



ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกัน
การเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี



ชานนท์ มณีศรี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

พ.ศ. 2556

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกัน
การเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี

ชานนท์ มณีศรี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
พ.ศ. 2556

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

THESIS

THE EFFECTS OF THE LIFE SKILLS PROMOTING PROGRAM FOR
THE PREVENTION OF DRUG ADDICTION AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL
STUDENTS IN MUANG DISTRICT, PATTANI PROVINCE.



A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF PUBLIC HEALTH PROGRAM IN COMMUNITY HEALTH
OF GRADUATE SCHOOL SONGKHLA RAJABHAT UNIVERSITY

2013

COPYRIGHT OF SONGKHLA RAJABHAT UNIVERSITY



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด
ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี
THE EFFECTS OF THE LIFE SKILLS PROMOTING PROGRAM FOR
THE PREVENTION OF DRUG ADDICTION AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL
STUDENTS IN MUANG DISTRICT, PATTANI PROVINCE.

ผู้วิจัย นายชานนท์ มณีศรี

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์เทพกร พิทยาภินันท์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรดี แซ่ลิ้ม)

..... ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร
(ดร.ยุทธพงศ์ หล้ายา)

..... กรรมการและเลขานุการหลักสูตร
(ดร.จีราพัชร พลอยนิลเพชร)

..... กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ
(ดร.เสาวคนธ์ ภัคที)

..... กรรมการจากบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันท ชาติทอง)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา รับรองวิทยานิพนธ์แล้ว

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันท ชาติทอง)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....



หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการ เสพสารเสพติด ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี
ผู้วิจัย	นายชานนท์ มณีศรี ปีการศึกษา 2556
ปริญญา	สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา สาธารณสุขชุมชน
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก	รองศาสตราจารย์เทพกร พิทยากินันท์
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรดี แซ่ลิ่ม

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre-Experimental Design) โดยใช้แบบ One Group Pretest Posttest Design มีวัตถุประสงค์เพื่อหาประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพสารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพสารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพสารเสพติดในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การปฏิเสธ และพฤติกรรมป้องกันการเสพสารเสพติด ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพสารเสพติด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเบญจมราชูทิศจังหวัดปัตตานี จำนวน 30 คน ที่ได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด โดยจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพสารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งประยุกต์จากกิจกรรมป้องกันการเสพสารติดยาในเยาวชนและแนวคิดทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพสารเสพติด ร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมผ่านกระบวนการกลุ่มประกอบด้วย การบรรยาย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การฝึกทักษะ และการแสดงบทบาทสมมติ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.735 ความภาคภูมิใจในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.703 การตัดสินใจ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.806 การแก้ปัญหา มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.737 การปฏิเสธ มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.724 และพฤติกรรมป้องกันการเสพสารเสพติด มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.82(2) มูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนาโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย วิเคราะห์หา ามองชุดการสอนและสถิติอ้างอิงโดยการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังทดลองด้วยสถิติ Paired t-test

ผลการวิจัยพบว่า ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพสารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น คือ 80.38/79.91 และกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ทักษะความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ และทักษะ การปฏิเสธ หลังการทดลอง 1 วัน และ 1 สัปดาห์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีคะแนนเฉลี่ยด้านพฤติกรรมป้องกันการเสพสารเสพติด สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนทักษะการแก้ปัญหาพบว่าหลังการทดลองไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

Thesis Title	The Effects of the Life Skills Promoting Program for the prevention of drug addiction among Junior High School Students in Muang District, Pattani Province
Researcher	Mr.Chanon Maneesri Academic year: 2013
Degree	Master of Public Health Program in Community Health
Advisors	1. Associate Professor Teppagone Pittayapinune 2. Assistant Professor Dr.Apiradee Lim

Abstract

This research is Pre-experimental design research, a randomized selected group pre-test design to evaluate the efficiency and investigate the effects of the Life Skills Promoting Program in preventing drug addiction among the high school students, The objective is about the comparison and knowledge of drugs, self-esteem, decision making, problem solving, rejection and self-defense from drugs before and after using the Life Skills Promoting Program for the Prevention of Drug Addiction. This research collected data from a total of 30 students from secondary school from grade 7 of Benchamarachutit school, Pattani province. Following the inclusion criteria students, were selected by purposive sampling. Activities followed the Life Skills Promoting Program to prevent drug addiction, were assigned to the participants. Activities were applied from the prevention of drug addiction in youth and life skill concept, to prevent drug addiction together with group process. Activities consist of lectures, brainstorming, group discussion, skill training and role playing. The research instruments were questions about knowledge of drugs with reliability coefficient(alpha) of 0.735, self-esteem with reliability coefficient (alpha) of 0.703, decision making with reliability coefficient (alpha) of 0.806, problem solving with reliability coefficient (alpha) of 0.737, rejection and self-defense from drugs users with reliability coefficient(alpha) of 0.826. Descriptive statistics were performed to calculate frequency distribution, percentage and mean. The efficiency of life promoting instruction were analyzed using paired t-test by comparing means of pre-test and post-test.

After test was applied, results revealed that the efficiency of the Life Skills Promoting Program to prevent drug addiction is 80.38/79.91. Knowledge of drugs, self-esteem, decision making and rejection a post-test score were significantly higher than the pre-test score (p-value < 0.05). Self-defense from the drugs from drugs users post-test score was significantly higher than pre-test score (p-value < 0.01). Problem solving skill showed no significant difference between pre-test and post-test.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาช่วยเหลือ แนะนำ และให้คำปรึกษาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์เทพกร พิทยาภินันท์ ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิรดี แซ่ลิ้ม กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาถ่ายทอดความรู้ แนวคิด วิธีการคำแนะนำ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่งตลอดมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนต์ ชาติทอง ดร.ยุทธพงศ์ หล้ายา ดร.จีราพัชร พลอยนิลเพชร และ ดร.เสาวคนธ์ ภักดี คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาเสนอแนวคิดและให้ข้อเสนอแนะในมุมมองต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนต์ ชาติทอง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศลักษณ์ ทองขาว ดร.จุไรศิริ ชูรัักษ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา นางพาริตะห์ เจาะอุบง สำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา เขต 15 และนางแวสะลาเมาะ สะนิ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี ที่กรุณาสละเวลาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคุณภาพ ให้ข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็นในการสร้าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบพระคุณ นายจุมพล ทองใหม่ นางอรชร สะอะ โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดปัตตานี และผู้เข้าร่วมโปรแกรมทุกคนที่ให้การสนับสนุน และให้ความร่วมมือในการทดลองและเก็บข้อมูลจนสำเร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ ครอบครัวมณีศรี พี่ น้องสาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน รุ่นที่ 3 เจ้าหน้าที่ บัณฑิตวิทยาลัย และกัลยาณมิตรทุกท่านที่ไม่สามารถกล่าวนามในที่นี้ได้หมด ที่คอยช่วยเหลือ เป็นกำลังใจ ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณท่านเหล่านี้ไว้ ณ โอกาสนี้

คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นความกตัญญูแก่เวที แต่บิดา มารดา บุรพจารย์ ที่ให้ความรัก ความห่วงใย ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน

ชานนท์ มณีศรี

พฤษภาคม 2557

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(1)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(3)
กิตติกรรมประกาศ	(5)
สารบัญ	(6)
สารบัญตาราง	(8)
สารบัญภาพ	(10)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
สมมติฐานของการวิจัย	6
ขอบเขตของการวิจัย	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย	8
นิยามศัพท์เฉพาะ	9
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	10
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	11
ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด	12
แนวทางและวิธีการป้องกันยาเสพติด.....	24
แนวทางและวิธีการป้องกันยาเสพติดในสถานศึกษา.....	26
ความรู้พื้นฐานพัฒนาการวัยรุ่นเพื่อการป้องกันยาเสพติด.....	31
แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต.....	38
กระบวนการกลุ่ม (Group Process).....	63
ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory).....	73
การหาประสิทธิภาพของชุดการสอน.....	79
ความเป็นมาและการพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกัน การเสพยาเสพติด.....	80
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	83

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	87
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	87
แบบแผนการวิจัย	88
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	89
การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ	90
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล	97
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้	100
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	101
ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกัน	
การเสพสารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.....	102
ผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพสารเสพติด	
ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.....	102
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	110
สรุปผล	111
อภิปรายผล	114
ข้อเสนอแนะ	121
บรรณานุกรม	123
ภาคผนวก	128
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	129
ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	131
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	137
ภาคผนวก ง การหาคุณภาพเครื่องมือ	223
ประวัติผู้วิจัย	248

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 ความหมาย ข้อบ่งใช้ ข้อจำกัด จำแนกตามประเภทกลุ่ม.....	56
2 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง.....	102
3 การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพ สารเสพติด.....	106
4 การเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลัง การเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพ สารเสพติด.....	107
5 การเปรียบเทียบทักษะการตัดสินใจ ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพสารเสพติด.....	107
6 การเปรียบเทียบทักษะการแก้ปัญหา ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วม โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพสารเสพติด.....	108
7 การเปรียบเทียบทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติดของกลุ่ม ตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต ต่อการป้องกันการเสพสารเสพติด.....	108
8 การเปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันการเสพสารเสพติด ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกัน การเสพสารเสพติด.....	109
9 ผลการหาประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกัน การเสพสารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.....	224
10 ค่าดัชนีความสอดคล้อง กิจกรรมที่ 1 บุหรี่ สุรา ยาบ้า ทำลายชีวิต.....	227
11 ค่าดัชนีความสอดคล้อง กิจกรรมที่ 2 ทักษะความภาคภูมิใจในตนเอง.....	228
12 ค่าดัชนีความสอดคล้อง กิจกรรมที่ 3 ทักษะการตัดสินใจ.....	229
13 ค่าดัชนีความสอดคล้อง กิจกรรมที่ 4 ทักษะการแก้ปัญหา.....	230
14 ค่าดัชนีความสอดคล้อง กิจกรรมที่ 5 ทักษะการปฏิเสธ.....	231
15 ค่าดัชนีความสอดคล้อง แบบวัดความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด.....	232
16 ค่าดัชนีความสอดคล้อง แบบวัดทักษะความภาคภูมิใจ.....	234

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
17	ค่าดัชนีความสอดคล้อง แบบวัดทักษะการตัดสินใจ.....	235
18	ค่าดัชนีความสอดคล้อง แบบวัดทักษะการแก้ปัญหา.....	239
19	ค่าดัชนีความสอดคล้อง แบบวัดทักษะการปฏิเสธ.....	242
20	ค่าดัชนีความสอดคล้อง แบบวัดพฤติกรรมป้องกันการเสพสารเสพติด.....	246



สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 กรอบแนวคิดการวิจัย.....	8
2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต.....	40
3 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning).....	55
4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม และเงื่อนไข เชิงสภาพแวดล้อม.....	74
5 ความเป็นมาและการพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกัน การเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.....	82
6 ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกัน การเสพยาเสพติด.....	99



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ยาเสพติด เป็นปัญหาที่ร้ายแรงและสำคัญที่สุดปัญหาหนึ่งของประเทศไทย ความรุนแรงและการขยายตัวเพิ่มขึ้นตามความเปลี่ยนแปลงทางสภาพเศรษฐกิจและสังคมของประเทศทั่วโลก โดยเฉพาะประเทศที่กำลังพัฒนาและประเทศที่พัฒนาแล้วจึงต้องเผชิญกับปัญหา ยาเสพติดและปัญหาอื่น ๆ ซึ่งเป็นผลมาจากปัญหา ยาเสพติดอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาความเสื่อมของทรัพยากรมนุษย์ที่ถูกทำลายด้วยยาเสพติด ปัญหาสังคมและจิตวิทยา ปัญหาเศรษฐกิจอื่น ๆ (พยนต์ พันธุ์ศรี, 2539) การใช้ยาเสพติดยังเป็นส่วนหนึ่งของปัญหาทางด้านสาธารณสุขของชาติ ผลกระทบทางด้านสาธารณสุขที่เกิดขึ้น ได้แก่ สภาวะสุขภาพอนามัยที่ไม่ดี โรคทางกาย รวมถึงโรคทางจิตเวชหรือแม้แต่การเสียชีวิตที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างสารเสพติด บุคคล และสภาพการใช้สารนั้น ๆ (จิรวัดน์ มูลศาสตร์ และคณะ, 2544)

นับแต่การประกาศชัยชนะสงครามยาเสพติดเมื่อปี 2547 เป็นต้นมาปรากฏว่ามีทั้งผู้ค้าและผู้เสพที่ยังคงเกี่ยวข้องกับยาเสพติดประเภทต่าง ๆ ทั้งกลุ่มเก่าและกลุ่มใหม่เกิดขึ้นตลอดเวลา ในปี 2549 ผู้เข้ารับการรักษาในระหว่างอายุระหว่าง 18-24 ปี มีมากที่สุด ร้อยละ 78.79 ไม่เคยเข้ารับการรักษา ส่วนใหญ่ร้อยละ 47.68 ใช้สารเสพติดครั้งแรกอายุ 7-17 ปี เป็นกลุ่มคนว่างงานมากที่สุด รองลงมา ได้แก่ กรรมกร เกษตรกร และนักเรียนนักศึกษา ตามลำดับ ซึ่งปัญหา ยาเสพติดในกลุ่มเยาวชนที่มีโอกาสเสี่ยงสูงต่อการเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดจะอยู่ในช่วงอายุ 13-18 ปี มีทั้งผู้เสพ ผู้ติด และผู้ค้าได้เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากปี 2547 และยาเสพติดที่แพร่ระบาดคือ ยาบ้า มากที่สุด รองลงมา ได้แก่ สารระเหย กัญชา ตามลำดับ นอกจากนี้ พิษกระท่อมได้ถูกนำมาเสพในวงกว้างมากขึ้น ในรูปแบบที่หลากหลาย รวมทั้งมีการใช้ยาอี เอ็กซ์ตาซี และโคเคน ในกลุ่มเยาวชนที่ชอบเที่ยวในสถานบันเทิง แสดงให้เห็นว่าเยาวชนเป็นกลุ่มเป้าหมายหลักในการป้องกันและแก้ไขปัญหา ยาเสพติด เพราะเป็นกลุ่มที่มีโอกาสเสี่ยงสูงต่อการเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด หากไม่มีมาตรการที่ดีพอและต่อเนื่องจะกลายเป็นผู้ค้า/ผู้เสพซึ่งจะเป็นปัจจัยที่ทำให้สถานการณ์ปัญหา ยาเสพติดหวนกลับมาอีก รวมไปถึงปัญหาสังคมอื่น ได้แก่ ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในกลุ่มเด็กและเยาวชน อาทิ มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ท้องในวัยเรียน ทำแท้งและเด็กทารกถูกทอดทิ้ง การรวมกลุ่ม/ก๊วน/แก๊งค์ก่อกวน สร้างความเดือดร้อนในสังคม เช่น การทะเลาะ

วิบาท การพนัน เป็นต้น ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาและความมั่นคงของประเทศ โดยเฉพาะการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศ(สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2551)

จากข้อมูลศูนย์อำนวยการพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติดแห่งชาติ เมื่อปี 2553 ประเมินการผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดทั่วประเทศ ประมาณ 1.2 ล้านคน กลุ่มอายุหลัก อยู่ในช่วง 15-24 ปี ในขณะที่กลุ่มเด็กอายุน้อยกว่า 15 ปี เริ่มมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งกลุ่มเยาวชน ทั้งในและนอกสถานศึกษาก็มีแนวโน้มมากขึ้นเช่นกัน (ศูนย์อำนวยการพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติดแห่งชาติ, 2556) และจากสถานการณ์ปัญหาเสพติด ปี 2555 พบว่าแนวโน้มของผู้กระทำความผิด ยาเสพติดที่ถูกจับกุมประมาณ 3 ใน 4 เป็นรายใหม่ สัดส่วนผู้กระทำความผิดในกลุ่มที่เป็นเยาวชน มีเพิ่มสูงขึ้นและแม้ว่าสัดส่วนโดยรวมส่วนใหญ่ของผู้กระทำความผิดเป็นเพศชาย แต่พบว่าการกระทำความผิด ในเพศหญิงมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างน่าเป็นห่วงเช่นกัน สิ่งบอกเหตุดังกล่าวเหล่านี้ได้ปรากฏผล ระยะเวลาหนึ่ง สะท้อนให้เห็นถึงแนวทางแก้ไขปัญหาก็จะต้องมีการทบทวนถึงการป้องกันในกลุ่ม เด็กและเยาวชนอย่างจริงจัง โดยการประเมินการดำเนินการที่ผ่านมารวมทั้งการหาแนวทางใหม่ ที่ทำให้เกิดการดำเนินการที่ได้ผล เช่นเดียวกับสถานการณ์การค้าที่พบว่า กลุ่มเด็กและเยาวชน เป็นกลุ่มหลักที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับยาเสพติดและมีแนวโน้มสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มเด็ก และเยาวชนในสถานศึกษาซึ่งกลุ่มเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นและประถมศึกษา ทั้งสองกลุ่มต้องเฝ้าระวัง อย่างใกล้ชิด และยาเสพติดที่แพร่ระบาดยังคงเป็นยาบ้า แต่ในแง่ของสัดส่วนแล้ว พบว่าค่อนข้าง จะคงที่ต่างจากไอซ์ ที่มีแนวโน้มที่จะเพิ่มขึ้นอย่างก้าวกระโดดทั้งในด้านการค้าและการเสพ ด้วยกลยุทธ์ทางการตลาดที่ให้ทุกคนชั้นสามารถเข้าถึงไอซ์ และการโฆษณาชวนเชื่อที่เข้าใจถึง ความต้องการของผู้เสพทำให้ไอซ์สามารถติดตลาดได้อย่างรวดเร็ว สถานการณ์ที่เกิดขึ้นดังกล่าว จำเป็นต้องมีมาตรการที่มีประสิทธิภาพ ทั้งการป้องกันและปราบปรามเพื่อหยุดยั้งการขยายตัว ของปัญหาและสำหรับกลุ่มผู้รับการบำบัดรักษายังคงเป็นเพศชายเป็นส่วนมากและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา ผู้เข้ารับการบำบัดรักษายังคงเป็นเด็กและเยาวชน กลุ่มที่เข้ามาบำบัดรักษามาก คือ กลุ่มอายุระหว่าง 15-29 ปี ในขณะที่กลุ่มเด็กที่มีอายุน้อยกว่า 15 ปี มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 1 ในปี 2551 เป็นร้อยละ 2 ในปี 2555 กลุ่มอาชีพหลักยังคงเป็นกลุ่มรับจ้าง ว่างงาน และเกษตรกร โดยพบว่ากลุ่มว่างงานมีแนวโน้มสัดส่วนลดลง ในขณะที่กลุ่มเกษตรกรมีแนวโน้ม เพิ่มขึ้น ในกลุ่มนักเรียน/นักศึกษา มีสัดส่วนอยู่ที่ร้อยละ 7-9 และมีแนวโน้มสัดส่วนของการเข้ารับการ บำบัดค่อย ๆ เพิ่มขึ้น โดยกลุ่มนักเรียน/นักศึกษาที่เข้ารับการบำบัดรักษาจะมีระดับการศึกษา ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ประถมศึกษา และระดับมัธยมศึกษาตอนปลายโดยในระดับมัธยมศึกษา ตอนต้นมีแนวโน้มสัดส่วนเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 45.2 ในปี 2551 เป็นร้อยละ 47.8 ในปี 2555 ระดับ ประถมศึกษามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน จากร้อยละ 12.4 ในปี 2551 เป็นร้อยละ 22.2 ขณะที่

ระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีแนวโน้มลดลง จากร้อยละ 19.1 เป็นร้อยละ 15.3 (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2555)

จากสถานการณ์ปัญหายาเสพติดดังกล่าวที่ทวีความรุนแรงมากขึ้นในหมู่เยาวชนของชาติ ความรุนแรงที่เกิดขึ้นมุ่งมาที่กลุ่มโรงเรียนตั้งแต่ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา และอุดมศึกษาทั้งของรัฐบาลและเอกชน ทำให้มองเห็นปัญหานานัปการ เพราะช่วงระดับการศึกษา ดังกล่าวเป็นช่วงที่นักเรียนเข้าสู่ระยะของวัยรุ่นที่กำลังเรียนรู้ประสบการณ์ และสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ เพื่อก้าวไปสู่การเป็นผู้ใหญ่ เป็นกำลังสำคัญของครอบครัว สังคมและประเทศชาติในอนาคตเป็นวัยที่ชอบสร้างจุดเด่นให้กับตนเอง ชอบเลียนแบบ หรือเอาอย่างเพื่อน โดยมีความเชื่อว่าจะทำให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน (สุพัฒน์ ธีรเวชเจริญชัย, 2537) ซึ่งเยาวชนส่วนใหญ่มีสัญชาตญาณต้องการอยู่ร่วมกัน ต้องการได้รับการยกย่อง และมีส่วนร่วมกิจกรรมของหมู่คณะ ฉะนั้นถ้าเพื่อนฝูง ชักชวนให้ลองย้อมขีดไม้ได้ มิฉะนั้นจะกลายเป็นเข้ากลุ่มกับเพื่อนไม่ได้ จึงทำให้เยาวชนต้องย้อมใช้ ยาเสพติดตามการชักชวนของเพื่อน โดยพบว่าเยาวชนติดยาเสพติดเพราะถูกเพื่อนชักจูงมีถึงร้อยละ 77 ประกอบกับเยาวชนวัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากลองจึงง่ายต่อการชักชวนมากขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2545)

ปัญหายาเสพติดไม่ได้เป็นปัญหาของผู้ติดยาเสพติดเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อผู้ที่เกี่ยวข้อง อื่น ๆ ด้วย สำหรับผู้ติดยาเสพติดจะบั่นทอนสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ และเป็นที่ยังเกียจของสังคม ส่วนผู้ที่เกี่ยวข้อง เช่น บิดา มารดาหรือผู้ปกครอง ของผู้ติดยาก็ต้องเป็นทุกข์ เมื่อพบว่ายาเสพติดได้กลายเป็นสิ่งที่ทำลายอนาคตของลูก ญาติ พี่น้อง เกิดความอายที่สมาชิกในครอบครัว ติดยา เพื่อนฝูงหรือครูอาจารย์ ย่อมไม่ต้องการที่จะเห็นเพื่อนหรือลูกศิษย์ของตนต้องได้รับความทุกข์ จากปัญหายาเสพติด นอกจากนี้ ปัญหายาเสพติดยังส่งผลกระทบต่อชุมชนและสังคมด้วย กล่าวคือ ปัญหายาเสพติดทำให้ชุมชนและสังคมต้องสูญเสียบุคคลที่จะช่วยในการพัฒนาประเทศ โดยในแต่ละปี รัฐบาลจะต้องทุ่มเทงบประมาณเป็นจำนวนมาก สำหรับนำมาแก้ไขปัญหายาเสพติดและปัญหาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องแทนที่จะนำเอาเงินส่วนนี้ไปใช้ประโยชน์เพื่อพัฒนาประเทศในด้านอื่น ฉะนั้น จึงเป็นหน้าที่ของทุกคนที่จะต้องร่วมมือกันป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดมิให้เกิดขึ้นกับตนเอง ครอบครัว และสังคม (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2545) ซึ่งกิจกรรมที่มีความเหมาะสมต่อการป้องกันยาเสพติดในวัยรุ่นนั้น ควรประกอบด้วย การพัฒนาทักษะชีวิต การส่งเสริมสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนและผู้ใหญ่ ตลอดจนกระบวนการที่ช่วยให้วัยรุ่นได้ประเมินตนเอง โดยพบว่ากิจกรรมที่มีองค์ประกอบครบถ้วนเช่นนี้จะประสบความสำเร็จสูงในการลดความเสี่ยงต่อการเสพยาและสารเสพติดอื่นในวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง และยังพบว่ารูปแบบการดำเนินกิจกรรม ที่ได้ผลดีนั้น ควรเปิดโอกาสให้กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วม (Interactively) แทนที่จะเป็นลักษณะของการสอนในห้องเรียน นอกจากนี้ ทักษะชีวิตยังเป็นองค์ประกอบสำคัญในการป้องกันปัญหาอื่น ๆ

ในวัยรุ่น เช่น ปัญหาทางเพศ ปัญหาความรุนแรง เป็นต้น ดังนั้น การทำความเข้าใจถึงความหมาย และองค์ประกอบของทักษะชีวิต จึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการพัฒนาวัยรุ่นในสังคม (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2554)

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถทางสังคม ความคิดอ่าน ความพยายามเพิ่มพูนปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จให้สามารถแก้ไขปัญหาในสถานการณ์วิกฤตที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่มีปัญหา ตลอดจนเป็นความสามารถที่จะส่งเสริมสุขภาพของบุคคล และชุมชนด้วย (WHO, 1994) โดยนำเอาองค์ประกอบทักษะชีวิตมาจัดในรูปของกระบวนการกลุ่ม ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากการกระทำร่วมกันเป็นกลุ่มย่อย โดยมีหลักให้ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมด้วยตนเอง (Learning by Doing) การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจะเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า และมีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น การได้แสดงความคิดเห็น มีความรู้สึก และมีอารมณ์ร่วมในกลุ่มจะทำให้เกิดการปฏิสัมพันธ์ ช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวาง และได้รับผลดี สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ (พิมพ์ใจบุญยัง, 2540) โดยเฉพาะทักษะที่จำเป็น ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ไขปัญหา และทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เสพยาเสพติด ซึ่งทักษะเหล่านี้จะต้องมีการฝึกฝน จึงจะใช้ได้อย่างชำนาญ ทักษะชีวิต คือความสามารถของบุคคลในการเผชิญและจัดการกับความต้องการ สิ่งเร้า หรือสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง เป็นที่ยอมรับของสังคม (กรมสุขภาพจิต, 2543)

ดังนั้น ทักษะชีวิต จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ควรส่งเสริมให้เยาวชนได้ฝึกฝนเพิ่มพูนความสามารถในการปรับตัวและแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ทำให้การดำรงชีวิตในสังคมเป็นไปด้วยดี สมาชิกในสังคมมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ส่งผลให้สังคมสงบสุขและมีแนวโน้มในการพัฒนาไปในทางที่ดี ในกรณีการป้องกันยาเสพติดในเยาวชนนั้น การส่งเสริมให้เยาวชนมีความภาคภูมิใจในตนเอง และมีสำนึกรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อเป็นแรงจูงใจให้เยาวชนเกิดความต้องการที่จะป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากสารเสพติด (ทรงเกียรติ ปิยะกะ, 2544) นอกเหนือจากนี้ควรฝึกให้เยาวชนมีทักษะในการตัดสินใจและทักษะในการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด ซึ่งเป็นการเตรียมพร้อมให้เยาวชนสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม หากต้องตกอยู่ในสถานการณ์ปัญหาหรือถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดในชีวิตจริง (กรมวิชาการ, 2539) ดังนั้น การเสริมสร้างทักษะชีวิตให้แก่เยาวชนจึงเป็นกลยุทธ์และเป้าหมายระดับชาติในการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา ยาเสพติด

จังหวัดปัตตานีเป็นอีกจังหวัดหนึ่งที่มีปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติด จากข้อมูลการจับกุม ยังคงมีแนวโน้มสถานการณ์ที่ค่อนข้างรุนแรงเพิ่มขึ้น ประกอบกับในพื้นที่จังหวัดชายแดนใต้ยังคงเกิดปัญหาเกี่ยวกับสถานการณ์การก่อความไม่สงบ ซึ่งเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้เป็นการเอื้อประโยชน์กับกลุ่มผู้ค้ายาเสพติดและมีเสรีภาพในการค้ามากยิ่งขึ้น จากปัญหาเดียวกันนี้ยังเป็นผลให้

เกิดข้อจำกัดและอุปสรรคในการปฏิบัติงานของฝ่ายเจ้าหน้าที่ของรัฐมากยิ่งขึ้น จึงเป็นผลให้การแพร่ระบาดของยาเสพติดในพื้นที่ยังคงมีสถานการณ์ที่ค่อนข้างรุนแรง นอกจากนี้ สถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดจังหวัดปัตตานี ยังคงมีความแตกต่างกันตามลักษณะของพื้นที่ชุมชน เนื่องจากจังหวัดปัตตานีเป็นจังหวัดที่มีการประกอบอาชีพประมง และอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก พื้นที่ส่วนใหญ่ติดชายฝั่งทะเลด้านอ่าวไทย มีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดยะลา และจังหวัดนราธิวาส ประชากรส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลาม มีคนจากพื้นที่อื่น ๆ เข้ามาประกอบอาชีพในพื้นที่จำนวนมาก เพราะมีความหลากหลายของอาชีพ ซึ่งยาเสพติดที่มีการแพร่ระบาดมากในพื้นที่ 3 อันดับแรก ได้แก่ พิษกระท่อม ยาบ้า และกัญชา สำหรับพื้นที่ที่มีการแพร่ระบาดของยาเสพติด จะเป็นเส้นทางผ่านของถนนทางหลวงหมายเลข 42 ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ผู้ค้ายาเสพติดนำยาเสพติดมาพักเพื่อรอจำหน่าย ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอหนองจิก อำเภอสายบุรี อำเภอยะรัง และอำเภอยะหริ่ง (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ภาค 9, 2556)

โรงเรียนเบญจมราชูทิศจังหวัดปัตตานี เป็นโรงเรียนขนาดใหญ่มีนักเรียน จำนวน 2,485 คน แบ่งออกเป็นมัธยมศึกษาตอนต้น 1,504 คน และมัธยมศึกษาตอนปลาย 981 คน โรงเรียนตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมืองของจังหวัดปัตตานี สภาพครอบครัวทั่วไปของนักเรียนส่วนใหญ่มีฐานะยากจน รายได้น้อย ครอบครัวแตกแยก ส่งผลให้นักเรียนมีปัญหาในการใช้ชีวิต และขาดความอบอุ่นจากผู้ปกครอง สภาพแวดล้อมของชุมชนรอบโรงเรียนมีแหล่งมั่วสุมของคนหลายอาชีพ หลายเชื้อชาติ หลายศาสนา เช่น แรงงานชาวพม่า ชาวกัมพูชาที่เข้ามาประกอบอาชีพประมง ร้านน้ำชาต่าง ๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นแหล่งมั่วสุมของยาเสพติด การพนัน ชู้สาว และการทะเลาะวิวาท จะเป็นการชักนำให้นักเรียนเดินไปสู่อบายมุขได้โดยง่าย จากการสำรวจการใช้สารเสพติดในสถานศึกษา ประจำปี 2556 พบว่า มีนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด จำนวน 113 คน สูบบุหรี่ จำนวน 107 คน และเสพยาบ้า จำนวน 6 คน โดยแบ่งออกเป็น สูบบุหรี่ อยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 76 คน มัธยมศึกษาตอนปลาย 31 คน และเสพยาบ้าอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น 6 คน ซึ่งอยู่ระหว่างการบำบัดรักษา (โรงเรียนเบญจมราชูทิศจังหวัดปัตตานี, 2556)

จากความเป็นมาและปัญหาดังกล่าว ผู้วิจัยในฐานะที่รับผิดชอบงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด และได้รับการแต่งตั้งเป็นวิทยากรป้องกันยาเสพติด โดยสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดภาค 9 จึงมีความสนใจที่จะศึกษาเพื่อวิเคราะห์หาข้อเท็จจริงของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี โดยประยุกต์จากแนวคิดทักษะชีวิตและการจัดกิจกรรมในการป้องกันการเสพยาเสพติดขององค์การอนามัยโลก กรมสุขภาพจิต สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยกำหนดสถานการณ์จำลอง และใช้

เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ และการฝึกทักษะ เพื่อให้กลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ทักษะชีวิตในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด ตลอดจนมีพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด เพื่อช่วยให้เกิดภูมิคุ้มกันทางด้านจิตใจ สังคม และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งผลจากวิจัยในครั้งนี้จะนำไปถ่ายทอดให้กับสถานศึกษาในจังหวัดปัตตานี สถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดปัตตานี เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดให้กับเยาวชนทั้งในและนอกสถานศึกษา ซึ่งจะนำไปสู่การลดอัตราการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนที่จะเติบโตเป็นอนาคตของชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อหาประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การปฏิเสธ และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

สมมติฐานของการวิจัย

ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดมีความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด มีทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การปฏิเสธ และมีพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติดสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลองขั้นต้น (Pre-Experimental Design) กำหนดขอบเขตของการวิจัยดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 475 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่ไม่มีความผิดปกติใด ๆ เกี่ยวกับได้ยิน การพูด การอ่าน การเขียน และการมองเห็น สม่ัครใจ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดการวิจัย โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 30 คน

ขอบเขตตัวแปร

1. ก่อนทดลอง คือ ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพสารเสพติด ในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การปฏิเสธ และพฤติกรรมป้องกันการเสพสารเสพติด
2. โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพสารเสพติด
3. หลังทดลอง คือ ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพสารเสพติด ในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การปฏิเสธ และพฤติกรรมป้องกันการเสพสารเสพติด

ขอบเขตเนื้อหา

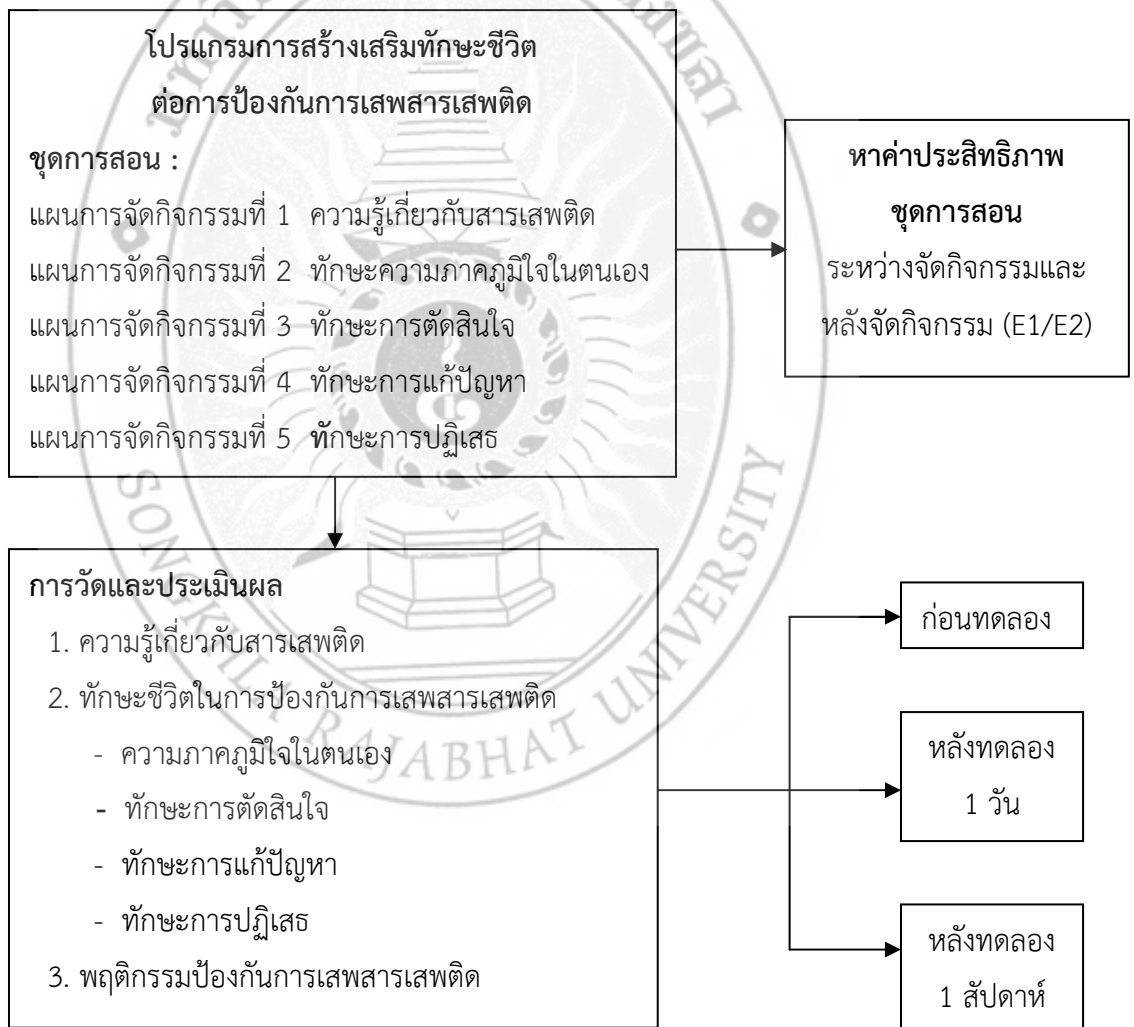
1. ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ได้แก่ โทษ พิษภัย และผลกระทบที่เกิดจากการเสพยาหรื สุรายาบ้า
2. ทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพสารเสพติด ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการปฏิเสธ

ขอบเขตระยะเวลา

1. วัดผลก่อนการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพสารเสพติด
2. ระยะเวลาในการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพสารเสพติด ประกอบด้วยการบรรยายความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด และฝึกทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันการเสพสารเสพติด เป็นเวลา 1 สัปดาห์
3. วัดผลหลังการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพสารเสพติด แล้วจำนวน 2 ครั้ง (1 วัน และ 1 สัปดาห์)

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อหาประสิทธิภาพ และศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี โดยประยุกต์จากแนวคิดทักษะชีวิตและการจัดกิจกรรมในการป้องกันการเสพติดขององค์การอนามัยโลก กรมสุขภาพจิต สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ร่วมกับการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันการเสพติด เป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้านี้ ดังแสดงในภาพ 1



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

สารเสพติด หมายถึง สารต่าง ๆ ที่มีการนำเข้าสู่ร่างกายโดยการรับประทานดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีการใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจทำให้ผู้เสพต้องเพิ่มขนาดการเสพยา มากยิ่งขึ้น ในที่นี้หมายถึง บุหรี่ สุรา และยาบ้า

โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้และการสอนให้เกิดการเรียนรู้ และความสามารถของบุคคลในการใช้ทักษะที่จำเป็นในการเผชิญสถานการณ์ที่นำไปสู่การเสพยาเสพติดด้วยวิธีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) โดยกำหนดสถานการณ์จำลองและใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่มการแสดงบทบาทสมมติ และการฝึกทักษะ เพื่อให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด

ทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติด หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่จะเผชิญกับสิ่งที่ทำลายหรือเชิญชวนให้เสพยาเสพติด ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกถึงความสำเร็จของตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีเป็นคนมีค่ามีความสามารถ และมีความหมายต่อบุคคลอื่นได้แก่พ่อแม่ครูอาจารย์และเพื่อน ๆ วัดโดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของแฮร์ (Hare Self-esteem Scale) ซึ่งอรุณญาณี เชื้อไทย (2541) นำมาศึกษาเรื่องการใช้ทักษะชีวิตในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการติดยาบ้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

ทักษะในการตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยผ่านกระบวนการคิด 4 ขั้นตอน ได้แก่ การระบุสิ่งที่ต้องเลือก การระบุทางเลือกต่าง ๆ การวิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือก และการตัดสินใจเลือกทางเลือกบนพื้นฐานของเหตุผล และความเป็นไปได้ในการปฏิบัติ

ทักษะการแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการวิเคราะห์ปัญหาระบุแนวทางแก้ไขปัญหโดยผ่านกระบวนการคิด 4 ขั้นตอน ได้แก่ การระบุสิ่งที่ปัญหา การคิดวิธีการแก้ปัญหาด่าง ๆ การชั่งน้ำหนักข้อดีข้อเสียของแต่ละวิธี และการตัดสินใจเลือกวิธีการที่เหมาะสมที่สุดบนพื้นฐานของเหตุผลและความเป็นไปได้ในการปฏิบัติวัดได้จากแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

การปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน ในการแสดงความต้องการที่จะปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติดในการวิจัยครั้งนี้ใช้การประยุกต์แนวคิดการปฏิเสธของกรมสุขภาพจิตเพื่อให้เยาวชนมีทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด และวิธีการปฏิเสธอย่างเหมาะสม

พฤติกรรมป้องกันการเสพสารเสพติด หมายถึง การแสดงออกหรือการกระทำของนักเรียนโดยการไม่เสพสารเสพติด การไม่มั่วสุมหรือคบกับเพื่อนที่เสพสารเสพติดการปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์วัดได้จากแบบวัดพฤติกรรมป้องกันการเสพสารเสพติดซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพสารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาที่เหมาะสม สามารถนำไปใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในและนอกสถานศึกษาได้
2. ผู้เกี่ยวข้องสามารถนำโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพสารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาไปพัฒนาการดำเนินงาน และวางแผนการจัดกิจกรรมป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดในและนอกสถานศึกษาได้
3. นักเรียนมีทักษะในการป้องกันการเสพสารเสพติด สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
4. นักเรียนสามารถนำความรู้ และทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพสารเสพติดไปถ่ายทอดให้แก่ผู้อื่นได้

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อหาประสิทธิภาพ และศึกษาถึงผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด

1. ความหมายของสารเสพติด
2. ประเภทของสารเสพติด
3. โทษและพิษภัยของสารเสพติด

แนวทางและวิธีการป้องกันยาเสพติด

แนวทางและวิธีการป้องกันยาเสพติดในสถานศึกษา

ความรู้พื้นฐานพัฒนาการวัยรุ่นเพื่อการป้องกันยาเสพติด

1. ความหมายของ “วัยรุ่น”
2. การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น
3. พัฒนาการวัยรุ่น
4. การป้องกันยาเสพติดในวัยรุ่น

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

1. ความหมายของทักษะชีวิต
2. องค์ประกอบของทักษะชีวิต
3. ทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติด
4. การสอนทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม

กระบวนการกลุ่ม (Group Process)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory)

การหาประสิทธิภาพของชุดการสอน

ความเป็นมาและการพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด

1. ความหมายของสารเสพติด

องค์การอนามัยโลก (1994 อ้างถึงใน สุพัตรา สุภาพ, 2540) ให้คำนิยามเรื่องสารเสพติดให้โทษว่าเมื่อเสพแล้วผู้เสพจะเกิดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจในการที่จะเสพต่อไปโดยไม่สามารถหยุดเสพได้ จำนวนการเสพก็เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย และจิตใจ ในภายหลัง ลักษณะของสารเสพติดจะออกมาในรูป ดังนี้

- 1.1 มีความต้องการที่รุนแรง พยายามทุกวิถีทางที่จะให้ได้ยามา
- 1.2 มีแนวโน้มจะเสพเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ อาจออกมาในรูปการกิน ฉีด และดูด
- 1.3 ทำให้จิตใจและร่างกายต้องพึ่งสารเสพติด

สำนักงานคณะกรรมการการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2545) ให้ความหมายสารเสพติดไว้ดังนี้ คือ สารเสพติด หมายถึง ยาหรือสารเคมีหรือวัตถุชนิดใด ๆ ที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติหรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีการกิน ดม สูบฉีด หรือวิธีใด ๆ ก็ตามเป็นช่วงระยะเวลาานาน ๆ ติดกัน จะทำให้ร่างกายทรุดโทรม และตกอยู่ใต้อำนาจหรือเป็นทาสของสิ่งนั้นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หรือจิตใจเพียงอย่างเดียว เนื่องจากต้องเพิ่มขนาดการเสพมากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะเมื่อเสพเข้าสู่กระเพาะ จะเกิดภาวะดื้อยา ปริมาณยาเดิมไม่สามารถทำให้เมาได้ เมื่อถึงเวลาเสพหากไม่ได้เสพ จะทำให้เกิดอาการขาดยา ทำให้ทรมาน ทั้งทางร่างกายและจิตใจหรือจิตใจเพียงอย่างเดียว

องค์การสหประชาชาติ ให้ความหมายว่า ยาเสพติด หมายถึง สารใด ๆ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หรือได้จากธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ที่มีผลต่อจิตใจและระบบประสาท

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542 ให้ความหมายว่า ยาเสพติด หมายถึง ยาหรือสารเคมีซึ่งเมื่อเสพหรือฉีดเข้าสู่ร่างกายติดต่อกันชั่วระยะเวลาหนึ่งก็จะติดก่อให้เกิดพิษเรื้อรังทำให้ร่างกายและจิตใจเสื่อมโทรม เช่น ผีน กัญชา เฮโรอีน ยานอนหลับ สุรา พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 มาตรา 4 แก้ไขเพิ่มเติมโดยพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 20) พ.ศ. 2528 มาตรา 4 ให้ความหมาย ยาเสพติดให้โทษ หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุชนิดใด ๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใด ๆ แล้ว ทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญ เช่น ต้องเพิ่มขนาดการเสพเรื่อย ๆ มีอาการถอนยาเมื่อขาดยา มีความต้องการเสพทั้งร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงอยู่ตลอดเวลา และสุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลงกับให้รวมตลอดถึงพิษหรือส่วนของพืชที่เป็นหรือให้ผลผลิตเป็นยาเสพติดให้โทษหรืออาจใช้ผลิตเป็นยาเสพติดให้โทษและสารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษดังกล่าวด้วย ทั้งนี้ ตามที่รัฐมนตรีว่าการ

กระทรวงสาธารณสุขประกาศในราชกิจจานุเบกษา แต่ไม่หมายความถึงยาสามัญประจำบ้าน บางตำรับตามกฎหมายว่าด้วยยาที่มียาเสพติดให้โทษผสมอยู่

สรุปได้ว่า สารเสพติด หมายถึง สารต่าง ๆ ที่มีการนำเข้าสู่ร่างกายโดยการรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีการใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจทำให้ผู้เสพต้องเพิ่มขนาดการเสพยามากยิ่งขึ้นจนทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย และจิตใจ

2. ประเภทของสารเสพติด

ในอดีตสารเสพติดที่แพร่ระบาดมากที่สุดในประเทศเราคือเฮโรอีน แต่ในปัจจุบันนี้ไม่ใช่แล้ว ยาเสพติดที่กำลังแพร่ระบาดมากที่สุด ได้แก่ ยาบ้า ยาอี และกำลังแพร่ระบาดเข้าสู่กลุ่มวัยรุ่น และสถาบันการศึกษา ยาเสพติด แบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลางได้ 4 ประเภท คือ

2.1 ประเภทกดประสาท ได้แก่ ผีน เฮโรอีน สารระเหย เหล้าแห้ง ยาระับประสาท ยากล่อมประสาท เครื่องดื่มมีเมาทุกชนิด รวมทั้งสารระเหย เช่น ทินเนอร์ แล็กเกอร์ น้ำมันเบนซิน กาว เป็นต้น มักพบว่าผู้เสพติดประเภทนี้เมื่อเสพยาเข้าไปแล้วผู้เสพยาจะรู้สึกเฉื่อยชา อ่อนเพลียไม่อยากทำงาน ร่างกายซูบซีด ผอม เหลือง ฟุ้งซ่าน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย

2.2 ประเภทกระตุ้นประสาท ได้แก่ ยาบ้า ยาอี โคเคน และกระท่อม เป็นต้น ผู้เสพยาในระยะแรกเมื่อเสพยาเข้าไปแล้วจะรู้สึกคึกคัก สดชื่น กระปรี้กระเปร่า กระตือรือร้น อยากทำงาน ตาสว่าง แต่ต่อมา มักพบว่าผู้เสพยาจะมีอาการหงุดหงิด กระวนกระวาย จิตสับสนหวาดระแวง บางครั้งมีอาการคุ้มคลั่ง หรือทำในสิ่งที่คนปกติไม่กล้าทำ เช่น ทำร้ายตนเอง หรือฆ่าผู้อื่น เป็นต้น

2.3 ประเภทหลอนประสาท ได้แก่ ยา LSD กัญชา เห็ดขี้ควาย เป็นต้น ผู้เสพยาจะมีอาการประสาทหลอน ผันเพื่อง เห็นภาพหลอนประเภทนี้เมื่อเสพยาแล้วจะรู้สึกเพ้อฝัน สร้างวิมานในอากาศ สะลึมสะลือ

2.4 ประเภทออกฤทธิ์แบบผสมผสาน คือ จะออกฤทธิ์ทั้งกดประสาท กระตุ้นประสาท หรือหลอนประสาทร่วมกัน ผู้เสพมักมีอาการหวาดระแวง ความคิดสับสน เห็นภาพลวงตา หูแว่ว ควบคุมอารมณ์ไม่ได้และป่วยเป็นโรคจิตได้ ระยะต้นจะมีอาการแบบหนึ่ง พอสักพักก็จะมีอาการเปลี่ยนไปอีกแบบ เช่น กัญชา เมื่อเสพยาใหม่ ๆ จะมีอาการเหมือนกระตุ้น แต่พอสักระยะหนึ่งจะมีอาการเซื่องซึมลง

ในการศึกษาครั้งนี้ จะกล่าวถึงสารเสพติดที่มีสถิติการแพร่ระบาดมากที่สุดในกลุ่มเยาวชนและที่เป็นปัญหาในกลุ่มเยาวชน ได้แก่ บุหรี่ สุรา ยาบ้า ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

บุหรี่

บุหรี่ เป็นสิ่งเสพติดที่มนุษย์ตั้งแต่สมัยโบราณนำมาใช้สูบ จนกระทั่งปัจจุบันนี้ ในทางการแพทย์ได้ตระหนักถึงอันตรายของบุหรี่ที่มีต่อมนุษยชาติ จึงได้พยายามรณรงค์และชี้ให้เห็นถึงอันตรายของการสูบบุหรี่ต่อสุขภาพของมนุษย์โดยวิธีต่าง ๆ เช่น เรียกร้องให้รัฐบาลออกกฎหมาย

บังคับให้ผู้ผลิตบุหรี่ต้องพิมพ์ข้อความในทำนองว่า “บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ” ลงข้างซองบุหรี่ทุกซอง เป็นต้น ในปัจจุบันได้มีการออกกฎหมายขึ้นมา 2 ฉบับ เพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ และดูแลป้องกันผลกระทบอันเกิดจากผลิตภัณฑ์ยาสูบที่มีต่อสุขภาพของบุคคล ทั้งผู้สูบบุหรี่ และคนรอบข้างให้น้อยที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ ได้แก่ พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พุทธศักราช 2535 มีสาระสำคัญ คือ การกำหนดให้สถานที่สาธารณะมีเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด เช่น พิพิธภัณฑ์ สถานพยาบาล สถานที่ราชการ เป็นต้น และกำหนดให้สถานที่สาธารณะมีเขตปลอดบุหรี่อย่างน้อย ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 50 ของพื้นที่ทั้งหมด และมีพื้นที่มากกว่า 10 ตารางเมตร เช่น ภัตตาคาร ร้านอาหาร หากเจ้าของสถานที่ฝ่าฝืนไม่ดำเนินการตามที่กำหนด ต้องระวางโทษปรับ ไม่เกิน 20,000 บาท เป็นต้น และพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พุทธศักราช 2534 ซึ่งมีสาระสำคัญ โดยมุ่งเน้นที่มาตรฐานส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ซึ่งจะต้องระบุไว้อย่างชัดเจน รวมทั้ง การจำกัดวิธีการต่าง ๆ ในการมุ่งหวังผลทางการตลาด และกีดกันช่องทางในการจำหน่ายให้กับประชาชน โดยเฉพาะเยาวชนที่จะเป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไป

ผลกระทบที่เกิดจากบุหรี่

ควันบุหรี่มีส่วนประกอบต่าง ๆ ที่สำคัญ ซึ่งทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ดังนี้

- 1) ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) มีลักษณะพิเศษสามารถจับหรือรวมตัวกับฮีโมโกลบิน
- 2) ไนโตรเจนไดออกไซด์ (NO₂) อยู่ในควันบุหรี่ในปริมาณถึง 250 ส่วนในล้านส่วน
- 3) ไฮโดรเจนไซยาไนด์ (HCN) อยู่ในควันบุหรี่ในปริมาณ 1,600 ส่วนในล้านส่วน
- 4) นิโคติน (Nicotin) เป็นสารแอลคาลอยด์ มีลักษณะเป็นน้ำมันระเหย
- 5) ทาร์ (Tar) สารประเภทน้ำมันเป็นวัตถุเหนียวข้น สีน้ำตาลเข้ม อยู่ในบุหรี่ประมาณ 30 ชนิด ทำให้เกิดมะเร็งที่ปอด มะเร็งของกระเพาะปัสสาวะ และตับอ่อน
- 6) สารระคายเคือง (Irritants) เช่น แอมโมเนีย ซึ่งเฝ้าจากการเผาไหม้ของใบยา ทำให้หลอดลมอักเสบ มีโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น
- 7) สารเคมีอื่น ๆ สารเคมีบางชนิดในน้ำมันดินจากบุหรี่ มีคุณสมบัติเป็นสารเสริมที่ทำให้เกิดมะเร็ง จะพบว่าควันบุหรี่ยังมีสารอื่น ๆ อีกไม่น้อยกว่า 20 ชนิด เช่น สารหนู สารเคมีฆ่าแมลง เป็นต้น

โทษของบุหรี่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น

- 1) โรคมะเร็ง ผู้เสพยาหรี่จะตายเร็วกว่าผู้ไม่ได้สูบ เพราะสารนิโคติน และสารอื่น ๆ ทำให้เกิดมะเร็งตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

1.1) มะเร็งปอด ผู้เชี่ยวชาญทางโรคมะเร็งได้กล่าวยืนยันว่า สาเหตุของโรคมะเร็งในปอดเกิดจากการสูบบุหรี่ประมาณร้อยละ 90 นอกจากนี้ พบว่า อัตราการตายด้วยโรคมะเร็ง

ในปอด ในคนที่สูบบุหรี่จะสูงกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ 10 เท่า สูบบุหรี่ต่อ ๆ กันนานกว่า 20 ปี อัตราการตายสูงถึง 30 เท่า

1.2) มะเร็งที่ลำคอ ทำให้กล่องเสียงเสียไปตลอดชีวิตหลังการผ่าตัดต้องฝึกพูดใหม่

1.3) มะเร็งที่กระเพาะอาหาร เริ่มแรกเกิดในกระเพาะอาหาร ก่อนและลำไส้หดตัวหรือบีบตัวช้ากว่าปกติ ทำให้กินอาหารน้อยลง กินอาหารไม่เป็นเวลา เกิดแผลในกระเพาะอาหาร เรื้อรังทำให้กลายเป็นมะเร็งได้

2) โรคนิ่วถุงลมโป่งพอง เกิดจากมีการเปลี่ยนแปลงที่เซลล์ตามผนังของช่องทางเดินหายใจ ผู้เป็นถุงลมโป่งพองจะหายใจถี่ อ่อนเพลีย ไม่มีกำลัง ถุงลมที่เสียความยืดหยุ่นหรือแตกไปแล้วจะไม่คืนสู่สภาพเดิมได้ และผู้เสพจะมีโอกาสเป็นโรคนี้อีกถึง 20 เท่า ของผู้ไม่สูบบุหรี่

3) โรคหัวใจ นิโคตินและสารเคมีจากควันบุหรี่มีส่วนช่วยให้ไขมันจับตามผนังหลอดเลือดแดง ทำให้แคบบางลง ไม่สามารถส่งเลือดไปเลี้ยงหัวใจ สมอง แขน ขา และอวัยวะอื่น ๆ ได้เพียงพอ เมื่อเป็นเช่นนั้นนานมากขึ้น เนื้อเยื่อของอวัยวะที่มีเลือดไปเลี้ยงไม่พอก็ถูกทำลายเสียไป หากก้อนเลือดแข็งตัวเล็ก ๆ หลุดมาจากผนังหลอดเลือดมาในหลอดเลือดที่ไม่สมบูรณ์ ก้อนเลือดนี้อาจไปอุดทางเดินของเลือดบริเวณนั้นก็จะขาดเลือดไปเลี้ยงโดยฉับพลัน เป็นเหตุให้เกิดอาการของโรคหัวใจวายได้อย่างกะทันหันหรือเกิดอัมพาตขึ้นได้

4) โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ทำให้ลำไส้เกิดการเคลื่อนไหวมากกว่าปกติ เกิดการถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ ในบางรายเกิดอาการไม่ย่อย ท้องผูก และปวดท้องเนื่องจากการอักเสบของลำไส้ใหญ่ จากการศึกษาผู้สูบบุหรี่พบว่าเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบมากกว่าผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่ และบางรายเบื่ออาหารเนื่องจากการสร้างน้ำย่อยน้อยลง ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

5) โรคระบบขับถ่ายปัสสาวะ ได้กล่าวแล้วว่า การที่หลอดเลือดทั่วไปตีบแคบเล็กลง เพราะการจับตัวของโคเลสเตอรอล อาจจะทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงเซลล์ทำหน้าที่กลั่นกรองปัสสาวะไม่พอ เซลล์นั้นเกิดอักเสบหรือตายขึ้นได้ สำหรับโรคมะเร็งนั้น เม็ดเลือดขาวขนาดใหญ่ อาจจับน้ำมันดินจากควันบุหรี่มาที่ไตจนถึงกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งจะก่อให้เกิดมะเร็งของไตและกระเพาะปัสสาวะได้

6) โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ในรายที่สูบบุหรี่เป็นประจำ นาน ๆ จะเกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ เกิดอาการไออยู่เสมอ เนื่องจากควันบุหรี่ไปกระตุ้นเยื่อเมือกหลอดลม บางรายเป็นวัณโรคหรือโรคเกี่ยวกับหลอดลมได้

7) โรคปริทันต์ (Periodontal Disease) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอักเสบของเหงือก การทำลายกระดูกรอบฟัน และฟันหลุด ซึ่งพบในผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

ภาวะผิดปกติของร่างกายเนื่องจากการสูบบุหรี่
การสูบบุหรี่นอกจากจะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ แก่ผู้สูบแล้วยังอาจทำให้เกิดภาวะผิดปกติของร่างกายได้ เนื่องจากการสูบบุหรี่มีดังนี้

1) ระดับวิตามินซีในเลือดลดลง ผู้สูบบุหรี่จะมีวิตามินซีในเลือดต่ำกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ผลนี้จะเห็นได้ชัดเจน เมื่อสูบบุหรี่เกินวันละ 10 มวน

2) มีความเสี่ยงในการเกิดอาการแพ้ เนื่องจากส่วนประกอบของควันบุหรี่อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างทั้งผู้ที่มีประวัติการแพ้หรือไม่แพ้ก็ตาม เมื่ออยู่ในที่ที่มีควันบุหรี่แล้วจะรู้สึกไม่สบายและมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เกิดอาการปวดศีรษะ เนื่องจากการแพ้เคื่องตา ไอ จาม ปริมาณคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดสูงขึ้น

3) มีผลเสียต่อทารกในครรภ์ มารดาที่สูบบุหรี่ในขณะตั้งครรภ์มีผลกระทบต่อทารกในครรภ์ โดยสารประกอบต่าง ๆ ในควันบุหรี่ เช่น ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ จะเข้าจับเม็ดเลือดแดงในทารก ทำให้ทารกอาจคลอดก่อนกำหนดหรือแท้งได้ น้ำหนักเฉลี่ยของทารกที่คลอดจากมารดาที่สูบบุหรี่เป็นประจำตลอดการตั้งครรภ์จะเบากว่าเด็กที่มารดาไม่สูบบุหรี่ถึง 170 กรัม และตัวทารกจะสั้นกว่า ½ นิ้ว ซึ่งทำให้ทารกที่คลอดมีสุขภาพไม่สมบูรณ์

4) ทำให้ขาดความอดทน ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาต่างเห็นพ้องต้องกันว่าการสูบบุหรี่จะทำให้ร่างกายขาดความอดทนและทนทานน้อยลง ทั้งยังทำให้ประสิทธิภาพในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตกลงอีกด้วย

สาเหตุของการติดบุหรี่

คนสูบบุหรี่มีเหตุผลต่าง ๆ กันหลายประการ เช่น กลุ่มวัยรุ่น ปัจจุบันวัยรุ่นนิยมสูบบุหรี่กันมากขึ้น ทั้งนี้ เนื่องจากสาเหตุต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1) สูบตามเพื่อน เพราะเห็นเพื่อน ๆ สูบก็นิ่งทำตามเพื่อนบ้าง โดยอ้างว่าเพื่อเข้าสังคมกับเพื่อน

2) สภาพแวดล้อมชักนำ เช่น พ่อ แม่ ลุง น้า และญาติพี่น้อง ที่สูบให้เห็นอยู่เป็นประจำ จึงทำให้คิดเอาอย่างบ้าง

3) ออยากลอง ตามนิสัยวัยรุ่นชอบลอง อยากรู้ อยากเห็น

4) ค่านิยมในหมู่วัยรุ่น ความเป็นชาย ทำให้โก้เก๋ หรือเป็นเครื่องแสดงว่าตนเป็นผู้ใหญ่แล้ว

5) วัยรุ่นชอบความเป็นอิสระเสรี ไม่ต้องการปฏิบัติตามคำสั่งของใคร เมื่อถูกห้ามไม่ให้สูบบุหรี่จึงขัดคำสั่ง

6) ความเชื่อที่ผิด ๆ เชื่อว่าเมื่อสูบบุหรี่จะทำให้สมองปลอดโปร่ง จิตใจแจ่มใส ทำให้ไม่ง่วง เป็นต้น

ผู้ใหญ่ อาจจะสูบบุหรี่เพราะสาเหตุสำคัญต่าง ๆ ดังนี้

- 1) เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ หรือคลายความเครียด
- 2) เพื่อเข้าสังคม เช่น บางคนสูบบุหรี่เพื่อฆ่าเวลา หรือเพื่อแก้เซ็ง บางคนสูบบุหรี่แกเหงา หรือบางคนอาจพกไว้แจกเพื่อน พอเพื่อนสูบก็น่าคบเป็นเพื่อนด้วยทำให้ติดในที่สุด
- 3) ผู้อื่นนำมาให้ เช่น ลูกน้องให้เป็นของกำนัลในโอกาสต่าง ๆ จึงต้องสูบ เพื่อรักษาน้ำใจผู้ให้ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยสูบมาก่อน ซึ่งทำให้ติดได้ในที่สุด เป็นต้น

ลักษณะของผู้ติดบุหรี่

- 1) ร่างกายผอมลง ริมฝีปากคล้ำ หัวใจเต้นเร็วกว่าคนปกติเล็กน้อย และการหายใจถี่ แน่นหน้าอกและความดันเลือดจะสูงกว่าคนปกติเล็กน้อยเช่นกัน
- 2) เยื่อในริมฝีปากหรือกระพุ้งแก้มอาจอักเสบ ไม่มีแรง ทำให้ทำงานหนัก รู้สึกเหนื่อยง่าย และเบื่ออาหาร
- 3) ปลายนิ้วมือมีรอยคราบเหลืองจากควันทัน หรือซิดเซียว บางคนอาจมีปลายนิ้วมือแดงชา เนื่องจากหลอดเลือดแดงปลายมืออุดตัน
- 4) จะมีอาการไอเรื้อรังและเสียงแหบแห้ง ถ้าหากหลอดลมอักเสบ
- 5) เมื่อไม่ได้สูบบุหรี่จะมีผลต่อ อารมณ์ทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย หงุดหงิด ฉุนเฉียว โมโหง่าย มีอาการอยากสูบบจนน้ำลายสอ

สุรา

สุรา หมายถึง เครื่องดื่มทุกชนิดที่ดื่มแล้วทำให้มึนเมา เช่น เหล้า เบียร์ บรั่นดี วิสกี้ ไวน์ กระแช่ และน้ำตาลเมา เป็นต้น

สาเหตุของการติดสุรา

- 1) การทดลองดื่มสุรา เช่น เพื่อนฝูงชักชวนเพื่อความโก้เก๋ การเข้าสังคม เป็นต้น
- 2) ความเชื่อและหลงผิด เช่น เชื่อว่าสุราเป็นยาบำรุงกำลัง หรือเป็นเครื่องบำรุงความรู้สึกทางเพศ ทำให้จิตใจเข้มแข็งและกล้าตัดสินใจ หรือบางคนเชื่อว่าสุราทำให้คลายความทุกข์กังวลและเป็นเพื่อนปลอบใจตนเองยามผิดหวัง โดยไม่รู้ถึงผลระยะยาวว่าทำให้ติดสุราและเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้
- 3) สภาพแวดล้อมและพื้นฐานทางสังคมเป็นเหตุจูงใจให้ดื่มสุรา เช่น บางครอบครัวมีคนดื่มสุราเป็นประจำ หรือมีความเป็นอยู่ยากจน หาทางออกด้วยการดื่มสุราเพื่อปลอบใจตัวเอง ทำให้ติดสุราได้
- 4) การใช้สุราเป็นส่วนผสมยาเสพติด เช่น ยาตองเหล้า

การติดสุรา การติดสุราแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1) ติดเป็นนิสัย (Habituation) การติดแบบนี้จะเป็นการติดทางใจ การดื่มจะดื่มเป็นประจำ หรือดื่มเป็นครั้งคราวก็ตามทำให้เมามาได้ แต่ถ้ามีความตั้งใจจริงก็จะสามารถเลิกได้

2) ติดเรื้อรัง (Physical Dependence) การติดแบบนี้จะเป็นการติดคล้ายติดสิ่งเสพติด ชนิดร้ายแรง มักจะดื่มมากและดื่มบ่อย ๆ เป็นประจำจนทำให้แอลกอฮอล์มีผลไปกระทบต่อระบบประสาทส่วนกลาง ประสาทสมองจะถูกทำลาย เมื่อเลิกดื่มสุราจะมีอาการที่เรียกว่า ลงแดง (Withdrawal Symptoms) และเกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมาเสมอ

ลักษณะของคนติดสุรา คนที่ติดสุรานั้นสังเกตได้ง่ายเพราะจะมีกลิ่นสุราออกมาตามตัว รวมทั้งลมหายใจและปากด้วย และมีอาการทางร่างกายที่สังเกตได้ดังนี้

1) หน้าแดง ม่านตาขยายมากขึ้นและชีพจรเต้นเร็ว
2) พูดมาก พูดอ้อแอ้ และจะแสดงท่าทางออกมามากกว่าปกติ บางราย ที่เมาก็จะเดินโซเซ เพราะการทรงตัวไม่ดี บางรายมีอาการคลื่นไส้อาเจียน

3) ขาดสติสัมปชัญญะ ขาดการยับยั้งชั่งใจ ความคิดสับสน มีอาการมึนงง
4) ร่างกายชুবวม ไม่สนใจกับความสะอาดของร่างกายและการแต่งกาย
5) ถ้าเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ตามเนื้อตัวบริเวณหน้าอกจะมีจุดแดงคล้ายใยแมงมุม (Spidernet) ซึ่งเมื่อกดจุดแดงจะไม่หายไป และตามฝ่ามือจะแดงเป็นผื่นเป็นปื้น (Palmar Rash)
6) เมื่อดื่มสุราเข้าไปมาก ๆ อาจทำให้ชัก หรือหมดสติได้

สุรากับแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มมีเมทานอลทุกชนิดล้วนมีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ตัวการที่ทำให้เกิดแอลกอฮอล์ชนิดนี้ขึ้นในเครื่องดื่มมีเมทานอล คือ เชื้อยีสต์ โดยเชื้อยีสต์จะเปลี่ยนน้ำตาลในเมล็ดธัญพืชหรือผลไม้ให้เป็นแอลกอฮอล์

การนำเครื่องดื่มมีเมทานอลที่ได้นี้ไปกลั่นเพื่อให้มีแอลกอฮอล์เข้มข้น ซึ่งเราเรียกว่า เหล้า และเหล้าชื่อเรียกต่าง ๆ ตามแต่ที่ทำมาจากอะไร เช่น เหล้าขาว ทำมาจากข้าวเหนียว เหล้าโรง ทำมาจากน้ำตาล เหล้าวิสกี้ทำมาจากข้าวโพด ข้าวสาลีและข้าวไรย์ เหล้ารัมทำมาจากน้ำตาลอ้อย เหล้าบรั่นดีทำมาจากองุ่น เหล้ายีนทำมาจากผลไม้จำพวกกรากหรือหัว เป็นต้น

ประเภทของแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) แอลกอฮอล์ชนิดที่รับประทานได้ ซึ่งมีชื่อเรียกทางเคมีว่า เอทิลแอลกอฮอล์ (Ethyl Alcohol) เป็นแอลกอฮอล์ที่มีอยู่ในสุราสามารถรับประทานได้

2) แอลกอฮอล์ชนิดที่รับประทานไม่ได้ ซึ่งมีชื่อเรียกทางเคมีว่า เมทิลแอลกอฮอล์ (Methyl Alcohol) ถ้ารับประทานเข้าไปแล้วจะทำให้คลื่นไส้ อาเจียน ภาวะอาหารอึกเสบ ด้บเสียบ ประสาทตาถูกทำลายจนทำให้ตาบอดได้ แอลกอฮอล์ชนิดนี้ใช้จุดไฟและผสมสี

พิษสุราอาจทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ได้ ดังนี้ คือ

1) โรคเกี่ยวกับตับและตับอ่อน ตับเป็นอวัยวะที่ถูกกระทบกระเทือนจากสุรามากที่สุด เนื่องจากแอลกอฮอล์ซึ่งผสมอยู่ในเครื่องดื่มประเภทมีนเมาทุกชนิดนั้น จะต้องผ่านและถูกทำลายที่ตับ หากร่างกายได้รับประมาณแอลกอฮอล์มากเกินไปกว่าความสามารถของตับจะทำลายได้ จะทำให้ไขมันเข้าไปแทรกอยู่ในเซลล์ของตับทั่วไป

การทำลายแอลกอฮอล์ในตับและการสะสมของไขมันในตับนี้ จะทำให้ตับอักเสบเรื้อรัง ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะตับแข็งในที่สุด

ในระยะสุดท้ายการทำงานของตับเสื่อมลง ทำให้สารพิษต่าง ๆ เช่น แอมโมเนียซึ่งส่วนใหญ่ อยู่ในลำไส้ใหญ่ถูกดูดซึมเข้าในระบบไหลเวียน และไม่สามารถถูกทำลายที่ตับได้จึงทำให้ผู้ป่วยหมดสติ และเสียชีวิตได้

2) โรคไต เมื่อสุราเข้าสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์ที่มีอยู่ในสุรานั้นจะกระจายไปยังอวัยวะต่าง ๆ ตามกระแสเลือด เช่น สมอง ตับ ไต เป็นต้น ในที่สุดแอลกอฮอล์จะถูกขับออกโดยไตหากร่างกาย มีปริมาณแอลกอฮอล์มาก ไตต้องทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้สมรรถภาพการทำงานของไตเสื่อมลง ก่อให้เกิดโรคไตได้

3) โรคกระเพาะอาหารและลำไส้ กระเพาะอาหารและลำไส้เป็นอวัยวะแรกที่ถูกฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ในสุราทำลาย เพราะเป็นทางผ่านเข้าสู่ร่างกายอันดับแรก สุราที่มีแอลกอฮอล์สูงจะมีฤทธิ์กัดทำลายเยื่อบุปาก คอ กระเพาะอาหาร และลำไส้ ฉะนั้น เมื่อดื่มสุราที่มีได้ให้เจือจางลง จะรู้สึก บาดคอและร้อนในกระเพาะอาหาร เยื่อบุกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ ทำให้การทำงานที่ แปรปรวน เมื่อมีอาการอักเสบเรื้อรังจะทำให้การดูดซึมอาหารเสียไป ร่างกายขาดอาหารและวิตามิน ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต

นอกจากนี้ ยังทำให้เกิดมีกรดมากในกระเพาะอาหาร ทำให้กระเพาะอาหารเป็นแผลเกิด โรคแทรกซ้อนขึ้น ตลอดจนเกิดอาการท้องอืด ปวดท้อง ท้องเสีย ท้องผูก เบื่ออาหาร และอาเจียน เป็นเลือดได้

4) โรคที่เกิดจากสมองและประสาทพิการ เมื่อดื่มสุราเข้าไปแอลกอฮอล์จะไปสู่เนื้อสมอง ได้โดยผ่านทางกระแสเลือด แอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดการทำงานของสมอง ทำให้ศูนย์ระบบประสาท ต่าง ๆ แปรปรวน ทำให้สติสัมปชัญญะเสียไป ขาดความยับยั้งคิด ความจำเสื่อม การควบคุมร่างกาย เสียไป เช่น ทำให้พูดเหมือนคนลึนไก่อ้วน เดินโซเซ การรับรู้ทางสัมผัสต่าง ๆ เสียไป ทำให้ตาและหู ขาดความว่องไว และหมดความรู้สึกเจ็บปวด ต่อมาพิษของสุราจะทำลายเนื้อสมอง คือ ทำให้

มีอาการอักเสบและบวมที่เยื่อหุ้มสมอง และที่เนื้อสมอง จึงทำให้เกิดอาการชักหรืออาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง เมื่อเกิดอักเสบอย่างเรื้อรังขึ้น จะทำให้เนื้อสมองถูกทำลายไป สมองมีขนาดเล็กลง มีผลทำให้สมองไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ จึงทำให้ความจำเสื่อมลง สติปัญญาเสียขาดความสามารถในการรับผิดชอบ ทำให้เกิดเป็นโรคเกิดเป็นโรคจิต โรคประสาทได้

5) โรคเกี่ยวกับหัวใจและความดันโลหิต สุราทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง จึงทำให้รู้สึกใจสั่น หลอดเลือดตามผิวหนังขยายตัว ทำให้ร่างกายรู้สึกร้อน หน้าแดงและร้อนแต่บางคนอาจมีปฏิกิริยาตรงกันข้าม คือ ต้มสุราแล้วทำให้หน้าซีด คนที่ดื่มสุรานาน ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจพิการ ไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้ตามปกติ ทำให้เกิดอาการเหนื่อยหอบได้ง่ายและบวม เพราะหัวใจไม่สามารถทำงานได้

6) โรคเหน็บชา ผู้ที่ดื่มสุราเป็นประจำ ร่างกายจะขาดสารอาหารพวกวิตามินบี 1 ทำให้เกิดอาการอักเสบของปลายประสาท กล้ามเนื้ออ่อนกำลังลง เดินไม่สะดวก หรืออาจเดินไม่ได้ เกิดเป็นตะคริวบ่อย ๆ มีอาการชาตามปลายมือและเท้า

แอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มทุกประเภท นอกจากจะมีผลทำให้สุขภาพกายของผู้ดื่มเสียแล้วยังทำให้ความสนใจในการเรียนลดลง สมาธิลดลง การทำงานที่ต้องการฝีมือแย่ง ทำให้อารมณ์หงุดหงิด นิสัยและพฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางก้าวร้าว ตามสถิติพบว่าผู้ที่ดื่มสุราตั้งแต่อายุน้อย ๆ จะเกิดปัญหาที่รุนแรงกว่าและแก้ยากกว่า และพวกที่ดื่มประจำมักจะเป็นพวกสูบบุหรี่จืด และมีโอกาสที่จะเสพยาเสพติดไม่ว่าจะเป็นกัญชา เฮโรอีน ยาม้า ยาอี มากกว่าคนทั่วไป การดื่มสุราในวัยรุ่นเป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งที่น่ามาซึ่งความเสียชื่อเสียงของพ่อแม่ผู้ปกครอง ตลอดจนตัวผู้ดื่มเอง

