

การพัฒนาทักษะชีวิตกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น

Life Skill Improvement and the Prevention of Adolescent Risky Sexual Behaviors

ภาสิต ศิริเทศ*

Phasit Sited*

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี เพชรบุรี ประเทศไทย 76000

Public Health Program, Faculty of Nursing, Phetchaburi Rajabhat University, Thailand 76000

บทคัดย่อ

วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการพัฒนาทางด้านต่าง ๆ รวมทั้งมีวุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ เริ่มให้ความสนใจต่อเพศตรงข้าม และยังมีความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องในเรื่องเพศ ปัจจุบันมีแนวทางที่สามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ คือ การพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น มีการศึกษาเรื่องพัฒนาการของวัยรุ่น ปัจจัยที่ส่งเสริมต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ไม่เหมาะสม รวมถึงองค์ประกอบทักษะชีวิต และได้นำทักษะชีวิตบางองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องที่สามารถพัฒนาให้เกิดความรู้ และทักษะชีวิตที่สามารถนำวัยรุ่นไปสู่พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมได้โดยการประยุกต์ใช้ร่วมกับทฤษฎีทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ต่างๆ ผ่านกระบวนการพัฒนาทักษะชีวิตซึ่งเป็นการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ส่งผลให้วัยรุ่นมีความรู้และมีทักษะในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเพิ่มมากขึ้นหลักจากกิจกรรมเสร็จสิ้นลง แสดงให้เห็นว่าการพัฒนาทักษะชีวิตในวัยรุ่นมีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังนั้นการทบทวนแนวคิดองค์ประกอบทักษะชีวิต กระบวนการพัฒนาทักษะชีวิต และหลักฐานเชิงประจักษ์จะช่วยให้นักวิชาการหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบกิจกรรมจัดประสบการณ์เรียนรู้ของวัยรุ่นเพื่อให้มีการแสดงออกทางเพศที่เหมาะสม รู้จักหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากปัจจัยและสถานการณ์เสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์เป็นการลดปัญหาและผลกระทบต่อนตนเอง ครอบครัว และสังคมต่อไป

คำสำคัญ : ทักษะชีวิต, พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น

Abstract

Adolescence is the age of physical, mental, and sexual changes. Teenagers are always curious and interested in the opposite gender. However, they still have misunderstanding about sex. Nowadays, we can reduce risky sexual behaviors among teenagers by learning many studies on life skills improvement to protect risky sexual behaviors, the teenager's growth, factors that affect inappropriate sexual behaviors, as well as the elements of life skills. Teenagers can have appropriate sexual behaviors by learning some elements of life skills. In fact, they can also apply it with many theories of behavioral sciences. They will learn those theories through the process of life skills improvement which is a cooperative learning with the student-centered learning activities. With these theories and learning process, teenagers can learn so that they can have the skills to protect themselves against risky sexual behaviors after all activities are completed. Therefore, life skills improvement in teenagers is so important that we should seriously study on the elements of the life skills and the process of the life skills improvement. The empirical evidences from the studies are very helpful for the

educational personnel or other related organizations to use them as the guideline to design the activities that can improve the teenagers to have appropriate sexual expressions that can protect themselves against those situations that may cause them to have inappropriate sex. Finally, it is also the way to reduce many other problems and negative effects toward themselves, their families, and their society

Keywords: life skills, adolescent risky sexual behaviors

บทนำ

วัยรุ่น เป็นช่วงวัยเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กพัฒนาไปสู่ วัยผู้ใหญ่ มีช่วงอายุระหว่าง 10 - 19 ปี ซึ่งเพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชาย 1 - 2 ปี^{1,2,3} การเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะด้านอารมณ์ วัยรุ่นจะมีอารมณ์ที่อ่อนไหวง่าย สับสน และเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งการอยากรู้ อยากลอง และหาประสบการณ์ใหม่ วัยรุ่นจึงต้องการการสนับสนุน และความเข้าใจจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง และสังคมรอบข้าง เพื่อให้ผ่านช่วงวัยนี้ไปสู่ผู้ใหญ่ได้อย่างสมบูรณ์แบบ

