

## ประเมินผลของโปรแกรมทักษะเชิงตัวในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่

การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครปฐม

วิชา บุนนาค<sup>\*</sup> สักขณา เดิมศิริกุลชัย<sup>\*\*</sup> กรณี วัฒนสมบูรณ์<sup>\*\*\*</sup> อาจารย์ ผ่าวนันดา<sup>\*\*\*</sup>

### บทคัดย่อ

การวิจัยเกี่ยวกับทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลองนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครปฐม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยกลุ่มทดลองจากโรงเรียนในตำบลห้วยพูล และกลุ่มเปรียบเทียบจากโรงเรียนในตำบลศรีมหาโพธิ์ กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียน ซึ่งประยุกต์ใช้แนวคิดทักษะชีวิตและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การจัดกิจกรรม ประกอบด้วย การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง การแสดงงบทบาทสมมติ เกม การฝึกทักษะชีวิต สปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 6 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการสอนวิชาสุขศึกษาตามปกติของโรงเรียน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ จำนวน

ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน Paired Samples t-test และ Independent Samples t-test ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการสื่อสาร และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองและเพิ่มขึ้นสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีประสิทธิภาพ ดังนั้นควรมีการนำไปใช้กับนักเรียนที่มีระดับการศึกษาใกล้เคียงกันต่อไป

**คำสำคัญ:** ทักษะชีวิต พฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



## บทนำ

พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรเป็นปัญหาที่ประเทศไทยท้าท้วงกำลังเผชิญ โดยเฉพาะในประเทศไทยอัตราการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นและเยาวชนทั่วประเทศในปี 2550 คิดเป็นร้อยละ 30.9<sup>1</sup> นอกจากนี้เด็กไทยมีแนวโน้มการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเร็วขึ้น ผลจากการสำรวจเรื่องพฤติกรรมความรุนแรงและปัญหาเพศศึกษาในกลุ่มอายุ 13-18 ปี ซึ่งส่วนใหญ่เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในทุกอำเภอกว่า 200,000 คนทั่วประเทศ พบว่า อายุน้อยที่สุดที่มีเพศสัมพันธ์ คือ 13 ปี<sup>2</sup>

จังหวัดนครปฐมแบ่งเขตการปกครองออกเป็น 7 อำเภอ 106 ตำบล พบร่วมจำนวนและร้อยละของการตั้งครรภ์และการคลอดบุตรของหญิงอายุต่ำกว่า 20 ปีริบูรณ์ มีแนวโน้มสูงขึ้น จากร้อยละ 15.27 ในปี 2550 เป็นร้อยละ 16.69 ในปี 2552<sup>3</sup> ตำบลหัวยพลูเป็นตำบลหนึ่งในอำเภอครชัยศรี ที่ประสบปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควรและการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในกลุ่มวัยรุ่น พบว่า อัตราการตั้งครรภ์ของหญิงวัยรุ่นปีงบประมาณ 2550 2551 และ 2552 คิดเป็นร้อยละ 25.05 21.12 และ 25.41 ตามลำดับ<sup>4</sup> จากข้อมูลดังกล่าวซึ่งให้เห็นว่าอัตราการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น เนื่องจากภายในชุมชนมีสถานบันเทิงดังอยู่ไม่ไกลจากสถานที่พักอาศัยและการคมนาคมที่สะดวกทำให้วัยรุ่นนัดพบกันตามแหล่งบันเทิงได้ง่าย อีกทั้งความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในปัจจุบันทำให้วัยรุ่นได้รับข้อมูลข่าวสารที่มีส่วนกระตุ้นความรู้สึกทางเพศได้ง่าย ส่งผลต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันสมควร

จากพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรดังกล่าว ส่งผลให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์และการคลอดบุตรก่อนวัยอันควร ผลกระทบที่เกิดจากการ

ตั้งครรภ์ของเด็กอายุต่ำกว่า 20 ปี พบว่า ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนสูงกว่าการตั้งครรภ์ในหญิงอายุมากกว่า 20 ปีร้อยละ 12-42<sup>5</sup> และพบวัยรุ่นมีปัญหาด้วยติดเชื้อจากการทำแท้งเพิ่มขึ้น<sup>6</sup> นอกจากนี้วัยรุ่นที่ตั้งครรภ์อาจไม่มีโอกาสที่จะกลับไปเรียนหนังสือทำให้ต้องออกจากโรงเรียนกลางคัน หรือต้องออกจากงานทำให้ขาดรายได้<sup>6</sup> ประสบปัญหาความยากจนซึ่งมีผลกระทบต่อชีวิตความเป็นอยู่ด้านการรับประทานอาหารและด้านที่พักอาศัยที่ไม่เหมาะสม ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของมาตรการและทราบในครรภ์<sup>7</sup>

