



ผลของโปรแกรมเพศศึกษาตามแนวคิดทักษะชีวิตต่อความรู้ ทักษะ พฤติกรรม ทักษะ การตัดสินใจและการแก้ปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบูรณ์

เครือวัลย์ คำฟู พย.ม¹

รัตติยา วงศ์ลาภพานิช พย.ม^{1,2}

ลออ สิงห์โชติสุขแพทย์ พย.ม¹

ขจรวิชญา ประภาเลิศ พย.ม¹

(วันรับบทความ: 2 ธันวาคม พ.ศ.2568/ วันแก้ไขบทความ: 29 มกราคม พ.ศ.2569/ วันตอบรับบทความ: 16 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2569)

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังทดลองนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมเพศศึกษาตามแนวคิดทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์หลังทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ภายในกลุ่มระหว่างก่อนกับหลังทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง 140 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงคัดเลือกโรงเรียน 2 แห่งและการสุ่มอย่างง่ายจากบัญชีรายชื่อของแต่ละโรงเรียนเข้าสู่กลุ่มทดลอง จำนวน 70 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 70 คน ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในระหว่างเดือนกันยายนถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2568 โดยกลุ่มทดลองได้รับกิจกรรมเพศศึกษาตามแนวคิดทักษะชีวิต ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติ เครื่องมือวิจัยประกอบด้วยแบบสอบถาม 6 ส่วนครอบคลุมความรู้ ทักษะ พฤติกรรม ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการแก้ปัญหา เครื่องมือนี้มีค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหา 0.94-1.00 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติอนุมาน (ที-เทส)

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ ทักษะ พฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ รวมถึงทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) และเมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนหลังทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งด้านความรู้ ($t = 0.94$) ทักษะ ($t = 1.61$) การปฏิบัติ ($t = 2.76$) ทักษะการตัดสินใจ ($t = 2.65$) และทักษะการแก้ปัญหา ($t = 0.66$) การจัดกิจกรรมเพศศึกษาที่บูรณาการทักษะชีวิตช่วยพัฒนาความรู้ ความตระหนัก ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ ปฏิเสธ และแก้ปัญหา นำไปสู่พฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรที่เหมาะสมมากขึ้น พยาบาลควรมีบทบาทในการจัดกิจกรรมเพศศึกษาที่บูรณาการทักษะชีวิตเพื่อเสริมสร้างทักษะการตัดสินใจและพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ทั้งนี้ควรประสานความร่วมมือกับสถานศึกษา และชุมชน เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางเพศอย่างเหมาะสมและยั่งยืน

คำสำคัญ: เพศศึกษา ทักษะชีวิต วัยรุ่น การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พฤติกรรมสุขภาพ

¹อาจารย์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ จ.เพชรบูรณ์

²ผู้ประพันธ์บรรณกิจ Email: rattiya.won@pcru.ac.th Tel: 096-6686658



The Effects of a Life Skills-Based Sex Education Program on the Knowledge, Attitudes, Behavior, Decision-Making Skills, and Problem-Solving Abilities of Junior High School Students in Phetchabun Province.

Kruawan Kamfoo M.N.S¹

Rattiya Wonglappanich M.N.S^{1,2}

Lao Sinhachotsukpat M.N.S¹

Khajornwithaya Prapalert M.N.S¹

(Received Date: December 2, 2025, Revised Date: January 29, 2026, Accepted Date: February 16, 2026)

Abstract

This quasi-experimental, two-group, pre- and post-test design aimed to examine the effects of a life skills-based sex education program on premature pregnancy prevention behaviors among junior high school students in Phetchabun Province. The study compared the mean scores of pregnancy prevention behaviors after the intervention between the experimental and control groups, and compared the mean scores of pregnancy prevention behaviors within the experimental and control groups before and after the intervention. One-hundred and forty students were recruited by purposive sampling from two schools and assigned by simple random selection from the lists of students from each school into an experimental group of 70 people and a control group of 70 people. Data were collected between September and November 2025. The experimental group participated in the life skills-based sex education program, while the control group received regular instruction. The research instrument consisted of a questionnaire with six sections covering knowledge, attitudes, behaviors, decision-making skills, and problem-solving skills. The instrument had a content validity index of 0.94-1.00. The data were analyzed using inferential statistics (T-tests).

The results revealed that after the experiment, the experimental group had significantly higher mean scores for knowledge, attitudes, and behaviors related to pregnancy prevention, as well as decision-making and problem-solving skills, compared to the control group ($p < 0.001$). In the within-group comparisons, the experimental group showed statistically significant higher post-test scores than pre-test scores for knowledge ($t = 0.94$), attitude ($t = 1.61$), practice ($t = 2.76$), decision-making skills ($t = 2.65$), and problem-solving skills ($t = 0.66$). The findings indicate that integrated life skills-based sex education activities help develop knowledge, awareness, analytical thinking, decision-making, refusal, and problem-solving abilities, leading to more appropriate behaviors in preventing premature pregnancy. Nurses should play a role in organizing sex education activities that integrate life skills to enhance decision-making skills and preventive behaviors against premature pregnancy. This should be done in collaboration with educational institutions and communities to promote appropriate and sustainable sexual well-being.

Keywords: sex education, life skills, adolescent, pregnancy in adolescence, health behavior

¹Lecturer, Faculty of Nursing, Phetchabun Rajabhat university, Phetchabun province

²Corresponding Author, Email: rattiya.won@pcru.ac.th Tel: 096-6686658



บทนำ

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นปัญหาที่ทั่วโลกให้ความสำคัญ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม และเศรษฐกิจในภาพรวม และปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นมักมีความซับซ้อนมากขึ้น จากรายงานสถิติการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นขององค์การอนามัยโลกพบว่า ในปี พ.ศ. 2562 มีการคลอดที่เกิดจากเด็กหญิงอายุ 15-19 ปี ประมาณ 21 ล้านคน โดยมากกว่าร้อยละ 50 เป็นการตั้งครรภ์ที่ไม่ได้ตั้งใจและการตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจมีมากกว่าร้อยละ 55 นี้จบลงด้วยการทำแท้งและอัตราการคลอดบุตรในเด็กหญิงอายุ 10-14 ปีเริ่มมีมากขึ้นเรื่อย ๆ¹ อีกทั้งยังพบอัตราการคลอดบุตรในวัยรุ่นกลุ่มนี้ทั่วโลกในปี พ.ศ. 2566 อยู่ที่ประมาณ 1.50 ต่อประชากรหญิงอายุ 1,000 คน² จากสถิติอัตราการคลอดในวัยรุ่น อายุ 15-19 ปี ลดลงจาก 51.10 ในปี พ.ศ. 2556 เป็น 20.90 ต่อประชากรหญิงอายุ 15-19 ปี 1,000 คน ในปี พ.ศ. 2566 สำหรับอัตราการคลอดในวัยรุ่นอายุ 10-14 ปี ลดลงเรื่อย ๆ จาก 1.70 ในปี พ.ศ. 2556 เป็น 0.80 ต่อประชากรหญิง อายุ 10-14 ปี 1,000 คน ในปี พ.ศ. 2565 แต่กลับสูงขึ้นเป็นอัตรา 0.90 ต่อประชากรหญิงอายุ 10-14 ปี 1,000 คน ในปี พ.ศ. 2566³ อีกทั้งยังมีการสำรวจในปี พ.ศ. 2567 พบว่าสตรีตั้งครรภ์วัยรุ่นเป็นนักเรียนในระบบการศึกษาปกติไม่ได้ตั้งใจตั้งครรภ์มากถึงร้อยละ 77.30⁴ ของการตั้งครรภ์วัยรุ่นทั้งหมด โดยพบสาเหตุจากการไม่ได้เตรียมการป้องกันสูงถึงร้อยละ 42.10 และไม่มีความรู้เรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์ร้อยละ 4.30 นอกจากนี้จะเห็นได้ว่าในประเทศไทยพบอัตราการเกิดมีแนวโน้มลดลงอย่างต่อเนื่อง แต่อัตราการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นกลุ่มเด็กอายุ 10-14 ปี กลับมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ซึ่งข้อมูลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า วัยรุ่นยังขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศศึกษาและการคุมกำเนิดที่ถูกต้อง⁵ ขณะที่จังหวัดเพชรบูรณ์ในปี พ.ศ. 2565 พบอัตราการคลอดมีชีพของหญิงอายุ 10-14 ปี 0.80 ต่อประชากรหญิงอายุ 10-14 ปี 1,000 คน และเพิ่มขึ้นเป็น 1.10 ต่อประชากรหญิงอายุ 10-14 ปี 1,000 คน ในปี พ.ศ. 2566³

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นมีสาเหตุหลายปัจจัยทั้งประเพณีวัฒนธรรม การเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม เศรษฐกิจ ความยากจน การมีเพศสัมพันธ์จากอิทธิพลของการใช้แอลกอฮอล์และสารเสพติด การไม่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับอนามัยการเจริญพันธุ์ การขาดความรู้ความเข้าใจในการคุมกำเนิดและใช้วิธีการคุมกำเนิดที่ไม่ถูกต้อง การถูกล่วงละเมิดทางเพศรวมถึงการข่มขืนถูกบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ ความรุนแรงในครอบครัว ไม่ได้เรียนหนังสือขาดความรู้เรื่องเพศศึกษาและทักษะชีวิตในการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร⁶ นำไปสู่การเกิดปัญหาที่สำคัญคือ การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น

การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรมักส่งผลกระทบต่อหรือมีความเสี่ยงและภาวะแทรกซ้อนตามมาทั้งต่อมารดาวัยรุ่นและบุตร โดยผลกระทบต่อมารดาวัยรุ่นเกิดจากการเปลี่ยนแปลงในการเข้าสู่บทบาทมารดา ต้องหยุดหรือออกจากระบบการศึกษา ไม่มีงานทำ ลักลอบทำแท้ง ตกเลือด ครรภ์เป็นพิษ ภาวะซีด เสียชีวิต เสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี ขาดทักษะในการเลี้ยงดูบุตร ขาดความรู้ ความเข้าใจในพัฒนาการของบุตร อีกทั้งยังมีภาวะทางจิตใจ อารมณ์และสังคมที่ยังไม่พร้อม ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในบทบาทมารดา และไม่สามารถจะเลี้ยงดูบุตรได้อย่างถูกต้อง อาจส่งผลกระทบต่อบุตรในระยะยาว ได้แก่ เด็กแรกเกิดน้ำหนักตัวต่ำกว่าเกณฑ์ พัฒนาการล่าช้า มีความเสี่ยงต่อการเจริญเติบโตไม่สมวัย และมีโอกาสเสียชีวิตสูง อีกทั้งยังถูกทำร้าย ทารุณกรรม ถูกละเลย และถูกทอดทิ้งในที่สุด⁷

แม้การศึกษาด้านเพศศึกษาจะมีอยู่บ้างในประเทศไทย แต่ช่องว่างขององค์ความรู้ยังคงมีอยู่สำหรับบริบทท้องถิ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์ ยังไม่มีงานวิจัยเชิงทดลองที่ชัดเจน ถึงแม้ว่าในปัจจุบันจะมีการจัดการเรียนการสอนเพศศึกษาในโรงเรียนและมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องพยายามแก้ไขปัญหการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นอย่างต่อเนื่อง แต่สถานการณ์ในจังหวัดเพชรบูรณ์ยังคงมีความเปราะบาง โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นที่มีแนวโน้มอัตราการตั้งครรภ์ซ้ำและอัตราการป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพิ่มสูงขึ้น³ ซึ่งวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกาย อารมณ์และสังคม เป็นช่วงที่ความคิดเชิงนามธรรมและการควบคุมอารมณ์ยังพัฒนาไม่เต็มที่ อีกทั้งยังมีความเปราะบางต่อแรงกดดันจากเพื่อนและการอยากรู้อยากเห็น การให้เพียงข้อมูลความรู้จึงไม่เพียงพอที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้จริง ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา⁸ ที่ระบุว่าพฤติกรรมเกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม จึงจำเป็นต้องใช้ทักษะชีวิต (Life skills) เพื่อเป็นเครื่องมือในการจัดการกับปัญหาและสถานการณ์ท้าทายต่าง ๆ อีกทั้งรูปแบบการให้ความรู้แบบเดิมที่เน้นเพียง



เนื้อหาทางวิชาการอาจไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือสร้างภูมิคุ้มกันทางความคิดให้กับเยาวชนในยุคดิจิทัลที่สามารถเข้าถึงสื่อล่อแหลมได้ง่าย⁹ ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจออกแบบโปรแกรมเพศศึกษาที่มุ่งเน้นการอุดช่องว่างดังกล่าวด้วยการบูรณาการแนวคิดทักษะชีวิต ซึ่งประกอบด้วยทักษะการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจและการจัดการอารมณ์เข้าสู่กระบวนการเรียนรู้ เพื่อสร้างเกราะป้องกันที่เหมาะสมกับบริบททางสังคมและวัฒนธรรมของวัยรุ่นในจังหวัดเพชรบูรณ์โดยเฉพาะ เพื่อจะนำไปสู่การลดการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรได้ภายใต้บริบททางวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อมของพื้นที่ อีกทั้งปัจจุบันนักเรียนสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเรื่องเพศได้อย่างรวดเร็วและง่ายดายผ่านสื่อดิจิทัล เช่น การดูภาพยนตร์โป๊ รูปภาพหรือวิดีโอที่มีเนื้อหาล่อแหลมในแพลตฟอร์มออนไลน์ ซึ่งอาจกระตุ้นให้เกิดความอยากรู้อยากเห็นหรืออยากทดลองทางเพศ¹⁰ ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรเพิ่มสูงขึ้น จากงานวิจัยที่ศึกษาพฤติกรรมและการเรียนรู้พฤติกรรมทางเพศของเยาวชนอายุตั้งแต่ 13-22 ปีในจังหวัดเชียงใหม่พบว่า กลุ่มตัวอย่างค้นหาข้อมูลทางเพศจากสื่อออนไลน์โดยใช้ โทรศัพท์เคลื่อนที่ แท็บเล็ต และคอมพิวเตอร์ในการแสวงหาเนื้อหาความบันเทิง และข้อมูลเพื่อเรียนรู้พฤติกรรมทางเพศจากสื่อออนไลน์ทั้งในรูปแบบซีรีส์ ภาพยนตร์ นิตยสาร หนังสืออิเล็กทรอนิกส์ เว็บไซต์ และแอปพลิเคชัน ซึ่งช่องทางที่เยาวชนใช้มากที่สุดในการเรียนรู้พฤติกรรมทางเพศคือ สมาร์ทโฟน¹¹ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยความสัมพันธ์ระหว่างการรู้เท่าทันสื่อสังคมออนไลน์กับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี พบว่า วัยรุ่นใช้สื่อสังคมออนไลน์ทุกวันร้อยละ 85.40 โดยใช้สื่อสังคมออนไลน์ในช่วงวันหยุดเสาร์และอาทิตย์เฉลี่ย 9.78 ชั่วโมงต่อวันและในช่วงวันจันทร์ถึงศุกร์เฉลี่ย 5.61 ชั่วโมงต่อวัน สื่อสังคมออนไลน์ส่วนใหญ่ที่ใช้คือ เฟซบุ๊ก ร้อยละ 95.70 รองลงมาคือยูทูบ ร้อยละ 86.60 และไลน์ ร้อยละ 78.80 ผู้ปกครองมีบทบาทต่อการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่นน้อย¹² อีกทั้งงานวิจัยส่วนใหญ่มักวัดเพียงความรู้และทัศนคติ โดยขาดการประเมินทักษะชีวิตที่สามารถช่วยให้เยาวชนตัดสินใจอย่างมีเหตุผลและปฏิเสธพฤติกรรมเสี่ยงได้อย่างมั่นใจ¹³ นอกจากนี้โปรแกรมที่มีอยู่ส่วนมากยังไม่เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่จังหวัดเพชรบูรณ์ งานวิจัยนี้จึงมีความจำเป็นเพื่อพัฒนาและประเมินผลกิจกรรมเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดทักษะชีวิตที่สอดคล้องกับบริบทของจังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรอย่างมีประสิทธิภาพ

โครงการวิจัยนี้ดำเนินการโดยคณะผู้วิจัยจากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ซึ่งมีความเชี่ยวชาญเฉพาะทางในสาขาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ การพยาบาลเด็กและวัยรุ่น รวมถึงการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ด้วยประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ พัฒนาการทางร่างกาย จิตใจและสังคมของวัยรุ่น รวมถึงผลกระทบที่ซับซ้อนของการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ความเชี่ยวชาญที่หลากหลายนี้ถูกนำมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่ครอบคลุมมิติสุขภาพแบบองค์รวม เพื่อให้มั่นใจว่ารูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นจะมีความถูกต้องตามหลักวิชาการและสามารถนำไปปฏิบัติได้จริงอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบกับการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบทั้งในระดับนานาชาติและระดับประเทศพบว่า ปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรในวัยรุ่นยังคงเป็นประเด็นท้าทายที่มีความซับซ้อนและเชื่อมโยงกับปัจจัยด้านความรู้ ทัศนคติ ทักษะชีวิต และบริบททางสังคมวัฒนธรรม โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทที่เยาวชนอาจมีข้อจำกัดในการเข้าถึงแหล่งเรียนรู้ที่ถูกต้องและเหมาะสม นอกจากนี้ยังพบว่า โปรแกรมเพศศึกษาหลายรูปแบบที่มีอยู่ยังขาดการบูรณาการทักษะชีวิตอย่างเป็นระบบ และยังไม่สอดคล้องกับบริบททางวัฒนธรรม สังคม และสภาพแวดล้อมของชุมชนในพื้นที่จังหวัดเพชรบูรณ์ ส่งผลให้การนำไปใช้จริงอาจไม่เกิดประสิทธิผลเท่าที่ควร ดังนั้นวิธีการได้มาซึ่งความรู้สำหรับการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ยังอาศัยการรวบรวมและสังเคราะห์ข้อมูลจากงานวิจัยและรายงานสถิติทั้งระดับโลก ระดับชาติ และระดับท้องถิ่นควบคู่กับการศึกษาพฤติกรรมการใช้สื่อและรูปแบบการเรียนรู้ของวัยรุ่นในยุคดิจิทัล เพื่อนำองค์ความรู้มาพัฒนาและประเมินผลกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษาที่มีความเหมาะสมสอดคล้องกับบริบทของจังหวัดเพชรบูรณ์ และสามารถตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการที่แท้จริงของเยาวชน โดยเริ่มจากการวิเคราะห์สถานการณ์และสถิติย้อนหลังจากองค์การอนามัยโลก และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เพื่อให้เห็นแนวโน้มของปัญหาที่เป็นปัจจุบันร่วมกับการศึกษาพระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าวในวัยรุ่น พ.ศ. 2559 และหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน เพื่อให้ครอบคลุมการวิจัยสอดคล้องกับนโยบายของประเทศ



การวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์สำคัญในการพัฒนาองค์ความรู้เชิงประจักษ์เกี่ยวกับผลของการจัดกิจกรรมเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดทักษะชีวิต อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างศักยภาพของเยาวชนในการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร และเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้หรือขยายผลในสถานศึกษาและชุมชนอื่นที่มีบริบทใกล้เคียงกันต่อไป จากการทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ¹⁴ พบว่า ถึงแม้การสอนเพศศึกษาในประเทศไทยเป็นการสอนในรูปแบบที่หลากหลาย แต่การประเมินผลยังขาดการประเมินทักษะที่จำเป็นเกี่ยวกับเรื่องเพศ เช่น การตัดสินใจ การแก้ปัญหา เป็นต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของโปรแกรมเพศศึกษาตามแนวคิดทักษะชีวิตต่อความรู้ ทศนคติ พฤติกรรม ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบูรณ์ ผู้วิจัยคาดหวังว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ดังกล่าวจะช่วยเสริมสร้างทักษะชีวิตในการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรได้ รวมทั้งจะช่วยเสริมสร้างทักษะการปฏิเสธและหลีกเลี่ยงสิ่งชั่วร้ายที่จะก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม การศึกษานี้จึงมุ่งเน้นการบูรณาการทักษะชีวิตผ่านกิจกรรมฐานเรียนรู้และบทบาทสมมติ เพื่อรองรับพัฒนาการวัยรุ่นตอนต้นที่มีความคิดเชิงนามธรรมและการควบคุมอารมณ์ยังเปราะบางต่อแรงกดดัน โดยอาศัยกลไกเหตุผลที่ว่า การเพิ่มทักษะชีวิตและชุดความรู้จะนำไปสู่การตระหนักรู้ความเสี่ยงและทศนคติที่พึงประสงค์ ซึ่งเป็นเกราะป้องกันสำคัญในการลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ จึงเป็นที่มาของการกำหนดตัวแปรศึกษา ได้แก่ ความรู้ ทศนคติ พฤติกรรม ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการแก้ปัญหา

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้แนวคิดทักษะชีวิตที่มีต่อความรู้ ทศนคติ พฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ทักษะการตัดสินใจและทักษะการแก้ปัญหาของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยมีวัตถุประสงค์ย่อย ดังนี้ 1) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ ทศนคติ พฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการแก้ปัญหา ภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตและกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนการสอนตามปกติ 2) เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ ทศนคติ พฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ ทักษะการตัดสินใจและทักษะการแก้ปัญหา ภายในกลุ่มระหว่างก่อนกับหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สมมติฐานการวิจัย

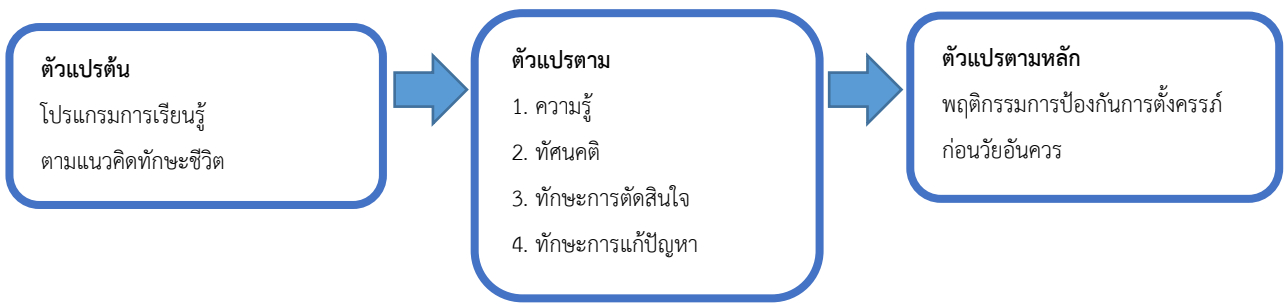
1. หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษาโดยใช้แนวคิดทักษะชีวิต กลุ่มทดลองจะมีคะแนนความรู้ ทศนคติ พฤติกรรม ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. หลังการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษาโดยใช้แนวคิดทักษะชีวิต กลุ่มทดลองจะมีคะแนนความรู้ ทศนคติ พฤติกรรม ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาในนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงเพื่อคัดเลือกโรงเรียน 2 แห่งและสุ่มอย่างง่ายในการคัดเลือกนักเรียนเข้าสู่กระบวนการวิจัยจำนวน 140 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 70 คน ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างเดือนกันยายนถึงเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2568

กรอบแนวคิดการวิจัย

กรอบแนวคิดการวิจัยนี้พัฒนาขึ้นโดยยึดแนวคิดทักษะชีวิตเป็นกรอบหลักในการออกแบบกระบวนการเรียนรู้ เพื่ออธิบายกลไกการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่กำหนดให้โปรแกรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเป็นตัวแปรจัดกระทำที่มุ่งเน้นพัฒนาสมรรถนะภายในบุคคล ทั้งความรู้ ทศนคติ ทักษะการตัดสินใจและทักษะการแก้ปัญหา ซึ่งเป็นปัจจัยทำนายที่ส่งผลทางตรงต่อการเปลี่ยนแปลง ตัวแปรตามคือ พฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร เพื่อให้สอดคล้องกับตรรกะเชิงเหตุผลที่ว่า เมื่อบุคคลมีทักษะและเจตคติที่ถูกต้อง ย่อมนำไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมที่เหมาะสม



ภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังการทดลอง (Two group pretest-posttest design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดเพชรบูรณ์ ช่วงอายุ 13-15 ปี

กลุ่มตัวอย่าง

นักเรียนจำนวน 140 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เพื่อลดอคติจากการเลือกและการปนเปื้อนข้อมูล ดังนี้

1) การเลือกแบบเจาะจงคัดเลือกโรงเรียน 2 แห่งที่มีบริบทใกล้เคียงกันและแยกห่างกันทางภูมิศาสตร์ เพื่อป้องกันการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกลุ่ม มีเกณฑ์ ดังนี้

1.1) เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหารและคณาจารย์ให้ความร่วมมือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย

1.2) เป็นโรงเรียนรัฐบาลขนาดกลางในเขตจังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 2 โรงเรียน

1.3) เป็นโรงเรียนที่มีการจัดการเรียนการสอนในลักษณะสหศึกษา

2) การสุ่มอย่างง่ายจากบัญชีรายชื่อนักเรียนของแต่ละโรงเรียนเข้าสู่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 70 คน ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรม ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการดูแลตามปกติ เพื่อให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีสมรรถนะพื้นฐานเท่าเทียมก่อนเข้าร่วมโปรแกรมตามแนวคิดของ Campbell และ Stanley¹⁵ ช่วยเพิ่มความน่าเชื่อถือของผลการวิจัย

3) การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*POWER โดยกำหนดค่าระดับนัยสำคัญ (α err prob) ที่ .05 และกำหนดค่าอำนาจการทดสอบ (Power) ที่ 0.80 เพื่อให้มีความน่าจะเป็นร้อยละ 80 สำหรับค่าขนาดอิทธิพล (Effect size) กำหนดค่า $d = 0.50$ จากการคำนวณได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 64 คนต่อกลุ่ม ทั้งนี้เพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อนจากการสูญหายของตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงเพิ่มจำนวนตัวอย่างร้อยละ 10 คิดเป็นกลุ่มละ 70 คน รวมทั้งสิ้น 140 คน

เกณฑ์การคัดเข้า

1) มีอายุระหว่าง 13-15 ปี

2) กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ภาคการศึกษา 1 ปีการศึกษา 2568

3) สนใจเข้าร่วมการวิจัยและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมได้ครบทุกครั้งที่กำหนด

เกณฑ์การคัดออก

1) หยุดเรียน ลาออก หรือพักการเรียนในช่วงภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2568

2) มีภาวะเจ็บป่วยเรื้อรังหรือปัญหาด้านสุขภาพร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งแพทย์หรือผู้ปกครองเห็นว่าอาจเป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการวิจัยอย่างต่อเนื่อง

เกณฑ์ยุติกลางคัน

1) ไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้ครบถ้วนทั้งก่อนและหลังการทดลอง

2) ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมได้ครบตลอดโครงการ ไม่ว่าด้วยเหตุผลใดก็ตาม



วิธีการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง

1) ภายหลังได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์แล้ว ผู้วิจัยดำเนินการส่งหนังสือถึงผู้บริหารโรงเรียนเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลจากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้ง 2 โรงเรียน

2) ภายหลังได้รับการอนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้วิจัยมอบหมายให้ผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ดำเนินการชักชวนและขอความยินยอมเบื้องต้น เมื่อกลุ่มตัวอย่างแสดงความสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยแล้ว ผู้วิจัยเข้าพบเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนและกิจกรรมที่ต้องดำเนินการวิจัย เพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจองค์แท สามารถตัดสินใจเข้าร่วมหรือถอนตัวได้โดยเสรี รวมทั้งความลับและการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลอย่างชัดเจน หากนักเรียนปฏิเสธที่จะเข้าร่วมวิจัย ผู้วิจัยจะเคารพการตัดสินใจและไม่บังคับ ทั้งยังไม่ส่งผลกระทบต่อการเรียน การประเมินผล หรือความสัมพันธ์กับครูและโรงเรียนแต่อย่างใด

3) ผู้วิจัยแจกซองเอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับกลุ่มตัวอย่างของโครงการวิจัยและหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างนำกลับไปให้ผู้ปกครองพิจารณาก่อนตัดสินใจและลงนามให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย โดยประยุกต์ใช้แบบสอบถามจากผลงานวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพศวิถีศึกษาโดยใช้แนวคิดทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น¹⁶ จำนวน 6 ส่วน รวมทั้งสิ้นจำนวน 65 ข้อ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามจำนวน 65 ข้อ แบ่งเป็น 6 ส่วนครอบคลุมความรู้ทัศนคติ พฤติกรรม ทักษะการตัดสินใจและทักษะการแก้ปัญหา แบบสอบถามประกอบด้วย 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 17 ข้อ เป็นคำถามลักษณะปลายเปิดและปลายปิดสลับกัน เช่น เพศ อายุ การศึกษา การพักอาศัย ความสัมพันธ์กับผู้ปกครอง คนรัก แหล่งปรึกษา การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ เป็นต้น

