

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาในครั้งนี้เป็นการศึกษาประสิทธิผลของการใช้รูปแบบทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาและบุหรี่ของเด็กกำพร้าในศูนย์สงเคราะห์เด็กเคสสถานมรกต อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีกิจกรรมให้เด็กได้เรียนรู้แบบมีส่วนร่วมด้วยตัวเอง ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยและสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้

1. ความรู้เกี่ยวกับสุราและบุหรี่
2. แนวคิดพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น
3. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต
4. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
5. แนวคิดด้านความเชื่ออำนาจแห่งตน(Locus of Control)
6. วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้
7. ศูนย์สงเคราะห์เด็กเคสสถานมรกต (Kirsten Jade Rescue Center)
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
9. กรอบแนวคิดในการวิจัย

ความรู้เรื่องสุราและบุหรี่

สุรา

“สุรา” หรือเรียกกันง่ายๆ ว่า “เหล้า” ในทางวิทยาศาสตร์หมายถึง เครื่องดื่มชนิดหนึ่งซึ่งมีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ซึ่งจะเรียกสั้น ๆ ว่าแอลกอฮอล์ ในที่นี้ปริมาณของแอลกอฮอล์ที่มีอยู่ในสุราแต่ละชนิดจะแตกต่างกัน คือรู้สูงแสดงว่าปริมาณแอลกอฮอล์ในสุราอยู่สูง ขบวนการเกิดแอลกอฮอล์มาจากธรรมชาติโดยที่พบว่าผลไม้สุกงอมที่เกิดการหมักโดยจุลินทรีย์บางอย่างทำให้เกิดสารจำพวกแอลกอฮอล์ เมื่อกินผลไม้เหล่านั้นจะเกิดอาการเมาขึ้นได้ ดังนั้นคนจึงผลิตแอลกอฮอล์โดยอาศัยสารเริ่มต้นหลายชนิด เช่น ข้าว ข้าวโพด และผลไม้ชนิดต่าง ๆ มาหมักด้วยเชื้อจุลินทรีย์จำพวกยีสต์ ยีสต์จะทำหน้าที่เปลี่ยนน้ำตาลที่มีอยู่ในสารเริ่มต้นให้กลายเป็นแอลกอฮอล์ได้ สุราที่เตรียมขึ้นมานี้จะมีการเรียกชื่อแตกต่างกันไปตามชนิดของสารเริ่มต้น และวิธีการทำ เช่น วิสกี้ เบียร์ ไวน์ บรั่นดี กระแช่ น้ำขาว และอื่น ๆ อีกมาก (อรรพณ หุ่นดี, 2529)

ปริมาณของ Ethyl Alcohol หรือ Ethanol ที่มีอยู่ในเครื่องดื่มแต่ละชนิดจะแตกต่างกันดัง

ตาราง 1 ปริมาณของ Ethyl Alcohol ที่มีอยู่ในเครื่องดื่มแต่ละชนิด

ชนิดของเครื่องดื่ม	สิ่งที่นำมาหมัก	การกลั่น	%ของแอลกอฮอล์โดย ปริมาตร
เบียร์	ข้าวบาเลย์งอก	ไม่ได้กลั่น	4-6
เหล้าไวน์ชนิด Dry	น้ำองุ่น	ไม่ได้กลั่น	10-14
เหล้าไวน์ชนิดหวาน	น้ำองุ่น	ไม่ได้กลั่น	19-21
วิสกี้	ข้าวบาเลย์งอก	กลั่น	40-50
บรั่นดี	น้ำองุ่น	กลั่น	40-50
วอดก้า	มันฝรั่งและสารอื่น ๆ	กลั่น	40-50
เหล้ารัม	ลำเหล้า	กลั่น	40-50
ยิม	จากสารหลายชนิด	กลั่น	40-50
แม่โขง	ข้าว	กลั่น	35
แสงโสม	ข้าว	กลั่น	40

จากตารางข้างต้นจะเห็นว่าเหล้าชนิดที่กลั่นจะมีความแรงของแอลกอฮอล์สูงกว่าชนิดที่ไม่ได้กลั่น ดังนั้นเวลาดื่มจึงมักนิยมทำให้เจือจางด้วยน้ำ

เหล้าเป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางอาหารต่ำหรือเกือบจะไม่มีเลยเพราะประกอบด้วยวิตามินแร่ธาตุ และ โปรตีนในปริมาณที่น้อยมากแต่เป็นของที่ทำให้แคลอรีสูง แอลกอฮอล์บริสุทธิ์จะให้แคลอรีประมาณ 1 แคลอรี/กรัม ซึ่งเกือบจะเท่ากับน้ำมันบริสุทธิ์ (9 แคลอรี/กรัม) จึงนับว่าแอลกอฮอล์เป็นสารที่มีแคลอรีสูง แต่มีคุณค่าทางอาหารน้อยมาก

เนื่องจากแอลกอฮอล์เป็นสารที่ให้แคลอรีสูง ผู้ที่อยู่ในประเทศหนาวจึงนิยมดื่มเหล้า เพราะช่วยบรรเทาความหนาว การดื่มควรจะดื่มในขณะที่อยู่ในที่อบอุ่น ไม่ควรดื่มในขณะที่อยู่ในที่เย็นจัด เพราะอาจจะทำให้เกิดอันตรายขึ้นได้ เนื่องจากแอลกอฮอล์ไปทำให้หลอดเลือดบริเวณผิวหนังขยาย จึงทำให้ความร้อนในร่างกายสูญเสียไป และทำให้อุณหภูมิในร่างกายลดลง การอยู่ในที่เย็นจัดจะทำให้ร่างกายสูญเสียความร้อนเพิ่มมากขึ้น อุณหภูมิในร่างกายก็จะลดลงมากถึงขนาดทำให้เกิดอันตรายขึ้นได้

ในสมัยก่อนเคยใช้แอลกอฮอล์เป็นยาสลบ ต่อมาพบว่ามียาสลบชนิดอื่นที่มีคุณสมบัติดีกว่า จึงเลิกใช้ แต่ยังคงใช้เป็นยาฆ่าเชื้อภายนอกโดยใช้ความแรงร้อยละ 70 โดยปริมาตรและใช้ในการป้องกันโรคแผลกดทับด้วย นอกจากนี้บางโอกาสยังใช้เป็นยาระงับความเจ็บปวดและยานอนหลับ หรือใช้เป็นยาสงบประสาทในผู้ป่วยที่เป็นโรคหืด

ฤทธิ์ของแอลกอฮอล์

1. กดประสาทส่วนกลางโดยเฉพาะที่ศูนย์ควบคุมสติสัมปชัญญะและการหายใจ ทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจ ความว่องไวลดลง ขาดสติ ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง รวมทั้งความสามารถทางเพศด้วย บุคลิกเปลี่ยนจากเงียบขรึมเป็นคนพูดมาก ความที่แอลกอฮอล์กดศูนย์ควบคุมความรู้สึกนึกคิด ทำให้คนเข้าใจผิดคิดว่าแอลกอฮอล์กระตุ้นประสาท หรือทำให้เป็นคนกล้า หรือทำให้หึกหรือซู่ซ่า ซึ่งไม่เป็นความจริง
2. กระตุ้นให้หัวใจเต้นเร็วจนถึงกับใจสั่น ความดันเลือดสูงการไหลเวียนของเลือดเพิ่มขึ้นกว่า 10% ดังนั้นคนที่มีอายุแล้วหรือหลอดเลือดแข็งอยู่ก่อนจึงแตกได้ง่าย ซึ่งถ้าแตกให้สมองก็ทำให้เป็นอัมพาต คาย
3. แอลกอฮอล์จำนวนน้อยช่วยย่อยอาหาร แก้อืดท้องอืดเฟ้อ ถ้ามากกระเพาะอาหารจะอักเสบเป็นแผล อาจทำให้เกิดมะเร็งหลอดอาหารด้วย
4. ทำลายเนื้อตับ ทำให้ตับแข็ง ซึ่งพบถึง 99% ในรายที่ดื่มสุราเรื้อรัง
5. เป็นยาขับปัสสาวะอย่างแรง ประกอบกับคิมน้ำมากทำให้ปัสสาวะมาก และบ่อย
6. กล้ามเนื้อบวมกั้งน้ำ-เนื้อตายเป็นหย่อม ๆ เชื่อว่ากล้ามเนื้อหัวใจก็ถูกทำลายได้ด้วย
7. ทำให้น้ำตาลในเลือดต่ำจนถึงหมดสติได้หลังจากดื่ม 12-72 ชั่วโมง
8. เสียบุคลิกภาพ และขาดความเชื่อถือจากบุคคลอื่น
9. เป็นบ่อเกิดแห่งการทะเลาะวิวาท และก่ออาชญากรรม
10. ทำให้ประมาท ขาดสติยับยั้ง อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุเป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นได้
11. ทำลายชีวิตการแต่งงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัวแตกร้าง ก่อให้เกิดปัญหาอื่นตามมา เช่น ลูกเป็นคนพาลเกร
12. ประสิทธิภาพการทำงานลดลง
13. เสียทรัพย์สิน เพราะต้องไปซื้อสุราดื่มโดยไม่ประหยัด

ความรู้เรื่องระดับแอลกอฮอล์ในเลือด

ตาราง 2 ผลของระดับแอลกอฮอล์ในเลือด

แอลกอฮอล์ในเลือด	ผล
0.05% หรือน้อยกว่า	ตำรวมกิริยาวาจาและวางตัวดี
0.05-0.15%	มีอารมณ์ครึกครื้นและมีอาการตึงตัง
0.15-0.30%	มีอาการเวียนหูคเพื่อเชื้อ
0.30-0.50%	งงและซึม
0.50-0.55%	เมาแบบหมดสติสัมปชัญญะ
0.55%	ถึงแก่ความตาย

สาเหตุของการติดสุรา

1. เพื่อน การทำตามเพื่อน การถูกเพื่อนชักชวน การทำให้กลุ่มเพื่อนยอมรับหรือทำเพื่อเข้ากลุ่ม
2. ตนเอง ความอยากรู้อยากลอง ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการดื่มสุรา เช่น เชื่อว่าสุราเป็นยาบำรุงกำลังหรือเป็นเครื่องบำรุงความรู้สึกทางเพศ ทำให้จิตใจเข้มแข็งและกล้าตัดสินใจ หรือบางคนเชื่อว่าสุราทำให้คลายความทุกข์กังวลและเป็นเพื่อนปลอบใจตนเองยามผิดหวัง
3. ครอบครัว การที่มีบุคคลในบ้านดื่มสุราจนมองว่าเป็นเรื่องปกติ การเลียนแบบพฤติกรรมของคนในครอบครัว
4. สภาพแวดล้อม การดื่มเพื่อเข้าสังคม อิทธิพลของการโฆษณาชวนเชื่อของบริษัทสุรา การอยู่ในชุมชนที่มองการดื่มสุราเป็นเรื่องปกติ การเข้าถึงสุราได้ง่าย เช่น สุราราคาถูกมีขายอยู่ทั่วไป

ลักษณะของคนติดสุรา

คนที่ติดสุรานั้นสังเกตได้ง่ายเพราะจะมีกลิ่นสุราออกมาตามตัวรวมทั้งลมหายใจและปากด้วยและมีอาการทางร่างกายที่สังเกตได้ดังนี้

1. หน้าแดง ม่านตาขยายมากขึ้นและซีฟอรเด่นเร็ว
2. หูคมาก หูคอ้อแอ้ และจะแสดงท่าทางออกมามากกว่าปกติ บางรายที่เมาก็จะเดินโซเซ เพราะการทรงตัวไม่ดี บางรายมีอาการคลื่นไส้อาเจียน
3. ขาดสติสัมปชัญญะ ขาดการยับยั้งชั่งใจ ความคิดสับสน มีอาการมึนงง
4. ร่างกายหุบผอม ไม่สนใจกับความสะอาดของร่างกายและการแต่งกาย

5. ถ้าเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ตามเนื้อตัวบริเวณหน้าอกจะมีจุดแดงคล้ายไข่มงมุม (Spidemet) ซึ่งเมื่อกดจุดแดงจะไม่หายไป และตามฝ่ามือจะแดงเป็นคันเป็นปื้น (Palmar Rash)

6. เมื่อดื่มสุราเข้าไปมากๆ อาจทำให้ชัก หรือหมดสติได้

ผลกระทบที่เกิดจากสุรา

พิษสุราอาจทำให้เกิดโรคภัยต่างๆ ได้ ดังนี้ คือ

1. โรคเกี่ยวกับตับและตับอ่อน ตับเป็นอวัยวะที่ถูกกระทบกระเทือนจากสุรามากที่สุด เนื่องจากแอลกอฮอล์ซึ่งผสมอยู่ในเครื่องดื่มประเภทมีนเมาทุกชนิดนั้น จะต้องผ่านและถูกทำลายที่ตับ หากร่างกายได้รับประมาณแอลกอฮอล์มากเกินไปความสามารถของตับจะทำลายได้ จะทำให้ไขมันเข้าไปแทรกอยู่ในเซลล์ของตับทั่วไป การทำลายแอลกอฮอล์ในตับและการสะสมของไขมันในตับนี้ จะทำให้ตับอักเสบเรื้อรังซึ่งจะนำไปสู่ภาวะตับแข็งในที่สุด ในระยะสุดท้ายการทำงานของตับเสื่อมลง ทำให้สารพิษต่างๆ เช่น แอมโมเนีย ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในลำไส้ใหญ่ถูกดูดซึมเข้าในระบบไหลเวียน และไม่สามารถถูกทำลายที่ตับได้จึงทำให้ผู้ป่วยหมดสติและเสียชีวิตได้

2. โรคไต เมื่อสุราเข้าสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์ที่มีอยู่ในสุรานั้นจะกระจายไปยังอวัยวะต่างๆ ตามกระแสเลือด เช่น สมอ ตับ ไต เป็นต้น ในที่สุดแอลกอฮอล์จะถูกขับออกโดยไตหากร่างกายมีปริมาณแอลกอฮอล์มาก ไตต้องทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้สมรรถภาพการทำงานของไตเสื่อมลงก่อให้เกิดโรคไตได้

3. โรคกระเพาะอาหารและลำไส้ กระเพาะอาหารและลำไส้เป็นอวัยวะแรกที่ถูกฤทธิ์ของแอลกอฮอล์ในสุราทำลาย เพราะเป็นทางผ่านเข้าสู่ร่างกายอันดับแรก สุราที่มีแอลกอฮอล์สูงจะมีฤทธิ์กัดทำลายเยื่อบุปาก คอ กระเพาะอาหาร และลำไส้ ฉะนั้น เมื่อดื่มสุราที่มีได้ให้เจือจางลงจะรู้สึกปวดคอและร้อนในกระเพาะอาหาร เยื่อบุกระเพาะอาหารและลำไส้อักเสบ ทำให้การทำหน้าที่แปรปรวน เมื่อมีอาการอักเสบเรื้อรังจะทำให้การดูดซึมอาหารเสียไป ร่างกายขาดอาหารและวิตามินที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต นอกจากนี้ยังทำให้เกิดมีกรดมากในกระเพาะอาหาร ทำให้กระเพาะอาหารเป็นแผลเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้น ตลอดจนเกิดอาการท้องอืด ปวดท้อง ท้องเสีย ท้องผูก เบื่ออาหาร และอาเจียนเป็นเลือดได้

4. โรคที่เกิดจากสมองและประสาทพิการ เมื่อดื่มสุราเข้าไปแอลกอฮอล์จะไปสู่เนื้อสมองได้โดยผ่านทางกระแสเลือด แอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดการทำงานของสมอง ทำให้ศูนย์ระบบประสาทต่างๆแปรปรวน ทำให้สติสัมปชัญญะเสียไป ขาดความยับยั้งคิด ความจำเสื่อม การควบคุมร่างกายเสียไป เช่น ทำให้พูดเหมือนคนลั่นไก ลั่น เคนโซเซ การรับรู้ทางสัมผัสต่างๆ เสียไป ทำให้ตาและหูขาดความไว และหมดความรู้สึกเจ็บปวด ต่อมาพิษของสุราจะทำลายเนื้อสมอง คือ ทำให้มีอาการอักเสบและบวมที่เยื่อหุ้มสมอง และที่เนื้อสมอง จึงทำให้เกิดอาการชักหรืออาการปวด

ศีรษะอย่างรุนแรง เมื่อเกิดอีกเสบอย่างเรื้อรังขึ้นจะทำให้เนื้อสมองถูกทำลายไป สมองมีขนาดเล็กลง มีผลทำให้สมองไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ จึงทำให้ความจำเสื่อมลง สติปัญญาเสีย ขาดความสามารถในการรับผัสชอบ ทำให้เกิดเป็นโรคเกิดเป็นโรคจิต โรคประสาทได้

5. โรคเกี่ยวกับหัวใจและความดันโลหิต สุราทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง จึงทำให้รู้สึกใจสั่น หลอดเลือดตามผิวหนังขยายตัว ทำให้ร่างกายรู้สึกร้อน หน้าแดงและร้อนแต่บางคนอาจมีปฏิกิริยาตรงกันข้าม คือ ดื่มสุราแล้วทำให้หน้าซีด คนที่ดื่มสุรานานๆ จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจพิการ ไม่สามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้ตามปกติ ทำให้เกิดอาการเหนื่อยหอบได้ง่ายและบวม เพราะหัวใจไม่สามารถทำงานได้

6. โรคเหน็บชา ผู้ดื่มสุราเป็นประจำ ร่างกายจะขาดสารอาหารพวกวิตามินบี 1 ทำให้เกิดอาการอีกเสบของปลายประสาท กล้ามเนื้ออ่อนกำลังลง เดินไม่สะดวกหรืออาจเดินไม่ได้ เป็นตะคริวบ่อย ๆ มีอาการชาตามปลายมือและเท้า

ผลกระทบที่เกิดจากสุราด้านอื่น ๆ

1. ทำให้เกิดความอับอาย เสื่อมเกียรติ เสียบุคลิกลักษณะและเป็นที่รังเกียจของคนอื่น ๆ
2. ประสบอันตรายและอุบัติเหตุได้ง่าย เพราะขาดความระวังตัว
3. เสียทรัพย์สินโดยไม่จำเป็น ทั้งในการซื้อสุราดื่มและรักษาตัวเมื่อเจ็บป่วยจากการดื่ม
4. ทำให้ถูกออกจากงาน หรือหากจำเป็นต้องหางานทำก็มักจะไม่มีคนจ้าง
5. ทำให้ขาดรายได้ เกิดความทุกข์ยากแก่ตนเองและครอบครัว

สุราหรือแอลกอฮอล์มีผลต่อทารกในครรภ์เป็นอย่างยิ่ง แม้ที่ติดเหล้าหรือดื่มเหล้ามาก ขณะตั้งครรภ์จะทำให้เกิดการแท้งได้มาก และเด็กตายระหว่างคลอดเพิ่มขึ้น เด็กในครรภ์เกิดอาการที่เรียกว่า ฟีตัล แอลกอฮอล์ซินโดรม คือมีความพิการของส่วนศีรษะ หน้า แขน ขา และหัวใจ การเจริญเติบโตในครรภ์ช้าผิดปกติ อาจเป็นเด็กปัญญาอ่อน เด็กแรกคลอดบางรายจะแสดงอาการขาดเหล้า อาจเป็นเด็กปัญญาอ่อน เด็กแรกคลอดบางรายจะแสดงอาการขาดเหล้า มีการร้องกวนคิน และกระวนกระวายตลอดเวลา และจำมีผดผื่นต่อสมองของเด็กซึ่งกำลังเจริญเติบโตไปจนถึงอายุ 6 เดือน

แอลกอฮอล์มีผลต่อการออกฤทธิ์ของยาอย่างมาก ที่เห็นชัดที่สุดคือเนื่องจากแอลกอฮอล์มีผลกดประสาท เช่น ยานอนหลับ ยากล่อมประสาท ยารักษาโรคจิต ยาแก้ปวดชนิดเสพติด ฯลฯ จะทำให้ผลการออกฤทธิ์สูงขึ้นเป็นอันตราย ผู้ใช้ยาอาจหมดสติเข้าชั้นโคม่าหรือหยุดหายใจได้ นอกจากนี้แอลกอฮอล์ยังมีผลทำให้การทำลายยาตัวอื่น ๆ ในร่างกายเปลี่ยนแปลงไปได้ซึ่งอาจเป็นผลโดยตรงหรือทางอ้อม เนื่องจากแอลกอฮอล์ไปทำให้การทำงานของตับเสื่อมลงได้



ผลของขาร่วมกับแอลกอฮอล์นั้น ไม่แน่นอนและเหมือนกันในทุกคนทั้งนี้เพราะการตอบสนองตัวยา และแอลกอฮอล์เล็กน้อยไม่เท่ากันนอกจากนี้ปริมาณและระยะเวลาที่ดื่มของมีนเมาก็ไม่เหมือนกัน

วิธีการหลีกเลี่ยงการดื่มสุรา มีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

1. ศึกษาถึงผลร้ายของการดื่มสุราที่มีต่อร่างกาย จิตใจ และครอบครัว
2. ไม่ควรทดลองดื่มสุราหรือเห็นว่าการดื่มสุราเป็นสิ่งโก้เก๋
3. ไม่ดื่มสุราเพื่อเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหา



บุหรี

บุหรีเป็นสิ่งเสพติดที่มนุษย์ตั้งแต่สมัยโบราณนำมาใช้สูบ จนกระทั่งปัจจุบันนี้ในทาง การแพทย์ได้ตระหนักถึงอันตรายของบุหรีที่มีต่อมนุษยชาติ จึงได้พยายามรณรงค์และชี้ให้เห็นถึง อันตรายของการสูบบุหรีต่อสุขภาพของมนุษย์โดยวิธีต่างๆ เช่น เรียกร้องให้รัฐบาลออกกฎหมาย บังคับให้ผู้ผลิตบุหรีต้องพิมพ์ข้อความในทำนองว่า “บุหรีเป็นอันตรายต่อสุขภาพ” ลงข้างซองบุหรี ทุกซอง เป็นต้นในปัจจุบันได้มีการออกกฎหมายขึ้นมา 2 ฉบับ เพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรีและดูแลป้องกันผลกระทบอันเกิดจากผลิตภัณฑ์ยาสูบที่มีต่อสุขภาพของบุคคล ทั้งผู้สูบบุหรี และคนรอบข้างให้น้อยที่สุดเท่าที่จะกระทำได้ ได้แก่ พระราชบัญญัติคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี พุทธศักราช 2535 มีสาระสำคัญ คือ การกำหนดให้สถานที่สาธารณะมีเขตปลอดบุหรีทั้งหมด เช่น พิพิธภัณฑ์ สถานพยาบาล สถานที่ราชการ เป็นต้น และกำหนดให้สถานที่สาธารณะมีเขต ปลอดบุหรีอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า ร้อยละ 50 ของพื้นที่ทั้งหมดและมีพื้นที่มากกว่า 10 ตร.ม. เช่น ภัตตาคาร ร้านอาหาร หากเจ้าของสถานที่ฝ่าฝืนไม่ดำเนินการตามที่กำหนด ต้องระวางโทษปรับ ไม่เกิน 20,000 บาท เป็นต้น และพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พุทธศักราช 2534 ซึ่งมี สาระสำคัญ โดยมุ่งเน้นที่มาตรฐานส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ซึ่งจะต้องระบุไว้อย่างชัดเจนรวมทั้ง การจำกัดวิธีการต่างๆ ในการมุ่งหวังผลทางการตลาด และกีดกันช่องทางในการจำหน่ายให้กับ ประชาชน โดยเฉพาะเยาวชนที่จะเป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไป

สารพิษในควันบุหรี

ในบุหรี 1 มวน เมื่อเกิดการเผาไหม้จะทำให้เกิดสารเคมี มากกว่า 4,000 ชนิด สารพิษ หลายร้อยชนิดมีผลต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย และมีสารพิษมากกว่า 60 ชนิด ที่เป็น สารก่อมะเร็ง สารพิษที่สำคัญในควันบุหรีได้แก่

1. นิโคติน (Nicotine) เป็นสารที่มีลักษณะคล้ายน้ำมัน ไม่มีสี เป็นสารที่ทำให้เกิดการเสพติดและทำให้เกิดโรคหัวใจ นิโคตินส่วนใหญ่จะไปจับอยู่ที่ปอด และบางส่วนถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด

2. ทาร์ (Tar) ประกอบด้วยสารหลายชนิด เป็นตะกอนเหลวเหนียว สีน้ำตาลคล้ายน้ำมันดี ร้อยละ 50 ของทาร์จะจับอยู่ที่ปอด ทำให้เยื่อปอดคลุมไม่สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ

3. คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbon monoxide) ซึ่งเป็นก๊าซชนิดเดียวกับที่พ่นออกจากท่อไอเสียรถยนต์ ก๊าซนี้จะขัดขวางการลำเลียงออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้รับออกซิเจนน้อยลงไม่ต่ำกว่าร้อยละ 10-15 หัวใจต้องเต้นเร็วขึ้นและทำงานมากขึ้น

4. ไฮโดรเจนไซยาไนด์ (Hydrogen cyanide) เป็นก๊าซพิษที่ใช้ในสงคราม ก่อให้เกิดอาการไอมีเสมหะห่อคลุมอักเสบเรื้อรัง

5. ไนโตรเจนไดออกไซด์ (Nitrogen dioxide) เป็นสาเหตุของโรคถุงลมปอดโป่งพอง เพราะไปทำลายเยื่อปอดคลุมส่วนปลายและถุงลม

6. แอมโมเนีย (Ammonia) ใช้ในการปรุงแต่งรสชาติและช่วยให้นิโคตินดูดซึมเข้าสู่สมองและประสาทเร็วขึ้น มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้เสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ

7. ไซยาไนด์ (Cyanide) สารนี้ถ้าได้รับในปริมาณมากจะทำให้หัวใจเป็นอัมพาต และหยุดหายใจได้ ปกติใช้เป็นยาเบื่อหนู

8. ฟอรัมาลดีไฮด์ (Formaldehyde) ก่อให้เกิดความระคายเคืองต่อดวงตา เยื่อปอด และทางเดินหายใจเป็นสารก่อมะเร็งอย่างสูง ปกติเป็นสารที่ใช้ในการดองศพ

โทษของบุหรี่ทำให้เกิดโรคต่างๆ

1. โรคมะเร็ง ผู้สูบบุหรี่จะตายเร็วกว่าผู้ไม่ได้สูบ เพราะสารนิโคติน และสารอื่นๆ ทำให้เกิดมะเร็งตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย

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

1.2 มะเร็งที่ลำคอ ทำให้กล่องเสียงเสียไปตลอดชีวิต หลังการผ่าตัดต้องฝึกพูดใหม่

1.3 มะเร็งที่กระเพาะอาหาร เริ่มแรกเกิดในกระเพาะอาหารก่อน และถ้าได้หัดหัวหรือบิบบัวช้ากว่าปกติ ทำให้กินอาหารน้อยลง กินอาหารไม่เป็นเวลา เกิดแผลในกระเพาะอาหารเรื้อรังทำให้กลายเป็นมะเร็งได้

2. โรคถุงลมโป่งพอง เกิดจากมีการเปลี่ยนแปลงที่เซลล์ตามผนังของช่องทางเดินหายใจ ผู้เป็นถุงลมโป่งพองจะหายใจถี่ อ่อนเพลีย ไม่มีกำลัง ถุงลมที่เสียความยืดหยุ่นหรือแตกไปแล้วจะไม่คืนสู่สภาพเดิมได้ และผู้เสจะมีโอกาสเป็นโรคนี้ถึง 20 เท่า ของผู้ไม่สูบบุหรี่

3. โรคหัวใจ นิโคตินและสารเคมีจากควันบุหรี่มีส่วนช่วยให้ไขมันจับตามผนังหลอดเลือดแดง ทำให้แคบบางลง ไม่สามารถส่งเลือดไปเลี้ยงหัวใจ สมอง แขน ขา และอวัยวะอื่นๆ ได้เพียงพอ เมื่อเป็นเช่นนั้นนานมากขึ้น เนื้อเยื่อของอวัยวะที่มีเลือดไปเลี้ยงไม่พอก็ถูกทำลายเสียไปหากก้อนเลือดแข็งตัวเล็กๆ หลุดมาจากผนังหลอดเลือดมาในหลอดเลือดที่ไม่สมบูรณ์ ก้อนเลือดนี้ก็จะอาจไปอุดตันทางเดินของเลือดบริเวณนั้นก็จะขาดเลือดไปเลี้ยงโดยฉับพลัน เป็นเหตุให้เกิดอาการของโรคหัวใจวายได้อย่างกะทันหันหรือเกิดอัมพาตขึ้นได้

4. โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ทำให้ลำไส้เกิดการเคลื่อนไหวมากกว่าปกติเกิดการถ่ายอุจจาระบ่อยๆ ในบางรายเกิดอาการไม่ย่อย ท้องผูก และปวดท้องเนื่องจากการอักเสบของลำไส้ใหญ่ จากการศึกษาผู้สูบบุหรี่พบว่า เป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบมากกว่าผู้ที่ไม่ได้สูบบุหรี่และบางรายเบื่ออาหารเนื่องจากการสร้างน้ำย่อยน้อยลง ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

5. โรคระบบขับถ่ายปัสสาวะ ได้กล่าวแล้วว่า การที่หลอดเลือดทั่วไปตีบแคบเล็กลง เพราะการจับตัวของโคเลสเตอรอล อาจจะทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงเซลล์ทำหน้าที่กลั่นกรองปัสสาวะไม่พอ เซลล์นั้นเกิดอักเสบหรือตายขึ้นได้ สำหรับโรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ เมื่อดีดจาวขนาดใหญ่ อาจจับน้ำมันดินจากควันบุหรี่มาที่ไตจนถึงกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งจะก่อให้เกิดมะเร็งของไตและกระเพาะปัสสาวะได้

6. โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ในรายที่สูบบุหรี่เป็นประจำ นานๆ จะเกิดการระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ เกิดอาการไออยู่เสมอ เนื่องจากควันบุหรี่ไปกระตุ้นเยื่อเมือกหลอดลม บางรายเป็นวัณโรคหรือโรคเกี่ยวกับหลอดลมได้

7. โรคปริทันต์ (Periodontal Disease) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอักเสบของเหงือก การทำลายกระดูกรอบฟัน และฟันหลุด ซึ่งพบในผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่

ภาวะผิดปกติของร่างกายเนื่องจากการสูบบุหรี่

การสูบบุหรี่นอกจากจะทำให้เกิดโรคต่างๆ แก่ผู้สูบแล้วยังอาจทำให้เกิดภาวะผิดปกติของร่างกายได้ เนื่องจากสูบบุหรี่ มีดังนี้

1. ระดับวิตามินซีในเลือดลดลง ผู้สูบบุหรี่จะมีวิตามินซีในเลือดต่ำกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ผลนี้จะเห็นได้ชัดเจน เมื่อสูบบุหรี่เกินวัน 10 มวน

2. มีความเสี่ยงในการเกิดอาการแพ้ เนื่องจากส่วนประกอบของควันบุหรี่อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ทั้งผู้ที่มีประวัติการแพ้หรือไม่แพ้ก็ตาม เมื่ออยู่ในที่ที่มีควันบุหรี่แล้วจะรู้สึกไม่

สบายและมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เกิดอาการปวดศีรษะเนื่องจากการแพ้ เคื่องตา ไอ จาม ปริมาณคาร์บอนมอนนอกไซด์ในเลือดสูงขึ้น

3. มีผลเสียต่อทารกในครรภ์ มารดาที่สูบบุหรี่ในขณะที่ตั้งครรภ์มีผลกระทบต่อทารกในครรภ์ โดยสารประกอบต่างๆ ในควันบุหรี่ เช่น ก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์จะเข้าจับเม็ดเลือดแดงในทารก ทำให้ทารกอาจคลอดก่อนกำหนดหรือแท้งได้ น้ำหนักเฉลี่ยของทารกที่คลอดจากมารดาที่สูบบุหรี่เป็นประจำตลอดการตั้งครรภ์จะเบากว่าเด็กที่มารดาไม่สูบบุหรี่ ถึง 170 กรัม และตัวทารกจะสั้นกว่า ½ นิ้ว ซึ่งทำให้ทารกที่คลอดมีสุขภาพไม่สมบูรณ์

4. ทำให้ขาดความอดทน ทางวิทยาศาสตร์ การกีฬาต่างเห็นพ้องต้องกันว่า การสูบบุหรี่จะทำให้ร่างกายขาดความอดทนและทนทานน้อยลง ทั้งยังทำให้ประสิทธิภาพในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาลดลงอีกด้วย

สาเหตุของการติดยาสูบ

1. เพื่อน โดยการทำตามเพื่อน ถูกเพื่อนชักชวน การทำเพื่อให้กลุ่มเพื่อนยอมรับหรือทำเพื่อเข้ากลุ่ม
2. สภาพแวดล้อม โดย การสูบบุหรี่เข้าสังคม อิทธิพลของการโฆษณาชวนเชื่อของบริษัท บุหรี่
3. ตนเอง จากความอยากรู้อยากรู้ ความเชื่อที่ผิดเกี่ยวกับการสูบบุหรี่เช่น คิดว่าเท่หรือทำให้สมองปลอดโปร่งคลายเครียด
4. ครอบครัว การที่มีบุคคลในบ้านสูบบุหรี่จนมองว่าเป็นเรื่องปกติ การเลียนแบบพฤติกรรมของคนในครอบครัว

ลักษณะของผู้ติดยาสูบ

1. ร่างกายผอมลง ริมฝีปากคล้ำ หัวใจจะเต้นเร็วกว่าคนปกติเล็กน้อย และการหายใจถี่ แน่นหน้าอกและความดันเลือดจะสูงกว่าคนปกติเล็กน้อยเช่นกัน
2. เชื้อในริมฝีปากหรือกระพุ้งแก้มอาจอักเสบ ไม่มีแรง ทำให้ทำงานหนักไม่ค่อยได้ รู้สึกเหนื่อยง่าย และเบื่ออาหาร
3. ปลายนิ้วมือมีรอยคราบเหลืองจากควันบุหรี่ หรือซีดซีขาว บางคนอาจมีปลายนิ้วมือแดงซ้ำ เนื่องจากหลอดเลือดแดงปลายมืออุดตัน
4. จะมีอาการไอเรื้อรังและเสียงแหบแห้ง ถ้าหากหลอดลมอักเสบ
5. เมื่อไม่ได้สูบบุหรี่จะมีผลต่ออารมณ์ทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย หงุดหงิด ฉุนเฉียวโมโหง่าย มีอาการอยากสูบบุหรี่จนน้ำลายสอ

วิธีหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่

วิธีหลีกเลี่ยงการสูบบุหรี่มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

1. ศึกษาถึงโทษของการสูบบุหรี่ในด้านต่างๆ เช่น การทำลายสุขภาพ การทำลายบุคลิกภาพและการใช้จ่ายเงินโดยไม่จำเป็น เป็นต้น เพื่อให้ตนเองและสมาชิกในครอบครัวได้ทราบถึงผลเสียที่ได้รับจากการสูบบุหรี่และมีเจตคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการไม่สูบบุหรี่
2. ไม่คึกคะนองหรืออยากทดลองสูบ รวมทั้งให้ปฏิเสธการชักชวนของเพื่อน เพราะการสูบบุหรี่ไม่มีผลเสีย
3. เมื่อประสาทเคร่งเครียดหรือจิตใจมีความกังวล ไม่ควรสูบบุหรี่เพื่อคลายอารมณ์ควรหาโอกาสพักผ่อนหรือทำงานให้เกิดความเพลิดเพลินจะดีที่สุด
4. ไม่เชื่อคำโฆษณาชักชวนทางการค้าของผู้ขายบุหรี่
5. ไม่ซื้อหรือรับแจกบุหรี่มาเก็บไว้ แม้ว่าตั้งใจจะไม่สูบก็ตาม แต่ถ้ามีไว้แล้วก็อาจทำให้ใจไขว่ไขว่ ไปทดลองสูบได้

แนวคิดพัฒนาการในช่วงวัยรุ่น

จากคู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู กรมสุขภาพจิต (2544) กล่าวว่าวัยรุ่นหมายถึงช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่งเพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสนร่วมกันหลายด้าน ในระบบต่างๆ ของร่างกายรวมทั้งระบบเพศ ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม ซึ่งมีจุดเริ่มต้น และการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล โดยเฉลี่ยแล้ววัยรุ่นจะอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10-19 ปี ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะคือ

วัยรุ่นตอนต้น จะมีอายุระหว่าง 10-13 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายมาก จึงมีความคิดหมกมุ่นกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทำให้อารมณ์หงุดหงิดแปรปรวนง่าย

วัยรุ่นตอนกลาง จะมีอายุระหว่าง 14-16 ปี เป็นวัยที่ยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดลึกซึ้งจึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อความเป็นตัวของตัวเองและพยายามเอาชนะความผูกพันเกาะยึดพึ่งพิงบิดามารดา บุคคลวัยนี้จะยอมรับสภาพร่างกายและความเป็นเพศชายหรือหญิงของตน และให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น การคบเพื่อนจะขยายกว้างขึ้นเพื่อสร้างมิตรภาพกับเพื่อนใหม่ ๆ เช่น การประกาศหาเพื่อนทางจดหมาย จับกลุ่มตั้งชมรมดึงดูดวัยรุ่นที่มีความสนใจ มีความคิดเจตนาารมณ์คล้าย ๆ กันเข้าด้วยกัน

วัยรุ่นตอนปลาย มีอายุระหว่าง 17-19 ปี เป็นเวลาของการฝึกวิชาชีพ คัดสนใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมและสามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ วัยรุ่นจำเป็นต้องรู้จักโลกภายนอกนอกเหนือจากครอบครัวด้วย และต้องมีการสำรวจตนเองเพื่อให้ตระหนักถึงสมรรถภาพ ศักยภาพของตนเอง ทั้งทางด้านดีและด้านบกพร่อง เพื่อนำมาปรับปรุงและคัดสนใจเลือกทางเดินชีวิตให้เหมาะกับตนเอง (พรรณพิมล หล่อตระกูล, 2544)

พัฒนาการด้านต่าง ๆ ของเด็กวัยนี้มีความสัมพันธ์และมีอิทธิพลต่อกันและกันเหมือนในวัยอื่น ๆ การเปลี่ยนแปลงบางอย่างกะทันหันรวดเร็วไม่แน่นอน เข้าใจค่อนข้างยาก และละเอียดซับซ้อน “วัยรุ่น” ในภาษาอังกฤษคือ adolescence ซึ่งมาจากคำภาษาละตินว่า adolescere แปลว่า “พัฒนาการสู่ความเจริญเติบโตพ้นจากความเป็นเด็ก” (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2540)

พัฒนาการทางร่างกาย

พัฒนาการทางร่างกายเป็นไปในแง่ของความงอกงามเจริญเติบโตถึงขีดสมบูรณ์ เพื่อทำหน้าที่อย่างเต็มที่ ทำให้เด็กเติบโตสูงใหญ่ได้รวดเร็ว โดยมองเห็นได้ง่ายจาก ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่างหน้า ส่วนสัดของร่างกาย อีกทั้งมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศ ทำให้เด็กรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจต่อลักษณะของตนที่เปลี่ยนไป ซึ่งมีผลกระทบต่อภาพพจน์ของตนเอง ความรู้สึกและความนึกคิดของวัยรุ่น

พัฒนาการทางด้านอารมณ์

ความเปลี่ยนแปลงและความเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอก กระตุ้นกระตุ้นแบบแผนอารมณ์ของวัยรุ่น เด็กมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อึดอัด มีความเข้มของอารมณ์สูง ไม่มั่นคง ระดับความเข้มของอารมณ์นั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพดั้งเดิมและตัวเร้าที่ทำให้เด็กเกิดอารมณ์ด้วย เช่นอารมณ์ร้อน ขี้วิตกกังวล อึดอัดง่าย เจ้าอารมณ์ ขี้ใจง่าย เป็นต้น แต่เด็กวัยรุ่นบางกลุ่มไม่ต้องผ่านภาวะวิกฤตทางอารมณ์ดังกล่าวข้างต้น เนื่องจากเป็นวัยรุ่นที่มีผู้ปกครองให้กำลังใจและเข้าใจ หรือวัยรุ่นที่สามารถเรียนรู้พัฒนาการวัยรุ่น จึงได้รู้จักตนเองตามวัย รู้จักปรับตัว ขอมรับจุดด้อยของตัวเอง และดำเนินชีวิตตรงตามธรรมชาติประจำวัยได้

พัฒนาการทางสังคม

เด็กวัยรุ่นให้ความสำคัญกับเพื่อนมากขึ้น ชอบคลุกคลีกับเพื่อนเพศเดียวกัน ต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ ต้องการทำตัวเป็นเหมือนเพื่อน ลอกเลียนลักษณะไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย ทรงผม ภาษา หรือท่าทาง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน ๆ ดังนั้นลักษณะของเพื่อนที่วัยรุ่นคบ บอกถึงความรู้สึกหรือภาพพจน์ต่อตนเอง เพราะวัยรุ่นจะเลือกคบเพื่อนที่คล้าย ๆ ตนเอง เช่น เด็กเรียนดีก็จะอยู่ในกลุ่ม “หนอนหนังสือ” ด้วยกันหรือเด็กที่เรียนอ่อน จะมีภาพพจน์ต่อตนเองในทางลบก็จับกลุ่มในพวก “เรียนไม่เอาไหน” เหมือนกับการคบเพื่อนจะทำให้วัยรุ่น เริ่มเรียนรู้ที่จะคำนึงถึงความรู้สึกความต้องการของผู้อื่น ซึ่งแสดงถึงการบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์ เรียนรู้การ

วางตัวในบทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตน ช่วยให้เขารู้สึก มั่นคงในความเป็นชายหรือเป็นหญิง ของตัวเอง ไม่ประหม่าและอึดอัด หรือปรับตัวไม่ได้เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนต่างเพศ เรียนรู้บทบาท หรือสถานะของเขาในสังคม เช่น เป็นผู้นำกลุ่ม หรือเป็น ผู้ตามหรือมีบทบาทอย่างไร ช่วยให้มี ความภาคภูมิใจ มั่นใจและมีความนับถือตนเอง ซึ่งสำคัญยิ่งต่ออนาคตของวัยรุ่น

พัฒนาทางสติปัญญา

เด็กวัยรุ่นมีความนึกคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถจินตนาการและเข้าใจความคิดรวบยอด ที่ลึกซึ้งได้ กระตุ้นให้เขามีความคิดสร้างสรรค์ เริ่มเขียนโคลงกลอน นิยาย บทความ ฯลฯ ทুমเทให้ ความสนใจอย่างจริงจังในสิ่งที่เขาชอบ เช่น ดนตรี กีฬา วิทยาศาสตร์ ฯลฯ อย่างไรก็ตามพลัง ความคิดอาจชักนำให้วัยรุ่นคิดหรือมองทุก ๆ สิ่งรอบตัวเขาในแง่ลบ คิดเล็กคิดน้อย คิดเห็นแต่ ความต่ำต้อยปมด้อยของตนเอง ความใฝ่รู้ใฝ่ลองที่มีในตัวเขาอาจชักนำให้เขาลองเสี่ยงในสิ่งต่าง ได้ง่าย ๆ หากจิตใจไม่หนักแน่นพอ

พัฒนาภาพพจน์แห่งตน

ภาพพจน์แห่งตน ประกอบด้วยความนับถือตนเอง (self-esteem) และมีความมั่นคงใน จิตใจเนื่องจากรู้ความต้องการของตนเอง รู้นิสัยใจคอ ข้อดีข้อบกพร่องของตน

ความนับถือตนเอง คือการยอมรับและเห็นคุณค่าของตนซึ่งปลูกฝังและสร้างเสริมโดย การได้รับความรักและการยอมรับจากบิดามารดา วัยรุ่นที่รู้สึกว่าตนเองไม่มีเสน่ห์ ไม่มีความ สวยงาม เรียนไม่เก่ง ฐานะยากไร้ ครอบครัวยากแค้น ไม่เข้าใจหรือขัดแย้งกับบิดามารดารุนแรง จะ มีความนับถือตนเองในระดับต่ำ วัยรุ่นที่พิการทางร่างกายก็จะเรื่องตระหนักถึงความพิการการขอ ตน คิดเป็นปมด้อย เชื่อว่า ภาพพจน์ในด้านลบหรือความนับถือตนเองระดับต่ำนี้เอง เป็นปัจจัยสำคัญ ให้วัยรุ่นแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือต่อต้านสังคมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เกร ก้าวร้าว ซึมเศร้า แยกตัว ดิตสุรา ยาเสพติดและฆ่าตัวตาย เป็นต้น

อิริคสัน อ้างในพรหมพิมล หล่อตระกูล (2544) เชื่อว่าวัยรุ่นจะต้องมีความเป็นตัวของตัวเองหรือเอกลักษณ์ที่มั่นคง (Identity) เสียก่อน จึงจะสามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ (Intimacy) และการที่จะมีเอกลักษณ์แห่งตนได้นั้นจะต้องมีการผสมผสานกลมกลืนกันของ ประสบการณ์ชีวิตที่ราบรื่น มั่นคง อบอุ่นและการเลียนแบบด้านบวกของบุคคลสำคัญในชีวิต ซึ่งได้แก่ บิดา มารดา อาจารย์ เพื่อน ๆ หรือบุคคลที่เด่นดังในสังคม ฯลฯ จึงอาจกล่าวได้ว่าการ เลียนแบบ (Identification) ช่วยให้วัยรุ่นมีเอกลักษณ์ที่มั่นคง (Intimacy) และมีโอกาสเรียนรู้บทบาท หรือประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่แตกต่างกันไป ชีวิตไม่ถูกตีกรอบและราบเรียบจนเกินไป

วิกฤติการณ์ในวัยรุ่นหรือวิกฤติการณ์ของเอกลักษณ์มักจะเกิดขึ้นกับวัยรุ่น ผู้ที่ขาดความนับถือ ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง มีปมด้อย ชอบเปรียบเทียบกับเพื่อน ๆ ด้วยกัน มองเห็นแต่ข้อเด่นของผู้อื่น ไม่แน่ใจในตนเองหลาย ๆ ด้าน ตั้งแต่ด้านมนุษยสัมพันธ์การเลือกอาชีพ ความไม่มั่นคงทางอารมณ์ ความสับสนเรื่องเพศหรือวิตกกังวลว่าเบี่ยงเบนทางเพศ รู้สึกขมขื่นกับสภาพชีวิตจนมีผลกระทบตามมาทั้งด้านการเรียนและสังคม ค่อย ๆ แยกตัวห่างจากเพื่อนฝูงและญาติมิตร ไม่สามารถมีมิตรภาพที่แน่นแฟ้นมั่นคงได้ บางคนกลายเป็น “นักแสวงหา” สัจจะของชีวิต ถึงกับเลิกการศึกษากลางคันหันไปพึ่งสุรายาเสพติด หรือ กิดฆ่าตัวตาย เพื่อหนีปัญหาการระแวงความรับผิดชอบของชีวิตเนื่องจากรู้สึกหนักเกินกว่าที่จะทนต่อไปได้

สาเหตุและปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นเสี่ยงต่อการเกิดปัญหา

โดยปกติวัยรุ่นจัดเป็น “วัยวิกฤต” นับเป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพจิตด้วย พัฒนาการตามวัยเป็นพื้นฐานเดิมอยู่แล้ว อีริกสันกล่าวว่าวัยรุ่นเป็นช่วงเวลาที่มนุษย์มีความสับสนทางจิตใจมากที่สุดกว่าวัยอื่น ๆ ดังนั้นวัยรุ่นที่อยู่ในภาวะเสี่ยงสูงเช่น มีสภาพครอบครัวแตกแยก มีฐานะทางเศรษฐกิจยากจน หรือมีความพิการทางด้านร่างกายจะยิ่งมีความเสี่ยงสูงต่อการเกิดปัญหามากขึ้น (พรรณพิมล หล่อตระกูล, 2544)

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว เนื่องจากฮอร์โมนเพศ ทำให้วัยรุ่นเกิดความวิตกกังวลว่า จะเกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายในส่วนไหนบ้าง ทำไมจึงเกิดการเปลี่ยนแปลง สาเหตุจากอะไร จะผิดปกติหรือไม่ และวัยรุ่นคนอื่นๆ จะมีการเปลี่ยนแปลงแบบนี้เหมือนกันหรือเปล่า

2. วัยรุ่นเป็นช่วงที่มีระดับอารมณ์ไม่มั่นคง ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ทางลบหรือทางบวก ทั้งโกรธ อิจฉา กลัวหรือมีความสุข วัยรุ่นจะตกอยู่ในภาวะอารมณ์แบบใดแบบหนึ่งนานกว่าที่เคยเป็นในวัยเด็ก ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์นี้ไม่อาจปิดบังซ่อนเร้นได้ โดยอาจแสดงออกเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ เช่น

- หลีกเลียงการเผชิญหน้าเหตุการณ์ต่าง ๆ เช่น เก็บตัวเงียบ อ่านหนังสือคนเดียว
- หงุดหงิด อารมณ์เสียว่าย
- เพิกเฉยเพิกกับการกินอย่างไม่ยั้ง
- ทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่น
- ระเบิดอารมณ์ออกมา เช่น ขว้างปาข้าวของ

ฯลฯ

ความไม่มั่นคงทางอารมณ์นี้มีระดับสูงสุดเมื่ออายุราว 11-12 ปี และจะเกิดขึ้นอีกครั้งในช่วงวัยรุ่นตอนปลาย โดยช่วงดังกล่าวเปรียบเสมือนขาดสมดุล จิตใจไม่มั่นคง เครียดและตัดสินใจไม่ใคร่ได้ บางครั้งอาจควบคุมตนเองไม่ได้ และอาจแสดงพฤติกรรมที่สร้างปัญหาให้ผู้อื่นมากกว่าปกติหรือปรับตัวไม่ได้

3. ความอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ชอบความตื่นเต้นท้าทาย วัยรุ่นมักจะสนใจในสิ่งที่ท้าทายความสามารถเช่น การกลับบ้านเอง การขึ้นรถเมล์ การหักขั้บรถ ทดลองดื่มเหล้าสูบบุหรี่ คมกาว ลองหนีเรียนออกไปเที่ยวกับเพื่อน ๆ แม้แต่ลองเที่ยวหญิงโสเภณี ฯลฯ (เพราะต้องการความตื่นเต้น หรือรู้สึกว่าการท้าทาย ในขณะที่ยังขาดความรู้ ขาดทักษะและขาดการฝึกฝน) ซึ่งพฤติกรรมการอยากลองนี้มักจะพบสูงสุดในวัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 14-16 ปี) ที่จะเป็นเด็กก็ไม่ใช่ว่าจะเป็นผู้ใหญ่ก็ไม่เชิง แนวคิดในการยับยั้งตนเองยังมีไม่มากพอและมักจะละเลยหรือไม่คำนึงถึงผลเสียต่อสภาพร่างกาย การเรียน อาชีพ หรือปัญหาอื่นๆ ที่จะตามมา

4. ความต้องการเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ทำให้วัยรุ่นมักไม่ค่อยยอมทำตามคำสั่งของพ่อแม่ (เริ่มวิพากษ์วิจารณ์ หรือแสดงความไม่เห็นด้วยต่อพฤติกรรมหรือความคิดเห็นของพ่อแม่) เพราะเขาทำตามก็เท่ากับขัดความต้องการที่จะเป็นเด็กโคเป็นอิสระของตนเอง สิ่งเหล่านี้จะเป็นทางนำไปสู่ความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ได้ง่ายขึ้น ถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจในพัฒนาการของลูก

5. ความต้องการยอมรับ ทั้งจากคนในบ้าน และจากกลุ่มเพื่อน เพราะการมีเพื่อนทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่า ตนเองมีพรรคพวกที่จะเข้ากลุ่มด้วย มีความรู้สึกเป็นที่ยอมรับและมีความเป็นส่วนร่วมของกลุ่ม ทำให้เสริมความเข้มแข็ง มั่นใจ และมีอำนาจในตนเองมากขึ้น บ่อยครั้งจึงพบว่าวัยรุ่นพยายามทำหลายสิ่งอันเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม เช่นการแต่งตัวตามแฟชั่น เลือเสื้อผ้า รองเท้า ทรงผม หรือแม้แต่การใช้ภาษาแสดง ฯลฯ ซึ่งส่วนใหญ่มักจะขัดกับความต้องการหรือความคาดหวังของพ่อแม่ ผู้ใหญ่ ทำให้อาจเกิดความขัดแย้ง ระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่ ผู้ใหญ่ได้ง่าย การถูกต่อว่า จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าไม่เป็นที่ยอมรับ ขณะเดียวกันก็ยิ่งทำให้เกิดการต่อต้านผู้ใหญ่มากขึ้น

6. ต้องการความถูกต้อง ยุติธรรมอย่างมาก วัยรุ่นส่วนใหญ่จะแสวงหาอุดมคติ อุดมการณ์ทางการเมืองให้ความสำคัญจริงจังกับความถูกต้อง และยุติธรรม จึงมักพบวัยรุ่นจะมีการชุมนุมประท้วงสิ่งที่ไม่เป็นธรรมต่าง ๆ อยู่เสมอจนบางครั้งมีข่าวคราวรุนแรงจนถึงขั้นเสียชีวิตกันก็มี

สรุป วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอายุระหว่าง 10-19 ปี เป็นช่วงเวลาที่มิพัฒนาการเด่นๆ ในแทบทุกด้าน เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็กและผู้ใหญ่ จึงเป็นระยะเวลาที่เด็กต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการด้านต่างๆคือ พัฒนาการด้านร่างกายคือเจริญเติบโตของร่างกาย

และทางเพศ พัฒนาการทางด้านอารมณ์ พัฒนาการทางด้านสังคม พัฒนาการทางด้านสติปัญญา และพัฒนาการทางด้านภาพพจน์แห่งตน ดังนั้นวัยรุ่นจะต้องพยายามปรับตัว เพื่อจัดการกับปัญหา ความขัดแย้ง (Conflict) หรือความคับข้องใจ (Frustration) เพื่อปรับสภาพจิตใจให้เข้าสู่ภาวะปกติ วัยรุ่นที่ปรับตัวได้ดีก็จะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขแต่วัยรุ่นที่ไม่สามารถปรับตัวได้ และไม่ได้รับการช่วยเหลือที่ถูกต้องจากผู้ที่เกี่ยวข้อง อาจมีความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ไน้มนำไปสู่ทางที่ผิด ดำเนินชีวิตเบี่ยงเบนไปจากเป้าประสงค์อันดีงาม ซึ่งความเสียหายบางอย่าง อาจกลายเป็นสิ่งที่ผิดพลาดที่ติดตัวไปตลอดชีวิต

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

ความหมายของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (1994) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องในการที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรมสุขภาพจิต (2540) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิต ว่าเป็นความสามารถทางด้านสังคมความคิดอ่าน ความพยายามเพิ่มพูนปฏิสัมพันธ์ของคนกับผู้อื่นและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ ให้สามารถแก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤติที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ตลอดจนเป็นความสามารถที่จะส่งเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชนด้วย

กรมอนามัย (2539) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

สรุป ทักษะชีวิต หมายถึงความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมเพื่อสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับสถานการณ์ในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความสุข

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้จัดองค์ประกอบทักษะชีวิตออกเป็น 5 กลุ่มนี้ (ภาพ 1)

ด้านพุทธิพิสัย ได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์และความคิดอย่างมีวิจารณญาณ

ด้านจิตพิสัย ได้แก่ ความตระหนักในตนและความเห็นใจผู้อื่น

ด้านทักษะพิสัย มี 3 กลุ่ม ได้แก่ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การตัดสินใจและ การแก้ปัญหา	ความคิด สร้างสรรค์และ ความคิดอย่างมี วิจารณญาณ	การสื่อสารและ การสร้าง สัมพันธภาพ	ความตระหนักใน ตนเองและ ความเห็นอกเห็น ใจผู้อื่น	การจัดการกับ อารมณ์และ ความเครียด
-------------------------------	---	---	--	---

ภาพ 1 องค์ประกอบทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1994)

ในประเทศไทยมีการปรับเปลี่ยนองค์ประกอบของทักษะชีวิต โดยจัดให้ความคิดสร้างสรรค์และความคิดอย่างมีวิจารณญาณ ซึ่งเป็นองค์ประกอบด้านพุทธิพิสัย เป็นองค์ประกอบร่วมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ ส่วนองค์ประกอบด้านทักษะพิสัย คือ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา รวมทั้งการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ส่วนองค์ประกอบด้านจิตพิสัย คือ ความตระหนักในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น นอกจากนี้ยังเพิ่มเจตคติอีก 1 คู่ คือ ความภาคภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคมวัฒนธรรมไทย ซึ่งกำลังอยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านวิกฤต เพื่อให้ง่ายต่อการจัดการเรียนการสอนของครู ทักษะเหล่านี้ประกอบด้วย

1. ทักษะความตระหนักในตนเอง (Self Awareness) เรียนรู้เกี่ยวกับตนเองด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อตนเอง รู้จุดเด่น จุดด้อย และความสามารถพิเศษของตนมีสติและรู้ตัวทุกเมื่อที่กำลังทำอะไร

2. ทักษะความภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) เป็นความคาดหวังและศักยภาพที่อยากจะมีอนาคต มีความมั่นใจในตนเอง ความเข้มแข็งที่จะทำงานได้สำเร็จ มีความพึงพอใจในตนเองมีความมั่นใจว่าสามารถเป็นแบบอย่าง

3. ทักษะความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความเข้าใจและเห็นใจในสภาพหรือความต้องการความจำเป็นของบุคคลอื่น เข้าใจหรือเห็นใจความรู้สึกหรืออารมณ์ของผู้อื่น

4. ทักษะความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) คือ ตระหนักว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองต่อสังคม มีจิตสำนึกที่จะป้องกันแก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคมการพิจารณาถึงผลกระทบของการกระทำของตนเองที่จะเกิดต่อสังคมยอมรับการกระทำของตนเองที่มีผลต่อสังคม

5. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotions) เรียนรู้เกี่ยวกับความแตกต่างของอารมณ์เรียนรู้กระบวนการพื้นฐานในการเกิดอารมณ์เข้าใจภาวะอารมณ์ที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมและต่อสุขภาพเรียนรู้วิธีการจัดการและแสดงออกของอารมณ์ที่เหมาะสม

6. ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with Stresses) เรียนรู้กระบวนการพื้นฐานในการเกิดความเครียดเข้าใจภาวะความเครียดที่มีอิทธิพลต่อการแสดงพฤติกรรมต่อสุขภาพและสังคมค้นหาสาเหตุของความเครียดสามารถค้นหาสาเหตุและวิธีการจัดการลดจนแสดงออกที่เหมาะสม

7. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) มีทักษะพื้นฐานในการสื่อสาร ฟัง พูด อ่าน เขียน แสดงออกประเมินผลการสื่อสารกับบุคคลอื่นและปรับเปลี่ยนการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับสมาชิกในครอบครัว เพื่อน และบุคคลอื่นได้ แสดงความรู้สึกรักของตนเองได้อย่างเปิดเผย โดยไม่ส่งผลเสียหายนะต่อผู้อื่น

8. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal Relationship) ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว เพื่อนและบุคคลอื่น เห็นประโยชน์ ความจำเป็นของการสร้างสัมพันธภาพ เรียนรู้ความต้องการ ความสนใจ ความพอใจของบิดา มารดา ครู ญาติพี่น้องที่ใกล้ชิดและเพื่อน เรียนรู้ที่สร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนใหม่ สนใจและใช้วิธีที่จะทำความรู้จักกับเพื่อนใหม่ปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมเพื่อการมีสัมพันธภาพที่ดีสนใจเรื่องที่เขาสอบสนับสนุนให้เขาได้ทำในสิ่งที่เขาสนใจ ต้องการที่ถูกต้องพัฒนาบุคลิกภาพของตนเองไม่ทำตัวแปลกแยกจากคนอื่น สามารถประนีประนอมความคาดหวังของคนอื่นได้ อยู่ร่วมและทำงานกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุขมีคุณลักษณะที่เอื้อต่อการอยู่ร่วมและทำงานร่วมกันไม่สร้างปัญหาขัดแย้งในการอยู่ร่วมกันพึงพอใจในการอยู่ร่วมกันและทุกคนทำงานตามบทบาทหน้าที่ของตน

9. ทักษะความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) มีความสนใจและความไวในสิ่งต่างๆ รอบตัวมีความสามารถในการจำแนกแยกแยะสิ่งต่าง ๆ ได้รวดเร็วและมีความไวในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆ มีความอยากรู้อยากเห็นและสนใจที่จะทำสิ่งที่ยุ่งยากและซับซ้อนมีความกระตือรือร้นใฝ่รู้ในการทำสิ่งที่ยุ่งยากซับซ้อนแปลกใหม่มีอิสระในการคิด คิดคล่อง คิดแปลกใหม่ มีความคิดเห็นเป็นของตนเองและมีจินตนาการรู้จักคาดการณ์ล่วงหน้า คิดค้นแปลง คิดได้กว้างไกลกว่าคนอื่นและกลุ่ม คิดคล่อง คิดแตกต่างจากคนอื่น

10. ทักษะความคิดวิเคราะห์ วิจัย (Critical Thinking) จำแนกแยกแยะข้อมูลสิ่งต่าง ๆ ได้ใช้หลักเหตุผลในการพิจารณาข้อมูลเพื่อแสวงหาทางเลือกและคำตอบที่สมเหตุสมผล คิดละเอียดถี่ถ้วน รอบคอบ คิดอย่างมีระบบขั้นตอน



11. การตัดสินใจ (Decision Making) ตระหนักถึงความสำคัญของการตัดสินใจ รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะตัดสินใจ หาทางเลือกในการตัดสินใจ เลือกทางเลือกในการตัดสินใจที่ดีที่สุดเรียนรู้กระบวนการตัดสินใจของตนเองและกลุ่มรับผิดชอบการตัดสินใจของตนเองและกลุ่มประเมินผลการตัดสินใจ

12. การแก้ไขปัญหา (Problem Solving) รับรู้ปัญหา วิเคราะห์และค้นหาสาเหตุของปัญหาแนวทางในการแก้ไขปัญหา เลือกแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม ประเมินผลในการแก้ไขปัญหา

องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่กล่าวมาข้างต้นอาจจัดแบ่งตามพฤติกรรมการเรียนรู้ได้ 3 ด้าน ดังนี้ คือ ด้านพุทธิพิสัย ได้แก่ ความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ด้านจิตพิสัย ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม ด้านทักษะพิสัย ได้แก่ การสร้างพันธมิตรภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ทั้งนี้สามารถสรุปองค์ประกอบทักษะชีวิตได้ดังแผนภาพต่อไปนี้ (ภาพ 2)

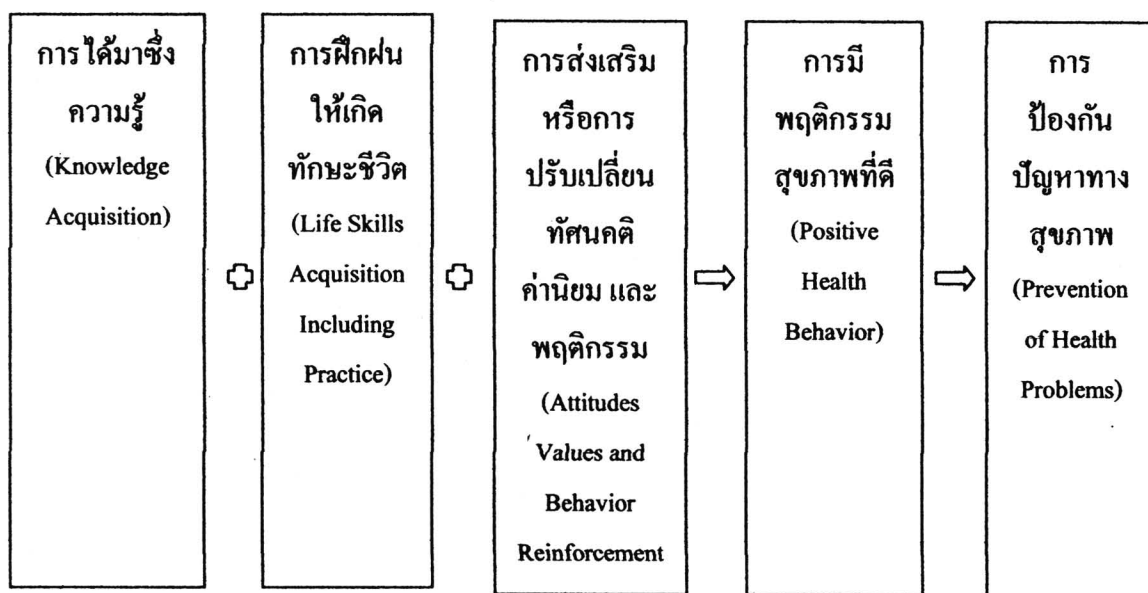
ด้านความรู้ 1. ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) 2. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)	- ความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสารปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว - ความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวางโดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ
ด้านความตระหนัก 3. ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) 4. ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) 5. ความภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) 6. ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility)	- ความสามารถในการค้นหา และเข้าใจจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น - ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเรา - ความรู้สึกว่าคุณค่า ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตน โดยไม่มุ่งสนใจแต่เรื่องความโก้เก๋ รูปร่างหน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถ ทางเพศ - ความรู้สึกว่าคุณเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อความเจริญหรือเสื่อมของสังคม

ด้านทักษะปฏิบัติ 7-8. การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal and Communication) 9-10. การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา (Decision Making and Problem Solving) 11-12. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with Emotion and Stress)	- ความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกรู้สึกนึกคิดของตนเอง และรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย - ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุทางเลือกวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของทางเลือกประเมินทางเลือกตัดสินใจเลือกและลงมือแก้ปัญหาอย่างถูกต้องเหมาะสม - ความสามารถในการประเมินและรู้เท่าทันอารมณ์หรือความเครียด ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์หรือความเครียด และมีวิธีการป้องกันการเกิดอารมณ์หรือความเครียดที่เหมาะสม
---	--

ภาพ 2 องค์ประกอบทักษะชีวิต 12 ประการ

ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิต (Life Skills) และการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

รูปแบบกรอบแนวคิดด้านล่างนี้ (ภาพ 3) แสดงให้เห็นว่า ทักษะชีวิตเป็นจุดเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยด้านความรู้ ทักษะคิด และค่านิยม กับพฤติกรรมทางสุขภาพที่ดี ซึ่งในที่นี้จะเป็นวิธีที่สนับสนุนที่จะนำไปสู่การป้องกันปัญหาต่างๆ ด้านสุขภาพอนามัยในขั้นต้นได้ (WHO, 1994)



ภาพ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาสุขภาพ

ทักษะชีวิตเป็นตัวเชื่อมโยงระหว่างความรู้ ทักษะคิดและค่านิยม เพื่อนำไปสู่ความสามารถที่แท้จริง เช่น จะทำอะไรและทำอย่างไร (What to Do and How to Do) ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่จะนำไปสู่หนทางแห่งการมีสุขภาพที่ดี ดังที่ปรารถนาตามขอบเขตหรือโอกาส การนำทักษะชีวิตไปใช้ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางวัฒนธรรมและครอบครัว ที่มีผลกระทบต่อการพฤติกรรมสุขภาพด้วย

การนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง เข้าใจคนอื่น ทักษะชีวิตจะช่วยสนับสนุนการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถแห่งตน (Self Efficacy) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self Confidence) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self Esteem) ซึ่งส่งเสริมให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี ที่จะสนับสนุนหรือจูงใจที่จะทำให้สามารถดูแลตนเองและบุคคลอื่น อีกทั้งป้องกันโรคทางจิตและปัญหาทางพฤติกรรมสุขภาพต่างๆ จึงได้มีการนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวางในโปรแกรมการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น โปรแกรมการใช้จ่ายที่ไม่ถูกต้อง การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การป้องกันการใช้ความรุนแรง และการป้องกันโรคเอดส์ เป็นต้น การสอนทักษะชีวิตได้นำมาใช้อย่างกว้างขวางในโปรแกรมการส่งเสริมและป้องกัน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงคุณค่าหรือประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพที่แตกต่างไปจากโปรแกรมที่เคยใช้อยู่

สรุป ทักษะชีวิตมีความสัมพันธ์ต่อการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยมีปัจจัยสิ่งแวดล้อมทางสังคมและวัฒนธรรม ประกอบกับความรู้ และการฝึกฝนให้เกิดทักษะซึ่งนำไปสู่ทักษะคิดและค่านิยมของพฤติกรรมสุขภาพในการป้องกันปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้บุคคลรู้จักเข้าใจตนเองและผู้อื่น ทักษะชีวิตจะช่วยสนับสนุนการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถแห่งตน เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง และมองเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งเสริมให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี จนเกิดเป็นพลังในการป้องกันตนเองและบุคคลอื่นจากปัญหาต่าง ๆ ได้

ทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาและบุหรื

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้คัดเลือกองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สอดคล้องกับวัยและพัฒนาการของเด็กวัยรุ่น ซึ่งได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการปฏิเสธ

แนวคิดเกี่ยวกับความภาคภูมิใจในตนเอง

ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith. 1984: 5) ให้ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเองว่าเป็น การประเมินคุณค่าของตนเอง แสดงถึงทัศนคติทั้งทางบวกหรือลบ เป็นการตัดสินใจคุณค่าแห่งตน

ทำให้บุคคลนั้นรู้สึกว่าคุณมีความสามารถ มีความสำคัญ ประสบความสำเร็จและมีคุณค่า ซึ่งสังเกตได้จากคำพูดและพฤติกรรมที่แสดงออก

ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลยอมรับนับถือตนเองมองตนเองเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความสำคัญ หรือการมองตนเองในทางบวก การรับรู้นี้จะนำมา ซึ่งความรู้สึกมั่นคงและเป็นสุข คนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะยอมรับธรรมชาติของตนเอง พร้อมทั้งจะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น สามารถให้ความรัก ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น มองโลกในแง่ดีมีความอดทนต่ออุปสรรคต่าง ๆ มีแนวโน้มที่จะเคารพสิทธิและความรู้สึกของผู้อื่นโดยไม่ละเลยที่จะรักษาสิทธิและความรู้สึกของตนเองมีการตัดสินใจที่ดีเนื่องจากมีความรู้สึกเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาหรือหาทางบีคเหี่ยวในทางที่ผิด เช่น การยอมทำผิดเนื่องจากไม่อยากขัดใจเพื่อน การฆ่าตัวตายหรือการทำร้ายตนเองจากการที่คิดว่าตนเองไร้ค่า การมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวเพื่อเรียกร้องความสนใจ หรือแม้กระทั่งการใช้สารเสพติด เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2544)