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการจัดโปรแกรมเรื่องเพศศึกษา พบว่า มีการใช้แนวคิดทฤษฎีทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ที่หลากหลาย เช่น Theory of Planned Behavior & Theory of Interpersonal Behavior<sup>8</sup>, Social Cognitive Theory<sup>9</sup> และ Social Learning Theory<sup>10</sup> นอกจากนี้ยังพบว่า การประยุกต์ใช้แนวคิดทักษะชีวิตทำให้กลุ่มเยาวชนได้มีการฝึกทักษะชีวิตที่สำคัญและสามารถช่วยปรับพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ให้ดีขึ้นได้<sup>11,12,13</sup> ทั้งนี้อาจเนื่องจากนักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนและได้ฝึกปฏิบัติจากสถานการณ์จำลองทำให้นักเรียนเกิดความมั่นใจและความชำนาญ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์จริง ซึ่งพบว่านักเรียนที่ได้รับการสร้างเสริมทักษะชีวิตจะมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นและบรรลุวัตถุประสงค์ของงานวิจัยมากกว่าการใช้แนวคิดทฤษฎีอื่น

ผู้วิจัยได้ศึกษาทำร่องที่โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนครปฐม 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 มีเพียงเรื่องกลไกการตั้งครรภ์ที่ใช้สื่อวิดีทัศน์ เปิดให้นักเรียนได้ศึกษา มีการแบ่งกลุ่มย่อยเพื่อให้นักเรียนระดมสมองเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุน และให้นักเรียนนำเสนอหน้าชั้นเรียนเพียงครั้งเดียว แสดงให้เห็นว่า ครูเน้นการให้ความรู้ทางวิชาการ แบบบรรยาย เป็นส่วนใหญ่มากกว่าการให้ความสำคัญด้านการฝึกทักษะชีวิตโดยครู เช่น ว่านักเรียนสามารถเรียนรู้ทักษะต่างๆ ได้ด้วยตนเอง นักเรียนจะไม่มีโอกาสในการฝึกฝนทักษะด้านการตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การปฏิเสธ และต่อรอง เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่อาจนำไปสู่พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัยและไม่คาดคิด จึงทำให้นักเรียนไม่ได้ทราบถึงความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเลี้ยงทางเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเลี้ยงทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียน มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องลงเสริมให้นักเรียนมีความตระหนกในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการลือสาร ซึ่งจะทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ส่งผลให้นักเรียนดำเนินชีวิตไปตามเป้าหมายของตนเองตลอดจนมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคต

เพื่อเป็นกำลังสำคัญที่จะพัฒนาประเทศไทยสู่ไป

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Two Group Pretest-Posttest Design) แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ โดยนักเรียนกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเลี้ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการเรียนในระบบปกติ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 ในอำเภอครชัยศรี จังหวัดนครปฐม คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน ก. ตำบลลหวยพูล อำเภอครชัยศรี จังหวัดนครปฐมเป็นกลุ่มทดลอง และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน ข. ตำบลศรีมหาโพธิ์ อำเภอครชัยศรี จังหวัดนครปฐมเป็นกลุ่มเปรียบเทียบ โดยมีเกณฑ์การพิจารณาคัดเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มให้มีความคล้ายคลึงกัน ดังนี้ คือ 1) เป็นโรงเรียนขนาดกลาง ตั้งอยู่ในอำเภอเดียวกัน 2) โรงเรียนไม่มีการทำโครงการหรือการศึกษาวิจัยเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน 3) ระดับผลการเรียนของนักเรียนไม่แตกต่างกัน 4) จำนวนนักเรียนชายและหญิงใกล้เคียงกัน 5) รายได้และอาชีพของผู้ปกครองคล้ายคลึงกัน 6) สภาพความเป็นชุมชนและลักษณะภูมิศาสตร์ที่ตั้งของโรงเรียนคล้ายคลึงกัน 7) ผู้บริหารและคณาจารย์ของโรงเรียนให้การสนับสนุนและยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยมีกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 30 คน รวมผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดจำนวน 60 คน



## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย เครื่องมือ 2 ชุด คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียน ผู้วิจัยได้ศึกษาจากตำราและสร้างโปรแกรมขึ้นโดยประยุกต์กิจกรรมของโครงการ “ก้าวไปอย่างเข้าใจ”<sup>14</sup> โดยใช้องค์ประกอบของทักษะชีวิตได้แก่ ด้านจิตพิสัยและทักษะพิสัย ประกอบด้วย ชุดการจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้และประสบการณ์ ในการใช้ทักษะที่จำเป็นในการเพชญสถานการณ์ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ จำนวน 6 สัปดาห์ ทั้งหมด 60 นาที กิจกรรมประกอบด้วย ครั้งที่ 1 กิจกรรมเรื่อง “รู้ใจตนเอง” มีเกม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ” ครั้งที่ 2 กิจกรรมเรื่อง “เชื่อมันในฉันลี” ครั้งที่ 3 และ 4 จัดกิจกรรมเรื่อง “รู้จักตัดสินใจ” มีเกม “Yes or No” ครั้งที่ 5 และ 6 จัดกิจกรรมเรื่อง “เชื่อกันฉัน เข้าใจกัน” ทั้งนี้ มีการใช้ลือและอุปกรณ์การจัดกิจกรรม คือ วิดีทัศน์เรื่อง “ເງົາຝືເລື່ອ” ของกรมควบคุมโรค สำนักงานสาธารณสุข สถานการณ์จำลอง/กรณีศึกษา ในงาน/คำตาม และใบสรุปผลงานกลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามทั้งหมด 6 ส่วน โดยผู้วิจัยได้ศึกษาจากตำราและสร้างแบบสอบถามขึ้นเอง ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ สถานภาพความสัมพันธ์ของบุคคลารดา จำนวนพื้นที่บุคคลที่พักอาศัยในปัจจุบัน ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวตามการรับรู้ ค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับและความเพียงพอของค่าใช้จ่าย เพื่อนสนิท การใช้เวลาว่าง ประสบการณ์เพศสัมพันธ์ และบุคคลที่พูดคุยหรือขอคำปรึกษาเมื่อ มีปัญหา มีข้อคำถามจำนวน 30 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบวัดความตระหนักในตนเอง เกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ ในประเด็นการค้นหาจุดดี จุดด้อยของนักเรียน การเห็นความสำคัญของพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม ผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อมด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ลักษณะคำ답 เป็นแบบการวัดของลิเคอร์ท (Likert's Scale) มีลักษณะ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดให้ผู้เลือกตอบได้ 5 ตัวเลือกคือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง มีข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบวัดความภาคภูมิใจในตนเอง ต่อ การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เป็นการประเมินความรู้สึกที่นักเรียนให้คุณค่าต่อตนเอง ในประเด็นต่อไปนี้คือ การไม่มีพฤติกรรมการดัดพน และไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ การไม่อยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศในที่ลับตา การไม่อ่านหนังสือหรือดูภาพเคลื่อนไหวเกี่ยวกับกิจกรรมการร่วมเพศ และการไม่แสดงความรักกับเพื่อนต่างเพศ มีข้อคำถามจำนวน 8 ข้อ ลักษณะคำ답 เป็นแบบการวัดของลิเคอร์ท (Likert scale) มีลักษณะ เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) กำหนดให้ผู้เลือกตอบได้ 5 ตัวเลือก ตามระดับความภาคภูมิใจเรียงจากระดับ 1 ถึง 5 โดยระดับมากสุด คือ 5 ต่ำสุด คือ 1

ส่วนที่ 4 แบบวัดทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ประกอบด้วยข้อความที่เป็นสถานการณ์จำลอง (Scenario) มีข้อคำถามจำนวน 5 ข้อ ให้ผู้ตอบเลือกโดยผ่านกระบวนการตัดสินใจในแต่ละสถานการณ์ โดยแบบสอบถามจะมีลักษณะคำ답ที่ให้เลือกตอบโดย เกณฑ์การให้คะแนนคือ คำตอบที่แสดงถึงการวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล โดยไม่ส่งผลกระทบต่อตนเอง และผู้อื่นได้ 2 คะแนน คำตอบที่แสดงถึงการวิเคราะห์

อย่างมีเหตุผล แต่อาจส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น เล็กน้อยได้ 1 คะแนน และคำตอบที่แสดงถึงการวิเคราะห์ที่ไม่สมเหตุสมผลและไม่เหมาะสมโดยส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น หรือตอบไม่ทราบได้ 0 คะแนน

