

การนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด
ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น



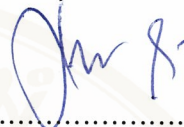
สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2553

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหิดล

สารนิพนธ์

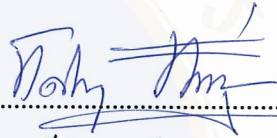
เรื่อง

การนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด
ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น



นายเพงสวรรค์ โปธิ

ผู้ศึกษา



อาจารย์ทัศน ทวีคูณ,

Ph.D. (Nursing)

อาจารย์ที่ปรึกษานิพนธ์หลัก



ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัชรินทร์ นินทจันทร์,

Ph.D. (Nursing)

อาจารย์ที่ปรึกษานิพนธ์ร่วม



ศาสตราจารย์บรรจง มไหสวริยะ,

พ.บ.,ว.ว. ออร์โธปิดิกส์

คณบดี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล



รองศาสตราจารย์อรสา พันธุ์ภักดี,

พย.ด.

ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร

พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต

คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี

มหาวิทยาลัยมหิดล

สารนิพนธ์

เรื่อง

การนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด
ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

วันที่ 15 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553



นายเพงสวรรค์ โปธิ

ผู้ศึกษา



ศาสตราจารย์รุจา ภูไพบูลย์,

D.N.S.

ประธานกรรมการสอบสารนิพนธ์



ผู้ช่วยศาสตราจารย์พัชรินทร์ นินทจันทร์,

Ph.D. (Nursing)

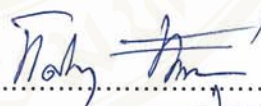
กรรมการสอบสารนิพนธ์



ผู้ช่วยศาสตราจารย์รังสมันต์ สุนทรไชยา,

Ph.D. (Nursing)

กรรมการสอบสารนิพนธ์



อาจารย์ทัศนีย์ ทวีคุณ,

Ph.D. (Nursing)

กรรมการสอบสารนิพนธ์

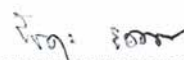


ศาสตราจารย์บรรจง มไหสวริยะ,

พ.บ.,ว.ว. ออร์โทปิดิกส์

คณบดี

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล



ศาสตราจารย์รัชตะ รัชตะนาวิน,

พ.บ.

คณบดี

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี

มหาวิทยาลัยมหิดล

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์ โดยได้รับความกรุณาอย่างสูงจากอาจารย์ ดร.ทัศนาศรี ทวีคุณ ประธานกรรมการควบคุมสารนิพนธ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรินทร์ นันทจันทร์ กรรมการควบคุมสารนิพนธ์ ซึ่งได้ให้ความกรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อให้สารนิพนธ์ฉบับนี้ถูกต้อง มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาที่ได้รับ จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ศาสตราจารย์รจนา ภูไพบูลย์ ประธานคณะกรรมการสอบสารนิพนธ์ และอาจารย์ ดร. รังสิมันต์ สุนทรไชยา กรรมการสอบสารนิพนธ์ ที่ได้กรุณาตรวจสอบและให้คำแนะนำในการปรับปรุงสารนิพนธ์ฉบับนี้ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาพยาบาลศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล เจ้าหน้าที่ห้องสมุด และเจ้าหน้าที่ผู้เกี่ยวข้องที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือและให้คำแนะนำมาโดยตลอด

ขอกราบขอบพระคุณกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขในการอนุเคราะห์ทุนการศึกษาตลอดหลักสูตรการศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช กราบขอบพระคุณผู้อำนวยการ โรงพยาบาลหนองเสือ ในการสนับสนุนให้ผู้ศึกษาได้มีโอกาสศึกษาต่อ

ขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียน คณะครูอาจารย์โรงเรียนวัดราษฎร์บำรุงที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับทุกท่านที่ให้ความเมตตา และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเป็นอย่างดี และขอบคุณเพื่อนร่วมงาน ตลอดจนเพื่อนร่วมรุ่นทุกท่านที่ให้การช่วยเหลือและเป็นกำลังใจให้ผู้ศึกษาทำสารนิพนธ์สำเร็จได้ด้วยดี

สุดท้ายนี้ขอกราบระลึกถึงพระคุณบิดามารดา รวมทั้งคุณสุพรรณิ โพธิ์ ที่ช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการเรียนของผู้วิจัยตลอดมา และเป็นกำลังใจอันสำคัญยิ่งที่มีส่วนช่วยให้สารนิพนธ์นี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

เพงสวรรค์ โพธิ์

การนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
AN APPLICATION OF THE LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM TO PREVENT SUBSTANCE
USE IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

เพงสวรรค์ โปธิ 4937006 RAMH/M

พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์: ทศนา ทวีคุณ, Ph.D (Nursing), พัชรินทร์ นินทจันทร์, Ph.D.
(Nursing)

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความเป็นไปได้ของการนำโปรแกรมทักษะชีวิตซึ่งพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข มาใช้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 20 คน ณ โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดปทุมธานี ผู้ศึกษาได้ทำการทบทวนหลักฐานเชิงประจักษ์ หลังจากนั้นนำความรู้ที่ได้มาประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิต โดยคัดเลือกทักษะชีวิตที่จำเป็นในการป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียน จำนวน 8 ทักษะจากทั้งหมด 12 ทักษะ ซึ่งประกอบด้วย 1) ทักษะการคิดวิเคราะห์ 2) ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง 3) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ 4) ทักษะการสื่อสาร 5) ทักษะการตัดสินใจ 6) ทักษะการแก้ไขปัญหา 7) ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และ 8) ทักษะการจัดการกับความเครียด ผลการศึกษาสามารถสรุปได้เป็น 2 ส่วน ดังนี้คือ ส่วนที่ 1 เกี่ยวกับประสิทธิผลของโปรแกรม ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังได้รับโปรแกรม นักเรียนมีค่าคะแนนเฉลี่ยของคะแนนทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นในทุกทักษะที่ทำการศึกษา ส่วนที่ 2 เกี่ยวกับความเป็นไปได้ของการนำโปรแกรมมาใช้ ผลการศึกษาพบว่า มีความเป็นไปได้ที่จะนำโปรแกรมนี้นี้มาใช้ในโรงเรียน โดยทั้งนักเรียน ครู และผู้อำนวยการโรงเรียนเห็นประโยชน์ของโปรแกรมทักษะชีวิต ส่วนเนื้อหาของโปรแกรม ต้องมีการปรับให้เหมาะสมกับความรู้และประสบการณ์พื้นฐานของนักเรียน นักเรียนส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในกลยุทธ์ที่ใช้ในการดำเนินโปรแกรม ซึ่งประกอบด้วย การกำหนดสถานการณ์จำลอง การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่มย่อย การแสดงบทบาทสมมติ และการฝึกทักษะ บทเรียนที่ได้จากการศึกษาความเป็นไปได้ของการนำเอาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ สามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชที่สนใจจะนำโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้ในโรงเรียนอื่นๆต่อไป

คำสำคัญ: ทักษะชีวิต / การใช้สารเสพติด / นักเรียน

AN APPLICATION OF THE LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM TO PREVENT SUBSTANCE USE IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

PENGSAWAN PHOTI 4937006 RAMH/M

M.N.S. (MENTAL HEALTH AND PSYCHIATRIC NURSING)

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE : TUSANA THAWEEKOON, Ph.D. (Nursing), PATCHARIN NINTACHAN, Ph.D. (Nursing)

ABSTRACT

This study aims to examine the feasibility of implementing the life skills training program developed by Department of Mental Health, Ministry of Public Health Thailand to prevent substance use in 20 junior high school students (Grade 8) at a school located in Pathumthani province. The researcher reviewed empirical findings and then applied the program by selecting 8 skills which are significantly important to prevent substance use in students from the original 12 skills as follows: 1) critical thinking 2) self awareness 3) interpersonal relationships 4) effective communication 5) decision making 6) problem solving 7) coping with emotions and 8) coping with stress. Results of this study could be summarized into 2 parts. Part 1 is related to the effectiveness of the program. The results showed that at the end of the program, the students had increased mean scores in every selected life skill. Part 2 is related to the feasibility of implementing the life skills training program. The results showed that it was feasible to implement the program in this school. All students, teachers, and the principal of the school agreed that the life skills training program was useful. For the content of the program, it had to be properly adjusted to the basic knowledge and experience of students. Most students were satisfied with the strategies of conducting the program including simulated situations, brainstorming, small group discussion, role play, and skills training. Lessons learned from this feasibility study could be used as a guideline for psychiatric and mental health nurses who are interested in applying this program to other schools.

KEY WORDS: LIFE SKILLS / SUBSTANCE USE / STUDENTS

163 pages

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ฌ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	5
นิยามคำศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา	5
บทที่ 2 ทบทวนวรรณกรรม	8
วัยรุ่น	8
ความหมายของวัยรุ่น	8
พัฒนาการของวัยรุ่น	8
สารเสพติด	11
ความหมายของสารเสพติด	11
ประเภทของสารเสพติด	12
การใช้สารเสพติดในวัยรุ่น	13
ผลกระทบของการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น	14
ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการติดสารเสพติดในวัยรุ่น	17
การป้องกันปัญหาสารเสพติดในวัยรุ่น	22
ทักษะชีวิต	25
ความหมายของทักษะชีวิต	25
องค์ประกอบของทักษะชีวิต	26
ทักษะชีวิตในการป้องกันสารเสพติดในวัยรุ่น	29

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
โปรแกรมทักษะชีวิตที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต	32
ผลของการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น	34
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	37
กลุ่มเป้าหมาย	37
สถานที่ใช้ในการศึกษา	37
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	39
การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมโครงการ	41
ขั้นตอนการดำเนินการศึกษา	42
การวิเคราะห์ข้อมูล	43
บทที่ 4 ผลการศึกษา	45
บทที่ 5 อภิปรายผล	54
บทที่ 6 สรุปผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ	66
บทสรุปแบบสมบูรณภาษาไทย	70
บทสรุปแบบสมบูรณภาษาอังกฤษ	87
บรรณานุกรม	104
ภาคผนวก	110
ภาคผนวก ก	112
ภาคผนวก ข	119
ภาคผนวก ค	129
ภาคผนวก ง	131
ภาคผนวก จ	161
ประวัติผู้ศึกษา	163

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการมีเพื่อนสนิทที่อยู่กลุ่มเดียวกัน มีพฤติกรรมการใช้สารเสพติด	47
2 จำนวนและร้อยละของนักเรียน ได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสารเสพติด	48
3 จำนวนและร้อยละของนักเรียน วิธีการได้รับความรู้เรื่องยาเสพติดจากโรงเรียน	48
4 แสดงคะแนนเฉลี่ย คะแนนสูงสุด ต่ำสุด ก่อนและหลังการนำโปรแกรม ทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น แยกตามองค์ประกอบทักษะชีวิต	50

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิ

หน้า

- | | | |
|---|----------------------------------|----|
| 1 | องค์ประกอบของทักษะชีวิตประเทศไทย | 27 |
| 2 | การเชื่อมโยงทักษะชีวิต | 30 |



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และ สังคม เนื่องจากวัยรุ่นมีการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตอย่างมาก ทำให้เกิดปัญหาและความยากลำบากในการปรับตัว และอาจเลือกใช้ยาเสพติดเป็นหนทางในการแก้ปัญหา จากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงหรือมีโอกาสสูงในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด โดยอายุต่ำสุดและสูงสุดที่เริ่มใช้สารเสพติดคือเมื่ออายุ 6 ปีและ 20 ปี ตามลำดับ อายุเฉลี่ยในการเริ่มใช้สารเสพติดครั้งแรก คือ 15 ปี จะเห็นได้ว่าปัญหาใช้สารเสพติดมักจะเกิดขึ้นขณะที่นักเรียนอยู่ในระยะวันรุ่นตอนต้น ซึ่งมีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 10-13 ปี (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด [ป.ป.ส.], 2545) ซึ่งหากพิจารณาข้อมูลของผู้เข้ารับการบำบัดตามระบบรายงาน ระบบติดตามและเฝ้าระวังปัญหาเสพติด พบว่า เยาวชนอายุต่ำกว่า 25 ปี เข้ารับการบำบัดถึงร้อยละ 49.7 49.8 และ 48.7 ของประชากรที่เข้ารับการบำบัดทั้งหมดในปี 2548 - 2550 ตามลำดับ (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด [ป.ป.ส.], 2551) สำหรับการแพร่ระบาดของยาเสพติดในสถานศึกษาพบว่า นอกจากนักเรียนจะมีการสูบบุหรี่แล้ว ยังมีการเสพยาและค้ายาบ้า และยังมีนักเรียนบางส่วนสูดดม สารระเหย เสพยาแก้ไข้ ยาหล่อมประสาท เหล้า กัญชาและใบกระท่อม (ป.ป.ส., 2551) จากข้อมูลสถิติดังที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่าปัญหาการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะทวีความรุนแรงมากขึ้น

ปัญหาการใช้สารเสพติดของวัยรุ่นส่งผลกระทบตามมาหลายด้าน ได้แก่ การเกิดผลเสียต่อสุขภาพของวัยรุ่นเอง โดยเมื่อวัยรุ่นอยู่ในภาวะที่ติดยาเสพติดจะมีอาการง่วง ซึม เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลด ความจำเสื่อมคิดอะไรไม่ออก ตาแดง น้ำตาไหล คลื่นไส้อาเจียนโดยไม่มีสาเหตุ สภาพร่างกายโดยทั่วไปทรุดโทรม รวมทั้งมีอาการหงุดหงิด จิตใจอ่อนไหว ตกใจง่าย เพื่อฟัน วิดกกังวล จะแสดงความโกรธหรือเป็นปฏิกิริยาต่อบุคคลที่ไม่ตอบสนองความต้องการของผู้เสพ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพของวัยรุ่นและบุคคลใกล้ชิด เช่น เกิดความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว ละทิ้งความรับผิดชอบที่มีต่อครอบครัว ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ เบื่อบ้าน ชอบใช้วิธีการรุนแรงในการแก้ปัญหา แยกตัวออกไปจากสมาชิกของครอบครัว (ป.ป.ส., 2545)

การใช้สารเสพติดในวัยรุ่นยังส่งผลกระทบต่อการเรียนที่ตกต่ำ (นวลจันทร์ ทศนชัยสกุล, 2540) นอกจากนี้วัยรุ่นผู้ที่ใช้ยาเสพติดมักจะก่อความเดือดร้อนให้กับประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เดียวกัน โดยส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการก่อให้เกิดความรำคาญ รongลงมาคือ ลักทรัพย์ ชุมชนกลายเป็นแหล่งแพร่ระบาดของยาเสพติด ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรม และในที่สุดจะเกิดปัญหาสังคม หมุนเวียน ทำให้ต้องสูญเสียงบประมาณมากในการแก้ไขปัญหา ส่งผลต่อความมั่นคงของประเทศ (ป.ป.ส., 2545)

ปัญหาการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นเป็นปัญหาที่ซับซ้อนและมีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัจจัยระดับบุคคลที่ทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะใช้สารเสพติด ได้แก่ เพศชาย (ป.ป.ส., 2545) ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (ทรงเกียรติ ปิยะกะ, 2544) ขาดความรู้ (อมรวิชัย นาคทรพร, 2550) ขาดทักษะในการแก้ปัญหาและทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด (ป.ป.ส., 2545) ปัจจัยด้านเพื่อน ได้แก่ การที่วัยรุ่นคบเพื่อนที่ใช้สารเสพติด (อมรวิชัย นาคทรพร, 2550) นอกจากนี้ปัจจัยเสี่ยงด้านครอบครัว ได้แก่ วัยรุ่นที่เติบโตในครอบครัวที่หย่าร้าง สภาพครอบครัวแตกแยก ทำให้วัยรุ่นขาดความรักความอบอุ่น ขาดที่ยึดเหนี่ยวทางใจ (นันทินี พันธวงศ์, 2543) การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด และการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย นับเป็นสาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมเสี่ยงอันจะนำไปสู่พฤติกรรม การใช้สารเสพติดได้ (เพียว เกาทัณฑ์ทอง, 2535) ครอบครัวที่บิดา มารดาทะเลาะวิวาทกัน ทำให้วัยรุ่นมีความเหินห่างจากบิดามารดาส่งผลให้เยาวชนมีโอกาใช้สารเสพติดสูงเมื่อเทียบกับครอบครัวที่อบอุ่นและ มีการสื่อสารในครอบครัวที่ดี (โสภานุพิกุลชัย, 2533) ครอบครัวที่มีสมาชิกใช้สารเสพติด ทำให้วัยรุ่นมีโอกาใช้สารเสพติดตาม เพราะเมื่อมีผู้ใหญ่ในบ้านใช้สารเสพติด จะทำให้เด็กที่อาศัยอยู่ด้วยกันเห็นเป็นเรื่องธรรมดา ไม่คิดว่าเป็นโทษ และปฏิบัติตาม (ทรงเกียรติ ปิยะกะ, 2544) นอกจากนี้ครอบครัวที่มีฐานะเศรษฐกิจต่ำ รายได้ไม่พอใช้ มีความลำบากในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดความเครียดและอาจหันไปใช้สารเสพติด ในขณะที่เดียวกันครอบครัวที่มีฐานะเศรษฐกิจดี ถ้าบิดามารดาไม่มีเวลาที่จะอบรมดูแลลูก แต่ให้เงินเด็กใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย ทำให้เด็กเกิดความเหงาม เด็กอาจหันมาใช้สารเสพติดได้ อีกทั้งมีเงินมากพอที่จะซื้อหาเสพติดมาใช้ได้อย่างสบาย (ป.ป.ส., 2545) ส่วนปัจจัยเสี่ยงระดับชุมชนที่สัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น ได้แก่ การอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการใช้สารเสพติดกันมาก ทำให้มองเห็นว่าการใช้ยาเสพติดนั้นเป็นเรื่องธรรมดา (เอแบคโพลล์, 2544)

ผลจากการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น นำมาซึ่งการหาวิธีป้องกันปัญหาดังกล่าว ซึ่งทำได้โดยการลดปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดปัญหาและส่งเสริมปัจจัยปกป้องเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น โดยการให้ความรู้ สร้างเสริมความรู้สึกรู้

คุณค่าในตนเอง ฝึกทักษะในการจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีการพัฒนาโปรแกรมหลากหลายเพื่อป้องกันปัญหาสารเสพติดในวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาและเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ให้ตระหนักรู้พิษภัยของสิ่งเสพติดและไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยว รวมทั้งการสร้างภูมิคุ้มกันภายในตัวเด็กเยาวชนและภูมิคุ้มกันทางสังคม ตัวอย่างโปรแกรมดังกล่าว เช่น โครงการโรงเรียนสีขาว ดำเนินงานกิจกรรมส่งเสริมความรู้เรื่องยาเสพติด ส่งเสริมการเล่นดนตรี ส่งเสริมการเล่นกีฬาคนละ 1 ประเภท จัดกิจกรรมชุมชนต่างๆให้นักเรียนตรวจสอบสารเสพติดนักเรียน ภาคเรียนละ 1 ครั้ง จัดการแข่งขันกีฬาด้านยาเสพติด โครงการ TO BE NUMBER ONE ดำเนินกิจกรรมการณรงค์ปลูกจิตสำนึกและสร้างกระแสที่เอื้อต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน การสร้างและพัฒนาเครือข่ายชมรม (สำนักงาน ป.ป.ส., 2552) โครงการ Drug Abuse Resistance Education (D.A.R.E.) รูปแบบของโครงการคือ การให้เจ้าหน้าที่ตำรวจในเครื่องแบบที่ได้รับการฝึกฝนมาโดยเฉพาะ เข้าไปทำการสอนเกี่ยวกับสารเสพติดในชั้นเรียน โดยหลักสูตรนี้ มุ่งพัฒนาความรู้และทักษะนำไปสู่การปฏิบัติ (สำนักงาน ป.ป.ส., 2552) โครงการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา โดยมีรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หรือการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม อันเป็นกลวิธีหลักในการเสริมสร้าง ความรู้ เจตคติ และทักษะสำหรับเยาวชน (กรมสุขภาพจิต, 2543)

จากการทบทวนวรรณกรรมจะเห็นได้ว่า โปรแกรมทักษะชีวิตสามารถป้องกันการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นได้ ในการศึกษาครั้งนี้ ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถพื้นฐานที่วัยรุ่นทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเลือกทางดำเนินชีวิตสังคมในปัจจุบันให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งต้องอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์โดยการฝึกฝนอบรม (ดวงพร โสภะ, 2543) การส่งเสริมให้มีทักษะชีวิตทำได้โดยวิธีการให้ความรู้ สร้างเสริมความรู้สึกลึกซึ้งคุณค่าในตนเอง ฝึกทักษะในการจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า หลังจากได้รับโปรแกรมส่งเสริมทักษะชีวิต วัยรุ่นมีความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น สามารถที่จะลดและเลิกพฤติกรรมการใช้สารเสพติดได้ รู้วิธีหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด และรู้วิธีการปฏิเสธเมื่อถูกชวนให้ใช้สารเสพติด โดยมีองค์ประกอบทักษะชีวิตในด้านที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทักษะ และทักษะการป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียน ได้แก่ ทักษะการคิดวิเคราะห์ (ศศิพร โลจายะ, 2545; Seal, 2006) การตระหนักรู้ในตนเอง (ศศิพร โลจายะ, 2545; สมศักดิ์ นุญดอุดมพานิชย์, 2543; Seal, 2006) การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (สุขฤดี ธัชศฤงคารสกุล, 2543; ศศิพร โลจายะ, 2545) การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (วาสนา ธนาวิพัฒน์, 2547; สมศักดิ์ นุญดอุดมพานิชย์, 2543; ศศิพร โลจายะ, 2545; Seal, 2006) และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (วาสนา ธนาวิพัฒน์, 2547; สมศักดิ์ นุญดอุดมพานิชย์, 2543)

จากแนวคิดเกี่ยวกับการป้องกันการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นเกี่ยวกับทักษะชีวิตดังที่กล่าวมาข้างต้น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำคู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (กรมสุขภาพจิต, 2543) เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หรือการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม อันเป็นกลวิธีหลักในการเสริมสร้าง ความรู้ เจตคติ และทักษะสำหรับเยาวชน โดยคู่มือการสอนทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิตประกอบด้วย 12 ทักษะ ได้แก่ 1) ความคิดวิเคราะห์ 2) ความตระหนักรู้ในตนเอง 3) การสร้างสัมพันธภาพ 4) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 5) การตัดสินใจ 6) การแก้ไขปัญหา 7) การจัดการกับอารมณ์ 8) การจัดการกับความเครียด 9) ความคิดสร้างสรรค์ 10) ความเห็นใจผู้อื่น 11) ความรับผิดชอบต่อสังคม 12) ความเห็นคุณค่าในตนเอง โดยขั้นตอนการพัฒนาคู่มือ เริ่มด้วยการทบทวนองค์ความรู้ โดยรวบรวมข้อมูลจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีคณะทำงานจากนั้นคณะผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเนื้อหาแผนการสอนและแบบประเมินผลการสอน รวมทั้งมีการทดลองใช้กับโรงเรียนต่างๆ และจากผลการรายงานการนำคู่มือการสอนทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิตไปใช้แล้ว พบว่านักเรียนมีทักษะชีวิตที่ดีขึ้นและมีพฤติกรรมการใช้สารเสพติดลดลง (สมควร สีทาพา, 2546)

อำเภอหนองเสือเป็นอำเภอหนึ่งที่ประสบปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติดอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นอำเภอที่มีพื้นที่ติดกับอำเภอคลองหลวง อำเภอลำลูกกา อำเภอธัญบุรี เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีทั้งการค้า การพักอาศัย การค้า และการแพร่ระบาด (ศูนย์ต่อสู้เพื่อเอาชนะยาเสพติด จังหวัดปทุมธานี, 2550) นอกจากนี้ยังมีสถานที่ต่างๆ เช่น ร้านเกม โต๊ะสนุก ร้านคาราโอเกะ ซึ่งสถานที่เหล่านี้เป็นที่มีวามสุขของกลุ่มวัยรุ่นและเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด จากรายงานผู้ที่มารับการรักษาในโรงพยาบาลหนองเสือ ในปีงบประมาณ 2551 พบว่ามีผู้ป่วยเข้ารับการรักษาบำบัดรักษา ยาเสพติดที่โรงพยาบาลหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี จำนวน 50 ราย เป็นชาย 49 ราย และหญิง 1 ราย ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 20-24 ปี ร้อยละ 28.1 รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 25-29 ปี ร้อยละ 22.8 อาชีพที่พบเป็นส่วนใหญ่คือ รับจ้างรายวัน ร้อยละ 39.2 รองลงมาคือนักเรียนนักศึกษา ร้อยละ 23.8 อายุที่เริ่มใช้ยาเสพติดครั้งแรก พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 15-19 ปี สูงถึงร้อยละ 47.2 จะเห็นได้ว่าจำนวนผู้ที่ติดสารเสพติดโดยเฉพาะในวัยรุ่นอยู่ในอัตราที่สูงและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น หากไม่มีการป้องกันที่มีประสิทธิภาพ จากปัญหาการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองเสือ ผู้ศึกษาในฐานะพยาบาลที่รับผิดชอบดูแลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตในโรงเรียนในเขตอำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี จึงมีความสนใจที่จะนำเอาโปรแกรมทักษะชีวิตที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิตมาประยุกต์ใช้ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 เพราะเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากลองและมีความเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด (ป.ป.ส., 2545) ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้คัดเลือกทักษะชีวิตที่จำเป็นในการป้องกัน

ยาเสพติดในวัยรุ่น โดยพิจารณาจากการทบทวนการศึกษาที่ผ่านมา จำนวน 8 ทักษะจากทั้งหมด 12 ทักษะคือ 1) การคิดวิเคราะห์ 2) การตระหนักรู้ในตนเอง 3) การสร้างสัมพันธภาพ 4) การสื่อสาร 5) การตัดสินใจ 6) การแก้ไขปัญหา 7) การจัดการกับอารมณ์ และ 8) การจัดการกับความเครียด บทเรียนที่ได้จากการศึกษาความเป็นไปได้ของการนำเอาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้ สามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชที่สนใจจะนำโปรแกรมนี้นำไปประยุกต์ใช้ในโรงเรียนอื่นๆต่อไป

วัตถุประสงค์การศึกษา

เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการประยุกต์ใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 ที่มีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 12 – 16 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ในการศึกษานี้ได้เลือกนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 เป็นตัวแทนของกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

สารเสพติด หมายถึง สารเสพติดให้โทษทุกชนิดทั้งที่ไม่ผิดกฎหมายเช่น ยาแก้ไอ น้ำค่านูหรี เหล้า กาแฟ ฯลฯ และประเภทที่ผิดกฎหมายสารเสพติดให้โทษ เช่น มอร์ฟิน ฝิ่น เฮโรอีน กระบือ กัญชา วัตถุออกฤทธิ์ เช่น เซโคบาร์บิทัล เพมโกลีน อีเฟดรีน สารระเหยเช่น ทินเนอร์ กาว แกล็กเกอร์ เมื่อเข้าสู่ร่างกายทางใดทางหนึ่งแล้ว เกิดผลต่อจิตใจ และร่างกาย ทำให้ผู้เสพมีความต้องการอย่างแรงกล้า ในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้น หุนหาย และทำให้ร่างกายจิตใจทรุดโทรม (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2545)

ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติและทักษะในการจัดการกับปัญหารอบๆ ตัว ในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง สารเสพติด เพศ บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรมและปัญหาสังคม (กรมสุขภาพจิต, 2544)

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด หมายถึง กิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถซึ่งประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบๆตัว ในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตในเรื่องการป้องกันตนเองจากสารเสพติด ในการศึกษาครั้งนี้ใช้โปรแกรมทักษะชีวิต ซึ่งพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต (2543) ซึ่งมีรูปแบบในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หรือการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม อันเป็น

กลวิธีหลักในการเสริมสร้าง ความรู้ เจตคติ และทักษะสำหรับเยาวชน โดยคู่มือการสอนทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิตประกอบด้วย 12 ทักษะ ได้แก่ 1) ความคิดวิเคราะห์ 2) ความตระหนักรู้ในตนเอง 3) การสร้างสัมพันธภาพ 4) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 5) การตัดสินใจ 6) การแก้ไขปัญหา 7) การจัดการกับอารมณ์ 8) การจัดการกับความเครียด 9) ความคิดสร้างสรรค์ 10) ความเห็นใจผู้อื่น 11) ความรับผิดชอบต่อสังคม 12) ความเห็นคุณค่าในตนเอง โดยในการศึกษานี้ได้คัดเลือกทักษะชีวิตที่จำเป็นในการป้องกันยาเสพติดในวัยรุ่น โดยพิจารณาจากการทบทวนการศึกษาที่ผ่านมา จำนวน 8 ทักษะ คือ 1) ทักษะการคิดวิเคราะห์ 2) ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง 3) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ 4) ทักษะการสื่อสาร 5) ทักษะการตัดสินใจ 6) ทักษะการแก้ไขปัญหา 7) ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และ 8) ทักษะการจัดการกับความเครียด

บทที่ 2

ทบทวนวรรณกรรม

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาความเป็นไปได้ของการประยุกต์ใช้โปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี ผู้ศึกษาได้มีการค้นคว้า รวบรวม แนวคิด ทฤษฎี เอกสาร คู่มือ บทความ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ดังนี้

วัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

พัฒนาการของวัยรุ่น

สารเสพติด

ความหมายของสารเสพติด

ประเภทของสารเสพติด

การใช้สารเสพติดในวัยรุ่น

ผลกระทบของการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น

การป้องกันการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น

ทักษะชีวิต

ความหมายของทักษะชีวิต

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตในการป้องกันสารเสพติดในวัยรุ่น

โปรแกรมทักษะชีวิตที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต

ผลของการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น

วัยรุ่น

ความหมายของวัยรุ่น

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีผู้เชี่ยวชาญได้ให้ความหมายเกี่ยวกับวัยรุ่นไว้หลากหลาย ดังต่อไปนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น (Adolescence) ว่า

1. เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในลักษณะที่พร้อมจะมีเพศสัมพันธ์
2. เป็นระยะที่มีการพัฒนาการทางจิตใจจากความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่
3. เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่ต้องพึ่งพาครอบครัวไปสู่การพึ่งพาตนเอง

สุชา จันทร์อม (2538, หน้า 2-3) ให้ความหมายว่า “วัยรุ่นคือวัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็ก เป็นวัยที่เป็นสะพานไปสู่วัยผู้ใหญ่ ไม่มีเส้นชัดเจนที่แน่นอนว่าเริ่มเมื่อใด และสิ้นสุดเมื่อใด แต่เป็นการกำหนดที่ความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและรูปร่างเป็นสำคัญ และถ้าจะกำหนดลงไปว่าเริ่มเมื่อใด ก็คือระยะที่เพศหญิงมีประจำเดือน และเพศชายเริ่มเมื่อมีการหลั่งน้ำอสุจิ”

สุพัตรา สุภาพ (2533, หน้า 15) ให้ความหมายว่า “วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเจริญทางร่างกายและจิตใจ “ร่างกาย” หมายถึง การไม่เป็นเด็กต่อไป “จิตใจ” หมายถึงการรู้จักใช้เหตุผล รู้จักควบคุมอารมณ์ รวมทั้งสามารถเข้าร่วมกลุ่มหรือทำกิจกรรมต่างๆในสังคมได้”

จากความหมายของคำว่า วัยรุ่น (Adolescence) ดังกล่าว จึงพอสรุปได้ว่า “วัยรุ่น” คือวัยที่สิ้นสุดความเป็นเด็กและเป็นสะพานไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ทั้ง ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา วัยนี้จะให้ความสนใจตนเอง ค้นหาตนเอง แสวงหาค่านิยมและปรัชญาชีวิต รู้จักใช้เหตุผล มีการพัฒนาความรู้สึกรู้จักคิดและอารมณ์แตกต่างไปจากวัยเด็กที่ผ่านมา และสามารถเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมในสังคมได้

พัฒนาการวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) เป็นวัยที่มีพัฒนาการปรับเปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ โดยส่วนใหญ่เริ่มย่างเข้าสู่วัยรุ่นเริ่มตั้งแต่ตั้งแต่อายุประมาณ 10 ปี จนกระทั่งถึงอายุประมาณ 21 ปี ได้แบ่งระยะของวัยรุ่น ออกเป็น 3 ระยะ ตามความแตกต่างของช่วงอายุดังนี้ (วิโรจน์ อารีย์กุล, 2552)

1. ระยะวัยรุ่นตอนต้น อายุประมาณ 10-13 ปี
2. ระยะวัยรุ่นตอนกลาง อายุประมาณ 14-17 ปี

3. ระยะวัยรุ่นตอนปลาย อายุประมาณ 17-21 ปี

จากระยะการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างกันดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นพบว่า วัยรุ่นในแต่ละระยะมีพัฒนาการหลัก 4 ด้าน คือ พัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการทางด้านอารมณ์ พัฒนาการทางความคิดสติปัญญา และพัฒนาการทางสังคม ดังต่อไปนี้

พัฒนาการทางด้านร่างกาย

มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นสัญญาณสำคัญที่บ่งบอกถึงการพ้นระยะการเป็นเด็ก คือการเปลี่ยนแปลงร่างกายภายนอกและการมีวุฒิภาวะทางเพศ เช่น ความสูง น้ำหนัก การเริ่มมีลักษณะทางเพศ ได้แก่ การมีหน้าอกในวัยรุ่นหญิง การมีหนวดและการเปลี่ยนแปลงของเสียงในวัยรุ่นชาย ขณะเดียวกันก็มีการเปลี่ยนแปลงในพัฒนาการด้านอื่น ๆ ด้วย เช่น ความสนใจในเพศตรงข้าม การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และสังคม เป็นต้น

การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอย่างมากในช่วงระยะ 11-13 ปี เด็กผู้หญิงจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในระยะ 1 ปี ก่อนมีประจำเดือนครั้งแรก และจะมีความสูงเพิ่มขึ้น ประมาณ 2-4 ปี หลังมีประจำเดือนครั้งแรก ในขณะที่เด็กชายจะเจริญเติบโตรวดเร็วภายหลังการหลั่งน้ำอสุจิ การเจริญเติบโตอาจจะเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน เช่น แขนขา ชีกขา เจริญเติบโตมากกว่าชีกซ้าย เป็นต้น แต่ในที่สุดแล้วก็จะเจริญเติบโตเท่ากัน (กฤษฎา ชลวิริยะกุล และนภชา สิงห์วีธรรม, 2546) ในวัยรุ่นตอนกลางเป็นระยะที่ให้ความสำคัญกับตนเอง และเริ่มมีการปรับตัวได้กับการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย โดยยอมรับกับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มเป็นสาวได้

พัฒนาการทางด้านอารมณ์

วัยรุ่นตอนต้น สภาพอารมณ์จะไม่คงที่เปลี่ยนแปลงง่ายและรวดเร็ว(ศิริชัย หงส์สงวนศรี, 2542) บางครั้งอาจมีความวิตกกังวล หงุดหงิด เครียดหรือเศร้าได้ อาจแสดงกิริยาก้าวร้าวหรือพฤติกรรมถดถอย เช่น ทะเลาะกับน้อง คิดแม่ เป็นต้น มีความรู้สึกไวต่อคำวิจารณ์ ต่อสาขดา ท่าทีของผู้อื่น กลัวการถูกตำหนิ การค่อนข้างอด การเปรียบเทียบ และต้องการยอมรับจากเพื่อน จึงมีการทำตนเองให้เหมือนเพื่อน ลอกเลียนลักษณะไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย ทรงผม ภาษาหรือท่าทาง เพื่อเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนๆ (กฤษฎา ชลวิริยะกุล และนภชา สิงห์วีธรรม, 2546)วัยรุ่นตอนปลาย จะมีความมั่นคงทางอารมณ์มากขึ้น เริ่มมีการจัดความคิดที่เป็นระบบ มีการใช้เหตุผลและรับผิดชอบ การกระทำของตนเอง (Hamburg, 1998)

พัฒนาการทางความคิดสติปัญญา

เด็กวัยรุ่นมีการเจริญเติบโตของสมองอย่างเต็มที่ พัฒนาการทางด้านความคิดสติปัญญา เป็นไปอย่างรวดเร็วสามารถเข้าใจเรื่องที่เป็นนามธรรมได้ มีความคิดกว้างไกล พยายามแสวงหาความรู้ใหม่ๆ มีจินตนาการมาก มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนอย่างมาก

จากแนวคิดพัฒนาการทางความคิดของเพียเจต์ (Piaget, 1958 cited in Lefrancois, 1996) กล่าวว่า เด็กวัยร่นพัฒนาความคิดจากความคิดแบบรูปธรรม (concrete) ในวัยเด็กมาสู่กระบวนการพัฒนาความคิดแบบเป็นเหตุผล เป็นรูปแบบชัดเจน (Cognitive thought phase หรือ Formal operation period) ซึ่งมีลักษณะเด่นคือ สามารถคิดอย่างมีเหตุผลโดยไม่ใช้วัตถุเป็นสื่อ มีการคิดแบบใช้ตรรกะจากเงื่อนไขที่กำหนด การคิดแบบใช้เหตุผลเชิงสัดส่วน การคิดแบบแยกตัวแปรเพื่อสรุปผล การคิดแบบใช้เหตุผลสรุปเป็นองค์รวม คาดการณ์อนาคตได้โดยมองย้อนอดีต

นอกจากนี้วัยร่นยังมีความคิดแบบตัวเองเป็นศูนย์กลาง (egocentrism) ก็จะคิดว่าพฤติกรรมของตนถูกเฝ้ามองจากบุคคลอื่น วัยร่นจะให้ความสนใจอย่างมากต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น โดยเฉพาะในเรื่องการแต่งกาย ทรงผม และรูปร่างของตน วัยร่นมักคาดหวังว่าสิ่งที่ตนแสดงออกว่าสนใจ ชอบ บุคคลอื่นจะต้องรู้สึกเช่นนั้นด้วย และวัยร่นมีความคิดฝัน มีจินตนาการว่าตนเป็นคนเก่ง และมีโลกส่วนตัว

พัฒนาการทางสังคม

จากทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอีริกสัน (Erikson, 1968) กล่าวว่าวัยร่นเริ่มมีพัฒนาการด้านเอกลักษณ์ (identity vs. identity diffusion) ซึ่งการพัฒนาเอกลักษณ์ เป็นการกำหนดจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง ในขณะที่เดียวกันสังคมของวัยร่นส่วนใหญ่คือกลุ่มเพื่อน วัยร่นมีความต้องการในการที่จะเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและสังคมรอบ ๆ ตัว มีการรวมกลุ่มเพื่อนรุ่นเดียวกัน ซึ่งส่วนใหญ่มีความคิดหรือทำอะไรคล้าย ๆ กัน ช่วยเหลือกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกันเมื่ออยู่ในกลุ่ม กลุ่มเพื่อนนี้จะมีอิทธิพลมากต่อทัศนคติ ความสนใจ และพฤติกรรมการแสดงออกของวัยร่น วัยร่นมักมีความคิดว่าความคิดเห็นของคนอื่น ๆ ไม่มีความสำคัญเท่ากับความเห็นของกลุ่ม และมีความต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับกลุ่มเพื่อนของตนด้วย วัยร่นจะยึดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนและบุคคลที่ตรงกับอุดมคติ ในบางครั้งอาจจะเกิดความขัดแย้งด้านสัมพันธภาพกับผู้ใหญ่ และเกิดความสับสนทางจิตใจ หากวัยร่นไม่สามารถแก้ไขความสับสนนี้ได้ จะกลายเป็นคนที่มีบุคลิกภาพสับสน ไม่มั่นคง

สรุปได้ว่าพัฒนาการของวัยร่นทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านความคิดสติปัญญา และ ด้านสังคม ส่งผลให้วัยร่นมีความเปลี่ยนแปลงในทุก ๆ ด้านอย่างเห็นได้ชัด เป็นวัยที่สามารถเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ รู้จักวิจารณ์สิ่งต่าง ๆ ที่ตนรู้เห็นเป็นไปตามที่ตนคิดว่ามีเหตุผล ซึ่งจะเห็นได้ว่าวัยที่เหมาะสมในการศึกษาทักษะชีวิต เพื่อเป็นการวางรากฐานที่มั่นคงให้กับวัยร่นในการที่จะพัฒนาตนเองสู่ความสำเร็จ

สารเสพติด

ความหมาย ของคำว่า “สารเสพติด” มีผู้ให้ความหมายไว้หลายทัศนะ ดังนี้

คณะกรรมการผู้เชี่ยวชาญสารเสพติดให้โทษขององค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายสารเสพติดไว้ว่า หมายถึง สารใดก็ตามเมื่อเข้าสู่ร่างกายโดยการรับประทาน นิด สูบหรือดมก็ตาม แล้วทำให้มีผลต่อจิตใจและร่างกายของผู้ใช้สารนี้ โดยมีลักษณะของการติดยา ดังนี้ (สุนิสา จิรณานนท์, 2545)

1. มีพลังความต้องการยาสูงขึ้น เพื่อจะได้เสพยาต่อไป ไม่ว่าจะได้ด้วยวิธีใด
2. มีแนวโน้มที่จะเพิ่มปริมาณยามากขึ้น
3. ภาวะทางจิตและทางร่างกายโดยทั่วไปดำรงอยู่ได้โดยอาศัยยา
4. ทำความเสียหายให้แก่ปัจเจกบุคคลและสังคม

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2545) ได้ให้ความหมายของสารเสพติดไว้ว่า หมายถึง ยาหรือสารที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติหรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อบุคคลใดเสพหรือได้รับเข้าไปในร่างกายซ้ำๆ กันแล้ว ไม่ว่าจะด้วยวิธีใดๆ เป็นช่วงระยะๆ หรือนายติดต่อกันก็ตาม จะทำให้บุคคลอยู่ได้อานาจหรือเป็นทาสของสิ่งนั้น ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หรือจิตใจเพียงอย่างเดียว สารเคมีดังกล่าว จะต้องมียาเสพติดต่อไปนี้

1. “จะต้องเป็นยาที่ใช้แล้วเกิดติดทางใจ (psychological dependence)” เป็นลักษณะที่สำคัญที่สุดของสารเสพติด คือ เมื่อใช้แล้วจะพยายามขวนขวายให้ได้สารนั้นมา มีความคิดถึง จดจ่อต่อยานั้น ทำให้ต้องหวนกลับไปใช้ใหม่อีก ถ้อยคำนี้เป็นหลักในการดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติ

2. “มีมีอาการติดสารทางกาย (physiological or physical dependence)” นอกจากนี้ยังต้องเพิ่มปริมาณการเสพขึ้นเรื่อยๆ หรือทำให้สุขภาพของผู้เสพติดเสื่อมโทรมลง และเมื่อถึงเวลาอยากเสพแล้ว ไม่ได้เสพยาจะมีการผิดปกติทางด้านร่างกายและจิตใจ หรือเฉพาะทางด้านจิตใจเกิดขึ้นในผู้เสพนั่น ซึ่งจะสังเกตลักษณะสำคัญได้ 4 ประการ คือ

- 1) มีความต้องการจะเสพยาอยู่นั้นอยู่ตลอดเวลา แสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจ
- 2) ต้องเพิ่มขนาดของยาที่เสพมากขึ้น
- 3) มีอาการอยากหรือหิวยาได้เมื่อขาดยา (บางท่านจะมีอาการถอนยาเมื่อขาดยา)
- 4) สุขภาพทั่วๆ ไป ทรุดโทรม

สารเสพติดที่กล่าวมา เมื่อพิจารณาแล้วพอสรุปได้ว่า หมายถึง สารเคมี หรือวัตถุชนิดใดๆ ทั้งรูปแบบของแข็ง ของเหลวหรือก๊าซ เมื่อเสพแล้วทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างและหน้าที่ของสมอง มีผลต่อร่างกายและจิตใจ โดยมีความต้องการเสพยา และต้องเพิ่มขนาดยาขึ้นเรื่อยๆ

ประเภทของสารเสพติด

ตามพระราชบัญญัติสารเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 โดยประกาศของกระทรวงสาธารณสุข ได้ระบุชื่อสารเสพติดให้โทษไว้ทั้งหมด 151 ชนิด และวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทอีก 4 ประเภท 108 ชนิด รวม 259 ชนิด ซึ่งสารเสพติดเหล่านั้นสามารถจัดแบ่งเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้(สำนักงาน ป.ป.ส., 2551)

1. ตามแหล่งที่มาของสารเสพติด แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 สารเสพติดธรรมชาติ (Natural Drugs) 2 ประเภท คือ

1.2 สารเสพติดสังเคราะห์ (Synthetic Drugs) เช่น เฮโรอีน ยานอนหลับ ยาระงับ

ประสาท ฯลฯ

2. ตามพระราชบัญญัติสารเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 แบ่งออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

ประเภทที่ 1 คือ สารเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรง เช่น เฮโรอีน เมทแอมเฟตามีน เอ็กซ์ตาซี และแอลเอสดี

ประเภทที่ 2 คือ สารเสพติดให้โทษทั่วไป เช่น มอร์ฟิน โคคาอิน โคเคอิน ฟีน

ประเภทที่ 3 คือ สารเสพติดให้โทษที่มีสารเสพติดให้โทษที่มีลักษณะเป็นต้นตำรับยาและมีสารเสพติดให้โทษประเภท 2 ผสมอยู่ตามหลักเกณฑ์ที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดในราชกิจจานุเบกษา เช่น สารแก้ไอที่มีโคเคอินผสมอยู่

ประเภทที่ 4 คือ สารเคมีที่ใช้ในการผลิตสารเสพติดให้โทษประเภท 1 หรือประเภท 2 เช่น อะซีติกไฮโดรด์ อาซิติกคลอไรด์

ประเภทที่ 5 คือ สารเสพติดที่มีได้เข้าอยู่ในประเภท 1 ถึง ประเภท 4 เช่น กัญชา พืชกระท่อม เห็ดขี้ควาย

3. ตามกฎหมาย แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

3.1 ประเภทถูกกฎหมาย เช่น ยาแก้ไอ น้ำดำ บุหรี่ เหล้า กาแฟ ฯลฯ

3.2 ประเภทผิดกฎหมาย

- สารเสพติดให้โทษ เช่น มอร์ฟิน ฟีน เฮโรอีน กระท่อม กัญชา
- วัตถุออกฤทธิ์ เช่น เซโคบาร์บิทัล เพมอลีน อีเฟดรีน
- สารระเหย เช่น ทินเนอร์ กาว แล็กเกอร์

4. ตามการออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ

4.1 ประเภทกดประสาท เช่น ฟีน มอร์ฟิน เฮโรอีน สารระเหย สารในกลุ่มนี้มีฤทธิ์ในการเสพติดสูงมาก ทำให้ติดยาทั้งทางร่างกายและจิตใจ แพทย์ใช้เป็นยารักษาอาการเจ็บปวด ปานกลางถึงรุนแรง สารเสพติดประเภทกดประสาทจะออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท

ส่วนกลาง ในส่วนที่ควบคุมความรู้สึกทำให้หายใจปวด มีผู้นำยาไปใช้ในทางที่ผิดโดยใช้ปริมาณมากทำให้ฤทธิ์ของสารกดประสาทอย่างรุนแรงทำให้สมองมึนชา ความคิดอ่านช้า นอกจากนี้ฤทธิ์ของสารยังกดระบบการทำงานของอวัยวะอื่นๆ กดศูนย์การหายใจ ทำให้การเดินของหัวใจช้าลงหายใจช้าลง และถ้าใช้สารเสพติดประเภทนี้ในปริมาณมาก ยาจะเพิ่มฤทธิ์ในการกดระบบประสาทสมองมากขึ้น กดศูนย์หายใจมากขึ้น จนทำให้หายใจติดขัด ทำให้ผู้เสพยาเสียชีวิตได้

4.2 ประเภทกระตุ้นประสาท เช่น ยาบ้า กระต้อม โคเคน ยาอี ฤทธิ์ของยากระตุ้นประสาททำให้ตื่นตัว ไม่หิว ไม่ง่วง ถ้าใช้ยาไปนานๆ จะเกิดอาการดีดอยา และจะต้องใช้ยาเพิ่มขึ้น ซึ่งจะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายมาก เพราะฤทธิ์ของยาที่กระตุ้นประสาทส่วนสมอง จะทำให้ประสาทตื่นตัวมีความกระปรี้กระเปร่าชั่วขณะหนึ่ง แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาแล้ว จะมีอาการหดหู่ ซึมเศร้าและอ่อนเพลียอย่างหนัก เพราะร่างกายถูกฝืนให้ทำงานหนักจนเกินกำลังและขาดการพักผ่อน ถ้าใช้ยาในปริมาณมากๆ และนานๆ จะทำให้ร่างกายและสมองมีความเครียดและเสื่อมโทรมลง มีอาการเสื่อมทางจิตใจจนอาจกลายเป็นโรคจิตคลุ้มคลั่งได้

4.3 ประเภทหลอนประสาท เช่น แอลเอสดี ยาเค ยาประเภทนี้จะออกฤทธิ์ที่ระบบประสาทสมองส่วนสัมผัสทั้ง 5 ฤทธิ์ของยาจะไปบิดเบือนทำให้การมองเห็น การได้ยิน การชิมรส การสัมผัสและการดมกลิ่นเปลี่ยนแปลงไปจากที่เป็นจริงเห็นภาพลวงตาเป็นจินตนาการที่มีทั้งที่ดีสวยงามและน่ากลัวจนไม่สามารถควบคุมได้ และถ้าฤทธิ์หลอนประสาทเกิดขึ้นมากๆ จะทำให้ผู้เสพกลายเป็นคนบ้าได้ในที่สุด

4.4 ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน เช่น กัญชา สารเสพติดประเภทนี้จะออกฤทธิ์ทั้งกดกระตุ้นและหลอนประสาท โดยจะเริ่มออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้สมองตื่นตัวมีอาการกระปรี้กระเปร่า หัวใจเต้นเร็ว แล้วจะออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทสมอง ทำให้สมองมึนชา ความคิดอ่าน ช้าลง กดศูนย์การหายใจ ทำให้หัวใจเต้นช้า หายใจช้า จากนั้นจะออกฤทธิ์หลอนประสาท เพื่อ ฝืน ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ สารเสพติดประเภทนี้มีอันตรายมาก ระบบประสาทสมองจะได้รับการกระตุ้น กด และหลอนจนกระทั่งสมองเสื่อมโทรมลงจนถึงขั้นทำให้ความจำเสื่อมได้

การใช้สารเสพติดในวัยรุ่น

ปัญหาวัยรุ่นกับยาเสพติดเป็นเรื่องใหญ่มากในขณะนี้ อาจจะสงสัยว่าเกิดอะไรขึ้นทำไมในปัจจุบันวัยรุ่น ถึงหันเข้าไปหาเสพติดกันมากอย่างนี้ จากที่ได้มีการสำรวจมา สาเหตุใหญ่ของการเริ่มเข้าไปใช้ยาเสพติดของวัยรุ่นยังเป็นเรื่องของความอยากรลอง (สำนักงาน ป.ป.ส., 2545) ความเป็นวัยรุ่นของเขาทำให้เขาอยากรลองในสิ่งแปลกใหม่ ร่วมกับอีกปัญหาหนึ่งคือการตามเพื่อน ความจริงแล้วเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น ไม่ว่าจะในยุคใดสมัยใด ที่จะสนใจเพื่อน อยากรจะลอง

