

# The Effective of Health Education Program Applying Life Skill Promotion for Premature Pregnancy Prevention in Mathayom 1 Students, Muang Municipal School, Pathum Thani Province

## Abstract

Venus Wattanathamrong, B.P.H.\*

Adolescent problems are the major problem in the present. Especially in the premature pregnancy, this problem affects the individual, family, community and society. This study was the quasi experimental research and the purpose was to compare health education teaching of Mathayom 1 students to achieve the knowledge awareness values, practice intentions to achieve life skills, immune to their own changing society, preparing for life in the future, the ability to solve problems in everyday life and co-exist happily with others. The health education program was applied life skill promotion for the premature pregnancy prevention in Mathayom 1 students. The sample consists of 40 people and collected data from the pre and post health education teaching in 4 weeks, including the lecture, the discussion, the role play, the demonstration and the practice. The general data was analyzed by descriptive statistically and compared the difference of pre and post scores. The hypothesis test was presented in the form of Paired t-test statistic with statistically significant difference at 0.05. The experimental group with the knowledge awareness values, to achieve life skills in the appropriate gender behavior was a statistically significant difference at 0.05. The result of health education program applying life skill promotion for the appropriate gender behavior, self-care of the premature pregnancy prevention with more properly and effectively.

**Keywords:** The Health Education Program Life Skill Promotion., Premature Pregnancy Prevention

\*The Social Medicine Departments, Pathum Thani Hospital, Pathum Thani Province

## ประสิทธิผลโปรแกรมสุขศึกษา ต่อการประยุกต์ใช้สร้างเสริมทักษะชีวิต เพื่อการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลเมือง จังหวัดปทุมธานี

## บทคัดย่อ

วินัส วัฒนธำรงค์, วทป.\*

ปัจจุบัน ปัญหาวัยรุ่นเป็นปัญหาใหญ่ โดยเฉพาะการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ซึ่งปัญหาดังกล่าวมีผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน และสังคม การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง เปรียบเทียบก่อน

และหลังการสอนโปรแกรมสุขศึกษาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เพื่อให้เกิดความรู้ ความตระหนักค่านิยม การตั้งใจในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดทักษะชีวิต เตรียมความพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคต สามารถ แก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน และอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข โดยการประยุกต์ใช้โปรแกรมสุขศึกษา ในการสร้างเสริมทักษะชีวิต เพื่อการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลเมืองปทุมธานี เก็บข้อมูลก่อนและหลังการสอนโปรแกรมสุขศึกษา จากกลุ่มตัวอย่าง 40 คน ทดลองให้กลุ่มตัวอย่างได้รับการสอนโปรแกรมสุขศึกษาใช้เวลาในการดำเนินการทดลอง 4 สัปดาห์ ประกอบ ด้วยการบรรยาย อภิปราย แสดงบทบาทสมมุติ การสาธิต ฝึกปฏิบัติ เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เปรียบเทียบความแตกต่างของ คะแนนก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Paired Sampling t-test กำหนดระดับนัยสำคัญที่ 0.05 หลัง การทดลอง กลุ่มตัวอย่าง มีค่าคะแนน ด้านความรู้ ความตระหนัก ค่านิยมเพื่อให้เกิดทักษะชีวิต ในการ มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่  $P < 0.05$  จากผลการศึกษา สามารถ นำไปพัฒนากลุ่มเด็กวัยรุ่นเพื่อให้พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม สามารถดูแลตนเอง ป้องกันการตั้งครรภ์ ก่อนวัยอันควรได้อย่างเหมาะสม

**คำสำคัญ :** โปรแกรมสุขศึกษา สร้างเสริมทักษะชีวิต การป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร

\*กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี

## บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เพราะเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทาง ด้านร่างกายจิตใจอารมณ์และสังคมปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรก่อให้เกิดผลกระทบต่อครอบครัว สังคมและประเทศชาติ<sup>(1)</sup> สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย ได้แก่ การอยู่ใกล้สถานเริงรมย์หรือสถานบริการทางเพศ การเห็นแบบอย่างในสังคม ความเชื่อค่านิยม และสื่อหรือสิ่งพิมพ์ต่างๆ โดยสื่อเป็นสิ่งเร้าที่มีส่วนกระตุ้นความต้องการทางเพศของวัยรุ่นจนถึงขั้นการมีเพศสัมพันธ์ ปัญหาพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมกำลังจะกลายเป็นปัญหาสังคมที่รุนแรงมากขึ้นทุกวัน โดยเฉพาะการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งพบว่าวัยรุ่นไทยมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอายุน้อยลง นักเรียนชั้น ม.2, ม.5 และ ปวช. ปี 2 มีเพศสัมพันธ์มากขึ้น นำมาสู่การตั้งท้องไม่พร้อมหญิงคลอดที่อายุน้อยกว่า 20 ปี เพิ่มขึ้นจากปี 2543 วันละ 240 ราย เป็นวันละ 365<sup>(2)</sup> สถานการณ์เด็กและเยาวชนไทยการคลอดที่เกิดจากผู้

หญิงอายุน้อยกว่า 20 ปี เพิ่มขึ้น สถิติสาธารณสุข โดยกระทรวงสาธารณสุขรายงานว่าในปี พ.ศ. 2555 มีอัตราการคลอดจากหญิงอายุ 15-19 ปี เป็น 53.8 รายต่อประชากรวัยเดียวกัน 1,000 คน ซึ่งเพิ่มขึ้นจากอัตรา 31.1 รายต่อ 1,000 ในปี พ.ศ. 2543<sup>(3)</sup> การพัฒนาทักษะชีวิตปรับเปลี่ยนทัศนคติและค่านิยม ทำให้เกิดพฤติกรรมด้านบวก นำไปสู่การป้องกันปัญหาด้านสุขภาพ ซึ่งได้รับการยอมรับและนำมาใช้อย่างแพร่หลาย ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตนำมาใช้ในการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี ให้มีความรู้ และทักษะชีวิตนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน มีศักยภาพที่สามารถเผชิญกับปัญหาและป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ต่อไป

## วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสิทธิผล ของโปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์ใช้สร้างเสริมทักษะชีวิต

เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรในนักเรียน  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาลเมืองปทุมธานี  
จังหวัดปทุมธานี

## นิยามศัพท์

โปรแกรมสุขศึกษา หมายถึง กระบวนการ  
จัดกิจกรรมสุขศึกษาที่จัดทำขึ้น เพื่อใช้ในการสอน  
เนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา การเปลี่ยนแปลง  
ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาการ  
ทางเพศที่มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้  
(Knowledge) ทศนคติ (Attitude) และพฤติกรรม  
(Psychomotor)

ทักษะชีวิต (Life Skills) หมายถึง ความสามารถ  
ขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกแนวทาง  
ชีวิตที่เหมาะสม เพื่อเผชิญกับปัญหาต่างๆ ที่อยู่  
รอบๆ ตัว ในสภาพสังคมปัจจุบันและอนาคตได้อย่าง  
มีประสิทธิภาพ

การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร หมายถึง การ  
ตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์โดยไม่ได้ตั้งใจ ไม่ได้มีการ  
วางแผนการจะให้เกิดขึ้น ในสตรีที่มีอายุระหว่าง  
10-19 ปี โดยถืออายุ ณ เวลาที่คลอดบุตร

วัยรุ่น (Adolescence) หมายถึง วัยที่เชื่อม  
ระหว่างความเป็นเด็กกับการเป็นผู้ใหญ่ เป็นระยะที่  
ต้องปรับพฤติกรรม วัยเด็ก ไปสู่พฤติกรรมแบบวัย  
ผู้ใหญ่ แบ่งได้เป็น 3 ช่วง คือวัยแรกรุ่น คือ ช่วง  
อายุ 10-14 ปี วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14-16 ปี และ  
วัยรุ่นตอนปลาย คือ ช่วงอายุ 16-19 ปี

## วัสดุและวิธีการ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง  
(Quasi Experimental Research) วัดผลก่อน  
และหลังการทดลอง โดยประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ  
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาล เมือง  
ปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2558 ทั้งชาย  
และหญิง จำนวน 156 คน กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่ม  
โดยวิธีการจับสลาก จำนวน 40 คน โดยแบ่ง

