

ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรม
เสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของนักเรียน
วัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน

**The Effect of Promoting Self-Efficacy Program on Confidence to Prevent Risky Sex
and Promote a Safe Sex Behaviors Among Female Adolescent Students
in the Non- Formal Education**

วิลาวรรณ มากยอด

Wilawan Makyod

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลเด็ก)
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Nursing Science (Pediatric Nursing)**

Prince of Songkla University

2557

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

| | |
|-----------------|--|
| ชื่อวิทยานิพนธ์ | ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน |
| ผู้เขียน | วิลาวรรณ มากยอด |
| สาขาวิชา | พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลเด็ก) |
| ปีการศึกษา | 2556 |

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ต่อความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน จำนวน 50 ราย (กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 25 ราย) เครื่องมือดำเนินการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่พัฒนาภายใต้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) โดยจัดกิจกรรม 4 สัปดาห์ และติดตามผล ในสัปดาห์ที่ 5 เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน และทดสอบความเที่ยงของเครื่องมือ ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาคเท่ากับ 0.95 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย ไคสแควร์ และ t-test แบบ independent t-test และ dependent t-test ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)
2. กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$)

ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนทำให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงกว่ากลุ่มควบคุม ยกเว้นด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วร้ายทางเพศที่คะแนนเฉลี่ยไม่แตกต่างกัน ข้อเสนอแนะสำหรับเจ้าหน้าที่ที่จะนำโปรแกรมไปใช้ควรเพิ่มความมั่นใจด้านนี้ โดยเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้ ความตระหนัก จนเกิดเป็นทักษะในการหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วร้ายทางเพศ เช่น กิจกรรมการแสดงละครซึ่งเป็นตัวแบบที่เป็นบุคคลจริงหรือกิจกรรมการบอกเล่าจากเพื่อนที่มีประสบการณ์การปฏิเสธจนประสบความสำเร็จ เป็นต้น

| | |
|----------------------|---|
| Thesis Title | The Effect of Promoting Self - Efficacy Program on Confidence to Prevent Risky Sex and Promote a Safe Sex Behaviors Among Female Adolescent Students in the Non-Formal Education. |
| Author | Wilawan Makyod |
| Major Program | Nursing Science (Pediatric Nursing) |
| Academic Year | 2013 |

ABSTRACT

This quasi experimental study aimed to examine the effect of a self-efficacy promoting program on confidence to prevent risky sex and promote a safe sex behaviors among female adolescent students in the non-formal education. Fifty subjects were purposively selected and assigned to the control (n = 25) and experimental group (n = 25). The implementing instrument was the self-efficacy program that was developed from theory framework of Bandura (1997), comprising four phase of weekly and the effect of the program was examined after completing the program, at the 5th weeks. The self-efficacy program and data collection instrument included demographics data, the confidence to prevent risky sex and promote a safe sex behaviors questionnaires. The questionnaires were tested for content validity by three experts and for reliability using Cronbach's alpha coefficient as 0.95. Data were analyzed using descriptive statistics, chi-square, independent t-test and dependent t-test. The results of the study were as follows:

1. Subjects in the experimental group had a total confidence to prevent risky sex and adopt a safe sex behaviors score at post-test significantly higher than at the pre-test ($p < .001$).
2. Subjects in the experimental group had a total confidence to prevent risky sex and adopt a safe sex behaviors score after providing intervention significantly higher than those in the subjects in control group ($p < .001$)

The findings show that the effect of the program could improve the confidence to prevent risky sex and promote a safe sex behaviors among female adolescent students in the non-formal education. However, the avoidance sexual stimulation scores were not difference between two groups. A suggestion for professionals using this program to increase confidence to

avoid sexual stimulation is that they should focus on activities that promote knowledge, and awareness until the female adolescent students have the skill for avoidance of sexual stimulation. Activities include performance with live model, or telling experiences from friends who are successful in avoiding sexual stimulation.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ ด้วยความกรุณา และช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันฉนิ วิรุฬห์พานิช และ ดร. กุลทัต หงส์ชยางกูร อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้ความรู้ คำปรึกษา เสนอข้อคิดเห็น ตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องทุกขั้นตอนของการวิจัย รวมทั้งสนับสนุนและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยได้ตระหนักและซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้เสียสละเวลาในการตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือวิจัย คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ที่กรุณาให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์เพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น รวมถึงคณาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาท ความรู้วิชาการ อีกทั้งหลักในการดำเนินชีวิต ตลอดจนคำชี้แนะในกระบวนการวิจัย จนสามารถก้าวผ่านอุปสรรคไปได้ด้วยดี

ทั้งขอกราบขอบพระคุณทุกท่าน ที่ให้แนวทางที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ได้จัดสรรทุนอุดหนุนวิจัยในครั้งนี้ และอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ และคณาจารย์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ทุกท่าน ที่เอื้ออำนวยให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสศึกษาต่อจนสำเร็จการศึกษา และให้กำลังใจเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน ในเขตอำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี ที่ช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในการดำเนินการวิจัยจนลุล่วง ตลอดจนขอขอบคุณนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียนทุกคน ที่ไว้วางใจ ให้ความร่วมมือ และเสียสละเวลาอันมีค่าในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ด้วยความเต็มใจ

ท้ายที่สุดขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดาผู้ที่ให้ชีวิต พร้อมทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจ และกำลังทรัพย์ ตลอดจนน้องชายอันเป็นที่รักและเพื่อนๆ ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจที่สำคัญยิ่งจนวิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

คุณค่าหรือประโยชน์อื่นใด อันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่บุพการี คณาจารย์ที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้แก่ผู้เรียน รวมทั้งผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่าน

วิลาวรรณ มากยอด

สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| บทคัดย่อ..... | (5) |
| ABSTRACT..... | (7) |
| กิตติกรรมประกาศ..... | (9) |
| สารบัญ..... | (10) |
| รายการตาราง..... | (12) |
| รายการภาพประกอบ..... | (13) |
| บทที่ 1 บทนำ..... | 1 |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... | 1 |
| วัตถุประสงค์การวิจัย..... | 5 |
| คำถามการวิจัย..... | 5 |
| สมมติฐานการวิจัย..... | 5 |
| กรอบแนวคิด..... | 6 |
| นิยามศัพท์..... | 9 |
| ขอบเขตของการวิจัย..... | 10 |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... | 10 |
| บทที่ 2 วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง..... | 11 |
| แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นหญิงและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ..... | 11 |
| พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นหญิง..... | 12 |
| พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นหญิงในการศึกษา นอกโรงเรียน..... | 13 |
| ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิง ในการศึกษานอกโรงเรียน..... | 17 |
| การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นหญิง..... | 24 |
| แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม เสี่ยงทางเพศในนักเรียนวัยรุ่น..... | 26 |

สารบัญ (ต่อ)

| | หน้า |
|--|------|
| การจัดโปรแกรมการเรียนการสอนในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน..... | 31 |
| การจัดการเรียนรู้ในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน..... | 33 |
| การจัดการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษาในหลักสูตรการศึกษา นอกโรงเรียน..... | 34 |
| สรุปการทบทวนวรรณคดีที่เกี่ยวข้อง..... | 35 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย..... | 37 |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... | 37 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... | 38 |
| การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ..... | 41 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล..... | 41 |
| การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง..... | 46 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล..... | 46 |
| บทที่ 4 ผลการวิจัยและการอภิปรายผล..... | 47 |
| ผลการวิจัย..... | 47 |
| อภิปรายผลการวิจัย..... | 54 |
| บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ..... | 63 |
| สรุปผลการวิจัย..... | 63 |
| ข้อจำกัดการวิจัย..... | 65 |
| ข้อเสนอแนะ..... | 65 |
| เอกสารอ้างอิง..... | 68 |
| ภาคผนวก..... | 78 |
| ก การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง..... | 79 |
| ข โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน..... | 80 |
| ค เครื่องมือการวิจัย..... | 95 |
| ง รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ..... | 100 |
| จ แผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน..... | 101 |

สารบัญ (ต่อ)

| | หน้า |
|--|------|
| ฉ โบพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง..... | 106 |
| ช ตารางแสดงคะแนนความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยรายด้าน..... | 107 |
| ซ แจ้งผลการพิจารณาบทความวิจัย..... | 108 |
| ประวัติผู้เขียน..... | 109 |

รายการตาราง

| ตาราง | หน้า |
|---|------|
| 1 จำนวนร้อยละและผลการทดสอบความแตกต่างข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่นหญิงระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง..... | 49 |
| 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นหญิงกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรม..... | 51 |
| 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นหญิงกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับความรู้ตามปกติ..... | 52 |
| 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรม..... | 53 |
| 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมโปรแกรม..... | 54 |

รายการภาพประกอบ

| ภาพ | | หน้า |
|-----|-------------------------------|------|
| 1 | กรอบแนวคิด..... | 8 |
| 2 | ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย..... | 45 |

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้นและถือเป็นพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เพราะอาจนำไปสู่การติดเชื้อ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม และการทำแท้งผิดกฎหมาย เนื่องจากวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์โดยขาดการป้องกันและไม่คำนึงถึงผลกระทบที่ตามมา จากรายงาน พบว่าจำนวนผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ทั่วโลกสูงถึงประมาณ 30 - 36 ล้านคน (UNAIDS, 2008) โดยผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่เป็นวัยรุ่นอายุ 15 - 24 ปี ประมาณร้อยละ 45 (WHO, 2009) สำหรับประเทศไทยจำนวนผู้ติดเชื้อรายใหม่ มีแนวโน้มสูงขึ้นและส่วนใหญ่เป็นกลุ่มวัยรุ่นที่อายุน้อยกว่า 20 ปี (สำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กระทรวงสาธารณสุข, 2555) สถานการณ์การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี ในประเทศไทยยังมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่องเช่นกัน จากรายงาน พบว่า สูงเป็นอันดับสองของโลกและเป็นอันดับหนึ่งของทวีปเอเชีย คือ ร้อยละ 16.2 ในปี 2553 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) กำหนด คือ อัตราการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นควรน้อยกว่าร้อยละ 10 เนื่องจากเป็นช่วงที่ผู้หญิงยังไม่มีความพร้อม ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และยังไม่จบการศึกษา (นิริรัตน์และภัสสร, 2555)

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นอาจมาจากหลายสาเหตุ เช่น การเข้าสู่วัยรุ่นเร็วขึ้น และการมีเพศสัมพันธ์ โดยยังมีพฤติกรรมป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ยังไม่ดีพอ (วิชัย, 2552) นอกจากนี้ในวัยรุ่นหญิงอาจเกิดจากปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรมกล่าวคือ การสื่อสารหรือพูดคุยเรื่องเพศในสังคมไทยยังไม่สามารถพูดคุยได้อย่างเปิดเผย ผู้หญิงส่วนใหญ่ยังไม่กล้าพูดคุยเรื่องเพศ และไม่สามารถเปิดเผยความต้องการเกี่ยวกับเรื่องเพศของตนเอง เนื่องจากคิดว่าเป็นสิ่งที่น่าอาย (อาภาพร, 2552) จึงเป็นเหตุให้วัยรุ่นหญิงขาดทักษะการสื่อสารระหว่างเพศทั้งในเรื่องการคุมกำเนิด การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการเจรจาต่อรองในการสื่อสารเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย สุราษฎร์ธานีเป็นจังหวัดหนึ่งที่วัยรุ่นมีแนวโน้มการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูง จากรายงานข้อมูลเฉพาะเด็กเกิดมีชีพ ในโรงพยาบาลของรัฐ พ.ศ. 2552 โดยสำนักอนามัยเจริญพันธุ์ พบว่า สุราษฎร์ธานีเป็นจังหวัดที่มีอัตราการตั้งครรภ์ของหญิงอายุระหว่าง 15-19 ปี สูงเป็นอันดับที่ 9 จาก 10 อันดับแรกที่มีการตั้งครรภ์สูงสุดของประเทศ และวัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15-19 ปี กำลังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี สาเหตุการมีเพศสัมพันธ์เกิดจากการดู

สื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เช่น วิดิทัศน์ หนังสือที่มีเนื้อหากระตุ้นอารมณ์ทางเพศ และการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ (กรมอนามัย, 2552)

นอกจากนี้อาจมีสาเหตุจากโครงสร้างของหลักสูตรการศึกษานอกระบบที่มีความยืดหยุ่นต่อผู้เรียน กล่าวคือ ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนรู้และศึกษาด้วยตนเอง โดยใช้เวลาในการเข้าเรียน 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์หรือตามความสะดวก (คู่มือนักศึกษาหลักสูตรการศึกษานอกระบบและระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2551) ทำให้นักเรียนมีอิสระและเวลาว่างมาก อาจทำให้มีโอกาสเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงกว่านักเรียนทั่วไป และการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาเป็นเพียงบทเรียนหนึ่งที่กำหนดอยู่ในสาระทักษะการดำเนินชีวิต ซึ่งเป็นวิชาบังคับที่จะได้เรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย โดยในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คือ รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา (ทช 21002) เนื้อหาในเรื่องเพศศึกษา ได้แก่ พัฒนาการของร่างกาย และสุขภาพทางเพศ และในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย คือ รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา (ทช 31002) เนื้อหาในเรื่องเพศศึกษา ได้แก่ ทักษะการจัดการปัญหาทางเพศ ปัญหาทางเพศในเด็กและวัยรุ่น การจัดการกับอารมณ์และความต้องการทางเพศ ความเชื่อที่ผิดๆ ทางเพศ และกฎหมายเกี่ยวข้องกับการละเมิดทางเพศ ซึ่งผู้เรียนทุกคนจะต้องลงทะเบียนเรียนในแต่ละระดับการศึกษา แต่ไม่ได้เจาะจงว่าจะต้องลงเรียนในภาคเรียนใด ดังนั้นนักเรียนจึงไม่ได้เรียนเรื่องสุขศึกษา พลศึกษาอย่างต่อเนื่องและรูปแบบการสอนเพศศึกษาในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนยังไม่ได้กำหนดรูปแบบหรือกิจกรรมอย่างชัดเจน การสอนส่วนใหญ่จะเป็นการสอนแบบบรรยายทฤษฎีที่กำหนดอยู่ในหนังสือ ไม่ได้นำความรู้ที่ทันสมัยและทันต่อเหตุการณ์ปัจจุบันมาบูรณาการกับการสอน นอกจากนี้อุปสรรคในการสอนเพศศึกษายังเกิดจากทัศนคติของครูผู้สอนที่ยังเข้าไม่ถึงแก่นของความรู้ในการสอนเพศศึกษาอย่างเพียงพอ และมีทัศนคติเกี่ยวกับการสอนเพศศึกษาเป็นเรื่องของการชี้โพรงให้กระรอกที่อาจทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น และประการสำคัญ คือ ยังขาดแคลนครูที่มีความเชี่ยวชาญในการสอนเพศศึกษา (องค์การแพช, 2551) ประเด็นเหล่านี้จึงส่งผลต่อการพัฒนาการเรียนการสอน ที่ทำให้การจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษายังไม่ทั่วถึง ไม่ทันสมัย และไม่สอดคล้องกับปัญหาที่เป็นสาเหตุของการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น นักเรียนจึงไม่สามารถนำความรู้ที่ได้ในห้องเรียนไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตได้ (ช่วงมณี, 2551)

จากผลการศึกษาคำวิเคราะห์ห่อภิมาณเกี่ยวกับโปรแกรมเพศศึกษาสำหรับเยาวชนในประเทศไทยของเพชรน้อย, ปราโมทย์, และปาณิสสา (2554) พบว่าลักษณะของโปรแกรมเพศศึกษาสำหรับเยาวชนที่มีขนาดอิทธิพล โดยรวมต่อพฤติกรรมสุขภาพสูงสุดนั้นจะต้องใช้แนวคิดหรือทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมากกว่า 1 ทฤษฎี มาบูรณาการหรือประยุกต์ใช้เข้าด้วยกัน จึงจะส่งผลให้การจัดโปรแกรมการสอนเพศศึกษา สำหรับเยาวชนมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น โดยเฉพาะทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมและทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการของวัยรุ่นที่ควรนำมาบูรณาการในการจัดโปรแกรมการสอนเพศศึกษา

นอกจากนี้เพชรน้อยและคณะยังให้ข้อเสนอแนะว่า การจัดหลักสูตรเพศศึกษาสำหรับเยาวชนที่สามารถนำมาใช้ได้จริง ควรจัดให้วิชาเพศศึกษาเป็นวิชาเฉพาะและมีจำนวนคาบการสอนต่อเนื่องไม่ควรเป็นแค่หัวข้อหรือลักษณะเนื้อหาที่สอดแทรกอยู่ในรายวิชาใดวิชาหนึ่งหรือเป็นเพียงวิชาเลือก จำเป็นอย่างยิ่งที่เยาวชนทุกคนควรได้เรียนเพศศึกษาและต้องมีการจัดรูปแบบการเรียนให้มีกิจกรรมการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

วิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียนมีพฤติกรรมป้องกันการพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ คือ การส่งเสริมให้เกิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เนื่องจากจะทำให้นักเรียนวัยรุ่นหญิง เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการป้องกันหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมดังกล่าว จากแนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) ที่เชื่อว่าบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองหรือรับรู้สมรรถนะแห่งตน (perceived self-efficacy) จะทำให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเกิดจากการที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองว่าสามารถจัดการและกระทำพฤติกรรมนั้นได้ รวมถึงบุคคลนั้นจะมีความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น (outcome expectation) จากการศึกษาของฮอลโลเวย์และวัตสัน (Holloway & Watson, 2002) พบว่าทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีจุดเด่น และมีอิทธิพลมากในการส่งเสริมสุขภาพ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน อีกทั้งเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์และมีอำนาจสูงในการทำนายพฤติกรรมทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย รวมถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เนื่องจากการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ

การนำทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนไปใช้ในการลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นสามารถส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการตัดสินใจที่เหมาะสม เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เนื่องจากการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจในการกระทำของบุคคล และเป็นตัวทำนายการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น โดยเฉพาะในวัยรุ่นหญิง (พิสมัย, 2543; อาภาพร, 2552) และการศึกษาของชา, คิม, และเบิร์ค (Cha, Kim, & Burke, 2008) ได้เสนอว่าการประเมินการรับรู้ความสามารถในการใช้ถุงยางอนามัย สามารถนำมาประกอบในการจัดกิจกรรมเพื่อลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นได้ โดยการให้ความรู้ร่วมกับการฝึกทักษะต่างๆ เช่น การให้ความรู้ร่วมกับการพัฒนาทักษะ ส่งเสริมความรู้ ความสามารถในการต่อรอง การปฏิเสธ การส่งเสริมสมรรถนะ และการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ รวมถึงทักษะในการประเมินสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองหรือการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล

นักเรียนในการศึกษานอกโรงเรียนส่วนใหญ่ยังอยู่ในช่วงวัยรุ่น อายุ 16-20 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีโอกาสเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูง (กณานิตย์, 2552; ชาติวุฒิ, 2547) โดยเฉพาะนักเรียนวัยรุ่นหญิง เนื่องจากเพศหญิงมีอารมณ์อ่อนไหว ซึ่งอาจถูกชักจูงให้มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย และวัยรุ่นหญิงมีโรคติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ง่ายกว่าผู้ชาย เพราะการเจริญของเยื่อบุบริเวณปากมดลูกยังไม่สมบูรณ์เต็มที่และภาวะภูมิคุ้มกันของร่างกายยังทำหน้าที่ไม่สมบูรณ์ (สุชาดาและสุรียพร, 2551)

องค์การแพช เป็นหน่วยงานหลักที่เข้ามาเพื่อแก้ปัญหาเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น โดยร่วมมือการทำงานกับบุคลากรผู้ปฏิบัติงาน ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ดำเนินการจัดกระบวนการอบรมและการเรียนรู้เพศศึกษาอย่างเป็นระบบ ภายใต้โครงการ “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” โดยการสนับสนุนของโครงการกองทุนโลก เพื่อการแก้ไขปัญหาดูเอ็ดส์ วัณโรค และมาลาเรีย (The Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria - GFATM) ผ่านกระทรวงสาธารณสุข ตั้งแต่เดือนตุลาคม 2546 จนสามารถพัฒนาคู่มือเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้กับเยาวชน ตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ออกมาอย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยให้ครู ผู้บริหารและผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องสามารถใช้เป็นทางเลือกในการจัดการเรียนการสอนเพศศึกษาในสถานศึกษา แต่จากการศึกษารายงานผลการดำเนินงาน โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจปี พ.ศ. 2547-2550 พบว่า การดำเนินโครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจในกลุ่มการศึกษานอกโรงเรียนยังไม่ครอบคลุมทุกจังหวัด โดยเฉพาะจังหวัดสุราษฎร์ธานี การที่ครูในกลุ่มการศึกษานอกโรงเรียน ไม่มีโอกาสเข้าร่วมการอบรมและเรียนรู้กระบวนการสอนเพศศึกษาในโครงการ “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” อาจเป็นเหตุทำให้กระบวนการเรียนการสอนไม่ได้รับการพัฒนา ส่งผลให้นักเรียนในระบบการศึกษานอกโรงเรียนไม่สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ และจากการดำเนินงานโครงการ “ก้าวอย่างอย่างเข้าใจ” องค์การแพช ได้รายงานผลการสรุปโครงการ โดยชี้ว่า สถานศึกษาควรให้ความสำคัญกับการสอนเพศศึกษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เยาวชนมีความตระหนักที่คิดลึกในตัวเองและยั่งยืนขึ้น ขณะเดียวกัน โครงการก้าวอย่างอย่างเข้าใจต้องเสริมความเข้มแข็งในกระบวนการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาให้มากขึ้น ทั้งในด้านหลักสูตรและครูผู้สอน ทั้งในเชิงเนื้อหาและทักษะการจัดการเรียนรู้ควบคู่กันไปด้วยและต้องจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาที่สอดคล้องกับความต้องการและบริบทที่หลากหลายของเยาวชน (องค์การแพช, 2551) จากการศึกษาดังกล่าว จะเห็นว่าการจัดกระบวนการสอนเพศศึกษาในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนยังมีหลายประเด็นที่ต้องได้รับการพัฒนาและปรับปรุง เพื่อให้เหมาะสมและสอดคล้องกับบริบททั้งของผู้สอนและผู้เรียน เพื่อช่วยลดปัจจัยที่ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนในการศึกษานอกโรงเรียน

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ต่อความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน ในเขตอำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี ที่มีอายุระหว่าง 16 – 20 ปี เนื่องจากช่วงวัยนี้มีรายงานว่าเป็นช่วงอายุที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียนมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก และเป็นช่วงอายุที่วัยรุ่น มีอัตราการใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ต่ำ (วัลยา, 2553) จึงมีโอกาสดังกล่าวต่อการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้สูง รูปแบบการจัดกิจกรรมได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูราที่พัฒนามาจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ทำให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ ได้ฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการปฏิเสธ การต่อรองและฝึกการใส่ถุงยางอนามัยจนเกิดเป็นทักษะ ส่งผลให้มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนมีทักษะในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ดีกว่าการสอนแบบบรรยายเพียงอย่างเดียว

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรม
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

คำถามการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นหญิงกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมหรือไม่
2. นักเรียนวัยรุ่นหญิงกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงกว่ากลุ่มควบคุมหรือไม่

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นหญิงกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม

2. นักเรียนวัยรุ่นหญิงกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงกว่ากลุ่มควบคุม

กรอบแนวคิด

ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของเบนดูรา (Bandura's Self-efficacy Theory) พัฒนามาจาก ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (social learning theory) โดยเบนดูรา (Bandura, 1997) มีแนวคิดว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีผลต่อการตัดสินใจของบุคคลหรือการแสดงพฤติกรรมที่กำหนด ภายใต้สถานการณ์ที่จำเพาะ การแสดงพฤติกรรมเกิดจากโครงสร้างที่มีความเป็นเหตุเป็นผลต่อกันระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ปัจจัยภายในบุคคล (internal personal) พฤติกรรม (represent behavior) และสภาพแวดล้อม (external environment) การที่บุคคลจะปฏิบัติกิจกรรมที่ต้องการได้นั้น ต้องผ่านกระบวนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนก่อน หากบุคคลรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการปฏิบัติ พฤติกรรมและพฤติกรรมนั้นไม่ยากเกินความสามารถของตนเอง บุคคลจะมีความพยายาม ไม่ท้อถอย และนำไปสู่การกระทำเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจนสำเร็จ

การศึกษาครั้งนี้ได้นำทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของเบนดูรา เป็นแนวทางในการศึกษา โดยสร้างเป็นโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียนเกิดความมั่นใจและมีความเชื่อมั่นว่า ตนเองมีความสามารถในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย สำหรับทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีผู้นำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการรับรู้ภาวะสุขภาพ เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพและมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (ประสิทธิ์, รุ่งรัตน์, และพรนภา, 2555; Kalichman et al., 2008) ดังนั้นการส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเองว่า มีความสามารถในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย จะต้องทำให้เกิดการรับรู้ว่าพฤติกรรมนั้นไม่ยากเกินความสามารถซึ่งจะทำให้ให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน มีความมุ่งมั่นพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จโดยไม่ย่อท้อ โดยเบนดูราได้เสนอวิธีการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนไว้ 4 แนวทาง คือ

1. การใช้คำพูดชักจูงและชี้แนะ (verbal persuasion) เป็นการใช้คำพูดให้คำแนะนำ สนับสนุนให้บุคคลเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง จะช่วยให้บุคคล มีความพยายามจะกระทำ กิจกรรมให้สำเร็จ โดยอธิบายให้ความรู้จากวิทยากรเป็นรายกลุ่ม

2. การสร้างประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (mastery experience) เมื่อบุคคลสามารถทำกิจกรรมบางอย่างได้สำเร็จจะทำให้บุคคลมีความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้น ซึ่งถือว่า

เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เนื่องจากบุคคลมีประสบการณ์โดยตรงกับพฤติกรรมนั้น โดยจัดกิจกรรมฝึกทักษะการปฏิเสธ การต่อรองและฝึกและสาธิตการใส่ถุงยางอนามัยกับแบบจำลองอวัยวะเพศชาย

3. การจัดการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ (vicarious experience) โดยใช้ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (modeling) เสนอผ่านสื่อวีดิทัศน์ หนังสือเรื่องราวทางเลือกที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ป้องกันระหว่างนักเรียนวัยรุ่นชายหญิงจนนำไปสู่การตั้งครรภ์ ช่วยให้บุคคลจะมีการเปรียบเทียบกับความสำเร็จของบุคคลอื่นกับตนเอง แล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ทักษะคติที่คล้ายคลึงกับลักษณะบุคคลที่ยึดเป็นตัวแบบ ทำให้เกิดการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ

4. การสร้างความพร้อม ด้านร่างกาย และอารมณ์ (emotion Arousal) เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่มีผลต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน กล่าวคือ ถ้าบุคคลอยู่ในสภาพที่มีความพร้อมด้านร่างกายและอารมณ์ จะมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง ตรงกันข้ามถ้าบุคคลถูกกระตุ้นอารมณ์ทางลบจะทำให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียดเกิดขึ้น ซึ่งส่งผลให้การรับรู้สมรรถนะแห่งตนลดลงด้วย โดยให้นักเรียนได้มีการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและอารมณ์ก่อนทำกิจกรรมทุกครั้ง และการจัดกิจกรรมให้มีความผ่อนคลาย โดยให้นักเรียนได้แสดงความรู้สึก สามารถสรุปกรอบแนวคิดในการศึกษาวิจัยได้ดังภาพ 1

โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

1. การใช้คำพูดชักจูงและชี้แนะ เป็นการชักจูงด้วยคำพูด เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง และเกิดความมุ่งมั่นที่จะกระทำพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จ โดยมีกิจกรรม ดังนี้
 - กิจกรรมชักจูงให้ความรู้โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ
 - กิจกรรมร่วมกันคิด
2. การสร้างประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง เป็นการให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงได้รับประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จโดยตรง โดยมีกิจกรรม ดังนี้
 - กิจกรรมค้นหาได้: ฝึกและสาธิตการใส่ถุงยางอนามัยกับแบบจำลองอวัยวะเพศชาย
 - กิจกรรมแสดงบทบาทสมมุติ: แสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับการปฏิเสธและเจรจาต่อรองตามสถานการณ์
3. การจัดการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ เป็นการให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงได้เรียนรู้ผ่านตัวแบบสัญลักษณ์ เพื่อให้เกิดความตระหนักในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยมีกิจกรรม ดังนี้
 - กิจกรรมชมวิดิทัศน์หนังสือเรื่องทางเลือก และทำกิจกรรมสะท้อนคิดหลังชมวิดิทัศน์หนังสือ
4. การสร้างความพร้อมด้านร่างกายและอารมณ์ เป็นการเตรียมความพร้อมก่อนทำกลุ่มทุกครั้ง และเป็นการกระตุ้นเร้าอารมณ์ โดยมีกิจกรรม ดังนี้
 - ให้นักเรียนระบายหรือแสดงความรู้สึกต่อการร่วมกิจกรรม โดยผู้วิจัยรับฟังและให้ข้อเสนอแนะตามความเหมาะสม
 - กิจกรรมสัญญาใจ: ให้เขียนพันธะสัญญาในการดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการติดเชื้อเอชไอวี

ความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

- 1) การหลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยุอารมณ์ทางเพศ
- 2) การใช้ถุงยางอนามัยถูกต้องตามขั้นตอนทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- 3) การใช้ทางเลือกอื่นเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย

ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัยผลของ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษา นอกโรงเรียน

นิยามศัพท์การวิจัย

โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน หมายถึง ชุดกิจกรรมที่ให้ในกลุ่มทดลอง เพื่อส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่น ในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย โดยการประยุกต์แนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา ซึ่งมีรูปแบบการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตน 4 แนวทาง ได้แก่ 1) การใช้คำพูดชักจูงและชี้แนะ 2) การสร้างประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง 3) การจัดการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ และ 4) การสร้างความพร้อมด้านร่างกายและอารมณ์

ความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย หมายถึง ความมั่นใจในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อหลีกเลี่ยงการกระทำที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย มี 3 ด้าน ได้แก่ 1) การหลีกเลี่ยงสิ่งช่วยอารมณ์ทางเพศ ประกอบด้วย การอ่านหนังสือโป๊ หรือมีเนื้อหากระตุ้นอารมณ์ทางเพศ การอยู่กับเพื่อนต่างเพศสองต่อสองในที่ลับตาคนหรือการนัดพบและไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ และการหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มมีเมาหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ 2) การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องตามขั้นตอนทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ และ 3) การใช้ทางเลือกอื่นเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เช่น การใช้การสัมผัสกอด จูบ หรือ กิจกรรมสร้างสรรค์อื่นๆ แทนการมีเพศสัมพันธ์ ประเมินความเชื่อมั่นโดยวัดจากแบบประเมินความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

กลุ่มทดลอง หมายถึง นักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียนที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่น ในความสามารถของตนเองเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ผ่านชุดกิจกรรมที่พัฒนาจากทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา ซึ่งมีรูปแบบการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตน 4 แนวทางดังกล่าวข้างต้น โดยจัดกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน เป็นระยะเวลาต่อเนื่องทุกสัปดาห์รวม 4 ครั้ง

กลุ่มควบคุม หมายถึง นักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียนกลุ่มที่ได้รับการรับรู้ตามปกติจากการศึกษาในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน ซึ่งมีการพบกลุ่มและมีกิจกรรมการเรียนรู้ 1 ครั้ง/สัปดาห์ ในวันอาทิตย์

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ต่อความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นหญิงอายุ 16-20 ปี ที่กำลังศึกษาในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และตอนปลาย ในเขตอำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี จำนวน 50 ราย มีการดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนธันวาคม 2554 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2555

