

การพัฒนากิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษาที่เสริมสร้างการรับรู้  
สมรรถนะแห่งตน ในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย  
The Development of Health Literacy Skills Training Activities on Sex Education  
to Enhance Perceived Self-Efficacy in Safe Sexual Behaviors  
of Late Adolescent Students

สุนันทา ศรีศิริ<sup>1,\*</sup>  
Sununta Srisiri<sup>1,\*</sup>

(Received: Jul. 15, 2023; Revised: Sep. 23, 2023; Accepted: Sep. 27, 2023)

**บทคัดย่อ**

การศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและประเมินผลกิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษาที่เสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย วิธีดำเนินการวิจัยประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ (1) ศึกษาทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อออกแบบกิจกรรมฝึกทักษะ (2) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา กิจกรรมฝึกทักษะโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน (3) ประเมินผลกิจกรรมฝึกทักษะ โดยการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนก่อนและหลังการเข้าร่วมการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 1 ห้องเรียนที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนอยู่ในระดับน้อย จำนวน 32 คน จากการสุ่มแบบเจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพรรณนาและวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างด้วย Paired sample t-test ผลการวิจัย พบว่า กิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษาประกอบด้วย กิจกรรม 5 ครั้ง ครั้งละ 100 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง กิจกรรมมีค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา อยู่ในระดับสูง (กิจกรรมที่ 1 และ 2 = 0.80, กิจกรรมที่ 3 ถึง 5 = 1.00) ผลการเปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมฝึกทักษะ พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษา นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** กิจกรรมฝึกทักษะ ความรู้ด้านสุขภาพ เพศศึกษา การรับรู้สมรรถนะแห่งตน  
พฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย นักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย

<sup>1</sup> คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, องค์กรฯ, นครนายก, 26120

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University, Ongkharak, Nachon-Nayok, 26120

\* Corresponding author, e-mail: sununts@m.swu.ac.th

### ABSTRACT

This study aimed to develop and evaluate activities of health literacy skills training on sex education to enhance perceived self-efficacy in safe sexual behaviors among late adolescent students, conducted in three phases, as follows: (1) studying and reviewing related documents and literature to design the components of the skills training activities; (2) checking the content validity of these activities by seven experts; and (3) evaluating by comparing the mean score before and after the intervention. The sample group consisted of 32 10th-grade students who had low self-efficacy scores, selected by purposive sampling. Data were analyzed using descriptive statistics and the paired sample t-test. The research showed that the health literacy skills training consisted of 5 activities, 100 minutes/activity, one time/week. The content validity index of these activities had a high level--activities 1 and 2 were 0.80, and activities 3 to 5 were 1.00. By the end, the students' self-efficacy scores had increased significantly to level .05.

**Keywords:** Skills training activities, Health literacy, Sex education,

Perceived self-efficacy, Safe sexual behaviors, Late adolescent students

### บทนำ

สังคมไทยก้าวสู่ยุคโลกาภิวัตน์การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารในโลกออนไลน์แพร่กระจายไปอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้อิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตกครอบงำวิถีชีวิตของวัยรุ่นไทยในทุกๆ ด้าน ทำให้วัยรุ่นไทยตอนปลายอายุ 15-19 ปี วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศและการใช้ชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากขึ้น (Ganchimeg et.al., 2014) โดยอาจจะมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพทางเพศได้ ถ้าได้รับอิทธิพลจากปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ ในขณะเดียวกันเป็นวัยที่ควรส่งเสริมให้มีพฤติกรรมทางเพศที่ดี ซึ่งเป็นพื้นฐานพฤติกรรมสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ (อิสริย์ ปัดภัย, ภาวิณี แสนชนม์, เทพไทย โชติชัย, ศันสนีย์ จันทะสุข, ณิชกานต์ มีลุน และวนิดา ศรีพรหมษา, 2565)

จากสถิติปัญหาสุขภาพทางเพศและพฤติกรรมทางเพศของกลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย ปี พ.ศ. 2565 ของกระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, สำนักอนามัยเจริญพันธุ์ (2565) พบว่า สถานการณ์โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะอัตราการคลอดมีชีพในหญิงไทย อายุ 15-19 ปี จังหวัดนครนายก ถือเป็นอันดับที่ 3 ของประเทศไทย คิดเป็น 30.0 ต่อวัยรุ่นหญิง อายุ 15-19 ปี 1,000 คน ซึ่งสูงกว่าเป้าหมายของประเทศไทย คือ 25.0 ต่อประชากรหญิงวัยเดียวกัน 1,000 คน นอกจากนี้ สถิติการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของเยาวชนคนไทยอายุ 15-19 ปี พบว่า ร้อยละ 82.2 ของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เคยมีเพศสัมพันธ์ในรอบปีที่ผ่านมา และร้อยละ 83.1 ของนักเรียนหญิง ปวช. ชั้นปีที่ 2 เคยมีเพศสัมพันธ์ในรอบปีที่ผ่านมา (บังอร เทพเทียน, โชชะ หงส์

และประภาพรรณ จูเจริญ, 2565, น. 205) จะเห็นได้ว่า การที่นักเรียนวัยรุ่นตอนปลายมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนอาจส่งผลต่อการตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควร ถึงแม้ว่านโยบายของกระทรวงศึกษาธิการจะอนุญาตให้นักเรียนที่ตั้งครรรภ์สามารถศึกษาต่อได้โดยไม่หยุดชะงักแต่ยังเกิดปัญหาต่างๆ และมีถูกประณามจากสังคม บางรายยุติการเรียน รวมถึงการตั้งครรรภ์ในวัยรุ่นอาจเพิ่มความเสี่ยงการเกิดโรคโลหิตจางในขณะตั้งครรรภ์ ทารกน้ำหนักตัวน้อย การคลอดก่อนกำหนด และการแท้งบุตร ซึ่งทั้งหมดนี้ก่อให้เกิดผลกระทบต่อทั้งด้านสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจ (อุษมา ช้อนนาค และวิรุวิทย์ ปิยะมงคล, 2565)

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ความรอบรู้ด้านสุขภาพและการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ถือเป็นปัจจัยสำคัญที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยสำหรับวัยรุ่น กล่าวคือ ความรู้เรื่องสุขภาพทางเพศช่วยให้เข้าใจข้อมูลสุขภาพทางเพศและประยุกต์ใช้ข้อมูลดังกล่าวเพื่อลดความเสี่ยงในการเกิดโรคติดต่อทางทางเพศสัมพันธ์ (Simpson et al., 2015) ทั้งนี้ Svensson, Carlzen & Agardh (2017) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพ พฤติกรรมทางเพศ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียน พบว่า การเกิดโรค Herpes simplex virus type 2 มีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านสุขภาพระดับต่ำ การใช้ถุงยางอนามัยในระดับต่ำ การดื่มแอลกอฮอล์ก่อนมีเพศสัมพันธ์และมีแนวโน้มว่านักเรียนที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับสูงมีพฤติกรรมเสี่ยงต่ำ และความชุกของการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่ำ รวมถึงพบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตนมีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Berens, Pelikan & Schaeffer, 2022, p. daab085).

การศึกษาในประเทศไทยพบว่า วัยรุ่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อายุ 17-19 ปี ส่วนใหญ่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพทางเพศเพื่อป้องกันโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทั้ง 4 ทักษะในระดับต่ำ ร้อยละ 63.75 (อิสริย์ ปัดภัย และคณะ, 2565) นอกจากนี้ จากการศึกษาของแสงวรรณ ตั้งแสงสกุล, นันทวัน สุวรรณรูป, ปิยะธิดา นาคะเกษียร และรุ่งนภา ภาณีตรัตน์ (2560, น. 119) พบว่า หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 6 และระยะติดตามประเมินผลในสัปดาห์ที่ 12 กลุ่มทดลองด้วยโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตด้านสุขภาพทางเพศมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า การได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตด้านสุขภาพทางเพศสามารถส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยกับเด็กวัยรุ่นตอนต้น อย่างไรก็ตามยังไม่พบการศึกษาการพัฒนากิจกรรมความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษาที่เสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย

ด้วยข้อมูลและสภาพปัญหาดังกล่าวข้างต้น จึงเป็นเหตุผลให้ผู้วิจัยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายอายุ 15-19 ปี ในจังหวัดนครนายก โดยใช้แนวคิดความรู้ทางสุขภาพของ Nutbeam (2008) มาใช้ในการพัฒนากิจกรรมฝึกทักษะผ่านการจัดการเรียนรู้ รวมทั้งประยุกต์รูปแบบการป้องกันการตั้งครรรภ์ไม่พึงประสงค์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ขององค์การแพธ

(องค์กรแพธ, 2553) มาใช้กับนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายในโรงเรียนที่ได้รับการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาเฉพาะในรายวิชาสุขศึกษา ผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้จะนำไปสู่ความเข้าใจพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยของวัยรุ่นตอนปลายในสังคมไทยที่ชัดเจนขึ้น และเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยของวัยรุ่นตอนปลายต่อไป รวมทั้งคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์จริง

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนากิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษาที่เสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย จังหวัดนครนายก
2. เพื่อประเมินผลของกิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษาที่เสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย จังหวัดนครนายก

### สมมุติฐานการวิจัย

หลังเข้าร่วมกิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษา นักเรียนวัยรุ่นตอนปลายมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้กรอบแนวคิดความรู้ด้านสุขภาพของ Nutbeam (2008) มาประยุกต์ใช้ในกระบวนการพัฒนากิจกรรมฝึกทักษะ โดยคำนึงถึงปัจจัย 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 การพัฒนาศักยภาพของบุคคล โดยใช้แนวคิดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของแบนดูรา (Bandura, 1997) ที่มีองค์ประกอบ 3 ด้าน ภายใต้กระบวนการจัดสิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน โดยแบนดูราได้อธิบายถึงกระบวนการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากองค์ประกอบทั้ง 3 อย่าง ได้แก่ บุคคล สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม มีปฏิสัมพันธ์กันและอาศัยซึ่งกันและกัน ดังนั้นเมื่อบุคคลมีความเชื่อในสมรรถนะของตนเอง จะส่งผลให้บุคคลนั้นปฏิบัติพฤติกรรมตามที่มุ่งหวังได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การป้องกันและดูแลตนเองในการมีเพศสัมพันธ์อย่างปลอดภัย และ ส่วนที่ 2 การพัฒนาปัจจัยเชิงระบบ (นโยบายและสภาพแวดล้อม) โดยคำนึงถึงปัจจัยสภาพแวดล้อม เช่น สื่อ ระบบการศึกษาระบบสุขภาพ เป็นต้น รวมทั้งปัจจัยด้านคุณลักษณะของบุคคลที่แตกต่างกัน แรงจูงใจจากครอบครัวและกลุ่มเพื่อน เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความสามารถและทักษะที่จำเป็น 5 ด้าน ได้แก่ เข้าถึง เข้าใจ ใต้อาสา ตัดสินใจ และนำไปใช้ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยทดลองเบื้องต้น (Pre-experimental research) ในลักษณะเป็นกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (The one group, Pretest-posttest design) งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทำวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เลขที่ SWUEC/E-170/2565 รับรองเมื่อวันที่ 2 สิงหาคม 2565 โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ นักเรียนเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ 15-19 ปี ซึ่งกำลังเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาปราชญ์บรมชราญก ประจำปีการศึกษา 2565 จำนวน 11 โรงเรียน จำนวน 11,287 คน (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2565)

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนเพศชายและเพศหญิงอายุ 15-19 ปี ซึ่งกำลังเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาปราชญ์บรมชราญก จำนวน 32 คน กำหนดขนาดตัวอย่างด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป G\*Power ค่า Effect size = 0.08 ค่า  $\alpha$  err. prob. = 0.05 ค่า Power (1- $\beta$  err. prob.) = 0.95 ได้ขนาดตัวอย่าง 19 คนต่อกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ดังนี้ สุ่มโรงเรียนอย่างง่าย โดยการจับฉลากจาก 11 โรงเรียนในจังหวัดนครนายก ได้โรงเรียนมัธยมศึกษา ก จังหวัดนครนายก ต่อมาสุ่มระดับชั้นอย่างง่ายโดยการจับฉลากได้ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จากนั้นให้นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 ของโรงเรียน ก จำนวน 410 คน ทำแบบประเมินการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย แล้วเลือกเจาะจงเฉพาะห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย

ในระดับน้อย จำนวน 1 ห้องเรียน แต่เนื่องจากกลุ่มทดลองมีนักเรียนทั้งห้อง 32 คน จึงได้เลือกทั้งหมด เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง คือ ทั้งผู้ปกครองและนักเรียนยินยอมและยินดีเข้าร่วมการศึกษาโดยสมัครใจ ไม่มีปัญหาด้านการสื่อสาร และการได้ยิน ส่วนเกณฑ์การคัดออก คือ กลุ่มตัวอย่างไม่สะดวกเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบ 1 ครั้งจากทั้งหมด 5 ครั้ง และหรือตอบแบบสอบถามไม่ครบตามที่กำหนดไว้ และมีการเจ็บป่วยรุนแรงที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงมีปัญหาด้านการอ่าน ฟัง เขียนภาษาไทย

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ ชุดกิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษา ประกอบด้วย 5 กิจกรรม คือ ทักษะการเข้าถึง ทักษะการสร้างความเข้าใจ ทักษะการไต่ถาม ทักษะการตัดสินใจ และ ทักษะการนำไปใช้ กิจกรรมละ 1 ครั้ง ครั้งละ 100 นาที สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรมฝึกทักษะโดยใช้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน พบว่า ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index: CVI) ในกิจกรรมที่ 1 = 0.80 กิจกรรมที่ 2 = 0.80 กิจกรรมที่ 3 = 1.00 กิจกรรมที่ 4 = 1.00 และ กิจกรรมที่ 5 = 1.00 ทั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ของ Davis (as cited in Polit & Beck, 2006) ว่า CVI ต้องไม่น้อยกว่า 0.80 จึงถือว่าผ่านเกณฑ์ที่ยอมรับได้ ดังนั้น กิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษาจึงมีความตรงเชิงเนื้อหาและความเหมาะสม โดยมีรายละเอียดอย่างย่อของกิจกรรม ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 กิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษา

ทักษะและวัตถุประสงค์	กิจกรรม
<b>1. ทักษะการเข้าถึง</b> เพื่อพัฒนาความสามารถ และทักษะในการค้นหา กลั่นกรอง และตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพทางเพศอย่างถูกวิธี	ระยะเวลา: 100 นาที กิจกรรม “สานสัมพันธ์ วัยรุ่นรู้เท่าทันสื่อ” 1. ค้นหาข้อมูลจากช่องทางต่างๆ โดยแบ่ง 3 กลุ่ม (3 ฐานแหล่งข้อมูล ได้แก่ 1) สื่อต่างๆ ทั้งออนไลน์ และออฟไลน์ 2) เพื่อน 3) ครู) โดยแต่ละแหล่งข้อมูลจากเพื่อนและครูเน้นการซักจูงโน้มน้าวให้เชื่อมั่นในข้อมูลที่ให้การดูแลสุขภาพทางเพศอย่างถูกวิธี 2. กลั่นกรองและตรวจสอบข้อมูลในประเด็น มีแหล่งที่มาชัดเจน ค้นหาได้ตรงตามความต้องการ เป็นปัจจุบัน ทันสมัย มีความถูกต้องสอดคล้องกับแหล่งที่มีความน่าเชื่อถือ และมีความสมเหตุสมผล
<b>2. ทักษะการสร้าง ความเข้าใจ</b> เพื่อพัฒนาความสามารถ และทักษะในการจดจำ และทำความเข้าใจในข้อมูลที่ค้นหาได้ เกี่ยวกับการเลือกและวิธีการใช้การคุมกำเนิด	ระยะเวลา: 100 นาที กิจกรรม “เข้าใจเรียนรู้เรื่องการเลือกและวิธีการใช้การคุมกำเนิด” 1. บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ เรื่อง การคุมกำเนิดของเพศหญิง อย่างถูกวิธี ทั้งวิธีการเลือกและวิธีการใช้ เน้นแบบไหนถูก แบบไหนผิด 2. บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

ทักษะและวัตถุประสงค์	กิจกรรม
<p><b>3. ทักษะการไต่ถาม</b></p> <p>เพื่อพัฒนาความสามารถในการวางแผน การใช้คำถาม จัดเตรียมคำถาม วิธีการถาม และประเมินคำถามเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพของผู้มีเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</p>	<p>ระยะเวลา: 100 นาที กิจกรรม “ทำอย่างไรในการดูแลรักษาสุขภาพของผู้มีเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. สอบถามการใช้คำถามในชีวิตประจำวัน และชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้คำถาม</li> <li>2. เตรียมคำถาม โดยทบทวน การตั้งคำถาม และบรรยายการตั้งคำถามที่ดี</li> <li>3. จับคู่ฝึกการตั้งคำถาม การใช้คำถามตามสถานการณ์สมมติการเรียนรู้ ได้แก่ การติดเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการดูแลสุขภาพ จากนั้นประเมินการใช้คำถาม และการตั้งคำถามที่ดี</li> <li>4. แสดงบทบาทสมมุติ สะท้อนความคิดเห็นถึงผลกระทบที่เกิด</li> <li>5. แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อน และในประเด็นเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการฝึกทักษะด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร</li> </ol>
<p><b>4. ทักษะการตัดสินใจ</b></p> <p>เพื่อพัฒนาความสามารถในการระบุปัญหา กำหนดทางเลือก ประเมินทางเลือก และแสดงจุดยืน การตัดสินใจในสถานการณ์ที่มีการเลือกและใช้ถ่วงอย่างอนามัย</p>	<p>ระยะเวลา: 100 นาที กิจกรรม “ตระหนักรู้ในตน”</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ชมวีดิทัศน์หนังสือ “ทางเลือก” เป็นหนังสือที่รณรงค์สร้างความตระหนัก เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นในสถานศึกษา</li> <li>2. ฝึกระบุปัญหาที่ต้องตัดสินใจ ในกรณีที่อยู่ในสถานการณ์ที่ต้องเลือก และใช้ถ่วงอย่างอนามัย จากหนังสือ</li> <li>3. ฝึกกำหนดทางเลือกในประเด็นปัญหาที่ต้องตัดสินใจจากหนังสือ โดยกำหนด ทางเลือกให้ได้มากที่สุดจากกิจกรรมกลุ่ม</li> <li>4. ฝึกประเมินทางเลือกจากหนังสือ โดยการอภิปรายทางเลือกที่คิดว่าดีที่สุด 2 ทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสีย</li> <li>5. ฝึกแสดงจุดยืนในการตัดสินใจปฏิเสธ เจรจาต่อรอง หาทางเลือกที่เหมาะสม ในการใช้ถ่วงอย่างอนามัยอย่างถูกวิธีทั้งวิธีการเลือกและการใช้</li> </ol>

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

ทักษะและวัตถุประสงค์	กิจกรรม
5. ทักษะการนำไปใช้ เพื่อพัฒนาความสามารถ ในการกำหนดวิธีเตือนตนเอง และวิธีจัดการตนเองเกี่ยวกับการ เลือก และใช้ถุงยางอนามัย อย่างถูกวิธี	ระยะเวลา: 100 นาที กิจกรรม “ทำอย่างไรไม่ติดโรคและไม่ท้อง และติดโรค หรือท้องแล้วทำอะไร” เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น และการเรียนรู้ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเอง ดังนี้ 1. ทบทวนทักษะการเข้าถึง เข้าใจ ไต่ถาม ตัดสินใจ และชี้ให้เห็นถึง ความสำคัญของการนำไปใช้ในการปฏิบัติตัว รวมทั้งเชิญแกนนำบุคคล ต้นแบบมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เทคนิคในการเตือนตนเอง และจัดการตนเอง ในเรื่องการเลือกและใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธีทุกครั้ง 2. ฝึกทักษะการเตือนตนเอง โดยเขียนวิธีการเตือนตนเองลงในบัตรเตือน การนำไปใช้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์และออกแบบนวัตกรรม วิธีการเตือนตนเอง 3. ฝึกการจัดการตนเอง โดยระบุการให้รางวัล ลงโทษ ตนเองกรณี ที่สามารถ และไม่สามารถปฏิบัติตามการตัดสินใจได้

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น แบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้  
ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล จำนวน 8 ข้อ ประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษา ศาสนา  
ผลการเรียนเฉลี่ย การพักอาศัย สถานภาพสมรสของบิดามารดา และสัมพันธภาพระหว่างนักเรียน  
กับครอบครัว ซึ่งเป็นแบบเติมคำตอบ และให้เลือกคำตอบ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย  
ประยุกต์จากการศึกษาของเนตรนภา พรหมมา (2564) เป็นข้อคำถามเชิงบวก จำนวน 18 ข้อ  
มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า แบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้ มากที่สุด 4 คะแนน มาก 3 คะแนน  
น้อย 2 คะแนน และน้อยที่สุด 1 คะแนน คะแนนรวม คือ 18-72 ผู้วิจัยแบ่งระดับคะแนนโดยใช้เกณฑ์  
ประมาณค่าการรับรู้ตามแนวคิดของซูครี วงศ์รัตน์ (2560) โดยแบ่งมาตราส่วนประมาณค่าเป็น  
3 ช่วงเท่าๆ กัน ดังนี้ คะแนน 56-72 แสดงถึงการมีรับรู้สมรรถนะแห่งตนฯ ระดับมาก, คะแนน 37-55  
แสดงถึงการมีรับรู้สมรรถนะแห่งตนฯ ระดับปานกลาง และคะแนน 18-36 แสดงถึงการมีรับรู้  
สมรรถนะแห่งตนฯ ระดับน้อย คำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์  
(Index of Item Objective Congruence: IOC) ได้เท่ากับ 0.92 และหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability)  
โดยนำไปทดลองใช้กับนักเรียนที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ซึ่งกำลังเรียน  
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน ข มีค่าอำนาจจำแนกทั้งฉบับ อยู่ที่ระหว่าง 0.41-0.84 และมี  
ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัค เท่ากับ 0.96

ส่วนที่ 3 แบบประเมินความพึงพอใจต่อกิจกรรมฝึกทักษะ จำนวน 18 ข้อ ได้แก่ อาจารย์ผู้สอน กระบวนการสอน สื่อและสิ่งอำนวยความสะดวก และคุณภาพการสอน มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า แบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้ มากที่สุด 4 คะแนน มาก 3 คะแนน น้อย 2 คะแนน และน้อยที่สุด 1 คะแนน คะแนนรวมคือ 18-72 ผู้วิจัยแบ่งระดับคะแนนโดยใช้เกณฑ์ประมาณค่าความพึงพอใจตามแนวคิดของซูกรี วงศ์รัตน์ (2560) โดยแบ่งมาตราส่วนประมาณค่าเป็น 3 ช่วงเท่าๆ กัน ดังนี้ คะแนน 56-72 แสดงถึงการมีความพึงพอใจในระดับมาก, คะแนน 37-55 แสดงถึงการมีความพึงพอใจในระดับปานกลาง และคะแนน 18-36 แสดงถึงการมีความพึงพอใจในระดับน้อย ค่า IOC ได้เท่ากับ 0.92 และหาความเชื่อมั่นโดยนำไปใช้กับนักเรียนที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน ซึ่งกำลังเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน ข มีค่าอำนาจจำแนกทั้งฉบับอยู่ที่ระหว่าง 0.31-0.78 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับโดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัก เท่ากับ 0.94

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

3.1 กำหนดร่างกรอบแนวคิดสำหรับการพัฒนากิจกรรมฝึกทักษะความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษา ด้วยกระบวนการศึกษาบริบทการจัดการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาของโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดนครนายก ด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างกับครูที่มีประสบการณ์สอนเพศศึกษา โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดนครนายก จำนวน 11 คน และให้นักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย จำนวน 281 คน ทำแบบสอบถามเพื่อสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้เพศศึกษา ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของแบบสัมภาษณ์เชิงลึกแบบกึ่งโครงสร้างและแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเรียนรู้เพศศึกษา โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน พบว่า ค่า IOC ได้เท่ากับ 0.92 และ 0.86 ตามลำดับ เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนสิงหาคม-กันยายน 2565 ผลการศึกษาพบ 4 ประเด็นหลัก คือ นักเรียนจำเป็นต้องเรียนเพศศึกษาอย่างรอบด้าน การสอนเพศศึกษาในห้องเรียนยึดครูผู้สอนเป็นสำคัญ ความสำคัญของการพัฒนาวิชาชีพด้านเพศศึกษาด้วยการได้รับการฝึกอบรม ซึ่งจะช่วยส่งเสริมทั้งการสอนและการเรียนรู้ และการตัดสินใจต่อการมีพฤติกรรมทางเพศมีอิทธิพลต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย

3.2 สร้างร่างกิจกรรมฝึกทักษะความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษาจากการศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องร่วมกับการสังเคราะห์ข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1 เพื่อออกแบบรายละเอียดของกิจกรรมฝึกทักษะความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษา จำนวน 5 กิจกรรมๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 100 นาที

3.3 ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและกิจกรรมฝึกทักษะความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษา โดยการตรวจสอบด้านเนื้อหา และเครื่องมือผ่านผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 7 ท่าน พบว่า

ค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (CVI) ในกิจกรรมที่ 1 = 0.80 กิจกรรมที่ 2 = 0.80 กิจกรรมที่ 3 = 1.00 กิจกรรมที่ 4 = 1.00 และ กิจกรรมที่ 5 = 1 และนำข้อเสนอแนะที่ได้มาปรับปรุงแก้ไขต่อไป

3.4 ประเมินผลการใช้กิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษา โดยการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย ก่อนและหลัง ระหว่างเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม 2565 ดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

3.4.1 ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุมัติและการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัย จากคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียน ก เพื่อขออนุญาต ในการดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลในโรงเรียน และดำเนินการฝึกอบรมผู้ช่วยวิจัย เป็นเวลา 2 วันเกี่ยวกับแบบสอบถามและกิจกรรมการฝึกทักษะฯ เพื่อควบคุมคุณภาพของผล การศึกษา

3.4.2 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยแนะนำตนเองกับผู้อำนวยการโรงเรียนและผู้ที่เกี่ยวข้อง โดยแจ้งวัตถุประสงค์ของการทำวิจัย รายละเอียดการวิจัย ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ และการ พิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง โดยไม่อ้างอิงข้อมูลว่ามาจากโรงเรียนแห่งใด เพื่อเป็นการป้องกันชื่อเสียง ของโรงเรียน จากนั้นผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยได้ชี้แจงการเข้าร่วมวิจัยให้กับครูประจำชั้นและนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทราบ และแจกใบยินยอมการเข้าร่วมวิจัยพร้อมทั้งแบบสอบถามให้นักเรียน นำไปให้ผู้ปกครองลงนามให้การยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และให้นำกลับมาส่งในกล่องที่เตรียมไว้ หน้าห้องเรียนด้วยตนเองเพื่อเป็นการเก็บรักษาความลับข้อมูลในแบบสอบถาม

3.4.3 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 1 ห้องเรียน ที่เลือกแบบเจาะจงเฉพาะห้องเรียนที่มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมี พฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยในระดับน้อย จากนั้นผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยชี้แจงการเข้าร่วมกิจกรรม ฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษา แจกใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และให้นำกลับมาส่ง ในวันที่ได้นัดหมายครั้งต่อไป

3.4.4 เมื่อผู้ปกครองและกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ผู้วิจัย เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และดำเนินกิจกรรมฝึกทักษะกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 100 นาที หลังจากกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมกิจกรรมครบ 5 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 7 ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัย ได้ดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามวัดการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีพฤติกรรมทางเพศ ที่ปลอดภัยซึ่งเป็นชุดเดียวที่ใช้เก็บข้อมูลก่อนการทดลอง แล้วนำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างก่อน และหลังทดลองทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องและนำไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้และการนำเสนอข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้นำเสนอในรูปแบบของความเรียง ตารางประกอบคำบรรยาย ดังนี้ ตรวจสอบความถูกต้องตามเนื้อหาและความเหมาะสมของกิจกรรมที่ใช้จากผู้เชี่ยวชาญ ด้วยการคำนวณค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหา (CVI) สำหรับแบบสอบถามที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา ด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ตรวจสอบความเชื่อมั่น โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบัก และค่าอำนาจจำแนก โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์รวมวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมทางสถิติสำเร็จรูป ข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน วิเคราะห์โดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่ามัธยฐาน ค่าเฉลี่ย พิสัย ควอไทล์และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษาโดยการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

#### ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่อง เพศศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย 20 คน (ร้อยละ 62.5) และเป็นนักเรียนหญิง 12 คน (ร้อยละ 37.5) นักเรียนส่วนใหญ่ (ร้อยละ 59.4) มีอายุ 16 ปี โดยมีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 2.51-2.99 มีค่ามัธยฐานเท่ากับ 2.00 พิสัยควอไทล์เท่ากับ 2 นักเรียนทั้งหมด (ร้อยละ 100.0) นับถือศาสนาพุทธ และส่วนใหญ่ (ร้อยละ 73.3) อาศัยอยู่กับบิดามารดา สำหรับข้อมูลด้านครอบครัวของนักเรียน พบว่า ส่วนใหญ่ (ร้อยละ 65.6) อาศัยอยู่กับบิดามารดา และ บิดามารดาอาศัยอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 37.6) รองลงมา คือ บิดามารดาหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ (ร้อยละ 34.4) นอกจากนี้ความสัมพันธ์ภายในครอบครัวของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 40.6 รองลงมา คือ ระดับดี ร้อยละ 28.1

2. การรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย พบว่า ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมฝึกทักษะความรู้เรื่องเพศศึกษา กลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยในระดับน้อย (ค่าเฉลี่ย =  $31.07 \pm 14.30$ ) ส่วนหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย =  $51.46 \pm 10.10$ )

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมฝึกทักษะ พบว่า หลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยมากกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย

การทดสอบ	n	ค่าเฉลี่ย	แปลผล	S.D.	Mean Different	t	p-value
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	32	31.07	น้อย	14.30	20.39	5.804*	< 0.001
หลังเข้าร่วมกิจกรรม	29	51.46	ปานกลาง	10.10			

\* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความพึงพอใจโดยรวมในระดับดี ร้อยละ 94.0 รองลงมา คือ ระดับปานกลาง ร้อยละ 6.0 ตามลำดับ

#### สรุปผลการวิจัย

กิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นสามารถเสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยได้ โดยนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายที่เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยเพิ่มสูงขึ้น

#### อภิปรายผล

1. ผลการศึกษา พบว่า กิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษา ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเป็นชุดกิจกรรมฝึกทักษะๆ ประกอบด้วย กิจกรรม 5 ครั้ง ได้แก่ กิจกรรมฝึกทักษะการเข้าถึง ทักษะการสร้างความเข้าใจ ทักษะการไต่ถาม ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการนำไปใช้ มีประสิทธิผลในการเสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนของนักเรียนได้ อาจเนื่องจากชุดกิจกรรมฝึกทักษะๆ เน้นการสื่อสารกับนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายเพื่อเพิ่มความเชี่ยวชาญในเรื่องพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้องและเหมาะสม และจัดกิจกรรมเสริมสร้างให้มีการตัดสินใจเลือกปฏิบัติพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้อง ผ่านกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องทำอย่างไรในการดูแลรักษาสุขภาพของผู้มีเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การได้เห็นตัวแบบเชิงลบที่เป็นบุคคลจริงๆ (Live model) ที่มีประสบการณ์ในประเด็นการติดโรคหรือท้องแล้วทำอย่างไร การเสริมแรงด้วยคำพูดในเชิงบวก สั้นและกระชับ เช่น “ฉีกมูม ปีบปลาย รูดสุด” “เลือก เก็บ ใช้ ทั้ง 4 เคล็ดลับในการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี ปลอดภัยหายห่วง” เป็นต้น รวมถึงชมเชยด้วยวาจาอย่างจริงใจขณะที่นักเรียนตอบคำถามได้ถูกต้อง หรือแสดงความคิดเห็นในการปฏิบัติตนในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์อย่าง

ถูกต้องและเหมาะสม หรือแสดงการใช้ถูกอย่างอนามยอย่างถูกต้อง และการสร้างความพร้อมทางด้านร่างกายและอารมณ์ ในการสร้างบรรยากาศที่ผ่อนคลายด้วยการสนทนาการในชั้นนำเข้าสู่กิจกรรม ทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองรู้สึกพึงพอใจ มีความสุข มีความกระตือรือร้นให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมที่จัดขึ้น ดังเห็นได้จากผลการประเมินความพึงพอใจ พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจ โดยรวมอยู่ในระดับดี ร้อยละ 94.0 ตลอดจนการสนทนากลุ่ม การให้คำปรึกษา และการกระตุ้นเตือนผ่าน Line group มีส่วนช่วยให้นักเรียนเข้าร่วมการทดลองครบทั้ง 5 ครั้ง ทำให้เสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตนฯ ได้ ทั้งนี้ มีนักเรียนขาดหายไป 3 คน เนื่องจากนักเรียนดังกล่าวไม่สบาย ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ ผลการศึกษาสอดคล้องกับแนวคิดความรู้ทางด้านสุขภาพของ Nutbeam (2008) ที่ว่าความสามารถและทักษะในการเข้าถึงข้อมูลความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับดูแลสุขภาพ จะนำไปสู่การวิเคราะห์ ประเมิน การปฏิบัติและจัดการตนเอง รวมทั้งสามารถชี้แนะเรื่องสุขภาพส่วนบุคคล และครอบครัว เพื่อป้องกันและควบคุมความเสี่ยงต่อสุขภาพได้ และสอดคล้องกับงานวิจัยของสิริพร ภิโยทัย, นุชนารถ แก้วดำเกิง, จุฑามาศ มากบุญชร, ศิริกุลชัยเจริญ, เบญจมาศ ใจงาม และเกศินี เขียนวารี (2564) พบว่า รูปแบบกิจกรรมฝึกทักษะการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพื่อส่งเสริมการใช้ถูกอย่างอนามย ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน ประกอบด้วยกิจกรรมฝึกทักษะ 5 กิจกรรม ได้แก่ ทักษะการเข้าถึง ทักษะการสร้างความรู้ความเข้าใจ ทักษะการไต่ถาม ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการนำไปใช้ในในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน มีคะแนนเฉลี่ย ความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพิ่มขึ้นจาก 132.63 คะแนนเป็น 155.58 คะแนนและมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการศึกษา พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษา มีคะแนนเฉลี่ยการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยเพิ่มขึ้น อาจเนื่องมาจากนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพมีความสามารถในการไตร่ตรอง คิดวิเคราะห์ แยกแยะ ควบคุมตนเองเพิ่มขึ้น ตลอดจนประเมินสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์และเป็นอันตรายกับตนเองได้ ทำให้ตัดสินใจตัดสินใจตัดสินใจต่อการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัยดีขึ้น อธิบายได้ด้วยแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997, p. 348) ที่กล่าวว่า สมรรถนะแห่งตนเป็นกระบวนการทางความคิดที่เชื่อมระหว่างความรู้กับการกระทำ และเป็นปัจจัยสำคัญที่จะนำไปสู่การปฏิบัติโดยใช้ความรู้ความสามารถที่มีอยู่ด้วยความเชื่อมั่นเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวัง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ชี้ให้เห็นถึงความพยายามและความมุ่งมั่นของบุคคลในการเอาชนะ หรือฝ่าฟันอุปสรรคเพื่อไปสู่ความสำเร็จ การฝึกทักษะความรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษาในนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายจึงขึ้นอยู่กับความรู้ว่าตนเองมีความสามารถหรือไม่ เมื่อก่อนตัวอย่างรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถระดับมาก ย่อมมีความมั่นใจ และกระตือรือร้นส่งผลให้ตัดสินใจต่อการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย แม้ต้องพบอุปสรรคหรือความยากลำบาก ทั้งนี้ คาดหวังว่าเมื่อมีการรับรู้ความสามารถแห่งตนในการมีพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย จะก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางอ้อมไปยังพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย ผลการศึกษาสอดคล้องกับงานวิจัย

ของ Vamos et al. (2020); Berens, Pelikan & Schaeffer (2022) ที่พบว่า การรับรู้สมรรถนะแห่งตน มีความสัมพันธ์กับความรอบรู้ด้านสุขภาพ รวมทั้งจากการศึกษาของจุฑามาศ มากบุญชร, นุชนารถ แก้วดำเกิง, สิริพร ภัยโยทัย, ศิริกุล ชัยเจริญ, เบญจมาศ ใจงาม และเกศินี เขียนวารี (2565) พบว่า หลังการเรียนรู้มีคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้นกว่า ก่อนการเรียนรู้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากระบวนการนี้มีประสิทธิผล ในการสร้างเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพ เรื่อง เอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่มผู้มีเชื้อ เอชไอวี

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้

1.1 ครูสอนเพศศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาสามารถนำกิจกรรมไปใช้ หรือสอดแทรก ในการเรียนการสอนเพศศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการได้ และเน้นกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันวัยใกล้เคียง กันเพื่อช่วยลดอาการเขินอาย กลุ่มละ 6-7 คน จะทำให้สามารถฝึกปฏิบัติได้ครบถ้วนทุกคน

1.2 โรงเรียนควรจัดกิจกรรมการส่งเสริมเยาวชนให้มีการตัดสินใจเลือกปฏิบัติพฤติกรรม ทางเพศของวัยรุ่น ทำให้มีความสามารถในการเลือกหรือปฏิเสธ ใช้เหตุผลวิเคราะห์ผลดีผลเสียที่ส่งผล กระทบต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

### 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้ไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบจึงอาจไม่สามารถสรุปได้อย่างแน่ชัด ว่าผลการศึกษาค้างนี้เป็นผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมฝึกทักษะๆ ดังนั้นการศึกษาค้างต่อไป ควรทำการศึกษาในลักษณะที่มีทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบแล้ววัดผลก่อนและหลังการทดลอง

2.2 เวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมให้แก่ักเรียนในแต่ละครั้ง 100 นาที ซึ่งกระทบต่อ การเรียนการสอนตามปกติ ดังนั้นการศึกษาค้างต่อไปอาจพิจารณาปรับลดเวลาลงเป็น 50 นาที ต่อครั้ง และเพิ่มจำนวนครั้งให้มากขึ้น เพื่อให้เหมาะสมกับรายวิชาสุขศึกษา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา

2.3 สำหรับการพัฒนานักกิจกรรมฝึกทักษะความรอบรู้ด้านสุขภาพเรื่องเพศศึกษาค้างต่อไป พิจารณาเสริมสร้างการรับรู้สภาพปัญหาเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย หากมีการรับรู้ที่ดีเกี่ยวกับการ ป้องกันโรคทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ จะช่วยลดการเกิดปัญหาติดเชื้อ และ การตั้งครรรภ์ก่อนวัยอันควรในกลุ่มวัยรุ่นตอนปลายได้ และพิจารณาปัจจัยตัวอื่นๆ เช่น สภาพ ครอบครั้ว สื่อ-สังคมแวดล้อม การควบคุมของสถานศึกษา เป็นต้น

## กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณทุนสนับสนุนงานวิจัยจากคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ คณะครู และนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้สำเร็จ มาได้ด้วย

## เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย. (2563). *เปิดสถานการณ์เพศสัมพันธ์ชีวิตร่วมสมัยเด็กไทยประถม 4 เริ่มมองหาเพศตรงข้าม*. สืบค้นเมื่อ 15 กันยายน 2565, จาก [https://hss.moph.go.th/show\\_topic.php?id=1066](https://hss.moph.go.th/show_topic.php?id=1066)
- กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย, สำนักอนามัยเจริญพันธุ์. (2565). *สถานการณ์อนามัยการเจริญพันธุ์ในวัยรุ่นและเยาวชนปี 2565*. สืบค้นเมื่อ 16 สิงหาคม 2566, จาก <https://rh.anamai.moph.go.th/th/cms-of-1/download/?did=214353&id=109136&reload=>
- จุฑามาศ มากบุญขร, นุชนารถ แก้วดำเกิง, สิริพร ภิโยทัย, ศิริกุล ชัยเจริญ, เบญจมาศ ใจงาม และเกศินี เขียนวารี. (2565). ผลการพัฒนากระบวนการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ เรื่อง เอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่มผู้มีเชื้อเอชไอวี. *วารสารโรคเอดส์*, 34(1), น. 1-19.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2560). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เนตรนภา พรหมมา. (2564). การรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง. *วารสารวิชาการสาธารณสุข*, 30(1), น. 5-13.
- บงอร เทพเทียน, โชอะ หงส์ และประภาพรรณ จูเจริญ. (2565). *การเฝ้าระวังพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับการติดเชื้อเอชไอวีใน 10 กลุ่มประชากรเป้าหมายพื้นที่กรุงเทพมหานคร ปี 2564*. นครปฐม: สถาบันพัฒนาสุขภาพอาเซียน มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2565). *ข้อมูลพื้นฐานโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดจังหวัดปราจีนบุรี นครนายก*. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2565, จาก [https://data.bopp-obec.info/emis/schooldata-view\\_student\\_area.php?Edu\\_year=2565&Area\\_CODE=250001](https://data.bopp-obec.info/emis/schooldata-view_student_area.php?Edu_year=2565&Area_CODE=250001)
- สิริพร ภิโยทัย, นุชนารถ แก้วดำเกิง, จุฑามาศ มากบุญขร, ศิริกุล ชัยเจริญ, เบญจมาศ ใจงาม และเกศินี เขียนวารี. (2564). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมฝึกทักษะการสร้างเสริมความรู้ด้านสุขภาพ เรื่องเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพื่อส่งเสริมการใช้ถุงยางอนามัยในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน. *วารสารโรคเอดส์*, 33(3), น. 111-122.
- แสงวรรณ ตั้งแสงสกุล, นันทวัน สุวรรณรูป, ปิยะธิดา นาคเกษียร และรุ่งนภา ผาณิตรัตน์. (2560). ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตด้านสุขภาพทางเพศต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยของนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 18(2), น. 119-128.
- องค์การแพธ. (2553). *คู่มือฝึกอบรมผู้จัดการเรียนรู้เพศศึกษารอบด้าน*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

- อิสริีย์ ปัดภัย, ภาวิณี แสนชนม, เทพไทย โชติชัย, ศันสนีย์ จันทะสุข, ณิชกานต์ มีลุน และวนิดา ศรีพรหมษา. (2565). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ด้านสุขภาพทางเพศกับพฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและวิทยาลัยการสาธารณสุขภาคใต้*, 9(1), น. 296-309.
- อุษมา ช้อนนาค และวีรวิทย์ ปิยะมงคล. (2565). *การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น*. สืบค้นเมื่อ 16 สิงหาคม 2566, จาก <https://w1.med.cmu.ac.th/obgyn/lecturestopics/49484/>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Berens, E. M., Pelikan, J. M., & Schaeffer, D. (2022). The effect of self-efficacy on health literacy in the German population. *Health Promotion International*, 37(1), pp. daab085.
- Ganchimeg, T., Ota, E., Morisaki, N., Laopaiboon, M., Lumbiganon, P., Zhang, J., Yamdamsuren, B., Temmerman, M., Say, L., Tunçalp, Ö., Vogel, J.P., Souza, J.P., & Mori, R. (2014). Pregnancy and childbirth outcomes among adolescent mothers: a World Health Organization multicountry study. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*, 121(S1), pp. 40-48.
- Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. *Social Science and Medicine*, 67(12), pp. 2072-2078.
- Polit, D. F. & Beck, C. T. (2006). The Content Validity Index: Are You Sure You Know What's Being Reported? Critique and Recommendations. *Research in Nursing & Health*, 29(1), pp. 489-497.
- Simpson, S., Clifford, C., Ross, K., Sefton, N., Owen, L., Blizzard, L. & Turner, R. (2015). Sexual health literacy of the student population of the University of Tasmania: results of the RUSSL Study. *Sex health*, 12(3), pp. 207-216.
- Svensson, P., Carlzen, K. & Agardh, A. (2017). Exposure to culturally sensitive sexual health information and impact on health literacy: a qualitative study among newly arrived refugee women in Sweden. *Culture health and sexuality*, 19(7), pp. 752-766.
- Vamos, C. A., Thompson, E. L., Logan, R. G., Griner, S. B., Perrin, K. M., Merrell, L. K. & Daley, E. M. (2020). Exploring college students' sexual and reproductive health literacy. *Journal of American College Health*, 68(1), pp. 79-88.