เป็นเพศชาย 18 คนและเพศหญิง 22 คน เก็บ  
รวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองโดยใช้เครื่องมือเป็น  
แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ส่วน คือแบบสอบถาม  
ด้านคุณลักษณะทางประชากรแบบสอบถามด้าน  
ความรู้ ความตระหนักและพฤติกรรมทางเพศ  
ที่พึงประสงค์ และแบบสอบถามด้านการรับรู้ค่านิยม  
และทักษะชีวิตที่พึงประสงค์ ซึ่งแบบสอบถามมี  
ลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)  
5 ระดับ คือ ไม่เห็นด้วย ค่อนข้างไม่เห็นด้วย  
เห็นด้วยปานกลาง ค่อนข้างเห็นด้วย และเห็นด้วย  
อย่างยิ่งหลังจากนั้นทำการทดลองโดยใช้โปรแกรม  
สุขศึกษาประยุกต์ใช้สร้างเสริมทักษะชีวิตที่ผู้วิจัย  
สร้างขึ้นจากคู่มือการจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่อง  
เพศศึกษาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา ประกอบด้วย  
การบรรยายประกอบภาพนิ่ง การใช้วีดิทัศน์ การ  
เรียนรู้จากบทบาทสมมติ การสาธิต กิจกรรมกลุ่ม  
และการอภิปรายกลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์  
ใช้เวลาในการดำเนินการทดลอง 4 สัปดาห์ๆ ละ  
1 ครั้งๆ ละ 90 นาที และเก็บรวบรวมข้อมูล  
หลังการทดลองด้วยเครื่องมือเดิม ซึ่งโปรแกรม  
การสอน 4 ครั้งมีดังนี้

**ครั้งที่ 1** กิจกรรมอย่างสู่วัยหนุ่มสาว เป็นการ  
ให้ความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการและพฤติกรรมส่งเสริม  
อนามัยเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมตามธรรมชาติ เมื่อ  
ก้าวเข้าสู่วัยรุ่นโดยการบรรยาย ฐานการเรียนรู้เรื่อง  
เพศศึกษา การเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ  
อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศ การดูแล  
อนามัยทางเพศอย่างถูกวิธี การพัฒนาความสัมพันธ์  
ให้เกิดมิตรภาพและรักษาความเป็นเพื่อน ทักษะ  
การเรียนรู้การเป็นผู้ให้และผู้รับ การปรับตัวเข้าหา  
กันโดยเป็นความสัมพันธ์ที่พร้อมแบ่งปัน ไม่เอา  
เปรียบกันปฏิบัติต่อบุคคลอื่นด้วยความเคารพ โดย  
กำหนดบทบาทสมมติ อภิปรายกลุ่มกิจกรรม เล่า  
ประสบการณ์ สร้างจิตสำนึกความรับผิดชอบ

**ครั้งที่ 2** กิจกรรม สร้างการรับรู้ รู้จักและ  
เข้าใจวัฒนธรรมเกี่ยวกับเรื่องเพศที่พึงประสงค์

โดยการบรรยายเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อโรคเอดส์ สาธิตการใช้ถุงยางอนามัย การให้ความรู้เรื่องการวางแผนครอบครัว การคุมกำเนิดด้วยวิธีต่างๆ เพื่อให้นักเรียนสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาและมีทักษะการปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

**ครั้งที่ 3** กิจกรรมเพื่อสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเองบุคคลแต่ละคนมีลักษณะเฉพาะตน ส่งเสริม ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด สร้างความคาดหวังในผลลัพธ์ของการมีพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ เพื่อสร้างการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร โดยการบรรยาย จำลองสถานการณ์ ช่วยกันหาวิธีป้องกันตนเอง จากสถานการณ์ที่กำหนด วิเคราะห์ผลดีผลเสีย จากการปฏิบัติตน จากบทบาทสมมติ หาวิธีป้องกันตนเอง เพิ่มแรงจูงใจด้วยคำแนะนำให้กำลังใจ

**ครั้งที่ 4** กิจกรรมเพื่อสร้างความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปฏิบัติเข้าใจความคิด พฤติกรรม ค่านิยมของแต่ละบุคคล กระบวนการหล่อหลอมประสบการณ์ การเปิดใจรับฟัง เรียนรู้ที่จะกล้าเป็นตัวของตัวเอง กล้าเสนอความคิดเห็น รับรู้ปัจจัยที่ทำให้สร้างสัมพันธ์ที่ดี การมีเป้าหมายในชีวิต การดำเนินชีวิตด้วยแรงจูงใจ ที่นำไปสู่เป้าหมาย การเตรียมพร้อมและใช้ชีวิตอย่างรอบคอบ ความสามารถในการวางแผนและรับมือในการเผชิญปัญหา โดยการอภิปรายกลุ่ม ให้นักเรียนแสดงเจตนาสมัครในการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรอย่างเหมาะสม การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวัดทักษะ 7 ด้าน ดังนี้ ด้านการตัดสินใจ (Decision Making) ด้านการ

แก้ปัญหา (Problem Solving) ด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) ด้านการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) ด้านการตระหนักรู้ในตน (Self Awareness) ด้านการจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotions) ด้านการจัดการกับความเครียด (Coping with Stress)

### การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ด้วยสถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) การแจกแจงความถี่ (Frequency distribution) ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation, S.D.)
2. วิเคราะห์ข้อมูล การเปรียบเทียบความสัมพันธ์ ค่าคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้ Paired-Samples t-test

### ผลการศึกษา

คุณลักษณะทางประชากร พบว่ากลุ่มที่ทำการศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงร้อยละ 55.0 มีอายุ 12 ปี ร้อยละ 80.0 เกรดเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 2-3 ร้อยละ 47.0 เป็นลูกคนโต ร้อยละ 50.0 สถานภาพครอบครัวบิดา-มารดาอยู่ด้วยกันร้อยละ 62.5 รับทราบภัยจากการมีเพศสัมพันธ์ จากโทรทัศน์ ร้อยละ 45.0 รองลงมาคือจาก Internet ร้อยละ 37.5 แนวคิดจะมีครอบครัวเมื่ออายุ 26-30 ปี ร้อยละ 47.5 ปรึกษาบิดามารดาเมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ ร้อยละ 65.0 มีทัศนคติเรื่องเพศจะรักษาความบริสุทธิ์จนกว่าจะแต่งงานร้อยละ 65.0 ใช้บริการเพื่อนคุย (chat) ทาง Internet ทุกวัน ร้อยละ 42.50 ไม่เที่ยวกลางคืนร้อยละ 57.5 ดังตาราง 1

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง (n=40)

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	18	45.0
	หญิง	22	55.0
เกรดเฉลี่ย	เกรด 1.0-2.0	13	32.5
	เกรด 2.1-3.0	19	47.5
	เกรด 3.1-4.0	8	20.0
การพักอาศัย	บิดา-มารดา	25	62.5
	บิดาหรือมารดา	8	20.0
	ญาติ	6	15.0
	แฟน	1	2.5
เรียนรู้เพศศึกษาจาก	Internet	15	37.5
	โทรทัศน์	18	45.0
	เพื่อนๆ	7	17.5
อายุ	12 ปี	32	80.0
	13 ปี	8	20.0
บุตรคนที่	คนที่ 1	20	50.0
	คนที่ 2	14	35.0
	คนที่ 3 ขึ้นไป	6	15.0
ทัศนคติอายุที่ควรจะมีคู่	15-20 ปี	2	5.0
	21-25 ปี	12	30.0
	26-30 ปี	19	47.5
	30 ปีขึ้นไป	7	17.5
การคุยทาง Internet	ไม่เคยเลย	17	42.5
	คุย 2-3 วัน/ครั้ง	16	40.0
	คุยทุกวัน	7	17.5

จากผลการทดลองพบว่า กลุ่มตัวอย่างหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษา โดยนำไปประยุกต์ใช้สร้างเสริมทักษะชีวิต มีคะแนนเฉลี่ย ด้านความรู้ ความตระหนัก และค่านิยม สูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) และมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจ การคิดอย่างมีวิจารณญาณการ

สื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การตระหนักในตน การจัดการกับอารมณ์และการจัดการความเครียด สูงกว่าก่อนให้สุขศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) ส่วนทักษะการแก้ปัญหาไม่มีความแตกต่างก่อนและหลังการให้สุขศึกษาดังตาราง 2

ตาราง 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ความตระหนัก ค่านิยมและทักษะชีวิตระหว่างก่อนและหลังการทดลอง (n=40)

ความรู้ ค่านิยม และทักษะชีวิต	ก่อนทดลอง		หลังการทดลอง		p-value
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	
1. ความรู้	59.64	12.59	78.64	11.24	0.001**
2. ความตระหนัก	61.60	16.35	75.50	10.98	0.01*
3. ค่านิยม	57.43	9.48	78.25	8.51	0.001**
4. ทักษะชีวิต (รวม)	61.96	6.23	73.36	5.67	0.001**
4.1 ด้านการตัดสินใจ	61.75	10.83	71.50	11.56	0.02*
4.2 ด้านการแก้ปัญหา	66.87	14.36	72.62	10.48	0.52
4.3 ด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ	61.53	5.63	70.96	6.51	0.001**
4.4 ด้านการสื่อสาร	58.25	11.95	73.12	11.41	0.001**
4.5 ด้านการตระหนักรู้ในตน	61.61	6.92	75.50	11.52	0.01*
4.6 ด้านการจัดการกับอารมณ์	61.83	10.78	72.50	12.73	0.01*
4.7 ด้านการจัดการกับความเครียด	61.83	15.46	77.33	11.86	0.01*

\*p<0.05, \*\*p<0.01

## วิจารณ์

จากการทดลองการใช้โปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์ใช้สร้างเสริมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนเทศบาลเมืองปทุมธานี พบว่าโปรแกรมสุขศึกษาที่จัดทำขึ้น ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง คือ ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนัก และมีค่านิยมเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P<0.01$ ) ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ว่า หลังการให้ความรู้ โปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์ใช้สร้างเสริมทักษะชีวิต ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ เรียนรู้ได้ดีขึ้น สามารถดูแลตนเอง มีพฤติกรรมที่เหมาะสม คาดหวังในการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ได้ด้านทักษะชีวิต ด้านการตัดสินใจด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณด้านการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ด้านการตระหนักรู้

ในตน ด้านการจัดการกับอารมณ์ และด้านการจัดการกับความเครียดมีคะแนนสูงกว่า ก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P<0.01$ ) กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยด้านทักษะชีวิตสูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 โรงเรียนแห่งหนึ่งในนครหลวงเวียงจันทน์ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว<sup>(4)</sup> กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมป้องกันการโรคเอดส์ที่ดีขึ้นในด้านความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์การตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความคิดสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล การจัดการกับอารมณ์และความเครียดและความตั้งใจที่จะกระทำการป้องกันการโรคเอดส์ซึ่งเป็นผลมาจากการจัดกิจกรรมของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ส่วนคะแนนเฉลี่ยทักษะด้าน



การแก้ปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง ภายหลังการให้โปรแกรมสุขศึกษา พบว่า ไม่แตกต่างกัน อาจเป็นไปได้ว่า โปรแกรมสุขศึกษาที่ใช้ยังมีกระบวนการเสริมทักษะการแก้ปัญหา ยังไม่มากพอ ทั้งด้านเนื้อหา และระยะเวลา ซึ่งต้องมีการพัฒนาต่อไป

คะแนนเฉลี่ยด้านการตัดสินใจ ของกลุ่มตัวอย่าง ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง สอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น<sup>(5)</sup> พบว่า ภายหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการตัดสินใจสูงกว่าส่วนทักษะด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ของกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนหลังทดลองเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลอง สอดคล้องกับการศึกษา พัฒนาทักษะชีวิตต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เขตกรุงเทพมหานคร<sup>(6)</sup> กลุ่มทดลองได้รับการสอน การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและพฤติกรรมสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสม เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น โดยใช้หลักการของทักษะชีวิตร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนด้านทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณสูงกว่าก่อนทดลองทักษะด้านการสื่อสารของกลุ่มตัวอย่าง ภายหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลอง สอดคล้องกับการศึกษา ประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อป้องกันการติดเกมสื่อบนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมืองหนองคาย<sup>(7)</sup> พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีการพัฒนาทักษะชีวิตด้านการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและการสร้างสัมพันธภาพดีกว่าทักษะด้านการจัดการกับอารมณ์และด้านการจัดการ

กับความเครียด ภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลอง สอดคล้องกับการศึกษาพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคเอดส์โดยการประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตและแรงสนับสนุนทางสังคมในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4<sup>(8)</sup> พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียดสูงกว่าก่อนทดลอง

## สรุปผลการวิจัย

หลังจากการทดลอง โดยใช้ประสิทธิผลโปรแกรมสุขศึกษาในการประยุกต์ใช้สร้างเสริมทักษะชีวิต กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยในหลายๆ ด้านของทักษะชีวิตสูงขึ้น สามารถคาดประมาณได้ว่า นักเรียนจะสามารถปฏิบัติตัว มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม มีความตั้งใจในการปฏิบัติ มีพฤติกรรมอนามัยเจริญพันธ์ที่เหมาะสม สามารถดูแลตนเองได้ ป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ได้ต่อไป

## ข้อเสนอแนะ

การสร้างโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อประยุกต์ใช้สร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ในงานวิจัยครั้งนี้มีประสิทธิผลเพียงพอ เหมาะกับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ทำให้นักเรียนมีความรู้ ความตระหนัก มีค่านิยมและมีทักษะชีวิตที่ถูกต้อง เหมาะสม การจัดการกิจกรรมกลุ่ม การใช้สื่อการเรียนการสอน การจัดการการมีส่วนร่วมของกลุ่ม สิ่งต่างๆ เหล่านี้มีความสำคัญยิ่ง และควรมีการจัดการเรียนการสอนอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการขยายเครือข่ายให้กับโรงเรียนต่างๆ ในเขตรับผิดชอบให้ได้รับการเรียนการสอน เพื่อเพิ่มทักษะชีวิตที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

1. ลิตติพร อิงคดาวรวงศ์, สุรีย์พร กฤษเจริญ, กัญจณี พลอินทร์ และญาวานี จรูญศักดิ์. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิงในโรงเรียนอาชีวศึกษา. สงขลานครินทร์เวชสาร 2550;25:511:20.
2. สำนักสารนิเทศสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. กรมอนามัยชูแนวคิด.. เข้าใจ เข้าถึง ช่วยเหลือ ป้องกัน..แก้ไขปัญหาพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น [อินเทอร์เน็ต]. 2557. (เข้าถึงเมื่อ 10 ตุลาคม 2558). เข้าถึงได้จาก [http://pr.moph.go.th/iprg/include/admin\\_hotnew/show\\_hotnew.php?idHot\\_new=65587](http://pr.moph.go.th/iprg/include/admin_hotnew/show_hotnew.php?idHot_new=65587)
3. สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แม่วัยใสความท้าทายการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น. 2556. (เข้าถึงเมื่อ 10 ตุลาคม 2558). เข้าถึงได้จาก <http://social.nesdb.go.th/social/Portals/0/State%20of%20Thailand%20Population%20Report%20on%20adolescent%20pregnancy.pdf>
4. Souksamone Thongmixay, รุจิรา ดวงสงค์. ประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาพฤติกรรมเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 4 โรงเรียนแห่งหนึ่งในนครหลวงเวียงจันทน์ประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว. วารสารวิจัยสาธารณสุขศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น 2556;6:80-8.
5. เจตพิพิลล สมมาตย์. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนแห่งหนึ่งอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น [วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต]. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2550.
6. กาญจนา ปัญญาเพชร. การพัฒนาทักษะชีวิตต่อความสัมพันธ์ต่อเพื่อนต่างเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 เขตกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิตวิทยาศาสตร์]. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล; 2548.
7. อรอนันท์ ไสแสง. ประสิทธิภาพของการประยุกต์ใช้แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนเพื่อป้องกันการติดเกมสื่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา อำเภอเมืองจังหวัดหนองคาย [วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต]. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2552.
8. ลินจง จันท์เทศ. ผลการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันโรคเอดส์โดยการประยุกต์การพัฒนาทักษะชีวิตและแรงสนับสนุนทางสังคมในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนราศีไศล อำเภอราศีไศล จังหวัดศรีสะเกษ [วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธารณสุขศาสตร์มหาบัณฑิต]. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2550.