ส่วนที่ 5 แบบวัดทักษะการสื่อสารเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ประกอบด้วย ข้อความที่เป็นสถานการณ์จำลอง มีข้อคำถามจำนวน 6 ข้อ ให้ผู้ตอบเลือกดังนี้ ใจจะปฏิบัติตามหรือ สื่อสารเพื่อหาทางออกจากการซักจูงของเพื่อนและคนรัก โดย เกณฑ์การให้คะแนน คือคำตอบที่แสดงถึงการวิเคราะห์ที่อย่างมีเหตุผล โดยไม่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นน้อยได้ 2 คะแนน คำตอบที่แสดงถึงการวิเคราะห์ที่อย่างมีเหตุผล แต่อาจส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นเล็กน้อยได้ 1 คะแนน และคำตอบที่แสดงถึงการวิเคราะห์ที่ไม่สมเหตุสมผลและไม่เหมาะสมโดยส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น หรือตอบไม่ทราบได้ 0 คะแนน

ส่วนที่ 6 แบบวัดการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ใช้ประเมินพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์จำแนกเป็น 5 ประเด็นย่อย ได้แก่ พฤติกรรมการนัดพบและไปเที่ยวกับเพื่อน ต่างเพศ พฤติกรรมการอยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศ ในที่ลับตา พฤติกรรมการอ่านหนังสือหรือดูภาพเคลื่อนไหวเกี่ยวกับกิจกรรมการร่วมเพศ พฤติกรรมการแสดงความเรักกับเพื่อนต่างเพศ และพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ มีข้อคำถามจำนวน 12 ข้อ โดยแต่ละคำถามมี 4 ตัวเลือก ตอบตามสถานการณ์ที่กำหนด โดยมีตัวเลือกดังนี้ ปฏิบัติทุกครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ และไม่มีเหตุการณ์แบบสอบถามทั้งหมดได้มีการตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ทำการทดสอบคุณภาพของเครื่องมือ

(Try Out) โดยนำไปทำการทดสอบกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนในตำบลห้วยพลู จำนวน 30 คน และได้วิเคราะห์เพื่อหาความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถามส่วนที่ 2-6 ตามวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟารอนบาก (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าเท่ากับ 0.70 0.92 0.98 0.63 และ 0.65 ตามลำดับ นำมาปรับปรุงแก้ไข อีกครั้งก่อนนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการวิจัยธรรมการวิจัยในมนุษย์ 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 เพื่อให้นักเรียนและผู้ทำวิจัยทำความรู้จักและคุ้นเคย เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทราบวัตถุประสงค์ กำหนดการ ข้อตกลงกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของนักเรียนในแต่ละกิจกรรม รวมทั้งให้นักเรียนมีความพร้อมในการเรียนรู้ร่วมกันและทราบประโยชน์ที่จะได้รับภายหลังร่วมโปรแกรมสุขศึกษา และเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง

สัปดาห์ที่ 2 จัดกิจกรรมเรื่อง “รู้ใจตนเอง” เพื่อให้นักเรียนตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์

สัปดาห์ที่ 3 จัดกิจกรรมเรื่อง “เชื่อมั่นในฉันสิ”



เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่หลีกเลี่ยง พฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้

สัปดาห์ที่ 4 และ 5 จัดกิจกรรมเรื่อง “รู้จัก ตัดสินใจ” เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจหลักการ พื้นฐานของการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา วิเคราะห์ สถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกทางปฏิบัติที่ถูกต้อง เหมาะสม บอกเหตุผลในการตัดสินใจเลือกทางเลือก อย่างมีเหตุผล และฝึกทักษะในการตัดสินใจและแก้ไข ปัญหาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศ สัมพันธ์ได้อย่างเหมาะสม

สัปดาห์ที่ 6 และ 7 จัดกิจกรรมเรื่อง “เชื่อกันฉัน เข้าใจกัน” เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจหลักการ พื้นฐานของสื่อสาร วิเคราะห์หลักการและแนวทาง ที่ถูกต้องในการสื่อสารได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เสีย สัมพันธภาพ และฝึกทักษะในการสื่อสารเพื่อป้องกัน พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้อย่าง เหมาะสม

สัปดาห์ที่ 8 เก็บรวบรวมข้อมูลภายหลังการ ทดลอง สำหรับกลุ่มเปรียบเทียบในสัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัย ทำการพูดคุยและมอบคู่มือแผนกิจกรรมการเสริมสร้าง ทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การ มีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนให้กับอาจารย์สอนวิชา สุขศึกษาและเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง ระหว่างสัปดาห์ที่ 2 ถึง 7 นักเรียนได้รับการเรียน ในระบบปกติ และเก็บรวบรวมข้อมูลภายหลังการ ทดลองในสัปดาห์ที่ 8

## การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลคุณลักษณะประชากรของกลุ่ม ตัวอย่าง ด้วยสถิติเชิงพรรณนา การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลคุณลักษณะ ประชากรของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อน

การทดลองโดยใช้สถิติ T-test และ Chi-square test ส่วนการประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมโดยวิเคราะห์ การเปลี่ยนแปลงในตัวแปรผลลัพธ์ คือ ความตระหนัก ความภาคภูมิใจ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการสื่อสาร และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ด้วยสถิติ Paired Samples T-test และวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของผลต่างคะแนนก่อนและหลัง การทดลองของตัวแปรผลลัพธ์แต่ละตัว ระหว่างกลุ่ม เปรียบเทียบและกลุ่มทดลองด้วยสถิติ Independent Samples T-test กำหนดความแตกต่างอย่างมีนัย สำคัญทางสถิติที่  $p < 0.05$

## ผลการวิจัย

คุณลักษณะทางประชากร กลุ่มทดลองและ กลุ่มเปรียบเทียบมีคุณลักษณะทางประชากรคล้ายคลึง กันเกือบทุกคุณลักษณะ ยกเว้นเรื่องการได้รับค่าใช้จ่าย ต่อวัน และพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เรื่องการเที่ยวสถานเริงรมย์ของนักเรียน ซึ่งมีความ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยพบว่า หัวกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีอายุ ระหว่าง 13-15 ปี โดยเป็นเพศชายร้อยละ 66.7 และ 55.3 ตามลำดับ ค่าเฉลี่ยผลการเรียนโดยรวมของ กลุ่มทดลองเท่ากับ 2.92 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบท่ากับ 2.79 สถานภาพความสัมพันธ์ของบิดามารดา ว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีความดี จะอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 76.7 และ 70.0 ตามลำดับ) พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา (ร้อยละ 66.7 และ 60.0 ตามลำดับ) ฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัวอยู่ในระดับ ปานกลางเท่ากันทั้งสองกลุ่ม (ร้อยละ 86.7) มีเพื่อนสนิท 1-5 คน (ร้อยละ 60.0) กลุ่มทดลองได้รับค่าใช้จ่าย เฉลี่ยวันละ 42.50 บาท ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับ ค่าใช้จ่ายเฉลี่ยวันละ 35.33 บาท ซึ่งมีความแตกต่าง กันทางสถิติค่าใช้จ่ายในชีวิตประจำวันของกลุ่มทดลอง

ส่วนใหญ่เพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ (ร้อยละ 50) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบเพียงพอและมีเหลือเก็บ (ร้อยละ 76.7) ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สำหรับข้อมูลจำแนกตามพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ พบร่วงกลุ่มทดลองเทียบสถานเริงรมย์ น้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ (ร้อยละ 20.0 และ 70.0 ตามลำดับ) และมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (ร้อยละ 80.0 และ

76.7 ตามลำดับ) ไม่อ่านหนังสือหรือดูภาพยนตร์โป๊/ภาพโป๊/หนังสือการ์ตูนโป๊/ภาพที่แสดงการร่วมเพศ (ร้อยละ 83.3 และ 86.7 ตามลำดับ) กลุ่มทดลอง มีการพบปะสังสรรค์ระหว่างกลุ่มเพื่อนน้อยกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (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	
<b>General Characteristic</b>					
<b>Age (years)</b>					
12-13	9	30.0	15	50.0	
14-15	21	70.0	15	50.0	0.114 <sup>b</sup>
Mean (S.D.)	13.87 (0.77)		13.50 (0.50)		
Min, Max	12 , 15		13 , 14		
<b>Sex</b>					
Male	20	66.7	16	53.3	
Female	10	33.3	14	46.7	0.292 <sup>c</sup>
<b>GPA</b>					
1.00-2.00	4	13.3	5	16.5	
2.01-3.00	9	30.0	14	46.5	0.418 <sup>b</sup>
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		
<b>Parents' s marital status</b>					
Married	23	76.7	21	70.0	
Separation	5	16.7	6	20.0	0.826 <sup>c</sup>
Passed away	2	6.6	3	10.0	
<b>Number of sibling</b>					
1-3	26	86.7	28	93.3	
More than 3 and up	4	13.3	2	6.7	0.389 <sup>b</sup>
Mean (S.D.)	2.54 (1.56)		2.43 (8.81)		
Min, Max	1 , 7		1 , 4		
<b>The occupant (stay with)<sup>a</sup></b>					
father and mother	20	66.7	18	60.0	
father or mother	6	20.0	8	26.7	1.000 <sup>c</sup>
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	
<b>Families economic status</b>					
Good	4	13.3	4	13.3	1.000 <sup>c</sup>
Moderate	26	86.7	26	86.7	
<b>Student's allowance per day (Bath)</b>					
20-30	10	33.3	13	43.3	
31-40	10	33.3	12	40.0	< 0.001 <sup>b</sup>
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		
<b>Sufficient allowance per day</b>					
Insufficient	3	10.0	1	3.3	
Enough for saving	12	40.0	23	76.7	0.016 <sup>c</sup>
Not enough for saving	15	50.0	6	20.0	
<b>Number of students with close friends</b>					
1-5	18	60.0	18	60.0	
6-10	2	6.7	7	23.3	0.06 <sup>b</sup>
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		
<b>Sexual Risk Behaviors</b>					
<b>Visit amusement places</b>					
Not visit	24	80.0	9	30.0	
Visit	6	20.0	21	70.0	< 0.001 <sup>c</sup>
<b>Drinking alcohol</b>					
Not drink	24	80.0	23	76.7	
Drink	6	20.0	7	23.3	0.754 <sup>c</sup>
<b>Reading or watching porn movies</b>					
No	25	83.3	26	86.7	
Yes	5	16.7	4	13.3	0.718 <sup>c</sup>
<b>Social gathering among friend</b>					
No	22	73.3	9	30.0	
Yes	8	26.7	21	70.0	0.001 <sup>c</sup>
<b>Sexual intercourse</b>					
Ever	3	10.0	4	13.3	
Never	27	90.0	26	86.7	0.688 <sup>c</sup>

<sup>a</sup> More than 1 answer<sup>b</sup> P from T<sup>c</sup> P from Chi-square

การเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิต ก่อนดำเนินกิจกรรม ทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบใกล้เคียงกัน ภายหลัง การดำเนินกิจกรรม ในกลุ่มทดลอง พบร่วมมีค่าแนว เนลี่ยทักษะชีวิตในด้าน ความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการสื่อสาร และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่ การมีเพศสัมพันธ์ เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) ในกลุ่มเปรียบเทียบ พบร่วมค่าแนวเฉลี่ยทักษะชีวิตมีการเปลี่ยนแปลง แต่ไม่มีความแตกต่างทางสถิติกล่าวคือ คะแนนความ ตระหนักในตนเอง และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยง ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ลดลงจากก่อนการทดลอง ส่วนคะแนนความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการ ตัดสินใจ ทักษะการสื่อสารเพิ่มขึ้นจากการทดลอง (ตารางที่ 2)

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

Variables	Experiment Group (n = 30)			Comparison Group (n = 30)		
	Before		After		t (df) p	t (df) p
	$\bar{X}$ (SD)	$\bar{X}$ (SD)	$\bar{X}$ (SD)	$\bar{X}$ (SD)		
<b>Self awareness</b>	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) $p = 0.353$
<b>Self esteem</b>	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) $p = 0.120$
<b>Decision making skill</b>	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) $p = 0.093$
<b>Communication skill</b>	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) $p = 0.615$
<b>Preventive Behavior</b>	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

ความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของผลต่าง คะแนนทักษะชีวิตก่อนและหลังการทดลอง ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ (ตารางที่ 3) พบร่วมมีค่าแนวเฉลี่ยของผลต่างคะแนน

ความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการสื่อสาร และพฤติกรรม ป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในทาง ที่เพิ่มขึ้น มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญ



โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของผลต่างคะแนนการรับรู้แต่ละด้านดังกล่าวเท่ากับ 4.47, 4.90, 2.97, 2.47 และ 2.77 คะแนนตามลำดับ ขณะที่กลุ่มเปรียบเทียบ มีค่าเฉลี่ยของผลต่างคะแนนการรับรู้แต่ละด้าน

