



## ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น\*

จิรวารรณ พักน้อย พย.ม.\*

นิสากร กรุงไกรเพชร Dr.P.H.\*\*

พรนภา หอมสินธุ์ PhD\*\*

### บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างจำนวน 54 คน เป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาสระแก้ว เขต 2 คัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย ได้นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 27 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและการประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมาพัฒนาทักษะชีวิต ซึ่งประกอบด้วย ทักษะด้านการเจรจาต่อรอง และทักษะการปฏิเสธเพื่อนต่างเพศ ด้านความตระหนักรู้และความภาคภูมิใจในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ โดยผ่านกระบวนการเสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน จาก 4 แหล่ง จัดกิจกรรมทั้งหมด 5 ครั้ง จำนวน 5 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ๆ ประมาณ 1 ชั่วโมง 40 นาที ต่อเนื่องกัน ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนเพศศึกษาตามโปรแกรมการเรียนการสอนของกระทรวงศึกษาธิการ เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถามการเสริมสร้างทักษะชีวิตของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ วิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิติทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 3.6, p < .001$  และ  $t = 3.4, p < .001$  ตามลำดับ) 2) ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 5.4, p < .001$ , และ  $t = 5.4, p < .001$  ตามลำดับ) ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปใช้เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในสมรรถนะของตนเองบนพื้นฐานการมีทักษะชีวิตที่ดี สามารถคาดหวังในผลลัพธ์การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศซึ่งนำไปสู่การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

**คำสำคัญ:** พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ วัยรุ่นหญิงตอนต้น ทักษะชีวิต การรับรู้สมรรถนะแห่งตน

\*วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*ผู้ช่วยศาสตราจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

\*\*รองศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



## Effects of Life Skills Enhancement Program on Perceived Self-efficacy and Outcome Expectancy to avoid Sexual Risk Behaviors among Female Lower Secondary School Students\*

Jirawan Paknoi M.N.S. \*

Nisakorn Krungkripetch Dr.P.H.\*\*

Pornnapa Homsin PhD. \*\*

### Abstract

This quasi-experimental study aimed to examine effects of life skills enhancement program on perceived self-efficacy and outcome expectancy to avoid sexual risk behaviors among early secondary school female students. The 54 samples were studying in Matthayomsuksa 2at

Opportunity Expansion School under the office of Sa Kaeo Primary Education Service Area Office 2. The schools were selected by using simple random sampling. There were equally 27 students in the experimental and control groups. The experimental group participated in the life skills enhancement program applied self-efficacy theory. Include negotiation and refusal skills in to the opposite sex self-awareness and self-esteem to avoiding sexual risk behaviors. and decision-making and problem-solving skills when facing sexual risk situations through the process of enhancing self-efficacy from 4 sources, 5 activities, 5 times a week, approximately 1 hour and 40 minutes. The control group learnt sex education according to the learning program of the Ministry of Education. Data were collected using of perceived self-efficacy to avoid sexual risk behaviors questionnaires and analyzed by frequency, percentage, mean and standard deviation and t-test.

The finding shows that after the experiencing the program, the experiment group had higher level of the perceived self-efficacy and outcome expectancy to avoid sexual risk behavior than before receiving the intervention at statistical significant level of .05. In addition, the experiment group had higher level of the perceived self-efficacy and outcome expectancy to avoid sexual risk behavior to those in control group statistical significant level of .05. The results of this study could be used order to strengthen self-efficacy base on good life skills. There for could expect on outcome expectancy to avoid sexual risk behavior which prevent unwanted pregnancy.

**Keywords:** sexual risk behaviors, adolescents, life skills, self-efficacy.

---

\*Thesis of Master of Nursing Science, Community Nursing, Graduate School, Burapha University

\*\*Assistant Professor, Faculty of Nursing, Burapha University

\*\*Assistant Professor, Faculty of Nursing, Burapha University



## บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีแรงขับทางเพศสูง (Sex drive) ทำให้มีความอยาก رؤ้อยากเห็น อยากลอง ชอบความเสี่ยงและความท้าทาย วัยรุ่นหญิงมองเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศเป็นเรื่องของความรัก ส่วนวัยรุ่นชายมองความสัมพันธ์ระหว่างเพศเป็นเรื่องของความใคร่ มีการรับรู้ความมีคุณค่าและความสามารถในตนเองต่ำ ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ไม่กล้าปฏิเสธหรือต่อรองการมีเพศสัมพันธ์ เพราะกลัวว่าจะมีผลกระทบต่อสัมพันธภาพกับคนรัก<sup>1</sup> แต่อย่างไรก็ตามเพศหญิงพยายามที่จะปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์มากกว่าเพศชาย แต่เมื่อต้องเจอกับสถานการณ์จริงไม่สามารถปฏิเสธไม่สำเร็จ เนื่องจากเพศชายมีอำนาจต่อรองและการตัดสินใจมากกว่าเพศหญิง<sup>1-3</sup> ส่วนหนึ่งเกิดจากขาดความรู้ด้านเพศศึกษา และขาดทักษะชีวิตที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ<sup>4</sup> ทำให้วัยรุ่นขาดความตระหนักในการป้องกันและจัดการกับตนเอง เมื่อมีเพศสัมพันธ์ขาดการเตรียมความพร้อมทำให้เกิดการตั้งครรภ์ขาดโอกาสทางการศึกษา มีแนวโน้มเกิดภาวะซึมเศร้าได้ ครอบครัวต้องรับภาระเพิ่มขึ้น ประชากรที่เกิดมีคุณภาพน้อยลง มีผลต่อการพัฒนาประเทศชาติและเกิดภาวะความยากจนต่อไปในอนาคตได้

จากรายงานสถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในประเทศไทย 2556 พบว่า อายุเฉลี่ยการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกประมาณ 12 ปี อัตราอุบัติของมารดาวัยรุ่น มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจาก 51.1 ในปี พ.ศ. 2552 เป็น 54.0 ราย ต่อสตรีวัยรุ่น 1,000 ราย ในปี พ.ศ. 2554 โดยเฉพาะในกลุ่มอายุต่ำกว่า 15 ปี มีอัตราเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง<sup>5</sup> จะเห็นได้ว่า กลุ่มอายุดังกล่าวซึ่งจัดเป็นกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 10-13 ปี) กำลังเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่สามารถนำไปสู่การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรได้ ซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO)<sup>6</sup> ได้นำทักษะชีวิตมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น เนื่องจากทักษะชีวิตเป็นจุดเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยด้านความรู้ ทศนคติ ค่านิยมกับการมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี และทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงลดลง เมื่อมีการนำทักษะชีวิตไปปรับใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหรือการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พบว่ากลุ่มที่ศึกษามีทักษะในการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์และปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้น มีความมั่นใจ

ในการสื่อสารเรื่องเพศ มีทักษะในการเลือกใช้ชีวิตคุมกำเนิดและการใช้ถุงยางอนามัยได้ถูกต้อง<sup>7,8</sup>

จากการวิเคราะห์ห้วงิมาณเกี่ยวกับโปรแกรมเพศศึกษาสำหรับเยาวชนในประเทศไทย พบว่า ส่วนใหญ่เน้นให้ความรู้ด้านเพศศึกษา เจตคติเรื่องเพศ พฤติกรรมเสี่ยงและพัฒนาทักษะชีวิต หากแต่เป็นการฝึกทักษะชีวิตหลาย ๆ ด้านไม่ได้มุ่งเน้นทักษะชีวิตที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ<sup>9</sup> การจัดโปรแกรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ผ่านมาส่วนใหญ่เน้นทักษะด้านการปฏิเสธ ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ซึ่งทักษะดังกล่าวจำเป็นต้องมีการส่งเสริมทักษะด้านการตระหนักในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อให้วัยรุ่นหญิงเกิดความเชื่อมั่นและรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง และจำเป็นต้องฝึกทักษะด้านการเจรจาต่อรองเพื่อให้สามารถมีอำนาจในปฏิเสธโดยไม่กระทบต่อสัมพันธภาพของคู่รักหรือเพื่อนต่างเพศ<sup>10</sup> การมีทักษะชีวิตที่ดีได้นั้นจำเป็นจะต้องได้รับการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) รับรู้ความสามารถตนเองและรับรู้ความมีคุณค่ามากขึ้น จากทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy) เชื่อว่าบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์สูง จะพยายามปฏิบัติพฤติกรรมและกล้าเผชิญต่อปัญหาต่าง ๆ ส่งจนส่งต่อความสำเร็จตามความคาดหวังที่ตั้งไว้ ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่ำ บุคคลนั้นก็พยายามที่จะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมนั้น ๆ หรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้น<sup>11</sup>

วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสามารถที่จะอธิบายการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ในลักษณะเดียวกัน กล่าวคือวัยรุ่นที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง มีความมั่นใจและเชื่อมั่นในการเลือกใช้ชีวิตในด้านการเจรจาต่อรอง หรือทักษะการปฏิเสธ เพื่อให้ตนเองสามารถที่จะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จะมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลง สามารถที่จะควบคุมสถานการณ์ที่จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ นอกจากนี้ยังพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับความคาดหวังในผลลัพธ์ และการตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น หากบุคคลมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำที่สูง ก็จะมีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นเพื่อให้เกิดผลตามความคาดหวัง ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในกลุ่มนักเรียนหญิงมัธยมศึกษา



ตอนต้นที่กำลังศึกษาในโรงเรียนขยายโอกาสในเขตอำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว เนื่องจากในพื้นที่ยังไม่มีการพัฒนาโปรแกรมที่เกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการจัดกิจกรรมรณรงค์เกี่ยวกับการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ส่วนใหญ่จัดในโรงเรียนซึ่งเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ หรือโรงเรียนประจำอำเภอ การเสริมสร้างทักษะชีวิตดังกล่าว จะช่วยให้วัยรุ่นหญิงตอนต้นได้สำรวจความต้องการของตนเอง เกิดความเชื่อมั่นในตนเองของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สามารถต่อรองหรือกล้าที่จะยืนยันในความคิดเห็นของตนเอง กล้าปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตจริงสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาและสามารถจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ ได้อย่างเหมาะสม

