

รายงานวิจัย

เรื่อง

ผลของการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อการปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียน

Effectiveness of activities for developing life-skills to modify
the sexual risk behavior in students.

คณะผู้วิจัย

อาจารย์อุบลวนา

ขวัญบุญจันทร์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลาวัณย์

รัตนเสถียร

ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากงบประมาณเงินแผ่นดิน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประจำปี 2550

คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยใช้แผนการทดลองชนิด Pre-test and Post-test control group design มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดนครนายก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 ซึ่งได้มาโดยสุ่มแบบแบ่งชั้น(Stratified Random Simple) ด้วยการจับฉลาก กำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 300 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 300 คน

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยเก็บข้อมูลก่อน และหลังได้รับพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติที (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

ผลการศึกษาพบว่า

1. ภายหลังได้รับพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศน้อยกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ในกลุ่มทดลองที่ได้รับพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ภายหลังได้รับพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ในเขตอำเภอเมืองกับนักเรียนที่ศึกษาอยู่นอกเขตอำเภอเมืองมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศไม่แตกต่างกัน

Abstract

This research was a quasi-experimental research using and experimentation plan of the pre-test and post-test control group design, having the objective of studying the outcome effectiveness of activities for developing life-skills to modify the sexual risk behaviors in students.

The subjects used in this study were Mathayomsuksa students, first term, academic year 2008 , Nakorn Nayok province. Who were obtained by means of stratified random sampling, a number of two groups being obtained, one group of 300 students designated as the experimentation group and another group of 300 students as the control group whose member received the effectiveness of activities for developing life-skills to modify the sexual risk behaviors.

The tool used was a sexual behavior questionnaire, which collected data before and after receiving the effectiveness of activities for developing life-skills to modify the sexual risk behavior . The data were analyzed by use of a package computer program for determining frequency, percentage, standard deviation, t-test and analysis of covariance.

As the study result, it was found:

1. After having received the effectiveness of activities for developing life-skills to modify the sexual risk behaviors, the experimentation group had less of sexual risk behaviors than before the experiment with statistical significance at the level of 0.5
2. In the experimentation group receiving effectiveness of activities for developing life-skills to modify the sexual behaviors, there were less of sexual risk behavior than in the control group with statistical significance at the level of 0.5
3. After having received the effectiveness of activities for developing life-skills to modify the sexual risk behaviors, it was found that sexual risk behavior was not different.

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ.....	8
ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ.....	8
องค์ประกอบของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ.....	9
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ.....	10
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต.....	11
ความหมายของทักษะชีวิต.....	11
องค์ประกอบของทักษะชีวิต.....	11
สาเหตุที่ทำให้เกิดความบกพร่องของทักษะชีวิต.....	17
ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนการเสริมสร้างทักษะชีวิต.....	19
ทักษะชีวิตและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและทักษะชีวิต.....	21
งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต.....	21
งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต.....	22
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	25
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	25
แบบแผนการทดลอง.....	27
สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	28
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33

สารบัญ(ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล	34
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	35
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	43
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า.....	43
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	43
สมมติฐานในการวิจัย	43
ขอบเขตของการวิจัย.....	43
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	44
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
สรุปผลการวิจัย	45
อภิปรายผล.....	46
ข้อเสนอแนะ.....	47
บรรณานุกรม.....	48
ภาคผนวก.....	52
ภาคผนวก ก คู่มือพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สำหรับเยาวชน	52
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	58
ภาคผนวก ค ภาพกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง ทางเพศ.....	63
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	70

สารบัญภาพประกอบ

ภาพประกอบ		หน้า
1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
2	รูปแบบการแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	26



สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แบบแผนการทดลอง Pre-test and Post-test Control Group Design.....	27
2 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง.....	28
3 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	35
4 ผลการเปรียบเทียบทักษะชีวิตก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง.....	37
5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับทักษะชีวิตของทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มทดลองที่ ได้เข้ารับการฝึกทักษะชีวิต หลังการทดลอง จำแนกเป็นรายด้าน.....	38
6 ผลการเปรียบเทียบเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง.....	39
7 ผลการเปรียบเทียบการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญ เกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มตัวอย่าง.....	40
8 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มตัวอย่าง.....	41
9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของทักษะชีวิต เจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ภายหลังฝึกทักษะชีวิต.....	42
10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังฝึกทักษะชีวิต.....	43
11 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองกับ นักเรียนที่ศึกษาอยู่ที่ โรงเรียนนอกเขตอำเภอเมือง หลังได้รับ การฝึกอบรมทักษะ.....	43

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การดำเนินชีวิตประจำวันมักเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพหลายอย่าง ซึ่งพฤติกรรมเสี่ยงบางอย่างตัวเราเกี่ยวข้องโดยตรง และมีบางพฤติกรรมที่เราไม่ได้เกี่ยวข้องโดยตรง แต่บุคคลรอบข้างของเราเข้าไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพนั้นและส่งผลกระทบต่อเราได้ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศเป็นพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพที่กำลังเป็นปัญหาและมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นในกลุ่มเยาวชน ซึ่งก่อปัญหาทั้งต่อตนเอง สังคมและประเทศชาติ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในที่นี้ หมายถึง พฤติกรรมที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์กันที่สุดในที่สุด พฤติกรรมที่เชื่อมโยงนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่ การเที่ยวสถานเริงรมย์ การดื่มสุรา การใช้สารเสพติด การอ่านหนังสือ กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ การดูภาพยนตร์กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ การจับมือถือแขนและการชักนำของเพื่อนต่อการมีเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางเพศอย่างรวดเร็ว มีแรงขับทางเพศสูง ต้องการเรียนรู้เรื่องเพศ (Neinstein LS, Anderson, 1996) ประกอบด้วยสภาพแวดล้อมในปัจจุบันมีการเพิ่มขึ้นของสถานเริงรมย์และวัยรุ่นสามารถเข้าถึงสื่อต่างๆที่มีส่วนกระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้ง่าย รวมทั้งสามารถพบเห็นได้ทั่วไปทั้งทางตรงและทางอ้อม จึงมีส่วนกระตุ้นให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะเรียนรู้เรื่องเพศและมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเร็วขึ้น

พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นได้แก่ การมีเพศสัมพันธ์เมื่ออายุน้อย การมีคู่นอนหลายคนและการไม่ใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ ล้วนเป็นสาเหตุของการเกิดโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ส่วนการมีคู่นอนหลายคน เป็นปัจจัยส่งเสริมที่ทำให้เกิดการแพร่กระจายเชื้อเพิ่มมากขึ้นนอกจากนี้สตรีวัยรุ่นที่อายุน้อยมักไม่มีอำนาจในการต่อรองใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ เนื่องจากเกรงจะถูกมองว่าตนเองเคยมีประสบการณ์ทางเพศมาก่อน ขณะที่บางรายคิดว่าการใช้ถุงยางอนามัยเป็นหน้าที่ของฝ่ายชาย การที่สตรีวัยรุ่นไม่สามารถเลือกใช้วิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสม จึงอาจทำให้เกิดการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์และการทำแท้งที่ไม่ปลอดภัยตามมาได้ ในด้านจิตใจพบว่าสตรีที่เคยมีเพศสัมพันธ์แล้วมักมีความรู้สึกหาคู่คุณค่าในตัวเอง กลัวถูกทอดทิ้งกลัว การตั้งครรภ์

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ต้องการสถานการณ์แปลกใหม่ และท้าทายต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน โดยกลุ่มเพื่อนมีส่วนส่งเสริมให้เกิดประสบการณ์และค่านิยมทางเพศ แต่มักเป็นความรู้ที่ไม่ถูกต้องเนื่องจากเพื่อนในวัยเดียวกันไม่มีใครรู้มากกว่ากัน

นอกจากนี้การรับรู้ค่านิยมการแสดงออกทางเพศของวัยรุ่นยังเปลี่ยนไปจากเดิม โดยให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ภายนอก ทั้งการแต่งกายทันสมัย หรือรูปร่างหน้าตาที่สวยงามมากขึ้น เพื่อให้ตนเองเป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม รวมทั้งสามารถแสดงความรู้สึกหรือคบหาเพศตรงข้ามได้ การมีคูรักในวัยเรียนเป็นอีกค่านิยมหนึ่งของวัยรุ่น โดยมีเหตุผลเพื่อต้องการคนที่เข้าใจให้ความรักความอบอุ่น และช่วยเหลือดูแลกัน นอกจากนี้ยังแสดงถึงควมมีเสน่ห์ มีคุณค่าบางรายต้องการมีคูรักหลายคน เพื่อของกำนัล และหลายคนเชื่อว่าการมีเพศสัมพันธ์จะผูกมัดชายที่ตนชอบได้ ยังมีวัยรุ่นอีกจำนวนมากคิดว่าโรคทางเพศสัมพันธ์เป็นสิ่งที่ห่างไกลจากตนเอง ถึงแม้ว่าตนเองกำลังมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดโรคก็ตาม แต่มีความเชื่อว่าตนเองจะไม่เกิดโรคและไม่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง(มานพ คณะโต.2541 : 110) ซึ่งความเชื่อเกี่ยวกับผลของพฤติกรรมที่ผิดนี้ทำให้เกิดเจตคติต่อพฤติกรรมตนเองว่าไม่ได้อยู่ในสถานะเสี่ยงหรือไม่ส่งผลเสียต่อตน จึงทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม ก่อให้เกิดปัญหาต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมตามมา

การปฏิบัติพฤติกรรมเสี่ยง เกิดจากความผิดพลาดทั่วไปของมนุษย์และพฤติกรรมที่จิตใจเสี่ยง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ใกล้เคียงกับความประมาทส่วนหนึ่งเกิดจากการรับรู้ค่านิยม อีกส่วนหนึ่งเกิดจากบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงที่มีความสำคัญต่อวัยรุ่นที่เขาเหล่านั้นคิดว่าวัยรุ่นควรหรือไม่ควรประกอบพฤติกรรมเสี่ยงมากน้อยทางเพศเพียงใด

ค่านิยมทางเพศจึงเป็นผลลัพธ์ของความเชื่อ ทักษะคิดและความพึงพอใจของบุคคลในเรื่องเพศสัมพันธ์ การแสดงออกทางเพศและพฤติกรรมทางเพศ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของบุคคลจึงจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงความเชื่อเพื่อสร้างเจตคติ ความค่านิยมทางเพศที่ถูกต้องก่อน

ทักษะชีวิต(Life Skills) เป็นทักษะหนึ่งที่มีความจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตในสังคมที่ซับซ้อนในปัจจุบัน และเป็นทักษะที่จะช่วยสนับสนุนและลดประเด็นปัญหาสำคัญที่เข้ามาคุกคามชีวิต ลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆของแต่ละบุคคล อีกทั้งยังเป็นทักษะที่ช่วยให้บุคคลสามารถปรับตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยเสริมสร้างการดำเนินชีวิตให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น องค์การอนามัยโลก(World Health Organization (WHO. 1993: Online) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่าทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการปรับเปลี่ยนให้บุคคลมีพฤติกรรมในทางที่เหมาะสมที่จะสามารถจัดการกับความต้องการและปัญหาต่างๆที่มากระตุ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากความสำคัญและแนวคิดดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงที่มีความสำคัญต่อวัยรุ่นในการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองของวัยรุ่น เป็นการพัฒนาศักยภาพในวัยรุ่นให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมเกิดทักษะในการป้องกันตนเองไม่ให้มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เพื่อเป็น

ข้อมูลพื้นฐานที่สำคัญแก่นุเคราะห์ทางการศึกษา นุเคราะห์ทางสุขภาพและเป็นแนวทางในการส่งเสริมหรือปรับเปลี่ยนค่านิยมทางเพศที่เหมาะสม เพื่อช่วยป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

ความสำคัญของการวิจัย

1. เพื่อทราบผลของการการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียน
2. เพื่อพัฒนารูปแบบในการเสริมสร้างทักษะชีวิตในนักเรียน ให้มีความตระหนัก ในการป้องกันและลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
3. เพื่อขยายผลและประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ในเยาวชน

ขอบเขตของการวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จังหวัดนครนายก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 11 โรงเรียน มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นรวมทั้งสิ้น จำนวน 6,911 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ จังหวัดนครนายก ปีการศึกษา 2551 จำนวน 600 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 300 คน กลุ่มควบคุม 300 คน คัดเลือกโดยสุ่มแบบแบ่งชั้น(Stratified Random Simple) ดังนี้

แบ่งกลุ่มโรงเรียนที่ทำการศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ โรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง และโรงเรียนที่อยู่นอกเขตอำเภอเมืองสุ่มตัวอย่างเลือกโรงเรียนที่ทำการศึกษา โดยการจับสลากเลือกโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง 1 โรงเรียนและโรงเรียนที่อยู่นอก เขตอำเภอเมือง 2 โรงเรียน

โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง 1 โรงเรียนที่ใช้ศึกษา คือโรงเรียนนครนายกวิทยาคม เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 300 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ชั้นปีละ 50 คน รวมจำนวน 150 คน และกลุ่มควบคุมชั้นปีละ 50 รวมจำนวน 150 คน

โรงเรียนนอกเขตอำเภอเมือง 2 โรงเรียน โรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มทดลอง คือ โรงเรียนวัดประสิทธิเวช เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ชั้นปีละ 50 คน รวมจำนวน 150 คน และโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มควบคุม คือ โรงเรียนภัทรพิทยาคาร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ชั้นปีละ 50 คน รวมจำนวน 150 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ

ได้แก่ กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

2. ตัวแปรตาม

ได้แก่ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ทักษะชีวิต

หมายถึง ความสามารถในการปรับสภาพตนเองกับความต้องการซึ่งท้าทายในชีวิตประจำวัน ท่ามกลางคนอื่น ๆ วิธีชีวิตและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม ประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้

- 1.1 การตัดสินใจ(Decision Making)
- 1.2 การแก้ปัญหา(Problem Solving)
- 1.3 การคิดวิเคราะห์(Critical Thinking)
- 1.4 การคิดสร้างสรรค์(Creative Thinking)
- 1.5 การสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal Relationship)
- 1.6 การปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง (Refusal and Negotiation Skills)
- 1.7 การตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness)
- 1.8 การเข้าใจผู้อื่น(Empathy)
- 1.9 การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion)
- 1.10 การจัดการกับความเครียด(Coping with stress)
- 1.11 ความภูมิใจในตนเอง(Self esteem)
- 1.12 ความรับผิดชอบต่อสังคม(Social Responsibility)

2. กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต

หมายถึง การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สำหรับนักเรียน โดยกำหนดสถานการณ์จำลองและใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย การบรรยาย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกทักษะ การสาธิต

3. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

หมายถึง ความตั้งใจของนักเรียนที่จะประกอบพฤติกรรม ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

6 กิจกรรม ดังนี้

- 3.1 การไปเที่ยวสถานเริงรมย์
- 3.2 การดื่มสุรา ของมึนเมา
- 3.3 การใช้สารเสพติด
- 3.4 การดูภาพยนต์ หรือหนังสือที่กระตุ้นและช่วยการมรณ
- 3.5 การอยู่ตามลำพังสองต่อสองกับเพศตรงข้าม
- 3.6 การแต่งตัวสัมผัสร่างกายเพศตรงข้ามในเชิงขู้สาว

