บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาถึงทักษะชีวิตในการแก้ไขปัญหายาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต
   - 1.1 ความหมายของทักษะชีวิต
   - 1.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
   - 1.3 กลยุทธ์และกลวิธีในการสร้างทักษะชีวิต
   - 1.4 ทักษะชีวิตในการป้องกันสารเสพติด
2. ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด
   - 2.1 ความหมายของยาเสพติด
   - 2.2 ประเภทของยาเสพติด
   - 2.3 สารเสพติดที่แพร่ระบาดมากที่สุดในกลุ่มเยาวชน
   - 2.4 โทษและพิษภัยของยาเสพติด
   - 2.5 สาเหตุการติดยาเสพติด
   - 2.6 วิธีป้องกันการเสพยาเสพติด
   - 2.7 พฤติกรรมวัยรุ่นกับยาเสพติด
3. แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
   - 3.1 ความหมายของเด็กวัยรุ่น
   - 3.2 พัฒนาการของเด็กวัยรุ่น
   - 3.3 ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่น
   - 3.4 แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวของวัยรุ่น
4. กิจกรรมกลุ่ม
   - 4.1 ทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม
   - 4.2 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม
   - 4.3 ขนาดของกิจกรรมกลุ่ม
   - 4.4 เวลาและจำนวนครั้งในการเข้ากิจกรรมกลุ่ม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4.5 แนวทางการเลือกใช้กิจกรรมกลุ่ม

4.6 เทคนิคของกิจกรรมกลุ่ม

4.7 ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

4.8 ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 ทักษะชีวิต

5.2 กิจกรรมกลุ่ม

แนวคิดทักษะชีวิต

ความหมายของทักษะชีวิต

ในการศึกษาความหมายของทักษะชีวิต พบว่า มีนักวิชาการองค์กรต่างๆ ทั้งในและต่างประเทศ ได้กล่าวถึงความหมายของทักษะชีวิตไว้มากมายหลากหลายทัศนะ โดยมีรายละเอียดดังนี้

ยูนิเซฟ (UNICEF: 2001) ได้กล่าวถึงทักษะชีวิตว่า ทักษะชีวิตเป็นความสามารถในการใช้ความรู้ เจตคติและทักษะต่างๆ ที่ช่วยในการสนับสนุนพฤติกรรมของบุคคลให้สามารถรับผิดชอบตนเอง สำหรับการดำเนินชีวิต โดยมีการสร้างทางเลือกที่ดี การต่อต้านความกดดันจากกลุ่มเพื่อน และการจัดการกับสิ่งที่เข้ามาคุกคามชีวิต

กรมวิชาการ (2543) ได้ให้ความหมายทักษะชีวิตว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่จะคิดตัดสินใจ แก้ปัญหา และปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง สามารถจัดการกับความต้องการ ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสมกับสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ให้มีสุขภาพที่ดีทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ร่วมสร้างสรรค์สังคมให้เป็นสังคมที่มีสุขภาพดี

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) ได้ให้ความหมายทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ ยาเสพติด บทบาท ชาย - หญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลของสื่อ สิ่งแวดล้อม จริยธรรม ปัญหาสังคม ฯลฯ

กาญจนา คงสวัสดิ์ (2551) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวันเพื่อให้อยู่รอดปลอดภัยและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัลโด และเฟอร์นิช (Baldo and Furniss, 1998 อ้างถึงในมูลนิธิรักษ์เด็ก, 2551) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิต (Life Skills) ว่าหมายถึง ความสามารถของผู้เรียนในการแปรความรู้ (สิ่งที่รู้) และทัศนคติค่านิยม (สิ่งที่รู้สึก สิ่งที่เชื่อ)ไปสู่การกระทำและทำอย่างไร

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 1993 อ้างใน สกล วรเจริญศรี, 2550) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถในการปรับเปลี่ยนและให้มีพฤติกรรมในทางที่เหมาะสมที่จะสามารถให้บุคคลจัดการกับความต้องการและสิ่งต่างๆ ที่มากระตุ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิผล

มัณฑรา ธรรมบุศย์ (2553) ได้อธิบายว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ทักษะที่มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องมีและต้องใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้ตนเองมีความสุข สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้และประสบความสำเร็จ ทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มีอยู่ 2 อย่าง คือ

1. ทักษะทั่วไป (Generic Skills) กับ 2) ทักษะวิชาชีพ (Profession Skills) ทักษะทั่วไปเป็นทักษะที่มนุษย์ต้องใช้ทุกวันเพื่อการมีชีวิตอยู่ แต่ทักษะวิชาชีพเป็นทักษะที่มนุษย์จำเป็นต้องมีเพื่อใช้ในการหาเลี้ยงชีพ ในอดีตมนุษย์ยังไม่เห็นความสำคัญของทักษะวิชาชีพเท่าใดนัก เนื่องจากประชากรยังมีน้อย การแข่งขันในการทำงานก็ไม่มากนัก แต่ในระยะ 20 ปีที่ผ่านมา โลกของการทำงานและโครงสร้างของงานได้เปลี่ยนแปลงไปที่เห็นได้อย่างชัดเจนก็คือ เกิดโลกาภิวัฒน์ทางด้านการค้าและอุตสาหกรรม (Globalization of Commerce and Industry) และมีการนำเทคโนโลยีเข้าไปใช้ในการทำงานมากขึ้นการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้คนงานที่ไม่มีความรู้ทางด้านภาษาต่างประเทศ และด้านเทคโนโลยีประสบปัญหาในการทำงาน บางคนต้องออกจากงาน เพราะเหตุนี้จึงทำให้สถานศึกษาต่างๆ ต้องปรับปรุงหลักสูตรและรายวิชาในโปรแกรมต่างๆ เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะและความเชี่ยวชาญในสาขาที่จะออกไปประกอบอาชีพ

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2553) อธิบายว่า ทักษะชีวิต คือ ความสามารถของบุคคลทั้งความรู้ เจตคติ ทักษะที่จะปรับตัว และเผชิญต่อสิ่งเร้าต่างๆ ในชีวิตอย่างสร้างสรรค์ มีประสิทธิภาพ รวมทั้งสอดคล้องกับวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม/สังคม ผู้ที่มีทักษะชีวิตที่ดีจะมีปฏิสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความบากบั่น รู้จักแก้ปัญหาได้ดี ปรับตัวได้พึ่งตนเองได้ และป้องกันตนเองในภาวะคับขัน

กล่าวโดยสรุป ทักษะชีวิต คือ ความสามารถของบุคคลในการปรับตัว การจัดการกับปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ และมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นทักษะที่มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องมีและต้องใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อปรับตัวได้ พึ่งตนเองได้ ป้องกันตนเองเมื่อเผชิญกับสิ่งท้าทายหรือสิ่งยั่วยุได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อช่วยให้ตนเองมีความสุขในการดำเนินชีวิต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

1. องค์ประกอบของทักษะชีวิตของ Brolin (1989, อ้างถึงใน มัณฑรา ธรรมบุศย์, 2553) ได้กล่าวว่า ทักษะชีวิตเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องทั้งความรู้และทักษะของแต่ละบุคคลและเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตอย่างอิสระในวัยผู้ใหญ่ แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ๆ คือ

1) ทักษะการดำรงชีวิตประจำวัน (Daily Life Skills)

2) ทักษะเฉพาะบุคคลและทักษะทางสังคม (Personal and Social Skills)

3) ทักษะการประกอบอาชีพ (Occupational Skills)

1) ทักษะการดำรงชีวิตประจำวัน(Daily Life Skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้ที่มีทักษะด้านนี้จะแสดงความสามารถออกมาให้ปรากฏจนเป็นนิสัยที่เห็นได้อย่างชัดเจน คือ

1.1) ความสามารถในการบริหารจัดการระบบการเงิน (Managing Personal Finances) เช่น นับและทอนเงินได้ถูกต้อง รู้จักออมทรัพย์และตรวจสอบบัญชีเงินฝากของตน รู้จักควบคุมงบประมาณการใช้จ่ายให้คงที่ รู้วิธีบันทึกค่าใช้จ่าย ใช้จ่ายโดยใช้เงินสด และบัตรเครดิตด้วยความรับผิดชอบ สามารถคำนวณภาษีเงินได้ไม่หลีกเลี่ยงการเสียภาษี ชำระเงินตามใบเรียกเก็บเงินตรงตามกำหนดเวลา

1.2) ความสามารถในการเลือกและจัดการงานบ้าน (Selecting and Managing Ahousehold) เช่น รู้จักดูแลรักษาบ้านให้สะอาดน่าอยู่ ทำงานบ้านได้ รู้จักวางแผนและเตรียมอาหารการกินของตนเอง

1.3) ความสามารถในการดูแลตนเอง (Caring for Personal Needs) เช่น รู้จักเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง มีจิตใจเบิกบาน แต่งกายได้เหมาะสม หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด มีความรู้เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถดูแลป้องกันตนเอง รู้จักออกกำลังกาย รู้หลักโภชนาการและการควบคุมน้ำหนัก

1.4) การตระหนักถึงความปลอดภัย (Safety Awareness) เช่น มีความรู้เกี่ยวกับเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ที่แสดงถึงความปลอดภัย มีความไวต่อการรับรู้เสียงหรือกลิ่นที่ผิดแผกไปจากเดิม สามารถถอนตัวออกจากเหตุการณ์ที่คับขัน

1.5) ความสามารถในการจัดหา จัดเตรียม และการบริโภคอาหาร (Raising, Preparing and Consuming Food) เช่น รู้จักเลือกซื้อและวางแผนรายการอาหาร รู้จักทำความสะอาดบริเวณประกอบอาหาร รู้วิธีเก็บถนอมอาหารและวิธีเตรียมอาหาร อ่านป้ายฉลาก และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากได้ แสดงนิสัยการกินที่ดี วางแผนรับประทานอาหารแต่ละมื้อ ในสัดส่วนที่สมดุล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1.6) ความสามารถในการซื้อและถนอมเครื่องแต่งกาย (Buying and Caring for Clothing) เช่น รู้วิธีซักรีดเสื้อผ้าชนิดต่างๆ สามารถซ่อมแซมเสื้อผ้าและเก็บรักษาเสื้อผ้า ตลอดจนต่อรองราคาเสื้อผ้าได้

1.7) การแสดงออกถึงการเป็นพลเมืองดี (Exhibiting Responsible Citizenship) เช่น แสดงความรับผิดชอบและมีความรู้เรื่องสิทธิมนุษยชน รายงานเรื่องอาชญากรรมได้ มีความรู้เกี่ยวกับกฎหมายและการปกครองระดับท้องถิ่นหรือระดับประเทศ และปฏิบัติตามกฎหมายได้อย่างถูกต้อง

1.8) ความสามารถในการใช้เครื่องนันทนาการและการใช้เวลาว่าง (Using Recreational Facilities and Engaging In Leisure Activities) เช่น รู้จักหาแหล่งพักผ่อนหย่อนใจเท่าที่มีอยู่ในชุมชน รู้จักเลือกและวางแผนทำกิจกรรมกับบุคคลและกลุ่ม ฯลฯ

1.9) ความสามารถในการอยู่ร่วมกับชุมชน (Getting Around The Community) เช่น สามารถแยกแยะบริเวณต่าง ๆ ในชุมชนและระบุสถานที่ตั้งของชุมชนได้รู้กฎจราจร และวิธีรักษาความปลอดภัยในชุมชน เข้าใจ และรู้จักใช้แผนที่ของชุมชน ฯลฯ

กล่าวโดยสรุป ทักษะการดำรงชีวิตประจำวัน หมายถึง ทักษะการดำเนินชีวิตประจำวัน เป็นทักษะความสามารถที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการรู้จักควบคุมงบประมาณการใช้เงิน การออมทรัพย์ การดูแลรักษาบ้านให้สะอาดน่าอยู่ การรู้จักเอาใจใส่ตนเองไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ รู้จักเลือกรับประทานอาหารที่ถูกโภชนาการไม่มีสารปนเปื้อนที่ให้โทษต่อร่างกาย ปฏิบัติตามกฎหมายได้อย่างถูกต้อง รู้กฎจราจร และการอยู่ร่วมกับชุมชนอย่างเข้าใจและมีความสุข หลีกเลี่ยงจากสารเสพติด รู้วิธีแก้ปัญหา การปฏิเสธเมื่อตนเองอยู่ในสภาวะคับขันที่จะ ทำให้เกิดความไม่ปลอดภัยในชีวิต

2) ทักษะเฉพาะบุคคลและทักษะทางสังคม (Personal and Social Skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต่อการ ทำงานและการสร้างมิตรภาพ คือ

2.1) ความสามารถในการรู้จักตนเอง (Self – Awareness) เช่น สามารถบอกความต้องการด้านร่างกายและจิตใจของตนเอง ระบุความสนใจ ความสามารถ และลักษณะอารมณ์ของตนได้ รู้วิธีดูแลบำรุงรักษาสุขภาพ ฯลฯ

2.2) การสร้างความมั่นใจในตนเอง (Self – Confidence) เช่น สามารถทำให้ ผู้อื่นเห็นถึงคุณค่าของตน บอกได้ว่าผู้อื่นมีการรับรู้ในตนเองอย่างไร ยอมรับผู้อื่น กล่าวคำชมและวิจารณ์ผู้อื่นได้ ฯลฯ

2.3) การแสดงพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อสังคม (Socially Responsible Behavior) เช่น ยอมรับในสิทธิและทรัพย์สินของผู้อื่น ตระหนักในอำนาจหน้าที่และรู้จักปฏิบัติตามคำแนะนำ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ต่างๆ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในที่สาธารณะ มีมารยาททางสังคม และมารยาทในการรับประทานอาหาร ฯลฯ

2.4) ความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์ (Good Interpersonal) เช่น รู้จักฟังและโต้ตอบผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และสามารถดำรงความสัมพันธ์นั้นให้ยืนยาว เป็นต้น

2.5) ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง (Independence) เช่น สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้โดยไม่ร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น สามารถท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ ในชุมชนได้ตามลำพังรู้จักเปลี่ยนแปลงตารางการเดินทางเมื่อเผชิญกับปัญหา รู้วิธีเลือกคบหาเพื่อน ฯลฯ

2.6) ความสามารถในการแก้ไขปัญหา (Problem – Solving) เช่น รู้จักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นในยามจำเป็น รู้จักพัฒนาและประเมินทางเลือกในการแก้ปัญหา สามารถหาทางแก้ปัญหาและวางแผนแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

2.7) ความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น (Communicating with Others) เช่นสามารถรับรู้และโต้ตอบกับผู้อื่นได้ทุกสถานการณ์ ติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นด้วยความ

กล่าวโดยสรุป ทักษะเฉพาะบุคคลและทักษะทางสังคม เป็นทักษะความสามารถที่บ่งบอกความต้องการของตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น มีมารยาทสังคม รู้จักการคบหาเพื่อนที่ดี มีมนุษยสัมพันธ์และมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น สามารถแก้ไขปัญหาต่างๆ ที่เกิดได้อย่างถูกวิธี

3) ทักษะการประกอบอาชีพ (Occupational Skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ คือ

3.1) ความรอบรู้และความสามารถในการสำรวจทางเลือกอาชีพ (Knowing and Exploring Occupational Choices) เช่น รู้วิธีสำรวจความเป็นไปได้ของอาชีพ บอกผลตอบแทนที่เกิดจากการทำงานแต่ละอาชีพได้ สามารถจัดกลุ่มงานออกเป็นประเภทต่าง ๆ ได้

3.2) ความสามารถในการคัดเลือกและวางแผนทางเลือกอาชีพ (Selecting and Planning Occupational Choices) เช่น บอกความถนัดในงานแต่ละประเภทได้ ระบุความต้องการที่จำเป็นของงานแต่ละชนิดได้

3.3) การแสดงนิสัยและพฤติกรรมที่เหมาะสมในการทำงาน (Exhibiting Appropriate Work Habits and Behavior) เช่น รู้จักปฏิบัติตามกฎ/ระเบียบของสานักงานได้ เห็นความสำคัญของการไปทำงานและการตรงต่อเวลา ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ตั้งใจทำงานและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.4) ความสามารถในการแสวงหางาน/การรักษาความปลอดภัย และการรักษางาน (Seeking, Securing, and Maintaining Employment) เช่น รู้วิธีหางาน วิธีสมัครงาน วิธีการตอบสัมภาษณ์ และรู้จักปรับตัวหลังจากเข้าไปทำงานแล้ว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3.5) ความสามารถในการดูแลสุขภาพ (Exhibiting Sufficient Physical and Manual Skill) เช่น มีความแข็งแรง อดทน ทนทาน ร่างกายมีการทำงานประสานกันเป็นอย่างดี

3.6) ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Obtaining Specific Occupational Skills) เช่น รู้จักนำประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกงานในโรงเรียนหรือจากการทดลองปฏิบัติงานไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการทำงาน

กล่าวโดยสรุป ทักษะการประกอบอาชีพ เป็นทักษะที่จำเป็นต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ เป็นความสามารถในการสำรวจทางเลือกอาชีพ คัดเลือก และวางแผนทางเลือกอาชีพที่เหมาะสมกับความถนัดของตนเอง และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างตั้งใจ และผลการปฏิบัติงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2. องค์ประกอบของทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก ไว้ 10 องค์ประกอบหรือ 5 คู่ ตามพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2553) ดังนี้ 1) ด้านพุทธิพิสัย ประกอบด้วย ทักษะด้านความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) ทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) 2) ด้านจิตพิสัย ประกอบด้วย ทักษะด้านความตระหนักรู้ในตน (Self – Awareness) ทักษะด้านความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) 3) ด้านทักษะพิสัย มี 3 คู่ ประกอบด้วย ทักษะด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal Relationship and Communication Skill) ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (Decision Making and Problem Solving) ทักษะการจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด (Coping with Emotions and Coping with Stress)

3. องค์ประกอบของทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) ได้พัฒนาปรับปรุงโครงสร้างและองค์ประกอบทักษะชีวิตให้สอดคล้องกับบริบทและวัฒนธรรมไทย ไว้ 12 ด้าน โดยจัดให้ทักษะความคิดสร้างสรรค์และทักษะความคิดวิเคราะห์วิจารณ์เป็นองค์ประกอบร่วม ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ที่มีความรุนแรงของกระแสเจตคติและค่านิยมที่ผิดๆ ตลอดจนการละเลยหรือขาดความรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคม ดังต่อไปนี้

1) ด้านพุทธพิสัย

1.1 ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) มีความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ ช่วยให้บุคคลสามารถนำประสบการณ์ที่ผ่านมามาใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

1.2 ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารและประเมินปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อเจตคติและพฤติกรรม เช่น ค่านิยม แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน อิทธิพลจากสื่อต่างๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2) ด้านจิตพิสัย

2.1 ความตระหนักในตนเอง (Self – Awareness) เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง อะไรที่ตนเองปรารถนาและไม่พึงปรารถนา และเข้าใจในความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ

2.2 ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเรา ถึงแม้ว่าเราจะไม่คุ้นเคย ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม เช่น ความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม โดยเฉพาะบุคคลที่ต้องการได้รับการช่วยเหลือและดูแล เช่น ผู้ป่วยโรคเอดส์ ผู้มีภาวะบกพร่องทางจิตใจ หรือบุคคลที่ไม่เป็นที่ยอมรับจากสังคมความสามารถด้านต่างๆ ของตน โดยไม่มุ่งสนใจแต่เรื่องความโก้เก๋ รูปร่าง หน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ

2.3 ความภูมิใจในตนเอง (Self – Esteem) มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่างๆ ของตน โดยไม่มุ่งสนใจแต่เรื่องความโก้เก๋ รูปร่าง หน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ

2.4 ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนร่วมรับผิดชอบในความเจริญหรือความเสื่อมของสังคม

3) ด้านทักษะพิสัย

3.1 ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal Relationship Skills) สามารถช่วยให้บุคคลมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และสามารถที่จะรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข และรวมถึงการรักษาสัมพันธภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัวที่เป็นแหล่งสำคัญของแรงสนับสนุนทางสังคม

3.2 การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) หมายถึงความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนอย่างเหมาะสมกับสภาพวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่างๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ การขอร้อง การเตือน และการขอความช่วยเหลือ

3.3 การตัดสินใจ (Decision Making) เป็นสิ่งที่นำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆในชีวิต ซึ่งถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพโดยมีการประเมินทางเลือกและผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้นๆ จะมีผลต่อสุขภาพอนามัยของบุคคลนั้นๆ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3.4 การแก้ปัญหา (Problem Solving) เมื่อบุคคลมีปัญหาต่างๆ ที่ไม่สามารถไขได้ ทำให้เกิดภาวะความตึงเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทักษะการแก้ปัญหาจะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตของเขาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3.5 การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotions) เป็นการรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ซึ่งจะทำให้สามารถตอบสนองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เช่น อารมณ์รุนแรงต่างๆ หรือความเศร้าโศกที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ

3.6 การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress) เป็นความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุของความเครียด และรู้ถึงหนทางในการควบคุมระดับความเครียดเป็นการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในวิถีชีวิตการเรียนรู้วิธีผ่อนคลายเมื่ออยู่ในภาวะความตึงเครียดได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะช่วยลดปัญหาต่างๆ ทางด้านสุขภาพ

จากทักษะ 12 ประการ จะนำไปสู่ทักษะที่ซับซ้อนขึ้น เช่น การประเมินและการจัดการกับความเสี่ยง (Risk Assessment and Management) การเจรจาต่อรอง (Negotiation) การยืนหยัดตั้งมั่น (Assertiveness) การเป็นผู้นำ (Leadership) และการต้านทานต่อแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน (Peerpressure Resistance)

กล่าวโดยสรุป องค์ประกอบของทักษะชีวิตองค์การอนามัยโลก(WHO) เป็นทักษะ 12 ประการที่บุคคลสามารถคิดวิเคราะห์ สามารถวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารต่างๆ และประสบการณ์ต่างๆ ที่ผ่านมาเพื่อใช้ในการปรับตัวในการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม รู้จักตนเอง มีความภาคภูมิใจในตนเอง มีความเข้าใจผู้อื่น ยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีการสื่อสารกับบุคลอื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม รู้จักการตัดสินใจ การแก้ปัญหา และการจัดการควบคุมกับอารมณ์ของตนเองให้ผ่อยคลายไม่เครียดจนเกินไป เพื่อช่วยลดปัญหาต่างๆ ที่จะเกิดขึ้น

กลยุทธ์และกลวิธีในการสร้างทักษะชีวิต

1. แนวคิดของการสร้างทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนอยู่บนพื้นฐานประกอบด้วย 3 ประการ คือ การส่งเสริม การป้องกัน และการแก้ไขหรือรักษาและฟื้นฟู (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2553) 1) การส่งเสริม หมายถึง การสร้างทักษะชีวิตให้เกิดกับผู้เรียนกลุ่มปกติ หรือมีพฤติกรรมปกติ (Normal Behavior) เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของผู้เรียน 2) การป้องกัน หมายถึง การช่วยเหลือผู้เรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behavior) เช่น เด็กที่เริ่มมีพฤติกรรมที่เป็นแนวโน้มเข้าสู่ผู้ที่มีปัญหาทางพฤติกรรมให้มีทักษะชีวิตและปรับเปลี่ยนให้มีพฤติกรรมเป็นปกติ และ3) การแก้ไขหรือรักษาและฟื้นฟู หมายถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เรียนที่เป็นปัญหาแล้วหรือป่วยแล้ว โดยช่วยเหลือบำบัด และรักษา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. กลวิธีในการสร้างทักษะชีวิต

1) การสร้างทักษะชีวิตโดยระบบเรียนรู้ (การเรียนการสอน) จากความหมายของทักษะชีวิตที่ว่า “ทักษะชีวิตเป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะ ในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสาหรับการปรับตัวในอนาคต จากองค์ประกอบทั้ง 12 ประการของทักษะชีวิต อาจจะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม (ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์, 2553) คือ

ทักษะชีวิตทั่วไป ซึ่งเป็นความสามารถพื้นฐานของผู้เรียนที่จะเผชิญกับปัญหาปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ความขัดแย้งทะเลาะกัน การตัดสินใจเลือกทำสิ่งต่างๆ เป็นต้น ความสามารถนี้กระทรวงศึกษาธิการเรียกว่า “คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาได้” และเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่เรียกว่า ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical thinking) ความสามารถทั้ง 2 ประการนี้ เกิดจากการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการสอนตามปกติในชั้นเรียน ซึ่งการสอนแบบนี้ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกวิเคราะห์ก็จะเกิดทักษะชีวิตพื้นฐานสองประการนี้

ทักษะชีวิตเฉพาะ คือ ความสามารถที่จำเป็นในการเผชิญปัญหาเฉพาะ เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาโรคเอดส์ และเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ ก็ต้องมีทักษะชีวิตเฉพาะอีก 10 ประการที่เหลือ เช่น ความตระหนักรู้ในตนก็คือ ตระหนักในความแตกต่างระหว่างชาย หญิง ในเรื่องเพศ ความภูมิใจในตนเอง เช่น ตระหนักในคุณค่าและศักดิ์ศรีของชายหญิง ทักษะในการปฏิเสธในการชวนไปมีพฤติกรรมเสี่ยง เป็นต้น แต่ในการสอนปกติในหลักสูตรที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริงก็สามารถสร้างทักษะชีวิตได้ครบทุกตัวเช่นกัน ทักษะชีวิตเฉพาะเกิดจากการสอนทักษะชีวิตในวิชาที่เกี่ยวข้องกับปัญหา สังคมศึกษา สุขศึกษา พลานามัย การแนะแนว และรายวิชาทักษะชีวิต เป็นต้น

