



บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมสร้างการตระหนักรู้และส่งเสริมความมีคุณค่า ในตนเองต่อพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของ วัยรุ่นหญิงตอนต้น

The Effect of the Self-Awareness and Self-Esteem Enhancing Program on Sexual Preventive Behavior of Early Adolescent Females

วารุณี สอนอินทร์, พย.ม. (Varunee Sornin, M.N.S.)*

มยุรี นิรัทธราดร, Ph.D. (Mayuree Nirattharadorn, Ph.D.)**

ปริยัมกล รัชนกกุล, Ph.D. (Pregamol Ratchanakul, Ph.D.)**

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์: เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสร้างการตระหนักรู้และส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเองต่อพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นหญิงตอนต้น

รูปแบบการวิจัย: การวิจัยแบบกึ่งทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย: กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นหญิงตอนต้นชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดสุราษฎร์ธานี จำนวน 105 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 51 คน และกลุ่มควบคุม 54 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสร้างการตระหนักรู้และส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเอง เป็นเวลา 2 สัปดาห์ จำนวน 4 ครั้ง กลุ่มควบคุมได้รับความรู้ตามปกติ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ ได้รับการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ได้ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา (CVI) เท่ากับ .84 ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาคเท่ากับ .83 เก็บข้อมูลก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพรรณนาและสถิติ t-test

ผลการวิจัย: 1) คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

* อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



2) คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$)

สรุป: พยาบาลอนามัยชุมชนหรือพยาบาลโรงเรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นหญิงตอนต้น อันจะส่งผลลดการตั้งครรภ์และการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่อไป

คำสำคัญ: พฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ / วัยรุ่นหญิงตอนต้น / การตระหนักรู้ / คุณค่าในตนเอง

Abstract

Purpose: To determine the effectiveness of the self-awareness and self-esteem enhancing program on sexual preventive behavior of early-adolescent females.

Design: Quasi-experimental research.

Method: The subjects consisted of 105 students at Prathomsuksa level 6 in Suratthani province in Thailand. The experimental group consisted of 51 students participating in the self-awareness and self-esteem enhancing program 4 times in 2 weeks. This program was verified by 5 experts. The control group was comprised of 54 students who did not participate in the program. Data were collected using the sexual preventive behavior questionnaire. Its Cronbach's alpha coefficient was .83 and its content validity index was .84. Descriptive statistics and t-test were used for data analysis.

Results: 1) The post-test mean score of sexual preventive behavior of early-adolescent females after participating in the program were significantly higher than the pre-test mean score ($p < .05$).

2) The mean score of sexual preventive behavior of early-adolescent females participating in the program was significantly higher than those of the control group ($p < .05$).

Conclusion: Community and school nurses should apply this program in order to postpone sexual intercourse among female adolescents so that unexpected pregnancies and sexually-transmitted diseases can be minimized.

Keywords: Sexually preventive behavior / Early adolescent females / Self-awareness / Self-esteem



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันปัญหาเพศสัมพันธ์เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและมีแนวโน้มที่อายุจะลดลงอย่างต่อเนื่อง โดยอายุเฉลี่ยการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกลดลงจาก 13.4 ปี เป็น 12.2 ปี จากปี 2550-2554 โดยเฉพาะในวัยรุ่นหญิงตอนต้นซึ่งพบว่า มีเพศสัมพันธ์เพิ่มมากขึ้นจากร้อยละ 12.9 เป็น 16.4 ในช่วงปี พ.ศ. 2550-2554 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2555) ก่อให้เกิดการตั้งครรภ์ที่มีผลกระทบทั้งสูญเสียโอกาสทางการศึกษา เป็นภาระสังคม เกิดอันตรายจากการทำแท้ง และติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะโรคเอดส์ ซึ่งพบในเพศหญิงมากกว่าเพศชายถึง 2 เท่า (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2555)