จากธรรมชาติของวัยรุ่น^{4,5} เป็นวัยที่ต้องการค้นหา “อัตลักษณ์” ของตนเอง ต้องการการยอมรับจากทั้งกลุ่มเพื่อน และครอบครัว ก่อให้เกิดการแสวงหา หรือทดลองประสบการณ์ใหม่ๆ รวมไปถึงมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศอย่างมาก อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน ซึ่งจะกระตุ้นการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ทำให้วัยรุ่นมีการแสดงออกของพฤติกรรมทางเพศชัดเจนขึ้น เมื่อประกอบกับการอยากรู้ อยากลองประสบการณ์ใหม่ๆ ของวัยรุ่น จึงทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่างๆ ขึ้นในวัยรุ่นได้ จากรายงานการสถานการณ์อนามัยเจริญพันธุ์ของวัยรุ่นและเยาวชน ของสำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข⁶ พบว่า ในปี พ.ศ. 2559 กลุ่มวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในนักเรียนชายเคยมีเพศสัมพันธ์แล้วเท่ากับร้อยละ 23.6 และมีอัตราการตั้งครรภ์ของอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเท่ากับ ร้อยละ 71.9 และในนักเรียนหญิงเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้วเท่ากับร้อยละ 18.7 และมีอัตราการตั้งครรภ์ของอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเท่ากับ ร้อยละ 73 เมื่อพิจารณาถึงแนวโน้มและสถานการณ์ถือว่าเป็นไปในทิศทางที่ดี เนื่องจากว่าการมีเพศสัมพันธ์ในวัยนี้ทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีแนวโน้มลดลงจากเดิมในปี 2554 รวมถึงการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกก็มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี แต่ก็ยังคงพบปัญหา และผลกระทบต่างๆ อันเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น ทั้งเรื่องของการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งจากรายงาน

สถานการณ์การคลอดบุตร ของสำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ในปี 2558 พบอัตราการป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน (อายุ 15 - 20 ปี) เท่ากับร้อยละ 127.08 และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นเรื่อยจากเดิมที่เคยสำรวจในปี 2553 รวมไปถึงเรื่องการจัดตั้งครรภ์ในวัยรุ่น จากรายงานสถานการณ์การคลอดบุตร ในกลุ่มอายุ 10 - 14 ปี และกลุ่มอายุ 10 - 19 ปี พบว่า ในปี พ.ศ. 2559 มีวัยรุ่นอายุ 10 - 14 ปี มีอัตราการคลอดบุตรเท่ากับ 1.4 ต่อหนึ่งพันประชากร และกลุ่มอายุ 10 - 19 ปี มีอัตราการคลอด เท่ากับร้อยละ 14.2 และทั้ง 2 ช่วงอายุมีแนวโน้มของอัตราการคลอดบุตรเพิ่มขึ้นมากทุกๆ ปี ซึ่งการจัดตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรนี้ล้วนแต่นำมาซึ่งปัญหา ทั้งเรื่องของการเลี้ยงดูบุตรที่วัยรุ่นนั้นยังไม่มีความพร้อม หรือเรื่องสุขภาพของเด็กที่จะเกิด ซึ่งจากรายงานของกรมอนามัย พบการแท้ง หรือการทำแท้งในวัยรุ่นสูงถึงร้อยละ 30.7 ในปี 2557 จากงานวิจัยที่ผ่านมา พบปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น คือ ทักษะคิด และการรับรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ^{7,8} ตลอดจนการดูแลจากพ่อแม่ หรือผู้ปกครองในการควบคุมกำกับ และให้คำแนะนำ ที่ถูกต้องกับวัยรุ่น⁹ ซึ่งการพัฒนาเจตคติทางบวก การพัฒนาบทบาททางเพศ¹⁰ การพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ในรูปแบบของการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน^{11,12} และรูปแบบกระบวนการเรียนรู้ อย่างมีส่วนร่วม เพื่อสร้างแนวทางปฏิบัติที่สอดคล้องกับความต้องการของวัยรุ่น^{13,14} จะช่วยสนับสนุนให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่เหมาะสมได้

จากข้อมูลข้างต้น จะเห็นว่าการพัฒนาทักษะชีวิต จะช่วยให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม สามารถลดผลกระทบต่างๆ ที่จะตามมาได้ และทำให้วัยรุ่นสามารถก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างสมบูรณ์แบบ บทความนี้จึงขอนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับ ความหมายและแนวคิดของทักษะชีวิต กระบวนการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อเสริมสร้างการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น

ความหมาย และแนวคิดของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการจัดการปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัวในสภาพแวดล้อมและสังคมปัจจุบันได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม มีประสิทธิภาพ รวมทั้งสามารถปรับตัวและแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้แม้อยู่ในสถานการณ์ที่กดดัน^{15, 16} ซึ่งทักษะชีวิตมีองค์ประกอบหลัก 4 ด้าน ดังนี้

1. การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักและเข้าใจในตนเอง รู้ความถนัดความสามารถ จุดเด่น-จุดด้อยของตนเอง รวมทั้งยอมรับเห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อสังคม

2. การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสารปัญหาและสถานการณ์รอบตัว สามารถวิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ถูกต้อง รวมทั้งสามารถหาทางเลือก และตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ และเหมาะสม

3. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตนเอง และบุคคลอื่น รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย หลีกเลี้ยง และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ ให้ไปในทางที่ดีได้

4. การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมองอารมณ์ความรู้สึก ของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับรู้ ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดีสร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

การพัฒนาทักษะชีวิต และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ความรู้ ทักษะ และค่านิยม เป็นองค์ประกอบในการแสดงออกของพฤติกรรมต่างๆ รวมไปถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือการแสดงออกของพฤติกรรมป้องกันในด้านต่างๆ ก็ต้องอาศัยองค์ประกอบเหล่านั้น จึงได้มีการประยุกต์การนำทักษะชีวิตในด้านต่างๆ มาใช้ เสมือนเป็นตัวเชื่อมความรู้ ทักษะ และค่านิยม ให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยพฤติกรรมเหล่านั้นจะผ่าน

กระบวนการคิด วิเคราะห์ และเข้าใจในพื้นฐานของพฤติกรรมที่แสดงออกมา ดังนั้นการเสริมสร้างพัฒนาทักษะชีวิตให้มีความพร้อมตั้งแต่ในวัยรุ่น จะทำให้วัยรุ่นแสดงออกในพฤติกรรมที่เหมาะสม และสามารถก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่ได้อย่างสมบูรณ์แบบ^{16,17} ซึ่งแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตให้มีความสมบูรณ์พร้อม สามารถทำได้ 2 วิธี ดังนี้

1. การเสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

แบนดูรา (Bandura) ได้ให้ความหมายของสมรรถนะแห่งตน คือ การที่บุคคลตัดสินใจความสามารถของตนเอง ในการประกอบกิจกรรมที่กำหนด ภายใต้สถานการณ์ที่จำเพาะได้ สามารถผสมผสานการเรียนรู้ทางสังคมเข้ากับพฤติกรรมที่เกิดจากความรู้ความเข้าใจได้ (Cognitive Behavior)¹⁸ ซึ่งการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมของบุคคล เกิดจากปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่าง 3 องค์ประกอบ คือ 1) ปัจจัยในตัวบุคคล (Behavior Personal Factor) ได้แก่ ความเชื่อ การรับรู้ความคาดหวัง ความรู้สึก 2) เงื่อนไขพฤติกรรม (Behavior Condition) ได้แก่ การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน และ 3) เงื่อนไขเชิงสภาพแวดล้อม (Environment Condition) ได้แก่ บทบาทและอิทธิพลทางสังคม หรือกล่าวได้ว่า การตัดสินใจในการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมต่างๆ นั้น ขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังของผลในการกระทำนั้น ดังนั้นการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ก็จะสามารถพัฒนาให้เกิดเป็นทักษะชีวิตที่เข้มแข็ง สามารถลดอัตราการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงลงได้