2) การสร้างทักษะชีวิตโดยระบบกิจกรรม โดยเฉพาะกิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่จำเป็นในการสร้างทักษะชีวิตมีหลากหลายลักษณะ เช่น การทำกิจกรรมชมรมต่างๆ เพื่อผู้เรียนได้ทำงานร่วมกัน ได้มีโอกาสสร้างสัมพันธภาพ ได้สื่อสารกับผู้อื่น ได้รู้จักตนเองและรู้จักผู้อื่น ได้ตัดสินใจแก้ไขปัญหา เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดความรับผิดชอบต่อสังคม ฯลฯ กิจกรรมที่ได้จะต้องมีลักษณะดังนี้

2.1 ผู้เรียนคิดเองทำเอง โดยมีอาจารย์เป็นที่ปรึกษา

2.2 ดำเนินการได้ตลอดปี เพราะมาจากพลังของผู้เรียนเอง

2.3 สามารถสืบทอดจากรุ่นพี่ไปสู่รุ่นน้องได้ เพราะมีความรู้สึกเป็นเจ้าของจากผู้เรียนเอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2.4 กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่สร้างทักษะชีวิตทั่วไปให้กับผู้เรียน เช่น กิจกรรมชมรมห้องสมุด กิจกรรมชมรมทางวิชาการต่างๆ กิจกรรมกีฬา เป็นต้น

2.5 กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่สร้างทักษะชีวิตเฉพาะปัญหา เช่น ชมรมด้านสารเสพติดชมรมต้านภัยเอดส์ ชมรมเพื่อนเตือนเพื่อน ฯลฯ

3) การสร้างทักษะชีวิตด้วยระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียน การสร้างทักษะชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการช่วยเหลือแนะนำ (Advisory) โดยอาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งทำหน้าที่การให้คำปรึกษาและช่วยเหลือ โดยการรู้จักผู้เรียนเป็นรายบุคคล การคัดกรองเพื่อวิเคราะห์แยกพฤติกรรมของผู้เรียนและการค้นหาผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ตลอดจนให้ความช่วยเหลือบุคคลเหล่านี้ตั้งแต่ต้นก่อนที่จะเกิดปัญหาที่รุนแรง

4) การสร้างทักษะชีวิตเพื่อช่วยเหลือผู้เรียนที่มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ซึ่งเป็นปัญหาเกินกว่าที่อาจารย์ที่ปรึกษาจะแก้ไขได้ และต้องอาศัยการใช้จิตวิทยาการแนะแนวหรือการให้คำปรึกษา (Counseling) หรืออาจส่งต่อ (Refer) กรณีต้องการบำบัดรักษาจากสถานบริการทางสาธารณสุขหรือหน่วยงานต่าง ๆ เช่น การติดยาบ้าแล้วหรือการมีพฤติกรรมทางจิต เป็นต้น

การนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิผลจะทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเองรับรู้และเข้าใจคนอื่น ทักษะชีวิตจะช่วยสนับสนุนการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถแห่งตน (Self –Efficacy) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – Confidence) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – Esteem) ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการมีสุขภาพจิตที่ดี สนับสนุนหรือจูงใจที่จะทำให้สามารถดูแลตนเองและบุคคลอื่น อีกทั้งป้องกันโรคทางจิตและปัญหาทางพฤติกรรมสุขภาพต่างๆ จึงได้มีการนำทักษะชีวิตไปใช้อย่างกว้างขวางในโปรแกรมการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิผล (WHO, 1994 อ้างใน กองสุขศึกษา, 2553) เช่น โปรแกรมการป้องกันการใช้ยาที่ไม่ถูกต้อง การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การส่งเสริมเชาวน์ปัญญา การป้องกันการใช้ความรุนแรง การป้องกันโรคเอดส์ การลดความรุนแรง การส่งเสริมความมั่นใจในตนเอง และการเห็นคุณค่าในตนเอง การสอนทักษะชีวิตได้นำมาใช้อย่างกว้างขวางในโปรแกรมการส่งเสริมและป้องกัน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงคุณค่าหรือประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพที่แตกต่างไปจากโปรแกรมที่เคยใช้อยู่

กล่าวโดยสรุป กลยุทธ์และกลวิธีในการสร้างทักษะชีวิตเป็นการสร้างทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนโดยใช้กิจกรรมการเรียนการสอน กิจกรรมเสริมหลักสูตรระบบดูแลช่วยเหลือนักเรียนและการช่วยเหลือผู้เรียนที่มีพฤติกรรมที่มีปัญหา โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การทำกิจกรรมชมรมต่างๆ ที่ทำให้ผู้เรียนได้ทำพร้อมกัน การรู้จักนักเรียนเป็นรายบุคคลเพื่อการคัดกรองผู้เรียนของครูที่ปรึกษา และการให้ความช่วยเหลือผู้เรียนอย่างเหมาะสมเพื่อเป็นการส่งเสริมการป้องกัน และการแก้ไขหรือรักษาการสร้างทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นกับผู้เรียน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ทักษะชีวิตในการป้องกันยาเสพติด

จากการศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตจำแนกตามพฤติกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์ พบว่า ทักษะชีวิตมีองค์ประกอบที่เป็นด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย เพื่อสร้างให้บุคคลเกิดความรู้ เจตคติ และทักษะ อันเป็นสิ่งที่จำเป็นในการจัดการกับปัญหาต่างๆ ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อให้นักเรียนสามารถเผชิญกับสิ่งท้าทายหรือเชิญชวนให้มีการเสพยาเสพติดนั้น ควรให้นักเรียนได้ฝึกคิดวิเคราะห์วิจารณ์และคิดอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของทักษะชีวิตส่วนการเสริมสร้างเจตคติและทักษะ จากศึกษาสาเหตุที่ทำให้เยาวชนเสพสารเสพติด พบว่า สาเหตุหลักมาจากธรรมชาติของวัยรุ่นที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อน การขาดความภาคภูมิใจในตนเองและขาดความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งเป็นทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย ส่วนด้านทักษะพิสัย พบว่า เยาวชนขาดทักษะการแก้ปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติดและทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด ดังนั้น การพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันสารเสพติดจึงประกอบไปด้วยทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้อง 5 ด้าน ได้แก่ ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะการปฏิเสธ

1. ความภาคภูมิใจในตนเอง

1) ความหมายของความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลยอมรับนับถือตนเองมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความสำคัญ หรือการมองตนในทางบวก การรับรู้นี้จะนำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและเป็นสุขคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะยอมรับธรรมชาติของตนเองพร้อมที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น สามารถให้ความรัก ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น มองโลกในแง่ดี มีความอดทนต่ออุปสรรคต่างๆ มีแนวโน้มที่จะเคารพสิทธิและความรู้สึกของผู้อื่น โดยไม่ละเลยที่รักษาสิทธิและความรู้สึกของตนเอง มีการตัดสินใจที่ดี เนื่องจากมีความรู้สึกเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาหรือหาที่ยึดเหนี่ยวในทางที่ผิด เช่น การยอมทำความผิดเนื่องจากไม่อยากขัดใจเพื่อน การฆ่าตัวตายหรือการทำร้ายตนเองจากการคิดว่าตนเองไร้ค่า การมีพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อเรียกร้องความสนใจหรือแม้กระทั่งการใช้สารเสพติด เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2544) องค์ประกอบพื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเอง แบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความสำคัญ (Significance) เป็นแนวทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับตนเองต่อการได้รับการยอมรับ การมีคุณค่า และการเป็นที่รักของบุคคลอื่น รวมทั้งมีประโยชน์ต่อครอบครัว ต่อสังคม 2) ความสามารถ (Competence) เป็นแนวทางที่บุคคลได้พิจารณาถึงความมีคุณค่าจากผลของการกระทำที่ได้รับความสำเร็จตามเป้าหมายและความสามารถในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ด้วยความมั่นใจตลอดจนความสามารถในการปรับตัวได้ดี 3) คุณความดี (Virtue) เป็นแนวทางที่บุคคลได้กระทำหรือปฏิบัติตนได้อย่าง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ถูกต้องเหมาะสมสอดคล้องกับค่านิยมของวัฒนธรรม สังคม ประเพณี จริยธรรม และศีลธรรม โดยการรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดีและมีความพึงพอใจในสภาพที่ตนเป็นอยู่ และ4) พลังอำนาจ (Power) เป็นสิ่งสำคัญต่อตนเอง บุคคลอื่นและต่อสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่อยู่รอบตัวตนรวมทั้งการมีความเชื่อมั่นต่ออำนาจการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่คาดหวังและมีความสามารถในการจัดกระทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุผลตามที่คาดหวัง (Coopersmith, 1984 อ้างใน อุทัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์, 2545)

สรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเองหมายถึง การที่บุคคลมองตนเองในทางที่ดีมีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญและเป็นที่ยอมรับของบุคคลรอบข้าง จึงเป็นแรงจูงใจให้บุคคลอื่นทำดีต่อผู้อื่นและสังคมรวมทั้งไม่ยึดเหนี่ยวหรือพึ่งพาสิ่งเสพติด ดังนั้น บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จึงมีแนวโน้มที่จะไม่ใช้ยาเสพติด

2) การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นสิ่งที่พัฒนาอย่างต่อเนื่องและเปลี่ยนแปลงตามเวลา สถานการณ์ และบทบาทในสังคมของบุคคล (Rosenderg, 1965 อ้างใน อุทัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์, 2545) สำหรับการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นในสถานศึกษานอกเหนือจากพ่อแม่แล้ว ครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในนักเรียน จากการศึกษาคู่มือสุขภาพจิตนักเรียน (กรมสุขภาพจิต, 2544) พบว่า การเสริมสร้างให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองนั้น ครูควรปฏิบัติ ดังนี้

2.1 เข้าใจและยอมรับความสามารถของนักเรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคลช่วยให้นักเรียนค้นพบความสามารถ และความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ยอมรับตนเอง โดยเกิดความพึงพอใจจากความสมดุลระหว่างความสามารถและความต้องการ

2.2 แสดงความเข้าใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของนักเรียน ในวัยรุ่นการถูกปฏิเสธจากบุคคลสำคัญในชีวิตเป็นเรื่องสำคัญ การที่ครูแสดงให้เห็นว่าครูเข้าใจความรู้สึกของนักเรียน จะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ในการยอมรับอารมณ์ของตนเอง

2.3 เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความสามารถตามความเป็นจริงที่นักเรียนมีอยู่อย่างทั่วถึงกันไม่ว่าจะเป็นการมอบหมายภารกิจในชั้นเรียนหรือในกรณีที่จัดกิจกรรมพิเศษต่าง ๆ

2.4 ช่วยให้นักเรียนเป็นตัวของตัวเอง โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น แสดงการยอมรับความคิดเห็นของนักเรียน ให้กำลังใจและกระตุ้นให้แสดงออกในทางที่เหมาะสม

2.5 แสดงการชื่นชมหรือให้กำลังใจในความสามารถของนักเรียน โดยเทียบกับพัฒนาการของตัวนักเรียนเอง เนื่องจากการเปรียบเทียบนักเรียนกับเพื่อนคนอื่นจะทำให้นักเรียนซึ่ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อยู่ในวัยรุ่น รู้สึกโกรธและรำคาญ นอกจากนี้การชื่นชมของครูจะต้องบอกกล่าวชี้ชัดถึงพฤติกรรมที่ต้องการชื่นชม จึงจะทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองอย่างมั่นคง

2.6 ครูควรแสดงความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเองให้นักเรียนเห็น

กล่าวโดยสรุป การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นในสถานศึกษามีครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญ โดยการยอมรับในความสามารถของนักเรียนหรือช่วยให้นักเรียนค้นพบความสามารถของตนเอง ทำให้นักเรียนรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีประโยชน์ มีคุณค่า สามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ประสบความสำเร็จ เป็นที่ยอมรับของสังคม

2. ความรับผิดชอบต่อสังคม

1) ความหมายของความรับผิดชอบต่อสังคม

ความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึง ความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีความรับผิดชอบต่อความเจริญหรือความเสื่อมของสังคม (กรมสุขภาพจิต, 2543) ดังนั้น ผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมจึงรู้บทบาทหน้าที่ของตนที่มีต่อส่วนรวม ปฏิบัติตนตามกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงานของสังคม และปฏิบัติกิจกรรมของหมู่คณะ ครอบครัว โรงเรียน และชุมชนอย่างเต็มกำลังความสามารถ ร่วมมือแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม ดูแลทรัพย์สมบัติสาธารณะ และสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าแก่ส่วนรวม งดเว้น การกระทำอันเป็นผลเสียแก่ส่วนรวม ตลอดจนชักจูงบุคคลอื่นให้ปฏิบัติกิจกรรมเพื่อความผาสุกของสังคม (กรมวิชาการ, 2542) ความรับผิดชอบต่อสังคมจึงเป็นมโนธรรมหรือการสำนึกและตัดสินใจในทางที่ดี ตลอดจนมีการปฏิบัติเป็นประจำจนเคยชิน แต่ต้องใช้ระยะเวลาในการปลูกฝังอบรมเป็นเวลานาน และควรปลูกฝังตั้งแต่เยาว์วัยจึงจะได้ผลดี (กระทรวงศึกษาธิการ, 2545)

2) ประเภทของความรับผิดชอบต่อสังคม

ความรับผิดชอบต่อสังคมของเยาวชนอาจจำแนกได้เป็น 4 ประเภท (วิพัฒน์ รักษาเคน, 2531) มีรายละเอียด ดังนี้

1. ความรับผิดชอบต่อหน้าที่พลเมือง ได้แก่
   - 1.1 ปฏิบัติตามระเบียบของสังคม
   - 1.2 รักษาทรัพย์สมบัติของสังคม
   - 1.3 ช่วยเหลือผู้อื่น
   - 1.4 ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น
2. ความรับผิดชอบต่อครอบครัว ได้แก่
   - 2.1 เคารพเชื่อฟังผู้ปกครอง
   - 2.2 ช่วยเหลืองานบ้าน
   - 2.3 รักษาชื่อเสียงของครอบครัว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3. ความรับผิดชอบต่อโรงเรียน ครู อาจารย์ ได้แก่

3.1 ตั้งใจเรียน

3.2 เชื่อฟังครู อาจารย์

3.3 ปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียน

3.4 รักษาทรัพย์สมบัติของโรงเรียน

4. ความรับผิดชอบต่อเพื่อน ได้แก่

4.1 ช่วยตักเตือนแนะนำ เพื่อนที่หลงผิด

4.2 ช่วยเหลือเพื่อนอย่างเหมาะสม

4.3 ให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิด

4.4 ไม่ทะเลาะกัน ไม่เอาเปรียบเพื่อน

4.5 เคารพสิทธิซึ่งกันและกัน

3) การเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อสังคม

ความรับผิดชอบต่อสังคม มีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความภาคภูมิใจในตนเอง กล่าวคือ เมื่อคนเรามีความภาคภูมิใจในตนเองย่อมมีแรงจูงใจที่จะกระทำความดีต่อผู้อื่นและสังคม ดังนั้น ควรเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อสังคมควบคู่ไปกับความภาคภูมิใจในตนเอง (กรมสุขภาพจิต, 2543) ผู้ที่มีบทบาทในการปลูกฝังความรับผิดชอบต่อสังคมในเด็กและเยาวชน ซึ่งได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครองรวมทั้งครู อาจารย์ จะช่วยปลูกฝังความรับผิดชอบต่อสังคมในเด็กได้ด้วยการเป็นแบบอย่างที่ดี ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของความรับผิดชอบต่อสังคม ตลอดจนเปิดโอกาสให้เด็กได้คิดสร้างสรรค์ และปฏิบัติงานที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยการตัดสินใจด้วยตนเองและมีผู้ใหญ่คอยสนับสนุน (ป.มหาขันธ์, 2536) สำหรับบทบาทของครู อาจารย์ ซึ่งเป็นผู้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการปลูกฝังความรับผิดชอบของเยาวชนในวัยเรียน สามารถสร้างเสริมให้นักเรียนเกิดความรับผิดชอบต่อสังคมได้ด้วยการฝึกฝนให้นักเรียนรู้จักรักษาสิทธิของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการทำงานเป็นหมู่คณะ ขณะเดียวกันควรเน้นให้นักเรียนทราบว่าแต่ละคนล้วนมีความสำคัญต่อกลุ่ม กลุ่มไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ ถ้าสมาชิกคนใดคนหนึ่งไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน ซึ่งครูสามารถดำเนินการได้ในห้องเรียนโดยจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญและการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือโครงการต่างๆ ในโรงเรียน (กรมวิชาการ, 2542)

ดังนั้น การเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อสังคมควรทำควบคู่ไปกับการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับบทบาทของครูในการเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อสังคมทำได้โดยให้นักเรียนรู้จักการปฏิบัติงานเป็นหมู่คณะ มอบหมายงานตามความสามารถของแต่ละบุคคล เพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงความสำคัญของตนเองที่มีต่อหมู่คณะ ในขณะเดียวกันควรเปิดโอกาสให้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

นักเรียนได้คิดสร้างสรรค์ และปฏิบัติงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมด้วยตัวของนักเรียนเอง โดยครูอาจจัดประสบการณ์การเรียนรู้เหล่านี้ได้ทั้งในและนอกห้องเรียน

กล่าวโดยสรุป ความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อตนเองมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองย่อมจะมีแรงจูงใจที่จะกระทำความดีต่อผู้อื่นและสังคม งดเว้นการกระทำอันเป็นผลเสียแก่ส่วนรวม

3. ทักษะการตัดสินใจ

1) ความหมายของการตัดสินใจ

การตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถในกระบวนการคิดและการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลในการพิจารณาตัดสินใจที่จะเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเป็นขั้นตอน โดยมีการรวบรวมและประเมินข้อมูลจากทางเลือกหลายทาง และมีสิ่งประกอบอื่นๆ ที่สำคัญ ซึ่งจะนำไปสู่ การตัดสินใจเลือก เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดหรือเสียหายน้อยที่สุด

2) รูปแบบและเทคนิควิธีการตัดสินใจ

รูปแบบและเทคนิควิธีการตัดสินใจ ภาวะที่ทุกอย่างกำลังเปลี่ยนแปลง มีสิ่งต่างๆ รวมทั้งปัญหาหลายอย่างเกิดขึ้นมากมายบุคคลจึงจำเป็นต้องตัดสินใจได้อย่างถูกต้องในการแก้ปัญหา ซึ่ง มัลลวีร์ อดุลวัฒนศิริ (2538) กล่าวว่า การตัดสินใจที่ใช้กันอยู่ในชีวิตประจำวันนั้นสามารถแบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ คือ

2.1 การตัดสินใจโดยใช้เหตุผลและข้อมูล เป็นการตัดสินใจที่พิจารณาถึงความสัมพันธ์ของวิธีการหรือทางเลือกในการแก้ปัญหากับเป้าหมายที่ต้องการ โดยแจกแจงและให้ค่าคะแนนแก่ทางเลือกแต่ละทาง แล้วจึงนำทางเลือกทั้งหมดมาเปรียบเทียบกันตามเกณฑ์ต่างๆ การตัดสินใจด้วยเหตุผลจะคำนึงถึงประโยชน์หรือคุณค่า (Utility) ที่จะได้รับจากวิธีการหรือทางเลือกนั้น ความเป็นไปได้ของวิธีการหรือทางเลือกนั้นในอันที่จะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการซึ่งมีเทคนิคและวิธีการตัดสินใจ โดยใช้เหตุผลนำเสนอไว้ 3 วิธี ได้แก่ การชดเชย (Compensatory Model) การใช้ตัวแบบในเชิงปริมาณ (Quantitative Model) และการตัดสินใจแบบมีส่วนร่วม (Participative Decision Making)

2.2 การตัดสินใจโดยไม่ใช้เหตุผลและข้อมูล เป็นการตัดสินใจที่ไม่ได้คำนึงถึงหลักการหรือกฎเกณฑ์ใดๆ ไม่มีการเปรียบเทียบข้อดี ข้อด้อยของทางเลือกตามเกณฑ์ต่างๆ การตัดสินใจเลือกทางเลือกใด อาจยึดข้อเด่นตามเกณฑ์ใดเกณฑ์หนึ่งเท่านั้น แบ่งได้ดังนี้

2.2.1 การตัดสินใจด้วยสามัญสำนึกหรือดุลพินิจของแต่ละบุคคล

2.2.2 การตัดสินใจปฏิบัติตามประเพณีนิยมที่เคยปฏิบัติสืบทอดกันมาและเห็นว่าเป็นวิธีการที่ปฏิบัติแล้วได้ผลดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2.2.3 การตัดสินใจด้วยประสบการณ์เดิมที่มีอยู่

2.2.4 การตัดสินใจด้วยสัญชาตญาณ ซึ่งสิริวุฒิ บูรณพิร (2540) กล่าวว่า สัญชาตญาณเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นทันทีทันใดด้วยสัญชาตญาณอาจให้ประโยชน์ได้เช่นกัน เมื่อนำมาประกอบกับข้อเท็จจริง ประสบการณ์ ดุลยพินิจ และสติปัญญา

2.2.5 การตัดสินใจด้วยการรีรอไว้ก่อน

กล่าวโดยสรุป ทักษะการตัดสินใจเป็นความสามรถในกระบวนการคิดและการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลในการพิจารณาตัดสินใจที่จะเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเป็นขั้นตอน โดยมีการรวบรวมและประเมินข้อมูลจากทางเลือกหลายทางและมีสิ่งประกอบอื่นๆ ที่สำคัญซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจเลือกเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดหรือเสียหายน้อยที่สุด

4. ทักษะการแก้ปัญหา

1) ความหมายของการแก้ปัญหา

การแก้ปัญหา หมายถึง ความคิดและการกระทำต่าง ๆ ที่นำไปสู่การแก้ไขอุปสรรค เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยผ่านกระบวนการการตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุดจากหลาย ๆ วิธีการ

องค์การอนามัยโลก (WHO: 1994) เสนอขั้นตอนของการแก้ปัญหาไว้ ดังนี้

1. ระบุปัญหา

2. คิดหาวิธีการแก้ปัญหาต่างๆ

3. ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี

4. เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด และวางแผนว่าทำอย่างไรให้เป็นจริง

การแก้ปัญหาเป็นการนำประสบการณ์การเรียนรู้มาใช้ประโยชน์เชื่อมโยงกับชีวิตประจำวันของเด็ก การแก้ปัญหาเป็นแนวทางช่วยให้เด็กพัฒนาความคิด การแสดงออกที่สร้างสรรค์ การวิเคราะห์สถานการณ์วิกฤต การใช้เหตุผล และการแก้ปัญหาจะช่วยให้เด็กมีการเรียนรู้ว่าจะเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

การแก้ปัญหาเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญที่นักเรียนจะต้องใช้ในทุกช่วงเวลาของชีวิต การจัดเวลาสำหรับการพัฒนาทักษะเป็นสิ่งจำเป็นในการนำไปใช้ในชีวิตจริง ทักษะในการแก้ปัญหาเป็นทักษะในการใช้กระบวนการทางปัญญา (Cognitive) ตัดสินใจกระทำการเมื่อเผชิญปัญหา (ทองจันทร์ หงส์ลดารมณ์, 2531) ปัญหาไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่เกิดขึ้นได้ทุกๆ วัน ถ้าแก้ไขได้จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต หาไม่สามารถจัดการหรือแก้ไขปัญหานั้นได้ จะมีผลต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ อาทิเช่น ทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจ บางครั้งจะแสดงออกด้วยการเจ็บป่วยทางร่างกาย การฝึกวิธีการแก้ไขปัญหาบ่อยๆ จะทำให้เกิดการเรียนรู้ เป็นการง่ายที่จะเผชิญกับปัญหา สามารถใช้แก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันได้ กระบวนการแก้ไขปัญหาเมื่อผู้เรียน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เกิดการเรียนรู้จะเป็นสิ่งที่ติดตัวผู้เรียนเปรียบเสมือนประหนึ่งเป็นอาวุธที่ใช้สำหรับแสวงหาความรู้ใหม่ หรือแก้ปัญหาที่จะเผชิญต่อไปในอนาคตได้จากงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า ปัญหาสารเสพติดเป็นปัญหาใหญ่ที่แพร่ระบาดอย่างรวดเร็วในกลุ่มวัยรุ่น การสร้างเสริมและพัฒนาทักษะชีวิตสามารถดำเนินการโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่อาศัยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นพื้นฐาน ผนวกกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา แนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก กรมอนามัย กรมสุขภาพจิต และกระทรวงสาธารณสุขสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่า การพัฒนาทักษะชีวิตสามารถนำมาใช้ในการป้องกันการเสพสารเสพติดได้ เพราะลักษณะของพฤติกรรมจะมาจากหลายสาเหตุคล้ายๆ กัน โดยจัดกิจกรรมกลุ่มแบบให้สมาชิกมีส่วนร่วมใน การเรียนรู้โดยเรียนรู้จากตัวแบบจากวีดีทัศน์ และอาศัยประสบการณ์ของสมาชิก โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม และการฝึกทักษะ โดยนำกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดมาดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวสามารถพัฒนาให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาและรู้จักการปฏิเสธได้ เพื่อให้นักศึกษาเกิดความภาคภูมิใจ พร้อมในการปรับตัวเพื่อป้องกันการเสพสารเสพติดได้