อยากจะเป็นอย่างคนนั้นคนนี้ หรืออยากจะทำอย่างที่เพื่อนทำ จนกระทั่งกลายมาเป็นแฟน ปัจจุบันมีเด็กบางคนหันเข้าไปหายาเสพติด เพียงเพราะรู้สึกว่ามีใครๆ เขาก็ทำกัน เป็นเรื่องธรรมดา ไม่เห็นจะแปลกอะไร ถ้าถามว่ารู้โทษของยาเสพติดไหม เด็กๆ ก็รู้ แต่เพียงเพราะอยากที่จะตามเพื่อนๆ ไป ทำให้ตัดสินใจผิดพลาด กลายเป็นเหยื่อของสารเสพติด ปัจจุบันยาเสพติดได้แพร่ระบาดมาถึงในโรงเรียนแล้ว เด็กๆ สามารถหาหาเสพติดได้ในโรงเรียน และแม้แต่รอบรั้วโรงเรียนเองก็กลายเป็นที่ไม่ปลอดภัยสำหรับเด็กของเราไปแล้ว

สังคมไทยทุกวันนี้ปัญหาการแพร่ระบาดของสารเสพติดจะเพิ่มมากขึ้นจนน่ากลัวมากทีเดียว โดยเฉพาะการแพร่ระบาดในกลุ่มวัยรุ่นที่ถือว่าเป็นวัยวิกฤตเพราะพวกเขาเป็นวัยที่อยากรู้อยากลองกับทุกสิ่งที่ผ่านมาในชีวิตของเขา และความกล้าบ้าบิ่นที่มีอยู่ในตัว รวมทั้งความต้องการทดลองของแปลก ๆ ใหม่ ๆ สาเหตุดังกล่าวนี้ที่เป็นเหตุให้เขาต้องเข้าไปอยู่ในวังวนของยาเสพติดทั้งหลาย ซึ่งในระยะแรกอาจเป็นการทดลองเพื่อความสนุกสนาน หรือกระทำตามเพื่อน ใช้สารเสพติดเนื่องจากการชักชวนของเพื่อน (อมรวิรัช นาคทรพร, 2550) จนเมื่อทดลองใช้ยาไปนาน ๆ และบ่อยครั้งขึ้น จนเกิด "การติดยา" ในที่สุด

ธรรมชาติของวัยรุ่นที่เป็นวัยช่างอยากรู้อยากเห็นและชอบทดลองสิ่งแปลกใหม่อยู่เสมอตามสมัยนิยม หรือตามกลุ่มเพื่อนที่คบกันอยู่ แต่สิ่งที่น่ากลัวเหลือเกินเมื่อวัยรุ่นในยุคนี้ชอบทดลองเสพยาเสพติด ใช้ยาเสพติดเพราะอยากลอง(สำนักงาน ป.ป.ส., 2545)โดยพวกเขาอาจจะเริ่มจากการดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เป็นเพียงเริ่มแรก แล้วพวกเขาก็จะเลื่อนไล่ทดลองไปที่ละอย่างต่อไป กระทั่งมีโอกาส หรืออยู่นอกสายตาพ่อแม่เขาก็จะลองไปถึงยาเสพติดที่ร้ายแรง เช่น ยาบ้า ยาอี เฮโรอีน และกัญชา การที่วัยรุ่นชอบทดลองเสพยา ก็เป็นเพราะวัยรุ่นจะเป็นวัยที่มีความรู้สึกสับสนอยู่ตลอดเวลา รวมทั้งเกิดความกดดันในจิตใจบางครั้ง พวกเขาก็จะหันไปหาวิธีต่าง ๆ มาช่วยบรรเทาความเครียดของเขา นั่นคือการทดลองเสพยา

ผลกระทบของสารเสพติด

ยาเสพติดมีผลกระทบต่อตัวเด็กและวัยรุ่นในหลายด้าน ผลกระทบที่เราอาจจะสังเกตได้อย่างชัดเจนก็คือ

1. ระดับบุคคล

ผลการเรียน ยาเสพติดเป็นสารที่ออกฤทธิ์ต่อสมอง ฉะนั้นความสามารถในการเรียน ความตั้งใจ สมาธิในการเรียนของเขาจะลดลง ผลการเรียนก็เริ่มตกลง เด็กจะเริ่มมีปัญหาในการฝ่าฝืนกฎระเบียบ เพราะอยากจะใช้ยา บางทีอาจเห็นเด็กอยากโดดเรียน ออกจากโรงเรียนก่อนเวลา โรงเรียนเล็ก เพราะว่ายากจะไปใช้ยาเสพติด หรืออาจพบมีปัญหาเกี่ยวกับกลางคืนมากขึ้น พบว่าเด็ก

และเขวชนไม่ยอมไปโรงเรียนเพราะเรียนไม่ทัน ทำการบ้านไม่ได้ ให้เหตุผลไม่ชอบเรียน เพื่อนชวนหนีโรงเรียน ให้ความสนใจยาเสพติดในกลุ่มเพื่อนมากกว่าเรื่องเรียน(นวลจันทร์ ทศนชัยสกุล, 2540)

ผลกระทบต่อร่างกาย ด้วยยาเสพติดเองมีฤทธิ์โดยตรงต่อการทำงานของสมองของเรา หรือมีฤทธิ์โดยตรงต่อทางร่างกาย การที่เราไม่หลับไม่นอนเอาแต่สนุกสนานนั้น ร่างกายเราสู้ไม่ไหว ก็จะทรุดโทรมลง เหนื่อย อ่อนเพลีย รู้สึกอยากจะนอนมากขึ้น เด็กอาจจะ่วงเหงาหาวนอนมากขึ้นในชั้นเรียน พบว่าผู้ติดยาเสพติดจะมีอาการง่วง ซึม เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลด ความจำเสื่อม คิดอะไรไม่ออก ตาแดงน้ำตาไหล คลื่นไส้อาเจียนโดยไม่มีสาเหตุ ฟันผุและหักง่าย สมรรถภาพทางเพศลดลง และสภาพร่างกายโดยทั่วไปทรุดโทรม (สำนักงาน ป.ป.ส., 2545)

ภาวะทางจิตใจเองก็มีผลให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล เกิดความรู้สึกก้าวร้าวมากขึ้น เพราะเมื่อมีความต้องการใช้ยา เด็กก็จะกระวนกระวาย เวลาใครเข้ามาขัดขวาง เด็กก็จะรู้สึกหงุดหงิด อาจจะทำอะไรลงไปที่รุนแรงมากขึ้น ที่สำคัญคือในบางรายอาจเกิดอาการทางจิตขึ้นอย่างที่เราเห็นข่าวกัน โดยยาบ้าอาจทำให้เกิดอาการหลอนทางประสาท ทำให้เกิดความรู้สึกหวาดระแวงว่าจะมีคนทำร้าย ดังนั้นเขาอาจทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมขึ้น เนื่องจากอาการทางจิตของเขา เช่น ใช้มีดจี้คนเข้ามาเป็นตัวประกัน หรือถึงขั้นว่าเขาจะทำร้ายตัวเอง ก็จะแสดงอาการก้าวร้าวต่อคนอื่นได้ พบการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของผู้ติดยาเสพติดดังนี้ มีอารมณ์หงุดหงิด จิตใจอ่อนไหวง่าย ตกใจง่าย เพื่อฟัน วิตกกังวล จะแสดงความโกรธหรือเป็นปฏิกิริยาต่อบุคคลที่ไม่ตอบสนองความต้องการของผู้เสพ (สำนักงาน ป.ป.ส., 2545)

เด็กและวัยรุ่นมีโอกาสทำผิดกฎหมายได้มาก ด้วยความที่อยากได้ยามาใช้ เด็กอาจจะเริ่มลักขโมย ขโมยของ หรือว่าทำผิดกฎหมายอื่นๆ เช่น ชูกรรโชกเพื่อที่จะได้เงินมา นอกจากนี้มีผลกระทบอีกอันหนึ่งซึ่งทำให้คุณแม่คุณแม่ไม่สบายใจทีเดียว คือ เด็กกลายเป็นผู้ขายยาเสพติดเสียเอง เพื่อเอาเงินบางส่วนไปซื้อยามาเสพ ซึ่งตรงนี้เป็นผลกระทบซึ่งรุนแรงทีเดียวสำหรับเด็ก พบว่าผู้ใช้ยาเสพติดมักจะก่อความเดือดร้อนให้กับประชาชนในพื้นที่ส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับการก่อความรำคาญ รองลงมาคือ ลักทรัพย์ และเป็นแหล่งแพร่ระบาดของยาเสพติด (สำนักงาน ป.ป.ส., 2545)

2. ผลกระทบต่อครอบครัว สารเสพติดมีผลต่อครอบครัวทั้งทางด้านโครงสร้าง บทบาทหน้าที่ของสมาชิก ความเจริญงอกงามและการพัฒนาการของสมาชิกจะเปลี่ยนไป ดังนี้

สมาชิกของครอบครัวจะคอยปิดบังผู้เสพติดไม่ให้ใครรู้เพื่อรักษาชื่อเสียงของครอบครัว พ่อแม่ของผู้เสพยาวิตกกังวลและเสียใจกับลูกที่ติดสารเสพติด พยายามช่วยเหลือทุกวิธีที่จะทำการบำบัดรักษา เมื่อไม่สามารถรักษา ให้หายขาดได้ อาจต้องจ่ายเงินลูกเพื่อไปซื้อสารเสพติดมาเสพต่อ ซึ่งนำความทุกข์มาสู่ครอบครัวทุกระเบียบต่าง ๆ ของครอบครัวจะเปลี่ยนแปลงไปไม่มีความชัดเจน

ความเป็นครอบครัวเริ่มสั่นคลอน อาจมีการใช้อารมณ์และรุนแรงมากขึ้นจากสภาพครอบครัวที่เปลี่ยนแปลงไป พบว่าผู้ติดยาเสพติดจะละทิ้งความรับผิดชอบที่มีต่อครอบครัว แข็งข้อต่อพ่อแม่ ขัดแย้งกับคนในครอบครัว เบื่อบ้าน ชอบใช้วิธีการรุนแรงในการแก้ปัญหา ผู้เสพยาอาจแยกตัวออกไปจากสมาชิกของครอบครัว (สำนักงาน ป.ป.ส., 2545) ซึ่งเป็นผลมาจากการละอายตนเองและกลัวการไม่ยอมรับ ผู้เสพยาเองอาจสร้างความเดือดร้อนใจให้กับสมาชิกครอบครัว เช่น โคนตำราวจับฐานช่องสุมเสพยาเสพติด ลักษณะของชาวบ้านหรือของในบ้านของตนเองไปขาย จนกระทั่งถึงเป็นฆาตกรฆ่าคนตาย ซึ่งมักจะได้ทราบจากข่าวสารเป็นระยะๆ โดยเฉพาะข่าวฆ่าพ่อแม่ของตนเอง เมื่อพ่อแม่ไม่สามารถหาเงินมาให้ได้หรือถูกขูดขว้าง เป็นต้น เป็นการนำความเสื่อมเสียชื่อเสียงมาสู่วงศ์ตระกูล

3. ผลกระทบต่อชุมชน ผู้เสพยาจะแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อนในชุมชนและเครือข่ายทางสังคม ชุมชนขาดความมั่นคงในความปลอดภัยของชีวิตและทรัพย์สินของตนเองจากการกระทำของผู้ติดยาเสพติด ชุมชนไม่ให้การยอมรับผู้ติดยาเสพติดเหล่านั้น ผลก็คือผู้ติดยาเสพติดจะสร้างเครือข่ายทางสังคมใหม่ ซึ่งเป็นสังคมที่มีพฤติกรรมเช่นเดียวกับผู้เสพยา และเป็นเครือข่ายที่สนับสนุนพฤติกรรมเสพยาเสพติด สอดคล้องกับงานวิจัย พบว่าผู้ใช้ยาเสพติดมักจะก่อความเดือดร้อนให้กับประชาชนในพื้นที่ส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับการก่อความรำคาญ รองลงมาคือ ลักษณะ และเป็นแหล่งแพร่ระบาดของยาเสพติด (สำนักงาน ป.ป.ส., 2545)

4. ผลกระทบต่อเศรษฐกิจ ในระยะแรกของการใช้สารเสพติด ฤทธิ์ของสารเสพติดอาจช่วยแก้ปัญหาในการทำงานได้เพราะทำให้มีความกระตือรือร้นกระฉับกระเฉงว่องไว มีความคล่องตัวในการทำงาน ระยะแรก ๆ ดูเหมือนว่าจะช่วยได้แต่เมื่อใช้ไปนานๆ ประสิทธิภาพในการทำงานจะเสื่อมลง กล่าวคือ การปฏิบัติงานบกพร่อง ขาดความรับผิดชอบ การตัดสินใจต่างๆ ผิดพลาด มีบ่อยครั้งที่ต้องลดเวลาในการปฏิบัติงานทำให้ขาดรายได้ ผลที่สุดการทำงานล้มเหลว อาจต้องถูกพักงานหรือให้ออกงาน ทำให้ขาดรายได้ สอดคล้องกับงานวิจัยพบว่า รายได้ไม่พอใช้ ไม่มีเงินเหลือเก็บสะสม จนทำให้เป็นหนี้สิน จำนำจำนองของ ปัญหาเศรษฐกิจจึงตามมา หรือการนำรายได้ไปซื้อสารเสพติด ทำให้ครอบครัวต้องประสบกับปัญหาขาดแคลน หนี้สิน ซึ่งเป็นหนทางนำไปสู่การประพฤติดกृतหมายต่อไป (สำนักงาน ป.ป.ส., 2545)

5. ผลกระทบต่อสังคมและประเทศชาติ ทำให้เกิดการสูญเสียแหล่งประโยชน์ทั้งบุคลากรและปัจจัยต่างๆ อัตราการตายเพิ่มมากขึ้น ผลผลิตลดลงหรือขาดการผลิต ปัญหาอาชญากรรมและความรุนแรงเพิ่มขึ้น พบว่า ปัญหายาเสพติดเป็นสาเหตุสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรม และในที่สุดจะเกิดปัญหาสังคมหมุนเวียน สังคมเสื่อมโทรม สมาชิกในสังคมได้รับความทุกข์ เสียใจ นอกจากนี้ยังเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุถึงแก่ชีวิต บาดเจ็บและเสียชีวิตต่อ

บุคคลอื่นพบว่าการเสพยาบ้ามีความสัมพันธ์กับการเกิดอุบัติเหตุ เกิดโจรผู้ร้ายชุกชุม มีพฤติกรรมรุนแรงภายในบ้าน เด็กถูกทารุณกรรม การฆ่าตัวตาย และฆ่าผู้อื่น การเป็นโสเภณี และการเกิดโรคต่างๆทั้งทางร่างกายและจิตใจ(สำนักงาน ป.ป.ส., 2545)

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น

ปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาที่สลับซับซ้อน มีสาเหตุมาจากหลายปัจจัยร่วมกัน ได้แก่ ปัจจัยระดับบุคคล เพื่อน ครอบครัว ชุมชนและสังคม ดังจะกล่าวต่อไปนี้คือ

ปัจจัยระดับบุคคล

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัจจัยระดับบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับการใช้สารเสพติด มีดังต่อไปนี้

อยากลอง เนื่องจากในช่วงวัยรุ่น ซึ่งมีความเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว แต่มีจิตใจอ่อนไหว ขาดความหนักแน่น มั่นคง ขาดประสบการณ์ อยากรู้ ใฝ่หาเสพยาเพราะอยากลอง (สำนักงาน ป.ป.ส., 2545) ชอบเสี่ยงภัยและแสวงหาความสนุกสนานโดยขาดความยั้งคิด วัยรุ่นจึงเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดสูงกว่าวัยอื่นๆ รายงานวิจัยพบว่าอายุต่ำสุดที่เยาวชนเสพยาครั้งแรกเมื่ออายุ 6 ปี และอายุสูงสุดที่เริ่มเสพยา คือ 20 ปี อายุเฉลี่ยในการเสพยาครั้งแรก คือ 15 ปี ผลการศึกษายังพบว่า ยิ่งนักเรียนมีอายุมากขึ้น จะมีโอกาสที่จะใช้สารเสพติดมากกว่าเมื่อมีอายุน้อย (สำนักงาน ป.ป.ส., 2545)

เพศ จากผลการศึกษาพบว่าเพศชายมีแนวโน้มที่จะใช้ยาเสพติดได้มากกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (สำนักงาน ป.ป.ส., 2545) บทคัดย่องานวิจัยด้านป้องกันยาเสพติด พบว่านักเรียนที่เคยใช้ยาเสพติด ส่วนใหญ่เป็นชาย ในนักเรียนที่ติดยา ร้อยละ 94 เป็นชาย มีเพียงร้อยละ 6 ที่เป็นหญิง

ระดับสติปัญญา วัยรุ่นบางคนที่มีสติปัญญาอยู่ในระดับต่ำ เรียนอะไรก็ 모르เรื่องความจำไม่ดี จะเกิดการเบื่อหน่ายต่อการเรียน ไม่สนใจเรียนไม่สามารถแก้ปัญหาของตนเองได้ ถูกชักจูงใจกระทำในสิ่งที่ผิดกฎหมายได้ง่าย โดยเฉพาะในเรื่องของสารเสพติด การศึกษาโดย อรุณสารธรรม (2534) เกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนชายในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่าเด็กที่ใช้สารเสพติดส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นภาวะทางจิตที่ได้รับการพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก เป็นผลสะท้อนที่เกิดจากการสัมผัสและความรักของผู้เลี้ยงดู ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานของการรับรู้ในคุณค่าของแต่ละบุคคล นอกจากนี้ยังพัฒนาขึ้นตามลำดับโดยการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ในผู้ที่ติดยาเสพติดนั้น ได้มีการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้สารเสพติด

พบว่า ปัจจัยที่เป็นสาเหตุสำคัญทางด้านจิตใจที่ชักนำให้คิดสารเสพติดคือ บุคลิกภาพพื้นฐานซึ่งเป็นผลมาจากการเลี้ยงดูของครอบครัวในวัยเด็ก สภาพครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น นับว่าเป็นความกดดันทางด้านจิตใจ ที่ทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ อันจะเป็นผลให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมการแสดงออกที่ไม่เหมาะสมโดยการหันไปใช้ยาเสพติด ความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการติดยาเสพติด และทัศนคติที่มีต่อตนเองในทางบวก มีความสัมพันธ์กับการไม่ใช้สารเสพติดของวัยรุ่น(ทรงเกียรติ ปิยะกะ, 2544)

ภาวะวิกฤตในชีวิต เมื่อวัยรุ่นประสบกับภาวะวิกฤตในชีวิตอาจนำมาซึ่งความเครียด ทำให้มีความวิตกกังวล กระวนกระวายใจ ต้องการหลีกเลี่ยงจากภาวะวิกฤตที่เกิดขึ้นจึงหันไปใช้สารเสพติด เพื่อลดความวิตกกังวลและความเครียดจนกระทั่งติดสารเสพติดได้ในที่สุด(อมรวิษณุ นาคทรรพ, 2550) จากการศึกษาของ (สุธีรา วิจารณ์พงศ์, 2531) โดยทำการศึกษาความเครียดของผู้ที่ติดยาเสพติด จำนวน 100 คน ที่เกิดจากการเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตด้านต่างๆ โดยการสัมภาษณ์ ถึงความเครียดที่เกิดขึ้น เมื่อประสบกับภาวะวิกฤตในชีวิต พบว่า ผู้ที่ติดยาเสพติดมีความเครียดที่เกิดจากการเผชิญกับเหตุการณ์วิกฤตในชีวิตทางด้านครอบครัวมากที่สุด ได้แก่ เหตุการณ์ที่บิดามารดาทะเลาะวิวาทกัน รองลงมาคือ ความเครียดจากการเผชิญเหตุการณ์วิกฤตทางด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ เหตุการณ์ที่สภาพแวดล้อมเป็นแหล่งมั่วสุม และแหล่งจำหน่ายยาเสพติด

ทักษะการแก้ปัญหา ในช่วงวัยรุ่น ซึ่งอยู่ในวัยค้นหาเอกลักษณ์ มีพฤติกรรมการเล่นแบบบุคคลที่ตนชื่นชอบหรือยึดเป็นแบบอย่าง ชอบทดลองประสบการณ์แปลกใหม่ แสวงหาความสนุกสนาน ต้องการอิสระไม่ชอบการบังคับ ต้องการความยอมรับและยกย่องจากสังคม โดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันมีจิตใจอ่อนไหวเปลี่ยนแปลงง่าย ขาดความหนักแน่นมั่นคง ขาดทักษะในการแก้ปัญหาและปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด จึงทำให้นักเรียนกลุ่มนี้มีความเสี่ยงที่จะใช้สารเสพติดสูง (สำนักงาน ป.ป.ส., 2545)

ปัจจัยด้านเพื่อน

อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน เนื่องจากนักเรียนต้องการได้รับการยอมรับจากเพื่อนต้องการเป็นจุดเด่นและเป็นที่รักในกลุ่มเพื่อน จึงยินดีที่จะใช้สารร่วมกัน นอกจากนี้ยังพบว่า การใช้สารเสพติดครั้งแรกของนักเรียนเกือบทุกคนที่เคยเสพยาเสพติด เพื่อนจะมีบทบาทในการจัดหาให้ทดลองเสพ(สำนักงาน ป.ป.ส., 2545)ใช้สารเสพติดเนื่องจากการชักชวนของเพื่อน(อมรวิษณุ นาคทรรพ, 2550) วัยรุ่นจะมีการเลียนแบบและทำตามกลุ่มเพื่อน ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับเพื่อนทำให้เวลาที่จะอยู่กับครอบครัวน้อยลงและวัยนี้ที่เปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงมีความวิตกกังวลสูงและปรับตัวไม่ค่อยถูก เมื่อเข้ากลุ่มเพื่อนจะทำให้เขารู้สึกมั่นใจในตนเองมากขึ้น กลุ่มเพื่อนจะช่วยลด

หรือผ่อนคลายความวิตกกังวลได้มาก เพราะความรู้สึกของวัยรุ่นกับเพื่อจะเป็นความรู้สึกนึกคิดที่เหมือนๆ กัน รสนิยมความสนใจคล้ายๆ กันพูดกันรู้เรื่อง แม้กระทั่งเรื่องเล็กๆ น้อยๆ จนถึงเรื่องใหญ่ มีเรื่องอะไรมักจะเล่าให้เพื่อนฟังหรือขอความเห็นคำปรึกษาและปรับทุกข์ร้อนกับเพื่อน มากกว่าจะหันไปหาบิดามารดามักคิดว่าบิดามารดาไม่เข้าใจตนเอง หรือพูดกันไม่รู้เรื่อง จึงจะเห็นได้ว่าวัยรุ่นกับวัยรุ่นจะรู้สึกว่าการคบเพื่อนเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ดังนั้น อิทธิพลของกลุ่มจึงมีความสำคัญต่อพฤติกรรมของวัยรุ่นเช่นกัน ดังนั้น ถ้าวัยรุ่นคบกับกลุ่มเพื่อนที่มีความประพฤติไม่ดี เช่น หนีโรงเรียน เกร เสพยาเสพติด วัยรุ่นก็จะมีพฤติกรรมเช่นนั้นตามไปด้วย เพราะเขาจะเรียนรู้พฤติกรรมและมีพฤติกรรมตามกลุ่มนั้น ถ้าไม่มีพฤติกรรมตามเพื่อนเพื่อนก็จะไม่ให้เข้ากลุ่มด้วย

จากงานวิจัย พบว่า สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นใช้สารเสพติดมากที่สุดคือ พฤติกรรมของกลุ่มเพื่อนที่ใช้สารเสพติด(สำนักงาน ป.ป.ส., 2545) และใช้สารเสพติดเนื่องจากการชักชวนของเพื่อน (อมรวิรัช นาคทรพร, 2550)

ปัจจัยระดับครอบครัว

โครงสร้างของครอบครัว ครอบครัวที่หย่าร้างสภาพครอบครัวแตกแยก เด็กขาดความรักความอบอุ่น ขาดที่ยึดเหนี่ยวทางใจ (นันท์นิ พันธ์วงศ์, 2543) พบว่า ผู้ติดยาเสพติดมาจากครอบครัวที่สัมพันธ์ภาพระหว่างบิดามารดาและสมาชิกในครอบครัวราบรื่น รักใคร่ ช่วยเหลือกันดี การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด และการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ก็เป็นสาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบน อันจะนำไปสู่พฤติกรรมการเสพยาเสพติดได้ (เพยาว์ เกาทัณฑ์ทอง, 2535)

การสื่อสารในครอบครัว ครอบครัวนั้นเป็นกลุ่มที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลมากและครอบครัวเป็นกลุ่มปฐมภูมิ ที่มีความสัมพันธ์แน่นแฟ้นต่อกัน มีความรู้สึกขึ้นพื้นฐานในการสร้างพฤติกรรม และแบบแผนท่าทีของบุคคล ในครอบครัวนี้เองยังก่อให้เกิดการถ่ายทอดความรู้สึก ถ่ากันยต่าง ๆ จากพ่อแม่ไปสู่ลูกกระบวนการถ่ายทอดนี้คือ การสื่อสารนั่นเอง รายงานวิจัยพบว่าครอบครัวที่ บิดา มารดาทะเลาะวิวาทกัน วัยรุ่นมีความเห็นห่างจากบิดามารดาต่างคน ต่างอยู่ เข้ากับพ่อแม่ไม่ได้ เป็นสาเหตุที่ทำให้เยาวชนใช้สารเสพติดสูงเมื่อเทียบกับครอบครัวที่อบอุ่น มีการสื่อสารในครอบครัวที่ดี (โสภา ชูพิกุลชัย, 2533)

การอบรมเลี้ยงดู การเลี้ยงดูแบบอัตตาธิปไตย (Autocratic) บิดาจะเป็นหัวหน้าครอบครัว มีอำนาจเด็ดขาดในการตั้งเป้าหมายของบุคคลในครอบครัวรวมทั้งกฎเกณฑ์ต่างๆ มารดารับผิดชอบงานบ้านและอบรม สั่งสอนบุตร การตัดสินใจในครอบครัวเป็นหน้าที่ของบิดา หรือทั้งบิดาและมารดาบุตรไม่มีส่วนในการออกความคิดเห็น ความต้องการของบุตรจะไม่ได้ได้รับการตอบสนอง เด็กจะถูกเลี้ยงดูแบบบังคับควบคุมมากเกินไป ทำให้เด็กต้องการสร้างทำตามผู้ใหญ่

ต้องการเมื่อต้องอยู่ต่อหน้า และทำตามใจของตนเมื่อปราศจากการควบคุมดูแลเมื่ออยู่ลับหลัง เมื่อไม่ได้รับอิสระเต็มที่ก็จะหันไปมั่วสุมกับเพื่อนโดยเฉพาะหันไปใช้ยาเสพติดได้ (เพียว เกาทัณฑ์ทอง, 2535)

การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ก็เป็นสาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้เด็กเกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบน อันจะนำไปสู่พฤติกรรมการใช้ยาเสพติดได้ (เพียว เกาทัณฑ์ทอง, 2535) โดยเฉพาะสังคมเมือง บิดามารดาไม่มีเวลาในการอบรมสั่งสอนบุตร ไม่ช่วยให้บุตรรู้ว่าอะไรผิดอะไรถูก อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ ไม่มีตัวอย่างของบิดามารดาให้เลียนแบบ เด็กจะรู้สึกว่ารุนว่าแห้ว ขาดความมั่นคงในอารมณ์ เมื่อออกไปสู่สังคมข้างนอกโอกาสที่จะคล้อยตามผู้อื่นมีมาก โดยเฉพาะในเรื่องยาเสพติด

พฤติกรรมการใช้สารเสพติดของบุคคลในครอบครัว เมื่อผู้ใหญ่กระทำตัวอย่างที่ไม่ดีให้เด็กเห็น เด็กซึ่งส่วนใหญ่อะไรก็ทำตามผู้ใหญ่เป็นตัวอย่างเมื่อผู้ใหญ่ทำอะไรก็อยากทำตาม ดังนั้นเมื่อผู้ใหญ่ทำสิ่งที่ไม่ดีและไม่เหมาะสม เช่น เกียจคร้าน ไม่ทำงาน ดื่มสุรา ใช้สารเสพติด เมื่อเด็กได้พบเห็นอยู่ทุกวัน ก็จะเห็นอยู่ทุกวัน ก็จะเห็นเป็นเรื่องธรรมดาไม่ใช่ความผิด ก็จะจดจำตัวอย่างและปฏิบัติตาม โดยเฉพาะในเรื่องของสารเสพติด เนื่องจากผู้ใหญ่ก็ไม่สามารถห้ามปรามหรือตักเตือนได้ เพราะตัวผู้ใหญ่เองก็ประพฤติเช่นนั้นอยู่ จากการศึกษาศรีสมบัติ บุญเมือง (2527) ศึกษา วัยรุ่นที่ติดเฮโรอีน จำนวน 200 ราย คน โดยใช้แบบสอบถามสัมภาษณ์ พบว่า ในครอบครัวที่มีสมาชิกใช้สารเสพติดนั้นจะทำให้เด็กที่อยู่ในบ้านเห็นเป็นเรื่องธรรมดา ไม่เป็นความผิด จึงได้ปฏิบัติตาม ส่วนการศึกษาของ ประภาส สุขทรศณีย์ (2536) ศึกษาวัยรุ่นในชุมชนแออัด เขตคลองเตย จำนวน 196 คน โดยใช้แบบสัมภาษณ์ พบว่า กลุ่มเด็กที่บิดามารดาใช้สารเสพติดมีการใช้สารเสพติดสูงกว่ากลุ่มเด็กที่บิดามารดาไม่ได้ใช้สารเสพติดค่อนข้างมาก

ฐานะเศรษฐกิจของครอบครัว ปัจจุบันค่าครองชีพของประชาชนคนไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยไม่สัมพันธ์กับรายได้จึงทำให้มีปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย เช่น ปัญหาความยากจน การศึกษา เศรษฐกิจ ดังนั้นคนจึงพยายามหารายได้ให้สมดุลกับรายจ่าย ซึ่งทำให้ไม่มีเวลาว่างต้องทำงานแข่งกับเวลา ฉะนั้นทำให้บิดามารดาไม่มีเวลาอยู่กับครอบครัวมากนัก ลูกขาดความอบอุ่น จึงหันเข้าหาเพื่อน ซึ่งอาจชักชวนกันไปในทางที่เสียหาย เช่น การใช้สารเสพติด บุคคลที่มีฐานะเศรษฐกิจต่ำและมีความรู้ต่ำ กลุ่มบุคคลเหล่านี้มักจะมี ความคับข้องใจที่ตนเองฐานะยากจน รายได้ไม่พอใช้ มีความลำบากในการดำเนินชีวิต รู้สึกทุกข์ยากลำบาก จึงมักจะข่มใจโดยหันไปเสพยาหรือยาแก้ปวดประสาทเพื่อช่วยขจัดความคับข้องใจ โอกาสติดสารเสพติดจึงเกิดขึ้น ในทางตรงกันข้ามครอบครัวที่มีฐานะเศรษฐกิจดีลูกอาจหันมาใช้สารเสพติดได้ถ้าบิดามารดาไม่มีเวลาว่างที่จะอบรมดูแลลูก แต่ให้เงินลูกใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย ลูกเกิดความเหงามีเงินมากพอที่จะซื้อหาเสพยามาใช้ได้อย่างสบาย (สำนักงาน ป.ป.ส., 2545)

ปัจจัยระดับชุมชน

จากลักษณะของชุมชนเช่นชุมชนแออัด ชุมชนเมืองที่เป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญ และกลุ่มชาวเขาในเขตพื้นที่สูงเป็นต้น จากการมีแหล่งผลิตหรือแหล่งจำหน่ายในชุมชนทำให้เกิดความสะดวกต่อการเสพ จากการไม่ตระหนักถึงความสำคัญของปัญหาของ ผู้นำ กลุ่มและองค์กรต่างๆ ในชุมชน เป็นต้น

สภาพแวดล้อมมีอิทธิพลสำคัญในการผสมผสานกันในเด็กวัยรุ่นใช้สารเสพติด ในเมืองใหญ่ๆ เช่น กรุงเทพมหานครมีประชากรหนาแน่น มีการเคลื่อนย้ายประชากรจากชนบทเข้าสู่เขตเมืองเพื่อหางานทำ ประกอบกับที่พักอาศัยในกรุงเทพมหานครมีราคาแพง บุคคลเหล่านี้ก็จะไปอาศัยอยู่ตามชุมชนแออัด ทำให้สภาพของชุมชนแออัดมากขึ้น สภาพที่อยู่อาศัยคับแคบ ไม่ถูกสุขลักษณะ และขาดสาธารณูปโภค ประชาชนที่อาศัยอยู่ที่นี่ต้องทำงานหนัก เพราะมีสภาพยากจนทำให้สุขภาพจิตทรุดโทรมมักเป็นทุกข์ และจะหาทางออกโดยพึ่งสารเสพติด เช่น คีโมสุรา ใช้สารเสพติดอื่นๆ เพื่อให้ลืมความทุกข์ สิ่งเหล่านี้จึงเกิดการใช้สารเสพติดในอัตราค่อนข้างสูงในย่านชุมชนแออัด อีกทั้งยังเป็นแหล่งซื้อขายสารเสพติดขนาดใหญ่อีกด้วย ดังนั้นวัยรุ่นที่มีบ้านอยู่ภายในบริเวณชุมชนแออัดหรือบริเวณใกล้เคียง ซึ่งพบเห็นการใช้สารเสพติดเป็นสิ่งปกติ และสามารถหาซื้อสารเสพติดได้ง่ายในย่านชุมชนก็ทำให้เกิดการใช้สารเสพติดได้ และวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ย่านชุมชนแออัด ถ้ามีอาการติดยาแล้วก็เลิกได้ยาก เพราะสิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยให้เขาเลิกใช้สารเสพติดอีก สิ่งแวดล้อมที่สำคัญคือ ประสบการณ์รู้การเห็นผู้ใหญ่ทำสิ่งเลวอยู่ทุกวัน เด็กก็จะฝังใจและเกิดการปฏิบัติตาม และบริเวณที่อยู่อาศัยจะเป็นแหล่งค้าขายเสพติด สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การที่มียาเสพติดซื้อขายกันง่ายๆ ในชุมชนที่เห็นการซื้อขายเสพติดทุกวัน(เอแบคโพลล์, 2544) ส่วนเด็กนักเรียนและนักศึกษาที่ใช้สารเสพติดอีกกลุ่มหนึ่งจะเป็นกลุ่มที่อาศัยอยู่ตามลำพัง และกลุ่มที่อาศัยอยู่ในหอพัก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การอยู่ตามลำพังโดยไม่มีบิดามารดาหรือผู้ปกครองคอยควบคุมเป็นการเปิดโอกาสให้วัยรุ่นใช้สารเสพติดได้อย่างสะดวก

ปัจจัยระดับสังคม

ค่านิยมด้านวัตถุ และเงินตรา ทำให้มีบุคคลหันมาค้าขาย/ผลิตยาเสพติด เนื่องจากการผลิตยาเสพติดมีการลงทุนต่ำแต่ขายราคาแพง ทำให้มีมูลค่าส่วนเกิน (Surplus value) มาก สามารถยกระดับชั้นของสังคม (Social class) โดยผ่านการยกฐานะทางเศรษฐกิจ มีอำนาจทั้งทางสังคม การเมือง และการปกครอง นอกจากนี้ยังมีปัญหาสังคมอื่นๆที่มีผลต่อปัญหาการเสพติดเช่น ปัญหาความยากจน การย้ายถิ่น การทอดทิ้งเด็ก การศึกษาไม่ครอบคลุม และการเสื่อมของสถาบันสำคัญ เช่น สถาบันทางศาสนา เป็นต้น พัฒนาการของระบบการขายตรง จากแต่เดิมผู้เสพต้องไปซื้อสารเสพติดตามแหล่งต่างๆ แต่เนื่องจากปัจจุบันนักเรียนเป็นกลุ่มใหญ่ที่มีอำนาจซื้อสารเสพติด จึงตก

เป็นเป้าหมายของการขายตรง โดยนักเรียนด้วยกันเองจะชักชวนเพื่อนให้เสพยาฝักร่อน เมื่อเพื่อนคิดแล้วจึงให้เป็นผู้จำหน่ายต่อไปจนกลายเป็นวงจร (สำนักงาน ป.ป.ส., 2545)

จะเห็นได้ว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการใช้สารเสพติดของวัยรุ่น มีอยู่มากมายเป็นต้นว่า ตัวของวัยรุ่นเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมและในการใช้สารเสพติดนั้นอาจจะเกิดจากปัจจัยเดียวหรือหลายปัจจัยก็ได้เช่นกัน

การป้องกันปัญหาสารเสพติดในวัยรุ่น

การป้องกันปัญหาสารเสพติดในวัยรุ่นในมุมมองสาธารณสุข มีดังนี้

1. การป้องกันปฐมภูมิ (Primary prevention) หมายถึง การป้องกันการเกิดโรค เป็นการลดอัตราของผู้ใช้หรือเสพยาเสพติดรายใหม่ โดยการจัดการกับสาเหตุของโรค ปัจจัยเสี่ยง หรือเพิ่มความต้านทานให้ โดยการให้ความรู้ สร้างเสริมความรู้สึกรับผิดชอบในตนเอง ฝึกทักษะในการจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม ตัวอย่างของการป้องกันระดับนี้ได้แก่ การป้องกันปัญหาสารเสพติดในวัยรุ่นเพื่อพัฒนาและเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ให้ตระหนักรู้พิษภัยของสิ่งเสพติดและไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยว รวมทั้งการสร้างภูมิคุ้มกันภายในตัวเด็กเยาวชนและภูมิคุ้มกันทางสังคมเช่น โครงการโรงเรียนสีขาว ดำเนินงานกิจกรรมส่งเสริมความรู้เรื่องยาเสพติด ส่งเสริมการเล่นดนตรี ส่งเสริมการเล่นกีฬาคนละ 1 ประเภท จัดกิจกรรมชุมชนต่างๆ ให้นักเรียน ตรวจสอบเสพยาเสพติดนักเรียนภาคเรียนละ 1 ครั้ง จัดการแข่งขันกีฬาด้านยาเสพติด ปัจจุบันหลายหน่วยงานได้นำองค์ความรู้และตัวแบบจากต่างประเทศมาประยุกต์ใช้ ที่เห็นได้ชัดเจน เช่น โครงการ TO BE NUMBER ONE เป็นโครงการรณรงค์ป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติดโดยมีทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี เป็นองค์ประธานโครงการฯ ต้องการสร้างความเข้มแข็งภายในตัวเด็กเยาวชน โดยสื่อสารผ่านกิจกรรมต่างๆ ตามยุทธศาสตร์สำคัญ 3 ประการ ได้แก่

1. การรณรงค์ปลูกจิตสำนึกและสร้างกระแสที่เอื้อต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
2. การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน
3. การสร้างและพัฒนาเครือข่ายชมรม

โครงการ TO BE NUMBER ONE เน้นการรวมตัวกันของสมาชิก จัดตั้งเป็นชมรม มีการคัดเลือกกรรมการเพื่อบริหารจัดการชมรม โดยกรรมการและสมาชิกร่วมดำเนินการจัดตั้งกองทุนเพื่อนำเงินรายได้หมุนเวียนใช้จ่ายในชมรม ซึ่งเป็นแนวทางสู่ความยั่งยืนของชมรม รวมถึงทรัพย์สินของชมรมด้วย กิจกรรมสนับสนุนให้สมาชิกใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เกิดความภาคภูมิใจ และมองเห็นคุณค่าของตนเอง อันเป็นหนทางห่างไกลยาเสพติด รวมทั้งให้โอกาสและ

สนับสนุนการคืนสู่สังคมของสมาชิก ผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์อะไรก็ได้ที่ให้สมาชิกเข้ามามีส่วนร่วม และดูแลช่วยเหลือกันระหว่างสมาชิก เช่น กิจกรรมด้านดนตรี กีฬา ศิลปะ กิจกรรมไคร่ดิยอกมือขึ้น เป็นต้น โดยมี TO BE NUMBER ONE FRIEND CORNER เป็นรูปแบบสำเร็จรูปที่ชมรมต่างๆสามารถนำไปเป็นแบบอย่างในการดำเนินการในชมรม TO BE NUMBER ONE ของตน (สำนักงาน ป.ป.ส., 2552)

ศูนย์ศึกษาชีวิต สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ได้นำตัวแบบของออสเตรเลีย ที่เรียกว่า Life Education Centre (LEC) มาประยุกต์ใช้ โดยมีการจัดเป็นหลักสูตรการเรียนรู้สำหรับเด็กในระดับประถมศึกษา จำนวน 6 หลักสูตร ตามระดับการศึกษาและการรับรู้ของเด็กโดยมีสาระที่เน้นการดูแลร่างกายตนเอง เลือกสิ่งที่ดีสู่ร่างกาย รู้จักปฏิเสธและไม่นำสิ่งที่เป็นอันตรายเช่น สิ่งเสพติดเข้าสู่ร่างกาย สอดคล้องกับคำขวัญของศูนย์ ที่ว่า “รู้คุณค่าร่างกาย รู้ความหมายชีวิต” จัดกิจกรรมจะเน้นผู้ร่วมกิจกรรมเป็นหลัก โดยใช้สื่อการสอนในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อดึงดูดความสนใจสร้างความตื่นตัว ประทับใจให้แก่เด็ก (กองป้องกันและบำบัดยาเสพติด สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร)

กองบัญชาการตำรวจปราบปรามยาเสพติด สำนักงานตำรวจแห่งชาติ ได้นำตัวแบบของสหรัฐอเมริกา ที่เรียกว่า Drug Abuse Resistance Education (D.A.R.E.) มาประยุกต์ใช้ในโครงการการศึกษาเพื่อการใช้ยาเสพติดในเด็กนักเรียน โดยการใช้เจ้าหน้าที่ตำรวจในเครื่องแบบที่ได้รับการฝึกฝนมาโดยเฉพาะ เข้าไปทำการสอนในชั้นเรียน การใช้ตำรวจเป็นผู้สอนทำให้สามารถนำประสบการณ์ที่ตำรวจได้พบเห็นจากการปฏิบัติงาน มาถ่ายทอดให้นักเรียนได้รับทราบ นอกจากจะทำให้ให้นักเรียนมีความสนใจในบทเรียนแล้ว ยังช่วยพัฒนาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักเรียนและตำรวจอีกด้วย ในขณะที่ตำรวจทำการสอนบทเรียน ครูประจำชั้นจะร่วมรับฟังและกำกับการเรียนรู้ของนักเรียนร่วมอยู่ด้วย ครูจะมีส่วนช่วยเสริมสาระความรู้จากหลักสูตรD.A.R.E. ด้วยการนำวัตถุประสงค์ของหลักสูตรผสมผสานเข้าไปในการเรียนการสอนในภาพรวมสำหรับชั้นเรียนนั้นๆ ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนเข้าใจและบรรลุถึงวัตถุประสงค์ของ D.A.R.E. ได้ดียิ่งขึ้นและจะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจ ในการที่นักเรียนจะนำทักษะเหล่านั้นไปใช้ในสถานการณ์ต่างๆหลักสูตร D.A.R.E. มุ่งพัฒนาความรู้และทักษะในด้านต่างๆ 7 ด้าน ได้แก่ 1) การรับรู้ข้อมูลต่างๆ 2) การตระหนักถึงแรงกดดัน 3) ทักษะการปฏิเสธ 4) การใคร่ครวญถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งและความเสี่ยง 5) ทักษะด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการติดต่อสื่อสาร 6) การตัดสินใจ 7) ทางเลือกที่เป็นประโยชน์ บทเรียนของ D.A.R.E. บางบทเรียนเน้นการสร้างความตระหนักเกี่ยวกับทักษะเหล่านี้ ในขณะที่บทเรียนอื่นๆ เน้นการนำทักษะเหล่านี้ไปสู่การปฏิบัติ (สำนักงาน ป.ป.ส., 2552)

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำคู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (กรมสุขภาพจิต, 2543) เพื่อเป็นแนวทางในการจัด

กิจกรรมการเรียนการสอนที่ชี้ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หรือการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม อันเป็นกลวิธีหลักในการเสริมสร้าง ความรู้ เจตคติ และทักษะสำหรับเยาวชนเช่น การศึกษาของ สมศักดิ์ นุญอุดมพานิชย์ (2543) ได้ทำการศึกษากการสร้างเสริมทักษะเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าในนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุโขทัยโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดสุโขทัย จำนวน 84 คน เป็นนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 45 คน และนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 39 คน นักเรียนกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต โดยกำหนดสถานการณ์จำลองและใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม เพื่อทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักในตนเอง ทักษะ การตัดสินใจ ทักษะการจัดการกับความเครียด ทักษะการปฏิเสธ ตลอดจนการมีพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้า ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการจัดการกับความเครียด ทักษะการปฏิเสธ และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าถูกต้องมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนในกลุ่มเปรียบเทียบเสพยาบ้าสูงกว่ากลุ่มทดลอง 25 เท่า ในระยะติดตามผล จึงควรพิจารณานำทักษะชีวิตนี้ไปประยุกต์ใช้กับการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนร่วมกับการจัดกิจกรรมเสริมอื่นๆต่อไป

2. การป้องกันทุติยภูมิ (Secondary prevention) หมายถึง การให้การดูแลรักษาตั้งแต่ระยะเริ่มแรกของปัญหา โดยกลุ่มเป้าหมายคือผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาหรือผู้ที่ใช้สารเสพติดที่ยังมีปัญหามาก่อนหน้านี้ มีวัตถุประสงค์ให้เกิดความเข้าใจในสภาพปัญหาของตนเอง และมุ่งใจให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นจึงต้องอาศัยความใกล้ชิดและสามารถเลือกใช้วิธีการคัดกรองที่ถูกต้องเพื่อการดำเนินการอย่างเหมาะสม ตัวอย่างของการป้องกันระดับนี้ เช่น การศึกษาของทศพร ประเสริฐสุข (2542) เรื่องความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา เมื่อพบนักเรียนที่มีปัญหาในโรงเรียน สิ่งแรกที่จะต้องคำนึงถึงคือ พฤติกรรมทุกชนิดต้องมีสาเหตุ ทางที่ดีแล้วควร หาพฤติกรรมนั้นเกิดมาจากสาเหตุใด โดยวิเคราะห์จากสถานการณ์ในอดีตและปัจจุบันของเด็ก ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมของเด็ก เมื่อทราบสาเหตุแล้วอาจจะใช้วิธีการแก้ปัญหาโดยการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา การปรับพฤติกรรม ฯลฯ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กลดการกระทำที่เป็นปัญหาลง

3. การป้องกันตติยภูมิ (Tertiary prevention) หมายถึงการให้การรักษาแก่ผู้ติดสารเสพติด ซึ่งอาจเป็นไปแบบผู้ป่วยนอกเช่น โปรแกรมจิตสังคมบำบัด (Matrix Program) Methadone Clinic Clinic ยาเสพติดทั่วไป ผู้ป่วยในหรือชุมชนบำบัดเช่น **Fast Model** การบำบัดฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยในแบบเข้มข้นทางสายใหม่ **F : Family** การที่ครอบครัวมีส่วนร่วมในการบำบัดรักษา **A : Alternative Treatment Activity** การใช้กิจกรรมทางเลือกให้เหมาะสมกับสภาพความเป็นและ ความ

ต้องการของผู้ป่วย S : Self - Help กระบวนการให้ผู้ป่วยมีการเรียนรู้ T : Therapeutic Community แนวทางในการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่าทางสังคม โดยใช้กระบวนการกลุ่มชุมชนบำบัด ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่ารูปแบบการรักษาเหล่านี้ มีลักษณะแตกต่างทั้งในแง่ของความซับซ้อนและการตอบสนองต่อความรุนแรงแต่ละขั้นตอนของการเสพติด เพื่อช่วยให้วัยรุ่นผ่านพ้นช่วงวิกฤติของปัญหาได้

จะเห็นได้ว่าการติดสารเสพติดในวัยรุ่นส่งผลทำให้ติดและเลิกยาก จึงมีความจำเป็นที่ต้องเน้นการป้องกันการติดสารเสพติดในวัยรุ่นโดยการป้องกันในระดับปฐมภูมิ เป็นการป้องกันการเกิดโรค เป็นการลดอัตราของผู้ใช้หรือเสพสารเสพติดรายใหม่ โดยการจัดการกับสาเหตุของโรค ปัจจัยเสี่ยงหรือเพิ่มความต้านทานให้ โดยการให้ความรู้ สร้างเสริมความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ฝึกทักษะในการจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสมซึ่งสอดคล้องกับทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต

ความหมายของทักษะชีวิต

มีผู้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้หลายความหมายดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997, p. 2) ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า “เป็นความสามารถในการปรับตัวและการมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้บุคคลสามารถจัดการกับความต้องการและสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม”

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (อึ้งในพรดี ลิ้มปรีดานกร, 2547, หน้า 12) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า “หมายถึงความสามารถในเชิงสังคมจิตวิทยา ซึ่งเป็นทักษะ ที่ช่วยให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ทั้งแรงปะทะภายนอก ได้แก่ พ่อแม่ เพื่อน ครูอาจารย์ ญาติ พี่น้องหรือบุคคลอื่นๆ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่างๆ และแรงปะทะภายใน ได้แก่ ความรู้สึกด้อยหรือไม่เห็นคุณค่าในตนเอง โดยผู้ที่มีทักษะชีวิตจะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม”

กรมสุขภาพจิต (2544, หน้า 1) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า “เป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติและทักษะในการจัดการกับปัญหารอบๆ ตัว ในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรมและปัญหาสังคม”

โดยสรุปทักษะชีวิตหมายถึง ความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะของบุคคลในการจัดการ การเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ และเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสม เพื่อที่จะสามารถเผชิญปัญหาต่างๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตประกอบด้วยทักษะต่างๆด้วยกัน ซึ่งองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO, 1997) ได้มีการกล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตรวม 10 ทักษะ ดังต่อไปนี้

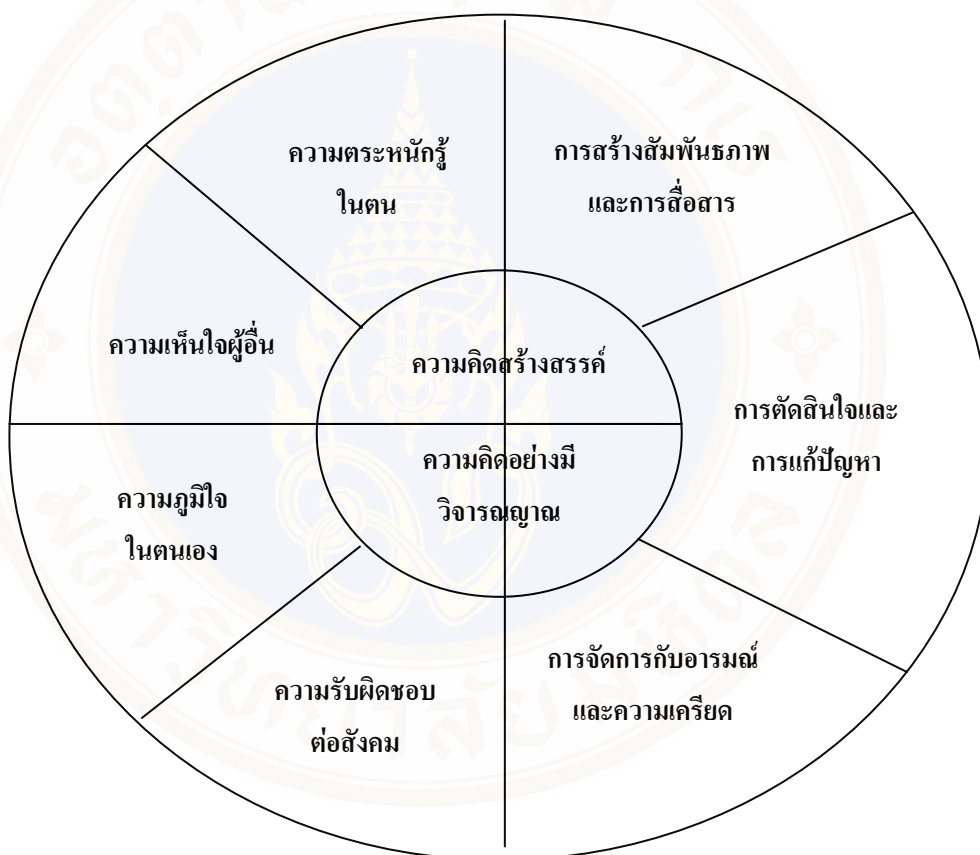
1. การตัดสินใจ (Decision Making Skill)
2. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving Skill)
3. ทักษะความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking Skill)
4. ทักษะความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking Skill)
5. ทักษะการสื่อสาร (Effective Communication Skill)
6. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (Interpersonal Relationship Skill)
7. ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self Awareness Skill)
8. ทักษะความเห็นอกเห็นใจ (Empathy Skill)
9. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion Skill)
10. ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with Stress Skill)