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

สามารถนำโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยไปใช้กับนักเรียนในการศึกษานอกโรงเรียนอื่นๆ ทั่วประเทศ

บทที่ 2

วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นหญิงและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
 - 1.1 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นหญิง
 - 1.2 พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน
 - 1.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น และวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน
 - 1.4 การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นหญิง
2. แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในนักเรียนวัยรุ่น
3. การจัดโปรแกรมการเรียนการสอนในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน
 - 3.1 การจัดการเรียนรู้ในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน
 - 3.2 การจัดการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษาในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน
4. สรุปการทบทวนวรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่นหญิงและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงในทุกด้านทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างรวดเร็ว เพื่อปรับตัวไปสู่วัยผู้ใหญ่ และกำลังมีความอยากรู้ อยากเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมทางเพศ วัยรุ่นจึงเริ่มให้ความสนใจกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศ และอาจทดลองปฏิบัติ เพราะความอยากรู้ อยากเห็น จึงทำให้มีโอกาสมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมอาจถูกชักจูงให้มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ง่าย เนื่องจากวัยรุ่นยังมีวุฒิภาวะไม่สมบูรณ์เต็มที่ ทำให้การคิด และการตัดสินใจเรื่องราวต่างๆ ไม่รอบคอบหรือผิดพลาดได้ง่าย โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงจะมีอารมณ์อ่อนไหวและเปลี่ยนแปลงง่าย มีความคิดเป็นของตนเอง ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ชอบอิสระ มีค่านิยม ความเชื่อ และความคิดคล้ายกันในกลุ่มเพื่อนสนิท (วินัดดา, 2540) ทำให้มีพฤติกรรมต่างๆ ตามแบบอย่างเพื่อน และต้องการการยอมรับในกลุ่มเพื่อน จึงอาจถูกยั่วยุหรือถูกชักจูงให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้

ง่าย เช่น การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ การใช้สารเสพติด และการมีเพศสัมพันธ์ ก่อนวัยอันควร เป็นต้น (วันเพ็ญ, 2547)

พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นหญิง

วัยรุ่น (adolescence) ตามความหมายขององค์การอนามัยโลก คือ บุคคลที่มีอายุ 10-19 ปี เป็นวัยเชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ (WHO, 2014) มีการเปลี่ยนแปลงสองอย่างในลักษณะทางเพศของวัยรุ่น ประการแรกคือ การเปลี่ยนแปลงทางระบบสืบพันธุ์ อวัยวะเพศจะมีขนาดใหญ่ขึ้นและเริ่มทำหน้าที่ โดยในเพศหญิงเริ่มมีการตกไข่ ซึ่งเรียกการเปลี่ยนแปลงนี้ว่า “ลักษณะทางเพศปฐมภูมิ” (primary sex characteristics) และการเปลี่ยนแปลงประการที่สอง คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่ไม่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ เช่น การมีขนขึ้นบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ การเปลี่ยนแปลงที่ต่อมเหงื่อ (apocrine glands) และต่อมไขมัน (sebaceous glands) ซึ่งเรียกว่า “การเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศทุติยภูมิ” (secondary sex characteristics) ระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศนี้ เรียกว่า “ระยะแรกเริ่ม” (puberty) โดยสามารถแบ่งพัฒนาการของวัยรุ่นหญิงตามอายุได้เป็น 3 ระยะ ดังนี้ วัยรุ่นหญิงตอนต้น (early adolescence) มีอายุระหว่าง 10 - 12 ปี วัยรุ่นหญิงตอนกลาง (middle adolescence) มีอายุระหว่าง 14 - 17 ปี และวัยรุ่นหญิงตอนปลาย (late adolescence) มีอายุตั้งแต่ 18 - 20 ปี (อาภาพร, 2552) วัยรุ่นหญิงได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมนเพศ คือ เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน ซึ่งส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและพัฒนาการทางเพศ โดยแบ่งตามอายุ ดังนี้

ช่วงวัยรุ่นตอนต้น มีอายุระหว่าง 10-12 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างมาก โดยเฉพาะพัฒนาการทางด้านเพศ เห็นได้ชัดเจนว่าเด็กหญิงเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น คือ การเริ่มมีหน้าอก เด็กบางคนอาจมีขนตามที่ลับก่อนมีหน้าอกซึ่งพบได้น้อย เด็กส่วนใหญ่เริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกอายุ 12-14 ปี (ร้อยละ 80) และอาจมีประจำเดือนก่อนอายุ 10 ปี หรือหลังอายุ 16 ปี (น้อยกว่าร้อยละ 20) สัดส่วนต่างๆของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป เช่น เริ่มมีหน้าอก ในระยะแรกที่มีการเปลี่ยนแปลงหัวนมจะมีลักษณะนูนเล็กน้อย ระยะต่อมาเต้านมและลานนมโตขึ้นเล็กน้อยและเต้านมจะเจริญเต็มที่ หลังการเปลี่ยนแปลงของหัวนม 2 - 6 เดือน (พิมพาภรณ์, 2555) ทั้งนี้ในเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยสาวเร็วกว่าเด็กชาย วัยนี้ยังมีความคิดหมกมุ่นอยู่กับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้มีอารมณ์แปรปรวนได้ง่าย ในระยะนี้วัยรุ่นหญิงจะให้ความสนใจต่อการสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนเพศเดียวกัน จับคู่กับเพื่อนสนิทในการทำกิจกรรมต่างๆ เริ่มให้ความสนใจเพศตรงข้าม และเป็นวัยที่เพื่อนมีอิทธิพลสูงสุด ยึดตนเองและเพื่อนเป็นศูนย์กลาง

วัยรุ่นตอนกลาง มีอายุระหว่าง 14 - 17 ปี ช่วงนี้การเจริญเติบโตทางร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็วทุกส่วน เช่น แขนขายาว มือเท้าใหญ่มีกลิ่นตัว เนื่องจากไขมันตามผิวหนังขยายตัว และผลิตเหงื่อออกมามาก การผลิตน้ำมันตามผิวหนังมีมาก จึงเป็นช่วงที่เป็นสิว เริ่มมีความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น มีความอยากรู้ อยากเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมทางเพศและเป็นช่วงที่มีระดับฮอร์โมนทางเพศเพิ่มสูงขึ้น ในระยะนี้จึงเริ่มสนใจเพศตรงข้าม และมีความสนใจรูปร่างมากขึ้น รักสวยรักงามสนใจแต่งตัวให้ทันสมัย (อาภาพร, 2552)

วัยรุ่นตอนปลาย มีอายุตั้งแต่ 18 - 20 ปี ในระยะนี้มีการเจริญเติบโตด้านร่างกายเต็มที่ ทั้งน้ำหนัก และส่วนสูง และการเจริญเติบโตเริ่มเริ่มคงที่ ช่วงวัยนี้จะพยายามสร้างความเป็นตัวของตัวเองและพยายามแก้ปัญหาชีวิตต่างๆ ด้วยตัวเอง ด้านอารมณ์จะมีอารมณ์มั่นคง มีเหตุผลมากขึ้น (ศรีเรือน, 2549; อาภาพร, 2552)

วัยรุ่นเป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากความเป็นเด็ก ไปสู่วัยผู้ใหญ่ และเป็นช่วงที่มีพัฒนาการทั้งในด้านร่างกายและจิตใจค่อนข้างเร็วเมื่อเทียบกับช่วงวัยอื่น การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายจะเป็นไปอย่างชัดเจน วัยรุ่นหญิงจะมีรูปร่างและทรวดทรงความเป็นหญิงชัดเจน เช่น เริ่มมีหน้าอก เอว สะโพกผาย และการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์ของวัยรุ่น เช่น อารมณ์อ่อนไหว หรือวิตกกังวลกับสิ่งต่างๆ ใ้ได้ง่าย ซึ่งมีผลจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและฮอร์โมน วัยรุ่นจะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม ชอบรวมกลุ่มและทำกิจกรรมต่างๆ เป็นกลุ่มหรือกับเพื่อนสนิท และวัยรุ่นยังอยู่ในวัยเชื่อมต่อระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ จึงอาจยังมีการตัดสินใจที่ไม่ดีพอ ขาดความยับยั้งชั่งใจ ในวัยนี้จึงมักพบปัญหาที่เกิดจากการมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น การติดยาเสพติด การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เป็นต้น

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น เป็นการกระทำใดๆ ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ และอาจนำไปสู่การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม รวมถึงการทำแท้งผิดกฎหมาย ซึ่งการกระทำที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่ การนัดพบและไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ การอยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศในที่ลับตา และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นให้เกิดความต้องการทางเพศ เช่น การอ่านหนังสือที่มีรูปเปลือย รูปการร่วมเพศ หรือการดูภาพการร่วมเพศจากสื่อต่างๆ เช่น โทรทัศน์ อินเทอร์เน็ต และการแสดงความรัก เช่น การหอมแก้ม การกอด จูบ และการจูบได้สัมผัสร่างกาย เป็นต้น รวมถึงการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ก่อนการมีเพศสัมพันธ์ ส่วนการกระทำที่นำไปสู่การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ การตั้งครรภ์

โดยไม่พร้อมและการทำแท้งผิดกฎหมายนั้น เป็นการมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย การมีคู่นอนหลายคน และการไม่ใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ (พัชรินทร์, 2544; อาภาพร, 2552; WHO, 2004)

ผลกระทบจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นส่งผลให้มีการแพร่ระบาดของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอชไอวี และอัตราการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ จากรายงานการศึกษาศาสนาการณ์และแนวโน้มที่บ่งชี้ถึงภาวะเสี่ยงทางเพศของเด็กวัยรุ่นและวัยรุ่น พบว่า อายุเฉลี่ยในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่นมีแนวโน้มลดลงจากอายุ 18 - 19 ปี ใน พ.ศ. 2539 เป็นอายุ 15 - 16 ปี ใน พ.ศ. 2552 (สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์, กระทรวงสาธารณสุข, 2555) ซึ่งใกล้เคียงกับการศึกษา ของ คัม (2550) ที่ศึกษาพฤติกรรมทางเพศและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นในสถานศึกษา ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี เคยมีเพศสัมพันธ์แล้วพบสูงถึงร้อยละ 34.9 อายุเฉลี่ยที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก 15.5 ปี และอายุต่ำสุดที่มีเพศสัมพันธ์ คือ 7 ปี บุคคลที่มีเพศสัมพันธ์ด้วยในครั้งแรกส่วนใหญ่เป็นนักเรียน รองลงมาเป็นคนแปลกหน้าที่เพิ่งรู้จัก ซึ่งใช้เวลาในการสร้างความสัมพันธ์ไม่ถึง 1 วัน และอัตราป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น และเยาวชนอายุ 15 - 24 ปี มีแนวโน้มสูงขึ้นจากอัตราป่วย 50.1 ต่อแสนประชากร ในปี 2550 เป็น 79.8 ต่อแสนประชากร ในปี 2553 (สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์, กระทรวงสาธารณสุข, 2555) สอดคล้องกับรายงานสถานการณ์โรค ของ กองการโรคกระทรวงสาธารณสุข พบว่ากลุ่มอายุ 15 - 24 ปี ป่วยเป็นกามโรคสูงสุดถึงร้อยละ 30 และกลุ่มนักเรียน นักศึกษาติดเชื้อเพิ่มขึ้น 3 เท่าตัว เกือบร้อยละ 50 ติดมาจากเพื่อนหรือคนรัก โดยผู้หญิงที่ติดเชื้อหนองใน ร้อยละ 30 จะไม่มีอาการใด ๆ แต่สามารถแพร่เชื้อให้คู่นอนได้ และยังคงพบว่ามีร้อยละ 5-10 ของผู้ที่เป็นโรคเหล่านี้จะติดเชื้อเอชไอวีร่วมด้วย (กรมสุขภาพจิต, 2547)

นอกจากนี้อัตราการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้นและส่วนใหญ่เป็นการตั้งครรภ์โดยไม่ได้อาบน้ำล้างหน้า และเป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ (Crosby, Diclemente, Wingood, Rose, & Lang, 2003) จากสรุปสถานการณ์การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของประเทศไทยในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา คือ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548-2552 สถิติการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นอายุระหว่าง 15 - 29 ปี มีจำนวนมากขึ้น จาก 123,447 รายต่อปี เป็น 131,748 รายต่อปี หรือเฉลี่ยวันละ 361 ราย สอดคล้องกับข้อมูลของสำนักส่งเสริมสุขภาพ พบว่า การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นที่มีอายุน้อยกว่า 20 ปี มีแนวโน้มสูงขึ้นจากร้อยละ 12.5 ในปี 2542 เป็นร้อยละ 14.9 ในปี 2550 (สำนักส่งเสริมสุขภาพ, กรมอนามัย, 2550) ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่องค์การอนามัยโลกกำหนด คือ อัตราการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นควรน้อยกว่าร้อยละ 10 เนื่องจากเป็นช่วงที่ผู้หญิงยังไม่มีความพร้อม ทั้งด้านร่างกายที่ยังมีการเจริญเติบโตไม่เต็มที่ด้านจิตใจและอารมณ์ที่ยังไม่มั่นคง เพราะเป็นช่วงการเปลี่ยนผ่านจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จึงอาจมีความสับสนของอารมณ์ และหน้าที่สำคัญของวัยรุ่น คือ การศึกษาเล่าเรียนเพื่อนำความรู้ไป

ประกอบอาชีพ อย่างไรก็ตามจากปัญหาการตั้งครรภ์ โดยไม่พร้อม วัยรุ่นจำนวนหนึ่ง มักเลือกยุติการตั้งครรภ์ด้วยการทำแท้งหรืออาจทอดทิ้งบุตร (จิตติพร, สุริย์พร, กัญจนี, และญานี, 2550) ซึ่งการทำแท้งในวัยรุ่นมีทั้งผลกระทบในระยะสั้นและระยะยาว เช่น ทำให้มีบุตรยาก อาจเป็นหมัน ตั้งครรภ์นอกมดลูก ปีกมดลูกอักเสบ หากมีการติดเชื้อรุนแรงอาจเสียชีวิตได้ (สุวรรณ, 2549) นอกจากนี้วัยรุ่นอาจต้องเผชิญกับความเครียดอย่างสูง เนื่องจากขาดการยอมรับจากครอบครัวและสังคม เกิดความทุกข์จากการที่ต้องแยกจากกลุ่มเพื่อน เสื่อมเสียชื่อเสียง และส่วนใหญ่ต้องสูญเสียโอกาสทางการศึกษา (สัจจา, 2550)

สำหรับพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน จากการทบทวนเอกสารเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน พบว่า นักเรียนหญิงส่วนใหญ่ ร้อยละ 65.5 มีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์แล้ว อายุในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอยู่ในช่วง 16-20 ปี อายุต่ำสุดที่มีเพศสัมพันธ์ คือ 12 ปี บุคคลที่มีเพศสัมพันธ์ด้วยในครั้งแรกเป็นแฟนหรือคนรัก ร้อยละ 88.5 รองลงมา เป็นชายอื่นที่ไม่ใช่แฟน ร้อยละ 9.9 ลักษณะการมีเพศสัมพันธ์เป็นแบบครั้งคราวไม่สม่ำเสมอ จึงไม่ได้มีการเตรียมการป้องกันเพราะไม่คิดว่าจะมีการร่วมเพศ และยังพบว่า นักเรียนวัยรุ่นหญิงไม่ได้พูดคุยให้คู่นอนสวมถุงยางอนามัยเพราะคิดว่าเป็นช่วงที่ปลอดภัยไม่ทำให้ตั้งครรภ์ และนักเรียนวัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ยังไม่รู้จักวิธีคุมกำเนิดที่ถูกต้อง ทั้งยังขาดความรู้ในการดูแลตนเองในการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย (ขวัญชนก, 2541; คณานิตย์และคณะ, 2552; ชาติวุฒิ, 2547) สาเหตุสำคัญประการหนึ่งที่วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยหรือ ไม่มีการป้องกันตัวเอง เนื่องจากขาดทักษะในการประเมินสถานการณ์เสี่ยง การมีเพศสัมพันธ์จึงเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันจึงไม่ได้เตรียมตัว และวัยรุ่นส่วนหนึ่งไม่รู้วิธีใช้ถุงยางอนามัยหรือใช้ถุงยางอนามัยไม่ถูกต้องตามขั้นตอน รวมถึงขาดความรู้ในเรื่องยาเม็ดคุมกำเนิดและผลข้างเคียงต่างๆ ที่วัยรุ่นนิยมใช้ยาโพสทินอร์ (postinor) หรือมาดอนนา (madonna) แต่กลับไม่มีความรู้ว่ายาดังกล่าวมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดต่ำและมีผลข้างเคียงมากต่อผู้ใช้ เช่น ทำให้มีเลือดออก หรือประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ (จิตติสา, ขวัญใจ, โสเพ็ญ, และวัฒนา, 2552)

จากผลการศึกษาดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นหญิง ความรู้ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การใช้ถุงยางอนามัยและการเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นยังอยู่ในระดับต่ำ สาเหตุที่วัยรุ่นหญิงไม่ใช้ถุงยางอนามัย เนื่องจากมีค่านิยมที่ไม่ถูกต้องและเข้าใจว่าการใช้ถุงยางอนามัยไม่เหมาะสมกับความสัมพันธ์ที่อยู่บนพื้นฐานของความรัก อาจทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ขาดความใกล้ชิด และไม่เป็นที่รักอีกทั้งค่านิยมการมีเพศสัมพันธ์ที่เปลี่ยนไปของวัยรุ่น กล่าวคือ วัยรุ่นนิยมการมีคู่นอนหลายคน เนื่องจากการบ่งบอกถึงความมีเสน่ห์ทางเพศของตนเอง และวัยรุ่นหญิงยังมีทัศนคติว่าไม่ควรปิดกั้นตัวเองในการคบหา

กับผู้ชายคนใหม่และการมีความสัมพันธ์หรือคบหากับผู้ชายพร้อมกันมากกว่าหนึ่งคนไม่ใช่เรื่องเสียหาย ซึ่งการมีจำนวนคู่นอนมากกว่าหนึ่งคนนั้น อาจทำให้จำนวนครั้งของการมีเพศสัมพันธ์มากขึ้น และหากมีการคุมกำเนิดที่ไม่เหมาะสมจะทำให้มีโอกาสเกิดการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ จากการศึกษาของ ขวัญชนก (2541) ที่ศึกษาพฤติกรรมทางเพศและปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายนการมีเพศสัมพันธ์ของเยาวชนหญิงโสดในสังกัดศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดอุดรธานี พบว่า การมีคู่นอนที่หลากหลายและมีจำนวนคู่นอนมาก ทำให้เยาวชนหญิงโสด เสี่ยงต่อการเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือโรคเอดส์ได้ อีกประการที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงคือ ใช้สารเสพติดและการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์หรือสิ่งมีเมาก่อนมีเพศสัมพันธ์ สารเสพติดที่วัยรุ่นนิยมเสพมี 3 ชนิด คือ ยาไอ ยาเค และยาบ้า ซึ่งจะส่งผลให้ผู้ใช้ขาดสติและไม่สามารถควบคุมร่างกายของตัวเองได้ ทำให้มีความต้องการทางเพศสูงขึ้นแต่อาจลืมใช้ถุงยางอนามัย (ชาติวุฒิ, 2547)

สาเหตุอีกประการ คือ วัยรุ่นหญิงที่ศึกษาในการศึกษานอกโรงเรียนมีแบบแผนการดำเนินชีวิตที่แตกต่างจากนักเรียนที่อยู่ในระบบการศึกษา เช่น ลักษณะ โครงสร้างของหลักสูตรที่มีความยืดหยุ่น ด้านสาระการเรียนรู้ วิธีการจัดการเรียนการสอนและระยะเวลาเรียน ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนรู้และศึกษาด้วยตนเอง ใช้เวลาในการเข้าเรียนหรือพบกลุ่ม 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์หรือตามความสะดวก (คู่มือนักศึกษาหลักสูตรการศึกษานอกระบบและระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2551) ผู้เรียนจึงมีอิสระและเวลาว่างมาก นั่นอาจทำให้นักเรียนกลุ่มนี้มีโอกาสเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงกว่านักเรียนทั่วไป และนักเรียนที่ศึกษาในการศึกษานอกโรงเรียนส่วนใหญ่ยังอยู่ในช่วงวัยรุ่น จึงยังขาดความตระหนักในการดูแลสุขภาพและขาดทักษะในการปฏิบัติอันนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย รวมไปถึงทัศนคติด้านลบเกี่ยวกับการใช้ถุงยางอนามัย โดยนักเรียนหญิงมองว่าการใช้ถุงยางอนามัยไม่เหมาะสมกับการมีเพศสัมพันธ์ที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของความรัก เพราะจะทำให้เกิดความไม่ไว้วางใจซึ่งกันและกัน ดังนั้นในการส่งเสริมการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยหรือการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จึงต้องมุ่ง เน้นการปรับเปลี่ยนทัศนคติ และเน้นให้มีการปฏิบัติที่ถูกต้องในการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โดยการใชถุงยางทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์และใช้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน รวมถึงการใช้ทางเลือกอื่นเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เช่น การสวมฝัศ กอด จูบ หรือ กิจกรรมอื่นๆ แทนการมีเพศสัมพันธ์

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นและวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน

สถานการณ์การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นที่เกิดขึ้นเป็นปัญหาทางสังคมที่ซับซ้อนจากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า การเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นมีหลายปัจจัยที่เป็นสาเหตุร่วมกัน สามารถสรุปได้ ดังนี้

1. การรับรู้สมรรถนะของตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นเนื่องจากการรับรู้สมรรถนะของตนเองเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีความเฉพาะเจาะจง โดยเฉพาะพฤติกรรมทางเพศเพราะบุคคลที่ได้รับการส่งเสริมให้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจะสามารถควบคุมตนเองได้อย่างเหมาะสม (Bandura, 1997) จากการศึกษา พบว่า การรับรู้สมรรถนะของตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.20, p < .001$) และสามารถลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อการติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มนักเรียน (ศิวัช, 2550) สอดคล้องกับการศึกษา ที่พบว่า การรับรู้สมรรถนะของตนเองเป็นตัวแปรหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะในนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่ยังมีการรับรู้สมรรถนะของตนเองต่ำในเรื่องตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ เนื่องจากการสื่อสารเรื่องเพศอย่างเปิดเผยในสังคมไทยยังเป็นสิ่งที่น่าอายสำหรับเพศหญิง ดังนั้นผู้หญิงจึงไม่กล้าพูดคุยเรื่องเพศและเปิดเผยความต้องการเกี่ยวกับเรื่องเพศของตนเองได้ (อาภาพร, 2552) จึงเป็นเหตุให้วัยรุ่นหญิงขาดทักษะการสื่อสารระหว่างเพศในเรื่องการคุมกำเนิด การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการเจรจาต่อรอง อีกทั้งเพศหญิงไม่กล้าปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่พร้อมหรือไม่ตั้งใจ เพราะกลัวจะมีผลกระทบกับสัมพันธ์ภาพ

จากการศึกษาการต่อรองการใช้ถุงยางอนามัยในผู้หญิงพบว่า ผู้หญิงไม่กล้าปฏิเสธหรือต่อรองในการใช้ถุงยางอนามัย เพราะกลัวคู่่นอน โกรธ และผู้หญิงมักถูกทำร้ายร่างกายโดยคู่่นอน (Sobo, 1993; Wingood, Hunter-Gamble, & Diclemente, 1993 cited in Otto-Salaj et al., 2009) และโดยทั่วไปจะเห็นว่าเพศชายมีอำนาจในการควบคุม เป็นผู้ตัดสินใจและมีอำนาจในการต่อรองหรือปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์มากกว่าเพศหญิง ด้วยเหตุของความไม่เท่าเทียมกันระหว่างเพศนี้เอง เพศชายจึงมักเอาเปรียบเพศหญิงในเรื่องเพศสัมพันธ์ และเป็นผู้ตัดสินใจในการป้องกันการตั้งครรภ์ หรือกำหนดการใช้ถุงยางอนามัย (สุริย์พร, 2546; อนงค์และคณะ, 2552; Peipert, Lapane, Allsworth, Redding, Blume et al., 2008) นอกจากนี้การขาดทักษะการสื่อสารระหว่างเพศในเรื่องการคุมกำเนิดเป็นอีกประเด็นสำคัญที่ทำให้อัตราการใช้ถุงยางอนามัยในวัยรุ่นหญิงต่ำ ดังนั้น การส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีการรับรู้สมรรถนะของตนเอง โดยการส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นใน

ความสามารถของตนเองมากขึ้น อาจจะสามารถช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีความพยายามหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (พัชรินทร์, 2544)

2. การรับรู้พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เกิดจากการที่บุคคลมีความตระหนักในการดูแลเอาใจใส่ตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่อาจนำไปสู่การติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การส่งเสริมให้มีการรับรู้พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จากการศึกษา พบว่า การรับรู้พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = -.21, p < .001$) (พิสมัย, 2543) ทั้งนี้การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกในวัยรุ่นส่วนหนึ่งเกิดจากความอยากรู้อยากลอง และอยากหาประสบการณ์ในเรื่องเพศ ลักษณะการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นส่วนใหญ่จึงเกิดขึ้นแบบไม่ตั้งใจ ดังนั้น จึงไม่ได้มีการวางแผนล่วงหน้าและเตรียมพร้อมในการมีเพศสัมพันธ์ เนื่องจากวัยรุ่นยังขาดทักษะในการประเมินสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ จึงพบว่า การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นในปัจจุบันเป็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นอย่างกะทันหันและไม่ได้เตรียมตัว (กรมสุขภาพจิต, 2547) ตรงกันข้ามหากวัยรุ่นมีการรับรู้อันตรายของภาวะเสี่ยงทางเพศ อาจทำให้พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นลดลงได้ (สุภาภรณ์, 2546)

3. เจตคติต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นความเชื่อ ความคิดเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ โดยเจตคติหรือความเชื่อจะมีผลต่อการปฏิบัติของบุคคล ขณะเดียวกันการปฏิบัติของบุคคลก็มีผลต่อเจตคติด้วย ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้และจากประสบการณ์ จากการศึกษาพบว่า เจตคติต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ประกอบด้วย 4 ด้าน คือ เจตคติเกี่ยวกับการดื่มสุราหรือของมีเมา การอ่านหนังสือหรือเปิดรับสื่อที่มีเนื้อหากระตุ้นอารมณ์ทางเพศ การแตะต้องสัมผัสระหว่างชายหญิงในเชิงชู้สาว และการไปที่สถานบันเทิง (สุปรียาและคณะ, 2546) ปัจจุบันวัยรุ่นหญิงชายมีโอกาสอยู่ด้วยกันตามลำพังสองต่อสองมากขึ้น และการคบหากันสามารถทำได้อย่างเปิดเผย (ถนอมรัตน์, 2545) นอกจากนี้มุมมองด้านความรักของชายหญิงที่ต่างกันก็เป็นอีกสาเหตุที่ชักนำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์กันมากขึ้น โดยเพศชายมองว่าเรื่องเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องของความตื่นเต้น ทำท่าย และการมีเพศสัมพันธ์เป็นความสุขสุดยอดทางเพศ ส่วนเพศหญิงมองเรื่องเพศสัมพันธ์ว่าเป็นการแสดงออกถึงความรัก ความอบอุ่น และเป็นความผูกพันกันระหว่างคนรัก (บุญสิน, 2548)

จากมุมมองด้านความรักดังกล่าว ทำให้วัยรุ่นต้องการมีคนรักและมีการคบหากันอย่างเปิดเผย จึงส่งผลให้วัยรุ่นส่วนใหญ่มีประสบการณ์ในการมีเพศสัมพันธ์แล้ว (สุวชัย, 2547) นอกจากนี้วัยรุ่นส่วนหนึ่งมีความเชื่อว่า การร่วมเพศนานๆ ครั้ง ไม่ทำให้ตั้งครรภ์ (พิมพ์ประกาย, 2544; สุปรียา, 2544; สุวัฒนา, 2543; Koniak- Griffin et al., 2003) จึงไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัยและการคุมกำเนิดใน

การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก (อนงค์และคณะ, 2552) ทั้งที่วัยรุ่นส่วนใหญ่เห็นว่าการคุมกำเนิดเป็นเรื่องจำเป็น แต่กลับพบว่า วัยรุ่นยังขาดความรู้ในการคุมกำเนิด (สุวชัย, 2547) ดังนั้น จะเห็นได้ว่าอัตราการใช้ถุงยางอนามัยในวัยรุ่นยังอยู่ในระดับที่ต่ำมาก (ชลธิชา, อรุณรัตน์, สัจวรรณ, และโสภณ, 2547) และยังพบว่า ความตั้งใจในการใช้ถุงยางอนามัยในนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่มีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน จะมีความตั้งใจในการใช้ถุงยางอนามัยลดลงกว่านักเรียนวัยรุ่นหญิงที่ไม่เคยมีประสบการณ์ทางเพศ (Srisuriyawet, Fongkeaw, & Villaruel, 2006) การที่วัยรุ่นมีเจตคติเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้องนั้น อาจทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมามาก โดยเฉพาะปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรและขาดความรู้ในการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการมีเพศสัมพันธ์

4. การคล้อยตามกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นจะใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับเพื่อน จึงมีความผูกพันและต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนมากกว่าบุคคลอื่น ดังนั้นในช่วงวัยรุ่นเพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อทัศนคติ ค่านิยม ตลอดจนพฤติกรรม จากการศึกษา พบว่า การคล้อยตามกลุ่มเพื่อนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ กล่าวคือ การมีเพื่อนที่มีแฟนหรือคู่อรัก ที่มีการจับมือถือแขน และแคะต้องสัมผัสกันต่อหน้าอย่างเปิดเผยเป็นประจำ หรือการดื่มสุราหรือของมึนเมาตามคำชักชวนของกลุ่มเพื่อน และการคล้อยตามกลุ่มเพื่อนด้วยการอ่านหนังสือ คู่วิดีทัศน์ ภาพยนตร์ หรืออินเทอร์เน็ตที่มีเนื้อหากระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เหล่านี้ล้วนเป็นลักษณะการคล้อยตามกลุ่มเพื่อน ที่อาจนำไปสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (สุปรียา, 2546) จึงพบว่า วัยรุ่นที่มีเพื่อนสนิทมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จะมีโอกาสมีเพศสัมพันธ์สูงกว่าวัยรุ่นที่มีเพื่อนสนิทที่ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สูงถึง 2.5 เท่า (ณัฐพร, 2546)

5. ความสัมพันธ์ในครอบครัว คือ การได้พูดคุย สนทนา การเอาใจใส่ผูกพันใกล้ชิด สนับสนุนกันภายในครอบครัว โดยทั่วไปบิดามารดาเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการอบรมสั่งสอนบุตร ให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบรรทัดฐานของสังคม ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ในครอบครัวจึงสามารถร่วมทำนายพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น ได้ร้อยละ 2.4 (พิสมัย, 2543) สอดคล้องกับการศึกษาที่พบว่า ในกลุ่มวัยรุ่นที่เคยผ่านประสบการณ์ในการมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว การสนทนาเรื่องเพศกับบิดา มารดา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เช่น การใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ (Hutchinson, Jemmott, Braverman, & Fong, 2003) โดยบิดามารดาที่ดูแลเอาใจใส่และมีความผูกพันใกล้ชิดกับบุตร ทำให้บุตรสามารถปรับตัวได้ดี และมีการควบคุมตนเองและมีการตัดสินใจเรื่องเพศดีกว่าบุตรที่มีการสนทนากับบิดามารดาบ่อย (Mckee & Karasz, 2006) แต่วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีการทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ กลับพบว่า มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงกว่าครอบครัวที่รักใคร่ปรองดองและมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน เนื่องจากความใกล้ชิด ความเข้าใจ เอื้ออาทร ห่วงใยกัน และความรู้สึกร่วมกันกับครอบครัว ทำให้แนวโน้มการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นลดลง (คณานิตย์, 2552; ฉินันท์, 2545; พิสมัย, 2543) จากการศึกษาของ ปวีณา (2543) ที่ศึกษา

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาชายหญิงระดับอาชีวศึกษา ในจังหวัดน่าน พบว่า วัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีความอบอุ่น บิดามารดามีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศน้อยกว่ากลุ่มที่มีครอบครัวแตกแยก เนื่องจากการมีสัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวทำให้วัยรุ่นสามารถพูดคุยปรึกษาปัญหาต่างๆ รวมทั้งปรึกษาปัญหาเรื่องเพศกับบิดามารดาได้อย่างเปิดเผย (สุปรียา, 2546)

6. การเปิดรับสื่อที่มีเนื้อหากระตุ้นอารมณ์ทางเพศ การอ่านหนังสือที่มีภาพหรือเนื้อหาลามกอนาจาร การดูโทรทัศน์หรือภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาปลุกเร้าอารมณ์ทางเพศ ล้วนเป็นปัจจัยที่กระตุ้นความรู้สึกทางเพศของวัยรุ่นที่สามารถชักนำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ จากการศึกษา พบว่า แหล่งของสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) (สุปรียา, 2546) เนื่องจากวัยรุ่นเริ่มมีความสนใจเกี่ยวกับเรื่องเพศและเพื่อนต่างเพศแต่ค่านิยมในสังคมไทยยังไม่ยอมรับหากวัยรุ่นจะมีการแสดงออกว่าสนใจเพื่อนต่างเพศและมีการพูดคุยเรื่องเพศอย่างเปิดเผย จึงทำให้วัยรุ่นไม่กล้าขอคำปรึกษาจากบิดามารดาหรือผู้ใหญ่ ที่นับถือ แต่กลับใช้วิธีการไปเสาะแสวงหาข้อมูลจากเพื่อนและจากสื่อต่างๆ ด้วยตนเอง เช่น การขอคำปรึกษาจากเพื่อนที่ไว้ใจ การสืบค้นจากอินเทอร์เน็ต เป็นต้น ซึ่งข้อมูลที่ได้อาจไม่ถูกต้องและคลาดเคลื่อน (จันท์ทิศา, 2547) ปัจจุบันสื่อส่วนใหญ่จะมีเนื้อหาที่ขู่ยั่วอารมณ์ทางเพศ มีเนื้อหาที่สอดแทรกเรื่องราว ภาพลามกอนาจาร และภาพการจับมือถือแขนหรือการถูกเนื้อต้องตัวระหว่างหญิงชายหรือการสัมผัสร่างกาย (ฉัตรพร, 2550; รัชณี, 2545; สุพัตรา, 2549) วัยรุ่นจึงรับอิทธิพลจากสื่ออย่างขาดการกลั่นกรองถึงความเหมาะสม ซึ่งการรับสื่อที่มีเนื้อหาปลุกเร้าอารมณ์ทางเพศนั้น มีความสัมพันธ์กับการร่วมเพศเพราะเป็นการกระตุ้นให้เกิดอารมณ์และความต้องการทางเพศ สื่อจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่นในปัจจุบัน (Thato, 2003)

วัยรุ่นจะชมสื่อวิดิทัศน์เพื่อผ่อนคลาย และเพื่อความบันเทิงในหมู่เพื่อน มากที่สุดรองลงมา คือ เพื่อศึกษาเทคนิคในการมีเพศสัมพันธ์เพื่อนำมาปรับใช้ในชีวิตคู่ของตนเองในอนาคต และเพื่อตอบสนองความอยากรู้อยากเห็นเกี่ยวกับเรื่องเพศของตนเอง (ชินสุมล, 2543) โดยเพื่อนเป็นบุคคลที่มีอิทธิพลต่อการแสวงหาข้อมูลเกี่ยวกับประเด็นทางเพศของวัยรุ่น เพราะสามารถแนะนำเว็บไซต์หรือภาพโป๊ รวมถึงมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทั้งนี้วัยรุ่นส่วนใหญ่มักจะค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับประเด็นทางเพศผ่านทางอินเทอร์เน็ตเพียงลำพัง เพราะรู้สึกว่าเป็นส่วนตัว สามารถหาข้อมูลได้อย่างเต็มที่ โดยใช้เวลาในการค้นหาข่าวสารเกี่ยวกับประเด็นทางเพศประมาณสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1-2 ชั่วโมง และนิยมหาข้อมูลช่วงเวลากลางคืน ตั้งแต่ 20.00 - 24.00 น. เพราะมีความเป็นส่วนตัวเงียบสงบ และส่วนใหญ่มักค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับประเด็นทางเพศผ่านทางอินเทอร์เน็ตที่บ้าน (พรทิพย์, 2543)

จากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น จะเห็นได้ว่าการเกิดพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นมาจากหลายปัจจัยที่เป็นสาเหตุร่วมกันไม่ใช่เกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง จากการศึกษาดังกล่าว ควรนำผลการศึกษามาวางแผนทางการแก้ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นอย่างเหมาะสม เพื่อเป็นการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้อย่างตรงจุด การเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนวัยรุ่นหญิง ในการศึกษาณนอกโรงเรียนมีหลายปัจจัยที่มีอิทธิพลและเป็นสาเหตุร่วมกันเช่นเดียวกันกับการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนวัยรุ่นทั่วไป แต่มีบางประเด็นที่มีความแตกต่าง ขึ้นอยู่กับความแตกต่างของบุคคลและบริบทแวดล้อมสามารถจำแนกปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ ดังนี้

1. อายุ จากการศึกษาพฤติกรรมทางเพศและปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายการมีเพศสัมพันธ์ของเยาวชนหญิงโสดในสังกัดศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน พบว่า อายุมีความสัมพันธ์กับการร่วมเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) กล่าวคือ เมื่ออายุมากขึ้นแนวโน้มการมีเพศสัมพันธ์ก็จะมีมากขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 23 - 24 ปี เคยมีประสบการณ์ทางเพศสูงที่สุด คือ ร้อยละ 27.3 รองลงมา คือ ช่วงอายุ 21 - 23 ปี ร้อยละ 20.9 สำหรับช่วงอายุที่มีการร่วมเพศน้อยที่สุด คือ อายุในช่วง 15 - 16 ปี มีร้อยละ 14.5 (ขวัญชนก, 2541) ทั้งนี้เป็นไปได้ว่าเมื่ออายุมากขึ้น ผู้ปกครองจะให้อิสระในการดูแลตนเอง เยาวชนหญิงโสดในสังกัดศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จึงสามารถหาประสบการณ์ต่างๆ ในสังคมได้อย่างอิสระกว่าเยาวชนในกลุ่มอื่น รวมถึงประสบการณ์ทางเพศ

2. ทักษะคิด และค่านิยมต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส เป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นในการศึกษานอกโรงเรียน จากการศึกษา พบว่า ทักษะคิดต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส มีความสัมพันธ์กับการร่วมเพศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ในกลุ่มตัวอย่างที่มีทักษะคิดเชิงบวกต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสจะเห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสไม่ถือว่าเป็นเรื่องเสียหายและเป็นเรื่องที่ตนเองยอมรับได้ (ขวัญชนก, 2541) และการที่นักเรียนวัยรุ่นในการศึกษานอกโรงเรียน มีค่านิยมต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสว่าเป็นเรื่องไม่ผิด การที่คนรักกันจะลองใช้ชีวิตร่วมกันก่อนแต่งงานเพื่อศึกษาและเรียนรู้ซึ่งกันและกันยอมทำได้ ทำให้แนวโน้มการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสในกลุ่มวัยรุ่นที่ศึกษานอกโรงเรียนสูงขึ้น (คารุณี, 2540)

3. การรับรู้ผลของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรส มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของนักศึกษานอกโรงเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) นักศึกษานอกโรงเรียนที่มีการรับรู้ผลของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสไม่ถูกต้องหรืออยู่ในระดับต่ำ จะส่งผลทำให้แนวโน้มการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสสูงขึ้น (คารุณี, 2540)

4. ลักษณะการพักอาศัย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) เนื่องจากนักเรียนที่ศึกษาในระบบการศึกษานอกโรงเรียนส่วนใหญ่

ต้องรับผิดชอบตนเอง โดยการประกอบอาชีพควบคู่กับการเรียน จึงต้องออกจากบ้านมาพักอาศัยคนเดียวหรือเช่าหอพักกับเพื่อน จึงทำให้มีอิสระในการดำเนินชีวิตมากกว่านักเรียนในระบบโรงเรียนทั่วไป และการอยู่ห่างจากการควบคุมดูแลของบิดามารดา อาจเป็นสาเหตุทำให้นักเรียนที่ศึกษาในระบบการศึกษานอกโรงเรียนถูกชักจูงจากเพื่อนหรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมให้มีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย (ขวัญชนก, 2541; คารุณี, 2540) เพราะเมื่ออยู่ห่างจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง จะไม่มีคนที่คอยว่ากล่าวตักเตือน จึงสามารถออกไปเที่ยวเตร่ได้สะดวก

5. การมีคู่วัยรุ่น มีความสัมพันธ์กับการร่วมเพศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) กล่าวคือ นักเรียนที่ศึกษาในระบบการศึกษานอกโรงเรียนส่วนใหญ่มักมีคู่วัยรุ่นที่คบหากันอย่างเปิดเผย และมีการไปมาหาสู่กันเพราะต้องการอยู่ใกล้ชิดกันและเรียนรู้การใช้ชีวิตร่วมกัน ดังนั้น โอกาสที่จะถูกเนื้อต้องตัวกันย่อมมีสูง หากขาดความยับยั้งชั่งใจ ก็อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ (ขวัญชนก, 2541) โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงที่มีคู่วัยรุ่น อาจมีโอกาสถูกชักจูงให้มีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายหากอยู่ในสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการมีเพศสัมพันธ์ เช่น การอยู่ตามลำพังกับคู่วัยรุ่นหรือเพื่อนต่างเพศในที่รโหฐาน จากการศึกษา พบว่า การมีนัดและการอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้ามมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของนักศึกษาผู้ใหญ่ เพราะการถูกเนื้อต้องตัวกันระหว่างชายหญิงในเชิงชู้สาวทำให้วัยรุ่นเกิดความรูสึกทางเพศที่ไม่อาจยับยั้งตนเองได้ ประกอบกับหากเกิดการแตะต้องสัมผัสกันแล้ว อาจทำให้เกิดพฤติกรรมที่เกินเลยขอบเขตได้ (คารุณี, 2540) หากวัยรุ่นหญิงเปิดโอกาสให้ฝ่ายชายได้มีการสัมผัสและเนื้อต้องตัว และมีการเส้าโลมได้จะเป็นขั้นแรกที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ (ฉินฉินันท์, 2545)

6. การเข้าถึงสถานบันเทิง เช่น คับ บาร์ คาราโอเกะ ได้อย่างสะดวก มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ และพฤติกรรมการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนที่ศึกษาในระบบการศึกษานอกโรงเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) (คณานิตย์และคณะ, 2552; คารุณี, 2540) เพราะนักเรียนกลุ่มนี้มีรายได้เป็นของตนเอง และคิดว่าค่าใช้จ่ายในการเข้าสถานบันเทิงแต่ละครั้งไม่แพง ทำให้นักเรียนในการศึกษานอกโรงเรียนมีการรวมกลุ่มกันบ่อยครั้ง จึงทำให้วัยรุ่นหญิงชายมีโอกาสรู้จักกันง่ายขึ้น อีกทั้งบรรยากาศแวดล้อมในสถานบันเทิงอาจปลุกเร้าให้เกิดอารมณ์ทางเพศ หรือแอบแฝงบริการทางเพศ การไปเที่ยวสถานบันเทิงจึงเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ทำให้นักเรียนหญิงมีพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่เคยไปสถานบันเทิง (คณานิตย์และคณะ, 2552) ซึ่งแตกต่างจากนักเรียนที่ศึกษาในระบบที่ส่วนใหญ่ไม่ไปเที่ยวในสถานบันเทิง เพราะการไปเที่ยวสถานบันเทิงจำเป็นต้องใช้เงินเป็นจำนวนมาก นักเรียนยังไม่มียาได้เป็นของตนเอง และรายได้ของนักเรียนที่ศึกษาในระบบแต่ละเดือนมีไม่มากนัก (ฉินฉินันท์, 2545)

7. ความสัมพันธ์ในครอบครัว มีความสัมพันธ์กับการร่วมเพศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) (คณานิตย์, 2552) เพราะเป็นการเอาใจใส่ดูแลของบิดามารดาหรือผู้ปกครองที่มีต่อบุตรวัยรุ่นในเรื่องกิจกรรมต่างๆ ทางสังคม เนื่องจากบิดามารดาเป็นผู้ที่มีหน้าที่ต้องอบรมดูแลคอยชี้แนะ เป็นที่ปรึกษา และเป็นแบบอย่างที่ดีต่อบุตร จากการศึกษา พบว่า การดูแลเอาใจใส่ของบิดามารดาโดยการพูดคุยเรื่องเพศกับบุตรทำให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ช้าลง การควบคุมดูแลของผู้ปกครองตามการรับรู้ของวัยรุ่นจึงเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลในการกำหนดพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น และยังสามารทำนายพฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัยของวัยรุ่นทั้งชายและหญิง (คณานิตย์, 2552; ธิตนาถ, 2549)

8. ลักษณะกลุ่มเพื่อนที่สนิท ในวัยรุ่นเพื่อนมีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างมากและวัยรุ่นใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับกลุ่มเพื่อนมากกว่าครอบครัว หากกลุ่มเพื่อนที่คบมีพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ สมาชิกในกลุ่มก็ยอมรับเอาพฤติกรรมนั้นเข้ามาด้วย (คณานิตย์, 2552) ทั้งนี้เพราะวัยรุ่นจะมีความต้องการเป็นตัวของตัวเอง ชอบอิสระ และมีความคิดคล้ายกันในกลุ่มเพื่อนสนิท ทำให้มีพฤติกรรมการเลียนแบบ ตามแบบอย่างเพื่อน จึงอาจถูกขู่หรือถูกชักจูงให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย จากการศึกษา พบว่า ลักษณะของกลุ่มเพื่อนที่สนิทมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของนักศึกษาผู้ใหญ่ กล่าวคือ ถ้ากลุ่มเพื่อนที่สนิทมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจะทำให้ให้นักศึกษาผู้ใหญ่ มีแนวโน้มการเกิดพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสได้ (คารุณี, 2540) เนื่องจากธรรมชาติของวัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน จึงมีพฤติกรรมเลียนแบบเพื่อสร้างเอกลักษณ์ของกลุ่ม ซึ่งอาจส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ โดยเฉพาะพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย (บุญสิน, 2548)

9. การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์หรือการใช้สารเสพติด กล่าวคือ การดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์หรือการใช้สารเสพติด มีความสัมพันธ์กับการร่วมเพศ (ขวัญชนก, 2541) เนื่องจากเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ส่งผลต่อสมองและระบบประสาท โดยฤทธิ์ของแอลกอฮอล์จะไปลดการทำงานของระบบประสาท ทำให้ขาดสติสัมปชัญญะในการควบคุมตนเอง ขาดความยับยั้งชั่งใจ ดังนั้น วัยรุ่นที่มีการดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ อาจขาดความยับยั้งชั่งใจและการควบคุมตนเอง จึงอาจนำไปสู่การมีพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ ได้ง่ายขึ้น (คณานิตย์, 2552)

จะเห็นว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน ประกอบด้วย หลายปัจจัย นอกจากนี้จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น พบว่า ปัจจัยทางจิตสังคมเป็นอีกปัจจัยสำคัญที่มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น เช่น อำนาจในการต่อรองในสัมพันธ์ทางเพศ การรับรู้สมรรถนะ

ของตนเองในเรื่องเพศ (อาภาพร, 2552) ซึ่งการรับรู้สมรรถนะของตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสม่ำเสมอในการใช้ถุงยางอนามัย ในนักเรียนวัยรุ่น (Asante & Doku, 2010) อย่างไรก็ตามในช่วงวัยรุ่นเพื่อนมีอิทธิพลสูงสุด และเป็นปัจจัยที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเนื่องจากการชักจูงของเพื่อนสนิทที่เคยมีเพศสัมพันธ์แล้ว มีผลให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ง่าย (ระวีวรรณ, 2547) ฉะนั้นการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียนจึงควรให้ความสำคัญและคำนึงถึงทุกปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นหญิง

การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นสามารถประเมินได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการศึกษา แต่ต้องอยู่บนพื้นฐานของการประเมินพฤติกรรมที่วัยรุ่นแสดงออก หรือผลกระทบทางสุขภาพ ส่วนใหญ่นิยมแบ่งกลุ่มของพฤติกรรมที่ต้องประเมินตามประสบการณ์ในการมีเพศสัมพันธ์ โดยแบ่งเป็นกลุ่มที่ไม่มีประสบการณ์ในการมีเพศสัมพันธ์ ประเมินจากอายุของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก และการชะลอการมีเพศสัมพันธ์ ส่วนกลุ่มที่เคยมีประสบการณ์ในการมีเพศสัมพันธ์แล้ว จะใช้การประเมินจากความถี่ในการมีเพศสัมพันธ์ จำนวนคู่นอน และจำนวนครั้งของการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่สวมถุงยางอนามัย สำหรับการประเมินผลกระทบทางสุขภาพ จะเป็นการประเมินอัตราการติดเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่แตกต่างกัน เช่น การใช้ถุงยางอนามัยไม่สม่ำเสมอและไม่ถูกต้องตามขั้นตอน การเปลี่ยนคู่นอนบ่อย และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่เหมาะสม เป็นต้น จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่าการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น โดยส่วนใหญ่จะประเมินการใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ โดยจะประเมินในประเด็นต่อไปนี้เป็น อัตรการใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ จำนวนครั้งหรือความถี่ของการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ความสม่ำเสมอในการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ และการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง ซึ่งตัวชี้วัดการใช้ถุงยางอนามัยในประเด็น อัตรการใช้ถุงยางอนามัย ต้องมีการกำหนดระยะเวลาที่แน่นอน เช่น 30 วัน หรือ 60 วันที่ผ่านมา และเป็นการใช้ถุงยางอนามัยในกิจกรรมใดควรมีการระบุให้เห็นชัดเจน เช่น การมีเพศสัมพันธ์ทางช่องคลอด ทางทวารหนัก หรือการทำออรัลเซ็กซ์ (oral sex) ซึ่งการประเมินวิธีนี้มีข้อจำกัดที่การรับรู้หรือความเฉพาของแต่ละบุคคล ดังนั้น ในการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศจึงเป็นการประเมินในภาพรวม อย่างไรก็ตามระยะเวลาที่เหมาะสมในการนี้ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมทางเพศและการใช้ถุงยางอนามัยที่เชื่อถือได้ คือ 1, 2, และ 3 เดือน (Graham, Crosby, Sanders, & Yarber, 2005)

นอกจากนี้ยังมีการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ซึ่งประกอบด้วย พฤติกรรมการใช้ถุงยางอนามัย พฤติกรรมการเล่นคู่นอนหรือการมีคู่นอนมากกว่า 1 คน โดยประเมินจำนวนคู่นอนในช่วง 60 วันที่ผ่านมา และประวัติการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมถึงการตั้งครรภ์ในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา (พัชรินทร์, 2544; Bachanas et al., 2002) ซึ่งส่งผลให้โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง สิ่งสำคัญอีกประการที่ต้องมีการประเมิน คือ ปัจจัยที่ส่งเสริมการมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การเที่ยวสถานบันเทิง การเปิดรับข่าวสารในลักษณะกระตุนอารมณ์ทางเพศ การแต่ต้องสัมผัสร่างกายในเชิงฐูสาวระหว่างชายหญิง และการใช้สุราหรือสารเสพติดก่อนมีเพศสัมพันธ์ (ฉิฉินันท์, 2545) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นขาดสติในการควบคุมตนเอง และขาดการป้องกันตนเองเมื่อมีเพศสัมพันธ์

การประเมินพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นนั้น มักจะเป็นการประเมินโดยยึดพฤติกรรมของการลดโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ชักนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย อย่างไรก็ตามในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจในเรื่องของการหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วอายุารมณั้ทางเพศ หลีกเลียงเครื่องคั้มีนเมาหรือเครื่องคั้ผสมแอลกอฮอล์ การมีกิจกรรมผ่อนคลายความต้องการทางเพศที่เหมาะสม รวมถึงการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องตามขั้นตอนเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ประเมินโดยการใช้แบบวัดความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการให้โปรแกรมหรือจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อส่งเสริมสุขภาพทางเพศ และป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น ที่มีการศึกษาในรูปแบบการทดลอง และแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมที่มีการประเมินก่อนได้รับ โปรแกรมและประเมินซ้ำหลังได้รับ โปรแกรมอยู่ในช่วง 1 - 4 สัปดาห์ ซึ่งผลการศึกษาปรากฏว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทางเพศและป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (ขวัญจิต, 2548; ช่อผกา, 2550; วัชรรา, 2546)

การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจะประเมินความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ก่อนได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และประเมินซ้ำหลังได้รับ โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน 1 สัปดาห์ เนื่องจากผลการศึกษาของขวัญจิต (2548) เกี่ยวกับผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน โดยผู้นำกลุ่มเพื่อน ต่อพฤติกรรมส่งเสริมการรับรู้สุขภาพทางเพศของวัยรุ่นตอนต้น ซึ่งประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทางเพศของวัยรุ่นตอนต้น ก่อนทดลองและหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ และมีระยะประเมินผล 1 เดือน ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทางเพศของวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองหลัง

การทดลอง 1 สัปดาห์ และระยะติดตามประเมินผล 1 เดือน สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากผลการศึกษาอธิบายว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นปัจจัยสำคัญที่สามารถทำนายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลและการคงอยู่ของพฤติกรรมมากกว่าปัจจัยอื่น และเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการทำนายพฤติกรรมเพื่อให้เกิดการส่งเสริมสุขภาพ (Bandura, 1997) ทั้งนี้การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นการตัดสินใจของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองในการจัดการและดำเนินการกระทำพฤติกรรมเพื่อให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมาย และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นการตัดสินใจว่า ตนเองมีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้ บุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนสูงจะทำให้บุคคลเกิดความเชื่อมั่นและความพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมโดยไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค (Bandura, 1997) ดังนั้น การนำแนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน มาประยุกต์ใช้ในการสร้าง โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน อาจใช้เป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถแก้ปัญหาการแพร่ระบาดของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในนักเรียนวัยรุ่นได้

แนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในนักเรียนวัยรุ่น

ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura's Self-efficacy Theory) มีแนวคิดว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีผลต่อการตัดสินใจหรือการแสดงพฤติกรรมที่กำหนดภายใต้สถานการณ์ที่จำเพาะของบุคคล ซึ่งการแสดงพฤติกรรมจะเกิดจากโครงสร้างที่มีความเป็นเหตุเป็นผลต่อกันระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการ คือ ปัจจัยภายในบุคคล (internal personal) พฤติกรรม (represent behavior) และสภาพแวดล้อม (external environment) การที่บุคคลจะปฏิบัติกิจกรรมที่ต้องการได้นั้น จะต้องผ่านกระบวนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนก่อน การที่บุคคลรับรู้ว่าคุณมีความสามารถในการปฏิบัติพฤติกรรมและพฤติกรรมนั้น ไม่ยากเกินความสามารถของตนเอง ย่อมทำให้บุคคลมีความพยายามไม่ทอดทิ้งในการทำพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จ ทั้งยังเป็นการกระทำเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เนื่องจาก การรับรู้สมรรถนะแห่งตน มีผลทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่น และพยายามกระทำพฤติกรรมให้ประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนเองคาดหวัง ซึ่งจะส่งผลให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในสิ่งที่คาดหวังได้ในที่สุด (Holloway & Watson, 2002)

ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เป็นส่วนหนึ่งของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (social learning theory) ซึ่งแบนดูรา (Bandura, 1997) ได้ให้ความหมายของสมรรถนะแห่งตนว่าเป็นความรู้สึก ความคิดหรือการตัดสินใจความสามารถส่วนบุคคลในการกระทำพฤติกรรมและดำเนินพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จ โดยที่การรับรู้ทักษะและความสามารถในการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่งจะเป็น

แรงกระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมนั้น เป็นการช่วยสร้างแรงขับให้กับตนเองและมีบทบาทสำคัญในการทำให้เกิดความรู้สึกมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถในการกระทำสิ่งนั้นได้ แบบดูรายังเชื่ออีกว่าการที่บุคคลจะปฏิบัติหรือแสดงพฤติกรรมให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดได้นั้น ต้องมีองค์ประกอบ 2 ประการ คือ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน (perceived self-efficacy) เกิดขึ้นก่อนแล้วตามด้วยการคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิด (outcome expectation) เนื่องจากการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นการผสมผสานกันระหว่างการเรียนรู้ทางสังคมกับพฤติกรรมที่เกิดจากความรู้ ความเข้าใจของบุคคล (cognitive behavior) พฤติกรรมของบุคคลที่จะเกิดขึ้นนั้น มาจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการ คือ 1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล (internal person factor: P) ได้แก่ การรับรู้ตนเอง ความเชื่อทัศนคติ และการรู้จักของตนเอง 2. เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม (behavior condition: B) ได้แก่ การปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน 3. เงื่อนไขทางสิ่งแวดล้อม (environmental condition: E) ได้แก่ บทบาท และอิทธิพลทางสังคม กระบวนการเกิดพฤติกรรมของบุคคลนั้นจะเกิดขึ้นในลักษณะกลับไปกลับมา ซึ่งเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน (reciprocal determination) มีลักษณะต่อเนื่องและเป็นขั้นตอนเป็นระบบที่เกี่ยวข้องกัน และอิทธิพลของปัจจัยทั้ง 3 นั้น ไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน แต่ต้องอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งจะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่นๆ (Bandura, 1997) เมื่อพิจารณาปัจจัยระหว่างบุคคลและพฤติกรรม จะเห็นถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล ส่วนความเชื่อ การรับรู้ และความตั้งใจเป็นตัวกำหนดทิศทางของพฤติกรรม ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคล แบบดูรายังได้เสนอกลยุทธ์ในการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนไว้ 4 แนวทาง ซึ่งนำมาประยุกต์ ดังนี้

1. การใช้คำพูดชักจูงและชี้แนะ (verbal persuasion) เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ วิธีนี้ค่อนข้างง่ายและใช้กันทั่วไป ซึ่งแบบดูรายังได้กล่าวว่าการใช้คำพูดไม่ค่อยได้ผลนักในการที่จะทำให้บุคคลสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ซึ่งถ้าจะให้ได้ผลควรใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ ซึ่งอาจจะต้องอาศัยการสร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไป เพราะการพูดชักจูงจะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มีความมั่นใจในการกระทำพฤติกรรมต่างๆ มากยิ่งขึ้น ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความพยายามกระทำพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จ แต่ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับบุคคลที่พูดชักจูงด้วย นั่นคือ บุคคลที่มีอิทธิพลในการพูดชักจูงจะต้องเป็นบุคคลที่ผู้ถูกชักจูงให้ความไว้วางใจ เชื่อถือ และมีความสำคัญต่อตัวเขา เช่น พ่อ แม่ ครู เพื่อน เป็นต้น นอกจากนี้การพูดชักจูงจะต้องพูดในเรื่องที่เขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นได้ แต่หากผู้พูดชักจูงในสิ่งที่เกินความสามารถของบุคคลจะทำให้การกระทำพฤติกรรมนั้นล้มเหลวได้ การจัดกิจกรรมครั้งนี้เป็นการให้กลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้โดยการสอนและชี้แนะเป็นรายกลุ่มโดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา และจัดให้มีการอภิปรายแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม

และระหว่างกลุ่ม ซึ่งช่วยให้กลุ่มตัวอย่างได้พัฒนาความรู้ด้วยตนเองอย่างกว้างขวางและสามารถดึงความรู้และประสบการณ์ออกมาได้มากที่สุด ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจ และตระหนักถึงการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย (Cleary et al., 1995; Kalichman et al., 2001; Kalichman et al., 2008)

2. การสร้างประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง (mastery experience) ซึ่งเบนคูราเชื่อว่ามีประสิทธิภาพมากที่สุดในในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากเกิดจากการมีประสบการณ์ความสำเร็จโดยตรง ทำให้เพิ่มความสามารถของบุคคลจนเขาเชื่อว่าสามารถทำได้ ดังนั้นการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นจำเป็นที่จะต้องฝึกให้เกิดทักษะอย่างเพียงพอจนทำให้บุคคลรู้ว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำเช่นนั้นได้ โดยการจัดกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง 2 เรื่อง คือ 1) การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องตามขั้นตอน โดยการให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกปฏิบัติจริงกับหุ่นจำลองอวัยวะเพศชาย 2) การปฏิเสธและเจรจาต่อรอง โดยการแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการปฏิเสธและเจรจาต่อรองตามสถานการณ์ที่กำหนด

3. การจัดการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ (vicarious experience) การได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อน และได้รับผลของพฤติกรรมที่พึงพอใจ จะทำให้ผู้สังเกตมีความรู้สึกว่าตนเองก็สามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ถ้าเขาพยายามและไม่ย่อท้อ ลักษณะของการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่าเรามีความสามารถที่จะทำได้นั้น เบนคูรากล่าวว่า ตัวแบบนั้นมีผลต่อพฤติกรรมของบุคคล โดยช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ๆ หรือทักษะใหม่ๆ ช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่ได้รับการเรียนรู้มาแล้วได้มีการแสดงออก ซึ่งลักษณะของตัวแบบมี 2 ประเภท คือ ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (live model) เป็นตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกตและมีปฏิสัมพันธ์โดยตรง มีข้อดีคือสามารถปรับปรุงพฤติกรรมของตัวแบบให้เหมาะสมกับสถานการณ์ได้ อีกทั้งตัวแบบที่เป็นบุคคลจริงจะกระตุ้นความสนใจมากกว่าตัวแบบสัญลักษณ์ในการรับรู้ของบุคคล ส่วนตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (symbolic model) เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่างๆ ตัวแบบชนิดนี้สามารถเน้นจุดสำคัญของสถานการณ์และพฤติกรรมให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น และไม่ซับซ้อนตลอดจนสามารถควบคุมผลการกระทำของตัวแบบได้ การใช้ตัวแบบประกอบด้วย 4 กระบวนการ ดังนี้

3.1 กระบวนการตั้งใจ (attention processes) เป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งใจและสนใจที่จะสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบ บุคคลจะไม่สามารถรับรู้ได้มากหากขาดความตั้งใจและการรับรู้ถึงพฤติกรรมของตัวแบบอย่างถูกต้อง กระบวนการตั้งใจจึงเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะเลือกสังเกตอะไรจากตัวแบบนั้น ปัจจัยของบุคคลที่ผลต่อกระบวนการตั้งใจมี 2 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านตัวแบบ และองค์ประกอบด้านผู้สังเกต กล่าวคือ ตัวแบบต้องมีความเหมาะสมที่จะดึงดูดให้ผู้สังเกตเกิดความตั้งใจและสนใจ ซึ่งต้องเป็นตัวแบบที่มีความเด่นชัด พฤติกรรมที่แสดงออกต้องไม่ซับซ้อนเกินไป รวมถึงมีคุณค่าในการนำไปใช้ด้วยจึงจะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็ว ส่วนองค์ประกอบ

ด้านผู้สังเกต ได้แก่ ความสามารถในการรับรู้พฤติกรรมของตัวแบบ เช่น การมองเห็น การรับรู้รส กลิ่น และการสัมผัส ระบบของการรับรู้ ความสามารถทางปัญญา ระดับของการตื่นตัวและความชอบที่เคยได้เรียนรู้มาก่อนแล้ว ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำให้เกิดความต้องการที่จะแสวงหาสิ่งต่างๆ ที่เคยเห็น หรือเคยได้ยินมาและนำมาวิเคราะห์ว่าสิ่งที่เห็นมานั้นเป็นอย่างไร

3.2 กระบวนการเก็บจำ (retention processes) เป็นกระบวนการที่บุคคลเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบไว้ในโครงสร้างทางปัญญา ซึ่งกระบวนการนี้มีความจำเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะกรณีที่บุคคลไม่มีโอกาสได้กระทำพฤติกรรมตามตัวแบบได้ทันทีในขณะที่สังเกต บุคคลจึงเก็บรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมต่างๆ ของตัวแบบไว้ในรูปของสัญลักษณ์และมีการแปลงข้อมูลเหล่านั้นจดจำเป็นมโนภาพและเป็นคำพูดหรือสัญลักษณ์ทางภาษา เพื่อนำข้อมูลเหล่านี้เก็บไว้เป็นความทรงจำถาวรต่อไป

3.3 กระบวนการกระทำ (production processes) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บจำเป็นการกระทำที่เหมาะสม การกระทำตามตัวแบบจึงจำเป็นต้องจัดระเบียบการกระทำไว้ในระบบความจำโดยให้สอดคล้องกับแบบแผนที่ตัวแบบกระทำ กระบวนการนี้จะมีประสิทธิภาพ ขึ้นอยู่กับสิ่งที่จำได้ในการสังเกตการกระทำของตนเอง การได้ข้อมูลย้อนกลับจากการกระทำของตนเอง (information feedback) และการเปรียบเทียบการกระทำกับภาพที่จดจำไว้ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับความสามารถทางกายและทักษะในการกระทำพฤติกรรมย่อยต่างๆ ที่จะทำให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมได้ตามตัวแบบ

3.4 กระบวนการจูงใจ (motivation processes) การที่ผู้สังเกตเกิดการเรียนรู้แล้ว จะแสดงพฤติกรรมหรือไม่ขึ้นอยู่กับกระบวนการจูงใจเป็นสำคัญ และกระบวนการจูงใจนั้นต้องอาศัยองค์ประกอบของสิ่งดึงดูดใจจากภายนอก โดยสิ่งนั้นจะต้องกระตุ้นการเรียนรู้ เป็นสิ่งของที่จับต้องได้ เป็นที่ยอมรับของสังคม และพฤติกรรมที่กระทำตามตัวแบบนั้นสามารถที่จะควบคุมเหตุการณ์ต่างๆ ได้ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับสิ่งดึงดูดใจที่เห็นผู้อื่นได้รับ ตลอดจนสิ่งดึงดูดใจของตนเอง นอกจากนี้ในแง่ของผู้สังเกตนั้นยังขึ้นอยู่กับความพึงพอใจในสิ่งล่อใจหรือดึงดูดใจ และมาตรฐานภายในของตนเอง ในขั้นตอนนี้มีการจัดกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ผ่านตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (symbolic model) เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อจากการชมวิดีโอทัศน์หนังสือสั้นเรื่องทางเลือกที่มีตัวแสดงเป็นนักเรียนมัธยมปลายในโรงเรียนแห่งหนึ่ง เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง จนนำไปสู่การตั้งครรภ์และการทำแท้ง เมื่อชมวิดีโอทัศน์หนังสือสั้นเรื่องทางเลือกให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงสะท้อนคิดโดยการเปรียบเทียบตนเองกับตัวละคร ย่อมทำให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีการเปรียบเทียบตนเองกับความสำเร็จของตัวละคร ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ทักษะคิด ที่คล้ายคลึงกับลักษณะบุคคลที่ยึดเป็นตัวแบบ ทำให้เกิดการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ

4. การสร้างความพร้อมด้านร่างกายและอารมณ์ (emotion arousal) การกระตุ้นทางอารมณ์ของบุคคลมีผลดีต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตน กล่าวคือ บุคคลที่ถูกกระตุ้นอารมณ์ทางลบ เช่น การอยู่ในสภาพที่ถูกคุกคาม จะทำให้เกิดความวิตกกังวลและเครียด การกระตุ้นที่รุนแรงหรือถูกกระตุ้นมากๆ จะทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมได้ไม่ดีเท่าที่ควรจะเป็น ดังนั้นการลดการกระตุ้นทางอารมณ์ จะช่วยให้บุคคลสามารถพัฒนาความสามารถของตนเองได้ดียิ่งขึ้น ในขั้นตอนนี้จัดกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความตระหนักในการป้องกันตนเองและดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความรู้สึกต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย

จากแนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจะเห็นได้ว่า เป็นกระบวนการที่มุ่งเน้นให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนกระบวนการคิด การรับรู้ รวมถึงทัศนคติ ทำให้มีการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งสิ่งสำคัญของการเกิดพฤติกรรมใหม่ คือ การใช้คำพูดชักจูง การเรียนรู้ผ่านตัวแบบ และการฝึกทักษะจนเกิดความมั่นใจ ซึ่งทำให้ให้บุคคลได้รับประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จโดยตรง ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นทฤษฎีที่มีผู้นำมาใช้ในการส่งเสริมการรับรู้ภาวะสุขภาพ โดยเฉพาะวัยรุ่น เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพและมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Kalichman et al., 2008) จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่นยังมีน้อย มีเพียงการศึกษาของ พิสมัย (2543) ที่ศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษา ในจังหวัดอุดรดิตถ์ ผลการศึกษา พบว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และจากการศึกษาของเฝ้าวัฒนา (Powwattana, 2005 อ้างตาม อาภาพร, 2552) ที่ศึกษาการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยเฉพาะเรื่องการต่อรองของหญิงไทยที่อาศัยในชุมชนแออัด เขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา พบว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ นอกจากนี้ยังมีการศึกษาของขวัญจิต (2548) ที่ศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน โดยผู้นำกลุ่มเพื่อนต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทางเพศของวัยรุ่นตอนต้น โดยใช้แนวทางการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนของเบนคูรา เพื่อส่งเสริมให้วัยรุ่นมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทางเพศอย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยการใช้คำพูดชักจูง การได้เห็นตัวแบบสัญลักษณ์ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง และการกระตุ้นร่างกายและอารมณ์

จากการศึกษาข้างต้น สามารถกล่าวได้ว่าการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นกลไกสำคัญอย่างหนึ่งในการส่งเสริม และป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ซึ่งจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในวัยรุ่นหญิง ซึ่งการนำทฤษฎีดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการส่งเสริมการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในนักเรียนวัยรุ่น จะต้องคำนึงถึงปัจจัยที่

เกี่ยวข้อง เช่น บทบาททางเพศ ค่านิยม และวัฒนธรรมเรื่องเพศของสังคม (Farmer & Meston, 2006) รวมไปถึงปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ความรู้ และทัศนคติ ในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เป็นต้น

ในต่างประเทศมีการนำแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตนมาศึกษาอย่างแพร่หลาย ซึ่งพบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการคุมกำเนิด และยังมีผลต่อทัศนคติในการใช้และการพกถุงยางอนามัยในวัยรุ่น รวมถึงการสื่อสารเรื่องเพศกับคู่นอน และยังพบว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสม่ำเสมอในการใช้ถุงยางอนามัย (Farmer & Meston, 2006; Kanekar & Sharma, 2009; Sayles et al., 2006)

การจัดโปรแกรมการเรียนการสอนในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน

การเรียนการสอนในการศึกษานอกโรงเรียนปัจจุบัน ใช้หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 เป็นหลักสูตรที่มุ่งจัดการศึกษาเพื่อตอบสนองอุดมการณ์การจัดการศึกษาตลอดชีวิต การสร้างสังคมไทยให้เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ตามปรัชญา “คิดเป็น” เพื่อสร้างคุณภาพชีวิต และการศึกษานอกระบบเป็นกระบวนการของการพัฒนาชีวิตและสังคม ให้ผู้เรียนสามารถพึ่งพาตนเองได้ และรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงในสังคม ซึ่งเป็นหลักสูตรที่มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องเพื่อให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการของผู้เรียนที่อยู่นอกระบบโรงเรียน ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ ประสบการณ์จากการทำงาน และการประกอบอาชีพ อีกทั้งเป็นการพัฒนา การเรียนรู้ที่คำนึงถึงธรรมชาติของผู้เรียนเป็นสำคัญ และสอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การปกครอง ความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีและการสื่อสาร โดยแบ่งระดับการศึกษาตามโครงสร้างหลักสูตรการศึกษานอกระบบ พุทธศักราช 2544 ออกเป็น 3 ระดับ คือ 1) ระดับประถมศึกษา 2) ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และ 3) ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในแต่ละระดับการศึกษาประกอบด้วยกลุ่มหมวดวิชาพื้นฐาน กลุ่มหมวดวิชาประสบการณ์ และกิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต ในแต่ละระดับการศึกษา ได้กำหนดสาระการเรียนรู้ในแต่ละหมวดวิชาเป็นหน่วยกิต โดยกำหนดให้ 1 หน่วยกิต ใช้เวลาเรียน 40 ชั่วโมง หนึ่งปีการศึกษาแบ่งเป็น 2 ภาคเรียน ภาคเรียนละ 20 สัปดาห์ ใช้เวลาเรียนตลอดหลักสูตรแต่ละระดับการศึกษาไม่น้อยกว่า 4 ภาคเรียน ยกเว้นในกรณีที่มีการเทียบโอนผลการเรียน (สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย, 2551) สามารถสรุปโครงสร้างหลักสูตร ได้ดังนี้

1. ระดับประถมศึกษา ผู้เรียนต้องลงทะเบียนเรียนไม่น้อยกว่า 48 หน่วยกิต ประกอบด้วย

1.1 กลุ่มหมวดวิชาพื้นฐาน จำนวน 4 หมวดวิชา หมวดวิชาละ 5 หน่วยกิต รวม 20 หน่วยกิต ประกอบด้วย 1) ภาษาไทย 2) คณิตศาสตร์ 3) วิทยาศาสตร์ และ 4) ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ)

1.2 กลุ่มหมวดวิชาประสบการณ์ จำนวน 4 หมวดวิชา หมวดวิชาละ 7 หน่วยกิต รวม 28 หน่วยกิต ประกอบด้วย 1) พัฒนาสังคมและชุมชน 2) พัฒนาทักษะชีวิต 1 3) พัฒนาทักษะชีวิต 2 และ 4) พัฒนาอาชีพ

1.3 กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต (กพช.) ไม่น้อยกว่า 100 ชั่วโมง

2. ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้เรียนต้องลงทะเบียนเรียนไม่น้อยกว่า 56 หน่วยกิต ประกอบด้วย

2.1 กลุ่มหมวดวิชาพื้นฐาน จำนวน 4 หมวดวิชา หมวดวิชาละ 6 หน่วยกิต รวม 24 หน่วยกิต ประกอบด้วย 1) ภาษาไทย 2) คณิตศาสตร์ 3) วิทยาศาสตร์ และ 4) ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ)

2.2 กลุ่มหมวดวิชาประสบการณ์ จำนวน 4 หมวดวิชา หมวดวิชาละ 8 หน่วยกิต รวม 32 หน่วยกิต ประกอบด้วย 1) พัฒนาสังคมและชุมชน 2) พัฒนาทักษะชีวิต 1 3) พัฒนาทักษะชีวิต 2 และ 4) พัฒนาอาชีพ

2.3 กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต (กพช.) ไม่น้อยกว่า 100 ชั่วโมง

3. ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้เรียนต้องลงทะเบียนเรียนไม่น้อยกว่า 76 หน่วยกิต ประกอบด้วย

3.1 กลุ่มหมวดวิชาพื้นฐาน จำนวน 4 หมวดวิชา หมวดวิชาละ 7 หน่วยกิต รวม 28 หน่วยกิต ประกอบด้วย 1) ภาษาไทย 2) คณิตศาสตร์ 3) วิทยาศาสตร์ และ 4) ภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ)

3.2 กลุ่มหมวดวิชาประสบการณ์ จำนวน 4 หมวดวิชา หมวดวิชาละ 12 หน่วยกิต รวม 48 หน่วยกิต ประกอบด้วย 1) พัฒนาสังคมและชุมชน 2) พัฒนาทักษะชีวิต 1 3) พัฒนาทักษะชีวิต 2 และ 4) พัฒนาอาชีพ

3.3 กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต (กพช.) ไม่น้อยกว่า 100 ชั่วโมง

หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดหลักการไว้ ดังนี้

1. เป็นหลักสูตรที่มีโครงสร้างยืดหยุ่นด้านสาระการเรียนรู้ เวลาเรียนและการจัดการเรียนรู้ โดยเน้นการบูรณาการเนื้อหาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต ความแตกต่างของบุคคล ชุมชน และสังคม

2. ส่งเสริมให้มีการเทียบโอนผลการเรียนจากการศึกษาในระบบการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย
3. ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาและเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต โดยตระหนักว่าผู้เรียนมีความสำคัญ สามารถพัฒนาตนเองได้ตามธรรมชาติและเต็มตามศักยภาพ
4. ส่งเสริมให้ภาคีเครือข่ายมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา

การจัดการเรียนรู้ในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน

การจัดการเรียนรู้ในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนมีวิธีการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลายให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้เรียน โดยมีรูปแบบการจัดการเรียนรู้ ดังนี้

1. การเรียนรู้ด้วยตนเอง เป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ ที่ผู้เรียนกำหนดแผนการเรียนรู้ของตนเองตามรายวิชาที่ลงทะเบียนเรียน โดยมีครูเป็นที่ปรึกษา และให้คำแนะนำในการศึกษาหาความรู้ด้วยตนเองจากภูมิปัญญา ผู้รู้ และสื่อต่าง ๆ โดยผู้เรียนต้องมีเวลาเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 15 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ หรือวันละ 3 ชั่วโมง
2. การเรียนรู้แบบพบกลุ่ม เป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ ที่กำหนดให้ผู้เรียนมาพบกัน โดยมีครูเป็นผู้ดำเนินการให้เกิดกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้มีการอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และหาข้อสรุปร่วมกัน ผู้เรียนต้องมีเวลาพบกลุ่มอย่างน้อย 3 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ในวัน และเวลาใด ก็ได้ขึ้นอยู่กับสถานศึกษาและผู้เรียนตกลงกัน ใช้เวลาภาคเรียนละไม่น้อยกว่า 20 สัปดาห์
3. การเรียนรู้แบบทางไกล เป็นวิธีการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดยจัดการเรียนรู้ผ่านสื่อการศึกษาทางไกล ได้แก่ ชุดการเรียนทางวิทยุทัศน์ รายการทางวิทยุและโทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ต เป็นต้น โดยที่ผู้เรียนและครูจะสื่อสารกันทางสื่ออิเล็กทรอนิกส์เป็นส่วนใหญ่ หรือถ้ามีความจำเป็นอาจพบกันเป็นครั้งคราว
4. การเรียนรู้แบบชั้นเรียน เป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ที่สถานศึกษากำหนดรายวิชา เวลาเรียนและสถานที่ชัดเจน ซึ่งวิธีการจัดการเรียนรู้นี้เหมาะสำหรับผู้เรียนที่มีเวลามาเข้าชั้นเรียน
5. การเรียนรู้ตามอัธยาศัย เป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ตามความต้องการ และความสนใจ จากสื่อเอกสาร สื่ออิเล็กทรอนิกส์ หรือจากการฝึกปฏิบัติตามแหล่งเรียนรู้ต่าง ๆ แล้วนำความรู้และประสบการณ์มาเทียบโอนเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551
6. การเรียนรู้จากการทำโครงการ เป็นวิธีการจัดการเรียนรู้ที่ผู้เรียนกำหนดหัวข้อเองตามความสนใจ ความต้องการ หรือสภาพปัญหาที่จะนำไปสู่การศึกษาค้นคว้า ทดลอง ลงมือปฏิบัติ

จริง และมีการสรุปผลการดำเนินงาน โครงการ โดยมีการเป็นผู้ให้คำปรึกษาและอำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ และช่วยกระตุ้นเสริมแรงให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

7. การเรียนรู้รูปแบบอื่น ๆ สถานศึกษาสามารถออกแบบวิธีการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบอื่น ๆ ได้ตามความต้องการของผู้เรียน

วิธีการจัดการเรียนรู้ดังกล่าวข้างต้น สถานศึกษาและผู้เรียนร่วมกันกำหนดวิธีเรียน โดยเลือกเรียนวิธีใดวิธีหนึ่งหรือหลายวิธีก็ได้ ขึ้นอยู่กับความยากง่ายของเนื้อหา และสอดคล้องกับวิถีชีวิต และการทำงานของผู้เรียน ในขณะเดียวกันสถานศึกษาสามารถจัดให้มีการสอนเสริมได้ เพื่อเพิ่มเติมความรู้ให้บรรลุตามมาตรฐานการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษาในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน

การจัดการเรียนรู้ในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนประกอบด้วย 5 สาระการเรียนรู้ คือ 1) สาระทักษะการเรียนรู้ 2) สาระความรู้พื้นฐาน ได้แก่ หมวดวิชาภาษาไทย หมวดวิชาคณิตศาสตร์ หมวดวิชาวิทยาศาสตร์ หมวดวิชาภาษาต่างประเทศ (ภาษาอังกฤษ) 3) สาระการประกอบอาชีพ 4) สาระทักษะการดำเนินชีวิต และ 5) สาระการพัฒนาสังคม รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษาในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน เป็นวิชาบังคับที่อยู่ในสาระทักษะการดำเนินชีวิต ที่ผู้เรียนจะได้เรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น คือ รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา (ทช 21002) และเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย คือ รายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา (ทช 31002) ซึ่งมีรายละเอียด โครงสร้างการเรียน ดังนี้

1. โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ทช 21002) จำนวน 2 หน่วยกิต ในรายวิชานี้มีทั้งหมด 10 บท ได้แก่ 1) การพัฒนาการของร่างกาย 2) สุขภาพทางเพศ 3) สารอาหาร 4) สุขภาพทางกาย 5) โรคระบาด 6) ยาแผนโบราณและยาสมุนไพร 7) การป้องกันสารเสพติด 8) อันตรายจากการประกอบอาชีพ 9) ทักษะชีวิตเพื่อการสื่อสาร และ 10) อาชีพแปรรูปสมุนไพร

2. โครงสร้างรายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ทช 31002) จำนวน 2 หน่วยกิต ในรายวิชานี้มีทั้งหมด 5 บท ได้แก่ 1) ทักษะการจัดการปัญหาทางเพศ 2) ปัญหาทางเพศในเด็กและวัยรุ่น 3) การจัดการกับอารมณ์และความต้องการทางเพศ 4) ความเชื่อที่ผิดๆ ทางเพศ และ 5) กฎหมายเกี่ยวข้องกับการละเมิดทางเพศ

การจัดการเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา ผู้เรียนจะต้องศึกษาโครงสร้างรายวิชาให้เข้าใจในหัวข้อและสาระสำคัญ ผลการเรียนรู้ที่คาดหวังและขอบข่ายเนื้อหาของรายวิชานั้นๆ โดยละเอียดและทำกิจกรรมตามที่กำหนด แล้วตรวจสอบกับแนวตอบกิจกรรม และต้องมีการปฏิบัติกิจกรรม

ท้ายเรื่องของแต่ละเรื่องเพื่อเป็นการสรุปความรู้ ความเข้าใจของเนื้อหาในเรื่องนั้นๆ อีกครั้ง อย่างไรก็ตาม การเรียนเพศศึกษาในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน ยังไม่ได้จัดให้มีการเรียนรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาอย่างต่อเนื่องและเนื้อหาวิชายังไม่สอดคล้องกับพัฒนาการของวัยรุ่นที่มีความอยากรู้ อยากเห็น และสนใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ อีกทั้งการเรียนเพศศึกษาในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนเป็นวิชาบังคับ และแยกออกมาเป็นวิชาอิสระวิชาหนึ่งซึ่งผู้เรียนจะได้เรียนเพียงครั้งเดียวจนสำเร็จการศึกษาแต่ละระดับ ซึ่งลักษณะการจัดการสอนเพศศึกษาให้มีประสิทธิภาพนั้นจะต้องจัดการสอนแบบสอดแทรก บูรณาการ ร่วมกับวิชาอื่นๆ หรือผสมผสานเข้าไปในวิชาต่างๆ รวมทั้งจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรด้วย (สุมาลี, 2555)

สรุปการทบทวนวรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น เป็นการกระทำใดๆ ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ และอาจนำไปสู่การติดเชื้อ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม ปัจจุบันอายุในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกของวัยรุ่นมีแนวโน้มลดลง และเป็นการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เนื่องจากวัยรุ่น ยังขาดความรู้ที่เพียงพอในการคุมกำเนิด รวมถึงมีค่านิยมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศ นักเรียนในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน ส่วนใหญ่ยังอยู่ในช่วงวัยรุ่นอายุ 16-20 ปี และมีประสบการณ์ในการมีเพศสัมพันธ์แล้ว เนื่องจากนักเรียนส่วนใหญ่ต้องรับผิดชอบตนเองด้วยการประกอบอาชีพควบคู่กับการเรียน จึงต้องออกจากบ้านมาพักอาศัยคนเดียวหรือเช่าหอพักกับเพื่อน จึงมีอิสระในการดำเนินชีวิต และอยู่ห่างจากการควบคุมดูแลของครอบครัว อาจทำให้ถูกชักจูงจากเพื่อนหรือคล้อยตามสิ่งแวดล้อมทำให้มีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายขึ้น และนักเรียนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ในการป้องกันตนเองจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โรคเอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์เนื่องจากขาดทักษะในการประเมินสถานการณ์เสี่ยง รวมถึงการมีทัศนคติด้านลบต่อการใช้ถุงยางอนามัยหรือไม่กล้าต่อรองให้คนรักใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ อย่างไรก็ตามในวัยรุ่นกลุ่มที่เคยมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์แล้ว จำเป็นต้องจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย โดยการส่งเสริมให้มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องเพศที่ถูกต้อง รวมทั้งฝึกให้มีทักษะชีวิตที่ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง รู้จักการปฏิเสธและการต่อรองในกรณีไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์ รวมทั้งรู้จักป้องกันตนเองเมื่อมีเพศสัมพันธ์ โดยการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ สำหรับทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีผู้นำมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการรับรู้ภาวะสุขภาพ เนื่องจากเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพและมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนั้น การส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเองว่ามีความสามารถในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยนั้น ต้องทำให้เกิดการรับรู้ว่าพฤติกรรมนั้น

ไม่ยากเกินความสามารถของตนเองที่จะทำได้ ซึ่งจะทำให้เกิดความมุ่งมั่นพยายามที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดโดยไม่ย่อท้อ

เพศศึกษาเป็นกระบวนการที่ทำให้บุคคลได้นำความรู้เรื่องเพศไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีความอยากรู้อยากลอง และสนใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ ในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนการสอนเพศศึกษาเป็นวิชาบังคับที่ผู้เรียนจะได้เรียนเพียงครั้งเดียวในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นหรือตอนปลาย และการเรียนเพศศึกษาเป็นเพียงบทเรียนหนึ่งในรายวิชาสุขภาพ พลศึกษา ซึ่งแยกเป็นวิชาอิสระ ไม่ได้มีการสอดแทรกหรือบูรณาการในรายวิชาอื่น ผู้เรียนจึงไม่ได้เรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้กิจกรรมการเรียนการสอนเป็นการให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง และนำความรู้ที่ได้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน และมีการทำกิจกรรมทำแบบเรียนเพื่อสรุปความรู้ที่ได้ ซึ่งจะเห็นได้ว่าเนื้อหาและรูปแบบการสอนอาจยังไม่เพียงพอต่อสถานการณ์การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นที่มีแนวโน้มรุนแรงและรวดเร็วมากขึ้น อย่างไรก็ตามการเรียนเพศศึกษาอย่างต่อเนื่องและเป็นระบบนั้นสามารถช่วยชะลอการมีเพศสัมพันธ์ออกไป โดยการส่งเสริมให้มีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องและรอบด้านเกี่ยวกับเพศศึกษา เพื่อให้วัยรุ่นสามารถนำความรู้ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติเพื่อละเว้นพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ อีกทั้งเป็นการลดผลกระทบที่อาจเกิดจากพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

การจัดกิจกรรมครั้งนี้เพื่อส่งเสริมความมั่นใจในความสามารถของตนเองของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน โดยประยุกต์ใช้ทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา เป็นแนวทางในการดำเนินกิจกรรม โดยจัดกิจกรรมเป็นรายกลุ่มและทำอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 4 สัปดาห์ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียนได้ตระหนักถึงการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และผลจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย โดยการให้ความรู้ การฝึกทักษะการปฏิเสธ และเจรจาต่อรอง และการฝึกใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องตามขั้นตอน เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้ฝึกปฏิบัติทักษะที่จำเป็นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จนนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียนมีความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ซึ่งถือเป็นเป้าหมายสูงสุดในการศึกษาครั้งนี้

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research design) ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มโดยวัดก่อนและหลังการทดลอง (two groups pretest-posttest control group design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร เป็นนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่กำลังศึกษาในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนสายสามัญระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่กำลังศึกษาในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนในอำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี อายุระหว่าง 16 – 20 ปี จำนวน 50 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive sampling) โดยกำหนดเกณฑ์ ดังนี้

1. ไม่เคยผ่านการแต่งงานหรือใช้ชีวิตคู่กับผู้ชายมาก่อน
2. สติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สามารถสื่อสารได้ดีด้วยการพูด อ่านและเขียนภาษาไทยได้

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางอำนาจการทดสอบ (power analysis) ของโพลิตและฮังเกอร์ (Polit & Hungler, 1999) โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ .95 อำนาจการทดสอบ (power) เท่ากับ .70 และขนาดอิทธิพลค่าความแตกต่าง (effect size) เท่ากับ .70 นำมาเปิดตารางได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 25 ราย รวมกลุ่มตัวอย่าง 50 ราย (ภาคผนวก ก) คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

แบบเจาะจง (purposive sampling) จากนักเรียนวัยรุ่นหญิงตามเกณฑ์ที่กำหนดที่กำลังศึกษาในหลักสูตร การศึกษานอกโรงเรียนในเขตเทศบาลจังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. เลือกศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนในเขตอำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี 2 ศูนย์ จาก 11 ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยการจับฉลาก เลือกศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนเพื่อจัดเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนี้ ฉลากแรกที่หยิบได้ กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง คือ ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนตำบลมะขามเตี้ย และฉลากที่สองที่หยิบ ได้จัดเป็นกลุ่มควบคุม คือ ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนตำบลตลาด

2. คัดเลือกนักเรียนวัยรุ่นหญิงตามคุณสมบัติที่กำหนด ด้วยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบง่าย โดยการจับฉลากแบบไม่ใส่คืน (sampling without replacement) เข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน และทำการควบคุมตัวแปรแทรกซ้อน ด้วยวิธีจับคู่เหมือน (matching) ในเรื่องอายุ ลักษณะการพักอาศัย ประสบการณ์ของการมีเพศสัมพันธ์ และประสบการณ์การใช้ถุงยางอนามัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา ร่วมกับการทบทวนวรรณคดีเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรม วิธีการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมี 4 แนวทาง คือ

1.1 การใช้คำพูดชักจูงและชี้แนะ ใช้เวลาประมาณ 90 นาที ประกอบด้วย 2 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมชักจูงให้ความรู้โดยผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับสถานการณ์และปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น ปัจจัยหรือสิ่งยั่วยุที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ บทบาทหญิงชาย และกลยุทธ์การมีเพศสัมพันธ์ อย่างปลอดภัย โดยสอนอย่างมีส่วนร่วม ให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็น ใช้เวลาประมาณ 40 - 50 นาที และ 2) กิจกรรมร่วมกันคิด ให้กลุ่มตัวอย่างร่วมอภิปรายถึงแนวทางการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น โดยมีการกล่าวชมเชยและเสริมแรงให้กำลังใจ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ และเกิดความมั่นใจในตนเอง ใช้เวลาประมาณ 30 นาที และผู้วิจัยสรุปความรู้รวบยอดก่อนปิดกิจกรรม ใช้เวลา 10 นาที

1.2 การสนับสนุนให้มีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง ใช้เวลา ประมาณ 90 นาที ประกอบด้วย 2 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมเล่นทำได้ โดยให้แต่ละกลุ่มฝึกการใส่ถุงยางอนามัย กับหุ่นจำลองอวัยวะเพศชาย และสาธิตวิธีการใส่ถุงยางอนามัยตามขั้นตอน ใช้เวลา

ประมาณ 20 - 30 นาที และ 2) กิจกรรมแสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างแสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับการปฏิเสธและเจรจาต่อรองตามสถานการณ์ที่กำหนด ใช้เวลาประมาณ 60 นาที

1.3 การจัดให้ได้เรียนรู้ผ่านตัวแบบ ใช้เวลาประมาณ 2 ชั่วโมง โดยมีกิจกรรม คือ กิจกรรมชมวิดีโอทัศน์หนังสือเรื่องทางเลือก (UP TO ME) ที่นำมาจากโครงการณรงค์สร้างความตระหนักเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นในสถานศึกษา และทำกิจกรรมสะท้อนคิดหลังชมหนังสือ

1.4 การสร้างความพร้อมทั้งด้านร่างกายและอารมณ์ ใช้เวลาประมาณ 90 นาที ประกอบด้วย 2 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมแสดงความรู้สึก โดยให้กลุ่มตัวอย่างแสดงความรู้สึกต่อการเข้าร่วมกิจกรรมและซักถามข้อสงสัย เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย ใช้เวลาประมาณ 60 นาที และ 2) กิจกรรมสัญญาใจ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนพันธะสัญญาในการดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ ลงในกระดาษแข็งที่มีการตกแต่งสวยงาม สามารถพกพาได้สะดวก และนักเรียนวัยรุ่นหญิงแต่ละคน นำเสนอพันธะสัญญาในการดูแลตนเอง เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนความจำในการดูแลตนเอง ใช้เวลาประมาณ 30 นาที ทั้งนี้รายละเอียดของกิจกรรมทั้งหมด ดังแสดงตามแผนการจัดกิจกรรม (ภาคผนวก ข)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล ประกอบด้วย อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ ลักษณะที่พักอาศัย ประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ สาเหตุของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก บุคคลที่มีเพศสัมพันธ์ด้วยในครั้งแรก บุคคลที่มีเพศสัมพันธ์ด้วยในปัจจุบันและการใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ จำนวน 10 ข้อ (ภาคผนวก ค)

2.2 แบบประเมินความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการทบทวนวรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง วัดความมั่นใจในความสามารถของตนเองต่อการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อหลีกเลี่ยงการกระทำที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เป็นข้อคำถามปลายปิด จำนวน 18 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) 5 ระดับ ดังนี้

คะแนน 5 คือ เชื่อมั่นมากที่สุด หมายถึง ท่านมั่นใจว่าสามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้อย่างแน่นอน (90 - 100 เปอร์เซนต์)

คะแนน 4 คือ เชื่อมั่นมาก หมายถึง ท่านมั่นใจว่าสามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้อย่างมาก (70 - 80 เปอร์เซนต์)

คะแนน 3 คือ เชื่อมั่นปานกลาง หมายถึง ท่านมั่นใจว่าสามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้ปานกลาง (50 - 60 เปอร์เซนต์)

คะแนน 2 คือ เชื่อมั่นน้อย หมายถึง ท่านมั่นใจว่าสามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้น้อย (30 - 40 เปอร์เซนต์)

คะแนน 1 คือ ไม่เชื่อมั่น หมายถึง ท่านไม่มั่นใจว่าสามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้ (< 30 เปอร์เซนต์)

คะแนนรวมมีค่าตั้งแต่ 18 - 90 คะแนน การแปลความหมายคะแนนความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ใช้เกณฑ์การกำหนดระดับคะแนนตามสูตรการคำนวณของชูศรี (2553) แบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 18.00 - 42.00 หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นต่ำ

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 42.01 - 66.00 หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 66.01 - 90.00 หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นสูง

แบบประเมินความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ 1) ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วร้ายทางเพศ จำนวน 11 ข้อ 2) การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องตามขั้นตอนทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ จำนวน 4 ข้อ และ 3) การใช้ทางเลือกอื่นเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยจำนวน 3 ข้อ มีเกณฑ์การให้คะแนนแต่ละด้าน ดังนี้

1) ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วร้ายทางเพศ จำนวน 11 ข้อ มีค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 11 - 55 คะแนน แบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 11.00 - 25.67 หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นต่ำ

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 25.68 - 40.34 หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 40.35 - 55.00 หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นสูง

2) การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องตามขั้นตอนทุกครั้ง เมื่อมีเพศสัมพันธ์จำนวน 4 ข้อ มีค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 4 - 20 คะแนน แบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 4.00 - 9.33 หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นต่ำ

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 9.34 - 14.66 หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 14.67 - 19.99 หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นสูง

3) การใช้ทางเลือกอื่นเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยจำนวน 3 ข้อ มีค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3 - 15 คะแนน แบ่งคะแนนเป็น 3 ระดับ ดังนี้

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 3.00 - 7.00 หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นต่ำ

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 7.01 - 11.00 หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยตั้งแต่ 11.01 - 15.00 หมายถึง ระดับความเชื่อมั่นสูง

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity)

การตรวจสอบความตรงของเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ของแบบสอบถาม ความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและโปรแกรม ส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก ง) ดังต่อไปนี้

| | | |
|--|---|------|
| อาจารย์พยาบาลผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น | 1 | ท่าน |
| พยาบาลวิชาชีพผู้เชี่ยวชาญงานด้านพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น | 1 | ท่าน |
| แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านโรคเอดส์/พฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น | 1 | ท่าน |

หลังจากได้รับการตรวจสอบความสอดคล้องตรงกันจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว นำแบบสอบถามดังกล่าวมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษา

การหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (reliability)

หลังจากนำแบบสอบถามความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยที่ได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาแล้ว นำแบบสอบถามดังกล่าวไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่กำลังศึกษาในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน ณ ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนแห่งหนึ่ง จำนวน 30 ราย คำนวณค่าความเที่ยงจากความสอดคล้องภายใน (internal consistency) ของเครื่องมือ ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .95

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยดำเนินการเป็นขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 เสนอโครงการวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

1.2 สํารวจจํานวนศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนทั้งหมดในอำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี ซึ่งมีทั้งหมด 11 ศูนย์และจับฉลากเพื่อคัดเลือกศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จำนวน 2 ศูนย์ เป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

1.3 ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการวิจัยผ่านคณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ถึงผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน เพื่อขออนุญาตในการดำเนินการวิจัย

1.4 เมื่อหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการดำเนินการวิจัยได้รับอนุมัติ ผู้วิจัยเข้าพบผู้อำนวยการศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนเพื่อแนะนำตัวชี้แจงรายละเอียดของการศึกษา และขออนุญาตในการดำเนินการวิจัย รวมทั้งสำรวจจํานวนนักเรียนวัยรุ่นหญิงตามช่วงอายุที่กำหนด คือ 16 - 20 ปี

1.5 ประสานงานกับครูที่รับผิดชอบฝ่ายกิจกรรมนักศึกษา เพื่อแนะนำตัวชี้แจงวัตถุประสงค์ และรายละเอียดของการวิจัย และขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล โดยให้ครูที่รับผิดชอบฝ่ายกิจกรรมนักศึกษาเป็นผู้ประสานงาน ในการเข้าพบกับกลุ่มตัวอย่าง

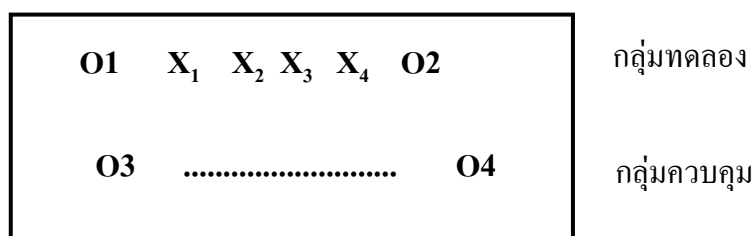
1.6 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด จากนั้นขอพบนักเรียนวัยรุ่นหญิงอายุ 16-20 ปี ที่ศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายที่ห้องกิจกรรม และนัดหมายเวลาและสถานที่ในการทำกิจกรรมกับกลุ่มตัวอย่าง

1.7 ผู้วิจัยเชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านการสอน เรื่อง เพศศึกษา และจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ รวมถึงสื่อต่างๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

2. ขั้นตอนการทดลอง

เก็บข้อมูลในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ตั้งแต่เดือนธันวาคม 2554 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2555 โดยมีรูปแบบการทดลอง ดังนี้

แบบแผนการทดลอง



- $X_{1,2,3,4}$ หมายถึง การให้โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน
 หมายถึง ได้รับความรู้ตามปกติ
- O1 หมายถึง การประเมินความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในกลุ่มทดลอง
- O2 หมายถึง การประเมินความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย หลังได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนที่ 1 สัปดาห์ (สัปดาห์ที่ 5) หลังได้รับโปรแกรมในกลุ่มทดลอง
- O3 หมายถึง การประเมินความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ก่อนได้รับความรู้ตามปกติในกลุ่มควบคุม
- O4 หมายถึง การประเมินความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย หลังได้รับความรู้ตามปกติที่ 1 สัปดาห์ ในกลุ่มควบคุม

ในขั้นตอนการทดลอง ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งสามารถอธิบายรายละเอียดในควบคุมและกลุ่มทดลอง ดังนี้

กลุ่มควบคุม

1. เข้าพบกลุ่มตัวอย่างแนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการดำเนินการวิจัย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบและยินดีให้ความร่วมมือ ณ ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนตำบลตลาด ในวันอาทิตย์ ที่ 11 ธันวาคม 2554
2. กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบสอบถามความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย (pre-test) และนัดกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามอีกครั้ง ในสัปดาห์ที่ 5
3. กลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้ตามปกติ โดยมีกิจกรรมการเรียนรู้ตามที่หลักสูตรกำหนด
4. กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามโดยใช้แบบสอบถามชุดเดิม (post-test) ในสัปดาห์ที่ 5 คือ วันอาทิตย์ ที่ 15 มกราคม 2555

กลุ่มทดลอง

1. ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างแนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพ ชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการดำเนินการวิจัย เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างรับทราบและยินดีให้ความร่วมมือ ณ ศูนย์การศึกษา นอกโรงเรียนตำบลมะขามเตี้ย ในวันอาทิตย์ ที่ 18 ธันวาคม 2554

2. กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบสอบถามความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย (pre-test) เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานก่อนดำเนินการทดลอง และนัดวันเวลาในการดำเนินการทดลอง ดังนี้

ครั้งที่ 1 pre-test ทำแบบประเมินประเมินความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และดำเนินกิจกรรม คือ 1) เตรียมความพร้อม 2) ชักจูงให้ความรู้โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ และ 3) ร่วมกันคิด

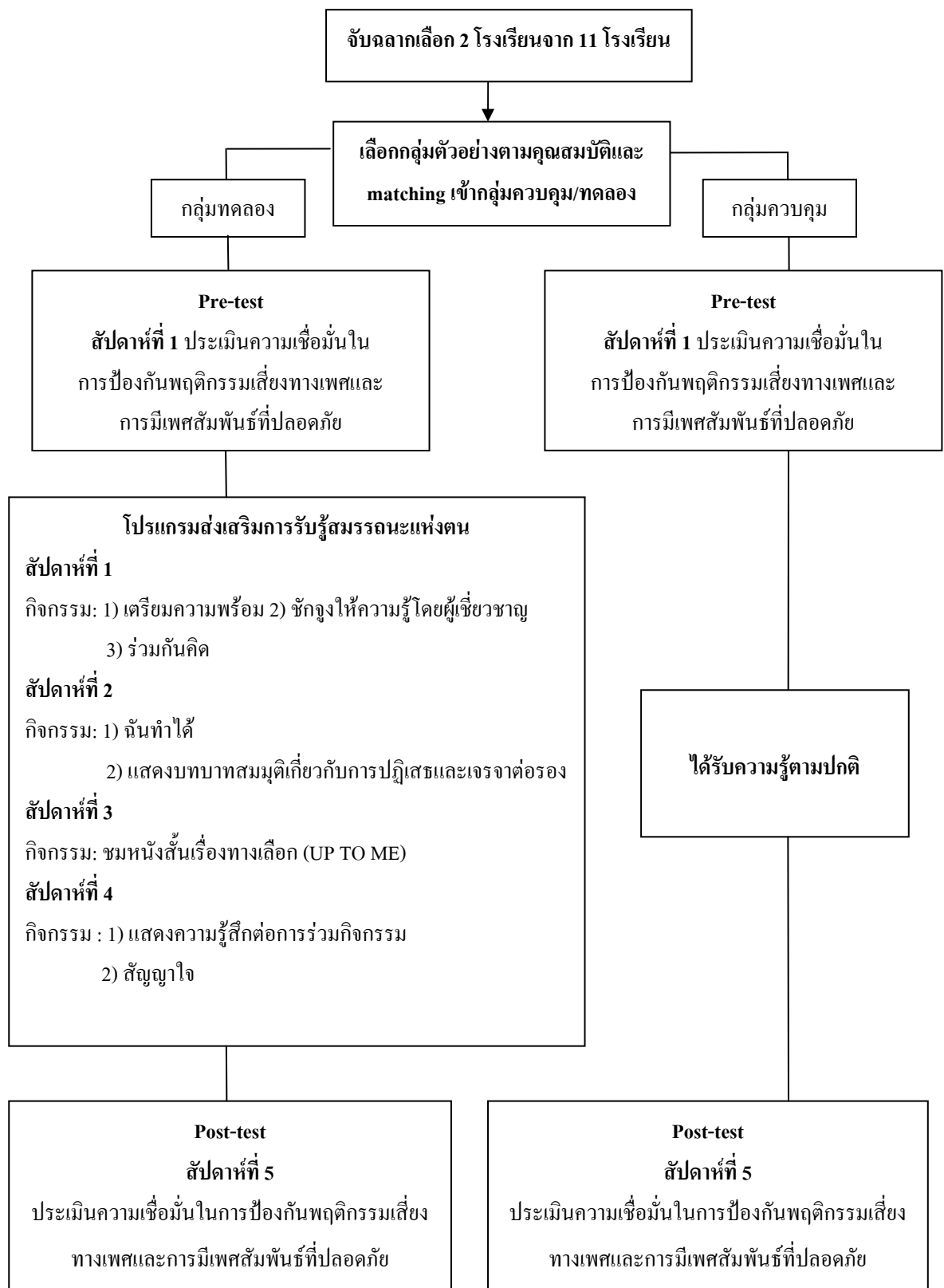
ครั้งที่ 2 กิจกรรม 1) ฉันทาได้ และ 2) แสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการปฏิเสธและเจรจาต่อรองตามสถานการณ์

ครั้งที่ 3 กิจกรรม ชมหนังสือสั้นเรื่อง “ทางเลือก” (UP TO ME)

ครั้งที่ 4 กิจกรรม 1) แสดงความรู้สึกต่อการร่วมกิจกรรม และ 2) สัญญาใจ และนัดกลุ่มตัวอย่างอีก 1 สัปดาห์ ในวันอาทิตย์ ที่ 22 มกราคม 2555

ทั้งนี้รูปแบบการจัดกิจกรรมแต่ละครั้งมีการกำหนดเวลาอย่างชัดเจนและมีการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ (ภาคผนวก จ)

3. กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลและแบบสอบถามความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย (post-test) ในสัปดาห์ที่ 5 จากนั้นผู้วิจัยแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงการสิ้นสุดการเข้าร่วมโปรแกรมและกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือ



ภาพ 2 วิธีการดำเนินการวิจัย

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้วิจัยทำการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างทุกราย โดยจัดทำเอกสารพิทักษ์สิทธิแนบกับแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างอ่านก่อนทำแบบสอบถาม (ภาคผนวก จ)
2. ชี้แจงกลุ่มตัวอย่างให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งชี้แจงให้ทราบถึงสิทธิของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนทำแบบสอบถามและเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างมีอิสระในการตัดสินใจในการตอบหรือปฏิเสธในการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ เมื่อกลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือ ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม หากกลุ่มตัวอย่างต้องการยุติการให้ข้อมูลหรือถอนตัวจากการวิจัยสามารถกระทำได้ตลอดเวลา โดยไม่มีผลกระทบต่อกลุ่มตัวอย่างและผู้เกี่ยวข้อง และคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามไม่มีการเปิดเผย การนำเสนอข้อมูลจะนำเสนอในภาพรวมเพื่อให้เกิดประโยชน์ในการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์โดยกำหนดค่าความคลาดเคลื่อนที่ .05 ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง ใช้สถิติบรรยายโดยการแจกแจงความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลส่วนบุคคลระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยสถิติการทดสอบที (t-test) ไคสแควร์ (chi-square) และการทดสอบฟิชเชอร์ (Fisher's exact test) (ในกรณีที่ค่าความคาดหวังน้อยกว่า 5 เกินร้อยละ 20 ของจำนวนกลุ่มย่อยหลังใช้ตาราง 2×2)
2. ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น ความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของทั้ง 2 กลุ่ม ด้วยสถิติที (t-test)
3. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ภายในกลุ่มของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังทดลอง โดยใช้สถิติ dependent t-test
4. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ independent t-test

บทที่ 4

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม โดยวัดก่อนและหลังการทดลอง วัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับ โปรแกรม และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่น ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน ณ ศูนย์การศึกษา นอกโรงเรียนในเขตอำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนธันวาคม 2554 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2555 โดยนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบตารางประกอบการบรรยาย ตามลำดับ

ผลการวิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน

ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

2.1 สมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนวัยรุ่นหญิงกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงกว่าก่อนได้โปรแกรม

2.2 สมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนวัยรุ่นหญิงกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนวัยรุ่นหญิงอายุระหว่าง 16 - 20 ปี อายุเฉลี่ย 18 ปี (SD = 1.43) ทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ ส่วนใหญ่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบอาชีพรับจ้าง มีรายได้ต่อเดือนเพียงพอกับรายจ่ายและเหลือเก็บ และพักอาศัยกับบิดามารดา (ร้อยละ 56 ร้อยละ 64 ร้อยละ 52 และร้อยละ 52 ตามลำดับ) กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เคยมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ (ร้อยละ 84) อายุเฉลี่ยที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก 16.3 ปี (SD = 1.36) สาเหตุเกิดจากความรักและอยากรู้ อยากลอง (ร้อยละ 64) บุคคลที่มีเพศสัมพันธ์ด้วยในครั้งแรก และมีเพศสัมพันธ์ด้วยในปัจจุบันเป็น คนรักหรือคนที่ชอบพอ (ร้อยละ 52 และร้อยละ 88 ตามลำดับ) และในการมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอน หรือคนรัก พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนน้อย (ร้อยละ 28) ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

กลุ่มควบคุมมีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มทดลอง มีอายุระหว่าง 16 - 20 ปี อายุเฉลี่ย 17.72 ปี (SD = 1.43) ทั้งหมดนับถือศาสนาพุทธ และกำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ร้อยละ 64) ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง มีรายได้ต่อเดือนไม่เพียงพอจากรายจ่าย และพักอาศัยกับบิดามารดา (ร้อยละ 60 ร้อยละ 60 และร้อยละ 52 ตามลำดับ) สำหรับประสบการณ์ของการมีเพศสัมพันธ์พบว่า ส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ (ร้อยละ 88) อายุเฉลี่ยที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก 15.7 ปี (SD = 1.11) สาเหตุเกิดจากความรักและอยากรู้ (ร้อยละ 72) บุคคลในกลุ่มตัวอย่างมีเพศสัมพันธ์ด้วยในครั้งแรก และบุคคลมีเพศสัมพันธ์ด้วยในปัจจุบันเป็นคนรักหรือคนที่ชอบพอ (ร้อยละ 60 และร้อยละ 80 ตามลำดับ) และในการมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนหรือคนรัก พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนน้อย (ร้อยละ 24) ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้การทดสอบที (t-test) ไคสแควร์ (chi-square) หรือการทดสอบฟิชเชอร์ (Fisher's Exact test) ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม พบว่า คุณสมบัติส่วนบุคคล ทั้งลักษณะที่พักอาศัย ประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ และการใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ ไม่แตกต่างกัน ($p > .05$) (ตาราง 1)

ตาราง 1

จำนวนร้อยละ และผลการทดสอบ ความแตกต่างข้อมูลทั่วไปของนักเรียนวัยรุ่นหญิงระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (N = 50)

| ข้อมูล | กลุ่มควบคุม (n = 25) | | กลุ่มทดลอง (n = 25) | | χ^2 | p-value |
|----------------------------|-------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|------------------|---------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | | |
| อายุ (ปี) | M=17.72, Min - Max | SD = 1.49 =16 - 20 | M=18.04 Min - Max | SD = 1.43 =16 - 20 | .28 ^c | .44 |
| ระดับการศึกษา | | | | | | |
| มัธยมศึกษาตอนต้น | 9 | 36.0 | 11 | 44.0 | .35 ^a | .56 |
| มัธยมศึกษาตอนปลาย | 16 | 64.0 | 14 | 56.0 | | |
| อาชีพ | | | | | | |
| รับจ้าง | 15 | 60.0 | 16 | 64.0 | .76 ^a | .38 |
| ไม่ได้ประกอบอาชีพ | 10 | 40.0 | 9 | 36.0 | | |
| รายได้ต่อเดือน | | | | | | |
| รายได้เพียงพอ | 10 | 40.0 | 13 | 52.0 | .08 ^a | .77 |
| รายได้ไม่เพียงพอ | | | | | | |
| กับรายจ่าย | 15 | 60.0 | 12 | 48.0 | | |
| ลักษณะการพักอาศัย | | | | | | |
| พักกับบิดามารดา | 13 | 52.0 | 13 | 52.0 | .00 ^a | 1.00 |
| พักกับคนรัก | 12 | 48.0 | 12 | 48.0 | | |
| ประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ | | | | | | |
| เคยมีเพศสัมพันธ์ | 22 | 88.0 | 21 | 84.0 | .16 ^b | .69 |
| ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ | 3 | 12.0 | 4 | 16.0 | | |

a = Pearson chi-square

b = Fisher's exact-test

c = t-test

ตาราง 1 (ต่อ)

| ข้อมูล | กลุ่มควบคุม (n=25) | | กลุ่มทดลอง (n=25) | | χ^2 | P- value |
|---|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|-------------|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | | |
| อายุที่มีเพศสัมพันธ์ ครั้งแรก (ปี) | M =15.75, Min - Max | SD = 1.11 =14 - 18 | M =16.32 Min - Max | SD = 1.36 =14 - 19 | .26 ^c | .15 |
| สาเหตุการมี เพศสัมพันธ์ครั้งแรก | | | | | | |
| ความรัก อยากรลอง | 18 | 72 | 16 | 64.0 | .00 ^b | .94 |
| พึงพอใจ | 7 | 28 | 9 | 36.0 | | |
| บุคคลที่มีเพศสัมพันธ์ ด้วยครั้งแรก | | | | | | |
| คนรัก | 15 | 60.0 | 13 | 52.0 | .19 ^a | .67 |
| เพื่อนต่างเพศ | 10 | 40.0 | 12 | 48.0 | | |
| บุคคลที่มีเพศสัมพันธ์ ด้วยในปัจจุบัน | | | | | | |
| คนรัก | 20 | 80 | 22 | 88 | 1.05 ^b | .31 |
| เพื่อนต่างเพศ | 5 | 20 | 3 | 12 | | |
| การใช้ถุงยางอนามัย | | | | | | |
| ใช้ทุกครั้ง | 6 | 24 | 7 | 28 | .00 ^b | .94 |
| ใช้บางครั้ง | 19 | 76 | 18 | 72 | | |

a = Pearson chi-square

b = Fisher's exact-test

c = t-test

ส่วนที่ 2 ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

2.1 สมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนวัยรุ่นหญิงกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรม เมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรม พบว่าคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของกลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมโดยรวมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -10.38, p < .01$) และเมื่อทดสอบรายด้านพบว่าคะแนนความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วร้ายทางเพศ ($t = -12.62, p < .05$) ด้านการใช้ถุงยางอนามัยถูกต้องตามขั้นตอนทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ($t = -7.00, p < .05$) และด้านการใช้ทางเลือกอื่นเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ($t = -8.03, p < .05$) (ตาราง 2)

ตาราง 2

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นหญิงกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 1 และ 5 โดยใช้สถิติ *dependent t-test* ($n=25$)

| ความเชื่อมั่นในการป้องกัน พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย | ก่อนทดลอง | | | หลังทดลอง | | | t | p-value |
|--|-----------|------|---------|-----------|-------|---------|--------|---------|
| | M | SD | ระดับ | M | SD | ระดับ | | |
| คะแนนโดยรวม | 41.40 | 6.04 | ต่ำ | 67.66 | 11.69 | สูง | -10.38 | .00* |
| คะแนนรายด้าน | | | | | | | | |
| ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วร้าย | 25.46 | 4.55 | ต่ำ | 40.58 | 7.32 | สูง | -12.62 | .00* |
| ด้านการใช้ถุงยางอนามัย | 6.66 | 1.84 | ต่ำ | 12.44 | 4.46 | ปานกลาง | -7.00 | .00* |
| ด้านการใช้ทางเลือกอื่น | 9.28 | 3.34 | ปานกลาง | 14.64 | 5.08 | สูง | -8.03 | .00* |

* $p < .05$

และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังได้รับการสอนตามปกติ พบว่าคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการใช้ถุงยางอนามัยถูกต้อง

ตามขั้นตอนทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ และด้านการใช้ทางเลือกอื่นเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ไม่มีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม คะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งช่วยอารมณ์ทางเพศมีความแตกต่างกันระหว่าง ก่อนและหลังได้รับความรู้ตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$) (ตาราง 3)

ตาราง 3

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังได้รับความรู้ตามปกติ ในสัปดาห์ที่ 1 และ 5 โดยใช้สถิติ *dependent t-test* ($n=25$)

| ความเชื่อมั่นในการป้องกัน พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการ มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย | ก่อนทดลอง | | | หลังทดลอง | | | t | p-value |
|--|-----------|------|---------|-----------|------|---------|--------|-------------------|
| | M | SD | ระดับ | M | SD | ระดับ | | |
| คะแนนโดยรวม | 43.50 | 5.24 | ปานกลาง | 52.30 | 7.33 | ปานกลาง | 6.19 | .04 ^{ns} |
| คะแนนรายด้าน | | | | | | | | |
| ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งช่วย | 26.50 | 5.45 | ปานกลาง | 32.68 | 5.36 | ปานกลาง | -23.57 | .00* |
| ด้านการใช้ถุงยางอนามัย | 6.66 | 1.84 | ต่ำ | 8.38 | 2.75 | ต่ำ | 7.04 | .94 ^{ns} |
| ด้านการใช้ทางเลือกอื่น | 10.34 | 2.56 | ปานกลาง | 11.24 | 3.25 | ปานกลาง | 6.00 | .07 ^{ns} |

* $p < .01$, ns = non significant

2.2 สมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนวัยรุ่นหญิงกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย สูงกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อนำคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมาทดสอบตามข้อตกลงเบื้องต้น โดยวิเคราะห์ความแตกต่างด้วยสถิติ *independent t-test* พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน ($t = -1.8$, $p > .05$) (ตาราง 4)

ตาราง 4

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมด้วยสถิติทีอิสระ (N = 50)

| กลุ่ม | คะแนนความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง | | | t | p-value |
|--------------------|--|------|-------|------|---------|
| | ทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย | | | | |
| | M | SD | ระดับ | | |
| กลุ่มควบคุม (n=25) | 43.5 | 5.24 | ต่ำ | -1.8 | .07 |
| กลุ่มทดลอง (n=25) | 41.4 | 6.04 | ต่ำ | | |

* $p < .05$

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมโปรแกรม พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -24.26, p < .001$) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยรายด้าน พบว่า ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งช่วยอารมณ์ทางเพศไม่มีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามด้านการใช้ถุงยางอนามัยถูกต้องตามขั้นตอนทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ และด้านการใช้ทางเลือกอื่นเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -2.33, p < .001$ และ $t = -21.90, p < .05$ ตามลำดับ) (ตาราง 5)

ตาราง 5

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมหลังเข้าร่วมโปรแกรม ด้วยสถิติ *independent t-test* ($N = 50$)

| ความเชื่อมั่นในการป้องกัน พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย | กลุ่มควบคุม (n = 25) | | | กลุ่มทดลอง (n = 25) | | | t | p-value |
|--|-------------------------|------|---------|------------------------|-------|---------|--------|-------------------|
| | M | SD | ระดับ | M | SD | ระดับ | | |
| คะแนนโดยรวม | 41.30 | 7.33 | ปานกลาง | 67.66 | 11.69 | สูง | -24.26 | .00* |
| คะแนนรายด้าน | | | | | | | | |
| ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วร้าย | 32.68 | 5.36 | ปานกลาง | 40.58 | 7.32 | สูง | 2.76 | .08 ^{ns} |
| ด้านการใช้ถุงยางอนามัย | 8.38 | 2.75 | ต่ำ | 12.44 | 4.46 | ปานกลาง | -2.33 | .00* |
| ด้านการใช้ทางเลือกอื่น | 10.24 | 3.25 | สูง | 14.64 | 5.08 | สูง | -21.90 | .00* |

* $p < .05$, ns = non significant

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ต่อความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองซึ่งได้รับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับความรู้ตามปกติ การอภิปรายผลตามลำดับ ดังนี้

1. ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง
2. ผลการทดสอบสมมติฐาน

ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง

จากการทดสอบความแตกต่างคุณลักษณะของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน โดยเฉพาะเรื่องอายุ ลักษณะการพักอาศัย ประสบการณ์ของการมีเพศสัมพันธ์ และการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องเมื่อมีเพศสัมพันธ์ รวมถึงความรู้ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งเป็นปัจจัยที่อาจมีอิทธิพลต่อระดับความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุเฉลี่ย 18 ปี ซึ่งเป็นช่วงของวัยรุ่นหญิงตอนปลายที่มีอายุระหว่าง 18 - 20 ปี และมีพัฒนาการด้านร่างกายเจริญเต็มที่ มีแรงขับทางเพศสูง มีความรู้สึกหรืออารมณ์ทางเพศมากขึ้น มีความอยากรู้และอยากลองในเรื่องเพศ จึงเป็นช่วงวัยที่มีโอกาสถูกชักจูงให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ (กรมสุขภาพจิต, 2547) และเนื่องจากศึกษาอยู่ในการศึกษานอกโรงเรียน ผู้เรียนมีอิสระในการเรียนรู้และศึกษาด้วยตนเอง มีอิสระและเวลามากกว่านักเรียนในระบบการเรียนปกติ จึงอาจถูกชักจูงให้มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมได้ง่าย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา ที่พบว่า นักเรียนที่ศึกษาในการศึกษานอกโรงเรียนส่วนใหญ่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษา ตอนปลาย และเป็นกลุ่มหนึ่งที่มีโอกาสเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูง (คณานิษฐ์, 2552; ชาตวิฑูมิ, 2547; อนุพันธ์, 2545) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้างเป็นลูกจ้างประจำร้านต่างๆ ร้อยละ 60 - 64 จึงมีรายได้เป็นของตนเอง ทำให้สามารถใช้จ่ายได้อย่างอิสระทั้งการใช้จ่ายซื้อสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ และการไปเที่ยวสถานบันเทิง และยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่พักอาศัยกับบิดามารดา แต่มีอิสระในการดำเนินชีวิตเนื่องจากบิดามารดาให้อิสระในการออกจากบ้าน เพื่อประกอบอาชีพ สอดคล้องกับการศึกษาของขวัญชนก (2541) ที่พบว่า ความมีอิสระในการออกจากที่พักอาศัย ทำให้สามารถเที่ยวเตร่ได้สะดวกจึงมีโอกาสเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมได้

ประสบการณ์ของการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนวัยรุ่นหญิง พบว่า ส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 84 - 88 ถือว่าอยู่ในเกณฑ์สูง อายุต่ำสุดที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก คือ 14 ปี อายุที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอยู่ในช่วง 14 - 19 ปี ซึ่งยังอยู่ในช่วงวัยรุ่นที่ได้รับอิทธิพลจากฮอร์โมนทางเพศที่กระตุ้นให้เกิดแรงขับทางเพศ อีกทั้งในปัจจุบันค่านิยมเรื่องเพศของวัยรุ่นเปลี่ยนไปจากเมื่อก่อน เช่น การมีเพศสัมพันธ์เป็นการแสดงความรัก ความจริงใจต่อกัน เป็นเรื่องปกติของวัยรุ่นในปัจจุบัน ทำให้วัยรุ่นหญิงมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อย สอดคล้องกับการศึกษาของสิริวรรณ (2548) ที่ศึกษาเกี่ยวกับค่านิยมทางเพศของสตรีวัยรุ่น พบว่า วัยรุ่นหญิงส่วนหนึ่งเห็นด้วยกับการมีคู่ว่าเป็นเรื่องปกติ ทำให้รู้สึกอบอุ่น รู้สึกว่าตนเองมีเสน่ห์และการมีเพศสัมพันธ์เป็นการแสดงความรักความจริงใจต่อกัน และการมีเพศสัมพันธ์กับคู่รักเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้หญิงจะผูกมัดไม่ให้ฝ่ายชายนอกใจ การที่วัยรุ่นหญิงมีค่านิยมเช่นนี้ทำให้มีโอกาสสูงที่จะยินยอมมีเพศสัมพันธ์กับคู่รักหรือแฟนที่คบหา และบุคคลที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีเพศสัมพันธ์ด้วยในครั้งแรก และบุคคลมีเพศสัมพันธ์ด้วยในปัจจุบัน พบว่า ส่วนใหญ่เป็นคนรักหรือคนที่ชอบพอ และยังพบว่าการมีเพศสัมพันธ์กับคู่ก่อนหรือคนรัก ส่วนใหญ่ใช้ถุงยางอนามัยเป็นบางครั้ง ซึ่งการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นมักเป็นการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้วางแผนล่วงหน้า จึงไม่ได้ป้องกันหรือคุมกำเนิด เช่น การ

ใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ ส่งผลให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ โดยเฉพาะการติดเชื้อเอชไอวีและการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรในวัยรุ่นมีแนวโน้มสูงขึ้น (สุวรรณ, 2549)

ผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานข้อที่ 1 นักเรียนวัยรุ่นหญิงกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรม ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากได้รับ โปรแกรมนักเรียนวัยรุ่นหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -10.38, p < .01$)

สมมติฐานข้อที่ 2 นักเรียนวัยรุ่นหญิงกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากได้รับ โปรแกรมนักเรียนวัยรุ่นหญิง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับ โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -24.26, p < .001$)

จากผลการศึกษาดังกล่าวข้างต้นเป็นไปตามสมมติฐาน ข้อ 1 และ 2 ซึ่งสามารถอธิบายได้ ดังนี้

เมื่อนักเรียนวัยรุ่นหญิงกลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ทำให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ อีกทั้งได้ฝึกทักษะการใส่ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องตามขั้นตอน และแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการปฏิเสธและเจรจาต่อรองจนมีความมั่นใจในความสามารถของตนเองในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย จากแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูราซึ่งมีวิธีการพัฒนาการเรียนรู้สมรรถนะแห่งตน 4 แนวทาง คือ 1) การสร้างความพร้อมทั้งด้านร่างกายและอารมณ์ ผู้วิจัยมีการจัดสถานที่ในการทำกิจกรรมให้เหมาะสม โดยใช้ห้องประชุม และสร้างบรรยากาศระหว่างการทำกิจกรรมให้ผ่อนคลาย และมีความเป็นกันเอง 2) การใช้คำพูดชักจูงและชี้แนะ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญสอนและชี้แนะให้เห็นสถานการณ์ และปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น ปัจจัยหรือสิ่งยั่วยุที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ บทบาทหญิงชาย และกลยุทธ์การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย โดยสอนอย่างมีส่วนร่วมให้กลุ่มตัวอย่างได้แสดงความคิดเห็น ซักถามข้อสงสัยหรือปัญหาและอุปสรรคในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ผู้วิจัยกล่าวสนับสนุนให้กำลังใจและเสริมแรงจิตใจ เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงเกิดความมั่นใจในสมรรถนะแห่งตน 3) การสนับสนุนให้มีประสบการณ์ที่ประสบ

ความสำเร็จด้วยตนเอง ให้แต่ละกลุ่มฝึกการใส่ถุงยางอนามัยกับหุ่นจำลองอวัยวะเพศชายและสาธิตวิธีการใส่ถุงยางอนามัยตามขั้นตอน และให้มีการแสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างแสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับการปฏิเสธและเจรจาต่อรองตามสถานการณ์ที่กำหนด และ 4) มีการจัดให้เห็นตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ โดยให้ชมวีดิทัศน์หนังสือเส้นทางเลือกที่นำมาจากโครงการณรงค์สร้างความตระหนัก เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นในสถานศึกษา และทำกิจกรรมสะท้อนคิดหลังชมหนังสือ เมื่อนักเรียนวัยรุ่นหญิงได้ทำกิจกรรมตามแนวทางการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตนทั้ง 4 แนวทาง ส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น

จากแนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (1997) เชื่อว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีผลต่อการตัดสินใจหรือการแสดงพฤติกรรมที่กำหนดภายใต้สถานการณ์ที่จำเพาะของบุคคล โดยการสร้างให้เกิดทักษะหรือการแสดงความสามารถอย่างใดอย่างหนึ่งจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมนั้น และการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การสร้างเสริมสุขภาพและมีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล (Kalichman et al., 2008) ซึ่งในการพัฒนาสมรรถนะแห่งตน แบนดูราเสนอว่ามี 4 แนวทาง ดังนี้

1. การสร้างความพร้อมทั้งด้านร่างกายและอารมณ์ โดยการเตรียมความพร้อมของนักเรียนวัยรุ่นหญิงทั้งด้านร่างกายและอารมณ์นั้น มีผลต่อการรับรู้ในความสามารถของตนเอง แต่หากบุคคลได้รับการกระตุ้นอารมณ์ในทางลบ เช่น มีความเครียด วิตกกังวล และไม่มีความพร้อมทั้งด้านร่างกายและอารมณ์ มักจะทำให้บุคคลนั้นกระทำพฤติกรรมไม่สำเร็จ (จิโรจน์, 2550) ซึ่งการตั้งเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ชัดเจนทำให้บุคคลมีความมุ่งมั่นตั้งใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่เหมาะสมในการดูแลตนเองให้ปลอดภัย (ประดิษฐ์พร, 2553)

2. การใช้คำพูดชักจูงและชี้แนะ ซึ่งแบนดูรากล่าวว่า การใช้คำพูดชักจูงและชี้แนะอาจค่อยๆสร้างรวมไปกับการสร้างความสามารถให้บุคคลมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง เพราะการพูดชักจูงนั้น มีส่วนช่วยทำให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงเกิดกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมากขึ้น ซึ่งทำให้มีความพยายามกระทำพฤติกรรมนั้นให้สำเร็จ ซึ่งสอดคล้องกับผล การศึกษาที่ผ่านมาพบว่าการส่งเสริมการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยนั้น ส่วนใหญ่อาศัยกระบวนการการให้ข้อมูลและความรู้ ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจ และตระหนักถึงการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย (Cleary et al., 1995; Kalichman et al., 2001; Kalichman et al., 2008)

สำหรับกิจกรรมร่วมกันคิด เป็นกิจกรรมที่นักเรียนวัยรุ่นหญิงได้ร่วมอภิปรายเป็นกลุ่มย่อยถึงแนวทางการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น โดยประยุกต์ความรู้ที่ได้จากการฟัง

วิทยากรบรรยาย โดยให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงได้แสดงความคิดเห็นอย่างอิสระและได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กันภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม การสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่มส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงได้ร่วมแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ ซึ่งความรู้ที่ฟังจากเพื่อนภายในกลุ่มก็จะผ่านกระบวนการคิดวิเคราะห์และสะท้อนออกมาด้วยความมั่นใจ จะส่งผลให้ตนเองมีทักษะและมีความมั่นใจ และพยายามที่จะทำกิจกรรมตามที่คิดไว้ให้สำเร็จ (Bandura, 1997) สอดคล้องกับการศึกษาของสรุจดา (2552) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการกลุ่ม โดยวิธีการสอนแบบให้ผู้เรียนได้ร่วมกันระดมความคิด มีการอภิปรายกลุ่มและการแสดงบทบาทสมมุติ พบว่า หลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการกลุ่มนักเรียนมีพฤติกรรมการป้องกันการเสี่ยงทางเพศสูงกว่า ก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดังนั้น การจัดกิจกรรมการใช้คำพูดชักจูงและชี้แนะ ช่วยให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงเกิดความเข้าใจในสถานการณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นและได้ผ่านกระบวนการคิดวิเคราะห์ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจ และตระหนักถึงการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยได้มากกว่าการเรียนเพศศึกษาแบบบรรยายเนื้อหาตามตำรา ซึ่งนักเรียนอาจไม่ได้คิดวิเคราะห์

3. การสนับสนุนให้มีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง เป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงได้ทดลองปฏิบัติจริง เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่าสามารถปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ประกอบด้วย 2 กิจกรรม คือ 1) กิจกรรมฉันทาได้ โดยให้แต่ละกลุ่มฝึกการใส่ถุงยางอนามัยกับหุ่นจำลองอวัยวะเพศชาย และสาธิตวิธีการใส่ถุงยางอนามัยตามขั้นตอน โดยให้แต่ละคนฝึกการใส่ถุงยางอนามัยกับหุ่นจำลองอวัยวะเพศชาย และให้สาธิตย้อนกลับตามขั้นตอน การได้ฝึกทักษะการใส่ถุงยางอนามัยทำให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงเกิดการเรียนรู้วิธีการใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้องตามขั้นตอน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญทำให้เกิดความมั่นใจว่าสามารถใส่ถุงยางอนามัยได้อย่างถูกต้อง ซึ่งสามารถช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการติดเชื้อเอชไอวีได้ และ 2) กิจกรรมแสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง โดยผู้วิจัยแสดงบทบาทสมมุติเป็นคนรักหรือแฟนที่มีเพศสัมพันธ์ด้วยโดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย และนักเรียนวัยรุ่นหญิงต้องต่อรองกับคนรักหรือแฟน เพื่อปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์ หากไม่ใช้ถุงยางอนามัย จากการได้ฝึกเทคนิคการเจรจาต่อรอง ทำให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงได้เรียนรู้วิธีการเจรจาต่อรอง และเกิดความมั่นใจในตนเองที่จะใช้การเจรจาต่อรองให้คนรักหรือแฟนใช้ถุงยางอนามัยได้สำเร็จเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งเมื่อเวลาผ่านไป 4 สัปดาห์ นักเรียนวัยรุ่นหญิงในกลุ่มที่ได้รับ การฝึกการใส่ถุงยางอนามัยมีความมั่นใจว่าสามารถใช้ถุงยางอนามัยตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้อง ($t = -7.00$, $p < .01$) เช่นเดียวกับการศึกษาที่พบว่าในกลุ่มสตรีวัยเจริญพันธุ์ที่ได้รับการฝึกการเจรจาต่อรองกับสามีสามารถคุมกำเนิดได้ดี (วารงคณา, 2547)

การศึกษานี้ สอดคล้องกับการศึกษาในกลุ่มผู้ติดเชื้อเอชไอวี ที่มุ่งเน้นและให้

ความสำคัญในการฝึกทักษะในการป้องกันตนเองและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เช่น ทักษะการใช้ถุงยางอนามัย ซึ่งสามารถทำให้พฤติกรรมในการป้องกันของกลุ่มตัวอย่างดีขึ้น คือ สามารถปฏิบัติการใช้ถุงยางอนามัยได้ถูกต้องทุกขั้นตอน (Jemmott et al., 2010; Morin et al., 2008; Rotheram-Borus et al., 2009) เช่นเดียวกับการศึกษาของประดิษฐ์พร (2553) เกี่ยวกับการปรับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยมีกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างฝึกทักษะการใช้ถุงยางอนามัยและสาธิตย้อนกลับตามขั้นตอนเพื่อการปฏิบัติที่ถูกต้อง พบว่า คะแนนการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยด้านการใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้องตามขั้นตอนของกลุ่มทดลองสูงขึ้น และหลังได้รับโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ภายหลังจากได้รับโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 6 สูงกว่าก่อนได้รับ โปรแกรมการปรับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากการที่กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกทักษะการใช้ถุงยางอนามัยและสาธิตย้อนกลับตามขั้นตอน ทำให้มีความมั่นใจเพิ่มขึ้นในการปฏิบัติและเป็นแรงผลักดันให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยอย่างต่อเนื่อง

วิธีการนี้เบนคูราเชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในการพัฒนาการรับรู้สมรรถนะแห่งตน เนื่องจากบุคคลได้มีประสบการณ์โดยตรง ความสำเร็จจะช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถของบุคคล เมื่อบุคคลเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้ และมีการคาดหวังว่าตนเองสามารถทำได้สำเร็จ ดังนั้น ในการจัดกิจกรรมครั้งนี้มีการฝึกและสาธิตการใช้ถุงยางอนามัยกับแบบจำลองอวัยวะเพศชาย ฝึกทักษะการปฏิบัติและการเจรจาต่อรอง เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีความเชื่อมั่นในตนเอง และรับรู้ว่าจะตนเองมีความสามารถที่จะทำพฤติกรรมนั้นและคาดหวังว่าตนเองสามารถทำได้สำเร็จ

4. การจัดให้ได้เรียนรู้ผ่านตัวแบบ โดยให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงได้เห็นความสำเร็จของการแสดงพฤติกรรมจากการชมวีดิทัศน์หนังสือ เรื่องทางเลือกที่มีตัวแสดงเป็นนักเรียนมัธยมปลายในโรงเรียนแห่งหนึ่ง เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง จนนำไปสู่การตั้งครรภ์และการทำแท้ง เมื่อชมวีดิทัศน์หนังสือเรื่องทางเลือกให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงสะท้อนคิด โดยการเปรียบเทียบตนเองกับตัวละคร บุคคลจะมีการเปรียบเทียบกับความสำเร็จของบุคคลอื่นกับตนเอง แล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางความคิด ทศนคติ ที่คล้ายคลึงกับลักษณะบุคคลที่ยึดเป็นตัวแบบ ทำให้เกิดการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ ซึ่งตัวแบบในการวิจัยครั้งนี้เป็นตัวแบบสัญลักษณ์ (symbolic model) ซึ่งมีจุดเด่น คือ สามารถเน้นพฤติกรรมที่ต้องการสื่อให้มีความชัดเจน ไม่ซับซ้อน และสามารถควบคุมผลการกระทำของตัวแบบได้ (ขวัญจิต, 2548) สอดคล้องกับการศึกษาของ ศรีนคร (2547) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรก พบว่า การจัดกิจกรรมให้หญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกได้เรียนรู้จากตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ คือ ภาพพลิกที่มีข้อความสั้นๆ ที่เข้าใจง่าย เป็นการให้ช่วยให้หญิง

ตั้งครรภ์วัยรุ่นครั้งแรกได้รับประสบการณ์ทางอ้อม จึงมีความเข้าใจในการปฏิบัติพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ถูกต้องในด้านความรับผิดชอบต่อสุขภาพ

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -24.26, p < .05$) ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่ากลุ่มทดลอง ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้และกระบวนการคิดวิเคราะห์ ตั้งแต่การส่งเสริมความรู้จากผู้เชี่ยวชาญและผ่านตัวแบบสัญลักษณ์ และการฝึกการใช้ถุงยางอนามัย และสาธิตวิธีการใส่ถุงยางอนามัยตามขั้นตอน การให้เขียนเป้าหมายในการดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการติดเชื้อเอชไอวี จะส่งผลให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงรับรู้ความสามารถของตนเองและมีความเชื่อมั่น ความตั้งใจที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงหรือตามที่คาดหวังไว้ ดังนั้น บุคคลที่ได้รับการส่งเสริมให้มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนจะสามารถควบคุมตนเองได้และมีความมุ่งมั่นพยายามทำกิจกรรมจนสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด (Bandura, 1997)

เมื่อพิจารณาคะแนนความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วร้ายทางเพศระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งอาจเกิดจากโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนมุ่งให้ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์และปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น โดยภาพรวม แต่ยังไม่ให้ความสำคัญกับความแตกต่างของบุคคลน้อย รวมถึงมุ่งเน้นการฝึกทักษะการปฏิเสธ เจรจาต่อรอง และฝึกการใช้ถุงยางอนามัยถูกต้องตามขั้นตอน ทุกครั้งที่มีการมีเพศสัมพันธ์มากกว่าด้านอื่นๆ อีกทั้งสื่อในโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในเรื่องดังกล่าวมีการสอดแทรกอยู่ไม่มากนักทำให้กลุ่มทดลองเกิดการรับรู้ความสามารถในด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วร้ายทางเพศไม่มากเท่าที่ควร เมื่อพิจารณาลักษณะของกลุ่มตัวอย่างจะเห็นว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ประกอบอาชีพและมีรายได้เป็นของตนเอง จึงสามารถนำไปใช้ในการเที่ยวกลางคืนหรือการเข้าถึงสื่อต่างๆ ที่มีเนื้อหากระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เช่น หนังสือการ์ตูน อินเทอร์เน็ต เป็นต้น ซึ่งการเสพสื่อที่มีเนื้อหาปลุกเร้าอารมณ์ทางเพศมีความสัมพันธ์กับการร่วมเพศ เป็นการกระตุ้นให้เกิดอารมณ์และความต้องการทางเพศ สื่อจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในวัยรุ่น (Thato, 2003)

นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์และพักอาศัยอยู่กับแฟน เพราะต้องการอยู่ใกล้ชิดกัน ดังนั้น โอกาสที่จะถูกเนื้อต้องตัวกันมีมาก หากขาดความยับยั้งชั่งใจก็อาจนำไปสู่เพศสัมพันธ์ได้ (ขวัญชนก, 2541) โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิงที่มีคู่วัยมีโอกาสถูกชักจูงให้มีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายหากอยู่ในสถานการณ์หรือสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการมีเพศสัมพันธ์ เช่น

การอยู่ตามลำพังกับคูรักรหรือเพื่อนต่างเพศในที่สาธารณะ จากการศึกษา พบว่าการมีนัดและการอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้ามมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของนักศึกษาผู้ใหญ่ เพราะการถูกเนื้อต้องตัวกันระหว่างชายหญิงในเชิงชู้สาว ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกทางเพศที่ไม่อาจยับยั้งตนเองได้ ประกอบกับหากเกิดการแตะต้องสัมผัสกันแล้ว อาจทำให้เกิดพฤติกรรมที่เกินเลยขอบเขตได้ (คารุณี, 2540) หากวัยรุ่นหญิงเปิดโอกาสให้ฝ่ายชายได้มีการสัมผัสและเนื้อต้องตัว และมีการเล้าโลมได้จะเป็นขั้นแรกที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ (ฉินฉินันท์, 2545) ซึ่งลักษณะข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน อาจส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วร้าย อารมณ์ทางเพศระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน

ดังนั้น การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ต้องมีความหลากหลาย น่าสนใจและเหมาะสมกับพัฒนาการของวัยรุ่น รวมถึงต้องคำนึงถึงความต้องการของวัยรุ่นเป็นหลัก และในการจัดโปรแกรมเกี่ยวกับเพศศึกษา ควรมีการบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของวัยรุ่น ร่วมกับทฤษฎีพัฒนาการ เพื่อให้กิจกรรมเกิดประสิทธิภาพสูงสุด และการจัดกิจกรรมต้องมีความต่อเนื่อง อย่างน้อย 6-8 ครั้ง (เพชรน้อยและคณะ, 2554)

การสอนเพศศึกษาในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนยังมีข้อจำกัดหลายประการ เช่น การเรียนเรื่องเพศศึกษาเป็นเพียงหัวข้อหนึ่งในวิชาวิชาสุขศึกษา พลศึกษา เป็นวิชาบังคับที่กำหนดอยู่ในสาระทักษะการดำเนินชีวิต ที่จะได้เรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย กล่าวคือในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นนั้น คือรายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา (ทช 21002) โครงสร้างรายวิชาทั้งหมด 10 บท การเรียนเกี่ยวกับเพศศึกษาอยู่ในบทที่ 3 สุขภาพทางเพศ เนื้อหาประกอบด้วย สรีระร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการสืบพันธุ์ การเปลี่ยนแปลงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นสาว พฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ และสุขภาพทางเพศ และในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย คือรายวิชาสุขศึกษา พลศึกษา (ทช 31002) โครงสร้างรายวิชาทั้งหมด 5 บท การเรียนเรื่องเพศศึกษาบรรจุอยู่ในบทที่ 2 ปัญหาเพศศึกษา เนื้อหาในบทนี้ ประกอบด้วย ทักษะการจัดการปัญหาทางเพศ ปัญหาทางเพศในเด็กและวัยรุ่น การจัดการกับอารมณ์และความต้องการทางเพศ ความเชื่อที่ผิดๆ ทางเพศ และกฎหมายเกี่ยวข้องกับการละเมิดทางเพศ ซึ่งกิจกรรมการเรียนเป็นการให้ผู้เรียนศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองจากสื่อต่างๆ และมีการแสดงความคิดเห็นร่วมกันเมื่อพบกลุ่มในประเด็นการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การล่วงละเมิดทางเพศ การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และการดูแลสุขภาพทางเพศที่เหมาะสมและไม่ทำให้เกิดปัญหาทางเพศ

จะเห็นได้ว่ารูปแบบการเรียนเพศศึกษาเป็นการให้ผู้เรียนไปศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง และนำมาแลกเปลี่ยนร่วมกันเท่านั้น ไม่ได้เน้นให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์สถานการณ์ปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์ ผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันในวัยรุ่น และในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนยัง

ไม่ได้จัดให้มีการเรียนเพศศึกษาอย่างต่อเนื่อง อีกทั้งการเรียนเพศศึกษาในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนเป็นวิชาบังคับและแยกออกมาเป็นวิชาอิสระวิชาหนึ่งของผู้เรียนจะได้เรียนเพียงครั้งเดียวจนสำเร็จการศึกษาแต่ละระดับ ซึ่งลักษณะการจัดการสอนเพศศึกษาให้มีประสิทธิภาพนั้น จะต้องจัดการสอนแบบสอดแทรก บูรณาการร่วมกับวิชาอื่นๆ และต้องจัดให้มีการเรียนอย่างต่อเนื่อง หรือผสมผสานเข้าไปในวิชาต่างๆ รวมทั้งจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร (สุมาลี, 2555)

นอกจากนี้ลักษณะโครงสร้างของหลักสูตรที่มีความยืดหยุ่น ผู้เรียนมีอิสระในการเข้าเรียนหรือพบกลุ่ม 1 - 2 ครั้ง/สัปดาห์ จึงทำให้กระบวนการเรียนรู้ไม่มีความต่อเนื่อง นอกจากนี้อาจเกิดจากทัศนคติของครูผู้สอนเองที่ยังคิดว่าการสอนเรื่องเพศแบบลึกซึ้ง ทำให้นักเรียนมีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้น และอาจเกิดจากครูผู้สอนอาจขาดความเชี่ยวชาญหรือไม่มีประสบการณ์การสอนเพศศึกษาแบบรอบด้าน ดังนั้นในระดับนโยบายผู้บริหารควรผลักดันให้วิชาเพศศึกษาเป็นวิชาบังคับที่สอดแทรกอยู่กับวิชาอื่นหรือจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตร เช่น โครงการแกนนำเพศศึกษา เพื่อให้ นักเรียนในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียนได้เรียนรู้เพศศึกษาอย่างต่อเนื่อง

การสร้างชุดกิจกรรมในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา ที่พัฒนามาจากการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งเป็นทฤษฎีที่เป็นที่ยอมรับว่ามีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพและมีผู้นำมาใช้อย่างกว้างขวางในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น โดยพัฒนาตามวิธีการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน 4 แนวทางตามที่ แบนดูราได้เสนอไว้ คือ 1) การสร้างความพร้อมทั้งด้านร่างกายและอารมณ์ 2) การใช้คำพูดชักจูงและชี้แนะ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3) การสนับสนุนให้มีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง และ 4) การจัดให้ได้เรียนรู้ผ่านตัวแบบ ซึ่งเป็นตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ทำให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงขึ้น อย่างไรก็ตามควรมีการจัดกิจกรรมโดยคำนึงถึงปัจจัยด้านการปรับสิ่งแวดล้อมรอบตัวของวัยรุ่น เนื่องจากกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อทัศนคติ ค่านิยม ตลอดจนพฤติกรรมของวัยรุ่น รวมถึงการสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมร่วมด้วยเพราะบิดามารดาเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดกับวัยรุ่น เพื่อให้เกิดความยั่งยืนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม โดยวัดก่อนและหลังการทดลอง วัดดูประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ของกลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรม และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 25 คน ณ ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนในเขตอำเภอเมืองสุราษฎร์ธานี มีการดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนธันวาคม 2554 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2555

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่กำลังศึกษาในการศึกษานอกโรงเรียน กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางอำนาจการทดสอบ (power analysis) ของโพลิตและฮังเกอร์ (Polit & Hungler, 1999) โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ .95 อำนาจการทดสอบ (power) เท่ากับ .70 และขนาดอิทธิพลค่าความแตกต่าง (effect size) เท่ากับ .70 นำมาเปิดตารางได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 25 ราย รวมกลุ่มตัวอย่าง 50 ราย คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดและให้โปรแกรมในกลุ่มทดลองในสัปดาห์ที่ 1-4 และในกลุ่มควบคุมไม่ได้ให้โปรแกรมแต่ให้ได้รับความรู้ตามปกติโดยมีกิจกรรมการเรียนตามที่หลักสูตรกำหนด และทั้งสองกลุ่มวัดผลก่อนการทดลอง (สัปดาห์ที่ 1) และหลังการทดลอง (สัปดาห์ที่ 5) ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนธันวาคม 2554 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2555

เครื่องมือในการวิจัย ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมส่งเสริมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ต่อความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบวัดความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย มีการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ของแบบสอบถามโดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน และนำแบบสอบถามดังกล่าวไปทดลองใช้ (try out) กับนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่กำลังศึกษาในหลักสูตรการศึกษานอกโรงเรียน ณ ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนแห่งหนึ่ง

จำนวน 30 ราย คำนวณค่าความเที่ยงจากความสอดคล้องภายใน (internal consistency) ของเครื่องมือ ได้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .95

วิเคราะห์ข้อมูล โดยนำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างทั้ง 50 คน มากำหนดค่าความคลาดเคลื่อน ที่ .05 โดยมีรายละเอียดในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้ 1) ข้อมูลส่วนบุคคลวิเคราะห์โดยการแจกแจงค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้สถิติไคสแควร์ (chi-square) หรือการทดสอบฟิชเชอร์ (Fisher's Exact test) 2) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยโดยรวมในกลุ่มทดลองก่อนและหลังทดลอง ด้วยสถิติ dependent t-test และ 3) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองด้วยสถิติ independent t-test โดยกำหนดระดับนัยสำคัญที่ .05

ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนวัยรุ่นหญิงที่กำลังศึกษาในการศึกษานอกโรงเรียน มีอายุเฉลี่ย 18 ปี ส่วนใหญ่เคยมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์ สาเหตุของการมีเพศสัมพันธ์เกิดจากความรักและความอยากรู้ อยากลอง ผลการทดสอบความแตกต่างของคุณสมบัติ ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในกลุ่มตัวอย่าง พบว่า

1. นักเรียนวัยรุ่นหญิงกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย หลังได้รับโปรแกรมโดยรวมสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -10.38, p < .05$) และเมื่อทดสอบรายด้านพบว่าคะแนนความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงกว่าก่อนทดลองทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยุอารมณ์ทางเพศ ($t = -12.62, p < .05$) ด้านการใช้ถุงยางอนามัยถูกต้องตามขั้นตอนทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ($t = -7.00, p < .05$) และด้านการใช้ทางเลือกอื่นเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ($t = -8.03, p < .05$)

2. เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยโดยรวมสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -24.26, p < .001$) และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย รายด้าน

พบว่า ด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งช่วยอารมณ์ทางเพศไม่มีความแตกต่างกัน อย่างไรก็ตามด้าน การใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้องตามขั้นตอนทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ และด้านการใช้ทางเลือกอื่นเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -2.33, p < .001$ และ $t = -21.90, p < .05$ ตามลำดับ)

ข้อจำกัดการวิจัย

1. การศึกษาครั้งนี้ไม่ได้กำหนดคุณสมบัติและการลงทะเบียนเรียนรายวิชาสุขศึกษา พลศึกษาของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างบางคนอาจลงทะเบียนเรียนในรายวิชานี้ แต่บางคนอาจไม่ได้ลงทะเบียนเรียน ซึ่งจะเน้นประเมินความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยก่อนการทดลอง (pre-test) อาจมีผลต่อการศึกษานี้ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้นำคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนเข้าร่วมโปรแกรมมาวิเคราะห์ความแตกต่างด้วยสถิติ independent t-test ผลการทดสอบพบว่าคะแนนก่อนทดลองไม่มีความแตกต่างกัน

2. ในระหว่างการทำกิจกรรมมีนักเรียนจำนวน 3 ราย ที่ขาดเรียนและไม่เข้าร่วมกิจกรรมตามเวลาที่กำหนด ซึ่งการที่กลุ่มตัวอย่างไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามที่กำหนดอาจมีผลต่อคะแนนความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้แก้ไขโดยการนัดนักเรียนทั้ง 3 ราย มาจัดกิจกรรมให้ครบตามกำหนดเพื่อให้เป็นไปตามโปรแกรมที่กำหนด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

การศึกษานี้มีจุดเด่น คือ การผสมผสานกระบวนการที่หลากหลาย เช่น มีการให้ความรู้โดยวิทยากรที่มีความชำนาญ ส่งเสริมให้กลุ่มตัวอย่างมีกระบวนการคิด และสามารถประเมินความรู้ ความสามารถเกี่ยวกับสมรรถนะแห่งตนของตนเองได้ รวมถึงกลวิธีในการปรับเปลี่ยนทัศนคติเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยโดยการสร้างความตระหนักจากสื่อหนังสือที่เป็นตัวแบบสัญลักษณ์ต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น การฝึกปฏิบัติในทักษะที่จำเป็นต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศ โดยการสาธิตและสาธิตย้อนกลับเพื่อสร้างความกระจำต่อการปฏิบัติ

ที่ถูกต้องตามขั้นตอนซึ่งทำให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนมีความเฉพาะเจาะจงต่อกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มวัยรุ่นหญิงและมีปัญหาที่คล้ายคลึงกันทำให้มีการปรับเปลี่ยนทัศนคติไปในแนวทางเดียวกัน ผลการศึกษาในครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน โดยมุ่งเน้นการสร้างความรู้และฝึกทักษะที่จำเป็นต่อการปรับเปลี่ยนความเชื่อมั่นและพฤติกรรมด้านเพศสัมพันธ์ตามสภาพปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง ดังนั้นในการจัดการเรียนการสอนด้านเพศศึกษาในการศึกษานอกโรงเรียน ผู้บริหาร ครู ควรปรับรูปแบบ วิธีการสอนโดยเฉพาะในด้านการหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วร้ายทางเพศ ควรเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้ ความตระหนัก และฝึกปฏิบัติทักษะที่จำเป็นต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจนเกิดเป็นทักษะในการหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วร้ายทางเพศ เช่น กิจกรรมการแสดงละครซึ่งเป็นตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง กิจกรรมการบอกเล่าจากเพื่อนที่มีประสบการณ์การปฏิเสธจนประสบความสำเร็จ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ในกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นชาย โดยเน้นทักษะการปฏิบัติ และการปรับกระบวนการคิดและยอมรับในการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์มากขึ้น
2. ควรออกแบบการศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ในรูปแบบรายบุคคลเพื่อให้สามารถเข้าถึงปัญหาและความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างแต่ละราย ซึ่งนำมาสู่การแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างตรงจุด ควรจัดกิจกรรมโดยนำปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมและการสนับสนุนทางสังคมมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมด้วย และมีการนำเทคโนโลยีการสื่อสารในการติดตามสอบถามข้อมูลซึ่งสามารถลดจำนวนครั้งในการเดินทางมาร่วมกิจกรรมตามการนัดหมายของกลุ่มตัวอย่างได้
3. ควรมีการออกแบบการศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย โดยบุคคลที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น เช่น ครอบครัว ครู มาเป็นส่วนหนึ่งในกิจกรรมเพื่อเป็นการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และมีความหลากหลายของการจัดกิจกรรมมากขึ้น

4. ควรมีการจัดกิจกรรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอย่างต่อเนื่อง และทำการศึกษาติดตามผลระยะยาว หลังเข้าร่วม โปรแกรมร่วมกับการติดตามวัดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เพื่อสะท้อนให้เห็นประสิทธิผลของโปรแกรม อันนำมาสู่การพัฒนา และการแก้ปัญหาที่ดียิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2547). รายงานการทบทวนสถานการณ์เรื่องพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น การเสริมสร้างทักษะชีวิตและการให้คำปรึกษา. นนทบุรี: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2552). พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นไทย. ค้นจาก www.healthcorners.com
- ขวัญจิต ดิสัก. (2548). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตน โดยผู้นำกลุ่มเพื่อนต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทางเพศของวัยรุ่นตอนต้น. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- ขวัญชนก ศิริวัฒนกาญจน์. (2541). พฤติกรรมทางเพศและปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายการมีเพศสัมพันธ์ของเยาวชนหญิงโสด ในสังกัดศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดอุดรธานี. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- ขวัญดาว ก ล้ำรัตน์. (2548). พฤติกรรมการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนมัธยมศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครปฐม เขต 1. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท). ค้นจาก โครงการเครือข่ายห้องสมุดในประเทศไทย (ThaiLIS-Thai Library Integrated System).
- คณานิตย์ แสงหิรัญ. (2552). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นหญิงในระบบการศึกษานอกโรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- คู่มือนักศึกษาหลักสูตรการศึกษานอกระบบการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2551). โครงสร้างหลักสูตร. ค้นจาก http://www.padrew.net/student/2551/51_03.htm
- จันทนา ชูเกษร. (2550). การรับรู้ภาวะเสี่ยงทางเพศกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงตอนกลางจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). ค้นจาก โครงการเครือข่ายห้องสมุดในประเทศไทย (ThaiLIS-Thai Library Integrated System).
- จันทจิรา พุกขานานนท์. (2547). Adolescent sexual health. ใน พัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา, สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์, วิฐารณ บุญสิทธิ, และวิโรจน์ อารีย์กุล (บรรณาธิการ), กลยุทธ์การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น (หน้า 113-124). กรุงเทพมหานคร: ชัยเจริญ.

- จิตใต้ ลาวัลย์ตระกูล, ขวัญใจ วงศ์ช่วย, โสเพ็ญ ชูนวน, และวัฒนา ศรีพจนารถ. (2552). พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์และการใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินในวัยรุ่นหญิงในภาคใต้ของประเทศไทย. รายงานการวิจัยมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, สงขลา.
- ชาติวุฒิ ธนบัตร. (2547). พฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีในกลุ่มนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในระบบการศึกษานอกโรงเรียน กรุงเทพมหานครปี 2547. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2553). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพมหานคร: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชลธิชา เรืองยุทธิกานนท์, อรุณรัตน์ ตั้งมั่นคงวรกุล, สวรร สมบัติใหม่, และโสภณ ไบโพธิ์. (2547). วัยรุ่นกับความต้องการในการดูแลสุขภาพทางเพศ. วารสารวิชาการสาธารณสุข, 13(6), 1012-1021.
- ช่อผกา จันประดับ. (2550). ผลการใช้กิจกรรมพัฒนาตนเองป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนหญิงช่วงชั้นที่ 3. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศิลปากร). ค้นจาก http://www.thapra.lib.su.ac.th/thesis/showthesis_th.asp?id=0000003203
- ช่วงมณี จงเพียร. (2551). ปัญหาและแนวทางการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาของโรงเรียนในเขตอำเภอโนนดินแดง จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์, บุรีรัมย์.
- ชื่นสุมล อุกฤษฏ์วิริยะ. (2543). อิทธิพลของความสัมพันธ์ภายในครอบครัวที่มีผลต่อพฤติกรรมการเปิดรับสื่อวีดิทัศน์ประเภทเอ็กซ์ของเยาวชนไทยที่อยู่ในสถานศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์). ค้นจาก http://202.28.199.3/tdc/dccheck.php?Int_code=93&RecId=4617&obj_id=74149&showmenu=no&userid=0
- ฐิติพร อิงคถาวรวงศ์, สุรีย์พร กฤษเจริญ, กัญจน์ พลอินทร์, และญวานี จรูญศักดิ์. (2550). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงในโรงเรียนอาชีวศึกษา. สงขลานครินทร์เวชสาร, 25(6), 511-520.
- ณัฐพร สายพันธุ์. (2546). พฤติกรรมทางเพศและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นในสถานศึกษาสังกัดกรมอาชีวศึกษาอำเภอเมือง จังหวัดยโสธร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น). ค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/dccheck.php?Int_code=92&RecId=19709&obj_id=520764&showmenu=no

- ณัฐนันท์ วิชัยรัมย์. (2545). การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศิลปากร). ค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/search_result.php
- คารุณี ภูษณสุวรรณศรี. (2540). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- ตั้ม บุญรอด. (2550). พฤติกรรมทางเพศและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา อำเภอเมืองของจังหวัดแห่งหนึ่งในภาคใต้. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยขอนแก่น). ค้นจาก http://tdc.thailis.or.th/tdc/search_result.php
- ถนอมรัตน์ ประสิทธิ์เมตต์, และชัยโรจน์ ชุมมมงคล. (2545). พฤติกรรมทางเพศของนักเรียนระดับอาชีวศึกษาในจังหวัดนครสวรรค์. วารสารวิชาการสาธารณสุข, 11(5), 720-727.
- ชิตนาถ ลิ้มอรุณ. (2549). ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับการมีเพศสัมพันธ์ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีของวัยรุ่น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). ค้นจาก โครงการเครือข่ายห้องสมุดในประเทศไทย (ThaiLIS-Thai Library Integrated System).
- นิธิรัตน์ บุญदानนท์, และภัสสร นราภิรักษ์. (2555). หยุดการตั้งครรภัวัยรุ่น เรื่องยากที่ต้องคุยกัน. เอกสารเผยแพร่ความรู้เพื่อสุขภาพศูนย์อนามัยที่ 5. ค้นจาก <http://hpc5.anamai.moph.go.th/images/factsheet/fact%8C.pdf>
- บุญสิน พิวงษ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของนักเรียนเอกชนอาชีวศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ). ค้นจาก http://202.28.199.3/tdc/dccheck.php?Int_code=52&RecId=16602&obj_id=160262&showmenu=no&userid=0
- ปวีณา สายสูง. (2543). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาในจังหวัดน่าน. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่). ค้นจาก http://library.cmu.ac.th/digital_collection/theses/fulltext.php?id=5288&word

- ประดิษฐ์พร พงศ์เจริญ. (2553). ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในชายผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ผู้ป่วยเอดส์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์). ค้นจาก <https://kb.psu.ac.th/psukb/handle/2010/7690>
- ประสิทธิ์ ไกยราช, รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์, และพรนภา หอมสินธุ์. (2555). ผลของโปรแกรมสร้างแรงจูงใจต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในการหลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นชายตอนต้น. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 26*, 2-16.
- พัชรินทร์ สิมทะราช. (2544). ผลของการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อการรับรู้สมรรถนะในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชายระดับอาชีวศึกษา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่). ค้นจาก http://library.cmu.ac.th/digital_collection/theses/fulltext.php?id=8842&word
- พิมพ์ประภา กฤติยาภิชาติกุล. (2544). ปัจจัยทางสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่). ค้นจาก http://library.cmu.ac.th/digital_collection/theses/fulltext.php?id=7885&word
- พิมพ์พารณีย์ กลั่นกลิ่น. (บรรณาธิการ). (2555). *การสร้างเสริมสุขภาพทุกช่วงวัย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- พิสมัย นพรัตน์. (2543). ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษา. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่). ค้นจาก http://library.cmu.ac.th/digital_collection/theses/fulltext.php?id=7059&word
- เพชร น้อยสิงห์ช่างชัย, ปราโมทย์ ทองสุข, และปภาณิสรา หมวดเอียด. (2554). การวิเคราะห์อภิमानเกี่ยวกับโปรแกรมเพศศึกษาสำหรับเยาวชนในประเทศไทย. *วารสารสภาการพยาบาล, 26*(4), 5-15.
- พรทิพย์ พัฒนานุสรณ์. (2543). การแสวงหาข่าวสารเกี่ยวกับประเด็นทางเพศของวัยรุ่นไทยที่นำเสนอผ่านทางอินเทอร์เน็ต. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). ค้นจาก โครงการเครือข่ายห้องสมุดในประเทศไทย (ThaiLIS-Thai Library Integrated System).
- มาริษา สุจิตวนิช, และเสรี วงษ์มณฑา. (2550). ยุทธวิธีในการลดผลกระทบพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของบุคคลที่มีชื่อเสียงในสื่อสารมวลชนต่อพฤติกรรมเยาวชน. *วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต, 3*(3), 99-109.

- ระวีวรรณ ดนัยคุณฤกุล. (2547). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการละเว้นเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นหญิงตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). ค้นจาก โครงการเครือข่ายห้องสมุดในประเทศไทย (ThaiLIS-Thai Library Integrated System).
- รัชณี ศรีสว่าง. (2545). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาระดับอาชีวศึกษาในอำเภอเมืองเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่). ค้นจาก http://library.cmu.ac.th/digital_collection/theses/fulltext.php?id=9033&word
- วรางคณา ชัชเวช. (2547). ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างพลังอำนาจต่อการรับรู้อำนาจในการควบคุมเกี่ยวกับการคุมกำเนิดของสตรี. *พยาบาลสาร*, 31, 30-44.
- วัชรรา สุขแท้. (2546). ผลของโปรแกรมการสอนเรื่องสุขภาพทางเพศต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทางเพศของวัยรุ่นตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). ค้นจาก โครงการเครือข่ายห้องสมุดในประเทศไทย (ThaiLIS-Thai Library Integrated System).
- วินัดดา ปิยะศิลป์. (2540). ครอบครัวยุคใหม่กับวัยรุ่น. ใน คณะอนุกรรมการด้านครอบครัว (บรรณาธิการ), *การพัฒนาครอบครัว*. กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พรินติ้ง.
- วิโรจน์ ฉิ่งเล็ก. (2550). ผลของโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพมารดาต่อพฤติกรรมส่งเสริมพัฒนาการและพัฒนาการของทารก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). ค้นจาก โครงการเครือข่ายห้องสมุดในประเทศไทย (ThaiLIS-Thai Library Integrated System).
- วันเพ็ญ บุญประกอบ. (2547). Critical issue in adolescent development. ใน พัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา, สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์, วิจิตร นบุญสิทธิ, และวิโรจน์ อารีย์กุล (บรรณาธิการ), *กลยุทธ์การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพ “วัยรุ่น”* (หน้า 288-292). กรุงเทพมหานคร: ชัยเจริญ.
- วัลยา ธรรมพนิชวัฒน์. (2553). เพศศึกษาสำหรับวัยรุ่นไทย. *วารสารสภาการพยาบาล*, 25(4), 5-9.
- วงเดือน สุวรรณศิริ, นันทนา น้ำฝน, และวราวรรณ ทิพย์วาริรมย์. (2550). พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นและเยาวชนในสถานศึกษาจังหวัดพิษณุโลก. *วารสารมหาวิทยาลัยนเรศวร*, 16(2), 147-155.
- ศรินธร มังคะมณี. (2547). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการดูแลตนเองต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

- ศรุจดา เจริญกิจจานุวัฒน์. (2552). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนพระหฤทัยคอนแวนต์กรุงเทพมหานคร. *วารสารคณะพลศึกษา*, (12)1, 136-142.
- ศิวัช นนทะวงษ์. (2550). *การตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นหญิงที่เรียนสายสามัญและสายอาชีพในเขตกรุงเทพมหานคร*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยรามคำแหง). ค้นจาก <http://202.28.199.3/tdc/browse.php?option=show&browse>
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ลัจจา ทาโต. (2550). การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่นไทย. *วารสารพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 1(2), 19-30.
- สุชาดา ทวีสิทธิ์, และสุริย์พร พันพิ่ง. (2551). เข้าใจและเข้าถึงโลกทัศน์เพศวิถีของผู้ติดเชื้อเอชไอวีเอดส์ด้วยมุมมองเพศวิถี. ใน กฤตยา อาชวนิจกุล และ กาญจนา ตั้งชลทิพย์ (บรรณาธิการ), *ประชากรและสังคม 2551: มิติเพศในประชากรและสังคม* (หน้า 180 - 193). นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุปรียา งามการุณ. (2544). *ความคิดเห็นต่อข้อมูลข่าวสารทางเพศและการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาสังกัดกรมอาชีวศึกษา จังหวัดตรัง*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่). ค้นจาก http://library.cmu.ac.th/digital_collection/etheses/detail.php?id=8891&word
- สุภาภรณ์ ปิฎหาราช. (2546). *พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการรับรู้ภาวะเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นในเขตเทศบาลนครขอนแก่น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). ค้นจาก โครงการเครือข่ายห้องสมุดในประเทศไทย (ThaiLIS-Thai Library Integrated System).
- สุปรียา ต้นสกุล, ภรณ์ วัฒนสมบุรณ์, ชยภรณ์ บุญเรืองศักดิ์, กรภัทร ชันไชย, ธิดา ชังดิน, เสาวภา อินพา, และคณะ. (2546). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดชลบุรี. *วารสารสุขศึกษา*, 26, 1-15.
- สุพัตรา อักษรรัตน์. (2549). *โครงสร้างและหน้าที่ครอบครัวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์). ค้นจาก <http://kb.psu.ac.th/psukb/handle/2553/3106>
- สุมาลี เชื้อพันธ์. (2553). ผลของการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการดูแลทำในผู้ป่วยเบาหวานชนิดที่ 2. *วารสารสภากาพยาบาล*, 25(1), 77-87.
- สุมาลี สวยสอาด. (2555). *เพศศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สุริย์พร กฤษเจริญ. (2546). *ความเป็นหญิงชายและมิติทางเพศ: สุขภาพการเจริญพันธุ์ของผู้หญิง*.
สงขลา: ชานเมืองการพิมพ์.
- สุวชัย อินทรประเสริฐ. (2547). Pregnancy and contraception in the adolescent. ใน พัฒน์
มหาโชคเลิศวัฒนา, สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์, วิจิตรณ บัญสิทธิ์, และวิโรจน์ อารีย์กุล
(บรรณาธิการ), *กลยุทธ์การดูแลและสร้างเสริมสุขภาพวัยรุ่น* (หน้า 125-136).
กรุงเทพมหานคร: ชัยเจริญ.
- สุวชัย อินทรประเสริฐ. (2548). Contraception. ใน สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์, นลินี จงวิริยะพันธุ์,
ปานียา เพียรจิต, และปริญสุดา เหวระกุล (บรรณาธิการ), *กุมารเวชศาสตร์แนวทางการ
วินิจฉัยและรักษา 1* (หน้า 33-41). กรุงเทพมหานคร: ปียอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์.
- สุวทนา อารีพรรค . (2543). พฤติกรรมที่เกี่ยวกับเพศในวัยรุ่น. ใน ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, เจียรนัย
ทรงชัยกุล, และประสันทน์ อูปรมย์ (บรรณาธิการ), *เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรม
วัยรุ่น หน่วยที่ 9-15* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์.
- สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์. (2549). Sex behavior in Thai teenagers: From risk factors to
prevention. ใน สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์ และพัฒน์ มหาโชคเลิศวัฒนา (บรรณาธิการ),
รู้ทันปัญหาวัยรุ่นยุคใหม่ (หน้า 177-195). กรุงเทพมหานคร: ปียอนด์.
- สิริวรรณ ชาญผล. (2548). *ค่านิยมทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของสตรีวัยรุ่น*. (วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่). ค้นจาก [http://library.cmu.ac.th/digital_collection/
theses/index.php](http://library.cmu.ac.th/digital_collection/theses/index.php)
- สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย สำนักงานปลัดกระทรวง
ศึกษาธิการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษา
ขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551*. ค้นจาก <http://www.nfechaehom.com/pdf/2551.pdf?gp=g20>
- สำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2555). *สถานการณ์การอนามัยการ
เจริญพันธุ์ในวัยรุ่นและเยาวชนโดยสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ปี 2555*. ค้นจาก
http://rh.anamai.moph.go.th/all_file/index/rh_Situation14Jan57.pdf
- อนุพันธ์ แสงศรี. (2545). *ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาที่ใช้รูปแบบการสอนแบบบูรณาการ
เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์ ของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน
จังหวัดสระบุรี*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์). ค้นจาก
http://202.28.199.3/tdc/dccheck.php?Int_code=91&RecId

- อนงค์ ประสานนันทกิจ, ประณีต ส่งวัฒนา, และบุญวดี เพชรรัตน์. (2552). ความเชื่อเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ และรูปแบบพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นและเยาวชนในสถานศึกษาจังหวัดสงขลา. *วารสารวิชาการทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 27(5), 370-380.
- อภาพร เฝ้าวัฒนา. (2552). การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น: การมีส่วนร่วมของครอบครัว โรงเรียน และชุมชน. *พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น*. กรุงเทพมหานคร: โนเบิล.
- อาภรณ์ รัตนคช. (2546). *การเปรียบเทียบบุคลิกภาพทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่อาศัยอยู่กับบิดามารดากับนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่อาศัยอยู่กับบิดามารดา กรณีศึกษาจังหวัดนครศรีธรรมราช*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช). ค้นจาก <http://202.28.199.3/tdc/browse.php?option=show&browse>
- องค์การแพช (PATH). (2551). *คู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เพศศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6*. กรุงเทพมหานคร: เออร์เจนท์ แทค
- Asante, O. K., & Doku, N. P. (2010). Cultural adaptation of the condom use self efficacy scale (CUSES) in Ghana [Electronic version]. *BioMed Central*, 10, 1-7.
- Bachanas, P. J., Morris, M. K., Lewis-Gess, J. K., Sarett-Cuasay, E. J., Sirl, K., & Ries, J. K. (2002). Predictors of risky sexual behavior in African American adolescent girls: Implications for prevention interventions. *Journal of Pediatric Psychology*, 27, 519-530.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Cha, E., Kim, H. K., & Burke, E. L. (2008). Psychometric validation of a condom self-efficacy scale in Korean. *Nursing Research*, 57, 245-251.
- Cleary, D. P., Devanter, V. N., Steilen, M., Stuart, A., Shipton-Levy, R., & McMullen, W. (1995). A randomized trial of an education and support program for HIV- infection individuals. *AIDS*, 9, 1271-1278.
- Crosby, R. A., Diclemente, R. J., Wingood, G. M., Rose, E., & Lang, D. (2003). Correlates of unplanned and unwanted pregnancy among African-American female teens. *American Journal of Preventive Medicine*, 23, 255-258.
- Farmer, A. M., & Meston, M. C. (2006). Predictors of condom use self-efficacy in an ethnically diverse University sample. *Archives of Sexual Behavior*, 35, 313-326.
- Graham, C. A., Crosby, R. A., Sander, S. A., & Yarber, W. L. (2005). Assessment of condom use men and women. *Annual Review of Sex Research*, 15, 20-52.

- Holloway, A., & Watson, H. E. (2002). Role of self-efficacy and behaviors change. *International Journal of Nursing Practice, 8*, 106–115.
- Hutchinson, M. K., Jemmott, J. B., Jemmott, L. S., Braverman, P., & Fong, G. T. (2003). The role of mother–daughter sexual risk communication in reducing sexual risk behaviors among urban adolescent females: a prospective study. *Journal of Adolescent Health, 33*, 98-107.
- Jemmott, B. J., Jemmott, S. L., Fong, T. G., & Morales, H. K. (2010). Effectiveness of an HIV/STD risk-reduction intervention for adolescents when implemented by community-based organizations: A cluster-randomized controlled trial. *American Journal of Public Health, 100*, 720-726.
- Kalichman, C. S., Rompa, D., Cage, M., DifonZo, K., Simpson, D., Austin, J. (2001). Effectiveness of an intervention to reduce HIV transmitted risk in HIV- positive people. *American Journal of Preventive Medicine, 21*, 84-92.
- Kalichman, C. S., Simbayi. C. L., Cloete, A., Cherry, C., Strebel, A., Kalichman, M. O.,... Cain, D. (2008). HIV/AIDS risk reduction and domestic violence prevention intervention for South African men [Electronic version]. *Internation Journal of Men Health, 7*, 255-273.
- Kanekar, A., & Sharma, M. (2009). Using social cognitive theory to predict safer sex behaviors in African American college students. *Acta Didactica Napocensia, 2*, 51-55.
- Koniak-Griffin, D., Lesser, J., Uman, G., & Nyamathi, A. (2003). Teen pregnancy, motherhood, and unprotected sexual activity. *Research in Nursing & Health, 26*, 4-19.
- Kumi-Kyereme, A., Awusabo-Asare, K., Biddlecom, A., & Tanle, A. (2007). Influence of social connectedness, communication and monitoring on adolescent sexual activity in Ghana [Electronic version]. *African Journal of Reproductive Health, 11*, 133-147.
- Mckee, M. D., & Karasz, A. (2006). You have to give her that confidence conversations about sex in hispanic mother-daughter dyads. *Journal of Adolescent Research, 21*, 158-184.
- Morin, F. S., Shade, B. S., Steward, T. W., Carrico, W. A., Remien H. R., & Rotheram-Borus, J. M. (2008). Behavioral intervention reduces HIV transmission risk by promoting sustained serosorting practices among HIV-infected men who have sex with men. *Acquired Immune Deficiency Syndrome, 49*, 544–551.

- Otto-Salaj, L. L., Reed, B., Brondino, J. M., Gore-Felton, C., Kelly, A. J., & Stevenson, Y. L. (2008). Condom use negotiation in heterosexual African-American adults: Responses to types of social power-based strategies [Electronic version]. *Journal of Sex Research, 45*, 150-163.
- Peipert, F. J., Lapane, L. K., Allsworth, E. J., Redding, A. C., Blume, L. J., Lozowski, F., & Stein, D. M. (2007). Women are risk for transmitted diseases: Correlates of intercourse without barrier contraception [Electronic version]. *American Journal of Obstetric & Gynecologic, 197*, 1-11.
- Polit, D. F., & Hungler, B. P. (1999). *Nursing research: Principles and methods* (6 th ed.). Philadelphia: J. B. Lippincott.
- Rotheram-Borus, J. M., Desmond, K., Comulada, S. W., Arnold, M. E., & Johnson, M. (2009). Reducing risky sexual behavior and substance use among currently and formerly homeless adults living with HIV. *American Journal of Public Health, 99*, 1100-1107.
- Sayles, N. J., Pettifor, A., Wong, D. M., MacPhail, C., Lee, S., Hendriksen, E., & Coates, T. (2006). Factors associated with self-efficacy for condom use and sexual negotiation among South African youth [Electronic version]. *Journal of Acquired Immune Deficiency Syndromes, 43*, 226-233.
- Srisuriyawet, R., Fongkeaw, W., & Villaruel, A. M. (2006). Gender and sexual experience difference in adolescent sexual behavior in Thailand: Psychosocial factors. *Thai Journal of Nursing research, 10*, 215-227.
- Thato, S. (2003). Factor that influence Thai adolescents to engage in premarital sexual activity [Electronic version]. *Journal of Nursing Science, 15*, 1-11.
- UNAIDS. (2008). 2008 report on the global AIDS epidemic (UNAIDS 20 Avenue Appia CH-1121 Geneva 27 Switzerland).
- World Health Organization. (2009). *Adolescent health*. Retrieved from http://www.who.int/topics/adolescent_health
- World Health Organization. (2014). *Maternal, newborn, child and adolescent health*. Retrieved from http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/en/

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางอำนาจการทดสอบ (power analysis) ของโพลิตและฮังเกอร์ (Polit & Hungler, 1999)

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

\bar{X}_E คือ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง

\bar{X}_C คือ ค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม

SD_C คือ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของกลุ่มควบคุม

d คือ ขนาดอิทธิพล

จากการศึกษาของขวัญจิต (2548) เกี่ยวกับผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนโดยผู้นำกลุ่มเพื่อนต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทางเพศของวัยรุ่นตอนต้น นำมาคำนวณค่าอิทธิพลของงานวิจัยได้ดังนี้

$$\bar{X}_E = 58.33 \quad \bar{X}_C = 56.10 \quad SD_C = 3.76$$

$$\begin{aligned} d &= \frac{58.33 - 56.10}{3.76} \\ &= 0.59 \end{aligned}$$

ผู้วิจัยปรับค่าที่คำนวณได้เป็น 0.6 เพื่อความสะดวกในการเปิดตารางหากกลุ่มตัวอย่างจากนั้นเปิดตารางอำนาจการทดสอบ (Power analysis) ของโพลิตและฮังเกอร์ (Polit & Hungler, 1999) โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ .95 อำนาจการทดสอบ (power) เท่ากับ .70 และขนาดอิทธิพลค่าความแตกต่าง (effect size) เท่ากับ .70 นำมาเปิดตารางได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มละ 25 ราย รวมกลุ่มตัวอย่าง 50 ราย

ภาคผนวก ข
โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

| กิจกรรมเตรียมความพร้อม | | | | | |
|------------------------|------------------------------------|--|--|-----------------------------------|---|
| ครั้งที่ | กิจกรรม | วัตถุประสงค์ | เนื้อหา / วิธีการ/ ลักษณะกิจกรรม | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินพฤติกรรม |
| 1 | 1. ตารางความจำ ระยะเวลา 30 นาที | เพื่อสร้างสัมพันธภาพและทำ ความรู้จักระหว่างกลุ่มตัวอย่าง และผู้วิจัย | เป็นการฝึกความจำและการสังเกตลักษณะส่วนบุคคลที่เป็นเอกลักษณ์ของเพื่อน - ผู้วิจัยแจกกระดาษที่มีตารางพร้อมปากกาให้กลุ่มตัวอย่าง - กลุ่มตัวอย่างแนะนำชื่อเล่น และผลไม้ที่ชอบ 1 ชนิด โดยสั้นและกระชับที่สุด ให้ทุกคนพยายามเขียนชื่อเพื่อนพร้อมผลไม้ที่เพื่อนชอบให้ได้มากที่สุด จากนั้นคัดเลือกและให้รางวัล คนที่จำเพื่อนได้มากที่สุด และคนที่เพื่อนจำได้มากที่สุด - ผู้วิจัยกล่าวสรุป คนที่จำเพื่อนใหม่ได้ ส่วนมากจะจำจากลักษณะส่วนบุคคลที่เป็นเอกลักษณ์และความประทับใจ การกระทำพฤติกรรมนั้น | - กระดาษที่มี ตาราง - ปากกา | ความสนใจและ ความร่วมมือใน กิจกรรม |

| กิจกรรมเตรียมความพร้อม | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---------------|---------------------------------|
| ครั้งที่ | กิจกรรม | วัตถุประสงค์ | เนื้อหา / วิธีการ/ ลักษณะกิจกรรม | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินพฤติกรรม |
| | 2. กิจกรรมกลุ่มหลากหลาย ใช้เวลากลุ่มละไม่เกิน 10 นาที | เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน | แบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คนให้ตั้งชื่อกลุ่ม คิดเพลงหรือคำขวัญประจำกลุ่ม และให้นำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ - ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างจับฉลากสีที่เตรียมไว้ 5 สี - กลุ่มตัวอย่างที่จับได้สีเดียวกันอยู่กลุ่มเดียวกัน เมื่อได้สมาชิกครบแล้วให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่ม คิดเพลงหรือคำขวัญประจำกลุ่ม และให้แต่ละกลุ่มนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ | - ฉลากสี 5 สี | ความสนใจและความร่วมมือในกิจกรรม |

| กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน | | | | | |
|---------------------------------------|---|--|---|---|---|
| ครั้งที่ | กิจกรรม | วัตถุประสงค์ | เนื้อหา / วิธีการ/ ลักษณะกิจกรรม | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินพฤติกรรม |
| 1 | 1. การใช้คำพูดชักจูงและชี้แนะ โดยผู้ เชี่ยวชาญพูดชักจูงให้ความรู้ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง | เพื่อให้ความรู้ และคำแนะนำ ให้กับกลุ่มตัวอย่าง มีความเชื่อมั่นว่าตนเอง มีความ สามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมในการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้สำเร็จ | <ul style="list-style-type: none"> - ผู้เชี่ยวชาญให้ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์และปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น บทบาทหญิงชาย กลยุทธ์การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย เช่น การเจรจาต่อรอง การปฏิเสธ และการปรับทัศนคติที่ดีต่อการใช้ถุงยางอนามัย - ผู้วิจัยกล่าวแนะนำวิทยากรและเชิญวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์และปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น บทบาทหญิงชาย กลยุทธ์การมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย เช่น การเจรจาต่อรอง การปฏิเสธ และการปรับทัศนคติที่ดีต่อการใช้ถุงยางอนามัย รวมถึงใช้ถุงยางอนามัย - เปิด โอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัย | <ul style="list-style-type: none"> - สื่อ PowerPoint ความรู้เรื่อง การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย - Note Book 1 เครื่อง | <ul style="list-style-type: none"> - สังเกตความสนใจ ในการบรรยาย - การซักถามข้อสงสัย |

| กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|--|---|---|
| ครั้งที่ | กิจกรรม | วัตถุประสงค์ | เนื้อหา / วิธีการ/ ลักษณะกิจกรรม | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินพฤติกรรม |
| | 2. การเล่นเกมตอบคำถาม ใช้เวลา 30 นาที | เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้และเกิดความ มั่นใจในตนเอง | เป็นคำถามกระตุ้นการเรียนรู้เกี่ยวกับการเลือกใช้ วิธีการคุมกำเนิดสำหรับวัยรุ่น เช่น การใช้ยาคุม ฉุกเฉิน ถุงยางอนามัย เป็นต้น - กลุ่มตัวอย่างร่วมเล่นเกมตอบคำถาม โดยขอ อาสาสมัคร 10 -15 คน ให้แต่ละคนหยิบกระดาษ คำถามที่อยู่ในกล่องกระดาษ อ่านคำถามให้ เพื่อนฟังและตอบคำถามที่ตนเองหยิบได้ | - กระดาษคำถาม | - ให้ความสนใจ และความร่วมมือ ในการเล่นเกม ตอบคำถาม |
| 2 | 2. การสร้างประสบการณ์ที่ ประสบความสำเร็จด้วย ตนเอง ประกอบด้วย กิจกรรม ดังนี้ 1. ฉันทำได้ ใช้เวลา 20-30 นาที | 1. เพื่อให้เกิดความ มั่นใจในการใช้ ถุงยางอนามัยอย่าง ถูกต้องตามขั้นตอน 2. เพื่อป้องกันตนเอง จากการมีพฤติกรรม เสี่ยงทางเพศ | - เป็นการฝึกและสาธิตการใส่ถุงยางอนามัยอย่าง ถูกต้องตามขั้นตอน - กลุ่มตัวอย่างสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ การฝึก ปฏิบัติและสาธิต | - ถุงยางอนามัย - หุ่นจำลองอวัยวะ เพศชาย | - ความถูกต้องของ การปฏิบัติในการ ใช้ถุงยางอนามัย |

| กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน | | | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--|--|------------------------|---|
| ครั้งที่ | กิจกรรม | วัตถุประสงค์ | เนื้อหา / วิธีการ/ ลักษณะกิจกรรม | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินพฤติกรรม |
| | 2. แสดงบทบาทสมมติ ใช้เวลา 30 นาที | 1. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง 2. เพื่อป้องกันตนเองจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ | - แสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับการปฏิเสธและเจรจาต่อรองตามสถานการณ์ที่แต่ละกลุ่มคิดเรื่องราวขึ้น และให้กลุ่มตัวอย่างช่วยกันสรุปสิ่งที่ได้จากการเรียนรู้ - ผู้วิจัยกล่าวสรุปหลักการปฏิเสธ ที่มีประสิทธิภาพ 3 ขั้นตอน ดังนี้ 1. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผลเพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น เช่น “ฉันกลัวพ่อกับแม่ จะเสียใจถ้าทำตัวไม่ดี” 2. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธให้ชัดเจนเป็นคำพูด เช่น “ขอไม่ไปแล้วกันนะ” 3. การขอความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน และควรกล่าวขอบคุณ เมื่อผู้ชวนยอมรับเมื่อถูกปฏิเสธ เช่น “เธอคงไม่โกรธใช่ไหม...ขอบคุณเธอมากเลยนะที่เข้าใจ” บางครั้ง | - ใบงานข้อสรุปของกลุ่ม | - สังเกตการมีส่วนร่วมจากการแสดงบทบาทสมมติ - แสดงความคิดเห็นในการทำงานกลุ่ม - จากการนำเสนอผลสรุปของกลุ่ม |

| กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน | | | | | |
|---------------------------------------|---------|--------------|---|--------------|-----------------|
| ครั้งที่ | กิจกรรม | วัตถุประสงค์ | เนื้อหา / วิธีการ/ ลักษณะกิจกรรม | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินพฤติกรรม |
| | | | ผู้ชวนเข้าชี้ต่อเพื่อชวนให้สำเร็จ ผู้ถูกชวนไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันปฏิเสธด้วยท่าทีที่มั่นคงและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้ | | |
| | | | <ul style="list-style-type: none"> - ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกไปแล้วเดินจากไปทันที เช่น “เราขอตัวกลับก่อนนะ” (เดินหนีทันที) - การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นแทน เช่น อ่านหนังสือ เล่นกีฬา - การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจเช่น “ฉันต้องไปแล้ว ไว้วันหลังแล้วกันนะ” (เดินออกจากเหตุการณ์) | | |

| กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|---|--|---|
| ครั้งที่ | กิจกรรม | วัตถุประสงค์ | เนื้อหา / วิธีการ/ ลักษณะกิจกรรม | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินพฤติกรรม |
| 3 | <p>3. การจัดการเรียนรู้ผ่านตัว</p> <p>1. ชม หนังสือเรื่อง ทางเลือก</p> <p>- ดูหนัง “ทางเลือก” ตอนที่ 1 ใช้เวลา 15 นาที</p> | <p>เพื่อให้เกิดความคิดรวบยอดเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และตระหนักถึงผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย</p> <p>1. ประเมินโอกาสเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นเตรียมการและเตรียมการเรื่องการป้องกัน/มั่นใจว่าจะมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย</p> | <p>- ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างชมวีดิทัศน์หนังสือเรื่อง ทางเลือกที่มีตัวแสดงเป็นนักเรียนมัธยมปลายในโรงเรียนแห่งเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง จนนำไปสู่การตั้งครรภ์และการทำแท้ง</p> <p>- ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรมโดยให้วิเคราะห์ตัวละคร และแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวละคร มีการตั้งคำถามให้สะท้อนคิด ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้</p> <p>1. เมื่อดูหนัง “ทางเลือก” ตอนที่ 1 จบ ชวนพูดคุย และสุ่มถามคำถาม “ทางเลือกทางไหน” คำถามละ 1-2 คน</p> <p>- คิดว่า “ออย” จะตัดสินใจอย่างไร เพราะอะไร</p> <p>- ถ้าเราเป็น “ออย” เราจะตัดสินใจอย่างไร</p> | <p>- หนังสือเรื่อง ทางเลือก (UP TO ME)</p> <p>- กระดาษคำถาม “ทางเลือก” ที่เหมาะกับตัวเรา 6 ข้อ</p> | <p>- ความสนใจในการชมหนังสือเรื่อง ทางเลือก</p> <p>- ความร่วมมือในการวิเคราะห์ตัวละคร แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวละครและร่วมสะท้อนคิด</p> <p>- ความสนใจในการชมหนังสือเรื่อง ทางเลือก</p> <p>- ความร่วมมือในการ แสดงความคิดเห็น</p> |

| กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน | | | | | |
|---------------------------------------|---------|---|--|--------------|-----------------|
| ครั้งที่ | กิจกรรม | วัตถุประสงค์ | เนื้อหา / วิธีการ/ ลักษณะกิจกรรม | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินพฤติกรรม |
| | | 2. เห็นทางเลือกที่รอบด้าน และผลที่ตามมาจากการตัดสินใจ 3. บอก “ทาง เลือก” ที่เหมาะกับตัวเรา และเราสามารถทำได้จริง | เพราะอะไร 2. ผู้วิจัยนำเข้าสู่กิจกรรมกลุ่มย่อยว่าแต่ละคนอาจตัดสินใจไม่เหมือนกัน รวมทั้งเหตุผลในการตัดสินใจก็อาจแตกต่างกัน และชวนคิดว่าการตัดสินใจแต่ละแบบ “ออย” และ “ธัญ” จะต้องคิดถึงอะไรบ้าง ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร และต้องเตรียมการอย่างไร 3. แต่ละกลุ่มจับฉลากคำถามและช่วยกันคิดคำตอบให้เวลา 5 นาที โดยคำถามมี ดังนี้ 1. ถ้า “ออย” ตัดสินใจ “ไม่ไป” จะบอกธัญอย่างไรโดยไม่โกรธกัน และยังรักกันเหมือนเดิม 2. ถ้า “ออย” ตัดสินใจ “ไป” จะไปอย่างไรโดยไม่ให้มีเชื้อส | | |

| กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน | | | | | |
|---------------------------------------|---------|--------------|--|--------------|-----------------|
| ครั้งที่ | กิจกรรม | วัตถุประสงค์ | เนื้อหา / วิธีการ/ ลักษณะกิจกรรม | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินพฤติกรรม |
| | | | <p>3. ถ้า “ออย” ตัดสินใจ “ไป” หากมีเช็ทส์ จะแน่ใจได้อย่างไรว่าจะปลอดภัย (ต้องทำอะไร, เตรียมอะไร อย่างไร, ใครเตรียม)</p> <p>4. หากออย “ไม่ไป” “ธัญ” จะชวนให้ออยไปอย่างไร</p> <p>5. หากออย “ไป” “ธัญ” จะทำอะไรบ้าง</p> <p>6. ถ้าออยตัดสินใจไป “ธัญ” จะเตรียมตัวอย่างไรให้มั่นใจว่าจะมีเช็ทส์อย่างปลอดภัย (ต้องทำอะไร, เตรียมอะไร อย่างไร, และใครเตรียม)</p> <p>4. ผู้วิจัยกล่าวสรุปว่า</p> <p>“ทางเลือกของเราแต่ละคนอาจไม่เหมือนกัน แต่สำคัญคือ เราต้องคิดให้รอบด้านก่อนตัดสินใจเลือก หากเราเห็นทางเลือกที่หลากหลาย และได้คิดถึงผลที่จะตามมาของแต่ละทางเลือก จะช่วยให้เราตัดสินใจ และเตรียมตัวได้ดีขึ้น”</p> | | |

| กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน | | | | | |
|---------------------------------------|---|--|--|--------------------------------|---|
| ครั้งที่ | กิจกรรม | วัตถุประสงค์ | เนื้อหา / วิธีการ/ ลักษณะกิจกรรม | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินพฤติกรรม |
| | - คู่มือ “ทางเลือก” ตอนที่ 2 ใช้เวลา 30 นาที | 1. เพื่อทบทวนและ เพิ่มเติมข้อมูลเรื่อง วิธีป้องกันการตั้ง ครรภ์และโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์ | 5. กล่าวนำเข้าสู่การ คู่มือ “ทางเลือก” ตอนที่ 2 “ออย” จะตัดสินใจอย่างไร และเรื่องราวจะเป็น อย่างไรต่อไป 1. เมื่อคู่มือ “ทางเลือก” จบสู่มถามคำถามละ 2-3 คน - คู่มือตอนที่ 2 แล้วรู้สึกอย่างไร - ชอบจากไหนในตอนนี้ เพราะเหตุใด - อยากให้ตอนจบเป็นอย่างไร - จงบอก website ภาษาไทยที่สามารถให้คำ ปรึกษาเรื่องเพศได้ตามหลักวิชาการ (www.teenpath.net, www.lovecarestation.com, http://talkaboutsex.thaihealth.or.th) | คำถามรู้ทัน ก่อนเลือก 4 ข้อ | - ความสนใจใน การชมหนังสือ เรื่องทางเลือก - ความร่วมมือใน การแสดง ความคิดเห็น |

| กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน | | | | | |
|---------------------------------------|---------|--|--|--|--|
| ครั้งที่ | กิจกรรม | วัตถุประสงค์ | เนื้อหา / วิธีการ/ ลักษณะกิจกรรม | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินพฤติกรรม |
| | | 2. เพื่อสำรวจทัศนคติในเรื่องเพศ และบทบาทหญิงชายที่มีผลต่อการดูแลป้องกันตัวเองในเรื่องเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย | <p>2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปว่า</p> <p>“การดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจำเป็นต้องมีข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องรอบด้าน และการเรียนรู้เรื่องวิธีการดูแลตัวเองในเรื่องเพศสัมพันธ์ให้ปลอดภัย จะเป็นประโยชน์กับเราเมื่อถึงเวลาที่ต้องใช้”</p> <p>1. เลือกกลุ่มย่อยมา 3 กลุ่ม ให้โจทย์แต่ละกลุ่ม ดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - คิดอย่างไรกับการที่แห้ว พกถุงยาง และยืนยันความต้องการของตัวเอง รวมทั้งการบอกเบี่ยง ถึงสิ่งที่ตัวเองคิด - หากแฟนเราพกถุงยาง และขอใช้กับเราจะรู้สึกรังเกียจอย่างไร - ทำอย่างไรให้ “ผู้ชาย” มีส่วนร่วมรับผิดชอบในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และเมื่อเผชิญสถานการณ์ท้องไม่พร้อม | <ul style="list-style-type: none"> - กระดาษฟลิปชาร์ต - ปากกาเคมี | <ul style="list-style-type: none"> - ความร่วมมือในการวิเคราะห์ตัวละคร แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับตัวละคร - ความร่วมมือในการนำเสนอ |

| กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน | | | | | |
|---------------------------------------|---------|--------------|---|--------------|-----------------|
| ครั้งที่ | กิจกรรม | วัตถุประสงค์ | เนื้อหา / วิธีการ/ ลักษณะกิจกรรม | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินพฤติกรรม |
| | | | <p>2. แต่ละกลุ่มนำเสนอสั้นๆ กลุ่มละ 1 นาที</p> <p>3. ผู้วิจัยกล่าวสรุป</p> <p>“การป้องกันตนเองและคู่ให้ปลอดภัยเป็นความรับผิดชอบของทั้งหญิง ชาย จำเป็นต้องมีข้อมูลความรู้ที่ถูกต้องรอบ การรู้ว่า หากมีเพศสัมพันธ์ ต้องใช้ถุงยางอนามัยเป็นเรื่องดี แต่จะดีกว่า หากเราบอกตัวเองว่าจะมีเพศสัมพันธ์ ต้องมั่นใจว่าเป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และหากไม่มั่นใจ ต้องไม่มี ”</p> <p>4. กล่าวนำเข้าสู่การดูหนัง “ทางเลือก” ตอนที่ 3 และอยากให้เห็นตามเรื่องของ “ธัญ กับ ออย” และลองคิดตามว่าหาก “เรา” อยู่ในสถานการณ์แบบ “ธัญ กับ ออย” เราจะตัดสินใจอย่างไร</p> | | |

| กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|
| ครั้งที่ | กิจกรรม | วัตถุประสงค์ | เนื้อหา / วิธีการ/ ลักษณะกิจกรรม | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินพฤติกรรม |
| | - คู่มือ “ทางเลือก” ตอนที่ 3 ใช้เวลา 30 นาที | 1. รู้ทางเลือกที่ “ปลอดภัย” ใน การจัดการหาก เผชิญสถานการณ์ ท้องไม่พร้อมและรู้ แหล่งให้คำปรึกษา และบริการสุขภาพ ทางเพศ 2. สะท้อนถึงปฏิกริยา และวิธีปฏิบัติที่ไม่ ทำร้ายคนท้องไม่ พร้อม 3. แสวงหาคำปรึกษา จากผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ | 1. เมื่อคู่มือจับคู่ถามคำถามละ 4-5 คน - เราอยากให้ออย กับ ธัญญ์ ตัดสินใจอย่างไร เพราะเหตุใด - ถ้าเรตคอยู่ในสถานการณ์ท้องไม่พร้อม เรา จะเลือกท้องต่อ หรือทำแท้ง เพราะอะไร 2. เลือกกลุ่มย่อยมา 2 กลุ่ม ให้โจทย์แต่ละกลุ่ม ว่า ถ้า “ออย กับ ธัญญ์” เป็นเพื่อนเราแล้ว “ออยและ ธัญญ์” O เลือก “ทำแท้ง” เรารู้สึก/คิดยังไง อยากบอก อะไรกับเพื่อน O เลือก “ท้องต่อ” เรารู้สึก/คิดยังไง อยาก บอกอะไรกับเพื่อน 3. ผู้วิจัยกล่าวสรุป หากเผชิญสถานการณ์ท้องไม่พร้อม ต้องรู้ว่า เรามีทางเลือกเสมอ การหาข้อมูลเพื่อประกอบ การตัดสินใจ หรือปรึกษาผู้ใหญ่ที่เราไว้ใจ จะ | - กระดาษฟลิป ชาร์ต - ปากกาเคมี - กระดาษ, ปากกา | - ความร่วมมือใน การวิเคราะห์ตัว ละคร แสดง ความคิดเห็น เกี่ยวกับตัวละคร - ความร่วมมือใน การนำเสนอ - ความร่วมมือใน การแสดงความ คิดเห็นที่ได้จาก การดูหนัง |

| กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน | | | | | |
|---------------------------------------|---|--|--|--------------|-------------------------------------|
| ครั้งที่ | กิจกรรม | วัตถุประสงค์ | เนื้อหา / วิธีการ/ ลักษณะกิจกรรม | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินพฤติกรรม |
| | | 4. เพื่อสรุปพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น | ช่วยเราในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่เป็นผลดีกับเรา และสอดคล้องกับความต้องการของตัวเอง 4. ให้แต่ละคนเขียนแสดงความรู้สึก สิ่งที่ได้จากการชมหนังสือ และชอบตัวละครตัวไหนมากที่สุด เพราะอะไร | | |
| 4 | 4. การสร้างความพร้อมด้านร่างกายและอารมณ์ ประกอบด้วย กิจกรรม ดังนี้ 1. แสดงความรู้สึก ใช้เวลา 20 นาที | เพื่อให้ระบายความรู้สึกต่อการร่วมกิจกรรม และให้รู้สึกผ่อนคลาย | 1. กลุ่มตัวอย่างพูดความรู้สึกต่อการเข้าร่วมกิจกรรม และซักถามข้อสงสัย 2. ผู้วิจัยตอบคำถาม และกล่าวเสริมแรง ให้กำลังใจ | - | - ความร่วมมือในการพูดแสดงความรู้สึก |

| กิจกรรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน | | | | | |
|---------------------------------------|--|---|--|---|---|
| ครั้งที่ | กิจกรรม | วัตถุประสงค์ | เนื้อหา / วิธีการ/ ลักษณะกิจกรรม | สื่อ/อุปกรณ์ | ประเมินพฤติกรรม |
| | 2. สัญญาใจ ใช้เวลา 20 นาที | เพื่อเป็นการกระตุ้น เตือนความจำในการ ดูแลตนเอง และคงไว้ ซึ่งการปฏิบัติที่เหมาะสม ในการดูแลตนเอง ให้ปลอดภัย | 1. กลุ่มตัวอย่างเขียนพันธะสัญญาในการดูแลตนเอง ให้ปลอดภัยจากโรคเอดส์ และการตั้งครรภ์ไม่พึง ประสงค์ ลงในกระดาษแข็งที่มีการตกแต่ง สวยงาม 2. ผู้วิจัยกล่าวเสริมแรง | - กระดาษแข็งที่ มีการตกแต่ง สวยงาม - ปากกาเคมี | - ความร่วมมือใน การเขียนพันธะ สัญญา |
| | 3. กล่าวปิดและสรุป กิจกรรม ใช้เวลา 10 นาที | เพื่อความเข้าใจและ สามารถมองเห็นภาพ รวมของกิจกรรม ทั้งหมด | 1. กลุ่มตัวอย่าง 1 คน พุดแสดงความรู้สึกรู้สึกต่อ การเข้าร่วมกิจกรรม 2. ผู้วิจัยกล่าวสรุปภาพรวมของกิจกรรมทั้งหมด และกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างดี | - | - ความร่วมมือใน การกล่าวแสดง ความรู้สึก |

ภาคผนวก ค
เครื่องมือการวิจัย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

1. อายุ.....ปี
2. ขณะนี้ท่านกำลังศึกษาอยู่ในระดับ
 - () มัธยมศึกษาตอนต้น (ม. 1-3)
 - () มัธยมศึกษาตอนปลาย (ม. 4-6)
3. อาชีพ
 - () เกษตรกรรม
 - () ค้าขาย
 - () รับจ้าง
 - () ธุรกิจส่วนตัว
 - () ไม่ได้ประกอบอาชีพ
 - () อื่นๆ โปรดระบุ.....
4. รายได้ต่อเดือน (.....บาท/เดือน)
 - () ไม่มีรายได้
 - () รายได้ไม่เพียงพอกับรายจ่าย
 - () รายได้เพียงพอกับรายจ่าย
 - () รายได้เพียงพอและเหลือเก็บ
5. ปัจจุบันท่านพักอาศัยอยู่กับ
 - () บิดาและ/ หรือมารดา
 - () ญาติ
 - () เพื่อน
 - () คนรัก/ แฟน
 - () พักคนเดียว
 - () อื่นๆ โปรดระบุ.....
6. ประสบการณ์ของการมีเพศสัมพันธ์
 - () เคย ครั้งแรกเมื่ออายุ.....ปี
 - () ไม่เคย (ไม่ต้องทำข้อต่อไป)
7. สาเหตุของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก
 - () อยากรู้/ อยากลอง
 - () ความรัก
 - () ฟังพอใจในรูปร่าง หน้าตา
 - () ถูกบังคับ ข่มขืน
 - () อื่นๆ โปรดระบุ.....

8. บุคคลที่ท่านมีเพศสัมพันธ์ด้วยในครั้งแรก

- () คนรัก
- () เพื่อนต่างเพศ
- () อื่นๆ โปรดระบุ.....

9. บุคคลที่ท่านมีเพศสัมพันธ์ด้วยในปัจจุบัน

- () คนรัก จำนวนคน
- () เพื่อนต่างเพศคน
- () อื่นๆ โปรดระบุ.....จำนวนคน
- () ไม่มี

10. ในการมีเพศสัมพันธ์คู่นอนของท่านใช้ถุงยางอนามัยหรือไม่

- () ใช้ทุกครั้ง
- () ไม่เคยใช้
- () ใช้บางครั้ง
- () อื่นๆ โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 2 แบบประเมินความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว คำตอบที่ได้ จะไม่มีถูกหรือผิดโดยพิจารณาคำตอบดังนี้

- คะแนน 5 หมายถึง ท่านมั่นใจว่าสามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้อย่างแน่นอน
 คะแนน 4 หมายถึง ท่านมั่นใจว่าสามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้อย่างมาก
 คะแนน 3 หมายถึง ท่านมั่นใจว่าสามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้ปานกลาง
 คะแนน 2 หมายถึง ท่านมั่นใจว่าสามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้น้อย
 คะแนน 1 หมายถึง ท่านไม่มั่นใจว่าสามารถกระทำกิจกรรมนั้นได้

| การรับรู้ความสามารถ ในการปฏิบัติกิจกรรม | | ความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรม | | | | |
|--|---|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| หลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยุอารมณ์ทางเพศ | | | | | | |
| 1 | ท่านสามารถปฏิเสธหากเพื่อนชายหรือคนรักชวนดูหนังสือหรือวิดีโอโป๊ที่มีภาพหรือเนื้อหาช่วยยั่วยุอารมณ์ทางเพศ | | | | | |
| 2 | ท่านจะหลีกเลี่ยงการใช้สื่อต่างๆ เช่น หนังสือหรืออินเทอร์เน็ต เพื่ออ่านหรือสืบค้นเนื้อหาที่ล่อแหลม หรือกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ | | | | | |
| 3 | ท่านสามารถหลีกเลี่ยงการพูดคุยหรือสนทนากับเพื่อนชายหรือคนรักในเรื่องที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ | | | | | |
| 4 | ท่านจะไม่ยินยอมให้ผู้ชายที่เพิ่งรู้จักหรือชอบพอสัมผัสร่างกาย เช่น โอบ กอด หรือล้วงกิน | | | | | |
| 5 | ท่านสามารถหลีกเลี่ยงการอยู่ตามลำพังในที่ลับตา เช่น บ้าน หอพัก กับเพื่อนชายหรือคนรัก | | | | | |
| 6 | ท่านสามารถหลีกเลี่ยงการอยู่ตามลำพังกับบุคคลแปลกหน้าหรือคนที่ไม่รู้จัก | | | | | |

| การรับรู้ความสามารถ ในการปฏิบัติกิจกรรม | | ความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรม | | | | |
|---|--|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 7 | ท่านสามารถ ปฏิเสธการไปเที่ยวกลางคืนหรือสถานบันเทิง เช่น ผับ บาร์ ตามลำพังกับเพื่อนชายหรือคนรัก | | | | | |
| 8 | ท่านสามารถปฏิเสธการไปเที่ยวสถานที่ท่องเที่ยวตามธรรมชาติ เช่น น้ำตก ทะเล กับเพื่อนชายหรือคนรักตามลำพัง | | | | | |
| 9 | หากมีการนัดหมายหรือออกไปเที่ยวกับเพื่อนชายหรือคนรัก ท่านจะไม่แต่งกายด้วยเสื้อผ้ารัดรูป ล้อแหลม หรือดึงดูดความสนใจ | | | | | |
| 10 | ท่านสามารถหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธการดื่มสุราหรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์ เมื่อไปเที่ยวกลางคืนหรือในโอกาสพิเศษกับเพื่อนชายหรือคนรัก | | | | | |
| 11 | ท่านจะไม่ดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์จนเมามาขีดสติและไม่สามารถควบคุมตนเองได้ | | | | | |
| การใช้ถุงยางอย่างถูกต้องตามขั้นตอนทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ | | | | | | |
| 12 | * ในกรณีที่ท่านเคยมีเพศสัมพันธ์แล้ว ให้ท่านข้ามไปตอบข้อ 13 ในกรณีที่ท่านไม่เคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน หากท่านจะมีเพศสัมพันธ์ ท่านสามารถต่อรองให้เพื่อนชายหรือคนรักใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ | | | | | |
| 13 | หากท่านจะมีเพศสัมพันธ์ครั้งต่อไป ท่านจะต่อรองให้เพื่อนชายหรือคนรักใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ | | | | | |
| 14 | ท่านจะพกพาถุงยางอนามัยเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการใช้งาน | | | | | |

| การรับรู้ความสามารถ ในการปฏิบัติกิจกรรม | | ความมั่นใจในการปฏิบัติกิจกรรม | | | | |
|--|--|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| | | (5) | (4) | (3) | (2) | (1) |
| 15 | ท่านจะตรวจสอบวัน เดือน ปี ที่หมดอายุ และ/ หรือดูคำแนะนำข้างกล่องทุกครั้งก่อนใช้ถุงยาง อนามัย | | | | | |
| การใช้ทางเลือกอื่นเพื่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย | | | | | | |
| 16 | ท่านจะใช้การผ่อนคลายหรือเบี่ยงเบนความสนใจ เมื่อมีความต้องการทางเพศ เช่น เล่นกีฬา ฟังเพลง อ่านหนังสือหรือทำงานอดิเรก | | | | | |
| 17 | เมื่อมีความรู้สึกลงทางเพศท่านจะระบายออกโดย การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองซึ่งเป็นทางออกที่ เหมาะสม และไม่น่าละอาย | | | | | |
| 18 | ท่านสามารถเบี่ยงเบนความสนใจหรือชักชวนให้ เพื่อนชายทำกิจกรรมอย่างอื่นทดแทน เมื่อเพื่อน ชายหรือคนรักขอมิเพศสัมพันธ์ เช่น เล่นดนตรี ฟังเพลง หรือเล่นกีฬา เป็นต้น | | | | | |

ภาคผนวก ง
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นพ. ธนพันธ์ ชูบุญ
ภาควิชาสูติศาสตร์และนรีเวชวิทยา คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
2. คุณอุษา สุขาพันธ์
ผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง (APN) สาขามารดาและทารก
โรงพยาบาลหาดใหญ่ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา
3. รองศาสตราจารย์ สุรีย์พร กฤษเจริญ
ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์-นรีเวชและผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา

ภาคผนวก จ

แผนการจัดกิจกรรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

ครั้งที่ 1 การใช้คำพูดชักจูงและชี้แนะ จัดกิจกรรมดังนี้

1. เตรียมความพร้อม
2. ชักจูงให้ความรู้โดยผู้เชี่ยวชาญ
3. ร่วมกันคิด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงมีความเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถกระทำกิจกรรมที่กำหนดได้ และเกิดกำลังใจ มีความพยายามจะกระทำกิจกรรมให้สำเร็จ

ระยะเวลา 90 นาที

รูปแบบการสอน บรรยาย อภิปราย สรุปความรู้
สื่อการสอน

1. วิทยากรผู้เชี่ยวชาญเรื่องเพศศึกษา
2. ภาพนิ่ง

วิธีการประเมินผล

1. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินจากการตอบคำถาม

วิทยากร นายประดิษฐ์พร พงศ์เตริยง

ผู้สรุปความรู้ นางสาววิลาวรรณ มากยอด

สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนตำบลมะขามเตี้ย

ภาพนิ่งประกอบกิจกรรมให้ความรู้โดยผู้เชี่ยวชาญ (บางส่วน)



สถิติเกี่ยวกับเรื่องเพศในวัยรุ่น

- รายงานจากยูนิเซฟ พบว่า สถิติแม่วัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปีของไทย มีจำนวนสูงถึง 150,000 คน ซึ่งสูงสุดเป็นอันดับ 1 ในเอเชีย
- วัยรุ่นไทยรู้เรื่องการคุมกำเนิด การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่ำมาก
- อายุต่ำสุดที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก คือ 9 ปี



แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

ครั้งที่ 2 การสร้างประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง จัดกิจกรรมดังนี้

1. ฉันทำได้
2. แสดงบทบาทสมมุติเกี่ยวกับการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงฝึกทักษะการใส่ถุงยางอนามัยถูกต้องตามขั้นตอน
2. เพื่อให้ให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงฝึกทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง และมีความเชื่อมั่นในตนเอง และรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถในการปฏิเสธและเจรจาต่อรองหากไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์กับคนรัก

ระยะเวลา 90 นาที

รูปแบบการสอน บรรยาย อภิปราย แสดงบทบาทสมมุติ และการสาธิต การสาธิตกลับ

สื่อการสอน

1. นักเรียนวัยรุ่นหญิง
2. ถุงยางอนามัย
3. หุ่นจำลองอวัยวะเพศชาย

วิธีการประเมินผล

1. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น
2. ประเมินผลจากการสาธิตย้อนกลับ

สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนตำบลมะขามเตี้ย

แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

ครั้งที่ 3 การจัดการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ จัดกิจกรรมดังนี้

1. ชมวิดีโอทัศน์หนังสือเรื่องทางเลือก และสะท้อนคิดสิ่งที่ได้เรียนรู้จากตัวละคร

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงได้เรียนรู้ผ่านตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ผ่านสื่อวิดีโอทัศน์ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อให้นักเรียนเกิดความตระหนักในการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นในสถานศึกษา

ระยะเวลา 90 นาที

รูปแบบการสอน ชมวิดีโอทัศน์หนังสือเรื่องทางเลือก และสะท้อนคิดสิ่งที่ได้เรียนรู้จากตัวละคร

สื่อการสอน

1. วิดีทัศน์หนังสือเรื่องทางเลือก
2. กระดาษฟลิปชาร์ต, ปากกาเคมี

วิธีการประเมินผล

1. ประเมินจากความสนใจในการชมวิดีโอทัศน์หนังสือเรื่องทางเลือก
2. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นและสะท้อนคิด

สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนตำบลมะขามเตี้ย

แผนการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน

ครั้งที่ 4 การสร้างความพร้อมด้านร่างกายและอารมณ์ จัดกิจกรรมดังนี้

1. กิจกรรมแสดงความรู้สึก
2. กิจกรรมสัญญาใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักเรียนวัยรุ่นหญิงได้แสดงความรู้สึกที่ได้เข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่อให้นักเรียนเขียนพันธะสัญญาในการดูแลตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอชไอวี

ระยะเวลา 90 นาที

รูปแบบการสอน เขียนพันธะสัญญาในการดูแลตนเอง และแสดงความคิดเห็นรายบุคคล
สื่อการสอน

1. กระดาษแข็งที่ตกแต่งอย่างสวยงาม
2. กระดาษฟลิปชาร์ต, ปากกาเคมี

วิธีการประเมินผล

1. ประเมินจากความสนใจในการร่วมกิจกรรม
2. ประเมินจากการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนตำบลมะขามเตี้ย

ภาคผนวก ฉ

ใบพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

สวัสดิ์ค๊ะ ดิฉันนางสาววิลาวรรณ มากยอด เป็นนักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลเด็ก คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลของ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน โดยวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ท่านจะได้รับการสุ่มเข้ากลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศกับกลุ่มที่ไม่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพียงกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ในกรณีที่ท่านได้จัดเข้ากลุ่มที่ไม่ได้รับ โปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ถ้าหากท่านต้องการรับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ผู้วิจัยจะจัดกิจกรรมให้ท่านภายหลังจากเสร็จสิ้นการศึกษาแล้ว และในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ท่านสามารถยกเลิกหรือออกจากกรวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความต้องการ โดยไม่มีผลกระทบต่อ การเรียน และในระหว่างกรเก็บข้อมูลและการทดลองงานวิจัยหากท่านเกิดความสงสัยเรื่องใดก็ตาม ท่านสามารถจะสอบถามได้ตลอดเวลาจากตัวผู้วิจัยเอง หรือติดต่อผู้วิจัยได้ที่หมายเลขโทรศัพท์ 089-7232160 สำหรับข้อมูลเกี่ยวกับตัวท่านจะถูกเก็บเป็นความลับและใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เท่านั้น ซึ่งการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมพฤติกรรมกรมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในนักเรียนกลุ่มอื่นต่อไป

ทั้งนี้หากท่านยินดีให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมกรวิจัย โปรดลงนามไว้เป็นหลักฐาน ดิฉันขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งที่ท่านให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้ สำหรับท่านที่ถูกจัดอยู่ในกลุ่มทดลองดิฉันจะได้อธิบายเกี่ยวกับการดำเนินการวิจัยและกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับท่านและให้ท่านแสดงความยินยอมกรเข้าร่วมกรวิจัยอีกครั้ง

.....
(.....)

ผู้เข้าร่วมวิจัย

วันที่...../...../.....

.....
(นางสาววิลาวรรณ มากยอด)

ผู้วิจัย

วันที่...../...../.....

ภาคผนวก ข

ตารางแสดงคะแนนความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยรายด้าน

| ความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรม เสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ ปลอดภัย | กลุ่มควบคุม (N = 25) | | | | | | | | กลุ่มทดลอง (N = 25) | | | | | | | |
|--|--------------------------|-----|-------|------|--------------------------|-----|-------|------|--------------------------|-----|-------|------|--------------------------|-----|-------|------|
| | ก่อนทดลอง (สัปดาห์ที่ 1) | | | | หลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 5) | | | | ก่อนทดลอง (สัปดาห์ที่ 1) | | | | หลังทดลอง (สัปดาห์ที่ 5) | | | |
| | Min | Max | M | SD | Min | Max | M | SD | Min | Max | M | SD | Min | Max | M | SD |
| 1. หลีกเลี่ยงสิ่งยั่วยุอารมณ์ทางเพศ | 17 | 32 | 26.50 | 5.45 | 36 | 44 | 32.68 | 5.36 | 22 | 31 | 25.46 | 4.55 | 37 | 45 | 40.58 | 7.32 |
| 2. การใช้ถุงยางอย่างถูกต้องตาม ขั้นตอน | 3 | 11 | 6.66 | 1.84 | 4 | 13 | 8.38 | 2.75 | 4 | 11 | 6.66 | 1.84 | 11 | 15 | 12.44 | 4.46 |
| 3. การใช้ทางเลือกอื่นเพื่อการมี เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย | 4 | 12 | 10.34 | 2.56 | 6 | 15 | 11.24 | 3.25 | 5 | 15 | 9.28 | 3.34 | 12 | 15 | 14.64 | 5.08 |

ภาคผนวก ข
แจ้งผลการพิจารณาบทความวิจัย

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ สกุล นางสาววิลาวรรณ มากยอด
 รหัสประจำตัวนักศึกษา 5210420022
 วุฒิกการศึกษา

| วุฒิ | ชื่อสถาบัน | ปีที่สำเร็จการศึกษา |
|-------------------|--|---------------------|
| พยาบาลศาสตรบัณฑิต | วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุราษฎร์ธานี | 2548 |

ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน

พยาบาลวิชาชีพ (ด้านการสอน) สาขาการพยาบาลเด็กและวัยรุ่น คณะพยาบาลศาสตร์
 มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี

การนำเสนอผลงาน

วิลาวรรณ, วันฉัตร, และกุลทัต. (2556). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อ
 ความเชื่อมั่นในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของ
 นักเรียนวัยรุ่นหญิงในการศึกษานอกโรงเรียน. นำเสนอในการประชุมวิชาการระดับชาติ
 มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ตในหัวข้อ “ การวิจัยแบบบูรณาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นสู่สากล”
 ในระหว่างวันที่ 8 - 9 พฤษภาคม 2556 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต.