

## ๑. ชื่อโครงการวิจัย

ผลของการอบรมเชิงจิตวิทยาโดยใช้สื่อวีดิทัศน์หนึ่งสั้น เพื่อสร้างทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ ๑ แห่งหนึ่งในจังหวัดอุบลราชธานี (Effects of psychological training using VDO media on preventive sexual risk behaviors among freshman state university at one university, Ubon Ratchathani)

๒. ชื่อผู้วิจัยหลัก นางกัญญ์นัท ธิปโน พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

๓. หน่วยงานที่ส่งโครงการ ศูนย์อนามัยที่ ๑๐ อุบลราชธานี กรมอนามัย

## ๔. หลักการและเหตุผล

สภาวะทางสังคมและเศรษฐกิจมีความเปลี่ยนแปลงผันผวนตลอดเวลา จากกระแสโลกาภิวัตน์อันเป็นผลมาจากความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการสื่อสารและคมนาคม ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างคนที่อยู่ต่างสถานที่โดยไม่จำกัดเวลา ซึ่งข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่ได้รับเข้ามานั้นอาจไม่เหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมของประเทศผู้รับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กและเยาวชนที่ขาดความสามารถในการรับมือการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว ทำให้แนวโน้มของสถานการณ์ปัญหาที่พบในเด็กและเยาวชนที่ทวีความรุนแรงมากขึ้น เช่น ภาวะสมาธิสั้น การติดเกมส์ การตั้งครมภ์ในวัยรุ่น การใช้สารเสพติดติดการต่อต้านสังคม การใช้ความรุนแรงทางเพศ เป็นต้น อีกทั้ง วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีแรงขับทางเพศสูง (Sex drive) ทำให้มีความอยากรู้อยากเห็น อยากรอง ชอบความเสี่ยง และความท้าทาย ในมุมมองของวัยรุ่นหญิงมองเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศเป็นเรื่องของความรัก ส่วนวัยรุ่นชายมองความสัมพันธ์ระหว่างเพศเป็นเรื่องของความใคร่ มีการรับรู้ความมีคุณค่าและความสามารถในตนเองต่ำ ทำให้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ไม่กล้าปฏิเสธหรือต่อการมีเพศสัมพันธ์ เพราะกลัวว่าจะมีผลกระทบกับสัมพันธ์ภาพกับคนรัก<sup>(๑,๒)</sup> ในวัยรุ่นหญิงพบว่า พยายามที่จะปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์มากกว่าวัยรุ่นชาย แต่เมื่อต้องเจอกับสถานการณ์จริงก็ไม่สามารถปฏิเสธได้ เนื่องจากเพศชายมีอำนาจต่อรองและการตัดสินใจมากกว่าเพศหญิง<sup>(๓,๔,๕)</sup> ส่วนหนึ่งเกิดจากขาดความรู้ด้านเพศศึกษา และขาดทักษะชีวิตที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ<sup>(๖)</sup> ทำให้วัยรุ่นขาดความตระหนักในการป้องกันและจัดการกับตนเอง เมื่อมีเพศสัมพันธ์ขาดการเตรียมความพร้อมทำให้เกิดการตั้งครมภ์ ขาดโอกาสทางการศึกษา มีแนวโน้มเกิดภาวะซึมเศร้าได้ ครอบครัวต้องรับภาระเพิ่มขึ้น ประชากรที่เกิดมีคุณภาพน้อยลง มีผลต่อการพัฒนาประเทศชาติและเกิดภาวะความยากจนต่อไปในอนาคตได้<sup>(๗)</sup>

จากรายงานเฝ้าระวังการตั้งครมภ์แม่วัยรุ่น สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย ชี้ว่าการตั้งครมภ์ในวัยรุ่น ยังคงเป็นปัญหาสำคัญของประเทศไทยและทั่วโลก ในปี ๒๕๖๔<sup>(๘)</sup> ประเทศไทยพบแม่วัยรุ่นที่มารับบริการตรวจหลังคลอด มีอายุเฉลี่ย ๑๗ ปี โดยพบก่อนตั้งครมภ์มีสถานะเป็นนักเรียน นักศึกษา ร้อยละ ๖๖.๑ แม่วัยรุ่นที่เรียนในระบบการศึกษาขณะตั้งครมภ์ต้องหยุดเรียนหรือลาออก สูงถึงร้อยละ ๓๕.๖ หลังจากคลอดบุตรแล้วส่วนใหญ่อยู่บ้านเพื่อเลี้ยงดูบุตร ร้อยละ ๕๒.๖ และกลับมาเรียนในสถานศึกษาเดิมเพียงร้อยละ ๒๐.๓ ทั้งยังพบข้อมูลที่น่าสนใจคือ แม่วัยรุ่น ร้อยละ ๖๕.๖ ไม่ได้ตั้งใจตั้งครมภ์ครั้งนี้ ซึ่งพบว่า กลุ่มนักเรียน นักศึกษา ร้อยละ ๗๗.๐ ไม่ได้ตั้งใจตั้งครมภ์สูงกว่าเมื่อเทียบกลับกลุ่มที่ไม่ใช่ นักเรียน นักศึกษา สำหรับการคุมกำเนิดก่อนการตั้งครมภ์ แม่วัยรุ่นที่ไม่ตั้งใจตั้งครมภ์ ไม่มีการคุมกำเนิด ร้อยละ ๔๔.๒ สาเหตุส่วนใหญ่มาจากการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจ ร้อยละ ๔๗.๕ และไม่รู้จักวิธีคุมกำเนิดร้อยละ ๒๘.๘ ส่วนแม่วัยรุ่นที่คุมกำเนิด

