

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อหาความสามารถในการพยากรณ์ ของรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่มีต่อทักษะชีวิตของผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาแบบบังคับบำบัด ในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด เชียงใหม่ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาดูเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยดังต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต
2. แนวคิดทฤษฎี และประเภทของการอบรมเลี้ยงดู
3. การอบรมเลี้ยงดูและทักษะชีวิต
4. แนวคิดเกี่ยวกับยาเสพติด
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

ในปัจจุบัน สังคมมีความสลับซับซ้อน การดำเนินชีวิตต้องมีการแข่งขันกันอย่างรุนแรง จึงจำเป็นต้องฝึกให้เด็กมีทักษะการปกป้องให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบันได้ และสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ หรืออาจจะกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า ทักษะชีวิตก็คือความสามารถพื้นฐานที่ทุกคนจำเป็นต้องใช้ในการดำเนินชีวิตในสังคมให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งต้องอาศัยการถ่ายทอดประสบการณ์ โดยการฝึกฝนอบรม (ทองคูณ หงส์พันธุ์, 2543)

ความหมายของทักษะชีวิต

Clauer (2002) ให้ความหมายคำว่า ทักษะ คือ ความสามารถในการเรียนรู้ที่จะทำสิ่งต่างๆ ได้ดี ทักษะชีวิต คือ ความสามารถที่บุคคลสามารถเรียนรู้ว่าทำอะไรจะช่วยให้พวกเขาประสบความสำเร็จในการใช้ชีวิตอยู่ได้และพึงพอใจในชีวิต

สมกุล เวชชาวัจมัช (2543) ได้ให้ความหมายทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถของบุคคลอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะในการเผชิญปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและยังคงไว้ซึ่งสุขภาพจิตที่ดี อีกทั้งมีการปรับตัวที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมต่างๆ ได้

สุขฤดี ชัชศฤงการสกุล (2543) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถเผชิญกับสภาพการณ์ต่างๆ ทั้งแรงปะทะภายนอก ได้แก่ พ่อแม่ เพื่อน ครู หรือพี่น้องและบุคคลอื่นๆ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่างๆ และแรงปะทะภายใน ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงภายในตัวเอง เช่น ความอยากรู้อยากลอง ความรู้สึกดีหรือไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ฯลฯ โดยผู้ที่มีทักษะชีวิต จะมีพฤติกรรมที่เหมาะสมและเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม

ทองคุณ หงส์พันธุ์ (2543) กล่าวว่า ทักษะชีวิตหมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นหรือพัฒนาจากประสบการณ์ การฝึกฝน และการเรียนรู้ปฏิบัติสัมพันธ์กับพ่อแม่ พี่น้อง สิ่งแวดล้อม วัฒนธรรมที่สะสมในชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องในการที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรมสุขภาพจิต (2541) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการหรือจัดการกับความต้องการ และสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ ทำให้สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

ประเสริฐ ต้นสกุล และคนอื่นๆ (2538) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถและความชำนาญในการประเมิน และวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาทางพฤติกรรม และสังคมที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง

กล่าวโดยสรุปทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถและความชำนาญของบุคคลในการวิเคราะห์เพื่อเลือกพฤติกรรมที่เหมาะสม เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นหรือพัฒนาจากประสบการณ์ การฝึกฝน ซึ่งบุคคลจะสามารถจัดการกับสิ่งกดดันรอบข้างที่เกิดขึ้นและสามารถเผชิญกับความต้องการและสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์ประกอบของทักษะชีวิตนี้ ทางองค์การอนามัยโลก(WHO)และกระทรวงสาธารณสุขของประเทศไทยได้กำหนดไว้ ซึ่งผู้วิจัยทำการประมวลสรุปในส่วนที่เกี่ยวข้องไว้ดังนี้

องค์การอนามัยโลก(WHO, 1997) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิตพื้นฐานหรือทักษะชีวิตหลัก (Core life skills) ไว้ 10 องค์ประกอบ จัดเป็น 5 กลุ่ม และสามารถจัดแบ่งตามพฤติกรรมการเรียนรู้ได้ 3 ด้าน

- | | |
|-----------------|---|
| คู่ที่ 1 ได้แก่ | การตัดสินใจและการแก้ปัญหา |
| คู่ที่ 2 ได้แก่ | ความคิดสร้างสรรค์และการวิเคราะห์วิจารณ์ |

- คู่ที่ 3 ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร
 คู่ที่ 4 ได้แก่ ความตระหนักในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น
 คู่ที่ 5 ได้แก่ การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

และสามารถแบ่งตามพฤติกรรมการเรียนรู้ได้ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความรู้ ได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์
2. ด้านเจตคติ ได้แก่ ความตระหนักในตนและความเห็นใจผู้อื่น
3. ด้านทักษะมี 3 คู่ ได้แก่

การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร
 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา
 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

องค์ประกอบทักษะชีวิตหลัก (Core life skills) มีดังนี้

1. การตัดสินใจ (Decision making) เป็นการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆในชีวิต ซึ่งถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยมีการประเมินทางเลือก และผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้นๆ จะมีผลต่อสุขภาพของบุคคลนั้นๆ
2. การแก้ปัญหา (Problem solving) เมื่อบุคคลมีปัญหาดังกล่าว ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ทำให้เกิดภาวะตึงเครียดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทักษะการแก้ปัญหาจะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตของเขาได้
3. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) มีส่วนสนับสนุนในการตัดสินใจและแก้ปัญหาในการค้นหาทางเลือกต่างๆ และผลที่เกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก ถึงแม้ว่ายังไม่มีการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาก็ตาม ความคิดสร้างสรรค์ยังช่วยให้บุคคลสามารถนำประสบการณ์ที่ผ่านมา มาใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
4. ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสาร และประเมินปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อเจตคติและพฤติกรรมเช่น ค่านิยม แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน อิทธิพลจากสื่อต่างๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต
5. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูดและภาษา ท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนอย่างเหมาะสมกับสภาพวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ การขอร้องการปฏิเสธ และการขอความช่วยเหลือ
6. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal relationship skills) สามารถช่วยให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันและสามารถที่จะรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญ

ต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข และรวมถึงการรักษาสัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัวที่เป็นแหล่งสำคัญของแรงสนับสนุนทางสังคม

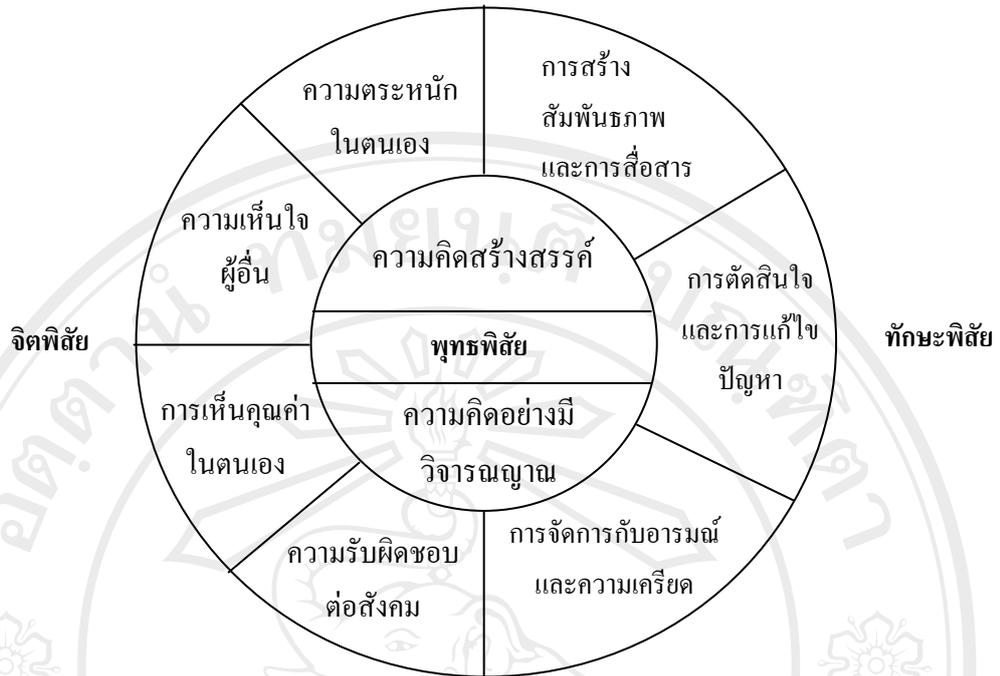
7. ความตระหนักในตนเอง (Self – awareness) เป็นความสามารถในการเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง อะไรที่ตนเองปรารถนาและไม่พึงปรารถนาและเข้าใจในความแตกต่างจากบุคคลอื่นๆ สามารถอยู่ภายใต้แรงกดดันต่างๆ ในชีวิตได้ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นอีกด้วย

8. การเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึก และความเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเรา ถึงแม้ว่าเราจะไม่คุ้นเคย ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นทำให้เกิดความสัมพันธอันดีทางสังคม เช่น ความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม โดยเฉพาะบุคคลผู้มีภาวะบกพร่องทางจิตใจ หรือบุคคลที่ไม่เป็นที่ยอมรับจากสังคม

9. การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) เป็นการเรียนรู้จักและเข้าใจอารมณ์ตนเองและผู้อื่น ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ซึ่งจะทำได้สามารถตอบสนองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เช่น อารมณ์รุนแรงต่างๆ หรือความเศร้าโศกที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ

10. การจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุของความเครียด และรู้ถึงแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เช่น การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในวิถีชีวิต การเรียนรู้วิธีผ่อนคลายเมื่ออยู่ในภาวะตึงเครียดได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะช่วยลดปัญหาต่างๆ ทางด้านสุขภาพ

สำหรับในประเทศไทย กระทรวงสาธารณสุข (2541) ได้มีการปรับเปลี่ยนแนวคิดทักษะบางส่วนให้เหมาะสม โดยนำความคิดสร้างสรรค์และความคิดอย่างมีวิจารณญาณ ให้เป็นองค์ประกอบรวมของทักษะทุกองค์ประกอบอื่นๆ และให้ความตระหนักในตนเองและความเห็นใจผู้อื่นเป็นด้านจิตพิสัย โดยเพิ่มเจตคติอีก 1 คู่ คือการเห็นคุณค่าในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งสามารถแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามพฤติกรรมการเรียนรู้ได้ 3 ด้าน จัดเป็น 6 คู่ ดังแสดงในภาพประกอบ 1



ภาพประกอบ 1 องค์ประกอบของทักษะชีวิต (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2541)

ภาพประกอบ ส่วนที่เป็นแกนกลางจะเป็นองค์ประกอบด้านพุทธพิสัย ซึ่งเป็นองค์ประกอบรวมของทักษะชีวิตอื่นๆ ทั้งหมด ส่วนในวงกลมรอบนอกจะเป็นด้านจิตพิสัยและทักษะพิสัย ดังนี้

1. ด้านพุทธพิสัย (ทักษะด้านความคิด) ได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์และความคิดอย่างมีวิจรรย์ญาณ

2. ด้านจิตพิสัย (ทักษะด้านจิตใจ) มี 2 คู่ ได้แก่ ความตระหนักในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น การเห็นคุณค่าในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม

3. ด้านทักษะพิสัย หรือทักษะสังคม (ทักษะด้านการกระทำ) มี 3 คู่ ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ผู้วิจัยได้ศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามแนวคิดที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การคิดอย่างมีวิจรรย์ญาณ (Critical thinking) เป็นรูปแบบหนึ่งของการคิดในระดับสูงที่อยู่บนพื้นฐานของหลักการและเหตุผล มีการศึกษาข้อเท็จจริง ถือว่าเป็นทักษะการคิดที่มีความสำคัญต่อการเรียนรู้และการดำเนินชีวิต

มีผู้ให้ความหมายของการคิดอย่างมีวิจารณญาณไว้หลายประการ ดังเช่น

Fisher & Nosich (2001) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นวิธีของการคิดเกี่ยวกับเรื่อง เนื้อหาหรือปัญหาต่างๆ ซึ่งสิ่งที่ผู้คิดได้ปรับปรุงคุณภาพการคิดแล้ว โดยใช้ทักษะความชำนาญของสิ่งที่มีอยู่เป็นปกติในความคิด และมีสติปัญญาเป็นมาตรฐานอยู่แล้ว

Ruggiero (1996) เสนอว่า การคิดอย่างมีวิจารณญาณ หมายถึง การตรวจสอบความคิดของเราเอง การตัดสินใจว่าวิธีแก้ปัญหาที่ดีที่สุดคืออะไร ความเชื่อแบบใดที่มีเหตุผลมากที่สุด จากนั้นต้องมีการประเมินข้อสรุปครั้งหนึ่ง

Angelo (1995) กล่าวว่า การคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นการคิดด้วยเหตุผลและใช้ทักษะการคิดที่ซับซ้อนขึ้น เพื่อใช้ในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ ระบุปัญหา แก้ปัญหาและหาข้อสรุป

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2546) ให้ความหมายของคำว่า คิด หมายถึง ทำให้ปรากฏเป็นรูปหรือประกอบให้เป็นรูปหรือเป็นเรื่องขึ้นในใจ ไตร่ตรอง ส่วนคำว่า วิจารณ์ หมายถึง ปัญญาที่สามารถรับรู้หรือให้เหตุผลที่ถูกต้องได้ ดังนั้น การคิดอย่างมีวิจารณญาณ หมายถึง การไตร่ตรองด้วยปัญญาที่สามารถรู้หรือให้เหตุผลที่ถูกต้อง

ไสว ประภาศรี (2548) ให้ความหมายการคิดอย่างมีวิจารณญาณ หมายถึง กระบวนการคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบเกี่ยวกับข้อมูลหรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหา โดยใช้ความรู้ความคิดและประสบการณ์ของตนเองในการพิจารณาหลักฐาน และข้อมูลต่างๆ เพื่อนำไปสู่การสรุปได้อย่างสมเหตุสมผล

อรพรรณ ลือบุญรัชชัชย (2537) ได้ให้ความหมายว่า การคิดอย่างมีวิจารณญาณ หมายถึง การทำงานของสมองที่มีการคิด พิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบเกี่ยวกับข้อมูล หรือสถานการณ์ที่ปรากฏ โดยใช้ความรู้ ความคิด และประสบการณ์ของตนเองในการสำรวจหลักฐานอย่างละเอียด เพื่อนำไปสู่ข้อสรุปที่สมเหตุสมผล ความสามารถในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ 7 ประการ

1. ความสามารถในการระบุประเด็นปัญหา เป็นความสามารถในการระบุหรือทำความเข้าใจ โดยพิจารณาความหมาย ความชัดเจนของข้อมูล ข้อความ ข้ออ้าง หรือข้อโต้แย้ง หรือสถานการณ์ที่ปรากฏ เพื่อกำหนดข้อสงสัยและประเด็นหลักที่ควรพิจารณาและแสวงหาคำตอบ

2. ความสามารถในการรวบรวมข้อมูล เป็นความสามารถในการพิจารณาข้อมูลทั้งทางตรงและทางอ้อมจากแหล่งข้อมูลต่าง ๆ ซึ่งได้จากการคิด การพูดคุย การสังเกต ทั้งจากตนเองและผู้อื่น รวมถึงการดึงข้อมูลจากประสบการณ์เดิมที่มีอยู่

3. ความสามารถในการพิจารณาความน่าเชื่อถือของแหล่งข้อมูล เป็นความสามารถในการพิจารณา ประเมิน ตรวจสอบ ตัดสินข้อมูลทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ โดยพิจารณาถึงที่มาของข้อมูล สถิติ และหลักฐานที่ปรากฏ

4. ความสามารถในการระบุลักษณะข้อมูล เป็นความสามารถในการจำแนกประเภทของข้อมูล ระบุแนวคิดที่อยู่เบื้องหลังข้อมูลที่ปรากฏ ซึ่งประกอบด้วยความสามารถในการพิจารณาแยกแยะ เปรียบเทียบความต่างของข้อมูล การตีความ ประเมินว่าข้อมูลใดเป็นจริง ข้อมูลใดเป็นเท็จ รวมถึงการ ระบุข้อสันนิษฐานหรือข้อตกลงเบื้องต้นที่อยู่เบื้องหลังข้อมูลที่ปรากฏ การนำความรู้ไปใช้ใน สถานการณ์ใหม่ที่อาศัยข้อมูลจากประสบการณ์เดิมมาร่วมพิจารณาด้วย

5. ความสามารถในการตั้งสมมุติฐาน เป็นความสามารถในการพิจารณาถึง ความสัมพันธ์เชิง เหตุผลระหว่างข้อมูลที่มีอยู่ สังเคราะห์ จัดกลุ่ม และลำดับความสำคัญของข้อมูลเพื่อระบุทางเลือกที่ เป็นไปได้ โดยเน้นที่ความสามารถพิจารณาเชื่อมโยงเหตุการณ์และสถานการณ์

6. ความสามารถในการลงข้อสรุป เป็นความสามารถในการพิจารณาอย่างมีเหตุ ผลเพื่อให้ ข้อสรุปโดยใช้เหตุผลเชิงอุปนัย (Inductive Reasoning) หรือเหตุผลเชิง นิรนัย (Deductive Reasoning)

