

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิต
ที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจังหวัดปทุมธานี

ปริญญานิพนธ์
ของ
ภัทรกร รัตนวงศ์เจริญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
พฤษภาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๖13.84
๓๓๖๗ป
ร.๓

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิต
ที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจังหวัดปทุมธานี

บทคัดย่อ

ของ

ภัทรกร รัตนวงศ์เจริญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
พฤษภาคม 2547

ก 2511111 ร.๓

ภัทรภร รัตนวงศ์เจริญ. (2547). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี.
ปริญญาโท พนธ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ ดร.พรสุข หุ่นนิรันดร์ , อาจารย์บุปผา ปลื้มสำราญ.

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี ซึ่งมีตัวแปรตาม คือ ความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันการเสพยาบ้า ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า กลุ่มตัวอย่างจำนวน 79 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) และแบ่งกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มอย่างง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 40 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบัวแก้วเกษรและกลุ่มควบคุม จำนวน 39 คน เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทพศิรินทร์คลองสิบสาม ปทุมธานี กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมสุขศึกษาที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าร้อยละ ค่าคะแนนเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบภายในกลุ่มด้วยค่าสถิติที (Paired sample t-test) และการทดสอบระหว่างกลุ่มด้วยค่าสถิติที (Independent sample t-test)

ผลการศึกษาพบว่า

1. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า มีความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันการเสพยาบ้า ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า ดีวก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า มีความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันการเสพยาบ้า ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**THE EFFECTIVENESS OF HEALTH EDUCATION PROGRAM DEVELOPING LIFE SKILL FOR
METHAMPHETAMINE ABUSE PREVENTIVE BEHAVIORS OF MATHAYOMSUKSA STUDENTS
IN SCHOOL UNDER OFFICE OF THE BASIC EDUCATION COMMISSION
PATHUMTHANI PROVINCE**

**AN ABSTRACT
BY
PATTAPORN RUTTANAVONGJAREAN**

**Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Science degree in Health Education
at Srinakarinwirot University**

May 2004

Pattaporn Ruttanavongjarean. (2004). *The Effectiveness of Health Education Program Developing Life skill for Methamphetamine abuse Preventive Behaviors of Mathayomsuksa II Students in School under Office of the Basic Education Commission, Pathumthani Province*. Master thesis, M.Sc. (Health Education) Bangkok : Graduate School, Srinakarinwirot University. Advisor Comittee : Assoc.Prof. Dr.Pornsuk Hunnirun, Mrs.Bubpha Plumsumran.

This quasi-experimental research was designed to study the effectiveness of health education program developing life skill for methamphetamine abuse preventive behaviors of Mathayomsuksa II students in school under Office of the Basic Education Commission, Pathumthani Province. The variables were self awareness, decision making and problem solving skills, refusal skills, coping with stress skills and methamphetamine abuse preventive behaviors.

The total samples, seventy nine students, were selected by purposive sampling. Forty Mathayomsuksa II students from Buakaewkesorn School were selected as the experimental group and thirty nine Mathayomsuksa II students from Tepsirinkongsipsam Pathumthani School were selected as the control group.

The questionnaires were used to collect data. The data were analyzed by using percentage, arithmetic mean, standard deviation, Paired sample t-test, Independent sample t-test, Pearson product moment correlation coefficient and multiple correlation.

The results of this study were as follows:

1. After the experiment, the self awareness, decision making and problem solving skills, refusal skills, coping with stress skills and methamphetamine abuse preventive behaviors of the experimental group was significantly higher than the same group before the experiment at 0.05 level.

2. After the experiment the self awareness, decision making and problem solving skills, refusal skills, coping with stress skills and methamphetamine abuse preventive behaviors of the experimental group was significantly higher than that of the control group at 0.05 level.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

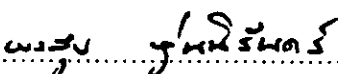
ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อ
พฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี

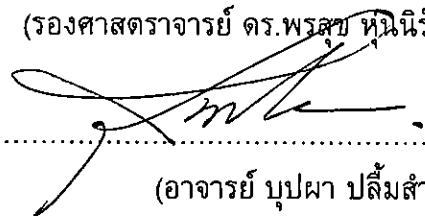
ของ
นางสาวภัทรภร รัตนวงศ์เจริญ

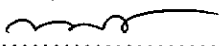
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

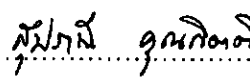

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร หะวานนท์)
วันที่ 23 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์ ดร. ประสิทธิ์ หะวานนท์)


.....กรรมการ
(อาจารย์ นุพผา ปลื้มสำราญ)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ สพ.ญ. นภาพร มัชฌมางกูร)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ สุปราณี คุณกิตติ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยดี เพราะได้รับความกรุณาอย่างดียิ่งจาก
รองศาสตราจารย์ ดร.พรสุข หุ่นจันทร์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์บุปผา
ปลื้มสำราญ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ สพ.ญ. นภาพร มัชฌมากร
อาจารย์สุปราณี คุณกิตติ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี และ
อาจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่อง ช่วยเหลือใน
การดำเนินการศึกษาค้นคว้า จนสามารถทำปริญญานิพนธ์เป็นผลสำเร็จ ผู้วิจัยขอกราบ
ขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ นายแพทย์อังกูร ภัทรากร รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี
อาจารย์บุปผา ม้วยแก้ว อาจารย์รัตนา เจริญสาธิต นางนาคยา เกรียงชัยพุกภักซ์ อาจารย์โกเมฆ
สุดประเสริฐ อาจารย์สถาพร เพ็ญสุริยะ นางณิชาคมล เปี้ยอยู่ ผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาให้ความ
อนุเคราะห์ตรวจแผนการสอนและแบบสอบถาม ให้คำแนะนำและข้อคิดเห็นเพิ่มเติมในบางประเด็น
ของการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้บริหารโรงเรียนบัวแก้วเกษร โรงเรียนเทพศิรินทร์คลองสิบสาม
ปทุมธานี และโรงเรียนมัธยมสังคีตวิทยา กรุงเทพมหานคร ที่กรุณาอำนวยความสะดวก ให้การ
สนับสนุนการศึกษาค้นคว้าเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ ครู อาจารย์ ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอน ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้
ให้แก่ผู้วิจัยตั้งแต่เริ่มการศึกษาเป็นต้นมา ขอกราบขอบคุณเจ้าหน้าที่ฝ่ายสาธารณสุขและเจ้าหน้าที่
ผู้เกี่ยวข้อง เทศบาลตำบลระแหง อำเภอลาดหลุมแก้ว ทุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือ อำนวยความสะดวก
ในการศึกษาวิจัย ขอขอบคุณ วิทยากรทุกท่าน และเพื่อนนิสิตปริญญาโท หลักสูตร
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิเศษ รุ่นที่ 1 ทุกท่านขอขอบคุณเจ้าหน้าที่ผู้มอบ
สื่อการสอนสำนักงาน ป.ป.ส.กระทรวงยุติธรรม เจ้าหน้าที่ห้องสมุด โรงพยาบาลธัญญารักษ์
และผู้ร่วมงานทุกท่านที่ให้โอกาสแก่ผู้วิจัย รวมทั้งทุกท่านที่เกี่ยวข้องซึ่งมิได้กล่าวนามในที่นี้ ที่ให้
ความช่วยเหลือ แนะนำ และให้กำลังใจ ในการทำปริญญานิพนธ์โดยตลอด จนประสบความสำเร็จ

ขอขอบคุณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และเทศบาลตำบลระแหง อำเภอลาดหลุมแก้ว
จังหวัดปทุมธานี ที่ให้การสนับสนุนทุนในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบคุณนักเรียนกลุ่ม
ตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ บุพการี ผู้ให้กำเนิด อาจารย์บุญมี แก้วทิพย์ ศาสตราจารย์เกียรติคุณ
ทัศนยานี จันทนียังยง และญาติพี่น้องทุกท่านที่สนับสนุนและให้กำลังใจ ขอเทิดพระคุณพ่อแม่
ครู อาจารย์ ผู้สถิตอยู่ในดวงใจตลอดกาล

ภัทรภา รัตนวงศ์เจริญ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากกระทรวงศึกษาธิการ
เป็นจำนวนเงิน 5,000.- บาท (ห้าพันบาทถ้วน)

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
✓ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	9
✓ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	9
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	9
ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	9
ตัวแปรที่ศึกษา.....	10
ตัวแปรต้น.....	10
ตัวแปรตาม.....	10
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	10
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	13
สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	14
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	16
แนวคิดเกี่ยวกับยาบ้า.....	16
ประวัติความเป็นมาของยาบ้า.....	17
อาการของผู้เสพยาบ้า.....	21
แนวทางการป้องกันและบำบัดรักษานักเรียนที่ติดยาบ้า.....	23
แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต.....	28
แนวคิดเกี่ยวกับการสอนทักษะชีวิต.....	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	61
การวิจัยในต่างประเทศ.....	61
การวิจัยในประเทศ.....	62
การวิจัยเกี่ยวกับยาบ้า.....	63
การวิจัยเกี่ยวกับทักษะชีวิต.....	64
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	68
✓การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	68
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	71
✓การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	76
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	78

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	82
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	82
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	82
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	83
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	104
สังเขป ความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	104
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	107
อภิปรายผล.....	110
ข้อเสนอแนะ.....	117
บรรณานุกรม.....	118
ภาคผนวก.....	127
ภาคผนวก ก รายงานผู้เชี่ยวชาญ หนังสือขอความอนุเคราะห์.....	128
ภาคผนวก ข รายชื่อนักเรียนกลุ่มทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล...	141
ภาคผนวก ค แผนการสอน โปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิต.....	156
ภาคผนวก ง ภาพกิจกรรมประกอบการศึกษาค้นคว้า.....	189
ภาคผนวก จ แผ่นพับ “ชีวิตสดใส ไกลยาเสพติด ”.....	191
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	201

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนผู้ช้ยาเสพติด จำแนกตามชนิดยาเสพติด.....	3
2 ร้อยละของการแพร่ระบาดของยาเสพติดในสถานศึกษา จำแนกตาม ระดับการศึกษา.....	4
3 จำนวนและร้อยละของสถานศึกษา (ระดับจังหวัด) จำแนกตามระดับ การศึกษา และสาเหตุที่ทำให้นักเรียน/นักศึกษาใช้ยาเสพติด จังหวัดปทุมธานี.....	5
4 ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรม สามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี.....	6
5 จำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ สถานภาพของ บิดา มารดา จำนวนพี่น้อง ลักษณะการพักอาศัย สัมพันธภาพระหว่าง สมาชิกในครอบครัว การเลี้ยงดู ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การได้รับ ความรู้เรื่องยาบ้า.....	83
6 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการได้รับความรู้เรื่องยาบ้า...	88
7 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนความ ตระหนักในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	89
8 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง.....	89
9 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนทักษะการ ปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง.....	90
10 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนทักษะการจัด การกับความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง.....	90
11 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนพฤติ กรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง...	91
12 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ความตระหนักในตนเอง ของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง.....	92

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
13 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อน การทดลอง และหลังการทดลอง.....	93
14 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง.....	94
15 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทักษะการจัดการกับความเครียด ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง.....	95
16 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน พฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้า ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง.....	96
17 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ความตระหนักในตนเอง ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	97
18 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ทักษะการตัดสินใจและแก้ไข ปัญหา ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	98
19 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสีย สัมพันธภาพ ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	98
20 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ทักษะการจัดการกับ ความเครียด ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	99
21 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมป้องกันการเสพ ยาบ้า ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	99
22 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ความตระหนักในตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	100
23 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ทักษะการตัดสินใจและแก้ไข ปัญหา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	100

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง		หน้า
24	การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสีย สัมพันธภาพ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	101
25	การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ทักษะการจัดการกับ ความเครียด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	102
26	การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย พฤติกรรมการป้องกันการ เสพยาบ้า ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง	102

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	14
2 รูปแบบยาบ้าชนิดต่าง ๆ M = มีตัวยาเมทแอมเฟตามีน.....	18
3 รูปแบบยาบ้าชนิดต่าง ๆ M = มีตัวยาเมทแอมเฟตามีน และ E = มีตัวยาอีฟีดรีน.....	19
4 องค์ประกอบของทักษะชีวิต.....	32
5 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา.....	34
6 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา.....	34
7 ขั้นตอนการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า.....	37
8 แบบแผนการทดลอง.....	69
9 แผนการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมสุขศึกษา.....	77
10 นักเรียนร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์.....	192
11 นักเรียนร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์.....	192
12 ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่บทเรียน.....	193
13 นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน.....	193
14 นักเรียนร่วมอภิปรายกลุ่มและเขียนสรุปแผนที่ทางความคิด(Mindmap).....	194
15 นักเรียนร่วมอภิปรายกลุ่มและเขียนสรุปแผนที่ทางความคิด(Mindmap).....	194
16 ตัวแทนนักเรียนนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม.....	195
17 ตัวแทนนักเรียนนำเสนอผลการอภิปรายกลุ่ม.....	195
18 ผลการอภิปรายจุดดีของนักเรียน.....	196
19 ผลการอภิปรายจุดด้อยของนักเรียน.....	196
20 ผลการอภิปรายจุดเด่นของนักเรียน.....	197
21 ผลการอภิปรายจุดด้อยของนักเรียน.....	197
22 นักเรียนร่วมกันจัดบอร์ด ด้านภัยยาเสพติด.....	198
23 นักเรียนร่วมฝึกสมาธิเพื่อคลายเครียด.....	198
24 นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบสอบถามทักษะชีวิต.....	199
25 นักเรียนกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามทักษะชีวิต.....	199
26 นักเรียนกลุ่มทดลองร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย.....	200
27 นักเรียนกลุ่มทดลองรับรู้ฉันทะ.....	200

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การระบาดของยาบ้า (Methamphetamine) ของประเทศไทยในปัจจุบันทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะมีการแพร่กระจายไปอย่างกว้างขวางทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนในสถานศึกษา และกลุ่มเยาวชนจะเป็นทั้งผู้เสพและผู้ค้า ทั้งนี้เนื่องจากสังคมไทยในปัจจุบันมักปฏิบัติตามค่านิยม และเลียนแบบวัฒนธรรมทางตะวันตก รวมทั้งค่านิยมการเสพยาบ้าในกลุ่มนักเรียนที่กำลังเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย เนื่องจากยาบ้าหาซื้อง่าย สะดวกในการพกพา ราคาไม่แพง มีจำหน่ายตามแหล่งของผู้เสพ ผู้ค้ายาบ้ามักจะใช้วิธีการล่อให้นักเรียนบางคนติดยาบ้า ต่อจากนั้นให้นักเรียนเป็นคนชักชวนเพื่อนและให้ขายยาบ้าต่อให้เพื่อน ๆ ในโรงเรียน โดยมีสิ่งตอบแทนให้เป็นเงิน หรือยาบ้า ซึ่งการกระทำในลักษณะนี้จะเป็นเหมือนลูกโซ่ และเด็กนักเรียนคนใดที่มีพฤติกรรมเสพยาบ้าแล้วก็จะทำให้นักเรียนคนนั้นต้องขายยาบ้าเพื่อหาเงินมาซื้อยาบ้าเสพเอง ส่วนการแพร่ระบาดของยาบ้าในปัจจุบันได้แพร่กระจายไปอย่างรวดเร็ว ได้แก่ สถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา สถาบันการเมืองการปกครอง และกลุ่มเพื่อน

ในประเทศไทย ยาบ้ามีการระบาดรุนแรงในช่วงประมาณ 5-6 ปีที่ผ่านมา มีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้เกิดการระบาดรุนแรง ประการแรกเป็นเรื่องของการผลิต การผลิตยาบ้าอาศัยเทคโนโลยีและสารตั้งต้นที่หาง่ายกว่าเฮโรอีนมาก การผลิตมี 2 ขั้นตอน ได้แก่ การผลิตหัวเชื้อยาบ้า และการผลิตประเภทอัดเม็ด แหล่งผลิตใหญ่ของยาบ้าเป็นชนกลุ่มน้อยตามชายแดนไทย-พม่า ทำการผลิตแบบครบวงจร ทั้งผลิตหัวเชื้อและผลิตอัดเม็ด และตลาดส่วนใหญ่ของผู้ผลิตก็คือ เยาวชนในประเทศ (สุชาติ เลาบวรพิตร. 2544 : 2)

บริษัทศูนย์วิจัยกสิกรไทย จำกัด ทำการสำรวจปัญหายาเสพติดในสังคมไทย ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ 2541 โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 588 คน ซึ่งมีอายุอยู่ระหว่าง 12-25 ปี เป็นชาย ร้อยละ 48.2 หญิงร้อยละ 51.8 สถานภาพการศึกษากำลังเรียนร้อยละ 69.8 ไม่ได้เรียนแต่ทำงานแล้วร้อยละ 20.8 ไม่ได้เรียนและว่างงาน ร้อยละ 9.4 พบว่ามีผู้ที่เคยเที่ยวผับ หรือเซคร้อยละ 63.3 จากประเด็นนี้แสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นมีโอกาสเข้าไปคลุกคลีกับยาเสพติดได้ง่าย เนื่องจากสถานที่ดังกล่าว มักเป็นที่แพร่ระบาดของยาเสพติด อีกทั้งบรรยากาศและอารมณ์ร่วมจะช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดความเคลิบเคลิ้มได้ง่าย เมื่อสอบถามว่ามีเพื่อนที่เคยทดลองใช้ยาเสพติดหรือไม่ พบว่าร้อยละ 57.0 มีเพื่อนที่เคยเสพยาเสพติด ร้อยละ 43.0 ไม่เคยมีเพื่อนที่เคยเสพยาเสพติด จากข้อมูลส่วนนี้ชี้ให้เห็นว่าวัยรุ่นที่มีเพื่อนที่เคยเสพยาเสพติด โอกาสที่จะลอกเลียนแบบเพื่อนสูง เนื่องจากวัยรุ่นมักจะมีพฤติกรรมการอิงหมู่คณะ

เป็นส่วนใหญ่และต้องการความยอมรับจากเพื่อน ๆ ในกลุ่ม

(ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศด้านสุขภาพศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ. 2545 : 14)

การดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดพบว่า มีการขยายตัวรุนแรงขึ้นเนื่องจากแนวโน้มของสภาพเศรษฐกิจ สังคม การเมืองและทิศทางการพัฒนาประเทศในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ. 2540–2544) มุ่งเน้นการแข่งขันเพื่อสร้างความมั่นคงและความก้าวหน้าทางด้านรายได้ ทำให้คนไทยมีพฤติกรรมเป็นวัตถุนิยม แสวงหาความร่ำรวยในรูปแบบต่าง ๆ โดยไม่คำนึงว่าจะขัดต่อหลักศีลธรรม คุณธรรม และจริยธรรม มีการเอารัดเอาเปรียบหรืออาศัยช่องว่างแสวงหาผลประโยชน์จากการค้ายาเสพติด ปัญหาสถานการณ์ยาเสพติดในภาพรวมได้กระจายตัวออกไปทุกพื้นที่ของประเทศ ด้วยยาเสพติดที่เป็นปัญหาได้แก่ เมทแอมเฟตามีน (ยาบ้า) สารระเหย กัญชา เฮโรอีน ผิ่น เป็นต้น ภาคกลางด้วยยาเสพติดที่แพร่ระบาดมากคือเมทแอมเฟตามีนและเฮโรอีน จังหวัดที่เป็นแหล่งผลิตและค้าเมทแอมเฟตามีนรายใหญ่ เช่น นครปฐม ราชบุรี เพชรบุรี ปทุมธานี และลพบุรี โดยมีกลุ่มเป้าหมายผู้เสพใหม่คือ กลุ่มเกษตรกร กลุ่มแรงงานในอุตสาหกรรม กลุ่มแรงงานอิสระ และกลุ่มเยาวชนทั้งในและนอกสถานศึกษา

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.) ร่วมกับสำนักวิจัยเอแบค-เคเอสซีอินเตอร์เน็ตโพลส์ ทำการสำรวจข้อมูลการระบาดของยาเสพติดในกลุ่มนักเรียนและนักศึกษาทั่วประเทศในช่วงกลางปี พ.ศ. 2542 พบว่า นักเรียนตั้งแต่ประถมศึกษาปีที่ 6 ถึงระดับปริญญาตรี มีส่วนเกี่ยวข้องกับผู้ติดยาเสพติดในฐานะผู้เสพ ผู้ติดยา และผู้ค้าสูงขึ้นคิดเป็นอัตราร้อยละ 12.36 โดยมียาเสพติดที่ระบาดรุนแรงได้แก่ ยาบ้า (สุชาติ เลาบรพิตร. 2544 : 4)

จากผลการศึกษาดังกล่าว เมื่อเชื่อมโยงกับการแพร่ระบาดของยาเสพติดในกลุ่มนักเรียน นักศึกษา สามารถประเมินได้ว่า ตั้งแต่ปี 2544 เป็นต้นไป แนวโน้มการแพร่ระบาดของยาเสพติดในกลุ่มนักเรียน/นักศึกษา จะมีความทวีรุนแรงมากยิ่งขึ้น ยาเสพติดที่แพร่ระบาดส่วนใหญ่จะเป็นยาบ้า ซึ่งมีแนวโน้มของการใช้ยาเสพติดเพิ่มขึ้น

รัฐบาลได้จัดจังหวัดนำร่องในการแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างครบวงจร 4 จังหวัด คือ (ปราโมทย์ สุขวิชชัย. 2545 : 3)

จังหวัดปทุมธานี เป็นเมืองหน้าด่านกรุงเทพมหานคร และเป็นเมืองศูนย์การค้า

จังหวัดภูเก็ต เป็นเมืองท่องเที่ยว

จังหวัดเชียงราย เป็นเมืองชายแดน

จังหวัดมหาสารคาม เป็นเมืองเพื่อการศึกษา

จังหวัดปทุมธานีเป็นจังหวัดปริมณฑลที่มีพื้นที่ติดต่อกับเขตจังหวัดนนทบุรี อยุธยานครปฐม นครนายก และตั้งอยู่ในเขตชุมชนภาคกลางติดกับกรุงเทพมหานคร

เป็นศูนย์กลางของประเทศ ทั้งด้านการค้า การศึกษา การคมนาคม การขนส่ง การเดินทางผ่านของประชากร และของสินค้าทั้งภายใน และภายนอกประเทศ รวมถึงเป็นจุดนัดการส่งต่อสินค้าต่าง ๆ ด้วย สภาพพื้นที่ส่วนใหญ่ของจังหวัดเป็นที่ราบลุ่มริมสองฝั่งแม่น้ำ โดยมีแม่น้ำเจ้าพระยาไหลผ่านใจกลางจังหวัดในเขตอำเภอเมืองปทุมธานี และอำเภอสามโคก ทำให้พื้นที่ของจังหวัดปทุมธานีถูกแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ฝั่งตะวันตกของจังหวัดหรือบนฝั่งขวาของแม่น้ำเจ้าพระยา ได้แก่ พื้นที่ในเขตอำเภอลาดหลุมแก้ว กับพื้นที่บางส่วนของอำเภอเมืองและอำเภอสามโคก กับฝั่งตะวันออกของจังหวัด หรือบนฝั่งซ้ายของแม่น้ำเจ้าพระยา จากรายงานสภาพปัญหายาเสพติด ศูนย์ป้องกันและปราบปรามยาเสพติด จังหวัดปทุมธานีพบว่า มีการแพร่ระบาดของยาบ้าในหมู่บ้านชุมชน จำนวน 2,400 คน และกระจายอยู่ในทุกอำเภอ และพบมากที่สุดที่อำเภอเมืองปทุมธานี ดังปรากฏตามตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนผู้ใช้ยาเสพติด จำแนกตามชนิดยาเสพติด

รายชื่ออำเภอ	จำนวนผู้ใช้ยาเสพติด							รวม
	เฮโรอีน	ฝิ่น	กัญชา	ยาบ้า	สาร ระเหย	พืช กระท่อม	ยากล่อม ประสาท	
อ.คลองหลวง	8	-	31	360	38	222	-	659
อ.ธัญบุรี	18	3	112	336	146	275	57	947
อ.เมืองปทุมธานี	9	6	79	497	21	202	3	817
อ.ลาดหลุมแก้ว	-	-	14	309	55	362	23	763
อ.ลำลูกกา	11	-	49	281	14	373	-	728
อ.สามโคก	3	-	22	254	17	265	-	561
อ.หนองเสือ	-	-	27	363	46	589	-	1,028
รวม	49	9	334	2,400	337	2,288	83	5,503

ที่มา : ศูนย์ป้องกันและปราบปรามยาเสพติดจังหวัดปทุมธานี (2544). รายงานสภาพปัญหา
ยาเสพติด. : 2.

จากตาราง 1 พบว่า มีผู้ใช้ยาบ้าในจังหวัดปทุมธานีทั้ง 7 อำเภอ มีจำนวน 2,400 คน จากจำนวนผู้ใช้ยาเสพติดทั้งหมด 5,503 คน ซึ่งนับว่าปัญหาการใช้ยาบ้าจะเป็นปัญหาอันดับหนึ่ง โดยเฉพาะในเขตอำเภอเมืองปทุมธานี มีจำนวนผู้ใช้ยาบ้าสูงถึง 497 คน

ส่วนสถานการณ์การแพร่ระบาดของยาเสพติดในสถานศึกษา จังหวัดปทุมธานีได้ทำการสำรวจนักเรียน /นักศึกษาที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง จำแนกตามระดับการศึกษา ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ร้อยละของการแพร่ระบาดของยาเสพติดในสถานศึกษา จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับชั้น	ร้อยละ
มัธยมศึกษา (ม.ต้น/ม.ปลาย)	67.75
ประถมศึกษา	14.51
ปวช./ปวส.	6.41
อื่น ๆ	11.33

ที่มา : ศูนย์ป้องกันและปราบปรามยาเสพติด จังหวัดปทุมธานี (2544). รายงานสภาพปัญหา
ยาเสพติด. : 8.

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาใช้ยาเสพติดถึงร้อยละ 67.75 ดังนั้น จังหวัดปทุมธานีได้ทำการสำรวจสภาพปัญหา สถานการณ์ยาเสพติดครั้งที่ 1 /2544 แสดงถึงสาเหตุของการติดยาเสพติดในกลุ่มนักเรียน/นักศึกษา ในสถานศึกษาพบว่า สาเหตุที่ทำให้ นักเรียน/นักศึกษา ใช้ยาเสพติดมากที่สุด คือ เลียนแบบเพื่อน รองลงมาคือ การทดลองใช้ และปัญหาครอบครัวตามลำดับ ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของสถานศึกษา (ระดับจังหวัด) จำแนกตามระดับการศึกษา และสาเหตุที่ทำให้นักเรียน/นักศึกษาใช้ยาเสพติด จังหวัดปทุมธานี

ระดับการศึกษา	จำนวนโรงเรียน(ร้อยละของนักเรียนที่ตอบ)		
	เลียนแบบเพื่อน	ปัญหาครอบครัว	ทดลองใช้
ประถม	21(14.48)	16(11.03)	11(7.59)
มัธยมศึกษาตอนต้น/ปลาย	8(40.00)	1(5.00)	7(35.00)
ปวช./ปวส.	2(50.00)	1(25.00)	1(25.00)
ป.ตรี/สูงกว่า	-	-	2(66.67)
โรงเรียนเอกชนสอนศาสนา	1(100.00)	-	-
ประถม/ม.ต้น/ม.ปลาย	17(47.22)	3(8.33)	3(8.33)
โรงเรียนเอกชนประเภทอื่นๆ	-	-	-
รวม	49(22.58)	21(9.68)	24(11.06)

ที่มา : ศูนย์ป้องกันและปราบปรามยาเสพติด จังหวัดปทุมธานี (2544). รายงานสภาพปัญหา
ยาเสพติด : 8.

จากตาราง 3 พบว่า สาเหตุที่ทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาติดยาเสพติดมากที่สุดคือ เลียนแบบเพื่อนร้อยละ 40 รองลงมาคือการทดลองใช้และปัญหาครอบครัวร้อยละ 35 และ 5 ตามลำดับ จากที่ได้กล่าวถึงสถานการณ์ของการแพร่ระบาดของยาเสพติดที่กำลังแพร่ระบาดอย่างมากในจังหวัดปทุมธานี ซึ่งกลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นักศึกษาที่เป็นกำลังของประเทศชาติที่จะต้องสูญเสียทรัพยากรอันมีค่า ทำให้เสียความมั่นคงของประเทศชาติ ในปัจจุบันพบว่าการลำเลียงขนยาบ้าโดยใช้จังหวัดปทุมธานีเป็นทางผ่าน จึงส่งผลกระทบต่อประชาชนนักเรียน/นักศึกษา ในจังหวัดปทุมธานีมีการระบาดยาบ้าอย่างแพร่หลายในสถานศึกษา และผู้ที่เสพยาบ้าส่วนใหญ่ในจังหวัดปทุมธานี คือ นักเรียน/นักศึกษา ดังตาราง 4

ตาราง 4 ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
จังหวัดปทุมธานี

ที่	โรงเรียน	จำนวนนักเรียน			จำนวนนักเรียนกลุ่มปกติ (จำนวนนักเรียนกลุ่มเสี่ยง)				จำนวนนักเรียนกลุ่มติดยา (จำนวนนักเรียนกลุ่มค้ายาบ้า)			
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	%	ชาย	หญิง	รวม	%
1	ปทุมวิไล	1702	653	2355	1637 (61)	651 (2)	2288 (63)	97.2 (2.7)	3 (1)	0 (0)	3 (1)	0.13 (0.04)
2	คณะราษฎร์บำรุง	119	2450	2569	117 (2)	2430 (83)	2547 (85)	99.1 (3.3)	0 (0)	2 (0)	2 (0)	0.08 (0)
3	ปทุมธานี "นันทมนิบำรุง"	548	532	1080	524 (22)	525 (6)	1049 (28)	97.1 (2.6)	2 (0)	0 (1)	2 (1)	0.19 (0.09)
4	สิงห์ปทุมราษฎร์วิทยา	270	205	475	248 (22)	201 (4)	449 (26)	94.5 (5.5)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
5	ธรรมศาสตร์คลองหลวง วิทยาคม	1325	1862	3187	1178 (147)	1789 (73)	2967 (220)	93.1 (6.9)	2 (2)	0 (0)	2 (2)	0.06 (0.06)
6	มัธยมวัดหัตถสารฯ	449	495	944	385 (97)	458 (0)	843 (97)	89.3 (10)	4 (0)	0 (0)	4 (0)	0.42 (0)
7	สวนกุหลาบวิทยาลัย รังสิต	1151	1237	2388	1130 (14)	1230 (6)	2360 (20)	98.8 (0.8)	7 (0)	1 (0)	8 (0)	0.34 (0)
8	ธัญบุรี	1231	1618	2849	1068 (168)	1530 (88)	2598 (256)	91.2 (9)	1 (1)	0 (0)	1 (1)	0.04 (0.03)
9	ธัญรัตน์	1151	1497	2648	1061 (503)	1458 (245)	2519 (748)	95.1 (28)	2 (0)	0 (0)	2 (0)	0.08 (0)
10	สายปัญญารังสิต	787	923	1710	667 (95)	911 (82)	1578 (177)	92.3 (10)	2 (0)	2 (0)	4 (0)	0.23 (0)

ตาราง 4 (ต่อ) ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
จังหวัดปทุมธานี

	โรงเรียน	จำนวนนักเรียน			จำนวนนักเรียนกลุ่มปกติ (จำนวนนักเรียนกลุ่มเสี่ยง)				จำนวนนักเรียนกลุ่มติดยา (จำนวนนักเรียนกลุ่มค้ายาบ้า)			
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม	%	ชาย	หญิง	รวม	%
11	หนองเสือวิทยาคม	568	645	1213	508 (60)	636 (9)	1144 (69)	94.3 (5.7)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
12	บัวแก้วเกษร	447	467	944	233 (222)	353 (93)	586 (315)	62.1 (33)	18 (4)	7 (5)	25 (9)	2.65 (0.95)
13	วรราชานันต์ดามาดูวิทยา	91	99	190	91 (0)	99 (0)	190 (0)	100 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
14	สุนทรโฆสิตตาประชาสรรค์	135	158	293	93 (42)	150 (8)	243 (50)	82.9 (17)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
15	จุฬารัตนราชวิทยาลัย ปทุมธานี	308	323	631	308 (0)	323 (0)	631 (0)	100 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
16	ลำลูกกา	483	492	975	473 (10)	487 (5)	960 (15)	98.5 (1.5)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
17	เทพศิรินทร์คลองสิบสาม ปทุมธานี	530	542	1072	429 (74)	529 (13)	958 (87)	89.4 (8.1)	23 (4)	0 (0)	23 (4)	2.15 (0.37)
18	นวมินทร์ราชินูทิศ สวนฯ ปทุมธานี	827	860	1687	806 (21)	854 (6)	1660 (27)	98.4 (1.6)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)
19	มัธยมสังคีตวิทยา กรุงเทพมหานคร	394	438	832	31 (358)	308 (130)	339 (488)	40.7 (59)	4 (1)	0 (0)	4 (1)	0.48 (0.12)
20	สามโคก	315	256	571	130	172	302	87.8	2	0	2	0.58
21	ชัยสิทธิ์ราชวาส “พัฒนสาย บำรุง”	228	228	456	(40) 283	(0) 248	(40) 531	(12) 93	(0) 0	(0) 0	(0) 0	(0) 0
22	ปทุมวิไลวิทยาคม				(32) 223 (5)	(8) 228 (0)	(40) 451 (5)	(7) 98.9 (1.1)	(0) 0 (0)	(0) 0 (0)	(0) 0 (0)	(0) 0 (0)

ที่มา : สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 1 .(2544). ผลการดำเนินงานด้านการป้องกัน และแก้ไข

ปัญหาเสพติด ของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา

ขั้นพื้นฐาน. : ไม่ปรากฏเลขหน้า.

จากที่ผู้วิจัยได้กล่าวถึงรายละเอียดของการแพร่ระบาดของยาบ้าในจังหวัดปทุมธานี ว่ามีการแพร่ระบาดอย่างแพร่หลายโดยเฉพาะในสถานศึกษา จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำแนวคิดทักษะชีวิตมาเป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้ให้นักเรียนมี ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และที่สำคัญเพื่อต้องการให้นักเรียนมีพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า ดังนั้น การศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่าง ๆ ในกลุ่มวัยรุ่นโดยใช้แนวคิดทักษะชีวิต (Life skill) การพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา โดยใช้แนวคิดทักษะชีวิตของกระทรวงสาธารณสุข และองค์การอนามัยโลกทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในเรื่องต่อไปนี้

1. ความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันการเสพยาบ้า
2. ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า
3. ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ
4. ทักษะการจัดการกับความเครียด
5. พฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า

เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับเพื่อนสูงสุด เป็นวัยที่ติดเพื่อนที่กระทำตาม การตัดสินใจของผู้ในกลุ่มหรือตามความคิดริเริ่มและจินตนาการของสมาชิกกลุ่ม โดยสมาชิกในกลุ่มของวัยรุ่นต้องเร่งรัดตัดสินใจฉับพลันเป็นการเฉพาะหน้าภายใต้แรงกดดันของกระบวนการกลุ่มเพื่อนในภาวะการณ์คับขันเช่นนี้ หากวัยรุ่นได้ฝึกทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองมาแล้วจนเกิดความชำนาญ จะสามารถประเมินศักยภาพของตนเองได้ช่วยให้สามารถคิดหาทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองได้ด้วย ในกรณีเช่นนี้ทักษะการสื่อสารเพื่อปฏิเสธคัดค้าน เจจาด່รง โดยเสนอทางเลือกใหม่ที่ดีกว่าและทักษะในการหาเหตุผลโน้มน้าวให้มีการเปลี่ยนแปลงการตัดสินใจของกลุ่ม จะเป็นทักษะชีวิตที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในเชิงยับยั้งพฤติกรรมเสี่ยง

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี เพื่อนำเทคนิคการสอนทักษะชีวิตมาใช้กับนักเรียนในโรงเรียนที่มีสิ่งแวดล้อมเสี่ยงต่อการเสพยาบ้าเพื่อช่วยให้นักเรียนได้พัฒนาทักษะการป้องกันการเสพยาบ้าได้อย่างเหมาะสม เนื่องจากนักเรียนอยู่ในระบบโรงเรียนซึ่งจะเข้าถึงได้ง่าย มีโครงสร้างหลักสูตรการสอนเรื่องยาเสพติดชัดเจน คุ่มค่าต่อการนำไปใช้ กอปรกับผู้สอนมีประสบการณ์อยู่แล้ว ผู้ปกครองและชุมชนให้ความเชื่อถือไว้วางใจ สามารถที่จะติดตามประเมินผลได้ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานีว่า มีประสิทธิผลในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมของนักเรียนก่อนทดลองและหลังทดลองในกลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิต ในเรื่อง ความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันการเสพยาบ้า ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า/ ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า

2. เพื่อเปรียบเทียบ ความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันการเสพยาบ้า ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ/ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า ก่อนทดลองและหลังทดลองระหว่างนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิต กับนักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี จำนวน 22 โรงเรียน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี จำนวน 79 คน โดยวิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

โรงเรียนที่ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง 2 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบัวแก้วเกษร เป็นกลุ่มทดลอง และโรงเรียนเทพศิรินทร์คลองสิบสาม ปทุมธานี เป็นกลุ่มควบคุม

ทำให้ได้กลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

1. กลุ่มทดลอง คือนักเรียนชายและหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบัวแก้วเกษร จำนวน 40 คน ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติด
2. กลุ่มควบคุม คือนักเรียนชายและหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนเทพศิรินทร์คลองสิบสาม ปทุมธานี จำนวน 39 คน ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ โปรแกรมสุขศึกษา แบ่งเป็น

โปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการเสพติด ตามแนวคิดทักษะชีวิตศึกษาของ กระทรวงสาธารณสุข และองค์การอนามัยโลก

ตัวแปรตาม ได้แก่

1. ความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันการเสพติด
2. ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพติด
3. ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ
4. ทักษะการจัดการกับความเครียด
5. พฤติกรรมป้องกันการเสพติด

นิยามศัพท์เฉพาะ

โปรแกรมสุขศึกษา

หมายถึง การจัดกิจกรรมให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และสามารถในการใช้ทักษะที่จำเป็นในการเผชิญสถานการณ์ ที่จะนำไปสู่พฤติกรรมป้องกันการเสพติดตามแนวคิดทักษะชีวิตศึกษาของ กระทรวงสาธารณสุขและองค์การอนามัยโลก โดยกำหนดสถานการณ์จำลองและใช้เทคนิคกระบวนการกลุ่มซึ่งประกอบด้วยการระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติและการฝึกทักษะ เพื่อให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในเรื่อง ความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันการเสพติด ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพติด ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด ซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมป้องกันการเสพติดในที่สุด

ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา

หมายถึง ความสามารถของโปรแกรมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียนในเรื่องของการพัฒนาทักษะชีวิตซึ่งจะวัดได้จากแบบสอบถาม เกี่ยวกับความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันการเสพติด ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพติด ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรม การป้องกันการเสพติด

ทักษะชีวิต

หมายถึง ความสามารถที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคลนั้น ๆ ซึ่งเกิดจากได้รับการฝึกอบรม และมีการฝึกทักษะ และกระทำบ่อย ๆ จนเกิดความเคยชิน และนำไปใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้สามารถที่จะเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นและสามารถที่จะแก้ไขปัญหาได้ และที่สำคัญสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข เช่น นักเรียนที่ได้มีการฝึกอบรมเกี่ยวกับ ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพติด ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรม การป้องกันการเสพติด จนทำให้นักเรียนมีการฝึกการกระทำที่ถูกต้อง และเกิดทักษะในการที่จะพัฒนาตนเองให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้องและเหมาะสม ในการที่จะหลีกเลี่ยงการเสพติด

ความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันการเสพติด

หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจตนเองรู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และกำลังจะดำเนินการทำอะไรกับตนเอง และบุคคลอื่น รวมทั้งสามารถที่จะประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ และความตระหนักว่าการเสพติดเป็นพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องอย่างยิ่ง ถ้าเกิดขึ้นแล้วจะเกิดปัญหาตามมา

ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพติด

หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการคิดอย่างมีเหตุผลเพื่อเลือกแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้อง เหมาะสมเป็นไปตามลำดับขั้น ซึ่งประกอบด้วยขั้นระบุปัญหา ขั้นรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ขั้นรู้จักทางเลือกที่มีอยู่ ขั้นบอกข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก ที่ดีที่สุด ที่จะนำไปสู่การหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพติด

ทักษะการปฏิเสธ โดยไม่เสียสัมพันธภาพ

หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง (WHO. 1994 : 2) ในการแสดงความต้องการที่จะปฏิเสธพฤติกรรมการเสพยาบ้า เมื่อถูกเพื่อนชักชวน และหาทางออกเมื่อถูกเข้าซื้อ หรือสบประมาทได้อย่างเหมาะสม เพื่อจะช่วยหลีกเลี่ยงการมีภาวะเสี่ยงต่อการเสพยาบ้า

ทักษะการจัดการกับความเครียด

หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการผ่อนคลายความเครียดโดยใช้วิธีดังต่อไปนี้

1. การแก้ไขปัญหาโดยการปรึกษาปัญหากับบุคคลใกล้ชิด

เพื่อหาข้อมูลหรือขอคำแนะนำเกี่ยวกับแนวทางแก้ไขปัญหา

2. การบรรเทาความเครียด คือการปฏิบัติเพื่อผ่อนคลายความเครียดโดยใช้เทคนิคการฝึกสมาธิ ทำจิตใจให้สงบได้แก่ การฝึกการหายใจ การจินตนาการ การร้องเพลง การฟังเพลงที่ชอบ การหาที่เงียบสงบอยู่ตามลำพัง รวมทั้งการทำกิจกรรมอื่นทดแทน เช่น เล่นกีฬา เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

พฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า

หมายถึง การปฏิบัติของนักเรียนในเรื่องต่อไปนี้

1. การไม่เสพยาบ้า หมายถึง 1 เดือนที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบันไม่เสพยาบ้า โดยรวมหมายถึงไม่เคยเสพยาบ้ามาก่อน หรือก่อนหน้า 1 เดือนเคยลองเสพยาบ้า หรือเคยเสพแต่ในระยะ 1 เดือนที่ผ่านมาได้เลิกเสพยาบ้าแล้ว
2. การปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวนเสพยาบ้า
3. การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้แก่ การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี ทัศนศึกษา อ่านหนังสือ ปลูกต้นไม้ เลี้ยงปลา นอนพักผ่อนและดูโทรทัศน์ ฯลฯ
4. การไม่คบเพื่อนที่เสพยาบ้า

ยาบ้า หรือเมทแอมเฟตามีน (Methamphetamine)

หมายถึง วัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท (ประเภทที่ 1) มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง โดยการผลิตหัวเชื้อยาบ้า และการผลิตประเภทอัดเม็ด เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายมีผลทำให้เกิดความกระปรี้กระเปร่า รู้สึกมีความสุข แต่ถ้าใช้ไปนาน ๆ อาจทำให้สุขภาพกายและจิตใจทรุดโทรม ประสาทหลอน ชักและหมดสติได้

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัด
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี ได้แก่ โรงเรียนบัวแก้วเกษร
และโรงเรียนเทพศิรินทร์คลองสิบสาม ปทุมธานี

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

จากการค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้อง ตัวแปรต่าง ๆ ความสำคัญและขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า สามารถเขียนกรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า ดังแสดงในภาพประกอบ 1

ตัวแปรต้น

โปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิต ที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการเสพติด ประกอบด้วย

1. สร้างความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับจุดดี จุดด้อย ปัญหา โทษพิษภัยยาบ้า

1.1 บรรยาย , ชมวีดิทัศน์

1.2 อภิปรายกลุ่ม, ระดมสมอง

1.3 เขียน mindmap นำเสนอ สรุป

2. การเสริมสร้างทักษะการตัดสินใจ

2.1 บรรยาย

2.2 การสาธิต , ชมวีดิทัศน์

2.3 อภิปราย, สรุป

3. การเสริมสร้างทักษะการแก้ไขปัญหา

3.1 บรรยาย

3.2 การแสดงบทบาทสมมติ

3.3 อภิปราย, สรุป

4. การเสริมสร้างทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสีสัมพันธ์ภาพ

4.1 บรรยาย , ชมวีดิทัศน์

4.2 แสดงบทบาทสมมติ

4.3 อภิปราย, สรุป

5. การเสริมสร้างทักษะการจัดการกับความเครียด

5.1 บรรยาย

5.2 สาธิต และฝึกปฏิบัติ

5.3 อภิปราย,เขียน Mindmap, สรุป

6. สร้างแรงจูงใจให้เกิดพฤติกรรมป้องกันการเสพติดโดยมอบวุฒิบัตร

ตัวแปรตาม

การเปลี่ยนแปลง

1. ความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันการเสพติด

2. ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพติด

3. ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสีสัมพันธ์ภาพ

4. ทักษะการจัดการกับความเครียด

5. พฤติกรรมป้องกันการเสพติด

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการศึกษาค้นคว้า

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิต ที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี โดยผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาประยุกต์เป็นแนวทางในการศึกษา โดยมีรายละเอียดตามลำดับดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับยาบ้า
 - 1.1.1 ประวัติความเป็นมาของยาบ้า
 - 1.1.2 ลักษณะและโทษของยาบ้า
 - 1.1.3 อาการของผู้เสพยาบ้า
 - 1.1.4 สาเหตุของการเสพยาบ้า
 - 1.1.5 แนวทางการป้องกันและบำบัดรักษายาบ้านักเรียน
 - 1.2 แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า
 - 1.3 แนวคิดเกี่ยวกับการพัฒนาทักษะชีวิต
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 2.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

แนวคิดเกี่ยวกับยาบ้า

“ยาบ้า” หรือ “แอมเฟตามีน” (Amphetamine) ในประเทศไทยรู้จักกันในชื่อของ ยาม้า ยาขยัน ยาแก่วง หรือยาบำรุงกำลัง ซึ่งชื่อเหล่านี้ล้วนแล้วแต่สื่อความหมายไปในทางที่เข้าใจกันว่า แอมเฟตามีนเป็นยาบำรุงร่างกาย ทำให้มีความกระปรี้กระเปร่า มีเรี่ยวแรงทำงานได้มากกว่าปกติ เนื่องจากในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ได้นำแอมเฟตามีนมาใช้ในการรบโดยให้ทหารที่ต้องอยู่เวรยาม หรือที่ต้องปฏิบัติงานพิเศษ หลังจากนั้นยังได้มีผู้นำมาใช้ในวงการกีฬาและการแข่งม้าอีกด้วย ส่วนในทางการแพทย์นำมาใช้เพื่อเป็นยาลดน้ำหนัก หรือใช้ลดอาการเจ็บปวดบางอย่าง ซึ่งในปัจจุบันทางการแพทย์ได้เลิกใช้ไปแล้ว ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพ และก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจและสังคมของชาติ (กองประสานการปฏิบัติการบำบัดรักษาผู้ติดยาและสารเสพติด. 2539 : 1)

ยาบ้า หรือแอมเฟตามีน เป็นวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทประเภทที่ 2 ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ฉบับที่ 51 (พ.ศ. 2531) เรื่องระบุชื่อและจัดประเภท วัตถุออกฤทธิ์ ตามความใน พ.ร.บ. วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ. 2518 และตาม ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี ลงวันที่ 14 สิงหาคม พ.ศ. 2521 ตามความในพระราชบัญญัติ ป้องกันและปราบปรามยาเสพติด พ.ศ. 2519 ได้กำหนดวัตถุออกฤทธิ์ในประเภทที่ 1 และ 2 เป็นยาเสพติด แต่ต่อมาได้มีประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี ลงวันที่ 14 พฤศจิกายน พ.ศ. 2530 ตามความในพระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามยาเสพติด พ.ศ. 2519 กำหนดให้วัตถุ ออกฤทธิ์ทุกประเภทเป็นยาเสพติด แต่ในปัจจุบันกระทรวงสาธารณสุขออกประกาศกระทรวง สาธารณสุขฉบับที่ 135 พ.ศ. 2539 กำหนดให้สารเสพติดทั้ง 2 ชนิด เป็นยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 1 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 ดังนั้นผู้ครอบครอง ขาย จึงมีความผิดเหมือนกับยาเสพติดให้โทษชนิดหนึ่ง (ศิริรัตน์ ชูชีพ. 2543 : 8)

ประวัติความเป็นมาของยาบ้า

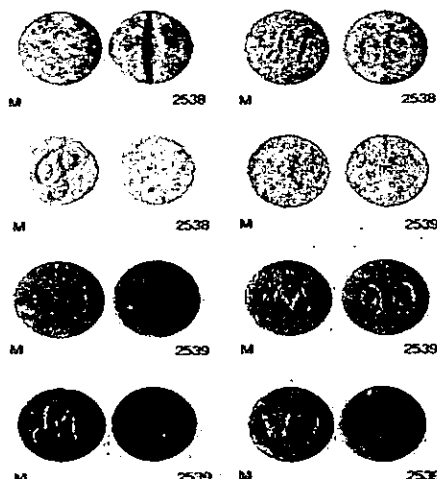
ยาบ้า ค้นพบครั้งแรกในโลกเมื่อปี ค.ศ. 1887 ยาบ้า มีสารประกอบหลักในกลุ่ม แอมเฟตามีน (Amphetamine) เป็นยาอันตรายที่แพร่หลายทั่วประเทศ ได้แก่ สหรัฐอเมริกา ยุโรป และเอเชีย เพราะผลิตง่าย และมีความต้องการของตลาด โดยเฉพาะในกลุ่มวัยรุ่น แอมเฟตามีน (Amphetamine) เป็นสารที่ถูกสังเคราะห์ขึ้นมาในปี ค.ศ. 1887 โดย นักวิทยาศาสตร์ชาวเยอรมันชื่อ เอเดเลโน (EDELNO) ในรูปของแอมเฟตามีนซัลเฟต (Amphetamine sulphate) และต่อมาในปี ค.ศ. 1888 นักวิทยาศาสตร์ชาวญี่ปุ่นก็สามารถ สังเคราะห์อนุพันธ์ของแอมเฟตามีนได้อีกตัวหนึ่งคือ เมทแอมเฟตามีน (Methamphetamine) ซึ่งมีผลต่อระบบประสาทส่วนกลางได้รุนแรงกว่า แอมเฟตามีน และยาบ้าที่ระบาดในเมืองไทย ขณะนี้ก็มีสารประกอบหลักเป็นเมทแอมเฟตามีน ในอดีตที่ประเทศสหรัฐอเมริกาแอมเฟตามีน ถูกใช้เป็นยารักษาโรคหลายชนิด ที่นิยมแพร่หลายเป็นยาตามแก้หวัด คัดจมูก ชื่อ ยาเบนซิดรีน (Benedrine) มีใส่กระดาสับด้วยน้ำยา บรรจุไว้ในหลอดให้สูดดม แต่ก็มีผู้นำมาใช้ในทาง ที่ผิดเพื่อกระตุ้นร่างกาย และลดความอ้วน โดยนำใส่กระดาสับมาจุ่มน้ำ เพื่อละลายตัวยา แล้วนำมาใช้กินแทน และในปัจจุบันก็มีการผลิตแอมเฟตามีนในรูปยาเม็ดที่ใช้กันแพร่หลาย ในปี ค.ศ. 1939 สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาของสหรัฐอเมริกาประกาศให้ยาจำพวก แอมเฟตามีนเป็นยาควบคุม ซึ่งต้องมีใบสั่งยาจากแพทย์จึงจะซื้อได้ (สุชาติ เลาบริพัตร. 2543 : 19-20)

การระบาดของยาบ้า (Amphetamine) ในประเทศไทย มีมาหลายสิบปี ในอดีต ส่วนใหญ่เป็นการระบาดในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน และผู้ขับขีรถทางไกล เพื่อให้สามารถทำงานได้ มากขึ้น และไม่่วงนอนขณะขับขีรถยนต์ การระบาดของยาบ้าในลักษณะนี้ ผู้ใช้จะเสพโดย วิธีกิน และจะกินในขนาดที่พอทำให้ออกฤทธิ์ตามต้องการ

