


ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน  
และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ  
ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

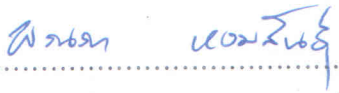
จิราวรรณ พักน้อย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
มีนาคม 2560  
ลิขสิทธิ์นี้เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

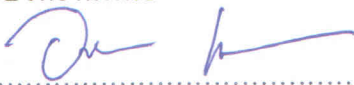
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ จิราวรรณ พักน้อย ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ของมหาวิทยาลัย  
บูรพาได้


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิสากร กรุงไกรเพชร)

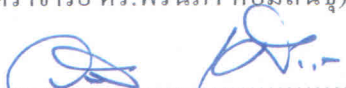
  
..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(รองศาสตราจารย์ ดร.พรนภา หอมสินธุ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


  
..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.อาภาพร เผ่าวัฒนา)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิสากร กรุงไกรเพชร)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.พรนภา หอมสินธุ์)

  
..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร.วรรณิ เดียววิเศษ)

คณะพยาบาลศาสตรบัณฑิตให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน ของมหาวิทยาลัย  
บูรพา

  
..... คณบดีคณะพยาบาลศาสตร  
(รองศาสตราจารย์ ดร.นุจรี ไชยมงคล)  
วันที่ 16 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2560

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิสากร  
กรุงไกรเพชร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก และรองศาสตราจารย์ ดร.พรนภา หอมสินธุ์  
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำที่เป็นประโยชน์ ตลอดจนตรวจสอบแก้ไข  
ในส่วนที่บกพร่องด้วยความละเอียดถี่ถ้วน พร้อมทั้งให้ความรักและความเมตตา ส่งเสริมให้  
กำลังใจตลอดระยะเวลาที่ทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อาภาพร เผ่าวัฒนา กรรมการสอบวิทยานิพนธ์  
และเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ในการตรวจสอบเครื่องมือ พร้อมทั้งให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะแนวทาง  
ในการพัฒนาโปรแกรม เพื่อให้วิทยานิพนธ์มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่กรุณาในการตรวจสอบเครื่องมือ ให้ข้อคิดเห็น  
และข้อเสนอแนะ อันเป็นประโยชน์ต่อการแก้ไขเครื่องมือให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น และขอกราบ  
ขอบพระคุณคณาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ทุกท่านที่ถ่ายทอดความรู้  
และเมตตาช่วยเหลือผู้วิจัยเสมอมา

ขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้าน โศกเพ็ริก โรงเรียนบ้านกะสัง โรงเรียน  
เพชรรัตนราชสุดา สำนักงานสาธารณสุขอำเภอตาพระยา และผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริม  
สุขภาพตำบลนวมินทรราชินี ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บข้อมูล  
และขอขอบคุณนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน

กราบขอบพระคุณ มารดาและครอบครัว ที่ให้ความรัก ความอบอุ่น ฝึกความอดทน  
ความมุ่งมั่นตั้งใจ และเป็นกำลังใจเมื่อเกิดความท้อแท้ กราบขอบพระคุณครูอาจารย์ทุกท่าน  
ที่ได้อบรมสั่งสอนให้ผู้วิจัยมีความมานะ อดทน ทั้งยังคอยช่วยเหลือ สนับสนุน เป็นกำลังใจ  
มาโดยตลอด ขอขอบคุณเพื่อน ๆ และผู้ร่วมงานที่มีส่วนร่วมในการในการช่วยเหลือ ให้กำลังใจ  
และแบ่งเบาภาระงานในส่วนที่รับผิดชอบบางส่วน จนทำให้วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูกตเวทิตา  
แด่บุพการี บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่านที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีความรู้ มีการศึกษา  
และประสบความสำเร็จในการศึกษาครั้งนี้

จิราวรรณ พักน้อย

54920140: สาขาวิชา: การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน; พย.ม. (การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน)

คำสำคัญ: การเสริมสร้างทักษะชีวิต/ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน/ การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ/ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

จิราวรรณ พักน้อย: ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (EFFECTS OF LIFE SKILL ENHANCEMENT PROGRAM ON PERCEIVED SELF-EFFICACY AND OUTCOME EXPECTANCY TO AVOID SEXUAL RISK BEHAVIOR AMONG FEMALE EARLY SECONDARY SCHOOL STUDENTS)  
 คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: นิสากร กรุงไกรเพชร, Dr.P.H, พรนภา หอมสินธุ์, Ph.D.  
 149 หน้า. ปี 2560.

วัยรุ่นหญิงตอนต้นขาดทักษะชีวิตที่สำคัญในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศกลุ่มตัวอย่างคัดเลือกโดยวิธีสุ่มอย่างง่ายเป็นนักเรียนหญิงที่ศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคการศึกษา 1 ปีการศึกษา 2559 ในโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 2 จำนวน 54 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 27 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่เน้นการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ประกอบด้วยกิจกรรม 5 ครั้ง ระยะเวลา 5 สัปดาห์ กลุ่มเปรียบเทียบได้รับการเรียนการสอนตามปกติที่ทางโรงเรียนจัดให้ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.73 และ 0.86 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนา และการทดสอบที

ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากได้รับโปรแกรม กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ที่สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 3.65, p < .001$  และ  $t = 3.40, p < .05$  ตามลำดับ) และกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและคะแนนความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในระยะหลังได้รับ โปรแกรมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $t = 5.45, p < .05$ , และ  $t = 5.41, p < .05$  ตามลำดับ) ผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าพยาบาลชุมชนสามารถนำโปรแกรมนี้ไปใช้ได้เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในสมรรถนะของวัยรุ่นหญิงตอนต้นบนพื้นฐานการมีทักษะชีวิตที่ดีและหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้

54920140: MAJOR: COMMUNITY NURSE PRACTITIONER; M.N.S.

(COMMUNITY NURSE PRACTITIONER)

KEYWORDS: LIFE SKILLS/ SELF-EFFICACY/ TO AVOID SEXUAL RISK BEHAVIOR/  
FEMALE EARLY SECONDARY SCHOOL STUDENTS

JIRAWAN PAKNOI: EFFECTS OF LIFE SKILL ENHANCEMENT PROGRAM ON  
PERCEIVED SELF-EFFICACY AND OUTCOME EXPECTANCY TO AVOID SEXUAL  
RISK BEHAVIOR AMONG FEMALE EARLY SECONDARY SCHOOL STUDENTS.

ADVISORY COMMITTEE: NISAKORN KRUNGKRIPETCH, Dr.P.H., PORNNAPA  
HOMSIN, Ph.D. 149 P. 2017.

Female adolescents are at the age of tending to lack of an important life skill to avoid the sexual risk behavior. This quasi-experimental research with two-group, pretest-posttest design aimed to examine effects of life skill enhancement program on perceived self-efficacy and outcome expectancy to avoid sexual risk behavior among early secondary school female students. A simple random sampling was used to recruit a sample of 54 females studying in Matthayom Suksa II of 1 semester, academic year of 2016 at the Opportunity Expansion Schools under the office of Sa Kaeo Primary Education Service Area Office #2. There were 2 groups of the experimental and the control with 27 students for each group. Participants in the experiment group received the life skill enhancement program emphasizing on self-efficacy. It consisted of 5 activities for a period of 5 weeks. The control group received usual learning activities from the school. Data were collected by using the perceived self-efficacy and outcome expectancy to avoid sexual risk behavior questionnaire. Its internal consistency reliability was 0.73, 0.89. Data analysis included descriptive statistics and t-test.

The results found that after receiving the program, participants in the experiment group had the scores of perceived self-efficacy and outcome expectancy to avoid sexual risk behavior significantly higher than those in the control group ( $t = 3.65, p < .05, t = 3.40, p < .05$ ). Within the experimental group, the scores of perceived self-efficacy and outcome expectancy to avoid sexual risk behavior after receiving the program was significantly higher than those scores before receiving the program ( $t = 5.45, p < .05, t = 5.41, p < .05$ ). These findings indicate that nurses and child and adolescent health care providers could apply this program to use effectively. Especially for a group of female early adolescents, the program would strengthen their self-efficacy based on good life skills. In addition, sexual risk behavior would be avoided.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ซ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	9
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
พัฒนาการของวัยรุ่น.....	11
สถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นและผลกระทบของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น.....	15
แนวทางในการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น.....	19
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น.....	21
แนวคิดทักษะชีวิต.....	34
ทฤษฎีที่ประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต.....	42
โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต.....	47
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	50
รูปแบบการทดลอง.....	50
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	51
ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง.....	51
ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	52
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	53

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า	
3	วิธีดำเนินการวิจัย (ต่อ)	
	การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย..... 57	
	การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง..... 58	
	การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 59	
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... 66	
4	ผลการวิจัย..... 67	
	ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง..... 67	
	ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความ คาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนได้รับ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต .....	70
	ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความ คาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ก่อนและหลังได้รับ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง.....	71
	ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความ คาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างกลุ่ม ทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ หลังได้รับ โปรแกรม.....	72
5	สรุปและอภิปรายผล..... 74	
	สรุปผลการวิจัย..... 75	
	อภิปรายผลการวิจัย..... 75	
	ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้..... 80	
	ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป..... 81	
	บรรณานุกรม..... 82	
	ภาคผนวก..... 94	
	ภาคผนวก ก..... 95	
	ภาคผนวก ข..... 98	
	ภาคผนวก ค..... 100	

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก ง.....	107
ภาคผนวก จ.....	114
ภาคผนวก ฉ.....	122
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	150



## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	พัฒนาการทางด้านจิตใจและสังคมของวัยรุ่น .....	13
2	การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต .....	54
3	จำนวน และร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำแนกตามข้อมูลทั่วไป.....	67
4	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนได้รับ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต .....	70
5	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต .....	71
6	เปรียบเทียบเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ภายหลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบภายหลังได้รับ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต .....	73
7	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังได้รับ โปรแกรม จำแนกตามรายชื่อ .....	116
8	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบในระยะก่อน และหลังการทดลอง จำแนกตามรายชื่อ .....	119

## สารบัญญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	6
2	กรอบแนวคิดความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา..	38
3	การกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางพฤติกรรม (B) สภาพแวดล้อม (E) และ ส่วนบุคคล (P) ซึ่งได้แก่ ปัญญา ชีวภาพ และสิ่งภายในอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเรียนรู้ และการกระทำ .....	42
4	ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น ....	43
5	ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ .....	46
6	รูปแบบการทดลอง .....	50
7	ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง .....	65

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อัตราอุบัติการณ์ของมารดาวัยรุ่นกำลังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในรอบทศวรรษที่ผ่านมา จากรายงานสถิติสุขภาพโลกปี ค.ศ. 2013 ขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization) มีอัตราอุบัติการณ์มารดาวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี เฉลี่ยทั่วโลกประมาณ 49 รายต่อสตรีวัยรุ่น 1,000 ราย สูงสุดในกลุ่มประเทศแถบแอฟริกาใต้ บางประเทศในเอเชียใต้ และลาตินอเมริกา รองลงมา คือ ตะวันออกกลาง แอฟริกาเหนือ สหรัฐอเมริกา และยุโรปตะวันออก ต่ำสุด คือ ประเทศแถบ สแกนดิเนเวีย สวิตเซอร์แลนด์ ญี่ปุ่น เกาหลี และจีน (World Statistics, 2013) ประเทศไทยมีอัตราอุบัติการณ์ของมารดาวัยรุ่น เพิ่มขึ้นจาก 51.1 ในปี พ.ศ. 2552 เป็น 54.0 ราย ต่อสตรีวัยรุ่น 1,000 ราย ในปี พ.ศ. 2554 (สำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2554) ข้อมูลดังกล่าว อัตรามารดาวัยรุ่นพบได้ทุกภูมิภาคทั่วโลก โดยเฉพาะในกลุ่มประเทศด้อยพัฒนา และประเทศกำลังพัฒนาเป็นกลุ่มประเทศที่มีรายได้น้อย ประชาชนได้รับการศึกษาน้อย รวมทั้งขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของสังคมที่บางส่วนยอมรับการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น (สุชาดา ทวีสิทธิ์, 2556) ซึ่งประเทศไทยก็พบว่า มีอัตราอุบัติการณ์มารดาวัยรุ่นสูงกว่าค่าเฉลี่ยทั่วโลกเช่นกัน และอัตราการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นที่มีแนวโน้มสูงขึ้นในกลุ่มอายุต่ำกว่า 15 ปี โดยจังหวัดสระแก้วมีลำดับความรุนแรงของการตั้งครรภ์วัยรุ่นอยู่ในลำดับที่ 11 ของประเทศ (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2554) คือ มีอัตราอุบัติการณ์มารดาวัยรุ่น 50.33 ต่อสตรีวัยรุ่น 1,000 ราย และอัตราการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นทุกอำเภอของจังหวัดสระแก้วมีแนวโน้มสูงกว่าเกณฑ์ขององค์การอนามัยโลก ที่กำหนดไม่เกินร้อยละ 10 ซึ่งอำเภอตาพระยามีอัตราการตั้งครรภ์วัยรุ่นเพิ่มขึ้นเกินเกณฑ์มาตรฐาน จากเดิมร้อยละ 24.57 ในปี พ.ศ. 2552 ตามลำดับ เพิ่มขึ้นร้อยละ 25.66 ในปี พ.ศ. 2555 (กลุ่มงานอนามัย แม่และเด็ก โรงพยาบาลตาพระยา, 2555)

วัยรุ่นหญิงตอนต้นเป็นช่วงวัยที่กำลังอยู่ในวัยเรียน เมื่อตั้งครรภ์มักได้รับผลกระทบที่เกิดขึ้นมากกว่าเพศชาย เนื่องจากสังคมมักตีตราวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ในขณะที่กำลังเรียนหนังสือว่าเป็นผู้หญิงไม่ดี ครอบครัวของฝ่ายชายไม่ยอมรับ เมื่อได้รับแรงกดดันทางสังคม ทำให้ต้องหยุดเรียนหนังสือ วัยรุ่นต้องเปลี่ยนแปลงบทบาทสู่การเป็นแม่ ต้องมีหน้าที่และความรับผิดชอบที่เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากไม่มีประสบการณ์การเลี้ยงลูก วุฒิภาวะทางด้านจิตใจและอารมณ์ยังไม่มั่นคง เกิดความเครียด วิตกกังวล และความอดทนยังไม่เพียงพอต่อการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้รู้สึก

มีคุณค่าในตนเองต่ำ มีแนวโน้มการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ (เนตรชนก แก้วจันทา, 2555) ครอบครัวต้องรับภาระเพิ่มขึ้น บางคนตัดสินใจนำลูกไปทิ้งทำให้เด็กที่เกิดมาเป็นภาระของสังคม เป็นเด็กกำพร้า มีปมค้อยในชีวิต การเลี้ยงดูอาจได้รับการดูแลเอาใจใส่ได้ไม่เต็มที่ เมื่อเด็กโตขึ้นจะมีพฤติกรรมก้าวร้าว อารมณ์ฉุนเฉียวหงุดหงิดง่าย ชอบใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา (ยุพาพร ปิยะพงษ์, 2554) ทำให้มีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของเด็ก ครอบครัว ชุมชน และสังคม เมื่อวัยรุ่นหญิงขาดโอกาสทางการศึกษา ต่อไปในอนาคตจะเป็นกลุ่มวัยทำงานที่ได้รับการศึกษาดำเนินการมีคุณภาพน้อยลง มีผลต่อการพัฒนาประเทศชาติและเกิดภาวะความยากจนได้

ปัจจุบันวัยรุ่นส่วนใหญ่มีค่านิยมเรื่องการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องปกติ มากกว่าร้อยละ 70 ของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเป็นความสมัครใจ เป็นการแสดงความรักความจริงใจต่อกัน แต่พบว่า วัยรุ่นหญิงมีอัตราการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกต่ำกว่าร้อยละ 50 (พรฤตินิธิรัตน์, 2553; ศิริพร จิรวัดน์กุล และคณะ, 2556) เนื่องจากความเชื่อและทัศนคติของวัยรุ่นที่คิดว่าการใช้ถุงยางอนามัยเป็นสิ่งกีดขวางความรัก ทำให้ความรู้สึกทางเพศลดลง เกิดความไม่ไว้วางใจกัน (จักรกฤษณ์ พิญญาพงษ์, 2552) ด้วยเป็นช่วงวัยที่มีแรงขับทางเพศที่สูง (Sex drive) ทำให้มีความอยากรู้อยากเห็น อยากรลอง ชอบความเสียวความท้าทาย ช่วงวัยดังกล่าวจึงไม่ค่อยมีการต่อรองหรือปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงให้ความสัมพันธ์ระหว่างเพศเป็นเรื่องของความรัก (Romantic) เป็นสิ่งสวยงาม ความอบอุ่น ความผูกพัน ในขณะที่วัยรุ่นชายมองความสัมพันธ์ระหว่างเพศเป็นเรื่องของความใคร่ (Erotic) เป็นการแสวงหาสิ่งกระตุ้นทางเพศและความสุขสุดขั้วทางเพศ (ศรินันท์ กิตติสุขสถิต, นพวรรณ มาดารัตน์, วาที สิทธิ, แครี ริกเตอร์ และอุไรวรรณ คณิงสุขเกษม, 2554) การศึกษาที่ผ่านมาพบว่า วัยรุ่นหญิงตอนต้นมีความเข้าใจและค่านิยมเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้อง มีการรับรู้ความมีคุณค่าและความสามารถในตนเองต่ำ อีกทั้งยังขาดทักษะชีวิตจำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (จรรยาวัฒน์ ทับจันทร์, ผาสุก แก้วเจริญตา, ดวงเนตร เพ็ชรกิจ และขนิษฐา บุรณพัตต์ศักดิ์ ตรีรัตน์, 2555; สุภวรรณ เจตวงศ์ และคณะ, ม.ป.ป.) โดยเฉพาะทักษะชีวิตด้านการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ (รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และพรนภา หอมสินธุ์, 2557) ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ (เบญจพร ปัญญาสง, 2553; พัชรินทร์ พูลทวี, สุวรรณ จันท์ประเสริฐ, นิสากร กรุงไกรเพชร และตระกูลวงศ์ ภาษา, 2555) ทักษะด้านความตระหนักรู้และภาคภูมิใจ (ฐิตารีย์ เขียวสุทนต์, ณัฐกฤตา ศิริโสภณ และสมคิด ปราบภัย, 2558) แต่อย่างไรก็ตามเพศหญิงพยายามที่จะปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์มากกว่าเพศชาย แต่ปฏิเสธไม่ประสบผลสำเร็จเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์จริง (อนงค์ ประสานนันทกิจ, ประณิต ส่องวัฒนา และบุญวดี เพชรรัตน์, 2552; ศรีบุญเรือนจันทร์, 2556)

เนื่องจากเพศชายจะมีบทบาทสำคัญและมีอำนาจต่อรองในการตัดสินใจมากกว่าเพศหญิง (รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และพรนภา หอมสินธุ์, 2554; อาภาพร เฝ้าวัฒนา, 2551; Acharya, Bhattarai, Poobalan, Teijlingen, & Chapman, 2010) วิทยุชุมชนขาดทักษะด้านเจรจาต่อรอง เพราะกลัวว่าจะมีผลกระทบกับสัมพันธภาพกับคนรัก บางครั้งยอมที่จะมีเพศสัมพันธ์และปล่อยให้ตนเองตั้งครรภ์ เพื่อเป็นการผูกมัดและทำให้รู้สึกว่ามีสัมพันธภาพมีความมั่นคงขึ้น แต่บางครั้งก็อาจถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์โดยไม่เต็มใจได้ (ศรีเพ็ญ ดันติเวสส และคณะ, 2556; อนงค์ ประสาธน์วนกิจ และคณะ, 2552)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า วิทยุชุมชนตอนต้นกำลังเผชิญสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่สามารถนำไปสู่การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรได้ เนื่องจากการเรียนรู้เรื่องเพศถูกมองว่าไม่เหมาะสมไม่ควรนำมาพูดคุยกัน ครอบครัวส่วนใหญ่รู้สึกอึดอัดลำบากใจในการสื่อสารเรื่องเพศ (รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และพรนภา หอมสินธุ์, 2557; สุรีย์พร กฤษเจริญ, เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย, กัญจน์ พลอินทร์, ฐิติพร อิงคदारรงค์ และจรัญ ศรีทิววัฒน์, 2552) บางครอบครัวให้ความสำคัญกับเรื่องหารายได้เลี้ยงชีพ กับภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัวมากกว่าการอบรมสั่งสอนเลี้ยงดู ทัศนคติของคนในสังคมมองว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องละเอียดอ่อนไม่ควรเปิดเผย เพราะอาจจะเป็นการชี้โพรงให้กระรอก (วัลยา ธรรมพนินช้วน, 2553) อีกทั้งเทคโนโลยีการสื่อสารที่ทันสมัยทำให้เป็นทางเลือกใหม่ที่วิทยุชุมชนใช้ในการเชื่อมความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามได้รวดเร็วขึ้น (ชานี ชุกานิต, ชิดชนก เชิงเขาว์ และวิชาดา สีนประจักษ์ผล, 2554) วิทยุชุมชนส่วนใหญ่มีการเรียนรู้เรื่องการมีเพศสัมพันธ์ จากกลุ่มเพื่อนหรือการสืบค้นข้อมูลจากสื่อและเทคโนโลยีทางอินเทอร์เน็ต หรือสื่อกระตุ้นอารมณ์ ทางเพศต่าง ๆ ทำให้ข้อมูลที่รับขาดการคิดวิเคราะห์ยับยั้งชั่งใจถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น (สถาบันรามจิตติ, 2555) บริบทของสังคมวัฒนธรรมมุมมอง ความคิด ความเชื่อด้านการสื่อสารเรื่องเพศกับบุตรหลานของคนในชุมชนอำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว สอดคล้องกับการศึกษาที่กล่าวมาข้างต้น ประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม เมื่อหมดฤดูทำนา ทำไร่ จะไปรับจ้างทำงานในจังหวัดอื่น บางครอบครัวไปทำงานในโรงงานอุตสาหกรรม บุตรหลานจึงอาศัยอยู่กับญาติ พี่น้อง หรือปู่ ย่า ตา ยาย การควบคุม กำกับ และการนำครอบครัวเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นจึงทำได้ยาก การศึกษาในครั้งนี้จึงมุ่งเน้นที่วิทยุชุมชนตอนต้นเพื่อให้เกิดทักษะชีวิตที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงเพศ มีความรู้ที่ถูกต้อง ทำให้มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง เกิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่มขึ้น

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า มีการนำทักษะชีวิตมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ซึ่งองค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 1994) ได้เสนอแนะให้นำทักษะชีวิตมาใช้ซึ่งเป็นจุดเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยด้านความรู้ ทัศนคติ ค่านิยมกับ

การมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงลดลง (อัญชลี ภูมิจันทร์ และรุจิรา ดวงสงค์, 2554) จากการวิเคราะห์ห่อภิมานเกี่ยวกับ โปรแกรมเพศศึกษาสำหรับเยาวชน ในประเทศไทย พบว่า ส่วนใหญ่เน้นให้ความรู้ด้านเพศศึกษา เจตคติเรื่องเพศ พฤติกรรมเสี่ยง และพัฒนาทักษะชีวิต โดยบูรณาการทฤษฎีมากกว่าหนึ่งทฤษฎี และที่ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) ถูกนำมาใช้มากที่สุด (เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย, ปราโมทย์ ทองสุข และ ปาณิสรา หมวดเอียด, 2554) อย่างก็ดีพบว่า มีการนำทักษะชีวิตหลาย ๆ ด้านมาฝึกทักษะ ส่วนใหญ่ บอกเพียงว่าวัยรุ่นหญิงขาดทักษะชีวิตในการดำเนินชีวิต และจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี แต่ไม่ได้บอกไว้ว่าขาดทักษะชีวิตในด้านใดเนื่องจากทักษะชีวิต มีหลาย (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2556) ซึ่งไม่ได้มุ่งเน้น ที่ทักษะชีวิตที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การพัฒนา โปรแกรมการป้องกัน พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ผ่านมา ส่วนใหญ่เน้นทักษะด้านการปฏิเสธ ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ซึ่งทักษะดังกล่าวจำเป็นต้องมีการส่งเสริมทักษะด้านการตระหนักในตนและความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อให้วัยรุ่นหญิงเกิดความเชื่อมั่นและรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง และจำเป็นต้องฝึกทักษะด้านการเจรจาต่อรองเพื่อให้สามารถมีอำนาจในปฏิเสธโดยไม่กระทบต่อสัมพันธภาพของกลุ่มหรือเพื่อนต่างเพศ (วันวิสาข์ บัวลอย, มณีรัตน์ ชีระวิวัฒน์, ภรณ์ วัฒนสมบูรณ์ และนิรัตน์ อิมามี, 2557; ฐิตารีย์ เขียรสุทัศน์ และคณะ, 2558)

การมีทักษะชีวิตที่ดีได้นั้น จำเป็นจะต้องได้รับการเสริมสร้างทักษะเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) รับรู้ความสามารถตนเองมากขึ้น จากทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy) เชื่อว่า การที่บุคคลจะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมหรือไม่ในส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับรับรู้สมรรถนะแห่งตน และส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ ผู้ที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง จะส่งผลต่อความสำเร็จ กล่าวเผชิญต่อปัญหาต่าง ๆ พยายามทำให้สำเร็จตามความคาดหวังที่ตั้งไว้ ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่ำ บุคคลนั้นก็พยายามที่จะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมนั้น ๆ หรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้นเลย (Bandura, 1997 A) วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก็สามารถที่จะอธิบายการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงได้ในลักษณะเดียวกัน โดยวัยรุ่นที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง สามารถที่จะมีความมั่นใจและเชื่อมั่นในการเลือกใช้ทักษะชีวิตในการเจรจาต่อรอง หรือทักษะการปฏิเสธ เพื่อให้ตนเองสามารถที่จะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ซึ่งการรับรู้ความสามารถในตนเองมีความสัมพันธ์กับการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ถ้ามีการรับรู้ความสามารถสูงจะมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลง สามารถที่จะควบคุมสถานการณ์ที่จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (วัชรารักษ์ บัณฑิตเจริญ, ปาหนัน พิษขยัญญู และอาภาพร เผ่าวัฒนา, 2555)

การนำทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนด้านทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเมื่อสิ้นสุดโปรแกรมนั้นพบว่า กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่มมากขึ้น มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดต่ำลง (ศศิพันธ์ พันธุ์สุวรรณ, กนกพิชญ์ วงศ์ใหญ่ และปาณิสรา หลีค้วน, 2556) มีทักษะชีวิตในการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์และปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้น (เนตรทราย ปัญญาชนท์, ทรายชล เก่งการพานิช, สุปรียา ต้นสกุล และสุพร อภินันทเวช, 2552) มีความมั่นใจในการสื่อสารเรื่องเพศ มีทักษะในการเลือกใช้ชีวิตคุมกำเนิดและการใช้ถุงยางอนามัยได้ถูกต้อง (ริษา บุญนาค, ลักขณา เต็มศิริกุลชัย, ภรณ์ วัฒนสมบุรณ์ และอาภาพร เผ่าวัฒนา, 2556) แต่ก็พบว่า รูปแบบที่จัดกิจกรรมไม่ตรงกับความต้องการของวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน (ศรัณยู เรือนจันทร์, 2556) การสอนเพศศึกษาบางโปรแกรมเน้นที่ทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกาย การสาธิตและการฝึกปฏิบัติเป็นกลุ่มใหญ่ ทำให้ฝึกทักษะได้ไม่ทั่วถึง การทำกลุ่มทั้งชายและหญิง ทำให้อาจถูกล้อเลียนเงินอายได้

จากความสำคัญดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตของกลุ่มนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสในเขตอำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว เนื่องจากในพื้นที่ยังไม่มีการพัฒนาโปรแกรมที่เกี่ยวกับการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การจัดกิจกรรมรณรงค์เกี่ยวกับการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ส่วนใหญ่จัดในโรงเรียนซึ่งเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ หรือโรงเรียนประจำอำเภอ บริบทของโรงเรียนตั้งอยู่ห่างไกลจากตัวอำเภอนักเรียนที่เข้ามาเรียนมาจากครอบครัวที่มีฐานะยากจน ผู้ปกครองไปทำงานต่างจังหวัด สอดคล้องกับข้อมูลการตั้งครรภ์วัยรุ่นของอำเภอตาพระยา พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักเรียนกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาส ผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมขึ้นจากการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของ Bandura (1997 B) มากำหนดรูปแบบในการดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนด้านทักษะชีวิตที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงตอนต้น โดยเน้นที่การฝึกทักษะด้านการเจรจาต่อรองและทักษะการปฏิเสธทักษะความตระหนักรู้และภาคภูมิใจในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ และการนำกลุ่มสื่อสังคมออนไลน์ เช่น Face book มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรม จึงสามารถช่วยให้เข้าถึงกลุ่มวัยรุ่นในยุคปัจจุบันได้ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2559) นอกจากนี้การใช้กลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันวัยใกล้เคียงกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรียนรู้ในกลุ่มเพื่อนมีส่วนให้เกิดการชักจูงโน้มน้าวเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางได้ การเสริมสร้างทักษะชีวิตดังกล่าว จะช่วยให้วัยรุ่นหญิง

ตอนต้นได้สำรวจความต้องการของตนเอง เกิดความเชื่อมั่นในตนเองของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตจริง สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาและสามารถจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ ได้อย่างเหมาะสม ช่วยให้สามารถมีอำนาจต่อรอง หรือกล้าที่จะยืนหยัดในความคิดเห็นของตนเอง กล้าปฏิเสธ หรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ เกิดความตระหนักรู้ในตนเอง ทำให้รู้สึกมีคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น และมีความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ ช่วยลดอัตราอุบัติการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ตลอดจนสามารถเรียนจบการศึกษาภาคบังคับ หรือจบการศึกษาขั้นสูงสุด เติบโตเป็นวัยผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะสามารถดูแลตนเองได้ เป็นกลุ่มประชากรวัยแรงงานที่มีคุณภาพ มีอาชีพมีรายได้ ในการพัฒนาประเทศชาติต่อไปในอนาคต

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต
2. เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศระหว่างกลุ่มนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วมโปรแกรม และกลุ่มนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

### สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วม โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สูงกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรม ฯ
2. นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วม โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรม ฯ

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

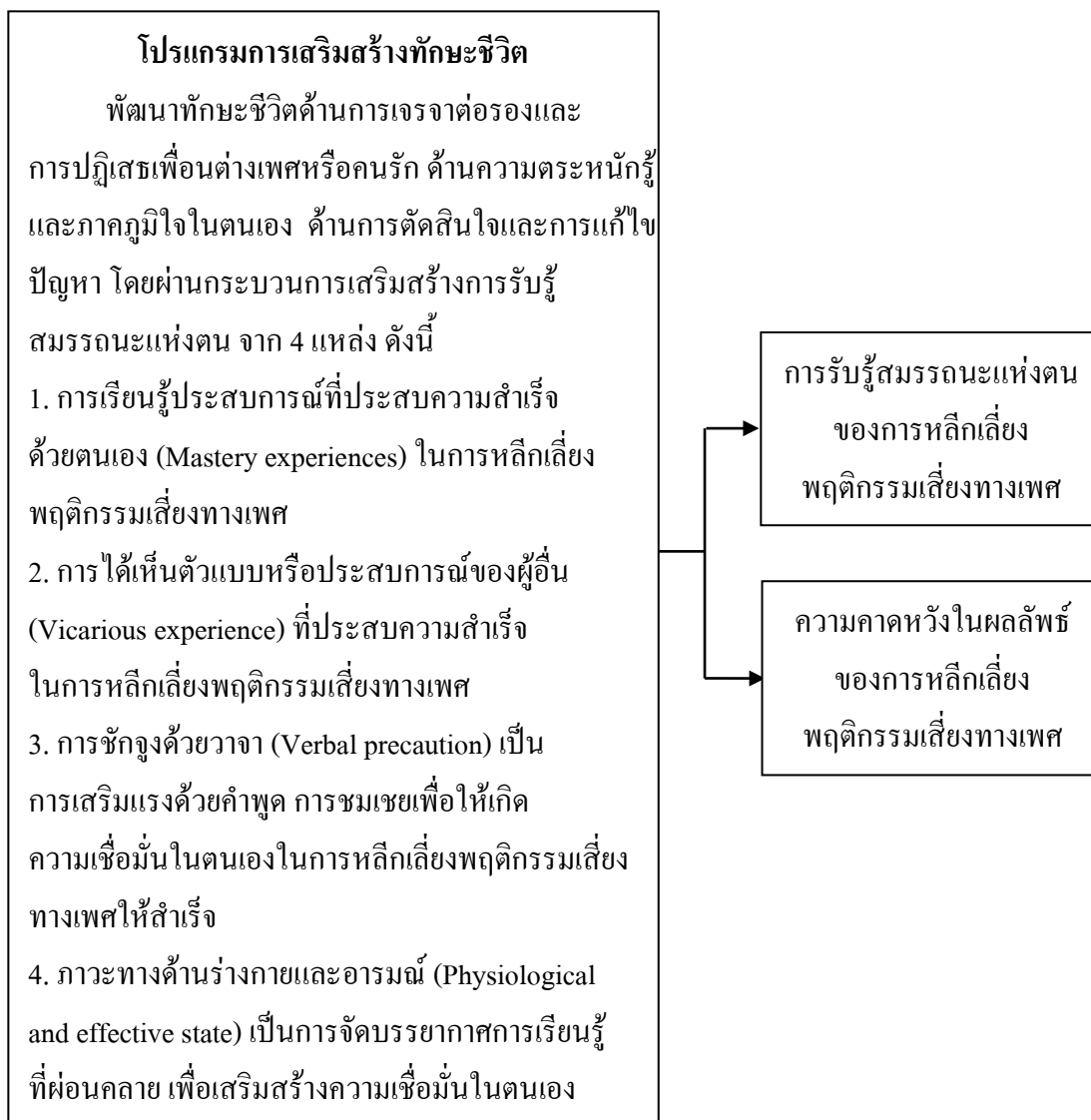
การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy) ของ Bandura (1997 B) มาพัฒนา โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น



จากทฤษฎีดังกล่าวเชื่อว่า การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Mastery experiences) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experiences) การชักจูงด้วยวาจา (Verbal persuasion) และสภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and affective state) เป็นปัจจัยช่วยส่งเสริมให้บุคคลแสดงพฤติกรรมให้เป็นไปตามที่คาดหวัง โดยกระบวนการคิดด้วยตนเอง ต้องมีความรู้ อารมณ์ความรู้สึก มีแรงจูงใจจนเกิดความเชื่อ หรือมีเจตคติเกิดขึ้นในการเลือกที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นออกมา การที่บุคคลจะตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมหรือไม่นั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำที่เกิดขึ้น ผู้ที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจะทำให้มีความเชื่อมั่นหรือมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ส่งผลต่อความสำเร็จในการปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคลนั้นสูงด้วย การศึกษาในครั้งนี้ได้พัฒนาทักษะชีวิตให้นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ทักษะชีวิตด้านการเจรจาต่อรองและทักษะการปฏิเสธ ทักษะความตระหนักรู้และความภาคภูมิใจในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ โดยผ่านกระบวนการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตน จากทั้ง 4 แหล่ง ได้แก่ 1) การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Mastery experiences) ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) ที่ประสบความสำเร็จในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 3) การชักจูงด้วยวาจา (Verbal precaution) เป็นการเสริมแรงด้วยคำพูด การชมเชยเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้สำเร็จ 4) ภาวะทางร่างกายและอารมณ์ (Physiological and affective state) เป็นการจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายเพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง กระบวนการดังกล่าว ก็จะทำให้นักเรียนมีความเชื่อมั่นในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และมีคาดหวังในพฤติกรรมในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเพิ่มสูงขึ้น สามารถอธิบายได้ตามกรอบแนวคิดความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ศึกษาดังภาพที่ 1

## ตัวแปรต้น

## ตัวแปรตาม



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียน  
ขยายโอกาส ประจำปีการศึกษา 2559 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระแก้ว  
เขต 2 ในเขตอำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว จำนวน 54 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง  
และกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 27 คน ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนกรกฎาคม  
ถึงเดือนสิงหาคม พ.ศ. 2559

ตัวแปรที่ศึกษา ประกอบด้วย ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต  
ตัวแปรตาม ได้แก่ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยง  
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

### นิยามศัพท์เฉพาะ

โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต หมายถึง รูปแบบของการจัดกิจกรรมที่จัดขึ้น  
อย่างมีแบบแผนเป็นขั้นตอน โดยมีกิจกรรมทั้งหมด 5 สัปดาห์ 5 ครั้ง ๆ ละประมาณ 1 ชั่วโมง  
30 นาที เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการเจรจาต่อรองและการปฏิเสธเพื่อนต่างเพศหรือคนรัก  
ด้านความตระหนักรู้และภาคภูมิใจในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และด้าน  
การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ โดยผ่าน  
กระบวนการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตน จาก 4 แหล่ง ซึ่งประยุกต์จากทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะ  
แห่งตน (Self-efficacy theory) มาช่วยกำหนดรูปแบบของการจัดกิจกรรม คือ 1) การเรียนรู้  
ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Mastery experiences) ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรม  
เสี่ยงทางเพศ 2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience)  
ที่ประสบความสำเร็จในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 3) การชักจูงด้วยวาจา (Verbal  
precaution) เป็นการเสริมแรงด้วยคำพูด การชมเชยเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง  
ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้สำเร็จ และ 4) ภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์  
(Physiological and effective state) เป็นการจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย เพื่อเสริมสร้าง  
ความเชื่อมั่นในตนเอง

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หมายถึง  
ความเชื่อมั่นของบุคคลในความสามารถของตนเองที่จะกระทำหรือแสดงออกในการหลีกเลี่ยง  
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้บรรลุตามความคาดหวังที่กำหนดไว้ ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการ  
แต่งกายที่มีมิดชิดไม่เปิดเผยสัดส่วนของร่างกาย 2) ด้านการหลีกเลี่ยงอยู่สองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศ  
หรือคู่อริ 3) ด้านการหลีกเลี่ยงสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ 4) ด้านการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่ม  
ที่ผสมแอลกอฮอล์ 5) ด้านหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์หรือเมื่อมีเพศสัมพันธ์วัยรุ่นหญิงนั้นรู้จัก  
เลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเอง โดยประเมินจากแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะ  
แห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ประยุกต์มาจากแบบสอบถามของ สุวรรณ  
ดั่งมหาสอน, รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และพรนภา หอมสินธุ์ (2558) โดยปรับเนื้อหาและข้อความ  
ให้สอดคล้องกับด้านการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หมายถึง ความคาดหวังผลที่เกิดขึ้นจากการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ได้แก่ ไม่ถูกลวนลามหรือถูกล่วงเกินทางเพศ สามารถรู้เท่าทันสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ รับรู้ความมีคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ โดยประเมินจากแบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ประยุกต์มาจากแบบสอบถามของ เนตรทราย ปัญญาชนห์ และคณะ (2552) โดยปรับเนื้อหาและข้อความให้สอดคล้องกับด้านความคาดหวังในผลลัพธ์ด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษาเอกสารการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. พัฒนาการของวัยรุ่น
2. สถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นและผลกระทบของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น
3. แนวทางในการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น
4. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น
5. แนวคิดทักษะชีวิต
6. ทฤษฎีที่ประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต
7. โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

#### พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้ให้คำจำกัดความของวัยรุ่นว่าเป็นบุคคลในช่วงอายุ 10-19 ปี และเยาวชน (Youth) หมายถึง กลุ่มอายุ 15-24 ปี วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสติปัญญา การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นแบ่งออกอยู่หลายช่วง ซึ่งการใช้ตัวเลขแบ่งโดยประมาณไม่สามารถใช้ตัดสินพัฒนาการได้ทั้งหมด การวิจัยในครั้งนี้ใช้เกณฑ์แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นตามตำรามาตรฐานทางด้านวัยรุ่น เพื่อให้สอดคล้องกับคำนิยามของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งแบ่งพัฒนาการของวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วง (สุวรรณ เรื่องกาญจนเศรษฐ์, 2555, หน้า 37) คือ

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) อายุประมาณ 10-13 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมีการเจริญเติบโตมีการเพิ่มขนาดความสูง น้ำหนัก มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา เป็นวัยหนุ่มสาว เข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ เด็กผู้หญิงจะเริ่มมีหน้าอก ที่เรียกว่า Breast bud วัยรุ่นจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) อายุประมาณ 14-17 ปี ช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดที่ลึกซึ้ง (Abstract) จึงหันมา

ใฝ่หาอุดมการณ์ และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็ก ๆ ที่ผูกพันและอยากจะทำพ่อกับแม่

3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) อายุประมาณ 17-19 ปี เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่ จะมีความผูกพันแน่นแฟ้น (Intimacy) กับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะ ในเชิงกฎหมายพัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่นพบว่า โครงสร้างใบหน้าช่วงนี้กระดูกของจมูกจะโตขึ้น ทำให้ดั้งจมูกเป็นสันขึ้น กระดูกขากรรไกรบน และขากรรไกรล่างเติบโตเร็วมาก มีมวลกล้ามเนื้อและรูปร่างที่แข็งแรงเจริญเติบโตสูงขึ้น แต่เปลี่ยนแปลงช้ากว่าวัยรุ่นหญิงประมาณ 2 ปี เมื่ออายุ 10-13 ปี ลูกอ๊อนจะเจริญเติบโต และสามารถทำงานได้อย่างสมบูรณ์ 2-4 ปี ลูกอ๊อนจะเจริญเติบโตและทำงานได้เต็มที่จึงสามารถพบภาวะฝืนเป็ยกได้ บางคนเข้าใจผิดคิดว่าฝืนเป็ยกเกิดจากการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง หรือเป็นความผิดอย่างแรงหรือทำให้สภาพจิตผิดปกติหรือบางรายวิตกกังวลไปกับจินตนาการหรือความฝืน เพราะบางครั้งจะเป็นความคิดความฝืนเกี่ยวข้องกับคนในเพศเดียวกัน ซึ่งก็ไม่ได้ถือว่าเป็นเรื่องผิดปกติอย่างใด ร่างกายมีการเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางช่วงวัย 14-16 ปี

เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กผู้ชายเฉลี่ยประมาณ 2 ปี ในช่วงแรกจะมีรูปร่างที่เจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชาย ร่างกายมีการสะสมไขมันเพิ่มขึ้นที่บริเวณสะโพก เต้านม เริ่มมีประจำเดือนตั้งแต่อายุประมาณ 12-13 ปี แสดงให้เห็นว่า มดลูกและช่องคลอดเจริญเติบโตเต็มที่ แต่ในระยะ 1-2 ปี แรกของการมีประจำเดือน มักจะเป็นการมีประจำเดือน โดยไม่มีไขตก รอบเดือนในช่วงปีแรกจะมาไม่สม่ำเสมอ หรือขาดหายไปได้และเมื่อมีประจำเดือนแล้ว พบว่า เด็กผู้หญิงยังสูงต่อไปอีกเล็กน้อยไปได้อีกระยะหนึ่ง และจะเติบโตเต็มที่เมื่อประมาณอายุ 15-17 ปี การมีรอบเดือนครั้งแรกอาจทำให้รู้สึกพอใจและภูมิใจที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจจะรู้สึกในทางลบ คือ หวั่นไหวหวาดหวั่นหรือตกใจได้เช่นกัน โดยทั่วไปการมีรอบเดือนครั้งแรกจะเพิ่มความใกล้ชิดระหว่างวัยรุ่นหญิงกับมารดาถ้าเคยไว้วางใจกันมาก่อน และเป็นช่วงวัยที่มีความอยากรู้ทำให้วัยรุ่นหญิงมีการสำรวจตัวเอง เพื่อดูส่วนเว้าส่วนโค้งของร่างกายว่ามีส่วนที่ผิดปกติหรือไม่ เช่น บางคนใช้กระจกส่องดูอวัยวะเพศเนื่องจากคิดว่าการมีรอบเดือนทำให้เกิดจากการฉีกขาดของอวัยวะเพศ ซึ่งการที่วัยรุ่นหญิงมีพฤติกรรมแบบดังกล่าวจึงไม่ใช่ความผิดปกติทางเพศ

การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนการเติบโต (Growth hormone) และฮอร์โมนจากต่อมขั้วรอยด์มีผลต่อการเจริญเติบโต รวมทั้งฮอร์โมนทางเพศ นอกจากระดับฮอร์โมนจะมีผลโดยตรงต่อพัฒนาการทางร่างกาย และอวัยวะเพศในวัยรุ่นแล้ว ยังส่งผลถึงความรู้สึกทางอารมณ์ และจิตใจ ปฏิบัติการการเรียนรู้ในวัยรุ่นอีกด้วย การมีรอบเดือนของเพศหญิง แสดงให้เห็นว่ามดลูก

และช่องคลอดของเพศหญิงมีการเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว เพศชายจะ มีการเปลี่ยนแปลงของขนาด อัณฑะและเปลี่ยนแปลงทางเพศ แสดงถึงพัฒนาการทางด้านร่างกาย มีความพร้อมในการสืบพันธุ์ อิทธิพลของฮอร์โมนเพศทำให้เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีแรงขับเคลื่อนทางเพศสูง (Sex drive) ทำให้วัยรุ่น มีความสนใจอยากรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ยอมรับเพื่อนต่างเพศเข้ามาในกลุ่ม และเริ่มที่จะสนใจเพศตรงข้ามมากขึ้น อาจทดลองมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ทำให้เกิดการติดเชื้ทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการทางด้านร่างกาย ก็ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและสังคมของวัยรุ่นด้วย ซึ่งพัฒนาการทางด้านจิตใจและสังคมของวัยรุ่นแต่ละช่วงมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกัน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 พัฒนาการทางด้านจิตใจและสังคมของวัยรุ่น (รศวันต์ อาริมิตร, 2555, หน้า 21)

พัฒนาการ	วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence)	วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescences)	วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence)
ความเป็นอิสระ (Independence)	1. ต้องการความเป็น ส่วนตัว 2. สนใจผู้ปกครอง น้อยลง	1. เป็นอิสระมากขึ้น 2. ขัดแย้งกับผู้ปกครอง ได้มาก	1. มีจุดยืนของตนเอง แต่เข้าใจผู้อื่นด้วย 2. รับฟังและเข้าใจ ผู้ปกครองมากขึ้น
ความคิดศีลธรรม และอารมณ์ (Cognition moral and emotion)	1. คิดความเป็น รูปธรรมมากกว่า นามธรรม 2. มีจินตนาการเพื่อ ฝันมากขึ้น 3. อารมณ์แปรปรวน ง่าย	1. คิดคิดแบบ นามธรรมมากขึ้น 2. คิดด้วยเหตุผลแต่ยัง ตัดสินใจด้วยการมองผล ระยะสั้น หรือใช้อารมณ์ 3. รู้จักอารมณ์ตนเอง มากขึ้น 4. อารมณ์มีความลึกซึ้ง หรือรุนแรงมากขึ้น	1. คิดวิเคราะห์ ความจริงได้เอง 2. ตัดสินใจด้วยเหตุ มากขึ้น 3. เข้าใจ ศีลธรรม จรรยา 4. ควบคุมอารมณ์ ได้ดีขึ้น

ตารางที่ 1 (ต่อ)

พัฒนาการ	วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence)	วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescences)	วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence)
ภาพลักษณ์ รูปร่างตนเอง (Body image concerns)	1. กังวลสนใจ การเปลี่ยนแปลงของ ร่างกายตนเองเป็น อย่างมาก 2. ไม่มั่นใจในรูปร่าง หน้าตาของตนเอง	1. เข้าใจการเปลี่ยนแปลง ของร่างกายมากขึ้น 2. อยากเป็นจุดสนใจ และเป็นที่ยอมรับ ของผู้อื่น	เข้าใจยอมรับ การเปลี่ยนแปลง มากขึ้น
กลุ่มเพื่อน (Peer group involvement)	1. เพื่อนสนิทมักเป็น เพศเดียวกัน 2. สนิทกับเพื่อนมาก	1. สนิทกับเพื่อนเป็นกลุ่ม 2. ใช้เวลากับเพื่อนมาก 3. อยากรู้อยากลอง 4. อาจมีพฤติกรรมที่มี ความเสี่ยง	1. เพื่อนมีความสำคัญ ลดลง 2. เริ่มมีความสัมพันธ์ ลึกซึ้งมากขึ้น แบบคนรัก คนรู้ใจ
ตัวตน (Identity development)	มองอนาคตเป็นแบบ อุดมคติ	รู้สึกว่าเป็นผู้ยิ่งใหญ่ เหมือนตนเองเป็นอมตะ หรือพระเจ้า	มองศักยภาพที่แท้จริง ของตนเอง
เพศวิถี (Sexuality)	1. สนใจและมีจินตนา การเรื่องเพศ 2. เรียนรู้บทบาทแต่ ละเพศในสังคม 3. พัฒนาทัศนคติเรื่อง เพศ	1. อาจเริ่มมีแฟนส่วนมาก เป็นความสัมพันธ์ที่เกิด จากความสนใจมากกว่า ความรู้สึกที่ลึกซึ้งต่อกัน 2. พยายามทำความเข้าใจ กับเพศสภาพของตนเอง 3. ค้นหาความหมายที่ สำคัญของความรักความ สัมพันธ์สำหรับตนเอง	1. ส่วนใหญ่เข้าใจ Sexual orientation ของตนเองแล้ว 2. หากมีแฟนมักมี ความสัมพันธ์ลึกซึ้ง ประกอบด้วยความรัก และความรับผิดชอบ มากขึ้น

