



ผลของการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของสตรีวัยรุ่น

Effects of Skill Development for Prevention of Sexual Risk Behavior on Perceived Self-Efficacy and Sexual Risk Behavior among Female Adolescent

ศศิรินทร์	พันธุ์สุวรรณ	พย.ม.**	Sasinun	Pusuwwun	M.N.S.**
กนกพิชญ์	วงศ์ใหญ่	วท.ม.**	Kanokpitch	Wongyai	M.Sc.**
ปาณิสรา	หลีก้วน	พย.ม.**	Panisara	Leekuan	M.N.S.**

บทคัดย่อ

พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นหญิงในสังคมไทยยุคปัจจุบัน กำลังเป็นประเด็นที่มีความสำคัญเนื่องจากมีแนวโน้มว่าวัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเมื่ออายุน้อยลงเรื่อยๆ และแสดงพฤติกรรมทางเพศกันอย่างเปิดเผย การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-5 เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงโดยเกณฑ์คุณสมบัติดังนี้ 1) วัยรุ่นหญิงที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี 2) มีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอยู่ในระดับปานกลางจนถึงต่ำ 3) มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอยู่ในระดับปานกลางจนถึงสูง และ 4) ยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัย ได้กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 30 คน ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน โดยจัดให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความคล้ายคลึงกันในเรื่องอายุ ระดับคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงของบัวทิพย์ ใจตรงดี (2546) ทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาคมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 แบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.92 ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.89 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา สถิติทดสอบค่าทีชนิดสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกันและสถิติทดสอบค่าทีชนิดสองกลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน

ผลการวิจัย พบว่า

1. วัยรุ่นหญิงที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.001$ และมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.001$
2. วัยรุ่นหญิงที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.001$ และมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.001$

* ได้รับรางวัลชนะเลิศการนำเสนอผลงานทางวิชาการประเภท Oral Presentation

** อาจารย์พยาบาล คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

** Lecturer, School of Nursing, University of Phayao



ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสามารถนำไปใช้ในการเพิ่มระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงลงได้ การศึกษาครั้งนี้จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงต่อไป

คำสำคัญ : โปรแกรมพัฒนาทักษะป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

Abstract

Presently, sexual behavior of female adolescences in Thai society is significant issue since most teenage girls are likely to have sex for the first time at the early age as well as exhibit openly sexual behavior. The purpose of this quasi-experimental research study was to examine the effect of the Skills Development for Prevention of Sexual Risk Behavior Program self-efficacy and sexual risk behavior among female adolescents. The subjects were female adolescents studying in grades 10-11 under the Department of General Education in Lumpang Province. Thirty participants were selected by purposive sampling and divided into a control and experimental group of fifteen in each group. The instrument for intervention consisted of the skill development for prevention of sexual risk behavior content validity of the program was confirmed though 3 experts. Instruments for data collection included the demographic data questionnaire, the Sexual Risk Behaviors Questionnaire developed by Buathip Jaitrongdee (2545). Reliability of questionnaire was confirmed by Cronbach's coefficient alpha and was 0.90. The perceived self-efficacy questionnaire was developed by the researcher based on the literature review and its content validity was 0.92 . The reliability coefficient was 0.89. Data were analyzed by using descriptive statistics, independent t-test, and dependent t-test.

The results of study

1. Female adolescents in the experimental group had statistically significant higher perceived self-efficacy than before the program $p < 0.001$ and lower sexual risk behavior scores than before the program $p < 0.001$
2. Female adolescents in the experimental group had statistically significant higher perceived self-efficacy scores and sexual risk behavior scores than those in control group $p < 0.001$

The results of this study indicate that the skill development for prevention of sexual risk behavior program could be used to increase self-efficacy and reduce sexual risk behavior among female adolescents. This study is effective for the prevention of sexual risk behavior among female adolescents.