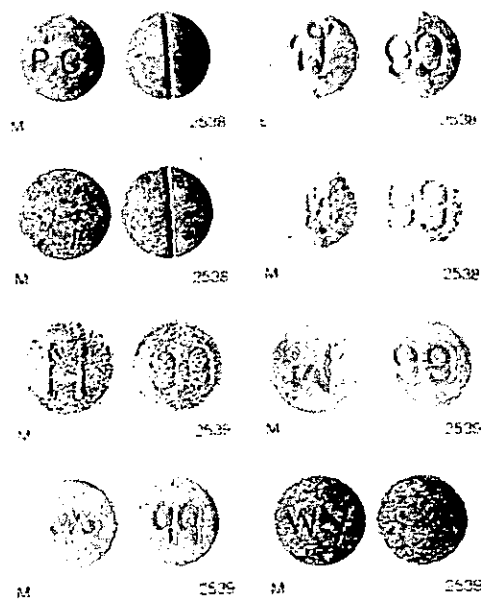
เมื่อยาน้ำออกฤทธิ์ต่อร่างกายเรียบร้อยแล้ว ผู้เสพจะหมดแรง ต้องนอนสลบไสล เป็นเวลานาน จากนั้นก็กลับมาใช้ใหม่ เมื่อจำเป็นต้องทำงานหนักหรืออดหลับอดนอน เป็นวิธีการเพิ่มผลผลิตที่มักพบทั่วไปในประเทศที่กำลังพัฒนา การระบาดในกลุ่มวัยรุ่นในปัจจุบัน จะมีวัตถุประสงค์ของการใช้ยาเสพติดและพฤติกรรมการเสพยาแตกต่างจากเดิม การเสพยาบ้าของกลุ่มวัยรุ่นเพื่อความสนุกสนาน (Recreation) จะใช้วิธีการเสพโดยการสูบไอ (Vapour) ที่เกิดจากการระเหยเป็นไอของเม็ดยาเมื่อถูกความร้อน ไอของยาบ้าจะถูกสูดเข้าไปในปอด สู่กระแสเลือดผ่านหัวใจแล้วสูบฉีดขึ้นสู่สมองโดยตรงฤทธิ์ของยาบ้าต่อสมองรวดเร็วมาก (ประมาณ 8 วินาที) เมื่อเปรียบเทียบกับ การกิน จะออกฤทธิ์ภายใน 20-30 นาที การที่ยาบ้าออกฤทธิ์เร็ว จะมีผลทำให้ผู้เสพติดยาได้ง่ายขึ้น อีกทั้งทำให้ผู้เสพมีความสุข (Euphoria) ร่วมด้วย ด้วยเหตุนี้เองทำให้วัยรุ่นเสพยาบ้าโดยวิธีสูบไอกันอย่างแพร่หลาย (สุชาติ เลาบริพัตร. 2543 : 77-78)

ลักษณะยาบ้าและบรรจุภัณฑ์

ยาบ้า หรือแอมเฟตามีน เป็นสารที่ได้จากการสังเคราะห์ ลักษณะเป็นผงสีขาว ไม่มีกลิ่น มีรสขมเล็กน้อย ยาบ้าที่ระบาดในประเทศไทยส่วนใหญ่ผลิตเป็นเม็ดกลม แบบมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 7 มิลลิเมตร น้ำหนักเม็ดละประมาณ 0.11 กรัม ปัจจุบันมีเกือบทุกสี เช่น ขาว เหลือง ส้ม น้ำตาล ม่วง เขียว ฯลฯ สัญลักษณ์บนเม็ดยามีหลายแบบ เช่น เป็นรูป “หัวม้า” หรืออักษร “M/99” “London” ดังภาพประกอบ 2 และ 3 (วิโรจน์ สุ่มใหญ่. 2543 : 10-11) นอกจากนี้ยังมีชนิดผง ชนิดแคปซูลและชนิดน้ำ ด้วยยาสำคัญ ๆ ที่พบในยาบ้า ได้แก่ Amphetamine, Ephedrine, Caffeine, Fenethylline, Pemoline, Dextromethorphan, Methamphetamine, Dexamphetamine, Theophylline, Starch, Fenproporex (กองประสานการปฏิบัติการบำบัดรักษาผู้ติดยาและสารเสพติด. 2539 : ไม่มีเลขหน้า)



ภาพประกอบ 2 รูปแบบยาบ้าชนิดต่าง ๆ M = มีตัวยามาเมทแอมเฟตามีน



ภาพประกอบ 3 รูปแบบยาบ้าชนิดต่าง ๆ

M = มีตัวยาเมทแอมเฟตามีน (Methamphetamine)

E = ตัวยาในเม็ดยาคือ อีเฟดรีน (Ephedrine)

สุชาติ เลาบริพัตร (2543 : 74-75) กล่าวถึงลักษณะยาบ้าและบรรจุภัณฑ์ ดังนี้ คือ

1. ยาบ้าบรรจุในหลอดพลาสติก ยาบ้าที่ขายให้กับผู้เสพ นิยมบรรจุใส่หลอดกาแฟ หรือการห่อในกระดาษฟรอย โดยมีแหล่งขายตามร้านค้า บ้านเรือน สถานีบริการน้ำมัน ร้านปะยาง เป็นต้น

2. ยาบ้าที่มีสัญลักษณ์และสีต่าง ๆ ยาบ้าส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นเม็ดกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 6.2-6.6 มม. หนาประมาณ 2.5-2.9 มม. น้ำหนักประมาณ 90-100 มก. โดยมีสัญลักษณ์และสีสรรต่าง ๆ หลายสิบแบบ

3. ยาบ้าบรรจุใส่ถุง การขายส่งยาบ้าจะบรรจุใส่ถุง โดยจะเรียกกันเป็น "คอก" คอกละ 200 ตัว (เม็ด)

4. ไอซ์ (Ice) เป็นผลึก (Crystallized form) ของเมทแอมเฟตามีน มีลักษณะเป็นเกล็ดใส มีจุดระเหิดต่ำจึงนิยมใช้เสพโดยวิธีสูบไอ ไอซ์ของไอซ์ไม่มีกลิ่น มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาท

จากที่ได้กล่าวถึงลักษณะและการบรรจุภัณฑ์ของยาบ้า สรุปได้ว่า การสูบควันของยาบ้า หรือเมทแอมเฟตามีน ไม่ว่าจะในลักษณะและการบรรจุภัณฑ์ ได้แก่ เม็ด หรือแคปซูล ผงป่น ก้อนผลึกใสเหมือนน้ำแข็ง ฤทธิ์ของยาบ้าทุกลักษณะมีผลกระทบต่อสุขภาพของผู้เสพแทบทั้งสิ้น และการเสพโดยเฉพาะการสูบควันของยาบ้า หรือเมทแอมเฟตามีนจะมีอันตรายสูงต่อร่างกายของผู้เสพ

อุปกรณ์และวิธีการสูบไวยาบ้ำ

สุชาติ เลาบริพัตร (2543 : 23-24) กล่าวถึงอุปกรณ์และวิธีการสูบไวยาบ้ำ ไว้ดังนี้ คือ การเสพโดยวิธีดูดไวยาบ้ำ (Vapor) วางยาบ้ำบนกระดาษฟรอยที่พับเป็นรูปเรือแล้วใช้ไฟลนให้กระดาษฟรอยร้อน ยาบ้ำที่วางอยู่จะหลอมละลายแล้วกลายเป็นไอ (Vapor)

ผู้เสพจะใช้หลอดสูบไอเข้าสู่ร่างกาย

อุปกรณ์การเสพยาบ้ำ การดูดไอ (Vapor) ยาบ้ำโดยตรงจากการใช้กระดาษฟรอย ผู้เสพจะรู้สึกแสบคอ จึงมีการผลิตอุปกรณ์ที่ทำให้ไอของยาบ้ำผ่านน้ำ ก่อนจะสูบเข้าร่างกาย มีการทำงานคล้ายบ้องกัญชา

อุปกรณ์สำหรับสูบ Ice หลอดแก้วบรรจุน้ำใช้สำหรับสูบ Ice ซึ่งเป็นรูปหนึ่งของยาบ้ำ ที่ระบดในต่างประเทศ

การเสพโดยวิธีฉีด เป็นการเสพสารแอมเฟตามีน ที่นิยมในต่างประเทศ โดยฉีดสารแอมเฟตามีน บริสุทธิ์เข้าสู่หลอดเลือดดำ ในบ้านเรามีการบดยาบ้ำเพื่อละลายน้ำแล้วฉีดเข้าหลอดเลือดดำ ซึ่งอาจเกิดอันตรายต่อร่างกายได้

การออกฤทธิ์ของยาบ้ำ

ยาบ้ำ หรือแอมเฟตามีน เป็นสารสังเคราะห์ทางเคมีที่มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทอย่างรุนแรง ถึงแม้จะมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปหลายรูปแบบ แต่เมื่อถูกนำเข้าสู่ร่างกายแล้ว แอมเฟตามีนในทุกูปรรณจะไม่มี ความแตกต่างกัน ในด้านการออกฤทธิ์ แอมเฟตามีนจะออกฤทธิ์ต่อร่างกายและจิตใจที่สำคัญ คือ

(ชุดิภา วระวิบูล และทวีพร ศรีศิริรินทร์. 2540 : 19-20)

1. ผลกระทบต่อระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย

1.1 ผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ลดความว่างซึม นอนไม่หลับ มีอารมณ์ครีครื้น รื่นเรึง เป็นสุข ไม่เหนื่อย

1.2 ผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด เร่งอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้เกิดอาการใจสั่น จังหวะการเต้นของหัวใจผิดปกติ ปวดศีรษะ

1.3 ผลต่อระบบทางเดินหายใจ ทำให้อัตราการหายใจสูงขึ้นและจังหวะการหายใจไม่ปกติ

1.4 ผลต่อระบบทางเดินอาหาร ทำให้ปากแห้ง เบื่ออาหาร ไม่รู้สึกหิว

1.5 ผลกระทบอื่น ๆ เช่น มีการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกทางเพศ ไร้สมรรถภาพชั่วคราว เพิ่มการหลั่งปัสสาวะ

2. ผลในด้านจิตใจ พบอาการที่ไม่พึงประสงค์ เช่น อาการกระวนกระวาย

ก้าวร้าว สับสน วิดกกังวล หวาดกลัวอย่างรุนแรงเหมือนตัวเองกำลังจะตาย หวาดระแวง

กลัวคนอื่นทำร้าย การใช้ยาบ้าในขนาดสูง ๆ และติดต่อกันเป็นเวลานานจนเสพติด เมื่อมีอาการถอนยา บางรายอาจพบลักษณะซึมเศร้า ไร้อารมณ์ บางครั้งอาจฆ่าตัวตายได้

ลักษณะที่สำคัญประการหนึ่ง คือ ผู้ใช้จะต้องเพิ่มขนาดของการใช้ยาอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้ได้ฤทธิ์ของยาในระดับที่ตนเองเคยมีประสบการณ์อยู่ ถ้าใช้ในขนาดสูงอาจทำให้คลื่นคลั่ง ประสาทหลอน ชักหมดสติและทำให้ตายได้ หากเพิ่มขนาดและความถี่ของการใช้ยาประเภทนี้ต่อไป จะก่ออันตรายต่อระบบประสาท ทำให้เกิดความก้าวร้าวและก่อพฤติกรรมประชดสังคม

อาการของผู้เสพยาบ้า

การเสพยาบ้าอาจมีการเสพแบบเป็นครั้งคราว เช่น ในขณะที่ประกอบอาชีพ เพื่อให้ตนเองรู้สึกตื่นตลอดเวลา โดยคาดหวังว่าจะสามารถมีช่วงเวลาในการทำงานยาวนานมากขึ้นกับการเสพอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องกันเป็นเวลานานจนมีการติดยาบ้าและมีอาการต่าง ๆ เกิดขึ้น ทั้งอาการทางกายและอาการทางจิต

อาการทางกาย

วิทย์ เทียงบุรณธรรม (2531 : 61) ได้กล่าวว่า สำหรับผู้ที่ใช้ยาขนาด 20 – 30 กรัม ต่อวัน อาการที่มักจะเห็นบ่อย ๆ ได้แก่ เบื่ออาหาร ตื่นเต้นง่าย อยู่ไม่สุข มือสั่น พุดมาก เหงื่อออกมาก คลื่นไส้ ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วแรงขึ้น ท้องเสีย หรือท้องผูก ปากและจมูกแห้งริมฝีปากแตก ทำงานเกินปกติ หงุดหงิดฉุนเฉียว ขอบทะเลาะวิวาท รุมานตาเบิกกว้าง และนอนไม่หลับ

สรุป อาการเนื่องจากเสพยาในขนาดสูงมากโดยไม่เคยใช้มาก่อนผู้ที่ใช้ยาบ้าจะมีอาการกระสับกระส่าย รู้สึกเป็นสุขมากกว่าธรรมดา หวาดระแวง ระมัดระวังมากกว่าปกติ ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ก้าวร้าวของตนได้ ทำให้ทำร้ายผู้อื่นได้ง่าย ขาดเหตุผล วิตกกังวลมาก คลื่นไส้อาเจียน เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ กล้ามเนื้อกระตุก เหงื่อแตกหนาวสั่น ชีพจรเต้นเร็ว ปากแห้ง ม่านตาขยาย ความดันโลหิตสูง จนอาจเป็นเหตุให้เส้นเลือดในสมองแตก ความจำเสื่อม การรับรู้เกี่ยวกับเวลา สถานที่ และบุคคลเสียไป พุดจาไม่รู้เรื่อง อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย และอาการที่สำคัญคือ ประสาทหลอน แปลสิ่งเร้าผิด อันเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ อาการดังกล่าวจะเกิดภายใน 1-24 ชั่วโมง หลังจากการใช้ยา และจะค่อย ๆ หายไปเมื่อยาถูกขับออกจากร่างกาย

อาการทางจิต

ผู้เสพยาบ้าเพื่อต้องการให้ตัวเองกระปรี้กระเปร่าหรือเพราะความจำเป็น จะมีอาการคล้ายคนที่เป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง มักเห็นภาพหลอนต่าง ๆ นานา ระหว่างที่มีอาการ อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุเช่น วิ่งหนีจนตกตึก ถูกรถชน เพราะหลงผิดคิดว่าจะมีคนมาทำร้ายตน และขณะเดียวกันอาจจะทำร้ายคนอื่นก่อนได้ (สำนักงาน ป.ป.ส. 2537 ข : 11-12)

สรุป อาการเนื่องจากการเสพยาขนาดปานกลาง หรือขนาดสูง เป็นเวลานาน ผู้ใช้จะมีลักษณะอาการคล้ายโรคจิต ที่มีสาเหตุทางอารมณ์และจิตใจ

ได้แก่ ความหวาดระแวง สงสัย หลงผิดว่าตนจะถูกปองร้าย เป็นอาการสำคัญ ความรู้สึกเกี่ยวกับร่างกายของตนเสียไป อาจเป็นหน้าคนอื่นผิดแปลกไปจากความเป็นจริง ก้าวร้าว อยู่ไม่เป็นสุข ทำอะไรซ้ำ ๆ เช่น ปั่นของที่อยู่ในมือนาน ๆ อาจมีความรู้สึกเหมือนมีแมลงเล็ก ๆ ไซตามผิวหนังหรือใต้ผิวหนัง ซึ่งอาการเหล่านี้จะเป็นอยู่นานเป็นสัปดาห์ หรือนานกว่านี้

อาการของการขาดยาบ้า

เมื่อผู้ใช้มีอาการถึงขั้นติดยาบ้าแล้ว เมื่อไม่ได้ใช้ยาอีกก็จะเกิดอาการขาดยา มีอาการทุกข์ทรมานมากคือ รู้สึกอ่อนเพลียเพลียแรงมาก จนกระทั่งอาจไม่มีแรงแม้จะรับประทานอาหาร มีอาการกระวนกระวาย กระสับกระส่าย ความคิดสับสน ไม่รู้ว่าตัวเองเป็นใครอยู่ที่ไหน ปรวนตึกระเซะ เหงื่อออกมาก เจ็บปวดตามกล้ามเนื้อ ปวดบิดในท้อง อาจมีความรู้สึกรอนจิดสลับกับหนาวจัดได้ ผู้ที่นั้นอาจทุรนทุรายเอะอะ อาละวาด ทำร้ายผู้อยู่ใกล้เคียงได้ หรือ อาจถึงฆ่าตัวตายเพราะรู้สึกเศร้ามาก ซึ่งเกิดจากฤทธิ์ที่ขาดยานั่นเอง อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นหลังจากขาดยาไปเพียง 2-3 วัน และอาจมีอาการทรมานแบบนี้เป็นอาทิตย์ ๆ ผู้ที่ติดแล้วมักทนอาการขาดยานี้ไม่ได้ก็จะดิ้นรนเสาะแสวงหายามาใช้ เพื่อบำบัดให้พ้นความทรมาน (สำนักงาน ป.ป.ส. 2537 ข : 12)

สาเหตุของการเสพยาบ้าในกลุ่มนักเรียน

1. ความอยากรู้ อยากเห็น อยากลอง
2. ความต้องการให้เป็นที่ยอมรับยกย่องของกลุ่มเพื่อน
3. ขาดความรู้เรื่องยาบ้า
4. แก้ปัญหาของตัวเองไม่ได้
5. การเลียนแบบผู้ใหญ่
6. การใช้เวลาว่างในทางที่ผิด
7. ความไม่สบายใจในเรื่องเกี่ยวกับครอบครัว

8. ปัญหาทางการเงิน
9. ความจำเป็นของอาชีพ
10. สิ่งแวดล้อมใกล้ตัว

การปฏิบัติตัวเพื่อไม่ให้เสพติด

1. การป้องกันตัวเอง
 - 1.1 ศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับโทษของยาบ้า
 - 1.2 ไม่ทดลองใช้ยาบ้า
 - 1.3 แก้ไขปัญหาชีวิตในทางที่ถูก
 - 1.4 ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
2. การสร้างบรรยากาศในครอบครัวให้อบอุ่น
 - 2.1 สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในครอบครัว
 - 2.2 รู้จักบทบาทหน้าที่ของตัวเองในการเป็นสมาชิกของครอบครัว
 - 2.3 ประพฤติตนเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี
3. การสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง
 - 3.1 คนในชุมชนศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับยาบ้า
 - 3.2 เข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน
 - 3.3 ให้ความร่วมมือกับทางราชการ

แนวทางการป้องกันและบำบัดรักษานักเรียนที่ติดยาบ้า

สุชาติ เลาบริพัตร (2542 : 7-9) ได้กล่าวถึงแนวทางการป้องกันและบำบัดรักษานักเรียนที่ติดยาบ้า คือ การระบาดของยาบ้าของกลุ่มวัยรุ่นในสถานศึกษาในปัจจุบันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมและค่านิยมตามกระแสเศรษฐกิจทุนนิยม สภาพบีบรัดทางเศรษฐกิจ และการดิ้นรนเอาตัวรอดแบบตัวใครตัวมัน ทำให้เกิดความเครียดทั้งในสังคมและครอบครัว นำมาสู่ปัญหาต่าง ๆ ของสังคม การระบาดของยาบ้าของกลุ่มวัยรุ่นก็เป็นอาการแสดงอย่างหนึ่งที่ปรากฏ ดังนั้น การแก้ไขปัญหการระบาดของยาบ้าในสถานศึกษาจำเป็นต้องต้องดำเนินการทั้งมาตรการลดอุปทานของผู้ผลิตและผู้ค้ายาบ้า (Supply reduction) และการลดอุปสงค์ของผู้เสพติด (Demand reduction) ควบคู่กันไป การลดอุปทานของผู้ผลิตและผู้ค้าส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องของการปราบปรามและจับกุมผู้ผลิตและผู้ค้า การดำเนินงานแก้ไขปัญหการระบาดของยาบ้าของนักเรียนในสถานศึกษาไม่สามารถจะใช้มาตรการหนึ่งมาตรการใดเพื่อแก้ไขปัญหให้กับเด็กทุกคนในทุกสถานศึกษา จำเป็นต้องมีการศึกษาและสำรวจข้อมูลทั่วไปและข้อมูลเฉพาะเพื่อแบ่งกลุ่มของนักเรียนในสถานศึกษา

ออกเป็น 4 กลุ่ม ดังนี้คือ

กลุ่มที่ 1 นักเรียนทั่วไปที่ไม่เคยใช้ยาเสพติดและเป็นเด็กนักเรียนที่ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดยาส่วนใหญ่ของนักเรียน ในกลุ่มนี้จะมาจากสภาพของครอบครัวและชุมชนที่มีความอบอุ่นมีการช่วยเหลือและการดูแลเอาใจใส่ซึ่งกันและกัน เป็นอย่างดี ดังนั้น นักเรียนในกลุ่มนี้มักจะมีสุขภาพกายและจิตที่ดี มาตรการที่จำเป็นสำหรับนักเรียนในกลุ่มนี้เป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แต่ละคน และกลุ่มนักเรียนมีภูมิคุ้มกันต่อการติดยาเสพติดและปัญหาอื่น ๆ

การส่งเสริมสุขภาพประกอบด้วยการประชาสัมพันธ์เพื่อสร้างทัศนคติที่ดีสำหรับการต่อต้านยาเสพติดและชี้ให้เห็นพิษภัยของการติดยา การให้สุศึกษาแก่นักเรียนในกลุ่มนี้เพื่อเพิ่มความรู้และความเข้าใจต่อปัญหาเสพติด และวิธีการป้องกันและการบำบัดรักษาที่จำเป็น อีกทั้งจัดให้มีการสอนและจัดกิจกรรม “ทักษะชีวิต” เพื่อให้เด็กนักเรียนสามารถที่จะคิด และจัดการแก้ไขปัญหา ฝึกสอนการตัดสินใจ การสื่อสาร การควบคุมตนเอง และการสร้างค่านิยมที่ดี เพื่อการป้องกันภัยจากยาเสพติด โรคเอดส์ การพนัน และอื่น ๆ เป็นต้น

กลุ่มที่ 2 นักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติด นักเรียนในกลุ่มนี้มักจะมีพฤติกรรมบางอย่างที่เกี่ยวพันกัน ไม่ว่าจะเป็นการเที่ยวเตร่กลางคืน การเล่นการพนัน การสูบบุหรี่และดื่มเหล้า การมีเพศสัมพันธ์สำส่อน พฤติกรรมดังกล่าวมักสืบเนื่องมาจากการขาดความอบอุ่นในครอบครัว บางครอบครัวมีปัญหาด้านเศรษฐกิจ หรืออาจเป็นการเลี้ยงดูลูกที่ไม่ถูกต้อง ทั้งการละเลย หรือการเอาใจลูกจนเกินไป

นักเรียนกลุ่มนี้มักจะอยู่เป็นกลุ่มที่มีวิถีชีวิต (Norm) ของตนเอง มีการเรียนรู้ซึ่งกันและกันเพื่อที่จะดำรงสภาพของกลุ่มให้อยู่ได้ การเสพยาเสพติดก็เป็นวิธีการหนึ่งที่จะสร้างการยอมรับและสร้างความผูกพันในกลุ่ม อีกทั้งยังทำให้ผู้เสพแต่ละคนคลายความเครียดและมีความสุขชั่วขณะ ดังนั้น การคั่นหานักเรียนในกลุ่มนี้ ครู หรือผู้ที่เกี่ยวข้องจะต้องสังเกตพฤติกรรมและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีพอที่เด็กนักเรียนจะไว้วางใจ และเข้ามาปรึกษาหารือในปัญหาต่าง ๆ สำหรับการแก้ไขปัญหาของเด็กในกลุ่มนี้ นอกเหนือจากการให้สุศึกษาประชาสัมพันธ์ และการฝึกทักษะชีวิตแล้ว จำเป็นที่ครูและผู้ปกครองจะต้องหาเวลาปรึกษาหารือกันเพื่อแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยง หรือปัญหาที่นักเรียนประสบอยู่

กลุ่มที่ 3 นักเรียนที่ใช้ยาเสพติดเป็นครั้งคราว นักเรียนในกลุ่มนี้มักจะมีพฤติกรรมเสี่ยง และมีปัญหาครอบครัว จึงหาทางออกโดยการเสพยาเสพติด การเสพยาจะทำให้ให้นักเรียนผู้นั้นมีความสุขและลืมความทุกข์ทรมานลงชั่วขณะ และเป็นวิธีการที่เด็กจะสามารถรวมกลุ่มกับเพื่อนที่มีพฤติกรรมเช่นเดียวกันได้

การคั่นหานักเรียนในกลุ่มนี้ วิธีที่ดีที่สุดคือ การที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง และครู

ให้ความใกล้ชิด และคอยเอาใจใส่ สังเกตพฤติกรรมและอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นในตัวนักเรียน และสร้างสัมพันธภาพที่ดีจนเด็กเกิดความไว้วางใจเพียงพอที่จะบอกเล่าถึงปัญหาการเสพยาของตนเอง การแก้ไขเด็กนักเรียนในกลุ่มนี้ นอกเหนือจากการให้คำปรึกษา และการร่วมมือระหว่างครู พ่อแม่ และผู้ปกครองในการแก้ไขพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ แล้วจำเป็นอย่างยิ่งที่พ่อแม่ ผู้ปกครองและครูจะต้องใกล้ชิดเอาใจใส่เด็กนักเรียนกลุ่มนี้เป็นพิเศษ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เขาไม่ต้องพึ่งพิงยาเสพติดเป็นทางออกของชีวิต

กลุ่มที่ 4 นักเรียนที่มีอาการและอาการแสดงของการติดยาอย่างชัดเจน

ต้องใช้อย่างเป็นประจำ มีอาการถอนยา (Withdrawal symptoms) ให้เห็น บางรายจะมีอาการทางจิต ได้แก่ การซึมเศร้า การวิตกกังวล หรืออาการนอนไม่หลับ เป็นต้น ถ้าในรายที่ติดยาในปริมาณที่สูง และเป็นระยะเวลานานอาจจะเป็นอาการของโรคจิตจากยาบ้าร่วมด้วย

เด็กนักเรียนในกลุ่มนี้ ครู พ่อ แม่ และผู้ปกครอง อาจจะพบความผิดปกติของร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของนักเรียน จำเป็นที่จะต้องปรึกษาแพทย์เป็นการเร่งด่วน

เพื่อช่วยเหลือให้การบำบัดทั้งทางร่างกายและจิตใจ การบำบัดทางยามีด้วยกันหลายวิธีขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของผู้ป่วยแต่ละราย ภายหลังจากการบำบัดทางยาแล้ว จำเป็นต้องให้การบำบัดทางจิตใจและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเช่นเดียวกับเด็กในกลุ่มที่ 3

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า

การป้องกันยาบ้า หมายถึง การให้การศึกษา ข่าวสาร ข้อมูลในเรื่องของยาบ้าก่อกำเนิดให้นักเรียนเกิดกระบวนการคิด การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมอย่างถูกต้องเหมาะสมเพื่อสร้าง

ภูมิคุ้มกันไม่ให้นักเรียนหันไปใช้ยาบ้าเป็นทางออก เมื่อต้องเผชิญกับแรงกดดันจากปัญหา กลุ่มเพื่อนและสิ่งแวดล้อม

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการป้องกันในระดับ Primary prevention หมายถึง การป้องกันเพื่อมิให้นักเรียนหันไปเสพยาบ้า โดยเน้นนักเรียนที่ไม่มีประวัติการเสพยาบ้า มีการฝึกทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตให้นักเรียนรู้จักปฏิเสธการชักชวนของเพื่อนเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสพยาบ้า ทักษะความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับความเครียด เพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าในที่สุด

มาตรการป้องกันการเสพยาบ้ามีการดำเนินงานรูปแบบกิจกรรม 5 มาตรการ ได้แก่ (สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด 2535 : 44-49)

1. มาตรการการศึกษา รูปแบบกิจกรรมมุ่งสร้างภูมิคุ้มกันยาบ้าในระยะยาวให้กลุ่มเป้าหมาย โดยการศึกษา อบรม พัฒนาจิตใจ ก่อให้เกิดองค์ประกอบพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่ปราศจากการพึ่งยาบ้า 6 ประการ คือ

1.1 การส่งเสริมการนับถือตนเอง Enhancement of self-esteem)ความรู้สึกว่า

ตนเองมีคุณค่า ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตน มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่และกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

1.2 การส่งเสริมความสัมฤทธิ์ผล (Achievement) คือการส่งเสริม

ให้กลุ่มเป้าหมายประสบความสำเร็จจากการเรียน การทำงาน การทำกิจกรรมทั้งโดยตนเองและการทำงานร่วมกับผู้อื่นมีความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุ หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของทางเลือก ตัดสินใจเลือกและลงมือแก้ปัญหาอย่างถูกต้องเหมาะสม

1.3 การส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกมุ่งมั่น (Fostering a sense of purpose)

คือการส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายรู้จักสร้างสรรค์หรือกำหนดเป้าหมาย พยายามหาแนวทางที่จะนำชีวิตไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งไว้

1.4 การส่งเสริมความเคารพในตนเองและเกียรติภูมิของบุคคล (Experiences

that promote respect for and others and individual dignity) คือการส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายมีประสบการณ์ที่เหมาะสมกับวัย ความสนใจ ความถนัด ความเป็นอิสระ ความเป็นที่เคารพตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย เคารพในสิทธิหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น

1.5 การพัฒนาทักษะส่วนตัวและทักษะสังคมอันจำเป็นต่อการปฏิบัติงานให้

เกิดประสิทธิภาพในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (Development of the personal and social skills necessary for effective in a rapidly changing society) คือการพัฒนาให้กลุ่มเป้าหมายมีโอกาสฝึกฝนตนเองจนเกิดความชำนาญในการอ่านการใช้เหตุผล การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การสื่อความหมาย การติดต่อ การสร้างความสัมพันธ์ การทำงานเป็นหมู่คณะ การช่วยเหลือบุคคลอื่น

1.6 การพัฒนาทักษะในการประกอบอาชีพ (Employable skills) คือการส่งเสริม

ให้กลุ่มเป้าหมายสามารถเลือกและเตรียมตัวประกอบอาชีพที่สุจริต โดยฝึกฝนงานอาชีพจนเกิดความชำนาญ รู้จักแสวงหาความรู้เพิ่มเติมให้เหมาะสมกับอาชีพของตน

2. มาตรการบริการสารสนเทศและเผยแพร่ข่าวสาร ให้ความรู้และสร้างจิตสำนึกในการป้องกันยาบ้า โดยผสมผสานไปกับงานด้านการศึกษา งานสาธารณสุข และงานพัฒนาต่าง ๆ รูปแบบกิจกรรมมุ่งให้กลุ่มเป้าหมายเกิดการเรียนรู้ด้านความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ อันจะนำไปสู่การตัดสินใจที่ถูกต้อง โดยการดำเนินงานเผยแพร่ผ่านช่องทางต่าง ๆ ดังนี้

2.1 การจัดวิทยากรบรรยาย อภิปรายเพื่อเผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันยาบ้า

2.2 การเผยแพร่ข่าวสารโดยผ่านสื่อมวลชนประเภทต่าง ๆ ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ โดยผลิตรายการในรูป บทความ สารคดี ละคร คำขวัญ เพลง โฆษณาสั้น เป็นต้น

2.3 การเผยแพร่ข่าวสารโดยผ่านช่องทางอื่น ได้แก่ เสียงตามสาย หอกระจายข่าว โดยการผลิตรายการ บทความ สารคดีสั้น ธรรมะ ละครสั้น คำขวัญ เพลง ป้ายโฆษณา หน่วยเคลื่อนที่ สื่อพื้นบ้านโดยการแพร่ข่าวสารด้านการป้องกันยาบ้า ผ่านศิลปินพื้นบ้าน

เช่น ตะลุง ลิเก ลำตัด ลำเพลิน เป็นต้น

2.4 การรณรงค์ป้องกันยาบ้า เป็นการระดมสื่อ สื่อมวลชนต่าง ๆ ในท้องถิ่นเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม เช่น การเดิน การจัดสัปดาห์รณรงค์ป้องกันยาบ้า

2.5 การเผยแพร่โดยการให้บริการสื่อแก่หน่วยงาน บุคคลต่าง ๆ เช่น ไปสเตอร์ ภาพชุด นิทรรศการ สไลด์ วีดิทัศน์ เอกสารต่าง ๆ เป็นต้น

3. มาตรการทางเลือก รูปแบบกิจกรรมมุ่งส่งเสริมพัฒนาการด้านต่าง ๆ ให้กลุ่มเป้าหมายตามวัย ความต้องการ ความสามารถ ความถนัด ได้แก่

3.1 ด้านสุขภาพอนามัย เช่น กีฬา นันทนาการ ดนตรี ออกกำลังกาย เกม

3.2 ด้านจริยธรรม เช่น อบรมศีลธรรม กิจกรรมทางศาสนา ส่งเสริมประเพณี

3.3 ด้านสังคม เช่น จัดตั้งชมรมหรือสมาคม จัดค่ายเยาวชน การให้คำปรึกษา

3.4 ด้านอาชีพ เช่น การฝึกอาชีพ การส่งเสริมรายได้

4. มาตรการสอดแทรก รูปแบบกิจกรรมมุ่งเข้าช่วยเหลือประคับประคองแก้ไขแก่กลุ่มเป้าหมายที่เริ่มมีปัญหาหรือกำลังประสบปัญหาซึ่งต้องการบริการให้คำปรึกษา โดยผู้เชี่ยวชาญแต่ละด้าน การให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ เป็นต้น

5. มาตรการใช้นวัตกรรม รูปแบบกิจกรรมมุ่งเน้นใช้ยุทธวิธีเทคนิคหรือกระบวนการใหม่ ๆ มาใช้ในการป้องกันยาบ้า รูปแบบที่ดำเนินการปัจจุบัน คือ การตั้งศูนย์การศึกษาเพื่อชีวิต การจัดฝึกอบรมแบบทวิคูณ การใช้สื่อผสมเพื่อสร้างประสิทธิภาพการเรียนรู้ เช่น โครงการตะวันยิ้ม เป็นต้น (สำนักงาน ป.ป.ส. 2538 : 4 - 8)

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต (Life skills)

มีผู้เชี่ยวชาญได้ให้ความหมาย ทักษะชีวิตไว้หลายท่านดังนี้คือ

องค์การอนามัยโลก (WHO.1994:1) ให้ความหมายของ"ทักษะชีวิต"

เป็นความสามารถทางสังคม ความคิดอ่าน ความพยายามเพิ่มพูนปฏิสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น
สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ สามารถแก้ไขปัญหาในสถานการณ์วิกฤติที่ก่อให้เกิด
พฤติกรรมที่เป็นปัญหาลดลงจนเป็นความสามารถที่จะส่งเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชนด้วย

ประเสริฐ ดันสกุล และคนอื่น ๆ (2538:7) กล่าวว่า "ทักษะชีวิต" หมายถึง
ความสามารถและความชำนาญในการประเมิน และวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อตัดสินใจ
เลือกทางแก้ปัญหาทางพฤติกรรมและสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างถูกต้อง

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2540 : 7) กล่าวว่า"ทักษะชีวิต"เป็นความสามารถของคน
ในการจัดการกับปัญหารอบตัวโดยอาศัยเจตคติและทักษะบุคคล

กรมอนามัย (2539 : 1) กล่าวว่า "ทักษะชีวิต" เป็นความสามารถอันประกอบด้วย
ความรู้ เจตคติ และทักษะอันที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน
และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

ทวีศักดิ์ นพเกษร (2539 : 196) กล่าวว่า "ทักษะชีวิต" เป็นความสามารถในการที่
จะตอบสนองต่อสิ่งเร้า สิ่งกระตุ้นที่เกิดขึ้นภายในและภายนอกร่างกาย ภายในเช่นความรู้สึก
ทางเพศ ภายนอกเช่นอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ปัจจัยทางด้านสังคมและและการใช้กระบวนการ
จัดการกับสิ่งเร้าและสิ่งกระตุ้นเหล่านั้น

จิตรา ทองเกิด (2540 :82) กล่าวว่า "ทักษะชีวิต" เป็นความสามารถหรือสมรรถภาพ
ที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล จากการฝึกอบรมในเชิงความถนัดและการทำงานเกิดความเคยชินที่จะ
นำไปใช้ปรับปรุงและพัฒนาตนเองให้สามารถเผชิญและแก้ปัญหาได้อย่างฉลาด รวมทั้งสามารถ
ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขทั้งในปัจจุบันและอนาคต

จากที่มีผู้ให้ความหมายของ ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถของแต่ละบุคคลใน
การจัดการปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัวของบุคคลนั้น ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต
ประจำวันหรือเป็นความสามารถที่บุคคลนั้นได้สร้างขึ้น จากการเรียนรู้ ประสบการณ์ตรงและ
การฝึกฝน การจดจำ ทำให้สามารถปรับตัว และมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง อันจะนำไปสู่การ
มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และส่งผลกระทบททำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง มีจิตใจที่ปกติ และ
สามารถอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

การศึกษาเรื่องทักษะชีวิตในประเทศไทย

การศึกษาเรื่องทักษะชีวิตในประเทศไทย มีจุดริเริ่มวิวัฒนาการมาจากความพยายาม
หาแนวทางป้องกันยาเสพติด เช่นเดียวกันกับที่เกิดขึ้นกับประเทศที่พัฒนาแล้วทั้งหลาย
โดยเริ่มต้นจากการให้ความรู้ข้อมูลแล้วพัฒนาไปตามยุคต่าง ๆ เป็นลำดับดังต่อไปนี้
(ประเสริฐ ดันสกุล และ คนอื่น ๆ. 2538 : 3-4)

ยุคที่ 1 เป็นยุคข้อมูล - ความรู้

ยุคนี้เชื่อว่า ข้อมูลความรู้เรื่องโทษ พิษภัยและชนิดของยาเสพติดจะช่วยให้คน ไม่ตกเป็นเหยื่อของยาเสพติด

ในยุคนี้เชื่อกันว่า คนใช้ยาเสพติดเพราะไม่รู้ว่ายาเสพติดมีโทษ มีพิษ จึงไม่กลัว และเชื่อว่าถ้าทุกคนโดยเฉพาะวัยรุ่น รู้ความจริงแล้วจะไม่ทำ

ยุคที่ 2 ยุคความตระหนัก

ยุคนี้เริ่มพบว่า แม้จะมีการเพิ่มความเข้มข้นของการเผยแพร่ความรู้เรื่อง ยาเสพติด แก่ ประชาชนด้วยมาตรการต่างๆ ด้านสื่อต่างๆ มากเพียงใด ปัญหายาเสพติดก็มีได้มีที่ท่าว่าจะ บรรเทาเบาบางลงอย่างทีคิด

นักวิชาการเชื่อว่า ความรู้อย่างเดียวไม่สามารถยับยั้งความคิดที่จะใช้ยาเสพติดของ เยาวชนได้เพราะแม้จะรู้แต่ก็ยังไม่เชื่อว่าปัญหาจะเกิดขึ้นกับตัวเอง และคิดว่าตัวเองไม่เสียหาย การสร้างความตระหนักในโทษ และพิษภัยของยาเสพติดให้เห็นเป็นเรื่องใกล้ตัวเป็นเรื่องร้ายแรง และกระทบต่อทุกคน จึงเป็นจุดเน้นใหม่ของกิจกรรมป้องกันยาเสพติดในยุคที่สองนี้

ยุคที่ 3 KAB หรือ KAP

ยุคนี้นักวิชาการเริ่มพบว่า ปัญหายาเสพติดนั้นเป็นปัญหาเชิงพฤติกรรม ถ้าหาก สามารถช่วยให้ทุกคนมีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง รู้จักรังเกียจการใช้ยาเสพติด และไม่นิยมการ พึ่งพาเสพติดเป็นทางแก้ปัญหาแล้ว คนจะไม่ใช้ยาเสพติด

แนวทางการป้องกันยาเสพติด จึงมุ่งไปที่การใช้ความรู้และข้อมูลเพื่อหล่อหลอม ทัศนคติ (หรือบางคนใช้คำว่า เจตคติ) เพื่อสกัดกั้นพฤติกรรมการเสพยาเสพติดในวัยเรียน

การให้ความรู้เรื่องการป้องกันการเสพยาเสพติด ในยุคนี้จึงใช้วิธีการให้ความรู้แบบ กระบวนการกลุ่มในการทำกิจกรรมร่วมกัน มีการเล่นเกม และมีการแสดงบทบาทสมมติ

ยุคที่ 4 ยุคคุณภาพชีวิตและทางเลือก

ในยุคนี้เป็นยุคที่ข้อมูลทางระบาดวิทยา ได้ชี้ชัดแล้วว่ามาตรการทางการแพทย์และ การให้ความรู้เรื่องยาเสพติด เท่าที่ดำเนินการมาแล้ว ไม่สามารถหยุดยั้งพฤติกรรมเสี่ยง หรือ พฤติกรรมการเสพยาบ้าได้

นักวิชาการจึงเริ่มหันมาสนใจในคุณลักษณะทางสังคมจิตวิทยาบางประการ ที่ช่วยให้ เราสามารถเผชิญปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถจัดการกับสถานการณ์แวดล้อมใน ชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และได้หันมาสนใจทักษะการปฏิเสธ ทักษะการอาชีพ การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในทางสร้างสรรค์ และส่งเสริมกิจกรรมทางเลือก เป็นต้น

ยุคที่ 5 ยุคพัฒนาบุคลิกภาพ

ยุคนี้ เป็นยุคเริ่มต้นของความคิดที่จะนำมาตรการฝึกอบรมทักษะชีวิตให้กับเยาวชน เพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง ในวงกว้างและในรูปของการสร้างบุคลิกภาพที่มั่นคงเพื่อเป็นกลไกถาวรในการป้องกันปัญหาเชิงพฤติกรรม แทนการตามแก้ปัญหาพฤติกรรมแต่ละอย่าง นับตั้งแต่การใช้ยาเสพติด การทำพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ การยกพวกตีกัน และการก่ออุบัติเหตุบนท้องถนนด้วย

จากที่ได้กล่าวถึงแต่ละยุคเกี่ยวกับทักษะชีวิตจะพบว่าแต่ละยุคมีความสำคัญอย่างมาก และมีความเชื่อมโยงกันในการที่จะนำมาพัฒนาใช้ในการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษา ทั้งนี้เนื่องจากถ้าหากนักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับข้อมูลของยาบ้า และมีความตระหนักถึงโทษ พิษภัยของยาบ้า มีเจตคติที่ถูกต้อง จะทำให้รู้จักปฏิเสธและหลีกเลี่ยงการใช้ยาบ้า รวมทั้งถ้าหากนักเรียนได้ฝึกทักษะชีวิตด้านการวิเคราะห์หาเหตุผล ทักษะความตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธัม จะทำให้นักเรียนมีพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าได้

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1994 : 1-3) ได้จัดกลุ่มทักษะชีวิตที่สำคัญ ๆ ออกเป็น 5 กลุ่ม คือ

1. การตัดสินใจและการแก้ปัญหา
2. ความคิดสร้างสรรค์ และความคิดอย่างมีวิจารณญาณ
3. การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ
4. ความตระหนักในตนเองและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
5. การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การตัดสินใจ (Decision making) หมายถึง การที่บุคคลมีการตัดสินใจในการกระทำต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ มีการประเมินทางเลือก และประเมินผลของการตัดสินใจเลือกทางนั้น ๆ

การแก้ปัญหา (Problem solving) เป็นทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดภาวะตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจของเขาได้

ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) เป็นส่วนที่จะสนับสนุนการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาเป็นความสามารถนำประสบการณ์มาใช้ในการปรับตัวในชีวิตประจำวัน ได้อย่างเหมาะสม

ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking) เป็นความสามารถของบุคคล ในการวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูด ท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายได้ด้วย

ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal relationship skills) เป็นความสามารถของบุคคลในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข

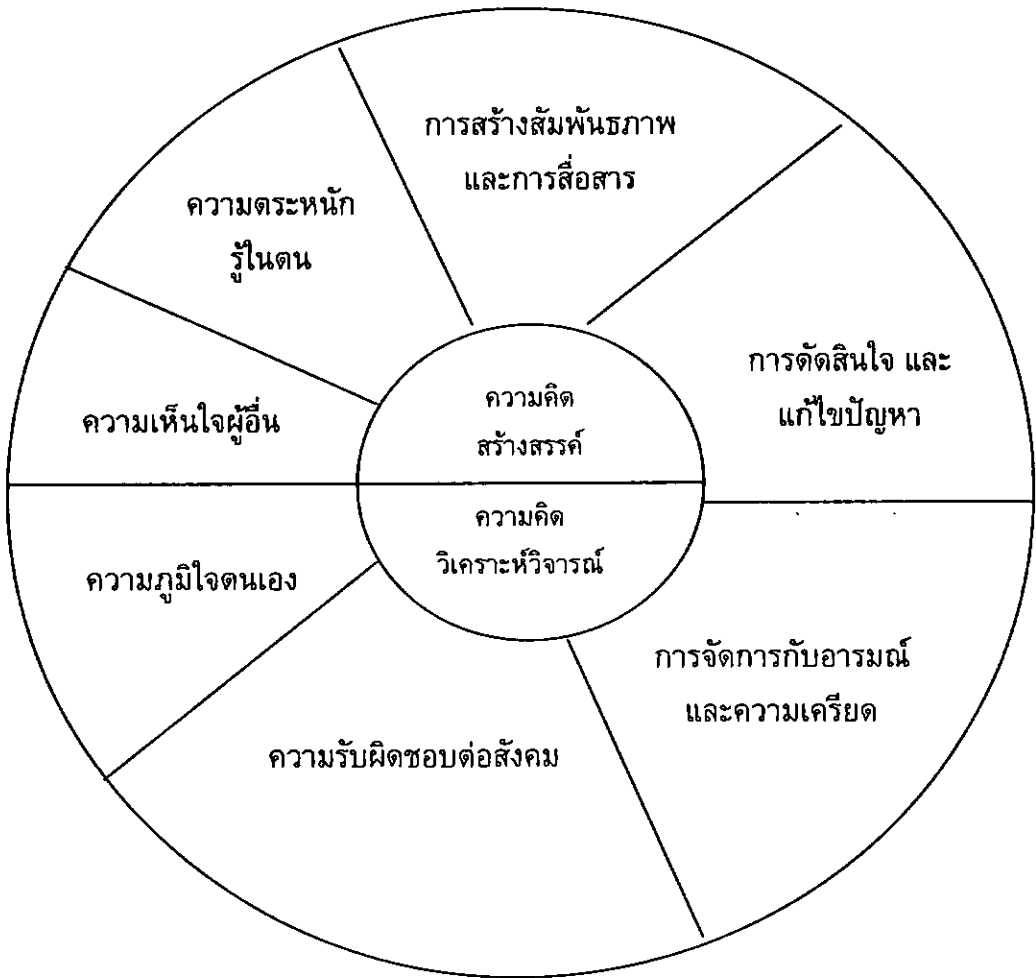
ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self – awareness) เป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเอง และเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล

ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการที่จะเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่ว่าในแง่ของความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ฯลฯ

การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotions) หมายถึง การรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น อีกทั้งรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ ซึ่งจะทำให้สามารถแสดงพฤติกรรมออกมาได้เหมาะสม

การจัดการกับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุ และรู้วิธีการผ่อนคลายความเครียด พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

กรมสุขภาพจิต (2543 : 1) ได้จัดกลุ่มทักษะชีวิตที่เป็นแกนเสียใหม่ ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทยที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่าน และสับสนในด้านเจตคติและค่านิยม เพื่อให้ง่ายต่อการจัดการเรียนการสอน และการพัฒนาวิธีการสอนของครู ได้มีการปรับเปลี่ยนโดยจัดความคิดสร้างสรรค์ ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ เป็นองค์ประกอบร่วมและเป็นพื้นฐานของทุกองค์ประกอบ อีกทั้งได้จัดความตระหนักรู้ในตน และความเห็นใจผู้อื่นเป็นด้านจิตพิสัย โดยเพิ่มเจตคติอีก 1 คู่ คือ ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม ส่วนที่เหลืออีก 3 คู่ เป็นด้านทักษะพิสัย



ภาพประกอบ 4 องค์ประกอบของทักษะชีวิต กรมสุขภาพจิต (2543 : 1)

จากภาพประกอบส่วนที่เป็นวงกลมกลางจะเป็นองค์ประกอบด้านพุทธิพิสัย ซึ่งเป็นองค์ประกอบร่วมของทักษะชีวิตอื่น ๆ ทั้งหมด ส่วนในวงภายนอกจะเป็นด้านจิตพิสัย และทักษะพิสัย

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย ที่เป็นองค์ประกอบร่วม ได้แก่

1. ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว
2. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย หรือเจตคติ ประกอบด้วย

องค์ประกอบ 2 คู่ คือ

คู่ที่ 1 ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตน และความเห็นใจผู้อื่น

คู่ที่ 2 ได้แก่ ความภูมิใจในตนเอง และความรับผิดชอบต่อสังคม

ความตระหนักรู้ในตน (Self awareness) เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับเรา ไม่ว่าจะในด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

ความภูมิใจในตนเอง (Self esteem) เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้รู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตน เช่น ความสามารถด้านสังคม ดนตรี กีฬา ศิลป ฯลฯ โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่าง หน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ การเรียนเก่ง ฯลฯ เท่านั้น

ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนรับผิดชอบต่อความเจริญหรือเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคมมีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความภูมิใจในตน เพราะหากคนเรามีความภูมิใจในตน คนเหล่านี้ก็มีแรงจูงใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคม

องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย หรือทักษะ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 คู่ คือ

คู่ที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร

คู่ที่ 2 การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา

คู่ที่ 3 การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด

ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร (Interpersonal relationship and communication skills) เป็นความสามารถในการใช้คำพูด และภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตน และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย ไม่ว่าจะในการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ ฯลฯ

ทักษะการตัดสินใจ และแก้ปัญหา (Decision making and problem solving skills) เป็นความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกวิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสม และลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

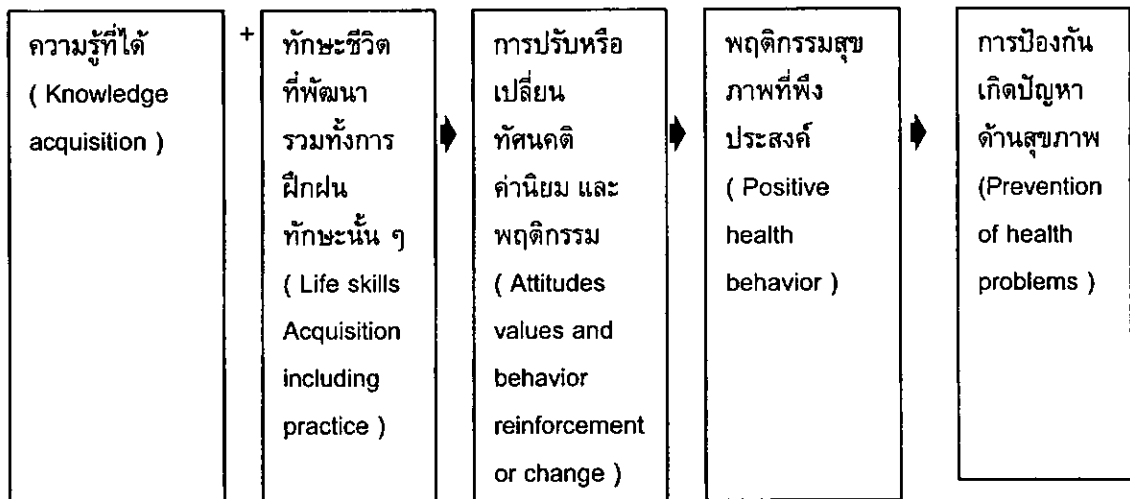
ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with Emotion and stress skills) เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน ใช้วิธีการที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1994 : 4) ได้กล่าวถึง ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาว่า ทักษะชีวิตเป็นเสมือนตัวเชื่อมโยงระหว่างความรู้ ทศนคติ และค่านิยมออกมาว่า “จะทำอะไรและทำอย่างไร” (What to do and how to do it) หากบุคคลมีทักษะชีวิตแล้ว โอกาสในการเกิดความสามารถทางจิตสังคมก็จะเร็วขึ้น ดังนั้นทักษะชีวิตจึงเป็นเสมือนตัวกระตุ้นหรือแรงจูงใจนั่นเอง ความสามารถทางด้านจิตสังคม หมายถึงความสามารถในการเผชิญปัญหา ความสามารถในการปรับตัว และความสามารถในการจัดการกับสิ่งท้าทายรอบตัว ซึ่งความสามารถดังกล่าวจะนำไปสู่การมีพฤติกรรมในทางบวกนั้นก็หมายถึง การป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพนั่นเอง ดังภาพประกอบ 5-6 (WHO. 1993 : 4 & WHO. 1994 : 5)



ภาพประกอบ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา



ภาพประกอบ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

แนวคิดเกี่ยวกับการสอนทักษะชีวิต

การสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เป็นความสามารถที่ประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะในการที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน เป็นการจัดการเรียนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยมีพื้นฐานสำคัญคือการเรียนรู้เชิงประสบการณ์และการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการกลุ่มซึ่งสอดคล้องกับการเรียนการสอนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่เน้นให้ผู้เรียนมีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ มีวิจารณญาณอย่างสร้างสรรค์ มีวิสัยทัศน์ มีความสามารถในการแก้ปัญหาได้ รวมทั้งมีคุณธรรม จริยธรรม และสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ (กรมสุขภาพจิต . 2543 : 19 – 20)