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าวัยรุ่นชาย  
พัฒนาการทางจิตใจและสังคมของวัยรุ่นตอนต้นจะมีลักษณะที่ให้ความสนใจกับรูปร่างหน้า



ของตนเอง กังวลใจกับการเปลี่ยนแปลงของรูปร่าง ขาดความมั่นใจในรูปร่างที่เปลี่ยนแปลง มีอารมณ์แปรปรวนง่าย สนใจเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ เพื่อนจะมีบทบาทสำคัญกว่าผู้ปกครอง และเริ่มให้ความสนใจเรียนรู้เรื่องเพศ จึงนับได้ว่าเป็นช่วงวิกฤตที่วัยรุ่นจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไป และยังคงเข้าใจและควบคุมอารมณ์ความรู้สึกที่พลุ่งพล่านขึ้น รวมทั้งต้องปรับตัวกับปัจจัยกระตุ้นภายนอกที่อาจส่งผลกระทบต่อ การปรับตัวและการเรียนรู้ของวัยรุ่นด้วย การที่วัยรุ่นสามารถรับรู้ถึงความสามารถในการจัดการกับตนเอง การทำให้วัยรุ่นรู้เท่าทันอารมณ์และความต้องการของตนเองทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป เข้าใจตนเองและผู้อื่นได้

ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้จึงศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นหญิงตอนต้น เนื่องจากเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ต้องเผชิญกับช่วงวิกฤตที่เกิดในชีวิตทั้งทางด้านร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปจิตใจที่อ่อนไหวง่าย มีอารมณ์รุนแรงและหงุดหงิดง่ายให้ความสำคัญกับตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนค่อนข้างมาก มีแรงขับเคลื่อนทางเพศสูง (Sex drive) เริ่มสนใจเพื่อนต่างเพศ มีความอยากรู้อยากเห็นชอบความเสี่ยงความท้าทาย มีค่านิยมเป็นของตนเอง และอัตราบุติการณื การตั้งครรรภ์วัยรุ่นในกลุ่มอายุต่ำกว่า 15 ปี มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งวัยรุ่นหญิงตอนต้นจำเป็นต้องมีการเรียนรู้และปรับตัวเข้ารับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงในชีวิตให้ได้เพื่อจะได้รู้เท่าทันการเปลี่ยนของร่างกาย อารมณ์ และใช้สติปัญญารู้เท่าทันสังคมที่เปลี่ยนไปทำให้วัยรุ่นอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

## สถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นและผลกระทบของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

### สถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

การตั้งครรภ์ของวัยรุ่น หมายถึง การตั้งครรภ์ในสตรีที่มีอายุระหว่าง 10-19 ปี โดยถืออายุ ณ เวลาที่คลอดบุตร ซึ่งอาจแบ่งได้เป็น Adolescents คือ ช่วงอายุ 15-19 ปี และ Younger adolescents คือ ช่วงอายุ 10-14 ปี การตั้งครรภ์ของวัยรุ่น เป็นประเด็นสำคัญที่ถูกกล่าวถึงทั่วโลก จากข้อมูลปี พ.ศ. 2553 ขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization) พบว่า อัตราการคลอดบุตรของมารดาวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี อัตราเฉลี่ยทั่วโลกประมาณ 49 รายต่อสตรีวัยรุ่น 1,000 ราย โดยกลุ่มทวีปแอฟริกา มีอัตราเฉลี่ยสูงถึง 115 ต่อสตรีวัยรุ่น 1,000 ราย เนื่องจากภูมิภาคเขตนี้มีวิถีชีวิตและประเพณีที่ยอมรับการแต่งงานกับเด็ก และยอมให้เยาวชนอายุ ต่ำกว่า 20 ปี แต่งงานกัน ประชาชนบางส่วนได้รับการศึกษาน้อย จึงพบว่า มีอัตรามารดาวัยรุ่นสูงในภูมิภาคเขตนี้ ในขณะที่ทวีปยุโรปและแปซิฟิกตะวันตกมีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ อัตราเฉลี่ย 23 และ 13 ต่อสตรีวัยรุ่น 1,000 ราย ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีอัตรา 49 รายต่อสตรีวัยรุ่น 1,000 ราย (World Statistics, 2013)

สำหรับประเทศไทย จากรายงานสถานการณ์มีบุตรของวัยรุ่นไทย โดยกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พบว่า อัตราการคลอดวัยรุ่นที่มากตลอดอายุต่ำกว่า 20 ปี เมื่อเทียบกับมารดาที่มากตลอดอายุทุกกลุ่มอายุ เมื่อปี พ.ศ. 2550-2554 ร้อยละ 14.32, 13.76, 13.55, 12.01 และ 13.37 ซึ่งองค์การอนามัยโลกที่ได้กำหนดเกณฑ์เฝ้าระวังสถานการณ์การตั้งครรภ์ของวัยรุ่น เพื่อป้องกันระดับความรุนแรงของปัญหา คือ ร้อยละของผู้หญิงที่อายุต่ำกว่า 20 ปี ที่ตั้งครรภ์ต่อผู้หญิงทุกช่วงอายุที่ตั้งครรภ์ต้องไม่เกินร้อยละ 10 ซึ่งมีพบว่า มีอัตราหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด นอกจากนี้รายงานสถิติสาธารณสุขไทยประจำปี ยังพบว่า อัตราการคลอดของมารดาอายุ 15-19 ปี ณ ปี พ.ศ. 2543 เท่ากับ 31.1 ต่อประชากรหญิง 1,000 คน และเพิ่มสูงถึง 53.8 ต่อประชากรหญิง 1,000 คน ในปี พ.ศ. 2555 ซึ่งเป็นอัตราการเพิ่มขึ้นถึงกว่าร้อยละ 70 รวมอัตราการเกิดมีชีพในกลุ่มวัยรุ่นอายุน้อยกว่า 15 ปี มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ จากข้อมูลในปี พ.ศ. 2555 พบว่า มีวัยรุ่นอายุ 10-14 ปี คลอดบุตร 3,725 คน ซึ่งคิดเป็นจำนวนที่สูงกว่า 10 ปี ที่แล้วถึงกว่า 2 เท่า เมื่อจำแนกรายภูมิภาค พบว่า ภาคกลางมีอัตราการคลอดบุตรของวัยรุ่นสูงสุดอยู่ที่ 55.20 คนต่อพันประชากร รองลงมาเป็นภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และกรุงเทพมหานคร ตามลำดับ (สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2556)

จังหวัดสระแก้ว มีมารดาอายุต่ำกว่า 20 ปี พ.ศ. 2552-2554 จำนวน 997 คน 1,068 คน และ 1,148 คน คิดเป็นร้อยละ 16.13, 17.55 และร้อยละ 18.47 ตามลำดับ ปี พ.ศ. 2554 มีลำดับความรุนแรงอยู่ในลำดับที่ 11 ของประเทศ (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2554) ในช่วง 5 ปี ที่ผ่านมา (ปี พ.ศ. 2551-2555) การคลอดบุตรของวัยรุ่นจังหวัดสระแก้ว มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มมารดาอายุต่ำกว่า 15 ปี จากข้อมูลเวชระเบียนแผนกฝากครรภ์ของโรงพยาบาลตาพระยา จังหวัดสระแก้ว ปี พ.ศ. 2553-2555 มีหญิงตั้งครรภ์ทั้งหมด จำนวน 472 คน 468 คน และ 452 คน พบว่า เป็นหญิงตั้งครรภ์อายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 116 ราย 117 ราย และ 116 ราย คิดเป็นร้อยละ 24.57 25 และ 25.66 ตามลำดับ (กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก โรงพยาบาลตาพระยา, 2555) เมื่อเปรียบเทียบกับอำเภอคลองหาด จังหวัดสระแก้ว ซึ่งมีสัดส่วนประชากรใกล้เคียงกัน ข้อมูล พ.ศ. 2553 ถึง 2555 หญิงตั้งครรภ์ที่มาฝากครรภ์ที่แผนกฝากครรภ์โรงพยาบาลคลองหาดทั้งหมด 306 คน 381 คน และ 236 คน พบว่า เป็นหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นจำนวน 73 คน 76 คน และ 71 คน คิดเป็นร้อยละ 23.85 19 และ 30.08 ตามลำดับ (กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก โรงพยาบาลคลองหาด, 2555) จากข้อมูลดังกล่าว จะเห็นได้ว่าอัตราการตั้งครรภ์วัยรุ่นของอำเภอตาพระยา มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นสูงกว่าอำเภอคลองหาด ใน พ.ศ. 2553 และ พ.ศ. 2554 และยังพบว่า ทั้งสองอำเภอในจังหวัดสระแก้วมีอัตราการตั้งครรภ์วัยรุ่นเพิ่มขึ้นทุกปี สอดคล้องกับข้อมูลการติดตามสภาวะการมีบุตรของวัยรุ่นไทยอายุต่ำกว่า 20 ปี ของกระทรวง

พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ซึ่งสภาการณ้ดังกล่าวของจังหวัดสระแก้ว และของประเทศไทย มีอัตราการตั้งครรรค์ของวัยรุ่นมีแนวโน้มที่ความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะในกลุ่มอายุต่ำกว่า 15 ปี

ข้อมูลผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มนักเรียนประเทศไทย พ.ศ. 2554 พบว่า อายุเฉลี่ยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอายุน้อยลง ซึ่งพบว่าเพศชายและเพศหญิงมีอายุเฉลี่ยประมาณ 12 ปี นักเรียนที่ระดับชั้นสูงขึ้นมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์มากขึ้น ส่วนใหญ่นักเรียนใช้สถานที่บ้านตนเองและบ้านเพื่อน สำหรับใช้เป็นสถานที่เมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก นักเรียนชายมีอัตราการการใช้ถุงยางอนามัย ร้อยละ 51.1-55.1 ซึ่งพบอัตราเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย ส่วนนักเรียนหญิงมีอัตราการใช้ถุงยางอนามัยต่ำกว่าร้อยละ 50

#### ผลกระทบของการตั้งครรรค์ในวัยรุ่น

การตั้งครรรค์ของวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นการตั้งครรรค์ไม่พร้อม วัยรุ่นที่ตั้งครรรค์มักได้รับแรงกดดันและถูกตีตราจากสังคม เนื่องจากขัดกับความคิด ความเชื่อ ค่านิยม ของสังคมไทยที่มองว่าผู้หญิงต้องรักษานวลสงวนตัว ห้ามชิงสุกก่อนห่าม ผลจากแรงกดดันและความผิดพลาดที่เกิดขึ้นเมื่อไม่สามารถแก้ไขปัญหาคได้ บางคนตัดสินใจหนีปัญหาด้วยการฆ่าตัวตาย จากสถิติพบว่า อัตราการฆ่าตัวตายของวัยรุ่นอยู่ที่ 2.2 ต่อประชากร 1 แสนคน สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นฆ่าตัวตายมากที่สุดคือ ผิดหวังในเรื่องความรัก ประสบกับปัญหาการเล่าเรียนและปัญหาทางด้านครอบครัว สำหรับสถานการณ์ฆ่าตัวตายเมื่อวิเคราะห์ตามกลุ่มช่วงอายุ พบว่า กลุ่มวัยรุ่นเป็นกลุ่มเสี่ยงที่ต้องเฝ้าระวังเกี่ยวกับการฆ่าตัวตาย ซึ่งในปี พ.ศ. 2550 ถึง พ.ศ. 2554 พบว่า มีวัยรุ่นที่ฆ่าตัวตายสำเร็จ 852 คน หรือเฉลี่ย 170 คนต่อปี พ.ศ. 2554 พบว่า วัยรุ่นอายุระหว่าง 15-19 ปี มีอัตราการฆ่าตัวตายอยู่ที่ 3.43 รายต่อประชากรแสนคน ทั้งนี้วัยรุ่นชายฆ่าตัวตายสำเร็จมากกว่าวัยรุ่นหญิง 3 เท่า แต่วัยรุ่นหญิงจะพยายามทำร้ายตนเองมากกว่าวัยรุ่นชายเป็น 3 เท่าเช่นกัน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2556) จากสถิติพบว่า วัยรุ่นที่ฆ่าตัวตาย อยู่ในช่วงระหว่างศึกษาหรือไม่ได้เรียนต่อในชั้นมัธยมศึกษา และประกอบอาชีพรับจ้าง และเกษตรกรรม โดยรูปแบบการฆ่าตัวตายมักเกิดแบบกะทันหัน เมื่อพบภาวะวิกฤตมากกว่าเกิดจากปัญหาสุขภาพจิต เช่น ปัญหาการเรียน ความรัก คนที่ฆ่าตัวตายจะมีประวัติเคยทำร้ายตัวเองมาก่อน

วัยรุ่นที่ตั้งครรรค์บางรายเรียนรู้จากเพื่อนที่มีประสบการณ์ เมื่อประจำเดือนไม่มา จะเลือกใช้วิธีการกินยาขับประจำเดือน เพราะเชื่อว่าถ้าเพิ่งท้องแล้วกินยาขับ ก็้อนเลือดจะถูกขับออกมาทำให้สิ้นสุดการตั้งครรรค์ได้ แต่ถ้าไม่สามารถยุติการตั้งครรรค์ได้ ก็จะเลือกใช้วิธีการทำแท้ง โดยการซื้อยาทำแท้งจากร้านยาหรือสั่งซื้อจากอินเทอร์เน็ตมาเหน็บทางช่องคลอดเพื่อทำแท้งเอง หรืออาจไปทำแท้งเถื่อนที่มีการลักลอบเปิดบริการ บางรายอาจเสียชีวิตหรือได้รับภาวะแทรกซ้อน

จากการทำแท้ง เช่น การตกเลือด ติดเชื้อในมดลูก ไตวาย เลือดไม่แข็งตัว มดลูกทะลุ เกิดบาดทะยัก กระจายไตอักเสบ เป็นต้น ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาพยาบาลจำนวนมาก บางรายก็รักษาไม่ได้ทัน แต่บางรายต้องพิการหรือเสียชีวิต สำหรับรายที่ไม่เสียชีวิตอาจจะเผชิญกับภาวะบกพร่องของระบบอนามัยเจริญพันธุ์ เช่น มีลูกยาก ติดเชื้อเรื้อรัง ปวดท้องน้อยเรื้อรัง และสภาพบอบช้ำทางจิตใจ (สุนิรัตน์ ยั่งยืน, 2555) จากข้อมูลสถานการณ์การเฝ้าระวังการทำแท้งในประเทศไทย พ.ศ. 2554 ของสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย ผลการสำรวจจากโรงพยาบาล 101 แห่ง ใน 13 จังหวัด พบว่า 2 ใน 3 เป็นผู้ป่วยตัวเอง และ 1 ใน 3 เป็นผู้ป่วยทำแท้ง สำหรับผู้ป่วยทำแท้งเป็นกลุ่มอายุน้อยกว่า 19 ปีมากที่สุดถึงร้อยละ 30.7 มีสถานภาพนักเรียนนักศึกษา ร้อยละ 30.4 และไม่มีรายได้ ร้อยละ 45 ในกลุ่มผู้ที่ทำแท้งร้อยละ 71.5 เป็นการตั้งครรภโดยไม่ได้ตั้งใจ และร้อยละ 53.1 ไม่ได้คุมกำเนิด

การตั้งครรภไม่พร้อมย่อมส่งผลกับการดูแลก่อนคลอดและสุขภาพทารก เนื่องจากครอบครัวของฝ่ายชายมักไม่ยอมรับ ทำให้มีการปกปิด ไม่ได้ฝากครรภ์หรือไปฝากครรภ์ช้า การดูแลขณะตั้งครรภล่าช้า มีผลต่อพัฒนาการและการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ นอกจากนี้หญิงตั้งครรภวัยรุ่นรู้สึกควมมีคุณค่าในตนเองต่ำ เกิดความเครียด วิตกกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภของตนเอง มีแนวโน้มการเกิดภาวะซึมเศร้า ผลจากความเครียดหรือภาวะซึมเศร้าทำให้มดลูกหดเกร็งรัดตัวถี่บ่อยครั้ง ทำให้เสี่ยงต่อการคลอดก่อนกำหนดได้ จากสถิติกระทรวงสาธารณสุข พบว่า วัยรุ่นคลอดบุตรน้ำหนักน้อยกว่า 2,500 กรัม มากกว่าวัยอื่น ประมาณ 1.4 เท่า อายุมารดาน้อยกว่า 15 ปี ร้อยละ 21.5 อายุ 15-19 ปี ร้อยละ 14.71 มารดาอายุ 40 ปี ร้อยละ 16.3 ทารกที่คลอดก่อนกำหนดมักมีภาวะแทรกซ้อนตามเช่น ทางระบบทางเดินหายใจ ทางตา การติดเชื้อ ในทางเดินอาหาร มีพัฒนาการทางด้านร่างกาย และสติปัญญาที่เจริญเติบโตช้า เป็นเด็กสมาธิสั้น (เบญจพร ปัญญาขง, 2553) ต้องเสียค่าใช้จ่าย ในการดูแลรักษาพยาบาลปีละประมาณไม่ต่ำกว่า 5 พันล้านบาท (สำนักจัดการความรู้ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข, 2552) ทารกที่คลอดมาจากความไม่พร้อมมักจะถูกทอดทิ้งและถูกทำร้าย หรือนำไปให้บุคคลอื่นเลี้ยง จากสถิติการรับเด็กเข้าอุปการะในสถานสงเคราะห์เด็กจากปัญหาเด็กถูกทอดทิ้งมี จำนวน 1,157 คน และยังพบว่า สติเด็กทารกตามข้อตกลงความร่วมมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กที่ถูกทอดทิ้ง ปี พ.ศ. 2548-2555 (อายุทารกเฉลี่ยระหว่าง 1-9 เดือน) มีจำนวนทั้งสิ้น 451 คน โดยจำแนกอายุมารดา พบว่า จำนวนมารดาอายุต่ำกว่า 15 ปี ร้อยละ 1.30 อายุต่ำกว่า 20 ปี ร้อยละ 15.10 จำนวนมารดาอายุสูงกว่า 20 ปี ร้อยละ 76.70 และไม่ทราบอายุมารดา ร้อยละ 6.90 (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2554) เด็กที่เกิดมาจะเป็นเด็กกำพร้ามีปมด้อยในชีวิต เด็กที่ถูกทอดทิ้งเป็นภาระของสังคม การเลี้ยงดูมักเป็นไปตามมีตามเกิด การอบรมเลี้ยงดูให้ความรักความอบอุ่นอาจได้รับ

การดูแลไม่เต็มที่ เมื่อเด็กโตขึ้นจะมีพฤติกรรมก้าวร้าว อารมณ์ฉุนเฉียวหงุดหงิดง่าย ชอบใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา (ยุพาพร ปิยะพงษ์, 2554) วัยรุ่นหญิงที่ตั้งครรภ์ต้องสูญเสียความก้าวหน้าในชีวิตโดยเฉพาะต้องหยุดเรียน เพื่อมาทำหน้าที่ดูแลบุตร ขาดโอกาสทางการศึกษา ถึงแม้ว่าจะมีการประกาศใช้พระราชบัญญัติคุ้มครองอนามัยเจริญพันธุ์ มาตรา 12 สถานศึกษาอนุญาตให้หญิงตั้งครรภ์สามารถศึกษาต่อ และภายหลังคลอดบุตรก็สามารถกลับไปศึกษาต่อได้ แต่พบว่า มารดาวัยรุ่นกลับไปศึกษาต่อเพียงเล็กน้อย เนื่องจากต้องเผชิญกับแรงกดดันทางสังคมเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนบทบาทจากวัยรุ่นสู่การเป็นมารดาวัยรุ่น นับเป็นช่วงชีวิตที่วิกฤต ขาดทักษะชีวิตและไม่มีประสบการณ์การเลี้ยงลูก วุฒิภาวะทางด้านจิตใจและอารมณ์ยังไม่เพียงพอต่อการเผชิญปัญหาที่เกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์ เกิดความเครียดและมีแนวโน้มการเกิดภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตั้งครรภ์ (เนตรชนก แก้วจันทา, 2555)

สถานการณ์และผลกระทบที่เกิดขึ้นจะเห็นได้ว่า ประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาอัตราการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นที่มีแนวโน้มสูงขึ้นในกลุ่มอายุต่ำกว่า 15 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่กำลังอยู่ในวัยเรียน ทำให้ขาดโอกาสทางการศึกษา จบการศึกษาต่ำ ทำให้ไม่มีรายได้หรือมีรายได้น้อย สังคมมักตีตราเพศหญิงที่เป็นวัยรุ่นเมื่อท้องไม่พร้อมว่าเป็นผู้หญิงไม่ดี มักได้รับแรงกดดันทางสังคมและได้รับผลกระทบที่เกิดขึ้นมากกว่าเพศชาย ส่งผลต่อตัวหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม รวมถึงครอบครัวต้องรับภาระเพิ่มขึ้น วุฒิภาวะของวัยรุ่นที่ยังไม่พร้อมต่อความเป็นแม่ ทำให้มีผลกระทบต่อการศึกษาบุตรที่เกิดมา บุตรต้องแยกจากพ่อแม่เนื่องจากพ่อแม่ต้องไปทำงานเพิ่มมากขึ้นเพื่อหารายได้ในการเลี้ยงดูบุตร บางครอบครัวต้องรับภาระค่าใช้จ่ายในการเลี้ยงดูวัยรุ่นและบุตรหลานที่เกิดมาด้วย การอบรมเลี้ยงดู อาจได้รับการดูแลเอาใจใส่ได้ไม่เต็มที่ ทำให้ความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่ลดลง เมื่อมีค่าใช้จ่ายและค่าครองชีพสูงมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตในอนาคตประชากรที่เป็นวัยทำงานได้รับการศึกษาต่ำ ประชากรที่มีคุณภาพน้อยลงมีผลต่อการพัฒนาประเทศชาติ เกิดภาวะความยากจนต่อไปในอนาคตได้

### แนวทางในการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

การตั้งครรภ์วัยรุ่นเป็นปัญหาที่ต้องได้รับความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง เพื่อช่วยในการผลักดันในระดับนโยบายเพื่อนำมาปฏิบัติให้เป็นรูปธรรมที่ชัดเจน ซึ่งภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง 3 ภาคี คือ กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ แต่ละหน่วยงานจะมีภารกิจและบทบาทที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งสามารถสรุปเป็นมาตรการในการป้องกันการตั้งครรภ์วัยรุ่น แบ่งแนวทางป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ออกเป็น 3 ระดับ (สุภวรรณ เจตุวงศ์ และคณะ, ม.ป.ป.) คือ

1. การป้องกันระดับปฐมภูมิ (Primary prevention) เป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันก่อนการเกิดปัญหา ได้แก่ การเลี้ยงดูที่สร้างให้วัยรุ่นมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความนับถือตนเอง พอใจในสถานภาพของตนเอง เนื่องจากวัยรุ่นที่ขาดความนับถือตนเอง มักหาจุดเด่น ชดเชยให้ตนเองโดยการมีคู่อรัก หรือคู่นอน การสอนเพศศึกษา หรือสอนทักษะชีวิต และการปลูกฝังทัศนคติที่ถูกต้องในเรื่องความเป็นหญิงเป็นชายซึ่งควรปลูกฝังตั้งแต่วัยเด็ก ผ่านทางพ่อแม่ ครอบครัว โรงเรียน บุคลากรทางการแพทย์ หน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชน และควบคุมสื่อต่าง ๆ อินเทอร์เน็ต ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อวัยรุ่นในยุคปัจจุบันนี้อย่างมาก

2. การป้องกันระดับทุติยภูมิ (Secondary prevention) เป็นการวินิจฉัยและค้นหาผู้มีปัจจัยเสี่ยงและพฤติกรรมเสี่ยง หรือมีปัญหาตั้งแต่ระยะแรกและให้การป้องกันหรือให้การรักษาอย่างรวดเร็วเพื่อป้องกันภาวะแทรกซ้อน ได้แก่ การจัดตั้งคลินิกที่เป็นมิตรกับวัยรุ่น การจัดตั้งเครือข่ายคลินิกวัยรุ่นในโรงเรียนโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์เพื่อคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น ไม่ว่าจะเป็นการให้บริการรูปแบบใด การให้บริการสำหรับวัยรุ่นจะต้องมีลักษณะที่วัยรุ่นเข้าถึงได้ง่ายเป็นมิตร และเป็นที่ยอมรับของวัยรุ่น เช่น Youth Friendly Health Service (YFHS), Friend Corner หรือ To Be Number One เป็นต้น

3. การป้องกันระดับตติยภูมิ (Tertiary prevention) เป็นการฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ อารมณ์และสังคมของวัยรุ่นให้กลับสู่สภาพปกติและกลับคืนสู่ชุมชนโดยเร็ว ในกรณีที่เกิดการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นควรได้รับการดูแลอย่างใกล้ชิด เนื่องจากมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนขณะตั้งครรภ์และการคลอดสูง รวมทั้งปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจ หากเป็นครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์อาจนำไปสู่การทำแท้งที่ผิดกฎหมาย ซึ่งอาจจะเสียชีวิต การให้คำปรึกษาแก่วัยรุ่นและครอบครัว และการจัดที่พักพิงชั่วคราวหรือบ้านพักฉุกเฉินแก่หญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์จะช่วยบรรเทาปัญหาได้

กระทรวงสาธารณสุขได้สนับสนุนให้ภาคีเครือข่ายร่วมกันดำเนินการส่งเสริมและป้องกันปัญหาอนามัยการเจริญพันธุ์ในวัยรุ่นอย่างยั่งยืน โรงพยาบาลจัดบริการสุขภาพและอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เป็นมิตรกับวัยรุ่นและเยาวชนตามมาตรฐาน แต่ก็ยังพบว่าการดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับวัยรุ่นในสถานพยาบาลหรือหน่วยงานของรัฐ มีการดำเนินกิจกรรมที่มีหลายรูปแบบ เช่น การจัดบริการคลินิกเพื่อนใจวัยรุ่น การจัดกิจกรรมรณรงค์ตั้งครรภ์ไม่พร้อมไยวัยรุ่น การบริการรับฝากครรภ์ที่ได้คุณภาพ ซึ่งระบบการจัดบริการดังกล่าวไม่ตรงกับความต้องการของวัยรุ่นระบบการให้บริการคุมกำเนิดยังเป็นบริการของกลุ่มสมรสหรือผู้ที่แต่งงานแล้ว วัยรุ่นไม่กล้ามาใช้บริการ เพราะการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ต้องปกปิดวัยรุ่น เจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อวัยรุ่น (สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2554) ทำให้วัยรุ่นมาใช้

บริการทางการแพทย์ค่อนข้างน้อย ดังนั้นการตั้งรับอยู่ในสถานบริการไม่สามารถทำให้บริการได้เท่าทันกับบริบทของวัยรุ่นในยุคปัจจุบัน จำเป็นต้องใช้สื่อให้ทันสมัยเพื่อให้วัยรุ่นเข้าถึงข้อมูล ที่ถูกต้องและได้รับบริการที่เหมาะสมมากขึ้น การให้บริการเชิงรุกไปโรงเรียนหรือกลุ่มวัยรุ่น โดยตรงจะช่วยทำให้วัยรุ่นเข้าถึงได้ง่าย การให้บริการด้านคลินิกของวัยรุ่นต้องเป็นบริการ ที่เป็นมิตร รักษาความลับของวัยรุ่น โดยเฉพาะเรื่องเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น ซึ่งเป็นเรื่องละเอียดอ่อน

### ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันก้าวเข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์การเจริญเติบโตทางด้านเทคโนโลยี ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม อิทธิพลของวัฒนธรรมต่างชาติและ สื่อเทคโนโลยีต่าง ๆ ส่งผลกับการดำเนินชีวิตของผู้คนทุกช่วงชีวิต โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเพิ่มขึ้น ส่งผลให้สถานการณ์การตั้งครรภ์ของวัยรุ่นที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นสูงเช่นเดียวกัน การศึกษาครั้งนี้สามารถแบ่งปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ได้ 3 ด้าน คือ 1) ปัจจัยภายในตัวบุคคลของวัยรุ่น 2) ปัจจัยระหว่างบุคคลของวัยรุ่น 3) ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม (Flay & Petraitis, 1994)

#### ปัจจัยภายในตัวบุคคลของวัยรุ่น

ปัจจัยภายในตัวบุคคลที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ได้แก่ ปัจจัยด้านร่างกายและอิทธิพลของฮอร์โมนเพศ ทักษะคิด ความเชื่อ และค่านิยม ขาดความรู้และขาดความตระหนักในการป้องกันการตั้งครรภ์ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน การขาดทักษะชีวิตที่จำเป็น การมีเพศสัมพันธ์โดยการขาดการเตรียมความพร้อม การแต่งกายเปิดเผยสัดส่วนของร่างกาย การเที่ยวกลางคืน หรืออยู่สองต่อสองในที่ลับตาคน การดื่มแอลกอฮอล์ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1. ปัจจัยด้านร่างกายและอิทธิพลของฮอร์โมนเพศ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงจะเริ่มมีประจำเดือนตั้งแต่อายุประมาณ 12-13 ปี แสดงให้เห็นว่า มดลูก และช่องคลอดได้เจริญเติบโตเต็มที่ พัฒนาการทางด้านร่างกายมีความพร้อมในการสืบพันธุ์ เมื่อได้รับอิทธิพลของฮอร์โมนเพศทำให้วัยรุ่นมีแรงขับเคลื่อนทางเพศสูง (Sex drive) ทำให้วัยรุ่นมีความสนใจอยากรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ อยากเห็น อยากทดลอง ชอบความเสี่ยงและความท้าทาย (สัจจา ทาโต, 2550) ยอมรับเพื่อนต่างเพศเข้ามาในกลุ่มและให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน

ดังนั้น การทำให้วัยรุ่นรู้จักตนเองสำรวจตนเอง รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เกิดขึ้น เข้าใจธรรมชาติของตนเองมีส่วนทำให้วัยรุ่นรู้จักตนเองมากขึ้น เมื่อร่างกาย อารมณ์ ความรู้สึก หรือมีสิ่งกระตุ้นเข้ามากระทบสามารถที่จะหลีกเลี่ยง หรือรู้จักวิธีการจัดการกับสิ่งที่มากระทบ ได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง

## 2. ทักษะคิด ความเชื่อและค่านิยม

วัยรุ่นในยุคปัจจุบันมีค่านิยมทางเพศที่เป็นอิสระ วัยรุ่นหญิงให้คุณค่าของพรหมจารี การรักษานวลสงวนตัวเป็นเรื่องล่าสมัย (ธานี ชูกำเนิด และคณะ, 2554) ส่วนวัยรุ่นชายมอง ความสัมพันธ์ระหว่างเพศเป็นเรื่องของความใคร่ (Erotic) เป็นการแสวงหาสิ่งกระตุ้นทางเพศ และความสุขสุดยอดทางเพศ (ศิริพันธ์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2554) และยังมีความเชื่อว่าการหลัง ข้างนอกและการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเด็กทำให้ไม่ท้อง การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นเป็นเรื่องปกติ เป็นการแสดงความรักความจริงใจต่อกันมากกว่าร้อยละ 70 วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ด้วยความสมัครใจ (พรฤดี นิธิรัตน์, 2553 และศิริพร จิรวินน์กุล และคณะ, 2556) ซึ่งแตกต่างจากมุมมองของคนทั่วไป ในสังคมที่มองว่าเป็นเรื่องเสียหาย ยังไม่ถึงวัยอันเหมาะสม (สุภาชัย สาระจรัส และสมหมาย แจ่มกระจ่าง, 2552)

จากค่านิยม ทักษะคิดที่เปลี่ยนแปลงไปของวัยรุ่นที่ยอมรับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร มีการคบเพื่อนต่างเพศมากขึ้น ทักษะคิดและมุมมองที่แตกต่างกันของวัยรุ่นและวัยรุ่นผู้ใหญ่ มุมมองที่แตกต่างกันของเพศชายและเพศหญิงที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ทางเพศ ทำให้เกิดช่องว่างของการสื่อสารและการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา การที่วัยรุ่นมีความเชื่อและทัศนคติที่ไม่ถูกต้อง จะส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเพิ่มขึ้น ดังนั้นการปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความเชื่อต้องทำให้วัยรุ่นรับรู้ข้อเท็จจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้วัยรุ่นได้เกิดการเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดวิเคราะห์ เกิดความตระหนักในการปรับเปลี่ยนความเชื่อที่ถูกต้อง ทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลง

## 3. การขาดความรู้และขาดความตระหนักในการป้องกันการตั้งครรภ์

วัยรุ่นมีประสบการณ์ทางเพศที่แตกต่างกันตามอายุและเพศ วัยรุ่นทั้งหญิงและชาย มีเพศสัมพันธ์ก่อน ได้รับความรู้ทางด้านเพศศึกษา วัยรุ่นชายจะมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์มากกว่าวัยรุ่นหญิง ในขณะที่เดียวกันวัยรุ่นชายจะมีความรู้เกี่ยวกับการเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์น้อยกว่าเพศหญิง ทั้งวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงมีความรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างถูกต้องน้อย (สุภวรรณ เจตุวงศ์ และคณะ, ม.ป.ป.) และมีความเชื่อเกี่ยวกับการใช้ถุงยางอนามัยทำให้ความรู้สึกทางเพศลดลง การพกถุงยางอนามัยถูกมองว่ามีพฤติกรรมล่าสอนทางเพศ (พรฤดี นิธิรัตน์, 2553) วัยรุ่นชายใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์หญิงขายบริการทางเพศ ไม่ใช้กับคู่อภิเษก การคุมกำเนิดเป็นสิ่งที่ไม่ใช่ว่าใครก็รู้ การคุมกำเนิดเป็นสิ่งที่ผู้หญิงควรระมัดระวัง (ธานี ชูกำเนิด และคณะ, 2554) และเมื่อศึกษาประสบการณ์การตั้งครรภ์ของ



เด็กหญิงวัยเยาว์พบว่า เกิดจากการขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศศึกษา และเข้าใจว่า การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเด็กไม่สามารถทำให้ตั้งครรภ์ได้ แต่จากงานวิจัยเชิงคุณภาพก็ยังพบว่า วัยรุ่น บางส่วนมีความรู้เกี่ยวกับการใส่ถุงยางอนามัย และการใช้ยาคุมกำเนิด แต่ไม่ยอมใช้โดยให้ความสำคัญกับอารมณ์ และความรู้สึกทางเพศมากกว่าความตระหนักถึงผลที่เกิดขึ้น จากการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์ (ศิริพร จิรวินน์กุล และคณะ, 2556)

ดังนั้น การให้ความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษา หรือการให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการคุมกำเนิด ที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น มีส่วนช่วยให้วัยรุ่นเกิดความตระหนักในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทำให้วัยรุ่นชะลอการมีเพศสัมพันธ์ (วัลยา ธรรมพนิชวัฒน์, 2553) รู้จักป้องกันตนเอง เมื่อมีเพศสัมพันธ์หรือมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลง (สุภาชัย สาระจรัส และสมชาย แจ่มกระจ่าง, 2552; องค์การเพื่อการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ, 2552)

#### 4. มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ต่ำ

การรับรู้สมรรถนะของตนเองเป็นการแสดงถึงการตัดสินใจความสามารถของตนเอง ต่อการจัดการและแสดงพฤติกรรมเพื่อจัดการกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ให้เป็นไปตามสิ่งที่คาดหวัง ซึ่งผลที่คาดหวังนี้มีทั้งด้านบวกและลบ บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะส่งผลให้กระทำพฤติกรรมและเกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ด้านบวกมาก อีกทั้งความคาดหวังในผลลัพธ์ยังมีบทบาทสำคัญในการจูงใจและตัดสินใจที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วย (Bandura, 1997 A) จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า วัยรุ่นหญิงรับรู้ความสามารถในตนเองต่ำ ทำให้ไม่กล้าปฏิเสธหรือต่อรองกับเพื่อนทางต่างเพศหรือคู่อริในการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ เมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ที่กดดันที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ เนื่องจากเพศหญิงให้คุณค่าทางด้านความรัก อารมณ์ความรู้สึกมากกว่าคำนึงถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ (อนงค์ ประสานนันทกิจ และคณะ, 2552) ขาดความมั่นใจ และไม่กล้าตัดสินใจ เนื่องจากกลัวว่าจะมีผลกระทบกับความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น และการรับรู้ความสามารถในตนเองมีความสัมพันธ์กับการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ถ้ามีการรับรู้ความสามารถสูงจะมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลง สามารถที่ควบคุมสถานการณ์ที่นำไปสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (วัชรภรณ์ บัตรเจริญ และคณะ, 2555) วัยรุ่นส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์โดยขาดการเตรียมความพร้อมในการป้องกันตนเอง มีการรับรู้อุปสรรคมากกว่าการป้องกันตนเอง จากการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น การใช้ถุงยางอนามัยทำให้ความรู้สึกทางเพศลดลง การพกถุงยางอนามัยเป็นเรื่องน่าอาย ไม่กล้าที่เข้าไปรับบริการให้คำปรึกษาหรือการใช้บริการคลินิกวางแผนครอบครัว ทำให้เกิดการตั้งครรภ์ไม่พร้อมเกิดขึ้น เกิดความเครียด วิตกกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ มีแนวโน้มการเกิดภาวะซึมเศร้าได้ (เนตรชนก แก้วจันทา, 2555)

อย่างไรก็ดี ดังที่กล่าวตอนต้นว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสัมพันธ์กับความคาดหวังในผลลัพธ์ และการตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น คือ การที่บุคคลจะทำพฤติกรรมหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นเมื่อได้กระทำพฤติกรรมนั้น ซึ่งจากการศึกษาของ อรณรร ธรรมวิจิตรกุล, อภาพร เผ่าวัฒนา, สุนีย์ ละกำปิ่น และวิณา เทียงธรรม (2554) ได้ศึกษาการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรค โดยแกนนำกลุ่มเพื่อน เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงและการศึกษาของ ชัยนัย ดิยะไพธาดา และพรณี บัญชรหัตถกิจ (2556) ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการป้องกันตั้งครรกก่อนวัยอันควรของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 พบว่า ก่อนทดลองวัยรุ่นหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังถึงผลของการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่ำกว่าหลังการทดลองทั้งสิ้น แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นหญิงมีทั้งการรับรู้ความสามารถตนเองต่ำและความคาดหวังในผลลัพธ์ต่ำด้วย จึงทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

การศึกษาผลของโปรแกรมที่มีการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเอง ร่วมกับการเสริมแรงทางบวก โดยเพิ่มแรงจูงใจ การให้รางวัลการให้ข้อมูลข่าวสาร การแนะนำ การให้กำลังใจ (เขวาลักษณ์ แสนทวีสุข และพรณี บัญชรหัตถกิจ, 2555) พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และความตั้งใจในการมีพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์สูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และการศึกษาของ สุวรรณมา ค้วงมหาสอน และคณะ (2558) พบว่า โปรแกรมอิทธิพลทางสังคมต่อทัศนคติเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การรับรู้ความสามารถตนเอง และความตั้งใจในการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นตอนต้น ประกอบด้วย การพัฒนาสมรรถนะหรือความสามารถ (Competence) ด้านการควบคุมอารมณ์ และการสร้างเป้าหมายของชีวิต การสร้างความสัมพันธ์ (Connectedness or bonding) ด้านการรับรู้บรรทัดฐานทางสังคมเพื่อนและการคบเพื่อน และสร้างความเชื่อมั่น (Confidence) ในทักษะการปฏิเสธ และทักษะการตัดสินใจ เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การรับรู้ความสามารถตนเอง และความตั้งใจในการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นตอนต้นนั้น ทำให้นักเรียนที่ได้รับโปรแกรม ฯ มีการรับรู้ความสามารถตนเอง และความตั้งใจในการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์มากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งจะเห็นได้ว่า การสร้างการรับรู้ความสามารถตนเองด้านทักษะชีวิตสามารถทำให้กลุ่มทดลองมีความตั้งใจในการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม และมีความคาดหวังในผลลัพธ์ดีขึ้น

ดังนั้น การส่งเสริมให้วัยรุ่นหญิงรับรู้ความสามารถตนเองในด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหรือเมื่อมีเพศสัมพันธ์รู้จักเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเอง

ทำให้วัยรุ่นหญิงรับรู้ความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น จะช่วยให้วัยรุ่นหญิงเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความมุ่งมั่นตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรมมากขึ้น เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายตามที่คาดหวังไว้ (ศิรินันท์ พันธุ์สุวรรณ และคณะ, 2556)

#### 5. การขาดทักษะชีวิต (Life skill) ที่จำเป็น

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถของบุคคลซึ่งประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะต่าง ๆ ในการเผชิญปัญหา สามารถที่จะเรียนรู้และปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้ (กอบกุล ไพศาลอัชพงษ์, ชลิดา เกษประดิษฐ์, นุชนาด แก้วคำเกิง และสมศักดิ์ สุทัศนวีรวิมล, ม.ป.ป.) ทักษะชีวิตถูกนำไปใช้ในการเรียนการสอนและโปรแกรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับวัยรุ่น เช่น การป้องกันโรคเอดส์ ยาเสพติด วัยรุ่นติดยาเสพติด มีการทักษะชีวิต ไปสอนครอบคลุมทุกด้าน ส่วนใหญ่บอกเพียงวัยรุ่นขาดความรู้และทักษะชีวิตที่จำเป็น ในการดำเนินชีวิต (วัลยา ธรรมพนิชวัฒน์, 2553) และจากการศึกษาของ เพชรน้อย สิ่งช่างชัย และคณะ (2554) ที่ได้ศึกษาการวิเคราะห์ อภิमानเกี่ยวกับ โปรแกรมเพศศึกษาสำหรับเยาวชนในประเทศไทย พบว่า โปรแกรมที่ศึกษา จำนวน 29 เรื่อง พบว่า ตัวแปรอิสระที่ศึกษา เน้นการให้ความรู้ด้านเพศศึกษา เจตคติเรื่องเพศและพฤติกรรมเสี่ยง ตัวแปรตามที่วัดผลลัพธ์ด้านสุขภาพ คือ วัดความรู้ ในการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และทักษะชีวิต และทฤษฎีที่เลือกใช้ในการพัฒนาโปรแกรมส่วนใหญ่จะมีการบูรณาการเลือกใช้ ทฤษฎีมากกว่าหนึ่งทฤษฎี โดยใช้ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) ซึ่งการส่งเสริมให้วัยรุ่นเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิตให้ครอบคลุมทุกด้านเป็นสิ่งที่ทุกคนจำเป็นต้องเรียนรู้ แต่การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงเพศ จำเป็นต้องมีการส่งเสริมทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และจำเป็นต้องฝึกทักษะด้านปฏิเสธ และการเจรจาต่อรองเพื่อให้ตนเองมีอำนาจต่อรองและกล้าที่จะปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ เนื่องจากส่วนใหญ่แล้วเพศชายจะมีอำนาจต่อรองเพื่อขอมีเพศสัมพันธ์มากกว่าเพศหญิง ถึงแม้ว่าเพศหญิงจะมีการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์มากกว่าเพศชาย แต่ต้องเจอกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์จะไม่สามารถปฏิเสธได้สำเร็จ (รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และพรนภา หอมสินธุ์, 2554; อนงค์ ประสาธน์วันกิจ และคณะ, 2552) ดังนั้น ทักษะด้านการคิดตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาที่จำเป็นต้องได้รับการฝึกทักษะ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์จริงต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สามารถจัดการกับตนเองได้

ดังนั้นการฝึกทักษะชีวิตดังกล่าวช่วยทำให้วัยรุ่นได้รู้จักตนเองมากขึ้น เกิดความชำนาญเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพิ่มสูงขึ้น ทำให้หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ (ปิ่นประภา เฝ้าพันธุ์, อุดมศักดิ์ มหาวิวัฒน์ และพีรศักดิ์ ผลพุกษา, 2553; ประไพศรี แสงชลินทร์, รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และพรนภา หอมสินธุ์, 2554) การมีทักษะชีวิตที่สำคัญกับการหลีกเลี่ยง

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศจะทำให้วัยรุ่นหญิงสามารถปรับตัวและเผชิญต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์มีประสิทธิภาพสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมที่เปลี่ยนแปลงไปได้ อย่างมีความสุข มีการรับรู้ความสามารถในตนเอง (เนตรทราย ปัญญาชนห์ และคณะ, 2552; วันวิสาข์ บัวลอย และคณะ, 2557)

#### 6. การมีสัมพันธภาพโดยการขาดการเตรียมความพร้อม

ข้อมูลผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มนักเรียนในประเทศไทย พ.ศ. 2554 ผลการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงเพศสัมพันธ์พบว่า การใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก นักเรียนหญิงมีอัตราการใช้ถุงยางอนามัยต่ำกว่าร้อยละ 50 การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นส่วนใหญ่ร้อยละ 70 เป็นความสมัครใจ (ธานี ชูกำเนิดและคณะ, 2554; พรฤดี นิธิรัตน์, 2553; ศิริพร จิรวัดน์กุล และคณะ, 2556) ประกอบกับความเชื่อและทัศนคติของวัยรุ่นที่คิดว่าการใช้ถุงยางอนามัยเป็นสิ่งกีดขวางความรัก ทำให้ความรู้สึกทางเพศลดลง เกิดความไม่ไว้วางใจกัน (จักรกฤษณ์ พิญาพวงษ์, 2552) วัยรุ่นหญิงรู้สึกลำบากและอึดอัดใจ ในการพกถุงยางอนามัย หรือการเจรจาต่อรองให้เพศชายใช้ถุงยางอนามัย บางครั้งไม่กล้าที่จะไปขอรับบริการด้านการวางแผนครอบครัว เนื่องจากระบบบริการส่วนใหญ่เอื้อต่อวัยผู้ใหญ่ ส่วนการเข้ารับบริการหรือการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่น่าอาย ไม่ควรเปิดเผย บางครั้งวัยรุ่นหญิงยอมที่จะมีเพศสัมพันธ์และปล่อยให้ตนเองตั้งครรภ์ เพื่อให้ได้รับการดูแลเอาใจใส่ ทำให้รู้สึกว่าสัมพันธภาพมีความมั่นคงขึ้น (ศิริพร จิรวัดน์กุล และคณะ, 2554) ซึ่งจะเห็นได้ว่าเป็นการขาดการเตรียมความพร้อมเมื่อมีปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้มีเพศสัมพันธ์ จึงไม่ได้ป้องกันตัวเองทำให้เกิดการตั้งครรภ์เกิดขึ้น

ดังนั้น การให้ความรู้ด้านเพศศึกษา การคุมกำเนิด การจัดกิจกรรมที่สร้างความตระหนักถึงผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พร้อม ตลอดจนการฝึกทักษะจากสถานการณ์จำลอง การฝึกทักษะตามฐานการเรียนรู้ จึงเป็นการเตรียมความพร้อม เมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ต้องรู้จักเจรจาต่อรอง หรือปฏิเสธคนรักหรือคู่รัก หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือเมื่อมีเพศสัมพันธ์มีการเตรียมความพร้อมด้านการเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเอง

#### 7. การแต่งกายเปิดเผยสัดส่วนของร่างกาย

การแต่งกายของวัยรุ่นหญิงในยุคปัจจุบันเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะสามารถแต่งกายได้ตามรสนิยมความชอบของแต่ละบุคคล ซึ่งการแต่งกายของวัยรุ่นหญิงเสื้อผ้าที่สวมใส่ที่เพศชายมองแล้วทำให้รู้สึกกระตุ้นอารมณ์เพศ เช่น เสื้อสายเดี่ยว เกาะอก เอวลอย กระโปรงสั้น เสื้อรัดรูป เสื้อคอลึกจนเห็นเนินอก การแต่งกายดังกล่าวเป็นเหตุให้ผู้ชายคิดว่าผู้หญิงให้ทำ ไม่ห่วงตัว