น้อยกว่ามากโดยมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (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	d	SD	t	df	p	
<b>Self awareness</b>						
Experiment Group	4.47	6.86				
Comparison Group	-1.00	7.25	2.99	58	0.004	
<b>Self esteem</b>						
Experiment Group	4.90	6.54				
Comparison Group	1.17	3.98	2.63	58	< 0.011	
<b>Decision making skill</b>						
Experiment Group	2.97	2.00				
Comparison Group	0.77	2.41	3.83	58	< 0.001	89
<b>Communication skill</b>						
Experiment Group	2.47	2.61				
Comparison Group	-0.23	2.60	4.20	58	< 0.001	
<b>Preventive Behavior</b>						
Experiment Group	2.77	3.75				
Comparison Group	-1.03	2.87	4.40	58	< 0.001	

p from Independent samples T-test

## การอภิปรายผล

ผลการศึกษาแสดงว่าโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเลี้ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีประสิทธิผลจากการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรม มีการเปลี่ยนแปลงความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจแก้ไขปัญหา ทักษะการสื่อสารและ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีประสิทธิผล

สู่การมีเพศสัมพันธ์ ดีขึ้นกว่าก่อนทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การเพิ่มขึ้นของคะแนนทักษะชีวิต อาจกล่าวได้ว่าโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเลี้ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีการสอนทักษะชีวิต โดยให้นักเรียนเป็นศูนย์กลาง และใช้หลักการ “การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม” ทำให้โปรแกรมมีจุดแข็ง คือ 1) สามารถสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียน ก่อนการจัดกิจกรรม และมีการปฏิบัติต่อนักเรียน

ด้วยความจริงใจ ทำให้นักเรียนเกิดความไว้วางใจ และผู้วิจัยฝึกให้นักเรียนชายและหญิงแสดงบทบาทสมมติ ด้วยกันบ่อยครั้งเพื่อให้นักเรียนมีความคุ้นเคยซึ่งกัน และกัน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้การจัดกิจกรรมประสบความสำเร็จได้ 2) การใช้วิธีการสอนโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของผู้เรียน สามารถสร้างความสนใจแก่นักเรียนได้ดี กล่าวคือ วิธีการสอนที่ใช้ในแผนการจัดกิจกรรมประกอบด้วย การอภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมติ ตลอดจนกิจกรรมเกม และใช้สื่อการสอนที่กระตุนความสนใจของนักเรียน ได้แก่ วิดีทัศน์เรื่องเจ้าฟีเลือ กรณีศึกษาที่มีตัวละครวัยใกล้เดียวกับนักเรียน ทำให้นักเรียนมีความสนใจอย่างมาก และสร้างบรรยากาศที่สนุกสนานในการเรียนได้

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับการศึกษาของนรลักษณ์ อ้อกิจ<sup>11</sup> และพิชัย ไทยอุดม<sup>13</sup> ที่ประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน โดยการจัดโปรแกรมที่ประกอบด้วยกิจกรรมสำคัญคือ การแสดงบทบาทสมมติ การระดมสมอง เกมและการอภิปราย โดยภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ และพฤติกรรมการป้องกันตนเองเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์สูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการศึกษาของเนตราราย ปัญญาชูห์<sup>12</sup> ที่ศึกษาโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตให้แก่นักเรียนหญิง มัธยมศึกษาตอนต้น ปีที่ 2 และ 3 พบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเริ่มโปรแกรมและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัย

### สำคัญทางสถิติ

จากการศึกษาครั้งนี้ โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาต่างๆ ควรนำแผนการจัดกิจกรรมของโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตนี้ไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียน ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ทั้งนี้ ควรพิจารณาในประเด็นต่อไปนี้ดี 1) การจัดกิจกรรมต้องทราบว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่มีความละเอียดอ่อนต่อความรู้สึกของกลุ่มวัยรุ่น ก่อนจัดกิจกรรมต้องมีการสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียนเพื่อให้นักเรียนเกิดความไว้วางใจและปฏิบัติต่อนักเรียนด้วยความจริงใจ 2) ควรกระตุนให้นักเรียนชายและหญิงแสดงบทบาทสมมติ ด้วยกันบ่อยครั้งเพื่อให้นักเรียนมีความคุ้นเคยซึ่งกัน และกัน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้การจัดกิจกรรมประสบความสำเร็จได้ 3) การจัดการเรียนการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่ม เป็นวิธีการที่กระตุนให้ผู้เรียนมีความสนใจในเนื้อหาที่เรียนมากขึ้น ช่วยให้ผู้เรียนกล้าแสดงออก มีการระดมสมอง เพื่อช่วยต่อยอดความคิดของผู้เรียน จึงควรนำวิธีการนี้ไปใช้กับการเรียนการสอนในวิชาอื่นๆ ด้วย 4) การฝึกฝนทักษะชีวิตจากการใช้สถานการณ์สมมติ ทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถของนักเรียนในการประเมินสถานการณ์ และตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาต่างๆ ที่อยู่รอบตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาในประเด็น 1) ศึกษาความคงอยู่หรือความยั่งยืนของทักษะชีวิตในการส่งเสริมและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียน มัธยมศึกษา 2) การจัดโปรแกรมที่ให้ผู้ปกครองหรือบิดามารดา มีส่วนร่วมในการส่งเสริมและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียน เนื่องจากผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานพบว่า ผู้ปกครอง



และบิดา มารดา คือบุคคลที่นักเรียนปรึกษาเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศมากที่สุด

## กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณคณาจารย์ บุคลากร และผู้บริหาร โรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ในカテゴ Ritzy จังหวัด นครปฐมทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและสนับสนุน ในการวิจัยครั้งนี้

## เอกสารอ้างอิง

- กองระบาดวิทยา กรมควบคุมโรคติดต่อ. ข้อมูล การเฝ้าระวังงานอนามัยเจริญพันธุ์. เข้าถึงได้ที่ <http://rh.anamai.moph.go.th/stitic.html>. เมื่อวันที่ 12 ธันวาคม พ.ศ. 2552.
- ชื่นฤทธิ์ กาญจนะจิตร. สุขภาพคนไทย. กรุงเทพฯ: บริษัท อิงค์ ออนไลน์ เปเปอร์ จำกัด; 2548.
- สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. สรวิษการตั้งครรภ์และคลอดบุตรก่อนวัยอันควร 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.
- งานอนามัยแม่และเด็ก. ทะเบียนฝ่ายครรภ์ โรงพยาบาลทั่วไป ตำบลห้วยพูด อำเภอ นครชัยศรี ปีงบประมาณ 2550-2552. นครปฐม, 2552.
- สุวรรณ เรืองกาญจน์เศรษฐี. กลยุทธ์การสร้างเสริมสุขภาพ “วัยรุ่น”. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ 58 สุขุมวิท 36 คลองเตย, 2551.
- เบญจรงค์ สุทินເພື່ອກ, ກນິມສູງ, ຈຳຮູ້ວຸດສົດົມ, ຈະວຍພຣ ສຸກພ, ພິມພສູງຮັກຕີ, ເທະບູນ ເສີມຄັກຕີ. ບັນຈຸຍທີ່ມີອິຫຼພລົດຕ່ວປຸດກົມ. 2541.

ละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ. วารสาร สารานุศาสน์ 2553; 40 (2):302-312.

- Deirdre, F., R. Dickson. Preventing unintended teenage pregnancies and reducing their adverse effect. Quality Health Care. 1997; 2 (June): 102-108.
- Caron, F., Godin, G., Otis, J., & Lambert, L. Evaluation of a theoretically based AIDS/STD peer education program on postponing sexual intercourse and on condom use among adolescents attending high school. Health education Research. 2004; 19, 185-197.
- 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 Public Health, 2004; 94, 843-851.
- Stephenson et al. A school-base randomized controlled trial of Peer-Led Sex education England. Controlled Clinical Trials. 2003; 24 , 643-657.
- นรลักษณ์ เอื้อ基. ประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สารานุศาสน์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษา และพุทธศาสนา]. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2541.

12. เนตรทราย ปัญญาชุณห์. การสร้างเสริมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนหญิง มัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาขาวิณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษา และพุทธกรรมศาสตร์]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2552.
13. พิชัย ไทยอุดม. การประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิต ศึกษา ในการสอนเพศศึกษาแก่นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี [วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาขาวิณสุขศาสตร์)]. กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล; 2552.
14. กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับสำนักงานหลักประกัน สุขภาพ สำนักงานบริหารกองทุนโลกและ ส.ส.ส. โครงการก้าวป่ายอย่างเข้าใจ HIV/AIDS Prevention Program for In and Out-of-School Youth. เข้าถึงได้ที่ <http://www.teenpath.net/home.asp.html>. เมื่อวันที่ 12 มีนาคม พ.ศ. 2552.



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

Risa Bunnag<sup>\*</sup> Lakkhana Temsirikulchai<sup>\*\*</sup> Paranee Vatanasomboon<sup>\*\*</sup> Arpaporn Powwattana<sup>\*\*\*</sup>

### 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: phlets2@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