สำหรับในประเทศไทย ได้มีการนำทักษะชีวิตมาใช้และแพร่หลายตั้งแต่ปี 2538 เป็นต้นมา โดยทักษะชีวิตของประเทศไทย จะเป็นเช่นเดียวกับองค์การอนามัยโลก แต่ได้มีการพัฒนาองค์ประกอบของทักษะชีวิตเพื่อความเหมาะสมกับสภาพและวัฒนธรรมไทย โดยเพิ่มองค์ประกอบทักษะชีวิตอีก 1 กลุ่ม คือ ความเห็นคุณค่าในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม(กรมสุขภาพจิต, 2544) โดยจัดความคิดสร้างสรรค์ การคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นองค์ประกอบทางด้านพุทธิพิสัย ซึ่งเป็นองค์ประกอบร่วมของทักษะชีวิตอื่นๆทั้งหมด และเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ จัดความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นด้านจิตพิสัย ส่วนการสร้าง สัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นด้านทักษะพิสัย สามารถแบ่งเป็นองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้

- 1) องค์ประกอบของทักษะชีวิตทางด้านพุทธิพิสัย ซึ่งประกอบด้วย
 - ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking)
 - ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking)
- 2) องค์ประกอบของทักษะชีวิตทางด้านจิตพิสัย (เจตคติ) ซึ่งประกอบด้วย
 - ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-awareness)
 - ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy)
 - ความเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)
 - ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility)

3) องค์ประกอบของทักษะชีวิตทางด้านทักษะพิสัย ซึ่งประกอบด้วย

- การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Interpersonal relationship and Effective communication skills)
- การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา (Decision making and Problem solving skills)
- การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with emotions and Coping with stress skills) ดังแสดงในแผนภูมิ 1



แผนภูมิ 1 องค์ประกอบของทักษะชีวิตประเทศไทย (กรมสุขภาพจิต, 2544)

1. องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย (ทักษะด้านความคิด) หมายถึงการรู้จักใช้ เหตุ และ ผล โดยรู้สาเหตุของสิ่งที่เกิดขึ้นผล ย่อมาจาก เหตุเมื่ออยากให้ ผลของการกระทำออกมาดีเป็นที่พึงประสงค์แก่ทั้งของตนเองและส่วนรวมก็ควรคิดกระทำ เหตุที่จะทำให้เกิดผลที่ดี เพื่อบุคคลประสงค์ที่จะพัฒนาชีวิตให้มีความเจริญก้าวหน้าสามารถอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมของมนุษย์

1.1 ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) เป็นความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

1.2 ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

2 องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย หรือ เจตคติ (ทักษะด้านจิตใจ) หมายถึง การฝึกฝนควบคุมนึกคิดให้อยู่ในสภาพที่มั่นคงใสสะอาดในความดีงามประกอบด้วยคุณธรรมต่าง ๆ เช่นความรัก ความมีเมตตา กรุณาความเป็นมิตร ความมีน้ำใจ ความมีสัมมาคารวะ ความรู้จักยอมรับ และ เห็นความสำคัญของผู้อื่น ความกตัญญู ความเพียรพยายาม ความซื่อสัตย์สุจริต

2.1 ทักษะการตระหนักรู้ในตน (Self awareness) เป็นความสามารถในการค้นหารู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้เรารู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียดหรือสถานการณ์ต่าง ๆ และทักษะนี้ยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่น ๆ เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

2.2 ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สีผิว อาชีพ ฯลฯ ช่วยให้เราสามารถยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากเรา เกิดการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่ด้อยกว่า หรือได้รับความเดือดร้อน เช่น ผู้ติดยาเสพติด ผู้ติดเชื้อเอดส์

2.3 การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) เป็นความสามารถในการประเมินคุณค่าตนเอง อันสืบเนื่องมาจากรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองโดยอาศัยความรู้สึก ความเชื่อ และทัศนคติที่บุคคลอื่นมีต่อตนเอง หรือจากการประสบความสำเร็จในการทำงานหรือการกระทำสิ่งต่าง ๆ

2.4 ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) เป็นความสามารถในการสำนึกและการรับรู้อยู่เสมอว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีหน้าที่ที่จะต้องปฏิบัติ และทำประโยชน์ต่อสังคมตามอัตภาพและความสามารถของตน

3 องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย หรือทักษะสังคม (ทักษะด้านการกระทำ) หมายถึง การฝึกฝนตนเองให้มีทักษะด้านวินัยให้ตนเองเพื่อควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้เหมาะสม ไม่เบียดเบียน ไม่สร้างความรำคาญ ไม่สร้างความเดือดร้อน ไม่สร้างความลำบาก ให้แก่ตนเอง และสังคมสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เป็นประโยชน์ต่อสังคมเน้น ความสุจริตทางกายและวาจา

3.1 ทักษะการตัดสินใจ (Decision making) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเองที่เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพ หรือความปลอดภัยในชีวิต โดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

3.2 ทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving) เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ จนอาจกลายเป็นปัญหาใหญ่โตเกินแก้ไข

3.3 ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความชื่นชม การขอร้อง การเจรจาต่อรอง การดักเตือน การช่วยเหลือ การปฏิเสธ ฯลฯ

3.4 ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

3.5 ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ และความเศร้าโศก ที่ส่งผลทางลบต่อร่างกาย และจิตใจได้อย่างเหมาะสม

3.6 ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

ทักษะชีวิตในการป้องกันสารเสพติดในวัยรุ่น

ทักษะชีวิตเป็นเสมือนจุดเชื่อมโยงระหว่างความรู้ ทักษะ และค่านิยม ซึ่งเป็นปัจจัยด้านแรงจูงใจกับพฤติกรรมทางสุขภาพที่พึงประสงค์ อันจะนำไปสู่การป้องกันพฤติกรรมเบี่ยงเบน และพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในเบื้องต้นได้ (WHO, 1994) ดังเช่น พฤติกรรมการใช้สารเสพติดของวัยรุ่นที่มีสาเหตุหลายประการได้แก่ ความอยากรลอง การลอกเลียนแบบทั้งบุคคลในครอบครัวและกลุ่มเพื่อน การตอบสนองทางด้านอารมณ์ตนเอง เป็นต้น ซึ่งการใช้สารเสพติดนั้นจะส่งผลไม่ดีต่อตัววัยรุ่น เช่น การเสียค่าใช้จ่าย สุขภาพไม่ดี บุคลิกภาพไม่ดี เป็นต้น ในฐานะที่วัยรุ่นเป็นทรัพยากร

ของประเทศที่จะต้องพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต จึงควรเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ การใช้สารเสพติดนำมาซึ่งความเสื่อมต่างๆ ต่อตัวผู้เสพ ครอบครัว ประเทศชาติ จึงจำเป็นที่จะต้องช่วยเหลือป้องกันการเพิ่มจำนวนการไม่ใช้สารเสพติดของวัยรุ่น โดยวิธีการเสริมสร้างทักษะชีวิตทั้งนี้ทักษะชีวิตสามารถจะพัฒนาส่งเสริมสุขภาพจิตและการมีพฤติกรรมที่ดี ดังแผนภูมิ 2



แผนภูมิ 2 การเชื่อมโยงทักษะชีวิต (WHO, 1994 อ้างในสุพัตรา ทวีกุลกิจชัย, 2547)

จากการจัดโปรแกรมการเพิ่มทักษะชีวิตให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา เกรด 7 ของบอทวิน และคณะ (Botvin et al. 1984) พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์น้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (0.01) นอกจากนี้ บอทวิน และคณะ (Botvin et al. 2002 a) ได้ศึกษาถึงผลระยะยาวจากการป้องกันการใช้ยาเสพติดในประชากรชนชั้นกลางผิวขาวจาก 56 โรงเรียน พบว่าหลังจากกลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกทักษะทางสังคมแล้ว มีการใช้สารเสพติดน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน

การศึกษาของบอทวิน และอิง (Botvin, & Eng, 1980) ในโครงการป้องกันการสูบบุหรี่แบบเบ็ดเสร็จสำหรับกลุ่มตัวอย่างนักเรียน มัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 -4 (เกรด 8, 9, และ 10) โดยเน้นการพัฒนาองค์ประกอบด้านจิตวิทยาที่จะเสริมสร้างทักษะในการเผชิญปัญหา กิจกรรมการเรียนการสอนจัดขึ้นรวมทั้งหมด 10 ครั้ง ประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ การสร้างภาพลักษณ์ของตนเอง

และการปรับปรุงตนเอง (Self-image and self-improvement) การตัดสินใจและการมีความคิดที่เป็นอิสระของตนเอง (decision making and independent thinking) เทคนิคการโฆษณา (Advertising techniques) การเผชิญกับภาวะเครียด (coping with anxiety) ทักษะการสื่อสาร (communication skills) ทักษะทางสังคมและการฝึกทักษะการปกป้องสิทธิส่วนตน (social skills and assertiveness training) นอกจากนี้ให้นักเรียนร่วมในกิจกรรม 10 ครั้งแล้วนักเรียนยังได้มีโอกาสทำโครงการเฉพาะด้าน โครงการปรับปรุงทักษะส่วนบุคคลบางทักษะ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมบางอย่าง ทำการทดสอบหลังการทดลอง 12 อาทิตย์ หลังจากทดสอบก่อนทดลอง และหลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง 3 เดือน พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้และตัวแปรด้านบุคลิกภาพ ประเด็นสำคัญคือ พบว่าจำนวนนักเรียนที่สูบบุหรี่ “ใหม่” มีน้อยกว่าในโรงเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ อย่างไรก็ตามผู้วิจัยได้กล่าวถึงข้อจำกัดของ การวิจัยนี้เกี่ยวกับเครื่องมือการวัดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ควรมีการติดตามผลระยะยาวกว่านี้ และเสนอแนะว่าควรจะทำวิจัยในกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 (เกรด 7) เพราะพบว่าพฤติกรรมสูบบุหรี่ครั้งแรกจะเริ่มมีในกลุ่มนักเรียนชั้นดังกล่าว

การศึกษาของ บอทวิน และอิง (Botvin, & Eng, 1980) สอดคล้องกับการศึกษาของ เมมมอน (Maymon, 1984) ที่ศึกษาถึงประสิทธิผลของโครงการป้องกันการสูบบุหรี่ โดยเน้นให้รู้จักใช้การตัดสินใจในการแก้ปัญหาและวิธีการสร้างค่านิยมให้ชัดเจนขึ้นในนักเรียนระดับมัธยมที่มีอายุ 15-16 ปี ในประเทศอิสราเอล ใช้การประเมินผลจากการปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ ค่านิยม และการรับรู้เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ซึ่งเป็นเครื่องชี้ถึงพฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนในอนาคต กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มห้องเรียน 5 โรงเรียนในเขตเมืองมาโรงเรียนละ 2 ห้อง แล้วทำการสุ่ม 2 ห้องดังกล่าวเป็นกลุ่มทดลอง (จำนวน 170 คน) ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมสูบบุหรี่ของนักเรียนในกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ โดยกลุ่มควบคุมมีจำนวนนักเรียนสูบบุหรี่เพิ่มขึ้นมากกว่าจำนวนนักเรียนสูบบุหรี่ที่เพิ่มขึ้นในกลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงด้านต่าง ๆ พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่เปลี่ยนแปลงในด้านค่านิยม และการรับรู้ต่อการสูบบุหรี่

จะเห็นได้ว่าการเข้าไปดำเนินกรรมในโรงเรียนจะเป็นวิธีการป้องกันที่มีประสิทธิภาพ หากสามารถทำให้นักเรียนมีข้อมูลและมีทักษะที่จำเป็นในการต่อต้านแรงกดดันจากภายใน เช่น ความอยากรู้อยากลอง และแรงกดดันจากภายนอก เช่น อิทธิพลกลุ่มเพื่อนหรือสื่อต่างๆ ที่ชักชวนให้เสพยาเสพติด การสอนทักษะทางสังคมจึงน่าจะเป็นการสร้างปัจจัยทางจิตที่มีประสิทธิภาพในการลดความเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติด โดยการลดแรงงูใจภายในต่อการใช้ และลดความอ่อนแอต่ออิทธิพลทางสังคมที่ทำให้หันไปเสพยาเสพติดลงได้

โปรแกรมทักษะชีวิตที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำคู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในการศึกษาค้นคว้าคู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (กรมสุขภาพจิต, 2543) เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หรือการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม อันเป็นกลวิธีหลักในการเสริมสร้าง ความรู้ เจตคติ และทักษะสำหรับเยาวชน ตัวอย่างแผนการสอนในแต่ละระดับจะสร้างเป็นจุดประสงค์ที่ครอบคลุมทักษะชีวิตทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ความรู้ ทักษะ และทักษะการป้องกันยาเสพติด จำนวน 14 ครั้ง ดังนี้

ด้านความรู้

แผนการสอน คิดไว้ ภัยไม่มี

แผนการสอน ฉลาดคิด ชีวิตเป็นสุข

ด้านเจตคติ

แผนการสอน รู้ตน พันทุกซ์

แผนการสอน เรียนรู้ไว้ พันภัยสารเสพติด

แผนการสอน พลาดไป ภัยด้วย

แผนการสอน สังคมให้ออกลูก ผู้พลาดพลั้ง

แผนการสอน เตือนร้อนกันทั่ว ถ้ามัวยา

แผนการสอน รู้ค่าในตน พันภัย ห่างไกลสารเสพติด

แผนการสอน รับผิดร่วมกัน สร้างสรรค์สังคม

ด้านทักษะ

แผนการสอน อย่าโกรธเรานะ

แผนการสอน รักเพื่อนต้องเตือนให้เป็น

แผนการสอน รอบคอบไว้ตัดสินใจไม่พลาด

แผนการสอน อารมณ์นั้น....สำคัญไฉน

แผนการสอน ฝึกกาย ฝึกจิต พิชิตเครียด

ขั้นตอนการพัฒนาคู่มือ เริ่มด้วยการทบทวนองค์ความรู้โดยรวบรวมข้อมูลจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีคณะทำงานซึ่งประกอบด้วย แพทย์ นักจิตวิทยา พยาบาล ศึกษานิเทศก์ ครู อาจารย์ จากนั้นคณะผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเนื้อหาแผนการสอนและแบบประเมินผลการสอน รวมทั้งมีการทดลองใช้กับโรงเรียนทั้ง 3 ระดับ ในพื้นที่เขตการศึกษา 5 (ราชบุรี กาญจนบุรี เพชรบุรี และนครปฐม) รวม 9 โรงเรียน และได้ปรับปรุงข้อบกพร่องทั้งหมดจนเชื่อถือ

ได้ระดับหนึ่งและมีการประเมินผล โครงการทักษะชีวิตในสถานศึกษา เป็นโครงการที่ได้รับการประเมินผลจากคณะครู อาจารย์ ว่าเป็นโครงการที่ดีมาก เพราะใช้หลักการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม โดยมีนักเรียนเป็นศูนย์กลาง นักเรียนได้รับประโยชน์สูงสุด และเวลาที่ใช้เหมาะสม ทางโรงเรียนอยากให้มีการสอนทุกชั้น (รุ่งรวี แก้วดี, 2543) มีการทำวิจัยประเมินผลเรื่อง การศึกษาการสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอลพ จังหวัดขอนแก่น (สมควร สีทาพา, 2546) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการสอนทักษะชีวิตของครู และการเปลี่ยนแปลงเจตคติต่อสารเสพติดในนักเรียนหลังการอบรม การสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียน ระยะเวลาดำเนินการจากปีการศึกษา 2541-2544 รวม 3 ปี กลุ่มทดลองประกอบด้วยครู 56 คน นักเรียน 236 คน กลุ่มควบคุมประกอบด้วยนักเรียน 238 คน ในกลุ่มทดลอง ได้อบรมครู 56 คน กลุ่มควบคุมไม่มีการอบรมครู แล้วปล่อยให้ดำเนินการสอนนักเรียนตามปกติในสภาพการณ์ที่เป็นจริง พบว่า กลุ่มทดลองครูได้นำการสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมไปใช้สอนนักเรียนร้อยละ 17.5 สาเหตุที่ไม่ได้นำไปสอนเพราะหลักสูตรและระบบไม่เอื้ออำนวย นโยบายไม่ชัดเจน การเปลี่ยนแปลงของเจตคตินักเรียน พบว่าความตระหนักรู้ว่าสารเสพติดเป็นสิ่งใกล้ตัว ความเห็นใจผู้ติดยาเสพติด ความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีเจตคติด้านบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตด้านเจตคติกับพฤติกรรมการลองใช้สารเสพติด พบว่าหลังทดลองในกลุ่มทดลองทักษะชีวิตด้านเจตคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการลองใช้สารเสพติดอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในนักเรียน แม้จะมีครูส่วนน้อยสอนอย่างต่อเนื่อง ก็มีผลทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติไปในทิศทางที่ถูกต้องมากขึ้น และสามารถลดพฤติกรรมการลองใช้สารเสพติดในนักเรียน

จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าทักษะที่จำเป็นในการป้องกันยาเสพติด ประกอบด้วยทักษะการตัดสินใจ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตระหนักรู้คุณค่าในตัวเอง ทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการจัดการความเครียด ทักษะสัมพันธ์ภาพและความรับผิดชอบต่อสังคม ผู้ศึกษาได้นำเอาแผนการสอนจากคู่มือทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิตที่มีทั้งหมด 12 ทักษะชีวิตโดยคัดเลือกทักษะชีวิตที่จำเป็นในการป้องกันยาเสพติดในวัยรุ่น 8 ทักษะคือ 1) ทักษะการคิดวิเคราะห์ 2) การตระหนักรู้ในตนเอง 3) การสร้างสัมพันธ์ภาพ 4) ทักษะการสื่อสาร 5) ทักษะการตัดสินใจ 6) ทักษะการแก้ไขปัญหา 7) ทักษะการจัดการกับอารมณ์ 8) ทักษะการจัดการความเครียด มาประยุกต์ใช้สำหรับการศึกษาในครั้งนี้

ผลของการใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น

นักวิจัยทั้งในประเทศไทยและต่างประเทศได้มีการทำการศึกษาถึงประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการนำโปรแกรมทักษะชีวิตมาใช้ในการป้องกันและลดการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นอย่างแพร่หลาย ดังต่อไปนี้

จากการศึกษางานวิจัยการสร้างเสริมทักษะเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าในนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุโขทัย (สมศักดิ์ นุญถอุดมพานิชย์, 2543) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 84 คน เป็นนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 45 คน และนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 39 คน นักเรียนกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต โดยกำหนดสถานการณ์จำลองและใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม เพื่อทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักในตนเอง ทักษะ การตัดสินใจ ทักษะการจัดการกับความเครียด ทักษะการปฏิเสธ ตลอดจนการมีพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้า

พบว่านักเรียนในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงการเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการจัดการกับความเครียด ทักษะการปฏิเสธ และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าถูกต้องมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนในกลุ่มเปรียบเทียบเสพยาบ้าสูงกว่ากลุ่มทดลอง 25 เท่า

การศึกษาของ ซีล (Seal, 2006) เกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่และการใช้สารเสพติดในนักเรียนไทยชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้โปรแกรมทักษะชีวิตแก่นักเรียนชาย / หญิงที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 170 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 85 คน คัดเลือกโดยวิธีสุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองได้รับการฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมทักษะชีวิต และกลุ่มควบคุม ได้รับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับบุหรี่และสารเสพติด กลุ่มทดลองได้รับแผนการฝึกทักษะชีวิตประกอบด้วยกิจกรรมแผนการสอน 10 ครั้ง สัปดาห์ละ 1 ครั้งๆ ละ 60 นาที โดยมีหัวข้อการเรียนรู้และทักษะดังต่อไปนี้

- ผลของการสูบบุหรี่และการเสพยาเสพติด
- ทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง
- ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา
- ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด
- ทักษะการปฏิเสธ

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ เกี่ยวกับผลของการสูบบุหรี่และการเสพยาเสพติด, ทศนคติและเจตคติทางบวกเกี่ยวกับการป้องกันการสูบบุหรี่และการสารเสพติด,

ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา, ทักษะการปฏิเสธ ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 หลังการทดลอง 6 เดือน กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการสูบบุหรี่และเสพสารเสพติดภายในระยะเวลา 2 เดือนสุดท้ายน้อยกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

จากผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการสอน โปรแกรมทักษะชีวิตมีระดับความรู้ในการป้องกันตนเอง ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการแก้ปัญหาดีกว่าการสอนให้ความรู้ตามปกติ

การศึกษาของ กิลคริสต์, ชินเกอร์, และแมกซ์เวล (Gilchrist, Schenker & Maxwell, 1986-1987 อ้างในพรดี ลิ้มปรัดนากร, 2547) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดรวมถึงการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ โดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาทักษะชีวิต ผลการศึกษาพบว่า การให้คำปรึกษาทักษะชีวิตสามารถที่จะลดและเลิกพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และวัยรุ่นรู้วิธีหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดและดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ได้

การศึกษาของเมมอน (Maymon, 1984) ได้ศึกษาถึงประสิทธิผลของโครงการการป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนมัธยม อายุ 15-16 ปี ประเทศอิสราเอล โดยฝึกให้เด็กมีทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา พบว่าพฤติกรรมการสูบบุหรี่ของนักเรียนในกลุ่มที่เข้าร่วมในโครงการป้องกันการสูบบุหรี่แตกต่างจาก กลุ่มควบคุม โดยกลุ่มควบคุมมีจำนวนนักเรียนสูบบุหรี่เพิ่มขึ้น

กฤษณา ตรียมฉัตร (2544) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรม การป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาบางบัวทอง จ. นนทบุรี ใช้ระยะเวลาในการดำเนินงานเป็นเวลา 10 สัปดาห์ๆ ละ 1 ครั้งๆ ละ 60 นาที พบว่านักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา โดยการเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการมีส่วนร่วม มีความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่, ทักษะการตัดสินใจไม่สูบบุหรี่และแก้ไข ปัญหา, ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพและทักษะการจัดการกับความเครียดดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุขฤดี รัชศฤงคารสกุล (2543) ศึกษาโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานครกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง จำนวน 46 คน จัดเป็นกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการเสพยาบ้า และเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนประชาราชบุรี อุปลัมภ์ จำนวน 41 คน จัดเป็นกลุ่มควบคุม คือ กลุ่มที่ไม่ได้รับโปรแกรมการ

เสริมสร้าง ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติด โดยประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก และกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยกำหนดสถานการณ์และใช้เทคนิค กระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย การบรรยายนำสั้น ๆ การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม และการแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้ให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนพฤติกรรมในเรื่อง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักในตน ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการเสพติด ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ และพฤติกรรมป้องกันการเสพติดพบว่า ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ หลังการทดลองนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ศศิพร โลจายะ (2545) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยม ศึกษาปีที่ 1 จ.ปทุมธานี กลุ่มทดลอง คือ โรงเรียนสิงห์ปทุมราษฎร์บำรุง จำนวน 39 คน กลุ่มควบคุมคือ โรงเรียนปทุมวิไล วิทยาเขต จำนวน 39 คน ใช้ระยะเวลาในการดำเนินงานเป็นเวลา 10 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องบุหรี่ การคิดอย่างมีวิจารณญาณเกี่ยวกับบุหรี่ ความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับบุหรี่ ความรับผิดชอบในตนเองเพื่อป้องกันบุหรี่ การตัดสินใจเพื่อป้องกันบุหรี่ การปฏิเสธเพื่อป้องกันบุหรี่ การจัดการกับความเครียด การแก้ไขปัญหายุทธศาสตร์ที่เสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่าทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณเกี่ยวกับบุหรี่ ทักษะความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับบุหรี่ ความรู้เรื่องบุหรี่ทักษะการแก้ไขพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการสูบบุหรี่ ทักษะความรับผิดชอบในตนเองเพื่อป้องกันบุหรี่ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันบุหรี่ ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่

จากการทบทวนวรรณกรรม จะเห็นได้ว่า โปรแกรมทักษะชีวิตสามารถป้องกันการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นได้ โดยวัยรุ่นมีความรู้ทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น สามารถที่จะลดและเลิกพฤติกรรมการใช้สารเสพติด รู้วิธีหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด วิธีการปฏิเสธเมื่อถูกชวนให้ใช้สารเสพติด และเกิดเป็นพฤติกรรมที่ไม่ใช้สารเสพติดขึ้นได้ โดยมีองค์ประกอบทักษะชีวิตในด้านที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทักษะ และทักษะการป้องกันยาเสพติดในนักเรียน ดังนี้คือ 1) การคิดวิเคราะห์ (ศศิพร โลจายะ, 2545; 2544; Seal, 2006) 2) การตระหนักในตนเอง (ศศิพร โลจายะ, 2545; สมศักดิ์ นุกุลอุดมพานิชย์, 2543; Seal, 2006) 3) การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (สุขฤดี ชัยสงครามสกุล, 2543; ศศิพร โลจายะ, 2545; กฤษณา ตรียมฉัตร, 2544) 4) การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (วาสนา ธนาวัฒน์, 2547; สมศักดิ์ นุกุลอุดมพานิชย์, 2543; ศศิพร โลจายะ, 2545; Seal, 2006) 5) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (วาสนา ธนาวัฒน์, 2547; สมศักดิ์ นุกุลอุดมพานิชย์, 2543)

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาความเป็นไปได้ในการประยุกต์ใช้โปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อป้องกันยาเสพติด ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการศึกษาดังต่อไปนี้

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 1-3 ซึ่งมีทั้งหมด 3 ชั้นเรียน ซึ่งมีจำนวนนักเรียนห้องเรียนละประมาณ 20-40 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 2 ทั้งหมด 1 ชั้นเรียน จำนวน 20 คน

สถานที่การศึกษา

การศึกษานี้ เก็บข้อมูลในโรงเรียนวัดราษฎร์บำรุง โรงเรียนวัดราษฎร์บำรุง ตำบล บึงกาสาม อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 2 ในสังกัด สำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ตั้งอยู่ในเขตองค์การบริหาร ส่วนท้องถิ่นตำบลบึงกาสาม อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี เป็นโรงเรียนที่เปิดสอนตั้งแต่ ระดับชั้นอนุบาล ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีนักเรียนทั้งหมด 320 คน มีครูจำนวน 15 คน เป็นโรงเรียนที่ เข้าร่วมโครงการ โรงเรียนสีขาว มีกิจกรรม To Be Number One

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวม ข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา ดังนี้

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ผู้ศึกษาได้พัฒนาแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน เช่น อายุ เพศ การพักอาศัย จำนวนพี่น้อง เกรดเฉลี่ย ที่พักขณะเรียนหนังสือ สถานภาพ สมรสของบิดามารดา ระดับการศึกษาบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา จำนวนเงินที่ได้รับมา โรงเรียน รายได้ของคนในครอบครัว สัมพันธภาพภายในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู เรื่องไม่สบายใจ การขอความช่วยเหลือคำปรึกษา กิจกรรมที่ว่าง การคบเพื่อน ความรู้เรื่องยาเสพติด เป็นคำถามปลายปิดและปลายเปิด จำนวน 15 ข้อ (ภาคผนวก ก)

2. แบบสอบถามประวัติการใช้สารเสพติด ผู้ศึกษาได้พัฒนาแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ อายุที่ใช้ยาเสพติด สารเสพติดที่ใช้ครั้งแรก ปริมาณของสารเสพติดที่ใช้ ความถี่ในการใช้สารเสพติด จำนวนเงินที่ใช้ เป็นคำถามปลายปิดและปลายเปิด จำนวน 13 ข้อ (ภาคผนวก ก)

3. แบบสอบถามแสดงความคิดเห็นหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทักษะชีวิต ของนักเรียน และครู เพื่อรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นดังต่อไปนี้ ชื่อ เรื่องวัตถุประสงค์ ระยะเวลา กิจกรรมการเรียนการสอน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน ประโยชน์ที่ได้รับในกิจกรรม ส่วนที่คิดว่าดีของกิจกรรมนี้ ส่วนที่คิดว่าควรปรับปรุง (ภาคผนวก ค) สำหรับครูแสดงความคิดเห็นในประเด็นดังต่อไปนี้ ส่วนของโปรแกรมที่คิดว่าดีแล้ว ส่วนของโปรแกรมที่ควรปรับปรุง (ภาคผนวก ค)

4. แบบวัดทักษะชีวิตทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด ผู้ศึกษาได้นำเอาแบบประเมินทักษะชีวิตซึ่งพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต (2543) มาใช้ประเมินทักษะชีวิตในการศึกษาครั้งนี้ โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

4.1 แบบวัดความรู้ (พุทธิพิสัย) เป็นแบบวัดทักษะการคิดวิเคราะห์เพื่อป้องกันการสารเสพติดในสถานศึกษา ประกอบด้วยคำถามด้านความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดจำนวน 6 ข้อ เป็นคำถามแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน คะแนนรวมที่ได้อยู่ในช่วง 0-6 คะแนน การแปลผลคะแนนมีดังนี้คือ คะแนนยิ่งสูงหมายถึงมีความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดมาก (ภาคผนวก ข)

4.2 แบบวัดทัศนคติ (จิตพิสัย) เป็นแบบวัดทักษะการตระหนักรู้ของนักเรียนต่อสารเสพติด ประกอบด้วยคำถามจำนวนทั้งหมด 11 ข้อ (ภาคผนวก ข) ซึ่งเป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดให้ผู้ตอบเลือกประมาณค่า มี 5 อันดับตัวเลือกคือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง โดยให้ผู้ตอบเลือกเพียง 1 ตัวเลือก ข้อคำถามมีลักษณะทั้งทางด้านบวกและด้านลบ (Positive or Negative statement) คะแนนรวมที่ได้

อยู่ในช่วง 11- 55 คะแนน การแปลผลคะแนนมีดังนี้คือ คะแนนยิ่งสูงหมายถึงมีทักษะการตระหนักรู้ของนักเรียนต่อสารเสพติด

4.3 แบบวัดการปฏิบัติ (ทักษะพิสัย) เป็นแบบวัดทักษะการปฏิบัติเพื่อป้องกันสารเสพติด แบ่งเป็น 3 ส่วนย่อย ดังนี้

4.3.1 แบบวัดการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ประกอบด้วยคำถามจำนวน 7 ข้อ (ภาคผนวก ข) เป็นคำถามแบบเลือกตอบ ตอบถูกที่สุดได้ 2 คะแนน ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน คะแนนรวมที่ได้ในช่วง 0-14 คะแนน การแปลผลคะแนนมีดังนี้คือ คะแนนยิ่งสูงหมายถึงมีทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารดี

4.3.2 แบบวัดการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ประกอบด้วยคำถามจำนวน 5 ข้อ (ภาคผนวก ข) เป็นคำถามแบบเลือกตอบ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน คะแนนรวมที่ได้ในช่วง 0-5 คะแนน การแปลผลคะแนนมีดังนี้คือ คะแนนยิ่งสูงหมายถึงมีทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาดี

4.3.3 แบบวัดการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ประกอบด้วยคำถามจำนวน 4 ข้อ (ภาคผนวก ข) เป็นคำถามแบบเลือกตอบ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน คะแนนรวมที่ได้ในช่วง 0-4 คะแนน การแปลผลคะแนนมีดังนี้คือ คะแนนยิ่งสูงหมายถึงมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดดี

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา

ผู้ศึกษานำคู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต (2544) มาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียน (ภาคผนวก ข) ซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน คือด้านพุทธรพิสัย (ความรู้) ด้านจิตพิสัย (เจตคติ) ด้านทักษะพิสัย (ทักษะ) ดังต่อไปนี้ประกอบด้วยพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน คือด้านพุทธรพิสัย (ความรู้) ด้านจิตพิสัย (เจตคติ) ด้านทักษะพิสัย (ทักษะ) ประกอบด้วย 1) ทักษะด้านพุทธรพิสัย ได้แก่ ทักษะการคิดวิเคราะห์ (กิจกรรม: คิดได้ ภัยไม่มี) 2) ทักษะด้านจิตพิสัย ได้แก่ ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง (กิจกรรม: เรียนรู้ไว้ พ้นภัยสารเสพติด) 3) ทักษะด้านทักษะพิสัย ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (กิจกรรม: อย่าโกรธเรานะ) ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (กิจกรรม: รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด) ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (กิจกรรม: อารมณ์นั้น สำคัญไฉน)

ครั้งที่ 1 สัปดาห์ที่ 1

กิจกรรมที่ 1 เรื่อง “คิดได้ ภัยไม่มี”

ในกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถวิเคราะห์การแพร่ระบาดของ ผลจากการแพร่ระบาดของสารเสพติด สามารถจำแนกวิธีการแพร่ระบาดของสารเสพติดได้ สามารถวิเคราะห์สาเหตุและอภิปรายถึงผลกระทบของการแพร่ระบาดของสารเสพติดที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ สามารถบอกวิธีป้องกันตนเองจากการแพร่ระบาดของสารเสพติดได้ ผู้ศึกษา และผู้ช่วยผู้ศึกษาเข้าพบนักเรียนในชั้นเรียนชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม โดยให้นักเรียนดูภาพการจับกุมผู้ขายและผู้เสพสารเสพติด แบ่งกลุ่มนักเรียน 5-6 คนอภิปรายตามประเด็น ในใบงาน ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้ศึกษารวบรวมข้อสรุป และอภิปรายเพิ่มเติม

ครั้งที่ 2 สัปดาห์ที่ 2

กิจกรรมที่ 2 เรื่อง “เรียนรู้ไว้ พ้นภัยสารเสพติด”

ในกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนได้ระบุสภาพปัญหาที่เกิดจากการใช้สารเสพติดของสมาชิกในครอบครัวและสังคม ยอมรับถึงผลเสียของการที่สมาชิกในครอบครัวใช้สารเสพติดเสนอแนวคิดที่จะหลีกเลี่ยงตนเองและครอบครัวจากปัญหาที่เกิดจากการใช้สารเสพติด ผู้ศึกษาและผู้ช่วยผู้ศึกษาเข้าพบนักเรียนในชั้นเรียนชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม โดยการเปิดเทปเสียง กรณีศึกษาเรื่อง “จอย” นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงาน ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้ศึกษารวบรวมข้อสรุป และอภิปรายเพิ่มเติม

ครั้งที่ 3 สัปดาห์ที่ 3

กิจกรรมที่ 3 เรื่อง “อย่าโกรธเรานะ”

ในกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนนักเรียนสามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้สารเสพติดได้ถูกต้องตามขั้นตอนการปฏิเสธ วิเคราะห์สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธเพื่อนได้ อธิบายหลักและขั้นตอนการปฏิเสธได้ แสดงการปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปใช้สารเสพติดได้ถูกต้องตามขั้นตอนของหลักการปฏิเสธที่ดี ผู้ศึกษาและผู้ช่วยผู้ศึกษาเข้าพบนักเรียนในชั้นเรียนชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม ให้นักเรียน 2 คน แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลองเรื่อง “เพื่อนชวนลองต้องปฏิเสธ” นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3 คน ผลัดกันฝึกทักษะปฏิเสธ ตาม สถานการณ์ที่กำหนดในใบงานประเมินการฝึก โดยใช้กลุ่มช่วยกันประเมิน แล้วผู้ศึกษาช่วยสรุปผลการประเมิน ผู้ศึกษาและนักเรียนช่วยกันสรุปหลักและขั้นตอนการปฏิเสธ

ครั้งที่ 4 สัปดาห์ที่ 4

กิจกรรมที่ 4 เรื่อง “รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด”

ในกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงได้ ระบุระดับความรุนแรงของปัญหาที่เป็นสถานการณ์เสี่ยงได้ ค้นหาสาเหตุของปัญหาที่เป็นสถานการณ์เสี่ยงได้ เปรียบเทียบข้อดี ข้อเสียของทางเลือกในการแก้ปัญหาได้ ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ไขปัญหของตนเองได้อย่างเหมาะสม เสนอแนะแนวทางปฏิบัติในการตัดสินใจแก้ปัญหาเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงให้กับเพื่อนได้ ผู้ศึกษาและผู้ช่วยผู้ศึกษาเข้าพบนักเรียนในชั้นเรียนชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม โดยผู้ศึกษาบรรยายประกอบใบความรู้ “ขั้นตอนการตัดสินใจ” อ่านกรณีศึกษาเรื่อง “ทางไหนดี” การแบ่งกลุ่ม ใช้เกมส์นันทนาการให้นักเรียนรวมกลุ่มกันตามจำนวนที่ต้องการคน ช่วยกันอภิปรายตามใบงาน ตัวแทนกลุ่มรายงาน/ผู้ศึกษานำอภิปรายและสรุปขั้นตอนการตัดสินใจ และแก้ไขปัญห

ครั้งที่ 5 สัปดาห์ที่ 5

กิจกรรมที่ 5 เรื่อง อารมณ์นั้น สำคัญไฉน

ในกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ได้ เปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ต่างๆ ได้ เลือกวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้ สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้ถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ แนะนำเพื่อนในเรื่องวิธีการควบคุมอารมณ์ได้ ผู้ศึกษาและผู้ช่วยผู้ศึกษาเข้าพบนักเรียนในชั้นเรียนชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม เปิดเทปเสียงกรณีศึกษาเรื่อง “อารมณ์...วูบเดียว แบ่งกลุ่มอภิปรายตามประเด็นในใบงาน ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้ศึกษารวบรวมข้อสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการศึกษา

ผู้ศึกษาตระหนักถึงจริยธรรมในการศึกษาวิจัย และคำนึงถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูล ดังนั้นก่อนดำเนินการศึกษาและเก็บข้อมูล โครงการศึกษาได้ผ่านการพิจารณาความเห็นชอบของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดลก่อน และเมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ก่อนเริ่มเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียน ผู้ศึกษาจะอธิบายให้นักเรียนและผู้ปกครองทราบถึงวัตถุประสงค์และขั้นตอนในการศึกษาและการรวบรวมข้อมูล และเน้นให้ทราบว่านักเรียนมีอิสระที่จะสมัครเข้าร่วมโครงการ โดยไม่มีข้อบังคับใดๆ และมีเวลาในการตัดสินใจในการให้ข้อมูล นักเรียนมีสิทธิที่จะยกเลิก หรือถอนตัวออกจากโครงการตลอดระยะเวลาของการศึกษา โดยจะไม่มีคำถามใดๆ และจะไม่มีผลกระทบใดๆต่อนักเรียนทั้งสิ้น

ในขั้นตอนการเสนอผลการศึกษา หรือการอภิปรายผลข้อมูลในรายงานการศึกษา ผู้ศึกษาจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวมของนักเรียนทั้งหมดโดยไม่อ้างอิงถึงชื่อผู้หนึ่งผู้ใดอย่างเด็ดขาด หากนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการศึกษา ผู้ศึกษาจะให้นักเรียนและผู้ปกครองนักเรียนลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมโครงการ

ขั้นตอนการดำเนินการศึกษา การศึกษาค้างนี้ มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 ทบทวนวรรณกรรม ผู้ศึกษาได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับพัฒนาการ ของวัยรุ่นปัจจัยที่สัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น และการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการ ใช้สารเสพติดในวัยรุ่น จากแหล่งต่างๆ ได้แก่ ตำรา เอกสาร คู่มือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ที่จะนำมาใช้ในการศึกษาค้างนี้

1.2 ขั้นเตรียมผู้ศึกษา ผู้ศึกษาได้รับการอบรมเกี่ยวกับโปรแกรมทักษะ ชีวิตเป็นผู้มีประสบการณ์ ในการดำเนินงานเรื่องโรงเรียนสีขาวและเป็นผู้รับผิดชอบงานสร้างภูมิคุ้มกันรู้ทัน ยาเสพติดโรงเรียนเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ และป้องกันการมีพฤติกรรมไปใช้ยาเสพติดของเด็กและเยาวชนในโรงเรียนโดยมีการเยี่ยมบ้านร่วมด้วย

1.3 ขั้นเตรียมผู้ช่วยผู้ศึกษา ในการศึกษาค้างนี้ ผู้ช่วยผู้ศึกษา เป็นครูผู้รับผิดชอบงานยาเสพติดประจำโรงเรียน 1 คน มีประสบการณ์ในการเข้ารับการอบรมการป้องกันปัญหาเสพติดในนักเรียน และมีประสบการณ์ในการเข้ารับการอบรมเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เพื่อป้องกันปัญหาการใช้สารเสพติดของนักเรียนเบื้องต้น สำหรับการศึกษาค้างนี้ผู้ศึกษาได้ชี้แจงเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตที่ใช้ให้กับผู้ช่วยผู้ศึกษาก่อนดำเนินการศึกษา

1.4 ภายหลังจากได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์แล้ว ผู้ศึกษาทำหนังสือยื่นต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อออกหนังสือถึงผู้อำนวยการใหญ่โรงเรียนวัดราชบูรณะ ตำบลบึงกาสาม อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี เพื่อขอความร่วมมือเข้าไปทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

1.5 ประชุมชี้แจงครูในโรงเรียนโรงเรียนวัดราชบูรณะ ตำบลบึงกาสาม อำเภอหนองเสือจังหวัดปทุมธานี เพื่อแจ้งให้ทราบวัตถุประสงค์การดำเนินการอบรมและแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบให้ครูช่วยในการอบรมเกี่ยวกับเรื่องทักษะชีวิต

1.6 เตรียมแบบสอบถามให้ครบถ้วน ตามจำนวนที่กำหนดไว้

1.7 ติดต่อครูที่เกี่ยวข้อง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

1.8 ผู้ศึกษาเข้าพบนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อแนะนำตัว ผู้ศึกษา แจ้งวัตถุประสงค์ของโครงการ ประโยชน์ในการเข้าร่วมโครงการ ผลกระทบ และการ พหิทธิศาสตร์ของผู้เข้าร่วมโครงการ ทั้งผู้ปกครองนักเรียนและตัวนักเรียนเองต้องลงนามในใบยินยอม เข้าร่วมโครงการก่อนเริ่มทำการศึกษา

2. ขั้นตอนการ

2.1 ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนได้รับโปรแกรม โดยการแจก แบบสอบถามให้นักเรียนตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน ประวัติการใช้ สารเสพติด โดยมีครูเป็นผู้ช่วยในการรวบรวมแบบสอบถามส่งคืนให้ผู้ศึกษา

2.2 ดำเนินโครงการโดยการประยุกต์ใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกัน ยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ตามคู่มือของกรมสุขภาพจิต จำนวน 5 กิจกรรม ใช้เวลาใน การดำเนินโปรแกรม 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน คือ วันอังคาร ในเวลาเรียนปกติ วันละ 2 คาบๆละ 45 นาที ช่วงเวลา 14.00-15.30 น. นอกจากนี้ผู้ศึกษาและครูจะมีการพบกันก่อนดำเนินกลุ่มทุกครั้ง ครั้งละ 15 นาที เพื่อประชุมปรึกษาและวางแผนในการดำเนินกิจกรรม และหลังจากการดำเนิน กิจกรรมจะมีการปรึกษา ครั้งละ 15 นาที เพื่อสรุปผลการดำเนินงาน อุปสรรค ปัญหา และวางแผน แก้ไขในการดำเนินกิจกรรมครั้งต่อไป

2.3 ในการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้ง จัดให้นักเรียนตอบแบบสอบถามก่อนเริ่ม กิจกรรม และตอบแบบสอบถามชุดเดียวกัน ภายหลังจากสิ้นสุดกิจกรรม โดยมีครูเป็นผู้ช่วยในการ รวบรวมแบบสอบถาม ส่งคืนให้ผู้ศึกษาตรวจสอบความครบถ้วนถูกต้องของข้อมูลที่นักเรียนตอบ แบบสอบถามและนำมาตรวจให้คะแนน หลังจากนั้นมีการประชุมกลุ่มย่อย โดยคัดเลือกตัวแทน กลุ่ม (หัวหน้ากลุ่ม) จากทั้งหมด 3 กลุ่มๆละ 1 คน แสดงความคิดเห็นหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทักษะ ชีวิต ส่วนครูแสดงความคิดเห็น ส่วนของโปรแกรมที่คิดว่าดีแล้ว ส่วนของโปรแกรมที่ควรปรับปรุง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลเชิง คุณภาพ โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยการตีความและสรุป ประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคลและประวัติการใช้สารเสพติดของนักเรียน นำมาวิเคราะห์ ด้วยการแจกแจงความถี่ และร้อยละ

1.2 คะแนนทักษะการคิดวิเคราะห์เพื่อป้องกันสารเสพติด ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ระยะก่อนและหลังการทำกิจกรรม นำมาวิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ข้อมูลจากแบบบันทึกรายงานการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนในกระบวนการดำเนินกิจกรรมการเรียนการสอนแบบทักษะชีวิต ข้อมูลจากการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหา และรูปแบบการดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมของนักเรียนและครูผู้ช่วยในการศึกษา นำมาทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

บทที่ 4

ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาความเป็นไปได้ของการนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้ศึกษาได้ทำการรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังดำเนินกิจกรรมโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์และเสนอผลการศึกษาโดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ส่วนที่ 2 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดของนักเรียน

ส่วนที่ 3 ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

3.1 คะแนนทักษะชีวิต

3.2 ความคิดเห็นของนักเรียนและครูผู้ช่วยเกี่ยวกับโปรแกรมทักษะชีวิต

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

อายุและเพศ นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุ 14 ปี (ร้อยละ 50) รองลงมาคืออายุ 13 ปี (ร้อยละ 45) เมื่อนำมาหาค่าเฉลี่ยของอายุ พบว่าอายุเฉลี่ยของนักเรียนคือ 13.6 ปี ในการศึกษาครั้งนี้มีสัดส่วนของเพศชายมากกว่าเพศหญิงเล็กน้อย โดยนักเรียนเป็นเพศชายคิดเป็น ร้อยละ 60 เพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 40 จำนวนพี่น้องและบุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน นักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีจำนวนพี่น้อง (รวมทั้งตัวนักเรียน) จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 35 รองลงมา มีจำนวนพี่น้อง จำนวน 4 คน ร้อยละ 25 ส่วนบุคคลที่นักเรียนพักอาศัยอยู่ด้วยในปัจจุบัน ส่วนใหญ่ของกลุ่มตัวอย่างคือพักอยู่กับบิดาและมารดา จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 80 รองลงมาได้แก่มารดา จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 10 สัมพันธภาพในครอบครัวและการอบรมเลี้ยงดูในวัยเด็กจนถึงปัจจุบันนักเรียนกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวรักใคร่ช่วยเหลือกันดี คิดเป็นร้อยละ 95 มีสัมพันธภาพไม่ราบรื่น ทะเลาะวิวาทกันบ่อยๆ คิดเป็นร้อยละ 5 ส่วนด้านการอบรมเลี้ยงดูที่นักเรียนได้รับในวัยเด็กจนถึงปัจจุบันพบว่า ส่วนใหญ่ได้รับการเลี้ยงดูเข้มงวดเป็นบางครั้ง มีความเป็นอิสระพอควรคิดเป็นร้อยละ 95 ส่วนการอบรมเลี้ยงดูเข้มงวดมาก

ไม่มีความอิสระน้อยมีจำนวนน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 5 การศึกษาของบิดามารดาของกลุ่มนักเรียน ตัวอย่างส่วนใหญ่จบการศึกษาสูงสุดชั้นประถมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมาจบการศึกษาสูงสุดระดับมัธยมศึกษาคิดเป็นร้อยละ 40 อาชีพหลักของบิดา มารดา การประกอบอาชีพหลักของบิดา ของนักเรียนส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 45 รองลงมามีอาชีพทำสวน คิดเป็นร้อยละ 30 ส่วนการประกอบอาชีพหลักของมารดาพบว่า ส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาประกอบอาชีพทำสวน คิดเป็นร้อยละ 30 การได้รับเงินเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัวและความเพียงพอของ ค่าใช้จ่ายนักเรียนส่วนใหญ่ได้รับเงินจากบิดา มารดาหรือผู้ปกครองเป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัววันละ 10-20 บาท คิดเป็นร้อยละ 55 รองลงมานักเรียนได้เงินวันละ 21-30 บาท คิดเป็นร้อยละ 30 โดยเงินที่ได้รับได้เฉลี่ย 21.5 บาท/วัน ด้านความพอเพียงของค่าใช้จ่าย ส่วนใหญ่พบว่านักเรียนมีเงินเหลือใช้ จ่ายอย่างอื่นร้อยละ 60 รองลงมาเป็นกลุ่มที่มีเงินไม่เพียงพอร้อยละ 30

เรื่องกลุ่มใจในชีวิตประจำวันในขณะนี้และบุคคลที่ปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือ จำนวนนักเรียนที่มีเรื่องกลุ่มใจในชีวิตประจำวัน และจำนวนนักเรียนที่ไม่มีปัญหาเรื่องกลุ่มใจ มี อัตราส่วนใกล้เคียงกันคิดเป็นร้อยละ 55.5 และร้อยละ 45.5 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มที่มีเรื่องกลุ่มใจใน ชีวิตประจำวัน เรื่องที่ทำให้นักเรียนกลุ่มใจมากที่สุดคือเรื่องการเรียนรู้ คิดเป็นร้อยละ 22.8 รองลงมา เป็นเรื่องเพื่อนใน/นอกห้องเรียน เรื่องครอบครัว เรื่องเพื่อนต่างเพศ และเรื่องค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอ ตามลำดับ ส่วนบุคคลที่ปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจ ส่วนใหญ่คือเพื่อน คิด เป็นร้อยละ 25.4 รองลงมามีบิดา บิดา ครู และ พี่น้อง ตามลำดับ กิจกรรมที่ชอบทำเวลาว่างนักเรียน ทำกิจกรรมที่ชอบทำยามว่างส่วนใหญ่เป็นการเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 34 รองลงมาเป็นดูโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 27.7 เพื่อนสนิทที่อยู่กลุ่มเดียวกันมีพฤติกรรมการใช้สารเสพติด นักเรียนส่วนใหญ่ไม่มี เพื่อนสนิทที่อยู่กลุ่มเดียวกันมีพฤติกรรมการใช้สารเสพติดคิดเป็นร้อยละ 83.3 ในขณะเดียวกัน กลุ่มที่มีเพื่อนสนิทที่อยู่กลุ่มเดียวกันมีพฤติกรรมการใช้สารเสพติดคิดเป็นร้อยละ 16.7 โดยนักเรียน มีเพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่มากที่สุด รองลงมามีเพื่อนสนิทที่ดื่มเหล้าและที่เสพยาบ้าตามลำดับ ดังแสดง ในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของนักเรียน จำแนกตามการมีเพื่อนสนิทที่อยู่กลุ่มเดียวกันมีพฤติกรรม
การใช้สารเสพติด (n = 20)