แนวทางการพัฒนาให้เกิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน มี 4 วิธีดังนี้^{18, 19} 1) การกระทำที่ประสบความสำเร็จ (Performance accomplishments) ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของการเรียนรู้จากการประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (Enactive Mastery Experience) จะช่วยให้บุคคลมีการรับรู้ว่าตนเองมีสมรรถนะสูง เนื่องจากเป็นประสบการณ์โดยตรง ถ้าให้กระทำการกิจกรรมนั้นๆ อีกก็จะสามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้สำเร็จ เช่นเคย 2) การสังเกตตัวแบบ (Model) หรือการสังเกตประสบการณ์ของผู้อื่น (Vicarious Experience) ที่ประสบความสำเร็จหรือล้มเหลวในการกระทำเรื่องใดเรื่องหนึ่ง จะมีผลต่อการรับรู้ความสามารถของผู้ที่สังเกตเรื่องนั้นด้วย ถ้าตัวแบบมีสถานการณ์ใกล้เคียงกับผู้สังเกตมากเท่าใดก็จะมีผลต่อการรับรู้ของผู้สังเกตมากขึ้น 3) การได้รับคำแนะนำหรือชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) หมายถึง การที่ผู้อื่นซึ่งเป็นที่ยอมรับของผู้สังเกตนั้นๆ ได้แสดงออกโดยคำพูดว่า “คุณทำได้”

จะเป็นแรงจูงใจให้มีความเชื่อมั่น และมั่นใจในความสามารถของบุคคลนั้นว่าจะสามารถกระทำกิจกรรมที่กำหนดได้ และ 4) สภาวะทางสรีระและอารมณ์ (Physiological and Affective States) การกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางบวก เช่น การชม การให้รางวัล จะช่วยให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และหากเผชิญกับภาวะเครียดหรือสถานการณ์ที่คุกคามความรู้สึก เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ก็จะทำให้การรับรู้สมรรถนะลดลง เกิดความรู้สึกท้อถอยที่จะกระทำกิจกรรมนั้นๆ

2. การเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม

การเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม เป็นการเรียนรู้ที่ทุกฝ่าย ทั้งผู้ให้ข้อมูล และผู้รับข้อมูลเรียนรู้ร่วมกัน โดยคำนึงความต้องการของผู้รับข้อมูลมากที่สุด²⁰ ซึ่งพื้นฐานอยู่ที่การสร้างให้เกิดกระบวนการคิดที่เป็นระบบ เพราะกระบวนการคิดจะนำไปสู่การแสดงออกของพฤติกรรมต่างๆ โดยใช้การเรียนรู้แบบประสบการณ์จริงของตนเอง (Cognitive - Experiential Self - Theory)²² ความคิดประกอบด้วย 2 ด้าน คือ ความคิดในเชิงเหตุผล (Rational Thinking) และความคิดในเชิงประสบการณ์ (Experiential Thinking) การที่คนเราจะประสบผลสำเร็จทั้งในชีวิตส่วนตัวและการทำงานหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะใช้ความคิดทั้ง 2 ด้านผสมผสานกันได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ ดังนั้นหากเสริมสร้างให้มีการพัฒนาระบบความคิด โดยให้ประสบการณ์ และใช้เหตุผลอธิบายถึงประสบการณ์นั้นๆ ก็จะส่งผลให้แสดงออกมาซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสม

แนวทางการสร้างการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มี 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การบรรยายนำ เป็นการนำเข้าสู่บทเรียนให้เกิดความน่าสนใจ และให้ข้อมูลหรือความรู้ที่จำเป็น โดยใช้เวลาระยะสั้นๆ 2) สร้างสถานการณ์จำลอง เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน และแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์นั้นๆ แบ่งได้ 2 ชนิด ได้แก่กรณีศึกษา คือ ตั้งโจทย์ให้คิดและแสดงการสนทนากับผู้เรียนทั้งห้อง จุดสำคัญของการเรียนรู้อยู่ที่การอภิปรายและการสอนประกอบสถานการณ์จำลอง 3) การแสดง เป็นการตั้งให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม มีคู่สนทนาคนใดคนหนึ่งหรือเป็นทั้งสองคน โดยมักจะมีการซักซ้อมบทที่จะขึ้นมาร่วมสอนแสดงก่อนหลังจากนั้นผู้สอนจะนำการสนทนาขึ้นกระดานหรือแผ่นใส แล้วอภิปราย และสอนประกอบบทสนทนานั้น และ 4) การลงมือกระทำ คือ การฝึกทักษะโดยการเล่นบทบาทสมมติ ซึ่งเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการฝึกทักษะโดยสมมติตัวละคร และสถานการณ์ ซึ่งผู้เรียนต้องสมมติตัวเองเป็นตัวละครตามโจทย์ตั้งนั้นต้องกำหนดโจทย์ให้ชัดเจน

สรุป การแสดงออกซึ่งพฤติกรรมต่างๆ พื้นฐานมาจากกระบวนการคิด และตัดสินใจของบุคคลนั้น หากมีการเสริมสร้างและพัฒนาให้สามารถมีกระบวนการคิดที่ถูกต้อง อยู่ในหลักเหตุผล และมีความเชื่อมั่นในตนเองจนสามารถตัดสินใจที่ถูกต้องได้ ก็จะทำให้มีทักษะชีวิตที่เข้มแข็ง แสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสม และสามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงลงได้

ทักษะชีวิต และการลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น

การมีทักษะชีวิตที่เข้มแข็ง จะช่วยให้สามารถแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ ดังนั้นการพัฒนาทักษะชีวิต เป็นหนึ่งในวิธีที่มีประสิทธิภาพในการทำให้วัยรุ่นสามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลงได้ ซึ่งมีการศึกษาที่สามารถสรุปได้ว่า การพัฒนาทักษะชีวิตเป็นบทบาทสำคัญที่เชื่อมประสานความรู้ ทักษะคิด และค่านิยมเรื่องเพศในกลุ่มวัยรุ่น ให้แสดงออกซึ่งพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมได้ อีกทั้งยังทำให้วัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศมากขึ้น จนสามารถสื่อสารและเผยแพร่ให้กับเพื่อนรอบข้างได้^{11, 12, 22, 23}

ผลงาวิจัยในประเทศไทย มีการนำการเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตนไปใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านสุขภาพทางเพศ เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น โดยใช้ทฤษฎีนี้เพียงอย่างเดียวหรือใช้ร่วมกับทฤษฎีอื่นๆ เช่น ทฤษฎีด้านสังคม ด้านพฤติกรรม หรือการสร้างแรงจูงใจ เป็นต้น เช่น การศึกษาของศิริพร ชุตเจื้อจิ้น และคณะ¹¹ ทำการวิจัยกึ่งทดลองแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมที่สร้างให้เกิดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการสร้างสมรรถนะแห่งตนครบ 4 กระบวนการ ผลพบว่ากลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทักษะชีวิต และพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะเวลา 6 สัปดาห์ เช่นเดียวกับการศึกษาของ แสงวรรณ ตั้งแสงสกุล และคณะ¹² ทำวิจัยเชิงทดลองแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลองประยุกต์การเสริมสร้างสมรรถนะแห่งตน เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต จัดเป็นโปรแกรมการเรียนการสอนโดยใช้ครบทั้ง 4 กระบวนการ ของเบนดูรา แบ่งเป็น 5 ครั้ง ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มทดลองมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่มมากขึ้น ในระยะติดตาม 12 สัปดาห์ ซึ่งเป็นการพัฒนาทักษะชีวิต โดยการใช้กระบวนการสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เป็นรูปแบบการให้ข้อมูล ความรู้ผ่านตัวแบบและสื่อต่างๆ การเรียนรู้จากประสบการณ์จริง จากที่เคยประสบเองหรือด้วยการสร้างสถานการณ์จำลอง กระตุ้นให้เกิดการคิดวิเคราะห์และตัดสินใจในการเผชิญสถานการณ์ทางเพศต่างๆ

ทำให้วัยรุ่นเกิดการเรียนรู้ และสามารถแสดงออกซึ่งพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมได้ ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอนต่างๆ ดังนี้ 1) การเรียนจากการสังเกตผ่านสื่อ หนังสือ หรือวิดีโอที่เกี่ยวข้อง ผลกระทบทางเพศ 2) กระตุ้นให้เกิดการคิดโดยการจัดอภิปรายกลุ่ม หรือการโต้เถียง ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยน และเรียนรู้ของวัยรุ่น 3) นำไปสู่การปฏิบัติโดยการสร้างสถานการณ์จำลองให้วัยรุ่นเข้าไปสวมบทบาท เพื่อตัดสินใจและแสดงออกต่อพฤติกรรมนั้นๆ ซึ่งจากทั้งหมดจะทำให้เกิดการจดจำและพัฒนาไปเป็นทักษะชีวิต เพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นลง

นอกจากนี้ยังมีการนำการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมไปพัฒนาทักษะชีวิต และเจตคติทางเพศ ดังผลงานวิจัยของ สุภาวดี วรมาลี และคณะ²³ ทำการวิจัยแบบกึ่งทดลองศึกษา 2 กลุ่ม กลุ่มตัวอย่างได้โปรแกรมพัฒนาเจตคติต่อบทบาททางเพศ และพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการป้องกันทางเพศ ด้วยกระบวนการการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม เริ่มจากการให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ หลังจากนั้นภายใน 4 สัปดาห์ส่งเสริมการเรียนรู้ เพิ่มทักษะด้านต่างๆ ด้วยการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม ทั้งการสวมบทบาทสมมติ และการอภิปรายเพื่อหาข้อสรุปร่วมกัน เมื่อสิ้นสุดโปรแกรม (6 สัปดาห์) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเจตคติต่อบทบาททางเพศ และทักษะชีวิตในด้านต่างๆ สูงขึ้นกว่าก่อนที่จะเข้าโปรแกรม และภาคี ศิริเทพ และคณะ²² เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยการนำแนวคิดทักษะชีวิตร่วมกับทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองมาประยุกต์ใช้ในการจัดทำโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งทักษะชีวิตที่นำมาพัฒนาประกอบด้วย ทักษะการคิดวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ทักษะการตัดสินใจและทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นและทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ และทักษะการจัดการกับอารมณ์และควบคุมตนเอง มาพัฒนาผู้เรียนผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้ในการป้องกันการตั้งครรภ์ การรับรู้ความสามารถของตนเองที่จะมีพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ความคาดหวังในผลดีของการป้องกันการตั้งครรภ์ ทักษะการคิดวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร และทักษะการจัดการกับอารมณ์และความต้องการของตนเอง สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และสูงกว่าก่อนทดลอง

บทสรุป

การพัฒนาทักษะชีวิต สามารถนำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศในกลุ่มวัยรุ่นได้ โดยสามารถลดการแสดงออกซึ่งพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยงลงได้ ซึ่งมีแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตด้วยกัน 2 วิธี คือการสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ด้วยการเรียนรู้จากประสบการณ์และความสำเร็จด้วยตนเอง การเรียนรู้จากการเห็นตัวอย่าง การกระทำของผู้อื่น การใช้คำพูดและการกระตุ้นอารมณ์ และการสร้างการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม มีการร่วมหรือสวมบทบาทสมมติเผชิญหน้ากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง สร้างการตัดสินใจและการแสดงออกของพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ดังนั้นควรทำทฤษฎีนี้ไปรวมออกแบบโปรแกรมการศึกษา และโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต ประกอบกับสามารถใช้ร่วมกับทฤษฎีอื่นๆ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นลง

