



ประสิทธิผลของโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่ การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครปฐม

วิชา บุณนา^{*} ลักขณา เต็มศิริกุลชัย^{**} ภรณ์ วัฒนสมบูรณ์^{**} อาภาพร เพ่าวัฒนา^{***}

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลัง การทดลองนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาประสิทธิผลของ โปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยกลุ่มทดลองจากโรงเรียน ในตำบลห้วยพลู และกลุ่มเปรียบเทียบจากโรงเรียน ในตำบลศรีมหาโพธิ์ กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียน ซึ่งประยุกต์ใช้ แนวคิดทักษะชีวิตและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การจัด กิจกรรม ประกอบด้วย การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมติ เกม การฝึก ทักษะชีวิต สัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 6 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการสอนวิชา สุขศึกษาตามปกติของโรงเรียน เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ จำนวน

ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Paired Samples t-test และ Independent Samples t-test ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการสื่อสาร และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองและเพิ่มขึ้นสูงกว่า กลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการประยุกต์โปรแกรม ทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การ มีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีประสิทธิภาพ ดังนั้นควรมีการนำโปรแกรมนี้ไปใช้ กับนักเรียนที่มีระดับการศึกษาใกล้เคียงกันต่อไป

คำสำคัญ: ทักษะชีวิต พฤติกรรมป้องกันความเสี่ยง ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ นักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น

วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2556; 43(1): 80-93

^{*} นักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุข- ศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล และบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
^{**} ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
^{***} ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล



บทนำ

พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรเป็นปัญหาที่ประเทศทั่วโลกกำลังเผชิญ โดยเฉพาะในประเทศไทยอัตราการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นและเยาวชนทั่วประเทศในปี 2550 คิดเป็นร้อยละ 30.9¹ นอกจากนี้เด็กไทยมีแนวโน้มการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเร็วขึ้น ผลจากการสำรวจเรื่องพฤติกรรมความรุนแรงและปัญหาเพศศึกษาในกลุ่มอายุ 13-18 ปี ซึ่งส่วนใหญ่เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในทุกอำเภอกว่า 200,000 คนทั่วประเทศ พบว่า อายุน้อยที่สุดที่มีเพศสัมพันธ์ คือ 13 ปี²

จังหวัดนครปฐมแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 7 อำเภอ 106 ตำบล พบว่าจำนวนและร้อยละของการตั้งครรภ์และการคลอดบุตรของหญิงอายุต่ำกว่า 20 ปีบริบูรณ์ มีแนวโน้มสูงขึ้น จากร้อยละ 15.27 ในปี 2550 เป็นร้อยละ 16.69 ในปี 2552³ ตำบลห้วยพลูเป็นตำบลหนึ่งในอำเภอนครชัยศรี ที่ประสบปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควรและการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในกลุ่มวัยรุ่น พบว่า อัตราการตั้งครรภ์ของหญิงวัยรุ่นปีงบประมาณ 2550 2551 และ 2552 คิดเป็นร้อยละ 25.05 21.12 และ 25.41 ตามลำดับ⁴ จากข้อมูลดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าอัตราการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น เนื่องจากภายในชุมชนมีสถานบันเทิงตั้งอยู่ไม่ไกลจากสถานที่พักอาศัยและการคมนาคมที่สะดวกทำให้วัยรุ่นนัดพบกันตามแหล่งบันเทิงได้ง่าย อีกทั้งความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในปัจจุบันทำให้วัยรุ่นได้รับข้อมูลข่าวสารที่มีส่วนกระตุ้นความรู้สึกทางเพศได้ง่าย ส่งผลต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร

จากพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรดังกล่าว ส่งผลให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์และการคลอดบุตรก่อนวัยอันควร ผลกระทบที่เกิดจากการ

ตั้งครรภ์ของเด็กอายุต่ำกว่า 20 ปี พบว่า ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนสูงกว่าการตั้งครรภ์ในหญิงอายุมากกว่า 20 ปีถึงร้อยละ 12-42⁵ และพบวัยรุ่นมีปัญหาตกเลือดและติดเชื้อจากการทำแท้งเพิ่มขึ้น² นอกจากนี้วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์อาจไม่มีโอกาสที่จะกลับไปเรียนหนังสือทำให้ต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน หรือต้องออกจากงานทำให้ขาดรายได้⁶ ประสบปัญหาความยากจนซึ่งมีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ด้านการรับประทานอาหารและด้านที่พักอาศัยที่ไม่เหมาะสม ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของมารดาและทารกในครรภ์⁷

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมเรื่องเพศศึกษา พบว่า มีการใช้แนวคิดทฤษฎีทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ที่หลากหลาย เช่น Theory of Planned Behavior & Theory of Interpersonal Behavior⁸, Social Cognitive Theory⁹ และ Social Learning Theory¹⁰ นอกจากนี้ยังพบว่าการประยุกต์ใช้แนวคิดทักษะชีวิตทำให้กลุ่มเยาวชนได้มีการฝึกทักษะชีวิตที่สำคัญและสามารถช่วยปรับพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ให้ดีขึ้นได้^{11,12,13} ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนและได้ฝึกปฏิบัติจากสถานการณ์จำลองทำให้นักเรียนเกิดความมั่นใจและความชำนาญเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์จริง ซึ่งพบว่านักเรียนที่ได้รับการสร้างเสริมทักษะชีวิตจะมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นและบรรลุวัตถุประสงค์ของงานวิจัยมากกว่าการใช้แนวคิดทฤษฎีอื่น

ผู้วิจัยได้ศึกษานำร่องที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม ซึ่งเป็นโรงเรียนขยายโอกาส เปิดทำการสอนนักเรียนระดับประถมศึกษาถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า การเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาในแต่ละภาคการศึกษาใช้เวลาเรียนทั้งสิ้น 20 ชั่วโมง แต่ละคาบเรียนใช้เวลาในการเรียน 60 นาที ทั้งนี้เรื่อง



เพศศึกษาอยู่ในสาระที่ 1 คือ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ และสาระที่ 2 คือ ชีวิตและครอบครัว ซึ่งใช้เวลาในการเรียนการสอน 5-6 ชั่วโมง รูปแบบการสอนส่วนใหญ่ใช้วิธีการบรรยายมีการเรียนรู้เฉพาะในห้องเรียน สอนรวมเป็นกลุ่มใหญ่ ทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งทำให้โอกาสในการแสดงความคิดเห็นหรือซักถามมีน้อย ส่วนใหญ่ไม่มีสื่อการสอน มีเพียงเรื่องกลไกการตั้งครรภ์ที่ใช้สื่อวีดิทัศน์เปิดให้นักเรียนได้ศึกษา มีการแบ่งกลุ่มย่อยเพื่อให้นักเรียนระดมสมองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น และให้นักเรียนนำเสนอหน้าชั้นเรียนเพียงครั้งเดียว แสดงให้เห็นว่า ครูเน้นการให้ความรู้ทางวิชาการ แบบบรรยายเป็นส่วนใหญ่มากกว่าการให้ความสำคัญด้านการฝึกทักษะชีวิตโดยครูเชื่อว่านักเรียนสามารถเรียนรู้ทักษะต่างๆ ได้ด้วยตนเอง นักเรียนจึงไม่มีโอกาสในการฝึกฝนทักษะด้านการตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การปฏิเสธ และต่อรองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยและไม่คาดคิด จึงทำให้นักเรียนไม่ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสัมพันธ์เพื่อป้องกันพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียน มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องส่งเสริมให้นักเรียนมีความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการสื่อสาร ซึ่งจะทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ส่งผลให้นักเรียนดำเนินชีวิตไปตามเป้าหมายของตนเองตลอดจนมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคต

เพื่อเป็นกำลังสำคัญที่จะพัฒนาประเทศชาติสืบไป

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Two Group Pretest-Posttest Design) แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยนักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการเรียนในระบบปกติ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 ในอำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน ก. ตำบลห้วยพลู อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐมเป็นกลุ่มทดลอง และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน ข. ตำบลศรีมหาโพธิ์ อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐมเป็นกลุ่มเปรียบเทียบ โดยมีเกณฑ์การพิจารณาคัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มให้มีความคล้ายคลึงกัน ดังนี้ คือ 1) เป็นโรงเรียนขนาดกลาง ตั้งอยู่ในอำเภอเดียวกัน 2) โรงเรียนไม่มีการทำโครงการหรือการศึกษาวิจัยเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน 3) ระดับผลการเรียนของนักเรียนไม่แตกต่างกัน 4) จำนวนนักเรียนชายและหญิงใกล้เคียงกัน 5) รายได้และอาชีพของผู้ปกครองคล้ายคลึงกัน 6) สภาพความเป็นชนบทและลักษณะภูมิศาสตร์ที่ตั้งของโรงเรียนคล้ายคลึงกัน 7) ผู้บริหารและคณาจารย์ของโรงเรียนให้การสนับสนุนและยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยมีกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน รวมผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดจำนวน 60 คน