ยาบ้า

ยาบ้า มีชื่อเรียกหลายชื่อแต่ชื่อที่เป็นทางการว่า แอมเฟตามีน ก่อนหน้านั้นเรียกกันว่า ยาม้าหรือยาขยันเพราะเชื่อกัน ว่าเมื่อเสพแล้วก็เหมือนม้าที่กำลังจะออกจากขอก ต่อมาเมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม 2539 กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศเปลี่ยนชื่อยาม้าเป็นยาบ้า เพื่อเป็นการบอกให้ประชาชนทราบว่ายาชนิดนี้เมื่อเสพเข้าไปแล้ว ผู้เสพจะมีสภาพไม่ผิดกับคนบ้าหรือคนที่เสียสติ กล่าวคือ เมื่อเสพเข้าไปแล้วจะทำให้มีประสาทตึงเครียด จิตใจสับสน กระวนกระวาย ประสาทหลอน เพ้อคลั่ง หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ความดันโลหิตสูง กล้ามเนื้ออ่อนแรง เกิดการกำเริบ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ทำให้ขาดสติ และเป็นต้นเหตุของการเกิดอุบัติเหตุและกระทำผิดกฎหมายต่าง ๆ ได้โดยไม่รู้ตัว เช่น ทำร้ายตัวเอง ทำร้ายเพื่อน หรือใช้อาวุธจี้เด็กเป็นตัวประกัน เป็นต้น

สำหรับตัวยาคืออยู่ในยาบ้า ก็คือ แอมเฟตามีน หรืออาจรู้จักกันในชื่ออื่น ๆ อีก เช่น เบนซีตริน เด็กซีดิน ไอโซมิน นิโอเฟตามีน ยาบ้ามีคุณสมบัติ กระตุ้นระบบประสาท และกระตุ้นจิต อารมณ์อย่างรุนแรง โดยจะมีผลอยู่ได้นาน ประมาณ 4-6 ชั่วโมง หลังจากใช้ยา ผลเหล่านี้ได้แก่

ผลกระทบต่องานประสาท ทำให้นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร การหายใจเร็วและแรง หัวใจเต้นเร็วและแรง ความดันเลือดสูงขึ้น รูปร่างตาขยาย ผลกระทบต่อจิตอารมณ์ ส่วนใหญ่เกิดในช่วงต้นหลังการใช้ยา ทำให้รู้สึกกระชุ่มกระชวย กระฉับกระเฉง รู้สึกตื่นตัว มีพลังมากขึ้น เกิดความมั่นใจ ซึ่งมักเป็นสาเหตุให้เกิดการใช้ยาในทางที่ผิด ซึ่งเห็นได้ชัดในช่วงปลายหลังการใช้ยา ทำให้พูดมาก ก้าวร้าว กล้าคิดกล้าทำ กระวนกระวาย บางครั้งมีอาการประสาทหลอน ทางสายตาหรือทางหู จากการที่ยาบ้ากระตุ้นร่างกายให้ใช้พลังงานมากขึ้น แต่กลับทำให้เบื่ออาหารและนอนไม่หลับ พลังงานสำรองของร่างกายจึงลดลง ดังนั้นหลังจากยาบ้าหมดฤทธิ์แล้วผู้ใช้ยา จะรู้สึกเหนื่อยและอ่อนเพลียเป็นเวลานาน รู้สึกหิวและอยากนอน ในกรณีที่ผู้ใช้ยาบ้าขนาดสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าใช้ต่อเนื่องหลายครั้ง อาจทำให้รู้สึกสับสน วิดกกังวล รุนแรง มีอาการประสาทหลอน และรู้สึกหวาดระแวงอย่างหนัก ซึ่งเป็นลักษณะคล้ายคนบ้า

สาเหตุที่ทำให้ติดสารเสพติด

ยาเสพติดมีหลายประเภท ทั้งประเภทที่ออกฤทธิ์รุนแรงและไม่รุนแรง ยาเสพติดที่ออกฤทธิ์รุนแรง เช่น เฮโรอีน และโคเคน เป็นต้น เมื่อเสพติดเข้าสู่ร่างกายจะทำให้เกิดอาการเมายาอย่างมากและมีฤทธิ์ทำให้ร่างกายติดยาอย่างรวดเร็ว เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มยาเสพติดที่มีความรุนแรงน้อยกว่า เช่น โคเคอีนและแอมเฟตามีน เป็นต้น โดยโคเคอีนอยู่ในกลุ่มที่ออกฤทธิ์กดประสาทส่วนกลางเช่นเดียวกับเฮโรอีน แอมเฟตามีนออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลางเช่นเดียวกับโคเคน แต่โคเคอีนและแอมเฟตามีน เมื่อเสพในขนาดที่พอเหมาะจะไม่ทำให้ร่างกายเมายามากเช่นเดียวกับเฮโรอีนและโคเคน ฤทธิ์ที่ทำให้ร่างกายติดยาก็น้อยกว่าขั้นตอนของการติดยาเสพติดแทบทุกประเภทจะคล้ายคลึงกัน โดยเริ่มจากการลองใช้ยาเสพติด หรือใช้เพื่อเข้าสังคมเป็นครั้งคราว เมื่อฤทธิ์ของยาเสพติดเป็นที่พึงพอใจผู้เสพจะเห็นประโยชน์ของยาเสพติดที่อาจจะใช้เพื่อความสุข สนุกสนานหรือคลายเครียด ขนาดของการใช้ยาเสพติดและอัตราการเสพ จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากการมีภูมิต้านทาน (Tolerance) และจะเข้าสู่ระยะการติดยาทางจิตใจ (Psychological Dependence) เมื่อเสพต่อไปเรื่อย ๆ เริ่มเข้าสู่ช่วงการติดยาทางร่างกาย (Physical Dependence) ซึ่งจะเป็นช่วงที่ร่างกายจะขาดยาไม่ได้จะเกิดอาการขาดยา (Withdrawal Symptoms) ขึ้นทันทีซึ่งทำให้ผู้เสพทรมานมาก

ผู้เสพยาเสพติดจะมีความพึงพอใจและเห็นประโยชน์จากการใช้ยาเสพติด ในระยะการติดยาทางจิตใจ แต่เมื่อล่วงเข้าสู่ระยะการติดยาทางร่างกายผู้เสพจะกลัวการเกิดอาการขาดยามาก ทำให้ผู้ติดยาไม่กล้าหยุดยา นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้วสิ่งที่ทำให้ผู้ติดยาเสพติดเลิกยาไม่ได้คืออาการอยากยาหรือเสียนยา (Craving)

อาการอยากยาหรือเสียนยา เป็นอาการที่ร่างกายมีความต้องการใช้ยาเสพติดอย่างรุนแรงร่างกายไม่สามารถควบคุมได้ มักจะเกิดอาการนี้หลังจากที่หยุดยาทันที และจะเกิดขึ้นเป็นระยะ ๆ แม้บางครั้งจะหยุดยาเสพติดมาเป็นระยะเวลาเป็นปีแล้วก็ตาม หรือผ่านสถานที่ที่ตนเคยเสพยาในอดีตเป็นต้น

สำหรับยาบ้า (Amphetamine) การติดยา มักจะเกิดในช่วง 4-6 สัปดาห์ ภายหลังจากการเสพยาติดต่อกันและในช่วงนี้เอง ผู้เสพยาจะเริ่มพึงพอใจในฤทธิ์ของยาบ้าที่ทำให้เกิดกำลังวังชา ความสุขและสนุกสนาน ในไม่ช้าผู้เสพยาจะเข้าสู่ระยะการติดยาทางจิตใจผู้เสพยาที่อยู่ในขั้นนี้มักจะคิดว่าตนเองไม่ได้ติดยาบ้าจะเลิกเมื่อไรก็ได้ หรือถ้าหยุดเสพก็ไม่เกิดอาการเช่นใดแต่แล้วเขาก็ต้องกลับไปเสพอีก เพราะไม่สามารถหักห้ามใจได้เช่นเดียวกับยาเสพติดประเภทอื่น ผู้เสพจำเป็นต้องเพิ่มขนาดเป็นระยะ ๆ เพราะเกิดการติดยาโดยยาบ้าขนาดเดิมไม่สามารถกระตุ้นให้ร่างกายตอบสนองขึ้นมาได้ จำเป็นต้องเพิ่มขนาดยาและจะเพิ่มขนาดอย่างรวดเร็วในรายที่เสพโดยวิธีสูบไอหรือฉีดเข้าเส้นเลือด จึงพบว่ามีวัยรุ่นบางคนต้องสูบยาบ้าวันละ 10 กว่าเม็ด หลังจากที่เสพยาบ้ามาเพียง 3 เดือน

ต่อมาผู้เสพยาบ้าจะเข้าสู่ระยะติดยาทางร่างกายในระยะนี้ หากหยุดยาจะเกิดอาการขาดยาทันที อาการในช่วงแรกหลังหยุดยาที่เรียกว่า “Crash” หรือเรียกกันในหมู่นักเสพยาว่า “ยาถึบ” จะเป็นอาการเครียด รู้สึกไม่เป็นสุข (Dysphoria) หงุดหงิด กระวนกระวายและมีอาการซึมเศร้า ในระยะนี้ ผู้เสพจะมีอาการอยากยาอย่างมาก หลังจากนั้นผู้เสพจะมีอาการอ่อนล้า หลับนานและหิวบ่อย

แม้ว่าจะหยุดยาบ้ามาหลายสัปดาห์ หรือเป็นเดือนก็ตาม ผู้เสพมักรู้สึกว่าคุณเองไม่กำลังวังชาและกำลังสมอง อยากใช้ยาบ้าเป็นตัวกระตุ้นขึ้นมาอีก รวมทั้งอาการอยากยาจะเกิดขึ้นเป็นระยะ ๆ เพราะสมองและสารสื่อเคมีสมอง (Neurotransmitter) ยังไม่กลับคืนสู่ปกติ จึงเป็นโอกาสที่ทำให้เกิดการกลับมาเสพยาบ้าซ้ำอีก

ดังนั้น จะเห็นได้ว่ากลไกที่ทำให้ผู้เสพสารเสพติดเข้าสู่ขั้นติดยา มีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความแรงของสารเสพติด ขนาดของสารเสพติดที่ใช้และระยะเวลาของการเสพ จึงไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะทำให้ผู้ติดยาสารเสพติดหยุดยาทันทีหรือหยุดแล้วจะไม่กลับไปใช้สารเสพติดตลอดไป (สุชาติเลาหบริพัตร, 2543 อ้างถึงใน ประณยา ปันปัน, 2551)

3. โทษและพิษภัยของสารเสพติด

เนื่องด้วยพิษภัยหรือโทษของสารเสพติดที่เกิดแก่ผู้หลงผิดไปเสพสารเหล่านี้เข้าซึ่งเป็นโทษที่มองไม่เห็นชัด เปรียบเสมือนเป็นฆาตกรเงียบ ที่ทำลายชีวิตบุคคลเหล่านั้นลงไปทุกวัน ก่อปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสุขภาพ ก่อความเสื่อมโทรมให้แก่สังคมและบ้านเมืองอย่างร้ายแรง เพราะสารเสพติดทุกประเภทที่มีฤทธิ์เป็นอันตรายต่อร่างกายในระบบประสาท สมอง ซึ่งเปรียบเสมือนศูนย์บัญชาการของร่างกายและชีวิตมนุษย์ การติดยาเสพติดเหล่านี้จึงไม่มีประโยชน์อะไรเกิดขึ้นแก่ร่างกายเลย แต่กลับจะเกิดโรคและพิษร้ายต่าง ๆ จนอาจทำให้เสียชีวิตหรือเกิดโทษและอันตรายต่อครอบครัว เพื่อนบ้าน สังคม และชุมชนต่าง ๆ ต่อไปได้อีกมาก

3.1 โทษทางร่างกาย และจิตใจ

1) สารเสพติดจะทำให้โทษโดยทำให้การปฏิบัติหน้าที่ของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายเสื่อมโทรม พิษภัยของสารเสพติดจะทำลายประสาท สมอง ทำให้สมรรถภาพเสื่อมลง มีอารมณ์ จิตใจไม่ปกติ เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เช่น วิตกกังวล เลื่อนลอยหรือฟุ้งซ่าน ทำงานไม่ได้ อยู่ในภาวะมึนเมาตลอดเวลา อาจเป็นโรคจิตได้ง่าย

2) ด้านบุคลิกภาพ ขาดความสนใจในตนเองทั้งความประพฤติความสะอาดและ สติสัมปชัญญะ มีอาการปฏิกิริยาแปลก ๆ เปลี่ยนไปจากเดิมทำให้เสียบุคลิกภาพ

3) สภาพร่างกายของผู้เสพจะอ่อนเพลีย ชูบชืด หมดเรียวแรง ขาดความ กระปรี้กระเปร่าและเกียจคร้าน เฉื่อยชา เพราะกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ปล่อยเนื้อปล่อยตัวสกปรก ความเคลื่อนไหวของร่างกายและกล้ามเนื้อต่าง ๆ ผิดปกติ

4) ทำลายสุขภาพของผู้ติดยาเสพติดให้ทรุดโทรมทุกขณะ เพราะระบบอวัยวะ ต่าง ๆ ของร่างกายถูกพิษยาทำให้เสื่อมลง น้ำหนักตัวลด ผิวลำบด เลือดจางหมองมัวทุกวัน

5) เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย เพราะความต้านทานโรคน้อยกว่าปกติ ทำให้เกิดโรค หรือเจ็บไข้ได้ง่าย และเมื่อเกิดแล้วจะมีความรุนแรงมาก รักษาหายได้ยาก

6) อาจประสบอุบัติเหตุได้ง่าย สาเหตุเพราะระบบการควบคุมกล้ามเนื้อและประสาท บกพร่อง ใจลอย ทำงานด้วยความประมาท และเสี่ยงต่ออุบัติเหตุตลอดเวลา

7) เกิดโทษที่รุนแรงมาก คือ จะเกิดอาการคลุ้มคลั่งถึงขั้นอาละวาด เมื่ออยากยาเสพติด และหายาไม่ทัน เริ่มด้วยอาการนอนไม่หลับ น้ำตาไหล เหงื่อออก ท้องเดิน อาเจียน กล้ามเนื้อกระตุก กระวนกระวาย และในที่สุดจะมีอาการเหมือนคนบ้า เป็นบ่อเกิดแห่งอาชญากรรม

3.2 โทษพิษภัยต่อครอบครัว

1) ความรับผิดชอบต่อครอบครัว และญาติพี่น้องจะหมดสิ้นไป ไม่สนใจที่จะดูแล ครอบครัว

2) ทำให้สูญเสียทรัพย์สิน เงินทองที่จะต้องหามาซื้อสารเสพติดจนจะไม่มีใช้จ่าย ใช้อื่นๆ และต้องเสียเงินรักษาตัวเอง

3) ทำงานไม่ได้ขาดหลักประกันของครอบครัว และนายจ้างหมดความไว้วางใจ

4) สูญเสียสมรรถภาพในการหาเลี้ยงครอบครัว นำความหายนะมาสู่ครอบครัวและ ญาติพี่น้อง

3.3 โทษพิษภัยต่อสังคมและเศรษฐกิจ

ผู้ที่ติดยาเสพติด นอกจากจะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกที่ตนเองด้อยโอกาสทางสังคมแล้ว ยังอาจมีพฤติกรรมนำไปสู่ปัญหาในด้านต่าง ๆ แก่สังคมได้ เพราะ

1) ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรม และอุบัติเหตุอันตรายต่าง ๆ ต่อตนเองและผู้อื่น

ได้ง่ายตลอดจนเป็นปัญหาของโรคบางอย่าง เช่น โรคเอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

2) ถ่วงความก้าวหน้าของชุมชน สังคม โดยเป็นภาระต่อส่วนรวมที่ประชาชนต้องเสียภาษีส่วนหนึ่งมาใช้ในการปราบปรามบำบัดผู้ที่ติดสารเสพติด

3) สูญเสียแรงงานโดยไร้ประโยชน์บนทุนประสิทธิภาพของผลผลิต ทำให้รายได้ของชาติในส่วนรวมกระทบกระเทือน และเป็นการสูญเสียทางเศรษฐกิจของชาติ

4) เนื่องจากสภาพเป็นคนอัมโรคมี่ความประพฤติ และบุคลิกลักษณะเสื่อมจนเป็นที่รังเกียจของสังคม ทำให้เป็นคนไร้สติในวงสังคม โอกาสที่จะประกอบกิจการที่ผิดศีลธรรมเพื่อแลกเปลี่ยนกับสิ่งเสพติด เช่น พุดปด ขโมย หรือกลายเป็นอาชญากรเพื่อแสวงหาเงินซื้อสารเสพติด สิ่งเหล่านี้ล้วนทำลายอนาคตทำลายชื่อเสียงของตนเองและวงศ์ตระกูล

3.4 โทษที่ก่อให้เกิดกับส่วนรวมและประเทศชาติ

รัฐบาลต้องสูญเสียกำลังคน และงบประมาณแผ่นดินจำนวนมหาศาล เพื่อใช้ในการป้องกันปราบปรามและบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด ทำให้ต้องสูญเสียทรัพยากรบุคคลอันมีค่าเกิดความไม่สงบสุขของบ้านเมือง ความมั่นคงของประเทศชาติถูกกระทบกระเทือน ประชาชนเดือนร้อนเพราะเหตุอาชญากรรม ประเทศชาติต้องสูญเสียกำลังของชาติอย่างน่าเสียดาย โดยเฉพาะผู้ติดสารเสพติดเป็นเยาวชน

แนวทางและวิธีการป้องกันยาเสพติด

1. ความหมาย “การป้องกันยาเสพติด”

การป้องกันยาเสพติด หมายถึง กระบวนการที่ดำเนินการล่วงหน้า โดยการอบรมเลี้ยงดูให้การศึกษา ข้อมูลข่าวสารและความรู้ทั้งในระบบโรงเรียน นอกโรงเรียน และการศึกษาตามอัธยาศัยแก่กลุ่มเป้าหมายอย่างต่อเนื่องและสัมพันธ์กันในเรื่อง คุณภาพชีวิต ยาและยาเสพติด การป้องกันตนเอง ครอบครัวและชุมชนให้รอดพ้นจากยาเสพติดด้วยวิธีการต่างๆ เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันแก่บุคคลให้มีความสามารถที่จะเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรค และเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในช่วงชีวิต รวมทั้งการปรับปรุงสภาพแวดล้อมใกล้ตัวที่มีส่วนผลักดันให้กลุ่มเป้าหมายไปใช้ยาเสพติด

2. ระดับของการป้องกันยาเสพติด

2.1 การป้องกันขั้นต้น (Primary prevention) อันนำไปสู่การเริ่มทดลองใช้ยาเสพติด ด้วยการจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด และผลกระทบของยาเสพติดที่มีต่อพฤติกรรมของคนตลอดจนมุ่งเสริมสร้างกิจกรรมทางเลือกที่เหมาะสมเพื่อเบี่ยงเบนบุคคลออกจากการใช้ยาเสพติด

2.2 การป้องกันระดับที่ 2 (Secondary prevention) การทำกิจกรรมใด ๆ ที่จะแทรกเข้ามาในช่วงเวลาที่คนได้ทดลองใช้ยาแล้วและกำลังจะติดยา จึงเป็นผู้ที่มีความเสี่ยงในการติดยาสูง การจัดกิจกรรมระดับนี้เป็นการให้ข้อมูลที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ยา การให้คำปรึกษา ตลอดจนการเฝ้าระวังรักษาอาการที่ป่วยใช้ที่เป็นผลจากการใช้ยาเสพติด

2.3 การป้องกันระดับที่ 3 (Tertiary prevention) การหยุดพฤติกรรมและผลร้ายจากการติดยาเสพติด โดยกระบวนการบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ ของผู้ติดยาเสพติด หมายรวมถึงการป้องกันการติดยาเสพติดซ้ำด้วย

3. แนวคิดในการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

3.1 มุ่งพัฒนาตัวบุคคล

ให้ความสำคัญกับการสร้างศักยภาพและคุณภาพชีวิตของคน เพื่อให้มีความสามารถในการดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ ภายใต้สภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป บุคคลสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาชีวิตได้โดยไม่ต้องพึ่งพายาเสพติด แม้ว่าจะมียาเสพติดแพร่ระบาดอยู่ (Self Control) กระบวนการพัฒนาเพื่อให้คนมีภูมิคุ้มกันจากยาเสพติด จึงควรเป็นการดำเนินการระยะยาวโดยเริ่มต้นจากการเตรียมความพร้อมของพ่อแม่

3.2 กำหนดพื้นที่และกลุ่มประชากรเป้าหมายในการดำเนินงาน

เนื่องจากทรัพยากรที่จะดำเนินการค่อนข้างจำกัด ทั้งงบประมาณ และบุคลากร จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการกำหนดพื้นที่เป้าหมายดำเนินงานให้ชัดเจน

3.3 ผสมผสานมาตรการในการดำเนินงาน

เป็นผลจากการวิเคราะห์สภาพปัญหาในพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย ค้นหาสาเหตุและผลกระทบที่เกิดจากปัญหาเพื่อกำหนดทางเลือกใช้มาตรการที่เหมาะสมในการจัดการกับปัญหา

3.4 กำหนดหน่วยงานรับผิดชอบการดำเนินงาน

ระดมหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาครัฐบาล ภาคเอกชนและองค์กรพัฒนาเอกชน ให้เข้ามา มีส่วนร่วมในการดำเนินงาน กำหนดบทบาทหน้าที่ที่ชัดเจนตามความถนัดและสอดคล้องกับภารกิจปกติ

3.5 ดำเนินงานในลักษณะองค์กรรวมแบบบูรณาการ

พัฒนางานปกติที่หน่วยงานต่าง ๆ ดำเนินการกันอยู่ มิใช่งานพิเศษหรืองานฝากที่แยกส่วนออกมาดำเนินการเป็นการเฉพาะตามงบประมาณที่ได้รับการจัดสรร

3.6 มุ่งเน้นการมีส่วนร่วมของประชาชน หรือกลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้อง

การส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนหรือกลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้อง ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในทุกกระบวนการตั้งแต่การศึกษาปัญหา

วางแผนในการดำเนินงานและตัดสินใจพิจารณาทางเลือก ตลอดจนร่วมดำเนินงานปรับปรุงวิธีดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพ และติดตามประเมินผลการดำเนินงาน

3.7 การสร้างเอกภาพในการดำเนินงาน

เพื่อป้องกันการเกิดความซ้ำซ้อนในการดำเนินงาน จึงมีความจำเป็นที่ต้องประสานแผนการดำเนินงานป้องกันยาเสพติดของหน่วยงานต่าง ๆ ภายใต้กรอบยุทธศาสตร์

3.8 การระดมทรัพยากรของหน่วยงานภาครัฐบาลและเอกชนเข้ามามีส่วนร่วม

เนื่องจากงบประมาณปกติที่ได้รับจัดสรรจากรัฐบาลมีจำนวนค่อนข้างจำกัดและไม่เพียงพอสำหรับการดำเนินงานกับกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ การสร้างความเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของงานและโครงการต่าง ๆ ในด้านการป้องกันยาเสพติดให้กับองค์กรธุรกิจเอกชน นับเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

3.9 ให้ความสำคัญกับภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาชาวบ้านและของผู้ปฏิบัติในแต่ละชุมชน หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งได้รับการคิดค้น ทดลองใช้ ปรับปรุง พัฒนาซ้ำแล้วซ้ำอีกจากรากเหง้าของปัญหา เพื่อให้เหมาะสมกับการป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติดในพื้นที่ จึงควรมีการศึกษา เผยแพร่ และประยุกต์ใช้ต่อไป

แนวทางและวิธีการป้องกันยาเสพติดในสถานศึกษา

1. สภาพปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา

มีการรายงานและประเมินช่วงอายุที่มีภาวะเสี่ยงในการเข้าไปใช้ยาเสพติด ในปี 2550 ประชากรของประเทศมีจำนวนประมาณ 61.5 ล้านคน มีเด็กและเยาวชน แรกเกิดจนถึง 25 ปี จำนวนประมาณ 23.3 ล้านคน เด็กและเยาวชนที่เข้าถึงสถานศึกษามีประมาณ 14.4 ล้านคน ในปี 2547-2548 สถาบันรามจิตติได้สำรวจพฤติกรรมเด็กและเยาวชนเพื่อติดตามสภาวะการณเด็กและเยาวชนรายจังหวัดทั่วประเทศ พบว่า เยาวชนในช่วงอายุ 13-18 ปี มีพฤติกรรมเสี่ยงมากที่สุด ซึ่งสาเหตุสำคัญที่ทำให้ปัญหายาเสพติดในสถานศึกษาแพร่ระบาดรุนแรงยิ่งขึ้นน่าจะมีสาเหตุปัจจัยสำคัญ 2 ประการ ดังนี้

1.1 ปัจจัยทางด้านเกี่ยวกับตัวนักเรียน

1.1.1 กลุ่มนักเรียนที่ใช้ยาบ้าเป็นกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งมีความเจริญเติบโตทางร่างกายแต่จิตใจอ่อนไหว ขาดประสบการณ์ อยากรู้ อยากรลอง ชอบลองของแปลกใหม่ในชีวิต ชอบเสี่ยงภัยแสวงหาความสนุกสนานโดยขาดความรับผิดชอบ วัยรุ่น จึงเป็นวัยที่มีการใช้ยาเสพติดสูงเมื่อเปรียบเทียบกับวัยอื่น ๆ

1.1.2 การเปลี่ยนแปลงวิธีการเสพยาบ้าจากการกินไปสู่การเสพ โดยวิธีสูบหรือเผาแล้วสูดควันผ่านปอด ทำให้ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทเร็วขึ้น

1.1.3 ปัญหาด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม อันเป็นพื้นฐานสำคัญของการใช้ยาเสพติด ของนักเรียน เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาเศรษฐกิจ

1.1.4 อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนในโรงเรียน นักเรียนเกือบทุกคนที่เสพยาเสพติดครั้งแรกในโรงเรียน เพื่อนเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการตัดสินใจ

1.2 ปัจจัยด้านที่เกี่ยวกับยาเสพติด เช่น มีแหล่งจำหน่ายยาเสพติด ที่สามารถสนองความต้องการของนักเรียนทั้งในและนอกสถานศึกษา

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานเกิดประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผล สถานศึกษาจำเป็นต้องจัดระบบงานด้านยาเสพติด เพื่อบูรณาการการทำงานทั้งหน่วยงานภายในและภายนอกขึ้น

2. แนวทางในการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา

สถานศึกษาเป็นหัวใจสำคัญในการขับเคลื่อนงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดลงสู่ นักเรียน นิสิต นักศึกษา ท่ามกลางสถานการณ์ปัญหาในรูปแบบที่หลากหลายซับซ้อน และแปรเปลี่ยนอย่างรวดเร็ว สถานศึกษาจำเป็นต้องจัดระบบงานด้านยาเสพติดเพื่อบูรณาการการทำงานทั้งหน่วยงานภายในและหน่วยงานภายนอก ให้สามารถดำเนินการได้อย่างเต็มประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผล โดยมีระบบงานเพื่อรองรับการปฏิบัติงานด้านยาเสพติดในสถานศึกษา ดังนี้

2.1 ระบบข้อมูล เพื่อการวางแผนและวิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์ปัญหาข้อมูลสำคัญในการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา ดังนี้

2.1.1 ข้อมูลสภาพปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา เช่น สถานะสถานศึกษา สภาพการใช้สารเสพติด ครู/นักเรียนแกนนำ และศูนย์การเรียนรู้ด้านการป้องกันยาเสพติด ในสถานศึกษา เป็นต้น

2.1.2 ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมทุกด้านทั้งดีและเปี่ยงเบน และข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมยาเสพติดและการแก้ไข

2.1.3 ข้อมูลการดำเนินงาน เพื่อเป็นองค์ความรู้สำคัญในด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา

2.2 ระบบป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด เพื่อทราบถึงสถานการณ์ปัญหา และกำหนดกลุ่มเป้าหมายดำเนินงานได้ชัดเจนการดำเนินงานในแต่ละกลุ่มเป้าหมาย ดังนี้

2.2.1 กลุ่มนักเรียนทั่วไปที่ไม่เคยใช้ยาเสพติด เน้นกิจกรรมด้านการป้องกันในภาพกว้างที่ครอบคลุมนักเรียนทั่วไปเพื่อสร้างภูมิคุ้มกัน โดยมีมาตรการในการดำเนินงาน ดังนี้

1) มาตรการทางการศึกษา เพื่อให้ความรู้ ปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของนักเรียน เช่น การกำหนดเนื้อหาความรู้เรื่องการป้องกันยาเสพติดในหลักสูตรในกลุ่มสาระ

การเรียนรู้ การสอดแทรกเนื้อหาไว้ในหลักสูตรต่าง ๆ หรือกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ไม่สามารถผนวกหรือสอดแทรกในการเรียนการสอนปกติ

2) มาตรการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ เช่น การจัดป้ายนิเทศ การจัดนิทรรศการ เนื่องในโอกาสวันสำคัญต่าง ๆ การจัดเสียงตามสาย กิจกรรมหน้าเสาธง หรือการจัดบรรยายพิเศษ เป็นต้น

3) มาตรการทางเลือก จัดกิจกรรมทางเลือกด้านต่าง ๆ อาทิ ด้านสุขภาพ อนามัย ด้านจริยธรรม ด้านสังคม หรือด้านอาชีพ เป็นต้น

4) การสร้างเสริมทักษะชีวิต เพื่อสร้างคุณลักษณะหรือความสามารถในเชิงสังคมจิตวิทยาให้กับนักเรียนให้สามารถ เผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เน้นให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียน อาทิ การระดมสมองและการฝึกปฏิบัติโดยอาศัยบทบาทสมมติ เป็นต้น

5) การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อน เพราะมีอิทธิพลต่อความคิด เจตคติและพฤติกรรมของวัยรุ่นด้วยกัน กิจกรรมกลุ่มเพื่อนดำเนินการโดยการฝึกอบรมนักเรียนที่มีบุคลิกเป็นผู้นำให้เป็นแกนนำของกลุ่มเพื่อนและมอบหมายบทบาทให้ปฏิบัติ เช่น บทบาทของเพื่อนสนิท ในการให้คำแนะนำ หรือบทบาทของนักเรียนแกนนำ เป็นต้น โดยการสร้างนักเรียนแกนนำควรสร้างอย่างต่อเนื่องให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม (สัดส่วนที่มีประสิทธิภาพ คือ นักเรียนแกนนำ 1 คน ต่อนักเรียนทั่วไป 10 คน) กระจายให้ครอบคลุมทุกกลุ่ม ทุกระดับชั้น นอกจากนี้ ควรส่งเสริมให้สร้างและขยายเครือข่ายการทำงานของนักเรียนแกนนำ เพื่อการทำงานและดูแลช่วยเหลือเพื่อนนักเรียนได้อย่างทั่วถึง

6) การจัดระเบียบและปรับสภาพแวดล้อม เช่น การเพิ่มหรือเปิดพื้นที่ที่ดีให้นักเรียนได้ใช้ประโยชน์ทั้งในและนอกเวลาเรียน การควบคุมหรือลดพื้นที่เสี่ยงไม่ให้มีมุมอับหรือสถานที่ลับตาที่จะเป็นแหล่งมั่วสุม

2.2.2 กลุ่มนักเรียนที่เสี่ยงหรือมีประสบการณ์ในการใช้ยาเสพติด โดยกลุ่มนักเรียนส่วนมากจะเริ่มจากการสูบบุหรี่ จนนำไปสู่การทดลองใช้ยาเสพติดประเภทอื่น ๆ ตามมา ซึ่งอาจจะสังเกตได้จากพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไป เช่น ไม่รับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ผลการเรียนตกต่ำ หนีเรียน หรือคบคนแปลกหน้า เป็นต้น

นักเรียนกลุ่มนี้หากโรงเรียนละเลยไม่ใส่ใจดูแลช่วยเหลือ อาจทำให้มีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมากยิ่งขึ้น จึงจำเป็นต้องจัดให้มีมาตรการแทรกแซงเพื่อให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียนที่เพิ่งเริ่มใช้ยาเสพติด โดยการหยุดพฤติกรรมการใช้ยาเสพติดของนักเรียน และให้ความช่วยเหลือแก่นักเรียน ดังนี้

1) โรงเรียนจัดบริการให้คำปรึกษาแนะนำโดยอาจารย์แนะแนว หรือเพื่อนนักเรียนในศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่นในสถานศึกษา และการจัดการเรียนการสอนเสริมพิเศษให้กับนักเรียน

2) ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ ให้อยู่ในกรอบที่เหมาะสม โดยการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อนในการให้ความช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหา

3) สร้างค่านิยมใหม่ในเรื่องการคบเพื่อน และการไม่ใช้ยาเสพติด

4) ประสานงานกับผู้ปกครองเพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหา เช่น การจัดกิจกรรมร่วมกันระหว่างเด็กและผู้ปกครอง เป็นต้น

5) จัดทำกลุ่มบำบัดในลักษณะของค่ายนักเรียนในโรงเรียนโดยมีครู อาจารย์ คอยดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อร่วมกันแก้ไขปัญหาโดยผู้ปกครองสามารถเข้ามามีส่วนร่วมในโครงการ จัดทำกลุ่มบำบัดรักษานักเรียนที่เริ่มมีปัญหากการใช้ยา ก็จะช่วยให้การทำการบำบัดประสบความสำเร็จยิ่งขึ้น

2.2.3 การดำเนินงานกับกลุ่มนักเรียนที่ติดยาเสพติด พฤติกรรมโดยทั่วไป จะไม่สามารถเรียนหนังสือต่อไปได้ โภกคหกลกหลวง ลักษณะทรัพย์สินของผู้อื่น นอกจากนี้ อาจจะมีพฤติกรรมในการหาเงินโดยการขายยาเสพติดไปสู่เพื่อนนักเรียนอื่น ดังนั้นเพื่อประโยชน์ในการป้องกันการแพร่ระบาดของยาเสพติดไปสู่เพื่อนนักเรียนกลุ่มอื่น จึงควรประสานให้ผู้ปกครองส่งนักเรียนเข้ารับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพ

กรณีพ่อแม่ผู้ปกครองไม่พร้อมที่จะส่งบุตรหลานเข้ารับการบำบัดรักษา โรงเรียนควรดำเนินการส่งนักเรียนเข้ารับการบำบัดรักษาโดยไม่ควรไล่เด็กนักเรียนออกด้วยเหตุผลว่าเด็กติดยา ซึ่งปัจจุบันหน่วยงานต่าง ๆ ได้ดำเนินกิจกรรมเพื่อรองรับกลุ่มเด็กนักเรียนเหล่านี้ไม่ว่าจะเป็นค่ายฟื้นฟูสมรรถภาพ หรือโครงการพัฒนาบุคลากรทางการศึกษาเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหา ยาเสพติด เป็นต้น

2.2.4 กลุ่มนักเรียนที่มีพฤติกรรมในการค้ายาเสพติด พฤติกรรมในการขายยาเสพติด ให้แก่เพื่อนนักเรียนด้วยกันในโรงเรียนมี 2 กลุ่ม ดังนี้

1) นักเรียนที่เป็นผู้ค้ายาเสพติดโดยเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการค้ายาเสพติด ที่อยู่นอกโรงเรียน หรือเป็นผู้ค้ารายย่อย โรงเรียนควรประสานงานกับเจ้าหน้าที่ตำรวจในการดำเนินการป้องปรามหรือปราบปราม ยาเสพติดก่อนที่ปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติดในโรงเรียน จะขยายตัวมากขึ้น

2) นักเรียนที่ติดยาเสพติดและขายยาเสพติดให้เพื่อนนักเรียน เพราะต้องการยาเสพติดของแถมเพื่อใช้เองหรือต้องการเงินเพื่อซื้อยาเสพติด นักเรียนกลุ่มนี้ถือว่าเป็นกลุ่มผู้ป่วยติดยาเสพติดไม่ใช่อาชญากรโดยสันดาน โรงเรียนจะตักเตือน และภาคทัณฑ์สั่งให้ยุติ

การกระทำดังกล่าวและส่งให้นักเรียนผู้นั้นเข้ารับการบำบัดรักษาต่อไป หากยังไม่ยุติการกระทำดังกล่าวอาจดำเนินการตามวิธีการลำดับที่ 1

2.3 ระบบการให้คำปรึกษา การให้คำปรึกษาจะช่วยให้นักเรียนสามารถหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นด้วยตนเองได้ถูกต้องเหมาะสม ทั้งปัญหาส่วนตัว ครอบครัว หรือการเรียน เป็นต้น โดยใช้ทรัพยากรบุคคลที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วมช่วยเหลือ อาทิ

2.3.1 กลุ่มเพื่อน โดยนักเรียนแกนนำกลุ่มจะได้รับการอบรมให้มีความสามารถในการให้คำปรึกษาแนะนำตักเตือนเพื่อนภายในกลุ่มได้ หากปัญหาใดเกินกำลังความสามารถของนักเรียน ก็จะถูกส่งต่อไปยังอาจารย์ที่ปรึกษา

2.3.2 อาจารย์ที่ปรึกษา นอกเหนือจากการควบคุมระเบียบของชั้นเรียนแล้ว อาจารย์ที่ปรึกษาควรมีความรู้พื้นฐานในการให้คำปรึกษาเบื้องต้นแก่นักเรียนเป็นรายบุคคลหรือกลุ่ม

2.3.3 อาจารย์แนะแนว หากปัญหาใดมีความรุนแรงมากไม่สามารถให้คำปรึกษาได้ จะต้องดำเนินการแนะนำส่งต่อไปยังจิตแพทย์ เพื่อให้การช่วยเหลือต่อไป โดยอาจารย์แนะแนวควรมีพื้นฐานความรู้ในการให้คำปรึกษาระดับลึก ตลอดจนเป็นผู้ที่คอยดูแลและพัฒนาระบบ การให้คำปรึกษาให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์

2.4 ระบบเฝ้าระวัง สถานศึกษาควรสร้างระบบ กลไกเฝ้าระวังยาเสพติด ในโรงเรียนให้เป็นระบบแจ้งเตือนในเรื่องยาเสพติดให้กับผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเตือนภัยและสร้างสภาวะป้องกันที่เหมาะสม เพื่อป้องกันการหวนกลับของยาเสพติด สามารถดำเนินการ ดังนี้

2.4.1 สำรวจสภาพปัญหาและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดอย่างสม่ำเสมอ

2.4.2 รับแจ้งข่าวสารและเบาะแสจากบุคคลภายในสถานศึกษาและชุมชนที่ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับบุคคล พฤติกรรมและพื้นที่ปัญหาโดยการจัดให้มีช่องทางการแจ้งข่าวสาร อาทิ โทรศัพท์สายด่วน ตู้รับแจ้งเบาะแส ทั้งนี้ ต้องจัดให้มีการตรวจสอบข้อมูลและสร้างความมั่นใจในความปลอดภัยให้กับผู้ให้ข่าวสารและแจ้งเบาะแส

2.4.3 แจ้งเตือนปัญหาให้แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบ

2.4.4 ปฏิบัติการแก้ไข ด้วยการสร้างสภาวะป้องกันปัญหาที่เหมาะสม

2.5 ระบบการสนับสนุนจากชุมชน และเครือข่ายการทำงาน หากสามารถพัฒนาความร่วมมือภาคีในภาคส่วนต่าง ๆ ให้เป็นเครือข่ายการทำงาน นอกจากเป็นการช่วยเสริมความเข้มแข็งในการทำงานแล้ว ยังทำให้การมีส่วนร่วมมีพลังและมีความต่อเนื่องในการทำงานมากขึ้น

2.5.1 ผู้ปกครอง นับเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญในการอบรมเลี้ยงดูบุตรหลานให้เหมาะสมกับวัย ให้ความรัก ความอบอุ่น สถานศึกษาควรมีบทบาทในการให้ความรู้ และสร้างกลไกของความร่วมมือระหว่างผู้ปกครองกับโรงเรียน และการสร้างเครือข่ายความร่วมมือ และช่วยเหลือระหว่างผู้ปกครองด้วยกัน

2.5.2 ผู้นำชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ระดมทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องเข้ามามีส่วนร่วมการคิด วิเคราะห์ปัญหา ตัดสินใจเลือกแนวทาง ในการป้องกัน ตลอดจนร่วมปฏิบัติการและร่วมประเมินผลสำเร็จของการดำเนินงาน

2.6 ระบบบริหารจัดการ เพื่ออำนวยความสะดวกการดำเนินงานในระบบต่าง ๆ ด้วยการสร้างกลไก การทำงาน ได้แก่ กลไกระดับห้องเรียน ชั้นเรียน และโรงเรียน โดยกำหนดให้มีผู้รับผิดชอบ ให้ชัดเจน ซึ่งควรประกอบด้วย ผู้แทนผู้บริหาร ครู อาจารย์ทุกฝ่าย ผู้ปกครอง นักเรียนและชุมชน ในรูปแบบคณะกรรมการ โดยมีภารกิจหลัก ดังนี้

2.6.1 จัดทำแผน โดยจัดทำเป็นแผนปฏิบัติการประจำปีเพื่อเตรียมกิจกรรม และงบประมาณดำเนินงาน ทั้งนี้ควรบูรณาการจัดทำแผนร่วมกันในพื้นที่ให้เกิดความเป็นเอกภาพ บริหารทรัพยากรได้อย่างคุ้มค่าและลดความซ้ำซ้อนการดำเนินงาน

2.6.2 อำนวยการขับเคลื่อนกิจกรรมด้านยาเสพติด และระดมทรัพยากรดำเนินงาน จากหน่วยงานภาคีเครือข่ายการทำงานและชุมชน

2.6.3 พัฒนาบุคลากรเพื่อปฏิบัติงานด้านยาเสพติด เช่น นักเรียนแกนนำ ครูแกนนำ เป็นต้น

2.6.4 กำกับ ติดตามการดำเนินงาน

2.6.5 รวบรวมและรายงานผลการดำเนินงาน

2.6.6 วิจัยและพัฒนาวิชาการด้านยาเสพติดในสถานศึกษา เพื่อเผยแพร่และศึกษา ต่อยอดเพื่อพัฒนารูปแบบการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษาอย่างมี ประสิทธิภาพต่อไป

ความรู้พื้นฐานพัฒนาการวัยรุ่นเพื่อการป้องกันยาเสพติด

1. ความหมายของ “วัยรุ่น”

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายว่า วัยรุ่น คือ ผู้ที่มีลักษณะ 3 ประการ คือ มีพัฒนาการทางด้านร่างกายโดยมีวุฒิภาวะทางเพศมีพัฒนาการทางด้านจิตใจโดยมีการเปลี่ยนแปลง จากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่และมีการเปลี่ยนสภาวะทางด้านเศรษฐกิจจากที่ต้องพึ่งพาครอบครัวมาเป็น บุคคลที่สามารถประกอบอาชีพหารายได้ด้วยตนเอง

ศรีธรรม ธนภูมิ (2535 อ้างถึงใน สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปราม ยาเสพติด, 2554) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่นว่า กระบวนการในการพัฒนาของวัยรุ่นในเชิงจิตใจ นั้นจะมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป โดยเฉพาะในระยะแรกวัยรุ่นยังต้องการความดูแลช่วยเหลือ และรับฟังคำแนะนำจากบิดามารดา และผู้ใหญ่ทั้งในครอบครัวและสังคม

ดวงใจ กษานติกุล (2536 อ้างถึงใน สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปราม ยาเสพติด, 2554) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่า หมายถึง ช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายจาก วัยเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ โดยเริ่มจากการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ตามด้วยการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจ และสังคม ซึ่งขบวนการนี้จะสิ้นสุดเมื่อวัยรุ่นกลายเป็นผู้ใหญ่ที่รับผิดชอบดูแลตนเองได้ การสิ้นสุดของขบวนการนี้ไม่ปรากฏชัดเจนเหมือนช่วงเริ่มเป็นวัยรุ่น ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อย่างเห็นได้ชัด สัญลักษณ์ของความเป็นผู้ใหญ่ที่ยอมรับกันมากที่สุดเห็นจะได้แก่ การมีอาชีพการงาน ทำมาหากินเลี้ยงตนเองได้โดยไม่ต้องพึ่งพิงบิดา มารดา และมีสัมพันธภาพที่ดี มีความหมายกับบุคคล อื่นนอกเหนือจากสมาชิกครอบครัว

2. การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

ช่วงอายุของวัยรุ่นถือว่ามี การแบ่งช่วงอายุอย่างหลากหลาย ตามกรอบแนวคิดของ แต่ละบุคคล โดยองค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าเป็นบุคคลในช่วงอายุ 10-19 ปี ส่วนในภาษาอังกฤษ มีการใช้คำว่า teenagers ซึ่งหมายถึงผู้อยู่ในช่วงอายุ 13-19 ปี

ดวงใจ กษานติกุล (2536 อ้างถึงใน สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปราม ยาเสพติด, 2554) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่นตามช่วงอายุ โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

2.1 วัยรุ่นตอนต้น (Pubertal Phase) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาก ซึ่งมีช่วงระยะเวลายาวนานประมาณ 2 ปี ส่วนใหญ่อยู่ในอายุ 11-13 ปี มีความคิดหมกมุ่นกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ทำให้อารมณ์แปรปรวนได้ง่าย

2.2 วัยรุ่นตอนกลาง (Transitional Phase) อายุ 14-16 ปี เป็นวัยที่ยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มสาวได้แล้ว ช่วงวัยนี้จะมีความคิดลึกซึ้ง จินตนาการใฝ่หาอุดมการณ์และเอกลักษณ์ ของตนเองเพื่อหาความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความผูกพันเกาะยึดติดพึ่งพิงบิดา มารดา

2.3 วัยรุ่นตอนปลาย (Adolescent Phase) อายุ 17-19 ปี เริ่มมีการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยหนุ่มสาว เป็นเวลาของการฝึกอาชีพที่เหมาะสมและมีความสัมพันธ์แบบผูกพันแน่นแฟ้น

ศรีธรรม ธนภูมิ (2535 อ้างถึงใน สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปราม ยาเสพติด, 2554) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่นว่า กระบวนการในการพัฒนาของวัยรุ่นจะค่อยเป็น ค่อยไป โดยเฉพาะในระยะแรกของวัยรุ่นยังต้องการความดูแลช่วยเหลือและรับฟังคำแนะนำจากบิดา มารดา และผู้ใหญ่ ทั้งในครอบครัวและในสังคม โดยได้แบ่งช่วงอายุเป็น 3 ระยะเช่นกัน ได้แก่

1. วัยแรกเริ่ม (Puberty) อยู่ในช่วงอายุ 12-15 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle Adolescent) อยู่ในช่วงอายุ 16-17 ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late Adolescent) อยู่ในช่วงอายุ 18-20 ปี

จะเห็นได้ว่า วัยรุ่นแต่ละระยะจะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นตลอดเวลา โดยลักษณะดังกล่าวอาจมีการคาบเกี่ยวกันได้ในแต่ละช่วง ทั้งนี้ การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นโดยสรุปจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายซึ่งรวมทั้งทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ ซึ่งรวมทั้งอารมณ์ สังคม สติปัญญาและคุณธรรม เมื่อวัยรุ่นมีการพัฒนาไปตามขั้นตอนที่เหมาะสม การเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ก็จะมีบุคลิกภาพที่ชัดเจนของตัวเอง สามารถวางแผนทางประกอบอาชีพได้ มีความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศที่พร้อมต่อการสร้างครอบครัวใหม่ และสามารถสัมพันธ์กับบิดา มารดาในบทบาทที่เป็นผู้ใหญ่ได้

3. พัฒนาการวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมาย โดยอาจจำแนกพัฒนาการวัยรุ่นที่เกิดขึ้นได้ดังนี้

3.1 พัฒนาการทางร่างกาย

การเข้าสู่วัยแรกรุ่น เด็กผู้หญิงอายุประมาณ 11-13 ปี เด็กชายอายุประมาณ 13-15 ปี จะมีการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายรวดเร็วมากทั้งในด้านความสูง น้ำหนัก รูปร่าง หน้าตา มีขนาดและสัดส่วนของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป มีการเปลี่ยนแปลงของต่อมฮอร์โมนและอวัยวะสืบพันธุ์ภายในและภายนอก ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ ซึ่งฮอร์โมนที่สำคัญ ได้แก่ ฮอร์โมนจากต่อมใต้สมอง ต่อมหมวกไต ฮอร์โมนเอสโตรเจน และแอนโดรเจน ทำให้มีการเจริญของอวัยวะเพศ ลักษณะทางเพศของหญิงและชายจะมีความแตกต่างอย่างเห็นได้ชัด โดยเพศหญิงรังไข่จะมีการตกไข่ มีทรวงอกและสะโพกผาย เริ่มมีประจำเดือน ส่วนในเพศชายจะเริ่มผลิตเชื้ออสุจิที่อั้นตะ เสียงแตก มีหนวดเครา มีขนตามแขนขา และหน้าอก ผิวหนังมีต่อขี้เหนื่อและต่อมขี้ไขมันที่หน้ามากขึ้นทำให้มีสิว กล้ามเนื้อและกระดูกจะเพิ่มขนาด และแข็งแรงขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงรูปร่างไปบ้างซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ มีผลต่อจิตใจและการปรับตัวในสังคมของเด็กวัยรุ่น

3.2 พัฒนาการทางอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างรวดเร็วและการเพิ่มฮอร์โมนเพศนั้นต่างก็เป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ทำให้อารมณ์ของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว มีความรุนแรงของอารมณ์สูงแต่ไม่มั่นคงมักเกิดอารมณ์กลัววิตกกังวลและอารมณ์โกรธ ริษยา ฯลฯ ได้ง่าย โดยการแสดงออกทางอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาวะและการเรียนรู้จึงมีโอกาสที่ภาวการณ์ควบคุมอารมณ์ในวัยรุ่นยังทำได้ไม่ดีเท่ากับผู้ใหญ่ และเนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์รุนแรง ดังนั้นเมื่อมีเหตุการณ์หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากระทบจนเป็นเหตุทำให้เกิดสภาพอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ความโกรธที่เกิดจากการล้อเลียน การถูกล่วงโทษที่ไม่เป็นธรรม การถูกขัดขวางจากบุคคลอื่น ฯลฯ วัยรุ่นจึงมีแนวโน้มที่จะแสดงออกทางพฤติกรรมได้มากกว่าปกติของวัยอื่น เช่น ชังตัวอยู่คนเดียว เดินกระที่บเท้าหนีออกจากบ้าน ฯลฯ ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้แตกต่างไปจากพฤติกรรมในวัยเด็กที่แสดงออกโดยการ

ตะโกน กรีดร้อง ขว้างปาข้าวของ อันเป็นพฤติกรรมที่ระบายออกโดยตรง ส่วนสภาพอารมณ์ที่พบเห็นได้บ่อย ๆ ในวัยรุ่นทั่วไป คือ ความวิตกกังวลและความกลัว โดยอาจจะแปรสภาพเป็นความอาย ไม่กล้าเผชิญกับสถานการณ์ใหม่ ๆ ขาดความมั่นใจในตนเอง ทั้งนี้ความกลัวและความวิตกกังวลของวัยรุ่นมักมีสาเหตุมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เป็นไปอย่างรวดเร็วรวมถึงความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ นอกจากนี้ความกลัวของวัยรุ่นยังมีแนวโน้มที่จะแตกต่างกันไปตามสภาพความคาดหวังที่หลากหลายของสังคมอีก

3.3 พัฒนาการทางความคิดและเขาว์ปัญญา

เด็กอายุประมาณ 11-12 ปี จะมีการเจริญเติบโตของสมองและระบบประสาทส่วนที่ทำหน้าที่คิด มีความคิดอย่างเป็นระบบและคิดแบบนามธรรมได้ มีการพัฒนาความคิดให้เป็นไปในรูปแบบความคิดของผู้ใหญ่เมื่ออายุ 20 ปี จะมีความคิดสมบูรณ์เต็มที่แต่ก็อาจจะยังด้อยในประสบการณ์และมีความชำนาญในการใช้ความคิดน้อยกว่าผู้ใหญ่ หรือในบางครั้ง แม้วัยรุ่นสามารถที่จะคิดหาเหตุผลได้ดี แต่เนื่องจากยังขาดประสบการณ์ จึงเป็นผลให้การแสดงออกทางความคิดของวัยรุ่นอาจไม่เหมาะสมเท่าที่ควร และสิ่งที่ตามมา คือ ความยึดมั่นในความคิดที่ตนเห็นว่าถูกต้อง สมเหตุสมผลกลับกลายเป็นข้อขัดแย้งของวัยรุ่นกับบุคคลอื่นที่มีประสบการณ์เกิดขึ้น อย่างไรก็ตามวัยรุ่นจะสามารถแยกแยะความแตกต่างในด้านความเป็นจริงและความคิดของบุคคลได้ลึกซึ้งเมื่อผ่านการเรียนรู้ประสบการณ์เพิ่มขึ้น ซึ่งจะช่วยให้ช่องว่างระหว่างความคิดของวัยรุ่นกับบุคคลอื่นค่อย ๆ ลดลงตามวัยที่เพิ่มขึ้น จนกระทั่งพัฒนาไปสู่การมีวุฒิภาวะทางความคิดโดยสมบูรณ์

3.4 พัฒนาการทางสังคม

วัยรุ่นเป็นวัยที่แสวงหาความอิสระให้กับตนเอง เพื่อต้องการแสดงให้ผู้อื่นรู้ว่าตนเองเป็นผู้ใหญ่แล้ว แต่ในขณะเดียวกันก็ยังไม่สามารถพึ่งพาตนเองได้เต็มที่ วัยรุ่นมีความสนใจและมีความสุขที่จะได้อยู่ร่วมกับเพื่อนที่มีอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน มีค่านิยม ทศนคติ ความเชื่อความสามารถพื้นฐาน ทางนิสัย ลักษณะทางสังคม เศรษฐกิจใกล้เคียงกัน ซึ่งการตัดสินใจต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เช่น การเลือกวิชาเรียน การแต่งตัว การประพฤติปฏิบัติตัว ฯลฯ มักอยู่ใต้อิทธิพลของกลุ่มเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ ผู้ปกครอง นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีความสนใจในการคบเพื่อนต่างเพศมากกว่าในช่วงวัยเด็ก การที่เด็กวัยรุ่นได้มีการคบหากับเพื่อนต่างเพศ จะเป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้รับการตอบสนองความต้องการตามวัยของเขา และเพื่อเป็นการฝึกให้เด็กได้เรียนรู้บทบาท อย่างหญิงและชายในเรื่องของอาชีพและเรื่องชีวิตในอนาคต วัยรุ่นจะมีการพัฒนาความรู้สึก ในการนับถือคนเก่ง ซึ่งการพัฒนาการด้านความรู้สึกนี้ จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นในแง่มุมต่าง ๆ เช่น การยอมทำตามผู้นำ การถูกชักจูงโดยผู้นำที่ตนนับถืออย่างปราศจากเหตุผล การรวมกลุ่มกับเพื่อนเพื่ออุดมการณ์บางอย่าง เป็นต้น

3.5 พัฒนาการทางจริยธรรม

วัยรุ่นจะเริ่มมีแนวคิดและอุดมคติด้านจริยธรรมในระดับสูงขึ้นโดยเริ่มจากวัยรุ่นตอนต้น ที่มักจะเลือกทำในสิ่งถูกต้องตามกฎหมายของสังคมกลุ่มเพื่อนและความคาดหวังครอบครัว แต่ในช่วงวัยรุ่นนี้ วัยรุ่นต้องเริ่มเผชิญกับความขัดแย้งระหว่างค่านิยมที่ตนได้รับจากครอบครัวกับค่านิยมของสังคมภายนอก ทำให้ต้องเริ่มพยายามปรับตัวกับความขัดแย้งนี้เพื่อค้นหาสิ่งที่ตนเองจะยึดไว้เป็นหลักปฏิบัติ นอกจากนี้ ความเข้าใจคุณค่าของวัฒนธรรมประเพณี ความสนใจในศาสนาปรัชญา และอุดมคติอย่างสมเหตุสมผลของวัยรุ่น ประกอบกับการปฏิบัติตนและการส่งเสริมเหตุผลเชิงจริยธรรมของผู้ใหญ่ ทั้งจากครอบครัว สถาบันการศึกษา และในสังคมทั่วไป จะช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้และประพฤติตนไปในทางที่ถูกต้อง

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางและตอนปลาย วัยรุ่นควรมีพัฒนาการทางจริยธรรมในระดับสูงขึ้น คือ การทำสิ่งต่าง ๆ ตามกฎหมาย มาตรฐานของสังคม ยอมรับในสิทธิหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น แม้ว่าในบางครั้งอาจมีความขัดแย้งระหว่างหลักเกณฑ์ที่สังคมยอมรับแต่วัยรุ่นก็ควรเริ่มมีความสามารถที่จะใช้เหตุผลและมโนธรรมของตนที่จะตัดสินใจเลือกการกระทำได้จากการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ข้างต้น พบว่าเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เด็กบางรายจะมีการเปลี่ยนแปลงค่านิยมความคิด ไปมาก โดยอาจต่อต้านค่านิยมที่ได้รับการอบรมสั่งสอนจากครอบครัวมาก่อนในบางช่วงเวลา หากการพัฒนาเป็นไปอย่างเหมาะสมตั้งแต่เด็ก ได้รับความเข้าใจและความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่ที่ใกล้ชิด วัยรุ่นก็จะหันกลับมาสู่ค่านิยมและจริยธรรมที่เหมาะสมและดีงามจากบิดามารดาหรือครอบครัวได้ในที่สุด

จากกระบวนการพัฒนาในด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นดังกล่าว สังเกตได้ว่าพัฒนาการแต่ละด้านนั้น จะมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไป และมีอิทธิพลต่อกันและกันอย่างชัดเจน และยังอยู่ภายใต้อิทธิพลของครอบครัวและสิ่งแวดล้อมอีกด้วย เมื่อกระบวนการนี้สิ้นสุดลง วัยรุ่นก็จะกลายเป็นผู้ใหญ่ที่รับผิดชอบดูแลตนเองได้ มีการพัฒนาเอกลักษณ์หรือพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง สร้างบทบาททางเพศที่เหมาะสม สามารถทำงานหรือประกอบอาชีพได้ร่วมกับการพัฒนาจริยธรรม คุณธรรมของตนเองได้อย่างแท้จริง

4. การป้องกันยาเสพติดในวัยรุ่น

เยาวชนจำนวนไม่น้อยที่ตกเป็นทาสของยาเสพติด อันเนื่องมาจากสาเหตุต่าง ๆ อาทิ ความอยากรู้อยากลอง ความต้องการให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เป็นต้น ซึ่งการป้องกันตนเองของเยาวชนให้ปลอดภัยจากปัญหาเสพติดสามารถทำได้โดย

4.1 ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของยาเสพติด

ปัจจุบันการแพร่ระบาดของยาเสพติดได้ขยายวงกว้างไปสู่ประชาชนกลุ่มอาชีพต่างๆ ไม่เว้นแม้แต่นักเรียน นักศึกษา ปัญหายาเสพติดจึงเป็นปัญหาใกล้ตัว ซึ่งยาเสพติดที่แพร่ระบาดมีหลายชนิด และได้พัฒนารูปแบบการผลิตและการเสพที่แยบยลยิ่งขึ้น

หากเยาวชนไม่มีความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดประกอบกับความอยากรลอง หรือสาเหตุอื่น ๆ อาจทำให้เยาวชนหันไปลองใช้หรือถูกล่อลวงให้ใช้ยาเสพติดด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ซึ่งเป็นก้าวแรกของการนำไปสู่การติดยาเสพติด การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด ไม่ว่าจะเป็นโทษ พิษภัย และสถานการณ์การแพร่ระบาด สาเหตุที่ชักนำไปสู่การเสพยาเสพติดจะช่วยให้เยาวชนรู้เท่าทันและปลอดภัยจากยาเสพติด รวมทั้งการถูกล่อลวงให้กระทำผิดกฎหมายเกี่ยวกับยาเสพติดด้วย

ในยุคของข้อมูลข่าวสารและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีที่มีการพัฒนาสื่ออิเล็กทรอนิกส์ให้มีประสิทธิภาพสูงในการส่งข้อมูลข่าวสาร ทำให้การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารมีหลายรูปแบบและรวดเร็ว การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด จึงทำได้หลายวิธีนอกเหนือจากการศึกษาเล่าเรียนในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย อาทิ การรับความรู้และข่าวสารต่าง ๆ จากคอมพิวเตอร์ วิทยุ หรือโทรทัศน์ แล้วนำมาไตร่ตรองอย่างมีเหตุผล จะทำให้เยาวชนเกิดความรู้ความเข้าใจในโทษและสถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วได้อย่างทันเหตุการณ์

4.2 มีความภาคภูมิใจโดยนับถือตนเอง

ชีวิตย่อมมีค่าตราบเท่าที่ได้ใช้ชีวิตเพื่อให้เกิดผล โดยการทำงาน หรือการกระทำในสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างใดอย่างหนึ่งหลาย ๆ อย่างตามความรู้ความสามารถที่มีอยู่ชีวิตคนเราจึงมีคุณค่าอย่างมาก ทั้งในแง่คุณค่าที่มีต่อคนอื่น ต่อครอบครัว ต่อชุมชน และต่อสังคมเมื่อชีวิตมีค่าก็ไม่ควรทำลายหรือบั่นทอนความสามารถของตนเอง ด้วยการกระทำที่เสื่อมเสีย เช่น การติดอบายมุข ยาเสพติด เพราะจะเป็นสาเหตุที่นำความเสื่อมเสียมาสู่ตนเองและส่วนร่วม

4.3 สำนึกในบทบาทหน้าที่ของตน

ในการดำเนินชีวิตของแต่ละคนย่อมมีบทบาทหน้าที่มากกว่าหนึ่งบทบาทและแตกต่างกันไปตามสภาพที่ได้รับ เช่น บทบาทลูก พี่ น้อง นักเรียน นักศึกษา เพื่อนสมาชิกในสังคม เยาวชนควรมีความสำนึกในคุณค่า ในบทบาทหน้าที่ของตนเองและประพฤติแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ตามกฎระเบียบข้อบังคับของสังคม เช่น เยาวชนในบทบาทลูกและนักเรียน ควรเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่ ครู อาจารย์ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียนประพฤติแต่สิ่งที่ดี เยาวชนในบทบาทสมาชิกในสังคม ควรประพฤติตนเป็นพลเมืองดีไม่ละเมิดกฎหมาย ช่วยสอดส่องดูแลความสงบเรียบร้อยของสังคม การสำนึกในบทบาทหน้าที่จะช่วยให้เยาวชนประสบความสำเร็จในชีวิต

4.4 ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส

มนุษย์เลือกเกิดไม่ได้ แต่สามารถเลือกดำเนินชีวิตได้ การเข้าใจในการดำเนินชีวิต ยอมรับความเป็นจริง พอใจในสิ่งที่ตนมี ตนเป็นอยู่ และใช้ในสิ่งที่มีอยู่นั้นให้เกิดประโยชน์ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส มองโลกในแง่ดี จะทำให้เยาวชนมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิต รู้จักการแก้ไขปัญหาชีวิต เพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

4.5 เลือกคบเพื่อนที่ดี

ในโลกแห่งความเป็นจริง เยาวชนต้องพบปะบุคคลมากมาย มีทั้งดีและไม่ดี การคบเพื่อนและบุคคลต่าง ๆ เยาวชนควรรู้จักคบเพื่อน และนำแต่สิ่งที่ดีของเพื่อนเหล่านั้นมาปรับใช้กับชีวิตประจำวันของตนเอง ต้องรู้จักปฏิเสธในสิ่งที่ควรปฏิเสธ เช่น การพูดปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้ลองยาเสพติด เป็นต้น

4.6 ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

เวลาเป็นทรัพยากรมีคุณค่าอย่างหนึ่งของมนุษย์ นอกจากเวลาที่ใช้ในการทำงาน และการศึกษาเล่าเรียน ทุกคนย่อมมีเวลาว่างเพื่อการพักผ่อน การพักผ่อนเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย แต่ถ้าปล่อยให้เวลาว่างโดยไม่ทำอะไรเลย เท่ากับใช้เวลาไปอย่างไม่มีคุณค่ายิ่งกว่านั้นหากใช้เวลาว่างในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์จะก่อให้เกิดโทษทั้งต่อตนเองและสังคม เช่น การเล่นอบายมุข การมั่วสุมยาเสพติด เป็นต้น

การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง อาจทำได้โดยการออกกำลังกาย การอ่านหนังสือ การทำงานพิเศษ ทำงานอดิเรก เช่น วาดภาพ เล่นดนตรี สละสลสมแบบ เป็นต้น การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แก่ครอบครัวอาจทำได้โดยการทำงานบ้าน การทำสวนครัว การปรับปรุงซ่อมแซมบ้านเรือนและเครื่องใช้ในบ้าน เป็นต้น

การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แก่สังคมอาจทำได้โดยเข้าร่วมกิจกรรมค่ายอาสาพัฒนาท้องถิ่น โรงเรียน วัด หรือสถานที่สาธารณะ หรืออาสาเป็นผู้นำเยาวชน เป็นต้น

4.7 รู้จักแก้ไขปัญหาชีวิตในทางที่ถูก

ในการดำเนินชีวิต ไม่มีใครที่จะไม่มีปัญหา อาจจะมีมากบ้าง น้อยบ้าง แตกต่างกันไปเท่านั้นเอง ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นสามารถแก้ไขได้หากเยาวชนกล้าเผชิญปัญหา และรู้จักแก้ไขปัญหาด้วยความคิด ไตร่ตรองด้วยเหตุผล แต่ถ้าเยาวชนหลีกเลี่ยงปัญหาด้วยการพึ่งยาเสพติด หรือทางลัดอื่น ๆ แทนที่จะเป็นการแก้ไขปัญหา กลับจะเป็นการสร้างปัญหาให้กับตนเอง ครอบครัว และสังคมต่อไปอีก

4.8 ปรึกษาผู้ใหญ่เมื่อมีปัญหา

ปัญหาชีวิตต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในการดำเนินชีวิต เช่น ปัญหาการศึกษาเล่าเรียน ปัญหาการคบเพื่อน ปัญหาครอบครัว รวมทั้งปัญหาสุขภาพจิต หากไม่สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาเหล่านี้ด้วยตนเอง เยาวชนสามารถขอคำปรึกษาและความช่วยเหลือได้จากบุคคลใกล้ชิด ได้แก่ พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ญาติผู้ใหญ่ในครอบครัว ครู อาจารย์ หรือแม้แต่แพทย์ ผู้นำในชุมชน พระ กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ฯลฯ ได้อีกด้วยบุคคลต่าง ๆ เหล่านี้จะให้คำแนะนำในการแก้ไขปัญหาของเยาวชน ดังนั้น หากเยาวชนมีปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง จึงควรปรึกษาผู้ใหญ่ทันทีแทนที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาด้วยวิธีที่ไม่ถูกต้อง

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

1. ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัว ในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมความพร้อมสำหรับความสามารถที่จะปรับตัวในอนาคต เช่น เรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม และปัญหาสังคม ได้มีผู้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการกระทำหรือจัดการกับความต้องการ และสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ ทำให้สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

กรมสุขภาพจิต (2541) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิต ว่าเป็นความสามารถทางด้านสังคม ความคิดอ่าน ความพยายามเพิ่มพูนปฏิสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ ให้สามารถแก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤติที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ตลอดจนเป็นความสามารถที่จะส่งเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชนด้วย

โดยสรุปทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวในสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ การเรียนรู้ เพื่อให้เผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้จัดองค์ประกอบทักษะชีวิตออกเป็น 5 คู่ดังนี้

คู่ที่ 1 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา

คู่ที่ 2 ความคิดสร้างสรรค์และความคิดอย่างมีวิจารณญาณ

คู่ที่ 3 การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ

คู่ที่ 4 ความตระหนักในตนเองและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

คู่ที่ 5 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม แต่ในภาพรวมจะพบว่า มีทักษะชีวิตหลัก (Core Life Skills) อยู่ 10 ประการดังนี้

ประการที่ 1 การตัดสินใจ (Decision Making)

ประการที่ 2 การแก้ปัญหา (Problem Solving)

ประการที่ 3 ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)

ประการที่ 4 ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking)

ประการที่ 5 การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication)

ประการที่ 6 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship)

ประการที่ 7 ความตระหนักในตนเอง (Self Awareness)

ประการที่ 8 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

ประการที่ 9 การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion)

ประการที่ 10 การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress)

กรมสุขภาพจิต (2541) ได้นำแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกมาประยุกต์ใหม่ให้เหมาะสมกับสภาพสังคม วัฒนธรรมไทย จึงได้ปรับเปลี่ยนโดยแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านพุทธิพิสัย คือ ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งเป็นองค์ประกอบร่วมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ และจัดความตระหนักรู้ในตนกับความเห็นใจผู้อื่นเป็นด้านจิตพิสัย โดยเพิ่มเจตคติอีก 1 คู่ คือ ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ส่วนที่เหลืออีก 3 คู่ เป็นด้านทักษะพิสัยรวมเป็นองค์ประกอบ 12 องค์ประกอบ จัดเป็น 6 คู่ ดังแสดงในภาพ 2



ภาพ 2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541

จากภาพ 2 ส่วนที่เป็นแกนกลางจะเป็นองค์ประกอบด้านพุทธิพิสัยซึ่งเป็นองค์ประกอบร่วมของทักษะชีวิตอื่น ๆ ทั้งหมด ส่วนในวงกลมรอบนอกจะเป็นด้านจิตพิสัย และทักษะพิสัย

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย ที่เป็นองค์ประกอบร่วม ได้แก่

- ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวได้ตรงจุดประสงค์ที่สุด

- ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

ทั้งนี้ จะเห็นว่าในกระบวนการสอนทั้งด้านเจตคติและทักษะ จะเป็นการฝึกให้เด็กใช้ทักษะดังกล่าวโดยอาศัยการเรียนการสอนที่让孩子มีส่วนร่วม สามารถแบ่งปันประสบการณ์ของการคิดจินตนาการความรู้สึก

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย หรือเจตคติ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 คู่ คือ คู่ที่ 1 ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตน และความเห็นใจผู้อื่น

คู่ที่ 2 ได้แก่ ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 คู่ คือ

คู่ที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร

คู่ที่ 2 การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหา

คู่ที่ 3 การจัดการกับอารมณ์ และ ความเครียด

2.1 ความหมายขององค์ประกอบทักษะชีวิตหลัก (Core lifeSkills) 12 ประการ

มีดังนี้

2.1.1 การตัดสินใจ (Decision Making) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก และ ตัดสินใจเลือกทางที่เหมาะสม

2.1.2 การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) หมายถึงความสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดภาวะตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นกระบวนการที่จำเป็นต้องอาศัยความรู้ ในการพิจารณาสังเกตปรากฏการณ์และโครงสร้างของปัญหา รวมทั้งต้องใช้กระบวนการคิดเพื่อให้ บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

2.1.3 ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไป อย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ เป็นส่วนที่จะสนับสนุนการตัดสินใจ และการแก้ปัญหาเป็น ความสามารถนำประสบการณ์ มาใช้ในการปรับตัวในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

2.1.4 ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) เป็นความสามารถที่จะ แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวได้ตรงจุดประสงค์ที่สุด นอกจากนี้ยังเป็นวิธีคิดอย่างมีหลักเกณฑ์ และมีประสิทธิภาพก่อนตัดสินใจว่าจะเชื่อหรือไม่ ก่อนตัดสินใจว่าจะทำ หรือไม่ทำ การคิดวิเคราะห์วิจารณ์เป็นสิ่งจำเป็นที่ใช้ประกอบการตัดสินใจหากบุคคลมีความสามารถ ในการคิดวิเคราะห์วิจารณ์แล้ว ก็จะได้ความคิดที่ผ่านการกลั่นกรองมาเป็นอย่างดี เมื่อเผชิญ สถานการณ์ ตัดสินใจที่จะเชื่อหรือไม่เชื่อ จะทำหรือไม่ทำสิ่งใด จะสามารถนำเข้าสู่ข้อสรุปได้อย่าง ถูกต้องสมเหตุสมผลต่อไป

2.1.5 การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) เป็นความสามารถ ในการใช้คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสภาพ วัฒนธรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ การขอร้อง การเตือน การปฏิเสธ การขอความร่วมมือ

2.1.6 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) เป็นความสามารถของบุคคลในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข สามารถช่วยให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และสามารถที่จะรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข และรวมถึงการรักษาสัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัวที่เป็นแหล่งสำคัญของการสนับสนุนทางสังคม

2.1.7 ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง อะไรที่ตนเองปรารถนาและไม่พึงปรารถนา และเข้าใจความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ เป็นต้น สามารถอยู่ภายใต้แรงกดดันต่าง ๆ ในชีวิตได้

2.1.8 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ถึงแม้ว่าเราจะไม่คุ้นเคย ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม เช่น ความแตกต่าง ทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม โดยเฉพาะบุคคลผู้มีภาวะบกพร่องทางจิตใจ หรือบุคคลที่ไม่เป็นที่ยอมรับจากสังคม

2.1.9 การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การรู้จักเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น อีกทั้งรู้จักวิธีการจัดการกับอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่าอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน รวมทั้งเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมการที่เด็กวัยรุ่นตระหนักถึงสภาวะอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ให้แสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม จะช่วยให้สามารถปรับตัวและประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวัง

2.1.10 การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress) เป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมให้ไปในทางที่พึงประสงค์

2.1.11 ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า เช่น ความมั่นใจ รู้จักให้รู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ (สังคม ดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ) ของตนเอง โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่ในเรื่องรูปร่าง หน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ การเรียนเก่ง ฯลฯ เท่านั้น

2.1.12 ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งที่จรรโลงสังคม มีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความภูมิใจในตนเอง เพราะหากคนเรามีความภูมิใจในตน คนเหล่านั้นก็มีแรงจูงใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคม

กล่าวโดยสรุปได้ว่าทักษะชีวิตประกอบด้วยทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย คือความตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม และด้านทักษะพิสัย

คือ การสร้างสัมพันธภาพ การสื่อสาร การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งการฝึกทักษะเหล่านี้จะทำให้เด็กมีความสามารถคิดวิเคราะห์วิจารณ์และความคิดสร้างสรรค์ สามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวได้อย่างถูกต้อง

3. ทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพติด

ในการป้องกันการเสพติดในเยาวชน โดยเฉพาะกลุ่มนักเรียนนักศึกษาที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการป้องกันการเสพติดในสถานศึกษา จะต้องเข้าใจถึงสาเหตุของการเสพติด ตลอดจนองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันพฤติกรรมดังกล่าว

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้คัดเลือกองค์ประกอบของทักษะชีวิตสอดคล้องกับวัยและพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและจำเป็นต่อการป้องกันการเสพติด ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการปฏิเสธ ซึ่งแสดงรายละเอียดตามลำดับดังนี้

3.1 ความภาคภูมิใจในตนเอง

3.1.1 ความหมายและความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลยอมรับนับถือตนเอง มองตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความสำคัญ หรือการมองตนเองในทางบวก การรับรู้นี้จะนำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและเป็นสุข คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะยอมรับธรรมชาติของตนเองพร้อมที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น สามารถให้ความรัก ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น มองโลกในแง่ดีมีความอดทนต่ออุปสรรคต่าง ๆ มีแนวโน้มที่จะเคารพสิทธิและความรู้สึกของผู้อื่นโดยไม่ละเลยที่จะรักษาสิทธิและความรู้สึกของตนเองมีการตัดสินใจที่ดีเนื่องจากมีความรู้สึกเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาหรือหาทางยึดเหนี่ยวในทางที่ผิด เช่น การยอมทำผิดเนื่องจากไม่ยากขัดใจเพื่อน การฆ่าตัวตายหรือการทำร้ายตนเองจากการที่คิดว่าตนเองไร้ค่าการมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวเพื่อเรียกร้องความสนใจ หรือแม้กระทั่งการใช้สารเสพติด เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2544)

