บทความวิจัย

ผลของโปรแกรมความรอบรู้เพศวิถีศึกษาต่อทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ในสถานศึกษาอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงราย

Effectiveness of Sexual Education Literacy Program on Life Skills due to Preventive Risk Behaviors among Adolescents at Vocational Institutes, Chiang Rai Province

กฤษณา ปิงวงศ์ (Kridsana Pingwong)*
พัชราวรรณ แก้วกันทะ (Patcharawan Kaewkanta)**
อุไรวรรณ ชัยมินทร์ (Uraiwan Chaimin)***
มัตติกา ปิงเมือง (Muttika Pingmuang)***

Received: February 5, 2024
Revised: March 11, 2024
Accepted: April 21, 2024

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลัง (Two group pretest-posttest design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมความรอบรู้เพศวิถีศึกษาต่อทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นในสถานศึกษาอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงราย กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาที่มีอายุ 15-19 ปี ในสถานศึกษาอาชีวศึกษาจังหวัดเชียงราย 54 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 27 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 27 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษา และแบบสอบถามทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา Chi-square testIndependent t-test และ Paired t-test

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองภายหลังการได้รับโปรแกรมมีค่าคะแนนเฉลี่ยทุกด้านสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -3.698$, $p < .01$) โดยเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตรายด้านพบว่าทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการตระหนักรู้ในตน ทักษะการเข้าใจผู้อื่น และทักษะการจัดการกับความเครียด มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) สำหรับทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

*Corresponding Author: Kridsana Pingwong; E-mail: kridsana.pingwong@crc.ac.th
* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย (Assistant Professor, Faculty of Nursing, Chiangrai College)
**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเชียงราย (Assistant Professor, Faculty of Nursing, Chiangrai College)
***นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ กลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย (Senior Public Health Academic, Health Promotion Division, Chiang Rai Provincial Public Health Office)

ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และทักษะการจัดการกับอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมนี้สามารถส่งเสริมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นได้

คำสำคัญ: ความรอบรู้ด้านเพศวิถี, ทักษะชีวิต, พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ, วัยรุ่น

Abstract

This research is a quasi-experimental study using a two-group pretest-posttest design. It was aimed to examine the effects of sexuality education literacy programs on life skills for preventing adolescent risk behaviors of vocational institutes in Chiang Rai province. The sample group consists of students aged 15-19 years in vocational institutes in Chiang Rai province. The total participant 54 people, divided into 27 people for the experimental group and 27 people for the comparison group. The research tools included the sexuality education literacy program and a life skills questionnaire to prevent adolescent sexual risk behavior. The quality of the questionnaire was assessed using Cronbach's alpha coefficient, which yielded a reliability value of 0.82. Analyzed by descriptive statistics, Chi-square test statistic, independent t-test statistic, and Paired t-test.

The research findings indicate that the experimental group's average life skills scores increased significantly in all aspects compared to before the intervention ($t = -3.698$, $p < .01$). The mean scores for each aspect of life skills, problem solving skills, creative thinking skills, effective communication skills, self-awareness skills, empathy skills and stress management skills were significantly higher ($p < .05$), compared to before the intervention, as well as decision-making skills, critical thinking skills, interpersonal relationship skills and coping with emotional skill ($p < .01$). These results demonstrate that the program effectively enhances life skills in preventing adolescent sexual risk behavior.

Keywords: Sexuality education literacy, Life skills, Risk behaviors, Adolescent

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์และสังคมอย่างรวดเร็ว ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด และพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงสูงโดยเฉพาะพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทำให้เกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม ซึ่งอาจต้องเผชิญกับการถูกคุกคาม การตีตรา การปฏิเสธจากครอบครัว เพื่อนและชุมชน จนอาจทำให้ขาดโอกาสในการศึกษา ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจและสังคมในอนาคต (Yazdi-Feyzabadi, Mehrolhassani, Zolala, Haghdoost, & Oroomiei, 2019) ในปัจจุบันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉพาะในสถานศึกษาอาชีวศึกษา จากการศึกษาของ ซอลาฮ เด็งมาซา ปุญญพัฒน์ ไชยเมล์ และสมเกียรติ วรเดช (Dengmasa, Chaimay, & Worada, 2019) ในนักเรียนอาชีวศึกษาที่กำลังศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และประกาศนียบัตรวิชาชีพขั้นสูง (ปวส.) พบว่า นักเรียนประมาณ 1 ใน 2 มีคู่รักระหว่างเรียน เคยมีประสบการณ์การเพศเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 52.7 รวมทั้งอายุของการมีเพศสัมพันธ์เริ่มลดลง โดยอายุเฉลี่ยของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกประมาณ 17 ปี และส่วนใหญ่มีคู่นอนมากกว่าหนึ่งคน รวมทั้งวัยรุ่นยังขาดความรู้และทักษะที่เพียงพอต่อการป้องกันการตั้งครรภ์จึงอาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ที่ไม่พร้อม การทำแท้ง และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ (Bitzer, Abalos, Apter, Martin, & Global CARE, 2016)