ส่วนที่ 2 แบบวัดความรู้เพศศึกษา เป็นคำถามแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple choice) แบบ 4 ตัวเลือก จำนวน 11 ข้อ โดยประยุกต์ใช้แบบสอบถามจากผลงานวิจัยของ ฐิริภักดิ์ พรหมมินทร์ และคณะ¹⁶ ให้นักเรียนเลือกคำตอบเดียว เกณฑ์ให้คะแนนตอบถูก 1 ผิด 0 โดยแบ่งระดับความรู้ตามค่าเฉลี่ย คือ ระดับสูง (คะแนนเฉลี่ย 3.00-4.00 คะแนน) ระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 2.00-2.99 คะแนน) และระดับต่ำ (คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.99 คะแนน) ตามลำดับ

ส่วนที่ 3 แบบวัดทัศนคติการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร เป็นคำถามแบบมาตราประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 9 ข้อ โดยประยุกต์ใช้แบบสอบถามจากผลงานวิจัยของ ฐิริภักดิ์ พรหมมินทร์ และคณะ¹⁶ เกณฑ์ให้คะแนนข้อความทางบวก 4-1 คะแนน และทางลบ 1-4 คะแนน โดยแบ่งระดับทัศนคติจากค่าเฉลี่ย คือ ระดับสูง (3.00-4.00 คะแนน) ปานกลาง (2.00-2.99 คะแนน) และต่ำ (1.00-1.99 คะแนน) ตามลำดับ

ส่วนที่ 4 แบบวัดการปฏิบัติการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร เป็นคำถามแบบมาตราประเมินค่า (Rating scale) 4 ระดับคือ เป็นประจำ บ่อยครั้ง บางครั้ง ไม่เคย จำนวน 14 ข้อ โดยประยุกต์ใช้แบบสอบถามจากผลงานวิจัยของ ฐิริภักดิ์ พรหมมินทร์ และคณะ¹⁶ เกณฑ์ให้คะแนนพฤติกรรมทางบวก เป็นประจำจนถึงไม่เคย ได้ 4 คะแนนถึง 1 คะแนน และทางลบ เป็นประจำจนถึงไม่เคย ได้ 1 คะแนนถึง 4 คะแนน ตามความถี่ในการปฏิบัติ แบ่งระดับพฤติกรรมตามค่าเฉลี่ย คือ ระดับดี (เฉลี่ย 3.00-4.00 คะแนน) ระดับปานกลาง (เฉลี่ย 2.00-2.99 คะแนน) และระดับปรับปรุง (เฉลี่ย 1.00-1.99 คะแนน) ตามลำดับ

ส่วนที่ 5 แบบวัดทักษะการตัดสินใจในการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร เป็นคำถามแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple choice) แบบ 4 ตัวเลือก จำนวน 8 ข้อ โดยประยุกต์ใช้แบบสอบถามจากผลงานวิจัยของ ฐิริภักดิ์ พรหมมินทร์ และคณะ¹⁶ เกณฑ์ให้คะแนนตอบถูก 1 ผิด 0 โดยแบ่งระดับทักษะการตัดสินใจจากค่าเฉลี่ย คือ ระดับสูง (คะแนนเฉลี่ย 3.00-4.00 คะแนน) ระดับปานกลาง (คะแนนเฉลี่ย 2.00-2.99 คะแนน) และระดับต่ำ (คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.99 คะแนน) ตามลำดับ

ส่วนที่ 6 แบบวัดทักษะการแก้ปัญหาในการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร เป็นคำถามแบบปรนัยชนิดเลือกตอบ (Multiple choice) แบบ 4 ตัวเลือก จำนวน 6 ข้อ โดยประยุกต์ใช้แบบสอบถามจากผลงานวิจัยของ ฐิริภักดิ์ พรหมมินทร์ และคณะ¹⁶ ให้นักเรียนเลือกคำตอบเดียว เกณฑ์ให้คะแนนตอบถูก 1 ผิด 0 โดยแบ่งระดับทักษะการแก้ปัญหาตามค่าเฉลี่ย คือ ระดับสูง (เฉลี่ย 3.00-4.00 คะแนน) ระดับปานกลาง (เฉลี่ย 2.00-2.99 คะแนน) ระดับต่ำ (เฉลี่ย 1.00-1.99 คะแนน) ตามลำดับ



2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ กิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษาโดยใช้แนวคิดทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นจากแนวคิดทักษะชีวิตในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551¹⁷ จำนวน 8 กิจกรรม ประกอบด้วยเนื้อหาที่ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมจากผู้ทรงคุณวุฒิ โดยจัดกิจกรรมครั้งละ 90 นาที ในวันเสาร์ของทุกสัปดาห์ รวม 8 สัปดาห์ ใช้ห้องแนะแนวของโรงเรียน ดังนี้

- ครั้งที่ 1 กิจกรรม “กลุ่มสัมพันธ์และหลอมละลายพฤติกรรม” และทำแบบทดสอบก่อนกิจกรรม (Pre-test)
- ครั้งที่ 2 กิจกรรม “5 สถานที่เพื่อเรียนรู้ภาพรวมของปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร” เพื่อความเข้าใจและทัศนคติที่เหมาะสม
- ครั้งที่ 3 กิจกรรม “รู้ไว้ใช่ว่าใส่บาบ่แถม” เพื่อทราบถึงสาเหตุของการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
- ครั้งที่ 4 กิจกรรม “เมื่อชิงสุกก่อนห่าม ผลที่ตามมาคือโรคติดต่อ” เพื่อทราบถึงผลกระทบของการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
- ครั้งที่ 5 กิจกรรม “ทางเลือกและการปฏิเสธ” เพื่อหลีกเลี่ยงการนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร
- ครั้งที่ 6 กิจกรรม “ฝึกทักษะการตัดสินใจ ป้องกันได้” เพื่อตัดสินใจและแก้ปัญหาเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
- ครั้งที่ 7 กิจกรรม “กฎหมายใกล้ตัวและพระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พ.ศ. 2559¹⁸” เพื่อเข้าใจสิทธิ หน้าที่ และการคุ้มครองตามกฎหมายและ “กิจกรรมดอกไม้แห่งความภูมิใจและข้อดีของฉัน” เพื่อค้นหาคุณค่าข้อดีของตนเอง เสริมสร้างความภูมิใจในตัวเองและทัศนคติเชิงบวก

- ครั้งที่ 8 กิจกรรม “เขียนจดหมายถึงแม่” เพื่อสรุปและถอดบทเรียนและแบบทดสอบหลังกิจกรรม (Post-test)

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือวิจัยได้รับการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน เป็นอาจารย์พยาบาล 2 ท่านและเป็นนักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ซึ่งให้คะแนนความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์การวิจัย จากนั้นผู้วิจัยคำนวณค่าความสอดคล้องของข้อคำถาม (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ผลการวิเคราะห์พบว่า ข้อคำถามในทุกแบบสอบถามมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.94–1.00 ซึ่งมากกว่าค่ามาตรฐานที่กำหนด (≥ 0.50)¹⁹ แสดงว่าเครื่องมือมีความสอดคล้องและตรวจสอบความเชื่อมั่นของคุณภาพเครื่องมือ (Reliability) โดยทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) หลังได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์และได้รับการอนุมัติจากผู้อำนวยการทั้ง 2 โรงเรียน เริ่มเก็บข้อมูล
- 2) ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียด ระยะเวลา สถานที่และขอความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย และนัดหมายระยะเวลาดำเนินการทดลอง กลุ่มทดลองจะได้รับซองเอกสารที่ประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 6 ส่วน รวมทั้งสิ้นจำนวน 65 ข้อ โดยมีช่วงพักประมาณ 10 นาทีระหว่างการทำแบบสำรวจ ใช้ระยะเวลาไม่เกิน 60 นาที โดยแบบบันทึกข้อมูลทั้งหมดจะถูกเก็บในซองสีน้ำตาลของแต่ละคนใส่ตู้ล็อกกุญแจที่ผู้วิจัยสามารถไขกุญแจได้เพียงผู้เดียว
- 3) ดำเนินการทดลอง โดยนำแผนกิจกรรมการเรียนรู้เพศศึกษาโดยใช้แนวคิดทักษะชีวิต จัดกิจกรรมจำนวน 8 กิจกรรม ครั้งละ 90 นาที ในวันเสาร์ของทุกสัปดาห์ รวมระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยใช้สถานที่ของห้องแนะแนวของโรงเรียนทั้ง 2 แห่ง
- 4) ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบก่อนกิจกรรม (Pre-test) และหลังจากสิ้นสุดกิจกรรม (Post-test)
- 5) สำหรับกลุ่มควบคุมจำนวน 70 คน จะได้รับการเรียนการสอนตามปกติ ตามการศึกษาในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา สาระที่ 2 ชีวิตและครอบครัว มาตรฐาน พ 2.1 เข้าใจและเห็นคุณค่าตนเอง ครอบครัวยุคใหม่ เพศศึกษาและมีทักษะในการดำเนินชีวิต

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลหลังจากเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ตามรายละเอียด ดังนี้

- 1) วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่างด้วยสถิติพรรณนา



2) วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความรู้เพศศึกษา ทักษะการป้องกันการตั้งครรภ์ ก่อนวัยอันควร ก่อนทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ Independent sample t-test

3) วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนความรู้ ทักษะการปฏิบัติป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรก่อนทดลอง และหลังทดลองของกลุ่มทดลองด้วยสถิติ T-test

จริยธรรมการวิจัยและการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน และสิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัยอย่างชัดเจน โดยได้รับความยินยอมจากผู้เข้าร่วมวิจัยและผู้ปกครองตามหลักการยินยอมโดยสมัครใจ ข้อมูลที่ได้รับถูกเก็บรักษาเป็นความลับและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมโดยไม่เปิดเผยตัวตนของผู้เข้าร่วมวิจัย คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ได้พิจารณาโครงการวิจัย รหัส Full Board No.001/20225 PCRU-REC NO. 005/68 รับรอง ณ วันที่ 29 สิงหาคม พ.ศ. 2568

ผลการวิจัย

1. **คุณลักษณะส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง** ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเป็นเพศหญิงร้อยละ 100 กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีอายุเฉลี่ยใกล้เคียงกัน โดยกลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ย 13.73 ปี S.D.= 1.82 ปี และกลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ย 13.79 ปี S.D.= 0.66 ปี กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 และ 3 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ระบุว่าไม่มีนิสัย ร่าเริง รักสนุก (กลุ่มทดลองร้อยละ 64.30 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 57.10) ส่วนใหญ่ไม่มีแฟนหรือคนรัก (กลุ่มทดลองร้อยละ 78.60 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 75.70) ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ (กลุ่มทดลองร้อยละ 51.40 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 54.30) ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครองกับนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก (กลุ่มทดลองร้อยละ 54.30 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 58.57) และดี (กลุ่มทดลองร้อยละ 35.70 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 34.29) ส่วนใหญ่มีห้องนอนส่วนตัวในสัดส่วนที่เท่ากันทั้งสองกลุ่ม คือ ร้อยละ 65.70 มักขอคำปรึกษาปัญหาจากเพื่อนเป็นส่วนใหญ่ทั้งกลุ่มทดลอง ร้อยละ 61.40 กลุ่มควบคุมร้อยละ 45.70 ช่องทางการได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่มากที่สุดสำหรับทั้งสองกลุ่ม คือ อินเทอร์เน็ต (กลุ่มทดลองร้อยละ 48.60 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 55.70) ตามมา ด้วยแอปพลิเคชันต่าง ๆ เช่น ไลน์ เฟซบุ๊ก (ร้อยละ 24.30 เท่ากันทั้งสองกลุ่ม) วิธีการลงโทษที่ใช้มากที่สุดคือ การตักเตือน (กลุ่มทดลองร้อยละ 71.40 และกลุ่มควบคุมร้อยละ 61.40)

2. พฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรในระยะก่อนทดลอง

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลอง (n= 70) และกลุ่มควบคุม (n= 70) ก่อนการทดลอง ดังนี้

ตัวแปร	กลุ่ม	Mean (S.D.)	t
1. ความรู้เพศศึกษา (Sexuality education)	ทดลอง	2.39 (0.76)	0.16
	ควบคุม	2.37 (0.69)	
2. ทศนคติการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (Sexual health attitudes)	ทดลอง	3.41 (0.45)	1.14
	ควบคุม	3.32 (0.44)	
3. การปฏิบัติป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (Teenage pregnancy prevention)	ทดลอง	3.05 (0.54)	1.41
	ควบคุม	2.92 (0.50)	
4. ทักษะการตัดสินใจการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (Decision-making skills for unwanted pregnancy)	ทดลอง	2.58 (0.80)	1.18
	ควบคุม	2.39 (0.82)	
5. ทักษะการแก้ปัญหาการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (Skills for Preventing Adolescent Pregnancy)	ทดลอง	1.96 (0.87)	0.00
	ควบคุม	1.96 (0.84)	

หมายเหตุ * $p < .05$ ** $p < .01$



3. เปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรภายหลังการทดลอง

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลอง (n= 70) และ กลุ่มควบคุม (n= 70) หลังการทดลองพบว่า ทั้งสองกลุ่มมีพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนี้

ตัวแปร	กลุ่ม	Mean (S.D.)	t
1. ความรู้เพศศึกษา (Sexuality education)	ทดลอง	3.40 (0.65)	-5.32**
	ควบคุม	2.76 (0.70)	
2. ทศนคติการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (Sexual health attitudes)	ทดลอง	3.73 (0.45)	-4.32**
	ควบคุม	3.40 (0.40)	
3. การปฏิบัติการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (Teenage pregnancy prevention)	ทดลอง	3.77 (0.53)	-5.33**
	ควบคุม	3.29 (0.44)	
4. ทักษะการตัดสินใจการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (Decision-making skills for unwanted pregnancy)	ทดลอง	3.23 (0.79)	-5.82**
	ควบคุม	2.41 (0.90)	
5. ทักษะการแก้ปัญหาการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (Skills for Preventing Adolescent Pregnancy)	ทดลอง	3.12 (0.77)	-5.03**
	ควบคุม	2.37 (0.82)	

หมายเหตุ * $p < .05$ ** $p < .01$

4. เปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลองของกลุ่มทดลอง

ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรระหว่างก่อนทดลองและหลังทดลองของกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Paired Samples t-test พบว่า 1) การปฏิบัติป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร คะแนนเฉลี่ยหลังทดลอง (Mean= 3.77, S.D.= 0.53) สูงกว่าก่อนทดลอง (Mean= 3.05, S.D.= 0.54) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.76, p = .007$) 2) ทักษะการตัดสินใจการป้องกันตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร คะแนนเฉลี่ยหลังทดลอง (Mean= 3.23, S.D.= 0.79) สูงกว่าก่อนทดลอง (Mean= 2.58, S.D.= 0.80) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = 2.65, p = .010$) ผลการศึกษาพบว่า มี 3 ตัวแปรที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้น ก่อนทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ 1) ความรู้เพศศึกษา ($t = 0.40, p = .351$) 2) ทศนคติการป้องกันตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ($t = 1.61, p = .112$) 3) ทักษะการแก้ปัญหาการป้องกันตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ($t = 0.66, p = .51$) ดังนี้

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (ความรู้เพศศึกษา ทศนคติ การปฏิบัติ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา) ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง (n= 70)

ตัวแปร	กลุ่ม	Mean (S.D.)	t
1. ความรู้เพศศึกษา (Sexuality education)	ก่อนทดลอง	2.39 (0.76)	0.94
	หลังทดลอง	3.40 (0.65)	
2. ทศนคติการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (Sexual health attitudes)	ก่อนทดลอง	3.41 (0.45)	1.61
	หลังทดลอง	3.73 (0.45)	
3. การปฏิบัติการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (Teenage pregnancy prevention)	ก่อนทดลอง	3.05 (0.54)	2.76**
	หลังทดลอง	3.77 (0.53)	
4. ทักษะการตัดสินใจการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (Decision-making skills for unwanted pregnancy)	ก่อนทดลอง	2.58 (0.80)	2.65**
	หลังทดลอง	3.23 (0.79)	
5. ทักษะการแก้ปัญหาการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร (Skills for Preventing Adolescent Pregnancy)	ก่อนทดลอง	1.96 (0.87)	0.66
	หลังทดลอง	3.12 (0.77)	

หมายเหตุ * $p < .05$ ** $p < .01$



การอภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์การวิจัย ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ก่อนการทดลอง ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้ ทักษะคิด การปฏิบัติการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ทักษะการตัดสินใจป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร และทักษะการแก้ปัญหา การป้องกันการตั้งครรภ์ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเหตุผลหลายประการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1.1 กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะพื้นฐานใกล้เคียงกัน เป็นกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนในจังหวัดเพชรบูรณ์ มีลักษณะพื้นฐาน ด้านอายุ ระดับการศึกษา ประสบการณ์การเรียนรู้เพศศึกษาและสภาพแวดล้อมทางสังคมที่คล้ายคลึงกัน คะแนนเฉลี่ยก่อนทดลอง ไม่แตกต่างกันแสดงถึงความเท่าเทียมเริ่มต้น อีกทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมได้รับการเรียนรู้จากครูผู้สอนเป็นพื้นฐานตาม การเรียนในหลักสูตร ดังนั้นเมื่อยังไม่ได้รับกิจกรรมการเรียนรู้แบบทักษะชีวิต จึงไม่มีปัจจัยใดมาทำให้เกิดความแตกต่างระหว่างกลุ่ม

1.2 ในช่วงก่อนทดลองทั้งสองกลุ่มยังไม่ได้รับโปรแกรมจึงไม่ได้รับอิทธิพลของตัวแปรอิสระ (Independent variable) ผลที่ไม่แตกต่างกันจึงสะท้อนว่าทั้งสองกลุ่มมีระดับความรู้ ทักษะคิดและพฤติกรรมพื้นฐานในระดับเดียวกันก่อนได้รับโปรแกรม ซึ่งเป็นสิ่งที่ควรเกิดขึ้นในงานวิจัยลักษณะนี้ เนื่องจากจะเป็นการช่วยยืนยัน Internal validity ของการวิจัยและช่วยลดความกังวล เกี่ยวกับ Selection bias หรือความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโปรแกรมว่า ผลต่างหลังการทดลองเกิดจากโปรแกรมที่ให้ กลุ่มทดลองจริง ไม่ใช่เกิดจากความแตกต่างพื้นฐานของทั้งสองกลุ่ม

1.3 ความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับเพศศึกษามักอยู่ในระดับใกล้เคียงกันในกลุ่มวัยรุ่นทั่วไป เนื่องจากทั้งสองปัจจัยเป็น พื้นฐานสำคัญที่ส่งผลต่อความเข้าใจและมุมมองต่อพฤติกรรมทางเพศอย่างปลอดภัย วัยรุ่นที่มีโอกาสได้รับข้อมูลด้านเพศศึกษา อย่างเหมาะสมมักพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อการป้องกันความเสี่ยง ขณะเดียวกันทัศนคติที่เปิดกว้างและมองเห็นความสำคัญของการ ป้องกันตนเองก็มักกระตุ้นให้วัยรุ่นแสวงหาความรู้เพิ่มเติม ทำให้ระดับความรู้และทัศนคติของวัยรุ่นมักเคลื่อนไหวไปในทิศทาง เดียวกัน มีงานวิจัยหลายฉบับรายงานว่า นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องเพศศึกษาในระดับปานกลางและทัศนคติ ที่ดีปานกลางใกล้เคียงกัน ไม่ว่าจะอยู่ในโรงเรียนใดในภูมิภาคเดียวกัน นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีระดับความรู้และพฤติกรรมพื้นฐาน ใกล้เคียงกัน ($p > .05$)¹⁶ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาในระบบโรงเรียนทั่วไปยังไม่มีผลต่อความแตกต่างของ คะแนนในช่วงเริ่มต้น อีกทั้งกลุ่มควบคุมยังคงอยู่ในสภาพแวดล้อมการเรียนรู้แบบเดิมซึ่งส่วนใหญ่เป็นแบบให้ข้อมูลเชิงทฤษฎี (Knowledge-based) ดังนั้นกลุ่มควบคุมจึงอาจมีความรู้เพิ่มขึ้นเล็กน้อยจากการรับข้อมูลทั่วไป แต่ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับ พฤติกรรม เนื่องจากไม่ได้ผ่านกระบวนการคิด วิเคราะห์ หรือฝึกตัดสินใจด้วยตนเอง จึงทำให้ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมของกลุ่มควบคุม หลังทดลองต่ำกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในขณะที่กลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติและฝึกทักษะชีวิต สอดคล้องกับงานวิจัยที่ทำการศึกษาผลของการศึกษาทักษะชีวิตต่อทักษะด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ของวัยรุ่น พบว่า การฝึกทักษะชีวิตสามารถพัฒนาความรู้ ความตระหนัก และทักษะในการจัดการเรื่องสุขภาพทางเพศและอนามัยเจริญพันธุ์ของวัยรุ่น ได้มากกว่าโปรแกรมที่เน้นความรู้เพียงอย่างเดียว²⁰ เช่นเดียวกับการศึกษาที่พบทวนอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับการใช้ทักษะชีวิตใน การสอนเพศศึกษาพบว่า โปรแกรมทักษะชีวิตเป็นกลยุทธ์ที่มีประสิทธิผลและยั่งยืนกว่าการให้ความรู้แบบเน้นข้อมูลเพียงอย่างเดียว²¹

2. หลังการทดลอง ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองพบว่า หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมป้องกัน การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อาจเนื่องมาจากกลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรม การเรียนรู้เพศศึกษาโดยใช้แนวคิดทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งผ่านการประเมินคุณภาพของเครื่องมือ จากผู้ทรงคุณวุฒิและอาจเนื่องมาจากเหตุผลประการอื่น ดังรายละเอียดต่อไปนี้



2.1 ความรู้เพศศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้สูงกว่ากลุ่มควบคุมและสูงกว่าก่อนการทดลอง ผลลัพธ์นี้เกิดจากรูปแบบกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้เชิงรุก (Active learning) ผ่านสื่อวีดิทัศน์และการระดมสมอง ซึ่งช่วยกระตุ้นความสนใจและทำให้ผู้เรียนจดจำเนื้อหาที่เป็นนามธรรมได้ดีกว่าการบรรยายเพียงอย่างเดียว สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ว่าการมีส่วนร่วมจะช่วยสร้างความจำระยะยาว ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิผลของการออกแบบเนื้อหาและกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการมีส่วนร่วมและบูรณาการแนวคิดทักษะชีวิตเข้ากับองค์ความรู้เรื่องเพศศึกษา ทั้งนี้ความรู้เพศศึกษาเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถตระหนักถึงความเสี่ยง วางแผนการป้องกัน และตัดสินใจอย่างเหมาะสมเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ ดังนั้นการพัฒนาความรู้ในประเด็นนี้จึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการส่งเสริมพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย ซึ่งสรุปว่าการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตส่งผลต่อการเพิ่มพฤติกรรมป้องกันทางเพศ และช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มวัยรุ่นทั่วโลก²¹ ซึ่งผลการศึกษานี้สอดคล้องกับงานวิจัยที่พบว่าโปรแกรมที่เปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้จะส่งผลให้ระดับความรู้เรื่องเพศและการป้องกันโรคเพิ่มสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ²² สอดคล้องกับการศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นตอนต้นพบว่า ใช้แนวคิดทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมส่งผลให้นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมวิจัยมีความรู้เรื่องเพศ และทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศสูงขึ้นและสูงกว่ากลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม²³ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงาน Meta-analysis ที่พบว่าโปรแกรมการศึกษาทางเพศแบบรอบด้านช่วยเพิ่มความรู้ทางเพศในกลุ่มวัยรุ่นได้²⁴ เช่นเดียวกับการศึกษาทบทวนอย่างเป็นระบบพบว่า หลักฐานเชิงประจักษ์ส่วนใหญ่พบผลลัพธ์ในด้านความรู้เรื่องเพศวิถีศึกษาที่วัดในด้านความรู้ของวัยรุ่นมีความรู้มากขึ้นหลังจากได้รับโปรแกรมเพศวิถีศึกษาและสูงกว่ากลุ่มควบคุม²⁵

2.2 ทักษะคิดการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีทัศนคติที่ดี รวมถึงมีทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาที่ดีขึ้น นักเรียนมีการปรับเปลี่ยนทัศนคติไปในทิศทางเชิงบวกมากขึ้นหลังได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ กระบวนการเรียนรู้ที่เน้นความเข้าใจ ตระหนักถึงผลกระทบและการสะท้อนคิด ทำให้มีอิทธิพลต่อความเชื่อและมุมมองของวัยรุ่น ทัศนคติที่ดีต่อการป้องกันการตั้งครรภ์เป็นปัจจัยทางจิตสังคมสำคัญที่มีบทบาทต่อการตัดสินใจที่รอบคอบเมื่อเผชิญสถานการณ์เสี่ยงในการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงนี้เป็นผลมาจากกระบวนการฝึกคิดวิเคราะห์อย่างเป็นระบบตามแนวคิดทักษะชีวิตที่แทรกอยู่ในกิจกรรมฐานการเรียนรู้และการฝึกวิเคราะห์กรณีศึกษา ช่วยให้ผู้เรียนซึ่งเป็นวัยที่สมองส่วนหน้ากำลังพัฒนาได้ฝึกฝนกระบวนการคิดไตร่ตรองถึงผลกระทบอย่างรอบด้าน ลดการใช้อารมณ์ตัดสินใจ สอดคล้องกับงานวิจัยที่ระบุว่า ทัศนคติต่อการป้องกันการตั้งครรภ์ เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ของมารดาวัยรุ่น²⁶ ซึ่งทัศนคติเป็นตัวแปรที่ต้องอาศัยการเรียนรู้ การซึมซับและการสะท้อนคิดอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระยะยาว²⁶ สอดคล้องกับงานวิจัยที่กล่าวว่าการฝึกทักษะชีวิตช่วยปรับเปลี่ยนเจตคติและเพิ่มความสามารถในการจัดการปัญหาที่ซับซ้อนในวัยรุ่นได้จริง¹³

2.3 การปฏิบัติการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ผลจากการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า ผู้เรียนมีระดับการปฏิบัติพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ที่ดีขึ้นหลังได้รับกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการมีส่วนร่วมและประยุกต์ใช้สถานการณ์จริง คะแนนพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปเกิดจากการบูรณาการความรู้ ทัศนคติ และทักษะเข้าด้วยกันผ่านการฝึกปฏิบัติในสถานการณ์จำลอง เช่น การฝึกทักษะการปฏิเสธและการต่อรอง ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning theory) ของ Bandura⁸ ที่เน้นการเรียนรู้ผ่านตัวแบบและการฝึกปฏิบัติซ้ำ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการควบคุมพฤติกรรมเสี่ยง สอดคล้องกับผลการวิจัยที่พบว่าการใช้นวัตกรรมหรือกิจกรรมที่ส่งเสริมการปฏิบัติจริง ส่งผลให้ผู้เรียนมีแนวโน้มพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ที่ดีขึ้นอย่างชัดเจน¹⁰ แต่การปฏิบัติป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรในระยะยาวอาจต้องใช้เวลานานในการเปลี่ยนพฤติกรรมตามแนวคิดของ Ajzen²⁷ ที่ว่าการเปลี่ยนพฤติกรรมมักเกิดขึ้นผ่านกระบวนการจากทัศนคติส่งผลต่อเจตคติและนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม



2.4 ทักษะการตัดสินใจป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ผลการวิจัยด้านนี้สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถของผู้เรียนในการพิจารณาทางเลือก ประเมินผลกระทบและเลือกปฏิบัติในแนวทางที่ปลอดภัยเมื่อเผชิญสถานการณ์เสี่ยงทางเพศ ทักษะการตัดสินใจถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิตที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถจัดการกับแรงกดดันทางอารมณ์ หรือสถานการณ์ล่อแหลมได้อย่างมีเหตุผล ผลการวิจัยพบว่า ผู้เรียนมีพัฒนาการด้านการตัดสินใจที่ดีขึ้นหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ซึ่งเน้นการอภิปราย การวิเคราะห์สถานการณ์จริง และการฝึกทักษะผ่านกิจกรรมเชิงโต้ตอบ การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวสอดคล้องกับแนวคิดขององค์การอนามัยโลก²⁸ ที่รายงานว่า การพัฒนาเยาวชนให้มีทักษะการคิด การตัดสินใจ การสื่อสาร และการจัดการกับอารมณ์ จะช่วยให้สามารถรับมือกับสถานการณ์เสี่ยงทางเพศได้ดีขึ้น เนื่องจากไม่เพียงรู้อะไรถูกหรือผิด แต่รู้วิธีปฏิบัติเมื่อเผชิญสถานการณ์จริง ซึ่งโปรแกรมการเรียนรู้ในงานวิจัยนี้เน้นกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น การจำลองสถานการณ์ การอภิปรายกลุ่ม การแก้ปัญหาผ่านกรณีศึกษา เป็นต้น ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ฝึกคิด วิเคราะห์ และตัดสินใจบนสถานการณ์จำลอง ส่งผลให้พฤติกรรมที่เกิดขึ้นหลังการทดลองสะท้อนถึงการลงมือปฏิบัติที่มีเหตุผลมากกว่าการเรียนรู้เพียงทฤษฎี การที่คะแนนเฉลี่ยด้านทักษะการตัดสินใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงแสดงว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถนำทักษะที่ฝึกฝนไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาโปรแกรมเพศศึกษาเชิงทักษะชีวิตช่วยเพิ่มทักษะการตัดสินใจและพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ของนักเรียนมัธยมต้นอย่างมีนัยสำคัญ¹⁶ และจากการวิจัยที่รายงานผลกระทบพบว่า โปรแกรมเพศศึกษาที่เน้นทักษะชีวิตช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงและเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจเชิงบวกในกลุ่มวัยรุ่นได้²¹ รวมทั้งพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์เกิดจากการมีทักษะการตัดสินใจในการจัดการตนเองและการรู้เท่าทันสื่อที่ถูกต้องและเพียงพอ¹³

2.5 ทักษะการแก้ปัญหาป้องกันการตั้งครรภ์เป็นองค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิตที่ช่วยให้วัยรุ่นสามารถประเมินสถานการณ์ที่ซับซ้อน ตัดสินใจเลือกพฤติกรรมที่ปลอดภัยและจัดการความเสี่ยงทางเพศได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดด้านจิตสังคมของวัยรุ่นที่ชี้ว่า เมื่อวัยรุ่นมีทักษะการแก้ปัญหาที่ดีจะสามารถรับมือกับแรงกดดัน สถานการณ์ล่อแหลมหรือการตัดสินใจเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ได้ดียิ่งขึ้น จะนำไปสู่พฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ที่เหมาะสมมากขึ้น ช่วยเพิ่มทักษะการตัดสินใจและพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นอย่างมีนัยสำคัญ¹⁶

3. หลังการทดลอง เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรทั้งด้านความรู้ ทักษะ การปฏิบัติ การตัดสินใจและการแก้ปัญหาป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรทั้งในระยะก่อนทดลองและหลังทดลองของกลุ่มทดลองพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรและทักษะการตัดสินใจป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า มี 3 ตัวแปร ได้แก่ ความรู้ ทักษะและทักษะการแก้ปัญหาป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรที่มีคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อธิบายได้ดังนี้

3.1 ความรู้เพศศึกษาพบว่า คะแนนความรู้เพศศึกษาสูงขึ้นหลังทดลอง แต่ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอาจเกิดจากผู้เรียนมีระดับความรู้พื้นฐานอยู่ในระดับปานกลางอยู่แล้วก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และการจัดกิจกรรมเน้นทักษะชีวิตมากกว่าการให้เนื้อหาทฤษฎีเชิงปริมาณอย่างเข้มข้น จึงทำให้การเพิ่มขึ้นของคะแนนความรู้อาจไม่มากพอที่จะเห็นความแตกต่างทางสถิติ

3.2 ทักษะการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร คะแนนทัศนคติเพิ่มขึ้นหลังการทดลอง แต่ไม่ถึงระดับนัยสำคัญ อาจเนื่องจากทัศนคติเป็นตัวแปรเชิงจิตใจที่ต้องใช้เวลาในการเปลี่ยนแปลง และมักได้รับผลจากปัจจัยแวดล้อม เช่น เพื่อน ครอบครัว สื่อ บรรทัดฐานทางสังคม เป็นต้น ระยะเวลาของโปรแกรมสั้นเกินไปสำหรับการเปลี่ยนแปลงเชิงทัศนคติ ซึ่งต้องใช้เวลานานกว่าการเปลี่ยนพฤติกรรม ตามแนวคิดของ Ajzen²⁷ ในทฤษฎีพฤติกรรมตามแผน การเปลี่ยนพฤติกรรมมักเกิดขึ้นผ่านกระบวนการจากทัศนคติ ส่งผลต่อเจตคติ และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนั้นการทดลองระยะสั้นอาจทำให้ทัศนคติยังไม่เปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน ดังการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำของมารดาวัยรุ่นหลังคลอดพบว่า



ทัศนคติต่อการป้องกันการตั้งครรภ์เป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำของมารดาวัยรุ่น ซึ่งทัศนคติเป็นตัวแปรที่ต้องอาศัยการเรียนรู้ ซึมซับ และการสะท้อนคิดอย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระยะยาว²⁶

3.3 การปฏิบัติป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การที่คะแนนเฉลี่ยด้านพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรและทักษะการตัดสินใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติแสดงว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถนำทักษะที่ฝึกฝนไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติจริงได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาโปรแกรมเพศศึกษาเชิงทักษะชีวิตช่วยเพิ่มทักษะการตัดสินใจและพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นอย่างมีนัยสำคัญ¹⁶ สอดคล้องกับโปรแกรมเพศศึกษาที่เน้นทักษะชีวิตช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงและเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจเชิงบวกในกลุ่มวัยรุ่นได้²¹

3.4 ทักษะการตัดสินใจป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร คะแนนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังทดลองแสดงว่า โปรแกรมการเรียนรู้ที่ใช้กิจกรรมวิเคราะห์สถานการณ์ ผึกคิดเชิงเหตุผล เลือกทางเลือกและพิจารณาผลลัพธ์เป็นกลไกสำคัญที่ช่วยส่งเสริมทักษะการตัดสินใจของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

3.5 ทักษะการแก้ปัญหาป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร แม้ว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองด้านทักษะการแก้ปัญหาป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรจะเพิ่มมากขึ้น แต่ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งอาจเกิดจากทักษะการแก้ปัญหาเป็นทักษะที่ซับซ้อน ต้องใช้เวลาและการฝึกฝนยาวนาน รวมทั้งระยะเวลาของโปรแกรมอาจสั้นเกินไปสำหรับการเปลี่ยนแปลงทักษะการแก้ปัญหาป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร อาจจำเป็นต้องมีการติดตามในระยะเวลายาวขึ้น เช่น 3-6 เดือน เพื่อติดตามประสิทธิผลของโปรแกรมและทักษะการแก้ปัญหาก่อนวัยอันควร²²

ผลการวิจัยครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาที่บูรณาการแนวคิดทักษะชีวิตผ่าน 8 กิจกรรมส่งผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยเฉพาะพฤติกรรมการปฏิบัติป้องกันการตั้งครรภ์และทักษะการตัดสินใจที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) แสดงให้เห็นว่าการสร้างเกราะป้องกันที่ดีที่สุดคือการเปลี่ยนจากการรู้จำไปสู่การคิดวิเคราะห์และลงมือทำ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่มีต่อการป้องกันการตั้งครรภ์ การมีพฤติกรรมทางเพศที่พึงประสงค์ และการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์พบว่า หลังจากการจัดกิจกรรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต นักเรียนมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศลดน้อยลง มีคะแนนทักษะเพิ่มในทุกด้าน เช่น ความภาคภูมิใจในตนเองเพิ่มขึ้น ตระหนักว่าการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนเป็นเรื่องผิดปกติ มีทักษะการสื่อสารและมีพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์⁹

ข้อจำกัดการวิจัย

1. การวิจัยกึ่งทดลองมีความเสี่ยงที่กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะมีการแลกเปลี่ยนข้อมูลกันหรือได้รับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน ผู้วิจัยได้พยายามควบคุมโดยการแยกพื้นที่และช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมอย่างชัดเจน อย่างไรก็ตามอาจยังคงมีอิทธิพลของกลุ่มหลงเหลืออยู่ ซึ่งจะส่งผลให้ความแตกต่างของคะแนนระหว่างสองกลุ่มลดลงกว่าความเป็นจริง

2. การคัดเลือกโรงเรียนและระดับชั้นใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจงตามความพร้อมของสถานศึกษา ทำให้บริบทของโรงเรียนที่เลือกกลายเป็นตัวแปรกวนที่ไม่สามารถควบคุมได้ทั้งหมด การแปลผลจึงจำกัดเฉพาะในบริบทที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเท่านั้น ไม่สามารถอ้างอิงครอบคลุมถึงนักเรียนในระดับชั้นหรือภูมิภาคอื่นได้ทั้งหมด

3. การวิจัยที่ทำการวัดประเมินผลทันทีหลังสิ้นสุดโปรแกรม ทำให้ไม่สามารถยืนยันความยั่งยืนของทักษะและพฤติกรรมป้องกันการตั้งครรภ์ในระยะยาวได้ จึงเป็นประเด็นที่ควรทำการศึกษาติดตามผลต่อไปในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การประยุกต์ใช้ในสถานศึกษา ควรบูรณาการโปรแกรมเข้ากับรายวิชาเพศศึกษา สุขศึกษา หรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน โดยเน้นรูปแบบการเรียนรู้เชิงรุก (Active learning) เช่น การอภิปรายกลุ่ม สถานการณ์จำลอง การใช้เกม เป็นต้น เพื่อช่วยลด



ความอดัดในประเด็นละเอียดอ่อนและสร้างพื้นที่ปลอดภัยในการเรียนรู้ ทั้งนี้ผู้สอนควรจัดเตรียมคู่มือและสื่อการสอนให้มีความพร้อมและเหมาะสมกับบริบท เพื่อให้ผู้เรียนเกิดทักษะและการปฏิบัติตัวที่เป็นรูปธรรม

2. การใช้โปรแกรมเป็นแนวทางสำหรับครูแนะแนวและพยาบาลวิชาชีพในโรงเรียน โปรแกรมสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือสนับสนุนงานแนะแนวด้านเพศศึกษาและสุขภาพวัยรุ่น อาจนำโมดูลสำคัญ เช่น ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา และการสร้างทัศนคติที่เหมาะสมมาใช้ในช่วงให้คำปรึกษากลุ่มย่อยหรือกิจกรรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง

3. การนำโปรแกรมไปใช้สนับสนุนงานของหน่วยบริการสุขภาพในชุมชน หน่วยบริการปฐมภูมิ คลินิกวัยรุ่นสามารถประยุกต์ใช้โปรแกรมนี้ในกิจกรรมให้ความรู้กับวัยรุ่นหรือกลุ่มเสี่ยงในชุมชน โดยเน้นการจัดกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มความรู้เพศศึกษา เสริมทัศนคติเชิงบวก และฝึกทักษะชีวิต

4. หน่วยงานด้านการศึกษา สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหรือสถานศึกษาสามารถนำผลการวิจัยไปใช้เป็นข้อมูลประกอบการกำหนดนโยบายหรือแผนงานด้านการจัดการเรียนรู้เพศศึกษาและการพัฒนาทักษะชีวิตของนักเรียน โดยบูรณาการกิจกรรมดังกล่าวไว้ในแผนพัฒนาคุณภาพผู้เรียนหรือแผนงานด้านการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชนในระยะยาว

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำวิจัยติดตามผลแบบระยะยาว เพื่อศึกษาความคงอยู่ของพฤติกรรมในการป้องกันการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร รวมถึงจัดกิจกรรมติดตามผลหลังสิ้นสุดโปรแกรม เพื่อประเมินความคงอยู่ของพฤติกรรมและทัศนคติที่เปลี่ยนแปลงไป

2. ทำวิจัยแบบ Multi center เพื่อให้เกิดผลกระทบในระดับมหภาคต่อไป

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษานี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยคำแนะนำต่าง ๆ จากคณาจารย์ในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์และความร่วมมือช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากบุคคลหลายฝ่ายที่สละเวลาให้คำแนะนำ คำปรึกษารวมถึงข้อเสนอแนะต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านผู้บริหารสถานศึกษา ครูผู้สอน และนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการวิจัยที่ได้ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ การตอบแบบสอบถามและการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้การดำเนินงานวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดี ขอขอบพระคุณคุณภริยาพรหมมินทร์ ที่อนุญาตให้ผู้วิจัยใช้เครื่องมือและโปรแกรมการจัดกิจกรรมในการทำวิจัย ความอนุเคราะห์ในครั้งนี้มีส่วนสำคัญต่อการจัดเก็บข้อมูลและการวิเคราะห์ผลการวิจัย ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตรวจสอบความถูกต้องของเครื่องมือวิจัย และให้ข้อเสนอแนะที่ทรงคุณค่าในการปรับปรุงเนื้อหาและวิธีการดำเนินการงานวิจัย มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ ผู้ร่วมวิจัย เพื่อนร่วมงานและผู้ช่วยวิจัย ที่ได้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล จัดกิจกรรมการเรียนรู้และประสานงานกับโรงเรียนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้วยความตั้งใจและเสียสละเวลาอย่างยิ่ง สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณครอบครัวและผู้สนับสนุนทุกท่านที่คอยให้กำลังใจ สนับสนุนและเป็นแรงผลักดันให้ผู้วิจัยมีความมุ่งมั่นจนสามารถดำเนินการวิจัยเสร็จสมบูรณ์ตามวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการจัดการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาในสถานศึกษา และช่วยส่งเสริมให้เยาวชนมีทักษะชีวิตที่เหมาะสม เพื่อป้องกันปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร อันจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชนไทยในอนาคตอย่างยั่งยืน

References

1. World Health Organization. Life Skills: Essential for Adolescents in the 21st Century. [Internet]. 2019 [cited 2025 Oct 12]. Available from: <https://www.who.int>
2. World Health Organization. Adolescent pregnancy. [Internet]. 2024 [cited 2025 Sep 01]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy>



3. Bureau of Reproductive Health, Department of Health. Statistics on Adolescent Births, Thailand 2023. Bangkok: Ministry of Public Health, Thailand; 2023. (in Thai)
4. Department of Health, Bureau of Reproductive Health. Teenage pregnancy surveillance, Thailand 2024. Bangkok: Ministry of Public Health, Thailand; 2024. (in Thai)
5. Department of Health, Bureau of Reproductive Health. Reproductive Health Situation of Adolescents and Youth 2024. Bangkok: Ministry of Public Health, Thailand; 2024. (in Thai)
6. Kamsaen P, Naksaen W, Chaotrakarn S. Factors influencing teenage pregnancy in Ban Luang subdistrict, Mae ai District, Chiang Mai Province. Research Article Faculty of Public Health, CMU. 2024;1(1):1-15. (in Thai)
7. Lowdermilk DL, Cashion K, Alden KR, Olahansky EF, Perry SE. Maternity and women's health care 13th ed. St. Louis: Mosby Elsevier; 2024. (in Thai)
8. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. [Internet]. 1977. [cited 2025 Oct 31]. Available from: https://www.asecib.ase.ro/mps/Bandura_SocialLearningTheory.pdf
9. Bunnag R, Temsirikulchai L, Vatanasomboon P, Powwattana A. Effectiveness of life skills program for preventive sexual risk behaviors of secondary school students, Nakhon Pathom Province. Journal of Public Health. 2013;43(1):80-93. (in Thai)
10. Hemnonthong A, Bubpa N, Wongchalee N. The development of nursing innovation "promotion, prevention, protection board game (Triple P Board Game)" for unintended pregnancy prevention in children and youth in Chaiyaphum province. Journal of Nursing Science and Health. 2025;48(2):42-58. (in Thai)
11. Ratreesawat A, Pothipairatana S. Communication behaviors and sexual behavior learning of youth in Chiang Mai province. Journal of Mass communication 2021;9(1):26-51. (in Thai)
12. Wiboonphan S. Association between social media literacy and sexual behaviors of adolescents in Banglamung district, Chonburi province [dissertation]. Chonburi: Burapha university; 2017. (in Thai)
13. Panyapin J, Inpiban K, Rattanabuapa A, Jitjak J, Kunjina S. Factors predicting unwanted pregnancy prevention behavior among female adolescent students. Thai Red Cross Nursing Journal. 2022;15(3):57-72. (in Thai)
14. Sritakaew N, Kenbubpha K, Pathike W, Bhattarachaiyakorn S. Sexuality education delivery and its outcome in thailand: A systematic review. Journal of Health Science Boromarajonani College of Nursing Sunpasitthiprasong. 2021;5(3):36-53. (in Thai)
15. Campbell DT, Stanley JC. Experimental and quasi-experimental designs for research [Internet]. 1963 [cited 2025 Nov 25]. Available from <https://www.sfu.ca/~palys/Campbell&Stanley-1959-Exptl&QuasiExptlDesignsForResearch.pdf>
16. Phommin P, Wattanaburanon W, Na Ayudaya W. Effects of learning activities on sexuality education using life skills for preventing premature pregnancy of junior high school students. Dhammathas Academic Journal. 2022;22(4):49-62. (in Thai)



17. The Ministry of Education. The Basic Education Core Curriculum B.E. 2551 (A.D. 2008). [Internet]. 2024 [cited 2025 Nov 03]. Available from:
https://academic.obec.go.th/images/document/1525235513_d_1.pdf. (in Thai)
18. Act for prevention and solution of the adolescent pregnancy problem, B.E. 2559 (A.D. 2016). [Internet]. 2024 [cited 2025 Nov 10]. Available from: <https://rh.anamai.moph.go.th/web-upload/7x027006c2abe84e89b5c85b44a692da94/tinymce/kpi65/1-35/1.35-1.3.pdf>
19. Rovinelli RJ, Hambleton RK. On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Tijdschrift Voor Onderwijs Research*. 1977;2(2):49-60.
20. Godana G, Garoma S, Ayers N, Abera M. Effect of a school-linked life skills intervention on adolescents' sexual and reproductive health skills in Guji zone, Ethiopia (CRT)-A generalized linear model. *Frontiers in Public Health*. 2023;23:1-12. doi: 10.3389/fpubh.2023.1203376. eCollection 2023.
21. Nasheeda A, Abdullah HB, Krauss SE, Ahmed NB. A narrative systematic review of life skills education: Effectiveness, research gaps and priorities. *International journal of Adolescence and Youth*. 2019;24(3):362-79. doi: 10.1080/02673843.2018.1479278
22. Pingwong K, Kaewkanta P, Chaimin U, Pingmuang M. Effectiveness of sexual education literacy program on life skills due to preventive risk behaviors among adolescents at vocational institutes, Chiang Rai province. *NU Journal of Nursing and Health Sciences*. 2025;19(1):141-53. (in Thai)
23. Sirited P. Effect of life-skills development program on the prevention of sexual-risk behaviors in early adolescents. *UBRU Journal for Public Health Research*. 2019;8(2):123-32. (in Thai)
24. Kim EJ, Park B, Kim SK, Park MJ, Lee JY, Jo AR, et al. A meta-analysis of the effects of comprehensive sexuality education programs on children and adolescents. *Multidisciplinary Digital Publishing Institute*. 2023;11:2511-27. doi: 10.3390/healthcare11182511.
25. Olanratmanee B. Sexuality education for early adolescents: a review of literature. *Thai Journal of Nursing Council*. 2018;33(3):67-81. (in Thai)
26. Somroop A, Toonsiri C, Keawpoung S, Ngamchay C. Factors influencing health literacy of repeat pregnancy prevention among postpartum adolescent mothers. *Thai Pharmaceutical and Health Science Journal*. 2022;18(3):318-24. (in Thai)
27. Ajzen I. The theory of planned behavior. *Organizational behavior and human decision processes*. 1991; 50(2):179-211.
28. World Health Organization. Life skills education for children and adolescents in schools. [Internet]. 2019 [cited 2025 Oct 31]. Available from: <https://www.who.int>