ธีระ ชัยบุษยบรรยง (2542: 22 อ้างใน ชลศิริรัตน์ มาตผล, 2551) กล่าวว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นความจำเป็นพื้นฐานของมนุษย์ ซึ่งสามารถทำให้มนุษย์มีการพัฒนาหรือดำเนินชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าในการที่มนุษย์จะประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวขึ้นอยู่กับการมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองดังนั้น บุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำจะมีแนวโน้มทำลายตนเอง รวมทั้งมีพฤติกรรมคิดสารเสพติดและการก่ออาชญากรรม

อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543: 16 -17 อ้างใน ชลศิริรัตน์ มาตผล, 2551) ได้กล่าวไว้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงอยู่ของชีวิตเช่นเดียวกับอาหารและน้ำ ชีวิตไม่อาจเติบโตและดำเนินไปอย่างมีความสุขได้หากปราศจากความภาคภูมิใจในตนเอง เพราะคนเราทุกคนต้องการยอมรับนับถือจากผู้อื่น เราต้องการให้ผู้อื่นมองเห็นคุณค่าในตัวเราและชื่นชมเรา แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ การที่เราารู้สึกภาคภูมิใจในตนเองและยอมรับตนเอง ซึ่งจะช่วยให้สามารถเผชิญอุปสรรคต่าง ๆ ที่เข้ามาด้วยจิตใจที่เข้มแข็งมั่นคง หลีกเลี่ยงความรุนแรงของปัญหา เป็นอิสระไม่พึ่งพาใครอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถยอมรับสถานการณ์ที่ทำให้คนเรารู้สึกผิดหวัง ซึ่งจะกล่าวได้ว่าความภาคภูมิใจในตนเองเปรียบได้กับภูมิคุ้มกันของร่างกาย หรือเกราะป้องกันตัวเรา ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงจะมีความเข้มแข็ง สามารถแก้ปัญหาได้ดี จัดการกับการความกังวลและความเครียดที่เกิดขึ้นได้

สรุป ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกถึงความสำเร็จของตน รู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีคุณค่า มีความหมายและเป็นส่วนหนึ่งที่จะเป็นประโยชน์ต่อสังคม

องค์ประกอบพื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเอง

แบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ความสำคัญ (Significance) เป็นแนวทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับตนเองต่อการได้รับการยอมรับการมีคุณค่า และการเป็นที่รักของบุคคลอื่น รวมทั้งมีประโยชน์ต่อครอบครัว ต่อสังคม

2. ความสามารถ (Competence) เป็นแนวทางที่บุคคลได้พิจารณาถึงการมีคุณค่าจากผลของการกระทำที่ได้รับความสำเร็จตามเป้าหมาย และความสามารถในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ด้วยความมั่นใจตลอดจนความสามารถในการปรับตัวได้ดี

3. คุณความดี (Virtue) เป็นแนวทางที่บุคคลได้กระทำหรือปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสมสอดคล้องกับวัฒนธรรม สังคม ประเพณี จริยธรรมและศีลธรรม โดยการรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดีและมีความพึงพอใจในสภาพที่ตนเองเป็นอยู่

4. พลังอำนาจ (Power) เป็นสิ่งที่สำคัญต่อตนเอง บุคคลอื่น และต่อสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวตน รวมทั้งการมีความเชื่อมั่นต่ออำนาจและการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่คาดหวัง และมีความสามารถในการจัดกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุผลตามที่คาดหวัง (Coopersmith, 1984 อ้างใน อุทัยวรรณ พัทธกัณฑ์, 2545 อ้างใน ประณยา ปิ่นปิ่น, 2551)

การพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเอง

แบรนเดน (Brandan. 1966: 38 อ้างใน ชลศิริรัตน์ มาตผล, 2551) เชื่อว่าการเชื่อมั่นในการมีคุณค่าของตน การได้รับการประสบความสำเร็จและมีความสุขและการยืนยันความต้องการของตนตามสิทธิของตนนั้น ควรจะได้รับการฝึกฝนอยู่ตลอดโดยเสนอการฝึกฝนไว้ 6 ข้อ ดังนี้

1. การใช้ชีวิตอย่างมีสติอยู่กับความเป็นจริง จะทำให้ไม่รู้สึกว่าคุณทำอะไรผิดพลาดไม่ได้ คนเราย่อมมีการผิดพลาดได้

2. ยอมรับเกี่ยวกับตนเอง ต้องสามารถยอมรับในสิ่งที่ผิดพลาดเกี่ยวกับตนเองได้

3. การมีความรับผิดชอบ

4. การกล้าแสดงออกในทางที่เหมาะสม

5. การดำเนินชีวิตอย่างมีจุดหมาย

6. การมีบุคลิกภาพที่จริงใจซื่อสัตย์ ประพฤติสิ่งที่ดีและเหมาะสม

บทบาทครูในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองในวัยรุ่น

1. เข้าใจและยอมรับความสามารถของนักเรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคลช่วยให้นักเรียนค้นพบความสามารถ และความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ยอมรับตนเอง

2. แสดงความเข้าใจและให้ความสำคัญกับความรูสึกของนักเรียน การถูกปฏิเสธจากบุคคลที่สำคัญในชีวิตเป็นเรื่องสำคัญ การที่ครูแสดงให้เห็นว่าครูเข้าใจความรูสึกของนักเรียน จะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้การยอมรับอารมณ์ของตนเอง

3. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความสามารถตามความเป็นจริงที่นักเรียนมีอยู่อย่างทั่วถึง

4. ช่วยให้นักเรียนเป็นตัวของตัวเองโดยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นแสดงการยอมรับความคิดเห็นของนักเรียน ให้กำลังใจและกระตุ้นให้แสดงออกในทางที่เหมาะสม

5. แสดงการชื่นชมหรือให้กำลังใจในความสามารถของนักเรียน โดยเทียบกับพัฒนาการของตัวนักเรียนเอง เนื่องจากการเปรียบเทียบกับนักเรียนกับเพื่อนคนอื่นจะทำให้นักเรียน ซึ่งอยู่ในวัยรุ่น รูสึกโกรธแค้นและรำคาญ นอกจากนี้ การชื่นชมของครูจะต้องบอกกล่าวชี้ชัดถึงพฤติกรรมที่ต้องการชื่นชม จึงจะทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองอย่างมั่นคง

6. ผู้สอนควรแสดงความภาคภูมิใจ และความเชื่อมั่นในตนเองให้นักเรียนเห็นความหมายของความรับผิดชอบต่อสังคม

สรุป ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นความรูสึกยอมรับตนเอง มองคนในทางบวก รูสึกว่าตนเองมีคุณค่า ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคงและเป็นสุขใจ โดยมีหลักการสร้างจาก การสร้างแบบอย่างให้เห็น เสริมสร้างภาพลักษณ์ของเด็กในทางบวก ฝึกให้เกิดความสุขความพอใจ ฝึกให้สามารถแสดงความคิดรูสึกตัดสินใจแก้ไขปัญหา และให้มีบทบาทมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นจนเด็กมีความมั่นใจ ผู้ที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูงมักมีการตัดสินใจที่ดี ทั้งยังรูสึกรักผู้อื่น เคารพสิทธิและความรูสึกของบุคคลอื่นด้วย แสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบต่อสังคมและเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาอาศัย

การประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง

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



แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการคิดเชิงวิเคราะห์การตัดสินใจและการแก้ปัญหา

ความคิดเชิงวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) เป็นความสามารถของบุคคลที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว ความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ถือเป็นทักษะชีวิตพื้นฐานในการพัฒนาทักษะอื่น ๆ ของบุคคลได้แก่ ทักษะทางสังคม หรือการจัดการกับอารมณ์และความเครียด เป็นต้น

วัยรุ่นที่มีความสามารถในการคิดเชิงวิเคราะห์ จะสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้ดีกว่าวัยรุ่นที่ขาดทักษะในด้านนี้ แต่วัยรุ่นที่ขาดความสามารถในการคิดวิเคราะห์อาจถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้ง่าย เช่น การรับรู้ข่าวสารในทางที่ผิด หลงเชื่อสิ่งมกมาย ลัทธิต่าง ๆ หรือแม้กระทั่งการถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติด เป็นต้น

การพัฒนาความคิดเชิงวิเคราะห์ให้กับวัยรุ่นนั้น ครูต้องใช้กระบวนการเรียนการสอนให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ รู้จักคิด และทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองมากกว่าการถ่ายทอดความรู้จากครูสู่ผู้เรียนเพียงฝ่ายเดียว ได้แก่ กระบวนการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning : PL) ที่เน้นนักเรียนเป็นจุดศูนย์กลางและการปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียนเองโดยผ่านกระบวนการเรียนรู้ซึ่งการสอนแบบใช้นักเรียนเป็นจุดศูนย์กลางนั้น อาจมีหลายวิธี เช่น การสอนแบบใช้เกม การสอนแบบใช้สถานการณ์จำลอง การสอนแบบใช้กรณีตัวอย่าง การสอนแบบใช้บทบาทสมมติ เป็นต้น เนื่องจากการเรียนรู้โดยผู้เรียนเป็นฝ่ายลงมือกระทำ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่การเรียนรู้ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง โดยสามารถประยุกต์ใช้ได้ทั้งในการสอนความรู้ การสอนเจตคติ และการสอนทักษะ

ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making Skills)

ความหมายของทักษะ

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ได้ให้ความหมายของทักษะไว้ว่า เป็นความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคล

ประเสริฐ ดันสกุล และคณะ (2538) กล่าวว่าทักษะ หมายถึงความจัดเจน และความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งมนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้

กรมอนามัย (2539) ได้กล่าวถึงทักษะว่า เป็นความสามารถที่คนเราไม่เคยมีมาก่อนแต่ได้เรียนรู้จนกระทั่งชำนาญ

ความหมายของการตัดสินใจ

เชสเตอร์ ไอ บาร์นาร์ด (Chester I. Barnard, 1938 อ้างใน วุฒิชัย จานง, 2523) ให้ความหมายไว้ว่า กระบวนการตัดสินใจเป็นเทคนิควิธีที่จะลดจำนวนทางเลือกการเลือกลงมา

เพราะฉะนั้น การเลือกทางเลือกนั้นจะใช้เทคนิควิธีใดก็ตามที่จะเลือกทางเลือกเหล่านั้นลงมาเหลือทางเดียว นั้นหมายถึง เลือกทางเลือกทางใดทางหนึ่งขึ้นมานั่นเอง ซึ่งในกระบวนการดังกล่าวนี้ Herbert A. Simon (1960) ก็ให้ความเห็นว่ามิระดับขั้นตอนความสำคัญอยู่หลายประการ คือ

ประการแรกเป็นกิจกรรมทางด้านเชาวน์ปัญญา (Intelligence activity) ซึ่งความหมายนี้เป็นการข้มความหมายทางการทหารมา หมายถึงบรรดาเซนาริการที่จะต้องไปสืบเสาะหาข่าวสารสภาพการทางสิ่งแวดล้อมสำหรับที่จะใช้ในการตัดสินใจ

ประการที่สองนั้นเป็นกิจกรรมออกแบบ (Design activity) หมายถึงว่าเป็นการสร้างพัฒนา วิเคราะห์ แนวทางต่าง ๆ ที่น่าจะนำไปปฏิบัติได้

ประการที่สามคือกิจกรรมคัดเลือก (Choice activity) คือการเลือกทางเลือกอันเหมาะสมที่จะนำไปปฏิบัติได้จริง

ทั้ง 3 ประการนี้สะท้อนเห็นถึงธรรมชาติที่สำคัญของการตัดสินใจว่าเป็นกระบวนการตามลำดับขั้นในอันที่จะเลือกทางเลือกทางใดทางหนึ่งออกมาสำหรับใช้ในการปฏิบัติ ดังนั้นหลักการตัดสินใจนั้นมีได้สิ้นสุดที่การเลือกแต่สิ้นสุดที่การปฏิบัตินั่นเอง (Newman, Summer and Kirby, 1972)

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) กล่าวถึงการตัดสินใจว่าเป็นสิ่งที่นำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิต ซึ่งถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ ในการกระทำต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยมีการประเมินทางเลือก และผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น ๆ จะมีผลต่อสุขภาพอนามัยของบุคคลนั้นๆ

กรมสุขภาพจิต (2541) กล่าวว่า การตัดสินใจเป็นความสามารถของบุคคล ในการวิเคราะห์ ข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือกอย่างมีเหตุผล โดยใช้วิธีการประเมินที่เชื่อถือได้ และสามารถพิจารณาทางเลือกได้อย่างเหมาะสม การตัดสินใจนับเป็นทักษะที่สำคัญมากที่สุดของกระบวนการแก้ไขปัญหา

Stephen P. Robbins ให้ความหมายการตัดสินใจว่าหมายถึงการเลือกทางเลือกเดียวที่ชอบจากทางเลือกต่าง ๆ ที่สามารถเลือกได้ (Choosing among Alternatives)

Edger F. Huge ให้ความหมายของการตัดสินใจว่าหมายถึง การเลือกเอาทางเลือกของวิธีการกระทำทางหนึ่งจากหลาย ๆ ทางที่มีอยู่ การตัดสินใจคือการกำหนดวัตถุประสงค์และการให้วัตถุประสงค์บรรลุผลสำเร็จ การเลือกหมายถึงโอกาสในการเลือกจากทางเลือกหลาย ๆ ทาง ถ้าไม่มีการเลือก การตัดสินใจก็เกิดขึ้นไม่ได้

John M. Pfiffner and Robert V. Presthus ให้ความหมายการตัดสินใจว่าหมายถึงการเลือกจากทางเลือกต่าง ๆ การเลือกกำหนดวัตถุประสงค์ของหน่วยงาน ตลอดจนการพิจารณาหาแนวทางที่ดีที่สุดที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้น

Martin J. Gannon, และ R. Wayne Mondy and Associates ให้ความหมายคำว่า การตัดสินใจในแนวคิดที่ใกล้เคียงกันว่าหมายถึง กระบวนการในการสร้างทางเลือกการดำเนินงานใด ๆ ใด ๆ หลาย ๆ ทางแล้วพิจารณาตรวจสอบประเมินผลทางเลือกเหล่านั้นและเลือกทางที่ดีที่สุดเพียงทางเลือกเดียวเพื่อนำไปดำเนิน (ไพรัช ตระการศิรินนท์, <http://www.pol.cmu.ac.th/elearning.html> 06/25/2010)

สรุป ทักษะการตัดสินใจหมายถึง ความสามารถของบุคคล ในการวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือกอย่างมีเหตุผล โดยใช้วิธีการประเมินที่เชื่อถือได้ และสามารถพิจารณาทางเลือกได้อย่างเหมาะสม เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดหรือเสียหายน้อยที่สุด ที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้น

กระบวนการตัดสินใจ

วุฒิชัย จานง (2523) ได้แบ่งขั้นตอนการตัดสินใจออกเป็น 6 ขั้นตอน ดังนี้

1. การแยกแยะตัวปัญหา เป็นการสร้างความเข้าใจโดยการค้นหาทำความเข้าใจกับตัวปัญหาที่แท้จริง ทำให้เป็นความรู้สึกว่าได้เกิดปัญหาขึ้นมา

2. การหาข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับตัวปัญหานั้น (Information Search) การที่จะเกิดปัญหาใด ๆ ขึ้น จำเป็นต้องมีสาเหตุ ฉะนั้นการหาข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับตัวปัญหานั้น ก็คือ การเสาะหาสิ่งที่เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหานั้นจนมีความเพียงพอในการแก้ปัญหานั้น

3. การประเมินค่าข่าวสาร (Evaluation of Information) ในบรรดาข่าวสารที่หามาได้ หมายความว่า ข่าวสารนั้นเกี่ยวข้องกับตัวปัญหาเสมอไป จึงจำเป็นต้องมีการประเมินค่าข่าวสารที่ได้ถูกต้องเหมาะสมหรือไม่ เพื่อจะเสาะหาข่าวสารเพิ่มเติมหรือจำเป็นต้องตัดข่าวบางอย่างออกไป ถ้าเห็นว่าไม่เกี่ยวกับตัวปัญหาที่จะทำการแก้ปัญหานั้นหรือตัดสินใจนั้น

4. การกำหนดทางเลือก (Listing of Alternatives) เป็นความพยายามที่จะครอบคลุมวิธีการที่จะแก้ปัญหานั้นได้ในหลายๆวิธี ในการกำหนดทางเลือกหลายๆทางนั้น อาจจะช่วยให้เราแก้ปัญหานั้น แต่อาจจะมีความสำคัญหรือจำเป็น ตลอดจนความเหมาะสมในหลายๆ ระดับด้วยกัน คือ ทางเลือกแต่ละทางอาจช่วยให้แก้ปัญหานั้นได้ถูกต้องในระดับที่ต่างๆ กัน ฉะนั้น การกำหนดทางเลือกที่มีลำดับความสำคัญของการแก้ปัญหานั้น เพื่อที่จะสรุปในการเลือกในขั้นต่อไป

5. การเลือกทางเลือก (Selection of Alternative) ในขั้นนี้เป็นที่ยอมรับกันว่า เป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นการตัดสินใจอย่างแท้จริง แต่ยังไม่สมบูรณ์เพราะจำเป็นต้องมีอีกขั้นหนึ่ง

6. การปฏิบัติตามการตัดสินใจ (Implement of Decision) เป็นการปฏิบัติตามผลของการตัดสินใจหรือทางเลือกนั้น เราจะทราบได้ว่าการตัดสินใจนั้นถูกต้องเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับผลของการตัดสินใจนั้น หมายถึงว่าสามารถที่จะแก้ปัญหาที่ได้แยกแยะออกมาได้ตามขั้นตอนแรกหรือไม่

ส่วนกระบวนการตัดสินใจตามแนวคิดของ Stephen P. Robbins ประกอบด้วยขั้นตอนสำคัญ 8 ขั้นตอนคือ

1. การระบุปัญหา (Identifying a Problem) บุคคลจะต้องทราบเสียก่อนว่าเขาจะต้องตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องใดและจะต้องตระหนักว่าเขามีสิ่งที่ต้องตัดสินใจ
2. การกำหนดเกณฑ์ในการตัดสินใจ (Identifying Decision Criteria) โดยพิจารณาจากประเด็นที่สัมพันธ์กับสิ่งที่ต้องตัดสินใจ
3. กำหนดค่าน้ำหนักให้กับเกณฑ์ชีวิตที่จะนำมาใช้ (Allocating Weight to the Criteria) เนื่องจากเกณฑ์ชีวิตแต่ละตัวอาจมีความสำคัญแตกต่างกัน
4. การพัฒนาทางเลือก (Developing Alternatives) โดยการระบุทางเลือกต่าง ๆ ที่สามารถนำมาแก้ไขปัญหา
5. การวิเคราะห์ทางเลือก (Analyzing Alternatives) โดยการพินิจวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบหาจุดแข็ง (strength) และจุดอ่อน (weakness) ของแต่ละทางเลือก
6. เลือกทางเลือก (Selecting an Alternative) ที่ดีที่สุด
7. ดำเนินการตามทางเลือก (Implement the Alternative) ที่ได้ตัดสินใจเลือกแล้ว
8. ประเมินประสิทธิผลของการตัดสินใจ (Evaluating Decision Effectiveness) ว่าสามารถแก้ไขปัญหาก็หรือไม่

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้กระบวนการการตัดสินใจกรมสุขภาพจิตเป็นแนวทางในการสร้างข้อคำถามการตัดสินใจซึ่งประกอบด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ เช่น ไป/ไม่ไป, เอา/ไม่เอา, ทำ/ไม่ทำ เป็นต้น
2. วิเคราะห์ผลดี ผลเสียของทางเลือกทั้ง 2 ทาง
3. ตัดสินใจเลือกทางเลือกหนึ่ง
4. หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น ๆ

ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving Skills)

ความหมายของการแก้ปัญหา

ปัญหาคือสภาวะหรือสถานการณ์ที่ทำให้บุคคลไม่สบายกายไม่สบายไม่สนองความต้องการจำเป็นพื้นฐานของบุคคล มนุษย์ทุกคนต้องการความสุข ความสุขของมนุษย์เกิดได้เมื่อ

มนุษย์และสังคมประสมกลมกลืนกันอย่างราบรื่น ถ้าทำไม่ได้จะมีสถานะที่เรียกว่าปัญหาเกิดขึ้น มนุษย์จะใช้กระบวนการคิดขจัดปัญหานั้นให้หมดไป เพื่อจะได้มีความสุข (โกวิท วรพิพัฒน์, 2540: 224 อ้างใน สุวิทย์ มูลคำ, 2547) และความหมายของการคิดแก้ปัญหา หมายถึง ความสามารถทางสมองในการขจัดสภาวะความไม่สมดุลที่เกิดขึ้นโดยพยายามปรับตัวเองและสิ่งแวดล้อมให้ผสมกลมกลืนกลับเข้าสู่สภาวะสมดุล (สุวิทย์ มูลคำ, 2547) ดังนั้นการคิดแก้ปัญหาคือว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญที่สุดของการคิดทั้งหมด การคิดแก้ปัญหาเป็นสิ่งสำคัญต่อวิถีการดำเนินชีวิตในสังคมของมนุษย์ ซึ่งจะต้องให้การคิดเพื่อแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นตลอดเวลา ทักษะการคิดแก้ปัญหา เป็นทักษะที่เกี่ยวข้องและมีประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตที่วุ่นวายสับสนได้เป็นอย่างดี ผู้ที่มีทักษะการคิดแก้ปัญหาก็จะสามารถเผชิญกับภาวะสังคมที่เคร่งเครียดได้อย่างเข้มแข็ง ทักษะการแก้ปัญหาจึงมิใช่เป็นเพียงการรู้จักคิดและรู้จักการใช้สมองหรือเป็นทักษะที่มุ่งพัฒนาสติปัญญาแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ยังเป็นทักษะที่สามารถพัฒนาทัศนคติ วิธีคิด ค่านิยม ความรู้ ความเข้าใจในสภาพการณ์ของสังคมได้ดียิ่งอีกด้วย(Eberle and Slanish, 1996 อ้างใน ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ, 2543: 103 อ้างใน สุวิทย์ มูลคำ, 2547) ขั้นตอนของกระบวนการคิดแก้ปัญหา สุวิทย์ มูลคำ (2547)ได้สรุปไว้ดังตาราง 3

ตาราง 3 ขั้นตอนของกระบวนการคิดแก้ปัญหา

พระพุทธเจ้า	กรมวิชาการ	Polya	สุวิทย์ มูลคำ
วิธีคิดแก้ปัญหาแบบ อริยสัจมี 4 ขั้นตอน	1. สังเกต ศึกษา ข้อมูลรับรู้ ทำความ เข้าใจตระหนักใน ปัญหา	1. เข้าใจปัญหา อะไร คือปัญหาคือต้องค้นหา อะไร และจะต้องทำ อะไรบ้าง	1. กำหนดปัญหา ทบทวน ปัญหาที่พบเพื่อทำความเข้าใจ ถ่องแท้และกำหนด ขอบเขต
1.ทุกข์ ความไม่สบาย การไม่สบายใจ	2. วิเคราะห์ อภิปราย แสดงความคิดเห็น แยกประเด็นปัญหา ลำดับความสำคัญ	2. วางแผน รวบรวม ข้อมูล พิจารณาหา แนวปฏิบัติที่เป็นไป ได้	2. ตั้งสมมุติฐาน/หาสาเหตุ ของปัญหา เป็นการคาดคะเน คำตอบว่ามาจากสาเหตุอะไร มีวิธีแก้ปัญหาวีธีใดบ้าง
2. สมุทัย อะไรเป็น สาเหตุแห่งทุกข์	3. แสวงทางเลือก แสวงหาทางเลือก อย่างหลากหลาย ทดลอง ค้นคว้า	3. ดำเนินงานตามแผน นำแผนไปปฏิบัติ ทบทวน/ขยายตามที่ จำเป็น สร้างแผนงาน	3. วางแผนแก้ปัญหา เป็นการ คิดหาวิธีการ เทคนิค เพื่อ แก้ปัญหาและกำหนด ขั้นตอนย่อย
3. นิโรธ ความดับ ทุกข์ หายนทางเพื่อ การดับทุกข์			
4. มรรค ปฏิบัติเพื่อ ดับทุกข์			

ตาราง 3 (ต่อ).

พระพุทธรเจ้า	กรมวิชาการ	Polya	ศุวิทย์ มุลคำ
	ตรวจสอบ	ใหม่ถ้าจำเป็น	4. เก็บรวบรวมข้อมูล จาก
4. เก็บข้อมูล		4. ตรวจสอบผลงาน	แหล่งต่างๆ ตามแผนที่วางไว้
ประเมินทางเลือก		มั่นใจว่าทุกข้อมูล	ทดลองและลงมือแก้ปัญหา
ปฏิบัติตามแผน		สำคัญเลือกคำตอบที่ดี	5. วิเคราะห์ข้อมูลและ
บันทึก รายงาน		ที่สุด และตรวจสอบ	ทดสอบสมมุติฐาน ว่าถูกต้อง
ตรวจสอบ		คำตอบกับเงื่อนไขที่	เชื่อถือได้เพียงใด
5. สรุป ด้วยการ		กำหนด	6. สรุปผล โดยประเมินผล
สังเคราะห์			วิธีการแก้ปัญหาหรือการ
			ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหาที่
			ได้ผลดีที่สุด

จากการศึกษาคู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียน (กรมสุขภาพจิต, 2544) พบว่า การแก้ปัญหาเป็นกระบวนการที่บุคคลต้องจัดการกับปัญหาที่ไม่สามารถหาทางออกได้ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยความสามารถในการคิดเชิงวิเคราะห์ ด้วยกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ 7 ขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดปัญหาให้ชัดเจนว่าปัญหาที่แท้จริงคืออะไร สาเหตุของปัญหาคืออะไร
2. กำหนดทางเลือก(เพื่อแก้ปัญหา) ที่เป็นไปได้ทั้งหมด โดยรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องทั้งหมดในการแก้ปัญหา
3. วิเคราะห์ ข้อดี /ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือกจากข้อมูลต่าง ๆ ที่มีอยู่หรือหาข้อมูลเพิ่มเติม และจัดลำดับความสำคัญของวิธีแก้ปัญหา
4. ตัดสินใจเลือกวิธีแก้ไขปัญหที่เหมาะสมและสามารถทำได้
5. หาวิธีการแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากทางเลือกนั้น ๆ
6. ดำเนินการแก้ปัญหา
7. ประเมินผลการแก้ปัญหา

แนวทางการจัดกิจกรรม เพื่อเพิ่มพูนทักษะในการแก้ปัญหาให้กับนักเรียนต้องจัด ให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก และสามารถใช้นิเทศการเรียนการสอนแบบกลุ่มช่วยพัฒนาทักษะกระบวนการแก้ปัญหาให้กับนักเรียนได้

องค์การอนามัยโลก (1994) เสนอขั้นตอนของการแก้ปัญหาไว้ ดังนี้

1. ระบุปัญหา
2. คิดหาวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ
3. ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี
4. เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดบนพื้นฐานของเหตุผลและความเป็นไปได้

ในทางปฏิบัติ

การแก้ปัญหา เป็นการนำประสบการณ์การเรียนรู้มาใช้ประโยชน์เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันของเด็ก การแก้ปัญหาคือเป็นแนวทางช่วยให้เด็กพัฒนาความคิด การแสดงออกที่สร้างสรรค์ การวิเคราะห์สถานการณ์วิกฤต และการใช้เหตุผล การแก้ปัญหาคือช่วยให้เด็กมีการเรียนรู้ว่าจะเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

สรุป การแก้ปัญหา หมายถึง กิจกรรมด้านความคิดที่ได้จากประสบการณ์โดยผ่านกระบวนการเลือกด้วยการลองผิดลองถูกจนเกิดวิธีการแก้ไขปัญหที่เหมาะสม

ในงานวิจัยนี้ใช้แนวทางการสอนการแก้ปัญหาคือตามแนวทางขององค์การอนามัยโลก (WHO: 1994) โดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ปัญหา ระบุแนวทางแก้ไขปัญหาคือผ่านกระบวนการคิด 4 ขั้นตอน ได้แก่ การระบุปัญหา การคิดวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ การชั่งน้ำหนักข้อดีข้อเสียของแต่ละวิธี และเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด และวางแผนว่าทำอะไรให้เป็นจริง เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์หรือสถานการณ์ ที่จะทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการเสพยาและบุหรื

ทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสุราและบุหรื

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพซึ่งกันและกัน เนื่องจากแต่ละคนมีความต้องการที่แตกต่างกัน สิ่งไม่ควรปฏิเสธเป็นสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลเสียต่อตนเอง สำหรับการปฏิเสธที่ดีนั้นจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียงเพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน ในการสอนทักษะการปฏิเสธมักพบปัญหาผู้เรียนไม่คิดปฏิเสธ สถานการณ์ที่นำมาสอน ทำให้การฝึกไม่ได้ผล ดังนั้นก่อนฝึกทักษะการปฏิเสธควรสอนเจตคติและการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องนำมาก่อน และในขั้นนำเข้าสู่การฝึกผู้สอนควรทบทวนให้ผู้เรียนมีความเข้าใจตรงกันว่า พฤติกรรมที่จะฝึกเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้เรียนจะต้องปฏิเสธ (กรมสุขภาพจิต, 2544)

ขั้นตอนการปฏิเสธ

จากการศึกษาผู้มื่อส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียนระดับมัธยมศึกษาสำหรับครู (กรมสุขภาพจิต, 2541) พบว่า การปฏิเสธที่ดี จะต้องปฏิเสธจริงจังทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียงเพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนโดยไม่เกิดผลเสียของตนเอง มีขั้นตอนดังนี้



1. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
2. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด
3. การขอความเห็นชอบ โดยการถามความเห็นของผู้ชวน เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวนแต่กล่าวขอขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ

เมื่อถูกเข้าชี้หรือสบประมาทไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

1. ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกหาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์ไป
2. การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
3. การผัดผ่อน โดยการขอใช้เวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้การประยุกต์แนวคิดการปฏิเสธของ กรมสุขภาพจิต เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เสพยาและบุหรี่ได้

ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการสอนทักษะชีวิต

โปรแกรมทักษะชีวิตสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่เด็กและวัยรุ่นในโรงเรียน หลาย ๆ ประเทศได้นำโปรแกรมทักษะชีวิตไปใช้ได้อย่างประสบความสำเร็จในช่วงอายุ 6-16 ปี ซึ่งช่วงอายุดังกล่าวนี้เป็นช่วงที่สำคัญสำหรับเด็กและวัยรุ่นต่อการพัฒนาให้เกิดการเรียนรู้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเป็นช่วงที่เข้าสู่วัยเรียน ซึ่งจะต้องประสบกับการเปลี่ยนแปลงชีวิตใหม่ สิ่งแวดล้อมใหม่ ฯลฯ และนอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรมที่เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพเริ่มมีแสดงให้เห็นในเด็กตั้งแต่อายุน้อย ๆ เช่น เด็กอายุ 9 ปี หรือ 10 ปี มีการทดลองสูบบุหรี่ หรือเด็กอายุ 12 ปี เริ่มมีประสบการณ์ทางเพศครั้งแรก ดังนั้นควรให้ความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นในช่วงอายุดังกล่าวนี้ ซึ่งการพัฒนาทักษะชีวิตนี้นับเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งสำหรับเด็กที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น และช่วงวัยรุ่น เนื่องจากเป็นช่วงที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับปัญหาทางด้านสุขภาพ ดังนั้นการพัฒนาทักษะชีวิตจึงมีความจำเป็นที่ควรให้การส่งเสริมและสนับสนุน เพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี และการป้องกันปัญหาทางสุขภาพอนามัยได้ (WHO, 1994)

สรุป การสอนทักษะชีวิต เป็นการสอนให้เด็กและเยาวชนได้มีเกราะป้องกันตัวเองเพื่อนำไปใช้ในแก้ไขปัญหาค้าง ๆ ที่มากระทบต่อสุขภาพ การสอนทักษะชีวิตนั้นสามารถประสบความสำเร็จได้ดีช่วงอายุ 6-16 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่ประสบกับการเปลี่ยนแปลงของชีวิตสิ่งแวดล้อมและเสี่ยงต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ดังนั้นจึงสมควรสนับสนุนเพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนเกิดการเรียนรู้ มีทัศนคติ และมีพฤติกรรมในการป้องกันปัญหาทางสุขภาพ

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การปฏิรูปการเรียนรู้ จะเปลี่ยนฐานของการเรียนรู้จากการเอาวิชามาเป็นตัวตั้ง มาเป็นเอาชีวิตเป็นตัวตั้ง ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนแปลงประเภทของความรู้จากความรู้ที่คนอื่นคิด เป็นความรู้จากประสบการณ์และตนเองคิด” (ประเวศ วะสี.ปฏิรูป การเรียนรู้เพื่อแก้ปัญหาความทุกข์ยาก ของคนทั้งแผ่นดิน, อังใน สมใจ ปราบพล (2544))

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมอาศัยหลักการเรียนรู้ที่ชี้ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางคือการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

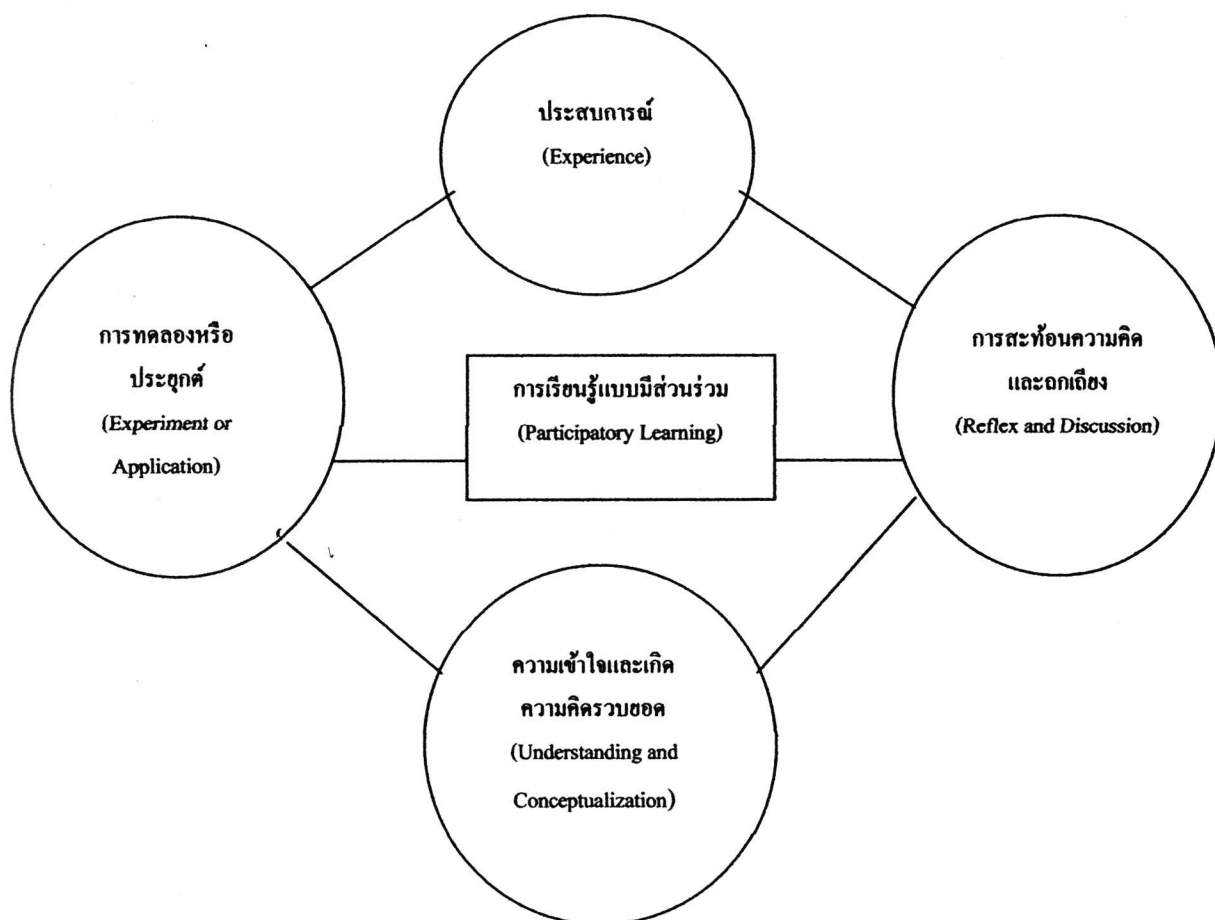
หลักการเรียนรู้เชิงประสบการณ์

1. เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน
2. ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง และเป็นการเรียนรู้ที่เรียกว่า Active Learning
3. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
4. ปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง
5. มีการสื่อสาร โดยการพูด หรือการเขียน เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้

องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

1. ประสบการณ์ ครูช่วยให้นักเรียนนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้
2. การสะท้อนความคิดและถกเถียง ครูช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสแสดงออกเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง
3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด นักเรียนเกิดความเข้าใจและนำไปสู่ความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยนักเรียนเป็นฝ่ายริเริ่มแล้วครูช่วยเติมแต่งให้สมบูรณ์ หรือในทางกลับกัน ครูเป็นผู้นำทางและนักเรียนเป็นผู้สานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์ เป็นความคิดรวบยอด
4. การทดลองหรือประยุกต์ นักเรียนนำเอาความรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะหรือสถานการณ์ต่างๆ จนเกิดเป็นแนวทางการปฏิบัติของนักเรียนเอง

องค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม แสดงดังภาพ 4



ภาพ 4 องค์ประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning)

ที่มา : สมใจ ปราบพล, 2544

หลักการสอนทักษะชีวิตโดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

หลักการสอนทักษะชีวิต โดยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม จะมีความแตกต่างกันไปตามพฤติกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์ ซึ่งได้แก่ ด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย ซึ่งขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2543) ได้อธิบายถึงวิธีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ทั้ง 3 ด้าน ดังนี้

1) การสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม

การสอนความรู้แบบมีส่วนร่วม ได้แก่ การสอนความคิดวิเคราะห์วิจารณ์และความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานและเป็นองค์ประกอบร่วมของทักษะชีวิตอื่น การสอนความรู้ที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ตามองค์ประกอบ 4 ประการ มีลักษณะเฉพาะดังนี้

- ประสบการณ์ ลักษณะการสอนใช้วิธีการตั้งคำถามเพื่อรวบรวมประสบการณ์ของนักเรียน

- การสะท้อนความคิดและอภิปรายผล ลักษณะการสอนใช้วิธีให้ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้เพื่อสร้างความรู้ตามงานที่ได้รับมอบหมาย

- ความคิดรวบยอด ลักษณะการสอนใช้การบรรยาย (โดยผู้สอนหรือสื่อ) การรายงานผลกลุ่มหรือบูรณาการความรู้ของกลุ่มย่อย โดยการอภิปรายในกลุ่ม

- ประยุกต์แนวคิด ลักษณะการสอนใช้วิธีให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมที่ประยุกต์ความรู้ที่เกิดขึ้น เช่น เขียนคำขวัญ จัดบอร์ด ทำรายงาน ฯลฯ

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาวิชานั้น ไม่มีขั้นตอนการสอนที่เฉพาะเจาะจง แต่ควรคำนึงถึงการจัดกิจกรรมที่ครอบคลุมประกอบของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมทั้ง 4 ประการ โดยเริ่มที่องค์ประกอบใดหรือหมุนเวียนกันอย่างไรก็ได้ ผู้จึงสามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนหรือออกแบบงานได้อย่างอิสระส่วนการออกแบบกลุ่มนั้นควรสอดคล้องกับกิจกรรมในแต่ละองค์ประกอบร่วม

2) การสอนเจตคติแบบมีส่วนร่วม

เจตคติ เป็นความคิดความเชื่อที่มีความรู้สึกเป็นองค์ประกอบ เจตคติจะมีผลในการกำหนดพฤติกรรมมนุษย์ การสอนเจตคติที่ยึดหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมตามองค์ประกอบ 4 ประการของหลักการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีลักษณะเฉพาะ ดังนี้

- ประสบการณ์ ลักษณะการสอนใช้วิธีเน้นประสบการณ์ด้านสร้างความรู้สึแก่ผู้เรียน

- การสะท้อนความคิดและอภิปรายผล ลักษณะการสอนใช้วิธีให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นและโต้แย้งอย่างเต็มที่

- ความคิดรวบยอด ลักษณะการสอนใช้วิธีให้ผู้เรียนได้สรุปด้วยตนเอง โดยผู้สอนกระตุ้นให้ผู้เรียนคิดและช่วยเพิ่มเติม

- ทดลองหรือประยุกต์แนวคิด ลักษณะการสอนใช้วิธีให้ผู้เรียนได้ทำกิจกรรมทั้งในหรือนอกเวลาเรียนเพื่อให้มีเจตคติที่ฝังแน่นมากขึ้น

ขั้นตอนและกิจกรรมการสอนเจตคติ มี 2 ขั้น ได้แก่ ขั้นสร้างความรู้สึ โดยการใช้อุปกรณ์หรือกิจกรรมสร้างความรู้สึหรือการเปิดเผยตนเอง และขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อโดยใช้การอภิปรายขัดแย้ง การสรุป และประยุกต์แนวคิด

3) การสอนทักษะแบบมีส่วนร่วม

ทักษะ เป็นความสามารถที่คนเราไม่เคยมีมาก่อน แต่ได้เรียนรู้ ผึกฝน จนกระทั่งทำได้อย่างชำนาญ การสอนทักษะต่าง ๆ ควรสร้างความชัดเจนในตัวทักษะนั้น ด้วยการทำให้เห็นเป็นขั้นตอนที่ปฏิบัติได้ง่าย และผู้เรียนได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติในสถานการณ์ใกล้เคียง เมื่อพิจารณาจาก

องค์ประกอบทั่วไปทั้ง 4 ประการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การสอนทักษะจึงควรมีลักษณะเฉพาะ ดังนี้

- ประสบการณ์ ลักษณะการสอนอาศัยหลักการที่ตรงกับชีวิตจริงในการเรียนรู้ทักษะ
- การสะท้อนความคิดและอภิปรายผล ลักษณะการสอนใช้วิธีให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันในการวิเคราะห์ขั้นตอนในการฝึกทักษะต่างๆ
- การสรุปความคิดรวบยอด ลักษณะการสอนใช้วิธีให้ผู้เรียนได้ความคิดรวบยอดหลายขั้นตอน ทั้งจากการฟัง บรรยาย การสังเกต สาธิต การประเมินผลในกลุ่มและการประเมินผลรวม
- ทดลองหรือประยุกต์แนวคิด ลักษณะการสอนใช้วิธีให้ผู้เรียนได้มีโอกาสฝึกซ้ำๆ โดยการแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ต่างๆ

ขั้นตอนและกิจกรรมการสอนทักษะมี 2 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นรู้ชัดเห็นจริง โดยใช้การบรรยายนำ กรณีศึกษา สถานการณ์จำลอง การสาธิต และวิเคราะห์ขั้นตอนหรือองค์ประกอบของทักษะที่ต้องการสอน และขั้นลงมือกระทำ โดยให้ผู้เรียนได้ฝึกปฏิบัติและประเมินการฝึก

สรุป การสอนทักษะชีวิตเป็นกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่เน้นการเรียนรู้โดยตัวของผู้เรียนเอง จากประสบการณ์เดิม สะท้อนความคิดและอภิปรายผล ผู้เรียนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันแล้วนำมาสรุปเป็นความคิดรวบยอด และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาทางสุขภาพได้

แนวคิดด้านความเชื่ออำนาจแห่งตน (Locus of Control)

ความเชื่อ (จำเรียง อุดสาหวารัตน์, 2542) เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ค่อนข้างมาก เมื่อบุคคลมีความเชื่ออย่างไร ความเชื่อนั้นจะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมให้บุคคลประพฤติปฏิบัติตาม และความเชื่อนั้น ๆ ก็ไม่จำเป็นต้องอยู่บนพื้นฐานแห่งความจริงเสมอไป ความเชื่ออาจเป็นเพียงความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจ ความคาดหวังหรือสมมติฐาน ซึ่งอาจมีเหตุผลหรือไม่ก็ได้ จากการที่บุคคลมีความเข้าใจความเชื่อ และประสบการณ์ที่ไม่เหมือนกัน แม้ว่าจะเผชิญกับภาวะเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันเหมือนกัน แต่การยอมรับเหตุการณ์หรือการมีพฤติกรรมเพื่อดำรงไว้ซึ่งภาวะสุขภาพที่ดีก็จะแตกต่างกันออกไป ผู้ที่มีความเชื่อว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นผลมาจากการกระทำของตน และตนเองสามารถที่เป็นผู้ควบคุมชะตาเคราะห์กรรม หรืออำนาจของผู้อื่น ซึ่งจะเชื่อว่า ตนเองไม่สามารถควบคุมเหตุการณ์ในชีวิตได้ ลักษณะความเชื่อดังกล่าวนี้นี้เรียกว่าความเชื่ออำนาจแห่งตน (Locus of Control)

Rotter, 1966 (อ้างใน พิศศักดิ์ ชินชัย, 2538) ได้อธิบายความเชื่อในอำนาจ (Locus of Control) ว่าเป็นการคาดหวังถึงผลที่จะเกิดขึ้น (Outcome Expectation) โดยแบ่งเป็น

1. บุคคลที่มีความเชื่อในอำนาจภายในตน (Internal Locus of Control) เป็นบุคคลที่มีความเชื่อหรือรับรู้ว่าการกระทำหรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้น เป็นผลมาจากการกระทำ หรือความสามารถของตนเอง โดยมีลักษณะที่เด่นชัดคือ มีความกระตือรือร้นต่อความเป็นไปของสิ่งแวดล้อมอันจะทำให้เกิดประโยชน์สำหรับพฤติกรรมในอนาคต มีความพยายามที่จะปรับปรุงสภาพสิ่งแวดล้อม เห็นคุณค่าของทักษะหรือผลสัมฤทธิ์ จากความพยายามของตนเอง และเป็นบุคคลที่ยากที่จะชักชวนให้เชื่อตามโดยไม่มีเหตุผล

2. ความเชื่อในอำนาจภายนอกตน (External Locus of Control) เป็นบุคคลที่มีความเชื่อหรือรับรู้เหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองนั้น ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของอำนาจภายนอกที่ตนเองควบคุมไม่ได้ เช่น โชคชะตา เคราะห์กรรม ความบังเอิญ หรืออำนาจผู้อื่น

ความเชื่ออำนาจแห่งตน เกิดจากการรับรู้ต่อผลตอบแทนการกระทำของบุคคลมี 3 ลักษณะ คือความเชื่อในอำนาจภายในตน ความเชื่อในอำนาจผู้อื่น และความเชื่อในอำนาจความบังเอิญ

ความเชื่อในอำนาจด้านสุขภาพ (Health Locus of Control) หมายถึงทัศนคติที่ยอมรับอำนาจในการควบคุมภาวะสุขภาพของตนเอง แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ (Wallston, Wallston, Kaplan, & Maides, 1976 อ้างใน อรณี หลายพสุ, 2541 อ้างใน อนงค์ ชัยธรรม, 2542)

1. ความเชื่อในอำนาจด้านสุขภาพภายในตน (Internal Health Locus of Control) หมายถึง ความเชื่อของบุคคลที่รับรู้ว่าการควบคุมสุขภาพอนามัยของตนเองเป็นผลมาจากการกระทำหรือความสามารถของตน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับผู้อื่น ไม่ว่าจะเป็นผลดีหรือผลร้ายก็ตาม

2. ความเชื่อในอำนาจด้านสุขภาพในผู้อื่น (Powerful Other Locus of Control) หมายถึง ความเชื่อของบุคคลที่รับรู้ว่าการควบคุมสุขภาพอนามัยของตนเองไม่ได้เป็นผลมาจากการกระทำหรือความสามารถของตน แต่ขึ้นอยู่กับผู้อื่น เช่น บุคคลในครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน บุคลากรทางการแพทย์ เป็นต้น

3. ความเชื่อในอำนาจความบังเอิญด้านสุขภาพ (Chance Health Locus of Control) หมายถึงความเชื่อของบุคคลที่รับรู้ว่าการควบคุมสุขภาพอนามัยของตนเองไม่ได้เป็นผลมาจากการกระทำหรือความสามารถของตนหรือผู้อื่น แต่เป็นผลมาจากสาเหตุภายนอก ได้แก่ ความบังเอิญ โชคชะตา ดวงอำนาจเหนือธรรมชาติ เป็นต้น

ความเชื่อในอำนาจความบังเอิญด้านสุขภาพจึงเป็นปัจจัยหนึ่ง ที่สามารถนำมาอธิบายพฤติกรรมเกี่ยวกับการเสพยาและบุรี่ของบุคคลได้

วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้

การจัดกิจกรรมโดยการนำโปรแกรมทักษะชีวิตมาใช้ เพื่อให้เด็กมีส่วนร่วมในการที่จะเรียนรู้ด้วยตัวเอง ซึ่งจะทำให้เด็กสามารถป้องกันการเสพยาและบุหรี่ได้ มีแนวคิดของวิธีการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ดังต่อไปนี้

การบรรยาย

การบรรยายมี 2 ลักษณะคือ การบรรยายโดยมีผู้บรรยายเพียงคนเดียว และบรรยายหมู่ ซึ่งใช้ผู้บรรยาย 2-5 คนร่วมกัน การบรรยายโดยทั่วไปแล้ว เป็นวิธีพื้นฐานในการให้ความรู้แก่กลุ่มประชาชน เป็นการพูดเกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจ ประสบการณ์ต่าง ๆ ตลอดจนความคิดเป็นของผู้บรรยาย เพื่อให้ผู้ฟังเกิดความเข้าใจ การบรรยายเป็นการสื่อความหมายแบบทางเดียว โดยผู้พูดเป็นศูนย์กลาง ซึ่งอาจมีข้อเสียเพราะผู้พูดผูกขาดการพูดแต่เพียงผู้เดียว โดยผู้ฟังมีโอกาสซักถามน้อย การบรรยายที่มีประสิทธิภาพผู้บรรยายควรปฏิบัติดังนี้

- 1.1 เตรียมเรื่องพูดให้ตรงกับวัตถุประสงค์
- 1.2 มีศิลปะการพูดที่กระตุนหรือโน้มน้าวผู้ฟังให้เกิดความคิดตาม
- 1.3 สร้างบรรยากาศในการพูดให้ดึงดูดใจคนฟัง แสดงความกระตือรือร้น และยิ้มแย้ม

แจ่มใส

- 1.4 ควรใช้สื่อประกอบในการบรรยายเพื่อลบบรรยากาศที่น่าเบื่อหน่ายของผู้ฟัง
- 1.5 ควรเปิดโอกาสให้ผู้ฟังได้แสดงความคิดเห็น หรือซักถามข้อสงสัย

วิธีการระดมสมอง (Brainstorming)

การระดมสมอง เป็นวิธีการรวบรวมความคิดเห็นจากสมาชิกกลุ่มภายในระยะเวลาอันสั้น การระดมสมองเป็นวิธีการประชุมชนิดหนึ่งที่มีประสิทธิภาพมากในการเลือกปัญหา สาเหตุของปัญหาและหาแนวทางในการตัดสินใจแก้ปัญหาคือหาข้อยุติในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยอาศัยความคิดเห็นของกลุ่มบุคคลเป็นเครื่องตัดสินใจ

ข้อดีของการระดมสมอง

1. สามารถก่อให้เกิดความคิดที่หลากหลาย
2. สามารถใช้ได้ดีในการเลือกปัญหา สาเหตุของปัญหา หาแนวทางในการแก้ปัญหา หรือหาข้อยุติในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
3. เป็นการพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล ทักษะการตัดสินใจ มีการพัฒนาปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้อง และการติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ รวมทั้งพัฒนาให้บุคคลมีการยอมรับความสำคัญซึ่งกันและกัน เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

4. สามารถกระตุ้นเร้าให้เกิดความคิดใหม่และเป็นไปในทางที่สร้างสรรค์ความดีงาม
5. สามารถปฏิบัติได้ทั้งในกลุ่มใหญ่และกลุ่มย่อย
6. ต้องการเครื่องมืออุปกรณ์เพียงเล็กน้อย
7. ไม่สิ้นเปลืองเวลามาก

ข้อจำกัดของการกิจกรรมสมอง

1. ยากต่อการที่ทำให้เกิดการเสนอความเห็นที่ขัดแย้งจนนานเกินควร
2. หากต้องการให้เกิดผลสำเร็จต้องมีการประเมินผล
3. จำเป็นต้องใช้เวลาสำหรับอธิบายหรือชี้แจงข้อปัญหาให้กระจ่างชัด

การสาธิต

การสาธิต เป็นการสอนโดยใช้อุปกรณ์ประกอบ ซึ่งทำให้ผู้ดูได้เข้าใจอย่างชัดเจนในเรื่องที่ต้องการให้ความรู้ วิธีนี้นิยมใช้กันมากเมื่อต้องการให้ผู้ดูปฏิบัติตาม หรือเปลี่ยนความเชื่อทัศนคติ และค่านิยม (รวมพร คงกำเนิด, 2543)

การสาธิตเป็นวิธีสอนที่ให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ใกล้เคียงกับประสบการณ์ตรงมากที่สุด ซึ่งเป็นการสอนที่ผู้สอนแสดงให้ดูหรือผู้เรียนมีโอกาสดำเนินการด้วยตนเอง ทำให้การเรียนรู้บรรลุวัตถุประสงค์ ผู้เรียนจะมีประสบการณ์ เช่น การฟัง การดู การสัมผัสและต้อง ซึ่งเป็นประสบการณ์ที่ให้การเรียนรู้ค่อนข้างสมบูรณ์ โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนได้รับรู้หลาย ๆ ด้าน เช่น ทางตา หู จมูก ลิ้น และการสัมผัสมุ่งให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์กว้างขึ้น

การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play)

การแสดงบทบาทสมมติเป็นการแสดงให้เห็นถึงสถานการณ์ และสภาพความเป็นจริงบางอย่าง โดยให้ผู้ฟังเป็นผู้แสดงเลียนแบบให้สอดคล้องกับความเป็นจริงมากที่สุด หลังจบการแสดง ผู้ฟังหรือผู้ชมจะทำการอภิปรายกลุ่มเพื่อแปลความหมายของการกระทำ หรือพฤติกรรมบางอย่างที่การแสดงชี้เฉพาะเจาะจงให้สังเกต การนำบทบาทสมมติมาใช้ในการให้ความรู้ด้านสุขภาพนี้ ต้องใช้ด้วยความรอบคอบถูกต้องตามเทคนิค ต้องระมัดระวังการแสดงออกทางอารมณ์และผู้ควบคุมการแสดงต้องมีความรู้ในเทคนิคการแสดง และนำมาใช้อย่างถูกต้อง วิธีแสดงบทบาทสมมตินี้เป็นวิธีการสอนที่ขัดหยุ่นวิธีหนึ่งที่จะเพิ่มความสนใจของผู้เรียน วิธีการคือ

1. เขียนบทจากสถานการณ์จริง
2. แจกบทบาทให้ผู้แสดงบทบาทสมมติและให้เวลาศึกษาบท
3. ชี้แจงให้ที่ประชุมเข้าใจวิธีการและจุดที่ควรเอาใจใส่หรือสังเกต

4. ให้ผู้แสดงแสดงต่อหน้าที่ประชุม

การแสดงบทบาทสมมติจะเกิดประโยชน์อย่างแท้จริงต้องได้รับความร่วมมือจากผู้เรียน คือ ผู้แสดงต้องแสดงให้สมบทบาทที่สมมติ หรือที่เรียนกว่าตีบทแตก จึงทำให้ผู้เรียนอื่น ๆ ได้สังเกตศึกษาพฤติกรรมหรือตีความหมายตามที่ผู้สอนตั้งวัตถุประสงค์ไว้ (รวมพร คงกำเนิด, 2543)

เกม (Games)

การเล่นหรือเกมตามศัพท์ความหมายในหนังสือพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิต หมายถึง การเล่นหรือการละเล่น เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ส่วนในหนังสือฝรั่งการเล่นหมายถึง กิจกรรมที่จัดเพื่อให้เด็ก ๆ ได้ออกกำลังกายและเกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

การเล่นเป็นวิธีการสอนวิธีหนึ่งที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความสนุกสนาน ได้เปลี่ยนบรรยากาศ ได้เรียนรู้ปัญหาสุขภาพ การใช้เกมอาจใช้ในโอกาสนำเข้าสู่บทเรียน ในระหว่างเรียน หรือใช้ในการสรุปท้ายบทเรียน หลังเล่นเกมควรมีเวลาให้ผู้เรียนได้เรียนได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นต่อสิ่งที่ได้เรียนรู้และข้อสงสัย ผู้สอนต้องรู้จักดึงความรู้จากการเล่นเกมมาพูดอภิปราย เปรียบเทียบให้ผู้เรียนได้มองเห็น เกมเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่นำมาถ่ายทอดความรู้ด้านสุขภาพเป็นอย่างดี เหมาะสมสำหรับการสอนสุขภาพกลุ่มวัยเด็ก สามารถดัดแปลงใช้ได้กับทุกกลุ่มอายุ การนำเกมมาใช้ในการสอนสุขภาพให้ประโยชน์หลายอย่าง เช่น ช่วยให้ความรู้เปลี่ยนแปลงเจตคติ การปฏิบัติตัว และผู้เรียนได้รับความสนุกสนานอีกด้วย (พรรณี บัญชาพัฒนกิจ, 2540: 306-307 อ้างใน รวมพร คงกำเนิด, 2543)

เกมเป็นกิจกรรมที่นำมาใช้เพื่อความสนุกรื่นเริง บันเทิงใจ ผ่อนคลายอารมณ์ เป็นกิจกรรมนอกแบบที่สามารถนำมาประยุกต์ดัดแปลงใช้ให้เหมาะกับโอกาสเวลา หรือช่วงจังหวะที่อำนวยให้ จะเป็นกิจกรรมใด ๆ ก็ตามที่สามารถนำมาประยุกต์ดัดแปลงจัดให้ผู้เข้าร่วมได้มีการแสดงออกทางกาย มีการเคลื่อนไหว โดยมุ่งหมายเพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และได้รับทักษะพื้นฐานที่สามารถพัฒนาไปสู่การฝึกกิจกรรมการออกกำลังกายอื่น ๆ (พระพงศ์ บุญศิริ, 2536)

ความมุ่งหมายของเกม (พระพงศ์ บุญศิริ, 2536)

1. เพื่อส่งเสริมให้เด็กได้มีพัฒนาการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างสมบูรณ์
2. เพื่อสร้างทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายอารมณ์เครียด
4. เพื่อส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ และการเข้าร่วมกลุ่ม
5. เพื่อให้เด็กเกิดทัศนคติที่ดีต่อการเล่น และออกกำลังกาย

6. เพื่อให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
7. เพื่อส่งเสริมบุคลิกภาพของการเคลื่อนไหว
8. เพื่อส่งเสริมคุณธรรมทางจิตใจและน้ำใจนักกีฬา
9. เพื่อส่งเสริมสุขภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย

การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion)

การอภิปรายกลุ่ม หมายความว่า การร่วมกันคิด โดยแยกออกได้ 2 ส่วนคือการคิดและ
การร่วมกันกับเพื่อน (วินิจ เกตุขำ, 2522)

1. การคิด นับเป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่งของคนที่มิมิตดด้วยตลอดเวลา เป็นเรื่องที่ไม่มิมุคคลใด กฎหมายหรืออำนาจใดมาห้ามได้ และในเวลาเดียวกันก็ไม่มีใครสามารถจะเอาความคิด หรือคิดแทนความคิดของคนอื่นได้เช่นกัน การวาดวิมานในอากาศ การเพ้อฝัน ก็เป็นรูปแบบการคิดชนิดหนึ่งที่มีผลในทางความเป็นจริงนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยากกว่าเพราะผู้คิดจะต้องใช้ความสามารถอย่างสูง ด้วยเหตุนี้ ความหมายของการคิดก็คือ “การไตร่ตรองสิ่งต่าง ๆ ให้ถ่องแท้ ด้วยสติปัญญาของเราเองและตามตัวเองในปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนั้น”

2. การร่วมกันกับเพื่อน ในการรวมกลุ่มกันจะช่วยให้คนเรามีโอกาสได้แสดงความคิดของตัวเองไปสู่กลุ่ม คิดว่าการคิดแล้วอยู่คนเดียวไม่มีโอกาสถ่ายทอดไปยังคนอื่น การร่วมกันคิดเป็นการแลกเปลี่ยนความคิด ทักษะซึ่งกันและกันโดยการเอาความจริงและสิ่งที่เป็นจริงมาพูดกัน การรวมกลุ่มกันแม้จะมีความแตกต่างกันทางความคิดและประสบการณ์ แต่ก็ต้องพยายามค้นหาทางไปสู่ข้อเท็จจริงให้ได้ พยายามที่จะปรับความคิดของตนเองให้เข้ากับประสบการณ์ของผู้อื่น เมื่อความคิดสองความคิดมาผสมผสานกัน ก็จะเกิดความคิดที่สามขึ้นมา ซึ่งความคิดที่สามนี้เองเป็นจุดมุ่งหมายของการรวมกลุ่มคิดหรือการอภิปรายกลุ่มนั่นเอง หลักการอภิปรายกลุ่ม (วินิจ เกตุขำ, 2522)

การอภิปรายกลุ่มที่ประสบผลสำเร็จนั้น ผู้ร่วมอภิปรายหรือสมาชิกจะต้องทำความเข้าใจหลักการอภิปรายกลุ่มให้ต้องแท้เสียก่อน มิฉะนั้นการอภิปรายอาจจะไม่บรรลุวัตถุประสงค์ หรืออาจล้มเหลวก็ได้ ดังนั้นผู้ร่วมอภิปรายต้องทราบหลักการ เพื่อประโยชน์ในการงานกลุ่มต่อไป

- 1) การอภิปรายกลุ่มจะต้องให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็น ถ้าสมาชิกแสดงความคิดเห็นไม่ทั่วถึงก็แสดงว่ากลุ่มนั้นยังขาดประสิทธิภาพ
- 2) การอภิปรายกลุ่มทุกคนต้องทราบบทบาทของตนเอง ต้องรู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับที่ดี

3) สมาชิกทุกคนต้องมีความรับผิดชอบต่อการเข้าร่วมอภิปราย ทุกครั้งสมาชิกต้องรู้ว่าเขาจะพูดอะไรมีขอบเขตแค่ไหน หากกลุ่มคิดว่าควรมียุทธศาสตร์หรือวิจัยเพื่อนำมาเสนอ ก็ต้องถือเป็นการรับผิดชอบด้วย

4) สมาชิกแต่ละคนต้องพยายามไม่พูดนอกเรื่องที่กำลังอภิปรายและในขณะเดียวกันก็ ควรเปิดโอกาสให้บุคคลอื่นได้อภิปรายในสิ่งที่เขาต้องการอภิปรายให้กลุ่มฟัง ไม่ผูกขาดการพูดคนเดียว

5) สมาชิกควรแสดงลักษณะที่ดีต่อกลุ่ม ดังนั้นต้องรักษารมณณ์ให้มั่นคงและธรรมชาติที่ดี ไม่ควรทำให้กระทบกระเทือนต่อกลุ่ม

6) สมาชิกควรระมัดระวังที่จะใช้สถานการณ์ของกลุ่มตอบสนองความต้องการของตนเอง มากกว่าที่จะช่วยกลุ่มให้มีความก้าวหน้าต่อไปในการอภิปราย

คุณประโยชน์ของการอภิปรายกลุ่ม (วินิจ เกตุขำ, 2522)

- 1) ช่วยกระตุ้นหรือสร้างความสนใจให้เกิดขึ้นแก่ผู้เข้าร่วมประชุม
- 2) สร้างสมาชิกให้มีความรับผิดชอบ ร่วมแบ่งปันความคิดเห็นต่างๆ
- 3) สอนให้สมาชิกรู้จักวิธีการทำงานเป็นกลุ่ม
- 4) ช่วยขยายทัศนคติของสมาชิกให้กว้างขวางยิ่งขึ้น โดยสร้างความเข้าใจให้มากยิ่งขึ้นจนกระทั่งสมาชิกสามารถแยกแยะความคิดเห็น ได้อย่างกระจ่างแจ้ง
- 5) ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดเห็น ซึ่งสามารถนำไปตรวจสอบกับความคิดหรือประสบการณ์ของแต่ละคน เพื่อนำไปปฏิบัติหรือปรับปรุงการปฏิบัติ
- 6) ช่วยสร้างความเป็นผู้นำโดยการกล้าพูด กล้าแสดงความคิดเห็น

กิจกรรมด้านความเชื่อและความศรัทธาในศาสนา

การอธิษฐาน

การอธิษฐาน เป็นการทำให้สงบและนำจิตมุ่งไปสู่สิ่งสูงสุดในชีวิต เพื่อขอพร หรือเพื่อดีใจเป้าหมายในชีวิต การอธิษฐาน รวมไปถึงการภาวนานั้น เป็นการกระทำของคนพุทธมามานแล้ว แม้แต่คนฮินดูเองก็มีการอธิษฐานเช่นเดียวกัน ส่วนการภาวนามักจะใช้คู่กับคำว่าอธิษฐาน ภาวนา แปลว่าทำให้เจริญ เมื่อได้ภาวนาแล้วจิตใจจะได้รับการเตรียมพร้อมให้อธิษฐานให้ได้ผลยิ่งขึ้น (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี) การอธิษฐานเป็นการขอให้น้ำพระทัยของพระเจ้าสำเร็จลงบนโลกนี้ ซึ่งเป็นวิธีการง่ายๆ ที่จะแสดงถึงความเชื่อที่จะมีในพระเจ้า และเป็นการขอบพระคุณพระองค์ที่ได้ทรงนำให้พ้นจากอำนาจของบาป การอธิษฐานคือวิธีแสวงหาน้ำพระทัยของพระองค์ และการอธิษฐานเปรียบได้กับการแบ่งปันพระกิตติคุณ พระองค์ทรงสัญญาไว้ว่าคำอธิษฐานของผู้ชอบ

ธรรมมีพลังมากทำให้เกิดผล จากหนังสือ ขากอบ บทที่ 5 ข้อ 16 กล่าวว่า “เหตุฉะนั้นท่านทั้งหลาย จงสารภาพบาปต่อกันกัน และจงอธิษฐานเพื่อกันและกัน เพื่อท่านทั้งหลายจะพ้นโรคภัย คำอธิษฐานของผู้ชอบธรรมนั้นมีพลังทำให้เกิดผล” ขอให้พระนามของพระเจ้าเป็นที่ยกย่องสรรเสริญ ในชีวิตของเราเมื่อเราเชื่อใน พระองค์มากพอที่จะเข้ามาหาพระองค์เสมอ ๆ ด้วยการอธิษฐาน

(<http://www.gotquestions.org/Thai/Thai-why-pray.html> 14/07/2010) “จงขอแล้วจะได้ จงหาแล้วจะพบ จงเคาะแล้วจะเปิดให้แก่ท่าน” (มัทธิวบทที่ 7 ข้อ 7)

การอธิษฐานกลุ่ม

เมื่ออธิษฐานร่วมกับผู้เชื่อคนอื่น ๆ เป็นการอธิษฐานร่วมกัน มีความเชื่อร่วมกันจะช่วยเสริมสร้างและหลอมรวมให้เป็นหนึ่งเดียวกัน พระวิญญาณบริสุทธิ์องค์เดียวกัน ผู้ทรงสถิตในทุกคนจะทรงทำให้หัวใจของทุกคนมีความชื่นชมยินดีเมื่อได้ยินคำสรรเสริญพระเจ้าและองค์พระผู้ช่วยให้รอดของทุกคน สายใยแห่งสามัคคีธรรมจะถักทอทุกคนเข้าไว้ด้วยกัน สำหรับผู้ที่อยู่ตามลำพังและมีปัญหาในชีวิต การได้ยินผู้อื่นล่องลอยขึ้นไปสู่พระที่นั่งแห่งพระคุณอาจเป็นการหนุนใจที่ดีได้ เมื่ออธิษฐานเผื่อคนอื่น จะทำให้ทุกคนรักและห่วงใยซึ่งกันและกันด้วย นอกจากนั้นการอธิษฐานกลุ่มยังช่วยสอนให้ผู้เชื่อใหม่รู้จักอธิษฐานและช่วยให้เขามีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับผู้อื่นในพระกายของพระคริสต์ด้วย ในเวลาเดียวกันการอธิษฐานกลุ่มยังเป็นการสะท้อนหัวใจของผู้ที่อธิษฐานออกมา ด้วย เราควรจะเข้ามาหาพระเจ้าด้วยความถ่อม (ขากอบ 4:10) ความจริง (สดุดี 145:18) และการเชื่อฟัง (1 ยอห์น 3:21-22) ด้วยในโมทนาพระคุณ (ฟิลิปปี 4:6) และความมั่นใจ (ฮีบรู 4:16)

(<http://www.gotquestions.org/Thai/Thai-corporate-prayer.html> 14/07/2010)

การร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า

การร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า เป็นการถวายพระเกียรติแด่พระเจ้า “จงสรรเสริญพระเจ้าเถิด จงสรรเสริญพระเจ้า ในสถานนมัสการของพระองค์ จงสรรเสริญพระองค์ในพื้นฟ้าอันอานุภาพของพระองค์ จงสรรเสริญพระองค์ เพราะกิจการอันอานุภาพของพระองค์ จงสรรเสริญพระองค์ตามความยิ่งใหญ่อย่างมาของพระองค์ จงสรรเสริญพระองค์ด้วยเสียงแดร จงสรรเสริญพระองค์ด้วยพิณเขาคู่และพิณใหญ่ จงสรรเสริญพระองค์ด้วยรำมะนาและการเต้นรำ จงสรรเสริญพระองค์ด้วยเครื่องสายและปี่ จงสรรเสริญพระองค์ด้วยเสียงฉิ่ง จงสรรเสริญพระองค์ด้วยเสียงฉาบ จงให้ทุกสิ่งที่หายใจ สรรเสริญพระเจ้า จงสรรเสริญพระเจ้าเถิด” (สดุดี บทที่ 150) “จงร้องเพลงบทใหม่ถวายพระเจ้าเพราะพระองค์ได้ทรงกระทำการอัศจรรย์ พระหัตถ์ขวาและพระกรบริสุทธิ์ของพระองค์ได้นำความมีชัยมา” (สดุดี บทที่ 98 ข้อ 1) “ชาวโลกทั้งสิ้นเอ๋ย จงเปล่งเสียงขึ้นบานถวายแด่พระเจ้า จงปรนนิบัติพระเจ้า ด้วยความยินดี จงเข้ามาเฝ้าพระองค์ด้วยการร้องเพลง” (สดุดี บทที่ 100)

ข้อ1-2) “ข้าพระองค์จะร้องเพลงเรื่องความจงรักภักดี และความยุติธรรม ข้าแต่พระเจ้า ข้าพระองค์จะร้องเพลงถวายพระองค์” (สดุดี บทที่ 101 ข้อ1)

การศึกษาพระคัมภีร์

การศึกษาพระคัมภีร์ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้เชื่อจะต้องเรียนรู้และเข้าใจในพระวาทะของพระเจ้าของเขาเพื่อการดำเนินชีวิตไปในทางของพระเจ้า “เราเป็นเถาอรุ่นแท้ และพระบิดาของเราทรงเป็นผู้ดูแลรักษา” (ยอห์น บทที่ 15 ข้อ 1) “ถ้าท่านทั้งหลายเข้าสนิทอยู่ในเรา และถ้อยคำของเราฝังอยู่ในท่านแล้ว ท่านจะขอสิ่งใด ซึ่งท่านปรารถนา ก็จะได้สิ่งนั้น” (ยอห์น บทที่ 15 ข้อ 7) “ถ้าท่านทั้งหลายประพฤติตามบัญญัติของเรา ท่านก็จะยึดมั่นอยู่ในความรักของเรา เหมือนดังที่เราประพฤติตามพระบัญญัติของพระบิดา และยึดมั่นอยู่ในความรักของพระองค์ นี่คือสิ่งที่เราได้บอกแก่ท่านทั้งหลายแล้ว เพื่อให้ความยินดีของเราดำรงอยู่ในท่าน และให้ความยินดีของท่านเต็มเปี่ยม พระบัญญัติของเรา คือให้ท่านทั้งหลายรักกัน เหมือนดังที่เราได้รักท่าน” (ยอห์น บทที่ 15 ข้อ 10-12) “สิ่งที่เราส่งท่านทั้งหลายไว้ก็คือ ท่านจงรักกันและกัน” (ยอห์น บทที่ 15 ข้อ 17) “เหตุฉะนั้นอย่ากระวนกระวายว่า จะเอาอะไรกิน หรือจะเอาอะไรดื่ม หรือจะเอาอะไรนุ่งห่ม เพราะว่าพวกต่างชาติแสวงหาสิ่งของทั้งปวงนี้ แต่ว่าพระบิดาของท่านผู้ทรงสถิตในสวรรค์ทรงทราบแล้วว่า ท่านต้องการสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ แต่ท่านทั้งหลายจงแสวงหาแผ่นดินของพระเจ้า และความชอบธรรมของพระองค์ก่อน แล้วพระองค์จะทรงเพิ่มเติมสิ่งทั้งปวงเหล่านี้ให้ เหตุฉะนั้น อย่ากระวนกระวายถึงพุ้งนี้ เพราะว่าพุ้งนี้คงมีการกระวนกระวายสำหรับพุ้งนี้เอง แต่ละวันก็มีทุกข์พอกอยู่แล้ว” (มัทธิว บทที่ 6 ข้อ 31-34) “เหตุฉะนั้นผู้ใดที่ได้ยินคำเหล่านี้ของเราและประพฤติตาม เขาก็เปรียบเสมือนผู้ที่มิสติปัญญาสร้างเรือนของตนไว้บนศิลา ฝนก็ตกและน้ำก็ไหลเชี่ยว ลมก็พัดปะทะเรือนั้น แต่เรือนมิได้พังลง เพราะว่ารากตั้งอยู่บนศิลา แต่ผู้ที่ได้ยินคำเหล่านี้ของเราและไม่ประพฤติตามเล่า เขาก็เปรียบเสมือนผู้ที่โง่เขลา สร้างเรือนของตนไว้บนทราย ฝนก็ตกและน้ำก็ไหลเชี่ยว ลมก็พัดปะทะเรือนั้น เรือนนั้นก็พังทลายลง และการซึ่งพังทลายนั้นก็ใหญ่ยิ่ง” (มัทธิว บทที่ 7 ข้อ 24-27)

การอธิษฐาน การร้องเพลงสรรเสริญพระเจ้า และการศึกษาพระคัมภีร์ ซึ่งมีส่วนสัมพันธ์กับพิธีกรรมทางศาสนาและเป็นส่วนหนึ่งของความเชื่อของเด็กทั้งสิ้น ดังนั้นเพื่อให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมและความเชื่อของเด็กในศูนย์สงเคราะห์แห่งนี้ อีกทั้งศาสนาเป็นสิ่งที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็กต่อไปแม้จะเสร็จสิ้นกิจกรรมไปแล้ว ผู้วิจัยจึงนำการอธิษฐาน การร้องเพลงสรรเสริญ และการศึกษาพระคัมภีร์มาประกอบกับรูปแบบทักษะชีวิตนี้ด้วย

ศูนย์สงเคราะห์เด็กเคอสถานมรกต (Kirsten Jade Rescue Center)

ประวัติความเป็นมาของศูนย์สงเคราะห์เด็กเคอสถานมรกต

ศูนย์สงเคราะห์เด็กเคอสถานมรกตแห่งนี้ เกิดขึ้นสืบเนื่องมาจาก โรงเรียนเชียงใหม่มัธยม ได้เปิดทำการเรียนการสอนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย รับทั้งนักเรียนประจำ ซึ่งมาจากหลายจังหวัดในประเทศไทยและนักเรียนไป-กลับ โดยเริ่มจากระดับชั้นมัธยมศึกษาในปี พ.ศ. 2527 ก่อน ต่อมาในปี พ.ศ.2535 ขยายมาเปิดชั้นประถมศึกษา จากการดำเนินงานพบว่ามีเด็ก ชั้นประถมศึกษาที่อยู่ประจำ ถูกผู้ปกครองทอดทิ้งตั้งแต่วันแรกของการเปิดรับสมัครหลายคนเด็กจึง อยู่ในการดูแลของโรงเรียนเชียงใหม่มัธยม ตลอด 2 ปี โดยไม่มีผู้ติดต่อรับเด็กคืน ผู้อำนวยการ โรงเรียนเชียงใหม่มัธยมขณะนั้น (Mrs. Merilyn Beveridge) เห็นว่าแต่ละปีมีค่าใช้จ่ายในการศึกษา และความเป็นอยู่เป็นจำนวนเงินไม่น้อย จึงติดต่อขอการสนับสนุนการช่วยเหลือโครงการเพื่อตั้ง ศูนย์สงเคราะห์เด็กจากญาติพี่น้องและองค์กร International Children's Care จากความร่วมมือเป็นอย่างดียิ่งจากทุกส่วนจึงสามารถจัดตั้งศูนย์สงเคราะห์เด็กขึ้นซึ่งรับเด็กทั่วประเทศตั้งแต่แรกเกิด-18 ปี โดยได้รับอนุญาตตั้งแต่ 2 ธันวาคม พ.ศ.2540 จากกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคง ของมนุษย์ ให้เป็นศูนย์สงเคราะห์ โดยมีหน้าที่ให้การอุปการะเลี้ยงดูและพัฒนาเด็กที่พึงได้รับการ สงเคราะห์ ได้แก่

1. เด็กเร่ร่อน หรือเด็กกำพร้า
2. เด็กที่ถูกทอดทิ้ง หรือพลัดหลง ณ ที่ใดที่หนึ่ง
3. เด็กที่ผู้ปกครองไม่สามารถอุปการะเลี้ยงดูได้
4. เด็กที่ผู้ปกครองมีพฤติกรรมหรือประกอบอาชีพ ไม่เหมาะสม อันอาจส่งผลกระทบต่อ พัฒนาการทางร่างกายหรือจิตใจของเด็กที่อยู่ในความปกครองดูแล
5. เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูโดยมิชอบ ถูกใช้เป็นเครื่องมือในการกระทำหรือแสวงหา ประโยชน์โดยมิชอบ ถูกทารุณกรรม หรือตกอยู่ในภาวะอื่นใดอันอาจเป็นเหตุให้เด็กมีความ ประพฤติเสื่อมเสียในทางศีลธรรมอันดี หรือเป็นเหตุให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายหรือจิตใจ

6. เด็กที่อยู่ในสภาพยากลำบาก

ปรัชญาของศูนย์สงเคราะห์เด็กเคอสถานมรกต

ดูแลเอาใจใส่เด็กกำพร้าเสมือนตัวท่านเอง และเด็ก ต้องได้รับการเลี้ยงดูเอาใจใส่ใน สภาพบ้านแท้จริง

จุดประสงค์ในการจัดตั้งศูนย์สงเคราะห์เด็กเคอสถานมรกต

1. เพื่อปกป้องและรับรองความปลอดภัยของเด็ก
2. เพื่อสนองความต้องการพื้นฐานของเด็กและมีครอบครัวเป็นของตนเอง

3. เพื่อเด็กและพ่อแม่มีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์ภาพที่ดีงาม

4. เพื่อให้เด็กมีคุณภาพทางการศึกษา และมีโอกาสฝึกฝนอาชีพ ตามศักยภาพและความต้องการของเด็กแต่ละคน

บริการต่างๆ ที่ศูนย์สงเคราะห์เด็กเคสสถานมรกดจัดขึ้นสำหรับเด็กเหล่านั้นได้แก่

1. บริการให้ความอุปการะเลี้ยงดูภายในศูนย์สงเคราะห์ กล่าวคือให้ที่อยู่อาศัยเสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม ให้การเลี้ยงดูด้านต่างๆ เช่น การอบรมสั่งสอน ให้อาหาร ให้การรักษาพยาบาล เป็นต้น

2. บริการแนะแนวทางแก่เด็ก ในการให้ความอุปการะเลี้ยงดูเด็กนั้น ถ้าจะให้ เพียงแค่ที่พักอาศัยให้อาหารกินอิ่ม ให้การรักษาพยาบาลเมื่อเจ็บไข้นั้น หาเป็นการเพียงพอไม่ ในการเลี้ยงดูเด็กทุกคนก็ย่อมต้องมีจุดหมาย ต้องการพัฒนาให้เด็กเป็นคนดี ให้มีความสามารถในการที่จะดำรงชีวิตของตนต่อไป สิ่งสำคัญยิ่งในกรณีนี้ก็คือ การแนะแนวทางให้แก่เด็กในความอุปการะ ให้เด็กได้เรียนรู้ว่า อะไรเป็นสิ่งที่สมควรหรือไม่ควรที่จะกระทำอย่างไร เพียงใด และสิ่งใดบ้างที่จะเป็นสิ่งที่ดีงาม และเหมาะสมสำหรับเด็กๆ ที่จะถือปฏิบัติเพื่อเป็นการช่วยฝึกฝน เตรียมและเป็นแนวทางสำหรับเด็กๆ ให้สามารถเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติสืบต่อไป

3. บริการแก้ไขปัญหาเด็ก เนื่องจากเด็กที่ตกมาอยู่ในศูนย์สงเคราะห์เด็ก มิได้มี เพียงแต่เด็กกำพร้า อนาคตา แต่ประเภทเดียว เด็กบางคนมีปัญหาทางด้านจิตใจ ทางด้านครอบครัว และด้านสังคมเป็นส่วนใหญ่ เด็กๆ เหล่านี้เคยมีประสบการณ์อันขมขื่น มีปัญหาทำให้ต้องจากบ้าน จากบิดามารดาหรือผู้ปกครองมาอยู่ในศูนย์สงเคราะห์ จึงย่อมเกิดความรู้สึกว่าตนถูกทอดทิ้ง ว่าแห้ว และไม่พึงต้องการ จึงเกิดปัญหาด้านจิตใจขึ้น ทางศูนย์สงเคราะห์จึงต้องให้ความช่วยเหลือแก่ ครอบครัวและตัวเด็กเองในด้านการบำบัดต่างๆ โดยมุ่งให้เด็กและครอบครัวได้สามารถแก้ปัญหา ความเดือดร้อนนั้นๆ ได้ และช่วยให้เขาดำรงชีวิตได้ด้วยความสะดวก และมั่นคงทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยอาศัยหลักวิชาการสังคมสงเคราะห์เป็นแนวปฏิบัติ

4. บริการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างเด็กและครอบครัว โดยที่ความสัมพันธ์ของ ครอบครัวและของบิดามารดาที่มีต่อเด็กนั้นมีอิทธิพลที่จะส่งผลสะท้อนขึ้นได้ทั้งในสังคมใน ครอบครัวและในตัวเด็กเอง ศูนย์สงเคราะห์เด็กแห่งนี้จะได้พยายามส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่าง เด็กและครอบครัวโดยใกล้ชิด ทั้งนี้ เพื่อป้องกันการแตกแยกของครอบครัว และเพื่อส่งเสริมให้ ครอบครัวมีความรับผิดชอบต่องาน รู้จักการปฏิบัติต่อเด็ก ผู้ซึ่งวันหนึ่งข้างหน้าจะต้องกลับคืนสู่ บ้าน ผู้ครอบครัว ภายใต้อบอุ่นรักใคร่ของบิดามารดาผู้ปกครอง และญาติพี่น้องของเขาเอง

5. บริการด้านการศึกษา ได้แก่ การให้การศึกษาทั้งในด้านสามัญศึกษา และอาชีวศึกษา ด้านสามัญศึกษาดังแต่ชั้นประถมถึงอุดมศึกษา



สรุป ศูนย์สงเคราะห์เด็กเคสสถานมรกดเป็นสถานที่ที่ให้การสงเคราะห์เด็กแรกเกิด-18 ปี ในประเทศไทย ที่ประสบกับปัญหาทุกประเภท เด็กที่มาอาศัยอยู่ส่วนใหญ่เป็นเด็กกำพร้าหรือเด็กที่ถูกทอดทิ้ง พ่อแม่ไม่สามารถเลี้ยงดูได้ ด้วยเหตุต่างๆ เช่น ความยากจน การมีบุตรโดยไม่มีความต้องการหรือไม่มีความพร้อม เด็กถูกใช้งานเกินวัย เด็กถูกทอดทิ้ง โดยให้ความช่วยเหลือในด้านต่างๆ เช่น ที่อยู่อาศัย การศึกษา การให้คำปรึกษาแนะแนว และประสานงานในการส่งต่อหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องต่อไป

ความเชื่อของเด็กในศูนย์สงเคราะห์เด็กเคสสถานมรกด

ความเชื่อของเด็กในศูนย์สงเคราะห์เด็กเคสสถานมรกดนั้นมีความเชื่อในหลักคริสต์ศาสนา จากหนังสืออิมรู บทที่ 11 ข้อ 1-3 กล่าวว่า “ความเชื่อคือความแน่ใจในสิ่งที่เราหวังไว้ เป็นความรู้สึกร่มมั่นใจว่า สิ่งที่ยังไม่ได้เห็นนั้นมีจริง โดยความเชื่อนี้เองคนในสมัยก่อนก็ได้รับการรับรองจากพระเจ้า โดยความเชื่อนี้เอง เราจึงได้เข้าใจว่า พระเจ้าได้ทรงสร้างกลบจักรวาล ด้วยพระคำรัสของพระองค์ ดังนั้นสิ่งที่มองเห็นจึงเป็นสิ่งที่เกิดจากสิ่งที่ไม่ปรากฏให้เห็น” คริสเตียนเชื่อว่า พระคัมภีร์ทุกตอนได้รับการดลใจจากพระเจ้าและเป็นประโยชน์ในการสอน การตักเตือนว่ากล่าว การปรับปรุงแก้ไขคนให้ดี และการอบรมในทางธรรม เพื่อคนของพระเจ้าจะพร้อมที่จะกระทำการดีทุกอย่าง (2 ทิโมธี 3:16) เชื่อในพระเจ้าผู้ทรงเป็นหนึ่งเดียวในสามพระภาค คือ พระบิดา พระบุตร (พระเยซูคริสต์) และ พระวิญญาณบริสุทธิ์ และเชื่อว่ามนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาเป็นพิเศษ เพื่อให้มีความสัมพันธ์กับพระเจ้า แต่ความบาปมาแยกมนุษย์ออกจากพระองค์ เป้าหมายของคริสเตียนคือการเข้าสนิทกับพระเจ้าพระบิดาที่ละเล็กละน้อย ความสัมพันธ์นี้เป็นไปได้เพราะการกระทำของพระเยซูคริสต์ และการทำงานของพระวิญญาณบริสุทธิ์ ในชีวิตของคริสเตียน แต่อย่างไรก็ตาม คริสเตียนสามารถเอาชนะความบาปได้โดยการนำพระวจนะ (พระคัมภีร์) มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และอยู่ภายใต้การควบคุมของพระวิญญาณบริสุทธิ์ นั่นคือการยอมจำนนต่อการทรงนำของพระวิญญาณในทุกสถานการณ์ ทุกวัน และเชื่อฟังพระวจนะ โดยผ่านทางพระวิญญาณบริสุทธิ์ (<http://www.gotquestions.org/Thai/Thai-Christianity.html> 14/07/2010) การเชื่อในพระเจ้าผู้ทรงรักเรา จะช่วยให้พักผ่อน ได้ดียิ่งขึ้น การมอบชีวิตไว้ในพระหัตถ์ของพระเจ้า เพราะพระองค์ได้สร้างและจัดหาทุกสิ่ง และทรงยกโทษความผิดบาปทุกอย่างและชำระล้างความบาปของทุกคนที่ได้เคยทำไว้ ด้วยความผิดพลาด ให้เราทูลถามพระเจ้า พระสัญญาของพระองค์จะลบล้าง

เด็กกำพร้าคือคนที่เสี่ยงต่อการมีความรู้สึกเศร้า โกรธ สิ้นหวัง เหนื่อยเพลีย และอื่น ๆ จากการถูกทำทารุณ หรือการสูญเสียการนับถือตนเอง พระคัมภีร์ได้สอนให้เขาเต็มล้นด้วยความชื่นชมยินดีและคำสรรเสริญ จากหนังสือฟีลิปปี บทที่ 4 ข้อ 4-7 กล่าวว่า “จงชื่นชมยินดีในองค์พระผู้เป็นเจ้าทุกเวลา ข้าพเจ้าขออ้ออีกครั้งว่า จงชื่นชมยินดีเถิด จงให้จิตใจที่อ่อนสุภาพของท่าน

ประจักษ์แก่คนทั้งปวง องค์พระผู้เป็นเจ้าทรงอยู่ใกล้แล้ว อย่าทุกข์ร้อนในสิ่งใด ๆ เลย แต่จงทูลเรื่องความปรารถนาของท่านทุกอย่างต่อพระเจ้า ด้วยการอธิษฐาน การวิงวอน การขอบพระคุณ แล้วสันติสุขแห่งพระเจ้าซึ่งเกินความเข้าใจ จะคุ้มครองจิตใจและความคิดของท่านไว้ในพระเยซูคริสต์” พระเจ้าทรงมีพระประสงค์ที่จะให้เราทุกคนมีชีวิตอย่างมีความสุข สำหรับคนที่มีความสามารถแก้ไขได้โดยทางของประทานแห่งการอธิษฐานจากพระเจ้า การศึกษาพระคัมภีร์และนำมาประยุกต์ใช้โดยมีกลุ่มคอยให้ความช่วยเหลือ หรือกลุ่มสามัคคีธรรม การพบปะพูดคุยในหมู่ผู้เชื่อ การสารภาพบาป การให้อภัย และการเข้ารับการปรึกษา (<http://www.gotquestions.org/Thai/Thai-depression.html> 14/07/2010)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

ศูนย์เครือข่ายวิชาการเพื่อสังเกตการณ์และวิจัยความสุขชุมชน มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ (2552) จากประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปและกลุ่มตัวอย่างนักท่องเที่ยวเกี่ยวกับพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่า ตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม เกินครึ่งหรือร้อยละ 50 ขึ้นไป ระบุ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์เป็นบางครั้ง โดยตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มได้ระบุการเริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วงอายุ 12-18 ปี ซึ่งอายุเฉลี่ยที่เริ่มดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ครั้งแรก คือ อายุ 18 ปี เหมือนกัน เมื่อสอบถามถึงโอกาสในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม พบว่า มีช่วงโอกาสในการดื่มที่ไม่แตกต่างกัน คือ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามโอกาสการสังสรรค์เฉพาะญาติมิตร/เพื่อนฝูง รองลงมาคือดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตอนเทศกาลปีใหม่ และตอนวันเกิดของตนเองหรือคนรู้จัก โดยระบุสถานที่ที่ใช้ในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใน 3 อันดับแรกที่ใกล้เคียงกันคือ 1) ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่บ้านของตนเอง 2) ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ตามสถานบันเทิง และ 3) ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่บ้านของคนอื่น ทั้งนี้บุคคลที่ร่วมดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มคือ เพื่อนสนิท เพื่อนร่วมงาน และญาติสนิทหรือคนในบ้าน และจากการสอบถามกลุ่มตัวอย่างประชาชนที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไปและกลุ่มตัวอย่างนักท่องเที่ยวเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของทั้งสองกลุ่มในแต่ละครั้งโดยเฉลี่ยไม่เกิน 500 บาท โดยสถานที่ที่ตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มซื้อเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใน 3 อันดับแรกที่ใกล้เคียงกันคือ ที่ร้านสะดวกซื้อ รองลงมา คือ ร้านขายของชำ/โชห่วยทั่วไป และซื้อที่สถานบันเทิง

Mayberry ML และคณะ (2009) ได้ศึกษารูปแบบหลายๆระดับของผลกระทบโดยตรงและปฏิกริยาของเพื่อน ผู้ปกครอง โรงเรียน และชุมชนที่มีผลต่อการใช้สิ่งเสพติดของเยาวชน พบว่า บรรดาภาสของ โรงเรียน และชุมชนที่ดี เกี่ยวข้องกับการใช้สิ่งเสพติดของเยาวชนลดลง และชุมชน

ที่ดีจะช่วยบรรเทาความสับสนระหว่างอิทธิพลของเพื่อนและผู้ปกครองต่อการใช้สิ่งเสพติด ดังนั้นจึงเปรียบเสมือนปัจจัยการป้องกันอย่างหนึ่ง

Barra S และคณะ (2009) ศึกษาเกี่ยวกับอายุ ข้อแตกต่างในปัจจัยอันที่เกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ ท่ามกลางเด็กชั้นมัธยมในอิตาลี ผล ในการวิเคราะห์คำนวณแบบเสื่อมถอยตัวแปรอันซึ่งเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่ ของทั้งสองกลุ่มคือ ทศนคติในด้านบวกต่อการสูบบุหรี่ ($P < 0.001$) การใช้สิ่งเสพติดผิดกฎหมาย (อายุน้อย $P < 0.001$; อายุมาก $P = 0.003$) สูบบุหรี่กับผู้ปกครอง (อายุน้อย $P = 0.038$; อายุมาก $P < 0.001$) เมาย่างน้อยหนึ่งครั้ง (อายุน้อย $P = 0.002$; อายุมาก $P = 0.026$) ในกลุ่มอายุน้อย การเกี่ยวข้องอย่างเห็นได้ชัด ระหว่างพฤติกรรมการสูบบุหรี่ และการสูบบุหรี่อย่างน้อยหนึ่งครั้ง ($P = 0.006$) และพฤติกรรมของการสูบบุหรี่ของเพื่อนสนิทเพศเดียวกัน ($P = 0.001$) ในขณะที่ความสัมพันธ์กับเวลาที่ใช้กับเพื่อนต่างเพศก่อนข้างจะเห็นได้ชัด ($P = 0.058$) ในกลุ่มอายุมาก ปัจจัยอื่นๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสูบของเยาวชน ไม่ค่อยได้ใส่ใจเกี่ยวกับผลด้านสุขภาพที่จะตามมา ($P = 0.002$) และเวลาที่ใช้กับเพื่อนเพศเดียวกัน ($P = 0.026$)

สรุป ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า เยาวชนที่เริ่มเป็นผู้ใหญ่ ปัจจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการสูบบุหรี่แตกต่างกันไป

กิลเบอร์ต เจ บอทวินและลอรี วูฟแกง แคนเตอร์ (2000) ศึกษาการป้องกันการใช้อัลกอฮอล์และยาสูบโดยผ่านการอบรมทักษะชีวิต พบว่า โปรแกรมนี้จะใช้ในโรงเรียนโดยมีเป้าหมายเจาะจงที่กลุ่มเสี่ยง สำหรับแอลกอฮอล์ ยาสูบและยาเสพติดอื่น ๆ ดังนั้นโปรแกรมนี้จึงเป็นโปรแกรมเพื่อป้องกันเป็นหลัก เป้าหมายสูงสุดของโปรแกรมนี้มุ่งเน้นไปที่กลุ่มประชากรที่มีอายุน้อย เช่น นักเรียนชั้นมัธยมต้น เพื่อที่จะลดการใช้สิ่งเสพติดท่ามกลางเยาวชนเมื่อเขามีอายุมากขึ้น Johnson et al. 2000 อ้างใน กิลเบอร์ต เจ บอทวินและลอรี วูฟแกง แคนเตอร์, 2000 พบว่า การใช้แอลกอฮอล์และยาสูบเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่นในประเทศอเมริกา ตามที่ผลของการวิจัยของปี 1999 พบ ร้อยละ 24 ของนักเรียนในปีที่ 8 และ ร้อยละ 40 ของนักเรียนชั้นปีที่ 10 และ ร้อยละ 51 ของนักเรียนชั้นปีที่ 12 มีการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะเวลาที่ผ่านมา และร้อยละ 15 ของนักเรียนในปีที่ 8 และ ร้อยละ 26 ของนักเรียนชั้นปีที่ 10 และ ร้อยละ 30 ของนักเรียนชั้นปีที่ 12 ดื่มมากเกินไป (ดื่ม 5 แก้วหรือมากกว่าติดต่อกัน) อย่างน้อยหนึ่งครั้งในรอบ 2 สัปดาห์ก่อนจะมีการสำรวจ เปรียบเทียบกับการดื่ม การสูบบุหรี่ ป้องกันได้น้อยกว่าในท่ามกลางเด็กชั้นมัธยม เช่น ตามที่ผลของการศึกษาได้ค้นพบว่าร้อยละ 8 ของนักเรียนในปีที่ 8 และร้อยละ 16 ของนักเรียนชั้นปีที่ 10 และ ร้อยละ 23 ของนักเรียนชั้นปีที่ 12 พบว่าสูบบุหรี่ทุกวัน (Johnson et al. 2000) ผลของการสำรวจครั้งนี้บ่งชี้ว่า การป้องกันทั้งการใช้แอลกอฮอล์และยาสูบเพิ่มขึ้นตามจำนวนอายุ ดังนั้น โปรแกรมการป้องกัน ควรจะมีเป้าหมายที่เยาวชนก่อน หรือระหว่างชั้นมัธยมต้น

การวิจัยศึกษาด้านสาเหตุได้ระบุว่า มีหลายปัจจัยเสี่ยงสำคัญที่เป็นสาเหตุทำให้กลุ่มเยาวชนใช้สิ่งเสพติด และหลายปัจจัยการป้องกัน ซึ่งมีความสำคัญในการต่อสู้ผลของความเสียหายเหล่านี้ (Hawkins et al 1992 อ้างใน กิลเบิร์ต เจ บอทวินและลอรี วูฟแกง แคนเดอร์, 2000) องค์ประกอบที่มีส่วนในการเริ่มใช้สิ่งเสพติด สามารถแยกย่อยไปได้หลายประเภท รวมทั้งดังต่อไปนี้ 1. วัฒนธรรมด้านสังคม (เช่น องค์ประกอบด้านประชากร ลักษณะด้านวัฒนธรรมชาติพันธุ์) 2. องค์ประกอบด้านครอบครัว (เช่น การเลี้ยงดูของครอบครัว กฎระเบียบ การติดตาม และ การใช้สิ่งเสพติดของผู้ปกครอง) 3. องค์ประกอบสิ่งแวดล้อมทางสังคม (เช่น การห่างยของสิ่งเสพติด สัมพันธภาพกับที่โรงเรียน อิทธิพลของสื่อ และเพื่อน) 4. กระบวนการความคาดหวัง (เช่น ทักษะและความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งเสพติดที่ใช้ทั่วไป และที่ใช้ท่ามกลางเพื่อนฝูง 5. บุคลิก และทักษะทางสังคม (เช่น การตัดสินใจ ทักษะการจัดการความวิตกกังวล ทักษะการสื่อสาร ความมั่นใจ) 6. องค์ประกอบด้านจิตวิทยา (เช่น การพึ่งพาตนเอง ความเคารพในตัวเอง สภาพจิตที่ดี) องค์ประกอบของสาเหตุเหล่านี้ ได้รวมเข้าไปในแบบของการเริ่มใช้สิ่งเสพติด ในแบบนี้ การใช้สิ่งเสพติด คือแนวคิดอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นผลมาจากการมีปฏิสัมพันธ์อย่างรวดเร็วของสิ่งแวดล้อมและองค์ประกอบของแต่ละบุคคล ในที่ซึ่งเพื่อนฝูง ผู้ปกครอง และการมีอิทธิพลอื่นๆ ของด้านสังคม มีผลกระทบต่อแต่ละบุคคล ทางด้านจิตสังคมและกลุ่มเสี่ยงที่จะส่งเสริมการใช้สิ่งเสพติด เช่น บางคนอาจจะได้รับอิทธิพลจากการใช้สิ่งเสพติดโดยการแสดงของสื่อ ซึ่งเป็นที่ยอมรับและทำให้คูดี ในขณะที่คนอื่นอาจได้รับอิทธิพลจากสมาชิกในครอบครัว หรือเพื่อนผู้ใช้สิ่งเสพติด หรือมีทัศนคติและความเชื่อ สำหรับการใช้สิ่งเหล่านั้น สิ่งที่มีอิทธิพลทางด้านสังคมเหล่านี้ มักจะมีผลกระทบอย่างมากต่อคนที่มีประวัติการใช้สิ่งเสพติดมาก่อนจากความคาดหวังปกติ บุคลิกและทักษะการเข้าสังคมที่ไม่ดี ไม่มีทักษะการปฏิเสธสิ่งเสพติด สังคมมีอิทธิต่อการส่งเสริมการใช้สิ่งเสพติด และยังคงมีผลกระทบอย่างยิ่งสำหรับคนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงทางด้านจิตวิทยา เช่น ความวิตกกังวลด้านสังคม ขาดความเคารพในตัวเอง ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ความเครียดทางด้านจิตวิทยา องค์ประกอบความเสี่ยงยังมีมากเท่าไรในบุคคลนั้น ก็จะมีโอกาสในการใช้สิ่งเสพติด

สรุป จากงานวิจัยพบว่า การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสารเสพติดส่วนใหญ่จะพบในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีความเสี่ยงสูง โดยมีปัจจัยที่เอื้อต่อการเสพมากมายน ผลคือเด็กและเยาวชนคิดและเป็นการยากที่จะแก้ไข จะเห็นได้ว่าสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามคือต้องป้องกันให้เยาวชนตั้งรับกับเหตุการณ์ต่างๆ ที่มีมาทุกรูปแบบได้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต

จุฬารัตน์ ป้อมเสมา (2549) ศึกษาผลของกิจกรรมทักษะชีวิตต่ออัธมโนทัศน์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 โรงเรียนป่าซาง อำเภอป่าซางจังหวัดลำพูนผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมทักษะชีวิตมีอัธมโนทัศน์สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จุฬานันท์ ก้อนแก้ว (2550) ศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้ทักษะชีวิตในการป้องกันการถูกคุกคามทางเพศ สำหรับนักเรียน(ช่วงชั้นที่ 3) ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านร่องน้ำ อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ผลการทดลอง พบว่า กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มไม่เสี่ยงมีคะแนนเฉลี่ยในด้านความรู้ความเข้าใจ ด้านความรู้สึกรู้ค่าในตนเอง ด้านทักษะการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ทักษะการปฏิเสธต่อรอง หลังการทดลองสูงกว่า คะแนนเฉลี่ย ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลจากการติดตามภายหลังเสร็จสิ้นการอบรม 2 สัปดาห์ นักเรียนมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้น

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับทักษะชีวิต พบว่า การนำแนวคิดทักษะชีวิตไปใช้ในการจัดกิจกรรมเป็นการฝึกทักษะชีวิตให้กลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีแนวโน้มจะเกิดปัญหาได้ง่าย ได้คุ้นชินกับโจทย์ต่าง ๆ ที่เขายังไม่เคยพบและเสี่ยงที่จะพบ ให้ได้รับประสบการณ์ เพื่อเป็นการป้องกันก่อนเกิดปัญหา คงจะเห็นได้จากกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิตจะมีความรู้และความเข้าใจ และพัฒนาทักษะชีวิตในด้านต่างๆ ดีขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิตและสารเสพติด

จากการศึกษาของสมพร สิทธิสงครามและคณะ (2551) พบว่าการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และความคาดหวังจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์สามารถทำนายพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูรา (Bandura,1986) ที่เชื่อว่าการที่บุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดๆก็ตามจะขึ้นอยู่กับความคาดหวังในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นและการรับรู้สมรรถนะของตนเองกล่าวคือ การที่วัยรุ่นมีการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการปฏิเสธการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับต่ำ และมีความคาดหวังจากการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อยู่ในระดับสูงก็จะส่งผลให้วัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างแน่นอน

นภาพร จันทวรรณ (2545) ทำการวิจัยเรื่อง การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเองในการป้องกันการติดยาสูบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านเวียงแก้ว อำเภอยางชุมน้อย จังหวัดศรีสะเกษ ผลการวิจัยพบว่าคะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว ด้านโรงเรียน และด้านเพื่อน ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนผลรวมทั้ง 3 ด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ประณชา ปันปิ่น (2550) ใช้โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติด ในนักเรียนประถมศึกษา จังหวัดเชียงราย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยด้านความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติดหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ และ 6 สัปดาห์สูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.001 ด้านพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติดพบว่า หลังการทดลอง 2 สัปดาห์มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า กลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ส่วนด้านทักษะการตัดสินใจพบว่าหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ และ 6 สัปดาห์มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบเล็กน้อย แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ในกลุ่มทดลองพบว่า มีคะแนนเฉลี่ย ด้านความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด ด้านพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.001 ส่วนด้านทักษะการตัดสินใจหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองเล็กน้อย แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติในกลุ่มเปรียบเทียบพบว่า มีคะแนนเฉลี่ย ด้านความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ความภาคภูมิใจในตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 ส่วนด้านทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด หลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลองเล็กน้อย แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

วาสนี ชันแก้วหล้า (2552) ศึกษาประสิทธิผลของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาหรื ของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านเชียงใหม่ พบว่า

1. พฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างในขณะดำเนินการจัดกิจกรรมโปรแกรมทักษะชีวิต พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจในการเรียนรู้และให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรมแต่ละกิจกรรมเป็นอย่างดี

2. ผลของการใช้โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาหรื มีดังนี้

2.1 ความรู้เกี่ยวกับยาหรื พบว่า ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 0.35 และ 0.77 ตามลำดับ ซึ่งหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เกี่ยวกับยาหรืมากกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

2.2 ความตระหนักรู้ในตนเอง พบว่า ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.33 และ 2.78 ตามลำดับ ซึ่งหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีความตระหนักรู้ในตนเองมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

2.3 ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม พบว่า ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.32 และ 2.77 ตามลำดับ ซึ่งหลังการทดลองกลุ่ม

ตัวอย่างมีความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคมมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

2.4 ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา พบว่า ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.72 และ 3.48 ตามลำดับ ซึ่งหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหามากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

2.5 ทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ พบว่า ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.47 และ 3.34 ตามลำดับ ซึ่งหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีทักษะการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

2.6 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด พบว่า ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 2.16 และ 2.63 ตามลำดับ ซึ่งหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียดมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.001

ศิริรัตน์ ชูชีพ (2544) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยอาศัยทักษะชีวิต เพื่อให้เกิดพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าของผู้ป่วยที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล รัชฎาภิรักษ์ จังหวัดปทุมธานี ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเรื่องทักษะการตัดสินใจทักษะการจัดการกับความเครียด และทักษะการปฏิเสธขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่า พฤติกรรมเรื่องเจตคติ ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจทักษะการจัดการกับความเครียด และทักษะการปฏิเสธการชักชวน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สมควร สีทาพา (2546) ศึกษาการสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอลพ จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองครูได้นำการสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมไปใช้สอน นักเรียนร้อยละ 17.5 สาเหตุที่ไม่ได้นำไปสอนเพราะหลักสูตรและระบบไม่เอื้ออำนวย นโยบายไม่ชัดเจน การเปลี่ยนแปลงของเจตคตินักเรียน พบว่าความตระหนักรู้ว่าสารเสพติดเป็นสิ่งใกล้ตัว ความเห็นใจผู้ติดสารเสพติด ความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเอง ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีเจตคติด้านบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตด้านเจตคติด้านพฤติกรรมการใช้สารเสพติด พบว่าหลังทดลองในกลุ่มทดลองทักษะชีวิตด้านเจตคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การใช้สารเสพติดอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในนักเรียน แม้จะมีครูส่วนน้อย

สอนอย่างต่อเนื่อง ก็มีผลทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติไปในทิศทางที่ถูกต้องมากขึ้น และสามารถลดพฤติกรรมการเล่นโทรศัพท์ในนักเรียน ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงความแตกต่างของสภาพปัญหาแต่ละกลุ่มเป้าหมาย

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับทักษะชีวิตและสารเสพติด พบว่า การนำแนวคิดทักษะชีวิตไปใช้ในการจัดกิจกรรมเป็นการฝึกทักษะชีวิตให้กลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีแนวโน้มจะเกิดปัญหาได้ง่าย ได้คุ้นชินกับโจทย์ต่าง ๆ ที่เขายังไม่เคยพบและเสี่ยงที่จะพบ ให้ได้รับประสบการณ์ เพื่อเป็นการป้องกันก่อนเกิดปัญหา จะเห็นได้ว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิตจะมีความรู้และความเข้าใจและพัฒนาทักษะชีวิตในด้านต่างๆ ดีขึ้น

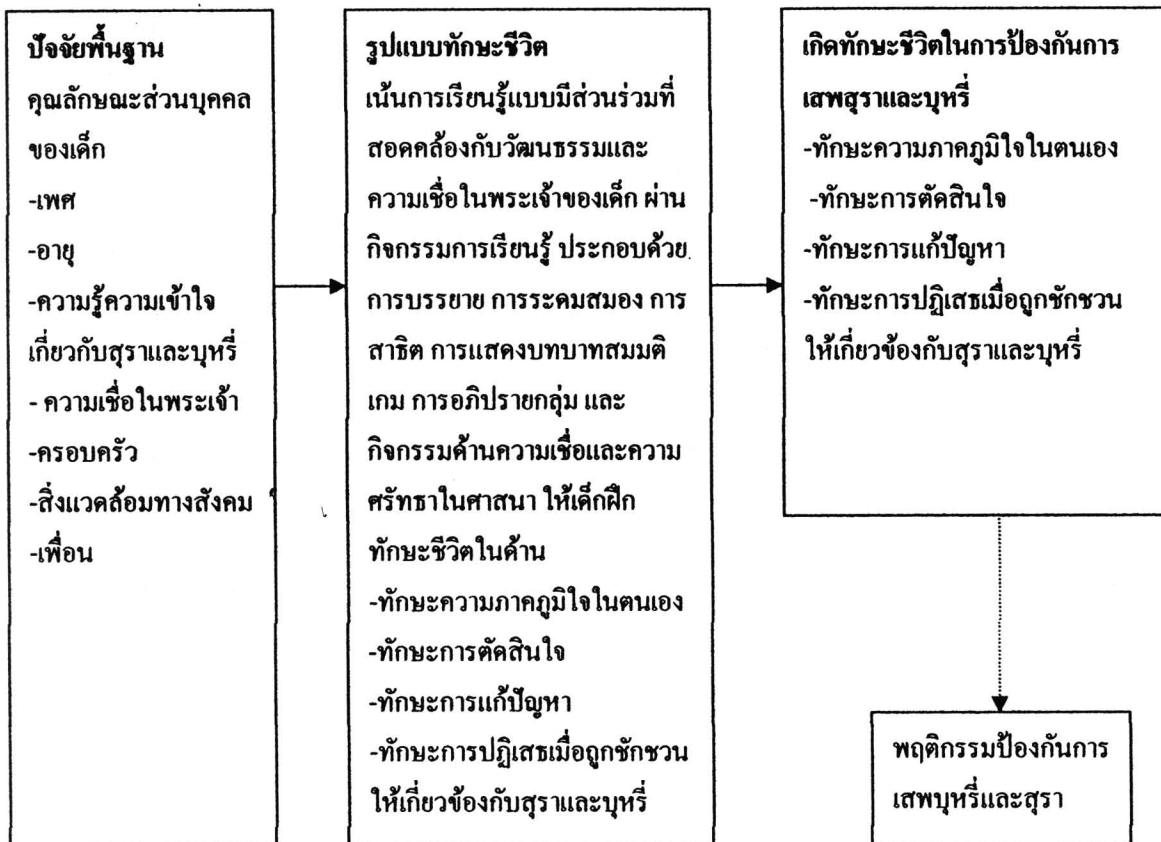
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติศาสนกิจของคริสเตียน

ชัยพงศ์ เครือจักร (2551) ศึกษากระบวนการจัดเกลาทางสังคมเพื่อสุขภาวะของคณะอนุชนคริสตจักรฟาร์มสัมพันธกิจ พบว่า กระบวนการจัดเกลาทางสังคมมีจุดเริ่มต้นจากสมาชิกคริสตจักรที่มีอายุประมาณ 13 ปีขึ้นไปและสิ้นสุดลงเมื่อสมาชิกคณะอนุชนเปลี่ยนสถานภาพเป็นสมาชิกคณะอนุชนอาชีพ กิจกรรมที่ใช้ในกระบวนการจัดเกลาทางสังคมมีความหลากหลายและมีความสัมพันธ์กัน โดยไม่สามารถระบุได้ชัดเจนว่ากิจกรรมใดที่ใช้เป็นกิจกรรมหลักในกระบวนการจัดเกลาทางสังคม กระบวนการจัดเกลาทางสังคมทางตรงเป็นการมอบหมายกิจกรรมให้สมาชิกคณะอนุชน การเข้าร่วมกิจกรรมคณะอนุชน กิจกรรมกับสมาชิกคริสตจักรและคณะอนุชนต่างคริสตจักร ตลอดจนการบรรยายขณะเข้าร่วมกิจกรรม กระบวนการจัดเกลาทางอ้อมเป็นการได้รับประสบการณ์จากการสังเกต กระบวนการจัดเกลาทางสังคมทางตรงและทางอ้อมส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงสุขภาวะที่สมบูรณ์ทั้ง 4 ด้าน ความสมบูรณ์ทางกาย ส่งผลให้ต้องรักษาความสะอาดของร่างกายแต่งกายด้วยชุดสุภาพและสะอาด ความสมบูรณ์ทางจิต ส่งผลให้เกิดความรู้สึกเป็นสุขใจและผ่อนคลายความสมบูรณ์ทางสังคม ส่งผลให้เกิดการอยู่ร่วมกันด้วยดีของคณะอนุชนกับสมาชิกคนอื่นๆ ในคริสตจักร ความสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณ ส่งผลให้เกิดการตั้งมั่นอยู่ในความดีงามและมีความรู้สึกติดสนิทกับพระเจ้า ภูมิหลังของคณะอนุชนที่ได้เข้าสู่กระบวนการจัดเกลาทางสังคม การเลี้ยงดูจากบิดามารดา ตลอดจนการส่งเสริมให้เข้าร่วมกิจกรรมคณะอนุชนมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของสุขภาวะแต่ละด้านหลังจากเข้าสู่กระบวนการจัดเกลาทางสังคม ความคาดหวังของศิษยาภิบาลฝ่ายอนุชนและคณะอนุชนต่อกระบวนการจัดเกลาทางสังคมที่มีความคล้ายคลึงกัน นั่นคือความคาดหวังในความสมบูรณ์ทางจิตวิญญาณซึ่งจะนำไปสู่การจัดกิจกรรมที่ใช้ในกระบวนการจัดเกลาทางสังคมอันมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงความสมบูรณ์ทางกาย จิต สังคม และจิตวิญญาณ

ปฏิพร เมฆวรา (2552) ศึกษาผลของการปรึกษาโดยการอธิษฐานแบบฟังตามความเชื่อทางศาสนาต่อความรู้สึกสิ้นหวัง พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้ารับการปรึกษาโดยการอธิษฐานแบบฟังตามความเชื่อทางศาสนา มีค่าคะแนนของแบบประเมินความรู้สึกสิ้นหวังมากขึ้นหลังจากเข้ารับการปรึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มที่เข้ารับการปรึกษาโดยการอธิษฐานแบบฟังตามความเชื่อทางศาสนามีความรู้สึกสิ้นหวังลดลง

สรุป จากงานวิจัยพบว่า การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการปฏิบัติศาสนกิจของคริสเตียน จะเห็นได้ว่า การจัดกิจกรรมควรให้มีความสัมพันธ์กับวัฒนธรรมและความเชื่อเพื่อประชากรเองจะสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ดังนั้นการคำนึงถึงเรื่องของจิตใจเป็นสิ่งที่ละเอียดอ่อนและเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สำคัญที่ไม่ควรมองข้าม เพื่อเป็นการป้องกันให้ประชากรได้ตั้งรับกับเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่มีมาทุกรูปแบบได้

จากงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า การสร้างเสริมและพัฒนาทักษะดังกล่าวดำเนินการโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่อาศัยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นพื้นฐาน ผสมผสานกับแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก และกรมอนามัย กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่าการพัฒนาทักษะความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ไขปัญหา และทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดและบุหรี่ ให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมและความเชื่อ น่าจะนำมาใช้ในการป้องกันการเสพยาเสพติดและบุหรี่ได้ เนื่องจากพฤติกรรมไม่พึงประสงค์นี้จะมีปัจจัยเอื้อต่างๆที่คล้ายคลึงกัน ใช้จัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบให้ประชากรมีส่วนร่วม โดยการบรรยาย การระดมสมอง การสาธิต การแสดงบทบาทสมมติ เกม การอภิปรายกลุ่ม และการอธิษฐาน และการฝึกทักษะโดยนำกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข(2544) ซึ่งได้ผ่านผู้เชี่ยวชาญและมีผู้นำไปใช้แล้วได้ผล มาดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเรื่องทักษะความภาคภูมิใจในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสุราและบุหรี่ เพื่อให้ นักเรียนได้มีภูมิคุ้มกันในการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขและเป็นกำลังของประเทศชาติต่อไปในอนาคต ผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบแนวคิด ตามแผนภาพดังต่อไปนี้ (ภาพ 5)



ภาพ 5 กรอบแนวคิดในการวิจัย