กล่าวโดยสรุป ทักษะการแก้ไขปัญหา เป็นทักษะชีวิตที่สำคัญที่สามารถนำประสบการณ์การเรียนรู้มาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เพื่อจัดการหรือแก้ไขปัญหานั้นได้ ซึ่งจะนำไปสู่การปรับตัวเพื่อป้องกันกับสารเสพติดได้

5. ทักษะการปฏิเสธ

1) ความหมายของการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพซึ่งกันและกัน เนื่องจากแต่ละคนมีความต้องการที่แตกต่างกัน สิ่งที่ควรปฏิเสธเป็นสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลเสียต่อตนเอง สำหรับการปฏิเสธที่ดีนั้นจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน

2) ขั้นตอนการปฏิเสธ

ขั้นตอนการปฏิเสธ จากการศึกษาคู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียน (กรมสุขภาพจิต, 2544) พบว่า การปฏิเสธให้ได้ผลโดยไม่เกิดผลเสียของตนเอง มีขั้นตอน คือ 1) ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียว มักถูกโต้แย้ง ด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น 2) การขอปฏิเสธ เป็นการปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด และ3) การขอความเห็นชอบ โดยการถามความเห็นของผู้ชวนเพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวนและกล่าวขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สำหรับกรณีที่ถูกเซ้าซี้หรือสบประมาทไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีดังนี้ 1) ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องอ้างเหตุผลประกอบ พร้อมทั้งบอกลาแล้วหาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์นั้นไป 2) การต่อรองโดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน และ3) การผัดผ่อนโดยการขอยืดเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

กล่าวโดยสรุป ทักษะการปฏิเสธเป็นทักษะที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่น แต่ต้องมีการปฏิเสธที่ดี และต้องปฏิเสธอย่างจริงจังเพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธ

ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด

ความหมายของยาเสพติด

องค์การอนามัยโลก (อ้างใน สุพัตรา สุภาพ, 2540) ให้คำนิยามเรื่องสารเสพติดให้โทษว่า เมื่อเสพแล้วผู้เสพจะเกิดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจในการที่จะเสพต่อไปโดยไม่สามารถหยุดเสพได้ จำนวนการเสพก็เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายและจิตใจในภายหลัง ลักษณะของสารเสพติดจะออกมาในรูป ดังนี้ 1) มีความต้องการที่รุนแรง พยายามทุกวิถีทางที่จะให้ได้ยามา 2) มีแนวโน้มจะเสพเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ อาจออกมาในรูปการกิน ฉีด และดูด และ3) ทำให้จิตใจและร่างกายต้องพึ่งสารเสพติด

สำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2545) ให้ความหมาย ยาเสพติด ไว้ดังนี้ ยาเสพติด หมายถึง ยาหรือสารเคมีหรือวัตถุชนิดใดๆ ที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติหรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีการกิน ดม สูบฉีด หรือวิธีใดๆ ก็ตามเป็นช่วงระยะเวลานานๆ ติดกัน จะทำให้ร่างกายทรุดโทรมและตกอยู่ใต้อำนาจหรือเป็นทาสของสิ่งนั้นทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ หรือจิตใจเพียงอย่างเดียว เนื่องจากต้องเพิ่มขนาดการเสพมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะเมื่อเสพเข้าไปสักระยะ จะเกิดภาวะดื้อยา ปริมาณยาเดิมไม่สามารถทำให้เมาได้ เมื่อถึงเวลาเสพ หากไม่ได้เสพจะทำให้เกิดอาการขาดยาทำให้ทรมานทั้งทางร่างกายและจิตใจหรือจิตใจเพียงอย่างเดียว

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (อ้างใน นงคราญ ณรงค์ศักดิ์, 2541) ให้ความหมายของสารเสพติดไว้ว่า หมายถึง ยา หรือสารเคมี หรือวัตถุชนิดใดๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีใดก็ตามทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะสังเกตลักษณะสำคัญ ได้ 4 ประการ คือ 1) มีความต้องการเสพยานั้นตลอดเวลา แสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจ 2) ต้องเพิ่มขนาดของยาที่เสพมากขึ้น 3) มีอาการอยากหรือหิวยาได้เมื่อขาดยา (บางคนอาจมีอาการถอนยาเมื่อขาดยา) และ4) สุขภาพทั่วๆ ไป ทรุดโทรมลง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (2551) อ้างถึง องค์การอนามัยโลก ได้ให้นิยามของยาเสพติดไว้ว่า ยาเสพติดคือ สารหรือยาที่ซึมซาบเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีรับประทาน ดม สูบ ฉีด ติดต่อกันชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้ว ทำให้มีผลต่อร่างกายและจิตใจของผู้ได้รับในลักษณะดังนี้ 1) มีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะเสพยาหรือสารนั้นต่อไป 2) มีความโน้มเอียงที่จะต้องเพิ่มปริมาณหรือสารนั้นมากขึ้นเรื่อยๆ 3) เมื่อหยุดใช้ยาหรือสารนั้นจะเกิดอาการของการอดยาหรือเลิกยา และ4) ผู้ที่ใช้ยาหรือสารนั้นเป็นเวลานาน จึงทำให้เกิดผลร้ายต่อสุขภาพทั้งทางร่างกาย
และจิตใจ

สรุปได้ว่า ยาเสพติด หมายถึง สารต่างๆ ที่มีการนำเข้าสู่ร่างกายโดยการรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีการใดๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ ทำให้ผู้เสพต้องเพิ่มขนาดการเสพมากยิ่งขึ้นจนทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังจะทำให้เกิดการเสพติดได้หากใช้สารนั้นเป็นประจำทุกวัน หรือวันละหลายๆ ครั้ง

ประเภทของยาเสพติด

สำหรับประเภทของยาเสพติด วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (2551) ได้ให้ข้อมูลประเภทยาเสพติดในปัจจุบัน พบว่าสารเสพติดมีมากกว่าร้อยชนิด ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็นประเภทต่างๆดังนี้

1. ประเภทการแบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง แบ่งเป็น 4 ประเภท
คือ

1.1 ประเภทกดประสาท เช่น กลุ่มฝิ่นและอนุพันธ์ของฝิ่น ยาระงับประสาท และยานอนหลับ (เซคโคบาบิทาล, อะโมบาบิทาล เป็นต้น) ยากล่อมประสาท กลุ่มเบนโซไดอะซิบินสารระเหย (ทินเนอร์, เบนซิน) และเครื่องดื่มมึนเมา (แอลกอฮอล์) เป็นต้น

1.2 ประเภทกระตุ้นประสาท เช่น แอมเฟตามีน กระท่อม โคคาอีน บุหรี่ และ กาแฟ
เป็นต้น

1.3 ประเภทหลอนประสาท เช่น แอลเอสดี ดีเอมที และเห็ดขี้ควาย เป็นต้น

1.4 ประเภทออกฤทธิ์หลายอย่างผสมผสาน กดหรือกระตุ้นประสาทผสมรวมกันเช่น
กัญชา เป็นต้น

2. ประเภทแบ่งตามแหล่งที่มา แบ่งเป็น 2 ประเภทคือ

2.1 ประเภทที่ได้จากธรรมชาติ เช่น ฝิ่น กระท่อม และกัญชา เป็นต้น

2.2 ประเภทที่ได้จากการสังเคราะห์ เช่น เฮโรอีน เซคโคบาบิทาล และยาบ้า
เป็นต้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อย่างไรก็ตาม วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี (2551) ได้อ้างถึง องค์การอนามัยโลกว่า ได้แบ่งสารเสพติดออกเป็น 9 ประเภท คือ

1. ประเภทฝิ่นหรือมอร์ฟีน รวมทั้งยาที่ออกฟทธิ์คล้ายกัน เช่น เฮโรอีน และเพคธิดีน เป็นต้น

2. ประเภทบาบีทูเรต รวมทั้วยาที่ออกฤทธิ์คล้ายกัน เช่น เซคโคบาบิทาล อะโมบาร์บิทาล และ เมโปรปาเมต เป็นต้น

3. ประเภทเอลกอฮอล์ เช่น เหล้า วิสกี้ และเบียร์ เป็นต้น

4. ประเภทแอมเฟตามีน เช่น เมทแอมเฟตามีน เป็นต้น

5. ประเภท โคคาอีน เช่น ใบโคคา เป็นต้น

6. ประเภทกัญชา

7. ประเภท khai เช่น ใบกระท่อม เป็นต้น

8. ประเภทหลอนประสาท เช่น แอลเอสดี ดีเอ็มที ลำโพง และเห็ดขี้ควาย เป็นต้น

9. ประเภทอื่นๆ ที่ไม่เข้ากับประเภทใดๆ เช่น ทินเนอร์ บุหรี่ และเบนซิน เป็นต้น

สำหรับการแบ่งยาเสพติดตามกฎหมายจะแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. ประเภทถูกกฎหมาย เช่น ยาแก้ไอน้ำดำ บุหรี่ เหล้า และกาแฟ เป็นต้น

2. ประเภทผิดกฎหมาย เช่น มอร์ฟีน ฝิ่น เฮโลอีน กระท่อม กัญชา เป็นต้น

ส่วนประเภทยาเสพติดแบ่งตามความผิดทางกฎหมาย แบ่งยาเสพติดออกเป็น 5 ประเภท ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ลงวันที่ 23 กรกฎาคม 2539 คือ

ประเภทที่ 1 ยาเสพติดชนิดร้ายแรง เช่น เฮโรอีน และยาบ้า เป็นต้น

ประเภทที่ 2 ยาเสพติดให้โทษทั่วไป เช่น ฝิ่น มอร์ฟีน โคเคอีน โคคาอีน เฟตานิน เมธาโด และเพคธิดีน เป็นต้น

ประเภทที่ 3 ยาเสพติดให้โทษชนิดเป็นตำหรับยาที่มียาเสพติดประเภท 2 ปรุงผสมอยู่ เช่น ยาแก้ไอที่มีโคคาอีนผสม เป็นต้น

ประเภทที่ 4 สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษประเภท 1 และ 2 ได้แก่ อเซติลและแอลโฮโดรด์ เป็นต้น

ประเภทที่ 5 ยาเสพติดให้โทษที่ไม่เข้าข่ายอยู่ในประเภท 1 - 4 ได้แก่ กัญชา กระท่อม และเห็ดขี้ควาย เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป สิ่งเสพติดไม่ว่าจะมีฤทธิ์ร้ายแรงหรือไม่ร้ายแรงก็ตาม ย่อมจะส่งผลกระทบถึงสุขภาพร่างกายและจิตใจของมนุษย์ไม่มากก็น้อย ทั้งยังส่งผลถึงเศรษฐกิจของครอบครัว บุคลรอบข้าง เป็นต้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ในอดีตสารเสพติดที่แพร่ระบาดมากที่สุดในประเทศเราคือเฮโรอีน แต่ในปัจจุบันนี้ไม่ใช่แล้ว ยาเสพติดที่กำลังแพร่ระบาดมากที่สุดได้แก่ ยาบ้า ยาอี และกำลังแพร่ระบาดเข้าสู่กลุ่มวัยรุ่น และสถาบันการศึกษา ยาเสพติด แบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลางได้ 4 ประเภท คือ

1) ประเภทกดประสาท ได้แก่ ฝิ่น เฮโรอีน สารระเหย เหล้าแห้ง ยาระงับประสาท ยากล่อมประสาท เครื่องดื่มมึนเมาทุกชนิด รวมทั้งสารระเหย เช่น ทินเนอร์ แล็กเกอร์ น้ำมันเบนซิน กาว เป็นต้น มักพบว่าผู้เสพติดประเภทนี้เมื่อเสพเข้าไปแล้วผู้เสพจะรู้สึกเฉื่อยชา อ่อนเพลีย ไม่อยากทำงาน ร่างกายซูบซีด ผอม เหลือง ฟุ้งซ่าน อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย

2) ประเภทกระตุ้นประสาท ได้แก่ ยาบ้า ยาอี โคเคน และกระท่อม เป็นต้น ผู้เสพในระยะแรกเมื่อเสพเข้าไปแล้วจะรู้สึกคึกคัก สดชื่น กระปรี้กระเปร่า กระตือรือร้น อยากทำงานตาสว่าง แต่ต่อมามักพบว่าผู้เสพติดจะมีอาการหงุดหงิด กระวนกระวาย จิตสับสนหวาดระแวง บางครั้งมีอาการคุ้มคลั่ง หรือทำในสิ่งที่คนปกติไม่กล้าทำ เช่น ทำร้ายตนเอง หรือฆ่าผู้อื่น เป็นต้น

3) ประเภทหลอนประสาท ได้แก่ ยา LSD กัญชา เห็ดขี้ควาย เป็นต้น ผู้เสพจะมีอาการประสาทหลอน ฝันเฟื่อง เห็นภาพหลอนประเภทนี้เมื่อเสพแล้วจะรู้สึกเพ้อฝัน สร้างวิมานในอากาศ สะลึมสะลือ

4) ประเภทออกฤทธิ์แบบผสมผสาน คือ จะออกฤทธิ์ทั้งกดประสาท กระตุ้นประสาท หรือหลอนประสาทร่วมกัน ผู้เสพมักมีอาการหวาดระแวง ความคิดสับสน เห็นภาพลวงตาหูแว่ว ควบคุมอารมณ์ไม่ได้และป่วยเป็นโรคจิตได้ ระยะต้นจะมีอาการแบบหนึ่ง พอสักพักก็จะมีอาการเปลี่ยนไปอีกแบบ เช่น กัญชา เมื่อเสพใหม่ๆ จะมีอาการเหมือนกระตุ้นแต่พอสักระยะหนึ่งจะมีอาการเซื่องซึมลง

สารเสพติดที่แพร่ระบาดมากที่สุดในกลุ่มเยาวชน

ในการศึกษาครั้งนี้จะกล่าวถึงสารเสพติดที่มีสถิติการแพร่ระบาดมากที่สุดในกลุ่มเยาวชน และที่เป็นปัญหาในกลุ่มเยาวชน ได้แก่ บุหรี่ สุรา ยาบ้า ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. บุหรี่

บุหรี่เป็นสิ่งเสพย์ติดที่มนุษย์ตั้งแต่สมัยโบราณนำมาใช้สูบจนกระทั่งปัจจุบันนี้ในทางการแพทย์ได้ตระหนักถึงอันตรายของบุหรี่ที่มีต่อมนุษยชาติ จึงได้พยายามรณรงค์และชี้ให้เห็นถึงอันตรายของการสูบบุหรี่ต่อสุขภาพของมนุษย์โดยวิธีต่างๆ เช่น เรียกร้องให้รัฐบาลออกกฎหมายบังคับให้ผู้ผลิตบุหรี่ต้องพิมพ์ข้อความในทำนองว่า “บุหรี่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ” ลงข้างซองบุหรี่ทุกซอง เป็นต้นในปัจจุบันได้มีการออกกฎหมายขึ้นมา 2 ฉบับ เพื่อคุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่และดูแลป้องกันผลกระทบอันเกิดจากผลิตภัณฑ์ยาสูบที่มีต่อสุขภาพของบุคคล ทั้งผู้ไม่สูบ บุหรี่ คือ พ.ร.บ. คุ้มครองสุขภาพของผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 มีสาระสำคัญคือ การกำหนดให้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สถานที่สาธารณะมีเขตปลอดบุหรี่ทั้งหมด เช่น พิพิธภัณฑ์ สถานพยาบาล สถานที่ราชการ เป็นต้น และกำหนดส่วนหนึ่งส่วนใดหรือทั้งหมดของสถานที่สาธารณะดังกล่าวเป็นเขตสูบบุหรี่หรือเขตปลอดบุหรี่ รวมทั้งกำหนดสภาพ ลักษณะ และมาตรฐานของเขตสูบบุหรี่หรือเขตปลอดบุหรี่ตามพระราชบัญญัติคุ้มของสุขภาพผู้ไม่สูบบุหรี่ พ.ศ. 2535 หากเจ้าของสถานที่ฝ่าฝืนไม่ดำเนินการตามที่กำหนด ต้องระวางโทษปรับไม่เกิน 20,000 บาท เป็นต้น และพระราชบัญญัติควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ. 2535 ซึ่งมีสาระสำคัญ โดยมุ่งเน้นที่มาตรฐานส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์ซึ่งจะต้องระบุไว้อย่างชัดเจนรวมทั้งการจำกัดวิธีการต่างๆ ในการมุ่งหวังผลทางการตลาดและกีดกันช่องทางในการจำหน่ายให้กับประชาชน โดยเฉพาะเยาวชนที่จะเป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไป

1) ผลกระทบที่เกิดจากบุหรี่ควันบุหรี่มีส่วนประกอบต่างๆ ที่สำคัญ ซึ่งทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพดังนี้

1.1) ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์ (CO) มีลักษณะพิเศษสามารถจับหรือรวมตัวกับฮีโมโกบิน

1.2) ไนโตรเจนไดออกไซด์ (NO2) อยู่ในควันบุหรี่ในปริมาณถึง 250 ส่วนในล้านส่วน

1.3) ไฮโดรเจนไซยาไนด์ (HCN) อยู่ในควันบุหรี่ในปริมาณ 1,600 ส่วนในล้านส่วน

1.4) นิโคติน (Nicotin) เป็นสารแอลคาลอยด์ มีลักษณะเป็นน้ำมันระเหย

1.5) ทาร์ (Tar) สารประเภทน้ำมันเป็นวัตถุเหนียวข้น สีน้ำตาลเข้ม อยู่ในบุหรี่ประมาณ 30 ชนิด ทำให้เกิดมะเร็งที่ปอด มะเร็งของกระเพาะปัสสาวะ และตับอ่อน

1.6) สารระคายเคือง (Irritants) เช่น แอมโมเนีย ขี้เถ้าจากการเผาไหม้ของ ใบยาทำให้หลอดลมอักเสบ มีโอกาสเกิดโรคต่างๆ ได้ง่ายขึ้น

1.7) สารเคมีอื่นๆ สารเคมีบางชนิดในน้ำมันดินจากบุหรี่ มีคุณสมบัติเป็นสารเสริมที่ทำให้เกิดมะเร็ง จะพบว่าควันบุหรี่ยังมีสารอื่นๆ อีกไม่น้อยกว่า 20 ชนิด เช่น สารหนู สารเคมีฆ่าแมลง เป็นต้น

2) โทษของบุหรี่

2.1) โรคมะเร็ง ผู้เสพบุหรี่จะตายเร็วกว่าผู้ไม่ได้สูบ เพราะสารนิโคติน และสารอื่นๆทำให้เกิดมะเร็งตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย

2.1.1) มะเร็งปอด ผู้เชี่ยวชาญทางโรคมะเร็งได้กล่าวยืนยันว่า สาเหตุของโรคมะเร็งในปอด เกิดจากการสูบบุหรี่ประมาณร้อยละ 90 นอกจากนี้ พบว่า อัตราการตายด้วยโรคมะเร็งในปอดในคนที่สูบบุหรี่จะสูงกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ 10 เท่า สูบบุหรี่ต่อ ๆ กันนานกว่า 20 ปี อัตราการตายสูงถึง 30 เท่า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2.1.2) มะเร็งที่ลำคอ ทำให้กล่องเสียงเสียไปตลอดชีวิต หลังการผ่าตัดต้องฝึกพูดใหม่

2.1.3) มะเร็งที่กระเพาะอาหาร เริ่มแรกเกิดในกระเพาะอาหารก่อน และลำไส้หดตัว หรือบีบตัวช้ากว่าปกติ ทำให้กินอาหารน้อยลง กินอาหารไม่เป็นเวลา เกิดแผลในกระเพาะอาหารเรื้อรังทำให้กลายเป็นมะเร็งได้

2.2) โรคถุงลมโป่งพอง เกิดจากมีการเปลี่ยนแปลงที่เซลล์ตามผนังของช่องทางเดินหายใจ ผู้เป็นถุงลมโป่งพองจะหายใจถี่ อ่อนเพลีย ไม่มีกำลัง ถุงลมที่เสียความยืดหยุ่นหรือแตกไปแล้วจะไม่คืนสู่สภาพเดิมได้ และผู้เสพจะมีโอกาสเป็นโรคนี้ถึง 20 เท่า ของผู้ไม่สูบบุหรี่

2.3) โรคหัวใจ นิโคตินและสารเคมีจากควันบุหรี่มีส่วนช่วยให้ไขมันจับตามผนังหลอดเลือดแดง ทำให้แคบบางลง ไม่สามารถส่งเลือดไปเลี้ยงหัวใจ สมอง แขน ขา และอวัยวะอื่นๆ ได้เพียงพอ เมื่อเป็นเช่นนี้นานมากขึ้น เนื้อเยื่อของอวัยวะที่มีเลือดไปเลี้ยงไม่พอก็ถูกทำลายเสียไป หากก้อนเลือดแข็งตัวเล็กๆ หลุดมาจากผนังหลอดเลือดมาในหลอดเลือดที่ไม่สมบูรณ์ ก้อนเลือดนี้ก็อาจไปอุดทางเดินของเลือดบริเวณนั้นก็จะขาดเลือดไปเลี้ยงโดยฉับพลัน เป็นเหตุให้เกิดอาการของโรคหัวใจวายได้อย่างกะทันหันหรือเกิดอัมพาตขึ้นได้

2.4) โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ทำให้ลำไส้เกิดการเคลื่อนไหวมากกว่าปกติเกิดการถ่ายอุจจาระบ่อยๆ ในบางรายเกิดอาการไม่ย่อย ท้องผูก และปวดท้องเนื่องจากการอักเสบของลำไส้ใหญ่ จากการศึกษาผู้สูบบุหรี่พบว่าเป็นโรคกระเพาะอาหารอักเสบมากกว่าผู้ที่ไม่ได้สูบ และบางรายเบื่ออาหารเนื่องจากการสร้างน้ำย่อยน้อยลง ระดับน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น

2.5) โรคระบบขับถ่ายปัสสาวะ ได้กล่าวแล้วว่าการที่หลอดเลือดทั่วไปตีบแคบเล็กลงเพราะการจับตัวของโคเลสเตอรอล อาจจะทำให้ปริมาณเลือดไปเลี้ยงเซลล์ทำหน้าที่กลั่นกรองปัสสาวะไม่พอ เซลล์นั้นเกิดอักเสบหรือตายขึ้นได้ สำหรับโรคมะเร็งนั้นเม็ดเลือดขาวขนาดใหญ่อาจจับน้ำมันดินจากควันบุหรี่มาที่ไตจนถึงกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งจะก่อให้เกิดมะเร็งของไตและกระเพาะปัสสาวะได้

2.6) โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ ในรายที่สูบบุหรี่เป็นประจำนานๆ จะเกินการระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ เกิดอาการไออยู่เสมอ เนื่องจากควันบุหรี่ไปกระตุ้นเยื่อบุผนังหลอดลม บางรายเป็นวัณโรคหรือโรคเกี่ยวกับหลอดลมได้

2.7) โรคปริทนต์ (Periodontal Disease) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการอักเสบของเหงือก การทำลายกระดูกรอบฟัน และฟันหลุด ซึ่งพบในผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ภาวะผิดปกติของร่างกายเนื่องจากการสูบบุหรี่การสูบบุหรี่นอกจากจะทำให้เกิดโรคต่างๆ แก่ผู้สูบแล้วยังอาจทำให้เกิดภาวะผิดปกติของร่างกายได้ เนื่องจากสูบบุหรี่ มีดังนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2.7.1) ระดับวิตามินซีในเลือดลดลง ผู้สูบบุหรี่จะมีวิตามินซีในเลือดต่ำกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ผลนี้จะเห็นได้ชัดเจน เมื่อสูบบุหรี่เกินวัน 10 มวน

2.7.2) มีความเสี่ยงในการเกิดอาการแพ้ เนื่องจากส่วนประกอบของควันบุหรี่อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ทั้งผู้ที่มีประวัติการแพ้หรือไม่แพ้ก็ตาม เมื่ออยู่ในที่ที่มีควันบุหรี่แล้วจะรู้สึกไม่สบายและมีอาการผิดปกติเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ เกิดอาการปวดศีรษะ เนื่องจากการแพ้ เคืองตา ไอ จาม ปริมาณคาร์บอนมอนอกไซด์ในเลือดสูงขึ้น

2.7.3) มีผลเสียต่อทารกในครรภ์มารดาที่สูบบุหรี่ในขณะตั้งครรภ์มีผลกระทบต่อทารกในครรภ์ โดยสารประกอบต่างๆ ในควันบุหรี่ เช่น ก๊าซคาร์บอนมอนอกไซด์จะเข้าจับเม็ดเลือดแดงในทารก ทำให้ทารกอาจคลอดก่อนกำหนดหรือแท้งได้ น้ำหนักเฉลี่ยของทารกที่คลอดจากมารดาที่สูบบุหรี่เป็นประจำตลอดการตั้งครรภ์จะเบากว่าเด็กที่มาดาไม่สูบบุหรี่ ถึง 170 กรัม และตัวทารกจะสั้นกว่า ½ นิ้ว ซึ่งทำให้ทารกที่คลอดมีสุขภาพไม่สมบูรณ์

2.7.4) ทำให้ขาดความอดทน ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาต่างเห็นพ้องต้องกันว่าการสูบบุหรี่จะทำให้ร่างกายขาดความอดทนและทนทานน้องลง ทั้งยังทำให้ประสิทธิภาพในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาลดลงอีกด้วย