การป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ จำเป็นต้องมีแนวทางให้วัยรุ่นหญิงตอนต้นสามารถหลีกเลี่ยงการกระทำที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งได้แก่ การจัดการอารมณ์ทางเพศ การปฏิสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสม และการจัดการสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ โดยพบว่า วัยรุ่นหญิงมีการถูกเนื้อต้องตัวเพศตรงข้ามมากขึ้น อยู่ตามลำพังสองต่อสองกับเพศตรงข้ามทำให้ตนเองตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งทำให้อำนาจการต่อรองหรือการเอาตัวรอดจากการมีเพศสัมพันธ์น้อยลง ทั้งการเข้าถึงสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ที่พบมากถึงร้อยละ 23.0 การใช้สารเสพติดถึงร้อยละ 12.5 มีการดื่มแอลกอฮอล์ก่อนการร่วมเพศ ร้อยละ 36.0 การมีเพศสัมพันธ์เพื่อแลกเปลี่ยนกับเงินหรือสิ่งของที่มีสัดส่วนเพิ่มขึ้นจากที่ไม่เคยพบมาก่อนเป็นร้อยละ 10.9 ในขณะที่ในกลุ่มนักเรียนชายมีสัดส่วนลดลงอย่างมากเหลือเพียงร้อยละ 0.4 เท่านั้น (สำนักระบาดวิทยา กระทรวงสาธารณสุข, 2549) จึงจำเป็นต้องเสริมสร้างให้วัยรุ่นหญิงตอนต้นมีพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์

ในการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นหญิงตอนต้นเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง (Buhi and Goodson, 2007) การส่งเสริมให้ตัววัยรุ่นหญิงตอนต้นมีภูมิคุ้มกันตนเองจากภายในให้สามารถเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้ตนเองได้ ประกอบด้วยการส่งเสริมทั้งด้าน ความรู้ เจตคติ และด้านทักษะ (WHO, 1994) แต่จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า ปัจจุบันเน้นการให้ความสำคัญกับการจัดการปัญหาเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นด้วยการให้ความรู้ และการฝึกทักษะ (ภาวิตา รัตนพันธ์, 2552; เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย และคณะ, 2554; Sales and Diclemente, 2010) แต่ด้านเจตคติซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ก่อให้เกิดความโน้มเอียงทางอารมณ์นำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมยังมีการศึกษาน้อย โดยเจตคติที่มีผลต่อการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นหญิงโดยเฉพาะ คือ การตระหนักรู้และควมมีคุณค่าในตนเอง (เจตนิพิฐ สมมาตย์, 2550; Spencer, Zimet, Aalsma and Orr, 2002; Buhi and Goodson, 2007) เนื่องจากช่วงวัยรุ่นหญิงตอนต้น เป็นช่วงวัยที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดความสับสนในการเปลี่ยนแปลงที่เป็นสิ่งใหม่ ไม่เข้าใจตนเอง ทั้งด้านความรู้สึก ความต้องการ อารมณ์ทางเพศ ต้องการสร้างเอกลักษณ์ ต้องการการยอมรับและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง นำไปสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การสร้างปฏิสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามที่ไม่เหมาะสม การถูกเนื้อต้องตัว การมีนัดอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม การทำให้ตนเองตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ (ปวีณา สายสูง, 2541; วารุณี พองแก้ว และคณะ, 2548)

ดังนั้น การจัดการให้เกิดพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ จึงควรสร้างการตระหนักรู้และส่งเสริมควมมีคุณค่าในตนเอง ซึ่งช่วยให้วัยรุ่นหญิงตอนต้นเข้าใจตนเอง รักหวงแหนตนเองเกินกว่าจะยอมให้เกิดเรื่องไม่ดีกับตนเองได้ โดยพบว่า