Key words : Skills Development for Prevention of Sexual Risk Behavior, Perceived Self-Efficacy, Sexual Risk Behavior

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นหญิงในสังคมไทยยุคปัจจุบัน กำลังเป็นประเด็นที่มีความสำคัญเนื่องจากมีแนวโน้มว่าวัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเมื่ออายุน้อยลงเรื่อยๆ และแสดงพฤติกรรมทางเพศกันอย่างเปิดเผย ซึ่งอาจเป็นผลมาจากสภาพแวดล้อมในปัจจุบันมีการเพิ่มขึ้นของสถานเริงรมย์และวัยรุ่นสามารถเข้าถึงสื่อต่างๆที่มีส่วนกระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้ง่ายและสามารถพบเห็นได้ทั่วไปทั้งทางตรงและทางอ้อม จึงมีส่วนกระตุ้นให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะเรียนรู้เรื่องเพศและมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเร็วขึ้น จากการศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงในกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษาอายุระหว่าง 15-18 ปีพบว่าในจำนวนนักเรียนหญิง 497 รายเคยมีเพศสัมพันธ์ (จิตติพร อิงคภาวรงค์, สุรีย์พร กฤษเจริญ, กัญจน์ พลอินทร์, และ ญาวณี จรุงศักดิ์, 2550) พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงได้แก่ การกระทำที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การกระทำที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ (กรมสุขภาพจิต, 2547) โดยมีปัจจัยที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเช่น การอยู่ใกล้ชิดสองต่อสองการเที่ยวในสถานเริงรมย์ รวมถึงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นต้น การกระทำดังกล่าวไม่จะเป็นการกระทำเพื่อความสนุกทำเลียนแบบเพื่อน ทำเพื่อให้เกิดความเป็นหนึ่งเดียวกันในกลุ่มก็ตาม ต่างก็มีส่วนทำให้วัยรุ่นหญิงขาดการยั้งคิดและอาจมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจได้ นอกจากนี้วัยรุ่นหญิงมักไม่มีความสามารถในการต่อรองใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์กับคู่อภิสิทธิ์ เนื่องจากเกรงว่าจะถูกมองว่าตนเองเคยมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน บางรายคิดว่าการใช้ถุงยางอนามัยเป็นหน้าที่ของฝ่ายชายซึ่งส่วนใหญ่มักไม่ใช้เพราะคิดว่าเป็นการไม่ไว้วางใจกัน จึงทำให้วัยรุ่นหญิงมีโอกาสติดเชื้ทางเพศสัมพันธ์สูง (วิจิตา สุขทัญญาติ, 2551)

นอกจากการติดเชื้ทางเพศสัมพันธ์ดังกล่าวแล้วการไม่ใช้ถุงยางอนามัยหรือการเลือกใช้วิธีคุมกำเนิดที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้มีการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์อีกด้วยซึ่งพบว่าในแต่ละปีวัยรุ่นหญิงร้อยละ 11.4 มีการตั้งครรภ์อายุน้อย และมีมากถึงร้อยละ 80 เป็นการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ (Kissin, Anderso, Kraft, Warner, &

Jamieson, 2008) หากวัยรุ่นหญิงตัดสินใจให้ตั้งครรภ์ต่อไปพบว่ามีความเสี่ยงที่จะมีภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์และการคลอดเช่น ความดันโลหิตสูงขณะตั้งครรภ์ ภาวะซีด การติดเชื้อแบคทีเรีย การคลอดก่อนกำหนด การคลอดทารกที่มีน้ำหนักตัวน้อย การคลอดยาวนานหรือการคลอดติดขัด เป็นต้น และวัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์อายุน้อยกว่า 20 ปี ยังมีอัตราการตายคลอดสูงเป็น 5-10 เท่า หญิงตั้งครรภ์ที่อายุ 20-30 ปี (Keskinoglu, Bilgic, Picakciefe, Giray, Karakus, & Gunay, 2007) นอกจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงจะเกิดผลกระทบต่อร่างกายแล้วยังก่อให้เกิดปัญหาด้านจิตใจด้วย เนื่องจากสังคมไทยไม่ยอมรับการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นหญิงที่ยังไม่ได้แต่งงาน ดังนั้นหญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์แล้วจึงมักมีความรู้สึกหมดคุณค่าในตัวเองกลัวถูกฝ่ายชายทอดทิ้ง กลัวตั้งครรภ์และหากมีการตั้งครรภ์ก่อนสมรสก็จะยิ่งรู้สึกกดดันและรู้สึกต้องรับผิดชอบต่อการตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้น หากยังเรียนหนังสืออยู่อาจถูกพักการเรียนด้วย (Muangpin, 2009)

จากการศึกษาทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในกลุ่มวัยรุ่นของสุปิยา จันทรมณี และธนรักษ์ ผลิพัฒน์ (2549) พบว่ามีหลายแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นโดยวิธีการต่างๆได้แก่ การให้ความรู้เพียงอย่างเดียว การให้สุศึกษาในโรงเรียนโดยใช้กระบวนการอภิปรายและให้แสดงความคิดเห็น รวมทั้งการใช้สื่อการเรียนรู้รูปแบบต่างๆ เช่น การ์ตูน ภาพยนตร์ และการแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น ดังเช่นการศึกษาเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นและเยาวชนที่พบว่าการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นและเยาวชนที่ได้ผลดีคือการ เสริมสร้างให้เกิดความตระหนักในตนเอง มีการรับรู้ถึงอันตรายและผลเสียที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยง ร่วมกับการเสริมสร้างทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงแก่วัยรุ่นและเยาวชนโดยเน้นให้กลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนมีส่วนร่วมในการหาแนวทางแก้ไขและแนะนำเพื่อน ด้วยการใช้เครือข่ายทางสังคม (วารุณี พองแก้ว, พิมพาภรณ์ กลั่นกลั่น, ประณิต ส่งวัฒนา, สุชาติ ทวีสิทธิ์, พิสมัย หอมจำปา, และ ฤาเดช

เกิดวิชัย, 2549) จากที่กล่าวมาจึงเห็นว่าเป็นไปได้ที่จะใช้วิธีการดังกล่าวมาข้างต้นในการเปลี่ยนแปลงให้วัยรุ่นและเยาวชนเชื่อว่าตนเองมีความสามารถในการป้องกันตนเองและเกิดความตระหนักและตั้งใจที่จะปรับพฤติกรรมเพื่อป้องกันตนเองไม่ให้มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ แต่เพื่อให้การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นเป็นไปอย่างครอบคลุมองค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 1994) ยังได้เสนอให้ใช้แนวคิดทักษะชีวิตเป็นแนวทางในการฝึกฝนทักษะในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นและเยาวชนอีกด้วย โดยทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการปรับพฤติกรรมและการมีพฤติกรรมทางบวกที่ทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความต้อการและสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยองค์ประกอบของทักษะชีวิตได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น การตัดสินใจการแก้ไขปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การจัดการกับอารมณ์อย่างเหมาะสม และทักษะการจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสม นอกจากนี้แบนดรา ยังเสนอว่าการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและป้องกันโรคเอดส์ได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นสิ่งสำคัญที่สุดบุคคลต้องการทักษะทางสังคมและความรู้สึกลึงสมรรถนะแห่งตนที่จะสามารถควบคุมสถานการณ์ทางเพศและความรู้สึกขัดแย้งกับแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนได้ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงระดับมัธยมจำนวน 192 คนพบว่ากลุ่มที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่ำจะมีแนวโน้มการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น ไม่กล้าปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ ไม่กล้าสนทนากับคู่นอนเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครร์กไม่พึงประสงค์ และได้เสนอว่าการสร้างโปรแกรมการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศควรมีการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของสตรีวัยรุ่น (Kuortti & Kosunen, 2009)

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นแนวคิดหนึ่งของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive Theory) ของแบนดรา (Bandura, 1997) ซึ่งแบนดราได้ให้ความหมายว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เป็นความเชื่อมั่นหรือการรับรู้หรือการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนที่จะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง และดำเนินการกระทำพฤติกรรมนั้นให้บรรลุตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ (Bandura, 1986) การรับรู้สมรรถนะแห่งตนสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จากแหล่งข้อมูล 4 แหล่งคือ ประสบการณ์จากความสำเร็จ ประสบการณ์จากผู้อื่น การชักจูงด้วยคำพูดและสภาพร่างกายและสภาวะอารมณ์ โดยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอาจเกิดขึ้นได้จากการรับรู้ข้อมูลจากแหล่งข้อมูลใดแหล่งข้อมูลหนึ่งหรือหลายๆแหล่งข้อมูลผสมผสานกันก็ได้ (Bandura, 1997) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้กับวัยรุ่นหญิงโดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นหญิงที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลางที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี เนื่องจากเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และอารมณ์เป็นไปอย่างรวดเร็ว มีอารมณ์รุนแรง เริ่มสนใจเพศตรงข้ามและมีแรงขับทางเพศสูง อาจเป็นเหตุให้วัยรุ่นสนใจกับกิจกรรมหรือปฏิกิริยาที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของตนเองมากขึ้น และอาจทดลองหรือลองมือปฏิบัติพฤติกรรมทางเพศด้วยความรู้สึกลอยๆอยากเห็นหรือเพื่อเป็นการปลดปล่อยพลังงานทางเพศที่มีอยู่ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2549) อันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ โดยดำเนินการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศด้วยการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ตามกระบวนการสร้างเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนตามแนวคิดของแบนดรา (Bandura, 1997) ทั้งนี้หากผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสามารถเพิ่มระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงได้จริง อาจเป็นวิธีหนึ่งที่น่าสนใจในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในกลุ่มวัยรุ่นหญิง ช่วยให้วัยรุ่นหญิงมีภาวะสุขภาพที่ดี และเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่วัยเจริญพันธุ์ที่มีคุณภาพของสังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงกลุ่มทดลองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
2. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