3) สาเหตุของการติดบุหรี่

คนสูบบุหรี่มีเหตุผลต่าง ๆ กันหลายประการ เช่น กลุ่มวัยรุ่น ปัจจุบันวัยรุ่นนิยมสูบบุหรี่กันมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากสาเหตุต่างๆ ดังต่อไปนี้

3.1) สูบตามเพื่อน เพราะเห็นเพื่อนๆ สูบกันจึงทำตามเพื่อนบ้าง โดยอ้างว่าเพื่อเข้าสังคมกับเพื่อน

3.2) สภาพแวดล้อมชักนำ เช่น พ่อ แม่ ลุง น้า และญาติพี่น้องที่สูบให้เห็นอยู่เป็นประจำ จึงทำให้คิดเอาอย่างบ้าง

3.3) อยากลอง ตามนิสัยวัยรุ่นชอบลอง อยากรู้อยากเห็น

3.4) ค่านิยมในหมู่วัยรุ่น ความเป็นชาย ทำให้โก้เก๋ หรือเป็นเครื่องแสดงว่าตนเป็นผู้ใหญ่แล้ว

3.5) วัยรุ่นชอบความเป็นอิสรเสรี ไม่ต้องการปฏิบัติตามคำสั่งของใคร เมื่อถูกห้ามไม่ให้สูบบุหรี่จึงขัดคำสั่ง

3.6) ความเชื่อที่ผิดๆ เชื่อว่าเมื่อสูบบุหรี่จะทำให้สมองปลอดโปร่ง จิตใจแจ่มใส ทำให้ไม่ง่วง เป็นต้น

4) ลักษณะของผู้ติดบุหรี่

4.1) ร่างกายผอมลง ริมฝีปากคล้ำ หัวใจจะเต้นเร็วกว่าคนปกติเล็กน้อย และการหายใจถี่ แน่นหน้าอกและความดันเลือดจะสูงกว่าคนปกติเล็กน้อยเช่นกัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4.2) เยื่อบุในริมฝีปากหรือกระพุ้งแก้มอาจอักเสบ ไม่มีแรง ทำให้ทำงานหนักไม่ค่อยได้ รู้สึกเหนื่อยง่าย และเบื่ออาหาร

4.3) ปลายนิ้วมือมีรอยคราบเหลืองจากควันบุหรี่ หรือซีดเซียว บางคนอาจมีปลายนิ้วมือแดงช้ำ เนื่องจากหลอดเลือดแดงปลายมืออุดตัน

4.4) จะมีอาการไอเรื้อรังและเสียงแหบแห้ง ถ้าหากหลอดลมอักเสบ

4.5) เมื่อไม่ได้สูบบุหรี่จะมีผลต่ออารมณ์ทำให้เกิดอาการกระวนกระวาย หงุดหงิด ฉุนเฉียว โมโหง่าย มีอาการอยากสูบจนน้ำลายสอ

2. สุรา

สุรา หมายถึง เครื่องดื่มทุกชนิดที่ดื่มแล้วทำให้มึนเมา เช่น เหล้า เบียร์ บรั่นดี วิสกี้ ไวน์ กระแช่ และน้ำตาลเมา เป็นต้น

1) สาเหตุของการติดสุรา

1.1) การทดลองดื่มสุรา เช่น เพื่อนฝูงชักชวน เพื่อความโก้เก๋ การเข้าสังคม เป็นต้น

1.2) ความเชื่อและหลงผิด เช่น เชื่อว่าสุราเป็นยาบำรุงกำลัง หรือเป็นเครื่องบำรุงความรู้สึกทางเพศ ทำให้จิตใจเข้มแข็งและกล้าตัดสินใจ หรือบางคนเชื่อว่าสุราทำให้คลายความทุกข์กังวลและเป็นเพื่อนปลอบใจตนเองยามผิดหวัง โดยไม่รู้ถึงผลระยะยาวว่าทำให้ติดสุราและเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้

1.3) สภาพแวดล้อมและพื้นฐานทางสังคมเป็นเหตุจูงใจให้ดื่มสุรา เช่น บางครอบครัวมีคนดื่มสุราเป็นประจำ หรือมีความเป็นอยู่ยากจน หาทางออกด้วยการดื่มสุราเพื่อปลอบใจตัวเองทำให้ติดสุราได้

1.4) การใช้สุราเป็นส่วนผสมยารับประทาน เช่น ยาดองเหล้า

2) การติดสุรา

การติดสุราแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

2.1) ติดเป็นนิสัย (Habituation) การติดแบบนี้จะเป็นการติดทางใจ การดื่มจะดื่มเป็นประจำ หรือดื่มเป็นครั้งคราวก็ตามทำให้เมามายได้ แต่ถ้ามีความตั้งใจจริงก็จะสามารถ เลิกได้

2.2) ติดเรื้อรัง (Physical Dependence) การติดแบบนี้จะเป็นการติดคล้ายติดสิ่งเสพติด ชนิดร้ายแรง มักจะดื่มมากและดื่มบ่อยๆ เป็นประจำจนทำให้แอลกอฮอล์มีผลไปกระทบต่อระบบประสาทส่วนกลาง ประสาทสมองจะถูกทำลาย เมื่อเลิกดื่มสุราจะมีอาการที่เรียกว่า ลงแดง (Withdrawal Symptoms) และเกิดโรคภัยไข้เจ็บตามมาเสมอ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3) ลักษณะของคนติดสุรา

ลักษณะของคนติดสุรา คนที่ติดสุรานั้นสังเกตได้ง่ายเพราะจะมีกลิ่นสุราออกมาตามตัว รวมทั้งลมหายใจและปากด้วย และมีอาการทางร่างกายที่สังเกตได้ดังนี้

3.1) หน้าแดง ม่านตาขยายมากขึ้นและชีพจรเต้นเร็ว

3.2) พูดมาก พูดอ้อแอ้ และจะแสดงท่าทางออกมามากกว่าปกติ บางราย ที่เมาก็จะเดินโซเซ เพราะการทรงตัวไม่ดี บางรายมีอาการคลื่นไส้อาเจียน

3.3) ขาดสติสัมปชัญญะ ขาดการยับยั้งชั่งใจ ความคิดสับสน มีอาการ มึนงง

3.4) ร่างกายซูบผอม ไม่สนใจกับความสะอาดของร่างกายและการแต่งกาย

3.5) ถ้าเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ตามเนื้อตัวบริเวณหน้าอกจะมีจุดแดงคล้ายใยแมงมุม (Spidernet) ซึ่งเมื่อกดจุดแดงจะไม่หายไป และตามฝ่ามือจะแดงเป็นผื่นเป็นปื้น (Palmar Rash)

3.6) เมื่อดื่มสุราเข้าไปมากๆ อาจทำให้ชัก หรือหมดสติได้

4) สุรากับแอลกอฮอล์

เครื่องดื่มมึนเมาทุกชนิดล้วนมีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ ตัวการที่ทำให้เกิดแอลกอฮอล์ชนิดนี้ขึ้นในเครื่องดื่มชนิดมึนเมา คือ เชื้อยีสต์ โดยเชื้อยีสต์จะเปลี่ยนน้ำตาลในเมล็ดธัญพืชหรือผลไม้ให้เป็นแอลกอฮอล์ การนำเครื่องดื่มมึนเมาที่ได้มานี้ไปกลั่นเพื่อให้มีแอลกอฮอล์เข้มข้น ซึ่งเราเรียกว่าเหล้า และเหล้ามีชื่อเรียกต่างๆ ตามแต่ว่าทำมาจากอะไร เช่น เหล้าขาว ทำมาจากข้าวเหนียว เหล้าโรงทำมาจากน้ำตาล เหล้าวิสกี้ทำมาจากข้าวโพด ข้าวสาลีและข้าวไรย์ เหล้ารัมทำมาจากน้ำตาลอ้อยเหล้าบรั่นดีทำมาจากองุ่น เหล้ายินทำมาจากผลไม้จำพวกรากหรือหัว เป็นต้น

4.1) ประเภทของแอลกอฮอล์

แอลกอฮอล์แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

4.1.1) แอลกอฮอล์ชนิดที่รับประทานได้ ซึ่งมีชื่อเรียกทางเคมีว่า เอทิลแอลกอฮอล์ (Ethyl Alcohol) เป็นแอลกอฮอล์ที่มีอยู่ในสุราสามารถรับประทานได้

4.1.2) แอลกอฮอล์ชนิดที่รับประทานไม่ได้ ซึ่งมีชื่อเรียกทางเคมีว่า เมทิลแอลกอฮอล์ (Methyl Alcohol) ถ้ารับประทานเข้าไปแล้วจะทำให้คลื่นไส้ อาเจียน กระเพาะอาหารอักเสบ ตับเสียประสาทตาถูกทำลายจนทำให้ตาบอดได้ แอลกอฮอล์ชนิดนี้ใช้จุดไฟและผสมสีพิษสุราอาจทำให้เกิดโรคภัยต่างๆ ได้ ดังนี้ คือ

1. โรคเกี่ยวกับตับและตับอ่อน ตับเป็นอวัยวะที่ถูกกระทบกระเทือนจากสุรามากที่สุด เนื่องจากแอลกอฮอล์ซึ่งผสมอยู่ในเครื่องดื่มประเภทมึนเมาทุกชนิดนั้นจะต้องผ่านและถูกทำลาย ที่ตับ หากร่างกายได้รับประมาณแอลกอฮอล์มากเกินกว่าความสามารถของตับจะทำลายได้ จะทำให้ไขมันเข้าไปแทรกอยู่ในเซลล์ของตับทั่วไปการทำลายแอลกอฮอล์ในตับและการสะสมของไขมันในตับนี้ จะทำให้ตับอักเสบเรื้อรัง ซึ่งจะนำไปสู่ภาวะตับแข็งในที่สุดในระยะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สุดท้ายการทำงานของตับเสื่อมลง ทำให้สารพิษต่างๆ เช่น แอมโมเนีย ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ในลำไส้ใหญ่ถูกดูดซึมเข้าในระบบไหลเวียน และไม่สามารถถูกทำลายที่ตับได้จึงทำให้ผู้ป่วยหมดสติและเสียชีวิตได้

2. โรคไต เมื่อสุราเข้าสู่ร่างกาย แอลกอฮอล์ที่มีอยู่ในสุรานั้นจะกระจายไปยังอวัยวะต่างๆ ตามกระแสเลือด เช่น สมอง ตับ ไต เป็นต้น ในที่สุดแอลกอฮอล์จะถูกขับออกโดยไต หากร่างกายมีปริมาณแอลกอฮอล์มาก ไตต้องทำงานเพิ่มขึ้น ทำให้สมรรถภาพการทำงานของไตเสื่อมลงก่อให้เกิดโรคไตได้

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

4. โรคที่เกิดจากสมองและประสาทพิการ เมื่อดื่มสุราเข้าไป แอลกอฮอล์จะไปสู่เนื้อสมองได้โดยผ่านทางกระแสเลือด แอลกอฮอล์มีฤทธิ์กดการทำงานของสมอง ทำให้ศูนย์ระบบประสาทต่างๆ แปรปรวน ทำให้สติสัมปชัญญะเสียไป ขาดความยั้งคิด ความจำเสื่อม การควบคุมร่างกายเสียไป เช่น ทำให้พูดเหมือนคนลิ้นไก่สั้น เดินโซเซ การรับรู้ทางสัมผัสต่างๆ เสียไป ทำให้ตาและหูขาดความว่องไว และหมดความรู้สึกเจ็บปวดต่อมาพิษของสุราจะทำลายเนื้อสมอง คือ ทำให้มีอาการอักเสบและบวมที่เยื่อหุ้มสมอง และที่เนื้อสมอง จึงทำให้เกิดอาการชักหรืออาการปวดศีรษะอย่างรุนแรง เมื่อเกิดอักเสบอย่างเรื้อรังขึ้น จะทำให้เนื้อสมองถูกทำลายไป สมองมีขนาดเล็กลง มีผลทำให้สมองไม่สามารถทำหน้าที่ได้ตามปกติ จึงทำให้ความจำเสื่อมลง สติปัญญาเสีย ขาดความสามารถในการับผิดชอบ ทำให้เกิดเป็นโรคเกิดเป็นโรคจิตโรคประสาทได้

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

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

6. โรคเหน็บชา ผู้ดื่มสุราเป็นประจำร่างกายจะขาดสารอาหารพวกวิตามินบี 1 ทำให้เกิดอาการอักเสบของปลายประสาท กล้ามเนื้ออ่อนกำลังลง เดินไม่สะดวก หรืออาจเดินไม่ได้เกิดเป็นตะคริวบ่อยๆ มีอาการชาตามปลายมือและเท้าแอลกอฮอล์ในเครื่องดื่มทุกประเภท นอกจากจะมีผลทำให้สุขภาพกายของผู้ดื่มเสียไปแล้ว ยังทำให้ความสนใจในการเรียนลดลง สมาธิลดลงการทำงานที่ต้องการฝีมือแย่ลง ทำให้อารมณ์หงุดหงิด นิสัยและพฤติกรรมเปลี่ยนไปในทางก้าวร้าว ตามสถิติพบว่าผู้ที่ดื่มสุราตั้งแต่อายุน้อยๆ จะเกิดปัญหาที่รุนแรงกว่าและแก้ไขยากกว่า และพวกที่ดื่มประจำมักจะเป็นพวกสูบบุหรี่จนติด และมีโอกาสที่จะเสพยาเสพติดไม่ว่าจะเป็นกัญชา เฮโรอีน ยาม้า ยาอี มากกว่าคนทั่วไปการดื่มสุราในวัยรุ่นเป็นปัญหาสำคัญอย่างหนึ่ง ที่นำมาซึ่งความเสียอกเสียใจของพ่อแม่ผู้ปกครองตลอดจนตัวผู้ดื่มเอง

3. ยาบ้า

1) ความหมายของยาบ้า

ยาบ้า มีชื่อเรียกหลายชื่อแต่ชื่อที่เป็นทางการว่า แอมเฟตามีน ก่อนหน้านี้เรียกกันว่ายาม้าหรือยาขยันเพราะเชื่อกัน ว่าเมื่อเสพแล้วคึกเหมือนม้าที่กำลังจะออกจากซอง ต่อมาเมื่อวันที่ 21 กรกฎาคม 2539 กระทรวงสาธารณสุขได้ประกาศเปลี่ยน ชื่อยาม้าเป็นยาบ้า เพื่อเป็นการบอกให้ประชาชนทราบว่ายาชนิดนี้เมื่อเสพเข้าไปแล้ว ผู้เสพจะมีสภาพไม่ผิดกับคนบ้าหรือคนที่เสียสติ กล่าวคือ เมื่อเสพเข้าไปแล้วจะทำให้มึน ประสาทตึงเครียด จิตใจสับสน กระวนกระวาย ประสาทหลอน เพ้อคลั่ง หัวใจเต้น เร็วผิดปกติ ความดันโลหิตสูง กล้ามเนื้ออ่อนแรง เกิดการกังวล ควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ทำให้ขาดสติ เป็นต้นเหตุของการเกิดอุบัติเหตุ และกระทำผิดกฎหมายต่างๆ ได้โดยไม่รู้ตัว เช่น ทำร้ายตัวเอง ทำร้ายเพื่อน หรือใช้อาวุธจี้เด็กเป็นตัวประกัน เป็นต้น สำหรับตัวยาที่อยู่ในยาบ้า ก็คือ แอมเฟตามีน หรืออาจรู้จักกันในชื่ออื่นๆ อีก เช่น เบนซีดริน เด็กซีดีน ไอโซมีน นีโอเฟตามีน

2) คุณสมบัติของยาบ้า

ยาบ้ามีคุณสมบัติ กระตุ้นระบบประสาท และกระตุ้นจิตอารมณ์อย่างรุนแรง โดยจะมีผลอยู่ได้นานประมาณ 4-6 ชั่วโมง หลังจากใช้ยาผลเหล่านี้ได้แก่ ผลกระตุ้นต่อระบบประสาท ทำให้นอนไม่หลับ เบื่ออาหาร การหายใจเร็วและแรง หัวใจเต้นเร็วและแรง ความดันเลือดสูงขึ้น รูม่านตาขยาย ผลกระตุ้นต่อจิตอารมณ์ ส่วนใหญ่เกิดในช่วงต้น หลังการใช้ยาทำให้รู้สึกกระชุ่มกระชวย กระฉับกระเฉง รู้สึกตื่นตัว มีพลังมากขึ้น เกิดความมั่นใจซึ่งมักเป็นสาเหตุ ให้เกิดการใช้ยาในทางที่ผิด และติดยาโดยจิตใจ ผลต่อพฤติกรรม ซึ่งเห็นได้ชัดใน ช่วงปลายหลังการใช้ยา ทำให้พูดมาก ก้าวร้าว ย้ำคิดย้ำทำ กระวนกระวายบางครั้ง มีอาการประสาทหลอนทางสายตาหรือทางหู จากการที่ยาบ้ากระตุ้นร่างกายให้ใช้พลังงานมากขึ้น แต่กลับทำให้เบื่ออาหาร และนอนไม่หลับ พลังงานสำรองของร่างกายจึงลดลง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3) ผลกระทบของยาบ้า

หลังจากยาบ้าหมดฤทธิ์แล้วผู้ใช้ยาจะรู้สึกเหนื่อย และอ่อนเพลียเป็นเวลานาน รู้สึกหิวและอยากนอน ในกรณีที่ใช้ยาบ้าขนาดสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ถ้าใช้ต่อเนื่องหลายครั้ง อาจทำให้รู้สึกสับสน วิตกกังวลรุนแรง มีอาการประสาทหลอน และรู้สึกหวาดระแวงอย่างหนัก ซึ่งเป็นลักษณะคล้ายคนบ้าสาเหตุที่ทำให้ติดสารเสพติด ยาเสพติดมีหลายประเภท ทั้งประเภทที่ออกฤทธิ์รุนแรงและไม่รุนแรง ยาเสพติด ที่ออกฤทธิ์รุนแรง เช่น เฮโรอีน และโคเคน เป็นต้น เมื่อเสพติดเข้าสู่ร่างกายจะทำให้เกิดอาการเมายาอย่างมากและมีฤทธิ์ทำให้ร่างกายติดยาอย่างรวดเร็ว เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มยาเสพติดที่มีความรุนแรงน้อยกว่า เช่น โคเคอีน และแอมเฟตามีน เป็นต้น โดยโคเคอีนอยู่ในกลุ่มที่ออกฤทธิ์กดประสาทส่วนกลางเช่นเดียวกับเฮโรอีน แอมเฟตามีนออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลางเช่นเดียวกับโคเคน แต่โคเคอีนและแอมเฟตามีน เมื่อเสพในขนาดที่พอเหมาะจะไม่ทำให้ร่างกายเมายามากเช่นเดียวกับเฮโรอีนและโคเคน ฤทธิ์ที่ทำให้ร่างกายติดยาก็รุนแรงน้อยกว่าขั้นตอนของการติดยาเสพติดแทบทุกประเภทจะคล้ายคลึงกัน โดยเริ่มจากการลองใช้ยาเสพติด หรือใช้เพื่อเข้าสังคมเป็นครั้งคราว เมื่อฤทธิ์ของยาเสพติดเป็นที่พึงพอใจผู้เสพจะเห็นประโยชน์ของยาเสพติด ที่อาจจะใช้เพื่อความสุข สนุกสนานหรือคลายเครียด ขนาดของการใช้ยาเสพติดและอัตราการเสพจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากมีการดื้อยา (Tolerance) และจะเข้าสู่ระยะการติดยาทางจิตใจ (Psychological Dependence) เมื่อเสพต่อไปเรื่อย ๆ เริ่มเข้าสู่ช่วงการติดยาทางร่างกาย (Physical Dependence) ซึ่งจะเป็นช่วงที่ร่างกายจะขาดยาไม่ได้ จะเกิดอาการขาดยา (Withdrawal Symptoms) ขึ้นทันทีซึ่งทำให้ผู้เสพทรมานมากผู้เสพยาเสพติดจะมีความพึงพอใจและเห็นประโยชน์จากการใช้ยาเสพติด ในระยะการติดยาทางจิตใจ แต่เมื่อล่วงเข้าสู่ระยะการติดยาทางร่างกายผู้เสพจะกลัวการการเกิดอาการขาดยามาก ทำให้ผู้ติดยาไม่กล้าหยุดยา นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้วสิ่งที่ทำให้ผู้ติดยาเสพติดเลิกยาไม่ได้คือ อาการอยากยาหรือเสี้ยนยา (Craving) อาการอยากยาหรือเสี้ยนยาเป็นอาการที่ร่างกายมีความต้องการใช้ยาเสพติดอย่างรุนแรงร่างกายไม่สามารถควบคุมได้ มักจะเกิดอาการนี้หลังจากที่หยุดยาทันที และจะเกิดขึ้นเป็นระยะๆ แม้บางครั้งจะหยุดยาเสพติดมาเป็นระยะเวลานานเป็นปีแล้วก็ตาม หรือผ่านสถานที่ที่ตนเคยเสพยาในอดีตเป็นต้น สำหรับยาบ้า (Amphetamine) การดื้อยา มักจะเกิดในช่วง 4-6 สัปดาห์ ภายหลังจากการเสพยาติดต่อกันและในช่วงนี้เอง ผู้เสพยาจะเริ่มพึงพอใจในฤทธิ์ของยาบ้าที่ทำให้เกิดกำลังวังชาความสุขและสนุกสนาน ในไม่ช้าผู้เสพยาจะเข้าสู่ระยะการติดยาทางจิตใจผู้เสพที่อยู่ในขั้นนี้มักจะคิดว่าตนเองไม่ได้ติดยาบ้าจะเลิกเมื่อไรก็ได้ หรือถ้าหยุดเสพก็จะไม่เกิดอาการเช่นใด แต่แล้วเขาก็ต้องกลับไปเสพอีก เพราะไม่สามารถหักห้ามใจได้เช่นเดียวกับยาเสพติดประเภทอื่น ผู้เสพจำเป็นต้องเพิ่มขนาดเป็นระยะๆ เพราะเกิดการดื้อยาโดยยาบ้าขนาดเดิมไม่สามารถกระตุ้นให้ร่างกายตอบสนองขึ้นมาได้ จำเป็นต้องเพิ่มขนาดยาและจะเพิ่มขนาดอย่างรวดเร็ว ในรายที่เสพโดยวิธีสูบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ไอ หรือฉีดเข้าเส้นเลือด จึงพบว่ามีวัยรุ่นบางคนต้องสูบยาบ้าวันละ 10 กว่าเม็ด หลังจากที่เสพยาบ้ามาเพียง 3 เดือน ต่อมาผู้เสพยาบ้าจะเข้าสู่ระยะติดยาทางร่างกายในระยะนี้ หากหยุดยาจะเกิดอาการขาดยาทันที อาการในช่วงแรกหลังหยุดยาที่เรียกว่า “Crash” หรือเรียกกันในหมู่ผู้เสพยาว่า “ยาถีบ” จะเป็นอาการเครียดรู้สึกไม่เป็นสุข (Dysphoria) หงุดหงิด กระวนกระวายและมีอาการซึมเศร้าในระยะนี้ ผู้เสพจะมีอาการอยากยาอย่างมาก หลังจากนั้นผู้เสพจะมีอาการอ่อนล้า หลับนาน และหิวบ่อยแม้ว่าจะหยุดยาบ้ามาหลายสัปดาห์ หรือเป็นเดือนก็ตาม ผู้เสพมักรู้สึกว่าตนเองไม่กำลัง วังชาและกำลังสมอง อยากใช้ยาบ้าเป็นตัวกระตุ้นขึ้นมาอีก รวมทั้งอาการอยากยาจะเกิดขึ้นเป็นระยะๆ เพราะสมองและสารสื่อเคมีสมอง (Neurotransmitter) ยังไม่กลับคืนสู่ปกติ จึงเป็นโอกาสที่ทำให้เกิดการกลับมาเสพยาบ้าซ้ำอีก ดังนั้นจะเห็นได้ว่ากลไกที่ทำให้ผู้เสพสารเสพติดเข้าสู่ขั้นติดยา มีหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความแรงของสารเสพติด ขนาดของสารเสพติดที่ใช้และระยะเวลาของการเสพ จึงไม่ใช่เรื่องง่ายเลยที่จะทำให้ผู้ติดสารเสพติดหยุดยาทันที หรือหยุดแล้วจะไม่กลับไปใช้สารเสพติดตลอดไป (สุชาติ เลาบริพัตร, 2543)

กล่าวโดยสรุป ประเภทของยาเสพติดที่แบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสานส่วนกลาง ทั้งประเภทกดประสาท เช่น ฝิ่น สุรา สารระเหย ประเภทกระตุ้นประสาท เช่น ยาบ้า ยาอี โคเคน ประเภทหลอนประสาท เช่น กัญชา และประเภทออกฤทธิ์แบบผสมผสาน เช่น บุหรี่ สุรา แต่ในปัจจุบันยาบ้าและยาอีเป็นยาเสพติดที่กำลังแพร่ระบาดในกลุ่มวัยรุ่นและสถานศึกษามากที่สุด

โทษและพิษภัยของยาเสพติด

เนื่องด้วยพิษภัยหรือโทษของยาเสพติดที่เกิดแก่ผู้หลงผิดไปเสพสารเหล่านี้เข้าซึ่งเป็นโทษที่มองไม่เห็นชัด เปรียบเสมือนเป็นฆาตกรเงียบ ที่ทำลายชีวิตบุคคลเหล่านั้นลงไปทุกวันก่อปัญหาอาชญากรรม ปัญหาสุขภาพ ก่อความเสื่อมโทรมให้แก่สังคมและบ้านเมืองอย่างร้ายแรง เพราะสารเสพย์ติดทุกประเภทที่มีฤทธิ์เป็นอันตรายต่อร่างกายในระบบประสาท สมอง ซึ่งเปรียบเสมือนศูนย์บัญชาการของร่างกายและชีวิตมนุษย์ การติดสารเสพติดเหล่านั้นจึงไม่มีประโยชน์อะไรเกิดขึ้นแก่ร่างกายเลย แต่กลับจะเกิดโรคและพิษร้ายต่างๆ จนอาจทำให้เสียชีวิตหรือเกิดโทษและอันตรายต่อครอบครัว เพื่อนบ้าน สังคม และชุมชนต่างๆ ต่อไปได้อีกมากโทษทางร่างกาย และจิตใจ

1. ยาเสพติดจะให้โทษโดยทำให้การปฏิบัติหน้าที่ของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายเสื่อมโทรม พิษภัยของยาเสพติดจะทำลายประสาทสมอง ทำให้สมรรถภาพเสื่อมลงมีอารมณ์ จิตใจไม่ปกติ เกิดการเปลี่ยนแปลงได้ง่าย เช่น วิตกกังวล เลื่อนลอยหรือฟุ้งซ่าน ทำงานไม่ได้อยู่ในภาวะมึนเมาตลอดเวลา อาจเป็นโรคจิตได้ง่าย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. ด้านบุคลิกภาพขาดความสนใจในตนเองทั้งความประพฤติความสะอาดและสติสัมปชัญญะ มีอากัปกิริยาแปลกๆ เปลี่ยนไปจากเดิม ทำให้เสียบุคลิกภาพ

3. สภาพร่างกายของผู้เสพจะอ่อนเพลีย ซูบซีด หมดเรี่ยวแรงขาดความกระปรี้กระเปร่าและเกียจคร้าน เฉื่อยชา เพราะกินไม่ได้นอนไม่หลับ ปล่อยเนื้อ ปล่อยตัวสกปรก ความเคลื่อนไหวของร่างกายและกล้ามเนื้อต่างๆ ผิดปกติ

4. ทำลายสุขภาพของผู้ติดยาเสพติดให้ทรุดโทรมทุกขณะ เพราะระบบอวัยวะต่างๆ ของร่างกายถูกพิษยาทำให้เสื่อมลง น้ำหนักตัวลด ผิวคล้ำซีด เลือดจางผอมลงทุกวัน

5. เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย เพราะความต้านทานโรคน้อยกว่าปกติ ทำให้เกิดโรคหรือเจ็บไข้ได้ง่าย และเมื่อเกิดแล้วจะมีความรุนแรงมาก รักษาหายได้ยาก

6. อาจประสบอุบัติเหตุได้ง่าย สาเหตุเพราะระบบการควบคุมกล้ามเนื้อและประสาทบกพร่อง ใจลอย ทำงานด้วยความประมาท และเสี่ยงต่ออุบัติเหตุตลอดเวลา

7. เกิดโทษที่รุนแรงมาก คือ จะเกิดอาการคลุ้มคลั่ง ถึงขั้นอาละวาดเมื่อหิวยาเสพติดและหายาไม่ทัน เริ่มด้วยอาการนอนไม่หลับ น้ำตาไหล เหงื่อออก ท้องเดิน อาเจียนกล้ามเนื้อกระตุกกระวนกระวาย และในที่สุดจะมีอาการเหมือนคนบ้า เป็นบ่อเกิดแห่งอาชญากรรม

โทษพิษภัยต่อครอบครัว

1. ความรับผิดชอบต่อครอบครัว และญาติพี่น้องจะหมดสิ้นไป ไม่สนใจที่จะดูแลครอบครัว

2. ทำให้สูญเสียทรัพย์สิน เงินทอง ที่จะต้องหามาซื้อยาเสพติด จนจะไม่มีใช้จ่ายอย่างอื่น และต้องเสียเงินรักษาตัวเอง

3. ทำงานไม่ได้ขาดหลักประกันของครอบครัว และนายจ้างหมดความไว้วางใจ

4. สูญเสียสมรรถภาพในการหาเลี้ยงครอบครัว นำความหายนะมาสู่ครอบครัวและญาติพี่น้อง

โทษพิษภัยต่อสังคมและเศรษฐกิจ

ผู้ที่ติดยาเสพติด นอกจากจะเป็นผู้ที่มีความรู้สึกว่าตนเองด้อยโอกาสทางสังคมแล้วยังอาจมีพฤติกรรมนำไปสู่ปัญหาด้านต่างๆ แก่สังคมได้ เพราะ

1. ก่อให้เกิดปัญหาอาชญากรรม และอุบัติเหตุอันตรายต่างๆ ต่อตนเองและผู้อื่นได้ง่ายตลอดจนเป็นปัญหาของโรคบางอย่าง เช่น โรคเอดส์

2. ถ่วงความก้าวหน้าของชุมชน สังคม โดยเป็นภาระต่อส่วนรวม ที่ประชาชนต้องเสียภาษีส่วนหนึ่งมาใช้ในการปราบปรามบำบัดผู้ที่ติดยาเสพติด

3. สูญเสียแรงงานโดยไร้ประโยชน์บั่นทอนประสิทธิภาพของผลผลิต ทำให้รายได้ของชาติในส่วนรวมกระทบกระเทือน และเป็นการสูญเสียทางเศรษฐกิจของชาติ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4. เนื่องจากสภาพเป็นคนอมโรคมีความประพฤติและบุคลิกลักษณะเสื่อมจนเป็นที่รังเกียจของสังคม ทำให้เป็นคนไร้สติในวงสังคม โอกาสที่จะประกอบกิจที่ผิดศีลธรรมเพื่อแลกเปลี่ยนกับสิ่งยาเสพติด เช่น พูดปด ขโมย หรือกลายเป็นอาชญากร เพื่อแสวงหาเงินซื้อยาเสพติดสิ่งเหล่านี้ล้วนทำลายอนาคตทำลายชื่อเสียงของตนเองและวงศ์ตระกูลโทษที่ก่อให้เกิดกับส่วนรวมและประเทศชาติรัฐบาลต้องสูญเสียกำลังคน และงบประมาณแผ่นดินจำนวนมหาศาลเพื่อใช้ในการป้องกันปราบปรามและบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติด ทำให้ต้องสูญเสียทรัพยากรบุคคลอันมีค่า เกิดความไม่สงบสุขของบ้านเมือง ความมั่นคงของประเทศชาติถูกกระทบกระเทือนประชาชนเดือนร้อนเพราะเหตุอาชญากรรม ประเทศชาติต้องสูญเสียกำลังของชาติอย่างน่าเสียดายโดยเฉพาะผู้ติดยาเสพติดเป็นเยาวชน

กล่าวโดยสรุป จากการศึกษาโทษและพิษภัยของยาเสพติดดังกล่าว โทษและพิษภัยของยาเสพติดเปรียบเสมือนเป็นฆาตกรเงียบ ที่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ อาชญากรรม ความเสื่อมโทรมของสังคม เศรษฐกิจ และบ้านเมืองอย่างร้ายแรง

สาเหตุการติดยาเสพติด

สาเหตุการติดยาเสพติดอธิบายได้ด้วยแนวคิดชีวจิตสังคมของบุคคล ดังนี้

1. ด้านชีวะ (Biological) สาเหตุทางสารเคมีชีวะในสมองคือ โครงสร้างในระบบประสาทที่ผลิตสารความสุขไม่สมบูรณ์ ทำให้สารความสุขมีน้อยส่งผลให้บุคคลมีความเสี่ยงสูงในการลองใช้ยาที่ช่วยให้รู้สึกมีความสุข หรือมีโอกาสติดยาได้ง่าย นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงของสมองที่ได้รับยาเสพติดอย่างสม่ำเสมอ จะเปลี่ยนสภาพจากผู้เสพยาเป็นติดยาและเลิกได้ยาก นับเป็นสาเหตุทางชีวะที่สำคัญที่เรียกว่า “ สมองติดยา ” กล่าวคือ ในสมองมีวงจรความสุขเริ่มจากศูนย์สมองส่วนความสุขซึ่งอยู่ใน Ventral Tegumental Area บริเวณบนสุดของก้านสมองถูกกระตุ้นด้วยยาเสพติดทุกชนิดไม่ว่าจะเป็น ฝิ่น กัญชา ยาบ้า เหล้า หรือบุหรี่ (จรูญ จิตติวุฒิการ, 2544) ศูนย์สมองนี้จะส่งสารความสุขออกมา ความสุขที่ได้รับจากการกระตุ้นจากยาเสพติดจะถูกจดจำไว้ที่บริเวณเก็บความจำเกี่ยวกับอารมณ์ ซึ่งอยู่ในลิมบิคความสุขที่เกิดขึ้นจากการกระตุ้นจากยาเสพติดทำให้บุคคลพึงพอใจ จึงใช้ยาถี่ขึ้นเพื่อให้เกิดความสุขนานๆจึงเกิดภาวะติดยา

2. ด้านจิตตะ (Psychology) สภาวะทางจิตใจเป็นปัจจัยเสี่ยงหรือสาเหตุสำคัญที่มีการติดยาของบุคคล ได้แก่ ลักษณะอารมณ์ นิสัย บุคลิกภาพ การปรับตัว วิธีการคิด และการจัดการกับปัญหา การเผชิญปัญหา วิธีการแสวงหาความสุข ลักษณะทางจิตวิทยาของผู้ใช้ยาเสพติด พบว่าทั้งกลุ่มวัยรุ่นและวัยทำงานมีสภาวะจิตและบุคลิกที่ทำให้ใช้และติดยาเสพติด ดังนี้

2.1 มีความเบี่ยงเบนทางความคิด ควบคุมตนเองได้น้อย ชอบเสี่ยงโดยไม่มีเหตุผล คนกลุ่มนี้ชอบลอง ชอบความท้าทายในทางที่ผิด จึงทำให้ใช้และติดยาได้ง่าย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2.2 มีความภูมิใจในตนเองต่ำ พบว่าวัยรุ่นที่เป็นเด็กมีผลการเรียนต่ำ ทำให้ไม่สนใจหนีเรียนไปคบกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาเสพติดได้ง่าย ในวัยทำงานพบในคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตรู้สึกตนเองล้มเหลวไม่สู้ชีวิต

2.3 ขาดความสามารถในการแก้ปัญหาชีวิตประจำวัน พูดคุยหรือปรึกษาใครไม่เป็น ชอบเก็บปัญหาไว้ตามลำพังและแก้ด้วยตนเอง

2.4 มีความวิตกกังวลง่าย หรือวิตกกังวลสูงพบกับภาวะวิตกกังวลบ่อยๆ จำเป็นต้องใช้ยาเสพติด เพื่อทำให้รู้สึกดี ผ่อนคลายหรือมีความกล้า เช่น คนที่ต้องทำงานหนัก ทำงานเสี่ยงต่างๆ

2.5 บุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า เป็นภาวะทางอารมณ์ที่พบบ่อยในผู้ที่ใช้ยาเสพติด เพราะบุคคลเหล่านี้ต้องการความสุขสดชื่นในชีวิต ต้องการหลีกหนีจากความทุกข์ใจ

2.6 ผู้ป่วยทางจิต ต้องจำแนกให้ได้ว่าใช้ยาเสพติดบางตัวจนทำให้เกิดอาการทางจิตหรือเป็นโรคจิตอยู่ก่อนแล้วไปใช้ยาเสพติด เพื่อจะได้บำบัดรักษาได้ถูกต้อง

2.7 ความคิด ความเชื่อ หรือทัศนคติของบุคคลต่อยาเสพติด และการควบคุมการใช้ ผู้ติดยาจำนวนมาก คิดว่าจะใช้ได้อย่างฉลาดโดยเลือกใช้ยาแก้ปัญหาชั่วคราว และคิดว่าจะควบคุมการใช้ได้ แต่พบว่าทำได้ยากซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางชีวะ

3. ด้านสังคม (Social) สิ่งแวดล้อมตั้งแต่ครอบครัว โรงเรียน ที่ทำงาน ชุมชน ในกลุ่มวัยรุ่นสังคมมีอิทธิพลมากคือ การกำหนดพฤติกรรม มีรายงานวิจัยดังกล่าวถึงการเริ่มใช้ยาเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมายแต่เป็นยาเสพติดด่านหน้า วัยรุ่นส่วนใหญ่เริ่มจากการเห็นตัวแบบ หรืออิทธิพลของครอบครัว เช่น เด็กที่อยู่ในครอบครัวที่พ่อแม่ญาติผู้ใหญ่ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เด็กก็มีแนวโน้มใช้ตามแต่การใช้ยาเสพติดที่ผิดกฎหมาย เช่น กัญชาพบว่ากลุ่มเพื่อนเป็นผู้ชักชวน หรือทดลองใช้จากกลุ่มเพื่อน ซึ่งปัจจัยด้านสังคมที่สำคัญที่ทำให้ไปใช้และติดยา (ศูนย์บำบัดรักษายาเสพติดเชียงใหม่, 2547) ดังนี้

3.1 ความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพูดคุยกันปรึกษาหารือร่วมกันในสิ่งที่เป็นปัญหา หรือการหาทางป้องกัน พ่อแม่บางคนคิดว่าลูกของตนเองไม่ใช่กลุ่มเสี่ยงหรือไม่ทราบว่าเคยลองใช้หรือไม่ ตลอดจนไม่มีการให้ความรู้ หรือพูดคุยถึงกลุ่มเพื่อนของลูกที่อาจจะใช้ยาเสพติด

3.2 รูปแบบการเลี้ยงดู การรู้สึกตัวเองไร้คุณค่าของเด็กขาดความสำคัญเมื่ออยู่ในบ้านไม่ได้แสดงออก ชอบการท้าทาย เด็กพยายามหาจุดเด่นให้ตนเอง จึงแสดงออกนอกบ้านในทางที่ผิดโดยการใช้ยาเสพติด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3.3 ขาดการฝึกทักษะการปฏิเสธกับกลุ่มเพื่อน ขาดทักษะการปฏิเสธ ต้องการการยอมรับและเป็นหนึ่งเดียวกับกลุ่มเพื่อน โดยเฉพาะค่านิยมของกลุ่มวัยรุ่นที่ต้องการแสดงออกร่วมกัน

3.4 ทัศนคติของพ่อแม่ต่อการใช้ยาเสพติดของลูกที่ไม่เหมาะสม หรือพ่อแม่มีทัศนคติต่างกัน โดยเฉพาะเหล้า บุหรี่ โดยการให้ลองเพื่อได้รู้จักและคิดว่าเด็กไม่ติด

3.5 วัยรุ่นมีปัญหาการเรียน ทำให้เบื่อ หนีเรียน คบเพื่อนกลุ่มเกเรใช้ยาเสพติดหรือมีเพื่อนสนิทที่ใช้ยาเสพติด

3.6 การมีตัวแบบทางสังคมที่ใช้ยาเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย เช่น กลุ่มดารานักร้องที่เป็นที่ชื่นชอบของวัยรุ่น หรือการโฆษณาที่แฝงค่านิยมผิดๆ ภาพยนตร์ที่มีตัวเอกใช้ยาเสพติดในการเผชิญปัญหา หรือการแก้ไขปัญหา

3.7 ครอบครัวหรือชุมชนที่มีการใช้ยาเสพติด หรือค้ายาเสพติดอันเนื่องมาจากฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ชุมชนที่เน้นวัตถุนิยมที่ทำให้เกิดการเลียนแบบการใช้ชีวิต

3.8 ชุมชนที่มีความอ่อนแอ ต่างคนต่างอยู่ ไม่ร่วมมือกันแก้ปัญหาในชุมชนเป็นจุดอ่อนทำให้เกิดการแพร่ระบาดการใช้ยาเสพติดในแต่ละครอบครัวได้ง่าย

ดังนั้นนั้นเห็นได้ว่าสาเหตุสำคัญของการติดยาเสพติด ได้แก่ ตัวยาและฤทธิ์ยา ทำให้เป็นที่พึงพอใจของผู้เสพ ตัวผู้เสพอยากทดลอง จิตใจอ่อนไหว ถูกชักจูงจากเพื่อน ความอ่อนเพลียต้องการทำงานให้มากขึ้น และสิ่งแวดล้อม เช่น การอยู่ใกล้กับผู้เสพและแหล่งค้ายาเสพติด ปัญหาในครอบครัว เป็นต้น ซึ่งเมื่อเสพติดแล้วย่อมส่งผลกระทบต่อผู้เสพ ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

วิธีป้องกันการเสพยาเสพติด

1. ควรศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการใช้ยาอย่างถูกวิธี และเหมาะสมกับการเจ็บป่วย

2. ไม่ทดลองเสพสิ่งเสพติดทุกชนิด หรือเสพสิ่งที่รู้ว่ามีภัย เพราะติดง่าย เลิกยากและมีอันตรายต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

3. การคบเพื่อนควรเลือกคบเพื่อนที่ดี หลีกเลี่ยงเพื่อนที่ชอบชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย

4. ควรรู้จักใช้ความคิด และใช้เหตุผลในการแก้ไขปัญหา กรณีที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง ควรปรึกษา พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ หรือญาติผู้ใหญ่ที่สนิทและไว้วางใจมาช่วยแก้ไขปัญหา

5. การใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น อ่านหนังสือ เล่นดนตรี ทำงานอดิเรก ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง โดยไม่ใช้เวลาว่างไปมั่วสุมกับผู้ที่เสพสารเสพติด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กล่าวโดยสรุป วิธีป้องกันการเสพยาเสพติด ทำได้โดยการรู้จักใช้ความคิด ใช้เหตุผลในการแก้ปัญหา ไม่ทดลองยาเสพติด เลือกคบหาเพื่อนที่ดี และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากที่สุด

พฤติกรรมของวัยรุ่นกับยาเสพติด

ยาเสพติดเป็นสิ่งที่เร้าใจและมีอันตรายอย่างใหญ่หลวงต่อวัยรุ่นโดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีความคึกคะนอง วัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากทดลองเสพยาเสพติดชนิดต่างๆ เมื่อตนมีโอกาส โดยมองข้ามโทษภัยของยาเสพติดเหล่านั้นไป สาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นติดยาเสพติดนอกจากความคึกคะนองอยากลองนั้น ได้แก่ การแสวงหาทางออกเมื่อเกิดปัญหาในชีวิต สิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกครอบครัวที่มีผู้ติดยาหรือมียาเสพติด การใช้เวลาว่างในทางที่ผิดและการถูกชักชวนหรือล่อลวงโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ (สุชา จันทน์เอม, 2521) ปัจจุบันยาเสพติดมีมากมายหลายชนิด ทั้งยากระตุ้นประสาท ยาหลอนประสาท ยากล่อมประสาท และยาที่ช่วยกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ซึ่งล้วนแต่เป็นอันตรายต่อผู้เสพทั้งสิ้น การปลูกฝังความเข้าใจเรื่องโทษภัยของยาเสพติด การรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ รวมถึงการนำหลักธรรมมาเป็น เครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจจะสามารถช่วยให้วัยรุ่นห่างไกลจากยาเสพติดได้ อย่างไรก็ดีความรักและความเข้าใจภายในครอบครัวถือเป็นเกราะป้องกันยาเสพติดที่ดีที่สุด ตามธรรมชาติของวัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากเห็น อยากลองมาก ถ้าขาดการยับยั้งชั่งใจด้วย การที่อยู่ในกลุ่มที่ใช้สารเสพติด หรือเพื่อนใช้สารเสพติด จะมีการชักชวนให้ใช้ร่วมกัน บางคนไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน บางคนใช้เพื่อให้เหมือนเพื่อนๆ เมื่อลองแล้วเกิดความพอใจก็จะติดได้ง่าย

การติดสารแอมเฟตามีนในวัยรุ่น วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ทำให้ต้องใช้ความสามารถและความพยายามอย่างมากที่จะควบคุมและปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ บางครั้งอาจเกิดความสับสน ไม่แน่ใจ ประกอบกับพัฒนาการตามวัยที่เต็มไปด้วยความอยากรู้ อยากลอง ต้องการหาเอกลักษณ์ของตนเอง ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จึงส่งผลให้วัยรุ่นบางคนถูกชักจูงและหันมาติดสารแอมเฟตามีน

1. สาเหตุในการติดสารแอมเฟตามีน

สาเหตุในการติดสารแอมเฟตามีนจำแนกตามแนวคิดระบาดวิทยาได้ 3 ประการ ดังนี้คือ

1.1 ยาและฤทธิ์ของยา (Agent) สารแอมเฟตามีนเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วมีฤทธิ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกายเมื่อเสพเข้าไปฤทธิ์ของสารแอมเฟตามีนจะทำให้การทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลง และหากใช้สารอย่างสม่ำเสมอจนถึงขั้นติด ผู้เสพจะไม่สามารถหยุดเสพได้ จะต้องแสวงหามาเสพเพื่อให้ร่างกายมีความคงทน เพราะหากหยุดเสพจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย คือ นอนไม่หลับ ไม่มีแรง แม้ว่า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อาการดังกล่าวจะไม่มากนักแต่ก็เป็นสาเหตุสำคัญสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ต้องกลับไปเสพซ้ำ เพื่อให้อาการหายไป (พันธุ์นภา กิตติรัตไพบูลย์, 2542)

1.2 ตัวผู้เสพ (Host) จากสภาวะแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วส่งผลให้บุคคลมีโอกาสเกิดความบกพร่องทางร่างกายและจิตใจได้ ซึ่งปัญหาของการติดสารเสพติดส่วนใหญ่ มักพบว่าเป็นปัญหาทางจิตใจ และมักพบว่าบุคคลที่มีปัญหาทางจิตใจมักมีความผิดปกติทางบุคลิกภาพด้วย เช่น ผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอ หวั่นไหวง่าย หรือผู้ที่ขาดความอบอุ่น ขาดความมั่นใจในตนเอง มีความวิตกกังวล หรือผู้ที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ บุคคลดังกล่าวจึงมีแนวโน้มที่จะใช้สารเสพติดได้ง่าย

1.3 สิ่งแวดล้อม (Environment) จัดได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่มีอิทธิพลผลักดันให้กลับไปใช้สารเสพติดอีก ได้แก่ สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน สภาพครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น บิดามารดาไม่มีเวลาที่จะดูแลบุตรไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่บุตร ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่มีสัมพันธภาพ

2. สาเหตุการสูบบุหรี่ในวัยรุ่น

การสูบบุหรี่ในวัยรุ่น มักเกิดจากความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และต้องการการยอมรับจากกลุ่ม โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อยู่ในกลุ่มที่มีการสูบบุหรี่ ประกอบกับการอยากรู้อยากลอง ถ้าการสูบบุหรี่ครั้งแรกได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มเพื่อนก็จะทำให้วัยรุ่นสูบบุหรี่ครั้งต่อไปเพิ่มมากขึ้น ถึงแม้ปัจจุบันจะมีความตื่นตัวในเรื่องโทษและพิษภัยของบุหรี่มากขึ้น แต่ยังพบว่ามีผู้สูบบุหรี่จำนวนมากโดยเฉพาะวัยรุ่น ซึ่งการสูบบุหรี่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ เช่น โรคหลอดลมอักเสบเรื้อรัง โรคถุงลมโป่งพอง มะเร็งที่ปอด มะเร็งที่กระเพาะอาหารและตับอ่อน โรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น

3. สาเหตุการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่น

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ วัยรุ่นส่วนใหญ่เชื่อว่าการดื่มสุราช่วยให้มีความสนุกสนานเฮฮา เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม แต่เมื่อดื่มเข้าไปมากๆจะทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจ ควบคุมตนเองไม่ได้ เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ และยังเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น พิษสุราเรื้อรัง โรคจิต สติปัญญาเสื่อม เป็นต้น

การใช้ยาเสพติดในวัยรุ่นมักเกิดจากการอยากทดลอง ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ปัญหาครอบครัวแตกแยก เมื่อวัยรุ่นเสพยาเสพติดชนิดใดก็ตามเข้าสู่ร่างกายจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ ส่งผลเสียต่อการเรียน เศรษฐกิจของครอบครัวและประเทศชาติ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

นอกจากนี้หากวัยรุ่นติดยาเสพติดร้ายแรงอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว โอกาสหายจากการติดยามีน้อยถ้าไม่พยายามเลิกและตั้งใจจริง สารเสพติดที่วัยรุ่นเสพมีตั้งแต่เบาไปจนถึงหนัก เช่น ยาบ้า ยาอี เหล้า สารระเหย กัญชา เฮโรอีน เป็นต้น

แนวคิดเกี่ยวกับเด็กวัยรุ่น

ความหมายของเด็กวัยรุ่น

ความหมายของเด็กวัยรุ่น อุมาพร ตรังคสมบัติ (2543) กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่มีการเปลี่ยนแปลงหลากหลายอย่างทั้งทางร่างกายจิตใจและสังคม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2543) กล่าวว่า เด็กวัยรุ่น หมายถึง ช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ ที่สำคัญยิ่งเพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสน ร่วมกันหลายด้านในระบบต่างๆ ของร่างกาย รวมทั้งระบบเพศ ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม

นารี จิตรรักษา (2549) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่จะมีการเจริญเติบโตทางร่างกายอย่างรวดเร็ว และเปลี่ยนแปลงไปสู่ความสมบูรณ์ทางเพศที่พร้อมในการสืบพันธุ์ จึงเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ (Turning Point) ที่สำคัญของชีวิตที่ต้องมีการปรับตัวอย่างมาก

พึงพิศ จักรปิง (2549) ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ คือ วัยรุ่นเป็นวัยที่คั่นกลางระหว่างความเป็นเด็กกับความเป็นผู้ใหญ่ อันเป็นระยะที่มีการเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะทั้งด้านร่างกาย อารมณ์สังคม และสติปัญญา

กล่าวได้ว่าวัยรุ่น หมายถึง ช่วงชีวิตหนึ่งของมนุษย์ ที่อยู่คั่นกลางระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ซึ่งมีการเจริญเติบโตทางร่างกายอันซับซ้อน และสับสนรวมกันหลายด้านอย่างรวดเร็วโดยมีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ความสมบูรณ์ทางเพศที่พร้อมในการสืบพันธุ์รวมทั้งด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม

พัฒนาการของวัยรุ่น

พัฒนาการของวัยรุ่นจะแบ่งเป็น 3 ช่วง คือ วัยแรกรุ่น (10-13ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (14-16 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (17-19 ปี) ทั้งนี้เพื่อจะชี้ให้เห็นถึงลักษณะที่เด่นเป็นพิเศษของวัยรุ่นแต่ละช่วง ซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านความรู้สึกนึกคิด และความสัมพันธ์กับบิดามารดา โดยแบ่งดังนี้

1. วัยแรกรุ่น (10-13ปี) เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ โดยจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบไปยังจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. วัยรุ่นตอนกลาง(14-16 ปี) เป็นช่วงที่วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดที่ลึกซึ้ง (Abstract) จึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง และพยายามเอาชนะความรู้สึกแบบเด็กๆ ที่ผูกพันและอยากจะพึ่งพาพ่อแม่

3. วัยรุ่นตอนปลาย(17-19 ปี) เป็นเวลาของการฝึกฝนอาชีพ ตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่จะมีความผูกพันแน่นแฟ้น (Intimacy) กับเพื่อนต่างเพศ สภาพทางร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตโดยสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

การเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่น มี 3 ทางใหญ่ๆ คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
2. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ สังคม
3. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

ลักษณะทั่วไปของวัยรุ่น

การที่เด็กผู้ชายผู้หญิงเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นเร็วช้าต่างกัน โดยที่เด็กผู้หญิงจะเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงทางร่าง กายก่อนเด็กผู้ชายประมาณ 2 ปี ซึ่งจะทำให้ในชั้นประถมตอนปลาย หรือชั้นมัธยมต้นจะพบว่าวัยรุ่นหญิงจะมีร่างกายสูงใหญ่ เป็นสาวน้อยแรกรุ่น ในขณะที่พวกเด็กผู้ชายยังดูเป็นเด็กชายตัวเล็กๆ ทำให้ทั้งสองฝ่ายเกิดความสับสนและวิตกกังวลได้ เด็กผู้หญิงอาจกังวลว่าตนเองไม่หยุดสูงเสียที ในขณะที่เด็กผู้ชายก็เกิดความกังวลว่าทำไมตัวเองจึงไม่สูงใหญ่

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

1.1 ขนาดและความสูง : ในวัยเด็กทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายจะมีความกว้างของไหล่และสะโพกใกล้ เคียงกัน แต่เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ผู้ชายจะมีอัตราเร็วในการเจริญเติบโตของไหล่มากที่สุด ทำให้วัยรุ่นผู้ชายจะมีไหล่กว้างกว่า ในขณะที่วัยรุ่นผู้หญิงมีอัตราการเจริญเติบโตของสะโพกมากกว่าผู้ชาย นอกจากนี้การที่วัยนี้มีการเจริญเติบโตสูงใหญ่ได้รวดเร็ว โดยเฉพาะที่ คอ แขน ขา มากกว่าที่ลำตัว จะทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าตัวเองมีรูปร่างเก้งก้างน่ารำคาญ และการเจริญเติบโตหรือการขยายขนาดของร่างกายในแต่ละส่วน อาจเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน หรือไม่เป็นไปตามขั้นตอน เช่น ร่างกายซีกซ้ายและซีกขวาเจริญเติบโตมีขนาดไม่เท่ากันในระยะแรกๆ ซึ่งเป็นเหตุทำให้เด็กตกอยู่ในความวิตกกังวลสูงได้ จึงควรให้ความมั่นใจกับวัยนี้

1.2 ไขมันและกล้ามเนื้อ : เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงมีความหนาของไขมันที่สะสมอยู่ใต้ผิวหนังใกล้เคียงกัน จนกระทั่งอายุประมาณ 8 ปี จะเริ่มมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว วัยรุ่นชายจะมีกำลังของกล้ามเนื้อมากกว่าวัยรุ่นผู้หญิง พละกำลังของกล้ามเนื้อจะแข็งแรงขึ้น หลังจากนั้นวัยรุ่นชายจะมีไขมันใต้ผิวหนังบางลงพร้อมๆ กับมีกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นและแข็งแรงขึ้น ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นชายดูผอมลงโดยเฉพาะที่ขา น่อง และแขน สำหรับวัยรุ่นหญิงถึงแม้ว่าจะมีการเพิ่มขึ้นของ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กล้ามเนื้อ แต่ขณะเดียวกันจะมีการสะสมของไขมันใต้ผิวหนังเพิ่มขึ้นอีกโดยที่น้ำหนักจะเพิ่มได้ถึงร้อยละ 25 ของน้ำหนัก โดยเฉพาะไขมันที่สะสมที่เต้านมและสะโพก ประมาณร้อยละ 50 ของวัยรุ่นหญิงจะรู้สึกไม่พอใจในรูปลักษณ์ของตน และมักคิดว่าตัวเอง "อ้วน" เกินไป มีวัยรุ่นหลายคนที่พยายามลดน้ำหนัก จนถึงขั้นที่มีรูปร่างผอมแห้ง

1.3 โครงสร้างใบหน้า ช่วงนี้กระดูกของจมูกจะโตขึ้น ทำให้ดั้งจมูกเป็นสันขึ้น กระดูกขากรรไกลบนและ ขากรรไกรล่างเติบโตเร็วมากในระยะนี้ เช่นเดียวกับกล่องเสียง ลำคอ และกระดูกอัยลอยด์ และพบว่าในวัยรุ่นชายจะเจริญเติบโตเร็วกว่าวัยรุ่นหญิงชัดเจน เป็นเหตุให้วัยรุ่นชายเสียงแตก

1.4 การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมน ทั้งฮอร์โมนการเติบโต (growth hormone) และฮอร์โมนจากต่อมธัยรอยด์มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต รวมทั้งฮอร์โมนทางเพศ นอกจากระดับฮอร์โมนจะมีผลโดยตรงต่อการเจริญเติบโตทางร่างกาย และอวัยวะเพศในวัยรุ่นแล้ว ตัวของมันเองยังส่งผลถึงความรู้สึกทางอารมณ์และจิตใจ ปฏิกิริยาการเรียนรู้ ฯลฯ ในวัยรุ่นอีกด้วย วัยรุ่นที่จะผ่านช่วงวิกฤตนี้ได้ นอกจากจะต้องปรับตัวให้เข้ากับสภาพร่างกายที่เปลี่ยนไปแล้ว ยังต้องเข้าใจและควบคุมอารมณ์ความรู้สึกที่พลุ่งพล่านขึ้น จากการเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนต่างๆ อีกด้วยโดยเฉพาะต่อมไขมันใต้ผิวหนัง และต่อมเหงื่อจะทำหน้าที่เพิ่มมากขึ้น เป็นสาเหตุทำให้เกิดปัญหาเรื่อง "สิว" และ "กลิ่นตัว" แต่เนื่องจากวัยนี้จะให้ความสนใจเกี่ยวกับร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และมีความระแวดระวังตัวเองมาก จึงทำให้วัยรุ่นพยายามที่จะรักษา "สิว" อย่างเอาเป็นเอาตาย ทั้งๆที่ "สิว" จะเป็นปัญหาในช่วงวัยนี้แค่ระยะสั้นๆ เท่านั้น

1.5 การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศ วัยรุ่นหญิงมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในช่วงระยะ 1 ปี ก่อนที่จะมีประจำเดือน โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของเต้านม ซึ่งเริ่มมีการขยายในขนาดเมื่ออายุประมาณ 8-13ปี และจะใช้เวลา 2-2 ปีครึ่ง จึงจะเจริญเติบโตเต็มที่ในช่วงอายุ 11-13 ปี วัยรุ่นหญิงส่วนใหญ่ (ร้อยละ 80) จะมีรูปร่างเป็นสาวเต็มตัว ดังนั้นในชั้นประถมตอนปลายหรือมัธยมต้น จะเห็นว่าวัยรุ่นสาวจะมีรูปร่างสูงใหญ่เป็นสาวน้อยแรกรุ่น ในขณะที่พวกผู้ชายยังดูเป็นเด็กชายตัวเล็กๆ ทั้งๆ ที่เด็กผู้หญิงเคยตัวเล็กกว่าเด็กผู้ชายมาตลอด ทำให้เด็กสับสนและเป็นกังวลกับสภาพร่างกายได้

สำหรับวัยรุ่นหญิง การมีรอบเดือนครั้งแรกจะมีเมื่ออายุประมาณ 12-13 ปี การที่มีประจำเดือนแสดงให้เห็นว่ามดลูกและช่องคลอดได้เจริญเติบโตเต็มที่ แต่ในระยะ 1-2 ปี แรกของการมีประจำเดือน มักจะเป็นการมีประจำเดือนโดยไม่มีไข่ตก รอบเดือนในช่วงปีแรกจะมาไม่สม่ำเสมอ หรือขาดหายไปได้ และเมื่อมีประจำเดือนแล้ว พบว่าเด็กผู้หญิงยังสูงต่อไปอีกเล็กน้อยไปได้อีกระยะหนึ่ง และจะเติบโตเต็มที่เมื่อประมาณอายุ 15-17 ปี การมีรอบเดือนครั้งแรกอาจทำให้รู้สึกพอใจและภูมิใจที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจจะรู้สึกในทางลบ คือ หวั่นไหว หวาดหวั่นหรือ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตกใจได้เช่นกัน โดยทั่วไปการมีรอบเดือนครั้งแรกจะเพิ่มความใกล้ชิดระหว่างวัยรุ่นหญิงกับมารดา ถ้าเคยไว้วางใจกันมาก่อน แต่วัยรุ่นหญิงบางคนจะปกปิดไม่กล้าบอกใคร เพราะเข้าใจไปว่าอวัยวะเพศฉีกขาด หรือเป็นแผลจากการสำรวจตัวของวัยรุ่นเอง ในช่วงนี้วัยรุ่นจะกังวลหมกมุ่นกับรูปร่างหน้าตา และมักใช้เวลาอยู่หน้ากระจกนานๆ เพื่อสำรวจรูปร่าง ส่วนเว้าส่วนโค้งหรือใช้กระจกส่งดูบริเวณอวัยวะเพศด้วยความอยากรู้ อยากเห็น ซึ่งก็ไม่ใช่พฤติกรรมที่ผิดปกติแต่อย่างใด

สำหรับวัยรุ่นชาย ซึ่งจะเริ่มมีการเจริญเติบโตของลูกอัณฑะ เมื่อเข้าสู่ช่วงอายุ 10-13 ปีครึ่ง และจะใช้เวลานาน 2 - 4 ปีกว่าที่จะเติบโตและทำงานได้อย่างสมบูรณ์ ในขณะที่รูปร่างภายนอกจะมีการเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงช้ากว่าวัยรุ่นหญิง ประมาณ 2 ปี คือ ประมาณอายุ 12-14 ปี ในขณะที่เพื่อนผู้หญิงที่เคยตัวเล็กกว่ากลับเจริญเติบโตแซงหน้า ทำให้วัยรุ่นชายมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่าง ความสูง ได้มาก เมื่อเติบโตเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางช่วงวัย 14-16 ปี ลูกอัณฑะเจริญเติบโตและทำงานได้เต็มที่จึงสามารถพบภาวะฝันเปียกได้ บางคนเข้าใจผิดคิดว่าฝันเปียกเกิดจากการสำรวจความใคร่ด้วยตัวเอง หรือเป็นความผิดอย่างแรง หรือทำให้สภาพจิตผิดปกติ หรือบางรายวิตกกังวลไปกับจินตนาการหรือความฝัน เพราะบางครั้งจะเป็นความคิด ความฝันเกี่ยวข้องกับคนในเพศเดียวกัน ซึ่งก็ไม่ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดปกติอย่างใด

2. การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และสังคม

ผลจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะทำให้เกิดผลกระทบต่ออารมณ์และจิตใจได้อย่างตรงไปตรงมา ทั้งความวิตกกังวล หงุดหงิด หมกมุ่น ไม่พอใจในรูปร่างที่เปลี่ยนไป

2.1 ความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เด็กผู้ชายที่เข้าสู่วัยรุ่นช้าจะมีความวิตกกังวลสูงเกี่ยวกับความแข็งแรงของร่างกาย ซึ่งอาจจะไม่มั่นใจในความเป็นชาย รู้สึกว่าตัวเองไม่สมบูรณ์มักลูกล้อเลียน กลั่นแกล้งจากเพื่อนๆ ที่รูปร่างใหญ่โตกว่า มีความภาคภูมิใจในตนเองในระดับต่ำและรู้สึกว่าตัวเองมีปมด้อยฝังใจไปได้อีกนาน วัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อในวัยเดียวกัน (Early Mature) มักจะรู้สึกอึดอัดและรู้สึกเคอะเขิน ประหม่าอายต่อสายตาและคำพูดของเพศตรงข้ามในขณะที่สภาพอารมณ์ จิตใจยังเป็นเด็ก

2.2 ความวิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น การเปลี่ยนแปลงของระดับฮอร์โมนทางเพศ ซึ่งจะส่งผลทำให้วัยรุ่นเกิดอารมณ์เพศขึ้นมาได้บ่อย วัยรุ่นหลายคนที่มีกิจกรรมส่วนตัวที่เบี่ยงเบนความสนใจ ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ได้อย่างดี โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่ชอบเล่นกีฬากลางแจ้งเป็นประจำวัยนี้จะมีความสนใจ อยากรู้อยากเห็นอยู่แล้วเป็นทุน และเมื่อมาผสมกับการที่มีระดับฮอร์โมนทางเพศเพิ่มสูงขึ้น จะทำให้เด็กเรียนรู้ที่จะหัดสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง อยากรู้อยากเห็นกิจกรรมทางเพศผู้ใหญ่ควรเข้าใจถึงความรู้สึกนึกคิดร่วมกับความอยากรู้อยากเห็นของวัยรุ่นควรให้ความรู้ในเรื่องเพศที่ถูกต้อง และถือว่าความรู้สึกในวัยนี้เป็นเรื่องธรรมดาเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งการที่วัยรุ่นจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองนั้น ไม่มีอันตรายต่อร่างกาย และ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ไม่ถือว่าเป็นเรื่องที่ผิดศีลธรรม ถ้ากระทำอย่างระมัดระวังเป็นส่วนตัว และไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน เป็นต้น

2.3 ความวิตกกังวลกลัวการเป็นผู้ใหญ่วัยนี้จะมีความคิดวิตกกังวล กลัวจะไม่เป็นที่ยอมรับจากคนรอบข้าง มักจะกลัวความรับผิดชอบ ซึ่งจะรู้สึกว่าเป็นภาระที่หนักหนา ยุ่งยาก บางครั้งอยากจะเป็นเด็ก อยากแสดงอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน

2.4 ความวิตกกังวลในความงดงามทางร่างกาย ไม่ว่าวัยรุ่นหญิงหรือชายก็จะมีความรู้สึกต้องการให้คนรอบข้าง ชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของตน สมเพศ สมวัย นั่นเป็นเพราะว่าเด็กจะสำนึกว่าความสวยงามทางกายเป็นแรงจูงใจ ทำให้คนยอมรับ ทำให้เพื่อนยอมรับเข้าไปในกลุ่มได้ง่าย เป็นวิถีทางหนึ่งที่จะเข้าสู่สังคมและเป็นที่ดึงดูดใจของเพศตรงข้าม ช่วงนี้จะเห็นว่าวัยรุ่นจะสนอกสนใจ พิถีพิถันในการเลือกเสื้อผ้า การหวีผม เอาใจใส่ต่อการออกกำลังกาย สนใจคุณค่าทางอาหาร เครื่องประดับ สุขภาพอนามัย การวางตัวให้สมบทบาททางเพศ การวางตัวในสังคม และความสนใจในแต่ละเรื่องอาจอยู่ได้ไม่นาน

3. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

3.1 ความรักและความห่วงใย ความรู้สึกอยากที่จะถูกรัก และยังอยากได้รับความเอาใจใส่ ห่วงใยจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็ก แต่มักจะมีข้อแม้ว่าจะต้องไม่ใช่การแสดงออกของพ่อแม่ที่ทำกับเขาราวกับเด็กเล็กๆ ไม่ต้องการความเจ้ากี้เจ้าการ ไม่ต้องการให้แสดงความห่วงใยอยู่ตลอดเวลา

3.2 เป็นอิสระอยากทำอะไรได้ด้วยตัวของตัวเอง อยากทำในสิ่งที่ตัวเองคิดแล้วว่าดี อยากมีส่วนในการตัดสินใจ อยากที่จะทำตัวห่างจากพ่อแม่ ห่างจากคำสั่งการเจริญเติบโตในการทำงานของสมอง ทำให้เด็กวัยนี้เริ่มมีความคิดอ่านเป็นของตนเอง เริ่มมีความคิดแบบนามธรรม (Abstract Thinking) การแยกจากพ่อแม่ในเกือบทุกรูปแบบ บางครั้งอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกสับสน สองจิตสองใจ และอาจมีความรู้สึก "สูญเสีย" ในความรัก ความเอาใจใส่จากพ่อแม่ แต่ถ้าพวกเขายอมรับการดูแลหรือยอมทำตามคำสั่งของพ่อแม่ ก็จะไปขัดกับความต้องการที่จะเป็นเด็กโตเป็นอิสระของตนเองที่ต้องการพึ่งพาตนเอง การให้การเลี้ยงดูจึงต้องอาศัยความเข้าใจ และเคารพในสิทธิส่วนบุคคลด้วย

3.3 ต้องการเป็นตัวของตัวเอง ความต้องการที่ ยอมรับในสิ่งที่มาจากตัวของตัวเขาทำให้พวกเขามั่นใจในตัวเอง พ่อแม่คงต้องส่งเสริมให้เด็กได้ช่วยเหลือตัวเองให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ตามวัย เพราะในการฝึกเด็กนั้น นอกจากจะทำให้เด็กได้ใช้มือได้อย่างคล่องแคล่วแล้ว ยังช่วยทำให้เด็กได้หัดคิด หัดตัดสินใจในการกระทำสิ่งต่างๆ ด้วย

3.4 อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง การลองผิดลองถูก และคอยสังเกตดูจากปฏิกิริยาของคนรอบข้าง เพื่อตัดสินว่าสิ่งที่ทำนั้น ดีเลวเป็นอย่างไรวัยที่โตขึ้น เมื่อความสามารถเพิ่มขึ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ร่างกายเจริญเติบโตขึ้นมา สิ่งรอบตัวต่างๆ ที่น่าสนใจ และท้าทายความสามารถก็จะเริ่มเข้ามาเพื่อทดลองการสนับสนุนส่งเสริมเด็กให้คงสภาพอยากรู้ อยากเห็น อยากลองและได้มีโอกาสทดลองสิ่งแปลกๆ ใหม่ๆ ในขอบเขตที่เหมาะสมเพิ่มขึ้นตามวัย จะทำให้เด็กก้าวเข้าสู่วัยรุ่นด้วยความภาคภูมิใจที่ตนเองเคยมีประสบการณ์ต่างๆ มาบ้างสิ่งเหล่านี้จะมาเสริมความภาคภูมิใจในตนเอง ดังนั้นจะเห็นว่าการฝึกสอนและให้โอกาสเด็กได้ทดลองทำในสิ่งที่ถูกต้อง ควรฝึกสอนมาตั้งแต่เด็กและควรค่อยๆ สอนถึงอันตรายในหลายสิ่งหลายอย่างที่มีอยู่ในสังคม และวิธีการแก้ไข เรียนรู้ทั้งสิ่งที่ดีและเลว การฝึกให้เด็กได้ลองในสิ่งที่น่าลอง แต่เสนอให้หัดยั้งตัวเองในสิ่งที่อันตราย จึงเป็นวิธีที่สำคัญมาตั้งแต่วัยเรียน แต่ในทางตรงกันข้ามในกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่เคยถูกฝึกให้ลองคิด ลองทำก่อนจะเกิดความสับสน วุ่นวายใจขาดความรู้ ขาดทักษะ ขาดการฝึกฝน ขาดการลองทำผิดทำถูกมาก่อน จึงทำให้กลุ่มนี้ตกอยู่ในกลุ่มที่มีอันตรายสูง และในกลุ่มเด็กวัยรุ่นที่พ่อแม่ปล่อยปละละเลย หรือไม่เคยสอนให้ยับยั้งชั่งใจมาก่อน นึกอยากทำอะไรก็จะทำไม่เคย ต้องผิดหวัง ไม่เคยสนใจว่าการกระทำของตัวจะส่งผลกระทบต่อผู้คนรอบข้างอย่างไร พฤติกรรมอยากลองของ มักจะมีสูงสุดในช่วงวัยรุ่นตอนกลางเป็นเด็กก็ไม่ใช่เป็นผู้ใหญ่ก็ไม่เชิง แนวความคิดและการยับยั้งตัวเองมีไม่มากพอ

3.5 ความถูกต้อง ยุติธรรม โดยเฉพาะเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลาง มักจะถือว่าความยุติธรรมเป็นลักษณะหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงให้ความสำคัญอย่างจริงจังกับความถูกต้อง ยุติธรรมตามทัศนะของตนเป็นอย่างยิ่ง และอยากจะทำอะไรหลายๆ อย่างเพื่อเรียกร้องความยุติธรรม ทั้งในแง่บุคคลและสังคมส่วนรวม จึงมักจะเห็นภาพวัยรุ่นถกเถียงกันเรื่องของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว

3.6 ความตื่นเต้น ท้าทาย ความต้องการหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ เกลียดความจำเจซ้ำซากวัยรุ่นกลุ่มนี้จะสร้างความตื่นเต้นท้าทายกับการที่กระทำผิดต่อกฎเกณฑ์ต่างๆ ของทางบ้านและกฎของสังคมนั่นเป็นเพราะว่าเป็นความตื่นเต้นและความรู้สึกว่าถูกท้าทาย แนวทางการเลี้ยงดูเด็กฝึกให้เด็กได้มีโอกาสทำงานที่ท้าทายความสามารถทีละน้อยอยู่ตลอดเวลา จะส่งผลทำให้เด็กได้พัฒนาความเชี่ยวชาญขึ้นมาได้ แก้ปัญหาได้

3.7 ต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของบ้าน ของกลุ่มเพื่อน พื้นฐานการเลี้ยงดูที่ยอมรับและมีความรักความผูกพันระหว่างพ่อแม่เด็ก จะมีผลทำให้เด็กเกิดความรู้สึก ดังที่กล่าวมานี้อย่างง่ายดาย จากการฝึกฝนให้โอกาสเด็กในการตัดสินใจลงมือกระทำหรือแสดงความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ และรับฟังพยายามทำความเข้าใจตาม ถ้าเบี่ยงเบนก็ช่วยแก้ไข ถ้าถูกต้องก็ชมเชยและชื่นชม สิ่งเหล่านี้จะไปกระตุ้นให้เด็กเกิดความรู้สึกเป็นที่ยอมรับจากบุคคลภายในบ้าน ซึ่งจะส่งผลทำให้เด็กอยากเป็นที่ยอมรับจากเพื่อน จากครูและจากคนอื่นๆ ต่อๆ ไป จึงเป็นเหตุผลจูงใจกระทำความดีมากขึ้นๆ แต่ในกรณีตรงกันข้าม ถ้าเด็กคนใดเกิดมาในครอบครัวที่ยุ่งเหยิง ทำให้พ่อแม่ไม่มี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ปัญหาพอที่จะดูแลเด็ก กลับจะต้องส่งเด็กมาฝากให้ญาติเลี้ยงเป็นภาระ ไม่มีใครเป็นธุระจัดการอะไรให้อย่างออกนอกหน้า ถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ค่อยอยากจะรับรู้ รับฟังเรื่องของเด็ก ถึงเวลาจะนานก็ไม่รู้ว่าใครจะให้ความอบอุ่นเมตตาหรือรักได้ มีความรู้สึกโดดเดี่ยว ไม่เป็นที่ต้องการของใครแม้แต่คนเดียวในบ้านไม่ว่าจะถูกหรือทำผิด ทำดีหรือทำชั่วก็ไม่มีคนเห็นคนทัก หาคนที่หวังดีจริงจังในการแนะนำตักเตือนอดทนช่วยฝึกสอนก็ไม่มี ในลักษณะเช่นนี้เด็กจะมีชีวิตที่เลื่อนลอย ไม่รู้สึกว่าตัวเองเป็นสมาชิกภายในบ้าน เป็นคนหนึ่งภายในครอบครัว ไม่มีใครรับฟังปัญหา หรือไม่รู้ว่าจะปรึกษาใคร เมื่อเติบโตไปโรงเรียนก็มักจะพกพาเอาความรู้สึกโดดเดี่ยว ว้าเหว่นี้ไปที่โรงเรียน ความที่ทักษะไม่ได้ถูกฝึกสอนมาตั้งแต่ที่บ้านจึงทำให้ผลการเรียนไม่ดี และมักจะแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน

4. การสร้างบุคลิกภาพ

4.1 การค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง พัฒนาทางด้านความนึกคิด ค้นหาสิ่งต่างๆ ทั้งท่าทาง คำพูด การแสดงออก การแต่งกาย การเข้าสังคม วัยรุ่นที่สามารถผ่านพ้นภาวะวิกฤติในการค้นหาตัวเองได้อย่างไม่ยุ่งยากนัก มักจะมีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ

4.1.1 เป็นผู้ที่ใช้สติปัญญาเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตมากกว่าการใช้อารมณ์

4.1.2 เป็นผู้ที่เลือกเผชิญหน้ากับปัญหามากกว่าเป็นผู้ที่จะยอมหลีกเลี่ยงปัญหา

4.1.3เ เป็นผู้ที่รู้เท่าทันธรรมชาติของตนมาก่อน

4.1.4 เป็นผู้ที่ไม่มีความรู้สึกว่าตนเองโดดเดี่ยวมีหนทางที่จะไปขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้

วัยรุ่นที่สามารถผ่านวิกฤตการณ์และค้นพบตัวเอง ก็เท่ากับมีความสามารถที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มี บุคลิกภาพมั่นคง

4.2 การเอาชนะตัวเอง การควบคุมพฤติกรรม อารมณ์ให้ออกมาในรูปที่เหมาะสมในระยะแรกๆ จะพบลักษณะสองจิตสองใจระหว่างความอยากเป็นเด็กต่อไปกับความอยากเป็นผู้ใหญ่ จากความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่นมักจะมองว่าสภาวะผู้ใหญ่หมายความว่า พึ่งตนเองได้ ตัดสินใจได้ถูกต้องการที่จะเอาชนะใจตนเองนั้น เป็นสิ่งที่เด็กควรจะได้รับการเรียนรู้ ได้รับโอกาสในการฝึกฝนมาตั้งแต่เด็กๆ ทีละเล็กทีละน้อย ผ่านการที่พ่อแม่กำหนดขอบเขตต่างๆ ในชีวิต แต่ในวัยเด็กที่ไม่เคยเรียนรู้ที่จะยับยั้งชั่งใจมาก่อน ไม่เคยเอาชนะตัวเองโดยการทำตัวให้เหมาะสมได้เลย หรือถูกเลี้ยงดูให้เอาแต่ใจตัวเอง อยากได้อะไรก็ได้ อยากทำอะไรก็จะทำ ครั้งเติบโตเข้าวัยรุ่นมีอิสระมากขึ้น ก็จะเห็นพฤติกรรมที่ไม่ยั้งคิดได้บ่อยๆ และบางครั้งกลับเป็นอันตรายทั้งต่อตนเองและผู้อื่นอีกด้วย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4.3 การแยกตัวเองเป็นอิสระ คำว่าอิสระในสายตาของวัยรุ่น ก็คือ มีสิทธิและเสรีภาพเท่าที่บุคคลหนึ่งพึงจะมี ซึ่งรวมทั้งการแสดงความคิดเห็น การตัดสินใจในเหตุการณ์ต่างๆ ขณะเดียวกัน พวกเขาก็จะสังเกตดูการยอมรับจากพ่อแม่คนข้างเคียงด้วย

แนวคิดเกี่ยวกับการปรับตัวของวัยรุ่น

1. ความหมายการปรับตัวของวัยรุ่น

การปรับตัวในแง่จิตวิทยาหมายถึงกระบวนการที่บุคคลได้แสดงพฤตกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายต่างๆ ในสิ่งแวดล้อมนั้น มนุษย์ทุกคนต้องมีการปรับตัวตราบเท่าที่ยังมีชีวิตอยู่ต้องแก้ไขปัญหาเพื่อความสำเร็จในการเรียนการงาน การประกอบอาชีพ เพื่อสนองความต้องการทั้งร่างกายจิตใจ และสังคม ในขบวนการปรับตัวนี้แต่ละคนมักมีแผนการปรับตัวไม่เหมือนกัน บางคนชอบ สู้ไม่ถอยบางคนไม่ชอบวิธีการแข่งขันชอบวิธีการหลบหลีกบางคนชอบหาทางออกทางอ้อมหาสิ่งทดแทน บางคนหาความสุขโดยการคิดฝัน บางคนใช้วิธีนิ่งเฉยเย็นชาและอื่นๆ (สุรีรัตน์ สมบัติกำไร, 2550)

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์ (2545) ได้ให้ความหมายการปรับตัวคือกระบวนการที่ บุคคลใช้ความพยายามในการปรับตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสภาพปัญหา ความอึดอัดใจ ความคับข้องใจ ความเครียด ความทุกข์ใจ ความวิตกกังวลต่างๆ จนเป็นสภาพการณ์ที่บุคคลนั้นๆ สามารถอยู่ในสภาพแว้ดล้อม หรือสภาพปัญหานั้นๆ ได้ถ้าบุคคลปรับตัวแล้วสามารถอยู่ในสภาพแวดล้อมได้อย่างมีความสุขได้นั้น แสดงว่าบุคคลนั้นมีสุขภาพจิตดี แต่หากว่าบุคคลปรับตัวแล้วยังมีความทุกข์ใจ ความรู้สึกดังกล่าวยอมจะทำให้บุคคลนั้นกลายเป็นบุคคลที่มีสุขภาพจิตไม่ดี และหากเรื้อรังรุนแรงมากขึ้นอาจจะเจ็บป่วยเป็นโรคจิตโรคประสาทได้

การปรับตัวของเด็กวัยรุ่น หมายถึง กระบวนการที่บุคคลปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพพฤติกรรมทัศนคติเพื่อให้เข้ากับสภาพแวดล้อม หรือสถานการณ์ทางสังคมที่เผชิญอยู่ให้เกิดสภาพร่างกายและจิตใจที่มั่นคง เพื่อช่วยให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างเป็นสุข

2. ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy

ทฤษฎีการปรับตัวของ Roy (อ้างใน สุทธาทิพย์ วรรณกุล, 2550) กล่าวไว้ว่า บุคคลจำเป็น ต้องมีการปรับตัว เพื่อดำรงสภาวะสมดุลเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางด้านร่างกายจิตใจและสังคม กลไกที่บุคคลใช้ในการปรับตัวต่อสิ่งเร้าที่มารบกวนจะประกอบด้วย 2 ส่วน คือกลไกลการควบคุม เป็นกลไลการปรับตัวที่เกิดขึ้นอัตโนมัติ โดยที่บุคคลไม่รู้สึกตัวเป็นการทำงานร่วมกันของระบบประสาท ระบบต่อมไร้ท่อ การรับรู้ และการตอบสนองเพื่อควบคุมการทำงานให้อยู่ในภาวะสมดุลกลไกล การรับรู้เป็นกลไกลการปรับตัวที่เกิดจากประสบการณ์และการเรียนรู้ซึ่งเกี่ยวข้องกับกระบวนการทางจิตสังคมที่บุคคลใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะเครียด กลไกลสองส่วนจะเกิดควบคู่กันเสมอโดยมีการรับรู้เป็นสื่อกลางทำงานร่วมกัน เสมือนว่าเป็นหนึ่งเดียวกัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เพื่อให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อการรับรู้เป็นสื่อกลางทำให้บุคคลสามารถปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาได้กระบวนการควบคุมนี้ทำให้เกิดพฤติกรรมการปรับตัว 4 ด่านได้แก่

2.1 การปรับตัวด้านร่างกาย (Physiologic Mode) เป็นปฏิกิริยาที่บุคคลตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มาจากสิ่งแวดล้อม โดยจะเป็นการทำงานของเซลล์เนื้อเยื่ออวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายของบุคคลซึ่งเป็นการปรับตัวเพื่อดำรงไว้ ซึ่งความมั่นคงด้านร่างกาย (Physiologic Integrity) อันจะตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานด้านร่างกาย 5 ชนิด คือ ออกซิเจน โภชนาการการขับถ่ายการทำกิจกรรมการพักผ่อน และการป้องกันอันตรายของร่างกายอีกทั้งรวมถึงการทำหน้าที่ของระบบการควบคุม คือการปรับความรู้สึกความสมดุลของสาร น้ำ และเกลือแร่ การทำงานของระบบประสาท และการทำงานของต่อมไร้ท่อ

2.2 การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ (Self-Concept Mode) เป็นการปรับตัวที่มุ่งรักษาความมั่นคงของจิตใจที่เน้นในด้านจิตใจ และจิตวิญญาณของบุคคลที่เกี่ยวของกับความเชื่อและความรู้สึกที่บุคคลยึดเหนี่ยวกับตนเองในช่วงเวลาหนึ่ง โดยจะเป็นการรับรู้ทั้งที่เกิดขึ้นภายในตนเองและการรับรู้ปฏิกิริยาจากบุคคลอื่นๆที่มีต่อตนเอง ทั้งในด้านรุ)ร่างหน้าตาความสามารถเจตคติ ความรู้สึกและภูมิหลังต่างๆ การรับรู้สิ่งเหล่านี้มีอิทธิพลต่อบุคลิกภาพ พฤติกรรม และการแสดงออกของบุคคลโดยตรงแบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ

2.2.1 อัตมโนทัศน์ทางกาย (Physical Self) เป็นความรู้สึกของตนเองต่อร่างกายตนเอง ซึ่งเกี่ยวข้องกับขนาดรูปร่าง ร่างกาย และรูปร่างหน้าตา สมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ความรู้สึก ภาวะสุขภาพ และสมารถภาพทางเพศ ซึ่งอัตมโนทัศน์ด้านกายภาพจะประกอบไปด้วย ด้านการรับรู้ความรู้สึกของร่างกายเป็นความรู้สึกเกี่ยวกับสภาวะ และสมรรถภาพของร่างกาย ด้านภาพลักษณ์เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับขนาด รูปร่าง หน้าตา และท่าทางของตนเอง

2.2.2 อัตมโนทัศน์ส่วนตน (Personal Self) เป็นความรู้สึกเกี่ยวกับตนเองด้านความเชื่อค่านิยม ความคาดหวังและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วยความสม่ำเสมอแห่งตนซึ่งหมายถึง การที่บุคคลจะมีการปรับตัวเพื่อดำรงไว้ซึ่งความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยในตนเองหรือความสม่ำเสมอในชีวิต ถ้าความรู้สึกสึกถูกคุกคามจะก่อให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวลความกลัวและความไม่แน่ใจด้านปณิธานแห่งตน (Self-Ideal) เป็นสิ่งที่บุคคลมุ่งหวังที่จะทำหรือมุ่งหวังที่จะเป็นซึ่งเป็นพื้นฐานในการแสดงพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ได้มุ่งหวังไว้ถ้าบุคคลไม่สามารถประสบผลสำเร็จตามที่มุ่งหวัง และไม่สามารถปรับตัวได้ก็จะมีความรู้สึกสูญเสียพลังอำนาจ อันจะนำมาซึ่งความรู้สึกไร้ค่า ท้อแท้สิ้นหวัง และเบื่อชีวิตด้านศีลธรรมจรรยาและจิตวิญญาณแห่งตนบุคคลจะใช้คุณธรรม จรรยาบรรณของตนเป็นเกณฑ์ในการปฏิบัติและพิจารณาตัดสินสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเองว่าเป็นสิ่งถูกหรือผิดดีหรือเลวร่วมกับความเชื่อที่ตนเองยึดถืออยู่ถ้าบุคคลรู้สึกว่าละเมิดกฎเกณฑ์หรือมาตรฐานทางศีลธรรมจรรยาที่กำหนดไว้จะเกิดความรู้สึกผิด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

และติเตียนตนเองนอกจากนี้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองยังเป็นส่วนที่เกี่ยวของกับการรับรู้ของบุคคลต่อคุณค่าของตนเองความรู้สึกว่าตนเองมีประโยชน์ได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่นๆ หรือไม่มากน้อยเพียงใด ถ้าบุคคลมีการพัฒนาในส่วนของอัตมโนทัศน์ด้านร่างกายดังที่กล่าวมาดีแล้วก็จะมี การรับรู้ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองดีด้วย เนื่องจากความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองนั้นจะประกอบอยู่ในทุกส่วนของอัตมโนทัศน์

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ (Role Function Mode) เป็นปฏิกิริยาการตอบสนองของบุคคลต่อสิ่งเร้าเพื่อให้เกิดความมั่นคงทางด้านสังคม โดยเป็นการปรับตัวทางสังคมที่เน้นบทบาท และตำแหน่งหน้าที่ของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นๆ ซึ่งจะต้องปรับตัวตามบทบาทหน้าที่ของตนเองตามที่สังคมคาดหวังไว้อย่างเหมาะสม โดย Roy ได้แบ่งบทบาทของทฤษฎีนี้เป็น 3 ประเภทคือ

3.1 บทบาทปฐมภูมิ (Primary Role) เป็นการแบงบทบาทตามเพศและระดับพัฒนาการ ซึ่งจะเป็นเกณฑ์ในการกำหนดพฤติกรรมที่เหมาะสมของบุคคลในช่วงหนึ่งๆ ของชีวิต เช่น เด็กวัยรุ่นผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ เป็นต้น

3.2 บทบาททุติยภูมิ (Secondary Role) เป็นบทบาทที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติหน้าที่ในสังคมซึ่งมีอิทธิพลต่อชีวิตและการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในสถานการณ์ที่ต่างกันตามระดับพัฒนาการและตามบทบาทปฐมภูมิได้แก่ บทบาทในครอบครัว เช่น พ่อแม่ สามีภรรยา บทบาทตามอาชีพ เช่น หมอ ครู เป็นต้น

3.3 บทบาททติยภูมิ (Tertiary Role) เป็นบทบาทชั่วคราวที่บุคคลนั้นได้รับซึ่งมีความสำคัญน้อยกว่าบทบาททุติยภูมิ เช่น บทบาทสมาชิกสมาคม ชมรมหรือองค์กรต่างๆ เป็นต้น

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยระหว่างกัน (Interdependence Mode) บุคคลจะต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องและพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน โดยเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับความช่วยเหลือเกื้อกูลจากบุคคลรอบข้างด้วยความเต็มใจเพื่อคงไว้ซึ่งความมั่นคงทางสังคม ดังนั้น จึงต้องพยายามปรับตัวเพื่อให้มีความเหมาะสมระหว่างการพึ่งพาตนเอง การพึ่งพาผู้อื่นและการให้ผู้อื่นได้พึ่งพาตนเองถ้าบุคคลสามารถปรับตัวได้ก็จะสามารถอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นด้วยความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยแต่ถ้าบุคคลมีปัญหาในการปรับตัวจะมีพฤติกรรมแสดงออก 2 ลักษณะคือ

4.1 พฤติกรรมการพึ่งพาอาศัยผู้อื่นไม่เหมาะสม (Dysfunction Dependence) หมายถึงความต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นมากเกินความจำเป็น จนอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพหรือพัฒนาการระดับวุฒิภาวะ

4.2 พฤติกรรมการพึ่งพาตนเองไม่เหมาะสม (Dysfunction Independence) หมายถึงความรู□สึกขัดแย้งที่เกิดจากการที่บุคคลไม่สามารถมีอิสระในการช่วยเหลือตนเองตามที่ ต้องการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ได้ เช่น ผู้สูงอายุที่เดินไม่คล่องตามองไม่ชัดแต่ยังออกไปซื้อของด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย เป็นต้น

สรุปได้ว่าทฤษฎีการปรับตัวของ Roy จะทำให้เกิดพฤติกรรมการปรับตัวเพื่อดำรงสภาวะสมดุล และให้เกิดความมั่นคงทางด้านร่างกายจิตใจและสังคม ซึ่งมี 4 ด้านคือ

1. การปรับตัวทางด้านร่างกาย เป็นการปรับตัวเพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า เพื่อตอบสนองต่อความต้องการพื้นฐานทางร่างกาย ที่จะทำให้เกิดความมั่นคงต่อด้านร่างกาย

2. การปรับตัวด้านอัตมโนทัศน์ เป็นการปรับตัวในความรู้สึกของตนต่อรูปร่าง หน้าตา และสมรรถภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ รวมทั้งในด้านคุณธรรม จริยธรรม ความเชื่อ ค่านิยม และความคาดหวังอนาคตของตนเอง ที่จะบรรลุเป้าหมายตามที่ตนมุ่งไว้

3. การปรับตัวด้านบทบาทหน้าที่ เป็นการปรับตัวของตนเองให้เหมาะสมกับบทบาทหน้าที่ของตนในครอบครัว สังคม และหน้าที่ที่ตนเองรับผิดชอบ

4. การปรับตัวด้านการพึ่งพาอาศัยระหว่างกัน เป็นการปรับตัวเพื่อให้เกิดการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกันกับบุคคลรอบข้างในบทบาทเป็นผู้ให้การพึ่งพาและเป็นผู้พึ่งพาผู้อื่น

ปัญหาการปรับตัวในวัยรุ่น

ความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่น ที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็น สิ่งที่ปกติธรรมดาของการเจริญพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ แต่จะไม่รุนแรงมีผลกระทบต่อการเรียน การงานหรือด้านสังคม ในกรณีที่ปัญหารุนแรงส่งผลกระทบต่อด้านต่างๆ นั้นจึงจะจัดว่ามีปัญหาในการปรับตัว พบได้ร้อยละ 10-15 ของวัยรุ่นทั่วไป โดยเฉพาะปฏิกิริยาต่อการรับบทบาทหน้าที่ของความเป็นผู้ใหญ่ รู้สึกว่าการดูแลรับผิดชอบตัวเองเป็นภาระที่หนักหน่วงยากที่จะรับเอาไว้ได้เกิดความเคร่งเครียด บางรายมีอาการวิตกกังวล กลุ่มใจ ท้อแท้ ทานอาหารไม่ได้ นอนไม่หลับ ติดพ่อแม่ ครู หรือเพื่อนเหมือนเด็กเล็ก หรือมีอาการแสดงออกมาทางร่างกาย เช่น ปวดหัว ปวดท้อง หรือมีอารมณ์ฉุนเฉียว วู่วาม ก้าวร้าว ต่อต้าน ซึ่งอาการเหล่านี้จะมีอยู่ไม่นาน ในที่สุดจะสามารถพัฒนาต่อไปได้ในที่สุด ชีวิตนี้แท้จริงมีปัญหาที่ทำให้เราต้องปรับตัว และแก้ไขความขัดแย้งประจำวันอยู่ตลอดเวลาแต่ในระยะวัยรุ่นซึ่งมีลักษณะพิเศษเพราะเกิดผลต่อเนื่องลุกลามได้ง่าย ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย อยากเป็นอิสระ อยากเป็นผู้ใหญ่ ไม่อยากฟังเหตุผลของใคร เจ้าทิฐิ อวดดี ถือดี แต่ในขณะเดียวกันก็ยังขาดความเชี่ยวชาญในการแก้ไขปัญหา ในการพูด การทำงานจึงทำให้เพลี่ยงพล้ำได้ง่าย วัยรุ่นผู้เข้าใจปัญหาประจำวัยของตน และสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม คือ วัยรุ่นที่มีความสุข มีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในอนาคต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมกลุ่ม

ทฤษฎีเกี่ยวกับกิจกรรมกลุ่ม

ผู้เชี่ยวชาญหลายท่านได้สร้างกรอบแนวคิดและทฤษฎีขึ้นมา เพื่อใช้ยืนยันว่ากิจกรรมกลุ่ม มีความสำคัญ มีประโยชน์ ส่งผลต่อพฤติกรรม บุคลิกภาพและพัฒนาทักษะทางด้านต่างๆ ของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ในที่นี้จะขอกล่าวถึงทฤษฎีสนาม (Field Theory) ซึ่ง Mabry (1980) ได้อธิบายไว้ว่า Kurt Lewin เป็นผู้ที่เริ่มใช้ทฤษฎีนี้โดยแนวคิดมีอยู่ว่าในการรวมกลุ่มสมาชิกทุกคนจะเกิดปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ทั้งด้านการกระทำ ความรู้สึก และความคิด นอกจากนั้นสมาชิกทุกคนจะมีการปรับตัวเข้าหากัน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีปฏิสัมพันธ์ (Interaction Theory) ที่ Cartwright & Zander and Foresyyth (อ้างใน ทิศนา แขมมณี, 2545) อธิบายว่าในการทำกิจกรรมกลุ่มสมาชิกจะเกิดปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน 3 แบบ คือ ปฏิสัมพันธ์ทางด้านร่างกาย (Physical Interaction) คือ สมาชิกทุกคนได้กระทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน ได้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ปฏิสัมพันธ์ทางด้านวาจา (Verbal Interaction) คือ การได้พูดคุย ได้แสดงความคิดเห็น พร้อมได้แลกเปลี่ยนความคิดซึ่งกันและกัน ปฏิสัมพันธ์ทางด้านอารมณ์และจิตใจ (Emotion Interaction) คือ การได้แสดงความรู้สึกต่างๆ ต่อเพื่อนสมาชิก เช่น ความรัก ความเห็นอกเห็นใจ ความรู้สึกที่ดีรวมถึงกำลังใจต่างๆ นอกจากนั้นทฤษฎีจิตวิเคราะห์ (Psychoanalysis Orientation Theory) ของฟรอยด์ ได้เสนอว่า เมื่อบุคคลอยู่รวมกันเป็นกลุ่มต้องอาศัยกระบวนการจูงใจ ซึ่งอาจเป็นรางวัล คำชมเชย หรือกำลังใจ และการทำกิจกรรมกลุ่มบุคคลมีโอกาสแสดงตน หรือปิดบังตนเอง การช่วยให้บุคคลแสดงออกตามความเป็นจริง จะช่วยให้เขาเกิดความเข้าใจตนเองและผู้อื่นได้

กล่าวโดยสรุป ในการรวมกลุ่มสมาชิกทุกคนจะเกิดปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ซึ่งประกอบไปด้วย ด้านร่างกาย ด้านวาจา ด้านอารมณ์และจิตใจนอกจากนั้นในการรวมกลุ่มต้องอาศัยการจูงใจเพื่อช่วยให้บุคคลมีโอกาสแสดงออกมาตามความเป็นจริง เพื่อให้เขาเข้าใจตนเองและผู้อื่นดีขึ้น

ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

วิภาวดี เกียรติอัชฌาสัย (2542) และวิภามาศ เมืองอู่ (2542) ได้ให้ความหมายในลักษณะที่ไม่แตกต่างกันว่า กิจกรรมกลุ่ม คือ เทคนิคและวิธีการที่ใช้สำหรับรวมตัวบุคคลเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน สมาชิกทุกคนจะเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม รวมทั้งเกิดการพัฒนาทักษะต่างๆ เช่น ทักษะด้านการคิดทักษะด้านการวิเคราะห์ ทักษะด้านการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหา และทักษะทางด้านการแสดงความคิดเห็น ทำให้สมาชิกเกิดการปรับตัว และสามารถดำรงอยู่ในสังคมร่วมกันอย่างมีความสุขซึ่งการที่กิจกรรมจะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประสบผลสำเร็จได้ตามเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ขนาด เวลา และจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญ

ขนาดของกลุ่มในการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ในที่นี้จะกล่าวถึงขนาดของกลุ่มในการจัดกิจกรรมกลุ่มที่เสนอไว้โดย Ottaway (1960) และ Trotzer (อ้างในศิราณี ฟูวุฒิ, 2543) ทั้งสองแนวคิดไม่แตกต่างกันมากนักซึ่ง Ottaway เสนอว่า กลุ่มควรมีขนาดเล็ก เพราะสมาชิกทุกคนจะมีโอกาสได้แสดงออกอย่างทั่วถึง สมาชิกไม่ควรเกิน 15 คน เพราะจะทำให้แบบแผนพฤติกรรมเปลี่ยนไปจากเดิม โดยขนาดของกลุ่มที่มีความเหมาะสมที่สุด สมาชิกควรจะมี 9-10 คน จึงจะทำให้กิจกรรมกลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์มากที่สุด

สำหรับ Trotzer เสนอว่า ขนาดของกิจกรรมกลุ่มที่จัดขึ้นอาจขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และลักษณะของกลุ่ม นอกจากนั้นต้องดูธรรมชาติรวมถึงลักษณะของสมาชิกกลุ่มด้วย จำนวนสมาชิกควรจะมี 8-12 คน ซึ่งจะช่วยให้เกิดบรรยากาศของการช่วยเหลือซึ่งกันและกันของสมาชิกภายในกลุ่มอย่างทั่วถึง นอกจากนั้นวิภามาศ เมืองอู่ (2542) เสนอว่า จำนวนสมาชิกที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมกลุ่มควรมีจำนวน 5-15 คน เพื่อสมาชิกทุกคนจะได้มีโอกาสใช้ทักษะต่างๆ รวมถึงความสามารถของแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง แต่อย่างไรก็ตามขนาดของกลุ่มสามารถยืดหยุ่นได้ตามความจำเป็นของสถานการณ์

กล่าวโดยสรุป ขนาดของกลุ่มที่มีความเหมาะสม สมาชิกไม่ควรเกิน 15 คน เพราะสมาชิกทุกคนจะมีโอกาสใช้ทักษะต่างๆ รวมถึงความสามารถของแต่ละคนได้อย่างทั่วถึง ที่สำคัญจะช่วยให้เกิดบรรยากาศของการช่วยเหลือซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม อย่างไรก็ตามขนาดของกลุ่มสามารถยืดหยุ่นได้ตามความจำเป็นของสถานการณ์เช่นกัน นอกจากขนาดของกลุ่มที่กล่าวมาปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมต่อประสิทธิภาพ และความสำเร็จของกิจกรรมกลุ่มนั้น ยังต้องขึ้นอยู่กับเรื่องของเวลาและจำนวนครั้งในการทำกิจกรรมกลุ่มด้วย โดยรายละเอียดต่างๆ มีดังนี้

เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม

สำหรับเวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม Patterson (อ้างในวิภามาศ เมืองอู่, 2542) เสนอว่า ในการทำกิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ถ้าหากระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มมีน้อย อาจจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง และช่วงระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไม่ควรใช้เวลาเกิน 1 ชั่วโมง เพราะจะทำให้สมาชิกเกิดความเบื่อหน่าย

ส่วน Trotzer (อ้างในสุกัญญา พีระวรรณกุล, 2541) เสนอว่า จำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มนั้นควรขึ้นอยู่กับเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของกิจกรรมที่จัดขึ้น นอกจากนั้นต้องศึกษาธรรมชาติของสมาชิกกลุ่มด้วยว่า มีลักษณะอย่างไรและควรมีการเข้ากิจกรรมกลุ่มอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง แต่ถ้าหากทำได้มากกว่านี้ก็เป็นสิ่งที่ดี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กล่าวโดยสรุป เวลาและจำนวนครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้กิจกรรมกลุ่มประสบผลสำเร็จ โดยกิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ช่วงระยะเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง เพราะจะทำให้สมาชิกเกิดความเบื่อหน่าย และควรมีการเข้ากิจกรรมกลุ่มอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 8 ครั้ง แต่ถ้าหากสามารถทำได้มากกว่านี้ก็เป็นสิ่งที่ดี หลักสำคัญอีกอย่างที่ผู้นำกลุ่มต้องตระหนักและให้ความสำคัญในช่วงของการเตรียมตัว คือ แนวทางการเลือกใช้กิจกรรมกลุ่ม ซึ่งนักวิชาการได้เสนอแนวทางเอาไว้หลายแนวทางดังต่อไปนี้

แนวทางการเลือกใช้กิจกรรมกลุ่ม

แนวทางการเลือกใช้กิจกรรมกลุ่มที่เสนอไว้โดยวันทนีย์ จันทร์เอี่ยม (2541) คือ กิจกรรมที่ใช้จะต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดการเรียนรู้ และสอดคล้องกับความต้องการ ความเหมาะสม และระดับความสามารถของสมาชิก ซึ่งในการทำกิจกรรมกลุ่มสามารถสอดแทรกความสนุกสนานเพื่อให้เกิดความเพลิดเพลิน สมาชิกจะเกิดการเรียนรู้โดยไม่รู้ตัว รวมทั้งกิจกรรมกลุ่มที่ใช้สมาชิกทุกคนต้องมีโอกาสได้ร่วมแสดงออกอย่างทั่วถึง ที่สำคัญผู้นำกลุ่มต้องมีความเข้าใจและชัดเจนในการทำกิจกรรม มั่นใจว่าจะเกิดผลดีไม่เกิดอันตรายต่อสมาชิก และสามารถปลูกฝังให้สมาชิกมีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมที่ทำ

กล่าวโดยสรุป แนวทางเลือกใช้กิจกรรมกลุ่มต้องให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ความต้องการ ความเหมาะสม รวมถึงประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับจากกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งต้องคำนึงถึงระดับความสามารถของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประโยชน์สูงสุดกับสมาชิก เมื่อผู้นำกลุ่มรู้แนวทางในการเลือกใช้กิจกรรมกลุ่มแล้ว สิ่งสำคัญที่จะช่วยให้กิจกรรมกลุ่มมีสีสัน มีความสนุกสนาน และสมาชิกไม่รู้สึกเบื่อหน่าย นั่นก็คือ เทคนิคที่นำมาใช้ในการทำกิจกรรมกลุ่ม โดยรายละเอียดต่างๆ ที่นักวิชาการได้เสนอเอาไว้คือ

เทคนิคของการจัดกิจกรรมกลุ่ม

สุรางค์ โควัตระกูล (2541) ได้เสนอถึงเทคนิคและวิธีการต่างๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มซึ่งประกอบไปด้วย

1. เกม (Game) คือ การให้สมาชิกเข้าไปอยู่ในกิจกรรม หรือสถานการณ์ที่ตกลงกันเกี่ยวกับเงื่อนไขใดเงื่อนไขหนึ่ง ซึ่งมักจะมีผลออกมาในรูปแบบของการแพ้และชนะ โดยเกมจะช่วยให้สมาชิกรู้วิธีที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ให้ฝึกเทคนิคและทักษะที่ต้องการรวมทั้งช่วยให้เกิดความสนุกสนาน

2. บทบาทสมมติ (Role-Player) คือ การใช้ตัวละครที่สมมติขึ้นมาเป็นเครื่องมือในการทำกิจกรรม โดยให้สมาชิกสวมบทบาทและแสดงความรู้สึกนึกคิดของเขากับบทบาทนั้น ซึ่งจะช่วยให้เขาเข้าใจบทบาทของตนเองและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3. กรณีตัวอย่าง (Case) คือ การนำกรณีหรือเรื่องราวต่างๆ มาดัดแปลงเป็นตัวอย่าง เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เป็นการฝึกใช้ความคิดในการแก้ปัญหาต่างๆ

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์ให้เหมือนจริง โดยให้สมาชิกเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้น และมีโอกาสสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในสถานการณ์ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจได้ทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่ในชีวิตจริงอาจจะไม่กล้าแสดง

5. กลุ่มย่อย (Small Group) คือ การให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมได้อย่างทั่วถึง และได้รู้จักกันมากขึ้น รวมทั้งได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิดร่วมกัน โดยกลุ่มย่อยที่นิยมใช้กันมากที่สุด คือ การระดมสมอง (Brainstorming Group)

กล่าวโดยสรุป เทคนิคของการจัดกิจกรรมกลุ่มที่ผู้นำกลุ่มสามารถนำมาใช้มีอยู่ด้วยกันหลายรูปแบบ ซึ่งประกอบไปด้วย เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่างสถานการณ์จำลอง และกลุ่มย่อย โดยแต่ละรูปแบบจะมีลักษณะเฉพาะของตัวเองซึ่งเวลาที่ผู้นำกลุ่มจะนำไปใช้ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่ม รวมทั้งต้องเหมาะสมกับวัยและความสามารถของสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มด้วย เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประโยชน์สูงสุดกับสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มมีหลายอย่าง ดังเช่นที่นักจิตวิทยาและนักวิชาการได้อธิบายเอาไว้ดังนี้

ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

กรมสุขภาพจิต (2541) ได้อธิบายว่า การนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้จะช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหลายประการ ซึ่งประกอบไปด้วย

1. พัฒนาการด้านทักษะสังคม โดยกลุ่มจะช่วยฝึกทักษะการติดต่อสื่อสารและการทำงานร่วมกับผู้อื่น

2. พัฒนาทักษะการคิดและการแก้ปัญหา โดยสมาชิกจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทัศนคติ ความคิดเห็น รวมทั้งให้กำลังซึ่งกันและกัน ที่สำคัญทำให้สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตัวเองดีขึ้นพร้อมทั้งมองเห็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขตนเอง

3. เสริมสร้างระเบียบวินัย คุณธรรม จริยธรรม รวมทั้งกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่สังคมยอมรับให้กับสมาชิก

4. พัฒนาทักษะด้านการศึกษาค้นคว้าให้กับสมาชิก เช่น ทักษะการพูด การฟัง การรายงาน รวมทั้งทักษะในการเก็บรวมรวมข้อมูล

5. กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่อบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก ให้การยอมรับซึ่งกันและกัน สมาชิกจะไม่รู้สึกว่าตัวเองอยู่อย่างโดดเดี่ยว หรือแปลกไปจากคนอื่นๆ

6. บรรยากาศที่เป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาต่างๆ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

7. กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกแสวงหาเอกลักษณ์ พร้อมทั้งตัวตนของเขาเองจากประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

กล่าวโดยสรุปว่า กลุ่มจะช่วยพัฒนาทักษะทางสังคม ทักษะการคิดและแก้ปัญหา ทักษะการพูดการฟัง เสริมสร้างระเบียบวินัย คุณธรรม จริยธรรม พร้อมทั้งกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่สังคมยอมรับให้กับสมาชิก นอกจากนั้นกลุ่มยังช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่อบอุ่น ไม่รู้สึกว่าตัวเองนั้นอยู่โดดเดี่ยว ที่สำคัญบรรยากาศที่เป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยไว้วางใจซึ่งกันและกัน นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาต่างๆ พร้อมทั้งช่วยให้สมาชิกได้แสวงหาตัวตนที่แท้จริงของตนเอง และสิ่งสำคัญที่กิจกรรมกลุ่มจะประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้อย่างราบรื่น ผู้นำกลุ่มจำเป็นต้องมีการวางแผน มีการเตรียมความพร้อมในส่วนของขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมกลุ่มที่เสนอไว้โดยวันทนีย์ จันทร์เอี่ยม (2541) คือ ผู้นำกลุ่มต้องให้ความสำคัญต่อการหาข้อมูลก่อนที่จะเริ่มกิจกรรมกลุ่ม วัตถุประสงค์ในการจัดกิจกรรมกลุ่มคืออะไร ที่สำคัญสถานที่ที่เหมาะสมทำให้กิจกรรมกลุ่มประสบผลสำเร็จมากขึ้น เมื่อศึกษาข้อมูลแล้วต้องกำหนดขั้นตอนการดำเนินงาน ศึกษาและคัดเลือกกิจกรรมกลุ่มเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ มีการจัดลำดับของการดำเนินงาน ซึ่งเริ่มจากการทำความเข้าใจในกิจกรรม เตรียมสื่อและอุปกรณ์ต่างๆ ที่สำคัญผู้นำกลุ่มต้องมีความพร้อม โดยการจัดกิจกรรมกลุ่มต้องให้เป็นไปตามแผนที่วางไว้ การอธิบายกิจกรรมควรอธิบายอย่างเป็นขั้นตอนให้ชัดเจน บางครั้งอาจมีการสาธิตหรือทดลองปฏิบัติก่อน ผู้นำกลุ่มต้องคอยสังเกตว่าบรรยากาศขณะที่ทำกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างไร เพื่อนำมาพิจารณาสำหรับการดำเนินกิจกรรมต่อไป การปิดกิจกรรมเป็นช่วงที่ผู้นำกลุ่มสามารถสร้างความประทับใจในกิจกรรมนั้นๆ โดยการนำการรับรู้และข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมมากล่าว เพื่อให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ในกิจกรรมที่ปฏิบัติ

กล่าวโดยสรุป ขั้นตอนสำหรับการดำเนินกิจกรรมกลุ่มนั้น ผู้นำกลุ่มต้องมีการเตรียมตัวและวางแผนในเรื่องกิจกรรมกลุ่มเป็นอย่างดี ทั้งในส่วนข้อมูล วัตถุประสงค์ ขั้นตอน สถานที่และสิ่งสำคัญในการดำเนินกิจกรรมกลุ่มผู้นำกลุ่มต้องปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ให้ชัดเจน ซึ่งจะส่งผลให้บรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ได้ด้วยดี

จากรายละเอียดของกิจกรรมกลุ่มทั้งหมดที่กล่าวมาสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่ม คือ เทคนิคหรือวิธีการในการทำกิจกรรมร่วมกันของบุคคล โดยสมาชิกจะมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันส่งผลให้เกิดกระบวนการคิด วิเคราะห์ และแสดงความคิดเห็นร่วมกัน นำไปสู่การพัฒนาและการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ขนาดของกลุ่มที่เหมาะสมสมาชิกไม่ควรเกิน 15 คน เพราะสมาชิกทุกคนจะมีโอกาสใช้ทักษะอย่างทั่วถึง กิจกรรมกลุ่มควรจัดสัปดาห์ละ 2 ครั้ง แต่ละครั้งไม่ควรใช้เวลา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เกิน 1 ชั่วโมง เพราะจะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย ส่วนแนวทางเลือกกิจกรรมกลุ่มต้องให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ความต้องการ ความเหมาะสม รวมถึงประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับ และสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้กิจกรรมกลุ่มมีสีสัน คือ เทคนิคที่นำมาใช้ซึ่งประกอบด้วย เกม บทบาทสมมติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลอง และกลุ่มย่อย นอกจากนั้นผู้นำกลุ่มต้องปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ให้ชัดเจน ซึ่งจะส่งผลให้บรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ได้ด้วยดี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ทักษะชีวิต

Botvinand Eng (1980) ทำการศึกษาโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่แบบเบ็ดเสร็จเพื่อประเมินประสิทธิผลของกลวิธีการป้องกันการสูบบุหรี่เฉพาะปัจจัยทางด้านสังคมและทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยการสูบบุหรี่ในนักเรียนระดับเกรด 8 9 10 จำนวน 281 คน จากโรงเรียน 2 แห่งเมืองนิวยอร์คโดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่ซึ่งจะเน้นการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตพื้นฐานมาเป็นแนวทางการปฏิบัติในการเผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหาของวัยรุ่น รวมทั้งปัญหาการสูบบุหรี่ เนื้อหาในการสอนประกอบด้วยบทเรียนเกี่ยวกับความรู้เรื่องบุหรี่ ภาพลักษณ์ของตนเองการพัฒนาความสามารถของตนเองการตัดสินใจการคิดอย่างเป็นอิสระ เทคนิคการพูดชวนเชื่อการจัดการกับความวิตกกังวลทักษะการสื่อสารทักษะทางสังคม และการยืนหยัดในสิทธิประโยชน์ของตน โดยใช้วิธีสอนแบบอภิปรายกลุ่มการใช้ตัวแบบและการซ้อมบท หลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการดำเนินการ พบว่าโปรแกรมนี้มีประสิทธิภาพในการร่นระยะเวลาในการเริ่มสูบบุหรี่และพฤติกรรมของการสูบบุหรี่ และพฤติกรรมของการสูบบุหรี่และยัง พบว่า โปรแกรมนี้มีผลต่อสุขภาพด้านอื่นด้วย เช่น การใช้สารเสพติดอื่นๆ ตลอดจนการพัฒนาสุขภาพจิตได้อีกด้วย

นภาพร จันทวรรณ (2545) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ในการป้องกันการติดยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านเวียงแก้ว อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย โดยใช้กลุ่มทดลอง 15 คน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านครอบครัว ด้านโรงเรียน และด้านเพื่อนก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนผลรวมทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.50 แสดงให้เห็นว่า การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ในการป้องกันการติดยาบ้า มีผลทำให้นักเรียนมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สมควร สีทาพา (2546) ศึกษาการสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดในนักเรียน โรงเรียนมัธยมศึกษา อำเภอพล จังหวัดขอนแก่น ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองครูได้นำการสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมไปใช้สอน นักเรียนร้อยละ 17.5 สาเหตุที่ไม่ได้นำไปสอนเพราะหลักสูตรและระบบไม่เอื้ออำนวย นโยบายไม่ชัดเจน การเปลี่ยนแปลงของเจตคตินักเรียน พบว่าความตระหนักรู้ว่าสารเสพติดเป็นสิ่งใกล้ตัว ความเห็นใจ ผู้ติดสารเสพติด ความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเอง หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีเจตคติด้านบวกสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตด้านเจตคติกับพฤติกรรมการลองใช้สารเสพติด พบว่าหลังทดลองในกลุ่มทดลองทักษะชีวิตด้านเจตคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การลองใช้สารเสพติดอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การสอนทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในนักเรียน แม้จะมีครูส่วนน้อย การสอนอย่างต่อเนื่อง ก็มีผลทำให้นักเรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงทางเจตคติไปในทิศทางที่ถูกต้องมากขึ้น และสามารถลดพฤติกรรมการลองใช้สารเสพติดในนักเรียน ทั้งนี้ต้องคำนึงถึงความแตกต่างของสภาพปัญหาแต่ละกลุ่มเป้าหมาย

จากการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับทักษะชีวิตและสารเสพติด พบว่า การนำแนวคิดทักษะชีวิตไปใช้ในการจัดกิจกรรมเป็นการฝึกทักษะชีวิตให้กลุ่มวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีแนวโน้มจะเกิดปัญหาได้ง่าย ได้คุ้นชินกับโจทย์ต่างๆ ที่เขายังไม่เคยพบและเสี่ยงที่จะพบให้ได้รับประสบการณ์ เพื่อเป็นการป้องกันก่อนเกิดปัญหา จะเห็นได้ว่ากลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะชีวิตจะมีความรู้และความเข้าใจและพัฒนาทักษะชีวิตในด้านต่างๆ ดีขึ้น

กล่าวโดยสรุป จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นได้ว่า งานวิจัยที่ได้ศึกษานั้นเป็นการใช้แนวคิดทักษะชีวิต ซึ่งเป็นการนำองค์ประกอบของทักษะชีวิตแต่ละองค์ประกอบมาประยุกต์ใช้เพื่อที่จะพัฒนาทักษะด้านต่างๆ โดยจะนำไปใช้เกี่ยวกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ในกลุ่มของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่อยู่ในช่วงของวัยรุ่น ซึ่งมีโอกาสที่จะเกิดปัญหาถ้าหากไม่สามารถที่จะปรับตัวให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง โดยในการวิจัยดังกล่าวใช้วิธีการศึกษาวิจัยแบบกึ่งทดลอง โดยใช้กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งจะใช้การจัดกิจกรรมโดยให้กลุ่มตัวอย่างได้มีส่วนร่วมในการที่จะเรียนรู้ โดยวิธีการสอนที่แตกต่างกันไปในแต่ละงานวิจัย เช่น การเรียนรู้โดยการบรรยาย การใช้กิจกรรมกลุ่ม การระดมสมอง การสาธิตและการอภิปรายกลุ่ม เป็นต้น ซึ่งจะใช้การวัดผลการศึกษาจากการนำผลคะแนนที่ได้มาเปรียบเทียบ โดยการทำแบบสอบถามก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งทำให้ทราบถึงประสิทธิผลของการศึกษาวิจัยในแต่ละครั้ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิจกรรมกลุ่ม

วินัฏฐา นันตะสุข (2553) ได้ศึกษาผลของแบบจาลองการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวของ Trotzer ที่มีต่อการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พบว่า นักเรียนได้รู้จักตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง เข้าใจในความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น กล้าแสดงความคิดเห็น รู้สึกได้รับการยอมรับและเป็นส่วนหนึ่งของสังคม กล้าเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ สามารถปรับตัวและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ดี รวมถึงได้รับมิตรภาพที่ดีจากสมาชิกในกลุ่ม และได้รับกาลังใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน

ชัยญาสิทธิ์ ศันสนะวีรกุล (2544) ได้ศึกษาการวิเคราะห์ประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการเข้ากลุ่มพัฒนาตน พบว่า มิติภายในบุคคล สมาชิกกลุ่มได้ให้ประสบการณ์ไว้ 8 ด้าน คือ ด้านการตระหนักในตนเอง ด้านการเปิดกว้าง ยอมรับและเข้าใจผู้อื่น ด้านความเข้าใจชีวิต ยอมรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต ด้านการเรียนรู้การแก้ปัญหา ด้านความพร้อมที่จะปรับปรุงตนเอง ด้านความกล้าแสดงออก กล้าทาในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม ด้านประสบการณ์ที่มีคุณค่าน่าประทับใจ และด้านการมีพลังและกำลังใจในการดำเนินชีวิต ส่วนมิติระหว่างบุคคล สมาชิกได้รายงานว่ามี 3 ด้านคือ ด้านการแสดงถึงความรู้สึกภายใน ด้านการเปิดใจกว้างรับฟังความรู้สึกของผู้อื่น และด้านการสร้างสัมพันธภาพต่อผู้อื่น

ชาญชัย พีรเมธากุล (2548) ได้ศึกษา ผลของกระบวนการกลุ่มพัฒนาตนต่อความวิตกกังวลทางสังคมและความสุข ในเด็กที่ได้รับผลกระทบจากโรคเอดส์ พบว่า 1. กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มพัฒนาตน มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความวิตกกังวลทางสังคมหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่มต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนความสุขหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่เข้าร่วมกระบวนการกลุ่ม สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

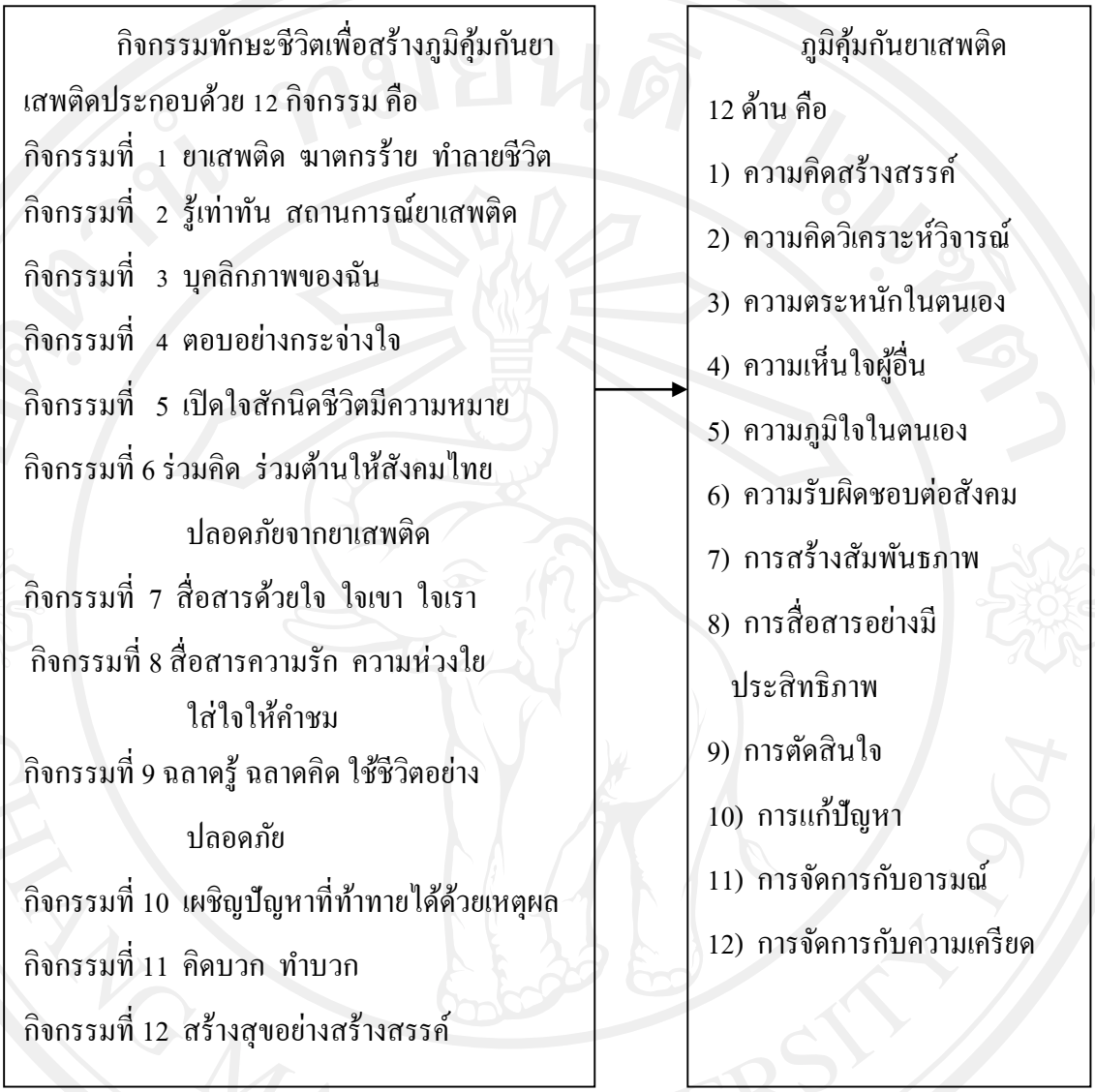
เกษมณี ขัติยะ (2548) ได้ศึกษาการใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างทักษะการป้องกันตนเองในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักเรียนมัธยมศึกษาสังกัดเทศบาลนครเชียงใหม่ พบว่า กระบวนการกลุ่มก่อให้เกิดการพัฒนาการเรียนรู้ของกลุ่มตัวอย่างและกิจกรรมมีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างเกิดทักษะในการป้องกันตนเองในด้านการตระหนักรู้ในตนเองและเห็นใจผู้อื่น ความภาคภูมิใจในตนเอง ความรับผิดชอบต่อสังคม ความสามารถในการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และความเครียดและสามารถคิดวิเคราะห์และเกิดความคิดสร้างสรรค์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กล่าวโดยสรุป จากงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า ปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาใหญ่ที่แพร่ระบาดอย่างรวดเร็วในกลุ่มวัยรุ่น การสร้างเสริมและพัฒนาทักษะชีวิตสามารถดำเนินการโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่อาศัยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นพื้นฐานผนวกกับแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก กรมอนามัยและกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่า การพัฒนาทักษะชีวิตสามารถนำมาใช้ในการป้องกันการเสพสารเสพติดได้ เพราะลักษณะของพฤติกรรมจะมาจากหลายสาเหตุคล้ายๆ กัน โดยจัดกิจกรรมกลุ่มแบบให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการเรียนรู้ โดยเรียนรู้จากตัวแบบจากวีดีทัศน์ และอาศัยประสบการณ์ของสมาชิก โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม และการฝึกทักษะ เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวสามารถพัฒนาให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และสามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้ เพื่อให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจพร้อมในการปรับตัวเพื่อป้องกันการเสพสารเสพติดได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved