต่อผลลัพธ์จากพฤติกรรมมีโอกาสสำเร็จได้สูง (Bandura,1997) และเมื่อบุคคลที่มีความเชื่อในความสามารถของตนจะเป็นคนเผชิญกับปัญหาหรืออุปสรรคได้เห็นอุปสรรคเป็นสิ่งท้าทายของตน จึงเป็นสิ่งที่ควรนำความรู้ความเข้าใจและทักษะการส่งเสริมและปกป้องสุขภาพไปใช้ ให้เกิดผลสำเร็จได้จริง นอกจากนี้ พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่นที่ให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน มีความกังวลใจเรื่องสัมพันธภาพ การคบเพื่อนจึงเป็นพฤติกรรมสังคมที่สำคัญต่อจิตใจของวัยรุ่นอย่างมาก (ศรีเรือน แก้วกังวาล,2553) และจากปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในนักเรียนหญิงที่มีการเผยแพร่ผ่านโทรศัพท์มือถือ สื่อออนไลน์ ซึ่งเกิดจากอิทธิพลของสื่อต่างๆ เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมเอาอย่างแพร่หลายในกลุ่มนักเรียนหญิง ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มยอมรับนับถือในความสามารถของตน ดังนั้น การพัฒนาทักษะตนเองในการเข้ากลุ่มและเสริมสร้างแรงจูงใจ เพื่อแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จึงเป็นแนวคิดที่สำคัญที่ควรนำมาใช้ในเพื่อแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในกลุ่มนักเรียนหญิง

สำหรับจังหวัดสมุทรปราการ ประสบปัญหาด้านพฤติกรรม และสุขภาวะวัยรุ่นที่เป็นปัญหาสำคัญคือ การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น โดยสถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นของจังหวัดสมุทรปราการในปี 2556-2559 โดยดูจากสถิติจำนวนและอัตราคลอดของวัยรุ่นอายุ 10 -14 ปี จำนวน 97, 87, 55 และ 47 คน จากจำนวนวัยรุ่น 39,511 38,340 38,073 และ 38,036 คน คิดเป็นอัตราส่วน 2.1 2.3 1.4 และ 1.2 ต่อประชากรหญิงอายุ 10-14 ปี พันคนตามลำดับ และในปี 2559 พบว่า ประชากรหญิงอายุ 15 – 19 ปี

จำนวน 54,723 คน พบการคลอดมีชีพ จำนวน 1,033 คน คิดเป็น 18.87 ต่อประชากรหญิงอายุ 15-19 ปีพันคน ข้อมูลการตั้งครรภ์ซ้ำในแม่วัยรุ่น พบว่า จำนวน 275 คน คิดเป็นร้อยละ 26.62 ของแม่วัยรุ่นทั้งหมดที่มาคลอดหรือแท้ง (สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสมุทรปราการ,2560) ซึ่งตามนโยบายของจังหวัดได้เน้นการเร่งรัดการให้บริการคุมกำเนิดทุกรายก่อนกลับบ้าน โดยเฉพาะการคุมกำเนิดแบบกึ่งถาวร ซึ่งพบว่าวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี ที่ได้รับการบริการคุมกำเนิดทุกประเภทหลังคลอดหรือแท้งก่อนออกจากโรงพยาบาลร้อยละ 70.74 และในจำนวนนี้เป็นการคุมกำเนิดแบบกึ่งถาวรร้อยละ 82.71 และพบว่าอายุการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ต่ำสุดคืออายุ 13 ปี และอายุ 17-18 ปี อยู่ในภาคอุตสาหกรรม จึงขอความร่วมมือสถานประกอบการขอให้ช่วยแนะนำพนักงานในโรงงานด้วย

ยุทธศาสตร์การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นฉบับปฏิบัติการ (SLM) จังหวัดสมุทรปราการ ปี 2560-2564 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสมุทรปราการ ร่วมกับภาคีเครือข่ายหน่วยงานราชการที่เกี่ยวข้อง ทั้งส่วนท้องถิ่น ภาคการศึกษา โดยการนำของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้ร่วมกันจัดขึ้น เพื่อเป็นทิศทาง แนวทางในการขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ส่วนในกลุ่มนักเรียนและเยาวชนจะมีการประชาสัมพันธ์ไปยังโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในช่วงเปิดเทอมแล้ว และจากข้อมูลเบื้องต้นพบว่าสาเหตุการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ที่พบมากที่สุด คือ ปัญหาครอบครัวที่ยากจน ครอบครัวแตกแยกไม่มีเวลาดูบุตรหลาน ทำให้ติดเพื่อน ติดแฟน จนทำให้เกิดปัญหาตั้งครรภ์และติดยาเสพติดได้ง่ายขึ้น จากปัญหาดังกล่าว จึงได้มีการบูรณาการจัดทำแผนการป้องกัน และแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์วัยรุ่น จังหวัดสมุทรปราการ ขึ้น โดยขอให้หน่วยงานต่าง ๆ จัดทำแผนปฏิบัติการในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวและร่วมมือในการทำงานเพื่อช่วยให้ปัญหาที่เกิดขึ้นสามารถแก้ไขได้อย่างตรงเป้าหมายต่อไป

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษานำเอาแนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับหลักการสุขศึกษา พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทฤษฎีความสามารถตนเอง และทักษะชีวิต มาเป็นองค์ความรู้ในการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งจะช่วยให้วัยรุ่นได้ตระหนักรู้ในความสามารถตนเอง มีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงทัศนคติ และพฤติกรรมของตน สร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล ซึ่งนำไปสู่การตัดสินใจที่ดี แก้ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นได้ อันจะช่วยให้ส่งเสริมให้มีภาวะสุขภาพจิตที่ดี และเหมาะสมตามวัย และยังช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ อันจะช่วยลดการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้อย่างเหมาะสม ช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ลดปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในกลุ่มวัยรุ่นได้ ซึ่งล้วนแต่เป็นปัญหาสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติทั้งสิ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถตนเองเพื่อลดพฤติ

กรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

2. เพื่อศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถตนเองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

สมมติฐานในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง โปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเองเพื่อ ลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการสร้างโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตโดยใช้กระบวนการของการวิจัยเพื่อสร้างโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมใหม่ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อสร้างโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อศึกษาผลของการสร้างโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น การดำเนินการวิจัยแบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 การวิจัยเอกสาร

ระยะที่ 2 การสร้างโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ระยะที่ 3 การศึกษาผลของการนำโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นไปใช้

ระยะที่ 4 การสร้างโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ฉบับสมบูรณ์

การสร้างโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมสร้างเสริมทักษะชีวิต มีกิจกรรมหลัก 6 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 มารู้จักพฤติกรรมทางเพศกัน

กิจกรรมที่ 2 เสี่ยง....ไม่เสี่ยงเดี๋ยวรู้

กิจกรรมที่ 3 รู้คุณค่าของตน พาพ้นพฤติกรรมเสี่ยง

กิจกรรมที่ 4 เสี่ยง....ก็เลี่ยงซะ

กิจกรรมที่ 5 ทักษะดีมีชัยไปกว่าครึ่ง

กิจกรรมที่ 6 รวมๆผสมผสาน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ศึกษาในโรงเรียนสังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 กระทรวงศึกษาธิการ

2. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 ที่ศึกษาในโรงเรียนสังกัดคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 6

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบวัดความสามารถตนเอง แบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ แบบสอบถามเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสำหรับนักเรียน จำนวนอย่างละ 1 ฉบับ รวมทั้งสิ้น 4 ฉบับ

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1) ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้คอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เพื่อนำมาเปรียบเทียบดังรายละเอียดต่อไปนี้

2) เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความรู้ ทัศนคติและ ความสามารถของของตนเองและระดับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและของนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบโดยการทดสอบค่าที (t - test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

3) เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของระดับความรู้ ทัศนคติและความสามารถตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ โดยการทดสอบค่าที (Independent t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

สถิติที่ใช้

1) วิเคราะห์คุณภาพของแบบวัดความรู้ ทัศนคติ ความสามารถของของตนเองเกี่ยวกับพฤติ กรรมเสี่ยงทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เพื่อหาค่าความเที่ยงด้วยคอมพิวเตอร์ ใช้สถิติเชิงพรรณนาอธิบายข้อมูลทั่วไป โดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

2) วิเคราะห์ข้อมูลคำนวณค่าเฉลี่ย (M) ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้ ทัศนคติ ความสามารถของของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดความเชื่อมั่นที่ 95 %

3) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ ทัศนคติ ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของ นักเรียนภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยการทดสอบค่าที (Paired t - test) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดความเชื่อมั่นที่ 95 %

4) ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ ทัศนคติ ความสามารถของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยการทดสอบค่าที (Independent t - test) โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดความเชื่อมั่นที่ 95 %

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

การพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเองเพื่อลดพฤติ กรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า

1. โปรแกรมเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบไปด้วยแนวความคิดความสามารถของตนเอง (4 องค์ประกอบ คือ 1) การมีประสบการณ์ความสำเร็จของตนเอง 2) สังเกตประสบการณ์ผู้อื่นหรือตัวแบบ 3) การใช้คำพูดชักจูงใจ 4) การกระตุ้นทางอารมณ์) และทักษะชีวิต (3 องค์ประกอบ คือ 1) การตระหนักรู้ตนเอง 2) การตัดสินใจ และ 3) การแก้ไขปัญหา) โดยผ่านกระบวนการการจัดการเรียนรู้ (6 กิจกรรม) คือ 1) มารู้จักพฤติกรรมทางเพศกัน 2) เสี่ยง..ไม่เสี่ยงเดี๋ยวรู้ 3)รู้คุณค่าของตนพาพ้นพฤติกรรมเสี่ยง 4) เสี่ยง..ก็เลี่ยงซะ 5) ทักษะดีมีชัยไปกว่าครึ่ง และ 6) รวมๆผสมผสาน และการประเมินผล จะใช้แบบประเมินความสามารถของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ แบบวัดความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ แบบวัดเจตคติพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและแบบวัดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ซึ่งโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเองที่พัฒนาขึ้น ได้ผ่านกระบวนการตรวจสอบคุณภาพ โดยผู้ทรงคุณวุฒิและมีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.87และจากการประเมินผลนักเรียน จากการเข้าร่วมกิจกรรมของงานวิจัยครั้งนี้ พบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลง เป็นไปตามสมมติฐานที่ 1

2. ผลการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ค่าเฉลี่ย ของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยง ทางเพศหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการเข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเอง จากสมมติฐานข้อที่ 2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการวิจัยพบว่า โปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเอง ส่งผลให้คะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและคะแนนความสามารถของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

จากผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (M=17.50) สูงกว่าก่อนการทดลอง (M=12.77) และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ(M=14.40) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 (p-value = 0.001) และเมื่อเปรียบเทียบค่าแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองแตกต่างถึง 4.70 คะแนนและแตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบ ถึง 3.10 คะแนน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Grout (1969) ที่กล่าวว่า การใช้แหล่งการเรียนรู้ที่หลากหลาย ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ใหม่ที่ถูกต้องและสามารถปฏิบัติตัวได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการสัมภาษณ์นักเรียนกลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนได้รับความรู้ใหม่จากการเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรมส่งเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเอง ได้รู้ว่าสิ่งใดเป็น

สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติ รู้วิธีการปฏิบัติกับเพื่อนเพศตรงข้าม รู้วิธีการหลีกเลี่ยงและทักษะชีวิตเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง และสอดคล้องกับการวิจัยของศิริพร ชุดเจือจีนและคณะ.(2557) ที่วิจัยผลของโปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมสุขภาพทางเพศในวัยรุ่นตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทักษะชีวิต และพฤติกรรมสุขภาพทางเพศของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนช่วยให้เด็กวัยรุ่นมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ ทักษะชีวิตและพฤติกรรมสุขภาพทางเพศมากขึ้น

จากการทดสอบเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรม พบว่านักเรียนมีคะแนนเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงขึ้น ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนได้เกิดการตระหนักรู้ตนเอง มีความตระหนักและเห็นคุณค่าแห่งตน ทำให้เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจตนเอง มีความรับผิดชอบ เห็นได้จากค่าเฉลี่ยของคะแนนเจตคติเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังการทดลองของกลุ่มทดลองมีคะแนน (M =55.68) สูงกว่าก่อนการทดลอง (M=41.03) และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ(M=44.45)อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ Ajzen (1998) กล่าวว่าทัศนคติต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทัศนคติความเชื่อ เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคลในการกระทำสิ่งต่างๆโดยบุคคลมักจะเลือกปฏิบัติตามความเชื่อของตนเอง และสอดคล้องกับ Johnson Rozmer Admission(1999) กล่าวว่า ทัศนคติเป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่มีผลต่อความพร้อมที่จะปฏิบัติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งตามความรู้สึกนั้น ทัศนคติในเรื่องเพศเป็นความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่จะแสดงออกเรื่องเพศ ตรงกันข้ามหากบุคคลนั้นมีทัศนคติไม่ดี จะแสดงพฤติกรรมไปในทางที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม จากการศึกษาความคิด ทัศนคติ ความเชื่อและค่านิยมของวัยรุ่นหญิงต่อการมีเพศสัมพันธ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในอเมริกาใต้ พบว่า วัยรุ่นร้อยละ 76.0 มีค่านิยมและความเชื่อว่า เมื่อมีเพศสัมพันธ์กับแฟนไม่จำเป็นต้องใส่ถุงยางอนามัยในขณะมีเพศสัมพันธ์ จึงไม่ได้ใส่ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ส่งผลให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และยังสอดคล้องกับการวิจัยของวันวิสาข์ บัวลอยและคณะ(2559) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้ในตนเรื่องการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ความสามารถด้านการคิดและตัดสินใจอย่างมีเหตุผล เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ ความสามารถด้านการสื่อสารเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มมากขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ค่าคะแนนเฉลี่ยด้านความสามารถของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง

สอดคล้องกับแนวคิดของ Bandura(1997) ซึ่งเน้นปัจจัยที่ทำให้เกิดความสามารถของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย1) แหล่งของความเชื่อในความสามารถ (Source of self-efficacy beliefs) 2) กระบวนการกระตุ้นความสามารถ (Efficacy activated processes) 3) ผลประโยชน์ในแง่ที่ดีที่มีต่อความเชื่อในความสามารถตนเอง (Adaptive benefits of optimistic self-beliefs of efficacy) และ 4) การพัฒนาและการฝึกหัด การมีความสามารถตนเองตลอดชีวิต (Development of self-efficacy over the lifespan) ซึ่งแหล่งความเชื่อในความสามารถตนเอง มาจาก1) ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) ซึ่ง Bandura เชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุดในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากเป็นประสบการณ์โดยตรง ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้จากผลการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารถของตนเอง พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถของตนเอง เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังการทดลอง(M=53.20)สูงกว่าก่อนการทดลอง(M=45.03)และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ(M=50.20)อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ(M=29.67)ต่ำกว่าก่อนการทดลอง(M=37.56)และต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ(M=44.45) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (p-value = 0.001)และเมื่อเปรียบเทียบค่าแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองแตกต่างถึง 8.17 คะแนนและแตกต่างจากกลุ่มเปรียบเทียบถึง 2.87 คะแนน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ นรลักษณ์ เอื้อกิจ (2552) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครพบว่า ภายหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ นักเรียนกลุ่มทดลอง มีคะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธและพฤติกรรมการป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ จากการเข้าร่วมกิจกรรมรู้จักตัวตนพาพ้นพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนรับรู้ถึงสภาพปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ไม่ถูกต้อง ซึ่งสอดรับกับกิจกรรมที่ 2 ที่ผู้เรียนได้รับรู้ถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น การอยู่กับเพื่อนต่างเพศในที่ลับตา การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมหรือการใช้สารเสพติด จนท้ายที่สุดเป็นการมีเพศสัมพันธ์โดยมิได้ป้องกัน กิจกรรมการรู้จักตัวตน เป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนมีความตระหนักรู้ ในคุณค่าของตนเอง ซึ่งจากการวิจัยพบว่า ความรู้สึกมีค่าในตนเองรวมถึงการรับรู้ความสามารถของตนเอง เป็นปัจจัยหลักที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ (Magnani, 2005 ; องค์การแพธ,2550 ; สายฝน เอกวรางกูร , 2556) ดังนั้นการเน้นที่ทำ

ให้ผู้เรียนรู้จักคุณค่า การตระหนักรู้ในตนเอง รับรู้ถึงความสามารถของตนเอง จึงนำไปสู่การลดลงของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้เช่นกันและกิจกรรมทักษะดีชัยไปกว่าครึ่ง เป็นกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนรับรู้ถึงการมีทักษะชีวิต ซึ่งเป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติและทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชาย-หญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม ฯลฯ ซึ่งในกิจกรรมกลุ่ม เน้นทักษะการตระหนักรู้ตนเอง การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา และนอกจากทักษะชีวิตที่กล่าวมา ในระหว่างทำกิจกรรม ผู้วิจัยได้เสริมทักษะการปฏิเสธสอดแทรกเนื้อหาเข้าไปในกิจกรรมด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ Miller (1998) ที่กล่าวว่าทักษะการตัดสินใจจะมีขั้นตอน คือ ขั้นการยอมรับความต้องการสำหรับการตัดสินใจ การกำหนดรายการต่างๆ ของทางเลือกที่เป็นไปได้ การวิเคราะห์ทางเลือกต่างๆ การเลือกทางเลือกที่เหมาะสม และการปฏิบัติตามทางเลือก ซึ่งถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยมีการประเมินทางเลือกและผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้นๆ จะมีผลต่อสุขภาพอนามัยของบุคคลนั้นๆด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงเน้นให้ผู้เรียนเข้าใจกระบวนการตัดสินใจ ได้แก่ การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์สถานการณ์ ข้อดี/ข้อเสีย และสามารถประเมินการตัดสินใจได้ ผู้เรียนได้รับประสบการณ์อย่างไรบ้าง รู้ว่าตนเองเป็นคนตัดสินใจรูปแบบใด มีการตัดสินใจนั้น ย่อมมีทางเลือกหลายๆทางและเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด และสมาชิกรู้ว่าการตัดสินใจต้องมีการวิเคราะห์ข้อดี/ข้อเสีย ก่อนการตัดสินใจ ตลอดจนเข้าใจเข้าใจถึงกระบวนการของการตัดสินใจ ผลของการดำเนินกิจกรรมพบว่าผู้เรียนให้ความสนใจกับการเข้ากลุ่ม ทุกคนได้มีโอกาสแสดงออกถึงการตัดสินใจคนละหนึ่งสถานการณ์และสนุกสนานกับกิจกรรมและการแสดงออกของความคิดเห็น ซึ่งเป็นไปตามขั้นตอนและวัตถุประสงค์ หลังจากให้สมาชิกสุ่มเลือกการ์ดจำลองสถานการณ์มา แล้วช่วยกันวิเคราะห์สถานการณ์จากการ์ดจำลองสถานการณ์การตัดสินใจ (Decision Making Scenario Cards) ทั้งหมด 6 เหตุการณ์ และแบบฟอร์มการกำหนดข้อดี ข้อเสีย แล้วให้สมาชิกส่งตัวแทนมานำเสนอผลการดำเนินกิจกรรม พบว่ากลุ่มที่ได้รับการ์ดจำลองสถานการณ์ สามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาได้ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตตามแนวคิดความสามารของตนเองเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและเพิ่มความสามารถของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงขึ้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. สถานศึกษา บุคลากรด้านสาธารณสุขและหน่วยงานภาครัฐที่เกี่ยวข้องสามารถนำโปรแกรมเป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียน โดยเน้นการปรับทัศนคติ

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้เหมาะสม การให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับสถานการณ์พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น การรู้เท่าทันสื่อกระตุ้นทางเพศและการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม

2. บุคลากรทางด้านสาธารณสุขเกี่ยวกับอนามัยโรงเรียน ผู้นำชุมชนที่ปฏิบัติงานในชุมชน นำผลการวิจัย แนวคิดและกิจกรรมไปปรับใช้กับการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในห้องเรียนและเพื่อให้เกิดทักษะชีวิต โดยเลือกประเด็นปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันและมีตัวอย่างให้เห็นเพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้นกับนักเรียนในอนาคต หากนักเรียนมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม

3. ครูหรือผู้ปกครองควรรับฟังความเห็นของนักเรียน ให้กำลังใจ กล่าวชื่นชมและคอยชี้แนะและให้ตระหนักรู้ในคุณค่าของตนเอง เพราะเป็นสิ่งสำคัญที่จะสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ทำการวิจัยศึกษาเชิงคุณภาพโดยมีการสัมภาษณ์เชิงลึกด้านความคิดเห็นและมุมมองของวัยรุ่นในเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ลึกซึ้ง เพื่อให้ได้ประเด็นของปัญหาที่มีความชัดเจนขึ้น อาทิเช่น ทัศนคติต่อการมีเพศสัมพันธ์กับคู่รัก ทักษะชีวิตเกี่ยวกับการลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ทั้งนี้เนื่องจากมีความแตกต่างทางด้านพื้นที่ บริบทของสังคมและวัฒนธรรม ประเพณีที่มีการเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว การได้ข้อมูลจากแบบสอบถามเชิงปริมาณเพียงด้านเดียว อาจจะไม่ได้ข้อมูลที่สะท้อนปัญหาในบริบทที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์ ครบถ้วนเพียงพอและตรงประเด็นที่ใช้ในการแก้ปัญหาอย่างแท้จริง เพื่อนำไปสร้างแนวทางการสร้างเสริมทักษะชีวิตและ ลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่เหมาะสมต่อไป

2. วิจัยเกี่ยวกับปัจจัยเชิงป้องกัน(Protective Factor) เช่น ทักษะการปฏิเสธจากการถูกชักจูงจากเพื่อนหรือแฟน คู่รักเมื่อต้องการมีเพศสัมพันธ์ ทักษะการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง การปฏิบัติตัวที่เหมาะสม เป็นต้น เพื่อให้ครอบคลุมปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสี่ยงทางเพศของ วัยรุ่นหญิง รวมทั้งมีการศึกษาให้ครอบคลุมในนักเรียนหญิงทุกกลุ่มอายุ ทุกพื้นที่ที่บริบทต่างกัน เช่น โรงเรียนอาชีวศึกษา โรงเรียนขยายโอกาส เพื่อทำความเข้าใจปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงในกลุ่มอื่นๆ ซึ่งอาจจะมีปัจจัยหรือแนวทางที่แตกต่างจากการศึกษานี้

3. วิจัยพัฒนาโปรแกรมเพื่อป้องกันหรือลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง โดยเน้นการปรับทัศนคติพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้เหมาะสม การให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับสถานการณ์พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น การรู้เท่าทันสื่อกระตุ้นทางเพศ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสม

4. วิจัยพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพภายในโรงเรียน โดยดูจากการทดสอบพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียน เพื่อเป็นการป้องปราม ป้องกันและเพื่อเป็นการปรับทัศนคติของนักเรียนกลุ่ม เสี่ยงเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม โดยเน้นการมีส่วนร่วมทั้งทางโรงเรียนและ ครอบครัว

บรรณานุกรม

กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น*: บทสรุปสำหรับผู้บริหาร คณะกรรมาธิการการสาธารณสุข วุฒิสภา.

กรมการปกครอง, กระทรวงมหาดไทย. (2557). *สรุปสถานการณ์การตั้งครรภ์ของวัยรุ่นในประเทศไทย ประจำปี 2557.*

นรลักษณ์ เอื้อกิจ. (2552). ประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาเอกการพยาบาลสาธารณ,บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.

บุญฤทธิ์ สุขรัตน์. (2557). *การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น : นโยบาย แนวทางการดำเนินงานและติดตามประเมินผล พิมพ์ครั้งที่ 2.* นนทบุรี : สำนักอนามัยเจริญพันธ์ กรมอนามัย.

พรรณพิไล ศรีอาภรณ์. (2537). *การพยาบาลครอบครัววิกฤต: การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น.* ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วันวิสาข์ บัวลอย,มณีรัตน์ ธีระวิวัฒน์,ภรณี วัฒนสมบูรณ์และนิรัตน์ อิมามี. (2559). ประสิทธิผลของโปรแกรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดนครปฐม.รามาธิบดีพยาบาลสาร ปีที่ 20 1

ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย.* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

สารานุกรมทางการพยาบาลและสาธารณสุข วิทยาลัยพยาบาลพระบรมราชชนนี. (2554). *ปัญหาพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่น*. สืบค้นเมื่อ 5 ธันวาคม 2560 จาก http://www.bcnpy.ac.th/wiki/index.php/

สายฝน เอกวรางกูร. (2556). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของเยาวชน. *วารสารเกื้อการุณย์*, 20(2), 16-26.

สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *สถานการณ์การติดเชื้อเอชไอวี และการเจริญพันธ์ในวัยรุ่นของการมีเพศสัมพันธ์ในประเทศไทย พ.ศ.2554.* นนทบุรี: สำนักระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.

สำนักอนามัยเจริญพันธ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2557). *การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น: นโยบายแนวทางการดำเนินงานและติดตามประเมินผล* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: กระทรวงสาธารณสุข.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5* พ.ศ. 2557.

สำนักงานสาธารณสุข จังหวัดสมุทรปราการ. (2560). *รายงานการประชุมการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ประจำปี 2559.*

องค์การแพธ. (2550). *แนวคิดในการออกแบบการจัดการเรียนรู้สำหรับครูและผู้ปฏิบัติงานด้านเพศศึกษาสำหรับเยาวชน*. กรุงเทพฯ. เออร์เจ้นท์ แทค.

Ajzen ,I. (1998). *Attitudes Personality and Behavior.* Chicago Illinois : The Dorsey Press.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy : The exercise of control*. New York. Macmillan.

Johnson, L.S. Rozmer C. & Admission K. (1999). Adolescence sexuality and sexuality transmitted disease : Attitudes, belief, knowledge and values. *Journal of Pediatric Nursing*, 14(3), 177-185.

Magnani.R. (2005). The impact of life skills education on adolescent sexual risk behaviors in KwaZula-Natal South Africa. *Journal of Adolescent Health,* 36, 289-304.