

โปรแกรมสุขศึกษาในการสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ในโรงเรียนชีทวนวิทยา  
สามัคคี ตำบลชีทวน อำเภอเชียงใน จังหวัดอุบลราชธานี  
HEALTH EDUCATION PROGRAM FOR ENHANCING LIFE SKILLS  
WITH SOCIAL SUPPORT FOR PREGNANCY PREVENTION OF  
TEENAGERS AT CHEETUANWITAYASAMAKEE SCHOOL, CHEE  
TUAN SUBDISTRICT, KHUANG NAI DISTRICT, UBON  
RATCHATHANI PROVINCE



<sup>1</sup>นิตยา ศรีไชย, <sup>2</sup>สุภาพร ใจการุณและ <sup>3</sup>กุลชญา ลอยหา  
<sup>1</sup>Nittaya Sonchai, <sup>2</sup>Supaporn Jaikarun and <sup>3</sup>Kulchaya Loyha

มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี, ประเทศไทย  
Ubon Ratchathani Rajabhat University, Thailand.

<sup>1</sup>nittayadental21@hotmail.com

Received September 10,2020; Revised November 2, 2020; Accepted December 23,2020

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น โดยมีกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 33 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 33 คน ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมสุขศึกษา เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบให้มีการเรียนการสอนตามปกติ มีการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในส่วนของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และใช้สถิติอนุมานเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคะแนนภายในกลุ่มด้วย Paired t-test เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยของคะแนนระหว่างกลุ่ม

ด้วย Independent t-test กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05 ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนด้านความรู้ และทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ ด้านทักษะชีวิตและด้านแรงสนับสนุนทางสังคม สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากโปรแกรมสุขศึกษาได้ประยุกต์การใช้สื่อประกอบการเรียนรู้ที่หลากหลาย เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในวัยรุ่น โดยสรุป โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการพัฒนาพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นมีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมป้องกันการโรคเอดส์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 นำไปขยายผลสู่กลุ่มนักเรียนในระดับเดียวกันได้

**คำสำคัญ :** ทักษะชีวิต, แรงสนับสนุนทางสังคม, พฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น,

### Abstract

This research was quasi experimental aiming to study the effect of health education program in applying life skills with social support for preventing teenage pregnancy. The sampling groups included students from grade 7 to grade 9. The samples were divided into two groups including the experimental group of 33 students and comparison group of 33 students. The experimental group learned health education program for 10 weeks while the comparison group only learned normal curriculum. Data were collected before and after the experiment by using a questionnaire. In general information section, the data were analyzed by descriptive statistics, frequency distribution, percentage, mean and standard deviation. In-group inferential statistics were used. Paired t-test was used for comparisons within group while independent t- test was used for comparisons between groups. Statistical significance was assumed at the level of 0.05. The study results were as the followings. After the experimentation, the sampling group had average results in knowledge and attitude towards sexual behaviors, life skills and social support higher than before the experimentation and also higher than the comparison group with statistical significance at the level of 0.05. That was because health education program had applied multi-media in learning for enhancing life skills of teenagers. In conclusion, health education program through application of life skills with social support in developing pregnancy prevention behaviors of teenagers was effective and applicable in developing HIV-AIDS prevention of students from grade 7 to 9 and can be extended to other groups of students at the same level.

**Keywords:** Life Skills, Social Support, Pregnancy Prevention Behaviors of Teenagers

## บทนำ

สถานการณ์การปัญหาตั้งครรภ์ในวัยรุ่นของประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นทุกปี และข้อมูลจากองค์การอนามัยโลก (WHO) เปิดเผยรายงานล่าสุด เกี่ยวกับสถานการณ์การตั้งครรภ์ของผู้หญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี ทั่วโลกในปี 2556 โดยประเทศไทยมีจำนวนสูงถึง 74 คนต่อ 1,000 คนเท่ากับประเทศมาเลเซีย และอยู่อันดับที่ 2 รองจากสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวเมื่อเทียบกับประเทศอื่นๆ ในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อย่างประเทศกัมพูชาและสาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ ซึ่งมีสถิติอยู่ที่ 65 คนต่อ 1,000 คน หรือประเทศอินโดนีเซีย ซึ่งมีประชากรมากที่สุดในภูมิภาค แต่มีสถิติเพียง 69 คนต่อ 1,000 คน เท่านั้น ขณะที่เกณฑ์มาตรฐานจากทั่วโลกอยู่ที่ 65 คนต่อ 1,000 คน กรมการปกครอง ปี พ.ศ.2555 เผยว่าในช่วง 10 ปีที่ผ่านมาสถานการณ์การคลอดบุตรของผู้หญิงไทยที่อายุต่ำกว่า 20 ปี ต่อจำนวนผู้หญิงที่คลอดบุตรทั้งประเทศมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้นจากปี 2540 ที่มีสถิติเพียงร้อยละ 5.37 หรือคิดเป็น 47,215 คน ขณะที่ปี 2555 อยู่ที่ร้อยละ 18.50 แม้ว่ากระทรวงสาธารณสุขได้ออกนโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนานามัยการเจริญพันธุ์แห่งชาติฉบับที่ 2 ดำเนินการในปี 2560-2569 มีจุดประสงค์ข้อหนึ่งคือ ลดปัญหาการตั้งครรภ์ของมารดาอายุต่ำกว่า 20 ปี ก็ตาม แต่ประเทศไทยยังคงมีสถิติผู้หญิงตั้งครรภ์โดยมีอายุต่ำกว่า 20 ปี สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จังหวัดอุบลราชธานีมีอัตราการคลอดของหญิงอายุ 15 ถึง 19 ปี ในปี 2560 คิดเป็น 38.7 คนต่อพันประชากร เป็นอันดับที่ 5 ของประเทศ (กรมอนามัย สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ 2560) และพบว่าในปี 2560 ร้อยละของการตั้งครรภ์ซ้ำในหญิงอายุน้อยกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 14.10 ปี 2561 ร้อยละของการตั้งครรภ์ซ้ำในหญิงอายุน้อยกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 14.87 อำเภอเขื่องใน ปี 2560 ร้อยละของการตั้งครรภ์ซ้ำในหญิงอายุน้อยกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 11.90 ปี 2561 ร้อยละของการตั้งครรภ์ซ้ำในหญิงอายุน้อยกว่า 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.67 (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี โปรแกรม HDC) ซึ่งมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นทุกปี

จากข้อมูลเบื้องต้นเด็กวัยรุ่นมีแนวโน้มการตั้งครรภ์และการคลอดของมารดาอายุต่ำกว่า 20 ปี ซึ่งกลุ่มอายุนี้นี้คือ กลุ่มวัยรุ่นและกำลังศึกษาเล่าเรียนในระดับมัธยมศึกษา ซึ่งการที่วัยรุ่นมีการตั้งครรภ์และการคลอดในขณะที่วุฒิภาวะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมยังไม่พร้อม ส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาการเลี้ยงดูบุตร ปัญหาด้านเศรษฐกิจ ความเพียงพอของรายได้ ความสัมพันธ์ในครอบครัว และทัศนคติในการเลี้ยงดู บางคนปล่อยให้เด็กอยู่ตามลำพังหรืออยู่กับปู่ย่า ตายาย หรือญาติ ทำให้เด็กขาดความรักและความอบอุ่น ทำให้วัยรุ่นมีความเสี่ยงต่อปัญหาต่างๆ ซึ่งปัจจุบันโรงเรียนแต่ละแห่งมักจะเน้นการสอนด้านวิชาการมากกว่าการสอนให้นักเรียนมีทักษะในการใช้ชีวิตในวัยรุ่นให้เหมาะสม เพื่อที่จะก้าวผ่านวัยที่เรียกว่าวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ ดังนั้นจึงต้องเร่งให้นักเรียนมีการเสริมสร้างพัฒนาทักษะ

ชีวิตควบคู่ไปกับการเรียน โดยให้นักเรียนได้รักและเห็นคุณค่าของตนเองรวมทั้งผู้อื่น นอกจากนี้จะต้องให้นักเรียนคิดวิเคราะห์หาคำตอบได้อย่างสร้างสรรค์ ขณะเดียวกันต้องจัดการอารมณ์และความเครียดของตัวเองได้ รวมถึงมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ [สสส.], 2555) สำหรับประเทศไทย แม้ว่าจะมีการจัดการเรียนการสอนเพศศึกษามาเป็นเวลานาน แต่เนื่องจากการกล่าวถึงเรื่องเพศเป็นสิ่งต้องห้ามในสังคมไทย ดังนั้น จึงได้มีการหลีกเลี่ยงคำว่า เพศศึกษา มาใช้คำอื่นแทน และบูรณาการหัวข้อนี้ไว้ในวิชาต่างๆ เช่น วิชาส่งเสริมประสบการณ์ชีวิต วิทยาศาสตร์ สุขศึกษา ฯลฯ แต่ต้องยอมรับความจริงว่า การจัดการเรียนการสอนเพศศึกษาที่ผ่านมายังไม่ประสบผลเป็นที่น่าพอใจ เพราะประเทศไทยยังมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศมากมายโดยเฉพาะในวัยรุ่น เช่น การตั้งครรภ์ไม่พึงปรารถนา การทำแท้งและโรคเอดส์ ดังนั้นการสอนทักษะชีวิตจึงมีความสำคัญในการพัฒนาเยาวชนของชาติให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตให้แก่เด็กและเยาวชนเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคต และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า โปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์ใช้การสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะนำไปพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพทางเพศของวัยรุ่นให้สามารถเตรียมตัวเข้าสู่วัยรุ่น ดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศและป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีการวางตัวและแสดงออกทางเพศ และรู้จักการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรที่เหมาะสม (อัญชลี ภูมิจันทร์, 2554) ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจศึกษา โดยการนำทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ในโรงเรียนชิววันวิทยาสามัคคี ตำบลชิววัน อำเภอเชียงใน จังหวัดอุบลราชธานี

## วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาในการสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น
2. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนภายในกลุ่มระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลองและภายนอกกลุ่มระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มเปรียบเทียบในแต่ละด้าน คือ 1) ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ 2) ทักษะเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ 3) ด้านความคิดสร้างสรรค์และคิดอย่างมีวิจารณญาณ 4) ด้านความตระหนักรู้ในตนเอง ภาวะภูมิใจในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 5) ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด 6) ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา 7) ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร และ 8) ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม

## วิธีดำเนินการวิจัย

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 -3 โรงเรียนชีทวนวิทยาสามัคคี ตำบลชีทวน อำเภอเมืองโน จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2562 ซึ่งมีนักเรียนรวมทั้งสิ้น 122 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 โรงเรียนชีทวนวิทยาสามัคคี ตำบลชีทวน อำเภอเมืองโน จังหวัดอุบลราชธานี ปีการศึกษา 2562 จำนวน 66 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 33 คน และกลุ่มควบคุม 33 คน ซึ่งได้จากวิธีการสุ่มอย่างง่าย คำนวณหาขนาดตัวอย่างในการศึกษาโดยใช้สูตร การคำนวณขนาดตัวอย่างเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยกรณี 2 กลุ่มประชากรที่เป็นอิสระต่อกัน

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ
- 2) ความรู้เรื่องพฤติกรรมทางเพศมีลักษณะเป็นแบบคำถามถูก ผิด 15 ข้อ
- 3) แบบวัดทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมทางเพศ จำนวน 25 ข้อ
- 4) แบบวัดทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์และคิดอย่างมีวิจารณญาณ มีลักษณะเป็นแบบเลือกคำตอบที่ถูกที่สุด จำนวน 10 ข้อ
- 5) แบบวัดทักษะด้านความตระหนักรู้ในตน ความภาคภูมิใจในตน และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น จำนวน 15 ข้อ
- 6) แบบวัดทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด จำนวน 10 ข้อ
- 7) แบบวัดทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา จำนวน 10 ข้อ
- 8) แบบวัดทักษะด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร จำนวน 10 ข้อ
- 9) การได้รับการสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการแสดงออกทางเพศของวัยรุ่นที่เหมาะสม จำนวน 10 ข้อ

### 3. การวิเคราะห์ข้อมูล

เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลองโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้สถิติอนุมานเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนภายในกลุ่มด้วย Paired t-test เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนระหว่างกลุ่มด้วย Independent t-test กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05

## ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 และมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 36.36 ที่มีบิดามารดาอาศัยอยู่ด้วยกัน ร้อยละ 51.52 ปัจจุบันพักอยู่กับอยู่กับปู่ย่า/ตายาย ร้อยละ 51.52 โดยสถานภาพนักเรียนส่วนใหญ่ไม่มีคูรักร้อยละ 90.91 ซึ่งผลการเรียนเฉลี่ยล่าสุด อยู่ระหว่าง เกรด 2.5-3.4 ร้อยละ 51.52 โดยพอใจกับผลการเรียนข้างต้นในระดับพอใจมาก ร้อยละ 45.45 ส่วนรายได้ครอบครัวอยู่ในระดับพอใช้ ร้อยละ 63.64 ซึ่งอาชีพบิดาส่วนใหญ่ค้าขาย ร้อยละ 51.52 และอาชีพมารดา ค้าขาย ร้อยละ 33.33

2. ด้านความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ค่าเฉลี่ยของคะแนนภายหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลอง ( $p < 0.05$ ) และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.05$ )

3. ด้านทักษะชีวิต ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตทั้ง 6 ด้านได้แก่ ด้านความคิดสร้างสรรค์ และคิดอย่างมีวิจารณญาณด้านความตระหนักรู้ในตน ภาควิชาภูมิใจในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารมีระดับคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.05$ ) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.05$ )

4. ด้านแรงสนับสนุนทางสังคม ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการทดลองกับหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.05$ ; 95%CI (-0.92)-(-0.69)) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.05$ ; 95%CI (0.57-0.97))

## อภิปรายผล

จากผลของการใช้โปรแกรมสุขศึกษาในการสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ในโรงเรียนซีทวนวิทยาสามัคคี ตำบลซีทวน อำเภอเมืองใน จังหวัดอุบลราชธานี พบว่าโปรแกรมที่จัดทำขึ้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มทดลอง ด้านความรู้ และทัศนคติพฤติกรรมทางเพศ ด้านทักษะชีวิตและแรงสนับสนุนทางสังคม สามารถอภิปรายผลจากการวิจัยดังนี้

1. ด้านความรู้เรื่องพฤติกรรมทางเพศ จากการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน อธิบายได้ว่าการที่กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้เรื่องพฤติกรรมทางเพศดีขึ้นหลังจากการใช้โปรแกรมสุขศึกษา โดยมีการจัดกิจกรรมการให้ความรู้แก่นักเรียนในกลุ่มทดลองในเรื่องความรู้เรื่องเพศศึกษา พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ให้กำลังใจกับนักเรียนโดยใช้การบรรยาย สื่อ วีดิทัศน์ ภาพนิ่ง แผ่นพับและคู่มือในเรื่องเพศศึกษาและมีขบวนการสร้างการรับรู้ภาวะเสี่ยงทางเพศแบบมีส่วนร่วมของนักเรียน ทำให้ผลคะแนนหลังการทดลองดีขึ้นซึ่งสอดคล้องกับ Lou, Wang, Tu & Gao (2008) ได้ศึกษาผลของการฝึกอบรมทักษะชีวิตในการปรับเปลี่ยนความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับความเสี่ยงพฤติกรรมทางเพศและการใช้ยาคุมกำเนิดของนักศึกษาโรงเรียนอาชีวศึกษาในเซี่ยงไฮ้ ประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่า การฝึกอบรมทักษะชีวิตโดยใช้วิธีการแบบมีส่วนร่วมที่มีประสิทธิภาพในการปรับปรุงความรู้ความเข้าใจสุขภาพของนักเรียนสืบพันธุ์และสามารถใช้เป็นวิธีการที่สำคัญในการศึกษาของคนหนุ่มสาวเกี่ยวกับปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการมีเพศสัมพันธ์

2. ทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมทางเพศ จากการศึกษาพบว่า เป็นไปตามสมมติฐาน เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องพฤติกรรมทางเพศ ภายหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) สืบเนื่องจากการจัดกิจกรรมและโปรแกรมที่กำหนด ประกอบด้วย การสร้างสัมพันธภาพ การบรรยายให้ความรู้ และการเสริมแรงเชิงบวกและทัศนคติในเรื่องเพศศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรโดยใช้สื่อวีดิทัศน์ ภาพนิ่ง แผ่นพับ และคู่มือในเรื่องเพศศึกษา ใบงานเรื่องเพศศึกษา ใบงานเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร และการมีส่วนร่วมในกิจกรรม และสอดแทรกข้อคิด หลักคิดที่คำนึงถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นตามมา ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนทัศนคติในทางที่ดี สอดคล้องกับผลการศึกษาของ คลังพลอย เอื้อวิทย์ยุทธและอรณิชา โพธิ์หมื่นทิพย์ (2556) โดยการจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมให้สุขศึกษาการเสริมแรงเชิงบวกปลูกฝังทัศนคติที่ดี ของโรงเรียน และผู้ปกครอง ทำให้นักเรียนส่วนใหญ่มีทัศนคติที่เหมาะสมและเพิ่มขึ้นในระดับมาก หลังการจัดกิจกรรม



3. ด้านความคิดสร้างสรรค์ และคิดอย่างมีวิจารณญาณ จากการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ เป็นไปตามสมมติฐานและมีค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการทดลองกับหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.05$ ; 95%CI (-2.79)-(-1.63)) ซึ่งการที่กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในด้านความคิดสร้างสรรค์ และคิดอย่างมีวิจารณญาณที่ดีขึ้น อาจเป็นผลมาจากโปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์ใช้สื่อประกอบการเรียนรู้ที่หลากหลายและทันสมัย เพื่อให้ตรงต่อความต้องการของผู้เรียน ทำให้ผู้ฟังใส่ใจที่จะอยากเรียนรู้เกิดการรับรู้และเข้าใจ และเรียนรู้ด้วยความสนุกสนาน โดยการเรียนรู้แบบร่วมมือร่วมใจ ร่วมกับการบรรยาย อธิบาย ผสมผสานหลายวิธีการ เป็นผลทำให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจที่ดีขึ้น ดังนั้นความคิดวิเคราะห์อย่างมีวิจารณญาณและความคิดสร้างสรรค์ ทำให้วัยรุ่นสามารถวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ประสพการณ์สามารถประเมินปัญหาและสถานการณ์รอบตัวได้อย่างกว้างขวาง เมื่อได้รับการกระตุ้นและพัฒนาจะทำให้วัยรุ่นมีอิสระทางความคิด ช่างจินตนาการ ค้นหาหนทางใหม่ๆ อยู่เสมอ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ อัญชลี ภูมิจันทิก (2554) ได้ศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์ใช้การสร้างเสริมทักษะชีวิตกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ประกอบด้วยกิจกรรมการบรรยาย การเล่นเกม การฝึกทักษะ การศึกษาพบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความคิดสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ สูงกว่าก่อนทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ( $p\text{-value} < 0.01$ )

4. ด้านความตระหนักรู้ในตน ความภาคภูมิใจในตน และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ผลของการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการทดลองกับหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) [95% CI : (-0.46)-(-0.18)] ซึ่งการที่กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในด้านความตระหนักรู้ในตนและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่ดีขึ้นเนื่องจากโปรแกรมสุขศึกษาได้ประยุกต์ใช้สื่อประกอบการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยค้นหาตนเอง รู้ข้อดีข้อเสีย รู้ความต้องการ โดยใช้ใบงาน เข้าใจความแตกต่างของคนอื่น การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น โดยการเรียนรู้แบบร่วมมือร่วมใจ บรรยาย อธิบาย ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเกี่ยวกับการตั้งครรภ์และการป้องกันการตั้งครรภ์ การรู้ประโยชน์ของการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโอกาสเสี่ยง และลดความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น มีการยกตัวอย่างสถานการณ์เรื่องเล่าให้แก่วัยรุ่นถึงปัญหาผลกระทบที่ตามมาเมื่อตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การให้นักเรียนได้ค้นหาจุดดีและจุดด้อยของตนเอง มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังมีแรงสนับสนุนทางสังคมโดยมีเพื่อน ครู มามีส่วนร่วมในกิจกรรมทำให้นักเรียนได้รู้มีความมั่นใจ



มากยิ่งขึ้นและอีกทั้งยังเข้าใจผู้อื่นได้ดีมากขึ้นทำให้นักเรียนมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจเพื่อนที่ด้อยกว่า เข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล จึงทำให้นักเรียนสามารถค้นหารู้จักและเข้าใจตนเองได้ดียิ่งขึ้นและเมื่อให้ความรู้ความเข้าใจร่วมกับการส่งเสริมหรือปรับเปลี่ยนทัศนคติ ค่านิยม พฤติกรรม ก็จะทำให้เกิดความรู้ เกิดการเรียนรู้ จากการฝึกฝนก็จะทำให้เกิดทักษะชีวิตซึ่งจะช่วยให้เรารู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่างๆและทักษะการตระหนักรู้ในตนนี้ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่นๆ เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นทักษะการเข้าใจผู้อื่น เพื่อให้นักเรียนสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา เป็นต้น ช่วยให้สามารถยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากเรา เกิดการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ด้อยกว่าหรือได้รับความเดือดร้อน สอดคล้องกับผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของเจตนิพัธ สมมาตย์ (2550) ได้ทำการศึกษการสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นการศึกษาพบว่าเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่ม พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนด้านความตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่นดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ )

5. ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนมากกว่าก่อนการทดลองเท่ากับ 0.40 (95% CI : (-0.59)-(-0.22)) การที่กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่ดีขึ้น อาจเป็นผลมาจากโปรแกรมสุขศึกษาในครั้งนี้นักเรียนได้เรียนรู้เกี่ยวกับสถานการณ์เมื่อมีความเครียดจากตัวอย่างและได้เรียนรู้แนวทางการจัดการอารมณ์และความเครียดอย่างถูกต้อง ซึ่งการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่ดีนั้น นักเรียนได้เรียนรู้จากการคิดอย่างมีวิจารณญาณและวิเคราะห์อย่างสร้างสรรค์ ร่วมกับทักษะชีวิตอื่นๆ ทำให้เมื่อมีปัญหาและความเครียดเข้ามาก็สามารถจัดการได้อย่างดีและอีกส่วนที่เกิดจากการเรียนรู้ เมื่อรู้ถึงแนวทางแก้ไขปัญหาก็ทำให้สามารถที่จะเผชิญและแก้ไขปัญหาได้ เมื่อแก้ไขปัญหาได้โดยง่ายจึงทำให้ไม่เกิดความเครียด ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาของจิตติรัตน์ ผลเต็ม (2553) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความแตกต่างของคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการอารมณ์และความเครียด สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.01$ )

6. ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีระดับคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ค่าเฉลี่ยของคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) [95% CI : (-0.72)-(-0.39)] การที่กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาที่ดีขึ้น อาจเป็นผลมาจากโปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์ใช้ให้นักเรียนฝึกการรู้จักตัดสินใจในกรณีต่างๆ และการแก้ปัญหาอย่างถูกวิธี โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม บรรยาย อธิบาย สื่อต่างๆ รวมทั้งยกตัวอย่างสถานการณ์ ร่วมกับการคิดอย่างสร้างสรรค์และมีวิจารณญาณ การตัดสินใจและการแก้ปัญหานี้ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหาหาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือกประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม และลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกระบวนการตัดสินใจเป็นกระบวนการที่สำคัญทางสุขศึกษา สามารถนำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนได้ เป็นส่วนหนึ่งของการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพ เพื่อให้บุคคลสามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ได้ โดยมีทางเลือกที่เหมาะสม ซึ่งอาจนำไปสู่การประยุกต์ใช้เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นจริง ต้องส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับ อัญชลี ภูมิจันทร์ (2554) ได้ศึกษาประสิทธิภาพโปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์ใช้การเสริมทักษะชีวิตกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการตัดสินใจและการแก้ปัญหา สูงกว่าก่อนทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.05$ )

7. ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) [95% CI : (-0.40)-(-0.14)] ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน การที่กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในด้านการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีขึ้น อาจเป็นผลมาจากโปรแกรมสุขศึกษาได้ให้นักเรียนได้รู้จักทักษะการปฏิเสธที่ดี โดยการรู้จักการปฏิเสธที่อาจนำไปสู่การตั้งคร่ำครวญและการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เหมาะสม โดยการบรรยาย อธิบายพร้อมยกตัวอย่างสถานการณ์ โดยให้นักเรียนได้เรียนรู้หลักการปฏิเสธที่ดี และองค์ประกอบของการปฏิเสธ นอกจากทักษะปฏิเสธแล้ว ยังส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงทักษะการผัดผ่อนและทักษะการต่อรอง โดยทักษะการปฏิเสธ มีความจำเป็นอย่างยิ่งเพราะเป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเองและความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย เป็นทักษะที่สำคัญของทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร โดยทักษะการปฏิเสธมีประโยชน์อย่างยิ่งในเชิงยับยั้งพฤติกรรมเสี่ยงและพฤติกรรมเบี่ยงเบนทั้งหลายที่

เกิดจากความคิดริเริ่มที่ไม่สร้างสรรค์ การรู้จักปฏิเสธเพื่อรักษาจุดยืนของตนเอง โดยการเจรจาต่อรองอย่างละมุนละม่อมเพื่อรักษาน้ำใจและผลประโยชน์ของตนเองนับว่ามีความสำคัญมาก เป็นทักษะพื้นฐานที่จะช่วยทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกันอย่างถาวรที่คอยเหนี่ยวรั้งเยาวชนออกจากพฤติกรรมเบี่ยงเบนและชักนำให้เยาวชนเลือกกระทำการพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ การรู้จักทักษะปฏิเสธที่ดี และการมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เหมาะสม การที่คนเราจะปฏิเสธสิ่งใดนั้น แสดงว่าเรามีเจตคติและได้ตัดสินใจอย่างแน่วแน่ว่าจะปฏิเสธและจะต้องรู้ว่าพฤติกรรมเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ต้องปฏิเสธ ซึ่งผลการศึกษาสอดคล้องกับเนตรทราย ปัญญชุนห์ (2552) ได้ทำการศึกษาศาสนาเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมนักเรียนกลุ่มทดลองมีการเพิ่มขึ้นของคะแนนเฉลี่ยทั้ง 2 ด้านคือ ความรู้เรื่องเพศศึกษาและทักษะการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.001$ )

8. การได้รับการสนับสนุนทางสังคมเกี่ยวกับการแสดงออกทางเพศของวัยรุ่นที่เหมาะสม ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีระดับค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.001$ ; 95%CI (-0.92)-(-0.69)) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน โดยหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเพิ่มขึ้น 0.79 คะแนน การที่กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในด้านแรงสนับสนุนทางสังคมที่ดีขึ้น อาจเป็นผลมาจากโปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์ใช้การสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในครั้งนี้ ในด้านของแรงสนับสนุนทางสังคมนับว่ามีความสำคัญมากที่สุด เพราะการสนับสนุนทางสังคมนี้อยู่ใกล้ชิดนักเรียนตลอดเวลาและเป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ที่ต้องการความรัก การไว้วางใจ การเอาใจใส่ การให้ความพอใจ การยอมรับนับถือการแสดงถึงความห่วงใย การได้รับการเปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น ได้รับการให้ข้อมูลป้อนกลับ ได้รับการบอกให้ทราบผลถึงผลดีที่ผู้รับได้ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น การได้รับความรู้ การได้รับคำแนะนำ การได้รับคำตักเตือน การได้รับคำปรึกษา รวมถึงการให้ข่าวสารรูปแบบต่างๆผ่านสื่อต่างๆทำให้ได้รับความรู้คำแนะนำข้อเสนอแนะ การชี้แนะแนวทางสามารถนำไปปฏิบัติและนำไปใช้ปรับสภาพแวดล้อมได้ รวมถึงได้รับการให้การสนับสนุนทางด้านทรัพยากรได้เหมาะสม สอดคล้องกับผลการศึกษาของอรอนันท์ ไสแสง (2552) ได้ศึกษาประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการติดเกมในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 74 คน โดยแบ่งกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบกลุ่มละ 37 คน โดยให้กลุ่มทดลองได้ได้รับแนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตจากการประยุกต์แนวคิดขององค์การอนามัยโลกและแนวคิดของกรมอนามัย ทั้ง 12

องค์ประกอบ ซึ่งกลุ่มทดลองได้รับการอบรมเชิงปฏิบัติการเป็นเวลา 3 วัน รูปแบบกิจกรรม ได้แก่ การบรรยาย เกม อภิปรายกลุ่ม ระดมสมอง เสนอตัวแบบ การแสดงบทบาทสมมติ การสาธิตและการฝึกปฏิบัติ ร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมโดยการกระตุ้นเตือน ผลการวิจัยพบว่า การได้รับแรงสนับสนุนทางสังคม หลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ( $p\text{-value}<0.001$ )

## องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

ทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ ด้านทักษะชีวิต และด้านแรงสนับสนุนทางสังคม สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยสรุปโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม ในการพัฒนาพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นมีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมป้องกันการโรคเอดส์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 นำไปขยายผลสู่กลุ่มนักเรียนในระดับเดียวกันได้ โปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์ใช้การสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม มีประสิทธิภาพเพียงพอที่จะนำไปพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพทางเพศของวัยรุ่นให้สามารถเตรียมตัวเข้าสู่วัยรุ่น ดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศและป้องกันการโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีการวางตัวและแสดงออกทางเพศและรู้จักการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรที่เหมาะสม

## เอกสารอ้างอิง

- คลังพลอย เอื้อวิทย์าศุภกรและอรณิชา โพธิ์หมื่นทิพย์. (2556). *ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น อำเภอมะนัง จังหวัดนครราชสีมา*. สืบค้นเมื่อ 14 มีนาคม 2563, จาก [http://journal.knc.ac.th/pdf/17\\_2\\_2554\\_2.pdf](http://journal.knc.ac.th/pdf/17_2_2554_2.pdf).
- เจตนิพิฐ สมมาตย์. (2550). *การสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอมะนัง จังหวัดขอนแก่น*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- จิตรรัตน์ ผลเต็ม. (2553). *ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ใช้การสร้างเสริมสร้างทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอมะนัง จังหวัดขอนแก่น*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- เนตรทราย ปัญญชนธ์. (2552). *การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดประจวบคีรีขันธ์*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ [สสส.]. (2555). *แผนหลัก สสส. 2555 – 2557*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2560). *คู่มือพัฒนาศักยภาพแกนนำวัยรุ่น*. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดอุบลราชธานี. (2560). *โปรแกรม HDC. อนามัยแม่และเด็ก*. วันที่ 16 เมษายน 2561 [https://ubn.hdc.moph.go.th/hdc/main/index\\_pk.php](https://ubn.hdc.moph.go.th/hdc/main/index_pk.php)
- อรอนันท์ ไสแสง. (2552). *ประสิทธิผลของการประยุกต์ใช้แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการติดเกมในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อัญชลี ภูมิจันทิก. (2554). *ประสิทธิผลโปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์ใช้การสร้างเสริมทักษะชีวิตกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Lou, C.H., Wang, X.J., Tu, X.W., & Gao, E.S. (2008). *Impact of Life Skills Training to Improve Cognition on Risk of Sexual Behavior and Contraceptive Use among Vocational School Students in Shanghai, China*. Journal of Reproduction and Contraception, 19(4), 239-251.