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย เครื่องมือ 2 ชุด คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียน ผู้วิจัยได้ศึกษาจากตำราและสร้างโปรแกรมขึ้นโดยประยุกต์กิจกรรมของโครงการ “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ”¹⁴ โดยใช้องค์ประกอบของทักษะชีวิตได้แก่ ด้านจิตพิสัยและทักษะพิสัย ประกอบด้วย ชุดการจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์ ในการใช้ทักษะที่จำเป็นในการเผชิญสถานการณ์ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ จำนวน 6 สัปดาห์จะครั้งละ 60 นาที กิจกรรมประกอบด้วย ครั้งที่ 1 กิจกรรมเรื่อง “รู้ใจตนเอง” มีเกม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ” ครั้งที่ 2 กิจกรรมเรื่อง “เชื่อมั่นในฉันลิ” ครั้งที่ 3 และ 4 จัดกิจกรรมเรื่อง “รู้จักตัดสินใจ” มีเกม “Yes or No” ครั้งที่ 5 และ 6 จัดกิจกรรมเรื่อง “เธอกับฉัน เข้าใจกัน” ทั้งนี้มีการใช้สื่อและอุปกรณ์การจัดกิจกรรม คือ วิดีทัศน์เรื่อง “เงาผีเสื้อ” ของกรมควบคุมโรค สำนักระบาดวิทยา สถานการณ์จำลอง/กรณีศึกษา ใบงาน/คำถามและใบสรุปผลงานกลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือแบบสอบถามทั้งหมด 6 ส่วน โดยผู้วิจัยได้ศึกษาจากตำราและสร้างแบบสอบถามขึ้นเอง ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ สถานภาพความสัมพันธ์ของบิดามารดา จำนวนพี่น้อง บุคคลที่พักอาศัยในปัจจุบัน ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวตามการรับรู้ ค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับและความเพียงพอของค่าใช้จ่าย เพื่อนสนิท การใช้เวลาว่าง ประสบการณ์เพศสัมพันธ์ และบุคคลที่พูดคุยหรือขอคำปรึกษาเมื่อมีปัญหา มีข้อความจำนวน 30 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบวัดความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ ในประเด็นการค้นหาจุดดี จุดด้อยของนักเรียน การเห็นความสำคัญของพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม ผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ลักษณะคำถามเป็นแบบการวัดของลิเคอร์ท (Likert's Scale) มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดให้ผู้เลือกตอบได้ 5 ตัวเลือกคือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีข้อความจำนวน 12 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เป็นการประเมินความรู้สึกที่นักเรียนให้คุณค่าต่อตนเอง ในประเด็นต่อไปนี้คือ การไม่มีพฤติกรรมการนัดพบและไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ การไม่อยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศในที่ลับตา การไม่อ่านหนังสือหรือดูภาพเคลื่อนไหวเกี่ยวกับกิจกรรมการร่วมเพศ และการไม่แสดงความรักกับเพื่อนต่างเพศ มีข้อความจำนวน 8 ข้อ ลักษณะคำถามเป็นแบบการวัดของลิเคอร์ท (Likert scale) มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) กำหนดให้ผู้เลือกตอบได้ 5 ตัวเลือกตามระดับความภาคภูมิใจเรียงจากระดับ 1 ถึง 5 โดยระดับมากที่สุด คือ 5 ต่ำสุด คือ 1

ส่วนที่ 4 แบบวัดทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ประกอบด้วยข้อความที่เป็นสถานการณ์จำลอง (Scenario) มีข้อความจำนวน 5 ข้อ ให้ผู้ตอบเลือกโดยผ่านกระบวนการตัดสินใจในแต่ละสถานการณ์ โดยแบบสอบถามจะมีลักษณะคำถามที่ให้เลือกตอบโดย เกณฑ์การให้คะแนนคือ คำตอบที่แสดงถึงการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล โดยไม่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นได้ 2 คะแนน คำตอบที่แสดงถึงการวิเคราะห์

อย่างมีเหตุผล แต่อาจส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นเล็กน้อยได้ 1 คะแนน และคำตอบที่แสดงถึงการวิเคราะห์ที่ไม่สมเหตุสมผลและไม่เหมาะสมโดยส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น หรือตอบไม่ทราบได้ 0 คะแนน

ส่วนที่ 5 แบบวัดทักษะการสื่อสารเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ประกอบด้วยข้อความที่เป็นสถานการณ์จำลอง มีข้อความจำนวน 6 ข้อ ให้ผู้ตอบเลือกตัดสินใจว่าจะปฏิบัติตามหรือสื่อสารเพื่อหาทางออกจากการชักจูงของเพื่อนและคนรัก โดย เกณฑ์การให้คะแนน คือคำตอบที่แสดงถึงการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล โดยไม่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นได้ 2 คะแนน คำตอบที่แสดงถึงการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล แต่อาจส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นเล็กน้อยได้ 1 คะแนน และคำตอบที่แสดงถึงการวิเคราะห์ที่ไม่สมเหตุสมผลและไม่เหมาะสมโดยส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น หรือตอบไม่ทราบได้ 0 คะแนน