เป็นการคุมกำเนิดด้วยวิธีชั่วคราว ร้อยละ ๙๗.๑ ส่วนยาฝังคุมกำเนิด มีเพียง ร้อยละ ๓.๐ และพบการตั้งครรภ์ครั้งนี้เป็นการตั้งครรภ์ซ้ำ ร้อยละ ๙.๑ และข้อมูลสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ในปี ๒๕๖๕<sup>(๙)</sup> พบว่า ยังมีการตั้งครรภ์ซ้ำในหญิงอายุต่ำกว่า ๒๐ เท่ากับร้อยละ ๑๔.๒๙ และจากการทบทวนบทความวิชาการบทบาทพยาบาลในการส่งเสริมความรอบรู้สุขภาพทางเพศเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำในมารดาวัยรุ่นของปาริฉัตร อารยะจารุและคณะ<sup>(๑๐)</sup> ผลกระทบของตั้งครรภ์ซ้ำในวัยรุ่น ส่งผลทั้งด้านมารดาและทารก ในด้านมารดาพบว่าเกิดภาวะคลอดก่อนกำหนด ร้อยละ ๑๘.๘ ด้านทารกพบน้ำหนักน้อยกว่าเกณฑ์ ร้อยละ ๑๘.๗ ภาวะความดันโลหิตสูง ในระยะตั้งครรภ์ ร้อยละ ๖ มีคะแนนประเมินสภาวะทารกแรกเกิดน้อยกว่า ๗ คะแนน ใน ๕ นาทีแรก ร้อยละ ๒ และตายปริกำเนิดร้อยละ ๓ ที่น่าสนใจ คือ ภาวะตกเลือดหลังคลอดในมารดาวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์ซ้ำ ร้อยละ ๒.๕ ซึ่งมากกว่าการตกเลือดหลังคลอดในมารดาวัยรุ่นที่คลอดครั้งแรก ยังพบปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความตั้งใจตั้งครรภ์ซ้ำในวัยรุ่นที่พบว่า หญิงวัยรุ่นที่ตั้งใจ ตั้งครรภ์ซ้ำมีเจตคติทางบวกต่อการตั้งครรภ์ซ้ำ มีการคล้อยตามกลุ่มอ้างอิงหรือเชื่อว่าบุคคลใกล้ชิด คาดหวังให้ตนเองตั้งครรภ์ซ้ำ<sup>(๑๑)</sup> จากข้อมูลจะเห็นได้ว่า ปัญหาการตั้งครรภ์ซ้ำวัยรุ่นมีสาเหตุจากพหุปัจจัยทั้งด้านครอบครัว สิ่งแวดล้อม สังคม วัฒนธรรม ส่วนบุคคล และยังคงเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญอย่างมากของประเทศไทย ที่ควรได้รับการแก้ไขปัญหาย่างเร่งด่วนและต่อเนื่องโดยควรมุ่งเน้นด้านปัจจัยส่วนบุคคลให้วัยรุ่นมีความรอบรู้ด้านสุขภาพที่เพียงพอที่จะป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำได้

“ทักษะชีวิตหรือ Life Skills”<sup>(๑๒)</sup> จึงมีความสำคัญอย่างมาก ซึ่งบุคคลแต่ละคนในสังคมนั้นล้วนแล้วแต่มีลักษณะนิสัยและพฤติกรรมแตกต่างกัน จึงมีความจำเป็นที่จะต้องใช้ทักษะชีวิตเพื่อเป็นการป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้น และสามารถที่จะดำรงตนในสังคมได้อย่างมีความสุข สำหรับความหมายของทักษะชีวิตนั้น เป็นทักษะในด้านสังคมและจิตวิทยาซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความต้องการและสิ่งที่ทำร้ายต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งยังรักษาสภาพจิตใจที่สมบูรณ์ รู้จักแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่นหรือในสภาพแวดล้อมต่างๆ ของวัฒนธรรมที่แตกต่างนั้นๆ ได้ ทั้งนี้องค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO)<sup>(๑๓)</sup> ได้กำหนดองค์ประกอบสำคัญของทักษะชีวิตไว้ ๑๐ ข้อ ได้แก่ ๑) การตัดสินใจ (Decision Making) คือการรู้จักตัดสินใจด้วยตนเองในเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น ๒) การแก้ปัญหา (Problem Solving) คือ สามารถคิดแก้ปัญหาหรือสามารถหาทางออกให้ตัวเองได้ขณะที่เจอกับปัญหา ๓) การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) เป็นการนำเหตุและผลมาใช้ประกอบการตัดสินใจและแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ๔) การคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความคิดที่ไปสู่การเรียนรู้คิดค้น ทดลอง และกล้าคิดกล้าทำในสิ่งใหม่อยู่ตลอดเวลา ๕) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Effective Communication) เป็นทักษะสำคัญที่ใช้ในการบอกความรู้สึกและเรียนรู้สิ่งต่างๆ รอบตัว ๖) การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (Interpersonal Relationship) เป็นการสร้างสัมพันธภาพกับคนอื่น ๆ สามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพ ๗) การตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness) คือ การรู้จักตนเอง รู้ตนเองว่ามีศักยภาพด้านไหน มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าในตัวเอง ๘) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) การเข้าใจคนอื่นและกล้ายอมรับคนอื่น เอาใจเขามาใส่ใจเรา ๙) การเผชิญกับอารมณ์ต่างๆ (Coping with Emotions) คือความสามารถในการรับรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ควบคุมอารมณ์

