

**ประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต
ทางเพศศึกษาต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกำบังกัน
ความเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนบางหลวงวิทยา จังหวัดนครปฐม**

**Effectiveness of Life Skills Promotion Program in
Sex Education on Sexual Risk Protective Behavior Change
Among Female Students in Secondary Education
at Bangluang Wittaya School, Nakhon Pathom Province**

ชูตรีย์ เรียงสุภักดิ์, พันตรีหญิง ดร.ณัฐกฤตา ศิริโสภณ
และ ดร.สมคิด ปรามภัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

บทคัดย่อ

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเป็นปัจจัยที่นำไปสู่ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศที่สำคัญ ได้แก่ การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อ HIV การตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควร และการทำแท้ง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกำบังกันความเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) โดยใช้แบบแผนการวิจัย pre-test, post-test control group design ศึกษาที่นักเรียนหญิงที่มีความเสี่ยงและกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบางหลวงวิทยา จังหวัดนครปฐม จำนวน 60 คน จำแนกเป็น กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองคือ โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษา เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบวัดทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ และแบบสอบถามพฤติกรรมกำบังกันความเสี่ยงทางเพศ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาอธิบายคุณลักษณะของประชากร ได้แก่ ร้อยละ และสถิติเชิงอนุมานเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่ม โดยใช้สถิติ Paired Samples t-test และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มโดยใช้สถิติ Independent Samples t-test

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะและพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังมีทักษะและพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการศึกษาเสนอแนะได้ว่าโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ

คำสำคัญ : โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต, พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ, การป้องกันความเสี่ยงทางเพศ

Abstract

Sexual risk can lead to important problems as congress premature, sexually infection, Infected with HIV, pregnancy premature and aborticide. This quasi-experimental research was aimed to evaluate the effectiveness of life skills promotion program in sex education on sexual risk protective behavior change among female students in secondary education at Bangluang Wittaya School, Nakhon Pathom province. It was used pre-test, post-test control group design among 60 female students, divided into two groups; experimental group (30 students) and control group (30 students). The experimental group was tread by treated used life skills promotion program in sex education. Data was collected using skill test on sexual risk behavior protection one sexual behavior protection question air. Data was analyzed using descriptive statistics; percentage of frequency and inferential statistics; Paired sample t-test and Independent sample t-test.

The result of showed that: the experimental group, after with life skills promotion program in sex education, had more life skills and sexual risk behavior protection than before treatment and the experimental group more life skills and sexual risk behavior protection than the control group with statistical significance at the .05 level. The suggestion is life skills promotion program in sex education that affect sexual risk protective behavior change.

Keyword : Life Skills Promotion Program, Sexual Risk Behavior, Sexual Risk Protection

บทนำ

พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ร่างกายเป็นอันตราย สูญเสียโอกาสพัฒนาตามปกติหรือเสียชีวิต เนื่องจากจิตใจของวัยรุ่นต้องการความสนุกสนาน

ความตื่นเต้น ความท้าทาย และต้องการการยอมรับ จากกลุ่มเพื่อน เริ่มมีอารมณ์ทางเพศ ขาดการไตร่ตรอง และการควบคุมตนเอง การทำความเข้าใจและหาทางป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นจึงเป็นสิ่ง

ที่สำคัญ เพราะเป็นการป้องกันปัญหาต่างๆ ที่จะตามมาได้ (พนม, 2550) สังคมไทยในปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงไปมาก ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีรวมถึงวัฒนธรรมจากต่างประเทศ ผั่งตะวันตกเข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิต ทำให้ค่านิยมของคนไทยในสังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม สิ่งหนึ่งที่เปลี่ยนแปลงอย่างเห็นได้ชัดคือค่านิยมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างชายและหญิง ในสมัยก่อนการใกล้ชิดสนิทสนมกันระหว่างชายหญิงเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม ด้วยความคิดที่ว่าฝ่ายหญิงเป็นฝ่ายเสียหายได้ง่าย แต่ปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการสื่อสารและการคมนาคม ทำให้การรับรู้ข่าวสารและการเรียนรู้วัฒนธรรมข้ามชาติเป็นไปได้โดยง่าย ทำให้วัยรุ่นมีการแสดงพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างเพศกันอย่างเปิดเผยมากขึ้น ถึงแม้ว่าสังคมไทยจะเริ่มยอมรับในเรื่องการแสดงความสัมพันธ์ทางเพศระหว่างชายและหญิงมากขึ้น แต่ก็ยอมรับได้ในการแสดงออกที่ไม่เกินขอบเขตตามวัฒนธรรมไทยที่ยึดถือปฏิบัติกันมา เพราะปัญหาที่ตามมาอันเนื่องมาจากค่านิยมของคนรุ่นใหม่เกี่ยวกับการแสดงพฤติกรรมความสัมพันธ์ระหว่างเพศกันอย่างเปิดเผย ลึกซึ้ง ก่อนเวลาอันสมควรปรากฏให้เห็นมากมาย เช่น การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ การทำแท้ง เด็กถูกทอดทิ้ง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้มีแนวโน้มสูงขึ้น และกลายเป็นปัญหาที่สังคมต้องแก้ไขต่อไป (กิตติ และคณะ, 2554)

จากผลการศึกษาการเฝ้าระวังพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIV ในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จ.นครปฐม พ.ศ. 2555 ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม พบว่านักเรียนมีแนวโน้มจะมีเพศสัมพันธ์มากขึ้น และอัตราการใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเพียง

ร้อยละ 21.3 ซึ่งถือว่าค่อนข้างต่ำ สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นอย่างเร่งด่วนที่จะต้องหาแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศของนักเรียน (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม, 2555)

สาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นมีความสัมพันธ์ทางเพศนั้น เป็นเพราะพัฒนาการทางเพศมีความสมบูรณ์ก่อนพัฒนาการทางอารมณ์ วัยรุ่นในปัจจุบันเติบโตขึ้นโดยได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตก ได้รับอิทธิพลจากสื่อ อีกทั้งได้รับความรู้เรื่องเพศค่อนข้างน้อยและไม่ชัดเจน ซึ่งแล้วแต่นโยบายและความพร้อมของสถานศึกษา ตลอดจนพ่อแม่ผู้ปกครองยังมีความคิดว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ไม่ควรพูดถึง เป็นเรื่องที่น่าอาย ไม่กล้าพูดคุยกับลูก คิดว่าเมื่อลูกเติบโตขึ้นไปจะเรียนรู้ได้เอง ซึ่งทำให้วัยรุ่นไปเรียนรู้กันเองในกลุ่มเพื่อน และได้รับข้อมูลที่ไม่ตรงกับข้อเท็จจริง จนเกิดความเชื่อและปฏิบัติตนอย่างผิดพลาด ในปัจจุบันเฉลี่ยเด็กและเยาวชนใช้ชีวิตอยู่กับสื่อ ไม่น้อยกว่าวันละ 8 ชั่วโมง แบ่งเป็นอินเทอร์เน็ต วันละ 3.1 ชั่วโมง โทรทัศน์วันละ 5.7 ชั่วโมง ซึ่งเมื่อเทียบกับการอ่านหนังสือเฉลี่ยวันละ 39 นาที เด็กและเยาวชนใช้เวลาบนอินเทอร์เน็ตมากกว่าถึง 6 เท่า ซึ่งเว็บไซต์เพื่อส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้มีจำนวนน้อยมากเมื่อเปรียบเทียบกับ เฉพาะ 40 เว็บไซต์ ที่ได้รับความนิยมจากผู้ใช้ใน ประเทศไทย โดยร้อยละ 52.5 มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสม และอีกกว่าร้อยละ 17.5 มีเนื้อหาสื่อไปในทางเพศที่เข้าข่ายลามกอนาจาร การใช้ภาษาที่หยาบคาย รวมถึงเนื้อหาที่รุนแรง ส่วนรายการโทรทัศน์สำหรับการส่งเสริมการศึกษาและการเรียนรู้มีเวลาออกอากาศเพียงร้อยละ 5 ของเวลาทุกสถานีรวมกัน โครงการศึกษาและเฝ้าระวังสื่อเพื่อสุขภาพของสังคม ได้ศึกษารายการละครที่ออกอากาศในเวลาครอบครัว 16.00 น.-

22.00 น. ซึ่งเด็กและสมาชิกในครอบครัวใช้เวลา ร่วมกันหน้าจอตีวีนามากที่สุด เป็นรายการละครถึง ร้อยละ 88 อัดแน่นไปด้วยความรุนแรง ทั้งประเด็น ความรุนแรงทางกาย จิตใจ วัตถุสิ่งของ ประเด็น เรื่องภาพตัวแทน เช่น การมีอคติทางเพศ การดูถูกเหยียดหยาม ภาษาหยาบคาย ภาพล้อแหลม และ ประเด็นความสัมพันธ์ทางเพศที่ไม่เหมาะสม การ ชมละครที่มีฉากรุนแรงทั้งทางวาจาและพฤติกรรม จนเป็นนิสัย ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมเลียนแบบและมีพฤติกรรมก้าวร้าว (สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย, 2554)