วัยรุ่นหญิงที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ จะไม่มีการป้องกันและมีแนวโน้มที่จะเริ่มมีเพศสัมพันธ์ เพื่อให้เกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง เพื่อความใกล้ชิด การได้รับการเอาใจใส่ หรือเพื่อความรู้สึกรของการเป็นผู้ใหญ่ ส่วนวัยรุ่นหญิงที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง จะมีลักษณะส่วนบุคคลที่จะหลีกเลี่ยงผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์และมีแนวโน้มที่จะยังคงไม่มีเพศสัมพันธ์มากกว่าวัยรุ่นหญิงที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (Spencer et al, 2002; Lee, 1993; ยุทธพงศ์ วีระวัฒน์ตระกูล, 2541) นอกจากนี้ ยังพบว่า การเสริมสร้างการตระหนักรู้และการเห็นคุณค่าในตนเองร่วมด้วยในโปรแกรม ช่วยให้วัยรุ่นมีเจตคติที่เหมาะสมต่อคุณค่าพรหมจารี การป้องกันการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (นรลักษณ์ เอื้อกิจ, 2541; ชลธิชา ฤทธิ์เนติกุล, 2552)

จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นจังหวัดหนึ่งที่มีปัญหาเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นหญิง โดยพบว่า วัยรุ่นหญิงตั้งครรภ์มากเป็นลำดับ 3 ของภาคใต้ หรือคิดเป็นร้อยละ 15.93 ของหญิงตั้งครรภ์ทั้งหมด และมีมารดาวัยรุ่นอายุน้อยที่สุดเป็นอันดับ 2 ของภาคใต้ ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน จึงสนใจศึกษาการสร้างการตระหนักรู้และความมีคุณค่าในตนเองเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นหญิงตอนต้น โดยวัยรุ่นหญิงตอนต้นส่วนใหญ่ กำลังศึกษาอยู่ในระบบโรงเรียน โดยเฉพาะช่วงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่กำลังจะมีการเปลี่ยนแปลงกลุ่มเพื่อน สิ่งแวดล้อม มีอิสระมากขึ้นหลังจากจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ทำให้มีโอกาสเสี่ยงที่จะมีเพศสัมพันธ์ได้มากขึ้น จึงมีความจำเป็นต้องสร้างทักษะด้านจิตพิสัยเพื่อเป็นภูมิคุ้มกันในการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ ให้สามารถเจริญเติบโตต่อไปอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี เป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นหญิงตอนต้นก่อนและหลังได้รับโปรแกรมสร้างการตระหนักรู้และส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเอง
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นหญิงตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมสร้างการตระหนักรู้และส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเองกับกลุ่มที่ได้รับการดูแลตามปกติ

สมมติฐานการวิจัย

1. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนการทดลอง
2. คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ สูงกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ได้ประยุกต์ใช้แนวคิดการตระหนักรู้ในตนเองของ Goleman (1998) และแนวคิดคุณค่าในตนเองของ Cooper Smith (1981) โดย 1) การสร้างการตระหนักรู้ ประกอบด้วย 1.1) การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (accurate self-assessment) 1.2) การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (emotional awareness) และ 1.3) ความมั่นใจในตนเอง (self confidence) 2) การส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย 2.1) การมีความสำคัญ (significant) เป็นการส่งเสริมให้วัยรุ่นหญิงรับรู้ความสำคัญของตนเองต่อคนรอบข้าง 2.2) การมีความสามารถ (competence) เป็นการส่งเสริมให้วัยรุ่นหญิงรู้ว่าตนเองมีความสามารถเป็นคนที่มีประสิทธิภาพสำเร็จในอนาคต ต้องหลีกเลี่ยงสถาน-



การณ่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่จะทำให้สูญเสีย อนาคตที่ดีได้ 2.3) การมีคุณค่า (worth) เป็นการ ส่งเสริมให้วัยรุ่นหญิงได้ตระหนักถึงประเพณีไทยที่ ผู้หญิงจะต้องรักษานวลสงวนตัว รู้จักการปฏิสัมพันธ์ กับเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสม เป็นความภาคภูมิใจ ของครอบครัวและคนรอบข้าง และ 2.4) การมีพลัง อำนาจ (power) เป็นการส่งเสริมให้วัยรุ่นหญิงรู้สึก เชื่อมมั่นว่าตนเองสามารถกำหนดชีวิตตนเองได้ มี แนวทางในการปฏิเสธ สามารถยืนยันความต้องการ ของตนและป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ได้

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบสองกลุ่มที่มีกลุ่ม ควบคุมและกลุ่มทดลอง มีการทดสอบก่อนและหลัง การทดลอง (The pretest- posttest control group design)

กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นหญิงตอนต้นที่ศึกษา ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่อยู่ในระบบการศึกษา ภาคปกติในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ในเทอม 1 ปีการศึกษา 2557 โดยคัดเลือกโรงเรียนกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมให้มีความคล้ายคลึงกันมากที่สุด คือ เป็นโรงเรียนที่เรียนรวมทั้งเพศชายและเพศหญิง มี สภาพแวดล้อมทางสังคม ระบบการคัดเลือก นักเรียนเข้าศึกษาและการจัดการสอนปกติใน โรงเรียนคล้ายคลึงกัน และไม่มีการรณรงค์หรือ การสอนเรื่องเพศศึกษาจากหน่วยงานอื่น โดยพบว่า มีโรงเรียนที่เข้าเกณฑ์ 4 แห่ง จึงฉลากเลือก 1 โรงเรียนเป็นกลุ่มทดลอง และ 1 โรงเรียนเป็นกลุ่ม ควบคุม และศึกษาในวัยรุ่นหญิงตอนต้นทั้งหมดที่ เข้าเกณฑ์การวิจัยและยินยอมเข้าร่วมการวิจัย โดย กลุ่มควบคุมมีจำนวน 54 ราย และกลุ่มทดลอง มีจำนวน 51 ราย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ประกอบด้วย แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และ แบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรม ประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ 1) การจัดการอารมณ์ทางเพศ 2) การปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม และ 3) การปฏิเสธ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ (การเที่ยว สถานบันเทิง การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และ การใช้สารเสพติด การเปิดรับสื่อที่กระตุ้นอารมณ์ เพศ และการแต่งกายล่อแหลม) มีจำนวน 25 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวกและทางลบ ลักษณะคำตอบ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ ได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 คน ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ .84 นำไป ทดลองใช้และหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ .83

2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

คือ โปรแกรม สร้างการตระหนักรู้และส่งเสริมความมีคุณค่าใน ตนเอง ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดการตระหนักรู้ใน ตนเองของ Goleman (1998) ร่วมกับการส่งเสริม ความมีคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของ Cooper Smith (1981) ประกอบด้วย 7 กิจกรรม จัด กิจกรรมครั้งละ 3 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง จำนวน 2 สัปดาห์ ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้ทรง คุณวุฒิ จำนวน 5 คน ปรับปรุงแก้ไขแล้วนำไป ทดลองใช้ พบว่า วัยรุ่นหญิงตอนต้นให้ความสนใจ กิจกรรมในโปรแกรม มีความเข้าใจภาษา และ สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้



การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้รับการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชุดที่ 2 เลขที่ 081/2557 และได้ขออนุญาตทำการวิจัยจากผู้อำนวยการโรงเรียน กลุ่มตัวอย่าง และผู้ปกครองโดยอธิบายขั้นตอนการวิจัย สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย เปิดโอกาสให้ซักถาม และอธิบายโดยไม่ปิดบัง

การดำเนินการทดลอง

1. ผู้วิจัยเข้าพบผู้อำนวยการ ครู และกลุ่มตัวอย่าง เพื่อแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนของการทำวิจัยเพื่อขอความร่วมมือในการทำวิจัย และมีหนังสือถึงผู้ปกครองเพื่อพิจารณาให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมการวิจัย ซึ่งได้รับอนุญาตจากผู้ปกครองทุกคน

2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามพฤติกรรมก่อนการมีเพศสัมพันธ์ (Pre test) และดำเนินการให้โปรแกรมในกลุ่มทดลองจำนวน 4 ครั้ง ครั้งละ 3 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันพุธและวันศุกร์

ครั้งที่ 1 เวลา 13.00-16.00 น. ประกอบด้วย

- กิจกรรมสร้างสัมพันธภาพ “รู้จักฉัน...รู้จักเธอ”