ของตนเองได้ ทั้งยังสามารถแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม และ ๑๐) การเผชิญกับผู้สร้างความกดดัน (Coping with Stressors) คือการกล้าเผชิญหน้ากับความจริง เช่น เมื่อทำสิ่งใดที่ผิด ก็กล้ายอมรับผิดและกล้าที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่จะเกิดขึ้นได้โดยไม่หวาดหวั่น และการเสริมสร้างทักษะชีวิต องค์การอนามัยโลก (WHO) (๑๔) ได้นำทักษะชีวิตมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น เนื่องจากทักษะชีวิตเป็นจุดเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยด้านความรู้ ทักษะคติ ค่านิยมกับการมีพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี และทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงลดลง เมื่อมีการนำทักษะชีวิตไปปรับใช้ในการแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหรือการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พบว่า กลุ่มที่ศึกษามีทักษะในการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์และปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์เพิ่มขึ้น มีความมั่นใจในการสื่อสารเรื่องเพศ มีทักษะในการเลือกใช้ชีวิตคุมกำเนิดและการใช้ถุงยางอนามัยได้ถูกต้อง (๑๕,๑๖) และจากการวิเคราะห์เกี่ยวกับโปรแกรมเพศศึกษาสำหรับเยาวชนในประเทศไทย พบว่า ส่วนใหญ่เน้นให้ความรู้ด้านเพศศึกษา เจตคติเรื่องเพศ พฤติกรรมเสี่ยงและพัฒนาทักษะชีวิต หากแต่เป็นการฝึกทักษะชีวิตหลาย ๆ ด้าน ไม่ได้มุ่งเน้นทักษะชีวิตที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (๑๗) การจัดโปรแกรมเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศที่ผ่านมามีส่วนใหญ่นำทักษะด้านการปฏิเสธ ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ซึ่งทักษะดังกล่าวจำเป็นต้องมีการส่งเสริมทักษะด้านการตระหนักในตนเองและความภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อให้วัยรุ่นโดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นหญิงเกิดความเชื่อมั่นและรับรู้ถึงความสามารถของตนเอง และจำเป็นต้องฝึกทักษะด้านการเจรจาต่อรองเพื่อให้สามารถมีอำนาจในปฏิเสธ โดยไม่กระทบต่อสัมพันธ์ภาพของคู่รักหรือเพื่อนต่างเพศ การมีทักษะชีวิตที่ดีได้นั้นจำเป็นต้องได้รับการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-confidence) รับรู้ความสามารถตนเองและรับรู้ความมีคุณค่ามากขึ้น จากทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy) เชื่อว่าบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์สูง จะพยายามปฏิบัติพฤติกรรมและกล้าเผชิญต่อปัญหาต่าง ๆ ส่งจูงใจต่อความสำเร็จตามความคาดหวังที่ตั้งไว้ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลที่มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่ำบุคคลนั้นก็พยายามที่จะหลีกเลี่ยงพฤติกรรมนั้น ๆ หรือไม่กระทำพฤติกรรมนั้น โดยแนวคิดหลักที่ใช้ในการศึกษาเน้นกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างชายหญิงที่สอนแบบเท่าเทียม แลกเปลี่ยนเรียนรู้มุมมองของชายหญิงเป็นหลักไม่ได้เฉพาะจงจ่งเฉพาะเรื่องเพศหรือการมีเพศสัมพันธ์ ใช้การแลกเปลี่ยนเจตคติ ค่านิยมทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่น เช่น ค่านิยมในการคบเพื่อนต่างเพศ บทบาทและความเสมอภาคที่เท่าเทียมกัน ค่านิยมในการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ความตระหนักและเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะในการปฏิเสธ ค่านิยมในการทำแท้งผิดทั้งกฎหมายและศีลธรรม ค่านิยมในการแต่งงาน ความพร้อมบทบาทและหน้าที่ที่จะต้องรับผิดชอบร่วมกันในอนาคต เป็นต้น (๑๘) เพื่อเป็นการเรียนรู้การมุมมองของชายและหญิงที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ ความเท่าเทียมกันระหว่างชายหญิงในการที่จะได้รับโอกาส สิทธิ เสรีภาพในการพัฒนา การสร้างคุณค่าให้กับตนเอง และสามารถพึ่งตนเองได้ รวมไปถึง แนวคิดที่ควรเสริมสร้างให้เกิดขึ้นในผู้หญิง ได้แก่ การเสริมพลังอำนาจ เป็นการสนับสนุนส่งเสริมช่วยให้บุคคลมีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความกล้า และมีความมั่นใจในการที่จะตัดสินใจกระทำหรือไม่กระทำในสิ่งที่ตนเองคิด สร้างการเข้าถึงและสร้างโอกาสให้ตนเอง

ดังนั้น การเสริมสร้างทักษะชีวิตให้กับวัยรุ่นในการดำเนินชีวิตให้เหมาะสมกับวัยรุ่น ผู้ศึกษาจึงได้พัฒนารูปแบบการดำเนินกิจกรรมโดยการส่งเสริมให้กำลังใจ การเสริมแรงเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในการปฏิบัติ

พฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ในตนและภาคภูมิใจในตนเองในการมีทัศนคติที่ดี และการมีพฤติกรรมในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ นำสถานการณ์ปัญหาทั้งการตั้งครุฑ โรคที่ติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มะเร็งปากมดลูก เป็นต้น ให้กลุ่มวัยรุ่นได้มีการวิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง ร่วมกำหนดเป้าหมาย พร้อมการเรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น โดยใช้สื่อวีดิทัศน์หนังสือ “ทางเลือก” เป็นหนังสือที่รณรงค์สร้างความตระหนักเพื่อป้องกันการตั้งครุฑไม่พร้อมในวัยรุ่นในสถานศึกษา มีการประเมินและวิเคราะห์สถานการณ์ ฝึกทักษะที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ได้แก่ ทักษะสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสารโดยเน้นด้านการเจรจาต่อรองหรือการปฏิเสธแฟน/คนรัก ทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ส่งเสริมทักษะการตระหนักรู้ในตนและภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ซึ่งการสื่อสารผ่านสื่อหนังสือดังกล่าวจะช่วยให้อายุรุ่นได้สำรวจความต้องการของตนเองร่วมกับตัวละครในหนังสือ ส่งผลให้เกิดการเข้าใจตนเองและมุมมองของวัยรุ่นที่หลากหลายจนเกิดการเรียนรู้และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและจัดการปัญหาได้

### สมมติฐานวิจัย

หลังเข้าร่วมการอบรมเชิงจิตวิทยาโดยใช้สื่อวีดิทัศน์หนังสือเพื่อสร้างทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ นักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ ๑ มีระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมสุขภาพ ทักษะชีวิตความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ แก้ไขปัญหาทักษะการสื่อสารและพฤติกรรมป้องกันการมีความเสี่ยงการมีเพศสัมพันธ์สูงกว่าก่อนการอบรมเชิงจิตวิทยา

### ๕. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษารูปแบบการอบรมเชิงจิตวิทยาโดยใช้สื่อวีดิทัศน์หนังสือ เพื่อสร้างทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ ๑

๒. เพื่อเปรียบเทียบระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมสุขภาพ ทักษะชีวิตความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ แก้ไขปัญหาทักษะการสื่อสารและพฤติกรรมป้องกันการมีความเสี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมการอบรมเชิงจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ ๑

๓. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ ๑ ต่อการอบรมเชิงจิตวิทยาโดยใช้สื่อวีดิทัศน์หนังสือ เพื่อสร้างทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

### ๖. ประโยชน์ของโครงการ

๑. มีรูปแบบการอบรมเพื่อสร้างทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ ๑ ที่เป็นนักเรียนใหม่และเป็นแนวทางการอบรมเพื่อใช้ในการปฐมนิเทศนักศึกษาให้มีความรู้ ทักษะชีวิต ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ ความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง แก้ไขปัญหาด้วยตนเอง มีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน หลีกเลี่ยงพฤติกรรมสุขภาพ และพฤติกรรมป้องกันการมีความเสี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่พึงประสงค์

๒. ทราบสถานการณ์การรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมสุขภาพ ทักษะชีวิตความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ แก้ไขปัญหาทักษะ

การสื่อสารและพฤติกรรมการป้องกันความเสี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น และนำข้อมูลนี้ไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานเพื่อต่อยอดพัฒนาการด้านการส่งเสริมสุขภาพและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ในกลุ่มวัยรุ่น

๓. ส่งเสริมพฤติกรรมและช่วยให้กลุ่มวัยรุ่นรู้จักการสรรค์สร้างแผนการชีวิตของตนเองที่เหมาะสม ป้องกันและลดปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ในกลุ่มวัยรุ่น

## ๗.การวางแผนวิจัย (อาจมีไม่ครบทุกหัวข้อ) ให้ระบุ

### ๗.๑) การออกแบบวิจัย

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

**นักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ ๑** หมายถึง กลุ่มวัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ ๑๘ -๒๐ ปี เป็นกลุ่มน้องใหม่ ที่เข้าฟังเข้าเรียนและกำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา พ.ศ.๒๕๖๗ ในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่อยู่ใกล้สถานที่ทำงานของผู้วิจัยที่สามารถเดินทางจัดอบรมได้โดยได้รับความร่วมมือและได้รับอนุญาตจากผู้บริหารของหน่วยที่ไปของศึกษา

**การอบรมเชิงจิตวิทยา** หมายถึง การจัดกระบวนการเรียนรู้โดยใช้เทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษา มาใช้กับการฝึกอบรม ประกอบด้วย การให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person Centered Therapy) การปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive and Behavior Therapy : REBT) การวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis : TA) และเทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) เข้ามาใช้ในการจัดกิจกรรมอบรมเพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดการตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ๓) การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) การเผชิญกับความกดดันต่างๆ (Coping with Stressors) ๕) การตัดสินใจ (Decision Making) การแก้ปัญหา (Problem Solving) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Effective Communication) และการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (Interpersonal Relationship) โดยในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้ออกแบบการอบรมเชิงจิตวิทยา ดังนี้

๑) การดำเนินกิจกรรมโดยการส่งเสริมให้กำลังใจ การให้คำชมเชย การเสริมแรง

๒) กิจกรรม “สานสัมพันธ์ วัยแรกเริ่ม” เพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนาน ลดความวิตกกังวล เกิดความไว้วางใจ เป็นการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและอารมณ์

๓) นำเสนอสถานการณ์การตั้งครรภ์วัยรุ่น วิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง ร่วมกำหนดเป้าหมาย

๔) กิจกรรม “เรียนรู้จากประสบการณ์ของผู้อื่น” โดยการชมวีดิทัศน์หนังสือ “ทางเลือก”

๕) กิจกรรม “ทำอะไรไม่ท้อง ท้องแล้วทำอะไร” แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกลุ่มเพื่อนเข้าฐาน

การเรียนรู้ คือ ฐานที่ ๑ แลกเปลี่ยน ฐานที่ ๒ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อน ฐานที่ ๓ “การคุมกำเนิด”

๖) กิจกรรม “ตระหนักรู้ในตน” แลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกลุ่มเพื่อนเข้าฐานการเรียนรู้ ฐานที่ ๑ “รู้เท่าทันสื่อ” ฐานที่ ๒ “จุดเสี่ยง” ฐานที่ ๓ “เพิ่มความมั่นใจ” ฐานที่ ๔ “อะไรอยู่ในมือ”

๗) สรุปผลการดำเนินกิจกรรมรับฟังข้อเสนอแนะ นำเสนอผลการดำเนินกิจกรรม ทบทวน และเป้าหมาย ขึ้นชมยินดี

๘) นัดหมายเพื่อติดตามประเมินผลภายหลังสิ้นสุดหลังจากอบรม ๑ เดือนเพื่อ ติดตามทำแบบสอบถามภายหลังสิ้นสุด

**สื่อวีดิทัศน์หนังสือ** หมายถึง ชุดความรู้เพื่อสร้างทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เป็นสื่อหนังสือที่สะท้อนชีวิตของวัยรุ่นนำมาใช้ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทัศนศึกษา วีดิทัศน์หนังสือ “ทางเลือก” เป็นหนังสือที่รณรงค์สร้างความตระหนักเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นในสถานศึกษา โดยหลังได้รับชมวีดิโอหนังสือแล้วจะมีการวิเคราะห์สถานการณ์ ความคิดเห็นของผู้เรียน ฝึกทักษะที่จำเป็นในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ได้แก่ ทักษะสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารโดยเน้นด้านการเจรจาต่อรองหรือการปฏิเสธแฟน/คนรัก ทักษะด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ส่งเสริมทักษะการตระหนักรู้ในตนและภาคภูมิใจในตนเอง เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ หรือมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย และการสื่อสารผ่านสื่อหนังสือดังกล่าว จะช่วยให้วัยรุ่นได้สำรวจความต้องการของตนเอง เกิดความเชื่อมั่นในตนเองของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ สามารถต่อรองหรือกล้าที่จะยืนยันในความคิดเห็นของตนเอง กล้าปฏิเสธหรือหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้ เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ในชีวิตจริงสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาและสามารถจัดการกับสถานการณ์นั้น ๆ ได้อย่างเหมาะสม เป็นสื่อที่ผลิตเพื่อใช้ในคู่มือการศึกษาทางเลือกสตรีตั้งครรภ์ไม่พร้อมโดยกรมอนามัย(๒๕๖๔)<sup>(๑๔)</sup>

**ทักษะชีวิต** หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่ใช้ดำเนินชีวิตในด้านสังคมและจิตวิทยา เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความจำเป็นและความต้องการและสิ่งที่ท้าทายต่างๆ ในการศึกษาครั้งนี้คือความสามารถในการรับรู้สมรรถนะแห่งตน การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมสุขภาพ ความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจแก้ไขปัญหา การสื่อสารและพฤติกรรมป้องกันการป้องกันความเสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ในวัยรุ่นโดยใช้แนวทางการสำรวจตามองค์ประกอบ ๑๐ ด้านขององค์การอนามัยโลก (WHO)<sup>(๑๔)</sup> ดังนี้

๑) การตัดสินใจ (Decision Making) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเองที่เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพ หรือความปลอดภัยในชีวิต โดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

๒) การแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ จนอาจลุกลามเป็นปัญหาใหญ่โตเกินแก้ไข

๓) การคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

๔) การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ และประเมินปัญหาหรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวเราที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

๕) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความชื่นชม การขอร้อง การเจรจาต่อรอง การดักเตือน การช่วยเหลือ การปฏิเสธ ฯลฯ

๖) การสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal Relationship skills) เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

๗) การตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เป็นความสามารถในการค้นหา รู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการ ของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เรารู้ตัวเอง

เวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่าง ๆ และทักษะนี้ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่น ๆ เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

๘) การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สีผิว อาชีพ ฯลฯ ช่วยให้สามารถยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากเรา เกิดการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ด้อยกว่า หรือได้รับความเดือดร้อน เช่น ผู้ติดยาเสพติด ผู้ติดเชื้อเอชไอวี

๙) การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotions) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ และความเศร้าโศก ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย และจิตใจได้อย่างเหมาะสม

๑๐) การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress) เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

**สุขภาพทางเพศ** หมายถึง การมีสุขภาพทางเพศที่ดี ทั้งด้านกาย จิตใจ และสังคม รวมถึงการมีเจตคติที่ดีต่อความสัมพันธ์ทางเพศ เพศภาวะ เคารพต่อวิถีชีวิตทางเพศที่แตกต่างของบุคคล มีประสบการณ์ทางเพศที่ปลอดภัยและพึงพอใจ ปราศจากการถูกบังคับ การเลือกปฏิบัติ และความรุนแรง

### รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา ( Descriptive research ) เพื่อศึกษาผลการอบรมเชิงจิตวิทยาโดยใช้สื่อวีดิทัศน์หนังสือ เปรียบเทียบระดับการรับรู้สมรรถนะแห่งตน ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมสุขภาพ ทักษะชีวิตความตระหนักในตนเอง ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ แก้ไขปัญหาทักษะการสื่อสารและพฤติกรรมปกป้องความเสี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมการอบรมเชิงจิตวิทยาของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ ๑ และศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษามหาวิทยาลัยชั้นปีที่ ๑ ต่อการอบรมเชิงจิตวิทยาโดยใช้สื่อวีดิทัศน์หนังสือเพื่อสร้างทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมปกป้องความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

### ๗.๒) กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ประยุกต์ใช้ทฤษฎีการรับรู้สมรรถนะแห่งตน (Self-efficacy) มาพัฒนาหลักสูตรการอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตในกลุ่มวัยรุ่น เป็นช่วงเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่และต้องเผชิญกับช่วงวิกฤติที่เกิดขึ้นในชีวิตทั้งทางด้านร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป จิตใจที่อ่อนไหวง่าย ชอบความเสี่ยงและความท้าทาย ให้ความสำคัญกับตนเอง และความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนค่อนข้างมาก และเริ่มสนใจเพื่อนต่างเพศ ซึ่ง Bandura (อ้างในวิจัยของจิราวรรณ พักน้อย, นิสากร กรุงไกรเพชร และพรนภา หอมสินธุ์: ๒๕๖๐)<sup>(๑)</sup> เชื่อว่าการที่บุคคลจะตัดสินใจว่าจะกระทำพฤติกรรมหรือไม่นั้น ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับ การรับรู้สมรรถนะแห่งตน และความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำที่เกิดขึ้น ผู้ที่รับรู้สมรรถนะแห่งตนสูง จะมีความเชื่อมั่นหรือมีความมั่นใจในตนเองมากส่งผลต่อความสำเร็จในการปฏิบัติพฤติกรรมของบุคคลนั้นสูง โดยผ่านกระบวนการคิดด้วยตนเอง ต้องมีความรู้ อารมณ์ความรู้สึก มีแรงจูงใจจนเกิดความเชื่อ หรือมีเจตคติเกิดขึ้นในการเลือกที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต ประกอบด้วย ทักษะด้านการเจรจาต่อรอง และทักษะการปฏิเสธเพื่อนต่างเพศ ด้านความตระหนักรู้และความภาคภูมิใจในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมี

เพศสัมพันธ์ โดยผ่านกระบวนการเสริมสร้างการรับรู้สมรรถนะแห่งตน จาก ๔ แหล่ง ดังนี้ ๑) การเรียนรู้ ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จด้วยตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ๒) การได้เห็นตัวแบบ หรือประสบการณ์ของผู้อื่น ที่ประสบความสำเร็จในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ๓) การชักจูงด้วย วาจา เป็นการเสริมแรงด้วยคำพูด การชมเชยเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง ทางเพศให้สำเร็จ ๔) ภาวะทางด้านร่างกายและอารมณ์ เป็นการจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่ผ่อนคลายเพื่อ เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อนักเรียนหญิงตอนต้นเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูง ย่อมส่งผล ต่อความสำเร็จในการที่จะพยายามปฏิบัติพฤติกรรมให้เป็นไปตามความคาดหวังในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรม เสี่ยงทางเพศ นอกจากนี้ ยังใช้การนำกลุ่มสื่อสังคมออนไลน์ เช่น ภาพยนตร์หนังสือ มาประยุกต์ใช้ในการ พัฒนาการอบรมครั้งนี้ให้สามารถเข้าถึงกลุ่มวัยรุ่นในยุคปัจจุบันได้ ใช้กลุ่มเพื่อนวัยใกล้เคียงกันมาแลกเปลี่ยน ประสบการณ์เรียนรู้ชักจูงโน้มน้าวเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรม เสี่ยงทางได้ และการอบรมเชิงจิตวิทยาโดยประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษามาใช้กับ การฝึกอบรม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person Centered Therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive and Behavior Therapy: REBT) ทฤษฎีการวิเคราะห์ การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis: TA) เทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) โดยนำทฤษฎีและเทคนิคดังกล่าวมาใช้ในการจัดการฝึกอบรมเข้ากับตัวแปรในแต่ละด้าน ได้แก่ ๑) การ ตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness) ๒) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ๓) การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) ๔) การเผชิญกับความกดดันต่างๆ (Coping with Stressors) ๕) การตัดสินใจ (Decision Making) ๖) การแก้ปัญหา (Problem Solving) ๗) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Effective Communication) และ ๘) การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (Interpersonal Relationship) นำมาเป็นการการวิจัยดังนี้

**ตัวแปรอิสระ**

**ตัวแปรตาม**

การอบรมเชิงจิตวิทยาโดยใช้ สื่อวีดิโอหนังสือเพื่อสร้างทักษะ ชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันความ เสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์



- ความรอบรู้เรื่องเพศวิถีศึกษา
- ทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ทักษะ การตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดสร้างสรรค์ ทักษะ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการสร้าง สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ทักษะการตระหนักรู้ในตน ทักษะการ เข้าใจผู้อื่น ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการจัดการกับ ความเครียด
- ด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านการ คิดวิเคราะห์ ด้านการเผชิญกับความกดดัน ด้านการตัดสินใจ ด้าน การแก้ปัญหา ด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้านการมีมนุษย สัมพันธ์
- ความพึงพอใจต่อการอบรมเชิงจิตวิทยาโดยใช้สื่อวีดิทัศน์หนังสือ

ภาพที่ ๑ กรอบแนวคิดในการวิจัย



### ๗.๓) การคำนวณขนาดตัวอย่างและการสุ่ม

**ประชากร** คือ กลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุ ๑๘ -๒๐ ปีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา พ.ศ.๒๕๖๖ จากมหาวิทยาลัยในจังหวัดอุบลราชธานีแห่งหนึ่งโดยแยกตามหลักสูตร จำนวน ๖ หลักสูตร ได้แก่ หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน จำนวน ๖๐ คน หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (นอกเวลา) จำนวน ๕๐ คน หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาทันตสาธารณสุข จำนวน ๖๐ คน หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ จำนวน ๔๐ คน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาปฏิบัติการฉุกเฉินการแพทย์ จำนวน ๘๐ คน หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สาขาวิชาเทคนิค เกสซ์กรรม จำนวน ๔๐ คน ทั้งหมด ๓๓๐ คน

**กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้** เลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ในกลุ่มนิสิตชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๖๗ ที่เป็นกลุ่มน้องใหม่โดยแยกตามหลักสูตร จำนวน ๖ หลักสูตร และสมัครใจเข้ารับการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาทั้งหมด

### ๗.๔) สถานที่และระยะเวลาดำเนินการ

**สถานที่** มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ตั้งอยู่อำเภอวารินชำราบ จังหวัดอุบลราชธานี  
**ระยะเวลาดำเนินการ** วันที่ ๑๕ ธันวาคม ๒๕๖๖ ถึงวันที่ ๑ มีนาคม ๒๕๖๗

### ๗.๕) เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ (Inclusion Criteria)

คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple randomly) โดยใช้เกณฑ์การเลือก ได้แก่

๑) เป็นมหาวิทยาลัยมีความร่วมมือด้านการเรียนกับหน่วยงานของผู้วิจัย และเชิญเป็นผู้จัดอบรมให้กับนักศึกษา

๒) ผู้บริหารและคณาจารย์ให้การสนับสนุนและยินดีให้นักศึกษาเข้าร่วมโครงการการวิจัย

๓) ไม่เคยจัดโครงการหรือมีการศึกษาวิจัยเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ ๑

เกณฑ์คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่

๑) นักศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุ ๑๘ -๒๐ ปี

๒) นักศึกษาของมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ ๑ ที่กำลังศึกษาในช่วงที่ดำเนินการวิจัยวันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖- ๑ มีนาคม ๒๕๖๗

๓) ไม่เคยเข้าร่วมการอบรมเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์หรืออบรมทักษะชีวิต

๔) สามารถเข้าร่วมการอบรมได้ตลอดระยะเวลาที่กำหนด

๕) ยินดีเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจ

### ๗.๖) เกณฑ์การแยกอาสาสมัครออกจากโครงการ (Exclusion criteria)

๑) นักศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุเกิน ๒๐ ปี

๒) เคยเข้าร่วมการอบรมเพื่อป้องกันการมีเพศสัมพันธ์หรืออบรมทักษะชีวิต

๓) นักศึกษาของมหาวิทยาลัยชั้นปีที่ ๑ ที่ออกฝึกงานและไม่อยู่ในช่วงเวลาที่ทำการศึกษา

๔) เข้าร่วมการอบรมไม่ได้ตลอดระยะเวลาที่กำหนด

๕) ไม่ความสมัครใจเข้ารับการอบรม

### ๗.๘) เกณฑ์การให้เลิกจากการศึกษา (Discontinuation criteria)

กลุ่มตัวอย่างที่ขณะเข้าร่วมการอบรมมีความรู้สึกกลัวหรือกังวลจากการได้ทราบถึงพฤติกรรมหรือความเสี่ยงของตนเอง หรือรู้สึกไม่ปลอดภัยหรือรู้สึกว่ามีการนำข้อมูลเสี่ยงต่อตนเองมาพูดคุยหรือเปิดเผยจนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้สามารถออกจากการศึกษาได้ตลอดเวลา

### ๗.๙) ขั้นตอนการดำเนินการ ควบคุมการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้

#### ขั้นตอนการดำเนินการ

#### ขั้นตอนการเตรียมการ

#### ๑. จัดทำหลักสูตรการอบรมเชิงจิตวิทยา

๑.๑ ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการอบรมเชิงจิตวิทยา ทักษะชีวิตของวัยรุ่นและคู่มือการปรึกษาทางเลือกสตรีตั้งครรภ์ไม่พร้อม ของกรมอนามัย (๒๕๖๔)<sup>(๑๙)</sup> และประยุกต์ทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษามาใช้กับการฝึกอบรม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง (The Person Centered Therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive and Behavior Therapy : REBT) ทฤษฎีการวิเคราะห์การติดต่อสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Transactional Analysis : TA) และเทคนิคการระดมสมอง (Brainstorming) โดยนำทฤษฎีและเทคนิคดังกล่าว มาใช้ในการจัดการฝึกอบรมเข้ากับตัวแปรในแต่ละด้าน ได้แก่ ๑) การตระหนักรู้ในตน (Self-Awareness) ๒) ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ๓) การคิดวิเคราะห์ (Critical Thinking) ๔) การเผชิญกับความกดดันต่างๆ (Coping with Stressors) ๕) การตัดสินใจ (Decision Making) ๖) การแก้ปัญหา (Problem Solving) ๗) การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Effective Communication) ๘) การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี (Interpersonal Relationship)

๑.๒ ดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตของวัยรุ่น โดยผู้วิจัยได้นำองค์ประกอบของการฝึกอบรมมาใช้ตามคู่มือการปรึกษาทางเลือกสตรีตั้งครรภ์ไม่พร้อม ของกรมอนามัย (๒๕๖๔)<sup>(๑๙)</sup> การประกอบด้วย ผู้จัดและผู้รับการฝึกอบรม วิทยากร ผู้เกี่ยวข้อง หลักสูตรและเนื้อหาของคู่มือการฝึกอบรม วิธีการและสื่อที่ใช้ในการฝึกอบรม เวลาที่ใช้ในการฝึกอบรม สถานที่จัดฝึกอบรม วัสดุ อุปกรณ์

๒. นำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัย จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาไปปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

#### ขั้นตอนการดำเนินการ

๑. ผู้วิจัยประสานกับผู้รับผิดชอบของมหาวิทยาลัยเพื่อขอความร่วมมืออบรมและเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังผู้บริหารคณะศึกษาศาสตร์

๒. นำโปรแกรมการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาดำเนินการฝึกอบรมเชิงจิตวิทยาให้แก่ นักศึกษากลุ่มตัวอย่าง จำนวน ๒ วัน

๓. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักศึกษากลุ่มตัวอย่างก่อนทำการอบรม จากนั้นนำแบบสอบถามที่เก็บรวบรวมข้อมูลได้เรียบร้อยแล้วมาตรวจสอบและนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

## ขั้นตอนการสรุปผล

๑. สรุปผลการดำเนินกิจกรรมรับฟังข้อเสนอแนะ นำเสนอผลการดำเนินกิจกรรม ทบทวนและกำหนดเป้าหมายร่วมกัน

๒. นัดหมายเพื่อติดตามประเมินผลภายหลังสิ้นสุดหลังจากอบรม ๑ เดือนเพื่อติดตามทำแบบสอบถามภายหลังสิ้นสุด