ส่วนที่ 6 แบบวัดการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ใช้ประเมินพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์จำแนกเป็น 5 ประเด็นย่อย ได้แก่ พฤติกรรมการนัดพบและไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ พฤติกรรมการอยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศ ในที่ลับตา พฤติกรรมการอ่านหนังสือหรือดูภาพเคลื่อนไหวเกี่ยวกับกิจกรรมการร่วมเพศ พฤติกรรมการแสดงความรักกับเพื่อนต่างเพศ และพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีข้อความจำนวน 12 ข้อ โดยแต่ละคำถามมี 4 ตัวเลือก ตอบตามสถานการณ์ที่กำหนด โดยมีตัวเลือกได้แก่ ปฏิบัติทุกครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ และไม่มีเหตุการณ์

แบบสอบถามทั้งหมดได้มีการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ทำการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ

(Try Out) โดยนำไปทำการทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในตำบลห้วยพลูจำนวน 30 คน และได้วิเคราะห์เพื่อหาความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถามส่วนที่ 2-6 ตามวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าเท่ากับ 0.70 0.92 0.98 0.63 และ 0.65 ตามลำดับ นำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งก่อนนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ตามใบอนุญาตเลขที่ MUPH 2011-175 และผู้ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการได้ลงนามในหนังสือยินยอมตนให้ทำการวิจัยทุกราย

การดำเนินการทดลอง ในกลุ่มทดลองใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ จัดกิจกรรมในห้องเรียนโดยใช้ชั่วโมงเรียนวิชาสุขศึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที จำนวน 6 ครั้ง มีการจัดกิจกรรมโดยใช้แผนกิจกรรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียน ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 มีการปฐมนิเทศ เพื่อให้ให้นักเรียนและผู้ทำวิจัยทำความรู้จักและคุ้นเคย เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทราบวัตถุประสงค์ กำหนดการ ข้อตกลงกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของนักเรียนในแต่ละกิจกรรม รวมทั้งให้นักเรียนมีความพร้อมในการเรียนรู้ร่วมกันและทราบประโยชน์ที่จะได้รับภายหลังร่วมโปรแกรมสุขศึกษา และเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง

สัปดาห์ที่ 2 จัดกิจกรรมเรื่อง “รู้ใจตนเอง” เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมกำเริบเพศสัมพันธ์

สัปดาห์ที่ 3 จัดกิจกรรมเรื่อง “เชื่อมั่นในฉันลิ”



เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้

สัปดาห์ที่ 4 และ 5 จัดกิจกรรมเรื่อง “รู้จักตัดสินใจ” เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจหลักการพื้นฐานของการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา วิเคราะห์สถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกทางปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสม บอกเหตุผลในการตัดสินใจเลือกทางเลือกอย่างมีเหตุผล และฝึกทักษะในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างเหมาะสม

สัปดาห์ที่ 6 และ 7 จัดกิจกรรมเรื่อง “เธอกับฉันเข้าใจกัน” เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจหลักการพื้นฐานของสื่อสาร วิเคราะห์หลักการและแนวทางที่ถูกต้องในการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เสียสัมพันธภาพ และฝึกทักษะในการสื่อสารเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้อย่างเหมาะสม

สัปดาห์ที่ 8 เก็บรวบรวมข้อมูลภายหลังการทดลอง สำหรับกลุ่มเปรียบเทียบในสัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยทำการพูดคุยและมอบคู่มือแผนกิจกรรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนให้กับอาจารย์สอนวิชาสุขศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองระหว่างสัปดาห์ที่ 2 ถึง 7 นักเรียนได้รับการเรียนในระบบปกติ และเก็บรวบรวมข้อมูลภายหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลคุณลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่าง ด้วยสถิติเชิงพรรณนา การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลคุณลักษณะประชากรของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อน

การทดลองโดยใช้สถิติ T-test และ Chi-square test ส่วนการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมโดยวิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงในตัวแปรผลลัพธ์ คือ ความตระหนัก ความภาคภูมิใจ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการสื่อสาร และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ด้วยสถิติ Paired Samples T-test และวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของผลต่างคะแนนก่อนและหลังการทดลองของตัวแปรผลลัพธ์แต่ละตัว ระหว่างกลุ่มเปรียบเทียบและกลุ่มทดลองด้วยสถิติ Independent Samples T-test กำหนดความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

ผลการวิจัย

คุณลักษณะทางประชากร กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีคุณลักษณะทางประชากรคล้ายคลึงกันเกือบทุกคุณลักษณะ ยกเว้นเรื่องการได้รับค่าใช้จ่ายต่อวัน และพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เรื่องการเที่ยวสถานเริงรมย์ของนักเรียน ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่าทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี โดยเป็นเพศชายร้อยละ 66.7 และ 55.3 ตามลำดับ ค่าเฉลี่ยผลการเรียนโดยรวมของกลุ่มทดลองเท่ากับ 2.92 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบเท่ากับ 2.79 สถานภาพความสัมพันธ์ของบิดามารดาพบว่ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่บิดามารดาจะอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 76.7 และ 70.0 ตามลำดับ) พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา (ร้อยละ 66.7 และ 60.0 ตามลำดับ) ฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัวอยู่ในระดับปานกลางเท่ากันทั้งสองกลุ่ม (ร้อยละ 86.7) มีเพื่อนสนิท 1-5 คน (ร้อยละ 60.0) กลุ่มทดลองได้รับค่าใช้จ่ายเฉลี่ยวันละ 42.50 บาท ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับค่าใช้จ่ายเฉลี่ยวันละ 35.33 บาท ซึ่งมีความแตกต่างกันทางสถิติค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของกลุ่มทดลอง



ส่วนใหญ่เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ (ร้อยละ 50) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบเพียงพอและมีเหลือเก็บ (ร้อยละ 76.7) ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติสำหรับข้อมูลจำแนกตามพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ พบว่ากลุ่มทดลองที่เยาวชนเรีงมย์น้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ (ร้อยละ 20.0 และ 70.0 ตามลำดับ) และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 80.0 และ

76.7 ตามลำดับ) ไม่อ่านหนังสือหรือดูภาพยนตร์ไป/ภาพไป/หนังสือการ์ตูนไป/ภาพที่แสดงการร่วมเพศ (ร้อยละ 83.3 และ 86.7 ตามลำดับ) กลุ่มทดลองมีการพบปะสังสรรค์ระหว่างกลุ่มเพื่อนน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ร้อยละ 26.7 และ 70.0 ตามลำดับ) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ (ร้อยละ 90.0 และ 86.7 ตามลำดับ) (ตารางที่ 1)

Table 1 Baseline Characteristics and Sexual Risk Behaviors of Experiment and Comparison Groups Before the Intervention.

General Characteristic and Sexual Risk Behaviors	Experiment Group (n = 30)		Comparison Group (n = 30)		p
	Number	Percentage	Number	Percentage	
General Characteristic					
Age (years)					
12-13	9	30.0	15	50.0	0.114 ^b
14-15	21	70.0	15	50.0	
Mean (S.D.)	13.87 (0.77)		13.50 (0.50)		
Min, Max	12 , 15		13 , 14		
Sex					
Male	20	66.7	16	53.3	0.292 ^c
Female	10	33.3	14	46.7	
GPA					
1.00-2.00	4	13.3	5	16.5	0.418 ^b
2.01-3.00	9	30.0	14	46.5	
3.01-4.00	17	56.7	11	37.0	
Mean (S.D.)	2.92 (0.57)		2.79 (0.64)		
Min, Max	2.00 , 3.80		1.39 , 3.94		
Parents' s marital status					
Married	23	76.7	21	70.0	0.826 ^c
Separation	5	16.7	6	20.0	
Passed away	2	6.6	3	10.0	
Number of sibling					
1-3	26	86.7	28	93.3	0.389 ^b
More than 3 and up	4	13.3	2	6.7	
Mean (S.D.)	2.54 (1.56)		2.43 (8.81)		
Min, Max	1 , 7		1 , 4		
The occupant (stay with) ^a					
father and mother	20	66.7	18	60.0	1.000 ^c
father or mother	6	20.0	8	26.7	
Grandparents	9	30.0	9	30.0	



Table 1 Baseline Characteristics and Sexual Risk Behaviors of Experiment and Comparison Groups Before the Intervention. (cont.)

General Characteristic and Sexual Risk Behaviors	Experiment Group (n = 30)		Comparison Group (n = 30)		p
	Number	Percentage	Number	Percentage	
Families economic status					
Good	4	13.3	4	13.3	1.000 ^c
Moderate	26	86.7	26	86.7	
Student's allowance per day (Bath)					
20-30	10	33.3	13	43.3	< 0.001 ^b
31-40	10	33.3	12	40.0	
More than 40 and up	10	33.4	5	16.7	
Mean (S.D.)	42.50 (15.24)		35.33 (9.73)		
Min, Max	25 , 80		20 , 50		
Sufficient allowance per day					
Insufficient	3	10.0	1	3.3	0.016 ^c
Enough for saving	12	40.0	23	76.7	
Not enough for saving	15	50.0	6	20.0	
Number of students with close friends					
1-5	18	60.0	18	60.0	0.06 ^b
6-10	2	6.7	7	23.3	
More than 10 and up	10	33.3	5	16.7	
Mean (S.D.)	9.70 (9.53)		5.97 (4.54)		
Min, Max	1 , 26		1 , 18		
Sexual Risk Behaviors					
Visit amusement places					
Not visit	24	80.0	9	30.0	< 0.001 ^c
Visit	6	20.0	21	70.0	
Drinking alcohol					
Not drink	24	80.0	23	76.7	0.754 ^c
Drink	6	20.0	7	23.3	
Reading or watching porn movies					
No	25	83.3	26	86.7	0.718 ^c
Yes	5	16.7	4	13.3	
Social gathering among friend					
No	22	73.3	9	30.0	0.001 ^c
Yes	8	26.7	21	70.0	
Sexual intercourse					
Ever	3	10.0	4	13.3	0.688 ^c
Never	27	90.0	26	86.7	