- การประเมินตนเองตามความเป็นจริง (accurate self-assessment) โดยการประเมินการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เกิดขึ้นกับตนเองในช่วงวัยรุ่นหญิงตอนต้น ในกิจกรรม “เพราะเป็นวัยรุ่น” เพื่อส่งเสริมการตระหนักรู้ในการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เกิดขึ้นกับตนเองตามช่วงวัยรุ่นหญิงตอนต้น

- การตระหนักรู้อารมณ์ตนเอง (emotional awareness) เพื่อตระหนักรู้อารมณ์และความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ในกิจกรรม “ความ

ต้องการที่แท้จริง” โดยให้วัยรุ่นหญิงแต่ละคน อ่านบทความ เรื่อง “ฉันต้องการเธอ...จริงหรือ”

ครั้งที่ 2 เวลา 13.00-16.00 น. ประกอบด้วย

- ความมั่นใจในตนเอง (self confidence) ให้วัยรุ่นหญิงตอนต้นประเมินลักษณะของตนเอง มีความมั่นใจในลักษณะที่ตนเองเป็น มีความมั่นใจในตนเอง สามารถจัดการการเปลี่ยนแปลงทางเพศ และอารมณ์ทางเพศที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม ผ่านกิจกรรม “ฉันทำได้”

- การมีความสำคัญ (significant) เน้นให้วัยรุ่นหญิงรับรู้ความสำคัญของตนเองต่อบุคคลรอบข้าง ผ่านกิจกรรม “คุณค่าของฉัน” โดยให้วัยรุ่นหญิงเขียนบันทึก คุณค่าของตนเอง จากการได้รับการยอมรับจากครอบครัว เพื่อน และครู และให้วัยรุ่นหญิงดูวิดีโอเรื่อง “วัยบริสุทธิ์” เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ ตระหนักถึงผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ต่อคุณค่าของวัยรุ่นหญิงและแนวทางการป้องกันผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์

ครั้งที่ 3 เวลา 13.00-16.00 น. ประกอบด้วย

- การมีความสามารถ (competence) เน้นให้วัยรุ่นหญิงรู้ว่าตนเองมีความสามารถที่พิเศษที่โดดเด่นในแบบของตนเองที่จะสามารถหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้ ในกิจกรรม “ความพิเศษของฉัน”

- การมีคุณค่า (worth) โดยเน้นให้วัยรุ่นหญิงตระหนักถึงประเพณี วัฒนธรรมอันดีงามของไทยที่ผู้หญิงจะต้องรักษามรดกของตัว มีปฏิสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามอย่างเหมาะสม

ครั้งที่ 4 เวลา 13.00-16.00 น. ประกอบด้วย

- การมีพลังอำนาจ (power) โดยเน้นให้วัยรุ่นหญิงรู้สึกเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถกำหนดชีวิตของตนเองได้ สามารถยืนยันความต้องการของตน



3. กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองตอบแบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ (Post test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ภายในกลุ่มทดลองและระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t-test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลส่วนบุคคล กลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่มีอายุ 11 ปี คิดเป็นร้อยละ 58.8 และ 57.4 ตามลำดับ เกรดเฉลี่ยส่วนใหญ่อยู่ในช่วง 3.01-4.00 ร้อยละ 66.7 และร้อยละ 57.4 สถานภาพของบิดา มารดา ส่วนใหญ่

สมรส/อยู่ด้วยกัน ร้อยละ 70.6 และ ร้อยละ 74.1 ค่าใช้จ่ายที่ได้รับในแต่ละเดือนส่วนใหญ่เพียงพอ ร้อยละ 96.1 และ ร้อยละ 94.4 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา ร้อยละ 76.5 และ ร้อยละ 85.1 กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติโค-สแควร์ พบว่า ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$)

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างก่อนกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Dependent t-test พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (ตารางที่ 1)

3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Independent

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมระหว่างการทดลองและหลังทดลอง

กลุ่ม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		df	t	p-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
กลุ่มควบคุม (n=54)	77.72	7.19	78.30	6.24	53	-1.92	0.68
กลุ่มทดลอง (n=51)	75.96	5.86	82.61	4.46	50	-10.40	0.00

