



ประสิทธิผลของพอดแคสต์ส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพทางเพศเพื่อป้องกัน การตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

หวานเย็น บุญงาม

ญาติา ชัยกุลประเสริฐ

*Corresponding author email: wanyen_bungam@hotmail.co.th

(Received: March 23, 2026; Revised: April 28, 2026; Accepted: April 30, 2026)

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ประเมินคุณภาพของสื่อพอดแคสต์ส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพทางเพศ 2) เปรียบเทียบความรู้ด้านสุขภาพทางเพศก่อนเรียน หลังเรียน และระยะติดตามผล และ 3) ศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อสื่อพอดแคสต์ กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 66 คน ใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง การเปรียบเทียบความรู้ด้านสุขภาพทางเพศ แบ่งเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนทดลอง หลังทดลอง 1 สัปดาห์ และติดตามผล 2 เดือน เครื่องมือวิจัยเป็นพอดแคสต์ “เลิฟปัง รักปลอดภัย วัยรุ่นไทยห่างไกลตั้งครรภ์ไม่พร้อม” สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัย พบว่า

1. สื่อพอดแคสต์มีคุณภาพโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก
2. คะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านสุขภาพทางเพศหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($M = 14.00, SD = 3.03$; $M = 7.70, SD = 3.02$) และระยะติดตามผล ($M = 13.80, SD = 3.05$) ยังคงสูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยคะแนนระหว่าง หลังเรียน และระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน สะท้อนถึงความคงทนของความรู้ตามแนวคิดการเว้นระยะการเรียนรู้
3. ความคิดเห็นของนักเรียนต่อสื่อพอดแคสต์อยู่ในระดับมากที่สุด ($M = 4.58, SD = 0.75$) จากผลการวิจัยสรุปได้ว่าพอดแคสต์เป็นนวัตกรรมที่มีประสิทธิผลในการส่งเสริมความคงทนของความรู้ด้านสุขภาพทางเพศในกลุ่มนักเรียน ซึ่งพยาบาลและทีมสหวิชาชีพสามารถใช้เป็นเครื่องมือเสริมในหลักสูตรเพศวิถีศึกษา เพื่อสนับสนุนการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นต่อไป

คำสำคัญ: พอดแคสต์ ความรู้ด้านสุขภาพทางเพศ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร

Registered Nurse (Professional level), Samut Sakhon Hospital, Samut Sakhon Province



Effectiveness of a Podcast-Based Intervention to Promote Sexual Health Literacy for Preventing Unintended Adolescent Pregnancy among Grade 6 Students

Wanyen Boongam

Yada Chaikulprasert

Abstract

This quasi-experimental research aimed to: 1) evaluate the quality of a podcast designed to promote sexual health literacy, 2) compare students' sexual health literacy before the intervention, one week after the intervention, and at a two-month follow-up, and 3) investigate students' opinions toward the podcast. The participants were 66 sixth-grade students selected through purposive sampling. Sexual health literacy was assessed at three time points: pre-intervention, one week post-intervention, and a two-month follow-up. The research instrument was a podcast entitled "Love Pang: Safe Love, Thai Adolescents Away from Unintended Pregnancy." Data were analyzed using descriptive statistics, including mean and standard deviation, and One-way Repeated Measures ANOVA.

The findings revealed that: 1) the overall quality of the podcast was rated at a very good level; 2) students' mean sexual health literacy score one week after the intervention was significantly higher than that before the intervention at the .01 level ($M= 14.00$, $SD= 3.03$; $M= 7.70$, $SD= 3.02$, respectively). The mean score at the two-month follow-up ($M= 13.80$, $SD= 3.05$) remained significantly higher than the pre-intervention score at the .01 level. No significant difference was found between the post-intervention and follow-up scores, indicating knowledge retention consistent with the Spacing Effect Theory; and 3) students' opinions toward the podcast were at the highest level ($M= 4.58$, $SD= 0.75$).

In conclusion, the podcast was found to be an effective educational innovation for promoting long-term retention of sexual health literacy among primary school students. Nurses and multidisciplinary healthcare professionals may utilize this podcast as a supplementary educational tool in sexuality education programs to support the prevention of unintended adolescent pregnancy.

Keywords: Podcast, Sexual health literacy, Unintended pregnancy

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นเป็นวิกฤตการณ์ด้านสาธารณสุขระดับโลก ที่ส่งผลกระทบโดยตรงต่อการพัฒนาทุนมนุษย์และคุณภาพชีวิตประชากร องค์การสหประชาชาติจึงกำหนดให้การลดอัตราการคลอดในวัยรุ่นเป็นหนึ่งในเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) ที่ต้องบรรลุผลภายในปี พ.ศ. 2573 (United Nations, 2024) จากการศึกษาในระดับสากลพบว่ากลุ่มประเทศที่ประสบความสำเร็จในการจัดการปัญหานี้อย่างยั่งยืน เช่น เนเธอร์แลนด์ สวีเดน และฟินแลนด์ ล้วนให้ความสำคัญกับการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาที่รอบด้าน (Comprehensive Sexuality Education: CSE) โดยเริ่มวางรากฐานตั้งแต่วัยประถมศึกษาตอนต้น เพื่อสร้างความรอบรู้และทักษะการตัดสินใจก่อนเข้าสู่ช่วงวัยเจริญพันธุ์ (Rutgers, 2021; UNESCO, 2021) หากเยาวชนขาดความรู้ด้านสุขภาพทางเพศ (Sexual Health Literacy) ในช่วงเวลาที่เหมาะสม จะนำไปสู่ผลกระทบลูกโซ่ทั้งในมิติสุขภาพจากภาวะแทรกซ้อนอันตราย และมีต้นทุนจากการหลุดออกจากระบบการศึกษาซึ่งเป็นต้นเหตุของวงจรความยากจนข้ามรุ่น (UNESCO, 2021; World Health Organization, 2021)

สำหรับประเทศไทย แม้อัตราการคลอดในภาพรวมของหญิงอายุ 15–19 ปี จะมีแนวโน้มลดลงจาก 25.34 ต่อพันประชากร ในปี พ.ศ. 2564 เหลือ 17.65 ในปี พ.ศ. 2568 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2568) แต่สถานการณ์ในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นกลับทวีความรุนแรงและน่ากังวลอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในพื้นที่อำเภอเมืองสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ที่พบสถิติแม่วัยรุ่นมีอายุน้อยลงอย่างต่อเนื่อง โดยในปี พ.ศ. 2567 พบอายุเฉลี่ยลดลงเหลือเพียง 16 ปี และมีกรณีอายุน้อยที่สุดเพียง 13 ปี (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2568) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาในปัจจุบันมักเริ่มล่าช้าในระดับมัธยมศึกษา ทำให้การเตรียมความพร้อมในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งเป็นช่วงวัยที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอิทธิพลจากสื่อออนไลน์อย่างรวดเร็ว กลายเป็นช่องว่างสำคัญที่ทำให้เยาวชนขาดเกราะป้องกันทางความรู้ที่ถูกต้อง (Robins et al., 2025)

ด้วยข้อจำกัดของการจัดการเรียนรู้เชิงรับแบบดั้งเดิม ที่เน้นการบรรยายในชั้นเรียนซึ่งขาดความยืดหยุ่นและไม่ส่งเสริมการกำกับตนเองของผู้เรียน (Theobald, 2021) ประกอบกับผลการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ของกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่อำเภอเมืองสมุทรสาคร พบว่านักเรียนมีความต้องการสื่อการเรียนรู้รูปแบบดิจิทัลที่สามารถเข้าถึงได้ซ้ำ และรักษาความเป็นส่วนตัวในประเด็นทางเพศวิถี ผู้วิจัยจึงได้ประยุกต์ใช้นวัตกรรมรูปแบบพอดแคสต์ (Podcast) ซึ่งสอดคล้องกับพฤติกรรมการเปิดรับสื่อของเยาวชน และช่วยลดความเขินอายในการเรียนรู้เรื่องละเอียดอ่อน (Sales et al., 2024) โดยบูรณาการเข้ากับทฤษฎีการเว้นระยะการเรียนรู้ (Spacing Effect Theory) เพื่อสร้างความคงทนของความรู้ (Fiechter & Braver, 2021) การวิจัยครั้งนี้จึงมุ่งประเมินประสิทธิผลของสื่อพอดแคสต์ “เลิฟปัง รักปลอดภัย” ในการยกระดับความรู้ด้านสุขภาพทางเพศ อันจะเป็นข้อมูลเชิงประจักษ์สำคัญในการเสนอเชิงนโยบายเพื่อบูรณาการ



สื่อดิจิทัลเข้ากับหลักสูตรการศึกษา (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, 2566) เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นอย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืนสืบไป

คำถามการวิจัย

1. สื่อพอดแคสต์ “เลิฟปัง รักปลอดภัย วัยรุ่นไทยห่างไกลตั้งครรภ์ไม่พร้อม” มีคุณภาพความเหมาะสมในด้านเนื้อหาและเทคนิคการผลิตสื่ออยู่ในระดับใด
2. การใช้พอดแคสต์ เลิฟปัง รักปลอดภัย ส่งผลให้ระดับความรู้ด้านสุขภาพทางเพศของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลองหลังการทดลองและระยะติดตามผล
3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีความคงทนของความรู้ด้านสุขภาพทางเพศหรือไม่ ในระยะติดตามผล 2 เดือน หลังจากได้รับกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านสื่อพอดแคสต์

วัตถุประสงค์การวิจัย

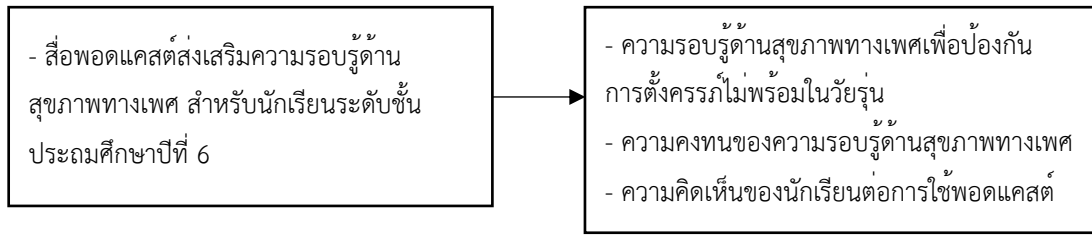
1. เพื่อประเมินคุณภาพของสื่อพอดแคสต์ส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพทางเพศ สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ด้านสุขภาพทางเพศ ก่อนเรียน หลังเรียน และระยะติดตามผลสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
3. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ต่อการฟังสื่อพอดแคสต์ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น

สมมุติฐานการวิจัย

1. หลังได้รับกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านสื่อพอดแคสต์ นักเรียนจะมีคะแนนความรู้ด้านสุขภาพทางเพศสูงกว่าก่อนเรียน
2. นักเรียนมีความคงทนของความรู้ด้านสุขภาพทางเพศโดยคะแนนเฉลี่ยในระยะหลังเรียนทันทีกับระยะติดตามผล 2 เดือน ไม่แตกต่างกัน

กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาประสิทธิภาพของพอดแคสต์ส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพทางเพศเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น ในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ครั้งนี้ ผู้วิจัยบูรณาการแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ (Spacing Effect Theory) ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเก็บรักษาความรู้ในระยะยาว (Ebbinghaus, 1913; Fiechter & Braver, 2021) ในการพัฒนาสื่อพอดแคสต์ที่เน้นการจัดกระบวนกรเรียนรู้ซ้ำในรูปแบบตอนสั้น ๆ และเว้นระยะเวลาอย่างเหมาะสม เพื่อกระตุ้นการจดจำและสร้างความคงทนของความรู้ร่วมกับแนวคิดความรู้ทางสุขภาพ Nutbeam (2008) ในการศึกษาความรู้ด้านสุขภาพทางเพศเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น กรอบแนวคิดการวิจัย ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) แบบกลุ่มเดียววัดผลก่อน-หลังทดลองและติดตามผล (One-group Pretest-Posttest-Follow-up Design) เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ เก็บรวบรวมข้อมูลระหว่างเดือนกันยายน ถึงพฤศจิกายน 2568 การวิจัยแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ 1) ระยะเตรียมการ: พัฒนาสื่อพอดแคสต์และเครื่องมือวัดความรู้ด้านสุขภาพทางเพศโดยผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมและความเที่ยงตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 2) ระยะทดลอง: ดำเนินการวัดผลก่อนเรียน ให้ความรู้ผ่านพอดแคสต์ ทั้ง 5 ตอน วัดผลหลังเรียน 1 สัปดาห์ และศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนต่อสื่อพอดแคสต์ และ 3) ระยะติดตามผล: วัดผลหลังการทดลอง 2 เดือน เพื่อประเมินความคงทนของความรู้ด้านสุขภาพทางเพศเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลวัดเจษฎาราม (เขยวิทยาทาน) จำนวน 66 คน

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนเทศบาลวัดเจษฎาราม (เขยวิทยาทาน) จำนวน 66 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยผู้วิจัยทำการศึกษาจากประชากรทั้งหมด ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion Criteria) ที่กำหนดไว้ เพื่อเป็นการยืนยันความน่าเชื่อถือทางสถิติและตรวจสอบความเพียงพอของจำนวนกลุ่มเป้าหมาย ผู้วิจัยได้พิจารณาขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำโดยใช้สูตรของ Yamane (1973) ที่ระดับความคลาดเคลื่อน .05 ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{สูตร: } n &= \frac{N}{1+Ne^2} \\ \text{แทนค่า: } n &= \frac{66}{1+66(0.05)^2} \\ n &= \frac{66}{1+66(0.0025)} \\ n &= \frac{66}{1.165} \\ n &\approx 56.65 \text{ คน} \end{aligned}$$



จากการคำนวณพบว่าขนาดกลุ่มตัวอย่างขั้นต่ำที่ยอมรับได้ คือ 57 คน ดังนั้นการศึกษาจากประชากรทั้งหมดจำนวน 66 คน จึงถือว่ามีความเพียงพอและครอบคลุมความเชื่อมั่นทางสถิติสำหรับการวิจัยครั้งนี้

เกณฑ์การคัดเลือก ประกอบด้วย 1) เป็นนักเรียนหญิงและชายโรงเรียนเทศบาลวัดเจษฎาราม (เขยวิทยาทาน) 2) กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2568 และ 3) เต็มใจเข้าร่วมการวิจัย

เกณฑ์การคัดออก ประกอบด้วย 1) นักเรียนที่มีปัญหาด้านการได้ยินในระดับที่ไม่สามารถรับสารจากสื่อประเภทเสียง (Podcast) ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และ 2) นักเรียนที่ลาพักการเรียน หรือไม่อยู่ปฏิบัติการเรียนการสอนในช่วงที่ดำเนินกิจกรรมการวิจัย

เกณฑ์การยุติการวิจัยรายบุคคล ประกอบด้วย 1) นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการฟังพอดแคสต์ไม่ครบตามจำนวนตอนที่กำหนด 2) นักเรียนที่ไม่สามารถเข้าร่วมการทดสอบหลังเรียน (Post-test) หรือไม่ส่งแบบสอบถามความคิดเห็นตามระยะเวลาที่กำหนด และ 3) นักเรียนที่ขอยกเลิกความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยในระหว่างการทำกิจกรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ประเภท

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง สื่อพอดแคสต์ “เลิฟปัง รักปลอดภัยวัยรุ่นไทยห่างไกลตั้งครรภ์ไม่พร้อม” จำนวน 5 ตอน (รายละเอียดเนื้อหาในขั้นตอนดำเนินการวิจัย) พัฒนาขึ้นภายใต้แนวคิด Spacing Effect และ Self-Regulated Learning ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 6 ท่าน (ด้านเนื้อหา 3 ท่าน และด้านสื่อ 3 ท่าน)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นเอง ประกอบด้วย

2.1 แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพทางเพศ ประยุกต์แนวคิด Nutbeam (2008) ครอบคลุมการเข้าถึง เข้าใจ ประเมิน และตัดสินใจปฏิบัติ เป็นแบบทดสอบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ (เกณฑ์การให้คะแนน: ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน) แปลผลตามเกณฑ์ร้อยละของ Bloom (1971) เป็น 3 ระดับ คือ ระดับสูง (ร้อยละ 80 ขึ้นไป), ระดับปานกลาง (ร้อยละ 60-79) และระดับต่ำ (น้อยกว่าร้อยละ 60)

2.2 แบบสอบถามความคิดเห็นต่อการใช้สื่อพอดแคสต์ จำนวน 10 ข้อ ครอบคลุมด้านเนื้อหา คุณภาพสื่อ และประโยชน์ รูปแบบเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ กำหนดค่าน้ำหนักคะแนนของแต่ละคำตอบ ดังนี้ (Best, 1977)

- 5 คะแนน หมายถึง เห็นด้วย/ เหมาะสม ในระดับมากที่สุด
- 4 คะแนน หมายถึง เห็นด้วย/ เหมาะสม ในระดับมาก
- 3 คะแนน หมายถึง เห็นด้วย/ เหมาะสม ในระดับปานกลาง
- 2 คะแนน หมายถึง เห็นด้วย/ เหมาะสม ในระดับน้อย
- 1 คะแนน หมายถึง เห็นด้วย/ เหมาะสม ในระดับน้อยที่สุด

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพสื่อบทคัดสรร

1. ด้านเนื้อหา ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของสคริปต์สื่อบทคัดสรร ทั้ง 5 ตอน โดยผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา จำนวน 3 ท่าน พบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.98 อยู่ระหว่าง 0.67–1.00 และคุณภาพด้านเนื้อหาโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก ค่าเฉลี่ย (M) เท่ากับ 3.98 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 0.16

2. ด้านสื่อ ตรวจสอบคุณภาพสื่อบทคัดสรร ทั้ง 5 ตอน โดยผู้เชี่ยวชาญด้านสื่อจากมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 3 ท่าน สื่อมีคุณภาพโดยรวมอยู่ในระดับดีมาก ค่าเฉลี่ย (M) เท่ากับ 3.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 0.47

แบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพทางเพศ (แบบปรนัยเลือกตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 20 ข้อ)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพตามขั้นตอนดังนี้

1. ความตรง (Validity) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) พบว่า ค่าเฉลี่ย เท่ากับ 0.95 (อยู่ระหว่าง 0.67–1.00) ซึ่งผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

2. การวิเคราะห์รายข้อ (Item Analysis) นำผลจากการทดลองใช้ (Try-out) กับนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน มาวิเคราะห์หาค่าดังนี้

2.1 ค่าความยากง่าย (p) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.40–0.65 (เกณฑ์ที่เหมาะสม คือ 0.20–0.80)

2.2 ค่าอำนาจจำแนก (r) มีค่าอยู่ระหว่าง 0.30–0.80 (เกณฑ์ที่เหมาะสม คือ 0.20 ขึ้นไป)

3. ค่าความเที่ยง (Reliability) วิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของแบบทดสอบทั้งฉบับโดยใช้สูตร Kuder-Richardson (KR-20) พบว่า ความเที่ยง เท่ากับ 0.80 ซึ่งถือว่าเครื่องมือมีความเที่ยงในระดับสูง

แบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อบทคัดสรร (แบบประมาณค่า 5 ระดับ)

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพดังนี้

1. ความตรง (Validity) ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและภาษาโดยผู้เชี่ยวชาญชุดเดิม พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เท่ากับ 0.93

2. ความเที่ยง (Reliability) วิเคราะห์ความเที่ยงโดยคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) เท่ากับ 0.85

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเองระหว่างวันที่ 13 กันยายน ถึง 13 พฤศจิกายน พ.ศ. 2568 โดยแบ่งเป็น 4 ระยะ ดังนี้



1. ระยะก่อนการทดลอง (Pre-intervention) ดำเนินการชี้แจงวัตถุประสงค์และขอความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นทำการทดสอบก่อนเรียน (T1) กับกลุ่มเป้าหมายเพื่อวัดระดับความรู้ด้านสุขภาพทางเพศพื้นฐาน

2. ระยะดำเนินการทดลอง (Intervention) จัดกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านสื่อพอดแคสต์ “เลิฟปัง รักปลอดภัยวัยรุ่นไทยห่างไกลตั้งครรภ์ไม่พร้อม” รวม 5 ตอน โดยครอบคลุมเนื้อหาสำคัญ ได้แก่ 1) ฉันทัน เธอเป็น เส้นชีวิตวัยรุ่น 2) ความสัมพันธ์แบบไหนไวใจได้ 3) รอก่อนได้ไหม ถ้าใจเรารักกัน 4) วัยรุ่น Gen ใหม่ ป้องกันแบบไหนปลอดภัย และ 5) ตั้งครรภ์ไม่พร้อมมีผลกระทบแค่ไหน โดยให้นักเรียนฟังตามตารางที่กำหนดภายใต้การดูแลของผู้วิจัยอย่างใกล้ชิด

3. ระยะหลังการทดลอง (Post-intervention) เมื่อสิ้นสุดกิจกรรมการฟังพอดแคสต์ครบ 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

3.1 การประเมินประสิทธิผลระยะสั้น ดำเนินการทดสอบหลังเรียน (T2) ด้วยแบบทดสอบความรู้ด้านสุขภาพทางเพศชุดเดิม เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง

3.2 การประเมินความคิดเห็น ให้นักเรียนตอบแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อสื่อพอดแคสต์เพื่อประเมินความพึงพอใจและมุมมองต่อการใช้นวัตกรรมในมิติต่างๆ

4. ระยะติดตามผล (Follow-up) เมื่อครบกำหนด 2 เดือนหลังสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยติดตามความคงทนของความรู้ด้านสุขภาพทางเพศด้วยการดำเนินการทดสอบซ้ำ (T3) ตามแนวคิดการเว้นระยะการเรียนรู้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษาจะนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มประชากร มาวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

1. การประเมินคุณภาพสื่อและความคิดเห็นต่อสื่อพอดแคสต์ด้วยการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (M) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

2. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านสุขภาพทางเพศทั้ง 3 ระยะ ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One-way Repeated Measures ANOVA) และเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้ด้านสุขภาพทางเพศรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการภายใต้หลักจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการวิจัยและพิจารณาจริยธรรมการวิจัย โรงพยาบาลสมุทรสาคร (เลขที่โครงการวิจัย SKH REC 118/2568/V.1) เมื่อวันที่ 12 กันยายน พ.ศ. 2568 ถึงวันที่ 11 กันยายน พ.ศ. 2569 โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการพิทักษ์สิทธิอาสาสมัครตามหลักการสำคัญ ดังนี้



1. การขออนุญาตและการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยดำเนินการทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ไปยังผู้บริหารสถานศึกษา เพื่อชี้แจงรายละเอียดและขออนุมัติในการเข้าดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูลภายในสถานศึกษาอย่างเป็นทางการ
2. การแจ้งข้อมูลและการขอความยินยอม (Informed Consent and Assent) เนื่องจากอาสาสมัครเป็นกลุ่มเปราะบาง ผู้วิจัยจึงจัดกระบวนการขอความยินยอมผ่านสองทาง คือ การขอความยินยอมจากผู้ปกครอง และการขอความยินยอมจากตัวนักเรียนเอง โดยผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน ประโยชน์ และความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นอย่างชัดเจน ทั้งนี้อาสาสมัครมีสิทธิในการปฏิเสธเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการวิจัยได้ทุกเมื่อโดยสมัครใจ ซึ่งจะไม่มีผลกระทบต่อผลการเรียนหรือสวัสดิการใดๆ ในสถานศึกษา
3. การรักษาความลับและข้อมูลส่วนบุคคล ผู้วิจัยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบไม่ระบุตัวตน โดยใช้รหัส (Coding) แทนการใช้ชื่อ-นามสกุลจริง ข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บรักษาเป็นความลับในระบบที่มีการควบคุมการเข้าถึง และจะนำเสนอผลการศึกษาในลักษณะภาพรวมเชิงวิชาการเท่านั้น ไม่มีการเปิดเผยข้อมูลที่จะสามารถระบุตัวตนรายบุคคลได้
4. การคุ้มครองสวัสดิภาพ ผู้วิจัยให้ความสำคัญกับสภาวะจิตใจของอาสาสมัคร โดยได้เตรียมแนวทางสนับสนุนทางอารมณ์และประสานความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ (เช่น ครูแนะแนวหรือนักจิตวิทยา) ในกรณีที่นักเรียนเกิดความไม่สบายใจหรือต้องการคำปรึกษาเพิ่มเติมในระหว่างการเข้าร่วมการวิจัย

ผลการวิจัย

ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 66 คน พบว่าเป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชาย โดยเป็นเพศหญิง จำนวน 35 คน ร้อยละ 53.03 และเพศชาย จำนวน 31 คน ร้อยละ 46.97 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 12 ปี ร้อยละ 80.30 โดยมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 11.80 ปี ($SD = 0.42$) เมื่อพิจารณาตามระดับผลการเรียน พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX) มากกว่า 3.00 ขึ้นไป จำนวน 42 คน ร้อยละ 63.60 สำหรับประสบการณ์การรับข้อมูลเกี่ยวกับเพศวิถีศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เคยได้รับข้อมูลผ่านทางสื่อออนไลน์มากที่สุด จำนวน 48 คน ร้อยละ 72.70 รองลงมา คือ ได้รับจากครูหรือกิจกรรมในโรงเรียน จำนวน 12 คน ร้อยละ 18.20 และจากเพื่อนหรือผู้ปกครองตามลำดับ ดังตาราง 1



ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล (n = 66)

ข้อมูล	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ ชาย	31	46.97	
หญิง	35	53.03	
อายุ (ปี)	11	13	19.70
	12	53	80.30
อายุเฉลี่ย (M) = 11.80 SD = 0.42			
ผลการเรียนเฉลี่ยสะสม (GPAX)			
ต่ำกว่า 2.50	8	12.10	
2.50 – 3.00	16	24.20	
มากกว่า 3.00 ขึ้นไป	42	63.60	
ช่องทางรับข้อมูลเรื่องเพศ			
สื่อออนไลน์	48	72.70	
ครู/กิจกรรมในโรงเรียน	12	18.20	
เพื่อน/ผู้ปกครอง	6	9.10	

ผลการพัฒนาและประเมินคุณภาพสื่อพอดแคสต์ส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพทางเพศ “เลิฟปิ้ง รักปลอดภัย วัยรุ่นไทยห่างไกลตั้งครรภ์ไม่พร้อม” พบว่า สื่อพอดแคสต์มีคุณภาพระดับดีมาก เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านคุณภาพเนื้อหาและความถูกต้อง อยู่ในระดับดีมาก เท่ากับ ($M=3.98$, $SD = 0.16$) และด้านการออกแบบสื่อและเทคนิคการนำเสนอ อยู่ในระดับดีมาก ($M=3.70$, $SD = 0.47$) ดังตาราง 2

ตาราง 2 ผลการประเมินคุณภาพสื่อพอดแคสต์ (n = 66)

รายการประเมินคุณภาพสื่อพอดแคสต์	M	SD	ระดับคุณภาพ
1. ด้านเนื้อหาและความถูกต้อง	3.98	0.16	ดีมาก
1.1 ความครอบคลุมของเนื้อหา	3.95	0.11	ดีมาก
1.2 ความถูกต้องของเนื้อหาและภาษา	4.00	0.00	ดีมาก
2. ด้านการออกแบบสื่อและผู้ดำเนินรายการ	3.70	0.47	ดีมาก
2.1 การออกแบบสื่อและเทคนิคการนำเสนอ	3.67	0.53	ดีมาก
2.2 คุณภาพด้านผู้ดำเนินรายการ	3.83	0.43	ดีมาก

คะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านสุขภาพทางเพศของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 66 คน ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 2 เดือน พบว่า คะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านสุขภาพทางเพศ เพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลอง เท่ากับ 7.70 คะแนน ($SD = 3.02$) เป็นคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ เท่ากับ 14.00 คะแนน ($SD = 3.03$) และคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผล 2 เดือน เท่ากับ 13.80 คะแนน ($SD = 3.05$) ตามลำดับ แสดงให้เห็นแนวโน้มการเพิ่มขึ้นของคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพทางเพศภายหลังได้รับโปรแกรม และยังคงอยู่ในระดับสูงในระยะติดตามผล ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรอบรู้ด้านสุขภาพทางเพศในแต่ละระยะการวัด ($n = 66$)

ระยะการวัดผล	<i>M</i>	<i>SD</i>
ก่อนการทดลอง (T1)	7.70	3.02
หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ (T2)	14.00	3.03
ระยะติดตามผล 2 เดือน (T3)	13.80	3.05

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One-way Repeated Measures ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านสุขภาพทางเพศใน 3 ระยะ ได้แก่ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ และระยะติดตามผล 2 เดือน พบว่า คะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านสุขภาพทางเพศแตกต่างกันตามช่วงเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 182.37, p < .001, \eta^2p = .74$) โดยค่า Partial Eta Squared เท่ากับ .74 ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านสุขภาพทางเพศภายในกลุ่มทดลอง จำแนกตามช่วงเวลาที่ทำกรวัด โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ($n = 66$)

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F-test	<i>p</i>	η^2p
ช่วงเวลา (Time)	2,598.40	2	1,299.20	182.37	< .001*	.74
ความคลาดเคลื่อน	930.20	130	7.16			

ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านสุขภาพทางเพศรายคู่ด้วยวิธี Bonferroni พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Mean Difference = 6.30, $p < .001$) และคะแนนเฉลี่ยระยะติดตามผล 2 เดือน สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Mean Difference = 6.10, $p < .001$) อย่างไรก็ตาม คะแนนเฉลี่ยระหว่างหลังการทดลอง 1 สัปดาห์และระยะติดตามผล 2 เดือน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Mean Difference = -0.20, $p = .652$) ดังแสดงในตาราง 5



ตาราง 5 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรอบรู้ด้านสุขภาพทางเพศรายคู่ จำแนกตามช่วงเวลาของการวัด โดยวิธี Bonferroni ($n = 66$)

การเปรียบเทียบ	Mean Difference	95%CI	p-value
T2 – T1	6.30	5.10–7.50	< .001*
T3 – T1	6.10	4.90–7.30	< .001*
T3 – T2	-0.20	-1.20–0.80	.652

การศึกษาค้นคว้าความคิดเห็นของนักเรียนต่อการใช้สื่อพอดแคสต์ พบว่า ภาพรวมคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ($M = 4.58$, $SD = 0.75$) เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยมากที่สุด คือ ด้านความเหมาะสมของเนื้อหาและภาษา อยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ($M = 4.67$, $SD = 0.71$) รองลงมา คือ ด้านประโยชน์ต่อการส่งเสริมความรอบรู้ฯ คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ($M = 4.55$, $SD = 0.80$) และด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยน้อยสุด คือ ด้านคุณภาพของสื่อพอดแคสต์ คะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ($M = 4.52$, $SD = 0.89$)

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้สะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิผลของสื่อพอดแคสต์ในการส่งเสริมความรอบรู้ด้านสุขภาพทางเพศ ซึ่งสามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ได้ดังนี้

1. คุณภาพของนวัตกรรมสื่อพอดแคสต์

ผลการประเมินคุณภาพสื่อพอดแคสต์อยู่ในระดับดีมากทั้งด้านเนื้อหาและด้านสื่อ สะท้อนถึงความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ที่ผ่านกระบวนการวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการนำผลจากการสนทนากลุ่มมาปรับปรุงเนื้อหาให้สอดคล้องกับบริบทของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในพื้นที่สอดคล้องกับแนวคิดที่ว่าสื่อที่มีคุณภาพเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความรอบรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ Zou et al. (2024) และ Porter et al. (2022) ที่ชี้ว่าสื่อคุณภาพสูงเป็นรากฐานสำคัญสู่ประสิทธิผลการเรียนรู้ที่สูงสุด

2. ประสิทธิภาพต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพทางเพศ

ผลการวิจัย พบว่า สื่อพอดแคสต์ที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิภาพ โดยคะแนนความรอบรู้ด้านสุขภาพทางเพศหลังเรียน (T2) สูงกว่าก่อนเรียน (T1) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สามารถอธิบายได้ 3 ประเด็น ดังนี้

2.1 การใช้สื่อพอดแคสต์ช่วยในการเข้าถึงข้อมูลและรักษาความเป็นส่วนตัว โดยพอดแคสต์ช่วยทะลวงกำแพงความเขินอายและรักษาความเป็นส่วนตัวในเรื่องละเอียดอ่อนของนักเรียนที่ใช้ทำให้นักเรียนยอมรับในการใช้สื่อพอดแคสต์เพื่อส่งเสริมความรอบรู้ทางสุขภาพทางเพศ สอดคล้องกับแนวคิดของ Sales et al. (2024) และ Porter et al. (2022) พบว่า สื่อพอดแคสต์ช่วยลดอุปสรรคการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพ

เชิงลึกในห้องเรียนที่อาจมีข้อจำกัด รวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฑารัตน์ สุนกแสน และคณะ (2564) พบว่า การใช้สื่อลักษณะนี้ช่วยเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงข้อมูลที่เป็นปัจจุบันและปลอดภัยยิ่งขึ้น

2.2 พลังของสื่อและการลดช่องว่างทางการเรียนรู้ ลักษณะสื่อพอดแคสต์มีความสนุกสนาน เข้าใจง่าย และลดความเป็นทางการจึงช่วยกระตุ้นความสนใจและส่งเสริมให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ดีกว่า การบรรยายแบบดั้งเดิม (พัชรินทร์ จันที, 2565; Sales et al., 2024) ซึ่งช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีผลการเรียน เฉลี่ยสะสม (GPAX) ที่สูงขึ้น สามารถพัฒนาความรู้ด้านสุขภาพทางเพศได้ สะท้อนถึงศักยภาพของสื่อ ในการลดช่องว่างทางการเรียนรู้ (Learning Gap) ด้วยการใช้รูปแบบการสื่อสารเชิงเล่าเรื่อง (Storytelling) โดยเปลี่ยนเนื้อหาวิชาการที่ซับซ้อนให้กลายเป็นชุดข้อมูลที่เข้าใจง่ายและเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึก เปิดโอกาส ให้ผู้เรียนทุกระดับความสามารถเข้าใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Porter et al., 2022) รวมทั้งมีความยืดหยุ่น ในการเข้าถึงเนื้อหาได้ตามความต้องการ ซึ่งเอื้อให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านการรับฟังซ้ำอย่างอิสระ จึงช่วยสร้างความเท่าเทียมในผลลัพธ์ทางการศึกษาและส่งเสริมการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพอย่างทั่วถึง (Theobald, 2021)

2.3 การปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรม การพัฒนาสื่อที่เชื่อมโยงกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (SCT) และทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน (TPB) ช่วยให้นักเรียนพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์และการตัดสินใจ ที่ปลอดภัย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kim & Choi (2021) และชลดา กิ่งมาลา และคณะ (2566) ระบุว่า การรับรู้ความสามารถในตนเองและการพัฒนาทัศนคติที่ดีเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม นอกจากนี้ยัง พบว่า ช่วยให้เกิดความคงทนของความรู้ (Knowledge Retention) ที่เห็นได้จากคะแนนในระยะ ติดตามผล 2 เดือน ที่ไม่แตกต่างจากระยะหลังการทดลองทันที ซึ่งสะท้อนให้เห็นประสิทธิผลของการใช้สื่อ พอดแคสต์ที่เอื้อให้ผู้เรียนเข้าใจง่าย จากการใช้วิธีสื่อสารเชิงเล่าเรื่อง (Storytelling) ที่จะช่วยเปลี่ยนเนื้อหา วิชาการที่ซับซ้อนให้กลายเป็นชุดข้อมูลที่เข้าใจง่าย รวมทั้งสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองด้วยการฟังซ้ำอย่างอิสระ ทำให้ผู้เรียนเข้าใจและจดจำได้ดี สอดคล้องกับทฤษฎีการเว้นระยะการเรียนรู้ (Spacing Effect Theory) ที่ใช้ในการสร้างสื่อพอดแคสต์ซึ่งช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้และการเก็บรักษาความรู้ในระยะยาว (Ebbinghaus, 1913; Fiechter & Braver, 2021) และแนวคิดการเรียนรู้แบบกำกับตนเอง (Self-Regulated Learning: SRL) ของ Theobald (2021) ที่ยืนยันว่าการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการกำกับตนเองช่วยให้ข้อมูลถูกเก็บ ในความทรงจำระยะยาวได้ชัดเจน และทฤษฎีการเว้นระยะการเรียนรู้ (Spacing Effect Theory) ที่ช่วยเพิ่ม ประสิทธิภาพการเก็บรักษาความรู้ในระยะยาว (Ebbinghaus, 1913; Fiechter & Braver, 2021)

3. การตอบสนองต่อพฤติกรรมและความพึงพอใจ

ความพึงพอใจของนักเรียนอยู่ในระดับมากที่สุด เกิดจากความเหมาะสมของเนื้อหาและคุณภาพ สื่อที่ดึงดูด ช่วยให้นักเรียนเกิดความมั่นใจในการตัดสินใจเรื่องเพศตามสิทธิที่เหมาะสม สอดคล้องกับแนวทาง ของ UNESCO (2021) และ World Health Organization (2021) รวมทั้งงานวิจัยของ ปิยนุช พันศิริ และคณะ (2566) ระบุว่า การจัดการเรียนรู้ที่ใช้ภาษาเหมาะสมตามช่วงวัยและบริบทวัฒนธรรม ช่วยพัฒนาทักษะการป้องกัน ตนเองและลดพฤติกรรมเสี่ยงได้อย่างยั่งยืน



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. สถานศึกษาและบุคลากรทางการศึกษาสามารถนำสื่อพอดแคสต์ “เลิฟปัง รักปลอดภัย” ไปใช้เป็นเครื่องมือสนับสนุนการจัดการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อปิดช่องว่างความเข้าใจในการสื่อสารเรื่องเพศระหว่างครูและนักเรียน และเหมาะสมกับพฤติกรรมการกำกับตนเองที่นักเรียนสามารถเลือกเวลาและสถานที่ในการรับฟังข้อมูลที่ละเอียดอ่อนได้อย่างเป็นส่วนตัว

2. หน่วยงานสาธารณสุขและเครือข่ายส่งเสริมสุขภาพเยาวชน หน่วยงานสาธารณสุขในพื้นที่สามารถใช้สื่อพอดแคสต์นี้เป็นช่องทางดิจิทัลในการส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพเชิงรุกแทนการณรงค์ให้ความรู้เพียงครั้งเดียว เพื่อให้เยาวชนเข้าถึงข้อมูลและจดจำแนวทางการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมได้ด้วยตนเอง

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาเพิ่มเติมโดยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยมีกลุ่มควบคุม (Randomized Control Trial) และขยายผลการศึกษาไปยังสถานศึกษาที่มีบริบทหลากหลาย เพื่อให้ทราบประสิทธิผลและปรับปรุงข้อจำกัดของสื่อพอดแคสต์

เอกสารอ้างอิง

- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2568). รายงานสถิติการเจริญพันธุ์ในวัยรุ่นไทย ประจำปี 2568. สำนักงานการเจริญพันธุ์ กระทรวงสาธารณสุข.
- จุฑารัตน์ สุนกแสน, จันทรีทิรา ภูพันธ์, และวนิดา สุขกุล. (2564). ความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่นหญิง. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 35(2), 125–139.
- ชลดา กิ่งมาลา เอื้อจิต สุขพล ภาวิณี แพงสุข และศุภวรรณ ชิมทอง. (2566). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการส่งเสริมความรู้สุขภาพทางเพศในวัยรุ่น. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดนนทบุรี*, 17(2), 131–142.
- <https://he01.tci-thaijo.org/index.php/JHR/article/view/262122>
- ปิยนุช พันธุ์ศิริ เสาวลักษณ์ โกศลกุล และสมนึก อวนศรี. (2566). ความรอบรู้ด้านสุขภาพและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นและเยาวชน ในพื้นที่จังหวัดอุบลราชธานี. *วารสารวิชาการแพทยเขต* 10, 25(2), 24–36.
- พัชรินทร์ จันทิ. (2565). ความรอบรู้ด้านสุขภาพทางเพศของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดพิษณุโลก. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. (2566). “เลิฟปัง รักปลอดภัย” สปสช. แก้ปัญหาท้องไม่พร้อม ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ “แจกยาคุมกำเนิด-ถุงยางอนามัย”.
- https://www.nhso.go.th/th/communicate-th/thnewsforperson/News_3879



- Best, J. W. (1977). *Research in education* (3rd ed.). Prentice Hall.
- Bloom, B. S. (1971). *Handbook on formative and summative evaluation of student learning*. McGraw-Hill.
- Ebbinghaus, H. (1913). *Memory: A contribution to experimental psychology* (H. A. Ruger & C. E. Bussenius, Trans.). Teachers College, Columbia University. (Original work published 1885)
- Fiechter, J. L., & Braver, T. S. (2021). The spacing effect in learning and memory: Current evidence and implications for educational practice. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1235–1258.
- Kim, S. J., & Choi, S. Y. (2021). Factors influencing sexual health behavior among university students based on the Theory of Planned Behavior and Social Cognitive Theory. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 51(5), 578-590.
<https://doi.org/10.4040/jkan.21147>
- Nutbeam, D. (2008). The evolving concept of health literacy. *Social Science & Medicine*, 67(12), 2072–2078. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.09.050>
- Porter, A. W., Cooper, S. C., Palmedo, P. C., Wojtowicz, N., Chong, J., & Maddalon, M. (2022). Podcasts and their potential to improve sexual health literacy in adolescents and young adults. *American Journal of Sexuality Education*, 17(1), 125–136.
<https://doi.org/10.1080/15546128.2021.1987365>
- Robins, N., Kelly, M., & MacKay, J. M. (2025). The effectiveness of podcasts in promoting health among young people: a scoping review. *BMC Public Health*, 25(1), 183.
doi: 10.1186/s12889-025-18084-5
- Rutgers. (2021). *Sexuality education in the Netherlands*.
<https://www.rutgers.international/our-work/sexuality-education/sexuality-education-netherlands>
- Sales, J. M., Brown, J. L., & DiClemente, R. J. (2024). Podcast-based sexual health education among adolescents: A scoping review. *Health Education Research*, 39(1), 45–58.
- Theobald, M. (2021). Self-regulated learning training programs enhance university students' academic performance, self-regulated learning strategies, and motivation: A meta-analysis. *Contemporary Educational Psychology*, 66, 101976.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.101976>
- UNESCO. (2021). *International technical guidance on sexuality education: An evidence-*



informed approach (Revised ed.). UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org>

United Nations. (2024). *Sustainable Development Goals report 2024*. United Nations.

<https://unstats.un.org/sdgs/report/2024>

World Health Organization. (2021). *Adolescent pregnancy (Fact Sheet)*.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>

Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.). Harper & Row.

Zou, Y., Sharpe, A., & Demant, D. (2024). The effectiveness of podcasts in promoting health among young people: a scoping review. *Health Promotion International*, 39(2), 1-12.