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต
2. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศระหว่างนักเรียนหญิงกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

### กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy)<sup>11</sup> มาพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในกลุ่ม วัยรุ่นหญิงตอนต้นเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่นใหญ่และต้องเผชิญกับช่วงวิกฤติที่เกิดในชีวิตทั้งทางด้านร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปจิตใจที่อ่อนไหวง่าย ขอบความเสี่ยงและความท้าทาย ให้ความสำคัญกับตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนค่อนข้างมาก และเริ่มสนใจเพื่อนต่างเพศ ซึ่ง Bandura เชื่อว่าการที่บุคคลจะตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมหรือไม่นั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำที่เกิดขึ้น ผู้ที่รับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง จะมีความเชื่อมั่นหรือมีความมั่นใจในตนเองมาก ส่งผลต่อความสำเร็จในการปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคลนั้นสูง โดยผ่านกระบวนการคิดด้วยตนเอง ต้องมีความรู้ อารมณ์ความรู้สึก มีแรงจูงใจจนเกิดความเชื่อ หรือมีเจตคติ

เกิดขึ้นในการเลือกที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต ประกอบด้วย ทักษะด้านการเจรจาต่อรองและทักษะการปฏิเสธเพื่อนต่างเพศ ด้านความตระหนักรู้และความภาคภูมิใจในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ โดยผ่านกระบวนการเสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน จาก 4 แหล่ง ดังนี้ 1) การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 3) การชักจูงด้วยวาจา เป็นการเสริมแรงด้วยคำพูด การชมเชยเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้สำเร็จ 4) ภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ เป็นการจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองเมื่อนักเรียนหญิงตอนต้นเกิดความเชื่อมั่นในสามารถของตนเองสูง ย่อมส่งผลต่อความสำเร็จในการที่จะพยายามปฏิบัติพฤติกรรมให้เป็นไปตามความคาดหวังในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ นอกจากนี้ยังใช้การนำกลุ่มสื่อสังคมออนไลน์กลุ่ม Face book มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมเพื่อให้สามารถเข้าถึงกลุ่มวัยรุ่นในยุคปัจจุบันได้ ใช้กลุ่มเพื่อนวัยใกล้เคียงกันมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้ชักจูงโน้มน้าวเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) ทำการวัดก่อนและหลังการทดลอง (Two group pretest posttest design) กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนขยายโอกาสประจำการศึกษา 2559 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 2 ในเขตอำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว จำนวน 54 คน โดยกลุ่มตัวอย่างต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง หรือผู้แทนโดยชอบธรรม

กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากสูตรของ Glass<sup>12</sup> โดยใช้ค่าอิทธิพลจากผู้วิจัยที่ได้ศึกษาผลของการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของสตรีวัยรุ่น<sup>7</sup>



หลังจากคำนวณได้จากสูตรนำเปิดตารางประมาณค่าขนาดตัวอย่าง<sup>13</sup> แบบทดสอบสมมุติฐานทางเดียว และกำหนดให้ค่า  $\alpha = 0.05$  ค่า Power = 0.08 ได้ขนาดตัวอย่างจำนวน 25 คนต่อกลุ่ม แต่เนื่องจากนักเรียนหญิงกลุ่มทดลองทั้งห้องมี 27 คน จึงได้เลือกทั้งหมด และเลือกนักเรียนหญิงกลุ่มควบคุม 27 คน รวมกลุ่มตัวอย่างจำนวน 54 คน การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คัดเลือกจากโรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียน ห้องเรียน ครู และการเรียนการสอนในโรงเรียนที่คล้ายคลึงกัน มี 7 โรงเรียน ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายได้นักเรียนกลุ่มทดลองคือโรงเรียน ก นักเรียนกลุ่มควบคุมคือ โรงเรียน ข

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของ Bandura มากำหนดรูปแบบการจัดกิจกรรมอย่างมีระบบเป็นขั้นตอน เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการเจรจาต่อรองและทักษะการปฏิเสธเพื่อนต่างเพศ ด้านความตระหนักรู้และความภาคภูมิใจในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ โดยจัดกิจกรรมทั้งหมด 5 ครั้ง จำนวน 5 สัปดาห์ ๑ ละ 1 ครั้ง ๑ ประมาณ 1 ชั่วโมง 40 นาที

2) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบสอบถาม ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปผู้วิจัยสร้างขึ้นได้แก่ อายุ ผลการเรียนในปีการศึกษาที่ผ่านมา จำนวนพี่น้อง การพักอยู่อาศัย สถานภาพของบิดา มารดา กิจกรรมยามว่าง การมีโทรศัพท์เคลื่อนที่ และการใช้สื่อสังคมออนไลน์ ส่วนที่ 2 การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ประยุกต์จากแบบสอบถามของสุวรรณดา ด้วงมหาสอน และคณะ<sup>14</sup> แบบสอบถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) จำนวน 16 ข้อ คะแนนต่ำสุด 1 คะแนนมากที่สุด 4 คะแนน ลักษณะข้อคำถามเป็นด้านบวก แบ่งออกเป็น 4 ตัวเลือก คือ มั่นใจอย่างแน่นอน ค่อนข้างมั่นใจ มั่นใจเล็กน้อย และไม่มั่นใจเลย ส่วนที่ 3 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ประยุกต์จากแบบสอบถามของเนตรทราย ปัญญา ชุณหะ และคณะ<sup>8</sup> แบบสอบถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) จำนวน 20 ข้อ คะแนนต่ำสุด 1 คะแนนมาก

สุด 4 คะแนน ลักษณะข้อคำถามเป็นด้านบวก แบ่งออกเป็น 4 ตัวเลือก คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1) การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของข้อมูลในโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตได้ผ่านตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมเด็กและวัยรุ่น 2 ท่าน พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและวัยรุ่น 2 ท่าน อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเพศวิถีรอบด้าน 1 ท่าน และได้นำข้อเสนอแนะมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำให้เหมาะสมอีกครั้ง

2) การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ในกลุ่มนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขยายโอกาสอำเภอโคกสูง จังหวัดสระแก้ว จำนวน 30 คน ซึ่งโรงเรียนมีบริบทที่คล้ายคลึงกับอำเภอตาพระยา และนักเรียนมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง แบบสอบถามส่วนใหญ่ข้อคำถามมีลักษณะเป็นข้อคำถามด้านบวก และบางข้อเป็นข้อคำถามด้านลบ ผู้ทรงคุณวุฒิได้แนะนำปรับข้อคำถามให้ไปในทิศทางเดียวกัน ผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาประจำวิทยานิพนธ์จึงได้นำข้อเสนอแนะมาปรับเนื้อหาและข้อความให้สอดคล้องกับการศึกษาในครั้งนี้ และตรวจสอบความถูกต้องของภาษาที่ใช้ มีการปรับข้อคำถามใหม่เพื่อให้ข้อคำถามนั้นมีทิศทางเดียวกันคือ ด้านบวก แต่เนื้อหาและสาระสำคัญของแบบสอบถามยังคงครอบคลุมในประเด็นที่ต้องเก็บรวบรวมข้อมูล หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) แบบสอบถามส่วนที่ 2 การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.73 และแบบสอบถามส่วนที่ 3 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.86

3) การนำโปรแกรมที่ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือไปทดลองดำเนินกิจกรรมในโรงเรียนขยายโอกาสในอำเภอโคกสูง จังหวัดสระแก้ว ซึ่งมีบริบทที่คล้ายคลึงกับโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เมื่อทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต พบว่า รายละเอียดของแต่ละกิจกรรมค่อนข้างใช้เวลามาก ผู้วิจัยจึงปรึกษากับ



อาจารย์ที่ปรึกษา โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรม และทำแบบสอบถามก่อนดำเนินการครั้งที่ 1 ล่วงหน้า 2 วัน เพื่อลดขั้นตอนและลดระยะเวลาในการดำเนินการกิจกรรมให้กระชับ กิจกรรมสามารถจัดได้ครบตามแผนที่กำหนด

#### การวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

1) ข้อมูลทั่วไป ของกลุ่มตัวอย่าง ใช้ความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติ Chi-square test

2) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองใช้การทดสอบค่าที่แบบไม่อิสระ (Paired t-test)

3) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมใช้การทดสอบค่าที่แบบอิสระ (Independent t – test)

#### การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้วิจัยได้ขออนุญาตดำเนินการวิจัยจากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 2 ก่อนการทดลองได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่ได้รับเน้นเรื่องการให้ข้อมูลครบถ้วนไม่ปิดบัง การรักษาความลับ การลงแบบสอบถามใช้ในรูปแบบรหัส ไม่ระบุชื่อนามสกุล กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิ์ถอนตัวออกจากการดำเนินการวิจัยเมื่อใดก็ได้ สามารถตัดสินใจโดยอิสระ ไม่มีการขู่บังคับ หรือชักจูงใจให้เกิดเหตุ โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับการยินยอมจากผู้ปกครอง หรือผู้แทนโดยชอบธรรม และมีการลงนามลายมือชื่อเป็นหลักฐานในรูปแบบฟอร์มยินยอม พร้อมทั้งให้มีพยานลงลายมือชื่อรับรองด้วย กลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการวิจัยและเข้าร่วมกิจกรรมครบถ้วนร้อยละ 100

วิธีการดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล มีดังนี้

1. ขั้นตอนเตรียมการ ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุมัติและการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัย จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เสนอต่อสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 2 เพื่อขออนุญาตในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลในโรงเรียน จัดอบรมผู้ช่วยวิจัย

จัดอบรมผู้ช่วยวิจัยจำนวน 1 คน ซึ่งเป็นนักวิชาการสาธารณสุข สาขา สุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ โดยมีหน้าที่ในการสนับสนุนและอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรม

#### 2. ขั้นตอนดำเนินการ

**กลุ่มทดลอง** การดำเนินการกิจกรรมในแต่ละครั้งผู้วิจัยมีการใช้คำพูดชักจูงด้วยวาจา (Verbal persuasion) โดยการส่งเสริมให้กำลังใจ การให้คำชมเชย การเสริมแรงเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ในตนและภาคภูมิใจในตนเองในการมีทัศนคติที่ดี และการมีพฤติกรรมในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการสร้างสัมพันธ์ภาพ การเล่นเกมส์ เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนาน ลดความวิตกกังวล เกิดความไว้วางใจ เป็นการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and affective state) โดยมีรายละเอียดการดำเนินการกิจกรรม ดังนี้

ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) กิจกรรม “สานสัมพันธ์ วัยแรกรุ่น” กลุ่มทดลองตอบแบบสอบถาม สนทนากลุ่มย่อยหาแนวทางการจัดกิจกรรม มีการจับคู่ Buddy เพื่อให้เพื่อนคอยช่วยให้คำแนะนำปรึกษา และชักจูงโน้มน้าวในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ นำเสนอสถานการณ์การตั้งครครภ์ วัยรุ่น วิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง กำหนดเป้าหมายการทำกิจกรรม จัดตั้งกลุ่ม Face book เพื่อใช้เป็นช่องทางสำหรับสนทนากลุ่ม ให้คำปรึกษาการกระตุ้นเตือนการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่ 2 (สัปดาห์ที่ 2) กิจกรรม “เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น” โดยการชมวีดิทัศน์หนังสือ “ทางเลือก” เป็นหนังสือที่รณรงค์สร้างความตระหนักเพื่อป้องกันการตั้งครครภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นในสถานศึกษา มีการประเมินและวิเคราะห์สถานการณ์จากการฝึกทักษะที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ได้แก่ ทักษะสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารโดยเน้นด้านการเจรจาต่อรองหรือการปฏิเสธแฟน/คนรัก ทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ส่งเสริมทักษะการตระหนักรู้ในตนและภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

ครั้งที่ 3 (สัปดาห์ที่ 3) กิจกรรม “ทำอะไรไม่ท้อ ท้อแล้วทำอะไร” เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น และการเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้กลุ่มเพื่อน การฝึกทักษะ



จากกิจกรรมฐานการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกลุ่มเพื่อน ฐานที่ 1 “แลกเปลี่ยน” การเรียนรู้ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการตั้งครุภักวีรุษ การแสดงบทบาทสมมุติการตั้งครุภักวี โดยให้ตัวแทนใส่ชุดคลุมท้อง และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สะท้อนความคิดเห็นถึงผลกระทบที่เกิดจากการตั้งครุภักวีรุษ ฐานที่ 2 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อน และในประเด็นเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการฝึกทักษะด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร โดยเน้นทักษะการเจรจาต่อรองและการปฏิเสธแฟน (คู่รัก) ฐานที่ 3 “การคุมกำเนิด” ให้ความรู้ด้านคุมกำเนิดและฝึกทักษะในการเลือกใช้อุปกรณ์คุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเอง และการเลือกใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง

ครั้งที่ 4 (สัปดาห์ที่ 4) กิจกรรม “ตระหนักรู้ในตน” ส่งเสริมความตระหนักและความเชื่อมั่นในการเลือกใช้ทักษะที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นกิจกรรมที่เรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง จัดกิจกรรมฐานการเรียนรู้ ฐานที่ 1 “รู้เท่าทันสื่อ” เป็นกิจกรรมเรียนรู้การเลือกเข้าเว็บไซต์ที่ดี ทางเลือกสื่อที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น ฐานที่ 2 “จุดเสี่ยง” เน้นการประเมินสถานการณ์และพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์จากใบงานที่กำหนด โดยใช้บัตรคำสัญญาณไฟจราจร ฐานที่ 3 “เพิ่มความมั่นใจ” เป็นการฝึกทักษะด้านผ่อนคลายอารมณ์ในเชิงสร้างสรรค์เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์และความต้องการของตนเอง ฐานที่ 4 “อะไรอยู่ในมือ” เป็นกิจกรรมที่สร้างความมีคุณค่าในตนเอง

ครั้งที่ 5 (สัปดาห์ที่ 5) สรุปผลการดำเนินกิจกรรมรับฟังข้อเสนอแนะ นำเสนอผลการดำเนินกิจกรรม ทบทวนและเป้าหมาย ผู้วิจัยการกล่าวชื่นชมยินดีที่กลุ่มควบคุมสามารถเข้าร่วมกิจกรรมครบทุกครั้ง นัดหมายกลุ่ม เพื่อติดตามประเมินผลภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม

สัปดาห์ที่ 7 ติดตามทำแบบสอบถามภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม

**กลุ่มควบคุม** ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ครั้งที่ 1 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ให้กลุ่มควบคุมได้รับทราบแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หลังจากนั้นได้รับการเรียนการสอนเพศศึกษาตามโปรแกรมการเรียนการสอนของกระทรวงศึกษาธิการ ครั้งที่ 2 ติดตามประเมินผลภายหลังสิ้นสุดโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 7 แล้วนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์ตามขั้นตอนต่อไป

### ผลการวิจัย

1) ข้อมูลทั่วไป พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีอายุเฉลี่ยใกล้เคียงกัน คือประมาณ 13 ปี เกิดเฉลี่ยสะสมในภาคการเรียนที่ผ่านมาของทั้งสองกลุ่ม พบว่า ส่วนใหญ่เกิดเฉลี่ย 2.01-3.00 และมีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงกัน กลุ่มทดลองมีเกิดเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 (SD = 0.4) ส่วนกลุ่มควบคุมมีเกิดเฉลี่ยเท่ากับ 2.85 (SD = 0.4) การพักอาศัยในปัจจุบันของนักเรียนทั้งสองกลุ่มอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา (ร้อยละ 66.7 และร้อยละ 41.1 ตามลำดับ) สถานภาพของบิดาและมารดาของกลุ่มทดลอง ร้อยละ 44.4 บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ส่วนกลุ่มควบคุม ร้อยละ 48.1 บิดามารดาแยกทางกันหรือหย่า กลุ่มทดลองมีโทรศัพท์เคลื่อนที่ร้อยละ 81.5 และกลุ่มควบคุม ร้อยละ 71.1 ตามลำดับ การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มทดลอง ร้อยละ 92.6 และกลุ่มควบคุม ร้อยละ 88.9 เมื่อนำข้อมูลทั่วไปมาทดสอบผลด้วยสถิติ Chi-square test พบว่าทั้งสองกลุ่มไม่มีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ตารางที่ 1)

2) ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 3.6, p < .001$ , และ  $t = 3.4, p < .001$  ตามลำดับ) (ตารางที่ 2)



ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 27)		กลุ่มควบคุม (n = 27)		p-value
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
อายุ (ปี)					.535
13	8	29.60	6	22.20	
14	19	70.40	21	77.80	
อายุเฉลี่ย ( $\bar{X} \pm SD$ )	13.70 $\pm$ 4.46		13.78 $\pm$ 4.42		
เกรดเฉลี่ยสะสม					.535
2.01-3.00	19	70.40	21	77.70	
3.01-4.00	8	29.60	6	22.30	
เกรดเฉลี่ยสะสมเฉลี่ย ( $\bar{X} \pm SD$ )	2.84 $\pm$ 4.42		2.85 $\pm$ 4.43		
Min, Max	2.02, 3.79		2.27, 3.76		
จำนวนพี่น้อง					.172
1-2 คน	12	44.40	17	63.00	
3-4 คน	15	55.60	10	37.00	
เป็นบุตรลำดับที่					.573
1-2	18	66.70	26	59.30	
3-4	19	33.30	11	40.70	
การพักอาศัยในปัจจุบันของนักเรียน					.214
บิดาและมารดา	18	66.70	13	41.10	
ญาติพี่น้อง ปู่ย่า ตายาย	6	22.20	6	22.20	
บิดาหรือมารดา	3	11.10	8	29.60	
สถานภาพของบิดาและมารดา					.413
บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	12	44.40	11	40.70	
บิดามารดาแยกกันหรือหย่าร้าง	9	33.30	13	48.10	
บิดาหรือมารดาเสียชีวิต	6	22.20	3	11.10	
การมีโทรศัพท์ที่เคลื่อนที่					.513
มี	22	81.50	20	74.10	
ไม่มี	5	18.50	7	25.90	
การใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น Face book/ LINE/ Twitter/ Instagram					.639
มี	25	92.60	24	88.90	
ไม่มี	5	18.50	7	25.90	
กิจกรรมที่นักเรียนทำยามว่าง*					
อ่านหนังสือ/ ทำการบ้าน	20	74.10	13	48.10	
ช่วยงานบิดามารดา	12	44.40	12	44.40	
ดูทีวี/ฟังเพลงดูทีวี/ฟังเพลง	11	40.70	8	29.60	
คุยกับเพื่อน	11	40.70	17	63.0	.
ออกกำลังกาย/ เล่นกีฬา	7	25.90	4	14.80	.

\* ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ





**ตารางที่ 2** เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=27)		กลุ่มควบคุม (n=27)		t	df	p-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	3.0	0.8	3.6	0.1	3.6	26	<.001
ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	3.6	0.9	3.7	0.1	3.4	26	<.001

3) ผลเปรียบเทียบเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต พบว่า คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 5.4, p < .001$ , และ  $t = 5.4, p < .001$  ตามลำดับ) (ตารางที่ 3)

**ตารางที่ 3** เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมภายหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=27)		กลุ่มควบคุม (n=27)		t	df	p-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	3.6	0.2	2.7	0.7	5.4	52	<.001
ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	3.6	0.1	2.8	0.6	5.4	52	<.001

### การอภิปรายผล

จากการศึกษา พบว่า นักเรียนหญิงที่เข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตมีค่าเฉลี่ยคะแนนของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอธิบายได้ว่าโปรแกรมที่ดำเนินการวิจัยในนักเรียนกลุ่มทดลองที่เป็นวัยรุ่นหญิงตอนต้น มีกระบวนการ 4 แห่งที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนในการพัฒนาทักษะชีวิตในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ดังนี้

1) การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง เมื่อนักเรียนกลุ่มทดลองได้มีการเรียนรู้ได้ฝึกทักษะชีวิต ฝึกทักษะการใส่ถุงยางอนามัยและการเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับวัยรุ่น ทำให้ได้คิดวิเคราะห์ ลงมือปฏิบัติจนประสบความสำเร็จด้วยตนเอง

ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและมีความมั่นใจในตนเองเพิ่มขึ้น กล้าแสดงออกทางด้านความคิดเห็น กล้าที่ยืนยันในความคิดเห็นของตนเอง กล้าเจรจาต่อรอง กล้าปฏิเสธ<sup>13,15</sup>

2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น จากการชมวีดิทัศน์หนังสือ "ทางเลือก" ตัวแบบสัญลักษณ์ที่เรื่องราวถูกกำหนดสถานการณ์ไว้สามารถเน้นถึงจุดสำคัญและนำเสนอย้อนกลับมาทบทวนได้ และตัวแสดงมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับกลุ่มวัยรุ่นหญิงตอนต้น ทำให้สามารถดึงดูความสนใจจากนักเรียนกลุ่มทดลอง ทำให้เกิดการสังเกตคิดวิเคราะห์ และสะท้อนคิดจากสิ่งที่ได้เรียนรู้จากตัวแบบสามารถคิดและเลือกที่จะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหรือถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรที่จะคิดและตัดสินใจในทางเลือกของตนเองอย่างไร เป็นการสะท้อนคิด มุมมองของตนเองเกิดการเทียบเคียงความสามารถของตนเอง ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองพยายามที่จะปฏิบัติพฤติกรรมในการหลีกเลี่ยง



พฤติกรรมเสี่ยงเพศให้ได้ตามตัวแบบ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น<sup>13</sup>

3) กิจกรรมการเสริมแรงด้วยคำพูด ผู้วิจัยมีการใช้คำพูดที่เสริมพลังด้านบวกให้แก่กลุ่มทดลอง มีการกระตุ้นและชักจูงด้วยคำพูดทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ค้นหาความสามารถของตนเองในการนำมาพัฒนาให้เกิดจุดแข็งในตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น ใช้คู่เพื่อน (Buddy) ที่นักเรียนกลุ่มทดลองคัดเลือกเอง โดยความสมัครใจและคอยช่วยเหลือให้คำแนะนำปรึกษาหรือพูดชักจูงโน้มน้าวให้เข้าร่วมกิจกรรม ทำให้เกิดการคล้อยตามกลุ่มเพื่อนและเห็นความสำคัญของการปฏิบัติพฤติกรรม การใช้คำพูดที่เสริมแรงด้านบวกโดยใช้คู่เพื่อนจะนำไปสู่การคล้อยตามกลุ่ม และความรู้สึกในทางที่ดีต่อตนเองพยายามที่จะปฏิบัติพฤติกรรมให้เป็นตามความคาดหวังถึงผลที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง<sup>16</sup>

4) กิจกรรมสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและอารมณ์เป็นการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย สนุกสนาน ช่วยลดความวิตกกังวลเป็นการเตรียมความพร้อมเมื่อร่างกายและสภาพจิตใจมีความพร้อมทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองรู้สึกพึงพอใจ มีความสุข มีความกระตือรือร้นให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมที่จัดขึ้น มีการจัดกิจกรรมในห้องมืดซิด เย็นสบาย ช่วยลดสิ่งเร้าที่รบกวนสมาธิระหว่างทำกิจกรรมเป็นการส่งเสริมความพร้อมทางด้านร่างกายและอารมณ์ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ค่าเฉลี่ยคะแนนของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอธิบายได้ว่า นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมการพยาบาลที่มีแบบแผนเป็นขั้นตอน มีกิจกรรมที่จัดต่อเนื่องทุกสัปดาห์ มีกระบวนการ 4 แหล่งที่ช่วยในการเสริมสร้างทักษะทักษะชีวิต มีเนื้อหาครอบคลุมตรงกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้รับความรู้ที่ถูกต้อง การได้ฝึกทักษะต่าง ๆ ด้วยตนเอง ลงมือปฏิบัติ คิดวิเคราะห์ ทำให้รับรู้ปัญหา อุปสรรค สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเองทำให้ประสบความสำเร็จในเข้าร่วมกิจกรรม ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง มีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะความชำนาญเพิ่มขึ้น เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น นำ

ไปสู่ความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรมให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้สูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนการสอนตามปกติ<sup>17,18</sup>

สรุปผลการวิจัยครั้งนี้ได้ว่า โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต ช่วยเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น เมื่อเจอกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสามารถนำทักษะชีวิตที่ได้รับการฝึกทักษะมาจัดการกับตนเองหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงได้ และช่วยป้องกันการตั้งครมร์ที่มาพึงประสงค์ได้