^a More than 1 answer

^b P from T

^c P from Chi-square



การเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิต

ก่อนดำเนินกิจกรรม ทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบใกล้เคียงกัน ภายหลังการดำเนินกิจกรรม ในกลุ่มทดลอง พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตในด้าน ความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการสื่อสาร และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ในกลุ่มเปรียบเทียบพบว่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตมีการเปลี่ยนแปลง แต่ไม่มีความแตกต่างทางสถิติกล่าวคือ คะแนนความตระหนักในตนเอง และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ลดลงจากก่อนการทดลอง ส่วนคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการสื่อสารเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง (ตารางที่ 2)

Table 2 Compare Mean Score of Variables Studied Before and After the Program Attending.

Variables	Experiment Group (n = 30)		t (df) p	Comparison Group (n = 30)		t (df) p
	Before	After		Before	After	
	$\bar{X}$ (SD)	$\bar{X}$ (SD)		$\bar{X}$ (SD)	$\bar{X}$ (SD)	
Self awareness	44.27 (5.09)	48.73 (5.19)	3.56 (29) p = 0.001	47.60 (5.76)	46.60 (5.82)	0.75 (29) p = 0.353
Self esteem	28.63 (8.25)	33.53 (4.19)	4.03 (29) p < 0.001	33.53 (8.10)	34.70 (6.10)	1.60 (29) p = 0.120
Decision making skill	5.00 (1.91)	7.97 (1.52)	8.09 (29) p < 0.001	5.83 (2.29)	6.60 (2.40)	1.73 (29) p = 0.093
Communication skill	8.70 (2.68)	11.17 (2.59)	5.79 (29) p < 0.001	10.17 (1.93)	10.40 (2.59)	0.50 (29) p = 0.615
Preventive Behavior	22.43 (4.09)	25.20 (2.98)	4.03 (29) p < 0.001	25.00 (3.10)	23.96 (3.01)	1.97 (29) p = 0.058

p from Paired samples T

ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของผลต่างคะแนนทักษะชีวิตก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ (ตารางที่ 3) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของผลต่างคะแนน

ความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการสื่อสาร และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในทางที่เพิ่มขึ้น มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญ



โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของผลต่างคะแนนการรับรู้แต่ละด้านดังกล่าวเท่ากับ 4.47, 4.90, 2.97, 2.47 และ 2.77 คะแนนตามลำดับ ขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยของผลต่างคะแนนการรับรู้แต่ละด้านน้อยกว่ามากโดยมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (เท่ากับ -1.00, 1.17, 0.77, -0.23 และ -1.03 คะแนน ตามลำดับ)

Table 3 Compare Mean Score Difference of Variables Studied Before and After the Program Attending.

Variables /Sample Group	$\bar{d}$	SD	t	df	p
Self awareness					
Experiment Group	4.47	6.86	2.99	58	0.004
Comparison Group	-1.00	7.25			
Self esteem					
Experiment Group	4.90	6.54	2.63	58	< 0.011
Comparison Group	1.17	3.98			
Decision making skill					
Experiment Group	2.97	2.00	3.83	58	< 0.001
Comparison Group	0.77	2.41			
Communication skill					
Experiment Group	2.47	2.61	4.20	58	< 0.001
Comparison Group	-0.23	2.60			
Preventive Behavior					
Experiment Group	2.77	3.75	4.40	58	< 0.001
Comparison Group	-1.03	2.87			

p from Independent samples T-test

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาแสดงว่าโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีประสิทธิผลจากการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม มีการเปลี่ยนแปลงความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจแก้ไขปัญหา ทักษะการสื่อสารและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไป

สู่การมีเพศสัมพันธ์ ดีขึ้นกว่าก่อนทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การเพิ่มขึ้นของคะแนนทักษะชีวิต อาจกล่าวได้ว่าโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีการสอนทักษะชีวิต โดยให้นักเรียนเป็นศูนย์กลาง และใช้หลักการ “การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม” ทำให้โปรแกรมมีจุดแข็ง คือ 1) สามารถสร้างสัมพันธ์ภาพกับนักเรียนก่อนการจัดกิจกรรมและมีการปฏิบัติต่อนักเรียน



ด้วยความจริงใจ ทำให้นักเรียนเกิดความไว้วางใจ และผู้วิจัยฝึกให้นักเรียนชายและหญิงแสดงบทบาทสมมติด้วยกันบ่อยครั้งเพื่อให้นักเรียนมีความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้การจัดกิจกรรมประสบความสำเร็จได้ 2) การใช้วิธีการสอนโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของผู้เรียน สามารถสร้างความสนใจแก่นักเรียนได้ดี กล่าวคือ วิธีการสอนที่ใช้ในแผนการจัดกิจกรรมประกอบด้วย การอภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมติ ตลอดจนกิจกรรมเกม และใช้สื่อการสอนที่กระตุ้นความสนใจของนักเรียน ได้แก่ วิดีทัศน์เรื่องเงาผีเสื้อ กรณีศึกษาที่มีตัวละครวัยใกล้เคียงกับนักเรียน ทำให้นักเรียนมีความสนใจอย่างมาก และสร้างบรรยากาศที่สนุกสนานในการเรียนได้

90

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของนรลักษณ์ เอื้อกิจ¹¹ และพิชัย ไทยอุดม¹³ ที่ประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น โดยการจัดโปรแกรมที่ประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญคือ การแสดงบทบาทสมมติ การระดมสมอง เกมและการอภิปราย โดยภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ และพฤติกรรมป้องกันการตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์สูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของเนตรทราย ปัญญชุนท์¹² ที่ศึกษาโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตให้แก่เด็กนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ปีที่ 2 และ 3 พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเริ่มโปรแกรมและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัย

สำคัญทางสถิติ

จากผลการศึกษาครั้งนี้ โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาต่างๆควรนำแผนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตนี้ไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันการพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ทั้งนี้ ควรพิจารณาในประเด็นต่อไปนี้เป็นคือ 1) การจัดกิจกรรมต้องตระหนักว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่มีความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของกลุ่มวัยรุ่น ก่อนจัดกิจกรรมต้องมีการสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียนเพื่อให้นักเรียนเกิดความไว้วางใจและปฏิบัติต่อนักเรียนด้วยความจริงใจ 2) ควรกระตุ้นให้นักเรียนชายและหญิงแสดงบทบาทสมมติด้วยกันบ่อยครั้งเพื่อให้นักเรียนมีความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้การจัดกิจกรรมประสบความสำเร็จได้ 3) การจัดการเรียนการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่ม เป็นวิธีการที่กระตุ้นให้ผู้เรียนมีความสนใจในเนื้อหาที่เรียนมากขึ้น ช่วยให้ผู้เรียนกล้าแสดงออก มีการระดมสมอง เพื่อช่วยต่อยอดความคิดของผู้เรียน จึงควรนำวิธีการนี้ไปใช้กับการเรียนการสอนในวิชาอื่นๆด้วย 4) การฝึกฝนทักษะชีวิตจากการใช้สถานการณ์สมมติ ทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถของนักเรียนในการประเมินสถานการณ์และตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาต่างๆ ที่อยู่รอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาในประเด็น 1) ศึกษาความคงอยู่หรือความยั่งยืนของทักษะชีวิตในการส่งเสริมและป้องกันการพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษา 2) การจัดโปรแกรมที่ให้ผู้ปกครองหรือบิดามารดามีส่วนร่วมในการส่งเสริมและป้องกันการพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนเนื่องจากผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานพบว่า ผู้ปกครอง

และบิดา มารดา คือบุคคลที่นักเรียนปรึกษาเมื่อมี
ปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศมากที่สุด

กิตติกรรมประกาศ

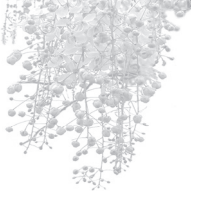
ขอขอบคุณคณาจารย์ บุคลากร และผู้บริหาร
โรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ในอำเภอนครชัยศรี จังหวัด
นครปฐมทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและสนับสนุน
ในการวิจัยครั้งนี้