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม (n=54)		กลุ่มทดลอง (n=51)		df	t	p-value
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD			
ก่อนการทดลอง	77.72	7.19	75.96	5.86	103	1.37	0.86
หลังการทดลอง	78.30	6.24	82.61	4.46	103	-3.95	0.00



t-test พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (ตารางที่ 2)

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาสรุปได้ว่า วัยรุ่นหญิงตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมสร้างการตระหนักรู้และส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างการตระหนักรู้และส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเองที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นหญิงตอนต้น วัยรุ่นหญิงตอนต้นได้ตระหนักรู้ตนเองตามความเป็นจริง มีโอกาสได้พิจารณาการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เกิดขึ้นกับตนเอง ฝึกการตระหนักรู้ในอารมณ์ เกิดการรู้เท่าทันอารมณ์ ต้องการที่แท้จริง ตลอดจนมีความมั่นใจต่อลักษณะของตนเอง สามารถจัดการการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ทางเพศได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ WHO (1994) ที่กล่าวว่า การที่วัยรุ่นหญิงตอนต้นได้ค้นหา รู้จัก และเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นตอนนี้ ขณะนี้จะช่วยให้รู้ตัวเองเวลาเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ทำให้สามารถตอบสนองความต้องการของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

นอกจากนี้ วัยรุ่นหญิงตอนต้นยังได้รับการส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเอง ให้ได้รับรู้ความสำคัญของตนเองต่อครอบครัว รับผิดชอบต่อเพื่อนฝูงที่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตได้ และตระหนักถึงคุณค่าของผู้หญิงตามประเพณีไทย ที่ต้องรักนวลสงวนตัว สร้างปฏิสัมพันธ์ต่อเพศตรงข้ามได้อย่างเหมาะสม ร่วมกับการสร้างให้เกิดความเชื่อมั่นในอำนาจของตนที่จะสามารถเลือกแนวทาง

ของตนเอง ยืนยันความต้องการของตนเองได้ มีทักษะในการปฏิเสธและเอาตัวรอดจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้ ทำให้วัยรุ่นหญิงตอนต้นเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง เกิดความรักหวงแหนคุณค่าของตนเอง ไม่ยอมให้เรื่องไม่ดีเกิดขึ้นกับตนเอง ที่จะทำให้นครบข้างผิดหวัง สูญเสียคุณค่าในตนเอง จนนำไปสู่การมีพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ สอดคล้องกับ Spencer et al. (2002) ที่พบว่า วัยรุ่นหญิงที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง จะมีลักษณะส่วนบุคคลที่จะหลีกเลี่ยงผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์และมีแนวโน้มที่จะปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์มากกว่าวัยรุ่นหญิงที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ สอดคล้องกับการศึกษาของ Boden and Horwood (2006) ที่พบว่า วัยรุ่นที่รับรู้คุณค่าในตนเองสูง จะมีความมั่นใจในตนเองในการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์เมื่อไม่ต้องการ รวมทั้งการคบเพื่อนต่างเพศ การตัดสินใจอย่างเหมาะสมต่อการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ ผลการศึกษานี้ สอดคล้องกับการศึกษาของ พิชามณัฐ วรินทกะ (2549) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาทักษะการเห็นคุณค่าของตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นอำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี พบว่า วัยรุ่นมีทักษะการเห็นคุณค่าของตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หลังฝึกอบรมทันทีและหลังฝึกอบรม 1 เดือน ดีกว่าก่อนการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .01 โดยเฉพาะการจัดการสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์และการจัดการอารมณ์ทางเพศ

จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมสร้างการตระหนักรู้และส่งเสริมความมีคุณค่าในตนเองส่งผลให้วัยรุ่นหญิงตอนต้นมีการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ดีขึ้นและดีกว่าการเรียนการสอนตามปกติ



ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

พยาบาลอนามัยชุมชนหรือพยาบาลโรงเรียน
สามารถนำไปโปรแกรมไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริม

พฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นหญิง
ตอนต้น อันจะส่งผลลดการตั้งครรภ์และการติดเชื้อ
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่อไป

.....

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

ชลธิชา ฤทธิ์เนติกุล. (2552). ผลของกิจกรรมกลุ่มที่มี
ต่อเจตคติด้านคุณค่าพรหมจารีของนักเรียน
หญิง. สารนิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขา
จิตวิทยาการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

เจตนิพิฐ สมมาตย์. (2550). ประสิทธิภาพของ
โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต ร่วมกับ
กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรม
การป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอ
เมือง จังหวัดขอนแก่น. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น.

จอมขวัญ อร่ามกษกร. (2542). ผลของโปรแกรมการ
พัฒนาทักษะชีวิตต่อการรับรู้ความสามารถ
ของตนเองในการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อน
สมรสของนักเรียนหญิงวิทยาลัยอาชีวศึกษา
เชียงใหม่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขานามัยครอบครัว มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ตั้ม บุญรอด. (2550). พฤติกรรมและปัจจัยที่มีความ
สัมพันธ์กับการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นใน
สถานศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการ
การอาชีวศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดแห่งหนึ่ง
ทางภาคใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธรรณสุข
ศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธรรณสุขศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

นรลักษณ์ เอื้อกิจ. (2541). ประสิทธิภาพของโปรแกรม

การพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมกำบังกัน
การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญ
ศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์
ปริญญาสาธรรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต คณะ
สาธรรณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ปวีณา สายสูง. (2541). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของ
นักเรียนอาชีวศึกษา จังหวัดน่าน. การศึกษา
อิสระปริญญาสาธรรณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาอนามัยสิ่งแวดล้อม คณะสาธรรณ-
สุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

พิชามณูช วรรณทักษะ. (2549). การพัฒนาทักษะการ
เห็นคุณค่าของตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรม
เสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น อำเภอท่าม่วง จังหวัด
ลพบุรี. ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
ยุทธศาสตร์การพัฒนา คณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี.

เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย. (2554). การวิเคราะห์ห้วงมิติน
เกี่ยวกับโปรแกรมเพศศึกษาสำหรับเยาวชน
ในประเทศไทย. วารสารสภาการพยาบาล,
26(4).

ภาวิดา รัตนพันธ์. (2552). การสังเคราะห์งานวิจัย
เกี่ยวกับโปรแกรมกำบังกันและลดพฤติ-
กรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น. สารนิพนธ์
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขา
การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะ
พยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.

ยุทธพงศ์ วีระวัฒนตระกูล. (2541). การตั้งครรภ์ใน



วัยรุ่น. *ศรีนครินทร์เวชสาร*. 13(2), 4-6.

วารุณี พองแก้ว และคณะ. (2548). *การพัฒนาศักยภาพวัยรุ่นตอนต้นเพื่อการส่งเสริมสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์: การขับเคลื่อนร่วมกันระหว่างเยาวชนและผู้ใหญ่*. โครงการพัฒนาเยาวชน ครอบครัวและชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

สำนักกระบวนวิชา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2549). *การเฝ้าระวังพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มนักเรียนอาชีวศึกษาเพศชายและหญิง ชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 2*. นนทบุรี: สำนักกระบวนวิชา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข.

สำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น. Fact Sheet 1*. Retrieved from <http://rh.anamai.moph.go.th/home.html>

ภาษาอังกฤษ

Buhi, E.R. & Goodson, P. (2007). Predictors of adolescent sexual behavior and intention: A theory guided systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 40, 4-12.

Coopersmith, S. (1981). *The Antecedents of self-esteem*, (2nd ed.). California: Consulting Psychologists Press.

Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Book.

Lee, M. (1993). *Life issue: Teenage sexuality*. New York: Marshall Carvendisk.

Sales, J.M. & Diclemente, R.J. (2010). Adolescent STI/HIV prevention programs: What works for teens. *ACT for Youth Center of Excellence*, 13, 1-7.

Spencer, M.J., Zimet, G., Aalsma, M., & Orr, D. (2002). Self-esteem as a predictor of initiation of coitus in early adolescents. *Pediatrics*, 4(109), 581-584.

World Health Organization. (1994). *Life skill education for children and adolescent in school*. Geneva: WHO.