6.1 การสรุปความโดยใช้เหตุผลเชิงอุปนัย เป็นการสรุปความโดยพิจารณาข้อมูลหรือ เหตุการณ์ ที่เกิดขึ้นเฉพาะเรื่อง เพื่อนำไปสู่กฎเกณฑ์หรือหลักการ

6.2 การสรุปความโดยใช้เหตุผลเชิงนิรนัย เป็นการสรุปความโดยพิจารณาจาก กฎเกณฑ์ และหลักการทั่วไป เพื่อ ไปสู่เรื่องเฉพาะหรือสถานการณ์ที่ปรากฏ

7. ความสามารถในการประเมินผล เป็นความสามารถในการพิจารณาประเมิน ความถูกต้อง สมเหตุสมผลของข้อสรุป จึงเกิดจากการคิดวิเคราะห์ ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ ใช้เหตุผลเชิงตรรกะ รวมทั้งความรู้และประสบการณ์ที่มีอยู่ การตัดสินใจคุณค่าและเหตุการณ์อย่างถูกต้อง

ดังนั้น การคิดอย่างมีวิจารณญาณจึงเป็นความสามารถที่วิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่างๆ รอบตัวได้ตรงจุดประสงค์ที่สุด นอกจากนี้แล้ว ยังเป็นวิธีคิดอย่างมี หลักเกณฑ์ และมีประสิทธิภาพก่อนตัดสินใจว่าเชื่อหรือไม่ ก่อนตัดสินใจว่าทำหรือไม่ (สำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2544) การคิดวิเคราะห์วิจารณ์ จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ใช้ ประกอบการตัดสินใจ หากบุคคลมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์วิจารณ์แล้ว ก็จะได้ความคิดที่ ผ่านการกลั่นกรองมาเป็นอย่างดี เมื่อเผชิญสถานการณ์ตัดสินใจที่จะเชื่อหรือไม่เชื่อ จะทำสิ่งใด หรือไม่ทำสิ่งใด จะสามารถนำไปสู่ข้อสรุปได้อย่างถูกต้องสมเหตุสมผลต่อไป (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2543)

กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

คันสนีย์ นัทรคุปต์ และอุษา ชูชาติ (2544) ได้กล่าวถึง ส่วนประกอบของการคิดอย่างมี วิจารณญาณ มีส่วนประกอบ 3 ส่วน ดังนี้

1. กระบวนการทำงานของกรคิด (Mental Operations) มีอยู่ 2 ส่วนคือ

1.1 กระบวนการผสมผสานความรู้ (Cognitive Operations) คือการใช้ทักษะ

พื้นฐานต่างๆ ในการย่อยข้อมูล และใช้ยุทธวิธีต่างๆ ในการสร้างความรู้ขึ้นมาใหม่

1.2 กระบวนการจัดการและควบคุมความคิด (Metacognitive operations)

กระบวนการนี้สะท้อนให้เห็นถึงความคิด ซึ่งมีขั้นตอนการทำงานดังนี้คือ

วางแผน ปรับยุทธวิธีและทักษะพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการคิดเพื่อให้เกิดผลสำเร็จ

ประเมินผลการทำงานของความคิดของตนเอง

ควบคุมกระบวนการทำงานของความคิดปรับเปลี่ยนความคิดตามผลของการประเมินเป็นระยะๆ

การพัฒนากระบวนการจัดการและควบคุมความคิด คือ ให้อิสระในการคิด ฝึกให้ใช้ทักษะพื้นฐานสำหรับความคิดอย่างมีวิจารณญาณทั้งในการย่อยข้อมูลและการสร้างความรู้ใหม่ ให้พูดถึงความคิดของตนเองและลงมือกระทำตามความคิดของตน ซึ่งจะช่วยให้รู้เท่าทันความคิด สามารถประเมินความคิดของตน รวมถึงสามารถควบคุมความคิดและปรับเปลี่ยนความคิดของตนได้

2. การก่อเกิดความคิด (Disposition) ความคิดเกิดจากกระบวนการทำงานของการคิดทั้งในส่วนของการผสมผสานความรู้ และส่วนของกระบวนการจัดการและควบคุมความคิด

ยุทธวิธีสนับสนุนให้เกิดความคิดและพฤติกรรมที่ฉลาดและเกิดผลดี ได้แก่

รู้จักเลือกใช้ข้อมูลที่น่าเชื่อถือ

มองหาหลักฐานสนับสนุน

เปิดใจกว้าง รับฟังความคิดเห็น

ตั้งใจทำงานจนสำเร็จ

เปลี่ยนแปลงความคิดเห็นเมื่อมีเหตุผลที่ควรรับฟัง

ไม่ด่วนตัดสินใจหากยังมีหลักฐานไม่เพียงพอ

3. ความรู้ (Knowledge) ความรู้ คือ สิ่งที่เรารับรู้ซึ่งอาจจะมาจากการจำ มาจากการนำความรู้ใหม่ผสมผสานกับความรู้เดิม ในขณะที่การรู้ (knowing) คือ กระบวนการรับรู้ซึ่งสมองได้รับรู้และอาจจะเก็บเป็นความรู้หรือไม่เก็บเป็นความรู้ก็ได้

ดังนั้น การคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นการทำงานของสมองเพื่อค้นหาความหมายของสิ่งต่างๆ ตามประสบการณ์ส่วนตัวของแต่ละคน กระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ส่วน คือ ส่วนกระบวนการทำงานของการคิด ซึ่งประกอบด้วยกระบวนการผสมผสานความรู้โดยการใช้ทักษะพื้นฐานสำหรับคิดย่อยข้อมูลและสร้างความรู้ใหม่ กับกระบวนการจัดการและควบคุมความคิดส่วนการก่อเกิดความคิดที่นำไปสู่การคิดที่นำไปสู่การคิดอย่างมีวิจารณญาณ และส่วนความรู้ การรับรู้ที่ใช้ในการคิด ซึ่งทั้ง 3 ส่วน ต้องทำงานผสมผสานกันเพื่อให้เกิดความคิด

ทักษะสำคัญที่ใช้ในการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

การคิดอย่างมีวิจารณญาณจะต้องใช้ทักษะสำคัญ 3 ประการ คือ

1. รู้จักคิดวิเคราะห์
2. หาเหตุผลที่ถูกต้องได้
3. สืบค้นหาความจริงออกมาได้

ทักษะทั้ง 3 ช่วยให้เราทราบว่าอะไรคือความจริงและรู้ด้วยว่าสิ่งที่คนอื่นบอกเป็นความจริงหรือไม่ การใช้การคิดอย่างมีวิจารณญาณจึงควรฝึกฝนทำอยู่เป็นประจำ เพื่อประเมินข้อมูลข่าวสารทั้งหลายในชีวิตประจำวัน เพื่อใช้ในการอภิปรายถกเถียงปัญหาหรือใช้ในการตัดสินใจอย่างมีหลักการและเหตุผล

การคิดอย่างมีวิจารณญาณเป็นเครื่องมือสำคัญที่ใช้ในการเรียนรู้และดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่า บุคคลที่มีการคิดอย่างมีวิจารณญาณจะสามารถควบคุม จัดการ และตรวจสอบความคิดตนเองได้ รวมทั้งสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาโดยใช้เหตุผลอย่างถูกต้องเหมาะสม และนำพาให้ชีวิตเดินไปในทางที่ถูกต้อง สามารถยืนหยัดอยู่ได้อย่างมั่นคงในโลกปัจจุบันและอนาคต

2. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ (Creative thinking) เป็นคุณลักษณะและเป็นความสามารถเฉพาะตัวที่เรียกได้ว่าเป็นพรสวรรค์ของบุคคล ความคิดสร้างสรรค์เป็นทักษะความคิดทางสติปัญญา นักจิตวิทยาและนักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายของความคิดสร้างสรรค์ไว้หลายแง่มุม ดังนี้

Torrance (1964) กล่าวว่า ความคิดสร้างสรรค์ คือ ความสามารถของบุคคลในการคิดแก้ปัญหาด้วยการคิดอย่างลึกซึ้งที่นอกเหนือไปจากลำดับขั้นของการคิดอย่างปกติธรรมดา เป็นลักษณะเฉพาะภายในตัวบุคคลที่จะสามารถคิดได้หลายแง่มุมผสมผสานจนได้ผลใหม่ซึ่งถูกต้องสมบูรณ์กว่า

Guilford (1967) กล่าวว่า ความคิดสร้างสรรค์เป็นความสามารถทั่วไปในการทำงานของสมอง เป็นความคิดได้หลายทาง ซึ่งประกอบด้วย ความยืดหยุ่นในการคิด ความคล่องแคล่วในการคิด และการคิดที่เป็นของตนเองโดยเฉพาะ

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2534) ได้ให้คำจำกัดความของความคิดสร้างสรรค์ว่า เป็นสมรรถภาพทางด้านสมองในการคิดได้หลายทาง ซึ่งมีอยู่ในบุคคลทุกคนมากน้อยแตกต่างกันออกไป ซึ่งมีผลงานหรือการกระทำที่แสดงออกเป็นลักษณะเฉพาะ

อารี พันธุ์ชัย (2543) กล่าวว่า ความคิดสร้างสรรค์เป็นกระบวนการทางสมองที่คิดในลักษณะอเนกนัย อันนำไปสู่การค้นพบสิ่งแปลกใหม่ด้วยการคิดดัดแปลง ประยุกต์จากความคิดผสมผสานกันให้เกิดสิ่งใหม่ ซึ่งรวมทั้งการประดิษฐ์คิดค้นพบสิ่งต่างๆ ตลอดจนวิธีการคิด ทฤษฎี วิธีการได้สำเร็จ

ศิวพร นวลตา (2549) ความคิดสร้างสรรค์ คือ ความคิด หรือกระบวนการทำงานของสมองอย่างเชื่อมโยงโดยใช้จินตนาการประยุกต์ที่กว้างไกล มีวิสัยทัศน์ และมีความอดทนอดสาหัสที่จะประดิษฐ์ คิดค้น แก้ไขปัญหาเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ และผลงานที่เป็นประโยชน์

จากความหมายข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า ความคิดสร้างสรรค์ หมายถึง ความสามารถในการมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ คิดได้หลากหลายทิศทาง โดยอาศัยประสบการณ์เดิมหรือประสบการณ์ใหม่ที่ได้รับการส่งเสริม ความคิดสร้างสรรค์นี้ประกอบด้วย ความคล่องในการคิด ความยืดหยุ่น และความคิดที่เป็นของตนเองโดยเฉพาะหรือความคิดริเริ่ม

สำหรับกระบวนการคิดสร้างสรรค์นั้น กล่าวได้ว่ากระบวนการของการคิดสร้างสรรค์ที่เผยแพร่และเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป ซึ่งกระบวนการในการคิดสร้างสรรค์นั้น อาศัยจินตนาการเป็นอันมาก แบ่งได้ 4 ขั้นตอนตามลำดับดังนี้ (Wallach, 1965 อ้างใน สมศักดิ์ ภู่วิภาดารรชน, 2537)

1. ขั้นตอนการเตรียม (Preparation) เป็นขั้นของการเตรียมตัวผู้คิดพิจารณาปัญหาอย่างถี่ถ้วน ศึกษาปัญหา เลือกและรวบรวมความรู้ความเข้าใจ ข้อมูลข้อเท็จจริงที่เกี่ยวข้อง เพื่อเตรียมไว้สำหรับการแก้ไขปัญหาและวางโครงการแก้ปัญหา

2. ขั้นฟักตัว (Incubation) เป็นระยะการสะสมไว้ภายใน เก็บสะสมเอาไว้ภายใน เก็บสะสมเอาไว้ในความคิดยังไม่แสดงออกมา เพียงแต่ครุ่นคิด ทบทวนปัญหานั้นๆ คุบ้าง คุเหมือนเป็นการพักนิ่งอยู่เป็นการตั้งตัว แท้จริงกำลังคิดหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อมูลต่างๆ ความรู้และปัญหาที่กำลังเผชิญอยู่

3. ขั้นจรรโลง (Inspiration) ขึ้นความกระจ่างคือ ขั้นคัดออก (Illumination หรือ Insight) เกิดแนวทาง มองเห็นหนทางแก้ปัญหา มองเห็นคำตอบ พบความสัมพันธ์อันใหม่

4. ขั้นการปรับปรุง หรือขั้นสอบทาน หรือขั้นพิสูจน์ (Revision on Verification) เป็นการปรุงแต่งในสิ่งที่พบให้สมบูรณ์และดียิ่งขึ้น มีการทดสอบการใช้สิ่งประดิษฐ์ใหม่ การทบทวนจุดหมายดั้งเดิม พิจารณาผลงานของเขาอย่างรอบคอบ เปรียบเทียบผลดี ผลเสีย ถ้าปรากฏผลดีก็กระทำออกมา แต่ถ้าเห็นว่าไม่มีคุณค่าพอก็เริ่มต้นตั้งแต่ขั้นต้นใหม่ เปรียบได้กับการวัดผล เป็นการคิดทดสอบความสัมพันธ์กับคำตอบที่พบใหม่ว่ามีความเป็นจริงหรือไม่เพียงใด เป็นขั้นทดสอบคำตอบ ทดสอบแนวทางหรือความคิดใหม่ที่เกิดขึ้นว่าเหมาะสมเพียงใด จะต้องปรับปรุง คัดแปลงอย่างไรหรือไม่ เป็นการพิสูจน์ความจริง ทดสอบ ทดลองจนเป็นที่แน่ใจ แล้วตั้งเป็นกฎเกณฑ์ใหม่ขึ้นมา หรือได้สิ่งใหม่ วิธีใหม่ขึ้นมา

องค์ประกอบที่สำคัญของความคิดสร้างสรรค์

จากการศึกษาของ อุษณีย์ โพธิสุข และคนอื่นๆ (2544) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความคิดสร้างสรรค์ ตามแนวความคิดของ Guilford ว่าความคิดสร้างสรรค์จัดเป็นความสามารถทางสมองที่คิดได้กว้างไกลหลายทิศทาง ซึ่งจะประกอบไปด้วยลักษณะของความคิด 4 อย่าง คือ

1. ความคิดคล่องแคล่ว (Fluency) หมายถึง ความสามารถในการคิดตอบสนองต่อสิ่งเร้าให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ หรือความสามารถคิดหาคำตอบที่เด่นชัดและตรงประเด็นมากที่สุด ซึ่งจะนับปริมาณความคิดที่ไม่ซ้ำกันในเรื่องเดียวกัน

2. ความคิดยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง ความสามารถในการปรับสภาพของความคิดในสถานการณ์ต่างๆ ได้ ความคิดยืดหยุ่นเน้นในเรื่องของปริมาณที่เป็นประเภทใหญ่ๆ ของความคิดแบบคล่องแคล่วนั่นเอง เป็นตัวเสริมและเพิ่มคุณภาพของความคิดคล่องแคล่วให้มากขึ้นด้วยการจัดเป็นหมวดหมู่และมีหลักเกณฑ์ยิ่งขึ้น

3. ความคิดริเริ่ม (Originality) หมายถึง ความสามารถคิดแปลกใหม่ แตกต่างจากความคิดธรรมดาหรือความคิดง่าย ๆ ความคิดริเริ่มอาจจะเกิดจากการนำเอาความรู้เดิมมาคิดดัดแปลงและประยุกต์ ให้เกิดเป็นสิ่งใหม่ขึ้น

4. ความคิดละเอียดลออ (Elaboration) หมายถึง ความสามารถในการมองเห็นรายละเอียดในสิ่งที่คนอื่นมองไม่เห็น และยังรวมถึงการเชื่อมโยงสัมพันธ์สิ่งต่างๆ อย่างมีความหมาย

ความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์

ความคิดสร้างสรรค์มีความสำคัญต่อผู้ที่ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิต เพราะความคิดสร้างสรรค์เป็นความคิดที่มีพลัง มีคุณภาพ ไม่มีขอบเขตจำกัด และเป็นความคิดเพื่อการพัฒนาและแก้ไขปัญหา ทิวพร นวลตา (2549) ได้ให้ความสำคัญของความคิดสร้างสรรค์ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. **ความคิดที่มีพลัง** พลังความคิดสร้างสรรค์เป็นพลังที่เกิดจากจิตใต้สำนึก และจิตเหนือสำนึกของมนุษย์ซึ่งมีพลังถึง 93% ส่วนอีก 7% ที่เหลือคือ พลังจิตสำนึก ถ้าเป็นความคิดสร้างสรรค์ที่ง่ายไม่ซับซ้อน ก็สามารถเกิดได้จากพลังจิตสำนึก แต่ถ้าเป็นความคิดสร้างสรรค์ที่แปลกใหม่ซับซ้อน จะเกิดได้ต้องอาศัยพลังจิตใต้สำนึกร่วมกับหลังจิตเหนือสำนึกผลงานจึงจะปรากฏ

2. **ความคิดที่มีคุณภาพ** พลังความคิดที่มีคุณภาพ หมายถึง ความคิดสร้างสรรค์เป็นพลังความคิดความสามารถนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ในทางปฏิบัติ มิใช่เป็นความคิดเพื่อจ้อ เลื่อนลอย ไร้แก่นสาร

3. **ความคิดที่ไม่มีขอบเขตจำกัด** สิ่งสำคัญ คือ ผลงานของความคิดสร้างสรรค์ คือการคิดแบบไม่มีขอบเขต แต่มีวิจารณ์ญาณ คือ มีการคิดออกนอกกรอบความคิดเดิม ซึ่งเป็นกรอบความคิดใหม่ แต่ก็มีกรอบกรอบความคิดใหม่นั้นด้วยเหตุ และผล เพื่อนำไปสู่ผลงานที่สามารถเป็นประโยชน์ได้จริง หรือเพื่อการพัฒนาต่อไป

4. **ความคิดเพื่อการพัฒนา และแก้ปัญหา** สิ่งสำคัญคือ ผลงานของความคิดสร้างสรรค์ จะเป็นผลงานที่เกิดขึ้นเพื่อพัฒนา หรือเป็นแนวทางให้เกิดการพัฒนาต่อไปในอนาคต เช่นการคิดเรื่อง “กฎแรงดึงดูดระหว่างมวล” ของเซอร์ไอแซค นิวตัน ได้พัฒนาไปสู่กฎแห่งการเคลื่อนที่ของดวงดาว หรือการประดิษฐ์เครื่องร่อนของพี่น้องตระกูลไรท์ นำไปสู่การมีเครื่องบินที่ใช้ติดต่อกันมาจนทุกวันนี้ ผลงานของความคิดสร้างสรรค์จำนวนมากเกิดขึ้นเพื่อแก้ไขปัญหา เช่น การค้นพบหลอดไฟของ โทมัส เอดิสัน ช่วยให้โลกนี้มีกลางคืนที่สว่างไสว

นอกจากนี้ความคิดสร้างสรรค์สามารถพัฒนาได้ในทางอ้อมโดยการจัดสภาพแวดล้อม และสร้างบรรยากาศให้ส่งเสริมความเป็นอิสระในการเรียนรู้ ศึกษารวบรวม และเชื่อมโยงข้อมูล จนเกิดผลงาน หรือสิ่งประดิษฐ์คิดค้นที่มีคุณค่า ทั้งนี้การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการคิดสร้างสรรค์ก็จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาด้านสร้างสรรค์เร็วขึ้น

จึงสรุปได้ว่า ความคิดสร้างสรรค์เป็นความสามารถในการคิดสิ่งใหม่ที่แปลกใหม่ออกไปจากเดิมโดยอาศัยประสบการณ์ที่มีอยู่ออกมาคิดเปลี่ยนแปลงแก้ไข และนำไปใช้แก้ปัญหาได้ สามารถนึกคิดประดิษฐ์สิ่งใหม่ๆ ตลอดจนโยงความสัมพันธ์ระหว่างวัตถุหรือเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างรอบคอบ และมีความถูกต้อง

3. **ความตระหนักรู้ในตัวตน (Self – awareness)** เป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าใจตนเองและรับรู้ว่าคุณค่าของตัวเองกำลังคิดอะไรอยู่ รู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไรอยู่กับตนเองหรือกับบุคคลอื่น รวมทั้งสามารถประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้

องค์การอนามัยโลก (WHO,1994) ได้ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนว่า เป็นความสามารถในการเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง อะไรที่ตนเองปรารถนาและไม่พึงปรารถนา และเข้าใจการแตกต่างของบุคคลอื่น สามารถอยู่ภายใต้แรงกดดันบ่อยๆ ในชีวิตได้ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพและการเห็นใจผู้อื่นด้วย

Feldman (1992) ให้ความหมายของการตระหนักรู้ในตนว่า เป็นการรู้สัมผัสเกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น คือรู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และทำอะไรกับตนเองหรือผู้อื่น

การตระหนักรู้ในตนเองเป็นการตระหนักที่เกิดจากการมุ่งหมายสนใจเข้าสู่ตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นชั่วคราวตามสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้น (Ross, 1992 อ้างใน นวนันท์ กิจทวี, 2541)

กรมอนามัย (2539) ได้กล่าวถึงความตระหนักรู้ในตนเอง หรือความตระหนักในตนเองว่าเป็นความสามารถในการค้นหา และเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่นไม่ว่าจะเป็นในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึงความสามารถในการเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคล ว่าบุคคลมีความแตกต่างจากเราในแง่ความสามารถ เพศ ระดับการศึกษา ศาสนา ฯลฯ และเข้าใจตนเองว่าตนเองต้องการอะไรหรือไม่ต้องการอะไร

ในการพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง สามารถปฏิบัติได้ 2 วิธีการหลักๆ ดังนี้ (Kalman, 1993 อ้างใน ทิพย์วรรณ สุวีรานนท์ และคณะ, 2542)

1. ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สามารถปฏิบัติได้ 3 รูปแบบ คือ
 - 1.1 การฟังตนเอง โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นอยู่เสมอ
 - 1.2 การฟังคนอื่น เป็นการศึกษาตนเองโดยอาศัยการสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตนให้ทราบว่าคนอื่นมองตนเองอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าตนเองจะเปิดใจได้มากน้อยขนาดไหน
 - 1.3 การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการเปิดเผยตนเอง ซึ่งเป็นขั้นแรกของการพัฒนาความตระหนักของตนเอง
2. การมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น ซึ่งครอบคลุมมักจะเป็นแหล่งแรก และแหล่งสุดท้ายที่จะทำให้บททดสอบเกี่ยวกับความตระหนักในตนเอง โดยการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ชีวิต รวมถึงสัมพันธภาพที่ตนมีกับครูอาจารย์ ผู้ร่วมงานและผู้บังคับบัญชา

การพัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง สามารถปฏิบัติได้ 2 วิธีการหลัก ดังนี้ (นวนันท์ กิจทวี, 2541)

1. การศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง ทำได้โดย การฟังตนเอง สำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นอยู่เสมอ
2. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นการศึกษาตนเองโดยอาศัยการสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตนทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนเองอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นกับการเปิดใจของตนเอง

4. ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) ความสามารถในการเอาใจเขามาใส่ใจเรา การรับรู้และเข้าใจอารมณ์ ความต้องการของผู้อื่น และสามารถแสดงออกอย่างเหมาะสม ไม่ว่าจะด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สุขภาพ ฯลฯ

กรมสุขภาพจิต (2543) ให้ความหมาย ความเห็นใจผู้อื่น หมายถึง การใส่ใจ เข้าใจยอมรับผู้อื่น และแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

กระทรวงสาธารณสุข (2541) ให้ความหมายความเห็นใจผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในความเข้าใจ ความรู้สึกและความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะในด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น วัย สุขภาพ ฯลฯ

องค์การอนามัยโลก (WHO ,1997) ให้ความหมายของความเห็นใจผู้อื่น หมายถึงความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเรา ถึงแม้เราจะไม่คุ้นเคย ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น ทำให้เกิดสัมพันธอันดีทางสังคม เช่น ความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม โดยเฉพาะบุคคลที่ต้องการได้รับความเชื่อเหลือและดูแล

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ความเห็นใจผู้อื่น หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจ ยอมรับผู้อื่นที่แตกต่างจากเราในด้านต่างๆ และแสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม จะช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น

เทอดศักดิ์ เดชคง (2542) สรุปว่า ความเห็นใจผู้อื่นสามารถอธิบายได้ 2 ลักษณะ คือ อธิบายในด้านพฤติกรรมและชีววิทยา ด้านพฤติกรรมอธิบายว่าความเห็นใจเกิดจากการเรียนรู้ว่าเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ และเป็นความรู้สึกคาดหมายในใจของมนุษย์ว่าถ้าตนเองประสบเหตุการณ์นั้นแล้วจะเป็นอย่างไร

หากมองความเห็นใจในด้านของชีววิทยา อธิบายได้ว่าการที่มนุษย์จะมีความเห็นใจได้ต้องมีการสื่อสารในสมองที่ครบถ้วน ได้แก่ สมองส่วนการมองเห็น (Visual carter) สมองส่วนการแปลความหมายและความเข้าใจ (Parietal Lobe) และสมองส่วนอารมณ์ (Limbic System) โดยเฉพาะอะมิกดาลา(Amygdala)

ดังนั้นความเห็นใจสามารถเรียนรู้และฝึกฝนได้ ซึ่งการฝึกฝนทักษะความเห็นใจนั้นประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ 3 ขั้นตอนคือ

1. การอ่านอารมณ์และความรู้สึก การฝึกการคาดเดา หรือการแปลความหมายสีหน้า และท่าทางของคนรอบข้าง ทำให้มีความไว ต่อความรู้สึกของคนรอบข้าง

2. การฝึกเอาใจใส่เรา หมายถึง การคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่น โดยสมมุติตนเองเป็นผู้เผชิญกับสถานการณ์นั้นๆ เอง เพื่อจะได้เข้าใจและรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น จะได้ตอบสนองเขาได้ถูกต้อง

3. ฝึกรับรองที่สอดคล้องกัน หมายถึง การแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำที่เป็นไปในทางที่เอื้ออำนวยแสดงออกถึงความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ

5. การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self esteem) เป็นความเชื่อมั่นที่บุคคลเชื่อว่าตนเองมีคุณสมบัติในการทำงานอย่างเพียงพอในการดำรงชีวิต ซึ่งการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นส่วนหนึ่งของอัตมโนทัศน์ (Self concept) บางครั้งใช้คำว่า ความนับถือตนเอง หรือใช้คำว่าความภูมิใจในตนเอง

มีผู้ให้ความหมายการเห็นคุณค่าในตนเอง ดังต่อไปนี้

อุมพร ตรังสมบัติ (2543) ได้อธิบายการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็น ความคิด ความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองว่าเป็นคนมีคุณค่า มีความหมาย มีประสิทธิภาพ เกิดจากการที่บุคคลมองตนเองหรือประเมินตนเอง

เสาวภา วิชิตวาทย์ (2534) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่า เป็นการพิจารณาตัดสินค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเองของบุคคลในเรื่องการประสบความสำเร็จ การประสบความสำเร็จ การปฏิบัติตนเอง การยอมรับตนเอง การพึ่งตนเอง คิดว่าตนเองมีค่าในสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม

กันยา สุวรรณแสง (2533) ให้ความหมาย ความภูมิใจในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลตัดสินคุณค่าของตนเอง และแสดงออกด้วยการมีเจตคติในทางบวกต่อตนเอง

Maslow (1970) ให้ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง ว่าเป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความเข้มแข็ง มีสมรรถภาพในการทำสิ่งต่างๆ มีความเชี่ยวชาญและมีความสามารถ

Coopersmith (1981) ให้ความหมายว่า เป็นการพิจารณาและประเมินคุณค่าของตนตามความรู้สึก และแสดงถึงขอบเขตความเชื่อที่บุคคลมีต่อความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีค่าของตนเอง ยอมรับว่าตนสามารถในการทำสิ่งต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จ

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ที่ต้องการแสดงความสามารถต่างๆ ที่มีอยู่ คิดว่าตนเองมีค่าในสังคมและได้รับการยอมรับจากสังคม ตลอดจนได้รับการยอมรับจากครอบครัวและสังคม และสามารถประสบความสำเร็จในการกระทำสิ่งต่างๆ ที่ตนเองพึงพอใจ

องค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1984) ได้จำแนกคุณลักษณะพื้นฐานของความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 4 ประการดังนี้ คือ

1. ความสำคัญ (significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับการถูกยอมรับการมีคุณค่าอย่างเหมาะสมรู้สึกว่าเป็นที่รักของบุคคลอื่น มีประโยชน์ต่อครอบครัวและสังคม

2. ความสามารถ (competence) เป็นวิธีการที่จะพิจารณาความมีคุณค่าจากการกระทำได้สำเร็จตามเป้าหมาย สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตด้วยความมั่นใจ สามารถปรับตัวได้ดีใช้กลไกในการป้องกันตนเองน้อย และสามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. คุณความดี (virtue) หรือการบรรลุมาตรฐานตามศีลธรรมและจริยธรรม เป็นการปฏิบัติตนสอดคล้องกับศีลธรรม จริยธรรม ค่านิยมของสังคม ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม มีความคิดและการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง รับผิดชอบต่อคุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดี และมีความพอใจในชีวิตที่เป็นอยู่

4. พลังอำนาจ (power) เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อตนเอง บุคคลอื่น และเหตุการณ์ต่างๆ รอบตัว มีความเชื่อมั่นในอำนาจการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ และมีความสามารถเพียงพอในการที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุตามเป้าหมายตามที่ต้องการได้

สรุปได้ว่า คุณลักษณะพื้นฐานของการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบไปด้วยการรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญเป็นที่รักและการยอมรับจากบุคคลอื่น มีประโยชน์ต่อผู้อื่น การรับรู้ว่าคุณค่าความสามารถในการกระทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ สามารถเผชิญกับอุปสรรคต่างๆ ได้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ

6. ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility) เป็นการรับรู้บทบาทของคนที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม รู้สึกว่าตนเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและแสดงออกถึงการรับผิดชอบและการกระทำของตนเอง

มีผู้ให้ความหมายของความรับผิดชอบต่อสังคมไว้ต่างๆ กัน ดังนี้
กรมวิชาการ (2544) กล่าวว่า ความรับผิดชอบต่อสังคมหรือส่วนรวม หมายถึง การรู้จักหน้าที่ความรับผิดชอบต่อตนเองที่มีต่อสังคม ได้แก่ ความรับผิดชอบต่อครอบครัว โรงเรียน ชุมชน ประเทศชาติและบุคคลที่เกี่ยวข้อง โดยปฏิบัติอย่างถูกต้อง เหมาะสม เกิดประโยชน์แก่สังคมส่วนรวม

ความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึง สถานการณ์ทางบุคลิกภาพที่บุคคลสามารถปฏิบัติตามกฎหมายศีลธรรม หรือหลักธรรมอันเหมาะสมเกี่ยวกับการแสดงออกในทางที่ควรจะทำ อาจเป็นสิ่งใหม่หรือสิ่งที่คล้ายกัน ที่แบ่งแยกโดยจริยธรรม ศีลธรรมและคุณค่า (Funk & Wagnalls, 1969 อ้างใน ศิรินันท์ วรรณกิจ, 2545)

Good (1973) กล่าวว่า ความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึง คุณธรรมซึ่งเป็นความคิดรวบยอดในความรู้สึกผิดชอบชั่วดี อันเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้ง ควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อสนองความปรารถนา สามารถมองเห็นว่าอะไรเป็นสิ่งพึงปรารถนาของคนกลุ่มใหญ่

ไชยรัตน์ ปราณี (2531) ให้ความหมายของความรับผิดชอบต่อสังคมไว้ว่า เป็นการรับรู้ฐานะและบทบาทของคนที่เป็นส่วนหนึ่งของสังคม จะต้องดำรงอยู่ในฐานะช่วยเหลือตนเองได้ รู้จักว่าอะไรผิดอะไรถูก ยอมรับจากการกระทำของตนเอง ทั้งที่เป็นผลดีและผลเสีย เพราะฉะนั้นบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม ย่อมจะไตร่ตรองดูให้รอบคอบก่อนว่าสิ่งที่ตนทำไปนั้นจะมีผลดี ผลเสียหรือไม่ และจะเลือกปฏิบัติแต่สิ่งที่ดีก่อให้เกิดผลดีเท่านั้น

กระทรวงสาธารณสุข (2541) ให้ความหมายของความรับผิดชอบต่อสังคมว่า เป็นความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนรับผิดชอบในความเจริญหรือเสื่อมของสังคม

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า ความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลที่แสดงออกมาในลักษณะของการมีความตั้งใจ ความพยายาม ความเอาใจใส่ในการปฏิบัติหน้าที่ตามระเบียบของสังคม และมีส่วนรับผิดชอบในความเจริญหรือความเสื่อมของสังคม เพราะฉะนั้น บุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม ย่อมจะไตร่ตรองดูให้รอบคอบก่อนว่าสิ่งที่ตนทำลงไปนั้นจะมีผลดี ผลเสียหรือไม่ และจะเลือกปฏิบัติแต่สิ่งที่ดีก่อให้เกิดผลดีเท่านั้น

ความรับผิดชอบนี้ขึ้นอยู่กับตัวของบุคคลและการมอบหมายความรับผิดชอบ การที่บุคคลใดจะได้รับความรับผิดชอบต่อสิ่งใด เขาจะต้องเห็นความสำคัญของสิ่งนั้นก่อน (สมพร สุทัศนีย์, 2537) Milton (1962) ได้ให้ข้อเสนอในการฝึก เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบต่อสังคมไว้ดังนี้

1. การฝึกความรับผิดชอบต่อความเริ่มตั้งแต่เด็ก
2. เด็กทุกคนควรได้รับการฝึกการรับผิดชอบต่อ
3. จัดประสบการณ์ให้เหมาะสมกับวัย และความสามารถของแต่ละบุคคล
4. ควรให้เด็กได้ทราบว่าผู้ใหญ่หรืออะไรจากเขา
5. ผู้ใหญ่ต้องยึดหยุ่นไม่เร่งรัดจนเกินไป
6. ต้องระลึกเสมอว่าเด็กต้องได้รับคำแนะนำจากผู้ใหญ่

พิจิตร พงษ์จินดานคร (2525) กล่าวว่า บุคคลที่เป็นสมาชิกอยู่ในสังคมนั้นๆ มีหน้าที่และความรับผิดชอบต่อสังคม ดังนี้ คือ

1. ความรับผิดชอบต่อชุมชน ในฐานะสมาชิกของชุมชน มีดังนี้
 - 1.1 ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อบังคับของสังคม
 - 1.2 ช่วยกันรักษาทรัพย์สินสมบัติของส่วนรวม
 - 1.3 ให้ความร่วมมือในการทำงานเพื่อส่วนรวม

- 1.4 มองเห็นสิ่งที่เป็นอันตรายต่อชุมชน และแก้ไขตามความสามารถ
- 1.5 คอยช่วยเหลือผู้อื่นอยู่ในสังคม
- 1.6 ไม่ละเลยหน้าที่ของพลเมืองดี
2. ความรับผิดชอบต่อบิดามารดาและครอบครัว มีดังนี้
 - 2.1 เคารพเชื่อฟัง และปฏิบัติตามคำสั่งของบิดามารดา
 - 2.2 ช่วยเหลือภารกิจของบิดา มารดา ตามควรแก่โอกาส
 - 2.3 ไม่นำความเดือดร้อนมาสู่ครอบครัว
 - 2.4 ช่วยรักษาและเชิดชูชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล
3. ความรับผิดชอบต่อโรงเรียนและครูอาจารย์ มีดังนี้
 - 3.1 ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน
 - 3.2 ไม่หนีโรงเรียน
 - 3.3 เคารพเชื่อฟังครูอาจารย์
 - 3.4 ช่วยเหลือภารกิจของครู อาจารย์ตามโอกาสอันควร
 - 3.5 ปฏิบัติตามกฎหมายข้อบังคับของโรงเรียน
 - 3.6 ช่วยรักษาความสะอาดบริเวณโรงเรียน
 - 3.7 ช่วยงานโรงเรียนตามสามารถ
 - 3.8 รักษาชื่อเสียงของโรงเรียน
4. ความรับผิดชอบต่อเพื่อน มีดังนี้
 - 4.1 ช่วยตักเตือนเมื่อเห็นเพื่อนกระทำผิด
 - 4.2 คอยแนะนำเพื่อนให้ทำความดี
 - 4.3 ช่วยเหลือเพื่อนตามความเหมาะสมและถูกต้อง
 - 4.4 ให้อภัยเพื่อนเมื่อกระทำผิด
 - 4.5 พุดจาด้วยความไพเราะ ไม่ทะเลาะรังแกกัน
 - 4.6 ไม่เอาเปรียบเพื่อน

7. การสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship) เป็นพื้นฐานในการติดต่อสื่อสาร มีความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายหนึ่ง เพื่อให้เกิดการปรับตัวเข้าหากัน

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) กล่าวว่า การสร้างสัมพันธ์ภาพสามารถช่วยให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีซึ่งกันและกัน และสามารถรักษารักษามิตรภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว ซึ่งเป็นแรงสนับสนุนทางสังคมที่สำคัญแหล่งหนึ่ง รวมทั้งสามารถยุติสัมพันธภาพในทางสร้างสรรค์ได้

กรมสุขภาพจิต (2543) ให้ความหมายสัมพันธภาพไว้ว่า สัมพันธ หมายถึง การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ การเลือกคู่ การเตรียมตัวก่อนสมรสและการสร้างครอบครัว จากความหมายข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง ความสามารถในการใช้การพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน และสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดอีกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความต้องการความชื่นชมการปฏิเสธ

Gardner (1993) ได้ให้ความหมายของการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์และความต้องการของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

จากความหมายข้างต้นสรุปได้ว่า การสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง ความสามารถของบุคคลหนึ่งที่มีต่อกลุ่มคนหรือผู้อื่นที่สามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ได้อย่างไม่รู้สึกอึดอัดและสามารถสร้างบรรยากาศให้เป็นไปด้วยความราบรื่น และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้เป็นอย่างดี

วิธีการสร้างสัมพันธภาพมีได้หลายวิธี แต่ละวิธีมีลักษณะแตกต่างกัน การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลหนึ่งอาจใช้วิธีที่ไม่เหมือนกับอีกคนหนึ่งได้ ความสามารถในด้านนี้บุคคลสามารถฝึกให้เกิดทักษะได้

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2525) ได้กล่าวถึง J.E. Walter ที่ให้แนวคิดทฤษฎีเพื่อเป็นหลักการเสริมสร้างสัมพันธภาพที่ดี เป็นประโยชน์ต่อการทำงานหรือการอยู่ร่วมกัน ที่เรียกว่า SERT LAW ดังนี้

S (Security) มีความมั่นคงปลอดภัยไม่หวั่นไหวในการทำงาน

E (Effort) มีความพยายามในการทำงาน

R (Reward) ควรให้รางวัลบ้างเพื่อความชอบตามโอกาส

T (Tact) ความแนบเนียน ฉลาดมีไหวพริบ

และได้มีการเพิ่ม SERT LAW ให้สมบูรณ์ คือ

S (Sympathy) ความเห็นอกเห็นใจบุคคล

R (Recognition) การยกย่องนับถือตามอัธยาศัย

T (Time) รู้จักกาลเทศะ

องค์ประกอบที่ทำให้เกิดความราบรื่นในการติดต่อสัมพันธ์กัน

1. มารยาทที่ดี มีสุขภาพเป็นพื้นฐานสำคัญที่สุด กิริยา วาจา ที่สุภาพเป็นที่ยกย่องของคนทั่วไป แต่มิได้หมายถึงพินอบพิเทาจนเกินเหตุ

2. ความจริง ความจริงเป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งที่จะทำให้เกิดความสัมพันธอันดี ความสนิทสนมและมิตรแท้

3. ความรับผิดชอบ หมายถึงการควบคุมตนเองให้ปฏิบัติหน้าที่ได้ผลสมบูรณ์ ทั้งนี้รวมไปถึงการควบคุมพฤติกรรมของตนเองให้ถูกต้องตามกฎเกณฑ์ด้วย

4. ความซื่อสัตย์ เป็นคุณสมบัติอย่างหนึ่งสำหรับความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ถ้าต่างฝ่ายต่างรักษาความซื่อสัตย์ก็จะคบค้าสมาคมกันได้อย่างราบรื่นยาวนาน

5. การรู้จักผ่อนปรน ต้องจักแพ้รู้จักชนะ รู้จักถอย อย่ไรยอมได้ก็ยอม การทำกิจกรรมร่วมกันไม่ใช่การแข่งขันการเอาชนะ แต่เป็นการร่วมมือกันให้เกิดประโยชน์แก่ทุกฝ่าย

6. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และความปรารถนาดีต่อคนอื่น เป็นสิ่งที่ต้องฝึกฝน เรามีมิตรจิตต่อคนอื่น เขาย่อมมีมิตรใจตอบ ใครก็ตามได้รับความปรารถนาดีจากคนอื่น เขาย่อมแสดงความปรารถนาดีต่อคนนั้นเป็นการตอบแทน

มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคมจำเป็นต้องมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น การสร้างสัมพันธภาพจึงเป็นพื้นฐานเบื้องต้นของการดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข เพื่อสนองความต้องการขั้นพื้นฐานทางกายภาพ สังคม และอารมณ์ ในการพัฒนาสุขภาพของมนุษย์

พวงรัตน์ เลื่อมสำราญ (2549) ได้ให้ความสำคัญในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี คือ

1. ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่นเพราะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าเป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น เพราะรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นที่ต้องการของบุคคลอื่น

2. ได้รับความเชื่อถือและศรัทธาในสัมพันธภาพที่ได้สร้างขึ้น

3. รู้สึกเป็นคนพิเศษของใครบางคน

4. มีความรู้สึกอบอุ่นมีชีวิตชีวา ไม่เบื่อโลกหรือ โดดเดี่ยวเดียวดาย

5. มีใครบางคนที่สามารถไว้วางใจได้เมื่อมีเรื่องเดือดร้อน มีความทุกข์ มีปัญหาชีวิตสามารถ

ปรึกษาและขอความช่วยเหลือได้ทุกเรื่อง

8. การสื่อสาร (Communication skill) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความคิดเห็น การขอร้อง การเจรจาต่อรอง การตัดเตือน การช่วยเหลือ การปฏิเสธ ฯลฯ

ศิริโรจน์ คุณละมิมพะ และคนอื่นๆ (2544) ได้ให้ความหมายของการสื่อสาร หมายถึงความสามารถในการใช้คำพูดแสดงกิริยาท่าทางเพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนได้อย่างเหมาะสมกับ

วัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆ โดยสามารถแสดงที่จะความคิดเห็น ความปรารถนา ความหวาดกลัว ตลอดจนการขอคำแนะนำหรือขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในเวลาที่เหมาะสม

Deetz & Stevenson (1986) ทักษะการสื่อสารระหว่างบุคคลที่มีประสิทธิภาพเป็นสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะการสื่อสารที่ผิดพลาดหรือไม่เหมาะสมจะนำมาสู่ความเสียหาย การเรียนรู้และการฝึกฝนทักษะการสื่อสารอย่างถูกต้อง จะสามารถพัฒนาการสื่อสารได้โดยเฉพาะอย่างยิ่ง จะช่วยพัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองอีกด้วย

Craven & Himle (2000) การสื่อสารจึงเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ เนื่องจากมนุษย์ใช้การสื่อสารเป็นเครื่องมือในการสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นและสิ่งแวดล้อม

ประเภทของการสื่อสาร

ปรมะ สตะเวทิน (2526) กล่าวว่า นักวิชาการด้านการสื่อสารมวลชน ได้จำแนกประเภทของการสื่อสารไว้แตกต่างกันหลายลักษณะ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าจะใช้อะไรเป็นเกณฑ์ในการจำแนก ในที่นี้จะแสดงการจำแนกประเภทของการสื่อสาร โดยอาศัยเกณฑ์ในการจำแนกที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. จำแนกตามกระบวนการหรือการไหลของข่าวสาร
2. จำแนกตามภาษาสัญลักษณ์ที่แสดงออก
3. จำแนกตามจำนวนผู้สื่อสาร

1. จำแนกตามกระบวนการหรือการไหลของข่าวสาร แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

1.1 การสื่อสารทางเดียว (One-way Communication) คือ การสื่อสารที่ข่าวสารจะถูกส่งจากผู้ส่งไปยังผู้รับในทิศทางเดียว โดยไม่มีการตอบโต้กลับจากฝ่ายผู้รับ เช่น การสื่อสารผ่านสื่อวิทยุ โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ การออกคำสั่งหรือมอบหมายงาน โดยฝ่ายผู้รับไม่มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ซึ่งผู้รับอาจไม่เข้าใจข่าวสาร หรือเข้าใจไม่ถูกต้องตามเจตนาของผู้ส่งและทางฝ่ายผู้ส่งเมื่อไม่ทราบปฏิกิริยาของผู้รับจึงไม่อาจปรับการสื่อสารให้เหมาะสมได้ การสื่อสารแบบนี้สามารถทำได้รวดเร็วจึงเหมาะสำหรับการสื่อสารในเรื่องที่เข้าใจง่าย

1.2 การสื่อสารสองทาง (Two-way Communication) คือ การสื่อสารที่มีการส่งข่าวสารตอบกลับไปมาระหว่างผู้สื่อสาร ดังนั้นผู้สื่อสารแต่ละฝ่ายจึงเป็นทั้งผู้ส่งและผู้รับในขณะเดียวกัน ผู้สื่อสารมีโอกาสทราบปฏิกิริยาตอบสนองระหว่างกัน ทำให้ทราบผลของการสื่อสารว่าบรรลุจุดประสงค์หรือไม่ และช่วยให้สามารถปรับพฤติกรรมในการสื่อสารให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ตัวอย่างการสื่อสารแบบสองทาง เช่น การพบปะพูดคุยกัน การพูดโทรศัพท์ การออกคำสั่งหรือมอบหมายงานโดยฝ่ายรับมีโอกาสแสดงความคิดเห็น การสื่อสารแบบนี้จึงมีโอกาสประสบผลสำเร็จได้มากกว่า แต่ถ้าเรื่องราวที่จะสื่อสารเป็นเรื่องง่าย อาจทำให้เสียเวลาโดยไม่จำเป็น

2. จำแนกตามภาษาสัญลักษณ์ที่แสดงออก แบ่งเป็น

2.1 การสื่อสารเชิงวัจนะ (Verbal Communication) หมายถึงการสื่อสารด้วยการใช้ภาษาพูด หรือเขียนเป็นคำพูด ในการสื่อสาร

2.2 การสื่อสารเชิงอวัจนะ (Non-Verbal Communication) หมายถึงการสื่อสารโดยใช้รหัส สัญลักษณ์อย่างอื่น เช่น ภาษาท่าทาง การแสดงออกทางใบหน้า สายตา ตลอดจนถึงน้ำเสียง ระดับเสียง ความเร็วในการพูด เป็นต้น

3. จำแนกตามจำนวนผู้สื่อสาร

กิจกรรมต่างๆ ของบุคคลและสังคม ถือว่าเป็นผลมาจากการสื่อสารทั้งสิ้น ดังนั้นการสื่อสารจึงมีขอบข่ายครอบคลุมลักษณะการสื่อสารของมนุษย์ 3 ลักษณะคือ

3.1 การสื่อสารส่วนบุคคล (Intrapersonal Communication) หมายถึง การคิด การตัดสินใจ ของบุคคล คนใดคนหนึ่ง ที่จะแสดงพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งออกมา เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอยู่เป็นประจำในตัวบุคคล ไม่ว่าจะโดยตั้งใจหรือไม่ก็ตาม การสื่อสารส่วนบุคคล เป็นพื้นฐานของการติดต่อกับผู้อื่น ทั้งนี้เพราะการที่เราจะติดต่อกับบุคคลอื่นนั้น ในขั้นแรกจะต้องมีการเรียนรู้ หรือตัดสินใจในตนเองเสียก่อน และเมื่อใดก็ตามที่มีการติดต่อกับผู้อื่น คนเราก็จะต้องสื่อสารกับตัวเองไปด้วยในขณะเดียวกัน การสื่อสารส่วนบุคคลเกิดขึ้นทันทีที่บุคคลมีการคิด ผลของการคิดนำไปสู่การตัดสินใจแสดงพฤติกรรมของคน การสื่อสารส่วนบุคคล จึงมีความสำคัญต่อการศึกษาในเรื่องของการสื่อสาร ทั้งนี้เพราะเกี่ยวพันไปถึง ความรู้สึกนึกคิด ค่านิยม ซึ่งย่อมมีผลสะท้อนต่อบุคคลอื่นและสังคมด้วย

3.2 การสื่อสารระหว่างบุคคล (Interpersonal Communication) เป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับคนตั้งแต่สองคนขึ้นไป การที่บุคคลสองคนหรือมากกว่านั้นติดต่อกัน จะทำให้ทั้งสองฝ่ายมีความเข้าใจกันและรับรู้ข้อมูลต่างๆ ของโลก นอกจากนี้ก็จะทำให้รู้จักตนเองด้วย เพราะการสื่อสารเป็นเหมือนภาพสะท้อนที่กลับมาหาตัวเอง คนที่ขาดการสื่อสารระหว่างบุคคลจะเป็นคนที่ปรับตัวทางสังคมยากและมีปัญหาทางด้านอารมณ์ ยิ่งคนที่มีการสื่อสารระหว่างบุคคลมากเพียงใดก็จะยิ่งเพิ่มการรู้จักตัวเองและการรู้จักคนอื่นมากยิ่งขึ้นเพียงนั้น ข้อมูลที่เราได้มาจากการสื่อสารระหว่างบุคคล นอกจากจะเป็นประโยชน์ในการปรับตัวเองแล้ว ยังแสดงว่าตัวเองมีความสามารถในการสื่อสารกับคนอื่นอีกด้วย

3.3 การสื่อสารมวลชน (Mass Communication) เป็นการสื่อสาร ที่ถ่ายทอดความรู้ข่าวสาร โดย สื่อมวลชน (Mass media) ไปยังผู้รับหรือกลุ่มเป้าหมายที่ไม่แน่นอนและไม่จำกัดจำนวน เช่น การสื่อสารโดยวิทยุกระจายเสียง หนังสือพิมพ์ วิทยุโทรทัศน์ วารสาร นิตยสาร การสื่อสารประเภทนี้ทำให้ปฏิกริยาการโต้ตอบเกิดขึ้นได้ยากและช้ากว่าการสื่อสารประเภทอื่นมาก อย่างไรก็ตาม อาจ

กล่าวได้ว่าการสื่อสารมวลชน เป็นผลผลิตของความก้าวหน้าในด้านเทคโนโลยี และวิวัฒนาการของการติดต่อสื่อสารของมนุษย์ คือผลมาจากการคิดค้นหาเครื่องมือในอันที่จะถ่ายทอดข่าวสารไปยังมวลชนจำนวนมาก สำหรับสังคมที่มีการขยายตัวและซับซ้อนมากขึ้น

9. ทักษะการตัดสินใจ (Decision making skill) เป็นการพิจารณาดกลใจซึ่งขาดเลือกทางเลือก ที่มีอยู่มากกว่าหนึ่งทางเลือก ในอันที่ให้มีการกระทำในลักษณะเฉพาะใดๆ หรือหมายถึงการดกลใจเลือกข้อยุติ ข้อขัดแย้ง ข้อถกเถียง เพื่อให้มีการกระทำไปในทางหนึ่งทางใดที่ได้มีการพิจารณาเลือกหรือตรวจสอบอย่างรอบคอบแล้ว