เอกสารอ้างอิง

1. กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรคติดต่อ. ข้อมูล
การเฝ้าระวังงานอนามัยเจริญพันธุ์. เข้าถึง
ได้ที่ <http://rh.anamai.moph.go.th/stitic.html>. เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม พ.ศ. 2552.
2. ชื่นฤทัย กาญจนะจิตรา. สุขภาพคนไทย. กรุงเทพฯ-
มหานคร: บริษัท อิงค์ ออน เปเปอร์ จำกัด,
2548.
3. สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความ
มั่นคงของมนุษย์. สภาวะการตั้งครรภ์และ
คลอดบุตรก่อนวัยอันควร ปี พ.ศ. 2554-2551.
เข้าถึงได้ที่ [http://www.msociety.go.th/
content__statdetail.html](http://www.msociety.go.th/content__statdetail.html). เมื่อวันที่ 12
ธันวาคม พ.ศ. 2552.
4. งานอนามัยแม่และเด็ก. ทะเบียนฝากครรภ์
โรงพยาบาลห้วยพลู ตำบลห้วยพลู อำเภอนครชัยศรี
ปีงบประมาณ 2550-2552.
นครปฐม, 2552.
5. สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์. กลยุทธ์การสร้าง
เสริมสุขภาพ “วัยรุ่น”. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์ 58 สุขุมวิท 36 คลองเตย, 2551.
6. เบญจรัตน์ สุทินเผือก, กนิษฐา จำรูญสวัสดิ์,
จรวัยพร สุภาพ, พิมพ์สุรางค์ เตชะบุญ
เสริมศักดิ์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม

ละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ. วารสาร
สาธารณสุขศาสตร์ 2553; 40 (2):302-312.

7. Deirdre, F., R. Dickson. Preventing unin-
tended teenage pregnancies and
reducing their adverse effect. Quality
Health Care. 1997; 2 (June): 102-108.
8. Caron, F., Godin, G., Otis, J., & Lambert, L.
Evaluation of a theoretically based
AIDS/STD peer education on program
on postponing sexual intercourse and
on condom use among adolescents
attending high school. Health educa-
tion Research. 2004; 19, 185-197.
9. Coyle, K., Kirby, D., Marin B., et al. Draw
the line/respect the line: A randomized
trial of middle school intervention to
reduce sexual risk behaviors. American
Journal Pubic Health, 2004; 94, 843-851.
10. Stephenson et al. A school-base random-
ized controlled trial of Peer-Led Sex
education England. Controlled Clinical
Trials. 2003; 24 , 643-657.
11. นรลักษ์ณธ์ เอื้อกิจ. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการ
พัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการ
การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัด
กรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร
[วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษา
และพฤติกรรมศาสตร์]. กรุงเทพมหานคร:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2541.



12. เนตรทราย ปัญญชุนท์. การสร้างเสริมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนหญิง มัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษา และพฤติกรรมศาสตร์]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2552.
13. พิชัย ไทยอุดม. การประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิต ศึกษา ในการสอนเพศศึกษาแก่นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกพยาบาล สาธารณสุข]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2540.
14. กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับสำนักงานหลักประกันสุขภาพ สำนักงานบริหารกองทุนโลกและ ส.ส.ส. โครงการก้าวอย่างเข้าใจ HIV/ AIDS Prevention Program for In and Out-of-School Youth. เข้าถึงได้ที่ <http://www.teenpath.net/home.asp.html>. เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม พ.ศ. 2552.



Effectiveness of Life Skills Program for Preventive Sexual Risk Behaviors of Secondary School Students, Nakhon Pathom Province

Risa Bunnag^{*} Lakkhana Temsirikulchai^{**} Paranee Vatanasomboon^{**} Arpaporn Powwattana^{***}

ABSTRACT

This quasi-experimental research with 2 Groups and a Pretest-Posttest design was aimed at investigating the effectiveness of a life skills program for preventing sexual risk behaviors of junior secondary school students in Nakhon Pathom Province. The sample was of secondary school (Grade 8) students. The experimental group was composed of 30 students in the Srimahapoe Subdistrict and 30 students in a comparison group from the same school. The experimental group participated in the life skills program for preventing sexual risk behaviors, applying the concepts of life skills development and participatory learning. The educational activities organized were lecture, group discussion, brainstorming, role-playing, simulation games, and 6 life skills training sessions, once a week and 60 minutes for each session. The comparison group participated in the normal health education sessions of the school. Data collection was done by using a questionnaire

and the data were analyzed by using the following statistics: frequency, percentage, arithmetic mean, standard deviation, Paired samples t-test and Independent samples t-test. The research results showed that after the experimentation the experimental group had gained significantly higher levels of self-awareness, self-esteem, decision-making and problem-solving skills, communication skills, and behaviors preventative to sexual risk than before the program and measured against the comparison group ($p < 0.05$). This finding reflected that the life skills program for developing preventive sexual risk behaviors among secondary school students was effective. Thus, this type of this program should be used with other groups of secondary school students.

Key words: life skills, preventive sexual risk behaviors, secondary school students (grade 8)

J Public Health 2013; 43(1): 80-93

Correspondence: Lakkhana Temsirikulchai, Department of Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health, Mahidol University, Bangkok 10400, Thailand. Email: phlts2@mahidol.ac.th

^{*} Graduate student in Masters of Science (Public Health) major in Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health and Faculty of Graduate Studies, Mahidol University

^{**} Department of Health Education and Behavioral Sciences, Faculty of Public Health, Mahidol University

^{***} Department of Public Health Nursing, Faculty of Public Health, Mahidol University