### ข้อเสนอแนะ

1. การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างไม่สามารถคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่มีประสบการณ์ทางเพศได้ เนื่องจากมีข้อจำกัดทางบริบทของสังคมในชนบทการพูดคุยเรื่องเพศสัมพันธ์ถูกมองว่าเป็นเรื่องไม่เหมาะสม รวมถึงข้อจำกัดทางด้านจริยธรรม การศึกษาครั้งประเมินผลที่ความคาดหวังในผลลัพธ์ด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จึงควรมีการติดตามประเมินผลระยะยาวเพื่อให้สามารถวัดถึงการปฏิบัติพฤติกรรมในการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์
2. พยาบาลชุมชนหรือครูอนามัยโรงเรียนสามารถนำกิจกรรมไปใช้หรือสอดแทรกในการเรียนการสอนเพศศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการได้ โดยกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันวัยใกล้เคียงกันช่วยลดอาการเขินอาย กลุ่มละ 6-7 คน จะทำให้สามารถฝึกปฏิบัติได้ครบถ้วนทุกคน จัดกิจกรรมต่อเนื่อง 5 ครั้ง 5 สัปดาห์ ต้องมีปัจจัย 4 แหล่งช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้

### กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโคกเพ็ริก โรงเรียนบ้านกะสัง โรงเรียนเพชรรัตนราชสุดา และโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลนวมินทร์ราชินี ที่มีส่วนร่วมสนับสนุนในการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

### References

1. Siriporn C, Kritaya S, Darunee J, Nilubon R, Waraluk K, Somporn R. et al. Perceptions of male adolescents related to love and sexual relationships.



- Journal of the Psychiatric Association of Thailand 2013; 58(1): 74-88.
2. Acharya D, Bhattarai R, Poobalan A, Van Teijlingen ER, Chapman G. Factors associated with teenage pregnancy in South Asia: a systematic review. *Health Science Journal* 2012; 4(1): 3-14.
  3. Rungrat S, Pornnapa H. Power in sexual relationship and safe sex behaviors among teenage pregnancies. *Naresuan University Journal* 2011; 19(1): 1-8.
  4. Wanlaya T. Sex education for Thai teenagers. *Thai Journal of Nursing Council* 2010; 25(4): 5- 9.
  5. Sripen T, Songyot P, Inthira Y, Yot T, Chalunyatong Y, Apinya M, Nucharut E. Adolescent pregnancy in Thailand 2013. Nonthaburi: Appropriate health interventions and technologies for Thai society department of health; 2013.
  6. World Health Organization . [WHO]. Life skill education for children and adolescents in school. Geneva: Switzerland; 1994.
  7. Sasinun P, Kanokpitch W, Panisara L. Effects of skill development for prevention of sexual risk behavior on perceived self-efficacy and sexual risk behavior among female adolescent. *Nursing Journal* 2013; 40(4): 68-79.
  8. Nedsine P, Tharadol K, Supreya T, Suporn A. Life skill promoting program to prevent sexual behavior among female Junior high school students in Prajuabkirikan Province. *Journal of heart education* 2009; 32(111): 32-41.
  9. Phenchnoy S, Pramot T, Panisa M. The meta-analysis of sex education programs for youth in Thailand. *Thai Journal of Nursing Council* 2011; 26(4): 5-16.
  10. Wunwisa B, Manirat T, Poranee V, Nirat. Effectiveness of a sex education program to prevent sexual risk behaviors on grade 8 students, Sampran District, Nakhon Pathom Province. *Rama Nurs* 2014; 20(1): 127-142.
  11. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review* 1997; 84(2): 191-215.
  12. Glass GV. Primary, secondary, and meta-analysis of research. *Educational Researcher* 1976; 5(10): 3-8.
  13. Suwanna D, Rungrat S, Pornnapa H. Effects of positive development program on attitudes toward premarital sex, perceived self- efficacy, and intention to refuse premarital sex among early adolescents. *Journal of Nursing and Education* 2015; 8(1):85-98.
  14. Polit PF. *Data analysis & statistics for nursing research* (5th ed). New York: Appleton & Lange; 1996.
  15. Jaruyaporn K, Jintana R. Development of student leader's knowledge and skills in the prevention of unplanned pregnancy among high school teenagers in Pua District, Nan province. *Journal of Nursing and Health Care* 2014; 32(3): 93-101.
  16. Boonraksa Y, Arpaporn P, Sutham N, Naruemon A. Sexual communication skill development program by peer leader to prevent sexual risk behavior among early female adolescent. *Journal of Public health nursing* 2015; 29(1): 114-131.
  17. Radathon W, Wilawan C. Outcomes of program' life assets development to prevent sexual risk behaviors among young adolescence. *Journal of Nursing and Health Care* 2016; 34: 61-67.
  18. Yaowalak S, Pannee B. Effects of health education program of applying self-efficacy theory and motivation for promoting positive sex behavior among the sixth grade students in Ubon Ratchathani Province 2011; *KKU Res J (GS)* 11(4): 67-76.