เพื่อนสนิทที่มี	จำนวน	ร้อยละ
พฤติกรรมการใช้สารเสพติด		
สูบบุหรี่		
ไม่มี	14	70
มี	6	30
รวม	20	100
ดื่มเหล้า		
ไม่มี	17	85
มี	3	15
รวม	20	100
เสพยาบ้า		
ไม่มี	19	95
มี	1	5
รวม	20	100

การได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสารเสพติด

นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสารเสพติดจากโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 35.7 รองลงมาเป็นหนังสือพิมพ์ อินเทอร์เน็ต โรงเรียน วิทยู หนังสืออ่านเล่น นิตรสารและอื่นๆ ตามลำดับ ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของนักเรียน ได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสารเสพติด (n = 20)

การได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสารเสพติด	จำนวน	ร้อยละ
โทรทัศน์	15	35.7
หนังสือพิมพ์	7	16.7
อินเทอร์เน็ต	5	11.9
โรงเรียน	5	11.9
วิทยุ	3	7.1
หนังสืออ่านเล่น	3	7.1
นิทรรศการ	2	4.8
อื่นๆ	2	4.8
รวม	42	100.0

วิธีการได้รับความรู้เรื่องยาเสพติดจากโรงเรียน

นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับความรู้เรื่องยาเสพติดจากครูสอนในชั้นเรียนวิชาทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 41.7 รองลงมาได้รับความรู้จากครูสอนในชั่วโมงสุขศึกษาและจากโทรทัศน์ หรือวิดีโอที่โรงเรียนเปิด ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของนักเรียน วิธีการได้รับความรู้เรื่องยาเสพติดจากโรงเรียน (n = 20)

วิธีการได้รับความรู้เรื่องยาเสพติด	จำนวน	ร้อยละ
จากโรงเรียน		
ครูสอนในชั้นเรียนวิชาทั่วไป	15	41.7
ครูสอนในชั่วโมงสุขศึกษา	6	16.7
จากโทรทัศน์หรือวิดีโอที่โรงเรียนเปิด	6	16.7
พิเศษนอกชั้นเรียนเช่นดูหนังสือ ฟังบรรยาย หรือชมนิทรรศการกิจกรรม	4	11.1
อื่นๆ	5	13.8
รวม	36	100

ส่วนที่ 2 ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดของนักเรียน

จากจำนวนนักเรียนทั้งหมด 20 คน มีนักเรียนเคยใช้สารเสพติด 2 คน เป็นเหล้า 1 คน บุหรี่และเหล้า 1 คน คิดเป็นร้อยละ 10 นักเรียนดื่มเหล้า ครั้งแรกอายุ 10 ปี 1 คน นักเรียนสูบบุหรี่ และดื่มเหล้า ครั้งแรกอายุ 13 ปี 1 คน นักเรียนสูบบุหรี่ จำนวน 1-2 มวน/วัน 1 คน จำนวน 3-5 มวน/สัปดาห์ 1 คน จำนวน 10-19 มวน/เดือน 1 คน ปัจจุบันยังคงสูบบุหรี่ 1 คน นักเรียนเคยมีการ ดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ น้อยกว่า 1 แก้ว 2 คน ปัจจุบันไม่ดื่มแล้ว 2 คน ส่วนสารเสพติดผิดกฎหมาย (ยาบ้า สารระเหย กัญชา กระท่อมอื่นๆ) พบว่าไม่มีนักเรียนคนใดในกลุ่มตัวอย่างเคยใช้สารเสพติด ประเภทนี้

ส่วนที่ 3 ผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาตอนต้น

ผลการศึกษาถึงประสิทธิผลของโปรแกรมทักษะชีวิตสำหรับการศึกษาครั้งนี้ แบ่งการ ประเมินผลออกเป็น 2 ส่วนคือ คะแนนทักษะชีวิต และ ความคิดเห็นของนักเรียนและครูผู้ช่วย ดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับโปรแกรมทักษะชีวิต

3.1 คะแนนทักษะชีวิต

ตาราง 4 แสดงคะแนนสูงสุด-ต่ำสุด คะแนนเฉลี่ย ก่อนและหลังดำเนินกิจกรรมทักษะ ชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น แยกตามองค์ประกอบทักษะชีวิต ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นในทุกทักษะ ดังต่อไปนี้ 1) ทักษะด้าน ความรู้ ได้แก่ ทักษะการคิดวิเคราะห์ คะแนนเฉลี่ยก่อนดำเนินกิจกรรม เท่ากับ 2.65 (1.60) คะแนนเฉลี่ยภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม เท่ากับ 2.85 (1.35) 2) ทักษะด้านเจตคติ ได้แก่ ทักษะการ ตระหนักรู้ในตนเอง คะแนนเฉลี่ยก่อนดำเนินกิจกรรม เท่ากับ 41.85 (6.23) คะแนนเฉลี่ยภายหลัง สิ้นสุดกิจกรรม เท่ากับ 46.15 (3.88) 3) ทักษะด้านการปฏิบัติ ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร คะแนนเฉลี่ยก่อนดำเนินกิจกรรม เท่ากับ 2.80 (1.15) คะแนนเฉลี่ยภายหลังสิ้นสุด กิจกรรม เท่ากับ 4.05 (.83) ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา คะแนนเฉลี่ยก่อนดำเนิน กิจกรรม เท่ากับ 8.20 (.77) คะแนนเฉลี่ยภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม เท่ากับ 11.35 (1.14) ทักษะการ จัดการกับอารมณ์และความเครียด คะแนนเฉลี่ยก่อนดำเนินกิจกรรม เท่ากับ 2.45 (.61) คะแนนเฉลี่ย ภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม เท่ากับ 2.80 (.77)

ตาราง 4 คะแนนสูงสุด-ต่ำสุด คะแนนเฉลี่ย ก่อนและหลังดำเนินกิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการ
การใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น แยกตามองค์ประกอบทักษะชีวิต (n = 20)

องค์ประกอบ ทักษะชีวิต	คะแนนก่อน ดำเนินกิจกรรม ค่าสูงสุด-ค่าต่ำสุด	คะแนนเฉลี่ยก่อน ดำเนินกิจกรรม $\bar{x}$ (S.D)	คะแนนหลัง ดำเนินกิจกรรม ค่าสูงสุด-ค่าต่ำสุด	คะแนนเฉลี่ยหลัง ดำเนินกิจกรรม $\bar{x}$ (S.D)
คิดวิเคราะห์	0 - 5	2.65 (1.60)	0 - 5	2.85 (1.35)
ตระหนักรู้ใน ตนเอง	27- 51	41.85 (6.23)	35 - 51	46.15 (3.88)
การสร้าง สัมพันธภาพและ การสื่อสาร	3 - 14	8.20 (.77)	10 - 14	11.35 (1.14)
การตัดสินใจและ การแก้ไขปัญหา	1 - 5	2.80 (1.15)	2 - 5	4.05 (.83)
การจัดการกับ อารมณ์และ ความเครียด	1 - 3	2.45 (.61)	0 - 4	2.80 (.77)

3.2 ความคิดเห็นของนักเรียนและครูผู้ช่วยดำเนินกิจกรรมเกี่ยวกับโปรแกรมทักษะชีวิต

ผลการศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนและครูผู้ช่วยสอนเกี่ยวกับโปรแกรม ภายหลัง
สิ้นสุดการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม มีดังต่อไปนี้

ความคิดเห็นของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1

ชื่อเรื่องทักษะชีวิต...คิดได้ ภัยไม่มี

ชื่อเรื่องที่น่าสนใจตาม วัตถุประสงค์เหมาะสมดีสอดคล้องกับเนื้อหา ระยะเวลาในการทำ
กิจกรรมนี้ดีเหมาะสมกับเวลาที่กำหนด กิจกรรมการเรียนการสอนเหมาะสมดีมาก การมีส่วนร่วมใน
กิจกรรมของนักเรียนดีได้ใช้สมองช่วยกันคิดช่วยกันเขียนแต่ควรมีคำถามมากกว่านี้ ประโยชน์ที่
ได้รับในกิจกรรมทำให้ได้รู้จักคิดได้รู้โทษของยาเสพติดรู้จักถึงสาเหตุวิธีการป้องกันตนเอง
ครอบครัว และสังคม และวิธีการป้องกันตนเอง ส่วนที่คิดว่าดีของกิจกรรมนี้คือการที่เพื่อนๆ
ช่วยกันทำงานด้วยความตั้งใจ การสอนที่ทำให้รู้เกี่ยวกับยาเสพติดและโทษของยาเสพติด ส่วนที่คิด

ว่าควรปรับปรุงเห็นว่าการมีวิทัศน์ มาให้ดู มาช่วยในการเรียน การสอน จะได้รู้มากขึ้นเกี่ยวกับยาเสพติด อาการของคนติดยาเสพติดเป็นอย่างไร

ความคิดเห็นของครูหลังสิ้นสุดกิจกรรมครั้งที่ 1

ส่วนของโปรแกรมที่คิดว่าดีแล้ว

ขึ้นนำการสอนโดยให้นักเรียนแนะนำลักษณะของเพื่อนที่เด่น แล้วสรุปด้วยชื่อ เป็นการกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการคิด ขึ้นดำเนินการสอน เอาเหตุการณ์ที่เป็นปัจจุบันเชื่อมโยงกับเรื่องที่สอน การแบ่งกลุ่มโดยการนับตัวเลขแล้วแจกใบงานให้นักเรียนใช้ทักษะการคิดร่วมกันแล้วสรุปลงใบงานเลือกตัวแทนกลุ่มนำเสนอ สรุปโดยผู้สอนใช้คำถามให้นักเรียนตอบ เป็นความคิดรวบยอด

ส่วนของโปรแกรมที่ควรปรับปรุง

นักเรียนแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมควรเน้นให้ภายในกลุ่ม ระบุตำแหน่ง ใครเป็นประธาน ใครเป็นรองประธาน ใครเป็นผู้ออกรายงาน นักเรียนจะได้รู้จักหน้าที่ของตน และรู้จักแบ่งกันทำงาน ควรให้การเสริมแรงในเวลาที่นักเรียนคนหนึ่งคนใดตอบดีหรือเด่นกว่าคนอื่นๆ เช่น นักเรียนแนะนำเพื่อนได้ดี ก็พูดชมเชยว่าเก่ง ช่างคิด เป็นต้น

ความคิดเห็นของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2

ชื่อเรื่องทักษะชีวิต...รู้ไว้ พ้นภัยยาเสพติด

ชื่อเรื่องที่น่าสนใจตามเป็นการให้คำแนะนำที่ดีด้วย วัตถุประสงค์เหมาะสมกับเนื้อหา เพราะคนติดสารเสพติดทำให้ครอบครัวเป็นทุกข์ ระยะเวลา 2 ชั่วโมง เหมาะสมได้มีเวลาศึกษาทำให้เข้าใจได้ดียิ่งขึ้นกิจกรรมการเรียนการสอนเหมาะสมดี สอนดี ทำให้เกิดความเข้าใจการติดสารเสพติด การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียนดีได้ใช้สมองช่วยกันคิด ช่วยกันเขียน กล้าแสดงออก เป็นตัวอย่างที่ดีต่อเพื่อนในการเป็นตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงานกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมทำให้รู้โทษของยาเสพติด และชีวิตของคนที่ติดยาเสพติดเป็นอย่างไร มีการเตือนไม่ให้ไปคบคนที่ติดสารเสพติด รู้ว่ายาเสพติดไม่ดี ไม่ควรไปลอง ส่วนที่คิดว่าดีของกิจกรรมคือสอนให้เราเข้าใจ นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม การเรียนการสอนไม่เครียด ได้ข้อคิดไม่ควรลองเสพติดยาเสพติด ส่วนที่คิดว่าควรปรับปรุงไม่มีอะไรที่ต้องปรับปรุงอย่างนี้ก็คืออยู่แล้ว

ความคิดเห็นของครูหลังสิ้นสุดกิจกรรมครั้งที่ 2

ส่วนของโปรแกรมที่คิดว่าดีแล้ว

นำเข้าสู่เรื่องที่จะเรียนโดยใช้เหตุการณ์ปัจจุบัน การให้นักเรียนได้ร่วมกันทำกิจกรรมกลุ่มทำให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น มีการนำเสนอเรื่องเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ส่วนของโปรแกรมที่ควรปรับปรุง

การนำเข้าสู่บทเรียนอาจจะเปลี่ยนแปลงกิจกรรมจากการพูดคุย เป็นเพลง เกม หรือ อื่นๆ นักเรียนแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมควรเน้นให้ภายในกลุ่ม ระบุตำแหน่ง ใครเป็นประธาน ใครเป็นรองประธาน ใครเป็นผู้ออกรายงาน นักเรียนจะได้รู้จักหน้าที่ของตน และรู้จักแบ่งกันทำงาน ฝึกเป็นผู้นำและผู้ตาม

ความคิดเห็นของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 3

ชื่อเรื่องทักษะชีวิต...อย่าโกรธเรานะ

ชื่อเรื่องดีน่าติดตามเหมาะสมกับเนื้อเรื่องดี วัตถุประสงค์เหมาะสมดีเพื่อให้นักเรียน รู้จักการปฏิเสธ ระยะเวลาในการทำกิจกรรมเหมาะสมดีไม่เร็วและไม่นานเกินไป กิจกรรมการเรียนการสอนเหมาะสมดีเข้าใจถึงเรื่องที่เรียนดี การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียนช่วยกันคิด ช่วยกันทำให้เกิดความสามัคคี ประโยชน์ที่ได้รับในกิจกรรม ได้ความรู้ รู้วิธีการปฏิเสธเพื่อน ได้ฝึกการปฏิเสธเพื่อนที่มาชวนให้ไปช้ยาเสพติด ส่วนที่คิดว่าดีของกิจกรรมการเรียนการสอนดี เพื่อนสามัคคีกันดี ต่างคนต่างช่วยกันทำ ดีที่ได้ออกมาแสดงละคร และแสดงความคิดเห็น ส่วนที่คิดว่าควรปรับปรุงควรเปลี่ยนกิจกรรมเป็นเล่นกีฬาบ้าง บางครั้งผู้สอนพูดไม่ชัดถ้อยชัดคำ

ความคิดเห็นของครูหลังสิ้นสุดกิจกรรมครั้งที่ 3

ส่วนของโปรแกรมที่คิดว่าดีแล้ว

นักเรียนเข้าใจหรือสามารถรู้จักใช้คำพูดในการปฏิเสธเพื่อนที่ชวนเสพยาเสพติด โดยการได้ฝึกบทบาทสมมติ การใช้การแสดงเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนอยากจะแสดงความคิดเห็นโดยผ่านบทบาทที่ตนเองได้รับ นักเรียนจะนำความรู้และประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ส่วนของโปรแกรมที่ควรปรับปรุง

เพิ่มเวลาในการฝึกซ้อมบทบาทสมมติที่ได้รับก่อนการแสดงหน้าชั้นเรียน

ความคิดเห็นของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 4

ชื่อเรื่องทักษะชีวิต...รอบคอบไว้ คัดสินใจไม่พลาด

ชื่อเรื่องดีน่าติดตามเหมาะสมกับเนื้อหาเป็นการให้คำแนะนำที่ดีด้วย วัตถุประสงค์เหมาะสมกับเนื้อหาฝึกการตัดสินใจ ระยะเวลาเหมาะสมดี กิจกรรมการเรียนการสอนเหมาะสมดี มีการพูดคุย เล่นเกม แบ่งกลุ่มมีกลุ่ม ไม่เบื่อ นำเสนอผลงานกลุ่ม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียนช่วยกันคิด ช่วยกันเขียน กล้าแสดงออก เป็นตัวอย่างที่ดีต่อเพื่อนในการเป็นตัวแทนกลุ่ม ออกมานำเสนอผลงานกลุ่มประโยชน์ที่ได้รับในกิจกรรม รู้จักฝึกคิด มีการตัดสินใจที่เป็นเหตุเป็นผล ส่วนที่คิดว่าดีของกิจกรรมคือสอนให้เราเข้าใจ นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรม การเรียนการสอนไม่เครียด ได้ข้อฝึกคิดอย่างมีเหตุผล ไม่มีอะไรที่ต้องปรับปรุงอย่างนี้ก็คืออยู่แล้ว

ความคิดเห็นของครูหลังสิ้นสุดกิจกรรมครั้งที่ 4

ส่วนของโปรแกรมที่คิดว่าดีแล้ว

เล่นเกม ตั้งฉาก เก็บฉาก ขกฉาก ทั้งฉาก นักเรียนเกิดความสนใจ การให้นักเรียนแบ่งกลุ่มถือเป็นการใช้ทักษะกระบวนการกลุ่ม รวมถึงให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็น มีการโต้แย้งโดยใช้เหตุผลมาหักล้าง ทำให้นักเรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ มีความตระหนักในโทษของยาเสพติด ก่อนจะตัดสินใจพลาด ชักชวนนักเรียนร่วมสรุป เพื่อให้ได้ความคิดรวบยอดของเรื่องที่ทำ การสอน

ส่วนของโปรแกรมที่ควรปรับปรุง ไม่มี

ความคิดเห็นของนักเรียนหลังเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 5

ชื่อเรื่องทักษะชีวิต...อารมณ์นั้นสำคัญไหน

ชื่อเรื่องเพราะดีจำง่าย วัตถุประสงค์เหมาะสมดี เหมาะสมกับเนื้อหา รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ ระยะเวลาพอเหมาะสมควรไม่น้อยเกินไป กิจกรรมการเรียนการสอนเหมาะสมดี ช่วยกันคิด ช่วยกันทำทุกคนมีส่วนร่วมช่วยกันใช้ความคิด การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน ช่วยกันคิดช่วยกันเขียน กล้าแสดงออก เป็นตัวอย่างที่ดีต่อเพื่อนในการเป็นตัวแทนกลุ่มออกมานำเสนอผลงานกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับในกิจกรรมคือได้รู้วิธีควบคุมอารมณ์ อะไรคือส่วนที่คิดว่าดีของกิจกรรมนี้การเรียนการสอนดีรู้เทคนิควิธีการควบคุมอารมณ์ไม่ให้โกรธ อะไรคือส่วนที่คิดว่าควรปรับปรุง ผู้สอนพูดไม่ชัดถ้อยชัดคำ อย่างอื่นดีหมดไม่ต้องปรับปรุงเห็นว่าเป็นอยู่แล้ว

ความคิดเห็นของครูหลังสิ้นสุดกิจกรรมครั้งที่ 5

ส่วนของโปรแกรมที่คิดว่าดีแล้ว

ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มโดยวิเคราะห์จากเรื่องที่อ่านแล้ว นำมาหาคำตอบ แล้วสรุป ออกมานำเสนอซึ่งเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาด้านอารมณ์ โดยดู ฟัง จากเรื่องที่เพื่อนสรุป มีการยกตัวอย่างหลายตัวอย่างซึ่งเป็นเหตุการณ์ที่มีลักษณะไม่เหมือนกัน เพื่อให้นักเรียนได้รับรู้ถึงวิธีการควบคุมอารมณ์ มีหลายวิธีการ

ส่วนของโปรแกรมที่ควรปรับปรุง

ควรให้นักเรียนเล่นละคร ตามท้องเรื่องที่ให้นักเรียนวิเคราะห์หน้าจะดี

บทที่ 5

อภิปรายผล

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ของการนำโปรแกรมทักษะชีวิต มาใช้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดราษฎร์บำรุง ตำบลบึงกาสาม อำเภอนองเสือ จังหวัดปทุมธานี จำนวน 1 ชั้นเรียน รวม 20 คน โดยในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้นำเอาแผนการสอนจากคู่มือทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิตจำนวน 8 ทักษะ มาประยุกต์ใช้ ซึ่งผลจากการศึกษาความเป็นไปได้ สามารถนำมาอภิปรายในประเด็นดังต่อไปนี้คือ 1) ประสิทธิภาพของโปรแกรมทักษะชีวิต โดยพิจารณาจากคะแนนทักษะชีวิต 2)ความเป็นไปได้ของโปรแกรมทักษะชีวิต โดยพิจารณาจาก เนื้อหาของโปรแกรมทักษะชีวิต ประโยชน์ที่ได้รับของนักเรียน ครูอาจารย์ ผู้บริหารโรงเรียน ระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรมทักษะชีวิต กลยุทธ์การดำเนินกิจกรรมของโปรแกรมทักษะชีวิต ผู้นำและผู้ช่วยผู้นำในการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมทักษะชีวิต และ ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมทักษะชีวิต

ประสิทธิภาพของโปรแกรมทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตของนักเรียน จากการประเมินผลการนำโปรแกรมทักษะชีวิตหลังการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมทันทีพบว่า มีการเพิ่มขึ้นของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตทั้ง 8 ทักษะที่เลือกมาได้แก่ 1) ทักษะการคิดวิเคราะห์ 2) ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง 3) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ 4) ทักษะการสื่อสาร 5) ทักษะการตัดสินใจ 6) ทักษะการแก้ไขปัญหา 7) ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และ 8) ทักษะการจัดการกับความเครียด โดยผลการศึกษาสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมา ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรม จะเห็นได้ว่า โปรแกรมทักษะชีวิตสามารถป้องกันการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นได้ โดยวัยรุ่นมีความรู้ทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น สามารถที่จะลดและเลิกพฤติกรรมการใช้สารเสพติด รู้วิธีหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด วิธีการปฏิเสธเมื่อถูกชวนให้ใช้สารเสพติด และเกิดเป็นพฤติกรรมที่ไม่ใช้สารเสพติดขึ้นได้ (ศศิพร โลจายะ, 2545; Seal, 2006)

ถึงแม้ว่าในการศึกษาครั้งนี้จะมีการประเมินทักษะชีวิตทันทีหลังสิ้นสุดกิจกรรมแต่ละกิจกรรม แต่จะเห็นการเพิ่มขึ้นของคะแนนทักษะชีวิตในทุกๆทักษะ โดยที่ทักษะแต่ละทักษะมีการเพิ่มขึ้นในสัดส่วนที่แตกต่างกัน สำหรับในการศึกษาครั้งนี้คะแนนทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์มีการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อยจากก่อนได้รับกิจกรรม อาจจะเป็นเพราะนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมี

ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหากิจกรรมมาก่อน ซึ่งเนื้อหากิจกรรมจะเกี่ยวข้องกับโทษของยาเสพติด สาเหตุและวิธีป้องกันตนเอง ครอบครัว และสังคม สอดคล้องกับผลจากการตอบแบบสอบถามก่อน ดำเนินกิจกรรมพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสารเสพติดจากโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 35.7 รองลงมาเป็นหนังสือพิมพ์ อินเทอร์เน็ต โรงเรียน วิทยุ หนังสืออ่านเล่น นิทรรศการและอื่นๆ

ในขณะเดียวกันทักษะที่มีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นจากเดิมอย่างเห็นได้ชัดคือ ทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจ และ ทักษะการแก้ไขปัญหา และทักษะด้านจิตพิสัย ได้แก่ ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง จากผล การศึกษาสามารถวิเคราะห์ได้ว่า ก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมทักษะชีวิต นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีพื้นฐานความรู้พอควรเกี่ยวกับโทษของสารเสพติด รวมถึงสาเหตุของการติดสารเสพติดและการป้องกันการ ติดสารเสพติด แต่สิ่งที่ยังขาดคือทักษะด้านจิตพิสัยและทักษะด้านทักษะพิสัย ในการศึกษาครั้งนี้ ได้มีการจัดกิจกรรมทั้งหมด 5 กิจกรรม โดยให้น้ำหนักการจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะชีวิตทั้ง 3 ด้าน ดังนี้คือ ด้านพุทธิพิสัย 1 กิจกรรม ด้านจิตพิสัย 1 กิจกรรม และด้านทักษะพิสัย 3 กิจกรรม ซึ่งเกณฑ์ การคัดเลือกกิจกรรมดังกล่าวมาจากหลักฐานเชิงประจักษ์เกี่ยวกับทักษะที่ป้องกันการใช้สารเสพติด และคิดว่าเหมาะสมกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างกลุ่มนี้

การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมทักษะชีวิต นอกจากจะมีการประเมินคะแนน ทักษะชีวิตโดยให้ตอบแบบสอบถามแล้วนั้น ยังสามารถประเมินได้จากการประชุมกลุ่มย่อยของ นักเรียนที่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับหลังเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต จากผล การศึกษาที่กล่าวมาข้างต้นเกี่ยวกับทักษะชีวิตที่เพิ่มขึ้น และประโยชน์ที่ได้รับของนักเรียนที่เข้าร่วม โปรแกรม จะเห็นได้ว่า โปรแกรมทักษะชีวิตที่นำมาใช้ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ครั้งนี้ มี ประสิทธิภาพดี แต่อย่างไรก็ตาม เนื่องจากการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงความเป็นไปได้ของการ นำเอาทักษะชีวิตมาใช้ในโรงเรียน ทำให้มีข้อจำกัดเกี่ยวกับการติดตามประเมินผลเกี่ยวกับพฤติกรรม การใช้สารเสพติดภายหลังได้รับโปรแกรม การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมทักษะ ชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดนั้น ต้องมีการประเมินผลเป็นระยะๆ เช่น ภายหลังสิ้นสุด โปรแกรม 3 เดือน 6 เดือน หรือ 1 ปี เป็นต้นทั้งนี้นอกจากจะประเมินเกี่ยวกับทักษะชีวิตที่มีการ เปลี่ยนแปลงแล้ว ยังต้องมีการประเมินพฤติกรรมการใช้สารเสพติดร่วมด้วย สำหรับการศึกษาครั้งนี้ ได้มีการประเมินพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างก่อนได้รับโปรแกรมพบว่า จำนวนนักเรียนที่มีพฤติกรรมใช้สารเสพติดมีน้อยคือ จากจำนวนนักเรียนทั้งหมด 20 คน มีนักเรียน เคยใช้สารเสพติด 2 คน เป็นเหล้า 1 คน บุหรี่และเหล้า 1 คน แต่ปัจจุบันยังคงสูบบุหรี่อยู่ 1 คน และ ไม่มีนักเรียนคนใดในกลุ่มตัวอย่างเคยใช้สารเสพติดประเภทผิดกฎหมาย (ยาบ้า สารระเหย ัญญา กระเทียมอื่นๆ) แต่จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะประเมินตนเองต่ำกว่าความ

เป็นจริง โดยเฉพาะพฤติกรรมที่เป็นปัญหาที่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เช่น พฤติกรรมการใช้สารเสพติด พฤติกรรมก้าวร้าว หรือพฤติกรรมเสี่ยง ทางเพศ ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าจึงมีการประเมินปัจจัยเสี่ยงที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้สารเสพติดร่วมด้วย เช่น จำนวนเพื่อนสนิทที่ใช้สารเสพติด เป็นต้น โดยจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่าวัยรุ่นที่มีเพื่อนสนิทมีพฤติกรรมการใช้สารเสพติด ทำให้ตัววัยรุ่นเองเสี่ยงต่อการที่จะใช้สารเสพติดตามเพื่อน (อมรวิรัช นาคทรพร, 2550) ซึ่งในการศึกษาค้นคว้านี้ ผลจากการสอบถามนักเรียนจำนวน 20 คน พบว่า นักเรียนมีเพื่อนสนิทที่สูบบุหรี่จำนวน 6 คน ดื่มเหล้า จำนวน 3 คน และ เสพยาบ้า 1 คน

ความเป็นไปได้ของโปรแกรมทักษะชีวิต

เนื้อหาของโปรแกรมทักษะชีวิต

การศึกษาค้นคว้าได้นำเอาคู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (กรมสุขภาพจิต, 2543) ประกอบด้วยทักษะทั้งหมด 12 ทักษะ โดยแผนการสอนในแต่ละระดับ มีวัตถุประสงค์ที่จะส่งเสริมทักษะทักษะชีวิตครอบคลุมองค์ประกอบทักษะชีวิตทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความรู้ (แผนการสอน คิดไว้ ภัยไม่มี, แผนการสอน ฉลาดคิด ชีวิตเป็นสุข) 2) ด้านเจตคติ (แผนการสอนรู้ตน พันทุภัก, แผนการสอนเรียนรู้ไว้ พันภัยสารเสพติด, แผนการสอน พลาดไป ภัยด้วย, แผนการสอน สังคมให้โอกาส ผู้พลาดพลั้ง, แผนการสอน เตือนรื้อกันทั่ว ถ้ามั่วยา, แผนการสอน รู้ค่าในตน พันภัย ห่างไกลสารเสพติด, แผนการสอน รับผิดชอบร่วมกัน สร้างสรรค์สังคม) และ 3) ด้านทักษะ (แผนการสอน อย่าโกรธเรานะ, แผนการสอน รักเพื่อนต้องเตือนให้เป็น, แผนการสอน รอบคอบไว้ตัดสินใจไม่พลาด, แผนการสอน อารมณ์นั้น...สำคัญไหน, แผนการสอน ฝึกกาย ฝึกจิต พิชิตเครียด) ซึ่งในการศึกษาค้นคว้านี้ได้คัดเลือกทักษะชีวิตที่จำเป็นในการป้องกันยาเสพติดในวัยรุ่น 8 ทักษะ ได้แก่ 1) ด้านความรู้ (แผนการสอน คิดไว้ ภัยไม่มี) 2) ด้านเจตคติ (แผนการสอนเรียนรู้ไว้ พันภัยสารเสพติด) และ 3) ด้านทักษะ (แผนการสอน อย่าโกรธเรานะ, แผนการสอน รอบคอบไว้ตัดสินใจไม่พลาด, แผนการสอน อารมณ์นั้น...สำคัญไหน)

1. ด้านความรู้ ทักษะการคิดวิเคราะห์ (แผนการสอน คิดไว้ ภัยไม่มี)

ในกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถวิเคราะห์การแพร่ระบาดของ ผลจากการแพร่ระบาดของสารเสพติด สามารถจำแนกวิธีการแพร่ระบาดของสารเสพติดได้ สามารถวิเคราะห์สาเหตุและอภิปรายถึงผลกระทบของการแพร่ระบาดของสารเสพติดที่ส่งผลต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ สามารถบอกวิธีป้องกันตนเองจากการแพร่ระบาดของสารเสพติดได้ ผู้ศึกษาและผู้ช่วยผู้ศึกษาเข้าพบนักเรียนในชั้นเรียนชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม โดยให้นักเรียนดูภาพการจับกุมผู้ขายและผู้เสพสารเสพติด แบ่งกลุ่มนักเรียน 5-6 คนอภิปรายตามประเด็นในใบงาน ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้ศึกษารวบรวมข้อสรุป และอภิปรายเพิ่มเติม

การดำเนินกิจกรรมตามแผนการสอน คิดไว้ ักย์ไม่มีโปรแกรมทักษะชีวิตเกี่ยวกับการคิด วิเคราะห์พบว่าชื่อเรื่องที่น่าสนใจตาม วัตถุประสงค์เหมาะสมดีสอดคล้องกับเนื้อหา ระยะเวลาในการทำกิจกรรมนี้ดีเหมาะสมกับเวลาที่กำหนด กิจกรรมการเรียนการสอนเหมาะสมดีมาก การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียนดีได้ใช้สมองช่วยกันคิด ประโยชน์ที่ได้รับในกิจกรรมทำให้ได้รู้จักคิด ได้รู้โทษของยาเสพติด รู้ถึงสาเหตุวิธีการป้องกันตนเอง ครอบครัว และสังคม และวิธีการป้องกันตนเอง

ความเป็นไปได้ของการดำเนินกิจกรรมนี้พบว่าแผนการสอนอยู่แล้วแต่ควรเพิ่มในส่วนของการสอนประกอบการเรียนการสอนจากเดิมใช้ภาพประกอบการเรียน ควรเปลี่ยนมาเป็นวีดิทัศน์ หรือ คลิปวิดีโอ การใช้คอมพิวเตอร์ประกอบการสอนมีส่วนช่วยการเรียน การสอนนักเรียนจะรู้มากขึ้นเกี่ยวกับยาเสพติด อาการของคนติดยาเสพติดเป็นอย่างไร เพื่อดึงดูดความสนใจของนักเรียนเพื่อมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนของนักเรียนมากขึ้น

สำหรับในการศึกษาครั้งนี้จะเน้นทักษะชีวิตด้านการคิดวิเคราะห์มีการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อยจากก่อนได้รับกิจกรรม อาจจะเป็นเพราะนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหากิจกรรมมาก่อน ซึ่งเนื้อหากิจกรรมจะเกี่ยวข้องกับโทษของยาเสพติด สาเหตุและวิธีป้องกันตนเอง ครอบครัว และสังคม สอดคล้องกับผลจากการตอบแบบสอบถามก่อนดำเนินกิจกรรมพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสารเสพติดจากโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 35.7 รองลงมาเป็นหนังสือพิมพ์ อินเทอร์เน็ต โรงเรียน วิทยุ หนังสืออ่านเล่น นิทรรศการและอื่นๆ

2. ด้านเจตคติ ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง(แผนการสอนเรียนรู้ไว้ พันภัยสารเสพติด)

ในกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ให้นักเรียนได้ระบุสภาพปัญหาที่เกิดจากการใช้สารเสพติดของสมาชิกในครอบครัวและสังคม ขอมรับถึงผลเสียของการที่สมาชิกในครอบครัวใช้สารเสพติดเสนอแนวคิดที่จะหลีกเลี่ยงตนเองและครอบครัวจากปัญหาที่เกิดจากการใช้สารเสพติด ผู้ศึกษาและผู้ช่วยผู้ศึกษาเข้าพบนักเรียนในชั้นเรียนชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม โดยการเปิดเทปเสียง กรณีศึกษาเรื่อง “จอย”นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงาน ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้ศึกษารวบรวมข้อสรุป และอภิปรายเพิ่มเติม

การดำเนินกิจกรรมตามแผนการสอน เรียนรู้ไว้ พันภัยสารเสพติดโปรแกรมทักษะชีวิตเกี่ยวกับการตระหนักรู้โทษของสารเสพติดพบว่า ชื่อเรื่องที่น่าสนใจตามเป็นการให้คำแนะนำที่ดีด้วย วัตถุประสงค์เหมาะสมกับเนื้อหา เพราะคนติดยาเสพติดทำให้ครอบครัวเป็นทุกข์ ระยะเวลา 2 ชั่วโมง เหมาะสมได้มีเวลาศึกษาทำให้เข้าใจได้ดียิ่งขึ้นกิจกรรมการเรียนการสอนเหมาะสมดี การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียนดีได้ใช้สมองช่วยกันคิด ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำกิจกรรมทำให้รู้

โทษของยาเสพติด และชีวิตของคนที่ติดยาเสพติดเป็นอย่างไร มีการเตือนไม่ให้ไปคบคนที่ติดสารเสพติด รู้ว่ายาเสพติดไม่ดี ไม่ควรไปลอง

ความเป็นไปได้ของการดำเนินกิจกรรมนี้พบว่าแผนการสอนคืออยู่แล้วแต่ควรเพิ่มในส่วนของการนำเข้าสู่บทเรียนอาจจะเปลี่ยนแปลงกิจกรรมจากการพูดคุย เป็นเพลง เกม หรืออื่นๆ การแบ่งกลุ่มทำกิจกรรมของนักเรียน ควรเน้นให้ภายในกลุ่ม ระบุตำแหน่ง ใครเป็นประธาน ใครเป็นรองประธาน ใครเป็นผู้ออกรายงาน นักเรียนจะได้รู้จักหน้าที่ของตน และรู้จักแบ่งกันทำงาน ฝึกเป็นผู้นำและผู้ตาม ทักษะด้านเจตคติควรเพิ่มทักษะการเห็นคุณค่าตนเอง อีก 1 ทักษะ

สำหรับในการศึกษาครั้งนี้จะเน้นทักษะชีวิตด้านการตระหนักรู้โทษสารเสพติดมีการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตสอดคล้องกับการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนหลังร่วมกิจกรรม “ทำให้รู้โทษของยาเสพติด และชีวิตของคนที่ติดยาเสพติดเป็นอย่างไร มีการเตือนไม่ให้ไปคบคนที่ติดสารเสพติด รู้ว่ายาเสพติดไม่ดี ไม่ควรไปลอง”

3. ด้านการปฏิบัติ

3.1 ทักษะการสื่อสารและการปฏิเสธ (แผนการสอน อย่าโกรธเรานะ)

ในกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้สารเสพติดได้ถูกต้องตามขั้นตอนการปฏิเสธ วิเคราะห์สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธเพื่อนได้ อธิบายหลักและขั้นตอนการปฏิเสธได้ แสดงการปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปใช้สารเสพติดได้ถูกต้องตามขั้นตอนของหลักการปฏิเสธที่ดี ผู้ศึกษาและผู้ช่วยผู้ศึกษาเข้าพบนักเรียนในชั้นเรียนชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม ให้นักเรียน 2 คน แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลองเรื่อง “เพื่อนชวนลองต้องปฏิเสธ” นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3 คน ผลัดกันฝึกทักษะปฏิเสธ ตาม สถานการณ์ที่กำหนดในใบงานประเมินการฝึก โดยใช้กลุ่มช่วยกันประเมิน แล้วผู้ศึกษาช่วยสรุปผลการประเมิน ผู้ศึกษาและนักเรียนช่วยกันสรุปหลักและขั้นตอนการปฏิเสธ

การดำเนินกิจกรรมตามแผนการสอน อย่าโกรธเรานะ โปรแกรมทักษะชีวิตเกี่ยวกับการปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้สารเสพติด พบว่าชื่อเรื่องดีน่าติดตามเหมาะสมกับเนื้อเรื่องดี วัตถุประสงค์เหมาะสมดีเพื่อให้ นักเรียนรู้จักการปฏิเสธ ระยะเวลาในการทำกิจกรรมเหมาะสมดีไม่เร็วและไม่นานเกินไป กิจกรรมการเรียนการสอนเหมาะสมดีเข้าใจถึงเรื่องที่เรียนดี การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียนช่วยกันคิด ช่วยกันทำ เกิดความสามัคคี ประโยชน์ที่ได้รับในกิจกรรม ได้ความรู้ รู้วิธีการปฏิเสธเพื่อน ได้ฝึกการปฏิเสธเพื่อนที่มาชวนให้ไปใช้ยาเสพติด ส่วนที่คิดว่าดีของกิจกรรมการเรียนการสอนดี เพื่อนสามัคคีกันดี ต่างคนต่างช่วยกันทำดีที่ได้ออกมาแสดงละคร และแสดงความคิดเห็น

ความเป็นไปได้ของการดำเนินกิจกรรมนี้พบว่าแผนการสอนคืออยู่แล้ว จากสถานการณ์ที่กำหนดให้นักเรียนเข้าใจหรือสามารถรู้จักใช้คำพูดในการปฏิเสธเพื่อนที่ชวนเสพยาเสพติด โดยการได้ฝึกบทบาทสมมติ การใช้การแสดงเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนอยากจะแสดงความคิดเห็นโดยผ่านบทบาทที่ตนเองได้รับ นักเรียนจะนำความรู้และประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวัน ควรเพิ่มเวลาในการฝึกซ้อมบทบาทสมมติที่ได้รับก่อนการแสดงหน้าชั้นเรียน

สำหรับในการศึกษาครั้งนี้จะเน้นทักษะชีวิตด้านการปฏิเสธเพื่อนมีการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตสอดคล้องกับการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนหลังร่วมกิจกรรม “ได้ความรู้ รู้วิธีการปฏิเสธเพื่อน ได้ฝึกการปฏิเสธเพื่อนที่มาชวนให้ไปใช้ยาเสพติด”

3.2 ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา (แผนการสอน รอบคอบไว้ตัดสินใจไม่พลาด)

ในกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงได้ ระบุระดับความรุนแรงของปัญหาที่เป็นสถานการณ์เสี่ยงได้ ค้นหาสาเหตุของปัญหาที่เป็นสถานการณ์เสี่ยงได้ เปรียบเทียบข้อดี ข้อเสียของทางเลือกในการแก้ปัญหาได้ ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ไขปัญหามาของตนเองได้อย่างเหมาะสม เสนอแนะแนวทางปฏิบัติในการตัดสินใจ แก้ปัญหาเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงให้กับเพื่อนได้ ผู้ศึกษาและผู้ช่วยผู้ศึกษาเข้าพบนักเรียนในชั้นเรียนชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม โดยผู้ศึกษาบรรยายประกอบใบความรู้ “ขั้นตอนการตัดสินใจ” อ่านกรณีศึกษาเรื่อง “ทางไหนดี” การแบ่งกลุ่ม ใช้เกมนันทนาการให้นักเรียนรวมกลุ่มกันตามจำนวนที่ต้องการคน ช่วยกันอภิปรายตามใบงาน ตัวแทนกลุ่มรายงานผู้ศึกษานำอภิปรายและสรุปขั้นตอนการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา

การดำเนินกิจกรรมตามแผนการสอน รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด โปรแกรมทักษะชีวิตเกี่ยวกับการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้สารเสพติดพบว่าข้อเรื่องที่น่าสนใจตามเหมาะสมกับเนื้อหาเป็นการให้คำแนะนำที่ดีด้วย วัตถุประสงค์เหมาะสมกับเนื้อหาฝึกการตัดสินใจ ระยะเวลาเหมาะสมดี กิจกรรมการเรียนการสอนเหมาะสมดี เล่นเกมแบ่งกลุ่ม ไม่เบื่อ นำเสนอผลงานกลุ่ม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียนช่วยกันคิด ช่วยกันเขียนกล้าแสดงออก เป็นตัวอย่างที่ดีต่อเพื่อน ประโยชน์ที่ได้รับในกิจกรรม รู้จักฝึกคิด มีการตัดสินใจที่เป็นเหตุเป็นผล

ความเป็นไปได้ของการดำเนินกิจกรรมนี้พบว่าผู้ศึกษาได้บรรยายประกอบใบความรู้ “ขั้นตอนการตัดสินใจ” อ่านกรณีศึกษาเรื่อง “ทางไหนดี” การแบ่งกลุ่ม ใช้เกมนันทนาการให้นักเรียนรวมกลุ่มกันตามจำนวนที่ต้องการคน ช่วยกันอภิปรายตามใบงาน ตัวแทนกลุ่มรายงานผู้ศึกษานำอภิปรายและสรุปขั้นตอนการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา เนื้อหาในกิจกรรมนี้เป็นรายละเอียด รวมทั้งเทคนิคการตัดสินใจ มีความจำเป็นต้องใช้สื่อคอมพิวเตอร์ประกอบการสอนหรือ

สื่ออื่นๆ ที่คิดว่านักเรียนสามารถระบุระดับความรุนแรงของปัญหาที่เป็นสถานการณ์เสี่ยงได้ ค้นหาสาเหตุของปัญหาที่เป็นสถานการณ์เสี่ยงได้ เปรียบเทียบข้อดี ข้อเสียของทางเลือกในการแก้ปัญหาได้ ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ไขปัญหาของตนเองได้อย่างเหมาะสม

สำหรับในการศึกษาคั้งนี้คะแนนทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและแก้ไขปัญหามีการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนได้รับ โปรแกรมทักษะชีวิตสอดคล้องกับการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนหลังร่วมกิจกรรม “รู้จักฝึกคิด มีการตัดสินใจที่เป็นเหตุเป็นผล”

3.3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (แผนการสอน อารมณ์นั้น...

สำคัญโนน)

ในกิจกรรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ได้ เปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ต่างๆ ได้ เลือกวิธีการจัดการกับอารมณ์ได้ สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้ถูกต้องเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ แนะนำเพื่อนในเรื่องวิธีการควบคุมอารมณ์ได้ ผู้ศึกษาและผู้ช่วยผู้ศึกษาเข้าพบนักเรียนในชั้นเรียนชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม เปิดเทปเสียงกรณีศึกษาเรื่อง “อารมณ์... วูบเดียว แบ่งกลุ่มอภิปรายตามประเด็น ในใบงาน ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้ศึกษารวบรวมข้อสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม

การดำเนินกิจกรรมตามแผนการสอน อารมณ์นั้น...สำคัญโนน โปรแกรมทักษะชีวิตเกี่ยวกับจัดการกับอารมณ์และความเครียด พบว่าชื่อเรื่องเพราะดีจำง่าย วัตถุประสงค์เหมาะสมดี เหมาะสมกับเนื้อหา ระยะเวลาพอดีเหมาะสมไม่น้อยเกินไป กิจกรรมการเรียนการสอนเหมาะสมดี การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียนช่วยกันคิดช่วยกันเขียน ประโยชน์ที่ได้รับในกิจกรรมคือได้รู้วิธีควบคุมอารมณ์ รู้เทคนิควิธีการควบคุมอารมณ์ไม่ให้โกรธ

ความเป็นไปได้ของการดำเนินกิจกรรมนี้ ผู้ศึกษาและผู้ช่วยผู้ศึกษาเข้าพบนักเรียนในชั้นเรียนชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ การดำเนินกิจกรรม เปิดเทปเสียงกรณีศึกษาเรื่อง “อารมณ์... วูบเดียว แบ่งกลุ่มอภิปรายตามประเด็นในใบงาน ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้ศึกษารวบรวมข้อสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม ข้อเสนอแนะสำหรับกิจกรรมนี้เห็นว่าควรให้นักเรียนเล่นละคร ตามท้องเรื่องที่ให้นักเรียนวิเคราะห์น่าจะดีเพื่อจะได้เห็นเรื่องราวที่เป็นจริงจากการแสดงละครตามท้องเรื่อง

สำหรับในการศึกษาคั้งนี้คะแนนทักษะชีวิตด้านการจัดการกับอารมณ์ และ ความเครียดมีการเปลี่ยนแปลงที่เพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับก่อนได้รับ โปรแกรมทักษะชีวิตสอดคล้องกับการแสดงความคิดเห็นของนักเรียนหลังร่วมกิจกรรม “ได้รู้วิธีควบคุมอารมณ์ รู้เทคนิควิธีการควบคุมอารมณ์ไม่ให้โกรธ”

ผลการประเมินโปรแกรมด้านเนื้อหาโปรแกรมภายหลังสิ้นสุดกิจกรรมพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่า เนื้อหากิจกรรมดี มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และง่ายต่อการทำความเข้าใจ สอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้นำและครูผู้ช่วยผู้นำ ซึ่งมีความคิดเห็น

ว่าคู่มือแผนการสอนโปรแกรมทักษะชีวิต พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต มีเนื้อหาที่เหมาะสมกับพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น ผู้นำและครูผู้ช่วยได้ดำเนินกิจกรรมตามเนื้อหาในแผนการสอนเป็นหลัก แต่จะมีการปรับเปลี่ยนบ้างเล็กน้อยเกี่ยวกับการยกตัวอย่างกรณีศึกษา หรือตัวอย่างสถานการณ์ เพื่อให้เข้ากับบริบทของนักเรียนในสถานศึกษานั้นและสถานการณ์ปัจจุบัน ควรเพิ่มในส่วนของการสอนประกอบการเรียนการสอนจากเดิมใช้ภาพประกอบการเรียน ควรเปลี่ยนมาเป็นวิดีโอทัศน์หรือคลิปวิดีโอ รวมทั้งกิจกรรมของโปรแกรมบางกิจกรรมควรเพิ่มสื่อประกอบการสอน เช่น คอมพิวเตอร์ หรือบางกิจกรรมควรแสดงละครจะดีกว่าการวิเคราะห์เรื่องจากกรณีตัวอย่าง สำหรับกิจกรรมที่เกี่ยวกับการแสดงละครเพิ่มระยะเวลาในการฝึกซ้อมและแสดงละคร

เมื่อพิจารณาถึงความแตกต่างในเรื่องของระยะเวลาและเนื้อหาระหว่างโปรแกรมทักษะชีวิตเต็มรูปแบบจำนวน 12 ทักษะและโปรแกรมที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ที่นำมาเพียง 8 ทักษะจะเห็นได้ว่า ประสิทธิภาพที่ได้ในการศึกษาครั้งนี้มีแนวโน้มที่ดีคือมีทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น แต่ถ้าจะให้มีประสิทธิภาพสูงสุด นักเรียนควรจะได้รับโปรแกรมทักษะชีวิตแบบเต็มรูปแบบ ผู้ศึกษาเห็นว่าการสอนทักษะชีวิตทั้ง 12 ทักษะ เหมาะสำหรับการจัดการเรียนการสอนตามปกติของโรงเรียน แต่การสอนทักษะชีวิตที่จำเป็นสามารถป้องกันการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นได้ 8 ทักษะชีวิต เหมาะสำหรับการสอนที่มีระยะเวลาจำกัดหรือการอบรมระยะสั้นเพื่อเป็นการกระตุ้นหรือทบทวนทักษะเดิมที่เคยรับการสอนหรือการอบรมมาแล้ว แต่ทั้งนี้ควรเพิ่มทักษะการเห็นคุณค่าตนเอง อีก 1 ทักษะสำหรับโปรแกรมนี้อาจให้สอดคล้องกับงานวิจัยของซีล (Seal, 2006) เรื่อง การป้องกันการสูบบุหรี่และการใช้สารเสพติดในนักเรียนไทยชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและงานวิจัยของ (สมศักดิ์ นุกุลอุดมพานิชย์, 2543) เรื่องการสร้างเสริมทักษะเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าในนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุโขทัย

ประโยชน์ที่ได้รับจากโปรแกรมทักษะชีวิต ทำให้นักเรียน ครู อาจารย์ และผู้บริหารโรงเรียนรับผลประโยชน์ดังนี้

นักเรียน จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่า นักเรียนส่วนใหญ่เห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยประเมินจากคำตอบในแต่ละกิจกรรม ตัวอย่างเช่น การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ตนเองได้รู้จักคิด ได้รู้โทษของยาเสพติด รู้จักวิธีการป้องกันตนเอง ครอบครัวยุ และสังคม รู้ถึงสาเหตุและวิธีการป้องกันตนเอง รู้โทษของยาเสพติด และชีวิตของคนที่ยาเสพติดเป็นอย่างไร มีการเตือนไม่ให้ไปคบคนที่คิดสารเสพติด รู้ว่ายาเสพติดไม่ดี ไม่ควรไปลอง ได้ความรู้วิธีการปฏิเสธเพื่อน ได้ฝึกการปฏิเสธเพื่อนที่มาชวนให้ไปใช้ยาเสพติด รู้จักฝึกคิด มีการตัดสินใจที่เป็นเหตุเป็นผล ได้รู้วิธีควบคุมอารมณ์ จะเห็นได้ว่านักเรียนได้รับทักษะชีวิตและสามารถนำไปใช้นำไปปฏิบัติตนเองในการป้องกันยาเสพติดได้ เช่น ทักษะคิดวิเคราะห์ ทักษะตระหนักรู้โทษ

ยาเสพติด ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ทักษะการควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียด

ครู อาจารย์ เกิดการเรียนรู้ทักษะในการปฏิบัติต่อวัยรุ่นที่มีปัญหาการใช้สารเสพติด เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาดังกล่าวเพิ่มขึ้น รวมทั้งแนะนำทักษะในการสนับสนุนให้วัยรุ่นแสดงออกซึ่งกิจกรรมที่เหมาะสม ครู อาจารย์มีส่วนในการวางแผนให้การช่วยเหลือวัยรุ่นเป็นรายบุคคลร่วมกับบุคลากรที่ให้ความช่วยเหลือโรงเรียน อีกทั้งยังมีส่วนในการพัฒนาแนวทางการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติดในวัยรุ่น ที่ผ่านมากครูอาจารย์ไม่เคยใช้โปรแกรมการสอนแบบนี้ทำให้ครู อาจารย์ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติงานโดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ และแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมที่มีการพัฒนามาจากหลักฐานเชิงประจักษ์นั้นสามารถตอบสนองความต้องการของโรงเรียนได้ดี การพัฒนาศักยภาพในการจัดการดำเนินโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียน โดยจัดตั้งทีมผู้ดำเนินการหลักของโรงเรียนในการคัดเลือก รวบรวม และประสานงานในส่วนที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรม

ผู้บริหารโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่าการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกัน

การใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ทำให้มีความรู้ ทักษะเกี่ยวกับสารเสพติด และทักษะในการป้องกันตนเองจากยาเสพติดเพิ่มขึ้น ดังนั้นผู้บริหารโรงเรียนสามารถนำผลการศึกษานี้ไปผลักดันให้เกิดเป็นนโยบายของโรงเรียนที่จะเพิ่มทักษะชีวิตในการป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียน ควรส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการสอนทักษะชีวิตอย่างต่อเนื่องทุกกลุ่มอายุในแต่ละระดับชั้น เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของสารเสพติดในสถานศึกษา นอกจากนี้ผู้บริหารโรงเรียนยังประหยัดงบประมาณค่าใช้จ่ายในระยะยาว เพราะครู อาจารย์ที่ผ่านการอบรมสามารถนำโปรแกรมไปใช้ในการเรียนการสอนได้ ไม่ต้องเชิญวิทยากรพิเศษจากภายนอกมาสอนนักเรียนซึ่งจะต้องเสียค่าใช้จ่ายตอบแทนวิทยากรสูง

ระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรมทักษะชีวิต

ผู้ศึกษาดำเนินการโครงการ โดยการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในนักเรียน ตามคู่มือของกรมสุขภาพจิตโดยคัดเลือกทักษะชีวิตที่มีความสำคัญ 8 ทักษะ จำนวน 5 กิจกรรม ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 5 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 1-29 กันยายน 2552 สัปดาห์ละ 1 วัน คือ วันอังคาร ในเวลาเรียนปกติ วันละ 2 คาบ คาบละ 45 นาที ช่วงเวลา 14.00-15.30 น. เป็นช่วงเวลาที่ โรงเรียน และนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมของโครงการได้โดยสะดวกเพราะเป็นช่วงเวลาที่นักเรียนมีชั่วโมงศึกษาด้วยตนเอง ซึ่งเหมาะสมกับนักเรียนและชั่วโมงที่นักเรียนเรียนไม่มีผลกระทบต่องานอื่นๆ โดยประสานกับผู้อำนวยการโรงเรียนครูประจำชั้น ในการดำเนินกิจกรรมในช่วงเวลาดังกล่าวมีความเหมาะสมไม่น้อยและไม่มากเกินไป

เพราะถ้าเวลามากกว่านี้จะเป็นช่วงเวลาที่นักเรียนจะมีการสอบกลางภาคและมีการปิดเทอมระหว่างภาคเรียน

ผู้นำและผู้ช่วยผู้นำในการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมทักษะชีวิต

ผู้นำกิจกรรมอาจเป็นครู พยาบาล หรืออาสาสมัครซึ่งจะต้องได้รับการอบรมเกี่ยวกับโปรแกรมทักษะชีวิต และเป็นผู้มีประสบการณ์ ในการสอนแบบมีส่วนร่วม มีความเข้าใจในเนื้อหา ของกิจกรรม รู้และเข้าใจแผนการสอน ขั้นตอนในการสอน เป็นผู้กำกับการดำเนินกิจกรรมตาม แผนการสอน ซึ่งจะต้องทำหน้าที่ ในด้านต่างๆที่เกี่ยวข้อง เช่น เตรียมอุปกรณ์, เตรียมสถานที่ สำหรับดำเนินกิจกรรม เตรียมนักเรียน โดยการแจ้งวัน เวลา และสถานที่ ประสานงานกับผู้เกี่ยวข้อง ทำหน้าที่เป็นผู้นำกิจกรรมต่างๆ สรุปการทำกิจกรรมหลังเสร็จสิ้นการดำเนินกิจกรรมทุกครั้ง

ผู้ช่วยผู้นำในการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมทักษะชีวิตในการศึกษาครั้งนี้เป็นครูใน โรงเรียนที่นักเรียนศึกษาอยู่ หรือเป็นครูประจำชั้น หรือครูผู้รับผิดชอบงานยาเสพติดประจำโรงเรียน และเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการเข้ารับการอบรมการป้องกันปัญหาเสพติดในเด็กนักเรียน ซึ่งจะมี ข้อดีเพราะมีความใกล้ชิด สนับสนุนนักเรียนจะรู้ข้อมูลในด้านต่างๆของเด็กนักเรียน การที่มีครูเป็น ผู้ช่วยผู้นำในการดำเนินกิจกรรมจะทำให้เด็กเกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆเป็นอย่างดี นอกจากนี้การมีครูเป็นผู้ช่วยผู้นำในการดำเนินกิจกรรม ทำให้ผู้นำในการดำเนินกิจกรรมได้เห็นว่า มีส่วนได้อย่างไร มีส่วนไหนบ้างที่ต้องปรับปรุงจากคำแนะนำของครูที่สังเกตการณ์

กลยุทธ์การดำเนินกิจกรรมของโปรแกรมทักษะชีวิต

การศึกษานี้ได้นำเอาคู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (กรมสุขภาพจิต, 2543) เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หรือการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม อันเป็นกลวิธีหลักในการเสริมสร้าง ความรู้ เจตคติ และทักษะสำหรับเยาวชน ซึ่งการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทำได้โดยมีการแบ่งกลุ่ม มอบหมายความรับผิดชอบ ฝึกการเป็นผู้นำ ผู้ตาม ประชุมกลุ่มระดมสมองช่วยกันคิดช่วยกันทำ ให้ ความสำคัญกับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม มีการให้รางวัลเมื่อสามารถทำกิจกรรมตามเกณฑ์ที่กำหนดเช่น ทำงานได้ตามเวลาที่กำหนด หรือแสดงความคิดเห็นในใบงานที่มอบหมายได้ถูกต้องครบถ้วนตาม เนื้อหา ฝึกการแสดงออกของนักเรียนโดยการพลัดเปลี่ยนกันมานำเสนอข้อมูลกลุ่มหน้าชั้นเรียน ฝึกซ้อมแสดงละครให้เพื่อนเห็นถึงความสามารถของสมาชิกในแต่ละกลุ่ม ด้านดึงดูดความสนใจ จากนักเรียนผู้สอนได้นำคอมพิวเตอร์ช่วยนำเสนอข้อมูลของเนื้อหาซึ่งนักเรียนจะสนใจในเนื้อหาที่มี แสง สี เสียงประกอบ นอกจากนี้ยังเพิ่มความรู้เปลี่ยนแปลงบรรยากาศในชั้นเรียนโดยการนำวิดีโอ

ทัศนเรื่องสั้นเกี่ยวกับยาเสพติดให้นักเรียนได้ดู รวมทั้งมีการเล่นเกม นันทนาการ สลับช่วงก่อนหรือระหว่างการทำกิจกรรม

ผลจากการสังเกตการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่ผู้นำได้มอบหมายพบว่า นักเรียนให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี กระตือรือร้น มีความรับผิดชอบ มีส่วนร่วมในงานของกลุ่ม ช่วยกันคิด ช่วยกันทำตามศักยภาพของกลุ่ม เกิดความร่วมมือ ความสามัคคีในกลุ่ม ไม่มีพฤติกรรมที่ต่อต้านหรือต่อรองกับผู้นำ หรือการไม่รับผิดชอบงานของสมาชิกในกลุ่ม และผลจากการสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจหลังทำกิจกรรมกลุ่มพบว่า นักเรียนเกิดความพึงพอใจในการจัดโปรแกรมการเรียนการสอนแบบนี้ ทำให้นักเรียนได้ร่วมช่วยกันทำงานด้วยความตั้งใจ ตัวอย่างความคิดเห็นของนักเรียนเกี่ยวกับกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิต มีดังต่อไปนี้ เช่น “บรรยากาศการเรียนการสอนไม่เครียด การเรียนการสอนดี เล่นเกม แบ่งกลุ่ม ไม่เบื่อ เพื่อนสามัคคีกันดี ต่างคนต่างช่วยกันทำ” “รู้สึกดีที่ได้ออกมาแสดงละคร และแสดงความคิดเห็น นำเสนอผลงานกลุ่ม” “ได้ฝึกคิดอย่างมีเหตุผล รู้เทคนิควิธีการควบคุมอารมณ์ไม่ให้โกรธ”

ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมทักษะชีวิต

จากการที่ผู้ศึกษาดำเนินการโครงการโดยการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในนักเรียน ตามคู่มือของกรมสุขภาพจิตโดยคัดเลือกทักษะชีวิตที่มีความสำคัญ 8 ทักษะ จำนวน 5 กิจกรรม ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 5 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 1-29 กันยายน 2552 สัปดาห์ละ 1 วัน คือ วันอังคาร ในเวลาเรียนปกติ วันละ 2 คาบ คาบละ 45 นาที ช่วงเวลา 14.00-15.30 น. มีปัญหาและอุปสรรคดังนี้

สถานที่ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม ในการศึกษาครั้งนี้ใช้ห้องเรียนเป็นสถานที่ดำเนินกิจกรรม ซึ่งห้องเรียนดังกล่าวเป็นห้องอยู่ใกล้กับถนนที่มีรถสัญจรไปมา บางครั้งมีเสียงดังรบกวนจากรถจักรยานยนต์ หรือรถบรรทุกสิบล้อ รวมทั้งมีนักเรียนที่ไม่ได้เรียนในชั้นเรียนอื่นๆเดินผ่านห้องพร้อมส่งเสียงดัง แวะเข้ามาดู ทำให้นักเรียนขาดสมาธิในการทำกิจกรรม นอกจากนี้บางวันที่อากาศร้อน ลมพัดตามธรรมชาติน้อย มีผลทำให้บรรยากาศในห้องเรียนค่อนข้างร้อนเนื่องจากมีช่องหน้าต่าง ช่องระบายอากาศน้อย เปิดพัดลมช่วยระบายอากาศมีพัดลมบางตัวไม่สามารถใช้งานได้ ทำให้ไม่มีความสุขสบายในการเรียน

สื่ออุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรม โรงเรียนที่เลือกเข้าไปดำเนินการศึกษาไม่มีสื่ออุปกรณ์ช่วยสอน เช่น คอมพิวเตอร์ วิดีโอ โปรเจคเตอร์ จอฉาย เครื่องเสียง ซึ่งผู้ศึกษาได้ประสานงาน กับโรงเรียนในเบื้องต้น ทำให้ทราบปัญหาจึงได้แก้ไขจัดหาอุปกรณ์ต่างๆที่จำเป็นในการเรียนการสอนนำมาใช้เองในช่วงเวลาที่มีการทำกิจกรรมโปรแกรมทักษะชีวิต

การชดเชยให้กับนักเรียนที่ขาดเรียน การศึกษาครั้งนี้ได้มีการจัดการเรียนการสอนชดเชยให้กับนักเรียนที่ขาดเรียนให้ได้รับเนื้อหาตามโปรแกรมทักษะชีวิตครบ โดยมีนักเรียนจำนวน 3 คนที่ขาดเรียนในกิจกรรมทักษะชีวิตด้านคิดวิเคราะห์ “คิดได้ก็ไม่มี” ผู้ศึกษาได้แก้ไขโดยจัดการเรียนการสอนซ่อมให้ตามโปรแกรมทักษะชีวิตให้กับนักเรียนทั้ง 3 คน ในช่วงเวลาที่นักเรียนสะดวกไม่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้คือช่วงเวลาลงเลิกเรียนวิชาตามปกติ

การปรับตารางกิจกรรม กิจกรรมการเรียนการสอนไม่เป็นไปตามช่วงเวลาที่กำหนดเนื่องจากนักเรียนติดการแข่งขันกีฬาและเชียร์กีฬาของกลุ่มโรงเรียนเพื่อคัดนักกีฬาเป็นตัวแทนเขตการศึกษา จึงต้องเลื่อนวันจากที่กำหนดไว้ในตารางการเรียนเป็นวันอื่นที่ไม่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้ในวิชาอื่น

จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่า มีความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมทักษะชีวิตมาใช้ โดยพิจารณาถึงประสิทธิผลของโปรแกรม เนื้อหาของกิจกรรม ความเหมาะสมของการดำเนินกิจกรรมยอมรับว่าเป็นกิจกรรมที่ดีและมีประโยชน์ของทั้งผู้อำนวยการโรงเรียน ครู และนักเรียนในโรงเรียน

บทที่ 6

สรุปผลการศึกษา และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถสรุปผลได้ดังนี้

ทักษะชีวิตของนักเรียน จากการประเมินผลการนำโปรแกรมทักษะชีวิตหลังการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมทันทีพบว่า มีการเพิ่มขึ้นของคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตทั้ง 8 ทักษะ (5 กิจกรรม) ที่เลือกมา ได้แก่ 1) ทักษะด้านพุทธรพิสัย ได้แก่ ทักษะการคิดวิเคราะห์ คะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เท่ากับ 2.65 (1.60) คะแนนเฉลี่ยภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม เท่ากับ 2.85 (1.35) 2) ทักษะด้านจิตพิสัย ได้แก่ ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง คะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เท่ากับ 41.85 (6.23) คะแนนเฉลี่ยภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม เท่ากับ 46.15 (3.88) 3) ทักษะด้านทักษะพิสัย ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร คะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เท่ากับ 2.80 (1.15) คะแนนเฉลี่ยภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม เท่ากับ 4.05(.83) ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา คะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เท่ากับ 8.20 (.77) คะแนนเฉลี่ยภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม เท่ากับ 11.35 (1.14) ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด คะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เท่ากับ 2.45 (.61) คะแนนเฉลี่ยภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม เท่ากับ 2.80 (.77)

เนื้อหาโปรแกรม ผลการประเมินโปรแกรมด้านเนื้อหาโปรแกรมภายหลังสิ้นสุดกิจกรรมพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่า เนื้อหากิจกรรมดี มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และง่ายต่อการทำความเข้าใจ สอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้นำและครูผู้ช่วย ผู้นำ ซึ่งมีความคิดเห็นว่าคู่มือแผนการสอนโปรแกรมทักษะชีวิต พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต มีเนื้อหาที่เหมาะสมกับพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น ผู้นำและครูผู้ช่วยได้ดำเนินกิจกรรมตามเนื้อหาในแผนการสอนเป็นหลัก แต่จะมีการปรับเปลี่ยนบ้างเล็กน้อยเกี่ยวกับการยกตัวอย่างกรณีศึกษา หรือตัวอย่างสถานการณ์เพื่อให้เข้ากับบริบทของนักเรียนในสถานศึกษานั้นและสถานการณ์ปัจจุบัน ควรเพิ่มในส่วนของสื่อประกอบการเรียนการสอนจากเดิมใช้ภาพประกอบการเรียน ควรเปลี่ยนมาเป็นวีดิทัศน์ หรือ คลิปวิดีโอ รวมทั้งกิจกรรมของโปรแกรมบางกิจกรรมควรเพิ่มสื่อประกอบการสอน

เช่นคอมพิวเตอร์ หรือบางกิจกรรมควรแสดงละครจะดีกว่าการวิเคราะห์เรื่องจากกรณีตัวอย่าง สำหรับกิจกรรมที่เกี่ยวกับการแสดงละครเพิ่มระยะเวลาในการฝึกซ้อมและแสดงละคร

ประโยชน์ที่ได้รับจากโปรแกรมทักษะชีวิต

จากการศึกษาครั้งนี้ นักเรียน ครู และผู้บริหารโรงเรียนเห็นถึงประโยชน์ของโปรแกรมทักษะชีวิต ดังนี้

นักเรียน จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่า นักเรียนส่วนใหญ่เห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยประเมินจากคำตอบในแต่ละกิจกรรม ตัวอย่างเช่น การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้ตนเองได้รู้จักคิด ได้รู้โทษของยาเสพติด รู้จักวิธีการป้องกันตนเอง ครอบครัวย และสังคม รู้ถึงสาเหตุและวิธีการป้องกันตนเอง รู้โทษของยาเสพติด และชีวิตของคนที่ยาเสพติดเป็นอย่างไร มีการเตือนไม่ให้ไปคบคนที่ติดสารเสพติด รู้ว่ายาเสพติดไม่ดี ไม่ควรไปลอง ได้ความรู้ รู้วิธีการปฏิเสธเพื่อน ได้ฝึกการปฏิเสธเพื่อนที่มาชวนให้ไปใช้ยาเสพติด รู้จักฝึกคิด มีการตัดสินใจที่เป็นเหตุเป็นผล ได้รู้วิธีควบคุมอารมณ์ จะเห็นได้ว่านักเรียนได้รับทักษะชีวิตและสามารถนำไปใช้ นำไปปฏิบัติตนเองในการป้องกันยาเสพติดได้ เช่น ทักษะคิดวิเคราะห์ ทักษะตระหนักรู้โทษยาเสพติด ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ทักษะการควบคุมอารมณ์และการจัดการกับความเครียด

ครู ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ให้ครูเข้าร่วมในโปรแกรมโดยทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยผู้นำในการดำเนินโปรแกรม ทำให้ครูเกิดการเรียนรู้ทักษะในการปฏิบัติต่อวัยรุ่นที่มีปัญหาการใช้สารเสพติด เพื่อป้องกันไม่ให้มีปัญหาดังกล่าวเพิ่มขึ้น รวมทั้งสามารถแนะนำทักษะในการสนับสนุนให้วัยรุ่นแสดงออกซึ่งกิจกรรมที่เหมาะสม นอกจากนี้ครูยังมีส่วนในการวางแผนให้การช่วยเหลือวัยรุ่นเป็นรายบุคคลร่วมกับบุคลากรที่ให้ความช่วยเหลือโรงเรียน อีกทั้งยังมีส่วนในการพัฒนาแนวทางการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติดในวัยรุ่น

ผู้บริหารโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่าการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ทำให้มีความรู้ ทักษะเกี่ยวกับสารเสพติด และทักษะในการป้องกันตนเองจากยาเสพติดเพิ่มขึ้น ดังนั้นผู้บริหารโรงเรียนสามารถนำผลการศึกษาไปผลักดันให้เกิดเป็นนโยบายของโรงเรียนที่จะเพิ่มทักษะชีวิตในการป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียน โดยการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการสอนทักษะชีวิตอย่างต่อเนื่องทุกกลุ่มอายุในแต่ละระดับชั้น เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของสารเสพติดในสถานศึกษา นอกจากนี้ผู้บริหารโรงเรียนยังประหยัดงบประมาณค่าใช้จ่ายในระยะยาว เพราะครู อาจารย์ที่ผ่านการอบรมสามารถนำโปรแกรมไปใช้ในการเรียนการสอนได้ ไม่ต้องเชิญวิทยากรพิเศษจากภายนอกมาสอนนักเรียนซึ่งจะต้องเสียค่าใช้จ่ายตอบแทนวิทยากรสูง

ข้อเสนอแนะการนำผลการศึกษาไปใช้

ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ ดังต่อไปนี้คือ 1) เป็นแนวทางสำหรับโรงเรียนที่วางแผนจะดำเนินโปรแกรมทักษะชีวิตต่อไป และ 2) เป็นแนวทางสำหรับพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ในการปฏิบัติการพยาบาลและวิจัยทางการพยาบาล

1. แนวทางสำหรับโรงเรียนในการดำเนินโปรแกรมทักษะชีวิต

จากการศึกษาความเป็นไปได้ของการนำเอาโปรแกรมทักษะชีวิตมาใช้ในโรงเรียน พบว่า มีความเป็นไปได้ที่โรงเรียนจะนำทักษะชีวิตมาใช้ในโรงเรียนที่คัดเลือกมาทำการศึกษา ซึ่งผลที่ได้สามารถสรุปเป็นข้อเสนอแนะให้กับโรงเรียน ดังนี้

1.1 การนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียน ที่เน้นการมีส่วนร่วมของนักเรียนเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดและมีประสิทธิผลนั้น ผู้บริหารโรงเรียนและครูที่สอนนักเรียนทุกวิชาควรมีความรู้ ความเข้าใจ ในการเรียนการสอนทักษะชีวิต ดังนั้นควรมีการจัดประชุมชี้แจงในเรื่องดังกล่าว ให้กับผู้บริหาร ครู และผู้ปกครองนักเรียนด้วย ทั้งนี้เพื่อเป็นการติดตามเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อที่จะได้หาทางป้องกันแก้ไขตั้งแต่ระยะเริ่มแรกก่อนที่จะเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

1.2 ควรมีการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด โดยสอดแทรกการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วมไปในในการเรียนวิชาอื่นๆ ซึ่งต้องคำนึงเวลา สถานการณ์การสอน ปกติ ควรใช้ในสภาพวิถีชีวิตการเรียนปกติของนักเรียน และให้นักเรียนอยู่ในสภาพมีสมาธิพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรม

1.3 ผู้สอนต้องมีความรู้ แนวคิด รู้เทคนิค หลักการ ทักษะชีวิตและประสบการณ์ในการสอนและควรเป็นผู้ยอมรับความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียน มีเทคนิคในการดึงดูดความสนใจให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน

1.4 การปรับปรุงกิจกรรมการเรียนการสอนบางส่วน การใช้สื่อและอุปกรณ์ประกอบกิจกรรมการเรียนสอน รวมทั้งบรรยากาศของสภาพแวดล้อมในการเรียนการสอนที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ปัจจัยเหล่านี้มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงต่อประสิทธิผลการเรียนการสอน

1.5 การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นรูปแบบที่เน้นการมีส่วนร่วมของนักเรียนทุกชั้นตอน ตั้งแต่ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมเล่าประสบการณ์ต่างๆของกลุ่ม และมีการกำหนดวิธีการสอนไว้ แผนการสอน ระยะเวลาในการสอน อุปกรณ์ที่สอนและการนำเข้าสู่บทเรียนไว้อย่างชัดเจน ทำให้สะดวกที่จะนำไปอบรมให้กับนักเรียน

2. การนำผลการศึกษาไปใช้ในการพยาบาล

การนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลและวิจัยทางการพยาบาล ดังนี้

2.1 ด้านการปฏิบัติการพยาบาล พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชมีบทบาทหน้าที่ในการป้องกันและลดความรุนแรงของปัญหาสารเสพติดในนักเรียน โดยที่พยาบาลจะเข้าไปให้การช่วยเหลือดูแลนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด หรือติดสารเสพติดแล้วในโรงเรียน โดยการให้ความช่วยเหลือครอบคลุมถึงการประเมินพฤติกรรม การให้การปรึกษา รายบุคคลและรายกลุ่ม การเรียนการสอนในห้องเรียนเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะทางสังคม การให้คำปรึกษารอบครัว เป็นต้น อีกทั้งพยาบาลทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา โดยช่วยให้นักวิชาการในโรงเรียน ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติงานโดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ และแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมที่มีการพัฒนามาจากหลักฐานเชิงประจักษ์นั้นสามารถตอบสนองความต้องการของโรงเรียนได้ดี พยาบาลยังมีหน้าที่ช่วยโรงเรียนในการพัฒนาศักยภาพในการจัดการดำเนินโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียน โดยช่วยในการจัดตั้งทีมผู้ดำเนินการหลักของโรงเรียนในการคัดเลือก รวบรวมและประสานงานในส่วนที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรม การฝึกอบรมครูในโรงเรียนถึงวิธีการดำเนินโปรแกรมโดยมีพยาบาลช่วยให้คำแนะนำเป็นระยะๆ เพื่อให้ครูสามารถที่จะดำเนินโปรแกรมได้ตามที่วางแผนไว้ อีกทั้งยังช่วยในการพัฒนาวิธีประเมินผลประสิทธิผลของโปรแกรมด้วย พยาบาลยังมีบทบาทในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนทีมบุคลากรในโรงเรียน โดยมีส่วนร่วมในการสร้างระบบเฝ้าระวังปัญหาสารเสพติดในนักเรียน ให้ข้อมูลเกี่ยวกับอุบัติการณ์และความชุกของปัญหาสารเสพติดในนักเรียนแก่บุคลากรในโรงเรียน เพื่อช่วยในการตัดสินใจเกี่ยวกับความต้องการที่จะดำเนินมาตรการหรือเปลี่ยนแปลงนโยบาย นอกจากนี้พยาบาลยังทำหน้าที่ติดต่อประสานงานกับแหล่งประโยชน์ในชุมชนในการสนับสนุนโครงการป้องกันและลดปัญหาสารเสพติดในนักเรียน

2.2 ด้านการวิจัยทางการพยาบาล ผลจากการศึกษาการนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นครั้งนี้ นำไปสู่การศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ตัวอย่างเช่น ควรมีการติดตามผลของโปรแกรมในระยะยาวประเมินความคงอยู่ของผลทักษะชีวิต การศึกษาโปรแกรมทักษะชีวิตในระดับชั้นอื่น หรือโรงเรียนอื่น หรือการศึกษาที่ผนวกเอาครอบครัวและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียน

การนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
AN APPLICATION OF THE LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM TO PREVENT
SUBSTANCE USE IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

เพงสวรรค์ โพธิ์ 4937006 RAMH/M

พย.ม. (การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช)

คณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ทศนา ทวีคุณ, Ph.D. (Nursing), พัทรินทร์ นินทจันทร์,
Ph.D. (Nursing)

บทสรุปแบบสมบูรณ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และ สังคม เนื่องจากวัยรุ่นมีการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตอย่างมาก ทำให้เกิดปัญหาและมีความยากลำบากในการปรับตัว และอาจเลือกใช้ยาเสพติดเป็นหนทางในการแก้ปัญหา จากการศึกษาพบว่าวัยรุ่นเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงหรือมีโอกาสสูงในการเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด โดยอายุต่ำสุดและสูงสุดที่เริ่มใช้สารเสพติดคือเมื่ออายุ 6 ปีและ 20 ปี ตามลำดับ อายุเฉลี่ยในการเริ่มใช้สารเสพติดครั้งแรก คือ 15 ปี จะเห็นได้ว่าปัญหาใช้สารเสพติดมักจะเกิดขึ้นขณะที่นักเรียนอยู่ในระยะวันรุ่นตอนต้น ซึ่งมีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 10-13 ปี (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด [ป.ป.ส.], 2545) ซึ่งหากพิจารณาข้อมูลของผู้เข้ารับการบำบัดตามระบบรายงาน ระบบติดตามและเฝ้าระวังปัญหาเสพติด พบว่าเยาวชนอายุต่ำกว่า 25 ปี เข้ารับการบำบัดถึงร้อยละ 49.7 49.8 และ 48.7 ของประชากรที่เข้ารับการบำบัดทั้งหมดในปี 2548 - 2550 ตามลำดับ (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด [ป.ป.ส.], 2551) สำหรับการแพร่ระบาดของยาเสพติดในสถานศึกษาพบว่า นอกจากนักเรียนจะมีการสูบบุหรี่แล้ว ยังมีการเสพและค้ายาบ้า และยังมีนักเรียนบางส่วนสูดดม สารระเหย เสพยาแก้ไอยากล่อมประสาท เหล้า กัญชาและใบกระท่อม (ป.ป.ส., 2551) จากข้อมูลสถิติดังที่กล่าวมา แสดงให้เห็นว่าปัญหาการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะทวีความรุนแรงมากขึ้น

ปัญหาการใช้สารเสพติดของวัยรุ่นส่งผลกระทบตามมาหลายด้าน ได้แก่ การเกิดผลเสียต่อสุขภาพของวัยรุ่นเอง โดยเมื่อวัยรุ่นอยู่ในภาวะที่ติดยาเสพติดจะมีอาการง่วง ซึม เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลด ความจำเสื่อมคิดอะไรไม่ออก ตาแดง น้ำตาไหล คลื่นไส้อาเจียนโดยไม่มีสาเหตุ สภาพร่างกายโดยทั่วไปทรุดโทรม รวมทั้งมีอารมณ์หงุดหงิด จิตใจอ่อนไหว ตกใจง่ายเพื่อฝัน วิดกกังวล จะแสดงความโกรธหรือเป็นปฏิกิริยาต่อบุคคลที่ไม่ตอบสนองความต้องการของผู้เสพ การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ส่งผลกระทบต่อสัมพันธภาพของวัยรุ่นและบุคคลใกล้ชิด เช่น เกิดความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว ละทิ้งความรับผิดชอบที่มีต่อครอบครัว ไม่เชื่อฟังพ่อแม่ เบื่อบ้าน ชอบใช้วิธีการรุนแรงในการแก้ปัญหา แยกตัวออกไปจากสมาชิกของครอบครัว (ป.ป.ส., 2545) การใช้สารเสพติดในวัยรุ่นยังส่งผลกระทบต่อการเรียนที่ตกต่ำ (นวลจันทร์ ทศนชัยสกุล, 2540) นอกจากนี้วัยรุ่นผู้ติดยาเสพติดมักจะก่อความเดือดร้อนให้กับประชาชนที่อาศัยอยู่ในพื้นที่เดียวกัน โดยส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการก่อให้เกิดความรำคาญ รongลงมาคือ ลักทรัพย์ ข่มขืนกลายเป็นแหล่งแพร่ระบาดของยาเสพติด ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรม และในที่สุดจะเกิดปัญหาสังคม หมุนเวียน ทำให้ต้องสูญเสียงบประมาณมากในการแก้ไขปัญหา ส่งผลต่อความมั่นคงของประเทศ (ป.ป.ส., 2545)

ปัญหาการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นเป็นปัญหาที่ซับซ้อนและมีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัจจัยระดับบุคคลที่ทำให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะใช้สารเสพติด ได้แก่ เพศชาย (ป.ป.ส., 2545) ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (ทรงเกียรติ ปิยะกะ, 2544) ขาดความรู้ (อมรวิชัย นาครทรรพ, 2550) ขาดทักษะในการแก้ปัญหาและทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด (ป.ป.ส., 2545) ปัจจัยด้านเพื่อน ได้แก่ การที่วัยรุ่นคบเพื่อนที่ใช้สารเสพติด (อมรวิชัย นาครทรรพ, 2550) นอกจากนี้ปัจจัยเสี่ยงด้านครอบครัว ได้แก่ วัยรุ่นที่เติบโตในครอบครัวที่หย่าร้าง สภาพครอบครัวแตกแยก ทำให้วัยรุ่นขาดความรักความอบอุ่น ขาดที่ยึดเหนี่ยวทางใจ (นันทิณี พันธวงศ์, 2543) การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวด และการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย นับเป็นสาเหตุอีกประการหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมเสี่ยงอันจะนำไปสู่พฤติกรรม การใช้สารเสพติดได้ (เพียว เกาทัณฑ์ทอง, 2535) ครอบครัวที่บิดา มารดาทะเลาะวิวาทกัน ทำให้วัยรุ่นมีความเหินห่างจากบิดามารดาส่งผลให้เยาวชนมีโอกาใช้สารเสพติดสูงเมื่อเทียบกับครอบครัวที่อบอุ่นและ มีการสื่อสารในครอบครัวที่ดี (โสภานุพิกุลชัย, 2533) ครอบครัวที่มีสมาชิกใช้สารเสพติด ทำให้วัยรุ่นมีโอกาใช้สารเสพติดตาม เพราะเมื่อมีผู้ใหญ่ในบ้านใช้สารเสพติด จะทำให้เด็กที่อาศัยอยู่ด้วยกันเห็นเป็นเรื่องธรรมดา ไม่คิดว่าเป็นโทษ และปฏิบัติตาม (ทรงเกียรติ ปิยะกะ, 2544) นอกจากนี้ครอบครัวที่มีฐานะเศรษฐกิจต่ำ รายได้ไม่พอใช้ มีความลำบากในการดำเนินชีวิต ทำให้เกิดความเครียดและอาจหันไปใช้สารเสพติด ในขณะเดียวกันครอบครัวที่มีฐานะ

เศรษฐกิจดี ถ้าบิดามารดาไม่มีเวลาที่จะอบรมดูแลลูก แต่ให้เงินเด็กใช้จ่ายอย่างฟุ่มเฟือย ทำให้เด็กเกิดความเหงาม เด็กอาจหันมาใช้สารเสพติดได้ อีกทั้งมีเงินมากพอที่จะซื้อหาเสพติดมาใช้ได้อย่างสบาย (ป.ป.ส., 2545) ส่วนปัจจัยเสี่ยงระดับชุมชนที่สัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น ได้แก่ การอาศัยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีการใช้สารเสพติดกันมาก ทำให้มองเห็นว่าการใช้ยาเสพติดนั้นเป็นเรื่องธรรมดา (เอแบคโพลล์, 2544)

ผลจากการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น นำมาซึ่งการหาวิธีป้องกันปัญหาดังกล่าว ซึ่งทำได้โดยการลดปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดปัญหาและส่งเสริมปัจจัยปกป้องเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น โดยการให้ความรู้ สร้างเสริมความรู้สึกลึกซึ้งในตนเอง ฝึกทักษะในการจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า มีการพัฒนาโปรแกรมหลากหลายเพื่อป้องกันปัญหาสารเสพติดในวัยรุ่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาและเสริมสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ให้ตระหนักรู้พิษภัยของสิ่งเสพติดและไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยว รวมทั้งการสร้างภูมิคุ้มกันภายในตัวเด็กเยาวชนและภูมิคุ้มกันทางสังคม ตัวอย่างโปรแกรมดังกล่าว เช่น โครงการโรงเรียนสีขาว ดำเนินงานกิจกรรมส่งเสริมความรู้เรื่องยาเสพติด ส่งเสริมการเล่นดนตรี ส่งเสริมการเล่นกีฬาคนละ 1 ประเภท จัดกิจกรรมชุมชนต่างๆให้นักเรียนตรวจสอบสารเสพติดนักเรียน ภาคเรียนละ 1 ครั้ง จัดการแข่งขันกีฬาด้านยาเสพติด โครงการ TO BE NUMBER ONE ดำเนินกิจกรรมการรณรงค์ปลูกจิตสำนึกและสร้างกระแสที่เอื้อต่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตให้แก่เยาวชนในชุมชน การสร้างและพัฒนาเครือข่ายชมรม (สำนักงาน ป.ป.ส., 2552) โครงการ Drug Abuse Resistance Education (D.A.R.E.) รูปแบบของโครงการคือ การให้เจ้าหน้าที่ตำรวจในเครื่องแบบที่ได้รับการฝึกฝนมาโดยเฉพาะ เข้าไปทำการสอนเกี่ยวกับสารเสพติดในชั้นเรียน โดยหลักสูตรนี้ มุ่งพัฒนาความรู้และทักษะนำไปสู่การปฏิบัติ (สำนักงาน ป.ป.ส., 2552) โครงการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา โดยมีรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หรือการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม อันเป็นกลวิธีหลักในการเสริมสร้าง ความรู้ เจตคติ และทักษะสำหรับเยาวชน (กรมสุขภาพจิต, 2543)

จากการทบทวนวรรณกรรมจะเห็นได้ว่า โปรแกรมทักษะชีวิตสามารถป้องกันการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นได้ ในการศึกษาครั้งนี้ ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถพื้นฐานที่วัยรุ่นทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการเลือกทางดำเนินชีวิตสังคมในปัจจุบันให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งต้องอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์โดยการฝึกฝนอบรม (ดวงพร โสภา, 2543) การส่งเสริมให้มีทักษะชีวิตทำได้โดยวิธีการให้ความรู้ สร้างเสริมความรู้สึกลึกซึ้งในตนเอง ฝึกทักษะในการจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า หลังจากได้รับโปรแกรมส่งเสริมทักษะชีวิต วัยรุ่นมีความรู้

เกี่ยวกับทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น สามารถที่จะลดและเลิกพฤติกรรมการใช้สารเสพติดได้ รู้วิธีหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด และรู้วิธีการปฏิเสธเมื่อถูกชวนให้ใช้สารเสพติด โดยมีองค์ประกอบทักษะชีวิตในด้านที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ ทักษะ และทักษะการป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียน ได้แก่ ทักษะการคิดวิเคราะห์ (ศศิพร โลจายะ, 2545; Seal, 2006) การตระหนักรู้ในตนเอง (ศศิพร โลจายะ, 2545; สมศักดิ์ นุกุลอุดมพานิชย์, 2543; Seal, 2006) การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (สุขฤดี รัชตฤงการสกุล, 2543; ศศิพร โลจายะ, 2545) การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (วาสนา ธนาวิวัฒนะ, 2547; สมศักดิ์ นุกุลอุดมพานิชย์, 2543; ศศิพร โลจายะ, 2545; Seal, 2006) และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (วาสนา ธนาวิวัฒนะ, 2547; สมศักดิ์ นุกุลอุดมพานิชย์, 2543)

จากแนวคิดเกี่ยวกับการป้องกันการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นเกี่ยวกับทักษะชีวิตดังที่กล่าวมาข้างต้น กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำคู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (กรมสุขภาพจิต, 2543) เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หรือการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม อันเป็นกลวิธีหลักในการเสริมสร้าง ความรู้ เจตคติ และทักษะสำหรับเยาวชน โดยคู่มือการสอนทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิตประกอบด้วย 12 ทักษะ ได้แก่ 1) ความคิดวิเคราะห์ 2) ความตระหนักรู้ในตนเอง 3) การสร้างสัมพันธภาพ 4) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 5) การตัดสินใจ 6) การแก้ไขปัญหา 7) การจัดการกับอารมณ์ 8) การจัดการกับความเครียด 9) ความคิดสร้างสรรค์ 10) ความเห็นใจผู้อื่น 11) ความรับผิดชอบต่อสังคม 12) ความเห็นคุณค่าในตนเอง โดยขั้นตอนการพัฒนาคู่มือ เริ่มด้วยการทบทวนองค์ความรู้ โดยรวบรวมข้อมูลจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีคณะทำงานจากนั้นคณะผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเนื้อหาแผนการสอนและแบบประเมินผลการสอน รวมทั้งมีการทดลองใช้กับโรงเรียนต่างๆ และจากผลการรายงานการนำคู่มือการสอนทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิตไปใช้แล้ว พบว่านักเรียนมีทักษะชีวิตที่ดีขึ้นและมีพฤติกรรมการใช้สารเสพติดลดลง (สมควร สีทาพา, 2546)

อำเภอหนองเสือเป็นอำเภอหนึ่งที่ประสบปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติดอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นอำเภอที่มีพื้นที่ติดกับอำเภอคลองหลวง อำเภอลำลูกกา อำเภอธัญบุรี เนื่องจากเป็นพื้นที่ที่มีทั้งการค้า การพักอาศัย การค้า และการแพร่ระบาด (ศูนย์ต่อสู้เพื่อเอาชนะยาเสพติด จังหวัดปทุมธานี, 2550) นอกจากนี้ยังมีสถานที่ต่างๆ เช่น ร้านเกม โต๊ะสนุก ร้านคาราโอเกะ ซึ่งสถานที่เหล่านี้เป็นที่มั่วสุมของกลุ่มวัยรุ่นและเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด จากรายงานผู้ที่มารับการรักษาในโรงพยาบาลหนองเสือ ในปีงบประมาณ 2551 พบว่ามีผู้ป่วยเข้ารับการรักษาบำบัดรักษา ยาเสพติดที่โรงพยาบาลหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี จำนวน 50 ราย เป็นชาย 49 ราย และหญิง 1 ราย

ส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มอายุ 20-24 ปี ร้อยละ 28.1 รองลงมาคือ กลุ่มอายุ 25-29 ปี ร้อยละ 22.8 อาชีพที่พบเป็นส่วนใหญ่คือ รับจ้างรายวัน ร้อยละ 39.2 รองลงมาคือนักเรียนนักศึกษา ร้อยละ 23.8 อายุที่เริ่มใช้ยาเสพติดครั้งแรก พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 15-19 ปี สูงถึงร้อยละ 47.2 จะเห็นได้ว่าจำนวนผู้ที่ติดสารเสพติดโดยเฉพาะในวัยรุ่นอยู่ในอัตราที่สูงและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น หากไม่มีการป้องกันที่มีประสิทธิภาพ จากปัญหาการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองเสือ ผู้ศึกษาในฐานะพยาบาลที่รับผิดชอบดูแลเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตในโรงเรียนในเขตอำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี จึงมีความสนใจที่จะนำเอาโปรแกรมทักษะชีวิตที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิตมาประยุกต์ใช้ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 เพราะเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากลองและมีความเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด (ป.ป.ส., 2545) ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้คัดเลือกทักษะชีวิตที่จำเป็นในการป้องกันยาเสพติดในวัยรุ่นโดยพิจารณาจากการทบทวนการศึกษาที่ผ่านมา จำนวน 8 ทักษะจากทั้งหมด 12 ทักษะคือ 1) การคิดวิเคราะห์ 2) การตระหนักรู้ในตนเอง 3) การสร้างสัมพันธภาพ 4) การสื่อสาร 5) การตัดสินใจ 6) การแก้ไขปัญหา 7) การจัดการกับอารมณ์ และ 8) การจัดการกับความเครียด บทเรียนที่ได้จากการศึกษาความเป็นไปได้ของการนำเอาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนมาใช้ในการศึกษานี้ สามารถใช้เป็นแนวทางสำหรับพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชที่สนใจจะนำโปรแกรมนี้ไปประยุกต์ใช้ในโรงเรียนอื่นๆต่อไป

วัตถุประสงค์การศึกษา

เพื่อศึกษาความเป็นไปได้ในการประยุกต์ใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

นิยามศัพท์ที่ใช้ในการศึกษา

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1-3 ที่มีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 12 – 16 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ในศึกษานี้ได้เลือกนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 เป็นตัวแทนของกลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

สารเสพติด หมายถึง สารเสพติดให้โทษทุกชนิดทั้งที่ไม่ผิดกฎหมายเช่น ยาแก้ไอ น้ำค่านุหรี เหล้า กาแฟ ฯลฯ และประเภทที่ผิดกฎหมายสารเสพติดให้โทษ เช่น มอร์ฟิน ฝิ่น เฮโรอีน กระท่อม กัญชา วัตถุออกฤทธิ์ เช่น เซโคบาร์บิทัล เพมอดีน อีเฟดรีน สารระเหยเช่น ทินเนอร์ กาว แล็กเกอร์ เมื่อเข้าสู่ร่างกายทางใดทางหนึ่งแล้ว เกิดผลต่อจิตใจ และร่างกาย ทำให้ผู้เสพมีความต้องการอย่างแรงกล้า ในปริมาณที่เพิ่มมากขึ้น หุนยาน และทำให้ร่างกายจิตใจทรุดโทรม (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2545)

ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติและทักษะในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ตัว ในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่อง สารเสพติด เพศ บทบาทชายหญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรมและปัญหาสังคม (กรมสุขภาพจิต, 2544)

โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด หมายถึง กิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถซึ่งประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ตัว ในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตในเรื่องการป้องกันตนเองจากสารเสพติด ในการศึกษาครั้งนี้ใช้โปรแกรมทักษะชีวิต ซึ่งพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต (2543) ซึ่งมีรูปแบบในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง หรือการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม อันเป็นกลวิธีหลักในการเสริมสร้าง ความรู้ เจตคติ และทักษะสำหรับเยาวชน โดยคู่มือการสอนทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิตประกอบด้วย 12 ทักษะ ได้แก่ 1) ความคิดวิเคราะห์ 2) ความตระหนักรู้ในตนเอง 3) การสร้างสัมพันธภาพ 4) การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ 5) การตัดสินใจ 6) การแก้ไขปัญหา 7) การจัดการกับอารมณ์ 8) การจัดการกับความเครียด 9) ความคิดสร้างสรรค์ 10) ความเห็นใจผู้อื่น 11) ความรับผิดชอบต่อสังคม 12) ความเห็นคุณค่าในตนเอง โดยในการศึกษานี้ได้คัดเลือกทักษะชีวิตที่จำเป็นในการป้องกันยาเสพติดในวัยรุ่น โดยพิจารณาจากการทบทวนการศึกษาที่ผ่านมา จำนวน 8 ทักษะ คือ 1) ทักษะการคิดวิเคราะห์ 2) ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง 3) ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ 4) ทักษะการสื่อสาร 5) ทักษะการตัดสินใจ 6) ทักษะการแก้ไขปัญหา 7) ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และ 8) ทักษะการจัดการกับความเครียด

วิธีดำเนินการศึกษา (Methodology)

การศึกษานี้เป็นการศึกษาความเป็นไปได้ในการประยุกต์ใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด ในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการศึกษาดังต่อไปนี้

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นชั้นปีที่ 2 ทั้งหมด 1 ชั้นเรียน จำนวน 20 คน

สถานที่การศึกษา

การศึกษานี้เก็บข้อมูลในโรงเรียนวัดราษฎร์บำรุง โรงเรียนวัดราษฎร์บำรุง ตำบลบึงกาสาม อำเภอนองเสือ จังหวัดปทุมธานี สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเขต 2 ในสังกัด

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ตั้งอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นตำบลบึงกาสาม อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี เป็นโรงเรียนที่เปิดสอนตั้งแต่ระดับชั้นอนุบาล ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีนักเรียนทั้งหมด 420 คน มีครูจำนวน 19 คน เป็นโรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการโรงเรียนสีขาว มีกิจกรรม To Be Number One

ระยะเวลาการศึกษา

ระหว่างวันที่ 1-29 กันยายน 2552 รวมระยะเวลา 5 สัปดาห์

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินศึกษา ดังนี้

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน ผู้ศึกษาได้พัฒนาแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน เช่น อายุ เพศ การพักอาศัย จำนวนพี่น้อง เกรดเฉลี่ย ที่พักขณะเรียนหนังสือ สถานภาพสมรสของบิดามารดา ระดับการศึกษาบิดามารดา อาชีพของบิดามารดา จำนวนเงินที่ได้รับมาโรงเรียน รายได้ของคนในครอบครัว สัมพันธภาพภายในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู เรื่องไม่สบายใจ การขอความช่วยเหลือคำปรึกษา กิจกรรมที่ทำเวลาว่าง การคบเพื่อน ความรู้เรื่องยาเสพติด เป็นคำถามปลายปิดและปลายเปิด จำนวน 15 ข้อ

2. แบบสอบถามประวัติการใช้สารเสพติด ผู้ศึกษาได้พัฒนาแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับ อายุที่ใช้ยาเสพติด สารเสพติดที่ใช้ครั้งแรก ปริมาณของสารเสพติดที่ใช้ ความถี่ในการใช้สารเสพติด จำนวนเงินที่ใช้ เป็นคำถามปลายปิดและปลายเปิด จำนวน 13 ข้อ

3. แบบสอบถามแสดงความคิดเห็นหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทักษะชีวิต ของนักเรียนและครู เพื่อรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในประเด็นดังต่อไปนี้ ชื่อเรื่องวัตถุประสงค์ ระยะเวลา กิจกรรมการเรียนการสอน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียน ประโยชน์ที่ได้รับในกิจกรรม ส่วนที่คิดว่าดีของกิจกรรมนี้ ส่วนที่คิดว่าควรปรับปรุง สำหรับครูแสดงความคิดเห็นในประเด็นดังต่อไปนี้ ส่วนของโปรแกรมที่คิดว่าดีแล้ว ส่วนของโปรแกรมที่ควรปรับปรุง

4. แบบวัดทักษะชีวิตทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด ผู้ศึกษาได้นำเอาแบบประเมินทักษะชีวิตซึ่งพัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต (2543) มาใช้ประเมินทักษะชีวิตในการศึกษาครั้งนี้ โดยแบ่งเป็น 3 ส่วน ดังนี้

4.1 แบบวัดความรู้ (พุทธรพิสัย) เป็นแบบวัดทักษะการคิดวิเคราะห์เพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ประกอบด้วยคำถามด้านความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดจำนวน 6 ข้อ เป็นคำถามแบบเลือกตอบ 4 ตัวเลือก ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน คะแนนรวมที่ได้อยู่ในช่วง 0-6 คะแนน การแปลผลคะแนนมีดังนี้คือ คะแนนยิ่งสูงหมายถึงมีความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดมาก

4.2 แบบวัดทัศนคติ (จิตพิสัย) เป็นแบบวัดทักษะการตระหนักรู้ของนักเรียนต่อสารเสพติด ประกอบด้วยคำถามจำนวนทั้งหมด 11 ข้อ ซึ่งเป็นคำถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดให้ผู้ตอบเลือกประมาณค่า มี 5 อันดับตัวเลือกคือ เริ่มตั้งแต่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (5 คะแนน) จนถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง (1 คะแนน) โดยให้ผู้ตอบเลือกเพียง 1 ตัวเลือก ข้อคำถามมีลักษณะทั้งทางด้านบวกและด้านลบ (Positive or Negative statement) คะแนนรวมที่ได้อยู่ในช่วง 11- 55 คะแนน การแปลผลคะแนนมีดังนี้คือ คะแนนยิ่งสูงหมายถึงมีทักษะการตระหนักรู้ของนักเรียนต่อสารเสพติดดี

4.3 แบบวัดการปฏิบัติ (ทักษะพิสัย) เป็นแบบวัดทักษะการปฏิบัติเพื่อป้องกันสารเสพติด แบ่งเป็น 3 ส่วนย่อย ดังนี้

4.3.1 แบบวัดการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ประกอบด้วยคำถามจำนวน 7 ข้อ เป็นคำถามแบบเลือกตอบ ตอบถูกที่สุดได้ 2 คะแนน ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน คะแนนรวมที่ได้อยู่ในช่วง 0-14 คะแนน การแปลผลคะแนนมีดังนี้คือ คะแนนยิ่งสูงหมายถึงมีทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารดี

4.3.2 แบบวัดการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ประกอบด้วยคำถามจำนวน 5 ข้อ เป็นคำถามแบบเลือกตอบ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน คะแนนรวมที่ได้อยู่ในช่วง 0-5 คะแนน การแปลผลคะแนนมีดังนี้คือ คะแนนยิ่งสูงหมายถึงมีทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาดี

4.3.3 แบบวัดการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ประกอบด้วยคำถามจำนวน 4 ข้อ เป็นคำถามแบบเลือกตอบ ตอบถูกได้ 1 คะแนน ตอบผิดได้ 0 คะแนน คะแนนรวมที่ได้อยู่ในช่วง 0-4 คะแนน การแปลผลคะแนนมีดังนี้คือ คะแนนยิ่งสูงหมายถึงมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดดี

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา

ผู้ศึกษานำคู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษา ที่พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต (2544) มาใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้กับนักเรียน

ซึ่งประกอบด้วยพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน คือด้านพุทธิพิสัย (ความรู้) ด้านจิตพิสัย (เจตคติ) ด้านทักษะพิสัย (ทักษะ) ประกอบด้วย 1) ทักษะด้านพุทธิพิสัย ได้แก่ ทักษะการคิดวิเคราะห์ (กิจกรรม: คิดได้ ภัยไม่มี) 2) ทักษะด้านจิตพิสัย ได้แก่ ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง (กิจกรรม: เรียนรู้ไว้ พ้นภัยสารเสพติด) 3) ทักษะด้านทักษะพิสัย ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (กิจกรรม: อย่าโกรธเรานะ) ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (กิจกรรม: รอบคอบไว้ตัดสินใจไม่พลาด) ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (กิจกรรม: อารมณ์นั้น สำคัญไหน)

การพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการศึกษา

ผู้ศึกษาตระหนักถึงจริยธรรมในการศึกษาวิจัย และคำนึงถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นกับผู้ให้ข้อมูล ดังนั้นก่อนดำเนินการศึกษาและเก็บข้อมูล โครงการศึกษาได้ผ่านการพิจารณาความเห็นชอบของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของคณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดลก่อน และเมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ก่อนเริ่มเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียน ผู้ศึกษาจะอธิบายให้นักเรียนและผู้ปกครองทราบถึงวัตถุประสงค์และขั้นตอนในการศึกษาและการรวบรวมข้อมูล และเน้นให้ทราบว่านักเรียนมีอิสระที่จะสมัครเข้าร่วมโครงการ โดยไม่มีข้อบังคับใดๆและมีเวลาในการตัดสินใจในการให้ข้อมูล นักเรียนมีสิทธิที่จะยกเลิก หรือถอนตัวออกจากโครงการตลอดระยะเวลาของการศึกษา โดยจะไม่มีคำถามใดๆ และจะไม่มีผลกระทบใดๆต่อนักเรียนทั้งสิ้น ในขั้นตอนการเสนอผลการศึกษา หรือการอภิปรายผลข้อมูลในรายงานการศึกษา ผู้ศึกษาจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวมของนักเรียนทั้งหมดโดยไม่อ้างอิงถึงชื่อผู้หนึ่งผู้ใดอย่างเด็ดขาด หากนักเรียนสมัครใจเข้าร่วมการศึกษา ผู้ศึกษาจะให้นักเรียนและผู้ปกครองนักเรียนลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมโครงการ

ขั้นตอนการดำเนินการศึกษา การศึกษาครั้งนี้ มีขั้นตอนการดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 ทบทวนวรรณกรรม ผู้ศึกษาได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เกี่ยวกับพัฒนาการของวัยรุ่น ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น และการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น จากแหล่งต่างๆ ได้แก่ ตำรา เอกสาร คู่มือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เกิดองค์ความรู้ที่จะนำมาใช้ในการศึกษาครั้งนี้

1.2 ขั้นเตรียมผู้ศึกษา ผู้ศึกษาได้รับการอบรมเกี่ยวกับโปรแกรมทักษะชีวิต เป็นผู้มีความรู้ ประสพการณ์ ในการดำเนินงานเรื่องโรงเรียนสีขาวและเป็นผู้รับผิดชอบงานสร้างภูมิคุ้มกันรู้ทัน

ยาเสพติดโรงเรียนเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ และป้องกันการมีพฤติกรรมไปใช้ยาเสพติดของเด็กและเยาวชนในโรงเรียนโดยมีการเยี่ยมบ้านร่วมด้วย

1.3 จัดเตรียมผู้ช่วยผู้ศึกษา ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ช่วยผู้ศึกษา เป็นครูผู้รับผิดชอบงานยาเสพติดประจำโรงเรียน 1 คน มีประสบการณ์ในการเข้ารับการอบรมการป้องกันปัญหายาเสพติดในนักเรียน และมีประสบการณ์ในการเข้ารับการอบรมเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมเสริมสร้างความรู้เพื่อป้องกันปัญหาการใช้สารเสพติดของนักเรียนเบื้องต้น สำหรับการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ชี้แจงเกี่ยวกับรายละเอียดของกิจกรรมในโปรแกรมทักษะชีวิตที่ใช้ให้กับผู้ช่วยผู้ศึกษาก่อนดำเนินการศึกษา

1.4 ภายหลังจากได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์แล้ว ผู้ศึกษาทำหนังสือยื่นต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล เพื่อออกหนังสือถึงผู้อำนวยการใหญ่โรงเรียนวัดราษฎร์บำรุง ตำบลบึงกาสาม อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี เพื่อขอความร่วมมือเข้าไปทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในการศึกษานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

1.5 ประชุมชี้แจงครูในโรงเรียนโรงเรียนวัดราษฎร์บำรุง ตำบลบึงกาสาม อำเภอหนองเสือจังหวัดปทุมธานี เพื่อแจ้งให้ทราบวัตถุประสงค์การดำเนินการอบรมและแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบให้ครูช่วยในการอบรมเกี่ยวกับเรื่องทักษะชีวิต

1.6 เตรียมแบบสอบถามให้ครบถ้วน ตามจำนวนที่กำหนดไว้

1.7 ติดต่อครูที่เกี่ยวข้อง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

1.8 ผู้ศึกษาเข้าพบนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อแนะนำตัวผู้ศึกษา แจ้งวัตถุประสงค์ของโครงการ ประโยชน์ในการเข้าร่วมโครงการ ผลกระทบ และการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมโครงการ ทั้งผู้ปกครองนักเรียนและตัวนักเรียนเองต้องลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมโครงการก่อนเริ่มทำการศึกษา

2. ขั้นตอนการ

2.1 ขั้นตอนในการเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนได้รับโปรแกรม โดยการแจกแบบสอบถามให้นักเรียนตอบแบบสอบถาม เกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักเรียน ประวัติการใช้สารเสพติด โดยมีครูเป็นผู้ช่วยในการรวบรวมแบบสอบถามส่งคืนให้ผู้ศึกษา

2.2 ดำเนินโครงการโดยการประยุกต์ใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ตามคู่มือของกรมสุขภาพจิต จำนวน 5 กิจกรรม ใช้เวลาในการดำเนินโปรแกรม 5 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน คือ วันอังคาร ในเวลาเรียนปกติ วันละ 2 คาบๆละ 45 นาที ช่วงเวลา 14.00-15.30 น. นอกจากนี้ผู้ศึกษาและครูจะมีการพบกันก่อนดำเนินกลุ่มทุกครั้ง ครั้งละ 15 นาที เพื่อประชุมปรึกษาและวางแผนในการดำเนินกิจกรรม และหลังจากการดำเนินกิจกรรม

จะมีการปรึกษา ครั้งละ 15 นาที เพื่อสรุปผลการดำเนินงาน อุปสรรค ปัญหา และวางแผนแก้ไขในการดำเนินกิจกรรมครั้งต่อไป

2.3 ในการดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้ง จัดให้นักเรียนตอบแบบสอบถามก่อนเริ่มกิจกรรม และตอบแบบสอบถามชุดเดียวกัน ภายหลังจากสิ้นสุดกิจกรรม โดยครูเป็นผู้ช่วยในการรวบรวมแบบสอบถาม ส่งคืนให้ผู้ศึกษาตรวจสอบความครบถ้วนถูกต้องของข้อมูลที่นักเรียนตอบแบบสอบถามและนำมาตรวจให้คะแนน หลังจากนั้นมีการประชุมกลุ่มย่อย โดยคัดเลือกตัวแทนกลุ่ม(หัวหน้ากลุ่ม)จากทั้งหมด 3 กลุ่มๆละ 1 คน แสดงความคิดเห็นหลังการเข้าร่วมกิจกรรมทักษะชีวิต ส่วนครูแสดงความคิดเห็น ส่วนของโปรแกรมที่คิดว่าดีแล้ว ส่วนของโปรแกรมที่ควรปรับปรุง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ข้อมูลเชิงปริมาณ และข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยมีการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าวตามวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยการตีความและสรุปประเด็นสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. ข้อมูลเชิงปริมาณ

1.1 ข้อมูลส่วนบุคคลและประวัติการใช้สารเสพติดของนักเรียน นำมาวิเคราะห์ด้วยการแจกแจงความถี่ และร้อยละ

1.2 คะแนนทักษะการคิดวิเคราะห์เพื่อป้องกันสารเสพติด ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ระยะเวลาและหลังการทำกิจกรรม นำมาวิเคราะห์ด้วยค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ข้อมูลจากแบบบันทึกรายงานการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนในกระบวนการดำเนินกลุ่มการเรียนรู้การสอนแบบทักษะชีวิต ข้อมูลจากการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเนื้อหา และรูปแบบการดำเนินกิจกรรมในแต่ละกิจกรรมของนักเรียนและครูผู้ช่วยในการศึกษา นำมาทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

ผลการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาความเป็นไปได้ในการนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถสรุปผลได้ดังนี้

ข้อมูลส่วนบุคคล

กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งหมด 20 คน เป็นชาย 12 คน หญิง 8 คน อายุเฉลี่ย 13.6 ปี นักเรียนส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา (ร้อยละ 80) สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวส่วนใหญ่ รักใคร่ช่วยเหลือกันดี (ร้อยละ 95) ด้านการอบรมเลี้ยงดูพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับการเลี้ยงดูแบบมีความเป็นอิสระพอควร แต่มีเข้มงวดเป็นบางครั้ง (ร้อยละ 95) การศึกษาของบิดามารดาของนักเรียนส่วนใหญ่จบการศึกษาสูงสุดชั้นประถมศึกษา (ร้อยละ 60) รองลงมาจบการศึกษาสูงสุดระดับมัธยมศึกษา (ร้อยละ 40) อาชีพหลักของบิดาและมารดาของนักเรียนส่วนใหญ่มีอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 50) รองลงมาประกอบอาชีพทำสวน (ร้อยละ 30) ส่วนด้านความพอเพียงของค่าใช้จ่ายพบว่าส่วนใหญ่มีเงินเหลือใช้จ่ายอย่างอื่น (ร้อยละ 60) รองลงมาเป็นกลุ่มที่มีรายได้ไม่เพียงพอ (ร้อยละ 30) นักเรียนส่วนใหญ่ไม่มีเรื่องกลุ้มใจในชีวิตประจำวันในขณะนี้ (ร้อยละ 45.5) ส่วนกลุ่มที่มีเรื่องกลุ้มใจ ส่วนใหญ่เป็นเรื่องการเรียน (ร้อยละ 22.8) รองลงมาเป็นเรื่องเพื่อนและครอบครัว (ร้อยละ 13.7) ส่วนบุคคลที่เป็นที่ปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือเมื่อมีเรื่องไม่สบายใจพบว่า ส่วนใหญ่คือเพื่อน (ร้อยละ 25.4) รองลงมาคือมารดา (ร้อยละ 21.8) บิดา (ร้อยละ 18.2) ครู (ร้อยละ 18.2) พี่น้อง (ร้อยละ 16.4) ตามลำดับ กิจกรรมที่นักเรียนชอบทำเวลาว่างพบว่า ส่วนใหญ่เป็นการเล่นกีฬา (ร้อยละ 34) รองลงมาเป็นการดูโทรทัศน์ (ร้อยละ 27.7)

ข้อมูลเกี่ยวกับสารเสพติด

จากแบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสารเสพติดพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ไม่มีเพื่อนสนิทที่อยู่กลุ่มเดียวกันมีพฤติกรรมการใช้สารเสพติด (ร้อยละ 83.3) ในขณะเดียวกันยังมีกลุ่มนักเรียนที่มีเพื่อนสนิทที่อยู่กลุ่มเดียวกันมีพฤติกรรมการใช้สารเสพติด คิดเป็นร้อยละ 16.7 โดยที่สารเสพติดที่ใช้ส่วนใหญ่เป็นบุหรี่ รองลงมาคือเหล้า และยาบ้าตามลำดับ นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสารเสพติดจากโทรทัศน์ (ร้อยละ 35.7) รองลงมาเป็นหนังสือพิมพ์ (ร้อยละ 16.7) ส่วนวิธีการได้รับความรู้เรื่องยาเสพติดจากโรงเรียนพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ได้รับความรู้เรื่องยาเสพติดจากครูสอนในชั้นเรียนวิชาทั่วไป (ร้อยละ 41.7) รองลงมาเป็นครูสอนในชั่วโมงสุขศึกษาและจากโทรทัศน์หรือวิทยุที่โรงเรียนเปิด (ร้อยละ 16.7)

ผลของโปรแกรมทักษะชีวิต

ผลของการนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดราชบูรณะ วัดผลก่อนและหลังการดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมทันทีพบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นในทุกทักษะ ดังต่อไปนี้ 1) ทักษะด้านพุทธานุภาพ ได้แก่ ทักษะการคิดวิเคราะห์ คะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เท่ากับ 2.65 (1.60) คะแนนเฉลี่ยภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม เท่ากับ 2.85 (1.35) 2) ทักษะด้านจิตพิสัย ได้แก่ ทักษะการ

ตระหนักรู้ในตนเอง คะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เท่ากับ 41.85 (6.23) คะแนนเฉลี่ยภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม เท่ากับ 46.15 (3.88) 3) ทักษะด้านทักษะพิสัย ได้แก่ ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร คะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เท่ากับ 2.80 (1.15) คะแนนเฉลี่ยภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม เท่ากับ 4.05 (.83) ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา คะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เท่ากับ 8.20 (.77) คะแนนเฉลี่ยภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม เท่ากับ 11.35 (1.14) ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด คะแนนเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมโปรแกรม เท่ากับ 2.45 (.61) คะแนนเฉลี่ยภายหลังสิ้นสุดโปรแกรม เท่ากับ 2.80 (.77)

เนื้อหาทักษะชีวิต

ผลการประเมินด้านเนื้อหาโปรแกรมภายหลังสิ้นสุดกิจกรรมพบว่า นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นว่า เนื้อหากิจกรรมดี มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และง่ายต่อการทำความเข้าใจ สอดคล้องกับความคิดเห็นของผู้นำและครูผู้ช่วยผู้นำ ซึ่งมีความคิดเห็นว่าคู่มือแผนการสอนโปรแกรมทักษะชีวิต พัฒนาโดยกรมสุขภาพจิต มีเนื้อหาที่เหมาะสมกับพัฒนาการของวัยรุ่นตอนต้น ผู้นำและครูผู้ช่วยได้ดำเนินกิจกรรมตามเนื้อหาในแผนการสอนเป็นหลัก แต่จะมีการปรับเปลี่ยนบ้างเล็กน้อยเกี่ยวกับการยกตัวอย่างกรณีศึกษา หรือตัวอย่างสถานการณ์เพื่อให้เข้ากับบริบทของนักเรียนในสถานศึกษานั้นและสถานการณ์ปัจจุบัน

ระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรมทักษะชีวิต

การดำเนินโปรแกรมโดยการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในนักเรียน ตามคู่มือของกรมสุขภาพจิตโดยคัดเลือกทักษะชีวิตที่มีความสำคัญในการป้องกันการใช้สารเสพติดจำนวน 8 ทักษะ ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรม 5 สัปดาห์ๆ ละ 1 วัน คือ วันอังคาร ในเวลาเรียนปกติ วันละ 2 คาบ คาบละ 45 นาที ช่วงเวลา 14.00-15.30 น. ในการดำเนินกิจกรรมในช่วงเวลาดังกล่าวมีความเหมาะสมไม่น้อยและไม่มากเกินไป

ผู้นำในการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมทักษะชีวิต

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาซึ่งเป็นพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิตทำหน้าที่เป็นผู้นำในการดำเนินโปรแกรม จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้นำในการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมทักษะชีวิต ควรจะต้องเป็นผู้ที่ผ่านการอบรมเกี่ยวกับโปรแกรมทักษะชีวิต และเป็นผู้มีประสบการณ์ ในการสอนแบบมีส่วนร่วม มีความเข้าใจในเนื้อหาของกิจกรรม รู้และเข้าใจแผนการสอน ขั้นตอนในการสอน เป็นผู้กำกับการดำเนินกิจกรรมตามแผนการสอน ทำหน้าที่เป็นผู้นำกิจกรรมต่างๆ รวมทั้งสรุปการทำกิจกรรมหลังเสร็จสิ้นการดำเนินกิจกรรมทุกครั้ง สำหรับการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาได้เชิญครูให้มาเข้าร่วมในโปรแกรม โดยทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยในการดำเนินกิจกรรม การที่ให้ครูเข้า

มามีส่วนร่วมในโปรแกรมมีวัตถุประสงค์ 2 ข้อ ข้อที่หนึ่งคือ การที่มีครูเป็นผู้ช่วยผู้นำในการดำเนินกิจกรรม จะทำให้นักเรียนเกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่างๆเป็นย่างดี เพราะมีความใกล้ชิดกับนักเรียนและรู้ข้อมูลด้านต่างๆของเด็กนักเรียน ข้อที่สองคือ เมื่อสิ้นสุดการศึกษานี้แล้ว ถ้าทางโรงเรียนมีนโยบายที่จะให้มีการดำเนินโปรแกรมนี้ต่อไป ครูจะเป็นผู้ที่ทำหน้าที่เป็นผู้นำในการดำเนินโปรแกรม โดยมีพยาบาลเป็นที่ปรึกษา โดยคุณสมบัติของครูที่จะดำเนินโปรแกรม อาจจะเป็นครูประจำชั้น หรือครูผู้รับผิดชอบงานยาเสพติดประจำโรงเรียน ซึ่งมีประสบการณ์ในการเข้ารับการอบรมการป้องกันปัญหาเสพติดในเด็กนักเรียน

กลยุทธ์การดำเนินกิจกรรมของโปรแกรมทักษะชีวิต

การดำเนินกิจกรรมในการศึกษาครั้งนี้เน้นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมของนักเรียน ดังนั้นจึงมีการใช้กลยุทธ์ที่หลากหลาย ตัวอย่างเช่น การจัดให้มีการแบ่งกลุ่มมอบหมายความรับผิดชอบ ฝึกการเป็นผู้นำ ผู้ตาม ประชุมกลุ่มระดมสมองช่วยกันคิดช่วยกันทำ ให้ความสำคัญกับสมาชิกทุกคนในกลุ่ม มีการให้รางวัล ฝึกการแสดงออกของนักเรียน มีการใช้คอมพิวเตอร์ประกอบสอน ฉายวีดิทัศน์ รวมทั้งมีการเล่นเกม นันทนาการ สลับช่วงก่อน หรือระหว่างการทำกิจกรรม จากการสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนหลังทำกิจกรรมกลุ่มพบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจในการจัดโปรแกรมการเรียนการสอนแบบนี้ เพราะทำให้นักเรียนได้ร่วมกันช่วยกันทำงานด้วยความตั้งใจ การเรียนการสอนดี มีการแบ่งกลุ่ม เล่นเกม ทำให้เกิดความสามัคคีกันในกลุ่มเพื่อน รู้สึกดีที่ได้ออกมาแสดงบทบาทสมมติ การดำเนินกิจกรรมไม่เครียด ไม่น่าเบื่อ

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้นำเอาชุดคอมพิวเตอร์เพื่อช่วยประกอบการสอนไปเอง เนื่องจากทางโรงเรียนยังขาดอุปกรณ์ประเภทนี้อยู่ ดังนั้นการพิจารณาใช้สื่อการสอนประเภทใดควรพิจารณาถึงความพร้อมของสถานที่นั้น ในกรณีที่โรงเรียนใด มีความพร้อมเกี่ยวกับสื่ออุปกรณ์คอมพิวเตอร์ ควรพิจารณาเพิ่มในส่วนของสื่อการสอน ซึ่งจากเดิมใช้ภาพประกอบการเรียนเปลี่ยนมาเป็นวีดิทัศน์ หรือคลิปวิดีโอ รวมทั้งกิจกรรมของโปรแกรมบางกิจกรรมควรเพิ่มสื่อประกอบการสอนเช่นคอมพิวเตอร์ หรือบางกิจกรรมควรจะมีการแสดงบทบาทสมมติจะดีกว่าการวิเคราะห์เรื่องจากกรณีตัวอย่าง สำหรับกิจกรรมที่เกี่ยวกับการแสดงบทบาทสมมติควรเพิ่มระยะเวลาในการฝึกซ้อมและแสดงมากขึ้น

ประโยชน์ที่ได้รับจากโปรแกรมทักษะชีวิต

จากการศึกษาครั้งนี้ นักเรียน ครู และผู้บริหารโรงเรียนเห็นถึงประโยชน์ของโปรแกรมทักษะชีวิต ดังนี้

นักเรียน จากผลการศึกษาจะเห็นได้ว่า นักเรียนส่วนใหญ่เห็นถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม โดยประเมินจากคำตอบในแต่ละกิจกรรม ตัวอย่างเช่น การเข้าร่วม

กิจกรรมทำให้ตนเองได้รู้จักคิด ได้รู้โทษของยาเสพติด รู้จักวิธีการป้องกันตนเอง ครอบครัว และสังคม รู้ถึงสาเหตุและวิธีการป้องกันตนเอง รู้โทษของยาเสพติด และชีวิตของคนที่ติดยาเสพติดเป็นอย่างไร มีการเตือนไม่ให้ไปคบคนที่ติดสารเสพติด รู้ว่ายาเสพติดไม่ดี ไม่ควรไปลอง ได้ความรู้ รู้วิธีการปฏิเสธเพื่อน ได้ฝึกการปฏิเสธเพื่อนที่มาชวนให้ไปใช้ยาเสพติด รู้จักฝึกคิด มีการตัดสินใจที่เป็นเหตุเป็นผล ได้รู้วิธีควบคุมอารมณ์ จะเห็นได้ว่านักเรียนได้รับทักษะชีวิตและสามารถนำไปใช้นำไปปฏิบัติตนเองในการป้องกันยาเสพติดได้ เช่น ทักษะคิดวิเคราะห์ ทักษะตระหนักรู้โทษยาเสพติด ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ทักษะการควบคุมอารมณ์และจัดการกับความเครียด

ครู ในการศึกษาครั้งนี้ ได้ให้ครูเข้าร่วมในโปรแกรมโดยทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยผู้นำในการดำเนินโปรแกรม ทำให้ครูเกิดการเรียนรู้ทักษะในการปฏิบัติต่อวัยรุ่นที่มีปัญหาการใช้สารเสพติด เพื่อป้องกันไม่ให้มีปัญหาดังกล่าวเพิ่มขึ้น รวมทั้งสามารถแนะนำทักษะในการสนับสนุนให้วัยรุ่นแสดงออกซึ่งกิจกรรมที่เหมาะสม นอกจากนี้ครูยังมีส่วนในการวางแผนให้การช่วยเหลือวัยรุ่นเป็นรายบุคคลร่วมกับบุคลากรที่ให้ความช่วยเหลือโรงเรียน อีกทั้งยังมีส่วนในการพัฒนาแนวทางการช่วยเหลือนักเรียนที่มีปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติดในวัยรุ่น

ผู้บริหารโรงเรียน ผลการศึกษาพบว่าการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ทำให้มีความรู้ ทักษะเกี่ยวกับสารเสพติด และทักษะในการป้องกันตนเองจากยาเสพติดเพิ่มขึ้น ดังนั้นผู้บริหารโรงเรียนสามารถนำผลการศึกษาไปผลักดันให้เกิดเป็นนโยบายของโรงเรียนที่จะเพิ่มทักษะชีวิตในการป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียน โดยการส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการสอนทักษะชีวิตอย่างต่อเนื่องทุกกลุ่มอายุในแต่ละระดับชั้น เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของสารเสพติดในสถานศึกษา นอกจากนี้ผู้บริหารโรงเรียนยังประหยัดงบประมาณค่าใช้จ่ายในระยะยาว เพราะครู อาจารย์ที่ผ่านการอบรมสามารถนำโปรแกรมไปใช้ในการเรียนการสอนได้ ไม่ต้องเชิญวิทยากรพิเศษจากภายนอกมาสอนนักเรียนซึ่งจะต้องเสียค่าใช้จ่ายตอบแทนวิทยากรสูง

ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมทักษะชีวิต

การศึกษาครั้งนี้มีปัญหาและอุปสรรคดังนี้คือ ห้องเรียน มีเสียงดังรบกวนจากรถซึ่งหรือรถบรรทุกทุกสัปดาห์ รวมทั้งมีนักเรียนที่ไม่ได้เรียนในชั้นเรียนอื่นๆ ทำให้นักเรียนขาดสมาธิในการเรียน สิ่งแวดล้อมไม่เอื้อกับการเรียน ลมพัดตามธรรมชาติน้อยมีผลทำให้บรรยากาศในห้องเรียนค่อนข้างร้อน ทำให้ไม่มีความสุขสบายในการเรียน ขาดสื่ออุปกรณ์ประกอบการสอน เช่น คอมพิวเตอร์ วีดีโอโปรเจกเตอร์ จอฉาย เครื่องเสียง นักเรียนขาดเรียน นอกจากนี้กิจกรรมการเรียน

การสอนไม่เป็นไปตามช่วงเวลาที่กำหนดเนื่องจากนักเรียนติดการแข่งขันกีฬาและเชียร์กีฬา กลุ่มโรงเรียนเพื่อคัดนักกีฬาเป็นตัวแทนเขตการศึกษา

ข้อเสนอแนะการนำผลการศึกษาไปใช้

ผลที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ ดังต่อไปนี้คือ 1) เป็นแนวทางสำหรับโรงเรียนที่วางแผนจะดำเนินโปรแกรมทักษะชีวิตต่อไป และ 2) เป็นแนวทางสำหรับพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช ในการปฏิบัติการพยาบาลและวิจัยทางการพยาบาล

1. แนวทางสำหรับโรงเรียนในการดำเนินโปรแกรมทักษะชีวิต

จากการศึกษาความเป็นไปได้ของการนำเอาโปรแกรมทักษะชีวิตมาใช้ในโรงเรียนพบว่า มีความเป็นไปได้ที่โรงเรียนจะนำทักษะชีวิตมาใช้ในโรงเรียนที่คัดเลือกมาทำการศึกษา ซึ่งผลที่ได้สามารถสรุปเป็นข้อเสนอแนะให้กับโรงเรียน ดังนี้

1.1 การนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียน ที่เน้นการมีส่วนร่วมของนักเรียนเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดและมีประสิทธิผลนั้น ผู้บริหารโรงเรียนและครูที่สอนนักเรียนทุกวิชาควรมีความรู้ ความเข้าใจ ในการเรียนการสอนทักษะชีวิต ดังนั้นควรมีการจัดประชุมชี้แจงในเรื่องดังกล่าว ให้กับผู้บริหาร ครู และผู้ปกครองนักเรียนด้วย ทั้งนี้เพื่อเป็นการติดตามเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงของนักเรียนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อที่จะได้หาทางป้องกันแก้ไขตั้งแต่ระยะเริ่มแรกก่อนที่จะเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

1.2 ควรมีการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันยาเสพติด โดยสอดแทรกการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วมไปในในการเรียนวิชาอื่นๆ ซึ่งต้องคำนึงเวลา สถานการณ์การสอนปกติ ควรใช้ในสภาพวิถีชีวิตการเรียนปกติของนักเรียน และให้นักเรียนอยู่ในสภาพมีสมาธิพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรม

1.3 ผู้สอนต้องมีความรู้ แนวคิด รู้เทคนิค หลักการ ทักษะชีวิตและประสบการณ์ในการสอนและควรเป็นผู้ยอมรับความคิดเห็น ความรู้สึกของนักเรียน มีเทคนิคในการดึงดูดความสนใจให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอน

1.4 การปรับปรุงกิจกรรมการเรียนการสอนบางส่วน การใช้สื่อและอุปกรณ์ประกอบกิจกรรมการเรียนการสอน รวมทั้งบรรยากาศของสภาพแวดล้อมในการเรียนการสอนที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ปัจจัยเหล่านี้มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรงต่อประสิทธิผลการเรียนการสอน

1.5 การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นรูปแบบที่เน้นการมีส่วนร่วมของนักเรียนทุกชั้นตอน ตั้งแต่ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมเล่า

ประสบการณ์ต่างๆของกลุ่ม และมีการกำหนดวิธีการสอนไว้ แผนการสอน ระยะเวลาในการสอน อุปกรณ์ที่สอนและการนำเข้าสู่บทเรียนไว้อย่างชัดเจน ทำให้สะดวกที่จะนำไปอบรมให้กับนักเรียน

2. การนำผลการศึกษาไปใช้ในทางการพยาบาล

การนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติการพยาบาลและวิจัยทางการพยาบาล ดังนี้

2.1 ด้านการปฏิบัติการพยาบาล พยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชมีบทบาทหน้าที่ในการป้องกันและลดความรุนแรงของปัญหาสารเสพติดในนักเรียน โดยที่พยาบาลจะเข้าไปให้การช่วยเหลือดูแลนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด หรือติดสารเสพติดแล้วในโรงเรียน โดยการให้ความช่วยเหลือครอบคลุมถึงการประเมินพฤติกรรม การให้การปรึกษารายบุคคลและรายกลุ่ม การเรียนการสอนในห้องเรียนเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะทางสังคม การให้คำปรึกษารอบคอบ เป็นต้น อีกทั้งพยาบาลทำหน้าที่เป็นที่ปรึกษา โดยช่วยให้บุคลากรในโรงเรียน ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติงานโดยใช้หลักฐานเชิงประจักษ์ และแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมที่มีการพัฒนามาจากหลักฐานเชิงประจักษ์นั้นสามารถตอบสนองความต้องการของโรงเรียนได้ดี พยาบาลยังมีหน้าที่ช่วยโรงเรียนในการพัฒนาศักยภาพในการจัดการดำเนินโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียน โดยช่วยในการจัดตั้งทีมผู้ดำเนินการหลักของโรงเรียนในการคัดเลือก รวบรวมและประสานงานในส่วนที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรม การฝึกอบรมครูในโรงเรียนถึงวิธีการดำเนินโปรแกรมโดยมีพยาบาลช่วยให้คำแนะนำเป็นระยะๆ เพื่อให้ครูสามารถที่จะดำเนินโปรแกรมได้ตามที่วางแผนไว้ อีกทั้งยังช่วยในการพัฒนาวิธีประเมินผลประสิทธิผลของโปรแกรมด้วย พยาบาลยังมีบทบาทในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนทีมบุคลากรในโรงเรียน โดยมีส่วนร่วมในการสร้างระบบเฝ้าระวังปัญหาสารเสพติดในนักเรียน ให้ข้อมูลเกี่ยวกับอุบัติการณ์และความชุกของปัญหาสารเสพติดในนักเรียนแก่บุคลากรในโรงเรียน เพื่อช่วยในการตัดสินใจเกี่ยวกับความต้องการที่จะดำเนินมาตรการหรือเปลี่ยนแปลงนโยบาย นอกจากนี้พยาบาลยังทำหน้าที่ติดต่อประสานงานกับแหล่งประโยชน์ในชุมชนในการสนับสนุนโครงการป้องกันและลดปัญหาสารเสพติดในนักเรียน

2.2 ด้านการวิจัยทางการพยาบาล ผลจากการศึกษาการนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นครั้งนี้ นำไปสู่การศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ตัวอย่างเช่น ควรมีการติดตามผลของโปรแกรมในระยะยาวประเมินความคงอยู่ของผลทักษะชีวิต การศึกษาโปรแกรมทักษะชีวิตในระดับชั้นอื่น หรือโรงเรียนอื่น หรือการศึกษาที่ผนวกเอาครอบครัวและชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียน

AN APPLICATION OF THE LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM TO
PREVENT SUBSTANCE USE IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS

PENGSAWAN PHOTI 4937006 RAMH/M

M.N.S. (MENTAL HEALTH AND PSYCHIATRIC NURSING)

THEMATIC PAPER ADVISORY COMMITTEE: TUSANA THAWEEKOON,
Ph.D. (Nursing), PATCHARIN NINTACHAN, Ph.D. (Nursing)

EXTENDED SUMMARY

Introduction

Adolescent is the critical time of life. Such great changes physical, emotion, mental, intellectual and social can be observed during this period of time. Adolescents need to adjust themselves abruptly and this causes difficulties in self-adjustment. Considering the change from childhood early adolescent found that the youngest abuser was 6 years old while the oldest one was 20, and the average age was 15 for the first time trying substances. It can be clearly seen that early adolescent time, 10-13 years old, is likely to be the beginning of the problem (ONCB, 2002). According to the report of follow-up program of substance abuse, it revealed that youngsters under 25 years old were the majority of the whole clients for rehabilitation. The figures showed from 2005 to 2007 were 49.7%, 49.8% and 48.7%, respectively. (Office of the Narcotics Control Center: ONCB, 2008). Besides the widely use of cigarettes, amphetamine abuse and traffic are also found in schools. some of the youngsters turned to inhalant, cough mixture, tranquillizer, liquor, cannabis and weed instead (ONCB, 2008). It has been suggested that adolescent has greater tendency to involve substance abuse.

Substance abuse among adolescents causes vast impact. Health problems like drowsiness, lack of appetite weight loss, dementia, rash, eye, nausea are cases in

point. Emotional problem found among substance abusers are nervous, sensitive visionary and panic. This emotional changes turn into anger when they cannot fulfill their needs which affect relationship with peers and family members. The consequences include conflicts with the family, duty abandon, disobedient, violence, isolation Tassanachaiskul (1997), also suggested that substance abuse could also affect performance at school as well. Report also indicated that these groups were trouble makers in communities in term of crimes which could reach to bigger problem and national security (ONBC, 2002).

Substance abuse among adolescents is complicated issue. The underlying factors are related. From review of literatures, it was found that factors influenced the risk tendency in substance abuse were increasing age, male(ONBC, 2002), low self-esteem (Piyaka, 2001) , low performance at school , facing hard time in life , getting along with abusers(Nakontup,2007) and lacking of ability to reject when friends convinced them to try such substance (ONBC,2002).

Family factors are included such as growing up in broken family leading to lack of warmth and security inside the family (Puntawong , 2000), raising up in strict or neglecting family can also lead to this problem (Piyaka, 2001) , disputing and violence in family has higher risk to push the child away from the family compare to the warm family which had more close relationship and communication , rising in substance abuser family can mislead the child to use drug since they did not consider doing so was a misconduct. Poor family can be substance abuser due to its scarceness while rich family can be risk this problem because of the gap inside the family and parents were not there when the child needed (ONBC, 2002).

Another risk factors for community level is living in the traffic sources where substances are easily available so they find it is normal to see substance abuse in their community (ABAC POLL, 2001). Moreover, social problem such as proverty, migration, child abandon, inadequate literacy and declination of important structure like religion can also cause substance abuse.

Studying underlying related risk factors in adolescent can be useful in finding a way to prevent the problems by eliminating those related risk factors and at the same time, promoting preventive factors which help in prevention of substance abuse in adolescent. This can be done through providing knowledge, promoting self-

value, and practicing appropriate problem solving skill. Many related literature reviews suggested many programs which were developed to solve the problem of substance abuse in adolescent. Those programs aimed to develop and promote target behaviors, enhancing awareness including immunizing intrinsic values and social values. For examples, White School Project: providing activities which contribute knowledge of substances through many activities such as music performance, sports, community activity, arranging substance check-up every semester, and anti drug sport campaign. Another project as an example is To Be Number One: suit providing activities that awakening intrinsic awareness and building up trendy ways in substance prevention and solution. Moreover, this project also immunizing the young to extend and strengthen their network with in the community. The third project is D.A.R.E (Drug Abuse Resistance Education) which was monitored by ONBC (2009). The format of this project was to invite well-trained narcotic officers in charge to introduce and give real information of substances in school classes. The contents of the project focused on knowledge of substance and skills in real practice. Final example of the project is Life Skills Training Program To Prevent Substance Use in School by Department of Mental Health (2000). The program format focuses on learner's center and learner's participation processes which are the key points of building up knowledge, attitude, and skills for adolescent.

Nong Sue District is one of the areas where substance abuse is widely spread. Also, Nong Sue District is adjacent to many districts like Klong Laung, Thanyaburi and Lam Luka. These area are assumed to have traffic activities, especially at big spots. Based on 2010 fiscal year report, Nong Sue Hospital provides substance abuse rehabilitation program for 50 clients, 49 male and female, 28.1%, age 20-24, 22.8% aged 25-29 and 16.2% aged 30-34 respectively. The majority of these clients, 39.2% were daily employees and 23.8% were students who tried substance for the first time and among this figure, 47.2% of them were only 15-19 years old. Since the rate of new substance abusers is increasing among the youngsters. Watratbumrung School students risk substance abuses due to many factors; human factor, curiosity, behavioral imitation, and the widespread of substance abuse within the area. Another co-factor is environment, where the youngsters gather such as computer game shops, snooker clubs and karaoke clubs.

Study results related to factors and relationship to substance abuse in adolescents lead to find the measurements for substance abuse prevention and suppression. “Life Skills refers to” capabilities for all adolescents to live the society effectively through sharing experience in the training program (Sopa , 2009). which help prevent substance abuse in adolescents and students.

From literature reviews, it can be proven that Life Skills training program can be used in adolescents for substance abuse prevention. Adolescents gained more life skills and could reduce misbehaviors in using substances. They also learned how to avoid and say “No” to those who tried to convince and eventually learned to live without using substances. Life Skills components which have great influence on perception, attitude and substance abuse prevention skills in students included critical thinking (Lojay, 2002; Dilozenzo, 1997 as cited in Trimaneerat, 2001; Seal, 2006).

In 2000, Department of Mental Health, Ministry of Public Health composed the handbook called “Life Skills” in order to prevent substance abuse in junior school students. (Dept. of Mental Health, 2000) The handbook aimed to guide teaching and learning activities through child-centered and participated learning concepts. This is the core strategy in enhancing awareness, attitude and necessary skills for the youngsters.

The handbook was developed by gathering necessary information from variety of documents like textbooks, papers and related studies. Committee and experts inspected and evaluated the contents. The handbooks then were tried out as a pilot project in schools. The result of using this handbook by Department of Mental Health was that students had better life skills and could reduce misbehavior related to substance abuse (Seepater, 2003).

Based on ONCB (2002), adolescents have higher risk in substance abuse due to there curiosity, therefore, researcher decided to group junior school students (Grade8) as subjects. Also the 12 Life Skills in the handbook of Department of Mental Health was reviewed. Only 8 items from 12 items were considered necessary for substance abuse in adolescents and selected as follow; 1) Critical thinking 2) self-awareness 3) interpersonal relationship 4) effective communication 5) decision making 6) problem solving 7) coping with emotion and 8) coping with stress. Theses

8 life skills items were adopted to use in grade 8 students of Nong Sue area and further in nearby areas to help preventing substance abuse.

Objectives: This study aims to investigate the possibilities of using life skills for substance abuse prevention in junior high school students (Grade 8).

Key terms definitions

Junior highschool students refer to the 12 to 16 year-old adolescents who are studying in Grade 8.

Substances refer to all narcotic substances both legal and illegal. The former substances, for example are cough mixture, cigarettes, liquor and coffee etc. The latter refers to morphine, opium, heroin, weed, cannabis and other active psychotic substances like Cyclobarbitol, Pemoline and Ephedrine. Some inhalants like thinner, glue and lacker are also included. On prolong dose usage, substance abusers are addicted and need to take the substance progressively. Therefore, the abusers cannot stop taking such substances and harm their health in consequence (ONBC, 2002).

Life skills: Life skills refer to the capabilities includes knowledge, attitude and skills for coping with the problems which the adolescent has to face when they grow up in the society nowadays. Moreover, life skills are essential for self-adjustment in substance abuse, gender, gender roles, family life, health, misleading by media influencers, environment, ethics and social problems (Department of Mental Health, 2001).

Life Skills for substance abuse prevention refer to the capabilities which include awareness, attitude, skills to cope with constraints in nowadays society and skills in self-adjustment for substance abuse prevention in the future (Dept. of Mental Health, 2001). In this study, there are 8 skills as follow; 1) Critical thinking 2) self-awareness 3) interpersonal relationship 4) effective communication 5) decision making 6) problem solving 7) coping with emotion and 8) coping with stress.

Methodology

The aim of this study is to investigate the possibilities of using life skills for substance abuse prevention program in junior school students. The site of study took place in Nong Sue District, Pathumthani. The research procedures followed these scoops:

Samples

20 junior school students from 1 class of Grade 8 are selected. They are all students of Watrassadorn Bumrung School, Bungkasarm sub district, Nong Sue District, Pathum Thani, under Education Service Area 2.

Study site

This study was conducted at Watrassadornbumrung, office of the Basic Education Commission, Ministry of Education. This school is the area of Bungkasam, Local Administration Office, Nong Sue District, Pathumthani. Watrassadornbumrung serves 420 students, From kindergarten level to junior school level (Grade 9). There are 19 teachers in this school. To be Number One Project and White school project are also its mission projects.

Study Duration

Start from 1-29 September, 2009. 5 weeks long.

Instruments

Instruments used in study comprise of demographic data of the program participants, questionnaire of substance taking history, program evaluation form, and Life Skills in substance prevention questionnaire which evaluated 3 domains of evaluation; cognitive, affective and psychomotor domains respectively. More details can be seen below.

1) Demographic data of the program participants includes 15 of General information questionnaire include age, sex, residence, number of siblings, GPA, accommodation, parents, marital status, parent education's background, amount of

allowance, family income, relationship in the family, ways of nurturing, discomfort, counseling, hobbies, friends, substance perception, All are delivered through both close and open end questions.(see appendix I)

2) Questionnaire of substance taking history: there are 13 of substance taking history questions which include age of taking substance, type of first used substance, dosage, frequency amount spent. Close and open end questions are mixed.(see appendix I)

3) Program Evaluation Form: The form includes opinion and suggestions from the students and teachers who joined the program. The data was collected in form of qualitative information. (See appendix II)

4) Life Skills in substance prevention questionnaire: this instrument was derived from Department of Mental Health's handbook of substance abuse prevention in junior high school (2001). It evaluates 3 domains: cognitive, affective and psychomotor domains.

4.1 **Cognitive domain** includes critical thinking for substance abuse prevention in secondary schools. Data will be analyzed in term of arithmetic mean, standard deviation. There are 6 questions of 4- multiple choice, 1 mark for correct answer and 0 for incorrect answer. The scores range from 0 to 6. The higher scores show the better knowledge. (see appendix I)

4.2 **Affective Domain:** There are 11 questions in this part. It aims to explore self awareness skill toward substance abuse. (See appendix I) This part employs a 5-point Likert - scale ranging from answers which indicates strongly agree, agree, unsure, disagree, and strongly disagree. Each item requires only 1 answer. The questions both comprise of positive and negative statement. High score rating means high awareness skills toward substance.

4.3 **Psychomotor domain:** This part employs life skills for substance abuse prevention. It comprises of 3 areas : evaluation of interpersonal relationship and effective communication, evaluation of decision making and problem solving and finally, Evaluation of coping with stress and coping with emotion.

4.3.1 Evaluation of interpersonal relationship and effective communication There are 7 items to complete (See appendix I) Arithmetic mean and standard deviation are computed through 7 items of 5-multiple choice questions. Each

item gets 2 points for best answer, 1 point for correct answer and 0 for incorrect one. The scores range from 0 to 14. To interpret this section, the higher scores show better interpersonal and effective communication skills.

4.3.2 Evaluation of decision making and problem solving. Arithmetic mean and standard deviation are computed through 5 items of 5-multiple choice questions. (See appendix I) Each item gets 1 point for correct answer and no point for incorrect answer. The scores range from 0 to 5. If the scores are high, it implies high skills in decision making and problem solving.

4.3.3 Evaluation of coping with stress and coping with emotion. Arithmetic mean and standard deviation are computed through 4 items of 5-multiple choice questions. (See appendix I) Each item gets 1 point for correct answer and 0 for incorrect one. The scores range from 0 to 4. Higher scores show better skills in coping with stress and emotion.

Instruments

Handbook of life skills for substance abuse prevention by Department of Mental Health (2001) was applied for class activities and lesson plans. (See appendix) Three domains of behaviors are evaluated: Cognitive domain, affective domain, and psychomotor domain.

Study Procedure

This study was conducted by these following steps:

1. Preparations

1.1 Review of related literature and studies about concepts, theory of developmental in adolescent, factors and their relationship between substance abuse in adolescent and life skills development for substance abuse prevention in adolescent were gathered and reviewed from textbooks, documents, handbooks for better understanding of necessary concepts.

1.2 Researcher's preparation.

Researcher joined many necessary programs such as life skills program, White School Project, Building up immune against substances, and home visits as a program moderator, coordinator and project manager.

1.3 Research assistant preparation.

Research assistant here was a teacher who took responsible for substance abuse prevention campaign in school. And it was required that research assistant experienced and attended substance abuse prevention project in school. In this study, research assistant must be clearly informed all the procedure needed to know before starting the study.

1.4 After getting an approval from the board committee of human ethical research, letter of consent from Mahidol Graduate School will be sent to the school director for permission and cooperation to conduct a training course for junior school students (Grade 8).

1.5 Arranging teacher meeting and informing them of the objectives of the study and assign the task for those who joined this program.

1.6 Preparing and providing the questionnaires.

1.7 Contacting all the teachers concerned with this study for data collecting.

1.8 Meeting the selected samples for introducing the researcher and the project. They will be informed about benefits, impact and ethical concerns. All the parents and the students must sign for their approval before joining the program.

2. Working process

2.1 Data collection of pre test.

This will be done by distributing the questionnaire to the subjects. The information to be completed was students' general information and their past experience on substance abuse. Research assistant will gather the papers and return to the researcher.

2.2 Monitoring the study process by using the applied handbook of Life Skills for substance abuse prevention (Department of Mental Health) 5 activities are divided in 5 sessions for 5 week program. Each activity session falls on Tuesdays from 2:00 – 3:30 P.M. of their normal class schedule. Researcher and research assistant will have a 15-minute meeting prior to the class session for discussion and lesson plans and

another 15 minutes after the session ended for summarizing the results, obstacles and further solutions.

2.3 Each session required that all the students completed both pre test and post test with the same questions. Research assistant will collect the questionnaire and check for the completeness of the information before returning them to the researcher.

Data Analysis

Collected data will be gathered and checked for completeness for both pre test and post test data. The data is classified into 2 categories; questionnaire and qualitative data.

1) Quantitative data

1.1) Personal information will be analyzes in forms of frequency distribution and percentage.

1.2) Scores of critical thinking, self awareness, interpersonal relationship, effective communication, decision making and coping with stress and emotion of both pre test and post test will be analyzed in form of Arithmetic mean and standard deviation.

2) Qualitative data

2.1) Descriptive data from teachers and students who participate this study will be analyzed through the essays which will include opinion toward the program, critical thinking, interpersonal relationship, effective communication, decision making, problem solving, and coping with stress and emotion.

2.1) Report to subject behaviors throughout the group training program will be analyzed descriptively.

Ethical Concerns

Ethical concerns are seriously taking into consideration and this study. Before conducting this research, proposal was proposed to the committee of human ethical, Department of Medicine, Ramadhibodi Hospital, Mahidol University for consensus and permission.

After getting permission to conduct the research, students (subjects) and parents will be informed about the objectives, procedure and data collection of this study. They will be all informed that participating in this study is totally voluntary. There will be no force, nor pressure on the subjects. They can take time to decide whether they would like to give the requested information. Subjects can drop out or cancel the program participation any time during the 5 sessions. There will be no questions, nor any bad effects toward the subjects.

Presentation and discussion of the result of the study will be presented as a whole outcome without indicating any single name of them. Participants can sign as they agree to join the program with the letter of constant from their parents.

Study Results

This study aims to investigate the possibilities of using Life Skills for substance abuse prevention in junior school students.

The results of study are as follow;

1) Demographic data

There are 20 samples in this study, 21 males, 8 females. The average age is 13.6 years old. The majority of the samples (80%) live with their parents. Most of them (95%) are raised in either strict and relaxing ways. 60 percents of parents finished primary school and some of them (40 %) finished secondary school as there highest education. The main job of the parents is employees. 60% of them gain enough income for the family and savings. 30 % of the rest gain low income. Almost half of the participants (45.5 %) have no worry toward daily life living. Studying was the major worry (22.8 %), followed by friend and family problems. Friends were the first in line for the participants to share and ask for advice (25.4 %), followed by mothers (21.8 %), father (18.2 %), teachers (18.2 %), and siblings (16.4 %) respectively. Their favorite hobbies were sports (34%) and watching television (27.7%).

2) Substance abuse data

The vast majority of close friends in the same group of the students (83.3 %)

have no experience of using substance, while 16.7% of some friends of the students were related to substance abuse. Cigarette, liquor and amphetamine were their preferences respectively. The information of substances were mainly obtained from television (35.7 %), followed by newspaper (16.7 %). Most students obtained knowledge about substances in school from teachers (41.7 %) and from health education teachers via video tape of the school (16.7 %).

3) The effectiveness of life Skills for substance abuse prevention in junior high school students (Grade 8) of Wat Rassadornbumrung School found that the post test score increased compare to the pre test scores. For cognitive domain (Knowledge), critical thinking skill was run through “Be wise do no harm” activity, the scores of pretest ($\bar{x}$ 2.26, S.D 1.60) and post test ($\bar{x}$ = 2.85, S.D = 1.35) are compared. Affective domain (Attitude), self awareness skill was conveyed through ‘learn wisely and know more about substance’ activity, the scores of pretest ($\bar{x}$ = 41.85, S.D = 6.23) and post test ($\bar{x}$ = 46.15, S.D = 3.88) are compared. Psychomotor domain, effective communication skill and interpersonal relationship skills were evaluated through ‘ Don’t be mad at me’ activity and found that the post test scores ($\bar{x}$ = 4.05, S.D = 0.83) were better than pretest scores ($\bar{x}$ = 2.80, S.D = 1.15) Another effective domain for decision making and problem solving skills were transferred through ‘ think well for right decision’ activity. It is found that post test score ($\bar{x}$ = 11.35, S.D = 1.14) were better than pretest scores ($\bar{x}$ = 8.20, S.D = 0.77). the next affective domain for coping with emotion and stress skills were measured through ‘why emotion matter?’ activity. Also, the post test scores ($\bar{x}$ = 2.80, S.D = 0.77) were greater than the pre test scores ($\bar{x}$ = 2.45, S.D = 0.61). it also can be seen that the greatest shift of life skill was affective domain for self awareness skill through ‘ learn wisely and know more about substance’ activity with pretest scores ($\bar{x}$ = 41.85, S.D = 6.23) and post test score ($\bar{x}$ = 46.15, S.D = 3.88). By contrast, the least change of life skill was cognitive domain for critical thinking skill through ‘ Be wise, do no harm’ activity. The scores of pre test ($\bar{x}$ = 2.65, S.D = 1.60) and post test ($\bar{x}$ = 2.85, S.D = 1.35) were not so much different.

4) The contents of the training program for life skills for substance abuse prevention, 8 times were selected from complete version of 12 items in the handbooks. The complete version fit well with normal class schedule in school while the 8 selected items, which are 1) Critical thinking 2) self-awareness 3) interpersonal relationship 4) effective communication 5) decision making 6) problem solving 7) coping with emotion and 8) coping with stress are suitable for short course training or for program with limited time. This applied version of life skills program is good for reviewing and brushing up what the learners have learned so far from the previous program. However, it is strongly suggested that one essential skill, self-esteem should be added to the program.

Program evaluation shows that students are satisfied with the contents of the program which fit well with the study objectives. Moreover, the contents are also easy to understand and correspond to the opinions of class moderators and assistants. Both agree that life skills program, adopted from Department of Mental Health have appropriate contents which fit well with early adolescent. They strictly followed class activities as suggested in the lesson plans. Only a few adjustments such as case study or simulated situation were provided in order to meet and fit real life situations and environmental contexts.

Some changes are suggested for teaching aid materials by replacing AV or VDO clips to book illustrations. Other recommendations are adding more teaching aid through computer multimedia or role play to case analysis. For role play session, it needs more time for preparation and performance.

5) Duration of study is suitable for this training program since they were divided into 5 sessions. Each session lasted 2 periods (45 min/class period) once a week on Tuesday for 5 weeks long. The duration of the study also fit and covered all the 8 life skills contents

6) Program moderator, who monitors the whole process for this kind of program should be experienced school staff. Since the program procedure requires great understanding towards the contents and full participation from the learners. Program moderator should be able to manage the training program by following the

steps in the lesson plans and recapping at the end of the session. Teachers or the staff who deals with substance abuse project in school is preferable. Teachers are close to students and they know their students so they can gain trust and participation.

7) Some strategies can facilitate teaching and learning process in the class. Participation, group activities with many roles of students to practice like group leader, group member, brain storming, group discussion, rewarding, and promoting assertive behavior can be good idea. Teaching aids, games and recreational activities can also be added before or in between the session.

8) Program participants are satisfied with the training program. They also enjoyed participating group activities like games and role play. No worries, stress or boredom toward the program since it is well organized for pace and duration.

Benefits of Life Skills Program

To students: study results show that most of the students appreciated to join program. The evaluation was gathered from the answers in the questionnaires after finishing each session. For example, awareness of substance abuse, prevention, causes, disadvantages, how to warn friends not to try substance, how to reject friends' induction, having sensible decision making and emotional control. As can be seen, students can be able to adopt skills like interpersonal relationship, communication skill, decision making, problem-solving and stress management to practice in real life.

To teachers: They learn how to deal with students with substance abuses. Furthermore, they learn how to suppress and prevent the problems. They can give advice and support students to express themselves creatively. Teachers also take a great part as team member in planning to help cases in need individually. They also learn how to solve problems of substance abuse with evidence. It is proven that the development of the program with evidence can be used effectively in schools. Working as a team, teachers continue the program in a sustainable way.

To School Director: As the results shown, school directors can make use of the study results to develop school policy on substance abuses in junior high school

students. This program, therefore, should be constantly arranged and supported for all class levels in order to prevent the widespread of substance abuse in schools.

Constraints and limitations

Constraints were found during the study program was noise from classrooms, motorbikes and lorry, including the students from other classes. This distracted students' attention. Uncomfortable environment like hot classroom, lacking of advance teaching aids such as computer, projector and audio equipment are also interrupted the program. Participants' absence, sport day activities and athlete selection for being representatives of regional athlete were also hindered the program.

Suggestions for applying study results

The results of the study can be applied for 2 main aspects: 1) as the guidelines for school to plan and monitor the life skills program activity in schools and 2) as the guidelines for psychiatric and mental health nursing practitioners on psychiatric and mental health duty and research.

1. Guidelines to use life skills program in schools

Study of the possibilities in applying the life skill program for substance abuse prevention for schools found that the life skill program for substance abuse prevention can be effectively used in schools. Some suggestions are provided here.

1.1 Life skills for substance abuse prevention for students program emphasizes on students' participation. To optimize the program's effectiveness, school directors and teachers should have right knowledge and understanding toward the program process. Meeting and top-down communication about this program should be done among school administrators, teachers and parents. Constant follow up procedures to watch and observe the students' behaviors should be organized to parent the early stage of problem.

1.2 Life Skills program should be included in different subjects to normal classes with learner's participation concept. Time, class schedules and learners' attention should be addressed as well.

1.3 Teachers are supposed to have good knowledge, concept, techniques, principles of life skills and teaching experience. Agreement and compromising on different ideas and feelings should be respect. Attractive teaching and learning technique can be addressed for full participation.

1.4 Teaching aid, environment and atmosphere have great influence on the teaching and learning effectiveness.

1.5 The life skills training program has its own advantages in that it requires full participation of the participants, starting from brain storming, sharing experience. Moreover, every single detail like steps, lesson plan, duration, class material and strategies are all clearly described in the handbook. Hence, it is ready to use.

2. Study results application as the guidelines for psychiatric nursing practice.

Life skills program for substance abuse prevention can be applied in junior school students. It is one of the guidelines for psychiatric and mental health nurses can make use of them for routine service and research. Some suggestions are included as follow:

2.1 Psychiatric and mental health nursing service: using life skills program is one of the strategies in substance abuse prevention and management in schools. Psychiatric and mental health nurses as a direct service provider, has a role in helping those who risk or addicted to substance abuse. The service includes behavioral assessment, individual and peer counseling, implementing social skill training lesson plan for classroom, family counseling, case management and crisis intervention. Moreover, psychiatric nurse works as school consultant on working and handling the problem based on evidence which has been proven effectively in term of meeting school needs. Psychiatric nurse also help in setting up the team to work against substance abuse in school. Being a program coordinator, trainer, program supervisor, and following up the program are roles of psychiatric nurse to make sure that the program can be done well as it was planned. This can help in developing the program evaluation as well. Moreover, psychiatric nurse helps in supporting school staff to fight against substance abuse in school and being on the

watch for case prevalence and incidence. This information is essential for the school staff to make right decision in certain circumstances and having a good plan for any measurements or shaping up the previous policy. Psychiatric nurse needs to a great coordinator in communicating and seeking for available resources in the community. Community is counted for part of cooperation in substance abuse prevention and management.

2.2 Study results application for nursing research. The application of life skill program for substance abuse in junior school students can further be extended to further study areas. For example, program follow up for long term project to identify how sustainable the program can be or taking life skill program to apply in different school class levels or in different study location, or combining family and community perspective to life skill program contents for substance abuse prevention among students are also supported.

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2543). คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพฯ: บริษัท ศรีเมืองการพิมพ์ จำกัด.
- _____. (2544). คู่มือการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตสำหรับเด็ก. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต.
- _____. (2546). สุขภาพจิตกับยาเสพติด. กรุงเทพฯ:ห้างหุ้นส่วนจำกัดอุดมศึกษา.
- กฤษฎา ชลวิริยะกุล และนงษา สิงห์วีธรรม. (2546). ทักษะชีวิตกับพฤติกรรมการใช้สารเสพติดวัยรุ่นอายุ 12-17 ปี ในระบบนอกโรงเรียน กรุงเทพฯ. นนทบุรี: ศูนย์สุขภาพจิตที่ 13 กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กฤษณา ตรียมณีรัตน์. (2544). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการบุหรืของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานประถมศึกษาอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สุขภาพ), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ชาญคณิต ก.สุริยมนิและคณะ. (2529). ปัจจัยที่มีผลต่อการติดยาเสพติดซ้ำของวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- ชูชาติ ติธรรมรัมย์. (2546). พฤติกรรมเอื้ออาทรของญาติผู้ดูแลในครอบครัว ความต้องการความเอื้ออาทรและการรับรู้พฤติกรรมเอื้ออาทรของวัยรุ่นที่ติดยาเสพติด. การประชุมวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 2, สุขภาพจิตกับยาเสพติด ปี 2546, หน้า 114. (วันที่ 19-21 สิงหาคม 2546 ณ โรงแรมแอมบาสเดอร์ กรุงเทพมหานคร)
- ดวงกลม เวชบรรยงรัตน์. (2538). วัยรุ่นกับปัญหาสังคม. (พิมพ์ครั้งที่ 5). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมราชา.
- ทศพร ประเสริฐสุข. (2542). เรื่องความฉลาดทางอารมณ์กับการศึกษา. พฤติกรรมศาสตร์, 5(1) 19-36
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2542). วิธีแห่งการคลายเครียด. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: มติชน.
- ทวีศักดิ์ นพเกษร. (2538). พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ของชายในจังหวัดพะเยา. กรุงเทพฯ: สภาอากาศไทย.

- ถนอมนุช พิทักษ์โกศล. (2540). *ปัจจัยทางสังคม พฤติกรรมการเปิดรับสื่อเกี่ยวกับความรู้และทัศนคติที่มีต่อการป้องกันการไ้ยาบ้าของผู้ใช้แรงงานในสถานประกอบการอุตสาหกรรมในจังหวัดนนทบุรี*. วิทยานิพนธ์นิเทศศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชานิเทศศาสตร์พัฒนาการ ภาควิชาการประชาสัมพันธ์, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐกานต์ ทรัพย์ไพศาล. (2547). *การเห็นคุณค่าตนเองของวัยรุ่นในชุมชนคลองเตย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ทรงเกียรติ ปิยะกะ. (2544). *เลี้ยงลูกให้พ้ภัยยาเสพติด.(พิมพ์ครั้งที่1)*. กรุงเทพฯ: มติชน.
- รัชชัย ไทยเจียว. (2526). *การศึกษาถึงสาเหตุของการเสพยาเสพติด*. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ปริญญาสังคมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาอาญาวิทยาและงานยุติธรรม, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นพรัตน์ เสริมพานิชย์. (2526). *การเปรียบเทียบเซาว์ปัญหาและภูมิหลังระหว่างเยาวชนที่ติดและไม่ติดยาเสพติดให้โทษ*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต การวิจัยการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพรัตน์ พานิชสุข. (2523). *อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อการไ้ยากระตุ้นประสาทประเภทแอมเฟตามีนของเด็กวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- นวลศิริ เปาโลहित. (2545). *จิตวิทยาเด็ก. (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- นวลจันทร์ ทศนชัยกุล. (2540). *การระบาดของยาเสพติดให้โทษในหมู่เด็กและเยาวชน*. กรุงเทพฯ: คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นันทีน พันธ์วงศ์. (2543). *ปัจจัยการแพร่ระบาดของสารเสพติดในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการในกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ. [ม.ป.ท.]
- เปรมฤทัย น้อยหมื่นไวย และคณะ. (2544). *การส่งเสริมสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช*. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประภาสี สุขพรรณชัย. (2535). *ลักษณะการไ้และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการไ้สารเสพติดของวัยรุ่น*. ปริญญามหาบัณฑิต สาขาสังคมวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประภาพัญญ์ สุวรรณ. (2541). *“การศึกษาพฤติกรรมและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในเยาวชน”* รายงานวิจัย คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พัชรินทร์ วินัยกุลพงษ์. (2546). *การอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดากับทัศนคติต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของเด็กวัยรุ่น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ), บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.

- ไพฑูรย์ สมุทรสินธุ์. (2548). ปัจจัยที่มีผลต่อการกลับไปเสพและไม่กลับไปเสพแอมเฟตามีนซ้ำของผู้ที่ติดแอมเฟตามีนหลังการรักษา 1 ปี. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 13 (3), 136-143.
- เพียว เกาพัฒนาทอง. (2534). *การศึกษาพฤติกรรมด้านวินัยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเพชรบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษา ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-วิโรฒประสานมิตร.
- พรเพ็ญ เพชรสุขศิริ. (2540). *แนวทางการวิจัยเพื่อพัฒนานโยบายแก้ปัญหาเสพยาเสพติดในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: คณะรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- ภาณุวัฒน์ ปานเกตุและณรงค์ศักดิ์ หนูสอน. (2548). ชุมชนเป็นรากฐานในการป้องกันปัญหาการใช้สารเสพติดในเยาวชน: กรณีศึกษาชุมชนทับผึ้ง จังหวัดสุโขทัย. *วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย*, 3(3).
- มานิช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุคนิชย์. (2548). *จิตเวชศาสตร์รามาธิบดี*. (พิมพ์ครั้งที่2). กรุงเทพฯ: บริษัท บียอน เอ็นเตอร์ไพรส์ จำกัด.
- มณฑิรา มลารักษ์. (2546). *ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์จิตวิทยาพัฒนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์และคณะ. (2538). *รายงานการประชุมสัมมนาเพื่อหาแนวทางการนำยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตมาใช้ในการป้องกันยาเสพติด-การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการ ใช้สารเสพติด*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.
- รุ่งรวี แก้วดี. (2543). *โครงการทักษะชีวิตในสถานศึกษา*. ประชุมวิชาการกรมสุขภาพจิต ครั้งที่ 6 วันที่ 6-8 กันยายน 2543
- วิญญา อรรถยุกติ. (2543). *การเปรียบเทียบทักษะชีวิตของวัยรุ่นชายที่ติดและไม่ติดยาเสพติดใน กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาเอกจิตวิทยาและแนว, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- วิโรจน์ อารีย์กุล. (2552). *พัฒนาการทางด้านสังคมจิตวิทยาของวัยรุ่น*. วันที่ 20 กุมภาพันธ์ 2553 จาก http://teenrama.com/dad_mam/old_dad_mam24.htm

- ลำไย สนั่นรัมย์. (2542). การเปรียบเทียบคุณภาพแบบทดสอบด้านการคิดอย่างมีวิจารณญาณที่มีรูปแบบการตอบต่างกัน. ปรินญาณิพนธ์มหาบัณฑิต วัตถุประสงค์ทางการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- ศิริชัย หงส์สงวนศรี. (2542). *Adolescence*. วันที่ 4 มีนาคม 2552 จาก <http://www.mahidol.ac.th>
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2538). จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศรีสมบัติ บุญเมือง. (2527). การรับข้อมูลเกี่ยวกับยาเสพติดที่มีผลต่อการติดยาเสพติดของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์สังคมศาสตรมหาบัณฑิต อาชีววิทยาและงานยุติธรรม, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศศิพร โลจายะ. (2545). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ ปรินญาณิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขภาพจิต, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์.
- สมศักดิ์ นุกุลอุดมพานิชย์. (2543). การสร้างเสริมทักษะเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าในนักเรียน มัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสุโขทัย. วารสารสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย, 8(2), 71-80.
- สมควร สีทาพา. (2546). การศึกษาการสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันการ ใช้สารเสพติดในนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอฟล จังหวัดขอนแก่น. ประชุมวิชาการกระทรวงสาธารณสุข, หน้า 65. (12-15 สิงหาคม 2546 จังหวัดชลบุรี).
- สารรัตน์ วุฒิอาภา. (2546). ความรู้และพฤติกรรมการป้องกันสารเสพติดในนักเรียนระดับ ประถมศึกษา โรงเรียนประถมศึกษาธรรมศาสตร์. การประชุมวิชาการนานาชาติ ครั้งที่ 23 สุขภาพจิตกับยาเสพติด ปี 2546, หน้า 104. (วันที่ 19-21 สิงหาคม 2546 ณ โรงแรม แอมบาสเดอร์ กรุงเทพมหานคร)
- โสภา ชูพิกุลชัย. (2534). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุขใจ ตั้งใจทรงสวัสดิ์. (2532). การใช้เพื่อนผู้ให้การช่วยเหลือในกลุ่มเพื่อความรู้สึกรู้สึกเห็นคุณค่าใน ตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปรินญาณิพนธ์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชา จันทรเฒ. (2538). จิตวิทยาทั่วไป. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุกมา แสงเดือนฉาย. (2542). ประสิทธิภาพของการสร้างพลังเพื่อป้องกันการติดยาของผู้เสพยา แอมเฟตามีนที่เข้ารับรักษาในโรงพยาบาลรัฐราษฎร์. วิทยานิพนธ์ปรินญาณิพนธ์มหาบัณฑิต

- (สาขารณสุขศาสตร์)สาขาเอกพยาบาลสาธารณสุข, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุพจน์ เเด่นดวง. (2522). *บทบาทของบุคคลสำคัญที่มีต่อผู้ที่ติดยาเสพติด*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์การแพทย์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุพัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย. (2536). *ยาและสิ่งเสพติดให้โทษ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพัตรา สุภาพ. (2533). *ปัญหาสังคม. (พิมพ์ครั้งที่9)*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุธีรา วิจารณ์พงศ์.(2531). *ผลของความเครียดและแรงสนับสนุนทางสังคมที่มีต่อผู้ที่ติดยาเสพติด*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสังคมศาสตร์การแพทย์, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุขฤดี ชัยสงครามสกุล. (2543). *โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ใน เขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาสุศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2535). *บทคัดย่องานวิจัยด้านป้องกันยาเสพติด*. กรุงเทพฯ. [ม.ป.ท.]
- _____. (2545). *บทคัดย่องานวิจัยเกี่ยวกับยาเสพติด พ.ศ.2540-2545*. กรุงเทพฯ. [ม.ป.ท.]
- _____. (2551). *คู่มือแนวทางการป้องกันยาเสพติดในเยาวชนกลุ่มเสี่ยง*. กรุงเทพฯ. [ม.ป.ท.]
- _____. (2552). *รายงานการประเมินชุดกิจกรรมเพื่อป้องกันยาเสพติดในกลุ่มเยาวชน*. กรุงเทพฯ. คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศูนย์ต่อสู้เพื่อเอาชนะยาเสพติดจังหวัดปทุมธานี. (2550). *รายงานการประชุมคณะกรรมการศตส.จ. ปทุมธานี*. วันที่ 15 มกราคม 2553 จาก <http://www.pathumthani.go.th/PAR.doc>
- อมรวิรัช นาคทรพร. (2550). *การพัฒนาระบบเฝ้าระวังปัญหาเสพติดในสถานศึกษา*. ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยและสถาบันรามจิตติ.
- อุไร สุมาริธรรม. (2534). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยากับการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เอแบคโพลล์. (2544). *สภาพปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติดในสถานศึกษาและการประมาณการจำนวนนักเรียน/นักศึกษาที่ใช้สารเสพติด: ศึกษาเฉพาะกลุ่มตัวอย่างในสถาบันการศึกษาสังกัดกระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงมหาดไทย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Unglued Cliffs, New Jersery: Prentice Hall.

- Botvin, G.J. , & Eng, A.A. (1980). Comprehensive school-based smoking prevention program. *Journal of School Health*, 50 (4), 209-213.
- Botvin, G. J., Renick, N. L., & Baker, E. (1983). The effects of scheduling format and booster sessions on a broad-spectrum psychosocial smoking prevention program. *Journal of Behavioral Medicine*, 6, 359-379.
- Botvin, E. M., Botvin, G. J., Renick, N. L., Filazzola, A. D., & Allegrante, J. P. (1984). Adolescents' self-reports of tobacco, alcohol, and marijuana use: Examining the comparability of video tape, cartoon, and verbal bogus pipeline procedures. *Psychological Reports*, 55, 379-386.
- Botvin, G., Griffin, K. W., Diaz, T., & Ifill-Williams, M. (2001). Preventing binge drinking during early adolescence: One- and two-year follow-up of a school-based preventive intervention. *Psychology of Addictive Behaviors*, 15, 360-365.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Get, C. (2005). *Data & Statistics*. Retrieved March 4, 2007 from <http://lungusa.org>.
- Guilford, J. P. (1979). *Predicting academic achievement from classroom behavior*. Boston: PWS-KENT Publishing company.
- Hamburg, B. A. (1998). *Psychosocial development, comprehensive adolescent health care*. (2nd ed). St. Louis: Mosby-Year.
- Hurlock, E.B. (1956). *Child Growth and Development*. New York: McGraw-hill Book Company.
- Neinstein, L. S., Juhani, M.A., & Snapiro, J. (1996). *Psychosocial development in normal adolescent, adolescent health care: A Practice*. (3rd ed). Baltimore:
- Polya & George. (1957). *How to solve. It* New Jersey: Princeton University Press.
- Piaget, J. (1954). *The Construction of Reality in the Child*. New York: Basic Books, Retrieved March 4, 2009 from <http://social.jrank.org/pages/223/Egocentrism.html>
- Schuster, C. S., & Ashburn, S. S. (1992). *The Process Of Human Development*. Philadelphia: Lippincott.
- Seal, N. (2006). Preventing tobacco and drug use among Thai high school students through life skills training. *Nursing and health Sciences*, 8, 164-168.
- World Health Organization. (1997). *Life Skills Education and adolescents in School*. Geneva, WHO.



ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเกี่ยวกับ

การนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตายนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 9 ส่วนดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	จำนวน 15 ข้อ
ส่วนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสารเสพติด	จำนวน 13 ข้อ
ส่วนที่ 3 ความรู้:จิตวิเคราะห์	จำนวน 6 ข้อ
ส่วนที่ 4 ความตระหนัก:เรียนรู้ไว้ พ้นภัยสารเสพติด	จำนวน 11 ข้อ
ส่วนที่ 5 การปฏิบัติ:การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร	จำนวน 7 ข้อ
ส่วนที่ 6 การปฏิบัติ:การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา	จำนวน 5 ข้อ
ส่วนที่ 7 การปฏิบัติ:การควบคุมอารมณ์และความเครียด	จำนวน 4 ข้อ
ส่วนที่ 8 แบบแสดงความคิดเห็นของนักเรียน	
ส่วนที่ 9 แบบแสดงความคิดเห็นของครู	

ให้นักเรียนตอบข้อคำถามตามความเป็นจริงมากที่สุด ขอให้ตอบด้วยความสบายใจข้อมูลที่ได้เป็นความลับ และจะไม่มีผลต่อการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย และมีคุณค่าต่อการจัดกิจกรรมในการป้องกันยาเสพติด ของโรงเรียนต่อไป

ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือนักเรียนในการตอบแบบสอบถามทุกข้อ และขอขอบคุณที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

นายพงสวรรณค์ โพธิ์

นักศึกษาปริญญาโท สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช

ภาควิชา พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต

คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

แบบสอบถาม

เลขที่.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย / ลงใน () และเขียนข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. ปัจจุบันนักเรียนมีอายุ(อายุเต็ม).....ปี
2. เพศ () ชาย () หญิง
3. ปัจจุบันพักอยู่กับใคร

() 1. บิดาและมารดา	() 4.ญาติพี่น้อง ระบุ.....
() 2. บิดา	() 5. เพื่อน ระบุ.....
() 3. มารดา	() 6. อื่นๆ (ระบุ).....
4. นักเรียนมีพี่น้องจำนวนกี่คน(รวมทั้งตัวนักเรียนด้วย)

() 1. ลูกคนเดียว	() 4. 4 คน
() 2. 2 คน	() 5. 5 คน
() 3. 3 คน	() 6. มากกว่า 5 คนขึ้นไป
- 5.สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวของนักเรียนเป็นอย่างไร

() 1. รักใคร่ ช่วยเหลือกันดี
() 2. ไม่ราบรื่น ทะเลาะวิวาทกันบ่อยๆ
() 3. ต่างคนต่างอยู่
() 4. คนอื่นๆในครอบครัวจะมีปัญหากับนักเรียนบ่อยๆ
6. การอบรมเลี้ยงดูที่นักเรียนได้รับในวัยเด็กจนถึงปัจจุบันเป็นอย่างไร

() 1. เข้มงวดมากไม่มีความเป็นอิสระ
() 2. เข้มงวดเป็นบางครั้ง มีความเป็นอิสระพอควร
() 3. ไม่เข้มงวด ปล่อยตามสบาย
() 4. ไม่สนใจ ปล่อยปละละเลย
() 5. อื่นๆ(ระบุ).....

7. บิดามารดาของนักเรียนจบการศึกษาสูงสุดชั้นไหน

ระดับการศึกษา	บิดา	มารดา
1. ไม่ได้เรียนหนังสือ.....	1. ().....	1. ()
2. ประถมศึกษา.....	2. ().....	2. ()
3. มัธยมศึกษา.....	3. ().....	3. ()
4. อนุปริญญา.....	4. ().....	4. ()
5. ปริญญา.....	5. ().....	5. ()
6. สูงกว่าปริญญาตรี.....	6. ().....	6. ()
7. อื่นๆ.....	7. ().....	7. ()

8. บิดามารดาของนักเรียนประกอบอาชีพหลักอะไร

อาชีพหลัก	บิดา	มารดา
1. ทำงานบ้าน.....	1. ().....	1. ()
2. รับราชการ.....	2. ().....	2. ()
3. ลูกจ้างเอกชน/บริษัท/ธนาคาร.....	3. ().....	3. ()
4. ค้าขาย.....	4. ().....	4. ()
5. รับจ้าง.....	5. ().....	5. ()
6. ทำสวน.....	6. ().....	6. ()
7. อื่นๆ.....	7. ().....	7. ()

9. นักเรียนได้รับเงินจากบิดามารดาหรือผู้ปกครอง เป็นค่าใช้จ่ายส่วนตัว

วันละ.....บาทหรือเดือนละ.....บาท

10. ค่าใช้จ่ายในข้อ 9 ที่นักเรียนได้รับเพียงพอหรือไม่

- () 1. มีเงินเหลือใช้จ่ายอย่างอื่น () 3. ไม่เพียงพอ
- () 2. ใช้จ่ายได้พอดีไม่มีเงินเหลือ () 4. อื่นๆ(ระบุ).....

11. ในชีวิตประจำวันนักเรียนขณะนี้ นักเรียนมีปัญหาไม่สบายใจหรือกลุ่มใจในเรื่องอะไรบ้าง(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) ตามความเป็นจริง

- () 1. การเรียน
() 2. ค่าใช้จ่ายไม่เพียงพอ
() 3. ครอบครัว
() 4. เพื่อนต่างเพศ
() 5. เพื่อนใน/นอกห้องเรียน () 6. อื่นๆ (ระบุ)

12. เวลามีปัญหาหรือไม่สบายใจในเรื่องใดๆก็ตาม นักเรียนจะปรึกษาหรือขอความช่วยเหลือจากบุคคลเหล่านี้หรือไม่

- 1) บิดา () ใช่ () ไม่ใช่
2) มารดา () ใช่ () ไม่ใช่
3) พี่น้อง () ใช่ () ไม่ใช่
4) เพื่อน () ใช่ () ไม่ใช่
5) ครูอาจารย์ () ใช่ () ไม่ใช่
6) อื่นๆ(ระบุ).....

13. กิจกรรมใดบ้างที่นักเรียนชอบทำเวลาว่าง(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. อ่านหนังสือ () 6. เทียวพับ/คิสโก้
() 2. เล่นดนตรี () 7. เล่นสนุกเกอร์
() 3. เล่นกีฬา () 8. ดื่มเหล้า เบียร์
() 4. ดูภาพยนตร์ () 9. สูบบุหรี่
() 5. ดูโทรทัศน์/ฟังเพลง () 10. อื่นๆ ระบุ.....

14. นักเรียนมีเพื่อนสนิทที่อยู่ในกลุ่มเดียวกัน มีพฤติกรรมในสิ่งต่อไปนี้หรือไม่ (ในหรือนอกโรงเรียน) จำนวนกี่คน (โปรดระบุ)

การใช้สารเสพติด	ไม่มี	1 คน	2 คน	3 คน	4 คน	5 คน	เกิน 5 คน
สูบบุหรี่	()	()	()	()	()	()	()
ดื่มเหล้า	()	()	()	()	()	()	()
สูบบุหรี่	()	()	()	()	()	()	()
เสพยาบ้า	()	()	()	()	()	()	()
อื่นๆระบุ	()	()	()	()	()	()	()

15. ผลการเรียนรู้ของนักเรียนในเทอมที่ผ่านมา อยู่ในระดับใด(เกรดเฉลี่ย)

- | | |
|---|---|
| ☐ 1. มากกว่า 3.50 ขึ้นไป | ☐ 4. ระหว่าง 2.00-2.49 |
| ☐ 2. ระหว่าง 3.00-3.49 | ☐ 5. ระหว่าง 1.50-1.99 |
| ☐ 3. ระหว่าง 2.50-2.99 | ☐ 6. ต่ำกว่า 1.50 |



ส่วนที่ 2 ประวัติการใช้สารเสพติด

1. สารเสพติดนักเรียนเคยใช้

- 1.() บุหรี่ 2.() เหล้า เบียร์ ไวน์ 3.() ยาบ้า
4.() สารระเหย(กาว ทินเนอร์) 5.() กัญชา 6.() อื่นๆ.....
7.() ไม่เสพสารเสพติด

2. นักเรียนสุพรรณบุรี

- 1.()เคย 2.()ไม่เคย
3. ขณะนี้ยังเสพอยู่ ()ใช่ ()ไม่ใช่

3. นักเรียนสูบบุหรี่ครั้งแรกอายุ

1. () 5 ปี 2. () 6 ปี 3. () 7 ปี 4. () 8 ปี
5. () 9 ปี 6. () 10 ปี 7. () 11 ปี 8. () 12 ปี
9. () 13 ปี 10. () 14 ปี 11. () 15 ปี 12. อื่นๆอายุ.....ปี

4. นักเรียนเคยสับสนหรือไม่

ระยะเวลา	จำนวน มวน						
	ไม่เคย	1-2 มวน	3-5 มวน	6-9 มวน	10-19 มวน	20-40 มวน	มากกว่า 40 มวน
ทุกวันที่ผ่านมา	()	()	()	()	()	()	()
1 อาทิตย์ ที่ผ่านมา	()	()	()	()	()	()	()
1 เดือนที่ผ่านไป	()	()	()	()	()	()	()

5. นักเรียนดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์

1. () เคย 2. () ไม่เคย
3. ขณะนี้ยังเสปอยู่ () ใช่ () ไม่ใช่

6. นักเรียนดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ ครั้งแรกอายุ

1. () 5 ปี 2. () 6 ปี 3. () 7 ปี 4. () 8 ปี
5. () 9 ปี 6. () 10 ปี 7. () 11 ปี 8. () 12 ปี
9. () 13 ปี 10. () 14 ปี 11. () 15 ปี 12. อาย.....ปี

7. นักเรียนเคยดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์อย่างไร

ระยะเวลา	จำนวน แก้ว						
	น้อย กว่า1 แก้ว	1-2 แก้ว	3-5 แก้ว	6-9 แก้ว	10-19 แก้ว	20-40 แก้ว	มากกว่า 40 แก้ว
ทุกวันที่ผ่านมา	()	()	()	()	()	()	()
1 อาทิตย์ ที่ผ่านมา	()	()	()	()	()	()	()
1 เดือนที่ผ่านไป	()	()	()	()	()	()	()

8. นักเรียนใช้สารเสพติดผิดกฎหมาย(ยาบ้า สารระเหย กัญชา กระท่อม อื่นๆ)

1. () เคย 2. () ไม่เคย
3. ขณะนี้ยังเสพอยู่ () ใช่ () ไม่ใช่

9. นักเรียนใช้สารเสพติดผิดกฎหมาย (ยาบ้า สารระเหย กัญชา กระท่อม อื่นๆ) ครั้งแรกอายุ

1. () 5 ปี 2. () 6 ปี 3. () 7 ปี 4. () 8 ปี
5. () 9 ปี 6. () 10 ปี 7. () 11 ปี 8. () 12 ปี
9. () 13 ปี 10. () 14 ปี 11. () 15 ปี 12. อาย.....ปี

10. นักเรียนเคยใช้สารเสพติดผิดกฎหมาย(ยาบ้า สารระเหย กัญชา กระท่อม อื่นๆ) อย่างไร

ระยะเวลา	จำนวน ครั้ง						
	ไม่เคย	1-2 ครั้ง	3-5 ครั้ง	6-9 ครั้ง	10-19 ครั้ง	20-40 ครั้ง	มากกว่า 40 ครั้ง
ทุกวันที่ผ่านมา	()	()	()	()	()	()	()
1 อาทิตย์ ที่ผ่านมา	()	()	()	()	()	()	()
1 เดือนที่ผ่านไป	()	()	()	()	()	()	()

11.นักเรียนมีเพื่อนสนิทที่ติดสารเสพติดหรือไม่

1. () ដំ 2. () ឆ្ងល់

12. นักเรียนรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับสารเสพติดจาก

1. () โทรทัศน์ 2. () วิทยู 3. () หนังสือพิมพ์ 4. () หนังสืออ่านเล่น
5. () อินเทอร์เน็ต 6. () นิทรรศการ 7. () โรงเรียน 8. () อื่นๆระบุ.....

13. นักเรียนได้รับความรู้เรื่องยาเสพติด จากโรงเรียนด้วยวิธีการใด (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1. ครูในชั้นเรียนวิชาทั่วไป
() 2. ครูสอนในชั่วโมงสุขศึกษา
() 3. กิจกรรมพิเศษชั้นเรียน เช่น ดูหนังสือ ฟังบรรยาย หรือชมนิทรรศการ
() 4. จากโทรทัศน์หรือวีดิทัศน์ที่โรงเรียนเปิด
() 5. อื่นๆ ระบุ.....

ภาคผนวก ข

ส่วนที่ 3 แบบวัดความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ แผนการสอนเรื่อง “คิดได้ ภัยไม่มี”

คำชี้แจง ให้ X ทับหน้าข้อที่ท่านพิจารณาว่าถูกต้อง

1. วิธีการใดที่ทำให้สารเสพติดแพร่ระบาดได้เร็วที่สุด
 - ก. นักเรียนที่เป็นผู้นำของกลุ่มเป็นผู้ขายสารเสพติด
 - ข. นักเรียนที่สนใจมีรายได้เพิ่มขึ้นเป็นผู้ขายสารเสพติด
 - ค. นักเรียนที่เสพยาเสพติดแจกให้เพื่อนลองเสพฟรี
 - ง. นักเรียนที่เสพยาเสพติดเป็นผู้ขายสารเสพติด
2. ข้อใดต่อไปนี้นำให้เด็กชาย ก. มีโอกาสใช้สารเสพติดได้มากที่สุด
 - ก. อยู่ในกลุ่มที่เพื่อนใช้สารเสพติด
 - ข. เพื่อนมาชวนให้ทดลองเสพ
 - ค. รับฝากสารเสพติดไปให้เพื่อน
 - ง. เห็นเพื่อนเสพยาเสพติด
3. สาเหตุที่ทำให้สารเสพติดมีการแพร่ระบาดได้เร็วที่สุด
 - ก. จำนวนผู้ขายมีมากเพราะได้ค่าตอบแทน
 - ข. มีการชักจูงให้ใช้สารเสพติด
 - ค. คนในชุมชนขาดความร่วมมือในการป้องกันการแพร่ระบาด
 - ง. ขาดความรู้ถึงโทษและพิษภัยของสารเสพติดอย่างแท้จริง
4. ถ้าในหมู่บ้านที่นักเรียนอาศัยอยู่มีการเสพยาและขายสารเสพติดกันอย่างมากมาย ข้อใดที่มีผลกระทบต่อนักเรียนและครอบครัวมากที่สุด
 - ก. นักเรียนและครอบครัวมีโอกาสถูกชักจูงให้ใช้สารเสพติดได้ง่าย
 - ข. นักเรียนและครอบครัวมีความปลอดภัยในชีวิตลดลง

- ก. นักเรียนและครอบครัวอาจถูกผู้อื่นมองว่าเป็นผู้ใช้สารเสพติดด้วย
 - ง. นักเรียนและครอบครัวมีความเป็นอยู่อย่างวิตกกังวล
5. จากสถานการณ์ในข้อ 4 ข้อใดที่ได้ผลดีที่สุดในการป้องกันตนเองและครอบครัวไม่ให้ไปใช้สารเสพติด
- ก. ปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน
 - ข. ไม่รับฝากสารเสพติด
 - ค. ไม่คบเพื่อนที่ใช้สารเสพติด
 - ง. ไม่เข้าไปอยู่ในแหล่งที่มั่วสุมสารเสพติด
6. ข้อใดเป็นผลกระทบต่อสังคมที่รุนแรงที่สุดเมื่อมีการแพร่ระบาดของสารเสพติด
- ก. ประชากรด้อยคุณภาพ
 - ข. เกิดปัญหาอาชญากรรม
 - ค. ประชากรยากจนลง
 - ง. ประชากรเสียชีวิต

ส่วนที่ 4 แบบวัดความตระหนักรู้ในตนเอง (ตระหนักในปัญหา)

แผนการสอนเรื่อง “เรียนรู้ไว้ พันภัยสารเสพติด”

คำชี้แจง ให้ใส่เครื่องหมาย X ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1.	บุคคลในครอบครัวมีความทุกข์เมื่อ สมาชิกใช้สารเสพติด					
2.	การใช้สารเสพติดมีผลเสียต่อ ตนเองและครอบครัว					
3.	ผู้ที่ใช้สารเสพติดทำให้ครอบครัว และผู้อื่นเดือดร้อน					
4.	ผู้ที่ติดสารเสพติดนาน ๆ จะทำให้ สุขภาพทรุดโทรม					
5.	การใช้สารเสพติดไม่มีผลกระทบ ต่อครอบครัว					
6.	คนที่อยู่ในแหล่งที่มีการเสพยา ขายสารเสพติดจะเสี่ยงต่อการถูก ชักจูงให้ไปใช้สารเสพติด					
7.	คนในครอบครัวใช้สารเสพติดทำ ทำให้เกิดปัญหาในครอบครัว					
8.	การที่คนในครอบครัวใช้สารเสพติด ทำให้สังคมไม่ยอมรับ					
9.	การไปเที่ยวสถานเริงรมย์ นำไปสู่ การใช้สารเสพติด					
10.	การสูบบุหรี่หรือดื่มสุรา ทำให้เสี่ยง ต่อการติดสารเสพติดชนิดอื่น ๆ					
11.	การคบเพื่อนที่ติดสารเสพติดทำ ให้ท่านมีโอกาสใช้สารเสพติด					

ส่วนที่ 5 แบบวัดการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

แผนการสอนเรื่อง “อย่าโกรธเรานะ”

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้นี้เป็นสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของนักเรียน
ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย X ทับข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

1. ขณะทำกิจกรรมค่ายมีเพื่อนมาชวนให้ลองใช้สารเสพติด นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. ลองใช้เพียงเล็กน้อย เพื่อรักษาน้ำใจเพื่อน
 - ข. ลองใช้เพียงเล็กน้อย เพราะใช้ครั้งเดียวคงไม่ติด
 - ค. ปฏิเสธคำชวน โดยบอกว่าไม่ชอบ เป็นสิ่งไม่ดี
 - ง. ปฏิเสธคำชวน โดยบอกว่าไม่ชอบ และชอบในที่ชวน
 - จ. อื่น ๆ ระบุ
2. เมื่อเพื่อนมาชวนให้ไปเป็นเพื่อนเพื่อซื้อของอย่างหนึ่งที่นักเรียนคิดว่าอาจจะเป็นสารเสพติด นักเรียนจะอย่างไร
 - ก. ไม่ไป เพราะต้องเฝ้าบ้าน พ่อกับแม่จะไปธุระ
 - ข. ไม่ไป โดยบอกเพื่อว่า ต้องไปเยี่ยมคุณยาย อย่าโกรธนะ
 - ค. ไป เพราะเกรงใจเพื่อน ไม่อยากให้เพื่อนโกรธ
 - ง. ไป เพราะแค่ไปเป็นเพื่อน คงไม่เป็นไร
 - จ. อื่น ๆ ระบุ
3. สุพจน์เป็นเพื่อนในห้องของนักเรียน วันหนึ่งสุพจน์ชวนนักเรียนให้ลองหารายได้เสริม โดยการช่วยสุพจน์ส่งของซึ่งนักเรียนสงสัยว่าอาจเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่ง นักเรียนจะบอกสุพจน์ว่าอย่างไร
 - ก. ไม่เอาหรอก เรามีเงินน้อยก็ใช้น้อย ๆ ก็ได้
 - ข. ไม่เอาหรอก เราไม่ชอบงานส่งของ ขอบใจนะที่หวังดี
 - ค. ดีเหมือนกัน เรากำลังอยากเก็บเงินซื้อของพอดี
 - ง. ดีเหมือนกัน เราจะได้มีเงินช่วยแม่จ่ายค่าเทอม
 - จ. อื่น ๆ ระบุ

4. ทุกเช้าก่อนไปโรงเรียน นิคมต้องไปรับจ้างเข็นผักในตลาด สุวัฒน์เป็นเพื่อนของนิคมที่ใช้สารเสพติด ได้มาชวนนิคมให้ช่วยขายสารเสพติด จะได้มีรายได้เพิ่มขึ้นโดยไม่เหน็ดเหนื่อย ถ้านักเรียนเป็นนิคม นักเรียนจะทำอย่างไร
- ก. ปฏิเสธไม่ช่วยขายสารเสพติด เพราะกลัวถูกจับและชอบใจเพื่อนที่มาชวน
 - ข. ปฏิเสธไม่ช่วยขายสารเสพติด เพราะกลัวถูกจับได้ จะมีความผิด
 - ค. ลองช่วยเพื่อนขายหนึ่งครั้ง จะได้มีรายได้เพิ่มขึ้น
 - ง. ลองช่วยเพื่อนขายหนึ่งครั้ง จะได้มีเงินให้แม่
 - จ. อื่น ๆ ระบุ
5. ไพบูลย์เป็นเพื่อนของนักเรียนที่มีพฤติกรรมใช้สารเสพติดช่วงใกล้สอบ ไพบูลย์ได้มาชวนนักเรียนให้ลองใช้ยาบ้า จะได้อ่านหนังสือได้นานขึ้น นักเรียนจะตอบไพบูลย์ว่าอย่างไร
- ก. ไม่เอาหรอก เรากลัวติด นายเอาไปให้คนอื่นเถอะ
 - ข. ไม่เอาหรอก เราไม่ชอบของพวกนี้ ชอบใจนะที่หวังดี นายมาติวหนังสือกับกลุ่มเราเหมือนเดิมดีกว่า นายเห็นด้วยไหม
 - ค. ไม่เอาหรอก อย่ามายุ่งกับเราเลย เราไม่สนใจ
 - ง. ไม่เอาหรอก เรากลัวติด และเราไม่มีเงินซื้อ
 - จ. อื่น ๆ ระบุ
6. อาวุธมาชวนนักเรียนไปงานวันเกิดของธนาในวันเสาร์ที่จะถึงนี้ ซึ่งนักเรียนทราบมาว่าเพื่อนกลุ่มนี้มีพฤติกรรมใช้สารเสพติดทุกคน
- อาวุธ เสารันี้ว่างไหม ไปงานวันเกิดของธนาทันนะ สนุกนะ มีของดีมาใหม่ด้วย จะได้สนุกกันทั้งคืน
- นักเรียน
- ก. ไม่ไปหรอก เราไม่ชอบคนนอน ชอบใจนะที่ชวน
 - ข. ไม่ไปหรอก เราไม่ค่อยสนิทกับธนา
 - ค. เออ...น่าในใจ เราต้องลองขออนุญาตแม่ก่อนนะ
 - ง. เออ...น่าสนใจ ขอเราคิดก่อนนะ เสร็จนี้จะให้คำตอบ
 - จ. อื่น ๆ ระบุ

7. มานิตย์เป็นเพื่อนในโรงเรียนเดียวกับนักเรียน ที่มีพฤติกรรมที่เพื่อน ๆ รู้ว่าขายยาเสพติดชนิดหนึ่ง ระยะเวลาหลังเข้ามาติดสนิทกับนักเรียน และออกปากให้นักเรียนช่วยรับของมาขายเพื่อนในห้องของนักเรียน นักเรียนจะบอกกับมานิตย์ว่าอย่างไร

- ก. ไม่เอะใจคิดว่า เรากลัวพลาด นี่ก็หอมสุดท้ายแล้ว เดี่ยวเรียนไม่จบ
- ข. น่าสนใจเหมือนกัน ที่บ้านเรากำลังขาดเงินพอดี
- ค. ไม่เอะใจคิดว่า เราไม่ชอบ มันไม่ดี อย่าโกรธเรานะ
- ง. น่าสนใจเหมือนกัน ขอคิดก่อน ขอบใจนะที่ชวน
- จ. อื่น ๆ ระบุ

ส่วนที่ 6 แบบวัดทักษะการตัดสินใจแก้ปัญหา

แผนการสอนเรื่อง “รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด”

คำชี้แจง โปรดอ่านสถานการณ์ที่กำหนดต่อไปนี้ให้เข้าใจ แล้วตอบคำถามโดยกาเครื่องหมาย X ลงหน้าตัวอักษรหน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของตนเองมากที่สุด หากต้องการตอบข้อ จ. อื่น ๆ ระบุ..... ให้เติมข้อความที่เป็นความคิดเห็นของนักเรียนเอง

สถานการณ์

บัญชาเป็นนักเรียนชั้น ม. 2 มีฐานะยากจน หลังกลับจากโรงเรียนไปรับจ้างเสิร์ฟอาหารจนถึงห้าทุ่มทุกวัน จึงไม่มีเวลาอ่านหนังสือและทำการบ้าน ผลการเรียนเขาต่ำลง และเขาก็นั่งหลับในเวลาเรียนบ่อย ๆ จึงช่วยเพื่อนที่นั่งโต๊ะใกล้กันชวนเขาไปที่ห้องน้ำแล้วบอกว่า ให้ลองกินยาบ้าดูซิ เพราะมีคนบอกว่าช่วยให้ความคิดโล่งขึ้น ช่วยแก้ปัญหาความทุกข์ใจได้ คุณแล้วจะขยันนะ อดนอนได้ดึก ๆ บัญชาจะได้ทำการบ้านเสร็จทันส่งครู จึงชักชวนให้ใช้ยาบ้าบ่อย ๆ

ถ้านักเรียนเป็นบัญชา นักเรียนจะตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างไร

(โดยใช้ขั้นตอนการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ระบุปัญหา หาสาเหตุของปัญหา และหาแนวทางในการตัดสินใจที่คิดว่าสามารถเป็นไปได้ พร้อมทั้งวิเคราะห์ ข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละแนวทางที่ตัดสินใจเลือกพร้อมด้วยเหตุผล)

1. นักเรียนคิดว่าปัญหาของบัญชา คืออะไร

- ก. เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ เพราะนอนไม่พอ
- ข. ทำงานมากเกินไป
- ค. อยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด
- ง. ไม่มีสมาธิในการดูหนังสือ
- จ. อื่น ๆ ระบุ

2. สาเหตุของปัญหาของบัญชา คืออะไร

- ก. บัญชาไม่ขยันเรียน
- ข. ชิงชักชวนให้บัญชาเสพยาบ้าบ่อย ๆ
- ค. กลัวพ่อแม่รู้ว่าที่ผลการเรียนต่ำลง
- ง. บัญชาไม่มีสมาธิในการดูหนังสือ
- จ. อื่น ๆ ระบุ

3. ถ้านักเรียนเป็นปัญญา นักเรียนจะแก้ปัญหาอย่างไร

- ก. ให้เพื่อช่วยตัวให้
- ข. ลองเสพยาบ้าตามคำชักชวนของชิงชัย
- ค. อยู่ทำการบ้านที่โรงเรียนให้เสร็จตอนเย็น ก่อนไปเสิร์ฟอาหาร
- ง. หยุคไปเสิร์ฟอาหารจนกว่าผลการเรียนจะดีขึ้น
- จ. อื่น ๆ ระบุ

4. ให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อดี และข้อเสีย ของแนวทางแก้ไขปัญหในข้อ 3 ทุกข้อ ตามความคิดเห็นของนักเรียน ดังนี้ (เขียนคำตอบทั้ง ข้อ ก. และข้อ ข.)

- ก. ให้เพื่อช่วยตัวให้
 - ข้อดี คือ
 - ข้อเสีย คือ
- ข. ลองเสพยาบ้าตามคำ
 - ข้อดี คือ
 - ข้อเสีย คือ

5. เมื่อนักเรียนวิเคราะห์ ข้อดี ข้อเสีย ของแนวทางแก้ปัญหในข้อ 3 แล้ว ขอให้พิจารณาตัดสินใจอีกครั้งหนึ่ง

นักเรียนตัดสินใจเลือกแก้ไขปัญหตามข้อ
และแนวทางแก้ไขข้อเสียของข้อนี้ คือ

ส่วนที่ 7 แบบวัดการจัดการกับอารมณ์

แผนการสอนเรื่อง “อารมณ์นั้น สำคัญไฉน”

คำชี้แจง โปรดอ่านสถานการณ์ที่กำหนดต่อไปนี้ให้เข้าใจ แล้วตอบคำถามโดยทำเครื่องหมาย X ลงหน้าตัวอักษรที่มีข้อความตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

สถานการณ์

ในช่วงโมอัสระของชั้น ม. 3/2 เด็กชายเอ กับ เด็กชายบี กำลังเล่นหยอกล้อกันอยู่บริเวณสนามบาสเกตบอล เด็กชายเอพลั้งมือผลักเด็กชายบีเสียหลักล้มลง เด็กชายบีรู้สึกเจ็บ จึงลุกขึ้นมาผลักเด็กชายเออย่างแรง จนเด็กชายเอเซไปหลายก้าว จึงเกิดกาท่อว่ากันขึ้น ดังบทสนทนาต่อไปนี้

ประโยคที่ 1	เด็กชายเอ : ทำไมนายเล่นแรงจัง
ประโยคที่ 2	เด็กชายบี : นายผลักเราล้มก่อนทำไม
ประโยคที่ 3	เด็กชายเอ : เราไม่ได้ตั้งใจนี่นา นายมาโกรธเราทำไม
ประโยคที่ 4	เด็กชายบี : อย่ามาแก้ตัวเลย (พร้อมต่อยเด็กชายเอ)
ประโยคที่ 5	เด็กชายเอ : นายนี้มันอันธพาลนี่นา

- นักเรียนคิดว่าจากสถานการณ์ข้างต้นนี้ ใครเป็นผู้แสดงอารมณ์ไม่เหมาะสม
 - เด็กชาย เอ
 - เด็กชาย บี
 - ทั้ง เด็กชายเอ และ เด็กชายบี
- ถ้านักเรียนต้องการให้สถานการณ์ข้างต้นมีการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม นักเรียนคิดว่าเด็กชายเอ ควรจะตอบประโยคที่ 3 ว่าอย่างไร
 - เราไม่ได้ตั้งใจนี่นา นายมาโกรธเราทำไม
 - ขอโทษนะ เราไม่ได้ตั้งใจ
 - เราไม่ได้แกล้ง เราพลั้งมือไปหน่อย
 - เราไม่ได้เจตนา

3. ถ้านักเรียนต้องการให้สถานการณ์ข้างต้น มีการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสม นักเรียนคิดว่าเด็กชายบี ควรจะตอบประโยคที่ 4 ว่าอย่างไร
 - ก. อย่ามาแก้ตัวเลย
 - ข. จั๊นนายขอโทษเราสิ
 - ค. จั๊นก็แล้วกันไป
 - ง. นายจะเอาอย่างไรบอกมา

4. จากสถานการณ์ข้างต้น ถ้านักเรียนเป็นเอ นักเรียนจะใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสมวิธีใด
 - ก. นับ 1 ถึง 10 ก่อนจะพูดโต้ตอบ
 - ข. เดินออกจากสถานการณ์นั้นไป
 - ค. พยายามอธิบายเหตุผลให้เพื่อนฟัง
 - ง. เบี่ยงเบนความสนใจไปในเรื่องที่ผ่อนคลาย

ภาคผนวก ค

ส่วนที่ 8 แบบแสดงความคิดเห็นประชุมกลุ่มกิจกรรมทักษะชีวิต Focus Group ในนักเรียน

ชื่อเรื่องทักษะชีวิต.....

การแสดงความคิดเห็น

ชื่อเรื่องเป็นอย่างไร

.....
.....

วัตถุประสงค์ เหมาะกับเนื้อหาหรือไม่ อย่างไร

.....
.....

ระยะเวลา ในกิจกรรมนี้เป็นอย่างไร

.....
.....

กิจกรรมการเรียนการสอนเหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

.....
.....

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมของนักเรียนเป็นอย่างไร

.....
.....

ประโยชน์ที่ได้รับในกิจกรรม มีอะไรบ้าง

.....
.....

อะไรคือส่วนที่คิดว่าดี

.....
.....

อะไรคือส่วนที่คิดว่าควรปรับปรุง

.....
.....

ส่วนที่ 9 แบบแสดงความคิดเห็นกิจกรรมทักษะชีวิต Post Group ในครู

ชื่อเรื่องทักษะชีวิต.....

การแสดงความคิดเห็น

ส่วนของโปรแกรมที่คิดว่าดีแล้ว

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ส่วนของโปรแกรมที่ควรปรับปรุง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ง

แผนการสอนที่ 1 เรื่อง

“คิดได้ ก็ไม่มี”

เวลาที่สอน 50 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ : สามารถวิเคราะห์การแพร่ระบาด ผลจากการแพร่ระบาดของสารเสพติด

- จุดประสงค์นำทาง :
1. สามารถจำแนกวิธีการแพร่ระบาดของสารเสพติดได้
 2. สามารถวิเคราะห์สาเหตุและอภิปรายถึงผลกระทบของการแพร่ระบาดของสารเสพติดที่ส่งผลต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้
 3. สามารถบอกวิธีป้องกันตนเองจากการแพร่ระบาดของสารเสพติดได้

ได้

สาระสำคัญ : สารเสพติดเป็นสารอันตรายเมื่อผู้ใดเสพเข้าสู่ร่างกาย นอกจากจะเป็นผลเสียต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจของผู้เสพแล้ว ยังมีผลกระทบต่อสภาพเศรษฐกิจ สังคมทั้งในปัจจุบันและอนาคต การที่นักเรียนศึกษาวิเคราะห์สาเหตุ และผลกระทบของการแพร่ระบาดของสารเสพติดดังกล่าวอย่างละเอียด จะทำให้เข้าใจว่าวิกฤตการณ์การแพร่ระบาดของสารเสพติดที่ส่งผลกระทบต่อตนเอง และสังคมได้อย่างแท้จริงและสามารถป้องกันตนเองจากการแพร่ระบาดของสารเสพติดได้

กิจกรรมการเรียนการสอน :

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียน โดยครูถามนักเรียนว่า “ในชุมชนที่นักเรียนอาศัยอยู่มีการแพร่ระบาดของสารเสพติดมากน้อยขนาดไหนมีสารเสพติดอะไรบ้างที่กำลังแพร่ระบาดอยู่ในขณะนี้”	

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
สะท้อนความคิด/อภิปราย - กลุ่มเล็ก (15 นาที) ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที) ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มเล็ก (15 นาที)	- ครูสุ่มคำถามทีละคำถาม ประมาณ 3-4 คน - ครูให้นักเรียนดูภาพการจับกุมผู้ขายและผู้แสพสารเสพติด - นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงาน 1 - ตัวแทนกลุ่มรายงาน ครูรวบรวมข้อสรุป และอภิปรายเพิ่มเติม - ครูให้ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด - นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงาน 2 - แล้วย่นำข้อสรุปของกลุ่มมาจัดบอร์ด	- ภาพการจับกุมผู้ขายและผู้แสพสารเสพติด - ใบงาน 1 - ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้” - ใบความรู้เรื่อง “สารเสพติด” - ใบงาน 2

สื่อการสอน :

1. ภาพการจับกุมผู้ขายและผู้แสพสารเสพติด
2. ใบงาน
3. ใบความรู้เรื่อง “สารเสพติด”
4. ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้”
5. อุปกรณ์การจัดบอร์ด

การประเมินผล :

1. สังเกตความสนใจในขณะอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่มย่อย
2. สังเกตจากการตอบคำถามในแต่ละประเด็น
3. จากการรายงานผลของแต่ละกลุ่ม
4. จากการจัดบอร์ดของแต่ละกลุ่ม
5. จากแบบประเมินจุดประสงค์

๕ อ่าง ส.ส.ตำรวจสืบสวนภาค 1 ร่วมกับ สภ.อ.ท่าเรือ อัญญา
ล่อซื้อจับแก๊งค์ยาบ้า ขับรถไล่กวาดยิงสนั่นถนน
สามารถจับผู้ต้องหาได้พร้อมของกลาง
1 ในหญิงผู้ต้องหาอ้างเป็นหลาน ส.ส.คนดัง

รูปที่ 1

๕ คำใน รพ. ตำรวจเมืองละโว้ จับกุมตัวนายชูเกียรติ วงศ์ผิวผา
นางพรพิไล คำพันธ์ และนางสมพร ยงศรี
แก๊งค์ยาบ้าได้ใน รพ. เบญจรมย์
พร้อมของกลาง 2,400 เม็ด
เงินสด 7 แสนกว่า นำตัวมาแถลงข่าว

รูปที่ 2

ใบงาน 1 (แผนการสอนเรื่อง “คิดได้ ภัยไม่มี”)

คำแนะนำ ให้รวมกลุ่ม 5-6 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุป ตามหัวข้อที่ครูมอบหมาย (เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่มใหญ่ (เวลา 5 นาที)

1. วิธีการแพร่ระบาดของสารเสพติด
2. สาเหตุของการแพร่ระบาดของสารเสพติด
3. การแพร่ระบาดของสารเสพติดส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

อย่างไร

ใบงาน 2 (แผนการสอนเรื่อง “คิดได้ ภัยไม่มี”)

คำแนะนำ ให้นักเรียน 5-6 คน ร่วมอภิปรายเพื่อหาข้อสรุป ตามหัวข้อที่ครูมอบหมาย (เวลา 15 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่มใหญ่ (เวลา 5 นาที)

ในสถานการณ์ที่มีการแพร่ระบาดของสารเสพติด นักเรียนแต่ละคนจะมี
วิธีการป้องกันตนเอง และป้องกันครอบครัวจากสารเสพติดได้อย่างไร

ใบความรู้ เรื่อง สารเสพติด

สารเสพติด หมายถึง สารเคมี หรือวัตถุชนิดใดๆ เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยการรับประทาน ดม สูบ หรือฉีด หรือด้วยประการใดๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญ เช่น ต้องเพิ่มขนาดการเสพเรื่อยๆ มีอาการถอนยาเมื่อขาดยา มีความต้องการทั้งร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงตลอดเวลา และสุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง กับให้รวมถึงสารเคมีที่ใช้ในการผลิตสารเสพติดดังกล่าวด้วย

ประเภทของสารเสพติด

ในปัจจุบันสารเสพติดมีมากกว่าร้อยชนิด สามารถจัดแบ่งเป็นประเภทต่างๆ เช่น แบ่งตามการออกฤทธิ์ แบ่งตามแหล่งที่มา แบ่งตามกฎหมาย และแบ่งตามองค์การอนามัยโลกเพื่อให้นักเรียนเกิดความเข้าใจง่าย จะอธิบายประเภทของสารเสพติดที่แบ่งตามการออกฤทธิ์ ดังนี้

1. ประเภทกดประสาท เช่น ฝิ่น มอร์ฟิน เฮโรอีน
2. ประเภทกระตุ้นประสาท เช่น แอมเฟตามีน บุหรี่ กาแฟ
3. ประเภทหลอนประสาท เช่น สารระเหย ถ้ำโขง
4. ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน อาจกด กระตุ้น หรือหลอนประสาทผสมกัน เช่น กัญชา

สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาการติดสารเสพติด

ข้อพิจารณาประกอบด้วย 3 ปัจจัย คือ

1. ตัวผู้เสพ ผู้ที่ติดสารเสพติดนั้น อาจคิดโดยไม่รู้โทษหรือพิษภัย อยู่ในวัยคะนองขาดความรอบคอบ เป็นค่านิยมในกลุ่มเพื่อนทางการแพทย์ ตัวผู้เสพ จะประกอบด้วย
 - กรรมพันธุ์
 - อายุ เช่น อยู่ในวัยรุ่น ต้องการการยอมรับจากเพื่อน
 - บุคลิกภาพที่นำไปสู่การติดได้ง่าย ได้แก่ จี๋แก่วล ปรับตัวยาก ชอบพึ่งพาคนอื่นเก็บกดอารมณ์
2. ตัวยา หรือสารเสพติด ทุกประเภทจะออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ทำให้มีฤทธิ์ต่อจิตและประสาท ทำให้มีฤทธิ์เสพติด ถ้าใช้เป็นระยะเวลานาน จะทำให้ติด เลิกได้ยาก
3. สิ่งแวดล้อม เช่น ค่านิยม วัฒนธรรมท้องถิ่น งานพิธีต่างๆ ที่ใช้สุรา สิ่งแวดล้อมที่เป็นปัจจัยให้วัยรุ่นติดสารเสพติดที่สำคัญ คือ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน และค่านิยม

สารเสพติดจัดเป็นสิ่งผิดกฎหมาย มีบทลงโทษรุนแรงต่างกัน ขึ้นกับ ประเภทของสาร
เสพติด ปริมาณที่ครอบครอง และความผิด (ข้อหา) ที่กระทำ

ความผิดตามกฎหมายเกี่ยวกับเฮโรอีน ยาบ้า ยาไอ

ข้อหา	บทลงโทษ
1. ผลิต/นำเข้า/ ส่งออก (มีปริมาณคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์ตั้งแต่ 20 กรัมขึ้นไป)	- จำคุกตลอดชีวิต “ประหารชีวิต”
2. จำหน่าย (มีปริมาณคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์ 20 กรัม ขึ้นไป ถือว่ามีไว้ในครอบครองเพื่อ จำหน่าย)	- จำคุก 5 ปี ถึงตลอดชีวิตและปรับ 50,000- 500,000 บาท (20 กรัม ขึ้นไปแต่ไม่เกิน 100 กรัม) - จำคุกตลอดชีวิต หรือประหารชีวิต (100 กรัม ขึ้นไป)
3. ครอบครอง (มีปริมาณคำนวณเป็นสาร บริสุทธิ์ 20 กรัม ขึ้นไป)	- จำคุก 1 ปี ถึง 10 ปี และปรับ 10,000-100,000 บาท
4. เสพ	- จำคุก 6 เดือน ถึง 10 ปี และ ปรับ 5,000-100,000 บาท
5. หลอกลวง/ขู่เข็ญ/ข่มขืนใจให้ผู้อื่นเสพ - ถ้ากระทำโดยมีอาวุธ * ถ้ากระทำกับหญิงและผู้ที่ยังไม่บรรลุนิติ ภาวะ	- จำคุก 2 ปี ถึง 20 ปี และปรับ 20,000 บาท - จำคุก 4 ปี ถึง 30 ปี และ ปรับ 40,000-300,000 บาท *ประหารชีวิต
6. ยุยงส่งเสริมให้ผู้อื่นเสพ	- จำคุก 1 ปี ถึง 5 ปี และปรับ 10,000-500,000 บาท

ความผิดตามกฎหมายเกี่ยวกับ กัญชา

ข้อหา	บทลงโทษ
1. ผลิต/นำเข้า/ส่งออก	- จำคุก 2 ปี ถึง 15 ปี และปรับ 20,000-150,000 บาท
2. จำหน่าย (มีปริมาณตั้งแต่ 10 กิโลกรัมขึ้นไป ถือว่ามีไว้ในครอบครองเพื่อจำหน่าย)	- จำคุก 5 ปี ถึงตลอดชีวิต และปรับ 20,000-150,000 บาท
3. ครอบครอง (มีปริมาณไม่ถึง 10 กิโลกรัม ถือว่ามีไว้ในครอบครอง)	- จำคุกไม่เกิน 5 ปี และปรับไม่เกิน 50,000 บาท
4. เสพ	- จำคุกไม่เกิน 1 ปี และปรับไม่เกิน 10,000 บาท

ความผิดตามกฎหมายเกี่ยวกับ สารระเหย

ข้อหา	บทลงโทษ
1. ขายให้แก่ผู้ที่มีอายุไม่เกิน 17 ปี (เว้นแต่เป็นการขายโดยสถานศึกษาเพื่อการเรียนการสอน)	- จำคุกไม่เกิน 1 ปี หรือปรับไม่เกิน 10,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
2. ผลิต/นำเข้า/ขาย โดยไม่มีเครื่องหมายหรือข้อความเตือนให้ระวังการใช้สารระเหย	
3. ขาย/จัดให้แก่ผู้ที่ตนรู้/ควรรู้ว่าเป็นหรือทั้งจำทั้งปรับผู้ติดสารระเหย	- จำคุกไม่เกิน 2 ปี หรือ ปรับไม่เกิน 20,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
4. ชักนำ/ยุยงส่งเสริม/ใช้อุบายหลอกลวงให้ผู้อื่นใช้	
5. สูด/ดม/เสพสารระเหย ด้วยวิธีอื่นๆ	

แผนการสอนที่ 2 เรื่อง

“เรียนรู้ไว้ พันภัยสารเสพติด”

เวลาที่สอน 50 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ : ตระหนักในปัญหาที่เกิดจากการใช้สารเสพติด

จุดประสงค์นำทาง : 1. ระบุสภาพปัญหาที่เกิดจากการใช้สารเสพติดของสมาชิกในครอบครัวและสังคม

2. ยอมรับถึงผลเสียของการที่สมาชิกในครอบครัวใช้สารเสพติด

3. เสนอแนวคิดที่จะหลีกเลี่ยงตนเองและครอบครัวจากปัญหาที่เกิด

จากการใช้สารเสพติด

สาระสำคัญ : การยอมรับโทษและพิษภัยของสารเสพติด ที่ส่งผลกระทบต่อครอบครัวและสังคมอันมีผลให้เกิดความสูญเสียด้านสุขภาพ สังคม และเศรษฐกิจ เป็นการสร้างแนวคิดที่ดีต่อการป้องกันการใช้สารเสพติด

กิจกรรมการเรียนการสอน :

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียน โดยครูถาม สนทนาด้วยคำถาม “นักเรียนคิด จะเกิดปัญหาอะไรบ้าง ถ้ามีการ ใช้สารเสพติด” - ครูสุ่มถาม 3-4 คน - ครูอ่าน หรือเปิดเทปเสียง กรณีศึกษาเรื่อง “จอย” - ให้เปิดเผยตนเอง โดยครูถาม ว่า “นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับ เรื่องที่ได้ยิน” - ครูสุ่มถาม 3-4 คน โดยไม่ต้อง สรุป	- ปัญหาครอบครัว ปัญหา สุขภาพ ปัญหา อาชญากรรม - บทสำหรับอ่าน/เทปเสียง เรื่อง “จอย”

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
ชั้นจัดระบบความคิด ความเชื่อสะท้อนความคิด/ อภิปราย - กลุ่มเล็ก (15 นาที)	- นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายตามประเด็นใน ใบงาน 1	- ใบงาน 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มรายงาน ครู รวบรวมข้อสรุป และอภิปราย เพิ่มเติม	- ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้”
ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มเล็ก (15 นาที)	- นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน อภิปรายตามประเด็นใน ใบงาน 2	- ใบงาน 2
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มรายงาน ครู รวบรวม ข้อสรุป และ อภิปรายเพิ่มเติม	- ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้”

สื่อการสอน :

1. บทสำหรับอ่าน หรือเทปเสียงกรณีศึกษาเรื่อง “จอย”
2. ใบงาน
3. ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้”

การประเมินผล :

1. สังเกตความสนใจและการแสดงความรู้สึกลงในกลุ่ม
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมอภิปรายในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลงานกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

กรณีศึกษาเรื่อง “จอย”
(แผนการสอนเรื่อง “เรียนรู้ไว้ พันภัยสารเสพติด”)

จอยเป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนประจำจังหวัด จอยมีเพื่อนสนิท 2-3 คน ที่ชอบชวนไปเที่ยวอยู่เสมอ เป็นเหตุให้เรียนไม่ทันเพื่อน ผลการเรียนไม่ดี วันหนึ่งเพื่อนชวนให้ลองใช้ยาบ้า จอยก็ลองใช้ ได้ใช้แล้วครั้งหนึ่งก็อยากใช้อีก แล้วต่อมาจอยก็ถูกตำรวจจับข้อหาหมิ่นยาบ้าไว้ในครอบครอง พ่อแม่รักลูก ไม่อยากให้ถูกขัง จอยบอกให้พ่อประกันตัว แต่พ่อแม่ไม่มีเงิน จึงขอร้องญาติญาติผู้ใหญ่ให้ช่วยเหลือ ศาลตัดสินให้จอยถูกคุมความประพฤติ 1 ปี โดยต้องรายงานตัวต่อศาลเดือนละ 1 ครั้ง ระยะเวลาแรกๆ ก็ไปรายงานตัวต่อศาล ต่อมาจอยไม่ยอมไปรายงานตัวอีก เมื่อไม่ได้รายงานตัวติดต่อกัน 3 ครั้ง ศาลจังหวัดสั่งให้จำคุกญาติที่ไปประกันตัวให้ก็เดือดร้อน เพราะศาลริบเงินประกัน พ่อแม่จอยต้องไปกู้เงินเพื่อนบ้านเพื่อใช้หนี้ญาติที่ค้ำประกัน พ่อจอยเสียใจมาก เครียด เส้นโลหิตในสมองแตก เป็นอัมพาต

ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้” (แผนการสอนเรื่อง “เรียนรู้ไว้ พ้นภัยสารเสพติด”)

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1) นักเรียนคิดอย่างไรกับเพื่อนที่มาชวนให้ใช้สารเสพติด	- เป็นเพื่อนที่คบไม่ได้ ไม่รักและหวังดีต่อกันจริงจังชวนเพื่อนไปในทางที่ผิด
2) การใช้สารเสพติดของจอยมีผลต่อจอยและครอบครัวของจอยอย่างไร	ผลต่อจอย - จอยถูกตำรวจจับ ต้องติดคุก ผลต่อครอบครัว - ทำให้ครอบครัวไม่มีความสุข เตือนรื้อน - พ่อแม่ต้องไปขอยืมเงิน ทำให้มีหนี้สิน - พ่อเครียด จนเจ็บป่วย - สังคมไม่ยอมรับ
3) การที่บุคคลในครอบครัวใช้สารเสพติดมีข้อเสียอย่างไร	ตนเอง - ต้องติดสารเสพติด สุขภาพเสื่อมโทรม เพื่อนญาติ พี่น้องรังเกียจ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุ เช่น ไฟไหม้ รถชน เป็นต้น ครอบครัว - ครอบครัวขาดความอบอุ่น ไม่มีความสุข เกิดความวิตกกังวล หวาดระแวง เสื่อมเสียชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล
4) นักเรียนจะมีแนวคิดที่จะช่วยลดปัญหาที่เกิดจากการใช้สารเสพติดได้อย่างไร	- ไม่ลองใช้สารเสพติดแม้เพียงเล็กน้อย - ช่วยเผยแพร่ความรู้เรื่องสารเสพติดให้แก่เพื่อนและคนใกล้ชิด - เมื่อพบเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดควรแจ้งผู้ปกครอง ครู ตำรวจ เป็นต้น - มีส่วนร่วมในกิจกรรมรณรงค์ต่อต้านสารเสพติด

กรณีศึกษาเรื่อง “จอย” (แผนการสอนเรื่อง “เรียนรู้ไว้ พันภัยสารเสพติด”)

จอยเป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนประจำจังหวัด จอยมีเพื่อนสนิท 2-3 คน ที่ชอบชวนไปเที่ยวอยู่เสมอ เป็นเหตุให้เรียนไม่ทันเพื่อน ผลการเรียนไม่ดี วันหนึ่งเพื่อนชวนให้ลองใช้ยาบ้า จอยก็ลองใช้ ได้ใช้แล้วครั้งหนึ่งก็อยากใช้อีก แล้วต่อมาจอยก็ถูกตำรวจจับข้อหาขายยาบ้าไว้ในครอบครอง พ่อแม่รักลูก ไม่อยากให้ลูกชัง จอยบอกให้พ่อประกันตัว แต่พ่อแม่ไม่มีเงิน จึงขอร้องญาติญาติผู้ใหญ่ให้ช่วยเหลือ ศาลตัดสินให้จอยถูกคุมความประพฤติ 1 ปี โดยต้องรายงานตัวต่อศาลเดือนละ 1 ครั้ง ระยะเวลาแรกๆ ก็ไปรายงานตัวต่อศาล ต่อมาจอยไม่ยอมไปรายงานตัวอีก เมื่อไม่ได้รายงานตัวติดต่อกัน 3 ครั้ง ศาลจังหวัดสั่งให้จำคุกญาติที่ไปประกันตัวให้ก็เดือดร้อน เพราะศาลริบเงินประกัน พ่อแม่จอยต้องไปกู้เงินเพื่อนบ้านเพื่อใช้หนี้ญาติที่ค้ำประกัน พ่อจอยเสียใจมาก เครียด เส้นโลหิตในสมองแตก เป็นอัมพาต

คำชี้แจงเฉพาะ

แผนการสอนที่ 3 เรื่อง “รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด”

แผนการสอนเรื่อง “รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด” มีจุดประสงค์เพื่อให้ นักเรียนสามารถตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงได้ โดยเฉพาะเมื่อเสี่ยงต่อการไปใช้สารเสพติด การที่นักเรียนได้ฝึกการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาอย่างถูกขั้นตอน นักเรียนจะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในแผนนี้ ต้องมีการฝึกปฏิบัติเพื่อให้นักเรียนนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม จึงจำเป็นต้องใช้เวลาในการสอนเกิน 1 คาบ เพื่อให้ นักเรียนฝึกวิเคราะห์สถานการณ์ได้อย่างถ่องแท้ และฝึกตัดสินใจตามขั้นตอนจากทางเลือกที่หลากหลาย เพื่อการตัดสินใจที่มีข้อเสีย น้อยที่สุด

หากครูกำหนดสถานการณ์ต่างๆ ได้หลากหลายและเหมาะกับกลุ่มผู้เรียน จะทำให้ การเรียนรู้บรรลุวัตถุประสงค์ยิ่งขึ้น

แผนการสอนที่ 3 เรื่อง

“อย่าโกรธเรานะ”

เวลาที่สอน 100 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ : นักเรียนสามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนไปใช้สาร

เสพยาเสพติดได้ถูกต้องตามขั้นตอนการปฏิเสธ

จุดประสงค์นำทาง : 1. วิเคราะห์สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธเพื่อนได้
2. อธิบายหลักและขั้นตอนการปฏิเสธได้
3. แสดงการปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกชักชวนให้ไปใช้สารเสพยาเสพติดได้ถูกต้องตามขั้นตอนของหลักการปฏิเสธที่ดี

สาระสำคัญ : กลุ่มเพื่อนและบุคคลใกล้ชิด มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมวัยรุ่นอย่างมาก การที่นักเรียนมีทักษะในการปฏิเสธเพื่อนหรือบุคคลอื่นที่ชวนไปมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้และขายสารเสพยาเสพติดอย่างได้ผลโดยไม่เสียสัมพันธภาพ จะช่วยป้องกันนักเรียนจากปัญหาสารเสพยาเสพติดได้

กิจกรรมการเรียนการสอน :

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียน โดยครูถามนักเรียนว่า “เคยปฏิเสธเพื่อนบ้างหรือไม่ และในสถานการณ์ใดบ้าง” - ให้นักเรียน 2 คน แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลองเรื่อง “เพื่อนชวนลองต้องปฏิเสธ”	- เพราะเขื่อง่าย ไม่ไ้ใคร่ตรอง ให้ดี ตัดสินใจไม่ถูกต้อง - สถานการณ์จำลอง เรื่อง “เพื่อนชวนลองต้องปฏิเสธ”

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา/สื่อ
สะท้อนความคิด/อภิปราย - กลุ่มเล็ก (20 นาที)	- นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายถึงสถานการณ์ ที่ควรปฏิเสธเพื่อนตามใบงาน 1	- ใบงาน 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- ครูสุ่มถามนักเรียน 2-3 กลุ่ม ครูช่วยสรุปประเด็นสำคัญ - ครูช่วยสรุปสถานการณ์ที่ควร ปฏิเสธ - ครูบรรยายประกอบใบความรู้ “หลักการปฏิเสธ”	- ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้” - ใบความรู้ “หลักการปฏิเสธ”
ชั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด - กลุ่ม 3 คน (30 นาที)	- นักเรียนแบ่งกลุ่ม 3 คน ผลิต กันฝึกทักษะปฏิเสธ ตาม สถานการณ์ที่กำหนดใน ใบงาน 2	- ใบงาน 2
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- ประเมินการฝึก โดยใช้กลุ่ม ช่วยกันประเมิน แล้วครูช่วย สรุปผลการประเมิน - ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป หลักและขั้นตอนการปฏิเสธ	- ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้”

สื่อการสอน :

1. สถานการณ์จำลองเรื่อง “เพื่อนชวนลอง ต้องปฏิเสธ”
2. ใบความรู้เรื่อง “หลักการปฏิเสธ”
3. ใบงาน
4. ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้”

การประเมินผล :

1. สังเกตความสนใจและการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่มย่อยและในชั้น

2. สังเกตความตั้งใจและการมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ
3. จากบทสนทนาในการฝึกปฏิบัติ
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

ใบงาน 1 (แผนการสอน เรื่อง “อย่าโกรธเรานะ”)

คำแนะนำ ให้นักเรียนรวมกลุ่ม 5-6 คน ร่วมกันอภิปรายเพื่อให้ได้สรุปตามประเด็นที่ครูมอบหมาย (เวลา 15 นาที) หลังจากนั้นให้ส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้นเรียน (เวลา 5 นาที)

1. เพราะเหตุใด กมลจึงปฏิเสธคำชวนของธนู
2. การปฏิเสธที่เห็นประสบความสำเร็จหรือไม่ และเป็นการปฏิเสธที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด
3. สถานการณ์ใดบ้างที่นักเรียนควรปฏิเสธคำชวนของเพื่อน ให้นักเรียนยกตัวอย่างกลุ่มละ 3 สถานการณ์

ใบงาน 2 (แผนการสอน เรื่อง “อย่าโกรธเรานะ”)

คำแนะนำ ให้นักเรียนรวมกลุ่ม 3 คน เพื่อฝึกทักษะปฏิเสธที่ดี กลุ่มละ 1 สถานการณ์ จากสถานการณ์ต่อไปนี้ โดยคิดบทสนทนาเอง แล้วผลัดกันชวน ปฏิเสธ และสังเกตการณ์แล้วเตรียมแสดง ให้เพื่อนดูหน้าชั้น (เวลา 30 นาที)

- | | |
|----------------|--|
| สถานการณ์ที่ 1 | เมื่อเพื่อนชวนให้ลองสูบบุหรี่ |
| สถานการณ์ที่ 2 | เมื่อเพื่อนชวนให้ลองดื่มเบียร์ หรือ ดื่มสุรา |
| สถานการณ์ที่ 3 | เมื่อเพื่อนชวนให้ลองเสพยาบ้า |
| สถานการณ์ที่ 4 | เมื่อเพื่อนชวนให้ลองใช้สารระเหย |

สถานการณ์จำลองเรื่อง “เพื่อนชวนลอง ต้องปฏิเสธ” (แผนการสอน เรื่อง “อย่าโกรธเรานะ”)

ในงานเลี้ยงฉลองปีใหม่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยมีเพื่อนๆ มาร่วมงานเกือบทั้งห้อง นักเรียนชายสองคนกำลังสนทนากันอยู่

ธนู : กมล ปีใหม่ทั้งทีลองไอ้นี้หน่อยนะ ดินะไว้อะ จะบอกให้

กมล : คืออย่างไรวะ

ธนู : เพลินดินะ ไม่่วงด้วย จะได้สนุกต่อกันทั้งคืน

กมล : ไอ้ย ไม่เอาหรอก กลัวติดวะ

ธนู : ครั้งเดียวไม่ติดหรอกน่า เดี่ยวจะว่ามีของดีแล้วไม่บอก

กมล : ไม่เอาดีกว่า ไม่อยากลอง เราไม่ชอบของพวกนี้ ถ้านายชวนเราไปเตะบอลละก็ตกลงทันทีเลยวะ

ธนู : น้า...ลองนิดเดียว ไม่ติดหรอก แค่นุๆ เอง

กมล : ไม่ล่ะ ขอบใจนายมากที่ชวน แต่เราไม่อยากลองจริงๆ นายก็น้อยๆ หน่อยละ เดี่ยวจะติด

ใบความรู้ เรื่อง “หลักการปฏิเสธ”

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่นการอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
3. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน
4. เมื่อถูกเข้าชี้ต่อ หรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออกควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
 - ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุทางเล็งจากเหตุการณ์ไป
 - การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่น ที่ดีกว่ามาทดแทน
 - การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้” (แผนการสอนเรื่อง “อย่าโกรธเรานะ”)

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1) เพราะเหตุใด กมลจึงปฏิเสธหนู	- เพราะหนูชวนลองให้ใช้ยาที่อาจเป็นสารเสพติด และกมลรู้ว่าไม่ดีใช้แล้วอาจติดได้
2) การปฏิเสธที่เห็นเป็นการปฏิเสธที่ดีหรือไม่ เพราะเหตุใด	- ให้โอกาสนักเรียนตอบตามเหตุผลของกลุ่มอย่างอิสระ
3) สถานการณ์ใดบ้างที่ควรปฏิเสธเพื่อน ให้ นักเรียนยกตัวอย่าง กลุ่มละ 3 สถานการณ์	- สถานการณ์ที่ผิดระเบียบของโรงเรียนและอาจผิดกฎหมาย สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดทุกชนิด เช่น เพื่อนชวน หนีเรียน ทะเลาะวิวาท เทียบกลางคืน สูบบุหรี่ ดื่มเบียร์ ดื่มเหล้า
4) ให้นักเรียนรวมกลุ่ม 3 คน เพื่อฝึกทักษะ ปฏิเสธตามหลักการปฏิเสธ จากสถานการณ์ที่กำหนดให้	- ประเมินตามหลักการปฏิเสธ

แผนการสอนที่ 4 เรื่อง

“รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด”

เวลาที่สอน 90 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ : นักเรียนสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงได้

- จุดประสงค์นำทาง :
1. ระบุระดับความรุนแรงของปัญหาที่เป็นสถานการณ์เสี่ยงได้
 2. ค้นหาสาเหตุของปัญหาที่เป็นสถานการณ์เสี่ยงได้
 3. เปรียบเทียบข้อดี ข้อเสียของทางเลือกในการแก้ปัญหาได้
 4. ตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ไขปัญหของตนเองได้อย่างเหมาะสม
 5. เสนอแนะแนวทางปฏิบัติในการตัดสินใจ แก้ปัญหาเมื่ออยู่ใน

สถานการณ์เสี่ยงให้กับเพื่อนได้

สาระสำคัญ : มีสถานการณ์หลายสถานการณ์ที่เป็นปัญหาเกี่ยวข้องกับการที่นักเรียนถูกชักชวนล่อลวงให้ลองเสฟ ให้ซื้อและขายสารเสพติดจากบุคคลใกล้ชิด หรือคนแปลกหน้า หากนักเรียนได้รับการฝึกทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาที่ถูกต้อง จะทำให้นักเรียนสามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และมีแนวทางปฏิบัติสำหรับตนเอง และเพื่อน เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงเหล่านี้ได้

กิจกรรมการเรียนการสอน :

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ครูถามนักเรียนว่า “เคยได้ยินหรือพบเหตุการณ์ที่มีคนมาชวนให้เคี้ยวรู๋นใช้หรือขายสารเสพติดหรือไม่” และ “นักเรียนคิดว่าเป็นเพราะเหตุใดจึงมีคนหลงเชื่อและทำตาม” สุ่มถามทีละคำถาม	- เพราะเขื่อง่าย ไม่ไ้ตรงรอง ให้ดี ตัดสินใจไม่ถูกต้อง

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา/สื่อ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ครูบรรยายประกอบใบความรู้ “ขั้นตอนการตัดสินใจ”	- ใบความรู้ “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา”
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ครูอ่านกรณีศึกษาเรื่อง “ทางไหนดี”	- กรณีศึกษาเรื่อง “ทางไหนดี”
ขั้นสะท้อนความคิด/อภิปราย - กลุ่ม 4 คน (20 นาที)	- นักเรียนกลุ่ม 4 คน ช่วยกัน อภิปรายตามใบงาน 1	- ใบงาน 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- สุ่มกลุ่มให้รายงาน/ครูนำ อภิปราย - ครูสรุปแนวทางแก้ไขปัญหาคตามกรณีศึกษา	- ใบสรุปความรู้สำหรับครู เพื่อ “แนวคิดที่ควรได้”
ชั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มเล็ก (20 นาที)	- นักเรียนรวมกลุ่ม 5-6 คน ช่วยกันอภิปรายตามใบงาน 2	- ใบงาน 2
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มรายงาน/ครูนำ อภิปรายและครูสรุปขั้นตอนการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาค	- ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้”

สื่อการสอน :

1. ใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา”
2. กรณีศึกษาเรื่อง “ทางไหนดี”
3. ใบงาน
4. ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้”

การประเมินผล :

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น/อภิปรายกลุ่ม
2. ผลงานกลุ่ม
3. การประเมินตามจุดประสงค์

ใบงาน 1

(แผนการสอนเรื่อง “รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด”)

คำแนะนำ ให้นักเรียนรวมกลุ่ม 4 คน ร่วมกันแก้ปัญหาจากกรณีศึกษาเรื่อง “ทางไหนดี” โดยวิเคราะห์ ขั้นตอนตามหลักการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอนที่เรียนมา และบันทึกลงในแบบบันทึกนี้ (เวลา 20 นาที)

แบบบันทึกเรื่อง “ทางไหนดี”

1. กำหนดปัญหา

ปัญหาของปราโมช คือ

2. สาเหตุของปัญหา

คือ

กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหของปราโมช มี ทางเลือก คือ

1)

2)

3)

3. วิเคราะห์ ข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก คือ

ทางเลือก

ข้อดี

ข้อเสีย

1.

2.

3.

4. ปราโมชควรตัดสินใจเลือกทางเลือก

5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจ คือ

.....

ใบงาน 2

(แผนการสอนเรื่อง “รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด”)

คำแนะนำ ให้นักเรียนรวมกลุ่มกัน 5-6 คน ร่วมกันวิเคราะห์การตัดสินใจและแก้ไขปัญหาตามกรณีศึกษาที่มอบหมายให้โดยยึดหลักการแก้ปัญหาที่ได้เรียนมาแล้ว (เวลา 15 นาที) หลังจากนั้นให้ส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น (เวลา 5 นาที)

(กลุ่มที่ 1-2) กำไรดี

พชัย อายุ 14 ปี เรียนอยู่ชั้น ม.2 ได้เห็นเหตุการณ์และรู้ข้อมูลด้วยตนเองว่า ยาน้ำมันจำหน่ายด้วยที่ราคาแพง เขาเล่าให้เพื่อนชื่ออูรฟงว่า มีรุ่นพี่คนข้างบ้านเคยไปทำงานที่จังหวัดทางภาคเหนือ เมื่อกลับมาอยู่บ้านก็มีฐานะดีขึ้นอย่างผิดสังเกต เขานำยาน้ำมันมาแบ่งขายให้คนงานโรงงานเหล็กเส้นที่อยู่ใกล้ๆ บ้านบรรจจุณละ 200 เม็ด ต้นทุนเพียงเม็ดละ 5-6 บาท แต่สามารถขายได้ถึงเม็ดละ 60-130 บาท แสดงว่าได้กำไรเยอะ บางทีขายถุงหนึ่ง ได้กำไรอีกถุงฟรีๆ พี่คนนั้นเขายังมาชวนพชัยให้เป็นผู้ขายเลย เพราะเห็นว่าพชัยมีเพื่อนนักเรียนที่โรงเรียนเยอะเขายังแนะนำว่าพชัยไม่ต้องเอาค่าไ้มากนักก็ได้เพราะนักเรียนคงมีสตางค์น้อย แต่ถ้าขายการขายให้ได้ลูกค้ามากขึ้น จำนวนเงินที่จะได้ก็มากขึ้นเอง พชัยเลหหรือกับอูรว่าควรจะไปทำอย่างพี่เขาดีไหม

(กลุ่ม 3-4) สองดีไหม

บัณฐกรเป็นนักเรียนชั้น ม.1 มีผิวพรรณดี หน้าตาอิมแอ้มแจ่มใส พุดจาสุภาพ เขามีรูปร่างค่อนข้างสูงผอมมากจนเห็นกระดูก พ่อและแม่ของบัณฐกรแยกทางกันไปมีครอบครัวใหม่ เขาอาศัยอยู่กับพี่ชาย พี่ของเขาติดยาบ้า และค้าขายมานานกว่า 3 ปี ขณะนี้พี่ชายคนโตถูกขังคุกในข้อหาค้ายาบ้า ส่วนพี่ชายคนที่ 2 ก็ยังคงทำอาชีพนี้อยู่ พี่ทั้งสองของบัณฐกรเรียนจบแค่ชั้น ป.6 เท่านั้น แต่คาดหวังว่าจะส่งเสียให้น้องได้เรียนสูงๆ เพื่อจะได้ไม่ประกอบอาชีพที่ผิดกฎหมายเหมือนพี่ บ่ายวันหนึ่งขณะที่ไม่มีใครอยู่บ้าน บัณฐกรเห็นยาบ้าที่เหลือจากการจำหน่ายวางไว้บนโต๊ะ ด้วยความอยากรู้อยากเห็นว่ายาบ้าเป็นอย่างไรเขาจึงอยากลองดูสักครั้ง.....

ถ้านักเรียนเป็นบัณฐกรนักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร.....

(กลุ่มที่ 5-6) คำแนะนำของเพื่อน

กรรณิการ์ อยู่ชั้น ม.3 ซึ่งมีปัญหาทางบ้าน พ่อแม่ทะเลาะกัน ตีกันแรงๆ ช่วงหลังๆ มานี้กรรณิการ์มักจะหลบมุมอยู่เงียบๆ คนเดียว ไม่พุดจากับเพื่อนๆ พาณิเป็นเพื่อนที่อยู่ละแวกบ้านเดียวกันเย็นวันหนึ่งพาณิมาบอกกรรณิการ์ให้ลองดมกาวดูจะทำให้ลืมความทุกข์ใจไปได้เหมือนที่เธอทำอยู่

กรรณิการ์ลังเลใจว่าเธอควรจะทำตามพาณิดีหรือไม่.....

กรณีศึกษาเรื่อง “ทางไหนดี” (แผนการสอนเรื่อง “รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด”)

ปราโมชเป็นนักเรียนชั้น ม.2 แม่ของเขาหย่ากับพ่อไปมีสามีใหม่ ปราโมชและพี่ชายอยู่กับพ่อ ซึ่งมีอาชีพรับเลี้ยงพระ พ่อมีรายได้ไม่แน่นอน ต่อมาพ่อมีภรรยาใหม่และมีลูกอีก 1 คน แม่เลี้ยงมักยักยอกเงินบางส่วนของพ่อไว้ไม่ให้ปราโมชและพี่ชาย ปราโมชมักมีปากเสียงทะเลาะวิวาทกับแม่เลี้ยงบ่อยๆ เวลาที่เขาขอเงินแม่เลี้ยงไปทำกิจกรรมที่โรงเรียน และใช้จ่ายส่วนตัวที่จำเป็นจนเพื่อนต่างรู้ว่าปราโมชมีปัญหาเรื่องเงินเป็นประจำ

วันหนึ่ง นิคมเพื่อนห้องเดียวกับปราโมช ได้ชวนให้ปราโมชขายยาบ้า จะได้มีเงินใช้จ่ายโดยไม่ต้องขอแม่เลี้ยงอีกใจหนึ่งปราโมชก็อยากเอาชนะแม่เลี้ยง แต่อีกใจหนึ่งปราโมชก็รู้ว่าการขายยาบ้าเป็นสิ่งไม่ดี

ถ้านักเรียนเป็นปราโมช นักเรียนจะตัดสินใจแก้ปัญหาอย่างไร

ใบความรู้เรื่อง ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา

การตัดสินใจในการแก้ปัญหา เป็นการเลือกทางในการแก้ปัญหาที่มีทางเลือกมากกว่า 1 ทางเลือก ในการเผชิญปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ และการตัดสินใจแก้ปัญหานั้น อาจจะส่งผลกระทบต่อตนเอง ต่อผู้อื่น ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ หรือความล้มเหลว ฉะนั้นจึงควรให้ความสำคัญต่อการตัดสินใจที่รอบคอบ โดยอาศัยข้อมูลที่ถูกต้อง เหมาะสม ทันสมัย และเพียงพอ

ในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาแต่ละครั้ง ควรกำหนดขั้นตอนเลือกกระบวนการตัดสินใจ ด้วยวิธีการที่มีระบบและมีเหตุผล เป็นกระบวนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การค้นหาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือก โดยพิจารณาจากสาเหตุของปัญหาและพัฒนาทางเลือกหลายๆ ทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญหา
3. การวิเคราะห์ทางเลือก โดยการประเมินทางเลือกแต่ละทางเลือกว่าเกิดผลดี ผลเสียอะไรตามมาและสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ โดยใช้ข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่ หรือหาข้อมูลประกอบเพิ่มเติม
4. การตัดสินใจเลือก วิธีแก้ปัญหา จากทางเลือกต่างๆ ด้วยเหตุผลและข้อมูลที่มี โดยอาศัยหลักจริยธรรม ค่านิยม และหลักกฎหมาย มาเป็นเกณฑ์ ในการตัดสินใจด้วย
5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือก เสนอแนะวิธีการแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญหานั้นเลือกใช้ ถ้าทดลองใช้แล้วได้ผลก็สรุป เป็นแนวทางปฏิบัติจริง

ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้”
(แผนการสอนเรื่อง “รอบคอบไว้ ตัดสินใจไม่พลาด”)

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1) กำหนดปัญหา ปัญหาของปราโมช คือ	- เสี่ยงต่อการใช้และขายสารเสพติด
2) สาเหตุของปัญหา คือ กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาของ ปราโมช มี ทางเลือก คือ 1. 2. 3.	- ปราโมชมีปัญหาครอบครัว และไม่มีเงินใช้ - ทางแก้ปัญหาเป็นไปได้หลายทาง ครูควร พิจารณาการตัดสินใจของนักเรียนที่เป็นแนว ทางบวก เช่น ไม่ขายสารเสพติดตามเพื่อน ประหยัด ใช้จ่าย เฉพาะที่จำเป็น หรือหางาน พิเศษทำหลังเลิกเรียน
3) วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ทั้ง 3 ทางเลือก	- ประเมินตามใบความรู้ ขั้นตอนการตัดสินใจ และแก้ไข้ปัญหา (ดูความมีเหตุผล)
4) ปราโมชควรตัดสินใจเลือกทางเลือก	- ควรตัดสินใจไม่ขายสารเสพติด (ไม่เสี่ยง)
5) การแก้ไข้ข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจ	- พิจารณาจากเหตุผลของนักเรียน

แผนการสอนที่ 5 เรื่อง

“อารมณ์นั้น สำคัญไฉน”

เวลาที่สอน 100 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้ : สามารถเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ได้

- จุดประสงค์นำทาง :
1. เปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นจากการแสดงอารมณ์ต่างๆ ได้
 2. เลือกวิธีการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้
 3. สามารถแสดงอารมณ์ได้ถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์ต่างๆ
 4. แนะนำเพื่อนในเรื่องวิธีควบคุมอารมณ์ได้

สาระสำคัญ : เหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิตมีผลทำให้เกิดอารมณ์ เมื่อตรงกับความมุ่งหวังก็พอใจ เมื่อผิดหวังก็เสียใจหรือโกรธ การแสดงออกทางอารมณ์ทางด้านใดก็ตามที่เกินพอดีหรือขาดการควบคุม เป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ของสังคม การฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมการเรียนการสอน :

องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา / สื่อ
ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียน โดยครูถามนักเรียนว่า “เคยโกรธ เสียใจ น้อยใจ เศร้าใจบ้างไหม” - ครูสุ่มถาม 4 – 5 คน - ครูถามว่า “เมื่อมีอารมณ์เหล่านั้นแล้ว นักเรียนแสดงอาการอย่างไรบ้าง” - ครูสุ่มถาม 3 – 4 คน	- มีอาการใจสั่น หน้าแดง กำมือแน่น เป็นต้น

องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ครูบรรยายสรุปเรื่อง “การจัดการกับ อารมณ์”	- ใบความรู้เรื่อง “การจัดการกับอารมณ์”
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ครูอ่าน หรือเปิดเทปเสียงกรณี ศึกษาเรื่อง “อารมณ์ ... วูบเดียว”	- บทสำหรับอ่าน / เทปเสียง เรื่อง “อารมณ์ ... วูบเดียว”
สะท้อนความคิด / อภิปราย - กลุ่มเล็ก (20 นาที)	- นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงาน 1	- ใบงาน 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ครูส่งกลุ่มรายงาน 3 - 4 กลุ่ม ครูรวบรวมข้อสรุป และอภิปรายเพิ่มเติม	- ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้”
ชั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มเล็ก (30 นาที)	- นักเรียนแบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงาน 2	- ใบงาน 2
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มรายงานครูรวบรวมข้อสรุป และอภิปรายเพิ่มเติม	- ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้”

สื่อการสอน :

1. บทสำหรับอ่าน หรือเทปเสียงกรณีศึกษาเรื่อง “อารมณ์ ... วูบเดียว”
2. ใบงาน
3. ใบความรู้สำหรับครู “แนวคิดที่ควรได้”
4. ใบความรู้เรื่อง “การจัดการกับอารมณ์”

การประเมินผล :

1. สังเกตความสนใจและการแสดงความรู้สึกละหว่างเรียน
2. สังเกตการณ์มีส่วนร่วมอภิปรายในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลงานกลุ่ม
4. จากแบบประเมินจุดประสงค์

ใบงาน 1

(แผนการสอนเรื่อง “อารมณ์นั้น สำคัญไฉน”)

คำแนะนำ ให้รวมกลุ่ม 5 – 6 คน รมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่ครูมอบหมาย (ใช้เวลา 15 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่ม (เวลากลุ่มละ 5 นาที)

1. นักเรียนมีความเห็นว่าน้ำเชื้อแสดงออกเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด
2. ถ้าน้ำเชื้อรู้จักระงับอารมณ์ ไม่แสดงกิริยาเช่นนั้นกับเพื่อนและกรรมการ ผลที่เกิดขึ้นกับน้ำเชื้อน่าจะเป็นอย่างไร
3. ให้วิเคราะห์ขั้นตอนต่างๆ ตามหลักการจัดการกับอารมณ์ 4 ขั้นตอน ตามที่เรียนมาสำรวจอารมณ์ น้ำเชื้อรู้สึกอย่างไรที่ถูกกล่าวหาและตัดสินให้หมดสิทธิ์จากการเป็นตัวแทนระดับเขต.....
 ภาวการณ์ผลดี – ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์นั้น

การแสดงอารมณ์	ผลดี	ผลเสีย
- ถ้าน้ำเชื้อแสดงอารมณ์		
- ถ้าน้ำเชื้อไม่แสดงอารมณ์		

น้ำเชื้อควรเลือกวิธีควบคุมอารมณ์โดย.....

สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย

- ถ้าน้ำเชื้อควบคุมอารมณ์ไม่ได้เธอจะรู้สึก.....
- ถ้าน้ำเชื้อควบคุมอารมณ์ได้เธอจะรู้สึก.....

4. ให้นักเรียนฝึกการแสดงออกของอารมณ์ในสถานการณ์เดียวกับน้ำเชื้อให้ถูกต้องตามขั้นตอนการจัดการอารมณ์ โดย

- เขียนบทบาทสมมติตนเองสั้นๆ เพื่อซ้อมบท แล้วเตรียมแสดงให้เพื่อนดูโดย

กำหนดตัวแสดงเอง ให้นักเรียน 1 คน เป็นน้ำเชื้อ นักเรียนอีก 1 คน คอยสังเกตการณ์ฝึกนักเรียนที่เหลือเป็นนักกริยากับกรรมการ (เวลา 10 นาที)

ใบงาน 2**(แผนการสอนเรื่อง “อารมณ์นั้น สำคัญไฉน)**

คำแนะนำ ให้รวมกลุ่ม 5 – 6 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามหัวข้อที่ครูมอบหมาย
(ใช้เวลา 20 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่มใหญ่ (เวลากลุ่มละ 10 นาที)

เมื่อนักเรียนได้เรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์แล้ว นักเรียนจะนำไปใช้กับ
ใครบ้างและอย่างไร

กรณีศึกษาเรื่อง “อารมณ์ วูบเดียว”**(แผนการสอนเรื่อง “อารมณ์นั้น สำคัญไฉน)**

น้ำเชียวเป็นนักเรียนชั้น ม.3 ของโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง เขาเป็นนักกรีฑายอดเยี่ยมของโรงเรียน และได้รับเลือกเป็นตัวแทนของจังหวัด เพื่อรับเข้าการแข่งขันคัดเลือกเป็นตัวแทนนักกรีฑาระดับเขต ก่อนที่จะมีการแข่งขันคัดเลือก เขาหิวน้ำและได้มีผู้ยื่นน้ำให้ดื่ม เขาคิดมันจนหมดขวด รู้สึกสดชื่นขึ้น ระหว่างการแข่งขันคัดเลือก เขาสามารถทำลายสถิติเดิม นักกรีฑาคนอื่น ๆ อธิษฐานว่าเขาเสพยาบ้าจึงมีเรี่ยวแรง น้ำเชียวรู้สึกโกรธและโมโหมาก จึงตรงเข้าไปต่อว่ากลุ่มที่ว่า ถึงขั้นลงไม้ลงมือกัน แต่กรรมการเข้าห้ามไว้และว่าน้ำเชียวทำรุนแรงเกินไป เขาคิดว่ากรรมการไม่ยุติธรรม เข้าข้างฝ่ายที่กล่าวหา เขาโกรธจึงเถียงกรรมการด้วยถ้อยคำที่หยาบคาย เขาจึงถูกรรมการไล่ออกจากการแข่งขัน และถูกตัดสิทธิ์การเป็นนักกรีฑาระดับเขต ความหวังที่จะได้เป็นตัวแทนระดับเขตจึงหมดสิ้นไปทันที

ใบความรู้ เรื่อง “การจัดการกับอารมณ์”

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากผลกระทบต่างๆ ภายนอก อารมณ์มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียได้ การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์ เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ โดยมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือ

1. สำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น เช่น โกรธจนมีอาการมือสั่น ใจสั่น ตัวสั่น กัดฟัน กำมือ เป็นต้น
2. คาดการณ์ถึงผลดีหรือผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
3. ใช้วิธีควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ เช่น
 - หายใจเข้า – ออก ยาวๆ
 - นับเลข 1 – 10 ซ้ำๆ (หรือนับต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกอารมณ์สงบลง)
 - กำหนดลงหายใจ โดยให้สติอยู่ที่การหายใจเข้าออก
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ได้

ภาคผนวก จ



หนังสือยินยอมโดยได้รับการบอกกล่าวและเต็มใจ

(Informed Consent Form)

ชื่อโครงการ การนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ชื่อผู้วิจัย นายเพงสวรรค์ โปธิ

ชื่อผู้เข้าร่วมการวิจัย

อายุ

คำยินยอมของผู้เข้าร่วมการวิจัย

ข้าพเจ้า นาย/นาง/นางสาว ได้ทราบรายละเอียดของโครงการวิจัยตลอดจนประโยชน์ และข้อเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นต่อข้าพเจ้าจากผู้วิจัยแล้วอย่างชัดเจน ไม่มีสิ่งใดปิดบังซ่อนเร้นและยินยอมให้ทำการวิจัยในโครงการที่มีชื่อข้างต้น และข้าพเจ้ารู้ว่าถ้ามีปัญหาหรือข้อสงสัยเกิดขึ้น ข้าพเจ้าสามารถสอบถามผู้วิจัยได้ และข้าพเจ้าสามารถไม่เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อการรักษาที่ข้าพเจ้าพึงได้รับ นอกจากนี้ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับและจะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่างๆที่เกี่ยวข้อง กระทำได้เฉพาะกรณีจำเป็นด้วยเหตุผลทางวิชาการเท่านั้น

ลงชื่อ.....(ผู้เข้าร่วมการวิจัย)

.....(พยาน)

.....(พยาน)

วันที่

คำอธิบายของผู้วิจัย

ข้าพเจ้าได้อธิบายรายละเอียดของโครงการ ตลอดจนประโยชน์ของการวิจัย รวมทั้งข้อเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบแล้วอย่างชัดเจนโดยไม่มีสิ่งใดปิดบังซ่อนเร้น

ลงชื่อ.....(ผู้วิจัย)

วันที่.....



วันที่ 16 มิถุนายน 2552

เรื่อง ขออนุมัติทำการศึกษาวิจัยและการทดลองในมนุษย์

เรียน หัวหน้าภาควิชาพยาบาลศาสตร์

ด้วยข้าพเจ้า นายพงสวรรณ โพธิ์ นักศึกษาหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช (หลักสูตรภาคพิเศษ แผนก ข) คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล มีความประสงค์จะทำการศึกษาวิจัยและการทดลองในมนุษย์

เรื่อง การนำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้เพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
(AN APPLICATION OF THE LIFE SKILLS TRAINING PROGRAM TO PREVENT
SUBSTANCE USE IN JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS)

จึงเรียนมาเพื่อเสนอประธานกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน พิจารณา
ดำเนินการต่อไป ตามสมควรด้วย

(นายพงสวรรณ โพธิ์)

หัวหน้าโครงการ

เรียนเสนอ ประธานกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคน
เพื่อพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จริยา วิริยะสุกร)

หัวหน้าภาควิชาพยาบาลศาสตร์

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล นายเพงสวรรค์ โปธิ
วัน เดือน ปีเกิด 26 พฤศจิกายน พ.ศ.2512
สถานที่เกิด จังหวัดปทุมธานี
ประวัติการศึกษา พ.ศ.2536 ประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยพยาบาล สงขลา
ตำแหน่งหน้าที่ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงพยาบาลหนองเสือ หมู่ 6 ตำบลบึงบา อำเภอหนองเสือ
จังหวัดปทุมธานี 12170
โทรศัพท์ 02-5491053-4 ต่อ 502
E-mail : pengsawan@hotmail.com
สถานที่อยู่ปัจจุบัน 21/3 หมู่ 2 ตำบลบึงบา อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี 12170
โทรศัพท์ 080-2425595