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นในปัจจุบันที่เพิ่มขึ้น ส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา จากการสำรวจภูมิภาคที่กำลังพัฒนาทั่วโลกในปี 2019 พบว่าวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี ตั้งครรภ์ 21 ล้านคน (World Health Organization: WHO, 2022) สำหรับประเทศไทยจากสถิติกรมอนามัย พบการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นของประเทศไทยกลุ่มอายุ 15-19 ปี พ.ศ. 2563-2565 เท่ากับ 28.7, 24.4 และ 21.0 ต่อประชากรหญิงอายุ 15-19 ปี หนึ่งพันคน ตามลำดับ ซึ่งมีแนวโน้มลดลง นอกจากนี้ในประเทศไทยยังพบว่าอัตราป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นและเยาวชน อายุ 15-24 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2555 สูงขึ้นอย่างต่อเนื่องและสูงที่สุดใน พ.ศ. 2562 เท่ากับ 178.1 ต่อประชากรอายุ 15-24 ปี แสนคน หลังจากนั้นอัตราป่วยได้ลดลงจนในปัจจุบันเท่ากับ 154.4 ต่อประชากรอายุ 15-24 ปี แสนคน ในปี พ.ศ. 2565 (Department of Health of Ministry of Public Health, 2023)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นมีทั้งปัจจัยภายในของวัยรุ่น และปัจจัยภายนอกที่ไม่สามารถควบคุมได้ ดังการศึกษาของปัญญ์กรินทร์ หอยรัตน์ และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์ (Hoyrat & Wongsawat, 2020) ที่ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียน ได้แก่ อายุ ผลการเรียนเฉลี่ยเทอมล่าสุด การสูบบุหรี่ การมีแฟน การอยู่กับแฟนตามลำพัง ความอยากรู้อยากลองต่อการมีเพศสัมพันธ์ การบริโภคสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ และความถี่ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งปัจจัยทั้งหมดสามารถทำนายโอกาสเกิดพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนได้ ร้อยละ 52.2 จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่าได้มีการศึกษาวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาโดยใช้แนวคิดทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โดยจัดกิจกรรม 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที หลังเลิกเรียนผ่านรูปแบบออนไลน์ พบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ ทัศนคติ การปฏิบัติการตัดสินใจ และการแก้ปัญหาในการป้องกันการตั้งครรภ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 (Phommin, Wattanaburanon, & Na Ayudaya, 2022) นอกจากนี้ ยังพบการศึกษารูปแบบการป้องกันการตั้งครรภ์วัยรุ่นในนักเรียนมัธยมศึกษา โดยการจัด 4 กิจกรรม ประกอบด้วยการให้ข้อมูลข่าวสาร การสร้างแรงจูงใจ และการพัฒนาทักษะที่จำเป็นในการป้องกันการตั้งครรภ์ กิจกรรมละ 1 ชั่วโมง ในรูปแบบของการทำกลุ่มกลุ่มละ 5-6 คน พบว่าหลังการใช้รูปแบบนักเรียนมีความรู้เรื่องเพศและการป้องกันการตั้งครรภ์ เจตคติต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และความตั้งใจในการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 (Oumpram, Teanchaithut, Wattanakorn, Duangchan, &Sriyask, 2020)

ในปัจจุบันพบว่า มีการนำแนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) มาประยุกต์ใช้เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น โดยองค์การอนามัยโลก (WHO, 1998) ได้ให้นิยามความรอบรู้ด้านสุขภาพ เป็นทักษะทางปัญญาและทักษะทางสังคมของบุคคลที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจและความสามารถในการเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลเพื่อส่งเสริม

และรักษาสุขภาพของตนเองให้ดีอยู่เสมอ จากการศึกษาความสัมพันธ์ความรอบรู้ด้านสุขภาพต่อพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นสถานศึกษาอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงราย พบว่า ส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพในภาพรวมระดับพอใช้ ร้อยละ 65.9 ในด้านความรู้ความเข้าใจทางสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.188$, $p < 0.05$) และด้านการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = 0.369$, $p < 0.001$) (Pingwong, Keawkanta, Chaimin, & Pingmuang, 2023) ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพของนัทบีม (Nutbeam, 2008) ที่อธิบายว่า ความรู้เป็นความรอบรู้ขั้นพื้นฐานที่จำเป็นต่อการสร้างความเข้าใจของบุคคล เพื่อวิเคราะห์สถานการณ์ในประจำวันและตัดสินใจเลือกปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องซึ่งเป็นความรอบรู้ขั้นวิจารณญาณที่ต้องใช้ข้อมูลในการวิเคราะห์ เปรียบเทียบตัดสินใจกับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นหากนักเรียนอาชีวศึกษาได้มีความรู้เข้าใจที่ถูกต้องร่วมกับการได้ฝึกฝนการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจจะส่งผลให้สามารถป้องกันหรือลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นได้