References

1. Laytrakul M, Hirunthep T, and Limsuwan N. Department of Psychiatry. Bangkok: Faculty of Medicine Ramathibodi Hospital; (2555)
2. World Health Organization. The Global Strategy for Women's, Children's and Adolescents' Health, 2016–2030.
3. Department of Mental Health, Ministry of Public Health. Manual for teaching life skills in junior high schools. Bangkok: Uranus Image Group Co. Ltd., 2011.
4. Bureau of Reproductive Health Department of Health Ministry of Public Health. Handbook of Sexual Education in the Family. Bangkok: Center for Media and Publication; 2558.
5. Poonkham Y, Promprapat P, Paisanatchapong K, Samakkekarom R. The Guideline study for promoting youths' health, preventing risk behaviors and health problems, 1st ed. Nonthaburi: Bureau of Reproductive Health, Ministry of Public Health; 2010.

6. Bureau of Reproductive Health Department of Health Ministry of Public Health [Internet]. Reproductive health in adolescents. [cited 2018 Jun 1].
7. Chaikoolvatana C, Praditsathaporn C, and Kamkhieo W. Predictors of sexual risk behaviors among adolescents in Phayao province. *J of Nursing and Education* 2013;6:104-115.
8. Kaewwiengdach C and Hirunwatthanakul P. Factors Associated with Sexual Risk Behaviours Among Secondary School Students in Nakhon Phanom Province. *Journal of The Royal Thai Army Nurses* 2016;3:168-177. (in Thai)
9. Butcharoen W, Pichayapinyo P, and Pawwattana A. Factors Related to Sexual Risk Behavior among Thai Secondary School Students. *J of Public health* 2016;42:29-39.
10. Chamroonsawasdi K, Suparp J, Kittipichai W, Khajornchaikul P. Gender roles, physical and sexual violence prevention in primary extend to secondary school in Samutsakorn Province, Thailand. *J Med Assoc Thai* 2010;93:358-65.
11. Chudjuajeen S, Singhasame P and Wuttisukpaisan S. Effects of a Perceived Self-Efficacy Promoting Program for Life Skill Enhancement on Sexual Health Behavior of Students. *J The Southern College Network Journal of Nursing and Public Health* 2017;4:268-280. (in Thai)
12. Tungsaengsakul S, Suwonnaroop N, Nakakasien P and Panitrat R. Effects of Sexual Health Life Skills Program on Perceived Self- Efficacy In Safe Sex of Early Adolescent Students. *J of The Royal Thai Army Nurses* 2017;2:119-128. (in Thai)
13. Punyachun N, Kengkarnpanich T, Tanskul S, and Apinantanawech S. Lifeskills development for preventing sexual intercourse among junior high school students. *JHealth Education* 2009;32(111):32-41.
14. Poonkum Y and Hattanno K. Sex Education: Immunization The adolescent must get. *J of Health Promotion and Environmental Health* 1998; 24: 12-9.
15. World Health Organization. Handout new module: Program on adolescent health for health-care providers. Geneva: World Health Organization; 2006.
16. Bureau of Reproductive Health Department of Health Ministry of Public Health. Handbook for Integrated Sex Education and Life Skills. Nonthaburi: Bureau of Reproductive Health, Ministry of Public Health 2015.
17. World Health Organization. Life skills education for children and adolescence in school. Geneva: World Health Organization; 1994.
18. Bandura, A. (1997). *Social Learning Theory*. New Jersey: Englewood Cliffs.
19. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
20. Kolb DA. *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall; 1984.
21. Monkong L. The effectiveness of program developed from cognitive-experiential self-theory and life skill technique on adolescent coping with stress [Doctor of Philosophy]. Bangkok: Chulalongkorn University; 2009.
22. Sirited P, Chamroonsawasdi K, Pitikultang S, Yodmai K. Effects of a Life Skills Program on Self-efficacy to Prevent Teenage Pregnancy Among Female Secondary School Students in Ayutthaya Province. *J Public Health* 2017; 47(3): 241-254. (in Thai)
23. Woramalee S, Chamroonsawasdi Kanittha, Kittipichai W, and Auemaneekul N. Attitude on gender roles and life skills development program to prevent sexual risk behaviors among grade 5 primary school male students, Lopburi province. *Thammasat medical Journal* 2016; 16(3):456-466. (in Thai)