สถานการณ์เหล่านี้เป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นกระบวนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาจึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ ถูกต้องเหมาะสม มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย มีทัศนคติที่ดีในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ช่วยยับยั้งการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร โดยในหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 มีการสอดแทรกเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับเพศศึกษาไว้ในหลักสูตรของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต โดยเรียนรู้เรื่องคุณค่าของตนเองและครอบครัว การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความรู้สึกทางเพศ การสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น สุขปฏิบัติทางเพศ และทักษะในการดำเนินชีวิต (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2554) การสอดแทรกเนื้อหาเพศศึกษาไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเพียงอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ เนื่องจากการเรียนวิชา สุขศึกษาจะเรียนเพียง 1 คาบต่อสัปดาห์ การจัดการ

เรียนการสอนเพศศึกษาเพื่อเสริมหลักสูตร และการบูรณาการเพศศึกษาร่วมกับการเรียนการสอนในวิชาอื่นๆ จะเป็นภูมิคุ้มกันให้แก่วัยรุ่นและเป็นการพัฒนาพฤติกรรมของวัยรุ่นในเชิงบวก สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นด้วยความคิดเชิงเหตุผล และสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม

ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของทักษะชีวิต เพื่อเป็นตัวช่วยในการควบคุมและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สามารถใช้แก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาในกลุ่มของนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีอายุระหว่าง 13-15 ปี นับว่าเป็นวัยที่ค่อนข้างสับสน เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตและมักให้ความสำคัญกับเพื่อนอย่างสูงสุด และเนื่องจากผู้หญิงมีความเสียเปรียบและเกิดปัญหาตามมาได้มากกว่าผู้ชาย เช่น ปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาการทำแท้ง ปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ เป็นต้น พฤติกรรมเสี่ยงของกลุ่มวัยรุ่นนั้น เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากการทำตามความคิดและการตัดสินใจของผู้นำกลุ่ม หรือตามความเห็นของคนส่วนมากในกลุ่ม ทำให้วัยรุ่นกระทำตามเนื่องจากแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน จึงทำให้ตัดสินใจกระทำสิ่งต่างๆ โดยไม่ได้คำนึงความถูกต้องและเหมาะสม เพราะต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน หากวัยรุ่นมีทักษะชีวิตจะทำให้สามารถประเมินศักยภาพของตนเองได้ สามารถตัดสินใจในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสม ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สร้างโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาขึ้นมา เพื่อช่วยสร้างเสริมให้นักเรียนมีทักษะในการป้องกันตนเอง จากความเสี่ยงทางเพศและเป็นการช่วยให้นักเรียนเลือกกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้เมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงทางเพศ ในรูปแบบต่างๆ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์หลัก

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการ
สร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาต่อการ
เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทาง
เพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนบางหลวงวิทยา จังหวัดนครปฐม

วัตถุประสงค์เฉพาะ

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนทักษะและ
พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศระหว่าง
ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะ
ชีวิตทางเพศศึกษาของกลุ่มทดลอง

2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนทักษะและ
พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศหลังได้รับ
โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษา
ของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม
แต่มีการเรียนวิชาสุขศึกษาตามปกติ ตามหลักสูตร
ของโรงเรียน

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะ
และพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีกว่า
ก่อนการทดลอง

2. ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะ
และพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีกว่า
กลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักเรียน
หญิงที่มีความเสี่ยง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนบางหลวงวิทยา

จังหวัดนครปฐม ปีการศึกษา 2556 จำนวน 110 คน
จำแนกเป็น ชั้น ม.1 จำนวน 32 คน ชั้น ม.2 จำนวน
37 คน และชั้น ม.3 จำนวน 41 คน โดยข้อมูล
นักเรียนกลุ่มนี้ ได้มาจากการคัดกรองนักเรียนของ
งานระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียน โรงเรียนบางหลวง
วิทยา

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่
นักเรียนหญิงที่มีความเสี่ยงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับ
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนบางหลวงวิทยา
จังหวัดนครปฐม ปีการศึกษา 2556 จำนวน 60 คน
ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Sample Ran-
dom Sampling) โดยการจับสลากเลือกจาก
นักเรียนหญิงที่มีความเสี่ยง ระดับชั้นละ 20 คน
รวมเป็น 60 คน และทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย
อีกครั้ง โดยการจับสลากเพื่อแบ่งนักเรียนทั้ง 60 คน
ออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่ม
ควบคุม 30 คน

ขอบเขตด้านตัวแปร

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variables)
ได้แก่ โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทาง
เพศศึกษาต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการป้องกัน
ความเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้น