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยจึงได้จัดกระทำความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาตามแนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพของนัทบีม (Nutbeam, 2008) ประกอบด้วย 1) ความรู้ความเข้าใจ 2) การเข้าถึงข้อมูล 3) ทักษะการสื่อสาร 4) ทักษะการตัดสินใจ 5) การจัดการเงื่อนไขทางสุขภาพของตนเอง และ 6) การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ ร่วมกับการจัดกิจกรรมแบบ Active leaning ซึ่งเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่ให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ทุกขั้นตอน โดยลงมือปฏิบัติในกิจกรรมการเรียนรู้ สามารถแก้ไขสถานการณ์ปัญหาอย่างเป็นระบบ และมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้สะท้อนผลของการเรียนรู้ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเองและระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน จนสามารถสร้างองค์ความรู้จากกิจกรรมการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง (Yeamsai, 2021) โดยผ่านโปรแกรมความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษามีการเรียนรู้ทั้งหมด 4 กิจกรรม ใช้วิธีการระดมสมองคิดวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา การแสดงบทบาทสมมติจากสถานการณ์จำลอง เพื่อส่งเสริมให้มีการโต้ตอบ ซักถาม และเปลี่ยนความคิดเห็น ส่งเสริมให้วัยรุ่นได้รับความรู้เกี่ยวกับเพศวิถีผ่านกิจกรรมต่างๆที่พัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่นร่วมด้วย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

2. เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง

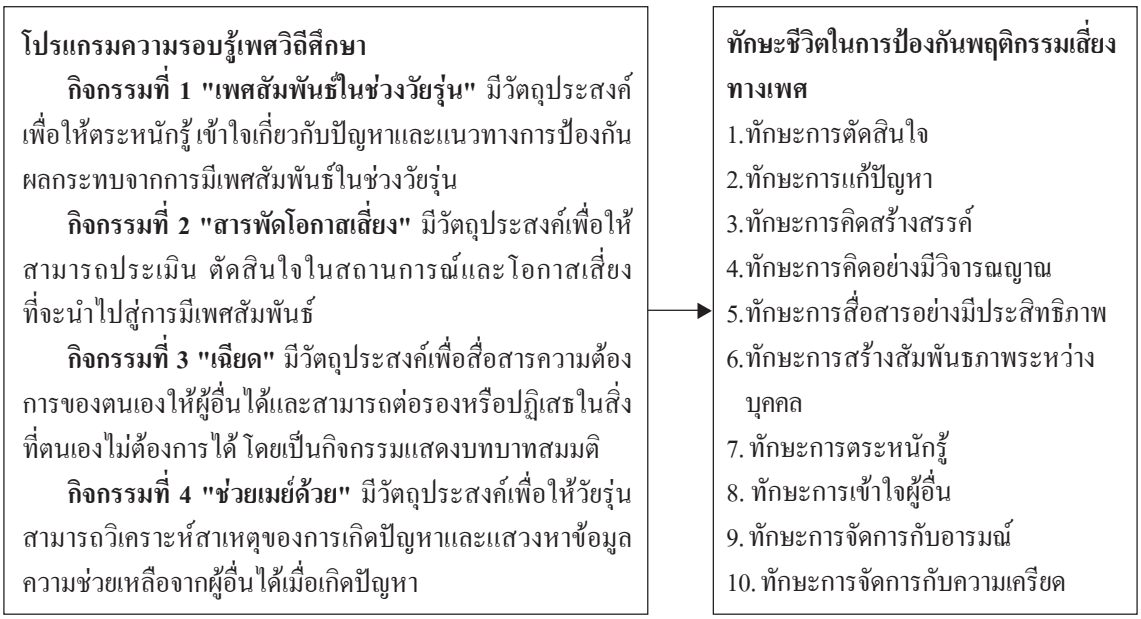
สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหลังได้รับโปรแกรมความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหลังได้รับโปรแกรมความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม

กรอบแนวคิดของการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้กรอบแนวคิดความรอบรู้ด้านสุขภาพของนัทบีม (Nutbeam, 2008) ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรม โดยโปรแกรมความรอบรู้ด้านสุขภาพประกอบด้วย 1) ความรู้ความเข้าใจ 2) การเข้าถึงข้อมูล 3) ทักษะการสื่อสาร 4) ทักษะการตัดสินใจ 5) การจัดการเงื่อนไขทางสุขภาพของตนเอง และ 6) การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศร่วมกับการจัดกิจกรรมแบบ Active leaning



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีการดำเนินวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดผลก่อนและหลัง (Two group pretest-posttest design) โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมความรอบรู้ด้านเพศวิถีและทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นและกลุ่มเปรียบเทียบได้รับการเรียนการสอนตามปกติ

ประชาการและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร คือ นักศึกษาที่มีอายุ 15-19 ปี ในสถานศึกษาอาชีวศึกษา13 แห่ง จังหวัดเชียงราย ปีการศึกษา 2566 จำนวน 14,351 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G power โดยกำหนดค่าความเชื่อมั่น α ที่ระดับ .01 และคำนวณขนาดอิทธิพล (Effect size) จากการศึกษาของภูริภัคพ์ พรมมินทร์และคณะ (Phommin et al., 2022) ที่ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมเรียนรู้เพศวิถีศึกษาได้ขนาดอิทธิพลเท่ากับ .90 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการอย่างน้อยในแต่ละกลุ่ม 22 คน รวมจำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 44 คนและได้เพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 20 เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง (Polit & Hungler, 1999) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 54 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 27 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 27 คน โดยผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากการจับฉลากสถานศึกษาอาชีวศึกษา 13 แห่ง ในจังหวัดเชียงราย 2 แห่ง จากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่างระดับห้องเรียนเพื่อเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

คุณสมบัติกลุ่มตัวอย่าง

เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ (Inclusion criteria)

1. นักศึกษามีอายุ 15-19 ปี
2. กำลังศึกษาอยู่ระดับ ปวส.1 ในสถานศึกษาอาชีวศึกษาจังหวัดเชียงราย ปีการศึกษา 2566
3. สามารถสื่อสารและเข้าใจภาษาไทย
4. มีเอกสารยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมโครงการวิจัยการวิจัย

เกณฑ์การแยกอาสาสมัครออกจากโครงการ (Exclusion criteria)

1. นักศึกษาย้ายโรงเรียน
2. มีประวัติการตั้งครรภ์หรือกำลังอยู่ระหว่างการตั้งครรภ์

3. นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมน้อยกว่าร้อยละ 80 หรือน้อยกว่า2 ครั้งขึ้นไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบ่งเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมความรอบรู้ด้านเพศวิถี ประกอบด้วยทั้งหมด 4 กิจกรรม โดยเรียนรู้จากการระดมสมองคิดวิเคราะห์สถานการณ์ปัญหา การแสดงบทบาทสมมติและสถานการณ์จำลอง

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษา ประกอบด้วย ระดับการศึกษา เพศ อายุ ผลการเรียน ซึ่งสร้างโดยผู้วิจัย

2.2 แบบสอบถามทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ของสำนักอนามัย เจริญพันธุ์กรมอนามัย พัฒนาโดยสุภาพร สมบัติ (Sombut, 2023) ประกอบด้วยทักษะ 10 ด้าน ได้แก่ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะการตระหนักรู้ในตน ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และทักษะการจัดการกับความเครียด โดยมีลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 21 ข้อ เป็นข้อคำถามทางบวก 16 ข้อ คือ 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 19, 20 และข้อคำถามทางลบ 5 ข้อ คือ 1, 14, 17, 18, 21 โดยกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

	ข้อคำถามทางบวก	ข้อคำถามทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5	1
เห็นด้วย	4	2
ไม่แน่ใจ	3	3
ไม่เห็นด้วย	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1	5

การแปลผลค่าคะแนนเฉลี่ย ระดับทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นจำแนกตามองค์ประกอบ ได้แก่ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และทักษะการจัดการกับความเครียด มีคะแนนเต็มทักษะละ 10 คะแนน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ 1) คะแนน 2-5.99 มีทักษะระดับน้อย 2) คะแนน 6-7.99 มีทักษะระดับปานกลาง และ 3) คะแนน 8-10 มีทักษะระดับดี

สำหรับทักษะการจัดการกับอารมณ์ มีคะแนนเต็ม 15 คะแนน แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ 1) คะแนน 3-8.99 มีทักษะระดับน้อย 2) คะแนน 9-11.99 มีทักษะระดับปานกลาง และ 3) คะแนน 12-15 มีทักษะระดับดี

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การหาความเชื่อมั่น

1. โปรแกรมความรอบรู้ด้านเพศวิถี ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นอาจารย์พยาบาลที่มีความเชี่ยวชาญเรื่องความรอบรู้ด้านสุขภาพและเพศวิถี พิจารณาความครอบคลุม ถูกต้องด้านเนื้อหาและ การใช้ภาษา ด้วยการหาค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) เท่ากับ 0.91

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ไปทดลองใช้กับวัยรุ่นที่มีลักษณะเดียวกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 ราย และนำไปหาความเชื่อมั่นโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82

การพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย โดยมีเอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยหมายเลขรับรอง CRPPHO 57/2566 ลงวันที่ 1 พฤษภาคม 2566 ผู้วิจัยทำการพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มอย่างโดยนัดหมายกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงรายละเอียดโครงการวิจัย พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ตัดสินใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การควบคุมการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูลทีมผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ตั้งแต่เดือนมิถุนายน-กันยายน 2566 โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นเตรียมการ

ผู้วิจัยทำเรื่องขอหนังสือรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงราย จากนั้นขออนุญาตผู้อำนวยการสถานศึกษาอาชีวศึกษาในการจัดกิจกรรมและประสานกับครูฝ่ายวิชาการและครูประจำชั้น เพื่อนัดหมายพบกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย กลุ่มทดลอง

1. หลังจากได้รับเอกสารยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครอง ครูประจำชั้นแจ้งประสานกับผู้วิจัยเพื่อเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง ก่อนเริ่มกิจกรรมผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพและชี้แจงโปรแกรมความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและให้นักศึกษาทำแบบสอบถามทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นก่อนเริ่มเข้าร่วมโปรแกรม

2. โปรแกรมความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษา สัปดาห์ละ 1 กิจกรรมกิจกรรมละ 50-60 นาที นาน 4 สัปดาห์ติดต่อกัน กิจกรรมที่ 1 "เพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น" มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ตระหนักรู้เข้าใจเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางการป้องกันผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในช่วงวัยรุ่น โดยกิจกรรมแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน วิเคราะห์ข่าววัยรุ่นกับการมีเพศสัมพันธ์ เกี่ยวกับโอกาสที่วัยรุ่นจะมีเพศสัมพันธ์ในปัจจุบันมีมากน้อยเพียงใด และสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ คืออะไรบ้าง จากนั้นให้กลุ่มช่วยกันระดมสมองหากตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ สิ่งที่อยากให้เกิดกับตัวเอง และสิ่งที่ไม่อยากให้เกิดกับตัวเองเลย คืออะไร และวิธีการป้องกันไม่ให้เกิดผลลบกับตนเอง

กิจกรรมที่ 2 "สารพัดโอกาสเสี่ยง" มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สามารถประเมินสถาณการณ์และโอกาสเสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ โดยกิจกรรมแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 5-6 คน เป็นหญิงล้วน และชายล้วน ให้แต่ละกลุ่มระดมโอกาส/สถานการณ์/เหตุการณ์ ที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของหญิง/ชายมีอะไรบ้าง โดยกลุ่มหญิงคิดถึงโอกาสของเพศหญิง และกลุ่มชายคิดถึงโอกาสของผู้ชาย จากนั้นให้แต่ละกลุ่มนำเสนอ ผู้วิจัยสรุปผลการเรียนรู้จากกิจกรรมโดยชี้ประเด็นการทราบโอกาสหรือสถานการณ์เสี่ยงจะช่วยให้ควบคุม จัดการ และแก้ไขสถานการณ์ได้ดีกว่าการไม่ได้เตรียมตัว ซึ่งอาจตามมาด้วยเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ เช่น การตั้งครรภ์ไม่พร้อมและความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี

กิจกรรมที่ 3 "เฉียด" มีวัตถุประสงค์เพื่อสื่อสารความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นได้และสามารถต่อรองหรือปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการได้ โดยเป็นกิจกรรมแสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ที่ต้องการปฏิเสธหรือต่อรองเพื่อแสดงความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นได้รับรู้ ทั้งหมด 4 สถานการณ์ แบ่งเป็นฝ่ายเชิญชวน และฝ่ายปฏิเสธการถูกชวน ตัวอย่างสถานการณ์ เช่น มีโอกาสอยู่ด้วยกันสองต่อสองกับแฟนที่คบกันมาปีกว่า และแฟนขอมีเพศสัมพันธ์ด้วย เราจะตัดใจอย่างไร เป็นต้น

กิจกรรมที่ 4 "ช่วยเมย์ด้วย" มีวัตถุประสงค์เพื่อให้วัยรุ่นสามารถวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดปัญหาและแสวงหาข้อมูล ความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้เมื่อเกิดปัญหา โดยเป็นกิจกรรมวิเคราะห์สถานการณ์จำลองเรื่อง ช่วยเมย์ด้วย มีเนื้อหาเกี่ยวกับนักศึกษาหญิงทราบว่าตนเองตั้งครรภ์ 3 เดือน จึงบอกเพื่อนชายแต่เพื่อนชายก็ไม่สามารถช่วยเหลือได้ จากนั้นให้แบ่งกลุ่มเดิมในกิจกรรมที่ 1 และช่วยกันคิดในประเด็นการช่วยหาวิธีการแก้ไขปัญหากับเมย์ คิดว่าใครจะช่วยเหลือเราได้บ้าง หรือจะหาความช่วยเหลือได้จากที่ไหน จากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอ

3. หลังสิ้นสุดโปรแกรมผู้วิจัยให้ทำแบบสอบถามทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นทันที

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย กลุ่มเปรียบเทียบ

1. หลังจากได้รับเอกสารยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครอง ครูประจำชั้นแจ้งประสานกับผู้วิจัยเพื่อเข้าพบกลุ่มตัวอย่างและให้ทำแบบสอบถามทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นก่อนเริ่มเข้าร่วมการวิจัย โดยกลุ่มเปรียบเทียบ ได้รับกิจกรรมการเรียนรู้ตามหลักสูตรปกติของโรงเรียน

2. หลัง 4 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลมาประมวลผล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Chi-square test และสถิติ Independent t-test

2. ทดสอบการกระจายของข้อมูลด้วยสถิติโคลโมโกรอฟ-สเมียรนอฟ (Kolmogorov-Smirnov test) พบการกระจายตัวของข้อมูลเป็นโค้งปกติ

3. วิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยใช้สถิติ Independent t-test

4. วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Paired t-test

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มทดลองอายุเฉลี่ย16.4 ปี เพศหญิงร้อยละ40.7 เพศชายร้อยละ59.2 มีผลการเรียนเฉลี่ย 3.2 สำหรับกลุ่มเปรียบเทียบมีอายุเฉลี่ย 16.0 ปี เพศหญิงร้อยละ 25.9 เพศชายร้อยละ 74.1 ผลการเรียนเฉลี่ย 3.4 เมื่อทดสอบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Chi-square test และสถิติ Independent t-test พบว่า ทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$)

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

หลังการทดลองพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นทุกด้านสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบทุกด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) โดยเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตรายด้านพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) สำหรับคะแนนเฉลี่ยทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการตระหนักรู้ในตน ทักษะการเข้าใจผู้อื่น และทักษะการจัดการกับอารมณ์กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		t	p-value
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.		
1. ทักษะการตัดสินใจ	7.74	.54	6.89	.77	2.330	.024*
2.ทักษะการแก้ปัญหา	8.52	.52	7.59	.13	2.689	.010**
3.ทักษะการคิดสร้างสรรค์	8.44	.76	7.74	.71	1.740	.086
4.ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ	8.56	.60	7.26	.80	3.338	.002**
5.ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ	8.15	.71	7.52	.72	1.604	.115
6.ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	8.59	.61	8.07	.62	1.552	.127
7.ทักษะการตระหนักรู้ในตน	6.74	.70	5.78	.52	2.855	.006**
8.ทักษะการเข้าใจผู้อื่น	8.85	.43	7.96	.63	3.031	.004**
9.ทักษะการจัดการกับอารมณ์	11.19	.40	9.30	.72	3.960	.000**
10. ทักษะการจัดการกับความเครียด	7.81	.82	7.81	1.00	.000	1.00
คะแนนรวม	81.15	7.65	75.93	6.09	2.78	.008**

*p < .05 **p < .01

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง

ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นทุกด้านสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตรายด้านพบว่า ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการตระหนักรู้ในตน ทักษะการเข้าใจผู้อื่น และทักษะการจัดการกับความเครียด มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p < .05) สำหรับทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ระหว่างบุคคล และทักษะการจัดการกับอารมณ์ มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p < .01) ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง				t	p-value
	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง			
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.		
1. ทักษะการตัดสินใจ	6.81	.78	7.74	.55	-2.935	.007**
2. ทักษะการแก้ปัญหา	7.85	.67	8.52	.53	-2.142	.042*
3. ทักษะการคิดสร้างสรรค์	7.93	.78	8.44	.59	-2.264	.032*
4. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ	7.63	.80	8.56	.61	-3.119	.004**
5. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ	7.41	.85	8.15	.72	-2.509	.019*
6. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	7.56	.74	8.59	.61	-3.358	.002**
7. ทักษะการตระหนักรู้ในตน	6.00	.65	6.74	.70	-2.595	.015*
8. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น	8.30	.69	8.85	.43	-2.110	.045*
9. ทักษะการจัดการกับอารมณ์	9.81	.57	11.19	.40	-4.600	.000**
10. ทักษะการจัดการกับความเครียด	7.18	1.0	7.81	.82	-2.114	.044*
คะแนนรวม	76.48	7.02	81.15	7.65	-3.698	.001**

