

ความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต สำหรับวัยรุ่น อายุ 10-19 ปี เขตสุขภาพที่ 5

ปาณิสรา ศรีสำราญ
ศิริลักษณ์ ชณะฤกษ์
ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบภาคตัดขวาง (Cross sectional survey) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสถานการณ์ความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตในวัยรุ่น อายุ 10-19 ปี ในสถานศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา เขตสุขภาพที่ 5 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 และมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลในเขตสุขภาพที่ 5 จำนวน 900 ราย ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสำรวจออนไลน์ที่ใช้ในการสำรวจความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่น อายุ 10-19 ปี ของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ปี 2564 วิเคราะห์ข้อมูล โดยแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง ร้อยละ 59.8 เพศชาย ร้อยละ 40.2 อายุระหว่าง 10-19 ปี อายุเฉลี่ย 14.07 ปี ($SD = 2.26$) ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มอายุ 10-14 ปี ร้อยละ 59.1 เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ร้อยละ 78.7 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ร้อยละ 21.3 นับถือศาสนาพุทธ ร้อยละ 97.0 และส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับพ่อแม่ ร้อยละ 61.9 มีระดับคะแนนความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต ในระดับเพียงพอ ($\bar{x} = 63.57$) สำหรับทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและลดการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น พบว่ามีทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และทักษะการเข้าใจผู้อื่น ระดับดีมาก ($\bar{x} = 8.63$), ($\bar{x} = 8.46$), และ ($\bar{x} = 8.87$) ตามลำดับ ส่วนทักษะการตัดสินใจ การแก้ปัญหา ทักษะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการตระหนักรู้ในตน และการจัดการความเครียด พบว่ามีทักษะระดับเพียงพอ ($\bar{x} = 8.07$), ($\bar{x} = 8.08$), ($\bar{x} = 7.98$), ($\bar{x} = 8.27$), ($\bar{x} = 6.86$) และ ($\bar{x} = 8.39$) ตามลำดับ สำหรับทักษะการจัดการกับอารมณ์ พบว่ามีทักษะในระดับที่มีปัญหา ($\bar{x} = 9.47$)

ข้อเสนอแนะ หน่วยงานด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต ควรให้คำแนะนำในการจัดการอารมณ์ของวัยรุ่น แม้กระทั่งสมาชิกในครอบครัว เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาในอนาคต เพราะถ้าวัยรุ่นไม่สามารถจัดการอารมณ์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม อาจนำไปสู่ปัญหาความเครียดและปัญหาซึมเศร้าในวัยรุ่น ก่อให้เกิดปัญหาสังคมขึ้นได้

คำสำคัญ: ความรอบรู้ด้านสุขภาพ, เพศวิถีศึกษา, ทักษะชีวิต, วัยรุ่น, เขตสุขภาพที่ 5

Sexuality Education Literacy and Life Skills Among Teenagers aged 10-19 years, Health Region 5

Panisa Srisamran

Siriluk Khanaroek

Regional Health Promotion Center 5 Ratchaburi

Abstract

The purpose of this cross-sectional research was to study situation of sexuality education literacy and life skills among teenagers aged 10-19 years in primary and secondary education institutions in Health Region 5. The subjects were 900 students, studying in grades 4-6 and grades 7-12 of municipal and non-municipal schools in Health Region 5, selected by multi-stage random sampling. Data were collected by using a self-completion online survey form, regarding sexuality education literacy and life skills of teenagers aged 10-19, developed by the Bureau of Reproductive Health, Department of Health in 2021. Analyzed data by using frequency distribution, percentage, average and standard deviation.

Result: The sample of this research was female 59.8 %, male 40.2%, aged 10-19 years, mean age 14.07 years (SD = 2.26). Most of them were 10-14 years old, 59.1%, study in grades 7-12 78.7%, grades 4-6 21.3%, were Buddhist 97.0% and most of them lived with their parents, 61.9%. The sample had a sufficient level of sexuality education literacy and life skills ($\bar{x}$ = 63.57). Life skills for preventing sexually risky were creative skills, interpersonal skills and understanding others skills, all of them were at a very good level ($\bar{x}$ = 8.63), ($\bar{x}$ = 8.46), ($\bar{x}$ = 8.87) respectively. Decision making skills, problem solving skills, effective communication skills, critical thinking skills, self-awareness skills and stress management skills, were at a sufficient level ($\bar{x}$ = 8.07), ($\bar{x}$ = 8.08), ($\bar{x}$ = 7.98), ($\bar{x}$ = 8.27), ($\bar{x}$ = 6.86), ($\bar{x}$ = 8.39) respectively. However, emotional coping skills was at a problematic level ($\bar{x}$ = 9.47).

Recommendations: Agency of mental health promotion should give advice concerning the coping with emotion for teenagers as well as their families to prevent problems that may arise in the future, because if teenagers cannot cope with emotions, they will suffer from depression and stress, that may lead to social problems.

Keywords: Health Literacy, Sex Education, Life Skills, Teenager, Health Region 5

ความสำคัญและความเป็นมา

ธรรมชาติของวัยรุ่น เป็นวัยที่ต้องการค้นหา“อัตลักษณ์” ของตนเอง ต้องการการยอมรับจากทั้งกลุ่มเพื่อนและครอบครัว ก่อให้เกิดการแสวงหา หรือทดลองประสบการณ์ใหม่ๆ รวมไปถึงมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศอย่างมาก อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนซึ่งจะกระตุ้นการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ ทำให้วัยรุ่นมีการแสดงออกของพฤติกรรมทางเพศชัดเจนขึ้น เมื่อประกอบกับการอยากรู้ อยากลองประสบการณ์ใหม่ๆ ของวัยรุ่น จึงทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่าง ๆ ขึ้นในวัยรุ่นได้ จากรายงานสถานการณ์อนามัยเจริญพันธุ์ของวัยรุ่นและเยาวชน ของสำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข¹ พบว่าในปี พ.ศ. 2562 กลุ่มวัยรุ่นที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ในนักเรียนชาย เคยมีเพศสัมพันธ์แล้ว ร้อยละ 24.4 และมีอัตราการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก ร้อยละ 77.6 และในนักเรียนหญิงเคยมีเพศสัมพันธ์มาแล้ว ร้อยละ 16.2 และมีอัตราการใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก ร้อยละ 80.0 เมื่อพิจารณาถึงแนวโน้มและสถานการณ์ถือว่าเป็นไปในทิศทางที่ดี แต่ยังคงพบปัญหาและผลกระทบต่างๆ อันเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น และจากรายงานของสำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ในปี 2563 พบอัตราการป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน (อายุ 15 - 24 ปี) เท่ากับ 172.3 ต่อ 100,000 ประชากร และมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง การคลอดบุตรในกลุ่มอายุ 10 - 14 ปี และกลุ่มอายุ 15-19 ปี มีอัตราการคลอดบุตรเท่ากับ 0.9 และ 28.7 ตามลำดับ สำหรับเขตสุขภาพที่ 5 วัยรุ่นอายุ 10 - 14 ปี มีอัตราการคลอดบุตรเท่ากับ 1.1 ต่อหนึ่งพันประชากรหญิงกลุ่มเดียวกัน (เป้าหมายไม่เกิน 1 ต่อหนึ่งพันประชากร) และวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี มีอัตราการคลอดบุตร เท่ากับ 37.0 ต่อหนึ่งพันประชากรหญิงกลุ่มเดียวกัน (เป้าหมายไม่เกิน 34 ต่อหนึ่งพันประชากร) ซึ่งการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรนี้ล้วนแต่นำมาซึ่งปัญหา ทั้งเรื่องของการเลี้ยงดูบุตรที่วัยรุ่นนั้นยังไม่มีความพร้อม หรือเรื่องสุขภาพของเด็กทารก

จากงานวิจัยที่ผ่านมา พบปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น คือ ทักษะคิด และการรับรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ ตลอดจนการดูแลจากพ่อแม่ หรือผู้ปกครองในการควบคุมกำกับ และให้คำแนะนำที่ถูกต้องกับวัยรุ่น ซึ่งการพัฒนาเจตคติทางบวก การพัฒนาบทบาททางเพศ การพัฒนาและเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ในรูปแบบของการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และรูปแบบกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม เพื่อสร้างแนวทางปฏิบัติที่สอดคล้องกับความต้องการของวัยรุ่นจะช่วยสนับสนุนให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่เหมาะสมได้^{2,3}

ตามรายงานของกระทรวงสาธารณสุข พบว่าการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ สาเหตุส่วนใหญ่เนื่องจากวัยรุ่นขาดความรู้เรื่องเพศศึกษา และทักษะชีวิตเพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว สถานศึกษาจึงควรจัดการสอนเรื่องทักษะชีวิตและเพศศึกษา เพื่อให้วัยรุ่นได้รับความรู้และการปฏิบัติตัวในกลุ่มเพื่อน หรือสิ่งแวดล้อมในสังคมได้ถูกต้องเพราะความหมายว่า “เพศศึกษา” มิใช่เป็นเพียงหน่วยการสอนเกี่ยวกับการสืบพันธุ์ การปฏิสนธิและการคลอดเท่านั้น แต่รวมถึงกระบวนการทางการศึกษาที่ช่วยให้บุคคลได้นำความรู้เกี่ยวกับเพศไปผสมผสานกับการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบันและอนาคตเพื่อช่วยให้เข้าใจพื้นฐานที่สำคัญทางเพศเมื่อถึงวัยผู้ใหญ่และเข้าใจถึงบรรทัดฐานทางเพศในสังคมที่แตกต่างกันตลอดจนสามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นในสังคมได้ อีกทั้งเป็นการปลูกฝังให้บุคคลมีความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับการปฏิบัติทางเพศอย่างถูกต้องและมีศีลธรรมจรรยาอีก

ด้วย ส่วนเรื่องทักษะชีวิต เป็นทางเลือก ความรับผิดชอบส่วนบุคคลเมื่อบุคคลต้องเป็นผู้ที่รับผิดชอบในตัวเอง บุคคลนั้น ๆ อยู่ในกระบวนการสร้างทางเลือก ที่จะทำให้ชีวิตของตนเองสมบูรณ์และมีความสุขมากที่สุด ดังนั้น ทักษะชีวิตจึงเป็นทักษะในการช่วยเหลือตนเอง (self-helping skills) หรือเป็นความสามารถที่บุคคลสามารถช่วยตนเองในด้านต่างๆ ในการจัดแจงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ⁴

ความรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาและการพัฒนาทักษะชีวิต มีความสำคัญในการช่วยให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม สามารถลดผลกระทบต่าง ๆ ที่จะตามมาได้ และทำให้วัยรุ่นสามารถก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างสมบูรณ์แบบ สถานศึกษาเกือบทั้งหมดทั้งมัธยมศึกษาและอาชีวศึกษามีการจัดการเรียนการสอนเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต ทั้งในรูปแบบของการบรรจุเป็นสาระการเรียนรู้สำคัญในวิชาอื่น⁵ และการจัดให้เป็นวิชาแยก หรือมีการจัดการสอน ทั้งสองรูปแบบ แม้หัวข้อที่สอน จะหลากหลาย แต่พบว่าสถานศึกษาหลายแห่ง เน้นสอนเรื่องเพศวิถีจากมุมมองผลกระทบด้านลบของเพศสัมพันธ์มากกว่าการพูดถึงมุมมองด้านบวก และขาดการคิดวิเคราะห์เชิงทัศนคติเกี่ยวกับเพศวิถี กล่าวคือ หัวข้อเกี่ยวกับการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ สรีระ รวมถึงพัฒนาการทางเพศ ได้รับการเน้นย้ำมากที่สุด ในขณะที่ด้านเพศภาวะ สิทธิทางเพศและความเป็นพลเมือง ความหลากหลายทางเพศ ความไม่เท่าเทียมทางเพศ การทำแท้งที่ปลอดภัย การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยระหว่างคู่ที่เป็นเพศเดียวกัน การรังแก และกลั่นแกล้งบุคคลอื่น ได้รับการสอนน้อยกว่า หัวข้ออื่น ๆ ในด้านความรู้ความเข้าใจของผู้เรียน ยังพบว่านักเรียนมีความรู้ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศ งานวิจัยพบว่านักเรียนประเมินตนเองว่ามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการคุมกำเนิดและการมีประจำเดือนเป็นอย่างดี แต่มีนักเรียนเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ตอบคำถามแบบปรนัยเกี่ยวกับการมีประจำเดือนและรอบเดือนได้อย่างถูกต้อง การใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินเป็นวิธีคุมกำเนิดหลักที่นักเรียนหญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์แล้วหลายคนกล่าวถึง ขณะที่นักเรียนชายส่วนหนึ่งไม่ต้องการใช้ถุงยางอนามัย ข้อค้นพบนี้ชี้ว่า นักเรียนยังขาดความเข้าใจและความตระหนักเกี่ยวกับการคุมกำเนิด และไม่สามารถสื่อสารต่อรองเรื่องที่จำเป็นต่อชีวิตทางเพศของตน⁶

การที่เด็กวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมทางเพศและทักษะชีวิตที่เหมาะสมนั้น มีความเกี่ยวข้องกับความรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต ซึ่งเป็นทักษะความสามารถของบุคคลที่จำเป็นต่อการพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ให้ยั่งยืน เป็นกุญแจสำคัญต่อการเสริมสร้างการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจของบุคคลที่จะเข้าถึง เข้าใจ และใช้ข้อมูลข่าวสารเพื่อเสริมสร้างการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นให้ได้อยู่เสมอ ในการพัฒนาความรู้ด้านด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต ต้องอาศัยคุณลักษณะพื้นฐานที่สำคัญและจำเป็น 6 ประการ ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ ความรู้ความเข้าใจ ข้อมูลสุขภาพที่ได้รับ ทักษะการสื่อสารและการถ่ายทอดข้อมูลทางด้านสุขภาพ ทักษะการตัดสินใจ ในการเลือกใช้ข้อมูลและการปฏิบัติตนด้านสุขภาพ การจัดการตนเองให้ปฏิบัติตนในการดูแลสุขภาพ เพื่อเสริมสร้างการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นอย่างถูกต้อง และการรู้เท่าทันสื่อ ในการวิเคราะห์ และตีความเนื้อหาที่แฝงอยู่ในสื่อสารสนเทศทางสุขภาพได้ โดยผู้ที่มีความรอบรู้ด้านสุขภาพในระดับที่เพียงพอหรือมีความเข้าใจอย่างถูกต้อง จะนำไปสู่การปฏิบัติอย่างเหมาะสมและเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี⁷

อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องพบว่า ในปัจจุบันมีรายงานการศึกษาจำนวนน้อย ที่มีข้อมูลสถานการณ์ความรู้ด้านเพศวิถีศึกษา และทักษะชีวิตของวัยรุ่น และขาดความต่อเนื่อง โดยข้อมูลเดิมที่มีอยู่อาจไม่เป็นตัวแทนประชากรเด็กวัยรุ่นเขตสุขภาพที่ 5 ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัย จึงสนใจศึกษาถึง

สถานการณ์ของความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต สำหรับวัยรุ่น อายุ 10-19 ปี เพื่อนำผลการศึกษาดังกล่าวไปพัฒนาแนวทางส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยรุ่นและเยาวชนในเขตสุขภาพที่ 5 ต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาสถานการณ์ความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ และลดการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น อายุ 10-19 ปี ในสถานศึกษาระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา เขตสุขภาพที่ 5

วิธีดำเนินงานวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบภาคตัดขวาง (Cross sectional survey) ที่เก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนกรกฎาคม ถึงสิงหาคม 2564

ประชากรที่ศึกษา

วัยรุ่นอายุ 10-19 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 และมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในสถานศึกษาในเขตสุขภาพที่ 5

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 และ มัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนในเขตเทศบาลและนอกเขตเทศบาลในเขตสุขภาพที่ 5 จำนวน 900 ราย ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสำรวจออนไลน์ที่ใช้ในการสำรวจความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต สำหรับวัยรุ่น อายุ 10-19 ปี ของสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย ปี 2564 โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 ตอน รวม 44 ข้อ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (7 ข้อ)

ตอนที่ 2 ความรอบรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต (16 ข้อ) แยกเป็นรายด้าน ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูล ความเข้าใจ การซักถาม การตัดสินใจ และการเปลี่ยนพฤติกรรม

เกณฑ์การพิจารณา ความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต มีดังนี้

1. เกณฑ์การให้คะแนน

ได้กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนไว้ 5 ระดับ ดังนี้

- 5 คะแนน หมายถึง มีความสามารถระดับมากที่สุด
- 4 คะแนน หมายถึง มีความสามารถระดับมาก
- 3 คะแนน หมายถึง มีความสามารถระดับปานกลาง
- 2 คะแนน หมายถึง มีความสามารถระดับน้อย
- 1 คะแนน หมายถึง มีความสามารถระดับน้อยที่สุด

2. เกณฑ์การแบ่งช่วงคะแนนค่าเฉลี่ย

เกณฑ์ในการแปลความหมายของการรับรู้ แปรจากค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ

- ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) 4.51 – 5.00 หมายถึง มีความสามารถระดับดีมาก
- ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) 3.51 – 4.50 หมายถึง มีความสามารถระดับดี
- ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) 2.51 – 3.50 หมายถึง มีความสามารถระดับปานกลาง
- ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) 1.51 – 2.50 หมายถึง มีความสามารถระดับน้อย
- ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) 1.00 – 1.50 หมายถึง มีความสามารถระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น (21 ข้อ)

1. เกณฑ์การให้คะแนน

พฤติกรรมทางบวก ได้กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนไว้ 5 ระดับ ดังนี้

- 5 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 4 คะแนน หมายถึง เห็นด้วย
- 3 คะแนน หมายถึง ไม่แน่ใจ
- 2 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วย
- 1 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

พฤติกรรมทางลบ ได้กำหนดเกณฑ์การให้คะแนนไว้ 5 ระดับ ดังนี้

- 1 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 2 คะแนน หมายถึง เห็นด้วย
- 3 คะแนน หมายถึง ไม่แน่ใจ
- 4 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วย
- 5 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

2. เกณฑ์การแบ่งช่วงคะแนนค่าเฉลี่ย

เกณฑ์ในการแปลความหมายของการรับรู้ แปรจากค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) แบ่งเป็น 5 ระดับ คือ

- ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) 4.51 – 5.00 หมายถึง มีทักษะชีวิตระดับดีมาก
- ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) 3.51 – 4.50 หมายถึง ทักษะชีวิตระดับดี
- ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) 2.51 – 3.50 หมายถึง ทักษะชีวิตระดับปานกลาง
- ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) 1.51 – 2.50 หมายถึง ทักษะชีวิตระดับน้อย
- ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) 1.00 – 1.50 หมายถึง ทักษะชีวิตระดับน้อยที่สุด

วิธีดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์ มีขั้นตอนดังนี้

1. ขอการรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ศูนย์อนามัยที่ 5 (เอกสารรับรองเลขที่ 12/2564 ตั้งแต่วันที่ 30 กรกฎาคม 2564 ถึง 30 กรกฎาคม 2565)
2. ทำหนังสือราชการประสานไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา และโรงเรียนตัวอย่าง เพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลโครงการวิจัย โดยใช้แบบสอบถามออนไลน์
3. จัดประชุมชี้แจงผู้ร่วมทีมสำรวจข้อมูล เพื่อชี้แจงขั้นตอนและแผนการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. ทำเอกสารแนะนำและใบยินยอมด้วยความสมัครใจในรูปแบบออนไลน์ ให้กับผู้ปกครองและนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง โดยผ่านครูประจำชั้น และดำเนินการล่วงหน้า 3 วัน ก่อนทำการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อให้ให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างได้พิจารณายินยอมเข้าร่วมการวิจัย และผู้ปกครองอนุญาต
5. เมื่อได้รับการยินยอมจากนักเรียนกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครอง ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามกำหนดการ (เก็บข้อมูลตั้งแต่เดือนกรกฎาคม ถึงสิงหาคม 2564)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษา

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 900 คน เป็นนักเรียนหญิง จำนวน 538 คน (ร้อยละ 59.8) นักเรียนชาย จำนวน 362 คน (ร้อยละ 40.2) อายุระหว่าง 10-19 ปี อายุเฉลี่ย 14.07 ปี ($SD = 2.26$) ส่วนใหญ่เป็นกลุ่มอายุ 10-14 ปี จำนวน 532 คน (ร้อยละ 59.1) มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดกาญจนบุรีและประจวบคีรีขันธ์ จำนวนเท่า ๆ กัน คือ จังหวัดละ 450 คน (ร้อยละ 50) พักอาศัยอยู่ในเขตเทศบาล และนอกเขตเทศบาลจำนวนเท่า ๆ กัน คือ จำนวน 450 คน (ร้อยละ 50) ทั้งหมดศึกษาอยู่ในระบบการศึกษาภาคปกติ (ร้อยละ 100) โดยส่วนใหญ่เรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 708 คน (ร้อยละ 78.7) เรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 192 คน (ร้อยละ 21.3) ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ จำนวน 873 คน (ร้อยละ 97.0) โดยนักเรียนส่วนใหญ่มีพี่น้องพ่อแม่เดียวกัน รวมตัวเองด้วยจำนวน 2 คน จำนวน 240 คน (ร้อยละ 26.7) รองลงมาคือเป็นลูกคนเดียวจำนวน 240 คน (ร้อยละ 26.7) และมีพี่น้องรวม 4 คน จำนวน 197 คน (ร้อยละ 21.9) ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับพ่อแม่และแม่ จำนวน 557 คน (ร้อยละ 61.9) รองลงมาพักอาศัยอยู่กับพ่อหรือแม่จำนวน 199 (ร้อยละ 22.1) และพักอาศัยอยู่กับญาติจำนวน 144 คน

ส่วนที่ 2 ความรอบรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต

2.1 ความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต แยกเป็นรายด้าน ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูล ความเข้าใจ การซักถาม การตัดสินใจ และการเปลี่ยนพฤติกรรม รายละเอียดคะแนนรายข้อ แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต

ความสามารถ/ทักษะความรอบรู้ ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต	การรับรู้ (จำนวน/ร้อยละ)					MEAN	SD
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
การเข้าถึงข้อมูล							
1. ฉันสามารถค้นหาข้อมูลการดูแล สุขภาพทางเพศได้ด้วยตนเอง	242 (26.9)	351 (39.0)	274 (30.4)	28 (3.1)	5 (0.6)	3.89	0.86
2. ฉันสามารถค้นหาข้อมูลการดูแล สุขภาพทางเพศที่ฉันต้องการได้	252 (28.0)	354 (39.3)	252 (28.0)	34 (3.8)	8 (0.9)	3.90	0.88
ความเข้าใจ							
3. ฉันเข้าใจคำแนะนำในการดูแล สุขภาพที่ได้รับจากแหล่งต่างๆ เช่น จากหนังสือ แผ่นพับ ครู หรือ เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	244 (27.1)	432 (48.0)	197 (21.9)	20 (2.2)	7 (0.8)	3.98	0.81
4. ฉันเข้าใจถึงสิทธิในเนื้อตัวร่างกาย ของฉันเพื่อป้องกันการถูกล่วงละเมิด ทางเพศ	422 (45.9)	333 (37.0)	123 (13.7)	15 (1.7)	7 (0.8)	4.28	0.82
5.ฉันสามารถอธิบายข้อมูลความรู้ ด้านสุขภาพทางเพศที่ได้รับจากสื่อ ต่าง ๆ ให้แก่เพื่อน หรือบุคคลรอบ ข้างให้เข้าใจได้	165 (18.3)	358 (39.8)	326 (36.2)	36 (4.0)	15 (1.7)	3.69	0.87
6. ฉันสามารถอธิบายวิธีดูแลสุขภาพ ทางเพศอย่างปลอดภัยเพื่อให้เพื่อนๆ เข้าใจได้	201 (22.3)	345 (38.3)	306 (34.0)	40 (4.4)	8 (0.9)	3.77	0.88
การซักถาม							
7. ฉันกล้าซักถามข้อมูลที่สงสัยใน เรื่องเพศจากผู้รู้หรือเจ้าหน้าที่ สาธารณสุขเพื่อให้หายสงสัยได้	123 (13.7)	234 (26.0)	395 (43.9)	107 (11.9)	41 (4.6)	3.32	1.00

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษา และทักษะชีวิต (ต่อ)

ความสามารถ/ทักษะความรอบรู้ ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต	การรับรู้ (จำนวน/ร้อยละ)					MEAN	SD
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		
การซักถาม							
8. ฉันสามารถตั้งคำถามกับผู้รู้ด้าน สุขภาพทางเพศในเรื่องที่ฉันอยากรู้ได้	155 (17.2)	280 (31.1)	349 (38.8)	87 (9.7)	29 (3.2)	3.49	0.99
9. ฉันสามารถพูดคุยหรือกับพ่อแม่ ผู้ปกครองเกี่ยวกับสุขภาพ ทางเพศได้	215 (23.9)	291 (32.2)	260 (28.9)	93 (10.3)	41 (4.6)	3.61	1.09
การตัดสินใจ							
10. ฉันสามารถตัดสินใจได้ว่าข้อมูล ด้านสุขภาพ หรือข้อมูลเรื่องเพศใดมี ความน่าเชื่อถือ และควรนำไปปฏิบัติ	227 (25.2)	387 (43.0)	251 (27.9)	25 (2.8)	10 (1.1)	3.88	0.85
11. ฉันสามารถเลือกวิธีปฏิบัติตัวที่ ปลอดภัยเพื่อป้องกันการถูกล่วง ละเมิดทางเพศ	393 (43.7)	349 (38.8)	139 (15.4)	15 (1.7)	4 (0.4)	4.24	0.80
12. ฉันสามารถเลือกและตัดสินใจได้ ว่าสถานที่ใดมีความปลอดภัยจาก การถูกลวนลาม หรือทำอนาจาร	398 (44.2)	333 (37.0)	142 (15.8)	16 (1.8)	11 (1.2)	4.21	0.86
13. ฉันสามารถประเมินและ ตัดสินใจได้ว่าการกระทำของใครที่ อาจเป็นอันตรายและควรหลีกเลี่ยง จากผู้นั้น	360 (40.0)	368 (40.9)	148 (16.4)	18 (2.0)	6 (0.7)	4.19	0.82
การเปลี่ยนพฤติกรรม							
14. ฉันดูแลรักษาสุขอนามัยของ ตนเองอยู่เสมอ	409 (45.4)	338 (37.6)	139 (15.4)	12 (1.3)	2 (0.2)	4.27	0.78

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต (ต่อ)

ความสามารถ/ทักษะความรอบรู้ ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต	การรับรู้ (จำนวน/ร้อยละ)					MEAN	SD
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด		
	การเปลี่ยนพฤติกรรม						
15. ฉันควบคุมตนเองไม่ให้ลองสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือใช้ยาเสพติด	569 (63.2)	172 (19.1)	103 (11.4)	27 (3.0)	28 (3.2)	4.36	1.01
16. ฉันหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่อาจนำไปสู่การติดโรคติดต่อทางเพศหรือการตั้งครรภ์ไม่พร้อม	613 (68.1)	175 (19.4)	84 (9.3)	14 (1.6)	14 (1.6)	4.51	0.85

2.2 ระดับคะแนนความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต แยกเป็นรายด้าน ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูล ความเข้าใจ การซักถาม การตัดสินใจ และการเปลี่ยนพฤติกรรม

วิธีการแบ่งระดับคะแนนใช้ตามเกณฑ์ที่กำหนดในหลักสูตรแกนกลางทางการศึกษาและแนวปฏิบัติสากลทางวิชาการในเรื่องเพศวิถีศึกษา⁸ โดยพิจารณาจากคะแนนและแบ่งเป็นช่วงคะแนนหรือตามร้อยละของช่วงคะแนน 4 ระดับ ได้แก่ ไม่ดีพอ ที่มีปัญหา เพียงพอ และดีมาก

ผลการศึกษา ความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต ของกลุ่มตัวอย่าง ตามขั้นตอนของความรอบรู้ในด้านการเข้าถึงข้อมูล ความเข้าใจ การซักถาม การตัดสินใจ และการปรับเปลี่ยน แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความรอบรู้จำแนกตามขั้นตอนของความรอบรู้ในด้านการเข้าถึงข้อมูล ความเข้าใจ การซักถาม การตัดสินใจ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

ขั้นตอนของ ความรอบรู้	ระดับความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต				$\bar{X}$	SD	แปลผล ระดับ ความรอบรู้
	ไม่ ดีพอ	มี ปัญหา	เพียง พอ	ดีมาก			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
การเข้าถึงข้อมูล	47 (5.2)	210 (23.3)	376 (41.8)	267 (29.7)	7.78	1.76	เพียงพอ
การเข้าใจ	27 (3.0)	150 (16.7)	385 (42.8)	338 (37.6)	15.72	2.74	เพียงพอ
การซักถาม	114 (12.7)	236 (26.2)	363 (40.3)	187 (20.8)	10.42	2.65	เพียงพอ
การตัดสินใจ	22 (2.4)	123 (13.7)	293 (32.6)	462 (51.3)	16.51	2.88	เพียงพอ

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความรู้จำแนกตามขั้นตอนของ ความรอบรู้ในด้านการเข้าถึงข้อมูล ความเข้าใจ การซักถาม การตัดสินใจ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (ต่อ)

ขั้นตอนของ ความรู้	ระดับความรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต				$\bar{X}$	SD	แปลผล ระดับ ความรู้
	ไม่ดีพอ	ที่มีปัญหา	เพียงพอ	ดีมาก			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม	16 (1.8)	63 (7.0)	198 (22.0)	623 (69.2)	12.60	2.12	เพียงพอ
ภาพรวมมีระดับคะแนนความรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต					63.57	9.58	เพียงพอ

ส่วนที่ 3 ทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น

3.1 ทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น และลดการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น โดยสอบถามตามความคิดของกลุ่มตัวอย่าง 5 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง พบว่า

1. **ทักษะการตัดสินใจ** กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการตัดสินใจ ดังนี้ (sk1) เมื่อมีผู้ชวนดูภาพลามกอนาจาร หรือสื่อที่ข่มขืนทางเพศ ฉันมักจะดูด้วยเสมอ มีความคิดเห็นว่าเป็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 47.4 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 23.1 ไม่แน่ใจร้อยละ 17.1 ($\bar{X} = 4.01$, $SD = 1.17$) (sk2) ฉันจะไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือเสพสารเสพติด เพราะมีผลเสียต่อสุขภาพและเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ไม่ปลอดภัย เห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 55.8 เห็นด้วยร้อยละ 16.6 ไม่แน่ใจร้อยละ 13.3 ($\bar{X} = 4.06$, $SD = 1.29$)

2. **ทักษะการแก้ปัญหา** กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการแก้ปัญหา ดังนี้ (sk3) เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นกับตัวเอง ฉันสามารถแก้ไขปัญหาได้โดยไม่ใช้ความรุนแรง มีความคิดเห็นว่าเป็นด้วยร้อยละ 41.0 เห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 34.2 ไม่แน่ใจร้อยละ 19.6 ($\bar{X} = 4.02$, $SD = 0.93$) (sk4) ฉันสามารถหาทางแก้ไขปัญหา หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้นกับการเรียน หรือการทำงานได้ เห็นด้วยร้อยละ 48.0 เห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 31.0 ไม่แน่ใจร้อยละ 18.8 ($\bar{X} = 4.07$, $SD = 0.79$)

3. **ทักษะการคิดสร้างสรรค์** กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการคิดสร้างสรรค์ ดังนี้ (sk5) ฉันตั้งเป้าหมาย ที่จะหลีกเลี่ยงความเสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ไม่ปลอดภัย เพราะอาจทำให้ตั้งครรภ์ไม่พร้อม หรือติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ เห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 59.9 เห็นด้วยร้อยละ 28.7 ($\bar{X} = 4.44$, $SD = 0.84$) (sk6) เมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย ฉันสามารถคิดหาวิธีออกจากสถานการณ์ นั้นได้ เห็นด้วยร้อยละ 43.6 เห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 40.3 ไม่แน่ใจร้อยละ 13.2 ($\bar{X} = 4.20$, $SD = 0.82$)

4. **ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ** กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ดังนี้ (sk7) หากมีผู้เสนอให้สิ่งของมีค่าเพื่อแลกกับการยอมให้กอด จูบ ลูบ คลำ ฉันจะปฏิเสธเพราะอาจทำให้ถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ เห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 55.9 เห็นด้วยร้อยละ 15.4 เห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 14.0 ($\bar{X} = 3.92$,

SD =1.47) (sk8) ฉันสามารถประเมินได้ว่าสถานที่ใดเป็นสถานที่เสี่ยงอันตรายและไม่ควรที่จะเข้าไป เห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 51.4 รองลงมาเห็นด้วยร้อยละ 35.9 ($\bar{X} = 4.34$, SD =0.83)

5. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้ (sk9) ฉันสามารถบอกความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตนเองให้ผู้ฟังเข้าใจได้อย่างชัดเจน ส่วนใหญ่เห็นด้วยร้อยละ 41.3 รองลงมาเห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 27.8 ($\bar{X} = 3.91$, SD =0.89) (sk10) ฉันสามารถสื่อสารกับคนในครอบครัวได้อย่างราบรื่น ส่วนใหญ่เห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 39.4 รองลงมาเห็นด้วยร้อยละ 34.7 ($\bar{X} = 4.07$, SD =0.94)

6. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ดังนี้ (sk11) ฉันสามารถสร้างมิตรภาพ และเข้ากับเพื่อนๆ ได้ดี ส่วนใหญ่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ร้อยละ 46.4 รองลงมาเห็นด้วยร้อยละ 37.3 ($\bar{X} = 4.29$, SD =0.76) (sk12) หากมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องที่กังวลใจ ฉันสามารถพูดคุยปรึกษากับพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือบุคคลที่ไว้วางใจได้ ส่วนใหญ่เห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 43.1 รองลงมาเห็นด้วยร้อยละ 35.7 ($\bar{X} = 4.17$, SD =0.88)

7. ทักษะการตระหนักรู้ในตน กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการตระหนักรู้ในตน ดังนี้ (sk13) ฉันรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ และมีความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นด้วยร้อยละ 44.0 รองลงมาเห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 31.4 ($\bar{X} = 4.04$, SD =0.81) (sk14) ฉันไม่รู้เลยว่าตนเองมีความถนัด หรือมีความสามารถพิเศษในด้านใด ไม่แน่ ร้อยละ 31.4 รองลงมาเห็นด้วยร้อยละ 26.1 ($\bar{X} = 2.81$, SD =1.12)

8. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการเข้าใจผู้อื่น ดังนี้ (sk15) ฉันมีความเข้าใจและเห็นใจผู้อื่น ส่วนใหญ่เห็นด้วยร้อยละ 49.1 รองลงมาเห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 40.3 ($\bar{X} = 4.29$, SD =0.68) (sk16) ฉันรับรู้ได้ หากคนในครอบครัว หรือเพื่อนกำลังมีความทุกข์ ส่วนใหญ่ เห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 45.6 รองลงมาเห็นด้วยร้อยละ 41.0 ($\bar{X} = 4.31$, SD =0.74)

9. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการจัดการกับอารมณ์ ดังนี้ (sk17) ฉันรู้สึกโกรธ หรือแสดงความหงุดหงิดได้ง่าย หากมีใครมาล้อเลียน หรือแหย่ให้โกรธ ส่วนใหญ่เห็นด้วยร้อยละ 36.9 รองลงมาเห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 26.8 และ ไม่แน่ใจร้อยละ 23.9 ตามลำดับ ($\bar{X} = 3.75$, SD =1.05) (sk18) ฉันไม่สามารถระงับอารมณ์โกรธของตนเองได้ ไม่แน่ใจ ร้อยละ 33.7 ไม่เห็นด้วยร้อยละ 22.4 ($\bar{X} = 2.94$, SD =1.18) (sk19) เมื่อมีความต้องการทางเพศ ฉันสามารถจัดการกับอารมณ์ หรือความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม และปลอดภัย ส่วนใหญ่เห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 44.9 เห็นด้วยร้อยละ 34.6 ($\bar{X} = 4.15$, SD =0.98)

10. ทักษะการจัดการกับความเครียด กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการจัดการกับความเครียด ดังนี้ (sk 20) เมื่อเกิดความเครียด ฉันสามารถผ่อนคลายด้วยวิธีที่ไม่ส่งผลเสียต่อสุขภาพของตนเองและผู้อื่น ส่วนใหญ่เห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 42.8 เห็นด้วยร้อยละ 39.1 ($\bar{X} = 4.19$, SD =0.89) (sk21) ฉันใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยการสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ หรือใช้ยาเสพติด ส่วนใหญ่ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งร้อยละ 63.3 ($\bar{X} = 4.21$, SD =1.23)

3.2 ระดับคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและลดการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น

ผลการศึกษา ระดับคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและลดการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น รายละเอียดแสดงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละ ของระดับทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและลดการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น

ทักษะชีวิตในการ ป้องกัน พฤติกรรมเสี่ยง ทางเพศ	ระดับทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง ทางเพศ และลดการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น				$\bar{X}$	SD	แปลผล ระดับ ทักษะ ชีวิต
	ไม่ดีพอ	ที่มีปัญหา	เพียงพอ	ดีมาก			
	จำนวน	จำนวน	จำนวน	จำนวน			
	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)	(ร้อยละ)			
-ทักษะการตัดสินใจ	43 (4.8)	214 (23.8)	211 (23.4)	432 (48.0)	8.07	1.76	เพียงพอ
-ทักษะการแก้ปัญหา	36 (4.0)	98 (10.9)	420 (46.7)	346 (38.4)	8.08	1.56	เพียงพอ
-ทักษะการคิดสร้างสรรค์	26 (2.9)	51 (5.7)	293 (32.6)	530 (58.9)	8.63	1.45	ดีมาก
-ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ	86 (9.6)	132 (14.7)	168 (18.7)	514 (57.1)	8.27	1.94	เพียงพอ
-ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ	44 (4.9)	125 (13.9)	376 (41.8)	355 (39.4)	7.98	1.55	เพียงพอ
-ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล	22 (2.4)	83 (9.2)	330 (36.7)	365 (51.7)	8.46	1.43	ดีมาก
-ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง	289 (32.1)	281 (31.2)	330 (36.7)	0 (0.0)	6.86	1.55	เพียงพอ
-ทักษะการเข้าใจผู้อื่น	36 (4.0)	76 (8.4)	170 (18.9)	618 (68.7)	8.87	1.65	ดีมาก
-ทักษะการจัดการกับอารมณ์	149 (16.6)	357 (39.7)	317 (35.2)	77 (8.6)	9.47	2.08	มีปัญหา
-ทักษะการจัดการกับความเครียด	22 (2.4)	162 (18.0)	195 (21.7)	521 (57.9)	8.39	1.56	เพียงพอ

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษา และการวิเคราะห์ข้อมูลของการศึกษาสถานการณ์ความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตในวัยรุ่น อายุ 10-19 ปี ในสถานศึกษาระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา เขตสุขภาพที่ 5 สามารถนำมาอภิปรายผลการศึกษา ดังต่อไปนี้

ระดับความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต

ผลการศึกษา ความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต ของกลุ่มตัวอย่าง ตามขั้นตอนของความรอบรู้ในด้านการเข้าถึงข้อมูล ความเข้าใจ การชักถาม การตัดสินใจ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรอบรู้ดังนี้ (1) ในการเข้าถึงข้อมูลด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิตระดับเพียงพอ ร้อยละ 41.8 ระดับดีมากร้อยละ 29.7 ในภาพรวมของการเข้าถึงข้อมูล พบว่า มีการเข้าถึงข้อมูลในระดับเพียงพอ (6.70-8.40 คะแนน) ($\bar{X} = 7.78$, $SD = 1.66$) (2) มีความเข้าใจระดับเพียงพอ ร้อยละ 42.8 ระดับดีมากร้อยละ 37.6 ภาพรวมของความเข้าใจในข้อมูล พบว่ามีการเข้าใจข้อมูลในระดับเพียงพอ (13.40-16.80 คะแนน) ($\bar{X} = 15.72$, $SD = 2.74$) (3) มีความรอบรู้ด้านการชักถามระดับเพียงพอ ร้อยละ 40.3 ระดับดีมากร้อยละ 20.8 ในภาพรวมของการชักถาม พบว่ากล้าชักถามในระดับเพียงพอ (10.05-12.60 คะแนน) ($\bar{X} = 10.42$, $SD = 2.65$) และ(4) การตัดสินใจ พบว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถตัดสินใจเลือกข้อมูลด้านสุขภาพ เลือกวิธีปฏิบัติตัวที่ปลอดภัย รวมถึงสามารถตัดสินใจว่าสถานที่ใดเป็นสถานที่ที่ปลอดภัยในระดับดีมากร้อยละ 51.3 รองลงมาคือระดับเพียงพอร้อยละ 32.6 ในภาพรวมของการตัดสินใจ พบว่ากล้าตัดสินใจในระดับเพียงพอ (13.40-16.80 คะแนน) ($\bar{X} = 16.51$, $SD = 2.88$) (5) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง พบว่าส่วนใหญ่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับดีมากถึงร้อยละ 69.2 รองลงมาที่มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในระดับเพียงพอร้อยละ 22.0 ในภาพรวมของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม พบว่าสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในระดับดีมาก (มากกว่า 12.60 คะแนน) ($\bar{X} = 13.14$, $SD = 2.12$) ในภาพรวมพบว่า มีระดับคะแนนความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต ในระดับเพียงพอ (53.60 -67.20 คะแนน) ($\bar{X} = 63.57$, $SD = 9.58$) ทั้งนี้อธิบายได้ว่าในยุค 4.0 ความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต มีช่องทางการเข้าถึงความรู้ได้หลากหลายช่องทาง เช่น สื่อบนอินเทอร์เน็ต ระบบไลน์ เฟสบุ๊ค เฟสบุ๊คไลฟ์ สื่อละคร ซีรีส์ต่างๆ อาจเป็นผลทำให้มีความรอบรู้ในระดับเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ปริญญาฯ ตั้งนรกุล⁴⁵ ที่ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างความรอบรู้ด้านสุขภาพทางเพศกับพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านสุขภาพทางเพศโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($M = 100.39$, $SD = 13.39$) ซึ่งอาจเทียบได้กับระดับเพียงพอของการศึกษาครั้งนี้ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ อัครวัฒน์ ราษฎร์สวัสดิ์⁹ ที่ศึกษา พฤติกรรมการสื่อสารและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้พฤติกรรมทางเพศของเยาวชน ยุคดิจิทัลในอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการสื่อสารมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้พฤติกรรมทางเพศของเยาวชนเป็นอย่างมาก เพราะปัจจุบันเยาวชนสามารถเข้าถึงสื่อทางเพศได้อย่างอิสระ จึงเป็นปัจจัยหนึ่งส่งผลให้เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมทางเพศในกลุ่มเยาวชนมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งจะเห็นได้จากเยาวชนในยุคดิจิทัลที่มีพฤติกรรมการใช้สื่อ และเข้าถึงสื่อต่างๆ ได้มากมาย เพื่อใช้ในการเรียนรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ และนำมาใช้ในชีวิตจริง ไม่ว่าจะเป็นการหาคู่ การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางเพศ อ่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับประเด็นเรื่อง

เพศ รวมไปถึงการหาสถานที่นัดพบ หรือสถานที่ให้บริการทางเพศ และการจัดปาร์ตี้ระหว่างกลุ่มคนโสดคนเหงา และเยาวชนยังเข้าใช้สื่อในการแสวงหาข้อมูลต่างๆในแต่ละวันในประเด็นต่างๆ ซึ่งได้แก่ การเข้าเปิดรับหาความบันเทิง หาข้อมูลความรู้ และท่องอินเทอร์เน็ต รวมไปถึงสื่อเกี่ยวกับประเด็นทางเพศ ซึ่งตัวสื่อมีเนื้อหาที่ล่อแหลมมากขึ้น การเข้าถึงได้ง่ายขึ้น และมีช่องทางในการเข้าถึงผ่านทางสื่อต่างๆบนอินเทอร์เน็ต มือถือสมาร์ทโฟน แอปพลิเคชัน สื่อละคร ซีรีส์ และภาพยนตร์ที่มีเนื้อหาทางเพศ หนังสือนิตยสารทั้งแบบเอกสารหรือแบบอิเล็กทรอนิกส์ โดยมีเป้าหมายในการเข้าใช้สื่อเหล่านี้คือ เพื่อผ่อนคลาย เพื่อความบันเทิง และเพื่อใช้ในการแสวงหาข้อมูลเพื่อตอบสนองในความอยากรู้อยากเห็นของตน หรือหาคำตอบที่ไม่สามารถถามกับครอบครัว หรือบุคคลอื่นตรงๆ ได้ และยังสอดคล้องกับการศึกษาของ นุสรณ์ เฮาะมะ¹⁰ ได้ทำการศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรสำหรับนักศึกษาผู้หญิง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา จำนวน 427 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaire) ที่อ้างอิงมาจากคู่มือประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร สำหรับสตรีไทยวัยรุ่น อายุ 15-21 ปี ผลการวิจัยเพื่อวัดระดับความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของนักศึกษาผู้หญิง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา โดยวัดทั้งหมด 8 ด้านด้วยกัน ได้แก่ ความรู้ทางสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มีความรู้ที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 82.44 การเข้าถึงข้อมูลและบริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 86.89

ระดับคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและลดการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น

ผลการศึกษา ทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและลดการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น พบว่า

(1) **มีทักษะการตัดสินใจ** กลุ่มตัวอย่างเกือบครึ่งหนึ่งมีทักษะการตัดสินใจ ในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง เกี่ยวกับการถูกชักชวนดูภาพลามกอนาจาร หรือสิ่งยั่วยุอารมณ์ทางเพศ และการปฏิเสธการดื่มแอลกอฮอล์ หรือสารเสพติด เพราะมีผลเสียต่อสุขภาพและเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ไม่ปลอดภัย ระดับดีมากร้อยละ 48 ระดับเพียงพอร้อยละ 23.4 ระดับดีมาก ในภาพรวมของทักษะการตัดสินใจ พบว่ามีทักษะการตัดสินใจระดับเพียงพอ (6.70-8.40 คะแนน) ($\bar{X} = 8.07$, $SD = 1.76$) อาจเป็นเพราะกลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ หรืออาจกล่าวได้ว่ามีความรอบรู้ถึงผลเสียของการดูภาพลามกอนาจาร หรือสื่อยั่วทางเพศ การดื่มแอลกอฮอล์และสิ่งเสพติด จึงตัดสินใจปฏิเสธที่จะกระทำในสิ่งเหล่านั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่สามารถป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ สอดคล้องกับการศึกษาของ นุสรณ์ เฮาะมะ¹⁰ ที่ได้ทำการศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรสำหรับนักศึกษาผู้หญิง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ผลการศึกษาพบว่า การตัดสินใจและเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรส่วนใหญ่ อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 88.06 พฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัย (การดูสื่อลามก) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 97.19

(2) **สำหรับทักษะการแก้ปัญหา** ส่วนใหญ่มีทักษะการแก้ปัญหา โดยเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นกับตนเอง สามารถแก้ไขปัญหามาได้โดยไม่ใช้ความรุนแรง และเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงที่จะนำไปสู่การ มีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย สามารถคิดหาวิธีออกจากสถานการณ์นั้นได้ ในระดับเพียงพอ ร้อยละ 46.7 และระดับดีมากร้อยละ 38.4 ในภาพรวมของทักษะการตัดสินใจ พบว่ามีทักษะการตัดสินใจระดับเพียงพอ (6.70-8.40 คะแนน) ($\bar{X} = 8.08$, $SD = 1.56$) สอดคล้องกับการศึกษาของ นุสรณ์ เฮาะมะ¹⁰ ที่ได้ทำการศึกษาความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อ

ป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรสำหรับนักศึกษาผู้หญิง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรม การป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (การจัดการปัญหาส่วนตัว) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 89.23 แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สุตามาส ศรีนอก และณอมวรรณ ประเสริฐเจริญสุข¹¹ ที่ศึกษา ปัจจัยสมรรถนะครูและทักษะชีวิตของนักเรียนที่ส่งผลต่อคุณภาพผู้เรียน สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษาประถมศึกษาบึงกาฬ ผลการวิจัย พบว่า ทักษะชีวิตของนักเรียน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

(3) **ทักษะการคิดสร้างสรรค์** ในการหลีกเลี่ยงความเสี่ยง ที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ไม่ปลอดภัย เพราะอาจทำให้ตั้งครรภ์ไม่พร้อม หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือหลีกเลี่ยงการเข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง ที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย พบว่าส่วนใหญ่มีทักษะระดับดีมากร้อยละ 58.9 รองลงมา มีทักษะระดับเพียงพอร้อยละ 32.6 ภาพรวมของทักษะการคิดสร้างสรรค์สอดคล้องกับการศึกษาของ นุสริน เฮะมะ¹⁰ ที่ได้ทำการศึกษาความรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรสำหรับนักศึกษาผู้หญิง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ผลการศึกษาพบว่า มีทักษะการคิดสร้างสรรค์ ระดับดีมาก (มากกว่า 8.40 คะแนน) ($\bar{X} = 8.63, SD = 1.45$) และมีพฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (การให้ความใกล้ชิดกับเพศชาย) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 68.62

(4) **ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ** เป็นการคิดปฏิเสธสิ่งชั่วร้าย สิ่งตอบแทน ที่จะนำไปสู่การมีพฤติกรรมเสี่ยงที่อาจก่อให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศได้ หรือการประเมินสถานที่เสี่ยงอันตรายและไม่ควรที่จะเข้าไป พบว่ามีทักษะในระดับดีมากร้อยละ 57.1 ระดับเพียงพอร้อยละ 18.7 ภาพรวมพบว่ามีทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ระดับเพียงพอ (6.70-8.40 คะแนน) ($\bar{X} = 8.27, SD = 1.94$) สอดคล้องกับการศึกษาของ นุสริน เฮะมะ¹⁰ ที่ได้ทำการศึกษาความรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรสำหรับนักศึกษาผู้หญิง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (การเที่ยวกลางคืนสถานเริงรมย์) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 91.33 พฤติกรรมการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัย (การให้ความใกล้ชิดกับเพศชาย) ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 68.62

(5) **ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ** มีทักษะการสื่อสารบอกความคิด ความรู้สึก และความต้องการของตนเองให้ผู้ฟังเข้าใจได้อย่างชัดเจน และสามารถสื่อสารกับคนในครอบครัวได้อย่างราบรื่น ในระดับเพียงพอร้อยละ 41.8 รองลงมา มีทักษะการสื่อสารระดับดีมากร้อยละ 39.4 ภาพรวมพบว่ามีทักษะสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ระดับเพียงพอ (6.70-8.40 คะแนน) ($\bar{X} = 7.98, SD = 1.55$) แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถสื่อสารเรื่องราวต่างๆ ของตนเองให้ครอบครัวหรือบุคคลรอบข้างเข้าใจได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับการศึกษาของ พิจิตรา จิตจำนงค์¹² ที่ศึกษาเรื่องการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่สมาร์ตโฟนกับการปฏิสัมพันธ์ในการสื่อสารกับบุคคลรอบข้างของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาในด้านการปฏิสัมพันธ์ในการสื่อสารกับบุคคลรอบข้าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีปฏิสัมพันธ์ในการสื่อสารกับบุคคลรอบข้างโดยรวมอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 3.71 โดยมีการปฏิสัมพันธ์ในการสื่อสารกับบุคคลรอบข้างมากที่สุดในด้านการจัดการปฏิสัมพันธ์กับด้านการแสดงออกในการสื่อสาร ซึ่งมีค่าเฉลี่ยด้านละ 3.85 รองลงมา คือ ด้านการคำนึงคู่สื่อสาร ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75 และด้านการเปิดเผยตนเอง ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42

(6) **ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล** พบว่าครึ่งหนึ่งมีทักษะการสร้างมิตรภาพและเข้ากับเพื่อนๆ ได้ดี และหากมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องที่กังวลใจ สามารถพูดคุยปรึกษากับพ่อแม่ผู้ปกครอง หรือบุคคลที่ไว้วางใจได้ ในระดับดีมาก 51.7 ระดับเพียงพอร้อยละ 36.7 ภาพรวมพบว่ามีทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ระดับดีมาก (มากกว่า 8.40 คะแนน) ($\bar{X} = 8.46$, $SD = 1.43$) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุตามาส ศรีนอก และถนอมวรรณ ประเสริฐเจริญสุข¹¹ ที่ศึกษา ปัจจัยสมรรถนะครูและทักษะชีวิตของนักเรียนที่ส่งผลต่อคุณภาพผู้เรียน สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี ผลการวิจัย พบว่า ทักษะชีวิตของนักเรียน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ พิชามณัฐ วรินทร์ทักษะ¹³ พบว่าวัยรุ่นมีทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างตนเองและผู้อื่นในระดับปานกลาง โดยทำการศึกษาเรื่องการพัฒนาทักษะการเห็นคุณค่าของตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี จำนวน 34 คน ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นมีทักษะปานกลางในด้านความสัมพันธ์ระหว่างตนเองและผู้อื่น ไม่สามารถขอคำปรึกษาหรือความช่วยเหลือจากผู้ปกครองเมื่อมีปัญหา

(7) **ทักษะการตระหนักรู้ในตน** พบว่ามีทักษะชีวิตที่เพียงพอร้อยละ 36.7 นอกจากนี้ยังพบว่ามีทักษะที่ไม่ดีพอและทักษะชีวิตที่เริ่มมีปัญหาพอกัน ร้อยละ 32.1 และ 31.2 ตามลำดับ ภาพรวมพบว่ามีทักษะการตระหนักรู้ในตน ระดับเพียงพอ (6.70-8.40 คะแนน) ($\bar{X} = 6.86$, $SD = 1.55$) อธิบายได้ว่าวัยรุ่นกลุ่มตัวอย่างรู้ว่าตนเองมีความสามารถ มีความถนัดหรือมีความสามารถพิเศษด้านใด รวมถึงมีความภาคภูมิใจในตนเอง สอดคล้องกับการศึกษาของ ชูลีพร ดัดงาม¹⁴ ที่ได้ศึกษาความสามารถการใช้ทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม ปีการศึกษา 2554 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนมีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น อยู่ในระดับค่อนข้างสูงทุกข้อ ข้อ 1) ฉันพอใจในตัวเองที่เป็นอยู่ทุกวันนี้เพราะคิดว่าเป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่พ่อแม่ให้มา และข้อ 10) ฉันรีบบอกเพื่อนว่าฉันทำการบ้านข้อที่ยากได้ มีความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตที่ได้จากคะแนนเฉลี่ยของคะแนนสอบถามวัดความสามารถการใช้ทักษะชีวิตรายข้อทุกข้อสูงสุดเท่ากัน เท่ากับ 4.49 รองลงมาได้แก่ ข้อ 6) ฉันจะไม่ละเลยที่จะไปลงคะแนนเสียงเลือกตั้งประธานนักเรียนเพราะฉันถือว่าการรักษาสติของตนเอง และข้อ 3) การได้ไปทัศนศึกษาเป็นสิ่งที่ฉันชอบมากเพราะได้เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 และ 4.44 ตามลำดับ และยังสอดคล้องกับสุตามาส ศรีนอก และถนอมวรรณ ประเสริฐเจริญสุข¹¹ ที่ศึกษา ปัจจัยสมรรถนะครูและทักษะชีวิตของนักเรียนที่ส่งผลต่อคุณภาพผู้เรียน สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี ผลการวิจัย พบว่าทักษะชีวิตของนักเรียน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

(8) **ทักษะการเข้าใจผู้อื่น** พบว่าส่วนใหญ่มีทักษะในระดับดีมาก ร้อยละ 68.7 ภาพรวมพบว่ามีทักษะการเข้าใจผู้อื่น ระดับดีมาก (มากกว่า 8.40 คะแนน) ($\bar{X} = 8.87$, $SD = 1.65$) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ สุตามาส ศรีนอก และถนอมวรรณ ประเสริฐเจริญสุข¹¹ ที่ศึกษา ปัจจัยสมรรถนะครูและทักษะชีวิตของนักเรียนที่ส่งผลต่อคุณภาพผู้เรียน สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี ผลการวิจัย พบว่า ทักษะชีวิต

ของนักเรียน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

(9) ทักษะการจัดการกับอารมณ์ มีทักษะในระดับที่มีปัญหา ร้อยละ 39.7 รองลงมา มีทักษะในระดับเพียงพอร้อยละ 35.2 ภาพรวมพบว่า มีทักษะการจัดการกับอารมณ์ระดับที่มีปัญหา (7.65-9.90 คะแนน) ($\bar{X} = 9.47$, $SD = 2.08$) อธิบายได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการควบคุมอารมณ์ยังไม่ค่อยดีนัก บางครั้งยังทำอะไรตามอารมณ์ตัวเองอยู่บ้าง และยังพบว่าอารมณ์เพศวัยนี้จะมีมาก ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศ หรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้ แต่พฤติกรรมบางอย่างอาจเป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ กามวิปริต หรือการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น สอดคล้องกับการศึกษาของสุตามาส ศรีนอก และถนอมวรรณ ประเสริฐเจริญสุข¹¹ ที่ศึกษาปัจจัยสมรรถนะครูและทักษะชีวิตของนักเรียนที่ส่งผลต่อคุณภาพผู้เรียน สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี ผลการวิจัย พบว่า ทักษะชีวิตของนักเรียน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

(10) ทักษะจัดการความเครียด พบว่ามีทักษะการจัดการกับความเครียด ไม่ดีพอ ร้อยละ 2.4 มีปัญหาร้อยละ 18.0 ระดับเพียงพอร้อยละ 21.7 และดีมากร้อยละ 57.9 ภาพรวมพบว่า มีทักษะการจัดการกับความเครียด ระดับเพียงพอ (6.70-8.40 คะแนน) ($\bar{X} = 8.39$, $SD = 1.56$) แสดงให้เห็นว่า กลุ่มตัวอย่างสามารถจัดการความเครียดได้ด้วยตัวเองอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประรณนา สวัสดิสุธา และศิริไชย หงส์สงวนศรี¹⁵ ที่ศึกษาเรื่องการจัดการกับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษา นักเรียนทั้งหมดจำนวน 700 ราย ส่วนใหญ่ เพศหญิง 420 คน (ร้อยละ 60.0) อายุ 16.5 ± 1.3 ปี พบนักเรียนที่มีภาวะซึมเศร้า 284 ราย (ร้อยละ 40.6) เป็นเพศชาย 114 ราย (ร้อยละ 42.4) และหญิง 170 ราย (ร้อยละ 41.4) วิธีการจัดการกับความเครียดที่นักเรียนเลือกใช้บ่อย (ตอบว่า “มักใช้วิธีนี้” หรือ “ใช้วิธีนี้เป็นประจำ”) 3 ลำดับแรก ได้แก่ การแสวงหาความเพลิดเพลินเพื่อการผ่อนคลาย (ร้อยละ 82.3) การเข้าหาเพื่อนสนิท (ร้อยละ 70.3) และการมุ่งมั่นทำงานเพื่อสัมฤทธิ์ผล (ร้อยละ 68.4) เพศชายและหญิง ใช้วิธีการจัดการกับความเครียดแตกต่างกัน เพศหญิงใช้วิธีการจัดการแบบมุ่งจัดการกับปัญหาโดยใช้ความสามารถของตนเอง (problem-focused coping) มากกว่าเพศชาย สรุป นักเรียนส่วนใหญ่ใช้วิธีการจัดการกับความเครียดที่เหมาะสม แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของ สุตามาส ศรีนอก และถนอมวรรณ ประเสริฐเจริญสุข¹⁰ พบว่ามีทักษะการจัดการกับความเครียดในระดับน้อยโดยศึกษา ปัจจัยสมรรถนะครูและทักษะชีวิตของนักเรียนที่ส่งผลต่อคุณภาพผู้เรียน สังกัดสำนักงานเขต พื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี ผลการวิจัย พบว่า ทักษะชีวิตของนักเรียน โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย คือ การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น และการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหา และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

ผลที่ได้จากการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีทักษะการจัดการกับอารมณ์ในระดับที่มีปัญหา เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ การปรับตัว และการเข้าสังคม จึงมีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ ดังนี้

1. โรงเรียนควรจัดโปรแกรมหรือกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับวัยรุ่นให้ครบทุกด้าน
2. ครอบครัวหรือผู้ปกครอง รวมทั้งบุคคลใกล้ชิดจะต้องตระหนักถึงความใส่ใจบุตรหลานให้มากขึ้น เพื่อให้บุตรหลานเป็นบุคคลที่มีศักยภาพ สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้
3. หน่วยงานด้านการส่งเสริมสุขภาพจิต ควรให้คำแนะนำในการจัดการอารมณ์ของวัยรุ่น แม้กระทั่งสมาชิกในครอบครัว เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาในอนาคต เพราะถ้าวัยรุ่นไม่สามารถจัดการอารมณ์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม อาจนำไปสู่ปัญหาความเครียดและปัญหาซึมเศร้าในวัยรุ่น ก่อให้เกิดปัญหาสังคมขึ้นได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความรู้ด้านเพศวิถีศึกษาในวัยรุ่น
2. ควรศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อทักษะชีวิตในวัยรุ่น
3. ควรศึกษาวิจัยเรื่องปัจจัยที่มีผลต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของวัยรุ่น
4. ควรศึกษาวิจัยเรื่องโปรแกรมทักษะชีวิตที่มีผลต่อความสามารถในการจัดการอารมณ์ของวัยรุ่น

เอกสารอ้างอิง

1. สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. สถานการณ์อนามัยการเจริญพันธุ์ในวัยรุ่นและเยาวชน ปี 2562. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 3 กรกฎาคม 2564]. เข้าถึงได้จาก https://rhold.anamai.moph.go.th/ewt_dl_link.php?nid=86
2. ภาสิต ศิริเทศ, กนิษฐา จำรูญสวัสดิ์, ศุภชัย ปิตกุลตัง, กรวรรณ ยอดไม้. ผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2560;47(3): 241-5
3. ละมัย มั่งคง, อารี พุ่มประไพทย์, อารีย์ มหุวรรณ, วัชรการ เรียบร้อย, วรุตม์ โยธา. ผลของการจัดการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิต แบบบูรณาการโดยใช้ชุดสื่อสำเร็จรูปยุคดิจิทัล สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย. วารสารวิชาการสาธารณสุข 2564; 30(2): 223-1
4. วัชรภรณ์ บัตรเจริญ, ปาหนัน พิชยภิญโญ, อาภาพร เผ่าวัฒนา. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนไทย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารสาธารณสุขศาสตร์ 2555;42(1): 29-3
5. คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. การวิจัยเพื่อทบทวนการสอนเพศวิถีศึกษาในสถานศึกษาไทย. [อินเทอร์เน็ต]. 2559 [เข้าถึงเมื่อ 3 กรกฎาคม 2564]. เข้าถึงได้จาก <https://sh.mahidol.ac.th/?p=3029>

6. กระทรวงศึกษาธิการ. รายงานผลการวิจัยเพื่อทบทวนการสอนเพศวิถีศึกษาในสถานศึกษาไทย กรุงเทพฯ: องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย.
7. อังคินันท์ อินทรกำแหง. ความรอบรู้ด้านสุขภาพ : การวัดและการพัฒนา. กรุงเทพฯ: สุขุมวิทการพิมพ์; 2560.
8. องค์การเพื่อการศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ0.(UNESCO). แนวปฏิบัติสากลทางวิชาการเรื่องเพศวิถีศึกษา. แปลโดย ไพศาล ลิขิตปรีชากุล. กรุงเทพฯ: ยูเนสโก สำนักงานกรุงเทพฯ; 2561.
9. อัครวัฒน์ ราตรีสวัสดิ์, ศุภฤกษ์ โพธิ์ไพโรตนา. พฤติกรรมการสื่อสารและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้พฤติกรรมทางเพศของเยาวชนยุคดิจิทัลในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่. วารสารการสื่อสารมวลชน คณะการสื่อสารมวลชน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. 2564;9(1):26-51.
10. นุสรณ์ เฮาะมะ. ความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรสำหรับนักศึกษาผู้หญิง คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา. [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรบัณฑิต]. ยะลา: มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา; 2561.
11. สุดามาส ศรีนอก, ฌนอมวรรณ ประเสริฐเจริญสุข. ปัจจัยสมรรถนะครูและทักษะชีวิตของนักเรียนที่ส่งผลต่อคุณภาพผู้เรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปึงกาฬ. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2557;37(3):156-66.
12. พิจิตรา จิตจำนงค์. การใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่สมาร์โฟนกับการปฏิสัมพันธ์ในการสื่อสารกับบุคคลรอบข้างของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร. [วิทยานิพนธ์หลักสูตรวารสารศาสตรมหาบัณฑิต]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์; 2557.
13. พิชามญช์ วรินทกษะ. การพัฒนาทักษะการเห็นคุณค่าของตนเองเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่น อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี. [วิทยานิพนธ์หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. ลพบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี; 2549.
14. ชูลีพร ดัดงาม. ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิตตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม ปีการศึกษา 2554. กรุงเทพฯ. โรงเรียนอัสสัมชัญแผนกประถม.
15. ประรณนา สวัสดิสุธา ,ศิริไชย หงส์สงวนศรี. การจัดการกับความเครียดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2559; 61(1): 41-52.