

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหาการตัดสินใจ และการปฏิเสธ ของวัยรุ่นชายที่เสพยาบ้าและเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาแนวคิด เอกสาร วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง และค้นคว้าเอกสาร ตำราต่าง ๆ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการวิจัย โดยครอบคลุมเนื้อหาสาระดังต่อไปนี้

1. ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสารกระตุ้นประสาทประเภทแอมเฟตามีนหรือ ยาบ้า
2. พัฒนาการของวัยรุ่น วัยรุ่นกับปัญหายาเสพติด
3. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม
4. แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
5. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะการแก้ปัญหาการตัดสินใจ
6. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธ
7. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสารกระตุ้นประสาทประเภทแอมเฟตามีนหรือ ยาบ้า

1. ความเป็นมาของสารกระตุ้นประสาทประเภทแอมเฟตามีนหรือ ยาบ้า

แอมเฟตามีน ถูกสังเคราะห์ขึ้นมาเป็นครั้งแรกในปี ค.ศ.1887 โดยนักเคมีชาวเยอรมัน ชื่อ Edelman ซึ่งในขณะนั้นเรียกสารที่พบว่า Phenylisopropylamine และยังไม่เป็นที่รู้จัก จนกระทั่งในปี ค.ศ.1927 พบว่าสารดังกล่าวสามารถให้ขยายหลอดลม รักษาอาการคัดจมูกและอาการหอบได้ และในปี ค.ศ.1932 บริษัทผลิตยา Smith Kline and French ได้นำเอาแอมเฟตามีนมาผลิตเป็นยาขยายหลอดลมชนิดสูดดมแก้หวัด คัดจมูก ภายใต้ชื่อ Benzedrine inhaler ซึ่งต่อมาพบว่ายานี้

ทำให้เกิดการเสพติดได้จึงเลิกใช้ ต่อมาในปี ค.ศ.1933 Gordon A. Alles ได้พบว่า แอมเฟตามีน มีฤทธิ์ทำให้หลอดลมขยาย กระตุ้นการหายใจและกระตุ้นสมอง และในปี ค.ศ.1935 Prinzmetal และ Bloomberg จึงได้นำเอาฤทธิ์ในการกระตุ้นสมองของแอมเฟตามีนมาใช้ในการรักษาโรคง่วงหลับ (narcolepsy) เป็นครั้งแรก และหลังจากนั้นก็ได้มีการนำมาใช้เป็นยาลดน้ำหนักหรือยาลดความอ้วน ใช้ในผู้ป่วยที่มีอาการอ่อนเพลีย ผู้ป่วยโรคจิตที่มีอาการซึมเศร้า ใช้เป็นยาแก้หวัด และใช้เป็นยาแก้พิษ สำหรับยาที่กดประสาทส่วนกลางหรือกดสมอง และยังพบว่าสามารถใช้ลดอาการชักจนเกินกว่าปกติของเด็กได้

จนกระทั่งในปี ค.ศ.1940 ระหว่างสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้มีการนำเอาแอมเฟตามีนที่มีผลการออกฤทธิ์เป็นสารกระตุ้นประสาทส่วนกลางมาใช้ช่วยในการทำสงคราม โดยให้ทหารที่อยู่เวรยาม หรือทหารที่ต้องปฏิบัติการพิเศษบางอย่างรับประทาน เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานได้ทนนานขึ้น ซึ่งนับว่าเป็นการใช้น้ำนี้ในกิจกรรมด้านอื่นที่มีใช้ทางด้านการแพทย์ และหลังจากที่สงครามเลิกแล้ว ก็ได้มีการนำเอาแอมเฟตามีนมาใช้กันอย่างแพร่หลายมากขึ้น ทั้งทางด้านการแพทย์และด้านอื่น ๆ เช่น ด้านการกีฬา การแข่งม้า การขับรถยนต์ทางไกล ๆ การดูหนังสือเพื่อสอบ การลดน้ำหนักตัว มีการใช้ในแหล่งบันเทิงต่าง ๆ สำหรับผู้ที่ทำงานกลางคืน และยังพบว่านักเรียนใช้เป็นยากระตุ้น

## 2. ความหมายของสารกระตุ้นประสาทประเภทแอมเฟตามีนหรือ ยาบ้า

ยาบ้าเป็นสารเสพติดที่มีตัวยาสำคัญคือ แอมเฟตามีน (Amphetamine) และอนุพันธ์ของแอมเฟตามีน 2 ชนิด คือ เดกซ์แอมเฟตามีน (Dexamphetamine) และเมทแอมเฟตามีน (Methamphetamine) (ไพศาล ปวงนิม, 2535, หน้า 27) ซึ่งเป็นวัตถุออกฤทธิ์ตามพระราชบัญญัติวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ.2518 และถือว่าเป็นยาเสพติดตามประกาศสำนักนายกรัฐมนตรีลงวันที่ 14 สิงหาคม พ.ศ.2521 กำหนดให้เป็นยาเสพติดตามความในพระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามยาเสพติด พ.ศ.2519 ปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขออกประกาศกระทรวงสาธารณสุขฉบับที่ 135 พ.ศ. 2539 กำหนดให้เป็นยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 1 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 เมื่อวันที่ 16 ตุลาคม พ.ศ.2539

แอมเฟตามีนและเมทแอมเฟตามีน เป็นยาที่มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลางทำให้ผู้ใช้มีความรู้สึกกระปรี้กระเปร่า ความคิดอ่านผ่องใส อารมณ์ครื้นเครง และร่างกายไม่มีความเหน็ดเหนื่อยในระยะแรกที่เสพ ซึ่งพวกที่ใช้กำลังทางกายและสมองนิยมใช้มากกว่าบุคคลปกติเพราะผลทาง

ฤทธิ์ยาจะทำให้เกิดการตื่นเต้น ใจสั่น มือสั่น ความคิดอ่านเร็วกว่าปกติแต่สมาธิเสีย นอกจากนี้ยังมีผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต ทำให้ความดันโลหิตสูง กระตุ้นหัวใจ จึงทำให้เกิดอาการใจสั่น การใช้นานติดต่อกันระยะเวลานานจะเกิดการเป็นพิษ ทำให้สุขภาพทรุดโทรม มีความเสื่อมทางจิต ถึงขั้นโรคจิตได้

### 3. ประเภทของสารกระตุ้นประสาทประเภทแอมเฟตามีนหรือ ยาบ้า

แอมเฟตามีน จัดเป็นวัตถุออกฤทธิ์ตามพระราชบัญญัติวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ. 2518 มีหลายประเภท ดังนี้ คือ

- (1) แอมเฟตามีน (Amphetamine)
- (2) เมทแอมเฟตามีน (Methamphetamine) หรือเรียกว่า meth, speed, crystal
- (3) เด็กซ์แอมเฟตามีน (Dexamphetamine) หรือเรียกว่า dexies, brownies
- (4) เมทิลเฟนิเดต (Methylphenidate)
- (5) เฟนไซคลิดีน (Phencyclidine)
- (6) เฟนเมตราดีน (Phenmetradine)
- (7) เซโคบาร์บิตอล (Secobarbital)

จากวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทประเภทแอมเฟตามีน เมทแอมเฟตามีน และ เด็กซ์แอมเฟตามีนนั้น เรียกวมโดยทั่วไปว่า ยาแอมเฟตามีน หรือเรียกตามภาษาชาวบ้านว่า ยาม้า ยาบ้า ยาขยัน ยาแก้ง่วง ยามารุงกำลัง ยาเพิ่มพลัง ยาได๊ป

### 4. ลักษณะของสารกระตุ้นประสาทประเภทแอมเฟตามีนหรือ ยาบ้า

แอมเฟตามีน มีลักษณะเป็นผงผลึกสีขาว ไม่มีกลิ่น มีรสขมเล็กน้อย ปัจจุบันแอมเฟตามีน และอนุพันธ์ของแอมเฟตามีนจัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภท 1 ซึ่งจัดว่าเป็นยาเสพติดประเภทที่รุนแรงที่สุดเช่นเดียวกับเฮโรอีน ดังนั้นหน่วยงานที่รับผิดชอบจึงมีการใช้มาตรการที่เข้มงวดในการปราบปรามและจับกุม ทำให้ผู้ที่ลักลอบผลิตต้องมีกระบวนการผลิตที่เร่งรีบ จึงขาดการควบคุมคุณภาพของเม็ดยาที่ผลิตขึ้น และมีการนำเอาสารที่มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางที่มีความรุนแรงมากกว่าและน้อยกว่าแอมเฟตามีนมาเป็นส่วนผสมในเม็ดยา ซึ่งมีทั้งรูปลายเดี่ยวและยาผสม สารดังกล่าว ได้แก่ อีเฟดรีน (ephedrine) คาเฟอีน (caffeine) เฟเนทิลีน (fenethylamine) ฟีนาโซน (phenazone) เฟนฟลูรามีน (fenfluramine) เด็กซ์โตรเมทโทแฟน (dextromethorphan) เพโมลีน

(pemoline) และเบนโซเคน (benzocain) สำหรับอีเฟดรีน (ephedrine) เป็นสารที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลางและระบบประสาทส่วนปลายแต่มีความรุนแรงน้อยกว่าแอมเฟตามีน โดยทั่วไปอีเฟดรีนจะออกฤทธิ์ที่ระบบหัวใจมากกว่าระบบประสาท และส่วนใหญ่จะมีการนำเอาอีเฟดรีนกับคาเฟอีนผสมกันทำเป็นเม็ดยาบ้าซึ่งสารทั้งสองตัวจะช่วยเสริมฤทธิ์กัน มีผลทำให้การออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลางมีความรุนแรงมากขึ้น (ปัญญา วรรณสถิตย์ และคณะ อ้างในสำนักงาน ป.ป.ส., 2536, หน้า 17) เฟเนทิลลีน (fenethylamine) เป็นสารที่ออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลางที่มีความรุนแรงเท่ากับแอมเฟตามีน ผลการตรวจพบเมทแอมเฟตามีนเป็นสารที่ถูกนำมาใช้มากที่สุดคิดเป็น 68.1 เปอร์เซ็นต์ เมทแอมเฟตามีนผสมอีเฟดรีน 26.7 เปอร์เซ็นต์ อีเฟดรีนอย่างเดียว 2.7 เปอร์เซ็นต์ และเมทแอมเฟตามีนเป็นสารออกฤทธิ์ที่ใช้ผสมในเม็ดยาบ้ามากที่สุดซึ่งยาบ้าปัจจุบันมีพิษภัยที่รุนแรงขึ้น โดยมีการผสมเฮโรอีนซึ่งเป็นยาเสพติดให้โทษ ทำให้ผู้เสพยาบ้าติดยาได้มากขึ้น (พิลาศลักษณ์ ดอกจันทร์ และคณะ, 2541, หน้า 137) โดยทั่วไปลักษณะของยาบ้าเมื่อนำไปทำยาแล้วมักจะมีลักษณะเป็นเม็ดเล็ก ๆ หรือ แคปซูล โดยมีลักษณะดังนี้ (ธีระ ชัยพิริยะศักดิ์, 2540, 10)

|                   |                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| รูปร่าง           | เม็ดยากลมและแบน ทรงรี หรือเป็นผงบรรจุในแคปซูล                                                                                                                                                                       |
| ขนาด              | เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.6 - 0.7 เซนติเมตร หน้า 0.1 - 0.2 เซนติเมตร                                                                                                                                                       |
| สี                | ส้ม น้ำตาล ขาว ม่วงอ่อน ฟ้ำ ครีมน เหลือง ชมพู ซึ่งบางครั้งมีลักษณะเป็นจุดประเล็ก ๆ เช่น ขาว น้ำตาลเข้ม และดำ เป็นต้น                                                                                                |
| สัญลักษณ์บนเม็ดยา | รูปหัวม้า/LONDON รูปหัวม้า/USA รูปหัวม้า/Marlboro M/* M/99 กีเลน/LONDON 99/เส้นแบ่งครึ่งเม็ด Sp/99 /99 /Sp รูปคางคก/เส้นแบ่งครึ่งเม็ด K/44 **/เส้นแบ่งครึ่งเม็ดหรือบางเม็ดจะมีคำว่า "SUPER" พิมพ์อยู่เหนือรูปหัวม้า |
| น้ำหนัก           | เม็ดยา 1 เม็ดหนักประมาณ 0.06 - 0.12 กรัม                                                                                                                                                                            |

## 5. วิธีการเสพสารกระตุ้นประสาทประเภทแอมเฟตามีนหรือ ยาบ้า

การเสพสามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น รับประทานเป็นเม็ด ละลายในเครื่องดื่ม โดยเฉพาะเครื่องดื่มชูกำลัง ผสมน้ำฉีดหรือฉีดเข้าเส้น มักผสมยาเสพติดตัวอื่น ๆ สูบโดยบดคลุกกับบุหรี่สูบ บดแล้วนำมาลนไฟเพื่อสูดดมควัน ใส่กระดาษฟรอยด์ลนไฟแล้วใช้หลอดกาแฟ ดูดควันที่ระเหยออกมา ซึ่งเป็นวิธีที่นิยมแพร่หลายในปัจจุบัน

## 6. ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของสารกระตุ้นประสาทประเภทแอมเฟตามีนหรือ ยาบ้า

ฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาของแอมเฟตามีนมีได้หลายรูปแบบขึ้นกับขนาดของการใช้ยา จากหลักฐานการศึกษาในปัจจุบันเชื่อว่า แอมเฟตามีนออกฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาโดยไปรบกวนการทำงานของสมองส่วน brainstem ที่เกี่ยวข้องกับระบบควบคุมการตื่นตัวของร่างกาย พฤติกรรม และอารมณ์ (reticular activating system and hypothalamus) แบ่งเป็นผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง แอมเฟตามีนออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางที่มีหน้าที่เก็บความจำ ความคิด และควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว การทรงตัว และการถ่ายทอดความรู้สึก หรืออารมณ์ทำให้ผู้เสพตื่นตัว มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ให้ครึกครื้น รื่นเริง เป็นสุข ไม่เหนื่อย หายง่วง ตาแข็งทำให้นอนไม่หลับ คล้ายเป็นยาเพิ่มกำลังทำให้คนขยัน ผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด กระตุ้นหัวใจทำให้เกิดอาการใจสั่น และจังหวะการเต้นของหัวใจผิดปกติ การไหลเวียนของเลือดล้มเหลว และเจ็บหน้าอก ผลต่อระบบทางเดินหายใจทำให้อัตราการหายใจสูงขึ้น และจังหวะการหายใจไม่ปกติ ผลต่อระบบทางเดินอาหาร ปากแห้ง เบื่ออาหาร ไม่รู้สึกหิว คลื่นไส้ อาเจียน ท้องเสีย นอกจากนี้ยังมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกทางเพศ

การใช้สารแอมเฟตามีนเป็นประจำทุกวันในขนาดที่ไม่สูงนักจะทำให้ผู้ใช้ยา มีความรู้สึกสบายอกสบายใจ รู้สึกกระปรี้กระเปร่า ไม่รู้สึกง่วงเหงาหาวนอน แต่การใช้ยานี้ประจำและในปริมาณที่มากจะทำให้เกิดอันตรายได้ เพราะร่างกายถูกบังคับให้ทำงานอย่างหนักโดยไม่มีเวลาพักผ่อน สุขภาพของผู้ใช้ยาจะทรุดโทรมลงตามลำดับ การใช้ยาประเภทนี้ผู้ใช้ต้องเพิ่มขนาดการใช้ยาตลอดเวลาเพื่อให้ได้ฤทธิ์ของยาในระดับที่ตนเองเคยมีประสบการณ์ ถ้ามีการเพิ่มขนาดและความถี่ของการใช้ยาประเภทนี้ต่อไปเรื่อย ๆ แล้วในที่สุดจะเกิดอันตรายต่อระบบประสาทและอาการทางประสาทอันเนื่องมาจากสารแอมเฟตามีน ได้แก่ ความก้าวร้าว หงุดหงิด ขาดเหตุผล หลงผิด ประสาทหลอน ความจำเสื่อม กล้ามเนื้อกระตุก ม่านตาขยาย มีการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น

อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ถ้ามีอาการเพ้อคลั่งจะพูดไม่รู้เรื่อง การใช้แอมเฟตามีนในขนาดสูง ๆ หรือการฉีดแอมเฟตามีนเข้าทางหลอดเลือดดำโดยตรงนอกจากจะทำให้เกิดอารมณ์เพ้อฝันแล้วยังทำให้เกิดอาการทางจิตได้อย่างรุนแรง ฉะนั้นเราจึงพบว่าผู้ใช้แอมเฟตามีนส่วนใหญ่จะแสดงอาการ เช่น เพ้อฝัน (euphoria) ไม่รู้สึกหิว (anorexia) ข้างพูด (isquaciousness) ลูกนอนอยู่ไม่เป็นสุข (hyperactivity) อาการดังกล่าวเกิดขึ้นได้แม้จะได้รับยาเพียงครั้งเดียวใน ขนาด 5-15 มิลลิกรัม

6.1 การดูดซึม แอมเฟตามีนถูกดูดซึมได้ดีจากทางเดินอาหารและผนัง mucosa ในปาก (Busto, 1989 อ้างใน กิติ ฉายศิริกุล, 2542, หน้า 29)

6.2 ระยะเวลาที่เริ่มออกฤทธิ์ ผลทางคลินิกจะปรากฏภายใน 30 นาที หลังจากรับประทานและจะออกฤทธิ์สูงสุดหลังจากรับประทานแล้ว 1-3 ชั่วโมง (Angrist, 1987 อ้างใน กิติ ฉายศิริกุล, 2542, หน้า 29) ถ้าเสพโดยวิธีรับประทานสามารถตรวจสอบสารนี้ได้ในปัสสาวะของผู้เสพในเวลา 3 ชั่วโมงหลังรับประทานและสารนี้ออกฤทธิ์อยู่ได้นาน 4-24 ชั่วโมง (ประพันธ์ เลิศมิ่งมลชัยและอดิเรก ไสโน, 2539, หน้า 16) แต่ถ้าใช้โดยวิธีการฉีดจะออกฤทธิ์ทันที

6.3 ระยะเวลาที่ออกฤทธิ์ ฤทธิ์จะนานขึ้นหากทำให้ปัสสาวะเป็นด่าง และจะสั้นลงหากทำให้ปัสสาวะเป็นกรด (Jonsson et al, 1971 อ้างใน กิติ ฉายศิริกุล, 2542, หน้า 29)

6.4 การทนยาและการพึ่งยา การใช้ยาเป็นประจำทำให้เกิดการทนยาจึงต้องเพิ่มขนาดของยาที่ใช้ขึ้นเรื่อย ๆ และถ้าใช้ไปนาน ๆ ทำให้เกิดการพึ่งยาทั้งทางจิตใจและทางกาย การพึ่งยาทางจิตใจเกี่ยวข้องกับความคิดอารมณ์ ทำให้ต้องการยาอยู่เรื่อย ๆ เมื่อหยุดใช้ยาทันทีที่เกิดอาการขาดยา ได้แก่ อ่อนเพลียมาก ง่วงนอนจัด นอนหลับคล้ายคนหมดสติ ปวดกล้ามเนื้อ หิวอาหารอย่างรุนแรงในระยะ 3-4 วัน ความคิดสับสนกระวนกระวาย หลังจากหยุดยาจะเกิดอาการสะท้อนกลับ (Rebound phenomena) ของอารมณ์จากอารมณ์ตื่นตัว ร่าเริง เป็นอารมณ์ซึมเศร้าจนอาจถึงขั้นฆ่าตัวตายได้

6.5 อาการถอนยา (Withdrawal syndrome) การหยุดใช้แอมเฟตามีนในผู้ที่ติดยา จะพบอาการถอนยาโดยอาการในตอนแรกจะแสดงอาการซึมเศร้า เริ่มปรากฏใน 24-48 ชั่วโมง ร่วมกับอาการนอนไม่หลับ บางรายเกิดอาการกลัวที่โล่งแจ้ง (agoraphobia) หลังหยุดยา

จะเห็นได้ว่า ยาบ้าเป็นยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 1 ที่มีฤทธิ์ในการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ส่งผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ของผู้เสพ ทำให้ร่างกายทรุดโทรมเกิดความผิดปกติทางจิตและประสาท การรับรู้ผิดปกติ อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย และพบว่าผู้ที่เข้ารับการรักษานในโรงพยาบาลสวนปรุง ส่วนใหญ่จะมีความผิดปกติทางด้านการรับรู้ มีประสาทหลอนทางหูทางตา อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย หงุดหงิด ก้าวร้าว และมีความผิดปกติในแบบแผนของการนอนหลับ

### พัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) มาจากคำภาษาละตินว่า Adolescere แปลว่า การเจริญวัย หรือเจริญเติบโตไปถึงวุฒิภาวะโดยถือเอาความพร้อมทางด้านร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการและมีวุฒิภาวะตามวัยที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของวัย เมื่อเทียบกับช่วงชีวิตอื่นเป็นช่วงระยะของบุคคลที่อยู่ระหว่างการเปลี่ยนแปลงของความเป็นเด็กไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ Luella Cole นักจิตวิทยาชาวอเมริกันแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะคือ (สุชา จันทน์เอม, 2536 , หน้า 135)

(1) วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 13-15 ปี เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 15-17 ปี

(2) วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 15-18 ปี เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 17-19 ปี

(3) วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) เด็กหญิงจะมีอายุระหว่าง 18-21 ปี เด็กชายจะมีอายุระหว่าง 19-21 ปี

#### 1. ลักษณะของวัยรุ่น

สุชา จันทน์เอม (2536, หน้า 136) ได้กล่าวถึง ลักษณะของวัยรุ่น พอสรุปได้ดังนี้

(1) เป็นวัยแห่งการเสริมสร้าง (Period of reconstruction) ในวัยนี้ความเจริญเติบโตทางด้านร่างกายจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และจะค่อย ๆ ช้าลงในตอนปลาย

(2) เป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลง (Period of transformation) ในวัยนี้เป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นกับชีวิตของวัยรุ่นมากมายทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และความรู้สึกนึกคิด

(3) เป็นวัยที่มีความคิดอยากเป็นอิสระ (Period of independence) โดยเริ่มคิดพึ่งพาตนเอง อยากเรียนรู้ความผิดพลาดด้วยตัวเองมากกว่าที่จะเรียนรู้จากคำสั่งสอน ชอบโต้เถียงถ้าได้รับการขัดขวาง มักมีความน้อยเนื้อต่ำใจและหาทางออกในทางผิด ๆ เช่น หนีออกจากบ้าน หนีไปหายาเสพติด วัยนี้ต้องการที่จะรู้จักตนเองโดยเลียนแบบบุคคลที่ตนชื่นชอบและแสวงหาแบบอย่างเพื่อดำเนินรอยตาม ซึ่งการสนับสนุนของกลุ่มจะมีอิทธิพลอยู่มากและบุคคลที่ตนเลียนแบบจะมีอิทธิพลต่ออารมณ์ บุคลิกภาพ ความสนใจ และความหวังในชีวิต

(4) เป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหา (Period of problems) โดยวัยนี้เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตซึ่งเรียกว่าวัยวิกฤต ปัญหาต่าง ๆ ในการปรับตัวมักเกิดขึ้นเสมอ มีการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว วุฒิภาพ แสดงออกทางด้านอารมณ์อย่างรุนแรง ซึ่ง ฮอลล์ (George Stanley Hall) เรียกวัยรุ่นตามลักษณะการแสดงออกของอารมณ์ว่า วัยแห่งพายุพายุแคม (storm and stress) (สุพล บุญทรง, 2523, หน้า 149)

2. พัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ของวัยรุ่น (สุชา จันทน์เอม, 2536, หน้า 136)

### 2.1 พัฒนาการทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจัดว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่งเกี่ยวกับฮอร์โมนจากต่อมเพศต่าง ๆ จะกระตุ้นให้วัยรุ่นสืบพันธุ์มีวุฒิภาวะ และมีผลทำให้บุคคลนั้นมีความสามารถในการสืบพันธุ์อย่างสมบูรณ์สิ่งที่จะสังเกตเห็นได้ชัดในเด็กหญิง เช่น เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านรูปร่างและสัดส่วนของร่างกาย การเพิ่มขนาดของทรวงอก เริ่มมีประจำเดือน เริ่มมีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ เด็กผู้ชายจะมีน้ำเสียงที่แตกพร่า มีการหลั่งอสุจิในเวลาหลับ มีขนรักแร้ ส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นทั้งหญิงและชาย การทำงานของระบบหัวใจ ระบบหมุนเวียนโลหิตและระบบหายใจ โดยเฉพาะการทำงานของปอดของเด็กชายจะเจริญเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 19-20 ปี และเด็กหญิงอายุประมาณ 17 ปี สำหรับระบบประสาทสมองทั้งเด็กชายและเด็กหญิงจะมีน้ำหนักของสมองเจริญเต็มที่เมื่ออายุประมาณ 20 ปี ระบบกล้ามเนื้อจะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเป็น 44 เปอร์เซ็นต์ ของร่างกายเมื่ออายุ 16 ปี ซึ่งมีผลทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและทำงานได้อย่างมั่นคงยิ่งขึ้น โดยทั่วไปเด็กชายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นช้ากว่าเด็กหญิงประมาณ 2 ปี

## 2.2 พัฒนาการทางด้านอารมณ์

อารมณ์ของวัยรุ่นนั้นเป็นอารมณ์ที่รุนแรง และเต็มไปด้วยความเชื่อมั่นในตนเอง จึงเป็นเรื่องที่ง่ายต่อการยุแหย่หรือชักนำให้เด็กเกิดความรู้สึกอยากลองทั้งในทางที่ดีและในทางที่เลว ซึ่งเราสามารถแบ่งประเภทอารมณ์ของวัยรุ่นได้ดังนี้

- (1) ประเภทก้าวร้าวรุนแรง เช่น อารมณ์โกรธ อิจฉา เกลียดชัง
- (2) ประเภทเก็บกดเอาไว้ เช่น ความกลัว ความวิตกกังวล ความเศร้าใจ เสียใจ
- (3) อารมณ์สนุก เช่น ความรัก ชอบ สุขสบาย พอใจ ตื่นเต้น

ซึ่งลักษณะที่สำคัญทางอารมณ์ของวัยรุ่นคือมีความรุนแรง มีอารมณ์ไม่คงที่ ควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ไม่ค่อยได้ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าเป็นวัยแห่งพายุบุแคม ทั้งเด็กหญิงและเด็กชายต่างต้องการแสดงความคิดเห็นซึ่งมักจะขัดแย้งกับผู้ใหญ่เสมอโดยไม่รู้ตัวว่าเป็นคนผิด หากผู้ใหญ่ไม่เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นเลยจะทำให้เด็กเกิดความเครียดขึ้นทีละน้อย ซึ่งอารมณ์เช่นนี้อาจจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนแก่ผู้ใหญ่ในภายหลังได้ ความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจมีผลมาจากความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สติปัญญา และความคิด เริ่มรู้จักรับผิดชอบและต้องการเป็นอิสระ อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย มีจินตนาการมากขึ้น ความเชื่อมั่นต่าง ๆ เป็นไปอย่างรุนแรง ความสนใจในการสมาคมกับกลุ่มเพื่อนมีมากขึ้น

## 2.3 พัฒนาการทางสติปัญญา

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ มากมายทางร่างกายทำให้วัยรุ่นมีพลังมาก มีความกระตือรือร้น สนใจในตนเองและมองการไกล จะพยายามรู้จักตนเองและขัดเกลาพฤติกรรมให้ดีขึ้น อยู่เสมอ รักการพึ่งพาตนเองและเข้าใจสังคมได้ดียิ่งขึ้น พัฒนาการทางด้านสติปัญญา เป็นไปอย่างรวดเร็วและเจริญถึงขีดสุดเมื่ออายุประมาณ 16 ปี แล้วค่อย ๆ ลดลงหลังจากอายุ 19-20 ปี พัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่นกว้างขวางขึ้นโดยการลองผิดลองถูก ซึ่งการเรียนรู้โดยวิธีนี้วัยรุ่นได้ลงมือทำเองได้ พบเห็นปัญหา และหาวิธีการแก้ปัญหาเรื่อยไปจนกว่าจะได้ผลเป็นที่น่าพอใจ ถ้าสิ่งใดทำแล้วไม่เกิดอันตรายผู้ใหญ่อาจลองให้ปฏิบัติได้เพื่อว่าเมื่อเจริญเติบโตจะได้ก้าวเข้าไปในสังคมได้อย่างมั่นคงยิ่งขึ้น

## 2.4 พัฒนาการทางสังคม

เด็กในวัยนี้ต้องการความเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง ชอบอยู่ตามลำพัง ต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับนับถือในกลุ่มเพื่อนและบุคคลรอบข้าง โดยจะพยายามทำทุกสิ่งทุกอย่างอย่างสุดความสามารถเพื่อให้ได้มาซึ่งสถานะดังกล่าว วัยนี้เป็นวัยที่กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลมาก ต้องการได้รับการยอมรับ บางคนอาจมีพฤติกรรมต่างจากคนอื่นเพื่อเรียกร้องความสนใจ สำหรับผู้ที่เข้ากับคนอื่นไม่ได้มักจะแยกตัวเองออกจากกลุ่มเพื่ออ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก หรือเพ้อฝันอยู่คนเดียว ในวัยรุ่นตอนกลางจะมีความต้องการที่จะทำงานร่วมกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งเป็นผลจากวุฒิภาวะที่เจริญขึ้น นอกจากนี้เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางจะมีพัฒนาการทางสังคมในเรื่องการคบเพื่อน ซึ่งการคบเพื่อนของวัยรุ่นแบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้ (สุพล บุญทรง, 2523, หน้า 151)

- (1) คบเป็นหมู่คณะ (peer) โดยเลือกเพื่อนที่มีความสนใจตรงกันตั้งเป็นกลุ่มขึ้น
  - (2) คบเป็นเพื่อนสนิท (clique) มีสมาชิกในกลุ่มน้อยลงประมาณ 4-6 คน
  - (3) เพื่อนคู่หู (pal) ส่วนมากจะมีคนเดียวจะเป็นเพื่อนที่สามารถเล่าทุกสิ่งทุกอย่างให้ฟังได้
- วัยนี้จะพยายามหาความเป็นตัวของตัวเอง การหาแบบฉบับของบุคลิกภาพแสดงออกด้วยการพยายามศึกษา สนใจบุคคลที่มีชื่อเสียง เช่น ดารา นักกีฬา โดยจะสนใจบุคลิกภาพและวิถีชีวิตของบุคคลที่ตนชื่นชอบและอาจแสดงออกโดยการเลียนแบบ ซึ่งจะมีเหตุผลหรือไม่ขึ้นอยู่กับความภาคภูมิใจในตนเอง การยอมรับคุณค่าตนเองของวัยรุ่นคนนั้น ๆ ว่ามีมากเพียงใด กล่าวคือผู้ที่มีความภาคภูมิใจ มั่นใจในตนเอง อาจหลงใหลเพียงชั่วคราว ส่วนผู้ที่ไม่เข้าใจในตนเองจะเลียนแบบและถูกชักจูงให้หลงใหลไปกับความเย้ายวนได้ง่าย

จากลักษณะการพัฒนารวมของวัยรุ่นดังกล่าว จะเห็นว่าวัยรุ่นเป็นวัยแห่งการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกนึกคิด ต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง อยากรู้ อยากลองหาประสบการณ์ที่แปลกใหม่ เลียนแบบบุคคลที่ตนชื่นชอบเพื่อหาเอกลักษณ์ของตนเอง และให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมาก จากลักษณะดังกล่าวของวัยรุ่นย่อมก่อให้เกิดปัญหาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และการปรับตัว ประกอบกับอิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนจึงส่งผลให้วัยรุ่นถูกชักจูงให้กระทำผิดได้ง่าย เช่น การหนีเรียน เที่ยวกลางคืน และการใช้สารเสพติด

### 3. ปัญหาพัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่น เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการอย่างสูง เป็นสภาพหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย ความคิด จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นต่าง ๆ เหล่านี้ย่อมมีผลกระทบกระเทือนและก่อปัญหาให้แก่วัยรุ่น สุชา จันทน์เอม (2536, หน้า 154) ได้สรุปปัญหาของวัยรุ่นไว้ ดังนี้

- (1) ปัญหาความเจริญทางด้านร่างกาย
- (2) ปัญหาทางด้านอารมณ์
- (3) ปัญหาการปรับตัวเข้ากับสังคมของวัยรุ่น
- (4) ปัญหาทางครอบครัว

### 4. วัยรุ่นกับปัญหายาเสพติด (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2530, หน้า 180-190)

วัยรุ่นที่ติดยาเสพติด เป็นภัยต่อตนเอง ต่อครอบครัว และต่อสังคม เพราะผู้ติดยาเสพติดไม่ว่าประเภทใดก็ตามต้องการใช้เพื่อปลดปล่อยความก่อกวนทางจิตใจ แต่พอติดยาแล้วขาดยาไม่ได้ ร่างกายต้องการยาเหล่านั้นจริง ๆ ยิ่งเสพมากขึ้นปริมาณความต้องการยาก็ยิ่งเพิ่มขึ้น เพราะปริมาณยาเท่าเดิมไม่สามารถออกฤทธิ์ให้ผลดังที่ต้องการ ผู้ที่ติดยาไม่มีอารมณ์และจิตใจที่จะนึกคิดเรื่องอื่นใด ไม่ว่าจะเป็นงาน การเรียน การรับผิดชอบตนเองและผู้อื่น จะเฝ้านึกถึงแต่ยาเสพติดอยู่ตลอดเวลาว่าจะมีวิธีการใดที่จะได้ยามาเสพอีก แม้วิธีการดังกล่าวจะนำความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและผู้อื่น ซึ่งสาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นติดยาเสพติดเกิดจากสภาพจิตใจของวัยรุ่นเองและสิ่งแวดล้อมอันได้แก่

(1) ความอยากรู้อยากเห็น เด็กวัยรุ่นมีนิสัยอยากรู้อยากเห็น อยากทดลองโดยเฉพาะอย่างยิ่งอยากรู้อยากมีประสบการณ์กับสิ่งต้องห้ามทั้งปวง ยาเสพติดเป็นเรื่องต้องห้ามทั้งในบ้าน ในโรงเรียน และในสังคม ยิ่งถูกห้ามมากก็ยิ่งอยากรู้อยากลองมาก เมื่อทดลองแล้วจะกลายเป็นความกระหายไม่มีสิ้นสุด โดยเฉพาะในเด็กวัยรุ่นที่มีบุคลิกควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ใจอ่อนอ่อนไหว ไม่เป็นตัวของตัวเอง ชอบฟังฟัง

(2) ความอยากมีเพื่อน เอาใจเพื่อน และตามใจเพื่อน วัยรุ่นเป็นช่วงที่เด็กอ่อนไหวต่อการมีกลุ่มเพื่อน หนีไม่ได้ต่อการขาดเพื่อนวัยเดียวกัน วัยนี้จะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน ไม่ต้องการความสนใจ ความเอาใจใส่จากคนในครอบครัวเช่นในวัยเด็ก แต่ให้ความสนใจ ความ

ผูกพัน ความรัก ความไว้วางใจเพื่อให้เกิดการยอมรับจากเพื่อน เด็กที่มีปมด้อยและปมเด่นในเรื่องเพื่อน คิดว่าการเสพยาเสพติดเป็นการสร้างโมดรี และเป็นการผูกมัดจิตใจระหว่างเพื่อน วัยนี้จะอาศัยเพื่อนกลุ่มเดียวกันเป็นประสบการณ์ในการเรียนรู้ ซึ่งกลุ่มอาจชักชวนกันประพฤตินิสัยที่สังคมไม่ยอมรับ เช่น สูบบุหรี่ เสพยาบ้า ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นายแพทย์ฝน แสงสิงแก้ว และคณะ, 2517 เรื่องนักเรียนไทยติดยา ที่พบว่า การติดยาเสพติดของนักเรียนครึ่งหนึ่งเกิดจากถูกเพื่อนชักจูง

(3) ความผิดหวัง วัยรุ่นเป็นวัยที่เต็มไปด้วยความคาดหวังในเรื่องต่าง ๆ ที่มีลักษณะเป็นอุดมคติสูงส่งเพียบพร้อมด้วยความสมบูรณ์แบบ ทั้งนี้เพราะเด็กเพิ่งผ่านพ้นช่วงความฝันในวัยเด็กเมื่อเด็กไปพบกับความจริงของโลกและชีวิตซึ่งห่างไกลจากอุดมคติที่วาดไว้ ทำให้เด็กรู้สึกผิดหวังอย่างรุนแรง ปรับตัวไม่ได้เศร้าโศกเสียใจ บางรายจึงหาทางออกเพื่อให้ลืมความผิดหวัง ความเสียใจ โดยหันไปสู่อีกโลกของยาเสพติด

(4) ครอบครัว ครอบครัวเป็นตัวหลักต้นที่สำคัญที่ทำให้วัยรุ่นติดยาเสพติด ครอบครัวที่แตกแยกมีความขัดแย้งในสัมพันธภาพต่อกันและกัน ไม่ให้กำลังใจเด็กในการเผชิญปัญหาอย่างตรงต่อความเป็นจริง ผู้ปกครองที่ยึดถือความสำเร็จของตนเป็นบรรทัดฐานความสำเร็จของลูก เหล่านี้มีส่วนทำให้เกิดความกดดันแก่เด็กส่งผลให้เด็กแก้ปัญหาโดยหันไปใช้ยาเสพติด

(5) สถานบันการศึกษา เป็นสถานที่ที่วัยรุ่นได้มาพบปะชุมนุมกันวันละหลาย ๆ ชั่วโมง คำบอกเล่าเรื่องยาเสพติดจากเพื่อนร่วมวัยมีส่วนสำคัญมากที่สุดที่จะชักจูงให้วัยรุ่นอื่น ๆ อยากทดลองโดยเฉพาะวัยรุ่นที่ไม่ได้อยู่กับครอบครัว บิดา มารดา มีแนวโน้มจะถูกเพื่อนชักจูงได้โดยง่าย

(6) ปัจจุบันมีสถานเริงรมย์ที่จัดเป็นอบายมุขในชุมชนเมือง อันเป็นเหตุให้เด็กเข้าไปมั่วสุมและติดยาเสพติดได้

(7) ยาเสพติดต่าง ๆ รวมทั้งยาบ้าสามารถหาซื้อได้ง่าย และมีผลทำให้ติดได้ง่ายเพียงทดลอง 1-3 ครั้ง ก็ทำให้ติด ถ้าเสพบ่อยครั้งและในปริมาณที่สูงอาจถึงแก่ชีวิตได้

(8) การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม จารีตประเพณี ที่โน้มเอียงไปทางตะวันตกทำให้วัยรุ่นรับวัฒนธรรมเหล่านี้มาปฏิบัติ เช่น การแต่งกาย ทรงผม รวมทั้งการใช้สารเสพติดต่าง ๆ

วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงมากมาย ทำให้ต้องใช้ความสามารถและความพยายามอย่างมากที่จะควบคุมและปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ได้ บางครั้งอาจเกิดความสับสน ไม่แน่ใจ ประกอบกับพัฒนาการตามวัยที่เต็มไปด้วยความอยากรู้อยากลอง ต้องการหาเอกลักษณ์ของตนเอง ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน ขาดความมั่นคงทางอารมณ์และจิตใจ จึงส่งผลให้วัยรุ่นบางคนถูกชักจูงและหันมาใช้สารเสพติด ดังจะเห็นได้ว่าการศึกษากว่า 10 ปี พบว่า บุคคลมักเริ่มใช้สารเสพติด ชนิดต่าง ๆ เมื่ออยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งจากสถิติข้อมูลผู้ติดยาแรกเข้ารับการบำบัดรักษาของกรมการแพทย์ (2538) พบว่า กลุ่มประชากรที่เริ่มใช้สารเสพติดครั้งแรกส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุ 15-19 ปี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนิรมล เปลี่ยนจรรยา (2530, หน้า 40) ที่ได้ศึกษาการใช้กัญชาของวัยรุ่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเริ่มใช้กัญชาเมื่ออายุประมาณ 15 ปี และวัยรุ่นในระยะนี้มักเกิดความสับสน ไม่แน่ใจ ตัดสินใจไม่ถูกว่าจะปฏิบัติตนอย่างไร เกิดความสับสนและอาจพึ่งพาสารเสพติดได้ง่าย เพื่อหาทางออกหรือคลายความกังวลต่าง ๆ ซึ่งการใช้สารเสพติดของวัยรุ่นโดยเฉพาะวัยรุ่นในปัจจุบัน ซึ่งมีไม่น้อยที่เชื่อว่าการใช้สารแอมเฟตามีนเป็นแฟชั่นที่โก้เก๋เป็นการแสดงออกถึงการมีเอกลักษณ์ของตนเอง ทำให้ตนเองสามารถที่จะทำงาน หรืออ่านหนังสือได้มากขึ้น ซึ่งความเชื่อว่าการใช้สารแอมเฟตามีนไม่ใช่เรื่องเสียหายแต่กลับเห็นว่าเป็นสิ่งที่ดีดังกล่าว ย่อมส่งผลให้วัยรุ่นมีแนวโน้มของการใช้สารแอมเฟตามีนเพิ่มมากขึ้น (ตระกูลไทย ฉายแว่น, 2539, หน้า 17) เมื่อพิจารณาในเรื่องของเพศชายและเพศหญิงที่มีความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดแล้ว พบว่า เพศชายน่าจะมีความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดสูงกว่าเพศหญิง เพราะในวัฒนธรรมต่าง ๆ ส่วนมากเพศชายมักถูกคาดหวังให้เป็นผู้ที่เสี่ยงและต้องผจญภัยมากกว่าเพศหญิง โดยลักษณะบางประการของเพศชายจะมีความก้าวร้าว ชอบเสี่ยง ต้องการผจญภัย มีความอยากรู้อยากลองมากกว่าเพศหญิง โดยจากการศึกษาของ ปริญดา จิรกุลพัฒนา (2536, หน้า 54) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพของวัยรุ่น พบว่า เพศชายมีพฤติกรรมเสี่ยงด้านสุขภาพโดยรวมสูงกว่าเพศหญิง ดังนั้นจากการศึกษาด้านสารเสพติดจึงพบว่า ผู้ใช้สารเสพติดส่วนใหญ่มักเป็นเพศชาย

จากผลการศึกษาและแนวคิดดังกล่าวจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นเป็นกลุ่มที่มีโอกาสที่จะติดสารเสพติดได้มากที่สุดโดยเฉพาะเพศชาย ดังนั้นในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหาการตัดสินใจ และการปฏิเสธของวัยรุ่นชายที่เสพยาบ้า และเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาแล้ว

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม ( Group Activities )

### 1. ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

เฮร์รอยด์ (Herrold อ้างใน วิภาวี เกียรติธรรมาสัย, 2542, หน้า 47) กล่าวว่า เป็นกระบวนการให้บุคคลรวมตัวกันเป็นกลุ่มเพื่อแก้ปัญหาหรือกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมีความมุ่งหมายแน่นอน

ซูชัย สมธิกร (2538, หน้า 126) ได้กล่าวว่า หมายถึง เครื่องมือในการนำสมาชิกกลุ่มไปสู่การเรียนรู้ด้วยประสบการณ์ของตนเอง ก่อให้เกิดการรู้จักและเข้าใจ เกิดการยอมรับตนเองอย่างแท้จริง สามารถแก้ปัญหาคความขัดแย้งภายในจิตใจของตนเอง ตลอดจนสามารถพัฒนาตนเองให้มีความงอกงามทางจิตใจได้

ภนิดา ภูโตนา (2539, หน้า 7 อ้างถึง ชีระ ชัยยุทธบรียง, 2532) ได้กล่าวว่า หมายถึงการรวมกันของบุคคลต่างๆ เพื่อแก้ปัญหา หรือกระทำการสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทำให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่าง ๆ ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ เกิดการเรียนรู้ด้วยตัวเอง และเกิดพัฒนาในสมาชิกทุกคนในกลุ่ม

อารุณ มังบุญแ้วน (2540, หน้า 25) ได้กล่าวว่า หมายถึง เทคนิค วิธีการ หรือเครื่องมือที่ใช้เป็นสื่อให้สมาชิกกลุ่มได้มีประสบการณ์การเรียนรู้ เกี่ยวกับการสำรวจความรู้สึก ความคิด พฤติกรรม ทศนคติ และค่านิยมของตนเอง ก่อให้เกิดการรู้จัก เข้าใจ ยอมรับตนเอง ตลอดจนความสามารถที่จะแก้ปัญหาคขัดแย้งในใจรวมถึงสามารถพัฒนาจิตใจให้งอกงามได้

จากที่กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม (Group Activities) หมายถึง เทคนิคเกี่ยวกับการรวมกันของบุคคลต่าง ๆ เพื่อกระทำการกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งสามารถนำกลุ่มไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และเกิดการพัฒนาตนเองของสมาชิกทุกคนภายในกลุ่มมีขั้นตอน คือ ปฐมนิเทศ เตรียมความพร้อมในการเข้ากลุ่ม เข้าสู่กระบวนการกลุ่ม และปิดกลุ่ม

### 2. จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

จากการศึกษาของ ภนิดา ภูโตนา (2539, หน้า 8 อ้างถึง เรวดี วงศ์พรหมเมฆ, 2520) และกิตตินภา พลวัตร (2539, หน้า 29 อ้างถึง คมเพชร ฉัตรศุภกุล, 2530) เกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มพอสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อ

(1) เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เสริมสร้างความเข้าใจในตนเองได้อย่างถูกต้อง โดยเป็นกระจกสะท้อนให้เห็นภาพตนเองทุกด้าน

(2) เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่น ซึ่งจะทำให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมา และเปิดโอกาสให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ลักษณะต่าง ๆ ของแต่ละคนได้เป็นอย่างดี

(3) เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก โดยจะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้กับสมาชิกกลุ่ม ให้มีทักษะที่จำเป็นในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น เข้าใจบทบาทและหน้าที่ของตนเอง

(4) เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะในการทำงานเป็นกลุ่ม ฝึกการคิดวิเคราะห์ และฝึกทักษะการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

(5) เพื่อให้สมาชิกรู้จักนำความรู้และทักษะต่าง ๆ ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน และพัฒนางานของตนต่อไป

สรุปได้ว่าจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม คือ เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่น ฝึกทักษะการทำงานเป็นกลุ่ม รู้จักวิเคราะห์และแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้สมาชิกได้มีโอกาสปรับปรุง แก้ไข พัฒนาบุคลิกภาพ รวมทั้งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และความคิดเห็นต่าง ๆ ไปในทางที่เหมาะสม

### 3. คุณค่าและประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

จากการศึกษาของ อารุณ มั่งป่วน (2540, หน้า 29) และ กรมสุขภาพจิต (2541, หน้า 4-5) พบว่า การนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาสมาชิกกลุ่ม ดังนี้

(1) พัฒนาทักษะทางสังคม กลุ่มเป็นที่ย่อยฝึกทักษะในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น ทำให้สามารถอยู่ร่วมกัน และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่น

(2) พัฒนาทักษะในการคิดพิจารณาและแก้ไขปัญหา โดยการเป็นที่แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทศนคติ ความคิดเห็น รวมทั้งให้กำลังใจซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ยังสะท้อนให้สมาชิกได้รู้จักตนเองดีขึ้น ทั้งจุดดี จุดด้อย ยอมรับข้อบกพร่องของตนเอง ทำให้สมาชิกได้พิจารณาเห็นแนวทางการปรับปรุงแก้ไขตนเอง

(3) เสริมสร้างความมีวินัย คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมต่าง ๆ ที่สังคมยอมรับ เมื่อสมาชิกเข้ากลุ่มจะต้องปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ร่วมกัน เพราะสมาชิกมีความต้องการแสวงหาการยอมรับจากกลุ่ม และต้องการความรักผูกพันเป็นเจ้าของกลุ่ม

(4) พัฒนาทักษะในการศึกษาค้นคว้า เป็นทักษะที่เน้นการศึกษาค้นคว้าหาความรู้ เช่น ทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล การพูด การฟัง การรายงาน

(5) ช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัย ให้กำลังใจ ให้ความรัก ให้การยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ให้การช่วยเหลือสนับสนุน และสมาชิกจะได้รับการฝึกทักษะเหล่านี้ร่วมกัน

(6) สมาชิกกลุ่มได้พบว่า เขามีได้อยู่อย่างโดดเดี่ยว หรือแปลกไปจากคนอื่น ๆ แต่ยังมีคนอื่น ๆ อีกที่มีปัญหาล้ายคลึงกับปัญหาของเขา

(7) สมาชิกกลุ่มได้รับการสนับสนุนในการแก้ไขปัญหาของเขา ทั้งนี้เป็นผลมาจากการที่กลุ่มให้ความยอมรับ ให้รางวัลและให้กำลังใจแก่เขา

(8) กลุ่มเป็นตัวแทนของสังคมจริง ๆ เป็นสถานที่ ๆ ปลอดภัย ซึ่งเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนมีโอกาสที่จะแสดงความคิดเห็น และฝึกทักษะหรือพฤติกรรมบางอย่าง เช่น การแก้ปัญหา การตัดสินใจ

(9) สมาชิกเรียนรู้ที่จะมีการให้และรับความช่วยเหลือตามบทบาทของตนภายในกลุ่ม

(10) สมาชิกมีโอกาสที่จะเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกอื่นด้วยการสังเกต

(11) ประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้ากลุ่มอาจจะทำให้สมาชิกแสวงหา ขอรับการปรึกษาเพิ่มเติมอีกในรูปของการปรึกษาเป็นรายบุคคล

(12) บรรยากาศแห่งความเป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกคุ้นเคยไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาต่าง ๆ ของเขา

(13) เป็นกลุ่มที่มีคุณค่าสำหรับวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่แสวงหาเอกลักษณ์ของตน ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน

ดังนั้น กิจกรรมที่สมาชิกกลุ่มได้ทำร่วมกัน จึงเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาทักษะ การอยู่ร่วมกันกับผู้อื่นและปรับปรุงพัฒนาตนเอง ซึ่งกลุ่มกิจกรรมบำบัดมีได้หลายรูปแบบด้วยกันโดยแต่ละรูปแบบจะมีลักษณะเด่นที่แตกต่างกันไปซึ่งจะเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมบำบัดอย่างไรนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับคุณสมบัติของสมาชิกในกลุ่ม ลักษณะปัญหาของสมาชิกในกลุ่ม ทักษะและความต้องการของสมาชิกเอง ซึ่งอาจกล่าวได้ว่ากลุ่มกิจกรรมบำบัดมีความยืดหยุ่น สามารถปรับให้เข้ากับสมาชิกของกลุ่มได้ตามความเหมาะสม

#### 4. รูปแบบของกลุ่มกิจกรรมบำบัดจำแนกได้ดังนี้ (กรมสุขภาพจิต, 2541, หน้า 5)

(1) กลุ่มที่มีปัญหาร่วมกัน (common-problems groups) กลุ่มประเภทนี้จะประกอบด้วยสมาชิกกลุ่มที่มีปัญหาร่วมกันอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ปัญหาเสพยาเสพติด ปัญหาครอบครัว ปัญหาการคบเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น กลุ่มบำบัดในลักษณะเช่นนี้จะทำให้สมาชิกกลุ่มไม่รู้สึกโดดเดี่ยว แต่จะมีความรู้สึกกว่าปัญหาเช่นนี้ไม่ได้เกิดเฉพาะตนเท่านั้น ยังมีสมาชิกในกลุ่มอีกหลาย ๆ คนที่มีปัญหาหรือประสบการณ์เช่นเดียวกับตน บรรยายภาคในกลุ่มประเภทนี้เต็มไปด้วยความเข้าใจซึ่งกันและกัน และพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนความรู้สึก นึกคิด ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มโดยการสังเกต การได้ยิน การรับรู้ว่ามีสมาชิกในกลุ่มคนอื่น ๆ แก้ไขปัญหาซึ่งคล้ายคลึงกับปัญหาของตนเองอย่างไร

(2) กลุ่มที่ยึดผู้ที่มีปัญหาเป็นศูนย์กลาง (case-centered groups) กลุ่มประเภทนี้จะประกอบด้วยสมาชิกที่มีปัญหาที่แตกต่างกัน (heterogeneous groups) เมื่อสมาชิกคนใดคนหนึ่งในกลุ่มเปิดเผยปัญหาของตนเองให้กลุ่มได้รับทราบ สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มจะทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยเหลือ เสนอความคิดเห็นให้ข้อมูลและให้การสนับสนุนแก่สมาชิกคนนั้น โดยอาศัยประสบการณ์ของตนเองเพื่อให้เขาสามารถเอาชนะปัญหานั้น ๆ ได้ ฉะนั้นสมาชิกแต่ละคนในกลุ่มจึงมีบทบาทเป็นทั้งผู้รับและผู้ให้คำปรึกษา แต่ลักษณะของกลุ่มดังกล่าวมีข้อจำกัดที่พื้นฐานของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งถ้าแตกต่างกันมากเกินไปจะทำให้ขาดความเข้าใจซึ่งกันและกัน และสมาชิกบางคนอาจจะรู้สึกว่ามีสมาชิกคนอื่น ๆ ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้เนื่องจากเขาไม่เคยมีประสบการณ์เช่นเดียวกับตน

(3) กลุ่มพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (human-potential groups) ผู้ริเริ่มกลุ่มบำบัดในลักษณะนี้คือ เฮอริเบิร์ต ออตโต (Herbert Otto) ที่มีความเชื่อว่า มนุษย์เรายังไม่ได้ใช้ความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่ ลักษณะของกลุ่มแบบนี้จึงเน้นความสนใจที่ความเข้มแข็งและพลังสร้างสรรค์ของบุคคลมุ่งให้สมาชิกเอาชนะอุปสรรคซึ่งมาขัดขวางการบรรลุถึงศักยภาพแห่งตน และพยายามแก้ปัญหาด้วยการมุ่งเน้นถึงสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนสามารถทำได้มากกว่าจะเน้นถึงสิ่งที่เขาทำไม่ได้ สมาชิกในกลุ่มจะได้สำรวจถึงศักยภาพในตัวเองและดึงศักยภาพดังกล่าวมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ส่วนความรู้สึกมีปมด้อยจะถูกกลบเลือนไป การได้ร่วมกลุ่มในลักษณะเช่นนี้จะทำให้สมาชิกรู้สึกว่าเขาได้การยอมรับนับถือและเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น มีทัศนคติในด้านที่ดีต่อตนเองมากขึ้น

(4) กลุ่มการให้การปรึกษาโดยเพื่อน (peer-facilitated counseling groups) กลุ่มบำบัดในลักษณะดังกล่าวใช้ผู้นำกลุ่ม (leader) หรือผู้ร่วมนำกลุ่ม (co-leader) เป็นผู้ที่มีสถานะเดียวกันกับสมาชิก เช่น อยู่ในวัยเดียวกัน เป็นต้น ทำให้สมาชิกในกลุ่มเกิดความไว้วางใจ และรู้สึกง่ายต่อการแสดงออก

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำการจัดกลุ่มกิจกรรมบำบัดในรูปแบบที่ 1 และ 3 มาประยุกต์ใช้ร่วมกับแนวคิดในเรื่องการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและนำกิจกรรมของทักษะชีวิต ที่เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหาการตัดสินใจ และการปฏิเสธมาใช้ เนื่องจากวัยรุ่นที่ใช้ยาบ้าและเข้ารับการรักษานในโรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ เป็นกลุ่มที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกันหลายประการ ซึ่งสมาชิกในกลุ่มเป็นวัยรุ่นทั้งหมดและมีปัญหาในเรื่องของการใช้ยาบ้าเหมือนกันซึ่งการพัฒนาศักยภาพของวัยรุ่นในกลุ่มนี้ให้มีความสามารถในการแก้ปัญหาการตัดสินใจในเรื่องของการใช้ยาบ้าไปในทางที่ดีขึ้นหรือสามารถเลิกใช้ยาบ้าได้จะทำให้วัยรุ่นในกลุ่มนี้ได้รับการยอมรับในสังคมมากขึ้น เชื่อมมั่นในตนเอง ยอมรับนับถือตนเอง เห็นคุณค่าในตนเอง และมีเจตคติที่ดีต่อตนเองมากขึ้น

#### 5. ขนาดของกลุ่มในการทำกิจกรรม

Ottaway (1966) กล่าวว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะจะช่วยให้สมาชิกมีโอกาสแสดงออกได้อย่างอิสระโดยทั่วถึงกัน ดังนั้นกลุ่มควรมีขนาดอย่างมากที่สุด 12 คน หรือมากกว่านั้นแต่ไม่เกิน 15 คน มิฉะนั้นจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมผิดไปจากเดิม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมที่สุดควรมีจำนวน 9-10 คน จึงจะทำให้ทำงานได้ผลดี

Shaw (1971) เสนอแนะว่ากลุ่มควรมีขนาดสมาชิก 10 คนเป็นอย่างมาก แต่ถ้าสมาชิก 30 คนขึ้นไป อาจแบ่งเป็นกลุ่มย่อยๆ ได้

Kanfer & Goldstein (1975 อ้างใน นงลักษณ์ เขียนงาม, 2538, หน้า 27) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรม ควรมีสมาชิกตั้งแต่ 8-10 คน

Kaplan and Sadock's (1998) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ประสบความสำเร็จ คือ ขนาดน้อยที่สุด 3 คน ขนาดมากที่สุด 15 คน แต่ขนาดที่เหมาะสมที่สุดคือ 8-10 คน เพราะถ้าน้อยเกินไปก็จะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน

คมเพชร จัตรศุภกุล (2530) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งในการพิจารณาธรรมชาติของปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม กลุ่มที่มีขนาดแตกต่างกันจะทำให้กระบวนการปฏิสัมพันธ์แตกต่างกันไปด้วย ในกลุ่มที่มีสมาชิกมากเกินไปความจำเป็นจะทำให้สมาชิกทำงานซ้ำซ้อนกัน บางคนคาดหวังว่าจะได้รับผิตชอบทั้งหมดในขณะที่คนอื่นรู้สึกคับข้องใจที่ไม่ม้งานทำ ไม่มีโอกาสใช้ทักษะที่ตนเองมีอยู่ ขนาดของกลุ่มจึงไม่ควรเกิน 15 คน ซึ่งย่อมต้องขึ้นอยู่กับความจำเป็นของสถานการณ์ จุดมุ่งหมายของกลุ่ม แหล่งที่จะให้ความช่วยเหลือในกลุ่ม และระดับวุฒิภาวะของบุคคลในกลุ่มด้วย

#### 6. ความถี่และเวลาในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

Patterson (1967 อ้างใน สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 44) การจัดกลุ่มฝึกควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อย อาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

Kanfer & Goldstein (1975 อ้างใน นงลักษณ์ เขียนงาม, 2538, หน้า 27) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มที่ใช้ในการฝึกพฤติกรรม ควรใช้จำนวนครั้งในการฝึก 6-8 ครั้ง จึงจะทำให้การฝึกได้ผลดี

Trotzer (1977 อ้างใน สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 44) ให้ความเห็นว่า จำนวนครั้งของการเข้ากลุ่มนั้นขึ้นอยู่กับเป้าหมายของกลุ่มและธรรมชาติของสมาชิกกลุ่ม แต่อย่างน้อยที่สุดควรจะเข้ากลุ่มไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง ถ้ามากกว่านี้ได้จะเป็นการดี

ปราโมทย์ เชาวศิลาปี (2534, หน้า 8-9 อ้างถึง Irvin D.Yalom, 1983) กล่าวว่า ความถี่ในการจัดกลุ่มส่วนใหญ่ประมาณ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ขนาดของกลุ่ม 6-10 คน

สรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มควรมีขนาดเล็ก จำนวนสมาชิกไม่เกิน 15 คน ช่วงระยะเวลาในการจัดกิจกรรม สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 1-1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 8-12 ครั้ง รวมระยะเวลา 4-6 สัปดาห์ เพราะทำให้สมาชิกมีโอกาสได้แสดงออกทุกคน มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด ทำให้การเรียนรู้ได้ผลดีและพฤติกรรมที่ได้เรียนรู้้นติดทนนาน ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นสมาชิกของกลุ่ม 15 คน ช่วงระยะเวลาในการจัดกิจกรรมสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที จำนวน 9 ครั้ง รวมระยะเวลา 3 สัปดาห์ ทั้งนี้เนื่องจากมีข้อจำกัดในช่วงเวลาของการรักษาตัวในโรงพยาบาลของวัยรุ่นที่ใช้เวลาประมาณ 4 สัปดาห์

## 7. แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

การจัดกิจกรรมเป็นกระบวนการส่งเสริม สนับสนุน ให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หรือทำให้บุคคลมีความสามารถเพิ่มมากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่เดิม ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหาการตัดสินใจ และการปฏิเสธ โดยอาศัยพื้นฐานของการมีส่วนร่วมเป็นการจัดกิจกรรมที่ยึดเอาผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นเป็นศูนย์กลาง โดยสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้สร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ของเขาเอง หรือที่เรียกว่าการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม (Participatory methods) (WHO, 1994, p.9) ซึ่งมีหลักการที่สำคัญ 5 ประการคือ (กรมอนามัย, 2539, หน้า 5)

- (1) เป็นการเรียนรู้ที่อาศัยประสบการณ์ของผู้เรียน
- (2) ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ ๆ ที่ท้าทายอย่างต่อเนื่อง และเป็นการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนการสอน หรือที่เรียกว่า Active Learning
- (3) มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนด้วยกันเอง และระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน
- (4) มีปฏิสัมพันธ์ที่ทำให้เกิดการขยายตัวของเครือข่ายความรู้ที่ทุกคนมีอยู่ออกไปอย่างกว้างขวาง
- (5) มีการสื่อสารโดยการพูด หรือการเขียน เป็นเครื่องมือในการแลกเปลี่ยน การวิเคราะห์ และสังเคราะห์ความรู้

การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) (กรมสุขภาพจิต, 2540, หน้า 10-23) อาศัยหลักการเรียนรู้ที่ยึดผู้เรียนเป็นจุดศูนย์กลาง โดยพื้นฐานสำคัญประการแรกคือการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ และประการที่ 2 การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งการเรียนรู้เชิงประสบการณ์มุ่งเน้นอยู่ที่การให้ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้จากประสบการณ์เดิม โดยอาศัยองค์ประกอบของการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 4 ประการ คือ ประสบการณ์ การสะท้อนความคิดและอภิปราย การเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด และการทดลองหรือประยุกต์แนวคิด ซึ่งความสัมพันธ์ขององค์ประกอบทั้ง 4 ประการจะเป็นไปอย่างพลวัตรโดยอาจเริ่มจากจุดใดจุดหนึ่งก่อนก็ได้ แต่สำคัญที่การจัดกระบวนการต้องให้ครบทุกองค์ประกอบ ดังแผนภาพ



แผนภูมิ 1 องค์ประกอบ 4 ประการของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ในการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ประการ ดังนี้

(1) ประสบการณ์ (Experience) ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนนำประสบการณ์เดิมของตนมาพัฒนาเป็นองค์ความรู้

(2) การสะท้อนความคิดและอภิปราย (Reflect and Discussion) ผู้สอนช่วยให้ผู้เรียนได้มีโอกาสแสดงออก เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเรียนรู้ซึ่งกันและกันอย่างลึกซึ้ง

(3) เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization) ผู้เรียนเกิดความเข้าใจและนำไปสู่การเกิดความคิดรวบยอด อาจเกิดขึ้นโดยผู้เรียนเป็นฝ่ายริเริ่มแล้ว ผู้สอนช่วยแต่งเติมให้สมบูรณ์ หรือในทางกลับกัน ผู้สอนเป็นผู้นำทาง และผู้เรียนเป็นผู้สานต่อจนความคิดนั้นสมบูรณ์เป็นความคิดรวบยอด

(4) การทดลอง หรือประยุกต์ (Experiment/Application) ผู้เรียนนำเอาการเรียนรู้ที่เกิดขึ้นใหม่ไปประยุกต์ใช้ในลักษณะหรือสถานการณ์ต่าง ๆ จนเกิดเป็นแนวทางปฏิบัติของผู้เรียนเอง

### การเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม มีหลักสำคัญอีกข้อหนึ่งคือต้องการให้เกิดการเรียนรู้สูงสุดโดยเน้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมมากที่สุดในทุก ๆ องค์ประกอบก็คือมีการแลกเปลี่ยน แบ่งปันประสบการณ์ การได้สะท้อนความคิดและอภิปราย การสรุปความคิดรวบยอด ตลอดจน ได้ทดลองหรือประยุกต์แนวคิด และในทุกองค์ประกอบนั้นจะต้องเกิดการเรียนรู้สูงสุด (กรมสุขภาพจิต, 2540, หน้า 14) ซึ่งการเรียนรู้สูงสุด (Maximum Learning) เกิดจากการมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation) และการบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance)

#### การมีส่วนร่วมสูงสุด (Maximum Participation)

การมีส่วนร่วมสูงสุด เกิดจากการออกแบบกลุ่มที่เหมาะสมในแต่ละองค์ประกอบของการเรียนรู้ ซึ่งกลุ่มแต่ละประเภทจะมีข้อดีและข้อจำกัดที่แตกต่างกัน เช่น บางประเภทเอื้ออำนวย ให้มีส่วนร่วมได้มาก แต่อาจขาดความหลากหลายของแนวคิด จึงเหมาะสำหรับที่ผู้สอนต้องการให้เกิดการแสดงออกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นจากประสบการณ์โดยยังไม่ต้องการข้อสรุป การจัดกระบวนการกลุ่มที่หลากหลายเข้าด้วยกันอย่างเหมาะสมก็จะทำให้เกิดการมีส่วนร่วมอย่างสูงสุด

#### การบรรลุงานสูงสุด (Maximum Performance)

แม้การออกแบบกระบวนการกลุ่มที่หลากหลายจะช่วยให้เกิดการมีส่วนร่วมได้มาก แต่ไม่ได้หมายความว่า การมีส่วนร่วมนั้นได้เกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เสียเวลา หัวใจสำคัญของการบรรลุงานสูงสุด จึงอยู่ที่การกำหนดงานให้กับกระบวนการกลุ่ม ซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญของการกำหนดงาน 3 ประการคือ

(1) กำหนดกิจกรรมที่ชัดเจนว่าจะให้สมาชิกแบ่งกลุ่มอย่างไร เพื่อทำอะไร ใช้เวลาเท่าไร เมื่อบรรลุงานแล้วจะทำอย่างไรต่อ (เช่น เตรียมเสนอต่อกลุ่มในเวลาที่กำหนด)

(2) กำหนดบทบาทของกลุ่มหรือสมาชิกที่ชัดเจน โดยปกติการกำหนดบทบาทในกลุ่มย่อยควรให้แต่ละกลุ่มมีบทบาทที่แตกต่างกัน เมื่อมาเสนอในกลุ่มใหญ่จึงจะเกิดการขยายเครือข่ายการเรียนรู้โดยไม่น่าเบื่อ การกำหนดบทบาทยังรวมถึงสมาชิกในกลุ่มด้วย เช่น บทบาทของผู้เล่น บทบาทสมมติ และผู้สังเกตการณ์ หรือบทบาทของการนำกลุ่ม การรวบรวมความเห็น และการนำเสนอ เป็นต้น

(3) ควรมีโครงสร้างของงานที่ชัดเจน ซึ่งบอกรายละเอียดของกิจกรรมและบทบาท โดยทำเป็นกำหนดงานที่ผู้นำแจ้งแก่สมาชิกหรือทำเป็นใบงานมอบให้กับกลุ่ม ซึ่งประการหลังจะเหมาะกับการทำกลุ่มย่อยที่ต้องการทำงานให้ได้ผลงานที่เป็นข้อสรุปของกลุ่ม โดยจัดทำเป็น

3.1 ใบงาน เป็นกำหนดงานหรือใบมอบหมายงานให้กลุ่มเล็กหรือกลุ่มย่อยระดมสมองที่มีรายละเอียดมาก และต้องการผลงานที่เป็นข้อสรุปของกลุ่มที่มีความลึกซึ้งมาก ผู้นำอาจพิมพ์หรือเขียนใส่กระดาษแจกให้สมาชิก หรือแจกให้กลุ่มประกอบการทำงานกลุ่มมักใช้ในกิจกรรมสะท้อนความคิดและอภิปราย และกิจกรรมประยุกต์แนวคิด

3.2 ใบชี้แจง เป็นการอธิบายงานที่มีรายละเอียดไม่มากนักในกลุ่มใหญ่ก่อนทำกิจกรรมกลุ่ม ผู้นำอาจเขียนบนกระดานหรือแผ่นใสให้สมาชิกอ่านพร้อมกันในกลุ่มใหญ่ มักใช้ในกิจกรรมด้านประสบการณ์หรือประยุกต์แนวคิด

ในกระบวนการจัดกิจกรรมกลุ่ม เพื่อให้สมาชิกมีความสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ในสังคม โดยเฉพาะปัญหาการเสพติด เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมได้นั้น สิ่งสำคัญประการหนึ่งขึ้นอยู่กับวิธีการจัดกิจกรรมที่มีระบบ ซึ่งผู้จัดกิจกรรมจะเป็นผู้ใช้ในการให้การศึกษากับสมาชิกเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ปรารถนา (Redden and Ryan อ้างใน สุรีย์ จันทรมล, 2527, หน้า 2) และการสอนที่เน้นให้เกิดการเรียนรู้ด้วยการมีส่วนร่วมในกระบวนการสอน หรือที่เรียกว่า Active Learning และการเรียนรู้จากประสบการณ์ (Experiential Learning) ซึ่ง Active Learning แตกต่างจาก Passive Learning คือ Passive Learning ผู้เรียนจะเป็นผู้รับข้อมูลแต่เพียงฝ่ายเดียว ในขณะที่ Active Learning ผู้เรียนจะมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ โดยใช้กระบวนการจัดกิจกรรม สื่อประกอบ และจัดวิธีการจัดกิจกรรมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและมีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติ ซึ่งวิธีที่เหมาะสมที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ได้แก่ การใช้คำถาม การอภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง และการสาธิต (WHO, 1994, p. 5) โดยมีเทคนิคของการจัดกิจกรรมดังนี้

### 7.1 การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion)

การอภิปรายกลุ่ม (สุชาติ โสมประยูร, 2525, หน้า 97-98 สุรีย์ จันทรมล, 2527, หน้า 100-102) คือ การประชุมพิจารณาหรืออภิปรายกันระหว่างบุคคล ซึ่งประกอบด้วยผู้นำกลุ่ม อภิปรายและสมาชิกจำนวนตั้งแต่ 6-10 คน ร่วมกันอภิปรายในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง การอภิปรายกลุ่ม

เป็นวิธีการที่นำมาใช้อย่างมากในการให้สมาชิกศึกษาแก่ประชาชนในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ ช่วยให้สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นและประสบการณ์ ได้เข้าใจตนเอง รับฟังความคิดเห็นของบุคคลอื่น มีอิสระในการแสดงความคิดเห็นอย่างเต็มที่ นอกจากนี้การอภิปรายกลุ่ม จะช่วยฝึกฝนให้ผู้เรียนได้ปรับตัวเข้ากับคนอื่น ๆ เข้ากับสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม ฝึกฝนการสะท้อนความคิดในการแก้ปัญหาาร่วมกันทำกิจกรรมร่วมกัน ช่วยให้สมาชิกได้ใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบในเรื่องใดเรื่องหนึ่งเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้อิทธิพลของกลุ่มมีส่วนช่วยให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ การตัดสินใจด้วยการยอมรับและสมัครใจ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ถาวรต่อไป

วัตถุประสงค์ของการอภิปรายกลุ่มมีดังนี้

- (1) ให้สมาชิกในกลุ่มทราบเรื่องราวและสนใจปัญหาของกลุ่ม
- (2) ให้สมาชิกแต่ละคนได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างเสรี
- (3) พัฒนาสมาชิกของกลุ่มให้มีลักษณะของการเป็นผู้นำในด้านการอภิปราย
- (4) พิจารณาเรื่องราวที่เป็นประโยชน์ร่วมกันของสมาชิกในกลุ่มนั้น
- (5) เสริมสร้างระบบการประชุม และส่งเสริมความเข้าใจอันดีระหว่างสมาชิก
- (6) รวบรวมความคิดเห็นของบุคคลในฐานะที่เป็นสมาชิกของกลุ่ม
- (7) สำรวจปัญหาต่าง ๆ
- (8) แก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่งโดยอาศัยความคิดจากหลาย ๆ คน
- (9) ตกลงกันในการวางแผนดำเนินงานในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง

คุณค่าของการอภิปรายกลุ่ม (สุรีย์ จันทรมล, 2527, หน้า 104-105)

- (1) สร้างให้เกิดทักษะในการสะท้อนความคิด การคิดอย่างไตร่ตรองค้นคว้าหาเหตุผลในการร่วมประชุมออกความคิดเห็น สมาชิกในกลุ่มต่างร่วมพิจารณาความคิดซึ่งกันและกัน
- (2) สร้างให้เกิดเจตคติที่ดีต่อสมาชิกในกลุ่ม มีจิตใจกว้างขวาง เปิดเผย จริงใจ รู้จักใช้การสะท้อนกลับให้กลุ่มได้สร้างสรรคในทางที่ดี
- (3) สร้างให้เกิดนิสัยในการเตรียมตัว ขวนขวายหาความรู้ให้พร้อมในปัญหาที่จะต้องอภิปราย ซึ่งเป็นการเพิ่มพูนความรู้แก่ตนเองและกลุ่ม

(4) สร้างให้เกิดทักษะในการอภิปราย และการเสนอความคิดเห็นในกลุ่มตามแบบสังคมประชาธิปไตย

(5) สร้างให้เกิดคุณค่าในการพัฒนาบุคลิกภาพของบุคคลในด้านต่าง ๆ เช่น การรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น การเปิดใจให้กว้าง การร่วมกันพิจารณาตัดสินข้อสงสัย การรู้จักพิจารณาวิจารณ์ตนเอง การให้ความร่วมมือแก่สมาชิกในกลุ่ม การฝึกให้เกิดความกล้าเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น การฝึกทักษะในการพูด การสื่อสารกับคนอื่น

ในการอภิปรายกลุ่มพบว่ามีกระบวนการปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างกิจกรรมกลุ่ม คือ มีกลไกการเรียนรู้ (Cognitive Mechanisms) เกิดขึ้น 3 อย่าง คือ

(1) Conflict Resolution เป็นกระบวนการทางจิตที่เกิดขึ้นในกระบวนการปฏิสัมพันธ์ของกลุ่มในขณะทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการแก้ไขปัญหา เมื่อสมาชิกคนหนึ่งเสนอความคิดเห็นแล้วถูกคัดค้านหรือท้าทาย (Challenge) จากความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น ๆ สถานการณ์เช่นนี้จะก่อให้เกิดสภาพขัดแย้ง (Conflict) ในจิตใจของเขา ซึ่งจะเป็แรงผลักดันให้เขาย้อนกลับไปคิดทบทวนปรับปรุงทัศนะของตนเอง หรือหาข้อมูลความรู้เพิ่มเติมเพื่อบมองปัญหาในแง่มุมใหม่ ๆ กระบวนการนี้จะให้โอกาสแก่ผู้เรียนได้ฝึกฝนกระบวนการคิดและพัฒนาความเข้าใจในหลักการลึกซึ้งยิ่งขึ้น

(2) Resource Sharing ในกระบวนการปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วยสมาชิกที่มีพื้นฐานจากการเรียนรู้และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน จะเกิดมีคลังแห่งข้อมูลความรู้และทัศนะด้านต่าง ๆ จากประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนรวมกันในการกระทำกิจกรรม การแก้ปัญหา สมาชิกแต่ละคนสามารถวิเคราะห์ปัญหาได้อย่างถูกต้อง และสามารถสร้างข้อสมมติฐานและทางเลือก ตลอดจนวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

(3) Peer tutoring ในกิจกรรมการเรียนรู้แบบกลุ่มที่เน้นการร่วมมือช่วยเหลือและเรียนรู้ไปพร้อม ๆ กันทั้งกลุ่ม ผู้เรียนแต่ละคนไม่เพียงแต่รับผิดชอบต่อการเรียนรู้ของตนเองเท่านั้น แต่ยัต้องให้ความร่วมมือช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกให้เกิดการเรียนรู้ด้วย นั่นคือผู้เรียนแต่ละคนจะมีโอกาสเป็นทั้งผู้แสวงหาความรู้ผู้สอนและผู้รับการสอน

ข้อจำกัดของการอภิปรายกลุ่ม

(1) การอภิปรายกลุ่มต้องใช้เวลามาก ยิ่งถ้ามีจำนวนสมาชิกในกลุ่มมากเท่าใด ก็ยิ่งใช้เวลามากขึ้นเท่านั้น

(2) การอภิปรายกลุ่มต้องอาศัยทักษะ เพราะการอภิปรายกลุ่มไม่ได้เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ ผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มจะต้องมีทักษะ มิฉะนั้นการอภิปรายกลุ่มจะไม่ตรงตามเป้าหมายที่ต้องการ ทำให้เสียเวลามาก

(3) การอภิปรายกลุ่ม ไม่สามารถจัดขึ้นได้ในทันทีทันใดต้องใช้เวลาในการเตรียมการและเตรียมตัวล่วงหน้า

(4) ข้อจำกัดอื่นๆ เช่น อายุ สถานภาพ ค่านิยม และบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน อาจทำให้เกิดปัญหาในการอภิปรายกลุ่มได้

## 7.2 การระดมสมอง (Brainstorming)

การระดมสมอง เป็นการรวบรวมความคิดเห็นจากสมาชิกของกลุ่มต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่ผู้สอนหรือผู้เรียนกำหนดขึ้นภายในระยะเวลาอันสั้น ซึ่งหมายความว่า เรื่องนั้นเป็นเรื่องที่ทุกคนในกลุ่มมีความรู้ความเข้าใจเป็นอย่างดี วิธีการนี้จะกระตุ้นให้ผู้เรียนที่ไม่กล้าพูดได้แสดงออก ทำให้ได้รับความรู้ความคิดเห็นที่ขัดแย้งกันของกลุ่มบุคคลได้ดี (นิภา มนูญปิฎ, 2539, หน้า 197) การระดมสมองเป็นวิธีการประชุมชนิดหนึ่งที่มีประสิทธิภาพมากในการเลือกปัญหา สาเหตุของปัญหา และหาแนวทางในการตัดสินใจแก้ปัญหา หรือหาข้อยุติในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยอาศัยความคิดเห็นของกลุ่มบุคคลเป็นเครื่องตัดสินใจ

การประชุมระดมความคิด มีข้อพิจารณาในการเลือกใช้ให้เกิดประสิทธิภาพดังต่อไปนี้

- (1) ถ้ามีผู้เข้าประชุมจำนวนมากต้องแบ่งออกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละไม่เกิน 15 คน
- (2) กลุ่มขนาดเล็กจะมีความคล่องตัวและให้ผลในการระดมความคิดมากขึ้น
- (3) บรรยาการของการประชุมควรมีลักษณะเป็นกันเองให้มาก
- (4) ถ้าสามารถคัดเลือกผู้เข้าประชุมให้เป็นคนระดับเดียวกันได้จะดี
- (5) ผู้เข้าร่วมประชุมไม่จำเป็นต้องมีพื้นฐานทางการศึกษาหรือประสบการณ์มาแนวเดียวกัน ยิ่งได้ผู้มีประสบการณ์ต่างสาขาวิชาชีพก็จะทำให้ได้ประโยชน์มากขึ้น

(6) ผู้เข้าร่วมประชุมต้องยึดในจุดหมายขั้นต้นคือปริมาณของความเห็นโดยไม่คำนึงถึงคุณภาพ แม้ความคิดเห็นที่ได้จะฟังแล้วขัดหูก็ตาม ต้องบันทึกไว้ก่อนโดยไม่ออกความคิดเห็นขัดแย้งหรือประเมินความถูกผิด อันจะเป็นการขัดจังหวะไม่ให้ความคิดฟุ้งพริ้ว

ข้อดีของการระดมสมอง

- (1) สามารถก่อให้เกิดความคิดที่หลากหลาย
- (2) สามารถใช้ได้ดีในการเลือกปัญหา หาสาเหตุของปัญหา หาแนวทางในการแก้ไขปัญหา หรือหาข้อยุติในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
- (3) เป็นการพัฒนาทักษะการคิดอย่างมีเหตุผล (Critical thinking) ทักษะการตัดสินใจ (Decision making) การติดต่อสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ (Communication effectiveness) รวมทั้งพัฒนาให้บุคคลมีการยอมรับความสำคัญของกันและกัน เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน (Interpersonal Relationship)
- (4) สามารถกระตุ้นให้เกิดความคิดใหม่และเป็นไปในทางสร้างสรรค์ความดีงาม
- (5) สามารถใช้ได้กับบุคคลทุกระดับการศึกษา ทุกกลุ่มอายุ ทั้งในกลุ่มใหญ่และกลุ่มย่อย

(6) ต้องการเครื่องมือ อุปกรณ์เพียงเล็กน้อย

(7) เป็นวิธีการหาปัญหาและแก้ปัญหาที่รวดเร็ว ไม่สิ้นเปลืองเวลามากนัก

ข้อจำกัดของการระดมสมอง

- (1) ง่ายต่อการทำให้เกิดการเสนอความคิดเห็นที่ยืดเยื้อจนนานเกินควร
- (2) หากต้องการให้เกิดผลสำเร็จต้องมีการประเมินผล
- (3) จำเป็นต้องใช้เวลาสำหรับอธิบายหรือชี้แจงข้อปัญหาให้กระจ่างชัด ถ้าสมาชิกไม่เข้าใจปัญหา จะทำให้สมาชิกผู้นั้นไม่สามารถแสดงความคิดเห็นออกมาได้เท่าที่ควร
- (4) สมาชิกบางคนมีความสามารถในการเสนอความคิดเห็นได้รวดเร็ว จึงทำให้สมาชิกที่คิดไม่ทันหรือแสดงความคิดเห็นออกมาช้า ไม่มีโอกาสได้เสนอความคิดเห็นของตนได้

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นส่วนของการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหา การตัดสินใจและการปฏิเสธ ได้ใช้วิธีการระดมสมองแก่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้มีการพัฒนาทักษะการคิดหาเหตุผล ในการเลือกหาวิธีแก้ปัญหาก็เกี่ยวข้องกับการเสพยาบ้าได้อย่างถูกต้องวิธี รวมทั้งการติดต่อสื่อสารเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่ใช้ประกอบในการตัดสินใจแก้ปัญหและการปฏิเสธ

### 7.3 การแสดงบทบาทสมมติ (Role Play)

การแสดงบทบาทสมมติเป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้เป็นเครื่องมือในการให้การศึกษา จัดประสบการณ์การเรียนรู้ เป็นการเสนอเรื่องราวของกลุ่มที่จะแสดงบทบาทสมมติหรือแสดงให้ผู้เรียนได้เข้าใจ มองเห็นภาพพจน์พฤติกรรมของคน สภาพปัญหาสังคม มนุษย์สัมพันธ์ บทบาท แนวคิด ความขัดแย้งระหว่างบุคคลสองคนหรือมากกว่า ช่วยให้เกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่น การแสดงบทบาทสมมติเป็นการแสดงออกตามธรรมชาติคล้ายกับสภาพที่เกิดขึ้นจริงในชีวิต โดยไม่มีการเขียนบท (script) มิได้มีการซ้อมหรือเตรียมการมาก่อนเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่ขัดแย้งระหว่างบุคคล ซึ่งมีผู้แสดงสองคนหรือมากกว่าแสดงบทบาทในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ และมีความมุ่งหมายเพื่อให้กลุ่มได้พิจารณาวิเคราะห์บทบาทนั้น ๆ

ข้อดีของการแสดงบทบาทสมมติ

- (1) เหมาะสมกับการเรียนการสอนที่สร้างสถานการณ์ ต้องคิดแก้ปัญหาเกี่ยวกับคนโดยเฉพาะผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับคน
- (2) ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ตนเอง เข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น มีโอกาสได้สวมบทบาทของผู้อื่นทำให้เกิดความเข้าใจได้ดี
- (3) ช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์เหตุการณ์ ปัญหา การแก้ไขปัญหาโดยไม่ใช้อารมณ์หรือโดยยึดตัวเองเป็นหลัก
- (4) การแสดงบทบาทสมมติ อาจนำไปใช้กับกลุ่มอื่น ๆ ในวิชาชีพต่าง ๆ โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับผู้ชม
- (5) เป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ และเป็นผู้มีการสังเกตที่ดี หรือมีความเชื่อมั่นในตนเองในการแสดงความคิดเห็นเพิ่มมากขึ้น
- (6) ในรายที่เกี่ยวกับการบำบัด ผู้แสดงมีโอกาสรบายอารมณ์ ความกดดัน ความวิตกกังวลของตัวเอง
- (7) สามารถสร้างความสนใจได้ทันที
- (8) สามารถนำไปใช้ร่วมกับวิธีการสอนแบบอื่น ๆ ได้

ข้อจำกัดของการแสดงบทบาทสมมติ

- (1) เหตุการณ์หรือเรื่องราวที่สมมติขึ้นเพื่อนำมาแสดงจะต้องง่ายต่อการเข้าใจ
- (2) ผู้แสดงบทบาทอาจรู้สึกยากในการแสดงท่าที บทบาทต่าง ๆ ของตนออกมา
- (3) ต้องการคุณลักษณะแห่งการเป็นผู้นำที่ได้รับการฝึกฝนมาแล้ว
- (4) ค่อนข้างยากในการที่จะใช้แบบวิธีนี้ได้โดยถูกต้อง
- (5) ผู้รับการฝึกอาจรู้สึกอึดอัด ในการแสดงบทบาทที่ขัดกับความรู้สึกของตน
- (6) บางกลุ่มจะถือว่าการแสดงบทบาทสมมตินั้นไม่ใช่เรื่องจริง จึงแสดงแบบไม่

จริงจัง

จากการศึกษาถึงแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่มที่ผ่านมา พบว่า กิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรียนรู้ได้ดีที่สุดและมีประสิทธิภาพสูงที่สุดนั้นต้องเป็นลักษณะของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่ยึดผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นศูนย์กลาง โดยมีการพัฒนาองค์ความรู้จากประสบการณ์เดิมของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของกิจกรรม โดยใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่มที่ประกอบด้วย การระดมสมอง การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมติ ดังนั้นในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จึงใช้กิจกรรมกลุ่มที่มีลักษณะดังกล่าว เพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะทางสังคมและพฤติกรรมที่เฉพาะสำหรับวัยรุ่นที่เสพยาบ้าที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ และขาดทักษะในการแก้ปัญหาการตัดสินใจ และการปฏิเสธ เพื่อป้องกันมิให้วัยรุ่นที่เสพยาบ้าและเข้ารับการรักษาล่วงกลับไปเสพยาอีก

แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานของสุขภาพจิต (Hirst and Metcalf, 1984, p.70) เกิดขึ้นหลังจากที่บุคคลได้รับการตอบสนองทางด้านร่างกาย มีความปลอดภัย ได้รับความรัก ความเป็นเจ้าของแล้ว บุคคลจะมีความรู้สึกที่ตนเองเป็นคนมีประโยชน์และต้องการแสดงความสามารถต่าง ๆ ที่มีอยู่ ซึ่งเป็นความสามารถที่จะทำบางอย่างเพื่อให้ตนเองพอใจ (Gibson, 1980 Taylor, 1982 Powell, 1983 อ้างใน กมลพรรณ หอมาน, 2539, หน้า 37) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง บางครั้งใช้คำว่าความนับถือในตนเอง การเห็นพ้องด้วยตนเอง การเห็นคุณค่าในตนเอง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Taylor, 1982, p.120)

### 1. คำจำกัดความของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง (Self-esteem)

โรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965 cited in Pensiero and Adams, 1987, p.11) กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองว่าเป็นความยอมรับนับถือในตนเองและคิดว่าตนเองมีค่า

สุใจ ตั้งทรงสวัสดิ์ (2531, หน้า 8) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินคุณค่าของตนตามความรู้สึกและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง แล้วสื่อออกมาให้เห็นในรูปของคำพูดและการกระทำ

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984 อ้างใน จันทรรณาย พิทักษ์ศิริกุล, 2532, หน้า 19) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นการตัดสินความมีคุณค่าของตนเอง ซึ่งแสดงถึงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เป็นการยอมรับหรือไม่ยอมรับตนเอง และแสดงถึงขอบเขตความเชื่อที่บุคคลมีความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีค่าของตนเอง โดยจำแนกคุณลักษณะพื้นฐานของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองไว้ 4 ประการคือ

(1) ความสำคัญ (Significance) เป็นวิถีทางที่บุคคลรู้สึกว่าเขาเองยังเป็นที่รัก ซึ่งพิสูจน์ได้โดยการให้ผู้อื่นเห็นความสำคัญของตนเอง

(2) ความสามารถ (Competence) เป็นวิธีการที่จะพิจารณาถึงความสำคัญโดยการกระทำ

(3) คุณความดี (Virtue) เป็นการบรรลุซึ่งมาตรฐานทางศีลธรรมและจริยธรรม

(4) พลังอำนาจ (Power) เป็นอิทธิพลที่บุคคลมีต่อชีวิตตนเองและผู้อื่น

ไอน์ (Ayn, 1975 อ้างในเสาวภา วิชิตวาทย์, 2534, หน้า 36) ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นการผสมผสานกันระหว่างความมั่นใจในตนเองกับการยอมรับนับถือตนเอง ทำให้มีความแน่ใจว่าสามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่า

ชยาพร ลีประเสริฐ (2535, หน้า 22) การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลพิจารณาประเมินคุณค่าตนเองในด้านความสามารถ ความสำคัญ ความสำเร็จ และความมีคุณค่าของตนเองและทำให้บุคคลยอมรับตนเอง ความเชื่อมั่นในตนเอง และมีความนับถือตนเอง ซึ่งเป็นเรื่องอัตวิสัยของแต่ละบุคคล

ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ (2535, หน้า 35) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินความรู้สึกที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านต่าง ๆ เมื่อบุคคลกระทำกิจกรรมได้สำเร็จ มีความพึงพอใจและเห็นคุณค่าในการกระทำนั้น ๆ ของตน รู้สึกว่าตนมีความสำคัญได้รับการยกย่องและมีคุณค่า

มาสโลว์ (Maslow, 1954 อ้างใน ไพบุลย์ เทวรักษ์, 2537, หน้า 118-119) ความต้องการยอมรับนับถือจากผู้อื่น เป็นขั้นที่สำคัญนำไปสู่การพัฒนาสู่ขั้นการเป็นตัวของตัวเองและเข้าใจตนเองอย่างถ่องแท้ (Self-Actualization needs) อันเป็นความสุขสมบูรณ์ และเป้าหมายของการพัฒนาการของชีวิตขั้นสูงสุด

ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในแนวคิดของมาสโลว์ (Maslow, 1970 อ้างใน บุญผา อยู่ยี่ด, 2534, หน้า 14) สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภทคือ

(1) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ประเภทที่เกิดจากการเห็นคุณค่าจากตนเอง การยอมรับนับถือตนเอง และการประเมินค่าตนเองในด้านต่าง ๆ คือ ความเข้มแข็ง ความชำนาญและความสามารถ ผลสัมฤทธิ์ ความสามารถที่เพียงพอในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ความเชื่อมั่น ความมีอิสระ และการเป็นตัวของตัวเอง

(2) ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ประเภทที่เกิดจากการได้รับความเห็นคุณค่าจากผู้อื่น กล่าวคือ การได้รับชื่อเสียงหรือเกียรติยศ ได้รับการยอมรับนับถือจากผู้อื่น การได้รับตำแหน่งและความรุ่งเรือง การมีอำนาจเหนือผู้อื่น ได้รับการกล่าวถึง ได้รับการสนใจ การมีความสำคัญ มีศักดิ์ศรี หรือเป็นที่ยกย่องชมเชยของผู้อื่น

กล่าวโดยสรุป ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินหรือตัดสินคุณค่าของตนเองตามความรู้สึกและทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น ความสำเร็จ ความสามารถ ความสำคัญ การยอมรับตนเอง การพึ่งตนเอง ความเชื่อมั่น ความมีอิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ตลอดจนการได้รับการยอมรับจากสังคม

## 2. องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 อ้างใน จงกลณี ดุษฎีเจริญ, 2540, หน้า 41) ได้กล่าวไว้ว่าองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองมี 2 ประเภท คือ องค์ประกอบภายในตน และองค์ประกอบภายนอกตน

(1) องค์ประกอบภายในตน

องค์ประกอบภายในตน หมายถึง ลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกันไป ประกอบด้วย

1.1 ลักษณะทางกายภาพบางลักษณะมีส่วนช่วยบุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น เช่น ความงาม ความงดงามทางกายภาพ มีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองในเพศหญิงมากกว่าในเพศชาย และลักษณะทางกายภาพ เช่น ความแข็งแรง ความรวดเร็วเป็นลักษณะทางกายภาพที่มีผลต่อการเห็นคุณค่าตนเองในเพศชาย

1.2 ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำความสามารถทั่วไปมีความสัมพันธ์กับการประสบความสำเร็จของบุคคลทั้งในโรงเรียนและสังคม โดยเฉพาะในวัยเรียน การประสบความสำเร็จ หรือล้มเหลวในการเรียนมีผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวโดยสรุปสติปัญญามีผลต่อสมรรถภาพและผลการเรียน ซึ่งส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง

1.3 ภาวะทางอารมณ์ เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความพอใจ ความเป็นสุข ความวิตกกังวล เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นแล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคล ที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกพึงพอใจในตนเอง และมีภาวะอารมณ์ด้านบวก ส่วนบุคคลที่ประเมินตนเองในทางที่ไม่ดีจะไม่มีความพึงพอใจในภาวะปัจจุบันของตนเองและมองว่าตนเองไม่สามารถจะประสบความสำเร็จในอนาคตได้

1.4 ค่านิยมส่วนบุคคล บุคคลจะประเมินตนเองกับสิ่งที่ตนเองให้คุณค่า ให้ความสำคัญ เช่น บุคคลที่ให้คุณค่าแก่ความสำเร็จทางด้านการเรียน ถ้าเขาประสบความสำเร็จเขาจะประเมินคุณค่าของตนเองต่ำลง การให้คุณค่าของบุคคลแก่สิ่งหนึ่งสิ่งใดจะสอดคล้องกับสิ่งที่สังคมให้คุณค่า ถ้ามีความสอดคล้องการเห็นคุณค่าในตนเองก็ยิ่งสูงขึ้น

1.5 ความทะเยอทะยานหรือระดับความมุ่งหวัง การตัดสินคุณค่าของคนอยู่บนพื้นฐานของการเปรียบเทียบผลงาน และความสามารถของตนกับมาตรฐานส่วนตนที่ตั้งไว้ ถ้าบุคคลงาน และความสามารถตรงตามเกณฑ์หรือดีกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ บุคคลจะเกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง

## (2) องค์ประกอบภายนอกตน

สภาพแวดล้อมที่บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ด้วย ส่งผลให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่แตกต่างกัน ประกอบไปด้วย

### 2.1 ความสัมพันธ์กับบิดา มารดา

คูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1981 อ้างใน นาดยา วงศ์หลีกภัย, 2532, หน้า 3-4) ศึกษาปัจจัยที่ส่งต่อเด็กในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองผลอย่างมีนัยสำคัญ ได้แก่ สัมพันธภาพระหว่าง พ่อ แม่และเด็ก โดยอยู่ภายใต้สภาวะแวดล้อมที่ พ่อ แม่ยอมรับเด็กเกี่ยวกับความคิด ความรู้สึกและคุณค่าอย่างที่เป็นอยู่ กำหนดขอบเขตการกระทำไว้อย่างชัดเจนและดูแลให้เด็กทำตาม ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นคง ปลอดภัย และให้ความนับถือ ให้ความเป็นอิสระแก่เด็กในขอบเขต การกระทำที่กำหนดให้และเน้นการให้รางวัลมากกว่าลงโทษ

### 2.2 โรงเรียนและการศึกษา

โรงเรียนสามารถจัดสภาพแวดล้อมในการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กได้ต่อจากที่บ้าน การที่ครูเปิดโอกาสให้เด็กสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างอิสระโดยไม่ขัดต่อระเบียบที่วางไว้เป็นการส่งเสริมให้เด็กเกิดความมั่นใจในตนเอง สามารถพึ่งตนเองได้ การให้ความช่วยเหลือแก่เด็กในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนเองได้รับการยอมรับจากครู เพื่อน ๆ ในห้องเรียน จะเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีความมั่นใจในตนเองเกิดความสำเร็จทางการศึกษากลาสเชอร์ (Glasser, 1969, p.26)

### 2.3 สถานภาพทางสังคม

สถานภาพทางสังคม เป็นสิ่งที่แสดงถึงตำแหน่ง หรือสถานภาพของบุคคลในสังคมโดยพิจารณาจากลักษณะอาชีพ รายได้ และสถานที่อยู่อาศัย บุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับสูงจะได้รับการปฏิบัติที่ทำให้เขาเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามากกว่าบุคคลอื่น อย่างไรก็ตาม คูเปอร์สมิธ และโรเซนเบิร์ก (Coopersmith & Rosenberg อ้างใน นาดยา วงศ์หลีกภัย, 2532) ศึกษาพบว่า สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไม่เด่นชัด เพราะบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำ มีทั้งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

## 2.4 สังคม-กลุ่มเพื่อน

การเห็นคุณค่าในตนเองนอกจากจะพัฒนามาจากความรัก การยอมรับอย่างแท้จริงจากพ่อ แม่แล้ว สังคมและกลุ่มเพื่อนก็นับเป็นองค์ประกอบสำคัญที่จะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง กล่าวคือ บุคคลจะเรียนรู้ตนเอง ให้คุณค่าตนเองโดยประเมินและเปรียบเทียบกับตนเองกับเพื่อนในเรื่องของทักษะ ความสามารถ และความถนัด หากสิ่งเหล่านี้ได้รับการยอมรับยกย่องจากกลุ่มเพื่อนที่เขานิยมชมชอบ บุคคลจะมองว่าตนเองมีคุณค่า มีความหมาย และการตัดสินใจให้คุณค่าในตนเองย่อมสูงขึ้น (Hamchek, 1978 อ้างใน ชยาพร ลีประเสริฐ, 2535, หน้า 28)

## 3. พัฒนาการของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

มนุษย์ทุกคนมีความต้องการมีคุณค่าในตนเอง มองตนในแง่ดี และยอมรับตนเอง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้ถูกพัฒนามาตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งแนวคิดนี้คล้ายคลึงกับทฤษฎีทางจิตวิเคราะห์ของ ซัลลิแวน (Sullivan) ที่กล่าวว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองถูกสร้างขึ้นมาตั้งแต่วัยทารกโดยมารดา จะเป็นแบบอย่างโครงสร้างต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง มารดา ที่แสดงความรักและพอใจบุตร จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง บิดา มารดาที่เลี้ยงดูบุตรด้วยวิธีการที่ทำให้บุตรพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง ส่วนมากจะเป็นบิดามารดาที่มีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง และมีทัศนคติที่ดีต่อบุตร ครอบครัวมีบรรยากาศแบบประชาธิปไตย เด็กได้รับการเลี้ยงดูอย่างเหมาะสม มีการลงโทษ และให้อิสระภาพ เด็กที่ได้รับการเลี้ยงดูอย่างอบอุ่นเหล่านี้จะพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูง ส่วนเด็กที่ขาดความรัก ถูกทอดทิ้ง หรือได้รับการปกป้องคุ้มครองมากเกินไป จะพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนี้จะค่อย ๆ สะสมสูงขึ้นตามวัยที่มากขึ้น การรับรู้คุณค่าของตนเองอาจประเมินได้จากบุคคลในสังคมและปฏิกิริยาของบุคคลที่แสดงออกกับสังคม สิ่งแวดล้อม มีพื้นฐานมาจากการอบรมเลี้ยงดูของครอบครัวและบุคคลสำคัญที่มีต่อชีวิตของเขา (Muhlenkamp & Sayles, 1986, p.334) อิทธิพลที่สำคัญที่สุด ที่ทำให้เด็กรับรู้ตัวเขา คือ วิธีที่พ่อ แม่ และบุคคลสำคัญสำหรับเขาแสดงปฏิกิริยาต่อเขา และเมื่อเขาได้ขึ้นปฏิกิริยาของบุคคลรอบ ๆ ตัวเขาจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่เขาแสดงออก หากเขาได้รับความรักจากครอบครัว และเพื่อน ๆ เขาจะมองตนเองในทางบวก และพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในทางบวก แต่ถ้าครอบครัว และเพื่อน ๆ ไม่เห็นคุณค่าของเขาแสดงความรังเกียจ วิพากษ์วิจารณ์และไม่

ยอมรับเขา สิ่งเหล่านี้จะนำไปสู่ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองในทางลบ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิต แต่ในบุคคลคนเดียวความรู้สึกนี้จะเปลี่ยนไปไม่มากแต่ถ้ามีเหตุการณ์ภายนอกเกิดขึ้นและเป็นเหตุการณ์ที่ตึงเครียดทำลายความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคล ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองก็จะลดต่ำลงกว่าปกติ เช่น ความเจ็บป่วยก็จะมีผลคุกคามต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยและครอบครัว (Barry, 1989, pp.99-100 )

นักทฤษฎีหลายท่านได้มีความเห็นสอดคล้องกันว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นกระบวนการของการเรียนรู้ตลอดเวลา (Coopersmith, 1967 Crouch & Straub, 1983 Stanwyck, 1983 อ้างใน จงกลณี ดุษฎีเจริญ, 2540, หน้า 38) ซึ่งกระบวนการเรียนรู้เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม และสังคมรอบ ๆ ด้าน โดยมีจุดเริ่มต้นจากภายในครอบครัว นอกจากนั้น ครัทช์ และสเตรป (Crouch & Straub, 1983) ได้วิเคราะห์ว่า ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานนำไปสู่การดำรงชีวิต ซึ่งได้จากการมีประสบการณ์ชีวิตในช่วงแรก ๆ และเป็นสิ่งที่ไม่คงที่แต่จะมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะเพิ่มตามอายุ จะมีผลกระทบอย่างมากในช่วงของวัยรุ่นตอนต้น (จงกลณี ดุษฎีเจริญ, 2540, หน้า 40) ซึ่งเป็นวัยที่ให้ความสำคัญต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลสูงกว่าวัยอื่น ๆ ซึ่งแม้ว่าความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของบุคคลจะพัฒนาได้ตลอดทุกช่วงอายุ แต่จะมีการพัฒนาอย่างเห็นได้ชัดในช่วงวัยรุ่นเนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีความเจริญเติบโตไปสู่การมีวุฒิภาวะ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม และจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้ความคิดหรือมโนภาพที่บุคคลมีต่อตนเองเกิดการเปลี่ยนแปลง วัยรุ่นจึงประสบความยุ่งยากในการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อให้เกิดการยอมรับจากบุคคลอื่นรวมทั้งการยอมรับตนเองด้วย ขณะเดียวกันวัยรุ่นก็มีความต้องการตำแหน่งทางสังคมด้วยโดยเฉพาะในกลุ่มเพื่อน การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนจึงมีความสำคัญต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ซึ่งในช่วงวัยรุ่นหากบุคคลนั้นมีความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงก็จะสามารถที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ได้ และสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจะเป็นผลที่สะท้อนถึงสัมพันธภาพทางด้านสังคมและการพัฒนาด้านอื่น ๆ

#### 4. การประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองเป็นความคิด ความพึงพอใจของบุคคลที่มีต่อตนเองและเป็นการประเมินทัศนคติและการกระทำของสังคมที่มีต่อตน (Maslow, 1970 and Taft, 1985) ดังนั้นการประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองจึงนิยมใน 2 วิธีต่อไปนี้ คือ

(1) การประเมินความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีรายงานตนเอง ซึ่งจัดว่าเป็นวิธีที่ให้ข้อมูลที่ถูกต้องมากกว่าวิธีอื่น ๆ เพราะไม่มีใครรู้จักตัวเขาเองมากกว่าตนเอง (Roger & Allport อ้างใน สุกัญญา พิระวรรณกุล, 2541, หน้า 26) ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงมีผู้สร้างแบบสำรวจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีรายงานตนเอง เช่น แบบสำรวจ Self-Esteem Scale ของโรเซนเบิร์ก (Rosenberg, 1965) แบบสำรวจ Self-Esteem Inventory ของคูเปอร์สมิธ (Coopersmith, 1984) เป็นต้น นอกจากนี้โรบินสัน (Robinson, 1976) ได้ให้ข้อคิดว่าการพัฒนาแบบสำรวจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองโดยใช้วิธีรายงานตนเองให้มีมาตรฐานนั้นผู้สร้างควรกำหนดให้มีสเกลในการจับเท็จการตอบไม่ตรงกับความเป็นจริงไว้ในแบบสำรวจด้วย เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ตอบแบบสำรวจตอบในลักษณะที่จะทำให้ตนเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ๆ ซึ่งพบว่าแบบสำรวจที่มีสเกลดังกล่าว ได้แก่ แบบสำรวจ Self-esteem Inventory ของคูเปอร์สมิธ

(2) ประเมินพฤติกรรมของผู้ถูกวัดโดยบุคคลอื่นนอกจากตนเอง เช่น บิดา มารดา ครู และเพื่อน รวมทั้งการประเมินจากนักจิตวิทยาด้วย เพื่อตรวจสอบสอดคล้องระหว่างการประเมินจากการรายงานตนเองกับการประเมินโดยบุคคลอื่น ซึ่งแบบสำรวจโดยทั่วไปจะไม่มี พบเฉพาะในแบบสำรวจ Self-esteem Inventory ของคูเปอร์สมิธ

แบบสำรวจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของคูเปอร์สมิธจึงมีคุณลักษณะที่สมบูรณ์กว่าแบบสำรวจอื่น เพราะมีทั้งการรายงานตนเอง การประเมินพฤติกรรมจากบุคคลอื่นและมีสเกลจับเท็จการตอบที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง นอกจากนี้คูเปอร์สมิธ ยังได้สร้างแบบสำรวจความสำนึกในคุณค่าตนเอง (Coopersmith Self-esteem Inventory, 1984) ไว้ทั้งหมด 3 ฉบับ คือ ฉบับผู้ใหญ่ (Adult Form) ฉบับนักเรียน (School Form) และฉบับนักเรียน ฉบับสั้น (School Short Form) โดยแบบวัดฉบับนักเรียนเหมาะสมที่จะใช้กับเด็กอายุ 8-15 ปี ประกอบด้วยข้อคำถาม 52 ข้อ แบ่งเป็น 5 หมวดคือ ด้านตนเองโดยทั่วไป ด้านตนเองทางสังคม ด้านตนเองทางบ้าน พ่อแม่ ด้านโรงเรียน การศึกษา และการวัดความจริงใจของผู้ตอบ ซึ่งในแต่ละด้านประกอบด้วย

คุณลักษณะพื้นฐานของความสำนึกในคุณค่าตนเองทั้ง 4 ประการ คือ ความสำคัญ (significance) ความสามารถ (competence) คุณความดี (virtue) และพลังอำนาจ (power) ส่วนแบบสำรวจฉบับนักเรียนฉบับสั้น ประกอบด้วย 25 ข้อคำถามใน 5 หมวดเช่นเดียวกัน ต่อมาได้มีการดัดแปลงภาษาและสถานการณ์ในข้อคำถามของแบบสำรวจฉบับนักเรียนฉบับสั้นให้เป็นฉบับผู้ใหญ่ เพื่อให้เหมาะสมกับบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 16 ปีขึ้นไป ดังนั้นในการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยจึงใช้แบบสำรวจความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของคูเปอร์ส์มีฉบับผู้ใหญ่ ซึ่งแปลและดัดแปลงโดย นาทยา วงศ์หลีกภัย (2532)

โดยสรุป การที่บุคคลจะปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมนั้น บุคคลจะต้องรู้จักตนเองและรู้จักสิ่งแวดล้อม การรู้จักตนเองนั้นรวมถึงความเข้าใจถึงความต้องการ ความคิดของตนเอง สามารถเข้าใจถึงสิ่งดี สิ่งด้อยของตนเอง และยอมรับสิ่งด้อยเพื่อที่จะปรับปรุงตนเองให้ดียิ่งขึ้น ขณะเดียวกันต้องรู้สึกว่าตนเองมีค่า มีความสามารถที่จะทำอะไรได้เหมือนคนอื่น การเรียนรู้เกี่ยวกับตนเองและเห็นคุณค่าของตนเองเกิดขึ้นจากปฏิกริยาตอบสนองของบุคคลที่เกิดขึ้นต่อสิ่งที่บุคคลได้แสดงออกมา เช่น การยอมรับ การยกย่องชมเชย การให้อิสระภาพในการคิด การสนับสนุนให้กำลังใจ เป็นต้น บุคคลสามารถพัฒนาทักษะเหล่านี้จากการได้มีโอกาสคิดวิเคราะห์เกี่ยวกับตนเอง ประเมินตนเอง สะท้อนความคิดเห็นเกี่ยวกับตน ให้คนอื่นรู้หลักการจัดประสบการณ์ เพื่อให้บุคคลได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเองนั้น ควรฝึกหลักการสอนที่ทำให้เกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ เป็นการสอนที่เน้นให้บุคคลได้มีประสบการณ์ด้วยตัวเองให้มากที่สุดโดยเน้นการสะท้อนความคิด ความรู้สึก การวิเคราะห์ การได้ให้กลุ่มได้รับฟังและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน โดยใช้เทคนิค การระดมสมอง การอภิปราย สรุปความคิดรวบยอดและประยุกต์แนวคิด ซึ่งกระบวนการเหล่านี้จะช่วยให้นักเรียนได้เข้าใจตนเอง และตระหนักถึงคุณค่าของตนเองจากการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับทักษะด้านการรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง และเห็นคุณค่าของตนเองจะครอบคลุมในเรื่องที่เกี่ยวกับตนเองว่าตนเองคือใคร คุณลักษณะพิเศษส่วนตัว มีความสามารถอะไร อารมณ์เป็นอย่างไร ข้อดี ข้อเสีย ความมั่นใจในตัวเอง ความเคารพนับถือตนเอง ความพึงพอใจในตนเอง ความคาดหวัง ความต้องการที่จะพัฒนาตนเอง

## แนวคิดเกี่ยวกับทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ

### 1. ความหมายของทักษะ

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994) ได้ให้ความหมายของทักษะไว้ว่าเป็นความสามารถในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งของบุคคล

ประเสริฐ ดันสกุล และคณะ (2538, หน้า 5) ได้กล่าวไว้ว่า ทักษะหมายถึง ความชัดเจนและความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งมนุษย์สามารถสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้

กรมอนามัย (2539, หน้า 17) ได้กล่าวถึงทักษะว่า เป็นความสามารถที่คนเราไม่เคยมีมาก่อนแต่ได้เรียนรู้จนกระทั่งทำได้อย่างชำนาญ

### 2. ความหมายของการแก้ปัญหา

Eysenck และคณะ (1972 อ้างใน ประภาเพ็ญ สุวรรณ และคณะ, มปป., หน้า 130) ได้ให้ความหมายของการแก้ปัญหว่าเป็นกระบวนการที่จำเป็นต้องอาศัยความรู้ในการพิจารณาสังเกตปรากฏการณ์และโครงสร้างของปัญหา รวมทั้งต้องใช้กระบวนการคิดเพื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

Joyce, Weil and Showers (1972 อ้างใน พิมพ์ใจ บุญยัง, 2540, หน้า 33) กล่าวถึง การแก้ปัญหว่า หมายถึง การคัดเลือกกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ที่ถูกต้อง และนำมาประยุกต์ใช้สำหรับปัญหาที่ไม่เคยผ่านมาก่อนโดยผู้เรียน

โดยสรุป การแก้ปัญหา หมายถึง ความคิดและการกระทำต่าง ๆ ที่นำไปสู่การแก้ไขอุปสรรค เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยผ่านกระบวนการตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดจากหลาย ๆ วิธีการ

### 3. กระบวนการหรือขั้นตอนในการแก้ปัญหา

Dewey (1976 อ้างใน ประภาเพ็ญ สุวรรณ และคณะ, มปป., หน้า 130) ได้เสนอวิธีการแก้ปัญหา ประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ 5 ขั้นตอน ดังนี้

(1) ขั้นเตรียมการ (Preparation) หมายถึง ขั้นในการตั้งปัญหาหรือค้นคว้าว่าปัญหาที่แท้จริงของเหตุการณ์นั้น ๆ คืออะไร หรือค้นหาข้อมูลที่แท้จริงของปัญหานั้น ๆ

(2) ขั้นวิเคราะห์ปัญหา (Analysis) หมายถึง ขั้นในการพิจารณาดูว่าสิ่งใดบ้างที่เป็นสาเหตุที่สำคัญของปัญหา หรือมีสิ่งใดบ้างที่ไม่ได้เป็นสาเหตุที่สำคัญของปัญหา

(3) ขั้นการเสนอแนวทางในการคิดแก้ปัญหา (Production) หมายถึงวิธีการแก้ปัญหาให้ตรงกับสาเหตุของปัญหา

(4) ขั้นตรวจสอบผลลัพธ์ (Verification) เพื่อตรวจสอบผลลัพธ์ที่ได้จากการเสนอวิธีการคิดแก้ปัญหา ถ้าพบว่าผลลัพธ์ที่ได้มานั้นยังไม่ใช่วิธีการที่ถูกต้องก็ต้องมีการเสนอวิธีการแก้ปัญหาใหม่จนกว่าจะได้วิธีการที่ดีที่สุด หรือวิธีที่ถูกต้องที่สุด

(5) ขั้นการนำไปประยุกต์ใช้ใหม่ (Reapplication) หมายถึงการนำเอาวิธีการแก้ปัญหาที่ถูกต้องไปใช้ในโอกาสข้างหน้าในปัญหาที่คล้ายคลึงกัน

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994, p.3) เสนอขั้นตอนของการแก้ปัญหาไว้ ดังนี้

- (1) ระบุปัญหา
- (2) คิดหาวิธีการแก้ปัญหาต่าง ๆ
- (3) ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี
- (4) เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด และวางแผนว่าทำอย่างไรให้เป็นจริง

การแก้ปัญหา เป็นการใช้กระบวนการทางปัญญา (cognitive) เป็นการคิดที่มีเหตุผล มีทิศทางเป็นแนวทางในการพัฒนาความคิด การแสดงออกที่สร้างสรรค์ การวิเคราะห์สถานการณ์ และการใช้เหตุผล การแก้ปัญหาช่วยให้เกิดการเรียนรู้ว่าจะเผชิญกับปัญหาในชีวิตได้อย่างไร การฝึกวิธีการแก้ปัญหาลดน้อย ๆ จะทำให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ สามารถนำมาใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

#### 4. การตัดสินใจ (Decision-Making)

ภาวะที่ทุกอย่างกำลังเปลี่ยนแปลง มีสิ่งต่างๆ รวมทั้งปัญหาหลายอย่างเกิดขึ้นมากมาย บุคคลจึงจำเป็นต้องตัดสินใจได้อย่างถูกต้องในการแก้ปัญหา ไม่ว่าจะเป็นการตัดสินใจที่ง่ายหรือยากก็จะมีกระบวนการตัดสินใจที่คล้ายคลึงกัน บุคคลจะต้องเข้าใจถึงกระบวนการของการตัดสินใจ เพื่อจะช่วยให้การตัดสินใจทำได้ง่ายขึ้น การตัดสินใจจะเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพของบุคคลซึ่งบุคคลควรจะได้มีประสบการณ์ในการตัดสินใจและลองตัดสินใจด้วยตัวเองตั้งแต่เด็ก ๆ ถ้าไม่มีโอกาสที่จะได้ลองตัดสินใจด้วยตัวเองแล้ว อาจทำให้เป็นผู้ใหญ่ที่ขาดประสบการณ์ในการตัดสินใจเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง

## 5. ความหมายของการตัดสินใจ (Decision-Making)

เทอร์รี่ (Terry, 1977, p.5) กล่าวถึงการตัดสินใจว่าเป็นพฤติกรรมที่เลือกจากทางเลือกที่ดีที่สุด หรือเลือกจากทางเลือกที่เป็นไปได้หลาย ๆ ทาง

แพทเทอร์สัน (Patterson, 1980, p.107) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การตัดสินใจเป็นการที่บุคคลเข้าไปสู่การเสี่ยง โดยมีการรวบรวมและประเมินข้อมูลจากทางเลือกหลายทาง และมีสิ่งประกอบอื่น ๆ ที่สำคัญซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจ

แฮร์ริสัน (Harrison, 1981 อ้างใน นวนันท์ กิจทวี, 2541, หน้า 30) ได้ให้ความหมายของการตัดสินใจไว้ว่า เป็นกระบวนการประเมินผลเกี่ยวกับทางเลือกหรือตัวเลือกที่จะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายการคาดคะเนผลที่เกิดจากทางเลือกในการปฏิบัติที่จะส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายให้ได้มากที่สุด

องค์การอนามัยโลก (WHO, 1994, p.2) กล่าวถึง การตัดสินใจว่านำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยมีการประเมินทางเลือกและผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น ๆ จะมีผลต่อสุขภาพอนามัยของบุคคลนั้น ๆ

โดยสรุป การตัดสินใจหมายถึงความคิดอย่างมีเหตุผลในการพิจารณาเลือกแนวทางและการกระทำต่าง ๆ ที่นำไปสู่การเลือก ตกลงใจในการเลือกทางเลือกใดทางเลือกหนึ่งที่ดีที่สุดจากทางเลือกที่มีอยู่หลายทาง

## 6. กระบวนการหรือขั้นตอนในการตัดสินใจ

Bruess and Richardson (อ้างใน พิมพ์ใจ บุญยัง, 2540, หน้า 30) กล่าวว่า การตัดสินใจของบุคคลต่อการมีชีวิตที่ปกติสุข เป็นกระบวนการที่ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ

- (1) การยอมรับว่าปัญหานั้นสัมพันธ์กับสุขภาพ (Recognition)
- (2) ประเมินทางเลือก รวบรวมข้อมูล ความเป็นไปได้ของการเลือกและตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด (Evaluation)
- (3) นำทางเลือกที่ผ่านการตัดสินใจไปปฏิบัติ (Implementation)
- (4) ทบทวนการตัดสินใจ โดยทบทวนทุกขั้นตอนที่ผ่านมา และมีการทบทวนเป็นระยะ ๆ ซึ่งจะเป็นขั้นตอนที่จะนำไปสู่การตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพต่อไป (Review)

ฮามริค และคณะ (Hamrick et. al อ้างใน รัตนา ดอกแก้ว, 2539, หน้า 32-33) กล่าวถึง Decision making Approach ว่าเป็นกระบวนการที่สำคัญซึ่งสามารถนำไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้ โดยอยู่บนพื้นฐาน 5 ประการ คือ

- (1) การตัดสินใจจะต้องมีการผสมผสานระหว่างความคิดและความรู้สึก
  - (2) โดยธรรมชาติของการตัดสินใจจะต้องมีการคิด การแก้ไขปัญหา และการตัดสินใจของแต่ละบุคคล ในการทดสอบความสามารถในการตัดสินใจที่สำคัญจึงอยู่ที่การนำไปประยุกต์ปฏิบัติในสถานการณ์จริง หรือสถานการณ์ที่สร้างขึ้นเพื่อให้มีการตัดสินใจ
  - (3) การตัดสินใจต้องส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา
  - (4) วิธีการสอนการตัดสินใจโดยเน้นบทบาทผู้สอน จะไม่สามารถพัฒนาทักษะการตัดสินใจของผู้เรียนได้เลย
  - (5) รูปแบบการตัดสินใจ ต้องมีกระบวนการที่เป็นโครงสร้างเพื่อจะประเมินการตัดสินใจได้ ซึ่งกระบวนการดังกล่าวประกอบด้วย 6 ขั้นตอน ดังนี้
    - 5.1 การกำหนดปัญหา ซึ่งจะอยู่บนพื้นฐานของการสังเกตพฤติกรรมของบุคคล สถานการณ์ที่ขัดแย้ง กรณีสึกษา หรือประเด็นที่อยู่ในความสนใจ
    - 5.2 การกำหนดแนวทางในการแก้ปัญหาที่เป็นไปได้ การใช้เทคนิคระดมสมอง จะช่วยให้บุคคลเกิดความคิดและมีจินตนาการเพื่อที่จะได้มาซึ่งแนวทางต่าง ๆ
    - 5.3 รวบรวมข้อมูล ความน่าเชื่อถือของข้อมูล และระบุคุณค่าของแต่ละแนวทาง การแก้ปัญหา
    - 5.4 ตัดสินใจ จะเป็นขั้นตอนที่บุคคลต้องมีการพิจารณา ความรู้ ทักษะ และค่านิยมจากประสบการณ์ที่มีอยู่
    - 5.5 ทดลองปฏิบัติตามการตัดสินใจ จะเป็นการกระตุ้นให้ความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น ๆ
    - 5.6 ประเมินผลการตัดสินใจ ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญมาก
- จากกระบวนการและขั้นตอนในการตัดสินใจดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในขั้นตอนเหล่านั้น โดยนำมาประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับการสร้างแบบวัดทักษะการตัดสินใจ ซึ่งประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

(1) ขั้นระบุปัญหาคืออะไร โดยกำหนดสถานการณ์สมมติที่เป็นข้อความ มีทั้งส่วนที่เป็นสาเหตุ และส่วนที่เป็นผลจากสถานการณ์นั้น ๆ เพื่อให้สมาชิกสามารถบอกปัญหาจากสถานการณ์ดังกล่าวได้

(2) ขั้นรู้จักทางเลือกที่มีอยู่ โดยสมาชิกสามารถบอกได้ว่ามีทางเลือกใดบ้างในการตัดสินใจเพื่อที่จะแก้ปัญหาตามสถานการณ์ที่กำหนดนั้น

(3) ขั้นบอกข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก โดยสมาชิกสามารถบอกได้ว่าทางเลือกแต่ละทางมีผลดี ผลเสีย และผลกระทบอย่างไร

(4) ตัดสินใจเลือกทางเลือก

ส่วนวิธีการฝึกทักษะการตัดสินใจประกอบด้วยกิจกรรม การให้ข้อมูลเพื่อการตัดสินใจ ในการเลือกทางเลือกที่เหมาะสม โดยใช้กรณีศึกษา สถานการณ์สมมติ ประกอบการอภิปราย และสรุปในกลุ่มใหญ่ และฝึกปฏิบัติจากกรณีศึกษา อภิปราย และสรุปในกลุ่มใหญ่

ดังนั้นทักษะการแก้ปัญหาการตัดสินใจจึงเป็นความสามารถของบุคคลที่ต้องเริ่มจากการคิดอย่างมีวิจารณญาณ คือ ต้องมีข้อมูลรายละเอียดเพื่อไปประเมินและจัดระบบทางเลือกเพื่อนำไปสู่การแก้ปัญหาและตัดสินใจ ซึ่งการจะพัฒนาให้บุคคลมีความสามารถในการแก้ปัญหา และตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ต้องเน้นที่การเพิ่มความสามารถของแต่ละบุคคล (Empowerment) ซึ่งมาจากการที่บุคคลตระหนักรู้ถึงตัวเลือกและให้เหตุผลในการแก้ปัญหาและตัดสินใจได้ เนื่องจากกระบวนการแก้ปัญหานั้นเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับการตัดสินใจอย่างแยกกันไม่ได้ การที่จะพัฒนาทักษะการแก้ปัญหา และการตัดสินใจของบุคคลนั้นควรจะมุ่งเน้นให้มีความสามารถ ดังต่อไปนี้ (WHO, 1994, p.52)

- (1) รู้ถึงปัญหา แยกแยะสาเหตุของปัญหา
- (2) วิเคราะห์สาเหตุ ผลกระทบที่จะเกิด
- (3) ตั้งสมมติฐานทางเลือกจากข้อมูลทั้งหมด
- (4) วิเคราะห์ ผลดี ผลเสียที่จะเกิดขึ้นจากการเลือกนั้น ๆ
- (5) ตัดสินใจเลือกทางเลือกอย่างมีเหตุผล และรับผิดชอบ

จะเห็นได้ว่า ทักษะการแก้ปัญหาการตัดสินใจเป็นความสามารถในการคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อเลือกแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสมอย่างเป็นไปตามลำดับขั้นตอน ซึ่งประกอบด้วยขั้นระบุปัญหา ขั้นรู้จักทางเลือกที่มีอยู่ ขั้นบอกข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก และขั้นตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด เพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย และในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้วัยรุ่นได้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ การสังเกต และการฝึกปฏิบัติจริง เพื่อให้เกิดทักษะการแก้ปัญหาการตัดสินใจ ในการเผชิญกับปัญหาในชีวิต โดยเฉพาะเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการใช้ยาบ้า

#### แนวคิดเกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธ (Refusal Skills)

มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นและได้รับความพึงพอใจทั้งสองฝ่ายและในสถานการณ์ปัจจุบันที่เสี่ยงต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ โดยเฉพาะในวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแห่งการเสาะหาเอกลักษณ์ของตนเอง วัยนี้คือวัยที่เริ่มที่จะเป็นตัวของตัวเอง กำลังสับสนระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ วัยนี้จะห่างเหินกับบิดามารดาและจะอยู่ในสังคมของเพื่อนในวัยเดียวกันที่จะเข้าใจกันได้ง่าย ดังนั้นเพื่อนจึงมีอิทธิพลอย่างมากที่จะชักจูงไปกระทำที่ผิดหรือที่เรียกว่าวัยนี้เป็นวัยที่เสี่ยงต่อการถูกชักจูงได้ง่าย ดังนั้นการฝึกทักษะการปฏิเสธจึงเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งในการที่จะบ่งบอกถึงความคิด ความรู้สึกและความต้องการของตนเองให้ผู้อื่นทราบ

##### 1. ความหมายของการปฏิเสธ

กรมอนามัย (2539, หน้า 183) ได้กล่าวถึงการปฏิเสธไว้ว่าการปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรยอมรับได้ โดยไม่เสียสัมพันธภาพในหมู่เพื่อน เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์หรืออาจเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา

รัตน ดอกแก้ว (2539, หน้า 30) ได้สรุปไว้ว่า ทักษะการปฏิเสธต้องถือเป็นสิทธิอันชอบธรรมของทุกคนและสามารถกระทำได้โดยไม่ทำร้ายจิตใจอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดผลดีต่อตนเองในการหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ และหากปฏิเสธสิ่งเหล่านี้ได้สำเร็จอาจจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือความต้องการของอีกฝ่ายได้

โดยสรุป ทักษะการปฏิเสธ หมายถึง ความสามารถในการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนจากเพื่อน และหาทางออกเมื่อถูกเข้าขี้ หรือสบประมาทได้อย่างเหมาะสม และไม่เสียสัมพันธภาพที่จะช่วยหลีกเลี่ยงการมีภาวะเสี่ยงตลอดจนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

## 2. หลักในการปฏิเสธ มี 4 ข้อ ดังนี้ (กรมอนามัย, 2539, หน้า 30)

(1) ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

(2) ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะสามารถโต้แย้งได้มากกว่าการให้เหตุผลธรรมดา

(3) การขอความเห็นอีกฝ่ายและขอบคุณเมื่อเขายอมรับ ถือเป็นการปฏิเสธด้วยความนุ่มนวลโดยคำนึงถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายเพื่อรักษาสัมพันธภาพ ซึ่งถ้าบุคคลมีทักษะการปฏิเสธก็น่าจะช่วยให้ปลอดภัยจากเหตุการณ์ที่จะนำมาซึ่งปัญหาสุขภาพ หรือพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

(4) เมื่อถูกเข้าซื้อ หรือสับประมาท ไม่ควรหวั่นไหวกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนหยัดการปฏิเสธ และหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องให้ข้ออ้างพร้อมทั้งบอกหาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์

4.2 การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน

4.3 การผัดผ่อน โดยการขอยืดเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

การผัดผ่อน ต่อรอง เป็นทักษะการหาทางออกเมื่อไม่เห็นด้วยกับความต้องการของผู้อื่น โดยการประวิงเวลาออกไปเพื่อให้ผู้สนทนาเปลี่ยนแปลงความตั้งใจ

การต่อรอง เป็นการสื่อสารความต้องการของตนซึ่งต่างจากคู่สนทนา ให้เขาได้ทราบ เพื่อให้เขาเปลี่ยนแปลงความตั้งใจเดิมมาคล้อยตามตนเอง

หลักการผัดผ่อนต่อรอง ประกอบด้วย

(1) การแสดงความรู้สึก โดยไม่ต้องอ้างเหตุผล

(2) บอกความต้องการอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทาง คำพูด น้ำเสียงที่สุภาพ  
เชิงขอร้อง

(3) การถามความเห็นและแสดงความขอบคุณเมื่ออีกฝ่ายยอมรับ

### 3. กระบวนการฝึกทักษะการปฏิเสธ

ประกอบด้วยขั้นตอนและกิจกรรม ดังนี้ (กรมอนามัย, 2539, หน้า 17-21)

(1) ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประกอบด้วยกิจกรรม ระดมสมอง และวิเคราะห์สถานการณ์

(2) ขั้นลงมือกระทำ ใช้กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ โดยการแสดงบทบาทสมมติ อภิปรายกลุ่มย่อย และสรุปในกลุ่มใหญ่

สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ทักษะที่จำเป็นต้องพัฒนานอกจากทักษะการตัดสินใจที่นำไปสู่พฤติกรรมที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว ทักษะการปฏิเสธเป็นทักษะที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งวัยรุ่นมักมีปัญหาว่าหลาย ๆ ครั้ง การแสดงออกไปเพราะความเกรงใจเพื่อน ทำตามกลุ่มกลัวเสียความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อน แม้จะได้ตัดสินใจแล้วว่าไม่ต้องการทำเช่นนั้น ดังนั้นการปฏิเสธจึงเป็นสิ่งที่วัยรุ่นจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝนจนมีความชำนาญ โดยเฉพาะเมื่อถูกชักชวนต้องรู้จักปฏิเสธ และเมื่อถูกเข้าซื้อต้องรู้จักหาทางออก ซึ่งการฝึกทักษะการปฏิเสธเป็นความสามารถของวัยรุ่นในการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนจากเพื่อน และหาทางออกเมื่อถูกเข้าซื้อหรือสบประมาทได้อย่างเหมาะสมและไม่เสียสัมพันธภาพ โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ และการฝึกปฏิบัติจากกระบวนการดังกล่าว

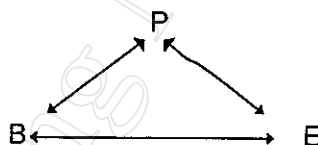
### ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social learning Theory)

แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura ซึ่งกล่าวว่า การเรียนรู้ไม่จำเป็นที่จะต้องพิจารณาในแง่ของการแสดงออก หากแต่ว่าการได้มาซึ่งความรู้ใหม่ๆ ก็ถือว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นแล้ว แม้ว่าจะยังไม่มีแสดงออกก็ตาม ดังนั้นการเรียนรู้ของแบนดูราจึงมักจะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน โดยไม่จำเป็นที่จะต้องแสดงออกและถ้ามีการแสดงออกของพฤติกรรมก็จะสะท้อนให้เห็นถึงการเรียนรู้ เช่น คนที่ชอบตีเทนนิส ได้ดูการแข่งขันเทนนิสและสนใจทำตีเทนนิสที่แข่งขันพร้อมทั้งจำวิธีการตีในท่าต่าง ๆ เอาไว้ในความจำของตนเอง ซึ่งกระบวนการนี้ แบนดูราก็ถือว่าได้เกิดการเรียนรู้ขึ้นแล้วและเมื่อบุคคลนั้นมีโอกาสที่เหมาะสม เช่น ได้ไปตีเทนนิสกับเพื่อน เขาก็อาจจะแสดงท่าทางการตีเทนนิสในลักษณะของนักเทนนิสที่เขาเคยดูได้ นั่นคือเป็นการพิสูจน์ว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นจริง ๆ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536, หน้า 48)

ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ แบนดูรานันเชื่อว่า การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเรานั้นไม่ได้เป็นผลมาจากการที่คนเรามีปฏิสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมเท่านั้น แต่ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยส่วนบุคคลที่ประกอบด้วยความคิด และความรู้สึกด้วย ซึ่งปัจจัยทั้ง 3 นี้คือ

- (1) ปัจจัยภายในตัวบุคคล (internal person factor = P)
- (2) เงื่อนไขเชิงพฤติกรรม (behavior condition = B)
- (3) เงื่อนไขเชิงสภาพแวดล้อม (environmental condition = E)

ซึ่งปฏิสัมพันธ์ระหว่าง 3 องค์ประกอบนี้ ควรมีลักษณะของการกำหนดอาศัยซึ่งกันและกัน (reciprocal determinism) ถ้าปัจจัยใดเปลี่ยนแปลงไปอีกสองปัจจัยที่เหลือก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย บางปัจจัยจะมีอิทธิพลมากกว่าอีกบางปัจจัย และอิทธิพลของปัจจัยทั้ง 3 นั้นไม่ได้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน หากแต่ต้องอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง จะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่น ๆ กล่าวคือ การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบ 3 ประการ มีลักษณะต่อเนื่องเป็นขั้นตอนเป็นระบบที่เกี่ยวกันไว้ (interlocking system) ดังแสดงในแผนภูมิ



แผนภูมิ 2 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล

เงื่อนไขเชิงพฤติกรรมและเงื่อนไขเชิงสภาพแวดล้อม

จากการศึกษาเรื่องพฤติกรรมตามแนวคิดทฤษฎีดังกล่าว แบนดูราเสนอว่า พฤติกรรมของบุคคลส่วนใหญ่เกิดจากสองลักษณะคือ ลักษณะแรกบุคคลเรียนรู้จากผลของการกระทำเป็นการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงด้วยตนเอง ซึ่งมีข้อจำกัดอยู่มาก เพราะสิ่งที่จะเรียนรู้มีมากเกินไป เวลาและโอกาสของผู้เรียนแต่ละคนจะอำนวย และผลของการกระทำบางอย่างก็เป็นอันตรายหากจะต้องเรียนรู้ด้วยตนเอง อีกลักษณะหนึ่งบุคคลเรียนรู้จากการสังเกต ดังนั้น ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura จึงได้นับแนวคิด 3 ประการด้วยกันคือ

- (1) แนวคิดของการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning)
- (2) แนวคิดของการกำกับตนเอง (Self-Regulatory)
- (3) แนวคิดของความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

#### 1. การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning)

Bandura มีความเชื่อว่า การเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดขึ้นจากการสังเกตจากตัวแบบ ซึ่งจะแตกต่างจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่ต้องอาศัย การลองผิดลองถูกในการเรียนรู้โดยการผ่านตัวแบบนั้น ตัวแบบเพียงคนเดียวสามารถที่จะถ่ายทอดทั้งความคิด และการแสดงออกได้พร้อม ๆ กัน

Fischer & Gochros ,1975 and Ross, 1981 (อ้างใน สมโภชน์ เขี่ยมสุภาษิต, 2536, หน้า 51) ได้สรุปหน้าที่ของตัวแบบออกเป็น 3 ลักษณะ

(1) ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ ในกรณีนี้เป็นผู้สังเกตตัวแบบนั้น ยังไม่เคยได้เรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวมาก่อนเลยในอดีต

(2) ทำหน้าที่เสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น เป็นกรณีที่ผู้สังเกตตัวแบบเคยเรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวมาบ้างแล้วในอดีต ตัวแบบที่จะทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้ผู้ที่เคยเรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวพยายามพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น

(3) ทำหน้าที่ยับยั้งการเกิดของพฤติกรรม ในกรณีที่ผู้สังเกตมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือไม่เคยมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์มาก่อน ตัวแบบนั้นก็จะช่วยทำให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นลดลงหรือไม่เกิดขึ้น

ตัวแบบนั้นแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทด้วยกันคือ

(1) ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง ๆ (Live Model) คือ ตัวแบบที่บุคคลสามารถสังเกตและปฏิสัมพันธ์ได้โดยตรงสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการแสดงออกได้ตามสภาพการณ์ แต่การเสนอตัวแบบวิธีนี้ไม่สามารถทำนายหรือควบคุมสถานการณ์อย่างที่ต้องการได้ และยังมีข้อจำกัดเพราะสิ่งจะเรียนรู้มีมากกว่าเวลาและโอกาสของผู้สังเกตแต่ละคนจะอำนวย

(2) ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) เป็นตัวแบบที่เสนอผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น สไลด์ภาพยนตร์ แถบบันทึกเสียง วิดีทัศน์ โทรทัศน์ การ์ตูน สถานการณ์จำลอง หรือหลายรูปแบบของสัญลักษณ์รวมกันเป็นตัวแบบอันหนึ่ง การเสนอตัวแบบด้วยวิธีเหล่านี้สามารถเตรียม

เรื่องราวของตัวแบบไว้ล่วงหน้าได้ ทำให้มีผลดีในการที่จะเน้นจุดสำคัญของการแสดงพฤติกรรม และยังสามารถควบคุมผลกระทบของตัวแบบได้ อีกทั้งสามารถใช้ได้กับกลุ่มคนจำนวนมาก และสามารถเก็บไว้ใช้ในการเสนอตัวแบบครั้งต่อไปได้ด้วย แต่ถ้าตัวแบบสัญลักษณ์ไม่สมจริงหรือ ขัดแย้งกับพฤติกรรมของตัวแบบในชีวิตจริง อาจทำให้ผู้สังเกตเกิดความสับสน ไม่เชื่อถือ และอาจไม่ เลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบนั้น

ในการเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแบบนี้ Bandura ได้กล่าวว่า ประกอบด้วย 4 กระบวนการ ดังต่อไปนี้

(1) กระบวนการตั้งใจ (Attentional Processes) บุคคลไม่สามารถเรียนรู้ได้มาก จากการสังเกตถ้าเขาไม่มีความตั้งใจ และรับรู้ได้อย่างแม่นยำถึงพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออก กระบวนการตั้งใจจะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะสังเกตอะไรจากตัวแบบนั้น องค์ประกอบที่มีผลต่อ กระบวนการตั้งใจแบ่งออกได้เป็น 2 องค์ประกอบด้วยกัน ได้แก่ องค์ประกอบของตัวแบบเอง พบว่า ตัวแบบที่ทำให้บุคคลมีความตั้งใจจะสังเกตนั้นจะต้องเป็นตัวแบบที่มีลักษณะเด่นชัด เป็นตัวแบบที่ ทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ พฤติกรรมที่แสดงออกไม่สลับซับซ้อนมากนัก จิตใจรวมทั้ง พฤติกรรมของตัวแบบที่แสดงออกนั้นควรมีคุณค่าในการใช้ประโยชน์อีกด้วย นอกจากองค์ประกอบ ของตัวแบบแล้วยังมีองค์ประกอบของผู้สังเกตอีกด้วย ซึ่งได้แก่ ความสามารถในการรับรู้ ซึ่งรวมทั้ง การเห็น การได้ยิน การรับรู้รส กลิ่น และสัมผัส จุดของการรับรู้ ความสามารถทางปัญญาและ ระดับของการตื่นตัว

(2) กระบวนการเก็บจำ (Retention Processes) บุคคลจะไม่ได้รับอิทธิพลมากนัก จากตัวแบบถ้าเขาไม่สามารถจะจดจำได้ถึงลักษณะของตัวแบบ บุคคลจะต้องแปลงข้อมูลจาก ตัวแบบเป็นรูปแบบของสัญลักษณ์ และจัดโครงสร้างเพื่อให้จำได้ง่ายขึ้น ซึ่งปัจจัยที่จะส่งผลต่อ กระบวนการเก็บจำ คือการเก็บรหัสเป็นสัญลักษณ์ เพื่อให้ง่ายแก่การจำ การจัดระบบโครงสร้าง ทางปัญญา การชักข้อมลักษณะของตัวแบบที่สังเกตในความคิดของตนเอง และการกระทำ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่ความสามารถทางปัญญาและโครงสร้างทางปัญญาของผู้สังเกตอีกด้วย

(3) กระบวนการกระทำ (Production Processes) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงสัญลักษณ์เก็บจำไว้ขึ้นมาเป็นการกระทำ ซึ่งจะกระทำได้ดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่จำได้ในการสังเกตการกระทำของตนเอง การได้ข้อมูลย้อนกลับจากการกระทำของตนเอง และการเทียบเคียงการกระทำกับภาพที่จำได้ นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับลักษณะของผู้สังเกตอีกด้วย

(4) กระบวนการจูงใจ (Motivational Processes) การที่บุคคลที่เกิดการเรียนรู้แล้วจะแสดงพฤติกรรมหรือไม่ขึ้นอยู่กับกระบวนการจูงใจ กระบวนการจูงใจขึ้นอยู่กับองค์ประกอบของสิ่งล่อใจจากภายนอก สิ่งนั้นจะต้องกระตุ้นการรับรู้ เป็นสิ่งที่จับต้องได้ เป็นที่ยอมรับของสังคม นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจที่เห็นผู้อื่นได้รับ ตลอดจนสิ่งล่อใจของตนเอง ซึ่งอาจจะเป็นวัตถุสิ่งของ และการประเมินตนเอง

## 2. การกำกับตนเอง (Self-Regulation)

แบนดูรา (Bandura, 1986, pp.399-409) มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์เรานั้น ไม่ได้เป็นผลพวงของการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่ว่ามนุษย์เราสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วย ผลกรรมที่เราหามาเองเพื่อสำหรับตัวเรา ซึ่งความสามารถในการดำเนินการดังกล่าวนี้ Bandura เรียกว่า เป็นการกำกับตนเอง กลไกของการกำกับตนเอง ประกอบด้วย 3 กระบวนการ ดังต่อไปนี้

(1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self Observation) บุคคลจะไม่มีอิทธิพลใด ๆ ต่อการกระทำของตนเองถ้าเขาไม่สนใจว่าเขากำลังทำอะไรอยู่ ดังนั้นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการกำกับตนเองคือ บุคคลจะต้องรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ เพราะความสำเร็จของการกำกับตนเองนั้น ส่วนหนึ่งมาจากความชัดเจน ความสม่ำเสมอ ความแม่นยำของการสังเกต และบันทึกตนเอง ในกระบวนการสังเกตตนเองนั้น Bandura ได้เสนอว่า ควรมีด้านต่าง ๆ ที่ควรจะพิจารณาอยู่ 4 ด้าน คือ ด้านของการกระทำ ด้านของความสม่ำเสมอ ความใกล้เคียง และความถูกต้อง

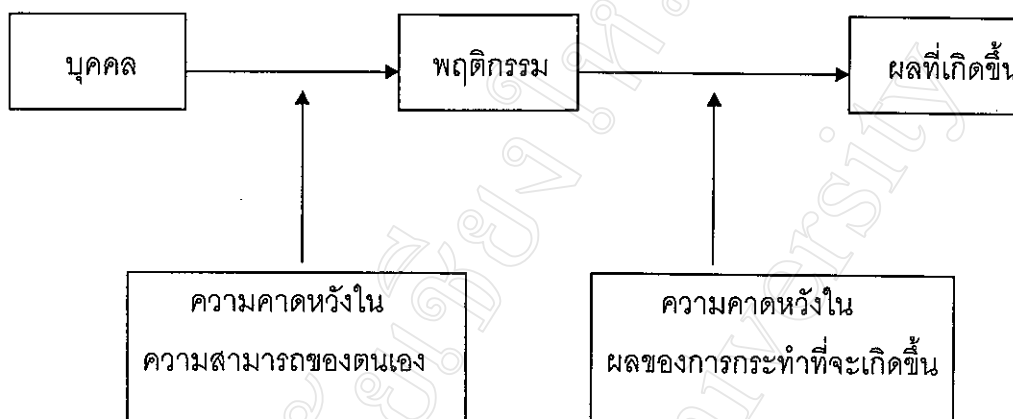
การสังเกตตนเองนั้นทำหน้าที่อย่างน้อยที่สุด 2 ประการ คือ เป็นตัวให้ข้อมูลที่จำเป็นต่อการกำหนดมาตรฐานของการกระทำที่มีความเป็นไปได้จริงและประเมินการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่กระทำอยู่ แต่การที่คนเราจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่ก็ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ อย่าง เช่น การวินิจัยตนเอง การวินิจัยตนเองนั้นจะนำไปสู่การตัดสินใจว่า พฤติกรรมใดควรจะเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้การจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่ก็ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยทางด้านการจูงใจตนเอง

(2) กระบวนการตัดสินใจ (Judgement Process) ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองนั้น จะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนไม่มากนัก ถ้าปราศจากกระบวนการตัดสินใจโดยอาศัย มาตรฐานส่วนบุคคล การเปรียบเทียบกับกลุ่มอ้างอิงทางสังคมที่ประกอบด้วย การเปรียบเทียบกับ บรรทัดฐานของสังคม การเปรียบเทียบทางสังคม การเปรียบเทียบกับตนเอง และการเปรียบเทียบกับ กลุ่ม กระบวนการตัดสินใจจะไม่ส่งผลใด ๆ ต่อบุคคลถ้าพฤติกรรมที่ตัดสินใจนั้นยังไม่มีคุณค่าพอ แก่ความสนใจของบุคคล แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นมีคุณค่า การประเมินตนเองก็จะส่งผลต่อการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลทันที

(3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) การพัฒนามาตรฐานในการ ประเมินและทักษะในการตัดสินใจนั้นจะนำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับ สิ่งล่อใจในการที่จะนำไปสู่ผลทางบวก ส่วนมาตรฐานภายในของบุคคลก็จะทำหน้าที่เป็นเกณฑ์ที่ ทำให้บุคคลคงระดับการแสดงออก อีกทั้งเป็นตัวจูงใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรมดังกล่าว

### 3. การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy)

แบนดูรา (Bandura, 1986, pp.399-409) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง คือลักษณะที่บุคคลเชื่อมั่นว่าเขามีความสามารถที่จะทำพฤติกรรม เพื่อจัดการกับสถานการณ์ใด สถานการณ์หนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยที่แบนดูรา เชื่อว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง มีผลต่อการกระทำของบุคคล โดยที่บุคคลสองคนอาจมีความสามารถไม่ต่างกันแต่อาจแสดงออก ในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าพบว่าคนสองคนนี้มีการรับรู้ความสามารถของตนเองที่แตกต่างกัน ในบุคคลคนเดียวก็เช่นกันถ้ารับรู้ถึงการรับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์ แตกต่างก็อาจแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกันได้เช่นกัน แบนดูราเห็นว่า ความสามารถของ คนเรานั้นไม่ตายตัว หากแต่ยืดหยุ่นได้ตามสภาพการณ์ ดังนั้นสิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการ แสดงออกจึงขึ้นอยู่กับความรู้ในความสามารถของตนเองในสภาพการณ์นั้น ๆ นั่นเอง นอกจากนี้ แบนดูรา (1977, pp.191-215) ได้ชี้ให้เห็นว่าศักยภาพในการเกิดพฤติกรรมของบุคคลนั้น ขึ้นอยู่กับ องค์ประกอบทางจิตวิทยา 2 ด้าน คือ ความคาดหวังในความสามารถของตน (Efficacy expectation) และความคาดหวังในผลของการกระทำที่จะเกิดขึ้น (Outcome expectation) ดังแสดงในแผนภูมิ



แผนภูมิ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างความคาดหวังในความสามารถของตนเองและความคาดหวัง  
ในผลของการกระทำ

(1) ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง (Efficacy expectation) หมายถึง ความเชื่อหรือความมั่นใจของบุคคลว่าตนมีความสามารถที่จะแสดงพฤติกรรมที่ต้องการนั้นจนประสบความสำเร็จได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ เป็นความหวังที่เกิดขึ้นก่อนกระทำพฤติกรรม

(2) ความคาดหวังในผลของการกระทำ (Outcome expectation) หมายถึง ความเชื่อที่บุคคลประเมินว่า พฤติกรรมที่ตนเองกระทำนั้นจะนำไปสู่ผลการกระทำที่ตนเองคาดหวังไว้ เป็นการคาดหวังผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำพฤติกรรมของตน

จากรูปแบบดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่าบุคคลจะกระทำพฤติกรรมใดหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความคาดหวังว่า เมื่อกระทำพฤติกรรมนั้นจะได้ผลตามที่ต้องการหรือไม่ และคาดหวังว่าตนมีความสามารถพอที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นหรือไม่ ซึ่งระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสถานการณ์ขึ้นอยู่กับปัจจัย 2 ประการ คือ ประสบการณ์ในอดีตของตัวเอง หรือประสบการณ์ของคนอื่นที่เขาสังเกตได้ โดยบุคคลที่เคยประสบความสำเร็จเป็นส่วนใหญ่ในชีวิตจะมีระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่าบุคคลที่ประสบความล้มเหลวในชีวิตหรือในอดีตที่ผ่านมา และความคิดของเบนดูรานี้เขาเชื่อว่า การคาดหวังถึงประสิทธิภาพในการทำงานของตน ถือเป็นตัวบ่งชี้หรือตัวตัดสินที่มีอิทธิพลมากที่สุดในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล เพราะว่าการที่คนคาดหวังว่าเรามีความสามารถ หรือมีประสิทธิภาพเพียงพอในการกระทำสิ่งใด ๆ จะเป็นตัวกระตุ้น

ให้เขาเริ่มต้นที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ทุ่มหาความพยายามและยืนหยัดต่อสู้กับความยากลำบาก ทั้งปวง นอกจากนี้เขายังพบต่อไปอีกว่าบุคคลที่มีประวัติเคยประสบความสำเร็จอย่างมากมาย จะเป็นคนที่มีการคาดหวังถึงประสิทธิภาพในการทำงานของตน ไปในทางบวก ซึ่งตรงกันข้ามกับ บุคคลที่มีประวัติล้มเหลวในอดีตจะไม่มี ความมั่นใจในความสามารถของตนเอง

แบนดูรา (Bandura, 1977, pp.195-198) กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเอง ของบุคคลพัฒนามาจากปัจจัยหลัก 4 ปัจจัย ดังนี้

(1) การกระทำที่ได้บรรลุผลสำเร็จ (Performance accomplishments) เป็นปัจจัย ที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของตนเอง ของบุคคลมากที่สุด เนื่องจากความสำเร็จจาก การกระทำนั้นเป็นประสบการณ์ที่บุคคลได้รับโดยตรง (Bandura, et al., 1977, p.123) การที่บุคคล ทำงานแล้วประสบความสำเร็จซ้ำ ๆ กันหลาย ๆ ครั้งจะทำให้บุคคลมีความคาดหวังเกี่ยวกับความ สามารถของตนเองเพิ่มขึ้น แม้ว่าบางครั้งงานนั้นจะเกิดความล้มเหลวบ้างก็ตามแต่ก็จะมีผลมากนัก เพราะบุคคลมองว่าการที่เขาประสบความสำเร็จนั้นมาจากปัจจัยอื่น ๆ เช่น ความพยายามไม่ เพียงพอ หรือใช้วิธีการทำงานที่ไม่เหมาะสมมากกว่าที่จะบอกว่าเขาไม่มีความสามารถ และบุคคล จะใช้ความล้มเหลวเป็นบทเรียนให้ตนใช้ความพยายามในการทำงานมากขึ้น ซึ่งการไม่ประสบผล สำเร็จจะทำให้บุคคลเกิดความพยายามมากขึ้นเพื่อเป็นแรงเสริมในการทำงานต่อไป แม้งานจะยาก เพียงใดบุคคลจะเพิ่มความพยายามเพื่อให้งานนั้นสำเร็จ ส่วนบุคคลที่ทำงานแล้วประสบความสำเร็จ ล้มเหลวเสมอ ๆ จะส่งผลให้บุคคลประเมินการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำลง

(2) ประสบการณ์จากการกระทำของผู้อื่น (Vicarious experience) การที่บุคคล ได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่นที่มีสภาพคล้ายคลึงกับตนเอง เช่น เจ็บป่วยด้วยโรคอย่างเดียวกัน สามารถกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จ ก็จะทำให้บุคคลรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่า ตนเองก็สามารถกระทำกิจกรรมอย่างนั้นได้เหมือนกัน ความสอดคล้องกับความสำเร็จในการกระทำ ของบุคคลอื่น ๆ หลายคนและหลายครั้ง ย่อมส่งผลให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น หากแต่ว่าบุคคลจะต้องมีความสามารถในการกระทำกิจกรรมนั้นได้อยู่ก่อนแล้ว เมื่อเปรียบเทียบกับ ผู้อื่นบุคคลจะบอกกับตนเองได้ว่า ถ้าบุคคลอื่นสามารถทำงานแล้วประสบความสำเร็จได้เขาจะต้อง สามารถทำงานนั้นได้เช่นเดียวกัน ถ้ามีความตั้งใจและความพยายาม (Bandura, et al., 1977, p.290)

(3) การชักจูงด้วยคำพูด (Verbal Persuasion) หมายถึง การที่ผู้อื่นใช้ความพยายามในการพูดกับบุคคล เพื่อเป็นข้อมูลให้เขาพิจารณาความสามารถของตนเองว่าเขามีความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งให้ประสบความสำเร็จได้ การพูดชักจูง แล้วยกส้อมจากผู้อื่น จะมีส่วนช่วยให้บุคคลมีกำลังใจ มีความเชื่อมั่นในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ ให้สำเร็จ มีความหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น แม้ว่าจะเคยทำงานไม่สำเร็จมาก่อน แต่ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับบุคคลที่พูดแล้วยกส้อมให้ความเชื่อถือ ไว้วางใจ และมีความสำคัญต่อตัวเขา เช่น พ่อ แม่ ครู เพื่อน วิธีนี้เป็นวิธีที่ใช้กันอย่างกว้างขวาง และเป็นประโยชน์มาก ช่วยให้ผู้ถูกชักจูงสร้างหรือคงไว้ซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้น หรือสามารถเผชิญกับสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นได้ดียิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ตามความสำเร็จของการชักจูงหรือชักนำให้เกิดพฤติกรรมที่เหมาะสมนั้นขึ้นกับทักษะในการติดต่อสื่อสารและความสามารถของผู้ให้การช่วยเหลือ จึงมักพบอยู่เสมอว่าการให้ความช่วยเหลือโดยใช้วิธีการชักจูงด้วยคำพูดเพียงอย่างเดียวไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร

(4) การเร้าทางอารมณ์ (Emotional Arousal) ในภาวะที่ร่างกายเกิดความตื่นตัว เช่น ความเครียด วิตกกังวล ตื่นเต้น มีอาการอ่อนเพลีย เมื่อยล้า หรืออยู่ในสภาพการณ์ที่ถูกดูว่ากล่าวตักเตือน หรือในสภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้นมาก ๆ มักทำให้บุคคลกระทำพฤติกรรมได้ไม่ดีเท่าที่ควรซึ่งจะทำให้บุคคลมีความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถของตนเองต่ำ

การรับรู้ความสามารถของตนเองของบุคคลนั้น สามารถเกิดขึ้นได้จากปัจจัยหลายประการที่กล่าวมา และการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นอาจเกิดจากปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งหรืออาจเกิดจากปัจจัยหลายประการมาผสมผสานกันก็ได้ (Bandura, 1986, pp.399-409)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิดที่เกี่ยวกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา มาใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มให้แก่วัยรุ่นที่เสพยาบ้า เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ใน 2 ลักษณะ คือ การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ซึ่งได้แก่ การได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม และฝึกกระทำจริงในแต่ละทักษะ และการเรียนรู้จากการสังเกตจากกลุ่ม ซึ่งได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ ซึ่งประสิทธิภาพของการเรียนรู้นั้นจะมากหรือน้อย ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยทางด้านบุคคล การกำกับตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง รวมไปถึงเงื่อนไขเชิงพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม เมื่อเกิดการเรียนรู้แล้วย่อมส่งผลให้เกิดการพัฒนาในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหา การตัดสินใจและการปฏิเสธ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแอมเฟตามีน

นางลักษณ์ ไต่บันลือภพ (2539, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาถึงประสิทธิผลของการป้องกันการฟุ้งแอมเฟตามีนในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 126 คน จำแนกเป็นกลุ่มทดลอง 64 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 62 คน ผลการศึกษาพบว่า การจัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยการประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรค และแรงสนับสนุนทางสังคมมีผลให้กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการรับรู้ความรุนแรงของการฟุ้งแอมเฟตามีน การรับรู้โอกาสเสี่ยงของการฟุ้งแอมเฟตามีน ความคาดหวังในความสามารถของตนเองในการปฏิเสธการฟุ้งแอมเฟตามีน และความคาดหวังในประสิทธิผลของการตอบสนองของการปฏิเสธการฟุ้งแอมเฟตามีน เพิ่มขึ้นจากเดิมและมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันการฟุ้งแอมเฟตามีน

พรณิภา นวกุล (2538, บทคัดย่อ) ทำการศึกษาความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษประเภทแอมเฟตามีนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 จำนวน 402 คน พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความรู้มากเพียงร้อยละ 7.7 ส่วนใหญ่มีความรู้ระดับปานกลาง ทักษะคิดของนักเรียนอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 67.2 มีทัศนคติที่ดีเพียงร้อยละ 12.7 การปฏิบัติตัวพบว่า นักเรียนเคยเสพสารแอมเฟตามีนร้อยละ 8.2 แต่ปัจจุบันเลิกเด็ดขาดร้อยละ 6.2 ยังเสพอยู่นาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 2.5 เสพเป็นประจำร้อยละ 1.2

สายพิน คงมาลัย, กำธร ไพจิตร (2529, หน้า 63-64) ทำการศึกษาความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติตัวต่อการเสพยาแอมเฟตามีนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี จำนวน 836 คน พบว่านักเรียนมีความรู้และทัศนคติในระดับปานกลาง การปฏิบัติตัวของนักเรียนเคยเสพยาแอมเฟตามีน ร้อยละ 6.9 ยังเสพนาน ๆ ครั้ง ร้อยละ 1.2 และยังมีการเสพยาประจำร้อยละ 0.6 จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับการเสพยาแอมเฟตามีน พบว่า ไม่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โสภณ เมฆธน และคณะ (2539, หน้า 349-350) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้แอมเฟตามีนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จังหวัดกาญจนบุรี จำนวน 1,092 คน พบว่า มีการเสพยาแอมเฟตามีน 78 คน (ร้อยละ 7.1) เป็นเพศชายทั้งหมด ปัจจัยด้านทัศนคติต่อแอมเฟตามีน ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การดูแลเอาใจใส่ของผู้ปกครอง การเข้าร่วมโปรแกรมป้องกันยาเสพติดในโรงเรียนและการสูบบุหรี่ มีความสัมพันธ์กับการเสพยาแอมเฟตามีน ส่วนปัจจัยด้านความรู้เกี่ยวกับแอมเฟตามีน ค่าใช้จ่ายของนักเรียนและการมีเพื่อนเสพยาแอมเฟตามีนไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเสพยาแอมเฟตามีน

มงคล ปลื้มจิตรชม (2539, หน้า 526-527) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเสพยาบ้าของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายทั้งสายสามัญและสายอาชีพ จังหวัดนครปฐม พ.ศ.2539 ซึ่งเป็นการศึกษาด้านความรู้และทัศนคติที่มีต่อการเสพยาบ้าและหาความสัมพันธ์เกี่ยวกับตัวแปรต่าง ๆ เช่น เพศ ประสบการณ์ในการเสพยาบ้า แผนการศึกษา ระดับการศึกษา ผลการศึกษา ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว และขนาดของครอบครัวที่มีผลต่อพฤติกรรมการเสพยาบ้าของนักเรียน จำนวน 480 คน ทำการสุ่มตัวอย่างโดยการจับฉลาก โรงเรียนต่าง ๆ ได้ 12 โรงเรียน ทั้งสายสามัญและสายอาชีพ โรงเรียนละ 40 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการเสพยาบ้าร้อยละ 29.30 เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิง สัดส่วน 20 : 1 ด้านความรู้เกี่ยวกับอันตรายจากการเสพยาบ้าของนักเรียน ส่วนมากอยู่ในระดับดี พบร้อยละ 69.10 ทัศนคติที่มีต่อยาบ้าของนักเรียน พบว่า ส่วนมากอยู่ในระดับคะแนนที่ดี เมื่อศึกษาถึงความสัมพันธ์ด้านความรู้เรื่องยาบ้า พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างนักเรียนที่ไม่เคยเสพยาบ้าและนักเรียนที่เคยเสพยาบ้า ความสัมพันธ์ด้านทัศนคติ พบว่า เพศ ประสบการณ์ในการเสพยาบ้า แผนการศึกษา ระดับการศึกษา ขนาดของครอบครัว และฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัวที่แตกต่างกันจะมีทัศนคติที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนด้านพฤติกรรมการเสพยาบ้าของนักเรียน พบว่า มีความแตกต่างระหว่างเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ค่า  $P\text{-value} = 0.011$  และพบว่า ประเภทของการศึกษาที่แตกต่างกันระหว่างมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญและสายอาชีพจะมีการรับรู้ของครู เรื่องพฤติกรรมการเสพยาบ้าของนักเรียนที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ค่า  $P\text{-value} = 0.03$

จากการศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษามีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับสารแอมเฟตามีนอยู่ในระดับปานกลางถึงดี การปฏิบัติตัวของนักเรียนเกี่ยวกับสารแอมเฟตามีนพบว่า นักเรียนเคยเสพสารแอมเฟตามีน ร้อยละ 6.9-8.2 และปัจจุบันยังเสพอยู่ประจำร้อยละ 0.6-2.5 และพบว่าในจำนวนที่เสพอัตราส่วนเพศชาย : หญิง เท่ากับ 20 : 1 และนักเรียนที่ใช้สารแอมเฟตามีนขาดความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ซึ่งแม้ว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษามีความรู้และทัศนคติเกี่ยวกับสารแอมเฟตามีนอยู่ในระดับปานกลางถึงดี แต่ยังพบว่ามี การเสพยาแอมเฟตามีนในนักเรียนอยู่ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาการเสพยาแอมเฟตามีนดังกล่าว

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต ซึ่งประกอบด้วย การเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหาการตัดสินใจ และทักษะการปฏิเสธ

นวนันท์ กิจทวี (2541, หน้า ๗) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าในนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 70 คน จำแนกเป็นกลุ่มทดลอง 35 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 35 คน โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิต 6 แผน โดยประยุกต์ทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกและกรมอนามัยร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยกำหนดสถานการณ์จำลองและใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเรื่องการเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการจัดการกับความเครียด ทักษะการปฏิเสธ และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้า ผลการวิจัยพบว่าการเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักในตนเอง ทักษะการปฏิเสธ พฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ และภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนทักษะการจัดการกับความเครียดระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบไม่มีความแตกต่างกัน แต่ภายในกลุ่มทดลองพบว่ามี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนทักษะการตัดสินใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบและภายในกลุ่มทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

รัตนา ดอกแก้ว (2539, หน้า ก-ข) ได้ศึกษาผลการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนอาชีวศึกษา จังหวัดแพร่ โดยนำแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก และทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรามาประยุกต์ใช้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยอาชีวศึกษา จังหวัดแพร่ จำนวน 81 คน เป็นกลุ่มทดลอง 40 คน กลุ่มควบคุม 41 คน ผลการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยด้านทักษะการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ทักษะการปฏิเสธต่อรอง ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พิมพ์ใจ บุญยัง (2540, หน้า ก-ข) ได้ศึกษาการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนราธิวาส การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดของนักเรียนมัธยมศึกษา โดยนำแนวคิดขององค์การอนามัยโลก ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา และแนวคิดกระบวนการกลุ่มมาประยุกต์ใช้ในการสร้างโปรแกรม ซึ่งประกอบด้วยแผนการสอนจำนวน 9 แผน จัดทำขึ้นในลักษณะคู่มือครู กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 114 คน เป็นกลุ่มทดลองจำนวน 63 คน กลุ่มเปรียบเทียบจำนวน 51 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการสอนตามโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิต ซึ่งประกอบด้วยทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ไขปัญหา และทักษะการปฏิเสธ จากครูที่ผ่านการศึกษการสอนทักษะชีวิตด้วยตนเองจากคู่มือครู กิจกรรมการเรียนการสอนเน้นการมีส่วนร่วมของนักเรียน และการเรียนรู้จากประสบการณ์โดยผ่านกระบวนการกลุ่ม เก็บรวบรวมข้อมูล 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและระยะติดตามผล โดยการใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจไม่ลงเสพยาเสพติด ทักษะการแก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญกับแรงกดดันจากเพื่อนที่เสพยาเสพติด ทักษะการปฏิเสธเมื่อเพื่อนชักชวนให้เสพยาเสพติด และมีพฤติกรรมในการป้องกันการเสพยาเสพติดดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พิสมัย สุขอมรรัตน์ (2540, หน้า 109-110) ได้ศึกษาถึงประสิทธิผลของโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพฯ ตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลกและกรมอนามัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 86 คน เป็นกลุ่มทดลอง 46 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 40 คน โปรแกรมสุขศึกษาที่จัดให้ประกอบด้วย การเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ การปฏิเสธและการจัดการกับความเครียด โดยเน้นการเรียนรู้จากสถานการณ์จำลอง บรรยาย ระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม ฝึกปฏิบัติโดยแสดงบทบาทสมมติ พบว่ากลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจไม่สูบบุหรี่ ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพและมีพฤติกรรมในการป้องกันการสูบบุหรี่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเอง และทักษะการจัดการกับความเครียดดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

สุทธิสารณ วัฒนมะโน (2540, หน้า ก-ข) ได้ศึกษาผลของการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 86 คน จำแนกเป็นกลุ่มทดลอง 44 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 42 คน โดยนำแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก ทฤษฎีการเรียนรู้แบบมีประสบการณ์จึงมาประยุกต์ในการจัดการเรียนการสอน พบว่ากลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับโรคเอดส์ ความรับผิดชอบในการป้องกันโรคเอดส์ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธ และมีพฤติกรรมในการป้องกันเอดส์สูงกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนั้นยังพบว่า ความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับโรคเอดส์ ความรับผิดชอบในการป้องกันโรคเอดส์ ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธ เพื่อป้องกันโรคเอดส์ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันเอดส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สุภาพ กลีบบัว (2540, หน้า 43-44) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ผลการสอนเจตคติเพื่อป้องกันสารเสพติด (ยาบ้า) ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดชลบุรี เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองเพื่อศึกษาการใช้โปรแกรมการสอนเจตคติแบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันสารเสพติด (ยาบ้า) ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 40 คน จำแนกเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน กลุ่มควบคุม 20 คน โดยศึกษาเปรียบเทียบด้านเจตคติในการตระหนักว่ายาบ้าเป็นเรื่องใกล้ตัว ด้านความเห็นใจผู้ที่ได้รับผลกระทบจากยาบ้า ด้านความภูมิใจในตนเองโดยไม่พึ่งยาบ้า และเจตคติในภาพรวมทั้งสามด้าน ระหว่างก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการสอนเจตคติแบบมีส่วนร่วม ดำเนินการสอนรวม

12 ครั้ง ใน 6 สัปดาห์ โดยผู้สอนที่ผ่านการพัฒนาความรู้ การสอนแบบมีส่วนร่วม ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการสอนเจตคติแบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันสารเสพติดนั้น มีการเปลี่ยนแปลงด้านความตระหนักว่า ยาบ้าเป็นปัญหาที่ใกล้ตัว ความเห็นใจผู้ที่ได้รับผลกระทบจากยาบ้า และความภูมิใจในตนเองโดยไม่พึ่งยาบ้าในภาพรวมทั้งสามด้านดีขึ้นกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการสอนเจตคติแบบมีส่วนร่วม และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $p < 0.05$

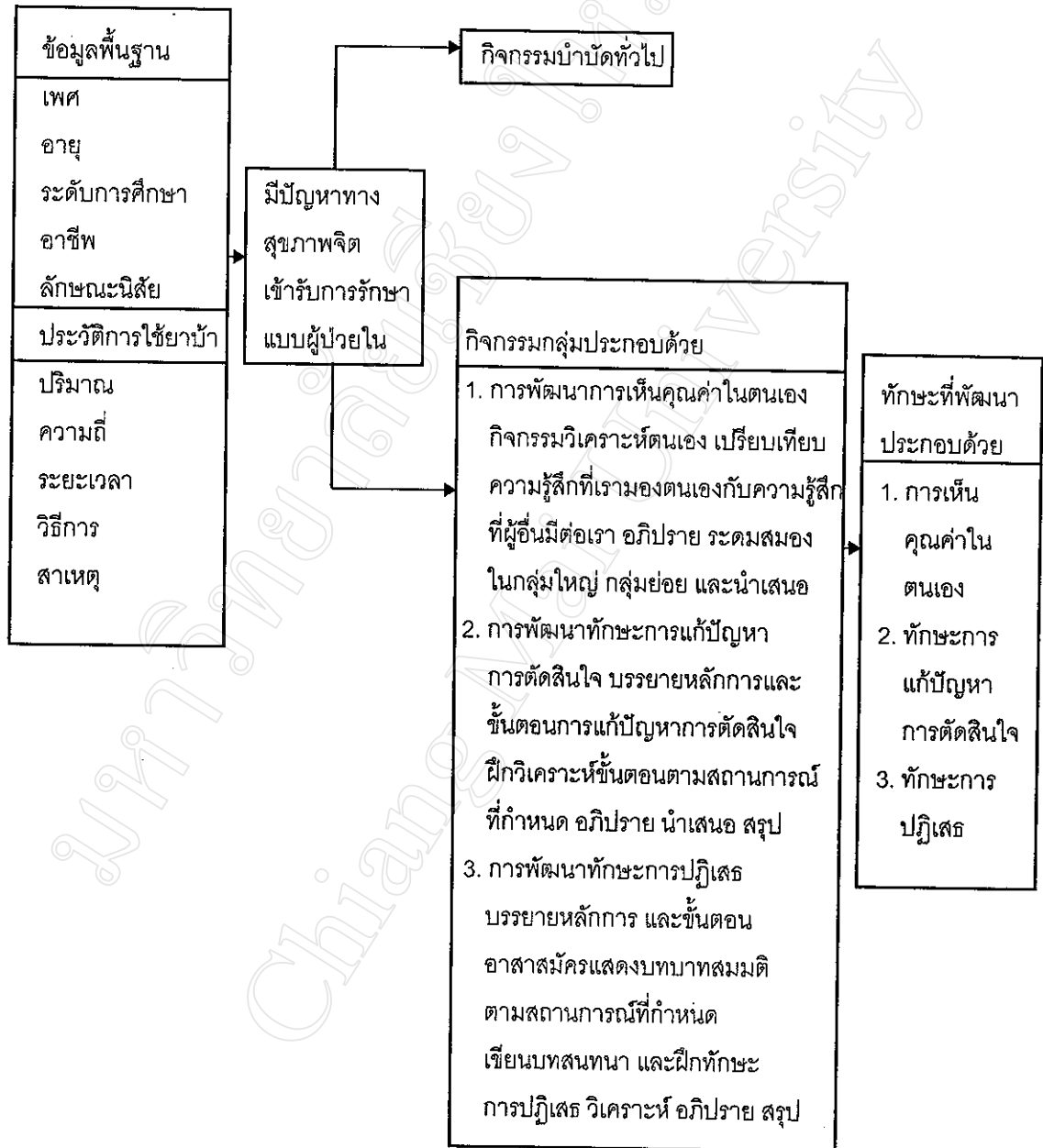
Botvin and Eng (1980, pp.209-213) ทำการศึกษาโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่แบบเบ็ดเสร็จ เพื่อประเมินประสิทธิผลของกลวิธีการป้องกันการสูบบุหรี่ เฉพาะปัจจัยทางสังคมและทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยการสูบบุหรี่ ในนักเรียนระดับเกรด 8, 9, 10 จำนวน 281 คน จากโรงเรียน 2 แห่ง เมืองนิวยอร์ก โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ซึ่งจะเน้นการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตพื้นฐานมาเป็นแนวทางการปฏิบัติในการเผชิญสถานการณ์และการแก้ปัญหาของวัยรุ่น รวมทั้งปัญหาการสูบบุหรี่ เนื้อหาในการสอนประกอบด้วย บทเรียนเกี่ยวกับความรู้เรื่องบุหรี่ ภาพลักษณ์ของตนเอง การพัฒนาความสามารถของตนเอง การตัดสินใจ การคิดอย่างเป็นอิสระ เทคนิคการพูดชวนเชื่อ การจัดการกับความวิตกกังวล ทักษะการสื่อสาร ทักษะทางสังคม และการยับยั้งในสิทธิประโยชน์ของตน โดยใช้วิธีการสอนแบบอภิปรายกลุ่ม การใช้ตัวแบบและการซ้อมบท หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการดำเนินการ พบว่า โปรแกรมนี้มีประสิทธิภาพในการร่นระยะเวลา ในการเริ่มสูบบุหรี่และพฤติกรรมของการสูบบุหรี่ และยังพบว่าโปรแกรมนี้มีผลต่อสุขภาพด้านอื่นด้วย เช่น การใช้สารเสพติดอื่น ๆ ตลอดจนการพัฒนาสุขภาพจิตได้อีกด้วย

อรุณญาณี เชื้อไทย (2541, หน้า ๑-๑) ได้ศึกษาการใช้ทักษะชีวิตในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การป้องกันการติดยาบ้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดแพร่ การวิจัยนี้เป็น การวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอเมือง จังหวัดแพร่ จำนวน 60 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มเสี่ยง 30 คน กลุ่มไม่เสี่ยง 30 คน โดยนักเรียน ทั้งสองกลุ่มเข้าร่วมกิจกรรมการใช้ทักษะชีวิตในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมป้องกันการติดยาบ้า กลุ่มละ 3 วัน 2 คืน โปรแกรมทักษะชีวิตที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นหลักสูตรของสำนักงานป้องกัน และปราบปรามยาเสพติดภาคเหนือ เรื่องแนวคิดและหลักการที่เกี่ยวข้องในการป้องกันยาเสพติด ในสถานศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามชนิดเลือกตอบ การเก็บรวบรวมข้อมูลนั้น

ดำเนินการ 3 ครั้งคือ ครั้งที่ 1 ก่อนการทดลอง ครั้งที่ 2 หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ และครั้งที่ 3 หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ เป็นการวัดความคงทนของการใช้ทักษะชีวิตในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในการป้องกันการติดยาบ้า ผลการทดลอง พบว่า กลุ่มเสี่ยงมีคะแนนเฉลี่ยในด้านความรู้เรื่องยาบ้า ทักษะการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ทักษะการปฏิเสธต่อรอง หลังการทดลอง 2 สัปดาห์ และ 4 สัปดาห์ สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพบว่า กลุ่มไม่เสี่ยงมีคะแนนเฉลี่ยในด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองและความรู้เรื่องยาบ้า หลังการทดลอง 4 สัปดาห์สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลอง 2 สัปดาห์อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า วัยรุ่นเป็นกลุ่มที่มีโอกาสที่จะติดสารเสพติดได้มากที่สุดโดยเฉพาะเพศชาย และพบว่าความรู้ของวัยรุ่นเกี่ยวกับโทษและอันตรายของยาบ้าอยู่ในระดับดีถึงดีมาก ทักษะการแก้ปัญหาการตัดสินใจอยู่ในระดับปานกลางถึงต่ำ ทักษะการปฏิเสธอยู่ในระดับปานกลาง การเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งทักษะดังกล่าวเป็นทักษะที่สำคัญและจำเป็นสำหรับวัยรุ่น เนื่องจากการเห็นคุณค่าในตนเองเป็นพื้นฐานของการนำไปสู่การดำรงชีวิต และวัยรุ่นให้ความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าวัยอื่น ๆ เมื่อวัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าในตนเองแล้วทำให้เขารู้จักตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ภูมิใจในตนเอง เป็นที่ยอมรับในกลุ่มและเมื่อประสบกับปัญหาต่าง ๆ หากเขามีทักษะในการเผชิญปัญหา รู้จักหาทางออก ที่ถูกต้องเหมาะสมจะช่วยให้เขาสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขโดยไม่พึ่งพิงสารเสพติด ซึ่งในทางตรงกันข้ามถ้าวัยรุ่นขาดทักษะดังกล่าว ทำให้เขาขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่เป็นที่ยอมรับในกลุ่มจึงทำให้ต้องอยู่อย่างไม่มีเพื่อน และเมื่อประสบกับปัญหาต่าง ๆ หากเขาขาดทักษะในการเผชิญปัญหาเขาไม่สามารถหาทางออกที่ถูกต้องเหมาะสม ทำให้มีโอกาที่จะหันไปหาสารเสพติดต่าง ๆ ที่ช่วยทำให้เขาสบายใจขึ้นได้ ซึ่งทักษะดังกล่าวสามารถสร้างเสริม และพัฒนาขึ้นได้โดยการฝึกปฏิบัติ จากงานวิจัยที่ผ่านมาพบว่า การเสริมสร้างและพัฒนาทักษะดังกล่าว ดำเนินการโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่อาศัยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นพื้นฐาน ผสมกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา แนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก กรมอนามัย และกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่าการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหาการตัดสินใจและการปฏิเสธ น่าจะนำมาใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการเสพยาบ้าได้ เพราะลักษณะของพฤติกรรม

จะมาจากสาเหตุคล้าย ๆ กับปัญหาเอดส์ สารระเหยและการสูบบุหรี่ โดยจัดกิจกรรมกลุ่มแบบให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ซึ่งเป็นการเรียนรู้โดยอาศัยประสบการณ์ของสมาชิก ใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม และการฝึกทักษะ โดยนำกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตของสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด และกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุขมาดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวทำให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหา การตัดสินใจ และการปฏิเสธ ซึ่งได้ผ่านผู้เชี่ยวชาญและมีผู้นำไปใช้แล้วได้ผลคือ กิจกรรมดังกล่าวสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหา การตัดสินใจและการปฏิเสธได้ เพื่อให้วัยรุ่นเกิดความตระหนักในตนเองเห็นคุณค่าในตนเอง มีทักษะในการแก้ปัญหการตัดสินใจและการปฏิเสธ เพื่อช่วยให้พร้อมในการปรับตัวในอนาคตเมื่อกลับไปอยู่ที่บ้าน ผู้วิจัยจึงได้สรุปเป็นกรอบแนวคิด ในการวิจัย ตามแผนภาพดังต่อไปนี้



แผนภูมิ 4 กรอบแนวคิดในการวิจัย