ทำให้เกิดอารมณ์เพศ เกิดคดีอาญากรรม ถูกข่มขืนได้ (ศิริพร จิรวัดน์กุล และคณะ, 2554)  
การแต่งกายที่เหมาะสมกับวัย และประเพณีนิยมเสียรศกุมเรียบร้อยมีส่วนช่วยทำให้วัยรุ่นหญิง  
ไม่ต้องถูกคุกคามทางเพศได้

#### 8. การเที่ยวกลางคืนหรืออยู่สองต่อสองในที่ลับตาคน

วัยรุ่นหญิงที่ชอบเที่ยวกลางคืน มักจะมีการแต่งกายที่สะดุดตา ดึงดูดความสนใจ  
จากฝ่ายผู้ชาย มีการพบกับเพศตรงข้ามมากหน้าหลายตา เมื่ออยู่ในสถานที่ลับตาหรือสถานที่  
ที่มีบรรยากาศชวนหลงใหล หรือคล้อยตามก็จะทำให้ขาดการยับยั้งชั่งใจหรืออาจถูกมอมเมา  
ทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ได้

การหลีกเลี่ยงการไปเที่ยวกลางคืน หรือการหลีกเลี่ยงการอยู่ตามลำพังสองต่อสองกับเพศ  
ตรงข้าม การไม่โอบกอด จูบกัน การหลีกเลี่ยงไปเที่ยวสองต่อสองหรือการไปเป็นคู่ ๆ กับ  
กลุ่มเพื่อน ก็จะช่วยป้องกันสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้

#### 9. การดื่มแอลกอฮอล์และสารเสพติด

ข้อมูลสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจสังคมแห่งชาติ เปิดเผยว่า อัตรา  
การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ลดลงในเพศชาย และเพิ่มขึ้นในเพศหญิง จากร้อยละ 9.1  
ในปี พ.ศ. 2550 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 13 ในปี พ.ศ. 2558 และพบว่า ในกลุ่มแรงงานอายุ 15-24 ปี  
มีอัตราการดื่มเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 25.2 ในปี พ.ศ. 2557 เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 29.5 ในปี พ.ศ. 2558  
ซึ่งการสำรวจสถานการณ์การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ภาคกลาง พบว่า มีนักดื่มในกลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุ  
15-19 ปี ประมาณร้อยละ 12.1 ของประชากรวัยรุ่นทั้งหมดในภาคกลาง (เนื่อแพร เล็กเฟื่องฟู, ณัฐ  
ธารพานิช, กิจวัตร ทาเจริญ, สุขใจ ว่องไวศิริวัฒน์ และนพพล วิทย์วรพงศ์, 2558) และจากข้อมูล  
การเฝ้าระวังพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักเรียน  
ระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย พบว่า นักเรียนชาย ร้อยละ 22.5 และนักเรียนหญิง ร้อยละ 11.7  
มีพฤติกรรมกรรมการดื่มสุราหรือใช้สารเสพติดก่อนมีเพศสัมพันธ์ครั้งสุดท้าย ทำให้เกิดการตั้งครรภ์  
อย่างไม่ตั้งใจและการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ (เครือข่ายวิชาการ วิจัยและข้อมูล  
ด้านสารเสพติดในภาคใต้, 2554) และจากการศึกษาของ ศิริวรรณ กำแพงพันธ์, ฐิติวิ แก้วพรสวรรค์  
และสุพร อภินันท์ทเวช (2553) พบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นที่เคยสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
และใช้สารเสพติด มีโอกาสเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์มากกว่าวัยรุ่นไม่เคยสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์  
และใช้สารเสพติด วัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบลองสิ่งใหม่ ๆ การดื่มแอลกอฮอล์หรือการใช้สารเสพติด  
มักทำให้เกิดความคึกคะนอง กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ กล้าได้ กล้าเสีย ไม่สามารถควบคุมตนเองได้  
สถานที่และบรรยากาศที่เป็นใจ ทำให้อาจเผลอตัวเผลอใจมีเพศสัมพันธ์กันได้ ทำให้มีโอกาสเสี่ยง  
ต่อการเพศสัมพันธ์ และเกิดการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้

การหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์หรือการใช้สารเสพติด จึงเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้วัยรุ่นหญิงรู้เท่าทันพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป เมื่อมีการดื่มแอลกอฮอล์ หรือมีการใช้สารเสพติด ซึ่งอาจทำให้มีเพศสัมพันธ์โดยขาดสติ ขาดความยับยั้งชั่งใจหรืออาจถูกมอมเหล้า หรือถูกฉ้อฉลละเมิดทางเพศได้

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในตัวบุคคลของวัยรุ่นหญิงตอนต้น จะเห็นได้ว่าปัจจัยภายในตัวบุคคลเป็นปัจจัยสำคัญที่มีความเฉพาะเจาะจงกับบริบทของวัยรุ่นหญิง กล่าวคือ ขาดความรู้ ความสามารถในการป้องกันการตั้งครรภ์ มีการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่ำ รู้สึกว่าตนเองไม่มีอำนาจในการเจรจาต่อรองหรือปฏิเสธ รวมถึงมีความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นต่ำ ทั้งในด้านคุณค่าทางสังคม คุณค่าด้านร่างกาย และคุณค่าด้านการประเมินตนเอง ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นหญิงขาดทักษะชีวิตที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จึงจำเป็นต้องฝึกทักษะชีวิตที่ส่งเสริมสรณะแห่งตนของวัยรุ่นหญิง และเพิ่มความคาดหวังในผลลัพธ์ในด้านบวก

#### ปัจจัยระหว่างบุคคลของวัยรุ่น

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ได้แก่ ปัจจัยทางด้านครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู การสื่อสารระหว่างครอบครัว และบรรทัดฐานของกลุ่มเพื่อน

##### 1. ปัจจัยทางด้านครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู และการสื่อสารระหว่างครอบครัว

การรับรู้เรื่องเพศที่ต่างกันระหว่างผู้ใหญ่กับเด็กซึ่งอาจมาจากช่องว่างของการไม่เข้าใจ โดยวัยรุ่นหญิงที่มีแม่เป็นต้นแบบการรักนวลสงวนตัว มากกว่าวัยรุ่นหญิงที่อาศัยอยู่กับญาติพี่น้อง พ่อแม่จะมีบทบาทในการถ่ายทอดและปลูกฝังความคิดของวัยรุ่น (วรุณีย์ สีม่วงงาม, 2553) การควบคุมติดตามของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับช่องทางเข้าถึงสื่อและความสะดวกในการเข้าถึงสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ การสื่อสารเรื่องเพศในครอบครัวมีการพูดคุยและสื่อสารน้อย เนื่องจากสังคมไทยการสื่อสารเรื่องเพศเป็นเรื่องที่น่าอาย บิดา มารดาลำบากใจที่จะคุยเรื่องเพศ หรือบางคนไม่มีความรู้ ขาดทักษะในการสื่อสารกับลูก ส่งผลให้ละเลยในการสื่อสารเรื่องเพศ (วัชรภรณ์ บัณฑิตเจริญ และคณะ, 2555; สุรีย์พร กฤษเจริญ และคณะ, 2552) สอดคล้องกับการศึกษาของ รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวสน์ และพรนภา หอมสินธุ์ (2557) ที่ศึกษาการสื่อสารของบุตรสาวกับมารดาเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเพศ พบว่า วัยรุ่นรับรู้ว่ามีมารดาของตนเอง มีความถี่และความสะดวกใจในการพูดคุยเรื่องเพศกับตนเองอยู่ในระดับต่ำ และการศึกษาของ วัลยา ธรรมพนิชวัฒน์ (2553) พบว่า บิดา และมารดาของวัยรุ่นส่วนใหญ่มากกว่าร้อยละ 70 มีความคิดเห็นที่ไม่ควรสอนเพศศึกษาในโรงเรียนมีเพียงร้อยละ 10 เท่านั้น ที่บิดามารดา มีความพร้อมในการให้คำแนะนำเรื่องเพศแก่บุตรของตน และประมาณ 1 ใน 3 เชื่อว่าเพศศึกษา

จะทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น บิดา มารดาหรือผู้ปกครองมีบทบาทในการให้คำแนะนำ การคบเพื่อนต่างเพศ การวางตัวให้เหมาะสมกับกาลเทศะ ผลกระทบที่มีตามมาจากการมีใครรัก ความคาดหวังของผู้ใหญ่และสังคมต่อการแสดงออกของวัยรุ่น และคิดว่าการสอนเรื่องเพศศึกษา เป็นเรื่องของครู เรื่องที่มีการสอนน้อย คือ พัฒนาการทางด้านเพศ การตั้งครรรค์ (เบญจพร ปัญญาขง, 2553)

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า สภาพครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป การอบรมเลี้ยงดู การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัวที่ลดน้อยลง ซึ่งอำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว ก็มีลักษณะ ที่คล้ายคลึงกันและวิถีการดำเนินชีวิตที่เป็นคนในชุมชนส่วนใหญ่มีอาชีพทำนา ทำไร่ ไร่รับจ้างทั่วไป ดังนั้นการนำครอบครัวหรือพ่อแม่มาทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันทำได้ค่อนข้างยาก เนื่องจากมุมมอง ที่เป็นข้อจำกัดเกี่ยวกับเรื่องเพศและช่วงวัยที่ห่างกันทำให้เกิดช่องว่างของคนในครอบครัว ประชาชนส่วนใหญ่การประกอบอาชีพเกษตรกรรม ไร่รับจ้างทั่วไป ครอบครัวให้ความสำคัญกับการหารายได้เลี้ยงครอบครัว การควบคุมกำกับติดตามดูแลบุตรหลานของตนเองจึงทำได้ยาก ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้จึงเน้นไปปัจจัยทางด้านตัววัยรุ่น

## 2. บรรทัดฐานของกลุ่มเพื่อน

ในช่วงนี้วัยรุ่นจะมีความต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นมักมีพฤติกรรม ที่เป็นไปตามค่านิยมของกลุ่ม เช่น การแต่งกาย ทรงผม งานอดิเรก กีฬา เป็นต้น วัยรุ่นที่มีพฤติกรรม หรือค่านิยมที่แตกต่างจากกลุ่มวัยรุ่นจะไม่ได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน มีผลต่อการคิด การตัดสินใจ การคบเพื่อนมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมเพื่อให้เป็นที่ยอมรับแก่กลุ่ม เพื่อน (สุวรรณา คิ้วมหาสอน และคณะ, 2558) หญิงตั้งครรรค์วัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีกลุ่มเพื่อน เคยตั้งครรรค์วัยรุ่นมาก่อน (ศิริวรรณ กำแพงพันธ์ และคณะ, 2553) และเพื่อนที่มีประสบการณ์ ทางเพศก็จะมีการพูดคุยแลกเปลี่ยนให้แก่เพื่อนให้รับรู้ จนทำให้เกิดความอยากรู้อยากลอง (สิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2554) ทำให้วัยรุ่นหญิงมีการคบเพื่อนต่างเพศมากขึ้น

อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมีทั้งที่ดีและวัยรุ่นที่รู้จักคบเพื่อนที่ดีมาจากครอบครัวที่เป็น แบบอย่างที่ดีก็จะได้เพื่อนที่ดีชักชวนกันทำกิจกรรมที่ดีมีประโยชน์ เช่น รักเรียน ช่วยเหลือผู้อื่น อยู่ในกฎระเบียบที่ดีของสังคม ในทางตรงกันข้ามการคบเพื่อนที่ไม่ดีก็จะมีอิทธิพลต่อการชักชวน ไปทำสิ่งไม่ดีด้วย (เบญจรัตน์ สุทินเผือก, กนิษฐา จำเริญสวัสดิ์, จรวยพร สุภาพ และพิมพ์สุรางค์ เตะชนะบุญเสริมศักดิ์, 2553) ดังนั้น การวิจัยในครั้งนี้ใช้กลุ่มเพื่อนซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นวัยใกล้เคียง กันมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ในกลุ่มเพื่อน โดยมีฝึกทักษะกลุ่มเพื่อนที่จะมาเป็นตัวแทน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายในกลุ่ม มีการจับคู่ Buddy เพื่อให้เพื่อนคอยให้คำปรึกษา กัน ชักจูง โน้มน้าว กันเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

## ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อม

ปัจจัยทางด้านวัฒนธรรมและสิ่งแวดล้อมเป็นปัจจัยที่อยู่รอบตัววัยรุ่น สามารถแบ่งออกเป็นบริบทของสังคมและวัฒนธรรม เทคโนโลยีสมัยใหม่และการใช้สื่อสังคมออนไลน์ การสอนเพศศึกษา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

### 1. บริบทของสังคมและวัฒนธรรม

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันการสื่อสารเรื่องเพศในสังคมไทยยังคงเป็นเรื่องที่ควรปกปิดไม่ควรเปิดเผย เมื่อเกิดการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นสังคมมุ่งเน้นและจับจ้องไปที่หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ในขณะที่เพศชายมักไม่ค่อยได้รับผลกระทบเท่าใดนักในฐานะที่มีส่วนได้ส่วนเสีย โดยวัยรุ่นหญิงจะได้รับแรงกดดันทางสังคมมากกว่าฝ่ายชาย เนื่องจากสังคมไทย ยังคงให้คุณค่าความเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง ผู้ชายสามารถมีภรรยาหรือมีเพศสัมพันธ์ได้กับผู้หญิงหลาย ๆ คน สามารถพูดคุยเรื่องเพศได้ ผู้หญิงการพูดคุยเรื่องเพศถูกมองเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม กลายเป็นผู้หญิงใจกล้าต้องแอบพูด ถูกปิดบัง ทำให้วัยรุ่นหญิงมีความเข้าใจและค่านิยมที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้อง (สิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ, 2554)

ด้วยบริบทของสังคมไทยที่มีทัศนคติและมุมมองที่แตกต่างกันระหว่างเพศชายและเพศหญิง เมื่อเกิดการตั้งครรภ์ที่เกิดขึ้นวัยรุ่นหญิงจึงถูกแรงกดดันจากสังคมรอบข้างมากกว่าเพศชาย ซึ่งการที่จะปรับเปลี่ยนทัศนคติทางสังคมเป็นเรื่องที่เป็นไปได้ยาก การทำให้วัยรุ่นเรียนรู้ถึงสภาพสังคมในยุคปัจจุบันและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จะทำให้เกิดการเรียนรู้และฝึกทักษะด้านการคิดวิเคราะห์สถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เพื่อสร้างให้เกิดความตระหนักในการปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

### 2. เทคโนโลยีสมัยใหม่และการใช้สื่อสังคมออนไลน์

จากข้อมูลสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล การใช้โทรศัพท์มือถือเป็นเครื่องมือสื่อสารที่วัยรุ่นส่วนใหญ่ใช้ในการเริ่มสร้างสัมพันธภาพ และมีแลกเปลี่ยนข้อมูลส่วนตัวผ่านทางโซเชียลมีเดียและสังคมออนไลน์ เช่น ไลน์ เฟซบุ๊ก อินสตาแกรม ยูทูบ ซึ่งกำลังฮิตในสังคม เทคโนโลยีการสื่อสารที่ทันสมัยทำให้เป็นทางเลือกใหม่ ที่วัยรุ่นใช้ในการเชื่อมความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามได้รวดเร็วยิ่งขึ้น (ธานี ชูกำเนิด และคณะ, 2554) ส่วนใหญ่ใช้สำหรับหาความรู้และพูดคุยกับเพื่อน (ชลธิชา จุ้ยนาม และนพพร จันทรนำชู, 2558) การศึกษาของ วีรพงษ์ พวงเล็ก (2557) เรื่องปัจจัยเชิงเหตุของการเปิดรับเนื้อหาทางเพศบนสื่ออินเทอร์เน็ตที่มีต่อทัศนคติทางเพศของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า มีปัจจัยทางด้าน เพศ รายได้ ระดับการศึกษา สาขาวิชา และผลการเรียนที่แตกต่างกัน มีการเปิดรับเนื้อหาทางเพศบนสื่ออินเทอร์เน็ตแตกต่างกัน และยังพบว่า การมีสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนที่ดี จะทำให้การเปิดรับเนื้อหาทางเพศบนสื่อ



อินเทอร์เน็ตน้อยลง ในขณะที่การเปิดรับเนื้อหาทางเพศบนสื่ออินเทอร์เน็ตทุกประเภทมีผลต่อทัศนคติของวัยรุ่น กระแสของความทันสมัยของเทคโนโลยีและความสะดวกรวดเร็วในปัจจุบันทำให้มีการเข้าถึงสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้ง่ายขึ้น (สถาบันรามจิตติ, 2555) แต่มาตรการในการควบคุมสื่อและการบังคับใช้กฎหมายไม่สามารถนำมาใช้ควบคุมและกำหนดมาตรการทางสังคมและกฎหมายได้ทั้งหมด การที่จะควบคุมสื่อต้องใช้มาตรการทางกฎหมายและการบังคับใช้จริง เป็นเรื่องที่ควบคุมและทำได้ยาก การบริโภคสื่อที่ไม่เหมาะสม การพูดคุยและการสื่อสารด้วยเสียง ภาพ สัญลักษณ์และตัวอักษรต่าง ๆ ทำให้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมากขึ้น สื่อดังกล่าวเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำนายพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น (วัชรารักษ์ บัทรเจริญ และคณะ, 2555; Phasuk, 2010)

การใช้กลุ่มทางสังคมออนไลน์มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งในยุคปัจจุบันนี้มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์จำนวนมาก จึงเป็นอีกช่องทางหนึ่งที่สามารถเข้าถึงได้ง่ายสะดวกรวดเร็ว โดยใช้สำหรับการกระตุ้นเตือน เพื่อให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมให้ครบตามกิจกรรมที่กำหนด หรือให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมการแนะนำแหล่งความรู้ที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นการทำให้อายุรุ่นรู้เท่าทันสื่อและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสื่อลามกหรือสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศก็จะมีส่วนทำให้อายุรุ่นสามารถที่จะหลีกเลี่ยงปัจจัยกระตุ้นที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้

### 3. การสอนเพศศึกษา (Sex education)

การสอนเรื่องเพศศึกษาผ่านทางระบบการศึกษาถูกบรรจุไว้ในหลักสูตรมาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2521 เนื้อหาเน้นให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเมื่อถึงวัยเจริญพันธุ์ มีบูรณาการเข้าไว้กับวิชาวิทยาศาสตร์ และสุขศึกษา วัยรุ่นที่ได้รับความรู้ไม่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริงในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ต่อมามีการปรับปรุงหลักสูตรเพศศึกษาให้เป็นการเรียนการสอนเพศศึกษารอบด้าน โดยมีเป้าหมายหลัก 4 ด้าน คือ 1) ด้านการให้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ ถูกต้องแก่เยาวชน 2) ด้านทัศนคติ ค่านิยม และความเข้าใจที่ลึกซึ้งเกี่ยวกับเรื่องเพศ 3) ด้านสัมพันธภาพและทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล 4) ด้านความรับผิดชอบ โดยมีการอบรมครูผู้สอน อบรมแกนนำนักเรียน และมีการดำเนินโครงการ “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” โดยองค์การแพช (PATH) ในโรงเรียนนำร่องทุกภูมิภาคทั่วประเทศ แต่ยังไม่ครอบคลุมทุกโรงเรียน โดยเฉพาะ โรงเรียนขยายโอกาส

จากประเมินผลการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาในสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานพบว่า โรงเรียนส่วนใหญ่ร้อยละ 70 มีผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้ของนักเรียนได้ในระดับร้อยละ 50-59 มีเพียงร้อยละ 3 ที่นักเรียนสามารถสร้างผลสัมฤทธิ์ได้เกินร้อยละ 60 ซึ่งพบว่า โรงเรียนมีการประกาศนโยบายการสอนเพศศึกษาเป็นลายลักษณ์อักษรที่มีรูปแบบการบริหารหลักสูตร

โดยมีการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาแบบบูรณาการในกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา มีการดำเนินงานใน 3 องค์ประกอบคุณภาพที่สำคัญ คือ การมีแผน พบว่า การมีครูที่ได้รับการอบรม มีผู้บริหารที่ผ่านการอบรมและเข้าใจหลักการเพศศึกษารอบด้านมากที่สุด ส่วนโรงเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ต่ำกว่าร้อยละ 50 มุมมองของผู้บริหารมองว่าการจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้านเป็นการเพิ่มภาระงานให้กับครู มากกว่าการแก้ปัญหา เพราะพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนเกิดจากครอบครัวและสังคม เนื่องจากค่านิยมของสังคมที่มีต่อการเรียนการสอนเพศศึกษาหรือมุมมองสาเหตุของปัญหาพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนที่แตกต่างกัน โรงเรียนที่มีศักยภาพสูง พบว่ามีพฤติกรรมทางเพศและการใช้ถุงยางอนามัยของนักเรียนมากกว่านักเรียนในโรงเรียนที่มีศักยภาพต่ำกว่า และมีความสัมพันธ์ในทางบวกเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกกับอายุที่สูงขึ้นด้วย (ชะนวนทอง ชนสุกาญจน์, มณฑา เก่งการพานิช และขวัญเมือง แก้วคำแก้ง, 2555)

จากข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าการจัดการเรียนการสอนเพศศึกษารอบด้านที่มีอยู่ยังไม่ประสบผลสำเร็จ ในการนำนโยบายลงมาปฏิบัติผู้บริหารมองว่าเป็นภาระของครูมากกว่า การช่วยป้องกันปัญหา ครูผู้สอนหรือผู้บริหารที่เข้าใจหลักสูตรและผ่านการอบรมมีการย้ายสถานศึกษา บางโรงเรียนไม่มีครูที่ผ่านการอบรมหลักสูตรที่เกี่ยวกับเพศศึกษารอบด้าน โดยตรง อุปสรรคที่ทำให้การสอนเพศศึกษายังไม่ประสบความสำเร็จ เนื่องจากทัศนคติของสังคมไทย มุมมองการสื่อสารเรื่องเพศเป็นสิ่งต้องห้าม เพราะอาจเป็นการชี้โพรงให้กระรอก (วัลยา ธรรมพนิชวัฒน์, 2553) และยังเป็นข้อโต้แย้งกันว่าใครควรเป็นผู้สอน ครู พ่อแม่ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข หรือหลายหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง บางคนที่สอนมีการปรับเปลี่ยนเนื้อหาในหลักสูตรเพศศึกษาตามความคิดเห็นของตน หรือบางครั้งก็อาจตัดเนื้อหาบางส่วนทิ้ง เน้นสอนเฉพาะการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระของร่างกาย เรื่องระบบสืบพันธุ์ การใช้ภาพวาดตัดขวางแสดงอวัยวะภายในทั้งผู้หญิงผู้ชาย เพื่อให้เห็นการเดินทางของไข่และอสุจิเมื่อเกิดการปฏิสนธิกัน การสอนมุ่งเน้นแต่ทฤษฎีขาดการเชื่อมโยงรอบด้าน (ศรัณยู เรือนจันทร์, 2556) วัยรุ่นหรือผู้เรียนส่วนใหญ่จึงรับรู้เพียงว่า เพศศึกษา คือ การห้ามไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

จากการศึกษาของ ศิรินันท์ กิตติสุขสถิต และคณะ (2554) ที่ได้สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากรายงานการวิจัย ข้อมูลสาระสนเทศ เกี่ยวกับการเรียนการสอนหลักสูตรเพศศึกษา พบว่าการสอนเพศศึกษาในโรงเรียนโดยครูนั้นอาจไม่ได้ผลดีเท่ากับเพื่อนนักเรียนที่มีประสบการณ์ทางเพศ เนื่องจากช่องว่างของการไม่เข้าใจกันการรับรู้เรื่องเพศที่แตกต่างกันระหว่างผู้ใหญ่กับเด็ก ทำให้วัยรุ่นทั้งชายและหญิงจะปรึกษาเพื่อนและเรียนรู้ประสบการณ์โดยตรงจากเพื่อน ซึ่งสอดคล้องการศึกษาของ ศิริพร จิรวัดณ์กุล และคณะ (2554) ที่พบว่า แหล่งความรู้เรื่องเพศของวัยรุ่นหรือการพูดคุยปรึกษาเรื่องเพศส่วนมากจะเป็นเพื่อนผู้หญิงมากที่สุดร้อยละ 69.4 รองลงมา คือ

แผนร้อย 69.1 หนังสือเรียน ร้อยละ 53.7 ครูร้อยละ 50.5 โทรทัศน์ร้อยละ 47.6 หนังสือทั่วไป ร้อยละ 41.2 แม่ร้อยละ 35.5 เพื่อนผู้ชาย ร้อยละ 35.8 และอินเทอร์เน็ตร้อยละ 29.9 ผลการสำรวจ ของ องค์การแพช (PATE) (2553) พบว่า วัยรุ่นเรียนรู้เรื่องความผิดปกติทางเพศ จากหนังสือพิมพ์ ทีวี เรียนรู้เรื่องอวัยวะเพศโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จากตำราเรียนและครูสอน เรียนรู้ทำทาง รวมเพศ วิชิตีโป๊ที่เวียนกันดูในกลุ่มเพื่อน

จากข้อคิดเห็นที่แตกต่างกันของการสอนเรื่องเพศศึกษาดังกล่าว ทำให้เกิดช่องว่างของการจัดการเรียนการสอนที่ไม่ตรงกับความต้องการอยากเรียนรู้ของวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นขาดความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเพศศึกษาที่ไม่ถูกต้อง (นันทนา ธนาโนวรรณ และวชิรา วรรณสถิตย์, 2553) การสอนเพศศึกษาทำให้เยาวชนรู้เท่าทันพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ ค่านิยมด้านเพศ ตลอดจน สอนให้มีทักษะการคิดวิเคราะห์สถานการณ์เรื่องเพศของตนเองอย่างมีวิจารณญาณ (สุภาชัย สาระจรัส, 2553) ช่วยชะลอการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก ลดจำนวนคู่นอนลดการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม และลดการติดต่อทาง โรคทางเพศสัมพันธ์ รู้จักวิธีการป้องกันตนเองเพื่อให้มีเพศสัมพันธ์ ที่ปลอดภัย (เพชรน้อย ลิงห์ช่างชัย และคณะ, 2554) จากข้อมูลดังกล่าว การสอนเพศศึกษา ยังคง มีความจำเป็นสำหรับวัยรุ่นในยุคปัจจุบันมาก เนื่องจากมีปัจจัยเสี่ยงทั้งภายในตัวบุคคลและปัจจัย เสี่ยงภายนอกที่เป็นตัวกระตุ้นให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมากขึ้น ต้องมีเทคนิคการสอน ที่สามารถดึงดูดความสนใจของวัยรุ่น ในการศึกษาครั้งนี้ จึงมีการสนทนากลุ่มย่อยเพื่อหาแนวทาง ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ตรงกับความต้องการของวัยรุ่น ใช้กลุ่มเพื่อนซึ่งเป็นกลุ่มวัยเดียวกัน เพศเดียวกันมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน จะช่วยลดความรู้สึกเงินอายได้

จากการทบทวนวรรณกรรมปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการตั้งครรภ์ ในวัยรุ่นทั้ง 3 กลุ่มปัจจัย พบว่า ปัจจัยภายในตัวบุคคลของวัยรุ่นหญิงตอนต้นเป็นสิ่งสำคัญเนื่องจาก ด้วยช่วงวัยที่มีแรงขับทางเพศที่สูง มีความอยากรู้ อยากลอง มีทัศนคติเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ เป็นเรื่องปกติ แต่ขาดความตระหนักในการป้องกันตนเอง ขาดความรู้ ขาดทักษะชีวิต ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ดังนั้น การส่งเสริมให้วัยรุ่นมีความเข้าใจที่ถูกต้อง มีทักษะ ชีวิตที่ดีและมีความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองจะส่งผลต่อความสามารถในการหลีกเลี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ โปรแกรมที่พัฒนาขึ้นในการศึกษาครั้งนี้จึงเน้นแก้ไขที่ปัจจัยภายในตัวบุคคล เพื่อเสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรม เสี่ยงทางเพศ บนพื้นฐานการมีทักษะชีวิตที่จำเป็นและสำคัญต่อการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง ทางเพศร่วมกับการใช้กลุ่มเพื่อน และการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการจัดกิจกรรมพัฒนาโปรแกรม เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

## แนวคิดทักษะชีวิต

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การเสริมสร้างทักษะชีวิตที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสำหรับวัยรุ่นหญิงตอนต้นเป็นสิ่งจำเป็นต้องได้รับพัฒนาและฝึกทักษะ เพื่อให้เกิดความเชี่ยวชาญ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ หรือการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์สามารถหลีกเลี่ยงได้ แนวคิดทักษะชีวิต มีรายละเอียดดังนี้

### ทักษะชีวิต (Life skills)

การที่บุคคลจะสามารถดำรงชีวิตให้สามารถอยู่ในสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง อยู่ตลอดเวลาได้อย่างมีความสุขนั้นจำเป็นจะต้องมีทักษะชีวิตที่ดีเพื่อให้สามารถปรับตัวให้รู้เท่าทัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น การใช้ทักษะชีวิตเริ่มต้นการนำมาเผยแพร่โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้คนรู้จักดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และจิตใจซึ่งจะส่งผลให้คนมีสภาพการดำรงชีวิตที่มีความสุขและสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมโดยไม่เป็นภาระของสังคมเพื่อให้สอดคล้องกับการปฏิบัติตนในการรักษาสุขภาพ โดยเน้นความสำคัญของบุคคล ให้รู้จักการปรับตัวพร้อมการเผชิญในการเปลี่ยนแปลงทางสังคม

ทักษะชีวิต (Life skill) หมายถึง ความสามารถของบุคคลทั้ง ความรู้ เจตคติ และทักษะ ที่จะปรับตัวและเผชิญต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ในการใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์ มีประสิทธิภาพรวมทั้ง สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมอย่างมีความสุขและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ได้อย่างเหมาะสม (กอบกุล ไพศาลอึ้งพงษ์ และคณะ, ม.ป.ป.)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2554) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า หมายถึง ความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และความสามารถด้านการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว และการปรับตัวในอนาคต เช่น ความสามารถทางด้านการแก้ไขปัญหาทางด้านสังคม และสิ่งแวดล้อม ด้านจริยธรรม ด้านสุขภาพ สารเสพติด เพศ บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว อิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ ฯลฯ โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ด้านตามพฤติกรรมการเรียนรู้ คือ ทักษะ ด้านพุทธิพิสัย (การคิดสร้างสรรค์และการคิดวิเคราะห์วิจารณ์) ทักษะด้านจิตพิสัย (การตระหนักรู้ ในตนและการเข้าใจผู้อื่น) ด้านทักษะพิสัย (การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

กระทรวงศึกษาธิการ (2551) ได้ให้ความหมายว่า ทักษะชีวิต คือ ความสามารถ ของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ รอบตัวในสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

ยูนิเซฟ (UNICEF) (กรมสุขภาพจิต, 2553) ได้ให้ความหมายว่าเป็นความสามารถในการใช้ความรู้ เจตคติและทักษะต่าง ๆ ที่ช่วยในการสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคลให้สามารถรับผิดชอบตนเอง สำหรับการดำเนินชีวิตโดยมีการสร้างทางเลือกที่ดี การต่อต้านความกดดันจากกลุ่มเพื่อนและการจัดการกับสิ่งที่เข้ามาคุกคามชีวิต

จากคำนิยามของทักษะชีวิตองค์การอนามัยโลกเน้นความสำคัญในการดำรงตนของบุคคลที่มีความเหมาะสมและทันกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคมซึ่งปัญหาของสังคมในยุคปัจจุบันมีความซับซ้อน บางปัญหามีความรุนแรง เช่น เรื่องยาเสพติด โรคเอดส์ บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม ฯลฯ ซึ่งคำนิยามดังกล่าวได้ชี้ให้เห็นแล้วว่าจำเป็นต้องมีการเรียนรู้ด้วยตนเองและรู้จักปรับตัว การฝึกฝนเป็นการเปิดโอกาสให้คนเกิดการพร้อมของตนเองและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข องค์การอนามัยโลกได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตหลัก (Core life skills) ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญในการดำรงชีวิตมี 10 องค์ประกอบ หรือ 5 คู่ตามพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน (ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และสุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์, 2554) ดังนี้

#### ด้านความรู้ (พุทธิพิสัย)

1. การคิดอย่างสร้างสรรค์ (Creative thinking) ความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ หรือคิดแยกส่วนที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา โดยการคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตได้อย่างเหมาะสม

2. การคิดวิเคราะห์หิววิจารณ์ (Critical thinking) เป็นความสามารถในการประเมินปัญหาหรือสถานการณ์ โดยการการคิดวิเคราะห์ เลือกรับพิจารณาข้อมูลที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

#### ด้านเจตคติ (จิตพิสัย)

1. การตระหนักรู้ในตน (Self awareness) เป็นทักษะขั้นพื้นฐานของบุคคลในการค้นหาข้อดี และข้อเสียของตนเองที่แตกต่างจากบุคคลอื่น สามารถรู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง และเป็นทักษะที่นำไปสู่การพัฒนาทักษะทางด้านการสร้างสัมพันธภาพ การเข้าใจผู้อื่น ทักษะการตัดสินใจ และสื่อสาร

2. การเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นที่แตกต่างจากเรา

#### ด้านทักษะพิสัย (ทักษะสังคม)

1. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) เป็นความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

2. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูด ภาษาและท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเองและรับรู้ความรู้สึกของอีกฝ่ายได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความคิดเห็น การขอร้อง การเจรจาต่อรอง การดักเตือน การช่วยเหลือ การปฏิเสธ ฯลฯ

3. การตัดสินใจ (Decision making skills) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุ เก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ การวิเคราะห์สถานการณ์และข้อมูล เพื่อพิจารณาความเสี่ยงในการตัดสินใจ และการประเมินผลของการตัดสินใจ

4. การแก้ปัญหา (Problem solving) เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ

5. การจัดการรับมืออารมณ์ (Coping with emotion) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของคน รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ และความเศร้าโศก ที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม

6. การจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถของบุคคลในควบคุมระดับความเครียด สามารถรู้สาเหตุและหาแนวทางจัดการกับความเครียดได้อย่างเหมาะสม มีการเบี่ยงเบนพฤติกรรมที่ถูกต้อง โดยไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

นอกจากนี้ องค์การช่วยเหลือเด็กแห่งสหประชาชาติ (UNICEF) (กรมสุขภาพจิต, 2553) มีการนำทักษะชีวิตไปใช้ในการป้องกันโรคเอดส์ โดยให้ความสำคัญในการส่งเสริมศักยภาพของคนไม่ให้ติดเชื้อ HIV ซึ่งมี 9 องค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะทางด้าน

1. การประเมินสถานการณ์และการวิเคราะห์
2. การประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า
3. การคิดหาทางเลือกและวิเคราะห์จัดลำดับความสำคัญ
4. การตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางเลือกที่เหมาะสมที่สุด
5. การสื่อสารเพื่อถ่ายทอดและการตัดสินใจ
6. การปฏิเสธและการเจรจาต่อรองในการรักษาน้ำใจ เพื่อความชอบธรรม

ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง

7. การควบคุมอารมณ์ การแสดงความคิดเห็นและพฤติกรรมเมื่อต้องเผชิญกับแรงกดดันที่เกิดขึ้น

8. การปรับเปลี่ยนทัศนคติและการพัฒนาตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง

9. การใช้เหตุผลโน้มน้าวใจผู้อื่นให้คล้อยตามและสนับสนุนแนวคิด

และการกระทำที่ถูกต้อง

ประเทศไทยได้นำทักษะชีวิตไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนและเริ่มเผยแพร่ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2538 เป็นต้นมา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงศึกษาธิการ ได้มีการนำเอาทักษะชีวิตไปใช้ในการจัดการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมการป้องกันแก้ไขปัญหาเอชไอวี โดยมีการพัฒนา โครงสร้างและองค์ประกอบของทักษะชีวิต เพื่อให้เหมาะสมกับการดำเนินงานในการป้องกันโรคเอดส์ โดยกรมสุขภาพจิต ได้ปรับเปลี่ยนทักษะด้านการคิดสร้างสรรค์และการคิดวิเคราะห์วิจารณ์เป็นองค์ประกอบพื้นฐาน ด้านจิตพิสัยมีทักษะด้านการตระหนักรู้ในตนเองและเห็นใจผู้อื่น และเพิ่มด้านเจตคติ 1 คู่ ได้แก่ทักษะด้านความมีคุณค่าในตนเองและด้านการความรับผิดชอบต่อสังคม และอีก 3 คู่ เป็นทักษะพิสัยเพื่อให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับบริบททางด้านสังคมและวัฒนธรรมไทย องค์ประกอบของทักษะชีวิตตามพฤติกรรมกรรมการเรียนรู้มี 3 ด้านดังนี้ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2544)

### 1. องค์ประกอบด้านพุทธิพิสัย องค์ประกอบรวมได้แก่

#### 1.1 ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical thinking) หมายถึง ความสามารถ

ในการวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

1.2 ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) หมายถึง ความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

### 2. องค์ประกอบด้านจิตพิสัย องค์ประกอบรวม ได้แก่

2.1 ความตระหนักรู้ในตน (Self awareness) หมายถึง ความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเองที่แตกต่างจากคนอื่น

2.2 ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่แตกต่างจากเรา

2.3 ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) หมายถึง ความรู้สึกของตนเองในการค้นพบความมีคุณค่าและการภาคภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเอง โดยไม่เน้นลักษณะความสวยงามภายนอก รูปร่างหน้าตา หรือความสามารถทางเพศ

2.4 ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility) หมายถึง การรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และต้องมีส่วนรับผิดชอบต่อความเสื่อมและความเจริญของสังคม

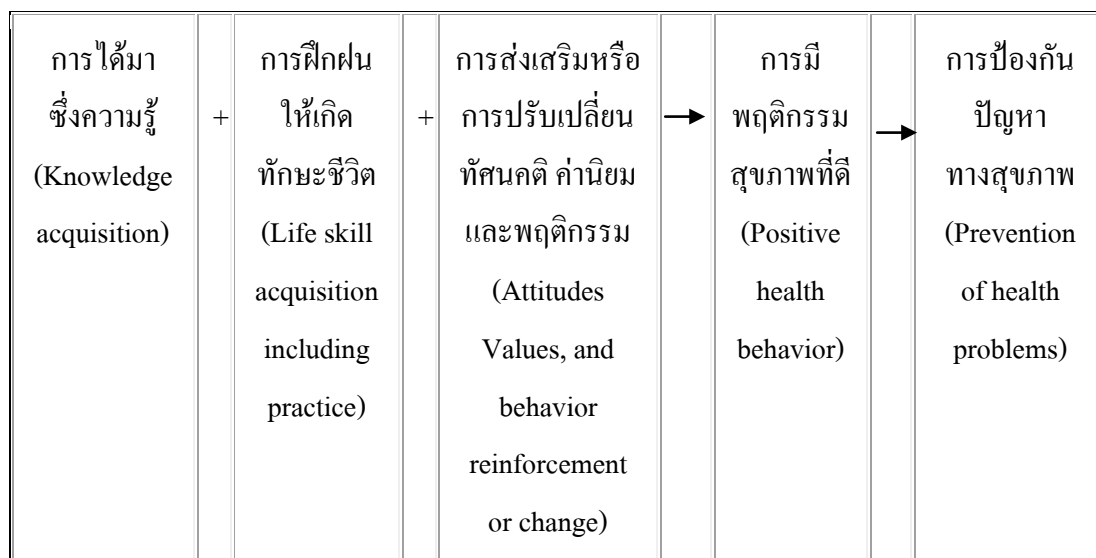
### 3. องค์ประกอบด้านทักษะพิสัย มี 3 คู่ ได้แก่

3.1 ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal relationship and communication skill) หมายถึง เป็นการรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย โดยใช้ความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารถึงความนึกคิดของตนเอง เช่น การชื่นชม การปฏิเสธ การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

3.2 ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (Decision making and problem solving skill) หมายถึง เป็นความสามารถต่อการรับรู้ถึงสาเหตุของปัญหา การหาทางเลือก การวิเคราะห์ถึงข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ตลอดจนการตัดสินใจเลือกแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม และสามารถลงมือปฏิบัติได้ถูกต้อง

3.3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด (Coping with emotion and stress skill) หมายถึง เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับภาวะอารมณ์ การรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึก ที่อาจส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล และสามารถหาวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม สามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งสามารถเบี่ยงเบนพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม

จากองค์ประกอบของทักษะชีวิตจะเห็นได้ว่ามีหลายองค์ประกอบและมีหลายหน่วยงานที่ให้คำนิยามและองค์ประกอบที่เหมือนและแตกต่างกันไป ซึ่งจะเห็นได้ว่าทักษะชีวิตเป็นความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสม เพื่อที่จะสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทักษะชีวิตเป็นจุดเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยด้านความรู้ ทักษะคิด คำนิยามกับการมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 กรอบแนวคิดความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, ม.ป.ป.)



จากกรอบแนวคิดดังกล่าว การทำให้บุคคลได้รับความรู้ร่วมกับการฝึกฝนทักษะชีวิตมีส่วนสำคัญที่ทำให้บุคคลเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือมีการส่งเสริมสุขภาพ ทักษะดี ค่านิยมที่ดีจะนำไปสู่การพฤติกรรมที่ดีได้ การนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองเพิ่มมากขึ้น ช่วยสนับสนุนการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) และเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem) รับรู้และเข้าใจคนอื่นยอมรับในความแตกต่างของบุคคลได้ สามารถที่จัดการปัญหาและตัดสินใจ แก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม

#### การนำทักษะชีวิตไปใช้ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

จากแนวดังกล่าวจะเห็นได้ว่า คิดทักษะชีวิตเป็นเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยด้านความรู้ ทักษะดี ค่านิยมกับการมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี วัยรุ่นที่พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จำเป็นต้องมีความรู้ที่ถูกต้อง เมื่อได้รับการส่งเสริมพัฒนาทักษะชีวิตที่ดี ก็ส่งผลให้มีเจตคติที่ดี เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมส่งผลให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงลดลง จากการทบทวนวรรณกรรม ทักษะชีวิต พบว่า มีผู้ที่ทำการศึกษาดังนี้

การศึกษาของ เนตรทราย ปัญญชุนห์ และคณะ (2552) ได้ศึกษาการสร้างเสริมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนหญิง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเริ่ม โปรแกรมและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ นักเรียนหญิงกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีช่วยลดโอกาสของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การศึกษาของ ศศินันท์ พันธุ์สุวรรณ และคณะ (2556) ได้ศึกษา การพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ในกลุ่มนักเรียนหญิงตอนต้น พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง และมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลง สอดคล้องกับการศึกษาของ ริษา บุญนาค และคณะ (2556) ที่ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมมีความตระหนักในตนเอง ภาคภูมิใจในตนเองมีทักษะ ในการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาทักษะการสื่อสาร และมีพฤติกรรมในการป้องกันความเสี่ยง ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้น วัยรุ่นมีทักษะชีวิตที่ดี มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลด (ปิ่นประภา เฝ้าพันธุ์ และคณะ, 2553) จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า มีผู้นำแนวคิดทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในกลุ่มวัยรุ่น โดยมีรูปแบบที่สอดคล้องกับพฤติกรรม การเรียนรู้ เช่น การเสริมสร้างด้านเจตคติที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น สร้างความตระหนักในการป้องกัน พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทักษะด้านองค์ความรู้เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง การเสริมสร้าง

ด้านทักษะเพื่อให้เกิดการฝึกฝน เกิดความชำนาญ สามารถที่จะนำองค์ความรู้ และทักษะต่าง ๆ ส่งเสริมให้เกิดความมีคุณค่าในตนเอง สร้างความตระหนักและมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลง

จิตาธิษั ธีเยรสูทศน์ และคณะ (2558) ได้ศึกษาทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตน พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การคิดและตัดสินใจอย่างมีเหตุผลเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ ความสามารถในการสื่อสารเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองการตระหนักรู้ในตน พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ มีความสามารถในการคิดและตัดสินใจอย่างมีเหตุผลเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ ความสามารถในการสื่อสารเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และพบว่า ปัจจัยพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ปัจจัยภายในตัวบุคคลนักเรียนที่หญิงที่ไม่กล้าปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ รู้สึกว่าตนเองมีค่าน้อย (ประไพศรี แสงชลินทร์ และคณะ, 2554) ในขณะที่ การศึกษาของ พัชรินทร์ พูลทวี และคณะ (2555) ได้ศึกษาการกระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตสัมพันธ์ของเด็กวัยรุ่นในชุมชน โดยการนักเรียนวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงของตนเอง และฝึกทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนสามารถทดลองและพูด และแสดงความคิดเห็นได้ตามสถานการณ์ที่เหมาะสม สอดคล้องกับการศึกษาของ วันวิสาข์ บัวลอย และคณะ (2557) ที่ได้นำทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ความสามารถด้านคิด และการตัดสินใจ ความสามารถด้านการสื่อสารเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีการตระหนักรู้และการคิดและตัดสินใจในการมีเพศสัมพันธ์เสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ดีขึ้น ความสามารถด้านคิดและตัดสินใจอย่างมีเหตุผล และความสามารถด้านการสื่อสารเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

จากการจัด โครงการรณรงค์ (Up to me) (องค์การแพธ (PATH), 2554) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบและทดลองใช้ชุดกิจกรรม Up to me เพื่อลดความเสี่ยงในเรื่องเพศ และป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ เยาวชนได้รับข้อมูล เกิดความตระหนัก ดำรวจความรู้สึกหากต้องเผชิญสถานการณ์ในเรื่องเพศ เรียนรู้ถึงบริบทอันนำไปสู่การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ รับรู้ถึงวิถีลดความเสี่ยงที่จะมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อม ผ่านกระบวนการสื่อสารผ่านกลุ่มเยาวชน โดยการถกเถียง ตั้งคำถาม ชวนคิดวิเคราะห์ เพื่อให้ผู้บริหาร โรงเรียน และครูในสถานศึกษาตื่นตัวเห็นความสำคัญ และเกิดความสนใจที่จะจัดให้เกิดการเรียนการสอนเพศศึกษาในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง มีการฉายภาพยนตร์สั้นเรื่อง “ทางเลือก” ที่นำเสนอเรื่องราวสะท้อนวิถีชีวิตของวัยรุ่น เมื่อต้องเลือกทางเลือกสำหรับตนเอง ซึ่งทางเลือกที่ดีที่สุด เจ้าตัวต้องเลือกเอง โดยรู้ข้อมูลต่าง ๆ อย่างครบถ้วน และเลือกโดยพร้อมจะเผชิญกับผลจากทางเลือกนั้น มีกิจกรรมหลังจากฉายภาพยนตร์แต่ละตอน โดยชวนเยาวชนคิดและคุยในเรื่องการตัดสินใจมีและ/ หรือไม่มี

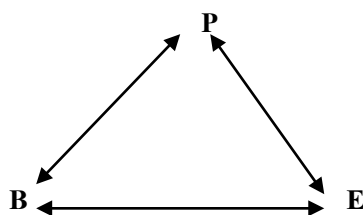
เพศสัมพันธ์ วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และข้อมูลทางเลือก เมื่อตั้งครรภ์ไม่พร้อม ผลการตอบรับเข้าร่วม โครงการจากสถานศึกษา และนักเรียนเป็นไปในทางบวก นักเรียนมีความสนใจในภาพยนตร์และกิจกรรม ร้อยละ 87 ตอบว่า ชอบถึงชอบมากที่สุด ผลการตอบแบบสอบถามก่อนและหลังร่วมกิจกรรมชี้ให้เห็นว่า นักเรียนเลือกที่จะใช้ถุงยางอนามัย เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 83 เป็น 85 และเลือกไม่มีเพศสัมพันธ์ จากร้อยละ 79 เป็น 83 และหากเกิดการตั้งครรภ์จะเลือกปรึกษาพ่อแม่เป็นอันดับแรก พร้อมมีข้อเสนอจากทั้งครูและนักเรียนว่า ควรจะจัดกิจกรรมให้กับนักเรียนทุกคนในทุกระดับชั้น รวมถึงครูทุกคนผู้ปกครอง และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