*p < .05 **p < .01

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลผลของโปรแกรมความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาต่อทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นในสถานศึกษาอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงราย อภิปรายผลตามสมมุติฐานการวิจัยได้ ดังนี้

สมมุติฐานข้อที่ 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

หลังเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 4 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการตระหนักรู้ในตน ทักษะการเข้าใจผู้อื่น และทักษะการจัดการกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ แสดงว่าโปรแกรมความรอบรู้ด้านเพศวิถีมีผลต่อทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ทั้งนี้ อาจเนื่องจากทั้ง 4 กิจกรรมมีการทำกิจกรรมกลุ่ม วิเคราะห์สถานการณ์ทางเพศในปัจจุบัน แลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกลุ่มเพื่อน จึงทำให้วัยรุ่นได้พัฒนาทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ตามแนวคิดของนัทบีม (Nutbeam, 2008) ได้อธิบายว่า การสื่อสารเป็นความรอบรู้ขั้นปฏิสัมพันธ์ (Interactive literacy) ที่ต้องใช้ทักษะทางปัญญาร่วมกับทักษะทางสังคม โดยใช้ข้อมูลจากสื่อต่างๆ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ประจำวัน สอดคล้องกับการศึกษาของบุษกร กนแกม, ดวงกมล ปิ่นเฉลียว และทิพย์ฆัมพร เกษโกมล (Konkam, Pinchaleaw, & Keskomon, 2021) พบว่า ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม มีความรู้เรื่องเพศศึกษา ทักษะชีวิตและพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมของวัยรุ่นดีกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ p < .001 และสอดคล้องกับการศึกษาของภูริภัคพ์ พรมมินทร์ และคณะ (Phommin et al., 2022) ที่พบว่าภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาโดยใช้แนวคิดทักษะชีวิตกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ ทัศนคติ การปฏิบัติ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม

และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

สมมุติฐานข้อที่ 2 ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่นกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรม

กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตทุกด้านสูงกว่าก่อนเข้าโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้ อาจเนื่องจากโปรแกรมมีการจัดกิจกรรมทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ ทำให้มีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องของกิจกรรม รวมทั้งรูปแบบกิจกรรมที่มุ่งเน้นให้วัยรุ่นได้มีส่วนร่วม ได้แก่ กิจกรรมกลุ่มระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมุติ และการวิเคราะห์สถานการณ์ จำลอง โดยมีวัตถุประสงค์ให้วัยรุ่นตระหนักรู้เกี่ยวกับปัญหาและแนวทางการป้องกันผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ สามารถประเมินสถานการณ์และโอกาสเสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ สามารถวิเคราะห์สาเหตุของการเกิดปัญหา แสวงหาข้อมูล และความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้เมื่อเกิดปัญหา รวมทั้งสามารถสื่อสารความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นได้ สอดคล้องกับการศึกษาของสุนันทา ศรีศิริ (Srisiri, 2023) พบว่ากิจกรรมฝึกทักษะความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษาส่งผลให้วัยรุ่นมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของภาสิต ศิริเทศ (Sirited, 2019) เรื่องผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นตอนต้น พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะการคิดวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา และทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

เนื่องจากการวิจัยในครั้งนี้ศึกษากลุ่มวัยรุ่นที่ศึกษาในสถานอาชีวศึกษา จังหวัดเชียงราย ดังนั้นการใช้โปรแกรมความรอบรู้เพศวิถีศึกษาอาจต้องปรับให้เหมาะสมกับกลุ่มวัยรุ่นในบริบทสถานศึกษาอื่น เช่น ระดับมัธยมศึกษา อุดมศึกษา หรือในกลุ่มวัยรุ่นเฉพาะเพศหญิง เพศชาย เป็นต้น เพื่อให้มีความสอดคล้องเหมาะสมกับกลุ่มวัยรุ่น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการติดตามในระยะเวลายาวขึ้น เช่น 3 เดือน หรือ 6 เดือน ถึงประสิทธิผลของโปรแกรมความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต

2. ควรศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มวัยรุ่นและสถานศึกษาระดับอื่นๆ ต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

ขอบพระคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) และมูลนิธิแพธทูเฮลท์ (Path 2 Health) ที่ช่วยเหลือสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

Bitzer, J., Abalos, V., Apter, D., Martin, R., Black, A., & Global CARE (Contraception: Access, Resources, Education) Group (2016). Targeting factors for change: Contraceptive counselling and care of female adolescents. *The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care: The Official Journal of the European Society of Contraception, 21*(6), 417-430.