๓. สรุปผลการจัดอบรม

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยครั้งนี้ คือ

๑) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามการวิจัยจากสำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (อ้างในสุภาพร สมบัติ, ๒๕๖๔)<sup>(๒๐)</sup> โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น ๓ ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๗ ข้อ ได้แก่ อายุ เพศ ระดับการศึกษา ศาสนา จำนวนพี่น้อง และการพักอาศัย

ส่วนที่ ๒ แบบสอบถามความรู้เรื่องเพศวิถีศึกษา จำนวน ๑๖ ข้อ ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ ความเข้าใจข้อมูลและบริการสุขภาพที่เพียงพอ การตอบโต้ชักถาม แลกเปลี่ยนความรู้ การตัดสินใจด้านสุขภาพ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating Scale) ๕ ระดับ ตามแบบการวัดโดยกำหนดคะแนน ดังนี้ มากที่สุด ๕ คะแนน มาก ๔ คะแนน ปานกลาง ๓ คะแนน น้อย ๒ คะแนน น้อยที่สุด ๑ คะแนนการแปลผลคะแนนความรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต ได้แบ่งการแปลผลค่าคะแนนเฉลี่ย และระดับความรู้ออกเป็น ๓ ระดับ โดยพิจารณาตามเกณฑ์ (Best, ๑๙๗๗)<sup>(๒๑)</sup> ดังนี้ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ๑ - ๒.๓๓ ระดับความรู้ต่ำ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ๒.๓๔ - ๓.๖๗ ระดับความรู้ปานกลาง และค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ๓.๖๘ - ๕.๐๐ ระดับความรู้ดี

ส่วนที่ ๓ แบบสอบถามทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น จำนวน ๒๑ ข้อ ได้แก่ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการคิดสร้างสรรค์ทักษะการคิดอย่างมีวิจรรย์ญาณ ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ทักษะการตระหนักรู้ในตน ทักษะการเข้าใจผู้อื่น ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการจัดการกับความเครียด โดยข้อความมีความหมายทั้งทางบวกและทางลบ มี ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า ( Rating Scale) ๕ ระดับ ตามแบบการวัด โดยกำหนดคะแนน ดังนี้ ข้อคำถามที่ ๒๕, ๒๖, ๒๗, ๒๘, ๒๙, ๓๐, ๓๑, ๓๒, ๓๓, ๓๔, ๓๕, ๓๖, ๓๘, ๓๙, ๔๒, ๔๓ เป็นข้อคำถามเชิงบวก มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ เห็นด้วยอย่างยิ่ง ๕ คะแนน เห็นด้วย ๔ คะแนน ไม่แน่ใจ ๓ คะแนน ไม่เห็นด้วย ๒ คะแนน ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ๑ คะแนน ข้อคำถามที่ ๒๔, ๓๗, ๔๐, ๔๑, ๔๔ เป็นข้อคำถามเชิงลบ มีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้ เห็นด้วยอย่างยิ่ง ๑ คะแนน เห็นด้วย ๒ คะแนน ไม่แน่ใจ ๓ คะแนน ไม่เห็นด้วย ๔ คะแนน ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ๕ คะแนน การแปลผลคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทาง เพศของวัยรุ่น ได้แบ่งการแปลผลค่าคะแนนเฉลี่ย ระดับทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น ออกเป็น ๓ ระดับ โดยพิจารณาตามเกณฑ์ของ โดยพิจารณาตามเกณฑ์ (Best, ๑๙๗๗)<sup>(๒๑)</sup> ดังนี้ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ๑ - ๒.๓๓ ระดับทักษะชีวิตน้อย ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ๒.๓๔ - ๓.๖๗ ระดับทักษะชีวิตปานกลาง และค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ๓.๖๘ - ๕.๐๐ ระดับทักษะชีวิตดี

๒. แบบวัดประเมินตนเอง ๘ ด้าน ประกอบด้วย วัดด้านการตระหนักรู้ในตนเอง ด้านการเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ด้านการคิดวิเคราะห์ ด้านการเผชิญกับความกดดัน ด้านการตัดสินใจ ด้านการแก้ปัญหา ด้านการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ ด้านการมีมนุษยสัมพันธ์ ลักษณะเป็นมาตราวัด ๕ อันดับ (likert scale) คือ มาก

ที่สุด ๕ คะแนน มาก ๔ คะแนน ปานกลาง ๓ คะแนน น้อย ๒ คะแนน น้อยที่สุด ๑ คะแนน การแปลผลคะแนนความรอบรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต ได้แบ่งการแปลผลค่าคะแนนเฉลี่ย และระดับความรอบรู้ ออกเป็น ๓ ระดับ โดยพิจารณาตามเกณฑ์ (Best, ๑๙๗๗)<sup>(๒๑)</sup> ดังนี้ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ๑ - ๒.๓๓ ระดับน้อย ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ๒.๓๔ - ๓.๖๗ ระดับปานกลาง และค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ๓.๖๘ - ๕.๐๐ ระดับดี

#### การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้

การวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

- ๑) ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ใช้ความถี่ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- ๒) เปรียบเทียบก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมของกลุ่มทดลองใช้การทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Paired t-test) ไม่

#### ๘. อคติ การป้องกันและข้อจำกัดของการศึกษา(ปัจจัยที่อาจส่งผลกระทบต่อผลการวิจัย)

การศึกษานี้เป็นการจัดกระบวนการอบรมเรื่องทักษะชีวิตของวัยรุ่น ซึ่งจะมีการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา พฤติกรรมทางเพศที่อาจไม่เหมาะสม และอาจมีผลต่อความรู้สึกกลัวหรือกังวล รู้สึกอายและไม่มีการแลกเปลี่ยน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องมีการจัดกิจกรรมการละลายพฤติกรรม และเน้นสื่อสารว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่อยู่กับเราและใกล้ตัวเราและการอบรมครั้งนี้ เน้นการเรียนรู้เชิงวิชาการไม่มีการสื่อสารไปในทางลามกหรือขำขัน

#### ๙. ความเสี่ยงของอาสาสมัครและโครงการ/การป้องกัน/การแก้ปัญหา ประเด็นจริยธรรม

##### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

๑. นำเสนอโครงร่างต่อคณะกรรมการพิจารณาและจริยธรรมการวิจัยเพื่อพิจารณารับรองสามารถนำไปใช้ในการวิจัยได้

๒. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์คุณสมบัติที่กำหนดแนะนำตัวแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างทราบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนในการรวบรวมข้อมูล และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย โดยการเข้าร่วมการวิจัยเป็นไปตามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่างและชี้แจงให้ทราบว่า การวิจัยในครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบกับการรักษาพยาบาลที่จะได้รับตามปกติของกลุ่มตัวอย่าง และข้อมูลทั้งหมดของกลุ่มตัวอย่างจะถูกเก็บเป็นความลับ และมีการใช้รหัสแทนชื่อสกุลจริงของกลุ่มตัวอย่าง

๓. การนำเสนอข้อมูลและการพิมพ์เผยแพร่จะกระทำในภาพรวมเท่านั้น

๔. เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามจนปราศจากข้อสงสัย เมื่อกลุ่มตัวอย่างเข้าใจและยินดีเข้าร่วมการวิจัย ผู้วิจัยจะให้ลงนามในแบบฟอร์มและกลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวจากโครงการได้โดยไม่มีผลต่อการมารับบริการโรงพยาบาลทั้งในปัจจุบันและอนาคต

#### ๑๐.งบประมาณ และแหล่งทุน

โครงการอบรมนักศึกษาใหม่ของมหาวิทยาลัย

#### ๑๑.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

มีคู่มือหลักสูตรการอบรมสำหรับใช้ปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ให้กับมหาวิทยาลัยเพื่อสร้างทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันความเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นและการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์

## ๑๒. เอกสารอ้างอิงตามหลักวิชาการ

๑. จิราวรรณ พักน้อย, นิสากร กรุงไกรเพชรและพรนภา หอมสินธุ์.ผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารการพยาบาลและการดูแลสุขภาพ. ๒๕๖๐. ๓๕(๓);๕๖-๖๘
๒. เบญจพร ปัญญา. การทบทวนความรู้ : การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพฯ: สำนักงานสร้างเสริมสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๕๓.
๓. สุธนวงศ์แดง, ภาณุมาศ เศรษฐจันทร์และวีระพงศ์สิงห์ครุฑ. (๒๕๖๑). การพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ ๒๑ สำหรับนักศึกษาครู มหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์. วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์, ๑๓(๓๗), ๗๕-๙๐.
๔. Siriporn C, Kritaya S, Darunee J, Nilubon R, Waraluk K, Sompom R. et al. Perceptions of male adolescents related to love and sexual relationships. Journal of the Psychiatric Association of Thailand ๒๐๑๓; ๕๘(๑): ๗๔-๘๘.
๕. Acharya D, Bhattarai R, Poobalan A, Van Teijlingen ER, Chapman G. Factors associated with teenage pregnancy in South Asia: a systematic review. Health Science Journal ๒๐๑๒; ๔(๑): ๓-๑๔.
๖. Rungrat S, Pornapa H. Power in sexual relationship and safe sex behaviors among teenage pregnancies. Naresuan University Journal ๒๐๑๑; ๑๙(๑): ๑-๘.
๗. Wanlaya T. Sex education for Thai teenagers. Thai Journal of Nursing Council ๒๐๑๐; ๒๕(๔): ๕- ๙.
๘. สำนักงานนัยการเจริญพันธุ์. รายงานเฝ้าระวังการตั้งครรภ์แม่วัยรุ่น พ.ศ. ๒๕๖๔. นนทบุรี. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๖๔.
๙. สำนักงานนัยการเจริญพันธุ์. รายงานประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๔ . นนทบุรี. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๖๕.
๑๐. ปาริฉัตร อารยะจารุ, รพีพรรณ นาคบุบผา และกันตภณ เชื้อฮ้อ. บทบาทพยาบาลในการส่งเสริมความรอบรู้สุขภาพทางเพศเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ซ้ำในมารดาวัยรุ่น. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี. ๒๕๖๕. ๕(๓):๑-๑๐
๑๑. สุกัญญา ปานเจริญ, จิราจันทร์ คนหา, และ ภัทรานิษฐ์ จองแก. (๒๕๖๓). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความตั้งใจตั้งครรภ์ซ้ำในหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น. วารสารสังคมศาสตร์และมานุษยวิทยาเชิงพุทธ, ๕(๑๐), ๒๓๑-๒๔๗.
๑๒. ภัทราดา เอี่ยมบุญญฤทธิ, มณฑิรา จารุเพ็ง และสกล วรเจริญศรี. การเสริมสร้างทักษะชีวิตในการใช้สื่อวีดีทัศน์หนังสือของวัยรุ่นโดยใช้การฝึกอบรมเชิงจิตวิทยา. วารสารการศึกษาและการพัฒนาสังคม. ๒๕๖๑. ๑๓(๒); ๒๒๗-๒๓๘
๑๓. World Health Organization. Life Skills. Retrieved December ๑๗, ๒๐๑๕, ๑๙๙๙. From [https://www.special-earning.com/article/world\\_health\\_organization\\_explanation\\_of\\_life\\_skills](https://www.special-earning.com/article/world_health_organization_explanation_of_life_skills)
๑๔. World Health Organization. [WHO]. Life skill education for children and adolescents in school. Geneva: Switzerland; ๑๙๙๔.
๑๕. Sasinun P, Kanokpitch W, Panisara L. Effects of skill development for prevention of sexual risk behavior on perceived self-efficacy and sexual risk behavior among female adolescent. Nursing Journal ๒๐๑๓; ๔๐(๔): ๖๘-๗๙.

๑๖. Nedsine P, Tharadol K, Supreya T, Suporn A. Life skill promoting program to prevent sexual behavior among female Junior high school students in Prajuabkirikan Province. Journal of heart education ๒๐๐๙; ๓๒(๑๑): ๓๒-๔๑.
๑๗. Phenchnoy S, PramotT, Panisa M. The metaanalysis of sex education programs for youth in Thailand. Thai Journal of Nursing Council ๒๐๑๑; ๒๖(๔): ๕-๑๖.
๑๘. พิมพ์ฉัตร รสสุธรรม. วารสาร มจร การพัฒนาสังคม. ๒๕๖๕. ๓(๑). ๒๕๖๕;๒๒๐-๒๓๑.
๑๙. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการปรึกษาทางเลือกสตรีตั้งครรภ์ไม่พร้อม. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพฯ.ศูนย์สื่อและสิ่งพิมพ์แก้วเจ้าจอม มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา. ๒๕๖๔.
๒๐. สุภาพร สมบัติ. การศึกษาความรู้ด้านเพศวิถีศึกษาและทักษะชีวิต สำหรับวัยรุ่น อายุ ๑๐-๑๙ ปี. ๒๕๖๔. (ออนไลน์) .เข้าถึงเมื่อวันที่ ๑ พ.ย.๒๕๖๖.จาก <https://rh.anamai.moph.go.th/th/news-anamai/download/?did=๒๑๑๖๓๕&id=๙๘๒๕๖&reload>
๒๑. Best, J. W. (๑๙๗๗). Research in Education. (๓<sup>rd</sup> ed). New Jersey: Prenticehall Inc.

# กรมอนามัย

## ศูนย์อนามัยที่ 10 อุบลราชธานี