มีการนำทักษะชีวิตมาใช้กับกลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นกลุ่มที่กำลังเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่มีความหลากหลาย การตั้งครรภ์ของวัยรุ่นมีหลายสาเหตุมาจากหลายปัจจัย แต่การเรียนรู้โดยอาศัยประสบการณ์เดิมของวัยรุ่นจำเป็นจะต้องมีการตรวจสอบข้อเท็จจริงของข้อมูลก่อน การได้รับความรู้เรื่องเพศศึกษาเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอ จำเป็นต้องมีทักษะชีวิตเป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิต (องค์การแพธ (PATH), 2553) และจำเป็นต้องฝึกทักษะชีวิตเฉพาะด้านเพื่อให้เกิดความชำนาญ เมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์หรือพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสามารถที่จะเลือกใช้ทักษะชีวิตได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง การศึกษาที่ผ่านมามีพบว่า หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นมีความตระหนักรู้ในตน และการมีการรับรู้ความสามารถในตนเองต่ำ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจเลือกไม่สามารถที่จะมีอำนาจต่อรองหรือใช้ทักษะในการสื่อสารเพื่อให้ตนเองมีอำนาจต่อรองได้ เนื่องจากกลัวว่าจะกระทบกับสัมพันธ์ภาพระหว่างคู่รักของตนเอง และการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องของบุคคลสองคน การที่ทำให้บุคคลรู้เท่าทันอารมณ์และความต้องการของตนเองจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้

จากข้อมูลดังกล่าว การเรียนรู้ทักษะชีวิตขั้นพื้นฐานจะมีการเรียนการสอนในหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการอยู่แล้ว แต่นักเรียนหญิงวัยรุ่นตอนต้นจำเป็นต้องมีการฝึกทักษะชีวิตเฉพาะด้านเพื่อให้เกิดความชำนาญและเกิดทักษะในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การศึกษาเน้นไปที่ทักษะชีวิตด้านการเจรจาต่อรองและทักษะการปฏิเสธ ทักษะด้านความตระหนักรู้ในตน และภาคภูมิใจในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และทักษะการตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการการมีเพศสัมพันธ์ การฝึกทักษะชีวิตดังกล่าวจะช่วยให้นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น มีทักษะชีวิตที่ดีขึ้น สามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตจริงสามารถเลือกใช้ทักษะชีวิตได้เหมาะสมกับตนเอง

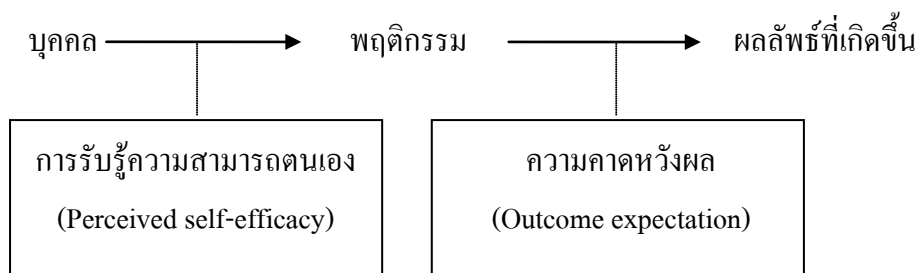
### ทฤษฎีที่ประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า วัยรุ่นหญิงตอนต้นมีการรับรู้ความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่ำ รู้สึกว่าตนเองไม่มีอำนาจในการเจรจาต่อรองหรือปฏิเสธ รวมถึงมีความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นต่ำ (จรรยาวัฒน์ ทัพบจันทร์ และคณะ, 2555) การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์เป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy theory) มีแนวคิดพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social learning theory) ของ Bandura (1997) แนวคิดเชื่อว่าคนและสิ่งแวดล้อมต่างมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน พฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นไม่ได้ขึ้นกับการเปลี่ยนแปลงจากสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว หากแต่จำเป็นต้องมีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วย ซึ่งปัจจัยส่วนบุคคลนั้นมีลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal determinism) แต่ทั้ง 3 ปัจจัย ไม่ได้มีอิทธิพลในการกำหนดซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียมกัน บางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่าอีกบางปัจจัย และไม่ได้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน ซึ่งสามารถเขียนได้ ดังภาพที่ 3



ภาพที่ 3 การกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางพฤติกรรม (B) สภาพแวดล้อม (E) และส่วนบุคคล (P) ซึ่งได้แก่ ปัญญา ชีวภาพ และสิ่งภายในอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเรียนรู้และการกระทำ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2553)

จากปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กัน ได้แก่ บุคคล สิ่งแวดล้อมและการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคล ต่อมาในปี ค.ศ. 1997 Bandura ได้อธิบายการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและการทำนายพฤติกรรมของบุคคล โดยใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ มาพัฒนาแนวคิดของความคาดหวังในความสามารถของตนเอง ซึ่งความคาดหวังที่เกี่ยวข้องกับความสามารถของตนในลักษณะที่เฉพาะเจาะจง และเป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรม จากแนวคิดดังกล่าวการรับรู้ความสามารถตนเองและการทำนายพฤติกรรมของบุคคล ประกอบด้วย การรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ ซึ่งเป็นความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived self-efficacy) กับความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (Outcome expectation) ดังนี้ ภาพที่ 4



ภาพที่ 4 ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น  
(Bandura, 1977)

จากภาพประกอบข้างต้นแสดงให้เห็นถึงแนวคิดที่สำคัญ คือ

**1. แนวคิดการรับรู้ความสามารถตนเอง (Perceived self-efficacy)** หมายถึง การตัดสินใจ ความสามารถของตนเองว่าจะสามารถทำงานได้ในระดับใดหรือเป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถในการกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดซึ่งมีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิต ทั้งนี้ความเชื่อในความสามารถตนเองพิจารณาจากความรู้สึก ความคิด การตั้งใจและพฤติกรรม และต่อมาได้ให้ความจำกัดความว่า เป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด จากความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นสามารถที่จะทำนายพฤติกรรมของบุคคลเมื่อต้องเผชิญปัญหาได้ (Bandura, 1986) การรับรู้ความสามารถตนเองต้องอาศัยกระบวนการดังต่อไปนี้ คือ

#### 1.1 กระบวนการรู้การคิด (Cognitive process)

บุคคลจะตีความสถานการณ์และการคาดการณ์ในอนาคต ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับว่าบุคคลนั้นมีความเชื่อด้านความสามารถตนเองอย่างไร คนที่เชื่อว่าตนเองมีความสามารถสูง จะมองว่าสถานการณ์นั้นเป็นโอกาสของความสำเร็จที่จะนำไปสู่การกระทำด้วยตนเอง ถ้าบุคคลนั้นคิดว่าตนเองด้อยความสามารถจะมองว่าสถานการณ์ที่ไม่แน่นอนว่าเป็นความเสี่ยง และมีแนวโน้มมองเห็นภาพความล้มเหลวอยู่ในอนาคต การคิดในทางลบของผู้ที่รู้สึกว่าตนเองด้อยความสามารถจะทำลายแรงจูงใจในตนเองและทำลายผลการปฏิบัติงานด้วย เพราะเป็นการยากที่บุคคลจะประสบความสำเร็จ ถ้ายังมีความสงสัยในความสามารถอยู่ ซึ่งการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีผลต่อแบบแผนเชื่อที่สามารถเสริมสร้างหรือบั่นทอนผลการปฏิบัติงานได้

#### 1.2 กระบวนการจูงใจ

กระบวนการนี้เกิดจากพื้นฐานการคิด ซึ่งในขณะที่คิดสถานการณ์ในอนาคตจะทำให้เกิดแรงจูงในการกระทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ แรงจูงใจส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดจากความคิด

และความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถและตั้งเป้าไว้สูง จะมีแรงจูงใจในการกระทำและจะปฏิบัติงานได้ดีกว่าคนที่มีความสงสัยในความสามารถอยู่

### 1.3 กระบวนการด้านความรู้สึกรู้สึก (Affective process)

การรับรู้ความสามารถในตนเองสามารถมีผลกระทบต่อประสบการณ์ทางอารมณ์ ที่ผ่านการควบคุมตนเองทางด้านความคิด การกระทำและความรู้สึก ในด้านการคิด ความเชื่อ ในความสามารถของตนเองมีอิทธิพลต่อความสนใจ และการตีความเหตุการณ์ในชีวิตที่อาจทำให้ ความรู้สึกทางด้านบวกหรือทางด้านลบได้ และมีผลต่อการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ ที่จะควบคุมความคิดทางลบที่เกิดขึ้นได้หรือไม่ การรับรู้ความสามารถในตนเองกับสภาวะ ทางอารมณ์เป็นการส่งเสริมการกระทำที่มีประสิทธิผล ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ในลักษณะทางด้านอารมณ์ได้ ส่วนด้านความรู้สึกรู้สึกจะเกี่ยวข้องกับการรับรู้ว่าคุณสามารถทำให้ สภาวะทางอารมณ์ของคุณที่ไม่ดี ดีขึ้นได้หรือไม่

### 1.4 กระบวนการเลือก (Selection process)

บุคคลมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงกิจกรรม และสภาพการณ์ที่ตนเองเชื่อว่ายากเกิน ความสามารถของตนเอง และบุคคลจะกระทำกิจกรรมและเลือกสิ่งแวดล้อมที่ตนเองแน่ใจว่า มีความสามารถที่จะจัดการได้ ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถในตนเองสูงจะเลือกกิจกรรมที่ยังมี ความท้าทาย

ตามแนวคิดของ Bandura (1997 A) การรับรู้ความสามารถตนเองเป็นปัจจัยสำคัญ ที่นำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งต้องอาศัยปัจจัยแหล่งที่มาในการส่งเสริมการรับรู้ ความสามารถตนเอง ได้จากข้อมูล 4 แหล่ง คือ

1. การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Mastery experiences) ซึ่ง Bandura เชื่อว่า เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถ ของตนเอง เนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์โดยตรง ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าตนเองสามารถที่จะทำได้ ดังนั้น ในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง นั้น จำเป็นที่จะต้องฝึกให้มีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อม ๆ กับการทำให้บุคคล นั้นรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะกระทำเช่นนั้น จะทำให้บุคคลนั้นใช้ทักษะที่ได้รับการฝึก ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่มีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถนั้น จะไม่ยอมแพ้อะไร ง่าย ๆ แต่จะพยายามทำงานต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ

2. การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experiences) เป็นการ ได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่นที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกับตนเอง เมื่อกระทำพฤติกรรมใด ๆ แล้วประสบความสำเร็จ จะทำให้บุคคลนั้นรับรู้ว่าคุณมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น

เมื่อเปรียบเทียบกับความสำเร็จในการกระทำของบุคคลอื่น การส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน จากตัวแบบมี 2 ประเภท (Bandura, 1977 B) ดังนี้

2.1 ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (Self modeling) ลักษณะตัวแบบควรเป็นบุคคลที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกต ได้แก่ อายุ เชื้อชาติ ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม และเป็นตัวแบบที่บุคคลมีโอกาสได้สังเกตและมีปฏิสัมพันธ์โดยตรง นอกจากนี้ควรมีทัศนคติความสามารถใกล้เคียงกับผู้สังเกต จะทำให้ผู้สังเกตมีความเชื่อมั่นว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงนั้น มีความเหมาะสมและตนเองสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้เช่นกัน เนื่องจากมีความคล้ายคลึงกันกับตนเอง

2.2 ตัวแบบสัญลักษณ์ (Symbolic modeling) เป็นการนำเสนอตัวแบบโดยผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น โทรทัศน์ วิทยุทัศน์ การ์ตูน เป็นต้น ซึ่งการนำเสนอตัวแบบด้วยวิธีการนี้สามารถนำไปใช้กับกลุ่มคนที่มีจำนวนหลากหลายสถานที่ และยังเป็น การนำเสนอตัวแบบที่มีอิทธิพลต่อผู้สังเกตมาก เนื่องจากสามารถกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ ที่มีความน่าสนใจได้ง่าย นอกจากนี้ยังสามารถกำหนดเรื่องราวและเน้นถึงจุดสำคัญของพฤติกรรมที่ต้องการได้

3. การชักจูงด้วยวาจา (Verbal persuasion) มีการใช้ลักษณะคำพูดชักจูงที่ช่วยในการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนเพื่อให้ประสบผลสำเร็จในพฤติกรรมที่ตนเองต้องการ เช่น การให้ความรู้การสอนตนเอง (Self instruction) การแนะนำ (Suggestion) การกล่าวยกย่อง (Exhortation) เมื่อเกิดการชักจูง ตลอดจนการสะท้อนกลับ (Feedback) เมื่อได้รับข้อมูล และการให้กำลังใจ การใช้คำพูดชักจูงผู้นำไปใช้ต้อง มีทักษะมีความเชี่ยวชาญ และต้องมีปฏิสัมพันธ์จนเกิดความไว้วางใจจนสามารถดึงดูความสนใจได้ ซึ่งจะได้ผลต้อง ใช้ร่วมกับบุคคลที่ประสบความสำเร็จ

4. สภาวะด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and affective state) ปัจจัยด้านร่างกายและอารมณ์มีส่วนสำคัญเป็นอย่างมากต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เนื่องจากร่างกายที่แข็งแรง มีความสุขทางกาย เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้บุคคลรู้สึกเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง สามารถที่จะจัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ สภาวะอารมณ์ทางบวก เช่น ความรู้สึกพึงพอใจ ความรู้สึกมีความสุข ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง จะทำให้มีการรับรู้สมรรถนะตนเองเพิ่มขึ้น ในทางตรงกันข้ามสภาวะทางด้านร่างกายที่มีความเจ็บป่วยไม่สบาย และอารมณ์ในด้านลบ ความเครียด ความวิตกกังวล ความกลัวก็จะทำการรับรู้สมรรถนะแห่งตนลดลง ในการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจึงควรทำให้บุคคลมีความพร้อมด้านร่างกาย และอารมณ์ที่ปกติเพื่อให้พร้อมต่อการกระทำพฤติกรรม

**2. แนวคิดความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติ (Outcome expectation)** หมายถึง ความเชื่อที่บุคคลประเมินค่าถึงพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่จะปฏิบัติ อันจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่คาดหวังไว้เป็นการคาดหวังในสิ่งที่จะเกิดขึ้นสืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้กระทำ และได้อธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังในความสามารถตนเองกับคาดหวังจากผลของการกระทำเพิ่มเติมว่า ถ้าบุคคลนั้นมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองสูงและมีการคาดหวังผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นสูง บุคคลนั้นมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจกระทำพฤติกรรมนั้นแน่นอน ทางตรงกันข้ามหากบุคคลนั้นมีความคาดหวังในความสามารถของตนเองต่ำและมีความคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำต่ำด้วย หรือมีความคาดหวังที่ตรงกันข้ามบุคคลนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะตัดสินใจไม่กระทำพฤติกรรมนั้นด้วย (Bandura, 1986) ดังภาพที่ 5

		ความคาดหวังเกี่ยวกับผลที่จะเกิดขึ้น	
		สูง	ต่ำ
การรับรู้ ความสามารถ ตนเอง	สูง	แนวโน้มที่จะทำแน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำแน่นอน

ภาพที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ (Bandura, 1977 A)

จากภาพที่ 5 จะเห็นได้ว่า บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งหรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนว่าจะกระทำพฤติกรรมนั้นได้หรือไม่ ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลเรียนรู้ว่าการกระทำใดนำไปสู่ผลลัพธ์ใด แต่ความสามารถของบุคคลแต่ละคนที่จะกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ไม่เท่ากัน ดังนั้นการที่บุคคลจะตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมหรือไม่นั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับรับรู้สมรรถนะแห่งตน ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำ ผู้ที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง จะส่งผลต่อความสำเร็จของบุคคล โดยที่บุคคลกล้าเผชิญต่อปัญหาต่าง ๆ แม้กระทั่งความล้มเหลวหรือสิ่งที่ยากและพยายามทำให้สำเร็จ โดยมีความคาดหวังเกี่ยวเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นสูง สำหรับบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่ำ คิดว่าสิ่งที่เป็นปัญหาหรือสิ่งที่ตนจะต้องทำนั้นยาก ความคาดหวังเกี่ยวกับผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นก็จะต่ำจนอาจทำให้บุคคลนั้นไม่พยายามกระทำพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่คาดหวังไว้



จากทฤษฎีดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การที่บุคคลจะแสดงพฤติกรรมให้เป็นไปตามที่คาดหวังนั้น ต้องผ่านกระบวนการคิดด้วยตนเอง ต้องมีความรู้ อารมณ์ความรู้สึก มีแรงจูงใจจนเกิดความเชื่อหรือเจตคติเกิดขึ้นในการเลือกที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นออกมา การที่บุคคลจะตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมหรือไม่นั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำที่เกิดขึ้น ผู้ที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจะทำให้มีความเชื่อมั่นหรือมีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น ส่งผลต่อความสำเร็จของบุคคลนั้นสูงด้วย จากการศึกษาของ วัชรารักษ์ บัตรเจริญ และคณะ (2555) พบว่า พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมีความสัมพันธ์ทางลบกับการรับรู้ความสามารถตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง และการควบคุมกำกับติดตามของบิดามารดาหรือผู้ปกครอง มีความสัมพันธ์ทางบวกกับช่องทางการเข้าถึงสื่อ และความสะดวกในการเข้าถึงสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ การศึกษาของ ศิริวรรณ กำแพงพันธ์ และคณะ (2553) พบว่า วัยรุ่นที่มีกลุ่มเพื่อนหรือครอบครัวแต่งงานเร็วหรือมีการตั้งครรภ์วัยรุ่นแนวโน้มนั้มีวัยรุ่นกลุ่มนั้นจะมีพฤติกรรมที่เหมือนกันหรือมีการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นได้ การส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนด้านทักษะชีวิตและการป้องกันการพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมมีการรับรู้สมรรถนะตนเองเพิ่มมากขึ้น มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดต่ำลง (ศศิพันธ์ พันธุ์สุวรรณ และคณะ, 2556) กิจกรรมที่จัดในกลุ่มนักเรียนหรือกลุ่มวัยรุ่น มีการใช้กลุ่มเพื่อนที่มีตัวแบบที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ทำให้วัยรุ่นหรือกลุ่มนักเรียนได้เรียนรู้จากลักษณะประสบการณ์ตรง การใช้เทคนิคในการสร้างแรงจูงใจเข้าทำให้เกิดการชักชวนกลุ่มเพื่อน เกิดแรงจูงใจในการปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้ (ชัชชัย ดิยะไพฑารดา และพรรณี บัญชรหัตถกิจ, 2556; ยาวลักษณ์ แสนทวีสุข และพรรณี บัญชรหัตถกิจ, 2555; อรนรร ธรรมวิจิตรกุล และคณะ, 2554)

## โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

โดยสรุปจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่า มีการสอนเรื่องทักษะชีวิตควบคู่กับการสอนเพศศึกษา เนื้อหาที่มีความเชื่อมโยงกันเพื่อให้วัยรุ่นเกิดกระบวนการคิดและการเรียนรู้ด้วยตนเอง แต่เนื้อหากการสอนเพศศึกษาที่ไม่ตรงกับความต้องการของวัยรุ่น การเรียนการสอนเน้นสอนทฤษฎีเกี่ยวกับสรีระวิทยา การใช้กลุ่มเพื่อนสอนเรื่องเพศศึกษาหรือถ่ายทอดประสบการณ์ที่เคยได้ยินหรือเคยมีประสบการณ์ตรงให้เพื่อนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ยังมีน้อย การเรียนเป็นกลุ่มใหญ่ทั้งเพศชายและเพศหญิง ทำให้ไม่ค่อยกล้าแสดงความคิดเห็นเนื่องกลุ่มใหญ่ทำให้อาจถูกล้อเลียนได้เมื่อเปิดโอกาสในการแสดงความคิดเห็นหรือการฝึกทักษะการปฏิบัติไม่สามารถทำได้ทั่วถึง สื่อที่นำเสนอไม่เป็นที่ดึงดูดความสนใจ ทำให้วัยรุ่นมีการเรียนรู้เรื่องเพศที่ไม่ถูกต้องจากที่อื่น เช่น จากเพื่อน สื่อสังคม อินเทอร์เน็ต เว็บไซต์ต่าง ๆ ทำให้ขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเพศศึกษา

ที่ไม่ถูกต้อง ขาดความตระหนักในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ขาดทักษะชีวิตเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ไม่สามารถที่แก้ไขสถานการณ์นั้นได้จริง ระบบบริการในภาครัฐไม่สนองต่อความต้องการของวัยรุ่น มีให้บริการเฉพาะคูสมรสหรือผู้ที่แต่งงานแล้ว ทำให้วัยรุ่นไม่กล้าขอรับคำปรึกษา เพราะการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ควรปกปิด ทำให้เพศศึกษาไม่สามารถที่จะเข้าถึงกลุ่มวัยรุ่น (สำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2554) สื่อสังคมออนไลน์ เช่น Face book มีการมากในยุคนี้ และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรม โดยใช้สำหรับแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การแนะนำแหล่งข้อมูล เว็บไซต์ สื่อดิจิทัลสายด่วน หรือหน่วยงานที่ให้คำแนะนำสำหรับวัยรุ่น

การศึกษาในครั้งนี้ประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตน มาเป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรมเนื่องจากทฤษฎีนี้มีแนวทางในการชี้แนะวิธีการดำเนินกิจกรรมที่ทำให้บุคคลมีการเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการคิดด้วยตนเอง โดยมีปัจจัยสนับสนุนให้บุคคลสามารถที่จะปฏิบัติพฤติกรรมไปให้ถึงเป้าหมายที่คาดหวังไว้ วัยรุ่นหญิงตอนต้นขาดทักษะชีวิตที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ไม่สามารถที่แก้ไขสถานการณ์นั้นได้จริง ดังนั้นทักษะชีวิตที่จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาและฝึกทักษะได้แก่ ทักษะด้านการเจรจาต่อรองและทักษะการปฏิเสธ ทักษะความตระหนักรู้และความภาคภูมิใจในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การเสริมสร้างทักษะชีวิตดังกล่าวทำให้บุคคลมีความสามารถในการเรียนรู้ มีเจตคติ และทักษะชีวิตในการปรับตัวและเผชิญต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ให้สามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ การใช้กลุ่มเพื่อนสอนเพศศึกษาหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันเนื่องจากเป็นกลุ่มเพื่อนที่วัยใกล้เคียงกัน เพศเดียวกัน การสื่อสารหรือการพูดคุยชักจูงโน้มน้าวจะสามารถเข้าใจกันได้ง่ายขึ้น มีการใช้สื่อการสอนที่มีความหลากหลายทันสมัยเพื่อดึงดูดความสนใจ เช่น จัดตั้งกลุ่ม Face book เพื่อใช้สำหรับกระตุ้นเตือน ชักจูงโน้มน้าวให้เห็นความสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม

ดังนั้น โปรแกรมที่ช่วยในการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่ได้พัฒนาขึ้นในครั้งนี้เป็นโปรแกรมการป้องกันในระดับปฐมภูมิ (Primary prevention) กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาส ซึ่งเป็นกลุ่มที่จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในด้านทักษะชีวิต เพื่อให้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในด้านเกิดการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ซึ่งโปรแกรมหาดังกล่าว เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมอย่างมีแบบแผน เป็นขั้นตอน ประกอบด้วยกิจกรรมทั้งหมด 5 ครั้ง 5 สัปดาห์ ระยะเวลาในการทำกิจกรรมครั้งละ

ประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการเจรจาต่อรองและการปฏิเสธ และทักษะด้านความตระหนักรู้และภาคภูมิใจในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ โดยผ่านกระบวนการเสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจาก 4 แหล่ง ดังนี้ 1) การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Mastery experiences) ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) ที่ประสบความสำเร็จในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 3) การชักจูงด้วยวาจา (Verbal precaution) เป็นการเสริมแรงด้วยคำพูด การชมเชยเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้สำเร็จ 4) ภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and effective state) เป็นการจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

การวัดผลตัวแปรที่ศึกษาในครั้งนี้จึงประเมินจากการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เมื่อวัยรุ่นหญิงตอนต้นมีทักษะชีวิตในด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศจนเกิดความชำนาญ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตจริงสามารถจัดการกับตนเองได้อย่างเหมาะสม เกิดการตระหนักรู้และรับรู้ความมีคุณค่าในตนเองมากขึ้นมีความภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้

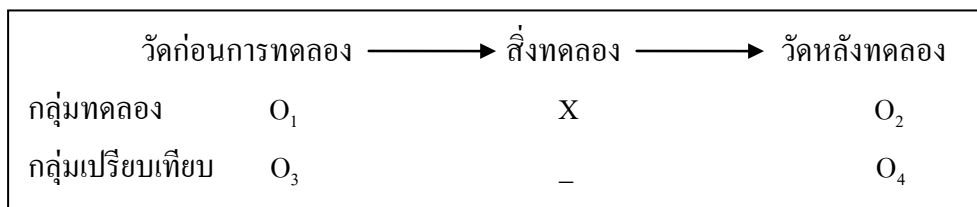
### บทที่ 3

## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

### รูปแบบการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบการศึกษาสองกลุ่ม วัด 2 ครั้ง คือ วัดก่อนและหลังการทดลอง (The pretest-posttest design with non-equivalent groups) (บุญใจ ศรีสถิตนรากร, 2553) เลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรที่กำหนด โดยแบ่งเป็นสองกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีรูปแบบการทดลอง ดังนี้



ภาพที่ 6 รูปแบบการทดลอง

O<sub>1</sub>, O<sub>3</sub> หมายถึง การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มก่อนการทดลอง

O<sub>2</sub>, O<sub>4</sub> หมายถึง การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในนักเรียนกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มหลังการทดลอง

X หมายถึง โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

## ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ศึกษาในครั้งนี้ คือ นักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนขยายโอกาสในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2559 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 2 กระทรวงศึกษาธิการ อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2559 ในโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 2 กระทรวงศึกษาธิการ อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว ที่มีลักษณะทางกายภาพ และการเรียนการสอนในโรงเรียนที่คล้ายคลึงกัน จำนวน 54 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 27 คน

## ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

ขนาดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ใช้ค่าขนาดอิทธิพลของผลงานวิจัยกึ่งทดลอง (Effect size) มากำหนดขนาดตัวอย่างจากตารางสำเร็จ (Power table) ค่าขนาดอิทธิพลของงานวิจัยแบบทดลองและกึ่งทดลอง โดยประมาณค่าขนาดอิทธิพลจากค่าเฉลี่ย 2 กลุ่ม คำนวณได้จากสูตรของกลาส (Glass, 1976 อ้างถึงใน บุญใจ ศรีสถิตนันทราชูร, 2553, หน้า 211)

$$d = \frac{\bar{X}_E - \bar{X}_C}{SDc}$$

เมื่อ d	คือ	ขนาดอิทธิพล
$\bar{X}_E$	คือ	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง
$\bar{X}_C$	คือ	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มเปรียบเทียบ
SDc	คือ	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มเปรียบเทียบ

การแปลผลค่า Delta ซึ่งประมาณค่าขนาดอิทธิพลจากค่าเฉลี่ย (Cohen, 1988 อ้างถึงใน บุญใจ ศรีสถิตนันทราชูร, 2553) ได้แบ่งขนาดอิทธิพลออกเป็น 3 ระดับ คือ

ค่า d มากกว่า .80 = ขนาดอิทธิพลใหญ่

ค่า d .50 = ขนาดอิทธิพลปานกลาง

ค่า d น้อยกว่า .20 = ขนาดอิทธิพลเล็ก

สำหรับการคำนวณค่าอิทธิพล ผู้วิจัยได้ศึกษาผลการวิจัยของ ศศิพันธ์ พันธุ์สุวรรณ และคณะ (2556) เรื่อง ผลของการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อการรับรู้

สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของสตรีวัยรุ่น เป็นงานวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่ม วัดก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 15 คน โดยนำค่ามาแทนค่า สูตรดังนี้

$$d = \frac{85.13 - 61.67}{10.59} = 2.21$$

จากค่า Effect size ที่คำนวณได้เท่ากับ 3.39 มีค่ามากกว่า 0.80 ประมาณค่าอิทธิพล ขนาดใหญ่ จึงใช้ค่าอิทธิพล (Effect size) = 0.80 มาเปิดตารางประมาณค่าขนาดตัวอย่าง แบบทดสอบสมมติฐานทางเดียว และกำหนดให้ค่า  $\alpha = 0.05$  ค่า Power = 0.08 (Polit, 1996) ได้ขนาดตัวอย่าง จำนวน 25 คนต่อกลุ่ม และผู้วิจัยได้ประมาณค่าการสูญหาย (Attrition rate) ของ กลุ่มตัวอย่างอีกร้อยละ 10 ดังนั้น จึงได้กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 28 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 28 คน รวมกลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 56 คน

### ขั้นตอนการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนชายโอกาส จำนวน 7 โรงเรียน สังกัดสำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 2 อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว โรงเรียนที่มีบริบท และสิ่งแวดล้อมที่ใกล้เคียง เช่น มีจำนวนนักเรียนและห้องเรียนใกล้เคียงกัน หลักสูตรและการจัด การเรียนการสอนที่เหมือนกัน มีพื้นที่ตั้งโรงเรียนและเส้นทางคมนาคมที่คล้ายคลึงกัน จำนวน 5 โรงเรียน

2. ทำการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยใช้วิธีการจับสลากเลือก โรงเรียน 2 แห่ง ได้กลุ่มทดลอง คือ โรงเรียนบ้านโคกเพร็ก ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ คือ โรงเรียน บ้านหนองผักแว่น ทั้งสองโรงเรียนมีบริบทและสิ่งแวดล้อมใกล้เคียงกัน คือ เป็นโรงเรียนชายโอกาส มีจำนวนนักเรียน และขนาดโรงเรียนใกล้เคียงกันอยู่ในอำเภอตาพระยา เมื่อผ่านจริยธรรมการวิจัย ถึงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย พบว่า โรงเรียนหนองผักแว่นได้มีการดำเนินกิจกรรมค่ายวัยรุ่น วิทยาส ฉลาดรู้เรื่องเพศจากมูลนิธิสงเคราะห์เด็กยากจน ซี. ซี. เอฟ. จังหวัดสระแก้ว ซึ่งมีการจัดกิจกรรม บางอย่างคล้ายคลึงกับวิทยานิพนธ์ที่ได้รับการอนุมัติในครั้งนี้ จึงได้ทำเรื่องขอแก้ไขจริยธรรม การวิจัยในกลุ่มเปรียบเทียบจากโรงเรียนบ้านหนองผักแว่น เปลี่ยนเป็นโรงเรียนบ้านกะสัง และโรงเรียนเพชรรัตนราชสุดา เพื่อให้ได้จำนวนนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบเท่ากับกลุ่มควบคุม

3. คัดเลือกนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง พบว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองทั้งห้องมี 27 คน จึงได้คัดเลือกนักเรียนที่เป็นกลุ่มเปรียบเทียบ 27 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 54 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ คู่มือโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและการประยุกต์ใช้แนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของ Bandura (1997 B) เนื่องจากทฤษฎีนี้มีแนวทางในการชี้แนะวิธีการดำเนินกิจกรรมที่ทำให้บุคคลมีการเรียนรู้โดยผ่านกระบวนการคิดและการปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งโปรแกรมเป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมอย่างมีระบบ เป็นขั้นตอน เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการเจรจาต่อรองและการปฏิเสธเพื่อนต่างเพศ หรือคนรัก ด้านความตระหนักรู้ในตนและภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ด้านการจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด จัดกิจกรรมทั้งหมด 5 ครั้ง 5 สัปดาห์ ผ่านกระบวนการเสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจาก 4 แหล่ง ได้แก่ 1) การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Mastery experiences) ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) ที่ประสบความสำเร็จในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 3) การชักจูงด้วยวาจา (Verbal precaution) เป็นการเสริมแรงด้วยคำพูด การชมเชยเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้สำเร็จ และ 4) ภาวะทางร่างกายและอารมณ์ (Physiological and effective state) เป็นการจับบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง

ซึ่งมีรูปแบบการประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมาพัฒนาโปรแกรม ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตนในการพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

แนวคิดหลัก	การประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรม
ปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตน 1. การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Mastery experiences)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การให้ความรู้ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทักษะชีวิต และวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเอง</li> <li>2. การฝึกทักษะด้านการเจรจาต่อรองและการปฏิเสธเพื่อนต่างเพศ หรือคู่อรัก เพื่อให้มีพฤติกรรมในการป้องกันการตั้งครรภ์</li> <li>3. การฝึกทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ</li> <li>4. การฝึกทักษะการใส่ถุงยางอนามัยและการเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับวัยรุ่น เพื่อให้เกิดความชำนาญและเกิดความเข้าใจ ที่ถูกต้อง สามารถถ่ายทอดประสบการณ์ที่ได้เรียนรู้ให้แฟน (คู่อรัก) หรือกลุ่มเพื่อนได้อย่างถูกต้องและแม่นยำ</li> </ol>
2. การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experiences)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การชมวีดิทัศน์หนังสือ “ทางเลือก” ที่เป็นตัวแบบที่มี การกำหนดเป้าหมายในการดำเนินชีวิตในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เห็นตัวแบบทั้งด้านบวกและด้านลบ การเลือกใช้ทักษะต่าง ๆ ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ แล้วเกิดการเรียนรู้พิจารณาเลือกใช้ทักษะชีวิตที่จำเป็นเหมาะสมสำหรับตนเอง</li> </ol>
3. การชักจูงด้วยวาจา (Verbal persuasion)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การใช้กลุ่มเพื่อนในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์ถึงผลกระทบของการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เพื่อสร้างแรงจูงใจในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ</li> <li>2. การแสดงความชื่นชมถึงความตั้งใจ ในการให้ความร่วมมือเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในแต่ละสัปดาห์ การฝึกทักษะต่าง ๆ ผ่านครบทุกฐาน</li> </ol>



## ตารางที่ 2 (ต่อ)

แนวคิดหลัก	การประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรม
3. การชักจูงด้วยวาจา (Verbal persuasion)	3. การใช้เพื่อน (Buddy) เพื่อคอยให้คำแนะนำปรึกษาหรือช่วยกันพูดชักจูงโน้มน้าวให้เห็นความสำคัญของการปฏิบัติพฤติกรรมให้เป็นไปตามเป้าหมายในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 4. การใช้คำพูดที่เสริมพลังในตนเองเพื่อให้เกิดการวิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง และส่งเสริมให้กำลังใจเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ในตนเองและเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
4. ภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and affective state )	1. การจัดกิจกรรมด้วยบรรยากาศที่สนุกสนาน ผ่อนคลาย เพื่อลดความวิตกกังวล เป็นการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและอารมณ์ ทำให้ช่วยส่งเสริมให้บุคคลพร้อมที่จะเรียนรู้ 2. การจัดกิจกรรมที่เป็นห้องมืดซิด เย็นสบาย เพื่อลดสิ่งเร้าที่รบกวนระหว่างทำกิจกรรมทำให้มีสมาธิและสามารถลดความเขินอายกล้าแสดงออกได้เต็มที่ 3. การฝึกทักษะผ่อนคลายอารมณ์ในเชิงสร้างสรรค์เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์และความต้องการของตนเอง 4. การแก้ไขความเชื่อในเรื่องเพศที่ผิด และสร้างทัศนคติที่ดีต่อตนเองในการปฏิบัติตนในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

คู่มือโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต ประกอบด้วย 1) สไลด์สถานการณ์การตั้งครรภ์ และผลกระทบจากการตั้งครรภ์วัยรุ่น 2) สื่อวีดิทัศน์หนังสือ "ทางเลือก" 3) ใบงาน 4) ใบความรู้ 5) สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกิจกรรม ได้แก่ กระดาษ A 4 กระดาษสีรูปหัวใจ กระดาษบรู๊ฟ ปากกาเคมี สีเทียน เครื่องขยายเสียง เครื่องฉายวีดิทัศน์ ภาพพลิกการคุมกำเนิดชนิดต่าง ๆ โมเดล อวัยวะเพศชาย เพศหญิง ถุงยางอนามัย ยาฉีดคุมกำเนิด ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาคุมฉุกเฉิน และบัตรคำ สัญญาณไฟจราจร สำหรับการประเมินจุดเสี่ยง

2. เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 แบบวัดความมั่นใจในตนเองของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ส่วนที่ 3 แบบวัดความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของนักเรียน คำถามเป็นแบบเติมและมีให้เลือกหลายคำตอบ (Multiple choice questions) สอบถามเกี่ยวกับ อายุ ผลการเรียนในปีการศึกษาที่ผ่านมา จำนวนพี่น้อง การพักอยู่อาศัย สถานภาพของบิดา มารดา กิจกรรมยามว่างของนักเรียน การมีโทรศัพท์เคลื่อนที่ และการใช้สื่อสังคมออนไลน์

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ซึ่งวัดระดับความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการปฏิบัติพฤติกรรมของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้บรรลุตามความคาดหวังที่กำหนดไว้ คำถามครอบคลุมเกี่ยวกับความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการแต่งกายที่มิดชิด ไม่เปิดเผยสัดส่วนของร่างกาย 2) ด้านการหลีกเลี่ยงอยู่สองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศหรือคู่อริ 3) ด้านการหลีกเลี่ยงเปิดรับสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ 4) ด้านการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ 5) ด้านการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือเมื่อมีเพศสัมพันธ์รู้จักเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเอง โดยประยุกต์มาจากแบบสอบถามที่วัดความเชื่อมั่นต่อการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของ สุวรรณฯ ค้างมหาสอน และคณะ (2558) ซึ่งแบบสอบถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ วัดระดับความเชื่อมั่นในตนเอง ลักษณะข้อคำถามเป็นด้านบวก โดยแบ่งออกเป็น 4 ตัวเลือก คือ มั่นใจอย่างแน่นอน ก่อนข้างมั่นใจ มั่นใจเล็กน้อย และไม่มั่นใจเลย มีจำนวน 16 ข้อ คะแนนต่ำสุด 1 คะแนนมากที่สุด 4 คะแนน ผู้ตอบสามารถเลือกตอบได้เพียงข้อเดียว โดยมีเกณฑ์ให้คะแนน ดังนี้

ตัวเลือก	เกณฑ์การให้คะแนน
มั่นใจอย่างแน่นอน	4 คะแนน
ก่อนข้างมั่นใจ	3 คะแนน
มั่นใจเล็กน้อย	2 คะแนน
ไม่มั่นใจเลย	1 คะแนน

การแปลผล คะแนนสูง หมายถึง มีความมั่นใจในตนเองในด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยประยุกต์จากแบบสอบถามการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ของ เนตรทราย ปัญญาชนม์ และคณะ (2552)

โดยประยุกต์ข้อคำถามครอบคลุมเกี่ยวกับการรับรู้ถึงความรู้สึกมีคุณค่าและความภาคภูมิใจในตนเอง ไม่ถูกลวนลามหรือถูกล่วงละเมิดทางเพศ การรู้เท่าทันสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ การหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์หรือสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้ ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ วัดระดับความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ลักษณะข้อคำถามเป็นด้านบวก โดยแบ่งออกเป็น 4 ตัวเลือก คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ และไม่เห็นด้วย มีจำนวน 20 ข้อ คะแนนต่ำสุด 1 คะแนนมากที่สุด 4 คะแนน ซึ่งผู้ตอบสามารถเลือกตอบได้เพียงข้อเดียว โดยมีเกณฑ์ให้คะแนน ดังนี้

ตัวเลือก	เกณฑ์การให้คะแนน
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	4 คะแนน
เห็นด้วย	3 คะแนน
ไม่แน่ใจ	2 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	1 คะแนน

การแปลผล คะแนนสูง หมายถึง มีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูง

### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดจะถูกนำไปตรวจสอบคุณภาพ ดังนี้

1. การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของข้อมูล (Content validity) ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต ซึ่งประกอบด้วยโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และแบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ไปตรวจสอบความตรงของเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมเด็กและวัยรุ่น 2 ท่าน พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านเด็กและวัยรุ่น 2 ท่าน อาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านเพศวิถีรอบด้าน 1 ท่าน เมื่อผู้ทรงคุณวุฒิได้ตรวจสอบเครื่องมือพบว่า ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content validity index: CVI) แบบสอบถามส่วนที่ 2 การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จำนวน 16 ข้อ ค่าความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 0.68 ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จำนวน 20 ข้อ มีค่าความตรงตามเนื้อหา เท่ากับ 0.88 โดยส่วนใหญ่ข้อคำถามมีลักษณะเป็นข้อคำถามด้านบวกและบางข้อเป็นข้อคำถามด้านลบ ผู้วิจัยและอาจารย์ที่ปรึกษาประจำวิทยานิพนธ์จึงได้นำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ โดยปรับเนื้อหา

และข้อความให้สอดคล้องกับการศึกษาในครั้งนี้ และตรวจสอบความถูกต้องของภาษาที่ใช้ มีการปรับข้อความใหม่เพื่อให้ข้อความนั้นมีทิศทางเดียวกัน คือ ด้านบวก แต่เนื้อหาและสาระสำคัญของแบบสอบถามยังคงครอบคลุมในประเด็นที่ต้องเก็บรวบรวมข้อมูล

2. การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) ผู้วิจัยนำเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ผ่านการปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ประกอบด้วย แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และแบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ไปทดลองใช้ (Try out) ในกลุ่มนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนขยายโอกาสของอำเภอโคกสูง จังหวัดสระแก้ว ซึ่งโรงเรียนมีบริบทที่คล้ายคลึงกับอำเภอตาพระยา และนักเรียนมีคุณสมบัติเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่าแบบสอบถามส่วนที่ 2 การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.73 และแบบสอบถามส่วนที่ 3 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เท่ากับ 0.86

3. มีการนำโปรแกรมที่ได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือไปทดลองดำเนินกิจกรรมในโรงเรียนขยายโอกาสที่มีบริบทที่คล้ายคลึงกับโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เมื่อทดลองใช้โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต พบว่า รายละเอียดของแต่ละกิจกรรมค่อนข้างใช้เวลามาก ผู้วิจัยปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา โดยชี้แจงวัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรม และทำแบบสอบถามก่อนดำเนินกิจกรรมครั้งที่ 1 ล่วงหน้า 2 วัน เพื่อให้ลดขั้นตอนและลดระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมให้กระชับ กิจกรรมสามารถจัดได้ครบตามแผนที่กำหนด

### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้วิจัยเสนอ โครงร่างวิทยานิพนธ์และเครื่องมือการวิจัยต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เพื่อขอการรับรองจริยธรรมการวิจัย และเนื่องจากผู้เข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้เป็นเด็กนักเรียนหญิงอายุต่ำกว่า 18 ปี ซึ่งเป็นผู้ที่ยังไม่บรรลุนิติภาวะ หลังจากรับการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพาแล้ว ผู้วิจัยจึงดำเนินการตามขั้นตอนที่กำหนด

2. ผู้วิจัยนำหนังสือจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนที่เกี่ยวข้อง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง การเก็บรวบรวม

ข้อมูล ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมตาม โปรแกรมการวิจัย เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลและ  
ดำเนินการทดลอง

3. ผู้วิจัยขอเข้าร่วมประชุมผู้ปกครองนักเรียนในวันที่มีการจัดประชุมผู้ปกครอง  
เพื่อชี้แจงกระบวนการในการจัดกิจกรรมตาม โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตให้ผู้ปกครอง  
ได้รับทราบถึงการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ผู้ปกครองได้ซักถามเพิ่มเติม  
พร้อมทั้งแจกเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (Participant's information sheet) เพื่อให้ผู้ปกครอง  
หรือผู้แทนโดยชอบธรรมของกลุ่มตัวอย่างได้พิจารณาไตร่ตรองอย่างถี่ถ้วนก่อนส่งคืนเอกสาร  
ภายใน 1 สัปดาห์ หากยินยอมให้นักเรียนเข้าร่วมการวิจัย

4. ผู้วิจัยเข้าพบนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อแนะนำตนเอง สร้างสัมพันธภาพ  
ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล และขอความร่วมมือในการวิจัย  
ตามความสมัครใจโดยไม่มีการบังคับ พร้อมทั้งชี้แจงการพิทักษ์สิทธิของผู้ร่วมวิจัย โดยเน้นเรื่อง  
การให้ข้อมูลครบถ้วนไม่ปิดบัง การรักษาความลับ การลงแบบสอบถามใช้ในรูปแบบรหัส ไม่มี  
การระบุชื่อนามสกุลของกลุ่มตัวอย่าง โดยข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่างจะเก็บไว้ในตู้เอกสารที่มี  
กุญแจถือคน ส่วนข้อมูลที่เก็บในคอมพิวเตอร์ ผู้วิจัยจะเก็บในคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่าน ผู้วิจัยสามารถ  
เข้าถึงข้อมูลได้เพียงผู้เดียว และจะทำลายข้อมูลเมื่อเสร็จสิ้นการศึกษาและมีการเผยแพร่ผลงานวิจัย  
แล้ว 1 ปี การนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม ซึ่งจะ ไม่สร้างความเสียหายให้แก่กลุ่มตัวอย่าง และ  
ตัวอย่างมีสิทธิ์ที่จะถอนตัวออกจากการดำเนินการวิจัยเมื่อใดก็ได้ สามารถตัดสินใจได้โดยอิสระ  
โดยปราศจากการขู่บังคับ การชักจูงเกินเหตุ และแรงกดดัน

5. เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการทดลองให้ลงลายมือชื่อเป็นหลักฐานในแบบฟอร์ม  
ยินยอมเป็นกลุ่มตัวอย่าง (Consent form) แต่เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างเป็นเยาวชนยังไม่บรรลุนิติภาวะ  
จึงต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรมก่อน โดยให้เวลากลุ่มตัวอย่าง  
และผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรมอย่างเพียงพอที่จะปรึกษา กับครอบครัวหรือบุคคลอื่น  
ก่อนการตัดสินใจโดยอิสระ โดยผู้วิจัยต้องอธิบายและตรวจสอบความเข้าใจของกลุ่มตัวอย่างที่เข้า  
ร่วมเป็นอาสาสมัครในการวิจัยในครั้งนี้ เมื่อผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรมอนุญาตให้นักเรียน  
ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัยได้ ให้ผู้ปกครองและกลุ่มตัวอย่างลงนามลายมือชื่อเป็นหลักฐาน  
ในแบบฟอร์มยินยอมเป็นกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งให้มีพยานลงลายมือชื่อรับรองด้วย

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินการทดลองตามขั้นตอน ดังนี้  
ขั้นตอนเตรียมการ

1. ผู้วิจัยนำจดหมายจากคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ส่งถึง ผู้อำนวยการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 2 จังหวัดสระแก้ว เพื่อขออนุญาตในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลในโรงเรียนบ้าน โลกเพรีก โรงเรียนบ้านกะสัง และ โรงเรียนเพชรรัตนราชสุดา
2. ผู้วิจัยจัดอบรมผู้ช่วยวิจัยจำนวน 1 คน ซึ่งเป็นนักวิชาการสาธารณสุข สาขาสุขศึกษา และพฤติกรรมสุขภาพ โดยมีวิธีการเตรียมผู้ช่วยวิจัย ดังนี้ คือ จัดอบรมเกี่ยวกับจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ให้แก่ผู้ช่วยวิจัยให้มีความรู้และเข้าใจ การพิทักษ์สิทธิของผู้ร่วมวิจัย โดยเน้นเรื่องการให้ข้อมูลครบถ้วนไม่ปิดบัง การรักษาความลับ พร้อมทั้งให้ผู้ช่วยวิจัยลงนามในใบยินยอมว่าจะเก็บข้อมูลเป็นความลับ จัดอบรมชี้แจงการดำเนินกิจกรรม โปรแกรมการสร้างทักษะชีวิต สำหรับผู้ช่วยวิจัยเพื่อให้ทราบบทบาทของผู้ช่วยวิจัย ตลอดจนกระบวนการและขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้ง รวมทั้งฝึกทักษะในการเข้ากิจกรรมกลุ่ม โดยผู้ช่วยวิจัยมีหน้าที่ในการสนับสนุนและอำนวยความสะดวกในด้านต่าง ๆ เช่น การนำสันทนากลุ่ม การแบ่งกลุ่มย่อย การแจกแบบสอบถาม แจกใบงาน การเข้ากลุ่มในการช่วยฝึกทักษะในแต่ละฐาน การควบคุมกำกับเวลา การสังเกตการณ์ การนัดหมายในการทำกลุ่มในแต่ละสัปดาห์
3. ผู้วิจัยจัดเตรียมเอกสาร สื่อ อุปกรณ์การเรียนการสอน และสถานที่ให้พร้อมสำหรับการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ
4. ผู้วิจัยเข้าพบนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนทำการทดลอง 2 วัน เพื่อแนะนำตนเอง และสร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล หลังจากนั้นให้นักเรียนทำแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และนำใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยมาส่ง
5. ดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมโดยนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต มีระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 5 สัปดาห์ 5 ครั้ง ส่วนนักเรียนที่เป็นกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการสอนเพศศึกษาตาม โปรแกรมการเรียนการสอนของกระทรวงศึกษาธิการตามปกติ
6. เก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลองโดยใช้แบบสอบถามชุดเดียวกันกับการเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในสัปดาห์ที่ 7