Dengmasa, S., Chaimay, B., & Woradet, S. (2019). Sexual risk behavior among vocational students in district of the south central region province. *Academic Journal of Community Public Health, 5*(1), 14-28. Retrieved 2 February 2023 from https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ajcph/article/view/243174/167907. [In Thai].

Department of Health of Ministry of Public Health. (2017). *National strategies for the prevention and solution of adolescent pregnancy problems in 2017-2026 according to the prevention and solution of adolescent pregnancy problems act 2016.* Retrieved 2 February 2023 from https://www.whaf.or.th/ files/2017/Strategy_2560-2569.pdf. [In Thai].

Department of Health of Ministry of Public Health. (2020). *Situation of reproductive health in adolescents and youth in 2020.* Retrieved 2 February 2023 from https://rh. anamai. moph.go.th/th/cms-of-1/207028. [In Thai].

Department of Health of Ministry of Public Health. (2023). *Annual report 2023.* Retrieved 2 February 2023 from https://rh.anamai.moph.go.th/th/department-yearly-report/download. [In Thai].

Hoyrat, P., & Wongsawat, P. (2020). Factors influencing sexual intercourse behaviors among secondary school students. *Journal of Health and Nursing Research, 36*(1). 149-163. Retrieved 2 February 2023 from https://he01.tci-thaijo.org/index.php/bcnbangkok/article/view/241962/164615. [In Thai].

Konkam, B., Pinchaleaw, D., & Keskomon, T. (2021). Effects of participatory promotion program for early adolescents on sex education, life skill, and unplan pregnancy preventing behaviors. *The Southem College Network Journal of Nursing and Public Health, 8*(1), 196-210. [In Thai].

Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. *Social Science & Medicine, 67*(12), 2072-2078. Retrieved 2 February 2023 from https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.09.050

Oumpram, K., Teanchaithut, C., Wattanakorn, K., Duangchan, C., & Sriyask, A. (2020). Effect of a teenage pregnancy prevention on secondary school students in Phetchaburi province. *Journal of Health and Nursing Education, 26*(1). 187-201. [In Thai].

Phommin, P., Wattanaburanon, A., & Na Ayudaya, W. (2022). Effects of learning activities on sexuality education using life skills for preventing premature pregnancy of junior high school students. *Dhammathas Academic Journal, 22*(4), 49-62. [In Thai].

Pingwong, K., Kaewkanta, P., Chaimin, U., & Pingmuang, M. (2023). Relation between self-esteem, health literacy and adolescents' pregnancy preventive behaviors of vocation institutes in Chiang Rai Province. J*ournal of Nursing and Health Sciences, 17*(1), 1-14. [In Thai].

Polit, D. F., & Hungler, B. P. (1999). *Nursing research: Principles and methods.* Altimore: Lippincott.

Sirited, P. (2019). Effect of life-skills development program on the prevention of sexual-risk behaviors in early adolescents. *Journal for Public Health Research, Ubon Ratchathani Rajabhat University, 8*(2), 123-132. Retrieved 30 January 2024 from https://he02.tci-thaijo.org/index.php/ubruphjou/article/view/240318 [In Thai].

Sombut, S. (2023). *Sexuality education literacy and life skills among teenagers aged 10-19 years.* Retrieved 2 February 2023 from https://rh.anamai.moph.go.th/th/academic-portfolio/download/?did=214009&id=111097&reload= [In Thai].

Srisiri, S. (2023). The development of health literacy skills training activities on sex education to enhance perceived self-efficacy in safe sexual behaviors. *Ratchaphruek Journal, 21*(3), 203-218. Retrieved 30 January 2024 from https://doi.org/10.14456/rpjnrru.2023.44. [In Thai].

World Health Organization (WHO). (1998). *Health literacy and health behaviour.* Retrieved 2 February 2023 from https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/seventh-global-conference/health-literacy

World Health Organization (WHO). (2022). *Adolescent pregnancy.* Retrieved 2 February 2023 from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy.

Yazdi-Feyzabadi, V., Mehrolhassani, M., Zolala, F., Haghdoost, A., & Oroomiei. (2019). Determinants of risky sexual practice, drug abuse and alcohol consumption in adolescents in Iran: A systematic literature review. *Reproductive Health, 16*(1), 115. Retrieved 2 February 2023 from https://doi.org/10.1186/s12978-019-0779-5

Yeamsai, P. (2021). The application of active learning in english teaching. *Journal of MCU Languages and Cultures, 1*(2), 29-41. [In Thai].