สมมติฐานการวิจัย

1. วัยรุ่นหญิงที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงกว่าของก่อนทดลองและมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่ำกว่าก่อนทดลอง
2. วัยรุ่นหญิงที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมและมีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่ำกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

กรอบแนวคิดทฤษฎี

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กรอบแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Cognitive Theory) ของแบนดูรามาเป็นแนวทางในการศึกษาโดยมุ่งเน้นการเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (self-efficacy) ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงซึ่งการรับรู้สมรรถนะแห่งตนว่าเป็นความเชื่อมั่นหรือการรับรู้หรือการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง และดำเนินการกระทำพฤติกรรมนั้นให้บรรลุตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ (Bandura, 1986) โดยใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นซึ่งได้พัฒนาเนื้อหาขึ้นมาจากแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ โดยดำเนินการพัฒนาทักษะการ

ป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศด้วยการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนตามกระบวนการสร้างเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997) ซึ่งสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้จาก ข้อมูล 4 แหล่ง คือ ประสบการณ์จากความสำเร็จ ประสบการณ์จากผู้อื่น การชักจูงด้วยคำพูด และสภาพร่างกายและสภาวะอารมณ์ ทั้งนี้โปรแกรมการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเป็นการส่งเสริมให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ในตนเอง มีความเข้าใจผู้อื่น ยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคลและเกิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนว่าสามารถกระทำการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (two groups pretest-posttest design) ประชากรคือวัยรุ่นหญิงตอนกลางที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลำปางเขต 1 กลุ่มตัวอย่างคือวัยรุ่นหญิงตอนกลางที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาลำปางเขต 1 ดำเนินการทดลองตั้งแต่เดือนกันยายน 2554 ถึงเดือนตุลาคม 2554 เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงโดยเกณฑ์คุณสมบัติดังนี้ 1) วัยรุ่นหญิงที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี 2) มีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอยู่ในระดับปานกลางจนถึงต่ำ 3) มีคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอยู่ในระดับปานกลางจนถึงสูง และ 4) ยินยอมให้ความร่วมมือในการวิจัย ได้กลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดจำนวน 30 คน ผู้วิจัยทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 15 คน โดยจัดให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีความคล้ายคลึงกันในเรื่องอายุ ระดับคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอยู่ในระดับใกล้เคียงกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงโดยผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (World

Health Organization. [WHO], 1994) และดำเนินการพัฒนาทักษะตามแนวคิดส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดรา (Bandura, 1997) ซึ่งการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศประกอบด้วย การเสริมสร้างด้านเจตคติ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น และการตระหนักในพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การเสริมสร้างด้านความรู้ ได้แก่ การมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และสังคมของวัยรุ่น ผลกระทบของการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การเสริมสร้างด้านทักษะ ได้แก่ ทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา โดยนำเครื่องมือไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา นำไปทดลองใช้กับวัยรุ่นหญิงที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 คน เพื่อประเมินความเข้าใจในเนื้อหา 2) เครื่องมือที่ใช้ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ ระดับการศึกษา ลักษณะครอบครัว สถานภาพสมรสของบิดามารดา สถานที่พัก อาศัยศาสนา ผู้อุปการะและค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่อเดือน 2) แบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงของบัวทิพย์ ใจตรงดี (2545) จำนวน 37 ข้อประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การมีเพศสัมพันธ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และ 3) แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดรา (Bandura, 1997) และจากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จำนวน 20 ข้อประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับความเชื่อเกี่ยวกับสมรรถนะในตนเองด้านการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ในสถานการณ์ที่ไม่แน่นอน การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์นำแบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนไปหาความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่านได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.92 และนำแบบประเมินพฤติกรรม

เสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงและแบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงไปหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.90 และ 0.89 ตามลำดับ

ผู้วิจัยดำเนินการกับกลุ่มควบคุมโดยให้กลุ่มตัวอย่างดำเนินการชีวิตตามปกติหลังจากนั้นนัดหมายให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอีกครั้งภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการกับกลุ่มทดลองโดยการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศทั้งหมด 4 ครั้ง (แบ่งเป็นสัปดาห์ละ 2 ครั้งจนครบ 4 ครั้ง) เฉลี่ยครั้งละ 2 ชั่วโมง 48 นาที โดยกิจกรรมครั้งที่ 1 ดำเนินการเสริมสร้างด้านเจตคติ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น และการตระหนักในพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยจัดกิจกรรมไครเอ่ย วาดรูปแทนตัว ตัวตนของฉันทและทางเลือก กิจกรรมครั้งที่ 2 ดำเนินการเสริมสร้างด้านความรู้ ได้แก่ การมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และสังคมของวัยรุ่น ผลกระทบของการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น กิจกรรมครั้งที่ 3 ดำเนินการเสริมสร้างด้านทักษะ ได้แก่ ทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา โดยจัดกิจกรรมรู้ว่าจะเสี่ยงจะเสี่ยงอย่างไร และกิจกรรมครั้งที่ 4 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและแบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอีกครั้ง การวิจัยนี้ดำเนินการภายหลังได้รับอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยมหาวิทยาลัยพะเยาผู้วิจัยแจ้งการพิทักษ์สิทธิ์แก่กลุ่มตัวอย่างทุกคนและให้ลงลายมือชื่อยินยอมเข้าร่วมการวิจัย หากมีอายุต่ำกว่า 18 ปีต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองและในขณะที่เข้าร่วมวิจัยกลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะยกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดเวลาโดยไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างข้อมูลต่างๆที่ได้จากการวิจัยจะไม่ถูกเปิดเผยให้เกิดความเสียหายแก่กลุ่มตัวอย่าง

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติทดสอบค่าทีชนิด



2 กลุ่มที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (pair t-test) และระหว่าง
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองเสร็จสิ้นโดย
ใช้สถิติทดสอบค่าทีชนิด 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (t-test

for independent sample) ภายหลังการทดสอบการ
กระจายของข้อมูลด้วยสถิติ Kolmogorov-Smirnov
test พบว่าการกระจายของข้อมูลเป็นโค้งปกติ

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพสมรสของบิดามารดา การ
ปรึกษากับบิดามารดา และค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่อเดือน

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (N=15)		กลุ่มควบคุม (N=15)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ				
15 ปี	7	46.7	4	26.7
16 ปี	5	33.3	5	40.0
17 ปี	3	20.0	6	33.3
ระดับการศึกษา				
มัธยมศึกษาปีที่ 4	8	53.3	8	53.3
มัธยมศึกษาปีที่ 5	7	46.7	7	46.7
สถานภาพสมรสของบิดามารดา				
บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	9	60.0	10	66.7
บิดามารดาแยกกันอยู่	4	26.7	4	26.7
อื่นๆ	2	13.3	1	6.7
ความสัมพันธ์ของท่านกับบิดามารดา				
พูดคุยปรึกษาได้ทุกเรื่อง	7	46.7	12	30.0
พูดคุยปรึกษาได้บางเรื่อง	7	46.7	3	20.0
พูดคุยปรึกษาไม่ได้	0	0	0	0
ไม่เคยปรึกษา	1	6.7	0	0
ค่าใช้จ่ายส่วนตัวต่อเดือน				
ต่ำกว่า 1,001 บาท	6	40.0	9	60.0
1,001 – 2,000 บาท	8	53.3	5	33.3
2,001 – 3,000 บาท	1	6.7	1	6.7
มากกว่า 3,000 บาท	0	0	0	0

ผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีอายุระหว่าง 15-17 ปี
กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา
ปีที่ 4 ทุกคนนับถือศาสนาพุทธ สถานภาพสมรสของบิดา
มารดาของทั้งสองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่อยู่
ด้วยกันคิดเป็นร้อยละ 60 ค่าใช้จ่ายที่ได้รับต่อเดือนของ
กลุ่มทดลองส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 1,001 – 2,000 บาท และ
ในกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ต่ำกว่า 1,001 บาท ข้อมูลทั่วไป
ของกลุ่มตัวอย่างเมื่อเปรียบเทียบทางสถิติไม่แตกต่างกัน
ในเรื่องความเพียงพอของรายได้ ลักษณะภูมิฐานะ ที่พัก
อาศัย การมีคูรัก และการปรึกษาเมื่อมีปัญหาเรื่องเพศ
กลุ่มทดลองไม่เคยมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม

ร้อยละ 73.3 ในขณะที่กลุ่มควบคุมร้อยละ 66.7 ยังไม่
เคยมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ในกลุ่มทดลองผู้ที่เคย
มีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามร้อยละ 20 มีเพศสัมพันธ์
ครั้งแรกเมื่ออายุ 15 ปีสำหรับกลุ่มควบคุมร้อยละ 13.3
มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเมื่ออายุ 14 ปีโดยร้อยละ 100
มีเพศสัมพันธ์กับคูรักหรือเพื่อนชาย สาเหตุของการมี
เพศสัมพันธ์ส่วนใหญ่เพราะความรักในกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุมร้อยละ 100 และร้อยละ 75 ตามลำดับซึ่ง
ทั้งสองกลุ่มในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกไม่ได้คุมกำเนิด
ร้อยละ 50 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมร้อยละ
25 ปัจจุบันยังคงมีเพศสัมพันธ์อยู่ซึ่งคุมกำเนิดเมื่อมี
เพศสัมพันธ์ร้อยละ 50 และไม่เคยตั้งครรรภ์ร้อยละ 100
ทั้งสองกลุ่ม ดังแสดงไว้ในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม การมีเพศสัมพันธ์ อายุเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก บุคคลที่
มีเพศสัมพันธ์ด้วยครั้งแรก สาเหตุที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก การคุมกำเนิดเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง (N=15)		กลุ่มควบคุม (N=15)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
การมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม				
ไม่เคย	11	73.3	10	66.7
เคย	4	26.7	4	26.7
ไม่ตอบ	0	0	1	6.6
อายุเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก				
12 ปี	0	0	1	25.0
14 ปี	1	25.0	2	50.0
15 ปี	3	75.0	1	25.0
ท่านมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกกับใคร				
คูรักหรือเพื่อนชาย	4	100.0	4	100.0
ท่านมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเพราะเหตุใด				
ความรัก	4	100.0	3	75.0
ถูกบังคับ	0	0	1	25.0
การคุมกำเนิดเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก				
ไม่ได้คุมกำเนิด	2	50.0	2	50.0
คุมกำเนิด	2	50.0	2	50.0

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.001 โดยมีการเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ย

พบว่าสูงขึ้นจากก่อนการทดลองจาก 61.47 เป็น 85.13 ส่วนคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศนั้นพบว่ามีความเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังการทดลองต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยค่าเฉลี่ยต่ำกว่าก่อนการทดลองจาก 82.73 เป็น 65.73 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตัวแปร	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
การรับรู้สมรรถนะแห่งตน	61.47	9.08	85.13	7.52	-7.56	0.001
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	82.73	5.38	65.73	5.85	9.38	0.001

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

วัยรุ่นหญิงที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมีความรู้การรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ 0.001 โดยมีการเปลี่ยนแปลงค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมคือ 85.13 ในขณะที่กลุ่มควบคุม 61.67 นอกจากนี้กลุ่มทดลองยังมีความเสี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ดังนั้นคือกลุ่มทดลอง 65.73 ในขณะที่กลุ่มควบคุม 83.87 ดังแสดงไว้ในตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง

ตัวแปร	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p-value
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
การรับรู้สมรรถนะแห่งตน	85.13	7.52	61.67	10.59	6.99	0.001
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	65.73	5.85	83.87	5.34	-8.86	0.001

การอภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้พบว่าหลังการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศน้อยกว่าก่อนการทดลองและน้อยกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัย สามารถอธิบายผลการวิจัยได้ว่าโปรแกรมโปรแกรมพัฒนาทักษะการป้องกัน

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ประกอบไปด้วย 1) การเสริมสร้างด้านเจตคติ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง ความเห็นใจผู้อื่น และการตระหนักในพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 2) การสร้างเสริมด้านความรู้ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์และสังคมของวัยรุ่น พฤติกรรมทางเพศ และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นและความรู้เรื่องโรคเอดส์ และ 3) การสร้างเสริมด้านทักษะ ได้แก่ ทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง เพื่อหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทักษะการ

ตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา และทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Bandura, 1997) กิจกรรมดังกล่าว สามารถส่งเสริมให้กลุ่มทดลองเกิดความตระหนักในพฤติกรรมเสี่ยงของตนเอง ได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ในการฝึกหัดการใช้ทักษะต่างๆ ที่จำเป็นต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สอดคล้องกับการศึกษาของคารา (Kara, 2004) ที่ศึกษาผลของการให้การศึกษาคือการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของผู้ป่วยโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังชาวตุรกี โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการศึกษา (education program) ร่วมกับการให้การพยาบาลตามปกติ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับคำแนะนำและการให้การพยาบาลตามปกติเท่านั้น ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงขึ้นหลังจากได้รับโปรแกรมการศึกษา และหลังจากนั้น 1 เดือนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนนั้นยังคงอยู่ แต่ในกลุ่มควบคุมพบว่าให้การพยาบาลอย่างเดียวมีผลทำให้การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่มขึ้น ส่วนลัมธัม (Latham, 2006) ศึกษาผลของการฝึกขึ้นและตนเองด้วยการใช้คำพูดต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการกระทำในการเลือกสัมภาษณ์ชาวอเมริกันท้องถิ่นเหนือโดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกขึ้นและตนเองด้วยการใช้คำพูด (verbal self-guidance) ซึ่งประกอบด้วยการเรียนรู้เกี่ยวกับโปรแกรมการฝึกทักษะการให้กำลังใจตนเอง การฝึกใช้ภาษาและสบตาอย่างเหมาะสม การแสดงบทบาทสมมติ และสอนการขึ้นและตนเองด้วยการใช้คำพูดร่วมกับบทบาทสมมติ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 จึงอาจกล่าวได้ว่า การพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นหญิงเกิดการเรียนรู้ที่เป็นการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่อันเป็นผลมาจากการได้รับประสบการณ์และการฝึกอบรมและเมื่อพวกเขาได้มีโอกาสติดต่อกับสิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์ที่นำไปสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก็สามารถป้องกันตนเองจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลงได้เมื่อวัยรุ่นหญิงได้รับการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศแล้ว ส่งผลให้พวกเขามีความเชื่อในความสามารถของตนเองมากขึ้นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทาง

เพศซึ่งอาจกล่าวได้ว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถและความพยายามมากน้อยเพียงใด ถ้าบุคคลเชื่อว่าตนเองไม่มีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมนั้นได้ ทำให้เกิดความกลัวและความพยายามที่จะหลีกเลี่ยงการกระทำกิจกรรมนั้นๆ แต่ถ้าบุคคลมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้จะไม่เกิดความกลัวหรือความวิตกกังวลล่วงหน้า และยังทำให้บุคคลเกิดความเพียรพยายามและกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมนั้นๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งโปรแกรมพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ประกอบไปด้วย 1) การเสริมสร้างด้านเจตคติ ได้แก่ การตระหนักรู้ในตนเอง ความเห็นใจผู้อื่นและการตระหนักในพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 2) การสร้างเสริมด้านความรู้ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย อารมณ์ และสังคมของวัยรุ่น พฤติกรรมทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นและความรู้เรื่องโรคเอดส์ และ 3) การสร้างเสริมด้านทักษะ ได้แก่ ทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา และทักษะการจัดการกับอารมณ์ กิจกรรมดังกล่าว อาจส่งเสริมให้กลุ่มทดลองเกิดความตระหนักในพฤติกรรมเสี่ยงของตนเอง ได้เรียนรู้และมีประสบการณ์ในการฝึกหัดการใช้ทักษะต่างๆ ที่จำเป็นต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ดังนั้นจากผลการวิจัยครั้งนี้จึงสรุปได้ว่า ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสามารถส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศตามทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา และช่วยให้วัยรุ่นหญิงลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าโปรแกรมพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและช่วยเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ อาจารย์ในสถานศึกษาและ บุคลากรทีมสุขภาพจึงควรเรียนรู้ทักษะใน

การใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและนำไปประยุกต์ใช้กับวัยรุ่นหญิงโดยจัดให้วัยรุ่นหญิงได้รับการพัฒนาทักษะเพื่อให้สามารถป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นหญิงอย่างยั่งยืนต่อไป