## ขั้นตอนการทดลอง

### กลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต ซึ่งในการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้ง มีการใช้คำพูดชักจูงด้วยวาจา (Verbal persuasion) โดยการส่งเสริมให้กำลังใจ การให้คำชมเชย การเสริมแรงเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ในตนและภาคภูมิใจในตนเองในการมีทัศนคติที่ดี และการมีพฤติกรรมในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีการจัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ในการสร้างสัมพันธภาพ การเล่นเกมส์ เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนาน ลดความวิตกกังวล เกิดความไว้วางใจ เป็นการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and affective state) โดยมีระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 5 สัปดาห์ 5 ครั้ง รายละเอียดการดำเนินกิจกรรม ดังนี้

ครั้งที่ 1 (สัปดาห์ที่ 1) กิจกรรม “สานสัมพันธ์ วยเรกรุ่น”

วัตถุประสงค์ เพื่อค้นหาแนวทางในการจัดกิจกรรมให้ตรงกับความต้องการของผู้เข้าร่วมโปรแกรม เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้เข้าร่วมโปรแกรม และผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถระบุพฤติกรรมเสี่ยง

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง 30 นาที

กิจกรรมประกอบด้วยการเล่นการเพื่อละลายพฤติกรรมให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคย สนุกสนาน เป็นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย การแนะนำตนเอง มีการทำสนทนากลุ่มย่อยเพื่อหาแนวทางในการจัดกิจกรรม มีการจับคู่ Buddy เพื่อให้เพื่อนคอยช่วยให้คำแนะนำปรึกษา และชักจูงโน้มน้าวในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ นำเสนอสถานการณ์การตั้งครรภ์วัยรุ่น และผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น หลังจากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พร้อมทั้งมีการวิเคราะห์จุดอ่อนจุดแข็งของตนเอง และกำหนดเป้าหมาย ความคาดหวัง ในผลลัพธ์ในการเข้าร่วมกิจกรรม การฝึกทักษะตัวแทนกลุ่มเพื่อนในการเตรียมความรู้ และเตรียมความพร้อมเรื่องเพศศึกษาในการถ่ายทอดประสบการณ์หรือแบ่งปันประสบการณ์ให้เพื่อน ๆ ซึ่งเป็นวัยที่เป็นวัยใกล้เคียงกัน การสื่อสารและการใช้ภาษาต่าง ๆ วัยรุ่นจะได้เข้าใจได้ง่ายขึ้น มีการเขียนคำมั่นสัญญาและเป้าหมายของตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีการจัดตั้งกลุ่มสังคมออนไลน์ เช่น Face book เพื่อเป็นช่องทางในการติดต่อสื่อสารของกลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งเป็นกลุ่มปิดบุคคลภายนอกที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมไม่สามารถเปิดเข้ามาสนทนาในกลุ่มได้ ผู้วิจัยตั้งประเด็นคำถามแบบเปิดกว้างในกลุ่มสังคมออนไลน์ เพื่อสอบถามความคิดเห็นในประเด็นที่ผู้ร่วมโปรแกรมสงสัยอยากรู้ หรือมีปัญหาอุปสรรค

ในการเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อใช้เป็นช่องทางสำหรับสนทนากลุ่ม การให้คำปรึกษา การกระตุ้น  
เดือนหรือซักรุ่นโน้มน้าว ให้เห็นความสำคัญของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรม “เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เกิดการเรียนรู้จากตัวแบบ เพื่อประเมิน  
และวิเคราะห์สถานการณ์ที่กำหนดจากการชมวิดีโอ เพื่อฝึกทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ไข  
ปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมแสดงทางเพศ และฝึกทักษะการเจรจา  
ต่อรองหรือการปฏิเสธแฟน/ คนรัก ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง 30 นาที

โดยมีกิจกรรมชมวิดีโอหนังสั้น “ทางเลือก” เป็นหนังที่รณรงค์สร้างความตระหนัก  
เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นในสถานศึกษา การประเมินสถานการณ์และวิเคราะห์  
สถานการณ์จากการฝึกทักษะที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ได้แก่ ทักษะ  
สร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร โดยเน้นด้านการเจรจาต่อรองหรือการปฏิเสธแฟน/ คนรัก ทักษะ  
ด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ส่งเสริมทักษะการตระหนักรู้ในตนและภาคภูมิใจในตนเอง  
เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือมีเพศสัมพันธ์  
ที่ปลอดภัย

ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรม “ทำอะไรไม่ท้อง ท้องแล้วทำอะไร”

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์การป้องกัน  
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศกับกลุ่มเพื่อน ฝึกทักษะการเลือกใช่วิธีการคุมกำเนิดและฝึกทักษะการใช้  
ถุงยางอนามัย

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง

กิจกรรมประกอบด้วย การสะท้อนคิดจากตัวแทนกลุ่มในแต่ละฐานการเรียนรู้  
การบทบาทสมมติ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกลุ่มเพื่อน ฐานที่ 1 “แลกเปลี่ยน” การเรียนรู้  
ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์วัยรุ่น การแสดงบทบาทสมมติการตั้งครรภ์โดยให้ตัวแทนใส่  
ชุดคลุมท้อง และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ สะท้อนความคิดเห็นถึงผลกระทบที่เกิดจากการตั้งครรภ์วัยรุ่น  
ฐานที่ 2 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อน และในประเด็นเกี่ยวกับ  
การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการฝึกทักษะด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร  
โดยเน้นทักษะการเจรจาต่อรองและการปฏิเสธแฟน (คู่รัก) ฐานที่ 3 “การคุมกำเนิด” การให้ความรู้  
ด้านคุมกำเนิดและฝึกทักษะในการเลือก ใช่วิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น การเลือกใช่วิธี  
คุมกำเนิดชนิดต่าง ๆ การฝึกทักษะการเลือกใช่วิธีการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง



#### ครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรม “ตระหนักรู้ในตน”

วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมความตระหนักและเกิดความเชื่อมั่นในการเลือกใช้ชีวิตที่ดี  
ที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง

กิจกรรมประกอบด้วย ฐานที่ 1 “รู้เท่าทันสื่อ” เป็นกิจกรรมเรียนรู้การเลือกเข้าเว็บไซต์ที่ดี  
ทางเลือกสื่อที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น เช่น เว็บไซต์ให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่น คลินิกเพื่อนใจวัยรุ่น  
ฐานที่ 2 “จุดเสียง” เน้นการประเมินสถานการณ์และพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์  
จากใบงานที่กำหนด โดยใช้บัตรคำสัญญาณไฟจราจร สีแดง หมายถึง ไม่ปลอดภัยถ้าปฏิบัติ  
พฤติกรรมเหล่านั้นทำให้เกิดการตั้งครรภ์ หรือการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ได้ สีเหลือง หมายถึง  
มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ หรือเกิดการตั้งครรภ์ได้ สีเขียว หมายถึง  
มีความปลอดภัยถ้าปฏิบัติพฤติกรรมเหล่านั้น ฐานที่ 3 “เพิ่มความมั่นใจ” เป็นการฝึกทักษะ  
ด้านผ่อนคลายอารมณ์ในเชิงสร้างสรรค์เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์และความต้องการของตนเอง  
ฐานที่ 4 “อะไรรู้อยู่ในมือ” เป็นกิจกรรมที่สร้างความตระหนักรู้และความมีคุณค่าในตนเอง  
โดยผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่ Buddy ให้แต่ละคนหาวัสดุที่สามารถกำไว้ในมือโดยไม่ให้  
เพื่อนเห็นแล้วให้เพื่อนทายว่ามีอะไรอยู่ในมือ สลับกันทาย แล้วให้สมาชิกแสดงความคิดเห็น  
จากกิจกรรมที่กำหนด ซึ่งเปรียบเสมือนการเปิดตัวเปิดใจหรือการมีเพศสัมพันธ์กับคู่อรัก  
การนำค้นหาในตัวตนของคู่อรักก็จะไม่ค่อยได้รับความสนใจเมื่อนักเรียนเปิดเผยตัวตนให้คู่อรักหมด  
ผู้วิจัยสรุปประเด็นสาระสำคัญอีกครั้ง พร้อมทั้งกล่าวชื่นชมผู้เข้าร่วม โปรแกรมที่สามารถฝึกปฏิบัติ  
จนครบตามฐานที่กำหนด

#### ครั้งที่ 5 สัปดาห์ที่ 5 การสรุปและการอภิปรายกลุ่มย่อย

วัตถุประสงค์ เพื่อสรุปผลการดำเนินกิจกรรม และแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง  
ทางเพศ เพื่อแสดงพันธะสัญญาร่วมกันในการปฏิบัติตนเพื่อให้ถึงผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยง  
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และรับฟังข้อเสนอแนะในการดำเนินกิจกรรม

ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 1 ชั่วโมง

ผู้วิจัยส่งหนังสือเชิญผู้บริหารสถานศึกษา ครูที่ปรึกษา ผู้นำชุมชน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่  
สาธารณสุขเข้าร่วมรับฟัง การนำเสนอผลการดำเนินกิจกรรมและสรุปผลการดำเนินกิจกรรม  
โดยผู้วิจัยนำเสนอวิธีที่ค้นผลการดำเนินกิจกรรมตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ ตัวแทนผู้เข้าร่วม  
โปรแกรมนำกล่าวพันธะสัญญาร่วมกันให้แก่ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมได้รับฟัง ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้  
ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เสนอแนะรูปแบบการจัดกิจกรรม ตลอดจนกล่าวชื่นชมยินดี (Verbal  
persuasion) ที่สามารถเข้าร่วมโปรแกรมจนสำเร็จเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้บริหารสถานศึกษา

มอบใบเกียรติบัตรให้แก่ผู้ร่วมโปรแกรม ผู้วิจัยมอบแผ่นวีดิทัศน์ภาพกิจกรรมและผลการดำเนินกิจกรรมให้แก่ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้วิจัยเชิญผู้บริหารสถานศึกษากล่าวปิดงาน และเชิญผู้มีเกียรติและผู้เข้าร่วมโปรแกรมถ่ายภาพเป็นที่ระลึก ผู้ช่วยวิจัยนำคําหมายกลุ่ม เพื่อติดตามประเมินผลภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม ในสัปดาห์ที่ 7

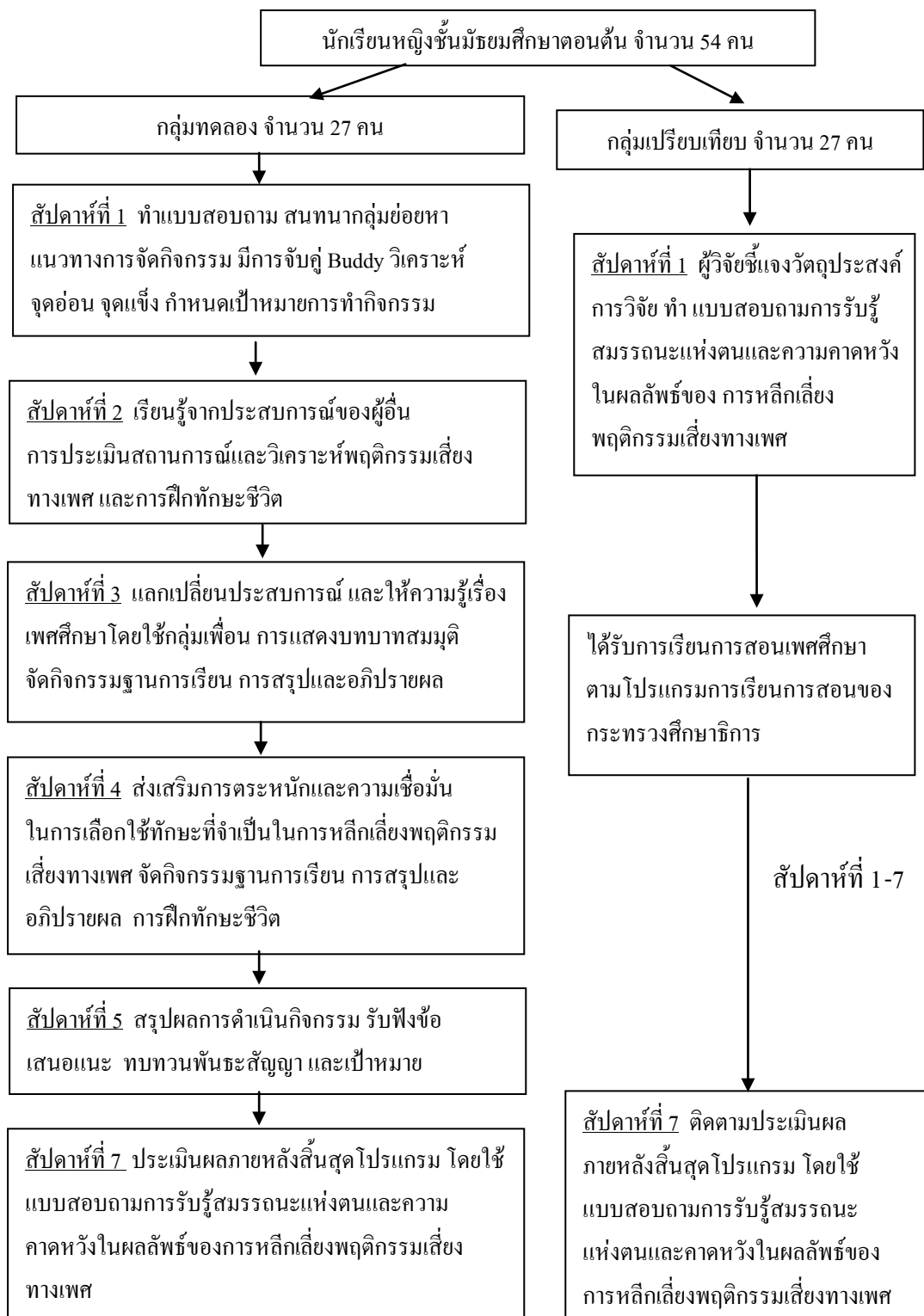
### กลุ่มเปรียบเทียบ

สัปดาห์ที่ 1 ผู้วิจัยเข้าพบนักเรียนที่เป็นกลุ่มเปรียบเทียบเพื่อแนะนำตัว พร้อมทั้งสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการทำวิจัย การพิทักษ์สิทธิ์ รายละเอียดระยะเวลาในการทำวิจัย และการติดตามประเมินผล พร้อมทั้งแจกเอกสารชี้แจงการเข้าร่วมการวิจัยสำหรับกลุ่มเปรียบเทียบ และใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบได้คิดพิจารณาและนำไปให้ผู้ปกครองนักเรียน ลงนามอนุญาตเข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ หลังจากได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองนักเรียน ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการดำเนินการวิจัยโดยให้ทำแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

สัปดาห์ที่ 1-6 กลุ่มเปรียบเทียบได้รับการสอนเพศศึกษาตามโปรแกรมการเรียนการสอนของกระทรวงศึกษาธิการตามปกติ

สัปดาห์ที่ 7 ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลภายหลังการทดลองโดยใช้แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เมื่อทำแบบสอบถามเรียบร้อยแล้วผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบที่ได้ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้ และแจ้งให้ทราบว่าสิ้นสุดการเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้

ขั้นตอนในการดำเนินการทดลองโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบสามารถสรุปได้ดังภาพที่ 7



ภาพที่ 7 ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมข้อมูลได้ครบผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล และนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และกำหนดค่าความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคล ใช้การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองใช้การทดสอบสถิติที่ (Paired t-test)
3. เปรียบเทียบเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบใช้การทดสอบสถิติที่ (Independent t-test)

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบการศึกษาสองกลุ่ม วัด 2 ครั้ง คือ วัดก่อนและหลังการทดลอง (The pretest-posttest design with non-equivalent groups) เพื่อเปรียบเทียบการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2559 ในโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระดับมัธยมศึกษาสระแก้ว เขต 2 กระทรวงศึกษาธิการ อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว ระยะเวลา ในการดำเนินกิจกรรม 5 ครั้ง 5 สัปดาห์ ผลการวิจัยนำเสนอเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนได้รับ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ก่อนและหลังได้รับ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง

ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ หลังได้รับ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

#### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีอายุเฉลี่ยใกล้เคียงกัน คือ ประมาณ 13 ปี และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเกรดเฉลี่ยสะสม (Grade point average) ในภาคการเรียนที่ผ่านมาของทั้งสองกลุ่ม พบว่า ส่วนใหญ่เกรดเฉลี่ยอยู่ในช่วง 2.01-3.00 และมีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงกัน กลุ่มทดลองมีเกรดเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 ( $SD = 0.46$ ) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีเกรดเฉลี่ยเท่ากับ 2.85 ( $SD = 0.43$ ) กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีจำนวนพี่น้อง 3-4 คน ร้อยละ 55.60 กลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีจำนวนพี่น้อง 1-2 คน ร้อยละ 63.00 ส่วนใหญ่ทั้งสองกลุ่มเป็นบุตรลำดับที่ 1-2 (ร้อยละ 66.70 และร้อยละ 59.30 ตามลำดับ) การพักอาศัยในปัจจุบันของนักเรียน

ทั้งสองกลุ่มอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา (ร้อยละ 66.70 และร้อยละ 41.10 ตามลำดับ) สถานภาพของบิดา และมารดาของกลุ่มทดลอง ร้อยละ 44.40 บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ร้อยละ 48.10 บิดามารดาแยกทางกันหรือหย่าร้าง กิจกรรมที่นักเรียนทำเวลาว่างส่วนใหญ่ กลุ่มทดลองอ่านหนังสือ ทำการบ้าน ร้อยละ 74.10 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ร้อยละ 63.00 คุยกับเพื่อน การมีโทรศัพท์เคลื่อนที่ของทั้งสองกลุ่ม พบว่า มีโทรศัพท์เคลื่อนที่ ร้อยละ 81.50 และร้อยละ 71.10 ตามลำดับ และยังพบว่ามีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มทดลอง ร้อยละ 92.60 และกลุ่มเปรียบเทียบ ร้อยละ 88.90 เมื่อนำข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมาทดสอบความแตกต่างด้วยสถิติ Chi-square test พบว่า ข้อมูลทั่วไปไม่แตกต่างกัน ดังรายละเอียดตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวน และร้อยละของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ จำแนกตามข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n = 27)		กลุ่มเปรียบเทียบ (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 $\pm$ .46		13.78 $\pm$ .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 $\pm$ .42		2.85 $\pm$ .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	

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		p-value
	(n = 27)		(n = 27)		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
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	
การมีโทรศัพท์เคลื่อนที่					.513
มี	22	81.50	20	74.10	
ไม่มี	5	18.50	7	25.90	
การใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น					.639
Face book/ LINE/ Twitter/					
Instagram					
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/ 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

**ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวัง  
ในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม  
เปรียบเทียบ ก่อนได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต**

การศึกษาในครั้งนี้กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้รับ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการเรียนการสอนเพศศึกษาตามโปรแกรมการเรียนการสอนของกระทรวงศึกษาธิการ เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนได้รับ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต จึงทดสอบด้วยสถิติสำหรับกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) รายละเอียดดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนได้รับ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

ตัวแปร	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p-value</i>
การรับรู้สมรรถนะแห่งตน						
ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ						
กลุ่มทดลอง	27	3.03	0.82	.58	52	.282
กลุ่มเปรียบเทียบ	27	2.92	0.58			
ความคาดหวังในผลลัพธ์						
ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ						
กลุ่มทดลอง	27	2.99	0.93	-.15	52	.437
กลุ่มเปรียบเทียบ	27	3.02	0.55			

จากตารางที่ 4 พบว่า ก่อนได้รับ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เท่ากับ 3.03 (*SD* = 0.72) และ 2.99 (*SD* = 0.93) ตามลำดับ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เท่ากับ 2.92 (*SD* = 0.58) และ 3.02 (*SD* = 0.55)



ตามลำดับ เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยดังกล่าวมาทดสอบทางสถิติ พบว่า ค่าเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะ  
 แห่งตน และค่าเฉลี่ยของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่าง  
 กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = .05, p\text{-value} = .282$  และ  $t = -.03, p\text{-value} = .437$   
 ตามลำดับ)

### ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวัง ในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม การเสริมสร้างทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง

การศึกษาครั้งนี้ได้เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน  
 และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ก่อนและหลังได้รับ  
 โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง โดยทดสอบด้วยสถิติสำหรับกลุ่มตัวอย่าง  
 2 กลุ่ม ที่ไม่เป็นอิสระต่อกัน (Paired t-test) รายละเอียดตารางที่ 5

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์  
 ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับ  
 โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

ตัวแปร	$\bar{X}$	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p-value</i>
การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของ					
การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ					
ก่อนการทดลอง	3.03	0.82	3.65	26	< .001
หลังการทดลอง	3.61	0.18			
ความคาดหวังในผลลัพธ์ของ					
การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ					
ก่อนการทดลอง	3.60	0.93	3.40	26	< .001
หลังการทดลอง	3.77	0.16			

จากตารางที่ 5 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน  
 และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของกลุ่มทดลอง พบว่า

ภายหลังได้รับรับ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะ แห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรม โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.61 ( $SD = 0.18$ ) ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.03 ( $SD = 0.18$ ) เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยดังกล่าวมาทดสอบทางสถิติ พบว่า สูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 3.65, p\text{-value} < .001$ ) และมีค่าเฉลี่ยของความคาดหวัง ในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรม โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 ( $SD = 0.16$ ) ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.60 ( $SD = 0.93$ ) และเมื่อนำคะแนนเฉลี่ยดังกล่าวมาทดสอบทางสถิติ พบว่า สูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 3.40, p\text{-value} < .001$ )

#### **ส่วนที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ หลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต**

การศึกษาครั้งนี้ได้เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และ ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ในกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ หลังได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต โดยทดสอบด้วยสถิติที่สำหรับ กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน (Independent t-test) รายละเอียดดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

ตัวแปร	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p-value</i>
การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ						
กลุ่มทดลอง	27	3.61	0.18	5.45	52	<.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	27	2.76	0.78			
ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ						
กลุ่มทดลอง	27	3.60	0.16	5.41	52	<.001
กลุ่มเปรียบเทียบ	27	2.85	0.69			

จากตารางที่ 6 เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ภายหลังจากได้รับ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตน สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.61 (*SD* = 0.18) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.76 (*SD* = 0.78) เมื่อนำคะแนนเฉลี่ย ดังกล่าว มาทดสอบทางสถิติ พบว่า สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 5.45, p\text{-value} < .001$ ) และมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.60 (*SD* = 0.18) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.85 (*SD* = 0.69) เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยดังกล่าวมาทดสอบทางสถิติ พบว่า สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 5.41, p\text{-value} < .001$ )

## บทที่ 5

### สรุปและอภิปรายผล

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (The pretest-posttest design with non-equivalent groups) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2559 ในโรงเรียนขยายโอกาสสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระแก้ว เขต 2 กระทรวงศึกษาธิการ อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 27 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 27 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 54 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการเรียนการสอนเพศศึกษาตามโปรแกรมการเรียนการสอนของกระทรวงศึกษาธิการ ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 5 ครั้ง 5 สัปดาห์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติพรรณนา การเปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของกลุ่มตัวอย่างใช้สถิติ (Paired t-test และ Independent t-test)

#### สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีอายุเฉลี่ยใกล้เคียงกัน คือประมาณ 13 ปี และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเกรดเฉลี่ยสะสม (Grade point average) ในภาคการเรียนที่ผ่านมาของทั้งสองกลุ่ม พบว่า ส่วนใหญ่เกรดเฉลี่ยอยู่ในช่วง 2.01-3.00 และมีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงกัน กลุ่มทดลองมีเกรดเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 ( $SD = 0.46$ ) ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีเกรดเฉลี่ยเท่ากับ 2.85 ( $SD = 0.43$ ) กลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีจำนวนพี่น้อง 3-4 คน ร้อยละ 55.60 กลุ่มเปรียบเทียบส่วนใหญ่มีจำนวนพี่น้อง 1-2 คน ร้อยละ 63.00 และส่วนใหญ่ทั้งสองกลุ่มเป็นบุตรลำดับที่ 1-2 (ร้อยละ 66.70 และร้อยละ 59.30 ตามลำดับ) การพักอาศัยในปัจจุบันของนักเรียนทั้งสองกลุ่มอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา (ร้อยละ 66.70 และร้อยละ 41.10 ตามลำดับ) สถานภาพของบิดาและมารดาของกลุ่มทดลอง ร้อยละ 44.40 บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ร้อยละ 48.10 บิดามารดาแยกทางกันหรือหย่าร้าง กิจกรรมที่นักเรียนทำเวลาว่างส่วนใหญ่

กลุ่มทดลองอ่านหนังสือทำกรบ้าน ร้อยละ 74.10 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบ ร้อยละ 63.00 คุยกับเพื่อน การมีโทรศัพท์เคลื่อนที่ของทั้งสองกลุ่ม พบว่า มีโทรศัพท์เคลื่อนที่ ร้อยละ 81.50 และร้อยละ 71.10 ตามลำดับ และยังพบว่า มีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในกลุ่มทดลอง ร้อยละ 92.60 และกลุ่มเปรียบเทียบ ร้อยละ 88.90

เมื่อนำข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมาทดสอบความแตกต่างทางสถิติโดยใช้สถิติ Chi-square test พบว่า ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ภายหลังจากได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 3.65, p\text{-value} < .001$ ) และมีค่าเฉลี่ยของความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 3.40, p\text{-value} < .001$ ) เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1

3. กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยของการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 5.45, p\text{-value} < .001$ ) และมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $t = 5.41, p\text{-value} < .001$ ) เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2

## อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น อภิปรายผลได้ว่า โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต เป็นรูปแบบการช่วยพัฒนาทักษะชีวิตในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศผ่านกระบวนการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตน ประกอบด้วย 1) การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Mastery experiences) ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) ที่ประสบความสำเร็จในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 3) การชักจูงด้วยวาจา (Verbal precaution) เป็นการเสริมแรงด้วยคำพูด ด้วยการชมเชยเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้สำเร็จ 4) ภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and effective state) เป็นการจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย

เพื่อเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเองจากการพัฒนาทักษะชีวิตผ่านกระบวนการทั้ง 4 ตามแนวคิดดังกล่าว สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

### 1. การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

จากผลการวิจัยพบว่าหลังได้รับโปรแกรมนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม และสูงกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการสนทนากลุ่มย่อยนักเรียนกลุ่มทดลอง ไม่สามารถเข้าถึงแหล่งขอรับคำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องเพศ ไม่กล้าไปซื้อหรือขอรับยาคุมกำเนิดหรือถุงยางอนามัย และไม่มีทักษะการใช้ยาคุมกำเนิดและการใช้ถุงยางอนามัย บางคนที่มีแฟนไม่กล้าบอกให้แฟนใช้ถุงยางอนามัย (ศิริพร จิรวัดน์กุล และคณะ, 2556) ไม่กล้าเจรจาต่อรองหรือปฏิเสธแฟนของตนเอง (รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และพรนภา หอมสินธุ์, 2557) นอกจากนี้โรงเรียนมีการสอนการป้องกันการตั้งครรภ์รวมเป็นกลุ่มใหญ่ทั้งนักเรียนชายและหญิง เมื่อมีการสาธิตหรือฝึกทักษะต่าง ๆ ทำได้ไม่ทั่วถึง เมื่อมีการแสดงออกหรือการพูดคุยเรื่องเพศ นักเรียนหญิงมักเงินอาย และถูกล้อเลียน (ศรัญญา เรือนจันทร์, 2556) ดังนั้น จึงมีกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยในการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ดังนี้

กิจกรรมเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Mastery experiences) ผู้วิจัยได้ให้ความรู้ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทักษะชีวิต และวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเอง มีนักเรียนกลุ่มทดลองได้มีส่วนร่วมในการระดมสมองออกแบบกิจกรรมแล้วนำมาปรับปรุงให้เป็นไปตามความคาดหวังของนักเรียน หลังจากนั้นมีการฝึกทักษะด้านการเจรจาต่อรอง ทักษะการปฏิเสธเพื่อนต่างเพศหรือคู่อริก ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ฝึกทักษะการใส่ถุงยางอนามัย และการเลือกใช้ชีวิตการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับวัยรุ่น เมื่อสิ้นสุดแต่ละกิจกรรมมีการสรุปและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ รวมถึงการสะท้อนความรู้สึกจากกิจกรรมที่ได้รับ เช่น ความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศทักษะชีวิตในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จากกิจกรรมดังกล่าว ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองรู้สึกถึงการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและการฝึกทักษะชีวิตด้วยตนเอง ทำให้ได้คิดวิเคราะห์ลงมือปฏิบัติจนประสบความสำเร็จด้วยตนเอง ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง กล้าแสดงออกทางด้านความคิดเห็น กล้าที่ยืนยันในความคิดเห็นของตนเอง กล้าเจรจาต่อรอง กล้าปฏิเสธ (เป็นประภา เผ่าพันธุ์ และคณะ, 2553) การได้รับความรู้ที่ถูกต้อง และการได้รับการฝึกทักษะจนเกิดความชำนาญ ทำให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นและมีความมั่นใจในสมรรถนะตนเอง มากขึ้น นำไปสู่ความตั้งใจในการปฏิบัติพฤติกรรมให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ (เยาวลักษณ์ แสนทวีสุข และพรณี บัญชรหัตถกิจ, 2555)

กิจกรรมการได้เห็นแบบอย่างจากผู้อื่น (Vicarious experiences) กิจกรรมใช้ตัวแบบ  
 ตัวละครในวีดิทัศน์หนังสือ “ทางเลือก” ที่เป็นนักเรียนซึ่งมีลักษณะบริบทชีวิตความเป็นอยู่ สถานที่  
 หรือสถานการณ์ที่กำหนดคล้ายคลึงกับสิ่งที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน กิจกรรมดังกล่าว ทำให้  
 นักเรียนกลุ่มทดลองได้เห็นตัวแบบที่มีทั้งด้านบวกและด้านลบ และสถานการณ์ถูกกำหนดเรื่องราว  
 ที่เน้นจุดสำคัญของพฤติกรรมที่มีความท้าทายต่อความสามารถของนักเรียนกลุ่มทดลอง ทำให้  
 สามารถดึงดูความสนใจจากนักเรียนกลุ่มทดลอง เกิดการสังเกต วิเคราะห์ สามารถแสดง  
 ความรู้สึก และสะท้อนคิดจากสิ่งที่ได้เรียนรู้จากตัวแบบที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกับตนเอง สามารถ  
 เลือกคิด เลือกทำ เลือกที่จะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือถ้าหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรที่จะคิด  
 และตัดสินใจในทางเลือกของตนเองอย่างไร เป็นการสะท้อนคิด มุมมองของตนเอง (องค์การแพธ  
 (PATH), 2554) ซึ่งกิจกรรมการได้เห็นแบบอย่างจากบุคคลอื่นแล้วเทียบเคียงความสามารถของ  
 ตนเอง ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองพยายามที่จะปฏิบัติพฤติกรรมในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงเพศ  
 ให้ได้ตามตัวแบบที่เป็นด้านบวก ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพิ่มมากขึ้น  
 เนื่องจากตัวแบบที่เป็นด้านลบมีการนำเสนอถึงความรุนแรง และผลกระทบที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน  
 และสามารถประเมินความสามารถของตนเองได้ว่าจะหลีกเลี่ยงหรือปฏิบัติพฤติกรรมอย่างไร  
 ถึงจะทำให้ประสบความสำเร็จได้ ผู้ที่มีการรับรู้ความสามารถในตนเองสูงจะเลือกกิจกรรม  
 มีความท้าทาย และเลือกสิ่งแวดล้อมที่ตนเองแน่ใจว่ามีความสามารถที่จะจัดการได้ และบุคคล  
 ที่มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงกิจกรรมและสภาพการณ์ที่ตนเองเชื่อว่ายากเกินความสามารถของตนเอง  
 (Bandura, 1977 B)

กิจกรรมการเสริมแรงด้วยคำพูด (Verbal persuasion) โดยผู้วิจัยได้ชื่นชมถึงความตั้งใจ  
 ในการเข้าร่วมกิจกรรม และการมีส่วนร่วมแสดงออกถึงความรู้สึก ความคิดเห็นจากมุมมอง  
 ของตนเอง และการคิดวิเคราะห์เพื่อหาทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเอง มีกิจกรรมวิเคราะห์จุดอ่อน  
 จุดแข็งของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ผู้วิจัยได้ใช้  
 คำพูดที่เสริมพลังด้านบวกในตนเอง กระตุ้นและชักจูงด้วยคำพูดทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้ค้นหา  
 ความสามารถของตนเองในการนำมาพัฒนาให้เกิดจุดแข็งในตนเอง ทำให้เกิดความเชื่อมั่น  
 ในความสามารถตนเองเพิ่มขึ้น (สุวรรณา คิวมหาสอน, รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และพรนภา  
 หอมสินธุ์, 2558) มีการใช้กลุ่มเพื่อนที่เป็นวัยใกล้เคียงกันมาใช้แลกเปลี่ยนความคิดเห็น  
 ประสพการณ์ถึงผลกระทบของการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทำให้เกิดแรงจูงใจในการหลีกเลี่ยง  
 พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีการให้คำแนะนำปรึกษาหรือช่วยกันพูดชักจูงโน้มน้าวโดยใช้คู่เพื่อน  
 (Buddy) เป็นการสร้างแรงจูงใจทำให้นักเรียนกลุ่มทดลอง เกิดการคล้อยตามกลุ่มเพื่อนและเห็น  
 ความสำคัญของการปฏิบัติพฤติกรรมให้เป็นไปตามเป้าหมายในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทาง

เพศ ซึ่งการใช้คำพูดที่เสริมแรงด้านบวกโดยใช้กลุ่มเพื่อนหรือคู่เพื่อน (Buddy) จะนำไปสู่การคล้อยตามกลุ่ม และความรู้สึกลงในทางที่ดีต่อตนเองพยายามที่จะปฏิบัติตามพฤติกรรมให้เป็นไปตามความคาดหวังถึงผลดีที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง (บุญรักษา ญาณสาร, สุธรรม นันทมงคลชัย และนฤมล เอี่ยมมณีกุล, 2558; อรณรร ธรรมวิจิตรกุล และคณะ, 2554)

กิจกรรมสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and affective state) เป็นการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลาย สนุกสนาน ช่วยลดความวิตกกังวลเป็นการเตรียมความพร้อมเมื่อร่างกายและสภาพจิตใจมีความพร้อมทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองรู้สึกพึงพอใจ มีความสุข มีความกระตือรือร้นให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมที่จัดขึ้น มีการจัดกิจกรรมในห้องมิดชิด เย็นสบาย ช่วยลดสิ่งเร้าที่รบกวนสมาธิระหว่างทำกิจกรรม (Bandura, 1977 A) ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองกล้าแสดงความคิดเห็นในเรื่องเพศ ผู้วิจัยให้ความรู้เพิ่มเติมแก้ไขความเชื่อที่ผิดในเรื่องเพศ ทำให้นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง สามารถประเมินสถานการณ์ที่เป็นปัจจัยกระตุ้นทางด้านร่างกาย และอารมณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ สามารถผ่อนคลายอารมณ์ในเชิงสร้างสรรค์ ทำให้รู้เท่าทันอารมณ์และความต้องการของตนเอง ให้แนะนำ และให้ข้อมูลสะท้อนกลับ (Feedback) ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้พิจารณาทางเลือกตัดสินใจด้วยตนเอง

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า นักเรียนที่เป็นกลุ่มทดลองได้มีการเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ตรงของตนเองและผู้อื่น ได้เห็นตัวแบบได้ฝึกทักษะต่าง ๆ ด้วยตนเอง ลงมือปฏิบัติ คิดวิเคราะห์ ทำให้รับรู้ปัญหา อุปสรรค ได้ตัดสินใจแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ด้วยตนเอง ทำให้ประสบความสำเร็จในเข้าร่วมกิจกรรมและสามารถฝึกทักษะได้ครบตามเกณฑ์ที่กำหนด ส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะความชำนาญเพิ่มขึ้น ทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น (ชลดา กิ่งมาลา, ทศนีย์ ธีรวิวิตรกุล และอาภาพร เผ่าวัฒนา, 2558; ศศินันท์ พันธุ์สุวรรณ และคณะ, 2556)

## 2. ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

จากผลการวิจัยพบว่าหลังได้รับโปรแกรม นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถอธิบายได้ว่าเมื่อนักเรียนกลุ่มทดลองมีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านการแต่งกายที่มิดชิดไม่เปิดเผยสัดส่วนของร่างกาย 2) ด้านการหลีกเลี่ยงอยู่สองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศหรือคู่อีก 3) ด้านการหลีกเลี่ยงสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ 4) ด้านการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ และ 5) ด้านการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือเมื่อมีเพศสัมพันธ์วัยรุ่นหญิงนั้นรู้จักเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิด ดังนั้นนักเรียนกลุ่มทดลอง



มีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ ช่อมส่งผลให้เกิดความมุ่งมั่น ตั้งใจและมีคาดหวังเพิ่มสูงขึ้น จากการที่ผู้วิจัยได้นำเสนอสถานการณ์และผลกระทบที่เกิดขึ้น จากการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น การให้ตัวแทนกลุ่มแสดงบทบาทสมมติการตั้งครรภ์ในวัยเรียน และการจัดกิจกรรม “อะไรอยู่ในมือ” กิจกรรมดังกล่าวเป็นการส่งเสริมทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ ในตนเอง ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองรับรู้ถึงความรุนแรง และผลกระทบเกิดขึ้นในอนาคต หากตนเองเกิดตั้งครรภ์ เกิดความตระหนักถึงสภาพการณ์ตามความเป็นจริง เกิดความมั่นใจต่อ ความสามารถในการแสดงออกทางด้านพฤติกรรมสามารถยืนยันความต้องการของตนเองได้ (วารุณี สอนอินทร์, มยุรี นิรัตธราคร และปรีชกมล รัชชนกุล, 2558; อัญชลี ภูมิจันทร์ และรุจิรา ดวงสงค์, 2554) ซึ่งทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้ในตน จะส่งผลให้มีเจตคติที่ดีต่อตนเอง เกิดความภาคภูมิใจ ทำให้มีแรงจูงใจอยากที่จะปฏิบัติพฤติกรรมเพื่อให้ตนเองไปถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ เมื่อเกิด ความตระหนักถึงพฤติกรรมที่เสี่ยงทางเพศมากขึ้น ทำให้มีการรับรู้ความสามารถตนเอง ในด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเพิ่มสูงขึ้น (สุमितตา สว่างทุกข์ และปาริชาติ ทาโน, 2558) ช่วยให้เกิดสติใจได้เหมาะสมยิ่งขึ้น และมีความคาดหวังในผลลัพธ์สูงเพิ่มในด้าน การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สามารถคาดคะเนผลลัพธ์ที่ประสบความสำเร็จในอนาคตได้

จากการจัดกิจกรรมดังกล่าวจะเห็นได้ว่าเมื่อบุคคลที่ได้รับการความรู้ ได้เรียนรู้ผ่านตัวแบบ มีการเสริมแรงด้วยคำพูด และได้รับการส่งเสริมพัฒนาทักษะจนประสบความสำเร็จด้วยตนเอง ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่มขึ้นเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และพยายามที่จะปฏิบัติพฤติกรรมต่าง ๆ ให้เป็นไปตามเป้าหมาย (Bandura, 1997 B) ผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ ริษา บุญนาค และคณะ (2556) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนา ทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ตอนต้น โดยใช้แนวคิดทักษะชีวิต และการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยมีกิจกรรมการบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมติ เล่นเกม ฝึกทักษะชีวิต หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเอง ภาคภูมิใจในตนเองมีทักษะในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการสื่อสาร และมีพฤติกรรมในการป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เพิ่มขึ้น วัยรุ่นมีทักษะชีวิตที่ดี มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลด และสอดคล้องกับการประยุกต์ใช้ทฤษฎี ความสามารถตนเองร่วมกับการสร้างแรงจูงใจเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ ของนักเรียน (เขาวลัดกษณ์ แสนทวีสุข และพรรณี บัญชรหัตถกิจ, 2555) หลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ และความตั้งใจในการมีพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ สูงกว่าก่อนทดลอง และสูงกว่า กลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ ผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ เนตรทราย ปัญญาชนห์ และคณะ (2552) ที่ศึกษาการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีกิจกรรมการบรรยาย อภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง การสาธิต การแสดงบทบาทสมมติและการฝึกทักษะด้านทักษะด้านการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ และทักษะด้านการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ หลังการทดลองพบว่า นักเรียนหญิงกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และนักเรียนหญิงกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ดีช่วยลดโอกาสของการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และสอดคล้องกับการศึกษาของ จิตารีย์ เขียรสุทัศน์ และคณะ (2558) ที่ได้ศึกษาโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาในนักเรียนกลุ่มเสี่ยงโดยมีกิจกรรมแผนการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต เพศศึกษา และการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะและพฤติกรรมป้องกันการพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศดีกว่าก่อนทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าผลของโปรแกรมการสร้างเสริมสร้างทักษะชีวิต ช่วยเพิ่มการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทำให้นักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรมเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น ส่งผลให้สามารถปฏิบัติพฤติกรรมตามที่คาดหวังไว้ เมื่อเจอกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สามารถนำทักษะชีวิตที่ได้รับการฝึกทักษะมาจัดการกับตนเองหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงได้ ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ที่มาพึงประสงค์ได้

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

โปรแกรมการสร้างเสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นรูปแบบกระบวนการใช้สำหรับพัฒนาทักษะชีวิตที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นและมีความมั่นใจในตนเอง จนสามารถปฏิบัติพฤติกรรมให้เป็นไปตามความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ พยาบาลชุมชน หรือบุคลากรสุขภาพสามารถนำรูปแบบกิจกรรมตามโปรแกรมดังกล่าวไปใช้เป็นแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้แก่กลุ่มวัยรุ่นหญิงที่อยู่นอกระบบการศึกษา การจัดกิจกรรมต้องให้ครบ 5 ครั้ง 5 สัปดาห์ และต้องใช้กระบวนการ 4 องค์ประกอบ ที่ช่วยในการเสริมสร้างทักษะทักษะชีวิต เนื้อหาต้องครอบคลุมตรงกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม การจัดกิจกรรมครบทุกฐานจะช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงเพศได้ โดยมีข้อเสนอแนะในการจัดกิจกรรมเพิ่มเติม ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมที่มีการฝึกทักษะต่าง ๆ เช่น ทักษะการใช้ถุงยางอนามัย การเลือกวิธีการคุมกำเนิด จำเป็นจะต้องสอนหรือฝึกทักษะในห้องที่เป็นสัดส่วน มีฉีดยา ครอบหลีกเลี้ยง สถานที่เปิดโล่งเนื่องจากคนเดินผ่านไปมาจะทำให้นักเรียนอาย หรือมีสิ่งกระตุ้นภายนอกจะทำให้ขาดสมาธิได้ เนื่องจากการพูดคุยเรื่องเพศ สำหรับวัฒนธรรมและค่านิยมของสังคมไทย มองว่าเรื่องที่ไม่ควรนำมาพูดคุยกัน เพราะเป็นเรื่องน่าอาย หรืออาจทำให้เด็กสนใจเรื่องเพศมากเกินไป

2. การจัดกิจกรรมตามโปรแกรมในครั้งนี้อย่างเป็นกลุ่มเพศเดียวกัน วิทยาลัยเดียวกัน ขนาดกลุ่มตัวอย่างมีความเหมาะสม กลุ่มละ 6-7 คน การฝึกทักษะต่าง ๆ สามารถฝึกปฏิบัติได้ทั่วถึง การใช้กลุ่มเพื่อนแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน หรือการใช้คู่ Buddy เพื่อให้เพื่อนคอยให้คำแนะนำปรึกษาหรือช่วยกันซักจูงโน้มน้าวในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีส่วนช่วยทำให้กลุ่มทดลองคล้ายตามกลุ่มเพื่อน

3. เมื่อสิ้นสุดการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต ควรนำผลการดำเนินกิจกรรมในแต่ละครั้งสรุปเป็นภาพกิจกรรม หรือนำเสนอผลการดำเนินกิจกรรมให้แก่ผู้บริหารของโรงเรียน ครอบครัว ชุมชน หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นได้รับทราบ เพื่อเป็นการขอความร่วมมือในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไป จะได้เห็นเป็นรูปธรรม และเป็นการสร้างความตระหนักให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องได้ช่วยกันเฝ้าระวัง และกำหนดมาตรการของชุมชนในการเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามประเมินผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต ในระยะยาว เพื่อประเมินถึงพฤติกรรมในการป้องกันความเสี่ยงทางเพศของกลุ่มทดลอง เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้วัดผลที่ความคาดหวังในผลลัพธ์ด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

2. ควรนำโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในกลุ่มที่มีความเสี่ยงอื่น ๆ เช่น กลุ่มนักเรียนหญิงวัยรุ่นตอนต้นที่มีแฟนหรือมีคนรักแล้ว หรือวัยรุ่นหญิงตอนต้นที่ไม่ได้เรียนหนังสือ เพื่อเปรียบเทียบผลการศึกษามาแนวทางในการพัฒนารูปแบบให้สอดคล้องกับบริบทของกลุ่มที่ต้องการศึกษา

## บรรณานุกรม

- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *ผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวี กลุ่มนักเรียน ประเทศไทย พ.ศ. 2554*. นนทบุรี: สำนักระบาดวิทยา.
- กรมสุขภาพจิต. (2553). *รายงานประจำปี กรมสุขภาพจิต ปี 2553*. เข้าถึงได้จาก <http://www.dmh.go.th/download/Ebooks/rpt53.pdf>
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *ทักษะชีวิต*. เข้าถึงได้จาก [http://www.klb.dmh.go.th/modules.php?m=word\\_weekly&gr=&op=detail&word\\_weekly\\_id=46](http://www.klb.dmh.go.th/modules.php?m=word_weekly&gr=&op=detail&word_weekly_id=46)
- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2554). *รายงานประจำปี 2553 สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก โรงพยาบาลคลองหาด. (2555). *ทะเบียนหญิงตั้งครรภ์เวชศาสตร์และชุมชน โรงพยาบาลคลองหาด*. สระแก้ว: โรงพยาบาลคลองหาด.
- กลุ่มงานอนามัยแม่และเด็ก โรงพยาบาลตาพระยา. (2555). *ทะเบียนหญิงตั้งครรภ์เวชศาสตร์และชุมชน โรงพยาบาลตาพระยา*. สระแก้ว: โรงพยาบาลตาพระยา.
- กองทุนประชากรแห่งสหประชาชาติประจำประเทศไทย. (2556). *แม่วัยใส*. กรุงเทพฯ: แอดวานส์ปริ้นติ้ง.
- กองสุศึกษา กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. (ม.ป.ป.). *ทักษะชีวิต*. เข้าถึงได้จาก [http://203.157.7.150/frontend/backup-theme-v2/view\\_general\\_data](http://203.157.7.150/frontend/backup-theme-v2/view_general_data).
- กอบกุล ไพศาลอึ้งพงษ์, ชลิดา เกษประดิษฐ์, นุชนาด แก้วดำเกิง และสมศักดิ์ สุทัศนวรรุฒิ. (ม.ป.ป.). *เพศศึกษารอบด้าน*. ใน สมศักดิ์ สุทัศนวรรุฒิ, ภาณี ชาญสมร, ยุพา พูนขำ, ปิยะวัฒน์ เอี่ยมคง, สุวชัย อินทรประเสริฐ และกิตติพงษ์ แซ่เจ็ง (บรรณาธิการ), *การให้บริการอนามัยเจริญพันธุ์ คู่มือสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข* (หน้า 43-62). นนทบุรี: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2553). *นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนามาตรการเจริญพันธุ์แห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2553-2557)*. ม.ป.ท.

- กระทรวงสาธารณสุข. (2556). *ยุทธศาสตร์ ตัวชี้วัดและแนวทางการจัดเก็บข้อมูล กระทรวงสาธารณสุข ปีงบประมาณ พ.ศ. 2557*. นนทบุรี: สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต บูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กิตติพงษ์ แซ่เจ็ง. (2556). *พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น*. เข้าถึงได้จาก <http://www.stopteenmom.com/education-detail.php?id=15>
- กิตติพงษ์ แซ่เจ็ง, สิริมน วิไลรัตน์, ชลิดา เกษประคยฐ์, เรณู ชุนิล, จาริวัฒน์ ชูตระกูล และสมสุข โสภานิตย์. (2557). *การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น: นโยบาย แนวทางการดำเนินงานและติดตามประเมินผล*. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เครือข่ายวิชาการ วิจัยและข้อมูลด้านสารเสพติดในภาคใต้. (2554). *ข้อมูลการเฝ้าระวังพฤติกรรม การบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย*. เข้าถึงได้จาก <http://cas.or.th/publication>
- จรรยาวัฒน์ ทับจันทร์, ผาสุก แก้วเจริญตา, ดวงเนตร เพ็ชรกิจ และชนิษฐา บูรณพันธ์ศักดิ์ ตรีรัตน์. (2555). *ทางออก ทางเลือกระบบบริการสุขภาพชุมชนป้องกันแก้ไขปัญหาวัยรุ่นตั้งครรภ์ไม่พร้อม*. ใน *การสร้างเสริมสุขภาพในกลุ่มเยาวชน: การป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม* (หน้า 6-11). ม.ป.ท.
- จักรกฤษณ์ พิณญาพงษ์. (2552). *เพศวิถี การรับรู้ความเสี่ยง พฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ของวัยรุ่นชาย: กรณีศึกษาจังหวัดแห่งหนึ่งในภาคเหนือ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ฉวีวรรณ ศรีดาวเรือง. (2552). *สุขภาวะทางเพศของวัยรุ่นไทยในชนบท จังหวัดอุดรธานี: การวิจัยเชิงคุณภาพ*. เข้าถึงได้จาก [http://110.164.59.4/manage/ResearchDetail.php?Research\\_code=143&Teacher\\_code=0](http://110.164.59.4/manage/ResearchDetail.php?Research_code=143&Teacher_code=0)
- ชลดา กิ่งมาลา, ทศนีย์ รวีวรกุล และอาภาพร เผ่าวัฒนา. (2558). *การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น วารสารวิทยาลัยบรมราชชนนี กรุงเทพฯ, 31(3), 25-34.*
- ชลธิชา จุ้ยนาม และนพพร จันทรนาชู. (2558). *พฤติกรรมและผลจากการใช้เครือข่ายจากสังคมออนไลน์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสุโขทัย*. *วารสารวิชาการ Veridian E-Journal บัณฑิตวิทยาลัย มหาศิลปากร สาขามนุษยศาสตร์ สังคมศาสตร์และศิลปะ, 8(3), 84-95.*

- ชชนวนทอง ธนสุกาญจน์, มณฑา เก่งการพานิช และขวัญเมือง แก้วคำเกิง. (2555). *โครงการวิจัย ประเมินผลการจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้านในสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้น พื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์, คณะสาธารณสุขศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ��ฉนัย ดิยะไพธาดา และพรรณิ บัญชรหัตถถก. (2556). ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้ ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันพฤติกรรม เสี่ยงทางเพศและการป้องกันตั้งครรรค์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, 28(2), 146-154.
- ฐิตารีย์ เรียงสุทัศน์, ณัฐกฤตา ศิริโสภณ และสมคิด ปรารภชัย. (2558). ประสิทธิผลของโปรแกรม การสร้างเสริมทักษะชีวิตทางเพศศึกษาของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบางหลวงวิทยา จังหวัดนครปฐม. *วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา*, 7(3), 89-103.
- ทิพย์สิริ กาญจนวาสิ. (2557). *ความตระหนักรู้เรื่องเพศ (Sexual knowledge awareness) ความรู้เรื่อง เพศและแนวทางป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ธานี ชูกำเนิด, ชิดชนก เชิงเขาว์ และวิชาดา สิ้นประจักษ์ผล. (2554). ค่านิยมทางเพศของนักเรียน วัยรุ่นหญิงในเขตเมือง จังหวัดปัตตานี. *สงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และ มนุษยศาสตร์*, 18(4), 221-241.
- นพัศฉวินทร์ มูลทาทอง. (2555). ทักษะชีวิตกับการศึกษาเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชน. *ครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, 9(1), 23-30.
- นันทนา ธนาโนวรรณ และวชิรา วรรณสถิตย์. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้เรื่องเพศศึกษา การตั้งครรรค์ พฤติกรรมเสี่ยงและความรุนแรงในสตรีวัยรุ่นตอนต้น. *วารสาร พยาบาลศาสตร์*, 28(4), 17-27.
- เนตรชนก แก้วจันทา. (2555). ภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นตั้งครรรค์: ปัจจัย ผลกระทบ และการป้องกัน. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 35(1), 83-90.
- เนตรทราย ปัญญาชนห้, ฐราดล เก่งการพานิช, สุปรียา ดันสกุล และสุพร อภินันทเวช. (2552). การสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนหญิง มัธยมศึกษา ตอนต้น. *วารสารสุขศึกษา*, 32(111), 32-41.

- เนื้อแพร์ เล็กเฟื่องฟู, กล้วย ธารพานิช, กิจวัตร ทาเจริญ, สุขใจ ว่องไวศิริวัฒน์ และนพพล วิทย์วรพงศ์. (2558). การสำรวจสถานการณ์การบริโภคค็อกกี้อัลกอฮอล์ภาคกลาง ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา. เข้าถึงได้จาก <http://resource.thaihealth.or.th/library/musthave/15016>
- บุญใจ ศรีสถิตินรากร. (2553). *ระเบียบวิจัยทางการแพทย์* (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ยูแอนด์ไอ อินเตอร์มีเดีย.
- บุญรักษา ญาณสาร, อภาพร เผ่าวัฒนา, สุธรรม นันทมงคลชัย และนฤมล เอี่ยมมณีกุล. (2558). ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะในการสื่อสารเรื่องเพศ โดยแกนนำกลุ่มเพื่อน เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 29(1), 114-131.
- บุญฤทธิ์ สุจริตน์. (2557). *การตั้งครุฑในวัยรุ่น: นโยบาย แนวทางการดำเนินงานและติดตามประเมินผล*. นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เบญจรัตน์ สุทินเฟือก, กนิษฐา จำเริญสวัสดิ์, จรวยพร สุภาพ และพิมพ์สุรางค์ เตชะบุญเสริมศักดิ์. (2553). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา จังหวัดสมุทรปราการ. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 40(3), 302-312.
- เบญจพร ปัญญาขง. (2553). *การทบทวนองค์ความรู้ การตั้งครุฑในวัยรุ่น* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ปิ่นประภา เผ่าพันธุ์, อุดมศักดิ์ มหาวีรวัฒน์ และพีรศักดิ์ ผลพฤษยา. (2553). การประยุกต์ใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการติดเชื้อ เอชไอวี ทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 30(3), 295-305.
- ประไพศรี แสงชดินทร์, รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวสน์ และพรนภา หอมสินธุ์. (2554). ปัจจัยป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดปทุมธานี. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 19(1), 12-22.
- พรฤดี นิธิรัตน์. (2553). ความจริงเบื้องหลังการใช้ถุงยางอนามัย: เหตุผลหลักที่ทำให้วัยรุ่นไทยไม่ใช้ถุงยางอนามัย. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี*, 22(1), 60-71.
- พิมพ์รัตน์ ธรรมรักษา. (2554). ครูไทยกับการสอนเพศศึกษา. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 25(3), 92-102.
- เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย, คณิงนิตย์ บุญเลิศ, วิภา สุวรรณรัตน์, จรรย์ ศรีทวิวัฒน์, อุษา สุขภาพันธุ์, สมพิศ คงเวช, ศันสนีย์ บุญส่ง, ฝิเสาะ บินโหรน, นิจจรา หัสमान และรัชนิกุล ชนะวรรณโณ. (2552). ผลของโปรแกรมเพศศึกษาสำหรับผู้ปกครองต่อการสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, 27(1), 11-20.

- เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย, ปราโมทย์ ทองสุข และปณิศา หมวดเอียด. (2554). การวิเคราะห์อภิมานเกี่ยวกับโปรแกรมเพศศึกษาสำหรับเยาวชนในประเทศไทย. *วารสารสภาการพยาบาล*, 26(4), 5-16.
- พัชรินทร์ พูลทวี, สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ, นิสากร กรุงไกรเพชร และตระกูลวงศ์ ภาษา. (2555). กระบวนการเสริมสร้างทักษะชีวิตสัมพันธ์ของเด็กวัยเรียนในชุมชน. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 20(3), 22-34.
- มนฤดี เดชะอินทร์ และพรรณิ ศิริวรรณธนาภา. (2555). การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น. *วารสารระบบบริการปฐมภูมิและเวชศาสตร์ครอบครัว*, 3(2), 39-53.
- ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และสุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์. (2554). *ทักษะชีวิต*. (ม.ป.ท.).
- ยุพา พูนจำ, ประกายดาว พรหมพัฒน์, กอบกุล ไพศาลอึ้งพงษ์ และรณภูมิ สามีคศิริการมย์. (2553). การศึกษาแนวทางการส่งเสริมสุขภาพป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงและปัญหาสุขภาพเยาวชน. นนทบุรี: สำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- ยุพาพร ปิวะพงษ์. (2554). อิทธิพลของสื่อลามกที่มีผลต่อการกระทำผิดทางเพศของเด็กและเยาวชนศึกษาเฉพาะกรณี: ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล. *วารสารวิทยบริการ*, 22(3), 13-29.
- เยาวลักษณ์ แสนทวีสุข และพรรณิ บัญชรหัตถกิจ. (2555). ผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการสร้างแรงจูงใจเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่โรงเรียนแห่งหนึ่งจังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 4(11), 67-76.
- รศวันต์ อารีมิตร. (2555). พัฒนาการด้านจิตใจและสังคมของวัยรุ่น. ใน วิโรจน์ อารีกุล, ศิริไชย หงส์สงวนศรี, สุริยเดว ทรีปาตี, บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์, รศวันต์ อารีมิตร, จิราภรณ์ ประเสริฐ, วิทย์และสุกัญญา อินอิน (บรรณาธิการ), *Practical points in adolescent health care* (หน้า 19-22). กรุงเทพฯ: เอ-พลีส พริน.
- ริษา บุญนาค, ลักขณา เดิมศิริกุลชัย, ภรณ์ วัฒนสมบูรณ์ และอาภาพร เฝ้าวัฒนา. (2556). ประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครปฐม. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*, 43(1), 80-93.
- รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และพรนภา หอมสินธุ์. (2554). ความสัมพันธ์ทางเพศเชิงอำนาจและพฤติกรรมเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์. *วารสารมหาวิทยาลัยนเรศวร*, 19(1), 1-8.



- รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และพรนภา หอมสินธุ์. (2557). การสื่อสารของบุตรสาวกับมารดาเกี่ยวกับ ความเสี่ยงทางเพศ และปัจจัยด้านจิตสังคมที่มีความสัมพันธ์กับการมีเพศสัมพันธ์ของ นักเรียนหญิง. *วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา*, 9(2), 33-44.
- รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ และพรนภา หอมสินธุ์. (2557). ความสัมพันธ์ระหว่างการสื่อสารของมารดา กับบุตรสาวเกี่ยวกับความเสี่ยงทางเพศ และทัศนคติของมารดาต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อน การแต่งงานกับความสามารถของตนในการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นหญิง. *วารสารสภาการพยาบาล*, 29(3), 31-40.
- วีรพงษ์ พวงเล็ก. (2557). ปัจจัยเชิงเหตุของการเปิดรับเนื้อหาทางเพศ บนสื่ออินเทอร์เน็ตที่มีต่อ ทัศนคติทางเพศของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารปัญญาวิวัฒน์*, 5(3), 105-122.
- วารภรณ์ บุญเชียง, วิลาวัณย์ เตือนราษฎร์, วารุณี ฟองแก้ว และพิมพ์ภรณ์ กลั่นกลิ่น. (2556). ความรู้เกี่ยวกับการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ และเจตคติต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ตอนต้น. *วารสารสภาการพยาบาล*, 28(1), 124-137.
- วารุณี สอนอินทร์, มยุรี นิรัตธราดร และปรีชกมล รัชนกกุล. (2558). ผลของโปรแกรมสร้างการ ตระหนักรู้และส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเองต่อพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ ของวัยรุ่นตอนต้น. *วารสารพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 27(1), 60-69.
- วัชรภรณ์ บัตรเจริญ, ปาหนัน พิษยภิญโญ และอาภาพร เผ่าวัฒนา. (2555). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ กับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนไทย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสาร สาธารณสุขศาสตร์*, 42(1), 29-39.
- วันวิสาข์ บัวลอย, มณีรัตน์ ชีระวิวัฒน์, ภรณี วัฒนสมบูรณ์ และนิรัตน์ อิมามิ. (2557). ประสิทธิภาพ ของโปรแกรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม. *รามาชิปดี พยาบาลสาร*, 20(1), 127-142.
- วัลยา ธรรมพนิชวัฒน์. (2553). เพศศึกษาสำหรับวัยรุ่นไทย. *วารสารสภาการพยาบาล*, 25(4), 5-9.
- วาทีนีย์ วิชัยยา. (2555). แม่วัยรุ่น: ประสบการณ์ชีวิตและเพศภาวะ. ใน *การประชุมเครือข่ายวิชาการ บัณฑิตศึกษาแห่งชาติครั้งที่ 1 มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์*. ม.ป.ท.
- วรุณีย์ สีม่วงงาม. (2553). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชาย ในอำเภอเมืองอุบลราชธานี จังหวัดอุบลราชธานี. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยราชธานี.

- วรุณีย์ สีม่วงงาม, กริช เหล็กดี, กชาวุฒิ จันทร์สมุด และเมธาวิ ตันวิฒนะพงษ์. (ม.ป.ป.). การเห็นคุณค่าพรหมจารีของวัยรุ่นหญิง: กรณีศึกษาเขตเมือง จังหวัดอุบลราชธานี. ใน *การประชุมวิชาการและแสดงผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 3* (หน้า 357-366). กลุ่มวิชาด้านมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. ม.ป.ท.
- วิโรจน์ อารีกุล, ศิริไชย หงษ์สงวนศรี, สุริยเดว ทรีปาตี, บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์, รสวันต์ อารีมิตร, จิราภรณ์ ประเสริฐวิทย์ และสุกัญญา อินอิว. (2555). *Practical points in adolescent health care*. กรุงเทพฯ: เอ-พลัส พริน .
- ศรัญญา เรือนจันทร์. (2556). สถานการณ์พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นในพื้นที่พัฒนาต้นแบบการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น จังหวัดอุตรดิตถ์. *วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 6(1), 101-110.
- ศรีเพ็ญ ตันติเวสส, ทรงยศ พิลาสันต์, อินทิรา ยมาภัย, ยศ ตีระวัฒนานนท์, ชลัญชร โยธาสมุทร, อภิญญา มัดเดช และณัฐจรัส เองมหัสสกุล. (2556). *สถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในประเทศไทย 2555*. ม.ป.ท.
- ศศินันท์ พันธุ์สุวรรณ, กนกพิชญ์ วงศ์ใหญ่ และปาณิสรา หลีกค้วน. (2556). ผลของการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของสตรีวัยรุ่น. *พยาบาลสาร*, 40(4), 68-79.
- ศรีเรือน แก้วกวางาน. (2553). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย* (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริัญญา ชมขุนทด, พรนภา หอมสินธุ์ และรุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวสน์. (2557). ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถนะแห่งตนและการมีส่วนร่วมของครอบครัวต่อความมั่นใจในการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ และความตั้งใจไม่สูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชาย. *วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา*, 9(1), 91-103.
- ศรินันท์ กิตติสุขสถิต, นพวรรณ มาดาร์ตัน, วาที สิทธิ, แครี ริคเตอร์ และอุไรวรรณ คณิงสุขเกษม. (2554). หนูยังไม่อยากเป็นแม่: เส้นทางชีวิต ที่น่าห่วงใยของแม่วัยเด็กในสังคมไทย. ใน สุริย์พร พันพิ่งและมาลี สันถาวรณ (บรรณาธิการ), *ประชากรและสังคม 2554 จุดเปลี่ยนประชากร จุดเปลี่ยนสังคมไทย* (หน้า 181-197). กรุงเทพฯ: เดือนตุลา.
- ศิริพร จิรวัดน์กุล, กฤตยา แสงเงจริญ, ดารุณี จงอุดมการณ์, นิลุบล รุจิรประเสริฐ, วราลักษณ์ กิติพงษ์ไพศาล, สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, สมพร วัฒนนุกุลเกียรติ, สมจิตร์ เมืองพิล, สร้อยอนุสรณ์ธีรกุล, อิงคณา โคตรนารา, บำเพ็ญ คำดี, รชยา ยิกุสงษ์ และสรวงศุดา

- เจริญวงศ์. (2556). การรับรู้ของวัยรุ่นชายเกี่ยวกับความรักและความสัมพันธ์ทางเพศ. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 58(1), 75-88.
- ศิริพร จิรวัดน์กุล, กฤตยา แสวงเจริญ, ดารุณี จงอุดมการณ์, นิลุบล รุจิรประเสริฐ, วราลักษณ์ กิติพงษ์ไพศาล, สมพร รุ่งเรืองกลกิจ, สมพร วัฒนกุลเกียรติ, สมจิตร เมืองพิล, ศรีอัยอนุสรณ์ธีรกุล, อิงคณา โคตรนารา, บำเพ็ญ คำดี, รชยา ยิกุสงษ์ และสรวงสุดา เจริญวงศ์. (2556). รายงานการวิจัย การศึกษาแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหาคำติตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น (แม่วัยใส). *วารสารระบบบริการปฐมภูมิและเวชศาสตร์ครอบครัว*, 3(2), 9-12.
- ศิริพร จิรวัดน์กุล, กฤตยา แสวงเจริญ, ดารุณี จงอุดมการณ์, วราลักษณ์ กิติพงษ์, สมพร รุ่งเรืองกลกิจ และอิงคณา โคตรนารา. (2555). เพศศึกษา: เสียงสะท้อนจากวัยรุ่นไทย. *วารสารพยาบาลศาสตร์และสุขภาพ*, 35(4), 1-11.
- ศิริวรรณ กำแพงพันธ์, จิตวี แก้วพรสวรรค์ และสุพร อภินันทเวช. (2553). ปัจจัยทางจิตสังคมกับการตั้งครรภ์ของหญิงวัยรุ่นที่มาฝากครรภ์ในโรงพยาบาลศิริราช. *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*, 56(3), 255-256.
- ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาลังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2554). *สภาวะการมีบุตรของวัยรุ่นไทย พ.ศ. 2554*. เข้าถึงได้จาก [http://www.m-society.go.th/article\\_attach/9885/14470.pdf](http://www.m-society.go.th/article_attach/9885/14470.pdf)
- ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาลังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2556). *สถานการณ์การคลอดบุตรของวัยรุ่นไทย ปี 2555*. เข้าถึงได้จาก [http://www.m-society.go.th/article\\_attach/10430/15330.pdf](http://www.m-society.go.th/article_attach/10430/15330.pdf)
- สถาบันรามจิตติ. (2555). *Child Watch สถานการณ์เด็กและเยาวชนในรอบปี พ.ศ. 2554-2555*. เข้าถึงได้จาก <http://www.teenpath.net/download.asp?>. [Child watchthai.org/](http://www.teenpath.net/download.asp?)
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2559). *สุขภาพคนไทย 2559*. นครปฐม: อมรินทร์พริ้นติ้ง.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2553). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 7)*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สัจจา ทาโต. (2550). การมีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาอันควรของวัยรุ่นไทย. *วารสารพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 1(2), 19-30.
- สาวิตรี ทยานศิลป์. (2554). ความสัมพันธ์ในครอบครัว. ใน สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, *สุขภาพคนไทย 2554* (หน้า 22-23). นครปฐม: อมรินทร์พริ้นติ้ง

แอนด์พิบลิชซิ่ง.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2556). *เผยสถิติฆ่าตัวตายผิคนหวังรักมากที่สุด.*

เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/2754>

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2556). *สถานการณ์เด็กที่ถูกทอดทิ้ง.*

เข้าถึงได้จาก <http://wrote107.blogspot.com/2013/05/blog-post.html>

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2556). *ภาวะสังคมไทยไตรมาสสอง*

ปี 2556. *Social Situation and Outlook, 10(3), 1-20.*

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. *ภาวะสังคมไทย ไตรมาสสี่ และ*

*ภาพรวมปี 2558.* เข้าถึงได้จาก

[https://www.msociety.go.th/article\\_attach/16264/19200.pdf](https://www.msociety.go.th/article_attach/16264/19200.pdf).

สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2556). *สถานการณ์การคลอดบุตรของวัยรุ่นไทย ปี 2555.* เข้าถึงได้จาก

[http://www.m-society.go.th/article\\_attach/12278/17121.pdf](http://www.m-society.go.th/article_attach/12278/17121.pdf)

สำนักจัดการความรู้ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2552). *การสร้างความเข้มแข็งของ*

*เครือข่ายมารดาและทารก แก้ไขปัญหาการคลอดก่อนกำหนด.* เข้าถึงได้จาก

<http://v2.kmdc.go.th/newsitem.aspx?itemid=3437>

สำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *คู่มือเจ้าหน้าที่สาธารณสุข*

*ป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น.* นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2554). *คู่มือวัยรุ่นและเยาวชน*

*การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม.* นนทบุรี: ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ (2554). *สถานการณ์อนามัยการเจริญพันธุ์ในวัยรุ่นและเยาวชน.*

เข้าถึงได้จาก [http://rh.anamai.moph.go.th/all\\_file/index/teen30Juan54.pdf](http://rh.anamai.moph.go.th/all_file/index/teen30Juan54.pdf).

สุชาดา ทวีสิทธิ์. (2556). *ความก้าวหน้าด้านอนามัยเจริญพันธุ์ และสิทธิทางเพศของประชากร*

*อาเซียน สถานะและสิทธิอนามัยเจริญพันธุ์ของประชากร (ผู้หญิง) ในอาเซียน. ใน*

*สุชาดา ทวีสิทธิ์, มาลี สันถาวรธและศุทธิดา ชวนวัน (บรรณาธิการ), ประชากรและ*

*สังคมในอาเซียน: ความท้าทายและโอกาส (หน้า 145-167).* กรุงเทพฯ: เดือนตุลา.

สุฉวีรัตน์ ยั้งยี่น. (2555). *ปัญหาสุขภาพของผู้หญิงกับการทำแท้งที่ผิดกฎหมาย. วารสาร*

*สาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา, 7(1), 89-99.*

สุปรียา ดันสกุล. (2550). *ทฤษฎีทางพฤติกรรมศาสตร์: แนวทางการดำเนินงานในงานสุขศึกษา*

*และส่งเสริมสุขภาพ. วารสารสุขศึกษา, 30(105). 1-15.*

- สุภาวรรณ เจตวงศ์, จาริรัตน์ ชูตระกูล, ประกายดาว พรหมประพัฒน์, สมสุข โสภวานิตย์, จิตติมา มโนนัย และรุจิรา วัฒนยิ่งเจริญชัย. (ม.ป.ป.). การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น. ใน สมศักดิ์ สุทัศน์วรวุฒิ, ภรณ์ทิพย์ ชาญสมร, ยุพา พูนงาม, ปิยะวัฒน์ เอี่ยมคง, สุวชัย อินทรประเสริฐ และกิตติพงษ์ แซ่เจ็ง (บรรณาธิการ), *การให้บริการอนามัยเจริญพันธุ์ คู่มือสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข* (หน้า 63-79). นนทบุรี: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- สุภาชัย สาระจรัส. (2553). *การตั้งครรภ์ของเด็กหญิงวัยเยาว์: การศึกษาเชิงปรากฏการณ์วิทยา*. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาการศึกษาและการพัฒนาสังคม, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุภาชัย สาระจรัส และสมชาย แจ่มกระจ่าง. (2552). การตั้งครรภ์ของเด็กหญิงวัยเยาว์. *วารสาร การศึกษาและพัฒนาสังคม*, 5(1-2), 81-95.
- สุกัญญา อินอิว. (2555). การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น. ใน วิโรจน์ อารีย์กุล, ศิริไชย หงส์สงวนศรี, สุริยเดว ทรีปาตี, บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์, รสวันต์ อารีมิตร, จิราภรณ์ ประเสริฐ, วิทย์ และสุกัญญา อินอิน (บรรณาธิการ), *Practical points in adolescent health care* (หน้า 197-208). กรุงเทพฯ: เอ-พลีส พริน.
- สุมาลี สวดยสะอาด. (2555). *เพศศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุमितตา สว่างทุกซ์ และปาริชาติ ทาโน. (2558). การศึกษาการตระหนักรู้ในพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ กับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนวัยรุ่น. *วารสารเกื้อการุณย์*, 22(2), 41-56.
- สุริย์พร กฤษเจริญ, เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย, กัญจณี พลอินทร์, ฐิติพร อิงคถาวรวงศ์ และจรรย์ ศรีทวีวัฒน์. (2552). การพัฒนาศักยภาพพ่อแม่เพื่อสอนเรื่องเพศให้กับลูก. *สงขลานครินทร์ เวชสาร*, 27(4), 279-289.
- สุวรรณา ด้วงมหาสอน, รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวชน์ และพรนภา หอมสินธุ์. (2558). ผลของโปรแกรม อธิพลทางสังคมต่อทัศนคติเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การรับรู้ ความสามารถตนเอง และความตั้งใจในการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นตอนต้น. *วารสารการพยาบาลและการศึกษา*, 8(1), 85-98.
- สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐ์. (2555). การดูแลสุขภาพวัยรุ่น. ใน วิโรจน์ อารีย์กุล, ศิริไชย หงส์สงวนศรี, สุริยเดว ทรีปาตี, บุญยิ่ง มานะบริบูรณ์, รสวันต์ อารีมิตร, จิราภรณ์ ประเสริฐ, วิทย์และสุกัญญา อินอิน (บรรณาธิการ), *Practical points in adolescent health care* (หน้า 35-59). กรุงเทพฯ: เอ-พลีส พริน.
- องค์การเพื่อการศึกษา วิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ. (2552). *แนวทางเชิงวิชาการ สากลของเพศวิถีศึกษา การให้ข้อมูลเชิงหลักฐานสำหรับโรงเรียน ครูและผู้ให้ความรู้*

ด้านสุขภาพ. ม.ป.ท.

- องค์การแพช (PATH). (2550). *คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา สำหรับเยาวชนช่วงชั้นที่ 3 (ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3)* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: เออร์เจนท์ แทค.
- องค์การแพช (PATH). (2553). *คู่มือการจัดการกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3* (พิมพ์ครั้งที่ 5). นนทบุรี: เออร์เจนท์ แทค.
- องค์การแพช (PATH). (2554). *คู่มือการจัดกิจกรรมรณรงค์ประกอบหนังสือ “ทางเลือก”* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: โครงการเพศศึกษารอบด้าน.
- องค์การแพช (PATH). (2553). *แนวทางการจัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้านในสถานศึกษา สำหรับผู้บริหารสถานศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 2). นนทบุรี: เออร์เจนท์ แทค.
- องค์การแพช (PATH). (2554). *Notebook UP TO ME* (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: โครงการเพศศึกษารอบด้าน.
- อนงค์ ประสานนวนกิจ, ประณีต ส่องวัฒนา และบุญวดี เพชรรัตน์. (2552). ความเชื่อเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ และรูปแบบพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นและเยาวชนในสถานศึกษา จังหวัดสงขลา. *สงขลานครินทร์เวชสาร*, 27(5), 299-380.
- อรนรร ธรรมวิจิตรกุล, อภาพร เผ่าวัฒนา, สุนีย์ ละท่าปิ่น และวิภา เทียงธรรม. (2554). การประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรคโดยแกนนำกลุ่มเพื่อน เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิง. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 25(1), 16-31.
- อัญชลี ภูมิจันทิก และรุจิรา ดวงสงค์. (2554). ประสิทธิภาพโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้การสร้างเสริมทักษะชีวิตกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารวิจัย มข. สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (ฉบับบัณฑิตศึกษา)*, 11(4), 55-66.
- อภาพร เผ่าวัฒนา. (2551). ความแตกต่างของรูปแบบการเลี้ยงดูต่อการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างมารดาและบุตรสาว อำนาจการต่อรองในสัมพันธ์ภาพทางเพศ ความนึกคิดที่ใช้ในสัมพันธ์ภาพ การรับรู้สมรรถนะทางเพศ และพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นหญิงที่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัด เขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสภาการพยาบาล*, 23(4), 56-70.
- เอแบคโพล. (2552). *สำรวจสถานการณ์ทางเพศของนักเรียนชั้น ม.1-ม.6 และอิทธิพลของปัจจัยเสี่ยงที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน*. เข้าถึงได้จาก <http://www.ryt9.com/s/abcp/521532>.

- Acharya , D., Bhattarai, R., Poobalan A., Van Teijlingen, E. R. & Chapman, G. (2012). Factors associated with teenage pregnancy in South Asia: a systematic review. *Health Science Journal*, 4(1), 3-14.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997 A). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bandura, A. (1997 B). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Flay, B. R., & Petraitis, J. (1994). The theory of triadic influence: A new theory of health behavior with implications for preventive interventions. *Advances in Medical Sociology*, 4, 19-44.
- Glass, G. V. (1976). Primary, secondary, and meta-analysis of research. *Educational Researcher*, 5(10), 3-8.
- Phaphali, S. A., Adzitey, F., & Suuk, L. Teenage pregnancy in the Builsa District: A focus study in Fumbisi. *J. Life Science and Biomedicine*, 3(3), 185-188.
- Phasuk, K. (2010). Social network: An effective communication in controlling teenage pregnancy in Thailand. *4<sup>th</sup> Asian Rural Sociology Association (ARSA) International Conference*, 4, 123-130.
- Polit, P. F. (1996). *Data analysis & statistics for nursing research* (5<sup>th</sup> ed.). New York: Appleton & Lange.
- Suphawadee, P., Kittipichi, S. P., & Kanittha C. (2012). Self-care behaviors among Thai Primigravida Teenagers. *Global Journal of Health Science*, 4(3), 139-147.
- World Health Organization [WHO]. (2013). *World health statistics 2013*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization [WHO]. (1994). *Life skill education for children and adolescents in school*. Geneva: Switzerland.
- World Health Organization [WHO]. (2013). *World health statistics 2013-Indicator compendium*. Geneva: World Health Organization.

World Statistics. (2013). *World health statistics 2013*. Retrieved from

[http://www.who.int/gho/publications/world\\_health\\_statistics/EN\\_WHS2013\\_Full.pdf](http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/EN_WHS2013_Full.pdf)



ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**

**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ**

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.อาภาพร เผ่าวัฒนา อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์ อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ดร.อัญชฎี เหมชะญาติ อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเฉลิมกาญจนา ศรีสะเกษ
4. นายสมวงศ์ อุไรวัฒนา ผู้รับผิดชอบงานเทศวิถึรอบด้าน เจ้าหน้าที่มูลนิธิเข้าถึงเอดส์ กรุงเทพมหานคร  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
ปฏิบัติงานด้านเด็กและวัยรุ่น  
กลุ่มการพยาบาลโรงพยาบาล  
วังน้ำเย็น จังหวัดสระแก้ว
5. นางสาวเนตรนระภัส สุทะกะ

**ภาคผนวก ข**

**แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย**



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ชื่อหัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Effects of Life Skills Enhancement Program on Perceived Self-efficacy and Outcome Expectancy to Avoid Sexual Risk Behaviors Among Early Secondary School Female Students

ชื่อนิติ นางสาวจิราวรรณ พักน้อย

รหัสประจำตัวนิสิต 54920140 หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (ภาคพิเศษ)

ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยฯ

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยฯ มีมติเห็นชอบ รับรองจริยธรรมการวิจัย รหัส 02 - 04 - 2559

โดยได้พิจารณารายละเอียดการวิจัยเรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 2 จำนวนทั้งหมด ไม่เกิน 60 ราย สถานที่เก็บรวบรวมข้อมูลคือ โรงเรียนบ้านโคกเพร็ก และโรงเรียนบ้านหนองผักแว่น อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว

2) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายหรืออันตรายต่อกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

การรับรองจริยธรรมการวิจัยนี้มีกำหนดระยะเวลาหนึ่งปี นับจากวันที่ออกหนังสือฉบับนี้ ถึงวันที่ 19 พฤษภาคม พ.ศ. 2560

อนึ่ง กรณีที่มีการเปลี่ยนแปลงหรือเพิ่มเติม ใดๆ ของการวิจัยนี้ ขณะอยู่ในช่วงระยะเวลาให้การรับรองจริยธรรมการวิจัย ขอให้ผู้วิจัยส่งรายงานการเปลี่ยนแปลงต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยเพื่อขอรับรอง (เพิ่มเติม) ก่อนดำเนินการวิจัยด้วย

วันที่ให้การรับรอง 19 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2559

ลงนาม.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา วัชรสินธุ์)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา



**แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (เพิ่มเติม)**

**1. ชื่อหัวข้อวิทยานิพนธ์**

ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

Effects of Life Skills Enhancement Program on Perceived Self-efficacy and Outcome Expectancy to Avoid Sexual Risk Behaviors Among Early Secondary School Female Students

**2. ชื่อนิติกร นางสาวจิราวรรณ พักน้อย**

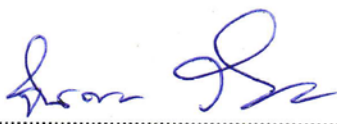
รหัสประจำตัวนิติกร 54920140      หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชา การพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา (ภาคพิเศษ)

**3. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย (เพิ่มเติม)**

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ รับรองจริยธรรมการวิจัย รหัส 02 - 04 - 2559

ให้เพิ่มเติม คือ เปลี่ยนสถานที่เก็บข้อมูล จากเดิม โรงเรียนบ้านหนองผักแว่น เป็น โรงเรียนบ้านกะสัง และโรงเรียนเพชรรัตนราชสุดา อำเภอตาพระยา จังหวัดสระแก้ว

**4. วันที่ให้การรับรอง: 1 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2559**

ลงนาม.....  


(รองศาสตราจารย์ ดร.จินตนา วัชรสินธุ์)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก ค  
ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



## เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (กลุ่มทดลองที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี)

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิง  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

รหัสจริยธรรมการวิจัย 02-04-2559

ชื่อผู้วิจัย นางสาวจิราวรรณ พักน้อย

การวิจัยครั้งนี้ทำขึ้นเพื่อให้ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ส่งผลให้นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีทักษะชีวิตที่ดี รับรู้ความมีคุณค่าในตนเองเกิดการตระหนักรู้ในตนเองเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีพฤติกรรมด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเพิ่มขึ้น

นักเรียนได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เนื่องจากเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ซึ่งมีผู้เข้าร่วมในการวิจัยทั้งหมดจำนวน 57 ท่าน โดยมีระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมและการเก็บข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้ทั้งหมด 7 สัปดาห์

เมื่อนักเรียนเข้าร่วมการวิจัยแล้ว สิ่งที่นักเรียนจะต้องปฏิบัติคือ ก่อนดำเนินการวิจัยขอความร่วมมือนักเรียนตอบแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด โดยใช้เวลาในการตอบประมาณ 15 นาที จะต้องเข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด 5 ครั้ง ๆ ละประมาณ 1 ชั่วโมง 30 นาที เป็นเวลา 5 สัปดาห์ ในสัปดาห์ที่ 1 นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมทำแบบสอบถาม สนทนากลุ่มย่อย กำหนดเป้าหมายการทำกิจกรรมกลุ่ม สัปดาห์ที่ 2 เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น การประเมินสถานการณ์และวิเคราะห์พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการฝึกทักษะชีวิต สัปดาห์ที่ 3 มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้กลุ่มเพื่อน การแสดงบทบาทสมมติ จัดกิจกรรมฐานการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 4 ส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเองและเกิดความเชื่อมั่นในเลือกใช้ทักษะที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จัดกิจกรรมฐานการเรียนรู้ สัปดาห์ที่ 5 สรุปผลการดำเนินกิจกรรม รับฟังข้อ เสนอแนะ ทบทวนพันธะสัญญาและเป้าหมายในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และในสัปดาห์ที่ 7 ขอความร่วมมือจากนักเรียนตอบแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด อีกครั้ง



ประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จะทำให้นักเรียนมีทักษะชีวิตในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมทางเพศที่นำไปสู่การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น จนสามารถเรียนจบการศึกษาขั้นสูงสุดเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะสามารถดูแลตนเองได้

การเข้าร่วมการวิจัยของนักเรียนครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ นักเรียนอาจจะปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวออกจากการดำเนินการวิจัยเมื่อใดก็ได้ ตามความต้องการของนักเรียน โดยไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาของนักเรียน ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามและการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิต ทุกอย่างจะถือเป็นความลับในการลงแบบสอบถามใช้รูปแบบรหัส ไม่มีการระบุชื่อ-นามสกุลของกลุ่มตัวอย่าง การเสนอผลการวิจัยจะทำในภาพรวม ซึ่งจะไม่สร้างความเสียหายให้แก่ นักเรียน โดยข้อมูลทั้งหมดของนักเรียนจะเก็บไว้ในตู้เอกสารที่มีกุญแจล็อก ส่วนข้อมูลที่เก็บในคอมพิวเตอร์ ผู้วิจัยจะเก็บในคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่าน ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงข้อมูลได้เพียงผู้เดียว และจะทำลายข้อมูลเมื่อเสร็จสิ้นการศึกษาและมีการเผยแพร่ผลงานวิจัยแล้ว 1 ปี

กรณีนักเรียนมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยในวันทำการรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลาที่นางสาวจิราวรรณ พักน้อย หมายเลขโทรศัพท์ 089-886-1331 หรือที่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิสากร กรุงไกรเพชร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก หมายเลขโทรศัพท์ 096-7683-8668

นางสาวจิราวรรณ พักน้อย

ผู้วิจัย

หากนักเรียนได้รับการปฏิบัติที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้ นักเรียนจะสามารถแจ้งให้ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม ฯ ทราบได้ที่ เลขานุการคณะกรรมการจริยธรรม ฯ ฝ่ายวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทร. 038-102823

ในเอกสารนี้อาจมีข้อความที่นักเรียนอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามผู้วิจัยหรือผู้แทนให้ช่วยอธิบายจนกว่าจะเข้าใจดี นักเรียนอาจจะขอเอกสารนี้กลับไปที่บ้านเพื่ออ่านและทำความเข้าใจหรือปรึกษาหารือกับญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท แพทย์ประจำตัวของนักเรียน หรือแพทย์ท่านอื่นเพื่อช่วยในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ได้



## เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย (กลุ่มเปรียบเทียบที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี)

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

รหัสจริยธรรมการวิจัย 02-04-2559

ชื่อผู้วิจัย นางสาวจิราวรรณ พักน้อย

การวิจัยครั้งนี้ทำขึ้นเพื่อให้ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ส่งผลให้ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีทักษะชีวิตที่ดี รับรู้ความมีคุณค่าในตนเองเกิดการตระหนักรู้ในตน เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมีพฤติกรรมด้านการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเพิ่มขึ้น เด็กในปกครองของท่านได้รับเชิญให้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้เนื่องจากเป็นนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีอายุระหว่าง 13-15 ปี ซึ่งมีผู้เข้าร่วมในการวิจัยทั้งหมดจำนวน 57 ท่าน โดยมีระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมและการเก็บข้อมูลในการทำวิจัยครั้งนี้ทั้งหมด 7 สัปดาห์

เมื่อเด็กในปกครองของท่านเข้าร่วมการวิจัยแล้ว สิ่ง que เด็กในปกครองของท่านจะต้องปฏิบัติ คือ ก่อนดำเนินการวิจัย ขอความร่วมมือเด็กในปกครองของท่านตอบแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด โดยใช้เวลาในการตอบประมาณ 15 นาที ในสัปดาห์ที่ 1-5 เด็กในปกครองของท่านจะได้รับการสอนเพศศึกษาตามโปรแกรมการเรียนการสอนของกระทรวงศึกษาธิการตามปกติ และขอความร่วมมือเด็กในปกครองของท่านตอบแบบสอบถาม จำนวน 1 ชุด อีกครั้งในสัปดาห์ที่ 7

ประโยชน์ที่จะได้รับ เด็กในปกครองของท่านเมื่อสิ้นสุดการวิจัย จะมีการนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม ทำให้กลุ่มตัวอย่างได้รับทราบกระบวนการในการพัฒนาทักษะชีวิตและใช้เป็นแนวทางในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้

การเข้าร่วมการวิจัยของเด็กในปกครองของท่านครั้งนี้เป็นไปด้วยความสมัครใจ  
 อาจปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือถอนตัวออกจากการดำเนินการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความต้องการของเด็ก  
 ในปกครองของท่านโดยไม่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้ของเด็กในปกครองของท่าน ข้อมูลที่ได้  
 จากแบบสอบถามและการดำเนินกิจกรรมตาม โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตทุกอย่างจะถือเป็นความลับ  
 ในการลงแบบสอบถามใช้รูปแบบรหัส ไม่มีการระบุชื่อ-นามสกุลของกลุ่มตัวอย่าง  
 การเสนอผลการวิจัยจะทำในภาพรวม ซึ่งจะไม่สร้างความเสียหายให้แก่เด็กในปกครองของท่าน  
 โดยข้อมูลทั้งหมดของเด็กในปกครองของท่านจะเก็บไว้ในตู้เอกสารที่มีกุญแจล็อก ส่วนข้อมูล  
 ที่เก็บในคอมพิวเตอร์ ผู้วิจัยจะเก็บในคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่าน ผู้วิจัยสามารถเข้าถึงข้อมูลได้เพียง  
 ผู้เดียว และจะทำลายข้อมูลเมื่อเสร็จสิ้นการศึกษาและมีการเผยแพร่ผลงานวิจัยแล้ว 1 ปี

กรณีท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัย  
 ในวันทำการรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ได้ตลอดเวลาที่  
 นางสาวจิราวรรณ พักน้อย หมายเลขโทรศัพท์ 089-886-1331 หรือที่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิสากร  
 กรุงไกรเพชร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก หมายเลขโทรศัพท์ 096-7683-8668

นางสาวจิราวรรณ พักน้อย  
 ผู้วิจัย

หากเด็กในปกครองของท่านได้รับการปฏิบัติที่ไม่ตรงตามที่ได้ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงนี้  
 ท่านจะสามารถแจ้งให้ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรม ฯ ทราบได้ที่ เลขานุการ  
 คณะกรรมการจริยธรรม ฯ ฝ่ายวิจัย คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา โทร. 038-102823

ในเอกสารนี้อาจมีข้อความที่ท่านอ่านแล้วยังไม่เข้าใจ โปรดสอบถามผู้วิจัยหรือผู้แทนให้ช่วย  
 อธิบายจนกว่าจะเข้าใจดี ท่านอาจจะขอเอกสารนี้กลับไปที่บ้านเพื่ออ่านและทำความเข้าใจ  
 หรือปรึกษาหารือกับญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท แพทย์ประจำตัวของท่าน หรือแพทย์ท่านอื่น  
 เพื่อช่วยในการตัดสินใจเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ได้



## ใบยินยอมผู้ปกครองเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของ โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิง  
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

วันที่ให้คำยินยอม วันที่ .....เดือน.....พ.ศ. ....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัย ถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและ มีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิ ที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผย ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนาม ในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม  
(.....)

ลงนาม.....พยาน  
(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย  
(.....นางสาว จิราวรรณ พักน้อย.....)

ในกรณีที่ผู้ถูกทดลองยังไม่บรรลุนิติภาวะ จะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้แทน โดยชอบธรรม (เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่าง.....)

ลงนาม.....ผู้ปกครอง/ ผู้แทน  
(.....)โดยชอบธรรม

ลงนาม.....พยาน  
(.....)

ลงนาม.....ผู้วิจัย  
(.....นางสาวจิราวรรณ พักน้อย.....)

ภาคผนวก ง  
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

แบบสอบถามเรื่อง การรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยง  
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน  
และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยแบบสอบถามชุดนี้  
ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง  
ทางเพศ จำนวน 16 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง  
ทางเพศ จำนวน 20 ข้อ

การศึกษาในครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ของนิสิตหลักสูตร  
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งการตอบ  
แบบสอบถาม ในครั้งนี้ไม่มีผลกระทบต่อการเรียน หรือการมารับบริการของผู้ตอบแต่อย่างใด  
จึงขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงที่สุด โดยไม่ต้องเขียนชื่อนามสกุล คำตอบ  
ที่ได้ถือเป็นความลับ จะไม่มีการเปิดเผยข้อมูลกับทาง โรงเรียน หรือผู้ปกครอง ผลการศึกษา  
ที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศแก่นักเรียนหญิง  
มัธยมศึกษาตอนต้น

ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงของแบบสอบถามในแต่ละส่วนก่อนลงมือทำ และโปรดตอบ  
คำถามให้ครบทุกข้อ ตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

ขอขอบคุณในความร่วมมือของท่านมา ณ ที่นี้

นางสาวจิราวรรณ พักน้อย

นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในวงเล็บและเติมคำในช่องว่าง ให้ตรงกับตัวท่านมากที่สุด

1. ปัจจุบันนักเรียนอายุ.....ปี (อายุ 6 เดือนขึ้นไปนับเป็น 1 ปี)
2. เกรดเฉลี่ยของนักเรียนในภาคเรียนสุดท้าย.....
3. จำนวนพี่น้อง.....คน (รวมตัวท่านเอง) โดยเป็นบุตรลำดับที่.....
4. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับ
 

<input type="checkbox"/> บิดาและมารดา	<input type="checkbox"/> บิดา
<input type="checkbox"/> มารดา	<input type="checkbox"/> ญาติพี่น้อง
<input type="checkbox"/> เพื่อนบ้าน	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ โปรดระบุ).....
5. สถานภาพของบิดา มารดา
 

<input type="checkbox"/> บิดามารดาอยู่ด้วยกัน	<input type="checkbox"/> บิดามารดาแยกกันหรือหย่าร้าง
<input type="checkbox"/> บิดาเสียชีวิต	<input type="checkbox"/> มารดาเสียชีวิต
<input type="checkbox"/> บิดาและมารดาเสียชีวิต	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ).....
6. นักเรียนมีเวลาว่างนักเรียนทำอะไร (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 

<input type="checkbox"/> อ่านหนังสือ/ ทำการบ้าน	<input type="checkbox"/> อ่านหนังสืออ่านเล่น
<input type="checkbox"/> ช่วยงานบิดามารดา	<input type="checkbox"/> ออกกำลังกาย/ เล่นกีฬา
<input type="checkbox"/> ไปเที่ยวที่พักผ่อน	<input type="checkbox"/> คุยกับเพื่อน
<input type="checkbox"/> ดูทีวี/ ฟังเพลง	<input type="checkbox"/> เล่นเกม <span style="float: right;"><input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ).....</span>
7. นักเรียนมีโทรศัพท์เคลื่อนที่ หรือไม่มี
 

<input type="checkbox"/> ไม่มี	<input type="checkbox"/> มี
--------------------------------	-----------------------------
8. นักเรียนมีการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เช่น Face book/ LINE/ Twitter/ Instagram หรือไม่มี
 

<input type="checkbox"/> ไม่มี	<input type="checkbox"/> มี
--------------------------------	-----------------------------

\*\*\*\*\*



ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ  
**คำชี้แจง** แบบสอบถามส่วนนี้ต้องการทราบระดับความเชื่อมั่นในตนเองของการหลีกเลี่ยง  
 พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยให้นักเรียนทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างที่คิดว่าตรงกับ  
 ความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

มั่นใจมาก หมายถึง ท่านเชื่อมั่นว่า ถ้าท่านปฏิบัติพฤติกรรมนี้จะเกิดผลเช่นนั้น  
 อย่างแน่นอน

ค่อนข้างมั่นใจ หมายถึง ท่านเชื่อมั่นว่า ถ้าท่านปฏิบัติพฤติกรรมนี้จะเกิดผลเช่นนั้น  
 ปานกลาง

มั่นใจ เล็กน้อย หมายถึง ท่านเชื่อมั่นว่า ถ้าท่านปฏิบัติพฤติกรรมนี้จะเกิดผลเช่นนั้น  
 เพียงเล็กน้อย

ไม่มั่นใจเลย หมายถึง ท่านเชื่อมั่นว่า ท่านไม่สามารถปฏิบัติพฤติกรรมเช่นนั้นได้

ข้อความ	ระดับความเชื่อมั่นในตนเอง			
	มั่นใจ มาก (4)	ค่อนข้าง มั่นใจ (3)	มั่นใจ เล็กน้อย (2)	ไม่มั่นใจ เลย (1)
1. ฉันสามารถแต่งกายตามยุคสมัยได้ ถึงแม้ว่าจะถูก เพื่อนล้อว่าเซย เป็นสาวโบราณ				
2. .... .....				
3. ฉันมั่นใจว่าการสวมใส่เสื้อสายเดี่ยว เกะอก เอวลอย กระโปรงสั้น เสื้อรัดรูป เสื้อคอตั้งจนเห็นเนินอก อาจทำให้ผู้ชายคิดว่าเป็นผู้หญิงที่ไม่หวังตัวเอง				
4. .... .....				
5. .... .....				
6. เมื่ออยู่สองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศหรือคู่อรัก ฉันสามารถประเมินได้ว่า เพื่อนต่างเพศหรือคู่อรัก มีความต้องการในเรื่องเพศได้				

ข้อความ	ระดับความเชื่อมั่นในตนเอง			
	มั่นใจ มาก (4)	ค่อนข้าง มั่นใจ (3)	มั่นใจ เล็กน้อย (2)	ไม่มั่นใจ เลย (1)
7. ฉันสามารถหลีกเลี่ยงการนัดพบเพื่อนต่างเพศที่รู้จัก กันทางอินเทอร์เน็ต Face book, LINE				
8. .... .....				
9. .... .....				
10. เมื่อมีอารมณ์และความต้องการทางเพศ ฉันเชื่อมั่น ว่าจะโน้มน้าวชักจูงแฟน/ คนรัก ให้ทำกิจกรรมอย่างอื่น ที่สร้างสรรค์ได้				
11. .... .....				
12. ถ้าฉัน ไม่พร้อมหรือไม่อยากมีเพศสัมพันธ์ ฉันพร้อม ที่จะบอกแฟน/ คู่รักของฉันทันที				
13. ฉันสามารถที่จะขอ หรือจัดหาคุมกำเนิดหรือ ถุงยางอนามัยไว้สำหรับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยได้				
14. .... .....				
15. ฉันสามารถเข้ารับบริการให้คำปรึกษา หรือการใช้ บริการคลินิกเพื่อนใจวัยรุ่นได้ เมื่อฉันต้องการ				
16. .... .....				

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องที่คิดว่าตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคาดหวังของท่านมาก

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นตรงกับความคาดหวังของท่านปานกลาง

ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความนั้นไม่แน่ใจว่าตรงกับความคาดหวังของท่านหรือไม่

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความนั้นไม่ตรงกับความคาดหวังของท่าน

ข้อความ	ระดับความคาดหวัง			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (4)	เห็น ด้วย (3)	ไม่ แน่ใจ (2)	ไม่เห็น ด้วย (1)
1. การแต่งกายที่มีมิดชิด จะมีส่วนช่วยให้ฉันไม่ถูกคุกคามทางเพศ				
2. การเขียนระบายความรู้สึก หรือถ่ายภาพที่ดูเซ็กซี่ ส่งภาพผ่านทางข้อความภาพ Face book, LINE ช่วย ทำให้ได้รับความสนใจแก่เพศตรงข้ามได้				
3. ....				
4. การแสดงออกโดยการโอบกอดของคนรักอาจเป็น การเปิดโอกาสให้มีเพศสัมพันธ์เกิดขึ้นต่อไปได้ง่ายขึ้น				
5. ....				
6. การแต่งกายที่เหมาะสมกับวัย และการสวมใส่เสื้อผ้ารัดกุมเรียบร้อยมีส่วนช่วยให้วัยรุ่นหญิงมีคุณค่าในตัวเอง				
7. ....				
8. ถ้าฉันห่วงตัวเองมากพอ จะช่วยให้ฉันกล้าที่จะต่อเรื่องเพศสัมพันธ์ได้				
9. ....				

ข้อความ	ระดับความคาดหวัง			
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง (4)	เห็นด้วย (3)	ไม่แน่ใจ (2)	ไม่เห็น ด้วย (1)
10. .... .....				
11. การหลีกเลี่ยงการเข้าถึงสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ทำให้ฉันไม่หมกมุ่นเรื่องเพศ				
12. .... .....				
13. การเข้าถึงอินเทอร์เน็ตในยุคปัจจุบัน มีส่วนทำให้ วัยรุ่นสามารถเข้าถึงสื่อลามก อนาคตได้สะดวกมากขึ้น				
14. .... .....				
15. .... .....				
16. .... .....				
17. การเจรจาต่อรองให้คนรัก หรือแฟน หรือบุคคล ที่เพิ่งรู้จัก ใช้อย่างอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ได้ ทำให้ฉันรู้สึกมั่นใจและปลอดภัยมากขึ้น				
18. การมีแฟน (คนรัก) แล้วให้ความสำคัญกับ ความสัมพันธ์ทางเพศอาจทำให้ผลการเรียนแยกลง และเกิดการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้				
19. .... .....				
20. การที่ฉันสามารถตั้งเป้าหมายให้ความสำคัญกับเรื่อง การเรียนมากกว่าเรื่องความรัก หรือการมีแฟน มีส่วน ทำให้ครอบครัวภาคภูมิใจในตัวฉัน				

\*\*\*\*\*

ภาคผนวก จ  
ตารางผลการวิจัยเพิ่มเติม

ตารางที่ 7 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังได้รับโปรแกรม จำแนกตามรายชื่อ ( $n = 57$ )

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	กลุ่มทดลอง				กลุ่มเปรียบเทียบ			
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
1. ฉันสามารถแต่งกายตามยุคสมัยได้ ถึงแม้ว่าจะถูกเพื่อนล้อว่าเซย เป็นสาวโบราณ	3.04	.94	3.59	3.52	2.27	.91	2.77	.93
2. ฉันจะไม่สวมใส่เสื้อผ้าที่โป๊วถึงแม้เพื่อนจะสวมใส่ก็ตาม	2.85	1.13	3.78	3.52	2.80	1.18	2.67	1.13
3. ฉันมั่นใจว่าการสวมใส่เสื้อสายเดี่ยว เกะอก เอวตอย กระโปรงสั้น เสื้อรัดรูป เสื้อคอลึกจนเห็นเนินอกอาจทำให้ผู้ชายคิดว่าเป็นผู้หญิงที่ไม่หวังตัวเอง	2.22	1.25	3.96	3.52	2.60	1.16	2.33	1.21
4. ฉันมั่นใจว่าจะหลีกเลี่ยงการแต่งกายที่เปิดเผยสัดส่วนแล้วถ่ายรูป/ อัคคลิป และส่งต่อออนไลน์ได้	2.85	1.32	3.89	3.52	3.17	1.08	2.83	1.21
5. ถ้าฉันอยู่ในที่ลับตากับคูรัักอาจทำให้ฉันเกิดอารมณ์ทางเพศ และมีเพศสัมพันธ์ได้	2.89	1.25	3.56	3.52	2.40	1.13	2.37	1.16
6. เมื่ออยู่สองต่อสองกับเพื่อนต่างเพศหรือคูรััก ฉันสามารถประเมินได้ว่า เพื่อนต่างเพศหรือคูรัักมีความต้องการในเรื่องเพศได้	2.81	1.24	3.37	3.52	2.40	.89	2.37	1.03

ตารางที่ 7 (ต่อ)

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	กลุ่มทดลอง				กลุ่มเปรียบเทียบ			
	ก่อนการ ทดลอง		หลังการ ทดลอง		ก่อนการ ทดลอง		หลังการ ทดลอง	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
7. ฉันสามารถหลีกเลี่ยงการนัด พบเพื่อนต่างเพศที่รู้จักกันทาง อินเทอร์เน็ต Face book, LINE	3.07	1.17	3.96	.19	2.57	1.07	2.53	1.12
8. ฉันสามารถปฏิเสธการถูกชวน หรือคูหนังสือโป๊ วิดีโอโป๊ หรือ คลิปโป๊ กับแฟน/ คนรัก หรือ เพื่อน ๆ	3.15	1.19	3.74	.45	3.13	1.25	2.97	1.16
9. ฉันมั่นใจว่า เมื่อฉันคูสื่อกระตุ้น อารมณ์ทางเพศ ก็ไม่สามารถนำฉัน ไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้	3.30	1.07	3.41	.50	2.67	1.21	2.73	1.14
10. เมื่อมีอารมณ์และความ ต้องการทางเพศ ฉันเชื่อมั่นว่าจะ โน้มน้าวชักจูงแฟน/คนรัก ให้ทำ กิจกรรมอย่างอื่นที่สร้างสรรค์ได้	3.33	1.04	3.52	.51	2.97	1.03	2.70	1.18
11. ฉันสามารถปฏิเสธการมี เพศสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศหรือ คูรัก โดยไม่ทำให้เสียสัมพันธ์ภาพ	3.07	1.14	3.67	.48	3.47	.82	2.83	1.02
12. ถ้าฉันไม่พร้อมหรือไม่อยากมี เพศสัมพันธ์ฉันพร้อมที่จะบอก แฟน/ คูรักของฉันทันที	3.26	1.09	3.48	.51	3.53	.86	3.17	1.05
13. ฉันสามารถที่จะขอ หรือจัดหา ยาคุมกำเนิดหรือถุงยางอนามัยไว้ สำหรับการมีเพศสัมพันธ์ที่ ปลอดภัยได้	3.30	1.03	3.52	.51	3.13	1.01	2.97	1.03

ตารางที่ 7 (ต่อ)

การรับรู้สมรรถนะแห่งตนของการ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	กลุ่มทดลอง				กลุ่มเปรียบเทียบ			
	ก่อนการ ทดลอง		หลังการ ทดลอง		ก่อนการ ทดลอง		หลังการ ทดลอง	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
14. ถ้ามีเพศสัมพันธ์ฉันมั่นใจว่า สามารถเลือกกินยาคุมกำเนิด หรือใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้องได้	3.07	1.11	3.48	.51	3.27	1.01	2.83	1.15
15. ฉันสามารถเข้ารับบริการ ให้คำปรึกษา หรือการใช้บริการ คลินิกเพื่อนใจวัยรุ่นได้ เมื่อนั้น ต้องการ	3.07	1.03	3.41	.50	3.10	.76	2.90	.92
16. ฉันสามารถปฏิเสธ หรือเจรจา ต่อรองเพื่อหลีกเลี่ยงการดื่ม เครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ได้	3.26	.94	3.56	.51	3.20	.99	2.83	1.15



ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบในระยะก่อน และหลังการทดลอง จำแนกตาม รายชื่อ ( $n = 57$ )

	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ					
	ก่อนการ	หลังการ	ก่อนการ	หลังการ	ก่อนการ	หลังการ		
	ทดลอง	ทดลอง	ทดลอง	ทดลอง	ทดลอง	ทดลอง		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
1.การแต่งกายที่มีคิซิด จะมีส่วนช่วยให้ฉันไม่ถูกคุกคามทางเพศ	3.44	1.08	4.00	0.00	3.53	0.77	3.20	0.85
2. การเขียนระบายความรู้สึก หรือถ่ายภาพที่ดูเซ็กซี่ ส่งภาพผ่านทางข้อความภาพ Face book, LINE ช่วย ทำให้ได้รับความสนใจแก่เพศตรงข้ามได้	2.26	1.23	3.22	0.42	1.87	1.01	2.30	1.18
3. การไปเที่ยว หรือไปทำกิจกรรมเป็นคู่ ๆ กับแฟน/ คู่รัก มีโอกาสเสี่ยงที่จะทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้	2.78	1.22	3.63	0.49	2.93	1.11	2.67	1.13
4. การแสดงออกโดยการโอบกอดสัมผัสของคนรักอาจเป็น โอกาสให้มีเพศสัมพันธ์เกิดขึ้นต่อไปได้ง่ายขึ้น	2.70	1.29	3.74	0.45	2.47	1.17	2.47	1.14
5. การมีเพศสัมพันธ์ แล้วเกิดตั้งครรภ์ในวัยเรียนทำให้ขาดโอกาสทางการศึกษา ช่วงชีวิตที่เป็นวัยรุ่นก็จะหมดไป	3.00	1.17	3.74	0.45	3.03	1.10	2.80	1.13

ตารางที่ 8 (ต่อ)

การคาดหวังในผลลัพธ์ของการ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	กลุ่มทดลอง				กลุ่มเปรียบเทียบ			
	ก่อนการ ทดลอง		หลังการ ทดลอง		ก่อนการ ทดลอง		หลังการ ทดลอง	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
6. การแต่งกายที่เหมาะสมกับวัย และการสวมใส่เสื้อผ้ายืดหยุ่น เรียบร้อยมีส่วนช่วยให้วัยรุ่น หญิงมีคุณค่าในตัวเอง	3.15	1.13	3.41	0.65	3.47	0.86	3.00	1.11
7. การรักษานวลสงวนตัว ทำให้ฉัน รู้สึกมีคุณค่าในตนเองมากขึ้น	3.26	1.06	3.81	0.39	3.70	0.56	3.30	0.97
8. ถ้าฉันหวังตัวเองมากพอ จะช่วย ให้ฉันกล้าที่จะต่อเรื่อง เพศสัมพันธ์ได้	3.22	1.12	3.67	0.48	3.43	0.77	3.03	0.96
9. ฉันภาคภูมิใจที่สามารถระงับ ความรู้สึกทางเพศของตัวเองไม่ ปล่อย ตัวปล่อยใจเมื่ออยู่กับแฟน / คูรัก ตามลำพัง	3.22	1.12	3.70	0.46	3.60	0.72	3.10	0.96
10. ถ้าฉันรู้เท่าทันอารมณ์และ ความต้องการของตนเอง จะช่วย ให้สามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรม เสี่ยงได้	3.26	1.02	3.52	0.51	3.23	0.82	2.83	0.98
11. การหลีกเลี่ยงการเข้าถึงสื่อ กระตุ้นอารมณ์ทางเพศทำให้ฉัน ไม่หมกมุ่นเรื่องเพศ	3.19	1.07	3.78	.42	3.30	0.75	3.00	1.11

ตารางที่ 8 (ต่อ)

การคาดหวังในผลลัพธ์ของการ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	กลุ่มทดลอง				กลุ่มเปรียบเทียบ			
	ก่อนการ ทดลอง		หลังการ ทดลอง		ก่อนการ ทดลอง		หลังการ ทดลอง	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
12. การมีโทรศัพท์ หรือใช้สื่อ สังคมออนไลน์ ทำให้สามารถ พัฒนาความสัมพันธ์กับคูรัก/ แฟนได้รวดเร็วขึ้น	2.59	1.28	3.52	.51	2.70	.99	2.30	.88
13. การเข้าถึงอินเทอร์เน็ตในยุค ปัจจุบัน มีส่วนทำให้วัยรุ่น สามารถเข้าถึงสื่อลามก อนาจาร ได้สะดวกมากขึ้น	2.96	1.31	3.63	.49	2.90	1.12	2.67	.99
14. ถ้าฉันไม่ดื่มเครื่องดื่ม แอลกอฮอล์ทำให้ลดโอกาสเสี่ยง จากการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้	3.04	1.16	3.59	.50	3.07	.98	2.57	1.10
15. การไม่คบเพื่อนที่มี ประสบการณ์ทางเพศ จะช่วยให้ ฉันสามารถลดโอกาสเสี่ยงต่อ การมีเพศสัมพันธ์ได้	2.93	1.11	3.52	.58	3.00	.87	2.60	.97
16. ถ้าฉันมีเพศสัมพันธ์ ฉัน สามารถกำหนดหรือเลือก การคุมกำเนิดที่ดีที่สุด สำหรับฉันได้	2.96	1.05	3.41	.50	2.83	.64	2.50	1.01
17. การเจรจาต่อรองให้คนรัก หรือแฟน หรือบุคคลที่เพิ่งรู้จัก ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมี เพศสัมพันธ์ได้ ทำให้ฉันรู้สึก มั่นใจและปลอดภัยมากขึ้น	2.70	1.20	3.52	.51	2.80	.99	2.77	.97

ตารางที่ 8 (ต่อ)

การคาดหวังในผลลัพธ์ของการ หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ					
	ก่อนการ ทดลอง		หลังการ ทดลอง		ก่อนการ ทดลอง		หลังการ ทดลอง	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
18. การมีแฟน (คนรัก) แล้วให้ ความสำคัญกับความสัมพันธ์ ทางเพศอาจทำให้ผลการเรียนแ่ ลงและเกิดการตั้งครรภ์ไม่พึง ประสงค์ได้	2.93	1.21	3.33	.48	2.97	1.13	2.87	1.07
19. การที่ฉันเรียนรู้เกี่ยวกับ การคุมกำเนิด และการใช้ถุงยาง อนามัย ทำให้ฉันสามารถป้องกัน ตนเอง	3.07	1.14	3.63	.49	3.10	.92	2.93	1.01
20. การที่ฉันสามารถตั้งเป้าหมาย ให้ความสำคัญกับเรื่องการเรียน มากกว่าเรื่องความรัก หรือการมี แฟน มีส่วนทำให้ครอบครัว ภาคภูมิใจในตัวฉัน	3.19	1.18	3.63	.49	2.90	1.10	3.20	1.03

ภาคผนวก จ  
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

## คู่มือการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต

โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต เป็นรูปแบบการจัดกิจกรรมนอกหลักสูตรการเรียนการสอนตามระบบปกติ ในนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อย่างมีแบบแผนเป็นขั้นตอน จัดกิจกรรมทั้งหมด 5 ครั้ง 5 สัปดาห์ เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตด้านการเจรจาต่อรองและการปฏิเสธ เพื่อนต่างเพศ หรือคนรัก ด้านความตระหนักรู้ในตนและภาคภูมิใจในตนเอง ด้านการตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหา ด้านการจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด โดยผ่านกระบวนการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตน จาก 4 แหล่ง คือ 1) การเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Mastery experiences) ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 2) การได้เห็นตัวแบบหรือประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious experience) ที่ประสบความสำเร็จในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ 3) การชักจูงด้วยวาจา (Verbal precaution) เป็นการเสริมแรงด้วยคำพูด การชมเชยเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้สำเร็จ และ 4) ภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ (Physiological and effective state) เป็นการจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลาย โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ นักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นที่เข้าร่วม โปรแกรมมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่มขึ้น มีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติพฤติกรรมให้บรรลุถึงความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น เกิดความตระหนักในการปฏิบัติพฤติกรรมที่พึงประสงค์ สามารถหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ หรือชะลอการมีเพศสัมพันธ์ เมื่อมีเพศสัมพันธ์ สามารถเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเองได้ ซึ่งมีกิจกรรมดังนี้

ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรม “สานสัมพันธ์ วัยแรกรุ่งน”

ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรม “เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น”

ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรม “ทำอย่างไรไม่ท้อง ท้องแล้วทำอย่างไร”

ครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรม “ตระหนักรู้ในตน”

ครั้งที่ 5 สัปดาห์ที่ 5 การสรุปและการอภิปรายกลุ่มย่อย

ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1 กิจกรรม “สานสัมพันธ์ วัยแรกรุ่งน”

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถ

1. ระบุพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ทำให้เกิดการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นได้
2. มีการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

### อุปกรณ์/ สื่อ

1. ใบงานที่ 1 แนวทางการสนทนากลุ่ม
2. สไลด์สถานการณ์การตั้งครรภ์และผลกระทบจากการตั้งครรภ์วัยรุ่น
3. กระดาษ A 4 กระดาษสีรูปหัวใจ กระดาษบรุ่ม
4. ปากกาเคมี สีแท่ง สีเทียน
5. เครื่องขยายเสียง เครื่องฉายวิทัศน์

### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยเข้าพบนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการทำวิจัย  
ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย ระยะเวลาในการทำวิจัย การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้ง  
ทำแบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง  
ทางเพศ
2. ผู้ช่วยวิจัยเตรียมความพร้อมของกลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรมทางด้านร่างกายและอารมณ์  
(Physiological and effective state) โดยดำเนินกิจกรรมนันทนาการละลายพฤติกรรม จัดบรรยากาศ  
ให้ผ่อนคลายเกิดความสนุกสนาน เพื่อให้เกิดการตื่นตัวพร้อมที่เปิดใจเรียนรู้จากกิจกรรมที่จัด  
ในแต่ละครั้ง
3. สร้างสัมพันธภาพภายในกลุ่ม โดยการแนะนำตัวผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยกับผู้เข้าร่วม  
โปรแกรม ผู้ช่วยวิจัยนำผู้เข้าร่วมโปรแกรมเล่นเกมเพื่อแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 7-8 คน จำนวน 5 กลุ่ม  
ให้ สมาชิกภายในกลุ่มแนะนำตัวเองให้แก่สมาชิกในกลุ่มทราบ ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ และ  
รายละเอียดในการจัดกิจกรรมและระยะเวลาตามโปรแกรมในแต่ละสัปดาห์
4. ผู้วิจัยนำเสนอสถานการณ์การตั้งครรภ์วัยรุ่นและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์  
ของวัยรุ่น หลังจากนั้นเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรม  
เสี่ยงทางเพศและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น
5. ผู้ช่วยวิจัยจัดกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เลือกคู่เพื่อนช่วยเพื่อน  
เพื่อคอยช่วยให้คำแนะนำปรึกษา และชักจูงโน้มน้าวในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
6. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยนำสนทนากลุ่มตามใบงานที่ 1 เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วม  
โปรแกรมมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น และให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเขียนพฤติกรรมเสี่ยง  
ทางเพศที่อาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ ที่มีการปฏิบัติมากที่สุด จำนวน 2 ข้อ โดยให้เรียงลำดับ  
ตามโอกาสที่จะเกิดขึ้นได้มากที่สุด และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่มั่นใจว่าจะไม่เกิดกับผู้เข้าร่วม  
โปรแกรมอย่างแน่นอน จำนวน 2 ข้อ

7. ผู้วิจัยแจกกระดาษเพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเขียนวิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็งของตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ พร้อมทั้งส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเองและกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เขียนความภาคภูมิใจในตนเอง ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

8. ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเขียนเป้าหมายของตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และคำมั่นสัญญาเพื่อเป็นข้อตกลงและสิ่งกระตุ้นเตือนที่ได้ให้ไว้กับกลุ่มเพื่อนที่เข้าร่วมโปรแกรมและผู้วิจัย โดยเขียนลงในกระดาษรูปหัวใจแล้วนำมาร้อยเรียงเป็นรูปหัวใจ

9. ผู้วิจัยจัดตั้งกลุ่มสังคมออนไลน์ เช่น Face book, Line เพื่อเป็นช่องทางในการติดต่อสื่อสาร ซึ่งเป็นกลุ่มปิด บุคคลภายนอกที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมไม่สามารถเข้ามาสนทนาในกลุ่มได้ โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดูแลระบบและตั้งประเด็นคำถามแบบเปิดกว้างในกลุ่มสังคมออนไลน์ เพื่อสอบถามความคิดเห็นในประเด็นที่ผู้ร่วมโปรแกรมสงสัยอยากรู้ หรือมีปัญหาอุปสรรคในการเข้าร่วมโปรแกรม เพื่อใช้เป็นช่องทางสำหรับสนทนาดังกล่าว การให้คำปรึกษา การกระตุ้นเตือน หรือชักจูงโน้มน้าวให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้เข้าร่วมกิจกรรมตามวัน เวลา ที่กำหนด ตลอดจนให้เห็นความสำคัญของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงของของผู้เข้าร่วมโปรแกรม

10. ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมส่งตัวแทนในแต่ละกลุ่ม ออกมาสรุปบททวนกิจกรรม และสะท้อนความรู้สึกที่ได้จากการจัดกิจกรรมในครั้งนี้

11. ผู้ช่วยนักวิจัยนัดหมายการดำเนินกิจกรรมครั้งต่อไป

#### เกณฑ์การประเมินผล

1. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถระบุพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่มีโอกาสเกิดขึ้นกับตนเองอย่างน้อย 2 พฤติกรรม

2. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมได้อย่างราบรื่น

#### ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรม “เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น”

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถ

1. ระบุสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์จากการชมวีดิทัศน์หนังสือ “ทางเลือก” และสามารถพิจารณาเลือกที่เหมาะสมกับตนเอง

2. มีทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมแสดงทางเพศ



### 3. มีทักษะการเจรจาต่อรองหรือการปฏิเสธแฟน/คนรัก ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง

ทางเพศ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที

อุปกรณ์/ สื่อ

1. วิดีทัศน์หนังสือสั้น “ทางเลือก”
2. ใบงานที่ 2 หนังสือสั้น “ทางเลือก” ตอนที่ 1-3
3. เครื่องขยายเสียง เครื่องฉายวีดีทัศน์
4. ปากกา สีแท่ง สีเทียน

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ช่วยวิจัยสร้างสัมพันธภาพ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมทางด้านภาวะอารมณ์ให้ผ่อนคลายเพื่อนำสู่กิจกรรมการเรียนรู้ เล่นเกมส์แบ่งกลุ่ม ๆ ละ 7-8 คน
2. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมโปรแกรม ทบทวนติดตามกิจกรรมในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมในสัปดาห์นี้
3. ผู้ช่วยวิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำกิจกรรมในสัปดาห์นี้พร้อมทั้งชี้แจงประเด็นที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมต้องให้ความสำคัญในชมวีดิทัศน์หนังสือสั้น “ทางเลือก” พร้อมทั้งแจกใบงานและคู่มือการดูหนังสือสั้นทางเลือก
4. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมชมวีดิทัศน์หนังสือสั้น “ทางเลือก” โดยการนำเสนอเป็น 3 ตอน ดังนี้
  - 4.1 ภายหลังจากชมหนังสือสั้นตอนที่ 1 ผู้วิจัยนำสนทนากลุ่มเพื่อเชื่อมโยงไปสู่หนังสือสั้นทางเลือกตอนที่ 2
  - 4.2 ภายหลังจากชมหนังสือสั้นตอนที่ 2 ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเปรียบเทียบตัวละคร 4 สาว มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอะไรบ้าง และสิ่งที่เหมือนกันของตัวละคร คืออะไร สิ่งที่แตกต่างกันคืออะไร
  - 4.3 ภายหลังจากชมหนังสือสั้นตอนที่ 3 ผู้เข้าร่วมโปรแกรมแสดงความคิดเห็นร่วมกันชอบตัวละครตัวไหนมากที่สุด เพราะอะไร ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนำเสนอทางเลือกในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่เหมาะสมกับตนเอง
5. ผู้วิจัยและผู้ช่วยนักวิจัย นำฝึกทักษะชีวิตในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ได้แก่ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการเจรจาต่อรองและการปฏิเสธแฟน/คนรัก ตามใบงานที่ 3

6. ผู้วิจัยส่งเสริมให้กำลังใจ ชมเชย เพื่อให้เกิดทักษะการตระหนักรู้ในตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเองเกิดภาคภูมิใจในตนเอง เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

7. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมโปรแกรมออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน และแจกใบงานที่ 4 เพื่อให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมได้มีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมและนำกลับไปให้สมาชิกทุกคนได้ช่วยกันระดมสมอง และเตรียมความรู้ในการจัดกิจกรรมตามฐานการเรียนรู้ในสัปดาห์ถัดไป

8. ผู้ช่วยนักวิจัยสรุปการดำเนินกิจกรรมและนัดหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไป

9. ผู้วิจัยติดตามการออกแบบกิจกรรมฐานการเรียนรู้ตามใบงานที่ 4 ผ่านทาง Face book ในส่วนของสมาชิกกลุ่มที่ยังไม่ได้ตอบรับเตรียมความพร้อมตามใบงานที่ 4 จะใช้โทรศัพท์ในการโทรติดตามและส่งเสริมให้กำลังใจและชักจูงโน้มน้าวให้เห็นความสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม

#### เกณฑ์การประเมินผล

1. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถประเมินสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ และสามารถพิจารณาตัดสินใจทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองได้

2. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถผ่านเกณฑ์การฝึกทักษะชีวิตในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้แก่ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการเจรจาต่อรองและทักษะการปฏิเสธแฟน/ คนรัก โดยมีเกณฑ์ประกอบด้วย การแสดงสีหน้าท่าทางที่หนักแน่นมั่นคง มีการให้เหตุผลประกอบ ขอบปฏิเสธด้วยคำพูดที่อ่อนโยนชัดเจน มีการถามความคิดเห็น การต่อรอง ต้องยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าที่มั่นคงโดยการปฏิเสธซ้ำแล้วบอกลา ต่อรองชวนทำกิจกรรมอื่น การยืดเวลา การตัดสินใจต้องมีการกำหนดทางเลือก มีการวิเคราะห์ผลดีผลเสีย เลือกผลเสียที่น้อยที่สุด

#### ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 3 กิจกรรม “ทำอะไรไม่ท้อง ท้องแล้วทำอะไร”

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมผู้เข้าร่วม โปรแกรมสามารถ

1. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศกับกลุ่มเพื่อน
2. ฝึกทักษะการเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดและทักษะการใช้ถุงยางอนามัย

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

## อุปกรณ์/ สื่อ

1. ใบงานที่ 5 การวิเคราะห์ข่าวการติดตั้งถุงยางอนามัยในโรงเรียนและข่าวท้องไม่พร้อม
2. ภาพพลิกการคุมกำเนิดชนิดต่าง ๆ
3. โมเดลอวัยวะเพศชาย เพศหญิง
4. ถุงยางอนามัย ยาฉีดคุมกำเนิด ยาเม็ดคุมกำเนิด ยาคุมฉุกเฉิน
5. เครื่องขยายเสียง เครื่องฉายวีดิทัศน์

## ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ช่วยวิจัยสร้างสัมพันธภาพ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมทางด้านภาวะอารมณ์ให้ผ่อนคลาย เพื่อนำสู่กิจกรรมการเรียนรู้ตามฐานที่กำหนด
2. ผู้ช่วยวิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วม โปรแกรม ทบทวนติดตามกิจกรรมในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมา และชี้แจงวัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรมในสัปดาห์นี้
3. ผู้วิจัยคัดเลือกตัวแทนกลุ่มเพื่อนในชุดคลุมท้องเข้าร่วมกิจกรรมตามฐานที่กำหนด พร้อมทั้งแสดงบทบาทสมมติเพื่อสะท้อนความรู้สึกที่ได้แสดงบทบาทสมมติการตั้งครรภ์
4. จัดฐานการเรียนรู้โดยให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมหมุนเวียนเข้าฐานตามกลุ่ม ๆ ละ 10 คน ซึ่งในแต่ละฐานจะมีตัวแทนประจำกลุ่มมานำเสนอการออกแบบกิจกรรมและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และทำหน้าที่ในการรวบรวมข้อคิดเห็น หรือประเด็นที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องการอยากรู้ ฐานที่ 1 “แลกเปลี่ยน” เป็นการวิเคราะห์ข่าวการติดตั้งถุงยางอนามัยในโรงเรียน และข่าวการท้องไม่พร้อม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้แสดงความคิดเห็นร่วมกัน ฐานที่ 2 การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อน ในประเด็นที่เกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทบทวนการฝึกทักษะชีวิตด้านการเจรจาต่อรองและการปฏิเสธแฟน (คู่รัก) โดยแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่มย่อยฝึกทักษะด้านการปฏิเสธ และทักษะการต่อรอง ฐานที่ 3 “การคุมกำเนิด” การให้ความรู้ด้านคุมกำเนิด และฝึกทักษะในการเลือก ใช้อาคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น การเลือกใช้อาคุมกำเนิดชนิดต่าง ๆ การฝึกทักษะการเลือกใช้อาคุมกำเนิดที่ถูกต้อง
5. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันจากกิจกรรมที่จัดขึ้น พร้อมทั้งคัดเลือกตัวแทนกลุ่ม ออกมาสะท้อนความรู้สึกและสรุปสาระสำคัญ ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละฐาน
6. ผู้วิจัยส่งเสริมให้กำลังใจโดยใช้คำพูดชักจูง โน้มน้าวให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเกิดความตระหนักรู้ในตน และเกิดความภาคภูมิใจ เมื่อสามารถปฏิบัติกิจกรรมเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

7. ผู้ช่วยวิจัยสรุปการดำเนินกิจกรรม และแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 7-8 คน พร้อมทั้งแจกใบงานที่ 6 เพื่อให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรม ได้มีส่วนร่วมในเตรียมความรู้ในการจัดกิจกรรมตามฐานการเรียนรู้ในสัปดาห์ถัดไป

8. ผู้วิจัยติดตามการเตรียมความพร้อมตาม ใบงานที่ 6 ผ่านทาง Face book พร้อมทั้งส่งเสริมให้กำลังใจและชักจูงโน้มน้าวให้เห็นความสำคัญในการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม

#### เกณฑ์การประเมินผล

1. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างสมาชิกในกลุ่มและมีการเข้าร่วมกิจกรรมครบตามฐานที่กำหนด
2. ผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถบอกวิธีการคุมกำเนิดและวิธีการใช้ถุงยางอนามัยได้อย่างถูกต้อง

#### ครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 4 กิจกรรม “ตระหนักรู้ในตน”

วัตถุประสงค์ เชิงพฤติกรรม เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมผู้เข้าร่วมโปรแกรมสามารถ

1. ได้รับการส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเองให้แก่ผู้เข้าร่วม โปรแกรม
2. มีความเชื่อมั่นในตนเองในการเลือกใช้ชีวิตที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

#### อุปกรณ์/ สื่อ

1. ใบงานที่ 7 การรู้เท่าทันสื่อ
2. ใบงานที่ 8 บัตรคำสัญญาณไฟจราจร สำหรับการประเมินจุดเสี่ยง
3. ใบงานที่ 9 การผ่อนคลายและการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง
4. กระดาษ เอ 4
5. ปากกาเคมีสีไม้ สีแท่ง

#### ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ผู้ช่วยวิจัยสร้างสัมพันธ์ภาพ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อเตรียมความพร้อมทางด้านภาวะอารมณ์ให้ผ่อนคลาย เพื่อนำสู่กิจกรรมการเรียนรู้ตามฐานที่กำหนด
2. ผู้ช่วยวิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วม โปรแกรม ทบทวนติดตามกิจกรรมในรอบสัปดาห์ที่ผ่านมาและสรุปผลทางการระดมสมองประเด็นเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับความต้องการทางเพศ ทำได้อย่างไรบ้าง (ตามใบงานที่ 6) และชี้แจงวัตถุประสงค์ในการดำเนินกิจกรรมในสัปดาห์นี้

3. ผู้วิจัยดำเนินกิจกรรมตามฐานการเรียนรู้ โดยหมุนเวียนผู้เข้าร่วมโปรแกรมเป็นกลุ่ม ๆ ละ 10 คน จำนวน 3 กลุ่ม กิจกรรมประกอบด้วย ฐานที่ 1 “รู้เท่าทันสื่อ” เป็นกิจกรรมเรียนรู้การเลือกเข้าเว็บไซต์ที่ดี ทางเลือกสื่อที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น เช่น เว็บไซต์ให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่น คลินิกเพื่อนใจวัยรุ่น ฐานที่ 2 “จุดเสี่ยง” เน้นการประเมินสถานการณ์และพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์จากใบงานที่กำหนด โดยใช้บัตรคำสัญญาณไฟจราจร สีแดง หมายถึงไม่ปลอดภัยถ้าปฏิบัติพฤติกรรมเหล่านั้นทำให้เกิดการตั้งครรภ์ หรือการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ได้ สีเหลือง หมายถึง มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ หรือเกิดการตั้งครรภ์ได้ สีเขียว หมายถึง มีความปลอดภัยถ้าปฏิบัติพฤติกรรมเหล่านั้น ฐานที่ 3 “เพิ่มความมั่นใจ” เป็นการฝึกทักษะผ่อนคลายอารมณ์ในเชิงสร้างสรรค์เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์และความต้องการของตนเอง ฐานที่ 4 “อะไรรออยู่ในมือ” เป็นกิจกรรมที่สร้างความมีคุณค่าในตนเอง โดยผู้วิจัยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่บัดดี้ ให้แต่ละคนหาวัสดุที่สามารถกำไว้ในมือโดยไม่ให้เพื่อนเห็น แล้วให้เพื่อนทายว่า มีอะไรอยู่ในมือ แล้วสลับกันทาย แล้วให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นจากกิจกรรมที่กำหนด ซึ่งเปรียบเสมือนการเปิดตัวเปิดใจหรือการมีเพศสัมพันธ์กับคู่รัก การนำค้นหาในตัวตนของคู่รักก็จะไม่คอยได้รับความสนใจเมื่อนักเรียนเปิดเผยตัวตนให้คู่รักหมด

4. ผู้วิจัยส่งเสริมให้กำลังใจ ชักจูงโน้มน้าว เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

5. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมได้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันจากกิจกรรมที่จัดขึ้น พร้อมทั้งคัดเลือกตัวแทนกลุ่ม ออกมาสะท้อนความรู้สึกละและสรุปสาระสำคัญ ที่ได้จากการเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละฐาน

6. ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญและทบทวนการดำเนินกิจกรรมตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 จนถึงสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 พร้อมทั้งกล่าวชื่นชมผู้เข้าร่วม โปรแกรมที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมจนครบเกณฑ์การประเมินผล

1. ผู้เข้าร่วม โปรแกรมทุกคนมีระดับคะแนนการรับรู้ความมีคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับดีมาก
2. ผู้เข้าร่วม โปรแกรมทุกคนมีระดับคะแนนความเชื่อมั่นในตนเองสามารถประเมินสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้ถูกต้อง อยู่ในระดับดีมาก

**ครั้งที่ 5 สัปดาห์ที่ 5 การสรุปและการอภิปรายกลุ่มย่อย**

**วัตถุประสงค์** เชิงพฤติกรรม เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมผู้เข้าร่วม โปรแกรมสามารถ

1. แสดงพันธะสัญญาร่วมกันในการปฏิบัติตนเพื่อให้ถึงผลลัพธ์ในการหลีกเลี่ยง  
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

2. ระบุแนวทางในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์/ สื่อ

1. สไลด์การนำเสนอผลการดำเนินกิจกรรมและสรุปผลการกิจกรรม

3. กระดาษสี สีแห่ง สีเทียน

4. ใบเกียรติบัตรสำหรับมอบแก่ผู้เข้าร่วม โปรแกรม

5. เครื่องขยายเสียง เครื่องฉายวีดิทัศน์

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ทำหนังสือเชิญผู้บริหารสถานศึกษา ครูที่ปรึกษา ผู้นำชุมชน ผู้ปกครอง เจ้าหน้าที่  
สาธารณสุขในการเข้าร่วมรับฟังการนำเสนอผลการดำเนินกิจกรรมและสรุปผลการดำเนินกิจกรรม

2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยกล่าวทักทายผู้เข้าร่วมกิจกรรม และนำชมภาพกิจกรรม  
ที่ผู้เข้าร่วมโปรแกรมร่วมกันจัดขึ้น

3. ผู้วิจัยนำเสนอวีดิทัศน์ผลการดำเนินกิจกรรมตลอดระยะเวลา 4 สัปดาห์ ปัญหา  
และอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินกิจกรรม พร้อมทั้งหาวิธีการปฏิบัติร่วมกันของผู้เข้าร่วม  
โปรแกรมและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

4. ตัวแทนผู้เข้าร่วม โปรแกรมนำกล่าวพันธะสัญญาร่วมกันให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม  
ได้รับฟัง ในการปฏิบัติพฤติกรรมในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วม โปรแกรมได้เสนอแนะรูปแบบการจัดกิจกรรม  
ตลอดจนการกล่าวชื่นชมยินดีแก่สมาชิกทุกคน ที่สามารถเข้าร่วม โปรแกรมจนสำเร็จเป็นไป  
ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

6. ผู้บริหารสถานศึกษามอบใบเกียรติบัตรให้แก่ผู้เข้าร่วม โปรแกรม

7. ผู้วิจัยมอบแผ่นวีดิทัศน์ภาพกิจกรรมและผลการดำเนินกิจกรรมให้แก่ผู้บริหาร  
สถานศึกษา

8. ผู้วิจัยเชิญผู้บริหารสถานศึกษากล่าวปิดงานและเชิญผู้มีเกียรติและผู้เข้าร่วม โปรแกรม  
ถ่ายภาพเป็นที่ระลึก

9. ผู้ช่วยวิจัยนัดหมายกลุ่มเพื่อติดตามประเมินผลภายหลังสิ้นสุด โปรแกรมในสัปดาห์

ที่ 7

### เกณฑ์การประเมินผล

1. มีแบบบันทึกการแสดงพันธะสัญญาในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
2. มีแนวทางปฏิบัติร่วมกันในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

### ใบงานที่ 1 แนวทางการสนทนากลุ่ม

ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 7-8 คน สนทนากลุ่มย่อยกับผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย  
ในประเด็นดังต่อไปนี้

1. นักเรียนคิดว่าสถานการณ์การตั้งครรภ์ของวัยรุ่นในชุมชนที่นักเรียนอยู่เป็นอย่างไร
2. นักเรียนคิดเห็นอย่างไรกับการมีแฟน หรือคนรัก และการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น

ในยุคปัจจุบัน

3. นักเรียนต้องการอยากรู้อะไรเพิ่มเติม หรือมีข้อคำถามที่สงสัยเกี่ยวกับประเด็นเรื่อง  
เพศศึกษา การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการป้องกันการตั้งครรภ์

4. การจัดกิจกรรมแบบไหนที่วัยรุ่นสนใจและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม

ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมแสดงความคิดเห็นจากสถานการณ์และผลกระทบจากการตั้งครรภ์  
ในวัยรุ่น และให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมเขียนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่มีโอกาสเกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วม  
โปรแกรมมากที่สุด ซึ่งอาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ได้ โดยเรียงลำดับตามโอกาสที่จะเกิดขึ้นได้  
มากที่สุด จำนวน 2 ข้อ และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่มันใจว่าจะไม่เกิดกับผู้เข้าร่วมโปรแกรม  
อย่างแน่นอน จำนวน 2 ข้อ

### ใบงานที่ 2 หนังสั้น “ทางเลือก” ตอนที่ 1-3

#### หนังสั้น “ทางเลือก” ตอนที่ 1-3

ให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมชมวิดีโอหนังสั้นโครงการ UP TO ME เป็นหนังที่รณรงค์สร้าง  
ความตระหนัก เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นสถานศึกษา และวิเคราะห์หนังเรื่องสั้น  
“ทางเลือก” ตามหัวข้อที่กำหนดในแต่ละตอน โดยแบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 7-8 คน การฝึกทักษะ  
ตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาทางเลือกในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

## เรื่องย่อ

ทางเลือก เป็นเรื่องราวชีวิตบางส่วนของนักเรียนมัธยมศึกษาปลาย ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง เริ่มขึ้นเมื่อ “ธัญ” ชวนแฟนสาว “ออย” ไปที่บ้าน เพื่อน ๆ ในกลุ่มผู้หญิงของออย มีความคิดเห็นแตกต่างกัน “แห้ว” เด็กผู้หญิงที่เห็นเรื่องเพศสัมพันธ์ของชาย-หญิงเป็นเรื่องปกติของคนที่รักกัน สนับสนุนให้ออยไป พร้อมแนะนำวิธีป้องกันไม่ให้ท้อง ขณะที่เพื่อนอีกสองคนไม่เห็นด้วย “อุ๋น” นักเรียนหญิงที่เห็นเรื่องเรียนเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด และตั้งใจว่าจะไม่ยุ่งกับเรื่องนี้จนกว่าจะโตพอ และ “ก๊วย” เด็กผู้หญิงที่มีประสบการณ์เจ็บปวดจากการทำแท้งและคิดว่าตัวเองเป็นผู้หญิงไม่ดี

ในกลุ่มเพื่อนผู้ชาย “เป้ง” เด็กวัยรุ่นชายที่มีความสัมพันธ์กับเพื่อนผู้หญิงหลายคน โดยโยนเรื่องการป้องกันให้เป็นเรื่องของผู้หญิง เป้งเคยมีความสัมพันธ์กับก๊วย จนเธอท้องและทำแท้ง เรื่องนี้ถูกเล่าขึ้นมาในกลุ่มเพื่อนชายในวันหนึ่ง ทำให้ “ตั้ม” ซึ่งแอบชอบก๊วยอยู่รู้สึกว่าเป็นผู้ชายที่ไม่มีความรับผิดชอบ

เรื่องราวดำเนินมาจนกระทั่ง “ออย” แน่ใจว่าตัวเองท้อง เธอและธัญได้หาข้อมูลเพื่อเลือกเส้นทางในจุดวิกฤติของชีวิตจากเพื่อนและอาจารย์ ไม่ว่าจะเป็นการทำแท้งหรือการท้องต่อในวัยเรียน

ทางเลือก ยังสะท้อนทัศนคติเรื่องเพศในมุมมองของพ่อแม่ ครู และวัยรุ่น ซึ่งต่างคนอาจจะไม่เคยรู้มาก่อนว่า แต่ละคนคิดอย่างไร เมื่อท้องไม่พร้อมขึ้น ไม่ว่าจะเลือกก้าวต่อไปบนเส้นทางใดล้วนสร้างความรู้สึเจ็บปวดให้กับคนที่เกี่ยวข้องทั้งสิ้น เมื่อต้องเลือก ออยและธัญได้ตัดสินใจเลือกทางที่ดีที่สุดสำหรับพวกเขา

## หนังสือ “ทางเลือก” ตอนที่ 1 กิจกรรม “ทางเลือกทางไหน”

**วัตถุประสงค์** ประเมินโอกาสการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น การเตรียมคิดและเตรียมการเรื่องการป้องกัน/ มั่นใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เห็นทางเลือกที่รอบด้าน และผลที่ตามมาจากการตัดสินใจ บอกทางเลือกที่เหมาะสมกับตัวเรา และเราสามารถทำได้จริง

เมื่อชมหนังสือทางเลือกตอนที่ 1จบ ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันตอบคำถามดังนี้

1. ถ้า “ออย” ตัดสินใจ “ไม่ไป” จะบอกกับธัญอย่างไร โดยไม่โกรธกันและยังรักกันเหมือนเดิม
2. ถ้า “ออย” ตัดสินใจ “ไป” จะไปอย่างไร โดยไม่มีเช็กซ์
3. ถ้า “ออย” ตัดสินใจ “ไป” หากมีเช็กซ์ ออยจะแน่ใจได้อย่างไรว่าจะปลอดภัย (ต้องทำอย่างไร เตรียมตัวอะไร อย่างไร ใครเตรียม)
4. หากออย “ไม่ไป” “ธัญ” จะชวนออยไปอย่างไร



5. หากออย “ไป” “รัญ” จะทำอะไรบ้าง

6. ถ้าออยตัดสินใจไป “รัญ” จะเตรียมตัวอย่างไร ให้มั่นใจว่าจะมีเช็ทซ์อย่างปลอดภัย (ต้องทำอะไร เตรียมตัวอะไร อย่างไร ใครเตรียม)

**สาระสำคัญ** ทางเลือกในการตัดสินใจเรื่องความสัมพันธ์ และการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันผลที่ตามมาที่ไม่พึงประสงค์

**หนังสือ “ทางเลือก” ตอนที่ 2 กิจกรรม “รู้ทัน ก่อนเลือก”**

**วัตถุประสงค์** เพื่อทบทวนและเพิ่มเติมข้อมูลเรื่องวิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

เมื่อชมหนังสือทางเลือกตอนที่ 2 จบ ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันตอบคำถามดังนี้

1. คุณหนังตอนที่ 2 แล้วรู้สึกอย่างไร
2. ชอบฉากไหนในตอนนี้ เพราะเหตุใด
3. อยากให้ตอนจบเป็นอย่างไร

**สาระสำคัญ** วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การดูแลตนเอง ให้ปลอดภัย จำเป็นต้องมีข้อมูล ความรู้ที่ถูกต้องรอบด้าน และเรียนรู้เรื่องวิธีการดูแลตนเองในเรื่องเพศสัมพันธ์ให้ปลอดภัย จะเป็นประโยชน์กับเราเมื่อถึงเวลาต้องใช้

**หนังสือ “ทางเลือก” ตอนที่ 3 กิจกรรม “เลือกแล้ว รับผิดชอบ”**

**วัตถุประสงค์** รู้ทางเลือกที่ “ปลอดภัย” ในการจัดการหากเผชิญสถานการณ์ท้องไม่พร้อม และรู้แหล่งให้คำปรึกษา และบริการสุขภาพทางเพศ สะท้อนถึงปฏิกิริยา และวิธีปฏิบัติที่ไม่ทำร้ายคนท้องไม่พร้อม แสวงหาคำปรึกษาจากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ

**สาระสำคัญ** รู้ถึง “ทางเลือก” ที่ปลอดภัยที่มีหากอยู่ในสถานการณ์ท้องไม่พร้อม และรู้แหล่งบริการปรึกษา หากเผชิญสถานการณ์ท้องไม่พร้อม ต้องรู้ว่าเรามี “ทางเลือก” เสมอ การหาข้อมูลเพื่อประกอบการตัดสินใจ หรือปรึกษาผู้ใหญ่ที่เราไว้ใจ จะช่วยเราในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่เป็นผลดีกับเรา และสอดคล้องกับความต้องการของตัวเอง

เมื่อชมหนังสือทางเลือกตอนที่ 3 จบ ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มช่วยกันตอบคำถามดังนี้

1. เราอยากให้ “ออยกับรัญ” ตัดสินใจอย่างไร เพราะเหตุใด
2. ถ้า “ออยกับรัญ” เป็นเพื่อนเราแล้ว “ออยกับรัญ”
  - 2.1 เลือก “ทำแท้ง” เรารู้สึก/ คิดยังไง อยากบอกอะไรกับเพื่อน
  - 2.2 เลือก “ท้องต่อ” เรารู้สึก/ คิดยังไง อยากบอกอะไรกับเพื่อน
3. ถ้าเราตกอยู่ในสถานการณ์ “ท้องไม่พร้อม” เราจะเลือก “ท้องต่อ” หรือ “ทำแท้ง”

เพราะอะไร และจะเตรียมตัวอย่างไรกับทางเลือก โดยอาจใช้วิธีการแบบใดแบบหนึ่ง ต่อไปนี้  
ยืนยันว่า เลือก “ท้องต่อ” หรือ “ทำแท้ง” และให้แต่ละฝ่ายบอกถึงเหตุผลของ  
ตนเอง

### ใบงานที่ 3 ฝึกทักษะชีวิต

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มในการฝึกทักษะตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาทางเลือก  
ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
2. ให้นักเรียนสมมุติบทบาทถ้าเป็น “ออย” จะมีการเจรจาต่อรองหรือการปฏิเสธแฟน  
หรือคนรักอย่างไรในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยไม่กระทบกับสัมพันธภาพกับ “ธัญ”

### ใบงานที่ 4 กิจกรรมเตรียมความพร้อม

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 10 คน และคัดเลือกตัวแทนกลุ่ม ๆ ละ 1 คน มาเป็นตัวแทน  
ในการทำหน้าที่ในการรวบรวมข้อคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะในการออกแบบกิจกรรม “ทำอย่างไร  
ไม่ท้อง ท้องแล้วทำอย่างไร โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มช่วยกันออกแบบกิจกรรม และระดมสมอง  
เกี่ยวกับประเด็นดังต่อไปนี้

1. ผลกระทบที่เกิดจากการตั้งครรภ์วัยรุ่นมีอะไรบ้าง
2. การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศทำได้อะไรบ้าง
3. การคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นมีอะไรบ้าง

### ใบงานที่ 5 การวิเคราะห์ข่าว

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 7-8 คน และช่วยกันวิเคราะห์ข่าวและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ภายใน  
กลุ่ม ในประเด็นข่าวดังต่อไปนี้

1. ข่าวการติดตั้งถุงยางอนามัยในโรงเรียน
2. ท้องไม่พร้อม โศดทำแท้ง..ทางออกจริงหรือ ? EP.3 ยาขับเกลื่อน-แท้งทันใจแค่ 4 พัน

บาท! (เข้าถึงได้จาก <https://www.thairath.co.th/content/457542>)

### ใบงานที่ 6 กิจกรรมเตรียมความพร้อม

ให้นักเรียนช่วยกันระดมสมอง และแสดงความคิดเห็นผ่านทาง Face book/ LINE หรือ  
ช่องทางอื่น ๆ ตามความเหมาะสมกับนักเรียนในประเด็นเกี่ยวกับ วิธีการจัดการกับความต้องการ  
ทางเพศทำได้อย่างไรในสถานการณ์ดังต่อไปนี้

1. ในกรณีเกิดอารมณ์เพศและเราอยู่คนเดียว
2. เมื่อเกิดอารมณ์เพศและเราอยู่กับแฟนเราตามลำพัง

### ใบงานที่ 7 การรู้เท่าทันสื่อ

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มสมาชิกกลุ่มละ 7-8 คน แลกเปลี่ยนเรียนรู้ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากสื่อลามก หรือสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ

ผู้วิจัยแนะนำทางเลือกสื่อที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น เช่น เว็บไซต์ให้คำปรึกษาสำหรับวัยรุ่น คลินิกเพื่อนใจวัยรุ่น

### ใบงานที่ 8 บัตรคำสัญญาณไฟจราจร สำหรับการประเมินจุดเสี่ยง

ผู้วิจัยแจกบัตรคำให้แก่ นักเรียน โดยไม่ซ้ำกัน พร้อมทั้งให้นักเรียนประเมินพฤติกรรมตนเองจากบัตรคำที่ได้รับ โดยใช้บัตรคำแทนสัญญาณไฟจราจรสีแดง หมายถึง ไม่ปลอดภัย ถ้าปฏิบัติพฤติกรรมเหล่านั้นทำให้เกิดการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ หรือเกิดการตั้งครรภ์ได้ สีเหลือง หมายถึง มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ หรือเกิดการตั้งครรภ์ได้ สีเขียว หมายถึง มีความปลอดภัยถ้าปฏิบัติพฤติกรรมเหล่านั้น

**สัญญาณไฟเขียว** ได้แก่ บัตรคำ การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง การหลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ การบริการให้คำปรึกษาหรือการใช้บริการคลินิกเพื่อนใจวัยรุ่น การรักษานวลสงวนตัวหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ การระงับความรู้สึกทางเพศของตัวเอง การเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา การปฏิเสธด้วยท่าทีเด็ดขาด การนับระยะวันปลอดภัยหน้า 7 หลัง 7

**สัญญาณไฟเหลือง** ได้แก่ บัตรคำ การกินยาคุมฉุกเฉิน การไปเที่ยวสองต่อสองกับคนรัก การสัมผัสโอบกอดร่างกาย การดูหนังโป๊ การแต่งกายที่เปิดเผยสัดส่วนของร่างกาย การถ่ายรูปเปิดเผยสัดส่วนของร่างกาย การอัปเดตคลิปแสดงท่าทางที่เขี้ยววนเปิดเผยสัดส่วนของร่างกาย การแสดงท่าทางที่เปิดเผยสัดส่วน การนัดพบเพื่อนต่างเพศ การคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การดื่มแอลกอฮอล์หรือการใช้สารเสพติด การรับรู้ความมีคุณค่าในตนเองต่ำ การขาดทักษะชีวิต ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

**สัญญาณไฟแดง** ได้แก่ บัตรคำ การหลังข้างนอก การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก การมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ได้คุมกำเนิด

## ใบงานที่ 9 การผ่อนคลายและการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง

ให้นักเรียนช่วยกันแสดงความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนรู้ การฝึกทักษะการผ่อนคลาย อารมณ์ในเชิงสร้างสรรค์เพื่อให้รู้เท่าทันอารมณ์และความต้องการของตนเอง ในแต่ละวันนักเรียน เห็นภาพ โป้ หรือสื่อกระตุ้นทางเพศจากที่ใดบ้าง

1. ภาพ โป้ ในความรู้สึกของแต่ละคนเป็นอย่างไร
2. เมื่อเราดูภาพ โป้ หรือสื่อกระตุ้นทางเพศ เราเกิดอาการอย่างไร
3. ลักษณะคำพูดขำขุ หรือเขี้ยวแบบไปไหนของแฟน หรือคนรักที่ทำให้ชวนหลงใหล หรือทำให้เกิดอารมณ์เพศได้
4. นักเรียนคิดว่าอารมณ์เพศเกิดขึ้นได้อย่างไร
5. เมื่อมีความต้องการทางเพศจะสังเกตได้อย่างไร
6. บอกวิธีจัดการอารมณ์และการผ่อนคลายอารมณ์ในเชิงสร้างสรรค์

**สาระสำคัญ** อารมณ์เพศหรือความต้องการทางเพศเกิดขึ้นกับหญิงชายตามธรรมชาติ เกิดขึ้นได้ทั้งจากสิ่งเร้าภายนอก เช่น การมองเห็น ได้ยิน การสัมผัส หรือเกิดจากสิ่งเร้าภายในคือ จินตนาการ วัยรุ่นควรรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึก ความต้องการทางเพศของตนเอง และรู้วิธีการ จัดการหาทางออกที่เหมาะสมโดยไม่ส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น การผ่อนคลายอารมณ์ในเชิง สร้างสรรค์ ได้แก่ การเล่นกีฬา การร้องเพลง ฟังเพลง การทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ในครอบครัว กลุ่มเพื่อน หรือโรงเรียน การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดอารมณ์เชิงลบ สร้างพลังด้านบวก ให้ตนเอง เช่นการชื่นชมตนเอง การยอมรับในความสามารถของตนเอง การทบทวนตนเองอยู่เสมอ

## ใบความรู้ที่ 1

### เพศศึกษา (Sex education)

เพศศึกษาเป็นกระบวนการจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ (Sexuality) ที่ครอบคลุม พัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ การทำงานของสรีระและการดูแลสุขภาพอนามัย ทักษะคิด ค่านิยม สัมพันธภาพ พฤติกรรมทางเพศ มิติทางสังคมและวัฒนธรรมที่มีผลต่อวิถีชีวิตทางเพศ เป็น กระบวนการพัฒนาทั้งด้านความรู้ ความคิด ทักษะคิด อารมณ์ และทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคล ที่จะช่วยให้สามารถเลือกดำเนินชีวิตทางเพศอย่างมีความสุขและปลอดภัย สามารถพัฒนาและดำรง ความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างมีความรับผิดชอบและสมดุล สอดคล้องกับบริบทสังคมและ วัฒนธรรมในชุมชน เนื้อหามีการกำหนดเป็นรูปธรรมชัดเจนครอบคลุมเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (องค์การแพธ (PATH), 2553)

1. พัฒนาการของมนุษย์ (Human development) การเปลี่ยนแปลงทางสรีระเมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว พัฒนาการทางเพศ การสืบพันธุ์ ภาพลักษณ์ต่อร่างกาย (Body image) ตัวตนทางเพศและรสนิยมทางเพศ (Sexual identity and orientation)
2. สัมพันธภาพ (Relationships) ในมิติของครอบครัว เพื่อน การคบเพื่อนต่างเพศ ความรัก การใช้ชีวิตคู่ การแต่งงาน การเลี้ยงดูลูก
3. ทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต (Personal skills) การได้รับความรู้และข้อมูลเกี่ยวกับเพศนั้นไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เยาวชนสามารถรับมือกับเหตุการณ์และแรงกดดันต่าง ๆ ที่ประสบในชีวิตจริง เพศศึกษาควรนำไปสู่การพัฒนาให้เยาวชนเกิดกระบวนการวิเคราะห์และทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ได้แก่
  - 3.1 การให้คุณค่ากับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งระบบการให้คุณค่านี้เป็นตัวชี้นำพฤติกรรมเป้าหมายและการดำเนินชีวิตของเรา
  - 3.2 การสื่อสาร การฟัง การแลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดที่สอดคล้องหรือแตกต่างกัน
  - 3.3 การตัดสินใจ การต่อรอง การทำความเข้าใจเพื่อบรรลุความตั้งใจหรือทางเลือกที่ตนสามารถรับพิศชอบได้
  - 3.4 การรักษาและยืนยันในความเป็นตัวของตัวเอง สามารถแสดงความรู้สึกความต้องการของตนเองโดยเคารพในสิทธิของผู้อื่น
  - 3.5 การจัดการกับแรงกดดันจากเพื่อน สิ่งแวดล้อม และอคติทางเพศ
  - 3.6 การแสวงหาคำแนะนำ ความช่วยเหลือ การจำแนกแยกแยะข้อมูลที่ต้องการออกจากที่ไม่ถูกต้อง
4. พฤติกรรมทางเพศ (Sexual behavior) ที่พัฒนาไปตามช่วงชีวิต การเรียนรู้ อารมณ์เพศ การจัดการอารมณ์เพศ การช่วยตัวเอง จินตนาการทางเพศ การแสดงออกทางเพศ การการละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ การตอบสนองทางเพศ การเชื่อมสมรรถภาพทางเพศ
5. สุขภาพทางเพศ (Sexual health) เพื่อหลีกเลี่ยงผลกระทบที่ไม่พึงประสงค์จากความสัมพันธ์ทางเพศ เพศศึกษาควรให้ความรู้เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย วิธีการคุมกำเนิด การทำแท้ง การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ การล่วงละเมิดทางเพศ ความรุนแรงทางเพศ และอนามัยเจริญพันธุ์
6. สังคมและวัฒนธรรม (Society and culture) วิธีการเรียนรู้และแสดงออกในเรื่องเพศของบุคคลที่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและบรรยากาศทางสังคมและวัฒนธรรม

เพศศึกษาจึงควรเปิดโลกทรรศน์ให้เข้าใจบทบาททางเพศ เรื่องเพศในบริบทของสังคม วัฒนธรรม กฎหมาย ศิลปะและสื่อต่าง ๆ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ซึ่งช่วงนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายจะมีการผลิตฮอร์โมนเพศ จากต่อม ไฮโปเทลามัส (Hypothalamus) ซึ่งเป็นต่อมเล็ก ๆ ในสมอง เริ่มส่งสัญญาณผ่านต่อมใต้สมองพิทูอิตารี (Pituitary gland หรือ Master gland) ซึ่งเป็นต่อมไร้ท่อที่มีความสำคัญที่สุดของร่างกาย เพราะมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่แตกต่างกัน เพื่อไปกระตุ้นและควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงอวัยวะที่เกี่ยวกับเพศ คือ รังไข่สำหรับผู้หญิงในการผลิตฮอร์โมนเพศ เอสโตรเจน (Estrogen) และลูกอัณฑะสำหรับผู้ชายผลิตฮอร์โมนเพศ เทสโทสเตอโรน (Testosterone) ซึ่งฮอร์โมนเพศนี้ ทำให้อวัยวะของวัยรุ่นเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีไขมันและกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ตัวสูงขึ้น มีขนขึ้นที่บริเวณอวัยวะเพศ รักแร้ และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มีกลิ่นตัว มีสิว ผู้หญิงจะมีสะโพกผาย ต้นขา หน้าอกและก้นใหญ่ขึ้น และมีประจำเดือน ส่วนผู้ชาย เสียงจะแตกห้าว เริ่มมีฟันเป็ยก ทั้งหญิงชายจะเริ่มมีความรู้สึกต้องการทางเพศ หรือมีอารมณ์เพศ

เพศหญิง พบว่า อายุเฉลี่ยของการมีประจำเดือนครั้งแรก ประมาณ 12-13 ปี เมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ทุก ๆ 28 วัน จะมีไข่ 1 ใบที่เจริญเต็มที่แล้วหลุดออกมาเข้าสู่ท่อนำไข่ เรียกว่า การตกไข่ ขณะเดียวกัน เยื่อบุโพรงมดลูกจะมีหลอดเลือดงอกมาเลี้ยงมากมาย เพื่อเตรียมรับไข่ที่ผสมกับอสุจิ หากไม่ได้รับการผสม เยื่อบุโพรงมดลูกจะลอกหลุดออกมาเป็นเศษเนื้อเยื่อและเลือด ไหลออกมาทางช่องคลอด เรียกว่า “ประจำเดือน” ซึ่งแสดงให้เห็นว่า มดลูกและช่องคลอดเจริญเติบโตเต็มที่ การมีรอบเดือนครั้งแรกอาจทำให้รู้สึกพอใจและภูมิใจที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจจะรู้สึกในทางลบ คือ ห้วนใจ หวาดหวั่น หรือตกใจได้เช่นกัน โดยทั่วไปการมีรอบเดือนครั้งแรกจะเพิ่มความใกล้ชิดระหว่างวัยรุ่นหญิงกับมารดาถ้าเคยไว้วางใจกันมาก่อน แต่วัยรุ่นหญิงบางคนจะปกปิดไม่กล้าบอกใคร เพราะเข้าใจไปว่าอวัยวะเพศผิดปกติ หรือเป็นผลจากการสำรวจตัวของวัยรุ่นเอง ในช่วงนี้วัยรุ่นจะกังวลหมกมุ่นกับรูปร่างหน้าตา และมักใช้เวลาอยู่หน้ากระจกนาน ๆ เพื่อสำรวจรูปร่าง ส่วนเว้าส่วนโค้งหรือใช้กระจกส่องดูบริเวณอวัยวะเพศด้วยความอยากรู้ อยากเห็น ซึ่งก็ไม่ใช่วัตถุประสงค์ที่ผิดปกติแต่อย่างใด

เพศชาย พบว่า การมีฟันเป็ยกจะเกิดขึ้นในช่วงอายุประมาณ 11 ปี อาจช้าหรือเร็วขึ้นอยู่กับแต่ละคน การมีฟันเป็ยกเป็นลักษณะทางธรรมชาติที่ร่างกายมีการผลิตน้ำอสุจิและเก็บไว้ เมื่อมีปริมาณที่มากเกินไป ร่างกายก็จะมีการขับน้ำอสุจิออกมา มักเกิดขึ้นในช่วงที่กำลังฟัน โดยนึกถึงสิ่งกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เมื่อตื่นขึ้นมาจะมีของเหลวเป็ยกขึ้นตรงเป้ากางเกงนอน หรือเป็ยอนบนที่นอน จึงเรียกว่า “ฟันเป็ยก” บางคนเข้าใจผิดคิดว่าฟันเป็ยกเกิดจากการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง หรือเป็น

ความผิดอย่างแรง หรือทำให้สภาพจิตผิดปกติ หรือบางรายวิตกกังวลไปกับจินตนาการหรือความฝัน เพราะบางครั้งจะเป็นความคิด ความฝันเกี่ยวข้องกับคนในเพศเดียวกัน ซึ่งก็ไม่ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดปกติอย่างไร

การมีประจำเดือนในผู้หญิง และการฝันเปียกในผู้ชาย ซึ่งหมายถึงร่างกายเข้าสู่ภาวะเจริญพันธุ์ และอิทธิพลของฮอร์โมนเพศทำให้เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีแรงขับเคลื่อนทางเพศ (Sex drive) ทำให้วัยรุ่นมีความสนใจอยากรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ยอมรับเพื่อนต่างเพศเข้ามาในกลุ่ม และเริ่มที่จะสนใจเพศตรงข้ามมากขึ้น หากชายหญิงมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันก็อาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ได้ การจัดการอารมณ์เพศ หรือการช่วยตัวเอง วัยรุ่นหญิงชายต่างก็เริ่มมีความรู้สึกหรืออารมณ์ทางเพศเพิ่มขึ้นตามลำดับ (วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรู้สึกทางเพศสูงสุด) การช่วยตัวเอง เป็นวิธีการจัดการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์เพศ ซึ่งเป็นเรื่องปกติของทั้งชายและหญิง โดยการหลั่งอสุจิหรือการหลั่งของตนเองจนถึงจุดสุดยอด แต่ละคนอาจมีวิธีการแตกต่างกันไป

การตั้งครรภ์ เกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายและหญิง เมื่อมีการหลั่งน้ำอสุจิในช่องคลอด ตัวอสุจิจะว่ายเข้าไปในมดลูกจนถึงท่อหน้าไข่ และพบไข่ของฝ่ายหญิงพอดี ก็จะเกิดการผสมระหว่างอสุจิกับไข่หรือที่เรียกว่า “การปฏิสนธิ” แต่ถ้าไม่มีไข่ อสุจิจะตายไปเองภายในเวลา 2-3 วัน

### การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

1. หลีกเลี่ยงการอยู่ร่วมกันตามลำพังสองต่อสอง เช่น ทำการบ้าน ดิวหนังสื่อด้วยกัน ไปเที่ยวด้วยกัน ดูวิดีโอด้วยกันในบ้าน ห้องเรียน บ้านเพื่อน ในที่ ๆ ลับหู ลับตา
2. ไม่ควรไปในสถานที่เปลี่ยว ที่ห่างไกลผู้คน
3. หลีกเลี่ยงการดูสื่อช่วยทางเพศ เช่น วิดีโอโป๊ เว็บโป๊ อาจจะเป็นการมีเพศสัมพันธ์แบบหมุ่และทำแปลก ๆ ไม่ควรเลียนแบบภาพยนตร์รักโรแมนติก หนังสือโป๊ การ์ตูนลามก อ่อนนิยายรัก
4. ไม่เที่ยวกลางคืน/สถานบันเทิง
5. ไม่เสพสิ่งเสพติดและของมีนเมา อาจทำให้ขาดสติได้
6. ไม่ควรแต่งกายที่ทำให้อีกฝ่ายเกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น ใส่เสื้อรัดรูป เสื้อสายเดี่ยว ใส่เสื้อโชว์หน้าอก โป๊ นุ่งสั้นเกินไป เป็นต้น
7. หลีกเลี่ยงการสัมผัสเนื้อตัว หรือนั่งใกล้กับเพศตรงข้าม เช่น การจับมือถือแขน การกอดจูบ เป็นต้น

\*\*\* สิ่งที่ต้องการเน้นในกิจกรรมนี้ คือ พัฒนาการด้านร่างกายของวัยรุ่น การรู้เท่าทันอารมณ์เพศของตนเอง สัมพันธภาพกับเพื่อนต่างเพศ คนรัก การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ \*\*

## ใบความรู้ที่ 2

### ทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการปัญหารอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างเหมาะสมและทันกับการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ซึ่งคำนิยามดังกล่าวได้ชี้ให้เห็นแล้วว่าจะต้องมีการเรียนรู้ด้วยตนเองและรู้จักปรับตัว การฝึกฝนเป็นการเปิดโอกาสให้คนเกิดการพร้อมของตนเองและดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

### ท่านมีวิธีการปฏิเสธ หรือเจรจาต่อรองกับเพื่อนต่างเพศอย่างไรบ้าง

ทักษะการปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับในทัศนคติความคิดเห็นของบุคคลที่แตกต่างกัน เกิดความถูกต้องเหมาะสม ต่อบรรทัดฐานที่ดีของตนเองและผู้อื่นต่อไปในอนาคต ทักษะดังกล่าวเป็นตัวช่วยในการตัดสินใจโดยการหาทางออกที่ถูกต้องและเหมาะสมในการเผชิญกับสถานการณ์เสี่ยงหรือปัญหาที่เกิดขึ้น ให้สามารถตัดสินใจป้องกันปัญหาหรือเผชิญปัญหาที่เสี่ยงต่อการเกิดอันตรายเกิดขึ้นต่อตนเองได้เป็นอย่างดี

การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ วิธีการปฏิเสธ เมื่อเพื่อนมาชวนทำในสิ่งที่ไม่ชอบ หรือไม่พร้อมที่จะทำ มีขั้นตอนการปฏิเสธ 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เป็นการใช้น้ำเสียงที่อ่อนโยนกว่าการใช้น้ำเสียงที่แข็งทื่อเพียงข้างเดียว การบอกความรู้สึกที่แท้จริงและเหตุผล จะช่วยให้เพื่อนรู้ว่ามิใช่เหตุผลและความรู้สึกอย่างไรกับคำชวนของเพื่อน
  2. การขอปฏิเสธ ต้องรวบรวมความกล้าในการกล่าวคำปฏิเสธ เป็นคำพูดที่อ่อนโยนกว่าและชัดเจน
  3. การขอความคิดเห็นของเพื่อน เพื่อรักษาน้ำใจเพื่อนโดยการกล่าวคำขอบคุณ เพื่อเป็นการแสดงความผูกพันไม่ให้เสียมิตรภาพ
- ตัวอย่างการกล่าวคำปฏิเสธ



ขั้นตอนการปฏิเสธ	ตัวอย่างประโยค	
	ชวนไปค้างที่บ้าน	ขอมิเพศสัมพันธ์
1. บอกความรู้สึก (ประกอบเหตุผล)	“ฉันไม่สบายใจเลย อาจทำให้ คนเข้าใจผิดได้” “ฉันไม่สบายใจเลย เกรงจะ ทำให้เกิดเรื่องเสียหาย”	“ฉันไม่สบายใจเลย รู้สึกว่าเรากำลัง ทำในสิ่งที่ไม่ควรนะ” “ฉันไม่สบายใจเลย เรื่องแบบนี้ ผู้หญิงเป็นฝ่ายเสียหายนะ”
2. การขอปฏิเสธ	“ฉันไม่ไปด้วยนะ” “ฉันขอไม่ไปนะ”	“ฉันคิดว่าควรจะหยุดเรื่องนี้ไว้เพียง เท่านี้ เพื่ออนาคตของเราสองคน” “ฉันคิดว่าควรหยุดเพียงแค่นี้ ไม่ อยากให้เกิดเรื่องเสียหายนะ”
3. การถามความเห็น	“เธอคงไม่ว่านะคะ” “เธอคงเข้าใจนะคะ”	“เธอคงไม่โกรธนะคะ” “เธอคงเข้าใจนะคะ”

### การหาทางออกเมื่อถูกรบเร้า หรือสบประมาท

บางครั้งผู้ชวนมักไม่ลดละที่จะชวน โดยใช้การรบเร้า การเข้าแหย่ให้เสียหน้า เพื่อชวนให้สำเร็จ ผู้ถูกชักชวนไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าที่มั่นคงและต้องหาทางออกโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ได้แก่ การปฏิเสธ การต่อรอง และการผัดผ่อน

ตัวอย่างการหาทางออกเมื่อถูกรบเร้า

ขั้นตอนการปฏิเสธ	ตัวอย่างประโยค	
	ชวนไปค้างที่บ้าน	ขอมีเพศสัมพันธ์
1. ปฏิเสธซ้ำแล้ว บอกลา	“ไม่ไปดีกว่า ขอตัวก่อนนะคะ” “อย่าดีกว่า กลับก่อนนะคะ”	“ฉันจะไม่ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสม แบบนี้อีก ขอไปก่อนนะ”
2. ต่อรองชวนทำ กิจกรรมอื่น	“เรากลับบ้านกันดีกว่า” “เราแยกย้ายกันกลับบ้านดีกว่า”	“ฉันคิดว่าเราไปดูหนังสื่อกับเพื่อน ๆ ในกลุ่มดีกว่าการอยู่กันสองต่อสอง แบบนี้”
3. ผัดผ่อน (เพื่อยืดเวลา)	“เอาไว้วันหลังแล้วกัน” “โอกาสหน้าก็แล้วกันนะคะ”	“ฉันคิดว่าเรากลับกันดีกว่า” “ฉันคิดว่าเราควรจะรองกันว่า เราทั้งสองคนมีความพร้อมสามารถ รับผิดชอบตนเองได้ ขอตัวก่อนนะ”

### การตัดสินใจ (Decision making)

เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุหาทางเลือก วิเคราะห์ ข้อดี ข้อเสียของ ทางเลือก ประเมินทางเลือกทางตัดสินใจ เกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่จะกระทำหรือไม่กระทำสิ่งใด ๆ ทุกคนต้องผ่านการตัดสินใจ อยู่ตลอดเวลา จึงควรฝึกได้อย่างสม่ำเสมอ ทักษะการตัดสินใจมีหลักการ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำ ไปหรือไม่ไป
2. วิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือก ถ้าเลือกทำหรือไม่ทำในเรื่องนั้นจะมีผลดี ผลเสียอย่างไร
3. ตัดสินใจเลือกหนึ่งทางเลือกที่มีผลเสียน้อยที่สุด
4. เตรียมคิดหาแนวทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจกระทำไว้ก่อน ถ้ากระทำหรือไม่กระทำจะต้องมีผลต่อเนื่องตามมาเสมอ

ขั้นตอนการตัดสินใจ	ตัวอย่างประโยค	
	ชวนไปค้างที่บ้าน	ขอมีเพศสัมพันธ์
1. กำหนดทางเลือก	“ไป หรือไม่ไปที่บ้าน” “อย่าดีกว่า กลับก่อนนะคะ”	“มี หรือ ไม่มีเพศสัมพันธ์”
2. วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของทางเลือก	ผลดี ถ้าไป - แฟนพึงพอใจ ถ้าไม่ไป - ไม่มีเพศสัมพันธ์	ผลดี ถ้ามี - มีความสุข ถ้าไม่มี - ไม่ตั้งครรรภ์
	ผลเสีย ถ้าไป - โอกาสมีเพศสัมพันธ์ - อาจจะต้องตั้งครรรภ์ - เสี่ยงต่อการติดโรคได้ ถ้าไม่ไป - แฟนโกรธ อาจจะเลิกคบ	ผลเสีย ถ้ามี - อาจจะต้องตั้งครรรภ์ - เสี่ยงต่อการติดโรคได้ ถ้าไม่ไป - แฟนโกรธ อาจจะเลิกคบ
3. ตัดสินใจเลือกที่มี ผลเสียน้อยที่สุด	“ขอไปวันหลัง”	“รอก่อนนะ ไปถึงเวลา แล้วค่อย มีความสุขกัน”
4. เตรียมคิดหาทาง แก้ไขข้อเสียที่อาจ เกิดขึ้น	“ไม่ไปที่บ้าน”	“ไม่มีเพศสัมพันธ์”

ตัวอย่างการตัดสินใจ (ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ และสุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์, 2554)  
การตัดสินใจต้องผ่านกระบวนการคิดเช่นนี้ทุกเรื่อง ดังนั้นควรฝึกการตัดสินใจด้วย  
กระบวนการเช่นนี้บ่อย ๆ ทุกครั้งที่มีโอกาสในการตัดสินใจ จะทำให้การตัดสินใจจะรวดเร็วยิ่งขึ้น  
จนสามารถตัดสินใจได้ทันทีทุกสถานการณ์

**ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (Decision making and problem solving skill)**  
หมายถึง เป็นความสามารถต่อการรับรู้ถึงสาเหตุของปัญหา การหาทางเลือก การวิเคราะห์ถึงข้อดี  
ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ตลอดจนการตัดสินใจเลือกแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม และสามารถ  
ลงมือปฏิบัติได้ถูกต้อง

**ทักษะด้านการตระหนักรู้ในตน (Self awareness)**  
ความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเองและความแตกต่างของบุคคลอื่น

### ทักษะภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem)

การรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองว่ามีคุณค่า คำนับและมีภาคภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเอง โดยไม่มุ่งสนใจที่รูปร่าง หน้าตา ความสวยงามภายนอก หรือการมีความสามารถทางเพศ

## ใบความรู้ที่ 3

### วิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

การเลือกวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับวัยรุ่น ควรเลือกวิธีการคุมกำเนิดชั่วคราวที่มีภาวะแทรกซ้อนน้อย ใช้ง่าย หาง่าย ราคาถูก เพราะวัยรุ่นส่วนใหญ่ยังไม่มีความพร้อมในการมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ต้องตรวจภายในก็จะดีมาก เพราะวัยรุ่นมักจะอาย มีวิธีการคุมกำเนิดต่าง ๆ หลายวิธีให้วัยรุ่นเลือกใช้ตามความเหมาะสม การใช้วิธีใดวิธีหนึ่งย่อมดีกว่าไม่ใช้เลย วิธีการคุมกำเนิดแต่ละวิธีก็มีข้อดี ข้อเสียต่าง ๆ กัน วิธีการคุมกำเนิดแบบต่าง ๆ มีดังนี้

#### ยาเม็ดคุมกำเนิด (Oral contraceptive pill)

เป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ที่ฝ่ายหญิงกินเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ เป็นฮอร์โมนที่ทำเลียนแบบฮอร์โมนที่มีอยู่ในร่างของผู้หญิง คือ เอสโตรเจน และ โปรเจสเตอโรน บางชนิดจะมีฮอร์โมนเพียงชนิดเดียว แต่ส่วนใหญ่จะมีทั้งสองอย่าง เรียกว่าชนิดฮอร์โมนรวม ซึ่งนิยมใช้กันมาก ยาคุมกำเนิดจะมี 2 แบบ คือ แบบ 21 เม็ด และแบบ 28 เม็ด โดยแบบ 28 เม็ด มี 7 เม็ดสุดท้ายจะเป็นวิตามินและแร่ธาตุ มีไว้สำหรับประทานเพื่อกันลิ่ม ยาคุมกำเนิดชนิดรับประทาน จะมีข้อห้ามใช้ในบางคนที่มีโรคต่อไปนี้ ได้แก่ ระดับไขมันสูง เส้นเลือดอุดตันที่สมองหรือหัวใจ คนตั้งครรภ์ คนที่เคยเป็นโรคตับหรือเคยตัวเหลือง เป็นมะเร็งเต้านม และคนที่มีเลือดออกจากช่องคลอดแบบผิดปกติที่ยังไม่ทราบสาเหตุ ดังนั้นก่อนจะเลือกวิธีการคุมกำเนิดชนิดนี้ ควรไปพบแพทย์ หรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเพื่อสอบถามรายละเอียดในแต่ละอาการ โรคดังกล่าว

นอกจากนี้ผลจากฮอร์โมนเอสโตรเจนในยาเม็ดอาจส่งผลให้มีอาการผลข้างเคียงของยาตามมาได้แก่ คลื่นไส้ อาเจียน น้ำหนักตัวเพิ่ม เกิดเม็ดสีตามร่างกายหรือเกิดฝ้า

เริ่มกินยาคุมกำเนิดเม็ดแรกภายในวันที่ 5 ของวันที่มีประจำเดือนมา เทคนิคการรับประทานควรจะทานเป็นเวลาเดียวกัน ทุกวันเพื่อกันลิ่ม หากลืมหากินยาให้แก้ไขดังนี้

1. ลืมกินยาหนึ่งเม็ด ให้กินทันทีที่นึกได้ และกินเม็ดต่อไปตามปกติ
2. ลืมกิน 2 เม็ดติดต่อกันในช่วง 2 สัปดาห์แรก ให้กินยา 2 เม็ดติดต่อกัน 2 วัน แล้วกิน

ต่อตามปกติจนหมดแผง ให้ใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วย

3. ลืมกินยา 2 เม็ดติดกันในช่วงสัปดาห์ที่ 3 หรือลืมมากกว่า 2 เม็ดในช่วงใดก็ตามให้หยุดยาแผนนั้นจนกว่าจะมีประจำเดือน จึงเริ่มแผงใหม่ ให้ใช้ถุงยางอนามัยหรืองดการร่วมเพศ
4. ลืมกินยามากกว่า 2 เม็ดให้หยุดยาคุมแล้วใช้วิธีอื่นคุมกำเนิดเมื่อประจำเดือนมาจึงเริ่มใหม่

#### การฉีดยาคุมกำเนิด (Injectable contraception)

ในยาฉีดจะเป็นฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน โดยฉีดทุก ๆ 84 วันหรือ 12 สัปดาห์ หรือตามที่แพทย์กำหนด การใช้ยาฉีดอาจพบว่าประจำเดือนจะมาน้อยหรือขาดหายไป โดยเฉพาะถ้าฉีดช่วงแรก ๆ อาจพบมีประจำเดือนมากระปริบกระปรอย ผลจากยาฉีดทำให้ไขไม่ตก และอาจเกิดภาวะหมั่นชั้วครวได้ วิธีนี้เหมาะสำหรับผู้ที่มิบุตรมาแล้ว และผู้ที่ไม่สามารถทนผลข้างเคียงของยาคุมกำเนิดชนิดรับประทาน ข้อห้ามยาฉีดเหมือนยารับประทาน การหยุดฉีดเพื่อให้มีบุตรต้องวางแผนล่วงหน้า 6-12 เดือน เพราะบางครั้งกว่าร่างกายจะปรับสมดุลย์ของฮอร์โมนให้กลับสู่ภาวะปกติ ต้องใช้เวลานาน

#### ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน (Emergency contraceptive pill)

ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน เป็นยาที่ผลิตขึ้นใช้ป้องกันการตั้งครรภ์หลังจากมีเพศสัมพันธ์ เป็นการป้องกันการตั้งครรภ์โดยที่ไม่ได้ป้องกัน หรือเกิดการผิดพลาดของการป้องกันเช่น การฉวยขมจีน ถุงยางอนามัยแตก ถุงยางอนามัยหลุด การคุมกำเนิดผิดวิธี เป็นต้น

การรับประทานยาคุมกำเนิดที่มีปริมาณเอสโตรเจนสูง เพื่อป้องกันการฝังตัวของตัวอ่อน ฮอร์โมนตัวนี้จะไปเพิ่มการเคลื่อนไหวและบีบตัวของมดลูกและท่อนำไข่ ทำให้การผสมกันระหว่างไข่ และเชื้ออสุจิเป็นไปได้ยาก ยากลุ่มนี้ที่รู้จักกันดีได้แก่ ออพรอล (Ovral) โดยรับประทานครั้งเดียว 4 เม็ด หลังร่วมเพศ พบว่า มีผลคุมกำเนิดหลังมีเพศสัมพันธ์ได้ อาการข้างเคียงจากยา คือ คลื่นไส้ อาเจียน พบได้บ่อยมาก ส่วนยาอีกตัวที่รู้จักกันดีคือ โปสตินอร์ (Postinor) มีปริมาณโปรเจสเตอโรนสูง แต่ความเป็นจริงแล้ว ไม่ควรรับประทานมากกว่า 4 เม็ดต่อเดือน และควรใช้หลังร่วมเพศภายใน 3 ชั่วโมง ไม่ควรเกิน 12 ชั่วโมง ผลระยะยาวของยาดังนี้คือ เพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งของมดลูกได้

#### ผลข้างเคียงจากการใช้ยาคุมฉุกเฉิน

คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง เจ็บคัดเต้านม มีเลือดออกกะปริดกะปรอย หรือมีเลือดออกมากระหว่างเดือน ประจำเดือนมาเร็วหรือช้ากว่าปกติ อาการข้างเคียงเหล่านี้ไม่จำเป็นต้องใช้ยา รักษา การรับประทานในช่วงเวลาสั้น ๆ นั้นไม่เป็นอันตรายแต่อย่างใด ไม่ควรใช้ยานี้เป็นยาคุมกำเนิดประจำเนื่องจาก ประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดต่ำกว่ายาที่รับประทานยาคุมกำเนิดทั่วไป

ผลข้างเคียงจากระดับยาที่สูง ส่งผลทำให้เกิดความผิดปกติที่รังไข่ เยื่อบุโพรงมดลูก รวมทั้งเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดการตั้งครรภ์นอกมดลูก ดังนั้นการใช้ยานี้จึงควรใช้เมื่อจำเป็นเท่านั้น

### **ยาแผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิด (Contraceptive patch)**

ยาแผ่นแปะผิวหนังคุมกำเนิด ประกอบด้วยฮอร์โมน 2 ชนิด คือ โพรเจสโตเจน และ เอสโตรเจน โดยแผ่นยามีลักษณะเป็นแผ่นบางสีเหลืองจัตุรัส สีเนื้อ ยึดหยุ่นได้ เมื่อแปะแผ่นยา ฮอร์โมนที่จะค่อย ๆ ซูดซึมเข้าสู่ร่างกายผ่านทางผิวหนัง ส่งผลให้เมื่อกที่บริเวณปากมดลูกเหนียวข้นขึ้น ทำให้อสุจิผ่านเข้ามาผสมกับไข่ได้ยากขึ้น และมีผลทำให้เยื่อบุมดลูกบางลง ไม่เหมาะต่อการฝังตัวของไข่ นอกจากนี้ยังมีผลยับยั้งการตกไข่ด้วย

วิธีการใช้ยาคุมกำเนิดชนิดแผ่นแปะผิวหนัง ใช้แปะผิวหนังใน 1 รอบเดือน โดยรอบเดือนปกติของผู้หญิงจะมีระยะเวลาประมาณ 28 วัน หรือ 4 สัปดาห์ ให้แปะแผ่นยาคุมกำเนิด 3 สัปดาห์ติดต่อกัน สัปดาห์ละ 1 แผ่น และหยุดแปะ 1 สัปดาห์ จึงเริ่มแปะแผ่นใหม่

การเริ่มแปะแผ่นยามี 2 วิธีคือ วิธีแรกเริ่มใช้แผ่นแปะคุมกำเนิดภายใน 24 ชั่วโมง ในวันแรกที่รอบเดือนมา และนับวันที่แปะแผ่นคุมกำเนิดในวันนี้เป็นวันที่หนึ่งของการใช้ยาคุมกำเนิด และเปลี่ยนแผ่นยาในวันเดิมในสัปดาห์ถัดไป การแปะแผ่นยาแบบนี้มีผลในการคุมกำเนิดทันทีที่แปะ ไม่ต้องใช้การคุมกำเนิดวิธีอื่นร่วมด้วย

อีกวิธีหนึ่งคือ เริ่มแปะแผ่นยาในวันอาทิตย์ ระหว่างสัปดาห์ที่มีประจำเดือนมา โดยเริ่มใช้ยาคุมกำเนิดชนิดแผ่นแปะในวันอาทิตย์ ส่วนรอบต่อไปก็เปลี่ยนแผ่นแปะทุกวันอาทิตย์ หากใช้วิธีนี้ในช่วง 7 วันแรก ควรใช้การคุมกำเนิดอย่างอื่นร่วมด้วย เช่น การใส่ถุงยางอนามัย สำหรับบริเวณที่เหมาะสมในการแปะแผ่นยาคุมกำเนิดคือ สะโพก หน้าท้อง ต้นแขนด้านนอก หรือแผ่นหลังช่วงบน แต่ห้ามแปะบริเวณหน้าอก

### **ผลข้างเคียงไม่พึงประสงค์**

การคุมกำเนิดวิธีนี้อาจมีผลข้างเคียงต่อร่างกายคล้ายการคุมกำเนิดวิธีอื่น ๆ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน วิงเวียนศีรษะ ในครั้งแรกที่ใช้แผ่นแปะอาจพบอาการคันเล็กน้อยในตำแหน่งที่แปะ ภายใน 3-4 วันอาการคันจะทุเลาลง อาจพบมีเลือดออกกะปริดกะปรอยได้ในรอบเดือนแรกของการใช้ยา

## ใบความรู้ที่ 4

### ถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัย (Condom) เป็นถุงที่คลุมอวัยวะเพศชายในขณะที่ร่วมเพศเพื่อป้องกันไม่ให้เชื้ออสุจิสัมผัสกับช่องคลอดขณะหลั่งน้ำกาม นอกจากนี้ยังเป็นวิธีคุมกำเนิดที่ใช้ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ได้อย่างดีด้วย

ลักษณะแบบของถุงยางอนามัย มี 2 แบบ คือ

1. แบบปลายเรียบมน (Plain end)
2. แบบปลายเป็นกระเปาะหรือเป็นดิ่งยื่นออกมา (Pocket end or reservoir) ซึ่งเป็นที่เก็บน้ำอสุจิ แบบนี้นิยมใช้กันมากกว่าแบบแรก

ทั้งสองแบบมีทั้งชนิดที่ชโลมด้วยสารหล่อลื่น (Lubricated) และบางชนิดที่เคลือบน้ำยาฆ่าตัวอสุจิ (Condom with spermicides) เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการคุมกำเนิด โดยถุงยางอนามัยมีอยู่หลายขนาด แต่ที่มีวางจำหน่ายในท้องตลาดโดยทั่วไปมี 2 ขนาด ได้แก่ ขนาด 49 มิลลิเมตร และ 52 มิลลิเมตร นอกจากนี้ยังมีถุงยางอนามัยชนิดที่มีผิวบางมาก ผิวเรียบ ผิวขรุขระ มีสี กลิ่นและรสที่แตกต่างกันไป สามารถเลือกได้ตามความต้องการ

วิธีใช้ถุงยางอนามัย

1. เก็บถุงยางอนามัยไว้ใกล้มือ สะดวกในการหยิบใช้ทุกครั้งที่ต้องการและควรเก็บไว้ในที่แห้งและเย็น
2. ก่อนใช้ควรตรวจสอบว่าถุงยางอนามัยมีคุณภาพดี ไม้รั่ว และตรวจเดือนปีที่หมดอายุ (Expiry date/ EXP) ว่ายังไม่หมดอายุ
3. ถ้าจะให้ผลดี ควรสวมถุงยางอนามัยก่อนที่จะมีการสัมผัสระหว่างอวัยวะเพศของคู่ร่วมเพศ เวลาฉีกซองต้องระวังเล็บและเครื่องประดับ เช่น แหวน นาฬิกา ฯลฯ รวมทั้งของมีคมทุกชนิด เนื่องจากการสะกิดถุงยางด้วยเล็บหรือของมีคมจะทำให้โอกาสถุงแตก รั่ว นึกขาดเพิ่มขึ้น
4. สวมถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่ ครอบถุงยางอนามัยที่ยังคงสภาพม้วนไว้บนปลายอวัยวะเพศชาย และบีบส่วนปลายถุงยางอนามัยไว้ประมาณ 1 เซนติเมตร (เพื่อรับน้ำอสุจิ) แล้วจึงรูดลงไปคลุมถึงโคนอวัยวะเพศ
5. ฝ่ายหญิงอาจเป็นผู้สวมถุงยางอนามัยให้ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเล้าโลมทางเพศ
6. ควรถอนอวัยวะเพศชายทันทีหลังการหลั่งน้ำอสุจิก่อนที่อวัยวะเพศชายจะอ่อนตัวลง และควรจะยึดปากถุงไว้ มิฉะนั้นถุงยางอนามัยอาจจะหลุด หรืออาจจะมีส่วนของน้ำอสุจิยื่นออกมาเปราะเปื้อนบริเวณปากช่องคลอด

7. ก่อนทิ้งถุงยางอนามัยที่ใช้แล้ว ควรสำรวจรอยร้าวก่อนเสมอ
8. ห่อถุงยางอนามัยด้วยกระดาษทิชชูหรือใส่ในถุงให้มิดชิด ใส่ในถังขยะ

### ใบความรู้ที่ 5 อารมณ์เพศ

สภาพสังคมในปัจจุบันมีการนำภาพ/ หนัง ไปมาเป็นจุดขาย และการสื่อกระตุ้นอารมณ์เพศสามารถเข้าถึงได้ง่าย ซึ่งสิ่งเหล่านี้มีผลต่อการกระตุ้นอารมณ์เพศ การที่สามารถจัดการกับสิ่งเร้าเหล่านี้ได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากการเกิดอารมณ์ของมนุษย์เป็นกลไกการตอบสนองต่อสิ่งเร้าตามธรรมชาติ เช่น อยากอาหารเมื่อได้กลิ่น ฯลฯ อารมณ์เพศก็เช่นเดียวกัน แต่เรื่องนี้สังคมไม่ได้เปิดให้เป็นเรื่องที่คุยกัน โดยทั่วไปทำให้เราขาดข้อมูลที่รอบด้านในการดูแลตนเอง

อารมณ์ทางเพศ เป็นความรู้สึกและปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติทั้งเพศชายและเพศหญิง เนื่องจากเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายจะสร้างฮอร์โมนเพศ (ฮอร์โมนเทสโทสเตอโรนในเพศชาย และฮอร์โมนเอสโตรเจนในเพศหญิง) ร่วมกับการกระตุ้นของสิ่งเร้าจากภายนอกจึงเกิดความรู้สึกเกี่ยวข้องกับความต้องการทางเพศ แต่ละบุคคลมีระดับความต้องการทางเพศไม่เท่ากัน และแต่ละคนก็มีสิ่งกระตุ้นให้เกิดอารมณ์เพศต่างกัน เช่น บางคนชอบดูหน้าอกใหญ่ บางคนชอบดูน่อง เอว หรือสะโพก มีกลิ่น ผิวคล้ำ หน้าที่ ขาวสะอาด เป็นต้น

ทั้งหญิงชายสามารถใช้จินตนาการต่อเติมจากสิ่งเร้าไปสู่ความต้องการที่จะมีเพศสัมพันธ์ จนเกิดปฏิกิริยาทางกาย เช่น ใจเต้นแรง หน้าแดง ร้อนวูบวาบบริเวณท้องน้อย ขนลุกเสียว อวัยวะเพศแข็งตัวในผู้ชาย ห้วนมดิ่ง มีน้ำหล่อลื่นบริเวณช่องคลอด เป็นต้น เมื่อแต่ละคนเกิดอารมณ์เพศมีวิธีการจัดการได้หลายอย่าง เช่น หลีกเลี้ยงที่จะถูกกระตุ้นด้วยสิ่งเร้า หันเหความสนใจไปทำกิจกรรมอื่น เช่น การเล่นกีฬา การฟังเพลง หรือการช่วยตัวเอง (การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง)

การช่วยตัวเอง หมายถึง การสัมผัสเนื้อตัวร่างกายบริเวณที่ทำให้เกิดความรู้สึกดี เช่น อวัยวะเพศ บวกกับจินตนาการ เป็นวิธีการระบายความต้องการทางเพศโดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์ และไม่ทำให้เกิดผลกระทบอื่น ๆ ตามมา