

ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่  
การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบุรี  
EFFECT OF LIFE SKILLS PROGRAM ON PREVENTIVE SEXUAL RISK  
BEHAVIORS OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS,  
PHETCHABURI PROVINCE

ลออ สิงห์โชคสุขแพทย์, พย.ม. (Lao Sinhachotsukapat, MS.N.)\*

ศิรินทร์ณา ทศนีย์รัตน์, พย.ม. (Sirinna Tassaneeyarat, MS.N)\*\*

กัลยา แก้วสม, พย.ม. (Kanlaya Kaewsom, MS.N)\*\*

เพชรวิทย์ ภูณาสะสิริ, ปร.ด. (Petcharee Kunalasiri, Ph.D)\*\*

รวินันท์ นุชศิลป์, วท.ม. (Ravinun Nuchasilp, M.Sc)\*\*

มนชยา สมจริต, วท.ม. (Monchaya Somjarit, M.Sc)\*\*

รัตติมา สิงห์โชคสุขแพทย์, คบ. (Ratima Singhachotsukpat, B.Ed)\*\*

สิชล ทองมา, พย.ม. (Sichon Tongma, MN.S)\*\*

#### Abstract

**Objective:** To study the effect of Life Skills Program on Preventive Sexual Risk Behaviors of Secondary School Students, Phetchaburi Province.

**Methods:** This study was a quasi-experimental research with 2 group pretest-posttest design. Subjects were sixty Mathayomsuksa 2 students from two schools in Phetchaburi Province. Subjects were divided into experimental and control group with 30 subjects in each group. The experimental group was from Thamairuak School and the control group was from a Thaying School. The experimental group participated

in the life skills program for preventing sexual risk behaviors of the students. The program was conducted in 6 sessions, once a week and 60 minutes per session. The activities in the program involved lectures, group discussion, brainstorming, role-playing, and games. A control group participated in the normal health education class of the school. Research instruments used for data collection were questionnaires as follows: 1) general information, 2) self-awareness about sexual behaviors, 3) self-esteem for preventing sexual risk behaviors, 4) decision making and problem-solving skills for preventing sexual risk behaviors, 5) communication skills for preventing sexual risk

\*Corresponding author, อาจารย์ สาขาการพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี (Corresponding author, Lecturer, Faculty of nursing, Pechaburi Rajabhat University),

E-mail: laoo53@hotmail.com

\*\*อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี (Lecturer, Faculty of nursing, Pechaburi Rajabhat University)

วันที่รับ (received) 5 กันยายน 2561 วันที่แก้ไข (revised) 20 กันยายน 2562 วันที่ตอบรับ (accepted) 25 ธันวาคม 2562

behaviors, and 6) preventive sexual risk behaviors. The program and all instruments were content validated by experts. The Cronbach's Alpha coefficients of the 2<sup>nd</sup> to the 6<sup>th</sup> instruments were 0.70, 0.92, 0.98, 0.63, and 0.65 respectively. Data were analyzed by descriptive statistics and t - test.

**Results:** The results showed that after the experiment, the experimental group had significantly higher levels of self-awareness, self-esteem, decision-making and problem-solving skills, communication skills, and preventive sexual risk behaviors than those before and higher than those of the control group ( $p < .05$ ).

**Conclusion:** The findings suggested that the life skills program for preventing sexual risk behaviors among secondary school students was effective. Thus, this program should be applied to other secondary school students.

**Keywords:** : Life skills, Sexual risk behaviors, Prevention, Secondary school students

### บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์:** เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบุรี

**วิธีการศึกษา:** เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 60 คน จากโรงเรียนสองแห่งในจังหวัดเพชรบุรี แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน โดย

กลุ่มทดลองจากโรงเรียนในตำบลท่าไม้รวก และกลุ่มควบคุมจากโรงเรียนในตำบลท่ายาง กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียน โปรแกรมฯ ดำเนินการจำนวน 6 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที การจัดกิจกรรมประกอบด้วย การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมติ และเกมส์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนวิชาสุขศึกษาตามหลักสูตรปกติของโรงเรียน เครื่องมือวิจัยที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป 2) แบบวัดความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ 3) แบบวัดความภูมิใจในตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ 4) แบบวัดทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ 5) แบบวัดทักษะการสื่อสารเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ และ 6) แบบวัดพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ โปรแกรมฯ และเครื่องมือวิจัยทั้งหมดได้รับการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ เครื่องมือวิจัยลำดับที่ 2 ถึง 6 มีค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาคเท่ากับ .70, .92, .98, .63, และ .65 ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยายและสถิติทดสอบค่าที

**ผลการศึกษา :** พบว่าหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการสื่อสาร และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ ( $p < .05$ )

**สรุป:** ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่าการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีประสิทธิภาพ ดังนั้นควรมีการนำโปรแกรมนี้ไปใช้กับนักเรียนที่มีระดับการศึกษาใกล้เคียงกันต่อไป

**คำสำคัญ:** ทักษะชีวิต พฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ การป้องกัน นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

### ความสำคัญของปัญหา

การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่นไทยกำลังเป็นความวิตกกังวลของสังคมโดยรวม ซึ่งเป็นปัญหาที่ก่อให้เกิดผลกระทบทั้งต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติ เนื่องจากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วไปสู่สังคมที่ทันสมัยมากขึ้น ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีมีการติดต่อสื่อสารด้านข้อมูลต่าง ๆ ได้สะดวกและรวดเร็ว ค่านิยมในการคบเพื่อนต่างเพศ การแสดงออกอย่างเปิดเผย และมีความใกล้ชิดกับเพศตรงข้ามมากขึ้น (เบญจพร ปัญญาฯ, 2553) ประกอบกับวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีแรงขับทางเพศสูง (sex drive) ทำให้มีความอยากรู้อยากเห็น อยากรอง ชอบความเสี่ยงและความท้าทาย วัยรุ่นหญิงมองเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศเป็นเรื่องของความรัก ส่วนวัยรุ่นชายมองความสัมพันธ์ระหว่างเพศเป็นเรื่องของความใคร่เมื่อวัยรุ่นหญิงต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์จึงไม่กล้าปฏิเสธหรือต่อรองการมีเพศสัมพันธ์ เพราะกลัวว่าจะมีผลกระทบต่อสัมพันธ์ภาพกับคนรัก (Chirawatkul

et al., 2013) แต่อย่างไรก็ตามเพศหญิงพยายามที่จะปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์มากกว่าเพศชาย แต่เมื่อต้องเจอกับสถานการณ์จริงกลับไม่สามารถปฏิเสธได้สำเร็จ เนื่องจากเพศชายมีอำนาจการต่อรองและตัดสินใจมากกว่าเพศหญิง (Rungrat & Pornnapa, 2011)

ปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นไทยในปัจจุบันมีแนวโน้มทวีความรุนแรงและกระจายตัวในวงกว้างมากขึ้น เห็นได้จากสถานการณ์ในพื้นที่เครือข่ายบริการสุขภาพเขต 5 ประกอบด้วย จังหวัดราชบุรี นครปฐม สุพรรณบุรี กาญจนบุรี สมุทรสาคร สมุทรสงคราม ประจวบคีรีขันธ์ และเพชรบุรี ซึ่งมีประชากรหญิงวัยรุ่น (10-19 ปี) ทั้งหมด 330,853 คนแยกเป็น อายุ 10-14 ปี จำนวน 151,698 คน และอายุ 15-19 ปี จำนวน 179,155 คน หญิงคลอดบุตรทั้งหมด จำนวน 47,889 คน เป็นหญิงตั้งครรภ์ที่อายุต่ำกว่า 20 ปี คลอดบุตร จำนวน 9,128 คน คิดเป็นร้อยละ 19.06 (เกณฑ์ไม่เกิน ร้อยละ 10) (สำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2555) จังหวัดเพชรบุรีเป็นจังหวัดที่มีปัญหาหญิงวัยรุ่นตั้งครรภ์สูงมาก จากสถิติการตั้งครรภ์ในหญิงวัยรุ่น (อายุต่ำกว่า 20 ปี) ในปีงบประมาณ 2552 เท่ากับ 17.65 ซึ่งอยู่ในลำดับความรุนแรงลำดับที่ 11 ของประเทศ (กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2555) ข้อมูลจากรายงานสถานการณ์เด็กและเยาวชนเขตภาคกลางปี 2551-2552 พบว่าสาเหตุของปัญหาที่มีผลต่อปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นโดยเฉพาะวัยรุ่นที่อยู่ในวัยเรียนระดับมัธยมต้น พบพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพสูงได้แก่ การดื่มสุราเป็นครั้งคราวถึงประจำร้อยละ 16.20 โอดเรียนเป็นประจำร้อยละ 15.60 มีการลาออก

กลางคันร้อยละ 1.50 เทียบตรงกลางคั่นกับเพื่อน เป็นประจำ ร้อยละ 33.8 คูคลิปปี้ ร้อยละ 30.7 มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนก่อนเรียนร้อยละ 8.8 อยู่ร่วมกันก่อนแต่งงานร้อยละ 35.1 จากข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นถึงสาเหตุสำคัญของปัญหาทางเพศในนักเรียนคือการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

จากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า ทักษะชีวิตที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในกลุ่มวัยรุ่น การเสริมสร้างทักษะชีวิตในกลุ่มนักเรียน พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต นักเรียนสามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น เนื่องจากการเสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นการฝึกให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน และสามารถใช้ประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกฝนในห้องเรียนมาประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ และการกระทำที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ประกอบด้วย การนัดพบและไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ การอยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศในที่ลับตา การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ หรือการใช้สารเสพติด การอยู่ในสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นความต้องการทางเพศ ได้แก่ การอ่านหนังสือที่มีรูปโป๊ เปลือย รูปการร่วมเพศ หรือการดูภาพร่วมเพศจากสื่อต่างๆ และการแสดงความรัก เช่น การหอมแก้ม การจูบ การจูบได้สัมผัสสร้างกาย เป็นต้น (เนตรทราย ปัญญชุนท์, ทรายล เก่งการพานิช, สุปรียา ต้นสกุล และสุพร อภินันทเวช, 2552) จะเห็นได้ว่าการเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความตระหนัก

รู้ในตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา มีทักษะการสื่อสาร อันจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมในการป้องกันความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ส่งผลให้นักเรียนดำเนินชีวิตไปตามเป้าหมายของตนเองตลอดจนมีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคต การพัฒนาและศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จะเป็นข้อมูลสำคัญที่จะสามารถนำไปใช้ในการวางแผนการปฏิบัติการพยาบาลเพื่อลดโอกาสเสี่ยงและป้องกันการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในวัยรุ่นต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

### สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ ความภูมิใจในตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ทักษะการสื่อสารเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ดีวก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

2. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความตระหนักใน

ตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมมีเพศสัมพันธ์ ความภูมิใจในตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ทักษะการสื่อสารเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ดีกว่ากลุ่มควบคุม

### กรอบแนวคิดการวิจัย

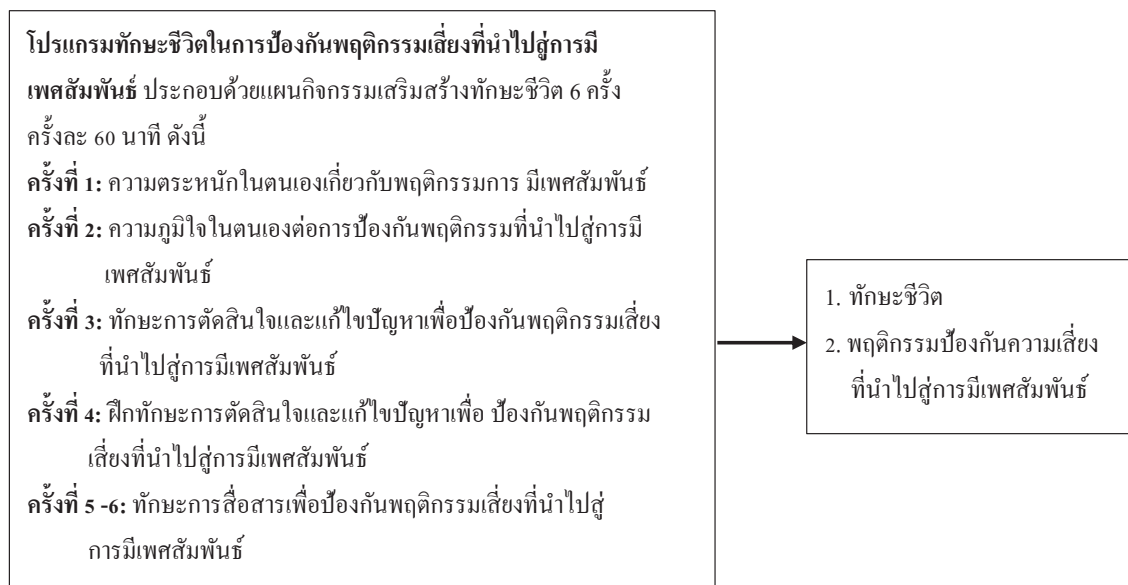
การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้แนวคิดทักษะชีวิตและการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยทางพฤติกรรมที่ส่งผลให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ ดังนี้

**ทักษะชีวิต** เป็นความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องในการที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะชีวิตมีองค์ประกอบหลัก 4 ด้าน คือ 1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น หมายถึง การรู้จักและเข้าใจในตนเอง รู้ความถนัด ความสามารถ จุดเด่น - จุดด้อยของตนเอง รวมทั้งยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนเองและผู้อื่น เข้าใจความแตกต่างของแต่ละบุคคล เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อสังคม 2) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ หมายถึง การแยกแยะข้อมูลข่าวสารปัญหาและสถานการณ์รอบตัว สามารถวิพากษ์วิจารณ์และประเมินสถานการณ์รอบตัวด้วยหลักเหตุผลและข้อมูลที่ต้องการ รวมทั้งสามารถหาทางเลือกและตัดสินใจในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสร้างสรรค์ และเหมาะสม 3)

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของตนเองและบุคคลอื่น รู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมอารมณ์และความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายหลีกเลี่ยง และสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่พึงประสงค์ให้ไปในทางที่ดีได้ 4) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น หมายถึง การเข้าใจมุมมองอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ใช้ภาษาพูดและภาษากายเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง รับผิดชอบต่อผู้อื่น วางตัวได้ถูกต้องเหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ ใช้การสื่อสารที่สร้างสัมพันธภาพที่ดี สร้างความร่วมมือและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (World Health Organization [WHO], 2010) ส่วนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม นั้น เป็นการเรียนรู้ที่ทุกฝ่ายทั้งผู้ให้ข้อมูลและผู้รับข้อมูลเรียนรู้ร่วมกัน โดยคำนึงความต้องการของผู้รับข้อมูลมากที่สุด ภายใต้พื้นฐานการสร้างกระบวนการคิดที่เป็นระบบให้เกิดขึ้น เพราะกระบวนการคิดจะนำไปสู่การแสดงออกของพฤติกรรมต่างๆ โดยใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์จริงของตนเอง (Cognitive – Experiential Self - Theory) แนวทางการสร้างการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มี 4 ขั้นตอน ดังนี้ 1) การบรรยายนำ เป็นการนำเข้าสู่บทเรียนให้เกิดความน่าสนใจ และให้ข้อมูลหรือความรู้ที่จำเป็นโดยใช้เวลาระยะสั้นๆ 2) สร้างสถานการณ์จำลอง เพื่อให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน และแสดงความคิดเห็นต่อสถานการณ์นั้นๆ แบ่งได้ 2 ชนิด ได้แก่ กรณีศึกษา คือ ตั้งโจทย์ให้คิดและแสดงการสนทนากับผู้เรียนทั้งห้อง จุดสำคัญของการเรียนรู้คือการอภิปรายและการสอนประกอบสถานการณ์

จำลอง 3) การแสดง เป็นการดึงให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม 4) การลงมือกระทำ คือ การฝึกทักษะโดยการเล่นบทบาทสมมติซึ่งเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการฝึกทักษะโดยสมมติตัวละครและสถานการณ์ ให้ผู้เรียนสมมติตัวเองเป็นตัวละครตามโจทย์สถานการณ์ การทบทวนปัจจัยทางพฤติกรรมที่น่าจะมีโอกาสทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์

ของวัยรุ่นนำไปสู่การพัฒนาทักษะชีวิตในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ โดยมีกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งสิ้น 6 กิจกรรม โปรแกรมทักษะชีวิตที่ใช้การเรียนรู้มีส่วนร่วม จึงน่าจะส่งผลให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีทักษะชีวิตและพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ดีขึ้นดังแสดงในแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi-experimental research) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังทดลอง (pretest - posttest two group design) โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนปกติ

**ประชากร** ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2558 อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี

**กลุ่มตัวอย่าง** คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple randomly) โดยใช้เกณฑ์การเลือก ได้แก่ 1) เป็นโรงเรียนขนาดกลาง อยู่ในอำเภอเดียวกัน 2) ไม่เคยจัดโครงการหรือมีการศึกษาวิจัยเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น 3) ระยะทางระหว่าง 2 โรงเรียนห่างกันมากกว่า 15 กิโลเมตร 4) ผู้บริหารและคณาจารย์ของโรงเรียนให้การสนับสนุนและยินดีเข้าร่วมโครงการการวิจัย



กลุ่มทดลองเป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน ก. ตำบลที่ 1 อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี และกลุ่มควบคุมเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียน ข. ตำบลที่ 2 อำเภอท่ายาง จังหวัดเพชรบุรี ขนาดกลุ่มตัวอย่างได้จากการประมาณค่า โดยใช้ Power Analysis (Cohen, 1998) คำนวณ ค่าขนาดอิทธิพล (effect size) จากการศึกษาของ นรลักษ์ณ์ เอื้อกิจ (2541) ได้ขนาดอิทธิพล เท่ากับ .70 กำหนดนัยสำคัญที่ .05 ค่ากำลังทดสอบ (power) = 0.8 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 30 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน รวมผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมดจำนวน 60 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ประกอบด้วย แผนกิจกรรมเสริมสร้างทักษะชีวิตและสื่อและอุปกรณ์การจัดกิจกรรม มีรายละเอียดดังนี้

1.1 แผนกิจกรรมของเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พัฒนาโดยทีมผู้วิจัย เครื่องมือนี้ได้รับตรวจคุณภาพโดยผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ท่าน (อาจารย์พยาบาล 2 ท่าน อาจารย์คณะครุศาสตร์ที่เชี่ยวชาญด้านทักษะชีวิต 1 ท่าน) โปรแกรมฯ นี้ประกอบด้วย ชุดการจัดกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้เกิดการเรียนรู้และมีประสบการณ์ในการใช้ทักษะที่จำเป็นใน

การเผชิญสถานการณ์ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ดังนี้ ครั้งที่ 1) ความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ ครั้งที่ 2) ความภูมิใจในตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ครั้งที่ 3) ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ครั้งที่ 4) ฝึกทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ครั้งที่ 5 - 6) ทักษะการสื่อสารเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

1.2 สื่อและอุปกรณ์การจัดกิจกรรม ประกอบด้วย วิดีทัศน์ เรื่อง เกาฬีสื่อ สถานการณ์จำลอง/ กรณีศึกษา ไปงาน/ คำถาม และใบสรุปผลงานกลุ่ม

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแบ่งเป็น 3 ส่วน ประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ สถานภาพความสัมพันธ์ของบิดามารดา จำนวนพี่น้อง บุคคลที่พักอาศัยในปัจจุบัน ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวตามการรับรู้ ค่าใช้จ่ายที่ได้รับและความเพียงพอของค่าใช้จ่ายเพื่อนสนิท การใช้เวลาว่าง ประสบการณ์เพศสัมพันธ์ บุคคลที่พูดคุยหรือขอคำปรึกษาเมื่อมีปัญหาจำนวน 30 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบประเมินทักษะชีวิต ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดัดแปลงจากแบบประเมินของ วันวิสาข์ บัวลอย (2556) และ นรลักษ์ณ์ เอื้อกิจ (2541) ประกอบด้วย

1) แบบวัดความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมมีเพศสัมพันธ์ จำนวน 12 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราวัด 5 อันดับ (likert scale) ข้อคำถามที่สร้างขึ้นมีทั้งข้อความเชิงบวกและเชิงลบ โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียง 1 ความคิดเห็นต่อ 1 คำถาม กำหนดการให้คะแนนตามระดับความคิดเห็น 5 ตัวเลือก คือ 5 = เห็นด้วยอย่างยิ่ง 4 = เห็นด้วย 3 = ไม่แน่ใจ 2 = ไม่เห็นด้วย และ 1 = ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในข้อคำถามเชิงบวกสำหรับข้อคำถามเชิงลบใช้วิธีกลับค่าคะแนนก่อนนำคะแนนมาคำนวณ ค่าคะแนนอยู่ระหว่าง 12 - 60 คะแนน คะแนนมาก หมายถึง มีความตระหนักรู้ในตนเองดี

2) แบบวัดความภูมิใจในตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ จำนวน 8 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราวัด 5 อันดับ (likert scale) ข้อคำถามที่สร้างขึ้นเป็นข้อความเชิงบวกโดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียง 1 ความคิดเห็นต่อ 1 คำถาม กำหนดการให้คะแนนตามระดับความคิดเห็นของระดับความภาคภูมิใจ โดยเรียงคะแนนจากมากไปน้อย คะแนนอยู่ระหว่าง 12 - 60 คะแนน คะแนนมากหมายถึง ระดับความภาคภูมิใจในตนเองมาก

3) แบบวัดทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นสถานการณ์จำลองให้วิเคราะห์และตอบคำถามแสดงความคิดเห็นที่มีต่อสถานการณ์ โดยมีสถานการณ์จำลอง 2 สถานการณ์ จำนวนคำถาม 10 ข้อ แต่ละคำถามมี 3 ตัวเลือกให้เลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือกที่ถูกต้องหรือเหมาะสมที่สุด การให้คะแนนคือ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิด

หรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน คะแนนอยู่ระหว่าง 0 - 10 คะแนน คะแนนมาก หมายถึง มีทักษะด้านการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผลมาก

4) แบบวัดทักษะการสื่อสารเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นสถานการณ์จำลองให้วิเคราะห์และตอบคำถามความคิดเห็นที่มีต่อสถานการณ์ มีสถานการณ์จำลอง 2 สถานการณ์ คำถามทั้งหมด 12 ข้อ แต่ละคำถามมี 3 ตัวเลือกให้เลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือกที่ถูกต้องหรือเหมาะสมที่สุด การให้คะแนนคือตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดหรือไม่ตอบได้ 0 คะแนน คะแนนอยู่ระหว่าง 0 - 12 คะแนน คะแนนมาก หมายถึง มีความสามารถด้านการสื่อสารเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์มาก

**ส่วนที่ 3** แบบวัดพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ จำนวน 12 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราวัด 4 อันดับ (likert scale) ข้อคำถามที่สร้างขึ้นเป็นทั้งคำถามเชิงบวกและเชิงลบ โดยถามความถี่ของพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยให้เลือกตอบ 1 ตัวเลือก ตามระดับความถี่ในการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่ ปฏิบัติทุกครั้ง = 3 คะแนน ปฏิบัติบางครั้ง = 2 คะแนน ไม่เคยปฏิบัติเลย = 1 คะแนน และถ้าไม่มีเหตุการณ์จะไม่นำข้อนี้มาคิดคะแนนในข้อคำถามเชิงบวก สำหรับข้อคำถามเชิงลบ ให้กลับค่าคะแนนก่อนนำคะแนนมาคำนวณ คะแนนอยู่ระหว่าง 10 - 30 คะแนน คะแนนมาก หมายถึง มีพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์มาก



3. การสร้างและพัฒนาเครื่องมือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตำราวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบสอบถามสำหรับการวิจัย งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ นำข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการศึกษามาสร้างคำถามของแบบสอบถาม โดยกำหนดขอบเขตและโครงสร้างของเนื้อหาสาระครอบคลุมวัตถุประสงค์และสมมติฐานของการวิจัยให้ถูกต้องตามเกณฑ์นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบโครงสร้างเนื้อหาสาระและภาษาที่ใช้ของแบบสอบถาม แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข หลังจากนั้นดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ ตามลำดับดังนี้

3.1 การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาความตรงของเนื้อหาและความตรงเชิงโครงสร้าง หลังจากนั้นนำการแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิมาแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง

3.2 การทดสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดสอบใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษา (try out) จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของภาษาและเวลาที่ใช้ในการตอบแบบสอบถาม หลังจากนั้นนำไปหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) ของเครื่องมือ 6 ส่วน ได้แก่ แบบวัดความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ มีค่าเท่ากับ .70 แบบวัดความภูมิใจในตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

มีค่าเท่ากับ .92 แบบวัดทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ มีค่าเท่ากับ .98 แบบวัดทักษะการสื่อสารเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ มีค่าเท่ากับ .63 และแบบวัดพฤติกรรมการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ มีค่าเท่ากับ .65

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ชั้นเตรียมการ ทำหนังสือแนะนำตัวและขออนุญาตในการเก็บข้อมูลจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนทั้งสองแห่ง ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินการ และการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายปกครองและคุมประพฤติ อาจารย์ผู้สอนรายวิชาสุขศึกษา และอาจารย์ประจำชั้นที่ใช้เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2. ชั้นดำเนินการ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยดังนี้  
2.1 กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลองโดยใช้แบบสอบถาม ก่อนการทดลอง 1 สัปดาห์ จากนั้นนักเรียนได้รับการเรียนในชั้นเรียนตามปกติ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ หลังจากนั้นอีก 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลอีกครั้ง ภายหลังจากทดลอง

2.2 กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยประสานงานกับอาจารย์สอนวิชาสุขศึกษา เพื่อขอความร่วมมือในการจัดกิจกรรม และเข้าพบกลุ่มทดลองเพื่อปฐมนิเทศ การสร้างความสัมพันธ์ เพื่อให้ นักเรียนและผู้ทำวิจัยทำความรู้จักและคุ้นเคย เกิดความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทราบวัตถุประสงค์ กำหนดการ ข้อตกลงกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของ

นักเรียนในแต่ละกิจกรรม รวมทั้งให้นักเรียนมีความพร้อมในการเรียนรู้ร่วมกัน และทราบประโยชน์ที่จะได้รับภายหลังร่วมโปรแกรม และเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง หลังจากนั้นดำเนินการโดยใช้แผนการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ โดยใช้ชั่วโมงเรียนวิชาสุขศึกษา จำนวน 6 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เมื่อครบตามโปรแกรมที่กำหนดผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลอีกครั้งหลังการทดลอง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ ความภูมิใจในตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ทักษะการสื่อสารเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที่ (paired-t-test)
3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ ความภูมิใจในตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ทักษะการสื่อสารเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมี

เพศสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบค่าที่แบบอิสระ (independent t-test)

### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเพชรบุรี และได้ขออนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียนให้ดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง แนะนำตัวชี้แจงรายละเอียดในการทำวิจัย กลุ่มตัวอย่างมีสิทธิในการตัดสินใจเข้าร่วมหรือถอนตัวจากการศึกษาได้ตลอดเวลา กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลในภาพรวม

### ผลการวิจัย

#### ข้อมูลทั่วไป

ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่อายุระหว่าง 14 – 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 70 และร้อยละ 50 ตามลำดับ รองลงมาอายุ 12 – 13 ปี ร้อยละ 30 และ 50 ตามลำดับ เพศ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่เป็นเพศชาย ร้อยละ 66.7 และร้อยละ 53.3 ตามลำดับ และเพศหญิงร้อยละ 33.3 และร้อยละ 46.7 ตามลำดับ ค่าเฉลี่ยผลการเรียน กลุ่มทดลอง มีผลการเรียนเฉลี่ยโดยรวมมากกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 2.92 และ 2.79 จากผลการเรียนเต็ม 4.00 ตามลำดับ สถานภาพความสัมพันธ์ของบิดามารดา กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่บิดามารดาจะอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 76.7 และร้อยละ 70 ตามลำดับ รองลงมาคือบิดามารดาแยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 16.7 และร้อยละ 20 ตามลำดับ

จำนวนพี่น้อง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีพี่น้องจำนวน 1 – 3 คน คิดเป็นร้อยละ 86.7 และร้อยละ 93.3 ตามลำดับ รองลงมาตั้งแต่ 4 คนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 13.3 และร้อยละ 6.7 ตามลำดับ ลักษณะการพักอาศัย กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดามารดา คิดเป็นร้อยละ 66.7 และร้อยละ 60 ตามลำดับ รองลงมาทั้งสองกลุ่มอาศัยอยู่กับปู่ ย่า ตา ยาย คิดเป็นร้อยละ 30 ฐานะทางเศรษฐกิจ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัวในระดับปานกลาง เท่ากันทั้งสองกลุ่ม คิดเป็นร้อยละ 86.7 รองลงมาทั้งสองกลุ่มมีฐานะทางเศรษฐกิจครอบครัวในระดับดี คิดเป็นร้อยละ 13.3 ค่าใช้จ่ายที่นักเรียนได้รับในแต่ละวัน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ได้รับค่าใช้จ่ายวันละ 20 - 30 บาท คิดเป็นร้อยละ 33.3 และร้อยละ 43.3 ตามลำดับ รองลงมาได้รับค่าใช้จ่ายวันละ 31 - 40 บาท คิดเป็นร้อยละ 33.3 และร้อยละ 40 ตามลำดับ ความเพียงพอกับการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้รับ

ค่าใช้จ่ายเพียงพอและมีเหลือ คิดเป็นร้อยละ 40 และร้อยละ 76.7 ตามลำดับ ได้รับเพียงพอแต่ไม่เหลือเก็บ คิดเป็นร้อยละ 50 และร้อยละ 20 ตามลำดับ มีเพียงร้อยละ 10 และร้อยละ 3.3 ตามลำดับที่ได้รับค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอกับการใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน จำนวนนักเรียนที่มีเพื่อนสนิท กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่มีเพียงสนิทจำนวน 1 - 5 คน คิดเป็นร้อยละ 60 และร้อยละ 59.9 ตามลำดับ นักเรียนร้อยละ 6.7 และร้อยละ 23.3 ตามลำดับมีเพื่อนสนิทจำนวน 6-10 คน และนักเรียนร้อยละ 33.3 และร้อยละ 16.6 ตามลำดับมีเพื่อนสนิทมากกว่า 10 คนขึ้นไป

#### การเปรียบเทียบความแตกต่าง

1. การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการสื่อสาร และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาแสดงตามตารางที่ 1

**ตารางที่ 1** เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n = 30)		t p - value	กลุ่มควบคุม (n = 30)		t p - value
	ก่อน	หลัง		ก่อน	หลัง	
	$\bar{X}$ (SD)	$\bar{X}$ (SD)	$\bar{X}$ (SD)	$\bar{X}$ (SD)		
ความตระหนักในตนเอง	44.27 (5.09)	48.73 (5.19)	3.56 p < .001	47.60 (5.76)	46.60 (5.82)	0.75 p = .353
ความภาคภูมิใจในตนเอง	28.63 (8.25)	33.53 (54.19)	4.03 p < .001	33.53 (8.10)	34.70 (6.10)	1.60 p = .120

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษาในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนและหลังการทดลอง (ต่อ)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n = 30)		t p - value	กลุ่มควบคุม (n = 30)		t p - value
	ก่อน	หลัง		ก่อน	หลัง	
	$\bar{X}$ (SD)	$\bar{X}$ (SD)	$\bar{X}$ (SD)	$\bar{X}$ (SD)		
ทักษะการตัดสินใจ	5.00 (1.91)	7.97 (1.52)	8.09 p < .001	5.83 (2.29)	6.60 (2.40)	1.73 p = .093
ทักษะการสื่อสาร	8.70 (2.68)	11.17 (2.59)	5.79 p < .001	10.17 (1.93)	10.40 (2.59)	0.50 p = .615
พฤติกรรมป้องกันฯ	22.43 (4.09)	25.20 (2.98)	4.03 p < .001	25.00 (3.10)	23.96 (3.01)	1.97 p = .058

จากตารางที่ 1 กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ ความภาคภูมิใจในตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ทักษะการสื่อสารเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มควบคุมคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ ความภาคภูมิใจในตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ทักษะการตัดสินใจและ

แก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ทักษะการสื่อสารเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์หลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเทียบกับก่อนทดลอง

2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการสื่อสาร และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ผลการศึกษาแสดงดัง ตารางที่ 2

**ตารางที่ 2** เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n = 60)

ตัวแปร/กลุ่มตัวอย่าง	$\bar{D}$	SD	t-value	df	p - value
<b>ความตระหนักในตนเอง</b>					
กลุ่มทดลอง	4.47	6.86	2.99	58	.004
กลุ่มควบคุม	1.00	7.25			
<b>ความภาคภูมิใจในตนเอง</b>					
กลุ่มทดลอง	4.90	6.54	2.63	58	.001
กลุ่มควบคุม	1.17	3.98			
<b>ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา</b>					
กลุ่มทดลอง	2.97	0.77	3.83	58	.011
กลุ่มควบคุม	2.00	2.41			
<b>ทักษะการสื่อสาร</b>					
กลุ่มทดลอง	2.47	2.61	4.20	58	.011
กลุ่มควบคุม	-0.23	2.60			
<b>พฤติกรรมป้องกัน</b>					
กลุ่มทดลอง	2.77	3.75	4.40	58	.011
กลุ่มควบคุม	-1.03	2.87			

จากตารางที่ 2 พบว่าค่าเฉลี่ยผลต่างคะแนนก่อนและหลังการทดลองของคะแนนความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ ความภาคภูมิใจในตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ทักษะการสื่อสารเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ และพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

### การอภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบุรี อภิปรายผลการศึกษาได้ดังนี้

**1. ความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์:** ผลการศึกษาพบว่าความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่าน่าจะเป็นผลมาจากโปรแกรมทักษะ

ชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่จัดขึ้นเป็นการจัดกิจกรรมแบบผสมผสานเน้นการมีส่วนร่วมของนักเรียนสอดคล้องกับที่กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2553) กล่าวว่า การสอนทักษะชีวิตต้องให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางได้สะท้อนความคิดความรู้สึจากประสบการณ์เดิม สร้างปฏิสัมพันธ์และนำมาสร้างความรู้ใหม่ร่วมกัน ซึ่งความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยต่อสุขภาพอนามัยเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้นักเรียนมีความเข้าใจและรับรู้โอกาสเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดภัยคุกคามทางเพศเพื่อนำไปสู่การฝึกฝนทักษะในการป้องกันตนเองต่อไป (สุณิรัตน์ ยั่งยืน, อุดมศักดิ์ มหาวิวัฒน์, ธิดารัตน์ สมดี, และสุวิมล สงกลาง, 2553) ผลของการสร้างความตระหนักในตนเองให้นักเรียนในการมีเป้าหมายในชีวิตและการดำเนินไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้โดยผ่านกระบวนการเรียนการสอนแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า การใช้โปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มมากขึ้น (เกษแก้ว เสียงเพราะ, 2550; นรลักษณ์ เอื้อกิจ, 2541; ริษา บุญนาค, ลักษณะเต็มศิริกุลชัย, ภรณี วัฒนสมบูรณ์ และอาภาพร เผ่าวัฒนา, 2556; วันวิสาข์ บัวลอย, 2556)

**2. ความภูมิใจในตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์:** ผลการศึกษาพบว่า ความภูมิใจในตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่า

กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ว่า กิจกรรมสร้างเสริมความภูมิใจ โดยให้นักเรียนบอกความภาคภูมิใจที่สามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ เช่น การนัดพบและไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ การอยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศในที่ลับตา การอ่านหนังสือหรือดูภาพเคลื่อนไหวเกี่ยวกับกิจกรรมการร่วมเพศ การแสดงความรักได้แก่ การหอมแก้ม การจูบ และการลูบไล้สัมผัสร่างกายกับเพื่อนต่างเพศ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ รวมทั้งการให้แรงเสริมทางบวกโดยการกล่าวชื่นชมและให้กลุ่มชื่นชมซึ่งกันและกัน สามารถทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความภาคภูมิใจนำไปสู่การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่ผ่านมาที่พบว่า โปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความภูมิใจในตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้น (เนตรทราย ปัญญาชุนห์, ธราดล เก่งการพาณิชย์, สุปรียา ดันสกุล และสุพร อภินันทเวช, 2552; ริษา บุญนาค, ลักษณะเต็มศิริกุลชัย, ภรณี วัฒนสมบูรณ์ และอาภาพร เผ่าวัฒนา, 2556)

**3. ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์:** ผลการศึกษาพบว่าทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมทักษะชีวิตช่วยให้นักเรียนสามารถไตร่ตรองทบทวนสถานการณ์และวิเคราะห์สถานการณ์ตามกระบวนการตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล โดยสามารถระบุปัญหา ค้นหา



ข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อการตัดสินใจ กำหนดทางเลือกเพื่อการตัดสินใจ ประเมินข้อดี ข้อเสีย แต่ละทางเลือก และตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหา พร้อมทั้งระบุเหตุผลของการตัดสินใจได้สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา ที่พบว่าการพัฒนาทักษะชีวิตส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมี ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้อย่างถูกต้อง (นรลักษ์ณ์ เอื้อกิจ, 2541; เนตรทราย ปัญญาชนห์, ทรายล เก่งการพาณิชย์, สุปรียา ตันสกุล และสุพร อภินันทเวช, 2552; ริษา บุนนาค, ลักขณา เต็มศิริกุลชัย, ภรณ์ วัฒนสมบูรณ์ และอาภาพร เผ่าวัฒนา, 2556; วันวิสาข์ บัวลอย, 2556)

อย่างไรก็ตาม แม้ผลจะพบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาดีขึ้นกว่าก่อนทดลองและมากกว่ากลุ่มควบคุม แต่เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองเท่ากับ 2.97 คะแนน ซึ่งคะแนนเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย อาจเนื่องมาจากการจัดกิจกรรมในการแสดงบทบาทสมมติในกลุ่มทดลองไม่สามารถเข้าถึงความรู้สึกของตัวละครได้อย่างแท้จริง มีการฝึกปฏิบัติอยู่หลายครั้ง จนทำให้ความเขินอายลดลงและมีความมั่นใจในการแสดงตามสถานการณ์ตัดสินใจมากขึ้น และกรณีศึกษาที่ให้ฝึกทักษะตัดสินใจและแก้ไขปัญหา มีเพียงสองสถานการณ์ซึ่งไม่เพียงพอต่อการพัฒนาทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ส่งผลให้คะแนนทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ของนักเรียนกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย แสดงให้เห็นว่าในกิจกรรมนี้ควรเพิ่มเติมกรณีศึกษา เพื่อกระตุ้นให้กลุ่มทดลองได้

ฝึกทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา

**4. ทักษะการสื่อสารเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์:** ทักษะการสื่อสารเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมทักษะชีวิตช่วยให้สามารถวิเคราะห์สถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม มีความเข้าใจความรู้สึก พฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นในบทบาทและแง่มุมที่แตกต่างกัน สามารถสื่อสารตามหลักการปฏิเสธและการต่อรองได้อย่างมีเหตุผล (กระทรวงสาธารณสุข, 2543) สอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา ที่รายงานว่าการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการสื่อสารดีขึ้น (นรลักษ์ณ์ เอื้อกิจ, 2541; เนตรทราย ปัญญาชนห์, ทรายล เก่งการพาณิชย์, สุปรียา ตันสกุล และสุพร อภินันทเวช, 2552; ริษา บุนนาค, ลักขณา เต็มศิริกุลชัย, ภรณ์ วัฒนสมบูรณ์ และอาภาพร เผ่าวัฒนา, 2556 )

อย่างไรก็ตาม แม้ผลจะพบว่านักเรียนกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทักษะการสื่อสารดีขึ้นกว่าก่อนทดลองและมากกว่ากลุ่มควบคุม แต่เมื่อพิจารณาคะแนนเฉลี่ยทักษะการสื่อสารของนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองเท่ากับ 2.47 คะแนนซึ่งคะแนนเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย จากการจัดกิจกรรมพบว่า ช่วงที่ให้แต่ละกลุ่มฝึกปฏิบัติแสดงบทบาทสมมติ กลุ่มทดลองไม่ได้มีการฝึกปฏิบัติครบทุกคนเนื่องจากเวลาในการจัดกิจกรรมไม่เพียงพอ ส่งผลให้คะแนนทักษะการสื่อสารของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นเพียงเล็กน้อย แสดงให้เห็นว่า

ในกิจกรรมนี้ควรมีการเพิ่มเวลาในการจัดกิจกรรม และกระตุ้นให้ทุกคนได้ฝึกทักษะการสื่อสารเพื่อให้เกิดความมั่นใจเมื่อเผชิญสถานการณ์จริง

**5. พฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์:** ผลการศึกษาพบว่าพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อธิบายได้ว่า โปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมกำเริบเพศสัมพันธ์ มีการจัดกิจกรรมให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางได้สะท้อนความคิดความรู้สึกจากประสบการณ์เดิม สร้างปฏิสัมพันธ์และนำมาสร้างความรู้ใหม่ร่วมกัน โดยผ่านกระบวนการเรียนการสอนที่ใช้หลัก “การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม” ซึ่งนักเรียนต้องมีความเชื่อและได้ลงมือปฏิบัติจริง จนตนเองได้รับการเรียนรู้และรู้สึกว่าการเรียนรู้เรื่องนั้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2553) ซึ่งแต่ละขั้นตอนการจัดกิจกรรมในโปรแกรมฯ เน้นการฝึกทักษะชีวิตเพื่อป้องกันพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในสถานการณ์ต่างๆ เช่น การนัดพบและไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ การอยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศในที่ลับตา การอ่านหนังสือหรือดูภาพเคลื่อนไหวเกี่ยวกับกิจกรรมการร่วมเพศ การแสดงความรัก (การหอมแก้ม การจูบ และการลูบไล้สัมผัสร่างกายกับเพื่อนต่างเพศ) และการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ (อาภาพร เผ่าวัฒนา, 2552) กิจกรรมเหล่านี้จึงน่าจะส่งผลให้พฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่างเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

### ข้อเสนอแนะ

1. ในการศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมกำเริบเพศสัมพันธ์ ควรมีการติดตามประเมินผลการคงอยู่ของพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการแสดงให้เห็นประสิทธิผลของโปรแกรมในการแก้ไขปัญหาได้อย่างแท้จริง

2. ควรมีการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงลึกโดยเฉพาะนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูง เพื่อให้ได้ข้อมูลในการวางแผนพัฒนาการเรียนรู้และทักษะให้สอดคล้องกับปัญหาและความต้องการของนักเรียนต่อไป

### กิตติกรรมประกาศ

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยรวมทั้งผู้บริหารและคณาจารย์โรงเรียนมัธยมในอำเภอท้ายาง เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 10 จังหวัดเพชรบุรี นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ที่ให้โอกาสในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

### เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2553). รายงานการทบทวนสถานการณ์เรื่องพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น การสร้างเสริมทักษะชีวิตและการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2555). สภาวะการมีบุตรของวัยรุ่นไทย. เข้าถึงเมื่อ 23 เมษายน 2557, จาก <https://dcy.go.th/webnew/uploadchild/cld/download/>

- file\_th\_20152002\_002459\_1.pdf
- เกษแก้ว เสียงเพราะ. (2550). *การวิจัยเชิงปฏิบัติการเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงเรื่องเพศสัมพันธ์ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดร้อยเอ็ด*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์), สาขาวิชาเอกสุขศึกษา และพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยา, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นรลักษณ์ เอื้อกิจ. (2541). *ประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เนตรทราย ปัญญาชนห้, ทรายาด เก่งการพานิช, สุปรียา ต้นสกุล และสุพร อภินันทเวช. (2552). *การสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น*. *วารสารสุขศึกษา*, 32(11), 32-41.
- เบญจพร ปัญญาสง. (2553). *การทบทวนความรู้: การตั้งครรภในวัยรุ่น (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสร้างเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข.
- ริษา บุญนาค, ลักขณา เต็มศิริกุลชัย, ภรณ์ วัฒนสมบูรณ์ และอาภาพร เผ่าวัฒนา. (2556). *ประสิทธิผลของโปรแกรมทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครปฐม*. *วารสารสาธารณสุขศาสตร์*. 43(1), 80-93.
- วันวิสาข์ บัวลอย. (2556). *โปรแกรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาและสถานการณ์เสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์), บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศรีเพ็ญ ดันติเวสส, ทรงยศ พิลาสันต์, อินทิรายมาภัย, ชลัญชร โยธาสมุทร, อภิญญา มัดเดช และณัฐจรีสเองมหัสกุล. (2556). *สถานการณ์การตั้งครรภในวัยรุ่นในประเทศไทย 2556*. นนทบุรี: โครงการประเมินเทคโนโลยีและนโยบายด้านสุขภาพ.
- สุณีรัตน์ ยั่งยืน, อุดมศักดิ์ มหาวิวัฒน์, ชิดารัตน์ สมดีและสุวิมล สงกลาง. (2553). *ความตระหนัก ในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยต่อสุขภาพอนามัยของวัยรุ่น*. *วารสารวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 29(4), 420-427.
- อาภาพร เผ่าวัฒนา. (2552). *การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น การมีส่วนร่วมของครอบครัว โรงเรียน ชุมชน พิมพ์ครั้งที่ 1*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ โนเบล ถ.พญาไท
- Chirawatkul, S., Sawangchareon, K., Jongudomkarn, D., Rujiraprasert, N., Kittipongpaisarn, W., Rungreongkulkij, S., et al. (2013). Perceptions of male adolescents related to love and sexual relationships. *Journal of the Psychiatric Association of Thailand*, 58(1), 74-88.

- Cohen, J. W. (1998). Analysis of the asymmetrical shortest two-server queueing model. *International Journal of Stochastic Analysis*, 11(2), 115-162.
- Rungrat, S., & Pornnapa, H. (2011). Power in sexual relationship and safe sex behaviors among teenage pregnancies. *Naresuan University Journal*, 19(1), 1-8.
- World Health Organization (WHO). (2010). *Adolescent pregnancy: data from recent studies*. Retrived April 20, 2014, from: HYPERLINK “<http://www.who.int/making>” [http://www.who.int/making\\_pregnancy\\_safer/topiccs/adolescentpregnancy/en/print.html](http://www.who.int/making_pregnancy_safer/topiccs/adolescentpregnancy/en/print.html)
- World Health Organization (WHO). (2010). *Life skills education for children and adolescents in schools*. London: Education Department of Health.