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variables)
ได้แก่

2.1 ทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ

2.2 พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยง

ทางเพศ

3. ตัวแปรอธิบาย ประกอบด้วย

3.1 ระดับชั้นเรียน

3.2 ผลการเรียนรู้

3.3 สถานภาพของบิดามารดา

- 3.4 บุคคลที่พิกาศัยอยู่ด้วย
- 3.5 การมีคู่รัก
- 3.6 การกระทำพฤติกรรมเสี่ยง

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองเป็นนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษา และกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมแต่มีการเรียนการสอนรายวิชาสุขศึกษาตามปกติ ตามหลักสูตรของโรงเรียน โดยใช้แบบแผนการวิจัย Pre-test, Post-test control group design

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษา ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับทักษะชีวิต เพศศึกษา และการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จำนวน 5 แผน ดำเนินการจัดกิจกรรม 6 ครั้งได้แก่

ครั้งที่ 1 การปฐมนิเทศและการละลายพฤติกรรม โดยทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อทำกรรู้จักซึ่งกันและกัน สร้างความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม สร้างความเข้าใจเกี่ยวกับพัฒนาการทางธรรมชาติของคนแต่ละวัย และเพื่อทราบถึงลำดับขั้นระยะเวลาในการแสดงความรักต่อเพศตรงข้ามของนักเรียน

ครั้งที่ 2 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง “อยู่อย่างสุขสันต์ ตระหนักรู้คุณค่า” เป็นการสร้าง

ความเข้าใจในเรื่องของการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น

ครั้งที่ 3 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 เรื่อง “อยู่อย่างสุขสันต์ คิดทันปัญหา” เป็นการสร้างความเข้าใจ ในเรื่องการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างถูกต้องและสร้างสรรค์

ครั้งที่ 4 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง “อยู่อย่างสุขสันต์ ปราศจากความเครียด” เป็นการสร้างความเข้าใจ ในเรื่องการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ครั้งที่ 5 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 เรื่อง “อยู่อย่างสุขสันต์ มีสัมพันธภาพที่ดี” เป็นกาสร้าง ความเข้าใจ เรื่องการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ครั้งที่ 6 แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5 เรื่อง “อยู่อย่างสุขสันต์ ปฏิเสธทันสิ่งไม่ดี” เป็นการสร้างความเข้าใจ ในเรื่องทักษะการปฏิเสธ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ และแบบสอบถามพฤติกรรมในการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แบ่งออกเป็น

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ส่วนที่ 2 แบบวัดทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ คำถามที่ใช้เป็นแบบเลือกตอบ (Multiple Choices) มี 4 ตัวเลือก โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียงข้อเดียว มีจำนวน 15 ข้อ คะแนนเต็ม 30 คะแนน

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมในการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 3 ระดับ คือ

บ่อยครั้ง, บางครั้ง และไม่เคย มีจำนวน 20 ข้อ
คะแนนเต็ม 40 คะแนน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างโปรแกรม
จากตำรา ทำการสร้างแผนการจัดการเรียนรู้ ตั้ง
วัตถุประสงค์ กำหนดเนื้อหา กลวิธีทางสุขศึกษา
กิจกรรมการเรียนการสอน สื่อการสอน และการ
ประเมินผลในการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งให้ครอบคลุม
เนื้อหา วัตถุประสงค์ กรอบแนวคิด และสมมติฐาน
ของการวิจัย

2. นำโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต
ทางเพศศึกษาและแบบทดสอบที่สร้างเสร็จแล้ว
เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักและอาจารย์
ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วมและเพื่อพิจารณาตรวจสอบ
ความถูกต้องแล้วนำมาปรับปรุง

3. นำโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต
ทางเพศศึกษา แบบวัดทักษะการป้องกันความเสี่ยง
ทางเพศ และแบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกัน
ความเสี่ยงทางเพศเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน
เพื่อพิจารณาความเหมาะสมของโปรแกรม และ
ตรวจสอบค่าความเที่ยงตรงของแบบทดสอบ (IOC)
ซึ่งมีค่าคะแนน IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป จากนั้นจึงปรับ
แก้ไขตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ

4. ตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability)
ของแบบทดสอบ โดยการนำแบบทดสอบไปทดลอง
ใช้ (Try out) กับนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้นของโรงเรียนบัวปากท่าวิทยา อ.บางเลน
จ.นครปฐม ซึ่งมีลักษณะประชากรที่ใกล้เคียงกับ
กลุ่มประชากรที่จะศึกษา จำนวน 30 คน ซึ่งมีผล
การวิเคราะห์ดังนี้

4.1 แบบวัดทักษะการป้องกันความเสี่ยง
ทางเพศ นำไปวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ
(Discrimination) โดยใช้เทคนิคแบ่งกลุ่มสูง
กลุ่มต่ำ ร้อยละ 50 และวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น
(Reliability) ได้ 0.657

4.2 แบบสอบถามพฤติกรรมการป้องกัน
ความเสี่ยงทางเพศ นำไปวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น
(Reliability) ได้ 0.890

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive sta-
tistics) ได้แก่ ร้อยละ วิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยทาง
ชีวสังคม ได้แก่ ระดับชั้นเรียน, ระดับผลการเรียน,
สถานภาพของบิดามารดา, บุคคลที่พักอาศัยอยู่ด้วย,
การมีคู่อุปการ และการกระทำพฤติกรรมเสี่ยง

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics)
เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่ม โดยใช้สถิติ
Paired samples t-test และเปรียบเทียบคะแนน
เฉลี่ยระหว่างกลุ่ม โดยใช้สถิติ Independent
samples t-test

ผลการวิจัย

การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการ
สร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาต่อการเปลี่ยนแปลง
พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศของ
นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียน
บางหลวงวิทยา จังหวัดนครปฐม มีผลการวิเคราะห์
ข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ ก่อนการทดลองและภายหลังการทดลองใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาในกลุ่มทดลอง

	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ	15.43	4.49	28.80	1.32	-15.22*
พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ	21.06	6.34	37.30	1.74	-13.41*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษากลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศเฉลี่ยเท่ากับ 15.43 คะแนน ภายหลังได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษา มีคะแนนทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 28.80 คะแนน ซึ่งเพิ่มขึ้นเป็น 13.43 คะแนน และเมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติ Paired sample t-test จะพบว่า นักเรียนมีทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ก่อนการได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาของกลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศเฉลี่ยเท่ากับ 21.06 คะแนน ภายหลังการได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษามีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 37.30 คะแนน ซึ่งเพิ่มขึ้นเป็น 16.24 คะแนน เมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติ Paired sample t-test จะพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศและพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ หลังทดลองใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	
ทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ	28.80	1.32	16.86	3.54	17.29*
พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ	37.30	1.74	26.0	4.10	13.88*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาของกลุ่มทดลอง มีคะแนนทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ เฉลี่ยเท่ากับ 28.80 คะแนน ส่วนในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม แต่มีการเรียนสุขศึกษาตามปกติ ตามหลักสูตรของโรงเรียน มีคะแนนทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ เฉลี่ยเท่ากับ 16.86 คะแนน ซึ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศแตกต่างกัน 11.93 คะแนน และเมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติ Independent sample t-test จะพบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษา กลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ เฉลี่ยเท่ากับ 37.30 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม แต่มีการเรียนวิชาสุขศึกษาตามปกติ ตามหลักสูตรของโรงเรียน มีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ เฉลี่ยเท่ากับ 26.0 คะแนน ซึ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศแตกต่างกัน 11.30 คะแนน และเมื่อวิเคราะห์ด้วยสถิติ Independent sample t-test จะพบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย มีสาระสำคัญที่ค้นพบและนำมาอภิปรายดังนี้

สมมติฐานข้อที่ 1 ภายหลังจากทดลองนักเรียนกลุ่มทดลอง มีทักษะและพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีกว่าก่อนการทดลองผล

การวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า หลังจากได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษานักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะและพฤติกรรม การป้องกันความเสี่ยงทางเพศสูงกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากสมมติฐานข้อที่ 1 มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เนตรทราย (2552) ที่ได้ทำการศึกษา ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเริ่มโปรแกรมและมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ถึงแม้ว่าจะไม่พบการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมนี้มีผลต่อทักษะการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ สอดคล้องกับ วิชา (2556) ที่ได้ทำการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครปฐม โดยกลุ่มทดลองเป็นนักเรียนจากโรงเรียนในตำบลห้วยพลู และกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนจากโรงเรียนในตำบลศรีมหาโพธิ์ ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา มีทักษะการสื่อสารและมีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมมีผลในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ สอดคล้องกับ เจตนิพิฐ (2550) ที่ทำการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริม

ทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ทักษะชีวิตและ พฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีขึ้นกว่า ก่อนการทดลองทุกด้าน และเมื่อเปรียบเทียบ คะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลองมี คะแนนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมทาง เพศที่เหมาะสม ทักษะชีวิตและพฤติกรรมการ ป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม ในทุกๆ ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ทั้งนี้ เป็นผลมาจากนักเรียนกลุ่มทดลอง ได้รับการสร้างเสริมทักษะชีวิต อันได้แก่ การ ตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด รวมถึงการ สร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งทักษะชีวิตเหล่านี้ สามารถสร้างได้โดยจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ ร่วมกันในกลุ่มผ่านกิจกรรมรูปแบบต่างๆ ได้ลงมือ ปฏิบัติ ได้ร่วมคิดอภิปรายแสดงความคิดเห็น ได้ แลกเปลี่ยนความคิดและประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ได้สะท้อนความรู้สึกนึกคิดมุมมองเชื่อมโยงวิถีชีวิต ของตนเองเพื่อสร้างองค์ความรู้ใหม่และปรับให้กับ ชีวิต (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2554)

แต่เนื่องจากเป็นช่วงวัยรุ่น พฤติกรรมทั่วไป ของวัยรุ่นจะทำตามกลุ่มเพื่อน เพราะมีความรู้สึกว่าได้มีส่วนร่วมในกลุ่มนั้น วัยรุ่นมักแต่งตัวและทำ อะไรคล้ายกับเพื่อน ไม่มีความมั่นใจในตนเอง และ ต้องการพิสูจน์ให้เห็นว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การตัดสินใจกระทำตามความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม บางอย่างนั้น อาจจะขัดแย้งกับความคิดของเพื่อน

ส่วนใหญ่ในกลุ่ม ทำให้วัยรุ่นเกิดความไม่มั่นใจและ เลือกลงที่จะไม่กระทำเพื่อให้ตนเองไม่รู้สึกแปลกแยก จากกลุ่มเพื่อน (Kinsey, 1948 อ้างถึงใน วงพัทตร์ และศิริพันธ์, 2554) การนำเสนอผลดีของทักษะการ ป้องกันความเสี่ยงทางเพศ ที่ช่วยให้สามารถเอา ตัวรอดได้จากสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ จะทำให้นักเรียนเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของปัญหา

เมื่อนักเรียนมีทักษะเพิ่มขึ้น จึงมีการกระทำ พฤติกรรมที่เสี่ยงทางเพศน้อยลง แต่หากมองในอีก แง่มุมหนึ่ง การกระทำพฤติกรรมต่างๆ นั้น อาจจะ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์และโอกาส โดยนักเรียนอาจมี ความต้องการที่จะกระทำพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การ อยู่กันสองต่อสองกับคู่อีก แต่เนื่องจากไม่มีโอกาส ที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นๆ อาจเพราะอยู่ในสายตา ของผู้ปกครองตลอดเวลา เป็นต้น จึงอาจเรียกได้ว่าเป็นพฤติกรรมภายใน ซึ่ง Allen และ Santrock (Allen and Santrock, 1993 อ้างถึงใน ภาณุวัฒน์, 2546) ได้กล่าวไว้ว่า พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง ทุกสิ่งที่คุณกระทำซึ่งสามารถสังเกตได้โดยตรง หรือ อยู่ในกระบวนการทางจิตใจ ซึ่งได้แก่ ความคิด ความรู้สึก และแรงขับซึ่งเป็นประสบการณ์ของแต่ละ บุคคลที่ไม่สามารถจะสังเกตได้โดยตรง พฤติกรรม มนุษย์มีความซับซ้อนที่ต้องศึกษาโดยละเอียด พฤติกรรมสามารถจำแนกเป็น 2 ประเภท ประเภท แรก คือ พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) ซึ่งปรากฏเห็นได้ชัดเจน เช่น การหัวเราะ ยิ้ม ร้องไห้ เป็นต้น ประเภทที่สองคือ พฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ซึ่งไม่ปรากฏให้สามารถสังเกตได้อย่าง ชัดเจน เช่น ความคิด ความรู้สึก การเข้าใจ ความจำ เป็นต้น (กุญชรและคณะ, 2545 อ้างถึงใน ภาณุวัฒน์, 2546) ดังนั้นการศึกษาในระยะยาวจะสามารถวัดผล ได้อย่างชัดเจนมากขึ้น

สมมติฐานข้อที่ 2 ภายหลังการทดลอง กลุ่ม

ทดลองมีทักษะและพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศดีกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า หลังจากได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษา กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะและพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศสูงกว่าสูงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้

จากสมมติฐานข้อที่ 2 มีความสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ลินจง (2550) ที่ศึกษาการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคเอดส์โดยการประยุกต์การพัฒนาทักษะชีวิตและแรงสนับสนุนทางสังคมในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชสีสไล อำเภอราชสีสไล จังหวัดศรีสะเกษ พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคเอดส์ ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิจารณ์ญาณ ทักษะการปฏิเสธ เทคนิคการจัดการกับอารมณ์และความเครียด และมีการปฏิบัติตนในการป้องกันโรคเอดส์และการสนับสนุนทางสังคมสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับศรจดา (2552) ที่ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ ซึ่งพบว่าเมื่อเปรียบเทียบคะแนนนักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการกลุ่ม มีพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ นวลรัตน์ (2555) ที่ศึกษาผลของการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความรู้และการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมศึกษาในอำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย ผลการศึกษาพบว่า หลังการได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต กลุ่มตัวอย่างมีความรู้และการ

ป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศแตกต่างกับก่อนได้รับโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ Vivancos (2012) ที่ศึกษาประสิทธิผลของการเรียนรู้เพศศึกษาในโรงเรียนต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของกลุ่มวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า การเรียนเพศศึกษาในโรงเรียนมีประสิทธิภาพในการลดความเสี่ยงของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่มีการป้องกันและการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่มวัยรุ่น

ทั้งนี้เพราะโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ เนื่องจากทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคล ที่ประกอบด้วยความรู้และเจตคติในการจัดการกับปัญหาต่างๆ รอบตัวและการปรับตัวในเรื่องบทบาทของหญิงชายเพศสัมพันธ์ สารเสพติด สุขภาพ จริยธรรม อิทธิพลของสื่อ สิ่งแวดล้อม ชีวิตครอบครัว ตลอดจนปัญหาสังคม ด้วยความคิดเชิงเหตุผล ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างสร้างสรรค์ (สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, 2542 อ้างถึงใน สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2554) ส่วนเพศศึกษาเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศ (Sexuality) ที่ครอบคลุมพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ การทำงานของสรีระและการดูแลสุขภาพอนามัย ทัศนคติ ค่านิยมสัมพันธ์ภาพ พฤติกรรมทางเพศ มิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อวิถีชีวิตทางเพศ เป็นกระบวนการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความคิด ทัศนคติ อารมณ์ และทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลที่จะช่วยให้สามารถเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างเป็นสุขและปลอดภัย สามารถพัฒนาและดำรงความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีความรับผิดชอบและสมดุล (องค์การแพช, 2551)

จากผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศ จึงสมควรที่จะนำโปรแกรมนี้นี้ ไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนรายวิชาสุขศึกษา ในสาระการเรียนรู้ที่ 2 ชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน พ.2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าของตนเอง ครอบครัว เพศศึกษา และมีทักษะในการดำเนินชีวิต และสามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร หรือนำไปบูรณาการร่วมกับการจัดการเรียนการสอนรายวิชาอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ในการจัดกิจกรรม การใช้เกมเป็นสื่อในการสอน จะช่วยดึงความสนใจของนักเรียนได้และช่วยให้นักเรียนรู้สึกผ่อนคลายและยังสามารถฝึกการคิดวิเคราะห์ถึงผลการของการเล่นเกมที่อีกด้วย
2. การให้นักเรียนแสดงบทบาทสมมติที่นักเรียนบางคนมีความเขินอายและไม่กล้าแสดงออกเท่าที่ควร อาจส่งผลให้นักเรียนไม่สามารถเข้าถึงบทบาทที่ได้รับและไม่เข้าใจถึงสิ่งที่ผู้สอนต้องการให้ โดยผู้สอนอาจจะคัดเลือกนักเรียนที่มีความกล้าแสดงออกให้มาร่วมแสดงบทบาทสมมติเพื่อที่นักเรียนที่เป็นผู้ชมจะสามารถเข้าใจได้ง่ายมากขึ้น
3. ควรมีการให้ความรู้เกี่ยวกับเรื่องความเสี่ยงทางเพศ แก่ผู้ปกครองของนักเรียน เพื่อเป็นการร่วมมือกันในการดูแลนักเรียนเมื่ออยู่ที่บ้าน
4. ควรมีการติดตามสำรวจพฤติกรรมของนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อศึกษาผลของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นในระยะยาว และยังเป็นการเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนได้อีกทางหนึ่งด้วย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษา ในกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ เช่น ในกลุ่มนักเรียนชาย หรือนักเรียนระดับชั้นอื่นๆ เพื่อเป็นการพัฒนาและส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงทางเพศของนักเรียนต่อไป
2. ควรมีการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมชีวิตทางเพศศึกษาในระยะยาว เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเสริมแรงเพื่อให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่ถาวร
3. ควรมีการพัฒนาโปรแกรมให้มีความทันสมัยมากขึ้น ผ่านช่องทางที่เข้าถึงได้ง่ายเพิ่มขึ้น เช่น การเพิ่มกิจกรรมการเรียนรู้และพัฒนาทักษะผ่านเว็บไซต์ ร่วมด้วยในกิจกรรม

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ด้วยดี โดยได้รับความเมตตาอนุเคราะห์ช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก พันตรีหญิง ดร.ณัฐกฤตา ศิริโสภณ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ดร.สมคิด ปราบภัย อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม รศ.ดร. สาโรช ไศภีรักษ์ ประธานกรรมการสอบ และ รศ.อ. ลีลา นิตินธรรม ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกสถาบัน ที่ได้ให้คำแนะนำปรึกษา ตรวจสอบแก้ไข ทำให้วิทยานิพนธ์สำเร็จด้วยความสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านคณาจารย์ โครงการปริญญาโทภาคพิเศษ สาขาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ทุกท่าน ที่ได้อบรมสั่งสอนและมอบความรู้อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป ขอขอบพระคุณ

อาจารย์สุพิชชา ณ บ่อมเพชร คุณครูบุศญาพันธ์
ทิพาชญาจิณณ์ และคุณธัญรดา แก้วทิพย์ ที่กรุณา
เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย และ
ให้คำแนะนำ ทำให้เครื่องมือมีความถูกต้องสมบูรณ์
อย่างยิ่ง ขอขอบคุณผู้อำนวยการโรงเรียนบางหลวง
วิทยา จังหวัดนครปฐม ในการอนุญาตให้เป็นสถาน
ที่สำหรับดำเนินการทดลองการวิจัย และขอขอบคุณ
นักเรียนกลุ่มตัวอย่างของโรงเรียนบางหลวงวิทยา
ทุกคนที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอบพระคุณสำหรับความช่วยเหลือและ
ข้อเสนอแนะที่ดียิ่งจาก คุณครูสุมนา สิงหาทอง
ขอขอบคุณกำลังใจจากเพื่อนพลศึกษา 5 ปี รุ่น 2
สถาบันการพลศึกษา ศึกษาเขตสุพรรณบุรี
และเพื่อนปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา รุ่น 72
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่คอยให้กำลังใจ

ผู้วิจัยขอมอบประโยชน์ทั้งปวงแห่งวิทยานิพนธ์
ฉบับนี้ แต่บิดา มารดา และครู อาจารย์ที่ประสิทธิ์
ประสาทวิชาความรู้ทั้งหลายให้แก่ผู้วิจัย และทุกท่าน
ที่เกี่ยวข้องไว้ ณ ที่นี้

บรรณานุกรม

- กิตติ ประมัตถผล, ปรีชา ไวยโกคา, กำไลทิพย์ ละน้อย, ศิริรัตน์ สีเหลือง, วิชาญ มะวิญธร และประภาพร บุญมา. (2554). หนังสือเรียนรายวิชาสุขศึกษา 2. พิมพ์ครั้งที่ 1. นนทบุรี: สำนักพิมพ์เอมพันธ์ จำกัด
- เจตนิพิฐ สมมาตย์. (2550). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เนตรทราย ปัญญาชน. (2552). การสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารสุขศึกษา, 32(111), 32-41.
- นวลรัตน์ โมทนา. (2555). ผลของการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความรู้และการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนมัธยมศึกษาในอำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยพะเยา.
- พนม เกตุมาน. (2550). พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น (Risk-taking Behaviors in Adolescence). (online) แหล่งที่มา: <http://www.psyclin.co.th/serv05.html>, 20 ก.ย. 56.
- ภาณุวัฒน์ ศิวะสกุลราช. (2546). E-Learning รายวิชา GEH2201 การพัฒนาตน. (online) แหล่งที่มา: <http://www.geh2001.ssru.ac.th/mod/resource/view.php?id=97>, 20 ก.ย. 56.
- ริชา บุณนาค. (2556). ประสิทธิภาพของโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครปฐม. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2556, 43 (1), 80 - 93.
- ลินจง จันทน์เทศ. (2550). การพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคเอดส์โดยการประยุกต์การพัฒนาทักษะชีวิตและแรงบันดาลใจสนับสนุนทางสังคมในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราชสีสไล อำเภอราชสีสไล จังหวัดศรีสะเกษ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วงพัทตร์ ภูพันธ์ศรี และศิรินันท์ ดำรงผล. (2554). จิตวิทยาพัฒนาการประยุกต์ทางการศึกษา Applied Developmental Psychology in Education PC 193. พิมพ์ครั้งที่ 13. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศรจดา เจริญกิจจานุวัฒน์. (2552). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม. (2555). สรุปรายการตรวจราชการรอบที่ 2 ปี 2555. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดนครปฐม, นครปฐม.
- สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2554). การเสริมสร้างทักษะชีวิต ตามจุดเน้นการพัฒนาคุณภาพผู้เรียน ระดับประถมศึกษา - มัธยมศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2554). คู่มือวัยรุ่นและเยาวชน การป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เทพเพื่อวานิสย์.
- องค์การแพธ. (2551). คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: บริษัท เออร์เจนท์ แทค จำกัด.
- Vivancos R. (2012). School-based sex education is associated with reduced risky sexual behaviour and sexually transmitted infections in young adults. *Public Health*, 127(1), 53-7.



**Academic Journal Institute
of Physical Education**