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง โดยประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงซ้ำหลังจากให้โปรแกรมพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศไประยะหนึ่ง

2) การวิจัยครั้งนี้ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติ

ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ค่อนข้างน้อย ดังนั้นการศึกษาค้างต่อไปควรใช้กลุ่มตัวอย่างที่มากกว่านี้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามการศึกษาระยะยาวถึง
การคงอยู่ของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกัน

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณผู้มีรายนามดังต่อไปนี้รองศาสตราจารย์เทียมศร ทองสวัสดิ์ที่ปรึกษาโครงการวิจัยที่กรุณาให้คำแนะนำอันเป็นประโยชน์ทุกขั้นตอนของการวิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีนวล วิวัฒน์คุณุภากร รองศาสตราจารย์ลาวัลย์ สมบูรณ์ อาจารย์ขวัญจิต มหากิตติคุณที่ได้ให้แนวคิดและข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ นักเรียนหญิงทุกท่านที่เข้าร่วมในการวิจัยท้ายสุดขอขอบคุณมหาวิทยาลัยพะเยาที่ให้การสนับสนุนทุนวิจัยจากงบประมาณรายได้ปีพ.ศ. 2554 ซึ่งเป็นอีกหนึ่งแรงที่ช่วยให้การรังสรรค์งานวิจัยชิ้นนี้ประสบผลสำเร็จลุล่วงด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2547). รายงานทบทวนสถานการณ์เรื่องพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น การสร้างเสริมทักษะชีวิตและการให้การปรึกษา. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- จิตติพร อิงคदारวงศ์, สุรีย์พร กฤษเจริญ, กัญจน์ พลอินทร์, และ ญาวนี จรุงศักดิ์. (2550). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศวัยรุ่นหญิงในโรงเรียนอาชีวศึกษา. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, 25(6), 511-520.
- บัวทิพย์ ใจตรงดี. (2546). ความฉลาดทางอารมณ์และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง. *พยาบาลสาร*, 30(2) 1-15พัชรลักษณ์ สุวรรณ. (2549). ปัจจัยเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่นเขตเมือง จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสร้างเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- วารุณี พองแก้ว, พิมพาภรณ์ กลั่นกลิ่น, ประณีต ส่งวัฒนา, สุชาดา ทวีสิทธิ์, พิสมัย หอมจำปา,และฤาเดช เกิดวิชัย. (2549).การป้องกันและลดการติดเชื้อเอชไอวีในวัยรุ่นและเยาวชน : สถานการณ์ปัจจุบัน. เชียงใหม่ : คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- วิฑิตา สุขทั่วญาติ. (2551). บทเรียนที่ได้จากการสะท้อนคิดของนักเรียนหญิงที่ออกกลางคันเนื่องจากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์. การค้นคว้าอิสระศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2549). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ:มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุปิยา จันทรมณี, และธนรักษ์ ผลิพัฒน์. (2549). ผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาในประเทศไทย พ.ศ. 2549. *วารสารโรคเอดส์*, 19(3), 174-182
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall.

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Kara, M. (2004). Effect of education on self-efficacy of Turkish patients with chronic obstructive pulmonary disease. *Patient Education on Counseling*, 55, 114-120.
- Keskinoglu, P., Bilgic, N., Picakciefe, M., Giray, H., Karakus, N., & Gunay, T. (2007). Perinatal outcomes and risk factor of Turkish adolescent mother. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 20, 19-24.
- Kissin, D. M., Anderso, E. J., Kraft, J. M., Warner, L., & Jamieson, D. J. (2008). Is there a trend of increased unwanted childbearing among young women in the United States. *Journal of Adolescent Health*, 43, 364-371.
- Kuortti, M., & Kosunen, E. (2009). Risk-taking behaviour is more frequent in teenage girl with multiple sexual partners. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 27, 47-52.
- Latham, G. P. (2006). The effect of training in verbal self-guidance on the self-efficacy and performance of Native North Americans in the selection interview. *Journal of vocational Behavior*, 68, 516-523.
- Muangpin, S. (2009). *Experiences of Being Unmarried Pregnant Adolescents in Northeastern Thailand*. Unpublished master's thesis, Mahidol University, Thailand.
- World Health Organization. [WHO] (1994). *Life skill education for children and adolescents in school*. Geneva Switzerland: