

ประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น  
ตำบลชื่นชม อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม

Effectiveness of Life Skills Enhancing Program for Preventing Unwanted Pregnancies in Teenagers, Cheun Chom Subdistrict, Cheun Chom District, Maha Sarakham Province.

ชาลี ยะวร\*  
Chalee Yaworn\*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นชายและหญิงอายุ 15-19 ปี ในเขตตำบลชื่นชม อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 62 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 31 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 31 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น กลุ่มควบคุมได้รับการให้สุขศึกษาตามปกติ ระยะเวลา 24 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบสอบถามทักษะชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติการทดสอบที

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิต 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความคิดสร้างสรรค์ และคิดอย่างมีวิจารณญาณ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านความภาคภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา และด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value}<0.001$ ) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตทั้ง 6 ด้าน ก่อนและหลังไม่แตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตทั้ง 6 ด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value}<0.001$ ) ซึ่งสรุปว่า โปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น สามารถเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นได้

คำสำคัญ : คำสำคัญ : ทักษะชีวิต, การตั้งครรภ์ไม่พร้อม, วัยรุ่น

\* นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รพ.สต.บ้านชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม

### ABSTRACT

This quasi-experimental study aimed to examine the effectiveness of the life skills enhancing program for preventing unwanted pregnancies in teenagers, Cheun Chom Subdistrict, Cheun Chom District, Maha Sarakham Province. The sample consisted of 62 male and female teenagers aged 15-19 years in Chuen Subdistrict, Chuen District, Maha Sarakham Province. They were divided equally 2 groups with 31 each of experimental and control group. The experimental group received the life skills enhancing program for preventing unwanted pregnancies in teenagers while the control group received conventional care for 24 weeks. Data collection used questionnaires for life skills. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The results revealed that after experiment, the mean scores of life skills in all 6 aspects, namely creative and think critically, self-awareness and compassion for others, self-esteem and social responsibility, dealing with emotions and stress, decision making and problem solving, and relation building and communication in the experimental group were significant higher than before the experiment (p-value <0.001) whereas the control group were not different. When comparing the differences of the mean scores after the experiment between the experimental group and control group found that the experimental group had significant higher mean scores than the control group (p-value <0.001). The results indicate that the program can be able to strengthen life skills to prevent unwanted pregnancies in teenagers.

**Keyword :** Life skills, Unwanted pregnancy, Teenager

## บทนำ

ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นปัญหาระดับโลกที่กำลังประสบกันอยู่ในประเทศต่างๆ จากผลสำรวจอัตราส่วนการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นเปรียบเทียบกับจำนวนประชากรหญิงวัยเดียวกันในประเทศสหรัฐอเมริกาประมาณ 96:1,000 คน ประเทศแคนาดา 26:1,000 คน ประเทศอังกฤษ 31:1,000 คน คนและประเทศกัมพูชา 15:1,000 คน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพมารดาและทารกเกิดปัญหาสังคม เศรษฐกิจ ไม่ว่าจะเป็นการทำแท้ง ปัญหาเด็กกำพร้า ปัญหาครอบครัว ฯลฯ ซึ่งปัญหาเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะขยายจำนวนเพิ่มมากขึ้น<sup>1</sup>

ประเทศไทยมีอัตราส่วนการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเทียบกับจำนวนประชากรอายุ 15-19 ปี จำนวน 1,000 คน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551-2555 เท่ากับ 50.1, 50.1, 50.1, 53.6 และ 53.8 ตามลำดับ<sup>2</sup> ซึ่งเป็นอัตราที่สูงมากเมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ไม่ให้เกินร้อยละ 10 และพบว่ามีเพศสัมพันธ์ในกลุ่มวัยรุ่นเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 10 ในปี พ.ศ. 2544 เป็นร้อยละ 40 ในปี พ.ศ. 2552 การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นคิดเป็นอัตราส่วน 1 ใน 3 ของวัยรุ่นอายุ 15 ถึง 19 ปี ที่มีเพศสัมพันธ์แล้ว ในจำนวนนี้ ร้อยละ 80 เป็นการตั้งครรภ์แบบไม่ตั้งใจ ร้อยละ 30 นำไปสู่การทำแท้ง ร้อยละ 14 แท้งบุตรเอง และอีกร้อยละ 56 มีการคลอดบุตร<sup>3</sup> ซึ่งกรมอนามัยได้ศึกษาสาเหตุที่วัยรุ่นตั้งครรภ์ พบว่า ร้อยละ 73 เกิดจากการไม่คุมกำเนิด หรือไม่ได้ป้องกันตัวขณะมีเพศสัมพันธ์ โดยเฉลี่ยมีเพียงร้อยละ 50 ที่ใช้ถุงยางอนามัย ร้อยละ 14 เกิดจากการแพ้ยาคุม และยาคุมไม่มีประสิทธิภาพ ร้อยละ 9 เกิดจากการขาดความรู้ในการคุมกำเนิด โดยแต่ละปีมีการทำแท้งร้อยละ 9 หรือ 12,000 ราย

จังหวัดมหาสารคาม เป็นหนึ่งในจังหวัดที่มีปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งในปี พ.ศ. 2551 ถึง พ.ศ. 2555 มีอัตราคลอดในวัยรุ่น

อายุ 15-19 ปี (ต่อประประชากร วัยรุ่น 15-19 ปี จำนวน 1,000 คน) เท่ากับ 37.0, 36.6, 35.2, 37.7, 40.9 ตามลำดับ โดยเฉพาะอำเภอชื่นชมพบว่า มีปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งในปี พ.ศ. 2551 ถึง พ.ศ. 2555 มีอัตราคลอดในวัยรุ่น 15-19 ปี (ต่อประประชากร วัยรุ่น 15-19 ปี 1,000 คน) เท่ากับ 19.1, 21.4, 27.4, 21.5 และ 23.5 ตามลำดับ<sup>4</sup>

จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นจากกระบวนการวิจัยการพัฒนารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวไม่พร้อมวัยรุ่น ตำบลชื่นชมพบว่า ปัจจัยด้านทักษะชีวิตในการป้องกันตั้งครรภ์ค่อนข้างน้อย โดยเฉพาะด้านความภาคภูมิใจในตนเองด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการแก้ปัญหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ และด้านการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้มีเพศสัมพันธ์<sup>5</sup> จากแนวความคิดพัฒนาทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก<sup>6</sup> ได้แนะนำว่าการพัฒนาทักษะชีวิตเป็นการเชื่อมโยงของความรู้ทักษะ ทศนคติและค่านิยม ทำให้เกิดพฤติกรรมไปในทางบวก มีพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งนำไปสู่การป้องกันปัญหาด้านสุขภาพได้ ดังนั้นจึงควรมีการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นต่อไปตลอดจนส่งเสริมให้วัยรุ่นรู้จักวิเคราะห์หาสาเหตุปัจจัยของปัญหา ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น โดย 1) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และ 2) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น  
ตำบลชื่นชม อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม

Effectiveness of Life Skills Enhancing Program for Preventing Unwanted Pregnancies in Teenagers, Cheun Chom Subdistrict, Cheun Chom District, Maha Sarakham Province.

ชาลี ยะวร<sup>\*</sup>  
Chalee Yaworn<sup>\*</sup>

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นชายและหญิงอายุ 15-19 ปี ในเขตตำบลชื่นชม อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 62 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 31 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 31 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น กลุ่มควบคุมได้รับการให้สุขศึกษารายกลุ่มตามปกติ ระยะเวลา 24 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามทักษะชีวิต วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติการทดสอบที

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิต 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความคิดสร้างสรรค์ และคิดอย่างมีวิจารณญาณ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านความภาคภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา และด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value}<0.001$ ) ส่วนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตทั้ง 6 ด้าน ก่อนและหลังไม่แตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตทั้ง 6 ด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value}<0.001$ ) ซึ่งสรุปว่า โปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น สามารถเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นได้

คำสำคัญ : คำสำคัญ : ทักษะชีวิต, การตั้งครรภ์ไม่พร้อม, วัยรุ่น

\* นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ รพ.สต.บ้านชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม

### ABSTRACT

This quasi-experimental study aimed to examine the effectiveness of the life skills enhancing program for preventing unwanted pregnancies in teenagers, Cheun Chom Subdistrict, Cheun Chom District, Maha Sarakham Province. The sample consisted of 62 male and female teenagers aged 15-19 years in Chuen Subdistrict, Chuen District, Maha Sarakham Province. They were divided equally 2 groups with 31 each of experimental and control group. The experimental group received the life skills enhancing program for preventing unwanted pregnancies in teenagers while the control group received conventional care for 24 weeks. Data collection used questionnaires for life skills. Data were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The results revealed that after experiment, the mean scores of life skills in all 6 aspects, namely creative and think critically, self-awareness and compassion for others, self-esteem and social responsibility, dealing with emotions and stress, decision making and problem solving, and relation building and communication in the experimental group were significant higher than before the experiment ( $p$ -value  $<0.001$ ) whereas the control group were not different. When comparing the differences of the mean scores after the experiment between the experimental group and control group found that the experimental group had significant higher mean scores than the control group ( $p$ -value  $<0.001$ ). The results indicate that the program can be able to strengthen life skills to prevent unwanted pregnancies in teenagers.

**Keyword :** Life skills, Unwanted pregnancy, Teenager

## บทนำ

ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นปัญหาระดับโลกที่กำลังประสบกันอยู่ในประเทศต่างๆ จากผลสำรวจอัตราส่วนการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นเปรียบเทียบกับจำนวนประชากรหญิงวัยเดียวกันในประเทศสหรัฐอเมริกาประมาณ 96:1,000 คน ประเทศแคนาดา 26:1,000 คน ประเทศอังกฤษ 31:1,000 คน คนและประเทศกัมพูชา 15:1,000 คน ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพมารดาและทารกเกิดปัญหาสังคม เศรษฐกิจ ไม่ว่าจะเป็นการทำแท้ง ปัญหาเด็กกำพร้า ปัญหาครอบครัว ฯลฯ ซึ่งปัญหาเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะขยายจำนวนเพิ่มมากขึ้น<sup>1</sup>

ประเทศไทยมีอัตราส่วนการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเทียบกับจำนวนประชากรอายุ 15-19 ปี จำนวน 1,000 คน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2551-2555 เท่ากับ 50.1, 50.1, 50.1, 53.6 และ 53.8 ตามลำดับ<sup>2</sup> ซึ่งเป็นอัตราที่สูงมากเมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกกำหนดไว้ไม่ให้เกินร้อยละ 10 และพบว่ามีเพศสัมพันธ์ในกลุ่มวัยรุ่นเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 10 ในปี พ.ศ. 2544 เป็นร้อยละ 40 ในปี พ.ศ. 2552 การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นคิดเป็นอัตราส่วน 1 ใน 3 ของวัยรุ่นอายุ 15 ถึง 19 ปี ที่มีเพศสัมพันธ์แล้ว ในจำนวนนี้ ร้อยละ 80 เป็นการตั้งครรภ์แบบไม่ตั้งใจ ร้อยละ 30 นำไปสู่การทำแท้ง ร้อยละ 14 แท้งบุตรเอง และอีกร้อยละ 56 มีการคลอดบุตร<sup>3</sup> ซึ่งกรมอนามัยได้ศึกษาสาเหตุที่วัยรุ่นตั้งครรภ์ พบว่า ร้อยละ 73 เกิดจากการไม่คุมกำเนิด หรือไม่ได้ป้องกันตัวขณะมีเพศสัมพันธ์ โดยเฉลี่ยมีเพียงร้อยละ 50 ที่ใช้ถุงยางอนามัย ร้อยละ 14 เกิดจากการแพ้ยาคุม และยาคุมไม่มีประสิทธิภาพ ร้อยละ 9 เกิดจากการขาดความรู้ในการคุมกำเนิด โดยแต่ละปีมีการทำแท้งร้อยละ 9 หรือ 12,000 ราย

จังหวัดมหาสารคาม เป็นหนึ่งในจังหวัดที่มีปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งในปี พ.ศ. 2551 ถึง พ.ศ. 2555 มีอัตราคลอดในวัยรุ่น

อายุ 15-19 ปี (ต่อประประชากร วัยรุ่น 15-19 ปี จำนวน 1,000 คน) เท่ากับ 37.0, 36.6, 35.2, 37.7, 40.9 ตามลำดับ โดยเฉพาะอำเภอชื่นชมพบว่า มีปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งในปี พ.ศ. 2551 ถึง พ.ศ. 2555 มีอัตราคลอดในวัยรุ่น 15-19 ปี (ต่อประประชากร วัยรุ่น 15-19 ปี 1,000 คน) เท่ากับ 19.1, 21.4, 27.4, 21.5 และ 23.5 ตามลำดับ<sup>4</sup>

จากการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นจากกระบวนการวิจัยการพัฒนารูปแบบการมีส่วนร่วมของชุมชนในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวไม่พร้อมวัยรุ่น ตำบลชื่นชมพบว่า ปัจจัยด้านทักษะชีวิตในการป้องกันตั้งครรภ์ค่อนข้างน้อย โดยเฉพาะด้านความภาคภูมิใจในตนเองด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการแก้ปัญหาเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ และด้านการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้มีเพศสัมพันธ์<sup>5</sup> จากแนวความคิดพัฒนาทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก<sup>6</sup> ได้แนะนำว่าการพัฒนาทักษะชีวิตเป็นการเชื่อมโยงของความรู้ทักษะ ทศนคติและค่านิยม ทำให้เกิดพฤติกรรมไปในทางบวก มีพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้อง ซึ่งนำไปสู่การป้องกันปัญหาด้านสุขภาพได้ ดังนั้นจึงควรมีการพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นต่อไป ตลอดจนส่งเสริมให้วัยรุ่นรู้จักวิเคราะห์หาสาเหตุปัจจัยของปัญหา ซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นต่อไป

## วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น โดย 1) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และ 2) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

## วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental design) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น ตำบลชื่นชม อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม ระยะเวลาการวิจัย กุมภาพันธ์ 2560 – กรกฎาคม 2560 ประชากรคือ วัยรุ่นชายและหญิงอายุ 15-19 ปี กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นชายและหญิงอายุ 15-19 ปี ในเขตตำบลชื่นชม อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม โดยใช้สูตรการคำนวณขนาดตัวอย่างเพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างประชากร 2 กลุ่ม ที่เป็นอิสระต่อกัน ใช้การสุ่มอย่างง่าย ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 62 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 31 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 31 คน เกณฑ์ในการคัดเลือกตัวอย่างเข้า (Inclusion Criteria) คือ ยินดีเข้าร่วม และผู้ปกครองอนุญาตให้ความร่วมมือในการดำเนินการวิจัยตลอดระยะเวลาในการทดลอง เกณฑ์ในการคัดออก (Exclusion Criteria) คือ กลุ่มตัวอย่างป่วยหรือมีโรคประจำตัว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 1) เครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล และแบบสอบถามทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น โดยผู้วิจัยพัฒนาจากการทบทวนวรรณกรรม จำนวน 6 ด้าน โดยทดสอบคุณภาพเครื่องมือด้านความตรงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 3 คน และด้านความเที่ยง คำนวณสัมประสิทธิ์แอลฟาของ Cronbach เท่ากับ 0.82 2) เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น เป็นโปรแกรมที่สร้างขึ้นจากการประยุกต์ของกองโรคเอดส์ กระทรวงสาธารณสุข และกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ<sup>7</sup> ดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม เป็น ระยะเวลา 24 สัปดาห์ ประกอบด้วยการพัฒนาทักษะชีวิต 6 ด้าน ได้แก่

1) ด้านความคิดสร้างสรรค์ และคิดอย่างมีวิจารณญาณ 2) ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น 3) ด้านความภาคภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม 4) ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด 5) ด้านการตัดสินใจ และการแก้ปัญหา 6) ด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร โดยกลุ่มทดลองจะได้รับการให้สุขศึกษารายกลุ่ม ส่วนกลุ่มทดลองจะได้รับการให้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งมีกิจกรรม ดังนี้

**กิจกรรมที่ 1** “มารู้จักกันเถอะ” เป็นการสร้างสัมพันธ์ภาพ การทำความรู้จักกันการแนะนำตนเอง เพื่อสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน

**กิจกรรมที่ 2** “ฉันรู้ว่า” เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้แสดงความคิดเห็น และความรู้สึกของตนที่มีต่อการอบรม ตรวจสอบความคาดหวังและความรู้ของผู้เข้ารับการอบรม การตกลงระหว่างวิทยากรและผู้เข้ารับการอบรม

**กิจกรรมที่ 3** การรับรู้สถานการณ์และการทำงานเป็นกลุ่ม แบ่งเป็น 2 กิจกรรม ได้แก่

3.1 กิจกรรมการพัฒนาความรู้ เพื่อสร้างทักษะสร้างเสริมความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ผ่านกิจกรรม “ก็เลยเล่าสู่กันฟัง” ผู้สอนเล่าสถานการณ์การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ โดยให้วัยรุ่นดูวิดีโอสถานการณ์การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ของวัยรุ่นไทย

3.2 กิจกรรมพัฒนาทักษะ การสื่อสาร ผ่านกิจกรรม “แบ่งกลุ่มเรียนรู้” ให้วัยรุ่นแบ่งกลุ่มในการทำกิจกรรมที่ 4 เพื่อให้วัยรุ่นทุกคนมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรม

**กิจกรรมที่ 4** กิจกรรมฐานการเรียนรู้ เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต มีทั้งหมด 5 ฐาน เพื่อให้วัยรุ่นได้ เรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตเกี่ยวกับการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ เพื่อให้วัยรุ่น

เกิดความตระหนักต่อการตั้งครุฑและการปฏิบัติในการป้องกันการตั้งครุฑ ให้อ่านแต่ละกลุ่มเรียนรู้ ประสบการณ์ชีวิตในแต่ละฐาน โดยกลุ่ม 1 ให้เข้าฐานที่ 1, กลุ่ม 2 เข้าฐาน 2, กลุ่ม 3 เข้าฐาน 3, กลุ่ม 4 เข้าฐาน 4 และกลุ่ม 5 เข้าฐาน 5 ใช้เวลาเรียนรู้ฐานละ (20 นาที) นักเรียนร่วมกันอภิปรายใน ประเด็นที่กำหนด ให้อ่านแต่ละกลุ่มสรุปให้เพื่อนในกลุ่มฟัง ในแต่ละฐาน (5 นาที) หลังจากเวียนครบ ทั้ง 5 ฐาน ทุกกลุ่มส่งตัวแทนสรุปนำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ กลุ่มละ (10 นาที) จนครบ หลังจากนั้นผู้สอนสรุปเพิ่มเติม (10 นาที)

**ฐานที่ 1** กิจกรรมเสริมสร้างทักษะสร้างเสริมความตระหนักในตนเองและทักษะการจัดการอารมณ์และความเครียด โดยให้อ่านสถานการณ์เรื่อง “อารมณ์สาว” แล้วร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่กำหนด แล้วให้ตัวแทนสรุปให้เพื่อนภายในกลุ่มฟัง

**ฐานที่ 2** กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ โดยให้อ่านสถานการณ์เรื่อง “มิตรไมตรี” แล้วร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่กำหนด แล้วให้ตัวแทนสรุปให้เพื่อนภายในกลุ่มฟัง

**ฐานที่ 3** กิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธภาพและทักษะการสื่อสาร โดยให้อ่านสถานการณ์เรื่อง “การปฏิเสธของอรอมาและกานดา” ร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่กำหนด แล้วให้ตัวแทนสรุปให้เพื่อนภายในกลุ่มฟัง

**ฐานที่ 4** กิจกรรมเสริมสร้างทักษะคิดอย่างสร้างสรรค์และคิดอย่างมีวิจารณญาณ ให้อ่านสถานการณ์เรื่อง “การตัดสินใจของคำหล้า” ร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่กำหนด แล้วให้ตัวแทนสรุปให้เพื่อนภายในกลุ่มฟัง

**ฐานที่ 5** กิจกรรมเสริมสร้างทักษะการตัดสินใจและทักษะการแก้ไขปัญหา โดยให้อ่านสถานการณ์เรื่อง “การแก้ไขปัญหา

ของกุงและออย” ร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่กำหนด แล้วให้ตัวแทนสรุปให้เพื่อนภายในกลุ่มฟัง

**ฐานที่ 6** กิจกรรมเสริมสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร โดยให้อ่านสถานการณ์เรื่อง “เมื่อแฟนชวนไปดูหนัง” ร่วมกันอภิปรายในประเด็นที่กำหนด แล้วให้ตัวแทนสรุปให้เพื่อนภายในกลุ่มฟัง

การประเมินผลเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม มีการวัดผลก่อนและหลังการทดลอง โดยวัดผลหลังการทดลองโปรแกรมในสัปดาห์ที่ 24 วิเคราะห์ทางสถิติโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ โดยวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการตั้งครุฑในวัยรุ่นก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ สถิติอนุมาณใช้การทดสอบค่าที (paired t-test, independent t-test) และ 95% CI กำหนดระดับความสัมพันธ์ทางสถิติ 0.05

### ผลการวิจัย

กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 67.74 เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 73.19 กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่อายุ 17-18 ปี จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 45.16 ส่วนกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่ อายุ 15-16 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 38.71 กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่มีจำนวนพี่น้อง 2 คน จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 54.83 เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุม มีจำนวนพี่น้อง 2 คน จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 48.39 กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 2 หรือมากกว่า จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 51.60 ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ส่วนใหญ่เป็นบุตรคนที่ 1 จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 58.07



กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 54.84 เช่นเดียวกับ กลุ่มควบคุม ที่ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 58.06 กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่บิดาและมารดาอาศัยอยู่ด้วยกัน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 64.52 กลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่บิดาและมารดาอาศัยอยู่ด้วยกัน จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 61.29 อาชีพหลักของบิดามารดาหรือของผู้ปกครองกลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่อาชีพเกษตรกร จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 61.29 เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่เกษตรกร จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 58.06 กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยเดือนละ มากกว่า 10,000 บาท จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 38.70 กลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยเดือนละ มากกว่า 10,000 บาท จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 35.50 กิจกรรมยามว่าง กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่ ดูหนัง ดูทีวี ฟังเพลง ฟังวิทยุ อยู่ที่บ้านตนเอง จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 51.61 เช่นเดียวกับ กลุ่มควบคุม ส่วนใหญ่ ดูหนัง ดูทีวี ฟังเพลง ฟังวิทยุ อยู่ที่บ้านตนเอง จำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 54.84 การปฏิบัติตัวเมื่อมีความเครียดหรือไม่สบายใจ กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่ปรึกษาพ่อแม่ผู้ปกครอง จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 35.48 กลุ่มควบคุม พบว่า ปรึกษาพ่อแม่ผู้ปกครอง จำนวน 13 คน คิดเป็น ร้อยละ 41.94 ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n=31)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n=31)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ				
หญิง	21 คน	67.74	23 คน	73.19
ชาย	10 คน	32.26	8 คน	26.81
2. อายุ (ปี)				
15-16 ปี	11 คน	35.48	12 คน	38.71
17-18 ปี	14 คน	45.16	11 คน	35.48
19 ปี	6 คน	19.36	8 คน	25.81
	Mean 16.75 S.D. 2.67		Mean 16.14 S.D. 3.71	
3. มีพี่น้องรวมตัวท่าน				
1 คน	5 คน	16.14	4 คน	12.91
2 คน	17 คน	54.83	15 คน	48.39
3 คน	8 คน	25.81	10 คน	32.26
4 คน ขึ้นไป	1 คน	3.22	2 คน	6.45
4. เป็นบุตรคนที่				
1 คน	15 คน	48.39	18 คน	58.07
2 คน หรือมากกว่า	16 คน	51.60	13 คน	41.93
5. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับ				
1. บิดาและมารดา	17 คน	54.84	18 คน	58.06
2. บิดา	2 คน	6.45	1 คน	3.23
3. มารดา	4 คน	12.90	3 คน	9.68
4. ญาติ เช่น ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า	8 คน	25.81	9 คน	29.03
6. สถานภาพครอบครัว				
1. บิดาและมารดาอาศัยอยู่ด้วยกัน	20 คน	64.52	19 คน	61.29
2. บิดามารดาแยกกันอยู่	8 คน	25.81	10 คน	32.25
3. บิดาหรือมารดาเสียชีวิต	2 คน	6.45	1 คน	3.22
4. อื่นๆ	1 คน	3.23	1 คน	3.22

**ตารางที่ 1 (ต่อ) จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ**

ข้อมูลทั่วไป	กลุ่มทดลอง (n=31)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n=31)	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7. อาชีพหลักของบิดามารดาหรือของผู้ปกครองที่ท่านอาศัยอยู่ด้วย				
1. ไม่ได้ประกอบอาชีพ	1 คน	3.23	1 คน	3.23
2. เกษตรกรรม ทำสวน ทำนา ทำไร่	19 คน	61.29	18 คน	58.06
3. รับจ้าง	8 คน	25.81	5 คน	16.13
4. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	2 คน	3.45	4 คน	12.90
5. ค้าขาย	1 คน	3.23	3 คน	9.68
8. รายได้ของบิดามารดาหรือของผู้ปกครองที่ท่านอาศัยอยู่ด้วย (รายได้เป็นเดือน)				
น้อยกว่า 5,000 บาท	8	25.80	11	35.50
5,000 - 10,000 บาท	11	35.50	9	29.00
มากกว่า 10,000 บาท	12	38.70	11	35.50
9. กิจกรรมยามว่างที่ท่านชอบ				
1. ดูหนัง ดูทีวี ฟังเพลง อยู่ที่บ้านตนเอง	16	51.61	17	54.84
2. ดูหนัง ดูทีวี ฟังเพลง ที่บ้านเพื่อน	4	12.90	4	12.90
3. ออกไปเที่ยวข้างนอก เช่น ห้างฯ	3	9.68	3	9.68
4. ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬากับเพื่อน	5	16.13	4	12.90
5. อ่านหนังสือต่างๆ	3	9.68	3	9.68
10. เมื่อมีความเครียดท่านจะทำอะไรบ่อยที่สุด				
1. อยู่เงียบๆ คนเดียว	4	12.90	3	9.68
2. ปรึกษาเพื่อน	7	22.58	6	19.35
3. ปรึกษาพ่อแม่ผู้ปกครอง	11	35.48	13	41.94
4. เล่นกีฬา	6	19.35	4	12.90
5. ดูหนัง ดูทีวี ฟังเพลง ไปเที่ยว	3	9.68	5	16.13

เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคะแนนทักษะชีวิตด้านความคิดสร้างสรรค์ และคิดอย่างมีวิจารณญาณของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 26.31 คะแนน (S.D. = 6.55) หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 33.92 คะแนน (S.D. = 4.74) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนการทดลองกับหลังการทดลองภายในกลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ -value < 0.001; 95% CI 19.08-22.13) โดยหลังการ

ทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 7.61 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 25.05 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.75 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 27.44 คะแนน (S.D. = 3.74) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ -value = 0.14; 95% CI 18.84-20.58) โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 2.39 คะแนน ดังแสดงในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตด้านความคิดสร้างสรรค์ และคิดอย่างมีวิจารณญาณ ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเปรียบเทียบก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

ด้านความคิดสร้างสรรค์และ คิดอย่างมีวิจารณญาณ	n	$\bar{x}$	S.D.	Mean Difference	95%CI	t	p-value
<b>กลุ่มทดลอง</b>							
ก่อนการทดลอง	31	26.31	6.55	7.61	19.08-30.13	15.27	<0.001
หลังการทดลอง	31	33.92	4.74				
<b>กลุ่มควบคุม</b>							
ก่อนการทดลอง	31	25.05	5.75	2.39	18.84-20.58	13.27	0.14
หลังการทดลอง	31	27.44	3.74				

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 105.85 คะแนน (S.D. = 18.15) หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 120.87 คะแนน (S.D. = 9.41) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ -value < 0.001; 95% CI 15.50 -22.75) โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย

เพิ่มขึ้น 15.02 คะแนนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 105.05 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 15.75 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 107.04 คะแนน (S.D. = 13.58) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ -value = 0.17; 95%CI -8.32- 3.15) โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 1.99 คะแนน ดังแสดงในตารางที่ 3

**ตารางที่ 3** เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น  
 ภายในกลุ่มทดลองเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

ความตระหนักรู้ในตนและ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	n	$\bar{x}$	S.D.	Mean Difference	95%CI	t	p-value
<b>กลุ่มทดลอง</b>							
ก่อนการทดลอง	31	105.85	18.15	15.02	15.50 -22.75	10.67	<0.001
หลังการทดลอง	31	120.87	9.41				
<b>กลุ่มควบคุม</b>							
ก่อนการทดลอง	31	105.05	15.75	1.99	-8.32- 3.15	1.33	0.17
หลังการทดลอง	31	107.04	13.58				

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตด้านความภาคภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคมของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง โดยกลุ่มทดลอง พบว่าก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 64.54 คะแนน (S.D. = 9.86) หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 73.79 คะแนน (S.D. = 1.61) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value < 0.001; 95%CI 6.65-11.85) โดยหลังการทดลอง

มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 9.25 คะแนน ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 67.49 คะแนน (S.D.=7.65) หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 67.68 คะแนน (S.D. =5.19) เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.17; 95%CI -6.33- 0.72) โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 0.19 คะแนน ดังแสดงในตารางที่ 4

**ตารางที่ 4** เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตด้านความภาคภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม  
 ภายในกลุ่มทดลองเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

ความภาคภูมิใจในตนเองและ ความรับผิดชอบต่อสังคม	n	$\bar{x}$	S.D.	Mean Difference	95%CI	t	p-value
<b>กลุ่มทดลอง</b>							
ก่อนการทดลอง	31	64.54	9.86	9.25	6.65- 11.85	77.16	<0.001
หลังการทดลอง	31	73.79	1.61				
<b>กลุ่มควบคุม</b>							
ก่อนการทดลอง	31	67.49	7.65	0.19	-6.33- 0.72	1.61	0.07
หลังการทดลอง	31	67.68	5.19				

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 37.02 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 5.17 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 48.77 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.67 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.001$ ; 95%CI 12.74-17.92) โดยหลัง

การทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 11.75 คะแนน กลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 37.01 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.47 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 37.88 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 5.33 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} = 0.21$ ; 95%CI -1.44-3.69) โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 0.87 คะแนน ดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ภายในกลุ่มทดลองเปรียบเทียบก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	n	$\bar{x}$	S.D.	Mean Difference	95%CI	t	p-value
<b>กลุ่มทดลอง</b>							
ก่อนการทดลอง	31	37.02	5.17	11.05	12.74-17.92	10.52	<0.001
หลังการทดลอง	31	48.77	1.67				
<b>กลุ่มควบคุม</b>							
ก่อนการทดลอง	31	37.01	5.47	0.87	1.44- 3.69	0.88	0.29
หลังการทดลอง	31	37.88	5.33				

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 57.92 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 11.50 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 72.96 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 2.69 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} < 0.001$ ; 95% CI 12.17-17.92) โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 15.04 คะแนน

กลุ่มควบคุม พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 59.59 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.25 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 59.95 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.52 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p\text{-value} = 0.25$ ; 95%CI -6.38-3.11) โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 1.64 คะแนน ดังรายละเอียดแสดงในตารางที่ 6

**ตารางที่ 6** เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ภายในกลุ่มทดลอง เปรียบเทียบก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

การตัดสินใจและการแก้ปัญหา	n	$\bar{x}$	S.D.	Mean Difference	95%CI	t	p-value
<b>กลุ่มทดลอง</b>							
ก่อนการทดลอง	31	57.92	11.50	15.04	12.17-17.92	10.52	<0.001
หลังการทดลอง	31	72.96	2.69				
<b>กลุ่มควบคุม</b>							
ก่อนการทดลอง	31	59.59	9.25	1.64	-6.38-3.11	0.70	0.25
หลังการทดลอง	31	59.95	11.52				

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 6.92 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 1.50 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 8.96 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน = 2.02 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value<0.001; 95% CI 5.17-8.92) โดยหลัง

การทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 15.04 คะแนน กลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 59.59 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.25 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนเท่ากับ 59.95 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.52 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ (p-value = 0.25; 95% CI 3.38-4.11) โดยหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 1.64 คะแนน ดังรายละเอียดแสดงในตารางที่ 7

**ตารางที่ 7** เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ภายในกลุ่มทดลองเปรียบเทียบก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง

การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร	n	$\bar{x}$	S.D.	Mean Difference	95%CI	t	p-value
<b>กลุ่มทดลอง</b>							
ก่อนการทดลอง	31	6.92	1.50	2.04	5.17-8.92	10.52	<0.001
หลังการทดลอง	31	8.96	2.02				
<b>กลุ่มควบคุม</b>							
ก่อนการทดลอง	31	6.59	1.25	0.76	3.38-4.11	0.70	0.25
หลังการทดลอง	31	7.35	1.52				

การเปรียบเทียบคะแนนทักษะชีวิตระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมด้วยค่าเฉลี่ยคะแนนก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์และคิดอย่างมีวิจารณญาณ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ -value<0.001; 95%CI 18.10-22.43) โดยค่าความต่างคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มทดลอง มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 10.22 คะแนน ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ -value<0.001; 95%CI 15.22-28.20) โดยค่าความต่างคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มทดลอง มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 13.03 คะแนน ความภาคภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ -value<0.001; 95%CI 7.81-16.30) โดยค่าความต่างคะแนนเฉลี่ยในกลุ่ม

ทดลอง มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 9.06 คะแนน การจัดการกับอารมณ์และความเครียด มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สถิติ ( $p$ -value<0.001; 95%CI 9.99- 15.92) โดยค่าความต่างคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มทดลอง มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 10.18 คะแนน การตัดสินใจและการแก้ปัญหา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ -value<0.001; 95%CI 11.38- 21.97) โดยค่าความต่างคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มทดลอง มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 13.40 คะแนน การตัดสินใจและการแก้ปัญหา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สถิติ ( $p$ -value<0.001; 95%CI 2.81-4.53) โดยค่าความต่างคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มทดลอง มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ 1.28 คะแนน ดังรายละเอียดแสดงในตารางที่ 8

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนทักษะชีวิต ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบหลังการทดลอง

ทักษะชีวิตรายด้าน	กลุ่ม	n	$\bar{x}$	S.D.	Mean Difference	95%CI	t	p-value																																																												
ด้านความคิดสร้างสรรค์และคิดอย่างมี วิจารณญาณ	ทดลอง	31	12.61	1.74	10.22	18.10- 22.43	14.73	<0.001																																																												
	ควบคุม	31	2.39	3.74					ความตระหนักรู้ในตนเองและ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	ทดลอง	31	15.02	8.74	13.03	15.22- 28.20	6.65	<0.001	ควบคุม	31	1.99	2.17	ความภาคภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อ สังคม	ทดลอง	31	9.25	4.25	9.06	7.81 - 16.30	5.65	<0.001	ควบคุม	31	0.19	0.19	การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด	ทดลอง	31	11.05	3.45	10.18	9.99- 15.92	7.86	<0.001	ควบคุม	31	0.87	1.33	การตัดสินใจและการ แก้ปัญหา	ทดลอง	31	15.04	9.10	13.40	11.38- 21.97	6.26	<0.001	ควบคุม	31	1.64	10.04	การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร	ทดลอง	31	2.04	1.12	1.28	2.81- 4.53	8.53
ความตระหนักรู้ในตนเองและ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น	ทดลอง	31	15.02	8.74	13.03	15.22- 28.20	6.65	<0.001																																																												
	ควบคุม	31	1.99	2.17					ความภาคภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อ สังคม	ทดลอง	31	9.25	4.25	9.06	7.81 - 16.30	5.65	<0.001	ควบคุม	31	0.19	0.19	การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด	ทดลอง	31	11.05	3.45	10.18	9.99- 15.92	7.86	<0.001	ควบคุม	31	0.87	1.33	การตัดสินใจและการ แก้ปัญหา	ทดลอง	31	15.04	9.10	13.40	11.38- 21.97	6.26	<0.001	ควบคุม	31	1.64	10.04	การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร	ทดลอง	31	2.04	1.12	1.28	2.81- 4.53	8.53	<0.001	ควบคุม	31	0.76	1.24								
ความภาคภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อ สังคม	ทดลอง	31	9.25	4.25	9.06	7.81 - 16.30	5.65	<0.001																																																												
	ควบคุม	31	0.19	0.19					การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด	ทดลอง	31	11.05	3.45	10.18	9.99- 15.92	7.86	<0.001	ควบคุม	31	0.87	1.33	การตัดสินใจและการ แก้ปัญหา	ทดลอง	31	15.04	9.10	13.40	11.38- 21.97	6.26	<0.001	ควบคุม	31	1.64	10.04	การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร	ทดลอง	31	2.04	1.12	1.28	2.81- 4.53	8.53	<0.001	ควบคุม	31	0.76	1.24																					
การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด	ทดลอง	31	11.05	3.45	10.18	9.99- 15.92	7.86	<0.001																																																												
	ควบคุม	31	0.87	1.33					การตัดสินใจและการ แก้ปัญหา	ทดลอง	31	15.04	9.10	13.40	11.38- 21.97	6.26	<0.001	ควบคุม	31	1.64	10.04	การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร	ทดลอง	31	2.04	1.12	1.28	2.81- 4.53	8.53	<0.001	ควบคุม	31	0.76	1.24																																		
การตัดสินใจและการ แก้ปัญหา	ทดลอง	31	15.04	9.10	13.40	11.38- 21.97	6.26	<0.001																																																												
	ควบคุม	31	1.64	10.04					การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร	ทดลอง	31	2.04	1.12	1.28	2.81- 4.53	8.53	<0.001	ควบคุม	31	0.76	1.24																																															
การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร	ทดลอง	31	2.04	1.12	1.28	2.81- 4.53	8.53	<0.001																																																												
	ควบคุม	31	0.76	1.24																																																																



## สรุปผล

การเปรียบเทียบประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น ตำบลชื่นชม อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม ในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 62 คน พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ด้านความคิดสร้างสรรค์และคิดอย่างมีวิจารณญาณ ด้านความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านความภาคภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหา และด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร มีระดับคะแนนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ -value<0.001) ส่วนกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองมีระดับคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ -value<0.001)

## อภิปรายผล

การที่กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิต ทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณและความคิดสร้างสรรค์ การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ความตระหนักในตนเองและความเห็นอกเห็นใจในผู้อื่น การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล และทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ในด้านความคิดสร้างสรรค์ และคิดอย่างมีวิจารณญาณที่ดีขึ้น เป็นผลจากการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น ในครั้งนี้ เนื่องจากมีการใช้สื่อประกอบการเรียนรู้ที่หลากหลายและทันสมัย เพื่อให้ตรงต่อความต้องการของผู้เรียน ทำให้ผู้ฟังเกิดความสนใจ ใส่ใจที่จะอยากเรียนรู้เกิดการรับรู้และเข้าใจ คิดคล้ายตามสื่อต่างๆ และเรียนรู้ด้วยความสนุกสนาน โดยการเรียนรู้แบบร่วมมือร่วมใจ ร่วมกับการบรรยาย อธิบาย วิดีทัศน์ ผสมผสานหลายวิธีการ

เป็นผลทำให้เกิดการเรียนรู้และเข้าใจที่ดีขึ้น สอดคล้องกับอัญชลี ภูมิจันทร์<sup>๖</sup> ศึกษาเรื่องประสิทธิผลโปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์ใช้การสร้างเสริมทักษะชีวิตกับแรงงานสนับสนุนทางสังคมเพื่อการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ความตั้งใจมีพฤติกรรมอนามัยเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมตามวัย สูงกว่าก่อนทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P$ -value<0.001) ความคิดสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์และความเครียด การเห็นคุณค่าในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม การสื่อสารและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สูงกว่าก่อนทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ( $p$ -value<0.01) การตัดสินใจและการแก้ปัญหา สูงกว่าก่อนทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p$ -value<0.05) และการศึกษาของ ธันวดี ดอนวิเศษและพัชรินทร์ รุจิรานุกูล<sup>๗</sup> ได้ศึกษาการจัดการเรียนรู้ทักษะชีวิตในการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา พบว่ากลุ่มเสี่ยงและกลุ่มไม่เสี่ยงมีคะแนนเฉลี่ยความรู้ความเข้าใจ ความตระหนักและเห็นคุณค่าในตนเอง มีทักษะการปฏิเสธการต่อรองเรื่องป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 และผลการติดตามพฤติกรรมนักศึกษาหลังสิ้นสุดการอบรมทักษะชีวิต 2 สัปดาห์ จากนักศึกษา ผู้ปกครอง และอาจารย์ที่ปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักศึกษาว่ามีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น เช่น รู้จักคิด การเห็นคุณค่าในตนเอง และการมีทักษะปฏิเสธต่อรองในทางที่ดีขึ้น ) และการศึกษาของ ภาสิต ศิริเทศ,กนิษฐา จำรูญสวัสดิ์ ,ศุภชัย ปิติกุลตั้ง และกรวรรณ ยอดไม้<sup>10</sup> ศึกษาผล

ของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านความรู้ การรับรู้ความสามารถของตนเองที่มีพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ความคาดหวังในผลดีของการป้องกันการตั้งครรภ์ ทักษะการคิดวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมเสี่ยงๆ ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร และทักษะการจัดการกับอารมณ์และความต้องการของตนเองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ และสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) และการศึกษาของ อรรถพรณ สร้อยประเสริฐ, กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ และวรากร เกรียงไกรศักดิ์<sup>11</sup> ศึกษาผลของโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น กรณีศึกษา นักเรียนอาชีวศึกษาหญิง จังหวัดสมุทรปราการ พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิตด้านพุทฺทพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะชีวิต ด้านพุทฺทพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### ข้อเสนอแนะ

1. ผู้ปกครองและครูควรเปิดใจยอมรับว่าวัยรุ่นควรรับรู้และเรียนรู้เรื่องเพศอย่างถูกวิธี และให้ความสำคัญกับการป้องกันการตั้งครรภ์ การคุมกำเนิด และอนามัยเจริญพันธุ์
2. ผู้ปกครอง ครู และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ควรเป็นผู้รับฟังปัญหาของวัยรุ่นให้มาก เพื่อที่จะได้รู้ปัญหา ความคิด ทศนคติของวัยรุ่นว่าเป็นอย่างไร และควรจะเสนอแนะ ชักจูง โน้มน้าวต่อไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม

### เอกสารอ้างอิง

1. เนตรทราย ปัญญาชนนท์. การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2552.
2. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. สถิติการคลอดของแม่วัยรุ่นประเทศไทย ปี พ.ศ. 2556. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์. 2557.
3. คณะกรรมาธิการการสาธารณสุข วุฒิสภา. รายงานการพิจารณาเรื่องปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น. [ม.ป.พ.]. 2554.
4. สำนักงานสาธารณสุขอำเภอชื่นชม. รายงานผลการดำเนินงานอนามัยเจริญพันธุ์อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม. เอกสารอัดสำเนา; 2557.
5. ชาลี ยะวร. รูปแบบการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อมของวัยรุ่นในจังหวัดมหาสารคามอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน. วารสารวิชาการสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดมหาสารคาม 2560; 1: 9-17.
6. จุฬารัตน์ โสตะ. แนวคิด ทฤษฎี และการประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพ. ขอนแก่น: คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 2554.
7. กองโรคเอดส์ กระทรวงสาธารณสุข และกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. แนวทางการจัดกิจกรรมเสริมสร้างเจตคติและพฤติกรรมที่เหมาะสมในการป้องกันเอดส์. กรุงเทพฯ: กองโรคเอดส์; 2548.
8. อัญชลี ภูมิจันทิก. ประสิทธิผลโปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์ใช้การสร้างเสริมทักษะชีวิตกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). สาขาวิชาสุข

- ศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพ, บัณฑิตวิทยาลัย.  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2554.
9. ฉันทดี ดอนวิเศษ, พิชรินทร์ รุจิรานุกูล. การจัดการเรียนรู้ทักษะชีวิตในการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมสำหรับนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา Rajabhat Rambhai Barni Research Journal. 2019; 13(2): 38-49.
10. ภาสิต ศิริเทศ,กนิษฐา จำริญสวัสดิ์,ศุภชัย ปิติกุลตั้ง,กรวรรณ ยอดไม้. ผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตต่อการรับรู้ความสามารถของตนเองในการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. Journal of Public Health. 2017; 47(3): 241-54.
- 11.อรพรรณ สร้อยประเสริฐ,กุลวดี โรจน์ไพศาลกิจ ,วรากร เกรียงไกรศักดิ์. ผลของโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น กรณีศึกษา นักเรียนอาชีวศึกษาหญิงจังหวัดสมุทรปราการ. Kuakarun Journal of Nursing. 2017; 24(1): 118-29.