Harrison (1981) ได้ให้ความหมายของการตัดสินใจว่า เป็นกระบวนการประเมินผลเกี่ยวกับทางเลือก หรือตัวเลือกที่จะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย การคาดคะเนผลที่เกิดจากทางเลือก ในการปฏิบัติที่จะส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายให้ได้มากที่สุด

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) กล่าวถึง การตัดสินใจว่าเป็นสิ่งนำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องต่างๆในชีวิต ซึ่งถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่างๆที่เกี่ยวข้องสุขภาพ โดยมีการประเมินทางเลือก และผลจากการตัดสินใจเลือกทางนั้นๆจะมีผลต่อสุขภาพอนามัยของบุคคลนั้นๆ

ทิพย์วรรณ สุวีรานนท์ และคนอื่นๆ (2542) ให้ความหมายของทักษะการตัดสินใจว่า หมายถึง ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อเลือกแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมอย่างเป็นไปตามลำดับขั้นตอน เพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายซึ่งประกอบด้วยหลักการต่างๆได้แก่ การกำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ ในการปฏิบัติหรือเลือกทางใดทางหนึ่ง และต้องมีการวิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือกแต่ละทางเลือกนั้นก่อน แล้วตัดสินใจเลือกทางเลือกหนึ่ง พร้อมทั้งหาทางแก้ไขข้อเสีย ที่อาจจะเกิดหรือเกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้นๆ

วิชัย โสสุวรรณจินดา (2535) ให้ความหมายของการตัดสินใจไว้ว่า หมายถึง การเลือกทางเลือกที่มีอยู่หลายๆ ทางเลือกโดยอาศัยทางเลือกที่ดีที่สุดเพียงทางเลือกเดียวที่สามารถตอบสนองเป้าหมายหรือความต้องการของผู้เลือกได้

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าการตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล โดยมีการรวบรวมข้อมูลจากทางเลือกหลายทางและมีวิธีประกอบอื่นๆที่สำคัญ เพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย

Gordon (1991) กล่าวถึงขั้นตอนของการตัดสินใจว่าเป็นกฎเกณฑ์ที่ทำให้การตัดสินใจมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยขั้นตอน 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. การวิเคราะห์สถานการณ์ หมายถึง การพิจารณาองค์ประกอบของสถานการณ์นั้นๆ ข้อจำกัดที่มีผลกระทบต่อการตัดสินใจและความเป็นไปได้ในการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่
 2. การตั้งวัตถุประสงค์ หมายถึง การแยกแยะเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของการตัดสินใจ รวมถึงเกณฑ์ที่ใช้กำหนดให้ครอบคลุมถึงคุณภาพ การยอมรับและความถูกต้อง
 3. การค้นหาทางเลือก หมายถึง ขั้นตอนที่รวบรวมข้อเท็จจริง การยอมรับทางเลือกแต่ละทางที่จะให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้ง่าย
 4. การประเมินทางเลือก หมายถึง เกณฑ์การประเมินในเรื่องความเป็นไปได้ ค่าใช้จ่าย ความเที่ยงตรง และความเสี่ยง หรือความไม่แน่นอนของผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก
 5. การตัดสินใจ หมายถึง ผู้ทำการตัดสินใจได้เลือกทางเลือกที่ดีที่สุดและสอดคล้องที่สุด แต่ความรับผิดชอบในการตัดสินใจอาจขึ้นอยู่กับบุคคล กลุ่มตัดสินใจ และเห็นชอบในการตัดสินใจ
 6. การทบทวนการตัดสินใจ หมายถึง ขั้นตอนที่ยุคทบทวนกระบวนการตัดสินใจ ซึ่งเป็นขั้นตอนที่จะนำไปสู่การตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ โดยทบทวนทุกขั้นตอนที่ผ่านมา พร้อมทั้งไม่ลืมที่จะกำหนดแผนการประเมินและระยะเวลาที่จะต้องประเมินไว้ตั้งแต่เริ่มต้น
- อูโร มั่นหมั่น (2539) กล่าวว่า กระบวนการตัดสินใจ เป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์โดยใช้หลักเชิงเหตุผล เป็นลักษณะของการหาทางออกที่ดีที่สุดเป็นพื้นฐาน ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้
1. ขั้นตอนการแสวงหาข้อมูล เนื่องจากปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นย่อมมีสาเหตุการเสาะแสวงหาข่าวสารต่างๆที่เกี่ยวข้องกับปัญหา คือ การเสาะหาสิ่งที่เป็นสาเหตุ เพื่อเป็นส่วนประกอบต่อการตัดสินใจ จะต้องกระทำการเป็นวิทยาศาสตร์ทั้งในแง่ของการเก็บรวบรวมข้อมูล และในแง่วิเคราะห์ซึ่งเป็นลักษณะเกี่ยวกับการวิจัย
 2. ขั้นตอนการกำหนดทางเลือก เป็นขั้นตอนที่สำคัญมากในการตัดสินใจ โดยพยายามครอบคลุมทุกวิถีทางที่จะแก้ปัญหาได้หลายวิธี โดยต้องกำหนดรูปธรรมเป็นหลักข้อเท็จจริงหลักเป็นอย่างไร และในทางปฏิบัติต้องสร้างสถานการณ์ขึ้นมาก่อนว่าเรื่องนี้มีทางเลือกและมีข้อเท็จจริงอย่างไร
 3. ขั้นตอนการวิเคราะห์ทางเลือก ความใช้ความเป็นจริงที่เป็นภาวะวิสัยพยายามหลีกเลี่ยงการนำค่าทั้งหลายมาเกี่ยวข้องในการวิเคราะห์
 4. ขั้นตอนการเปรียบเทียบค่าทางเลือก ขั้นตอนนี้เป็นการเปรียบเทียบโดยนำค่าเข้ามาเกี่ยวข้อง นำมาเปรียบเทียบขั้นตอนอื่นๆ ที่ปลอดภัย แล้วมาพิจารณาทางเลือกอีกทีหนึ่ง
 5. ขั้นตอนการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด ขั้นตอนนี้เป็นการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

10. การแก้ปัญหา (Problem solving) เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ จนอาจกลายเป็นปัญหาใหญ่โตเกินแก้ไข

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2528) ได้ให้ความหมายของการแก้ปัญหาว่า เป็นความสามารถในการใช้ประสบการณ์เดิมจากการเรียนรู้ทั้งทางตรงและทางอ้อมมาแก้ปัญหาที่ประสบใหม่

อัญชลี คำรงไชย (2543) ให้ความหมายของการแก้ปัญหาว่า หมายถึง ความคิดและการกระทำต่างๆ ที่นำไปสู่การแก้ไขอุปสรรค เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยผ่านกระบวนการตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมที่สุดจากหลายๆ วิธี

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2535) กล่าวว่า การแก้ปัญหา เป็นการคิดที่มีจุดมุ่งหมาย และเมื่อเกิดขึ้นครั้งหนึ่งแล้วจะช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ได้ว่า ถ้าเกิดปัญหาเช่นนั้นเช่นนี้แล้วจะหาทางแก้ได้อย่างไร

Kotovsky (1992) ได้ให้คำจำกัดความของการแก้ปัญหาไว้ว่า การแก้ปัญหาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อตกอยู่ในสภาพการณ์ ซึ่งคุณต้องการที่จะได้นำความรู้ไปสู่สิ่งอื่นๆ และวิถีทางที่จะทำต่อไปไม่ได้ปรากฏให้เห็นชัดเจนในทันที

จากความหมายข้างต้นจึงสรุปได้ว่า การแก้ปัญหา หมายถึง การใช้กระบวนการคิดมากกว่าการใช้อารมณ์ เพื่อหาทางแก้ไขอุปสรรคที่เกิดขึ้นให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

กระบวนการแก้ปัญหา

ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์ (2534) ได้กล่าวถึงกระบวนการแก้ปัญหา มี 4 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นเตรียมการ (Preparation) เป็นขั้นที่ใช้ในการพิจารณาปัญหาเพื่อจะได้อธิบายว่าปัญหานั้นคืออะไร รวมทั้งเตรียมศึกษาความรู้ทักษะและวิธีการต่างๆ เพื่อจะได้เกิดการคิด รวมทั้งต้องแก้ไขอุปสรรคที่ทำให้แก้ไขปัญหาคได้

2. ขั้นการฟักตัวของความคิด (Incubation) เป็นขั้นที่ใช้ในการพิจารณาสถานการณ์ของสิ่งเร้าใหม่ โดยอาศัยความรู้และข้อมูลจากการเตรียมการ และเรียนรู้ว่าการจัดการแก้ปัญหาผิคนั้นจะนำไปสู่การแก้ปัญหาไม่ได้

3. การกระจ่างในปัญหา (Illumination) เป็นขั้นที่พบความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ใหม่ที่ได้รับมา ซึ่งเกิดจากการเห็นความสัมพันธ์ของความรู้และข้อมูลที่ฝังอยู่ในประสบการณ์เดิม

4. ขั้นพิสูจน์คำตอบ (Verification) เป็นขั้นทดลองหาข้อเท็จจริงของความสัมพันธ์ของคำตอบที่พบใหม่ เพราะบางครั้งการพบผลของการแก้ปัญหานั้นอาจยังใช้ไม่ได้จึงต้องทดสอบหรือพิสูจน์คำตอบก่อน

ในการแก้ปัญหาแต่ละครั้งจะสำเร็จหรือได้ผลดีขึ้นอยู่กับองค์ประกอบดังต่อไปนี้ (กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ, 2528)

1. ระดับความสามารถของเขาวนปัญญา ผู้มีระดับเขาวนปัญญาสูงย่อมสามารถแก้ปัญหาได้ดีกว่าผู้มีระดับเขาวนปัญญาดำ
2. การเรียนรู้ การแก้ปัญหาได้สำเร็จรวดเร็ว เกิดจากการเรียนรู้อย่างแท้จริง เมื่อประสบปัญหาที่คล้ายคลึงกันจะแก้ปัญหาได้รวดเร็วถูกต้อง
3. การรู้จักคิดอย่างสมเหตุสมผล ซึ่งอาศัยสิ่งต่างๆ คือ ข้อเท็จจริงและความรู้จากประสบการณ์เดิม จุดมุ่งหมายในการคิดและแก้ปัญหา และระยะเวลา

ในชีวิตประจำวันของมนุษย์ต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ มากมายมนุษย์ต้องมีความสามารถในการแก้ปัญหาเพื่อให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้ การแก้ปัญหามีความสำคัญ ดังนี้ (ปรีชา เนาว่าเย็นผล, 2537)

1. การแก้ปัญหาเป็นความสามารถขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งมนุษย์ต้องใช้อยู่เสมอในการปรับตัวอยู่ในสังคม
2. การแก้ปัญหาทำให้เกิดความรู้สึกลึกใหม่ในส่วนที่เป็นคำตอบของปัญหาและวิธีแก้ปัญหา
3. การแก้ปัญหา เป็นความสามารถที่ต้องปลูกฝังให้เกิดขึ้นในตัว โดยอาศัยศาสตร์แขนงต่างๆ และในการจัดกิจกรรม

11. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with emotion and stress skill) เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด

Lazarus and Folkman (1984) ให้ความหมายของการจัดการกับความเครียดหรือการเผชิญหน้ากับความเครียดว่า หมายถึง กระบวนการทางปัญญาที่บุคคลใช้จัดการกับปัญหาหรือสิ่งแวดล้อมที่ถูกระบุว่าเป็นการกีดกันต่อบุคคลนั้น

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) ให้ความหมายการจัดการอารมณ์และความเครียดว่า หมายถึง การเข้าใจภาวะอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม เช่น อารมณ์โกรธ หรือความโศกเศร้าเสียใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพ ส่วนการจัดการกับความเครียดเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด

และรู้แนวทางที่จะควบคุมระดับความเครียด เช่น การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต หรือ การเรียนรู้วิธีผ่อนคลายความตึงเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยลดปัญหาต่างๆ ด้านสุขภาพ

กระทรวงสาธารณสุข (2541) ให้ความหมายของการจัดการกับอารมณ์และความเครียดว่าเป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมระดับความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า การจัดการกับอารมณ์และความเครียดหมายถึง ความสามารถในการเข้าใจและรู้เท่าทันภาวะอารมณ์ของบุคคลอย่างเหมาะสม สามารถรู้สาเหตุของความเครียด รู้แนวทางการควบคุมระดับความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความตึงเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมและเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์ เพื่อช่วยลดปัญหาต่างๆ ด้านสุขภาพ

คุษฎี โยเหลา และคนอื่นๆ (2540) ได้แบ่งการเผชิญความเครียดไว้ 2 แบบ คือ

1. การเผชิญความเครียดที่เน้นปัญหา (Problem – focus Form of coping)

การเผชิญความเครียดแบบเน้นที่ปัญหา หมายถึง การใช้กลยุทธ์การแก้ปัญหาเพื่อจัดการกับความเครียดกล่าวคือ การระบุปัญหาให้ชัดเจน หาทางเลือกที่จะใช้แก้ไข ซึ่งนำหนักข้อดีข้อเสียของทางเลือก เลือกวิธีที่ดีที่สุดและลงมือปฏิบัติ ทางเลือกที่ใช้ในการแก้ปัญหานี้มุ่งไปที่การเปลี่ยนแปลงตัวเอง และการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม

2. การเผชิญความเครียดแบบเน้นอารมณ์ (Emotion – focus Form of coping)

การเผชิญความเครียดแบบเน้นที่อารมณ์ หมายถึง การใช้วิธีการต่างๆ เพื่อลดความรู้สึกกดดัน ซึ่งรวมถึงการหลีกเลี่ยงการให้ความสนใจกับสิ่งอื่นๆ ที่คิดในทางบวก หรือการใช้วิธีต่างๆ เพื่อเพิ่มความรู้สึกกดดัน

ประภาเพ็ญ สุวรรณ และคนอื่นๆ (2541) สรุปปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

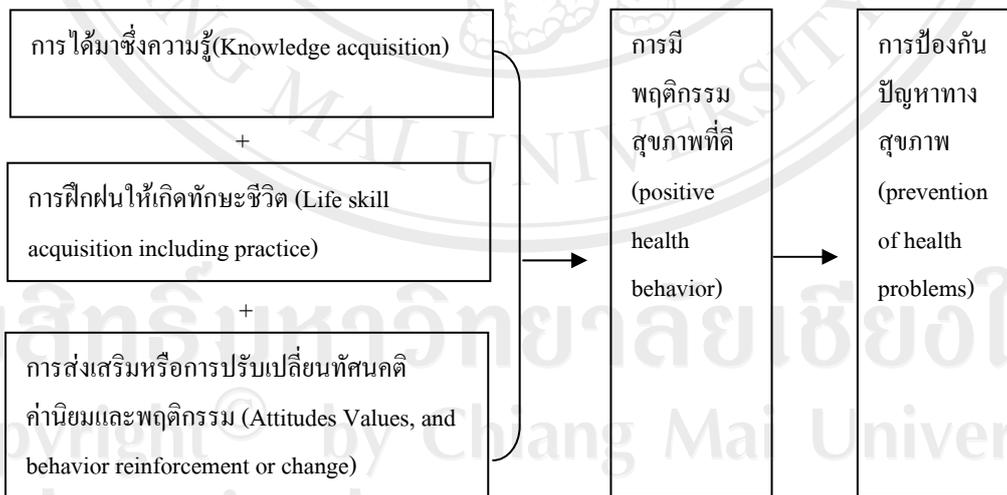
1. เหตุการณ์ที่ถูกรับรู้ว่าเป็นความเสียหายใหญ่หลวง เช่น การเสียชีวิตของคนเป็นที่รัก อุบัติภัยต่างๆ สงคราม
2. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความกดดันต่อบุคคลและครอบครัว เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ การดำรงชีวิตในเมืองใหญ่ เป็นต้น
3. วงจรชีวิตของบุคคลและครอบครัว เช่น การแต่งงาน การเป็นพ่อ – แม่ ช่วงวัยรุ่นของบุคคล เป็นต้น
4. การเปลี่ยนแปลงในชีวิตครอบครัว เช่น การหย่าร้าง การทำงานนอกบ้านของทั้งสามีและภรรยา เป็นต้น

สวนา พรพัฒน์กุล (2536 อ้างใน สมกุล เวชยาวัจจมัย, 2543) ได้เสนอวิธีการควบคุมอารมณ์ไว้ ดังนี้

1. ฝึกให้ระงับอารมณ์ที่รุนแรง โดยยึดความอดทนเป็นที่ตั้ง พยายามแสดงอารมณ์ให้เหมาะสมกับกาลเทศะจนเป็นนิสัย
2. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดให้มากที่สุด
3. ระบายอารมณ์ไม่สบายใจ ไม่พอใจ ให้ผู้ที่ไว้ใจได้ฟังเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดของตนเอง
4. พยายามหาทางไปออกกำลัง หรือทำงานที่ชอบแทน
5. สร้างอารมณ์ที่พึงปรารถนาให้เกิดขึ้น
6. ค้นหาที่มาของอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา เมื่อเข้าใจสาเหตุก็จะคลายความตึงเครียดลง

ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิต และการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

ทักษะชีวิตเป็นจุดเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยด้านความรู้ ทักษะชีวิต และค่านิยมกับพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี ซึ่งในทีนี้จะเป็นที่สนับสนุนที่จะนำไปสู่การป้องกันปัญหาต่างๆ ด้านสุขภาพอนามัยในขั้นต้นได้



ภาพประกอบที่ 2 แสดงความสัมพันธ์ของการเกิดพฤติกรรมทางด้านสุขภาพ (WHO, 1994)

ทักษะชีวิตเป็นตัวเชื่อมโยงระหว่างความรู้ ทักษะชีวิต และค่านิยม เพื่อนำไปสู่ความสามารถที่แท้จริง เช่น “จะทำอะไร และทำอย่างไร” (what to do and how to do it) ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่จะนำไปสู่หนทางแห่งการมีสุขภาพที่ดี ดังที่ปรารถนาตามขอบเขตหรือโอกาสที่จะทำได้ ทั้งนี้การ

นำทักษะชีวิตไปใช้ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยแวดล้อมทางวัฒนธรรมและครอบครัวที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย

เยาวชนในปัจจุบัน ตกอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ดึงให้มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ขณะเดียวกันก็มีปัญหาของสถาบันครอบครัว ดังนั้นในการพัฒนาเยาวชนจึงมีความจำเป็นที่ระบบการศึกษาจะต้องช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเยาวชนส่วนใหญ่ เพื่อที่จะเผชิญกับปัญหารอบตัวและภูมิคุ้มกันเหล่านี้จะเป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างครอบครัวในอนาคตของเยาวชนต่อไป

ทักษะชีวิตกับผู้ป่วยยาเสพติด

ผู้เข้ายาเสพติดขาดทักษะชีวิตในด้านต่างๆ เช่น มีความภูมิใจในตัวเองต่ำ ขาดความสามารถในการแก้ปัญหา มักจะแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง และเมื่อไม่สามารถแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้จึงหันไปพึ่งยาเสพติด ดังนั้น ผู้ป่วยยาเสพติดควรมีทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาให้มากเพราะเมื่อเกิดปัญหาต่างๆ จะทำให้เขาสามารถหาวิธีการที่จะแก้ไขปัญหาในวิธีที่ถูกต้อง และไม่ใช้ยาเสพติดในการแก้ไขปัญหา จากงานวิจัยของสมกุล เวชยาวัจจมัย (2543) กล่าวว่าผู้ป่วยยาเสพติดมีทักษะชีวิตด้านการจัดการเกี่ยวกับอารมณ์และความเครียดต่ำกว่าผู้ที่ไม่ติดยาเสพติด ดังนั้นทักษะชีวิตในด้านนี้ก็เป็นทักษะที่จำเป็นที่บุคคลเหล่านี้จะต้องได้รับการเสริมเพื่อสามารถทำให้เขาสามารถต่อสู้กับสิ่งที่เป็อุปสรรคหรือความกดดันในชีวิต และอีกทักษะหนึ่งคือ ทักษะในด้านมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสารกับผู้อื่น เด็กจำนวนไม่น้อยที่ติดยาเสพติดเพราะถูกเพื่อนชวนแล้วไม่รู้จักรูปวิธีปฏิเสธ ดังนั้นทักษะการปฏิเสธนี้จึงเป็นทักษะที่สำคัญและจำเป็นที่ผู้ป่วยยาเสพติดควรได้รับการเสริมอีกทักษะหนึ่งด้วยเช่นกัน

2. แนวคิดทฤษฎี และประเภทของการอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูทำให้เกิดการพัฒนาจิตลักษณะและพฤติกรรมต่างๆ ของเด็กในด้านที่ไม่เหมาะสมได้ โดยเฉพาะถ้ามีการอบรมเลี้ยงดูที่ผิดพลาด ขาดความรู้และความเข้าใจในความต้องการของเด็กแต่ละวัย ขาดความรัก แล้วจะก่อให้เกิดลักษณะที่ไม่เหมาะสมและพฤติกรรมที่ไม่เป็นที่ต้องการได้ เช่น พฤติกรรมที่แปรปรวน การประพฤตินในสิ่งที่เสื่อมเสีย ความก้าวร้าว มีบุคลิกภาพและจิตลักษณะที่ไม่เหมาะสมต่างๆ ดังนั้นการอบรมเลี้ยงดูส่งผลต่อการพัฒนาทั้งทางร่างกายและจิตใจของเด็ก และอาจกล่าวได้ว่าการอบรมเลี้ยงดูเป็นรากฐานของการพัฒนาสติปัญญาของบุคคล เพื่อให้สามารถประพฤตินในสิ่งที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อไป

แนวคิดและทฤษฎีการอบรมเลี้ยงดู

แนวคิดเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดู เริ่มต้นจากการศึกษาของ Schaefer (1959) ได้แบ่งองค์ประกอบรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูเป็น 2 มิติที่เป็นอิสระต่อกัน คือ มิตรรัก-เกลียดชัง (love/hostility) หรือ มิตรรัก-ปล่อยปละละเลย (loving/rejecting) และมิติควบคุม-เป็นตัวของตัวเอง (autonomy/control) หรือเรียกว่า มิตรรักตามใจ - เข้มงวด (permissiveness/restrictiveness) ต่อมา Becker (1964) ได้ศึกษาจากการวิเคราะห์องค์ประกอบรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู เพื่อแยกพฤติกรรมการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ออกเป็น 3 มิติ คือ ได้แยกย่อยจากมิติควบคุม-เป็นตัวของตัวเอง (control/autonomy) ออกเป็นมิติ เข้มงวดกวดขัน - รักตามใจ (restrictiveness/permissiveness) และมิติใช้อารมณ์-สงบเยือกเย็น (anxious-emotional involvement/calm-detachment) ส่วนอีกมิติหนึ่งคือ มิตรรัก-เกลียดชัง (love/hostility) แทนที่ด้วยมิติอบอุ่น-เกลียดชัง (warmth/hostility)

จากแนวคิดของ Schaefer (1959) และ Becker (1964) ได้มีผู้ศึกษาและจัดรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู โดยยึดหลัก 2 มิติ ในการพิจารณาว่าเป็นการอบรมเลี้ยงดูแบบใด คือ มิตรรักหรือมิติอบอุ่น กับ มิติ เข้มงวดกวดขันหรือมิติควบคุม แล้วนิยามออกเป็นรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูแบบต่างๆ ตามแนวคิดของผู้วิจัยแต่ละคน นั่นคือรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูทั้งหมดยังคงใช้ตามแนวคิดในการแบ่งรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของ Schaefer และ Becker เป็นหลัก

ความหมายของการอบรมเลี้ยงดู

ครอบครัวเป็นสถาบันที่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นสถาบันแรกที่อบรมเลี้ยงดูเด็ก สร้างนิสัยหรือบุคลิกภาพของเด็กตั้งแต่เกิดจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ จึงจำเป็นต้องมีการอบรมและเลี้ยงดูเด็กที่ถูกต้อง มีนักการศึกษาและนักวิชาการได้ให้ความหมายการอบรมเลี้ยงดูไว้หลายความหมายด้วยกัน ซึ่งจะนำเสนอโดยสังเขปดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ให้ความหมายของคำว่า การอบรมเลี้ยงดู หมายถึง การสั่งสอน ดูแล เอาใจใส่ ให้ซึมซาบเข้าไปจนติดเป็นนิสัย แนะนำ ชี้แจงให้เข้าใจในเรื่องที่ต้องการ

จรรยา สุวรรณทัต (2514) ได้กล่าวว่าครอบครัวเป็นสังคมหน่วยแรกของเด็กจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาของเด็กตั้งแต่วัยแรกเริ่มและวัยต่อมา มาเพื่อให้บุตรของตนเป็นคนที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งผลิตผลของการอบรมเลี้ยงดูนี้จะเป็นเสมือนฐานรองรับบทบาทอื่นๆ ต่อไป

ศุมน อมรวิวัฒน์ และคนอื่นๆ (2534) ได้ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูเด็กว่า หมายถึง ลักษณะวิธีการต่างๆ ที่ผู้เลี้ยงดูใช้ในการเลี้ยงดูเด็ก ดูแลเด็ก อบรมสั่งสอนเด็ก และการมีปฏิสัมพันธ์ต่อเด็ก รวมทั้งการปฏิบัติตัวของผู้เลี้ยงดูเด็ก ความคิดเห็นของผู้ใหญ่เกี่ยวกับเด็ก ตลอดจนสื่อ กิจกรรมและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่เด็กมีปฏิสัมพันธ์ด้วย

กิติกร มีทรัพย์ (2530) ได้ให้ความหมายการอบรมเลี้ยงดูว่า วิธีการอบรมเลี้ยงดูเป็นสภาพแวดล้อมของครอบครัวที่มีความสำคัญ เพราะการอบรมเลี้ยงดูจะเป็นไปตามเป้าหมายหรือไม่เพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความพร้อมและการยอมรับการอบรมเลี้ยงดูนั้น วิธีการอบรมเลี้ยงดูที่จะนำมาใช้กับเด็กแต่ละคนย่อมแตกต่างกันตามสภาพความพร้อมทางกายและทางจิตใจของเด็กบางคน บางครั้งบิดามารดา หรือผู้ปกครองต้องปรับปรุงวิธีการเลี้ยงดูหลายวิธีมาใช้ให้เกิดประโยชน์ในการเลี้ยงดูเด็กด้วย

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2524) ได้ให้ความหมายของการอบรมเลี้ยงดูว่า การอบรมเลี้ยงดูคือ การที่ผู้เลี้ยงดูกับเด็กมีการติดต่อเกี่ยวข้องกัน อันเป็นแนวทางให้ผู้เลี้ยงดูสามารถให้รางวัลหรือลงโทษการกระทำต่างๆ ของเด็กได้ นอกจากนี้เด็กยังมีโอกาสสังเกตลักษณะและการกระทำต่างๆ ของผู้เลี้ยงดูด้วย ทำให้เด็กได้เลียนแบบผู้เลี้ยงดูอีกด้วย

ลักษณะของการอบรมเลี้ยงดู

Fletcher (1997) ได้กล่าวถึงงานของ Baumrind ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ เมื่อปี ค.ศ. 1971 ซึ่งได้แบ่งรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูออกเป็น 3 รูปแบบ คือ

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อำนาจควบคุม (Authoritarian) คือ การอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่ใช้อำนาจควบคุม ออกคำสั่งให้เด็กทำตามที่พ่อแม่ต้องการ โดยไม่เปิดโอกาสให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง ไม่ยอมรับความคิดเห็นของเด็ก ห้างเหิน

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบดูแลเอาใจใส่ (Authoritative) คือ การอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่สนับสนุนให้ลูกมีพัฒนาการตามวุฒิภาวะ โดยกำหนดขอบเขตของพฤติกรรม มุ่งหวังให้เด็กเชื่อฟัง แต่ขณะเดียวกันก็ยังให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง โดยพ่อแม่แสดงการยอมรับความคิดเห็นของเด็ก ให้ความอบอุ่นและอธิบายเหตุผล ซึ่งเป็นความสมดุลกันระหว่างการควบคุมและการปล่อยให้เด็กเป็นตัวของตัวเอง

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบรักตามใจ (Permissive) คือ การอบรมเลี้ยงดูที่พ่อแม่ยึดเด็กเป็นศูนย์กลาง สนับสนุนและยอมรับเด็ก ปล่อยให้เด็กทำตามความต้องการของตัวเองโดยไม่มีขอบเขตตอบสนองต่อความต้องการของเด็กในระดับสูง ให้ความรักไม่มีการควบคุมพฤติกรรมเด็ก

นอกจากนี้ นักการศึกษาได้แบ่งวิธีการอบรมเลี้ยงดูไว้แตกต่างกัน อาจสรุปได้เป็น 3 รูปแบบ ดังนี้ (พรเพ็ญ ชัยมงคล, 2537)

1. การเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย หมายถึง วิธีการเลี้ยงดูที่เด็กมีความรู้สึกว่าคุณค่าของคุณดูแลเอาใจใส่ ไม่ได้ได้รับความรักความอบอุ่นเท่าที่ควร ถูกปล่อยให้ทำอะไรตามลำพัง โดยไม่เคยได้รับคำแนะนำและความสนใจช่วยเหลือ

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกวดขัน หมายถึง วิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กที่เด็กมีความรู้สึกว่าตนเองถูกบังคับให้ทำตามกฎเกณฑ์หรือระเบียบวินัยที่ผู้ปกครองได้กำหนดไว้ ไม่ได้ได้รับการเปิดโอกาสให้ทำอะไรด้วยตนเอง ผู้ปกครองมีอำนาจเหนือทุกอย่าง ไม่เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็น

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย หมายถึง วิธีการอบรมเลี้ยงดูเด็กที่เด็กมีความรู้สึกว่าตนเองได้รับการปฏิบัติด้วยความยุติธรรม ผู้ปกครองให้ความรักความอบอุ่น ความห่วงใยและให้เด็กได้รับผิดชอบในเรื่องส่วนตัวของตนเอง มีเหตุมีผล ยอมรับฟังความคิดเห็นและยอมรับความสามารถของเด็ก

ดวงเดือน พันธุมนาวิน (2520) ได้แบ่งการอบรมเลี้ยงดูไว้เป็น 4 รูปแบบ ดังนี้

1. การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน หมายถึง การที่เด็กรายงานว่าพ่อแม่ของตนเห็นว่าตนเป็นคนดีมีคุณค่า แสดงความรักใคร่ตนอย่างชัดเจน และยอมให้ลูกร่วมในกิจกรรมต่างๆ และพ่อแม่เข้าใจความรู้สึกของตนเป็นอย่างดี

2. การอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุม หมายถึง การที่เด็กรายงานว่าพ่อแม่ของตน ตรวจสอบควบคุม บังคับและลงโทษพฤติกรรมของตนมากน้อยเพียงใด การแสดงความรู้สึกของเด็กในเรื่องนี้เป็นสิ่งสำคัญที่แสดงถึงสุขภาพจิตของเด็กด้วย โดยอาจคาดได้ว่า เด็กที่ได้รับการควบคุมในปริมาณปานกลางย่อมมีสุขภาพจิตดีกว่าเด็กที่รายงานว่าตนถูกควบคุมมากหรือน้อยเกินไป

3. การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล หมายถึง การที่เด็กรายงานว่าพ่อแม่ของตนได้แจกแจงเหตุผลต่างๆ แก่ตนในการสนับสนุนให้ตนกระทำการสิ่งต่างๆ หรือในการห้ามปรามมิให้ตนกระทำการสิ่งใดๆ การใช้เหตุผลนี้เป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับการที่พ่อแม่ใช้อารมณ์ของตนเป็นที่ตั้งในการควบคุมพฤติกรรมของบุตร

4. การอบรมเลี้ยงดูแบบลงโทษทางจิต หมายถึง การที่เด็กรายงานว่าผู้ที่เลี้ยงดูใช้วิธีการตัดสิทธิ์อันเคยมีเคยได้ตามปกติของตน การลงโทษทางจิตนี้ได้ถูกศึกษาในฐานะที่เป็นลักษณะตรงกันข้ามกับการลงโทษทางกาย วิธีการลงโทษทางจิตมากกว่าการลงโทษทางกายนี้พบมากในครอบครัวฐานะปานกลางและสูง และพบว่าพ่อแม่ใช้กับเด็กวัยรุ่นตอนกลางและตอนปลายมากกว่าจะใช้กับเด็กโตหรือวัยรุ่นตอนต้น

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ได้ใช้แบบวัดของดวงเดือน พันธุมนาวินและคนอื่นๆ (2548) ที่แบ่งการอบรมเลี้ยงดูในแบบวัดออกเป็น 2 แบบ คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสนับสนุน และการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล โดยนำการอบรมเลี้ยงดูแบบควบคุมและการเลี้ยงดูแบบลงโทษทางจิตผนวกไว้ในแบบวัดนี้แล้ว

ความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดู

การอบรมเลี้ยงดูบุตรถือว่าเป็นกระบวนการที่สามารถทำได้กับทุกคน แต่ไม่สามารถทำได้ดีเท่าเทียมกัน เด็กแต่ละคนเป็นผู้ที่เติบโตเป็นผู้ที่มีคุณค่า และมีคุณภาพในสังคมหรือไม่นั้น อาจมีปัจจัยหลายประการเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งหนึ่งในปัจจัยเหล่านั้นคือการให้การอบรมเลี้ยงดูที่ดีจากบุคคลในครอบครัวที่สำคัญคือ พ่อแม่ ถ้าครอบครัวมีความรักความอบอุ่น ปลูกฝังแต่สิ่งดีงาม จะทำให้พัฒนาการของเด็กดีตามมาด้วย และความรักความผูกพันในครอบครัวมีความสำคัญเหนือสิ่งอื่นใดและเป็นสาเหตุที่นำไปสู่ความไม่มั่นคงทางอารมณ์และปัญหาบุคลิกภาพและการปรับตัว ดังนั้นการอบรมเลี้ยงดูจึงมีความสำคัญต่อสิ่งต่างๆ ดังนี้ (นิภา นิธยาชน, 2530)

1. การอบรมเลี้ยงดูมีความสำคัญต่อพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
2. การอบรมเลี้ยงดูมีความสำคัญต่อความมั่นคงทางจิตใจของเด็ก
3. การอบรมเลี้ยงดูมีความสำคัญต่อสุขภาพร่างกายที่ดี
4. การอบรมเลี้ยงดูมีความสำคัญต่อทัศนคติของลูกที่มีต่อบุคคลที่อยู่รอบข้างและสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว
5. การอบรมเลี้ยงดูมีความสำคัญต่อประสิทธิภาพของลูก
6. การอบรมเลี้ยงดูมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ของเด็ก
7. การอบรมเลี้ยงดูมีความสำคัญต่อลักษณะนิสัยและบุคลิกภาพของเด็ก
8. การอบรมเลี้ยงดูมีความสำคัญต่อความสามารถของเด็กในด้านต่างๆ
9. การอบรมเลี้ยงดูมีความสำคัญต่อทักษะต่างๆ ในการดำรงชีวิต เช่น ทักษะในการแก้ปัญหา เป็นต้น
10. การอบรมเลี้ยงดูมีความสำคัญต่อความฉลาดทางความคิดและอารมณ์ของเด็ก

Paulson & Sputa (1996) กล่าวว่า การอบรมเลี้ยงดูเป็นปัจจัยสำคัญที่ชี้ให้เห็นว่า ผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อการสร้างเอกลักษณ์แห่งตนของวัยรุ่น ในด้านของความอบอุ่น ความผูกพัน ผู้ปกครองที่ดูแลเอาใจใส่มีแนวโน้มที่จะทำให้วัยรุ่นในครอบครัวมีอัตมโนทัศน์ทางบวกสูง และวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงก็มักจะมีผู้ปกครองที่ใช้วิธีการอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยเป็นส่วนใหญ่

ไวรัช เจียมบรรจง (2522) กล่าวถึงความสำคัญของการอบรมเลี้ยงดูว่า พ่อแม่เป็นผู้อบรมสั่งสอนบุตรในระยะเริ่มแรกซึ่งมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมตามที่คาดหวังและทำลายพฤติกรรมของบุคคลอย่างที่ไม่ได้คาดคิดก่อนก็ได้

ชอบ คชอนันต์ (2526) กล่าวว่า เด็กคือทรัพยากรอันมีค่าของประเทศ ดังนั้นการหล่อหลอมทรัพยากรเด็กนั้นจำเป็นต้องใช้วิธีการที่ถูกต้อง โดยเฉพาะเด็กวัยก่อนเรียนเป็นเด็กที่ฟันสภาพจากการเป็นทารกแล้ว และพร้อมที่จะรับการชี้นำที่ดีที่ถูกต้องพร้อมที่จะรับการพัฒนาทั้งในด้านสติปัญญา บุคลิกภาพ และการปรับตัวเข้ากับสังคมสิ่งแวดล้อม เป็นผู้ที่จะเจริญเติบโตขึ้นมาอย่างเข้มแข็ง และมีอารมณ์มั่นคง สามารถยืนด้วยขาของตนเองได้ด้วยความเชื่อมั่น และเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี การที่จะได้เด็กที่มีลักษณะดังกล่าวจำเป็นต้องมีการอบรมและเลี้ยงดูเด็กที่ถูกต้อง

กรมวิชาการ (2531) กล่าวว่า การพัฒนากระบวนการทางสติปัญญาของเด็กนั้นอาจกล่าวได้ว่า การอบรมเลี้ยงดูเป็นปัจจัยแวดล้อมที่มีความสำคัญ หรือมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อกระบวนการความคิดของเด็ก เพราะครอบครัวถือเป็นหน่วยทางสังคมแห่งแรกของเด็กที่เด็กได้มีโอกาสใกล้ชิดและได้รับการเรียนรู้ การอบรมเลี้ยงดูจากครอบครัวจึงเป็นสิ่งมีความสำคัญ การที่เด็กอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี มีความอบอุ่น และการได้รับความเข้าใจจากพ่อแม่ย่อมทำให้เด็กมีพัฒนาการทั้งทางร่างกาย จิตใจและอารมณ์ที่เกื้อกูลต่อการพัฒนาการทางสติปัญญาของเด็กและในทางตรงข้าม ในสภาพแวดล้อมของเด็กที่ขาดความอบอุ่นหรือขาดการเลี้ยงดูที่เหมาะสม ย่อมมีผลให้เด็กขาดความเชื่อมั่น และสกัดกั้นต่อพัฒนาการทางสติปัญญา และมีผลต่อกระบวนการคิดและการแก้ปัญหาของเด็กในอนาคต

จะเห็นได้ว่าการอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่หรือผู้ปกครองนับได้ว่ามีบทบาทที่สำคัญที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะต้นแห่งชีวิต ผลที่ได้รับจากการอบรมเลี้ยงดูจะส่งผลให้เด็กเติบโตขึ้นมาเป็นคนดีมีคุณภาพหรือไม่ขึ้นอยู่กับการวางรากฐานของชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ และการวางรากฐานนั้นก็คือ การอบรมเลี้ยงดูของผู้ใหญ่ในครอบครัว

3. การอบรมเลี้ยงดูและทักษะชีวิต

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ผู้ปกครองมีผลต่อการพัฒนาของเด็กทุกๆ ด้าน รวมถึงการที่เด็กจะมีการพัฒนาในทักษะชีวิตด้านต่างๆ อย่างมีประสิทธิภาพด้วยเช่นกัน ถ้าเด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดูที่ดีแล้ว ย่อมช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความเป็นตัวของตัวเองและสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี มีความคิดเชิงเหตุผลและความสามารถในการแก้ปัญหาได้ และการอบรมเลี้ยงดูยังส่งผลต่อความรับผิดชอบ การมองโลกในแง่ดี การปรับตัว การกล้าแสดงออกอย่างมั่นใจ และสามารถช่วยเหลือตัวเองและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีคุณลักษณะของการเป็น

ผู้นำที่ดี ให้ความร่วมมือกับผู้อื่นได้ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความเข้าใจตนเองสูงและรู้สึกรู้ว่าตนเองมีคุณค่าและรู้จักใช้เหตุผล จึงเห็นได้ว่าการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบต่างๆ มีผลต่อความสามารถในทักษะชีวิตที่จะนำมาปรับให้เข้ากับแต่ละสถานการณ์ที่บุคคลแต่ละคนต้องเผชิญ ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีมากหรือน้อยนั้นก็ย่อมแตกต่างกัน

4. แนวคิดเกี่ยวกับยาเสพติด

เพื่อให้ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้มีความละเอียดครอบคลุมยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงประมวลข้อมูลเกี่ยวกับยาเสพติด เพื่อทราบถึงลักษณะโดยทั่วไปของผู้ป่วยยาเสพติด ดังจะได้แยกกล่าวเป็นหัวข้อย่อยต่อไปนี้

ความหมายของยาเสพติด

สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2545) ได้ให้ความหมายยาเสพติดไว้ว่าตามความหมายโดยทั่วไป ยาเสพติด หมายถึง ยาหรือสารเคมี หรือวัตถุชนิดใดๆ ที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติ หรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีการกิน ดม สูบ ฉีด หรือวิธีใดๆ ก็ตาม เป็นช่วงระยะเวลาๆ หรือนานติดกัน จนทำให้ร่างกายทรุดโทรมและตกอยู่ใต้อำนาจหรือเป็นทาสของสิ่งนั้น ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ หรือจิตใจเพียงอย่างเดียว เนื่องจากต้องเพิ่มขนาดการเสพมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะเมื่อเสพเข้าไปสักระยะจะเกิดภาวะดื้อยา ปริมาณยาเดิมไม่สามารถทำให้เมาได้ เมื่อถึงเวลาเสพ หากไม่ได้เสพจะทำให้เกิดอาการขาดยา ทำให้ทรมานทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ หรือจิตใจเพียงอย่างเดียว

ส่วนความหมายตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 "ยาเสพติดให้โทษ" หมายถึง ยา หรือ สารเคมีหรือวัตถุชนิดใดๆ หรือพืช ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีการกิน ดม สูบ หรือ ฉีดแล้วจะทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ ในลักษณะสำคัญ เช่น ต้องเพิ่มขนาดการเสพมากขึ้นเรื่อยๆ มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกาย และจิตใจอย่างรุนแรงตลอดเวลา เมื่อถึงเวลาเสพแต่ไม่ได้เสพ จะทำให้เกิดอาการขาดยา สุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง

นอกจากนั้น สันชัย วสุคนธรา (2544 อ้างถึงใน นพวรรณ วงศ์วิชัยวัฒน์, 2547) ได้ให้ความหมายยาเสพติดไว้ว่าเป็นสารที่เสพเป็นประจำแล้วจะทำให้เกิดความต้องการอยู่เรื่อยๆ และเพิ่มปริมาณขึ้นด้วย หากหยุดเสพหรือขาดสารนั้น จะทำให้เกิดอาการถอนยาหรือขาดยา

การติดยาเสพติด

ยาเสพติดบางชนิดก่อให้เกิดการเสพติดทั้งทางร่างกายและจิตใจ สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2545) ได้กล่าวถึงอาการติดยาทางกายและทางใจไว้ว่า ยาเสพติดบางชนิดทำให้

เสพติดทางด้านจิตใจเพียงอย่างเดียวแต่นี้อาจเกิดจากอาการติดยาทั้ง 2 ลักษณะ ต่างเกิดจากปฏิกิริยาทางชีวเคมีในสมองเหมือนกัน อาการติดยาทางกายเกิดขึ้นได้ใน 2 ลักษณะ คือ อาการติดยา เป็นภาวะที่ร่างกายต้องการยาในปริมาณมากขึ้น เพื่อให้เกิดผลเท่าเดิมและอาการถอนยา หรือขาดยาเป็นอาการเจ็บปวดทรมาน ที่เกิดขึ้นหลังจากหยุดเสพยา ยาเสพติดบางชนิด เช่น เฮโรอีนอาจก่อให้เกิดอาการได้ทั้ง 2 ลักษณะ ในขณะที่ยาเสพติดบางชนิดอย่างกัญชา ซึ่งไม่ก่อให้เกิดอาการเสพติดทางกายแต่อย่างใด มีแต่อาการทางด้านจิตใจเท่านั้น ซึ่งจะทำให้ผู้เสพเกิดความรู้สึกต้องการยานั้นซ้ำแล้วซ้ำอีก ซึ่งการใช้สารเสพติดมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและพฤติกรรม เช่น

การขาดความรับผิดชอบในหน้าที่ เช่น คนทำงานก็ขาดงาน นักเรียนก็ขาดเรียน ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง จิตใจอ่อนแอ
อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียว ไม่มีเหตุผล พุดจาก้าวร้าวแม้แต่กับบิดามารดา ชอบอยู่
สันโดษ หลบหน้าเพื่อนฝูง ทำตัวลึกลับ
สีหน้าแสดงความวิตกกังวลซึมเศร้า
สติปัญญาเสื่อม การเรียนด้อยลง ความจำเสื่อม การงานบกพร่อง
ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ปล่อยเนื้อปล่อยตัว พุดจาไม่สัมพันธ์กับสภาพความเป็นจริง
ไม่สนใจความเป็นอยู่ของตนเอง แต่งกายไม่สุภาพเรียบร้อย สกปรก ไม่
รับประทานอาหารตามปกติผิดจากแต่ก่อน
มั่วสุมกับคนที่มีพฤติกรรมเกี่ยวกับยาเสพติด
มีธุระส่วนตัวนอกบ้านเสมอๆ กลับบ้านผิดเวลาเป็นประจำ
ไม่ชอบทำงานทำการอะไร นอกจากง่วงเหงาหาวนอน ชอบนอนทั้งวัน ตื่นสาย
ผิดปกติ

บุคลิกภาพกับการเสพติด

บุคลิกภาพของบุคคลที่ปกติ ถ้าหากสามารถปรับตัวเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ก็สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติสุข แต่ในผู้ป่วยยาเสพติดส่วนใหญ่มักมีบุคลิกภาพ 2 แบบ (ธีรรัตน์ บริพันธ์กุล, 2536) ได้แก่

1. บุคลิกภาพแบบต่อต้านสังคมหรืออันธพาล ไม่มีความรับผิดชอบชั่วดีต่อภาระทำของตนเอง ไม่มีความรู้สึกว่สิ่งที่ตนกระทำลงไปนั้นเป็นความผิด แต่จะโทษว่าบุคคลอื่นหรือโทษสังคม หงุดหงิดง่าย ก้าวร้าว เอาแต่ใจตนเอง รวมทั้งการใช้ยาเสพติด และพฤติกรรมอื่นๆ ที่สังคมไม่ยอมรับ

2. บุคลิกภาพแบบพึ่งพาพบได้ใน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีลักษณะโตไม่สมวัย (immature) บุคลิกภาพแบบไม่เหมาะสม (inadequate) และกลุ่มที่ต้องมีที่พึ่งพา (dependent) กลุ่มนี้มีความคิดไม่สมวัย ขาดความมั่นใจในตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจได้ด้วยตนเอง จึงต้องหาสิ่งยึดเหนี่ยวและเป็นที่ยึด เป็นต้น

จึงเห็นได้ว่า ผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่ไม่สามารถจัดการกับความต้องการ และสิ่งท้าทายในชีวิตได้สำเร็จ จึงทำให้ไม่สามารถปรับตัวและต่อต้านกับการเปลี่ยนแปลงภายในตัวเอง เช่น ความอยากรู้ อยากลองได้ และผลจากการใช้ยาเสพติดทำให้ผู้ติดยาเสพติดไม่มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ไม่กล้าตัดสินใจได้ด้วยตนเอง และขาดความมั่นใจในตนเอง

สาเหตุการติดยาและสารเสพติด

กรมวิชาการ (2540) ได้สรุปสาเหตุใหญ่ๆ ของการติดยาเสพติด ดังนี้

1. สาเหตุจากตนเอง ได้แก่

1.1 การไม่มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องยาเสพติด จึงทำให้

ใช้สารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เช่น การทำงานที่ต้องสูดดมสารระเหยประเภททินเนอร์ เบนซิน แลคเกอร์ ฯลฯ อยู่เป็นประจำ ในที่ๆ ไม่มีการถ่ายเทอากาศและไม่มีผ้าปิดจมูก หรือการใช้ยาบ้าเพื่อลดความอ้วน เพื่อการทำงานได้ทน หรือการใช้ยาแก้ปวดติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน เป็นต้น

ถูกหลอกลวง หรือชักจูงให้เสพยาโดยการเข้าใจผิดหรือโดยไม่รู้ตัว เช่น การปลอมปนยาเสพติดมาในรูปเครื่องดื่ม ทอฟฟี่ อาหารต่างๆ หรือโดยอ้างว่ายาเสพติดเหล่านั้นเป็นยาช่วยระงับความทุกข์ ความวิตกกังวล และช่วยเพิ่มความสุข เป็นต้น

อยากลอง เนื่องจากเห็นคนอื่นเสพ และเห็นมีการโฆษณาต่างๆ ทำให้อยากรู้ว่ายาเสพติดชนิดนั้นๆ มีรสชาติอย่างไร

1.2 การมีปัญหา ความวิตกกังวลต่างๆ แล้วไม่รู้วิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้อง จึงหันไปพึ่งยาเสพติดเพื่อให้มีสมาธิ สามารถลืมหรือหลบปัญหาได้ชั่วคราว

1.3 การมีค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง เช่น สมัยก่อนมีค่านิยมที่ว่า การสูบบุหรี่ ดื่มสุรา เป็นสัญลักษณ์แสดงความเป็นผู้ใหญ่ หรือเป็นผู้ชายเต็มตัว หรือเป็นวิธีการที่ทำให้เข้าสังคมได้ง่าย มีบางสมัยที่ผู้หญิงเรียนจบจากต่างประเทศนิยมสูบบุหรี่ ทำให้การสูบบุหรี่ในมีสตรีมีมากขึ้น

1.4 การไม่มีกำลังใจในการต่อสู้กับสิ่งที่ เป็นอุปสรรค หรือความกดดันในชีวิต รวมทั้งการฝืนตนเองมิให้กระทำในสิ่งที่ไม่ดี เช่น ติดยาเสพติดเพราะความเครียด ความผิดหวัง ความเสียใจต่างๆ เป็นต้น

1.5 การไม่มีทักษะในด้านมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสารกับผู้อื่น เด็กจำนวนไม่น้อยที่ติดยาเสพติดเพราะถูกเพื่อนชวนแล้วไม่รู้จักรูปวิธีปฏิเสธ หรืออยากได้รับการยอมรับจากเพื่อน จึงเป็นจุดอ่อนให้กลุ่มที่แสวงหาเหยื่อเพื่อมาเป็นสมาชิก ยาเสพติดสามารถชักจูงให้มาติดกับได้ง่าย เพราะผู้ติดยาเสพติดส่วนใหญ่มีสภาวะจิตใจใกล้เคียงกัน คือเป็นผู้ที่มีปัญหา ขาดความอบอุ่น อีกทั้งยังได้ให้ข้อสังเกตว่าเมื่อเด็กรวมกลุ่มกัน โดยมียาเสพติดเป็นสื่อ จะทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นเป็นพวกเดียวกัน

1.6 เหนงา ไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนใช้ยาเสพติดเพื่อแก้เหงา หรือเพิ่มรสชาติให้กับชีวิต เช่น การดื่มสุราในการสังสรรค์เข้าสังคม เป็นต้น

2. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมนับว่าเป็นสาเหตุสำคัญที่จะชักนำ หรือสร้างเงื่อนไขให้คนมีปัญหาเพิ่มขึ้นหรือลดลง และนอกจากสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยยาเสพติดชนิดต่างๆ ที่เป็นสิ่งยั่วยวนให้หาเสพติดได้ง่ายแล้ว ยังมีความเร่งรีบในสังคม จึงทำให้ต้องมีการแก่งแย่งแข่งขันกันในการทำงาน รวมทั้งมีการเสนอซื้อของสินค้าในรูปแบบต่างๆ ที่เป็นสิ่งยั่วยุให้คนเกิดความต้องการอยากลองมากขึ้น อีกทั้งคนในปัจจุบันมีความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจมากขึ้น สิ่งเหล่านี้จึงผลักดันให้มีการใช้ยาเสพติด เพื่อการหลีกเลี่ยงปัญหา หรือบางคนใช้ยาเสพติดเพื่อการทำงานให้ได้ทันแข่งกับเวลา นอกจากนี้สังคมเล็กๆ ของเด็กคือบ้านและโรงเรียน บางแห่งเกิดความเสื่อมโทรมส่งผลให้เด็กใช้ยาเสพติดได้ง่ายกว่าแหล่งอื่น

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า สาเหตุของการติดยาเสพติดเกิดได้ทั้งจากตัวผู้เสพเอง และสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัว ก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่จะชักนำไปสู่การติดยาเสพติดได้

กรมการแพทย์ (2545) ได้สรุปสาเหตุการติดยาและสารเสพติด ได้ดังนี้

1. **ปัจจัยทางชีววิทยา (biological)** เป็นผลมาจากกรรมพันธุ์ ทำให้เกิดความผิดปกติ ของบุคลิกภาพ และโรคจิตประสาท

2. **ปัจจัยทางด้านจิตใจ (psychological)** มีความเบี่ยงเบนทางความคิด ควบคุมตัวเองไม่ดี ชอบลอง ชอบความท้าทายไปในทางที่ผิดและมีความเชื่อในทางที่ผิดว่ายาเสพติดบางชนิด อาจช่วยให้สบายใจ ลืมความทุกข์ หรือช่วยให้ทำงานได้มากๆ ส่วนการถูกทำร้ายทางร่างกายและจิตใจในวัยเด็กก็เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการติดยาและสารเสพติด อีกทั้งทำให้ผู้ใช้ยาเสพติดมีความภูมิใจในตัวเองต่ำ ขาดความสามารถในการแก้ปัญหา เมื่อเกิดปัญหาแล้วไม่พูดคุยหรือปรึกษาใคร ชอบเก็บปัญหาไว้ตามลำพัง และแก้ไขด้วยตัวเอง ในวัยรุ่นจะพบว่าเป็นเด็กที่ผลการเรียนต่ำ ทำให้ไม่สนใจเรียนหนีไปคบกับกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาเสพติด ในวัยทำงานพบในคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต รู้สึกว่าตนเองล้มเหลว ไม่รู้ชีวิตขาดความสามารถในการแก้ปัญหาชีวิตประจำวัน

3. ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม (social) การมีครอบครัวหรือชุมชนที่มีการใช้ยาเสพติดหรือ ค้าขายยาเสพติด หรือมีตัวแบบทางสังคม เช่น ดาราที่เป็นที่ชื่นชอบของวัยรุ่นแสดงภาพยนตร์ โฆษณาที่แฝงค่านิยมผิดๆ ที่มีการใช้ยาเสพติดในการเผชิญปัญหาหรือแก้ไขปัญหา อีกสาเหตุหนึ่งคือ รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่ทำให้เด็กบางคนรู้สึกตัวเองมีปมด้อยเมื่ออยู่ในบ้านไม่มีใครให้ความสำคัญ ไม่เก่ง ไม่ได้แสดงออกจึงไปแสดงออกนอกบ้าน เด็กพยายามหาจุดเด่นให้ตนเองในทางที่ผิดโดยการใช้จ่าย การขาดความผูกพันกันในครอบครัวและสังคม การคบเพื่อนที่ติด ยาเสพติด ต้องการให้เป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน หรือเพื่อหนีปัญหา เมื่อมีปัญหาแล้วไม่สามารถ แก้ปัญหาได้

จะเห็นได้ว่า สาเหตุการติดยาและสารเสพติด ทั้งปัจจัยทางด้านจิตใจและปัจจัยทางด้าน สิ่งแวดล้อมที่ล้วนเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อทักษะชีวิตของผู้ใช้ยาเสพติด จะเห็นได้ว่าผู้ใช้ยาเสพติดส่วน ใหญ่ มักจะไม่ประสบความสำเร็จในชีวิต รู้สึกว่าตนเองล้มเหลว จึงทำให้ผู้ใช้ยาเสพติดขาดทักษะชีวิตใน ด้านต่างๆ เช่น มีความภูมิใจในตัวเองต่ำ ขาดความสามารถในการแก้ปัญหา มักจะแก้ไขปัญหาด้วย ตนเอง และเมื่อไม่สามารถแก้ปัญหาด้วยตนเองได้จึงหันไปพึ่งยาเสพติด รวมถึงรูปแบบการอบรม เลี้ยงดูก็อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดการติดยาและสารเสพติดได้เช่นกัน

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษารูปแบบของการอบรมเลี้ยงดูซึ่งมีหลายลักษณะนั้น ในแต่ละรูปแบบของการ อบรมเลี้ยงดู โดยพบว่า การอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลจะช่วยส่งเสริมให้เด็กมีความอยากรู้อยากเห็น เป็นตัวของตัวเองและเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี มีความคิดเชิงเหตุผล มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์และพัฒนา ความสามารถทางการแก้ปัญหาได้ดีกว่าเด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบอื่น (เพ็ญแข ประจันปัจฉิม, 2536) และการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความคิดสร้างสรรค์ นั่นก็หมายถึง การเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตยทำให้เด็กเกิดความคิดสร้างสรรค์ที่ดี (พรเพ็ญ ชัยมงคล, 2537) การอบรม เลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลมีความภาคภูมิใจในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อารมณ์ (สุนารี เตชะ โชควิวัฒน์, 2527)

ศิริโรจน์ ดุละลัมพะ และคนอื่นๆ (2544) ได้ศึกษาทักษะชีวิตผู้ถูกคุมความประพฤติคดี ยาเสพติด พบว่า ผู้ถูกคุมความประพฤติคดียาเสพติดมีองค์ประกอบทักษะชีวิตที่อยู่ในระดับปาน กลาง 6 องค์ประกอบ คือ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ ความคิดสร้างสรรค์ ความสนใจผู้อื่น ความ ภูมิใจในตนเอง การแก้ปัญหา และการจัดการอารมณ์และความเครียด และองค์ประกอบทักษะชีวิตที่อยู่ใน ระดับสูง 5 องค์ประกอบ คือ ความตระหนักรู้ในตน ความรับผิดชอบต่อสังคม การสร้างสัมพันธ์ภาพ

การสื่อสาร และการตัดสินใจ ซึ่งเมื่อพิจารณาในภาพรวมขององค์ประกอบทักษะชีวิตทั้ง 11 ด้าน พบว่า ผู้ถูกคุมความประพฤติคดียาเสพติด มีทักษะชีวิตอยู่ในระดับสูง

วารภรณ์ รักรวิชัย (2540) ได้กล่าวถึงผลของการเลี้ยงดูแบบต่างๆ ดังนี้ ผลของการเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย เด็กจะมีลักษณะดังนี้ คือ จะเป็นคนเปิดเผยเป็นตัวของตัวเอง มีเหตุผล มีผล รับศึคชอบ มีอารมณ์ขัน ำรงแจ่มใส มองโลกในแง่ดี เรียนรู้อะไรได้อย่างรวดเร็ว สามารถปรับตัวได้ดี และกล้าแสดงออกอย่างมั่นใจ สามารถช่วยเหลือตัวเองและแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี มีความเชื่อมั่น ในตนเองสูง มีคุณลักษณะของการเป็นผู้นำที่ดี ให้ความร่วมมือกับผู้อื่นได้ดี มีความมั่นคงทางอารมณ์ มีความเข้าใจตนเองสูงและรู้ดีว่าตนเองมีคุณค่า และรู้จักใช้เหตุผล เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น

ผลของการเลี้ยงดูแบบคาดหวังเอาากับเด็ก หรือการเลี้ยงดูแบบเข้มงวด เด็กจะมีลักษณะดังนี้ คือ เด็กจะเป็นคนเจ้าอารมณ์ ปรับตัวกับสังคมภายนอกได้ยาก ไม่มีความมั่นใจในตนเอง ไม่สามารถ ค้นพบความสามารถของตนเอง เด็กบางคนไม่ประสบผลสำเร็จในชีวิต เป็นคนว่านอนสอนง่าย เชื่อฟัง ผู้ใหญ่ทุกอย่าง ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่กล้าตัดสินใจด้วยตัวเอง ขาดความริเริ่มสร้างสรรค์ และ ชอบพึ่งพาผู้ใหญ่

ผลของการอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย คือ เด็กจะมีลักษณะก้าวร้าว มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อ พ่อแม่ ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่ ไม่สามารถปรับตัวได้ง่าย มีอารมณ์ไม่มั่นคง ชอบเรียกร้องความสนใจจาก ผู้อื่นเสมอเพราะเด็กขาดความรักความอบอุ่น ซึ่งเด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูแบบนี้มักจะพบว่าเยาวชนกร ส่วนใหญ่มีพื้นฐานความผิดด้วยการอบรมเลี้ยงดูแบบนี้ และผลของการอบรมเลี้ยงดูแบบรักถนอมมาก เกินไป เด็กจะมีลักษณะ คือ เป็นเด็กที่เอาแต่ใจตนเอง ขาดความริเริ่มสร้างสรรค์และความเชื่อมั่นใน ตนเอง ต้องคอยพึ่งผู้อื่นอยู่เสมอ ไม่สามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง

จะเห็นได้ว่าการอบรมเลี้ยงดูในรูปแบบต่างๆ มีผลต่อบุคลิกภาพและพฤติกรรม และ ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต ที่จะนำมาปรับให้เข้ากับแต่ละสถานการณ์ที่บุคคลต้องเผชิญ ซึ่ง แต่ละบุคคลจะมีมากหรือน้อยนั้นก็ย่อมแตกต่างกัน

แต่เนื่องจากยังไม่มีใครศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดูกับ ทักษะชีวิตโดยตรง แต่มีงานวิจัยที่เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูและทักษะต่างๆ ที่เป็นองค์ประกอบของ ทักษะชีวิต ซึ่งมีดังต่อไปนี้

สุนารี เตชะโชควิวัฒน์ (2527) ศึกษาะหว่างการอบรมเลี้ยงดู วินัยในตนเอง และความ ภาคภูมิในในตนเอง โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 228 คน พบว่า การอบรมเลี้ยงดู วินัยในตนเอง และความภาคภูมิในในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางบวกอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผลมีความภาคภูมิใน ในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้อารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

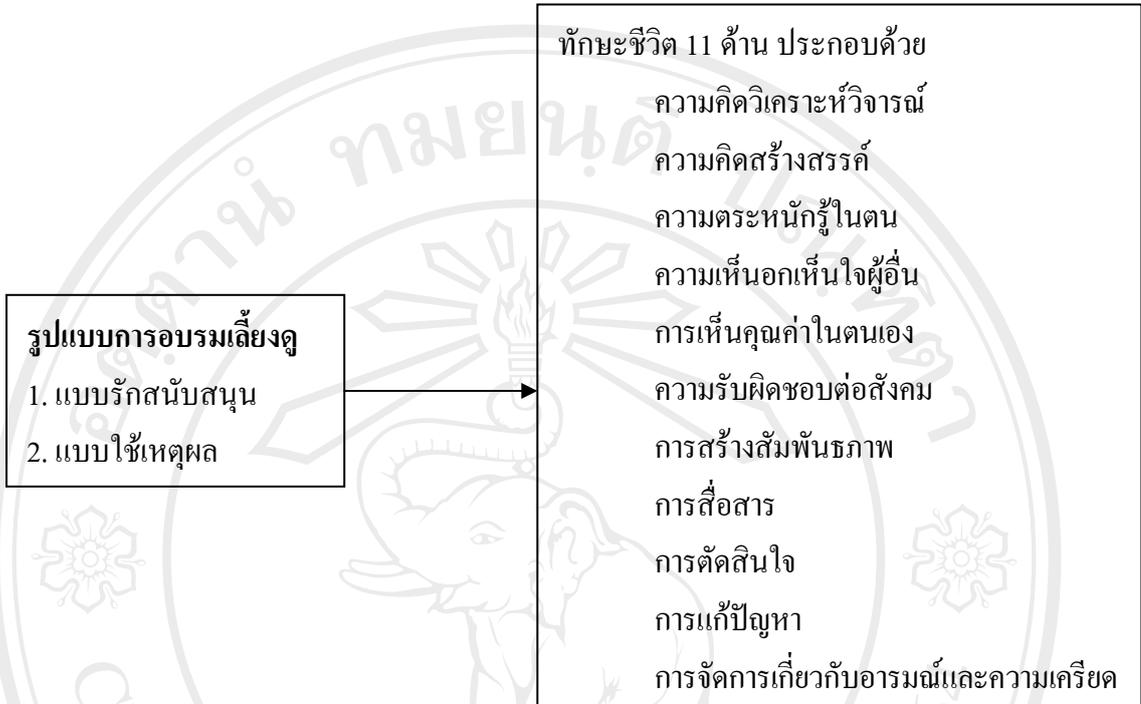
พงษ์ศิริ คีวาจา (2527) การวิเคราะห์รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของบิดามารดาที่มีผลต่อความสามารถในการเขียนเชิงสร้างสรรค์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา จำนวน 102 คน โดยใช้แบบสอบถามบิดามารดาและนักเรียน และแบบทดสอบการเขียนเชิงสร้างสรรค์ ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูทั้ง 3 แบบ คือ แบบประชาธิปไตย แบบเข้มงวด และแบบปล่อยปละ มีผลต่อความสามารถในการเขียนเชิงสร้างสรรค์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรเพ็ญ ชัยมงคล (2537) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการอบรมเลี้ยงดู ลักษณะความเป็นผู้นำ และอัตมโนทัศน์กับความคิดสร้างสรรค์ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 525 คน พบว่า ตัวแปรที่สัมพันธ์ทางบวกกับความคิดสร้างสรรค์ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านความคิดคล่องแคล่ว ด้านความคิดยืดหยุ่น และด้านความคิดริเริ่ม ได้แก่ การเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย โดยมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง .167 ถึง .420 ส่วนตัวแปรที่มีความสัมพันธ์ทางลบกับความคิดสร้างสรรค์ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูแบบปล่อยปละเลย โดยมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง -.103 ถึง -.250 และการอบรมเลี้ยงดูแบบเข้มงวดกดขี่ โดยมีค่าสหสัมพันธ์ระหว่าง -.101 ถึง -.118 ส่วนตัวพยากรณ์ที่สามารถพยากรณ์ความคิดสร้างสรรค์ด้านความคิดคล่องแคล่วได้ดีที่สุดเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูแบบประชาธิปไตย ลักษณะความเป็นผู้นำ และอัตมโนทัศน์ ซึ่งทั้ง 3 ตัวนี้มีอำนาจในการพยากรณ์ได้ร้อยละ 24.863

สมกุล เวชยาวัจฉัย (2543) ได้ทำการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิตโดยรวมและรายด้านของผู้ติดยาเสพติดกับผู้ที่ไม่ติดยาเสพติด ผลการศึกษาพบว่า ผู้ติดยาเสพติดและผู้ที่ไม่ติดยาเสพติดมีคะแนนทักษะชีวิตโดยรวมไม่แตกต่างกัน เมื่อพิจารณาทักษะชีวิตเป็นรายด้านพบว่าคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและการแก้ปัญหาของผู้ไม่ติดยาเสพติดสูงกว่าผู้ติดยาเสพติด และผู้ที่ไม่ติดยาเสพติดยังมีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านการจัดการเกี่ยวกับอารมณ์และความเครียดสูงกว่าผู้ติดยาเสพติดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตด้านความคิดวิเคราะห์ วิจาร์ณั ด้านความคิดสร้างสรรค์ ด้านตระหนักรู้ในตน ด้านความเห็นอกเห็นใจ ด้านความภูมิใจในตนเอง ด้านความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารของผู้ติดยาเสพติดและผู้ที่ไม่ติดยาเสพติดไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษางานวิจัยดังกล่าวข้างต้น พบว่า รูปแบบการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ผู้ปกครองมีผลต่อการพัฒนาการของเด็กทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา เด็กจะเติบโตขึ้นมาเป็นคนดีมีคุณภาพ มีทักษะต่างๆ ในชีวิต ที่จะสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข ก็ขึ้นอยู่กับ การวางรากฐานของชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยมีพ่อแม่ผู้ปกครองเป็นผู้กำหนด

กรอบแนวคิดการวิจัย



การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบสหสัมพันธ์ (Correlational Research) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และความสามารถในการพยากรณ์ของรูปแบบการอบรมเลี้ยงดู 2 รูปแบบ คือ การอบรมเลี้ยงดูแบบรักสันทันนุ และการอบรมเลี้ยงดูแบบใช้เหตุผล ที่มีต่อทักษะชีวิตที่มีองค์ประกอบทั้งหมด 11 ด้าน ของผู้ป่วยที่เข้ารับการบำบัดรักษาแบบบังคับบำบัด ในศูนย์บำบัดรักษายาเสพติด เชียงใหม่