กล่าวโดยสรุป ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึงการที่นักเรียนมองตนเองในทางที่ดี มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ และเป็นที่ยอมรับของบุคคลรอบข้าง จึงเป็นแรงจูงใจให้บุคคลอื่นทำดีต่อผู้อื่นและสังคม รวมทั้งไม่ยึดเหนี่ยว หรือพึ่งพาสังเสพติด ดังนั้นบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จึงมีแนวโน้มที่จะไม่ใช้สารเสพติด

3.1.2 องค์ประกอบพื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเอง แบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1) ความสำคัญ (Significance) เป็นแนวทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับตนเองต่อการได้รับการยอมรับการมีคุณค่า และการเป็นที่รักของบุคคลอื่น รวมทั้งมีประโยชน์ต่อครอบครัว ต่อสังคม

2) ความสามารถ (Competence) เป็นแนวทางที่บุคคลได้พิจารณาถึงความมีคุณค่าจากผลของการกระทำที่ได้รับความสำเร็จตามเป้าหมาย และความสามารถในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจตลอดจนความสามารถในการปรับตัวได้ดี

3) คุณความดี (Virtue) เป็นแนวทางที่บุคคลได้กระทำหรือปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับวัฒนธรรม สังคม ประเพณี จริยธรรมและศีลธรรม โดยการรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดีและมีความพึงพอใจในสภาพที่ตนเองเป็นอยู่

4) พลังอำนาจ (Power) เป็นสิ่งที่สำคัญต่อตนเอง บุคคลอื่น และต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวตน รวมทั้งการมีความเชื่อมั่นต่ออำนาจและการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่คาดหวัง และมีความสามารถในการจัดกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุผลตามที่คาดหวัง (Coopersmith, 1984 อ้างถึงใน อุทัยวรรณ พัททจักรพันธ์, 2545)

3.1.3 การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นสิ่งที่พัฒนาอย่างต่อเนื่องและเปลี่ยนแปลงไปตามเวลาสถานการณ์และบทบาทในสังคมของบุคคล (Rosenberg, 1965 อ้างถึงใน อุทัยวรรณ พัททจักรพันธ์, 2545) สำหรับการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนในสถานศึกษานอกจากพ่อแม่แล้ว ครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในนักเรียนจากการศึกษาคู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียน (กรมสุขภาพจิต, 2544) พบว่าการเสริมสร้างให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองนั้น ครูผู้สอนควรปฏิบัติ ดังนี้

1) เข้าใจและยอมรับความสามารถของนักเรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล ช่วยให้นักเรียนค้นพบความสามารถ และความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ยอมรับตนเอง โดยเกิดความพึงพอใจจากการสมดุระหว่างความสามารถและความต้องการ

2) แสดงความเข้าใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของนักเรียนในวัยรุ่น การถูกปฏิเสธจากบุคคลที่สำคัญในชีวิตเป็นเรื่องสำคัญ การที่ครูแสดงให้เห็นว่าครูเข้าใจความรู้สึกของนักเรียน จะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้การยอมรับอารมณ์ของตนเอง

3) เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความสามารถตามความจริงที่นักเรียนมีอยู่อย่างทั่วถึงกัน ไม่ว่าจะเป็นการมอบหมายภารกิจในชั้นเรียน หรือในกรณีที่จัดกิจกรรมพิเศษต่าง ๆ

4) ช่วยให้นักเรียนเป็นตัวของตัวเองโดยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นแสดงการยอมรับความคิดเห็นของนักเรียน ให้กำลังใจและกระตุ้นให้แสดงออกในทางที่เหมาะสม

5) แสดงการชื่นชมหรือให้กำลังใจในความสามารถของนักเรียน โดยเทียบกับพัฒนาการของตัวนักเรียนเอง เนื่องจากการเปรียบเทียบกับเพื่อนคนอื่นจะทำให้นักเรียนซึ่งอยู่ในวัยรุ่น รู้สึกโกรธ และรำคาญ นอกจากนี้ การชื่นชมของครูจะต้องบอกกล่าวชี้ชัดถึงพฤติกรรมที่ต้องการชื่นชม จึงจะทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจตนเองอย่างมั่นคง

6) ผู้สอนควรแสดงความภาคภูมิใจ และความเชื่อมั่นในตนเอง ให้นักเรียนเห็น สรุปลงได้ว่า การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้นักเรียนในสถานศึกษา ผู้สอนเป็นผู้มีบทบาทสำคัญ โดยการยอมรับความสามารถของนักเรียนหรือช่วยให้นักเรียนค้นพบความสามารถของตนเอง ทำให้นักเรียนรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีประโยชน์ มีคุณค่าสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ประสบความสำเร็จเป็นที่ยอมรับของสังคม

3.1.4 การประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง

การประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถทำได้ 2 วิธี คือการประเมินด้วยการรายงานตนเองและการประเมินโดยผู้อื่น อย่างไรก็ตาม แนวคิดการประเมินความภาคภูมิใจด้วยการรายงานตนเองเป็นที่ยอมรับและนิยมปฏิบัติมากกว่า ทั้งนี้นักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยมเชื่อว่าการประเมินความภาคภูมิใจด้วยการรายงานตนเองเป็นวิธีการให้ข้อมูลได้ถูกต้องมากที่สุด จึงมีผู้สร้างแบบประเมินความภาคภูมิใจในตนเองโดยวิธีการรายงานตนเองอยู่หลายท่าน เช่น Rosenberg (1965) สร้าง Self - esteem Scale และ Coopersmith (1984) สร้าง Self - esteem Inventory เป็นต้น (อุทัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์, 2545)

3.2 ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making Skills)

3.2.1 ความหมายของการตัดสินใจ ได้มีผู้กล่าวถึงต่าง ๆ ดังนี้

Terry (1997 อ้างถึงใน รัตนา ดอกแก้ว, 2539) ให้ความหมายการตัดสินใจว่าเป็นพฤติกรรมทางเลือกที่ดีที่สุดหรือเลือกจากทางเลือกที่เป็นไปได้หลายๆ ทาง

Patterson (1980 อ้างถึงใน รัตนา ดอกแก้ว, 2539) ได้ให้ความหมายของการตัดสินใจว่า การตัดสินใจเป็นการที่บุคคลเข้าสู่การเสี่ยง โดยมีการรวบรวมและประเมินข้อมูลจากทางเลือกหลายทาง และมีสิ่งประกอบอื่น ๆ ที่สำคัญซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจเลือก

Harrison (1981 อ้างถึงใน รัตนา ดอกแก้ว, 2539) ได้ให้ความหมายของการตัดสินใจว่าเป็นกระบวนการประเมินผลเกี่ยวกับทางเลือก หรือตัวเลือกที่จะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายการคาดคะเนผลที่เกิดจากทางเลือกในการปฏิบัติที่จะส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายให้ได้มากที่สุด

โดยสรุป การตัดสินใจ หมายถึง ความคิดและการกระทำต่าง ๆ ที่นำไปสู่การเลือก ตกลงใจ ในการเลือกทางเลือกทางใดทางหนึ่งที่ดีที่สุดจากทางเลือกที่มีอยู่หลายทางสำหรับนำไปปฏิบัติจริงและเกิดประโยชน์สูงสุด

3.2.2 ความหมายของทักษะ

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ได้ให้ความหมายของทักษะไว้ว่าเป็นความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคล

ประเสริฐ ต้นสกุล และคณะ (2538) กล่าวว่าทักษะ หมายถึงความชัดเจนและความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งมนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้

จากความหมายของทักษะและการตัดสินใจข้างต้น กล่าวโดยสรุป ทักษะการตัดสินใจหมายถึง ความสามารถในการบวนการคิดและการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ในการพิจารณาตัดสินใจที่จะเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเป็นขั้นตอน โดยมีการรวบรวมและประเมินข้อมูลจากทางเลือกหลายทาง และมีสิ่งประกอบอื่น ๆ ที่สำคัญ ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจเลือก เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดหรือเสียหายน้อยที่สุด

3.3.3 รูปแบบและเทคนิควิธีการตัดสินใจ

ภาวะที่ทุกอย่างกำลังเปลี่ยนแปลงมีสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งปัญหาหลายอย่างเกิดขึ้นมากมายบุคคลจึงจำเป็นต้องตัดสินใจได้อย่างถูกต้องในการแก้ปัญหา (มัลลวีร์ อุดลวัฒน์ศิริ, 2538 อ้างถึงใน ประณยา ปันปิ่น, 2551) กล่าวว่า การตัดสินใจที่ใช้กันอยู่ในชีวิตประจำวันนั้น สามารถแบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ คือ

1) การตัดสินใจโดยใช้เหตุผลและข้อมูล เป็นการตัดสินใจที่พิจารณาถึงความสัมพันธ์ของวิธีการหรือทางเลือกในการแก้ปัญหากับเป้าหมายที่ต้องการ โดยแจกแจงและให้ค่าคะแนนแก่ทางเลือกแต่ละทาง แล้วจึงนำทางเลือกทั้งหมดมาเปรียบเทียบกันตามเกณฑ์ต่าง ๆ การตัดสินใจด้วยเหตุผลจะคำนึงถึงสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

1.1) ประโยชน์หรือคุณค่า (Utility) ที่จะได้รับจากวิธีการหรือทางเลือกนั้น

1.2) ความเป็นไปได้ของวิธีการ หรือทางเลือกนั้นในอันที่จะบรรลุเป้าหมาย

ที่ต้องการซึ่งมีเทคนิคและวิธีการตัดสินใจ โดยใช้เหตุผลนำเสนอไว้ 3 วิธี ดังนี้

1.2.1) การชดเชย (Compensatory Model) เป็นวิธีการตัดสินใจ หลังจากที่ได้ประเมินทางเลือกทุกทางที่มีอยู่ โดยเกณฑ์ต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ เพื่อให้สามารถเห็นได้ชัดเจนว่าทางเลือกแต่ละทางมีข้อดีที่น่าสนใจ หรือมีข้อด้อยใดบ้าง ต่อจากนั้นก็นำข้อดีและข้อด้อยจากเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ตั้งไว้ของแต่ละทางเลือกมาชดเชยกัน

1.2.2) การใช้ตัวแบบในเชิงปริมาณ (Quantitative Model) เป็นวิธีการตัดสินใจที่มีการกำหนดค่าแห่งความคาดหวังให้แก่ทางเลือกแต่ละทางไว้ โดยการทำวิจัยและสร้าง

ตัวแบบความเป็นไปได้ของผลลัพธ์ต่าง ๆ ออกมา เพื่อให้ผู้ตัดสินใจพิจารณาเปรียบเทียบว่าผลลัพธ์ที่ออกมาในแต่ละตัวแบบ มีค่าของความคาดหมายมากน้อยเพียงใด ซึ่งจะทำให้ผู้ตัดสินใจพิจารณาเลือกแต่ละทางเลือกให้ละเอียดรอบคอบมากยิ่งขึ้น

1.2.3) การตัดสินใจแบบมีส่วนร่วม (Participative Decision Making)

เป็นการตัดสินใจของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง หรือผู้มีหน้าที่รับผิดชอบในการตัดสินใจ จำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาร่วมประชุมกัน เพื่อวิเคราะห์พิจารณาว่า ทางเลือกต่าง ๆ ที่มีอยู่มีข้อดี ข้อด้อยอย่างไร มีความเป็นไปได้มากน้อยเพียงใด แล้วจึงสรุปผลการวิเคราะห์พิจารณาทางเลือกต่าง ๆ นั้น เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ

2) การตัดสินใจโดยไม่ใช้เหตุผลและข้อมูล เป็นการตัดสินใจที่ไม่ได้คำนึงถึงหลักการหรือกฎเกณฑ์ใด ๆ ไม่มีการเปรียบเทียบข้อดี ข้อด้อยของทางเลือกตามเกณฑ์ต่าง ๆ การตัดสินใจเลือกทางเลือกใด อาจยึดข้อเด่นตามเกณฑ์ใดเกณฑ์หนึ่งเท่านั้น แบ่งได้ดังนี้

2.1) การตัดสินใจด้วยสามัญสำนึกหรือดุลพินิจของแต่ละบุคคล

2.2) การตัดสินใจปฏิบัติตามประเพณีนิยมที่เคยปฏิบัติสืบทอดกันมา

และเห็นว่าเป็นวิธีการที่ปฏิบัติแล้วได้ผลดี

2.3) การตัดสินใจด้วยประสบการณ์เดิมที่มีอยู่

2.4) การตัดสินใจด้วยสัญชาตญาณ (สิริวุฒิ บุรณพิร, 2540 อ้างถึงใน ประณยา ปันปิ่น, 2551) กล่าวว่า สัญชาตญาณเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นทันทีทันใด ด้วยสัญชาตญาณอาจให้ประโยชน์ได้เช่นกันเมื่อนำมาประกอบกับข้อเท็จจริง ประสบการณ์ ดุลยพินิจ และสติปัญญา

2.5) การตัดสินใจด้วยการรีรอไว้ก่อน

Hamrick et al. (1987 อ้างถึงใน รัตนา ดอกแก้ว, 2539) กล่าวถึงรูปแบบและเทคนิควิธีการตัดสินใจ โดยอยู่บนพื้นฐาน 5 ประการคือ

1) การตัดสินใจจะต้องมีการผสมผสานระหว่างความคิดและความรู้สึก

2) โดยธรรมชาติของการตัดสินใจจะต้องมีการคิด การแก้ปัญหา และการตัดสินใจของแต่ละบุคคล ในการทดสอบความสามารถในการตัดสินใจที่สำคัญจึงอยู่ที่การนำไปประยุกต์ปฏิบัติในสถานการณ์จริง หรือสถานการณ์ที่สร้างขึ้นเพื่อให้มีการตัดสินใจ

3) การตัดสินใจต้องส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา

4) วิธีการสอนการตัดสินใจโดยเน้นบทบาทผู้สอน จะไม่สามารถพัฒนาการตัดสินใจของผู้เรียนได้เลย

5) รูปแบบการตัดสินใจ ต้องมีกระบวนการที่เป็นโครงสร้างเพื่อประเมินการตัดสินใจได้

สรุปได้ว่า รูปแบบและเทคนิคการตัดสินใจมีหลายรูปแบบ เป็นการตัดสินใจที่ใช้เหตุผลและข้อมูล และบางครั้งก็ไม่ใช้เหตุผลและข้อมูล การตัดสินใจเป็นสิ่งที่ซับซ้อนและยุ่งยาก และไม่มีวิธีการใดที่ถูกต้องที่สุด หรือผิดพลาดมากที่สุด หากแต่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เหตุผล หรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ดังนั้นการตัดสินใจที่ดีควรมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามข้อมูลที่เปลี่ยนไป

3.3.4 กระบวนการตัดสินใจ

จากการศึกษาของ Dinklage (1987 อ้างถึงใน รัตนา ดอกแก้ว, 2539) พบว่า กลยุทธ์การวางแผนอย่างรอบคอบ เป็นวิธีการตัดสินใจที่ดีที่สุด สำหรับขั้นตอนในการใช้กลยุทธ์การวางแผนอย่างรอบคอบมี 7 ขั้นตอน ดังนี้ คือ

ขั้นที่ 1 ระบุปัญหาว่าคืออะไร ในขั้นนี้บุคคลจะต้องทราบเสียก่อนว่าเขาจะต้องตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องใดและจะต้องตระหนักว่าเขามีสิ่งที่จะต้องตัดสินใจ

ขั้นที่ 2 การรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ การตัดสินใจทุกเรื่องจะต้องเกี่ยวข้องกับการรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการตัดสินใจ ข้อมูลที่พูดถึงไม่ใช่ข้อมูลทั่ว ๆ ไป แต่จะต้องเป็นข้อมูลที่จะช่วยในการตัดสินใจ ดังนั้นบุคคลจะต้องรู้ศิลปะแห่งการเข้าใจว่าข้อมูลอะไรที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ แหล่งข้อมูลจะได้มาจากไหน และจะได้ข้อมูลนั้นมาอย่างไร

ขั้นที่ 3 รู้จักทางเลือกที่มีอยู่ จากการรวบรวมข้อมูลในขั้นที่ 2 อาจทำให้บุคคลเริ่มมองเห็นเส้นทางเลือกของเขาขึ้นมาได้บ้าง ถ้าทางเลือกไม่มากเขาอาจจะเลือกทางเลือกอื่นที่น่าจะเป็นไปได้มาพิจารณาประกอบ และเมื่อได้ทางเลือกพอสมควรแล้วให้เขาเขียนทางเลือกเหล่านี้ลงบนกระดาษ

ขั้นที่ 4 การชั่งน้ำหนักตัวเลือกแต่ละตัว สำหรับในขั้นนี้จะต้องให้บุคคลลองพิจารณาว่าแต่ละทางเลือกมีผลดี ผลเสียอย่างไร ผลเสียในที่นี้หมายถึงที่เกี่ยวกับชีวิตของเขา ไม่ใช่ผลดีสำหรับบุคคลอื่น ๆ และให้บุคคลนำผลดีผลเสียในแต่ละตัวมาชั่งน้ำหนักดูว่าตัวเลือกใดจะมีน้ำหนักดีกว่าตัวเลือกอื่น

ขั้นที่ 5 การตัดสินใจเลือก ถ้าบุคคลใดทำขั้นที่ 4 เรียบร้อย เขาพร้อมที่จะตัดสินใจเลือก ในการเลือกของเขาในขั้นนี้ส่วนใหญ่จะเป็นจากอันดับของตัวเลือกที่ได้เขียนไว้ในขั้นที่ 4 อย่างไรก็ตาม เขาอาจจะเลือกได้มากกว่า 1 อันดับ ถ้าการเลือกนั้นเป็นความต้องการของเขา

ขั้นที่ 6 การดำเนินการ เมื่อได้ตัดสินใจว่าจะทำอะไรเรียบร้อยแล้ว บุคคลพร้อมที่จะลงมือดำเนินการตามที่ได้ตัดสินใจไว้ในขั้นที่ 5

ขั้นที่ 7 ทบทวนการตัดสินใจและผลที่ได้รับ เมื่อทำตามที่ได้ตัดสินใจแล้ว บุคคลจะพบว่า การตัดสินใจเลือกของเขาสามารถช่วยหรือไม่ในการแก้ปัญหาจากขั้นที่หนึ่ง ถ้าพบว่าผลของการตัดสินใจได้ช่วยในการแก้ปัญหา เขาก็จะอยู่กับการตัดสินใจนั้น

สิริวุฒิ บุรณพิร (2540 อ้างถึงใน ประณยา ปันปัน, 2551) กล่าวว่า กระบวนการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ หมายถึง การกำหนดขั้นตอนของการตัดสินใจตั้งแต่ขั้นตอนแรกไปจนถึงขั้นตอนสุดท้าย การตัดสินใจ โดยมีลำดับขั้นของกระบวนการต่าง ๆ เป็นการจัดตัดสินใจโดยใช้หลักเหตุผลและมีกฎเกณฑ์ ประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1) ขั้นวิเคราะห์ปัญหาหรือสถานการณ์ หมายถึง ต้องรู้เหตุก่อนจึงจะแก้ปัญหาได้ ดังนั้น การระบุเหตุแห่งปัญหาจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการตัดสินใจที่นำความสำเร็จมาให้การตัดสินใจได้ดีต้องเริ่มคำถามให้ถูก ต้องเริ่มจากคำถามว่าต้องตัดสินใจเรื่องอะไร ตั้งคำถามกว้าง ๆ ทำให้สามารถกำหนดข้อเลือกต่าง ๆ ที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัตถุประสงค์มากขึ้น และควรพิจารณาปัญหาให้รอบคอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าปัญหานั้นจะสร้างภาพในทางลบแก่ผู้ตัดสินใจ

2) ขั้นรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ไม่ควรตัดสินใจใด ๆ トラบเท่าที่ยังไม่ทราบข้อเท็จจริงทั้งหมด นั่นคืออย่าด่วนสรุปเกี่ยวกับต้นเหตุของปัญหาหรือคิดว่ามีข้อมูลพอแล้ว ต้องมีการสืบเรื่องให้ถ่องแท้เข้าไปให้ถึงสาเหตุ โดยไม่ติดอยู่แค่อาการของปัญหา

3) ขั้นวิเคราะห์ทางเลือก การกำหนดทางเลือกเป็นสิ่งที่สำคัญ เราจำเป็นต้องระบุทางเลือกทั้งหมดและเขียนออกมาให้หมด แม้บางอย่างดูไม่เข้าทำในตอนแรก แต่วิธีนี้สามารถลดตัวเลือกลงอย่างมีเหตุผล และเป็นการสร้างนิสัยที่ไม่มองข้ามบางสิ่งบางอย่างไป จากนั้นจึงพิจารณาส่วนที่เหลืออยู่

4) ขั้นเปรียบเทียบและให้ความสำคัญกับทางเลือก คือขั้นประเมินว่าทางเลือกใดที่เหมาะสม ซึ่งทำได้โดยชั่งน้ำหนักความเหมาะสม หรือความเป็นไปได้

5) ขั้นการตัดสินใจขั้นสุดท้ายอย่างมั่นใจ
การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ประยุกต์รูปแบบกลยุทธ์การตัดสินใจของ ดินเคลจจ์ และกระบวนการตัดสินใจของสิริวุฒิ บุรณพิร เป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามการตัดสินใจซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1) ขั้นวิเคราะห์ปัญหาหรือสถานการณ์ บุคคลจะต้องทราบเสียก่อนว่าเขาจะต้องตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องใด การรับรู้ปัญหาและสาเหตุ รวมถึงการวิเคราะห์สภาพปัญหาหรือสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ

2) ขั้นรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ไม่ควรตัดสินใจทุกเรื่องจะต้องเกี่ยวข้องกับ การรวบรวมข้อมูลที่จะช่วยในการตัดสินใจ ดังนั้นบุคคลจะต้องรู้ว่าข้อมูลอะไรที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจของเขา แหล่งข้อมูลที่ได้มาจากไหน และจะได้ข้อมูลนั้นมาอย่างไร

3) ขั้นระบุทางเลือกและการประเมินทางเลือกบุคคลต้องระบุทางเลือกทั้งหมดเปรียบเทียบและให้ความสำคัญกับทางเลือกที่ค้นพบ และพิจารณาว่าในแต่ละทางเลือกมีผลดี

ผลเสียอย่างไร ผลดีผลเสียในที่นี้หมายถึงที่เกี่ยวกับชีวิตเรา ไม่ใช่ผลดีสำหรับคนอื่น ๆ และให้บุคคล นำผลดีผลเสียในแต่ละข้อมาชั่งน้ำหนักคิดว่าตัวเลือกใดจะมีน้ำหนักดีกว่าตัวเลือกอื่น

4) ขั้นการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด รวมถึงการทบทวนการตัดสินใจ และผลที่ได้รับว่าสามารถแก้ปัญหาได้หรือไม่ บุคคลจะตัดสินใจทันทีเมื่อทางเลือกนั้นได้ผลตามต้องการ

3.3 ทักษะการแก้ไขปัญหา (Problem Solving Skills)

นักวิชาการหลายท่านให้ความหมายของการแก้ไขปัญหา พอสรุปได้ดังนี้

Joyce, Weil และ Showers (1972 อ้างถึงใน รัตนา ดอกแก้ว, 2539) กล่าวถึงการแก้ไขปัญหาว่า หมายถึง การคัดเลือกกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ถูกต้อง และนำมาประยุกต์ใช้สำหรับแก้ปัญหาที่ไม่เคยผ่านมาก่อนโดยผู้เรียน

Micovic (1984 อ้างถึงใน รัตนา ดอกแก้ว, 2539) ให้ความหมายการแก้ปัญหาว่า หมายถึง กิจกรรมของบุคคลในการรวบรวม และจัดระเบียบข้อมูลเกี่ยวกับอุปสรรค ผลสัมฤทธิ์ของวัตถุประสงค์ และทำให้เกิดทางเลือกในการแก้ไขปัญหา

ผกา สัตยธรรม (2524 อ้างถึงใน รัตนา ดอกแก้ว, 2539) กล่าวว่า การแก้ปัญหามีความหมายถึง กิจกรรมด้านความคิดที่รวบรวมประสบการณ์เดิมกับสภาพของปัญหาเข้าด้วยกัน เป็นกระบวนการเลือกวิธีการต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ กิจกรรมเหล่านี้ประกอบด้วย การลองผิดลองถูก การเกิดความคิดขึ้นมาแวบหนึ่ง (Insight) ความพยายามในการสร้างกฎเกณฑ์ หรือหา ระบบความสัมพันธ์ในการแก้ปัญหาให้ได้

โดยสรุป การแก้ปัญหา หมายถึง ความคิดและการกระทำต่าง ๆ ที่นำไปสู่การแก้ไขอุปสรรค เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยผ่านกระบวนการการตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด จากหลาย ๆ วิธีการ

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) เสนอขั้นตอนของการแก้ปัญหาไว้ ดังนี้

1. ระบุปัญหา
2. คิดหาวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ
3. ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี
4. เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด และวางแผนว่าทำอย่างไรให้เป็นจริง

การแก้ปัญหา เป็นการนำประสบการณ์การเรียนรู้นำมาใช้ประโยชน์เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันของเด็ก การแก้ปัญหาเป็นแนวทางช่วยให้เด็กพัฒนาความคิด การแสดงออก ที่สร้างสรรค์ การวิเคราะห์สถานการณ์วิกฤต และการให้เหตุผล การแก้ปัญหจะช่วยทำให้เด็กมีการเรียนรู้ว่าจะเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

การแก้ปัญหาเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญที่นักเรียนจะต้องใช้ในทุกช่วงเวลาของชีวิต การใช้เวลาสำหรับการพัฒนาทักษะเป็นสิ่งจำเป็นในการนำไปใช้ในชีวิตจริง ทักษะในการแก้ปัญหาเป็นทักษะในการใช้กระบวนการทางปัญญา (Cognitive) ตัดสินใจกระทำการเมื่อเผชิญปัญหา (ทองจันทร์ หงส์ดารมภ์, 2531) ปัญหาไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่เกิดขึ้นได้ทุก ๆ วัน ถ้าแก้ไขได้จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต หากไม่สามารถจัดการหรือแก้ไขปัญหานั้นได้ จะมีผลต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ อาทิเช่น ทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจ บางครั้งจะแสดงออกด้วยการเจ็บป่วยทางร่างกาย

การสอนทักษะการแก้ปัญหา Frazee และ Rudnitski (1995 อ้างถึงใน ทองจันทร์ หงส์ดารมภ์, 2531) เสนอกลวิธีการสอนให้นักเรียนรู้จักการแก้ปัญหา โดยการ

1. ให้นักเรียนทำตามขั้นตอนของการแก้ปัญหา ได้แก่ ระบุปัญหา รวบรวมข้อมูล ตั้งสมมติฐานการแก้ปัญหา ทดสอบสมมติฐาน เลือกวิธีการแก้ปัญหา และเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ค้นพบ
2. ส่งเสริมให้นักเรียนใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา โดยการเลียนแบบขั้นตอนและวิธีการดำเนินการ
3. จัดเวลา สำหรับให้นักเรียนฝึกการแก้ปัญหา และบอกให้ทราบผลลัพธ์
4. จัดเตรียมสื่ออุปกรณ์ที่จำเป็น รวบรวมเอกสารอ้างอิง ห้องทดลองแนะนำวารสารที่จะช่วยนักเรียนรายงานในสิ่งที่ค้นพบ

ทักษะการแก้ปัญหา เป็นการใช้กระบวนการทางปัญญา (Cognitive) เป็นการคิดที่มีเหตุผลมีทิศทาง (Directed Thinking) ตัดสินใจกระทำการเมื่อเผชิญกับปัญหา การฝึกวิธีการแก้ไขปัญหาลittle ๆ จะทำให้เกิดการเรียนรู้ เป็นการง่ายที่จะเผชิญกับปัญหา สามารถใช้แก้ไขปัญหามองในชีวิตประจำวันได้ กระบวนการแก้ไขปัญหามอง เมื่อผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จะเป็นสิ่งที่ติดตัวผู้เรียนเปรียบเสมือนประหนึ่งเป็นอาวุธที่ใช้สำหรับแสวงหาความรู้ใหม่ หรือแก้ปัญหามองที่จะเผชิญต่อไปในอนาคตได้

ในงานวิจัยนี้ใช้แนวทางการสอนการแก้ปัญหามองตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) โดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ปัญหามอง ระบุแนวทางการแก้ไขปัญหามอง โดยผ่านกระบวนการคิด 4 ขั้นตอน ได้แก่ การระบุสิ่งที่ปัญหามอง การคิดวิธีการแก้ปัญหามองต่าง ๆ การชั่งน้ำหนักข้อดีข้อเสียของแต่ละวิธี และการตัดสินใจเลือกวิธีการที่เหมาะสมที่สุดบนพื้นฐานของเหตุผล และความเป็นไปได้ในการปฏิบัติ

3.4 ทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด

3.4.1 ความหมายและความสำคัญ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพซึ่งกันและกัน เนื่องจากแต่ละคนมีความต้องการที่แตกต่างกัน สิ่งที่เราควรปฏิเสธเป็นสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลเสียต่อตนเอง สำหรับการปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียงเพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน ในการสอนทักษะการปฏิเสธมักพบปัญหาผู้เรียนไม่คิดปฏิเสธสถานการณ์ที่นำมาสอนทำให้การฝึกไม่ได้ผล ดังนั้นก่อนฝึกทักษะการปฏิเสธควรสอนเจตคติและการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องนำมาก่อน และในขั้นนำเข้าสู่การฝึกผู้สอนควรทบทวนให้ผู้เรียนมีความเข้าใจตรงกันว่าพฤติกรรมที่จะฝึกเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้เรียนจะต้องปฏิเสธ (กรมสุขภาพจิต, 2544)

3.4.2 ขั้นตอนการปฏิเสธ

จากการศึกษาคู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียน (กรมสุขภาพจิต, 2544) พบว่า การปฏิเสธให้ได้ผลโดยไม่เกิดผลเสียของตนเอง มีขั้นตอนดังนี้

- 1) ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้ง ด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
- 2) การปฏิเสธ เป็นการปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด
- 3) การขอความเห็นชอบ โดยการถามความเห็นของผู้ชวนเพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวนและกล่าวขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ

สำหรับกรณีที่ถูกเข้าซื้อหรือสับประมาทไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

- 1) ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องอ้างเหตุผลประกอบ พร้อมทั้งบอกไปแล้วหาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์นั้นไป

2) การต่อรองโดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน

3) การผัดผ่อนโดยการขอยืดเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

นอกจากนี้ ทรงเกียรติ ปิยะกะ (2544) ได้รวบรวมรูปแบบการชักชวนให้วัยรุ่นเกี่ยวข้องกับสารเสพติด และวิธีการปฏิเสธอย่างเหมาะสมไว้ดังนี้

1) การชักชวนด้วยการแสดงน้ำใจ วิธีการปฏิเสธควรบอกความรู้สึกประกอบเหตุผลและหาข้ออ้างเป็นการผัดผ่อนหรือต่อรอง อาจเสนอให้ทำกิจกรรมอื่นที่ทั้งผู้ชวนและผู้ปฏิเสธสนใจ ซึ่งเป็นการปฏิเสธที่สุภาพ และรักษาสัมพันธภาพได้อีกด้วย

2) การชักชวนด้วยการสับประมาทหรือทำทนาย เป็นรูปแบบการชักชวนที่พบบ่อยโดยเฉพาะในวัยรุ่นชาย การปฏิเสธที่ได้ผลนั้นผู้ถูกชวนต้องมีความหนักแน่นและยึดมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง มีความภาคภูมิใจในคุณค่าของตัวเอง จึงไม่จำเป็นต้องคล้อยตามการชักชวนไปในทาง

ที่เสื่อมเสีย การปฏิเสธควรทำอย่างหนักแน่นโดยบอกความรู้สึกประกอบเหตุผลและต่อรองให้ผู้ชวนเปลี่ยนใจ ถ้าไม่ได้ผลให้เลี่ยงจากสถานการณ์นั้น

3) การชักชวนด้วยการยื่นคำขาดแบบตัดญาติขาดมิตรหรือบอกเลิกคบ การปฏิเสธในคำชักชวนในรูปแบบนี้ ผู้ถูกชวนควรมีความภาคภูมิใจในตนเอง และยึดมั่นในสิ่งที่ถูกต้องเชื่อในคุณค่าของตนเอง จึงไม่จำเป็นต้องคล้อยตามการชักชวนไปในทางที่เสื่อมเสีย ควรปฏิเสธพฤติกรรมในทางที่ผิดของเพื่อนอย่างหนักแน่นแต่ไม่ปฏิเสธความเป็นเพื่อน โดยบอกความรู้สึกประกอบเหตุผล เช่น การแสดงความห่วงใยและเลี่ยงสถานการณ์นั้นไป การชักชวนในลักษณะนี้ไม่เหมาะที่จะใช้วิธีการผัดผ่อนหรือต่อรอง

จะเห็นว่าแนวคิดของ ทรงเกียรติ ปิยะกะ (2544) นอกจากจะคำนึงถึงขั้นตอนการปฏิเสธแล้ว ยังคำนึงการประเมินเจตนาของผู้ชวนจากรูปแบบคำชักชวน เพื่อเลือกปฏิเสธได้อย่างเหมาะสม โดยไม่เสียผลประโยชน์ของตนเอง และยังสามารถรักษาสัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนได้อีกด้วย

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้การประยุกต์แนวคิดการปฏิเสธของ กรมสุภาพจิต เพื่อให้เยาวชนมีทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด และวิธีการปฏิเสธอย่างเหมาะสมต่อไป

4. การสอนทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning of Life Skills)

การจัดประสบการณ์หรือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีอยู่หลายวิธี ขึ้นอยู่กับความเชื่อมั่นหรือปรัชญาที่ยึดถือเป็นหลัก ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) เป็นการจัดประสบการณ์เรียนรู้ในรูปแบบหนึ่งที่นิยมนำมาใช้เพื่อจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ สร้างหรือเปลี่ยนแปลงเจตคติ รวมทั้งใช้เพื่อฝึกทักษะให้แก่บุคคล การเรียนรู้ทักษะชีวิตจึงเป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน (กรมสุภาพจิต, 2544) ในที่นี้ผู้วิจัยขอเสนอสาระสำคัญของการเรียนรู้ทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วมในหัวข้อหลักการและองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การเรียนรู้สูงสุดตลอดจนหลักการสอนทักษะชีวิตซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

4.1 หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ยงยุทธ วงศ์ภิรมศานต์ (2543) กล่าวว่า การเรียนรู้ของคนเราเป็นกระบวนการสร้างความรู้มากกว่าการถ่ายทอดความรู้จากวิทยากรสู่ผู้เรียน ดังนั้น กระบวนการเรียนรู้จึงต้องอ้างอิงมาจากประสบการณ์เดิมของผู้เรียน เป็นการเรียนรู้ที่ฝ่ายผู้เรียนเป็นฝ่ายกระทำ ซึ่งจะนำไปสู่การเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง การเรียนรู้ลักษณะนี้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ในกลุ่มผู้เรียนและปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ทำให้เกิดการขยายตัวอย่างกว้างขวางของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่โดยอาศัยการพูด

และการเขียนเป็นเครื่องมือในการเปลี่ยนแปลง การวิเคราะห์ สังเคราะห์ความรู้ ดังนั้น หลักการ เรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยสรุปจึงมี 5 ประการ ดังนี้

4.1.1 เป็นการเรียนรู้โดยอาศัยประสบการณ์เดิมของผู้เรียน

4.1.2 ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง และเป็นการเรียนรู้ ที่เรียกว่า Active Learning

4.1.3 มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน

4.1.4 ปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไป อย่างกว้างขวาง

4.1.5 มีการสื่อสารโดยการพูด หรือการเขียน เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์และสังเคราะห์ความรู้

4.2 องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม นั้น อาศัยกรอบแนวคิดเรื่อง องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 4 ประการ เป็นหลักการในการจัดกิจกรรม (สมใจ ปราบพล, 2544) ซึ่งได้แก่

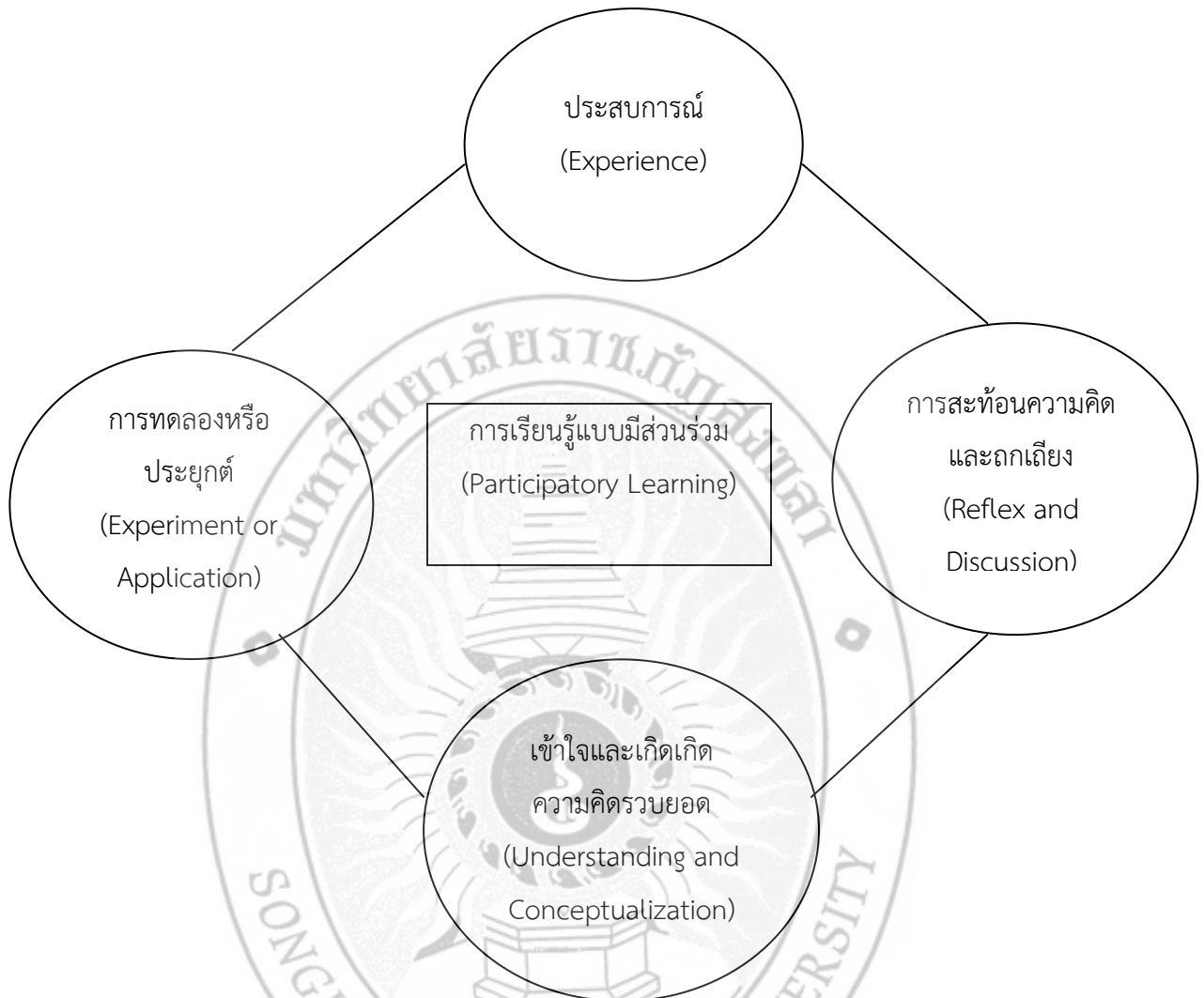
4.2.1 ประสบการณ์ เป็นขั้นตอนที่วิทยากรช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้

4.2.2 การสะท้อนความคิดและถกเถียง เป็นขั้นตอนที่วิทยากรช่วยให้ผู้เรียนได้มี โอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง

4.2.3 เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอดเป็นขั้นตอนที่สร้างความเข้าใจและนำไปสู่ ความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้น โดยผู้เรียนเป็นฝ่ายริเริ่มแล้ววิทยากรช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์ หรือ ในทางกลับกัน วิทยากรเป็นผู้นำทางและผู้เรียนเป็นผู้สานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์ เป็นความคิดรวบยอด

4.2.4 การทดลองหรือประยุกต์เป็นขั้นตอนที่ต้องการให้ผู้เรียนนำเอาความรู้ ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะหรือสถานการณ์ต่าง ๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของผู้เรียนเอง องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ดังแสดง

ในแผนภาพ 3



ภาพ 3 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning)

ที่มา : สมใจ ปราบพล, 2544

4.3 การเรียนรู้สูงสุด

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด ขึ้นอยู่กับเงื่อนไข 2 ประการ คือ การมีส่วนร่วมสูงสุด และการบรรลุนานสูงสุด ซึ่ง ยงยุทธ วงศ์ภิรมศานต์ (2543) อธิบายไว้ดังนี้

4.3.1 การมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation) เกิดจากการออกแบบที่เหมาะสมในแต่ละองค์ประกอบของการเรียนรู้ กลุ่มแต่ละประเภทจะมีข้อดี และข้อจำกัดที่แตกต่างกัน บางประเภทเอื้อให้มีส่วนร่วมได้มาก แต่อาจขาดความหลากหลายของแนวความคิดจึงเหมาะสำหรับ

เวลาที่ผู้สอนต้องการให้เกิดการแสดงออกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากประสบการณ์ โดยยังไม่ต้องการข้อสรุป การสอนแต่ละคาบจึงต้องใช้กระบวนการกลุ่มที่หลากหลาย เพื่อทำให้เกิดการมีส่วนร่วมสูงสุด เช่น บางประเภทเอื้ออำนวยให้มีส่วนร่วมได้มาก รายละเอียดของกลุ่มแต่ละประเภท ข้อบ่งชี้และข้อจำกัด ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 ความหมาย ข้อบ่งชี้ ข้อจำกัด จำแนกตามประเภทกลุ่ม

ประเภท	ความหมาย	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่ม 2 คน	ให้นักเรียนจับคู่กันทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย	ต้องการให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการออกความเห็นหรือปฏิบัติ	ขาดความหลากหลายทางความคิดและประสบการณ์
กลุ่ม 3 คน	ให้นักเรียนจับกลุ่ม 3 คน แต่ละคนมีบทบาทที่ชัดเจนและหมุนเวียนบทบาทกันได้	ต้องการให้นักเรียนมีส่วนร่วมเรียนรู้ตามบทบาทและสามารถเรียนรู้ได้ครบทุกบทบาท	ขาดความหลากหลายและความกระฉับกระเฉง
กลุ่มย่อย ระดมสมอง	เป็นการรวบรวมกลุ่ม 3 - 4 คน ขึ้นไปแบบชั่วคราว เพื่อแสดงความคิดเห็น โดยไม่ต้องการข้อสรุป	ต้องการให้นักเรียนมีส่วนร่วมในเวลาสั้น ๆ และไม่ต้องการข้อสรุป	ขาดความลึกซึ้ง
กลุ่มย่อย	เป็นการจัดกลุ่ม 5 - 6 คน ทำกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย จนลุล่วง	ต้องการให้นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและถกเถียงอย่างลึกซึ้งจนได้ข้อสรุป	ใช้เวลามาก
กลุ่มใหญ่	เป็นการอภิปรายในกลุ่ม 15-30 คน หรือทั้งชั้น	ต้องการให้เกิดการโต้แย้งหรือการรวบรวมความคิดจากกลุ่มย่อยเพื่อหาข้อสรุป	บางคนอาจให้ความสนใจหรือส่วนร่วมน้อย ใช้เวลามาก

ตาราง 1 (ต่อ)

ประเภท	ความหมาย	ข้อบ่งชี้	ข้อจำกัด
กลุ่มไขว้	เป็นการจัดกลุ่ม 2 ขั้นตอน โดยแยกให้เด็กทำกิจกรรม เฉพาะบางกลุ่มจนมีความเชี่ยวชาญจากนั้นจึงให้เด็ก แต่ละกลุ่มมารวมเป็นกลุ่มใหญ่ เพื่อบูรณาการ	ต้องการให้เด็กใช้ ศักยภาพของตนเอง ในการสร้างความรู้เด็ก จะมีส่วนร่วม และได้เนื้อหามาก	ใช้เวลามากอาจ มีความรู้ที่ตกหล่น
กลุ่มปริมาตร	รวบรวมความคิดเห็นเริ่มจาก กลุ่ม 2-4 คน ทวีขึ้นไปเป็น ชั้น ๆ จนครบทั้งชั้น	สร้างความตระหนัก และเข้าใจในความรู้สึก นึกคิดของแต่ละกลุ่ม หรือฝ่าย	ขาดข้อสรุปและ ความลึกซึ้ง

ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2538

4.3.2 การบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance) หัวใจสำคัญของการบรรลุงานสูงสุด อยู่ที่การกำหนดงานให้กับกระบวนการกลุ่ม ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประเภท คือ

1) กำหนดกิจกรรมชัดเจนว่าแบ่งกลุ่มอย่างไร ทำอะไร ใช้เวลามากน้อยแค่ไหน เมื่อบรรลุงานแล้วจะทำอย่างไร (เช่น เตรียมนำเสนอในเวลาที่กำหนดให้)

2) กำหนดบทบาทของกลุ่มหรือสมาชิกที่ชัดเจน แต่ละกลุ่มควรมีบทบาทที่ต่าง ๆ กัน เมื่อมาเสนอกกลุ่มใหญ่จะเกิดการขยายเครือข่ายการเรียนรู้โดยไม่นำเสนอ บทบาทของกลุ่ม เช่น การรวบรวมความคิดเห็น การนำเสนอ และบทบาทของสมาชิกกลุ่ม เช่น บทบาทของผู้เล่น บทบาทสมมติ ผู้สังเกตการณ์

3) ควรมีโครงสร้างงานที่ชัดเจน ซึ่งบอกรายละเอียดของกิจกรรมและบทบาทโดยทำเป็นกำหนดงานที่ผู้สอนแจ้งแก่ผู้เรียน หรือใบงานแจ้งแก่กลุ่ม เช่น ใบงานหรือใบกิจกรรมเป็นใบมอบหมายงานให้กลุ่มเล็ก หรือกลุ่มย่อยระดมสมองที่มีรายละเอียดมาก และต้องการผลงานที่เป็นข้อสรุปของกลุ่มที่มีความคิดลึกซึ้งมาก ใช้ในกิจกรรมสะท้อนความคิด และอภิปราย และประยุกต์แนวคิด สำหรับใบชี้แจง เป็นการอธิบายงานที่มีรายละเอียดไม่มากนัก ในกลุ่มใหญ่ก่อนทำกิจกรรมกลุ่ม ผู้สอนอาจเขียนบนกระดานหรือแผ่นใส มักใช้ในกิจกรรมด้านประสบการณ์หรือประยุกต์แนวคิด

4.4 หลักการสอนทักษะชีวิตโดยใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

หลักการสอนทักษะชีวิตที่ใช้ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม จะมีความแตกต่างกันไปตามพฤติกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์ ซึ่งได้แก่ ด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย ซึ่งยังยุทธวงศ์ภิรมศานต์ (2543) ได้อธิบายถึงวิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

4.4.1 การสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม

การสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม ได้แก่ การสอนความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ และความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานและเป็นองค์ประกอบร่วมของทักษะชีวิตด้านอื่น การสอนความรู้ที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ตามองค์ประกอบ 4 ประการ มีลักษณะเฉพาะ ดังนี้

- 1) ประสบการณ์ ลักษณะการสอนใช้วิธีการ ตั้งคำถามเพื่อรวบรวมประสบการณ์ของผู้เรียน
- 2) การสะท้อนความคิดและอภิปรายผล ลักษณะการสอนใช้วิธีการให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้ตามงานที่ได้รับมอบหมาย
- 3) ความคิดรวบยอด ลักษณะการสอนใช้การบรรยาย (โดยผู้สอนหรือสื่อ) การรายงานผลกลุ่มหรือบูรณาการความรู้ของกลุ่มย่อย โดยการอภิปรายในกลุ่มใหญ่
- 4) ประยุกต์แนวคิด ลักษณะการสอนใช้วิธีให้ผู้เรียนทำกิจกรรมที่ประยุกต์ความรู้ที่เกิดขึ้น เช่น เขียนคำขวัญ ทำรายงาน จัดบอร์ด ฯลฯ

การจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาวิชานั้น ไม่มีขั้นตอนการสอนที่เฉพาะเจาะจง แต่ควรคำนึงถึงกิจกรรม ที่ครบองค์ประกอบของการเรียนรู้ทั้ง 4 ประการ โดยที่เริ่มที่องค์ประกอบใดหรือหมุนเวียนกันอย่างไรก็ได้ ผู้สอนจึงสามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนหรือออกแบบงานได้อย่างอิสระ ส่วนการออกแบบกลุ่มนั้นควรสอดคล้องกับกิจกรรมในแต่ละองค์ประกอบร่วมกัน

4.4.2 การสอนเจตคติแบบมีส่วนร่วม

เจตคติ เป็นความคิดความเชื่อที่มีความรู้สึกเป็นองค์ประกอบ เจตคติจะมีผลในการกำหนดพฤติกรรมมนุษย์ การสอนเจตคติที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ตามองค์ประกอบ 4 ประการ มีลักษณะเฉพาะ ดังนี้

- 1) ประสบการณ์ ลักษณะการสอนใช้วิธีเน้นประสบการณ์ด้านสร้างความรู้สึแก่ผู้เรียน
- 2) การสะท้อนความคิดและอภิปรายผล ลักษณะการสอนใช้วิธีการให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น และโต้แย้งอย่างเต็มที่
- 3) ความคิดรวบยอด ลักษณะการสอนใช้ให้ผู้เรียนได้สรุปด้วยตนเอง โดยผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนคิด และช่วยเพิ่มเติม

4) ประยุกต์แนวคิด ลักษณะการสอนใช้ให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมทั้งในหรือนอกเวลาเรียน เพื่อให้มีเจตคติที่ฝังแน่นมากขึ้น

ขั้นตอนและกิจกรรมการสอนเจตคติ มี 2 ชั้น ได้แก่ ชั้นสร้างความรู้สึก (ใช้เวลา 5-20 นาที) โดยการใช้สื่อหรือกิจกรรมสร้างความรู้สึกหรือการเปิดเผยตนเอง และชั้นจัดระบบความเชื่อ (ใช้เวลา 20-30 นาที) โดยใช้การอภิปรายข้อขัดแย้ง การสรุป และการประยุกต์แนวคิด

การสอนเจตคติแบ่งเป็น 2 ระดับ การสร้างเจตติก่อนจะมีพฤติกรรมนั้น การสร้างเจตคติที่เกี่ยวข้องกับเจตคตินั้น และการเปลี่ยนแปลงเจตคตินั้นการใช้สื่อ และกิจกรรมที่โยกคลอนความรู้สึกของเจตคติเดิม ส่วนในขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ การเปลี่ยนแปลงเจตคติจะต้องมีประเด็นอภิปรายที่เข้มแข็งและชัดเจนกว่า การสอนในบางครั้ง ผู้เรียนอาจสรุปประเด็นไม่ตรงกับจุดประสงค์ ผู้สอนต้องหาทางออก โดยอาศัยแนวคิด 4 ประการ คือ

- 1) ผู้สอนต้องใจกว้าง เพราะเจตคติที่เหมาะสมไม่ใช่เพียงเฉพาะที่ผู้สอนคาดหวัง
- 2) ผู้สอนควรไว้วางใจผู้เรียนภายใต้ความเชื่อที่ว่า หากเจตคติที่สอนเป็นสิ่งที่สมควรเปิดโอกาสให้ผู้เรียนทำหยาหรือทดสอบ โดยหาเหตุผลมาถกเถียงอภิปราย จนเกิดการยอมรับในขั้นตอนกระบวนการกลุ่ม ความคิดเห็นที่เหมาะสมจะได้รับการสนับสนุน
- 3) ผู้สอนสามารถขยายเครือข่ายการเรียนรู้ของผู้เรียนโดยช่วยตั้งคำถามให้ผู้เรียนคิดหรือผู้สอนกับผู้เรียนแลกเปลี่ยนประสบการณ์กัน
- 4) หากสิ่งใดผู้สอนเห็นว่าดีแต่ผู้เรียนไม่ยอมรับ ผู้สอนต้องยอมรับความคิดเห็นของผู้เรียน โดยสงวนความคิดเห็นของตนไว้ ผู้เรียนก็จะรู้สึกยอมรับผู้สอน และขยายการเรียนรู้ออกไป

กิจกรรมที่ใช้ในการสอนเจตคติ

- 1) กิจกรรมในขั้นตอนการสร้างความรู้สึก
 - 1.1) สื่อ เช่น บทความ บันทึกประจำวัน จดหมาย บทสำหรับอ่าน แถบเสียง วีดิทัศน์ กิจกรรม แบ่งเป็น คือ
 - 1.1.1) กิจกรรมสร้างความรู้สึกโดยตรง เช่น ละคร ละครวิทยุ หุ่นกระบอก
 - 1.1.2) กิจกรรมจำแนกเจตคติของผู้เรียน เช่น การสำรวจความคิดเห็น การตอบแบบสอบถามการจัดลำดับความสำคัญ
 - 1.1.3) กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีเนื้อหาเชื่อมโยงเจตคติที่ต้องการ

1.2) การเปิดเผยตนเอง โดยการให้ผู้เรียนเล่าความรู้สึกโดยตรง การสมมติตัวเองเป็นบุคคลในเรื่อง การเขียนแล้วแลกเปลี่ยนกันอ่าน

2) กิจกรรมในชั้นการจัดระบบความคิดความเชื่อ อาศัยกระบวนการกลุ่มให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมสูงสุด ประกอบด้วย

2.1) การอภิปราย

2.2) การสรุป

2.3) การประยุกต์แนวคิด

4.4.3 การสอนทักษะแบบมีส่วนร่วม

ทักษะ เป็นความสามารถที่คนเราไม่เคยมีมาก่อน แต่ได้เรียนรู้ ผักผ่อนจนกระทั่งทำได้อย่างชำนาญ การสอนทักษะต่าง ๆ ควรสร้างความชัดเจนในตัวทักษะนั้น ด้วยการทำให้เห็นเป็นขั้นตอนที่ปฏิบัติได้ง่าย และผู้เรียนได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติในสถานการณ์ใกล้เคียง เมื่อพิจารณาจากองค์ประกอบทั่วไปทั้ง 4 ประการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การสอนทักษะจึงควรมีลักษณะเฉพาะ ดังนี้

1) ประสบการณ์ ลักษณะการสอนอาศัยหลักการที่ตรงกับชีวิตจริงในการเรียนรู้ทักษะ

2) การสะท้อนความคิดและอภิปรายผล ลักษณะการสอนใช้วิธีการให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันในการวิเคราะห์ ขั้นตอนในการฝึกทักษะต่าง ๆ

3) ความคิดรวบยอด ลักษณะการสอนให้ผู้เรียนได้ความคิดรวบยอดหลายขั้นตอน ทั้งจากการฟังบรรยาย การสังเกต สาธิตการประเมินผลในกลุ่มและการประเมินผลรวม

4) ประยุกต์แนวคิด ลักษณะการสอนใช้วิธีการสอนใช้วิธีให้ผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกซ้ำ ๆ โดยการแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่าง ๆ

ขั้นตอนและกิจกรรมการสอนทักษะ มี 2 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นรู้ชัดเห็นจริง โดยใช้การบรรยายนำ กรณีศึกษา สถานการณ์จำลอง สาธิต และขั้นวิเคราะห์กรณีศึกษา สถานการณ์จำลอง สาธิต และขั้นลงมือกระทำ โดยให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ และประเมินการปฏิบัติ

1) ในขั้นรู้ชัดเห็นจริง ใช้อองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 3 องค์ประกอบ คือ ความคิดรวบยอด อภิปรายและการสะท้อนความคิดและอภิปรายสำหรับองค์ประกอบของความคิดรวบยอด เกิดขึ้นโดยการบรรยายนำประกอบกับการยกตัวอย่าง และให้ผู้เรียนร่วมอภิปรายถึงความสำคัญและวิธีการฝึกทักษะนั้น ๆ ด้านประสบการณ์ ผู้สอนใช้กรณีศึกษาหรือสถานการณ์จำลองให้ผู้เรียนคิดใช้ทักษะดังกล่าว หรือใช้การสาธิต ซึ่งอาจให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมได้ การสาธิตจะช่วยให้ผู้เรียนเห็นจริงตามลำดับขั้นตอนอย่างชัดเจน การสะท้อนความคิดและอภิปรายให้ผู้เรียนจับกลุ่มย่อยหรือระดมสมองเพื่อหาเกณฑ์ ส่วนองค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ด้านประยุกต์แนวคิดและทดลอง ให้ผู้เรียนฝึกทักษะโดยใช้บทบาทสมมติ หรือการซ้อมบท เป็นกิจกรรมหลัก มีการฝึกซ้ำ โดยการผลัดกันแสดงบทบาทจนเกิดความชำนาญการฝึกอบรมจะต้องฝึกอบรมจะต้องฝึกให้ผู้สอนมีทักษะในการใช้สถานการณ์จำลองและการสาธิตเพื่อให้ผู้เรียนเห็นจริง ขณะเดียวกันมีทักษะในการนำมาฝึกบทบาทสมมติหรือการซ้อมบทและประเมินผลการฝึกในการสอน ทักษะการสื่อสารโดยเฉพาะทักษะการปฏิเสธ มักมีปัญหาว่าสถานการณ์ที่นำมาสอนนั้น จริง ๆ แล้ว ผู้เรียนไม่คิดปฏิเสธ เช่น เพื่อนชวนให้ลองดื่มเบียร์ ทำให้การฝึกไม่สมจริง ทำให้เกิดข้อคิด 2 ประการ คือ

1.1) การที่คนเราปฏิเสธสิ่งใดแสดงว่าเขามีเจตคติในเรื่องนั้นและได้ตัดสินใจอย่างชัดเจนไปแล้ว เพียงแต่ยังขาดทักษะที่จะปฏิเสธให้ได้ผลโดยไม่ทำลายสัมพันธภาพ ต่อกัน ในโครงสร้างการสอนจึงต้องสอนเจตคติและการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องนำมาก่อน

1.2) ในขั้นนำเข้าสู่บทเรียนหรือบรรยายสั้น ๆ ผู้สอนควรทบทวน บทเรียนในช่วงที่ผ่านมาเพื่อให้ผู้เรียนมีความเข้าใจตรงกันว่า พฤติกรรมเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้เรียนคิดที่จะปฏิเสธ

กิจกรรมที่ใช้ในการสอนทักษะขั้นรู้ชัดเห็นจริง

1.2.1) การบรรยายนำ เป็นการนำเข้าสู่บทเรียนให้น่าสนใจ ให้ข้อมูลและความรู้ที่จำเป็น ใช้เวลาสั้น ๆ เช่น ตั้งคำถามหรือยกตัวอย่างที่ใกล้ตัวแล้ว ให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็น

1.2.2) ประสบการณ์การใช้ทักษะ
(1) กรณีศึกษา ผู้สอนตั้งเป็นโจทย์ให้ผู้เรียนและแสดงความเห็นว่าจะทำอย่างไรกับกรณีศึกษา
(2) สถานการณ์จำลอง ผู้สอนกำหนดโจทย์เป็นสถานการณ์ให้นำไปแสดง โดยผู้สอนเป็นบุคคลตามโจทย์และแสดงการสนทนาตอบโต้กับผู้เรียนทั้งห้อง ซึ่งสมมติเป็นคู่สนทนาหรือให้ผู้เรียนจับคู่สนทนากันเอง

(3) การสาธิตโดยแสดงบทบาทสมมติให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมเป็นคู่สนทนาโดยผู้สอนชักซ้อมกับผู้เรียนขึ้นมาสาธิตก่อน หลังจากนั้นผู้สอนจะนำบทสนทนาขึ้นกระดานหรือแผ่นใสเพื่ออภิปรายและสอนประกอบบทสนทนานั้น

1.2.3) การอภิปรายในกลุ่มเล็ก เพื่อให้ผู้เรียนวิเคราะห์จากสถานการณ์จำลองหรือจากการสาธิต เพื่อให้เข้าใจชัดเจนถึงขั้นตอนและวิธีการในแต่ละขั้นตอน

2) ชั้นลงมือกระทำ

2.1) การฝึกปฏิบัติ ฝึกบทบาทสมมติและการฝึกซ้อมบท

2.1.1) การฝึกบทบาทสมมติ เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพในการฝึกทักษะผู้สอนสมมติตัวละครและสถานการณ์ขึ้น เพื่อให้ผู้เรียนสมมติตัวเองเป็นตัวละครตามโจทย์ ต้องกำหนดโจทย์ให้ชัดเจน

2.1.2) การฝึกซ้อมบทเป็นการทำให้ผู้เรียนเป็นตัวของตัวเอง ในสถานการณ์ที่จำเป็นซึ่งเกิดขึ้นได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยให้ผู้เรียนฝึกและเพื่อน ๆ ช่วยกันดูว่ามีการใช้ทักษะอย่างไร

2.2) การประเมินการฝึกเป็นการช่วยสะท้อนความคิดว่า สิ่งที่คุณฝึกทักษะได้ทำไปนั้นถูกขั้นตอนที่ควรจะเป็นหรือไม่ ทำได้โดย ผู้เรียนประเมินกันเองในกลุ่ม หรือผู้สอนกับผู้เรียนช่วยกันประเมินในชั้นเรียน

2.2.1) ผู้เรียนประเมินเอง ผู้สอนควรกำหนดใบงานให้ชัดเจนว่าจะประเมินอย่างไร เช่น หลังจากฝึกให้ผู้เรียนช่วยกันอภิปรายว่าผู้ที่แสดงเป็นมาลีทำได้ตามขั้นตอนหรือไม่ สมศักดิ์ตอบอย่างไร ขั้นตอนไหนที่มีความยุ่งยากในการฝึก และในชีวิตจริงจะนำทักษะนี้ไปใช้ได้หรือไม่เพียงใด

2.2.2) ผู้สอนประเมิน โดยการสุ่มให้ผู้ฝึกออกมาแสดงหน้าชั้นเรียน ผู้สอนช่วยวิจารณ์ประกอบกับการขอความเห็นจากผู้เรียนในชั้น หรือผู้สอนอาจใช้วิธีการสัมภาษณ์หรือให้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วให้ผู้สอนให้ข้อเสนอแนะ

การเรียนการสอนทักษะชีวิต นักเรียนจะเป็นผู้สร้างความรู้ด้วยตนเองผ่านกระบวนการเรียนการสอนที่ใช้หลัก “การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม” (Participatory Learning) กระบวนการสร้างความรู้นี้จะต้องอาศัยประสบการณ์เดิมของผู้เรียนเป็นสำคัญ ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้เรียนด้วยกันเองและระหว่างผู้เรียนกับผู้สอนทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง โดยอาศัยการแสดงออกทางภาษา ได้แก่ การพูด และการเขียน เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์ และการสังเคราะห์ความรู้

กล่าวโดยสรุปได้ว่า หลักการสอนทักษะชีวิตทั้งการสอนเจตคติและทักษะจะต้องจัดกิจกรรมโดยยึดหลักให้นักเรียนได้คิดวิเคราะห์วิจารณ์ และคิดอย่างสร้างสรรค์ โดยสอนให้ครอบคลุมองค์ประกอบทั่วไปทั้ง 4 ประการ ของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ได้แก่ ประสบการณ์การสะท้อนความคิดและอภิปรายผล การสรุปความคิดรวบยอด และการทดลองหรือการประยุกต์แนวคิด แต่ลักษณะการสอนเจตคติและทักษะจะต่างกันออกไป กล่าวคือ เจตคติมีขั้นตอนการสอน 2 ชั้น ได้แก่ ชั้นสร้างความรู้สึกรู้สึก และชั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ ส่วนการสอนทักษะ 2 ขั้นตอน ได้แก่ ชั้นรู้ชัดเห็นจริง และลงมือกระทำ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยเห็นว่าหลักการสอนทักษะชีวิตจะมีคุณค่ามากขึ้นหากนำมาใช้โดยคำนึงถึงความสนใจของนักเรียนตามวัย และเลือกใช้กิจกรรมที่เหมาะสม โดยใช้

แนวคิดกระบวนการกลุ่มมาปรับใช้ในการดำเนินกิจกรรมแต่ละกิจกรรมเพื่อให้เกิดการเรียนรู้สูงสุด และผู้เรียนมีพฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมต่อไป

กระบวนการกลุ่ม (Group Process)

1. ความหมายของกระบวนการกลุ่ม

วินิจ เกตุขำ และคำเพชร ฉัตรศุภกุล (2522) ได้ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่มไว้ว่า กระบวนการกลุ่ม (Group Process) หมายถึง ที่รวมแห่งประสบการณ์ของบุคคลหลาย ๆ ฝ่าย ที่มาพบปะสังสรรค์กันด้วยความรู้สึกพึงพอใจในความสัมพันธ์ในกันและกัน เรียกว่า เกิดการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) การปฏิสัมพันธ์นี้เองช่วยให้ค้นพบวิธีการแก้ปัญหาที่น่าพอใจร่วมกันทำให้แต่ละคนเป็นแรงจูงใจให้แก่กันและกัน และมีความเอื้ออาทรต่อกันอีกด้วย ผลรวมของประสบการณ์ย่อมเกิดเป็นพลังของกลุ่มซึ่งมีทิศทาง มีอัตราความเร็วและปริมาณอยู่ในตัวของมันเอง สมาชิกแต่ละคนจะเกิดความรู้สึกในความสำเร็จในการดำเนินงานร่วมกัน ซึ่งนับเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่ว่า เป็นที่มาแห่งความพึงพอใจอันเป็นตัวการสำคัญที่ช่วยให้ได้มาซึ่งงานที่ดียิ่งขึ้นไป

ซอลัดดา ขวัญเมือง (2541 อ้างถึงใน อภิญา ทหารวานิช, 2553) ให้ความหมายว่า กระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนได้มีพัฒนาการในด้านทัศนคติ ค่านิยม และพฤติกรรมที่บกพร่อง เป็นปัญหาควรแก้ไขโดยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ จึงเป็นวิธีการที่เปิดโอกาสให้นักเรียนเข้าใจความต้องการของตนเองและของผู้อื่น จากการสัมผัสด้วยการปฏิบัติจนเกิดการค้นพบสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งทำให้เกิดประโยชน์ต่อการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

กาญจนา ไชยพันธ์ (2549 อ้างถึงใน อภิญา ทหารวานิช, 2553) ให้ความหมายว่า การที่บุคคลมารวมกันเพื่อศึกษาประสบการณ์ของกลุ่มหลาย ๆ ฝ่าย ศึกษาพฤติกรรมความเป็นผู้นำ ผู้ตาม ความคิด ฝึกปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และมีการศึกษาจากประสบการณ์ โดยผู้ศึกษาจะต้องเข้าไปมีส่วนร่วมในประสบการณ์การเรียนรู้ที่จัดขึ้น

โดยสรุปแล้วกระบวนการกลุ่ม หมายถึง รูปแบบของการปะทะสังสรรค์ในกลุ่มหรือวิธีการดำเนินงานของกลุ่ม โดยเกิดการปฏิสัมพันธ์กันภายในกลุ่ม ความสัมพันธ์ของสมาชิกที่มีต่อกัน เพื่อที่จะกระตุ้นให้กลุ่มดำเนินกิจกรรมไปสู่เป้าหมายและความพึงพอใจอันเป็นตัวการสำคัญที่จะช่วยให้ได้มาซึ่งการทำงานที่ดียิ่งขึ้นไป

ปรัชญาพื้นฐานของกระบวนการกลุ่ม

ในทางสังคมวิทยาและมานุษยวิทยามีพื้นฐานความเชื่อในการเกิดการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ อยู่ 2 ประการ

ประการแรก เชื่อว่ามนุษย์เกิดมาดีและสมบูรณ์อยู่แล้ว แต่สิ่งที่ทำให้มนุษย์เลวลงก็คือ สังคมหรือสิ่งแวดล้อม หรือแม้แต่มนุษย์ด้วยกันเอง ปัจจัยภายนอกเหล่านี้ทำให้มนุษย์ โลก โกรธ หลง ชิงดีชิงเด่น ระบาย่าฟันกัน หรืออาจทำให้กลายเป็นคนมีปัญหา ปรับตัวไม่ได้ อยู่ร่วมกับคนอื่นด้วยความยากลำบาก

ประการที่สอง เชื่อว่ามนุษย์เกิดยังไม่สมบูรณ์ ยังขาดบางสิ่งบางอย่างที่จะแต่งเติมเสริมต่อให้สมบูรณ์ และเป็นคนดี สิ่งที่จะช่วยขัดเกลาปรับปรุงมนุษย์ให้สมบูรณ์ ก็คือ สิ่งแวดล้อมหรือสังคมและมนุษย์ด้วยกันเอง เพราะสิ่งเหล่านี้ช่วยสร้างระบบระเบียบ กฎเกณฑ์ความเชื่อ ค่านิยมต่าง ๆ ทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตอยู่ได้

อย่างไรก็ตาม ความเชื่อพื้นฐานทั้งสองประการนี้ ต่างก็คำนึงถึงมนุษย์กับสิ่งแวดล้อม นั่นคือ ความเชื่อในเรื่องการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ ซึ่งเป็นธรรมชาติของมนุษย์ทั้งหลายที่มีความต้องการที่จะอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่ม เป็นพวก ไม่มีใครที่จะอยู่ลำพังโดดเดี่ยว ฉะนั้น ถ้าใครคนใดคนหนึ่งต้องการที่จะอยู่อย่างโดดเดี่ยว โดยไม่เกี่ยวข้องกับใคร แสดงว่าคนคนนั้นอาจจะมีปัญหาในการปรับตัวอันเป็นการผิดธรรมชาติมนุษย์ ซึ่งจะต้องหาทางแก้ไข หาสาเหตุต่อไป

การที่คนมาอยู่รวมกลุ่มกันนั้นย่อมทำให้เกิดกิจกรรมบางประการร่วมกัน ทั้งนี้ เพื่อการดำรงชีวิต เพื่อการแก้ไขปัญหาเพื่อการดำเนินกิจกรรม การงานในหน้าที่ซึ่งได้รับมอบหมาย ฉะนั้น ความเชื่อพื้นฐานในเรื่องของกระบวนการกลุ่มจึงพอจะสรุปได้ดังนี้

1.1 บุคคลแต่ละคนมีความสามารถพิเศษในตนเอง ความสามารถนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการทำงานกับกลุ่ม ในกลุ่มที่จะประกอบด้วยบุคคลจำนวนมาก มักจะปรากฏว่าแต่ละคนจะมีลักษณะเด่นกันคนละอย่าง ตามหลักจิตวิทยาคนจะมีแตกต่างกันไป (Individual Difference) ด้วยความแตกต่างกันนี้เองจะทำให้เขาทั้งหลายสามารถช่วยกลุ่มได้มาก ความสามารถพิเศษของแต่ละคนจะถูกนำมาใช้กับการดำเนินงานในกลุ่ม นำมาส่งเสริมการทำงานร่วมกัน ซึ่งจะเป็นผลดีต่อประสิทธิภาพของการทำงานโดยส่วนรวม แต่ถ้าหากไม่มีการรวมกลุ่มแล้ว บางครั้งความสามารถเหล่านั้นก็จะไม่สามารถใช้ได้อย่างเต็มที่ หรือในบางกรณีก็อาจจะไม่ได้นำมาใช้ประโยชน์เลยก็ได้

1.2 ประสพการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม จะส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มได้พัฒนาความสามารถพิเศษขึ้นมาและนำไปใช้ประโยชน์ต่อตนเอง และกลุ่ม ตามหลักการทางการแนะแนวและจิตวิทยา บุคคลบางคนไม่รู้จักตนเองด้วยความไม่รู้จักตนเองนี้ อาจจะทำให้เขาไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ดี ทั้งนี้ เพราะไม่สามารถปฏิบัติอะไรได้อย่างสอดคล้องกับตนเอง ไม่รู้ว่าตนเองทำอะไรจึงจะดีและเหมาะสม แต่เมื่อบุคคลได้มีโอกาสอยู่ร่วมกับกลุ่ม พบปะกับบุคคลที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์และทักษะในการทำงาน และในบางครั้งเนื่องจากตนเองเป็นสมาชิกในกลุ่ม จะต้องให้ความร่วมมือและร่วมรับผิดชอบต่อการทำงานต่าง ๆ จึงจะทำให้เกิดความจำเป็นจะต้องทำอะไรบางอย่างในกลุ่ม

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าสมาชิกในกลุ่มทั้งหลายจะช่วยให้บุคคลแต่ละคนได้รับโอกาสในการพัฒนาตนเอง ให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการทำงานร่วมมือกับบุคคลอื่นก็ได้

1.3 บุคคลแต่ละคนจะมีอิทธิพลต่อกัน และในขณะเดียวกัน กลุ่มก็จะมีอิทธิพลต่อบุคคลแต่ละคน เช่นกัน เมื่อบุคคลมาอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างแน่นอนในกลุ่ม คือ การเกิดปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างบุคคลแต่ละคน ทุกคนมีโอกาสจะได้รับความรู้ และประสบการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นผลดีต่อการดำเนินงานต่อไป นอกจากนี้แล้วบุคคลในฐานะสมาชิกก็มีโอกาสจะแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างกว้างขวาง ความคิดบางอย่างก็สามารถทำให้บุคคลอื่น ๆ คล้อยตามหรืออาจเรียกได้อิทธิพลต่อกันทำให้กลุ่มได้รับผลประโยชน์เป็นอย่างดีจากขบวนการในกลุ่มนี้เองจะทำให้สมาชิกทั้งหลายเรียนรู้ “การรู้จักให้” (Give) และ “การรู้จักรับ” (Take) ซึ่งคุณลักษณะนี้เป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังในสังคมประชาธิปไตย

1.4 กลุ่มจะช่วยส่งเสริมสมาชิกแต่ละคน ให้มีการพัฒนาทัศนคติทางด้านสังคมในทางที่ดีบุคคลเมื่อเกิดมาถือได้ว่าเป็นสมาชิกของสังคมได้ทันที แต่อย่างไรก็ตามในระยะเริ่มต้นชีวิตนั้น ทารกทั้งหลายก็จะอยู่ในระยะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Self Centered) โดยคำนึงถึงชีวิตและความอยู่รอดของชีวิตตนเองเป็นสำคัญ ตัวเด็กเองไม่ได้เกิดมาพร้อมกับมีทัศนคติทางสังคม ดังนั้นเด็กจำเป็นต้องเรียนรู้จากสังคม และการเรียนรู้ดังกล่าวแล้วจะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าหากเด็กจะอยู่ตามลำพังโดยไม่เข้ากลุ่ม เช่น กลุ่มภายในบ้าน ในโรงเรียนและสังคม แต่อย่างไรก็ตามการพัฒนาทัศนคติทางสังคมนั้นจะเป็นไปในทางดีหรือไม่ดีขึ้นอยู่กับกลุ่มที่บุคคลจะเข้าไปเกี่ยวข้อง ถ้าหากกลุ่มนั้นเป็นกลุ่มที่สมาชิกมีความเข้าใจในการทำงานเป็นกลุ่ม ผลที่ตามมาคือนักเรียนจะเรียนรู้ทักษะทางสังคมและมีทัศนคติที่ดีทางสังคม ในทางตรงกันข้ามกลุ่มบางกลุ่มที่เป็นไปอย่างไม่มีพิธีรีตอง (Informal Group) เช่น การรวมตัวของกลุ่มวัยรุ่นนอกระยะ กลุ่มอันธพาล เป็นต้น กลุ่มประเภทนี้บางครั้งอาจส่งเสริมทัศนคติของบุคคลไปอีกด้านหนึ่งซึ่งไม่เป็นไปตามความเชื่อที่ดีในสังคมประชาธิปไตย ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่ากลุ่มมีอิทธิพลในการสร้างทัศนคติของบุคคลเป็นอย่างมาก