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1994 : 5-6) กล่าวว่า การสอนทักษะชีวิตในเยาวชนต้องคำนึงถึงความแตกต่างของวัฒนธรรม แบบแผนการดำเนินชีวิต บทเรียนการสอน ทักษะชีวิตควรมีการผสมผสานกับข้อมูลข่าวสารทางด้านสุขภาพ (Health information) ซึ่งอาจจะจัดเป็นโปรแกรมที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม สังคม เพื่อให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้จากบุคคลรอบ ๆ ตัว หรือจากประสบการณ์ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (Social learning theory)

การสอนทักษะชีวิต เพื่อมุ่งเน้นในการพัฒนาศักยภาพในตัวบุคคล ให้บุคคลได้ตระหนักถึงความสามารถของตนเอง และตระหนักถึงความสำคัญของบทบาท หน้าที่ของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับวิธีการที่นำมาใช้ในการจัดการศึกษาเพื่อปวงชน (Population education) สรุปไว้ดังนี้ คือ (อลิศรา ชูชาติ. 2538 : 26 – 28)

1. การใช้ประสบการณ์ของบุคคล (People's experience) โดยเริ่มด้วยประสบการณ์ของผู้เรียน และถือว่าประสบการณ์ของผู้เรียน (Participant) นั้นเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง
2. วิทยากรและผู้เรียนมีความสำคัญเท่ากัน ทั้งวิทยากร และผู้เรียนจะสร้างความสัมพันธ์โดยการสื่อสารกันอย่างแท้จริง มีการแลกเปลี่ยนที่เท่าเทียมกัน
3. ผู้เรียนจะต้องมีความกระตือรือร้นและมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนการสอน
4. บุคคลเรียนรู้ได้ดีที่สุดจากกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจสภาพที่เป็นจริง นำไปสู่การคิดร่วมกัน การดำเนินการร่วมกัน
5. การมุ่งพัฒนาความคิดเชิงวิพากษ์ ให้บุคคลรับรู้สิ่งต่างๆ และสามารถวิเคราะห์สถานการณ์ที่เป็นจริงได้
6. ต้องมีการติดตามผล โดยภายหลังที่สมาชิกกลุ่มได้ช่วยกันวิเคราะห์ปัญหาแล้ว กลุ่มสามารถที่จะตัดสินใจได้ว่าจะต้องทำอะไรต่อไป และทักษะอะไรที่จำเป็นที่จะต้องนำมาใช้ในการแก้ปัญหา

7. วิธีการนี้เป็นวิธีที่ไม่เป็นกลาง ทั้งนี้เพราะวิธีการศึกษาเพื่อป้องกันจะกระตุ้นให้กลุ่มสามารถได้รู้จักตั้งคำถามต่อสิ่งที่ตนอยู่ ต่อสิ่งที่ได้ดำเนินมาชั่วระยะเวลาหนึ่ง โดยเชื่อว่าถ้าบุคคลได้รับการพัฒนาศักยภาพและได้รับมอบแล้ว บุคคลสามารถที่จะเปลี่ยนแปลงพัฒนาสภาพความเป็นอยู่ของชีวิตให้ดีขึ้นได้

8. วิธีการนี้มีผลหลายประการ ผู้เรียนสามารถปรับเปลี่ยนบทบาทเป็นวิทยากรได้ และวิทยากรหรือผู้สอนไม่จำเป็นต้องเป็นผู้เชี่ยวชาญในวิธีการนี้ ผู้เรียนสามารถที่จะนำสิ่งที่ได้เรียนรู้และเล่าสู่ให้ผู้อื่นฟัง ตลอดจนนำไปใช้กับกลุ่มอื่นๆ ได้

9. ต้องมีความยืดหยุ่น เนื้อหาการอบรมสามารถปรับเปลี่ยนให้สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่ม หรือเปลี่ยนแปลงได้ เมื่อความต้องการของกลุ่มเปลี่ยนแปลงไป

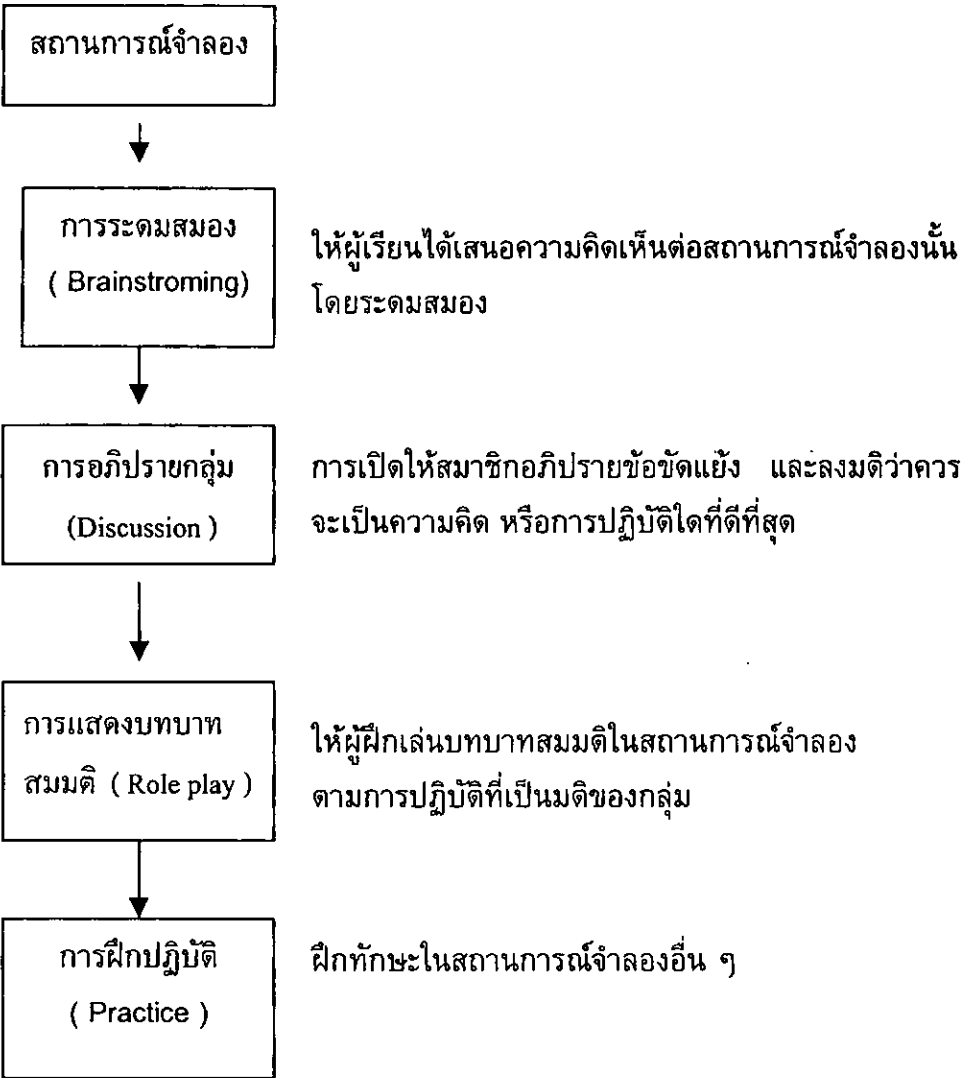
10. หลักสูตรการอบรม หรือโปรแกรมการอบรมยังต้องมีโครงสร้าง มีเป้าหมายที่ชัดเจน ตลอดจนกระบวนการ วิธีการและกิจกรรมต่างๆ ที่นำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

ในกระบวนการสอนทักษะชีวิต เพื่อให้นักเรียนมีความสามารถที่จะเผชิญปัญหาในสภาพแวดล้อมต่างๆ ในสังคม โดยเฉพาะปัญหาการเสพยาบ้าในวัยเรียน ซึ่งกำลังเป็นปัญหาที่สำคัญ สิ่งสำคัญประการหนึ่งขึ้นอยู่กับวิธีการสอนที่มีระบบ ซึ่งผู้สอนจะเป็นผู้ใช้ในการให้การศึกษากับนักเรียน เพื่อจะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามที่ปรารถนา (Redden & Ryan. ; อ้างอิงจาก สุริย์ จันทรมล. 2527 : 2) ใช้กระบวนการสอน สื่อการสอนประกอบ และจัดวิธีการสอนให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและมีโอกาสได้ฝึกปฏิบัติ ซึ่งวิธีที่เหมาะสมที่ใช้ในการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าในวัยเรียน ได้แก่ การใช้คำถาม การอภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมติ และการสาธิต เป็นต้น

(WHO. 1994 : 5. ; WHO/UNESCO. 1994 : 9) โดยมีแนวคิดของวิธีการสอนดังนี้

การใช้คำถาม (Questioning) เป็นการตอบคำถามโดยการใช้คำถาม ถามผู้เรียนให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น วิธีนี้ทำให้การสอนมีชีวิตชีวา (Lively) ซึ่งจะไม่ใช้คำถามที่ตอบครั้งเดียวจบ เช่น คำถามที่ต้องตอบว่าใช่ หรือไม่ใช่ ถูกหรือผิด แต่จะถามให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น เช่น ทำไม อย่างไรหรือ เพราะอะไร เป็นต้น (WHO/UNESCO. 1994 : 9)

การเรียนการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดของสำนักงาน ป.ป.ส. (2538 : 47) กล่าวว่า กระบวนการสอนจำเป็นต้องปรับให้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน ลักษณะของผู้เรียนและวัตถุประสงค์ของผู้สอน โดยเฉพาะถ้าผู้เรียนอยู่ในวัยรุ่นซึ่งมีความต้องการที่จะมีความเป็นตัวของตัวเองหรือความเชื่อมั่นในตัวเองสูง เชื่อถือคำบอกกล่าวและชักชวนของเพื่อนมากกว่าคำสั่งสอนของผู้ใหญ่ และที่สำคัญเป้าหมายในการสอนทักษะชีวิตนั้นเน้นการสร้างให้เด็ก และเยาวชนเกิดทัศนคติหรือเปลี่ยนทัศนคติไปในทางที่ถูกต้อง และสามารถผ่านเหตุการณ์ร้ายๆไปได้ โดยมีพฤติกรรมที่สังคมพึงประสงค์ให้เกิดขึ้น กระบวนการเรียนการสอนนี้เน้นผู้เรียนให้ได้มีส่วนร่วม (Participation) มากขึ้น โดยกำหนดสถานการณ์จำลองและอาศัยกระบวนการกลุ่มซึ่งมีขั้นตอนดังนี้ ภาพประกอบ 7 (ป.ป.ส. 2538 : 47)



ภาพประกอบ 7 ขั้นตอนการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า

ดังนั้น วิธีการสอนทักษะชีวิตที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการจัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยการ พัฒนาทักษะชีวิต ที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบัวแก้วเกษร ในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี ผู้วิจัยได้นำวิธีการสอน ทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก กรมอนามัยและกรมสุขภาพจิต โดยนำมาจัดโปรแกรม ดังกล่าว และในการสอนจะประกอบด้วยด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย เพื่อให้ ทั้ง 3 ด้านมีการสัมพันธ์และผสมผสานกัน ได้แก่ ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และรวมทั้งผู้วิจัยมีการนำเทคนิค รูปแบบการเรียนการสอนต่าง ๆ มาประยุกต์ร่วมด้วย เช่น การบรรยาย การอภิปรายกลุ่ม การระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมติ การสาธิต และ กระบวนการกลุ่ม

ทักษะชีวิตที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

ความตระหนักในตนเอง (Self awareness)

เฟลด์แมน (Feldman. 1992 : G-5) ได้กล่าวถึง ความตระหนักในตนเองไว้ว่า เป็นการรู้สึกสัมผัสเกี่ยวกับตนเอง บุคคลอื่น และสิ่งแวดล้อมในขณะนั้น คือรู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไรและทำอะไรกับตนเองกับบุคคลอื่น หรือกับสิ่งอื่นๆ ในขณะนั้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นต่อเนื่องตลอดเวลา

โรสส์ (Ross. 1992 : 53) ได้กล่าวถึง ความตระหนักในตนเองไว้ว่า เป็นการตระหนักที่เกิดจากการมุ่งความสนใจเข้าสู่ตน ซึ่งจะเกิดขึ้นชั่วคราวตามสถานการณ์ หรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้น

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1994 : 2) ได้ให้ความหมายของความตระหนักในตนเองว่าเป็นความสามารถในการเข้าใจในจุดดี จุดด้อยของตนเอง อะไรที่ตนเองปรารถนาและไม่พึงปรารถนาและเข้าใจในความแตกต่างจากบุคคลอื่นๆ สามารถอยู่ภายใต้แรงกดดันต่างๆ ในชีวิตได้

กรมอนามัย และกรมสุขภาพจิต (2540 : 2) ได้กล่าวถึงความตระหนักในตนเองหรือความตระหนักในตนเองว่า เป็นความสามารถในการค้นหา และเข้าใจจุดดี จุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างบุคคลอื่นไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ เป็นต้น

จากข้อความดังกล่าวข้างต้น สรุป ความตระหนักในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเข้าใจตนเอง ซึ่งรู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และกำลังจะดำเนินการอะไรเกี่ยวกับตนเองและบุคคลอื่น และสามารถที่จะประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองตามสิ่งแวดล้อมได้

ในการพัฒนาความตระหนักในตนเอง สามารถปฏิบัติได้ 2 วิธีการหลักๆ ดังนี้
คาลแมน (Kalman. 1993 : 72-74)

1. ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง สามารถปฏิบัติได้ 3 รูปแบบคือ

1.1 การฟังตนเอง โดยการสำรวจหรือสังเกตความคิด ความรู้สึกและการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไร ซึ่งเป็นกระบวนการของภาวะตื่นอยู่เสมอ

1.2 การฟังคนอื่น เป็นการศึกษาตนเอง โดยอาศัยการสังเกตปฏิกิริยาของผู้อื่นที่มีต่อตน ทำให้ทราบว่าคนอื่นมองตนเองอย่างไร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตนเองจะเปิดใจได้มากน้อยแค่ไหน

1.3 การบอกคนอื่นเกี่ยวกับตนเอง เป็นการเปิดเผยตนเอง ซึ่งเป็นขั้นแรกของการพัฒนาความตระหนักในตนเอง

2. การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interpersonal Relationships) ซึ่งครอบคลุมมักจะเป็นแหล่งแรก และแหล่งสุดท้ายที่จะให้บทสอนเกี่ยวกับความตระหนักในตนเอง โดยการเรียนรู้จะขึ้นกับประสบการณ์ชีวิต รวมถึงสัมพันธภาพที่ตนมีกับครูอาจารย์ ผู้ร่วมงานและผู้บังคับบัญชา

การพัฒนาความตระหนักในตนเองมีลักษณะและวิธีที่สามารถฝึกปฏิบัติได้ ดังนั้นถ้ามีการฝึกฝนหรือปฏิบัติไม่ว่าจะรูปแบบใดก็ตามจนกลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต ก็สามารถสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นซึ่งมีความสำคัญและมีคุณประโยชน์อย่างยิ่งต่อการพัฒนาตนเอง การได้มีโอกาสฝึกทักษะ และสะสมประสบการณ์ในการพัฒนาความตระหนักในตนเอง เป็นการเพิ่มโอกาสในการพัฒนาและปรับปรุงพฤติกรรมของตนเองได้เหมาะสมเร็ว ๆ ขึ้น

กระบวนการสร้างความตระหนักในตนเอง สามารถฝึกปฏิบัติได้จากขั้นตอนและกิจกรรมดังต่อไปนี้ (กรมอนามัย. 2539 : 14-16)

1. ขั้นตอนการสร้างความรู้สึก ประกอบด้วยการใช้สื่อทำให้เกิดความรู้สึกเช่น วิดีทัศน์ และกิจกรรมโดยใช้เกม

3. ขั้นตอนการจัดระบบความคิดความเชื่อ ประกอบด้วยกิจกรรมที่เป็น กระบวนการกลุ่ม เช่น การอภิปรายกลุ่มย่อย และกลุ่มใหญ่ และการประยุกต์แนวคิด

จะเห็นได้ว่า ความตระหนักในตนเอง เป็นความสามารถในการเข้าใจตนเอง รู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไร รู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไรกับตนเอง และกับบุคคลอื่นรวมทั้งที่จะสามารถประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้ และในการศึกษาครั้งนี้มุ่งที่จะให้นักเรียนเกิดความตระหนักในตนเอง โดยตระหนักว่ายาบ้าเป็นปัญหาใกล้ตัวและเป็นอันตรายอย่างยิ่ง โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ และการฝึกปฏิบัติจากกระบวนการดังกล่าวข้างต้นที่จะทำให้ นักเรียนเกิดพฤติกรรมในการป้องกันการเสพยาบ้าได้ถูกต้องและเหมาะสม

ทักษะการตัดสินใจ (Decision making skills)

เทอร์รี่ (Terry. 1977 : 5) กล่าวถึงการตัดสินใจว่าเป็นพฤติกรรมที่เลือกจากทางเลือกที่ดีที่สุด หรือเลือกจากทางเลือกที่เป็นไปได้หลายๆ ทาง

แฮร์ริสัน (Harrison. 1981 : 3) ได้ให้ความหมายของการตัดสินใจว่า เป็นกระบวนการประเมินเกี่ยวกับทางเลือก หรือตัวเลือกที่จะนำไปสู่การบรรลุเป้าหมาย การคาดคะเนผลที่เกิดจากทางเลือกในการปฏิบัติที่จะส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายให้ได้มากที่สุด

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1994 : 2) กล่าวถึงการตัดสินใจว่า เป็นสิ่งนำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิต ซึ่งถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ ในการกระทำต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ โดยมีการประเมินทางเลือก และผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้นๆ จะมีผลต่อสุขภาพอนามัยของบุคคลนั้นๆ

วุฒิชัย จานงค์ (2523 : 3) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การตัดสินใจเป็นกระบวนการเลือกในระหว่างทางเลือกต่างๆ ซึ่งจะเป็นไปตามลำดับขั้นตอนในอันที่จะเลือกสิ่งหนึ่งสิ่งใดออกมาสำหรับนำไปปฏิบัติจริง

โดยสรุปทักษะการตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถในการเลือกทางเลือกที่เหมาะสมได้อย่างถูกต้อง โดยใช้กระบวนการประเมินทางเลือกและคาดคะเนผลจากการปฏิบัติ

ลักษณะของการตัดสินใจ

สมพงษ์ เกษมสิน (2517 : 194) ได้แบ่งลักษณะการตัดสินใจ 3 ลักษณะตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นขณะกระทำการตัดสินใจ ดังนี้

1. การตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่แน่นอน (Decision making under certainty situation) หมายถึง การเลือกทางเลือกที่ผู้ตัดสินใจสามารถทราบผลแน่นอนว่า สถานการณ์ที่จะเกิดขึ้นมีลักษณะแบบใด และควรมีกลยุทธ์ในการแก้ปัญหา ซึ่งอาจมีได้หลายทาง แต่อย่างไรก็ตามความเป็นจริงมีโอกาสน้อยที่จะเกิดสถานการณ์ในลักษณะนี้ ดังนั้นการตัดสินใจในสถานการณ์ที่แน่นอน จึงเป็นการตัดสินใจในอุดมคติมากกว่าความเป็นจริง

2. การตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ของการเสี่ยง (Decision making under risk situation) หมายถึง การตัดสินใจที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานของผลลัพธ์ที่แน่นอนน้อยกว่าการตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่แน่นอน แต่พอจะทราบความน่าจะเป็นของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแต่ละเหตุการณ์ว่าเป็นอย่างไร โดยอาศัยทฤษฎีความน่าจะเป็นเครื่องมือในการตรวจสอบหรือคาดเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในอดีต หรือจากประสบการณ์ที่ผ่านมา ดังนั้นผู้ตัดสินใจจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้เทคนิค วิเคราะห์ข้อมูลหรือรับข่าวสารของเรื่องนั้นๆ เป็นอย่างดีเพื่อที่จะทำการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่มีความเป็นไปได้หรือได้ผลดีต่อการปฏิบัติมากที่สุด

3. การตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่ไม่แน่นอน (Decision making under uncertainty situation) หมายถึง ลักษณะของการตัดสินใจที่ตรงข้ามกับการตัดสินใจภายใต้สถานการณ์ที่แน่นอนโดยสิ้นเชิง ผู้ตัดสินใจจะไม่สามารถทราบผล หรือความเป็นไปได้ของทางเลือกต่างๆ ไม่มีข้อมูลการตัดสินใจ ไม่มีโอกาสทราบความน่าจะเป็นของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และการตัดสินใจภายใต้สถานการณ์นี้ ผู้ตัดสินใจไม่มีโอกาสทราบผลลัพธ์แต่ละทางเลือก ดังนั้นผู้ตัดสินใจจะไม่ทราบว่าทางเลือกใดให้ผลตอบแทนสูงที่สุด

กระบวนการตัดสินใจในการเลือกทางเลือกอย่างมีประสิทธิภาพนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำอย่างเป็นกระบวนการ เพื่อใช้เป็นแนวทางปฏิบัติให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ให้ข้อเสนอของกระบวนการตัดสินใจไว้หลายทฤษฎี ดังนี้

สโตนอร์ (Stoner. 1987 : 177-182) ได้ให้ทฤษฎีเกี่ยวกับกระบวนการตัดสินใจเพื่อสั่งการหรือเลือกทางเลือกซึ่งอาศัยเหตุผล ดังนี้

1. วิเคราะห์และจำกัดขอบเขตของปัญหา รวมถึงการพิจารณาองค์ประกอบของสถานการณ์นั้นๆ ข้อจำกัดที่มีผลกระทบต่อการตัดสินใจและความเป็นไปได้ของการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่

2. การตั้งวัตถุประสงค์ หมายถึง การแยกแยะเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ของการตัดสินใจ พร้อมทั้งเกณฑ์ที่ใช้ในการกำหนดที่ครอบคลุมคุณภาพ การยอมรับและความถูกต้อง

3. การค้นหาทางเลือก เป็นขั้นตอนที่ผู้ทำการตัดสินใจ รวบรวมข้อเท็จจริง ศักยภาพของการยอมรับทางเลือกแต่ละทางที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้ง่าย

4. การประเมินทางเลือกในเรื่องความเป็นไปได้ ค่าใช้จ่าย ความเที่ยงตรง ความเสี่ยง ความไม่แน่นอนของผลที่จะเกิดขึ้นเป็นอย่างไรในแต่ละทางเลือก เพื่อเลือกทางเลือกที่จะช่วยให้แก้ปัญหาได้

5. การตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด เหมาะสมที่สุด และสอดคล้องที่สุด

6. การประเมินการตัดสินใจ เป็นขั้นตอนที่จะนำไปสู่การตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ โดยการทบทวนทุกขั้นตอนที่ผ่านมา

7. ตัดสินใจปฏิบัติตามทางเลือก

อุไร มั่นหมั่น (2539 : 8-9) กล่าวถึงขั้นตอนการตัดสินใจ ว่าเป็นกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ โดยใช้หลักเชิงเหตุผลเป็นลักษณะของการหาทางออกที่ดีที่สุดเป็นพื้นฐาน ซึ่งแบ่งขั้นตอนการตัดสินใจออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนการแสวงหาข้อมูล (Data collection) เนื่องจากว่าปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นย่อมมีสาเหตุ การเสาะแสวงหาข่าวสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหา คือการเสาะหาสิ่งที่เป็นสาเหตุนั้น เพื่อมาเป็นส่วนประกอบในการตัดสินใจ จะต้องกระทำอย่างเป็นวิทยาศาสตร์ทั้งในแง่ของการเก็บรวบรวมข้อมูล (Collective) และในแง่การวิเคราะห์ข้อมูล (Analysis) ซึ่งเป็นลักษณะเกี่ยวกับการวิจัย

2. ขั้นตอนการกำหนดทางเลือก (Formulating alternative) เป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญมากในกระบวนการตัดสินใจเป็นความพยายามจะครอบคลุมวิถีทางที่จะแก้ปัญหาได้หลายๆ วิธีต้องกำหนดให้ได้รูปธรรมหลัก ข้อเท็จจริงหลัก (Main fact) เป็นอย่างไรบ้าง ในทางเลือกนั้นๆ มีข้อเท็จจริงรูปธรรมหลักๆ อะไรบ้าง

3. ขั้นตอนการวิเคราะห์ทางเลือก (Analysing alternative) การวิเคราะห์ทางเลือก ควรใช้ความเป็นจริงที่เป็นภาวะวิสัย (Objective analysis) พยายามหลีกเลี่ยงการนำค่า (Value) ทั้งหลายมาเกี่ยวข้องในการวิเคราะห์

4. ขั้นตอนการเปรียบเทียบค่าทางเลือก (Value comparison) ขั้นตอนนี้เป็นการเปรียบเทียบโดยนำค่า (Value) เข้ามาเกี่ยวข้อง นำมาเปรียบเทียบขั้นตอนอื่นๆ ที่ปลอดจากค่า แล้วนำมาพิจารณาทางเลือกอีกทีหนึ่ง

5. ขั้นตอนการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด (Choice of alternative on the best set of alternative) ขั้นตอนนี้เป็นการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

ทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving skills)

การแก้ปัญหา นักวิชาการหลายท่านได้ให้ความหมายการแก้ปัญหา พอสรุปได้ดังนี้ จอยซ์ และคนอื่นๆ (Joyce, et al. 1992 : 372) กล่าวถึงการแก้ปัญหาว่าหมายถึง การคัดเลือกกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่ถูกต้องและนำมาประยุกต์ใช้สำหรับปัญหาที่ไม่เคยผ่านมาก่อน โดยผู้เรียน

ไมโควิก (Micovic. 1984 : 219) ให้ความหมายการแก้ปัญหาว่า หมายถึง กิจกรรมด้านความคิดที่รวบรวมประสบการณ์เดิมกับสภาพปัญหาเข้าด้วยกัน เป็นกระบวนการเลือกวิธีการต่างๆ ซึ่งจะนำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ กิจกรรมเหล่านี้ประกอบด้วย การลองผิด ลองถูก การเกิดความคิดขึ้นมาชั่วขณะหนึ่ง (Insight) ความพยายามในการสร้างกฎเกณฑ์ หรือหาระบบความสัมพันธ์ในการแก้ปัญหาได้

โดยสรุปการแก้ปัญหา หมายถึง ความคิดและการกระทำต่างๆ ที่จะนำไปสู่การแก้ไขปัญหอุปสรรค เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยผ่านกระบวนการตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดจากหลายๆ วิธีการ

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1994 : 3) เสนอขั้นตอนการแก้ไขปัญหาว่า ดังนี้

1. ระบุปัญหา
2. คิดหาวิธีการแก้ปัญหามากมาย
3. ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี
4. เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด และวางแผนว่าทำอย่างไรให้เป็นจริง

การแก้ปัญหาคือทักษะชีวิตที่สำคัญที่นักเรียนจะต้องใช้ได้ในทุกช่วงเวลาของชีวิต การจัดเวลาสำหรับการพัฒนาทักษะ เป็นสิ่งจำเป็นในการนำไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริง ทักษะในการแก้ปัญหาคือทักษะในการใช้กระบวนการทางปัญญา (Cognitive) ตัดสินใจ กระทำการเมื่อเผชิญกับปัญหา (ทองจันทร์ หงส์ดารมภ์. 2531 : 1)

ปัญหาไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่เกิดขึ้นได้ทุกๆ วัน ถ้าแก้ไขได้จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต หากไม่สามารถจัดการหรือแก้ไขปัญหานั้นได้ จะมีผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ เช่น ทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจ บางครั้งจะแสดงออกด้วยการเจ็บป่วยทางร่างกาย

การสอนทักษะการแก้ปัญหา

วิธีการสอนให้นักเรียนรู้จักการแก้ปัญหาโดยการ

1. ให้นักเรียนทำตามขั้นตอนของการแก้ปัญหา ได้แก่ ระบุปัญหา รวบรวมข้อมูล ตั้งสมมติฐานการแก้ปัญหา ทดสอบสมมติฐาน เลือกวิธีการแก้ปัญหา และถ่ายทอดวิธีการแก้ปัญหาค้นพบ
2. ส่งเสริมให้นักเรียนใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ปัญหา โดยการเลียนแบบ ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการ
3. จัดเวลา สำหรับนักเรียนให้ฝึกการแก้ปัญหา และบอกให้ทราบผลลัพธ์

4. จัดเตรียมสื่ออุปกรณ์ที่จำเป็น รวบรวมเอกสารอ้างอิง ห้องทดลองแนะนำวารสาร ที่จะช่วยนักเรียนรายงานในสิ่งที่ค้นพบ

ทักษะการแก้ไขปัญหา เป็นทักษะในการใช้กระบวนการทางปัญญา (Cognitive) เป็นการศึกษาที่มีเหตุผลมีทิศทาง (Directed thinking) ดัดสนใจกระทำการเมื่อเผชิญกับปัญหา การฝึกวิธีการแก้ปัญหาบ่อยๆ จะทำให้เกิดการเรียนรู้ เป็นการง่ายที่จะเผชิญกับปัญหา สามารถใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ กระบวนการแก้ปัญหา เมื่อผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จะเป็นสิ่งที่ติดตัวผู้เรียนเปรียบเสมือนหนึ่งเป็นอาวุธที่ใช้สำหรับแสวงหาความรู้ใหม่ หรือแก้ปัญหาที่จะเผชิญต่อไปในอนาคตได้

ทักษะการปฏิเสธ (Refusal skills)

กรมอนามัย (2539 : 183) ได้กล่าวถึงการปฏิเสธไว้ว่า การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล ที่ทุกคนควรยอมรับได้ โดยไม่เสียสัมพันธภาพในหมู่เพื่อน เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์ หรืออาจเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา

รัตนา ดอกแก้ว (2539 : 30) ได้สรุปไว้ว่า ทักษะการปฏิเสธต้องรอง เป็นสิทธิอันชอบธรรมของทุกคน และสามารถกระทำได้ โดยไม่ทำร้ายจิตใจอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดผลดีต่อตนเองในการหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ และหากปฏิเสธสิ่งเหล่านี้ได้สำเร็จ อาจจะสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมหรือความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่งได้

โดยสรุป ทักษะการปฏิเสธ หมายถึง ความสามารถของนักเรียนในการปฏิเสธ เมื่อถูกเพื่อนชักชวน และหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้ หรือสบประมาทได้อย่างเหมาะสม และไม่เสียสัมพันธภาพที่จะหลีกเลี่ยงภาวะเสี่ยง ตลอดจนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

ในการที่บุคคลจะยอมรับหรือปฏิเสธการชักจูงจากผู้อื่นนั้น มี 3 ลักษณะ คือ (Napier & Gershienfeld, ; อ้างอิงจาก วีรวรรณ สุธีรไกรลาศ. 2536 : 20-21)

1. ยอมรับการชักจูงโดยการทำตามบรรทัดฐานของกลุ่ม (Conformity) เป็นการทำตามกลุ่มโดยมิได้มีการชักจูงหรือขอร้อง แต่ทำตามเนื่องจากอิทธิพลของกลุ่มและในสถานการณ์ที่มีความกดดัน หรือบังคับให้ทำตามระเบียบของกลุ่ม การทำตามในลักษณะนี้จะมีมากขึ้นเมื่อกลุ่มมีขนาดใหญ่ สมาชิกในกลุ่มรู้สึกว่าคุณบังคับ และได้รับการกระตุ้นบ่อยครั้ง

2. การยอมทำตามการชักจูงหรือการขอร้องจากผู้อื่น (Compliance) โดยไม่มีการบังคับซึ่งเป็นการชักจูงหรือขอร้องให้บุคคลอื่นกระทำในสิ่งที่ชอบ หรือไม่ชอบอย่างชัดเจน การชักจูงให้ทำตามลักษณะนี้ผู้ถูกชักจูงจึงรู้สึกว่าเป็นการยากที่จะปฏิเสธ บางครั้งจึงอยากต่อต้าน และมักจะยอมรับการชักจูงจากผู้ที่มีความสัมพันธ์กันมาก่อน หรือเพื่อหวังผลตอบแทน

3. การยอมรับการชักจูง หรือขอร้องจากผู้มีอำนาจเหนือกว่า (Obedience) เป็นการยอมทำตามที่มีผลต่อผู้ถูกชักจูงในทางลบทั้งทางร่างกาย จิตใจ ซึ่งเกิดขึ้นตั้งแต่ในวัยเด็ก เด็กจะได้รับการเรียนรู้จากการเชื่อฟังพ่อแม่และการเชื่อฟังจะมีมากหากเป็นคำขอร้องจากผู้มีอำนาจเหนือตน

สำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ทักษะที่จำเป็นสำหรับการป้องกันการเสพติดในวัยเรียน นอกจากทักษะการตัดสินใจที่นำไปสู่พฤติกรรมที่ถูกต้อง และเหมาะสมแล้วทักษะปฏิเสธเป็นทักษะที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ซึ่งเด็กนักเรียนหรือวัยรุ่นมักจะมีปัญหาว่า หลายๆ ครั้ง การแสดงออกไปเพราะความเกรงใจเพื่อน กลัวเสียความสัมพันธ์ทางสังคมกับเพื่อน แม้จะได้ตัดสินใจแล้วว่า ไม่ต้องการทำเช่นนั้น ดังนั้น การปฏิเสธจึงเป็นสิ่งที่วัยรุ่นจำเป็นต้องเรียนรู้และฝึกฝนจนมีความชำนาญ โดยเฉพาะเมื่อถูกเพื่อนชักชวนต้องรู้จักปฏิเสธ และเมื่อถูกเพื่อนเข้าชี้นำต้องรู้จักหาทางออก ซึ่งมีหลักการปฏิเสธ ดังนี้ (กรมอนามัย, 2539 : 30)

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้การโต้แย้งได้ยากขึ้น

3. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน

4. เมื่อถูกเข้าชี้นำหรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนหยัดการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างพร้อมทั้งบอกสาเหตุทางเสียงจากเหตุการณ์ไป

4.2 การตอรอง โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน

4.3 การผลัดผ่อนโดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ส่วนกระบวนการฝึกทักษะการปฏิเสธ จะประกอบด้วยขั้นตอน และกิจกรรมดังนี้

(กรมอนามัย, 2539 : 17-21)

1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประกอบด้วยกิจกรรม ได้แก่ กลุ่มย่อยระดมสมองและวิเคราะห์สถานการณ์

2. ขั้นลงมือกระทำใช้กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ โดยการแสดงบทบาทสมมติ อภิปรายกลุ่มย่อย และสรุปในกลุ่มใหญ่

จะเห็นได้ว่า การฝึกทักษะการปฏิเสธ เป็นความสามารถของนักเรียนในการปฏิเสธ เมื่อถูกเพื่อนชักชวนและหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้นำหรือสบประมาทได้อย่างเหมาะสม โดยไม่เสียสัมพันธภาพ เพื่อหลีกเลี่ยงการมีภาวะเสี่ยงต่อการเสพติด โดยเรียนรู้จากประสบการณ์ และการฝึกปฏิบัติจากกระบวนการดังกล่าวข้างต้น จะทำให้นักเรียนเกิดพฤติกรรมที่ถูกต้อง และเหมาะสม

ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress skills)

เซลเย (Selye, 1956 : 54) กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจ มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อข้อเรียกร้อง หรือสิ่งที่มาคุกคาม ทั้งภายในและภายนอกร่างกาย

เป็นผลให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเกี่ยวกับโครงสร้าง และปฏิกิริยาทางเคมีเพื่อต่อต้านการคุกคามนั้น ทำให้ภาวะทางร่างกาย และจิตใจขาดสมดุล

ลาซารัส และโฟล์คแมน (Lazarus & Folkman. 1984 : 21) กล่าวว่า ความเครียดของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน การตัดสินใจว่าความเครียดของบุคคลจะต้องผ่านกระบวนการประเมินโดยใช้สติปัญญาว่าอิทธิพลนั้นเกินขีดความสามารถของตนในการที่จะต่อต้านได้

กรมสุขภาพจิต (2539 : 1) กล่าวว่า ความเครียดเป็นเรื่องของจิตใจที่เกิดจากความตื่นตัวเตรียมรับเหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งไม่พึงพอใจและเป็นเรื่องที่เราคิดว่าหนักหนาสาหัส เกินกำลังความสามารถที่จะแก้ไขได้ ทำให้เกิดความรู้สึกหงุดหงิด และอาจทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายขึ้นด้วย

พิศมัย สุขอมรรตน์ (2540 : 51) กล่าวว่า ความเครียดหมายถึง การตอบสนองของบุคคลต่อการสูญเสียความสมดุลภายในระบบของบุคคล ซึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกร่างกาย

สาเหตุของความเครียด

กรมสุขภาพจิต (2539 : 3) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดเกิดจากสาเหตุที่สำคัญ 3 ประการคือ

1. สาเหตุทางด้านจิตใจ ได้แก่ ความกลัวว่าจะไม่ได้ดังหวัง กลัวจะไม่สำเร็จ หงุดหงิดในเรื่องงาน
2. สาเหตุจากการเปลี่ยนในชีวิต ได้แก่ การเปลี่ยนวัย การแต่งงาน การตั้งครรภ์ การเริ่มเข้าทำงาน การเปลี่ยนงาน การเกษียณอายุ การย้ายบ้าน การสูญเสียคนรัก เป็นต้น
3. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย

การเผชิญกับความเครียด

ลาซารัส และ โฟล์คแมน (Lazarus & Folkman. 1984 : 141) ได้ให้ความหมายของการเผชิญกับความเครียดว่า หมายถึง กระบวนการที่เกิดขึ้นตลอดเวลา เป็นสัญลักษณ์ของการปรับตัวทั้งทางด้านความคิด และการกระทำเพื่อใช้จัดการกับสิ่งที่เป็อันตราย หรือเป็นสิ่งที่คุกคามต่อสวัสดิภาพของตน

กระบวนการเผชิญความเครียด

กระบวนการเผชิญความเครียดตามแนวคิดของ ลาซารัสและโฟล์คแมน เป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยสิ่งทำให้เกิดปัญหา การประเมิน และการเผชิญความเครียด

1. เหตุการณ์ (Event) เป็นสิ่งที่มาคุกคามหรือสิ่งที่มากระตุ้น ได้แก่ ความเจ็บป่วย ความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตัวเอง การสูญเสียสิ่งที่รัก ภัยอันตรายที่ใกล้เข้ามา
2. การประเมินเหตุการณ์ (Appraisal) การประเมินสิ่งที่มาคุกคามนั้น ประสพการณ์

ในอดีตมีความสำคัญมาก เพราะถ้าบุคคลเคยประเมินว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งคุกคามเมื่อภายหลังเผชิญต่อเหตุการณ์นั้นอีกก็จะประเมิน หรือรู้สึกว่าเป็นสิ่งคุกคามอีก ซึ่งการประเมินว่าเหตุการณ์ใดเป็นสิ่งคุกคามหรือไม่ขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมาย ความเชื่อ และสติปัญญา โดยเฉพาะบุคคลที่มีสติปัญญาที่ขาดเหตุผลหรือมีความเชื่อผิด ๆ ก็จะประเมินเหตุการณ์นั้นผิดไปจากความเป็นจริง ก็จะไม่สามารถเลือกวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

3. การเผชิญความเครียด (Coping) การเผชิญความเครียดของบุคคลนั้นจะออกมาในรูปของพฤติกรรม โดยพฤติกรรมที่ใช้ในการเผชิญปัญหาแต่ละครั้งนั้นบุคคลจะมีพฤติกรรมการเผชิญปัญหาหลาย ๆ วิธีในเวลาเดียวกัน ลาซารัสและฟอล์คแมน (Lazarus & Folkman 1984 : 150-153) ได้แบ่งวิธีการเผชิญภาวะเครียดออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การมุ่งแก้ปัญหา (Problem focused coping) และการลดอารมณ์ความตึงเครียด (Emotional focused coping) ซึ่งในชีวิตประจำวันบุคคลจะมีการใช้ทั้ง 2 ชนิด เปลี่ยนกลับไปกลับมาตลอดเวลา

3.1 การเผชิญความเครียดโดยการแก้ปัญหา (Problem focused coping) เป็นกลวิธีเช่นเดียวกับการแก้ไข้ปัญหา โดยอาจจัดการที่ตัวปัญหาและมุ่งแก้ไขที่ตัวเองหรือปรับสิ่งแวดล้อม เช่น การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมที่มีความกดดัน การหาแหล่งประโยชน์ เรียนรู้วิธีการที่เหมาะสม ซึ่งจะต้องหาข้อมูลและความรู้เพิ่มเติม รวมทั้งการยอมรับสถานการณ์จริง

3.2 การเผชิญความเครียดด้วยการลดอารมณ์ตึงเครียด (Emotional focused coping) เป็นกระบวนการเผชิญความเครียดด้วยการใช้ความคิดเช่นเดียวกัน แต่เป็นการลดอารมณ์ตึงเครียดโดยมิได้มุ่งแก้ไข้ปัญหาหรือสาเหตุ ลาซารัสเรียกวิธีการนี้ว่า “การบรรเทา” (Palliative) ซึ่งรวมถึงการที่บุคคลนั้นได้นำเอากลไกการป้องกันตัวเอง (Defense mechanism) มาใช้ด้วย ได้แก่ การปฏิเสธ (Denial) การหลีกเลี่ยง (avoidance) การฝันกลางวันหรือเพ้อฝัน (Fantasy or daydream) การแยกตนเอง (Self-isolation) การทำให้เห็นเป็นเรื่องเล็ก การระบายความโกรธไปสู่ผู้อื่น การถอยห่างจากเหตุการณ์นั้น รวมทั้งการผ่อนคลาย เช่น การนั่งสมาธิ การจินตนาการ การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา เป็นต้น

กรมสุขภาพจิต (2539 : 13) ได้กล่าวถึง กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด ดังนี้

1. การเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง
2. การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด ได้แก่ การปรับปรุงบ้านหรือที่ทำงานให้น่าอยู่ยิ่งขึ้น การเปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว
3. การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ

3.1 หัดมองโลกในหลายแง่มุม ได้แก่ มองงานหนักงานยาก ว่าเป็นการท้าทายความสามารถเป็นการเพิ่มประสบการณ์ให้ตัวเรา

3.2 มีอารมณ์ขัน มองโลกในแง่ดี

3.3 ให้อภัย เมื่อมีใครสักคนทำให้เราโกรธ

3.4 ไม่ทอดทิ้ง สร้างกำลังใจให้ตัวเอง โดยคิดว่าจะต้องสู้เพื่อตัวเองและคนที่เรารัก

4. การผ่อนคลายความเครียด เมื่อเกิดความเครียด กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะหดเกร็ง และจิตใจจะสับสนวุ่นวาย ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และทำจิตใจให้สงบ ได้แก่ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ฝึกการหายใจ ทำสมาธิเบื้องต้น เทคนิคความเงียบ การจินตนาการ ทำงานศิลปะ การใช้เสียงเพลง และการใช้ทบเสียงคลายเครียดด้วยตัวเอง

การบรรยาย (Lecture Method)

การบรรยาย หมายถึง วิธีการสอนที่ไม่มีใครได้ผลมากนัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับการสอนวิชาสุขศึกษาในชั้นมัธยมศึกษา นักเรียนส่วนมากไม่ใคร่ชอบวิธีนี้ เพราะต้องเป็นผู้ฟังมากกว่า ต้องจดตาม ทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายได้ง่าย วิธีสอนแบบบรรยายจึงไม่ควรใช้เป็นวิธีหลักที่สำคัญเพียงวิธีเดียว (สุชาติ โสมประยูร. 2525 : 76-79)

มานี ชูไทย (2523 : 44-45) ได้กล่าวถึง การบรรยายเป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้ข่าวสารที่รู้กันแพร่หลาย และใช้กันอย่างกว้างขวาง การบรรยายเป็นการพูดเกี่ยวกับรายละเอียดของวิชา โดยการจัดเรียงลำดับอย่างเหมาะสมและสั้นที่สุด การใช้สื่อทัศนูปกรณ์และการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนใจและได้ผลมากกว่าวิธีการสอนโดยการบรรยายอย่างเดียว

การอภิปรายกลุ่ม (Group Discussion)

การอภิปรายกลุ่ม เป็นเทคนิคเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มที่ใช้กันมากทั้งนี้ในโรงเรียน สถานศึกษา นอกสถานศึกษา (วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร ฉัตรศุภกุล. 2522 : 134) และเป็นวิธีการที่นำมาใช้อย่างมากในการให้สุขศึกษาแก่ประชาชนในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ เป็นวิธีการที่ดีวิธีหนึ่งที่เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มมีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น และประสบการณ์ทางคำพูด ได้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับเรื่องที่อภิปรายในรูปธรรมและนามธรรม ช่วยให้กลุ่มได้แสวงหาข้อเท็จจริง แปลความหมายของข้อเท็จจริงแยกแยะความเข้าใจของตัวเอง และยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น การตัดสินใจของกลุ่มเป็นการตัดสินใจโดยการฟังเหตุผล ข้อเท็จจริง ความถูกต้องและความเหมาะสม ยึดหลักประชาธิปไตย ให้อิสระออกความคิดเห็นเต็มที่ สมาชิกต่างให้ความร่วมมือในการค้นหาทางแก้ปัญหาที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ถ้าความคิดของกลุ่มดี ก็จะเท่ากับแต่ละบุคคลในกลุ่มมีความคิดดี คุณภาพของกลุ่มจะดีเพียงใดขึ้นอยู่กับคุณภาพของสมาชิกในกลุ่มด้วย (สุรีย์ จันทรโมลี. 2527 : 100)

การอภิปรายกลุ่มที่นำมาใช้ในงานสุขศึกษา พบว่าได้ผลดีเป็นที่นิยมกันมาก สามารถจะให้กับกลุ่มเป้าหมายทุกระดับการศึกษา ทุกระดับอายุ เพราะเป็นการอภิปรายที่ไม่ได้นำไปสู่การหาคำตอบที่ตายตัว หรือ คำตอบที่แน่นอน การประชุมกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้ใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างรอบคอบทุกแง่ทุกมุมในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เพื่อจะได้นำไปประยุกต์ให้ใช้ในชีวิตประจำวัน อิทธิพลของกลุ่มมีส่วนให้สมาชิกเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ

การตัดสินใจด้วยการยอมรับ สมัครงใจซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพที่ถาวร (สุริย์ จันทรโมลี. 2527 : 100 – 102)

ความหมายของการอภิปรายกลุ่ม

การอภิปรายกลุ่ม หมายความว่า การร่วมกันคิด โดยแยกออกเป็น 2 ส่วน คือ

1. การคิด นับเป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่งของคน ที่มีติดตัวอยู่ตลอดเวลา เป็นเรื่องที่ไม่มีความคิดใคร่ หมายความว่าหรืออำนาจใดมาห้ามได้ และในเวลาเดียวกันก็ไม่มีใครสามารถจะเอาความคิด หรือคิดแทนความคิดของคนอื่นได้เช่นกัน การวาดวิมานในอากาศ การเพ้อฝัน ก็เป็นรูปแบบความคิดชนิดหนึ่งที่มีผลในทางความเป็นจริงน้อยมาก แต่ความคิดที่มีผลในทางความเป็นจริงนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ยากกว่า เพราะผู้คิดจะต้องใช้ความสามารถอย่างสูง ด้วยเหตุนี้ ความหมายของการคิดก็คือ “การไตร่ตรองสิ่งต่างๆ ให้ถ่องแท้ ด้วยสติปัญญาของเราเอง และถามตัวเองในปัญหาที่เกี่ยวกับเรื่องนั้น”

2. การร่วมกันกับเพื่อน ในการรวมกลุ่มกันจะช่วยให้คนเรามีโอกาสได้แสดงความคิดของตนเองไปสู่กลุ่ม ดีกว่าการคิดแล้วอยู่คนเดียวไม่มีโอกาสถ่ายทอดไปยังคนอื่น การร่วมกันคิด ยังเป็นการแลกเปลี่ยนความคิด เจตคติซึ่งกันและกันโดยการเอาความจริงและสิ่งที่เป็นจริง มาพูดกัน การรวมกลุ่มกันแม้จะมีความแตกต่างทางความคิดและประสบการณ์ แต่ก็ต้องพยายามค้นหาทางไปสู่ข้อเท็จจริงให้ได้ พยายามที่จะปรับความคิดของตนเองให้เข้ากับ ประสบการณ์ของผู้อื่น เมื่อความคิดสองความคิดมาผสมผสานกัน ก็จะเกิดความคิดที่สามขึ้นมา ซึ่งความคิดที่สามนี้เองเป็นจุดมุ่งหมายของการรวมกลุ่มคิดหรือการอภิปรายนั่นเอง

(วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร จิตรสุภกุล. 2522 : 135-136)

ลักษณะของกลุ่ม

ลักษณะของกลุ่มประกอบด้วยสมาชิกของกลุ่ม ดังนี้ (สุริย์ จันทรโมลี. 2527 : 101)

1. มีตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป
2. มีความสำคัญในการเป็นสมาชิกกลุ่ม เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
3. มีวัตถุประสงค์ร่วมกัน
4. มีการให้ความช่วยเหลือพึ่งพาอาศัยกัน ห่วงใยซึ่งกันและกัน มีความพอใจที่จะ

จะรวมกลุ่มกันทำงานกับกลุ่มด้วยกัน

5. มีปฏิกริยาสร้างสรรค์และการโต้ตอบซึ่งกันและกัน
6. มีพฤติกรรมเป็นแบบคล้ายๆ กัน การยอมรับ การปฏิเสธ การแสดงความคิดเห็น

หลักการอภิปรายกลุ่ม

การอภิปรายกลุ่มที่ประสบความสำเร็จนั้น ผู้ร่วมอภิปรายจะต้องทำการเข้าใจหลักการ อภิปรายกลุ่ม เพื่อประโยชน์ในการทำงานกลุ่ม ซึ่งมีหลักโดยทั่วไปดังนี้

(วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร จิตรสุภกุล. 2522 : 139. ; สุริย์ จันทรโมลี. 2527 : 103)

1. สมาชิกทุกคนต้องเข้าใจจุดมุ่งหมาย ขอบเขตของปัญหา และหัวข้ออย่างชัดเจน รู้แนวทางในการอภิปราย สมาชิกจะต้องคุ้นเคย และเข้าใจสภาพของปัญหา และมีความรับผิดชอบต่อการเข้าร่วมอภิปรายทุกครั้ง
2. การอภิปรายกลุ่มจะต้องให้สมาชิกทุกคนได้แสดงความคิดเห็น ถ้าสมาชิกแสดงความคิดเห็นไม่ทั่วถึง แสดงว่ากลุ่มยังขาดประสิทธิภาพ
3. สมาชิกทุกคนต้องทราบบทบาทของตนเอง ต้องรู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับที่ดี
4. สมาชิกแต่ละคนต้องพยายามไม่พูดนอกเรื่องที่กำลังอภิปราย และในขณะเดียวกัน ก็ควรเปิดโอกาสให้บุคคลอื่นได้อภิปราย ไม่ผูกขาดการพูดไว้คนเดียว
5. สมาชิกควรแสดงลักษณะท่าทางที่ดีต่อกลุ่ม ดังนั้นต้องรักษาอารมณ์ให้มั่นคง ไม่ควรทำให้กระทบกระเทือนต่อกลุ่ม การพิจารณาตัดสินปัญหาควรแยกแยะระหว่างอารมณ์ และเหตุผล
6. สมาชิกควรระมัดระวัง ที่จะใช้สถานการณ์กลุ่มตอบสนองความต้องการของตนเอง มากกว่าที่จะช่วยให้กลุ่มมีความก้าวหน้าต่อไปในการอภิปราย
7. การติดต่อสื่อสารภายในกลุ่ม ควรให้เป็นไปอย่างเปิดเผย และทั่วถึง มีการแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มโดยตรง
8. จัดให้มีการประเมินโดยสมาชิกของกลุ่ม เพื่อปรับปรุงปฏิบัติงานของกลุ่มให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การเตรียมการอภิปราย

เพื่อให้การอภิปรายเป็นไปอย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ ควรมีการเตรียมการอภิปรายดังนี้ (วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร ฉัตรสุกกุล. 2522 : 139-141)

1. จัดบรรยากาศ และสถานการณ์ที่ส่งเสริมให้สมาชิกภายในกลุ่มรู้สึกมีอิสระที่จะแสดงความคิดเห็นต่างๆ ออกมา โดยไม่มีอะไรขัดขวางความรู้สึกนึกคิด ให้มีความรู้สึกเป็นกันเอง ไม่เคร่งเครียดหรือเจ็บเหงาจนเกินไป (สุรีย์ จันทรมล. 2527 : 103)
2. จำนวนสมาชิกในกลุ่ม การที่จะให้สมาชิกทุกคนมีโอกาสได้พูดหรือแสดงความคิดเห็นนั้น ควรมีสมาชิกอยู่ระหว่าง 6-10 คน ถ้าหากมีสมาชิกมากเกินไป ควรแยกกลุ่มออกไปอีกกลุ่มหนึ่ง
3. การเตรียมที่นั่ง ไม่ว่าจะนั่งบนพื้นหรือบนเก้าอี้ก็ตาม ให้ถือหลักว่าสมาชิกจะต้องมองเห็นหน้ากันอย่างทั่วถึงทุกคน ถ้าสมาชิกบางคนยังไม่ยอมเข้ามาใกล้กัน ก็ยังไม่ต้องบังคับรอให้การอภิปรายเข้มข้นมากขึ้นแล้วจึงค่อยเชิญเข้ามาก็ได้ ถ้าเป็นการนั่งเก้าอี้ที่ไม่ติดตายตัว หรือมีโต๊ะนั่งยาวเกินไป ทำให้ขาดความใกล้ชิดกัน นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงการมีโต๊ะประจำตำแหน่งของใครคนหนึ่งอีกด้วย
4. ระยะเวลาการอภิปราย ในกลุ่มเล็กๆ นี้มีการอภิปรายปัญหาเพียงเรื่องเดียว ก็ไม่ควรใช้เวลาเกินชั่วโมง หรือถ้ามีหลายเรื่องก็ไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง แต่ก็ไม่มีสูตรตายตัว

อย่างไรก็ตามควรกำหนดเวลาของการประชุมเพื่อสมาชิกจะได้อภิปรายแก้ปัญหาในเวลาที่กำหนดให้พิจารณาถึงปัญหา หัวข้อที่จะแก้ไขต้องให้เหมาะสมกับเวลา

(สุริย์ จันทรโมลี. 2527 : 103)

5. การแนะนำวิธีอภิปรายกลุ่ม เป็นการเตรียมการอย่างหนึ่งสำหรับผู้จัดต้องอธิบายวิธีการและหลักการต่างๆ แบบง่ายๆ ให้สมาชิกฟัง ถ้าปล่อยให้ประธานหรือผู้ร่วมกลุ่มไปหาวิธีกันเองแล้ว การพูดก็จะมีน้ำหนักอยู่ที่ประธานหรือคนพูดเก่งเท่านั้น ควรเน้นการอภิปรายกลุ่มว่างานจะสำเร็จได้ต้องอาศัยสมาชิกกลุ่มทุกคน

อย่างไรก็ตาม หัวข้อเรื่อง (Topic) ในการอภิปรายนับว่ามีความสำคัญมากในการอภิปราย การเตรียมหัวข้อการอภิปรายที่ดีต้องเป็นไปตามเกณฑ์ ดังนี้

(สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. 2538 : 153)

1. อยู่ในความสนใจของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม
2. ควรเป็นความต้องการของสมาชิกทุกคน และมีข้อมูลเพียงพอในการอภิปราย
3. หัวข้อเรื่องควรมีความหมายชัดเจน และทุกคนเข้าใจตรงกัน

รูปแบบการอภิปรายกลุ่ม มีดังนี้

(วินิจ เกตุขำ และ คมเพชร จิตรศุภกุล. 2522 : 142)

1. ประธานเสนอปัญหาในรูปของหัวข้อให้สมาชิกทราบ ปัญหาที่เหมาะสมกับการอภิปรายกลุ่มต้องเป็นปัญหาที่อยู่ในความสนใจของสมาชิก สามารถแสวงหาคำตอบได้จากประสบการณ์ ความชำนาญ หรือความรู้ของสมาชิกในกลุ่มเอง ถ้าเป็นปัญหาที่สมาชิกช่วยกันเลือกเองก็ควรเป็นเรื่องหรือหัวข้อที่สมาชิกเข้าใจตรงกัน และอยากจะอภิปราย
2. พิจารณาแยกแยะและจัดลำดับตามความเห็นของกลุ่ม เมื่อได้ปัญหาหรือหัวข้อแน่นอนแล้ว สมาชิกทุกคนจะต้องช่วยกันวิเคราะห์หรือตีปัญหาให้กระจ่าง และเข้าใจตรงกันก่อนจะอภิปรายต่อไป
3. สมาชิกให้ความคิดเห็น พร้อมกับอภิปราย ในตอนนี้อยู่ที่ความจริงต่างๆ ก็จะเริ่มทยอยออกมาจากสมาชิก เพื่อให้กลุ่มได้สรุปความคิดเห็นเหล่านั้น
4. หลังจากสมาชิกได้ข้อมูล ความคิดเห็น เหตุผล ประสบการณ์ต่างๆ จนเพียงพอและชัดเจนแล้ว ก็จะมีหนึ่งหรือสองคำตอบ ตอนนี้อยู่ที่สมาชิกจะต้องคิดและเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่ง
5. เมื่อสมาชิกเห็นพ้องต้องกันแล้วก็จะมีการลงข้อสรุปหรือลงมติเพื่อเลือกเอาคำตอบที่กลุ่มเห็นว่าเหมาะสมที่สุด สมเหตุ สมผลมากที่สุด

การระดมสมอง (Brainstorming)

สุริย์ จันทรโมลี (2543 : 101-104) ได้กล่าวถึง การระดมสมองเป็นเทคนิคหรือวิธีการทางสุขศึกษาที่ใช้การระดมความคิดจากสมาชิกในกลุ่ม ในการหาปัญหาและการแก้ปัญหา เป็นกระบวนการอภิปรายกลุ่มที่สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการออกความคิดเห็น

ให้ได้ปริมาณความคิดเห็นได้มากที่สุดในเวลาอันสั้น ในเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้หลากหลายความคิดเห็น หลายแง่หลายมุม เป็นการเสนอความคิดเห็นอย่างมีอิสระเสรี สนับสนุนให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ การระดมสมองจึงเป็นกระบวนการรวบรวมและสนับสนุนให้เกิดความคิดเห็นใหม่ ๆ จากสมาชิกกลุ่ม เพื่อหาทางแก้ปัญหาด้วยกันอย่างมีประสิทธิภาพในช่วงเวลาสั้น ๆ วิธีการนี้ใช้ได้สะดวกเหมาะสำหรับสมาชิกกลุ่มเล็กประมาณ 15-20 คน

ข้อดีของวิธีการระดมสมอง

1. เป็นวิธีการฝึกให้สมาชิกได้ใช้ความคิดที่หลากหลายทิศทาง ทำให้คิดเป็น ส่งเสริมให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ กระตุ้นให้สมาชิกทุกคนได้ใช้ความคิดในการหาวิธีการใหม่ ๆ ได้แนวทางในการแก้ปัญหาในเวลาอันสั้น
2. รู้สึกการพิจารณาตัดสินปัญหาร่วมกันด้วยเหตุผลที่เหมาะสม รู้จักใช้ความคิดที่ดีของกลุ่มมาตัดสินปัญหาร่วมกัน
3. วิธีการระดมสมองนี้สามารถนำไปใช้กับบุคคลทุกกลุ่มอายุ ทุกกลุ่มเป้าหมายทุกระดับการศึกษา ทุกเพศ ทุกอาชีพ
4. วิธีการนี้เอื้ออำนวยในการสร้างบรรยากาศสนุก น่าสนใจ กระตุ้นให้สมาชิกได้ออกความคิดเห็นโดยไม่เกรงตากาย ไม่ต้องเกรงว่าจะมีคนมาคัดค้าน โต้แย้ง หรือไม่เห็นด้วย เป็นการส่งเสริมให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในตัวเอง ฝึกทักษะในการเสนอความคิดเห็น ใช้เวลารวดเร็ว และมีส่วนร่วมในการออกความคิดเห็นมาก
5. สมาชิกมีโอกาสได้เสนอความคิดเห็นได้ทุกคน ช่วยป้องกันมิให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งผูกขาดการเสนอความคิดเห็น ฝึกความกล้าในการเสนอความคิด ลดการแข่งขันกันในกลุ่ม

การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing)

การแสดงบทบาทสมมติ เป็นวิธีการกลุ่มวิธีหนึ่งที่ใช้เป็นเครื่องมือในการให้การศึกษา การจัดประสบการณ์ การเรียนรู้ เป็นการเสนอเรื่องราวของกลุ่ม ที่จะแสดงบทบาทสมมติหรือแสดงให้ผู้เรียนได้เข้าใจ มองเห็นภาพพจน์ของพฤติกรรมของคน สภาพปัญหาสังคม มนุษย์สัมพันธ์ บทบาท แนวคิด ความขัดแย้งระหว่างบุคคล 2 คน หรือมากกว่าช่วยทำให้เกิดการเข้าใจตัวเองและคนอื่น การแสดงบทบาทสมมติเป็นการแสดงตามธรรมชาติคล้ายๆ กับสภาพที่เกิดขึ้นในชีวิตจริง โดยไม่ต้องมีการซ้อมบทบาท ไม่ต้องการเขียนบท (Script) แต่มีการเตรียมบทบาทว่าใครจะแสดงออกมาแบบไหน โดยพิจารณาบทบาทให้เหมาะสมกับบุคลิกลักษณะของแต่ละบุคคล การแสดงใช้ช่วงระยะเวลาสั้นๆ ประมาณ 10-15 นาที เพื่อให้ผู้เรียนได้สังเกตการแสดง ได้พิจารณาวิเคราะห์ปัญหา บทบาท พฤติกรรม มนุษย์สัมพันธ์ ซึ่งแล้วแต่สถานการณ์ที่สร้างขึ้นมาให้ชม (สุริย์ จันทรโมลี. 2527 : 156) การแสดงบทบาทสมมติเป็นการแสดงโดยเอาคนจริงๆ มาแสดงตามบทบาทที่สมมติขึ้นมา โดยแต่ละคนที่แสดงต้องสวมบทบาทที่ตัวได้รับ ให้สมจริงกับสถานการณ์ หรือปัญหาให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ผู้แสดงบทบาทสมมตินี้โดยมากก็ได้มาจากสมาชิกกลุ่มนั่นเอง และยังผู้แสดงทำได้

สมบทบาทเท่าไร ก็จะส่งผลมาสู่กลุ่มมากขึ้นเท่านั้น

(วินิจ เกตขำ และ คมเพชร จิตรศุภกุล. 2522 : 163)

ประเภทของการแสดงบทบาทสมมติ (สรีย์ จันทรโมลี. 2527 : 158)

1. การแสดงโดยมีการเตรียมตัวล่วงหน้า กลุ่มผู้แสดงบทบาทสมมติมีเวลาได้เตรียมตัวล่วงหน้า มีเวลาได้ซักซ้อมบทบาทล่วงหน้า ปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง บางครั้งอาจจะเตรียมเครื่องแต่งตัว

2. การแสดงทันทีทันใด เมื่อเกิดปัญหา หรือต้องการให้ผู้เรียนได้มองเห็นสภาพปัญหาการแสดงโดยไม่มีการเตรียมตัวไว้ล่วงหน้า ผู้แสดงจะแสดงบทบาทตามที่ได้รับมอบหมายใส่ความรู้สึก และแสดงความรู้สึก ทำทาง คำพูดออกมาจากความรู้สึกนึกคิดตามสภาพความเป็นจริง โดยไม่มีการซ้อมบทล่วงหน้า

3. การแสดงแบบมีการควบคุม ผู้สอน ผู้คุม หรือผู้อำนวยการแสดงจะเป็นผู้กำหนดเค้าโครงจุดมุ่งหมายของการแสดง

ลักษณะการแสดงบทบาทสมมติ มี 3 ประเภท

(วินิจ เกตขำ และคมเพชร จิตรศุภกุล. 2522 : 164) คือ

1. บทบาทให้ด้านตรงกันข้าม สมาชิกในกลุ่มได้รับบทของบุคคลต่างๆ ที่สมาชิกเคยติดต่อทำงานหรือคบค้าสมาคมในทางตรงกันข้าม คือบุคคลที่อยู่ในวัยรุ่นจะต้องแสดงบท พ่อ แม่ และพ่อแม่รับบทเด็กๆ การแสดงบทในทางตรงกันข้ามนี้เพื่อให้ได้ทราบถึงความรู้สึกหรือความเห็นของคนอื่นๆ และมองดูการปฏิบัติของตนเองที่คนอื่นเขารู้สึกหรือเคยเห็นเป็นภาพสะท้อนให้เห็นตัวเองในความรู้สึกของตนเอง

2. บทบาทในด้านคุณสมบัติหรือความประพฤติ สมาชิกในกลุ่มแต่ละคนจะได้รับบทตามคุณสมบัติเฉพาะเจาะจงของคนอื่น และสมาชิกที่ได้รับบทนั้นก็จะต้องแสดงออกทั้งความคิด การพูดการกระทำให้สมจริงกับบทที่ได้รับ และสอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริง

3. บทบาทในด้านฐานะหรือตำแหน่ง คล้ายๆ กับบทในด้านคุณสมบัติ หรือความประพฤติ แต่แตกต่างกันตรงที่บทบาทในด้านฐานะ หรือตำแหน่งนี้จะไม่ให้ข้อเท็จจริงของบุคคล โดยเฉพาะเจาะจงลงไปอย่างละเอียด แต่จะให้ผู้แสดงได้สมมติขึ้นเองว่า ถ้าบทเขาอยู่ในตำแหน่งผู้จัดการ ผู้ใหญ่ นายจ้าง เขาจะแสดงบทบาทนั้นอย่างไร

ขั้นตอนการแสดงบทบาทสมมติ (สรีย์ จันทรโมลี. 2527 : 158-160)

1. กำหนดปัญหาที่ต้องการแสดง

ผู้กำหนดเรื่องที่จะแสดงอาจจะเป็นผู้สอน ผู้ฝึก เป็นผู้กำหนดเค้าโครง แนวคิดให้ หรือสมาชิกในกลุ่มผู้แสดงมีส่วนร่วมในการช่วยกันคิด เลือกปัญหา หัวข้อเรื่องที่จะแสดงให้ตรงกับจุดมุ่งหมาย ระบุให้ชัดเจนว่าต้องการให้ผู้ชมได้มองเห็นปัญหาหรือสภาพการณ์อะไร

2. กำหนดสภาพการณ์ของปัญหา

2.1 กำหนดลักษณะบทบาท สภาพการณ์ของปัญหา เลือกปัญหาที่มีความเหมาะสมเป็นการแสดงที่น่าสนใจ สมเหตุสมผล ให้แนวคิด มีความชัดเจน สามารถแสดงออก โดยการใช้บทบาทสมมติเป็นการเสนอแนวคิดหลายทาง ไม่ใช่เป็นการแสดงที่ให้แนวคิดหรือคำตอบเพียงอย่างเดียว

2.2 ต้องเป็นเรื่องที่ผู้เรียนสนใจ หลังจากการแสดง ผู้เรียนสามารถมองเห็นปัญหา และนำเอาไปอภิปรายต่อไป

2.3 เรื่องที่นำมาแสดงต้องไม่ไปกระทบกระเทือน ก่อให้ผู้อื่นได้รับความอับอาย หรือเป็นการวิจารณ์ กล่าวโทษ ล้อเลียน ให้ร้ายกับคนอื่น

2.4 การสร้างสถานการณ์ให้สัมพันธ์กับปัญหานั้น ต้องระมัดระวังไม่ให้ สภาพการณ์นั้นยุ่งยาก ซับซ้อน เข้าใจยาก ควรจะเลือกเรื่องที่เป็นข้อเท็จจริง

3. การเลือกตัวผู้แสดง

3.1 ควรให้ผู้แสดงสมัครใจที่จะแสดง หรือครูผู้สอนเป็นผู้เลือกตัวแสดง โดยพิจารณาจากบุคลิกภาพ ความสามารถให้เหมาะสมกับบทบาทที่จะแสดง

3.2 อธิบายลักษณะของตัวละครให้ผู้แสดงได้เข้าใจ และจุดมุ่งหมายของการแสดง ให้ชัดเจน เพื่อผู้แสดงจะได้พิจารณาการใส่อารมณ์ ความรู้สึกเข้าถึงจิตใจผู้ชมเพื่อให้ผู้ชมได้ มีความรู้สึกคล้อยตามการแสดง

3.3 ผู้แสดงแต่ละคนควรแสดงเพียงบทบาทเดียว โดยเลือกแสดงบทบาทที่ตัวเอง มีความคุ้นเคยมากที่สุด ทั้งนี้เพื่อจะได้แสดงให้สมบทบาทมากที่สุด

4. การแสดง

4.1 กระบวนการติดต่อสื่อสาร ในระหว่างการแสดงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เป็นการติดต่อสื่อสารในระหว่างผู้แสดงด้วยกัน ไม่ใช่กับผู้ชม หรือไม่ใช่เป็นการแสดงละครใบ้ จุดใหญ่ของการแสดงบทบาทสมมติอยู่ที่การแสดงท่าทาง บทบาท คำพูด ความรู้สึกของแต่ละคน ให้ผู้ชมได้มองเห็นและได้ยินโดยทั่วถึง

4.2 การแสดงบทบาทสมมติ ไม่ใช่การทำเป็นนักแสดงผู้ยิ่งใหญ่อย่างดารา ภาพยนตร์

4.3 การแสดงต้องคำนึงถึงจุดมุ่งหมาย ไม่ใช่เป็นการเอาใจผู้ชม โดยการแสดงให้เป็นเรื่องสนุกสนาน ตลก ออกนอกบท ผิดจุดมุ่งหมาย

4.4 ในระหว่างการแสดง ผู้ชมไม่ควรรบกวนผู้แสดงด้วยการใช้คำพูด เสียงก่อกวน ด้วยวิธีการต่างๆ

4.5 การแสดงไม่ควรนานเกินไป การแสดงอาจมีหลายฉาก แล้วแต่ปัญหา และจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

5. การยุติการแสดง

5.1 เมื่อได้แสดงให้เห็นถึงสภาพปัญหา ข้อคิด หรือผู้เรียนกำลังให้ความสนใจ มองเห็นปัญหาก็ยุติการแสดงทันที

5.2 ผู้แสดงอาจจบลงด้วยการทิ้งท้ายด้วยคำถาม หรือคำตอบ หรือให้ผู้ชมได้มองเห็นปัญหาได้หลายแง่หลายมุม ผู้ชมอาจมีอารมณ์ความรู้สึกต่อปัญหาต่างกัน

5.3 ถ้าผู้ชมยังมองไม่เห็นปัญหา อาจให้มีการแสดงซ้ำอีก หรือให้ผู้แสดงเปลี่ยนบทบาทกัน

6. การอภิปรายและการวิเคราะห์หลังการแสดง

6.1 หลังยุติการแสดง ผู้สอน ผู้ฝึก หรือผู้คุมการแสดง เตรียมคำถาม ปัญหา แนวทางอภิปราย ให้กลุ่มได้อภิปรายร่วมกันต่อ เพื่อจะได้พิจารณา วิเคราะห์ เสนอความคิดเห็น ช่วยทำให้เข้าใจปัญหา และแนวทางการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6.2 จัดให้มีการประเมินผลการแสดง อาจจะใช้วิธี

- ใช้แบบสอบถาม
- การสัมภาษณ์ความรู้สึกของผู้แสดงเกี่ยวกับบทบาทที่แสดง

และเปิดโอกาสให้ผู้ชมได้เสนอความคิดเห็น

6.3 ครูผู้สอนอาจสรุปแง่คิดต่างๆ เพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความคิดได้กว้างยิ่งขึ้น

ข้อดีของการแสดงบทบาทสมมติ

(วินิจ เกตุขำ และคมเพชร จัตรศุภกุล. 2522 : 165 : สุรีย์ จันทรโมลี. 2527 : 160-161)

1. เหมาะสมกับการเรียนการสอนที่สร้างสถานการณ์ ต้องคิดแก้ปัญหาเกี่ยวกับคน โดยเฉพาะผู้ที่ทำงานเกี่ยวกับคน
 2. ช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ด้วยตนเอง รู้จักตัวเอง เข้าใจตัวเอง และผู้อื่นดีขึ้น มีโอกาสได้สวมบทบาทของคนอื่นทำให้เกิดความเข้าใจผู้อื่นดีขึ้น
 3. ช่วยให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์เหตุการณ์ปัญหา การแก้ปัญหาโดยไม่ใช้อารมณ์หรือโดยยึดตัวเองเป็นหลัก
 4. การแสดงบทบาทสมมติอาจนำไปใช้กับกลุ่มอื่นในวิชาชีพต่างๆ โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับผู้ชม
 5. เป็นการกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการเรียน และเป็นผู้มีการสังเกตที่ดี
 6. สร้างความสนใจให้เกิดขึ้นแก่ทุกคนในกลุ่ม
- ข้อจำกัดของการแสดงบทบาทสมมติ (สุรีย์ จันทรโมลี. 2527 : 161)**
1. สภาพปัญหาที่นำมาแสดงต้องง่ายต่อการเข้าใจ ไม่สามารถนำปัญหาเรื่องราวซึ่งมีความซับซ้อนยุ่งยากมาแสดงได้
 2. ไม่ควรนำวิธีนี้มาแสดงเพื่อความสนุกสนาน ดลกขบขันเพราะผู้เรียนจะสนุกสนาน

เสียเวลากับสิ่งเหล่านี้ จะไม่เกิดการเรียนรู้

3. จะไม่ได้ผลถ้าคำตอบที่ได้จากการแสดงมีเพียงคำตอบเดียว หรือนำไปใช้กับสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสม

4. ผู้แสดงอาจจะขี้อายไม่กล้าในการแสดงออก ไม่สนใจในการแสดงออก นึกถึงตัวเองมากเกินไป ทำให้สวมบทบาทการแสดงไม่ได้เต็มที่

5. ผู้แสดงอาจจะรู้สึกอีกอัดใจ ไม่ถนัดในการแสดงบทบาทที่ขัดกับความรู้สึกตนเอง เช่น เป็นคนสุภาพอ่อนโยน แต่สวมบทบาทแสดงเป็นคนใจร้าย ดุดัน ก้าวร้าว

5. บางคนอาจมีความรู้สึกว่าเป็นการแสดงแบบสมมติ ไม่ใช่เรื่องจริง จึงแสดงแบบไม่จริงจัง มีความรู้สึกเป็นเรื่องตลกขบขัน บางคนอาจไม่เห็นด้วยกับการแสดงบทบาทสมมติ

การสาธิต (Demonstration)

บุญยง เกี่ยวการค้า (2535 : 411 – 412) กล่าวถึงการสาธิตว่าเป็นการแสดงโดยใช้เครื่องมือประกอบเพื่อช่วยให้ผู้ดูได้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง ในเรื่องที่ต้องการจะให้รู้ การสาธิตจึงเป็นวิธีที่นิยมใช้กันมากในเรื่องที่ต้องการชักชวนให้ผู้ดูปฏิบัติตามหรือเปลี่ยนความเชื่อ เจตคติและค่านิยม

ข้อควรคำนึงในการเตรียมการสาธิต

การสาธิตจะได้ผลดีก็ต่อเมื่อมีการเตรียมการล่วงหน้าที่ดี ดังนี้

1. วางแผนการสาธิตด้วยความรอบคอบ โดยพิจารณาดูว่าส่วนไหนของเนื้อเรื่องควรจะใช้วิธีการสาธิต

2. กำหนดวัตถุประสงค์ของการสาธิตให้ชัดเจน ควรระบุว่าการให้ผู้ดูเกิดความรู้ทักษะและปฏิบัติได้มากน้อยเพียงใด

3. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับระดับความรู้ และประสบการณ์เดิมของผู้ดูโดยละเอียด เพื่อจะได้จัดการสาธิตให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ดู

4. จัดขั้นตอนของการสาธิตให้เป็นไปตามลำดับ พร้อมทั้งเตรียมเนื้อหาที่จะใช้อธิบายในการสาธิตแต่ละขั้นตอนให้พร้อม

5. จัดเตรียมวัสดุ และเครื่องมือที่จำเป็นต้องใช้ให้พร้อม และทำการทดสอบล่วงหน้าเมื่อเกิดขัดข้องจะได้แก้ไขได้

6. ถ้าจะต้องมีผู้ช่วยการสาธิต จะต้องกำหนดบทบาทให้ชัดเจน เพื่อให้การสาธิตดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย

7. เตรียมสถานที่ให้พร้อม โดยจัดที่นั่งให้ผู้ดูทุกคนสามารถมองเห็นได้อย่างทั่วถึงกัน

8. เตรียมผู้ฟังโดยการบอกวัตถุประสงค์และอธิบายขั้นตอนต่างๆ ของการสาธิตให้ทราบล่วงหน้า

9. ประเมินผลการสาธิตโดยการซักถามหรือสังเกตปฏิกิริยาของผู้ดู

กลวิธีในการสาธิต

1. อธิบายให้ผู้ดูรู้ว่ากำลังทำอะไร ทำไมจึงต้องทำและผลที่จะเกิดขึ้นคืออะไร
2. ดำเนินการสาธิตตามขั้นตอนที่เตรียมโดยผู้ดูได้เห็นอย่างชัดเจนทุกขั้นตอน
3. เน้นความสำคัญของข้อความใหม่ ศัพท์ใหม่ หรือกระบวนการใหม่ และจะต้องอธิบายจนแน่ใจว่าผู้ฟังเข้าใจจึงค่อยดำเนินขั้นตอนต่อไป
4. ระหว่างการสาธิตจะต้องเน้นสิ่งที่ควรต้องจำหรือต้องปฏิบัติ ไม่ควรสาธิตในสิ่งที่ไม่ต้องการให้จำหรือปฏิบัติ
5. ขณะที่ดำเนินการสาธิตจะต้องกระตุ้นผู้ดูให้มีส่วนร่วมโดยการถามให้ตอบ หรือให้ลองทายดูว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น
6. คอยสังเกตปฏิกิริยาของผู้ดูว่าแสดงความเข้าใจ หรือเบื่อหน่ายมากน้อยเพียงใด เพื่อจะได้ปรับการสาธิตให้น่าสนใจมากยิ่งขึ้น
7. แจกเอกสารประกอบการสาธิต เพื่อให้ผู้ดูสามารถติดตามการสาธิตได้ในขั้นตอนต่างๆ ได้

ข้อดีของการสาธิต

1. ผู้ดูได้เห็นของจริงทำให้เข้าใจได้ดี และจดจำได้นาน
2. การสาธิตบางอย่างเปิดโอกาสให้ผู้ดูได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ซึ่งจะช่วยในการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี

4. ดึงดูดความสนใจและเร้าให้ผู้ดูติดตามอยู่ตลอดเวลา เป็นผลทำให้ได้รับความรู้ตามที่ต้องการ

4. ประหยัดเวลาในการอธิบายรายละเอียดของเนื้อหาที่ต้องการให้เกิดการเรียนรู้
- ### ข้อจำกัดของการสาธิต

1. การสาธิตบางอย่างต้องใช้อุปกรณ์ที่ใหญ่โตทำให้ไม่สะดวกในการเคลื่อนย้าย และลำบากในการจัดสถานที่ให้เหมาะสม

2. ไม่สามารถใช้ได้กับเนื้อหาที่มีลักษณะเป็นนามธรรม หรือมีรายละเอียดมาก
3. ไม่สามารถทำให้ผู้ดูกลุ่มใหญ่ของเห็นได้อย่างทั่วถึง
4. การสาธิตบางอย่างทำให้เสียเวลาในการเตรียมและเสียค่าใช้จ่ายมาก

กระบวนการกลุ่ม (Group process)

ความหมายของกระบวนการกลุ่ม วินิจ เกตุขำ และคมเพชร จัตรศุภกุล

(2522 : 14-15) ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่มไว้ว่า กระบวนการกลุ่ม (Group process) หมายถึง ที่รวมแห่งประสบการณ์ของบุคคลหลายๆ ฝ่ายที่มาพบปะสังสรรค์กัน ด้วยความรู้สึกพึงพอใจในความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน เรียกว่าเกิดการปฏิสัมพันธ์ (Interaction) การปฏิสัมพันธ์นี้เองจะช่วยให้ค้นพบวิธีการแก้ปัญหาที่น่าพอใจร่วมกัน

ทำให้แต่ละคนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ระหว่างกันและผลลัพธ์ประการต่อมา ก็คือ ทำให้แต่ละคนเป็นแรงจูงใจให้กันและกัน และมีความเอื้ออารีต่อกันอีกด้วย ผลรวมของประสบการณ์ย่อมเกิดเป็นพลังของกลุ่มซึ่งมีทิศทาง มีอัตราความเร็วและมีปริมาณอยู่ในตัวของมันเอง ซึ่งนับเป็นความรู้สึกในความสำเร็จในการดำเนินการร่วมกัน ซึ่งนับเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่ถือได้ว่าเป็นที่มาแห่งความพึงพอใจอันเป็นตัวการสำคัญที่จะช่วยให้ได้มาซึ่งกระบวนการทำงานที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

จุฑา บุรีภักดี (2527 : 1) ให้ความหมายของกระบวนการกลุ่มว่า กระบวนการกลุ่ม หมายถึง รูปแบบของการปะทะสังสรรค์กันในกลุ่ม หรือวิธีการดำเนินงานของกลุ่ม ขยายความได้ดังนี้คือ ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกที่มีต่อกัน เพื่อที่จะกระตุ้นให้กลุ่มดำเนินกิจกรรมไปสู่เป้าหมายอันเป็นของกลุ่มและสมาชิกด้วย

บาร์เกอร์ และคนอื่นๆ (Barker, et al. 1991 : 14) ให้คำนิยามกระบวนการกลุ่ม หมายถึง การสื่อสารที่เป็นพลวัตรของกลุ่ม เป็นการเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของบุคคล และการมีปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม การเปลี่ยนแปลงความคิดของบุคคลผ่านการกระตุ้นและการมีปฏิสัมพันธ์เป็นการบ่งบอกว่าบุคคลขยายความคิดของตนเองผ่านการกระตุ้นภายนอก และการมีปฏิสัมพันธ์โดยจะโน้มน้าวเลือกความคิด และบุคลิกภาพของสมาชิกกลุ่มจากบุคคลที่มีปฏิสัมพันธ์ด้วย

จากความหมายที่กล่าวมาสามารถสรุป กระบวนการกลุ่ม หมายถึง กระบวนการของการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ภายในกลุ่ม มีการปะทะ ปฏิสัมพันธ์กัน สามารถดำเนินกิจกรรมนำไปสู่เป้าหมายได้

ปรัชญาพื้นฐานของกระบวนการกลุ่ม

การที่คนมาอยู่รวมกลุ่มนั้น ย่อมทำให้เกิดกิจกรรมบางประการร่วมกัน ทั้งนี้เพื่อการดำรงชีวิตเพื่อการแก้ไขปัญหา เพื่อดำเนินกิจกรรม การงานในหน้าที่ซึ่งได้รับมอบหมาย ฉะนั้นความเชื่อพื้นฐานในเรื่องของกระบวนการกลุ่มจึงพอจะสรุปได้ดังนี้

1. บุคคลแต่ละคนมีความสามารถพิเศษในตนเอง ความสามารถนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการทำงานกลุ่ม ในกลุ่มที่จะประกอบด้วยคนจำนวนมาก มักจะปรากฏว่าแต่ละคนจะมีลักษณะเด่นกันคนละอย่าง ตามหลักจิตวิทยามนุษย์จะมีความแตกต่างกันไป (Individual difference) ด้วยความแตกต่างกันนี้เอง จะทำให้เขาทั้งหลายสามารถช่วยกลุ่มได้มาก ความสามารถของแต่ละคนจะถูกนำมาใช้กับการดำเนินการกลุ่มนำมาส่งเสริมการทำงานร่วมกัน ซึ่งจะเป็นผลดีต่อประสิทธิภาพของงานโดยส่วนรวม แต่ถ้าหากไม่มีการรวมกลุ่มแล้ว บางครั้งความสามารถเหล่านี้ก็จะไม่สามารถใช้ได้อย่างเต็มที่ หรือในบางกรณีก็อาจจะไม่ได้นำมาใช้ให้เป็นประโยชน์เลยก็ได้

2. ประสบการณ์ที่ได้รับจากกลุ่ม จะส่งเสริมให้สมาชิกในกลุ่มได้พัฒนาความสามารถพิเศษขึ้นมา และนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและกลุ่ม

ตามหลักการทางการแนะแนวและจิตวิทยาทำให้ทราบว่า บุคคลบางคนไม่รู้จักตนเอง ด้วยความไม่รู้จักตนเองนี้ อาจทำให้เขาไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ ทั้งนี้เพราะว่าไม่สามารถปฏิบัติอะไรได้อย่างสอดคล้องกับตนเอง ไม่รู้ว่าตนเองทำอะไรจึงจะดีและเหมาะสม แต่เมื่อบุคคลได้มีโอกาสมาอยู่ร่วมกับกลุ่ม พบปะกับบุคคลที่มีความรู้ความสามารถมีประสบการณ์ และทักษะในการทำงาน และในบางครั้งเนื่องจากตนเองเป็นสมาชิกในกลุ่ม จะต้องให้ความร่วมมือและรับผิดชอบต่อการทำงานต่างๆ จึงจะทำให้เกิดความจำเป็นจะต้องทำอะไรบางอย่างในกลุ่ม ดังนั้นจะเห็นว่าสมาชิกในกลุ่มทั้งหลาย จะช่วยให้บุคคลแต่ละคนได้รับโอกาสในการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่มีความสามารถในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นๆ ได้

2. บุคคลแต่ละคนจะมีอิทธิพลต่อกัน และในขณะเดียวกัน กลุ่มก็จะมีอิทธิพลต่อบุคคลแต่ละคนเช่นกัน เมื่อบุคคลมาอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม สิ่งที่เกิดขึ้นอย่างแน่นอนในกลุ่มคือการเกิดปฏิสัมพันธ์ (Interaction) ระหว่างบุคคลแต่ละคน ทุกคนมีโอกาสจะได้รับความรู้และประสบการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นผลดีต่อการดำเนินงานต่อไป นอกจากนี้แล้วบุคคลในฐานะสมาชิกก็มีโอกาสจะแสดงความคิดเห็นของตนเองอย่างกว้างขวาง ความคิดบางอย่างก็จะสามารถทำให้บุคคลอื่นๆ คล้อยตามหรืออาจเรียกได้ว่ามีอิทธิพลต่อกัน ทำให้กลุ่มได้รับประโยชน์เป็นอย่างดีจากกระบวนการกลุ่มนี้เอง จะทำให้สมาชิกทั้งหลายเรียนรู้ “การรู้จักให้” (Give) และ “การรู้จักรับ” (Take) ซึ่งลักษณะนี้เป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังในสังคมประชาธิปไตย

3. กลุ่มจะช่วยส่งเสริมสมาชิกแต่ละคน ให้มีการพัฒนาทัศนคติทางด้านสังคมในทางที่ดีบุคคลเมื่อเกิดมาถือได้ว่าเป็นสมาชิกของสังคมได้ทันที แต่อย่างไรก็ตามในระยะเริ่มต้นชีวิตนั้น ทารกทั้งหลายก็จะอยู่ในระยะยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Self centered) โดยคำนึงถึงชีวิตและความอยู่รอดของชีวิตตนเองเป็นสำคัญ ตัวเด็กเองไม่ได้เกิดมาพร้อมกับมีทัศนคติทางสังคม ดังนั้นเด็กจำเป็นต้องเรียนรู้จากสังคม และการเรียนรู้ดังกล่าวจะเกิดขึ้นไม่ได้ ถ้าหากเด็กอยู่ตามลำพังโดยไม่เข้ากลุ่ม เช่น กลุ่มภายในบ้าน ในโรงเรียน และในสังคม แต่อย่างไรก็ตามการพัฒนาทัศนคติทางสังคมนั้น จะเป็นไปในทางดีหรือไม่ดี ย่อมขึ้นอยู่กับกลุ่มที่จะเข้าไปเกี่ยวข้อง ถ้าหากกลุ่มนั้นเป็นกลุ่มที่สมาชิกมีความเข้าใจในการทำงานกลุ่ม ผลที่ตามมา คือ นักเรียนจะเรียนรู้ทักษะทางสังคมและมีทัศนคติที่ดีทางสังคม ในทางตรงข้ามกลุ่มบางกลุ่มที่เป็นไปอย่างไม่มีพิธีรีตอง (Informal group) เช่น การรวมตัวของกลุ่มวัยรุ่นนักร้อง กลุ่มอัมพาต เป็นต้น กลุ่มประเภทนี้บางครั้งอาจจะส่งเสริมทัศนคติของบุคคลไปอีกด้านหนึ่ง ซึ่งไม่เป็นไปตามความเชื่อที่ดีในสังคมประชาธิปไตย ดังนั้น อาจกล่าวได้ว่ากลุ่มมีอิทธิพลในการสร้างทัศนคติของบุคคลเป็นอย่างมาก

จุฬา บุรีภักดี (2527 : 1-2) ได้อธิบายลักษณะสำคัญที่จะก่อให้เกิดกระบวนการกลุ่มได้แก่ ลักษณะต่อไปนี้คือ

1. มีจุดมุ่งหมายร่วมกัน เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
2. มีการติดต่อเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กัน โดยการสื่อความหมายที่ติดต่อถึงกัน

3. สมาชิกต้องกระทำกิจกรรม เพื่อให้กลุ่มบรรลุจุดมุ่งหมายที่วางไว้
4. มีความคิดในแนวที่ร่วมกัน
5. มีผลของการร่วมกันตัดสินใจในรูปของกลุ่มอย่างแข็งขัน
6. ยึดมั่นในท่าทีของกลุ่มอย่างแข็งขัน
7. มีความเข้าใจในสิ่งที่จะทำให้พลังกลุ่มเจริญก้าวหน้า

คุณค่าของกระบวนการกลุ่มทางการศึกษา (Educational values)

ในโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษาทั่วไป สมาชิกนำเอาวิธีของกระบวนการกลุ่มไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการศึกษา เช่น การตั้งชมรมหรือชุมนุมต่างๆ ตามความสนใจของนักเรียน หรือแม้กระทั่งการนำเอาเรื่องของกลุ่มไปใช้สอนในชั้น อันได้แก่การสอนกลุ่มย่อย การเล่นเกม บทบาทสมมติ การแบ่งกลุ่มทำงาน การอภิปรายหมู่ เป็นต้น เพราะเรื่องของกลุ่ม จะช่วยให้นักเรียนได้มีโอกาสใช้ความสามารถของตนเอง การรู้จักการให้ และรับ (Give and take) การร่วมมือและการแบ่งปัน (Sharing and participation) ซึ่งเป็นพื้นฐานในการปกครองในระบอบประชาธิปไตย อันจะยังประโยชน์แก่ประเทศชาติและบ้านเมือง เมื่อนักเรียนเหล่านี้เติบโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต (วินิจ เกตุขำ และคมเพชร จิตรสุภกุล. 2522 : 21-22)

ผลดีของการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่ม คือ

1. นักเรียนที่ไม่ค่อยมีโอกาสได้แสดงออกหรือขี้อายจะได้มีส่วนช่วยในการเรียนได้มากขึ้น
2. นักเรียนมีโอกาสสนใจกับเนื้อหา มีการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองเกิดการเรียนรู้และค้นพบด้วยตนเอง ไม่ใช่เป็นเพียงผู้รับฟังเท่านั้น
3. การเรียนรู้จะสนองความต้องการของผู้เรียน ซึ่งจะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความสนใจใคร่รู้อย่างจริงจัง
4. ผู้เรียนมีความรับผิดชอบในการเรียนมากขึ้น โดยผู้เรียนจะต้องร่วมมือกับครู โดยการกำหนดเนื้อหา และความต้องการในการเรียน รวมทั้งเป็นผู้แสดงออกอย่างจริงจัง
5. ผู้เรียนต้องใช้ความสามารถความรู้ที่ตนเองมีอยู่ และจากที่อื่นๆ มาใช้ในการเรียนรู้ของตน
6. ผู้เรียนสามารถเผชิญปัญหา และแก้ปัญหาทั้งหลายทั้งที่เกิดขึ้นในชั้นเรียน และที่ประสบในชีวิตได้อย่างจริงจัง

7. ครูเปลี่ยนบทบาทจากการพูด การบอก การออกคำสั่ง การขู่เข็ญลงโทษมาเป็นผู้ช่วยเหลือและจัดประสบการณ์การเรียนรู้ เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถค้นหาคำตอบและเกิดความเข้าใจผลของการเรียนรู้ โดยวิธีนี้จะมีความหมายต่อผู้เรียนเป็นอย่างมาก

8. ผู้เรียนสามารถนำความรู้ความเข้าใจที่ตนได้ค้นพบด้วยตัวเองนี้ ได้ปรับปรุงแก้ไข พฤติกรรมของตนเองต่อไป ทั้งนี้ เพราะการค้นพบความจริงใดๆ ด้วยตนเองนั้น ผู้เรียนมักจะจดจำได้ดีและมีผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้มากกว่าเรียนรู้จากคำบอกเล่าของผู้อื่น

9. เป็นการช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจ และได้ฝึกทักษะต่างๆ ที่จำเป็นในการดำรงชีพ สามารถร่วมคิดและร่วมทำงานกับผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

10. เป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์อันดีระหว่างครูกับนักเรียนและระหว่างกลุ่มนักเรียน การเรียนการสอนโดยใช้วิธีการของกระบวนการกลุ่ม ก่อให้สมาชิกของกลุ่มเกิดความเข้าใจ ความเห็นอกเห็นใจ ความสามัคคี และการให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการแก้ปัญหา

ข้อควรระวังในการสอน โดยใช้กระบวนการกลุ่ม

การเรียนการสอน โดยใช้วิธีการของกระบวนการกลุ่ม มีผลดีเป็นอันมากดังที่ได้กล่าวมาแล้ว อย่างไรก็ตามการสอนโดยวิธีนี้อาจไม่ได้ผลเท่าที่ควร ถ้าผู้สอนไม่สามารถจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้เป็นไปตามความมุ่งหมาย

ในการสอนโดยใช้กระบวนการกลุ่ม กระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ ผู้สอนมีหน้าที่เป็นผู้ประสานงาน หรือนำกลุ่มมากกว่าจะเป็นผู้บอกวิชาความรู้ให้แก่ผู้เรียน ผู้สอนจะต้องเป็นผู้ฟังมากกว่าพูด ถามมากกว่าตอบ ประสานงานมากกว่าบงการ และกระตุ้นให้ผู้เรียนมีบทบาทมากกว่าที่ผู้สอนจะแสดงเสียเองว่าเป็นผู้รู้ ดังนั้น ผู้สอนจะต้องมีบทบาทดังต่อไปนี้ คือ

1. เข้าใจปัญหา ความต้องการจุดมุ่งหมาย และทัศนคติของนักเรียนแสดงออก และให้ความสนใจแก่นักเรียนเป็นส่วนตัว ซึ่งจะทำให้ผู้สอนและนักเรียนมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด
 2. ให้ความสะดวกในการทำงานร่วมกันในกลุ่ม โดยจัดกิจกรรมและสภาพการณ์ที่กระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดความคิด และร่วมมือกันทำงานต่าง ๆ อย่างสนุกสนาน
 3. เน้นให้ผู้เรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ของการทำงานร่วมกัน รวมทั้งการแนะแนววิธีการทำงานให้ด้วย
 4. ให้กำลังใจและกระตุ้นให้นักเรียนเกิดความกระตือรือร้น ในการแสดงความคิดอย่างอิสระ และแสดงความสามารถอย่างเต็มที่
 5. ให้ความช่วยเหลือและจัดบรรยากาศที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนที่ดีที่สุด
- ผู้สอนจะให้คำแนะนำช่วยเหลือเมื่อนักเรียนต้องการ

6. ผู้สอนจะเป็นเพียงผู้ทำหน้าที่ประสานให้กระบวนการกลุ่มเป็นไปด้วยดีเท่านั้น และไม่ถือเอาการตัดสินใจของผู้สอนเป็นใหญ่

องค์การอนามัยโลก (WHO). (1994 : 5-21) ให้ความสนใจการนำกระบวนการกลุ่มมาใช้เป็นพื้นฐานในการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ (Learning experience) เกี่ยวกับทักษะชีวิต เพื่อสนับสนุนให้บุคคลมีพฤติกรรมในทิศทางที่ต้องการ วิธีการที่นำไปสู่จุดมุ่งหมายที่ต้องการ ได้แก่ การแสดงบทบาทสมมติ (Role play) เกม (Games) การอภิปรายกลุ่ม (Group discussion) การสาธิต (Demonstration) และการระดมสมอง (Brainstorming)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในต่างประเทศ

บอทวิน และองค์ (Botvin & Eng. 1980 : 209-213) ศึกษาเรื่อง โปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่แบบเบ็ดเสร็จ ในปี ค.ศ. 1980 โดยการประเมินประสิทธิผลของกลวิธีการป้องกันการสูบบุหรี่เฉพาะปัจจัยทางสังคม และทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยการสูบบุหรี่ในนักเรียนระดับเกรด 8, 9, 10 จำนวน 281 คน จากโรงเรียน 2 แห่ง เมืองนิวยอร์ก แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ซึ่งจะเน้นการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตพื้นฐานมาเป็นแนวทางการปฏิบัติในการเผชิญสถานการณ์และการแก้ปัญหาของวัยรุ่น รวมทั้งปัญหาการสูบบุหรี่ หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการดำเนินการ พบว่า โปรแกรมมีประสิทธิภาพในการย่นระยะเวลาในการเริ่มสูบบุหรี่ และพฤติกรรมของการสูบบุหรี่ นอกจากนี้ก็ยังพบว่า โปรแกรมได้รับความสนใจจากนักเรียนในแต่ละเนื้อหาแล้ว ยังมีผลต่อสุขภาพด้านอื่นด้วย เช่น การใช้สารเสพติดอื่น ๆ และสุขภาพจิตได้อีกด้วย

ชินค์ และกิลคริสต์ (Schinke & Gilchrist. 1983 : 416-419) ศึกษาเรื่อง โปรแกรมป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้น ป.6 เมืองซีแอตเติล กลุ่มตัวอย่าง 56 คน โดยจัดทำการสอน 8 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีความรู้ ความตั้งใจ ความสามารถในการปฏิเสธเพื่อนและการไม่สูบบุหรี่ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองสูบบุหรี่ร้อยละ 8 ส่วนกลุ่มควบคุมสูบบุหรี่ร้อยละ 37.50 ทั้งนี้เนื่องจาก กลุ่มทดลองได้มีการให้นักเรียนดูวีดิทัศน์ มีการอภิปรายกลุ่มโดยใช้กระบวนการตัดสินใจและแก้ปัญหา มีการสาธิต การแสดงบทบาทสมมติในการต้านทานอิทธิพลสังคมและการควบคุมตนเองไม่ให้สูบบุหรี่ และการฝึกปฏิบัติ

ควีน และคนอื่น ๆ (Quine, et al.. 1992 : 259-267) ศึกษาเรื่อง ภาคตัดขวาง (Cross sectional study) เพื่อเปรียบเทียบความตระหนักในเรื่องการใช้ยาเสพติดของเด็ก 2 กลุ่ม (อายุ 9-13 ปี) โดยเด็กกลุ่มที่ 1 จำนวน 1,044 คน จะได้รับการให้ความรู้เกี่ยวกับ

เรื่องยาเสพติด และโปรแกรมทักษะชีวิต ส่วนเด็กกลุ่มที่ 2 จำนวน 1,292 คน เป็นกลุ่มควบคุม จะไม่ได้รับโปรแกรมใด ๆ ผลการศึกษาพบว่า มีความแตกต่างกันของลักษณะพื้นฐานของนักเรียนทั้งสองกลุ่ม คือ พบว่าเด็กกลุ่ม 1 ส่วนใหญ่มาจากโรงเรียนรัฐบาล และอยู่ในโรงเรียนที่มีเศรษฐกิจที่สูงกว่า จึงได้มีการวิเคราะห์ผลใหม่ โดยการควบคุมตัวแปรซ้อนเหล่านี้ และพบว่า เด็กที่ได้รับโปรแกรมนี้อาจเป็นตัวทำนายในเรื่องความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดเท่านั้น แต่ไม่ได้เป็นตัวทำนายความตั้งใจต่อการสูบบุหรี่ หรือการดื่มแอลกอฮอล์

การวิจัยในประเทศไทย

การวิจัยเกี่ยวกับยาเสพติด

ภัทรภร กาญจนภาส (2538 : 100-105) ศึกษาเรื่อง โครงการเพื่อนช่วยเพื่อน ในพฤติกรรมการเลิกสูบบุหรี่ ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิค จังหวัดชัยภูมิ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 94 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 40 คน และกลุ่มควบคุม 54 คน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ ความคาดหวังในความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ ความคาดหวังในผลของการเลิกสูบบุหรี่ การปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ และสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ร้อยละ 42.5 และความคาดหวังในความสามารถของตนเองในการเลิกสูบบุหรี่ และความคาดหวังในผลของการเลิกสูบบุหรี่ ของนักเรียนมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติตัวในการเลิกสูบบุหรี่ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

อนันต์ เมนะรุจิ (2540 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก ปี 2539 ผลการศึกษาพบว่า เพศ ระดับการศึกษา ทักษะส่วนบุคคล การรับรู้เกี่ยวกับชนิดของสารเสพติด ปัจจัยสิ่งแวดล้อมของนักเรียนด้านบุคคล ได้แก่ สถานภาพสมรสของบิดามารดา พฤติกรรมของบิดามารดา ผู้ปกครอง พฤติกรรมการใช้สารเสพติดของบุคคลในครอบครัว ความสัมพันธ์ของนักเรียนและครอบครัว ปัจจัยสิ่งแวดล้อมของนักเรียนที่ไม่ใช่บุคคล ได้แก่ สถานที่พักขณะศึกษาและรายได้นักเรียนมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการใช้สารเสพติด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นิคม ศรีเงิน (2542 : ก-ข) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดของนักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่าง 196 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในสังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น มีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด ในด้านการเที่ยวกลางคืน และการทดลองเสพยาเสพติดอยู่ในระดับน้อย ส่วนระดับความคิดเห็นว่าด้านความผูกพันต่อบิดามารดา และความผูกพันต่อครูเป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดอยู่ในระดับมาก

แต่มีความคิดเห็นว่า ด้านความผูกพันต่อเพื่อนและทัศนคติต่อดาราที่เสพยาเสพติด เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดในระดับปานกลาง และปัจจัยด้านความผูกพันต่อครูเพียงด้านเดียวเท่านั้น ที่มีความสัมพันธ์เชิงลบกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด ด้านการเที่ยวกลางคืน และด้านการทดลองเสพยาเสพติดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

✓ นันทินี พันธวงศ์ (2543 : ก-ข) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยการแพร่ระบาดของสารเสพติดในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษากระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง 210 คน ผลการศึกษาพบว่า ปัจจัยที่มีต่อการแพร่ระบาดของสารเสพติดในโรงเรียนมัธยมศึกษาที่พบและเกี่ยวข้อง ได้แก่ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา รุนพี่ที่ติดสารเสพติด บังคับนักเรียนที่เคยเสพยาเสพติดกลายเป็นผู้จำหน่าย นักเรียนที่เคยเสพยาเสพติดถึงขั้นติดจะชวนคนอื่น ๆ ให้ใช้สารเสพติดด้วย และประสบการณ์การใช้สารเสพติดโดยวิธีการเสพยาเสพติด รวมทั้งชนิดของสารเสพติดที่นักเรียนส่วนมากเริ่มต้นใช้ ปัจจัยเหล่านี้จะมีความแตกต่างกัน ตาม เพศ ระดับชั้นเรียน และลำดับบุตรของบิดามารดา ส่วนสถานภาพด้านอื่น ๆ มีปัจจัยต่อการแพร่ระบาดของสารเสพติดไม่แตกต่างกัน

นริศรา แยมทรัพย์ (2544 : 108-114) ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษา โดยใช้รูปแบบค่ายเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มผู้สูบบุหรี่ภายหลังได้รับโปรแกรมสุขศึกษา โดยใช้รูปแบบค่ายมีความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ และการเลิกสูบบุหรี่ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา โดยใช้รูปแบบค่าย และดีกว่ากลุ่มผู้สูบบุหรี่ที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยเกี่ยวกับยาบ้า

สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2524 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่อง “การศึกษาสภาพปัญหาการใช้ยาเสพติดของนักเรียน นักศึกษาในสถานศึกษา อาชีวศึกษา และอุดมศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ผลการศึกษาพบว่า การทดลองใช้ยาเสพติดครั้งแรก ส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าเป็นเพราะอยากทดลอง ร้อยละ 38 เพื่อความสนุกสนานร้อยละ 14 เพราะมีเรื่องไม่สบายใจ ร้อยละ 12 สารเสพติดที่ทดลองใช้ครั้งแรกมากที่สุดคือ บุหรี่ ร้อยละ 28 สุราร้อยละ 22 กัญชาร้อยละ 21 ตามลำดับ จากการศึกษาตัวแปรต่าง ๆ พบว่า นักศึกษาชั้นต้น ๆ มีแนวโน้มจะใช้สารเสพติดตลอดจนอบายมุขต่าง ๆ

นพพร พานิชสุข (2528 : 109) ศึกษาเรื่อง อิทธิพลของครอบครัวที่มีผลต่อการใช้ยากระตุ้นประสาทแอมเฟตามีนในเด็กวัยรุ่น โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มนักเรียนชาย 44 คน และกลุ่มผู้ติดยาเสพติด จำนวน 49 คน ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาและสาเหตุครอบครัวมีอิทธิพลต่อการใช้ยากระตุ้นประสาทแอมเฟตามีน จากสภาพครอบครัวที่หย่าร้าง ทำให้เด็กขาดความรัก ความอบอุ่น ขาดที่ปรึกษา ทำให้เด็กเกิดความสับสน การคบเพื่อนที่ใช้สารเสพติดจะทำให้เด็กถูกชักจูงไปในทางที่ผิดได้

นงลักษณ์ โดบันลือภพ (2539 : 125-132) ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อการป้องกันการพึ่งยาแอมเฟตามีนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่างจำนวน 126 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง จำนวน 64 คน กลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 62 คน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองซึ่งได้รับโปรแกรมสุขศึกษามีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง และมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

ณัฐพล หาญโสภี (2540 : 91-100) ศึกษาเรื่อง โปรแกรมการสร้างพลังในการส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการเสพยาแอมเฟตามีน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่าง 95 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 45 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 50 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลง ความรู้ ความภาคภูมิใจในตนเอง ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง และการปฏิบัติตัวในการป้องกันการเสพยาแอมเฟตามีนดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปิ่น โค (2540 : 237) ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการยาบ้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการยาบ้า ของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิจัยเกี่ยวกับทักษะชีวิต

พิมพ์ใจ บุญยัง (2540 : 139-152) ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนราธิวาส กลุ่มตัวอย่าง 114 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 63 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 51 คน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจไม่ลองเสพยาเสพติด ทักษะการแก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญกับแรงกดดันจากเพื่อนที่เสพยาเสพติด ทักษะการปฏิเสธเมื่อเพื่อนชักชวนให้เสพยาเสพติด และมีพฤติกรรมในการป้องกันการเสพยาเสพติด ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

พิสมัย สุขอมรัตน์ (2540 : 110-120) ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรม การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดกรมสามัญ ศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร ตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลกและกรมอนามัย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 86 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 46 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 40 คน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจไม่สูบบุหรี่ ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสีย สัมพันธภาพ และมีพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ดีกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะการจัดการกับความเครียดดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง

มาริสา หะสาเมาะ (2540 : 127-129) ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของการจัดโครงการ ป้องกันการไช้ยาและสารเสพติดสำหรับนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง 76 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 34 คน กลุ่มควบคุม 42 คน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลัง การทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะในการปฏิเสธและทักษะการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลดีกว่ากลุ่ม ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเอง แบบแผนความเชื่อในการไช้ยา และสารเสพติด สัมพันธภาพและการสื่อสารในครอบครัว ไม่พบความแตกต่างทางสถิติและ ผลการเยี่ยมบ้าน พบว่า ส่วนมากครอบครัวมีความพึงพอใจต่อการเยี่ยมบ้านร้อยละ 84.90 นอกจากนี้ยังมีความสนใจและเข้าใจนักเรียนเป็นร้อยละ 69.70 ส่วนการปรับท่าทีต่อการไช้ยา และสารเสพติด ส่วนใหญ่ไม่พบพฤติกรรมการใช้ยาและสารเสพติดร้อยละ 67.60 และมี พฤติกรรมการใช้ยาและสารเสพติดลดลงร้อยละ 17.70

ณัฐพงศ์ พุดหล้า (2540 : 120-123) ศึกษาเรื่อง ผลของการประยุกต์โปรแกรม ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อำเภอเมือง จังหวัด นนทบุรี ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักใน ตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ และคะแนนเฉลี่ยความรับผิดชอบในตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ สูงกว่าก่อนการ ทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในส่วนของการ ทัดสินใจเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ และพฤติกรรม การป้องกันการสูบบุหรี่ พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าก่อน การทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

นวนันท์ กิจทวี (2541 : 111-114) ศึกษาเรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมสร้าง เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า ในนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่าง 70 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 35 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 35 คน ผลการศึกษาพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักในตนเอง ทักษะการปฏิเสธ พฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ และภายในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน

ส่วนทักษะการจัดการกับความเครียดเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน แต่ภายในกลุ่มทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนทักษะการตัดสินใจเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบและภายในกลุ่มทดลอง พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังพบว่า การเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักในตนเอง ทักษะการจัดการกับความเครียดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการป้องกันการเสพติด และทักษะการปฏิเสธ ทักษะการตัดสินใจ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการเสพติด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ชลชัย ทศกุลณี (2542 : 183-184) ศึกษาเรื่อง การประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อป้องกันการเสพติดของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคชายเขตการศึกษา 6 ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างทางสถิติของการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความตระหนักในตนเอง ทักษะปฏิเสธ และพฤติกรรมป้องกันการเสพติด และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธกับพฤติกรรมป้องกันการเสพติด

ศิริรัตน์ ชูชีพ (2543 : 117-120) ศึกษาเรื่อง การศึกษาความตระหนักในตนเองต่อการป้องกันการเสพติดของผู้ป่วยในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทักษะชีวิตที่เข้ารับการบำบัดรักษาในโรงพยาบาลธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยยาเสพติดที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทักษะชีวิตเป็นเพศชายทั้งหมด มีอายุระหว่าง 14-25 ปี จบการศึกษาระดับประกาศนียบัตรชั้นสูง ปี 1 มีความตระหนักในตนเองต่อการป้องกันการเสพติด ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทักษะชีวิต และพบว่า ความตระหนักต่อโทษพิษภัยยาเสพติด ด้านการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและ การควบคุมพฤติกรรมตนเองในการป้องกันการเสพติด มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนความตระหนักในตนเองด้านข้อดี - ข้อด้อยของตนเอง และด้านสำรวจตนเองไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุขฤดี รัชตฤงการสกุล (2543 : 153-154) ศึกษาเรื่อง โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 87 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 46 คน กลุ่มควบคุม 41 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติด ก่อนและหลังการทดลองมีทักษะชีวิตในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ เพื่อป้องกันการเสพติด และพฤติกรรมการป้องกันการเสพติด ไม่แตกต่างกัน ส่วนในด้านทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ภายหลังการทดลองนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น มากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า มีทักษะชีวิตในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ เพื่อป้องกันการเสพยาบ้า และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าไม่แตกต่างกัน ส่วนในด้านทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ พบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กฤษณา ตรียมณีรัตน์ (2544 : 91-94) ศึกษาเรื่อง ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการได้รับโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิต ด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ กลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ในตนเอง เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ทักษะการตัดสินใจไม่สูบบุหรี่และแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ และทักษะการจัดการกับความเครียดดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา และดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดุชนฎี เจริญสุข (2540 : 119-134) ศึกษาเรื่องผลการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กลุ่มตัวอย่าง 72 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มทดลอง 37 คน กลุ่มควบคุม 35 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยด้านทักษะการปฏิเสธและพฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % และพบว่าคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ของความรู้สึกรู้สึกต่อคุณค่าในตนเอง ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ในระหว่างก่อนและหลังการทดลอง

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยผู้วิจัยนำแนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการจัดทำโปรแกรม สุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิต ที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัด ปทุมธานีซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการศึกษาวิจัยดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. แบบแผนการศึกษาค้นคว้า
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
 - 3.1 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ
 - 3.2 เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลความหมาย
 - 3.3 การหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การดำเนินงานศึกษาค้นคว้าและการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

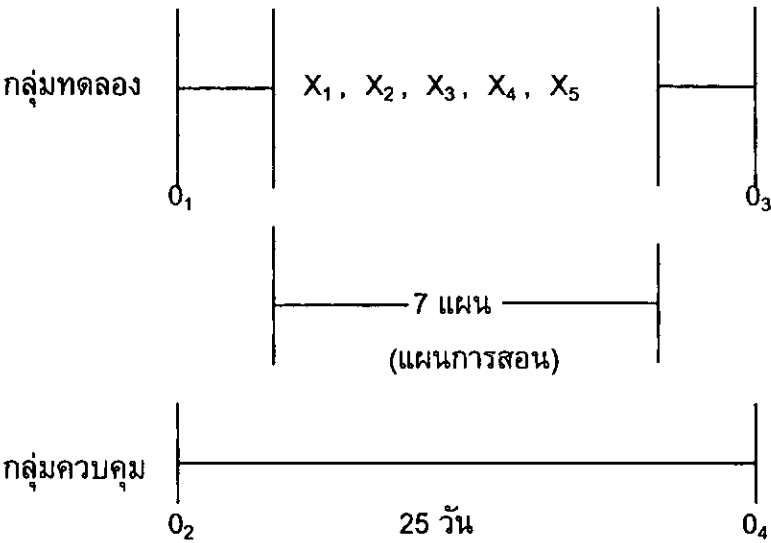
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้น พื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า จำนวน 40 คน และกลุ่มควบคุม มีการเรียนการสอนตามปกติ จำนวน 39 คน โดยมีวิธีการเลือกกลุ่มตัว อย่างดังนี้

1. กำหนดโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เลือกโรงเรียนที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกันด้านจำนวนนักเรียน และเป็นโรงเรียนที่มีกลุ่มเสี่ยงต่อ การเสพยาและการค้ายาบ้าใกล้เคียงกันจำนวน 2 โรงเรียน

2. นำโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ได้มาด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 2 โรงเรียน มาจัดเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) โดยวิธีการจับสลาก กำหนดไว้แรกเป็นกลุ่มทดลองได้โรงเรียน บัวแก้วเกษร ซึ่งกำหนดนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 40 คน ใ้ที่สองกำหนดเป็นกลุ่มควบคุม ได้โรงเรียนเทพศิรินทร์คลองสิบสาม ปทุมธานี ซึ่งกำหนดนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 39 คน

ขั้นตอนในการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ใช้แบบแผนการทดลองที่มีการวัดทั้งก่อนและหลังการทดลอง (Pre-test Post-test Control Group Design) มีลักษณะดังนี้คือ



ภาพประกอบ 8 แบบแผนการทดลอง

O_1, O_2 หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพติด ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมป้องกันการเสพติดของทั้งสองกลุ่ม

O₃, O₄ หมายถึง การเก็บรวบรวมข้อมูลภายหลังการทดลอง โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาเพื่อป้องกันการเสพติด การปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมป้องกันการเสพติดของของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

X₁ – X₅ หมายถึง จำนวนครั้งการจัดกิจกรรมการสอนพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการเสพติดในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยใช้กลวิธีของกระบวนการกลุ่ม ประกอบด้วยแผนการสอนทั้งหมด 7 แผนการสอน โดยมีรายละเอียดดังนี้

X₁ กิจกรรมครั้งที่ 1 ความตระหนักในตนเองในเรื่องจุดดี จุดด้อยของตนเอง โทษพิษภัยความรุนแรงของยาบ้า สร้างความรู้สึกโดยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ บรรยาย ชมวีดิทัศน์ จัดระบบความคิดโดยอภิปรายกลุ่มย่อย และสรุปในกลุ่มใหญ่เพื่อให้เกิดความตระหนักว่ายาบ้าเป็นปัญหาใกล้ตัวทุกคนมีโอกาสเสี่ยง และปัญหานี้มีผลกระทบถึงทุกคน ประกอบด้วยแผนการสอน 3 แผนการสอนดังต่อไปนี้

แผนการสอนที่ 1 เรื่อง รู้ตน ใส่ใจ ห่วงไกลยาบ้า

แผนการสอนที่ 2 เรื่อง ดิดยา แล้วพาวุ่น

แผนการสอนที่ 3 เรื่อง ตระหนักในตน ดันไม้แห่งชีวิต

X₂ กิจกรรมครั้งที่ 2 ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการเสพติด โดยการอภิปราย แสดงความคิดเห็น บรรยายหลักการ และขั้นตอนฝึกทักษะตามสถานการณ์ที่กำหนด การแสดงบทบาทสมมติ และสรุป

ประกอบด้วยแผนการสอนที่ 4 เรื่อง ตัดสินใจ ใช้ปัญญา

X₃ กิจกรรมครั้งที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนและสิ่งแวดล้อม โดยการอภิปรายแสดงความคิดเห็น การแสดงบทบาทสมมติ และสรุป

ประกอบด้วยแผนการสอนที่ 5 เรื่อง แก้ปัญหา พาให้สุข

X₄ กิจกรรมครั้งที่ 4 ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ โดยการอภิปราย แสดงความคิดเห็น การระดมสมอง การใช้สถานการณ์จำลอง วิเคราะห์กรณีศึกษา สาธิตโดยการแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ ฝึกทักษะการปฏิเสธ และสรุป

ประกอบด้วยแผนการสอนที่ 6 เรื่อง ปฏิเสธไม่เสียสัมพันธ

X₅ กิจกรรมครั้งที่ 5 ทักษะการจัดการกับความเครียด โดยการบรรยายหลักการและขั้นตอน อภิปราย การระดมสมองวิธีการจัดการกับความเครียด สาธิต และฝึกปฏิบัติการคลายความเครียด และสรุป

ประกอบด้วยแผนการสอนที่ 7 เรื่อง คลายเครียด

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ลักษณะของเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมสุขศึกษาโดยพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยแผนการสอนและแบบสอบถาม

1.1 กิจกรรมครั้งที่ 1 ความตระหนักในตนเองในเรื่องจุดดี จุดด้อยของตนเอง โทษพิษภัยความรุนแรงของยาบ้า สร้างความรู้สึกโดยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ บรรยาย ชมวีดิทัศน์ จัดระบบความคิดโดยอภิปรายกลุ่มย่อย และสรุปในกลุ่มใหญ่เพื่อให้เกิดความตระหนักว่ายาบ้าเป็นปัญหาใกล้ตัวทุกคนมีโอกาสเสี่ยง และปัญหานี้มีผลกระทบถึงทุกคน ประกอบด้วยแผนการสอน 3 แผนการสอนดังต่อไปนี้

1.1.1 แผนการสอนที่ 1 เรื่อง รู้ตน ใส่ใจ ห่างไกลยาบ้า

1.1.2 แผนการสอนที่ 2 เรื่อง ติดยา แล้วพาวุ่น

1.1.3 แผนการสอนที่ 3 เรื่อง ตระหนักในตน ดันไม่แห่งชีวิต

1.2 กิจกรรมครั้งที่ 2 ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า โดยการอภิปราย แสดงความคิดเห็น บรรยายหลักการ และขั้นตอนฝึกทักษะตามสถานการณ์ที่กำหนด การแสดงบทบาทสมมติ และสรุป

1.2.1 ประกอบด้วยแผนการสอนที่ 4 เรื่อง ตัดสินใจ ใช้ปัญญา

1.3 กิจกรรมครั้งที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อนและสิ่งแวดล้อม โดยการอภิปราย แสดงความคิดเห็น การแสดงบทบาทสมมติ และสรุป

1.3.1 ประกอบด้วยแผนการสอนที่ 5 เรื่อง แก้ปัญหา พาให้สุข

1.4 กิจกรรมครั้งที่ 4 ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ โดยการอภิปราย แสดงความคิดเห็น การระดมสมอง การใช้สถานการณ์จำลอง วิเคราะห์กรณีศึกษา สาธิตโดยการแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ ฝึกทักษะการปฏิเสธ และสรุป

1.4.1 ประกอบด้วยแผนการสอนที่ 6 เรื่อง ปฏิเสธไม่เสียสัมพันธ์

1.5 กิจกรรมครั้งที่ 5 ทักษะการจัดการกับความเครียด โดยการบรรยายหลักการ และขั้นตอน อภิปราย การระดมสมองวิธีการจัดการกับความเครียด สาธิต และฝึกปฏิบัติการคลายความเครียด และสรุป

1.5.1 ประกอบด้วยแผนการสอนที่ 7 เรื่อง คลายเครียด

1.6 แบบสอบถาม เรื่อง ประสิทธิภาพโปรแกรมสุขศึกษาโดยพัฒนาทักษะชีวิต ที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 5 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งประกอบด้วย เพศ สถานภาพของบิดามารดา จำนวนพี่น้อง การพักอาศัย สัมพันธภาพในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู ผลการเรียนรู้ การได้รับความรู้เรื่องยาบ้าของนักเรียน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันการเสพติด แบบสอบถามมีลักษณะคำถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) กำหนดให้ผู้ตอบ เลือกประเมินค่า 5 อันดับ คือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เป็นข้อความให้แสดงความคิดเห็น โดยให้ผู้ตอบเลือกตอบเพียง 1 ตัวเลือก ซึ่งประกอบด้วย ข้อความที่เป็นทางบวก จำนวน 11 ข้อ ได้แก่ ข้อ 1 , 2 , 5 , 9 , 10 , 11 , 12 , 14 , 15 , 16 และ 17

ข้อความที่เป็นทางลบ จำนวน 7 ข้อ ได้แก่ ข้อ 3 , 4 , 6 , 7 , 8 , 13 และ 18

เกณฑ์การให้คะแนน

	ข้อความที่เป็นทางบวก	ข้อความที่เป็นทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	3 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน	5 คะแนน

เกณฑ์การประเมินผลค่าเฉลี่ย โดยใช้เกณฑ์ของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9)

ค่าเฉลี่ย 3.67 – 5.00 หมายถึง ความตระหนักในตนเองดี

ค่าเฉลี่ย 2.34 – 3.66 หมายถึง ความตระหนักในตนเองปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 2.33 หมายถึง ความตระหนักในตนเองต้องปรับปรุง

ส่วนที่ 3 แบบวัดทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพติด ผู้วิจัย ดัดแปลงมาจาก แบบวัดทักษะการตัดสินใจของ สุขฤดี รัชตฤงการสกุล (2543 : 216-218) ศึกษาเรื่อง โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติดของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร สร้างขึ้นด้วยข้อคำถามที่เป็นปรนัย จำนวน 7 ข้อ ให้นักเรียนเลือกตอบ ตามสถานการณ์มี 4 ตัวเลือก มีเกณฑ์การแปลผลเป็น 3 ระดับคือ ดี ปานกลางและต้องปรับปรุง

เกณฑ์การให้คะแนน

0 คะแนน ถ้าตัดสินใจเลือกตัวเลือกที่ไม่เป็นประโยชน์หรือเป็นผลเสียต่อตนเอง

1 คะแนน ถ้าตัดสินใจเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือเป็นผลดีต่อตนเองแต่ไม่ได้

แสดงเหตุผลหรือแสดงเหตุผลไม่เหมาะสมในการตัดสินใจ

2 คะแนน ถ้าตัดสินใจเลือกสิ่งที่เป็นประโยชน์หรือเป็นผลดีต่อตนเองพร้อม

แสดงเหตุผลที่เหมาะสมในการตัดสินใจ

เกณฑ์การประเมินผลค่าเฉลี่ย โดยใช้เกณฑ์ของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9)

ค่าเฉลี่ย 1.34-2.00 หมายถึง การตัดสินใจเพื่อป้องกันการเสพติด

ค่าเฉลี่ย 0.67-1.33 หมายถึง การตัดสินใจเพื่อป้องกันการเสพติดปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 0.00-0.66 หมายถึง การตัดสินใจเพื่อป้องกันการเสพติดต้องปรับปรุง

ส่วนที่ 4 แบบวัดทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ผู้วิจัยดัดแปลงมาจาก

แบบวัดทักษะการตัดสินใจของ สุขฤดี รัชตฤทธการสกุล (2543 : 219-220) ศึกษาเรื่อง โปรแกรม

การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียน

มัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นข้อ

คำถามแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 11 ข้อ โดยให้นักเรียนเลือกตอบตามสถานการณ์

ที่กำหนด และมีเกณฑ์การแปลผล 3 ระดับ คือ ดี ปานกลาง และต้องปรับปรุง

เกณฑ์การให้คะแนน

0 คะแนน ถ้าเลือกตัวเลือกที่ยอมรับการชักชวนจากเพื่อนหรือปฏิเสธครั้งแรก
แต่เมื่อถูกเพื่อนเข้าจีบจะยอมรับคำชวน

1 คะแนน ถ้าเลือกตัวเลือกที่ปฏิเสธโดยอ้างเหตุผลเพียงอย่างเดียว แต่มิได้บอก
ความรู้สึกของตนเอง ในกรณีถูกเข้าจีบจะเลือกวิธีการปฏิเสธซ้ำโดยมีข้ออ้างหรือไม่มีการต่อรอง
ไม่มีการผิดผ่อน

2 คะแนน ถ้าเลือกตัวเลือกที่ปฏิเสธโดยใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล
ในกรณีถูกเข้าจีบจะเลือกวิธีการปฏิเสธซ้ำโดยไม่มีข้ออ้างหรือใช้วิธีการต่อรอง หรือการผิดผ่อน

เกณฑ์การประเมินผลค่าเฉลี่ย โดยใช้เกณฑ์ของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9)

ค่าคะแนนเฉลี่ย 1.34-2.00 หมายถึง ทักษะการปฏิเสธอยู่ในระดับดี

ค่าคะแนนเฉลี่ย 0.67-1.33 หมายถึง ทักษะการปฏิเสธอยู่ในระดับปานกลาง

ค่าคะแนนเฉลี่ย 0.00-0.66 หมายถึง ทักษะการปฏิเสธอยู่ในระดับต้องปรับปรุง

ส่วนที่ 5 แบบวัดทักษะการจัดการกับความเครียด ผู้วิจัยได้ประยุกต์จากแบบวัด

ทักษะการจัดการกับความเครียดของ กฤษณา ดริยมณีรัตน์ (2544 : 133-134) ศึกษา

เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้

แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี เป็นคำถามแบบปรนัย มี 3 ตัวเลือก จำนวน 5 ข้อ โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน และแบ่งระดับดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

- 0 คะแนน ถ้าเลือกคำตอบที่มีความหมายปฏิบัติในข้อที่เพิ่มความเครียด
- 1 คะแนน ถ้าเลือกคำตอบที่ปฏิบัติเพื่อลดความเครียดเป็นบางครั้ง
- 2 คะแนน ถ้าเลือกคำตอบที่มีความหมายปฏิบัติเพื่อลดความเครียด

เกณฑ์การประเมินผลค่าเฉลี่ย โดยใช้เกณฑ์ของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9)

- 0.00-0.66 หมายถึง นักเรียนมีความสามารถจัดการกับความเครียดระดับต้องปรับปรุง
- 0.67-1.33 หมายถึง นักเรียนมีความสามารถจัดการกับความเครียดมีระดับปานกลาง
- 1.34-2.00 หมายถึง นักเรียนมีความสามารถจัดการกับความเครียดมีระดับดี

ส่วนที่ 6 แบบวัดพฤติกรรมการป้องกันการเสพติด เป็นแบบวัดที่มีข้อคำถามเกี่ยวกับการไม่เสพติด การปฏิเสธเมื่อเพื่อนชักชวนให้เสพติด และการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติ โดยสร้างคำถามทางบวก และทางลบให้นักเรียนเลือกตอบ การให้คะแนนขึ้นอยู่กับคำถามดังนี้

เกณฑ์การให้คะแนน

	ความหมายทางบวก	ความหมายทางลบ
ปฏิบัติเป็นประจำ	ให้คะแนน 2	0
ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ให้คะแนน 1	1
ไม่เคยปฏิบัติ	ให้คะแนน 0	2

เกณฑ์การประเมินผลค่าเฉลี่ย โดยใช้เกณฑ์ของ วิเชียร เกตุสิงห์ (2538 : 9)

- 1.34 – 2.00 หมายถึง พฤติกรรมการป้องกันการเสพติดอยู่ในระดับดี
 - 0.67 – 1.33 หมายถึง พฤติกรรมการป้องกันการเสพติดอยู่ในระดับปานกลาง
 - 0.00 – 0.66 หมายถึง พฤติกรรมการป้องกันการเสพติดอยู่ในระดับต้องปรับปรุง
- ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

1. ศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 2. ปรึกษาขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับยาเสพติด และทฤษฎีทักษะชีวิต
 3. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาสร้างแผนการสอนและแบบสอบถามโดยมีเนื้อหาครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า
 4. นำแผนการสอนและแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอประธานและกรรมการควบคุม
- ปริญญานิพนธ์เพื่อตรวจสอบ ปรับแก้ไข ความถูกต้องและความครอบคลุมของเนื้อหา
5. นำแผนการสอนและแบบสอบถามที่แก้ไขเสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ประธานและ

กรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบอีกครั้ง แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 8 ท่าน พิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา

6. ปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามตามคำแนะนำผู้เชี่ยวชาญ และหาค่าดัชนีความ สอดคล้อง นำเสนอต่อประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทก่อนนำไปทดลองใช้

7. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแล้วนำไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนชายและ หญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 50 คน โรงเรียนมัธยมสังคีตวิทยา กรุงเทพมหานคร จังหวัดปทุมธานี และนำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไข

8. นำแบบสอบถามและแผนการสอนที่ปรับแก้ไขเสนอประธาน และกรรมการควบคุม ปริญญาโทเพื่อตรวจสอบเป็นครั้งสุดท้าย ก่อนนำไปใช้จริง

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

1. การหาความเที่ยงตรง (Content validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอ คณะกรรมการควบคุมปริญญาโท ตรวจสอบ ปรับแก้ไขความถูกต้อง และความครอบคลุม ของเนื้อหาให้มีความสอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้ นำแบบสอบถามมาดำเนินการปรับปรุงแก้ไข และตรวจสอบความถูกต้องของอักษร และนำเสนอต่อคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อ ตรวจสอบความถูกต้องก่อนนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 8 ท่าน พิจารณาตรวจสอบ ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา แล้วนำแบบสอบถามมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IC) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 117) เลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป เพื่อเป็นแบบสอบถาม

2. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนซึ่งมี ลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ โรงเรียนมัธยมสังคีตวิทยา กรุงเทพมหานคร ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา ขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี

3. นำแบบสอบถามที่ทดลองใช้มาตรวจให้คะแนน และวิเคราะห์หาคุณภาพเครื่องมือดังนี้

3.1 วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนก

นำแบบสอบถาม ความตระหนักในตนเองเพื่อป้องกันการเสพติด ยา ทักษะการตัดสินใจไม่เสพติดและการแก้ไขปัญหายา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และแบบวัดพฤติกรรมป้องกันการเสพติด มาหาค่าอำนาจจำแนก โดยวิธีหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Item to Total Correlation) (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 117-118) แล้วคัดเลือกข้อที่มี

ค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์เป็นดังนี้

แบบสอบถามความตระหนักในตนเอง เพื่อป้องกันการเสพติด เลือกร้อยคำถามไว้จำนวน 18 ข้อ จาก 32 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนก ระหว่าง 0.21 ถึง 0.58

แบบสอบถามทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพติด เลือกร้อยคำถามไว้จำนวน 7 ข้อ จาก 14 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนก ระหว่าง 0.31 ถึง 0.44

แบบสอบถามทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ เลือกร้อยคำถามไว้จำนวน 11 ข้อ จาก 15 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนก ระหว่าง 0.29 ถึง 0.49

แบบสอบถามทักษะการจัดการกับความเครียด เลือกร้อยคำถามไว้ จำนวน 5 ข้อ จาก 10 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.21 ถึง 0.39

แบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันการเสพติด เลือกร้อยคำถามไว้ ทุกข้อจำนวน 12 ข้อ โดยมีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง 0.21 ถึง 0.57

3.2 วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น

นำแบบสอบถามความตระหนักในตนเองเพื่อป้องกันการเสพติด ทักษะการตัดสินใจไม่เสพติดและการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมป้องกันการเสพติด มาหาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบัต (Cronbach's alpha coefficient)

(ลัวัน สายยศ และ อังคณา สายยศ. 2538 : 200)

โดยแบบสอบถามแต่ละตอนมีค่าความเชื่อมั่นดังนี้

แบบสอบถามความตระหนักในตนเอง มีค่าความเชื่อมั่น 0.76

แบบสอบถามทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา มีค่าความเชื่อมั่น 0.62

แบบสอบถามทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ มีค่าความเชื่อมั่น 0.61

แบบสอบถามทักษะการจัดการกับความเครียด มีค่าความเชื่อมั่น 0.36

แบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันการเสพติด มีค่าความเชื่อมั่น 0.67

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง พร้อมผู้ช่วยวิจัยอีก 2 คน มีขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อขอหนังสือรับรองจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้บริหารโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง จังหวัดปทุมธานี เพื่อขออนุญาตดำเนินการศึกษาวิจัย

2. ผู้วิจัยประสานงานกับผู้บริหารโรงเรียนกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขออนุญาตดำเนินการศึกษาวิจัย และชี้แจงขั้นตอนการวิจัย เพื่อขอความร่วมมือและการอำนวยความสะดวกในการดำเนินการวิจัย

3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ตามแผนการศึกษาค้นคว้า

4. นำข้อมูลมาจัดกระทำ และวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป

วันเดือนปี	กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนการสอน	ระยะเวลา
4 ธค.46	ทดลอง	ช่วงที่ 1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์	30 นาที
		ช่วงที่ 2 สอนตามแผนการสอนที่ 6 เรื่อง ปฏิเสธ ไม่เสียสัมพันธ์	70 นาที
		ช่วงที่ 3 สอนตามแผนการสอนที่ 7 เรื่อง คลายเครียด	70 นาที
	ทดลอง	ร่วมเต้นออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้านซึ่ และร้องเพลง To be number one	70 นาที
	ทดลอง	สรุปวบยอดทั้งหมดที่เรียนมา	30 นาที
		จัดบอร์ดรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด	70 นาที
9 ธค .46		มอบวุฒิบัตร	30 นาที
	ทดลอง	Post -test	60 นาที
	ควบคุม	Post -test	60 นาที

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามทั้ง ก่อนทดลอง (Pre-test) และหลังทดลอง (Post-test) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ ข้อมูลและทดสอบสมมติฐาน โดยยอมรับที่นัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับเพื่อความถูกต้อง
2. ตรวจสอบให้คะแนนแบบสอบถามตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้
3. นำแบบสอบถามที่ตรวจเรียบร้อยแล้วมาลงรหัส ก่อนนำไปวิเคราะห์ข้อมูล
4. คำนวณค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
5. ทดสอบสมมติฐาน ข้อที่ 1 ถึง 5 เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของ คะแนนความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่ เสียสัมพันธ์ภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมป้องกันการเสพติด ก่อนการทดลองและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติค่าที่ (Paired sample t-test)
6. ทดสอบสมมติฐานข้อที่ 6 ถึง 10 เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของ คะแนนความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธ์ภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมป้องกันการเสพติด ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยการทดสอบ ด้วยค่าสถิติที่ (Independent sample t-test)

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้สถิติดังนี้

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่

1.1 ค่าร้อยละ โดยใช้สูตร (บุญชม ศรีสะอาด. 2535 : 101)

$$P = \frac{f \times 100}{n}$$

เมื่อ	p	แทน	ค่าร้อยละ
	f	แทน	ความถี่ที่ต้องการแปลงให้เป็นร้อยละ
	n	แทน	จำนวนความถี่ทั้งหมด

1.2 การหาค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541 : 36)

$$\overline{X} = \frac{\sum X}{n}$$

เมื่อ	$\overline{X}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย
	$\sum X$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
	n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

1.3 การหาค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) โดยใช้สูตร (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541 : 69)

$$S = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n - 1)}}$$

เมื่อ	S	แทน	ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน
	$\sum X^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง
	$(\sum X)^2$	แทน	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
	n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

2. สถิติที่ใช้หาคุณภาพของเครื่องมือ

การตรวจสอบความเที่ยงตรงตามเนื้อหา โดยอาศัยดุลยพินิจของผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งสามารถตรวจสอบและวิเคราะห์ห่อออกมาในแง่ปริมาณ หรือตัวเลขดังนี้

2.1 การหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความกับลักษณะเฉพาะกลุ่ม โดย

นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจเนื้อหา โดยแต่ละท่านพิจารณาถึงความเห็นและให้คะแนนดังนี้ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 117)

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

เมื่อ	IC	แทน	ดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม
	$\sum R$	แทน	ผลรวมของความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
	N	แทน	จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2.2 การหาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ และทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และวัดพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าใช้วิธีวิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวมทั้งฉบับ (Corrected item to total correlation) โดยใช้สูตร (สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. 2539 : 117)

$$r_{xy} = \frac{n\sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{[n\sum X^2 - (\sum X)^2][n\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

เมื่อ	r_{xy}	=	ค่าอำนาจจำแนก
	n	=	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum X$	=	ผลรวมของคะแนนรายข้อของกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum Y$	=	ผลรวมของคะแนนรวมของกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum X^2$	=	ผลรวมของกำลังสองของคะแนน X
	$\sum Y^2$	=	ผลรวมของกำลังสองของคะแนน Y
	$\sum XY$	=	ผลรวมของผลคูณของคะแนน X และ Y

2.3 การหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจไม่เสพยาบ้าและแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และแบบวัดพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า เพื่อหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) โดยใช้สูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 125 -126)

$$\alpha = \left[\frac{n}{n - 1} \right] \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2} \right]$$

เมื่อ	α	แทน	ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม
	n	แทน	จำนวนข้อของแบบสอบถาม
	$\sum S_i^2$	แทน	คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ
	S_i^2	แทน	คะแนนความแปรปรวนของแบบ สอบถามทั้งฉบับ

3.สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน

1.1 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย ความตระหนักในตนเอง

ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และวัดพฤติกรรมการป้องกันการเสพติด ก่อนการทดลองและหลังการทดลองภายในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติค่าที (t – test dependent) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 ถึง 5 จากสูตร (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 165)

$$t = \frac{\frac{\sum D}{n}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - (\sum D)^2}{n - 1}}}$$

df	=	$n - 1$
เมื่อ t	แทน	ค่าที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบที
D	แทน	ความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง
n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ
D^2	แทน	ผลรวมของ D แต่ละตัวยกกำลังสอง
$(D)^2$	แทน	ผลรวมของ D ทั้งหมดยกกำลังสอง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัยดังนี้คือ

n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

$\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย

S แทน ความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนน

F แทน ค่าที่ใช้พิจารณาการแจกแจงแบบเอฟ (F – distribution)

t แทน ค่าที่ใช้พิจารณาการแจกแจงแบบที (t – distribution)

SS แทน ผลรวมของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of square)

MS แทน ค่าเฉลี่ยของผลรวมคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Mean of square)

df แทน จำนวนค่าที่เป็นอิสระของคะแนนที่เปลี่ยนแปลงไป (Degree of freedom)

p แทน ความน่าจะเป็น (Probability)

* แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

กลุ่มทดลอง แทน โปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมป้องกัน
การเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

กลุ่มควบคุม แทน การสอนสุขศึกษาตามปกติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ในการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 4 ตอนคือ

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับ เพศ สถานภาพของบิดา-มารดา จำนวนพี่น้อง ลักษณะการพักอาศัย สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว การอบรมเลี้ยงดู ผลการเรียนรู้ การได้รับความรู้เรื่องยาบ้า นำเสนอเป็นตาราง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ระดับคะแนนค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเอง
ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัด
การกับความเครียด และพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของกลุ่มทดลอง ก่อนทดลองและ
หลังทดลอง ด้วยค่าสถิติที (Paired sample t-test) นำเสนอเป็นตาราง เพื่อทดสอบสมมติฐาน
ข้อ 1, 2, 3, 4 และ 5

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ย ความตระหนักในตนเอง ทักษะการ
ตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการ
กับความเครียด และพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
โดยใช้การทดสอบ ด้วยค่าสถิติที (Independent sample t-test)
เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อ 6, 7, 8, 9 และ 10

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับ เพศ สถาน
ภาพของบิดา-มารดา จำนวนพี่น้อง ลักษณะการพักอาศัย สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกใน
ครอบครัว การเลี้ยงดู ผลการเรียน การได้รับความรู้เรื่องยาบ้า โดยแจกแจงความถี่
คิดเป็นร้อยละ ดังปรากฏตามตาราง 5-6

ตาราง 5 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม เพศ สถานภาพของบิดา-มารดา
จำนวนพี่น้อง ลักษณะการพักอาศัย สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว การเลี้ยงดู
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน การได้รับความรู้เรื่องยาบ้า

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	ก	ร้อยละ	ก	ร้อยละ
เพศ				
ชาย	14	35.00	13	33.30
หญิง	26	65.00	26	66.70
รวม	40	100.00	39	100.00

ตาราง 5 (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ
สถานภาพของบิดา-มารดา				
บิดา-มารดา อยู่ด้วยกัน	26	65.00	34	87.18
บิดา-มารดาแยกกันอยู่	6	15.00	2	5.13
บิดาถึงแก่กรรม	4	10.00	0	0
มารดาถึงแก่กรรม	1	2.50	1	2.57
ทั้งบิดา-มารดาถึงแก่กรรม	1	2.50	1	2.56
หย่าร้างกัน	2	5.00	1	2.56
รวม	40	100.00	39	100.00
จำนวนพี่น้อง				
ลูกคนเดียว	6	15.00	4	10.26
2 คน	17	42.50	13	33.33
3 คน	14	35.00	11	28.21
4 คน	3	7.50	3	7.69
5 คน	0	0	6	15.38
มากกว่า 5 คนขึ้นไป	0	0	2	5.13
รวม	40	100.00	39	100.00
ลักษณะการพักอาศัย				
บิดาและมารดา	23	57.50	34	87.19
บิดา	2	5.00	1	2.56
มารดา	4	10.00	1	2.56
ญาติพี่น้อง	11	27.50	3	7.69
รวม	40	100.00	39	100.00
สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว				
รักใคร่ ช่วยเหลือกันดี	30	75.00	31	79.49
ต่างคนต่างอยู่	1	2.50	2	5.13
มีการทะเลาะวิวาทกันบ้าง	9	22.50	6	15.38
รวม	40	100.00	39	100.00

ตาราง 5 (ต่อ)

ลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ
การเลี้ยงดู				
เข้มงวดมากไม่มีอิสระ	0	0	2	5.13
เข้มงวดเป็นบางครั้ง มีความอิสระพอสมควร	39	97.50	36	92.31
ไม่สนใจ ปลดปล่อยละเลย	0	0	0	0
ไม่เข้มงวด ปลดปล่อยตามสบาย	1	2.50	1	2.56
รวม	40	100.00	39	100.00
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน				
ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป	9	22.50	6	15.38
ระหว่าง 3.00-3.49	7	17.50	18	46.15
ระหว่าง 2.50-2.99	8	20.00	9	23.08
ระหว่าง 2.00-2.49	12	30.00	5	12.82
ระหว่าง 1.50-1.99	4	10.00	0	0
ต่ำกว่า 1.50	0	0	1	2.56
รวม	40	100.00	39	100.00

จากตาราง 5 แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี เพศ สถานภาพของบิดา-มารดา จำนวนพี่น้อง ลักษณะการพักอาศัย สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว การได้รับเลี้ยงดู ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังนี้

เพศ

กลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 65.00 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 35.00

กลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 66.70 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 33.30

สถานภาพของบิดา-มารดา

กลุ่มทดลอง พบว่า สถานภาพของบิดา-มารดา ส่วนใหญ่บิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 65.00 รองลงมา คือ บิดา-มารดาแยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 15.00 และบิดาถึงแก่กรรม คิดเป็นร้อยละ 10.00 และหย่าร้างกัน คิดเป็นร้อยละ 5 และ

มารดาถึงแก่กรรม คิดเป็นร้อยละ 2.50 และทั้งบิดา-มารดาถึงแก่กรรม คิดเป็นร้อยละ 2.50

กลุ่มควบคุม พบว่า พบว่า สถานภาพของบิดา-มารดา ส่วนใหญ่บิดา-มารดา อยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 87.18 รองลงมา คือ บิดา-มารดาแยกกันอยู่ คิดเป็นร้อยละ 5.13 และมารดาถึงแก่กรรม ทั้งบิดา-มารดาถึงแก่กรรม และหย่าร้างกัน คิดเป็นร้อยละ 2.57, 2.56, 2.56 ตามลำดับ

จำนวนพี่น้อง

กลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ส่วนใหญ่มีพี่น้อง จำนวน 2 คน คิดเป็น ร้อยละ 42.50 รองลงมาคือ มีพี่น้อง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 และลูกคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 15.00 และมีพี่น้อง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 7.50

กลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ส่วนใหญ่มีพี่น้อง จำนวน 2 คน คิดเป็น ร้อยละ 33.33 รองลงมาคือ มีพี่น้อง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 28.21 และ พี่น้องจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 15.38 และลูกคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 10.26 และมีพี่น้อง จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 7.69 และมากกว่า 5 คนขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 5.13

ลักษณะการพักอาศัย

กลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา คิดเป็นร้อยละ 57.50 รองลงมา คือ มีลักษณะการพักอาศัยอยู่กับญาติพี่น้อง คิดเป็นร้อยละ 27.50 และพักอาศัยกับมารดา คิดเป็นร้อยละ 10 และพักอาศัยกับบิดา คิดเป็นร้อยละ 5

กลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ส่วนใหญ่พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา คิดเป็นร้อยละ 87.19 รองลงมา คือ มีลักษณะการพักอาศัยอยู่กับญาติพี่น้อง คิดเป็นร้อยละ 7.69 และพักอาศัยกับมารดา คิดเป็นร้อยละ 2.56 และพักอาศัยกับบิดา คิดเป็นร้อยละ 2.56

สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว

กลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ส่วนใหญ่มีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกใน ครอบครัว มีความรักใคร่ ช่วยเหลือกันดี คิดเป็นร้อยละ 75.00 รองลงมาคือ มีสัมพันธภาพ ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีการทะเลาะวิวาทกันบ้าง คิดเป็นร้อยละ 22.50 และต่างคนต่างอยู่ คิดเป็นร้อยละ 2.50

กลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ส่วนใหญ่มีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิก ในครอบครัว มีความรักใคร่ ช่วยเหลือกันดี คิดเป็นร้อยละ 79.49 รองลงมาคือ มีสัมพันธภาพ ระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีการทะเลาะวิวาทกันบ้าง คิดเป็นร้อยละ 15.38 และ ต่างคนต่างอยู่ คิดเป็นร้อยละ 5.13

การอบรมเลี้ยงดู

กลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ส่วนใหญ่ได้รับการเลี้ยงดูเข้มงวดเป็นบางครั้ง มีความอิสระพอสมควร คิดเป็นร้อยละ 97.50 รองลงมาคือ ได้รับการเลี้ยงดูไม่เข้มงวด ปล่อยตามสบาย คิดเป็นร้อยละ 2.50

กลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ส่วนใหญ่ได้รับการเลี้ยงดูเข้มงวดเป็นบางครั้ง มีความอิสระพอสมควร คิดเป็นร้อยละ 92.31 รองลงมาคือ ได้รับการเลี้ยงดูเข้มงวดมากไม่มีอิสระ คิดเป็นร้อยละ 5.13 และ ได้รับการเลี้ยงดูไม่เข้มงวด ปล่อยตามสบาย คิดเป็นร้อยละ 2.56

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

กลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ส่วนใหญ่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระหว่าง 2.00-2.49 คิดเป็นร้อยละ 30.00 รองลงมาคือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 22.50 และระหว่าง 2.50-2.99 คิดเป็นร้อยละ 20.00 และระหว่าง 3.00-3.49 คิดเป็นร้อยละ 17.50 และระหว่าง 1.50-1.99 คิดเป็นร้อยละ 10.00

กลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ส่วนใหญ่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระหว่าง 3.00-3.49 คิดเป็นร้อยละ 46.15 รองลงมาคือ มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระหว่าง 2.50-2.99 คิดเป็นร้อยละ 23.08 และตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 15.38 และระหว่าง 2.00-2.49 คิดเป็นร้อยละ 12.82

ตาราง 6 จำนวน และค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตาม การได้รับความรู้เรื่องยาบ้า

การได้รับความรู้เรื่องยาบ้า	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ
ครูสอนในชั้นเรียนวิชาทั่วไป	10	24.79	6	15.93
ครูสอนในชั่วโมงวิชาสุขศึกษา	9	20.66	7	19.47
กิจกรรมพิเศษนอกชั้นเรียน	7	19.84	10	24.78
จากโทรทัศน์หรือวีดิทัศน์	11	26.45	10	24.78
วิทยุ	2	5.79	5	11.51
อื่น ๆ	1	2.48	1	3.54
รวม	40	100.00	39	100.00

จากตาราง 6 แสดงว่านักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี ที่ได้รับความรู้เรื่องยาบ้าจาก

กลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษา ได้รับความรู้เรื่องยาบ้าจากโทรทัศน์ หรือ
วีดิทัศน์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.45 รองลงมา คือ ครูสอนในชั้นเรียนวิชาทั่วไป คิดเป็น
ร้อยละ 24.79 ครูสอนในชั่วโมงวิชาสุขศึกษา คิดเป็นร้อยละ 20.66 กิจกรรมพิเศษนอกชั้น
เรียน คิดเป็นร้อยละ 19.84 และได้รับจากวิทยุ คิดเป็นร้อยละ 5.79

กลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษา ได้รับความรู้เรื่องยาบ้าจากกิจกรรมพิเศษ
นอกชั้นเรียน และโทรทัศน์ หรือวีดิทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 24.78 เท่ากัน รองลงมา คือ ครูสอนใน
ชั่วโมงวิชาสุขศึกษา คิดเป็นร้อยละ 19.47 ครูสอนในชั้นเรียนวิชาทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 15.93
และได้รับจากวิทยุ คิดเป็นร้อยละ 11.51

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมการป้องกันการเสพติด ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ตาราง 7 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนความตระหนักในตนเอง ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ความตระหนักในตนเอง							
	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง			
	n	$\bar{X}$	S	ระดับ	n	$\bar{X}$	S	ระดับ
กลุ่มทดลอง	40	4.07	0.37	ดี	40	4.29	0.32	ดี
กลุ่มควบคุม	39	4.08	0.38	ดี	39	4.04	0.41	ดี

จากตาราง 7 แสดงว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเองระดับดี คิดเป็น 4.07 หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเองระดับดี คิดเป็น 4.29

ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุม มีคะแนนความตระหนักในตนเองระดับดี คิดเป็น 4.08 หลังการทดลอง กลุ่มควบคุม มีคะแนนความตระหนักในตนเองระดับดี คิดเป็น 4.04

ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา							
	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง			
	n	$\bar{X}$	S	ระดับ	n	$\bar{X}$	S	ระดับ
กลุ่มทดลอง	40	1.74	0.18	ดี	40	1.91	0.12	ดี
กลุ่มควบคุม	39	1.71	0.22	ดี	39	1.69	0.21	ดี

จากตาราง 8 แสดงว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาในระดับดี คิดเป็น 1.74 หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในระดับดี คิดเป็น 1.91

ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุม มีคะแนนทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในระดับดี คิดเป็น 1.71 หลังการทดลอง กลุ่มควบคุม มีคะแนนทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาในระดับดี คิดเป็น 1.69

ตาราง 9 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนทักษะการปฏิเส โดยไม่เสียสัมพันธภาพ ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ทักษะการปฏิเสโดยไม่เสียสัมพันธภาพ							
	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง			
	n	$\bar{X}$	S	ระดับ	n	$\bar{X}$	S	ระดับ
กลุ่มทดลอง	40	1.62	0.19	ดี	40	1.85	0.12	ดี
กลุ่มควบคุม	39	1.56	0.23	ดี	39	1.57	0.23	ดี

จากตาราง 9 แสดงว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเส โดยไม่เสียสัมพันธภาพระดับดี คิดเป็น 1.62 หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ย ทักษะการปฏิเสโดยไม่เสียสัมพันธภาพระดับดี คิดเป็น 1.85

ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุม มีคะแนนทักษะการปฏิเสโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ระดับดี คิดเป็น 1.56 หลังการทดลอง กลุ่มควบคุม มีคะแนนทักษะการปฏิเสโดยไม่เสีย สัมพันธภาพ ระดับดี คิดเป็น 1.57

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนทักษะการจัดการ กับความเครียด ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ทักษะการจัดการกับความเครียด							
	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง			
	n	$\bar{X}$	S	ระดับ	n	$\bar{X}$	S	ระดับ
กลุ่มทดลอง	40	1.13	0.29	ปานกลาง	40	1.48	0.18	ดี
กลุ่มควบคุม	39	1.18	0.27	ปานกลาง	39	1.18	0.27	ปานกลาง

จากตาราง 10 แสดงว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการกับความเครียด ระดับปานกลาง คิดเป็น 1.13 หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการกับความเครียด ระดับดี คิดเป็น 1.48

ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุม มีคะแนนทักษะการจัดการกับความเครียด ระดับปานกลาง คิดเป็น 1.18 หลังการทดลอง กลุ่มควบคุม มีคะแนนทักษะการจัดการกับความเครียด ระดับปานกลาง คิดเป็น 1.18

ตาราง 11 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการเสพติด ของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	พฤติกรรมการป้องกันการเสพติด							
	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง			
	n	$\bar{X}$	S	ระดับ	n	$\bar{X}$	S	ระดับ
กลุ่มทดลอง	40	1.75	0.07	ดี	40	1.84	0.07	ดี
กลุ่มควบคุม	39	1.73	0.11	ดี	39	1.73	0.10	ดี

จากตาราง 11 แสดงว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการเสพติด ระดับดี คิดเป็น 1.75 หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการเสพติด ระดับดี คิดเป็น 1.84

ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการเสพติด ระดับดี คิดเป็น 1.73 หลังการทดลอง กลุ่มควบคุม มีคะแนนพฤติกรรมการป้องกันการเสพติด ระดับดี คิดเป็น 1.73

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความตระหนักรู้ในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมการป้องกันการเสพติดของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง ด้วยค่าสถิติ ที (Paired sample t-test) นำเสนอเป็นตาราง เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 2, 3, 4, และ 5

ตาราง 12 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเองของ
กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง		n	$\bar{X}$	S	t	df	p
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	40	4.07	0.37	3.831*	39	0.000
	หลังการทดลอง	40	4.29	0.32			
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	39	4.08	0.38	1.974	38	0.056
	หลังการทดลอง	39	4.04	0.41			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 แสดงว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเอง 4.07 และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเอง 4.29 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติ ด้วยค่าสถิติที (Paired sample t-test) พบว่าคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเอง หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเอง 4.08 และหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเอง 4.04 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติด้วย ค่าสถิติที (Paired sample t-test)พบว่าคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเองหลังการทดลองกับก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 13 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม
ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง		n	$\bar{X}$	S	t	df	p
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	40	1.74	0.18	6.526*	39	0.000
	หลังการทดลอง	40	1.91	0.12			
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	39	1.71	0.22	1.741	38	0.090
	หลังการทดลอง	39	1.69	0.21			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 แสดงว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะ การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 1.74 และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 1.91 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติ ด้วยค่าสถิติที (Paired sample t-test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 1.71 และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 1.69 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติ ด้วยค่าสถิติที (Paired sample t-test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา หลังทดลองกับก่อนทดลองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง		n	$\bar{X}$	S	t	df	p
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	40	1.62	0.19	8.594*	39	0.000
	หลังการทดลอง	40	1.85	0.12			
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	39	1.56	0.22	0.259	38	0.797
	หลังการทดลอง	39	1.57	0.23			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ 1.62 และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ 1.85 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติ ด้วยค่าสถิติที่ (Paired sample t-test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3

กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ 1.56 และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ 1.57 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติ ด้วยค่าสถิติที่ (Paired sample t-test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาหลังการทดลองกับก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 15 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการกับความเครียด
ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S	t	df	p
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	40	1.13	0.29	8.748*	39
	หลังการทดลอง	40	1.48	0.18		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	39	1.18	0.27	0.433	38
	หลังการทดลอง	39	1.18	0.27		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 15 แสดงว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการกับความเครียด 1.13 และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการกับความเครียด 1.48 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติ ด้วยค่าสถิติที (Paired sample t-test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการกับความเครียด หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4

กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการกับความเครียด 1.18 และหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการกับความเครียด 1.18 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติด้วย ค่าสถิติที (Paired sample t-test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการกับความเครียด หลังการทดลองกับก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 16 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง		n	$\bar{X}$	S	t	df	p
กลุ่มทดลอง	ก่อนการทดลอง	40	1.75	0.072	29.995*	39	0.000
	หลังการทดลอง	40	1.84	0.074			
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	39	1.732	0.11	0.279	38	0.781
	หลังการทดลอง	39	1.734	0.10			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 16 แสดงว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า 1.75 และหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า 1.84 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติ ด้วยค่าสถิติที่ (Paired sample t-test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า หลังการทดลองดีกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 5

กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า 1.732 และหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า 1.734 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติด้วย ค่าสถิติที่ (Paired sample t-test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า หลังทดลองกับก่อนทดลองไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยกับความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการใช้การทดสอบ ด้วยค่าสถิติที (Independent sample t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อ 6, 7, 8, 9 และ 10

ตาราง 17 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเอง ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	X	S	t	df	p
ความตระหนักในตนเอง						
กลุ่มทดลอง	40	4.07	0.37	0.139	77	0.890
กลุ่มควบคุม	39	4.08	0.38			

จากตาราง 17 แสดงว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเอง 4.07 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.37 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเอง 4.08 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.38 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติ ด้วยค่าสถิติที (Independent sample t-test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 18 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S	t	df	p
ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา						
กลุ่มทดลอง	40	1.74	0.18	0.476	77	0.636
กลุ่มควบคุม	39	1.71	0.22			

จากตาราง 18 แสดงว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 1.74 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.18 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 1.71 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.22 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติ ด้วยค่าสถิติที (Independent sample t-test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 19 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S	t	df	p
ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ						
กลุ่มทดลอง	40	1.62	0.19	1.287	77	0.202
กลุ่มควบคุม	39	1.56	0.23			

จากตาราง 19 แสดงว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ 1.62 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.19 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ 1.56 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.23 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติ ด้วยค่าสถิติที (Independent sample t-test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 20 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการกับความเครียด ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S	t	df	p
ทักษะการจัดการกับความเครียด						
กลุ่มทดลอง	40	1.13	0.29	0.828	77	0.410
กลุ่มควบคุม	39	1.18	0.27			

จากตาราง 20 แสดงว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการกับความเครียด 1.13 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.29 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการกับความเครียด 1.18 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.27 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติด้วยค่าสถิติที (Independent sample t-test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการกับความเครียด ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 21 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการเสพติด ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S	t	df	p
พฤติกรรมป้องกันการเสพติด						
กลุ่มทดลอง	40	1.75	0.07	0.738	77	0.463
กลุ่มควบคุม	39	1.73	0.11			

จากตาราง 21 แสดงว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการเสพติด 1.75 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.07 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการเสพติด 1.73 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.11 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติด้วยค่าสถิติที (Independent sample t-test) พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมป้องกันการเสพติด ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ตาราง 22 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเอง
ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S	t	df	p
ความตระหนักในตนเอง						
กลุ่มทดลอง	40	4.29	0.32	3.00*	77	0.004
กลุ่มควบคุม	39	4.04	0.41			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 22 แสดงว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเอง 4.29 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.32 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเอง 4.04 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.41 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติ ด้วยค่าสถิติที (Independent sample t-test) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเองดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 6

ตาราง 23 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา
ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S	t	df	p
ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา						
กลุ่มทดลอง	40	1.91	0.12	5.912*	77	0.000
กลุ่มควบคุม	39	1.69	0.21			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 23 แสดงว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา 1.91 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.12 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา 1.69 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.21 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติ ด้วยค่าสถิติที (Independent sample t-test) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาคิดว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 7

ตาราง 24 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S	t	df	p
ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ						
กลุ่มทดลอง	40	1.85	0.12	6.757*	77	0.000
กลุ่มควบคุม	39	1.57	0.23			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 24 แสดงว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ 1.85 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.12 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ 1.57 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.23 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติ ด้วยค่าสถิติที (Independent sample t-test) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 8

ตาราง 25 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการกับความเครียด
ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S	t	df	P
ทักษะการจัดการกับความเครียด						
กลุ่มทดลอง	40	1.48	0.18	5.830*	77	0.000
กลุ่มควบคุม	39	1.18	0.27			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 25 แสดงว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการ
กับความเครียด 1.48 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.18 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการจัดการ
กับความเครียด 1.18 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.27 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติ
ด้วยค่าสถิติที (Independent sample t-test) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการ
จัดการกับความเครียดดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 9

ตาราง 26 การเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการเสพติด
ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{X}$	S	t	df	p
พฤติกรรมการป้องกันการเสพติด						
กลุ่มทดลอง	40	1.84	0.07	5.228*	77	0.000
กลุ่มควบคุม	39	1.73	0.10			

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 26 แสดงว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า 1.84 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.07 กลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า 1.73 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.10 เมื่อนำไปทดสอบความแตกต่างทางสถิติ ด้วยค่าสถิติที (Independent sample t-test) พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 10

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรม การป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี

สมมติฐานของการศึกษาศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ความตระหนักในตนเอง ดีวก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา
2. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาดีวก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา
3. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ดีวก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา
4. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องทักษะการจัดการกับความเครียด ดีวก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา
5. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง พฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้า ดีวก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา
6. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ความตระหนักในตนเอง ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา
7. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการตัดสินใจไม่เสพยาบ้าและแก้ไขปัญหา ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา
8. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา
9. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า

มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการจัดการกับความเครียด ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับ
โปรแกรมสุขศึกษา

10. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติด
มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง พฤติกรรมการป้องกันการเสพติด ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับ
โปรแกรมสุขศึกษา

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นกลุ่มนักเรียนชายและหญิง ชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการ
ศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี จำนวน 2 โรงเรียน โดยใช้วิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive
sampling) โรงเรียนที่ผู้วิจัยเลือกแบบเจาะจง 2 โรงเรียน แล้วแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มโดยผู้วิจัยใช้
วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) ได้ โรงเรียนบัวแก้วเกษร จำนวน 40 คน เป็น
กลุ่มทดลอง และโรงเรียนเทพศิรินทร์คลองสิบสาม ปทุมธานี จำนวน 39 คน เป็นกลุ่มควบคุม

เครื่องมือในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วนคือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง ได้แก่ โปรแกรมสุขศึกษาโดยพัฒนาทักษะชีวิตที่มี
ต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพติดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ประกอบด้วย

1.1 กิจกรรมครั้งที่ 1 เสริมสร้างความตระหนักในตนเอง เรื่องจุดดี จุดด้อยของ
ตนเองโทษพิษภัยความรุนแรงของยาบ้า สร้างความรู้สึกรู้สึกดีโดยกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ บรรยาย ชม
วีดิทัศน์ จัดระบบความคิดโดยอภิปรายกลุ่มย่อย และสรุปในกลุ่มใหญ่เพื่อให้เกิดความตระหนัก
ว่ายาบ้าเป็นปัญหาใกล้ตัวทุกคนมีโอกาสเสี่ยง และปัญหานี้มีผลกระทบถึงทุกคน
ประกอบด้วยแผนการสอน 3 แผนการสอนดังต่อไปนี้

1.1.1 แผนการสอนที่ 1 เรื่อง รู้ตน ใส่ใจ ห่างไกลยาบ้า

1.1.2 แผนการสอนที่ 2 เรื่อง ดิตยา แล้วพาวัน

1.1.3 แผนการสอนที่ 3 เรื่อง ตระหนักในตน ดันไม่แห่งชีวิต

1.2 กิจกรรมครั้งที่ 2 ทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการเสพติด โดยการ
อภิปรายแสดงความคิดเห็น บรรยายหลักการ และขั้นตอนฝึกทักษะตามสถานการณ์ที่กำหนด
การแสดงบทบาทสมมติ และสรุป

1.2.1 ประกอบด้วยแผนการสอนที่ 4 เรื่อง ตัดสินใจ ใช้ปัญญา

1.3 กิจกรรมครั้งที่ 3 ทักษะการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญกับแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน
และสิ่งแวดล้อม โดยการอภิปรายแสดงความคิดเห็น การแสดงบทบาทสมมติ และสรุป

1.3.1 ประกอบด้วยแผนการสอนที่ 5 เรื่อง แก้ปัญหา พาให้สุข

1.4 กิจกรรมครั้งที่ 4 ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ โดยการอภิปราย แสดงความคิดเห็น การระดมสมอง การใช้สถานการณ์จำลอง วิเคราะห์กรณีศึกษา สาธิตโดยการแสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ ฝึกทักษะการปฏิเสธ และสรุป

1.4.1 ประกอบด้วยแผนการสอนที่ 6 เรื่อง ปฏิเสธ ไม่เสียสัมพันธภาพ

1.5 กิจกรรมครั้งที่ 5 ทักษะการจัดการกับความเครียด โดยการบรรยายหลักการและขั้นตอน อภิปราย การระดมสมองวิธีการจัดการกับความเครียด สาธิต และฝึกปฏิบัติการคลายความเครียด และสรุป

1.5.1 ประกอบด้วยแผนการสอนที่ 7 เรื่อง คลายเครียด

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม แบ่งเป็น 6 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 8 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันการเสพยาบ้า มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับคือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง จำนวน 18 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 0.76

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา เพื่อป้องกันการเสพยาบ้า มีลักษณะคำตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 7 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 0.62

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ มีลักษณะคำตอบ 4 ตัวเลือก จำนวน 11 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 0.61

ส่วนที่ 5 แบบสอบถามทักษะการจัดการกับความเครียด มีลักษณะคำตอบ 3 ตัวเลือก จำนวน 5 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 0.36

ส่วนที่ 6 แบบสอบถามพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้า มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 3 ระดับคือ ปฏิบัติทุกครั้ง ปฏิบัติเป็นบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย จำนวน 12 ข้อ มีค่าความเชื่อมั่น 0.67

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อรวบรวมแบบสอบถามก่อนการทดลองและหลังการทดลองเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแต่ละฉบับ

2. นำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

2.1 วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับ เพศ สถานภาพ ของบิดา-มารดา จำนวนพี่น้อง ลักษณะการพักอาศัย สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว ของนักเรียน การเลี้ยงดู

2.2 วิเคราะห์ระดับคะแนนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง

2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรม การเสพยาบ้า ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญกับแรงกดดัน จากกลุ่มเพื่อนและสิ่งแวดล้อม ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพเพื่อป้องกัน พฤติกรรม การเสพยาบ้า ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลองด้วยค่าสถิติที่ (Paired sample t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อ 1, 2, 3, 4 และ 5

2.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรม การเสพยาบ้า ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเมื่อเผชิญกับแรงกดดัน จากกลุ่มเพื่อนและสิ่งแวดล้อม ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพเพื่อป้องกัน พฤติกรรม การเสพยาบ้า ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยค่าสถิติที่ (Independent sample t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐาน ข้อ 6, 7, 8, 9 และ 10

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิต ที่มีต่อ พฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนในสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี พบว่า

1. ผลการศึกษาข้อมูลทั่วไป

กลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 65.00 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 35.00 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา มีสถานภาพของ บิดา-มารดา ส่วนใหญ่บิดา-มารดาอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 65.00 มีพี่น้อง จำนวน 2 คน คิด เป็นร้อยละ 42.50 พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา คิดเป็นร้อยละ 57.50 มีสัมพันธภาพระหว่าง สมาชิกในครอบครัว มีความรักใคร่ ช่วยเหลือกันดี คิดเป็นร้อยละ 75.00 ได้รับการเลี้ยงดูเข้ม งวดเป็นบางครั้ง มีความอิสระพอสมควร คิดเป็นร้อยละ 97.50 มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระหว่าง 2.00-2.49 คิดเป็นร้อยละ 30.00

กลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 66.70 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 33.30 สถานภาพของบิดา-มารดา ส่วนใหญ่บิดา- มารดาอยู่ด้วยกัน คิดเป็นร้อยละ 87.18 พี่น้อง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 ส่วนใหญ่ พักอาศัยอยู่กับบิดาและมารดา คิดเป็นร้อยละ 87.19 มีสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว มีความรักใคร่ ช่วยเหลือกันดี คิดเป็นร้อยละ 79.49 การเลี้ยงดูเข้มงวดเป็นบางครั้ง มีความ อิสระพอสมควร คิดเป็นร้อยละ 92.31 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ระหว่าง 3.00-3.49 คิดเป็น ร้อยละ 46.15

2. การได้รับความรู้เรื่องยาบ้าจากแหล่งใด

กลุ่มทดลอง พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้รับความรู้เรื่องยาบ้าจากโทรทัศน์ หรือวีดิทัศน์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.45 รองลงมา คือ ครูสอนในชั้นเรียนวิชาทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 24.79 ครูสอนในชั่วโมงวิชาสุขศึกษา คิดเป็นร้อยละ 20.66 กิจกรรมพิเศษนอกชั้นเรียน คิดเป็นร้อยละ 19.84 และได้รับจากวิทยุ คิดเป็นร้อยละ 5.79

กลุ่มควบคุม พบว่า นักเรียนมัธยมศึกษา ได้รับความรู้เรื่องยาบ้าจากกิจกรรมพิเศษนอกชั้นเรียน และโทรทัศน์ หรือวีดิทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 24.78 เท่ากัน รองลงมา คือ ครูสอนในชั่วโมงวิชาสุขศึกษา คิดเป็นร้อยละ 19.47 ครูสอนในชั้นเรียนวิชาทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 15.93 และได้รับจากวิทยุ คิดเป็นร้อยละ 11.51

3. ระดับคะแนนความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้า ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

กลุ่มทดลอง

ก่อนการทดลอง มีคะแนนความตระหนักในตนเองระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.07 มีคะแนนทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.74 มีคะแนนทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.62 มีคะแนนทักษะการจัดการกับความเครียดระดับปานกลาง คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.13 มีคะแนนพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.75

หลังการทดลอง มีคะแนนความตระหนักในตนเองระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.29 มีคะแนนทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.91 มีคะแนนทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.85 มีคะแนนทักษะการจัดการกับความเครียดระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.48 มีคะแนนพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.84

กลุ่มควบคุม

ก่อนการทดลอง มีคะแนนความตระหนักในตนเองระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.08 มีคะแนนทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.71 มีคะแนนทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.56 มีคะแนนทักษะการจัดการกับความเครียดระดับ ปานกลาง คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.18 มีคะแนนพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.73

หลังการทดลอง มีคะแนนความตระหนักในตนเองระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ย 4.04 มีคะแนนทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.69 มีคะแนนทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพระดับดี คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.57 มีคะแนนทักษะการจัดการกับ

ความเครียดระดับปานกลาง คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.18 มีคะแนนพฤติกรรมการป้องกัน
การเสพยาบ้าระดับดี คิดเป็น ค่าเฉลี่ย 1.73

4. ผลการจัดโปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกัน
การเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
ขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี มีประสิทธิผล ดังนี้

4.1 นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ความตระหนักในตนเอง ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อที่ 1

4.2 นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรม
สุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อที่ 2

4.3 นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ดีกว่าก่อนได้
รับโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อที่ 3

4.4 นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการจัดการกับความเครียด ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรม
สุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อที่ 4

4.5 นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง พฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรม
สุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อที่ 5

4.6 นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ความตระหนักในตนเอง ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรม
สุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อที่ 6

4.7 นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับ
โปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อที่ 7

4.8 นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้
รับโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อที่ 8

4.9 นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการจัดการกับความเครียด ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับ
โปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อที่ 9

10. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติดยาบ้า มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง พฤติกรรมการป้องกันการเสพติดยาบ้า ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับ โปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสมมติฐาน ข้อที่ 10

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิต ที่มีต่อ พฤติกรรมการป้องกันการเสพติดยาบ้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนในสังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี ผู้วิจัยอภิปรายผลได้ดังนี้

1. นักเรียนในกลุ่มทดลองภายหลังที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการเสพติดยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการ ป้องกันการเสพติดยาบ้า ดีวก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกัน การเสพติดยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ความตระหนักในตนเองดีวก่อนได้รับโปรแกรม สุขศึกษา อธิบายได้ว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกัน การเสพติดยาบ้า จากการที่ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมสร้างความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับจุดดี จุดด้อยของนักเรียน ปัญหาโทษพิษภัยของยาบ้า โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น การประชุมกลุ่มโดยการเขียน แผนที่ทางความคิด (Mindmap) ซึ่งเป็นการโยงใยความคิดเกี่ยวกับจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง ปัญหาของการเสพติดยาบ้าที่นักเรียนเข้าใจในการป้องกันการเสพติดยาบ้า โดยให้นักเรียนทุกคนภายในกลุ่มได้มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับจุดเด่น และจุดด้อย ในการสร้างความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับปัญหาโทษพิษภัยยาบ้า และการระดมสมอง ซึ่งมีการนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่มว่าขณะนั้นนักเรียนกำลังคิดอะไร และรู้สึกอย่างไรกับปัญหาการเสพติดยาบ้า โดยให้ตัวแทนได้ออกมานำเสนอผลการประชุมกลุ่มและแจกแจงถึงการเข้าใจในจุดดีและจุดด้อยของคนในกลุ่มเพื่อให้เข้าใจในความแตกต่างจากคนอื่นและสามารถอยู่ภายใต้แรงกดดัน ที่มากระทบต่อตนเองได้ จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเองดีวก่อนได้รับ โปรแกรมสุขศึกษา การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ณัฐพงศ์ พุดหล้า (2540 :120-123) พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมทักษะชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ กฤษณา ตรียมณีรัตน์ (2544 : 91-94) พบว่า กลุ่มทดลองมีความตระหนักรู้ในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ดีวก่อนการได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับ นวนันท์ กิจกวี (2541 : 111-114) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติดยาบ้า ก่อนและหลังการทดลอง มีความตระหนักในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

ไม่สอดคล้องกับ สุขฤดี ธัชศฤงคารสกุล (2543 : 153-154) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติด ก่อนและหลังการทดลองมีทักษะชีวิตในด้านความตระหนักในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

2. นักเรียนในกลุ่มทดลองภายหลังที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการเสพติดมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพติด ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติดมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพติด ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อธิบายได้ว่า จากการที่ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมการสร้างเสริมทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพติด ให้นักเรียนกลุ่มทดลองได้มีส่วนร่วมโดยใช้การประชุมกลุ่ม การระดมสมองและการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม ทำให้นักเรียนมีโอกาสรู้จักทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาจากการแสดงบทบาทสมมติของนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งหมด การอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพติด และร่วมกันสรุป โดยนักเรียนทุกคนมีโอกาแสดงความคิดเห็นอภิปรายร่วมกัน ทำให้นักเรียนมีโอกาสรู้จักทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพติด และมีแนวทางในการเลือกวิธีที่ดีที่สุดในการป้องกันการเสพติด ทำให้นักเรียนที่เข้าโปรแกรมมีแนวทางการตัดสินใจด้วยตนเอง เมื่อมีเหตุการณ์ใกล้ตัวซึ่งจะนำไปสู่การติดยาเสพติดได้ การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ณัฐพงศ์ พุดผล (2540 : 120-123) พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมทักษะชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับ พิมพ์ใจ บุญยัง (2540 : 141) พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจไม่ลงเสียสาระระเหย และทักษะการแก้ไขปัญหาเผชิญกับแรงกดดันจากเพื่อน ดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ พิศมัย สุขอมรัตน์ (2540 : 109-110) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการตัดสินใจ ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ มาริสา หะสาเมาะ (2540 : 127-129) พบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ นวนันท์ กิจกวี (2541 : 111-114) พบว่า ทักษะการตัดสินใจ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับ กฤษณา ตรียมณีนรัตน์ (2544 : 91-94) พบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจไม่สูงบุหรี ดีกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การศึกษาครั้งนี้ ไม่สอดคล้องกับ สุขฤดี ธัชศฤงคารสกุล (2543 : 153-154) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติด ก่อนและหลังการทดลองมีทักษะการตัดสินใจไม่แตกต่างกัน

3. นักเรียนในกลุ่มทดลองภายหลังที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการเสพติดยาสูบมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 3 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติดยาสูบมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อธิบายได้ว่า ผู้วิจัยได้มีการนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้ นักเรียนมีการระดมสมอง แลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น และการแสดงบทบาทสมมติถึงวิธีการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ รวมทั้งมีการบรรยายถึงการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ และให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีส่วนร่วมสรุปเกี่ยวกับการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับ พิมพีใจ บุญยัง (2540 : 141) พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะการปฏิเสธเพื่อนชักชวนให้เสพติดยาสูบ ดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ พิสมัย สุขอมรัตน์ (2540 : 109-110) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ดีกว่าก่อนการทดลอง สอดคล้องกับ มาริสา หะสาเมาะ (2540 : 127-129) พบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะในการปฏิเสธดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ สุขฤดี ธวัชตุงการสกุล (2543 : 153-154) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติดยาสูบมีทักษะชีวิตในด้านทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพหลังการทดลองดีขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ กฤษณา ดริยมณีรัตน์ (2544 : 91-94) พบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ดีกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ณัฐพงศ์ พุดหล้า (2540 : 120-123) พบว่า ทักษะปฏิเสธ ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ไม่สอดคล้องกับ นวนันท์ กิจทวี (2541 : 111-114) พบว่า ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบไม่แตกต่างกัน

4. นักเรียนในกลุ่มทดลองภายหลังที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการเสพติดยาสูบมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการจัดการกับความเครียด ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 4 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติดยาสูบมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการจัดการกับความเครียด ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อธิบายได้ว่า ผู้วิจัยมีการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดให้กับนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยเชิญวิทยากรร่วมในการจัดกิจกรรมภายในห้องเรียน โดยให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมและมีการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด ผู้วิจัยได้นำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อให้นักเรียนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น และระดมสมอง

ในการหาวิธีการจัดการกับความเครียด เพื่อให้นักเรียนได้มองและมีทักษะวิธีการจัดการกับความเครียดได้อย่างถูกต้อง การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พิตมัย สุขอมรัตน์ (2540 : 109-110) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีทักษะการจัดการกับความเครียด ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ กฤษณา ตรียมณีรัตน์ (2544 : 91-94) พบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการจัดการกับความเครียด ดีกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับ นวนันท์ กิจกวี (2541 : 111-114) พบว่า ทักษะการจัดการกับความเครียด เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ ไม่แตกต่างกัน

5. นักเรียนในกลุ่มทดลองภายหลังที่ได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง พฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง พฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า ดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อธิบายได้ว่า ผู้วิจัยมีการจัดกิจกรรมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า โดยให้นักเรียนมีการประชุมปรึกษาภายในกลุ่ม และมีการระดมสมองเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และมีการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการป้องกันการเสพยาบ้า โดยให้นักเรียนร่วมอภิปรายถึงพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า และการแสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พิมพ์ใจ บุญยัง (2540 : 141) พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมในการป้องกันการเสพยาบ้า ดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ พิตมัย สุขอมรัตน์ (2540 : 109-110) พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ดีกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ นวนันท์ กิจกวี (2541 : 111-114) พบว่า พฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับ สุขฤดี รัชตฤงการสกุล (2543 : 153-154) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า ก่อนและหลังการทดลองมีทักษะชีวิตในด้านพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับ ณัฐพงศ์ พุดห้ (2540 : 120-123) พบว่า พฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่าก่อนการทดลอง

6. นักเรียนในกลุ่มทดลองภายหลังที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ความตระหนักในตนเอง ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 6 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า

มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ความตระหนักในตนเอง ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อธิบายได้ว่า อาจเป็นผลมาจากโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า เรื่อง ความตระหนักในตนเอง ที่ผู้วิจัยมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้ให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเอง เกี่ยวกับปัญหาโทษพิษภัยของยาบ้า จุดเด่น จุดด้อยของตัวนักเรียน ความเข้าใจตนเอง ความเข้าใจผู้อื่นและเขียนสรุปเป็นแผนที่ทางความคิด Mindmap จึงทำให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ความตระหนักในตนเอง ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับ ผลการศึกษาของ ณัฐพงศ์ พุดหล้า (2540 :120-123) พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่สูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ กฤษณา ตรียมณีรัตน์ (2544 : 91-94) พบว่า กลุ่มทดลองมีความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่ ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับ นวนันท์ กิจกวี (2541 : 111-114) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความตระหนักในตนเอง ไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับ สุขฤดี รัชตฤงคารสกุล (2543 : 153-154) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีทักษะชีวิตในด้านความตระหนักในตนเอง ไม่แตกต่างกัน

7. นักเรียนในกลุ่มทดลองภายหลังที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการเสพยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันยาบ้า ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 7 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการสุขศึกษาพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อธิบายได้ว่า ผู้วิจัยมีการจัดกิจกรรมเสริมสร้างการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า โดยให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วม ระดมสมองแลกเปลี่ยนความคิดเห็นภายในกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติได้รับความรู้ ความเข้าใจถึงทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าการศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ณัฐพงศ์ พุดหล้า (2540 :120-123) พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมทักษะชีวิต คือ ทักษะการตัดสินใจ มีคะแนนเฉลี่ยทักษะการตัดสินใจสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ พิมพ์ใจ บุญยัง (2540 : 141) พบว่ากลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจไม่หลงเชื่อสารระเหย ดีกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ พิศมัย สุขอมรัตน์ (2540 : 109-110) พบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจ ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ มาริสา หะสาเมะ (2540 : 127-129)

พบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ นวนันท์ กิจทวี (2541 : 111-114) พบว่า ทักษะการตัดสินใจเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีความแตกต่างกัน สอดคล้องกับ กฤษณา ตรียมณีรัตน์ (2544 : 91-94) พบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจไม่สู้บุหรืดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ สุขฤดี ธัชศฤงคารสกุล (2543 : 153-154) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติด กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีทักษะชีวิตในด้านทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ไม่แตกต่างกัน

8. นักเรียนในกลุ่มทดลองภายหลังที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติดมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 8 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติดมีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อธิบายได้ว่า ทักษะการปฏิเสธการต่อรองเป็นสิทธิอันชอบธรรมของทุกคน ซึ่งสามารถทำได้โดยไม่กระทบจิตใจอีกฝ่ายหนึ่งนักเรียนยังมีความต้องการที่จะเข้ากลุ่มเพื่อนการเข้าสังคมเพื่อให้เพื่อนๆ ในกลุ่มยอมรับคน ผู้วิจัยจึงได้จัดกิจกรรมฝึกทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ โดยใช้กระบวนการกลุ่ม การระดมสมอง การแสดงบทบาทสมมติ การอภิปรายร่วมกันหาแนวทางการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ จึงทำให้นักเรียนมีทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพของกลุ่มทดลอง ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การศึกษาครั้งนี้สอดคล้องกับ พิมพ์ใจ บุญยัง (2540 : 141) พบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการปฏิเสธเพื่อนชักชวนให้เสพสารระเหย ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ พิศมัย สุขอมรัตน์ (2540 : 109-110) พบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ มาริสา หะสาเมะ (2540 : 127-129) พบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะในการปฏิเสธดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ สุขฤดี ธัชศฤงคารสกุล (2543 : 153-154) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพติด ก่อนการทดลองมีทักษะชีวิตในด้านทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพหลังการทดลองดีขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ กฤษณา ตรียมณีรัตน์ (2544 : 91-94) พบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ ดีวก่อนการได้รับโปรแกรมสุขศึกษาและดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การศึกษาครั้งนี้ไม่สอดคล้องกับ นวนันท์ กิจทวี (2541 : 111-114) พบว่า ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ไม่แตกต่างกัน

9. นักเรียนในกลุ่มทดลองภายหลังที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการเสพยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการจัดการกับความเครียด ดีกว่า นักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 9 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง ทักษะการจัดการกับความเครียด ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อธิบายได้ว่า เป็นผลมาจากกิจกรรมที่ผู้วิจัยมีการจัดกิจกรรมให้นักเรียนกลุ่มทดลองมีการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการจัดการความเครียด และกระบวนการกลุ่มในการแสดงความคิดเห็นค้นหาวิธีการจัดการกับความเครียด รวมทั้งการมีส่วนร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการความเครียด การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พิศมัย สุขอมรรัดน์ (2540 : 109-110) พบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการจัดการกับความเครียด ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ ภุชญา ตรียมณีรัตน์ (2544 : 91-94) พบว่า กลุ่มทดลองมีทักษะการจัดการกับความเครียด ดีกว่าก่อนการได้รับโปรแกรมสุขศึกษา และดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การศึกษาค้นคว้านี้ไม่สอดคล้องกับ นวนันท์ กิจกวี (2541 : 111-114) พบว่า ทักษะการจัดการกับความเครียด เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ไม่แตกต่างกัน

10. นักเรียนในกลุ่มทดลองภายหลังที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการเสพยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง พฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อ 10 ที่ว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้ามีการเปลี่ยนแปลงในเรื่อง พฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า ดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมสุขศึกษา อธิบายได้ว่า ผู้วิจัยมีการจัดกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อ พฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า โดยนำกระบวนการกลุ่ม มาประยุกต์ใช้เพื่อให้นักเรียนมีการแสดงความคิดเห็น และมีการจัดกิจกรรมชมวิดิทัศน์ให้นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์ แสดงความคิดเห็นและร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ พิมพีใจ บุญยัง (2540 : 141) พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมในการป้องกันการเสพยาบ้า ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ พิศมัย สุขอมรรัดน์ (2540 : 109-110) พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่การศึกษาค้นคว้านี้ไม่สอดคล้องกับผลการศึกษาของ นวนันท์ กิจกวี (2541 : 111-114) พบว่า พฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ไม่แตกต่างกัน ไม่สอดคล้องกับ สุขฤดี รัชชถุงการสกุล (2543 : 153-154) พบว่า นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีทักษะชีวิตในด้านพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า ไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการนำผลไปใช้ดังนี้

1. ควรพัฒนาเครื่องมือ รูปแบบ วิธีการ การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต ไปประยุกต์ใช้กับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ซึ่งเป็นวัยที่เสี่ยง และง่ายต่อการชักชวน เพื่อให้นักเรียนได้เสริมสร้างทักษะชีวิตและประสบการณ์ต่อตนเอง ก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่ถูกต้อง เหมาะสม เกี่ยวกับการหลีกเลี่ยงการเสพติดอื่น ๆ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

2. ครู เป็นผู้อยู่ใกล้ชิดกับนักเรียน และผู้ปกครองให้ความไว้วางใจ ดังนั้นโรงเรียน ควรเป็นแรงสนับสนุนทางสังคม เสริมสร้างทักษะชีวิตให้อยู่ในหลักสูตรการเรียนการสอนปกติ และติดตามประเมินผลอย่างต่อเนื่องทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการเสริมสร้างทักษะชีวิตที่มีต่อ พฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ซึ่งเป็นวัยที่สำคัญต่อการเรียนรู้ทักษะชีวิต โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น และนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

2. ควรมีการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาการเสริมสร้างทักษะชีวิตโดยมี การนำความคิดสร้างสรรค์ ความคิดอย่างมีวิจารณญาณ ในกลุ่มนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ตอนปลาย

3. ควรมีการศึกษาการประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิต ร่วมกับแรงสนับสนุนทาง สังคม เพราะผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับนักเรียน และสิ่งแวดล้อมมีผลต่อตัวนักเรียนทั้งสิ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กฤษฎณา ตรียมณีรัตน์. (2544). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษา โดยประยุกต์ใช้การเสริมสร้างทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอบางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- กรมวิชาการ, กระทรวงศึกษาธิการ. (2540). ปัจจัยที่เอื้อต่อการใช้สารเสพติดของนักเรียน นักศึกษา ระดับอาชีวศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- กรมสุขภาพจิต, กระทรวงสาธารณสุข. (2539). คู่มือคลายเครียดด้วยตนเอง. ม.ป.พ..
- _____. (2543). คู่มือการสอนเรื่องทักษะชีวิตเพื่อป้องกัน
สารเสพติดในสถานศึกษา ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย.นนทบุรี:โรงพิมพ์ ร.ส.พ..
- กรมอนามัย, กระทรวงสาธารณสุข. (2539). "การสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม", เอกสารประกอบการอบรม โครงการพัฒนาบุคลากรการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา. วันที่ 24-26 กรกฎาคม 2539.
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. โรงแรมหัวหินแกรนด์.
- กรมอนามัยและกรมสุขภาพจิต. (2540).คู่มือผู้บริหาร ทักษะชีวิตในโรงเรียน : ทิศทางการพัฒนาคนด้านสุขภาพ. นนทบุรี : กระทรวงสาธารณสุข.
- กองประสานการปฏิบัติการบำบัดรักษาผู้ติดยาและสารเสพติด. (2539). ทางรอดวิกฤตและทางออกของปัญหาการระบาดของยาบ้า. นนทบุรี : กรมการแพทย์
กระทรวงสาธารณสุข.
- กันยา สุวรรณแสง. (2536). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : รวมสาส์น.
- จุฑา บุรีภักดี. (2527). กระบวนการกลุ่ม (ศึกษา 325). กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยครูสวนสุนันทา.
- จุฑามาศ นุชนารถ. (2531). การมีเพศสัมพันธ์และการคุมกำเนิดของกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นระดับมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญในจังหวัดสุพรรณบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การเจริญพันธุ์และวางแผนประชากร). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จิตรา ทองเกิด. (2540). "ทักษะชีวิตในโรงเรียน," เอกสารการประชุมวิชาการสุขศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สถาบันพัฒนาสาธารณสุขอาเซียน.
- เฉลิมพล ดันสกุล. (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนสามัญนิติบุคคล สหประชาพาณิชย์.

- ชลชัย ทักกุลณี. (2542). การประยุกต์ทักษะชีวิตร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคชาย เขตการศึกษา 6. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศรี วงศ์รัตน. (2541). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐพงศ์ พุดกล้า. (2540). การประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐพล หาญโสภี. (2540). โปรแกรมสร้างพลังในการส่งเสริมพฤติกรรมพร้อมกับการเสพแอมเฟตามีนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ดุชนิ เจริญสุข. (2540). ผลการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ทองจันทร์ หงส์ดามรงค์. (2531). ทักษะการแก้ปัญหากับการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นหลัก กรุงเทพฯ : หน่วยแพทยศาสตรศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ทวีศักดิ์ นพเกษร. (2539). "ทักษะชีวิตในและนอกระบบโรงเรียน," เอกสารสรุปรายงานการสัมมนาระดับชาติ เรื่อง โรคเอดส์. ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ทิพย์ภาวรรณ หวังสมบุญศิริ. (2539). "เรียนรู้เรื่องยาเสพติด," เพื่อนสุขภาพ.
- นงลักษณ์ โดบันลือภพ. (2539). การประยุกต์ทฤษฎีแรงจูงใจในการป้องกันโรคร่วมกับแรงสนับสนุนทางสังคมเพื่อป้องกันการพึ่งยาแอมเฟตามีน ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นวนันท์ กิจทวี. (2541). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าในนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นิภา มนูญิจ. (2528). การวิจัยทางสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- นริศรา แยมทรัพย์. (2544). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขศึกษาโดยใช้รูปแบบค่ายเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการเลิกสูบบุหรี่ของกลุ่มผู้สูบบุหรี่ในกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- นันทา ชัยพิชิตพันธ์ และคนอื่น ๆ. (2544). เด็กไทยห่างไกลยาเสพติด. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ประสานมิตร จำกัด.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). การวิจัยเบื้องต้น. มหาสารคาม : ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- บุญยง เกี่ยวการค้า. (2535). "วิธีการสุศึกษา", ในเอกสารการสอนชุดวิชาสุศึกษา หน่วยที่ 8. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2537). เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2526). ทศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : พระพิฆนาโอเดียวสโตร์.
- _____. (2527). "พฤติกรรมสุขภาพ", เอกสารการสอนชุดวิชาสุศึกษา หน่วยที่ 4. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ และสวีน สุวรรณ. (2536). พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เจ้าพระยาการพิมพ์.
- ประเสริฐ ดันสกุล และวีรสิทธิ์ สิทธิไตรย์. (2538). "ยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพเยาวชน", รายงานการประชุมสัมมนาเพื่อหาแนวทางการนำยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตมาใช้ในการป้องกันยาเสพติด. วันที่ 15-16 สิงหาคม 2538. สำนักงานป.ป.ส. การป้องกันยาเสพติด กรุงเทพมหานคร.
- ปราโมทย์ สุขวิชชัย. (2545). รายงานการประชุมคณะกรรมการบริหารโรงพยาบาลปทุมธานี ครั้งที่3/2545. ห้องประชุมตึกอำนวยการ โรงพยาบาลปทุมธานี. ถ่ายเอกสาร.
- ปิ่น โค. (2540). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุศึกษาที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันยาบ้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (สุศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรีชา แจ่มวิถิเลิศ. (2540). การประยุกต์ทักษะชีวิตในโปรแกรมสุศึกษาเพื่อให้เกิดพฤติกรรมป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอดส์ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- พรณิภา นวกุล. (2538). การศึกษาความรู้ทัศนคติและการปฏิบัติตัวเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษประเภทแอมเฟตามีน (ยาบ้า) ของนักเรียนมัธยมศึกษา ตำบลอุทอง จังหวัดสุพรรณบุรี. ภาคนิพนธ์ หลักสูตรปริญญาสาธารณสุศาสตรบัณฑิต. มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ : สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พิมพ์ใจ บุญยัง. (2540). *การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนราธิวาส*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- พิศมัย สุขอมรัตน์. (2540). *การประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- พัฒน์ สุจำนงค์. (2522). *สุขศึกษา*. กรุงเทพฯ : พระพิชชา.
- ภัทรกร กาญจนภาส. (2538). *โครงการเพื่อนช่วยเพื่อนในพฤติกรรมกาเลิกสูบบุหรี่ของนักเรียนวิทยาลัยเทคนิค จังหวัดชัยภูมิ*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- มานี ชูไทย. (2523). *วิชาการสุขศึกษา*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล.
- มาริสา หะสาเมาะ. (2540). *ประสิทธิผลของการจัดโครงการป้องกันการใช้ยาและสารเสพติดสำหรับนักเรียนกลุ่มวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลสาธารณสุข). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2538). "การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด", เอกสารการประชุมวิชาการสุขศึกษาแห่งชาติ ครั้งที่ 8. โรงแรมโลดส์ ปางสวนแก้ว จังหวัดเชียงใหม่ : ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยุวดี พงษ์รัตนาวรกิจ. (มปป.). *ยากระด้นประสาท*. กรุงเทพฯ : ฝ่ายควบคุมมาตรฐานสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข.
- โยธิน ศันสนยุทธ และคนอื่น ๆ. (2533). *จิตวิทยา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ลิขิต กาญจนภรณ์. (2525). *พื้นฐานพฤติกรรมมนุษย์*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- รัตนา ดอกแก้ว. (2539). *ผลการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในนักเรียนอาชีวศึกษา จังหวัดแพร่*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (อนามัยครอบครัว). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วุฒิชัย จำนงค์. (2523). *พฤติกรรมกาตัดสินใจ*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2535). *สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2538, กุมภาพันธ์-มีนาคม). "คำเฉลี่ยกับการแปลความหมาย:เรื่องง่าย

- แต่บางครั้งก็พลาดได้" ข่าวสารการวิจัยการศึกษา.18(3):8-11.
- วิทย์ เทียงบุญธรรม.(2531).ตำรายาเสพติด. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วินิจ เกตุขำ และคมเพชร จัตรสุกุล. (2522). กระบวนการกลุ่ม (ศึกษา 325). กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วิโรจน์ สุ่มใหญ่. (2543). ยาบ้า : มหันตภัยข้ามสหัสวรรษ. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ธีระการพิมพ์.
- วีรวรรณ สุธีโรกราส. (2536). ตัวแปรที่เกี่ยวกับการต้านทานการติดยาเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริรัตน์ ชูชีพ. (2543). รายงานการวิจัย การศึกษาความตระหนักในตนเองต่อการป้องกันการเสพยาบ้าของผู้ป่วยในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทักษะชีวิตที่เข้ารับการบำบัดรักษาในโรงพยาบาลธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี. มปป. ถ่ายเอกสาร.
- _____. (2544). ประสิทธิภาพโปรแกรมสุขศึกษา โดยการใช้ทักษะชีวิตเพื่อให้เกิดพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าของผู้ป่วยที่เข้ารับการบำบัดรักษาในโรงพยาบาลธัญญารักษ์ จังหวัดปทุมธานี-วิทยานิพนธ์ วท.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.ถ่ายเอกสาร.
- ศูนย์ป้องกันและปราบปรามยาเสพติด จังหวัดปทุมธานี. (2544). รายงานสภาพปัญหา ยาเสพติดจังหวัดปทุมธานี. ปทุมธานี : มปป. ถ่ายเอกสาร.
- ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศด้านสุขศึกษาและพฤติกรรมสุขภาพ, กองสุขศึกษา. (2545). ข้อมูลพื้นฐานใช้ประกอบการประกวดเว็บไซต์ "สุขบัญญัติแห่งชาติ". นนทบุรี : มปป.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. (2534). "พฤติกรรมและเปลี่ยนแปลง," เอกสารการสอนชุดวิชา สุขศึกษา หน่วยที่ 1-7 สาขาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สมพงษ์ เกษมสิน. (2517). การบริหาร. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สิทธิโชค วรานุสันติกุล. (2529). จิตวิทยาการจัดการพฤติกรรมมนุษย์. นครปฐม : มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- สุฤดี ธัชตฤณการสกุล. (2543). โปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.(สุขศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชาติ เลาบวรพัตร. (2541). "แนวทางการป้องกันและบำบัดรักษานักเรียนที่ติดยาบ้า", คู่มือแนวทางการดำเนินงานแก้ไขปัญหการระบาดของยาบ้าด้านการแพทย์และสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

- สุชาติ เลาบริพัตร. (2542). ทางรอด วิกฤตและทางออกของปัญหาการระบาดของยาบ้า.
นนทบุรี : กองประสานการปฏิบัติการบำบัดรักษาผู้ติดยาและสารเสพติด
กรมการแพทย์.
- _____. (2544). ทางรอด วิกฤตและทางออกของปัญหาการระบาดของยาบ้า.
นนทบุรี : กองประสานการปฏิบัติการบำบัดรักษาผู้ติดยาและสารเสพติด
กรมการแพทย์.
- สุชาติ โสมประยูร. (2520). การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2525). การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุภาวดี ดาวดี. (2537). ศึกษาความตระหนักในตนเองของพยาบาลและพฤติกรรม การดูแล
ผู้ป่วยระยะสุดท้าย. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (การพยาบาลผู้ใหญ่). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สุณี รักษาเกียรติศักดิ์. (2539). การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุรีย์ จันทรโมลี. (2527). วิธีการทางสุขศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์
การพิมพ์.
- _____. (2543). กลวิธีทางสุขศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. ม.ป.พ.
- เสมอจันทร์ อะนะเทพ. (2535). ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้เกี่ยวกับโรค ความรู้สึกมีคุณค่า
ในตนเองกับพฤติกรรม การป้องกันโรคเอดส์ของผู้เสพยาเสพติดทางเส้นเลือดที่ได้รับ
การรักษาด้วยยาเมทธาโดน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พยาบาลศาสตร์). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2535). รูปแบบกิจกรรมสนับสนุน
การจัดการศึกษาเพื่อป้องกันสิ่งเสพติดในโรงเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา.
กรุงเทพฯ : สำนักงานฯ.
- _____. (2537 ข). สรุปการดำเนินงานด้านการป้องกันยาเสพติด.(เอกสารประกอบการ
ประชุม).กรุงเทพฯ:สำนักงานฯ.ถ่ายเอกสาร.
- _____. (2538). ความรู้เบื้องต้นเรื่อง ยาเสพติด. กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี.
- _____. (2538). สภาพปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติดในสถานศึกษา. กรุงเทพฯ :
สำนักงานฯ.ถ่ายเอกสาร.
- _____. (2541). รายงานผลการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดประจำปี
งบประมาณ 2541.กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
สำนักนายกรัฐมนตรี.

- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี เขต 1.(2544). ผลการดำเนินงานด้าน
การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการ
การการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี. ถ่ายเอกสาร.
- สันติ จัยสินและคณะ.(2544). เทคนิคการเผยแพร่ความรู้เพื่อการป้องกันภัยยาเสพติด.
กรุงเทพฯ:ประสานมิตร.
- สมภพ เรืองตระกูล. (2543).ยาเสพติด มหันตภัยร้ายที่ป้องกันได้.กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์
เรือนแก้วการพิมพ์.
- อลิศรา ชูชาติ. (2538). เทคนิคการศึกษาเพื่อการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วม. กรุงเทพฯ :
อมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด.
- อุไร มั่นหมั่น. (2539). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับการตัดสินใจศึกษาต่อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี
ที่ 3 ศึกษากรณีจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พัฒนาสังคม). กรุงเทพฯ :
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์. ถ่ายเอกสาร
- อนันต์ เมนะรุจิและคณะ.(2540,กรกฎาคม). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของ
นักเรียนมัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลกปี 2539. กรมการแพทย์.
22(7):261-269.
- Barker,Larry L.et al. (1991). *Group in process : an introduction to small group
communication*.Englewood Cliffs,N.J.: Printice-Hall
- Bloom, Benjamin S. (1975). *Taxonomy of Education Objective Hand Book I : Cognitive
Domain*. New York : David Mckay Company Inc.
- Botvin, G.J., & Eng, A. (1980,April). "A Comprehensive school-based smoking
prevention program," *Journal of School Health*. 50(4) : 209-213.
- Emery Em. McDermott RJ, Marty PJ. (1993). *The relationship between youth
substance use and area-specific self-esteem*. *Journal of School Health* .
63(5) : 224-225.
- Feldman, R.S. (1992). *Elements of Psychology*. New York : McGraw - Hill.
- Goldenson, Robert M. (1984). *Longman Dictionary of Psychology and Psychiatry*. New
York : Longman Inc.
- Harrison, R. E. (1981). *The Managerial Decision-Making Process*. Boston : Houghton
Mifflin.
- Hurlock, B. (1974). *Development Psychology*. New Delhi : Tata McGran-Hill.

- Joyce, B., Weil, M., & Showers, B. (1992). *Model of teaching*. Massachusett : Allyn and Bacon Adivision of Simon and Schuster.
- Kalman, N., & Waughfied, C. G. (1993). *Mental health concepts (3rd ed.)*. New York : Delman.
- Lazarus, R.S. and Folkman S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. New York Springer Publishing Company.
- Microvic, F.P. (1984). *Health planning and management glossary*. World Health Organization : Regional office for South – East Asia.
- Quine, S. (1992). "A role for drug awarencess and prevention programs external to the school," *Health Education Research : Theory & Practice*. 7(2) : 259-267.
- Rosenberg. (1965). *M : Society and adolescent Self-image princeton*. New Jersey : Princeton University Press.
- Ross, A.O. (1992). *The sense of self : Research and theory*. New York : Springer.
- Schinke,S.& Gilchrist,L. (1983,September). " Primary Prevention of Tobacco Smoking," *Journal of School Health*. 53 (7):416-419.
- Selye, Hans. (1956). *The Stress of Life*. New York : MC Graw-Hill Book Co.
- Stoner Jame ,A.F.(1987). *Management*. Englewood Cliffs , N.J. : Printice Hall.
- Terry, G.R. (1977). *Principles of management*. Illinois : Richard D. Irwin.
- WHO. (1993). *Life skills education for children and adolescents in school guidelines and training workshops to facilitate the development of life skills*. London : Education Department of Health.
- _____. (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools*. London : Department of Health.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ
หนังสือขอความอนุเคราะห์

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. นายแพทย์อังกูร ภัทรการ รองผู้อำนวยการฝ่ายถ่ายทอด สถาบันยาเสพติด
 วิทยุรักษ์ กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข
2. รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์บุปผา ม้วยแก้ว อาจารย์โรงเรียนสาธิต
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ฝ่ายมัธยม)
4. อาจารย์รัตนา เจริญสาธิต อาจารย์โรงเรียนสาธิต
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ฝ่ายมัธยม)
5. นางนาดยา เกรียงชัยพฤกษ์ นักวิชาการสาธารณสุข 7 กลุ่มงานวิชาการ
 งานสุขศึกษา ในสถานบริการสาธารณสุข
 กองสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข
6. อาจารย์โกเมศ สุดประเสริฐ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ฝ่ายวิชาการ
 โรงเรียนบัวแก้วเกษร
7. อาจารย์สถาพร เพ็ญสุริยะ ผู้ช่วยผู้อำนวยการ ฝ่ายปกครอง
 โรงเรียนบัวแก้วเกษร
8. นางณิชนมล เปี้ยอยู่ พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลท่าม่วง
 จังหวัดลพบุรี

ที่ ศธ 0519.12/๒๐๐๐



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๒ สิงหาคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการสถาบันฯเสพติคธัญญารักษ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และแผนการสอน

เนื่องด้วย นางสาวภัทรกร รัตนวงศ์เจริญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิผลของโปรแกรมสุศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรสุข หุ่นนิรันดร์ และ อาจารย์บุปผา ปลื้มสำราญ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นายแพทย์อังกูร ภัทรกร เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแผนการสอนวิชาสุศึกษา และแบบสอบถามประสิทธิผลของโปรแกรมสุศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม และแผนการสอน ให้ นางสาวภัทรกร รัตนวงศ์เจริญ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์อภการณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/ 5639

วันที่ 21 กรกฎาคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย นางสาวภัทรกร รัตนวงศ์เจริญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุขศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิภาพโปรแกรม สุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรสุข หุ่นนิรันดร์ และ อาจารย์บุปผา ปลื้มสำราญ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัย ขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามความตระหนัก ในตนเอง ทักษะการตัดสินใจไม่ลองเสพยาบ้า ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี และแผนการสอน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ แบบสอบถาม และแผนการสอนให้ นางสาวภัทรกร รัตนวงศ์เจริญ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภาพร หะวานนท์)

คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/ 5640

วันที่ 21 กรกฎาคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ฝ่ายมัธยม)

เนื่องด้วย นางสาวภัทรกร รัตนวงศ์เจริญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิผลโปรแกรมสุศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมกำบังกำการเสพยาบำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรสุข หุ่นนิรันดร์ และอาจารย์บุผา ปลื้มสำราญ เป็นคณะกรรมการควบคุมกำการทำปริญญานิพนธ์ ในกำรนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์รัตนา เจริญสาธิต และ อาจารย์บุผา ฃ้วยแก้ว เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามความตระหนักในตนเอง ทักษะกำการตัดสินใจไม่ลองเสพยาบำ ทักษะกำการแก้ปัญหา ทักษะกำการปฏิเสธ ทักษะกำการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมกำบังกำการเสพยาบำของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี และแผนกำการสอน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม และแผนกำการสอนให้ นางสาวภัทรกร รัตนวงศ์เจริญ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์ภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ศธ 0519.12/ 5637



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

21 กรกฎาคม 2546

ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

ชน ผู้อำนวยการกองสุศึกษา

ที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และแผนการสอน

เนื่องด้วย นางสาวภัทรกร รัตนวงศ์เจริญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิผลโปรแกรมสุศึกษาโดยการนันทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรสุข หุ่นนิรันดร์ และ อาจารย์บุปผา ปลื้มสำราญ คณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นางนาตยา เกรียงชัยพฤษย์ วิชาการสุศึกษา 7 เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจไม่ลองเสพยาบ้า ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี และแผนการสอน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม และแผนการสอนให้ นางสาวภัทรกร รัตนวงศ์เจริญ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภกรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

งานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

02-664-1000 ต่อ 5618, 5731



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

19 สิงหาคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

บน ผู้อำนวยการโรงเรียนบัวแก้วเกษร

งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และแผนการสอน

เนื่องด้วย นางสาวภัทรกร รัตนวงศ์เจริญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ประสิทธิผลโปรแกรมสุศึกษาโดยการ
พัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมกำบังกำการเสพยาบำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา
หวัดปทุมธานี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรสุข หุ่นนิรันดร์ และ อาจารย์บุปผา ปลื้มสำราญ
คณะกรรมการควบคุมกำการทำปริญญานิพนธ์ ในกำรนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ
จารย์โกเมศ สดประเสริฐ ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแผนกำการสอน และ
แบบสอบถามความตระหนักในตนเอง ทักษะกำการตัดสินใจไม่ลองเสพยาบำ ทักษะกำการแก้ปัญหา ทักษะกำการปฏิเสธ
ทักษะกำการจัดการกับกำเครียด และพฤติกรรมกำกำบังกำการเสพยาบำ ของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัด
กรมสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ
กำการสอน และแบบสอบถาม ให้ นางสาวภัทรกร รัตนวงศ์เจริญ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง
โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ภำกรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

งานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/5636



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

21 กรกฎาคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนบัวแก้วเกษร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และแผนการสอน

เนื่องด้วย นางสาวภัทรกร รัตนวงศ์เจริญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์เรื่อง “ประสิทธิผลโปรแกรมสุศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรสุข หุ่นนิรันดร์ และ อาจารย์บุปผา ปลื้มสำราญ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์สดาพร เพ็ญสุริยะ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจไม่ลองเสพยาบ้า ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี และแผนการสอน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม และแผนการสอนให้ นางสาวภัทรกร รัตนวงศ์เจริญ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/ 5635



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

21 กรกฎาคม 2546

ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทำวัตร

ที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และแผนการสอน

เนื่องด้วย นางสาวภัทรกร รัตนวงศ์เจริญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิผลโปรแกรมสุศึกษาโดยการนำทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา วัตถุประสงค์” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรสุข หุ่นนิรันดร์ และ อาจารย์บุปผา ปลื้มสำราญ คณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ นางฉิมกมล เปียอยู่ ภาควิชาชีพ 7 เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจไม่ลองเสพยาบ้า การแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า นักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี และแผนการสอน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม แผนการสอนให้ นางสาวภัทรกร รัตนวงศ์เจริญ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นายแพทย์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

2-664-1000 ต่อ 5618, 5731

ที่ ศธ 0519.12/5517



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

3/ กรกฎาคม 2546

ขอความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมสังคีตวิทยา กรุงเทพมหานคร

ที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวภัทรภร รัตนวงศ์เจริญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิผลโปรแกรมสุศึกษาโดยการนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา วัฒปทุมธานี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรสุข หุ่นนิรันดร์ และ อาจารย์บุปผา ปลื้มสำราญ คณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือวิจัย โดยขอให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 50 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม มตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจไม่ลองเสพยาบ้า ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการจัด กับความเครียด และพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา วัฒปทุมธานี และแผนการสอน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวภัทรภร รัตนวงศ์เจริญ ได้เก็บข้อมูล รทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็ประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง อากาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ภาภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

งานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

02-664-1000 ต่อ 5618, 5731



ที่ ศธ 0519.12/6204

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

19 สิงหาคม 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบัวแก้วเกษร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และแผนการสอน

เนื่องด้วย นางสาวภัทรภร รัตนวงศ์เจริญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิผลโปรแกรมสุศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรสุข หุ่นนิรันดร์ และ อาจารย์บุปผา ปลื้มสำราญ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย ขอใช้สถานที่ของโรงเรียน เพื่อทดลองสอนกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 40 คน และขอแบบสอบถามความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจไม่ลองเสพยาบ้า ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้า ของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวภัทรภร รัตนวงศ์เจริญ เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

ที่ พิเศษ

โรงพยาบาลปทุมธานี
ถนนปทุมธานี-ลาดหลุมแก้ว
ปทุมธานี 12000

5 พฤศจิกายน 2546

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนบัวแก้วเกษร

อ้างถึง หนังสือที่ ศธ 0519.12/6204 ลงวันที่ 19 สิงหาคม 2546

ตามที่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้ขออนุญาตให้ นางสาวภัทรภร รัตนวงศ์เจริญ เข้ามาเก็บข้อมูลเพื่อการศึกษาวิจัย โดยใช้สถานที่ และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบัวแก้วเกษร จำนวน 40 คน ความทราบแล้วนั้น

ข้าพเจ้าขออนุญาตใช้ห้องประชุม อุปกรณ์ เครื่องเสียงและเครื่องฉายวีดิทัศน์ เพื่อประกอบการดำเนินการศึกษาวิจัย ในวันที่ 17 – 18 พฤศจิกายน 2546 และวันที่ 4 ธันวาคม 2546 โดยข้าพเจ้ายินดีจ่ายค่าบำรุงอาคารและอุปกรณ์ พร้อมทั้งมอบค่าอาหารกลางวัน ให้กับนักเรียนดังกล่าวด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณาอนุญาต และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวภัทรภร รัตนวงศ์เจริญ)

นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ศธ 0519.12/6204

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

19 สิงหาคม 2546

ขอความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

ผู้อำนวยการโรงเรียนเทพศิรินทร์คลองสิบสาม ปทุมธานี

ที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นางสาวภัทรกร รัตนวงศ์เจริญ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาสุศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ประสิทธิผลโปรแกรม
ศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิตที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา สังกัด
มสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรสุข หุ่นนิรันดร์ และอาจารย์บุปผา ปลื้มสำราญ
กรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอให้
เรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 40 คน ตอบแบบสอบถามความตระหนักในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ
ลองเสพยาบ้า ทักษะการแก้ปัญหา ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการจัดการกับความเครียด และพฤติกรรมการ
ป้องกันการเสพยาบ้า ของนักเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดปทุมธานี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวภัทรกร รัตนวงศ์เจริญ
เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภกรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

ภาคผนวก ข

รายชื่อนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

รายชื่อนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง
นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า
โรงเรียนบัวแก้วเกษร

1. ด.ญ. ลีลาวดี	สมจิตร	21. ด.ญ. อารดา	ยินดีโซ
2. ด.ญ. วารุณี	แววมณี	22. ด.ช. ณัฐพงศ์	อาจน้อย
3. ด.ญ. เพชรลดา	ศศิสุวรรณ	23. ด.ช. บุญสม	บังเกิด
4. ด.ญ. ศันสนีย์	ลุ่มล่า	24. ด.ช. อัสภา	ผลพิบูลย์
5. ด.ญ. สุภาวดี	บรรพบุรุษ	25. ด.ช. เอกภพ	คัมภีร์พงษ์
6. ด.ญ. สิริลักษณ์	มาศทวินันท์	26. ด.ญ. นพกัณฑ์	ม่วงชมเชย
7. ด.ญ. ศิริพร	อัมพวา	27. ด.ญ. ปรียานุช	สรชัย
8. ด.ญ. สมศรี	หล้ารอด	28. ด.ญ. พยอม	ทับหัวหนอง
9. ด.ญ. สุกานดา	ปรางเปรมปรี	29. ด.ญ. พิรารวรรณ	เพียรหา
10. ด.ช. กิรติ	ผจงศิลป์วิวัฒน์	30. ด.ญ. พิศมัย	ดอนตะไ
11. ด.ช. พรชัย	ประคองทรัพย์	31. ด.ช. สุวิชา	ณรงจิ
12. ด.ช. สิทธิชัย	อยู่นิม	32. ด.ญ. มัทนา	มาท่ามา
13. ด.ช. สุทธิพงศ์	พ่วงจินดา	33. ด.ญ. วิไลลักษณ์	นิมะบุตร
14. ด.ญ. ประกายแก้ว	เขี้ยวไพร	34. ด.ช. ปิยศักดิ์	พิลาบ
15. ด.ญ. ภาวดี	เลิศลอย	35. ด.ช. โยธิน	คงสะโตว์
16. ด.ญ. ยุพา	แจ้งสว่าง	36. ด.ช. ภรณ์ยู	มูลกว้าง
17. ด.ญ. สุธาสิณี	พูนในเมือง	37. ด.ช. เฉลิมชัย	เสื่อลาย
18. ด.ญ. อัมพร	อัมพรภักดิ์	38. ด.ญ. ดวงกมล	ไชโย
19. ด.ญ. ศรีวิไล	เถกิงสุข	39. ด.ญ. ธัญญารัตน์	เพชรพรรณราย
20. ด.ช. ณัฐไกร	จันทร์ทิพย์	40. ด.ญ. จีระนุช	พิมพ์อ่อน

รายชื่อนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมโรงเรียนเทพศิรินทร์คลองสิบสาม ปทุมธานี

1. ด ช. ผดุงเกียรติ	กลีนนุ่ม	21. ด ญ. นีรชาน	สีอนิ
2. ด ญ. อุสาร์	ศรีลาวงค์	22. ด ญ. พงษ์ลดา	มาระกุล
3. ด ญ. จริยา	โกมินทร์	23. ด ญ. พัชรียา	โตะเฮง
4. ด ญ. พิมพร	เปล่งจันทร์	24. ด ญ. นิชนันท์	ชลเจริญ
5. ด ช. นพพร	บังเกิด	25. ด ญ. ดาวิณี	หนองพงษ์
6. ด ช. อนุสรณ์	เวียงสิมา	26. ด ญ. สุกัญญา	หมัดเลาะ
7. ด ช. สราวุฒิ	ฉิมแก่น	27. ด ช. ส้ารวย	
8. ด ช. การุณ	บัวบาน	28. ด ญ. สุมิตรา	ทองประสงค์
9. ด ช. ณัฐวุฒิ	สมสกุล	29. ด ช. ธวัชชัย	นุหมุดหวัง
10. ด ญ. นพรัตน์	ศิริยาบัน	30. ด ญ. กันยภัทร	เลี่ยมทอง
11. ด ช. ภาณุรุจ	สมอทอง	31. ด ญ. อัญชลี	ชัชวาลิมล
12. ด ญ. อรัญญา	ห้วงมีอาจ	32. ด ญ. นภาพรณ	เพชรศักดิ์
13. ด ช. รชานนท์	อ่านสนิท	33. ด ญ. จรุงจันทร์	สงวนปัทมาวัลย์
14. ด ช. ประพัฒน์	ชูเจริญ	34. ด ญ. ธิดาพร	คูทอง
15. ด ช. กษิตติ	โพธิ์ประสิทธิ์	35. ด ญ. มาราดิ	มณีวงษ์
16. ด ช. ชนินทร์	ศรบุญทอง	36. ด ญ. กิตติมา	ทองแก้ว
17. ด ญ. รัชนี	เซ็นโส	37. ด ญ. วาสนา	อยู่มั่น
18. ด ญ. วรรณธนา	ด้วงศรี	38. ด ญ. น้ำทิพย์	สุหุณนาง
19. ด ญ. จรรยา	ละอองเงิน	39. ด ญ. วรรณนิศา	จันจิตรเพชร
20. ด ญ. กันติมา	มาระกล		

แบบสอบถามเกี่ยวกับ
เรื่อง
ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาโดยการพัฒนาทักษะชีวิต
ที่มีต่อพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จังหวัดปทุมธานี

.....

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้ ประกอบด้วยคำถาม 6 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	8	ข้อ
ส่วนที่ 2 ความตระหนักในตนเอง	จำนวน	18	ข้อ
ส่วนที่ 3 ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา	จำนวน	7	ข้อ
ส่วนที่ 4 ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ	จำนวน	11	ข้อ
ส่วนที่ 5 ทักษะการจัดการกับความเครียด	จำนวน	5	ข้อ
ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการป้องกันการเสพยาบ้า	จำนวน	12	ข้อ

ขอให้นักเรียนตอบคำถามตามความเป็นจริงมากที่สุด และตอบด้วยความสบายใจ ข้อมูลที่ได้จะถือเป็นความลับ และจะไม่มีผลต่อการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ต่อการวิจัย และมีคุณค่าต่อการจัดกิจกรรมในการป้องกันการเสพยาบ้าและยาเสพติดอื่น ๆ ของโรงเรียนต่อไป

ผู้วิจัยใคร่ขอความร่วมมือจากนักเรียนในการตอบแบบสอบถามทุกข้อ และขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

นางสาวภัทรพร รัตนวงศ์เจริญ
นักศึกษาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สุขศึกษา)
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

7. ผลการเรียนรู้ของนักเรียนในเทอมที่ผ่านมา อยู่ในระดับใด (เกรดเฉลี่ย)

() 1. ตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป

() 4. ระหว่าง 2.00-2.49

() 2. ระหว่าง 3.00-3.49

() 5. ระหว่าง 1.50-1.99

() 3. ระหว่าง 2.50-2.99

() 6. ต่ำกว่า 1.50

8. นักเรียนได้รับความรู้เรื่องยาบ้าและยาเสพติดอื่นๆด้วยวิธีการใด(เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

() 1. ครูสอนในชั้นเรียนวิชาทั่วไป

() 2. ครูสอนในชั่วโมงวิชาสุขศึกษา

() 3. กิจกรรมพิเศษนอกชั้นเรียน เช่น ดูหนังสือ ฟังบรรยาย หรือชมนิทรรศการ

() 4. จากโทรทัศน์หรือวีดิทัศน์

() 5. วิทยุ

() 6. อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 ความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการป้องกันการเสพติด
คำชี้แจง ให้นักเรียนขีดเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิด ความรู้สึกที่แท้จริง
ของนักเรียนมากที่สุด

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่างยิ่ง
1. ฉันรู้สึกพึงพอใจในสภาพความเป็นอยู่ ในชีวิตประจำวัน.....					
2. ฉันเป็นบุคคลสำคัญคนหนึ่ง.....					
3. การเสพติดทำให้คลายเครียดได้.....					
4. การเสพติดเป็นทางออกอย่างหนึ่งเมื่อนัก เรียนประสบปัญหา.....					
5. การไปเที่ยวดึก ๆ เช่น ดิสโก้เธค เป็นการเปิด โอกาสให้ถูกชักชวนลองเสพติด.....					
6. การเสพติดไม่ใช่เรื่องเสียหายรุนแรงอะไรที่ จะทำให้พ่อแม่ต้องเสียใจ.....					
7. ฉันรู้สึกว่าเป็นคนที่ครอบครัวไม่ต้องการ.....					
8. เมื่ออยู่บ้านไม่มีใครสนใจฉัน.....					
9. ฉันได้รับการยอมรับจากญาติพี่น้อง.....					
10. ฉันอยู่บ้านได้รับความรักและความอบอุ่น.....					
11. ฉันได้รับความไว้วางใจจากครู.....					
12. ฉันเป็นที่ชื่นชมของครู.....					
13. การเสพติดทำให้ได้คบเพื่อนมากมาย.....					
14. ฉันได้รับการยอมรับจากเพื่อน.....					
15. ฉันได้รับความไว้วางใจจากเพื่อน.....					
16. ฉันเป็นที่พึงพอใจของเพื่อน ๆ					
17. เพื่อน ๆ ให้ความเชื่อถือฉัน.....					
18. ฉันรู้สึกว่าเป็นคนไม่มีประโยชน์เมื่ออยู่ใน กลุ่มเพื่อน.....					

ส่วนที่ 3 ทักษะการตัดสินใจ และแก้ไขปัญหา เพื่อป้องกันการเสพติด

คำชี้แจง จงทำเครื่องหมาย ✓ หน้าตัวเลขที่แสดงข้อความตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

1. ในวันหนึ่งในชั่วโมงภาษาอังกฤษ เพื่อนสนิทของดิฉันชวนดิฉันให้หนีเรียนไปอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่เสพติด ดิฉันลังเลใจว่าจะไปดีหรือไม่ เพราะจะสอบแล้ว ถ้าไม่เข้าเรียน อาจสอบวิชานี้ไม่ผ่าน แต่ถ้าไม่ไปเพื่อนๆ ก็โกรธได้ ถ้านักเรียนเป็นดิฉัน นักเรียนจะไปหรือไม่

.....1) ไป เพราะตนเองก็อยากลองสักครั้งคงไม่เป็นไร

.....2) ไป เพราะไม่ชอบเรียนวิชานี้อยู่แล้ว

.....3) ไม่ไป เพราะอาจพลาดพลั้งไปเสพติดได้

.....4) ไม่ไป เพราะไม่ชอบการกระทำของเพื่อนๆ ที่มั่วสุมกันเสพติด เที่ยวทะเล่เล่นการพนันและหนีโรงเรียน

2. ในช่วงนี้แฉงรู้สึกไม่สบายใจกับเรื่องทางบ้านเป็นอย่างมากเพื่อนเสนอให้ลองเสพติดเพื่อช่วยผ่อนคลายความไม่สบายใจ โดยบอกว่าเคยสูบมาแล้ว รู้สึกโล่งสบาย ช่วยคลายทุกข์ได้และทำให้สมองปลอดโปร่งถ้านักเรียนเป็นแฉง นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

.....1) ลองเสพติดว่าจะช่วยคลายทุกข์ได้จริงหรือไม่

.....2) ไม่เสพติด เพราะเพื่อนที่มาชวนไม่ใช่เพื่อนสนิท รู้จักกันเพียงผิวเผินเท่านั้น

.....3) ไม่เสพติด เพราะไม่กล้าและกลัวทางบ้านจะรู้ภายหลัง

.....4) ไม่เสพติด เพราะลองซังใจดูแล้วว่ามีผลเสียมากกว่าผลดี

3. แฉงเป็นเด็กเรียนดี แต่ช่วงหลังมีเรื่องไม่สบายใจ เนื่องจากพ่อแม่แยกทางกัน จึงหนีไปคบเพื่อนทะเล่ เมื่อเพื่อนชวนให้แฉงเสพติด โดยบอกว่าจะช่วยให้สบายใจ, กล้าคิด, กล้าทำ อะไรก็ได้ที่เราอยากจะทำ ถ้านักเรียนเป็นแฉงนักเรียนจะลองเสพติดหรือไม่

.....1) ลองเสพติดว่าจะได้สบายใจ อย่างที่เพื่อนบอกหรือไม่

.....2) ลองเสพติด เพราะถ้าพ่อหรือแม่จะรู้ ก็ไม่ถูกลงโทษรุนแรงอะไร

.....3) ไม่เสพติด เพราะกลัวถูกครูไล่ออกจากโรงเรียน

.....4) ไม่เสพติด เพราะความสนุกที่ได้ไม่คุ้มกับสมองเสื่อม

4. ถ้าเพื่อนชวนนักเรียนไปหาอะไรสนุกๆ ทำกันที่ห้องน้ำ นักเรียนเห็นเพื่อนเอาอุปกรณ์เสพติดไปด้วย นักเรียนจะไปหรือไม่

.....1) ไป เพราะ อยากรู้ว่าการเสพติดเป็นอย่างไร

.....2) ไป เพราะไม่อยากขัดใจเพื่อน ครั้งต่อไปจะทำให้เที่ยวไม่สนุก

.....3) ไม่ไป เพราะกลัวถูกครูจับได้ และเหมาเอาว่าเป็นพวกเสพติด

.....4) ไม่ไป เพราะรู้ว่าต้องชวนไปเสพติดแน่ ต้องหลีกเลี่ยงไว้ก่อน

5. ในช่วงเวลาว่าง ครูให้นักเรียนเข้าห้องสมุด แต่มีเพื่อนนักเรียนกลุ่มหนึ่งชวนนักเรียนเสพยาบ้า นักเรียนจะไปหรือไม่

.....1) ไป เพราะเขาเป็นเพื่อน ถ้าไม่ไปเพื่อนอาจโกรธ

.....2) ไป เพราะจะได้สนุกกับเพื่อนๆ

.....3) ไม่ไป เพราะกลัวพ่อแม่และครูจะรู้

.....4) ไม่ไป เพราะการเสพยาบ้าเป็นสิ่งไม่ดีเข้าห้องสมุดหาหนังสือที่ชอบอ่านดีกว่า

6. ถ้าเพื่อนชวนนักเรียนไปเป็นเพื่อนเพื่อซื้อขายยามาลองเสพ นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

.....1) ไปซื้อกับเพื่อน เพราะจะได้เอามาลองกันให้สนุกไปเลย

.....2) ไปซื้อกับเพื่อน เพื่อเพื่อนจะได้ยอมรับตนเองเข้ากลุ่มด้วย

.....3) ไม่ไป เพราะไม่ว่างมีงานอย่างอื่นต้องทำต่อ

.....4) ไม่ไป และห้ามเพื่อนไม่ให้ไปซื้อ เพราะเสพยาบ้ามีโทษและผิดกฎหมาย

7. เมื่อนักเรียนทราบว่าเพื่อนสนิทเสพยาบ้า นักเรียนจะอย่างไร

.....1) บอกพ่อหรือแม่เพื่อนให้รู้

.....2) ไม่ยุ่งเกี่ยวกับ เพราะเป็นเรื่องส่วนตัวของเขา เราไม่ลองเสพด้วยก็แล้วกัน

.....3) บอกครูประจำชั้นให้พูดกับเพื่อน เพราะรู้ว่าเพื่อนเชื่อฟังครูประจำชั้นมากกว่าใคร

.....4) พูดกับเพื่อนให้เลิกเสพยาบ้า เพราะการเสพยาบ้าจะทำให้สูญเสียอนาคต

ส่วนที่ 4 ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าตัวเลขที่แสดงข้อความตรงกับความคิดเห็น
ของนักเรียนมากที่สุด

1. ถ้าเพื่อนชวนให้ทดลองเสพยาบ้า นักเรียนจะตอบได้ตามข้อใด

.....1) ดกลง...เสพก็ได้...ครั้งเดียวนะ

.....2) ดกลง...อยากจะทำมันจะเป็นอย่างที่เขาพูดกันหรือเปล่า

.....3) ไม่ดีกว่า...ฉันไม่เสพ.....อย่ามายุ่งกับฉันเลยดีกว่า

.....4) ไม่ดีกว่า...ฉันคิดว่ามันไม่ดี...ฉันขอไม่เสพนะ....หวังว่าเธอคงเข้าใจ

2. ถ้าเพื่อนสบประมาทว่าเป็นเด็กอ่อนหัด หลังจากนักเรียนปฏิเสธไม่ขอเสพยาบ้าที่เพื่อน
ยื่นมาให้ นักเรียนจะเลือกใช้คำพูดใด

.....1) พวกนายพูดอย่างนี้ได้ไง...มาเราจะเสพให้ดู...แล้วจะบอกว่าเราเป็นเด็กอ่อนหัดไม่ได้
อีกแล้วนะ

.....2) นายจะว่าอย่างไรก็ช่างเถอะ...เราไม่เสพ ใครจะทำอะไรเราได้ก็ลองดู

.....3) ถึงอย่างไรเราก็ไม่ขอเสพเด็ดขาด เป็นเด็กอ่อนหัดดีกว่ามีเพื่อนชี่ยา

.....4) เราจะไม่มีวันลองสิ่งนี้เป็นอันขาด เพราะจะทำให้เราเสียเวลา เสียการเรียน เสียอนาคต

3. ถ้ารุ่นพี่มาชวนนักเรียนเสพยาบ้า นักเรียนกลัวรุ่นพี่โกรธนักเรียนจะเลือกใช้คำพูดใด
1) ขอเสฟครั้งนี้ครั้งเดียวนะพี่
2) วันนี้รู้สึกไม่ค่อยสบายยังไม่อยากเสฟ ไว้วันหลังนะ
3) ฉันไม่อยากให้พ่อแม่เสียใจ...ขอไม่เสฟนะ....พี่คงไม่ว่านะ
4) พี่...ไม่เสฟหรือพี่เองก็ควรเลิกด้วย เป็นพี่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีแก่น้อง ๆ
4. ถ้าเพื่อนท้าทายว่า ถ้าแนจริงก็ลองเสพยาบ้าให้ดูซิ นักเรียนจะเลือกใช้คำพูดใด
1) ได้เลยเพื่อน เราแนอยู่แล้ว
2) เราจะแนจริงหรือไม่แต่เราไม่ได้เป็นพวกซี้ยาแบบพวกนายเราไม่คบด้วยแล้วไปดีกว่า
3) ถ้าพวกนายแนจริงคงจะไม่ติดยาหรือ...ไม่เอาแล้ว...เราไม่ยุ่งด้วยดีกว่า
4) คนแนจริงไม่จำเป็นต้องเสพยาบ้า ...เราไม่เสฟ...หวังว่านายคงเข้าใจที่เราพูดนะ
5. เย็นวันหนึ่ง เมื่อเพื่อนเข้าซีให้เสพยาบ้าด้วยกัน นักเรียนจะเลือกใช้คำพูดใด
1) เข้าซีอยู่ได้ราคาจริง....ไปก็ได้...แต่อย่าปากบอนบอกให้ใครรู้ก็แล้วกัน
2) พวกนายจะไปกรีบไปเถอะ...ถ้านายยังเข้าซีอยู่อีกละก็ ฉันจะไปฟ้องครูนะ
3) บอกว่าไม่ไปก็ไม่ไปสิ....พูดไม่รู้เรื่องหรือไง...เดี๋ยวก็ถูกตีเข้าหรือ
4) เราไม่ว่างจริง ๆ เรานัดกับโด้งว่าจะไปเล่นฟุตบอลกันเย็นนี้...นายจะไปกับพวกเรามั้ย
6. เมื่อเพื่อนในกลุ่มขอยืมเงินไปซื้อยาบ้ามาเสฟ จะทำอย่างไร
1) ให้เพื่อนยืมเงิน โดยมีข้อแม้ว่าต้องคืนเงินวันรุ่งขึ้น
2) ปฏิเสธไม่ให้ยืมเงิน เพราะพ่อ แม่กำชับมาให้ใช้เงินเพื่อการศึกษาเล่าเรียนเท่านั้น
3) บอกปฏิเสธไม่ให้ยืมเงิน เพราะมีเงินอยู่จำกัดจะเอาไว้ใช้เป็นค่ารถ ค่าอาหาร
4) ปฏิเสธไม่ให้ยืมเงิน โดยให้เหตุผล ถึงประโยชน์ของการใช้เงิน เพื่อความสุข
 ของตนเอง ดีกว่าการใช้เงินเพื่อทำลายตัวเอง
7. สุพจน์เป็นเพื่อนในห้องของนักเรียน วันหนึ่งสุพจน์ชวนนักเรียนให้ลองหารายได้เสริม
 โดยการช่วยสุพจน์ส่งของซึ่งนักเรียนสงสัยว่าอาจเป็นยาบ้า นักเรียนจะบอกสุพจน์อย่างไร
1) ดีเหมือนกัน เรากำลังอยากเก็บเงินซื้อของพอดี
2) ดีเหมือนกัน เราจะได้มีเงินช่วยแม่จ่ายค่าเทอม
3) ไม่เอาหรือ เรามีเงินน้อยก็ใช้น้อย ๆ ก็ได้
4) ไม่เอาหรือ เราไม่ชอบงานแบบนี้ ชอบใจนะที่หวังดี

8. ทุกเช้าก่อนไปโรงเรียน นิคมต้องไปรับจ้างเข็นผักในตลาด สุวัจน์เป็นเพื่อนของนิคมที่ใช้ยาบ้า ได้มาชวนนิคมให้ช่วยขายยาบ้า จะได้มีรายได้เพิ่มขึ้นโดยไม่เหน็ดเหนื่อย ถ้านักเรียนเป็นนิคม นักเรียนจะทำอย่างไร

.....1)) ลองช่วยเพื่อนขายหนึ่งครั้ง จะได้มีรายได้เพิ่มขึ้น

.....2) ลองช่วยเพื่อนขายหนึ่งครั้ง จะได้มีเงินให้แม่

.....3) ปฏิเสธไม่ช่วยขายยาบ้า เพราะกลัวถูกจับได้ จะมีความผิด

.....4) ปฏิเสธไม่ช่วยขายยาบ้า เพราะไม่ได้ต้องการรายได้เพิ่มอะไร ขอบใจนะที่มาชวน

9. วิบูลย์เป็นเพื่อนของนักเรียนที่มีพฤติกรรมใช้ยาบ้าช่วงใกล้สอบ วิบูลย์ได้มาชวนนักเรียนให้ลองใช้ยาบ้า จะได้อ่านหนังสือได้นานขึ้น นักเรียนจะตอบวิบูลย์ว่าอย่างไร

.....1) ไม่เอาหรอก เราไม่มีเงินซื้อ หรือนายจะให้เราฟรี

.....2) ไม่เอาหรอก เรากลัวติด นายเอาไปให้คนอื่นเถอะ

.....3) ไม่เอาหรอก อย่ามายุ่งกับเราเลย เราไม่จำเป็นต้องใช้ก็อ่านได้ สอบได้

.....4) ไม่เอาหรอก เราไม่ชอบของพวกนี้ ขอบใจนะที่หวังดี นายมาตีวหนังสือกับกลุ่มเรา

เหมือนเดิมดีกว่า นายเห็นด้วยไหม

10. อาจารย์มาชวนนักเรียนไปงานวันเกิดของหนูนาในวันเสาร์ที่จะถึงนี้ ซึ่งนักเรียนทราบมาว่าเพื่อนกลุ่มนี้มีพฤติกรรมใช้ยาบ้ากันทุกคน

อาจารย์ : เสาร์นี้ว่างหรือเปล่า ไปงานวันเกิดของหนูนา กัน สนุกนะ มีของดีมาใหม่ด้วย
จะได้สนุกกันทั้งคืน

นักเรียน : จะตอบว่า.....

.....1) เออ... น่าสนใจ ขอเราคิดก่อนนะ เย็นนี้จะให้คำตอบ

.....2) เออ... น่าสนใจ เราต้องลองขออนุญาตแม่ก่อนนะ

.....3) ไม่ไปหรอก เราไม่ค่อยสนิทกับหนูนา

.....4) ไม่ไปหรอก เราไม่ชอบอดนอน ขอบใจนะที่ชวน

11. มานิตย์เป็นเพื่อนในโรงเรียนเดียวกับนักเรียน ที่มีพฤติกรรมที่เพื่อน ๆ รู้ว่าขายยาบ้า ระยะหลังเข้ามาตีสนิทกับนักเรียน และออกปากให้นักเรียนช่วยรับของมาขายเพื่อนในห้องของนักเรียน นักเรียนจะบอกกับมานิตย์ว่าอย่างไร

.....1) น่าสนใจเหมือนกัน เรากำลังเงินขาดมืออยู่พอดี

.....2) น่าสนใจเหมือนกัน ขอคิดก่อน ขอบใจนะที่ชวน

.....3) ไม่เอาดีกว่า เรากลัวพลาด นี่ก็เทอมสุดท้ายแล้ว เดี๋ยวเรียนไม่จบ

.....4) ไม่เอาดีกว่า เราไม่ชอบ มันไม่ดี อย่าโกรธเรานะ ขอขอบคุณมาก

ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการป้องกันการเสพติด

คำชี้แจง ให้นักเรียนใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () ที่กำหนดให้ตรงกับสิ่งที่นักเรียน
ตั้งใจจะปฏิบัติ ถ้าเหตุการณ์แบบนี้เกิดขึ้นกับนักเรียน ตอบเพียงคำตอบเดียว

1. เมื่อเพื่อนชวนให้เสพติดนักเรียนจะทำอย่างไร

- () 1. ไม่ปฏิเสธ () 2. ปฏิเสธบางครั้ง () 3. ปฏิเสธทุกครั้ง

2. เมื่อเพื่อนชวนให้เสพติดในขณะที่นักเรียนมีความทุกข์ นักเรียนจะทำอย่างไร

- () 1. ไม่ปฏิเสธ () 2. ปฏิเสธบางครั้ง () 3. ปฏิเสธทุกครั้ง

3. เมื่อเพื่อน ๆ ในกลุ่มจะยั่วยุให้นักเรียนลองเสพติด นักเรียนจะทำอย่างไร

- () 1. ไม่ปฏิเสธ () 2. ปฏิเสธบางครั้ง () 3. ปฏิเสธทุกครั้ง

4. เมื่อเพื่อนยั่วยุมาทำให้เสพติด นักเรียนจะทำอย่างไร

- () 1. ไม่ปฏิเสธ () 2. ปฏิเสธบางครั้ง () 3. ปฏิเสธทุกครั้ง

5. เมื่อเพื่อนชักชวนให้เสพติดในขณะที่นักเรียนร่วมกลุ่มเฮฮากับเพื่อน นักเรียนจะทำอย่างไร

- () 1. ไม่ปฏิเสธ () 2. ปฏิเสธบางครั้ง () 3. ปฏิเสธทุกครั้ง

6. เมื่อเพื่อนที่เสพติด ชวนให้นักเรียนไปเที่ยวสถานบันเทิงและค้างบ้านเพื่อนเป็นกลุ่ม
ด้วยกัน นักเรียนจะทำอย่างไร

- () 1. จะไม่หลีกเลี่ยง () 2. จะหลีกเลี่ยงบางครั้ง () 3. จะหลีกเลี่ยงทุกครั้ง

7. เมื่อเพื่อนในกลุ่มต้องการทดลองเสพติด และชักชวนกัน นักเรียนจะทำอย่างไร

- () 1. จะทดลองเสพ () 2. จะหลีกเลี่ยงบางครั้ง () 3. จะหลีกเลี่ยงทุกครั้ง

8. เมื่อเพื่อนที่เสพติดชักชวนนักเรียนให้เข้ามาอยู่กลุ่มเดียวกัน นักเรียนจะทำอย่างไร

- () 1. จะเข้ากลุ่มด้วย () 2. ไม่เข้ากลุ่มด้วย () 3. เข้ากลุ่มด้วยแต่จะไม่-
เสพติด

9. เมื่อเพื่อนที่เสพติด ชวนนักเรียนไปไหนมาไหน หรือชวนมาสังสรรค์นอกเวลาเรียน
ด้วยกันนักเรียนจะทำอย่างไร

- () 1. จะไปด้วย () 2. จะหลีกเลี่ยงไม่ไปด้วยบางครั้ง
() 3. จะหลีกเลี่ยงไม่ไปด้วยทุกครั้ง

10. เมื่อมีเวลาว่างในแต่ละวัน นักเรียนจะทำกิจกรรมต่อไปนี้หรือไม่

10.1 อ่านหนังสือเรียน หรือหนังสือประเทืองปัญญาอื่น ๆ

- () 1. ไม่ปฏิบัติ () 2. ปฏิบัติบางครั้ง () 3. ปฏิบัติทุกครั้ง

10.2 เล่นกีฬาที่ชอบ

- () 1. ไม่ปฏิบัติ () 2. ปฏิบัติบางครั้ง () 3. ปฏิบัติทุกครั้ง

10.3 เล่นดนตรีที่ชอบ / ฟังเพลง / ร้องเพลง

- () 1. ไม่ปฏิบัติ () 2. ปฏิบัติบางครั้ง () 3. ปฏิบัติทุกครั้ง

10.4 ดูภาพยนตร์ / โทรทัศน์ / วิดิทัศน์

- () 1. ไม่ปฏิบัติ () 2. ปฏิบัติบางครั้ง () 3. ปฏิบัติทุกครั้ง

10.5 เรียนพิเศษ

- () 1. ไม่ปฏิบัติ () 2. ปฏิบัติบางครั้ง () 3. ปฏิบัติทุกครั้ง

11. นักเรียนปฏิบัติตัวกับเพื่อนที่เสพยาบ้า ตามหัวข้อต่อไปนี้อย่างไร

11.1 อยู่ในเหตุการณ์ขณะที่เพื่อนกำลังเสพยาบ้า

- () 1. เป็นประจำ () 2. เป็นบางครั้ง () 3. ไม่ปฏิบัติเลย

11.2 ขาดเรียน / หนีออกจากบ้านไปมั่วสุมกับเพื่อน

- () 1. เป็นประจำ () 2. เป็นบางครั้ง () 3. ไม่ปฏิบัติเลย

11.3 ทดลองเสพยาบ้ากับเพื่อน ๆ

- () 1. เป็นประจำ () 2. เป็นบางครั้ง () 3. ไม่ปฏิบัติเลย

11.4 ไปเป็นเพื่อนหาซื้อขายบ้าด้วยกัน

- () 1. เป็นประจำ () 2. เป็นบางครั้ง () 3. ไม่ปฏิบัติเลย

11.5 หลีกเลี่ยงการคบหาสมาคมด้วย

- () 1. เป็นประจำ () 2. เป็นบางครั้ง () 3. ไม่ปฏิบัติเลย

12. นักเรียนเคยใช้ยาบ้าในการดูหนังสือ แข่งกีฬา เที่ยวกลางคืน ทำการบ้านกลางคืน

- () 1. เป็นประจำ () 2. เป็นบางครั้ง () 3. ไม่ปฏิบัติเลย

แบบประเมิน เรื่อง

การพัฒนาทักษะชีวิตในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบัวแก้วเกษร

เนื้อหา	มาก	ปานกลาง	น้อย
1. นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่ม			
2. นักเรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้เรื่องยาเสพติด			
3. นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นในกิจกรรมกลุ่ม			
4. นักเรียนได้เพื่อนในการร่วมกิจกรรมกลุ่ม			
5. นักเรียนได้รับความรู้จากกิจกรรมครั้งนี้			
6. นักเรียนชอบกิจกรรมในครั้งนี้			
7. นักเรียนชอบวิทยากรที่จัดกิจกรรมครั้งนี้			
8. นักเรียนต้องการให้จัดกิจกรรมแบบนี้อีก			
9.นักเรียนคิดว่ากิจกรรมครั้งนี้เป็นประโยชน์สำหรับ ตัวนักเรียนเอง ครอบครัว เพื่อน และโรงเรียน			

10.นักเรียนได้อะไร ในการร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () ความสามัคคี

() ความรู้ ความเข้าใจ

() ความสนุกสนาน

() กล้าแสดงออก

() แสดงความคิดเห็น

() แลกเปลี่ยนประสบการณ์

11.กิจกรรมที่จัดให้นักเรียนรู้สึกอย่างไร.....
.....
.....
.....
.....

12.ข้อเสนอแนะ.....
.....
.....
.....
.....

ภาคผนวก ค

แผนการสอน

โปรแกรมสุศึกษาการพัฒนาทักษะชีวิต

แผนการสอนที่ 1 เรื่อง
รู้ตน ใส่ใจ ห่างไกลยาบ้า
สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระสำคัญ :

การมีความเชื่อที่ถูกต้องและเหมาะสมต่อการไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับหรือพึ่งพายาบ้า ตลอดจนมีแนวทางการแก้ไขปัญหาอย่างเหมาะสมจะเป็นการป้องกันตนเองจากยาบ้า

จุดประสงค์การเรียนรู้ :

นักเรียนตระหนักว่าตนเองมีข้อดีในการป้องกันการถูกชักจูงไปใช้ยาบ้า และตระหนักถึงข้อด้อยในการเสี่ยงต่อการถูกชักจูงไปใช้ยาบ้า

จุดประสงค์นำทาง : 1. วิเคราะห์สถานการณ์เสี่ยงที่นำไปสู่การใช้ยาบ้าได้

2. วิเคราะห์ข้อดีของตนเองที่ช่วยป้องกันการถูกชักจูงให้ไปใช้ยาบ้า

ข้อด้อยของตนเองต่อการถูกชักจูงให้ไปใช้ยาบ้าได้

3. สรุปถึงความเชื่อที่ถูกต้องต่อการไม่พึ่งยาบ้า

4. เสนอทางเลือกของการแก้ปัญหาโดยไม่พึ่งยาบ้า

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน : เวลาที่สอน 70 นาที

องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึก		
ประสบการณ์	- นำเข้าสู่บทเรียนโดยผู้สอนบรรยายประกอบภาพพลิกเรื่องยาบ้า และนำเสนอด้วยคำถาม“สถานการณ์ใดบ้างที่เสี่ยงต่อการใช้ยาบ้า” และ: ถามต่อว่า”คนมีบุคลิกอย่างไรที่มีโอกาสใช้ยาบ้าได้บ้าง”	- ภาพพลิกเรื่อง ยาบ้า
- กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- ให้ชมวีดิทัศน์เรื่อง “ตายทั้งเป็น” -ให้เปิดเผยตนเอง โดยผู้สอนถามว่า”นักเรียนรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ชมวีดิทัศน์เรื่อง “ตายทั้งเป็น” และถามต่อว่ามีข้อดีอะไรบ้างที่เสี่ยงต่อการติดยาบ้า” - ผู้สอนสุ่มถาม 3 – 4 คนโดยไม่ต้องสรุป	- เชื่อคนง่าย , ไม่มีความมั่นใจในตนเอง - วีดิทัศน์ เรื่อง “ตายทั้งเป็น”
ขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ		
สะท้อนความคิด / อภิปราย		
- กลุ่มเล็ก (20 นาที)	-นักเรียนแบ่งกลุ่ม 8 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงาน 1	- ใบงาน 1
ความคิดรวบยอด		
- กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ผู้สอนสุ่มตัวแทนกลุ่มรายงาน 3 – 4 กลุ่ม ผู้สอนรวบรวมข้อสรุป และอภิปรายเพิ่มเติม	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”
ประยุกต์แนวคิด		
-กลุ่มเล็ก (10 นาที)	- นักเรียนแบ่งกลุ่ม 8 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงาน 2	- ใบงาน 2
ความคิดรวบยอด		
- กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้สอนรวบรวมข้อสรุปและอภิปรายเพิ่ม	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”

สื่อการสอน :

1. ภาพพลิก เรื่องยาบ้า
2. วีดิทัศน์ “เรื่อง ตายทั้งเป็น”
3. ใบงาน 1 / 2
4. ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”

การประเมินผล :

1. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดในกลุ่ม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมอภิปรายในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลงานกลุ่ม

ใบงาน 1
แผนการสอนเรื่อง รุذن ใส่ใจ ห่วงไกลย๊า

คำแนะนำ : ให้นักเรียนรวมกลุ่ม 8 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามที่คุณสอนมอบหมาย (เวลา 20 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่มใหญ่ (เวลา 10 นาที)

1. ให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อดีข้อด้อยของตนเอง และของเพื่อนในกลุ่ม ว่ามีข้อดีอะไรบ้างที่ช่วยป้องกันตนเองจากยาบ้าได้ และมีข้อด้อยอะไรบ้างที่อาจมีส่วนในการถูกชักจูงให้นักเรียนไปใช้ยาบ้า
2. นักเรียนจะนำข้อสรุปที่เป็นข้อดีของกลุ่ม มาใช้ในการป้องกันตนเองจากยาบ้าได้อย่างไร เขียนเป็นแผนที่ทางความคิด (Mindmap) สรุป
3. นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่า ข้อด้อยของกลุ่ม มีผลเสียดตั่วนักเรียนอย่างไร และนักเรียนจะแก้ไขข้อด้อยนั้น ๆ อย่างไรเพื่อไม่ให้เสี่ยงต่อการใช้ยาบ้า เขียนเป็นแผนที่ทางความคิด (Mindmap) สรุป

ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”

แผนการสอน เรื่อง รุذن ใส่ใจ ห่วงไกลย๊า

คนเราเกิดมาไม่มีความสมบูรณ์พร้อมไปทุกด้าน ต้องมีข้อดี ข้อด้อยของตนเอง หากรู้จักนำข้อดีที่มีอยู่มาใช้ในทางที่ถูกตามโอกาสต่าง ๆ ของชีวิต และปรับปรุงพัฒนาข้อด้อย จะทำให้เกิดความสุขในชีวิต แต่ถ้ามองข้อด้อยเหมือนอุปสรรค เป็นปมด้อยที่น่าอับอาย ย่อมทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล อันจะนำไปสู่ความทุกข์ใจ ดังนั้นขอให้นักเรียนมองโลกในแง่ดี ไม่มีใครดีพร้อมสมบูรณ์แบบ แต่นักเรียนต้องพัฒนาดตนเองให้ตั้งมั่นอยู่ในการทำ ความดี มีประโยชน์ สร้างสรรค์ต่อตนเอง สังคม และประเทศชาติ

ใบงาน 2

แผนการสอนเรื่อง รู้ตน ใส่ใจ ห่างไกลยาบ้า

คำแนะนำ : ให้นักเรียนรวมกลุ่ม 8 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามที่ผู้สอนมอบหมาย (เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่มใหญ่ (กลุ่มละ 5 นาที)

1. ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อความต่อไปนี้
- “ประเภทของยาเสพติด มีอะไรบ้าง”
- “สาเหตุของการติดยาบ้า ”
- “การป้องกันการติดยาบ้า”
- “การสังเกตุ ผู้ติด...ยาบ้า”

ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้” แผนการสอน เรื่อง รู้ตน ใส่ใจ ห่างไกลยาบ้า
ยาเสพติดแบ่งออกเป็น 4 ประเภท จำแนกตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท
1. ประเภทกดประสาท ได้แก่ ผีนมรีเฟน เฮโรอิน ยานอนหลับ ยาระงับประสาท เครื่องดื่มมีนเมาทุกชนิด รวมทั้งสารระเหยด้วย
2. ประเภทกระตุ้นประสาท ได้แก่ ยาบ้า กระต้อม โคเคน
3. ประเภทหลอนประสาท ได้แก่ แอลเอสดี เห็ดขี้ควาย
4. ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน ได้แก่ กัญชา
สาเหตุของการติดยาบ้า
1. ความอยากรู้อยากลอง ด้วยความคึกคะนอง
2. เพื่อนชวน หรือต้องการเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน
3. มีความเชื่อในทางที่ผิด เช่นยาเสพติดทำให้สบายใจ ลืมความทุกข์ ทำงานได้มาก ๆ
4. ขาดความระมัดระวังในการใช้ยา
5. สภาพแวดล้อม ถูกหลอก หนีปัญหา ฯลฯ

ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้” แผนการสอน เรื่อง รู้ตน ใส่ใจ ห่วงไกลยาบ้า
การป้องกัน การเสพติด 1. ป้องกันตนเอง โดย ไม่ทดลองใช้ยาเสพติดทุกชนิด ศึกษาหาความรู้ ระวังเรื่องการใช้ยา เลือกคบเพื่อนที่ดี ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เมื่อมีปัญหาชีวิตให้ปรึกษาผู้ใหญ่ 2. ป้องกันครอบครัว โดย สร้างความรัก ความอบอุ่น รับบทบาทหน้าที่ของตนเอง ดูแลสมาชิกในครอบครัว ให้กำลังใจสร้างสัมพันธ์อันดีในครอบครัว 3. ป้องกันชุมชน โดย ช่วยชุมชนต่อต้านยาเสพติด เมื่อทราบแหล่งค้า แหล่งผลิต ให้แจ้งเจ้าหน้าที่ทันที อาการผู้ติดยาบ้า ร่างกายทรุดโทรม อารมณ์ฉุนเฉียว สวมเสื้อแขนยาวตลอดเวลา ติดต่อกับเพื่อนแปลก ๆ พฤติกรรมผิดปกติ

แผนการสอนที่ 2 เรื่อง
ติดยา แล้วพารุ่น
สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระสำคัญ : โทษและพิษภัยอันเกิดจากยาบ้า นอกจากจะมีผลเสียทั้งทางร่างกายและจิตใจของผู้เสพแล้วยังก่อให้เกิดผลกระทบต่อครอบครัว สังคม และประเทศชาติด้วย ถ้านักเรียนเห็นความสำคัญของปัญหาที่เกิดจากการใช้ยาบ้า จะช่วยให้นักเรียนเกิดแนวคิดในการป้องกันตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ จะเป็นวิธีหนึ่งที่จะลดปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการใช้ยาบ้าได้

จุดประสงค์การเรียนรู้ : นักเรียนตระหนักในปัญหาที่เกิดจากการใช้ยาบ้า

จุดประสงค์นำทาง :

1. ระบุสภาพปัญหาที่เกิดจากการใช้ยาบ้าของสมาชิกในครอบครัว สังคม และประเทศชาติ
2. ยอมรับในผลเสียของการที่สมาชิกในครอบครัว สังคม และประเทศชาติไปใช้ยาบ้า
3. เสนอแนวคิดที่จะหลีกเลี่ยงตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติที่จะไม่ให้เกิดปัญหาจากการใช้ยาบ้า

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน : เวลาที่สอน 70 นาที

องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียนโดยผู้สอนนำเสนอสนทนาด้วยคำถามว่า “นักเรียนเคยได้ยินข่าวการจับผู้ขายยาบ้าหรือการถูกทำร้ายร่างกายจากผู้ที่ใช้ยาบ้าบ้างหรือไม่” และ: ถามต่อ “ได้ยินมาว่าอย่างไรบ้าง” - ผู้สอนสุ่มถาม 4 – 5 คน - ผู้สอนเปิดวิดีโอ เรื่อง “ถูกจับเป็นตัวประกัน” - ให้เปิดเผยตนเอง โดยผู้สอนถามว่า “นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเรื่องที่ได้ชม.” - ผู้สอนสุ่มถาม 4– 5 คน ไม่ต้องสรุป	- วิดิทัศน์ เรื่อง “ถูกจับเป็นตัวประกัน”
ขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ สะท้อนความคิด / อภิปราย - กลุ่มเล็ก (15 นาที)	- นักเรียนแบ่งกลุ่ม 8 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงาน 1	- ใบงาน 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้สอนรวบรวมข้อสรุป และอภิปรายเพิ่มเติม	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”
ประยุกต์แนวคิด -กลุ่มเล็ก (15 นาที)	- นักเรียนแบ่งกลุ่มเดิม 8 คน อภิปรายตามประเด็นในวิดีโอ เรื่อง “การแจ้งข่าวยาเสพติด”	- วิดิทัศน์ เรื่อง “การแจ้งข่าวยาเสพติด”
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้สอนรวบรวมข้อสรุปและอภิปรายเพิ่ม	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”

สื่อการสอน :

1. วิดิทัศน์ เรื่อง “ถูกจับเป็นตัวประกัน”
2. วิดิทัศน์ เรื่อง “การแจ้งข่าวยาเสพติด”
3. ใบงาน 1
4. ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”

การประเมินผล :

1. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมอภิปรายในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลงานกลุ่ม

ใบงาน 1
แผนการสอนเรื่อง ติดยา แล้วพาวุ่น

คำแนะนำ : ให้นักเรียนรวมกลุ่ม 8 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามที่ผู้สอนมอบหมาย
(เวลา 15 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่มใหญ่ (เวลา 5 นาที)

1. การเสพติดยาบ้า มีผลเสียต่อตัวนักเรียนและครอบครัวอย่างไร
2. ถ้านักเรียนถูกจับเป็นตัวประกัน จะปฏิบัติตัวอย่างไร
3. นักเรียนสามารถแจ้งข่าวยาเสพติดได้ที่ไหนบ้าง

ใบความรู้ “แนวคิดที่ควรได้”
แผนการสอน เรื่อง ติดยา แล้วพาวุ่น

หากเสพยาจนติด เลิกไม่ได้ จะส่งผลต่อร่างกายและจิตใจและความประพฤติของผู้เสพเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น ร่างกายทรุดโทรม ชูบผอม อารมณ์ฉุนเฉียว ทำร้ายร่างกายผู้อื่นหรือบางคนก็เจียนผิดปกติ ผลการเรียนรู้ แย่ลง ขอเงินผู้ปกครองเพิ่มขึ้นหรือยืมเงินเพื่อนฝูง หรือขโมย ฉกชิงวิ่งราว เพื่อซื้อยามาเสพ ถ้านักเรียนถูก ชักชวนให้เสพหรือขายยาบ้า ควรแจ้งเจ้าหน้าที่ทราบทันที ที่ สำนักงาน ป.ป.ส.โทร 02 2459414 หรือ 022470901-19 ต่อ 258 โทรสาร 022468526 หรือศูนย์แจ้งข่าวยาเสพติดโทร. 1688

แผนการสอนที่ 3 เรื่อง
ตระหนักในตน ตันไม้แห่งชีวิต
สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระสำคัญ : ประสบการณ์ที่ทำให้บุคคลมีความตระหนักอาจแตกต่างกันไป ความตระหนักบางอย่างเกิดจากส่วนดีภายในตนเอง หรือสภาพแวดล้อมและโอกาสต่างที่ชีวิตมนุษย์ทุกคนไม่มีความสมบูรณ์พร้อมไปทุกด้าน หากบุคคลรู้จักนำจุดเด่นที่มีอยู่มาใช้ในทางที่ถูก จะทำให้เกิดความสุขได้โดยไม่ต้องหาที่ยึดเหนี่ยว

จุดประสงค์การเรียนรู้ : นักเรียนเกิดความตระหนักในตนเองที่ไม่ใช่ยาบ้า

จุดประสงค์นำทาง : 1.บอกความรู้สึกตระหนักที่ไม่ใช่ยาบ้าได้
 2. ระบุแนวทางการสร้างความตระหนักในตนเองในการที่จะไม่ใช่ยาบ้าได้
 3. ยอมรับถึงควมมีคุณค่าของผู้ไม่ใช่ยาบ้า
 4. ตระหนักถึงควมมีคุณค่าของตนเองในการช่วยเหลือให้ผู้อื่นไม่ใช่ยาบ้า

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน : เวลาที่สอน 70 นาที

องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- นำเข้าสู่บทเรียนโดยผู้สอนแจกกระดาษวาดเขียนให้นักเรียนกลุ่มละ 2 แผ่นและให้นักเรียนเขียนชื่อและคุณสมบัติของตนเองที่ชอบ และคุณสมบัติที่ตนเองไม่ชอบ - ผู้สอนสุ่มให้นักเรียนนำเสนอ 4 –5 คน - ผู้สอนเพิ่มเติมให้เห็นถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล	- กระดาษวาดเขียน - ทุกคนมีข้อดีและข้อด้อยที่แตกต่างกันดังนั้นจึงควรนำข้อดีมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและปรับปรุงพัฒนาข้อด้อยให้ดีขึ้น
-กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- ผู้สอนเปิดวิดิทัศน์ เรื่อง “คนรุ่นใหม่ เข้าใจยาเสพติด” - ผู้สอนสุ่มถาม 4 – 5 คนโดยไม่ต้องสรุป	- วิดิทัศน์ เรื่อง “คนรุ่นใหม่ เข้าใจยาเสพติด” หัวข้อต่อไปนี้เป็นแบบคนรุ่นใหม่ไม่เข้าใจยาเสพติด.
ขั้นจัดระบบความคิดความเชื่อ สะท้อนความคิด / อภิปราย - กลุ่มเล็ก (15 นาที)	- นักเรียนแบ่งกลุ่ม 8 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงาน 1	- ใบงาน 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มรายงานที่ละประเด็น / ผู้สอนนำอภิปราย เพื่อให้ได้ข้อสรุป ครบตามแนวคิดที่ควรได้	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”
ประยุกต์แนวคิด -กลุ่มเล็ก (10 นาที)	- นักเรียนแบ่งกลุ่มเดิม 8 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงาน 2	- ใบงาน 2
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มรายงาน / ผู้สอนนำอภิปราย เพื่อให้ได้ข้อสรุปตามแนวคิดที่ควรได้	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”

สื่อการสอน :

การประเมินผล :

1. วิดิทัศน์ เรื่อง “คนรุ่นใหม่ เข้าใจยาเสพติด”
2. ใบงาน 1 / 2
3. ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”
4. กระดาษวาดเขียน
1. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมอภิปรายในกลุ่ม
3. จากการรายงานผลงานกลุ่ม

ใบงาน 1
แผนการสอนเรื่อง ตระหนักในตน ตันไม้แห่งชีวิต

คำแนะนำ ให้นักเรียนรวมกลุ่ม 8 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามที่ผู้สอนมอบหมาย (เวลา 10 นาที) แล้วส่งตัวแทนกลุ่มรายงานในกลุ่มใหญ่ (เวลา 5 นาที)

1. นักเรียนคิดว่ายาบ้าทำลายสมองอย่างไร
2. นักเรียนคิดว่าติดยาบ้าแล้วรักษาหายได้หรือไม่ เพราะเหตุใด
3. ถ้ามีคนมาชวนนักเรียนให้ขายยาบ้า นักเรียนจะอย่างไร เพราะเหตุใด
4. ถ้าประเทศเรามีคนขายและติดยาบ้ามาก ๆ จะมีผลต่อตัวนักเรียน
ครอบครัวและประเทศชาติอย่างไรบ้าง

ใบงาน 2
แผนการสอนเรื่อง ตระหนักในตน ตันไม้แห่งชีวิต

คำแนะนำ ให้นักเรียนรวมกลุ่มเดิม 8 คน ร่วมอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อสรุปตามที่ผู้สอนมอบหมายหลังจากนั้นให้ตัวแทนกลุ่มรายงานในชั้นเรียน (เวลา 10 นาที)

ให้นักเรียนเสนอแนวทางปฏิบัติที่จะรักษาความตั้งใจของตนเอง ในการป้องกันตนเอง
ครอบครัว และเพื่อน จากการแพร่ระบาดของยาบ้า

แผนการสอนที่ 4
ตัดสินใจ ใช้ปัญญา
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระสำคัญ : การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง
 การตัดสินใจมีขั้นตอน 4 ขั้นตอน คือกำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ วิเคราะห์ผลดี
 ผลเสียของทางเลือก ตัดสินใจเลือก และการหาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น

จุดประสงค์การเรียนรู้ : เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจและสามารถตัดสินใจจาก
 สถานการณ์ที่กำหนดได้เหมาะสม

จุดประสงค์นำทาง :

- 1.วิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม
- 2.เลือกแนวทางการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม
- 3.หาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดจากการตัดสินใจได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมการเรียนรู้ : เวลาที่สอน 70 นาที

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์		
-กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- ผู้สอนนำเสนอเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน ที่ต้องตัดสินใจ	
	- บรรยาย "ขั้นตอนการตัดสินใจ" ตามใบความรู้ 1	- ใบความรู้ 1
สะท้อนความคิด /อภิปราย		
-กลุ่มเล็ก 8 คน (15 นาที)	- ผู้นำกลุ่มอ่านกรณีศึกษาเรื่อง "ปัญหาของหญิง"	- กรณีศึกษา "ปัญหา ของหญิง"
	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มให้พูดคุยตามใบงาน 1 โดยวิเคราะห์กรณีศึกษา "ปัญหาของหญิง"	- ใบงาน 1
ความคิดรวบยอด		
-กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม	- ใบชี้แจง
ประยุกต์แนวคิด		
-กลุ่มเล็ก 8 คน (15 นาที)	- สมาชิกแบ่งกลุ่มตามใบชี้แจงมอบหมายงาน ให้ฝึกทักษะการตัดสินใจจากกรณีศึกษาเรื่อง "ปัญหา ของบอย" ตามใบงาน 2	- ใบงาน 2
ความคิดรวบยอด		
-กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม ผู้สอนสรุป	- ใบความรู้ 1

สื่อการสอน :

1. ใบความรู้ 1 ขั้นตอนการตัดสินใจ
2. บทอ่านกรณีศึกษา เรื่อง ปัญหาของหญิง
3. บทอ่านกรณีศึกษา เรื่อง ปัญหาของบอย
4. ใบงาน 1 / 2
5. ใบชี้แจง

การประเมินผล:

1. สังเกตความสนใจและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่มของนักเรียน
2. สังเกตการมีส่วนร่วมอภิปรายกลุ่ม
3. จากการรายงานผลงานกลุ่ม

กิจกรรมเสนอแนะ :

นำผลงานของกลุ่มตามใบกิจกรรมติดบอร์ด

ใบความรู้ 1 (ขั้นตอนการตัดสินใจ)
(แผนการสอน ที่ 4 เรื่อง “ตัดสินใจ ใช้ปัญญา”)

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำอะไรสิ่งหนึ่ง
การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอนคือ

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

ใบงาน 1

แผนการสอนที่ 4 เรื่อง “ตัดสินใจ ใช้ปัญญา”

คำแนะนำ ให้สมาชิกรวมกลุ่ม 7 – 8 คน ช่วยกันวิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจของหญิง จากกรณีศึกษา “ปัญหาของหญิง” ใน 4 ประเด็น

การตัดสินใจ

1. ถ้าวาง
ผลดี
ผลเสีย
2. ถ้าวาง
ผลดี
ผลเสีย
3. ถ้านักเรียนเป็นหญิง จะตัดสินใจอย่างไร
ผลดี
ผลเสีย
4. ถ้านักเรียนเป็นหญิง จะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร
ผลดี
ผลเสีย

กลุ่ม
(ใช้เวลา 5 นาที)

ใบชี้แจง
แผนการสอนที่ 4 เรื่อง “ตัดสินใจ ใช้ปัญญา”

คำแนะนำ ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 8 คน ร่วมกันฝึกทักษะการตัดสินใจ จากสถานการณ์ที่กำหนด
ให้กรณีศึกษาในใบกิจกรรม 2 โดยใช้เวลาวิเคราะห์กลุ่มละ 10 นาที และนำเสนอรายงานกลุ่มละ 5 นาที

- กลุ่มที่ 1-2 วิเคราะห์กรณีศึกษา “ปัญหาของหญิง”
- กลุ่มที่ 3-5 วิเคราะห์กรณีศึกษา “ปัญหาของบอย”

ใบงาน 2 สำหรับกลุ่ม 1 – 2 กรณีศึกษา : เรื่อง “ปัญหาของหญิง”
แผนการสอนที่ 4 เรื่อง “ตัดสินใจ ใช้ปัญญา”

หญิงเป็นนักเรียนชั้น ม.2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่ง หญิงอยู่กับแม่และน้องชายอีก 2 คนฐานะของครอบครัวอยู่ในระดับปานกลาง

หญิงอยากได้นาฬิกาเรือนหนึ่งเพราะเห็นเพื่อนที่โรงเรียนใส่มา ราคานาฬิกาเรือนนั้น 1,000 บาท หญิงไม่รู้จะหาเงินจากไหนซื้อ จะขอเงินแม่ก็ไม่กล้า เขาจึงหยิบเงินในกระเป๋าแม่ 1,000 บาท เพื่อไปซื้อนาฬิกา ดังนั้นหญิงรู้สึกผิดและละอายใจมากที่ทำเช่นนั้น หญิงจะหาทางออกอย่างไร

การตัดสินใจ	ผลดี	ผลเสีย
1. ซื้อ		
2. ไม่ซื้อ		
3. ถ้านักเรียนเป็นหญิง จะตัดสินใจอย่างไร		
4.ถ้านักเรียนเป็นหญิงจะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร		
.....		
.....		
.....		

ใบงาน 2 สำหรับกลุ่ม 3 – 5 กรณีศึกษา : เรื่อง “ปัญหาของบอย”
แผนการสอนที่ 4 เรื่อง “ตัดสินใจ ใช้ปัญญา”

บอยมีพี่น้องทั้งหมด 3 คน บอยเป็นลูกชายคนเดียวของครอบครัว พ่อ-แม่ หย่าร้างกัน บอยและพี่น้องอยู่กับแม่ แม่ต้องทำงานหนักมากเพราะต้องหาเงินเลี้ยงลูกจนไม่มีเวลาดูแลลูกอย่างใกล้ชิด ประกอบกับบอยเป็นลูกคนเดียวเข้ากับพี่น้องไม่ค่อยได้ บอยรู้สึกเหงาเหงาไปคบเพื่อน
เพื่อนชวนหนีโรงเรียนไปเที่ยว บอยจะอย่างไร

การตัดสินใจ	ผลดี	ผลเสีย
1. หนีเรียน		
2. ไม่หนีเรียน		
3. ถ้านักเรียนเป็นบอย จะตัดสินใจอย่างไร.....		
4.ถ้านักเรียนเป็นบอย จะหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นอย่างไร		
.....		
.....		
.....		

แผนการสอนที่ 5 เรื่อง
“แก้ปัญหา พาให้สุข”
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระสำคัญ : มีสถานการณ์หลายสถานการณ์ที่เป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการที่นักเรียนอาจถูกชักชวนล่อลวงให้หลงเชื่อ ให้ซื้อและขายยาเสพติดตลอดจนขายผลไปสู่ผู้อื่นมากขึ้นจากบุคคลใกล้ชิดหรือคนแปลกหน้า หากนักเรียนได้ฝึกทักษะการแก้ปัญหาจนเกิดทักษะแล้วจะสามารถนำไปเป็นแนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงต่าง ๆ และยังแนะนำเพื่อนและผู้ใกล้ชิดอีกด้วย

จุดประสงค์การเรียนรู้ : นักเรียนสามารถแก้ปัญหาเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงได้

จุดประสงค์นำทาง :

1. ระบุระดับความรุนแรงของปัญหาที่เป็นสถานการณ์เสี่ยงได้
2. ค้นหาสาเหตุของปัญหาที่เป็นความเสี่ยงได้
3. เปรียบเทียบข้อดี ข้อเสียของทางเลือกในการแก้ปัญหาได้
4. เลือกแนวทางแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
5. เสนอแนะแนวทางปฏิบัติในการแก้ปัญหาเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงในกลุ่มเพื่อนและ สิ่งแวดล้อมได้

กิจกรรมการเรียนการสอน : เวลาที่สอน 70 นาที

องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนการสอน	เนื้อหา / สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึกร่วม ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ผู้สอนเล่าให้นักเรียนฟังเรื่องข่าวจากหนังสือพิมพ์เกี่ยวกับงานปาร์ตี้ของกลุ่มคารา-ว็อยรุ่น มีการใช้สารเสพติดร่วมด้วยแล้วถูกตำรวจจับ - ผู้สอนถามว่า “นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดจึงมีเรื่องเช่นนี้ และผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร” สุ่มถาม 4-5 คน	- ข่าวหรือหัวข้อข่าวที่ตำรวจบุกทลายงานปาร์ตี้ สารเสพติด

องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ผู้สอนช่วยสรุปสถานการณ์เสี่ยงและเพิ่มเติมว่าเราควรป้องกันตนเองโดยมีการตัดสินใจที่ดี - บรรยาย “ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา” เพิ่มเติม	- ใบความรู้ “ขั้นตอนการตัดสินใจ และ แก้ไขปัญหา”
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- เลือกตัวแทนนักเรียนอ่าน กรณีศึกษา เรื่อง “ปัญหาของคัน”	- กรณีศึกษาเรื่อง “ปัญหาของคัน”
สะท้อนความคิด / อภิปราย - กลุ่มเล็ก (10 นาที)	- มอบหมายงานให้นักเรียนกลุ่ม 8 คน ระดมสมอง ตามใบงาน 1	- ใบงาน 1
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- สุ่มกลุ่มให้รายงาน / ผู้สอนช่วยสรุปประเด็นสำคัญตามใบสรุปความรู้สำหรับผู้สอน	- ใบสรุปความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”
ชั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด - กลุ่มเล็ก (10 นาที)	- มอบหมายงานให้นักเรียนกลุ่มเดิมฝึกแก้ไขปัญหาจากกรณีศึกษาต่างๆ ตามใบงาน 2	- ใบงาน 2
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มรายงาน / ผู้สอนช่วยสรุป - ผู้สอนสรุปขั้นตอนการตัดสินใจแก้ไขปัญหา	

สื่อการสอน :

1. ใบความรู้เรื่อง “ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา”
2. กรณีศึกษาเรื่อง “ชะตากรรมของคัน”
3. ใบงาน 1 / 2
4. ใบความคิดสำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วม อภิปรายกลุ่ม
2. ตรวจสอบผลการรายงานกลุ่ม

ใบงาน 1

แผนการสอนที่ 5 เรื่อง “แก้ปัญหา พาให้สุข”

ให้นักเรียนกลุ่มละ 8 คนร่วมกันแก้ปัญหาคณิตศึกษาเรื่อง “ชะตากรรมของดิน”
โดยวิเคราะห์ขั้นตอนต่าง ๆ ตามหลักการแก้ปัญหา 5 ขั้นตอนที่เรียนมาและบันทึกลงในแบบบันทึกนี้
(เวลา 10 นาที)

1. ปัญหาของดินคือ.....

2. กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหาดินมี ทางเลือก

1.....

2.....

3. วิเคราะห์ ข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก

ทางเลือก

ข้อดี

ข้อเสีย

1

2

4. ดินควรเลือกทางเลือก.....

เพราะว่า.....

5. วิธีแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่แก้ปัญหาคือ.....

.....

ใบงาน 2

แผนการสอนที่ 5 เรื่อง “แก้ปัญหา พาให้สุข”

คำแนะนำ : ให้นักเรียนรวมกลุ่ม ๆ ละ 8 คน ร่วมกันวิเคราะห์การแก้ปัญหาตามกรณีศึกษาที่

มอบหมายให้ตามหลักการแก้ปัญหาที่ได้เรียนมาแล้ว (เวลา 10 นาที)

หลังจากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มรายงานหน้าชั้น (เวลา 5 นาที) กรณีศึกษาที่มอบหมาย

กลุ่มที่ 1-2 สาขาของพีเอ็ม

เขตเป็นนักเรียนชั้น ม. 2 ของโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่งเขาเห็นพีเอ็มซึ่งเป็นนักเรียนชั้น ม.5

กำลังขายยาบ้าให้กับเพื่อนในห้องน้ำชายหลังโรงเรียน พีเอ็มขู่เขตว่าถ้านำเรื่องนี้ไปบอกครู เขตต้องเจ็บตัวแน่ ทางที่ดีขอให้เขตมาเป็นสาขาหาลูกค้าให้พีเอ็มจะดีกว่า จะได้มีเงินใช้มาก ๆ ด้วย

เขตรู้ว่าพีเอ็มเป็นผู้มีอิทธิพลในโรงเรียน ถ้าเขายอมทำตามดี ๆ เขาจะไม่เจ็บตัว แต่เขาคงต้องตกเป็นทาสของพีเอ็มตลอดไป

ถ้านักเรียนเป็นเขต นักเรียนจะแก้ปัญหานี้อย่างไร.....

กลุ่มที่ 3-5 แม่เลี้ยงของธันวา

แม่เลี้ยงของธันวาย้ายกับพ่อไปมีสามีใหม่ ธันวา อยู่กับพ่อไม่นานก็แต่งงานใหม่ และมีน้องอีก 1 คน พ่อมีอาชีพขับรถแท็กซี่ ซึ่งมีรายได้ไม่แน่นอนและไม่ค่อยมีเวลาวางอยู่บ้านดูแลธันวา แม่เลี้ยงมักขยักขอกเงินบางส่วน of พ่อเอาไปเล่นไพ่และดื่มเหล้า ไม่ให้ธันวาใช้ ธันวามีเรื่องทะเลาะกับแม่เลี้ยงบ่อยมาก คนข้างบ้านได้มาชวนให้ธันวาค้มเหล้าเพื่อประชดแม่เลี้ยงดูบ้าง จนธันวาค้มเหล้าและลองเสพยาบ้าตามคำชวน of เพื่อนบ้านอีกด้วย นอกจากนี้เพื่อนบ้านคนนั้นยังแนะนำว่าควรจะเอาชนะแม่เลี้ยง ด้วยการขายยาบ้าหาเงินเลี้ยงตัวเอง ธันวาเริ่มนึกคล้อยตามแต่ยังลังเลใจ

ถ้านักเรียนเป็นธันวา นักเรียนจะแก้ปัญหานี้อย่างไร.....

กรณีศึกษาเรื่อง “ชะตากรรมของต้น”
แผนการสอนเรื่อง “แก้ปัญหา พาให้สุข”

ต้นเป็นนักเรียนชั้น ม. 2 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งพ่อของต้นเคยทำงานบริษัทเงินทุนหลักทรัพย์ แต่ขณะนี้ถูกปลดออก เนื่องจากสภาวะทางเศรษฐกิจไม่ดี แม่ของต้นเคยเป็นแม่บ้านเลข ๆ ตอนที่พ่อมีงานทำ แต่ขณะนี้ทั้งพ่อและแม่ต้องช่วยกันทำงาน โดยการเปิดร้านอาหารที่บ้าน ต้นและน้อง ๆ อีก 2 คน ต้องมีภาระช่วยงานทางบ้านมากขึ้น โดยเสิร์ฟอาหารล้างถ้วยล้างชาม ทำความสะอาดร้าน เมื่อกลับจากโรงเรียนหรือในวันหยุด ต้นรู้สึกเหนื่อยเหนื่อย เพราะกว่าจะทำการบ้านเสร็จกว่าจะได้พักผ่อนก็ประมาณเที่ยงคืน ถ้าใช้จ่ายรายวันที่เคยได้รับก็น้อยลง

ฟ้าและดัมเป็นเพื่อนสนิทของต้นที่เคยเที่ยวเล่นด้วยกัน เมื่อครั้งฐานะครอบครัวของต้นยังดีได้มาแสดงความเห็นใจปลอบโยนในชะตากรรมที่ต้นได้รับ และเชิญชวนให้กินยาชนิดหนึ่งซึ่งกินแล้วทำให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่าทำงานและเขียนหนังสือได้นาน โดยไม่เหนื่อยหรือไม่่วง ต้นทำตามก็รู้สึกว่าได้ผลดีตามที่เพื่อนบอกในระยะแรกแต่ต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ เขาจึงใช้เงินเปลืองขึ้น เพื่อนทั้งสองจึงแนะนำว่าลูกค้าที่มาทานอาหารที่ร้านต้น เป็นผู้ใช้แรงงานเสียส่วนใหญ่ เพราะเป็นคนงานประกอบอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ ขอให้ต้นติดต่อขายยาให้กับคนเหล่านี้ เพื่อจะได้มีรายได้เพิ่มขึ้น แต่เมื่อเวลาผ่านไปต้นกลับรู้สึกอ่อนเพลียมากขึ้น ในขณะนี้ต้นรู้สึกตัวแล้วว่าตนเองคิดผิดที่ใช้ยาบ้านี้ เขาต้องการจะเลิกยาบ้าให้ได้ และไม่อยากเป็นผู้แพร่แก่คนอื่นต่อไปอีก แต่ไม่รู้จะทำอย่างไร ถ้าให้พ่อแม่รู้ก็กลัวพ่อแม่จะเสียใจ ถ้าครูรู้ก็คงไล่ออกจากโรงเรียนแน่

ถ้านักเรียนเป็นต้น นักเรียนจะแก้ปัญหายังไง.....

ใบความรู้
เรื่อง ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญา

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

ในการตัดสินใจและแก้ไขปัญาแต่ละครั้ง ควรกำหนดขั้นตอนเลือกกระบวนการตัดสินใจ ด้วยวิธีการที่มีระบบและมีเหตุผล เป็นกระบวนการตัดสินใจและแก้ไขปัญา 5 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดปัญหา เป็นขั้นตอนที่กำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง
2. การค้นหาสาเหตุของปัญหาและกำหนดทางเลือก โดยพิจารณาจากสาเหตุของปัญหาและพัฒนาทางเลือกหลายๆ ทางเลือกที่มีความเป็นไปได้ในการแก้ไขปัญา
3. การวิเคราะห์ทางเลือก โดยการประเมินทางเลือกแต่ละทางเลือกว่าเกิดผลดี ผลเสีย อะไรตามมา และสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ โดยใช้ข้อมูลต่างๆ ที่มีอยู่ หรือหาข้อมูลประกอบเพิ่มเติม
4. การตัดสินใจเลือก วิธีแก้ปัญา จากทางเลือกต่างๆ ด้วยเหตุผลและข้อมูลที่มี โดยอาศัยหลักจริยธรรม ค่านิยม และหลักกฎหมาย มาเป็นเกณฑ์ ในการตัดสินใจด้วย
5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือก เสนอแนะวิธีการแก้ไขข้อเสียที่เกิดจากวิธีแก้ปัญาที่เลือกใช้ ถ้าทดลองใช้แล้วได้ผลก็สรุป เป็นแนวทางปฏิบัติจริง

ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”
แผนการสอนที่ 5 เรื่อง “แก้ปัญหา พาให้สุข”

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. กำหนดปัญหา ปัญหาของต้นคือ	- เสี่ยงต่อการใช้และขายยาเสพติด
2. สาเหตุของปัญหา คือ กำหนดทางเลือกในการแก้ปัญหของต้น มี ทางเลือก คือ 1)..... 2).....	- ต้นต้องช่วยครอบครัวขายอาหารจนคึกและไม่มีเวลาอ่านหนังสือ - ทางแก้ปัญหาเป็นไปได้หลายทาง ผู้สอนควรพิจารณาการตัดสินใจของนักเรียนที่เป็นแนวทางบวก เช่น เลิกใช้ยาเสพติด ไม่ขายยาเสพติดให้แก่ลูกค้า จัดเวลาอ่านหนังสือใหม่
3. วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสียของแต่ละทางเลือก ทั้ง 2 ทางเลือก	- ประเมินตามใบความรู้ ขั้นตอนการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา (ดูความมีเหตุผล)
4. ต้นควรตัดสินใจเลือกทางเลือก	- ควรตัดสินใจไม่ใช่ ไม่ขายยาเสพติด (ไม่เสี่ยง)
5. การแก้ไขข้อเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจ	- พิจารณาจากเหตุผลของนักเรียน

แผนการสอนที่ 6 เรื่อง
“ปฏิเสธไม่เสียสัมพันธ”
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระสำคัญ : กลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมวัยรุ่นมาก การที่นักเรียนสามารถปฏิเสธการชักชวนของเพื่อนในพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการใช้ยาได้อย่างได้ผลโดยไม่เสียสัมพันธภาพ และช่วยป้องกันนักเรียนจากปัญหายาบ้าได้

จุดประสงค์การเรียนรู้ : นักเรียนสามารถปฏิเสธเพื่อนในสถานการณ์ที่อาจถูกชักชวนให้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยา และขายยาบ้าได้ถูกต้องตามขั้นตอนการปฏิเสธ

จุดประสงค์นำทาง :

1. ทราบสาเหตุของสถานการณ์ที่เป็นความเสี่ยงได้
2. เลือกแนวทางปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธได้อย่างเหมาะสม
3. เสนอแนะแนวทางปฏิบัติการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงในกลุ่มเพื่อน

กิจกรรมการเรียนรู้ : เวลาที่สอน 70 นาที

องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้	เนื้อหา / สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึก		
ประสบการณ์	- นำเข้าสู่บทเรียนโดยผู้สอนถามว่า นักเรียนเคยปฏิเสธเพื่อนบ้างหรือไม่ และถามต่อว่า “สถานการณ์ใดบ้าง”	
- กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- ผู้สอนเปิดวีดิทัศน์ Just Say NO - ผู้สอนเพิ่มเติมให้เห็นถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล - ผู้สอนสุ่มถาม 4 – 5 คนโดยไม่ต้องสรุป	- วีดิทัศน์ เรื่อง Just Say NO

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน(ต่อ)

องค์ประกอบ / กลุ่ม	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	เนื้อหา / สื่อ
สะท้อนความคิด / อภิปราย		
- กลุ่มเล็ก (10 นาที)	- นักเรียนแบ่งกลุ่ม 8 คนอภิปรายตามประเด็นใบงาน 1	- ใบงาน 1
ความคิดรวบยอด		
- กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	-ผู้สอนให้ตัวแทนกลุ่มรายงาน 3- 4 กลุ่ม ผู้สอนรวบรวมข้อสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”
ประสบการณ์		
- กลุ่มใหญ่ 5 นาที	-ให้นักเรียน 3 คนแสดงบทบาทสมมติ ตามสถานการณ์จำลองเรื่อง “เรายังเป็นเพื่อนกันนะ”	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”
สะท้อนความคิด /อภิปราย		
- กลุ่มเล็ก (10 นาที)	- นักเรียนแบ่งกลุ่ม 8 คนวิเคราะห์บทบาทสมมติในสถานการณ์จำลองตามใบงาน 2	- ใบงาน 2
ความคิดรวบยอด		
- กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	-ผู้สอนให้ตัวแทนกลุ่มรายงาน ผู้สอนรวบรวมข้อสรุปและอภิปรายเพิ่มเติม “ผู้สอนบรรยายประกอบใบความรู้หลักการปฏิเสธ”	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้” - ใบความรู้ หลักการปฏิเสธ
ประยุกต์แนวคิด		
-กลุ่มเล็ก (10 นาที)	-นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มละ 3 คนผลัดกันฝึกทักษะการปฏิเสธตาม ใบงาน 3	- ใบงาน 3
ความคิดรวบยอด		
-กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	-ประเมินการฝึกโดยให้กลุ่มช่วยสรุป	- ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”
สื่อการสอน :		การประเมินผล :
1 สถานการณ์จำลองเรื่อง“เรายังเป็นเพื่อนกันนะ”		1. สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
2 ใบงาน 1 / 2 / 3		2. สังเกตความตั้งใจการมีส่วนร่วมปฏิบัติ
3 ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”		3. จากบทสนทนาฝึกปฏิบัติ
4 ใบความรู้เรื่อง “หลักการปฏิเสธ”		
5. วิดีทัศน์ เรื่อง Just Say NO		

ใบงาน 1
แผนการสอนเรื่อง “ปฏิเสธไม่เสียสัมพันธ”

คำแนะนำ ให้นักเรียนรวมกลุ่ม 8 คน ร่วมอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้เพื่อให้ได้ข้อสรุป
แล้วเตรียมตัวหาตัวแทนไว้ 1 คน ให้นำเสนอหน้าชั้น (เวลา 10 นาที)
สถานการณ์ใดบ้างที่ควรหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธเพื่อนเพราะเหตุใด

ใบงาน 2
แผนการสอนเรื่อง “ปฏิเสธไม่เสียสัมพันธ”

คำแนะนำ ให้นักเรียนรวมกลุ่ม 8 คน ร่วมกันวิเคราะห์บทบาทสมมติจากสถานการณ์จำลอง
ที่นักเรียนได้ชมไปแล้วว่าการปฏิเสธที่เห็นเป็นการปฏิเสธที่ดีหรือไม่ และเป็นการปฏิเสธที่ประสบผลสำเร็จ
จริงหรือไม่ (เวลา 10 นาที) เมื่อได้ข้อสรุปแล้วเตรียมตัวหาตัวแทน 1 คน
นำเสนอหน้าชั้น (เวลา 5 นาที)

ใบงาน 3
แผนการสอนที่ 6 เรื่อง “ปฏิเสธไม่เสียสัมพันธ”

คำแนะนำ ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มละ 3 คน ฝึกทักษะการปฏิเสธตามหลักการปฏิเสธที่ดี
กลุ่มละ 1 สถานการณ์ จากสถานการณ์ที่สรุปได้ในใบงาน 1
สถานการณ์ 1. เมื่อเพื่อนชวน และเข้าซื้อให้ลองดื่มเบียร์ หรือดื่มสุรา
สถานการณ์ 2. เมื่อเพื่อนชวน และเข้าซื้อให้ลองเสพยาบ้า
สถานการณ์ 3. เมื่อเพื่อนชวน และเข้าซื้อให้ลองขายยาบ้า

2. เขียนบทสนทนาทุกขั้นตอนส่งผู้สอน

3. ฝึกปฏิเสธในกลุ่ม 3 คน โดยผลัดเปลี่ยนกันจนครบ 3 บทบาท คือ ผู้ชวน ผู้ปฏิเสธและผู้สังเกต / ประเมินผลการฝึก สรุป

**กรณีศึกษาเรื่อง “เรายังเป็นเพื่อนกันนะ”
(แผนการสอนที่ 6 เรื่อง “ปฏิเสธไม่เสียสัมพันธ”)**

สถานการณ์ : โอ กับ บอย เป็นเพื่อนสนิทกัน บ้านอยู่ใกล้ๆ กัน ไปโรงเรียนด้วยกันเสมอ ต่อมาสองคนนี้ไปลองใช้ยาบ้า แล้วติดมากจนไม่มีเงินซื้อยาบ้า จึงต้องหาเงินจากการขายยาบ้า แล้วได้คำตอบแทนด้วยการใช้ยาบ้าฟรี มาก น้อย ตามจำนวนที่ขายได้ โอและบอยจึงต้องพยายามชวนเพื่อนให้ใช้ยาบ้าด้วย

หน้าห้องนำชายของโรงเรียน

บอย : เฮ้ย ! วิทย์เป็นไงบ้าง

วิทย์ : ตามถึงอะไรละ

บอย : ก็ผลการเรียนช่วงนี้ของนายนะสิ

วิทย์ : นายมาสนใจอะไรกับผลการเรียนของเรา

บอย : นายก็บอกมาก่อนสิว่าผลเป็นอย่างไร?

วิทย์ : ก็แพ้เจ้าเฉลิมอยู่นิดหน่อย

บอย : เรามีวิธีช่วยให้นายชนะเจ้าเฉลิมได้นะ สนใจไหม?

วิทย์ : ทำอย่างไรละ

โอ : เรามียาที่ทำให้นายอ่านหนังสือได้นาน ตื่นตัวจะได้เรียนได้ดีขึ้น

วิทย์ : ยาบ้าหรือเปล่า

โอ : เขาเรียกว่ายาขยัน นี่ไง ดินะ เอาไปลองไหม?

บอย : ดิจจริง ๆ นะ เราลองแล้ว ได้ผลดินะ

วิทย์ : ไม่เอาหรอก เราไม่ชอบยาพวกนี้

โอ : เฮ้ย ! ไม่ต้องกลัวหรอกใช้แค่ช่วงใกล้ๆ สอบเท่านั้น ไม่ติดแน่ เอ้า ! เราให้นายลองก่อน

1 ขา พรุ่งนี้ค่อยมาดูกันว่าได้ผลไหม?

วิทย์ : ไม่เอาดีกว่า ขอบใจพวกนายมากนะ

บอย : อะไร ? กลัวไปได้ เราอยากช่วยนายให้เรียนชนะเฉลิมนะ จึงแนะนำให้

วิทย์ : ขอบใจพวกนายจริงๆ แต่เราไม่ชอบ มันไม่ดีกับร่างกาย พวกนายเข้าใจเรานะ ถ้านาย

ชวนเราไปแข่งบอลละก็ตกลงทันทีเลย

บอย : เออ ! จั๊นนายพาเราไปซื้อของหนอยนะ เราไม่ได้เอารถมา

วิทย์ : เราต้องเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ไปกับนายไม่ได้หรอก

โอ : ไปไม่นานหรอกน่า ช่วยหนอยนะ

วิทย์ : ไม่ได้จริงๆ วิชาที่สำคัญ เราไม่อยากขาดเรียน

บอย : อะไร ! ไม่รักกันนี่หว่า

วิทย์ : พวกนายเข้าใจเรานะ อย่าโกรธเราเลย ถึงเราจะชอบไม่เหมือนพวกนาย เราก็เป็นเพื่อนกันได้ใช่ไหม ?

โอ และบอย : เออ ! เข้าใจ ไม่โกรธก็ได้

ใบความรู้
เรื่อง “หลักการปฏิเสธไม่เสียสัมพันธ์”

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียว มักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
3. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน
4. เมื่อถูกเข้าชี้ข้อ หรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธ และหาทางออก โดยเลือกวิธีต่อไปนี้
 - 4.1. ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุทางเลียง จากเหตุการณ์ไป
 - 4.2. การต่อรองด้วยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
 - 4.3. การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ใบความรู้สำหรับผู้สอน “แนวคิดที่ควรได้”
(แผนการสอนที่ 6 เรื่อง “ปฏิเสธไม่เสียสัมพันธ์”)

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. สถานการณ์ใดบ้างที่ควรหลีกเลี่ยง หรือ ปฏิเสธเพื่อนเพราะเหตุใด	- สถานการณ์ที่ผิดระเบียบของโรงเรียน และอาจผิดกฎหมาย สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติดทุกชนิด เช่น เพื่อชวนหนีเรียน เที่ยวกลางคืน สูบบุหรี่ เสพยาบ้า
2. วิเคราะห์บทบาทสมมติตามสถานการณ์ จำลองว่า การปฏิเสธที่เห็นเป็นการปฏิเสธที่ดีหรือไม่เพราะเหตุใด	- การแสดงบทบาทจากสถานการณ์จำลอง ท่านเคยปฏิเสธเพื่อนได้ และเพื่อนไม่โกรธ ก็เป็นการปฏิเสธที่ประสบความสำเร็จ
3. นักเรียนรวมกลุ่ม 5 กลุ่ม เพื่อฝึกทักษะ ปฏิเสธตามหลักการปฏิเสธจากสถานการณ์ที่กำหนดให้	- ประเมินตามหลักการปฏิเสธ และหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้

แผนการสอนที่ 7 เรื่อง
“คลายเครียด”
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

สาระสำคัญ : การคลายเครียดมีหลายวิธีการตั้งแต่ระดับง่าย ๆ จนถึงระดับยากที่ซับซ้อน ซึ่งทุกคนสามารถฝึกปฏิบัติและนำไปใช้กับชีวิตประจำวันได้

จุดประสงค์การเรียนรู้ : ให้นักเรียนได้เรียนรู้และมีทักษะในการผ่อนคลายความเครียดได้
 อย่างถูกต้องและเหมาะสม

จุดประสงค์นำทาง :

1. ค้นหาสาเหตุของความเครียดได้
2. เลือกแนวทางคลายเครียดได้อย่างเหมาะสม
3. เสนอแนะแนวทางปฏิบัติในการคลายเครียดเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงในกลุ่มเพื่อนและสิ่งแวดล้อมได้

กิจกรรมการเรียนรู้ : เวลาที่สอน 70 นาที

องค์ประกอบ / กลุ่ม / เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึก		
ประสบการณ์	- ให้นักเรียนร่วมพูดคุยถึง “วิธีการคลายเครียด”	- กระดาษฟลิปชาร์ต
- กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ให้นักเรียนช่วยกันคิดว่าเคยเครียดหรือไม่ เครียดเรื่องอะไร ถ้าเครียดจะปรึกษาใคร เป็นต้น	
ความคิดรวบยอด		
- กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ผู้สอนสรุปเพิ่มเติมตามใบความรู้	- ใบความรู้
สะท้อนความคิด/อภิปราย		
- กลุ่ม (20 นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 8 คนฝึกปฏิบัติทักษะผ่อนคลายความเครียด ตามใบงาน 1 / 2	- ใบงาน 1 / 2
	- ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มพูดคุยกันถึงผลการฝึกการผ่อนคลายเครียดตามใบงาน 3	- ใบงาน 3
	- ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม	

กิจกรรมการเรียนรู้ (ต่อ)

องค์ประกอบ / กลุ่ม / เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
ความคิดรวบยอด	- ผู้สอนสรุปเพิ่มเติม	
- กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- อภิปรายวิธีฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่มี	- เพลงบรรเลง
2. ขั้นลงมือกระทำ	ความเหมาะสมกับตนเองมาคนละ 1 วิธี สรุป	To be number one
ประยุกต์แนวคิด	- ร่วมเต้นแอโรบิกและร้องเพลง To be number 1	- เพลงสำหรับเต้น
รายบุคคล (10 นาที)	- แลกเปลี่ยนวิธีคลายเครียดของแต่ละคน	แอโรบิกแดนซ์

สื่อการจัดกิจกรรม :

- 1. ใบความรู้
- 2. ใบงาน 1 / 2 / 3
- 3. กระดาษ ปากกาเมจิก
- 4.เพลงบรรเลง TO BE NUMBER ONE
- 5. เพลงสำหรับเต้นแอโรบิกแดนซ์

การประเมินผล :

- 1. ความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียน
- 2. การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
- 3. ผลงานในแฟ้มส่วนตัวของนักเรียน

กิจกรรมเสนอแนะ :

นำวิธีผ่อนคลายความเครียดที่เหมาะสมกับตัวเองฝึกปฏิบัติแล้วเก็บไว้ในแฟ้มส่วนตัว
ฝึกปฏิบัติกิจกรรมร่วมกันทุก 3 เดือนในแต่ละวิธี แล้วประเมินผล

ใบความรู้

(แผนการสอน ที่ 7 เรื่อง “คลายเครียด”)

วิธีการคลายเครียด หรือการจัดการกับความเครียด หมายถึงการปรับตัวและเผชิญกับความเครียด โดยไม่มีผลติดตามมาในทางลบ เช่น เครียดแล้วคลายเครียดด้วยการกินเหล้า เสพยาเสพติด ย่อมทำให้เกิดผลเสียทางสุขภาพตามมา การคลายเครียดสามารถทำได้หลายวิธี หลายระดับ ดังนี้

- ระดับที่ 1 การคลายเครียดด้วยการทำงานอดิเรกที่เราชอบ
เช่น รดน้ำต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ อ่านหนังสือ ฟังเพลง เล่นกีฬา ฯลฯ
- ระดับที่ 2 การคลายเครียด ด้วยการฝึกการหายใจ
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการ การนวด
- ระดับที่ 3 การคลายเครียด ด้วยการทำสมาธิ ไทเก๊ก โยคะ

ใบงาน 1 “การฝึกการหายใจ”
(แผนการสอน ที่ 7 เรื่อง “คลายเครียด”)

การฝึกหายใจ

เป็นการฝึกการหายใจโดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลม บริเวณหน้าท้องแทนการหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งเราจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก

ท่าที่ใช้ฝึก : ควรเป็นท่านอนราบกับพื้น พร้อมทั้งวางมือบนหน้าท้อง

- วิธีการ :
- 1. สูดลมหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ภายใน 4 วินาที (นับ 1-4 ในใจ)
 - 2. กลั้นลมหายใจ 1 วินาที
 - 3. ค่อยๆ หายใจออกยาวๆ อีก 4 วินาที (นับ 1-4 ในใจ)

ทำขั้นตอน 1-3 ซ้ำ 10 ครั้ง

ผลดี : ใช้ได้ผลในบุคคลที่มีความวิตกกังวล เคร่ง หงุดหงิด เหนื่อยอ่อน หอบหืด ปวดศีรษะข้างเดียว หายใจตื้น มือเท้าเย็น นอนไม่หลับ

ใบงาน 2 “การทำสมาธิ”
แผนการสอน ที่ 7 เรื่อง “คลายเครียด”

การทำสมาธิ

การฝึกทำสมาธิควรเลือกสถานที่ที่เงียบสงบอยู่ในท่าที่สบายที่จะสามารถคงอยู่ในสภานั้นได้อย่างน้อย 10 นาที โดยไม่รู้สึกเครียด ควรมีสั่งยึดเหนี่ยวในใจ และพร้อมที่จะเปิดใจให้ยอมรับ สิ่งที่จะเกิดขึ้นอย่างสงบ

วิธีการฝึกทำสมาธิ

1. ให้สมาธินั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้ายมือชนกันหรือมือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรงหรือนั่งพับเพียบก็ได้ ตามแต่จะถนัด

2. กำหนดลมหายใจเข้าออก โดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ให้รู้ว่าขณะนั้นหายใจเข้าหรือออกโดยที่หายใจเข้าท้องพอง หายใจออกท้องยุบ

- 2.1 หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1
- หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2
- หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 3
- หายใจเข้านับ 4 หายใจออกนับ 4
- หายใจเข้านับ 5 หายใจออกนับ 5

2.2 เริ่มนับใหม่จาก

- หายใจเข้านับ 1 หายใจออกนับ 1
- หายใจเข้านับ 2 หายใจออกนับ 2
- หายใจเข้านับ 3 หายใจออกนับ 3
- หายใจเข้านับ 4 หายใจออกนับ 4
- หายใจเข้านับ 5 หายใจออกนับ 5
- หายใจเข้านับ 6 หายใจออกนับ 6

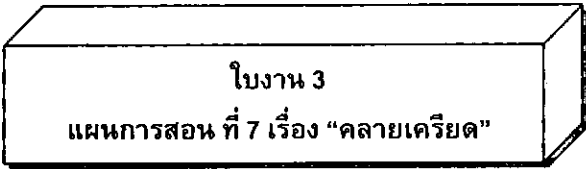
2.3 เริ่มนับใหม่ต่อไปเรื่อย ๆ

- โดยกลับมานับใหม่จาก 1-7 แล้วพอ (โดยนับเหมือนเดิมในข้อ 2.1 และ 2.2)
- กลับมานับใหม่จาก 1-8 แล้วพอ
- กลับมานับใหม่จาก 1-9 แล้วพอ
- กลับมานับใหม่จาก 1-10 แล้วพอ

2.4 ย้อนกลับมาเริ่มนับใหม่รอบที่ 2 โดยเริ่มวนไปเรื่อย ๆ จาก 1-5,1-6,1-7,1-8,1-9 และ

1-10

วิธีการผ่อนคลายเครียดด้วยการทำสมาธินี้ ขอเพียงให้จิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกเท่านั้นอย่าคิดฟุ้งซ่านเรื่องอื่น เมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ปัญหา และเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ในชีวิตได้อย่างมีสติ มีเหตุมีผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้นด้วย



ผลของการฝึกฝนการผ่อนคลายความเครียด มีอะไรบ้าง (ใช้เวลา 10 นาที)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กลุ่ม

ภาคผนวก ง

แผ่นพับ “ชีวิตสดใส ไกลยาเสพติด”

ภาคผนวก จ

ภาพกิจกรรมประกอบการศึกษาค้นคว้า

ภาพกิจกรรมโรงเรียนบัวแก้วเกษร



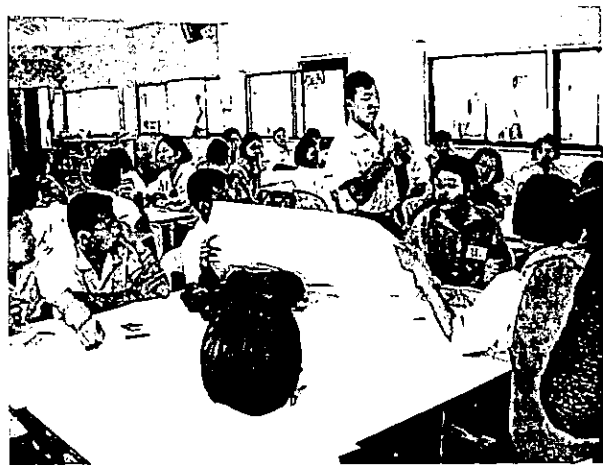
ภาพประกอบ 10 นักเรียนร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์



ภาพประกอบ 11 นักเรียนร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์



ภาพประกอบ 12 ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่บทเรียน



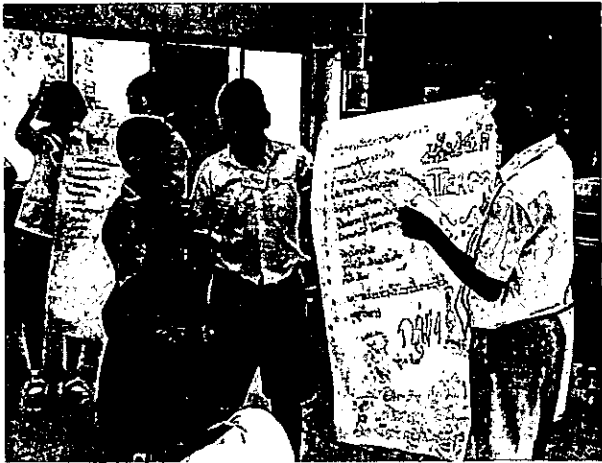
ภาพประกอบ 13 นักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นในชั้นเรียน



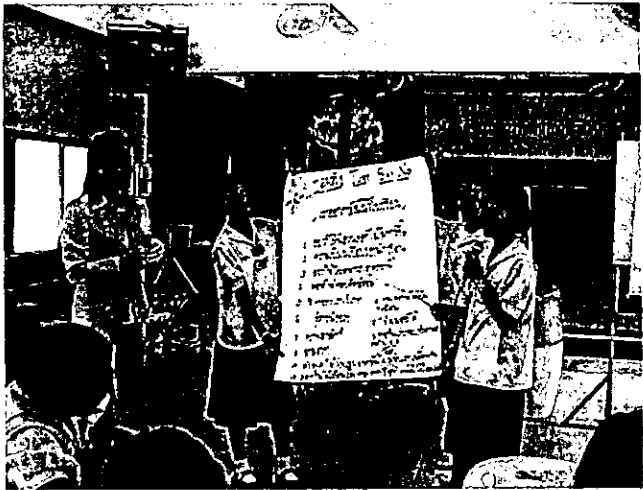
ภาพประกอบ 14 นักเรียนร่วมอภิปรายกลุ่มและเขียนสรุปแผนที่ทางความคิด (Mindmap)



ภาพประกอบ 15 นักเรียนร่วมอภิปรายกลุ่มและเขียนสรุปแผนที่ทางความคิด (Mindmap)



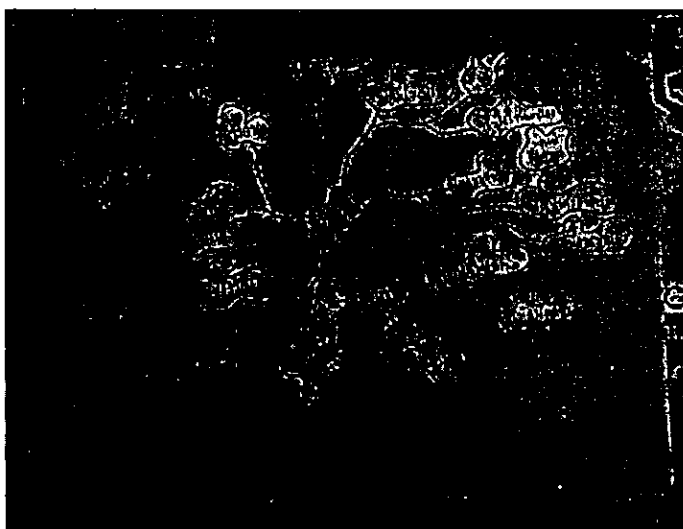
ภาพประกอบ 16 ตัวแทนนักเรียนนำเสนอผลอภิปรายกลุ่ม



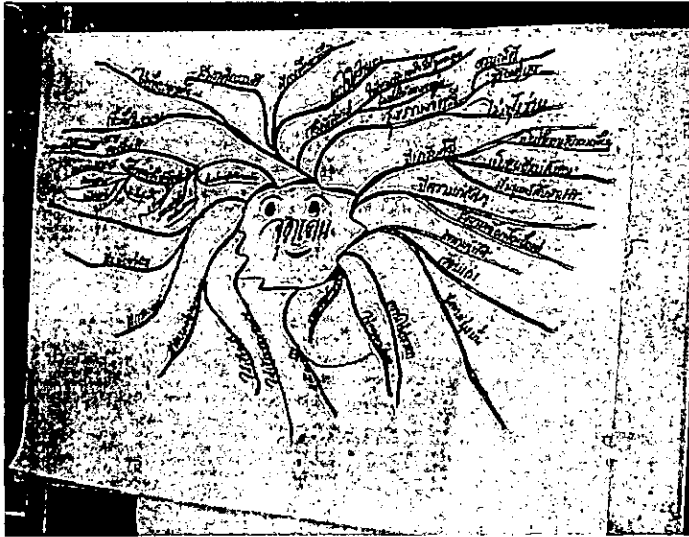
ภาพประกอบ 17 ตัวแทนนักเรียนนำเสนอผลอภิปรายกลุ่ม



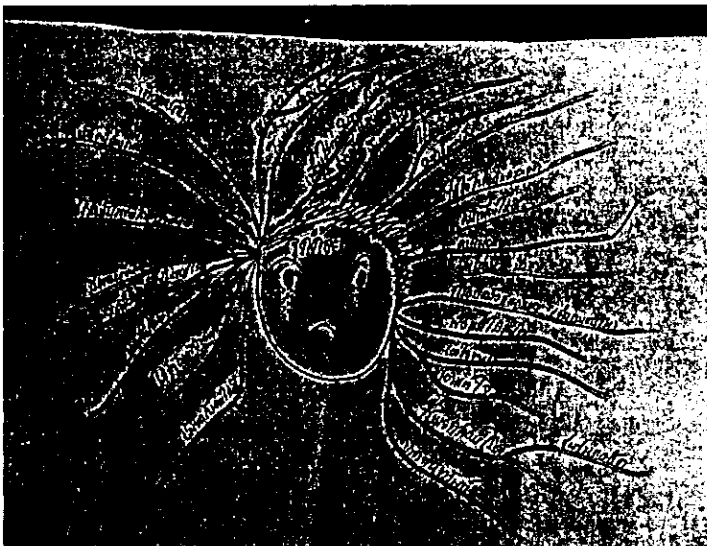
ภาพประกอบ 18 ผลการอภิปรายสรุปจุดคิของนักเรียน



ภาพประกอบ 19 ผลการอภิปรายสรุปจุดค้อยของนักเรียน



ภาพประกอบ 20 ผลการอภิปรายสรุปจุดเด่นของนักเรียน



ภาพประกอบ 21 ผลการอภิปรายสรุปจุดด้อยของนักเรียน



ภาพประกอบ 22 นักเรียนร่วมกันจัดบอร์ด ด้านภัยยาเสพติด



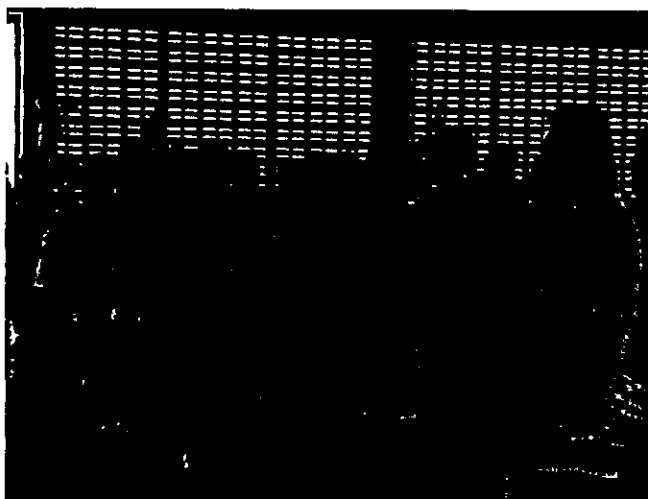
ภาพประกอบ 23 นักเรียนร่วมฝึกสมาธิเพื่อคลายความเครียด



ภาพประกอบ 24 นักเรียนกลุ่มทดลองทำแบบสอบถามทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า



ภาพประกอบ 25 นักเรียนกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้า



ภาพประกอบ 26 นักเรียนกลุ่มทดลอง ร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย



ภาพประกอบ 27 นักเรียนกลุ่มทดลอง รับวุฒิบัตร

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวภัทรภร รัตนวงศ์เจริญ
วัน เดือน ปีเกิด	1 ธันวาคม 2512
สถานที่เกิด	อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	69/75 หมู่ที่ 2 ถนนปทุมธานี-ลาดหลุมแก้ว อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี 12000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ 5
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	งานธนาคารเลือด โรงพยาบาลปทุมธานี อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี 12000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2525	มัธยมศึกษาตอนต้น-ตอนปลาย โรงเรียนคงทองวิทยา อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม
พ.ศ. 2532	อนุปริญญา วิทยาศาสตร์การแพทย์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2540	ปริญญาตรี วท.บ. (เวชศาสตร์การธนาคารเลือด) คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล
พ.ศ. 2547	วท.ม. (สุขศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