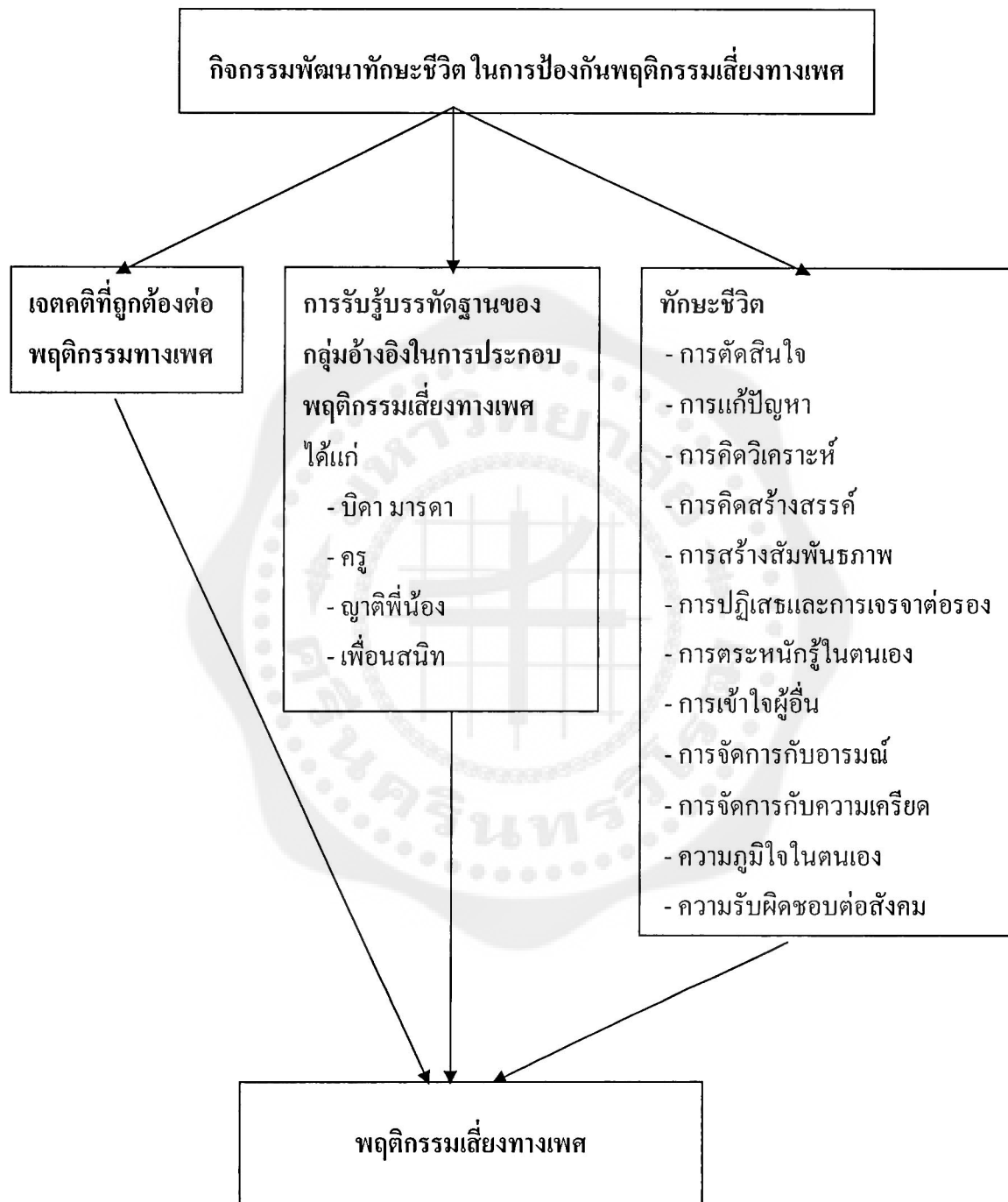
4. เจตคติทางเพศ

หมายถึง ความรู้สึกที่มีต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในทางบวกและทางลบ ของนักเรียนแต่ละบุคคล

5. การรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิงในการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

หมายถึง การรับรู้ของนักเรียนที่มีต่อผู้ที่ตนให้ความสำคัญและมีอิทธิพลต่อความรู้สึกนึกคิดของนักเรียนว่าบุคคลเหล่านั้น คิดว่าเขาควรหรือไม่ควร ประกอบพฤติกรรมเสี่ยงดังกล่าวมากน้อยเพียงใด

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศน้อยกว่าก่อนอบรม
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ น้อยกว่ากลุ่มควบคุม
3. นักเรียนที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองกับนักเรียนที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนนอกเขตอำเภอเมือง หลังได้รับการฝึกอบรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศไม่แตกต่างกัน



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัย ผลของการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียน ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ โดยเรียงลำดับในการนำเสนอตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

- 1.1 ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
- 1.2 องค์ประกอบของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
- 1.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

2. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

- 2.1 ความหมายของทักษะชีวิต
- 2.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
- 2.3 สาเหตุที่ทำให้เกิดความบกพร่องของทักษะชีวิต
- 2.4 ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนการเสริมสร้างทักษะชีวิต
- 2.5 ทักษะชีวิตและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและทักษะชีวิต

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

1.1 ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

จากการศึกษาพบว่า มีผู้ให้ความหมายของ “พฤติกรรมทางเพศ” ไว้ดังนี้

เลิศลักษณ์ บุญรอด(2543 : 3) ให้ความหมาย พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศว่า หมายถึง พฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่ การเที่ยวสถานเรีงรมณ์ การดื่มสุราหรือของมีนเมา การใช้สารเสพติด การอ่านหนังสือกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ การจับมือถือแขนและการกอดจูบ การชักนำของเพื่อนต่อการมีเพศสัมพันธ์

พัชรินทร์ สิมะธราช(2544 : 12) ได้กล่าวว่า พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หมายถึง การปฏิบัติที่ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะโรคเอดส์ ได้แก่ การมีเพศสัมพันธ์เร็วตั้งแต่อยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น การมีเพศสัมพันธ์กับหญิงบริการหรือการมีคู่นอนโดย

ไม่ได้ใช้ถุงยางอนามัย การมีจำนวนคู่นอนมากกว่า 1 คน และการมีเพศสัมพันธ์ขณะมีอาการมีเมมาจากเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือการใช้สารเสพติด

ฐิติพร อิงคถาวรวงศ์ และคณะ(2550 : 513) ให้ความหมาย พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง หมายถึง การปฏิบัติที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์เมื่ออายุน้อย การมีคู่นอนหลายคน การไม่ใช้ถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์เสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา การปฏิบัติที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นหญิงอาจเกิดจากการอยู่ในสถานที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่ การอยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศ การอยู่สองต่อสองกับคู่อรัก การเที่ยวตามแหล่งบันเทิง การดื่มแอลกอฮอล์ทำให้ขาดการยับยั้งชั่งใจขาดการควบคุมตนเอง ทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์กับคู่อรักหรือเพื่อนต่างเพศได้ง่าย

กล่าวโดยสรุป พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์กันมากที่สุด พฤติกรรมที่เชื่อมโยงนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่ การเที่ยวสถานเริงรมย์ การดื่มสุรา การใช้สารเสพติด การอ่านหนังสือหรือการดูภาพยนตร์กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ การอยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศ การสัมผัสร่างกายเชิงชู้สาวกับเพศตรงข้าม

1.2 องค์ประกอบของพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

องค์ประกอบของพฤติกรรมเสี่ยง ได้แก่

1. การกระทำหรือการปฏิบัติที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งกระทรวงสาธารณสุข (2540) กล่าวว่า การมีพฤติกรรมปฏิบัติที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่ การมีคู่อรัก การอยู่ตามลำพังหรืออยู่กับเพื่อนต่างเพศในที่รโหฐาน การแสดงความรักกับคู่อรักหรือเพื่อนต่างเพศ การไปเที่ยวสถานเริงรมย์ การไปเที่ยวค้างคืนกับเพื่อนต่างเพศโดยไม่มีผู้ใหญ่ไปด้วย การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือสารเสพติด ทำให้วัยรุ่นไม่สามารถคุมสติ หรือขาดความยับยั้งชั่งใจ ถูกชักจูงให้มีเพศสัมพันธ์ ได้ง่าย

2. การกระทำหรือการปฏิบัติที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ เกิดได้จากการปฏิบัติสิ่งต่างๆเหล่านี้

2.1 การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรปัจจัยที่มีผลต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร คือ การมีเพศสัมพันธ์ของกลุ่มเพื่อน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ มีประวัติติดสารเสพติด ถูกกระทำรุนแรงทางเพศมาก่อน และมีการรับรู้คุณค่าในตนเองต่ำ

2.2 การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกันหรือการคุมกำเนิดที่เหมาะสม พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์(นภกรณั หะวานนท์, 2542) การใช้ถุงยางอนามัยเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพ สามารถป้องกันการตั้งครรภ์และช่วยลดความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

2.3 การมีคู่นอนหลายคน เป็นพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจทำให้เกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการแพร่กระจายเชื้อได้มากขึ้น โดยเฉพาะหากไม่มีการป้องกัน หรือการคุมกำเนิดที่เหมาะสม

1.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นมีหลายปัจจัย (อรุณี ชุนหบดี และลำเจียก คำธร, 2449) ดังนี้

1. ปัจจัยด้านตัววัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงทางสรีระภาค อารมณ์ จิตใจ และการปรับตัวในสังคม มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลที่เกี่ยวข้อง และมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น มีหลายปัจจัย ได้แก่ การรู้สึกรู้สีกมีคุณค่าในตนเอง การรับรู้สมรรถนะของตนเอง การรับรู้พฤติกรรมเสี่ยง และการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่ม

2. สภาพแวดล้อม สิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หากวัยรุ่นอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม มีโอกาสแสดงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงกว่าวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม สิ่งแวดล้อมดังกล่าว สิ่งแวดล้อมดังกล่าว ได้แก่

2.1 กลุ่มเพื่อนและคู่รัก กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญในการเริ่มทำพฤติกรรมเสี่ยง มีข้อมูลแสดงว่าหากเพื่อนสนิทมีเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นคนนั้นจะมีเพศสัมพันธ์ตามเพื่อนในระยะเวลา 1 ปี

2.2 ครอบครัว บิดามารดามีบทบาทสำคัญในการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา แก่บุตร ในการคบเพื่อนต่างเพศ การหลีกเลี่ยง หรือการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ถ้าบิดามารดาเข้าใจวัยรุ่น วันรุ่นก็จะไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

2.3 การเห็นแบบอย่างในสังคม ความเชื่อ ทัศนคติ หรือสิ่งพิมพ์ต่างๆ ล้วนมีส่วนกระตุ้นต่อความต้องการทางเพศของวัยรุ่น

2.4 การอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เช่น การอยู่ในสถานเริงรมย์ หรือสถานบริการทางเพศ

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

2.1 ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต(Life Skills) เป็นความสามารถเชิงจิตวิทยาสังคม ซึ่งองค์การอนามัยโลก (1993 : ออนไลน์) ได้ให้คำจำกัดความ ทักษะชีวิต คือความสามารถในการปรับสภาพตนเองกับความต้องการซึ่งท้าทายในชีวิตประจำวัน ท่ามกลางคนอื่นๆ วิธีชีวิตและสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสม หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งได้ว่าทักษะชีวิต คือความสามารถพื้นฐานในการจัดการความเหมาะสมกับตนเอง และสิ่งแวดล้อม เพื่อให้ตนเองมีความปกติสุขและอยู่รอดปลอดภัยในสังคมและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข

2.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

แม็กเวล (Maxwell. 1981: 7-8) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตที่จำเป็น ควรมีทักษะชีวิตใหญ่ๆ เป็นองค์ประกอบดังนี้

1. ทักษะด้านความรู้ในตนเอง และการตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Knowledge or Self-Awareness Skills) ในด้านความรู้ในตนเองและการรู้ในข้อจำกัดของตนเอง เป็นสิ่งที่จำเป็นและมีประโยชน์อย่างมากหาศาล โดยที่จะขาดเสียมิได้ ตัวอย่างเช่น ทักษะการประเมินตนเอง หรือการค้นหาข้อดีและข้อด้อยของตนเองในขอบเขตของชีวิต ทักษะของการเข้าใจแรงจูงใจในตนเอง ความปรารถนา ความชอบ และการกำหนดเป้าหมายในชีวิตของตนเองอย่างชัดเจน เป็นต้น

2. ทักษะการมีปฏิสัมพันธ์ (Interactive Skills) มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอยู่ร่วมกันและใช้ชีวิตร่วมกัน ดังนั้นทักษะที่จำเป็นในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ได้แก่ ทักษะการแสดงออกทางอารมณ์ของตน ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการเข้าใจอารมณ์บุคคลอื่น ทักษะการตีความในแรงจูงใจของบุคคลอื่น ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการต่อต้านความกดดันจากสังคม และทักษะการฟังอย่างมีประสิทธิภาพ

3. ทักษะการแก้ปัญหา(Problem-Solving Skills) ชีวิตของมนุษย์ในแต่ละช่วงวัยจะต้องเผชิญกับความซับซ้อนทางสังคมที่เกิดขึ้น ดังนั้นทักษะการแก้ปัญหาจึงจำเป็นและมีความสำคัญในการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทักษะการค้นหาข้อมูล ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการคิดหาทางเลือกที่เหมาะสม ทักษะการวางแผนทั้งระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งทักษะต่างๆ จะขึ้นอยู่กับการนำไปประยุกต์กับขอบข่ายของชีวิตในแต่ละด้านของบุคคล เช่น ชีวิตการทำงานชีวิตการเรียน ชีวิตครอบครัวและชีวิตส่วนตัวของการใช้เวลาว่าง เป็นต้น

กัสต้า ซิลเดอร์ และบรู๊ค (Gazda; Childers; & Brooks. 1987: 212) ได้จัดประเภทต่างๆ ของทักษะชีวิตไว้มากกว่า 300 ทักษะ โดยสามารถรวมเป็น 4 องค์ประกอบใหญ่ๆ ได้แก่

1. ทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสารระหว่างบุคคล(Interpersonal Communication and Human Relations Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพทั้งภาษาพูดและภาษาท่าทางกับบุคคลอื่น การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การมีส่วนร่วมและเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและชุมชน การจัดการในเรื่องความใกล้ชิดกับบุคคลอื่น การแสดงความคิดเห็นและความคิดได้อย่างชัดเจน
2. ทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา (Problem Solving and Decision Making Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็นคือ การค้นหาข้อมูลการวิเคราะห์และประเมินข้อมูล การประเมินปัญหาการจัดการปัญหาการระบุปัญหาและการแก้ปัญหาคำหนดเป้าหมายการคาดการณ์และการวางแผนอย่างเป็นระบบ การบริหารเวลา การคิดอย่างมีวิจารณญาณและการสุดท้าย คือการแก้ปัญหาคความขัดแย้ง
3. ทักษะด้านการดูแลสุขภาพสุภาพและร่างกาย(Physical Fitness and Health Maintenance Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การดูแลเรื่องการรับประทานอาหาร การควบคุมน้ำหนัก การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การเข้าใจด้านจิตสังคมในมุมมองเกี่ยวกับเรื่องเพศ การบริหารความเครียด และการเลือกและปฏิบัติในกิจกรรมเวลาว่าง
4. ทักษะด้านการพัฒนาเอกลักษณ์และจุดมุ่งหมายในชีวิต(Identity Development and Purpose in Life Skills) ประกอบด้วยทักษะที่จำเป็น คือ การพัฒนาเอกลักษณ์ส่วนตัว การตระหนักรู้ในอารมณ์ตนเอง การกำกับดูแลตนเอง การรักษาไว้ซึ่งความมีคุณค่าในตนเอง การพัฒนาบทบาททางเพศ การพัฒนาความหมายของชีวิตและการทำความเข้าใจในค่านิยมและคุณธรรม

ยูเนสโก (Focusing Resources on Effective School Health. 2002: Online; citing UNESCO. 2001) ได้แบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความสามารถทางความคิด(Cognitive Abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะรู้(Learning to Know) โดยแบ่งออกเป็น 2 ทักษะ คือ
 - 1.1 ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ(Decision making and Problem solving skills) ประกอบด้วย ทักษะในการรวบรวมข้อมูลข่าวสาร การประเมินผลที่จะเกิดขึ้นในอนาคตของพฤติกรรมในปัจจุบันสำหรับตนเองและผู้อื่น การกำหนดทางเลือกต่างๆ ในการแก้ปัญหา ทักษะการวิเคราะห์เกี่ยวกับอิทธิพลของค่านิยมและเจตคติของตนเองและบุคคลอื่นต่อแรงจูงใจ
 - 1.2 ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ(Critical thinking skills) ประกอบด้วย การวิเคราะห์กลุ่มเพื่อนและอิทธิพลของสื่อต่างๆ การวิเคราะห์เจตคติ ค่านิยม ปทัสถานทางสังคมและความเชื่อและปัจจัยต่างๆ ที่มีผลกระทบต่อตนเอง

2. ด้านความสามารถส่วนบุคคล(Personal abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะเป็น(Learning to be) โดยแบ่งออกเป็น 3 ทักษะ คือ

2.1 ทักษะการเพิ่มการควบคุมภายในตนเอง(Skills for increasing internal locus of control) ประกอบด้วย ทักษะการสร้างเชื่อมั่น และความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตระหนักรู้ในตนเองรวมถึงการตระหนักรู้ในสิทธิ อิทธิพล ค่านิยม เจตคติ จุดแข็งและจุดอ่อน ทักษะในการกำหนดเป้าหมาย ทักษะในการดูแลตนเอง และทักษะในการประเมินตนเอง

2.2 ทักษะการจัดการกับความรู้สึก(Skills for managing feeling) ประกอบด้วย การจัดการความโกรธ การจัดการกับความวิตกกังวลและความเศร้าโศก ทักษะการเผชิญสำหรับการจัดการกับความสูญเสีย ความทุกข์

2.3 ทักษะการจัดการความเครียด(Skills for managing stress) ประกอบด้วย การบริหารเวลา การเพิ่มความคิดทางบวก การรู้จักเทคนิคการผ่อนคลาย

3. ด้านความสามารถระหว่างบุคคล(Interpersonal abilities) เป็นความสามารถในการเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น แบ่งออกเป็น 5 ทักษะ คือ

3.1 ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคล(Interpersonal communication skills) ประกอบด้วย การสื่อสารทั้งภาษาท่าทางและภาษากาย การฟังอย่างมีประสิทธิภาพ การแสดงความรู้สึก การให้ข้อมูลย้อนกลับ(ไม่ใช่ทางลบ) และการรับข้อมูลย้อนกลับ

3.2 ทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง(Negotiation and Refusal skills) ประกอบด้วย การบริหารความขัดแย้งและการเจรจาต่อรอง ทักษะการแสดงออกอย่างเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธ

3.3 ทักษะการเห็นอกเห็นใจ(Empathy skills) ประกอบด้วย ความสามารถที่จะฟังและเข้าใจความต้องการของบุคคลอื่นในสถานการณ์ต่างๆ ตลอดจนแสดงถึงความเข้าใจในสิ่งนั้น

3.4 ทักษะการทำงานเป็นทีมและการให้ความร่วมมือ(Cooperation and Teamwork skills) ประกอบด้วย การแสดงความเคารพในความคิดเห็นของบุคคลอื่น การประเมินความสามารถของบุคคลและการสนับสนุนกลุ่ม

ดิน แบลีย์ และปาร์คเกอร์(Deen; Bailey; & Parker. 2002: Online) ได้ศึกษาเรื่องระบบการประเมินทักษะชีวิต(Life Skills Evaluation System) ของมหาวิทยาลัยวอชิงตันสเตท โดยแบ่งทักษะชีวิตเป็น 8 ทักษะ ได้แก่

1. ทักษะการสร้างการตัดสินใจ(Decision Making Skills) หมายถึง ความสามารถในการสร้างทางเลือกหลายๆ ทางเพื่อการตัดสินใจ ประกอบด้วย การทำรายการของทางเลือกก่อนการตัดสินใจ การคิดเกี่ยวกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่ตัดสินใจและการประเมินการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ

2. ทักษะการใช้ทรัพยากรอย่างฉลาด(Wise Use of Resources Skills) หมายถึง ความสามารถในการใช้ความคิดวิจารณ์อย่างดี การไม่สิ้นเปลืองรู้จักความรับผิดชอบและการจัดลำดับความสำคัญของสิ่งต่างๆ ประกอบด้วย การใช้ทรัพยากรตามธรรมชาติในสภาพแวดล้อมของตนได้อย่างชาญฉลาด การวางแผนการใช้ทรัพยากรด้านการเงินของตนเอง การใช้เวลาอย่างมีคุณค่าในชีวิตและการดูแลในทรัพย์สินของตนเองได้

3. ทักษะการสื่อสาร(Communication Skills) หมายถึง ความสามารถในการแลกเปลี่ยนความคิด ข้อมูลข่าวสารหรือข้อความระหว่างบุคคล การใช้คำพูด การเขียน กริยาท่าทาง และศิลปะของการแสดงออกทางอารมณ์และความคิด ประกอบด้วย การนำเสนอที่ดี การเป็นผู้ฟังที่มีประสิทธิภาพ การสื่อสารที่ชัดเจนทั้งในด้านความคิด ความรู้สึก และสื่อสารแผนการกับบุคคลอื่นได้

4. ทักษะการยอมรับความแตกต่าง(Accepting Differences Skills) หมายถึง ความสามารถในการยอมรับและยินดี ในเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล ประกอบด้วย การปฏิบัติตนกับบุคคลอื่นที่แตกต่างกันด้วยความเคารพ การทำงานหรือทำกิจกรรมกับบุคคลอื่นที่มีความแตกต่างกันกับตัวเอง และการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่นที่มีความแตกต่างจากตนเอง

5. ทักษะความเป็นผู้นำ(Leadership Skills) หมายถึง ความสามารถที่จะช่วยเหลือกลุ่มในการพบปะประชุม การแสดงความสามารถของการนำกลุ่ม การใช้อิทธิพลส่วนบุคคลในการแนะนำกลุ่มให้บรรลุวัตถุประสงค์ของกลุ่มได้ ประกอบด้วย การจัดการกลุ่มเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้ การใช้รูปแบบของความเป็นผู้นำที่แตกต่างกันในการนำกลุ่ม การกระตุ้นให้บุคคลอื่นสามารถแบ่งปันประสบการณ์ที่จะใช้เป็นประโยชน์ในกลุ่ม

6. ทักษะการใช้ประโยชน์(Useful / Marketable Skills) หมายถึง ความสามารถของบุคคลประกอบด้วย การคลี่คลายปัญหา การปฏิบัติตามคำสั่ง การให้การสนับสนุนในฐานะสมาชิกของทีมงาน การยอมรับในความรับผิดชอบของงานที่ได้รับมอบหมาย การจดบันทึกเกี่ยวกับสิ่งต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและต่อการทำงานอย่างถูกต้อง

7. ทักษะการเลือกวิถีการดำเนินชีวิตที่ดี(Healthy Lifestyle Choices Skills) หมายถึง ความสามารถในการเลือกวิถีการดำรงชีวิตที่ดีและเหมาะสม เป็นเงื่อนไขที่นำไปสู่สุขภาพกายและจิตที่ดีการป้องกันจากโรคภัยไข้เจ็บ ประกอบด้วย การเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์การเลือกทำกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพร่างกายและสุขภาพใจที่ดี การจัดการความเครียดในชีวิตและการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่ก่อให้เกิดความเสียหายในด้านต่าง ๆ

8. ทักษะการรับผิดชอบในตนเอง(Self-Responsibility Skills) หมายถึง การดูแลตนเอง การรับผิดชอบในพฤติกรรมและพันธะหน้าที่ของตนเอง การแยกแยะในสิ่งที่ ถูกต้องและสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้ ประกอบด้วยการรู้ว่าอะไรคือหน้าที่ของตนเองเมื่ออยู่ในกลุ่ม การยอมรับในข้อผิดพลาดที่เกิดขึ้นจากตนเองโดยไม่กล่าวโทษผู้อื่น การเข้าใจถึงการปฏิบัติตามคำมั่นสัญญาของตนเองได้และการควบคุมเป้าหมายของตนเอง เป็นต้น

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ (2540: 8-28) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตว่าสามารถแบ่งตามพฤติกรรมการเรียนรู้ได้ 3 ด้าน ดังนี้องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านที่ 1 ด้านพุทธิพิสัย โดยมีองค์ประกอบร่วม ได้แก่ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์(Critical Thinking) ซึ่งเป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสารปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ รอบตัวและความคิดสร้างสรรค์(Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบองค์ ประกอบของทักษะชีวิตด้านที่ 2 ด้านจิตพิสัย ประกอบด้วยองค์ประกอบร่วม 2 คู่ ได้แก่

คู่ที่ 1 ความตระหนักรู้ในตน(Self Awareness) เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเองและความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สุขภาพ เป็นต้น และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น(Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่นที่แตกต่างกับเราไม่ว่าจะในด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สุขภาพ เป็นต้น

คู่ที่ 2 ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้และรู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่างๆ ของตนเอง เช่น ความสามารถด้านสังคม ความสามารถด้านดนตรี ความสามารถด้านกีฬาความสามารถด้านศิลปะ เป็นต้น ทั้งนี้ได้มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่างหน้าตาหรือ ความสามารถทางเพศ ความสามารถด้านการเรียน เก่งเพียงเท่านั้นและความรับผิดชอบต่อสังคม(SocialResponsibility) หมายถึงความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนรับผิดชอบใน ความเจริญหรือเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคมมีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความภาคภูมิใจในตน เพราะหากคนเรามีความภาคภูมิใจในตน บุคคลนั้นก็จะมีความตั้งใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคม

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านที่ 3 ด้านทักษะพิสัย ประกอบด้วยองค์ประกอบของทักษะชีวิต 3 คู่ ได้แก่

คู่ที่1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร(Interpersonal Relationship and Communication Skills) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย ไม่ว่าจะในการแสดงความต้องการ การชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ เป็นต้น

คู่ที่ 2 ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา(Decision Making and Problem Solving Skills) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา การพิจารณาทางเลือกการวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือก การประเมินทางเลือก การตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

คู่ที่ 3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด(Coping with Emotion and Stress Skills) เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ การรู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน รู้จักวิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมและเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุพร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรม ไปในทางที่พึงประสงค์

องค์การอนามัยโลก(World Health Organization. 1993: Online) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตไว้ว่าทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมและสถานที่ แต่ทักษะชีวิตที่จำเป็นที่สุดที่ทุกคนควรมี ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้สรุปไว้ ได้แก่

1. ทักษะการตัดสินใจ(Decision Making) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเองที่เกี่ยวกับสุขภาพ หรือความปลอดภัยในชีวิต โดยประเมินเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจที่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ

2. ทักษะการแก้ปัญหา(Problem Solving) เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีระบบ

3. ทักษะการคิดวิเคราะห์(Critical Thinking) เป็นความสามารถในวิเคราะห์ข้อมูลต่างและประเมินปัญหา หรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวเราที่มีผลต่อการดำรงชีวิต

4. ทักษะการคิดสร้างสรรค์(Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ปัญหาโดยการคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่างๆ รวมทั้งผลที่เกิดขึ้นในแต่ละทางเลือกและสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

5. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal Relationship) เป็นความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

6. ทักษะการสื่อสาร (Communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางการแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความชื่นชม การขออภัย การเจรจาต่อรอง การช่วยเหลือ การปฏิเสธ

7. ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) เป็นความสามารถในค้นหา รู้จัก และเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้บุคคล รู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่างๆ

8. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในเข้าใจความเหมือนและความแตกต่างระหว่างบุคคล ช่วยให้สามารถยอมรับบุคคลอื่นที่แตกต่างจากเรา เกิดความช่วยเหลือบุคคล อื่นที่ดีต่อกว่า

9. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) เป็นความสามารถในการรับรู้ อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับ อารมณ์โกรธและความโศกเศร้าที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม

10. การจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถในการรับรู้ สาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในทางในการควบคุมระดับ ความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม

สำหรับประเทศไทยนั้นได้มีการปรับปรุงองค์ประกอบทักษะชีวิต โดยจัดความคิด สร้างสรรค์และการวิเคราะห์เป็นองค์ประกอบร่วม พร้อมทั้งเพิ่มด้านจิตพิสัย 1 คู่ คือความภูมิใจใน ตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้อง และเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย ที่สภาพการณ์มีความรุนแรงในกระแสเจตคติ และค่านิยมที่ผิดๆ ตลอดจนการทะเลาะ หรือขาดความ รับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคม(กรมสุขภาพจิต,2541)

2.3 สาเหตุที่ทำให้เกิดความบกพร่องของทักษะชีวิต

เนลสันโจน (Nelson-Jone. 1997: 8-20) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตไว้ว่า บุคคลที่บกพร่อง ในทักษะชีวิตจะไม่สามารถพัฒนาหรือเติมเต็มศักยภาพของตนเองได้ ตลอดจนการที่บุคคลมีความ เจ็บป่วยทางจิตใจเป็นสิ่งที่สะท้อนถึงความบกพร่องของทักษะชีวิต บุคคลสามารถมีทักษะชีวิตที่ เข้มแข็งและอ่อนแอของตนเอง ซึ่งในที่นี้จะเน้นเฉพาะบุคคลที่มีทักษะชีวิตที่บกพร่อง อาจสืบเนื่อง จากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

2.3.1 บุคคลมีทักษะการคิดที่อ่อนแอ (Thinking Skills Weaknesses) ทักษะการคิดที่ไม่ เข้มแข็งทำให้บุคคลมีทักษะชีวิตต่ำ ทั้งนี้อาจจำแนกเป็นประเด็นสำคัญต่างๆ ได้ดังนี้

2.3.1.1 การสืบเนื่องจากความไม่พอเพียง (Attributional Deficiencies) ความรับผิดชอบ และการอธิบายเกี่ยวกับตนเองเป็นสิ่งสำคัญสำหรับทักษะชีวิตที่ไม่เข้มแข็ง บุคคลมักจะบอก หรืออธิบายเกี่ยวกับตนเองว่าเกิดอะไรขึ้นในชีวิต การอธิบายที่ผิดพลาดเกี่ยวกับความรับผิดชอบและ สาเหตุต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นประเด็นสำคัญหรือการหลีกเลี่ยงความรับผิดชอบ เช่น การคิดเกี่ยวกับ ตนเองว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพราะธรรมชาติของตัวเอง เป็นเพราะความโชคร้ายที่เกิดขึ้นกับฉันใน

อดีตเป็นเพราะฉันโชคไม่ดี เป็นเพราะสิ่งแวดล้อมที่แย่ทำให้ฉันเป็นแบบนี้ เป็นความผิดพลาดของคนอื่นเลยทำให้ฉันต้องเป็นแบบนี้และเป็นเพราะความผิดของฉันเองเป็นต้น จากประเด็นดังกล่าวข้างต้น เป็นสิ่งที่บกพร่องทางความคิดที่ส่งผลต่อการมีทักษะชีวิตที่บกพร่อง

2.3.1.2 กฎระเบียบส่วนตนที่ไม่เป็นตามจริง(Unrealistic Personal Rules) อาจจะถูกกล่าวได้ว่ากฎระเบียบส่วนตน หมายถึง สิ่งที่ต้องทำหรือไม่ทำ ซึ่งเป็นการนำพาชีวิตของบุคคล บุคคลแต่ละคนจะมีกฎระเบียบที่เป็นมาตรฐานสำหรับตนเองและบุคคลอื่น บางครั้งมาตรฐานเหล่านั้นที่ตนเองสร้างขึ้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้และมีความยืดหยุ่นเหมาะสมแต่สำหรับบางโอกาสก็อาจจะมีมาตรฐานที่ไม่เป็นจริงและมีความยืดหยุ่นไม่เหมาะสม กล่าวคือ เป็นกฎระเบียบที่ยึดติดภายในตนเองโดยมีความคิดยึดติดว่า จะต้อง(Must) ควรจะ(Oughts) และน่าจะ(Shoulds) ประเด็นเหล่านี้เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้บุคคลมีทักษะชีวิตที่ไม่เข้มแข็งในการดำเนินชีวิต

2.3.1.3 การรับรู้ตนเองที่ไม่ถูกต้อง(Perceiving Inaccurately) บุคคลที่มีทักษะชีวิตที่ไม่เข้มแข็งจะมีการรับรู้ที่ผิดพลาดและยึดติดกับการรับรู้ นั้น เป็นเรื่องยากที่บุคคลจะยอมรับในสิ่งที่ตรงกันข้ามกับสิ่งที่ตนเองได้ประเมินไว้อย่างสูง ไม่ว่าจะเป็น ความเก่ง ความฉลาด ความรัก ความสามารถ ทั้งในด้านการงานหรือการศึกษา

2.3.1.4 การพูดคุยกับตนเองในทางลบ(Negative Self-Talk) ในการพูดกับตนเองสามารถเปรียบได้กับการจัดการกับการพูดคุยกับตนเอง โดยอาจแบ่งเป็น 2 ประเด็นใหญ่ ๆ คือ การบอกให้ตนเองสงบและการสอนตนเอง(Calming and Coaching) ทั้งนี้การพูดคุยกับตนเองในทางลบสามารถทำให้บุคคลมีทักษะชีวิตที่บกพร่องได้

2.3.1.5 การกลัวการเปลี่ยนแปลง(Fear of Change) การที่บุคคลมีทักษะชีวิตที่บกพร่องอาจก่อให้เกิดเป็นนิสัยที่ถาวรของตนเองได้ และบุคคลส่วนใหญ่มักจะต่อต้านกับการเปลี่ยนแปลงเนื่องมาจากความกลัว ความกลัวการเปลี่ยนแปลงอาจจำแนกออกเป็น 7 มิติได้ดังนี้ ประการที่ 1 บุคคลมักจะกลัวในสิ่งที่ ตนเองไม่รู้ ประการที่ 2 บุคคลกลัวความลำบากในการที่จะต้องพยายามเพิ่มขึ้นในการที่จะเปลี่ยนแปลงตนเอง ประการที่ 3 บุคคลกลัวที่จะสูญเสียผลประโยชน์บางอย่างกับพฤติกรรมที่ยังคงอยู่เมื่อต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง ประการที่ 4 กลัวว่าคนอื่นจะไม่ยอมรับตนเองอันเกิดจากผลของการเปลี่ยนแปลงตนเอง ประการที่ 5 กลัวเกิดความขัดแย้งภายในตนเองเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลง ประการที่ 6 กลัวที่จะล้มเหลวอันเป็นผลจากการเปลี่ยนแปลง และ ประการที่ 7 กลัวผลลัพธ์ของความล้มเหลวเหล่านี้ ที่เกิดขึ้นกับบุคคล จะส่งผลให้บุคคลนั้นมีทักษะ ชีวิตที่บกพร่องอยู่ในการดำเนินชีวิต

2.3.2 การไม่เปลี่ยนแปลงสภาพแวดล้อม(Unchanged Environmental Circumstances) ทักษะชีวิตที่ไม่เข้มแข็งเกิดได้โดยตัวบุคคลว่าได้ทำอะไรต่อตนเองและโดยสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เขายังเป็นเช่นนั้น เช่น การขาดตัวแบบที่ดีในการเรียนรู้ การได้รับผลรางวัลที่ไม่เหมาะสมจากบุคคลอื่น

การขาดการสั่งสอนแนะนำที่ดี การมีข้อมูลข่าวสารที่ผิดพลาด การขาดโอกาสที่เหมาะสมที่จะพัฒนาทักษะชีวิต การไม่ได้รับการกระตุ้นที่เหมาะสม และการอยู่กับกลุ่มเพื่อนที่ไม่ดี เป็นต้น

บุคคลมีระดับทางเลือกที่หลากหลายเกี่ยวกับตนเอง ซึ่งถ้าเป็นไปได้บุคคลนั้นจะต้องเอาชนะปัจจัยภายนอกให้ได้ เช่น หาตัวแบบที่ดีให้กับตนเองในการเรียนรู้ เลือกคบเพื่อนที่สนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมการสร้างโอกาสที่จะเรียนรู้ในการพัฒนาทักษะชีวิต เป็นต้น

2.4 ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนการเสริมสร้างทักษะชีวิต

เนลสัน โจนส์ (Nelson-Jones. 1997: 14-18) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนทักษะชีวิตของบุคคลว่ามีปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีทักษะชีวิตที่เข้มแข็งและอ่อนแอหลายปัจจัย ดังนี้

1. สัมพันธภาพที่ให้การสนับสนุน(Supportive Relationships) ไม่ว่าบุคคลจะอยู่ในช่วงอายุใดก็ตามจะเกิดความสุขและสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากบุคคลนั้นรู้สึกว่ามีคนไว้วางใจเขา โรเจอร์ (Nelson-Jones. 1997: 14) ได้ให้ความสำคัญและเน้นเป็นอย่างยิ่งกับสัมพันธภาพที่ให้การสนับสนุนไม่ว่าจะเป็นการให้ความเคารพ ความจริงใจ ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจต่างๆ ดังนั้นปัจจัยด้านสัมพันธภาพที่ให้การสนับสนุนจะช่วยพัฒนาทักษะชีวิตกับบุคคลได้ ทั้งนี้สัมพันธภาพที่สนับสนุนจะก่อให้เกิดความรู้สึกปลอดภัยในการสำรวจพฤติกรรมและการเรียนรู้ที่ผิดพลาดต่างๆ ของตนอีกทั้งยังช่วยให้บุคคลรับฟังตัวเองมากขึ้นมีความรู้สึกภูมิใจและความเข้าใจในตนเองที่ลึกซึ้งซึ่งสามารถเกิดการสัมผัสกับความต้องการที่แท้จริงของตนเองตลอดจนความต้องการของชีวิตตนเองได้

2. การเรียนรู้จากตัวอย่าง(Learning from Example) การเรียนรู้จากตัวอย่างเป็นวิธีที่สำคัญวิธีหนึ่งในการช่วยให้บุคคลได้มาซึ่งทักษะชีวิต การเรียนรู้จากตัวอย่างอาจส่งผลกระทบต่อทักษะชีวิตที่ดีและไม่ดีได้ เด็กและวัยรุ่นจะเรียนรู้ที่จะแสดงความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม จากตัวอย่างรอบๆ ตัว เช่น เด็กที่มีพ่อแม่ที่ขาดการแสดงออกทางอารมณ์ จะทำให้เด็กขาดโอกาสสำหรับการสังเกตวิธีการของการแสดงออกทางอารมณ์ได้ หรือถ้าพ่อแม่ บุคคลอื่นๆ รอบๆ ตัวเด็ก มีการคิดความรู้สึกและพฤติกรรมที่ขาดประสิทธิภาพ เช่น การด่าทอ หรือมีการแสดงออกที่เกินจริง จะทำให้เด็กมีพฤติกรรมเช่นนั้นตามไปด้วย ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กได้เรียนรู้จากตัวแบบที่ดีของพ่อแม่หรือบุคคลที่มีความสำคัญสำหรับเด็ก(กลุ่มเพื่อน ครู พี่น้อง ญาติ และสื่อ) ก็จะทำให้เด็กมีทักษะชีวิตที่เข้มแข็งในด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม

3. การเรียนรู้จากผลที่ตามมา(Learning from Consequences) การเรียนรู้ทักษะชีวิตจากการสังเกตตัวแบบเป็นการผสมผสานของการเรียนรู้ผลที่ตามมาทั้งดีและไม่ดี บุคคลจะรับรู้ผลที่เกิด

ขึ้นตามมาด้วยวิธี 2 วิธี คือ การเรียนรู้แบบวางเงื่อนไข(Classical Conditioning)และการเรียนรู้จากการปฏิบัติ(Operant Conditioning) ผลที่เกิดขึ้นที่ดีจะช่วยให้บุคคลได้มาซึ่งทักษะชีวิต

4. การสั่งสอน และการสอนตนเอง(Instruction and Self-Instruction) การสั่งสอนเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยให้บุคคลเกิดทักษะชีวิต การสอนทักษะชีวิตเกิดขึ้นอย่างไม่ เป็นทางการในครอบครัว เช่น คำสั่งของทักษะชีวิตพื้นฐานที่เกิดขึ้นในครอบครัว ได้แก่ การขอร้องให้ลูกหรือเด็กทำบางสิ่งบางอย่าง โดยมีการสื่อสารว่า “ได้โปรด” หรือ “ขอบคุณ” สิ่งเหล่านี้ เป็นทักษะชีวิตพื้นฐานในด้านการสั่งสอนที่เริ่มต้นจากครอบครัว ทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ภายนอกครอบครัวได้ การสั่งสอนสามารถเป็นสิ่งที่ดี และเป็นสิ่งที่ไม่มีความจำเป็น เช่น เมื่อบุคคลเกิด การต่อ ด้านผู้สั่งสอนหรือผู้สอนบางคนเน้นด้านการพูดคุยมากกว่าการที่จะบอกบุคคลว่าจะต้องทำอะไรเป็นต้น

5. ข้อมูลข่าวสารและโอกาส(Information and Opportunity) บุคคลต้องการข้อมูลข่าวสารที่พอเพียงต่อการที่จะพัฒนาทักษะชีวิต เช่น การให้ข้อมูลเกี่ยวกับการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ นอกจากนี้เด็กวัยรุ่นและผู้ใหญ่มีความต้องการเช่นเดียวกันในเรื่องของโอกาสที่จะทดสอบและพัฒนาทักษะชีวิต

6. ความวิตกกังวลและความเชื่อมั่น(Anxiety and Confidence) เด็กๆ จะเจริญเติบโตภายใต้ประสบการณ์ที่ดีและไม่ดีสำหรับการพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองระดับความวิตกกังวลจะมีความสัมพันธ์กับการป้องกันการต่อต้านจากอันตรายและแรงจูงใจของตนเองเกี่ยวกับความสำเร็จที่เป็นจริง ผลของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวล ซึ่งความวิตกกังวลในที่นี้รวมถึงความไม่เต็มใจ ความตึงเครียด ความตื่นเต้นการเรียนรู้ โดยไม่ผ่อนคลายความตึงเครียด หรือ แม้กระทั่งการขาดความมุ่งมั่นพยายามอย่างไรก็ตามบุคคลที่จะเรียนรู้ทักษะชีวิตหรือทักษะในการช่วยตนเองได้ดีจะต้องมีทักษะของการจัดการความวิตกกังวล

2.5 ทักษะชีวิตและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้น ทักษะชีวิตเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคล กระบวนการสร้างสรรค์ทักษะชีวิตไม่สามารถดำเนินการโดยการบรรยาย หรืออธิบายเพียงอย่างเดียว แต่ต้องประกอบด้วยกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อเสริมสร้างให้ผู้เข้ารับการพัฒนาทักษะ ได้รับรู้ มีทัศนคติและมีประสบการณ์ในสถานการณ์จริง หรือสถานการณ์จำลองในส่วนที่มีความเชื่อมโยงกัน ดังนั้นกระบวนการสร้างสรรค์ทักษะชีวิต จึงเป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างมีประสิทธิภาพต่อความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมของบุคคลเป็นอย่างยิ่ง

3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและทักษะชีวิต

งานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

เมลินดา(Melinda. 1981: Online) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตในการเพิ่มพฤติกรรมที่เหมาะสมในชั้นเรียน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในชุมชนเมือง จำนวน 22 คน โดยโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตมีวัตถุประสงค์ เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในห้องเรียน เพื่อลดพฤติกรรมก่อวินาศกรรมในห้องเรียน และการเพิ่มการพูดที่เหมาะสม(Approving Statement) ตลอดจนลดการพูดที่ไม่เหมาะสม(Non Approving Statement) โดยมีเทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ การฝึกการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม(Assertiveness Training) การเล่นเกมบทบาทสมมติและให้ข้อมูลย้อนกลับ (Role play video feedback) ผลจากการศึกษาพบว่า นักเรียนสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมก่อวินาศกรรมชั้นเรียนได้ แต่ไม่สนับสนุนในด้านการพูดที่เหมาะสม ตลอดจนลดการพูดที่ไม่เหมาะสม

มาลี (Marie. 1997: Online) ได้ศึกษาผลของการสอนทักษะชีวิตต่อการควบคุมตนเองของผู้อยู่ในสถานกักกันชาย โดยใช้โปรแกรมการสอนพื้นฐานทักษะชีวิต(Basic Life Skills Program) โดยมีประเด็นที่ 3 องค์ประกอบ คือ การควบคุมตนเอง การควบคุมปัญหา การเพิ่มความเชื่อในความสามารถแห่งตน จากการศึกษาพบว่า หลังกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต จำนวน 10 ครั้ง นั้นกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนทักษะชีวิตทั้ง 3 ด้านเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการอบรม

ลีเซล (Liesel. 2000: Online) ได้ศึกษาโปรแกรมการแนะแนวและการให้คำปรึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต(บริบทของชาวอัฟริกัน) โดยมีจุดมุ่งหมายของการศึกษาเพื่อสร้างโปรแกรมการแนะแนวและการให้คำปรึกษาในการพัฒนาทักษะชีวิตที่ช่วยในการจัดการชีวิตของกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทักษะชีวิตประกอบด้วย การยอมรับตนเอง การตระหนักรู้ในตนเอง การควบคุมอารมณ์ของตนเอง การเพิ่มแรงจูงใจ การมองโลกในแง่ดีและการรู้จักอดทน โปรแกรมการแนะแนวและการให้คำปรึกษาในการพัฒนาทักษะชีวิตนั้น พัฒนามาจากพื้นฐานทฤษฎีการบำบัดของเหตุผลและพฤติกรรม ตลอดจนแนวคิดด้านความฉลาดทางอารมณ์ ผลของการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถพัฒนาทักษะชีวิตของตนเองเพิ่มขึ้นหลังจากการเข้ารับการทดลอง โดยสามารถไปใช้ชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กิลเบิร์ตและวูล์ฟกัง(Gilbert; & Wolfgang. 2000: Online) ได้ศึกษาการป้องกันการดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่โดยผ่านโปรแกรมการฝึกทักษะชีวิต กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนนอกแบบโปรแกรมเพื่อให้นักเรียนได้รับความรู้และเกิดเจตคติที่ดีเกี่ยวกับเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ ตลอดจนมีทักษะในการปฏิเสธหรือต่อต้านจากความกดดันทางสังคมต่อยาเสพติดอีกด้วยโปรแกรม

ยังช่วยในการพัฒนาการบริหารจัดการตนเองและเพิ่มทักษะทางสังคมให้กับนักเรียนวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการอบรม

เอลิซาเบธ(Elizabeth. 2001: Online) ได้ศึกษาผลกระทบของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตของวัยรุ่น โดยโปรแกรมของการพัฒนาทักษะชีวิตประกอบด้วยทักษะต่างๆ ดังนี้ทักษะการตั้งเป้าหมาย ทักษะการแก้ปัญหาและทักษะการค้นหาคำสนับสนุนทางสังคม โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ การสอนให้วัยรุ่นรู้จักการควบคุมตนเอง และมีความเชื่อมั่นในตนเองเกี่ยวกับการสร้างการตัดสินใจที่ดีในอนาคตได้ ซึ่งผลของการศึกษาพบว่า วัยรุ่นมีทักษะชีวิตที่ดีขึ้นหลังจากการเข้ารับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต

งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

สมศักดิ์ นุฏอุทุมพานิษฐ์; สุดาภรณ์ กุมาร; และวิยะดา ดิลกวัฒนา (2543: 60-70) ได้ศึกษาเรื่องการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุโขทัย โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 84 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 45 คน และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 39 คน โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษา คือ การศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียน ตลอดจนเพื่อเพิ่มทักษะชีวิตในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง การตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการจัดการกับความเครียด ทักษะการปฏิเสธ ตลอดจนการมีพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้า ผลจากการศึกษาพบว่า โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตมีประสิทธิผล โดยมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งกล่าวได้ว่า นักเรียนมีคะแนนการเปลี่ยนแปลงในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง การมีความตระหนักในตนเอง มีทักษะการตัดสินใจ ทักษะการจัดการกับความเครียด ทักษะการปฏิเสธ และมีพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าเพิ่มขึ้น

นภาพร จันทวรรณ(2545: 77-78) ได้ศึกษาการใช้กิจกรรมทักษะชีวิต เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการป้องกันการติดยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านเวียงแก้ว จังหวัดเชียงราย โดยมีวัตถุประสงค์ของการวิจัยเพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการป้องกันการติดยาบ้า กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 15 คน ที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิต จำนวน 8 กิจกรรมเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลจากการศึกษาพบว่า นักเรียนมีระดับคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเอง ในด้านครอบครัว ด้านโรงเรียนและด้านเพื่อนก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่มีระดับการเห็นคุณค่าในตนเองต่อการป้องกันการติดยาบ้าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มาลี ชันศิริ (2545 : 65)ได้ประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนสหศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 79 คน เป็นกลุ่มทดลอง 39 คนและกลุ่มเปรียบเทียบ 40 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตตามแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกมาประยุกต์ในการวางแผนจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งประกอบด้วยแผนการเรียนรู้และชุดกิจกรรมจำนวน 7 กิจกรรม การเรียนรู้เป็นแบบให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน โดยกำหนดสถานการณ์จำลองและใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ได้แก่ การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกทักษะ เกมส์ และการสาธิต ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ในตนเอง และทักษะการปฏิเสธ และหาทางออกเมื่อถูกชักจูงดีขึ้น ตลอดจนมีพฤติกรรมการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ถูกต้องมากขึ้น กว่าก่อนทดลอง

นรลักษณ์ เอื้อกิจ (2545: 69-70) ได้ใช้โปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต ในการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 101 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 51 คน และกลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 50 คน นักเรียนในกลุ่มทดลองจะได้รับ โปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต 5 แผน โดยประยุกต์แนวคิด ทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกและกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข โดยกำหนดสถานการณ์จำลองและใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย การบรรยายนำสั้นๆ การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกทักษะ การสาธิต ผลการวิจัยพบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ และพฤติกรรมการป้องกันตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

อ้อมจิต ว่องวานิช (2549)ได้ศึกษาผลของโครงการเสริมสร้างศักยภาพและทักษะชีวิต สร้างสรรค์ต่อพฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครนายก โดยมีการสอนทักษะแบบมีส่วนร่วม และใช้กระบวนการกลุ่ม ทำให้เกิดความคิดรวบยอด และติดตามผลโดยศึกษาเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 – 3 จำนวน 695 คน ผู้ปกครอง 109 คน อาจารย์ 30 คน เครื่องมือในการศึกษาประกอบด้วย คู่มือการอบรม การปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การใช้สารเสพติด และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ความรุนแรงในครอบครัว และความรุนแรงในสังคม ผลการศึกษพบว่า ทั้งนักเรียน ผู้ปกครองและครูเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และคิดว่าเป็นสิ่งสำคัญในการเสริมสร้างเยาวชนให้มีทักษะชีวิตอย่างสร้างสรรค์ โดยเฉพาะทักษะด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง และการควบคุมอารมณ์ ในเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงด้านเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร พบว่าทักษะที่จำเป็นคือทักษะในการคิดอย่างมีสติ

เครือวัลย์ พนมhirัญ (2544 :55-56) ได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาศักยภาพและเสริมสร้างทักษะชีวิต ของนักเรียนกลุ่มเสี่ยง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนนครขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น จำนวน 15 คนผลการศึกษา พบว่า นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เกิดแรงจูงใจในการพัฒนาศักยภาพตนเอง และสามารถนำทักษะชีวิตไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูง มีความสามารถที่จะเรียนได้อย่างประสบผล สำเร็จเกิดความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตัวเองในทางที่ดี เกิดความกระตือรือร้น มีความทะเยอทะยาน สามารถฟันฝ่าอุปสรรคไปสู่เป้าหมายในชีวิตต่อไป สามารถพัฒนาศักยภาพตนเองและพัฒนาทักษะชีวิตในการ ป้องกันตนเองได้ในระดับดี



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียน ในครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่ง(Quasi experimental research) ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการสร้างคู่มือและจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานการศึกษามัธยมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จังหวัดนครนายก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 3 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนนครนายกวิทยาคม โรงเรียนวัดประสิทธิและโรงเรียนภัทรพิทยาคาร โดยผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบแผนการทดลอง
3. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 3.1 คู่มือพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสำหรับเยาวชน
 - 3.2 เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานการศึกษามัธยมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จังหวัดนครนายก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 11 โรงเรียนมีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นรวมทั้งสิ้น จำนวน 6,911 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานการศึกษามัธยมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ จังหวัดนครนายก ปีการศึกษา 2551 จำนวน 600 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 300 คน กลุ่มควบคุม 300 คน คัดเลือกโดยสุ่มแบบแบ่งชั้น(Stratified Random Simple) ดังนี้

แบ่งกลุ่มโรงเรียนที่ทำการศึกษาก่อเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ โรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง มีจำนวน 5 โรงเรียนและโรงเรียนที่อยู่นอกเขตอำเภอเมือง มีจำนวน 6 โรงเรียน สุ่มตัวอย่างเลือกโรงเรียนที่ทำการศึกษา โดยการจับฉลากเลือกโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง 1 โรงเรียนและโรงเรียนที่อยู่นอกเขตอำเภอเมือง 2 โรงเรียน(จำนวนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนที่อยู่นอกเขตอำเภอเมือง มีจำนวน 100-300 คน/โรงเรียน ผู้วิจัยจึงจับฉลากเลือกโรงเรียนเป็นกลุ่มทดลอง 1 โรงเรียน และเป็นกลุ่มควบคุม 1 โรงเรียน)

โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองที่เลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง 1 โรงเรียน คือโรงเรียนนครนายกวิทยาคม ทำแล้วทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่ทำการศึกษาโดยใช้ตารางเลขสุ่ม เลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 - 3 ชั้นปีละ 100 คน แต่ละชั้นปีเลือกกลุ่มทดลองชั้นปีละ 50 คน รวมนักเรียนที่ศึกษาโรงเรียนในเขตอำเภอเมืองเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 150 คน ที่เหลือเป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 150 คน

โรงเรียนนอกเขตอำเภอเมืองที่เลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง 2 โรงเรียน จับฉลากเลือกโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มทดลอง เลือกได้โรงเรียนวัดประสิทธิเวช แล้วทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่ทำการศึกษาโดยใช้ตารางเลขสุ่ม เลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 - 3 ชั้นปีละ 50 คนรวมนักเรียนที่ศึกษาโรงเรียนนอกเขตอำเภอเมืองเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 150 คน และโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มควบคุมเลือกได้โรงเรียนภัทรพิทยาคารย์ แล้วทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่ทำการศึกษาโดยใช้ ตารางเลขสุ่ม เลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 - 3 ชั้นปีละ 50 คน รวมนักเรียนที่ศึกษาโรงเรียนนอกเขตอำเภอเมือง เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 150 คน ดังภาพประกอบ 2

ฝึกทักษะชีวิต		ไม่ฝึก	
กลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง	กลุ่มควบคุม	รวม
โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง			
โรงเรียนนครนายกวิทยาคม	150 คน	-	150
โรงเรียนนครนายกวิทยาคม	-	150 คน	150
โรงเรียนนอกเขตอำเภอเมือง			
โรงเรียนวัดประสิทธิเวช	150 คน	-	150
โรงเรียนภัทรพิทยาคารย์	-	150 คน	150
รวม	300	300	600

ภาพประกอบ 2 แสดงรูปแบบการแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการทดลองแบบ Quasi experimental research แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบ Pre-test and Post-test Control Group Design (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 65-66) ดังตาราง 1

ตาราง 1 แบบแผนการทดลอง Pre-test and Post-test Control Group Design

กลุ่ม	สอบก่อน	ทดลอง	สอบหลัง
E R	T_1	X_1	T_2
C R	T_1	-	T_2

ความหมายของสัญลักษณ์ มีดังนี้

E	คือ	กลุ่มทดลอง (Experimental Group)
C	คือ	กลุ่มควบคุม (Control Group)
R	คือ	การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม (Random Assignment)
T_1	คือ	การสอบก่อนที่จะจัดกระทำการทดลอง (Pretest)
T_2	คือ	การสอบหลังจากที่จัดกระทำการทดลอง (Posttest)
X_1	คือ	ได้รับฝึกทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองโดยการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสำหรับเยาวชน โดยกำหนดสถานการณ์จำลองและใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย การบรรยาย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่มย่อยและกลุ่มใหญ่ การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกทักษะ การสาธิต โดยมีแผนการจัดกิจกรรม 3 วัน ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตของกลุ่มทดลอง

วันที่	กิจกรรม
วันที่หนึ่ง	- ปฐมนิเทศ - การพัฒนาทักษะการสร้างสัมพันธภาพ - การพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ - การพัฒนาทักษะการตัดสินใจ
วันที่สอง	- การพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา - การพัฒนาทักษะการปฏิเสธและการเจรจาต่อรอง - การพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง - การพัฒนาทักษะการเข้าใจผู้อื่น
วันที่สาม	- การพัฒนาทักษะการจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด - การพัฒนาทักษะความภูมิใจในตนเอง - การพัฒนาทักษะความรับผิดชอบต่อสังคมและการคิดสร้างสรรค์

จัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต 2 รุ่น รุ่นละ 150 คน รวม 300 คน

รุ่นที่ 1 จัดกิจกรรม ให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง

จำนวน 150 คน ตามแผนกิจกรรม ใช้เวลา 3 วัน

รุ่นที่ 2 จัดกิจกรรม ให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนนอกเขตอำเภอเมือง

จำนวน 150 คน ตามแผนกิจกรรม ใช้เวลา 3 วัน ใหญ่

สำหรับกลุ่มควบคุมไม่มีการฝึกอบรมใดๆ เพื่อเป็นกลุ่มเปรียบเทียบ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีดังนี้

1. คู่มือพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสำหรับเยาวชน เป็นแนวทางสำหรับผู้วิจัยในการดำเนินการวิจัย โดยจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสำหรับเยาวชน กิจกรรมอบรมประกอบไปด้วย บทบาทสมมุติ สถานการณ์ ตัวอย่าง กิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต ได้แก่ ทักษะการคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ทักษะการคิด

สร้างสรรค์ ทักษะการตระหนักรู้ในตน ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบ ต่อสังคม ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะปฏิเสธ ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 3 วัน วันละ 3-4 กิจกรรม กิจกรรมละ 45-60 นาที

2. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสำรวจทักษะชีวิต ,แบบสอบถาม เจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ , แบบสอบถามการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคล สำคัญ เกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ , แบบสอบถามความตั้งใจที่จะประกอบ พฤติกรรมเสี่ยง ทางเพศ โดยมีลักษณะของเครื่องมือแบ่งเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา ผลการเรียน สถานภาพสมรสของบิดามารดา ที่พักอาศัย การคบเพื่อน การคบแฟน บุคคลที่ปรึกษาเกี่ยวกับ ปัญหาเพศ จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสำรวจทักษะชีวิต ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์จากแนวคิดทักษะชีวิต ขององค์การอนามัยโลก จำนวน 80 ข้อ จำแนกเป็นทักษะย่อย 12 ทักษะ มีรายละเอียดดังนี้

ทักษะย่อย	ข้อที่	จำนวนข้อ
ทักษะการตัดสินใจ	ข้อ1-6	6
ทักษะการแก้ปัญหา	ข้อ7-13	5
ทักษะการคิดวิเคราะห์	ข้อ 14-18	5
ทักษะการคิดสร้างสรรค์	ข้อ 19-23	5
ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ	ข้อ 24-33	10
ทักษะการปฏิเสธและต่อรอง	ข้อ 34-38	5
ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง	ข้อ 39-46	8
ทักษะ การเข้าใจผู้อื่น	ข้อ 47-53	7
ทักษะการจัดการกับอารมณ์	ข้อ 54-58	5
ทักษะการจัดการกับความเครียด	ข้อ 59-64	6
ความภูมิใจในตัวเอง	ข้อ 65-70	6
ความรับผิดชอบต่อสังคม	ข้อ 71-80	10

แบบสำรวจทักษะชีวิต เป็นแบบวัดแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) มี 5 ระดับ คือ จริงที่สุด ส่วนใหญ่จริง จริงพอประมาณ จริงเพียงเล็กน้อย และไม่จริงเลย

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดการให้คะแนนดังนี้

ข้อความ	จริงที่สุด	ส่วนใหญ่จริง	จริงพอประมาณ	จริงเพียงเล็กน้อย	ไม่จริงเลย
ข้อความทางบวก	5	4	3	2	1
ข้อความทางลบ	1	2	3	4	5

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนทักษะชีวิต มีดังนี้

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนนเฉลี่ยของทักษะชีวิตของนักเรียน ทั้งรายด้าน และโดยรวม (วิเชียร เกตุสิงห์. 2538: 9)

- คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง ทักษะชีวิตสูงมาก
- คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง ทักษะชีวิตสูง
- คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง ทักษะชีวิตปานกลาง
- คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง ทักษะชีวิตต่ำ
- คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง ทักษะชีวิตต่ำมาก

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นแบบวัดแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคิร์ต (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 12 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดการให้คะแนนดังนี้

เจตคติ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก
เจตคติทางบวก	5	4	3	2	1
เจตคติทางลบ	1	2	3	4	5

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นแบบวัดแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตาม แบบของลิเคิร์ต (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 24 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดการให้คะแนนดังนี้

ระดับความคิดเห็น	คัดค้าน	อาจคัดค้าน	ไม่แน่ใจ	อาจสนับสนุน	สนับสนุน
ความคิดเห็นทางบวก	5	4	3	2	1
ความคิดเห็นทางลบ	1	2	3	4	5

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความตั้งใจที่จะประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ เป็นแบบวัดแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตาม แบบของลิเคิร์ต (Likert) มี 5 ระดับ จำนวน 12 ข้อ

เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดการให้คะแนนดังนี้

ระดับความคิดเห็น	ไม่ปฏิบัติ แน่นอน	อาจจะไม่ ปฏิบัติ	ไม่แน่ใจ	อาจจะปฏิบัติ	ปฏิบัติ แน่นอน
ความคิดเห็นทางบวก	5	4	3	2	1
ความคิดเห็นทางลบ	1	2	3	4	5

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ผู้วิจัยนำคู่มือพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสำหรับเยาวชน, แบบสำรวจทักษะชีวิต ,แบบสอบถามเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ,แบบสอบถามการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญ เกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ , แบบสอบถามความตั้งใจที่จะประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ไปตรวจสอบความถูกต้องของภาษาและความเที่ยงตรงของเนื้อหา(validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน

2. หลังการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ไปทดลอง(Try out)ใช้โดยจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนภัทรพิทยาคาร จำนวน 30 คน แล้วนำมาหาคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

2.1 วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสำรวจทักษะชีวิต ,แบบสอบถามเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ,แบบสอบถามการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ,แบบสอบถามความตั้งใจที่จะประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยใช้สูตรสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation) (บุญเชิด ภิญ โยอนันตพงษ์. 2545: 98)

2.2 วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยรวมและรายองค์ประกอบของแบบวัดทักษะชีวิตของนักเรียนวัยรุ่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา (α) ของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) (บุญเชิด ภิญ โยอนันตพงษ์.2545: 131)

จากการหาคุณภาพเครื่องมือในการวิจัยได้ผลดังนี้

แบบสำรวจทักษะชีวิต จำนวน 80 ข้อ มีค่าอำนาจระหว่าง 0.27 - 0.77 ค่าความเชื่อมั่น 0.84

แบบสอบถามเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จำนวน 12 ข้อ มีค่าอำนาจระหว่าง 0.29 - 0.78 ค่าความเชื่อมั่น .94

แบบสอบถามการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญ เกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จำนวน 24 ข้อ มีค่าอำนาจระหว่าง 0.14 - 0.71 ค่าความเชื่อมั่น 0.85

แบบสอบถามความตั้งใจที่จะประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จำนวน 12 ข้อ มีค่าอำนาจระหว่าง 0.20 - 0.64 ค่าความเชื่อมั่น 0.91

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยขอหนังสือแนะนำตัวจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการ โรงเรียน เพื่อขออนุญาตจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในนักเรียนและขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

2. ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ตามแผนการวิจัย ดังนี้

2.1 นำคู่มือพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสำหรับเยาวชน, แบบสำรวจทักษะชีวิต ,แบบสอบถามเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ,แบบสอบถามการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญ เกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ,

แบบสอบถามความตั้งใจที่จะประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ไปทดลองใช้ (Tryout) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนภัทรพิทยาคาร จำนวน 30 คน ในช่วง เดือนพฤษภาคม 2551

2.2 นำแบบสำรวจทักษะชีวิต ,แบบสอบถามเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ,แบบสอบถามการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญ เกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ,แบบสอบถามความตั้งใจที่จะประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพไปวัดกับกลุ่มตัวอย่าง ในโรงเรียนวัดประสิทธิเวช โรงเรียนนครนายกวิทยาคม โรงเรียนภัทรพิทยาคาร จำนวน 600 คน ในช่วง เดือนมิถุนายน 2551

2.3 จัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ฯ ในโรงเรียนวัดประสิทธิเวช จัดอบรมครั้งที่ 1 วันที่ 20 มิถุนายน 2551 ครั้งที่ 2 จัดอบรมวันที่ 25 มิถุนายน 2551 ครั้งที่ 3 วันที่ 2 กรกฎาคม 2551

2.4 จัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ฯ ในโรงเรียนนครนายกวิทยาคม จัดอบรมครั้งที่ 1 วันที่ 27 มิถุนายน 2551 ครั้งที่ 2 วันที่ 4 กรกฎาคม 2551 ครั้งที่ 3 วันที่ 7 กรกฎาคม 2551

3. นำข้อมูลมาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติพรรณนา สำหรับอธิบายข้อมูลทั่วไปของนักเรียน วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ เป็น ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติวิเคราะห์

2.1 เปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศระหว่างก่อนและหลังการฝึกพัฒนาทักษะชีวิต โดยใช้สถิติ Paired t-test

2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยนำคะแนนก่อนทดลอง (Pre test) มาเป็นตัวแปรร่วม และทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA : Analysis of covariance)

2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างนักเรียนที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองกับนักเรียนที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนนอกเขตอำเภอเมือง หลังได้รับการฝึกอบรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยใช้สถิติ t-test

การวิจัยครั้งนี้กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
M	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาการแจกแจงแบบที(t – distribution)
SS	แทน	ผลรวมคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง(Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยผลรวมคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง(Mean of square)
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน(Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ และค่าร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบผลของการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียน ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนทดลองและหลังทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลทักษะชีวิต เจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ,แบบสอบถามการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยหาค่าเฉลี่ยค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติที(t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม(ANCOVA : Analysis of covariance)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง เกี่ยวกับเพศ ระดับการศึกษา ผลการเรียนรู้ สถานภาพสมรสของบิดามารดา ที่พักอาศัย การคบเพื่อน การคบแฟน บุคคลที่ปรึกษา เกี่ยวกับปัญหาเพศ โดยแสดงเป็นจำนวน ร้อยละ ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ
1. เพศ				
ชาย	172	57.33	147	49
หญิง	128	42.67	153	51
รวม	300	100	300	100
2. ระดับการศึกษา				
มัธยมศึกษาปีที่ 1	100	33.33	100	33.33
มัธยมศึกษาปีที่ 2	100	33.33	100	33.33
มัธยมศึกษาปีที่ 3	100	33.33	100	33.33
รวม	300	100	300	100
3. ผลการเรียนรู้ในภาคเรียนที่ผ่านมา				
3.00-4.00	76	25.33	88	29.33
2.00-2.99	210	70	199	66.34
1.00-1.99	14	4.67	13	4.33
รวม	300	100	300	100
4. สถานภาพสมรสของบิดามารดา				
อยู่ด้วยกัน	275	91.67	289	96.33
หย่าหรือแยกกันอยู่	12	4	6	2
บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม	13	4.33	5	1.67
รวม	300	100	300	100

ตารางที่ 3 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ
5. ที่พักอาศัยปัจจุบัน				
อยู่กับบิดาและมารดา	275	91.67	287	95.67
อยู่กับบิดา	5	1.67	1	0.33
อยู่กับมารดา	3	1	5	1.67
อยู่กับญาติพี่น้อง	17	5.66	7	2.33
รวม	300	100	300	100
6. การคบเพื่อนสนิท				
มีเพื่อนเพศเดียวกัน	234	78	261	87
มีเพื่อนทั้งสองเพศ	66	22	39	13
ไม่มี	0	0	0	0
รวม	300	100	300	100
7. การคบแฟน				
มี	29	9.67	35	11.67
ไม่มี	271	90.33	265	88.33
รวม	300	100	300	100
8. บุคคลที่ปรึกษาเกี่ยวกับปัญหาเพศ				
บิดา	10	3.33	8	2.67
มารดา	57	19	60	20
พี่หรือน้อง	34	11.33	29	9.67
เพื่อนสนิท	170	56.67	180	60
แฟน	5	1.67	7	2.33
อาจารย์	0	0	1	0.33
ไม่ปรึกษาใคร	24	8	15	5
รวม	300	100	300	100

จากตาราง 3 พบว่าลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะคล้ายคลึงกัน โดยส่วนใหญ่ มีผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง พักอาศัยอยู่กับบิดา มารดา สถานภาพสมรสของบิดาและมารดาอยู่ด้วยกัน เรื่องการคบเพื่อนและการคบแฟนทั้งสองกลุ่มมีความใกล้เคียงกัน คือส่วนใหญ่มีเพื่อนสนิทเป็นเพศเดียวกันละยังไม่มีแฟน เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ บุคคลที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปรึกษาคือ เพื่อน รองลงมาคือมารดา และปรึกษาอาจารย์น้อยที่สุด

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบผลของการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียน ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนทดลองและหลังทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลทักษะชีวิต เจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ,แบบสอบถามการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติที (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA : Analysis of covariance)

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบทักษะชีวิตก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
กลุ่มทดลอง	2.275	1.217	2.794	.943	1.868*	.032
กลุ่มควบคุม	2.341	1.326	2.421	1.114	.622	.209
	t=1.136		t=3.225*			
	p=.132		p=.002			

* $p < 0.05$

จากตาราง 4 พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีทักษะชีวิตก่อนทดลองไม่แตกต่างกัน และพบว่าหลังทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีทักษะชีวิตแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับทักษะชีวิตของทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้เข้ารับการฝึกทักษะชีวิต หลังการทดลอง จำแนกเป็นรายด้าน (n = 300)

ทักษะชีวิต	$\bar{x}$	SD	ระดับทักษะชีวิต
ทักษะการตัดสินใจ	2.44	.85	ต่ำ
ทักษะการแก้ปัญหา	2.48	.84	ต่ำ
ทักษะการคิดวิเคราะห์	2.47	.92	ต่ำ
ทักษะการคิดสร้างสรรค์	2.32	.63	ต่ำ
ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ	3.00	.42	ปานกลาง
ทักษะการปฏิเสธและต่อรอง	2.97	.58	ปานกลาง
ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง	3.26	.67	ปานกลาง
ทักษะ การเข้าใจผู้อื่น	3.12	.88	ปานกลาง
ทักษะการจัดการกับอารมณ์	2.74	.53	ปานกลาง
ทักษะการจัดการกับความเครียด	2.98	.71	ปานกลาง
ความภูมิใจในตัวเอง	3.22	.55	ปานกลาง
ความรับผิดชอบต่อสังคม	2.54	.68	ปานกลาง

จากตาราง 5 พบว่าหลังทดลองกลุ่มทดลองมีทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะชีวิตในด้าน การปฏิเสธและต่อรอง การตระหนักรู้ในตนเอง การเข้าใจผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์ การจัดการกับความเครียด ความภูมิใจในตัวเอง อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตในด้านการตระหนักรู้ในตนเองสูงสุดรองลงมาคือทักษะด้านความภูมิใจในตนเอง มีทักษะชีวิตในด้านทักษะการตัดสินใจ การแก้ปัญหา การคิดวิเคราะห์ และการคิดสร้างสรรค์ อยู่ในระดับต่ำ โดยมีค่าคะแนนเฉลี่ยต่ำสุดคือในทักษะการคิดสร้างสรรค์

ตาราง 6 ผลการเปรียบเทียบเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนและหลัง
การทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
กลุ่มทดลอง	3.147	1.134	3.652	.876	2.108*	.020
กลุ่มควบคุม	3.237	1.290	3.287	1.244	.857	.348
	t=1.136		t=3.680*			
	p=.710		p=.001			

* $p < 0.05$

จากตาราง 6 พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศถูกต้องเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอย่างถูกต้อง เพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ก่อนทดลองไม่แตกต่างกัน และพบว่าหลังทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบ
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
กลุ่มทดลอง	2.055	.509	2.573	.766	3.117*	.001
กลุ่มควบคุม	2.123	.897	2.223	1.041	.852	.241
	t=1.321		t=2.204*			
	p=.141		p=.020			

* $p < 0.05$

จากตาราง 7 พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ต้องเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอย่างที่ต้อง เพิ่มขึ้นอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนทดลองไม่แตกต่างกัน และพบว่าหลังทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{x}$	SD	$\bar{x}$	SD		
กลุ่มทดลอง	3.313	.785	4.042	.745	2.074*	.022
กลุ่มควบคุม	3.321	1.124	3.422	.885	.683	.335
	t=1.052		t=2.136*			
	p=.324		p=.000			

* $p < 0.05$

จากตาราง 8 พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศน้อยกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศน้อยกว่าก่อนทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศก่อนทดลองไม่แตกต่างกัน และพบว่าหลังทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของทักษะชีวิต เจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ภายหลังฝึกทักษะชีวิต

		SS	df	MS	F	p
ทักษะชีวิต	Corrected Model	14.759	2	7.380	6.552	.002
	Pre-test	.001	1	.001	.001	.980
	Group	13.993	1	13.993	12.546*	.001
	Error	85.005	297	1.104		
	Corrected Total	99.754	299			
เจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยง	Corrected Model	8.315	2	4.157	7.048	.002
	Pre-test	1.323	1	1.323	2.226	.140
	Group	4.308	1	4.308	7.134*	.009
	Error	45.423	297	.509		
	Corrected Total	53.456	299			
การรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	Corrected Model	10.482	2	5.241	7.025	.002
	Pre-test	1.421	1	1.421	2.332	.150
	Group	5.423	1	5.423	7.251*	.008
	Error	64.524	297	.952		
	Corrected Total	74.654	299			

* $p < 0.05$

จากตาราง 9 พบว่าภายหลังควบคุมคะแนนทักษะชีวิต คะแนนเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และคะแนน การรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ก่อนทดลอง พบว่า หลังฝึกทักษะชีวิตกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิต เจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ภายหลังฝึกทักษะชีวิต

		SS	df	MS	F	p
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ	Corrected Model	18.294	2	9.147	8.286	.001
	Pre-test	6.856	1	6.856	6.611*	.015
	Group	7.211	1	7.211	6.553*	.013
	Error	84.997	297	1.104		
	Corrected Total	103.291	299			

* $p < 0.05$

จากตาราง 10 พบว่าภายหลังควบคุมคะแนนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และคะแนน การรับ ก่อนทดลอง พบว่า หลังฝึกทักษะชีวิต กลุ่มทดลองมี พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศแตกต่างจากกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 11 ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังการทดลองระหว่างนักเรียนที่ศึกษาอยู่ที่ โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองกับนักเรียนที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนนอกเขตอำเภอเมือง หลังได้รับการ ฝึกอบรมทักษะ

	$\bar{x}$	SD	t	p
โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง	4.11	.985	.874	.54
โรงเรียนนอกเขตอำเภอเมือง	4.31	.724		

* $p < 0.05$

จากตาราง 11 พบว่านักเรียนที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองกับนักเรียนที่ศึกษาอยู่ ที่โรงเรียนนอกเขตอำเภอเมือง หลังได้รับการฝึกอบรมทักษะ มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกัน พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สามารถทำให้ทักษะชีวิต เจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ถูกต้อง เพิ่มขึ้นกว่าและมีผลให้นักเรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนารูปแบบในการเสริมสร้างทักษะชีวิตในเยาวชน ให้มีความตระหนัก ในการป้องกันและ ลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
2. เพื่อติดตามผลของการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียน
3. เพื่อขยายผลและประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ในเยาวชน

สมมติฐาน

1. นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศน้อยกว่าก่อนอบรม
2. นักเรียนที่ได้รับการฝึกอบรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ น้อยกว่ากลุ่มควบคุม
3. นักเรียนที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองกับนักเรียนที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนนอกเขตอำเภอเมือง หลังได้รับการฝึกอบรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ จังหวัดนครนายก ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 11 โรงเรียน มีนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นรวมทั้งสิ้น จำนวน 6,911 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ จังหวัดนครนายก ปีการศึกษา 2551 จำนวน 600 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 300 คน กลุ่มควบคุม 300 คน คัดเลือกโดยสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Simple) ดังนี้

แบ่งกลุ่มโรงเรียนที่ทำการศึกษากออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ โรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมืองและโรงเรียนที่อยู่นอกเขตอำเภอเมืองสุ่มตัวอย่างเลือกโรงเรียนที่ทำการศึกษา โดยการจับฉลากเลือกโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง 1 โรงเรียนและโรงเรียนที่อยู่นอก เขตอำเภอเมือง 2 โรงเรียน

โรงเรียนในเขตอำเภอเมือง 1 โรงเรียนที่ใช้ศึกษา คือ โรงเรียนนครนายกวิทยาคม เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 300 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง ชั้นปีละ 50 คน รวมจำนวน 150 คน และกลุ่มควบคุมชั้นปีละ 50 รวมจำนวน 150 คน

โรงเรียนนอกเขตอำเภอเมือง 2 โรงเรียน โรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มทดลอง คือ โรงเรียนวัดประสิทธิเวช เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ชั้นปีละ 50 คน รวมจำนวน 150 คน และโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มควบคุม คือ โรงเรียนภัทรพิทยาคาร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ชั้นปีละ 50 คน รวมจำนวน 150 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ คู่มือพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสำหรับเยาวชน

2. เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสำรวจทักษะชีวิต จำนวน 80 ข้อ มีค่าจำแนกระหว่าง 0.27 - 0.77 ค่าความเชื่อมั่น 0.84

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จำนวน 12 ข้อ มีค่าจำแนกระหว่าง 0.29 - 0.78 ค่าความเชื่อมั่น .94

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จำนวน 24 ข้อ มีค่าจำแนกระหว่าง 0.14 - 0.71 ค่าความเชื่อมั่น 0.85

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความตั้งใจที่จะประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จำนวน 12 ข้อ มีค่าจำแนกระหว่าง 0.20 - 0.64 ค่าความเชื่อมั่น 0.91

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. สถิติพรรณนา สำหรับอธิบายข้อมูลทั่วไปของนักเรียน วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ เป็น ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. สถิติวิเคราะห์

2.1 เปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศระหว่างก่อนและหลังการฝึกพัฒนาทักษะชีวิต โดยใช้สถิติ Paired t-test

2.2 เปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยนำคะแนนก่อนทดลอง(Pre test) มาเป็นตัวแปรร่วม และทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม(ANCOVA : Analysis of covariance)

2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ระหว่างนักเรียนที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองกับนักเรียนที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนนอกเขตอำเภอเมือง หลังได้รับการฝึกอบรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ โดยใช้สถิติ t-test

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของนักเรียน พบว่า

พบว่าลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่างมีลักษณะคล้ายคลึงกัน โดยส่วนใหญ่ มีผลการเรียนอยู่ในระดับปานกลาง พักอาศัยอยู่กับบิดา มารดา สถานภาพสมรสของบิดาและมารดาอยู่ด้วยกัน เรื่องการคบเพื่อนและการคบแฟนทั้งสองกลุ่มมีความใกล้เคียงกัน คือส่วนใหญ่มีเพื่อนสนิทเป็นเพศเดียวกันและยังไม่มีแฟน เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ บุคคลที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ปรึกษาคือ เพื่อน รองลงมาคือมารดา และปรึกษาอาจารย์น้อยที่สุด ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลอง สรุปได้ดังนี้

1. นักเรียนในกลุ่มทดลอง ภายหลังได้รับการฝึกอบรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีทักษะชีวิต เจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ แตกต่างจากก่อนทดลองและแตกต่างจากกลุ่มควบคุม

2. นักเรียนในกลุ่มทดลอง ภายหลังได้รับการฝึกอบรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศน้อยกว่าก่อนทดลอง

3. นักเรียนในกลุ่มทดลอง มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศน้อยกว่ากลุ่มควบคุม

4. นักเรียนที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองกับนักเรียนที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนนอกเขตอำเภอเมือง ภายหลังได้รับการฝึกอบรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศไม่แตกต่างกัน

สรุปผลการศึกษาพบว่า การจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียน ทำให้ทักษะชีวิต เจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ แตกต่างจากก่อนเข้ารับการฝึกทักษะชีวิต และกิจกรรมนี้มีผลต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนนครนายกวิทยาคมและโรงเรียนวัดประสิทธิเวช

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียน ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา สำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐานกระทรวงศึกษาธิการ จังหวัดนครนายก ผลการศึกษาพบว่ากิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียน ทำให้ทักษะชีวิต เจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ต้องเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลอง และมีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของกลุ่มทดลองให้ลดน้อยลงกว่าก่อนเข้ารับการพัฒนาทักษะชีวิต จากการศึกษาเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต พบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดลงกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ มาลี ชันศิริ (2545) ที่พบว่าการโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตตามแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกมาประยุกต์ในการวางแผนจัดกิจกรรมการเรียนรู้ มีผลทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมในการป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ถูกต้องมากขึ้น กว่าก่อนทดลอง และสอดคล้องกับการศึกษาของนรลักษณ์ เอื้อกิจ (2545) ที่พบว่าโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต มีผลให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ และพฤติกรรมในการป้องกันตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ เครือวัลย์ พนมหิรัญ (2544) ที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาศักยภาพและเสริมสร้างทักษะชีวิต ของนักเรียนกลุ่มเสี่ยง พบว่า นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เกิดแรงจูงใจในการพัฒนาศักยภาพตนเอง และสามารถนำทักษะชีวิตไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูง มีความสามารถที่จะเรียนได้อย่างประสบผล สำเร็จเกิดความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตัวเองในทางที่ดี เกิดความกระตือรือร้น มีความทะเยอทะยาน สามารถฟันฝ่าอุปสรรคไปสู่เป้าหมายในชีวิตต่อไป สามารถพัฒนาศักยภาพตนเองและพัฒนาทักษะชีวิตในการ ป้องกันตนเองได้ในระดับดี

จากผลการศึกษาที่พบว่าการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตครั้งนี้มีผลต่อการลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนนครนายกวิทยาคมซึ่งเป็นโรงเรียนที่อยู่ในเขตอำเภอเมืองและโรงเรียนวัดประสิทธิเวชซึ่งเป็นโรงเรียนที่อยู่นอกเขตอำเภอเมือง แสดงให้เห็นว่า

คู่มือพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียนที่มีสิ่งแวดล้อมทางโรงเรียนที่แตกต่างกันและกิจกรรมนี้ใช้ได้ผลทั้งนักเรียนที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนในเขตอำเภอเมืองกับนักเรียนที่ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนนอกเขตอำเภอเมือง

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยในครั้งนี้ สามารถนำไปปรับใช้ได้ดังนี้

1.1 การจัดกิจกรรมตามคู่มือพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สำหรับเยาวชน มีผลลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในนักเรียนได้ จึงสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตในนักเรียนหรือเยาวชนกลุ่มอื่นๆ ได้

1.2 จากการศึกษาพบว่าระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีผลต่อความสนใจของกลุ่มทดลอง เนื่องจากการจัดกิจกรรมแต่ละวันมีกิจกรรมย่อยหลายกิจกรรมใช้เวลานานในแต่ละวัน จึงต้องวางแผนในการจัดกิจกรรมให้เหมาะสมอาจจัดกิจกรรมวันละ 1 กิจกรรม

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรมีการติดตามผลทักษะชีวิตและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทุก 3 เดือน หรือ 6 เดือน เพื่อจะได้ทราบว่าทักษะชีวิตและพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางใด

2.2 ควรศึกษาผลการจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิต กับกลุ่มประชากรอื่น ๆ ได้แก่ วัยรุ่นในระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ ในระดับอุดมศึกษา เป็นต้น

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2541). คู่มือคลายเครียด. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์บริษัทสยาม เอ็มเอนด์บีพับลิชิ่ง จำกัด.
- จิตติพร อิงคถาวรวงศ์.(2550,พ.ย.-ธ.ค.).พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงในโรงเรียนอาชีวศึกษา.สงขลานครินทร์เวชสาร. 25(6) :513-520.
- นภาพร จันทวรรณ. (2545). การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในการป้องกันการติดยาสูบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านเวียงแก้ว อ.เชียงแสน จังหวัด เชียงราย. วิทยานิพนธ์ พย.ม.(การพยาบาล).เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บุญเชิด ธิญ โยธอนันตพงษ์. (2545). ประมวลสาระวิชาการพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินผลการ ศึกษา. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์.พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สำนักงานทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พัชรินทร์ สิมะธาร. (2544) ผลของการพัฒนาทักษะการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อการรับรู้สมรรถนะตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชายระดับอาชีวศึกษา . วิทยานิพนธ์.พย.ม.(การพยาบาล).เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มาลี ชันศิริ. (2545) การประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนสหศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์)วิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2540, กรกฎาคม-สิงหาคม). “หลักและวิธีการสอนทักษะชีวิต,” กองบริการการศึกษา. 8 (68): 8-28.
- วนิดา พันธุ์สะอาด.(2547). วัยรุ่นกับพฤติกรรมทางเพศ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศาสนา.
- เลิศลักษณ์ บุญรอด. (2543).การศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมศักดิ์ นุญอุดมพานิชย์; สุดาภรณ์ กุมาร; และวิยะดา ดิลกวัฒนา (2543, เมษายน-มิถุนายน). “การเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาสูบในนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุโขทัย,” วสารนโยบายและแผนสาธารณสุข. 3(2):60-70.
- อรุณี ชุนหบดี และ ลำเจียก คำธ. (2449). ความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมทางเพศ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และความฉลาดทางอารมณ์. รายงานการวิจัย วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ตรัง.

- อ้อมจิต ว่องวานิช. (2550). ผลของโครงการเสริมสร้างทักษะชีวิตสร้างสรรค์และการพัฒนาศักยภาพ
ต่อพฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนกลุ่มเสี่ยงในระดับชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้น จังหวัดนครนายก. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Deen, Mary K.; Bailey, Sandra J.; & Parker, Louise. (2002). *Life Skills Evaluation System :
Measuring Growth in Life Skills for Youth and Family Program*. Washington:
Washington State University. Retrieved November 29, 2005,
from <http://www.ext.wsu.edu/lifeskills/viewlife.asp>
- Elizabeth, Taylor T. (2001). *The Impact of the Going for the Goal Program on Life Skills
Development in Adolescence*. New Brunswick: University of New Brunswick. Retrieved
September 15, 2005, from <http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit>
- Gazda, G. M.; Childers, W. C.; & Brooks, D. K. (1987). *Foundations of Counseling and Human
Services*. New York: McGraw-Hill.
- Gilbert, Botvin J.; & Wolfgang, Kantor L. (2000). "Preventing Alcohol and Tobacco Use Through
Life Skills Training: Theory, Method, and Empirical Findings," *Alcohol Research and
Health*. 24(4); 250. Retrieved August 15, 2005,
from <http://www.umi.com/dissertations/fullcit>
- Liesel, Ebersohn. (2000). *Guidance and Counseling Programme in Core LifeSkills (Afrikaans text)*.
Dissertation Abstracts International. Retrieved July 12, 2003, from
<http://www.thailis-db.car.chula.ac.th/dao/detail.nsp>
- Marie, Ann Conerly. (1997). *The Effect of Life Skills Instruction on Locus of Control in Adult Male
Inmates*. The University of Southern Mississippi. Retrieved August 15, 2005, from
<http://www.umi.com/dissertations/fullcit/9806474>
- Maxwell, Robert. (1981). *Life After School : A Social Skills Curriculum*. New York:
Pregamon International Library.
- Melinda, Contreras. (1981). *A Study of the Effectiveness of A Structured Life Skills Program in
Facilitation Appropriate Classroom Behavior*. New Jersey: Rutgers the State University
of New Jersey. Retrieved September 15, 2005 from
<http://www.lib.umi.com/dissertations/fullcit/8122145>
- Nelson-Jones, Richard. (1997). . *Life skills Helping : A Textbook of Practical Counseling and
Helping Skills*. 3rd ed. Sydney: Holt, Rinehart and Winston.

UNICEF. (2001). *“What is the Life Skills Approach ?,” Explore Ideas Articles, Opinions, and Research about Teaching and Learning.* Retrieved July 17, 2005, from <http://www.unicef.org/teachers/teacher/lifeskill/htm>

World Health Organization. (1993). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Programme on Mental Health. Geneva.* Retrieved August 15, 2005, from <http://www.unescap.org/esid/hds/pubs/2317/m7.pdf>

Neinstein LS, Anderson MM. Adolescent sexuality. In: Neinstein LS, editor. *Adolescent health care: a practical guide.* Philadelphia: Williams & Wilkins; 1996. p. 571-603.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

คู่มือพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสำหรับเยาวชน

คู่มือพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสำหรับเยาวชน

ประกอบด้วย 8 กิจกรรม มีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมโดยสังเขป ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การปฐมนิเทศ การพัฒนาทักษะการสร้างสัมพันธภาพ การคิดวิเคราะห์

กิจกรรม

1. สร้างสัมพันธภาพ และความไว้วางใจระหว่างวิทยากรกับและสมาชิกกลุ่ม
2. ชี้แจงความสำคัญและวัตถุประสงค์ของกลุ่มฝึกอบรมเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
3. ให้ความรู้ในเรื่องปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
4. นำเสนอข่าวหนังสือพิมพ์ที่เกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัย เช่น ข่าวการตั้งครรภ์แรกเกิด การเสียแท้ง ให้สมาชิกกลุ่มคิดวิเคราะห์และบอกถึงพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เขียนพฤติกรรมที่เสี่ยงในกระดาษโปสเตอร์
5. ให้ความรู้ เรื่องพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
6. ให้มีความรู้ในเรื่องของความหมาย ความสำคัญ และทักษะชีวิตต่างๆ ที่สมาชิกกลุ่มควรมีในการดำเนินชีวิตและป้องกัน

กิจกรรมที่ 2 การพัฒนาทักษะการตัดสินใจ

กิจกรรม

1. วิทยากรแจกการ์ดสถานการณ์จำลองที่ต้องตัดสินใจ และแบบฟอร์มบันทึกเทคนิคการกำหนดข้อดี และข้อเสีย

ตัวอย่างการ์ดสถานการณ์

- ถ้าเพื่อน ๆ ชวนนักเรียนไปดูหนังกับชวนนักเรียนไปดูการแสดงดนตรี นักเรียนจะเลือกอะไร
- ถ้าเพื่อนชวนนักเรียนไปงานวันเกิดตอนกลางคืนและในวันรุ่งขึ้นนักเรียนมีสอบนักเรียนจะอย่างไร

2. ให้สมาชิกกลุ่มสามารถเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ประกอบการตัดสินใจ วิเคราะห์สถานการณ์(วิเคราะห์ข้อดี/ข้อเสีย) เพื่อเป็นข้อมูลลดความเสี่ยงในการตัดสินใจ สามารถประเมินผลของการตัดสินใจได้

กิจกรรมที่ 3 การพัฒนาทักษะการ แก้ปัญหา

กิจกรรม

1. วิทยากรแจกกระดาษให้สมาชิกกลุ่มเขียนถึงปัญหาเรื่องเพศที่สงสัยหรือเคยเกิดขึ้น และเมื่อสมาชิก เขียนเสร็จให้ขยำและโยนมาไว้ตรงกลาง
2. วิทยากรหยิบกระดาษที่สมาชิกเขียนมาอ่านให้สมาชิกกลุ่มฟัง และให้สมาชิกที่เป็นเจ้าของปัญหาลำถึงปัญหา พร้อมวิธีการที่สมาชิกกลุ่มแก้ไขปัญหานั้นเป็นอย่างไร และให้สมาชิกกลุ่มช่วย กันอภิปรายถึงประเด็นปัญหาต่าง ๆ (สุ่มตัวอย่างของสมาชิก 1-2 คน)
3. วิทยากรสรุปแนวคิดของการแก้ปัญหา

กิจกรรมที่ 4 การพัฒนาทักษะการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง

กิจกรรม

1. วิทยากรแจกกระดาษ การ์ดสถานการณ์จำลอง ให้สมาชิกกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลอง ฝึกการพูดปฏิเสธ ในหลายรูปแบบ
2. วิทยากรสรุปรูปแบบการปฏิเสธและเจรจาต่อรอง

กิจกรรมที่ 5 การพัฒนาทักษะการตระหนักรู้ในตนเองและเข้าใจผู้อื่น

กิจกรรม

1. วิทยากรให้สมาชิกกลุ่ม จับคู่กัน หันหน้าเข้าหากัน
2. ให้สมาชิกพูดถึงข้อดี และข้อด้อย ของเพื่อนที่อยู่ตรงหน้า โดยผลัดเปลี่ยนกันพูด
3. ให้สมาชิกกลุ่มสลับคู่ ที่ละคน และให้ปฏิบัติตามข้อ 2
4. วิทยากร สุ่มเลือกสมาชิกกลุ่ม บอกความรู้สึกตัวเองที่รับฟังให้กลุ่มฟัง โดยมีหัวข้อ
 - 1) คำพูด/คำชมที่ชอบที่สุด
 - 2) จุดบกพร่องที่ตนเองต้องการแก้ไข
5. วิทยากรสรุป เชื่อมโยงกิจกรรม การบอกข้อดี ข้อเสียทำให้บุคคลเข้าใจตนเอง บุคคลมีส่วนดีและไม่ดี การรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของบุคคล นอกจากคำพูดที่ใช้สื่อสารแล้ว จำเป็นที่จะต้องสังเกตภาษากาย โดยเฉพาะสีหน้าว่าคน ๆ นั้นมีการแสดงออกทางสีหน้าด้วยความรู้สึกอะไร

6. จากนั้นวิทยากรให้สมาชิกได้ใช้กิจกรรมปริศนาความรู้สึก โดยให้สมาชิกกลุ่มแสดงออกถึงความรู้สึกต่างๆ ที่วิทยากรมีบัตรคำที่กำหนดความรู้สึกต่างๆ ให้ (โกรธ เสียใจ กังวล เศร้า ดีใจ เบื่อหน่าย ตื่นเต้น เหนื่อยล้าและมีความสุข) และให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ทายว่าเพื่อนที่กำลังแสดง นั้นมีความรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การแสดงออกถึงความรู้สึกของตนเอง และการเพิ่มความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกบุคคลอื่นจากภาษาท่าทาง

7. วิทยากร ให้สมาชิกดูภาพภาษาท่าทางชายและหญิงขณะอยู่ด้วยกัน แล้วบรรยายเชื่อมโยง ความรู้สึกมุมมองของชาย หญิง ที่แตกต่างกันในเรื่องความรักหรือความสัมพันธ์ระหว่างเพศ

กิจกรรมที่ 6 การพัฒนาทักษะควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียด

กิจกรรม

1. ให้สมาชิกกลุ่ม ดูภาพข่าวเกี่ยวกับการตอบสนองของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อันเนื่องมาจากสาเหตุของความโกรธ ได้แก่ ภาพทำร้ายร่างกายและภาพการแสดงพฤติกรรมที่รุนแรง
2. วิทยากร ให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายถึงผลกระทบที่เกิดจากของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม จากภาพที่สมาชิกได้ดูแล้ว สุ่มเลือกตัวแทนกลุ่มแสดงความคิดเห็น
3. วิทยากร ให้สมาชิกกลุ่มทุกคนคิดถึงเรื่องที่ตนเอง โกรธมากที่สุดจากนั้นวิทยากรให้สมาชิกฝึกควบคุมตัวเอง
4. วิทยากรบรรยายเชื่อมโยง วิธีจัดการเมื่อเผชิญความ โกรธ

กิจกรรมที่ 7 การพัฒนาทักษะการสร้างภูมิคุ้มใจในตนเอง

กิจกรรม

1. วิทยากรให้สมาชิกแต่ละคน ทบทวนว่าในช่วงเวลา 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา สมาชิกทำ ความดีอะไรบ้าง และทำไม่ดีอะไรบ้าง ให้เขียนในใบงานแบบบันทึกการทำ ความดี /การทำไม่ดี
2. วิทยากร สุ่มเลือกตัวแทนพูดถึงความดีที่สมาชิกทำ และความรู้สึกที่ได้ทำความดี
3. วิทยากร แนะนำให้สมาชิกกลุ่ม มีสมุดบันทึกความดีประจำตัว เพื่อเป็นการกระตุ้นเตือนให้สมาชิกทำความดีอย่างสม่ำเสมอ

กิจกรรมที่ 8 การพัฒนาทักษะการรับผิดชอบต่อส่วนร่วม

กิจกรรม

1. วิทยากรทบทวนเรื่องการทำความดีของนักเรียนเพื่อเชื่อมโยง การรับผิดชอบต่อส่วนรวมวิทยากรให้สมาชิกกลุ่ม ปรึกษากันว่าจะมีแนวทางแก้ไขอย่างไร กรณีที่รู้ว่าเพื่อนของนักเรียน มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

2. ให้สมาชิกกลุ่ม เขียนแนวทางการการป้องกันและแก้ไข วิทยากรสุ่มเลือกให้สมาชิก แสดงความคิดเห็น

3. วิทยากร สรุปประเด็น สมาชิกทุกคนในสังคมมีบทบาทหน้าที่ในการรับผิดชอบต่อส่วนรวม



ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล



ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความหรือเติมข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. ระดับการศึกษา

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 1

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 2

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 3

3. ผลการเรียนในภาคเรียนที่ผ่านมา ได้เกรดเฉลี่ย

☐ 3.00 – 4.00

☐ 2.00 – 2.99

☐ 1.00 – 1.99

4. สถานภาพสมรสของบิดา-มารดา

☐ อยู่ด้วยกัน

☐ หย่าหรือแยกกันอยู่

☐ บิดาหรือมารดาถึงแก่กรรม

☐ อื่นๆ(โปรดระบุ).....

5. ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับใคร

☐ บิดาและมารดา

☐ บิดา

☐ มารดา

☐ ญาติพี่น้อง

☐ เพื่อน

☐ อื่นๆ(โปรดระบุ).....

6. นักเรียนมีเพื่อนสนิทหรือไม่

☐ มี เป็นเพื่อนเพศเดียวกัน

☐ มี เป็นเพื่อนต่างเพศ

☐ ไม่มี

7. นักเรียนมีแฟน(คู่รัก)หรือไม่

☐ มี

☐ ไม่มี

8. ถ้านักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์ทางเพศ ความรัก นักเรียนเลือกที่จะปรึกษาใคร (เลือกตอบข้อเดียว)

☐ บิดา

☐ มารดา

☐ พี่หรือน้อง

☐ ญาติ

☐ เพื่อนสนิท

☐ แฟน

☐ อาจารย์

☐ โทรศัพท์

☐ ไม่ปรึกษาใคร

☐ อื่นๆ(โปรดระบุ).....

ส่วนที่ 2 แบบสำรวจทักษะชีวิต

คำชี้แจง ให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังข้อความที่ตรงกับความคิด ความรู้สึก

และการแสดงออกที่แท้จริงของนักเรียน

จริงที่สุด หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียน มากที่สุด
 ส่วนใหญ่จริง หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียนเป็นส่วนใหญ่
 จริงพอประมาณ หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียนพอประมาณ
 จริงเพียงเล็กน้อย หมายถึง ข้อความนั้นสอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียนเพียงเล็กน้อย
 ไม่จริงเลย หมายถึง ข้อความนั้นไม่สอดคล้องกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียนเลย

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
		จริง ที่สุด	ส่วนใหญ่ จริง	จริงพอ ประมาณ	จริงเพียง เล็กน้อย	ไม่จริง เลย	
1	ก่อนตัดสินใจฉันมักจะคิดอย่างรอบคอบ						
2	ฉันจะรวบรวมข้อมูลที่ทำเป็นต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้น ๆ เพื่อนำมาใช้ประกอบการตัดสินใจ						
3	ฉันจะวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆ เพื่อลดความเสี่ยงต่อการตัดสินใจ						
4							
....							
....							
.....							
78	ฉันยินดีรับผิดชอบหากการกระทำของฉันมีผลกระทบต่อส่วนรวม						
79	ฉันรู้สึกไม่สบายใจหากคนอื่นเดือดร้อนจากการกระทำของฉัน						
80	ฉันคิดว่าการรับผิดชอบต่อสังคมไม่ใช่เรื่องของเด็ก						

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติต่อการประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของนักเรียน

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก	
1	คนที่ไม่เคยเที่ยวสถานเริงรมย์ กลางคืนเป็นคนเซย						
2	การเที่ยวสถานเริงรมย์กลางคืน ทำให้ ผ่อนคลาย สนุก						
3	การดื่มสุราช่วยให้คนที่ดื่ม กล้าแสดงออก						
4							
....							
....							
....							
....							
9	ควรหลีกเลี่ยงการไปเที่ยวกับ เพื่อนต่างเพศตามลำพังสองคน						
10	การอยู่กับแฟนสองคน ไว้ใจ ได้ว่าจะไม่ซิงสุกก่อนห้าม						
11	การสัมผัส โอบกอด เพื่อนต่าง เพศไม่ใช่เรื่องเสียหาย						
12	คนเป็นแฟนกัน กอด จูบกัน เป็นเรื่องปกติสามารถทำได้						

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามการรับรู้บรรทัดฐานของกลุ่มบุคคลสำคัญเกี่ยวกับการประกอบพฤติกรรม
เสี่ยงทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้และแสดงความคิดเห็นว่าบุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับ
กับนักเรียนจะมีความเห็นว่ามันควรกระทำสิ่งต่อไปนี้หรือไม่เพียงใด โดยให้ทำ
เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็น

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
		กัลด้าน	อาจ กัลด้าน	ไม่ แน่ใจ	อาจสนับสนุน	สนับสนุน	
1	หากนักเรียนจะไปเที่ยวสถาน เริงรมย์กลางคืนเช่น ผับ บาร์						
	1.1 พ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง						
	1.2 ครูหรืออาจารย์						
	1.3 เพื่อนของนักเรียน						
	1.4 แฟนหรือเพื่อนเพศตรง ข้ามที่นักเรียนชอบ						
2	หากนักเรียนจะดื่มสุราหรือ ของมึนเมา						
	2.1 พ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง						
	2.2 ครูหรืออาจารย์						
	2.3 เพื่อนของนักเรียน						
	2.4 แฟนหรือเพื่อนเพศตรง ข้ามที่นักเรียนชอบ						
3							
....							
6	หากนักเรียนจะกอด จูบ กอด จูบกับเพศ ตรงข้าม						
	6.1 พ่อ แม่ หรือผู้ปกครอง						
	6.2 ครูหรืออาจารย์						
	6.3 เพื่อนของนักเรียน						
	6.4 แฟนหรือเพื่อนเพศตรง ข้ามที่นักเรียนชอบ						

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามความตั้งใจที่จะประกอบพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

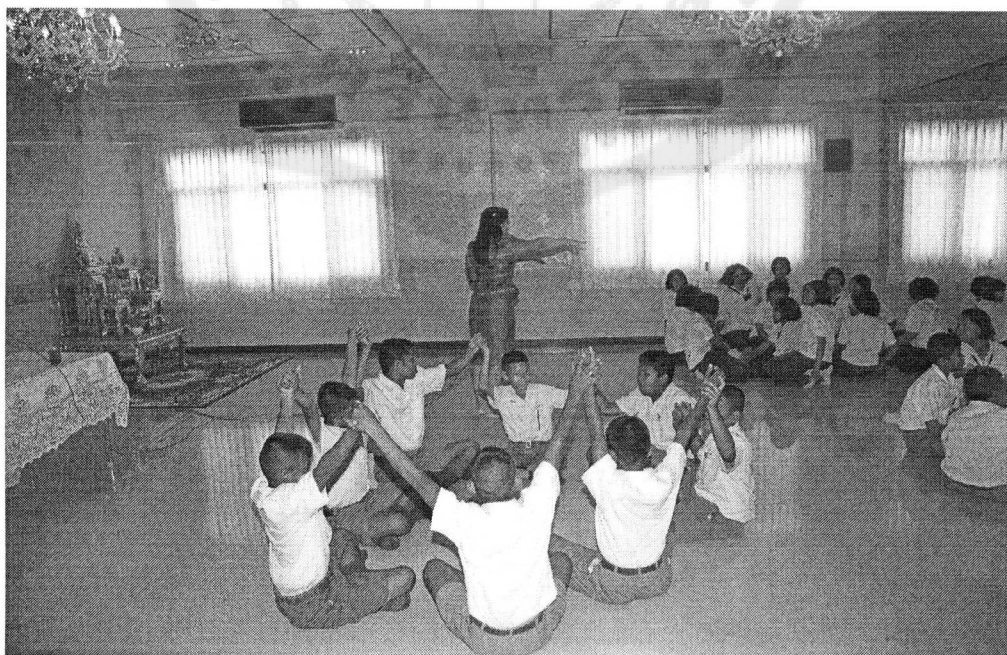
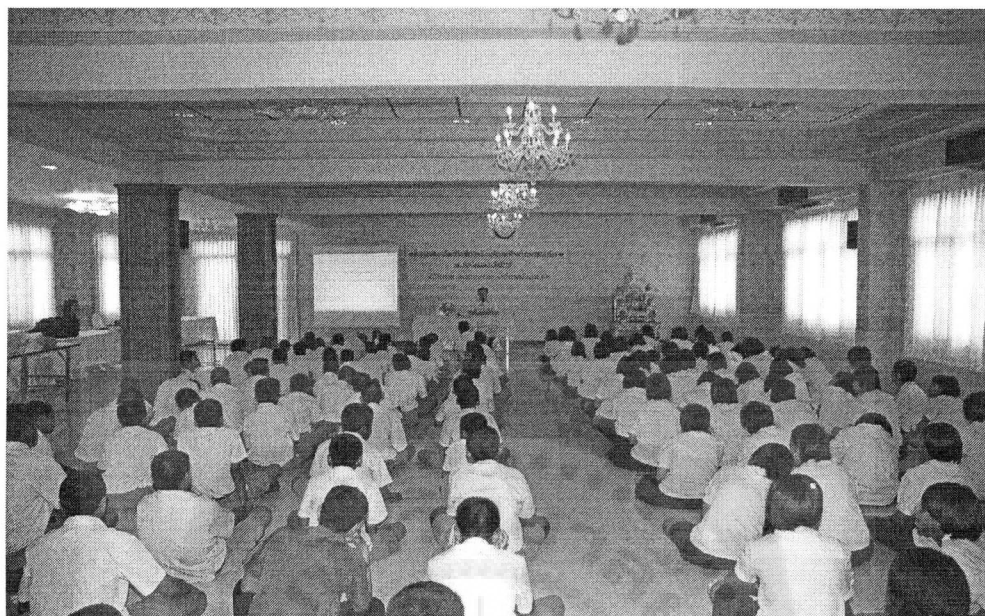
คำชี้แจง ให้นักเรียนพิจารณาข้อความต่อไปนี้และคิดว่าตนเองตั้งใจจะปฏิบัติตามข้อความต่อไปนี้
ในระดับใดแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หลังข้อความที่ตรงกับความตั้งใจของ
นักเรียน

ข้อ	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น					สำหรับ ผู้วิจัย
		ไม่ ปฏิบัติ แน่นอน	อาจจะ ไม่ ปฏิบัติ	ไม่แน่ใจ	อาจจะ ปฏิบัติ	ปฏิบัติ แน่นอน	
1	เพื่อนชวนไปลองกันที่ผับหรือ สถานเริงรมย์กลางคืนนักเรียน ตั้งใจจะไปด้วย						
2	นักเรียนตั้งใจจะไปเที่ยวสถาน เริงรมย์ เช่น ผับ บาร์ สักระดึ้ง ในช่วงวัยเรียน						
3	การลองในกลุ่มเพื่อน นักเรียน จะดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ด้วย						
4							
...							
....							
11	ถ้านักเรียนมีแฟน นักเรียนยินยอม ให้แฟนกอด จูบ ได้						
12	นักเรียนจะแสดงความรักกับ เพื่อนเพศตรงข้ามด้วยการ กอด จูบ						

ภาคผนวก ค

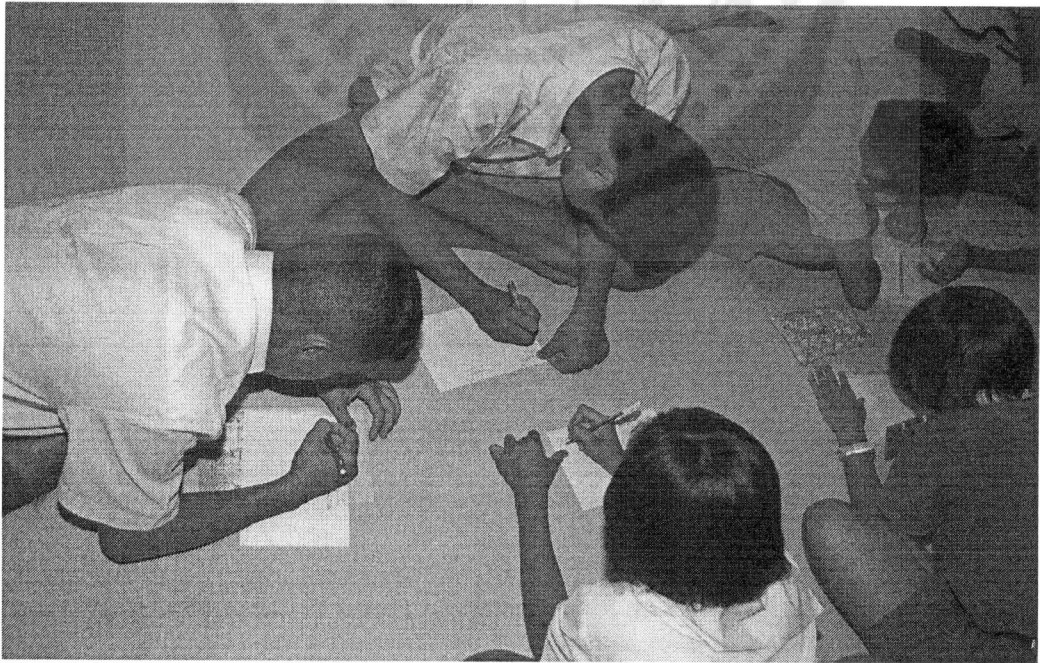
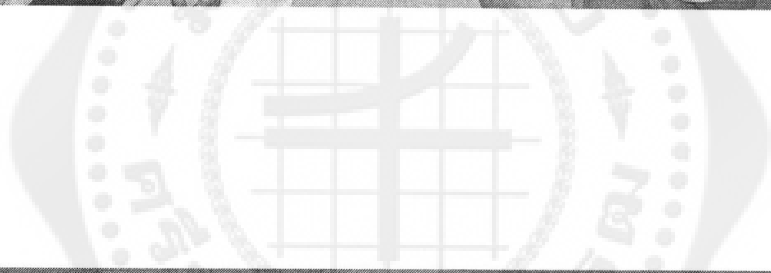
ภาพกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

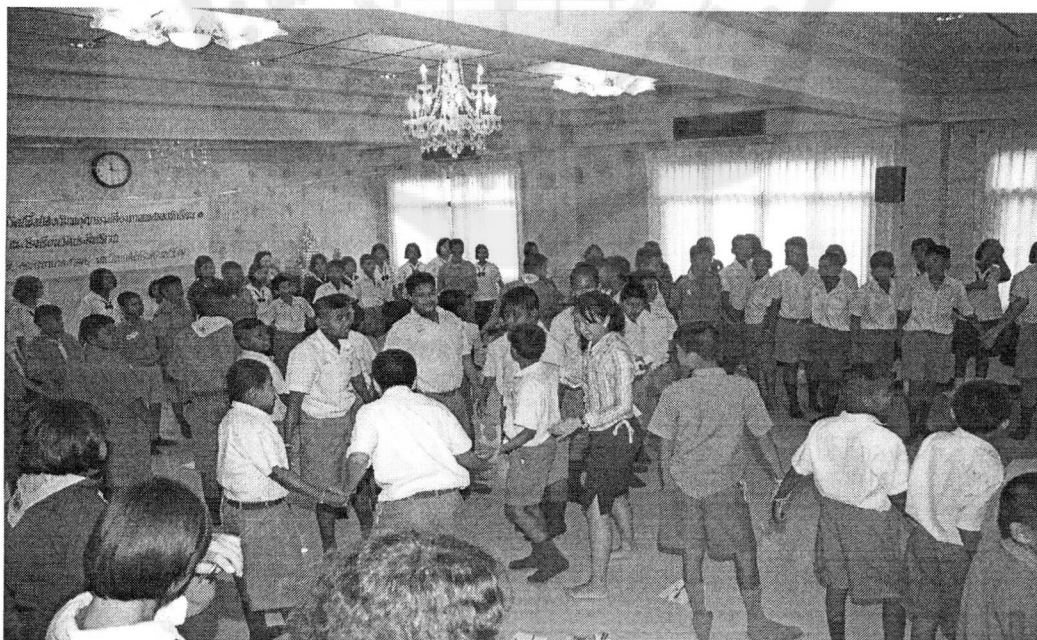


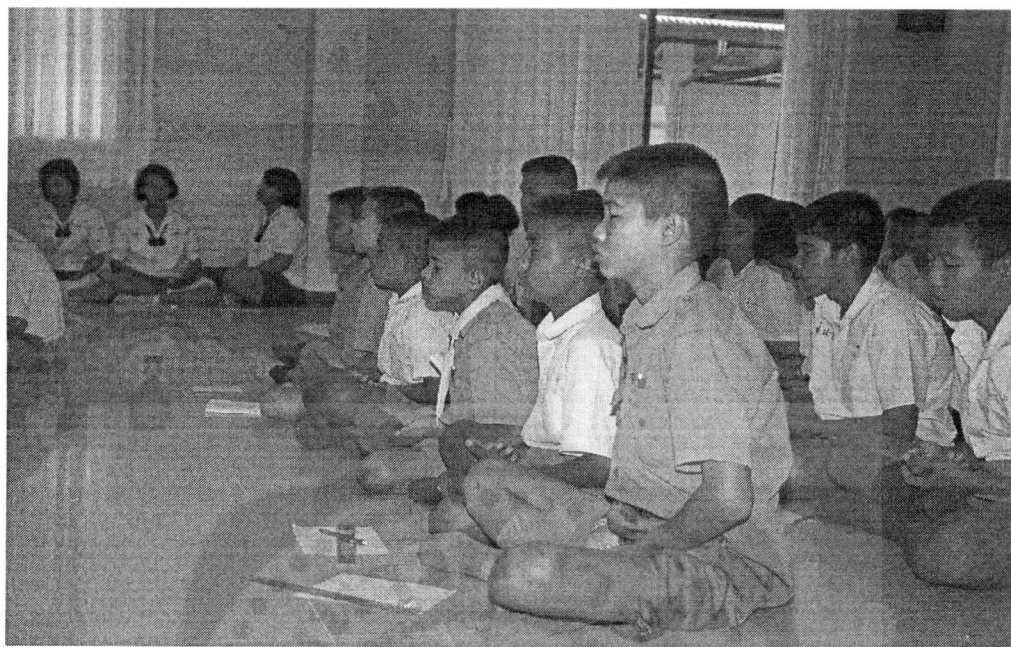












ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อและนามสกุล นางอุบลวนา ขวัญบุญจันทร์

ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์

หน่วยงานที่สังกัด สาขาวิชาการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สถานที่ทำงาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เลขที่ 63 หมู่ 7 ถนนรังสิต-นครนายก อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก 26120
โทรศัพท์ 02-664-1000 ต่อ 1804 โทรสาร 02-664-1000 ต่อ 1823
Email : Ubonwann@swu.ac.th

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2530 ปพ.ศ. วิทยาลัยพยาบาลนครรราชสีมา

พ.ศ. 2534 กศ.ม.(สูงศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พ.ศ. 2546 คสพ.(โภชนาการชุมชน) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

พ.ศ. 2548 อนุมัติบัตร พยาบาลเวชปฏิบัติ (การรักษาโรคเบื้องต้น)
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2530 - 2532 พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลสูงเนิน จ.นครราชสีมา

พ.ศ. 2532 - 2535 พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลปากช่องนานา จ.นครราชสีมา

พ.ศ. 2535 - 2537 พยาบาลวิชาชีพ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอบัวใหญ่
จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. 2537 – 2539 พยาบาลวิชาชีพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสกลนคร

พ.ศ. 2549-2540 พยาบาลวิชาชีพ สำนักงานสาธารณสุขกิ่งอำเภอบางเสาธง
จังหวัดสกลนคร

พ.ศ. 2540- 2541 พยาบาลวิชาชีพ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอัญบุรี จ.ปทุมธานี

พ.ศ. 2541- 2545 พยาบาลคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

พ.ศ. 2545-ปัจจุบัน อาจารย์ สาขาการพยาบาลมารดาทารก และการผดุงครรภ์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ชื่อและนามสกุล นางลาวัญย์ รัตนเสถียร

ตำแหน่งปัจจุบัน ผู้ช่วยศาสตราจารย์

หน่วยงานที่สังกัด สาขาวิชาการพยาบาลมารดา ทารก และการผดุงครรภ์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สถานที่ทำงาน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เลขที่ 63 หมู่ 7 ถนนรังสิต-นครนายก อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก 26120
โทรศัพท์ 02-664-1000 ต่อ 1804 โทรสาร 02-664-1000 ต่อ 1823
Email : lawan@swu.ac.th

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2529 ปพ.ส วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2539 วท.ม.(พยาบาลศาสตร์) สาขาการพยาบาลแม่และเด็ก
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2548 อนุมัติบัตร พยาบาลเวชปฏิบัติ (การรักษารอคเบื้องต้น)
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2529 - 2535 พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลเด็ก
พ.ศ. 2535 - 2540 อาจารย์ประจำ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา
พ.ศ. 2540 - ปัจจุบัน หัวหน้าสาขาการพยาบาลมารดาทารก และการผดุงครรภ์
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