2. คุณค่าของกระบวนการกลุ่ม

ในการดำเนินการกลุ่มนั้น มีสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่สองอย่าง อย่างหนึ่งคือ ความสำเร็จของกลุ่ม หรือที่เรียกว่าเป็นผลผลิตของกลุ่ม (Product) ซึ่งจัดได้ว่าเป็นผลงานที่กลุ่มสร้างออกมา เช่น ความสำเร็จในการจัดงานออกร้านประจำปีของโรงเรียน หรือชัยชนะในการแข่งขันฟุตบอล เป็นต้น อีกอย่างหนึ่ง คือ กระบวนการทำงานกลุ่ม (Process) เพราะในขณะที่ดำเนินงานกลุ่มนั้นสมาชิกในกลุ่ม จะเกิดการปฏิสัมพันธ์ บุคคลจะมีความเจริญงอกงาม มีการแก้ปัญหา มีความร่วมมือกันซึ่งส่วนนี้ในเรื่องของกระบวนการของกลุ่มถือเป็นหัวใจสำคัญ จะมองข้ามไปไม่ได้เลย จึงอาจสรุปได้ว่าเรื่องของกระบวนการกลุ่ม (Process) มีความสำคัญเท่ากับหรือมากกว่าผลผลิตของกลุ่มเสียอีก (Product)

ดังนั้นคุณค่าของกระบวนการกลุ่มจะอยู่ในขณะที่ดำเนินงานกลุ่ม บุคคลในกลุ่มหรือกลุ่มเองจะได้รับการเปลี่ยนแปลงหรือพัฒนาการไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

2.1 คุณค่าในด้านพัฒนาการ (Developmental Values) กลุ่มสามารถสร้างพัฒนาการให้บุคคลที่เป็นสมาชิกในกลุ่มได้เป็นอย่างดี การดำเนินงานในกลุ่มหลาย ๆ อย่าง จะสนองความพึงพอใจของบุคคลแตกต่างกันไป คุณค่าในด้านพัฒนาการที่เกิดขึ้น มีดังต่อไปนี้

2.1.1 การสนองความต้องการพื้นฐานของบุคคล นักจิตวิทยาได้พยายามแยกแยะให้เห็นว่ามนุษย์มีความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจ ถ้าบุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข เขาจะต้องได้รับการตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างสมดุล ความต้องการบางประการอาจได้รับการตอบสนองด้วยกระบวนการกลุ่ม ดังจะได้อธิบายพอสังเขปดังนี้

1) ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ความต้องการนี้จะได้รับการตอบสนองอย่างสำเร็จ เมื่อบุคคลนั้นเป็นที่ยอมรับของกลุ่มว่าเป็นสมาชิกคนหนึ่ง ดังนั้น กลุ่มก็จะเป็นที่ปลอดภัยและอบอุ่นใจ เขาสามารถแสดงความรู้สึกนึกคิดได้อย่างดี เมื่อกลุ่มจะดำเนินกิจกรรมอะไร เขาก็เข้าร่วม ถ้าหากกลุ่มได้รับความสำเร็จเขาก็จะเกิดความรู้สึกว่าเขาเป็นคนหนึ่งที่เป็นส่วนร่วมในการตัดสินใจและดำเนินการจนได้รับความสำเร็จ ซึ่งทำให้บุคคลเกิดความมั่นใจในตนเอง มีชื่อเสียงเกียรติยศและเกิดคุณค่าแห่งตน ดังนั้น จึงตอบสนองความต้องการอันลึกซึ้งในด้านการทำประโยชน์ต่อสังคม

2) ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการประเภทนี้ มีความสำคัญมาก บุคคลจะอยู่ในกลุ่มอย่างมีความสุขเมื่อเขารู้สึกอบอุ่นใจ รู้สึกว่ามีคนรักเขา ความปลอดภัยในด้านความรู้สึกนี้เป็นปรารถนาสำหรับทุกคน สำหรับเด็กวัยรุ่นบางคนถึงกับหนีออกจากบ้านไปคบเพื่อนวัยเดียวกัน เพราะเขาคิดว่ามีความปลอดภัยเมื่ออยู่ในกลุ่ม

3) ความต้องการยอมรับจากหมู่คณะ บุคคลอยู่รวมกลุ่มอย่างมีความสุขก็ต่อเมื่อกลุ่มให้การยอมรับการเป็นสมาชิก แต่ถ้าหากเมื่อใดก็ตามกลุ่มเกิดไม่ยอมรับขึ้นมาเขาจะมีปัญหาในการปรับตัวที่จะดำรงชีวิตอยู่กับกลุ่ม การที่สมาชิกแต่ละคนจะเป็นที่ยอมรับขึ้นมาเขาจะมีปัญหาในการปรับตัวที่จะดำรงชีวิตอยู่กับกลุ่ม การที่สมาชิกแต่ละคนจะเป็นที่ยอมรับหรือไม่ยอมรับขึ้นอยู่กับโอกาสที่แต่ละคนจะได้เกิดความสามารถ ซึ่งในขณะนี้ไม่เฉพาะเจาะจงว่าจะเป็นความสามารถทางด้านวิชาการเท่านั้น รวมถึงความสามารถโดยทั่วไปด้วย

2.1.2 การสร้างพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคม เมื่อบุคคลเข้ากลุ่มเขาจะได้เรียนรู้เรื่องการควบคุมการแสดงออกทางด้านอารมณ์ ทั้งนี้ เพราะเขาจะได้รับประสบการณ์จากสมาชิกแต่ละคน เนื่องจากบุคคลบางคนแสดงออกในทางที่ดี แต่สำหรับบางคนที่แสดงตัวไม่เหมาะสม ตลอดจนการแสดงออกทางอารมณ์อย่างไม่เหมาะสม เช่น โกรธโดยไม่มีเหตุผล สมาชิก

คนอื่นก็จะไม่เอาเยี่ยงอย่างเพราะได้มองเห็นได้ว่ากลุ่มสามารถให้ประสบการณ์ทั้งทางสังคมและอารมณ์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งหมายถึงการสร้างพัฒนาการในตัวสมาชิกนั่นเอง

2.1.3 การพัฒนาการด้านทัศนคติ ความสนใจ ความสามารถ และการปทัสถานทางสังคมในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคม บุคคลต้องมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น มีความเคารพบุคคลอื่น จึงจะทำให้อยู่ร่วมกันกับกลุ่มได้ ถ้าหากไม่มีคุณสมบัติดังกล่าวแล้วจะทำให้ไม่สามารถปรับตัวได้กับสมาชิกในกลุ่ม นอกจากนี้แล้วในขณะที่บุคคลมีความซาบซึ้งกับกิจกรรมต่าง ๆ อาจพัฒนามาเป็นความสนใจที่แน่นอน เมื่อมีการปฏิบัติงานในกลุ่ม บุคคลมักจะได้ทำงานบางอย่างซึ่งเท่ากับเป็นการพัฒนาความสามารถที่มีอยู่ในตัวบุคคลให้ดีขึ้น และยังช่วยให้บุคคลที่มาจากครอบครัวต่างกันได้เรียนรู้เรื่องสังคม สามารถแสดงพฤติกรรมให้เหมาะสม นั้นความหมายว่ามีความเข้าใจในเรื่องปทัสถานของสังคม (Social Norms) ดีขึ้น

2.2 คุณค่าในด้านการวินิจฉัย (Diagnostic Values) ในการเข้ากลุ่ม โดยทั่วไปแล้วผู้นำกลุ่มจะมีโอกาสสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในแต่ละกลุ่มแต่ละคน ทำให้เข้าใจและมองเห็นลักษณะแบบต่าง ๆ ของสมาชิก บุคคลในกลุ่มต้องการได้รับความช่วยเหลือทางด้านให้คำปรึกษาปรากฏออกมาให้เห็น เช่น บางคนไม่สามารถจะติดต่อกับบุคคลอื่นในสังคมได้ บางคนแสดงอาการก้าวร้าว ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางทำให้กลุ่มไม่ยอมรับ ซึ่งในลักษณะดังกล่าวนี้จะปรากฏให้เห็นชัดเจนในขณะที่บุคคลอยู่ในกลุ่ม ในขณะที่ถ้าหากว่าเขาอยู่ตามลำพังเราอาจจะไม่สามารถวินิจฉัยได้เลยว่าเขาเป็นคนอย่างไร

ในการทำงานเป็นกลุ่มนั้น จะเปิดโอกาสให้บุคคลประเมินค่าตนเองในสถานการณ์ทางสังคม บุคคลแต่ละคนเกิดความสำนึกในเรื่องความสามารถ และขอบเขตของความสามารถของตนเอง เช่น บางคนในกลุ่มไม่ได้รับคัดเลือกให้เป็นหัวหน้ากลุ่มหรือผู้นำกลุ่ม ซึ่งจะทำให้เขาต้องวินิจฉัยจึงหาสาเหตุที่ไม่ได้รับคัดเลือก หรือบางคนการที่ไม่ได้อยู่ในตำแหน่งผู้นำซึ่งถือว่าเป็นต้องรับผิดชอบมาก ๆ จะแสดงให้เห็นถึงความเข้มแข็งและความอ่อนแอ อุปนิสัยด้านความคิดของสมาชิกแต่ละคนจะเป็นสิ่งท้าทายต่อกลุ่ม ดังนั้นในการเข้ากลุ่มจะช่วยให้แต่ละคนค้นพบตนเองและมีความเข้าใจตนเองเกิดขึ้น

2.3 คุณค่าในด้านการบำบัด (Therapeutic Values) ในการรวมกลุ่มของบุคคลนั้นจะมีคุณค่าในการบำบัดได้เป็นอย่างดี ในโรงพยาบาล คลินิก จะนำวิธีการกลุ่มไปใช้ในการรักษาคนไข้โดยการทำการบำบัดทางจิตวิทยากับคนไข้เป็นกลุ่ม (Group Psychotherapy)

เพราะในการเข้ากลุ่มนั้นจะช่วยให้บุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์ สร้างความพึงพอใจในการทำงานหรือการติดต่อกับผู้อื่นได้ มีการพัฒนานิสัยตนเอง ทำให้เป็นคนมีอิสระในตนเองตลอดจนค้นพบความสามารถตนเองอีกด้วย ดังนั้นจึงนับว่ากระบวนการกลุ่มมีคุณค่าในการบำบัดจิตใจของบุคคลเป็นอย่างมาก

ในการใช้กลุ่มเพื่อการบำบัดนั้น บางครั้งจะต้องพิจารณาคัดเลือกบุคคลที่เหมาะสมเข้ากลุ่ม ถ้าเลือกไม่เหมาะสมจะเกิดปัญหาได้ ตัวอย่างเช่น ในโรงเรียนแห่งหนึ่ง ครูกำหนดให้นักเรียนที่ไม่กล้าไปอยู่ในกลุ่มที่ต้องทำงานที่เขาไม่เคยหวังว่าประสบความสำเร็จ แทนที่จะเป็นการบำบัดนักเรียนจะเกิดการปรับตัวแบบถอยหนี (Withdraw) นักเรียนที่ไม่กล้าจะต้องอยู่ในกลุ่มเล็กเสียก่อน เพราะเขาต้องการความอบอุ่น แต่ถ้าอยู่ในกลุ่มที่มีการแข่งขันมาก ๆ เขาจะรู้สึกลำบากใจทันที

2.4 คุณค่าทางด้านศึกษา (Education Values) ในโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาทั่วไปสามารถนำเอาวิธีการกระบวนการกลุ่มไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการศึกษาด้วย เช่น การตั้งชมรมหรือชุมนุมต่าง ๆ ตามความสนใจของนักเรียนหรือแม้กระทั่งการนำเอาเรื่องของกลุ่มไปใช้สอนในชั้นอันได้แก่ การสอนกลุ่มย่อย การเล่นเกมแบบสมมติ การแบ่งกลุ่มทำงาน การอภิปรายหมู่ เป็นต้น เพราะเรื่องของกลุ่มจะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสใช้ความสามารถของตนเอง การรู้จักการให้และการรับ (Give and Take) การร่วมมือและการแบ่งปัน (Sharing and Participating) ซึ่งเป็นพื้นฐานในการปกครองในระบบประชาธิปไตย อันจะยังประโยชน์แก่ประเทศชาติและบ้านเมืองเมื่อนักเรียนเหล่านี้เติบโตขึ้นเป็นผู้ซึ่งเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

2.5 คุณค่าในด้านการปฏิบัติงาน ปัจจุบันนี้ในการทำงานโดยทั่วไปไม่ว่าจะเป็นสังคมอุตสาหกรรมหรือสังคมเกษตรกรรม มักจะต้องอาศัยกลุ่มคนทำงานเป็นหมู่คณะ จึงจะทำให้งานประสบความสำเร็จ จะเห็นได้จากการที่มนุษย์เราทำงานเป็นกลุ่ม เช่น การทำงานในรูปหน่วยงาน บริษัท สมาคม ชมรม สหกรณ์ ซึ่งจัดว่าเป็นเรื่องของการทำงานเป็นกลุ่มทั้งสิ้น การทำงานเป็นกลุ่มเช่นนี้จะช่วยให้บุคคลที่มารวมกันเป็นกลุ่มได้มีโอกาส คิดร่วมกัน วางแผนร่วมกัน ประสานงานกัน ดำเนินงานและสร้างผลงานของกลุ่มคนทั้งสิ้นฉะนั้นจึงนับได้ว่ากลุ่มหรือกระบวนการกลุ่มนั้นมีคุณค่าต่อการปฏิบัติงานของมนุษย์เป็นอย่างมาก

ผลดีของการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่ม คือ

1. นักเรียนที่ไม่ค่อยได้มีโอกาสแสดงออก หรือขี้อายจะได้มีส่วนร่วมในการเรียนมากขึ้น
2. นักเรียนมีโอกาสสนใจกับเนื้อหาวิชา โดยมีลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง และเกิดการเรียนรู้ และค้นพบด้วยตนเอง ไม่ใช่เป็นผู้รับฟังเท่านั้น
3. การเรียนรู้จะตอบสนองความต้องการของผู้เรียน ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ ใคร่รู้อย่างจริงจัง
4. ผู้เรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนมากขึ้น โดยผู้เรียนจะต้องร่วมมือกับครูในการกำหนดเนื้อหา และความต้องการในการเรียน รวมทั้งเป็นผู้แสดงออกอย่างจริงจัง
5. ผู้เรียนต้องใช้ความสามารถจากความรู้ที่ตนเองมีอยู่ และจากที่อื่น ๆ มาใช้ในการเรียนรู้ของตน

6. ผู้เรียนสามารถเผชิญปัญหา และแก้ไขปัญหาทั้งหลายทั้งที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน และประสบในชีวิตจริงได้อย่างจริงจัง

7. ครูควรเปลี่ยนบทบาทจากการพูด การบอก การออกคำสั่ง การขู่ลงโทษมาเป็น ผู้ช่วยเหลือและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ โดยวิธีนี้จะมีความหมายต่อผู้เรียนเป็นอย่างยิ่ง

8. ผู้เรียนสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่ตนเองได้ค้นพบด้วยตนเองนี้ได้ปรับปรุง แก้ไขพฤติกรรมของตนเองต่อไป ทั้งนี้ เพราะการค้นพบความจริงใด ๆ ด้วยตนเองนั้น ผู้เรียนมักจดจำ ได้ดี และมักจะมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้มากกว่าการเรียนรู้จากคำบอกเล่าของผู้อื่น

9. เป็นการฝึกให้นักเรียนเข้าใจ และได้ฝึกทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในการดำรงชีพ สามารถร่วมคิดและร่วมทำงานกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

10. เป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูและนักเรียน และระหว่างกลุ่มนักเรียน การเรียนการสอนโดยวิธีการของกระบวนการกลุ่ม ก่อให้สมาชิกของกลุ่มเกิดความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ ความสามัคคี และการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการแก้ปัญหา

ข้อควรระวังในการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่ม

การเรียนการสอนโดยวิธีการของกระบวนการกลุ่มมีผลดีเป็นอันมากดังที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่อย่างไรก็ตามการสอน โดยวิธีนี้อาจไม่ได้ผลเท่าที่ควร ถ้าครูไม่สามารถจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้เป็นไปตามความมุ่งหมาย

ในการสอนโดยวิธีการกลุ่ม กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ครูมีหน้าที่ประสานงานหรือนำกลุ่มมากกว่าจะเป็นผู้บอกวิชาความรู้ให้ผู้แก่ผู้เรียน ครูต้องเป็นผู้ฟังมากกว่าพูด ถ้ามามากกว่าตอประสานงานมากกว่าบังคับ และกระตุ้นให้ผู้เรียนมีบทบาทมากกว่าที่ครูจะแสดงเสียเองว่าเป็นผู้รู้ ดังนั้น ครูจะต้องมีบทบาทดังต่อไปนี้ คือ

1. เข้าใจปัญหาและความต้องการ จุดมุ่งหมาย และทัศนคติของนักเรียนแสดงออก และให้ความสนใจแก่นักเรียนเป็นการส่วนตัว ซึ่งจะทำให้ทั้งครูและนักเรียนมีความสัมพันธ์กัน อย่างใกล้ชิด

2. ให้ความสะดวกในการทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม โดยจัดกิจกรรมและสถานการณ์ ที่จะกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความคิด และความร่วมมือกันทำงานต่าง ๆ อย่างสนุกสนาน

3. เน้นให้ผู้เรียนเข้าใจวัตถุประสงค์การทำงานร่วมกัน รวมทั้งการแนะนำวิธีการทำงานด้วย

4. ให้ความช่วยเหลือและจัดบรรยากาศที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ที่ดีที่สุด ครูจะให้คำแนะนำช่วยเหลือเมื่อนักเรียนต้องการ

5. ให้กำลังใจและกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น อย่างอิสระ และแสดงความสามารถอย่างเต็มที่

6. ครูจะเป็นเพียงผู้ทำหน้าที่ประสานให้กระบวนการกลุ่มเป็นไปด้วยดีเท่านั้น และไม่ถือเอาการตัดสินใจของครูเป็นใหญ่

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความสนใจการนำกระบวนการกลุ่มมาใช้เป็นพื้นฐานในจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (Learning Experience) เกี่ยวกับทักษะชีวิต เพื่อสนับสนุนให้บุคคลมีพฤติกรรมเป็นไปในทางที่ต้องการ วิธีการที่จะนำไปสู่จุดหมายที่ต้องการ ได้แก่ การระดมสมอง (Brainstorming) การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion) และการสาธิต (Demonstration) (WHO, 1994) ซึ่งผู้วิจัยสนใจนำรูปแบบวิธีการสอนทักษะชีวิตดังกล่าวเป็นหลัก ในการสอนทักษะชีวิตการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ การระดมสมอง (Brainstorming) การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) และการอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion)

วิธีการระดมสมอง (Brainstorming)

การระดมสมอง เป็นวิธีการรวบรวมความคิดเห็นจากสมาชิกกลุ่มภายในระยะเวลาอันสั้น การระดมสมองเป็นวิธีการประชุมชนิดหนึ่งที่มีประสิทธิภาพมากในการเลือกปัญหาหรือหาข้อยุติในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยอาศัยความคิดเห็นของกลุ่มบุคคลเป็นเครื่องตัดสินใจ

ข้อดีของการระดมสมอง

1. สามารถก่อให้เกิดความคิดที่หลากหลาย
2. สามารถใช้ได้ดีในการเลือกปัญหา หาสาเหตุของปัญหา หาแนวทางในการแก้ปัญหา หรือหาข้อยุติในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
3. เป็นการพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล ทักษะการตัดสินใจ มีการพัฒนาปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง และการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ รวมทั้งพัฒนาให้บุคคลมีการยอมรับความสำคัญของกันและกัน เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
4. สามารถกระตุ้นเราให้เกิดความคิดใหม่และเป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ความดีงาม
5. สามารถปฏิบัติได้ทั้งในกลุ่มใหญ่และกลุ่มย่อย
6. ต้องการเครื่องมืออุปกรณ์เพียงเล็กน้อย
7. ไม่สิ้นเปลืองเวลามาก

ข้อจำกัดของการคิดระดมสมอง

1. ง่ายต่อการที่ทำให้เกิดการเสนอความคิดเห็นที่ยืดเยื้อจนนานเกินควร
2. หากต้องการให้เกิดผลสำเร็จต้องมีการประเมินผล
3. จำเป็นต้องใช้เวลาสำหรับอธิบายหรือชี้แจงข้อปัญหาให้กระจ่างชัด

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ในส่วนของการใช้ทักษะชีวิตในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การป้องกันการเสพยาเสพติดของนักเรียน ได้ใช้วิธีการระดมสมองแก่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้มีการพัฒนาทักษะการคิดหาเหตุผลในการเลือกหาวิธีการแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการเสพยาเสพติด

ได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งการติดต่อสื่อสารเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่ใช้ประกอบในการตัดสินใจแก้ปัญหาและทักษะการพัฒนาปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองและผู้เกี่ยวข้องได้อย่างถูกต้องต่อไป

การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play)

การแสดงบทบาทสมมติ คือ “การแสดงออก” โดยวิธีธรรมชาติซึ่งมิได้มีการเตรียมฝึกซ้อมมาก่อนเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ขัดแย้งระหว่างบุคคล ซึ่งมีผู้แสดงสองคนหรือมากกว่าแสดงบทบาทในช่วงเวลาสั้น ๆ และมีความมุ่งหมายเพื่อให้กลุ่มได้พิจารณาวิเคราะห์ บทบาทนั้น ๆ หรืออาจกล่าวได้ว่าการแสดงบทบาทสมมติเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้เป็นเครื่องมือในการให้การศึกษาจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ เป็นการเสนอเรื่องราวของกลุ่มที่จะแสดงบทบาทสมมติหรือแสดงให้ผู้เรียนได้เข้าใจ มองเห็นภาพพจน์พฤติกรรมของตน สภาพปัญหา สังคมมนุษย์สัมพันธ์ บทบาทแนวคิด ความขัดแย้งระหว่างบุคคล 2 คนหรือมากกว่า ช่วยให้เกิดความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น

ข้อดีของการแสดงบทบาทสมมติ

1. เหมาะสมกับการเรียนการสอนที่สร้างสถานการณ์ ต้องคิดแก้ปัญหาเกี่ยวกับคน โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับคน
2. ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น มีโอกาสได้สวมบทบาทของคนอื่นทำให้เกิดความเข้าใจ
3. ช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์เหตุการณ์ ปัญหา การแก้ไขปัญหาโดยไม่ใช้อารมณ์หรือยึดตัวเองเป็นหลัก
4. การแสดงบทบาทสมมติอาจนำไปใช้กับกลุ่มอื่น ๆ ในวิชาซีพต่าง ๆ โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับผู้ชม
5. เป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้และเป็นผู้ที่มีการสังเกตดีหรือมีความเชื่อมั่นในการแสดงความคิดเห็นเพิ่มมากขึ้น
6. ในรายที่เกี่ยวกับการบำบัด ผู้แสดงมีโอกาสระบายอารมณ์ ความกดดัน ความวิตกกังวลของตนเอง

7. สามารถสร้างความสนใจได้ทันที

8. สามารถนำไปใช้ร่วมกับวิธีการสอนแบบอื่น ๆ ได้

ข้อจำกัดของการแสดงบทบาทสมมติ

1. เหตุการณ์หรือเรื่องราวที่สมมติขึ้นเพื่อนำมาแสดงต้องง่ายต่อการเข้าใจ
2. ผู้แสดงอาจรู้สึกยากในการแสดง ท่าที บทบาทต่าง ๆ ของตนเองออกมา
3. ต้องการคุณลักษณะแห่งการเป็นผู้นำที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้ว
4. ค่อนข้างยากในการที่จะใช้แบบวิธีนี้โดยถูกต้อง
5. ผู้รับการฝึกอาจรู้สึกตะขิดตะขวงใจหรือไม่เต็มใจที่จะแสดงบทบาทสมมติ

6. บางกลุ่มจะถือว่าการแสดงบทบาทสมมติไม่ใช่เรื่องจริง

การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion)

การอภิปรายกลุ่ม คือการสนทนาระหว่างบุคคล 3 คน หรือมากกว่าเกี่ยวกับหัวข้อเรื่องที่ได้เตรียมหรือคัดเลือกไว้ และเป็นกลุ่มบุคคลซึ่งพร้อมด้วยคุณลักษณะแห่งความเป็นผู้นำ การอภิปรายกลุ่มเป็นวิธีการที่จะนำมาใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพื่อจะได้นำไปประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวัน อิทธิพลของกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกของกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การตัดสินใจด้วยการยอมรับ สัมครใจ ซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ถาวรในการอภิปรายกลุ่มพบว่า มีกระบวนการปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างกิจกรรมกลุ่ม คือ มีกลไกการเรียนรู้ (Cognitive Mechanisms) เกิดขึ้น 3 อย่าง คือ

1. Conflict Resolution เป็นกระบวนการทางจิตที่เกิดขึ้นในกระบวนการปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มในขณะที่ทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการแก้ไขปัญหา เมื่อสมาชิกคนหนึ่งเสนอความคิดแล้วถูกคัดค้านหรือท้าทาย จากความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น ๆ สถานการณ์แบบนี้จะก่อให้เกิดสภาพขัดแย้งในจิตใจของเขาซึ่งจะเป็นแรงผลักดันให้เขาย้อนกลับไปคิดทบทวนปรับปรุงทัศนคติของตนเอง หรือหาข้อมูลความรู้เพิ่มเติมเพื่อมองหาปัญหาในแง่มุมใหม่ ๆ กระบวนการนี้จะให้โอกาสแก่ผู้เรียนได้ฝึกฝนกระบวนการคิดและพัฒนาการความเข้าใจในหลักการลึกซึ้งยิ่งขึ้น

2. Resource Sharing ในกระบวนการปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มซึ่งประกอบด้วยสมาชิกที่มีพื้นฐานจากการเรียนรู้และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน จะเกิดมีคลังแห่งข้อมูลความรู้และทัศนคติต่าง ๆ จากประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคน ในการแก้ปัญหาสมาชิกแต่ละคนสามารถแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง และสามารถสร้างข้อสมมติฐานและทางเลือกตลอดจนวิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. Peer Tutoring ในกิจกรรมการเรียนการสอนแบบกลุ่มที่เน้นการร่วมมือช่วยเหลือและเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กันทั้งกลุ่ม ผู้เรียนแต่ละคนไม่เพียงแต่รับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองเท่านั้นแต่ยังต้องให้ความร่วมมือและความช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกให้เกิดการเรียนรู้ด้วย นั่นคือ ผู้เรียนแต่ละคนจะมีโอกาสเป็น ผู้แสวงหาความรู้ ผู้สอนและผู้รับการสอน

ข้อดีของการอภิปราย

1. สามารถชักนำให้มีการร่วมแสดงความคิดเห็นกันได้อย่างดีที่สุดใน
2. เปิดโอกาสมากมายให้มีการแลกเปลี่ยนคุณลักษณะแห่งความเป็นผู้นำ
3. ส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดความสามารถ ในการอภิปรายร่วมกันในระหว่างผู้รับการฝึกหรือผู้แสวงหาความรู้
4. นับได้ว่าเป็นการปฏิบัติจริงในลักษณะหรือตามแบบฉบับประชาธิปไตย

5. ก่อให้เกิดทัศนคติเห็นอันกว้างขวางมากมาย

6. ช่วยพัฒนาหรือก่อให้เกิดฝีมือทักษะทางคุณลักษณะแห่งความเป็นผู้นำ

จากกลไกเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจากวิธีการสอน โดยใช้กระบวนการกลุ่มมีผลประโยชน์ในการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ด้านต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงนำวิธีการสอนโดยการระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกทักษะ และการอภิปรายกลุ่ม มาใช้ในการสอนเพื่อให้นักเรียนเกิดทักษะในการป้องกันการเสพติดต่อไป

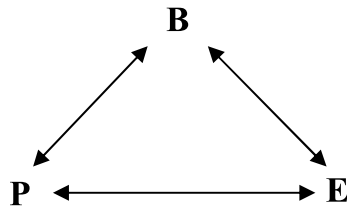
ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory)

แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura ซึ่งกล่าวว่า การเรียนรู้ไม่จำเป็นที่จะต้องพิจารณาในแง่ของการแสดงออก หากแต่ว่าการได้มาซึ่งความรู้ใหม่ ๆ ก็ถือว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นแล้ว แม้ว่าจะยังไม่มีการแสดงออกก็ตาม ดังนั้นการเรียนรู้ของแบนดูราจึงมักจะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน โดยไม่จำเป็นที่จะต้องแสดงออก และถ้ามีการแสดงออกของพฤติกรรมก็จะสะท้อนให้เห็นถึงการเรียนรู้ เช่น คนที่ชอบตีเทนนิส ได้ดูการแข่งขันเทนนิส และสนใจทำตีเทนนิสที่แข่งขันพร้อมทั้งจำวิธีการตี ในท่าต่าง ๆ เอาไว้ในความจำของตนเอง ซึ่งกระบวนการนี้ แบนดูราก็ถือว่าได้เกิดการเรียนรู้ขึ้นแล้วและเมื่อบุคคลนั้นมีโอกาสที่เหมาะสม เช่น ได้ไปตีเทนนิสกับเพื่อน เขาก็อาจจะแสดงท่าทางการตีเทนนิสในลักษณะของนักเทนนิสที่เขาเคยดูได้ นั่นคือเป็นการพิสูจน์ว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นจริง ๆ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536)

ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ แบนดูรา นั้นเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเรานั้นไม่ได้มีผลมาจากการที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมเท่านั้นแต่ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลที่ประกอบด้วยความคิด และความรู้สึกด้วยซึ่งปัจจัยทั้ง 3 นี้ คือ

1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Internal Person Factor = P)
2. เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม (Behavior Condition = B)
3. เงื่อนไขเชิงสภาพแวดล้อม (Environmental Condition = E)

ซึ่งปฏิสัมพันธ์ระหว่าง 3 องค์ประกอบนี้ ควรมีลักษณะของการกำหนดอาศัยซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) ถ้าปัจจัยใดเปลี่ยนแปลงไปอีกสองปัจจัยที่เหลือก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย บางปัจจัยจะมีอิทธิพลมากกว่าอีกบางปัจจัย และอิทธิพลของปัจจัยทั้ง 3 นั้นไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมๆ กัน หากแต่ต้องอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง จะมีต่อการกำหนดปัจจัยอื่น ๆ กล่าวคือ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการ มีลักษณะต่อเนื่องเป็นขั้นตอนเป็นระบบที่เกี่ยวกันไว้ (Interlocking System) ดังแสดงในภาพ 4



ภาพ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม และเงื่อนไข

เชิงสภาพแวดล้อม

ที่มา : Bandura, A., 1977

จากภาพ 4 แสดงให้เห็นว่า พฤติกรรม (B) องค์กรประกอบส่วนบุคคล (P) และองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม (E) มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน กล่าวคือ พฤติกรรมมนุษย์สามารถกำหนดสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมก็สามารถกำหนดพฤติกรรม พฤติกรรมสามารถกำหนดองค์ประกอบส่วนบุคคล องค์ประกอบส่วนบุคคลก็สามารถกำหนดพฤติกรรมได้เช่นกัน ในทำนองเดียวกัน องค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม และองค์ประกอบส่วนบุคคล ก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกันสามารถอธิบายได้ในลักษณะเดียวกัน จะเห็นได้ว่าพฤติกรรม องค์กรประกอบส่วนบุคคลและองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมต่างก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกันตลอดเวลา

1. ตัวกำหนดพฤติกรรม (Behavior Determinants)

แบนดูรา ได้กล่าวถึงตัวกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ไว้ 2 ประการด้วยกัน ได้แก่

1.1 ตัวกำหนดพฤติกรรมที่เกิดก่อนพฤติกรรม (Antecedent Determinants) แบนดูรา ได้อธิบายเรื่องนี้ได้ว่า ถ้ามีเหตุการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นในสิ่งแวดล้อมเช่นนั้น เป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้บุคคลสามารถคาดได้ว่า ถ้ามีสิ่งหนึ่งเกิดขึ้นแล้วจะมีอีกสิ่งหนึ่งตามมา การรู้สัมพันธ์และเงื่อนไขต่าง ๆ เหล่านี้จะทำให้บุคคลสามารถทำนายเหตุการณ์ได้ว่า อะไรจะเกิดขึ้นอย่างไรภายใต้ภาวะการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นก่อน ถ้าบุคคลนั้นมีความสามารถทางสติปัญญาสูงก็จะสามารถคาดการณ์ถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้ และจะเลือกกระทำหรือแสดงพฤติกรรมของเขาให้สอดคล้องกับการคาดการณ์ของเขา ซึ่งเป็นการเรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าหนึ่งจะมีผลต่อการเกิดหรือไม่เกิดพฤติกรรม จะมีผลต่อการคงอยู่หรือการหายไปของพฤติกรรมของบุคคล เพราะบุคคลจะยึดเอาสิ่งเร้าหนึ่งมาทำนายการเกิดของอีกเร้าหนึ่ง เช่น เห็นท้องฟ้ามืดครึ้ม บุคคลรีบเดินทางกลับบ้าน ทั้งนี้เพราะคาดการณ์ว่า ฝนจะต้องตกลงมาแน่นอน ฉะนั้น ตัวกำหนดพฤติกรรมที่เป็นสิ่งเร้าจึง ได้แก่ สิ่งเร้าต่าง ๆ ที่มากระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม และเป็นสิ่งเร้าที่ปรากฏในสภาพแวดล้อมของบุคคลซึ่งเกิดก่อนพฤติกรรม ซึ่งคือสิ่งเร้านั่นเอง

1.2 ตัวกำหนดที่เป็นผลจากการกระทำพฤติกรรม (Consequent Determinants) ตัวกำหนดพฤติกรรมอีกตัวหนึ่ง ได้แก่ ผลกรรม แบบดูรามีความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า การเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในสังคมมนุษย์เป็นการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรมว่า พฤติกรรมใดกระทำแล้วจะได้รับรางวัลหรือผลกรรมทางบวก และพฤติกรรมใดกระทำแล้วจะได้รับผลกรรมทางลบ การเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรมดังกล่าวจะทำให้มนุษย์เลือกกระทำพฤติกรรมที่ได้รับผลกรรมทางบวกหรือการเสริมแรง และจะหลีกเลี่ยงการกระทำพฤติกรรมที่จะได้รับผลกรรมทางลบหรือการลงโทษ ดังนั้น การเกิดพฤติกรรมจึงขึ้นอยู่กับผลกรรมอีกด้วย ถ้ากระทำพฤติกรรมใดแล้ว ๆ ได้รับผลกรรมทางลบพฤติกรรมนั้นก็ลดลงหรือหายไป อย่างไรก็ตามการเรียนรู้เงื่อนไขของผลกรรมนี้สามารถเรียนรู้ได้ตามประสบการณ์ตรง และจากการสังเกตตัวแบบหรือการกระทำของผู้อื่นที่สังเกต ซึ่งเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ทางอ้อม

2. วิธีการเรียนรู้ของมนุษย์

Bandura ได้กล่าวถึงการเรียนรู้พฤติกรรมของมนุษย์ไว้ 2 วิธี (Bandura, 1997) คือ

2.1 การเรียนรู้จากผลการกระทำพฤติกรรม (Learning by Response Consequences) หรือการเรียนรู้จากประสบการณ์ เป็นวิธีการเรียนรู้ซึ่งถือว่าเป็นการเรียนรู้เบื้องต้นที่สุด และเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงก็คือ การเรียนรู้จากผลกรรม ทั้งผลกรรมบวกและผลกรรมลบ ซึ่งได้แก่ การเรียนรู้จากการกระทำ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมถือว่า มนุษย์มีความสามารถทางสมองในการที่จะใช้ประโยชน์จากประสบการณ์ที่ผ่านมา มนุษย์มีความสามารถที่จะรับรู้ความสัมพันธ์ระหว่างการกระทำ และผลของการกระทำ กระบวนการเรียนรู้จากผลกรรม ผลกรรมจะทำหน้าที่ 3 ประการ คือ

2.1.1 ทำหน้าที่ให้ข้อมูล (Informative function) การเรียนรู้ของมนุษย์นั้นไม่เพียงแต่เรียนรู้เพื่อการตอบสนองเท่านั้น แต่มนุษย์ยังสังเกตความแตกต่างของผลที่ได้รับจากการกระทำของเขาว่า การกระทำใด ในสถานการณ์ใดก่อให้เกิดผลกรรมอย่างไร ข้อมูลด้านนี้จะเป็แนวทางหนึ่งในการกำหนดพฤติกรรมในอนาคต

2.1.2 ทำหน้าที่จูงใจ (Motivational Function) การเรียนรู้ผลกรรมทำหน้าที่จูงใจ หมายถึง ความเชื่อในการคาดหวังผลกรรมของบุคคล กล่าวคือ ผลกรรมใดเป็นที่พึงปรารถนาย่อมจูงใจให้เกิดการกระทำมาก ผลกรรมใดไม่พึงปรารถนาย่อมจูงใจให้เกิดการกระทำน้อย มนุษย์ก็จะพยายามหลีกเลี่ยงการกระทำนั้น

2.1.3 ทำหน้าที่เสริมแรง (Reinforcement Function) การกระทำใด ๆ ก็ตาม ถ้าได้รับการเสริมแรง การกระทำนั้นย่อมมีแนวโน้มเกิดขึ้นอีก แต่สิ่งสำคัญก็คือเงื่อนไขของการเสริมแรง (Reinforcement Contingency) ซึ่งบุคคลจะเรียนรู้ได้จากข้อมูลเดิมและการจูงใจตลอดจน

หาข้อสรุปได้ถูกต้อง การเสริมแรงจะไม่อิทธิพลเลยถ้าบุคคลไม่รู้เงื่อนไขการเสริมมีไว้ว่าอย่างไร การเสริมแรงในที่นี้จะเน้นถึงการกระทำให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่มากกว่าการสร้างพฤติกรรมใหม่

2.2 การเรียนรู้จากตัวแบบ (Learning Through Modeling) Bandura ได้กล่าวว่า การเรียนรู้ของมนุษย์จากผลรวมจากผลกรรมมีจำกัดอยู่มาก ทั้งนี้เพราะสิ่งที่เรียนรู้มีมากกว่าที่เวลา และโอกาสจะอำนวย ดังนั้นการเรียนรู้จากตัวแบบจึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่มนุษย์หลายอย่างเกิดขึ้นมาโดยไม่เคยมีประสบการณ์ตรงเลย แต่มนุษย์สังเกตเห็นตัวแบบหรือผู้อื่นกระทำ การเรียนรู้จากตัวแบบอาศัยการเรียนรู้โดยการสังเกตเป็นสำคัญ

ตัวแบบนั้นแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทด้วยกันคือ

2.2.1 ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง ๆ (Live Model) คือ ตัวแบบที่บุคคลสามารถสังเกต และปฏิสัมพันธ์ได้โดยตรงสามารถแปรเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงออกได้ตามสภาพการณ์ แต่การเสนอตัวแบบวิธีนี้ไม่สามารถทำนาย หรือควบคุมสถานการณ์อย่างที่ต้องการได้ และยังมีข้อจำกัด เพราะสิ่งจะเรียนรู้มีมากกว่าเวลา และโอกาสของสังเกตแต่ละคนจะอำนวย

2.2.2 ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น สไลด์ภาพยนตร์แถบบันทึกเสียง วีดิทัศน์ การ์ตูน สถานการณ์จำลอง หรือหลายรูปแบบของสัญลักษณ์รวมกันเป็นตัวแบบอันหนึ่ง การเสนอตัวแบบด้วยวิธีเหล่านี้สามารถเตรียมเรื่องราวของตัวแบบไว้ล่วงหน้าได้ ทำให้ผลดีในการที่เน้นจุดสำคัญของพฤติกรรม และยังสามารถควบคุมผลกรรมของตัวแบบได้ อีกทั้งสามารถใช้ได้กับกลุ่มคนจำนวนมาก และสามารถเก็บไว้ใช้ในการเสนอตัวแบบครั้งต่อไปได้ด้วย แต่ถ้าตัวแบบสัญลักษณ์ไม่สมจริง หรือขัดแย้งกับพฤติกรรมของตัวแบบในชีวิตจริง อาจทำให้ผู้สังเกตเกิดความสับสน ไม่เชื่อถือ และอาจไม่เลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบนั้น

ในการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบนี้ Bandura ได้กล่าวว่า ประกอบด้วย 4 กระบวนการ ดังต่อไปนี้

1) กระบวนการตั้งใจ (Attentional Processes) บุคคลไม่สามารถเรียนรู้ได้มากจากการสังเกตถ้าเขาไม่มีความตั้งใจ และรับรู้ได้อย่างแม่นยำถึงพฤติกรรมแบบแสดงออกกระบวนการตั้งใจแบ่งออกได้เป็น 2 องค์ประกอบด้วยกัน ได้แก่ องค์ประกอบของตัวแบบเอง พบว่าตัวแบบที่ทำให้บุคคลมีความตั้งใจจะสังเกตนั้นจะต้องเป็นตัวแบบที่มีลักษณะเด่นชัด เป็นตัวแบบที่ทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ พฤติกรรมที่แสดงออกไม่สลับซับซ้อนมากนัก รวมทั้งพฤติกรรมของตัวแบบยังมีองค์ประกอบของผู้สังเกตอีกด้วย ซึ่งได้แก่ ความสามารถในการรับรู้ ซึ่งรวมทั้งการเห็น การได้ยิน การรับรู้ กลิ่น และสัมผัสสุดของการรับรู้ ความสามารถทางปัญญา และระดับของการตื่นตัว

2) กระบวนการเก็บจำ (Retention Processes) บุคคลจะไม่ได้รับอิทธิพลมาจากตัวแบบถ้าเราไม่สามารถจะจดจำได้ถึงลักษณะของตัวแบบ บุคคลจะต้องแปลงข้อมูลตัวแบบเป็นรูปแบบของสัญลักษณ์และจัดโครงสร้างเพื่อให้จำได้ง่ายขึ้น ซึ่งปัจจัยที่จะส่งผลต่อกระบวนการ

เก็บจำ คือ การเก็บรหัสเป็นสัญลักษณ์ เพื่อให้ง่ายแก่การจำ การจัดระบบโครงสร้างทางปัญญา การชักซ้อมลักษณะของตัวแบบที่สังเกตในความคิดของตนเอง และการกระทำ นอกจากนี้ ยังขึ้นอยู่กับความสามารถทางปัญญาและโครงสร้างทางปัญญาของการสังเกตอีกด้วย

3) กระบวนการกระทำ (Production Processes) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงสัญลักษณ์เก็บจำไว้นั้นมาเป็นการกระทำ ซึ่งจะกระทำได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่จำได้ในการสังเกตการณ์กระทำของตนเอง การได้ข้อมูลย้อนกลับจากกระทำของตนเอง และการเทียบเคียงการกระทำกับภาพที่จำได้ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้สังเกตอีกด้วย

4) กระบวนการจูงใจ (Motivational Processes) การที่บุคคลที่เกิดการเรียนรู้แล้ว จะแสดงพฤติกรรมหรือไม่นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับกระบวนการจูงใจย่อมอยู่กับองค์ประกอบของสิ่งล่อใจจากภายนอก สิ่งนั้นจะต้องกระตุ้นการรับรู้ เป็นสิ่งที่จับต้องได้ เป็นที่ยอมรับของสังคม นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจที่เห็นผู้อื่นได้รับ ตลอดจนสิ่งล่อใจของตนเองซึ่งอาจจะเป็นวัตถุประสงค์ของ และการเล่นตนเอง

อิทธิพลของตัวแบบที่มีต่อผู้สังเกต

แบนดูรา ได้กล่าวถึงอิทธิพลของตัวแบบที่มีต่อผู้สังเกตสรุปได้ดังนี้ (Bandura, 1977)

1. สร้างพฤติกรรมใหม่ ตัวแบบสามารถช่วยให้ผู้สังเกตสร้างพฤติกรรมใหม่ โดยผู้สังเกตจะรวบรวมแบบแผนการกระทำที่ได้เห็น หรือได้ยินมาแล้วถ่ายทอดออกมาเป็นการกระทำ

2. การสร้างกฎเกณฑ์ หลักการใหม่ ในสภาพที่ผู้สังเกตเห็นการกระทำของตัวแบบ ตัวแบบจะช่วยให้ผู้สังเกตสามารถสร้างกฎเกณฑ์หรือหลักการใหม่ขึ้นมาได้ เช่น การเรียนรู้ทางภาษา ผู้เรียนสามารถสร้างหลักในการเข้าใจประโยคจากการได้ยินตัวแบบพูด

3. การสอนพฤติกรรมสร้างสรรค์ ตัวแบบจะช่วยพัฒนาพฤติกรรมเชิงสร้างสรรค์ขึ้นมาได้ ทั้งนี้ เนื่องจากเห็นพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งจากแบบ มนุษย์สามารถนำประสบการณ์ที่ตนเองมีอยู่ ประกอบกับการกระทำของตัวแบบพัฒนาขึ้นมาเป็นพฤติกรรมใหม่ ๆ ได้

4. การยับยั้งการกระทำและการหวั่นเกรงที่จะกระทำ ตัวแบบมีอิทธิพลต่อการยับยั้งการหรือความหวั่นเกรงที่จะกระทำพฤติกรรม กล่าวคือ ถ้าผู้สังเกตเห็นตัวแบบกระทำพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้อง และถูกห้ามปรามแล้วไม่มีผลกรรมใด ๆ ตามมา ผู้สังเกตก็มีแนวโน้มที่จะกระทำตามแบบนั้น

5. การส่งเสริมการกระทำ ตัวแบบอิทธิพลต่อการส่งเสริมการกระทำทั้งทางบวกและทางลบ ถ้าผู้สังเกตเห็นตัวแบบกระทำพฤติกรรมใดแล้วได้รับการเสริมแรง ผู้สังเกตมีแนวโน้มที่จะกระทำตามมากยิ่งขึ้น และในทำนองเดียวกัน ถ้าผู้สังเกตเห็นตัวแบบแสดงความก้าวร้าวแล้วได้รับการยกย่องว่าเป็นสิ่งที่ดี ผู้สังเกตก็จะมีแนวโน้มที่จะกระทำตามมากยิ่งขึ้นเช่นกัน

6. ด้านอารมณ์ นอกจากตัวแบบจะมีอิทธิพลต่อผู้สังเกตในการกระทำตามตัวแบบดังกล่าวมาแล้ว ตัวแบบยังมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของผู้สังเกตอีกด้วย ตัวแบบจะกระตุ้นให้ผู้สังเกตเกิดแนวคิดและความรู้สึกคล้ายตัวแบบ

7. การเผยแพร่แนวคิดและการกระทำ การกระทำของตัวแบบจะมีอิทธิพลต่อการเผยแพร่แนวคิดและการกระทำต่าง ๆ ให้กับบุคคลในสังคมกระทำตาม นอกจากนี้ตัวแบบยังสามารถเผยแพร่แนวคิด และการกระทำดังกล่าวนั้นจากสังคมหนึ่งไปสู่อีกสังคมหนึ่งได้ด้วย กระบวนการเผยแพร่พฤติกรรมทางสังคมใหม่ ๆ ดังกล่าวมี 2 กระบวนการ คือ กระบวนการเรียนรู้โดยตรงเป็นการเรียนรู้จากตัวแบบนั้นแล้วนำมากระทำ และอีกกระบวนการหนึ่ง ได้แก่ การดัดแปลงประสบการณ์ที่ได้รับจากการสังเกตแบบแล้วแสดงออกมา ดังนั้น การเรียนรู้จากตัวแบบ นอกจากผู้สังเกตจะเกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตัวเองแล้ว ยังมีผลทำให้สังคมเปลี่ยนแปลงอีกด้วย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา มาใช้ ในการจัดกิจกรรมให้เกิดการเรียนรู้ 2 ลักษณะ คือ

1. การเรียนรู้จากผลการกระทำพฤติกรรม เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ได้แก่ การฝึกทักษะ และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอน
2. การเรียนรู้จากตัวแบบ เป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ทางอ้อม ได้แก่ การศึกษาจากตัวแบบจากการแสดงบทบาทสมมติ

จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่า สารเสพติดเป็นสิ่งที่ให้โทษแก่ผู้เสพทั้งต่อร่างกาย และจิตใจ กล่าวคือ ทำลายสุขภาพให้ทรุดโทรม อารมณ์ไม่ปกติ ไม่สามารถอยู่ในสังคมได้ รวมทั้งส่งผลต่อสังคม เนื่องจากผู้เสพสารเสพติดเหล่านี้เป็นต้นเหตุของการเกิดอุบัติเหตุและการประกอบอาชญากรรม ซึ่งในปัจจุบันมีแนวโน้มสูงขึ้น อีกทั้งยังทำให้รัฐต้องสูญเสียเงินในการป้องกันปราบปรามและบำบัดรักษาผู้เสพสารเสพติดเหล่านี้และประการสำคัญที่สุด คือ ความสูญเสียเยาวชนที่เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต หากเยาวชนเหล่านี้ตกในสภาพที่เสื่อมถอย ย่อมเป็นการสูญเสียที่ร้ายแรงของประเทศชาติ การนำเอาองค์ประกอบทักษะชีวิตมาจัดในรูปของกระบวนการกลุ่ม โดยการเรียนรู้จากการกระทำร่วมกันเป็นกลุ่มย่อย ซึ่งมีหลักให้ผู้เรียนลงมือทำกิจกรรมด้วยตนเอง (Learning by Doing) การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นจะเป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่าและมีความหมายต่อผู้เรียนมากขึ้น การได้แสดงความคิดเห็น มีความรู้สึกและมีอารมณ์ร่วมในกลุ่มจะทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ช่วยให้การเรียนรู้เป็นไปอย่างกว้างขวาง และได้รับผลดี สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งผู้วิจัยสนใจศึกษา ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ไขปัญหา และทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้มีสารเสพติด เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในด้านการป้องกันการเสพสารเสพติด ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจประยุกต์ใช้แนวคิดทักษะชีวิตรวมทั้งการนำเอาทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา และกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการจัด

กิจกรรมในทุกขั้นตอน เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และการเรียนรู้จากประสบการณ์ ในกระบวนการสร้างทักษะชีวิต ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมการระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การฝึกทักษะและ การบรรยาย การเรียนรู้ดังกล่าวจะพัฒนาให้เกิด ความภาคภูมิใจ ในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับ สารเสพติด ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติดของเยาวชน เพื่อเติบโตเป็นกำลังสำคัญ ในการพัฒนาชาติต่อไป

การหาประสิทธิภาพของชุดการสอน

ชัยยงค์ พรหมวงศ์ (2531) อธิบายว่า ประสิทธิภาพของชุดการสอน หมายถึง คุณภาพของ ชุดสื่อประสมที่สร้างขึ้นมาในชุดการสอนนั้นเอื้ออำนวยเกื้อหนุนให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้เข้าใจ ในเนื้อหาบทเรียนนั้นเป็นอย่างดี ประสิทธิภาพของชุดการสอน จะกำหนดเป็นเกณฑ์ที่ผู้สอนคาดว่า ผู้เรียนจะเปลี่ยนพฤติกรรมเป็นที่พึงพอใจ โดยกำหนดเป็นเปอร์เซ็นต์ของผลเฉลี่ยคะแนนการทำงาน และการปฏิบัติกิจกรรมของผู้เรียนทั้งหมดต่อเปอร์เซ็นต์ผลการทดสอบหลังเรียนของผู้เรียนทั้งหมด โดยมีเกณฑ์และการกำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพของชุดการสอน ดังนี้

เกณฑ์ประสิทธิภาพ หมายถึง ระดับประสิทธิภาพของชุดการสอนที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการ เรียนรู้อยู่ในระดับที่ผู้ผลิตชุดการสอนพึงพอใจ หากชุดการสอนนั้นมีประสิทธิภาพถึงระดับแล้วชุด การสอนนั้นก็มีความคุ้มค่าที่จะนำไปเสนอผู้เรียนได้ และให้ผลคุ้มค่าแก่การลงทุนในการผลิตออกมา เป็นจำนวนมาก

การกำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพ สามารถกระทำได้โดยการประเมินผลพฤติกรรม ของผู้เรียน 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมต่อเนื่อง (กระบวนการ) และพฤติกรรมขั้นสุดท้าย (ผลลัพธ์) โดยกำหนดให้ค่าประสิทธิภาพของกระบวนการเป็น E1 และประสิทธิภาพของผลลัพธ์ เป็น E2

การประเมินพฤติกรรมต่อเนื่อง (Transitional Behavior) คือ การประเมินผลต่อเนื่อง ซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรมย่อย ๆ หลาย ๆ อย่างเรียกว่ากระบวนการ (Process) ของผู้เรียน ซึ่งสามารถสังเกตได้จากการประกอบกิจกรรมกลุ่ม (รายงานกลุ่ม) การปฏิบัติงานรายบุคคลอันได้แก่ งานที่มอบหมาย และกิจกรรมอื่นใดที่ผู้สอนกำหนดไว้

การประเมินพฤติกรรมขั้นสุดท้าย (Terminal Behavior) คือ การประเมินผลลัพธ์ (Product) เป็นการประเมินผลสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของผู้เรียนในเนื้อหาแต่ละหน่วย โดยพิจารณาผลการสอบ หลังเรียน ประสิทธิภาพของชุดการสอนจะพิจารณาจากเกณฑ์ที่ผู้ผลิตชุดการสอนจะได้นำมาตัดสินว่า ผู้เรียนจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระดับใด จึงจะเป็นที่ยอมรับได้ว่า อยู่ในระดับเป็นที่น่าพอใจโดยจะ กำหนดไว้ 2 ส่วน คือ ในส่วนของกระบวนการและประสิทธิภาพของผลลัพธ์ โดยกำหนดเป็นเปอร์เซ็นต์

ของผลเฉลี่ยของคะแนนแบบฝึกหัด หรือกิจกรรมอื่นใด ที่กำหนดไว้ในชุดการสอนของผู้เรียนทุกคน (E1) และเปอร์เซ็นต์ของผลเฉลี่ยของผลการสอบหลังเรียนของผู้เรียน(E2) นั่นคือ $E1/E2$ จะเท่ากับ ประสิทธิภาพของกระบวนการ/ประสิทธิภาพของผลลัพธ์

ความหมายในการตั้งเกณฑ์นั้น ถ้าหากตั้งเกณฑ์ค่า $E1/E2 = 90/90$ หมายความว่า เมื่อผู้เรียนเรียนจากชุดการสอนแล้ว คำนวณผลเฉลี่ยคะแนนที่ผู้เรียน คำนวณผลเฉลี่ยของคะแนน ที่ผู้เรียนทุกคนสามารถทำแบบฝึกหัดหรืองานได้ผลเฉลี่ย 90 % และทำแบบทดสอบหลังเรียนได้ผล เฉลี่ย 90 % ซึ่งการที่จะกำหนดเกณฑ์ $E1/E2$ ให้มีค่าเท่าใด ผู้ผลิตชุดการสอนจะเป็นผู้พิจารณา ตั้งได้ ตามความเหมาะสม โดยปกติเนื้อหาวิชาที่เป็นความรู้ ความจำ มักจะตั้งเกณฑ์ที่ 80/80 85/85 หรือ 90/90 ส่วนเนื้อหาวิชาที่เป็นความรู้ทางด้านทักษะหรือเจตคติที่จำเป็นจะต้องใช้ระยะค่อนข้างยาวนาน ที่จะให้ผู้เรียนเกิดทักษะหรือเปลี่ยนแปลงเจตคติได้ ดังนั้นจึงอาจตั้งต่ำกว่า 75/75 เป็นต้น แต่อย่างไร ก็ตามผู้ผลิตก็ไม่ควรตั้งเกณฑ์ไว้ต่ำจนเกินไปเพราะจะทำให้ประสิทธิภาพของชุดการสอนที่ได้ไม่มี ประสิทธิภาพเพียงพอ

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพ สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (ชุดการสอน) โดยแบ่งออกเป็น 5 กิจกรรม ซึ่งเนื้อหา ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด และทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพสารเสพติด ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการปฏิเสธ ทั้งนี้ เพื่อหาประสิทธิภาพ ของชุดการสอนดังกล่าวผู้วิจัยจึงได้กำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพ คือ 75/75

ความเป็นมาและการพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพ สารเสพติด

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในกลุ่มเยาวชนที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และได้ขยายวงกว้างไปสู่ในสถาบันการศึกษา โดยเฉพาะนักเรียนระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ตอนต้นที่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดเพิ่มสูงขึ้น ด้วยสาเหตุจากการอยากรู้อยากลอง และจาก สิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการใช้สารเสพติด

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2545) กล่าวว่า การป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา ให้มีประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผล จำเป็นจะต้องจำแนก กลุ่มนักเรียนให้ชัดเจน เพื่อกำหนดมาตรการในการดำเนินงานให้ตรงตามเป้าหมาย เช่น กลุ่มนักเรียนทั่วไปที่ไม่เคยใช้สารเสพติด ควรมีมาตรการทางการศึกษา ให้ความรู้ปรับเปลี่ยนเจตคติ และพฤติกรรม การสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อสร้างคุณลักษณะหรือความสามารถในเชิงสังคมจิตวิทยา

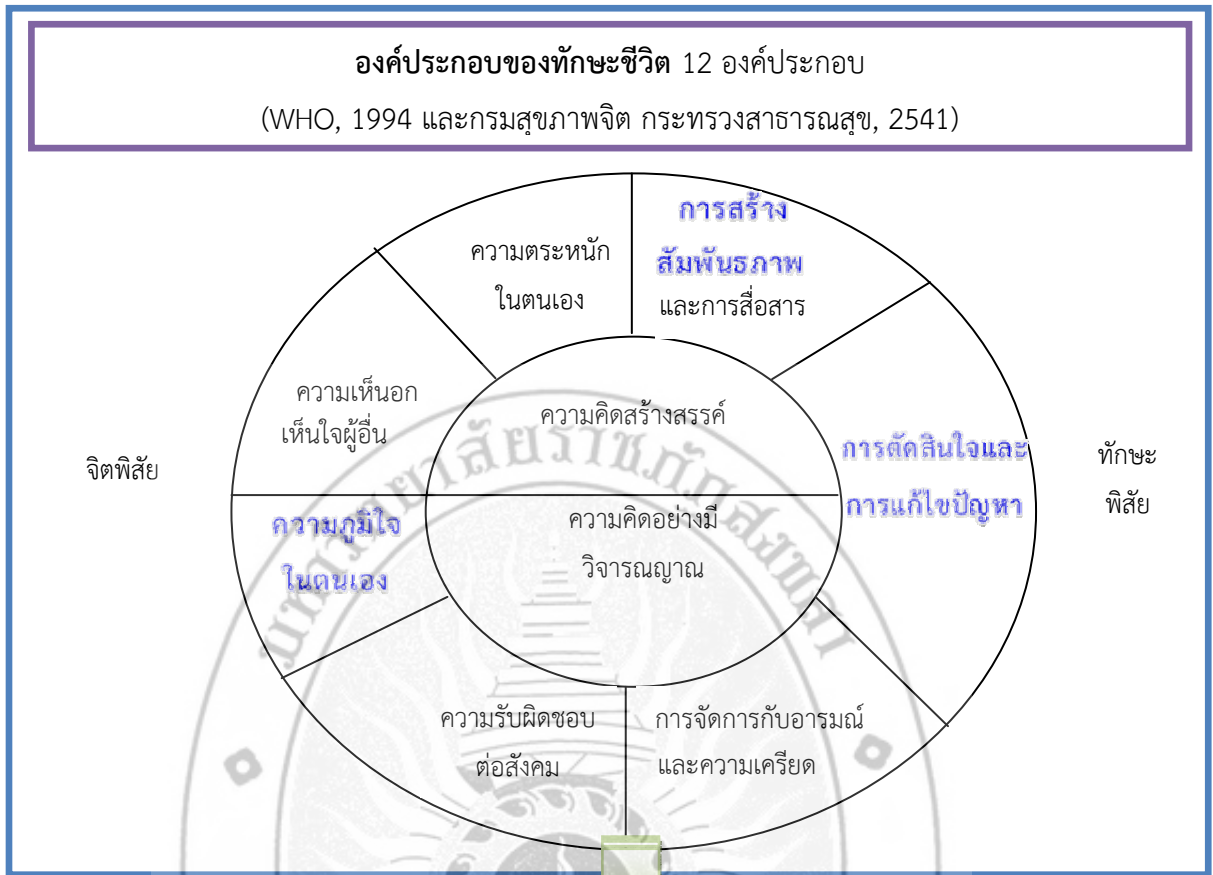
ให้กับนักเรียนสามารถเผชิญสถานการณ์ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เน้นให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียน โดยการใช้กิจกรรมในรูปแบบของกระบวนการกลุ่ม เป็นต้น

การป้องกันยาเสพติดในวัยรุ่นให้ปลอดภัยจากปัญหาเสพติด สามารถทำได้โดยการศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของยาเสพติด การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง การสำนึกในบทบาทและหน้าที่ของตน การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส การเลือกคบเพื่อนที่ดี การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การรู้จักแก้ไขปัญหาวชีวิตในทางที่ถูก และการปรึกษาผู้ใหญ่เมื่อมีปัญหา

จากข้อมูลดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำมาสร้างโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของยาเสพติด และกิจกรรมสร้างเสริมทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดที่เกี่ยวข้องกับการสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง การรู้จักแก้ไขปัญหาวชีวิตในทางที่ถูก การเลือกคบเพื่อนที่ดี ทั้งนี้ การป้องกันและแก้ไขการเสพยาเสพติดในเยาวชน โดยเฉพาะกลุ่มนักเรียน นักศึกษามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติงานจะต้องเข้าใจ ถึงสาเหตุของการเสพยาเสพติด ตลอดจนองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการกระทำหรือจัดการกับความต้อการและสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ ทำให้สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยได้จัดองค์ประกอบทักษะชีวิตออกเป็น 5 คู่ ซึ่งกรมสุขภาพจิต (2541) ได้ปรับเพื่อความเหมาะสมสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทยจึงเพิ่มอีก 1 คู่ รวมเป็น 6 คู่ 12 องค์ประกอบ ได้แก่ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล ความตระหนักในตนเอง ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การจัดการกับอารมณ์ การจัดการความเครียด ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้คัดเลือกองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สอดคล้องกับพัฒนาการของวัยรุ่นซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ได้แก่ ความภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการปฏิเสธ โดยได้ประยุกต์ใช้ร่วมกับคู่มือการสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของกรมสุขภาพจิต (2541) คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนของกรมสุขภาพจิต (2544) และคู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส ของกรมสุขภาพจิต (2544) ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สร้างเสริมทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน ที่เน้นการเรียนรู้ทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วมผ่านกระบวนการกลุ่ม และคู่มือแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต บูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2551) โดยกำหนดพฤติกรรมทักษะชีวิตที่คาดหวังจำแนกรายชั้นปี ตามองค์ประกอบทักษะชีวิต 4 องค์ประกอบ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังแสดงในภาพ 5



โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2545
กิจกรรมในการป้องกันยาเสพติด 1.กิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของยาเสพติด และ 2.กิจกรรมสร้างเสริมทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติด 4 ด้าน

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541
- คู่มือการสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2544
- คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียน
- คู่มือการจัดการกิจกรรมพัฒนาเด็กด้วยโอกาส

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2551
คู่มือแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต บูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ จำแนกรายชั้นปี 4 องค์ประกอบ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
สารเสพติด และทักษะชีวิต

ภาพ 5 ความเป็นมาและการพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

รัตนา ดอกแก้ว (2539) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษา จังหวัดแพร่ ผลของการศึกษาพบว่า ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มมีลักษณะพื้นฐานต่าง ๆ เช่น รายได้ขณะศึกษา ผลการเรียน สภาพสมรสของบิดามารดา จำนวนพี่น้องในครอบครัว การคบเพื่อน การดื่มสุรา การได้รับข้อมูล ข่าวสารเรื่องโรคเอดส์จากแหล่งข้อมูล และจากบุคคลต่าง ๆ ในสัดส่วนใกล้เคียงกัน จึงไม่พบความแตกต่างทางสถิติ ส่วนผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ทักษะการปฏิเสธต่อรอง ทักษะการพัฒนาปรับเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้สึกต่อคุณค่าในตัวเองก่อนและหลัง การทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม นักเรียนในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของทักษะการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ทักษะการปฏิเสธต่อรองสูง ทักษะการพัฒนาปรับเปลี่ยนทัศนคติสูงกว่า ก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุทธิสารณ์ วัฒนมะโน (2540) ได้ศึกษาผลของการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี โดยนำแนวคิด ทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก ทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีประสบการณ์จริง มาประยุกต์จัดการเรียน การสอน พบว่ากลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับโรคเอดส์ ความรับผิดชอบในการป้องกัน โรคเอดส์ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธและพฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์สูงกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่า ความตระหนักในตนเอง เกี่ยวกับโรคเอดส์ ความรับผิดชอบในการป้องกันโรคเอดส์ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธ เพื่อป้องกันโรคเอดส์ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดุขฎี เจริญสุข (2540) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคเอดส์ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงแนวคิดเกี่ยวกับหลักและวิธีการสอนทักษะชีวิต ของคะแนนเฉลี่ย ด้านทักษะการปฏิเสธและพฤติกรรมการป้องกันโรคเอดส์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % และคะแนนเฉลี่ยด้านทักษะการปฏิเสธสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างทางสถิติของคะแนนเฉลี่ย ของความรู้สึกต่อคุณค่า ในตนเอง ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผล ในระหว่างก่อนและหลังการทดลอง และพบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเอง ทักษะ การคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาอย่างมีเหตุผล ทักษะการปฏิเสธ กับพฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พิมพ์ใจ บุญยัง (2540) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการ เสพสารระเหยของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนราธิวาส โดยนำแนวคิดทักษะ

ชีวิตขององค์การอนามัยโลก ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา และแนวคิดกระบวนการกลุ่ม มาประยุกต์ใช้ พบว่ากลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจไม่หลงเสพสารระเหยการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญแรงกดดันจากเพื่อนที่เสพสารระเหย ทักษะการปฏิเสธเมื่อเพื่อนชักชวนให้เสพสารระเหย และมีพฤติกรรมการป้องกันการเสพสารระเหย ดีขึ้นกว่าก่อนทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พิสมัย สุขอมรัตน์ (2540) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดกรมสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร พบว่ากลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจไม่สูบบุหรี่ ทักษะการปฏิเสธ โดยไม่เสียสัมพันธภาพและมีพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ดีขึ้นกว่าก่อนทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะการจัดการกับความเครียดดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

วรรณรัตน์ แก้วมงคล (2543) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม จำนวน 80 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 40 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 40 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย พบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ความรับผิดชอบในตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ทักษะการปฏิเสธไม่เสียสัมพันธภาพ และทักษะการจัดการกับความเครียดสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มเปรียบเทียบแล้วพบว่า มีทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ และทักษะการจัดการกับความเครียด ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ความรับผิดชอบในตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ศิริรัตน์ ชูชีพ (2544) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยอาศัยทักษะชีวิตเพื่อให้เกิดพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี ประชากร คือ ผู้ป่วยวัยรุ่นที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลธัญญารักษ์ระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ได้กลุ่มตัวอย่างด้วยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 35 คน เพื่อจัดโปรแกรมสุขศึกษาตามแนวทฤษฎีทักษะชีวิต และการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเรื่องทักษะการตัดสินใจ ทักษะการจัดการกับความเครียดและทักษะการปฏิเสธสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรมเรื่องเจตคติ ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการจัดการ

กับความเครียด และทักษะการปฏิเสธการชักชวน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาสูบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ประณยา ปันปิ่น (2551) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาสูบในนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดเชียงราย จำนวน 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 24 คน ในกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตโดยประยุกต์ใช้แนวคิดทักษะชีวิตร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยกำหนดสถานการณ์จำลอง และใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ประกอบด้วย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ และการฝึกทักษะ เพื่อให้กลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสารเสพยาสูบ ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ ตลอดจนมีพฤติกรรมป้องกันการเสพยาสูบ ผลการศึกษา พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับสารเสพยาสูบ ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ และ 6 สัปดาห์ สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001 ด้านพฤติกรรมป้องกันการเสพยาสูบ ผลการศึกษาพบว่า หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนด้านทักษะการตัดสินใจพบว่าหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ และ 6 สัปดาห์ มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบเล็กน้อย แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ดวงกมล มงคลศิลป์ (2550) ได้ศึกษาผลของการใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในเด็กวัยรุ่นตอนต้น กรุงเทพมหานคร โดยใช้แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิต ร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ตามทฤษฎีปัญญาสังคมของ Bandura โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างคือ กลุ่มวัยรุ่นตอนต้นที่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 60 คน จาก 2 โรงเรียน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยกลุ่มควบคุมได้รับความรู้ตามปกติ และกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ ประกอบด้วย แผนการสอน เอกสารความรู้ สถานการณ์จำลอง และสื่อการสอน เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ และพัฒนาทักษะชีวิตในด้านความตระหนักในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการปฏิเสธ ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ และระยะติดตามประเมินผล 1 เดือน สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับความรู้ตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

อุทุมพร ณ นคร (2551) ได้ศึกษาการพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเอง จากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า การประยุกต์เอาสื่อการเรียนรู้ และวิธีการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลายอย่างผสมผสาน

ตามขั้นตอน การจัดประสบการณ์ และโครงสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษา เข้ามาใช้ในการจัดการเรียนรู้ทำให้นักเรียนมีความน่าสนใจ นำไปสู่การพัฒนาตนเองในทุกด้านได้อย่างสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพ ซึ่งผลจากการหาประสิทธิภาพของโปรแกรมป้องกันตนเอง จากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คือ 86.45/88.69 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด คือ 75/75

จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสารเสพติดส่วนใหญ่ศึกษาในนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา และมัธยมศึกษาตอนต้น เนื่องด้วยเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มที่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดมากยิ่งขึ้น และยาเสพติดที่หาซื้อง่าย เป็นที่นิยมในกลุ่มเยาวชน คือ บุหรี่ และสุรา ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเสพสารเสพติดที่มีโทษร้ายแรง และกำลังแพร่ระบาดมากในปัจจุบัน คือ ยาบ้า ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาการป้องกันการเสพสารเสพติดเฉพาะบุหรี่ สุรา และยาบ้า ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการสร้างเสริมทักษะชีวิตให้นักเรียน ซึ่งจากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับทักษะชีวิต พบว่า บุคคลที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิตแล้วสามารถส่งผลให้บุคคลนั้นได้รับการพัฒนาตนในทางที่ดีขึ้นและมีการปรับพฤติกรรมเป็นไปในทางที่ดีขึ้น ผู้วิจัยจึงสนใจนำแนวคิดทักษะชีวิตมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ และทักษะชีวิตที่สำคัญที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และมีทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองไม่ให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ในงานวิจัยนี้คือ ทักษะชีวิตในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการปฏิเสธ โดยใช้กระบวนการกลุ่มที่อาศัยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นพื้นฐาน ประกอบด้วย การบรรยาย การระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่ม และการฝึกทักษะ ผนวกกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา แนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก โดยนำกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดมาประยุกต์ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าการพัฒนาทักษะชีวิตในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด โดยใช้กระบวนการกลุ่มสามารถนำมาใช้ในการป้องกันการเสพสารเสพติดในเยาวชนได้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลองขั้นต้น (Pre-Experimental Design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหาประสิทธิภาพ และศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเบญจมาศวิทยาสายราษฎร์ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี จำนวน 475 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นกลุ่มตัวอย่างเจาะจง ดังนี้

1. ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยเชิงทดลองควรใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 30 คนขึ้นไป ที่จะทำให้การแจกแจงสุ่มของค่าเฉลี่ยเข้าใกล้โค้งปกติ (Kerlinger, 1986 อ้างถึงใน สมชาย วรกิจเกษมสกุล, 2553) ซึ่งผู้วิจัยใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

2. วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง ใช้การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกำหนดคุณสมบัติดังนี้

2.1 การคัดเลือกโรงเรียนใช้เกณฑ์ในการเลือกโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

2.1.1 เป็นโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมือง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 15

2.1.2 สภาพแวดล้อมบริเวณรอบโรงเรียนเป็นแหล่งมั่วสุ่มของยาเสพติด

2.1.3 เป็นโรงเรียนที่มีจำนวนนักเรียนกลุ่มเสี่ยงมากที่สุด และมีแนวโน้มการใช้สารเสพติดเพิ่มขึ้น

2.1.4 ผู้บริหารและคณะครูให้ความสำคัญของการวิจัย และยินดีให้ความร่วมมือในการวิจัย

2.2 การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้เกณฑ์ในการเลือก ดังนี้

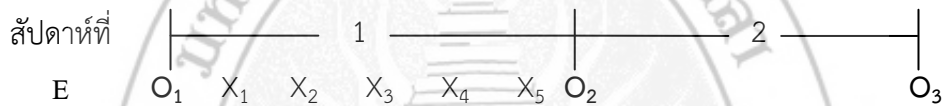
2.2.1 เป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

2.2.2 ไม่มีความผิดปกติใด ๆ เกี่ยวกับการได้ยิน การพูด การอ่าน การเขียน และการมองเห็น

2.2.3 สนุกใจและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดการวิจัย

แบบแผนการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้แบบแผนการทดลองขั้นต้น (Pre-Experimental Design) โดยใช้แบบ One Group Pretest Posttest Design เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี



โดยกำหนดให้

- | | | |
|----------------|---------|---|
| O ₁ | หมายถึง | การเก็บข้อมูลก่อนการทดลอง 1 วัน |
| O ₂ | หมายถึง | การเก็บข้อมูลหลังการทดลอง 1 วัน |
| O ₃ | หมายถึง | การเก็บข้อมูลหลังการทดลอง 1 สัปดาห์ |
| X ₁ | หมายถึง | โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตโดยวิธีการบรรยายความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด |
| X ₂ | หมายถึง | โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตโดยวิธีการฝึกทักษะความภาคภูมิใจในตนเอง |
| X ₃ | หมายถึง | โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตโดยวิธีการฝึกทักษะการตัดสินใจ |
| X ₄ | หมายถึง | โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตโดยวิธีการฝึกทักษะการแก้ปัญหา |
| X ₅ | หมายถึง | โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตโดยวิธีการฝึกทักษะการปฏิเสธ |

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์จากแนวคิดทักษะชีวิตและการจัดกิจกรรมป้องกันการเสพยาเสพติดขององค์การอนามัยโลก คู่มือการสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียน และคู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้วยโอกาสของกรมสุขภาพจิต คู่มือแนวทางการพัฒนาทักษะชีวิตของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ความรู้พื้นฐานเพื่อการป้องกันยาเสพติดในเยาวชนของสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้ทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วมผ่านกระบวนการกลุ่มโดยการจัดกิจกรรมทั้งหมด 5 ครั้ง ๆ ละ 60-90 นาที เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งประกอบด้วย การบรรยาย การระดมสมอง การอภิปราย การฝึกทักษะ และการแสดงบทบาทสมมติ ดังนี้

กิจกรรมครั้งที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด เรื่อง บุหรี่ สุรา ยาบ้า ทำลายชีวิต

กิจกรรมครั้งที่ 2 ทักษะความภาคภูมิใจในตนเอง เรื่อง ฉันเป็นฉันเอง

กิจกรรมครั้งที่ 3 ทักษะการตัดสินใจ เรื่อง คิดก่อนตัดสินใจ

กิจกรรมครั้งที่ 4 ทักษะการแก้ปัญหา เรื่อง ปัญหามีทางแก้

กิจกรรมครั้งที่ 5 ทักษะการปฏิเสธ เรื่อง ไม่ตามใจเพื่อน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

2.2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด

2.3 แบบสอบถามทักษะความภาคภูมิใจในตนเอง

2.4 แบบสอบถามทักษะการตัดสินใจ

2.5 แบบสอบถามทักษะการแก้ปัญหา

2.6 แบบสอบถามทักษะการปฏิเสธ

2.7 แบบวัดพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1.1 การสร้างโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี โดยมีขั้นตอนและวิธีการ ดังนี้

1.1.1 ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง และรายงานผลการวิจัย เกี่ยวกับสารเสพติดและทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติด และศึกษาเทคนิควิธีการสอน ทักษะชีวิต หลักการที่จะใช้สอนเรื่องสารเสพติด รวมทั้งปรึกษากับผู้เชี่ยวชาญในด้านการจัดการเรียน การสอนเรื่องสารเสพติด ด้านสื่อการสอน การสร้างชุดการสอน

1.1.2 สังเคราะห์และกำหนดขอบเขตของเนื้อหา ให้ครอบคลุมตัวแปรที่ศึกษา และ วัตถุประสงค์ของการวิจัย ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ทักษะความภาคภูมิใจ ในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด

1.1.3 กำหนดกิจกรรมที่มุ่งเน้นการเรียนรู้ทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วมผ่านกระบวนการ กลุ่มโดยประยุกต์ใช้รูปแบบการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participation Learning) ซึ่งมีองค์ประกอบ สำคัญ 4 ประการ คือ สร้างความรู้สึกร่วมกัน จิตระบบความคิดสะท้อนความคิดและอภิปราย ความคิดรวบยอด และประยุกต์แนวคิด

1.1.4 จัดทำร่างโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วยชุดการสอนจำนวน 5 กิจกรรม ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การปฏิเสธ และแบบสอบถาม ประกอบด้วย 7 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไป ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดความภาคภูมิใจ ในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การปฏิเสธ และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด

1.2 การตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี

1.2.1 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นเสนอประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of consistency) ของชุดการสอนและแบบสอบถามเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะ โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาให้คะแนน ดังนี้

ให้ 1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

0 เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อความมีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์

-1 เมื่อแน่ใจว่าข้อความไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

หลังจากนั้น นำคะแนนของผู้เชี่ยวชาญมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยใช้สูตรของโรวินลลี และแฮมเบลตัน (Rovinelli and Hambelton, 1977 อ้างถึงใน สมชาย วรภิเกษมสกุล, 2553) ดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

โดยที่

IOC	ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์
$\sum R$	เป็นผลรวมของคะแนนจากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ
N	เป็นจำนวนผู้เชี่ยวชาญ

โดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณาระดับค่าดัชนีความสอดคล้องฯ ของข้อคำถามที่ได้จากการคำนวณจากสูตรที่จะมีค่าอยู่ระหว่าง 0.00 ถึง 1.00 มีรายละเอียดของเกณฑ์การพิจารณา ดังนี้

มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป คัดเลือกข้อสอบข้อนั้นไว้ใช้ได้

แต่ถ้าได้ค่า IOC ต่ำกว่า 0.5 ควรพิจารณาแก้ไขปรับปรุง หรือตัดทิ้ง

ผลการประเมินดัชนีความสอดคล้อง พบว่า กิจกรรมที่มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.8 ได้แก่ ชุดการสอนในกิจกรรมที่ 2 ความภาคภูมิใจในตนเอง ข้อรายการความสอดคล้องระหว่างรูปแบบกิจกรรมกับจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ และแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ข้อรายการที่ 7 สูบบุหรี่ในสถานที่ราชการไม่ผิดกฎหมาย ข้อรายการที่ 10 การสูบบุหรี่ทำให้เป็นโรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง และข้อรายการที่ 20 ยาบ้าเป็นสารเสพติดที่ออกฤทธิ์เฉพาะร่างกายเท่านั้นสำหรับกิจกรรมและแบบสอบถามอื่นๆ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 1 ทั้งนี้ ผู้เชี่ยวชาญได้พิจารณาปรับแก้ข้อรายการที่ 7 การเสพยาเสพติดจากเดิมเลือกตอบ 3 ตัวเลือก ปรับเป็นเลือกตอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

1.2.2 แก้ไขปรับแก้ข้อรายการที่ 7 การเสพยาเสพติดตามข้อเสนอแนะและเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้ง

1.2.3 ตรวจสอบคุณภาพโดยนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเดชะปัตตนยานุกูล อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี จำนวน 30 คน ในวันที่ 19 มีนาคม 2557 แล้วตรวจให้คะแนนความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรของ Cronbach เรียกว่า “สัมประสิทธิ์แอลฟา” เพื่อตรวจสอบคุณภาพรายข้อ และความเชื่อมั่นในแต่ละตอน ซึ่งกำหนดค่าความเที่ยงของเครื่องมือวิจัยตามเกณฑ์ที่ยอมรับได้ คือ 0.70 ขึ้นไป (Burns and Grove, 1997 อ้างถึงใน สมชาย วรภิเกษมสกุล, 2553) ดังนี้

- 1) คุณภาพแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.735
- 2) คุณภาพแบบสอบถามทักษะความภาคภูมิใจในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.703
- 3) คุณภาพแบบสอบถามทักษะการตัดสินใจ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.806
- 4) คุณภาพแบบสอบถามทักษะการแก้ปัญหา มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.737
- 5) คุณภาพแบบสอบถามทักษะการปฏิเสธ มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.724
- 6) คุณภาพแบบวัดพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาเสพติด มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.826

จากการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล พบว่า มีค่าความเชื่อมั่นมากกว่า 0.70 จึงสามารถนำไปทดลองในกลุ่มตัวอย่างได้

1.2.4 หาประสิทธิภาพของชุดการสอนโดยใช้เกณฑ์ E1/E2 เป็นวิธีการที่สามารถชี้วัดประสิทธิภาพของชุดการเรียนการสอนได้ทั้งภาพรวมในลักษณะกว้าง และวัดส่วนย่อยเป็นรายจุดประสงค์ทำให้ได้ผลการวัดที่ชัดเจน นำข้อมูลที่ได้มาเป็นเครื่องตัดสินใจได้โดยไม่ต้องใช้วิธีการอื่นมาประกอบให้เกิดการซ้ำซ้อนอีก ส่วนเนื้อหาวิชาที่เป็นความรู้ทางด้านทักษะหรือเจตคติที่จำเป็นจะต้องใช้ระยะค่อนข้างยาวนาน ที่จะให้ผู้เรียนเกิดทักษะหรือเปลี่ยนแปลงเจตคติได้ จึงอาจตั้งเกณฑ์ต่ำกว่า 75/75 (ชัยยงค์ พรหมวงศ์, 2531) ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพ คือ 75/75 โดยใช้สูตรต่อไปนี้

$$E1 = \frac{(\sum X/N) \times 100}{A}$$

โดย

E1 คือ ประสิทธิภาพของกระบวนการที่จัดไว้ในชุดการสอนคิดเป็นร้อยละจากการทำแบบฝึกหัดและหรือประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนระหว่างเรียน

$\sum X$ คือ คะแนนจากการทำแบบฝึกหัดและหรือการประกอบกิจกรรมการเรียนระหว่างเรียน

A คือ คะแนนเต็มของแบบฝึกหัดและหรือกิจกรรมการเรียน

N คือ จำนวนผู้เรียน

$$E2 = \frac{(\sum F/N) \times 100}{B}$$

โดย

E2 คือ ประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (พฤติกรรมที่เปลี่ยนในตัวผู้เรียน หลังการเรียนรู้ด้วยชุดการเรียนรู้การสอน) คิดเป็นอัตราส่วน จากการทำแบบทดสอบหลังเรียนและหรือประกอบกิจกรรม หลังเรียน

ΣF คือ คะแนนรวมของผู้เรียนจากการทำแบบทดสอบหลังเรียน และหรือการประกอบกิจกรรมหลังเรียน

B คือ คะแนนเต็มของการสอบหลังเรียนและหรือกิจกรรมหลังเรียน

N คือ จำนวนผู้เรียน

ผลการหาประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น คือ 80.38/79.91 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด

1.2.5 จัดทำคู่มือการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย ส่วนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต ส่วนที่ 2 ชุดการสอน ส่วนที่ 3 การวัดและประเมินผล ส่วนที่ 4 เกณฑ์การประเมินผล

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย 7 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ อายุ เพศ ผลการเรียนรู้ ลักษณะการอยู่ร่วมกันของบิดา มารดา บุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วยขณะเรียน อาชีพของผู้ปกครอง สมาชิกในครอบครัวที่ใช้สารเสพติด บุคคลที่ปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา หรือมีเรื่องไม่สบายใจ กิจกรรมที่ชอบทำในเวลาว่าง การเคยทดลองใช้สารเสพติด การมีเพื่อนที่เสพยาเสพติด แหล่งที่ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับสารเสพติด บุคคลที่ให้ข้อมูลข่าวสารเรื่องสารเสพติด

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อทดสอบความรู้เกี่ยวกับ ความหมาย สาเหตุ อากาศ และโทษของการเสพยาเสพติด มีเกณฑ์การให้คะแนน คือ ถ้าตอบถูกให้ 1 คะแนน ถ้าตอบผิดให้ 0 คะแนน มีจำนวน 20 ข้อ คะแนนเต็ม 20 คะแนน โดยกำหนดข้อความเชิงบวก จำนวน 15 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 18 และ 19 และข้อความเชิงลบ จำนวน 5 ข้อ ได้แก่ ข้อ 6, 7, 11, 13, 20

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง ผู้ศึกษาใช้แบบวัดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มีจำนวน 15 ข้อ คะแนนเต็ม 75 คะแนน เป็นแบบวัดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ต่อครอบครัว โรงเรียน และเพื่อน อย่างละ 5 ข้อ โดยใช้มาตรวัดแบบลิเคิร์ต (Likert Scale) 5 ระดับ (บุญใจ ศรีสถิตยน์ราษฎร์, 2553) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

		ข้อความเชิงบวก	ข้อความเชิงลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีคะแนน	5	1
เห็นด้วย	มีคะแนน	4	2
ไม่แน่ใจ	มีคะแนน	3	3
ไม่เห็นด้วย	มีคะแนน	2	4
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	มีคะแนน	1	5

โดยกำหนดข้อความเชิงบวก จำนวน 8 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15 และข้อความเชิงลบ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 2, 3, 4, 6, 11, 12, 13

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามทักษะการตัดสินใจ เป็นคำถามแบบปรนัย จำนวน 9 ข้อ คะแนนเต็ม 27 คะแนน ให้นักเรียนเลือกตอบตามสถานการณ์ที่กำหนด มี 4 ตัวเลือก และมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ให้คะแนน 3 คะแนน	ถ้าเลือกตัวเลือกที่แสดงการตัดสินใจเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือเป็นผลดีต่อตนเองพร้อมกับแสดงเหตุผลที่เหมาะสมในการตัดสินใจ
ให้คะแนน 2 คะแนน	ถ้าเลือกตัวเลือกที่แสดงการตัดสินใจเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือเป็นผลดีต่อตนเอง แต่ไม่แสดงเหตุผลหรือแสดงเหตุผลไม่เหมาะสมต่อการตัดสินใจ
ให้คะแนน 1 คะแนน	ถ้าเลือกตัวเลือกที่แสดงการตัดสินใจเลือกสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์หรือไม่เป็นผลดีต่อตนเอง

โดยกำหนดคะแนนรายข้อ ดังนี้

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.	1	1	3	2
2.	1	2	2	3
3.	3	1	2	2
4.	2	3	1	1
5.	1	1	2	3
6.	1	2	2	3
7.	2	3	1	1
8.	2	3	1	1
9.	1	1	3	2

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามทักษะการแก้ปัญหา เป็นคำถามแบบปรนัย จำนวน 9 ข้อ คะแนนเต็ม 27 คะแนน ให้นักเรียนเลือกตอบตามสถานการณ์ที่กำหนด มี 4 ตัวเลือก และมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ให้คะแนน 3 คะแนน ถ้าเลือกตัวเลือกที่ระบุปัญหาได้ถูกต้องเลือกวิธีแก้ปัญหาที่เหมาะสม และสามารถปฏิบัติได้จริง

ให้คะแนน 2 คะแนน ถ้าเลือกตัวเลือกที่ระบุปัญหาได้ถูกต้อง แต่เลือกวิธีแก้ปัญหาที่ไม่เหมาะสม และไม่สามารถปฏิบัติได้จริง

ให้คะแนน 1 คะแนน ถ้าเลือกตัวเลือกที่ระบุปัญหาไม่ถูกต้อง
โดยกำหนดคะแนนรายข้อ ดังนี้

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.	1	2	1	3
2.	1	2	3	1
3.	1	2	3	2
4.	2	3	1	1
5.	1	2	3	1
6.	3	1	2	2
7.	1	3	2	1
8.	1	2	3	1
9.	2	3	2	1

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด เป็นคำถามแบบปรนัย จำนวน 9 ข้อ คะแนนเต็ม 27 คะแนน ให้นักเรียนเลือกตอบตามสถานการณ์ที่กำหนด มี 4 ตัวเลือก และมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

ให้คะแนน 3 คะแนน ถ้าเลือกตัวเลือกที่ปฏิเสธ โดยใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้าง ประกอบเหตุผล ในกรณีถูกเข้าชี้จะเลือกวิธีปฏิเสธซ้ำ โดยไม่มีข้ออ้าง หรือใช้วิธีการตอรองหรือผัดผ่อน

ให้คะแนน 2 คะแนน ถ้าเลือกตัวเลือกที่ปฏิเสธ โดยอ้างถึงเหตุผล เพียงอย่างเดียว แต่มิได้บอกความรู้สึกของตนเอง ในกรณีถูกเข้าชี้จะเลือกวิธีปฏิเสธซ้ำโดยไม่มีข้ออ้าง หรือไม่มีการตอรองไม่มีการผัดผ่อน

ให้คะแนน 1 คะแนน ถ้าเลือกตัวเลือกที่ยอมรับการชักชวนจากเพื่อน
หรือปฏิเสธครั้งแรก แต่เมื่อถูกเพื่อนซ้ำซี้จะยอมรับคำ
ชักชวน

โดยกำหนดคะแนนรายข้อ ดังนี้

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1.	3	2	2	1
2.	1	2	2	3
3.	3	2	1	2
4.	1	2	1	3
5.	2	2	1	3
6.	3	2	1	2
7.	2	1	3	2
8.	1	2	1	3
9.	3	1	2	1

ส่วนที่ 7 แบบวัดพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด เป็นคำถามที่ใช้ประเมิน
ความตั้งใจที่จะปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการเสพยาเสพติด จำนวน 10 ข้อ คะแนนเต็ม 50 คะแนน
ให้นักเรียนเลือกตอบตามสถานการณ์ที่กำหนด มี 5 ตัวเลือก โดยใช้มาตราวัดแบบลิเคิร์ต (Likert
Scale) 5 ระดับ (บุญใจ ศรีสถิตยน์รากูร, 2553) กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

ให้คะแนน 5 คะแนน ถ้าเลือกปฏิเสธทุกครั้ง

ให้คะแนน 4 คะแนน ถ้าเลือกปฏิเสธบางครั้ง

ให้คะแนน 3 คะแนน ถ้าเลือกไม่แน่ใจ

ให้คะแนน 2 คะแนน ถ้าเลือกไม่ปฏิเสธ

ให้คะแนน 1 คะแนน ถ้าเลือกไม่ปฏิเสธทุกครั้ง

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชากรที่ศึกษาตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ โดยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ประสานงานโดยการขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาถึงผู้อำนวยการโรงเรียนเบญจมราชูทิศจังหวัดปัตตานี เพื่อขออนุญาตและขอความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรม และการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนด

3. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษา วิธีการ และขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมแก่อาจารย์ที่ปรึกษา และนักเรียนในกลุ่มตัวอย่าง พร้อมอธิบายภาพรวมของกิจกรรม และขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม และการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติด

4. ชี้แจงผู้ช่วยผู้วิจัย 2 คน ดำเนินงานในแต่ละขั้นตอนของกิจกรรมตามโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติด โดยผู้วิจัยเป็นผู้นำกลุ่ม และผู้ช่วยผู้วิจัยเป็นผู้ช่วยผู้นำกลุ่มในแต่ละกิจกรรม

5. เก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างก่อนการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติด เพื่อทดสอบก่อนเรียน (Pretest) ในวันที่ 24 มีนาคม 2557

6. จัดกิจกรรมตามโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติดในกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด เรื่อง บุหรี่ สุรา ยาบ้า ทำลายชีวิต เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงโทษพิษภัย และผลกระทบที่เกิดจากการเสพติดบุหรี่ สุรา ยาบ้า ซึ่งเป็นปัญหาที่ใกล้ตัว วิธีการสอนโดยการบรรยาย การระดมสมอง และการอภิปรายกลุ่ม ใช้เวลา 90 นาที ในวันที่ 25 มีนาคม 2557

กิจกรรมที่ 2 ทักษะความภาคภูมิใจในตนเอง เรื่อง ฉันทเป็นฉันทเอง เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองจากการมองตนเองในทางที่ดี มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และเป็นที่ยอมรับของครอบครัว วิธีการสอนโดยการบรรยาย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม และการฝึกทักษะ ใช้เวลา 60 นาที ในวันที่ 26 มีนาคม 2557

กิจกรรมที่ 3 ทักษะการตัดสินใจ เรื่อง คิดก่อนตัดสินใจ เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจ และสามารถตัดสินใจจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้เหมาะสม วิธีการสอนโดยการบรรยาย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม และการฝึกทักษะ ใช้เวลา 90 นาที ในวันที่ 27 มีนาคม 2557

กิจกรรมที่ 4 ทักษะการแก้ปัญหา เรื่อง ปัญหาที่มีทางแก้ เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการแก้ปัญหา และสามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติดจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้เหมาะสม วิธีการสอนโดยการบรรยาย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่มและการฝึกทักษะ ใช้เวลา 90 นาที ในวันที่ 28 มีนาคม 2557

กิจกรรมที่ 5 ทักษะการปฏิเสธ เรื่อง ไม่ตามใจเพื่อน เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจหลักการปฏิเสธ และสามารถปฏิเสธการชวนที่ทำให้ประพฤติไม่เหมาะสมได้ วิธีการสอนโดยการบรรยาย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การฝึกทักษะ และการแสดงบทบาทสมมติ ใช้เวลา 90 นาที ในวันที่ 29 มีนาคม 2557

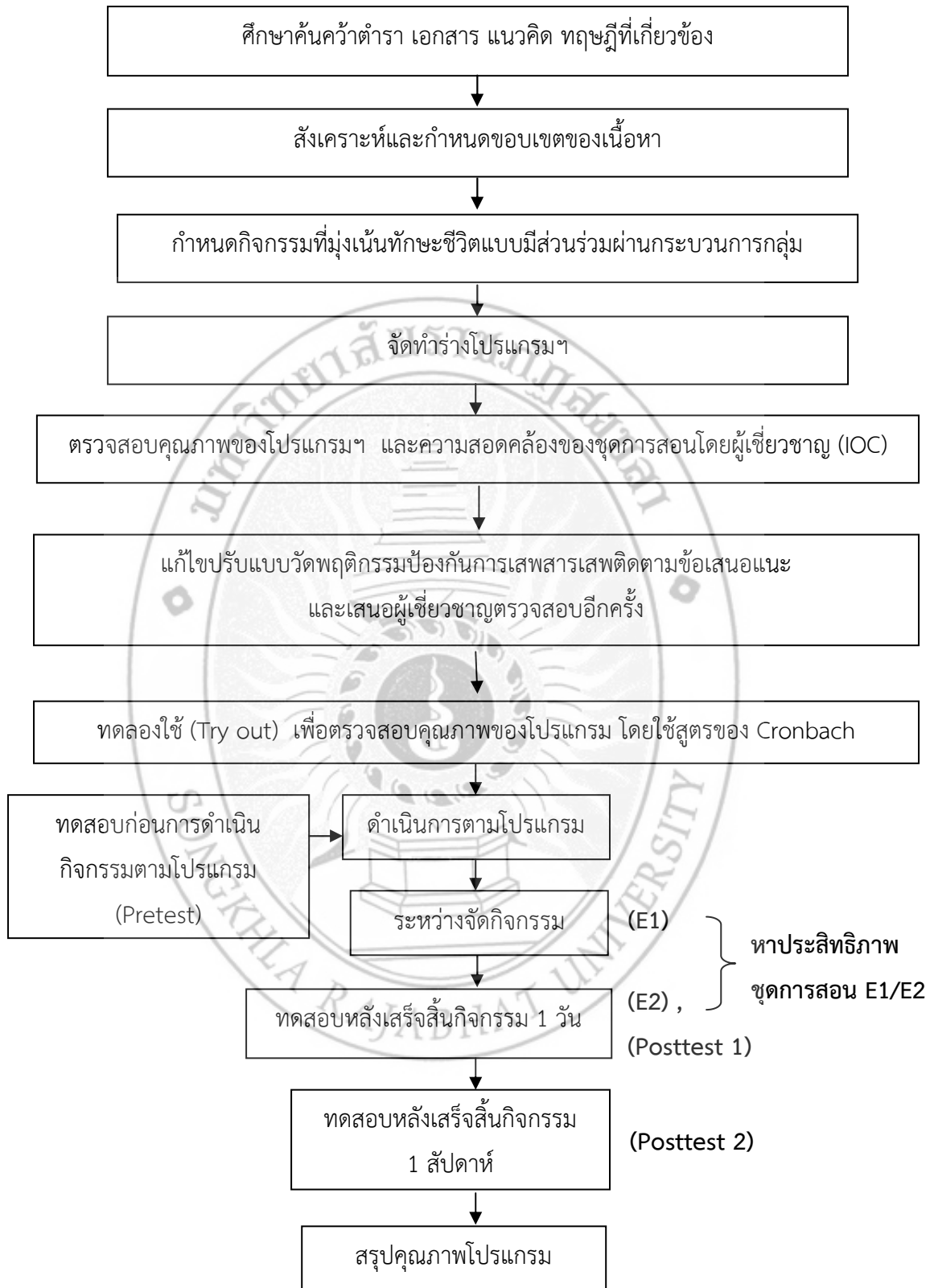
7. เก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างหลังการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในแต่ละกิจกรรม เพื่อหาประสิทธิภาพของชุดการสอนระหว่างจัดกิจกรรม (E1)

8. เก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างหลังการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดเสร็จสิ้นไปแล้ว 1 วัน เพื่อหาประสิทธิภาพของชุดการสอนและทดสอบหลังจัดกิจกรรม (E2, Posttest 1) ในวันที่ 30 มีนาคม 2557

9. เก็บรวบรวมข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างหลังการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดเสร็จสิ้นไปแล้ว 1 สัปดาห์ เพื่อทดสอบหลังจัดกิจกรรม (Posttest 2) ในวันที่ 5 เมษายน 2557

10. รวบรวมแบบสอบถาม พร้อมทั้งตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ เพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วน

จากรายละเอียดดังกล่าวสามารถสรุปขั้นตอนการพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ดังแสดงในภาพ 6



ภาพ 6 ขั้นตอนการพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาประมวลผลข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา ใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์หาประสิทธิภาพของชุดการสอน (E1/E2)

2. สถิติอ้างอิง ใช้วิเคราะห์ข้อมูลด้านความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ และพฤติกรรมป้องกันการเสพสารเสพติด ภายในกลุ่มก่อนและหลังทดลอง โดยใช้สถิติ Paired t – test



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการทดลองขั้นต้น (Pre-Experimental Design) มีวัตถุประสงค์เพื่อหาประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การปฏิเสธ และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติดก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด โดยมีกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 30 คน ซึ่งผลการวิจัยได้แบ่งออกเป็น 2 ประเด็น ดังนี้

1. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. ผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
 - 2.1 ข้อมูลทั่วไป
 - 2.2 เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด
 - 2.3 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด
 - 2.4 เปรียบเทียบทักษะการตัดสินใจ ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด
 - 2.5 เปรียบเทียบทักษะการแก้ปัญหา ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด
 - 2.6 เปรียบเทียบทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด
 - 2.7 เปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติดของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีชุดการสอนแบ่งออกเป็น 5 กิจกรรม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้ทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วมผ่านกระบวนการกลุ่ม และมีเนื้อหาในด้านความรู้เกี่ยวกับเสพยาเสพติด และทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติด ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการปฏิเสธ ซึ่งหลังจากจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมผู้วิจัย ใช้แบบสอบถามวัดและประเมินผลเพื่อหาประสิทธิภาพของบทเรียนระหว่างจัดกิจกรรม (E1) และหาประสิทธิภาพของบทเรียนหลังจัดกิจกรรม (E2) หลังจากจัดกิจกรรมเสร็จสิ้นทุกกิจกรรม เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ส่วนเนื้อหาวิชาที่เป็นความรู้ทางด้านทักษะหรือเจตคติที่จำเป็นจะต้องใช้ระยะค่อนข้างยาวนาน ที่จะให้ผู้เรียนเกิดทักษะหรือเปลี่ยนแปลงเจตคติได้ จึงอาจตั้งเกณฑ์ต่ำกว่า 75/75 (ชัยยงค์ พรหมวงศ์, 2531) ซึ่งการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพ คือ 75/75

ผลจากการศึกษา พบว่า ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น คือ 80.38/79.91

ผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

2.1 ข้อมูลทั่วไป

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

	ข้อมูลทั่วไป	
	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	17	56.67
หญิง	13	43.33
อายุ		
12 ปี	3	10.00
13 ปี	18	60.00
14 ปี	7	23.33
15 ปี	2	6.67
	$\bar{X} = 13.26$	S.D = 0.74)

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	(n = 30)	
	จำนวน	ร้อยละ
ผลการเรียนเฉลี่ยในเทอมที่ผ่านมา		
1.01 - 1.50	3	10.00
1.51 - 2.00	0	0.00
2.01 - 2.50	6	20.00
2.51 - 3.00	10	33.33
3.01 - 3.50	3	10.00
3.51 - 4.00	8	26.67
	$\bar{X} = 2.85$	S.D = 0.73)
ลักษณะการอยู่ร่วมกันของบิดา มารดา		
อยู่ด้วยกัน	21	70.00
แยกกันอยู่	2	6.67
หย่าร้าง	3	10.00
พ่อหรือแม่เสียชีวิต	4	13.33
บุคคลที่นักเรียนอาศัยอยู่ด้วยในขณะที่กำลังศึกษา		
บิดา มารดา	20	66.67
บิดา	1	3.33
มารดา	7	23.33
ปู่ย่า ตายาย	1	3.33
สถานสงเคราะห์	1	3.33
อาชีพของผู้ปกครอง		
รับจ้าง	14	46.67
ค้าขาย	10	33.33
รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ	6	20.00
สารเสพติดที่สมาชิกในครอบครัวใช้ *		
บุหรี่	14	46.67
สุรา/เบียร์/เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	13	43.33
น้ำกระท่อม	6	20.00
ยาบ้า	1	3.33

* ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	(n = 30)	
	จำนวน	ร้อยละ
บุคคลที่ใช้สารเสพติดประเภท บุหรี่	(n = 14)	
พี่ชาย	6	42.86
บิดา	5	35.71
ปู่ย่า ตายาย	2	14.29
มารดา	1	7.14
บุคคลที่ใช้สารเสพติดประเภท สุรา/เบียร์	(n = 13)	
บิดา	13	100.00
บุคคลที่ใช้สารเสพติดประเภท น้ำกระท่อม	(n = 6)	
พี่ชาย	6	100.00
บุคคลที่ใช้สารเสพติดประเภท ยาบ้า	(n = 1)	
บิดา	1	100.00
บุคคลที่นักเรียนนึกถึงและปรึกษาเมื่อเกิดปัญหา *		
มารดา	13	43.33
บิดา	12	40.00
เพื่อน	6	20.00
พี่/น้อง	3	10.00
ครู	1	3.33
พี่เลี้ยงในสถานสงเคราะห์	1	3.33
กิจกรรมที่นักเรียนชอบทำเวลาว่าง *		
ดูโทรทัศน์	22	73.33
ฟังเพลง/ร้องเพลง	20	66.67
เล่นกีฬา	8	26.67
อ่านหนังสือ	7	23.33
วาดรูป/ทำงานศิลปะ	5	16.67
เล่นคอมพิวเตอร์	5	16.67
เล่นดนตรี	1	3.33

* ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลทั่วไป	(n = 30)	
	จำนวน	ร้อยละ
นักเรียนเคย/ไม่เคยสูบบุหรี่		
ไม่เคย	27	90.00
เคย	3	10.00
นักเรียนเคย/ไม่เคยดื่มสุรา		
ไม่เคย	26	86.67
เคย	4	13.33
นักเรียนเคย/ไม่เคยเสพยาบ้า		
ไม่เคย	30	100.00
นักเรียนมีเพื่อนที่เสพยาเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา ยาบ้า		
ไม่มี	22	73.33
มี	8	26.67
ประเภทของสารเสพติดที่เพื่อนเสพ *		
บุหรี่	8	26.67
สุรา	1	3.33
ยาบ้า	1	3.33
แหล่งที่มาของข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสารเสพติด *		
โทรทัศน์	27	90.00
หนังสือพิมพ์	23	76.67
หนังสือเรียน	20	66.67
วิทยุ	9	30.00
ภาพยนตร์	9	30.00
โปสเตอร์	2	6.67
บุคคลที่ให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสารเสพติด		
ครู	22	73.33
บิดา มารดา	12	40.00
เพื่อน	12	40.00
แพทย์	9	30.00
ญาติพี่น้อง	4	13.33
พี่เลี้ยงในสถานสงเคราะห์	1	3.33

* ผู้ตอบแบบสอบถามสามารถตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ

จากตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ส่วนใหญ่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเพศชาย ร้อยละ 56.67 อยู่ในกลุ่มอายุ 13 ปี ร้อยละ 60 ผลการเรียนเฉลี่ยในเทอมที่ผ่านมา อยู่ในกลุ่ม 2.51 – 3.00 ร้อยละ 33.33 บิดา มารดา อยู่ร่วมกัน ร้อยละ 70 นักเรียนอาศัยอยู่กับบิดา มารดา ในขณะที่กำลังศึกษา ร้อยละ 66.67 ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 46.67 สมาชิกในครอบครัวใช้สารเสพติดประเภทบุหรี่ ร้อยละ 46.67 ผู้ที่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่เป็นพี่ชาย ร้อยละ 42.86 รองลงมาประเภทสุรา/เบียร์/เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 43.33 เป็นบิดา จำนวน 13 ราย ประเภทน้ำกระท่อม ร้อยละ 20 ผู้เสพเป็นพี่ชาย จำนวน 6 ราย ประเภทยาบ้า ร้อยละ 3.33 ผู้เสพเป็นบิดา จำนวน 1 ราย บุคคลที่นึกถึงและปรึกษาเมื่อเกิดปัญหา คือ มารดา ร้อยละ 43.33 รองลงมา คือ บิดา ร้อยละ 40 กิจกรรมที่ชอบทำเวลาว่าง คือ ดูโทรทัศน์ ร้อยละ 73.33 รองลงมา คือ ฟังเพลง/ร้องเพลง ร้อยละ 66.67 ไม่เคยสูบบุหรี่ ร้อยละ 90 ไม่เคยดื่มสุราร้อยละ 86.67 ไม่เคยเสพยาบ้า ร้อยละ 100 มีเพื่อนที่เสพยาเสพติด ร้อยละ 26.67 คือ บุหรี่ ร้อยละ 26.67 สุราและยาบ้า ร้อยละ 3.33 ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสารเสพติดจากโทรทัศน์ ร้อยละ 90 รองลงมา คือ หนังสือพิมพ์ ร้อยละ 76.67 และบุคคลที่ให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสารเสพติด คือ ครู ร้อยละ 73.33 รองลงมา คือ บิดา มารดา และเพื่อน ร้อยละ 40

2.2 เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

ตาราง 3 การเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด (20 ข้อ 20 คะแนน)	n	\bar{x}	S.D.	t	ρ
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	30	16.13	1.43		
หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 วัน	30	16.80	1.18	1.821	0.039*
หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 สัปดาห์	30	16.83	1.62	1.719	0.048*

* หมายถึง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.05

จากตาราง 3 พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 วัน และหลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

2.3 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติด

ตาราง 4 การเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติด

ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง (15 ข้อ 75 คะแนน)	n	\bar{x}	S.D.	t	ρ
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	30	40.10	9.49		
หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 วัน	30	43.90	5.63	1.933	0.031*
หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 สัปดาห์	30	44.83	7.94	2.143	0.020*

* หมายถึง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.05

จากตาราง 4 พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 วัน และหลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

2.4 เปรียบเทียบทักษะการตัดสินใจ ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติด

ตาราง 5 การเปรียบเทียบทักษะการตัดสินใจ ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติด

ทักษะการตัดสินใจ (9 ข้อ 27 คะแนน)	n	\bar{x}	S.D.	t	ρ
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	30	23.67	2.38		
หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 วัน	30	24.73	2.39	1.759	0.044*
หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 สัปดาห์	30	24.70	1.26	1.955	0.030*

* หมายถึง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.05

จากตาราง 5 พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 วัน และหลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

2.5 เปรียบเทียบทักษะการแก้ปัญหา ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

ตาราง 6 การเปรียบเทียบทักษะการแก้ปัญหา ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

ทักษะการแก้ปัญหา (9 ข้อ 27 คะแนน)	n	\bar{x}	S.D.	t	ρ
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	30	22.63	2.593		
หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 วัน	30	23.27	2.067	1.059	0.149 ^{NS}
หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 สัปดาห์	30	23.33	2.708	1.103	0.140 ^{NS}

NS หมายถึง ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.05

จากตาราง 6 ไม่พบความแตกต่างที่มีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนเฉลี่ยในด้านทักษะการแก้ปัญหาของกลุ่มตัวอย่างในช่วงก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 วัน และหลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 สัปดาห์

2.6 เปรียบเทียบทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

ตาราง 7 การเปรียบเทียบทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

ทักษะการปฏิเสธ (9 ข้อ 27 คะแนน)	n	\bar{x}	S.D.	t	ρ
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	30	22.40	2.34		
หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 วัน	30	24.10	3.86	2.043	0.025*
หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 สัปดาห์	30	23.70	3.55	1.807	0.040*

* หมายถึง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.05

จากตาราง 7 พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 วัน และหลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

2.7 เปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลัง
การเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

ตาราง 8 การเปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลัง
การเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

พฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด (10 ข้อ 50 คะแนน)	n	\bar{x}	S.D.	t	ρ
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม	30	44.97	4.28		
หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 วัน	30	47.93	3.24	3.096	0.002**
หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 สัปดาห์	30	47.77	3.26	2.922	0.003**

** หมายถึง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ 0.01

จากตาราง 8 พบว่าหลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 วัน และหลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 สัปดาห์
กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre-Experimental Design) โดยใช้แบบ One Group Pretest Posttest Design มีวัตถุประสงค์เพื่อหาประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และเพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การปฏิเสธ และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเบญจมราชูทิศจังหวัดปัตตานี จำนวน 30 คน โดยใช้การเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ตามคุณสมบัติที่กำหนด

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งประยุกต์จากกิจกรรมป้องกันการเสพยาเสพติดในเยาวชนและแนวคิดทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติด ร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมผ่านกระบวนการกลุ่มประกอบด้วย การบรรยาย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การฝึกทักษะ และการแสดงบทบาทสมมติ โดยมีเนื้อหาประกอบด้วย 4 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต ส่วนที่ 2 ชุดการสอน ซึ่งมีกิจกรรมทั้งหมด 5 กิจกรรม ประกอบด้วย ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ทักษะความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการปฏิเสธ ส่วนที่ 3 การวัดและประเมินผล และส่วนที่ 4 เกณฑ์การประเมินผล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย 7 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนที่ 4 แบบสอบถามทักษะการตัดสินใจ ส่วนที่ 5 แบบสอบถามทักษะการแก้ปัญหา ส่วนที่ 6 แบบสอบถามทักษะการปฏิเสธ และส่วนที่ 7 แบบวัดพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด

การวิเคราะห์ข้อมูล สถิติเชิงพรรณนา ใช้วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์หาประสิทธิภาพของชุดการสอน(E1/E2) และสถิติอ้างอิง ใช้วิเคราะห์ข้อมูลด้านความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา

ทักษะการปฏิเสธ และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติดภายในกลุ่มก่อนและหลังทดลอง โดยใช้สถิติ Paired t – test

สรุปผล

จากการศึกษาโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี สรุป ดังนี้

1. ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

การศึกษาคั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีชุดการสอนแบ่งออกเป็น 5 กิจกรรม ซึ่งเป็นกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้ทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วมผ่านกระบวนการกลุ่ม และมีเนื้อหาในด้านความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด และทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติด ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการปฏิเสธ ซึ่งหลังจากจัดกิจกรรมแต่ละกิจกรรมผู้วิจัยใช้แบบสอบถามวัดและประเมินผลเพื่อหาประสิทธิภาพของบทเรียนระหว่างจัดกิจกรรม (E1) และหาประสิทธิภาพของบทเรียนหลังจัดกิจกรรม (E2) หลังจากจัดกิจกรรมเสร็จสิ้นทุกกิจกรรม เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ประสิทธิภาพ คือ 75/75

ผลจากการศึกษา พบว่า ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น คือ 80.38/79.91 ซึ่งหมายถึงโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้

2. ผลของการใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

2.1 ข้อมูลทั่วไป พบว่า ส่วนใหญ่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นเพศชายร้อยละ 56.67 อยู่ในกลุ่มอายุ 13 ปี ร้อยละ 60 ผลการเรียนเฉลี่ยในเทอมที่ผ่านมา อยู่ในกลุ่ม 2.51–3.00 ร้อยละ 33.33 บิดามารดาอยู่ร่วมกัน ร้อยละ 70 นักเรียนอาศัยอยู่กับบิดา มารดา ในขณะที่กำลังศึกษา ร้อยละ 66.67 ผู้ปกครองมีอาชีพรับจ้าง ร้อยละ 46.67 สมาชิกในครอบครัวใช้สารเสพติดประเภทบุหรี่ ร้อยละ 46.67 ผู้ที่สูบบุหรี่ส่วนใหญ่เป็นพี่ชาย ร้อยละ 42.86 รองลงมาประเภทสุรา/เบียร์/เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ร้อยละ 43.33 เป็นบิดา จำนวน 13 ราย ประเภทน้ำกระท่อม ร้อยละ 20 ผู้เสพเป็นพี่ชาย จำนวน 6 ราย

ประเภทยาบ้า ร้อยละ 3.33 ผู้เสพเป็นบิดา จำนวน 1 ราย บุคคลที่นึกถึงและปรึกษาเมื่อเกิดปัญหา คือ มารดา ร้อยละ 43.33 รองลงมา คือ บิดา ร้อยละ 40 กิจกรรมที่ชอบทำเวลาว่าง คือ ดูโทรทัศน์ ร้อยละ 73.33 รองลงมา คือ ฟังเพลง/ร้องเพลง ร้อยละ 66.67 ไม่เคยสูบบุหรี่ ร้อยละ 90 ไม่เคยดื่มสุราร้อยละ 86.67 ไม่เคยเสพยาบ้า ร้อยละ 100 มีเพื่อนที่เสพยาเสพติด ร้อยละ 26.67 คือ บุหรี่ ร้อยละ 26.67 สุรา และยาบ้า ร้อยละ 3.33 ได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสารเสพติดจากโทรทัศน์ ร้อยละ 90 รองลงมา คือ หนังสือพิมพ์ ร้อยละ 76.67 และบุคคลที่ให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสารเสพติด คือ ครู ร้อยละ 73.33 รองลงมา คือ บิดา มารดา และเพื่อน ร้อยละ 40

2.2 เปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 16.13 หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 วัน กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 16.80 มากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนหลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 16.83 มากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการศึกษาพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 วัน และหลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2.3 เปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 40.10 หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 วัน กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 43.90 มากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนหลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 44.83 มากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากการศึกษาพบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 วัน และหลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยมากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2.4 เปรียบเทียบทักษะการตัดสินใจ ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

ก่อนเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 23.67 หลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 วัน กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ย 24.73 มากกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

อภิปรายผล

จากการศึกษาโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด
ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี อภิปรายผล ดังนี้

1. ผลการหาประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด
ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (E1/E2) คือ 80.38/79.91 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด คือ 75/75
เนื่องจากกิจกรรมของโปรแกรมเป็นกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้ทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม (Participation
Learning) ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ คือ สร้างความรู้สึกประสบการณ์ จัดระบบความคิด
สะท้อนความคิดและอภิปราย ความคิดรวบยอด และประยุกต์แนวคิด โดยเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วม
กิจกรรมได้แสดงความคิดเห็น ลงมือทำกิจกรรมด้วยตนเอง (Learning by Doing) ใช้วิธีการสอน คือ
การบรรยาย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การฝึกทักษะ และการแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งแต่ละ
กิจกรรมมีรูปแบบ และสื่อการสอนที่แตกต่างกัน เช่น วิซีดี เพลง บัตรคำ เป็นต้น และได้ประยุกต์
กรณีศึกษา สถานการณ์จำลองที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการเสพยาเสพติด เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมี
ความรู้เกี่ยวกับเสพยาเสพติด และเกิดการเรียนรู้ทักษะชีวิตการป้องกันการเสพยาเสพติดเพิ่มขึ้น
ซึ่งจากการสังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย การตอบคำถาม และการแสดงความรู้สึกของผู้เข้าร่วม
กิจกรรม พบว่า ในแต่ละกิจกรรมผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจ ได้ร่วมแสดงความคิดเห็น และมี
ส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี ซึ่งผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อุทุมพร
ณ นคร (2551) ที่ศึกษาเรื่องการพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้
สื่อการเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า การประยุกต์เอา
สื่อการเรียนรู้ และวิธีการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลายอย่างผสมผสาน ตามขั้นตอน การจัดประสบการณ์
และโครงสร้างกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นการใช้เทคโนโลยีเพื่อการศึกษาเข้ามาใช้ในการจัดการเรียนรู้
ทำให้นักเรียนมีความน่าสนใจ นำไปสู่การพัฒนาตนเองในทุกด้านได้อย่างสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพ
ซึ่งผลจากการหาประสิทธิภาพของโปรแกรมป้องกันตนเองจากการทดลองสูบบุหรี่ ที่เน้นการใช้สื่อการ
เรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 คือ 86.45/88.69 สูงกว่า
เกณฑ์ที่กำหนด คือ 75/75

2. ข้อมูลทั่วไป

จากผลการศึกษา พบข้อมูลที่น่าสนใจ คือ ผลการเรียนรู้เฉลี่ยของผู้เข้าร่วมโปรแกรม ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่ม 2.51–3.00 ร้อยละ 33.33 แต่มีจำนวน 3 คน ที่มีผลการเรียนเฉลี่ยอยู่ในกลุ่ม 1.01–1.50 ซึ่งมีโอกาสที่จะเรียนซ้ำชั้น ถ้าผลการเรียนเฉลี่ยในปีการศึกษานั้น ต่ำกว่า 1.00 (โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดปัตตานี, 2555) และจากการศึกษาในสหรัฐอเมริกา พบว่า เด็กที่มีคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนต่ำ เมื่ออายุ 13–14 ปี จะมีอัตราการถูกจับเพราะมีพฤติกรรมความเสี่ยงสูงเมื่อติดตามไปถึงอายุ 22 ปี (Denno, 1990) ส่วนสารเสพติดที่สมาชิกในครอบครัวใช้ส่วนใหญ่ คือ บุหรี่ ร้อยละ 46.67 ส่วนใหญ่เป็นพี่ชาย ร้อยละ 42.86 รองลงมาเป็นบิดา ร้อยละ 35.71 ซึ่งบิดาใช้สารเสพติดประเภทสุรา/เบียร์/เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จำนวน 13 ราย และพบว่า พี่ชายใช้สารเสพติดประเภทน้ำกระท่อม จำนวน 6 ราย บิดาใช้สารเสพติดประเภทยาบ้า 1 ราย และมีเพื่อนที่เสพยาเสพติด จำนวน 8 ราย ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่า พบบุคคลที่อยู่ใกล้ชิดใช้สารเสพติดอันจะนำไปสู่การใช้สารเสพติดของนักเรียน เนื่องจาก พฤติกรรมของพ่อแม่ที่ใช้สารเสพติด เป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชน ซึ่งจะนำไปสู่การใช้สารเสพติด (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2551) และยังพบว่านักเรียนเคยสูบบุหรี่จำนวน 3 ราย และดื่มสุรา จำนวน 4 ราย ซึ่งอาจเป็นจุดเริ่มต้นของการทดลองใช้สารเสพติดชนิดอื่นตามมา (Towey และ Fleming, 2003 อ้างถึงใน ดวงกมล มงคลศิลป์, 2550) จึงควรมีการติดตามผลในกลุ่มตัวอย่างเป็นประจำเพื่อเฝ้าระวังและป้องกันการแพร่ระบาดของสารเสพติดในสถานศึกษา

3. ผลการเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

ผลจากการศึกษา พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด 1 วัน และ 1 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากกิจกรรม เรื่อง บุหรี่ สุรา ยาบ้า ทำลายชีวิต เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนได้ตระหนักถึงโทษ พิษภัย และผลกระทบที่เกิดจากการเสพยา บุหรี่ สุรา ยาบ้า ซึ่งเป็นปัญหาที่ใกล้ตัว วิธีการสอนโดยการบรรยาย การระดมสมอง และการอภิปรายกลุ่มที่เน้นการเรียนรู้ทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม ตามองค์ประกอบ 4 ประการ คือ สร้างความรู้สึกระส่ำระสาย จัดระบบความคิดสะท้อนความคิดและอภิปราย ความคิดรวบยอดและประยุกต์แนวคิด ซึ่งกิจกรรมที่จัดมีความน่าสนใจโดยการดูวีซีดี เรื่อง “ภัยของยาเสพติด บุหรี่ สุรา ยาบ้า” การร่วมแสดงความคิดเห็น การทำกิจกรรมกลุ่มย่อยตามใบงาน เรื่อง บุหรี่ สุรา ยาบ้า การนำเสนอผลงานกลุ่ม และการร่วมจัดทำบอร์ดนิทรรศการนำเสนอผลงานของกลุ่ม ซึ่งจากการสังเกต พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจเป็นอย่างดี เนื่องจากมีสื่อการสอนที่ดึงดูดความสนใจ มีเนื้อหาที่เข้าใจง่าย และจากการรายงานผลงานของกลุ่ม พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความเข้าใจปัญหา ผลกระทบ

และวิธีการหลีกเลี่ยงการเสพติดได้อย่างถูกต้อง ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ประณยา ปันปิ่น (2551) ที่พบว่าการจัดกิจกรรมที่มีความเหมาะสมและน่าสนใจ ทำให้กลุ่มทดลองมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้ซึ่งโปรแกรมที่จัดได้ให้กลุ่มทดลอง ได้เข้ามามีส่วนร่วม โดยใช้วิธีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในขั้นตอนต่าง ๆ ของกระบวนการกลุ่ม มีการแบ่งกลุ่มย่อยระดมสมอง ร่วมอภิปรายกลุ่ม ร่วมคิดร่วมทำ นักเรียนแต่ละคนได้มีโอกาสแสดงออก แสดงความคิดเห็น แสดงการรับรู้การวิเคราะห์หว่าอะไรดี อะไรไม่ดี จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เรื่องสารเสพติดของกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. ผลการเปรียบเทียบความภาคภูมิใจในตนเอง ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติด

ผลจากการศึกษา พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติด 1 วัน และ 1 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีทักษะความภาคภูมิใจสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากกิจกรรม เรื่อง ฉันเป็นฉันเอง เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองจากการมองตนเองในทางที่ดี มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า และเป็นที่ยอมรับของคนรอบข้าง วิธีการสอนโดยการบรรยาย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม และการฝึกทักษะที่เน้นการเรียนรู้ทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม ตามองค์ประกอบ 4 ประการ คือ สร้างความรู้สึกประสบการณ์ จัดระบบความคิดสะท้อนความคิดและอภิปราย ความคิดรวบยอด และประยุกต์แนวคิด ซึ่งกิจกรรมที่จัดมีความน่าสนใจโดย เริ่มด้วยกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรม และกิจกรรมกลุ่มย่อยระดมสมองพูดคุยในประเด็น “คนเรา มีความแตกต่างกันอย่างไร” โดยการสำรวจคุณสมบัติหรือคุณลักษณะของตนเองตามบัตรคำที่ประกอบด้วยลักษณะภายนอก ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา และลักษณะภายใน ได้แก่ อุปนิสัย ความคิด ความเชื่อ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตนเอง ยอมรับความแตกต่างของตนเองและคนรอบข้าง ซึ่งจากการสังเกต พบว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจ และมีส่วนร่วมในกิจกรรมเป็นอย่างดี เนื่องจากข้อความในบัตรคำ และการร่วมอภิปรายแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเรียนรู้และเข้าใจในตนเอง อีกทั้งยอมรับความแตกต่างของตนเองและคนรอบข้าง ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ รัตนา ดอกแก้ว (2539) ที่ศึกษาเรื่อง ผลของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษา จังหวัดแพร่ โดยนำแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกและทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรามาประยุกต์ใช้ พบว่าความภาคภูมิใจในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการดูแลตนเอง เพราะเมื่อบุคคลมีความรู้สึกที่ตนเองมีความสำคัญ มีความสามารถ มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองแล้วจะทำให้เกิดแรงจูงใจ มีกำลังใจ และเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้บุคคลพยายามที่จะดูแลตนเอง สามารถเผชิญปัญหา อุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ ซึ่งผลจาก

การทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และพิสมัย สุขอมรรัตน์ (2540) ที่ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดกรมสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจไม่สูบบุหรี่ ทักษะการปฏิเสธ โดยไม่เสียสัมพันธภาพและมีพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ที่ดีขึ้นกว่าก่อนทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความรู้ถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะการจัดการกับความเครียดดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

5. ผลการเปรียบเทียบทักษะการตัดสินใจ ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

ผลจากการศึกษา พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด 1 วัน และ 1 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีทักษะการตัดสินใจ สูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากกิจกรรม เรื่อง คิดก่อนตัดสินใจ เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจ และสามารถตัดสินใจจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้ อย่างเหมาะสม วิธีการสอนโดยการบรรยาย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม และการฝึกทักษะที่เน้นการเรียนรู้ทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม ตามองค์ประกอบ 4 ประการ คือ สร้างความรู้สึกรับประกัน จัดระบบความคิดสะท้อนความคิดและอภิปราย ความคิดรวบยอดและประยุกต์แนวคิด ซึ่งกิจกรรมที่จัดมีความน่าสนใจโดยเริ่มจากการสนทนาถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ต้องตัดสินใจ และแบ่งกลุ่มย่อยวิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจ 4 ขั้นตอน จากกรณีศึกษาที่แตกต่างกัน และร่วมสรุปผลจากการวิเคราะห์กรณีศึกษาโดยใช้หลักการตัดสินใจ ซึ่งจากการสังเกต และการรายงานผลงานกลุ่ม พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถอธิบายขั้นตอน การตัดสินใจและสามารถตัดสินใจจากสถานการณ์ที่กำหนดได้อย่างถูกต้อง ซึ่งผลการศึกษาคั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พิมพ์ใจ บุญยัง (2540) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนราธิวาส โดยนำแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา และแนวคิดกระบวนการกลุ่มมาประยุกต์ใช้ พบว่ากลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจไม่ลองเสพยาเสพติดการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญแรงกดดันจากเพื่อนที่เสพยาเสพติด ทักษะการปฏิเสธเมื่อเพื่อนชักชวนให้เสพยาเสพติด และมีพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาเสพติด ดีขึ้นกว่าก่อนทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และวรรณรัตน์ แก้วมงคล (2543) ที่ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม พบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่

ความรับผิดชอบในตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ทักษะการตัดสินใจ เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ทักษะการปฏิเสธไม่เสียสัมพันธภาพ และทักษะการจัดการกับความเครียด สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มเปรียบเทียบแล้วพบว่ามีความรู้ ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ และทักษะการจัดการกับความเครียด ของกลุ่มทดลอง สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่าความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ความรับผิดชอบในตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

6. ผลการเปรียบเทียบทักษะการแก้ปัญหา ของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

ผลจากการศึกษา พบว่า ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนเฉลี่ยในกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 วัน และหลังเข้าร่วมโปรแกรม 1 สัปดาห์ เนื่องจากกิจกรรม เรื่อง ปัญหาที่มีทางแก้เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการแก้ปัญหา และสามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติดจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้เหมาะสม วิธีการสอนโดยการบรรยาย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม และการฝึกทักษะ ที่เน้นการเรียนรู้ทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม ตามองค์ประกอบ 4 ประการ คือ สร้างความรู้สึกระส่ำราญ จัดระบบความคิดสะท้อนความคิดและอภิปราย ความคิดรวบยอดและประยุกต์แนวคิด ซึ่งกิจกรรมที่จัดมีความน่าสนใจโดยเริ่มจากการอภิปรายถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่จะนำไปสู่การเกี่ยวข้องกับสารเสพติด เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาการคบเพื่อน และการระดมความคิดเห็นภายในกลุ่ม เพื่อร่วมกันวิเคราะห์ปัญหาและหาแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมตามขั้นตอน ซึ่งจากการสังเกตและการรายงานผลงานกลุ่ม พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมยังไม่เข้าใจปัญหาที่แท้จริง ซึ่งเป็นปัญหาที่สามารถแก้ไขได้ด้วยตนเอง ส่งผลต่อการแก้ปัญหากับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งนี้ การสร้างความรู้ความเข้าใจ และการฝึกทักษะการแก้ปัญหาจำเป็นต้องใช้ระยะเวลาในการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งผลการศึกษาคั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ดุษฎี เจริญสุข (2540) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยใช้เทคนิคกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกและทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ผลการวิจัย พบว่า ทักษะการตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหามีเหตุผลในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังทดลองไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องจากเป็นทักษะที่ต้องใช้เวลาในการพัฒนาและติดตามผล

7. ผลการเปรียบเทียบทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติดของกุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

ผลจากการศึกษา พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด 1 วัน และ 1 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมนั้นมีทักษะปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติดสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากกิจกรรมเรื่อง ไม่ตามเพื่อน เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจหลักการปฏิเสธ และสามารถปฏิเสธการชวนที่ทำให้ประพฤติน่าเหมาะสมได้ วิธีการสอนโดยการบรรยาย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การฝึกทักษะ และการแสดงบทบาทสมมติ ที่เน้นการเรียนรู้ ทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม ตามองค์ประกอบ 4 ประการ คือ สร้างความรู้สึกระส่ำการณ์ จัดระบบความคิดสะท้อนความคิดและอภิปราย ความคิดรวบยอด และประยุกต์แนวคิด ซึ่งกิจกรรมที่จัดมีความน่าสนใจโดยเริ่มจากการนำเข้าสู่กิจกรรมโดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดคุยถึงข้อดีข้อเสีย จากกรณีศึกษา เรื่อง “ไม่น่าเลย” การแสดงบทบาทสมมติจากสถานการณ์จำลอง เรื่อง “เพื่อนชวนไปดูลูกหนังหนึ่งวันก่อนสอบ” และการแบ่งกลุ่มย่อยเพื่อคิดบทละครในการแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนด คือ เมื่อเพื่อนชวนดื่มสุรา เมื่อเพื่อนชวนสูบบุหรี่ เมื่อเพื่อนชวนเสพยาบ้าและร่วมกันวิเคราะห์ประโยชน์ปฏิเสธจากการแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งจากการสังเกตความสนใจการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และการสรุปผลงานกลุ่ม พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนุกสนาน จากการคิดบทละครในการแสดงบทบาทสมมติ และจากการสรุปผลงานของกลุ่ม พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถคิดประโยชน์ปฏิเสธได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ สุทธิสารณ์ วัฒนมะโน (2540) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี โดยนำแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก ทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีประสบการณ์จริง มาประยุกต์จัดการเรียนการสอน พบว่า กลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับโรคเอดส์ ความรับผิดชอบในการป้องกันโรคเอดส์ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธและพฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์สูงกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ ยังพบว่า ความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับโรคเอดส์ ความรับผิดชอบในการป้องกันโรคเอดส์ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันโรคเอดส์ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการป้องกันโรคเอดส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และ ศิริรัตน์ ชูชีพ (2544) ที่ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยอาศัยทักษะชีวิตเพื่อให้เกิดพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าของผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลอภัยภูธร จังหวัดปทุมธานี เพื่อจัดโปรแกรมสุขศึกษาตามแนวทฤษฎีทักษะชีวิต และการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเรื่องทักษะการตัดสินใจ ทักษะการจัดการกับความเครียดและทักษะการปฏิเสธสูงกว่าก่อน

การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ ยังพบว่า พฤติกรรมเรื่องเจตคติ ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการจัดการกับความเครียด และทักษะการปฏิเสธการชักชวน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

8. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด

ผลจากการศึกษา พบว่า หลังเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด 1 วัน และ 1 สัปดาห์ ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด สูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 เนื่องจากกิจกรรมตามโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด ที่ประยุกต์จากกิจกรรมป้องกันการเสพยาเสพติดในเยาวชนและแนวคิดทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติด ซึ่งประกอบด้วย เรื่อง บุหรี่ สุรา ยาบ้า ทำลายชีวิต ฉันทเป็นฉันทเอง คิดก่อนตัดสินใจ ปัญหาไม่ทางแก้ และไม่ตามใจเพื่อน เป็นกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสารเสพติด มีทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติด และมีพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด โดยวิธีการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมผ่านกระบวนการกลุ่ม ตามองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ คือ สร้างความรู้สึกระบบการตัดสินใจ ความคิดสะท้อนความคิดและอภิปราย ความคิดรวบยอด และประยุกต์แนวคิด ซึ่งใช้วิธีการสอนโดยการบรรยาย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การฝึกทักษะ และการแสดงบทบาทสมมติ เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วม แสดงความคิดเห็น และฝึกปฏิบัติจริง ได้ร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์และวิเคราะห์สถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยนำความรู้ที่ได้รับมาใช้แก้ไขปัญหา ซึ่งจากการสังเกตการจัดกิจกรรมทั้งหมด พบว่า นักเรียนให้ความสนใจที่จะเรียนรู้เรื่องสารเสพติด และทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติด สามารถอธิบายและฝึกทักษะตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้อง ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ ดวงกมล มงคลศิลป์ (2550) ที่ได้ศึกษาเรื่องผลของการใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมการสูบบุหรี่ในเด็กวัยรุ่นตอนต้น กรุงเทพมหานคร โดยใช้แนวคิดการพัฒนาทักษะชีวิต ร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ตามทฤษฎีปัญญาสังคมของ Bandura โดยใช้โปรแกรมการใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ ประกอบด้วย แผนการสอน เอกสารความรู้ สถานการณ์จำลอง และสื่อการสอน เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับโทษและพิษภัยของบุหรี่ และพัฒนาทักษะชีวิตในด้านความตระหนักในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการปฏิเสธ ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ผลการศึกษา พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในกลุ่มทดลอง หลังการทดลอง 1 สัปดาห์ และระยะติดตามประเมินผล 1 เดือน สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ 0.01 และสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับความรู้ตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากผลการวิจัยสามารถสรุปได้ว่า ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น คือ 80.38/79.91 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด คือ 75/75 และกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ทักษะความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการปฏิเสธหลังการทดลอง 1 วัน และ 1 สัปดาห์ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมีคะแนนเฉลี่ยด้านพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติดสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 ส่วนทักษะการแก้ปัญหา พบว่าหลังการทดลองไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ และจากการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมดังกล่าว พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนใจที่จะเรียนรู้ ร่วมแสดงความคิดเห็นจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ สามารถอธิบายและฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้อง และให้ความร่วมมือในการจัดกิจกรรมทุกกิจกรรมเป็นอย่างดี ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด มีทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การปฏิเสธ และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติดเพิ่มสูงขึ้น

โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นมีประสิทธิภาพสามารถนำไปใช้ได้ และหลังการใช้โปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดมีทักษะชีวิตในด้านความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ การปฏิเสธและพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติดเพิ่มสูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษารายเรื่อง ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี มีข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ได้จัดกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้ทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วมโดยใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ซึ่งจากการหาประสิทธิภาพชุดการสอน พบว่า สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนด และผลจากการทดลอง พบว่า คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างสูงกว่าก่อนการทดลอง ดังนั้นโปรแกรมดังกล่าวสามารถนำไปใช้กับ

นักเรียนมัธยมศึกษา เพื่อสร้างเสริมทักษะชีวิตในการป้องกันสารเสพติดและสร้างพฤติกรรมป้องกันการเสพสารเสพติดได้

2. สถานศึกษาสามารถนำโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพสารเสพติด ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ไปประยุกต์ใช้หรือบูรณาการร่วมกับกิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละกลุ่มสาระการเรียนรู้ เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการเสพสารเสพติดในสถานศึกษา

3. การนำโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพสารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นไปใช้ ผู้นำกิจกรรมต้องมีความรู้ ความเข้าใจแนวคิด หลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม และเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนต้องศึกษาแผนกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมให้เข้าใจ รวมทั้ง สื่ออุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมควรเป็นเรื่องที่น่าสนใจ และสภาพแวดล้อมจะต้องเอื้อต่อการเรียนรู้ สำหรับเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมสามารถยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสมแต่จะต้องดำเนินไปตามลำดับขั้นตอน เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

4. ควรจัดอบรมครู หรือเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานยาเสพติด เพื่อถ่ายทอดรูปแบบ และวิธีการสอนโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพสารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อนำไปใช้ได้อย่างถูกต้อง

5. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด สถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน และศูนย์อำนวยการพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติด สามารถใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพสารเสพติด เป็นแนวทางในการป้องกันการแพร่ระบาดของสารเสพติดในเยาวชน และนำไปเผยแพร่ให้หน่วยงานในสังกัดไปใช้ประโยชน์ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาเฉพาะผลของโปรแกรมก่อนและหลังการใช้โปรแกรมเท่านั้น ซึ่งเป็นการประเมินผลในระยะสั้น ซึ่งในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหรือการสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นควรมีการติดตามและประเมินผลในระยะยาว

2. ควรใช้แบบแผนการทดลองแบบ Pretest Posttest Control Group Design เพื่อเปรียบเทียบผลการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3. การจัดกิจกรรมสร้างเสริมทักษะชีวิตในนักเรียนแต่ละระดับชั้นมีความแตกต่างกันผู้วิจัยควรศึกษาให้สอดคล้องและดำเนินการให้ตรงกับกลุ่มเป้าหมาย



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ. (2539). **คู่มือการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนและกิจกรรมเสริมเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาระดับประถมศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์สภานโยบาย.
- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2538). **คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์**. นนทบุรี: กรมสุขภาพจิต.
- _____. (2541). **คู่มือการสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม**. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- _____. (2543). **คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็ก**. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- _____. (2544). **คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้อยโอกาส**. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- _____. (2544). **คู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมสุขภาพจิตเขต 10.
- จิรวัดน์ มูลศาสตร์, อินทิดา เรืองสิทธิ์ และรัชณี วีระสุขสวัสดิ์. (2544). พฤติกรรมการใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนแห่งหนึ่ง จังหวัดอุบลราชธานี. **วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย**, 47 (2), 121 – 133.
- ชนิดา สุวรรณศรี. (2542). **ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองของเยาวชนผู้ติดยาเสพติด**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชัยยงค์ พรหมวงศ์. (2531). **ชุดการสอนระดับประถมศึกษา**. เอกสารประกอบคำสอน. กรุงเทพมหานคร: ภาพพิมพ์
- ดุขฎี เจริญสุข. (2540). **ผลของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาสุขภาพจิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดวงกมล มงคลศิลป์. (2550). **ผลของการใช้กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ในเด็กวัยรุ่นตอนต้น กรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทรงเกียรติ ปิยะกะ. (2544). **เลี้ยงลูกให้พ้นยาเสพติด**. กรุงเทพมหานคร: มติชน.
- ทองจันทร์ หงส์ดารมภ์. (2531). **ทักษะการแก้ปัญหากับการเรียนรู้ โดยใช้ปัญญาเป็นหลัก**. กรุงเทพมหานคร: หน่วยแพทยศาสตรศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- นงคราญ ณรงค์ศักดิ์. (2540). การดำเนินงานป้องกันยาเสพติดของผู้บริหารโรงเรียนมัธยมศึกษา
สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงราย. เอกสารวิจัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- บุญใจ ศรีสถิตนรากร. (2553). ระเบียบวิธีการวิจัยทางพยาบาลศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร:
ยูแอนด์ไอ อินเตอร์ มีเดีย.
- ประณยา ปันปิ่น. (2551). โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติด
ในนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา
การส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประเสริฐ ต้นสกุล. (2538). ยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพเยาวชน. เอกสารประกอบการ
สัมมนาเพื่อหาแนวทางการนำยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตมาใช้ในการป้องกันยาเสพติด วันที่
15-16 สิงหาคม 2538. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปราม
ยาเสพติด.
- พยนต์ พันธุ์ศรี. (2539). สภาพปัญหาเสพติดของประเทศไทย และแนวทางแก้ไขปัญหาเสพติด
ให้โทษระดับจังหวัด. สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.
- พิมพ์ใจ บุญยัง. (2540). ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยา
สารระเหยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดนราธิวาส. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร
มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พิสมัย สุขอมรัตน์. (2540). ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนมัธยม
ศึกษาปีที่ 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
(สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาสุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมศานต์. (2543). การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด. นครปฐม: ม.ป.ท.
- รัตนา ดอกแก้ว. (2539). ผลการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษา
จังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกอนามัย
ครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โรงเรียนเบญจมราชูทิศจังหวัดปัตตานี. (2555). ระเบียบการวัดและประเมินผลการเรียนรู้ตามหลักสูตร
แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน. ปัตตานี: โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดปัตตานี.
- _____. (2556). สรุปรายงานสภาพการใช้สารเสพติดในสถานศึกษา. ปัตตานี: โรงเรียนเบญจมราชูทิศ
จังหวัดปัตตานี.
- วรรณรัตน์ แก้วมงคล. (2543). ประสิทธิภาพของโปรแกรมเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบ
บุหรี่ของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนลาดปลาเค้าพิทยาคม. วิทยานิพนธ์
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- วินิจ เกตุขำ และคมเพชร ฉัตรสุภกุล. (2522). **กระบวนการกลุ่ม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์.
- ศิริรัตน์ ชูชีพ. (2544). **ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้ทักษะชีวิตเพื่อให้เกิดพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี**. ค้นหามือเมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2556 จาก <http://www.oncb.go.th/c2-research.htm>.
- ศูนย์อำนวยการพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติดแห่งชาติ, กระทรวงมหาดไทย. (2556). **ปฏิบัติการพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติดอย่างยั่งยืน ปี 2556**. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์อำนวยการพลังแผ่นดินเอาชนะยาเสพติดแห่งชาติ (ศพส.).
- สมชาย วรภิเษมสกุล. (2553). **ระเบียบวิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. อุดรธานี: อักษรศิลป์การพิมพ์.
- สมใจ ปราบพล. (2544). **ร่วมปฏิรูปการเรียนรู้กับครูต้นแบบ การจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ การสอนแบบ “ทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม”**. กรุงเทพมหานคร: อรุณการพิมพ์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2536). **การปรับพฤติกรรม**. ส่วนวิจัยและพัฒนาวิชาการ สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. กรุงเทพมหานคร: พิระพัฒนา.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต บูรณาการการเรียนการสอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2545). **ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับยาและสารเสพติด**. ค้นหามือเมื่อวันที่ 10 กรกฎาคม 2556 จาก <http://www.oncb.go.th/c1knowledge.htm>.
- _____. (2545). **เรียนรู้เรื่องยาเสพติดชีวิตปลอดภัย**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประชุมช่าง จำกัด.
- _____. (2551). **การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ทีฟิล์ม จำกัด.
- _____. (2551). **แนวทางการป้องกันยาเสพติดในเยาวชนกลุ่มเสี่ยง**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.
- _____. (2554). **ความรู้พื้นฐานเพื่อการป้องกันยาเสพติดในเยาวชน**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน จำกัด โอเดียนสแควร์.
- _____. (2555). **สถานการณ์ปัญหายาเสพติด ประเทศไทย ปี 2555 และแนวโน้ม**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.

- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ภาค 9. (2556). **สรุปสถานการณ์ปัญหา ยาเสพติดพื้นที่จังหวัดปัตตานี**. สงขลา: สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปราม ยาเสพติด ภาค 9.
- สุทธิสารณ์ วัฒนมะโน. (2540). **ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอก สุขศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุพัฒน์ อธิเวชเจริญชัย. (2537). **ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพัตรา สุภาพ. (2540). **ปัญหาสังคม**. แผนกสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะรัฐศาสตร์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- อภิญา ทหารวานิช. (2553). **การแก้ปัญหาให้นักศึกษาที่มีพฤติกรรมขาดการกล้าแสดงออก อย่างเหมาะสมในชั้นเรียน รายวิชาการสร้างทีมงานโดยใช้กระบวนการกลุ่ม**. เอกสารวิจัย. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- อรัญญาณี เชื้อไทย. (2541). **การใช้ทักษะชีวิตในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการติดยาบ้า ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดแพร่**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อุทัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์. (2545). **ความสำคัญในคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่น**. เอกสารวิจัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อุทุมพร ณ นคร. (2551). **การพัฒนาโปรแกรมป้องกันตนเอง จากการทดลองสูบบุหรี่ที่เน้นการใช้สื่อ การเรียนรู้ร่วมกับวิธีการฝึกทักษะชีวิต สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**. ชลบุรี: โรงเรียน ชลราษฎร์อำรุง.
- Bandura, A. (1977). **Social learning theory**. Englewood cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Coopersmith, S. (1984). **SEL: Self-Esteem Inventories**. Pato Alto, C.A.: Consulting Psychologist Press.
- Denno, DW. (1990). **Biology and Violence: from Birth to Adulthood**. Cambridge: Cambridge University Press.
- Patterson, J. (1980). **Teaching Personalized Decision Making**. Santa Clara Country K-2 Career Education Consortium, San Jose.
- Terry, G.R. (1997). **Principle of Management**. Illinois: Richard D.Irwin1, Inc.
- World Health Organization. (1994). **Life Skill Education for Children and Adolescents in School**. Geneva. Switzerland: WHO.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ผู้เชี่ยวชาญด้านการศึกษา

- | | | |
|------------------------|--------------|---|
| 1. นางฟารีตะห์ เจะอุบง | ตำแหน่ง | นักวิชาการศึกษานานาชาติพิเศษ |
| | สถานที่ทำงาน | สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 15 |
| 2. ดร.จุไรศิริ ชูรักษ์ | ตำแหน่ง | ประธานหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต |
| | | สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน |
| | สถานที่ทำงาน | มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา |

ผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพ

- | | | |
|------------------------|--------------|----------------------------------|
| 3. นางแวงสะลาเมาะ สะนิ | ตำแหน่ง | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ |
| | สถานที่ทำงาน | สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี |

ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย

- | | | |
|--------------------------|--------------|------------------------|
| 4. ผศ.ดร.ชนันท์ ธาตุทอง | ตำแหน่ง | คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย |
| | สถานที่ทำงาน | มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา |
| 5. ผศ.ดร.ศศลักษณ์ ทองขาว | ตำแหน่ง | รองคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย |
| | สถานที่ทำงาน | มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา |



ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ



ที่ ศธ ๐๕๖๐.๐๖ / ๐๐๕๕

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

๑๓ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางฟารีตะห์ เจ๊ะอุบง

ด้วย นายชานนท์ มณีศรี รหัส ๕๒G๒๗๗๑๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง **“ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี”**

โดยมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| ๑. รศ.เทพกร พิทยาภินันท์ | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก |
| ๒. ผศ.ดร.อภิรดี แซ่ลิ่ม | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม |

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรง (Validity) ของเครื่องมือในการวิจัย ของนักศึกษาดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา หวังว่าคงจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นนท์ ชาติทอง)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดี
โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๗๔๓๓ ๖๙๔๘
<http://bundit.skru.ac.th/>
www.facebook.com/gsskru



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๒๔๖

ที่ บวส. ๐๓๑๔ / ๒๕๕๗

วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ดร.จุไรศิริ ชูรักษ์

ด้วย นายชานนท์ มณีศรี รหัส ๕๒G๒๗๗๑๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี”

โดยมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. รศ.เทพกร พิทยาภินันท์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
๒. ผศ.ดร.อภิรดี แซ่ลิ้ม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรง (Validity) ของเครื่องมือในการวิจัย ของนักศึกษาดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา หวังว่าคงจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันท ชาติทอง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ ๐๕๖๐.๐๖ / ๐๐๕๖

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ๙๐๐๐๐

๑๓ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางแวงสะถาเกาะ สะนิ

ด้วย นายชานนท์ มณีศรี รหัส ๕๒G๒๗๗๑๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง **“ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี”**

โดยมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| ๑. รศ.เทพกร พิทยาภินันท์ | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก |
| ๒. ผศ.ดร.อภิรดี แซ่ลิ่ม | อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม |

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรง (Validity) ของเครื่องมือในการวิจัย ของนักศึกษาดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา หวังว่าคงจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นนท์ ชาติทอง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดี

โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๗๔๓๓ ๖๙๔๘

<http://bundit.skru.ac.th/>

www.facebook.com/gsskru



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๒๔๖

ที่ บวส. ๐๓๑๒ / ๒๕๕๗

วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนันท์ ธาตุทอง

ด้วย นายชานนท์ มณีศรี รหัส ๕๒G๒๗๗๑๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี”

โดยมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. รศ.เทพกร พิทยาภินันท์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
๒. ผศ.ดร.อภิรดี แซ่ลิ้ม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรง (Validity) ของเครื่องมือในการวิจัย ของนักศึกษาดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา หวังว่าคงจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนันท์ ธาตุทอง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา บัณฑิตวิทยาลัย โทร. ๒๔๖

ที่ บวส. ๐๓๑๓ / ๒๕๕๗

วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศศลักษณ์ ทองขาว

ด้วย นายชานนท์ มณีศรี รหัส ๕๒G๒๗๗๑๐๐๒ นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี”

โดยมีคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ดังนี้

๑. รศ.เทพกร พิทยาภินันท์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
๒. ผศ.ดร.อภิรดี แซ่ลิ้ม อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ร่วม

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในเรื่องนี้เป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพความเที่ยงตรง (Validity) ของเครื่องมือในการวิจัย ของนักศึกษาดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา หวังว่าคงจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉันท ชาติทอง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คู่มือจัดกิจกรรม
โครงการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติด
ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น



จัดทำโดย นายชานนท์ มณีศรี

นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

คำนำ

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดในกลุ่มเยาวชนที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น และได้ขยายวงกว้างไปสู่ในสถาบันการศึกษา โดยเฉพาะนักเรียนระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา ตอนต้น ที่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดเพิ่มสูงขึ้น ด้วยสาเหตุจากการอยากรู้ อยากรอง และจากสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการใช้สารเสพติด

การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา ให้มีประสิทธิภาพและสัมฤทธิ์ผล จำเป็นจะต้องจำแนกกลุ่มนักเรียนให้ชัดเจน เพื่อกำหนดมาตรการในการดำเนินงานให้ตรงตาม เป้าหมาย เช่น กลุ่มนักเรียนทั่วไปที่ไม่เคยใช้สารเสพติด ควรมีมาตรการทางการศึกษา ให้ความรู้ ปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรม การสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อสร้างคุณลักษณะหรือความสามารถ ในเชิงสังคมจิตวิทยาให้กับนักเรียนสามารถเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เน้นให้นักเรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียน โดยการใช้กิจกรรมในรูปแบบของ กระบวนการกลุ่ม เป็นต้น

การป้องกันยาเสพติดในวัยรุ่นให้ปลอดภัยจากปัญหายาเสพติดสามารถทำได้โดยการศึกษา หาความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของยาเสพติด การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง การสำนึก ในบทบาทและหน้าที่ของตน การทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส การเลือกคบเพื่อนที่ดี การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ การรู้จักแก้ไขปัญหาวิตในทางที่ถูก และการปรึกษาผู้ใหญ่เมื่อมีปัญหา ทั้งนี้ การป้องกัน และแก้ไขการเสพยาเสพติดในเยาวชนโดยเฉพาะกลุ่มนักเรียน นักศึกษามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ ผู้ปฏิบัติงานจะต้องเข้าใจถึงสาเหตุของการเสพยาเสพติด ตลอดจนองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการปฏิเสธ

ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญดังกล่าว จึงพัฒนาโปรแกรมขึ้นโดยประยุกต์จากแนวคิดทักษะชีวิต และการจัดกิจกรรมในการป้องกันการเสพยาเสพติดขององค์การอนามัยโลก กรมสุขภาพจิต สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปราม ยาเสพติด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งครูและผู้ปฏิบัติงานยาเสพติดสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินงานได้ตามความเหมาะสม

นายชานนท์ มณีศรี

นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
บทนำ	
นิยามศัพท์	
เนื้อหาของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด	
วิธีการสอนทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม	
ส่วนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต	146
1. ความหมายของทักษะชีวิต	147
2. องค์ประกอบของทักษะชีวิต	147
3. ทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติด	151
ส่วนที่ 2 ชุดการสอน :	162
แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด	163
เรื่อง บุหรี่ สุรา ยาบ้า ทำลายชีวิต	
แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 ความภาคภูมิใจในตนเอง	เรื่อง ฉันเป็นฉันเอง 176
แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการตัดสินใจ	เรื่อง คิดก่อนตัดสินใจ 182
แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 ทักษะการแก้ปัญหา	เรื่อง ปัญหาที่มีทางแก้ 190
แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 ทักษะการปฏิเสธ	เรื่อง ไม่ตามใจเพื่อน 197
ส่วนที่ 3 การวัดและประเมินผล : โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้น	205
1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	207
2. แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด	209
3. แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง	210
4. แบบสอบถามทักษะการตัดสินใจ	211
5. แบบสอบถามทักษะการแก้ปัญหา	213
6. แบบสอบถามทักษะการปฏิเสธ	216
7. แบบวัดพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด	218
ส่วนที่ 4 เกณฑ์การประเมินผล	219
บรรณานุกรม	222

บทนำ

โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติด เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยประยุกต์จากแนวคิดทักษะชีวิตและการจัดกิจกรรมในการป้องกันการเสพติดขององค์การอนามัยโลก กรมสุขภาพจิต สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีวัตถุประสงค์ และรายละเอียดการใช้โปรแกรม ดังนี้

วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

1. เพื่อเป็นคู่มือหรือแนวทางในการจัดกิจกรรมที่เน้นการเรียนรู้ทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วมผ่านกระบวนการกลุ่มให้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อให้ครู และผู้ปฏิบัติงานด้านยาเสพติดมีความเข้าใจเกี่ยวกับทักษะชีวิต อันจะนำไปสู่การจัดกระบวนการกลุ่มให้กับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อป้องกันการเสพติด

กลุ่มเป้าหมาย

ครู และผู้ปฏิบัติงานด้านยาเสพติด

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติด ครั้งละ 60-90 นาที จำนวน 5 กิจกรรม ทั้งนี้ สามารถปรับระยะเวลาการจัดกิจกรรมได้ตามความเหมาะสม

สื่อ อุปกรณ์

สื่อ อุปกรณ์ตามโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติด เช่น วิซีดี/โปสเตอร์/แผ่นพับ เรื่อง ภัยของสารเสพติด บุหรี่ สุรา ยาบ้า ปากกาเคมี/สี/กระดาษชาร์ท สีเมจิก สีเทียน ดินสอสี กระดาษ A4 ทั้งนี้ สามารถปรับเปลี่ยนสื่อ อุปกรณ์ได้ตามความเหมาะสม

นิยามศัพท์

สารเสพติด หมายถึง สารต่าง ๆ ที่มีการนำเข้าสู่ร่างกายโดยการรับประทานดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีการใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจทำให้ผู้เสพต้องเพิ่มขนาดการเสพมากยิ่งขึ้น ในที่นี้หมายถึง บุหรี่ สุรา และยาบ้า

โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพสารเสพติด หมายถึง กระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้และการสอนให้เกิดการเรียนรู้ และความสามารถของบุคคล ในการใช้ทักษะที่จำเป็นในการเผชิญสถานการณ์ที่นำไปสู่การเสพสารเสพติดด้วยวิธีการเรียนรู้ แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) โดยกำหนดสถานการณ์จำลองและใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยการระดมสมอง การอภิปรายกลุ่มการแสดงบทบาทสมมติ และการฝึกทักษะ เพื่อให้ นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการ ตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด และ พฤติกรรมป้องกันการเสพสารเสพติด

ทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพสารเสพติด หมายถึง ความสามารถของนักเรียนที่จะ เผชิญกับสิ่งที่ทำลายหรือเชิญชวนให้เสพสารเสพติด ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการ ตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกถึงความสำเร็จของตนเอง รู้สึกว่าตนเอง มีเป็นคนมีค่ามีความสามารถ และมีความหมายต่อบุคคลอื่นได้แก่พ่อแม่ครูอาจารย์และเพื่อน ๆ วัดโดยใช้แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ดัดแปลงมาจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของแฮร์ (Hare Self-esteem Scale) ซึ่งอรุณญาณี เชื้อไทย (2541) นำมาศึกษาเรื่องการใช้ทักษะชีวิต ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการติดยาบ้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดแพร่

ทักษะในการตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการเลือกที่จะทำ หรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยผ่านกระบวนการคิด 4 ขั้นตอน ได้แก่ การระบุสิ่งที่ต้องเลือก การระบุ ทางเลือกต่าง ๆ การวิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือก และการตัดสินใจเลือกทางเลือกบนพื้นฐาน ของเหตุผล และความเป็นไปได้ในการปฏิบัติ

ทักษะการแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการวิเคราะห์ปัญหาระบุ แนวทางแก้ไขปัญหาโดยผ่านกระบวนการคิด 4 ขั้นตอน ได้แก่ การระบุสิ่งที่ปัญหา การคิด วิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ การชั่งน้ำหนักข้อดีข้อเสียของแต่ละวิธี และการตัดสินใจเลือกวิธีการ ที่เหมาะสมที่สุดบนพื้นฐานของเหตุผลและความเป็นไปได้ในการปฏิบัติวัดได้จากแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

การปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน ในการแสดงความต้องการที่จะปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติดในการวิจัยครั้งนี้ใช้การประยุกต์แนวคิดการปฏิเสธของกรมสุขภาพจิตเพื่อให้เยาวชนมีทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด และวิธีการปฏิเสธอย่างเหมาะสม

พฤติกรรมป้องกันการเสพสารเสพติด หมายถึง การแสดงออกหรือการกระทำของนักเรียนโดยการไม่เสพสารเสพติด การไม่มั่วสุมหรือคบกับเพื่อนที่เสพสารเสพติดการปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์วัดได้จากแบบวัดพฤติกรรมป้องกันการเสพสารเสพติดซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น



เนื้อหาของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติด

โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติด ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต 4 ด้าน ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง การตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการปฏิเสธ

ส่วนที่ 2 ชุดการสอน ประกอบด้วยการจัดกิจกรรมทั้งหมด 5 ครั้งๆ ละ 60-90 นาที เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ ซึ่งประกอบด้วย การบรรยาย การระดมสมอง การอภิปราย การฝึกทักษะ และการแสดงบทบาทสมมติ ประกอบด้วยกิจกรรม 5 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมครั้งที่ 1	ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด	เรื่อง บุหรี่ สุรา ยาบ้า ทำลายชีวิต
กิจกรรมครั้งที่ 2	ทักษะความภาคภูมิใจในตนเอง	เรื่อง ฉันเป็นฉันเอง
กิจกรรมครั้งที่ 3	ทักษะการตัดสินใจ	เรื่อง คิดก่อนตัดสินใจ
กิจกรรมครั้งที่ 4	ทักษะการแก้ปัญหา	เรื่อง ปัญหาที่ทางแก้
กิจกรรมครั้งที่ 5	ทักษะการปฏิเสธ	เรื่อง ไม่ตามใจเพื่อน

ส่วนที่ 3 การวัดและประเมินผล ประกอบด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อวัดและประเมินผลโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติด ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย 7 ส่วน ดังนี้

- ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
- ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด
- ส่วนที่ 3 แบบสอบถามความภาคภูมิใจในตนเอง
- ส่วนที่ 4 แบบสอบถามทักษะการตัดสินใจ
- ส่วนที่ 5 แบบสอบถามทักษะการแก้ปัญหา
- ส่วนที่ 6 แบบสอบถามทักษะการปฏิเสธ
- ส่วนที่ 7 แบบวัดพฤติกรรมป้องกันการเสพติด

ส่วนที่ 4 เกณฑ์การประเมินผล ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อคำถามที่ประเมินแบบถูก ผิด และแบบวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ
2. ข้อคำถามแบบปรนัยโดยให้เลือกตอบตามสถานการณ์ที่กำหนด มี 4 ตัวเลือก

วิธีการสอนทักษะชีวิตแบบมีส่วนร่วม

กิจกรรมการสอนทักษะชีวิตโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมผ่านกระบวนการกลุ่มประกอบด้วยวิธีการสอน 5 วิธี ดังนี้

กิจกรรม	เวลา (นาที)	วิธีการสอน				
		บรรยาย	ระดม สมอง	อภิปราย กลุ่ม	ฝึก ทักษะ	บทบาท สมมติ
ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด	90	/	/	/		
ความภาคภูมิใจในตนเอง	60	/	/	/	/	
ทักษะการตัดสินใจ	90	/	/	/	/	
ทักษะการแก้ปัญหา	90	/	/	/	/	
ทักษะการปฏิเสธ	90	/	/	/	/	/





ส่วนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

ส่วนที่ 1 แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

1. ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัว ในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมความพร้อมสำหรับความสามารถที่จะปรับตัวในอนาคต เช่น เรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม และปัญหาสังคม ได้มีผู้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการกระทำหรือจัดการกับความต้องการ และสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ ทำให้สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

กรมสุขภาพจิต (2541) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิต ว่าเป็นความสามารถทางด้านสังคม ความคิดอ่าน ความพยายามเพิ่มพูนปฏิสัมพันธ์ของตนกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้ประสบผลสำเร็จ ให้สามารถแก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤติที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ตลอดจนเป็นความสามารถที่จะส่งเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชนด้วย

โดยสรุปทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวในสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ การเรียนรู้ เพื่อให้เผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้จัดองค์ประกอบทักษะชีวิตออกเป็น 5 คู่ดังนี้

คู่ที่ 1 การตัดสินใจและการแก้ปัญหา

คู่ที่ 2 ความคิดสร้างสรรค์และความคิดอย่างมีวิจารณญาณ

คู่ที่ 3 การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ

คู่ที่ 4 ความตระหนักในตนเองและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

คู่ที่ 5 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันในแต่ละวัฒนธรรม แต่ในภาพรวมจะพบว่ามีทักษะชีวิตหลัก (Core Life Skills) อยู่ 10 ประการดังนี้

ประการที่ 1 การตัดสินใจ (Decision Making)

ประการที่ 2 การแก้ปัญหา (Problem Solving)

ประการที่ 3 ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)

ประการที่ 4 ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking)

- ประการที่ 5 การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication)
- ประการที่ 6 การสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship)
- ประการที่ 7 ความตระหนักในตนเอง (Self Awareness)
- ประการที่ 8 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
- ประการที่ 9 การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion)
- ประการที่ 10 การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress)

กรมสุขภาพจิต (2541) ได้นำแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกมาประยุกต์ใหม่ให้เหมาะสมกับสภาพสังคม วัฒนธรรมไทย จึงได้ปรับเปลี่ยนโดยแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านพุทธิพิสัย คือ ความคิดสร้างสรรค์ ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งเป็นองค์ประกอบร่วมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ และจัดความตระหนักรู้ในตนกับความเห็นใจผู้อื่นเป็นด้านจิตพิสัย โดยเพิ่มเจตคติอีก 1 คู่ คือ ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ส่วนที่เหลืออีก 3 คู่ เป็นด้านทักษะพิสัยรวมเป็นองค์ประกอบ 12 องค์ประกอบ จัดเป็น 6 คู่ ดังแสดงในภาพ 2



ภาพ 2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

ที่มา : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541

จากภาพ 2 ส่วนที่เป็นแกนกลางจะเป็นองค์ประกอบด้านพุทธิพิสัยซึ่งเป็นองค์ประกอบ
ร่วมของทักษะชีวิตอื่น ๆ ทั้งหมด ส่วนในวงกลมรอบนอกจะเป็นด้านจิตพิสัย และทักษะพิสัย

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย ที่เป็นองค์ประกอบร่วม ได้แก่

- ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์
แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวได้ตรงจุดประสงค์ที่สุด

- ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไป
อย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

ทั้งนี้ จะเห็นว่าในกระบวนการสอนทั้งด้านเจตคติและทักษะ จะเป็นการฝึกให้เด็กใช้
ทักษะดังกล่าวโดยอาศัยการเรียนการสอนที่ให้เกิดมีส่วนร่วม สามารถแบ่งปันประสบการณ์ของการ
คิดจินตนาการความรู้สึกร่วมกัน

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย หรือเจตคติ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 คู่ คือ

คู่ที่ 1 ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตน และความเห็นใจผู้อื่น

คู่ที่ 2 ได้แก่ ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 คู่ คือ

คู่ที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร

คู่ที่ 2 การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหา

คู่ที่ 3 การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

2.1 ความหมายขององค์ประกอบทักษะชีวิตหลัก (Core lifeSkills) 12 ประการ

มีดังนี้

2.1.1 การตัดสินใจ (Decision Making) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ปัญหา
สาเหตุของปัญหา หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก และ
ตัดสินใจเลือกทางที่เหมาะสม

2.1.2 การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) หมายถึงความสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ
ที่ทำให้เกิดภาวะตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นกระบวนการที่จำเป็นต้องอาศัยความรู้
ในการพิจารณาสังเกตปรากฏการณ์และโครงสร้างของปัญหา รวมทั้งต้องใช้กระบวนการคิดเพื่อให้
บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

2.1.3 ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไป
อย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ เป็นส่วนที่จะสนับสนุนการตัดสินใจ และการแก้ปัญหาเป็น
ความสามารถนำประสบการณ์ มาใช้ในการปรับตัวในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

2.1.4 ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) เป็นความสามารถที่จะ
แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวได้ตรงจุดประสงค์ที่สุด นอกจากนี้ยัง

เป็นวิธีคิดอย่างมีหลักเกณฑ์ และมีประสิทธิภาพก่อนตัดสินใจว่าจะเชื่อหรือไม่ ก่อนตัดสินใจว่าจะทำหรือไม่ทำ การคิดวิเคราะห์วิจารณ์เป็นสิ่งจำเป็นที่ใช้ประกอบการตัดสินใจหากบุคคลมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์วิจารณ์แล้ว ก็จะได้ความคิดที่ผ่านการกลั่นกรองมาเป็นอย่างดี เมื่อเผชิญสถานการณ์ ตัดสินใจที่จะเชื่อหรือไม่เชื่อ จะทำหรือไม่ทำอะไร จะสามารถนำเข้าสู่ข้อสรุปได้อย่างถูกต้องสมเหตุสมผลต่อไป

2.1.5 การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับสภาพวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ การขอร้อง การเตือน การปฏิเสธ การขอความร่วมมือ

2.1.6 การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship) เป็นความสามารถของบุคคลในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข สามารถช่วยให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และสามารถที่จะรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างปกติสุข และรวมถึงการรักษาสัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัวที่เป็นแหล่งสำคัญของการสนับสนุนทางสังคม

2.1.7 ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง อะไรที่ตนเองปรารถนาและไม่พึงปรารถนา และเข้าใจความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ เป็นต้น สามารถอยู่ภายใต้แรงกดดันต่าง ๆ ในชีวิตได้

2.1.8 ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก และเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ถึงแม้ว่าเราจะไม่คุ้นเคย ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม เช่น ความแตกต่าง ทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม โดยเฉพาะบุคคลผู้มีภาวะบกพร่องทางจิตใจ หรือบุคคลที่ไม่เป็นที่ยอมรับจากสังคม

2.1.9 การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การรู้จักเข้าใจอารมณ์ของผู้อื่น อีกทั้งรู้จักวิธีการจัดการกับอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่าอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน รวมทั้งเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมการที่เด็กวัยรุ่นตระหนักถึงสภาวะอารมณ์ สามารถควบคุมอารมณ์ให้แสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสม จะช่วยให้สามารถปรับตัวและประสบความสำเร็จในสิ่งที่มุ่งหวัง

2.1.10 การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress) เป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมให้ไปในทางที่พึงประสงค์

2.1.11 ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า เช่น ความมั่นใจ รู้จักให้รู้จักกับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ (สังคม ดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ) ของตนเอง โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่ในเรื่องรูปร่าง หน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ การเรียนเก่ง ฯลฯ เท่านั้น

2.1.12 ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งที่จรรยาบรรณสังคม มีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความภูมิใจในตนเอง เพราะหากคนเรามีความภูมิใจในตน คนเหล่านั้นก็มีแรงจูงใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคม

กล่าวโดยสรุปได้ว่าทักษะชีวิตประกอบด้วยทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย คือความตระหนักรู้ในตน ความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม และด้านทักษะพิสัย คือ การสร้างสัมพันธ์ภาพ การสื่อสาร การตัดสินใจ การแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งการฝึกทักษะเหล่านี้จะทำให้เด็กมีความสามารถคิดวิเคราะห์วิจารณ์และความคิดสร้างสรรค์ สามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวได้อย่างถูกต้อง

3. ทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพติด

ในการป้องกันการเสพติดในเยาวชน โดยเฉพาะกลุ่มนักเรียนนักศึกษาที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการป้องกันการเสพติดในสถานศึกษา จะต้องเข้าใจถึงสาเหตุของการเสพติด ตลอดจนองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันการพฤติกรรมดังกล่าว

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้คัดเลือกองค์ประกอบของทักษะชีวิตสอดคล้องกับวัยและพัฒนาการของเด็กวัยรุ่นซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นและจำเป็นต่อการป้องกันการเสพติด ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการปฏิเสธ ซึ่งแสดงรายละเอียดตามลำดับดังนี้

3.1 ความภาคภูมิใจในตนเอง

3.1.1 ความหมายและความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลยอมรับนับถือตนเอง มองตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความสำคัญ หรือการมองตนเองในทางบวก การรับรู้นี้จะนำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและเป็นสุข คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะยอมรับธรรมชาติของตนเองพร้อมที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น สามารถให้ความรัก ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น มองโลกในแง่ดีมีความอดทนต่ออุปสรรคต่าง ๆ มีแนวโน้มที่จะเคารพสิทธิและความรู้สึกของผู้อื่นโดยไม่ละเลยที่จะรักษาสิทธิและความรู้สึกของตนเองมีการตัดสินใจที่ดีเนื่องจากมีความรู้สึกเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาหรือหาทาง

ยึดเหนี่ยวในทางที่ผิด เช่น การยอมทำผิดเนื่องจากไม่อยากจะขัดใจเพื่อน การฆ่าตัวตายหรือการทำร้ายตนเองจากการที่คิดว่าตนเองไร้ค่าการมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวเพื่อเรียกร้องความสนใจ หรือแม้กระทั่งการใช้สารเสพติด เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2544)

กล่าวโดยสรุป ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึงการที่นักเรียนมองตนเองในทางที่ดี มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญ และเป็นที่ยอมรับของบุคคลรอบข้าง จึงเป็นแรงจูงใจให้บุคคลอื่นทำดีต่อผู้อื่นและสังคม รวมทั้งไม่ยึดเหนี่ยว หรือพึ่งพาสิ่งเสพติด ดังนั้นบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จึงมีแนวโน้มที่จะไม่ใช้สารเสพติด

3.1.2 องค์ประกอบพื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเอง แบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1) ความสำคัญ (Significance) เป็นแนวทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับตนเองต่อการได้รับการยอมรับการมีคุณค่า และการเป็นที่รักของบุคคลอื่น รวมทั้งมีประโยชน์ต่อครอบครัว ต่อสังคม

2) ความสามารถ (Competence) เป็นแนวทางที่บุคคลได้พิจารณาถึงความมีคุณค่าจากผลของการกระทำที่ได้รับความสำเร็จตามเป้าหมาย และความสามารถในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจตลอดจนความสามารถในการปรับตัวได้ดี

3) คุณความดี (Virtue) เป็นแนวทางที่บุคคลได้กระทำหรือปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม สอดคล้องกับวัฒนธรรม สังคม ประเพณี จริยธรรมและศีลธรรม โดยการรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดีและมีความพึงพอใจในสภาพที่ตนเองเป็นอยู่

4) พลังอำนาจ (Power) เป็นสิ่งที่สำคัญต่อตนเอง บุคคลอื่น และต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวตน รวมทั้งการมีความเชื่อมั่นต่ออำนาจและการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่คาดหวัง และมีความสามารถในการจัดกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุผลตามที่คาดหวัง (Coopersmith, 1984 อ้างถึงใน อุทัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์, 2545)

3.1.3 การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นสิ่งที่พัฒนาอย่างต่อเนื่องและเปลี่ยนแปลงไปตามเวลาสถานการณ์และบทบาทในสังคมของบุคคล (Rosenberg, 1965 อ้างถึงใน อุทัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์, 2545) สำหรับการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของนักเรียนในสถานศึกษานอกจากพ่อแม่แล้ว ครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในนักเรียนจากการศึกษาคู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียน (กรมสุขภาพจิต, 2544) พบว่าการเสริมสร้างให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองนั้น ครูผู้สอนควรปฏิบัติ ดังนี้

1) เข้าใจและยอมรับความสามารถของนักเรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล ช่วยให้นักเรียนค้นพบความสามารถ และความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ยอมรับตนเอง โดยเกิดความพึงพอใจจากการสมดุลระหว่างความสามารถและความต้องการ

2) แสดงความเข้าใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของนักเรียน ในวัยรุ่น การถูกปฏิเสธจากบุคคลที่สำคัญในชีวิตเป็นเรื่องสำคัญ การที่ครูแสดงให้เห็นว่าครูเข้าใจความรู้สึกของนักเรียน จะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้การยอมรับอารมณ์ของตนเอง

3) เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความสามารถตามความจริงที่นักเรียนมีอยู่อย่างทั่วถึงกัน ไม่ว่าจะเป็นการมอบหมายภารกิจในชั้นเรียน หรือในกรณีที่จัดกิจกรรมพิเศษต่าง ๆ

4) ช่วยให้นักเรียนเป็นตัวของตัวเองโดยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นแสดงการยอมรับความคิดเห็นของนักเรียน ให้กำลังใจและกระตุ้นให้แสดงออกในทางที่เหมาะสม

5) แสดงการชื่นชมหรือให้กำลังใจในความสามารถของนักเรียน โดยเทียบกับพัฒนาการของตัวเอง เนื่องจากเปรียบเทียบนักเรียนกับเพื่อนคนอื่นจะทำให้นักเรียนซึ่งอยู่ในวัยรุ่น รู้สึกโกรธ และรำคาญ นอกจากนี้ การชื่นชมของครูจะต้องบอกกล่าวชี้ชัดถึงพฤติกรรมที่ต้องการชื่นชม จึงจะให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจตนเองอย่างมั่นคง

6) ผู้สอนควรแสดงความภาคภูมิใจ และความเชื่อมั่นในตนเอง ให้นักเรียนเห็น สรุปได้ว่า การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองให้นักเรียนในสถานศึกษา ผู้สอนเป็นผู้มีบทบาทสำคัญ โดยการยอมรับความสามารถของนักเรียนหรือช่วยให้นักเรียนค้นพบความสามารถของตนเอง ทำให้นักเรียนรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ มีคุณค่าสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ประสบความสำเร็จเป็นที่ยอมรับของสังคม

3.1.4 การประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง

การประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถทำได้ 2 วิธี คือการประเมินด้วยการรายงานตนเองและการประเมินโดยผู้อื่น อย่างไรก็ตาม แนวคิดการประเมินความภาคภูมิใจด้วยการรายงานตนเองเป็นที่ยอมรับและนิยมปฏิบัติมากกว่า ทั้งนี้ นักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยมเชื่อว่าการประเมินความภาคภูมิใจด้วยการรายงานตนเองเป็นวิธีการให้ข้อมูลได้ถูกต้องมากที่สุด จึงมีผู้สร้างแบบประเมินความภาคภูมิใจในตนเองโดยวิธีการรายงานตนเองอยู่หลายท่าน เช่น Rosenberg (1965) สร้าง Self – esteem Scale และ Coopersmith (1984) สร้าง Self – esteem Inventory เป็นต้น (อุทัยวรรณ พิทักษ์วรรณ, 2545)

3.2 ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making Skills)

3.2.1 ความหมายของการตัดสินใจ ได้มีผู้กล่าวถึงต่าง ๆ ดังนี้

Terry (1997 อ้างถึงใน รัตนา ดอกแก้ว, 2539) ให้ความหมายการตัดสินใจว่าเป็นพฤติกรรมทางเลือกที่ดีที่สุดหรือเลือกจากทางเลือกที่เป็นไปได้หลายๆ ทาง

Patterson (1980 อ้างถึงใน รัตนา ดอกแก้ว, 2539) ได้ให้ความหมายของการตัดสินใจว่า การตัดสินใจเป็นการที่บุคคลเข้าสู่การเสี่ยง โดยมีการรวบรวมและประเมินข้อมูลจากทางเลือกหลายทาง และมีสิ่งประกอบอื่น ๆ ที่สำคัญซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจเลือก

Harrison (1981 อ้างถึงใน รัตนา ดอกแก้ว, 2539) ได้ให้ความหมายของการตัดสินใจว่าเป็นกระบวนการประเมินผลเกี่ยวกับทางเลือก หรือตัวเลือกที่จะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายการคาดคะเนผลที่เกิดจากทางเลือกในการปฏิบัติที่จะส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายให้ได้มากที่สุด

โดยสรุป การตัดสินใจ หมายถึง ความคิดและการกระทำต่าง ๆ ที่นำไปสู่การเลือก ตกลงใจ ในการเลือกทางเลือกทางใดทางหนึ่งที่ดีที่สุดจากทางเลือกที่มีอยู่หลายทางสำหรับนำไปปฏิบัติจริงและเกิดประโยชน์สูงสุด

3.2.2 ความหมายของทักษะ

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ได้ให้ความหมายของทักษะไว้ว่าเป็นความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคล

ประเสริฐ ต้นสกุล และคณะ (2538) กล่าวว่าทักษะ หมายถึงความชัดเจนและความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งมนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้

จากความหมายของทักษะและการตัดสินใจข้างต้น กล่าวโดยสรุป ทักษะการตัดสินใจหมายถึง ความสามารถในการกระบวนการคิดและการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ในการพิจารณาตัดสินใจที่จะเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเป็นขั้นตอน โดยมีการรวบรวมและประเมินข้อมูลจากทางเลือกหลายทาง และมีสิ่งประกอบอื่น ๆ ที่สำคัญ ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจเลือก เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดหรือเสียหายน้อยที่สุด

3.3.3 รูปแบบและเทคนิควิธีการตัดสินใจ

ภาวะที่ทุกอย่างกำลังเปลี่ยนแปลงมีสิ่งต่าง ๆ รวมทั้งปัญหาหลายอย่างเกิดขึ้นมากมายบุคคลจึงจำเป็นต้องตัดสินใจได้อย่างถูกต้องในการแก้ปัญหา (มัลลวีร์ อุดลวิฒนศิริ, 2538 อ้างถึงใน ประณยา ปันปิ่น, 2551) กล่าวว่า การตัดสินใจที่ใช้กันอยู่ในชีวิตประจำวันนั้น สามารถแบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ คือ

1) การตัดสินใจโดยใช้เหตุผลและข้อมูล เป็นการตัดสินใจที่พิจารณาถึงความสัมพันธ์ของวิธีการหรือทางเลือกในการแก้ปัญหากับเป้าหมายที่ต้องการ โดยแจ่มแจ้งและให้ค่า

คะแนนแก่ทางเลือกแต่ละทาง แล้วจึงนำทางเลือกทั้งหมดมาเปรียบเทียบกันตามเกณฑ์ต่าง ๆ การตัดสินใจด้วยเหตุผลจะคำนึงถึงสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

1.1) ประโยชน์หรือคุณค่า (Utility) ที่จะได้รับจากวิธีการหรือทางเลือกนั้น

1.2) ความเป็นไปได้ของวิธีการ หรือทางเลือกนั้นในอันที่จะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการซึ่งมีเทคนิคและวิธีการตัดสินใจ โดยใช้เหตุผลนำเสนอไว้ 3 วิธี ดังนี้

1.2.1) การชดเชย (Compensatory Model) เป็นวิธีการตัดสินใจ หลังจากที่ได้ประเมินทางเลือกทุกทางที่มีอยู่ โดยเกณฑ์ต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ เพื่อให้สามารถเห็นได้ชัดเจนว่าทางเลือกแต่ละทางมีข้อดีที่น่าสนใจ หรือมีข้อด้อยใดบ้าง ต่อจากนั้นก็นำข้อดีและข้อด้อยจากเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ตั้งไว้ของแต่ละทางเลือกมาชดเชยกัน

1.2.2) การใช้ตัวแบบในเชิงปริมาณ (Quantitative Model) เป็นวิธีการตัดสินใจที่มีการกำหนดค่าแห่งความคาดหวังให้แก่ทางเลือกแต่ละทางไว้ โดยการท้าวิจัยและสร้างตัวแบบความเป็นไปได้ของผลลัพธ์ต่าง ๆ ออกมา เพื่อให้ผู้ตัดสินใจพิจารณาเปรียบเทียบว่าผลลัพธ์ที่ออกมาในแต่ละตัวแบบ มีค่าของความคาดหวังมากน้อยเพียงใด ซึ่งจะทำให้ผู้ตัดสินใจพิจารณาเลือกแต่ละทางให้ละเอียดรอบคอบมากยิ่งขึ้น

1.2.3) การตัดสินใจแบบมีส่วนร่วม (Participative Decision Making) เป็นการตัดสินใจของผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง หรือผู้มีหน้าที่รับผิดชอบในการตัดสินใจ จำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มาร่วมประชุมกัน เพื่อวิเคราะห์พิจารณาว่า ทางเลือกต่าง ๆ ที่มีอยู่มีข้อดี ข้อด้อยอย่างไร ความเป็นไปได้มากน้อยเพียงใด แล้วจึงสรุปผลการวิเคราะห์พิจารณาทางเลือกต่าง ๆ นั้น เพื่อเป็นข้อมูลประกอบการตัดสินใจ

2) การตัดสินใจโดยไม่ใช้เหตุผลและข้อมูล เป็นการตัดสินใจที่ไม่ได้คำนึงถึงหลักการหรือกฎเกณฑ์ใด ๆ ไม่มีการเปรียบเทียบข้อดี ข้อด้อยของทางเลือกตามเกณฑ์ต่าง ๆ การตัดสินใจเลือกทางเลือกใด อาจยึดข้อเด่นตามเกณฑ์ใดเกณฑ์หนึ่งเท่านั้น แบ่งได้ดังนี้

2.1) การตัดสินใจด้วยสามัญสำนึกหรือดุลพินิจของแต่ละบุคคล

2.2) การตัดสินใจปฏิบัติตามประเพณีนิยมที่เคยปฏิบัติสืบทอดกันมา และเห็นว่าเป็นวิธีการที่ปฏิบัติแล้วได้ผลดี

2.3) การตัดสินใจด้วยประสบการณ์เดิมที่มีอยู่

2.4) การตัดสินใจด้วยสัญชาตญาณ (สิริวุฒิ บุรณพิร, 2540 อ้างถึงใน ประณยา ปันปัน, 2551) กล่าวว่า สัญชาตญาณเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นทันทีทันใด ด้วยสัญชาตญาณอาจให้ประโยชน์ได้เช่นกันเมื่อนำมาประกอบกับข้อเท็จจริง ประสบการณ์ ดุลยพินิจ และสติปัญญา

2.5) การตัดสินใจด้วยการรื้อไว้อก่อน

Hamrick et al. (1987 อ้างถึงใน รัตนา ดอกแก้ว, 2539) กล่าวถึงรูปแบบ และเทคนิควิธีการตัดสินใจ โดยอยู่บนพื้นฐาน 5 ประการคือ

- 1) การตัดสินใจจะต้องมีการผสมผสานระหว่างความคิดและความรู้สึก
- 2) โดยธรรมชาติของการตัดสินใจจะต้องมีการคิด การแก้ปัญหา และการตัดสินใจของแต่ละบุคคล ในการทดสอบความสามารถในการตัดสินใจที่สำคัญจึงอยู่ที่การนำไปประยุกต์ปฏิบัติในสถานการณ์จริง หรือสถานการณ์ที่สร้างขึ้นเพื่อให้มีการตัดสินใจ
- 3) การตัดสินใจต้องส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา
- 4) วิธีการสอนการตัดสินใจโดยเน้นบทบาทผู้สอน จะไม่สามารถพัฒนาการตัดสินใจของผู้เรียนได้เลย
- 5) รูปแบบการตัดสินใจ ต้องมีกระบวนการที่เป็นโครงสร้างเพื่อประเมินการตัดสินใจได้

สรุปได้ว่า รูปแบบและเทคนิคการตัดสินใจมีหลายรูปแบบ เป็นการตัดสินใจที่ใช้เหตุผลและข้อมูล และบางครั้งก็ไม่ใช้เหตุผลและข้อมูล การตัดสินใจเป็นสิ่งที่ซับซ้อนและยุ่งยาก และไม่มีวิธีการใดที่ถูกต้องที่สุด หรือผิดพลาดมากที่สุด หากแต่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เหตุผล หรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ดังนั้นการตัดสินใจที่ดีควรมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามข้อมูลที่เปลี่ยนแปลง

3.3.4 กระบวนการตัดสินใจ

จากการศึกษาของ Dinklage (1987 อ้างถึงใน รัตนา ดอกแก้ว, 2539) พบว่า กลยุทธ์การวางแผนอย่างรอบคอบ เป็นวิธีการตัดสินใจที่ดีที่สุด สำหรับขั้นตอนในการใช้กลยุทธ์การวางแผนอย่างรอบคอบมี 7 ขั้นตอน ดังนี้ คือ

ขั้นที่ 1 ระบุปัญหาว่าคืออะไร ในขั้นนี้บุคคลจะต้องทราบเสียก่อนว่าเขาจะต้องตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องใดและจะต้องตระหนักว่าเขามีสิ่งที่จะต้องตัดสินใจ

ขั้นที่ 2 การรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ การตัดสินใจทุกเรื่องจะต้องเกี่ยวข้องกับการรวบรวมข้อมูลเพื่อใช้ในการตัดสินใจ ข้อมูลที่พูดถึงไม่ใช่ข้อมูลทั่ว ๆ ไป แต่จะต้องเป็นข้อมูลที่จะช่วยในการตัดสินใจ ดังนั้นบุคคลจะต้องรู้ศิลปะแห่งการเข้าใจว่าข้อมูลอะไรที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ แหล่งข้อมูลจะได้อะไรมา และจะได้ข้อมูลนั้นมาอย่างไร

ขั้นที่ 3 รู้จักทางเลือกที่มีอยู่ จากการรวบรวมข้อมูลในขั้นที่ 2 อาจทำให้บุคคลเริ่มมองเห็นทางเลือกของเขาขึ้นมาได้บ้าง ถ้าทางเลือกไม่มากเขาอาจจะเลือกทางเลือกอื่นที่น่าจะเป็นไปได้มาพิจารณาประกอบ และเมื่อได้ทางเลือกพอสมควรแล้วให้เขาเขียนทางเลือกเหล่านั้นลงบนกระดาษ

ขั้นที่ 4 การชั่งน้ำหนักตัวเลือกแต่ละตัว สำหรับในขั้นนี้จะต้องให้บุคคลลองพิจารณาว่าแต่ละทางเลือกมีผลดี ผลเสียอย่างไร ผลเสียในที่นี้หมายถึงที่เกี่ยวกับชีวิตของเขา ไม่ใช่

ผลดีสำหรับบุคคลอื่น ๆ และให้บุคคลนำผลดีผลเสียในแต่ละตัวมาชั่งน้ำหนักดูว่าตัวเลือกใดจะมีน้ำหนักดีกว่าตัวเลือกอื่น

ขั้นที่ 5 การตัดสินใจเลือก ถ้าบุคคลใดทำขั้นที่ 4 เรียบร้อย เขาพร้อมที่จะตัดสินใจเลือก ในการเลือกของเขาในขั้นนี้ส่วนใหญ่จะเป็นจากอันดับของตัวเลือกที่ได้เขียนไว้ในขั้นที่ 4 อย่างไรก็ตาม เขาอาจจะเลือกได้มากกว่า 1 อันดับ ถ้าการเลือกนั้นเป็นความต้องการของเขา

ขั้นที่ 6 การดำเนินการ เมื่อได้ตัดสินใจว่าจะทำอะไรเรียบร้อยแล้ว บุคคลพร้อมที่จะลงมือดำเนินการตามที่ได้ตัดสินใจไว้ในขั้นที่ 5

ขั้นที่ 7 ทบทวนการตัดสินใจและผลที่ได้รับ เมื่อทำตามที่ได้ตัดสินใจแล้ว บุคคลจะพบว่า การตัดสินใจเลือกของเขาสามารถช่วยหรือไม่ในการแก้ปัญหาจากขั้นที่หนึ่ง ถ้าพบว่าผลของการตัดสินใจได้ช่วยในการแก้ปัญหา เขาก็จะอยู่กับการตัดสินใจนั้น

สิริวุฒิ บุรณพิร (2540 อ้างถึงใน ประณยา ปันปัน, 2551) กล่าวว่า กระบวนการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ หมายถึง การกำหนดขั้นตอนของการตัดสินใจตั้งแต่ขั้นตอนแรกไปจนถึงขั้นตอนสุดท้าย การตัดสินใจ โดยมีลำดับขั้นของกระบวนการต่าง ๆ เป็นการตัดสินใจโดยใช้หลักเหตุผลและมีกฎเกณฑ์ ประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

1) ขั้นวิเคราะห์ปัญหาหรือสถานการณ์ หมายถึง ต้องรู้เหตุก่อนจึงจะแก้ปัญหาได้ ดังนั้น การระบุเหตุแห่งปัญหาจึงเป็นจุดเริ่มต้นของการตัดสินใจที่นำความสำเร็จมาให้การตัดสินใจได้ดีต้องเริ่มคำถามให้ถูก ต้องเริ่มจากคำถามว่าต้องตัดสินใจเรื่องอะไร ตั้งคำถามกว้าง ๆ ทำให้สามารถกำหนดข้อเลือกต่าง ๆ ที่มีประโยชน์และเหมาะสมกับวัตถุประสงค์มากขึ้น และควรพิจารณาปัญหาให้รอบคอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าปัญหานั้นจะสร้างภาพในทางลบแก่ผู้ตัดสินใจ

2) ขั้นรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ไม่ควรตัดสินใจใด ๆ トラบเท่าที่ยังไม่ทราบข้อเท็จจริงทั้งหมด นั่นคืออย่าด่วนสรุปเกี่ยวกับต้นเหตุของปัญหาหรือคิดว่ามีข้อมูลพอแล้ว ต้องมีการสืบเรื่องให้ถ่องแท้เข้าไปให้ถึงสาเหตุ โดยไม่ติดอยู่แค่อาการของปัญหา

3) ขั้นวิเคราะห์ทางเลือก การกำหนดทางเลือกเป็นสิ่งที่สำคัญ เราจำเป็นต้องระบุทางเลือกทั้งหมดและเขียนออกมาให้หมด แม้บางอย่างดูไม่เข้าท่าในตอนแรก แต่วิธีนี้สามารถลดตัวเลือกลงอย่างมีเหตุผล และเป็นการสร้างนิสัยที่ไม่มองข้ามบางสิ่งบางอย่างไป จากนั้นจึงพิจารณาส่วนที่เหลืออยู่

4) ขั้นเปรียบเทียบและให้ความสำคัญกับทางเลือก คือขั้นประเมินว่าทางเลือกใดที่เหมาะสม ซึ่งทำได้โดยชั่งน้ำหนักความเหมาะสม หรือความเป็นไปได้

5) ขั้นการตัดสินใจขั้นสุดท้ายอย่างมั่นใจ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ประยุกต์รูปแบบกลยุทธ์การตัดสินใจของ ดินเคลจจ์ และกระบวนการตัดสินใจของสิริวุฒิ บุรณพิธ เป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามการตัดสินใจ ซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1) ขั้นวิเคราะห์ปัญหาหรือสถานการณ์ บุคคลจะต้องทราบเสียก่อนว่า เขาจะต้องตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องใด การรับรู้ปัญหาและสาเหตุ รวมถึงการวิเคราะห์สภาพปัญหาหรือสถานการณ์ที่ต้องตัดสินใจ

2) ขั้นรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ไม่ควรตัดสินใจทุกเรื่องจะต้องเกี่ยวข้องกับ การรวบรวมข้อมูลที่จะช่วยในการตัดสินใจ ดังนั้นบุคคลจะต้องรู้ว่าข้อมูลอะไรที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจของเขา แหล่งข้อมูลที่ได้มาจากไหน และจะได้ข้อมูลนั้นมาอย่างไร

3) ขั้นระบุทางเลือกและการประเมินทางเลือกบุคคลต้องระบุทางเลือกทั้งหมดเปรียบเทียบและให้ความสำคัญกับทางเลือกที่ค้นพบ และพิจารณาว่าในแต่ละทางเลือกมีผลดีผลเสียอย่างไร ผลดีผลเสียในที่นี้หมายถึงที่เกี่ยวกับชีวิตเรา ไม่ใช่ผลดีสำหรับคนอื่น ๆ และให้บุคคล นำผลดีผลเสียในแต่ละข้อมาชั่งน้ำหนักดูว่าตัวเลือกใดจะมีน้ำหนักดีกว่าตัวเลือกอื่น

4) ขั้นการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด รวมถึงการทบทวนการตัดสินใจ และผลที่ได้รับว่าสามารถแก้ปัญหาได้หรือไม่ บุคคลจะตัดสินใจทันทีเมื่อทางเลือกนั้นได้ผลตามต้องการ

3.3 ทักษะการแก้ไขปัญหา (Problem Solving Skills)

นักวิชาการหลายท่านให้ความหมายของการแก้ไขปัญหา พอสรุปได้ดังนี้

Joyce, Weil และ Showers (1972 อ้างถึงใน รัตนา ดอกแก้ว, 2539) กล่าวถึงการแก้ไขปัญหาว่า หมายถึง การคัดเลือกกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ถูกต้อง และนำมาประยุกต์ใช้สำหรับแก้ปัญหาที่ไม่เคยผ่านมาก่อนโดยผู้เรียน

Micovic (1984 อ้างถึงใน รัตนา ดอกแก้ว, 2539) ให้ความหมายการแก้ปัญหาว่า หมายถึง กิจกรรมของบุคคลในการรวบรวม และจัดระเบียบข้อมูลเกี่ยวกับอุปสรรค ผลสัมฤทธิ์ของ วัตถุประสงค์ และทำให้เกิดทางเลือกในการแก้ไขปัญหา

ผกา สัตยธรรม (2524 อ้างถึงใน รัตนา ดอกแก้ว, 2539) กล่าวว่า การแก้ปัญหามีความหมายถึง กิจกรรมด้านความคิดที่รวบรวมประสบการณ์เดิมกับสภาพของปัญหาเข้าด้วยกัน เป็นกระบวนการเลือกวิธีการต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ กิจกรรมเหล่านี้ประกอบด้วย การลองผิดลองถูก การเกิดความคิดขึ้นมาแวบหนึ่ง (Insight) ความพยายามในการสร้างกฎเกณฑ์ หรือหา ระบบความสัมพันธ์ในการแก้ปัญหาให้ได้

โดยสรุป การแก้ปัญหา หมายถึง ความคิดและการกระทำต่าง ๆ ที่นำไปสู่การแก้ไขอุปสรรค เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยผ่านกระบวนการการตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด จากหลาย ๆ วิธีการ

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) เสนอขั้นตอนของการแก้ปัญหาไว้ ดังนี้

1. ระบุปัญหา
2. คิดหาวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ
3. ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี
4. เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด และวางแผนว่าทำอย่างไรให้เป็นจริง

การแก้ปัญหา เป็นการนำประสบการณ์การเรียนรู้มาใช้ประโยชน์เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันของเด็ก การแก้ปัญหาเป็นแนวทางช่วยให้เด็กพัฒนาความคิด การแสดงออกที่สร้างสรรค์ การวิเคราะห์สถานการณ์วิกฤต และการให้เหตุผล การแก้ปัญหาคือช่วยให้เด็กมีการเรียนรู้ว่าจะเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

การแก้ปัญหาเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญที่นักเรียนจะต้องใช้ในทุกช่วงเวลาของชีวิต การใช้เวลาสำหรับการพัฒนาทักษะเป็นสิ่งจำเป็นในการนำไปใช้ในชีวิตจริง ทักษะในการแก้ปัญหาเป็นทักษะในการใช้กระบวนการทางปัญญา (Cognitive) ตัดสินใจระทำการเมื่อเผชิญปัญหา (ทองจันทร์ หงส์ดารมภ์, 2531) ปัญหาไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่เกิดขึ้นได้ทุก ๆ วัน ถ้าแก้ไขได้จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต หากไม่สามารถจัดการหรือแก้ไขปัญหานั้นได้ จะมีผลต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ อาทิเช่น ทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจ บางครั้งจะแสดงออกด้วยการเจ็บป่วยทางร่างกาย

การสอนทักษะการแก้ปัญหา Frazee และ Rudnitski (1995 อ้างถึงใน ทองจันทร์ หงส์ดารมภ์, 2531) เสนอกลวิธีการสอนให้นักเรียนรู้จักการแก้ปัญหา โดยการใช้

1. ให้นักเรียนทำตามขั้นตอนของการแก้ปัญหา ได้แก่ ระบุปัญหา รวบรวมข้อมูล ตั้งสมมติฐานการแก้ปัญหา ทดสอบสมมติฐาน เลือกวิธีการแก้ปัญหา และเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่ค้นพบ
2. ส่งเสริมให้นักเรียนใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา โดยการเลียนแบบขั้นตอนและวิธีการดำเนินการ
3. จัดเวลา สำหรับให้นักเรียนฝึกการแก้ปัญหา และบอกให้ทราบผลลัพธ์
4. จัดเตรียมสื่ออุปกรณ์ที่จำเป็น รวบรวมเอกสารอ้างอิง ห้องทดลองแนะนำวารสารที่จะช่วยนักเรียนรายงานในสิ่งที่ค้นพบ

ทักษะการแก้ปัญหา เป็นการใช้กระบวนการทางปัญญา (Cognitive) เป็นการคิดที่มีเหตุผลมีทิศทาง (Directed Thinking) ตัดสินใจระทำการเมื่อเผชิญกับปัญหา การฝึกวิธีการแก้ไข

ปัญหาบ่อย ๆ จะทำให้เกิดการเรียนรู้ เป็นการง่ายที่จะเผชิญกับปัญหา สามารถใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ กระบวนการแก้ไขปัญหา เมื่อผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จะเป็นสิ่งที่ติดตัวผู้เรียนเปรียบเสมือนประหนึ่งเป็นอาวุธที่ใช้สำหรับแสวงหาความรู้ใหม่ หรือแก้ปัญหาที่จะเผชิญต่อไปในอนาคตได้

ในงานวิจัยนี้ใช้แนวทางการสอนการแก้ปัญหาตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) โดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ปัญหา ระบุแนวทางแก้ไขปัญหา โดยผ่านกระบวนการคิด 4 ขั้นตอน ได้แก่ การระบุสิ่งที่ปัญหา การคิดวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ การชักนำนักข้อดีข้อเสียของแต่ละวิธี และการตัดสินใจเลือกวิธีการที่เหมาะสมที่สุดบนพื้นฐานของเหตุผล และความเป็นไปได้ในการปฏิบัติ

3.4 ทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด

3.4.1 ความหมายและความสำคัญ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพซึ่งกันและกัน เนื่องจากแต่ละคนมีความต้องการที่แตกต่างกัน สิ่งไม่ควรปฏิเสธเป็นสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลเสียต่อตนเอง สำหรับการปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียงเพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน ในการสอนทักษะการปฏิเสธมักพบปัญหาผู้เรียนไม่คิดปฏิเสธสถานการณ์ที่นำมาสอนทำให้การฝึกไม่ได้ผล ดังนั้นก่อนฝึกทักษะการปฏิเสธควรสอนเจตคติและการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องนำมาก่อน และในขั้นนำเข้าสู่การฝึกผู้สอนควรทบทวนให้ผู้เรียนมีความเข้าใจตรงกันว่าพฤติกรรมที่จะฝึกเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้เรียนจะต้องปฏิเสธ (กรมสุขภาพจิต, 2544)

3.4.2 ขั้นตอนการปฏิเสธ

จากการศึกษาคู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียน (กรมสุขภาพจิต, 2544) พบว่า การปฏิเสธให้ได้ผลโดยไม่เกิดผลเสียของตนเอง มีขั้นตอนดังนี้

- 1) ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้ง ด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
- 2) การปฏิเสธ เป็นการปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด
- 3) การขอความเห็นชอบ โดยการถามความเห็นของผู้ชวนเพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวนและกล่าวขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ

สำหรับกรณีที่ถูกเข้าซื้อหรือสับประมาทไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

- 1) ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องอ้างเหตุผลประกอบ พร้อมทั้งบอกไปแล้วหาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์นั้นไป
- 2) การต่อรองโดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน

3) การผัดผ่อนโดยการขอยืดเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ นอกจากนี้ ทรงเกียรติ ปิยะกะ (2544) ได้รวบรวมรูปแบบการชักชวนให้วัยรุ่นเกี่ยวข้องกับสารเสพติด และวิธีการปฏิเสธอย่างเหมาะสมไว้ดังนี้

1) การชักชวนด้วยการแสดงน้ำใจ วิธีการปฏิเสธควรบอกความรู้สึกประกอบเหตุผลและหาข้ออ้างเป็นการผัดผ่อนหรือต่อรอง อาจเสนอให้ทำกิจกรรมอื่นที่ทั้งผู้ชวนและผู้ปฏิเสธสนใจ ซึ่งเป็นการปฏิเสธที่สุภาพ และรักษาสัมพันธภาพได้อีกด้วย

2) การชักชวนด้วยการสบประมาทหรือทำทนาย เป็นรูปแบบการชักชวนที่พบบ่อยโดยเฉพาะในวัยรุ่นชาย การปฏิเสธที่ได้ผลนั้นผู้ชวนต้องมีความหนักแน่นและยึดมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง มีความภาคภูมิใจในคุณค่าของตัวเอง จึงไม่จำเป็นต้องคล้อยตามการชักชวนไปในทางที่เสื่อมเสีย การปฏิเสธควรทำอย่างหนักแน่นโดยบอกความรู้สึกประกอบเหตุผลและต่อรองให้ผู้ชวนเปลี่ยนใจ ถ้าไม่ได้ผลให้เลี้ยวจากสถานการณ์นั้น

3) การชักชวนด้วยการยื่นคำขาดแบบตัดญาติขาดมิตรหรือบอกเลิกคบ การปฏิเสธในคำชักชวนในรูปแบบนี้ ผู้ชวนควรมีความภาคภูมิใจในตนเอง และยึดมั่นในสิ่งที่ถูกต้องเชื่อในคุณค่าของตนเอง จึงไม่จำเป็นต้องคล้อยตามการชักชวนไปในทางที่เสื่อมเสีย ควรปฏิเสธพฤติกรรมในทางที่ผิดของเพื่อนอย่างหนักแน่นแต่ไม่ปฏิเสธความเป็นเพื่อน โดยบอกความรู้สึกประกอบเหตุผล เช่น การแสดงความห่วงใยและเลี้ยวสถานการณ์นั้นไป การชักชวนในลักษณะนี้ไม่เหมาะที่จะใช้วิธีการผัดผ่อนหรือต่อรอง

จะเห็นว่าแนวคิดของ ทรงเกียรติ ปิยะกะ (2544) นอกจากจะคำนึงถึงขั้นตอนการปฏิเสธแล้ว ยังคำนึงการประเมินเจตนาของผู้ชวนจากรูปแบบคำชักชวน เพื่อเลือกปฏิเสธได้อย่างเหมาะสม โดยไม่เสียผลประโยชน์ของตนเอง และยังสามารถรักษาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนได้อีกด้วย

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้การประยุกต์แนวคิดการปฏิเสธของ กรมสุขภาพจิต เพื่อให้เยาวชนมีทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด และวิธีการปฏิเสธอย่างเหมาะสมต่อไป



ส่วนที่ 2 ชุดการสอน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1

ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด เรื่อง บุหรี่ สุรา ยาบ้า ทำลายชีวิต

แผนการจัดกิจกรรมที่ 1 เรื่อง บุหรี่ สุรา ยาบ้า ทำลายชีวิต

1. สาระสำคัญ

บุหรี่ สุรา ยาบ้า เป็นสารเสพติดกำลังแพร่ระบาดเข้าสู่กลุ่มนักเรียนในสถานศึกษาเพิ่มขึ้นทุกวัน ยาบ้ามีโทษและพิษภัยรุนแรงมากก่อให้เกิดปัญหา ส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม เศรษฐกิจ และประเทศชาติ พวกเราทุกคนควรร่วมมือกันป้องกัน

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนตระหนักถึงโทษ พิษภัย และผลกระทบที่เกิดจากการเสพบุหรี่ สุรา ยาบ้า ซึ่งเป็นปัญหาที่ใกล้ตัว และตระหนักในโทษพิษภัยและความรุนแรงของบุหรี่ สุรา ยาบ้า

3. กิจกรรมการเรียนรู้ (ใช้เวลา 90 นาที)

องค์ประกอบการเรียนรู้/ กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
3.1 ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	1. นำเข้าสู่บทเรียนด้วยการดูวีซีดีเรื่อง “ภัยของสารเสพติด บุหรี่ สุรา ยาบ้า” 2. เปิดเผยความรู้สึกโดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้สอบถาม นักเรียนรู้สึกอย่างไรจากการดูวีดีทัศน์ เพราะเหตุใด รวบรวมความคิดเห็นโดยไม่ต้องสรุป	- วีซีดี
3.2 ขั้นจัดระบบ ความคิดสะท้อนความคิด /อภิปราย - กลุ่มย่อย 10 คน (30 นาที)	3. มอบหมายใบงานให้อภิปราย 4. ให้รายงานที่ละกลุ่ม 5. ผู้นำกลุ่มนำอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุป	- ใบชี้แจง 1.1 - ใบงานที่ 1.1, 1.2, 1.3 - ใบความรู้ที่ 1.1, 1.2, 1.3
3.3 ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	6. สรุปกลุ่มใหญ่	- โปสเตอร์ - แผ่นพับ
3.4 ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย 10 คน (30 นาที)	7. มอบหมายให้นักเรียนเขียนคำขวัญเกี่ยวกับการ ป้องกันการเสพสารเสพติด และรวบรวมคำขวัญที่ได้ เขียนลงในกระดาษชาร์ทพร้อมทั้งระบายสีให้ สวยงามเป็นผลงานของกลุ่ม	- ปากกาเคมี/สี/ กระดาษชาร์ท

4. สื่อการเรียนการสอน

- 1) วิซีดี เรื่อง ภัยของสารเสพติด บุหรี่ สุรา ยาบ้า
- 2) โปสเตอร์ เรื่อง โทษและพิษภัยของบุหรี่ สุรา ยาบ้า
- 3) แผ่นพับ เรื่อง โทษและพิษภัยของบุหรี่ สุรา ยาบ้า
- 4) ใบชี้แจงที่ 1.1
- 5) ใบความรู้ที่ 1.1, ใบความรู้ที่ 1.2, ใบความรู้ที่ 1.3
- 6) ใบงานที่ 1.1, ใบงานที่ 1.2, ใบงานที่ 1.3

6. การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการอภิปราย การตอบคำถาม
2. สังเกตการแสดงความรู้สึกลึก
3. จากการรายงานผลงานกลุ่ม

ใบชี้แจงที่ 1.1

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มๆละ 10 คน เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นที่มอบหมาย แล้วส่งใบงาน (กลุ่มที่ 1 เรื่อง บุหรี่, กลุ่มที่ 2 เรื่อง สุรา , กลุ่มที่ 3 เรื่อง ยาบ้า)

ใบความรู้ที่ 1.1 เรื่อง บุหรี่ และสาเหตุของการติดบุหรี่

บุหรี่

บุหรี่ เป็นสิ่งเสพติดที่มนุษย์ตั้งแต่สมัยโบราณนำมาใช้สูบ จนกระทั่งปัจจุบันนี้ ในทางการแพทย์ได้ตระหนักถึงอันตรายของบุหรี่ที่มีต่อมนุษยชาติ จึงได้พยายามรณรงค์และชี้ให้เห็นถึงอันตรายของการสูบบุหรี่ต่อสุขภาพของมนุษย์โดยวิธีต่าง ๆ เช่น เรียกร้องให้รัฐบาลออกกฎหมายบังคับให้ผู้ผลิตบุหรี่ต้องพิมพ์ข้อความในทำนองว่า “บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ” ลงข้างซองบุหรี่ทุกซอง เป็นต้น ในปัจจุบันได้มีการออกกฎหมายขึ้นมา 2 ฉบับ เพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ และดูแลป้องกันผลกระทบอันเกิดจากผลิตภัณฑ์ยาสูบที่มีต่อสุขภาพของบุคคล ทั้งผู้สูบบุหรี่ และคนรอบข้างให้น้อยที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ ได้แก่ พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พุทธศักราช 2535 มีสาระสำคัญ คือ การกำหนดให้สถานที่สาธารณะมีเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด เช่น พิพิธภัณฑ์ สถานพยาบาล สถานที่ราชการ เป็นต้น และกำหนดให้สถานที่สาธารณะมีเขตปลอดบุหรี่อย่างน้อย ไม่ต่ำกว่าร้อยละ 50 ของพื้นที่ทั้งหมด และมีพื้นที่มากกว่า 10 ตารางเมตร เช่น ภัตตาคาร ร้านอาหาร หากเจ้าของสถานที่ฝ่าฝืนไม่ดำเนินการตามที่กำหนด ต้องระวางโทษปรับ ไม่เกิน 20,000 บาท เป็นต้น และพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พุทธศักราช 2534 ซึ่งมีสาระสำคัญ โดยมุ่งเน้นที่มาตรฐานส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ซึ่งจะต้องระบุไว้อย่างชัดเจน รวมทั้ง การจำกัดวิธีการต่าง ๆ ในการมุ่งหวังผลทางการตลาด และกีดกันช่องทางการจำหน่ายให้กับประชาชน โดยเฉพาะเยาวชนที่จะเป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไป

ผลกระทบที่เกิดจากบุหรี่

ควันบุหรี่มีส่วนประกอบต่าง ๆ ที่สำคัญ ซึ่งทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพ ดังนี้

- 1) ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) มีลักษณะพิเศษสามารถจับหรือรวมตัวกับฮีโมโกลบิน
- 2) ไนโตรเจนไดออกไซด์ (NO₂) อยู่ในควันบุหรี่ในปริมาณถึง 250 ส่วนในล้านส่วน
- 3) ไฮโดรเจนไซยาไนด์ (HCN) อยู่ในควันบุหรี่ในปริมาณ 1,600 ส่วนในล้านส่วน
- 4) นิโคติน (Nicotin) เป็นสารแอลคาลอยด์ มีลักษณะเป็นน้ำมันระเหย
- 5) ทาร์ (Tar) สารประเภทน้ำมันเป็นวัตถุเหนียวข้น สีน้ำตาลเข้ม อยู่ในบุหรี่ประมาณ 30 ชนิด ทำให้เกิดมะเร็งที่ปอด มะเร็งของกระเพาะปัสสาวะ และตับอ่อน
- 6) สารระคายเคือง (Irritants) เช่น แอมโมเนีย ซึ่งเฝ้าจากการเผาไหม้ของใบยา ทำให้หลอดลมอักเสบ มีโอกาสเกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น
- 7) สารเคมีอื่น ๆ สารเคมีบางชนิดในน้ำมันดินจากบุหรี่ มีคุณสมบัติเป็นสารเสริมที่ทำให้เกิดมะเร็ง จะพบว่าควันบุหรี่ยังมีสารอื่น ๆ อีกไม่น้อยกว่า 20 ชนิด เช่น สารหนู สารเคมีฆ่าแมลง เป็นต้น

โทษของบุหรี่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ เช่น

1) โรคมะเร็ง ผู้สูบบุหรี่จะตายเร็วกว่าผู้ไม่ได้สูบ เพราะสารนิโคติน และสารอื่น ๆ ทำให้เกิดมะเร็งตามอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

1.1) มะเร็งปอด ผู้เชี่ยวชาญทางโรคมะเร็งได้กล่าวยืนยันว่า สาเหตุของโรคมะเร็งในปอดเกิดจากการสูบบุหรี่ประมาณร้อยละ 90 นอกจากนี้ พบว่า อัตราการตายด้วยโรคมะเร็งในปอด ในคนที่สูบบุหรี่จะสูงกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ 10 เท่า สูบบุหรี่ต่อ ๆ กันนานกว่า 20 ปี อัตราการตายสูงถึง 30 เท่า

1.2) มะเร็งที่ลำคอ ทำให้กล่องเสียงเสียไปตลอดชีวิตหลังการผ่าตัดต้องฝึกพูดใหม่

1.3) มะเร็งที่กระเพาะอาหาร เริ่มแรกเกิดในกระเพาะอาหาร ก่อนและลำไส้หัดตัวหรือบีบตัวช้ากว่าปกติ ทำให้กินอาหารน้อยลง กินอาหารไม่เป็นเวลา เกิดแผลในกระเพาะอาหารเรื้อรังทำให้กลายเป็นมะเร็งได้

2) โรคถุงลมโป่งพอง เกิดจากมีการเปลี่ยนแปลงที่เซลล์ตามผนังของช่องทางเดินหายใจ ผู้เป็นถุงลมโป่งพองจะหายใจถี่ อ่อนเพลีย ไม่มีกำลัง ถุงลมที่เสียความยืดหยุ่นหรือแตกไปแล้วจะไม่น่าฟื้นคืนสู่สภาพเดิมได้ และผู้สูบบุหรี่มีโอกาสเป็นโรคนี้อันถึง 20 เท่า ของผู้ไม่สูบบุหรี่

3) โรคหัวใจ นิโคตินและสารเคมีจากควันบุหรี่มีส่วนช่วยให้ไขมันจับตามผนังหลอดเลือดแดง ทำให้แคบบางลง ไม่สามารถส่งเลือดไปเลี้ยงหัวใจ สมอง แขน ขา และอวัยวะอื่น ๆ ได้เพียงพอ เมื่อเป็นเช่นนี้นานมากขึ้น เนื้อเยื่อของอวัยวะที่มีเลือดไปเลี้ยงไม่พอก็ถูกทำลายเสียไป หากก้อนเลือดแข็งตัวเล็ก ๆ หลุดมาจากผนังหลอดเลือดมาในหลอดเลือดที่ไม่สมบูรณ์ ก้อนเลือดนี้อาจไปอุดตันทางเดินของเลือดบริเวณนั้นก็จะขาดเลือดไปเลี้ยงโดยฉับพลัน เป็นเหตุให้เกิดอาการของโรคหัวใจวายได้อย่างกะทันหันหรือเกิดอัมพาตขึ้นได้

4) โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ทำให้ลำไส้เกิดการเคลื่อนไหวมากกว่าปกติ เกิดการถ่ายอุจจาระบ่อย ๆ ในบางรายเกิดอาการไม่ย่อย ท้องผูก และปวดท้องเนื่องจากการอักเสบของลำไส้ใหญ่ จากการศึกษาผู้สูบบุหรี่พบว่า เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบมากกว่าผู้ที่ไม่ได้สูบ และบางรายเบื่ออาหารเนื่องจากการสร้างน้ำย่อยน้อยลง ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

5) โรคระบบขับถ่ายปัสสาวะ ได้กล่าวแล้วว่า การที่หลอดเลือดทั่วไปตีบแคบเล็กลง เพราะการจับตัวของโคเลสเตอรอล อาจจะทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงเซลล์ทำหน้าที่กลั่นกรองปัสสาวะไม่พอ เซลล์นั้นเกิดอักเสบหรือตายขึ้นได้ สำหรับโรคมะเร็งนั้น เม็ดเลือดขาวขนาดใหญ่อาจจับน้ำมันดินจากควันบุหรี่มาที่ไตจนถึงกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งจะก่อให้เกิดมะเร็งของไตและกระเพาะปัสสาวะได้

6) โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ในรายที่สูบบุหรี่เป็นประจำ นาน ๆ จะเกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ เกิดอาการไออยู่เสมอ เนื่องจากควันบุหรี่ไปกระตุ้นเยื่อเมือกหลอดลม บางรายเป็นวัณโรคหรือโรคเกี่ยวกับหลอดลมได้

7) โรคปริทันต์ (Periodontal Disease) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอักเสบของเหงือก การทำลายกระดูกรอบฟัน และฟันหลุด ซึ่งพบในผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

ภาวะผิปกติของร่างกายเนื่องจากการสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่นอกจากจะทำให้เกิดโรคต่าง ๆ แก่ผู้สูบแล้วยังอาจทำให้เกิดภาวะผิปกติของร่างกายได้ เนื่องจากสูบบุหรี่มีดังนี้

1) ระดับวิตามินซีในเลือดลดลง ผู้สูบบุหรี่จะมีวิตามินซีในเลือดต่ำกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ผลนี้จะเห็นได้ชัดเจน เมื่อสูบบุหรี่เกินวันละ 10 มวน

2) มีความเสี่ยงในการเกิดอาการแพ้ เนื่องจากส่วนประกอบของควันบุหรี่อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างทั้งผู้ที่มีประวัติการแพ้หรือไม่แพ้กก็ตาม เมื่ออยู่ในที่ที่มีควันบุหรี่แล้วจะรู้สึกไม่สบายและมีอาการผิปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เกิดอาการปวดศีรษะ เนื่องจากการแพ้เคื่องตา ไอ จาม ปริมาณคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดสูงขึ้น

3) มีผลเสียต่อทารกในครรภ์ มารดาที่สูบบุหรี่ในขณะตั้งครรภ์มีผลกระทบต่อทารกในครรภ์ โดยสารประกอบต่าง ๆ ในควันบุหรี่ เช่น ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ จะเข้าจับเม็ดเลือดแดงในทารก ทำให้ทารกอาจคลอดก่อนกำหนดหรือแท้งได้ น้ำหนักเฉลี่ยของทารกที่คลอดจากมารดาที่สูบบุหรี่เป็นประจำตลอดการตั้งครรภ์จะเบากว่าเด็กที่มารดาไม่สูบบุหรี่ถึง 170 กรัม และตัวทารกจะสั้นกว่า ½ นิ้ว ซึ่งทำให้ทารกที่คลอดมีสุขภาพไม่สมบูรณ์

4) ทำให้ขาดความอดทน ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาต่างเห็นพ้องต้องกันว่าการสูบบุหรี่จะทำให้ร่างกายขาดความอดทนและทนทานน้อยลง ทั้งยังทำให้ประสิทธิภาพในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตกลงอีกด้วย

สาเหตุของการติดบุหรี่

คนสูบบุหรี่มีเหตุผลต่าง ๆ กันหลายประการ เช่น กลุ่มวัยรุ่น ปัจจุบันวัยรุ่นนิยมสูบบุหรี่กันมากขึ้น ทั้งนี้ เนื่องจากสาเหตุต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1) สูบตามเพื่อน เพราะเห็นเพื่อน ๆ สูบก็นจึงทำตามเพื่อนบ้าง โดยอ้างว่าเพื่อเข้าสังคมกับเพื่อน

2) สภาพแวดล้อมชักนำ เช่น พ่อ แม่ ลุง น้า และญาติพี่น้อง ที่สูบให้เห็นอยู่เป็นประจำ จึงทำให้คิดเอาอย่างบ้าง

3) ออยากลอง ตามนิสัยวัยรุ่นชอบลอง ออยากรู้อยากเห็น

4) ค่านิยมในหมู่วัยรุ่น ความเป็นชาย ทำให้โก้เก๋ หรือเป็นเครื่องแสดงว่าตนเป็นผู้ใหญ่แล้ว

5) วัยรุ่นชอบความเป็นอิสระเสรี ไม่ต้องการปฏิบัติตามคำสั่งของใคร เมื่อถูกห้ามไม่ให้สูบบุหรี่จึงขัดคำสั่ง

6) ความเชื่อที่ผิด ๆ เชื่อว่าเมื่อสูบบุหรี่จะทำให้สมองปลอดโปร่ง จิตใจแจ่มใส ทำให้ไม่ง่วง เป็นต้น

ผู้ใหญ่ อาจจะสูบบุหรี่เพราะสาเหตุสำคัญต่าง ๆ ดังนี้

- 1) เพื่อผ่อนคลายอารมณ์ หรือคลายความเครียด
- 2) เพื่อเข้าสังคม เช่น บางคนสูบบุหรี่เพื่อฆ่าเวลา หรือเพื่อแก้เหงา บางคนสูบบุหรี่แก๊งหรือบางคนอาจพกไว้แจกเพื่อน พอเพื่อนสูบก็น่าคบเป็นเพื่อนด้วยทำให้ติดในที่สุด
- 3) ผู้อื่นนำมาให้ เช่น ลูกน้องให้เป็นของกำนัลในโอกาสต่าง ๆ จึงต้องสูบบุหรี่เพื่อรักษาน้ำใจผู้ให้ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยสูบบุหรี่มาก่อน ซึ่งทำให้ติดได้ในที่สุด เป็นต้น

ลักษณะของผู้ติดบุหรี่

- 1) ร่างกายผอมลง ริมฝีปากคล้ำ หัวใจเต้นเร็วกว่าคนปกติเล็กน้อย และการหายใจถี่ แน่นหน้าอกและความดันเลือดจะสูงกว่าคนปกติเล็กน้อยเช่นกัน
- 2) เยื่อในริมฝีปากหรือกระพุ้งแก้มอาจอักเสบ ไม่มีแรง ทำให้ทำงานหนัก รู้สึกเหนื่อยง่าย และเบื่ออาหาร
- 3) ปลายนิ้วมือมีรอยคราบเหลืองจากควันบุหรี่ หรือซีดซีขาว บางคนอาจมีปลายนิ้วมือแดงชา เนื่องจากหลอดเลือดแดงปลายมืออุดตัน
- 4) จะมีอาการไอเรื้อรังและเสียงแหบแห้ง ถ้าหากหลอดลมอักเสบ
- 5) เมื่อไม่ได้สูบบุหรี่จะมีผลต่อ อารมณ์ทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย หงุดหงิด ฉุนเฉียว โมโหง่าย มีอาการอยากสูบบุหรี่จนน้ำลายสอ

ใบความรู้ที่ 1.2 เรื่อง สุรา และสาเหตุของการติดสุรา

สุรา

สุรา หมายถึง เครื่องดื่มทุกชนิดที่ดื่มแล้วทำให้มึนเมา เช่น เหล้า เบียร์ บรั่นดี วิสกี้ ไวน์ กระแช่ และน้ำตาลเมา เป็นต้น

สาเหตุของการติดสุรา

1) การทดลองดื่มสุรา เช่น เพื่อนฝูงชักชวนเพื่อความโก้ การเข้าสังคม เป็นต้น
 2) ความเชื่อและหลงผิด เช่น เชื่อว่าสุราเป็นยาบำรุงกำลัง หรือเป็นเครื่องบำรุงความรู้สึกทางเพศ ทำให้จิตใจเข้มแข็งและกล้าตัดสินใจ หรือบางคนเชื่อว่าสุราทำให้คลายความทุกข์กังวลและเป็นเพื่อนปลอบใจตนเองยามผิดหวัง โดยไม่รู้ถึงผลระยะยาวที่ทำให้ติดสุราและเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

3) สภาพแวดล้อมและพื้นฐานทางสังคมเป็นเหตุจูงใจให้ดื่มสุรา เช่น บางครอบครัวมีคนติดสุราเป็นประจำ หรือมีความเป็นอยู่ยากจน หาทางออกด้วยการดื่มสุราเพื่อปลอบใจตัวเอง ทำให้ติดสุราได้

4) การใช้สุราเป็นส่วนผสมยารับประทาน เช่น ยาดองเหล้า

การติดสุรา การติดสุราแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1) ติดเป็นนิสัย (Habituation) การติดแบบนี้จะเป็นการติดทางใจ การดื่มจะดื่มเป็นประจำ หรือดื่มเป็นครั้งคราวก็ตามทำให้เมามาได้ แต่ถ้ามีความตั้งใจจริงก็จะสามารถเลิกได้

2) ติดเรื้อรัง (Physical Dependence) การติดแบบนี้จะเป็นการติดคล้ายติดสิ่งเสพติดชนิดร้ายแรง มักจะดื่มมากและดื่มบ่อย ๆ เป็นประจำจนทำให้แอลกอฮอล์มีผลไปกระทบต่อระบบประสาทส่วนกลาง ประสาทสมองจะถูกทำลาย เมื่อเลิกดื่มสุราจะมีอาการที่เรียกว่า ลงแดง (Withdrawal Symptoms) และเกิดโรคร้ายไข้เจ็บตามมาเสมอ

ลักษณะของคนติดสุรา คนที่ติดสุรานั้นสังเกตได้ง่ายเพราะจะมีกลิ่นสุราออกมาตามตัว รวมทั้งลมหายใจและปากด้วย และมีอาการทางร่างกายที่สังเกตได้ดังนี้

1) หน้าแดง ม่านตาขยายมากขึ้นและซีฟจรเต้นเร็ว

2) พูดมาก พูดอ้อแอ้ และจะแสดงท่าทางออกมามากกว่าปกติ บางราย ที่เมาก็จะเดินโซเซ เพราะการทรงตัวไม่ดี บางรายมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน

3) ขาดสติสัมปชัญญะ ขาดการยับยั้งชั่งใจ ความคิดสับสน มีอาการมึนงง

4) ร่างกายชুবวม ไม่สนใจกับความสะอาดของร่างกายและการแต่งกาย

5) ถ้าเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ตามเนื้อตัวบริเวณหน้าอกจะมีจุดแดงคล้ายใยแมงมุม (Spidernet) ซึ่งเมื่อกดจุดแดงจะไม่หายไป และตามฝ่ามือจะแดงเป็นผื่นเป็นปื้น (Palmar Rash)

6) เมื่อดื่มสุราเข้าไปมาก ๆ อาจทำให้ชัก หรือหมดสติได้

สุรากับแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ทุกชนิดล้วนมีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ตัวการที่ทำให้เกิดแอลกอฮอล์ชนิดนี้ขึ้นในเครื่องดื่มชนิดมีแอลกอฮอล์ คือ เชื้อยีสต์ โดยเชื้อยีสต์จะเปลี่ยนน้ำตาลในเมล็ดธัญพืชหรือผลไม้ให้เป็นแอลกอฮอล์

การนำเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ที่ได้มานี้ไปกลั่นเพื่อให้มีแอลกอฮอล์เข้มข้น ซึ่งเราเรียกว่า เหล้า และเหล้าชื่อเรียกต่าง ๆ ตามแต่ที่ทำมาจากอะไร เช่น เหล้าขาว ทำมาจากข้าวเหนียว เหล้าโรง ทำมาจากน้ำตาล เหล้าวิสกี้ทำมาจากข้าวโพด ข้าวสาลีและข้าวไรย์ เหล้ารัมทำมาจากน้ำตาลอ้อย เหล้าบรั่นดีทำมาจากองุ่น เหล้ายีนทำมาจากผลไม้จำพวกรากหรือหัว เป็นต้น

ประเภทของแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) แอลกอฮอล์ชนิดที่รับประทานได้ ซึ่งมีชื่อเรียกทางเคมีว่า เอทิลแอลกอฮอล์ (Ethyl Alcohol) เป็นแอลกอฮอล์ที่มีอยู่ในสุราสามารถรับประทานได้

2) แอลกอฮอล์ชนิดที่รับประทานไม่ได้ ซึ่งมีชื่อเรียกทางเคมีว่า เมทิลแอลกอฮอล์ (Methyl Alcohol) ถ้ารับประทานเข้าไปแล้วจะทำให้คลื่นไส้ อาเจียน กระทบะอาหารอักเสบ ตับเสีย ประสาทตาถูกทำลายจนทำให้ตาบอดได้ แอลกอฮอล์ชนิดนี้ใช้จุดไฟและผสมสี

พิษสุราอาจทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ ได้ ดังนี้ คือ

1) โรคเกี่ยวกับตับและตับอ่อน ตับเป็นอวัยวะที่ถูกกระทบกระเทือนจากสุรามากที่สุด เนื่องจากแอลกอฮอล์ซึ่งผสมอยู่ในเครื่องดื่มประเภทมีแอลกอฮอล์ทุกชนิดนั้น จะต้องผ่านและถูกทำลายที่ตับ หากร่างกายได้รับปริมาณแอลกอฮอล์มากเกินไปเกินกว่าความสามารถของตับจะทำการทำลายได้ จะทำให้ไขมันเข้าไปแทรกอยู่ในเซลล์ของตับทั่วไป

การทำลายแอลกอฮอล์ในตับและการสะสมของไขมันในตับนี้ จะทำให้ตับอักเสบเรื้อรัง ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะตับแข็งในที่สุด

ในระยะสุดท้ายการทำงานของตับเสื่อมลง ทำให้สารพิษต่าง ๆ เช่น แอมโมเนียซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในลำไส้ใหญ่ถูกดูดซึมเข้าในระบบไหลเวียน และไม่สามารถถูกทำลายที่ตับได้จึงทำให้ผู้ป่วยหมดสติ และเสียชีวิตได้

2) โรคไต เมื่อสุราเข้าสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์ที่มีอยู่ในสุรานั้นจะกระจายไปยังอวัยวะต่าง ๆ ตามกระแสเลือด เช่น สมอง ตับ เป็นต้น ในที่สุดแอลกอฮอล์จะถูกขับออกโดยไตหากร่างกายมีปริมาณแอลกอฮอล์มาก ไตต้องทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้สมรรถภาพการทำงานของไตเสื่อมลง ก่อให้เกิดโรคไตได้

3) โรคกระเพาะอาหารและลำไส้ กระเพาะอาหารและลำไส้เป็นอวัยวะแรกที่ถูกฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ในสุราทำลาย เพราะเป็นทางผ่านเข้าสู่ร่างกายอันดับแรก สุราที่มีแอลกอฮอล์สูงจะมี

ฤทธิ์กัดทำลายเยื่อบุปาก คอ กระเพาะอาหาร และลำไส้ ฉะนั้น เมื่อดื่มสุราที่มีได้ให้เจือจางลง จะรู้สึก บาดคอและร้อนในกระเพาะอาหาร เยื่อบุกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ ทำให้การทำหน้าที่ แปรปรวน เมื่อมีอาการอักเสบเรื้อรังจะทำให้การดูดซึมอาหารเสียไป ร่างกายขาดอาหารและวิตามิน ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต

นอกจากนี้ ยังทำให้เกิดมีกรดมากในกระเพาะอาหาร ทำให้กระเพาะอาหารเป็นแผลเกิด โรคแทรกซ้อนขึ้น ตลอดจนเกิดอาการท้องอืด ปวดท้อง ท้องเสีย ท้องผูก เบื่ออาหาร และอาเจียน เป็นเลือดได้

4) โรคที่เกิดจากสมองและประสาทพิการ เมื่อดื่มสุราเข้าไปแอลกอฮอล์จะไปสู่เนื้อสมอง ได้โดยผ่านทางกระแสเลือด แอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดการทำงานของสมอง ทำให้ศูนย์ระบบประสาท ต่าง ๆ แปรปรวน ทำให้สติสัมปชัญญะเสียไป ขาดความยับยั้งคิด ความจำเสื่อม การควบคุมร่างกาย เสียไป เช่น ทำให้พูดเหมือนคนลืมนึกสิ้น เดินโซเซ การรับรู้ทางสัมผัสต่าง ๆ เสียไป ทำให้ตาและหู ขาดความว่องไว และหมดความรู้สึกเจ็บปวด ต่อมาพิษของสุราจะทำลายเนื้อสมอง คือ ทำให้ มีอาการอักเสบและบวมที่เยื่อหุ้มสมอง และที่เนื้อสมอง จึงทำให้เกิดอาการชักหรืออาการปวดศีรษะ อย่างรุนแรง เมื่อเกิดอักเสบอย่างเรื้อรังขึ้น จะทำให้เนื้อสมองถูกทำลายไป สมองมีขนาดเล็กลง มีผล ทำให้สมองไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ จึงทำให้ความจำเสื่อมลง สติปัญญาเสียขาดความสามารถ ในการรับผิดชอบ ทำให้เกิดเป็นโรคเกิดเป็นโรคจิต โรคประสาทได้

5) โรคเกี่ยวกับหัวใจและความดันโลหิต สุราทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง จึงทำให้รู้สึกใจสั่น หลอดเลือดตามผิวหนังขยายตัว ทำให้ร่างกายรู้สึกร้อน หน้าแดงและร้อนแต่บางคนอาจมีปฏิกิริยา ตรงกันข้าม คือ ดื่มสุราแล้วทำให้หน้าซีด คนที่ดื่มสุรานาน ๆ จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจพิการ ไม่สามารถ สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้ตามปกติ ทำให้เกิดอาการเหนื่อยหอบได้ง่ายและบวม เพราะหัวใจ ไม่สามารถทำงานได้

6) โรคเหน็บชา ผู้ดื่มสุราเป็นประจำ ร่างกายจะขาดสารอาหารพวกวิตามินบี 1 ทำให้เกิดอาการอักเสบของปลายประสาท กล้ามเนื้ออ่อนกำลังลง เดินไม่สะดวก หรืออาจเดินไม่ได้ เกิดเป็นตะคริวบ่อย ๆ มีอาการชาตามปลายมือและเท้า

แอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มทุกประเภท นอกจากจะมีผลทำให้สุขภาพกายของผู้ดื่มเสียแล้ว ยังทำให้ความสนใจในการเรียนลดลง สมาธิลดลง การทำงานที่ต้องการฝีมือแย่ง ทำให้อารมณ์ หงุดหงิด นิสัยและพฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางก้าวร้าว ตามสถิติพบว่าผู้ที่ดื่มสุราตั้งแต่อายุน้อย ๆ จะเกิดปัญหาที่รุนแรงกว่าและแก้ไขยากกว่า และพวกที่ดื่มประจำมักจะเป็นพวกสูบบุหรี่จนติด และมีโอกาสที่จะเสพยาเสพติดไม่ว่าจะเป็นกัญชา เฮโรอีน ยาม้า ยาอี มากกว่าคนทั่วไป การดื่มสุรา ในวัยรุ่นเป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่งที่น่ามาซึ่งความเสียอกเสียใจของพ่อแม่ผู้ปกครอง ตลอดจน ตัวผู้ดื่มเอง

ใบความรู้ที่ 1.3 เรื่อง ยาบ้า

ยาบ้า

ยาบ้า มีชื่อเรียกหลายชื่อแต่ชื่อที่เป็นทางการว่า แอมเฟตามีน ก่อนหน้านั้นเรียกกันว่า ยาม้าหรือยาขยันเพราะเชื่อกัน ว่าเมื่อเสพแล้วก็เหมือนม้าที่กำลังจะออกจากขวง ต่อมาเมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม 2539 กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศเปลี่ยนชื่อยาม้าเป็นยาบ้า เพื่อเป็นการบอกให้ประชาชนทราบว่ายาชนิดนี้เมื่อเสพเข้าไปแล้ว ผู้เสพจะมีสภาพไม่ผิดกับคนบ้าหรือคนที่เสียสติ กล่าวคือ เมื่อเสพเข้าไปแล้วจะทำให้มีประสาทตึงเครียด จิตใจสับสน กระวนกระวาย ประสาทหลอน เพ้อคลั่ง หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ความดันโลหิตสูง กล้ามเนื้ออ่อนแรง เกิดการกำเริบ ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ทำให้ขาดสติ และเป็นต้นเหตุของการเกิดอุบัติเหตุและกระทำผิดกฎหมายต่าง ๆ ได้โดยไม่รู้ตัว เช่น ทำร้ายตัวเอง ทำร้ายเพื่อน หรือใช้อาวุธจี้เด็กเป็นตัวประกัน เป็นต้น

สำหรับตัวยาที่อยู่ในยาบ้า ก็คือ แอมเฟตามีน หรืออาจรู้จักกันในชื่ออื่น ๆ อีก เช่น เบนซีตริน เด็กซีติน ไอโซมิน นิโอเฟตามีน ยาบ้ามีคุณสมบัติ กระตุ้นระบบประสาท และกระตุ้นจิต อารมณ์อย่างรุนแรง โดยจะมีผลอยู่ได้นาน ประมาณ 4-6 ชั่วโมง หลังจากใช้ยา ผลเหล่านี้ได้แก่ ผลกระตุ้นต่อระบบประสาท ทำให้นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร การหายใจเร็วและแรง หัวใจเต้นเร็วและแรง ความดันเลือดสูงขึ้น รูม่านตาขยาย ผลกระตุ้นต่อจิตอารมณ์ ส่วนใหญ่เกิดในช่วงต้นหลังการใช้ยา ทำให้รู้สึกกระชุ่มกระชวย กระฉับกระเฉง รู้สึกตื่นตัว มีพลังมากขึ้น เกิดความมั่นใจ ซึ่งมักเป็นสาเหตุให้เกิดการใช้ยาในทางที่ผิด ซึ่งเห็นได้ชัดในช่วงปลายหลังการใช้ยา ทำให้พูดมาก ก้าวร้าว กล้าคิดกล้าทำ กระวนกระวาย บางครั้งมีอาการประสาทหลอน ทางสายตาหรือทางหู จากการที่ยาบ้ากระตุ้นร่างกายให้ใช้พลังงานมากขึ้น แต่กลับทำให้เบื่ออาหารและนอนไม่หลับ พลังงานสำรองของร่างกายจึงลดลง ดังนั้นหลังจากยาบ้าหมดฤทธิ์แล้วผู้ใช้ยา จะรู้สึกเหนื่อยและอ่อนเพลียเป็นเวลานาน รู้สึกหิวและอยากนอน ในกรณีที่ใช้ยาบ้าขนาดสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าใช้ต่อเนื่องหลายครั้ง อาจทำให้รู้สึกสับสน วิดกกังวล รุนแรง มีอาการประสาทหลอน และรู้สึกหวาดระแวงอย่างหนัก ซึ่งเป็นลักษณะคล้ายคนบ้า

สาเหตุที่ทำให้ติดสารเสพติด

ยาเสพติดมีหลายประเภท ทั้งประเภทที่ออกฤทธิ์รุนแรงและไม่รุนแรง ยาเสพติดที่ออกฤทธิ์รุนแรง เช่น เฮโรอีน และโคเคน เป็นต้น เมื่อเสพติดเข้าสู่ร่างกายจะทำให้เกิดอาการเมายาอย่างมากและมีฤทธิ์ทำให้ร่างกายติดยาอย่างรวดเร็ว เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มยาเสพติดที่มีความรุนแรงน้อยกว่า เช่น โคเคอีนและแอมเฟตามีน เป็นต้น โดยโคเคอีนอยู่ในกลุ่มที่ออกฤทธิ์กดประสาทส่วนกลางเช่นเดียวกับเฮโรอีน แอมเฟตามีนออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลางเช่นเดียวกับโคเคน แต่โคเคอีนและแอมเฟตามีน เมื่อเสพในขนาดที่พอเหมาะจะไม่ทำให้ร่างกายเมายามาก เช่นเดียวกับเฮโรอีนและโคเคน ฤทธิ์ที่ทำให้ร่างกายติดยาก็รุนแรงน้อยกว่าขั้นตอนของการติดยาเสพติดแทบทุกประเภทจะคล้ายคลึงกัน โดยเริ่มจากการลองใช้ยาเสพติด หรือใช้เพื่อเข้าสังคมเป็นครั้งคราว

เมื่อฤทธิ์ของยาเสพติดเป็นที่พึงพอใจผู้เสพจะเห็นประโยชน์ของยาเสพติดที่อาจจะใช้เพื่อความสุข สนุกสนานหรือคลายเครียด ขนาดของการใช้ยาเสพติดและอัตราการเสพ จะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจาก มีการติดยา (Tolerance) และจะเข้าสู่ระยะการติดยาทางจิตใจ (Psychological Dependence) เมื่อเสพ ต่อไปเรื่อย ๆ เริ่มเข้าสู่ช่วงการติดยาทางร่างกาย (Physical Dependence) ซึ่งจะเป็นช่วงที่ร่างกาย จะขาดยาไม่ได้จะเกิดอาการขาดยา (Withdrawal Symptoms) ขึ้นทันทีซึ่งทำให้ผู้เสพทรมานมาก

ผู้เสพยาเสพติดจะมีความพึงพอใจและเห็นประโยชน์จากการใช้ยาเสพติด ในระยะการ ติดยาทางจิตใจ แต่เมื่อล่วงเข้าสู่ระยะการติดยาทางร่างกายผู้เสพจะกลัวการเกิดอาการขาดยามาก ทำให้ผู้ติดยาไม่กล้าหยุดยา นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้วสิ่งที่ทำให้ผู้ติดยาเสพติดเลิกยาไม่ได้คือ อาการอยากยาหรือเสียนยา (Craving)

อาการอยากยาหรือเสียนยา เป็นอาการที่ร่างกายมีความต้องการใช้ยาเสพติด อย่างรุนแรงร่างกายไม่สามารถควบคุมได้ มักจะเกิดอาการนี้หลังจากที่หยุดยาทันที และจะเกิดขึ้น เป็นระยะ ๆ แม้บางครั้งจะหยุดยาเสพติดมาเป็นระยะเวลาเป็นปีแล้วก็ตาม หรือผ่านสถานที่ที่ตน เคยเสพยาในอดีตเป็นต้น

สำหรับยาบ้า (Amphetamine) การติดยา มักจะเกิดในช่วง 4-6 สัปดาห์ ภายหลังจาก การเสพยาติดต่อกันและในช่วงนี้เอง ผู้เสพยาจะเริ่มพึงพอใจในฤทธิ์ของยาบ้าที่ทำให้เกิดกำลังวังชา ความสุขและสนุกสนาน ในไม่ช้าผู้เสพยาจะเข้าสู่ระยะการติดยาทางจิตใจผู้เสพที่อยู่ในขั้นนี้มักจะคิด ว่าตนเองไม่ได้ติดยาบ้าจะเลิกเมื่อไรก็ได้ หรือถ้าหยุดเสพก็ไม่เกิดอาการเช่นใดแต่แล้วเขาก็ต้องกลับไป เสพอีก เพราะไม่สามารถหักห้ามใจได้เช่นเดียวกับยาเสพติดประเภทอื่น ผู้เสพจำเป็นต้องเพิ่มขนาด เป็นระยะ ๆ เพราะเกิดการติดยาโดยยาบ้าขนาดเดิมไม่สามารถกระตุ้นให้ร่างกายตอบสนองขึ้นมาได้ จำเป็นต้องเพิ่มขนาดยาและจะเพิ่มขนาดอย่างรวดเร็วในรายที่เสพโดยวิธีสูบไอหรือฉีดเข้าเส้นเลือด จึงพบว่ามียาบ้าวันละ 10 กว่าเม็ด หลังจากเสพยาบ้ามาเพียง 3 เดือน

ต่อมาผู้เสพยาบ้าจะเข้าสู่ระยะติดยาทางร่างกายในระยะนี้ หากหยุดยาจะเกิดอาการ ขาดยาทันที อาการในช่วงแรกหลังหยุดยาที่เรียกว่า “Crash” หรือเรียกกันในหมู่ผู้เสพยาว่า “ยาถีบ” จะเป็นอาการเครียด รู้สึกไม่เป็นสุข (Dysphoria) หงุดหงิด กระทบกระชวยและมีอาการซึมเศร้า ในระยะนี้ ผู้เสพจะมีอาการอยากยาอย่างมาก หลังจากนั้นผู้เสพจะมีอาการอ่อนล้า หลับนานและหิวบ่อย

แม้ว่าจะหยุดยาบ้ามาหลายสัปดาห์หรือเป็นเดือนก็ตาม ผู้เสพมักรู้สึกกว่าตนเอง ไม่กำลังวังชาและกำลังสมอง อยากใช้ยาบ้าเป็นตัวกระตุ้นขึ้นมาอีก รวมทั้งอาการอยากยาจะเกิดขึ้น เป็นระยะ ๆ เพราะสมองและสารสื่อเคมีสมอง (Neurotransmitter) ยังไม่กลับคืนสู่ปกติ จึงเป็น โอกาสที่ทำให้เกิดการกลับมาเสพยาบ้าซ้ำอีก

ดังนั้น จะเห็นได้ว่ากลไกที่ทำให้ผู้เสพสารเสพติดเข้าสู่ขั้นติดยา มีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง กับความแรงของสารเสพติด ขนาดของสารเสพติดที่ใช้และระยะเวลาของการเสพ จึงไม่ใช่เรื่องง่าย

เลยที่จะทำให้ผู้ติดเชื้อเสพติดหยุดยวทันทีหรือหยุดแล้วจะไม่กลับไปใช้สารเสพติดตลอดไป (สุชาติ
เลาหบริพัตร, 2543 อ้างถึงใน ประณยา ปันป็น, 2551)



ใบงานที่ 1.1 กลุ่มที่ 1 เรื่อง บุหรี่

1) นักเรียนคิดว่าบุหรี่ ก่อให้เกิดปัญหาอะไรบ้าง

.....

2) บุหรี่ ส่งผลกระทบต่อใครและอย่างไรบ้าง

- ต่อตนเอง.....

- ต่อครอบครัว

- ต่อสังคม/ชุมชน.....

- ต่อประเทศชาติ.....

3) นักเรียนคิดว่าจะมีวิธีการหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่ ได้อย่างไร

.....

ใบงานที่ 1.2 กลุ่มที่ 2 เรื่อง สุรา

1) นักเรียนคิดว่า สุรา ก่อให้เกิดปัญหาอะไรบ้าง

.....

2) สุรา ส่งผลกระทบต่อใครและอย่างไรบ้าง

- ต่อตนเอง.....

- ต่อครอบครัว

- ต่อสังคม/ชุมชน.....

- ต่อประเทศชาติ.....

3) นักเรียนคิดว่าจะมีวิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา ได้อย่างไร

.....

ใบงานที่ 1.3 กลุ่มที่ 3 เรื่อง ยาบ้า

1) นักเรียนคิดว่า ยาบ้าก่ให้เกิดปัญหาอะไรบ้าง

.....

2) ยาบ้าส่งผลกระทบต่อใครและอย่างไรบ้าง

- ต่อตนเอง.....

- ต่อครอบครัว

- ต่อสังคม/ชุมชน.....

- ต่อประเทศชาติ.....

3) นักเรียนคิดว่าจะมีวิธีการหลีกเลี่ยงการเสพ ยาบ้าได้อย่างไร

.....



ส่วนที่ 2 ชุดการสอน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 ความภาคภูมิใจในตนเอง

เรื่อง ฉันเป็นฉันเอง

แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 ความภาคภูมิใจในตนเอง เรื่อง ฉันเป็นฉันเอง

1. สาระสำคัญ

ลักษณะของคนเราประกอบด้วยส่วนที่เป็นลักษณะภายนอก ได้แก่ รูปร่าง หน้าตา และส่วนที่เป็นลักษณะภายใน ได้แก่ อุปนิสัย ความคิด ความเชื่อ ซึ่งแต่ละคนจะแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม คนทุกคนย่อมมีคุณค่า มีข้อดีในตัวเองซึ่งอาจไม่เหมือนใคร

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง จากการมองเห็นในทางที่ดี มีความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่าและเป็นที่ยอมรับของคนรอบข้าง

3. กิจกรรมการเรียนรู้ (ใช้เวลา 60 นาที)

องค์ประกอบการเรียนรู้ /กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
3.1 ชั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	1. ผู้นำกลุ่มสาธิตการปรบมือ 2 จังหวะให้สมาชิก กลุ่มดู 2. ให้นักเรียนคนแรกตบมือ 2 จังหวะ แล้วบอกชื่อ ตนเองพร้อมคุณสมบัติ ลักษณะของตนเอง ตามใบ ชี้แจงที่ 2.1 และตบมืออีก 2 จังหวะเพื่อส่งต่อ 3. นักเรียนคนต่อมาทำซ้ำเช่นเดียวกับคนแรกจนครบ ทุกคน โดยทำประมาณ 3-4 บัตรคำ ตามใบกิจกรรม ที่ 2.1 (บัตรคำ)	- ใบชี้แจงที่ 2.1 - ใบกิจกรรมที่ 2.1 (บัตรคำ)
3.2 ชั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิด/อภิปราย - กลุ่มย่อย 10 คน (20 นาที)	4. สมาชิกกลุ่ม พุดคุยในประเด็น “คนเรา มีความ แตกต่างอย่างไรบ้าง” โดยให้นักเรียน นำคุณสมบัติ หรือลักษณะของแต่ละคนตามใบชี้แจงมาเขียนลงใน กระดาษชาร์ทของกลุ่ม 5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอคุณสมบัติและลักษณะของ สมาชิกในกลุ่ม	- ปากกาเคมี - กระดาษชาร์ท
3.3 ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	6. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติม ตามใบความรู้ที่ 2.1	- ใบความรู้ที่ 2.1
3.4 ประยุกต์ แนวคิด - กลุ่มย่อย 10 คน (15 นาที)	7. นำคุณสมบัติของสมาชิกในกลุ่มมารวบรวมตาม บัตรคำ และตัวแทนกลุ่มมานำเสนอ	- ปากกาเคมี/สี - กระดาษชาร์ท

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มสาธิตการปรบมือ 2 จังหวะ ให้นักเรียนดูและแนะนำกติกาการเล่น โดย

1.1 ให้นักเรียนคนแรกตบมือ 2 จังหวะ แล้วบอกชื่อตนเองพร้อมทั้งคุณสมบัติหรือลักษณะของตนเองตามใบชี้แจง (ผู้นำกลุ่มเลือกตามความเหมาะสม ประมาณ 3-4 บัตรคำ) ตามใบกิจกรรม 2.1

1) พูดถึงรูปร่างภายนอกที่ภูมิใจ

2) พูดถึงนิสัยที่ดี

3) พูดถึงนิสัยที่ไม่ดี

4) พูดถึงอาหารที่ชอบ

5) พูดถึงกีฬาที่ชอบเล่น

6) พูดถึงเพลงโปรด

7) พูดถึงดาราคคนโปรด

8) พูดถึงสิ่งที่อยากเป็นในอนาคต

9) เมื่อพูดจบ ให้ตบมือ 2 จังหวะ แล้วชี้หัวแม่มือไปทางนักเรียนคนถัดไป เพื่อให้พูดถึงชื่อตนเอง พร้อมทั้งคุณสมบัติ หรือลักษณะของตนตามบัตรคำแล้วทำต่อ ๆ กันไปจนครบทุกคน หลังจากนั้น ผู้นำกลุ่มเปลี่ยนบัตรคำพร้อมทั้งชี้ให้นักเรียนดูว่าจะพูดอะไรต่อไป ทำจนครบบัตรคำที่เลือกไว้ จึงหยุดทำกิจกรรมนี้

2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 10 คน พูดคุยประเด็น “คนเรามีความแตกต่างอย่างไรบ้าง” โดยให้นักเรียนนำคุณสมบัติหรือลักษณะของแต่ละคนตามใบชี้แจงที่ 2.1 มาเขียนลงในกระดาษชาร์ตของกลุ่ม

3. ตัวแทนกลุ่มมานำเสนอ

4. ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้

5. นำคุณสมบัติของสมาชิกในกลุ่มที่เหมือน หรือ ต่างกัน มารวบรวมตามบัตรคำ เขียนลงในกระดาษชาร์ต และตัวแทนกลุ่มมานำเสนอ

6. ปิดกลุ่ม

5. สื่อการเรียนการสอน

1. ใบชี้แจง 2.1

2. ใบความรู้ 2.1

3. ใบกิจกรรม 2.1 (บัตรคำ)

4. ปากกาเคมี

5. ละครดาราซาร์ท
6. สีเมจิก สีเทียน ดินสอสี

6. การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน

ใบชี้แจง 2.1 แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 เรื่อง “ฉันเป็นฉันเอง”

ในการดำเนินกิจกรรมแต่ละรอบ ชูบัตรคำซึ่งเขียนตัวโต ๆ ที่สามารถอ่านได้ง่าย โดยใช้กระดาษหนา ขนาด 4 x 12 นิ้ว ให้นักเรียนดู ดังนี้

1. บัตรคำ รูปร่างภายนอกที่ภูมิใจ
2. บัตรคำ นิสัยที่ดี
3. บัตรคำ นิสัยที่ไม่ดี
4. บัตรคำ อาหารที่ชอบ
5. บัตรคำ กีฬาที่ชอบเล่น
6. บัตรคำ เพลงโปรด
7. บัตรคำ ดาราคนโปรด
8. บัตรคำ อนาคตอยากเป็น

ใบความรู้ 2.1 แผนการจัดกิจกรรมที่ 2 ความภาคภูมิใจในตนเอง เรื่อง “ฉันเป็นฉันเอง”

การเปิดเผยตนเองในแง่มุมมองต่างๆ ช่วยให้เราเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น เช่น ได้เข้าใจว่าเรามีจุดเด่นจุดด้อยในเรื่องใด เรามีความเหมือนหรือความแตกต่างจากเพื่อน ๆ อย่างไร ขณะเดียวกันเราก็จะเกิดการยอมรับตัวเอง มองเห็นความเป็นตัวตนของเรา เกิดความภาคภูมิใจในความเป็นเรา

ใบกิจกรรม 2.1 (บัตรคำ) (แผนการจัดกิจกรรมที่ 2.1 เรื่อง “ฉันเป็นฉันเอง”)

รูปร่างภายนอกที่ภูมิใจ

นิสัยที่ดี

นิสัยที่ไม่ดี

อาหารที่ชอบ

กีฬาที่ชอบ

ดาราคอนโปรด

เพลงโปรด

อนาคตอยากเป็น...



แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 ทักษะการตัดสินใจ เรื่อง คิดก่อนตัดสินใจ

1. สาระสำคัญ

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือก คือ การกำหนดทางเลือก เพื่อตัดสินใจ การวิเคราะห์ผลดี - ผลเสียของทางเลือก การตัดสินใจเลือกทางเลือก และการหาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจและสามารถตัดสินใจจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้อย่างเหมาะสม

3. กิจกรรมการเรียนรู้ (ใช้เวลา 90 นาที)

องค์ประกอบการเรียนรู้ / กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา/สื่อ
3.1 ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยสนทนาถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ต้องตัดสินใจ 2. บรรยาย “ขั้นตอนการตัดสินใจ”	- ใบความรู้ที่ 3.1 “ขั้นตอนการตัดสินใจ”
3.2 ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนฯ/อภิปราย - กลุ่มย่อย 10 คน (20 นาที)	3. ผู้นำกลุ่มอ่านกรณีศึกษาที่ 3.1 4. มอบหมายงานให้วิเคราะห์กรณีศึกษาและเขียนในกระดาษชาร์ต 5. ตัวแทนกลุ่มมานำเสนอ/วิทยากรนำอภิปราย	- กรณีศึกษาที่ 3.1 - ใบกิจกรรมที่ 3.1
3.3 ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	6. สรุปแนวทางการตัดสินใจจากกรณีศึกษา	- ใบความรู้ที่ 3.1
3.4 ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย 10 คน (30 นาที)	7. มอบหมายงานให้ฝึกทักษะการตัดสินใจจากการกรณีศึกษา 8. ตัวแทนกลุ่มมานำเสนอ/วิทยากรนำอภิปราย 9. ผู้วิจัยสรุป “ขั้นตอนการตัดสินใจ”	- ใบชี้แจงที่ 3.1 - ใบกิจกรรมที่ 3.2, 3.3, 3.4 - ปากกาเคมี - กระดาษชาร์ต

5. สื่อการเรียนการสอน

1. กรณีศึกษาที่ 3.1
2. ใบชี้แจงที่ 3.1
3. ใบความรู้ที่ 3.1
4. ใบกิจกรรมที่ 3.1, 3.2, 3.3 ,3.4
5. ดินสอ/ปากกา/กระดาษ

6. การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น/อภิปรายในกลุ่ม
2. จากการรายงานผลงานกลุ่ม



ใบความรู้ที่ 3.1 เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจ”

ทักษะการตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถในการระบุนการคิด และการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ในการพิจารณาตัดสินใจที่จะเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเป็นขั้นตอน โดยมีการรวบรวมและประเมินข้อมูลจากทางเลือกหลายทาง และมีสิ่งประกอบอื่น ๆ ที่สำคัญ ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจเลือก เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดหรือเสียหายน้อยที่สุด

รูปแบบและเทคนิควิธีการตัดสินใจ

1. การตัดสินใจโดยใช้เหตุผลและข้อมูล เป็นการตัดสินใจที่พิจารณาถึงความสัมพันธ์ของวิธีการหรือทางเลือกในการแก้ปัญหา กับเป้าหมายที่ต้องการ โดยแจกแจงและให้ค่าคะแนนแก่ทางเลือกแต่ละทางแล้วจึงนำทางเลือกทั้งหมดมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ต่าง ๆ การตัดสินใจ

- ประโยชน์หรือคุณค่า
- ความเป็นไปได้ของวิธีการ

2. การตัดสินใจโดยไม่ใช้เหตุผลและข้อมูล เป็นการตัดสินใจที่ไม่ได้คำนึงถึงหลักการหรือกฎเกณฑ์ใดๆ ไม่มีการเปรียบเทียบข้อดี ข้อด้อยของทางเลือกตามเกณฑ์ต่าง ๆ การตัดสินใจเลือกทางเลือกใด อาจยึดข้อเด่นตามเกณฑ์ใดเกณฑ์หนึ่งเท่านั้น

- การตัดสินใจด้วยสามัญสำนึกหรือดุลพินิจของแต่ละบุคคล
- การตัดสินใจปฏิบัติตามประเพณีนิยมที่เคยปฏิบัติสืบทอดกันมา
- การตัดสินใจด้วยประสบการณ์เดิมที่มีอยู่
- การตัดสินใจด้วยสัญชาตญาณ
- การตัดสินใจด้วยการรีรอไว้ก่อน

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอนคือ

1. กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ เช่น ไป/ไม่ไป, เอา/ไม่เอา เป็นต้น
2. วิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของทางเลือกทั้ง 2 ทาง
3. ตัดสินใจเลือกทางเลือกหนึ่ง
4. หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้นๆ

กรณีศึกษาที่ 3.1 เรื่อง “การตัดสินใจของสมรัฐ” สำหรับกลุ่มใหญ่

เพื่อนในกลุ่ม 4 คนของสมรัฐมาชวนสมรัฐให้ไปลองเสพยาบ้าหลังโรงเรียนในตอนเย็นหลังเลิกเรียน สมรัฐเกิดความลังเล ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปหรือไม่ไป ถ้าไปก็มีโอกาสติดยาบ้า เพราะสมรัฐรู้ว่ายาบ้าเป็นอันตรายต่อสุขภาพและผิดกฎหมาย ถ้าไม่ไปก็เกรงว่าเพื่อนจะโกรธในที่สุดสมรัฐตัดสินใจที่จะตอบปฏิเสธ ไม่ไปเสพยาบ้ากับเพื่อน โดยใช้ทักษะการปฏิเสธตามที่ครูเคยสอน สมรัฐบอกเพื่อนว่า “เราไม่ยากลองเสพรอก กลัวจะติด ขอไม่ไปกับพวกนายนะหวังว่านายคงเข้าใจเรานะ”

ใบกิจกรรมที่ 3.1 แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”

ให้รวมกลุ่ม 10 คน ร่วมกันวิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจของสมรัฐ จากกรณีศึกษาใน 4 ประเด็น ต่อไปนี้ (โดยใช้เวลา 10 นาที)

ผลดี	ผลเสีย
ถ้าไป.....	ถ้าไป
ถ้าไม่ไป	ถ้าไม่ไป.....
ขั้นตัดสินใจ สมรัฐตัดสินใจที่จะ	
ค้นหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้น	

ใบชี้แจงที่ 3.1 แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 “ทักษะการตัดสินใจ”

คำแนะนำ ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม ร่วมกันฝึกทักษะการตัดสินใจ จากสถานการณ์ที่กำหนดให้กรณีศึกษาในใบกิจกรรม 3.2, 3.3, 3.4 โดยใช้เวลาวิเคราะห์กลุ่มละ 15 นาที และนำเสนอรายงาน

กลุ่มที่ 1 วิเคราะห์กรณีศึกษา “ปัญหาของปาริชาติ”

กลุ่มที่ 2 วิเคราะห์กรณีศึกษา “การตัดสินใจของวารุจี”

กลุ่มที่ 3 วิเคราะห์กรณีศึกษา “เรื่องของสมพร”

ใบกิจกรรมที่ 3.2 กรณีศึกษา เรื่อง “ปัญหาของปาริชาติ” สำหรับกลุ่มย่อย 1 (แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่อง “คิดก่อนตัดสินใจ”)

ปาริชาติเป็นนักเรียนชั้น ม.1 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง ปาริชาติอยู่กับแม่และน้องชายอีก 2 คนฐานะครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง

ปาริชาติอยากได้นาฬิกาเรือนหนึ่งเพราะเห็นเพื่อนที่โรงเรียนใส่มา ราคานาฬิกาเรือนนั้น 1,000 บาท ปาริชาติไม่รู้ว่าหาเงินจากที่ไหนซื้อ จะขอเงินแม่ก็ไม่กล้า เขาจึงหยิบเงินในกระเป๋าแม่ 1,000 บาท เพื่อไปชื้อนาฬิกาเรือนนั้น ปาริชาติรู้สึกผิดและละอายใจมากที่ทำเช่นนั้น ปาริชาติจะหาทางออกอย่างไร

การตัดสินใจ	ผลดี	ผลเสีย
1. ซื้อ		
2. ไม่ซื้อ		
3. ถ้าสมาชิกเป็นปาริชาติจะตัดสินใจอย่างไร		
.....		
.....		
4. ถ้าสมาชิกเป็นปาริชาติจะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

ใบกิจกรรมที่ 3.3 กรณีศึกษา เรื่อง “การตัดสินใจของวารุจี” สำหรับกลุ่มย่อย 2 (แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่อง “คิดก่อนตัดสินใจ”)		
<p>วารุจีเป็นเด็กหญิงอายุ 14 ปี เรียนอยู่ ม.2 วารุจีไปโรงเรียนทุกวัน วารุจีมีเพื่อนหลายคน วารุจีชอบที่ตนมีเพื่อนเยอะ วันหนึ่งขณะที่วารุจีไปโรงเรียนเพื่อนได้ชวนวารุจีไปดูดนตรีในช่วงเวลาเรียน โดยไปกันหลาย ๆ คน วารุจีตัดสินใจไม่ได้เพราะว่าอยากไปมาก เป็นดนตรีที่วารุจีชอบมาก และไม่อยากจะขัดใจเพื่อนด้วยแต่ใจหนึ่งก็ไม่อยากหนีเรียน วารุจีจะทำอย่างไร</p>		
การตัดสินใจ	ผลดี	ผลเสีย
1. ไป		
2. ไม่ไป		
3. ถ้าสมาชิกเป็นวารุจีจะตัดสินใจอย่างไร		
.....		
.....		
4. ถ้าสมาชิกเป็นวารุจีจะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

ใบกิจกรรมที่ 3.4 กรณีศึกษา เรื่อง “เรื่องของสมพร” สำหรับกลุ่มย่อย 3
(แผนการจัดกิจกรรมที่ 3 เรื่อง “คิดก่อนตัดสินใจ”)

สมพรมีพี่น้องทั้งหมด 3 คน เป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัว พ่อแม่หย่าร้างกัน สมพรและพี่น้องอยู่กับแม่ แม่ต้องทำงานหนักมากเพราะต้องหาเงินเลี้ยงลูกจนไม่มีเวลาดูแลลูกอย่างใกล้ชิด ประกอบกับสมพรเป็นลูกชายคนเดียวเข้ากับพี่น้องไม่ค่อยได้ สมพรรู้สึกว่าเหว่ หันไปคบเพื่อนที่เกเร

ถ้าเพื่อนชวนหนีโรงเรียนไปเที่ยว สมพรจะอย่างไร

การตัดสินใจ	ผลดี	ผลเสีย
1. หนีโรงเรียน		
2. ไม่หนีโรงเรียน		
3. ถ้าสมาชิกเป็นสมพรจะตัดสินใจอย่างไร	
4. ถ้าสมาชิกเป็นสมพรจะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร	



ส่วนที่ 2 ชุดการสอน

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 ทักษะการแก้ปัญหา

เรื่อง ปัญหาไม้ทางแก้ม

แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 ทักษะการแก้ปัญหา เรื่อง ปัญหาที่มีทางแก้

1. สาระสำคัญ

สถานการณ์ที่เอื้ออำนวยให้นักเรียนเกี่ยวข้องกับสารเสพติดมีหลายสถานการณ์ ได้แก่ ความอยากรอง อยากรู้อยากเห็นและความคาดหวังของตัวนักเรียนเอง ตลอดจนสภาพครอบครัว สถานศึกษาและชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่ การป้องกันให้ตนอยู่ห่างไกลจากสารเสพติดนั้นนักเรียนควรมีความรู้ความเข้าใจและทักษะในการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อจะนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการแก้ปัญหาและสามารถแก้ปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติดจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ได้เหมาะสม

3. กิจกรรมการเรียนรู้ (ใช้เวลา 90 นาที)

องค์ประกอบการเรียนรู้/ กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
3.1 ขั้นสร้างความรู้สึกระส่ำการณ์ - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	1. ร่วมกันอภิปรายถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่จะนำไปสู่การเกี่ยวข้องกับสารเสพติด 2. แนะนำขั้นตอนการแก้ปัญหาตามใบความรู้ที่ 4.1	- ใบความรู้ที่ 4.1
3.2 ขั้นจัดระบบความคิดสะท้อนความคิด/อภิปราย - กลุ่มย่อย 10 คน (30 นาที)	3. สุ่มนักเรียน 1 คน อ่านกรณีศึกษา 4. สมาชิกกลุ่มร่วมกันทำกิจกรรมตามใบกิจกรรม 4.1 และสรุปผลงานกลุ่มเขียนในกระดาษชาร์ต 5. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน	- ใบกิจกรรมที่ 4.1 - ใบสรุปผลงานกลุ่ม
3.3 ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	6. ร่วมกันอภิปรายและสรุปแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม	
3.4 ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย 10 คน (30 นาที)	7. สมาชิกกลุ่มร่วมกันแก้ปัญหาจากกรณีศึกษาตามใบกิจกรรมที่ 4.2 8. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการแก้ปัญหาจากกรณีศึกษา แล้วร่วมกันอภิปรายและสรุปแนวทางที่เหมาะสมกับกรณีศึกษา	- ใบกิจกรรมที่ 4.2 - ใบสรุปผลงานกลุ่ม - ปากกาเคมี - กระดาษชาร์ต

4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. ร่วมกันอภิปรายถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่จะนำไปสู่การเกี่ยวข้องกับสารเสพติด และแนะนำขั้นตอนการแก้ปัญหาตามใบความรู้ที่ 4.1
 2. ให้นักเรียน 1 คน อ่านกรณีศึกษา
 3. แบ่งกลุ่มนักเรียน 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ร่วมกันแก้ปัญหาจากกรณีศึกษา ตามใบกิจกรรมที่ 4.1 และสรุปผลงานตามใบสรุปผลงานกลุ่มเขียนในกระดาษชาร์ต
 4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลจากกรณีศึกษาแล้วร่วมกันอภิปราย และสรุปแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม
 5. แบ่งกลุ่มนักเรียน 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ร่วมกันแก้ปัญหาจากกรณีศึกษา ตามใบกิจกรรมที่ 4.2
 6. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลการแก้ปัญหาจากกรณีศึกษาแล้วร่วมกันอภิปราย และสรุปแนวทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมในใบสรุปผลงานกลุ่ม
- #### 5. สื่อการเรียนการสอน
1. ใบความรู้ที่ 4.1
 2. ใบกิจกรรมที่ 4.1, 4.2
 3. ใบสรุปผลงานกลุ่ม
 4. ปากกาเคมี/กระดาษชาร์ต
- #### 6. การประเมินผล
1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
 2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม การอภิปรายกลุ่มของนักเรียน
 3. ใบสรุปผลงานกลุ่ม

<p>ใบความรู้ที่ 4.1 ความสำคัญและขั้นตอนการแก้ไขปัญหา (แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง ทักษะการแก้ปัญหา)</p>
<p>การแก้ปัญหา หมายถึง กิจกรรมด้านความคิดที่รวบรวมประสบการณ์เดิมกับสภาพของปัญหาเข้าด้วยกัน เป็นกระบวนการเลือกวิธีการต่างๆ ซึ่งจะนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้</p> <p>การแก้ปัญหาคือทักษะชีวิตที่สำคัญที่นักเรียนจะต้องใช้ในทุกช่วงเวลาของชีวิต การใช้เวลาสำหรับการพัฒนาทักษะเป็นสิ่งจำเป็นในการนำไปใช้ใน ชีวิตจริง ทักษะในการแก้ปัญหาคือทักษะในการใช้กระบวนการทางปัญญาตัดสินใจกระทำเมื่อเผชิญปัญหา ปัญหาไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่เกิดขึ้นได้ทุกวัน ถ้าแก้ไขได้จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต หากไม่สามารถจัดการหรือแก้ไขปัญหานั้นได้ จะมีผลต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ อาทิเช่น ทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจ บางครั้งจะแสดงออกด้วยการเจ็บป่วยทางร่างกาย การฝึกให้นักเรียนแก้ไขปัญหาคือจะเป็นแนวทาง</p>

ในการให้นักเรียนพัฒนาความคิดการแสดงออกที่สร้างสรรค์ การวิเคราะห์สถานการณ์วิกฤติ การใช้เหตุผล การรู้จักวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม จะช่วยให้เรียนรู้ว่าจะเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

ขั้นตอนการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 1 ระบุสิ่งที่เป็นปัญหา อะไรคือปัญหาที่แท้จริง เช่น การเรียนตกต่ำ ครอบครัวยแตกแยก การคบเพื่อนไม่ดี เพื่อนชวนให้ทำผิด เป็นต้น

ขั้นที่ 2 คิดหาวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ เช่น ตั้งใจเรียนมากขึ้น หลีกเลี้ยงเพื่อนคนนั้น เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี เช่น ถ้าแก้ไขปัญหาดังนี้จะเป็นผลดีต่อตัวเองแต่เพื่อนโกรธ ก็กับการแก้ปัญหาดังวิธีอื่นที่เพื่อนพอใจไม่โกรธเรา แต่วิธีการแก้ปัญหานี้เป็นผลเสียต่อเรา ทำให้เราเสียการเรียน เสียอนาคต ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก นักเรียนต้องวิเคราะห์ให้เป็น

ขั้นที่ 4 เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดบนพื้นฐานของเหตุผลและความเป็นไปได้ ในทางปฏิบัติ เช่น ตัดสินใจที่จะอ่านหนังสืออยู่ที่บ้านเตรียมสอบ เหตุผลที่ไม่ไปสูบบุหรี่กับเพื่อน เพราะใกล้สอบแล้ว ถ้าสอบไม่ผ่านจะต้องเรียนซ้ำชั้น พ่อแม่จะเสียใจ

ทักษะการแก้ปัญหา เป็นทักษะในการใช้กระบวนการทางปัญญา เป็นการคิดที่มีเหตุผล มีทิศทาง การตัดสินใจกระทำเมื่อเผชิญปัญหา สามารถใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ กระบวนการนี้ เมื่อนักเรียนเกิดการเรียนรู้ จะเป็นสิ่งที่ติดตัวผู้เรียน เปรียบเสมือนเป็นอาวุธที่สำคัญในการแก้ปัญหาที่นักเรียนจะเผชิญต่อไปในอนาคตได้

ใบกิจกรรมที่ 4.1 (แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง ปัญหาที่มีทางแก้)

คำชี้แจง

ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์กรณีศึกษาดังต่อไปนี้แล้วอภิปรายตามหัวข้อที่กำหนดให้

กรณีศึกษา

เพชรเป็นเด็กที่มีผลการเรียนไม่ค่อยดีนัก ทั้ง ๆ ที่เพชรก็ได้พยายามอย่างสุดความสามารถแล้ว พ่อกับแม่ไม่เข้าใจ ดุด่าว่ากล่าวเพชรตลอดเวลา และชอบเปรียบเทียบกับเมฆ ซึ่งเป็นเพื่อนบ้านว่าเมฆเป็นเด็กฉลาด ส่วนเพชรเป็นเด็กโง่ เพชรเบื่อมาก ไม่อยากอยู่บ้าน ที่โรงเรียนเพชรมีเพื่อนสนิท 4-5 คน ค่อนข้างเกเร ไม่ชอบเรียนหนังสือ มักหนีเรียนไปสูบบุหรี่ เพื่อน ๆ เคยชวนเพชรไปร่วมด้วยหลายครั้งแต่เพชรก็ปฏิเสธมาตลอด เพชรรู้ว่าสูบบุหรี่ไม่ดี แต่บางครั้งเพชรก็อยากทำอะไรประชดพ่อแม่บ้าง วันนี้เพื่อนกลุ่มเดิมชวนเพชรไปสูบบุหรี่อีก เพชรจะทำอย่างไร

<p>เมื่ออ่านกรณีศึกษาแล้ว ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้</p> <p>ขั้นที่ 1 ระบุสิ่งที่ปัญหา</p> <p>ขั้นที่ 2 คิดหาวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ</p> <p>ขั้นที่ 3 ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี</p> <p>ขั้นที่ 4 เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดบนพื้นฐานของเหตุผลและความเป็นไปได้</p> <p>ในทางปฏิบัติ</p>
<p>ใบกิจกรรมที่ 4.2 (แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง ปัญหาทางแก้)</p>
<p>คำชี้แจง</p> <p>ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์กรณีศึกษาดังต่อไปนี้แล้วอภิปรายตามหัวข้อที่กำหนดให้</p> <p>กรณีศึกษา</p> <p>กวางเป็นเด็กนักเรียน ชั้นม.1 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดปัตตานี กวางเพิ่งย้ายมาเรียน ในกรุงเทพฯ จึงไม่ค่อยมีเพื่อน ในห้องเรียนกวางมีนักเรียนทั้งหมด 45 คน ผู้หญิง 30 คน ผู้ชาย 15 คน รวมทั้งกวางนักเรียนในห้องส่วนใหญ่มีผลการเรียนระดับปานกลาง นักเรียนชายส่วนใหญ่ไม่ค่อยสนใจเรียน มีบางกลุ่มชอบหนีไปเสพยาบ้าและดื่มสุรา เป็นประจำ กวางเป็นเด็กเรียบร้อยจึงมักถูกเพื่อนในกลุ่มที่เกเรก่อนแคะอยู่เสมอ ถูกสบประมาทว่าทำตัวเหมือนผู้หญิง ถ้าเป็นลูกผู้ชายจริงต้องมาร่วมก๊วนเดียวกัน กวางจะทำอย่างไร</p> <p>เมื่ออ่านกรณีศึกษาแล้ว ให้นักเรียนร่วมกันอภิปรายในหัวข้อต่อไปนี้</p> <p>ขั้นที่ 1 ระบุสิ่งที่ปัญหา</p> <p>ขั้นที่ 2 คิดหาวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ</p> <p>ขั้นที่ 3 ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี</p> <p>ขั้นที่ 4 เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดบนพื้นฐานของเหตุผลและความเป็นไปได้</p> <p>ในทางปฏิบัติ</p>

ใบสรุปผลงานกลุ่ม (แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง ปัญหาทางแก้)

ผลสรุปของกลุ่มมีดังนี้

กระบวนการแก้ปัญหาที่มีดังนี้

ขั้นที่ 1 ปัญหาของเพชรในขณะนี้ คืออะไร

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีวิธีการแก้ปัญหาให้เพชรอย่างไรบ้าง

วิธีที่ 1

วิธีที่ 2

วิธีที่ 3

ขั้นที่ 3 นักเรียนคิดว่าวิธีการแก้ปัญหาในแต่ละวิธีที่นักเรียนคิดในขั้นที่ 2 มีข้อดีข้อเสียอย่างไร

วิธีแก้ปัญหา	ข้อดี	ข้อเสีย
วิธีที่ 1
วิธีที่ 2
วิธีที่ 3

ขั้นที่ 4 สรุปนักเรียนจะเลือกวิธีแก้ปัญหาวิธีใด

.....

.....

.....

เหตุผลเพราะ

.....

.....

.....

ใบสรุปผลงานกลุ่ม (แผนการจัดกิจกรรมที่ 4 เรื่อง ปัญหาทางแก้)

ผลสรุปของกลุ่มมีดังนี้

กระบวนการแก้ปัญหาที่มีดังนี้

ขั้นที่ 1 ปัญหาของดวงในขณะนี้คืออะไร

.....

.....

.....

.....

ขั้นที่ 2 นักเรียนมีวิธีการแก้ปัญหาคงดวงอย่างไรบ้าง

วิธีที่ 1

วิธีที่ 2

วิธีที่ 3

ขั้นที่ 3 นักเรียนคิดว่าวิธีการแก้ปัญหาคงดวงในแต่ละวิธีที่นักเรียนคิดในขั้นที่ 2 มีข้อดีข้อเสียอย่างไร

วิธีแก้ปัญหาคงดวง	ข้อดี	ข้อเสีย
วิธีที่ 1
วิธีที่ 2
วิธีที่ 3

ขั้นที่ 4 สรุปนักเรียนจะเลือกวิธีแก้ปัญหาคงดวงวิธีใด

.....

.....

.....

เหตุผลเพราะ

.....

.....

.....



แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 ทักษะการปฏิเสธ เรื่อง ไม่ตามใจเพื่อน

1. สาระสำคัญ

การปฏิเสธเป็นสิทธิของทุกคน การที่สามารถปฏิเสธการชวนเพื่อนเพื่อให้ในสิ่งที่ตนเองไม่เห็นด้วยได้ผลและเหมาะสมจะช่วยป้องกันการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ ได้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

ให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจหลักการปฏิเสธและสามารถปฏิเสธการชวนที่ทำให้ประพฤติไม่เหมาะสมได้

3. กิจกรรมการเรียนรู้ (ใช้เวลา 90 นาที)

องค์ประกอบการเรียนรู้/ กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
3.1 ชั้นสร้างความรู้สึกรับ ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยสนทนาถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ต้องใช้การปฏิเสธ 2. ผู้นำกลุ่มอ่านกรณีศึกษาที่ 5.1 เรื่อง “ไม่น่าเลย”	- กรณีศึกษาที่ 5.1 เรื่อง “ไม่น่าเลย”
3.2 ชั้นจัดระบบความคิด สะท้อน - กลุ่มย่อย 10 คน (20 นาที)	3. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยถึงข้อดีและข้อเสียของการปฏิเสธและวิธีการปฏิเสธตามใบกิจกรรมที่ 5.1 และเขียนในกระดาษชาร์ต 4. ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน 5. ผู้นำกลุ่มสรุปเหตุผลและความจำเป็นของการปฏิเสธ 6. ผู้นำกลุ่มเลือกสมาชิกแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลองที่ 5.1 เรื่อง “เพื่อนชวนไปดูหนังหนึ่งวันก่อนสอบ” 7. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดประโยคปฏิเสธจากบทบาทสถานการณ์จำลองตามใบกิจกรรมที่ 5.2 8. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มเขียนประโยคปฏิเสธบนกระดาษชาร์ต	- ใบกิจกรรมที่ 5.1 - สถานการณ์จำลองที่ 5.1 - ใบกิจกรรมที่ 5.2 - กระดาษชาร์ต - ปากกาเคมี

องค์ประกอบการเรียนรู้/ กลุ่ม/เวลา	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
3.3 ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	9. ผู้นำกลุ่มวิเคราะห์ประโยคปฏิเสธ ที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม 10. ผู้นำกลุ่มบรรยายหลักการปฏิเสธ ตามใบความรู้ที่ 5.1	- ใบความรู้ 5.1
3.4 ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มย่อย 10 คน (40 นาที)	11. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแบ่งกลุ่มและ มอบหมายงานให้ฝึกปฏิเสธตามสถานการณ์ ที่กำหนดให้ตามใบกิจกรรมที่ 5.3 12. ให้แต่ละกลุ่มคิดบทละครแสดงบทบาท สมมติในการปฏิเสธใน 3 สถานการณ์ คือ - เมื่อเพื่อนชวนดื่มสุรา - เมื่อเพื่อนชวนสูบบุหรี่ - เมื่อเพื่อนชวนเสพยาบ้า 13. ร่วมกันวิเคราะห์ประโยคปฏิเสธ จากการแสดงบทบาทสมมติ	- ใบกิจกรรมที่ 5.3 - กระดาษ A4 - ปากกา

4. ขั้นตอนการจัดกิจกรรม

- นำเข้าสู่บทเรียนโดยสนทนาถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ต้องใช้การปฏิเสธ
- ผู้นำกลุ่มอ่านกรณีศึกษาที่ 5.1 เรื่อง “ไม่น่าเลย”
- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มพูดคุยถึงข้อดีและข้อเสียของการปฏิเสธและวิธีการปฏิเสธตามใบกิจกรรมที่ 5.1 และเขียนในกระดาษชาร์ต
- ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน
- ผู้นำกลุ่มสรุปเหตุผลและความจำเป็นการปฏิเสธ
- แสดงบทบาทสมมติ ตามสถานการณ์จำลองที่ 5.1 เรื่อง “เพื่อนชวนไปดูหนังหนึ่งวันก่อนสอบ”
- ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันคิดประโยคปฏิเสธจากบทบาทสถานการณ์จำลองตามใบกิจกรรมที่ 5.2
- ตัวแทนกลุ่มเขียนประโยคปฏิเสธลงบนกระดาษชาร์ต
- ผู้นำกลุ่มวิเคราะห์ประโยคปฏิเสธที่ได้ผล และไม่ได้ผล

10. ผู้นำกลุ่มบรรยายหลักการปฏิเสธ ตามใบความรู้ที่ 5.1 “หลักการปฏิเสธ”
11. มอบหมายแต่ละกลุ่มฝึกปฏิเสธ ตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ตามใบกิจกรรมที่ 5.3
12. ให้แต่ละกลุ่มคิดบทละครแสดงบทบาทสมมติในการปฏิเสธ ใน 3 สถานการณ์ คือ
 - เมื่อเพื่อนชวนดื่มสุรา
 - เมื่อเพื่อนชวนสูบบุหรี่
 - เมื่อเพื่อนชวนเสพยาบ้า
13. ร่วมกันวิเคราะห์ประโยชน์ปฏิเสธจากการแสดงบทบาทสมมติ

5. สื่อการเรียนการสอน

1. กรณีศึกษาที่ 5.1 เรื่อง “ไม่น่าเลย”
2. สถานการณ์จำลองที่ 5.1 เรื่อง “เพื่อนชวนไปดูหนังหนึ่งวันก่อนสอบ”
3. ใบความรู้ 5.1
4. ใบกิจกรรมที่ 5.1, 5.2 และ 5.3
5. ปากกา/ปากกาเคมี
6. กระดาษ A4 /กระดาษชาร์ต

6. การประเมินผล

1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

กรณีศึกษาที่ 5.1 เรื่อง “ไม่น่าเลย” (แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง ไม่ตามใจเพื่อน)

อุดมเป็นเด็กหนุ่มจากชนบท ฐานะยากจน อุดมมีน้องหลายคนที่ต้องเรียน เมื่อจบชั้น ป.6 อุดมในฐานะลูกคนโตจึงเข้าไปทำงานในกรุงเทพฯ โดยได้ทำงานในโรงงานแห่งหนึ่งแถบชานเมือง อุดมมีที่พักในโรงงานนั้น

แม้จะได้เงินไม่มาก แต่อุดมใช้เงินอย่างประหยัด เขาก็มีเงินพอเหลือเก็บไว้ใช้ส่วนตัว และส่งไปให้พ่อแม่ทุกเดือนไม่เคยขาด เขาหวังว่าเมื่อเก็บเงินได้จำนวนหนึ่งจะกลับไปเปิดร้านขายของชำเล็กๆ ในหมู่บ้าน ส่งให้น้องเรียนสูง ๆ จะได้ช่วยแบ่งเบาภาระพ่อแม่

หลังจากเลิกงาน คณงานส่วนใหญ่ชอบตั้งวงดื่มเหล้า อุดมเสียดายเงินเขาตั้งใจว่าจะไม่ยอมดื่มเหล้าอย่างเด็ดขาด ไม่ว่าจะถูกชวนอย่างไรเขาก็ไม่ใจอ่อน เงินทุกบาทมีความหมายสำหรับเขา

ตรุษจีนที่ผ่านมา คณงานได้รับเงินพิเศษ อุดมตั้งใจว่าจะเก็บเงินก้อนนี้ไว้ให้พ่อแม่ตอนกลับบ้านช่วงสงกรานต์ เพื่อน ๆ ของอุดมไปหาซื้อเหล้าและชวนอุดมดื่มด้วย แต่เขาปฏิเสธเสกเพื่อนร่วมห้องพูดขึ้นว่า “ไอ้อดมมันเป็นตัวอะไร หล้าก็ไม่เคยกินผู้หญิงก็ไม่เคยเที่ยว” แล้วทุกคนก็หัวเราะ อุดมหน้าแดงด้วยความโกรธ เขารับแก้วเหล้ามาดื่มอย่างลึมตัว หลังจากดื่มไปเพียง 2 แก้ว อุดมก็คุมสติไม่อยู่เขารู้สึกอีกครั้งในท้องแคบๆ กับผู้หญิงแปลกหน้า อุดมรู้ทันทีว่าที่นั่น คือ ช่องโสเภณี เมื่อหายเมาอุดมรู้สึกเสียดายเงินมาก เขาตั้งใจว่าต่อไปจะไม่ดื่มเหล้าอีกไม่ว่าเพื่อนจะพูดอย่างไร

หลายเดือนต่อมาโรงพยาบาลที่อยู่ใกล้โรงงานมารับบริจาคเลือด คณงานส่วนหนึ่งรวมทั้งอุดมเห็นเป็นดีจึงร่วมบริจาค เจ้าหน้าที่ซักประวัติแล้วเจาะเลือดเขาไป บอกว่าจะตรวจเลือดให้ด้วย อุดมไม่ได้คิดกลัวอะไรเพราะเขาแข็งแรงดี จากนั้นเพียงอาทิตย์เดียวเขาถูกตามตัวไปที่โรงพยาบาล หมอคุยกับเขาเรื่อง สาเหตุ อาการโรคเอดส์ และบอกว่าคนที่ติดเชื้อเอดส์นั้นถ้าดูแลตัวเองให้ดี ๆ ก็สามารถมีชีวิตอยู่ได้นาน อุดมกังวลใจและกระสับกระส่าย หมอพูดกับเขาดีมากและสุดท้ายก็บอกว่าเขาติดเชื้อเอดส์

นับแต่นั้น อุดมก็ลุ่มใจมาก วิดทุกซักร้อนไปหมด กลัวเพื่อนรังเกียจ กลัวถูกไล่ออกจากงาน กลัวว่าถ้าเจ็บป่วยจะเอาเงินที่ไหนรักษา พ่อแม่รู้จะผิดหวังในตัวเขาและรังเกียจเขาหรือไม่ เขารักพ่อแม่และหวังว่าจะดูแลท่านยามแก่เฒ่าแต่นี้เขาก็ต้องเป็นฝ่ายให้พ่อแม่ดูแล และจะต้องตายตั้งแต่ยังหนุ่ม คนในหมู่บ้านก็คงจะรังเกียจเขาและครอบครัวแน่ๆ เพราะมีตัวอย่างเห็นอยู่

อุดมนึกโกรธทำไมคนอื่น ๆ ก็ไปเที่ยวผู้หญิงแต่กลับไม่มีใครติดเชื้อเอดส์ เขาไปเที่ยวแค่ครั้งเดียวเท่านั้นเอง

อุดมอดที่จะคิดซ้ำอีกไม่ได้ว่า “วันนั้นฉันไม่น่าไปกับเพื่อนเลย”

สถานการณ์จำลองที่ 5.1 (แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”)

คำแนะนำ : สำหรับผู้นำกลุ่ม สถานการณ์จำลองนี้ใช้สำหรับสมาชิกฝึกประโยคปฏิเสธ ครูควรเตรียมสมาชิกไว้ก่อนชั่วโมงทำกิจกรรมเพื่อฝึกซ้อมบทสนทนาให้คล่องเมื่อถึงเวลาทำกิจกรรม ผู้นำกลุ่มเล่าสถานการณ์ให้สมาชิกทั้งหมดฟัง แล้วเชิญสมาชิกที่เตรียมไว้ออกมาแสดงหน้าชั้น

เปี้ยก : เฮ้อ ! เราเบื่อคู่มือหนังสือจังเลย คินนี่พวกเราไปดูหนังกันไหม

เตี้ยว : พรุ่งนี้สอบนี่นา นายลิมไปแล้วหรือ

เปี้ยก : เฮ้ย ไม่เป็นไรหรอก ถ้าวุ่นไปพักผ่อนสมองแล้วกัน

เตี้ยว :(แสดงสีหน้าอึดอัด ไม่อยากไป)

ใบความรู้ที่ 5.1 “หลักการปฏิเสธ ” (แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน ”)

การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน สมาชิกสามารถปฏิเสธเพื่อนได้ เมื่อเพื่อนชวนไปทำในสิ่งที่ไม่อยากทำหรือชวนไปทำในสิ่งที่ไม่ดี สมาชิกส่วนใหญ่ไม่กล้าปฏิเสธ เพราะกลัวว่าเพื่อนจะโกรธ แต่ถ้าปฏิเสธได้ถูกต้องตามขั้นตอนก็จะทำให้ไม่เสียเพื่อน

การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจัง ทั้งท่าทาง และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน

ขั้นตอนการปฏิเสธ

1. บอกความรู้สึกเป็นข้ออ้าง ประกอบเหตุผล เพราะการบอกความรู้สึกจะโต้แย้งน้อยกว่าบอกเหตุผลเพียงอย่างเดียว
2. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด
3. การถามความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน และควรขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับการปฏิเสธ

ตัวอย่างประโยคปฏิเสธตามขั้นตอนการปฏิเสธ สถานการณ์ “เพื่อนชวนเที่ยวหลังโรงเรียนเลิก ”

ขั้นตอน	ตัวอย่างประโยค
1. บอกความรู้สึก ประกอบเหตุผล	“ฉันไม่สบายใจที่จะต้องกลับบ้านมืดเวลากลับแม่จะห่วง”
2. ขอปฏิเสธ	“ขอไม่ไปดีกว่า”
3. ถามความเห็น/ขอบคุณยอมรับ	“เธอคงไม่ว่าอะไรนะ ขอใจเธอมากที่เข้าใจเรา”

ใบกิจกรรมที่ 5.1 (แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”)

จากกรณีเรื่อง “ไม่น่าเลย” อุดมติดแอดส์จากการดื่มเหล้า และเที่ยวผู้หญิงบริการ ทั้งที่ไม่อยากไป แต่ทนการรบกวนและสับสนประมาทจากเพื่อนไม่ได้

คำแนะนำ : ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามประเด็น

คำถามข้างล่าง แล้วส่งตัวแทนรายงาน

1. ถ้าสมาชิกเป็นอุดม การปฏิเสธเพื่อนจะมีข้อดีและข้อเสียอย่างไร

.....

2. สมาชิกมีความคิดเห็นอย่างไรกับการปฏิเสธเพื่อน เมื่อถูกเพื่อนชวนไปทำกิจกรรมที่ไม่เห็นด้วยหรือไม่อยากไป

.....

กลุ่ม.....

ใบกิจกรรมที่ 5.2 (แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”)

จากสถานการณ์จำลองที่สมาชิกได้ดูไปแล้ว ให้สมาชิกรวมกลุ่มกัน 10 คน ช่วยกันคิดว่าถ้าสมาชิกเป็นเด็ยจะพูดปฏิเสธเบี่ยงอย่างไร ให้เขียนประโยคปฏิเสธ 1 ประโยค ที่สมาชิกคิดว่าจะปฏิเสธได้ผล

บทสนทนาเรื่อง “เพื่อนชวนไปดูหนังหนึ่งวันก่อนสอบ”

เป็ยก : เฮ้อ! เราเบื่อดูหนังสือจังเลย คินนี้พวกเราไปดูหนังกันไหม

เด็ย : พรุ่งนี้สอบนี่น่า นายลืมนไปแล้วหรือ

เป็ยก : เฮ้ย ไม่เป็นไรหรอก ถ้าวุ่นไปพักก่อนสมองแล้วกัน

เด็ย :(แสดงสีหน้าอึดอัด ไม่อยากไป)

ถ้าสมาชิกเป็นเด็ยให้สมาชิกเขียนประโยคปฏิเสธที่คิดว่าจะได้ผลคือ

.....

กลุ่ม

ใบกิจกรรมที่ 5.3 (แผนการจัดกิจกรรมที่ 5 เรื่อง “ไม่ตามใจเพื่อน”)

คำแนะนำ

1. ให้สมาชิก 3 กลุ่ม ช่วยกันคิดบทสนทนาเพื่อปฏิเสธการชวนของเพื่อนตามสถานการณ์ที่ผู้นำกลุ่มมอบหมาย โดยคิดบทสนทนาให้ครบทุกขั้นตอน ตามที่ผู้นำกลุ่มได้แนะนำ

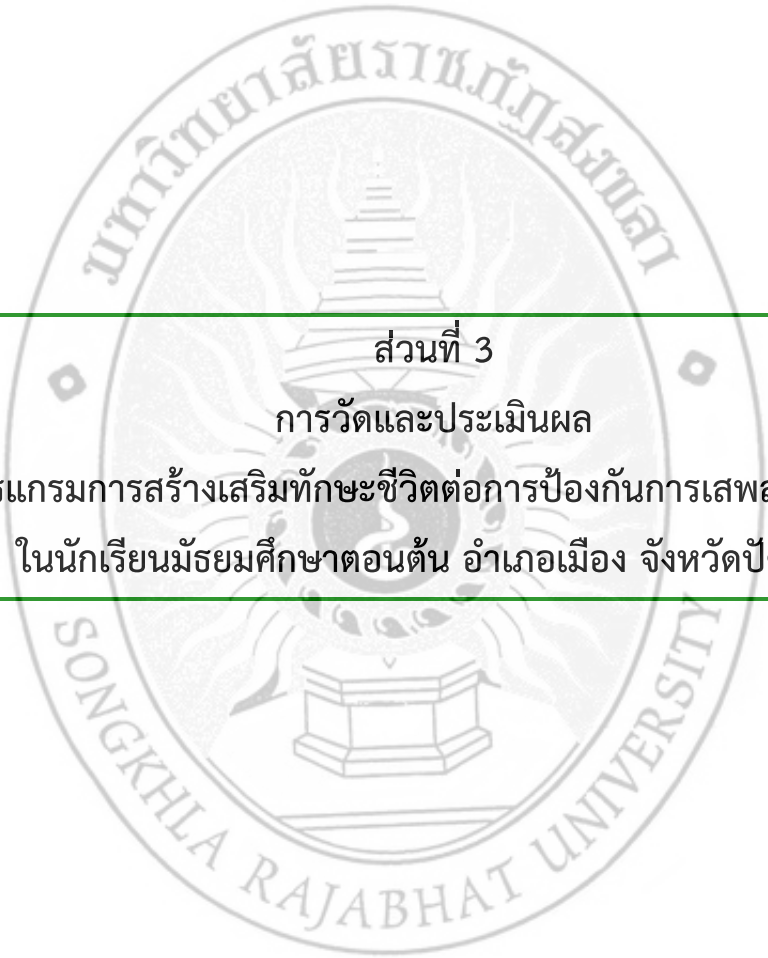
2. เขียนบทสนทนาส่งผู้นำกลุ่ม

3. เมื่อได้บทสนทนาแล้ว ให้จับคู่ฝึกปฏิเสธตามบทสนทนาที่คิดขึ้น โดยไม่ต้องดูบทจนครบทุกคนหลังฝึกแต่ละคู่ให้สมาชิกกลุ่มอื่นช่วยเสนอแนะและวิจารณ์ว่าเพื่อนได้ฝึกสนทนาครบทุกขั้นตอนตามบทที่กลุ่มช่วยกันคิดหรือไม่ แต่ละขั้นตอนมีข้อบกพร่องและมีข้อเสนอแนะอย่างไร

กลุ่มที่ 1 ปฏิเสธเพื่อนรุ่นพี่ชวนไปลองดื่มสุรา

กลุ่มที่ 2 ปฏิเสธเพื่อนชวนไปลองสูบบุหรี่

กลุ่มที่ 3 ปฏิเสธเพื่อนชวนไปเสพยาบ้า



ส่วนที่ 3
การวัดและประเมินผล
โครงการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติด
ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี

การวัดและประเมินผล

การวัดและประเมินผลการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อทดสอบความรู้ ทักษะชีวิตและพฤติกรรม การป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียน โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล และประเมินผลก่อนการจัดกิจกรรม (Pretest) และหลังการจัดกิจกรรม (Posttest)

แบบสอบถามโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพยาเสพติด ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 7 ส่วน
 - ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
 - ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด
 - ส่วนที่ 3 ความภาคภูมิใจในตนเอง
 - ส่วนที่ 4 ทักษะการตัดสินใจ
 - ส่วนที่ 5 ทักษะการแก้ปัญหา
 - ส่วนที่ 6 ทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติด
 - ส่วนที่ 7 พฤติกรรมการป้องกันการเสพยาเสพติด
2. การประเมินครั้งนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อตัวผู้ตอบจึงขอให้ตอบแบบสอบถามตรงตามความเป็นจริง โดยไม่ต้องเขียนชื่อ คำตอบที่ได้จะถือเป็นความลับ
3. ให้นักเรียนอ่านคำชี้แจงของแบบสอบถามแต่ละส่วนก่อนลงมือทำและโปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริง

**แบบสอบถามโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติด
ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น**

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง กรุณาเติมข้อความหรือตัวเลขลงในช่องว่างหรือใส่เครื่องหมาย / ลงในช่อง ()
หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด

1. เพศ () 1.ชาย () 2.หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ผลการเรียนในเทอมที่ผ่านมา ท่านได้คะแนนเฉลี่ย.....
4. ลักษณะการอยู่ร่วมกันของบิดา มารดา
 - () 1. อยู่ด้วยกัน () 2. แยกกันอยู่
 - () 3. หย่าร้าง () 4. พ่อหรือแม่เสียชีวิต
 - () 5. พ่อและแม่เสียชีวิต () 6. พ่อหรือแม่แต่งงานใหม่
5. ขณะศึกษาท่านอาศัยอยู่กับใคร
 - () 1. บิดา มารดา () 2. บิดา
 - () 3. มารดา () 4. ปู่ย่า / ตายาย
 - () 5. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
6. อาชีพของผู้ปกครอง
 - () 1. รับจ้าง () 2. ค้าขาย
 - () 3. ทำไร่ ทำสวน ทำนา () 4. รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ
7. มีสมาชิกในครอบครัวใช้สารเสพติด (ตอบได้หลายข้อ)
 - () 1. สุรา/เบียร์/เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ใครบ้าง..... () 2. บุหรี่ ใครบ้าง.....
 - () 3. กัญชา ใครบ้าง..... () 4. ยาบ้า ใครบ้าง.....
 - () 5. น้ำกระท่อม ใครบ้าง..... () 6. อื่น ๆ ใครบ้าง.....
8. เมื่อเกิดปัญหาบุคคลที่นักเรียนนึกถึงและปรึกษาใคร (ตอบได้หลายข้อ)
 - () 1. พ่อ () 2. แม่
 - () 3. พี่/น้อง () 4. เพื่อน
 - () 5. ครู () 6. พ่อและแม่
 - () 7. ปู่ย่า/ตายาย () 8. อื่น ๆ ระบุ.....

9. กิจกรรมใดบ้างที่นักเรียนชอบทำเวลาว่าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. อ่านหนังสือ () 2. เล่นกีฬา () 3. เล่นดนตรี
 () 4. ดูโทรทัศน์ () 5. ฟังเพลง/ร้องเพลง () 6. วาดรูป/ทำงานศิลปะ
 () 7. ตีมหาสนุก เปียร์ () 8. สูบบุหรี่ () 9. เสพยาบ้า
 () 10. อื่น ๆ ระบุ.....

10. ท่านเคยทดลองสูบบุหรี่หรือไม่ () 1. ไม่เคย () 2. เคย

11. ท่านเคยทดลองดื่มสุราหรือไม่ () 1. ไม่เคย () 2. เคย

12. ท่านเคยทดลองเสพยาบ้าหรือไม่ () 1. ไม่เคย () 2. เคย

13. ท่านมีเพื่อนที่เสพยาเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา ยาบ้า หรือไม่

- () 1. มี ระบุชนิด.....
 () 2. ไม่มี

14. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสารเสพติดจากแหล่งใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. โทรทัศน์ () 2. หนังสือพิมพ์
 () 3. โปสเตอร์ () 4. วิทยุ
 () 5. ภาพยนตร์ () 6. หนังสือเรียน () 7. อื่น ๆ ระบุ.....

15. ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับสารเสพติดจากบุคคลใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. ครู () 2. บิดา มารดา
 () 3. แพทย์ () 4. เพื่อน
 () 5.ญาติพี่น้อง () 6. อื่น ๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ถูกต้องที่สุดตามความเห็นของท่าน

ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด	ถูก	ผิด
1. สารเสพติด คือ สารต่างๆ ที่มีการนำเข้าสู่ร่างกาย โดยการรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีการใด ๆ แล้วทำให้เกิดโทษต่อร่างกายและจิตใจ		
2. สารเสพติดเกิดจากธรรมชาติหรือจากการสังเคราะห์ที่มีผลต่อจิตใจและระบบประสาท		
3. ลักษณะสำคัญของผู้เสพยาเสพติด คือ จะต้องเพิ่มขนาดการเสพยามากขึ้นเรื่อย ๆ		
4. อาการอยากยา เป็นอาการที่ร่างกายมีความต้องการใช้สารเสพติดอย่างรุนแรง		
5. ความอยากรู้้อยากหลงเป็นสาเหตุที่ทำให้ติดสารเสพติด		
6. การสูบบุหรี่ไม่ถือว่าเป็นการเสพยาเสพติด		
7. การสูบบุหรี่ในสถานที่ราชการไม่ผิดกฎหมาย		
8. ผู้ที่สูบบุหรี่เป็นเวลานานจะมีอาการไอเรื้อรัง ร่างกายผอมลง ริมฝีปากคล้ำ		
9. การสูบบุหรี่ทำให้เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร		
10. การสูบบุหรี่ทำให้เป็นโรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง		
11. สารให้โทษที่อยู่ในสุรา คือ นิโคติน		
12. การดื่มสุราทำให้เกิดโรคไต โรคตับ โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ และโรคเหน็บชา		
13. การดื่มสุราไม่ถือว่าเป็นการเสพยาเสพติด		
14. การดื่มสุราทำให้เกิดอาการมึนเมา ขาดสติ เกิดการทะเลาะวิวาทและอุบัติเหตุ		
15. เมื่อดื่มสุราเข้าไปมาก ๆ อาจทำให้ชักหรือหมดสติได้		
16. ยาบ้าเป็นสารเสพติดให้โทษ		
17. ยาบ้ามีสารที่มีฤทธิ์กระตุ้นประสาท คือ แอมเฟตามีน		
18. เสพยาบ้าไประยะหนึ่งจะเกิดอาการประสาทหลอน		
19. อาการกระวนกระวายหงุดหงิด มีอาการทางระบบประสาทเกิดจากการใช้ยาบ้าติดต่อกันเป็นเวลานาน		
20. ยาบ้าเป็นสารเสพติดที่ออกฤทธิ์เฉพาะร่างกายเท่านั้น		

ส่วนที่ 3 ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ที่ตรงกับความรู้สึกที่แท้จริงของท่านมากที่สุด

ด้านความภาคภูมิใจในตนเอง	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
1. ฉันเป็นที่ภาคภูมิใจของพ่อแม่					
2. บ่อยครั้งที่ฉันอยากเกิดในครอบครัวอื่น					
3. ฉันรู้สึกเป็นคนไม่มีคุณค่าเมื่ออยู่ที่โรงเรียน					
4. ฉันไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าเทียมกับเพื่อน					
5. เพื่อนๆ พอใจที่มีฉันเป็นเพื่อนคนหนึ่ง					
6. คนในบ้านไม่สนใจฉันเลย					
7. พ่อแม่เชื่อว่าฉันประสบความสำเร็จในชีวิต					
8. ฉันเป็นที่รักใคร่ชื่นชมของอาจารย์					
9. ฉันเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือในสายตาของเพื่อน ๆ					
10. ฉันสามารถเป็นที่พึ่งของพ่อแม่และครอบครัวได้					
11. เวลาอยู่ในกลุ่มเพื่อน ฉันรู้สึกว่าเป็นคนไม่มีประโยชน์					
12. ครูไม่ค่อยสนใจในตัวฉัน					
13. ฉันไม่เป็นที่ต้องการของกลุ่มอยู่บ่อยครั้ง					
14. เพื่อน ๆ เห็นว่าฉันเป็นคนดีมีความสามารถ					
15. ฉันเป็นบุคคลสำคัญคนหนึ่งในชั้นเรียน					

ส่วนที่ 4 ด้านทักษะการตัดสินใจ

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านและทำความเข้าใจกับสถานการณ์ต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย ○

ล้อมรอบอักษร หน้าข้อความที่ตรงกับกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. ปายวันหนึ่งในชั่วโมงคณิตศาสตร์ เพื่อนของบอยชวนบอยให้หนีเรียนไปเข้ากลุ่มสูบบุหรี่บอยลังเลว่าจะไปดีหรือไม่ เพราะจะสอบแล้ว ถ้าไม่เข้าเรียนอาจสอบวิชานี้ไม่ผ่าน แต่ถ้าไม่ไปเพื่อน ๆ จะโกรธเอาได้ ถ้านักเรียนเป็นบอย นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

ก. ไป เพราะกลัวเพื่อนโกรธไม่ให้เข้ากลุ่ม และตัวเองก็อยากลองด้วย

ข. ไป เพราะไม่ชอบเรียนวิชานี้เป็นทุนอยู่แล้ว

ค. ไม่ไป เพราะเรียนวิชานี้ไม่ทันเพื่อน ๆ และเราจะได้ไม่ติดบุหรี่ด้วย

ง. ไม่ไป เพราะไม่ชอบการกระทำของเพื่อน ๆ และกลัวต้องสอบตกวิชานี้

2. ในช่วงนี้รู้สึกไม่สบายใจกับเรื่องทางบ้านเป็นอย่างมาก เพื่อนเสนอให้ลองเสพยาบ้าเพื่อช่วยให้ผ่อนคลายความไม่สบายใจ โดยบอกว่าเคยสูบมาแล้ว รู้สึกโล่งสบาย ช่วยคลายทุกข์ได้ และทำให้สมองปลอดโปร่ง ถ้านักเรียนเป็นโต นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

ก. ลองเสพดูว่าจะช่วยคลายทุกข์ได้จริงหรือไม่

ข. ไม่เสพ เพราะเพื่อนที่มาชวนไม่ใช่เพื่อนสนิท

ค. ไม่เสพ เพราะไม่กล้าและกลัวทางบ้านจะรู้ภายหลัง

ง. ไม่เสพ เพราะซังใจดูแล้วว่า มีผลเสียมากกว่าผลดี

3. ถ้านักเรียนทราบว่า เพื่อนสนิทเสพยาบ้า นักเรียนจะอย่างไร

ก. พุดกับเพื่อนให้เลิกเสพยาบ้า เพราะการเสพยาบ้าจะทำให้เสียอนาคตได้

ข. ไม่ยุ่งเกี่ยวกับ เพราะเป็นเรื่องส่วนตัวของเขา เราไม่ลองเสพด้วยก็แล้วกัน

ค. บอกครูประจำชั้นให้ช่วยพุดกับเพื่อน เพราะรู้ว่าเพื่อนเชื่อครูประจำชั้นมากกว่าใคร

ง. พุดกับเพื่อนให้เลิกเสพยาบ้า แต่ตอนนี้ยังไม่ออกว่าจะพุดอย่างไรให้เพื่อนเชื่อ

4. ชัยเป็นเด็กเรียนดี แต่ช่วงหลังมีเรื่องไม่สบายใจ เนื่องจากพ่อแม่แยกทางกัน จึงหันไปคบเพื่อนเกเร เมื่อเพื่อนชวนไปสูบบุหรี่ บอกว่าสามารถคลายเครียดได้ โดยบอกว่าสามารถสร้างจินตนาการอะไรก็ได้ ที่เราอยากเป็น ถ้านักเรียนเป็นชัย นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

ก. ไม่สูบ เพราะกลัวติดบุหรี่ และกลัวครูไล่ออกจากโรงเรียน

ข. ไม่สูบ เพราะคิดทบทวนดูแล้วว่าเป็นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์

ค. ลองสูบดู ว่าจะเป็นอย่างที่เพื่อนบอกหรือเปล่า

ง. ลองสูบดู ถ้าพ่อหรือแม่จะรู้ก็ไม่สนใจเราอยู่แล้ว

5. ในวันสงกรานต์ถ้าเพื่อนในกลุ่มชักชวนให้ดื่มสุรา นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร
- ดื่ม กับเพื่อน เพราะกลัวเพื่อนเสียใจ และไม่อยากเสียเพื่อนสนิท
 - ดื่ม เพราะไม่อยากขัดใจเพื่อน ครั้งต่อไปจะทำให้เที่ยวสงกรานต์ไม่สนุก
 - ไม่ดื่ม เพราะกลัวพ่อแม่รู้ จะทำให้พ่อแม่เสียใจ
 - ไม่ดื่ม เพราะรู้ว่าการดื่มสุราเป็นสิ่งไม่มีประโยชน์
6. ถ้าเพื่อนชวนนักเรียนไปซื้อบุหรี่ยาสูบเล่นสนุก ๆ นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร
- ไปซื้อกับเพื่อน เพราะจะได้เอามาลองกันให้สนุกไปเลย
 - ไม่ไป เพราะขี้เกียจจับซื้อออกไป
 - ไม่ไป เพราะว่ามีงานอย่างอื่นต้องทำ
 - ไม่ไป และห้ามเพื่อนไม่ให้ไปซื้อเพราะการสูบบุหรี่ทำให้เสียสุขภาพ
7. ถ้ามีเพื่อนรุ่นพี่ที่จบจากโรงเรียนไปแล้วมาชวนให้นักเรียนเสพยาบ้า บอกว่ากำลังเป็นที่นิยมในหมู่วัยรุ่น และหาซื้ออยากมาก แต่จะให้ลองเสฟฟรี ๆ นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร
- จะปฏิเสธเพราะทำให้เสียการเรียน
 - จะปฏิเสธ เพราะยาบ้าแค่ลองครั้งเดียวก็อาจติดได้ ยอมให้รุ่นพี่โกรธดีกว่าทำให้พ่อแม่เสียใจ
 - จะไม่ปฏิเสธ เพราะอยากลองดูเหมือนกัน และอยากเท่เหมือนรุ่นพี่
 - จะไม่ปฏิเสธ เพราะกลัวถูกรุ่นพี่รังแกในภายหลัง
8. เล็กเป็นนักเรียนชั้น ม.1 เคยเห็นรุ่นพี่ที่อยู่โรงเรียนนั่งดื่มสุรา ท่าทางมีความสุขเฮฮา เพื่อนในกลุ่มชวนให้ไปดื่มสุราดูบ้าง ถ้านักเรียนเป็นเล็ก นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร
- ไม่ดื่ม เพราะถ้าดื่มจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย
 - ไม่ดื่มเพราะคิดว่าเป็นสิ่งเสพติดให้โทษ และพ่อแม่รู้ในภายหลังจะทำให้พ่อแม่เสียใจ
 - ดื่ม เพราะอยากรู้ว่าดื่มแล้วจะเป็นอย่างไร จะมีความสุขเฮฮาเหมือนรุ่นพี่หรือเปล่า
 - ดื่ม เพราะคิดว่าใคร ๆ ก็ดื่มกันไม่เห็นเสียหาย
9. ในช่วงโมฆะ ครูให้นักเรียนเข้าห้องสมุด แต่มีเพื่อนนักเรียนกลุ่มหนึ่งชวนนักเรียนดื่มสุรา นักเรียนตัดสินใจอย่างไร
- ไป เพราะเขาเป็นเพื่อนเรา ถ้าเราไม่ไปเขาอาจโกรธได้
 - ไป เพราะจะได้สนุกกับเพื่อน ๆ
 - ไม่ไป เพราะดื่มสุราไม่ดี มีแต่ผลเสีย เข้าห้องสมุดหาหนังสือที่ขอบอ่านดีกว่า
 - ไม่ไป เพราะกลัวพ่อแม่และอาจารย์รู้

ส่วนที่ 5 ด้านทักษะการแก้ปัญหา

คำชี้แจง ให้ท่านอาจและทำความเข้าใจกับสถานการณ์ต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย ○

ล้อมรอบอักษร หน้าข้อความที่ตรงกับกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

สถานการณ์ที่ 1

โอ้เคยเสพยาบ้ามาก่อน แต่หยุดเสพได้มาประมาณ 1 เดือน ระยะเวลานี้โอ้รู้สึกไม่สบายใจกับเรื่องทางบ้านมาก เนื่องจากพ่อแม่ทะเลาะกันทุกวัน เขาไม่ยอมอยู่บ้านจึงไปหาเพื่อนที่เคยเสพยาบ้าด้วยกัน เพื่อนชักชวนบอกว่า “ไม่เป็นไรหรอก เสพอีก สักครั้ง สองครั้ง ในช่วงที่ไม่สบายใจเท่านั้น ก่อนหน้านี้ก็เคยเสพอยู่แล้วนี่นา

1. ท่านคิดว่าปัญหาของโอ้ คืออะไร

- ก. พ่อ แม่ทะเลาะกันทุกวัน
- ข. โอ้ถูกเพื่อนชักชวนให้เสพยาบ้า
- ค. โอ้รู้สึกเครียด ไม่สบายใจ
- ง. โอ้กลับไปหาเพื่อนที่เสพยาบ้าด้วยกัน เขาจึงมีโอกาสที่จะกลับไปเสพอีก

2. ถ้าท่านเป็นโอ้ ท่านจะแก้ปัญหาอย่างไร

- ก. สูบบุหรี่เพื่อคลายเครียดจะได้สบายใจขึ้น
- ข. บอกพ่อแม่เพื่อให้พูดคุยกันด้วยเหตุผลไม่ทะเลาะกัน
- ค. ไม่กลับไปหาเพื่อนที่เสพยาบ้าด้วยกันอีก เพราะหากกลับไปอาจมีโอกาสกลับไปเสพยาบ้า

อีกได้

- ง. ทำตามคำชักชวนของเพื่อน เพื่อจะได้สบายใจขึ้น คงไม่เป็นอะไรมาก

3. เมื่อโอ้ถูกเพื่อนชักชวนให้เสพยาบ้า ซึ่งขณะนี้โอ้กำลังไม่สบายใจกับเรื่องทางบ้านอยู่

หากท่านเป็นโอ้ ท่านจะแก้ปัญหาอย่างไร

- ก. ลองเสพดูอีกสักครั้ง เพื่อจะช่วยให้สบายใจขึ้น
- ข. บอกเพื่อนว่า ไม่ดีกว่า เดียวพ่อแม่รู้
- ค. บอกเพื่อนว่า ไม่ดีกว่า เลิกมาได้ 1 เดือนแล้ว หวังว่าเพื่อนคงเข้าใจ พร้อมทั้งชวนให้เพื่อนเลิกเสพยาบ้า
- ง. บอกเพื่อนว่า ไม่เอาดีกว่า และขอตัวกลับทันที

สถานการณ์ที่ 2

เอเป็นพนักงานใหม่ที่เพิ่งเข้าทำงานในโรงงานแห่งหนึ่งได้ไม่นาน จึงไม่ค่อยมีเพื่อนทั้ง ๆ ที่เอ เป็นคนที่มีนิสัยดี เรียบร้อย เพียงแต่ไม่ค่อยพูด เอมีความรู้สึกกว่าอยากมีเพื่อน เมื่อมีเพื่อนกลุ่มหนึ่ง มาชวนให้ร่วมวงสนทนาด้วย เอรู้สึกยินดีที่จะได้มีเพื่อนมากขึ้น แต่เพื่อน ๆ กลุ่มนี้ได้ชักชวนให้เขา ทำบางอย่างที่เขาไม่เคยทำมาก่อน เช่น ดื่มสุรา โดยให้เหตุผลว่าถ้าจะเป็นเพื่อนกัน ทำอะไรก็ต้องทำตามกัน

4. ท่านคิดว่าปัญหาของเอคืออะไร

- ก. เอลูกเพื่อน ๆ ชักชวนให้ดื่มสุรา
- ข. เออยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงเนื่องจากเขาอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ดื่มสุราซึ่งอาจนำไปสู่การใช้สารเสพติดและอบายมุขอื่น ๆ
- ค. เอไม่ค่อยมีเพื่อน เพราะเขาเป็นคนไม่ค่อยพูด
- ง. เอเพิ่งเข้าทำงานเป็นพนักงานใหม่

5. ถ้าท่านเป็นเอ ท่านจะแก้ปัญหายังไง

- ก. เปลี่ยนที่ทำงานใหม่
- ข. คบเพื่อนกลุ่มนี้แต่บอกว่าตนเองไม่ดื่มสุราแต่เราสามารถเป็นเพื่อนกันได้
- ค. พยายามเลี่ยงหรือไม่ไปเข้ากลุ่มเพื่อนที่ดื่มสุราและหาเพื่อนกลุ่มอื่นที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดเพราะหากอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ดื่มสุรา อาจทำให้เรามีโอกาสดื่มสุราได้
- ง. ดื่มสุรากับเพื่อนเพื่อให้ได้รับการยอมรับในกลุ่ม

6. ถ้าท่านเป็นเอ และเพื่อนกลุ่มนี้ยังคงชวนไปดื่มสุราอยู่ตลอด ท่านจะแก้ปัญหายังไง

- ก. ลองขังใจดูแล้วคิดว่าน่าจะมีผลเสียมากกว่าผลดี จึงไม่ไปดีกว่าและพยายามห่าง ๆ จากเพื่อนกลุ่มนี้
- ข. ร่วมไปกับเพื่อน เพราะเพื่อนเขาอุตส่าห์ชวน เดียวเพื่อนเขาจะโกรธและไม่คบด้วย
- ค. ไม่ไปกับเพื่อนกลุ่มนี้ เพราะเพื่อนที่มาชวนไม่ใช่เพื่อนสนิท
พึงรู้จักกันแค่เพียงผิวเผิน
- ง. หาเพื่อนใหม่ และไม่ไปกับเพื่อนกลุ่มนี้

สถานการณ์ที่ 3

ชายและเล็กเป็นเพื่อนสนิทกันทั้งสองเคยหนีเรียนและสูบบุหรี่ด้วยกันเมื่อทางโรงเรียนจับได้จึงเรียกผู้ปกครองมาพบและคาดโทษไว้ถ้าทำผิดอีกจะให้ออกจากโรงเรียนทั้งชายและเล็กจึงปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นโดยเลิกสูบบุหรี่และหนีเรียน หนึ่งเดือนผ่านไปเล็กไปเที่ยวห้างสรรพสินค้าและได้พบกับกลุ่มเพื่อนที่เคยสูบบุหรี่ด้วยกันจึงถูกชักชวนให้สูบบุหรี่อีก เล็กตัดสินใจกลับไปสูบบุหรี่อีกครั้งต่อมาเมื่อเล็กพบกับชายเล็กจึงชักชวนให้ชายกลับไปสูบบุหรี่ด้วยกันอีก

7. ท่านคิดว่าปัญหาของเล็ก คืออะไร

- ก. ทางโรงเรียนจับได้ว่าเล็กหนีเรียนและสูบบุหรี่
- ข. เล็กกลับไปเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อนที่เคยสูบบุหรี่ด้วยกัน และกลับไปสูบบุหรี่อีก
- ค. เล็กถูกชักชวนให้สูบบุหรี่
- ง. เล็กถูกทางโรงเรียนคาดโทษไว้ว่าถ้าทำผิดอีกครั้งจะให้ออกจากโรงเรียน

8. ถ้าท่านเป็นชาย เมื่อทราบว่าเล็กกลับไปสูบบุหรี่อีก ท่านจะแก้ปัญหาได้อย่างไร

- ก. ตกลงสูบบุหรี่ด้วยเพราะกลัวเล็กเสียใจ
- ข. พุดกับเล็กให้เลิกสูบบุหรี่แต่ตอนนี้ก็ยังไม่ออกว่าจะพูดยังไงให้เล็กเชื่อ เพราะก่อนหน้านี้เคยสูบบุหรี่มาด้วยกัน
- ค. พุดกับเล็กให้เลิกสูบบุหรี่เพราะการสูบบุหรี่ไม่มีประโยชน์และถ้าทางโรงเรียนรู้จะโดนให้ออกจากโรงเรียน ประคบกับเล็กได้มาเดือนหนึ่งแล้วน่าจะเลิกได้สำเร็จ
- ง. พุดกับเล็กให้เลิกสูบบุหรี่แต่เมื่อเล็กชักชวนจะยั้งจะยอมให้สูบบุหรี่อีกครั้งใหญ่ ก็ทำตามที่เพื่อนชวน

9. ถ้าท่านเป็นชายเมื่อเล็กยังคงชวนไปสูบบุหรี่ ท่านจะแก้ปัญหาได้อย่างไร

- ก. บอกว่าไม่สูบและเลิกคบกับเล็ก
- ข. ไม่สูบ โดยให้เหตุผลว่ากลัวพ่อแม่เสียใจและกลัวทางโรงเรียนจับได้
- ค. พยายามเลี่ยงและบอกให้ทางโรงเรียนทราบ
- ง. สูบบุหรี่กับเล็ก เพราะกลัวเล็กจะไม่คบเป็นเพื่อน

ส่วนที่ 6 ด้านทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ○ ล้อมรอบตัวอักษรที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

1. ถ้าเพื่อนคะยั้นคะยอให้เสพยาบ้าหลังจากที่ท่านเคยปฏิเสธไปแล้วครั้งหนึ่ง ท่านจะพูดอย่างไร

- ก. ฉันไม่เสพรอกเดียวติด เอาอย่างนี้ดีไหมฉันว่าเราไปดูหนังกันดีกว่า
เขาว่าหนังเรื่องนี้สนุกนะถ้าไม่ไปฉันไปก่อนนะ
- ข. บอกว่าไม่ก็ไม่ซีฉันมีนัดไม่ว่างจริง ๆ
- ค. ฉันบอกแล้วไงว่าฉันไม่เสพ
- ง. เออ ๆ ก็ได้ แต่อย่าบอกใครนะ

2. เมื่อเพื่อนไม่让您เข้าร่วมกลุ่มเพราะท่านไม่ร่วมเสพยาบ้าด้วย ท่านจะทำอย่างไร

- ก. ไม่อยากขัดใจเพื่อน กลัวเสียเพื่อนจึงยอมเสพยาบ้าตามเพื่อน
- ข. ไม่เสพ และพยายามอธิบายให้เพื่อนมองเห็นผลเสียของการเสพยาบ้า
- ค. ไม่เสพและหาทางหลีกเลี่ยงโดยเดินหนีไป
- ง. ไม่เสพและบอกเพื่อนว่ายาบ้าเป็นยาเสพติดกลัวติดยาและการเป็นเพื่อนกัน
กับการเสพยาบ้าเป็นคนละเรื่องไม่เกี่ยวข้องกัน หวังว่าเพื่อนคงเข้าใจ

3. ถ้าเพื่อนสบประมาท “ซี้ซลาด ไม่แน่จริงนี่หว่า” หลังจากที่ท่านปฏิเสธไม่ขอเสพยาบ้า
ที่เพื่อนยื่นมาให้ ท่านจะพูดอย่างไร

- ก. เราไม่ชอบที่นายพูดแบบนี้ ยิ่งไงเราก็ไม่เสพเพราะถ้าติดแล้วจะเสียอนาคต
ขอตัวไปก่อนนะ
- ข. นายจะว่าอย่างไรก็ช่าง เราไม่เสพ (แล้วเดินหนีออกจากกลุ่มไป)
- ค. นายพูดแบบนี้ได้ไง มาเราจะเสพให้ดูก็ได้
- ง. เราไม่มีวันเสพมันเด็ดขาด เพราะมันทำให้เราเสียอนาคต

4. เมื่อท่านถูกเพื่อนชวนให้ไปเป็นเพื่อนเพื่อซื้อบุหรี่มาสูบ ท่านจะทำอย่างไร

- ก. ไปเป็นเพื่อนซื้อบุหรี่ด้วย เพราะเดียวเพื่อนโกรธที่ไม่ไปเป็นเพื่อน
- ข. ไม่ไป และบอกเพื่อนว่าตอนนี้ไม่ว่างและไม่สามารถไปเป็นเพื่อนได้
- ค. บอกเพื่อนว่าไม่ไปและเมื่อเพื่อนขอร้องให้ไปเป็นเพื่อนเนื่องจากต้องกลับบ้าน
ทางเดียวกันจึงตกลงไปเป็นเพื่อน
- ง. บอกเพื่อนว่าไม่ไปเพราะกลัวพ่อแม่รู้พร้อมทั้งบอกให้เพื่อนทราบถึงโทษและอันตราย
ของการสูบบุหรี่

5. เมื่อเพื่อนขอร้องให้ท่านไปซื้อบุหรี่ยให้ ท่านจะปฏิเสธอย่างไร
- ไม่เอาดีกว่า เดียวคนอื่นเห็น
 - ไม่ไปหรอกเดี๋ยวเจอตำรวจจับ
 - ไม่เป็นไร สบายอยู่แล้วไปซื้อให้ก็ได้
 - เธอก็คงไม่ว่าอะไรฉันนะถ้าไม่ไปซื้อให้ ฉันจะรีบไปธุระ
6. เมื่อเพื่อนขอยืมเงินไปซื้อบุหรี่ยมาสูบ ท่านจะทําอย่างไร
- บอกปฏิเสธไม่ให้ยืมเงินโดยบอกว่าเงินมีอยู่จำกัดจะเอาไปใช้จ่ายที่จำเป็นหวังว่าเพื่อนคงเข้าใจ
 - บอกปฏิเสธไม่ให้ยืมเงินเพราะว่าจำเป็นต้องใช้เงินไปซื้อยาให้พ่อซึ่งป่วยอยู่
 - ให้เพื่อนยืมเงิน โดยมีข้อแม้ว่าเพื่อนต้องคืนเงินให้ในวันรุ่งขึ้น
 - บอกปฏิเสธไม่ให้ยืมเงิน โดยบอกว่าบุหรี่ยเป็นสิ่งไม่มีประโยชน์
7. เมื่อเพื่อนในกลุ่มบังคับให้ท่านดื่มสุร่า ท่านจะทําอย่างไร
- บอกเพื่อนให้ดื่มไปก่อน แล้วหาทางหลบเลี่ยงออกจากกลุ่มและไม่ดื่ม
 - ตัดสินใจดื่มสุร่า เพราะขัดเพื่อนไม่ได้
 - บอกว่าไม่ดื่มเพราะสุร่าทำให้ร่างกายทรุดโทรมและปวดชกชกขวนจุงใจให้เพื่อนเลิกดื่มสุร่าเพื่อสุขภาพ
 - บอกเพื่อนว่าถ้ารักกันจริงอย่าฝืนใจกัน และไม่ดื่ม
8. ถ้าเพื่อนทําทายว่า ถ้าเป็นเพื่อนกันจริงต้องดื่มสุร่าด้วยกัน นักเรียนจะพูดอย่างไร
- ได้เลย.. เราเพื่อนนายอยู่แล้ว
 - คนเราจะคบกันเป็นเพื่อนไม่จำเป็นต้องดื่มสุร่าหรอก เราไม่ดื่ม หวังว่าเธอกคงเข้าใจ
 - ถ้าคิดว่าเป็นเพื่อนกันจริงคงไม่ชวนกันดื่มสุร่าอย่างนี้หรอก.....
ไม่เอาแล้ว.. เราไม่ยุ่งด้วยดีกว่า
 - เราเป็นเพื่อนนายอยู่แล้วแต่เราก็กลัวพ่อแม่จะเสียใจนายก็เหมือนกันอย่าดื่มสุร่าเลยนะ มันไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย
9. เย็นวันหนึ่งเมื่อเพื่อนคะยั้นคะยอให้ดื่มสุร่าด้วยกัน นักเรียนจะพูดอย่างไร
- เราไม่ว่างจริง ๆ เรานัดบิไว้ว่าจะไปเล่นแบดมินตัน เย็นนี้เธอจะไปกับพวกเรามั๊ย
 - พวกเธอจะไปกรีบไปเถอะ ถ้าเธอยังที่อยู่ละก็ ฉันจะไปฟองครุ่นะ
 - บอกว่าไม่ไป ก็ไม่ไปซิ พูดไม่รู้เรื่องรีไรง
 - ที่อยู่ได้ รําคาญจริง...ไปก็ได้... แต่อย่าปากโป้งบอกให้ใครรู้ก็แล้วกัน

ส่วนที่ 7 พฤติกรรมการป้องกันการเสพสารเสพติด

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับสิ่งที่นักเรียนตั้งใจจะปฏิบัติ ถ้าเหตุการณ์ต่อไปนี้จะเกิดขึ้นกับนักเรียน

พฤติกรรมการป้องกันการเสพสารเสพติด	ไม่ปฏิเสธ ทุกครั้ง	ไม่ ปฏิเสธ	ไม่ แน่ใจ	ปฏิเสธ บางครั้ง	ปฏิเสธ ทุกครั้ง
1. เมื่อเพื่อนชักชวนให้เสพสารเสพติด นักเรียนจะทำอย่างไร					
2. เมื่อเพื่อนชักชวนให้เสพสารเสพติด เมื่อนักเรียนมีความทุกข์นักเรียนจะอย่างไร					
3. เมื่อเพื่อนในกลุ่มคะยั้นคะยอให้นักเรียนลองเสพสารเสพติด นักเรียนจะอย่างไร					
4. เมื่อเพื่อนยื่นสารเสพติดมาให้เสพ นักเรียนจะทำอย่างไร					
5. เมื่อเพื่อนยื่นสารเสพติด ในขณะที่นักเรียนรวมกลุ่มอยู่กับเพื่อน นักเรียนจะอย่างไร					
6. เมื่อเพื่อนที่เสพสารเสพติด ชวนนักเรียนไปเที่ยวด้วยกันนักเรียนจะอย่างไร					
7. เมื่อเพื่อนที่ในกลุ่มต้องการทดลองเสพสารเสพติดและชักชวนกันเสพ นักเรียนจะอย่างไร					
8. เมื่อเพื่อนที่เสพสารเสพติดชวนให้นักเรียนเข้ามาอยู่กลุ่มเดียวกัน นักเรียนจะอย่างไร					
9. เมื่อเพื่อนที่เสพสารเสพติด ชวนให้นักเรียนไปไหนมาไหนหรือชวนร่วมสังสรรค์นอกเวลาเรียนด้วยกันนักเรียนจะอย่างไร					
10. เมื่อเพื่อนที่เสพสารเสพติด ขอให้นักเรียนไปซื้อสารเสพติดมาให้ นักเรียนจะอย่างไร					



ส่วนที่ 4 เกณฑ์การประเมินผล

เกณฑ์การประเมินผล
โปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติด
ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

เกณฑ์การประเมินผล ประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

1) ข้อคำถามที่ประเมินแบบถูก ผิด และแบบวัดแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

องค์ประกอบของแบบประเมิน	จำนวนข้อ	หมายเลขข้อ	หมายเลขข้อ	
			จำแนกตามลักษณะของข้อความ	
			เชิงบวก	เชิงลบ
ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	15	1 - 15	-	-
ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด (แบบถูกผิด)	20 ข้อ	1 - 20	1-5, 8-10, 12 , 14-19	6, 7, 11, 13, 20
ส่วนที่ 3 ความภาคภูมิใจในตนเอง (แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ)	15 ข้อ	1 - 15	1, 5, 7-10, 14-15	2, 3, 4, 6, 11, 12, 13
ส่วนที่ 7 พฤติกรรมการป้องกันการเสพติด (แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ)	10 ข้อ	1 - 10	-	-

2) ข้อคำถามแบบปรนัยโดยให้เลือกตอบตามสถานการณ์ที่กำหนด มี 4 ตัวเลือก

องค์ประกอบของแบบประเมิน	จำนวนข้อ	หมายเลขข้อ	จำนวนคะแนนรายข้อ (คะแนน)			
			ก	ข	ค	ง
ส่วนที่ 4 ทักษะการตัดสินใจ	9 ข้อ	1 - 9				
ข้อ 1			1	1	3	2
ข้อ 2			1	2	2	3
ข้อ 3			3	1	2	2
ข้อ 4			2	3	1	1
ข้อ 5			1	1	2	3
ข้อ 6			1	2	2	3
ข้อ 7			2	3	1	1
ข้อ 8			2	3	1	1
ข้อ 9			1	1	3	2

2) ข้อคำถามแบบปรนัยโดยให้เลือกตอบตามสถานการณ์ที่กำหนด มี 4 ตัวเลือก

องค์ประกอบของแบบประเมิน	จำนวน ข้อ	หมายเลข ข้อ	จำนวนคะแนนรายข้อ (คะแนน)			
			ก	ข	ค	ง
ส่วนที่ 5 ทักษะการแก้ปัญหา	9 ข้อ	1 - 9				
ข้อ 1			1	2	1	3
ข้อ 2			1	2	3	1
ข้อ 3			1	2	3	2
ข้อ 4			2	3	1	1
ข้อ 5			1	2	3	1
ข้อ 6			3	1	2	2
ข้อ 7			1	3	2	1
ข้อ 8			1	2	3	1
ข้อ 9			2	3	2	1
ส่วนที่ 6 ทักษะการปฏิเสธ เมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับ สารเสพติด	9 ข้อ	1 - 9				
ข้อ 1			3	2	2	1
ข้อ 2			1	2	2	3
ข้อ 3			3	2	1	2
ข้อ 4			1	2	1	3
ข้อ 5			2	2	1	3
ข้อ 6			3	2	1	2
ข้อ 7			2	1	3	2
ข้อ 8			1	2	1	3
ข้อ 9			3	1	2	1

บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2541). **คู่มือการสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม**. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- _____. (2543). **คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็ก**. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- _____. (2544). **คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาเด็กด้วยโอกาส**. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- ทรงเกียรติ ปิยะกะ. (2544). **เลี้ยงลูกให้พ้นยาเสพติด**. กรุงเทพมหานคร: มติชน.
- ทองจันทร์ หงส์ลดาธรมภ์. (2531). **ทักษะการแก้ปัญหากับการเรียนรู้ โดยใช้ปัญญาเป็นหลัก**. กรุงเทพมหานคร: หน่วยแพทยศาสตรศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญใจ ศรีสถิตนรากร. (2553). **ระเบียบวิธีการวิจัยทางพยาบาลศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: ยูแอนด์ไอ อินเตอร์ มีเดีย.
- ประณยา ปันปิ่น. (2551). **โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติด** ในนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดเชียงราย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประเสริฐ ต้นสกุล. (2538). **ยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพเยาวชน**. เอกสารประกอบการสัมมนาเพื่อหาแนวทางการนำยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตมาใช้ในการป้องกันยาเสพติด วันที่ 15 - 16 สิงหาคม 2538. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.
- รัตนา ดอกแก้ว. (2539). **ผลการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษา** จังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกอนามัยครอบครัว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- อุทัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์. (2545). **ความสำคัญในคุณค่าแห่งตนของวัยรุ่น**. เอกสารวิจัย. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- World Health Organization. (1994). **Life Skill Education for Children and Adolescents in School**. Geneva. Switzerland: WHO.



ภาคผนวก ง
การหาคุณภาพเครื่องมือ

1) การหาประสิทธิภาพของชุดการสอน

ตาราง 9 ผลการหาประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อการป้องกันการเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

คะแนน	ผลการวัดระหว่างเรียน						ผลการวัด หลังเรียน 176 คะแนน (F)	X/N	F/N
	176 คะแนน (A)								
	กิจกรรม ที่ 1	กิจกรรม ที่ 2	กิจกรรม ที่ 3	กิจกรรม ที่ 4	กิจกรรม ที่ 5	รวม			
ผู้เรียน(N)	(20)	(75)	(27)	(27)	(27)	(X)			
1	16	48	27	24	25	140	131	4.67	4.37
2	19	56	26	24	25	150	151	5.00	5.03
3	18	45	26	26	24	139	141	4.63	4.70
4	19	51	27	22	24	143	125	4.77	4.17
5	18	44	25	27	25	139	125	4.63	4.17
6	16	48	20	21	20	125	133	4.17	4.43
7	18	46	18	19	21	122	145	4.07	4.83
8	18	52	25	24	21	140	141	4.67	4.70
9	16	60	24	20	24	144	137	4.80	4.57
10	16	53	20	18	21	128	150	4.27	5.00
11	19	51	26	27	23	146	135	4.87	4.50
12	19	50	26	24	26	145	138	4.83	4.60
13	19	54	22	21	24	140	142	4.67	4.73
14	19	45	24	23	26	137	134	4.57	4.47
15	19	47	25	24	25	140	132	4.67	4.40
16	19	59	26	26	25	155	155	5.17	5.17
17	19	44	24	23	25	135	132	4.50	4.40
18	19	50	27	25	25	146	143	4.87	4.77
19	18	64	24	25	24	155	151	5.17	5.03
20	20	58	27	25	25	155	153	5.17	5.10
21	19	57	27	25	26	154	154	5.13	5.13
22	18	53	26	24	24	145	145	4.83	4.83
23	16	47	27	25	23	138	139	4.60	4.63
24	19	56	25	26	24	150	149	5.00	4.97

ตาราง 9 (ต่อ)

คะแนน	ผลการวัดระหว่างเรียน						ผลการวัด หลังเรียน 176 คะแนน (F)	X/N	F/N
	176 คะแนน (A)								
ผู้เรียน(N)	กิจกรรม ที่ 1	กิจกรรม ที่ 2	กิจกรรม ที่ 3	กิจกรรม ที่ 4	กิจกรรม ที่ 5	รวม			
	(20)	(75)	(27)	(27)	(27)	(X)			
25	18	51	25	25	24	143	142	4.77	4.73
26	16	58	21	19	21	135	139	4.50	4.63
27	19	65	25	26	26	161	160	5.37	5.33
28	17	58	24	26	26	151	153	5.03	5.10
29	13	45	23	19	17	117	122	3.90	4.07
30	15	45	20	27	19	126	122	4.20	4.07
รวม	534	1,560	732	710	708	4,244	4,219	141.47	140.63

$$E1 = \frac{(\sum X/N) \times 100}{A}$$

$$= \frac{(4,244/30) \times 100}{176}$$

$$= 80.38$$

$$E2 = \frac{(\sum F/N) \times 100}{B}$$

$$= \frac{(4,219/30) \times 100}{176}$$

$$= 79.91$$

โดย

E1 คือ ประสิทธิภาพของกระบวนการที่จัดไว้ในชุดการสอนคิดเป็นร้อยละจากการทำแบบฝึกหัดและหรือประกอบด้วยกิจกรรมการเรียนรู้ระหว่างเรียน

$\sum X$ คือ คะแนนจากการทำแบบฝึกหัดและหรือการประกอบกิจกรรมการเรียนรู้ระหว่างเรียน

A คือ คะแนนเต็มของแบบฝึกหัดและหรือกิจกรรมการเรียนรู้

N คือ จำนวนผู้เรียน

- E2 คือ ประสิทธิภาพของผลลัพธ์ (พฤติกรรมที่เปลี่ยนในตัวผู้เรียนหลังการเรียนรู้ ด้วยชุดการเรียนรู้การสอน) คิดเป็นอัตราส่วนจากการทำแบบทดสอบหลังเรียน และหรือประกอบกิจกรรมหลังเรียน
- ΣF คือ คะแนนรวมของผู้เรียนจากการทำแบบทดสอบหลังเรียนและหรือการประกอบ กิจกรรมหลังเรียน
- B คือ คะแนนเต็มของการสอบหลังเรียนและหรือกิจกรรมหลังเรียน
- N คือ จำนวนผู้เรียน



ตาราง 15 ค่าดัชนีความสอดคล้อง แบบวัดความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด

วัตถุประสงค์	รายการ/ข้อชี้ถาม	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ผลการทดสอบ	
		1	2	3	4	5	ดัชนีความ สอดคล้อง	ค่า ความ เชื่อมั่น
เพื่อวัดความรู้เกี่ยวกับ ความหมาย ของสารเสพติด	1. สารเสพติด คือ สารต่าง ๆ ที่มี การนำเข้าสู่ร่างกาย โดยการ รับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วย วิธีการใด ๆ แล้วทำให้เกิดโทษต่อ ร่างกายและจิตใจ	1	1	1	1	1	1	0.735
	2. สารเสพติดเกิดจากธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ที่มีผลต่อ จิตใจและระบบประสาท	1	1	1	1	1	1	
เพื่อวัดความรู้เกี่ยวกับอาการ ของผู้เสพสาร เสพติด	3. ลักษณะสำคัญของผู้เสพสารเสพ ติด คือ จะต้องเพิ่มขนาดการเสพ มากขึ้นเรื่อย ๆ	1	1	1	1	1	1	
	4. อาการอยากยา เป็นอาการที่ ร่างกายมีความต้องการใช้สารเสพ ติดอย่างรุนแรง	1	1	1	1	1	1	
เพื่อวัดความรู้เกี่ยวกับสาเหตุ ของการสาร เสพติด	5. ความอยากรู้้อยากลอง เป็นสาเหตุที่ทำให้ติดสารเสพติด	1	1	1	1	1	1	
เพื่อวัดความรู้เกี่ยวกับบุหรื และอาการ ของผู้สูบบุหรื	6. การสูบบุหรืไม่ถือว่าเป็นการเสพ สารเสพติด	1	1	1	1	1	1	
	7. การสูบบุหรืในสถานที่ราชการ ไม่ผิดกฎหมาย	1	1	1	0	1	0.8	
เพื่อวัดความรู้เกี่ยวกับบุหรื และอาการ ของผู้สูบบุหรื	8. ผู้ที่สูบบุหรืเป็นเวลานานจะมี อาการไอเรื้อรัง ร่างกายผอมลง ริมฝีปากคล้ำ	1	1	1	1	1	1	
	9. การสูบบุหรืทำให้เหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร	1	1	1	1	1	1	
	10. การสูบบุหรืทำให้เป็นโรคมะเร็ง ปอด โรคถุงลมโป่งพอง	0	1	1	1	1	0.8	

ตาราง 15 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	รายการ/ข้อชี้กถาม	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ผลการทดสอบ	
		1	2	3	4	5	ดัชนีความ สอดคล้อง	ค่า ความ เชื่อมั่น
เพื่อวัดความรู้ เกี่ยวกับสุรา และอาการ ของผู้ดื่มสุรา	11. สารให้โทษที่อยู่ในสุรา คือ นิโคติน	1	1	1	1	1	1	
	12. การดื่มสุราทำให้เกิดโรคไต โรคตับ โรคกระเพาะอาหาร โรคหัวใจ และโรคเหน็บชา	1	1	1	1	1	1	
	13. การดื่มสุราไม่ถือว่าเป็นการเสพ สารเสพติด	1	1	1	1	1	1	
	14. การดื่มสุราทำให้เกิดอาการมีน เมา ขาดสติ เกิดการทะเลาะวิวาท และอุบัติเหตุ	1	1	1	1	1	1	
	15. เมื่อดื่มสุราเข้าไปมาก ๆ อาจ ทำให้ชักหรือหมดสติได้	1	1	1	1	1	1	
เพื่อวัดความรู้ เกี่ยวกับยาบ้า การออกฤทธิ์ และอาการ ของผู้เสพ ยาบ้า	16. ยาบ้าเป็นสารเสพติดให้โทษ	1	1	1	1	1	1	
	17. ยาบ้ามีสารที่มีฤทธิ์กระตุ้น ประสาท คือ แอมเฟตามีน	1	1	1	1	1	1	
	18. เสพยาบ้าไประยะหนึ่งจะเกิด อาการประสาทหลอน	1	1	1	1	1	1	
	19. อาการกระวนกระวายหงุดหงิด มีอาการทางระบบประสาทเกิดจาก การใช้ยาบ้าติดต่อกันเป็นเวลานาน	1	1	1	1	1	1	
	20. ยาบ้าเป็นสารเสพติดที่ออก ฤทธิ์เฉพาะร่างกายเท่านั้น	0	1	1	1	1	0.8	

ตาราง 16 ค่าดัชนีความสอดคล้อง แบบวัดทักษะความภาคภูมิใจ

วัตถุประสงค์	รายการ/ข้อคำถาม	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ผลการทดสอบ	
		1	2	3	4	5	ดัชนี ความ สอดคล้อง	ค่า ความ เชื่อมั่น
เพื่อวัดทักษะ ชีวิต ด้านความ ภาคภูมิใจ ในตนเอง	1. ฉันเป็นที่ภาคภูมิใจของพ่อแม่	1	1	1	1	1	1	0.703
	2. บ่อยครั้งที่ฉันอยากเกิดในครอบครัวอื่น	1	1	1	1	1	1	
	3. ฉันรู้สึกเป็นคนไม่มีคุณค่าเมื่ออยู่ที่โรงเรียน	1	1	1	1	1	1	
	4. ฉันไม่สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าเทียม กับเพื่อน	1	1	1	1	1	1	
	5. เพื่อน ๆ พอใจที่มีฉันเป็นเพื่อนคนหนึ่ง	1	1	1	1	1	1	
	6. คนในบ้านไม่สนใจฉันเลย	1	1	1	1	1	1	
	7. พ่อแม่เชื่อว่าฉันประสบความสำเร็จในชีวิต	1	1	1	1	1	1	
	8. ฉันเป็นที่รักใคร่ชื่นชมของอาจารย์	1	1	1	1	1	1	
	9. ฉันเป็นบุคคลที่น่าเชื่อถือในสายตา ของเพื่อน ๆ	1	1	1	1	1	1	
	10. ฉันสามารถเป็นที่พึ่งของพ่อแม่ และครอบครัวได้	1	1	1	1	1	1	
	11. เวลาอยู่ในกลุ่มเพื่อน ฉันรู้สึกว่าเป็นคนไม่มี ประโยชน์	1	1	1	1	1	1	
	12. ครูไม่ค่อยสนใจในตัวฉัน	1	1	1	1	1	1	
	13. ฉันไม่เป็นที่ต้องการของกลุ่มอยู่บ่อยครั้ง	1	1	1	1	1	1	
	14. เพื่อน ๆ เห็นว่าฉันเป็นคนที่มีความสามารถ	1	1	1	1	1	1	
	15. ฉันเป็นบุคคลสำคัญคนหนึ่งในชั้นเรียน	1	1	1	1	1	1	

ตารางที่ 17 ค่าดัชนีความสอดคล้อง แบบวัดทักษะการตัดสินใจ

วัตถุประสงค์	รายการ/ข้อซักถาม	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ผลการทดสอบ	
		1	2	3	4	5	ดัชนี ความ สอดคล้อง	ค่า ความ เชื่อมั่น
เพื่อวัดทักษะ ชีวิต ด้านการ ตัดสินใจ	<p>1. ปายวันหนึ่งในชั่วโมงคณิตศาสตร์ เพื่อนของบอยชวนบอยให้หนีเรียนไปเข้ากลุ่มสูบบุหรี่บอยลังเลว่าจะไปดีหรือไม่ เพราะจะสอบแล้วถ้าไม่เข้าเรียนอาจสอบวิชานี้ไม่ผ่านแต่ถ้าไม่ไปเพื่อนๆ จะโกรธเอาได้ ถ้านักเรียนเป็นบอยนักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร</p> <p>ก. ไป เพราะกลัวเพื่อนโกรธไม่ให้เข้ากลุ่มและตัวเองก็อยากลองด้วย</p> <p>ข. ไป เพราะไม่ชอบเรียนวิชานี้อยู่แล้ว</p> <p>ค. ไม่ไป เพราะเรียนวิชานี้ไม่ทันเพื่อน ๆ และเราจะได้ไม่ติดหูหรือด้วย</p> <p>ง. ไม่ไป เพราะไม่ชอบการกระทำของเพื่อน ๆ และกลัวต้องสอบตกวิชานี้</p>	1	1	1	1	1	1	0.806
	<p>2. ในช่วงนี้ารู้สึกไม่สบายใจกับเรื่องทางบ้านเป็นอย่างมากเพื่อนเสนอให้ลองเสพยาบ้าเพื่อช่วยให้ผ่อนคลายความไม่สบายใจ โดยบอกว่าเคยสูบมาแล้ว รู้สึกโล่งสบาย ช่วยคลายทุกข์ได้และทำให้สมองปลอดโปร่ง ถ้านักเรียนเป็นโตนักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร</p> <p>ก. ลองเสพดูว่าจะช่วยคลายทุกข์ได้จริงหรือไม่</p> <p>ข. ไม่เสพ เพราะเพื่อนที่มาชวนไม่ใช่เพื่อนสนิท</p> <p>ค. ไม่เสพ เพราะไม่กล้าและกลัวทางบ้านจะรู้ภายหลัง</p> <p>ง. ไม่เสพ เพราะขังใจดูแล้วว่ามีผลเสียมากกว่าผลดี</p>	1	1	1	1	1	1	

ตารางที่ 17 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	รายการ/ข้อซักถาม	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ผลการทดสอบ	
		1	2	3	4	5	ดัชนี ความ สอดคล้อง	ค่า ความ เชื่อมั่น
	<p>3. ถ้านักเรียนทราบว่า เพื่อนสนิทเสพยาบ้า นักเรียนจะอย่างไร</p> <p>ก. พุดกับเพื่อนให้เลิกเสพยาบ้า เพราะการเสพยาบ้าจะทำให้เสียอนาคตได้</p> <p>ข. ไม่ยุ่งเกี่ยวกับ เพราะเป็นเรื่องส่วนตัวของเขา เราไม่ลองเสพด้วยก็แล้วกัน</p> <p>ค. บอกครูประจำชั้นว่าให้ช่วยพุดกับเพื่อน เพราะรู้ว่าเพื่อนเชื่อครูประจำชั้นมากกว่าใคร</p> <p>ง. พุดกับเพื่อนให้เลิกเสพยาบ้า แต่ตอนนี้ก็ยังไม่ออกว่าจะพุดอย่างไรให้เพื่อนเชื่อ</p>	1	1	1	1	1	1	
	<p>4. ชัยเป็นเด็กเรียนดี แต่ช่วงหลังมีเรื่องไม่สบายใจ เนื่องจากพ่อแม่แยกทางกัน จึงหันไปคบเพื่อนเกเร เมื่อเพื่อนชวนไปสูบบุหรี่ บอกว่าสามารถคลายเครียดได้ โดยบอกว่าสามารถสร้างจินตนาการอะไรก็ได้ที่เราอยากเป็นถ้านักเรียนเป็นชัย นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร</p> <p>ก. ไม่สูบ เพราะกลัวติดบุหรี่ และกลัวครูไล่ออกจากโรงเรียน</p> <p>ข. ไม่สูบ เพราะคิดทบทวนดูแล้วว่าเป็นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์</p> <p>ค. ลองสูบดูว่าจะเป็นอย่างไรที่เพื่อนบอกหรือเปล่า</p> <p>ง. ลองสูบดู ถ้าพ่อหรือแม่จะรู้ก็ไม่สนใจเราอยู่แล้ว</p>	1	1	1	1	1	1	

ตารางที่ 17 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	รายการ/ข้อซักถาม	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ผลการทดสอบ	
		1	2	3	4	5	ดัชนี ความ สอดคล้อง	ค่า ความ เชื่อมั่น
	<p>5. ในวันสงกรานต์ถ้าเพื่อนในกลุ่มชักชวนให้ดื่มสุรา นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร</p> <p>ก. ดื่ม กับเพื่อน เพราะกลัวเพื่อนเสียใจ และไม่อยากเสียเพื่อนสนิท</p> <p>ข. ดื่ม เพราะไม่อยากขัดใจเพื่อน ครั้งต่อไปจะทำให้เที่ยวสงกรานต์ไม่สนุก</p> <p>ค. ไม่ดื่ม เพราะกลัวพ่อแม่รู้ จะทำให้พ่อแม่เสียใจ</p> <p>ง. ไม่ดื่ม เพราะรู้ว่าการดื่มสุราเป็นสิ่งไม่มีประโยชน์</p>	1	1	1	1	1	1	
	<p>6. ถ้าเพื่อนชวนนักเรียนไปซื้อบุหรี่ยามาสูบเล่นสนุก ๆ นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร</p> <p>ก. ไปซื้อกับเพื่อน เพราะจะได้เอามาลองกันให้สนุกไปเลย</p> <p>ข. ไม่ไป เพราะซีเกียจจับซีร่อออกไป</p> <p>ค. ไม่ไป เพราะว่ามีงานอย่างอื่นต้องทำ</p> <p>ง. ไม่ไป และห้ามเพื่อนไม่ให้ไปซื้อเพราะการสูบบุหรี่ทำให้เสียสุขภาพ</p>	1	1	1	1	1	1	
	<p>7. ถ้ามีเพื่อนรุ่นพี่ที่จบจากโรงเรียนไปแล้วมาชวนให้นักเรียนเสพยาบ้า บอกว่ากำลังเป็นที่นิยมในหมู่วัยรุ่น และหาซื้อยากมาก แต่จะให้ลองเสฟฟรี ๆ นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร</p> <p>ก. จะปฏิเสธเพราะทำให้เสียการเรียน</p> <p>ข. จะปฏิเสธ เพราะยาบ้าแค่ลองครั้งเดียวก็อาจติดได้ ยอมให้รุ่นพี่โกรธดีกว่าทำให้พ่อแม่เสียใจ</p> <p>ค. จะไม่ปฏิเสธ เพราะอยากลองดูเหมือนกัน และอยากเท่เหมือนรุ่นพี่</p> <p>ง. จะไม่ปฏิเสธ เพราะกลัวถูกรุ่นพี่รังแกในภายหลัง</p>	1	1	1	1	1	1	

ตารางที่ 17 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	รายการ/ข้อซักถาม	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ผลการทดสอบ	
		1	2	3	4	5	ดัชนี ความ สอดคล้อง	ค่า ความ เชื่อมั่น
	<p>8. เล็กเป็นนักเรียนชั้น ม.1 เคยเห็นรุ่นพี่ที่อยู่โรงเรียนนั่งดื่มสุรา ทำทางมีความสุขเฮฮา เพื่อนในกลุ่มชวนให้ไปดื่มสุราดูบ้าง ถ้านักเรียนเป็นเล็ก นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร</p> <p>ก. ไม่ดื่ม เพราะถ้าดื่มจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย</p> <p>ข. ไม่ดื่มเพราะคิดว่าเป็นสิ่งเสพติดให้โทษ และพ่อแม่รู้ในภายหลังจะทำให้พ่อแม่เสียใจ</p> <p>ค. ดื่ม เพราะอยากรู้ว่าดื่มแล้วจะเป็นอย่างไร จะมีความสุขเฮฮาเหมือนรุ่นพี่หรือเปล่า</p> <p>ง. ดื่ม เพราะคิดว่าใคร ๆ ก็ดื่มกันไม่เห็นเสียหาย</p>	1	1	1	1	1	1	
	<p>9. ในช่วงโมงว่าง ครูให้นักเรียนเข้าห้องสมุด แต่มีเพื่อนนักเรียนกลุ่มหนึ่งชวนนักเรียนดื่มสุรา นักเรียนตัดสินใจอย่างไร</p> <p>ก. ไป เพราะเขาเป็นเพื่อนเรา ถ้าเราไม่ไปเขาอาจโกรธได้</p> <p>ข. ไป เพราะจะได้สนุกกับเพื่อน ๆ</p> <p>ค. ไม่ไป เพราะดื่มสุราไม่ดี มีแต่ผลเสีย</p> <p>เข้าห้องสมุดหาหนังสือที่ชอบอ่านดีกว่า</p> <p>ง. ไม่ไป เพราะกลัวพ่อแม่และอาจารย์รู้</p>	1	1	1	1	1	1	

ตารางที่ 18 ค่าดัชนีความสอดคล้อง แบบวัดทักษะการแก้ปัญหา

วัตถุประสงค์	รายการ/ข้อคำถาม	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ผลการทดสอบ	
		1	2	3	4	5	ดัชนี ความ สอดคล้อง	ค่า ความ เชื่อมั่น
เพื่อวัดทักษะ ชีวิต ด้านการ แก้ปัญหา	<p>สถานการณ์ที่ 1</p> <p>โอ้เคยเสพยาบ้ามาก่อน แต่หยุดเสฟได้มาประมาณ 1 เดือน ระยะเวลาที่โอ้รู้สึกไม่สบายใจกับเรื่องทางบ้านมาก เนื่องจากพ่อแม่ทะเลาะกันทุกวัน เขาไม่ยอมอยู่บ้านจึงไปหาเพื่อนที่เคยเสพยาบ้าด้วยกัน เพื่อนชักชวนบอกว่า “ไม่เป็นไรหรอก เสฟอีกสักครั้ง สองครั้ง ในช่วงที่ไม่สบายใจเท่านั้น ก่อนหน้านี้ก็เคยเสฟอยู่แล้ว</p>							
	<p>1. ท่านคิดว่าปัญหาของโอ้ คืออะไร</p> <p>ก. พ่อ แม่ทะเลาะกันทุกวัน</p> <p>ข. โอ้ถูกเพื่อนชักชวนให้เสพยาบ้า</p> <p>ค. โอ้รู้สึกเครียด ไม่สบายใจ</p> <p>ง. โอ้กลับไปหาเพื่อนที่เสพยาบ้าด้วยกัน เข้าจึงมีโอกาสที่จะกลับไปเสฟอีก</p>	1	1	1	1	1	1	0.737
	<p>2. ถ้าท่านเป็นโอ้ ท่านจะแก้ปัญหาอย่างไร</p> <p>ก. สูบบุหรี่เพื่อคลายเครียดจะได้สบายใจขึ้น</p> <p>ข. บอกพ่อแม่ เพื่อให้พูดคุยกันด้วยเหตุผล ไม่ทะเลาะกัน</p> <p>ค. ไม่กลับไปหาเพื่อนที่เสพยาบ้าด้วยกันอีก เพราะหากกลับไปอาจมีโอกาสกลับไปเสฟยาบ้าอีกได้</p> <p>ง. ทำตามคำชักชวนของเพื่อน เพื่อจะได้สบายใจขึ้น คงไม่เป็นอะไรมาก</p>	1	1	1	1	1	1	
	<p>3. เมื่อโอ้ถูกเพื่อนชักชวนให้เสพยาบ้า ซึ่งขณะนี้โอ้กำลังไม่สบายใจกับเรื่องทางบ้านอยู่ หากท่านเป็นโอ้ ท่านจะแก้ปัญหาอย่างไร</p> <p>ก. ลองเสฟดูอีกสักครั้งเพื่อจะช่วยให้สบายใจขึ้น</p> <p>ข. บอกเพื่อนว่า ไม่ดีกว่า เดียวพ่อแม่รู้</p> <p>ค. บอกเพื่อนว่า ไม่ดีกว่า เลิกมาได้ 1 เดือนแล้วหวังว่าเพื่อนคงเข้าใจพร้อมทั้งชวนให้เพื่อนเลิกเสฟยาบ้า</p> <p>ง. บอกเพื่อนว่า ไม่เอาดีกว่า และขอตัวกลับทันที</p>	1	1	1	1	1	1	

ตารางที่ 18 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	รายการ/ข้อซักถาม	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ผลการทดสอบ	
		1	2	3	4	5	ดัชนี ความ สอดคล้อง	ค่า ความ เชื่อมั่น
	สถานการณ์ที่ 2							
	<p>เอเป็นพนักงานใหม่ที่เพิ่มเข้าทำงานในโรงงานแห่งหนึ่งได้ไม่นาน จึงไม่ค่อยมีเพื่อนทั้ง ๆ ที่เอเป็นคนที่ มีนิสัยดี เรียบร้อย เพียงแต่ไม่ค่อยพูดเอมีความรู้ดีกว่าอยากมีเพื่อน เมื่อมีเพื่อนกลุ่มหนึ่งมาชวนให้ร่วมวง สนทนาด้วย เอรู้สึกยินดีที่จะได้มีเพื่อนมากขึ้น แต่เพื่อน ๆ กลุ่มนี้ได้ชักชวนให้เขาทำบางอย่างที่เขาไม่ เคยทำมาก่อน เช่น ดื่มสุรา โดยให้เหตุผลว่าถ้าจะเป็นเพื่อนกัน ทำอะไรก็ต้องทำตามกัน</p>							
	4. ท่านคิดว่าปัญหาของเอคืออะไร	1	1	1	1	1	1	
	ก. เอลูกเพื่อน ๆ ชักชวนให้ดื่มสุรา							
	ข. เออยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงเนื่องจากเขาอยู่ใน กลุ่มเพื่อนที่ดื่มสุราซึ่งอาจนำไปสู่การใช้สารเสพ ติดและอบายมุขอื่น ๆ							
	ค. เอไม่ค่อยมีเพื่อน เพราะเขาเป็นคนไม่ค่อยพูด							
	ง. เอเพิ่งเข้าทำงานเป็นพนักงานใหม่							
	5. ถ้าท่านเป็นเอ ท่านจะแก้ปัญหาอย่างไร	1	1	1	1	1	1	
	ก. เปลี่ยนที่ทำงานใหม่							
	ข. คบเพื่อนกลุ่มนี้แต่บอกว่าตนเองไม่ดื่มสุราแต่ เราสามารถเป็นเพื่อนกันได้							
	ค. พยายามเลี่ยงหรือไม่ไปเข้ากลุ่มเพื่อนที่ดื่มสุรา และหาเพื่อนกลุ่มอื่นที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด เพราะหากอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ดื่มสุราอาจทำให้เรามี โอกาสดื่มสุราได้							
	ง. ดื่มสุรากับเพื่อนเพื่อให้ได้รับการยอมรับในกลุ่ม							
	6. ถ้าท่านเป็นเอ และเพื่อนกลุ่มนี้ยังคงชวนไปดื่ม สุราอยู่ตลอด ท่านจะแก้ปัญหาอย่างไร	1	1	1	1	1	1	
	ก. ลองขังใจดูแล้วคิดว่าน่าจะมีผลเสียมากกว่า ผลดี จึงไม่ไปดีกว่าและพยายามห่าง ๆ จากเพื่อน กลุ่มนี้							
	ข. ร่วมไปกับเพื่อน เพราะเพื่อนเขาอุทิศสำหรับชวน เดี่ยวเพื่อนเขาจะโกรธและไม่คบด้วย							

ตารางที่ 18 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	รายการ/ข้อซักถาม	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ผลการทดสอบ	
		1	2	3	4	5	ดัชนี ความ สอดคล้อง	ค่า ความ เชื่อมั่น
	ค. ไม่ไปกับเพื่อนกลุ่มนี้ เพราะเพื่อนที่มาชวนไม่ใช่เพื่อนสนิท ฟังรู้จักกันแค่เพียงผิวเผิน ง. หาเพื่อนใหม่และไม่ไปกับเพื่อนกลุ่มนี้							
สถานการณ์ที่ 3								
ชายและเล็กเป็นเพื่อนสนิทกันทั้งสองเคยหนีเรียนและสูบบุหรี่ด้วยกันเมื่อทางโรงเรียนจับได้จึงเรียกผู้ปกครองมาพบและคาดโทษไว้ถ้าทำผิดอีกจะให้ออกจากโรงเรียนทั้งชายและเล็กจึงปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นโดยเลิกสูบบุหรี่และหนีเรียน หนึ่งเดือนผ่านไปเล็กไปเที่ยวห้างสรรพสินค้าและได้พบกับกลุ่มเพื่อนที่เคยสูบบุหรี่ด้วยกันจึงถูกชักชวนให้สูบบุหรี่อีกเล็กตัดสินใจกลับไปสูบบุหรี่อีกครั้งต่อมาเมื่อเล็กพบกับชายเล็กจึงชักชวนให้ชายกลับไปสูบบุหรี่ด้วยกันอีก								
	7. ท่านคิดว่าปัญหาของเล็ก คืออะไร	1	1	1	1	1	1	
	ก. ทางโรงเรียนจับได้ว่าเล็กหนีเรียนและสูบบุหรี่ ข. เล็กกลับไปเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อนที่เคยสูบบุหรี่ด้วยกัน และกลับไปสูบบุหรี่อีก ค. เล็กถูกชักชวนให้สูบบุหรี่ ง. เล็กถูกทางโรงเรียนคาดโทษไว้ว่าถ้าทำผิดอีก ครั้งจะให้ออกจากโรงเรียน							
	8. ถ้าท่านเป็นชาย เมื่อทราบว่าเล็กกลับไปสูบบุหรี่อีก ท่านจะแก้ปัญหานี้อย่างไร	1	1	1	1	1	1	
	ก. ตกลงสูบบุหรี่ด้วยเพราะกลัวเล็กเสียใจ ข. พุดกับเล็กให้เลิกสูบบุหรี่แต่ตอนนี้ยังไม่ออกว่าจะพูดอย่างไรให้เล็กเชื่อ เพราะก่อนนี้ก็เคยสูบบุหรี่มาด้วยกัน ค. พุดกับเล็กให้เลิกสูบบุหรี่เพราะการสูบบุหรี่ไม่มีประโยชน์และถ้าทางโรงเรียนรู้จะถูกให้ออกจากโรงเรียน ประกอบกับเล็กได้มาเดือนหนึ่งแล้วน่าจะเลิกได้สำเร็จ ง. พุดกับเล็กให้เลิกสูบบุหรี่แต่เมื่อเล็กชักชวนจะยั้งคะยอให้สูบบุหรี่อีกครั้งใหญ่ก็ทำตามที่เพื่อนชวน							

ตารางที่ 19 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	รายการ/ข้อซักถาม	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ผลการทดสอบ	
		1	2	3	4	5	ดัชนี ความ สอดคล้อง	ค่า ความ เชื่อมั่น
	<p>2.เมื่อเพื่อนไม่让您เข้าร่วมกลุ่มเพราะ ท่านไม่ร่วมเสพยาบ้าด้วย ท่านจะทำอย่างไร</p> <p>ก. ไม่อยากขัดใจเพื่อน กลัวเสียเพื่อนจึง ยอมเสพยาบ้าตามเพื่อน</p> <p>ข. ไม่เสพ และพยายามอธิบายให้เพื่อน มองเห็นผลเสียของการเสพยาบ้า</p> <p>ค. ไม่เสพและหาทางหลีกเลี่ยงโดยเดินหนีไป</p> <p>ง. ไม่เสพและบอกเพื่อนว่ายาบ้าเป็นยาเสพติด กลัวติดยาและการเป็นเพื่อนกันกับการเสพ ยาบ้าเป็นคนละเรื่องไม่เกี่ยวข้องกัน หวังว่าเพื่อนคงเข้าใจ</p>	1	1	1	1	1	1	
	<p>3. ถ้าเพื่อนสบประมาท“ชี้ตลาด ไม่แน่จริงนี้ หว่า” หลังจากที่ท่านปฏิเสธไม่ขอเสพยาบ้า ที่เพื่อนยื่นมาให้ ท่านจะพูดอย่างไร</p> <p>ก. เราไม่ชอบที่นายพูดแบบนี้ยังไงเราก็ไม่เสพ เพราะถ้าติดแล้วจะเสียนาคตขอตัวไปก่อนนะ</p> <p>ข. นายจะว่าอย่างไรก็ช่าง เราไม่เสพ (แล้วเดินหนีออกจากกลุ่มไป)</p> <p>ค. นายพูดแบบนี้ได้ไง มาเราจะเสพให้ดูก็ได้</p> <p>ง. เราไม่มีวินเสพมันเด็ดขาด เพราะมันทำให้เรา เสียนาคต</p>	1	1	1	1	1	1	

ตารางที่ 19 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	รายการ/ข้อซักถาม	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ผลการทดสอบ	
		1	2	3	4	5	ดัชนี ความ สอดคล้อง	ค่า ความ เชื่อมั่น
	<p>4.เมื่อท่านถูกเพื่อนชวนให้ไปเป็นเพื่อนเพื่อซื้อบุหรี่ยาสูบ ท่านจะทำอย่างไร</p> <p>ก. ไปเป็นเพื่อนซื้อบุหรี่ด้วย เพราะเดี๋ยวเพื่อนโกรธที่ไม่ไปเป็นเพื่อน</p> <p>ข. ไม่ไป และบอกเพื่อนว่าตอนนี้ไม่ว่างและไม่สามารถไปเป็นเพื่อนได้</p> <p>ค. บอกเพื่อนว่าไม่ไปและเมื่อเพื่อนขอร้องให้ไปเป็นเพื่อนเนื่องจากต้องกลับบ้านทางเดียวกันจึงตกลงไปเป็นเพื่อน</p> <p>ง. บอกเพื่อนว่าไม่ไปเพราะกลัวพ่อแม่รู้พร้อมทั้งบอกให้เพื่อนทราบถึงโทษและอันตรายของการสูบบุหรี่</p>	1	1	1	1	1	1	
	<p>5.เมื่อเพื่อนขอร้องให้ท่านไปซื้อบุหรี่ให้ ท่านจะปฏิเสธอย่างไร</p> <p>ก. ไม่เอาดีกว่า เดี่ยวคนอื่นเห็น</p> <p>ข. ไม่ไปหรอกเดี๋ยวเจอตำรวจจับ</p> <p>ค. ไม่เป็นไร สบายอยู่แล้วไปซื้อให้ก็ได้</p> <p>ง. เธอคงไม่ว่าอะไรฉันนะถ้าไม่ไปซื้อให้ ฉันจะรีบไปธุระ</p>	1	1	1	1	1	1	
	<p>6. เมื่อเพื่อนขอยืมเงินไปซื้อบุหรี่ยาสูบท่านจะอย่างไร</p> <p>ก. บอกปฏิเสธไม่ให้ยืมเงินโดยบอกว่าเงินมีอยู่จำกัดจะเอาไปใช้จ่ายที่จำเป็นหวังว่าเพื่อนคงเข้าใจ</p> <p>ข. บอกปฏิเสธไม่ให้ยืมเงินเพราะว่าจำเป็นต้องใช้เงินไปซื้อยาให้พ่อซึ่งป่วยอยู่</p> <p>ค. ให้เพื่อนยืมเงิน โดยมีข้อแม้ว่าเพื่อนต้องคืนเงินให้ในวันรุ่งขึ้น</p>	1	1	1	1	1	1	

ตารางที่ 19 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	รายการ/ข้อซักถาม	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ผลการทดสอบ	
		1	2	3	4	5	ดัชนี ความ สอดคล้อง	ค่า ความ เชื่อมั่น
	ง. บอกปฏิเสธไม่ให้ยืมเงิน โดยบอกว่าบุหรี เป็นสิ่งไม่มีประโยชน์							
	7.เมื่อเพื่อนในกลุ่มบังคับให้ท่านดื่มสุรา ท่านจะ ทำอย่างไร ก. บอกเพื่อนให้ดื่มไปก่อน แล้วหาทางหลบเลี่ยง ออกจากกลุ่มและไม่ดื่ม ข. ตัดสินใจดื่มสุรา เพราะขัดเพื่อนไม่ได้ ค. บอกว่าไม่ดื่มเพราะสุราทำให้ร่างกายทรุด โทรมและพูดชักชวนจูงใจให้เพื่อนเลิกดื่มสุรา เพื่อสุขภาพ ง. บอกเพื่อนว่าถ้ารักกันจริงอย่าฝืนใจกัน และ ไม่ดื่ม	1	1	1	1	1	1	
	8.ถ้าเพื่อนท้าทายว่า ถ้าเป็นเพื่อนกันจริงต้องดื่ม สุรไปด้วยกัน นักเรียนจะพูดอย่างไร ก. ได้เลย.. เราเพื่อนนายอยู่แล้ว ข. คนเราจะคบกันเป็นเพื่อนไม่จำเป็นต้องดื่ม สุราหรอก เราไม่ดื่มหวังว่าเธอคงเข้าใจ ค. ถ้าคิดว่าเป็นเพื่อนกันจริงคงไม่ชวนกันดื่มสุรา อย่างนี้หรอก ..ไม่เอาแล้ว.. เราไม่ยุ่งด้วยดีกว่า ง. เราเป็นเพื่อนนายอยู่แล้วแต่เราก็ก้าวพ่อแม่ จะเสียใจนายก็เหมือนกันอย่าดื่มสุราเลยนะมัน ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย	1	1	1	1	1	1	

ตารางที่ 19 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	รายการ/ข้อซักถาม	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ผลการทดสอบ	
		1	2	3	4	5	ดัชนี ความ สอดคล้อง	ค่า ความ เชื่อมั่น
	9. เย็นวันหนึ่งเมื่อเพื่อนคะยั้นคะยอให้ดื่มสุราด้วยกัน นักเรียนจะพูดอย่างไร ก. เราไม่วางจริง ๆ เรานัดไปว่าจะไปเล่นแบดมินตัน เย็นนี้เธอจะไปกับพวกเรามั้ย ข. พวกเธอจะไปก็รีบไปเถอะ ถ้าเธอยังชวนอยู่ละก็ ฉันจะไปฟ้องครูนะ ค. บอกว่าไม่ไปก็ไม่ไปซิ พูดไม่รู้เรื่องรีไรง ง. ชวนอยู่ได้ รำคาญจริง...ไปก็ได้... แต่อย่าปากโป้งบอกให้ใครรู้ก็แล้วกัน	1	1	1	1	1	1	

ตารางที่ 20 ค่าดัชนีความสอดคล้อง แบบวัดพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาเสพติด

วัตถุประสงค์	รายการ/ข้อซักถาม	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ผลการทดสอบ	
		1	2	3	4	5	ดัชนี ความ สอดคล้อง	ค่า ความ เชื่อมั่น
เพื่อวัดการปฏิบัติ	1. เมื่อเพื่อนชักชวนให้เสพยาเสพติด นักเรียนจะทำอย่างไร	1	1	1	1	1	1	0.826
เกี่ยวกับการป้องกันการเสพยาเสพติด	2. เมื่อเพื่อนชักชวนให้เสพยาเสพติดเมื่อนักเรียนมีความทักขุ่นนักเรียนจะทำอย่างไร	1	1	1	1	1	1	
	3. เมื่อเพื่อนในกลุ่มคะยั้นคะยอให้นักเรียนลองเสพยาเสพติดนักเรียนจะทำอย่างไร	1	1	1	1	1	1	
	4. เมื่อเพื่อนยั่วยุเสพยาติดตามให้เสพยา นักเรียนจะทำอย่างไร	1	1	1	1	1	1	

ตารางที่ 20 (ต่อ)

วัตถุประสงค์	รายการ/ข้อซักถาม	คะแนนผู้เชี่ยวชาญ (คนที่)					ผลการทดสอบ	
		1	2	3	4	5	ดัชนีความ สอดคล้อง	ค่าความ เชื่อมั่น
	5. เมื่อเพื่อนยื่นสารเสพติด ในขณะที่นักเรียนรวมกลุ่มเฮฮากับเพื่อนนักเรียนจะทำอย่างไร	1	1	1	1	1	1	
	6. เมื่อเพื่อนที่เสพยาเสพติดชวนนักเรียนไปเที่ยวด้วยกันนักเรียนจะทำอย่างไร	1	1	1	1	1	1	
	7. เมื่อเพื่อนที่ในกลุ่มต้องการทดลองเสพยาเสพติดและชักชวนกันเสพนักเรียนจะทำอย่างไร	1	1	1	1	1	1	
	8. เมื่อเพื่อนที่เสพยาเสพติด ชวนให้นักเรียนเข้ามาอยู่กลุ่มเดียวกันนักเรียนจะทำอย่างไร	1	1	1	1	1	1	
	9. เมื่อเพื่อนที่เสพยาเสพติดชวนให้นักเรียนไปไหนมาไหนหรือชวนร่วมสังสรรค์นอกเวลาเรียนด้วยกันนักเรียนจะทำอย่างไร	1	1	1	1	1	1	
	10. เมื่อเพื่อนที่เสพยาเสพติด ขอให้นักเรียนไปซื้อสารเสพติดมาให้ นักเรียนจะทำอย่างไร	1	1	1	1	1	1	

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	นายชานนท์ มณีศรี
วัน เดือน ปีเกิด	10 กรกฎาคม 2519
สถานที่เกิด	บ้านเลขที่ 52/1 หมู่ที่ 5 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 52/1 หมู่ที่ 5 ตำบลมะกรูด อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดปัตตานี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2534	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.3) โรงเรียนโพธิ์คีรีราชศึกษา จังหวัดปัตตานี
พ.ศ. 2537	ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6) โรงเรียนคณะราษฎรบำรุง จังหวัดยะลา
พ.ศ. 2539	ประกาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์ (ป.สศ.) วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา
พ.ศ. 2545	ปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (สศ.บ.) วิชาเอกสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
พ.ศ. 2556	สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต (ส.ม.) สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา