

ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนาทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกัน
สารเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร

ปริญญาานิพนธ์
ของ
มณฑิรา มาลารักษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
ตุลาคม 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

361.7042

ม 111 น

๖๐

ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนาทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกัน
สารเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

มณฑิรา มาลารักษ์

19 ส.ค. 2547

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ

ตุลาคม 2546

h. 0.3455

มณฑิรา มาลารักษ์. (2546). ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนาทักษะชีวิต ด้านทักษะ พิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประนต คำจิม, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนาทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2546 ที่ทำแบบสอบถามทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด และได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 28 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 14 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คน กลุ่มทดลองได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบซึ่งเป็นหนังสือภาพประกอบคำบรรยาย โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดจำนวน 6 เรื่อง ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ทั้งสองกลุ่มจะได้รับการสอนทั้งหมดจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที และทำการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองภายหลังได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับกลุ่มควบคุมภายหลังการสอนแบบปกติ และนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์โดยใช้ค่าสถิติ t - test

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด ผลการวิจัยพบว่า การสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบไม่ทำให้นักเรียนมีทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัย เพื่อป้องกันสารเสพติดแตกต่างไปจากการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิจัยในครั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผลการวิจัยไม่พบความแตกต่างระหว่างการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบและการสอนแบบปกติ ผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกตไว้หลายประการในบทอภิปรายผล อาทิเช่น ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง ลักษณะของตัวแบบ รูปแบบในการนำเสนอ รวมถึงการเสริมแรงที่เหมาะสมแก่ตัวแบบ ผู้วิจัยเล็งเห็นว่า ปัจจัยต่างๆ เหล่านี้มีความสำคัญ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีความสนใจและต้องการนำเทคนิคแม่แบบไปใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมในด้านต่างๆ ต่อไป

THE EFFECT OF THE MODELING TECHNIQUES TO DEVELOP LIFE SKILL IN
PSYCHOMOTOR DOMAIN WITH A VIEW TO PREVENTING DRUG ADDICTION
AMONG PRATOMSUKSA 6 STUDENTS AT KINGPETCH SCHOOL, BANGKOK

AN ABSTRACT
BY
MONTHIRA MALARAK

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Developmental Psychology
at Srinakharinwirot University
October 2003

Monthira Malarak. (2003). *The Effect of Modeling Techniques to Develop Life Skill in Psychomotor Domain with a View to Preventing Drug Addiction among Pratomsuksa 6 Students at Kingpectch School, Bangkok*. Master thesis, M.Ed.(Developmental Psychology). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist.Prof.Pranot Kaochim , Assist.Prof.Laddawan Kaseamnet

The purpose of this research was to study the effects of modeling techniques to develop life skill in psychomotor domain with a view to preventing drug addiction among pratomsuksa 6 students at Kingpectch school, Bangkok.

The sample for this research consisted of 28 pratomsuksa students. They were dawn from Kingpectch school on the basis of their score below 25 percentile on the life skill questionnaire. For the purpose of experimental study, 14 students were randomly assigned to the experimental group while the remaining 14 students were assigned to the control group. The experimental group was taught six topics on modeling technique through the illustrated pictorial books and explanatory description of life skill in psychomotor domain for preventing drug addiction whereas the control group was taught regular lessons as usual. After they were taught for eight periods (30 minutes / 1 period) they were compared to find the effects of modeling techniques. The instrument for collecting the research data was a questionnaire on life skill in psychomotor domain for preventing drug addiction. The statistical procedure for analyzing the data was t - test.

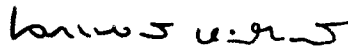
The results form this experimental study indicated that the effects of the modeling techniques and the effects of regular teaching were not found to be significantly different in developing life skill in psychomotor domain for preventing drug addiction among pratomsuksa 6 students at Kingpectch school, and it was suggested in conclusion that modeling techniques as such could be more effective if allotment of time appropriate for the experiment were taken into serious consideration as well as other aspects of experimental procedures.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนาทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกัน
สารเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร

ของ
นางสาวมณฑิรา มลารักษ์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

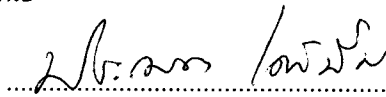


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)

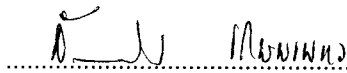
วันที่ 17 เดือน ตุลาคม พ.ศ.2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



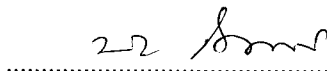
ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประถม คำจิม)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัส)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดวงเดือน ศาสตรภัทร)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สามารถสำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี ด้วยความช่วยเหลือ การให้คำแนะนำ และการแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ ตลอดจนการให้คำปรึกษาอย่างดียิ่งจากผศ.ประณต แก้วนิม ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผศ.ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ดร.นิยะดา จิตต์จรัสและรศ.ดร.ดวงเดือน ศาสตรภักดิ์ กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ผู้วิจัยขอกราบ

ขอบพระคุณด้วยความรักและเคารพอย่างสูง
ขอขอบพระคุณ ผศ.วัฒนา สัตย์วาจาและอาจารย์ชญาอนุช ลักษณะวิจารณ์ ที่สละเวลาอันมีค่า ให้ความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ให้คำปรึกษา แนะนำรวมถึงการปรับปรุงแก้ไขการร่างแบบสอบถาม และการสร้างเนื้อหาในการจัดทำสื่อแม่แบบเพื่อใช้ในการทดลอง

ขอบพระคุณอาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา พี่ๆ และเพื่อนๆ สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ ทุกท่าน ที่กรุณาให้คำแนะนำ คอยช่วยเหลือและเป็นกำลังใจในการทำวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร เพื่อนครูทุกท่านและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียน กิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร ที่เอื้ออำนวยความสะดวกและให้ความร่วมมือในการดำเนินการทดลอง ตั้งแต่เริ่มต้นจนเสร็จสิ้นการทดลอง ผู้วิจัยซาบซึ้งในความกรุณาในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

ขอบคุณคุณชนิษา ลอยสุวรรณ ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูลและอนุเคราะห์ สถานที่ในการทำปริญญานิพนธ์ รวมถึงเป็นกำลังใจ คอยห่วงใยด้วยความจริงใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอบคุณคุณชนิษฐา พวงสุวรรณที่กรุณาให้ความช่วยเหลือในทุกๆ ด้าน รวมถึงการจัดหาสถานที่ สำหรับทำการวิจัยและคอยเป็นกำลังใจ เป็นที่ปรึกษาที่ดียิ่ง

ขอบคุณคุณพอดดา ซาดีดีและคุณสุกัญญา ทองประดิษฐ์ ที่เป็นกำลังใจและให้ความช่วยเหลือ คอยเป็นห่วงเป็นใยเสมอมา

ขอบคุณคุณสรนันท์ สุพรรณรัตนรัฐที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลในการทำวิจัยและให้คำ ปรึกษาอย่างดียิ่ง

ขอบคุณเพื่อนสนิททุกท่าน ผู้มีความปรารถนาดีต่อผู้วิจัย ผู้ให้การสนับสนุนและเป็นกำลังใจ ในการทำวิจัยในครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอโน้มรำลึกถึงพระคุณบิดา มารดา คุณย่า และญาติพี่น้องทุกท่านที่ให้ความรัก ความเมตตา คอยให้กำลังใจ อบรมสั่งสอนและสนับสนุนการศึกษามาโดยตลอด รวมถึงครูบาอาจารย์ทุก ท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาให้ผู้วิจัยได้มีความรู้ ความสามารถ จนสามารถประสบความสำเร็จในครั้งนี้ ผู้วิจัยซาบซึ้งในพระคุณเป็นอย่างยิ่ง

มณฑิรา มาลารักษ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1	บทนำ..... 1
	ภูมิหลัง 1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย 3
	ความสำคัญของการวิจัย..... 3
	ขอบเขตของการวิจัย 4
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย 4
	ตัวแปรที่ศึกษา 4
	นิยามศัพท์เฉพาะ 4
	นิยามปฏิบัติการ..... 5
	กรอบแนวคิด..... 6
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง 7
	เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 7
	ความหมายของทักษะชีวิต..... 7
	ความสำคัญของทักษะชีวิต..... 8
	องค์ประกอบของทักษะชีวิต..... 9
	แนวคิดและทฤษฎีทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย..... 12
	ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา..... 21
	ข้อสังเกตและแนวคิดในการสอนทักษะชีวิต..... 22
	ความคาดหวังจากการพัฒนาทักษะชีวิต..... 23
	เอกสารและความรู้เกี่ยวกับเทคนิคแม่แบบ..... 23
	ความหมายของแม่แบบ..... 23
	อิทธิพลของแม่แบบที่มีต่อผู้สังเกต..... 24
	กลวิธีการเรียนรู้จากตัวแบบ..... 25
	บุคคลที่เด็กเลียนแบบ..... 26
	ข้อดีและข้อจำกัดของการให้ตัวแบบ..... 26
	เอกสารความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด..... 27
	ความหมายของยาเสพติด..... 27
	ประเภทของยาเสพติด..... 28
	ตัวแปรที่เกี่ยวกับการใช้ยาเสพติด..... 29
	การป้องกันปัญหา ยาเสพติดในการปฏิบัติ..... 30
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 33
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติด..... 33

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างเทคนิคแม่แบบกับทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ.....	35
สมมติฐานในการวิจัย.....	36
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	37
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	37
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	37
วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ.....	37
แบบสอบถามทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด.....	39
ลักษณะและวิธีการตอบแบบสอบถาม.....	40
เกณฑ์การให้คะแนน.....	41
แบบแผนการทดลอง.....	43
วิธีดำเนินการทดลอง.....	44
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	44
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	51
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	51
วิธีการศึกษาค้นคว้า.....	51
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	52
อภิปรายผล.....	52
ข้อเสนอแนะ.....	54
บรรณานุกรม.....	55
ภาคผนวก.....	60
ภาคผนวก ก หนังสือขอความอนุเคราะห์.....	61
ภาคผนวก ข แบบสอบถามทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด.....	65
ภาคผนวก ค โปรแกรมการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบ.....	71
ภาคผนวก ง โปรแกรมการสอนแบบปกติ.....	101

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก จ รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบสอบถาม.....	121
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	123

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 เปรียบเทียบทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับนักเรียนกลุ่มควบคุมภายหลังการสอนแบบปกติ โดยเปรียบเทียบทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด.....	47
2 เปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับนักเรียนกลุ่มควบคุมภายหลังการสอนแบบปกติ.....	48
3 เปรียบเทียบการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับนักเรียนกลุ่มควบคุมภายหลังการสอนแบบปกติ.....	49
4 เปรียบเทียบการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับนักเรียนกลุ่มควบคุมภายหลังการสอนแบบปกติ.....	50

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันประเทศไทยกำลังประสบปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติดอย่างรุนแรง ยาเสพติดได้ระบาดเข้าไปในโรงเรียนและสถาบันการศึกษาแทบทุกระดับ เด็กและเยาวชนจำนวนมากไม่น้อยต้องตกเป็นเหยื่อของยาเสพติดให้โทษ โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ซึ่งวิกฤตการณ์ทางด้านยาเสพติดที่ประเทศไทยกำลังเผชิญอยู่ในขณะนี้ ไม่ใช่วิกฤตการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรก แต่ประเทศไทยประสบปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติดมาตั้งแต่อดีตอันยาวนาน ไม่น้อยกว่า 6 ทศวรรษ (วิโรจน์ สุ่มใหญ่. 2542) โดยวิกฤตการณ์นี้ได้กลายเป็นบ่อนทำลายความเจริญทางเศรษฐกิจ ทำลายประสิทธิภาพในการผลิต ต้องสูญเสียแรงงานโดยไร้ประโยชน์ กระทบกระเทือนต่อรายได้ของบุคคลและประเทศชาติ ก่อให้เกิดความเสียหายแก่สังคม เช่น อาชญากรรมต่างๆ รวมถึงเกิดความไม่สงบในประเทศมากขึ้นและยังส่งผลร้ายต่อร่างกายผู้เสพ เช่น สุขภาพร่างกายและจิตใจไม่ปกติ อ่อนแอ เกียจคร้าน เสียบุคลิก เป็นที่น่ารังเกียจของสังคม สูญเสียเงินและทรัพย์สิน เป็นต้น นับวันปัญหานี้จะทวีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น ถ้าไม่มีการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดให้ลดน้อยลงหรือหมดไป (ดุชะฎิ โยเหลาและคณะ. 2540) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเยาวชนเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงเป็นอย่างมาก ซึ่งจากการศึกษาสาเหตุสำคัญของการใช้สารเสพติดของกลุ่มเยาวชนนั้นเกิดจากปัจจัย 2 ประการใหญ่ๆ คือ ปัจจัยที่เกิดจากตัวเองและปัจจัยที่เกิดจากสภาพแวดล้อม

ปัจจัยที่เกิดจากตัวเอง ได้แก่ ความอยากรู้อยากเห็น การทำตามเพื่อน ต้องการให้เพื่อนยอมรับ ต้องการความสนุกสนาน มีเรื่องไม่สบายใจ ถูกหลอก มีความเจ็บป่วย ความโก้เก๋ อยากรวดหวังหรือเพื่อน ประชดชีวิต ขาดความรู้

ปัจจัยที่เกิดจากสภาพแวดล้อม ได้แก่ การอบรมเลี้ยงดูไม่เหมาะสม ครอบครัวแตกแยก ครอบครัวขาดความอบอุ่น พ่อแม่ไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่ พ่อแม่มีพฤติกรรมการใช้สารเสพติด อยู่ในย่านแหล่งการค้าและเสพยา ถูกเพื่อนบังคับ หรือคบเพื่อนที่ติดยา (สมบัติ สุวรรณพิทักษ์ : 2541)

จากปัจจัยดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การที่นักเรียนติดยาเสพติดนั้น เป็นผลเนื่องมาจากการไม่สามารถจัดการกับแรงปะทะภายในได้แก่ ความอยากรู้อยากลอง และแรงปะทะภายนอกได้แก่ อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ความกดดันจากครอบครัวและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการติดยา ในการที่นักเรียนจะมีความสามารถเผชิญกับแรงปะทะดังกล่าวนั้น จำเป็นต้องได้รับการฝึกฝนทักษะความสามารถพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสม การเผชิญกับสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันซึ่งได้แก่ การพัฒนาทักษะชีวิต การพัฒนาทักษะชีวิตจะช่วยให้บุคคลมีความสามารถวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสาร ประเมินสถานการณ์ต่างๆ ได้ ช่วยให้ตระหนักในข้อดีและข้อด้อยของตนเอง เข้าใจความต้องการ ความแตกต่างของตนเองและบุคคลอื่นๆ มีความสามารถจัดการกับปัญหา รู้จักวิเคราะห์หาทางเลือกและตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง สามารถแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา รู้จักรักษาสีทริชของตนเอง โดยที่ยังรักษาสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นไว้ได้ รวมทั้งสามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดได้อย่างเหมาะสม ทักษะชีวิตจะสนับสนุนเกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถแห่งตน ความเชื่อมั่นในตนเองและการเห็นคุณค่าของตนเอง การพัฒนาทักษะชีวิตจะทำให้บุคคลมีความเข้มแข็ง สามารถปรับตัวให้อยู่ในสถานการณ์ที่ยุ่งยากได้โดยที่ยังมีสุขภาพ

จิตที่ดี ผู้ที่มีทักษะชีวิตดีจะมีพฤติกรรมที่เหมาะสม ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของสังคม การนำทักษะชีวิตมาใช้เพื่อป้องกันสารเสพติด จึงเป็นแนวทางหนึ่งที่เหมาะสมกับปัญหา (พรทิพย์ วชิรดิถก, 2544 : 3)

ดังนั้นแนวทางหนึ่งที่สามารถลดปัญหาการติดสารเสพติดได้ดี คือ การสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันการบริโภคสารเสพติดให้แก่เยาวชนของชาติ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้ตระหนักถึงความจำเป็นในการสร้างภูมิคุ้มกันสิ่งเสพติดให้แก่เยาวชนด้วยกระบวนการให้การศึกษา โดยใช้เทคนิคแม่แบบเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติด โดยให้ผู้เรียนเรียนรู้ว่าสิ่งเสพติดเป็นอันตราย มีความจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงและเลือกทางปฏิบัติที่จะปฏิเสธด้วยความมั่นใจและชื่นชม จะยังผลต่อการพัฒนาทรัพยากรในวัยเรียนให้มีนิสัยในการหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดอย่างถาวร ซึ่งจะช่วยให้เยาวชนเหล่านั้นเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ ก่อให้เกิดผลดีต่อภาพพัฒนาประเทศในทุกๆ ด้าน การที่จะพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในตัวบุคคลนั้น ควรเริ่มพัฒนาตั้งแต่วัยเด็กเพราะเด็กจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นบุคลากรที่มีความสำคัญในการสร้างสรรค์และพัฒนาประเทศชาติต่อไป

เนื่องจากการสอนทักษะชีวิตมีการสอนหลายวิธี วิธีหนึ่งก็คือ การสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบ อันเป็นวิธีหนึ่งในการสร้างพฤติกรรมใหม่ นักเรียนจะเรียนรู้พฤติกรรมแปลกๆ ใหม่ๆ ได้จากการสังเกตหรือเรียนรู้จากพฤติกรรมของคนอื่น ทั้งทางตรงและทางอ้อม (Mc Brearty, Morston and Kanfer. 1961 : 425) นอกจากนี้เทคนิคแม่แบบยังช่วยให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์และระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์และช่วยเหลืออำนวยความสะดวกให้นักเรียนแสดงพฤติกรรมที่เคยเรียนรู้แล้วออกมา (Bandura. 1963 : 120)

ซึ่งความคิดเห็นดังกล่าวสอดคล้องกับมาร์ลัต (Marlatt. 1975 : 117) ที่กล่าวว่า เทคนิคแม่แบบคือ กระบวนการเรียนรู้ซึ่งเกิดขึ้นได้โดยการสังเกตพฤติกรรมของคนนั้นๆ หรือกลุ่มนั้นๆ โดยมีแม่แบบเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้สังเกตเกิดทัศนคติ ความคิดหรือพฤติกรรมเปลี่ยนไปตามลักษณะของแม่แบบที่ได้สังเกต ซึ่งการพัฒนาทักษะชีวิต จำเป็นต้องใช้เทคนิควิธีการที่จะทำให้ นักเรียนสามารถเห็นการกระทำที่เป็นจริง ประโยชน์และโทษที่ได้จากการกระทำนั้น เพื่อเป็นการจูงใจให้นักเรียนกระทำตาม โดยเฉพาะเด็กและวัยรุ่นในกลุ่มเพื่อนมีอิทธิพลอย่างมากในด้านทัศนคติ ความสนใจ ค่านิยมและพฤติกรรมอื่นๆ

นักจิตวิทยาบางท่านเห็นว่า การเรียนรู้ของเด็กส่วนใหญ่เกิดจากการทำตามแบบผู้อื่น ดังนั้นการเสริมสร้างพฤติกรรมใหม่ให้กับเด็ก จึงควรให้เด็กได้เห็นตัวอย่างพฤติกรรม แล้วให้เด็กคิดพิจารณาอย่างมีเหตุผลที่จะเลียนแบบตามซึ่ง ทฤษฎีของแบนดูรา ได้กล่าวถึงการเรียนรู้โดยการเลียนแบบว่า การเลียนแบบเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยอาศัยประสบการณ์จากการสังเกตพฤติกรรมของแม่แบบอันเป็นผลให้เกิดพฤติกรรมใหม่ๆ ได้ทำให้ไม่ต้องลองผิดลองถูกและมีบทบาทสำคัญมากในการเรียนรู้ของมนุษย์ (Bandura. 1977 : 22) และเป็นวิธีการเรียนรู้ในแบบพื้นฐานที่จะให้ประโยชน์กว้างขวาง และมีข้อดีอยู่หลายประการ คือ ช่วยให้ผู้เรียนรู้มนต์คนที่ซับซ้อนหรือยากๆ ได้ดีและรวดเร็ว (Patterso.1974 : 138 - 139) สำหรับกระบวนการเรียนรู้โดยใช้แม่แบบนี้ แบนดูรา กล่าวว่า เป็นกระบวนการอันซับซ้อนอันเกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้เห็นพฤติกรรมจากผู้อื่น ซึ่งพฤติกรรมนั้นกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการสังเกตและคิดพิจารณาถึงผลดีและผลเสียที่เกิดจากการกระทำของแม่แบบ ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจและสามารถเลียนแบบพฤติกรรมของแม่แบบในที่สุด โดยบอทวินและอิงค์ (Botvin and Eng. อ้างอิงจาก ดุษฎี เจริญสุข. 2540 : 70) ได้ทำการศึกษาเรื่องโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่แบบเบ็ดเสร็จในโรงเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินประสิทธิผลของกลวิธีการป้องกันการสูบบุหรี่ ที่เน้นความสำคัญในด้านปัจจัยทางสังคมและปัจจัย

ทางจิตวิทยา ที่มีผลต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยการสูบบุหรี่ให้ดีขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนระดับเกรด 8 , 9 และ 10 จำนวน 281 คน จากโรงเรียนสองแห่งในเมืองนิวยอร์กซึ่งแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่จำนวน 10 บทเรียนทุกสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ซึ่งเน้นการประยุกต์และนำทักษะชีวิตพื้นฐานมาเป็นแนวทางปฏิบัติในการเผชิญสถานการณ์และแก้ไขปัญหาของวัยรุ่น รวมทั้งปัญหาเรื่องการสูบบุหรี่ด้วยวิธีสอนที่ใช้คือ การสนทนากลุ่ม (Group Discussion) แม่แบบ (Modeling) และการซ้อมบท (Behavior Rehearsal) เนื้อหาการสอนจะประกอบด้วยบทเรียนเกี่ยวกับความรู้เรื่องการสูบบุหรี่ ภาพลักษณ์ของตนเอง การพัฒนาความสามารถของตนเอง การตัดสินใจ การคิดอย่างอิสระ เทคนิคในการบอกกล่าว (Advertising Technique) การเผชิญความวิตกกังวล (Coping with Anxiety) ทักษะการติดต่อสื่อสาร ทักษะทางสังคม และการยืนยันอำนาจสิทธิประโยชน์ของตน (Assertive Training) เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการดำเนินการ ได้มีการทดสอบ 2 ครั้งคือ เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมทันทีและครั้งที่ 2 เมื่อสิ้นสุดโปรแกรม 3 เดือน เพื่อเป็นการวัดความคงทนของพฤติกรรมซึ่ง พบว่าโปรแกรมนี้มีประสิทธิภาพในการยับยั้งการเริ่มสูบบุหรี่และพฤติกรรมการสูบบุหรี่ อีกทั้งยังพบว่านอกจากโปรแกรมจะได้รับความสนใจจากนักเรียนแล้วยังส่งผลต่อสุขภาพด้านอื่นของนักเรียนด้วย เช่น ด้านการใช้สารเสพติดชนิดอื่นๆและสุขภาพจิต

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์จะศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิงเพชรกรุงเทพมหานคร โดยผู้วิจัยสนใจศึกษาทักษะชีวิตในด้านทักษะพิสัย ซึ่งประกอบไปด้วยทักษะชีวิตทั้งหมด 3 คู่ด้วยกันคือ การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาและการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งผู้วิจัยจะได้กล่าวถึงรายละเอียดในลำดับต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิงเพชร กรุงเทพมหานคร ภายหลังจากสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับการสอนแบบปกติ

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบว่านักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบมีทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดเพิ่มขึ้นหรือไม่
2. ให้ประโยชน์ต่อครู อาจารย์ ในการนำเอาเทคนิคแม่แบบไปพัฒนาทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียน
3. เป็นแนวทางการสร้างเทคนิคแม่แบบในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในด้านอื่นๆต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร ที่ทำแบบทดสอบทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 28 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2546 ที่ทำแบบทดสอบทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 28 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) เข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ วิธีการสอน แบ่งเป็น 2 วิธี

1. การสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบ
2. การสอนแบบปกติ

ตัวแปรตาม ได้แก่ ทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด

ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการสอนจำนวน 8 ครั้ง เป็นการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบจำนวน 6 ครั้ง การปฐมนิเทศและการสร้างความคุ้นเคยจำนวน 1 ครั้งและการปัจฉิมเทศจำนวน 1 ครั้ง ซึ่งแต่ละครั้งจะใช้เวลาในการทำกิจกรรม ครั้งละ 30 นาที

ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการสอนปกติจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

นิยามศัพท์เฉพาะ

กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มนักเรียนที่ได้รับโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดด้วยวิธีการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบในการนำเสนอเรื่องราวเป็นบทละครผ่านสื่อหนังสือภาพประกอบคำบรรยาย

กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการสอนความรู้และโทษที่เกิดจากสารเสพติดด้วยการสอนแบบปกติโดยผ่านสื่อการสอนแผ่นใสและใบความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด

นักเรียน หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2546

นิยามปฏิบัติการ

1. ทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด หมายถึง ความสามารถของบุคคลเกี่ยวกับ ทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยซึ่งประกอบด้วย ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการ แก้ไขปัญหา และการจัดการกับอารมณ์และความเครียด อันเป็นความสามารถด้านทักษะชีวิตด้านหนึ่งที่จะ จัดการกับปัญหาสารเสพติดรอบๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวใน อนาคตข้างหน้าให้เป็นไปอย่างถูกต้อง สำหรับการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้จำแนกขอบข่ายของทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด ไว้ดังนี้

1.1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal Relationship and Communication Skill) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนและความ สามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย ไม่ว่าจะในการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสันติภาพ ฯลฯ

1.2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (Decision Making and Problem Solving Skill) เป็น ความสามารถในการรับรู้ปัญหาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

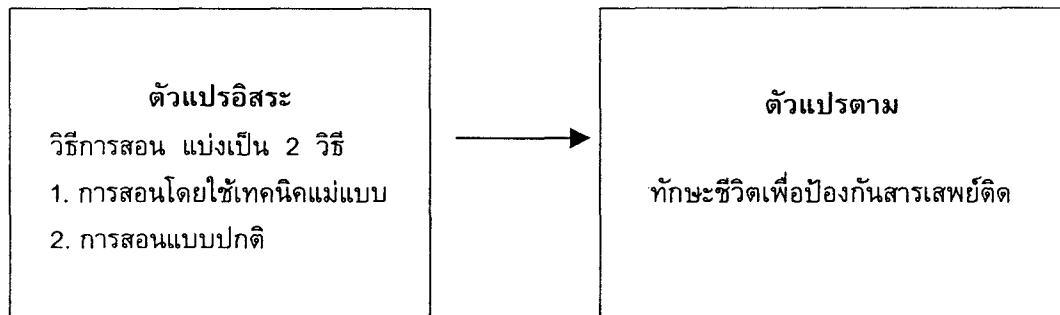
1.3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with Emotion and Stress Skill) เป็นความ สามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน เลือกใช้วิธีจัดการกับ อารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด เรียนรู้วิธีการควบคุมระดับ ของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

ทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด สามารถวัดได้จากแบบสอบถามทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด ที่ผู้วิจัยสร้างและปรับปรุงขึ้นโดยศึกษาจากงานวิจัยของจรรยา ลากศิริอนันต์กุล (2543 : 116-118 ,120-127)

2. การสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบ หมายถึง การสอนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองโดยใช้บทละคร ที่เสนอตัวแบบซึ่งมีเรื่องราวเกี่ยวกับทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด เป็นบทละครผ่านสื่อ หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย

3. การสอนแบบปกติ หมายถึง การสอนกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุม โดยใช้การสอนบรรยาย และการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสารเสพติด โดยมีเนื้อหาความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดและโทษที่เกิดจาก สารเสพติด

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกึ่งเพชร กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและรวบรวมได้เป็นหัวข้อดังนี้

1. เอกสารเกี่ยวกับทักษะชีวิต
 - 1.1 ความหมายของทักษะชีวิต
 - 1.2 ความสำคัญของทักษะชีวิต
 - 1.3 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
 - 1.4 แนวคิดและทฤษฎีทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย
 - 1.5 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
 - 1.6 ข้อสังเกตในการสอนทักษะชีวิต
 - 1.7 แนวคิดเกี่ยวกับการสอนทักษะชีวิต
 - 1.8 ความคาดหวังจากการพัฒนาทักษะชีวิต
2. เอกสารความรู้เกี่ยวกับเทคนิคแม่แบบ
 - 2.1 ความหมายของแม่แบบ
 - 2.2 อิทธิพลของแม่แบบที่มีต่อผู้สังเกต
 - 2.3 กลวิธีในการเรียนรู้จากตัวแบบ
 - 2.4 บุคคลที่เด็กเลียนแบบข้อดีของวิธีการให้ตัวแบบ
3. เอกสารความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด
 - 3.1 ความหมายของยาเสพติด
 - 3.2 ประเภทของยาเสพติด
 - 3.3 ตัวแปรที่เกี่ยวกับการใช้ยาเสพติด
 - 3.4 การป้องกันปัญหา ยาเสพติดในทางปฏิบัติ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติด
 - 4.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างเทคนิคแม่แบบกับทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ

เอกสารเกี่ยวกับทักษะชีวิต

ความหมายของทักษะชีวิต (Life Skill)

สำหรับความหมายของทักษะชีวิตนั้น มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (WHO.1997 : 2) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการกระทำหรือจัดการกับความต้องการและสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ ทำให้สามารถปรับตัวและมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์

✓ ประเสริฐ ตันสกุลและคณะ (2538 : 5) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า เป็นความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่าเป็นความสามารถและความชำนาญในการประเมินและวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาพฤติกรรมและสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างถูกต้อง

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์และคณะ (2538 : 1-20) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่าเป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหารอบตัวโดยอาศัยเจตคติและทักษะบุคคล

รัตนา ดอกแก้ว (2539 : 6) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า เป็นความสามารถของบุคคลที่พยายามจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องและช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความต้องการและสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

กรมอนามัย (2540 : 1) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า เป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะ ในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบตัว ในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

กำไลรัตน์ เย็นสุจิตร์ (2540 : 69-79) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตไว้ว่า เป็นคุณลักษณะหรือความสามารถทางจิตสังคม (Psychological Competence) เป็นทักษะภายในที่ช่วยให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ทักษะในการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ทักษะในการตัดสินใจและคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ทักษะในการประเมินตนเองและควบคุมสถานการณ์ ทักษะในการสื่อสาร ต่อรอง ปฏิเสธ และโน้มน้าวจิตใจ ทักษะในการปรับตัว เป็นต้น

จากความหมายที่กล่าวมาแล้วข้างต้นสรุปได้ว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัวและเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสม เพื่อที่จะเผชิญปัญหาต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเราในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมพร้อมสำหรับในอนาคตได้อย่างมีประสิทธิภาพเพื่อการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขในสังคม

ความสำคัญของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นเสมือนตัวเชื่อมโยงระหว่างความรู้ เจตคติ และค่านิยมของบุคคลกับความสามารถทางจิตสังคม โดยจะเป็นตัวถ่ายทอดความรู้ เจตคติ และค่านิยมออกมาว่า “ จะทำอะไรและอย่างไร “ หากบุคคลมีทักษะชีวิตแล้ว โอกาสในการเกิดความสามารถทางจิตสังคมจะเร็วขึ้น ทักษะชีวิตจึงเปรียบเสมือนตัวกระตุ้นหรือแรงจูงใจ

ความสามารถทางจิตสังคม หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับสิ่งท้าทายรอบตัว ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า ทักษะชีวิตเป็นทักษะความสามารถในด้านต่างๆ ที่มีคุณค่าของบุคคลซึ่งมีความสัมพันธ์และสอดคล้องกับชีวิตประจำวัน หากบุคคลมีทักษะชีวิตแล้วก็สามารถเผชิญกับปัญหาและปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

องค์การอนามัยโลก (WHO . 1997 : 3) กล่าวถึงความสำคัญของทักษะชีวิตว่าเป็นสิ่งที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้น ทั้งนี้เพื่อตอบสนองความต้องการหรือความจำเป็นดังต่อไปนี้

1. ความต้องการและความจำเป็นด้านเด็กและเยาวชน

โดยสภาพความเป็นจริงพบว่า วัยรุ่นจำนวนมากมีแนวโน้มของปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ได้แก่ การใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่ การติดเชื้อเอชไอวี การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การฆ่าตัวตาย และการกระทำความผิด ดังนั้นการป้องกันหรือแก้ไข เหล่านี้จะต้อง

จัดกิจกรรมที่นำไปสู่การแก้ปัญหาการจัดการในกลุ่มเด็กและเยาวชน และชี้แนวทางที่จะส่งเสริมให้เด็กและวัยรุ่นมีความสามารถที่จะจัดการกับความเครียดและความกดดันด้านต่าง ๆ และด้วยการที่สังคมโลกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ความเป็นสังคมเศรษฐกิจมากขึ้น แต่ไม่ยอมเปิดกว้างให้มีการส่งเสริมให้เยาวชนให้มีคุณค่าและเยาวชนเองก็ดูเหมือนว่าไม่มีความกระฉับกระชวยในความคิดของตนเองเกี่ยวกับโอกาสในชีวิตข้างหน้าว่าจะเป็นอย่างไร ปัจจัยทั้งหมดจึงชักนำให้เยาวชนมีความอ่อนแอ ดังนั้น การนำทักษะชีวิตมาส่งเสริมให้เกิดขึ้นในเยาวชน จะเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ ทำให้เยาวชนมีความเข้มแข็งขึ้น สามารถพัฒนาปรับตนเองให้อยู่ในสถานการณ์ที่ยุ่ยากและช่วยให้เยาวชนได้ปรับเปลี่ยนตนเองให้มีพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

2. ความต้องการและความจำเป็นด้านสังคม

ด้วยเหตุที่บุคคลทุกคนมีส่วนรับผิดชอบต่อความเจริญก้าวหน้าทางสังคม โดยเฉพาะในเด็กและเยาวชน เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ ดังนั้นเด็กและเยาวชนจึงต้องมีความสามารถเพียงพอที่จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมภายนอกครอบครัวให้ได้ ความสามารถทางสังคมรวมไปถึงทักษะในการเข้ากับผู้อื่นในการสื่อสารและการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ความสามารถนี้ขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ในครอบครัว ซึ่งเป็นบริบทสำคัญที่ก่อให้เกิดปัญหาอย่างมากในวัยนี้ ถ้าความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นไปอย่างราบรื่นและมั่นคงย่อมส่งผลให้เด็กและเยาวชนมองเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรับผิดชอบต่องานและสังคม สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ไม่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม ในทางตรงกันข้ามหากความสัมพันธ์ในครอบครัวสร้างความรู้สึกกดดันไม่มีความสุขให้กับเด็กและเยาวชน ย่อมส่งผลให้เด็กและเยาวชนเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่ดี ไม่มีคุณค่า ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อต้องดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม ความสามารถในการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมไม่เหมาะสม อาจมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนเป็นปัญหาทางสังคมได้ ดังนั้น การส่งเสริมทักษะชีวิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการเสริมสร้างให้เยาวชนมีการปรับตัวที่ดีขึ้น มีความรับผิดชอบต่อสังคม มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

3. ความต้องการและความจำเป็นด้านการศึกษา

กระบวนการเรียนการสอนในปัจจุบันควรมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างไปจากการให้ความรู้แบบเดิม ยิ่งในลักษณะของผู้เรียนที่อยู่ในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งมีความต้องการความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบให้ ผู้ใหญ่มาสั่งสอน ขณะเดียวกันก็ยึดถือเพื่อนมาก ทำให้ต้องเป็นการสอนที่มีพื้นฐานอยู่ที่การมีส่วนร่วมของนักเรียนและการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน เพราะการมีส่วนร่วมจะกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้แบบคิดเอง แก้ไขปัญหาเอง ส่วนการเรียนรู้ซึ่งกันและกันจะช่วยให้นักเรียนได้แบบอย่างของเจตคติและทักษะต่าง ๆ และที่สำคัญเป้าหมายในการสอนทักษะชีวิตนั้นจะเป็นการสร้างให้เด็กและเยาวชนเกิดทัศนคติหรือเปลี่ยนทัศนคติไปในทางที่ถูกต้องและสามารถผ่านเหตุการณ์ร้ายๆไปได้ โดยมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เกิดขึ้น ดังนั้นจึงมีความจำเป็นต้องตระหนักและให้ความสำคัญโปรแกรมการศึกษาที่มีการสอนทักษะชีวิตเพิ่มขึ้น ด้วยสิ่งเหล่านี้ล้วนมีความสัมพันธ์ต่อการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในบุคคล

องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO .1997 : 2) กล่าวถึงทักษะชีวิตในแต่ละประเทศ แต่ละวัฒนธรรม โดยธรรมชาติแล้ว จะมีความแตกต่างกันไปตามสถานการณ์ แต่ในภาพรวมจะพบว่ามีทักษะพื้นฐานหรือทักษะชีวิตหลัก (Core Life Skill) อยู่ 10 ประการ ดังนี้

1. การตัดสินใจ (Decision Making) เป็นทักษะที่จะช่วยให้บุคคลมีการตัดสินใจในการกระทำต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คือ มีการประเมินทางเลือกและประเมินผลของการตัดสินใจเลือกทางนั้นๆ
2. การแก้ปัญหา (Problem Solving) เป็นทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ที่ทำให้เกิดภาวะตึงเครียดทางร่างกายหรือจิตใจของเขาได้
3. ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นส่วนที่จะสนับสนุนการตัดสินใจและแก้ปัญหาเป็นความสามารถที่จะนำประสบการณ์มาใช้ในการปรับตัวในชีวิตประจำวันอย่างเหมาะสม
4. การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) เป็นความสามารถของบุคคลในการวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ รอบตัว
5. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective Communication) เป็นความสามารถในการใช้คำพูด ท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างเหมาะสม อีกทั้งสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายได้ด้วย
6. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพ (Interpersonal Relationship Skill) เป็นความสามารถของบุคคลในการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งจะนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข
7. ความตระหนักในตนเอง (Self-Awareness) เป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าใจจุดดีและจุดด้อยของตนเอง และเข้าใจในความแตกต่างระหว่างบุคคล
8. ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถที่จะเข้าถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่ว่าในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ฯลฯ
9. การจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotion) เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ รู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น อีกทั้งรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์ ซึ่งจะทำได้เหมาะสม
10. การจัดการกับความเครียด (Coping with Stress) เป็นความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุและรู้วิธีผ่อนคลายความเครียด พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

นอกจากองค์ประกอบทักษะชีวิต 10 ประการขององค์การอนามัยโลก (WHO) แล้ว ผู้วิจัยยังได้ศึกษาองค์ประกอบทักษะชีวิต จากคู่มือการจัดการกิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดสำหรับกลุ่มเป้าหมายการศึกษานอกโรงเรียน กองพัฒนาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2541 : 10-11) ซึ่งได้วัดและแบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตตามพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน คือ

1. องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย ได้แก่
 - ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูลข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ รอบตัว
 - ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) เป็นความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ

2. องค์ประกอบทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย ประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 คู่

คู่ที่ 1 ได้แก่

- ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness) เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจจุดดี จุดด้อย ของตนเองและความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ
- ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) เป็นความสามารถในการเข้าถึงความรู้สึกและเข้าใจบุคคลที่แตกต่าง กัน ไม่ว่าจะในด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ

คู่ที่ 2 ได้แก่

- ความภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) เป็นความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เช่น มีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่างๆ ของตน เช่น ความสามารถด้านสังคม ดนตรี กีฬา ศิลปะ โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่แต่เรื่องรูปร่าง หน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ การเรียนเก่งเท่านั้น
- ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) เป็นความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนรับผิดชอบต่อความเจริญหรือเสื่อมในสังคม มีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความภูมิใจในตนเอง คนเหล่านี้จะมีแรงจูงใจที่จะทำดีต่อผู้อื่นและสังคม

3. องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 คู่

คู่ที่ 1 ได้แก่

- ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal Relationship and Communication Skill) เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเองและ ความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายไม่ว่าจะในการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ

คู่ที่ 2 ได้แก่

- ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (Decision Making and Problem Solving Skill) เป็น ความสามารถในการรับรู้ปัญหาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจทางเลือก แก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

คู่ที่ 3 ได้แก่

- ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด (Coping with Emotion and Stress Skill) เป็น ความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของตน เลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้เหตุของความเครียด รู้วิธีการผ่อนคลาย และหลีกเลี่ยงสาเหตุของความเครียด พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

จากการแบ่งองค์ประกอบทักษะชีวิตจากคู่มือการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติด สำหรับกลุ่มเป้าหมายการศึกษานอกโรงเรียน กองพัฒนาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2541 : 10-11) ซึ่งได้แบ่งองค์ประกอบทักษะชีวิตออกเป็น 3 ด้าน ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษา ทักษะชีวิตด้านที่ 3 คือ ด้านทักษะพิสัย ซึ่งประกอบด้วยทักษะชีวิต 3 คู่ด้วยกันคือ การสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาและการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ซึ่งประเสริฐ ต้นสกุลและคณะ (2538 : 9) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยคนหนุ่มสาวให้ความสำคัญกับเพื่อนสูงสุดจนอาจกล่าว

ได้ว่าเป็นวัยที่ติดเพื่อนก็ได้ พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนและพฤติกรรมเสี่ยงทั้งหลายของกลุ่มวัยรุ่นมักจะเป็น พฤติกรรมที่กระทำตามการตัดสินใจของผู้ในกลุ่ม หรือความคิดริเริ่มและจินตนาการของสมาชิกในกลุ่ม โดยที่สมาชิกวัยรุ่นในกลุ่มจะต้องเร่งรัดตัดสินใจฉับพลันเป็นการเฉพาะหน้าภายใต้แรงกดดันของกลุ่มเพื่อน (Peer Pressure) อีกด้วยในกรณีเช่นนี้ทักษะการสื่อสารเพื่อปฏิเสธคัดค้านเจรจาต่อรอง โดยเสนอทางเลือกใหม่ที่ดีกว่าและทักษะในการหาเหตุผลมาโน้มน้าวใจให้มีการเปลี่ยนแปลงการตัดสินใจของกลุ่มจะเป็นทักษะชีวิตที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในการยับยั้งพฤติกรรมเสี่ยงและพฤติกรรมเบี่ยงเบนทั้งหลายที่เกิดจากความไม่คิดริเริ่มสร้างสรรค์นอกจากนี้การรู้จักการสื่อสารเพื่อรักษาจุดยืนของตนเอง โดยการปฏิเสธและการเจรจาต่อรองอย่างละมุนละม่อมเพื่อรักษาน้ำใจและผลประโยชน์ของตนเอง รู้เท่าทันว่าความเครียดมีอิทธิพลต่อตนเอง และรู้จักหนทางในการควบคุมความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมก็นับว่ามีความสำคัญต่อเยาวชนเป็นอันมาก เป็นทักษะพื้นฐานด้านหนึ่งที่จะช่วยทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกันอย่างถาวรที่คอยเหนี่ยวรั้งเยาวชนออกจากพฤติกรรมเบี่ยงเบนและชักนำให้เยาวชนเลือกกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

แนวคิดและทฤษฎีทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย

ทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 คู่ ด้วยกันดังนี้

คู่ที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

ความหมายของการสร้างสัมพันธภาพ

พีไลรัตน์ ทองอุไร (2529 : 59) กล่าวว่า สัมพันธภาพ หมายถึง การทำให้เกิดมีปฏิสัมพันธ์กัน เพื่อให้เป็นกระบวนการระหว่างบุคคลขึ้นโดยพยายามทำให้การมีปฏิสัมพันธ์นั้นเกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน จากความหมายดังกล่าวอาจสรุปได้ว่าสัมพันธภาพ หมายถึง พฤติกรรมการแสดงปฏิสัมพันธ์โต้ตอบระหว่างบุคคล ทั้งภาษาท่าทางและถ้อยคำ เพื่อให้บรรลุจุดประสงค์ร่วม โดยใช้ความอดและควบคุมอารมณ์ในการอยู่ร่วมกันและมีน้ำใจช่วยเหลือเพื่อให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน

แนวคิดเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพ

ในการอยู่ร่วมกันบุคคลต้องมีความอดทนและต้องเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลซึ่ง ชิกเกอร์ริง (Chickering, 1968 : 94) ได้ศึกษาสัมพันธภาพระหว่างบุคคล กล่าวว่า สัมพันธภาพระหว่างบุคคลนั้นขึ้นอยู่กับ

1. ความรู้สึกเกี่ยวกับความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น
2. คุณภาพของสัมพันธภาพ

ความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น

ความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับผู้อื่น หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลสามารถยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นและมีใจกว้าง (Chickering, 1968 : 94) ซึ่งการยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่นนี้เป็นองค์ประกอบสำคัญของการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นนอกจากนี้วีจิตร์ อวระกุล (2525 : 20) กล่าวว่า บุคคลย่อมมีความแตกต่างกันมากบ้างน้อยบ้างและการเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล จะทำให้บุคคลเข้าใจได้และมีความอดทนในความสัมพันธ์ ซึ่งความแตกต่างของบุคคลมีดังนี้

1. รูปร่าง หน้าตา ท่าทาง (Appearance) บุคคลย่อมเลือกเกิดไม่ได้ บางคนสูง บางคนต่ำ บางคนขาว บางคนดำ แต่มนุษย์เป็นคนที่เสมอกันทั้งหมด ดังนั้นไม่ควรมัวคิดถึงรูปร่าง หน้าตา ท่าทาง และการแต่งกายของบุคคลในการมีสัมพันธภาพ

2. อารมณ์ (Emotion) บุคคลมีอารมณ์ต่างกัน บางคนอารมณ์เย็น บางคนอารมณ์ร้อน โหมโกรธง่าย การแสดงออกต่างกันทำให้บุคคลต่างกัน
3. นิสัย (Habit) บางคนนิสัยดี ขยันขันแข็ง ซื่อสัตย์สุจริต แต่บางคนนิสัยใจคอร้าย ไร้ใจไม่ได้ คดโกง เป็นต้น
4. ทักษะ (Attitude) หรือท่าทีความรู้สึกที่แสดงออกต่างกันเป็นรายบุคคลหรือเป็นรายกลุ่ม
5. พฤติกรรม (Behavior) ของมนุษย์ต่างกันสุดจะพรรณนา
6. ความถนัด (Aptitude) บุคคลมีความถนัดตามธรรมชาติแตกต่างกัน ถ้าได้ทำงานที่ถนัดจะทำให้ได้ดี แต่ถ้าทำงานที่ไม่ถนัดนอกจากจะทำไม่ได้แล้วยังทำให้ท้อแท้ หนักใจความสามารถ (Ability) บุคคลมีความสามารถแตกต่างกัน เช่น ด้านร่างกายแข็งแรงไม่เท่ากัน ผู้ชายแข็งแรงกว่าผู้หญิง แต่ผู้หญิงทำงานละเอียดเรียบร้อยกว่าผู้ชาย
8. สุขภาพ (Health) บุคคลย่อมมีสุขภาพแข็งแรง อ่อนแอไม่เท่ากัน
9. รสนิยม (Taste) บุคคลมีรสนิยมแตกต่างกัน ไม่ควรดูถูกเหยียดหยามกัน
10. สังคม (Social) สังคมของบุคคลนั้นแตกต่างกัน ทุกคนมีโลกและมีสังคมของตนเอง

ในการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น ไม่ควรให้ความแตกต่างของบุคคลอื่นเป็นเครื่องขัดขวางความสัมพันธ์ เพราะทำให้เกิดอคติเดออารมณ์ขัดแย้งในความไม่เหมือนตนเอง บุคคลต้องพยายามเข้าใจเปิดใจกว้าง และระลึกว่าความเป็นคนของแต่ละบุคคล ต้องได้รับความเคารพนับถือ ควรมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น (วิจิตร อวระกุล. 2525 : 24-25)

กล่าวโดยสรุปว่า ความอดทนที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น บุคคลต้องยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น เช่น รูปร่าง ท่าทาง อารมณ์ ทักษะ เป็นต้น มีความเข้าใจในความแตกต่างของบุคคล ไม่อคติ เปิดใจกว้างและมีทัศนคติที่ดีต่อบุคคลอื่น

คุณภาพของสัมพันธภาพ

คุณภาพของสัมพันธภาพ หมายถึง ความรู้สึกจากการพึ่งตนเองหรือพึ่งบุคคลอื่นไปสู่การพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ได้แก่ การไว้วางใจ การให้ความช่วยเหลือสนับสนุน ตลอดจนการให้และการรับ (Chickering. 1968 : 94) บุคคลจะมีความสัมพันธ์สนิทสนมกันได้ ต้องมีพื้นฐานของความไว้วางใจเกิดขึ้นก่อน ความไว้วางใจจะทำให้บุคคลเกิดความอบอุ่นใจ ถ้าแสดงความคิดเห็น ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การมีความไว้วางใจต้องมีการพัฒนาเป็นขั้นตอน ไม่ใช่ไปสู่จุดสูงสุดเลยภายในครั้งเดียว ความไว้วางใจจะถูกสร้างขึ้น ถ้าบุคคลมีความรู้สึกว่าคุณได้รับการสนับสนุนและยอมรับ มีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ซึ่งจะก่อให้เกิดความไว้วางใจกันมากขึ้น สำหรับบุคคลที่ให้ความสำคัญกับการวิพากษ์วิจารณ์มากเกินไป จะเป็นบุคคลที่ไม่มีความไว้วางใจและชอบตำหนิติเตียนผู้อื่น ถ้าบุคคลเรียนรู้ที่จะไว้วางใจบุคคลอื่นจะทำให้บุคคลนั้นไม่มองตนเองอยู่เหนือกว่าหรือต่ำกว่าคนอื่น แต่จะนับถือบุคคลอื่นว่าเป็นบุคคลหนึ่งหรือเพื่อน มิใช่ศัตรูคู่แข่ง (ซูซีย์ สมิทธิกร. 2528 : 87 - 89) ส่วนการช่วยเหลือสนับสนุนเป็นการให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น ขณะเดียวกันต้องไม่เป็นการทำร้ายตนเอง หรือมีลักษณะที่คอยตอบสนองความต้องการของคนอื่นเสมอ พยายามที่จะทำอะไรเพื่อผู้อื่นแต่ฝ่ายเดียว ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นเหนื่อยอ่อนทั้งกายและใจ กลายเป็นบุคคลที่ห่างเหินกับตนเอง แต่ถ้าเราเป็นตัวของตัวเองและรู้วิธีการสร้างความสมดุลระหว่างความต้องการของตนและบุคคลอื่น ถึงแม้เราจะช่วยเหลือบุคคลอื่นในยามที่บุคคลอื่นมีปัญหา แต่เราจะไม่

แก้ปัญหาแทนบุคคลนั้นทั้งหมด เพราะเรามีความเชื่อมั่นว่า บุคคลนั้นสามารถรับผิดชอบตนเองได้นอกจากนี้ ในการติดต่อสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ไม่มีใครที่จะเป็น “ผู้รับ” และ “ผู้ให้” อยู่ฝ่ายเดียวได้ ควรพึงพาท้ายกัน ซึ่งเป็นพฤติกรรมสังคมที่ต้องมีการตอบสนองกันอยู่ตลอดเวลา พฤติกรรมสังคมนี้เป็นศิลปะที่เรียนรู้ได้ แต่จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับพื้นฐานอันละเอียดอ่อนในจิตใจของแต่ละบุคคล บางคนมีความละเอียดอ่อนมาก สามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ไวและสามารถให้สิ่งที่ผู้อื่นต้องการได้ถูกต้องตามกาลเทศะ ผลที่เกิดขึ้นคือ ความพอใจอันนำไปสู่มิตรภาพ แต่บางคนพื้นฐานจิตใจไม่ละเอียดนัก จึงไม่สามารถอ่านความรู้สึกหรือความต้องการของอีกฝ่ายได้ การตอบสนองจึงอาจไม่ตรงกันหรือไม่ถูกต้อง ผลที่เกิดขึ้นคือ ความไม่พึงพอใจ อันนำไปสู่ความขัดแย้ง นอกจากนี้ปัจจัยที่แฝงอยู่และเป็นเครื่องเสริมให้มิตรภาพดำเนินไปอย่างราบรื่นคือ ความจริงใจที่เกิดขึ้นทั้งผู้ให้และผู้รับ (กิตยวดี บุญชื้อ. 2522 : 114)

สรุปได้ว่าคุณภาพของสัมพันธภาพ ควรมีลักษณะของการพึ่งพาซึ่งกันและกัน กล่าวคือ มีการไว้วางใจ กล้าเปิดเผยตนเอง ไม่ให้ความสำคัญกับการวิพากษ์วิจารณ์มากเกินไป ให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนมีความเป็นตัวของตัวเอง เป็นทั้งผู้ให้และผู้รับ อันจะนำไปสู่สัมพันธภาพที่ดี

ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับการสื่อสาร

สำหรับความหมายของการสื่อสาร มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

บาร์คเคอร์ (Barker. 1990 : 4) ให้ความหมายของการสื่อสารไว้ว่า เป็นกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองคน ในการที่จะทำงานร่วมกันเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ เพราะการสื่อสารเป็นกระบวนการที่มีการเปลี่ยนแปลง กล่าวคือ การสื่อสารที่สิ้นสุดลงไปแล้วอาจส่งผลต่อเนื่องถึงปัจจุบันและเป็นสาเหตุให้เกิดความสับสนและเป็นปัญหาได้คริสเตนเซนและคอกโครว์ (Christensen and Kockrow. 1991 : 35) ให้ความหมายของการสื่อสารว่า คือ กระบวนการถ่ายทอดหรือแลกเปลี่ยนข่าวสารจากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่ง ซึ่งการสื่อสารนั้นจะเป็นการใช้ถ้อยคำก็ได้ทั้งนี้อาจเป็นการสื่อสารโดยตรง เช่น การเผชิญหน้าทางตรงหรือทางอ้อม โดยการเขียนหรือการจดบันทึก เป็นต้น

จารุวรรณ เอกอรทัยผล (2530 : 22) ให้ความหมายของการสื่อสารว่าคือ กระบวนการถ่ายทอดหรือแลกเปลี่ยนข่าวสาร ข้อเท็จจริง ความคิด ความรู้สึก อารมณ์และทัศนคติ ซึ่งกระบวนการติดต่อสื่อสารที่จะได้ผลดีนั้น ต้องอาศัยความเข้าใจตรงกัน การมีส่วนร่วมและปฏิภริยาโต้ตอบที่เหมาะสม

ดวงพร คำบุญวัฒน์และวาสนา จันทร์สว่าง (2536 : 19) กล่าวว่า นอกจากการสื่อสารจะหมายถึงการส่งต่อหรือการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารระหว่างผู้ส่งและผู้รับในสังคมแล้ว การสื่อสารยังเป็นกระบวนการที่ดำเนินไปอย่างมีขั้นตอนและมีความต่อเนื่อง เมื่อการสื่อสารเกิดขึ้นจะมีลักษณะร่วมกันเกิดขึ้นในหลายขั้นตอนและต้องมีวัตถุประสงค์ในการสื่อสารด้วย

จากความหมายดังกล่าวอาจสรุปได้ว่า การสื่อสารหมายถึง กระบวนการรับส่งเพื่อการถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนข่าวสาร ข้อมูล ความรู้สึกนึกคิด จากบุคคลหนึ่งไปยังอีกบุคคลหนึ่งหรือหลายคน เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ยังผลให้เกิดความร่วมมือ ความตกลงกันโดยอาศัยถ้อยคำในการพูดและเขียน

กระบวนการของการสื่อสาร

เดวิด เบร์โรว์ (Berio.1960) กล่าวไว้ในหนังสือ “ กระบวนการสื่อความหมาย ” (The Process of Communication) ว่า กระบวนการสื่อสารประกอบด้วย

1. S = Source หมายถึง ตัวผู้ส่งจะส่งหรือสื่อสารอะไรออกไป ย่อมประกอบไปด้วยแหล่งที่มาหลายประการด้วยกัน เช่น ความชำนาญ ทักษะ ทักษะ ความรู้ ระบบสังคมตลอดจนประเพณีต่างๆ มาควบคุมหรือบัญชาว่าสิ่งใดควรพูดหรือไม่ควรพูด ควรสื่อหรือไม่ควรสื่อออกไป

2. M = Message หมายถึง ข่าวสาร เนื้อหาสาระในการสื่อ (Content) ซึ่งเป็นสิ่งที่ผู้ส่งจะต้องการให้ผู้รับทราบ ข่าวสารนี้อาจเป็นคำพูด ตัวหนังสือ สัญลักษณ์ ฯลฯ โครงสร้าง (Structure) หรือรูปแบบในการส่ง เช่น พูดเป็นข้อ ๆ พูดแล้วมีการทบทวนเป็นช่วง ๆ ฯลฯ ก็รวมอยู่ในข้อนี้ด้วย

3. C = Channel หมายถึง ช่องทางหรือเครื่องรับของผู้รับ จะรับทางใดหรือรับก็ทาง ขณะที่ทำกรสื่อสารความจะเน้นประสาททั้ง 5 เป็นหลัก การเห็น (Seeing) การได้ยิน (Hearing) การสัมผัส (Touching) การสูด (Smelling) และการชิมรส (Tasting)

4. R = Receiver หมายถึง ผู้รับซึ่งประกอบไปด้วยความชำนาญในการสื่อสาร ทักษะ ความรู้ ระบบแห่งสังคมและประเพณีนั้น ๆ เหมือนกันกับผู้ส่งปัจจุบันนอกจากกระบวนการของการสื่อสารทั้ง 4 องค์ประกอบที่กล่าวมาแล้ว ยังมีองค์ประกอบ " การย้อนกลับของข่าวสาร " เพิ่มมาด้วย โดยมีรายละเอียดดังนี้ การย้อนกลับของข่าวสาร (Message Feedback) หมายถึง การตอบสนองของผู้รับต่อข่าวสารหรือข้อมูลที่ได้รับมาซึ่งมีหลายรูปแบบ ทั้งที่เป็นความพอใจหรือไม่พอใจปฏิบัติตามได้หรือไม่ปฏิบัติตามไม่ได้ มีการโต้ตอบอย่างรุนแรงหรืออยู่เฉย ๆ เป็นต้น การป้อนกลับของข่าวสารนอกจากจะมารูปของการตอบสนองแล้วยังมาในรูปของการประเมินผลว่า ผู้ส่งประสบความสำเร็จในการส่งหรือไม่อีกด้วย ซึ่งการป้อนกลับประเภทหลังนี้จะนำมาซึ่งการปรับปรุงหรือพัฒนาการสื่อสาร ถ้าการป้อนกลับนั้นมาประสิทธิภาพ

ประเภทของการสื่อสาร

1. การสื่อสารโดยใช้วาจา (Verbal Communication) หมายถึง การสื่อความหมายโดยทั่ว ๆ ไปที่อาศัยคำสำคัญ เลขจำนวน หรือภาษาทางคณิตศาสตร์ก็ได้

2. การสื่อความหมายโดยไม่ใช้ถ้อยคำภาษา (Non-Verbal Communication) การสื่อความหมายที่ใช้สัญลักษณ์อย่างอื่น นอกเหนือจากคำ เลขจำนวน หรือวรรคตอนนอกจากกระบวนการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพแล้ว ยังต้องมีการรับรู้ถึงความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่ายด้วย โดย เฮอร์ เบอรั (Berne, 1976) ได้จำแนก Life Position ออกเป็น 4 แบบ ดังนี้

1. I'm ok , you're ok. หมายถึง การพูด การแสดงท่าทางที่กระทำออกมาครั้งใดก็ไม่ทำให้ใครเสียมีแต่ทำให้คนสบายใจ ซึ่งการพูดหรือการแสดงออกเช่นนี้ เป็นสิ่งที่คนในโลกนี้ควรจะทำกัน

2. I'm ok , you're not ok. หมายถึง การพูดหรือการแสดงออกมาครั้งใดผู้พูดหรือผู้แสดงออกจะอยู่ในตำแหน่งเหนือกว่าดีกว่า แต่คู่สนทนาขาดทุนหรือมีความรู้สึกไม่สบายใจทันที

3. I'm not ok , you're ok. หมายถึง การพูดที่พูดหรือแสดงออกมาครั้งใด ผู้พูดหรือผู้แสดงออกจะเป็นฝ่ายขาดทุนหรือเป็นฝ่ายเสียทันที แต่คู่สนทนาจะได้รับการยกย่องหรือได้รับเกียรติ

4. I'm not ok , you're not ok. หมายถึง การพูดหรือแสดงออกมาครั้งใดหาคนโชคที่ไม่ได้เลยเสียความรู้สึกทั้งผู้ฟังและผู้พูด

กล่าวโดยสรุป การพูดแบบที่ 1 ทำให้ผู้พูดเป็นที่รักของทุกคน ใคร ๆ ก็ชอบ ใคร ๆ ก็อยากคุยด้วย แต่ในความเป็นจริงแล้วอารมณ์ของคนเราในบางครั้งก็ทำให้เราพลั้งเผลอไป ดังนั้นเราต้องจัดการกับอารมณ์ให้ดีเพื่อที่จะสามารถรักษาสัมพันธภาพกับผู้คนรอบข้าง และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ด้วยความสุข

คู่มือ 2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา

ความหมายของการตัดสินใจสำหรับความหมายของการตัดสินใจ มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

แพตเตอร์สัน (Patterson. 1980 : 107) กล่าวถึงการตัดสินใจว่า หมายถึง การที่บุคคลเข้าไปสู่การเสี่ยง โดยมีการรวบรวมและประเมินข้อมูล มีทางเลือกหลายทางและมีสิ่งประกอบอื่นๆ ที่สำคัญอันนำไปสู่การตัดสินใจเลือก

วุฒิชัย จานงค์ (2523 : 3) ได้ให้ความหมายของการตัดสินใจว่าเป็นกระบวนการเลือกในระหว่างทางเลือกต่างๆ ซึ่งจะนำไปตามลำดับขั้นตอนในอันที่จะเลือกสิ่งหนึ่งสิ่งใดออกมาสำหรับนำไปปฏิบัติจริง

รัตนา ดอกแก้ว (2539) สรุปความหมายของการตัดสินใจว่าเป็นกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลในการพิจารณาเลือกแนวทางในการปฏิบัติต่อสถานการณ์หนึ่งที่ได้นำไปสู่การปฏิบัติให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ โดยกระบวนการดังกล่าวนี้ได้แก่ การรับรู้ปัญหา การวิเคราะห์สภาพปัญหา การรวบรวมข้อมูล การหาทางเลือก การประเมินทางเลือกต่างๆ ตามข้อมูลที่มีและตัดสินใจเลือกทางที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุด จากความหมายดังกล่าวอาจสรุปได้ว่า การตัดสินใจ หมายถึง กระบวนการคิดและเลือกอย่างมีเหตุผลในระหว่างทางเลือกต่างๆ ซึ่งจะนำไปตามลำดับขั้นตอนเพื่อนำไปปฏิบัติจริงแนวความคิดในการตัดสินใจ

บลอร์และสก๊อต (Blau and Scott. n.d.) ได้ชี้ให้เห็นว่าประสบการณ์ที่ได้จากการแก้ปัญหาหนึ่งจะมีประโยชน์ต่อการใช้แก้ปัญหาครั้งต่อไป ดังนั้นแม้ว่ากระบวนการแก้ปัญหาครั้งแรกมีแนวโน้มว่าจะก่อให้เกิดปัญหาอย่างอื่นแทรกซ้อนขึ้นมา แต่ประสบการณ์หรือการเรียนรู้ที่ได้จากการแก้ปัญหาในครั้งนั้นนับได้ว่ามีส่วนสำคัญในการแก้ปัญหาใหม่ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อปัญหาใหม่มีลักษณะเหมือนหรือคล้ายคลึงกับปัญหาเดิม

✓ ประเภทของการตัดสินใจ

นวลศิริ เปาโรหิตย์ (2528 : 45) ได้แบ่งประเภทของการตัดสินใจไว้ ดังนี้

1. การตัดสินใจที่ผลลัพธ์เป็นที่รู้เด่นชัด (Decision with Certainty)
2. การตัดสินใจที่มีการเสี่ยงที่พอคำนวณได้ (Decision with Measured Risk) ผลลัพธ์
3. การตัดสินใจที่ผลลัพธ์ไม่เป็นที่รู้ (Decision with Uncertainty) ไม่สามารถคาดเดาได้ว่าผลลัพธ์จะออกมาเป็นอย่างไร

จานงค์ พรายแย้มแซ (2529 : 25) ได้แบ่งประเภทของการตัดสินใจไว้ดังนี้

1. การตัดสินใจรายบุคคล เป็นการตัดสินใจโดยบุคคลคนเดียว บุคคลอาจขอคำแนะนำจากผู้อื่น แต่ความรับผิดชอบต่อการตัดสินใจขึ้นอยู่กับเขาเพียงคนเดียว
2. การตัดสินใจของกลุ่ม เป็นการตัดสินใจที่มีหลายคนมีส่วนร่วมในการกระทำเป็นการกระจายความรับผิดชอบ สมาชิกในกลุ่มมีความรู้สึกว่ามีส่วนร่วมในการกระทำ การตัดสินใจนั้นๆ เป็นความผิดของกลุ่ม

✓ กระบวนการตัดสินใจ

อาภรณ์พันธ์ จันทรสว่าง (2525 : 156) ได้สรุปขั้นตอนของการตัดสินใจเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การพิจารณาถึงตัวปัญหา เพื่อดูว่าปัญหาที่แท้จริงคืออะไรแน่

2. การพิจารณาหาทางเลือกต่าง ๆ เพื่อการตัดสินใจกล่าวคือ ภายหลังจากที่พบปัญหาแล้ว จะต้องพิจารณาหาทางเลือกต่าง ๆ ที่จะใช้แก้ปัญหาซึ่งย่อมมีหลายวิธี

3. การประเมินผลทางเลือกต่าง ๆ เหล่านั้น เป็นการประเมินผลทางเลือกว่าทางเลือกมดเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด คือ ดีกว่าทางเลือกอื่น ๆ ทั้งหมด

4. การตัดสินใจเลือกทางเลือกต่าง ๆ เหล่านั้น เป็นการประเมินผลทางเลือกว่าเลือกทางใดเป็นทางเลือกที่ดีที่สุด คือ ดีกว่าทางเลือกอื่น ๆ ทั้งหมด

จากการศึกษาของ Dinklage (นวลศิริ เปาโรหิตย์. 2538 : 45) พบว่า “ กลยุทธ์การวางแผนอย่างรอบคอบ ” เป็นวิธีการตัดสินใจที่ดีที่สุด สำหรับขั้นตอนในการใช้กลยุทธ์ การวางแผนอย่างรอบคอบมี 7 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นระบุปัญหาว่าคืออะไร ในขั้นนี้บุคคลต้องทราบเสียก่อนว่าเขาจะต้องตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องใดและจะต้องตระหนักว่าเขามีสิ่งที่จะต้องตัดสินใจ

2. ขั้นรวบรวมข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ข้อมูลที่พูดถึงมิใช่ข้อมูลทั่วไป แต่จะต้องเป็นข้อมูลที่ช่วยในการตัดสินใจ ดังนั้นบุคคลต้องรู้สึกปะแห่งการเข้าใจว่าข้อมูลอะไรที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ แหล่งข้อมูลได้มาจากไหน นอกจากนี้ข้อมูลบางชนิดได้มาจากภายนอก ส่วนข้อมูลบางชนิดจะต้องแสวงหาเองจากภายใน

3. ขั้นรู้จักทางเลือกที่มีอยู่ จากการรวบรวมข้อมูลในข้อ 2 อาจทำให้บุคคลเริ่มมองเห็นทางเลือกของเขาขึ้นมาบ้าง ถ้าทางเลือกไม่มากเขาอาจจะเลือกทางอื่นที่น่าจะเป็นไปได้มาพิจารณาประกอบและเมื่อได้ทางเลือกพอสมควรแล้วให้เขาเขียนทางเลือกเหล่านี้ลงในกระดาษ

4. ขั้นชั่งน้ำหนักเลือกตัวเอง ในขั้นนี้ต้องให้บุคคลลองพิจารณาว่าในแต่ละทางเลือกมีผลดีผลเสียอย่างไร ผลดี ผลเสียในที่นี้ หมายถึง ที่เกี่ยวกับชีวิตของเขา ไม่ใช่ผลดีสำหรับบุคคลอื่น ๆ และให้บุคคลนำผลดีและผลเสียในแต่ละตัวมาชั่งน้ำหนักดูว่าตัวเลือกใดจะมีน้ำหนักดีกว่าตัวเลือกอื่น

5. ขั้นตัดสินใจเลือก ถ้าบุคคลใดทำขั้น 4 เรียบร้อยแล้ว เขาพร้อมที่จะตัดสินใจเลือกในการเลือกของเขาในขั้นนี้ส่วนใหญ่จะเป็นจากอันดับของตัวเลือกที่ได้เขียนไว้ในขั้นที่ 4 อย่างไรก็ตามเขาอาจจะเลือกได้มากกว่า 1 อันดับ ถ้าการเลือกนั้นเป็นความต้องการของเขา

6. ขั้นดำเนินการ เมื่อได้ตัดสินใจว่าจะทำอะไรเรียบร้อยแล้ว บุคคลพร้อมที่จะลงมือดำเนินการตามที่ได้ตัดสินใจไว้ในขั้นที่ 5

7. ขั้นทบทวนการตัดสินใจและผลที่ได้รับ เมื่อได้ทำตามที่ได้ตัดสินใจไว้แล้ว บุคคลจะพบว่า การตัดสินใจเลือกของเขาสามารถช่วยหรือไม่ในการแก้ปัญหาจากขั้นที่ 1 ก็พบว่าผลของการตัดสินใจได้ช่วยในการแก้ปัญหา เขาก็จะอยู่กับการตัดสินใจนั้น กล่าวโดยสรุป กระบวนการตัดสินใจ ประกอบด้วยขั้นวิเคราะห์ปัญหาหรือสถานการณ์ ขั้นรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ขั้นระบุทางเลือกและประเมินทางเลือก

ทฤษฎีการตัดสินใจของเกอแลต (Gelatt's Decision Making Theory. nd.)

เป็นทฤษฎีที่แสดงถึงวงจรกระบวนการตัดสินใจ โดยเริ่มจากจุดมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์และเมื่อบุคคลมีความประสงค์ที่ต้องการจะตัดสินใจบุคคลนั้นก็ประสงค์จะรับข้อเสนอแนะ โดยเขาจะรวบรวมข้อมูลให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการตัดสินใจของเขาต่อจากนั้นบุคคลก็จะพิจารณาข้อมูลที่ได้รับและพยายามนำมาประยุกต์ให้สอดคล้องกับการเลือกพิจารณาความเป็นไปได้ของทางเลือก สำหรับการดำเนินงานผลอาจขึ้นอยู่กับความสำเร็จของประสบการณ์ในอดีตและระดับความปรารถนาของบุคคลนั้น ซึ่งการดำเนินงานจะมี

ประสิทธิภาพหรือไม่เพียงใดขึ้นอยู่กับสิ่งสองประการ คือ ข้อมูลที่รวบรวมมาได้และน้ำหนักในการคาดคะเนอย่างเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมสำหรับขั้นต่อไปเป็นระบบค่านิยม ในขั้นนี้บุคคลจะพิจารณาถึงผลที่พึงปรารถนา เขาจะเปรียบเทียบผลที่ได้รับกับลำดับขั้นของค่านิยม เช่น ถ้าเราเลือกวิชาชีพนี้เพราะต้องการเงินเดือนมาก หรือคาดได้ว่าเราสามารถเรียนจบในสาขาวิชานี้ได้และจะได้มีโอกาสศึกษาต่อ เขาอาจจะตั้งคำถามว่าค่านิยมสูงสุดของเขานั้นคืออะไร ทั้งนี้เพื่อให้การตัดสินใจเลือกของเขาเหมาะสมยิ่งขึ้น ส่วนขั้นสุดท้ายเป็นขั้นการประเมินผลและการตัดสินใจ ซึ่งจะเป็นผลในการตัดสินใจในครั้งนั้น โดยได้ผลที่ได้รับเหมาะสมกับจุดมุ่งหมายและข้อมูล หรือตัดสินใจที่จะสำรวจต่อไป โดยวางแผนสำรวจเพื่อให้ได้ข้อมูลใหม่เพื่อการตัดสินใจในครั้งต่อไป

สรุปวงจรกระบวนการตัดสินใจประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญดังนี้

1. จุดมุ่งหมาย บุคคลต้องตัดสินใจเมื่อมีทางเลือกอย่างน้อย 2 ทาง
2. ข้อเสนอเทศ บุคคลต้องค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับทางเลือกนั้น ๆ
3. ความเป็นไปได้ โดยต้องหาความเป็นไปได้ของกิจกรรม
4. ความเป็นไปได้ของผลที่ได้รับโดยต้องตรวจสอบลำดับความเป็นไปได้ในแต่ละทางเลือก
5. ความน่าจะเป็นของผลที่ได้รับโดยทำนายความน่าจะเป็นจริงของแต่ละลำดับ
6. ค่านิยมโดยการประเมินความต้องการของแต่ละบุคคลในแต่ละระดับ
7. การประเมินผล โดยการประเมินความเหมาะสมและเลือกตัดสินใจ
8. การตัดสินใจ ซึ่งอาจเป็น
 - 8.1 การตัดสินใจสิ้นสุดลง
 - 8.2 การค้นหาข้อเสนอเทศใหม่

ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับการแก้ปัญหา

เมื่อคนเรามีปัญหาเกิดขึ้น สิ่งที่จะเกิดขึ้นตามมาก็คือ ความไม่สบายใจ คับข้องใจ ไม่มีความสุข และสิ่งที่จะทำให้ความไม่พึงพอใจเหล่านั้นหมดไปได้ก็คือ การแก้ปัญหา แต่การแก้ปัญหาก็มีหลายวิธีและคนก็เลือกวิธีแก้ปัญหาแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตัวเองและสภาพแวดล้อมของแต่ละคนสำหรับความหมายของการแก้ปัญหา มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

เมย์ (May.1970 : 266) กล่าวว่า การแก้ปัญหาคือกระบวนการที่ซับซ้อนทางสมองซึ่งเกี่ยวกับการหยั่งเห็น การจินตนาการ การจัดกระทำ และการรวบรวมความคิด

บอร์น เอกสเตรน และโดมิโนสกี (Bourne,Ekstran and dominoski. 1971 : 9) กล่าวถึง การแก้ปัญหาคือเป็นกิจกรรมที่เป็นทั้งการแสดงความรู้ ความคิดจากประสบการณ์เดิม และส่วนประกอบของสถานการณ์ที่เป็นปัญหาในปัจจุบันนำมาจัดเรียงใหม่ เพื่อผลของความสำเร็จในจุดมุ่งหมายเฉพาะอย่าง

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2528 : 259) สรุปความหมายของการแก้ปัญหาคือ หมายถึง การใช้และประสบการณ์เดิมจากการเรียนรู้ทั้งทางตรง คือ มีผู้อบรมสั่งสอน และทางอ้อม คือ การเรียนรู้ด้วยตนเองมาแก้ปัญหาใหม่ที่ประสบ

ชุมพล พัฒนสุวรรณ (2531 : 17) กล่าวว่า การแก้ปัญหาได้เป็นความสามารถเดี่ยวๆ แต่จะประกอบด้วยกลุ่มของความสามารถหลายๆ ด้านประกอบกัน เช่น การนึกคิดที่รวดเร็วเกี่ยวกับลักษณะของวัตถุหรือสถานการณ์ที่กำหนดให้ การจำแนกประเภทวัตถุ การรับรู้ความสัมพันธ์

จากความหมายดังกล่าวอาจสรุปได้ว่า การแก้ปัญหาหมายถึง กระบวนการทำงานของสมอง ซึ่งต้องอาศัยความรู้และประสบการณ์เดิมมาช่วยในการพิจารณาโครงสร้างของปัญหา ตลอดจนการคิดหาแนวทางปฏิบัติเพื่อให้ปัญหานั้นหมดไป

✓ รูปแบบวิธีการแก้ปัญหา

ชม ภูมิภาค (2523 : 195) ได้เสนอรูปแบบของการแก้ปัญหาออกเป็น 2 วิธี

1. การแก้ปัญหาระดับง่าย การแก้ปัญหาระดับนี้ไม่ต้องพิจารณามาก ไม่มีพิธีรีตองอันยุ่งยากให้ตัดสินใจ และการแก้ปัญหาก็สามารถทำทันทีที่ เช่น วันนี้จะสวมเสื้อสีอะไรไปโรงเรียน จะเดินหรือจะขึ้นรถไป เย็นนี้จะทานข้าวกับอะไร เป็นต้น

2. การแก้ปัญหาซับซ้อน เป็นการแก้ปัญหาระดับยาก ต้องใช้เวลา ใช้ความพยายาม ต้องพบกับความเครียดมาก ปัญหาระดับนี้มีทั้งที่คุ้นเคยและไม่คุ้นเคย บางปัญหาก็เป็นปัญหาใหม่

3. พยอม ดันมณี (2524 : 42) ได้กล่าวถึงการแก้ปัญหาว่า ต้องอาศัยกฎที่ได้เรียนรู้ไปแล้วช่วยแก้ปัญหาที่ค้นพบ การแก้ปัญหานี้ อาจแก้ได้โดยการสอน โดยการบอกวิธีให้ อย่างไรก็ตามส่วนประกอบที่ช่วยในการแก้ปัญหาก็คือ การใช้กฎที่ได้เรียนรู้ไปแล้ว ดังนั้นการแก้ปัญหาก็คือ กระบวนการซึ่งผู้เรียนดึงสิ่งที่เรียนรู้ไปแล้วมาใช้ในการแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ

คู่ที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์

✓ ซิลเวอร์แมน, โรเบิร์ต อี (2539 : 29) กล่าวว่า อารมณ์คือ ภาวะที่อินทรีย์ (Organism) ถูกเร้าถูกทำให้เกิดปฏิกิริยาขึ้นได้และมีที่แสดงออกมา 3 อย่าง คือ

1. แบบที่เกิดขึ้นเอง เช่น รู้สึกโกรธ กลัว ดีใจ
2. พฤติกรรมที่เป็นผลต่อเนื่อง เช่น เมื่อเวลาที่ตีใจก็หัวเราะ
3. เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น หน้าแดง ปากสั่น

จากความหมายดังกล่าวอาจสรุปได้ว่า อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งที่มีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงออกซึ่งพฤติกรรมทางอารมณ์จะแสดงออกทางร่างกาย ซึ่งจะด้วยวิธีใดนั้นขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการเรียนรู้ของบุคคลแต่ละคนที่แตกต่างกันออกไป การแสดงออกทางอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุม อาจก่อให้เกิดผลเสียตามมา ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการปรับตัวต่อการดำเนินชีวิต

◁ พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ศรีธรรม ธนะภูมิ (2535) กล่าวว่า เด็กวัยรุ่นจะมีความพยายามควบคุมอารมณ์มากขึ้นเพราะรู้ว่าตนไม่ใช่เด็กแล้วแต่ยังไม่ถึงนิสัยเต็มทีเดียว จึงมีลักษณะหุนหันพลันแล่น อารมณ์วู่วาม ขาดความรอบคอบ เป็นวัยที่เริ่มมีอุดมคติ ชอบให้พรรคพวกหรือคนอื่น ๆ เห็นว่าตนมีความสำคัญ ชอบความเด่นดังและจากการที่วัยรุ่นยังขาดประสบการณ์ทำให้เกิดความไม่แน่ใจว่าพฤติกรรมควรแสดงออกในรูปแบบใดจึงจะเหมาะสม

จึงชอบมองดูบุคคลอื่น เพื่อลอกเลียนแบบ เอาอย่าง ดังนั้นในวัยรุ่นกลุ่มเพื่อนจึงมีอิทธิพลมาก บางครั้งทำให้แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมา วัยรุ่นต้องการความเข้าใจจากผู้ใหญ่เป็นอย่างมาก ถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจ เด็กจะรู้สึกว่าคุณแม่ฟังเขาไม่ได้และไปหาที่พึ่งที่อื่นแทน ดังนั้นพ่อแม่ต้องวางตัวแบบเป็นเพื่อนกับวัยรุ่น มีลักษณะวิธีที่ยืดหยุ่นแต่มั่นคง เข้าใจในตัวเด็ก ให้ความสำคัญกับตนเองพร้อมที่จะรับฟัง ปัญหาความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ก็จะลดน้อยลงหรือหมดไป

✓ กระบวนการจัดการกับอารมณ์

การจัดการกับอารมณ์เป็นทักษะที่เรียนรู้และฝึกฝนได้ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2542) ได้เสนอขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ ดังนี้

1. การสำรวจอารมณ์หรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นขณะนั้น เช่น มือสั่น ใจสั่น เป็นต้น
 2. การคาดการณ์ผลดีผลเสียของการแสดงอารมณ์นั้นออกมา
 3. การจัดการกับอารมณ์ด้วยวิธีต่างๆ เช่น การหายใจเข้าออกยาวๆ การนับ 1-10 ซ้ำๆ หรือนับต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าอารมณ์จะสงบลง เป็นต้น
 4. การสำรวจความรู้สึกของตนอีกครั้งและการชื่นชมกับการที่ตนเองสามารถจัดการกับอารมณ์ได้
- จะเห็นได้ว่า การจัดการกับอารมณ์เป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์ การรู้จักเข้าใจอารมณ์ของตนและผู้อื่น อีกทั้งวิธีจัดการกับอารมณ์จะทำให้สามารถแสดงอารมณ์ออกมาได้อย่างเหมาะสม

ความหมายและแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียด

โมนาห์และลาซารัส (Monat and Lazarus. 1977 : 360) ให้ความหมายของการจัดการกับความเครียดว่า เป็นกลไกทุกอย่างที่บุคคลใช้ เพื่อจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามต่อความมั่นคงทางจิตใจ เพื่อให้บุคคลสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จากความหมายดังกล่าวอาจสรุปได้ว่า การจัดการกับความเครียดหมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้เพื่อจัดการกับสิ่งที่มาคุกคามต่อความมั่นคงทางจิตใจ ซึ่งจะแสดงออกในรูปแบบของพฤติกรรมแบบต่างๆ ที่พยายามจะระงับ แบ่งเบาหรือขจัดความเครียดนั้น เพื่อให้บุคคลสามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

✓ พฤติกรรมจัดการกับความเครียด

ลาซารัสและโพลด์แมน (เพ็ญศรี วรสัมปติ. 2537 ; อ้างอิงจาก (Lazarus and Folkman. 1984 : 150-153)) ได้แบ่งพฤติกรรมจัดการกับความเครียดเป็น 2 แบบ ดังนี้

1. พฤติกรรมจัดการกับความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหา (Problem Focused Form of Coping)

กลวิธีของพฤติกรรมจัดการกับความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหานี้จะคล้ายกลวิธีที่ใช้สำหรับการแก้ปัญหาทางวิทยาศาสตร์ ได้แก่ การหาข้อมูลเพิ่มเติม การวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น การจัดการกับปัญหาอย่างทันท่วงที การยอมรับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง รวมทั้งการนำเอาประสบการณ์ที่เคยใช้ได้ผลในอดีตมาร่วมแก้ไขปัญหาลแล้วประเมินคุณค่าและผลตอบแทนที่ได้รับเพื่อที่จะเอาวิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุดมาใช้ แต่จะแตกต่างจากการแก้ปัญหาโดยทั่วไปคือ การแก้ปัญหามุ่งเน้นไปที่สิ่งแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่กลวิธีพฤติกรรมจัดการกับความเครียด จะมุ่งเน้นไปที่การแก้ปัญหาสิ่งแวดล้อมและตนเองโดยตรง เช่น การปรับสิ่งแวดล้อมให้มีความเหมาะสม การเปลี่ยนแรงจูงใจหรือความคิดเพื่อที่จะระบายหรือลดระดับอัตราความเครียดลง ค้นหาทางเลือกที่พอใจ พัฒนาพฤติกรรมใหม่ที่ได้มาตรฐานหรือเรียนรู้ทักษะการปฏิบัติตนใหม่ๆ ซึ่งพฤติกรรมจัดการกับความเครียดที่มุ่งแก้ปัญหานี้จะแตกต่างกันไปตามชนิดของปัญหาที่ได้รับ

2. พฤติกรรมการจัดการกับความเครียดที่มุ่งแก้ไขอารมณ์ (Emotional Focused Forms of Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามที่จะจัดการกับอารมณ์และความสุขต่างๆที่เกิดขึ้น อันเนื่องจากสถานการณ์ที่ตึงเครียด โดยมีได้มุ่งแก้ไขปัญหาหรือสาเหตุ แบ่งเป็น 2 กลุ่มดังนี้

2.1 เพื่อลดความตึงเครียด ซึ่งคนส่วนมากจะเลือกใช้วิธีนี้ เพื่อลดหรือบรรเทาความไม่สบายใจ ซึ่งเกิดจากความเครียดให้น้อยลง เป็นการใช้กระบวนการทางความคิดที่แสดงพฤติกรรมออกมาด้วยวิธีต่างๆ เช่น การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยงปัญหา การเหมินเฉย การเพ้อฝัน การติดสิ่งเสพติด การโยนความผิดให้ผู้อื่น การหาแรงสนับสนุนทางสังคม รวมทั้งการผ่อนคลาย เช่น การออกกำลังกาย การนั่งสมาธิ เป็นต้น

2.2 เพื่อเพิ่มความตึงเครียด ซึ่งคนส่วนน้อยจะเลือกใช้วิธีนี้ เป็นกระบวนการทางความคิด เช่นกัน เพื่อเพิ่มอารมณ์ตึงเครียดให้กับตนเอง เพราะบางคนต้องการรู้สึกแย่ที่สุด ก่อนที่จะรู้สึกดีขึ้น เพื่อที่จะบรรเทาความต้องการแรกในประสบการณ์ที่เขามีความตึงเครียดอย่างฉับพลันและในที่สุดก็จะมีการดำเนินตัวเองหรือผู้อื่น ในรูปของการลงโทษตัวเอง บางคนก็ต้องการกระทำเพื่อผลักดันตัวเองไปสู่การกระทำรูปแบบของพฤติกรรมการจัดการกับความเครียดในกลุ่มนี้ เช่น การแสดงความโกรธ การทำอะไรที่เสี่ยงอันตรายมาก เป็นต้น

สรุปได้ว่า วิธีการจัดการกับความเครียดของลาซารัสและโฟล์คแมน (Lazarus and Folkman, 1984 : 150-153) ดังกล่าวข้างต้น แม้จะกล่าวว่าเป็นวิธีการจัดการกับความเครียดของคนปกติแต่เมื่อพิจารณาแล้วจะเห็นว่า วิธีที่มีประโยชน์ คือ วิธีที่มุ่งแก้ปัญหา ส่วนวิธีที่มุ่งแก้ไขอารมณ์โดยการลดความตึงเครียดซึ่งมี 2 วิธีนั้น มีทั้งวิธีที่มีประโยชน์ เช่น การออกกำลังกาย การนั่งสมาธิแต่ก็มีอีกวิธีที่เป็นโทษ เช่น การปฏิเสธ การพึ่งพาสื่อเสพติด ดังนั้นจึงควรเลือกปฏิบัติอย่างถูกวิธี

ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะชีวิตและการป้องกันพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

ทักษะชีวิตเป็นตัวเชื่อมโยงระหว่างความรู้ เจตคติ และค่านิยม เพื่อนำไปสู่ความสามารถที่แท้จริง เช่น จะทำอะไร และทำอย่างไร ทักษะชีวิตเป็นความสามารถที่จะนำไปสู่หนทางแห่งการมีสุขภาพดี ดังปรารถนาตามขอบเขตหรือโอกาสที่จะทำได้ ทั้งนี้การนำทักษะชีวิตไปใช้ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยแวดล้อมทางวัฒนธรรม และครอบครัวที่มีผลกระทบต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย การนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ได้ อย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้และเข้าใจคนอื่น ทักษะชีวิตจะช่วยสนับสนุน การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถแห่งตน ความเชื่อมั่นในตนเองและบุคคลอื่นๆ อีกทั้งป้องกันโรคทางจิตและ ปัญหาพฤติกรรมสุขภาพต่างๆ จึงได้มีการนำทักษะชีวิตไปใช้อย่างกว้างขวางในโปรแกรมการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพขององค์การอนามัยโลก (พรทิพย์ วชิรดิถลก. 2544 : 16 ; อ้างอิงจาก WHO. 1994) กล่าวถึงช่วงเวลาที่เหมาะสมในการสอนทักษะชีวิตไว้ว่า โปรแกรมทักษะชีวิตสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่ยังเด็กจนถึงวัยรุ่น ในหลายๆ ประเทศได้นำทักษะชีวิตไปใช้ ได้อย่างประสบความสำเร็จในช่วงอายุ 6 – 16 ปี ซึ่งช่วงอายุดังกล่าวนี้ เป็นช่วงที่สำคัญสำหรับเด็กและวัยรุ่นต่อการพัฒนาในการเรียนรู้ อย่างไรก็ตามการกำหนด นโยบายและการจัดสรรทรัพยากรทางการศึกษา ควรให้ความสำคัญต่อการพัฒนาทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นในช่วงอายุดังกล่าว ซึ่งการพัฒนาทักษะชีวิตนั้นนับเป็นสิ่งที่มีค่าอย่างยิ่งสำหรับเด็กที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เนื่องจากเป็นช่วงที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมที่สัมพันธ์กับปัญหาสุขภาพ ดังนั้นการพัฒนาทักษะชีวิตจึงมีความจำเป็นที่ควรให้มีการส่งเสริมและสนับสนุนเพื่อนำไปสู่การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและป้องกันปัญหาสุขภาพอนามัยได้

ข้อสังเกตในการสอนทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (WHO. 1994 : 5) ได้กล่าวถึง การส่งเสริมการสอนทักษะชีวิตว่าต้องคำนึงถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมและแบบแผนการดำเนินชีวิตเพราะทักษะชีวิตเป็นสิ่งสำคัญในสถานการณ์ที่ประชาชนต้องเผชิญกับภาวะสุขภาพที่ไม่ดี อยู่ในภาวะเครียดที่ไม่สามารถจัดการแก้ไขได้ ทักษะชีวิตมีความจำเป็นสำหรับเยาวชนที่ต้องเผชิญต่อสภาวะสถานการณ์ต่างๆที่ไม่ได้เตรียมตัวมาก่อนและยิ่งไปกว่านั้น เยาวชนในวัยนี้ต้องเจริญเติบโตในโลกที่ไม่สามารถพยากรณ์ได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในวันข้างหน้า ด้วยการที่สังคมโลกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีความเป็นสังคมเศรษฐกิจมากขึ้น แต่ไม่มีการเปิดกว้างส่งเสริมเยาวชนให้มีคุณค่าและเยาวชนเองก็ดูเหมือนว่าจะไม่มีความกระฉับกระเฉงในความคิดของตนเกี่ยวกับโอกาสในชีวิตข้างหน้าว่าจะเป็นอย่างไร ปัจจัยทั้งหมดจึงชักนำให้เยาวชนมีความอ่อนแอ การมีทักษะชีวิตจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้เยาวชนเข้มแข็งขึ้น สามารถพัฒนาปรับตัวเองให้อยู่ในสถานการณ์ที่ยุ่งยากได้ และช่วยให้เยาวชนปรับเปลี่ยนตัวเองให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีได้

แนวคิดเกี่ยวกับการสอนทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก (ประภาวดี แสนสีลา. 2543 : 20 ; อ้างอิงจาก WHO. 1997) ได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการสอนทักษะชีวิตไว้ว่า มีกลวิธีในการนำทักษะชีวิตมาใช้ ควรจะเริ่มต้นจากกลุ่มเด็กและเยาวชนที่อยู่ในระบบโรงเรียน เนื่องจากการส่งเสริมการเรียนการสอนทักษะชีวิตนั้น เป็นการสนับสนุนให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้อง เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล และการมีความสุขจิตที่ดี ยังรวมไปถึงการป้องกันเยาวชนตั้งแต่แรกเริ่มก่อนที่จะเขาเหล่านั้นจะเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ต่อไปในอนาคตและโรงเรียนยังเป็นสถานที่ที่เหมาะสมในการสอนทักษะชีวิต เนื่องจาก

1. เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่จะอยู่ในโรงเรียน
2. มีโครงสร้างชัดเจน คุ่มค่าต่อการนำไปใช้
3. ผู้สอนมีประสบการณ์อยู่แล้ว
4. ผู้ปกครองและชุมชนให้ความเชื่อถือและวางใจ
5. สามารถที่จะติดตามและประเมินผลได้ทั้งระยะสั้นและระยะยาว

วิธีการที่ใช้ในการสอนทักษะชีวิตจะเน้นให้ผู้เรียนได้เรียนรู้จากบุคคลต่างๆที่อยู่รอบๆ ตัว จากการสังเกตว่าเขาปฏิบัติอย่างไร จากพฤติกรรมที่แสดงออกซึ่งสามารถอธิบายได้โดยทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) ที่พัฒนาขึ้นโดยแบนดูรา (Bandura. 1997) ซึ่งเป็นการเรียนรู้โดยตรงจากการมีประสบการณ์จริงทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา (ประภาวดี แสนสีลา. 2543 : 20 ; อ้างอิงจาก Bandura. 1997) เน้นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมและถือว่าการเรียนก็เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและสิ่งแวดล้อม โดยผู้เรียนและสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกัน พฤติกรรมของคนเราส่วนมากเป็นการเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) หรือการเลียนแบบจากตัวแบบ (Modeling) ในการอธิบายกระบวนการเกิดพฤติกรรมของมนุษย์แบนดูรา ได้อธิบายในรูปของการมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่องระหว่างพฤติกรรม องค์ประกอบส่วนบุคคลและองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อม สามารถกำหนดพฤติกรรม พฤติกรรมสามารถกำหนดสิ่งแวดล้อม สิ่งแวดล้อมสามารถกำหนดพฤติกรรม พฤติกรรมสามารถกำหนดองค์ประกอบส่วนบุคคลและองค์ประกอบส่วนบุคคลสามารถกำหนดพฤติกรรมได้เช่นกัน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เกิดจากการเรียนรู้ไม่จำเป็นต้องพิจารณาในแง่แสดงออกมา

หากแต่ว่าการได้มาซึ่งความรู้ใหม่ๆ ถือว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นแล้วแม้ว่าจะยังไม่แสดงออกมาก็ตาม (Bandura. 1977 อ้างอิงจากประภาวดี แสนสีลา. 2543 : 20)

ความคาดหวังจากการพัฒนาทักษะชีวิต

ประภาวดี แสนสีลา (2543 : 21) กล่าวว่าการพัฒนาทักษะชีวิตจะทำให้บุคคลมีศักยภาพในตนเอง และสังคมเพิ่มมากขึ้น เช่น การมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความรู้สึกมีคุณค่าแห่งตน การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การมีความสามารถในตนเองและประการสำคัญ คือ สามารถพัฒนาทักษะชีวิตที่มีความซับซ้อน หลากๆ ทักษะ เช่น

- การต้านทานต่อแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน
- การประเมินความเสี่ยง
- การต่อรองแลกเปลี่ยน
- การมีพฤติกรรมกล้าแสดงออก
- การแก้ไขปัญหาความคับข้องใจ
- การสร้างเครือข่ายการสนับสนุนทางสังคม
- การจัดการกับความเครียด
- ภาวะผู้นำ
- การจัดการและเผชิญต่อความทุกข์ยาก

เอกสารและความรู้เกี่ยวกับเทคนิคแม่แบบ

ความหมายของแม่แบบ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2530 : 61) กล่าวว่าแม่แบบหรือตัวแบบ (Model) หมายถึง สิ่งที่เป็นแบบอย่างที่ดีเป็นบรรทัดฐานเป็นแบบหรือให้เห็นเพื่อเป็นแนวทางในการเปรียบเทียบและเป็นแบบอย่างในการเลียนแบบการใช้เทคนิคแม่แบบ (Modeling Technique) เป็นกลวิธีในการสร้างหรือสอนพฤติกรรมจากตัวแบบที่ผู้สังเกตหรือผู้ประสงค์จะเลียนแบบสนใจ (Bandura.1963 : 99-108) การเรียนรู้ของเด็กส่วนใหญ่เกิดจากการทำตามผู้อื่น ดังนั้นเด็กจะเรียนรู้จากแม่แบบโดยแม่แบบจะทำหน้าที่เป็นสิ่งเร้า และเน้นเรื่องราวให้ผู้เรียนสังเกตและเลียนแบบพฤติกรรมที่เป็นเป้าหมาย ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ด้วยการสังเกต เป็นวิธีการเรียนรู้แบบแผนที่ให้ประโยชน์กว้างขวางและมีข้อดีอยู่หลายประการ คือช่วยให้ผู้เรียนรู้มโนทัศน์ที่ซับซ้อนหรือยากๆ ได้ดีและรวดเร็ว (Patterson.1974 : 138-139) สำหรับกระบวนการเรียนรู้โดยใช้แม่แบบนั้น แบนดูรา (Bandura .1977 : 22-29) กล่าวว่า เป็นกระบวนการที่ซับซ้อนอันเกิดขึ้นจากการที่บุคคลได้เห็นพฤติกรรมจากผู้อื่นและ พฤติกรรมนั้นๆ จะชี้นำพฤติกรรมของเขาได้ กระบวนการนี้เรียกว่ากระบวนการเรียนรู้ด้วยการสังเกตซึ่งมีองค์ประกอบสำคัญ 4 ประการ คือ

1. ความสนใจ (Attentional Process) เป็นกระบวนการเรียนรู้ลักษณะสำคัญๆ ของแม่แบบไว้อย่างละเอียดโดยการสังเกตและสามารถสรุปรวบรวมสิ่งที่รับรู้มาได้อย่างเป็นขั้นตอน สิ่งที่มีอิทธิพลต่อกระบวนการของความสนใจในการเรียนรู้ด้วยการสังเกตนี้มีมาก เช่นลักษณะของผู้สังเกตในด้านการรับรู้ การรวบรวมและการแปลความหมายของสิ่งที่ได้สังเกตอันเป็นผลจากประสบการณ์เดิมของผู้สังเกต ลักษณะหรือการแสดง

ออกของแม่แบบที่แปลกหรือดึงดูดความสนใจได้มากเพียงไร มีความชัดเจนหรือมีความซับซ้อนของแม่แบบมากน้อยแค่ไหน

2. กระบวนการจำ (Retentional Process) เป็นกระบวนการของการจำอันเกิดจากการรวบรวมพฤติกรรมของแม่แบบ ที่ได้สังเกตทุกครั้งการเก็บจำนี้จะกระทำในรูปสัญลักษณ์ นี้จะช่วยให้จำพฤติกรรมของแม่แบบได้แม้ว่าจะเห็นแม่แบบเพียงชั่วเวลาอันสั้น

3. การแสดงออก (Motor Reproduction Process) เป็นกระบวนการของการดัดแปลงสัญลักษณ์ ซึ่งเป็นแม่แบบพฤติกรรมมาเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อมนุษย์เรามีข้อมูลที่เป็นสัญลักษณ์อยู่ในความทรงจำแล้วจะมีการแสดงพฤติกรรมเหล่านั้นออกมาภายหลังได้ ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกในครั้งแรกๆ อาจจะยังไม่ถูกต้องทีเดียวนักเพียงแต่แสดงได้ใกล้เคียงกับพฤติกรรมของแม่แบบเท่านั้น แล้วจะค่อยๆปรับแก้ไขพฤติกรรมของตนเองจนกว่าจะได้รับผลที่พึงพอใจ

4. การจูงใจ (Motivational Process) เป็นกระบวนการที่แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างความรู้ที่ได้รับมากับการแสดงออก ในการเรียนรู้ทางสังคมนั้นมนุษย์ไม่อาจแสดงออกได้ตามที่รับรู้มาทั้งหมด แต่จะเลียนแบบพฤติกรรมของแม่แบบที่จะก่อให้เกิดผลดีแก่ตนเองมากกว่าการเลือกในทางที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและจะประเมินคุณค่าของแม่แบบโดยการรับเอาสิ่งที่ตนพึงพอใจ ดังนั้นองค์ประกอบอีกประการหนึ่งของการใช้ตัวแบบต้องมีการจูงใจโดยการให้รางวัลหรือการเสริมแรงทางบวก เพื่อกระตุ้นให้ผู้สังเกตแสดงพฤติกรรมการเลียนแบบออกมาและเป็นการเสริมให้พฤติกรรมนั้นเกิดมากยิ่งขึ้นพฤติกรรมการเลียนแบบที่สมบูรณ์จะเกิดขึ้นได้ด้วยการจัดรูปแบบขององค์ประกอบของการเรียนรู้จากแม่แบบอย่างเหมาะสม โดยกระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจต่อแม่แบบอย่างแท้จริงจนสามารถจดจำและสร้างสัญลักษณ์แทนพฤติกรรมของแม่แบบได้และประกอบกับการจูงใจอย่างเหมาะสมเพียงพอ จะทำให้ผู้เรียนแสดงการตอบสนองด้วยการเลียนแบบพฤติกรรมของแม่แบบได้ในที่สุด

อิทธิพลของแม่แบบที่มีต่อผู้สังเกต

แบนดูรา (Bandura.1977 : 41-45) สรุปถึงอิทธิพลของแม่แบบที่มีต่อผู้สังเกตดังนี้ คือ

1. การสร้างพฤติกรรมใหม่ เมื่อผู้สังเกตได้เห็นการกระทำของแม่แบบซึ่งเป็นการกระทำที่ผู้สังเกตไปเคยพบเห็นมาก่อน ผู้สังเกตจะรวบรวมข้อมูลของการกระทำใหม่นี้ในรูปของสัญลักษณ์และถ่ายทอดออกมาเป็นพฤติกรรมใหม่

2. การสร้างกฎเกณฑ์หรือหลักการใหม่ จะเกิดขึ้นในสภาพที่ผู้สังเกตเห็นการกระทำของแม่แบบในลักษณะต่างๆ เช่น การตัดสินใจ รูปแบบทางภาษา เป็นต้น จากนั้นผู้สังเกตจะทดสอบการกระทำตามแม่แบบลักษณะต่างๆและถ้าการตอบสนองส่งผลทางบวก ผู้สังเกตจะรวบรวมรูปแบบลักษณะของแม่แบบในรูปแบบต่างๆ แล้วนำมาสร้างเป็นกฎเกณฑ์ใหม่หรือหลักการใหม่

3. การสอนความคิดและพฤติกรรมสร้างสรรค์ การมีแม่แบบจะช่วยสนับสนุนการพัฒนาเชิงสร้างสรรค์เพราะเมื่อมนุษย์เห็นแม่แบบกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง มนุษย์อาจใช้ประสบการณ์ต่างๆ ที่มีอยู่ประกอบกับการกระทำของแม่แบบมาพัฒนาเป็นความคิดหรือพฤติกรรมใหม่ขึ้นมา อย่างไรก็ตามก็ยังมีข้อจำกัดสำหรับแม่แบบเชิงสร้างสรรค์ ถ้าแม่แบบนี้มีประสิทธิภาพไม่เพียงพอหรือผู้สังเกตมีทักษะจำกัด พฤติกรรมสร้างสรรค์จะไม่มีอิทธิพลเพียงพอต่อการกระทำตามของผู้สังเกต

4. การยับยั้งการกระทำและการลดความหวั่นเกรง ที่จะกระทำการที่ได้เห็นแม่แบบถูกลองโทษ ผู้สังเกตมีแนวโน้มที่จะไม่กระทำตามแม่แบบนั้นและในทำนองเดียวกันถ้าได้เห็นแม่แบบทำพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องและถูกห้ามปรามแล้วไม่มีผลกระทบใดๆ ตามมา ผู้สังเกตก็มีแนวโน้มที่จะกระทำตามแม่แบบ

5. การส่งเสริมการกระทำ การมีแม่แบบจะมีอิทธิพลต่อการส่งเสริมการกระทำทั้งที่เป็นทางบวกและทางลบ ถ้าผู้สังเกตได้เห็นแม่แบบแสดงพฤติกรรมหนึ่งและได้รับรางวัลผู้สังเกตมีแนวโน้มที่จะกระทำตามมากขึ้น ในทำนองเดียวกันถ้าผู้สังเกตได้เห็นแม่แบบที่แสดงความก้าวร้าวและได้รับการยกย่องว่าเป็นสิ่งดี ผู้สังเกตก็มีแนวโน้มกระทำตามมากขึ้น ดังนั้นการเสนอแม่แบบในสังคมจำเป็นต้องมีความระมัดระวังอย่างยิ่ง เพราะอาจจะมีผลต่อการเพิ่มพฤติกรรมทางลบได้

6. ทางด้านอารมณ์ การมีแม่แบบนอกจากจะส่งผลต่อการกระทำแล้ว ยังมีผลต่ออารมณ์ของผู้สังเกตให้รุนแรงเพิ่มขึ้นและกระตุ้นให้เกิดอารมณ์คล้ายตามไปด้วย

7. การเอื้ออำนวยให้เกิดการกระทำตามแม่แบบ การกระทำที่ให้เห็นคุณค่าและมีความชื่นชอบอยู่เสมอ การกระทำของแม่แบบนั้นก็ทำให้ผู้สังเกตทำได้โดยรวดเร็วและกระทำตามได้ง่าย นอกจากนี้เมื่อคนสามารถกระทำตามแม่แบบได้เร็วจะทำให้เกิดการแผ่ขยายจากสังคมหนึ่งได้รวดเร็วด้วยดังจะเห็นได้จากการมีแม่แบบนอกจากจะทำให้ผู้สังเกตมีความเปลี่ยนแปลงภายในตนเองแล้ว ยังทำให้สังคมนั้นๆ มีการเปลี่ยนแปลงอีกด้วย

กลวิธีในการเรียนรู้จากตัวแบบ

ในการเสนอทฤษฎีของแบนดูราไปใช้ เพื่อให้ผู้สังเกตเลียนแบบพฤติกรรมต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้นนั้น แบล็คแมนและซิลเบอร์แมน (Blackman and Silberman.1975 : 57) ได้สรุปเพื่อนำไปใช้ในการปฏิบัติดังนี้

1. กำหนดพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้
2. มีแม่แบบซึ่งแสดงพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้ที่เหมาะสม
3. ให้แรงเสริมกับแม่แบบเมื่อแม่แบบสามารถแสดงพฤติกรรมที่ต้องการให้ผู้สังเกตเรียนรู้

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2527 : 61 – 69) ได้กล่าวถึงวิธีการให้ตัวแบบอย่างมีประสิทธิภาพจะต้องพิจารณาองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. การคัดเลือกตัวแบบ

1.1 ตัวแบบจะต้องมีชื่อเสียง มีความน่าเชื่อถือ และเป็นตัวแบบที่ได้รับการคัดเลือกแล้วว่าเป็นตัวอย่างที่ดี เหมาะสมและสอดคล้องกับเป้าประสงค์ซึ่งจะทำให้ผู้เลียนแบบมั่นใจที่จะเลียนแบบนั้นยิ่งขึ้น

1.2 ตัวแบบที่จะเลียนแบบหรือสังเกตควรจะต้องมีความคล้ายคลึงกันหรือมีลักษณะหรือคุณสมบัติร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้ดึงดูดความสนใจของผู้สังเกตและจะช่วยให้ประสิทธิภาพของการเลียนแบบสูงขึ้น เช่น อยู่ในวัยเดียวกัน เป็นเพื่อนกัน

1.3 ลักษณะของกิจกรรมที่เลียนแบบควรจะเป็นกิจกรรมที่ไม่สลับซับซ้อนเพราะการเลียนแบบจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ดึงดูดความสนใจของผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบและจะทำให้เกิดการเลียนแบบได้ง่ายขึ้น

2. วิธีการให้ตัวแบบ

2.1 ควรจะเสนอตัวแบบควบคู่กับการเสริมแรงโดยจะต้องให้การเสริมแรงแก่ตัวแบบและให้แรงเสริมแก่ผู้สังเกตหรือเลียนแบบ เมื่อสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เช่นเดียวกับตัวแบบหรือพฤติกรรมใหม่ๆ ได้อย่างเหมาะสม

2.2 ควรจะเสนอตัวแบบควบคู่กับสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่างโดยสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่างนี้จะทำหน้าที่เป็นสัญญาณบอกให้อินทรีย์รู้ว่า ถ้าพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้รับการเสริมแรงและการเสริมแรงนี้จะช่วยให้การเลียนแบบเกิดขึ้นอย่างคงทนและมีประสิทธิภาพ

2.3 ควรจะเสนอตัวแบบควบคู่กับสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่าง การเสริมแรงทางบวกและการให้ข้อมูลย้อนกลับที่ถูกต้อง

บุคคลที่เด็กเลียนแบบ

สวานา พรพัทน์กุล (2525 : 2-7) กล่าวว่าบุคคลที่เด็กจะเลียนแบบนั้นจะเริ่มต้นจากคนใกล้ชิดที่สุดแล้วค่อย ๆ ห่างออกไปจากตัวเด็กตามพัฒนาการของสังคม ซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็นดังนี้

1. เลียนแบบจากพ่อแม่และครู ในช่วงที่เด็กเริ่มเลียนแบบได้เด็กจะเลียนแบบบุคคลใกล้ชิดที่สุดคือพ่อแม่ ซึ่งรวมถึงผู้ปกครองและผู้ที่เกี่ยวข้องดูแลเด็กแทนพ่อแม่ เมื่อเด็กเติบโตขึ้นได้ไปโรงเรียนเวลาครึ่งหนึ่งของชีวิตในแต่ละวันจะอยู่กับครู ดังนั้นความสำคัญของครูในการเป็นตัวแบบจึงพอ ๆ กับพ่อแม่ ผู้ปกครองครูจึงควรเป็นตัวแบบที่ดีแต่ต้องไม่แสวงแสดงบทบาทให้แก่เด็ก

2. เลียนแบบจากตัวแบบที่เด็กชอบ จะต้องเป็นตัวแบบที่ก่อให้เกิดความพอใจแก่เด็กอาจจะเป็นเพื่อนหรือบุคคลอื่นๆ ที่แวดล้อมเขาอยู่

3. เลียนแบบจากตัวแบบที่ตรงกับความสนใจ การเลียนแบบจะเกิดขึ้นเมื่อตัวแบบนั้นตรงกับความสนใจ เด็กหญิงจะเลียนแบบแตกต่างจากเด็กชายเนื่องจากความสนใจแตกต่างกัน แม้ในกลุ่มของเด็กหญิงหรือเด็กชายด้วยกัน ความสนใจก็จะแตกต่างกันไปอีก เช่น เด็กหญิงบางคนสนใจเลียนแบบการทำงานในบ้านของพ่อแม่แต่บางคนอาจสนใจศิลปะการแสดงต่าง ๆ ที่ตนเห็นในรายการโทรทัศน์และพยายามที่จะเลียนแบบสิ่งนั้นก็ได้

4. เลียนแบบจากผู้กล้าหาญ ไม่ว่าจะเด็กหญิงหรือเด็กชายย่อมจะมีผู้กล้าหาญที่ตนยกย่องและพอใจเลียนแบบตาม ตัวแบบอาจมาจากเรื่องจริงหรือไม่ก็ได้ ตัวแบบผู้กล้าหาญของเด็กมักเป็นคนที่มียุมากกว่า

5. เลียนแบบจากตัวละคร ซึ่งเป็นตัวละครในนิยาย ภาพยนตร์และโทรทัศน์เป็นต้น

ตัวแบบที่ใช้ศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกวิธีนำเสนอแม่แบบเป็นบทละครผ่านหนังสือภาพประกอบคำบรรยายรวมทั้งหมด 6 เรื่อง ซึ่งแต่ละเรื่องเน้นการใช้ทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด การชี้ให้เห็นถึงผลกระทบของสารเสพติดที่มีต่อตนเอง ครอบครัว สังคมตลอดจนประเทศชาติ โดยตัวแบบในบทละครจะมีวัยและลักษณะคล้ายคลึงกับผู้รับแบบ มีเพศ ฐานะความเป็นอยู่ที่แตกต่างกัน ตามสภาพสังคมที่เป็นจริง รวมทั้งการเผชิญกับปัญหาเสพติดในลักษณะต่างๆ เพื่อก่อให้เกิดความหลากหลายในเนื้อหาและดึงดูดความสนใจของผู้รับแบบซึ่งจะช่วยให้ประสิทธิภาพในการเลียนแบบสูงขึ้น

ข้อดีของวิธีการให้ตัวแบบ

1. การให้ตัวแบบจะทำให้ความถี่ของการเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ค่อย ๆ เกิดขึ้นค่อย ๆ มีความถี่สูงขึ้นและจะคงทนถาวรยิ่งขึ้น เมื่อให้การเสริมแรงแก่อินทรีย์ สามารถเลียนแบบหรือแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ได้เช่นเดียวกับตัวแบบหรือเกิดพฤติกรรมใหม่ ๆ ได้อย่างเหมาะสม

2. การให้ตัวแบบจะทำให้ผู้สังเกตหรือผู้เลียนแบบเกิดพฤติกรรมใหม่ที่ไม่เคยเกิดมาก่อน

3. การให้ตัวแบบจะช่วยเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้สังเกต หรือผู้เลียนแบบ
4. การให้ตัวแบบช่วยเอื้ออำนวยให้พฤติกรรมของผู้สังเกตหรือผู้ที่จะเลียนแบบที่เคยเรียนรู้มาก่อนแล้ว ให้มีแนวโน้มที่จะแสดงออก

ข้อจำกัดของวิธีการให้ตัวแบบ

1. หากใช้การให้ตัวแบบอย่างเดียวในการสร้างหรือสอนพฤติกรรมใหม่ การเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์อาจเกิดช้า ด้วยเหตุนี้ควรใช้การให้ตัวแบบควบคู่กับการเสริมแรงทางบวก การให้ข้อมูลย้อนกลับ และสิ่งเร้าที่จำแนกความแตกต่างเพื่อให้พฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ต้องการสร้างหรือสอนนั้นเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว
2. การคัดเลือกตัวแบบตลอดทั้งกิจกรรมที่ให้เลียนแบบคัดเลือกแบบ และกิจกรรมที่จะฝึกหัดเลียนแบบจะต้องตระหนักถึงความสำคัญของเรื่องดังกล่าว เพราะมิฉะนั้นจะทำให้เสียเวลาในการทดลองโดยไร้ประโยชน์การเรียนรู้โดยการใช้ตัวแบบ ใช้กระบวนการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบเป็นวิธีการหนึ่งในการส่งเสริมให้บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ใกล้เคียงกับพฤติกรรมของตัวแบบได้ ซึ่งทั้งนี้ต้องผ่านขั้นตอนของกระบวนการเรียนรู้ด้วยการสังเกต 4 ขั้น ที่ได้รับการวางรูปแบบอย่างเหมาะสม คือ กระบวนการความสนใจ กระบวนการจำ กระบวนการแสดงออก และกระบวนการจูงใจ ซึ่งในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะต้องอาศัยกระบวนการทั้ง 4 เป็นแนวทางในการจัดการทำกับกลุ่มตัวอย่างด้วยการกระตุ้นให้ผู้เรียนสนใจในตัวแบบจนทำให้ผู้สังเกตสามารถวิเคราะห์ จดจำและตอบสนองด้วยการเลียนแบบพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของตัวแบบในที่สุด

เอกสารความรู้เกี่ยวกับยาเสพติด

ความหมายของยาเสพติด

เดโซ สวานานนท์ (2516 :1) ได้กล่าวว่า ยาเสพติดให้โทษสามารถจะทำลายความปกติสุขทุกอย่างตั้งแต่ผู้เสพและสังคม ผู้ติดยาเสพติดจะกลายเป็นคนสิ้นหวัง พบแต่ความมืดมนในชีวิต สุขภาพจะทรุดโทรมอย่างเห็นได้ชัด หลังจากเสพยาเสพติดไม่นาน มักหมดความกระปี้กระเป่า มีอาการซึมเศร้า อารมณ์และจิตใจเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมในทางที่เลวลงไม่สนใจความเป็นอยู่ของตนเอง ไร้ความสะอาดและเป็นระเบียบเรียบร้อยเป็นตัวก่อความไม่สงบสุขแก่ครอบครัวและสังคม เช่น ฉกชิงวิ่งราว จี้ปล้นและทำร้ายร่างกายผู้อื่น เป็นต้น เพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินของผู้อื่นเพื่อที่จะได้มาซื้อยาเสพติดและสามารถทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้เงินมาแม้แต่เพียงเล็กน้อย

องค์การอนามัยโลก (กระทรวงศึกษาธิการ. 2520 : 29) ได้ให้นิยามไว้ว่า ยาเสพติด คือ ยาหรือสารเคมีซึ่งบุคคลเสพเข้าไปสู่ร่างกายโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง (เช่น กิน สูบ ฉีด) ติดต่อกันชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้วทำให้มีผลต่อร่างกาย จิตใจของผู้ใช้เกิดสภาพเป็นพิษเรื้อรัง

บราวน์ (Brown : 1972) แห่งองค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายของยาเสพติดไว้ว่า เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดพิษเรื้อรังแก่ร่างกาย และก่อให้เกิดความทรุดโทรมแก่ผู้เสพและสังคม

ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 มาตราที่ 4 ให้ความหมายของคำว่า ยาเสพติดให้โทษไว้ดังนี้ ยาเสพติดให้โทษ หมายความว่า สารเคมีหรือวัตถุใดๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใด แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญ เช่น ต้องเพิ่มขนาดของการเสพเรื่อยๆ มีอาการถอนยาเมื่อขาดยา มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงอยู่ตลอดเวลา และสุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง กับให้รวมตลอดถึงพืชหรือส่วนของพืชที่เป็นหรือให้ผลผลิตเป็นยาเสพติดให้โทษ และสารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษดังกล่าวด้วย ทั้งนี้ตามที่คณะรัฐมนตรีประกาศในราชกิจจานุเบกษาแต่ไม่หมายความถึงยาสามัญประจำบ้านบางตำหรับตามกฎหมายว่าด้วยยาที่มียาเสพติดให้โทษผสมอยู่

ประเภทของยาเสพติด

ยาเสพติดที่ปรากฏแพร่หลายอยู่ในปัจจุบันมีจำนวนมาก มีการจัดหมวดหมู่หรือจัดประเภทของยาเสพติดขึ้นเพื่อให้ผู้เกี่ยวข้องได้เข้าใจตรงกัน แต่การจัดประเภทของยาเสพติดในปัจจุบันยังแตกต่างกันไป ทั้งนี้เนื่องจากใช้เกณฑ์การจำแนกประเภทต่างกัน ต่อไปนี้จะเสนอตัวอย่าง การจัดประเภทของยาเสพติดตามการจัดแบ่งประเภทของยาเสพติดของกองนิติกร สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (2540 : 16) ซึ่งจัดแบ่งได้เป็น 3 หลักเกณฑ์ ดังนี้

1. ประเภทของยาเสพติดตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษพ.ศ. 2522 ได้จำแนกยาเสพติดไว้ 5 ประเภท ดังนี้

ประเภทที่ 1 ยาเสพติดให้โทษร้ายแรง เช่น เฮโรอีน (Heroin)

ประเภทที่ 2 ยาเสพติดให้โทษทั่วไป เช่น มอร์ฟีน (Morphine) โคคาอีน (Cocain) โคเคอีน (Cocein) ผีนยา (Medicinal Opium)

ประเภทที่ 3 ยาเสพติดให้โทษที่มีลักษณะเป็นต้นตำหรับยาและมียาเสพติดให้โทษประเภท 2 ผสมอยู่ด้วย ตามหลักเกณฑ์ที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดในราชกิจจานุเบกษา

ประเภทที่ 4 สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 1 ประเภทที่ 2 เช่น อาเซติกแอนไฮไดรด์ (Acetic Anhydride) อาเซติกคลอไรด์ (Acetic Chloride)

ประเภทที่ 5 ยาเสพติดให้โทษที่มีได้อยู่ในประเภทที่ 1 ถึงประเภทที่ 4 เช่น กัญชา พืชกระท่อม

2. ประเภทของยาเสพติด ตามแหล่งกำเนิดของยาเสพติด หากจัดประเภทของยาเสพติดตามแหล่งกำเนิดของยาเสพติดแล้วจะจำแนกได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

ประเภทที่ 1 ยาเสพติดธรรมชาติ (Natural Drugs) ได้แก่สิ่งที่ได้มาจากพืชหรือพันธุ์ไม้บางชนิดโดยตรงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เช่น ผีน กัญชา กระท่อม โคเคอีน เป็นต้น

ประเภทที่ 2 ยาเสพติดสังเคราะห์ (Synthetic Drugs) ได้แก่ ยาเสพติดที่ผลิตขึ้นด้วยวิธีทางเคมีและนำมาใช้แทนสิ่งเสพติดธรรมชาติได้ เช่น การนำผีนมาทำเป็นมอร์ฟีน ยาระงับประสาท

3. ประเภทของยาเสพติด ตามฤทธิ์ของยาที่มีต่อร่างกาย หากจัดประเภทของยาเสพติดตามฤทธิ์ของยาที่มีต่อร่างกายแล้วจะจำแนกได้เป็น 4 ประเภท ดังนี้

ประเภทที่ 1 ยาแก้ปวดประสาท (Depressant) ทำให้ประสาทสมองมีนชา อารมณ์จิตใจเฉื่อยชา กล้ามเนื้ออ่อนคลายตัว ได้แก่ มอร์ฟีน (อนุพันธ์ของผีน) เฮโรอีนและยานอนหลับ เช่น บาร์บิตูเรท ไดอาซีแพม

ประเภทที่ 2 ยากระตุ้นประสาทสมอง (Stimulant) ทำให้ประสาทและสมองตื่นตัว กระวนกระวาย ได้แก่ กระท่อม แอมเฟตามีน หรือยาบ้า ยาขยัน เป็นต้น

ประเภทที่ 3 ยาหลอนจิตประสาท (Hallucinogen) ทำให้ประสาทหลอน เห็นภาพผิดไปจากปกติ ความรู้สึกสัมผัสแปรปรวน มีปฏิกิริยาผิดไปจากความจริงทั้งหมด ได้แก่ LSD DMT และ STP

ประเภทที่ 4 ยาที่ออกฤทธิ์ผสมผสานกัน (Mixed) ยาเสพติดบางชนิดเมื่อเสพปริมาณน้อยจะออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท เช่น กัญชา แต่ถ้าเสพปริมาณมากขึ้นจะทำให้เกิดประสาทหลอน

ตัวแปรที่เกี่ยวกับการใช้ยาเสพติด

จากผลการวิจัยของทียอร์ ไชยณรงค์ (2535 : 33 – 35) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสาเหตุของการติดยาเสพติด จำนวน 48 เรื่องนั้น เมื่อนำมาศึกษาวิเคราะห์แล้ว พบว่า สาเหตุการติดยาเสพติดนั้นมีการวิจัยไว้จำนวนมาก ซึ่งแต่ละสาเหตุมักมีการศึกษาไว้แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการศึกษาของแต่ละงานวิจัย แต่ไม่ว่าจะมีการศึกษาถึงสาเหตุของการติดยาเสพติดไว้กี่ประการก็ตาม เมื่อนำมาวิเคราะห์แล้วสามารถจำแนกสาเหตุของการติดยาเสพติดไว้ได้ 6 ประการ โดยคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องหรือใกล้เคียงกัน จะจัดอยู่ในกลุ่มเดียวกัน เช่น สาเหตุจากการทดลองและสาเหตุการอยากแสดงความโก้หรูเป็นสาเหตุที่เกิดจากตัวผู้เสพเองจึงจัดอยู่ในกลุ่มเดียวกัน ดังนั้นจึงจำแนกได้เป็น 6 สาเหตุ ดังนี้

1. สาเหตุจากการอยากลอง

มีจำนวนไม่น้อยที่ติดยาเสพติดให้โทษ เนื่องจากความอยากลอง อยากรู้ อยากเห็น อยากรู้รสชาติว่าเสพแล้วจะรู้สึกอย่างไร โดยคิดว่าคงไม่ติดยาเสพติดได้ง่ายๆหรือเห็นว่าการเสพยาเสพติดเป็นเรื่องโก้เก๋เพื่อความสนุกสนาน หรือด้วยความคึกคะนอง เพื่อแสดงความเก่งกล้าของตนเองอวดเพื่อนฝูงหรืออวดผู้หญิง

2. สาเหตุจากเพื่อน

สาเหตุจากเพื่อนนี้ รวมถึงคนใกล้ชิดด้วยโดยส่วนมากมักใช้จากเพื่อนให้เสพ เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและสามารถเข้ากลุ่มเพื่อนได้ จึงต้องทดลองใช้ยาเสพติดให้เหมือนกลุ่มเพื่อนใช้ หรือบางคนอาจถูกเพื่อนหรือคนใกล้ชิดหลอกให้เสพในรูปของสิ่งอื่นๆ เช่น เสพในรูปของทอฟฟี่ บุหรี่ซึ่งสอดใส่ยาเสพติดไว้โดยผู้สอดใส่ต้องการจะมีสมาชิกในการติดยาเสพติดเพิ่มมากขึ้น เพื่อช่วยกันหาเงินในการซื้อยาเสพติดให้ได้ตามความต้องการหรืออาจถูกหลอกให้เสพเพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือบางครั้งอาจเสพยาเสพติดเพราะถูกบังคับ

3. สาเหตุจากสภาพจิตใจ

สาเหตุการติดยาเสพติดจากสภาพจิตใจนี้มักขึ้นอยู่กับความไม่สบายใจมีเรื่องอัดอั้นตันใจ มีความกลุ้มใจ แก้ปัญหาไม่ได้ ซึ่งบางครั้งมาจากปัญหาครอบครัว เช่น พ่อแม่ หย่ากัน แยกกันอยู่ ทะเลาะกันเป็นประจำ ลูกๆขาดความอบอุ่นจากผู้ปกครอง ว้าเหว่ หรือปัญหาในการเรียน หรือปัญหาส่วนตัวก็ได้ เช่น เป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตนเอง มีความกลุ้มใจเพราะผลการเรียนไม่ดีหรือหาทางแก้ไขผิดๆ แทนที่จะปรับปรุงการเรียนของตนให้ดีขึ้น โดยการเอาใจใส่การเรียนให้มากขึ้น กลับหันมาเสพยาเสพติดให้โทษหรือบางคนเสพยาเพื่อให้เป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ผ่อนคลายความตึงเครียดต่างๆ เพราะเมื่อเสพครั้งแรกนั้นจะรู้สึกเบาสบายโล่งใจ

4. สาเหตุจากสภาพร่างกาย

สาเหตุจากสภาพร่างกายนี้ ผู้ใช้จะเป็นผู้ที่มีความเจ็บป่วยในทางร่างกายที่ทำให้ต้องใช้เพื่อบรรเทาความเจ็บปวดอย่างมาก เช่น กระดูกหัก นิ้วในไต เนื่องมาจากอย่าง เจ็บป่วยจากยาเสพติดซึ่งใช้จากการกระทำของแพทย์โดยอาจจะใช้ยาระงับปวดอย่างขาดความระมัดระวังจนทำให้ผู้ป่วยติดยาไปหรือแพทย์ใช้ยาเสพติดช่วยระงับอาการปวดชั่วขณะหนึ่งแล้วผู้ป่วยเห็นสรรพคุณของยาระงับอาการเจ็บปวดได้ผลชะงักแล้วเมื่อผู้ป่วยกลับบ้านและเกิดอาการเจ็บปวดขึ้นมาอีก ก็พยายามหาทางช่วยตนเองหรืออาจเป็นเพราะอยู่ห่างไกลแพทย์ จึงต้องช่วยตนเองโดยการใช้อย่างบรรเทาอาการเจ็บปวดและในที่สุดผู้นั้นก็ติดยาเสพติดไป

5. สาเหตุจากสภาพแวดล้อม

สาเหตุสภาพแวดล้อมนี้เป็นปัญหาอีกประการหนึ่งที่ชักนำไปให้ใช้ยาเสพติดให้โทษ เช่น ในละแวกรอบๆบ้านมีแต่ผู้ติดยาเสพติด ตลอดจนพฤติกรรมพี่น้อง เพื่อนฝูงติดยาเสพติดให้โทษ ตนจึงตกอยู่ในสภาพติดยาเสพติดให้โทษได้ง่าย ผู้ที่ตนรู้จักติดยาเสพติดให้โทษ สภาพครอบครัวขาดความอบอุ่น มีแต่ความทุกข์หรือสภาพแวดล้อมในโรงเรียนไม่ดี ขาดครูที่มีคุณภาพ ครูไม่สนใจในการศึกษาอบรมเด็กอย่างจริงจัง นอกจากนี้ปัญหาจากสภาพเศรษฐกิจที่บีบรัดตัวทำให้คนเห็นแก่ตัวมากขึ้นผู้ปกครองไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่บุตรหลาน ต้องหาเงินตัวเป็นเกลียวหรือแม้แต่คนฐานะดีก็ไม่มีเวลาอบรมบุตร

6. สาเหตุอื่นๆ

สาเหตุการติดยาเสพติดที่ไม่อยู่ในประเด็นสาเหตุต่างๆทั้ง 5 คือ สาเหตุจากอยากทดลอง สาเหตุจากเพื่อน สาเหตุจากสภาพร่างกายและสาเหตุจากสภาพแวดล้อม เช่น หน้าที่การงานของบุคคลนั้นบังคับให้ต้องเสพยาเสพติด หรือผู้นั้นเป็นผู้เสพยาอยู่แล้วหรือชอบดื่มสุรา สูบบุหรี่เป็นประจำหรือเสพยาเสพติดภายหลังการดื่มสุราก็ตาม เชื่อว่ายาเสพติดช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศหรือใช้เพื่อสร้างความกล้าในการเที่ยวผู้หญิงหรืออาจเป็นเพราะความเกรงในสันดาน มีความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์ต่อสังคม พยายามทำสิ่งตรงข้ามกับสิ่งที่สังคมเห็นดี

การป้องกันปัญหาเสพติดในทางปฏิบัติ

จากทฤษฎีการป้องกันปัญหาเสพติดดังกล่าว เป็นแนวทางให้การป้องกันปัญหาเสพติดในแนวทางปฏิบัติต้องให้ความสำคัญแก่ตัวบุคคลและภาวะแวดล้อมโดยปฏิบัติงานเพื่อการป้องกันจำแนกได้ 3 ประเภท คือ

1. การป้องกันในวงกว้าง

การป้องกันปัญหาเสพติด ในลักษณะนี้มุ่งหวังเพื่อให้ประชาชนกลุ่มต่างๆ ได้ตระหนักในพิษภัยของยาเสพติดตลอดจนมีความรู้ความเข้าใจในปัญหาเสพติดอย่างถูกต้อง นอกจากนั้นยังมีจุดประสงค์ที่จะเสริมสร้างภาวะแวดล้อมที่มีส่วนสำคัญต่อบุคคล อย่างไรก็ตาม การป้องกันก็ได้มีการกำหนดขอบเขตหรือพื้นที่ในการดำเนินงานอย่างชัดเจน ทั้งนี้เนื่องจากการป้องกันในวงกว้างถือเป็นมาตรการเบื้องต้น

1.1 การเผยแพร่ข่าวสารแก่ประชาชนกลุ่มต่าง ๆ เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้กันอย่างแพร่หลาย การเผยแพร่ดังกล่าวอาศัยทั้งช่องทางสื่อมวลชนและสื่อบุคคล สำหรับเทคนิคของการใช้ข่าวสารนั้นอาจจะกระทำได้ทั้งในแง่บวกและแง่ลบ

1.2 การให้การศึกษา ปัญหาเสพติดเป็นปัญหาของเด็กวัยรุ่น นอกจากนี้การป้องกันปัญหาต้องกระทำตั้งแต่ระยะแรกของชีวิต ดังนั้นในทางปฏิบัติจึงต้องอาศัยการศึกษาเป็นช่องทางในการป้องกัน

ปัญหายาเสพติด การป้องกันด้วยวิธีนี้กระทำได้โดยการสอดแทรกความรู้เรื่องยาเสพติดไว้ในหลักสูตรการศึกษาในระดับชั้นต่าง ๆ

1.3 การจัดกิจกรรมทางเลือก สาเหตุที่สำคัญประการหนึ่งที่ทำให้คนใช้ยาเสพติดคือเพื่อแก้ปัญหาเพราะบุคคลไม่มีทางเลือกอื่นที่มีคุณค่า ดังนั้นการจัดหาทางเลือกอื่น ๆ จึงเป็นการสร้างสภาพแวดล้อมที่ช่วยให้บุคคลหลุดพ้นจากปัญหาเสพติดได้ทางเลือกดังกล่าวได้แก่ การสนับสนุนทางการประกอบอาชีพบริการให้คำปรึกษาหารือ เป็นต้น

2. การป้องกันในวงแคบ

สำหรับบุคคลบางกลุ่มหรือพื้นที่บางแห่งซึ่งล่อแหลมต่อปัญหา การป้องกันปัญหาด้วยวิธีการในวงกว้างไม่สามารถที่จะแก้ปัญหาได้ดังนั้นจึงจำเป็นต้องดำเนินการแก้ปัญหาโดยกำหนดขอบเขตหรือกลุ่มบุคคลให้แคบลง เพื่อให้การดำเนินงานปรากฏผลอย่างทันที่ทันที่ กลุ่มบุคคลและพื้นที่ซึ่งจำเป็นต้องใช้มาตรการป้องกันในวงแคบ เช่น กลุ่มวัยรุ่น กลุ่มผู้ว่างงาน พื้นที่ในเขตสลัม หรือชุมชนบางแห่งที่มีการแพร่ระบาดของยาเสพติดอย่างกว้างขวาง กิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ก็คือ

2.1 การฝึกอบรม การฝึกอบรมเพื่อป้องกันปัญหาเสพติดจำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ

2.1.1 การฝึกอบรมประชาชน การอบรมประเภทนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีพฤติกรรมที่จะส่งผลให้ปัญหาเสพติดลดลง ยกตัวอย่าง เช่น การฝึกอบรมกลุ่มบิดามารดาให้มีความรู้และพฤติกรรมการใช้ยาอย่างถูกต้อง รวมทั้งการรู้จักการเลี้ยงบุตรหลานอย่างถูกวิธีซึ่งจะส่งผลให้ชีวิตในครอบครัวรอดพ้นจากปัญหาเสพติด เป็นต้น

2.1.2 การฝึกอบรมแกนนำ การป้องกันปัญหาเสพติดเป็นงานที่มีขอบเขตกว้างขวาง นอกจากนั้นในชุมชนบางแห่งก็จำเป็นต้องใช้วิธีการสอดคล้องกับสภาพท้องถิ่นดังนั้นการฝึกอบรมแกนนำเพื่อขยายให้การปฏิบัติงานมีขอบเขตกว้างขวางและใกล้เคียงกับสภาพท้องถิ่นจึงเป็นสิ่งจำเป็น

2.2 การรณรงค์ การรณรงค์เป็นการเผยแพร่ข่าวสารโดยการระดมสื่อต่าง ๆ ภายในขอบเขตหรือพื้นที่ที่กำหนดไว้ สาเหตุที่ต้องมีการรณรงค์ก็เพราะการเผยแพร่ข่าวสารในวงกว้างไม่สามารถเข้าถึงประชาชนได้อย่างมีประสิทธิภาพเท่าที่ควร นอกจากนั้น โอกาสที่ประชาชนจะเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการรณรงค์วงกว้างนั้นมีน้อย ดังนั้นการรณรงค์ในท้องถิ่นซึ่งมีปัญหารุนแรงจึงเป็นสิ่งจำเป็น ความเข้มข้นของข่าวสารที่ระดมผ่านสื่อประเภทต่าง ๆ ภายในพื้นที่อันจำกัดจะช่วยให้ประชาชนเกิดการตื่นตัวที่จะร่วมมือกันแก้ปัญหาที่เผชิญอยู่ นอกจากนั้นโอกาสที่ประชาชนจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมยังทำได้ง่ายทั้งนี้เพราะแหล่งข่าวสารสามารถที่จะติดต่อกันได้ง่ายกว่าในกรณีทั่วไป ในการรณรงค์บางครั้งอาจเปิดโอกาสให้ประชาชนในชุมชนสามารถมีส่วนร่วมได้อย่างเปิดเผย เช่น การร่วมขบวนการต่อต้านยาเสพติด เป็นต้น การมีส่วนร่วมในลักษณะนี้เป็นการแสดงออกถึงค่านิยมของชุมชนที่เป็นปฏิบัติต่อยาเสพติด ซึ่งนับเป็นสิ่งสำคัญต่อการแก้ปัญหาอย่างยิ่ง

2.3 การปฏิบัติการทางสังคม การป้องกันปัญหาด้วยวิธีนี้นับเป็นวิธีการที่หวังผลของการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว วิธีการนี้เป็นการปลุกเร้าให้คนในชุมชนลุกขึ้นมาต่อสู้กับปัญหาอย่างฉับพลัน เช่น ขจัดแหล่งมั่วสุม เป็นต้น อย่างไรก็ตามวิธีการนี้ยังมีได้นำมาใช้ในการป้องกันปัญหาเสพติดในเมืองไทย

3. การป้องกันกรณีพิเศษ

ปัญหาบางกรณีจำเป็นต้องใช้วิธีการแก้ไขปัญหาพิเศษ เช่น ผู้ที่กำลังเผชิญปัญหาคับข้องใจ

ซึ่งต้องการความช่วยเหลืออย่างรีบด่วนหรือการป้องกันการเลิกติดมิให้กลับไปติดซ้ำ ปัญหาเหล่านี้จำเป็นต้องใช้วิธีการป้องกันเป็นกรณีพิเศษ เช่น การป้องกันในกรณีวิกฤตการณ์ (Crisis Intervention) บริการโทรศัพท์สายด่วน การฝึกอบรมกรณีพิเศษ ฯลฯ ทั้งนี้เพื่อแก้ปัญหาได้อย่างทันท่วงทีซึ่งจะเป็นการป้องกันมิให้บุคคลที่เผชิญปัญหาหันไปใช้ยาเสพติดเป็นทางออก

4. การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน

ปัญหายาเสพติดเปรียบเสมือนโรค ๆ หนึ่งจึงมีความจำเป็นในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด เช่นเดียวกับความจำเป็นในการป้องกันและรักษาโรคแม้ว่าปัญหายาเสพติด หรือโรคร้ายนี้ยังไม่เกิดขึ้นในตัวบุคคลแต่มีความจำเป็นที่จะต้องป้องกันไว้ล่วงหน้า เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้กับบุคคล เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตโดยเฉพาะปัญหายาเสพติดซึ่งเป็นปัญหาเรื้อรัง หากเทียบกับคนไข้ที่เปรียบเสมือนโรคเรื้อรังที่ยากต่อการเยียวยา ด้านปัญหาอุปสรรคหรือโรคแทรกซ้อนที่รุมล้อมมากมาย (จิตนา บรรณาธรรม. 2535 : 37) ดังนั้นจึงควรเน้นให้มีการป้องกันดีกว่าการแก้ไขจึงได้เน้นการป้องกันที่คนเป็นหลัก และการสร้างภูมิคุ้มกันและพัฒนาสิ่งแวดล้อมโดยไม่ให้วัยรุ่นมีการใช้ยาเสพติดในชีวิตประจำวัน สามารถป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากยาเสพติดได้ โดยมีสถาบันครอบครัวเป็นผู้ที่จะต้องคอยสร้างภูมิคุ้มกันให้บุตรหลาน ทั้งนี้เพื่อป้องกันบุตรหลานให้มีความปลอดภัยจากสภาพแวดล้อมภายนอกที่เกี่ยวข้องในรูปแบบที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ถ้าเด็กวัยรุ่นมีภูมิคุ้มกันที่ดีก็จะสามารถพิจารณารับสิ่งที่ดีและสามารถหลีกเลี่ยงยาเสพติดที่เป็นอันตรายต่อตนเองได้

สุภาพรณ น้อยอำแพง (2535 : 75) ได้จำแนกองค์ประกอบของภูมิคุ้มกันยาเสพติดต้องพิจารณาทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกควบคู่กันไปซึ่งประกอบด้วยภูมิคุ้มกัน 2 ด้าน คือ

1. ภูมิความรู้และการรับรู้ของบุคคล ได้แก่ การมองเห็นปัญหา เปรียบเสมือนการรู้โลกล่วงหน้า เพื่อจะได้พิจารณาป้องกันไม่ให้เกิดโรคเพราะมีโอกาสที่บุคคลจะมองไม่เห็นปัญหาเมื่อปัญหามาถึงตัวแล้วอาจไม่สามารถเผชิญปัญหาได้ทันท่วงทีรวมทั้งความรู้ความเข้าใจของการใช้ยาที่ถูกต้อง ความรู้ความเข้าใจและการรับรู้ถึงบรรทัดฐานของสังคม กฎหมายของบ้านเมือง

2. ภูมิความสามารถที่จะต่อต้านหรือเผชิญกับปัญหา อันได้แก่ ความสามารถในอันที่จะต่อต้านอิทธิพลและการแสวงหาผลประโยชน์ของกลุ่มผู้ค้ายาเสพติดที่มุ่งแสวงหาลูกค้าและสามารถที่จะต่อต้านอิทธิพลของกลุ่มชักนำ รวมทั้งสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วย ถ้าวัยรุ่นสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดได้ก็จะสามารถแก้ปัญหาได้ มีการฝึกฝนทักษะในการปฏิเสธ เมื่อถูกชักชวน รู้จักเลือกคบเพื่อน

กลไกสำคัญของการป้องกันปัญหายาเสพติดมี 3 ส่วน คือ

1. บุคคล มีความพร้อมให้ความร่วมมือ มีจิตสำนึกถึงความสำคัญของการแก้ไขปัญหา
2. ชุมชน ต้องมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา เพราะเป็นผู้ที่เข้าใจปัญหาดีกว่าคนอื่น
3. รัฐ ต้องเข้าไปเพื่อกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตระหนักถึงความสำคัญของปัญหา

เป็รื่อง กุมุท (2529 : 26) กล่าวว่ากระบวนการป้องกันยาเสพติดต้องสร้างภูมิคุ้มกันด้านทนายาเสพติด คือ การที่วัยรุ่นเกิดความฉลาดรู้ และมีความเข้มแข็งในทัศนะต่อชีวิตที่มีคุณภาพต่อยาเสพติดและการใช้ยาในทางที่ถูกต้อง มีการป้องกันตนเองและชุมชน จึงเป็นกระบวนการที่จำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งของมาตรการในการป้องกันยาเสพติด

สมชัย ซวลิตธาตา (2530 : 33 ; อ้างอิงจาก วิทย์ เทียงบุญธรรม. 2531) กล่าวว่า การดำเนินการแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดในปัจจุบัน นอกจากจะใช้วิธีการปราบปรามและบำบัดรักษาแล้ว ยังมีอีกกลวิธีหนึ่ง คือ การป้องกันการใช้สารเสพติดของบุคคลโดยเฉพาะเยาวชน โดยมีการขจัดหรือลดปัจจัยต่างๆ ทั้งด้านบุคคล ครอบครัว สังคม ที่มีผลกระทบโดยตรงต่อการนำไปสู่การใช้สารเสพติด เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลมีความสามารถที่จะหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติดได้ คือ การให้ความรู้แก่นักเรียนในระดับชั้นต่างๆ เรื่องสารเสพติด โดยจัดเนื้อหาให้อยู่ในหลักสูตรการเรียนการสอน ซึ่งนโยบายการป้องกันสารเสพติดในรูปแบบยับยั้ง เป็นการนำเสนอเพื่อสื่อให้เกิดความกลัว ให้เกิดขึ้นตามมาภายหลังจากการใช้สารเสพติด ดังนั้นวิธีการที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาสารเสพติดในเยาวชนก็คือการป้องกันตั้งแต่เริ่มแรก ซึ่งถือว่ามีผลจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องดำเนินการในกลุ่มวัยรุ่นทั้งกลุ่มที่มีความเสี่ยงและไม่มีความเสี่ยงในการติดยา ให้ได้รับความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้ยา รวมทั้งชี้ให้เห็นโทษของการใช้ยาเสพติดด้วย

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติด

พิสมัย สุขอมรรัตน์ (2540 : 81 - 122) ได้ทำการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยนำแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกและกรมอนามัยมาประยุกต์ใช้ ทำการศึกษาแบบกึ่งทดลอง ในนักเรียนจำนวน 86 คน เป็นกลุ่มทดลอง 46 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 40 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการสอนตามโปรแกรมสุขศึกษาซึ่งประกอบด้วยแผนการสอนจำนวน 7 แผน มีลักษณะเป็นคู่มือครู เป็นเวลา 7 สัปดาห์ กิจกรรมการเรียนการสอนเน้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมและเรียนรู้จากประสบการณ์ โดยเน้นการเรียนรู้ออกจากสถานการณ์จำลอง การบรรยายนำเสนอ การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่มและการฝึกปฏิบัติโดยแสดงบทบาทสมมติ ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะการตัดสินใจไม่สูบบุหรี่ ทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพ และมีพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนการเห็นคุณค่าในตนเองและทักษะการจัดการกับความเครียดดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

ณัฐพงษ์ พุดหล้า (2540) ประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยคัดเลือกองค์ประกอบทักษะชีวิตด้านความตระหนักในตนเอง ความรับผิดชอบในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธ มาสร้างโปรแกรม ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความรับผิดชอบในตนเองเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธและพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่ ภายหลังจากทดลองมีคะแนนต่ำกว่าก่อนทดลองและต่ำกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ตัวแปรที่ศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันการสูบบุหรี่อย่างมีนัย สำคัญทางสถิติ ยกเว้นทักษะการตัดสินใจเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่

พิมพ์ใจ บุญยัง (2540) ศึกษาการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครราชสีมา กลุ่มทดลอง 63 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 51 คน ระยะเวลาดำเนินการ 10 สัปดาห์ โดยจัดการสอนทักษะการตัดสินใจไม่ลองเสพยาเสพติด ทักษะการแก้ไขปัญหาเมื่อ

เผชิญกับแรงกดดันจากเพื่อนที่เสพยาเสพติด ทักษะการปฏิเสธเมื่อเพื่อนชักชวนให้เสพยาเสพติดเพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติดของนักเรียน ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะการแก้ไขปัญหาสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คะแนนทักษะการปฏิเสธสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ พฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บอทวินและอิงก์ (Botvin ang Eng.1980 : 209 – 213) ได้ทำการศึกษาเรื่องโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่แบบเบ็ดเสร็จในโรงเรียนเมื่อปี ค.ศ. 1980 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินประสิทธิผลของกลวิธีป้องกันการสูบบุหรี่ที่เน้นความสำคัญในด้านปัจจัยทางสังคมและปัจจัยทางจิตวิทยาที่มีผลต่อการพัฒนาลักษณะนิสัยการสูบบุหรี่ให้ดีขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับเกรด 8 , 9 , 10 จำนวน 281 คนจากโรงเรียน 2 แห่ง ในเมืองนิวยอร์ก ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยที่กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการป้องกันการสูบบุหรี่จำนวน 10 บทเรียน ทุกสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ โดยจะมีเจ้าหน้าที่ทางการแพทย์และสาธารณสุขเป็นผู้ดำเนินกิจกรรม ซึ่งจะเน้นการประยุกต์และนำทักษะชีวิตพื้นฐานมาเป็นแนวทางปฏิบัติ ในการเผชิญสถานการณ์และแก้ไขปัญหาของวัยรุ่นรวมทั้งปัญหาเรื่องการสูบบุหรี่ด้วยวิธีการสอนที่ใช้ คือ การสนทนากลุ่ม (Group Discussion) แม่แบบ (Modeling) และการซ้อมบท (Behavior Rehearsal) เนื้อหาการสอนจะประกอบด้วยบทเรียนเกี่ยวกับความรู้เรื่องการสูบบุหรี่ภาพลักษณ์ของตนเอง (Self - Image) การพัฒนาความสามารถของตน (Self - Improment) การตัดสินใจ (Decision Making) การคิดอย่างอิสระ (Independent Thinking) เทคนิคในการบอกกล่าว (Advertising Technique) การเผชิญความวิตกกังวล (Coping with Anxiety) ทักษะการติดต่อสื่อสาร (Communication Skill) ทักษะทางสังคม (Social Skill) การยืนยันอ้างสิทธิประโยชน์ของตน (Assertive Training) เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมการดำเนินการได้มีการทดสอบ 2 ครั้งคือ เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมทันทีและครั้งที่ 2 เมื่อสิ้นสุดโปรแกรม 3 เดือน เพื่อเป็นการวัดความคงทนของพฤติกรรมซึ่งโปรแกรมนี้มีประสิทธิภาพในการย่นระยะการสูบบุหรี่และพฤติกรรมการสูบบุหรี่และนอกจากนี้ยังพบว่า โปรแกรมได้รับความสนใจจากนักเรียนในแต่ละเนื้อหาและยังมีผลต่อสุขภาพด้านอื่นๆ ด้วย เช่น ด้านการใช้สารเสพติดชนิดอื่นๆและสุขภาพจิต

บอทวินและคนอื่นๆ (Botvin ang others. 1995 : 1106 - 1112) ได้ทำการศึกษาติดตามผลระยะยาวของการป้องกันการใช้สารเสพติดในกลุ่มชนชั้นกลางผิวขาว ในประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อประเมินประสิทธิภาพของการจัดการเรียนการสอนเรื่องการป้องกันสารเสพติดในโรงเรียน การออกแบบการทดลองโดยการสุ่มตัวอย่างจากโรงเรียน 56 แห่ง ที่ได้รับโปรแกรมซึ่งประกอบด้วยการศึกษาตามกระดานการสอนทักษะชีวิตทั่วไป และทักษะการเผชิญอิทธิพลทางสังคมในการต่อต้านการใช้สารเสพติด โดยวิธีการฝึกปฏิบัติร่วมกับการให้คำแนะนำตลอดปี ส่วนในกลุ่มควบคุมจะได้รับการฝึกจากวิดีโอเทปและไม่ได้รับคำปรึกษาหรือแนะนำหรือได้รับการรักษาปกติ ทำการติดตามผลในระยะเวลา 6 ปี หลังจากได้รับโปรแกรมการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูลทางโทรศัพท์และทางไปรษณีย์ผลการศึกษาพบว่า มีการใช้สารเสพติดและยาอื่นๆ ลดลงทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยสรุปจะเห็นได้ว่าการจัดโปรแกรมการป้องกันสารเสพติดตั้งแต่ในช่วงมัธยมศึกษาตอนต้นจะมีความสำคัญและความอดทนต่อการลดการสูบบุหรี่ ตัมสุรา และเสพติดอื่นๆโดยตรง ถ้ามีการจัดการเรียนการสอนโดยผสมผสานระหว่างทักษะการเผชิญปัญหาและทักษะชีวิตทั่วไปและมีการกระตุ้นติดตามผลอย่างต่อเนื่อง 2 ปี จะเห็นได้ว่าทักษะชีวิต

มีความสำคัญและจำเป็นอย่างเร่งด่วนในการปลูกฝังและเสริมสร้างให้แก่เยาวชนที่กำลังเติบโตเป็นกำลังสำคัญต่อไปในอนาคตและเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาประเทศชาติให้มั่นคงและจากเอกสารงานวิจัยต่างข้างต้น จะเห็นได้ว่าทักษะชีวิตสามารถลดและป้องกันปัญหายาเสพติดได้และมีหลายงานวิจัยที่น่าเทคนิคแม่แบบ มาใช้ร่วมกับเทคนิคอื่นๆ ในการพัฒนาทักษะชีวิต ดังนั้นในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างเทคนิคแม่แบบเป็นหนังสือภาพประกอบคำบรรยาย ซึ่งเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิงเพชร กรุงเทพมหานคร

งานวิจัยที่แสดงความเกี่ยวข้องระหว่างเทคนิคแม่แบบกับทักษะการใช้ชีวิตในด้านต่าง ๆ

สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคนิคแม่แบบได้มีผู้สนใจศึกษาไว้หลายท่านด้วยกัน ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

กันยา ประสงค์เจริญ (2525 : 32) ได้ทำการทดลองใช้เทคนิคแม่แบบซึ่งเป็นนิทานประกอบหุ่นเพื่อพัฒนาวินัยในตนเองด้านความรู้สึกรับผิดชอบ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 40 คน ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองซึ่งได้รับการสอนโดยใช้บทนิทานประกอบหุ่นเป็นแม่แบบมีการพัฒนาวินัยในตนเองด้านความรู้สึกรับผิดชอบสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม

วีระ อุตสาหะ (2534 : 61 - 67) ได้ทำการทดลองโดยใช้เทคนิคแม่แบบโดยวิธีทัศน์เพื่อปรับปรุงพฤติกรรมมารยาทในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสรรพวิทยวิทยา จังหวัดชัยนาท ปีการศึกษา 2533 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 16 คน ที่มีมารยาทไม่เหมาะสม ที่ถูกคัดเลือกมาโดยอาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ประจำวิชา แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับการสอนโดยข้อปฏิบัติ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีมารยาทในชั้นเรียนดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมทางสถิติที่ระดับ .01

สุทธิชัย เดชสุวรรณนิธิ (2537 : 197) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อความเสียหายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดหน้าสน อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีคะแนนจากแบบสอบถามความเสียหายต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบ กลุ่มควบคุมได้รับการสอนแบบปกติ ทดลองโดยใช้แบบสอบถามความเสียหาย โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบและโปรแกรมการสอนแบบปกติ ผลการทดลองพบว่า นักเรียนมีความเสียหายสูงขึ้นหลังจากได้รับการใช้เทคนิคแม่แบบกับการสอนปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนที่ได้รับการสอนเทคนิคแม่แบบมีความเสียหายสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

รัตนา ดอกแก้ว (2539 : 134 - 147) ได้ทำการศึกษาถึงผลของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในนักเรียนอาชีวศึกษา จังหวัดแพร่ โดยทำการศึกษาแบบกึ่งทดลองเพื่อศึกษาถึงผลของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ตามแนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิตศึกษา ขององค์การอนามัยโลกและทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบบดูรา ในนักเรียนจำนวน 81 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 40 คน และกลุ่มควบคุม 41 คน กลุ่มทดลองจะได้รับการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ประกอบด้วยแผนการสอน 3 ครั้งๆ ละ 3 กิจกรรมเป็นเวลา 3 วันติดต่อกัน โดยกิจกรรมเน้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ การมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนด้วยวิธีการระดมสมอง การอภิปรายกลุ่มย่อย การแสดงบทบาทสมมติและใช้ตัวแบบ

จากวีดิทัศน์และจากบุคคลจริง ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลอง นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความรู้เรื่องโรคเอดส์ รวมทั้งมีทักษะชีวิตไปในทางที่ดีขึ้น ได้แก่ ทักษะการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล ทักษะการปฏิเสธต่อรอง ทักษะการพัฒนาปรับเปลี่ยนเจตคติรวมทั้งสามารถพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองให้ดีขึ้นได้ ซึ่งสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ดุซงญอ เจริญสุข (2540 : 119 – 134) ได้ทำการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จังหวัดกรุงเทพมหานคร โดยนำแนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกและทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมของเบนดรามาประยุกต์ใช้ ทำการศึกษาแบบกึ่งทดลองในนักเรียนจำนวน 72 คน กลุ่มทดลอง 37 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 35 คน กลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตซึ่งประกอบด้วยแผนการสอนจำนวน 8 แผน เป็นเวลา 4 สัปดาห์ กิจกรรมในการพัฒนาทักษะชีวิตจะเป็นการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยการระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม การแสดงบทบาทสมมติ การใช้ตัวแบบ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในด้านทักษะการปฏิเสธและพฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์สูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ไม่พบความแตกต่างทางสถิติของความรู้สึกต่อคุณค่าในตนเอง ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผลและพบว่าความภูมิใจต่อคุณค่าในตนเอง ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ทักษะการปฏิเสธมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกันโรคเอดส์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โอคอนเนอร์ (O'Conner : 1969) ได้ทดลองตัวแบบเพื่อเพิ่มพฤติกรรมการเข้ากลุ่มเพื่อนของเด็กชั้นประถมศึกษา โดยเลือกเด็กทั้งสิ้น 13 คน ที่มีพฤติกรรมแยกตัวออกจากกลุ่มเพื่อน โดยถือเกณฑ์ว่าเด็กที่มีพฤติกรรมการเข้ากลุ่มเพื่อนจะมีจำนวนครั้งเฉลี่ยของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเด็กอื่นๆ ประมาณ 9 ครั้ง ในเวลา 80 นาที ซึ่งเด็กที่เลือกมามีจำนวนครั้งเฉลี่ยของการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับเด็กอื่นๆ เพียง 2 ครั้ง ในเวลา 80 นาที เด็กพวกนี้มักจะอยู่ตามมุม ตามซอกของห้องหรือตึกเป็นส่วนใหญ่ เขาได้แบ่งเด็กกลุ่มนี้ออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกมี 6 คน ให้ดูภาพยนตร์ตัวแบบที่มีความยาว 23 นาที ทั้งหมด 11 ฉากเป็นการแสดงปฏิสัมพันธ์ทางสังคมของเด็กวัยต่างๆ โดยเด็กที่เป็นตัวแบบจะมี ปฏิสัมพันธ์กับเด็กอื่นๆ แล้วจะได้ของเล่นบ้าง ได้รับแรงเสริมทางสังคมบ้าง และในฉากสุดท้ายของภาพยนตร์เด็กจะมารวมกันและเล่นด้วยกันอย่างสนุกสนาน ระหว่างฉากต่อฉากจะมีการบรรยายปฏิสัมพันธ์ของเด็กประกอบ ส่วนเด็กที่เหลือ 7 คน ให้ดูภาพยนตร์ที่เกี่ยวกับสัตว์เป็นเวลา 10 นาที ผลการทดลองพบว่ากลุ่มที่ได้ดูภาพยนตร์ตัวแบบมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเพิ่มขึ้นจาก 2 ครั้งใน 80 นาที เป็น 11 ครั้ง ใน 80 นาที และพบว่าบางคนเพิ่มขึ้นถึง 25 ครั้ง ใน 80 นาที ส่วนกลุ่มที่ดูภาพยนตร์เกี่ยวกับสัตว์ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเลย

สมมติฐานในการวิจัย

นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบจะมีทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดลองใช้เทคนิคแม่แบบในการส่งเสริมทักษะชีวิตด้าน ทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิงเพชร กรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามขั้นตอนการวิจัยดังนี้

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิงเพชร กรุงเทพมหานคร ที่ทำแบบสอบถามทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดได้คะแนนต่ำกว่า เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 28 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิงเพชร กรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2546 ที่ทำแบบสอบถามทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด ได้คะแนนตั้งแต่เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ลงมาจำนวน 28 คน และสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าประกอบด้วย

1. โปรแกรมการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบเรื่องทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด
2. โปรแกรมการสอนแบบปกติ เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด
3. แบบสอบถามทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด

วิธีดำเนินการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบ มีลำดับในการสร้างดังนี้
 - 1.1 ศึกษาทฤษฎีการใช้แม่แบบของแบนคูรา ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้แม่แบบเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนและสร้างแม่แบบในการทดลอง
 - 1.2 ศึกษารายละเอียด ขอบเขตและคำจำกัดความของทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดเนื้อหาให้เหมาะสมกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า
 - 1.3 ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการสร้างหนังสือภาพประกอบคำบรรยายจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 1.4 เขียนบท (Script) เพื่อสร้างหนังสือภาพประกอบคำบรรยายจำนวน 6 เรื่อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ครั้งที่	เรื่อง/เนื้อหา	แม่แบบ	สื่อ	หมายเหตุ
1	ปฐมนิเทศและการสร้างความคุ้นเคย	-	แผ่นใส	-
2	ไม่ลองไม่รู้จริงหรือ	ตัวละคร	หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย	การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร
3	ขายอะไรดีจ๊ะ	ตัวละคร	หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย	การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร
4	เด็กรุ่นใหม่ห่างไกลบุหรี	ตัวละคร	หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย	การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา
5	คิดให้ดีนะเพื่อน	ตัวละคร	หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย	การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา
6	สู่โลกใหม่	ตัวละคร	หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
7	ฟ้าไม่ปราณี	ตัวละคร	หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย	การจัดการกับอารมณ์และความเครียด
8	ปัจฉิมนิเทศ	-	แผ่นใส	-

1.5 นำบทที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 2 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจาและอาจารย์ชญานุช ลักษณะวีจาร์ณ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

1.6 ให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านศิลปะวาดภาพตามบทที่ได้ตรวจโดยผู้เชี่ยวชาญและนำภาพที่วาดตามบทมาทำหนังสือภาพประกอบคำบรรยาย จำนวน 6 เรื่อง

1.7 นำโปรแกรมทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด ที่เป็นเทคนิคแม่แบบในรูปแบบต่าง ๆ ที่สร้างขึ้นและแก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานครจำนวน 20 คน เพื่อหาข้อบกพร่องและนำมาปรับปรุง แก้ไขเพื่อใช้ในการทดลองต่อไป

โปรแกรมการใช้เทคนิคแม่แบบใช้เวลาทดลอง 8 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ทำการสอนตั้งแต่วันที่ 1 สิงหาคม 2546 – วันพุธที่ 13 สิงหาคม 2546 เวลา 12.00 – 12.30 น.

2. โปรแกรมการสอนแบบปกติ มีลำดับขั้นตอนในการสร้างดังนี้

2.1 ศึกษาการสร้างโปรแกรมการสอนแบบปกติและรายละเอียด ขอบเขต รวมทั้งคำจำกัดความของสารเสพติดและโทษที่เกิดจากการใช้สารเสพติด จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.2 สร้างโปรแกรมการสอนแบบปกติ โดยมีเนื้อหาและจุดมุ่งหมายเกี่ยวกับยาเสพติดและโทษที่เกิดจากการใช้สารเสพติด

2.3 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 2 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจาและอาจารย์ชญาณัฐ ลักษณะวิจารณ์ ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

2.4 นำโปรแกรมที่สร้างขึ้นแล้วแก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิงเพชร กรุงเทพมหานคร จำนวน 20 คน เพื่อหาข้อบกพร่องและนำมาแก้ไขปรับปรุงเพื่อใช้ในการวิจัยต่อไปโปรแกรมการสอนแบบปกติใช้เวลาทดลอง 8 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ทำการสอนตั้งแต่วันที่ 14 สิงหาคม 2546 – วันจันทร์ที่ 25 สิงหาคม 2546 เวลา 12.00 – 12.30 น.

แบบสอบถามทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด

แบบสอบถามทักษะการใช้ชีวิตด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยได้ศึกษาแนวทางจากแบบสอบถามการวิจัย เรื่อง การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ย่านชุมชนนักเรียนบ้านโป่ง ราชบุรี ของจรรยา ลากศิริอนันต์กุล (2543 :116 -118, 120-127) และสร้างเนื้อหาส่วนความรู้ให้เข้ากับหัวข้อวิจัยโดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารคู่มือการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในหัวข้อทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย เพื่อป้องกันสารเสพติด จากกรมการศึกษานอกโรงเรียน กระทรวงศึกษาธิการ (2541 : 181 - 195)
2. ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด
3. ศึกษาคุณลักษณะของทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อสร้างนิยามปฏิบัติการ
4. นิยามศัพท์เฉพาะและนิยามปฏิบัติการจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
5. สร้างแบบสอบถามทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับยาเสพติดโดยข้อคำถามมีเนื้อหาสอดคล้องกับทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาและการจัดการกับอารมณ์และความเครียด จากนั้นนำแบบสอบถามไปตรวจสอบหาค่าความเที่ยงตรงโดยผู้เชี่ยวชาญทางจิตวิทยาเพื่อปรับปรุงและคัดเลือกข้อคำถามให้มีภาษารัดกุมและเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง
6. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่อประธานกรรมการและประธานที่ปรึกษาปริญญาโท
7. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปขอความอนุเคราะห์จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 2 ท่าน คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตย์วาจาและอาจารย์ชญาณัฐ ลักษณะวิจารณ์เพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
8. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและนำเสนอแบบสอบถามต่อประธานกรรมการและประธานที่ปรึกษาปริญญาโทเพื่อพิจารณาตรวจสอบอีกครั้งหนึ่ง
9. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขสมบูรณ์แล้วไปทดสอบ (Try Out) กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิงเพชร ที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 56 คน จากนั้นผู้วิจัยวิเคราะห์หาคุณภาพรายข้อของแบบสอบถาม ด้วยการหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination Power) โดยใช้เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ของกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ จากนั้นนำค่าคะแนนเฉลี่ยของแต่ละกลุ่มที่ได้เป็นรายข้อมาทดสอบนัยสำคัญทางสถิติ โดยการทดสอบค่าที (t – test) แล้วเลือกข้อคำถามที่มีค่า t ตั้งแต่ 1.75 ขึ้นไป เป็นข้อคำถามในการในการวิจัย (ล้วน สายยศและอังสนา สายยศ. 2538 : 215 – 217) คัดเลือก

ข้อคำถามได้จำนวน 21 ข้อ จากจำนวน 24 ข้อ

10. นำแบบสอบถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตามเกณฑ์ที่กำหนดมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ตามสูตรของครอนบาค (Cronbach.1971 : 61) โดยค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามสำหรับนักเรียนทั้งฉบับ คือ 0.7575

1.1 เมื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว นำไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะและวิธีการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามทักษะการใช้ชีวิตด้านทักษะพิสัย เพื่อป้องกันสารเสพติด เป็นแบบสอบถามวัดองค์ประกอบของทักษะการใช้ชีวิตด้านทักษะพิสัย เพื่อป้องกันสารเสพติด โดยแบบสอบถามจำแนกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

ส่วนที่ 2 ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา

ส่วนที่ 3 ทักษะการจัดการกับกับอารมณ์และความเครียด

ตัวอย่างแบบสอบถามส่วนที่ 1 ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย \surd หน้าตัวอักษรที่แสดงข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

(0) ถ้าเพื่อนของนักเรียนใช้ยาบ้า และเขาพยายามชวนให้นักเรียนเสพยาบ้า นักเรียนจะใช้คำพูดอย่างไร
.....ก. ฉันจะลองดู ลูกผู้ชายต้องลองทุกอย่าง อย่าง

.....ข. ไม่เสพหรอกเพราะอันตราย ไม่ได้ดูโทรทัศน์หรือที่เขาบอกว่า “ รักในหลวง ห่วงลูก หลาน ร่วมกันต้านยาเสพติด “

.....ค. ไม่เสพดีกว่า หวังว่านายกคงเข้าใจ

(00) ถ้าเพื่อนจะยั่วยุให้นักเรียนเสพยาเสพติด ทั้งๆ ที่นักเรียนปฏิเสธไปแล้วครั้งหนึ่ง จนเพื่อนนักเรียนโกรธและพูดว่า “ ชี้อลาด แค่นี้ก็ไม่กล้า “ นักเรียนจะใช้คำพูดโต้ตอบอย่างไร

.....ก. ถ้าเราชื้อลาด นายก็ชื้อลาดกว่าเราอีก

.....ข. ขอโทษจริงๆ เราไม่เสพ ไปก่อนนะ

.....ค. เออๆ ก็ได้ เอามาเลย ถ้าไม่ตัวอย่างนายพูดทีหลังไม่ต้องมายุ่งกับเราแล้วนะ

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาจากแบบสอบถามทักษะการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญความกดดันของจรรยา ลามศิริอนันต์กุล (2543 : 60) ประกอบไปด้วยข้อคำถามที่สร้างขึ้นเป็นสถานการณ์จำลอง โดยเลือกตอบ 3 ตัวเลือก

แนวทางในการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร	ค่าคะแนน
1. ถ้าการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารมีเหตุผลต่อการแสดงถึงการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นประโยชน์ต่อตนเองทางด้านพฤติกรรมสุขภาพและการป้องกันสารเสพติด	2
2. ถ้าการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารมีเหตุผลต่อการแสดงถึงการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมแต่ไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเองทางด้านพฤติกรรมสุขภาพและการป้องกันสารเสพติด	1
3. ถ้าการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารไม่มีเหตุผลต่อการแสดงถึงการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเองทางด้านพฤติกรรมสุขภาพและการป้องกันสารเสพติด	0

ตัวอย่างแบบสอบถามส่วนที่ 2 ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย ✓ หน้าตัวอักษรที่แสดงข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

(0) ดาวเป็นเพื่อนสนิทกับนักเรียน เธอมักถูกเพื่อนกลุ่มเกเรชักชวนให้เข้ากลุ่ม และทดลองใช้ยาเสพติด ดาวกลัวมากและมาปรึกษากับนักเรียน นักเรียนจะให้คำแนะนำเพื่อนอย่างไร

.....ก. ปรึกษาครูประจำชั้น

.....ข. ทดลองเสพเพื่อจะได้ไม่มีปัญหา

.....ค. ย้ายโรงเรียนหนีนักเรียนเกเร

(00) นักเรียนและตั้งเป็นเพื่อนสนิทกัน วันหนึ่งตั้งก็มาชวนให้นักเรียนหารายได้พิเศษด้วยการขายยาบ้า โดยตั้งบอกนักเรียนว่า เพื่อนคนอื่นๆ ก็ทำ และมีเงินไปซื้อของที่ต้องการโดยไม่ต้องขอเงินพ่อแม่ นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

.....ก. ค้ายาบ้ากับตั้งเพราะนักเรียนอยากหารายได้ด้วยตัวเอง

.....ข. ไม่ค้ายาบ้าเพราะผิดกฎหมาย

.....ค. ไม่ค้าและแนะนำให้ตั้งเลิกทำเสีย

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาจากแบบสอบถามทักษะการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญความกดดันของจรรยา ลากศิริอนันต์กุล (2543 : 60) ประกอบไปด้วยข้อคำถามที่สร้างขึ้นเป็นสถานการณ์จำลอง โดยเลือกตอบ 3 ตัวเลือก

แนวทางในการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา	ค่าคะแนน
1. ถ้าการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาที่มีเหตุผลต่อการแสดงถึงการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นประโยชน์ต่อตนเองทางด้านพฤติกรรมสุขภาพและการป้องกันสารเสพติด	2
2. ถ้าการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาที่มีเหตุผลต่อการแสดงถึงการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมแต่ไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเองทางด้านพฤติกรรมสุขภาพและการป้องกันสารเสพติด	1
3. ถ้าการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาไม่มีเหตุผลต่อการแสดงถึงการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเองทางด้านพฤติกรรมสุขภาพและการป้องกันสารเสพติด	0

ตัวอย่างแบบสอบถามส่วนที่ 3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย ✓ หน้าตัวอักษรที่แสดงข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

(0) มีหลายครั้งที่นักเรียนคิดว่าคุณพ่อ คุณแม่ช่างไม่เข้าใจนักเรียนเอาเสียเลยและทำให้นักเรียนอารมณ์เสียเป็นอย่างมาก นักเรียนจะทำอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

.....ก. กินเหล้าประชด

.....ข. เก็บตัวอยู่ในห้อง เปิดเพลงให้ดังที่สุด แล้วตะโกนร้องเพลงตามเพื่อปลดปล่อยอารมณ์

.....ค. พยายามเข้าใจคุณพ่อ คุณแม่ และหาอย่างอื่นทำเพื่อให้ลืมความโกรธ

(00) เนเคยติดยาเสพติดมาก่อน ปัจจุบันเข้ารับการรักษาบำบัดอย่างถูกวิธีจากทางโรงพยาบาลจนหายเป็นปกติ และกลับมาเรียนหนังสือตามปกติ แต่เพื่อนบางคนที่โรงเรียนแสดงท่าทางรังเกียจและซุบซิบนินทา ทำให้รู้สึกเครียดมากจนไม่อยากไปโรงเรียน ถ้านักเรียนเป็นเนนักเรียนจะจัดการกับสถานการณ์เช่นนี้อย่างไร

.....ก. หันกลับไปพึ่งพายาเสพติดอีกครั้งเพื่อคลายเครียด

.....ข. ย้ายไปเรียนโรงเรียนอื่น

.....ค. ขยันตั้งใจเรียน มองโลกในแง่ดี

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาจากแบบสอบถามทักษะการแก้ปัญหาเมื่อเผชิญความกดดันของจรรยา ลากศิริอนันต์กุล (2543 : 60) ประกอบไปด้วยข้อคำถามที่สร้างขึ้นเป็นสถานการณ์จำลอง โดยเลือกตอบ 3 ตัวเลือก

แนวทางในการจัดการกับอารมณ์และความเครียด	ค่าคะแนน
1. ถ้าการจัดการกับอารมณ์และความเครียดมีเหตุผลต่อการแสดงถึงการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นประโยชน์ต่อตนเองทางด้านพฤติกรรมสุขภาพและการป้องกันสารเสพติด	2
2. ถ้าการจัดการกับอารมณ์และความเครียดมีเหตุผลต่อการแสดงถึงการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมแต่ไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเองทางด้านพฤติกรรมสุขภาพและการป้องกันสารเสพติด	1
3. ถ้าการจัดการกับอารมณ์และความเครียดไม่มีเหตุผลต่อการแสดงถึงการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เป็นประโยชน์ต่อตนเองทางด้านพฤติกรรมสุขภาพและการป้องกันสารเสพติด	0

แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบสองกลุ่มวัดผลหลังทดลอง (The Posttest Only Control Group Design) (บุญธรรม กิจปรีชาวิสุทธิ. 2540 : 140)

กลุ่ม	ทดลอง	สอบหลัง
R E	X	T _E
R C	~X	T _C

สัญลักษณ์ใช้ในแบบแผนการวิจัย

R แทน การกำหนดกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่ม

E แทน กลุ่มทดลอง

C แทน กลุ่มควบคุม

T_E แทน ผลสอบของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบ

T_C แทน ผลสอบของกลุ่มควบคุมหลังการสอนแบบปกติ

X แทน การสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบ

~X แทน การสอนแบบปกติ

วิธีดำเนินการทดลอง

1. ผู้วิจัยขอหนังสือแนะนำตัวและหนังสือขอความอนุเคราะห์ จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อนำหนังสือแนะนำตัวและหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการทดลองใช้เทคนิคแม่แบบไปยังไปโรงเรียนกิงเพชร กรุงเทพมหานคร

2. นำแบบสอบถามทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดไปทดลองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิงเพชร กรุงเทพมหานคร ทั้งหมด แล้วนำมาคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่ได้คะแนน ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ได้นักเรียนจำนวน 28 คน

3. นำนักเรียนที่ได้เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมาเข้ารับการทดลอง จำนวน 28 คน

4. จำแนกกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 14 คน กลุ่มควบคุมจำนวน 14 คนโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย

5. ดำเนินการสอน โดยผู้วิจัยเป็นผู้สอนนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้วิธีการสอนต่างกันดังนี้

5.1 กลุ่มทดลอง ดำเนินการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติดตามโปรแกรมที่วางไว้ ลักษณะการให้แม่แบบแต่ละครั้งประกอบด้วยการเสนอแม่แบบการอภิปราย และการสรุป การสอนใช้เวลาทั้งสิ้น 8 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

5.2 กลุ่มควบคุม ดำเนินการสอนโดยใช้วิธีการสอนแบบปกติตามโปรแกรมที่วางไว้ ลักษณะการสอนแบบปกติแต่ละครั้งประกอบด้วยการบรรยาย การเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม และการสรุป โดยมีเนื้อหาและตัวอย่างเช่นเดียวกับกลุ่มทดลอง การสอนใช้เวลาทั้งสิ้น 8 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

6. หลังจากเสร็จสิ้นการทดลอง ทำการทดสอบ (Posttest) นักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบสอบถามซึ่งเป็นแบบสอบถามชุดเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนเรียน (Pretest)

7. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มทดลอง ภายหลังจากที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับกลุ่มควบคุมภายหลังจากที่ได้รับการสอนแบบปกติ มาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบกันทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบคะแนนทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด ระหว่างกลุ่มทดลองหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบปกติโดยใช้สูตร t - test

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน
 - 1.1 ค่าร้อยละ (Percentage)
 - 1.2 ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) (Ferguson. 1981 : 49)
 - 1.3 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) (Ferguson. 1981 : 68)
2. สถิติที่ใช้ในการตรวจสอบคุณภาพของแบบสอบถาม
 - 2.1 การวิเคราะห์โดยหาค่าอำนาจจำแนก (Discrimination power) ของแบบสอบถามเป็นรายข้อ โดยใช้ t – test (Eward. 1957 : 152)
 - 2.2 การวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach.1970 : 167)
3. สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน
 - 3.1 ทดสอบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยของตัวแปร 2 กลุ่ม โดยใช้ค่าที (t - test) (Ferguson. 1981 : 182)

บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยใช้สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าที่ใช้ในการพิจารณา ใน t - distribution
p	แทน	ค่าความน่าจะเป็นที่สถิติที่ใช้ทดสอบจะตกอยู่ในช่วงปฏิเสธสมมติฐาน

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบสมมติฐาน

เปรียบเทียบทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับนักเรียนกลุ่มควบคุมภายหลังการสอนแบบปกติ ซึ่งจะทำการเปรียบเทียบโดยภาพรวมและแยกเปรียบเทียบเป็นด้านย่อย 3 ด้าน ดังนี้

- ด้านที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร
- ด้านที่ 2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา
- ด้านที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เปรียบเทียบทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับนักเรียนกลุ่มควบคุมภายหลังการสอนแบบปกติ ซึ่งทำการเปรียบเทียบโดยภาพรวมและแยกเปรียบเทียบเป็นด้านย่อย 3 ด้าน ดังนี้

- ด้านที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร
- ด้านที่ 2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา
- ด้านที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏตามตาราง 1 - 4

ตาราง 1 เปรียบเทียบทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับนักเรียนกลุ่มควบคุมภายหลังการสอนแบบปกติ โดยเปรียบเทียบในภาพรวมทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา และด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	S.D.	t	p
กลุ่มทดลองหลัง	14	1.6429	0.2331	-0.418	0.3395
กลุ่มควบคุมหลัง	14	1.6088	0.1961		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 1 ปรากฏว่า ทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาและด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับนักเรียนกลุ่มควบคุมภายหลังการสอนแบบปกติ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบไม่ทำให้นักเรียนมีทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด โดยภาพรวมแตกต่างไปจากการสอนแบบปกติ

ตาราง 2 เปรียบเทียบการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารซึ่งเป็นด้านที่ 1 ของทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัย เพื่อป้องกันสารเสพติด ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับนักเรียนกลุ่มควบคุมภายหลังการสอนแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	S.D.	t	p
กลุ่มทดลองหลัง	14	1.5000	0.3443		
กลุ่มควบคุมหลัง	14	1.5000	0.2952	0.000	0.500

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 2 ปรากฏว่า การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับนักเรียนกลุ่มควบคุมภายหลังการสอนแบบปกติ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบไม่ทำให้นักเรียนมีการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารเพื่อป้องกันสารเสพติดแตกต่างไปจากการสอนแบบปกติ

ตาราง 3 เปรียบเทียบการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาซึ่งเป็นด้านที่ 2 ของทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัย เพื่อป้องกันสารเสพติด ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับนักเรียนกลุ่มควบคุมภายหลังการสอนแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	S.D.	t	p
กลุ่มทดลองหลัง	14	1.6224	0.1909	-1.202	0.120
กลุ่มควบคุมหลัง	14	1.5306	0.2128		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 3 ปรากฏว่า การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับนักเรียนกลุ่มควบคุมภายหลังการสอนแบบปกติ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบไม่ทำให้นักเรียนมีการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาเพื่อป้องกันสารเสพติดแตกต่างไปจากการสอนแบบปกติ

ตาราง 4 เปรียบเทียบการจัดการกับอารมณ์และความเครียดซึ่งเป็นด้านที่ 3 ของทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับนักเรียนกลุ่มควบคุมภายหลังการสอนแบบปกติ

กลุ่มตัวอย่าง	n	\bar{X}	S.D.	t	p
กลุ่มทดลองหลัง	14	1.8061	0.2605	-0.109	0.457
กลุ่มควบคุมหลัง	14	1.7959	0.2358		

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 4 ปรากฏว่า การจัดการกับอารมณ์และความเครียดระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับนักเรียนกลุ่มควบคุมภายหลังการสอนแบบปกติ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ การสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบไม่ทำให้นักเรียนมีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดเพื่อป้องกันสารเสพติดแตกต่างไปจากการสอนแบบปกติ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อเปรียบเทียบทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิงเพชร กรุงเทพมหานคร ภายหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับการสอนแบบปกติ

วิธีการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ประจำปีการศึกษา 2546 โรงเรียนกิงเพชร กรุงเทพมหานคร จำนวน 28 คน ซึ่งได้คะแนนจากการตอบแบบสอบถามทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา และแบ่งเป็นสองกลุ่ม กลุ่มละ 14 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย แล้วสุ่มโดยการจับฉลากให้กลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มทดลอง อีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองประกอบด้วย

1. โปรแกรมการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบ เป็นหนังสือภาพประกอบคำบรรยายจำนวน 6 เรื่อง แต่ละเรื่องจะมีเนื้อหาสอดคล้องกับด้านทั้ง 3 ด้านของทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด คือ ด้านที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ด้านที่ 2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาและด้านที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

2. โปรแกรมการสอนแบบปกติ เรื่อง ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด

3. แบบสอบถามทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด ประกอบไปด้วยข้อคำถามจำนวน 21 ข้อโดยมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.7575 และได้แบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ด้าน คือ ข้อที่ 1 - 7 ด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร ข้อที่ 8 - 14 ด้านการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา และข้อที่ 15 - 21 ด้านการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การดำเนินการทดลอง

1. ผู้วิจัยนำหนังสือแนะนำตัวจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปขออนุญาตผู้อำนวยการโรงเรียนกิงเพชร กรุงเทพมหานคร เพื่อขอทำการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ชั้นเลือกกลุ่มตัวอย่าง ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิงเพชร กรุงเทพมหานคร ประจำปีการศึกษา 2546 จำนวน 115 คน ตอบแบบสอบถามทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดและคัดเลือกเฉพาะคนที่ได้คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ที่ 25 ลงมา ได้จำนวน 28 คนและเลือกสุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 14 คน

2.1 กลุ่มทดลองสอนวันวันศุกร์ที่ 1 สิงหาคม 2546 - วันพุธที่ 13 สิงหาคม 2546 เวลา 12.00 - 12.30 น. รวมทั้งสิ้นจำนวน 8 ครั้ง

2.2 กลุ่มควบคุมสอนวันพฤหัสบดีที่ 14 สิงหาคม 2546 - วันจันทร์ที่ 25 สิงหาคม 2546 เวลา 12.00 - 12.30 น. รวมทั้งสิ้นจำนวน 8 ครั้ง

3. หลังจากการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบให้แก่กลุ่มทดลองและสอนแบบปกติให้แก่กลุ่มควบคุมแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มตอบแบบสอบถามทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดอีกครั้ง และนำคะแนนมาวิเคราะห์เป็นคะแนนหลังการทดลอง

4. นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบสอบถามทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดของกลุ่มทดลองภายหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบและกลุ่มควบคุมภายหลังการสอนแบบปกติมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกันทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์ โปรแกรม SPSS

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ดังนี้

เปรียบเทียบทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบกับนักเรียนกลุ่มควบคุมภายหลังการสอนแบบปกติ ซึ่งทำการเปรียบเทียบโดยภาพรวมและเปรียบเทียบเป็นด้านย่อย ดังนี้

- ด้านที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร
- ด้านที่ 2 การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา
- ด้านที่ 3 การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

พบว่า ทั้งการเปรียบเทียบรายด้านและการเปรียบเทียบโดยรวม การสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบไม่ทำให้นักเรียนมีทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดสูงขึ้นกว่าการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

นักเรียนที่ได้รับการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบ มีทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดไม่แตกต่างจากนักเรียนที่ได้รับการสอนแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ซึ่งจากการวิจัยในครั้งนี้จะเห็นได้ว่า ผลการวิจัยไม่พบความแตกต่างระหว่างการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบและการสอนแบบปกติ ผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกตไว้หลายประการ ดังนี้

ประการที่หนึ่ง ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง ในการทดลองในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เวลาในการทดลองทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที แบ่งเป็นการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบจำนวน 6 ครั้ง โดยครั้งแรกจะเป็นการปฐมนิเทศน์และครั้งสุดท้ายเป็นการปัจฉิมนิเทศน์ การสอนแต่ละครั้งผู้วิจัยจะนำเสนอเนื้อหาเกี่ยวกับทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด ซึ่งทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดนี้ประกอบไปด้วยทักษะย่อยทั้งหมด 3 คู่ คือ การสร้างสัมพันธภาพการสื่อสาร การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ทักษะย่อยในแต่ละด้านจะถูกนำเสนอเนื้อหาในการสอนทักษะละ 2 ครั้ง ซึ่งเมื่อนำไปเปรียบเทียบกับงานวิจัยของผู้วิจัยท่านอื่นๆ จะพบว่า การวิจัยเชิงทดลอง โดยเฉพาะการวิจัยที่ต้องการปรับพฤติกรรมในด้านต่างๆ ผู้วิจัยจะต้องอาศัยระยะเวลาพอสมควรในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมาย เนื่องจากพฤติกรรมไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ในทันทีทันใด ดังงานวิจัยของบอทวินและคนอื่นๆ (Botvin and others. 1995 : 1106 – 1112) ที่ได้ทำการศึกษาการป้องกันการใช้สารเสพติดในกลุ่มชนชั้นกลางผิวขาว ในประเทศสหรัฐอเมริกา เพื่อประเมินประสิทธิภาพของการจัดการเรียนการสอนเรื่องการป้องกันสารเสพติดในโรงเรียน ออกแบบการทดลองโดยสุ่มตัวอย่างจาก

โรงเรียน 56 แห่ง ที่ได้รับโปรแกรมซึ่งประกอบด้วย การติดตามกระตุ่น การสอนในกลุ่มทดลองจะสอนทักษะชีวิตโดยทั่วไปและทักษะการเผชิญอิทธิพลทางสังคมในการต่อต้านการใช้สารเสพติด โดยวิธีการฝึกปฏิบัติร่วมกับการให้คำแนะนำตลอดปี ส่วนกลุ่มควบคุมจะได้รับการฝึกจากวิดีโอเทปและไม่ได้รับคำปรึกษา ผลการทดลองพบว่าในกลุ่มทดลองมีการใช้สารเสพติดและยาอื่นๆ ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จะเห็นได้ว่าบอวินและคนอื่นๆ ต้องใช้เวลาตลอดปีในการทำการวิจัยเชิงทดลอง ผู้วิจัยจึงต้องการแนะนำผู้ที่มีความประสงค์จะทำงานวิจัยเชิงทดลองในด้านการปรับพฤติกรรมว่า ควรเน้นและให้ความสำคัญกับระยะเวลาในการทำการวิจัยเป็นลำดับแรก

ประการที่สอง ลักษณะของตัวแบบ ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2527 : 61 – 69) ได้กล่าวถึงวิธีการให้ตัวแบบอย่างมีประสิทธิภาพไว้ว่า

1. ตัวแบบจะต้องมีชื่อเสียงมีความน่าเชื่อถือและเป็นตัวแบบที่ได้รับการคัดเลือกแล้วว่าเป็นตัวอย่างที่ดี เหมาะสมและสอดคล้องกับเป้าประสงค์ ซึ่งจะทำให้ผู้เลียนแบบมั่นใจที่จะเลียนแบบนั้นยิ่งขึ้น
2. ตัวแบบที่เลียนแบบหรือสังเกตควรมีความคล้ายคลึงกันหรือมีลักษณะหรือคุณสมบัติร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้ดึงดูดความสนใจของผู้สังเกตและจะช่วยให้ประสิทธิภาพในการเลียนแบบสูงขึ้น เช่น อยู่ในวัยเดียวกัน เป็นเพื่อนกัน
3. ลักษณะของกิจกรรมที่เลียนแบบควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ซับซ้อนเพราะจะทำให้การเลียนแบบเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

จากองค์ประกอบทั้ง 3 ข้อ ที่ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ ได้กล่าวไว้ นั้น ทำให้วิจัยเล็งเห็นถึงรายละเอียดบางประการที่ผู้วิจัยมองข้ามไป ในเรื่องของวัยของตัวแบบ ผู้วิจัยได้คัดเลือกตัวแบบที่มีระดับอายุที่แตกต่างกัน คือ มีตั้งแต่ระดับมัธยมต้น จนถึงระดับมัธยมปลาย ซึ่งผู้วิจัยมองว่าเป็นผู้ที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นและมีวัยที่ใกล้เคียงกับผู้รับแบบ แต่ในเนื้อหาในแต่ละเรื่องนั้น ซึ่งไม่มีเรื่องใด ที่ชี้เฉพาะเจาะจงลงไปว่าตัวแบบมีอายุเท่ากับผู้รับแบบและลักษณะของตัวแบบในบางเรื่องก็มีพื้นฐานชีวิตห่างไกลจากผู้รับแบบมาก เช่น เป็นเด็กยากจน หรือครอบครัวแตกแยก จึงอาจเป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้ผู้รับแบบไม่มีมโนทัศน์ในเนื้อหาของเรื่องที่นำเสนออย่างต้องแท้ เพราะฉะนั้นนอกจากการคำนึงถึงวัยของผู้รับแบบแล้ว ควรคำนึงถึงลักษณะปลีกย่อยด้านอื่นๆ ของตัวแบบด้วย เช่น พื้นฐานครอบครัว เพื่อให้การเสนอตัวแบบนั้นเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ประการที่สาม รูปแบบในการนำเสนอ ในการนำเสนอตัวแบบของผู้วิจัยในครั้งนี้ ได้นำเสนอเป็นเรื่องราวผ่านสื่อหนังสือภาพประกอบคำบรรยายเพียงอย่างเดียว ซึ่งอาจไม่เพียงพอที่จะสร้างความสนใจให้ผู้รับแบบมีความสนใจตลอดกิจกรรมได้ ผู้รับแบบอาจมีความสนใจในระยะแรกๆ และค่อยๆ ลดความสนใจลงเมื่อสื่อที่ได้รับมีรูปแบบเดิม ผู้วิจัยจึงมีความคิดเห็นว่าการทำวิจัยเชิงทดลองที่ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายนั้น ควรเลือกรูปแบบในการนำเสนอที่หลากหลาย เช่น ผ่านสื่อวิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ การแสดงละคร การเล่นเกมทบทวน ฯลฯ ซึ่งจะทำให้กิจกรรมนั้นมีความน่าสนใจมากขึ้น เพราะเมื่อผู้รับแบบมีความสนใจ ย่อมมีแนวโน้มที่จะซึมซับสิ่งเหล่านั้นได้ง่ายและจดจำได้นานยิ่งขึ้น

ประการที่สี่ การเสริมแรงที่เหมาะสมให้กับตัวแบบ แบนดูรา (Bandura.1977 : 41 – 45) ได้กล่าวไว้ว่า "...ถ้าผู้สังเกตได้เห็นแม่แบบแสดงพฤติกรรมหนึ่งและได้รับรางวัล ผู้สังเกตมีแนวโน้มที่จะกระทำตามมากขึ้น..." การให้การเสริมแรงที่เหมาะสมและรุนแรงพอจะทำให้ผู้รับแบบมีแนวโน้มที่จะกระทำตามพฤติกรรมของตัวแบบได้ง่าย ซึ่งจากการให้แม่แบบของผู้วิจัยในแต่ละเรื่องผู้วิจัยให้การเสริมแรงกับผู้รับแบบโดยการดำเนินเรื่องให้ตัวแบบได้รับความสุขจากความอดทนและปฏิเสธสิ่งเสพติด รางวัลที่ได้ คือ

ประสบความสำเร็จในชีวิต ได้เป็นคนดี แต่เมื่อผู้วิจัยมาวิเคราะห์ผลการทดลองจึงพบว่าการเสริมแรงที่ผู้วิจัยให้ นั้น เป็นนามธรรมที่เข้าใจได้ยากสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา ซึ่งจะเข้าใจในสิ่งต่างๆ ในเชิงรูปธรรมมากกว่า ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่าการให้ตัวแบบนั้นควรมีการเสริมแรงที่เห็นได้ชัดเจนและมีประโยชน์ต่อตัวแบบในขณะนั้น เช่น การเสริมแรงทางบวกโดยการได้รับคำชมเชย ได้รับรางวัลหรือการเสริมแรงทางลบโดยการถูกลงโทษ เพื่อให้ผู้รับแบบเกิดแรงจูงใจที่จะทำความดีเพื่อจะได้รับรางวัลและมีความเกรงกลัวที่จะได้รับโทษเมื่อกระทำความผิด ซึ่งการเสริมแรงที่ชัดเจนดังกล่าว มีแนวโน้มที่จะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับแบบไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ในการนำเทคนิคแม่แบบไปใช้เพื่อปลูกฝังทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดให้กับเด็กและเยาวชน ผู้ที่นำไปใช้จะต้องศึกษาทำความเข้าใจทฤษฎีการเรียนรู้ด้วยการสังเกตของเบนดูราให้เกิดความเข้าใจเพื่อให้ผลที่ได้มีความสมบูรณ์

1.2 ควรส่งเสริมให้หน่วยงานหรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการศึกษานำเทคนิคแม่แบบไปใช้ในการเรียนการสอนและการปลูกฝังคุณลักษณะอันพึงประสงค์ด้านอื่นๆ ที่เหมาะสมกับเด็กและเยาวชนในปัจจุบัน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

2.1 ควรนำการใช้เทคนิคแม่แบบ ทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด ไปดัดแปลงเพื่อทดลองใช้กับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อหาวิธีปลูกฝังทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดให้เกิดขึ้นกับนักเรียนทุกระดับชั้น

2.2 ควรขยายตัวเลือกในการตอบคำถามให้มากขึ้น เพื่อจะได้คำตอบที่สอดคล้องกับพฤติกรรมของนักเรียนมากขึ้น

2.3 ควรมีการศึกษาทักษะชีวิตในด้านอื่นๆ ที่นอกเหนือจากทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย เช่น ทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัย หรือ ทักษะชีวิตด้านจิตพิสัย

2.4 ควรมีการติดตามผลหลังการทดลองเป็นระยะ ๆ เพื่อดูว่าการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบมีความคงทนมากน้อยเพียงใด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กมลรัตน์ หล้าสูงษ์. (2528). *จิตวิทยาการศึกษาฉบับปรับปรุงใหม่*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์.
- กันยา ประสงค์เจริญ. (2526). *ผลการใช้เทคนิค "แม่แบบ" เพื่อพัฒนาจริยธรรมด้านความรู้สึกรับผิดชอบ*.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กำไลรัตน์ เย็นสุจิตร์. (2540). "การพัฒนาทักษะชีวิต," *วารสารสุขศึกษา*. 20 (76) : 69 - 79.
- กิตติวดี บุญเชื้อ. (2525). *(การให้และการรับ) ในกลุ่มสัมพันธ์ : ทฤษฎีและแนวปฏิบัติ เล่ม 1*. บุรพาติลปิ.
- จรรยา ลากศิริอนันต์กุล. (2543). *การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนต้น ย่านชุมชนนักเรียนบ้านโป่ง ราชบุรี*. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (สุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จารุวรรณ เอกอรรณผล. (2530). *การวิเคราะห์ปฏิภยสัมพันธ์ของพยาบาลกับผู้ป่วยในหอผู้ป่วยจิตเวช*.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. (จิตวิทยา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- จำนงค์ พรายแย้มแซ. (2529). *เทคนิคการสอนกลุ่มสร้างเสริมประสบการณ์ชีวิต*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทย
วัฒนาพานิชย์.
- ชม ภูมิภาค. (2523). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิชย์.
- ชุมพล พัฒนสุวรรณ. (2531, กรกฎาคม - กันยายน). "เทคนิคบางประการในการกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์และ
การแก้ปัญหา," *สสวท*. 16(3) : 17 - 21.
- ชูชัย สมितिไกร. (2528). *ผูกมิตรพิชิตคน*. กรุงเทพฯ : สโมสรนักรขาย.
- ซิลเวอร์แมน, โรเบิร์ต อี. (2539). *จิตวิทยาทั่วไป*. (สุปราณี สนธิรัตน์และคณะ,ผู้แปล). พิมพ์ครั้งที่ 6.
กรุงเทพฯ : เนติกุลการพิมพ์.
- ณัฐพงษ์ พุดหล้า. (2540). *การประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ของนักเรียนชั้นมัธยม
ศึกษาปีที่ 1 อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี*. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (สาธาณสุขศาสตร์และพฤติกรรม
ศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ดวงพร คำบุญวัฒน์และวาสนา จันสว่าง. (2536). *สื่อการประชาสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ : บริษัท ทีพี พรันท์
จำกัด.
- ดุขฎี เจริญสุข. (2540). *การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5*.
วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธาณสุขศาสตร์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
ถ่ายเอกสาร.
- ดุขฎี โยเหลาและคณะ. (2539). *ปัจจัยบ่งชี้สาเหตุการใช้และติดสารระเหยของเด็กและเยาวชนใน
กรุงเทพมหานครและจังหวัดยโสธร*. รายงานการวิจัยสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ :
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เดโช สวานานนท์. (2516). *รวมข้อเขียนและบทความทางจิตวิทยา*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ทิพย์อร ไชยณรงค์. (2535). *รายงานการวิจัยเรื่องการวิเคราะห์ผลงานการวิจัยด้านยาเสพติด*. กรุงเทพฯ : กอง
วิเคราะห์โครงการและประเมินผล สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์. (2538, ตุลาคม). "กระบวนการตัดสินใจ," *เอกสารแนะแนวอาชีพเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจและ*

- สังคม. สมาคมแนะแนวแห่งประเทศไทย. 2 (2) : 43.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2540). *ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประภาวดี แสนสีลา. (2543). *การพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากรถจักรยานยนต์สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธาณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ประเสริฐ ดันสกุลและคนอื่นๆ. (2538,15-16 สิงหาคม). "ยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตเพื่อการพัฒนาบุคลิกภาพของเยาวชน," *เอกสารการประชุมสัมมนาเพื่อหาแนวทางการนำยุทธศาสตร์มาใช้ในการป้องกันยาเสพติด*. เบื้อง กทม. (2529, 20 - 26 มิถุนายน). "สื่อป้องกันยาเสพติด," *สำนักงาน ป.ป.ส. : 2*.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2527). *การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พยอม ดันมณี. (2524). *การศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการสอนด้วยตำราเรียนวิชาจิตวิทยาการศึกษาในรูปแบบเชิงปัญหากับรูปแบบที่ใช้กันอยู่ทั่วไป*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ด. (การวิจัยและพัฒนาหลักสูตร) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรทิพย์ วชิรดิถก. (2544). *ผลของการฝึกตามโปรแกรมทักษะชีวิต ต่อความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมป้องกันการเสพยาบ้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) มหาสารคาม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- พิมพ์ใจ บุญยัง. (2540). *การเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการเสพยาบ้าของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดนครราชสีมา*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธาณสุขศาสตร์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- พีไลรัตน์ ทองอุไร. (2529). *สัมพันธภาพระหว่างบุคลากรทางการพยาบาลจิตเวช*. กรุงเทพฯ : ศูนย์สื่อเสริม.
- พิสมัย สุขอมรัตน์. (2540). *การประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการสูบบุหรี่ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธาณสุขศาสตร์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ยงยุทธ์ วงศ์ภิรมย์สานต์. (2538). *การสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้สารเสพติด*. การประชุมสัมมนาเพื่อหาแนวทางการนำยุทธศาสตร์ทักษะชีวิตมาใช้ในการป้องกันสารเสพติด. กรุงเทพฯ : สำนักงาน ป.ป.ส.
- รัตนา ดอกแก้ว. (2539). *ผลการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ในนักเรียนอาชีวศึกษา จังหวัดแพร่*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธาณสุขศาสตร์) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- รัตนา บรรณาธรรม. (2535, เมษายน). "ยุทธศาสตร์การให้ความรู้ด้านการป้องกันยาเสพติด," *ต่อต้านยาเสพติด*. 8(2). 37-46.
- ล้วน สายยศและอังคณา สายยศ. (2538). *เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา*. กรุงเทพฯ : ชมรมเด็ก.
- วิทย์ เทียงบุญธรรม. (2531). *ตำรายาเสพติด*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วิจิตร อวาระกุล. (2525). *เทคนิคมนุษยสัมพันธ์*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจริญผล.
- วิโรจน์ สุ่มใหญ่. (2542). *เฮโรอีน : มฤตยูขาว*. กรุงเทพฯ : Home Sweet Home.
- วีระ อุสาหะ. (2534). *ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อมารยาทในชั้นเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสรรพวิทยุ จังหวัดชัยนาท*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- วุฒิชัย จำนงค์. (2523). *พฤติกรรมกรรมการตัดสินใจ*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ศรีธรรม ธนะภูมิ. (2535). *พัฒนาการทางอารมณ์และบุคลิกภาพ*. กรุงเทพฯ : ชวนพิมพ์.
- สมบัติ สุวรรณพิทักษ์. (2541). *คู่มือการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดสำหรับกลุ่มเป้าหมาย การศึกษานอกโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : กองพัฒนาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- สวนา พรพัฒน์กุล. (2525). *อิทธิพลของตัวแบบที่มีต่อการพัฒนาการทางด้านความคิดและการเรียนรู้ทางสังคมของเด็กไทย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุขภาพจิต, กรม. *ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดในสถานศึกษา*. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สุทธิชัย เดชสุวรรณนิธิ. (2537). *ผลการใช้เทคนิคแม่แบบที่มีต่อความเสี่ยสละของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนหน้าสถน อำเภอหัวไทร จังหวัดนครศรีธรรมราช*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาพัฒนาการ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุภาพรณ น้อยอำแพง. (2535, เมษายน). "ยาเสพติด : แนวคิดสำหรับบิดามารดาในการเลี้ยงดูบุตร ," *ต่อต้านยาเสพติด*. 8(2) : 72-77.
- อารมณ์พันธ์ จันทรสว่าง. (2525). *การพัฒนาบุคคล กลุ่มและชุมชน*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อนามัย, กรม. (2540). *คู่มือการสอนทักษะชีวิตเพื่อป้องกันเอดส์*. กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- Bandura , Allbert Ross and Ross. (1963). "Imitation of Film- Mediated Aggressive Models," *Child Development and Behavior*. By Freda Rebelsky and Lym Dorman. New York : Alfred A.Knapt.
- Bandura, Allbert. (1977). *Socail Learning Theory*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice - Hall.
- Barker, Jerry L. (1990). *Communication*. 5th ed. Englewood Cliffs : Prentice - Hall.
- Blackman, Garth J. and Adolph Silberman. (1975). *Modification of Child and Adolescent Behavior*. Belmont, California, Wodaworth Publishing Company Inc. (387).
- Botvin, E.M. and other. (1995, July). "Longterm Follow - Up Results of a Randomized Drug Abuse Prevention trial in a White Middle- Class Population," *JAMA*. 273(14) : 1106 – 1112.
- Botvin, G.J. and Anna, E. (1980,June). "A Comphehensive School - Based Smoking Prevention Program," *Journal of School Health*. 50(4) : 209 – 213.
- Bourne, Ekstram and Dominoski. (1971). *The Psychology of singing*. New Jersey : Prentice - Hall.
- Chickering, Aurther. (1969). *Education and Identity*. San Francisco : Jorsey - Dass.
- Christensen and Kockrow. (1991). *Foundation of Nusering*. St. Louin, Missouri : Mosdy - Year book.
- Devid Berio. (1960). *The Process of Communication : An Introduction to theory and Practice*. New York : Holt Rinesart and Winnton.
- Eric Berne. (1976). *Game People Play*. New York : Groove Press, Inc.
- Lazaras and Folkman. (1984). *Stresst, Appraisal and Coping*. New york : Springer Publishing Company.
- Monat and Lazaras. (1977). *Stresst and Coping*. New York : Columbia University Press.
- Marlatt, G. Allan and Martha A. Perry. (1975). "Modeling Methods," in *Helping People Chang*. Edited

- by Frederick H.Kanger H. Kanger and Arnold P. Goldstein. New York : Perganon Press Inc.
- Mc Brearty, Morston A.R. and F.H. Kanfer. (1961). "Conditioning a Verbal Operant in a Goup Setting : Direct Vs. Vicarious Reinforcement", in *American Psychologist*. 16 : 425. (abstract).
- May. (1970). *Teaching Elementary School Mathamatics in the Elementary School*. New York : The Free Press.
- O'Corner. Robert D. (1969,May). "Modification of Socail Withdrawal Through Symbolic Modeling," *Journal of Applied Behavior Analysis*. 2(2) : 15 – 22.
- Patterson, J. (1974). *Teaching Personalized Decision Making*. San Jos : Santa Clara Country K - 12 Career Education Consortium.
- WHO. (1997). *Life Skill Educational for Children and adolescent in school*. Geneva Switzerland : WHO.
- WHO. (1994). *Life Skills Education in Schools*. Geneva : World Health Organization.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
หนังสือขอความอนุเคราะห์



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย มศว โทร. 5731, 5618

ที่ ศธ 0519.12/ 6245

วันที่ ๑๕ สิงหาคม 2546

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะมนุษยศาสตร์

เนื่องด้วย นางสาวมณฑิรา มลารักษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำสารนิพนธ์ เรื่อง “ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนาทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติดคของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิ่งเพชร กรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประณต คำจิม และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา ศรีสัตตว้าจา และ อาจารย์ชญาณุช ลักษณวิจารณ์ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถามทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด และชุดฝึกทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม และชุดฝึกทักษะฯ ให้ นางสาวมณฑิรา มลารักษ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ศธ 0519.12/๒๒๖1

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

15 สิงหาคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนกึ่งเพชร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และชุดฝึกทักษะ

เนื่องด้วย นางสาวมณฑิรา มาลาภิรักษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนาทักษะชีวิต ด้านทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกึ่งเพชร กรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจักษ์ คำจิณ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ทดลองสอนชุดฝึกทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด จำนวน 6 ชุด (หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 16 คน และเป็นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย เพื่อป้องกันสารเสพติด ในระหว่างเดือน สิงหาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอบความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวมณฑิรา มาลาภิรักษ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปริญญานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-2340561 มือถือ 09-8283166



ที่ ศธ 0519.12/ 6๙๗1

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๕ สิงหาคม 2546

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนกิงเพชร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และชุดฝึกทักษะ

เนื่องด้วย นางสาวฉวีรา มลารักษ์ นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาพัฒนาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปฏิญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของการใช้เทคนิคแม่แบบในการพัฒนาทักษะชีวิต ด้านทักษะชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนกิงเพชร กรุงเทพมหานคร” โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจักษ์ คำจิตร และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ลัดดาวัลย์ เกษมเนตร เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปฏิญานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขอใช้สถานที่ทดลองสอนชุดฝึกทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด จำนวน 6 ชุด (หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย) กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 16 คน และตอบแบบสอบถามทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัย เพื่อป้องกันสารเสพติด ในระหว่างเดือนสิงหาคม 2546

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ได้โปรดพิจารณาให้ นางสาวฉวีรา มลารักษ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำปฏิญานิพนธ์ และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์นภภรณ์ หะวานนท์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 02-664-1000 ต่อ 5618, 5731

หมายเหตุ : ต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 02-2340561 มือถือ 09-8283166

ภาคผนวก ข
แบบสอบถามทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด

แบบทดสอบทักษะชีวิต ด้านทักษะพิสัยเพื่อป้องกันสารเสพติด

ส่วนที่ 1 ทักษะการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย ✓ หน้าตัวอักษรที่แสดง

ข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

1. ในวันหยุดสุดสัปดาห์นักเรียนนัดกับเพื่อนไปดูภาพยนตร์ ขณะที่นักเรียนกำลังนั่งรอเพื่อนอยู่คนเดียวนั้น ได้มีคนแปลกหน้าเข้ามาตีสันทิของนั่งกับนักเรียนและแบ่งลูกอมให้นักเรียนรับประทาน ในสถานการณ์เช่นนี้ นักเรียนจะพูดอย่างไร

.....ก. ไม่ค่ะ / ครับ (เดี๋ยว)

.....ข. ดีเหมือนกัน

.....ค. ขอขอบคุณมากนะคะ / ครับ แต่หนู / ผม ทานข้าวมาแล้ว

2. สมชายไม่เคยสูบบุหรี่มาก่อน เพื่อนๆ ของสมชายที่สูบบุหรี่พอรู้เข้าก็พูดว่า “ เป็นผู้ชายยังงิไม่เคยสูบบุหรี่ ” และคะยั้นคะยอให้สมชายสูบบุหรี่ ถ้านักเรียนเป็นสมชาย นักเรียนจะตอบเพื่อนว่าอย่างไร

.....ก. เรบอกว่ไม่ พวกนายไม่เข้าใจเหอ

.....ข. ขอโทษจริง ๆ นะเพื่อน เราไม่ลองดึกว่

.....ค. ไม่แน่ใจว่ถ้าอยู่ในสถานการณ์แบบนี้จะพูดว่อย่างไร

3. ถ้าเพื่อนคะยั้นคะยอให้นักเรียนเสพยาเสพติด ทั้งๆ ที่นักเรียนปฏิเสธไปแล้วครั้งหนึ่ง จนเพื่อนนักเรียนโกรธและพูดว่ “ ชี้อลาด ! แค่นี้ก็ไม่ว่กล้า ” นักเรียนจะใช้คำพูดใดตอบว่อย่างไร

.....ก. ถ้าเราชี้อลาด นายก็ชี้อลาดกว่

.....ข. ขอโทษจริง ๆ เราไม่เสฟไปก่อนนะ

.....ค. ก็ได้ถ่านายเห็นว่าดีลองดูก็ได้

4. ถ้าเพื่อนนักเรียนค้ายาบ้าและนำยาบ้ามาฝากให้นักเรียนช่วยขาย โดยบอกว่ถ่านักเรียนขายได้จะให้ส่วนแบ่ง นักเรียนจะใช้คำพูดว่ไรกับเพื่อนคนนี้

.....ก. ตกลง แต่อย่าลืมีส่วนแบ่งละ

.....ข. ไม่เอา เรากล่วถูกจับแล้วรีบเดี๋ยวไป

.....ค. ไม่เอานายอย่ามายุ่งกับเราได้ไหม

5. ถ้าเพื่อนนักเรียนติดยาแล้วมีอาการขาดยา โดยมาขอยืมเงินนักเรียนแล้วบอกว่ถ้าไม่ได้เสพอาจจะทำให้เสียชีวิตได้ นักเรียนจะพูดว่อย่างไร

.....ก. เราให้นายยืมไม่ได้หรอ กไปหาคนอื่นเถอะนะ

.....ข. เราให้ไม่ได้จริง ๆ ขอโทษด้วยนะ

.....ค. ได้เลย เพื่อนกันขอกันมากกว่านี้ก็ยังได้

6. เพื่อนนักเรียนคนหนึ่งมาขอร้องให้นักเรียนไปเป็นเพื่อน เพื่อไปชื้อยาเสพติด นักเรียนจะพูดกับเพื่อนคนนี้อย่างไร

.....ก. ตกลงแต่อย่าไปนานนะ เราต้องรีบกลับบ้านเดี๋ยวแม่เป็นห่วง

.....ข. เราไม่ว่างจริงๆ เรานัดกับเพื่อนๆ ว่าจะไปว่ายน้ำด้วยกัน นายไปกับเราไหมล่ะ

.....ค. ไม่ไป อย่ามายุ่ง !

7. ถ้าพ่อแม่นักเรียนเป็นเอย่นขายยาบ้าแล้วให้นักเรียนนำมาขายให้เพื่อนที่โรงเรียน นักเรียนจะพูดกับพ่อแม่อย่างไร

.....ก. ไม่ครับ / ค่ะ ถ้าครูจับได้ต้องโดนไล่ออกจากโรงเรียนแน่ๆ

.....ข. ตกลงครับ / ค่ะ แต่ถ้าได้เงินแล้วต้องแบ่งให้หนูบ้างนะ

.....ค. ค้ายาเสพติดไม่ดีเลย พ่อกับแม่อยากให้หนูเป็นคนไม่ดีหรือ

ส่วนที่ 2 ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย ✓ หน้าตัวอักษรที่แสดงข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

8. ดวงเป็นเด็กฐานะดี เขามักโตเรียนบ่อยๆ เมื่อใกล้สอบดวงอ่านหนังสือไม่ทันและกลัวใจมากจึงไปปรึกษาเพื่อน เพื่อนแนะนำให้ดวงลองใช้สารกระตุ้นประสาทเพื่อจะได้อ่านหนังสือได้มากๆ ถ้านักเรียนเป็นดวงนักเรียนจะตัดสินใจแก้ไขปัญหาอย่างไร

.....ก. ลองเชื่อเพื่อนสักครั้ง ใช้ครั้งเดียวไม่น่าติดได้

.....ข. ทำใจและยอมรับสภาพที่เกิดขึ้น

.....ค. พยายามอ่านหนังสือเท่าที่อ่านได้

9. นักเรียนกับนายเด่นเห็นเพื่อนสนิทกัน มักจะไปไหนมาไหนด้วยกันตลอด นักเรียนทราบดีว่านายเด่นติดยา แต่ไม่เคยเห็นด้วยตาของตัวเอง นักเรียนคิดว่าจะเกิดอะไรขึ้นกับตัวนักเรียนเมื่อต้องคบกับเพื่อนคนนี้

.....ก. อาจจะช้ำบ้างเนื่องจากเพื่อนชักชวนไม่วันใดวันหนึ่ง

.....ข. ไม่เสียด เพราะเราเป็นเพื่อนสนิทกัน

.....ค. ไม่เกิดอะไรขึ้น เพราะฉันมั่นใจในตนเอง

10. นักเรียนเป็นเพื่อนกับดั่ง วันหนึ่งดั่งได้มาชักชวนให้นักเรียนหารายได้พิเศษด้วยการขายยาบ้า โดยดั่งบอกนักเรียนว่าเพื่อนคนอื่นๆ ก็ทำและมีเงินไปซื้อของที่ต้องการโดยไม่ต้องขอเงินพ่อกับแม่ นักเรียนจะตัดสินใจอย่างไร

.....ก. ค้ายาบ้ากับดั่ง เพราะนักเรียนอยากหารายได้ด้วยตัวเอง

.....ข. ไม่ค้ายาบ้าและตำว่าดั่งว่าเป็นคนใช้ไม่ได้

.....ค. ไม่ค้ำและแนะนำให้ดั่งเลิกทำเสีย

11. คู่เป็นเด็กเรียบร้อยและเพิ่งย้ายโรงเรียนมาใหม่ ซึ่งในห้องมีเด็กเกเรชอบแอบไปมั่วสุมเสพยาเสพติดในห้องน้ำเป็นประจำ คู่บังเอิญรู้เรื่องเข้าและถูกเด็กเกเรกลุ่มนั้นข่มขู่ว่า ถ้าคู่อายากอยู่โรงเรียนนี้ ก็ต้องมาร่วมกลุ่มเดียวกันเสพยาและห้ามบอกครูด้วย ถ้านักเรียน เป็นคู่ นักเรียนจะอย่างไร

.....ก. ตัดปัญหาไหนๆ ก็อยู่ห้องเดียวกันแล้วไปร่วมกลุ่มเดียวกันซะเลย จะได้มีเพื่อน

.....ข. ไม่สนใจตั้งใจเรียนต่อไป

.....ค. บอกให้ครูประจำชั้นทราบและจัดการลงโทษให้

12. โด่งเป็นลูกคนเดียวรู้สึกเบื่อไม่อยากกลับบ้าน เพราะเมื่อกลับไปพอกับแม่ก็ทะเลาะกันเป็นประจำ วันหนึ่งหลังเลิกเรียนดำซึ่งเป็นเพื่อนสนิทได้ชวนโด่งไปนอนค้างที่บ้านและตอนเย็นได้ชวนโด่งไปเที่ยวรถที่โรงแรม โดยบอกว่าเป็นการผ่อนคลายและทำให้สนุก อาจทำให้โด่งลืมความทุกข์ที่พ่อแม่ทะเลาะกันได้ ถ้านักเรียนเป็นโด่งถูกเพื่อนชวนแบบนี้ นักเรียนจะอย่างไร

.....ก. ไปค้างบ้านดำและไปเที่ยวรถเผื่อจะทำให้พอกับแม่เลิกทะเลาะกันและหันมาสนใจเรา

.....ข. กลับบ้านและพูดขอร้องให้พอกับแม่เลิกทะเลาะกัน

.....ค. กลับบ้านและยอมรับสภาพความเป็นจริงว่า พอกับแม่ก็ทะเลาะกันทุกวันเป็นเรื่อง

ธรรมดา

13. โดมเดินกลับบ้านคนเดียวซึ่งต้องเดินผ่านหลังโรงเรียน เดี่ยวเป็นรุ่นพี่ที่เกเรและเสพยาเสพติด วันหนึ่งระหว่างที่โดมเดินทางกลับบ้าน พบเดี่ยวยูกับเพื่อนๆ และขู่ว่าจะให้โดมเสพยาเสพติดด้วย ถ้าขัดขืนจะโดนรมทำร้าย ซึ่งโดมเคยโดนทำร้ายมาแล้วครั้งหนึ่ง ถ้านักเรียนเป็นโดมนักเรียนจะอย่างไร

.....ก. พูดคุยกับเดี่ยวยูว่าวันนี้ไม่ค่อยสบาย

.....ข. วิ่งหนีกลับบ้านและไปบอกพอกับแม่ให้ช่วยเหลือ

.....ค. ร่วมเสพด้วย เพราะเดี่ยวยูบอกว่าสนุกและที่สำคัญมีรายได้จากการขายยาเสพติด

14. นักเรียนเคยมีผลการเรียนดี แต่ในเทอมนี้ผลการเรียนของนักเรียนต่ำลง นักเรียนกังวลที่จะบอกให้พ่อแม่รู้ แต่เพื่อนสนิทของนักเรียนเห็นว่านักเรียนกลุ่มใจจึงหาทางออกให้นักเรียน โดยการหยิบยื่นบุหรี่ให้และให้เหตุผลว่าอาจทำให้นักเรียนคลายเครียดลงได้บ้าง และการสูบบุหรี่เพียงครั้งสองครั้งก็ไม่ทำให้ติดได้หรอก นักเรียนจะอย่างไรกับเหตุการณ์นี้

.....ก. ลองสูบบุหรี่ไม่เป็นไร เพียงแค่ครั้งเดียวคงหายเครียดได้บ้าง

.....ข. ปฏิเสธและตำว่าแดงว่าเป็นเพื่อนที่ใจไม่ได้

.....ค. ตัดสินใจบอกพอกับแม่เรื่องผลการเรียน

ส่วนที่ 3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้ต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย ✓ หน้าตัวอักษรที่แสดงข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด

15. แนนเป็นคนที่ชอบนำจุดอ่อนของคนอื่นมาพูด วันหนึ่งแนนพูดถึงจุดอ่อนของตัวเองให้นักเรียนให้เพื่อนคนอื่นฟัง เพื่อนๆ พวกกันหัวเราะกันใหญ่พร้อมกับหันมามองนักเรียน นักเรียนรู้สึกอย่างไรและจะอย่างไร
ก. ไม่รู้สึกอะไรเพราะใครๆ ก็มีจุดอ่อนกันทั้งนั้นและนักเรียนก็มั่นใจว่าควบคุมตัวเองได้

.....ข. ไม่พอใจมากและตรงเข้าตบปากแนนเพื่อแก้แค้น

.....ค. ร้องให้พุ่มพวยและวิ่งหนีไป

16. น้ำเป็นเด็กน่าสงสาร พ่อกับแม่รักชอบทะเลาะเบาะแว้งกัน พี่ชายก็ติดยา น้ำเบื่อโลกรู้สึกเศร้าสร้อยและขาดเรียนบ่อยๆ ถ้านักเรียนเป็นน้ำนักเรียนจะอย่างไร

.....ก. หนีออกจากบ้านไปอยู่กับเพื่อน

.....ข. พึ่งพายาเสพติดจะได้ลืมความทุกข์

.....ค. หางานอดิเรกที่มีประโยชน์ทำเพื่อจะได้ไม่คิดฟุ้งซ่าน

17. น้องเป็นคนสวยน่ารัก ฐานะทางบ้านก็ดีและที่สำคัญน้องสอบได้ที่ 1 ทุกปี แต่มาปีนี้น้องสอบได้ที่ 2

แพ้นัยเพียงนิดเดียวเท่านั้นทำให้น้องทำใจไม่ได้ เก็บตัวอยู่แต่ในห้อง เวลามาโรงเรียนก็ไม่พูดคุยกับใคร วัน ๆ เอาแต่นั่งอ่านหนังสือ ซึ่งนักเรียนมาทราบภายหลังว่าน้องใช้ยาเสพติด ประเภทกระตุ้นประสาทเพื่อให้สามารถอ่านหนังสือได้วันละ มากๆ เพื่อจะได้ทวงตำแหน่งที่หนึ่งคืนมา ถ้านักเรียนเป็นเพื่อน้องนักเรียนจะอย่างไร

.....ก. ไม่สนใจเรื่องส่วนตัวนักเรียนไม่ชอบยุ่งเกี่ยว

.....ข. แสดงความเป็นห่วงและให้เพื่อนเลิกยาเสพติด

.....ค. ชักชวนให้ไปออกกำลังกายและทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อคลายเครียด

18. นักเรียนทำแจกันใบโปรดของคุณพ่อแตก ซึ่งนักเรียนทราบว่าคุณพ่อรักและห่วงมาก ถ้าพ่อรู้เข้าคงโกรธนักเรียนมากและอาจทำโทษนักเรียนด้วยการเขียนดินนักเรียนจะอย่างไร

.....ก. เอาแจกันไปซ่อน

.....ข. ยอมรับความผิดและขออภัยให้คุณพ่อยกโทษให้

.....ค. ตีแม่เหล้าเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของพ่อ

19. มีหลายครั้งที่นักเรียนคิดว่าคุณพ่อคุณแม่ช่างไม่เข้าใจนักเรียนเอาเสียเลยและทำให้นักเรียนอารมณ์เสียเป็นอย่างมาก นักเรียนจะอย่างไรกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

.....ก. กินเหล้าประชด

.....ข. เก็บตัวอยู่ในห้องเปิดเพลงให้ดังที่สุดแล้วตะโกนร้องเพลงเพื่อปลดปล่อยอารมณ์

.....ค. พยายามเข้าใจคุณพ่อคุณแม่และหาอย่างอื่นทำทดแทนเพื่อให้ลืมความโกรธ

20. เนเคยติดยาเสพติดมาก่อน ปัจจุบันเนเข้ารับการรักษาบำบัดผู้ติดยาเสพติดจนหายดีและกลับมาเรียนหนังสือตามเดิม แต่เพื่อนๆ บางคนก็โรงเรียนแสดงท่าทีรังเกียจและซุบซิบนินทา ทำให้เนรู้สึกเครียดมากและไม่อยากมาโรงเรียน ถ้าเนนักเรียนเป็นเนนักเรียนจะจัดการกับสถานการณ์นี้อย่างไร

.....ก. หันกลับไปพึ่งพายาเสพติดอีกครั้ง เพราะต้องการคลายเครียด

.....ข. ย้ายไปเรียนโรงเรียนอื่น

.....ค. ขยันตั้งใจเรียนพิสูจน์ตัวเองให้เพื่อนๆ เห็น

21. นีวกับโนเป็นเพื่อนสนิทกัน ทั้งสองทำงานพิเศษเป็นพนักงานเสิร์ฟในร้านอาหารแห่งหนึ่งที่มีชื่อเสียง ทุกวันจะมีผู้มาใช้บริการร้านอาหารแห่งนี้เป็นจำนวนมาก อยู่มาวันหนึ่งมีแขกมาใช้บริการร้านอาหารแห่งนี้มากกว่าปกติวันนั้น นีวกับโนเลยต้องทำงานหนักกว่าทุกวันทำให้ ทั้งเหนื่อยและเครียดมากเมื่อเลิกงาน นีวจึงชวนโนไปดื่มเหล้าคลายเครียด ถ้าเนนักเรียนเป็นโน นักเรียนจะทำอย่างไร

.....ก. ไปด้วยเพราะเครียดเหมือนกัน

.....ข. ชวนโนกลับไปพักผ่อนโดยการนอนฟังเพลงหรือดูหนังที่บ้านของตัวเอง

.....ค. ปล่อยให้โนไปดื่มเหล้าคนเดียวส่วนนักเรียนก็ขอตัวกลับบ้าน

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการสอนโดยใช้เทคนิคแม่แบบ

การสอนครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและการสร้างความคุ้นเคย

เวลา 30 นาที

ความคิดรวบยอด

การเปิดเผยตนเองจะช่วยให้นักเรียนรู้จักกันมากขึ้น และสามารถแนะนำเพื่อนให้นักเรียนคนอื่น ๆ รู้จัก รวมทั้งการตั้งใจฟังในสิ่งที่เพื่อน ๆ พูดจะทำให้ให้นักเรียนรู้จักเพื่อนมากขึ้น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนทำความรู้จักและสามารถเปิดเผยตนเองได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแนะนำเพื่อนให้นักเรียนคนอื่น ๆ จักได้
3. เพื่อให้นักเรียนตั้งใจฟังสิ่งที่เพื่อน ๆ พูด
4. เพื่อให้นักเรียนบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรมครั้งนี้ได้

สื่อการสอน กระดาษสีขาวขนาด A4

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูแนะนำตัวเองให้นักเรียนรู้จัก
2. ครูให้นักเรียนนับ 1 - 7 ต่อจากนั้นให้นักเรียนที่เหลือเริ่มนับ 1 - 7 ใหม่จนครบทั้งห้อง แล้วให้นักเรียนที่นับเลขเดียวกันจับคู่กัน
3. ครูให้นักเรียนแต่ละคู่พูดคุยซักถามข้อมูลส่วนตัวของกันและกัน และจดข้อมูลที่ได้ลงในกระดาษที่ครูแจกให้
4. เมื่อหมดเวลา 10 นาที ครูให้นักเรียนออกมาหน้าชั้นเรียนทีละคู่ ผลัดกันแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตนให้นักเรียนคนอื่น ๆ ทราบ
5. เมื่อนักเรียนออกมาแนะนำตัวจนครบทุกคนแล้ว ครูให้นักเรียนช่วยกันสรุปกิจกรรมครั้งนี้ว่ามีวัตถุประสงค์อะไร
6. ครูสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่าเพื่อให้นักเรียนที่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนเปิดเผยตนเองถึงข้อมูลส่วนตัว เพื่อจะได้ทำความรู้จักกันและสามารถแนะนำเพื่อนให้นักเรียนคนอื่น ๆ รู้จักด้วย รวมทั้งการตั้งใจฟังจะทำให้รู้จักเพื่อน ๆ มากขึ้นและแสดงถึงความสนใจในเรื่องที่ผู้อื่นพูดอีกด้วย อันแสดงถึงมารยาทที่ดีในการฟัง

การสอนครั้งที่ 2

เรื่อง ไม่ลองไม่รู้จริงหรือ (การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร)

เวลา 30 นาที

ความคิดรวบยอด

การปฏิเสธอาจเป็นสาเหตุให้เสียมิตรภาพหรือเสียความรู้สึก หากมีการปฏิเสธให้ถูกต้องตามหลักวิธี ก็อาจช่วยให้เกิดความรู้สึกที่ดีได้

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการต่อรองเมื่ออยู่ในสภาพที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด
2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการปฏิเสธและหาทางออกเมื่อถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติด

สื่อการสอน หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำ (5 นาที) ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับประเด็นการถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติด และประสบการณ์ของนักเรียนที่มีต่อการถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติด (ถ้ามี) โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผู้วิจัย : สวัสดีคะนักเรียนทุกคน วันนี้ครูมีหนังสือมาให้ให้นักเรียนอ่าน เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับการถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติด แต่ก่อนที่นักเรียนจะได้อ่านหนังสือที่ครูเตรียมมาให้ ครูอยากทราบว่า มีนักเรียนคนใดบ้างเคยถูกบุคคลแปลกหน้าชักชวนให้ลองใช้สารเสพติดหรือเคยได้รับฟังประสบการณ์เกี่ยวกับประสบการณ์ทางด้านนี้จากบุคคลอื่นบ้างคะ เช่น ถูกชักชวนให้รับประทานอาหาร หรือ ขนมจากคนแปลกหน้า

นักเรียน :

ผู้วิจัย : (ให้ผู้วิจัยพิจารณาคำตอบของนักเรียน เช่น ถ้ามีให้นักเรียนลองเล่าประสบการณ์สั้นๆ ให้เพื่อนฟัง โดยครูคอยซักถามและเชื่อมโยงความสัมพันธ์ ให้เข้ากับเนื้อเรื่องที่จะนำเสนอ / ไม่มี ให้ครูลองยกตัวอย่างจากประสบการณ์ที่ครูเคยอ่านหรือพบเจอในภาพยนตร์ ละคร และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของเนื้อหาให้เข้ากับเรื่องที่จะนำเสนอ...) นักเรียนจะเห็นได้ว่าเรื่องที่เพื่อน / ครู เล่ามานั้นเป็นเรื่องใกล้ตัวซึ่งอาจจะเกิดขึ้นกับใครก็ได้ในห้องนี้ ดังนั้นเราต้องรู้จักวิธีป้องกันตัวเองให้รอดพ้นอันตรายจากการถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติด ซึ่งวันนี้ครูมีเรื่องราวประกอบภาพสวยๆ มาให้นักเรียนอ่าน ครูอยากให้นักเรียนสังเกตตัวละครในเรื่องว่าแต่ละตัวละครมีพฤติกรรมอย่างไรบ้าง

ขั้นสอน (25 นาที)

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านหนังสือภาพประกอบคำบรรยาย เรื่อง ไม่ลองไม่รู้จริงหรือ ซึ่งนักเรียนจะใช้เวลาอ่านประมาณ 3 - 5 นาที

2. เมื่อนักเรียนทุกคนอ่านหนังสือภาพประกอบคำบรรยาย เรื่อง ไม่ลองไม่รู้จริงหรือ ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มกลุ่มละ 5 คน ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น ตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนด (ซึ่งผู้วิจัยจะจัดทำหัวข้อลงในกระดาษ A4 แจกแต่ละกลุ่ม เพื่อให้ให้นักเรียนมีแนวทางในการตอบได้อย่างตรงประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการสื่อ) ซึ่งหัวข้อที่นักเรียนจะต้องร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่ม มีดังนี้

2.1 เมื่อนักเรียนได้อ่านหนังสือภาพประกอบคำบรรยาย เรื่อง ไม่ลองไม่รู้จริงหรือแล้ว นักเรียนคิดว่า พฤติกรรมใดของฉวีผ่องที่น่าชมเชยและนักเรียนควรนำมาเป็นแบบอย่าง

2.2 หากเกิดเหตุการณ์ที่มีลักษณะคล้ายกับ เรื่อง ไม่ลองไม่รู้จริงหรือ นักเรียนจะแก้ไขสถานการณ์อย่างไร เพื่อช่วยให้ตนเองรอดพ้นจากอันตรายได้อย่างปลอดภัยและถูกต้องเหมาะสม

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้นตามหัวข้อที่กำหนด

ขั้นสรุป (5 นาที) หลังจากที่ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้นเรียนครบแล้ว ผู้วิจัยต้องนำนักเรียนเข้าสู่ขั้นสรุปบทเรียนดังนี้

ผู้วิจัย : หลังจากที่นักเรียนได้อ่าน ร่วมกันอภิปราย และฟังตัวแทนเพื่อนๆแต่ละกลุ่มออกมารายงานเรื่อง ไม่ลองไม่รู้จริงหรือแล้ว นักเรียนมีความคิดเห็นว่าพฤติกรรมใดของฉวีผ่องที่นักเรียนไม่ควรนำมาเป็นเยี่ยงอย่างคะ

นักเรียน :

ผู้วิจัย : และจากพฤติกรรมนั้นเกิดผลเสียอย่างไรกับฉวีผ่องบ้างคะ

นักเรียน :

ผู้วิจัย : เห็นไหมคะว่าการที่เราไม่รู้จักรับผิดชอบจะทำให้เราเป็นทุกข์และไม่มีความสุข แต่มีพฤติกรรมใดของฉวีผ่องที่น่าชมเชยมากๆ และนักเรียนควรนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

นักเรียน :

ผู้วิจัย : นักเรียนสังเกตไหมคะว่าฉวีผ่องมีวิธีการพูดปฏิเสธอย่างไร

นักเรียน :

ผู้วิจัย : ฉวีผ่องจะใช้วิธีการปฏิเสธด้วยคำพูดที่ละมุนละม่อม สุภาพ อ่อนโดย และไม่ทำให้ผู้ชักชวนเกิดความขุ่นเคือง จนอาจเป็นสาเหตุให้ฉวีผ่องได้รับอันตรายจากการปฏิเสธนั้น และอีกประการหนึ่งก็คือฉวีผ่องเป็นผู้ที่รู้จักหาทางออก ในการแก้ปัญหาที่ถูกต้องและมีจิตสำนึกที่ดี ในตอนสุดท้ายนักเรียนจะเห็นว่าฉวีผ่องนึกถึง พ่อ แม่ ว่าจะต้องเสียใจอย่างไรถ้าฉวีผ่องต้องติดยาเพราะตนเองขี้เกียจทำงานและหาทางออกที่ดีกว่านี้ไม่ได้ นักเรียนก็เช่นเดียวกันหากถูกชักชวนให้ทดลองใช้สารเสพติดจะต้องปฏิเสธอย่างเด็ดขาด แต่จะต้องใช้วิธีการปฏิเสธอย่างถูกต้องเหมาะสมเหมือนกับฉวีผ่องนะคะ

Script ไม่ลองไม่รู้จริงหรือ (การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร)

ภาพ / มโนทัศน์ของภาพ	คำบรรยาย
<p>ภาพที่ 1</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : ความเครียดที่เกิดจากการไม่จัดสรรเวลาในการทำงาน</p> <p>ภาพ : จวีผ่องทำหน้าก้มใจรวนกระวาย หัวยุ่งรอบ ๆ ตัวมีหนังสือตกอยู่เกลื่อนกลาด</p>	<p>การสอบใกล้จะมาถึงแล้ว แต่จวีผ่องยังทำรายงานไม่เสร็จตั้งหลายฉบับ แถมยังทบทวนหนังสือเรียนไปนิดหน่อยเท่านั้นเอง ทำให้จวีผ่องก้มใจเป็นที่สุด ดังนั้นเมื่อเจอ เพื่อน ๆ จึงได้แต่บ่นให้เพื่อน ๆ ฟัง</p>
<p>ภาพที่ 2</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : ความเครียดที่เกิดจากการไม่จัดสรรเวลาในการทำงาน</p> <p>ภาพ : จวีผ่อง อรทัย และประกายคุยกัน โดยจวีผ่องมีสีหน้าก้มใจ ขณะที่เพื่อนทั้งสองมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส</p>	<p>จวีผ่อง : นี่พวกเธอฉันทก้มในจังเลย งานก็ยังไม่เสร็จ หนังสือก็ยังไม่จบ</p> <p>อรทัย : แล้วมัวทำอะไรอยู่ล่ะจ๊ะ</p> <p>ประกาย : โอ้ย จวีผ่องจะทำอะไร ก็มีแต่นอน ๆ ๆ นะชิจ๊ะ</p>
<p>ภาพที่ 3</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : ความเครียดที่เกิดจากการไม่จัดสรรเวลาในการทำงาน</p> <p>ภาพ : จวีผ่องกับอรทัยคุยกัน โดยจวีผ่องมีสีหน้าก้มใจแต่อรทัยมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส</p>	<p>จวีผ่อง : เออ...จริง..ฉันเป็นโรคอะไรก็ไม่รู้ชอบนอน เป็นที่หนึ่ง</p> <p>อรทัย : อย่างนี้เขาเรียกโรคซีเกียจจ๊ะ</p> <p>จวีผ่อง : นั่นสิ ทำไมฉันไม่ขยันเหมือนเธออะ</p>
<p>ภาพที่ 4</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การถูกชักชวนให้ทำความผิด</p> <p>ภาพ : ผู้หญิงวัยกลางคนผมหยิกหน้าตาเจ้าเล่ห์เดินเข้ามาระหว่างการสนทนาของ จวีผ่อง อรทัย และประกาย</p>	<p>เจ๊อ๋า : นี่ฉันมียาขยันให้สนใจไหม ? รับรองกินแล้วจะต้องตั้งใจ ขยันทำงาน อย่างว่าแต่รายงานเธอเสร็จภายในสามวันเลย แถมยังมีเวลาอ่านหนังสืออีกด้วย เอาไหม....เอาไหม ?</p>
<p>ภาพที่ 5</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การถูกชักชวนให้ทำความผิด</p> <p>ภาพ : อรทัย เจ๊อ๋าและประกายคุยกัน</p>	<p>อรทัย : ยาอะไรล่ะ</p> <p>เจ๊อ๋า : ยาบ้าไงกินแล้วขยันเป็นที่สุดเลยจะบอกให้</p> <p>ประกาย : จริงหรือ ฉันเคยแต่ได้ยีนสรรพคุณของมันที่จริงก็น่าลองดูนะ</p>

ภาพ / มโนทัศน์ของภาพ	คำบรรยาย
<p>ภาพที่ 6 มโนทัศน์ของภาพ : การปฏิเสธการชักชวนให้ทำ ความผิดด้วยการหยิบยกเหตุผลที่เหมาะสมมาอ้างอิง ภาพ : จวี๋ผ่อง ประกายคุยกัน โดยจวี๋ผ่องมีสีหน้าจริงจังและประกายมีสีหน้าสงสัยขงใจ</p>	<p>จวี๋ผ่อง : ไม่ดีกว่า เพราะบางอย่างก็ไม่จำเป็นต้องลองหรอกจะ ประกาย : ถ้าไม่ลองแล้วจะรู้ได้ยังไงล่ะว่ามันดีจริง จวี๋ผ่อง : มีออกมากมายไปตามหน้าหนังสือพิมพ์หรือข่าวจากวิทยุ โทรทัศน์ เขว่ามันไม่ดีทั้งนั้น โดยเฉพาะมันมีผลทำลายระบบในร่างกายของคน แล้วเธอไม่เห็นข่าวสืบล้อชนกันบ่อยๆ หรืออุบัติเหตุบนท้องถนนที่มีเยอะแยะไป</p>
<p>ภาพที่ 7 มโนทัศน์ของภาพ : การส่งเสริมให้ผู้อื่นกระทำ ความผิด ภาพ : เจ๊อ๋า ทำหน้าเจ้าเล่ห์ ยุง</p>	<p>เจ๊อ๋า : แต่พวกเราไม่ได้ไปขับสืบล้อจะมีอุบัติเหตุได้อย่างไร</p>
<p>ภาพที่ 8 มโนทัศน์ของภาพ : การปฏิเสธการชักชวนให้ทำ ความผิดด้วยการหยิบยกเหตุผลที่เหมาะสมมาอ้างอิง ภาพ : จวี๋ผ่อง เจ๊อ๋า และอรรถัย สนทนากันโดย จวี๋ผ่องมีสีหน้ายิ้มแยมแจ่มใส เจ๊อ๋ามีสีหน้าเจ้าเล่ห์ และอรรถัยมีสีหน้าอยากรู้อยากเห็น</p>	<p>จวี๋ผ่อง : ไม่ดีกว่าเพราะถึงเราจะไม่ไปขับรถแต่ฤทธิ์ยามันสามารถ ทำให้เราคลุ้มคลั่งมีอาการประสาทหลอน เผลอๆ ฉันทิ้งไปจับเจ๊อ๋าเป็นตัวประกันแบบในหนังสือพิมพ์บ้างเจ๊ไม่กลัวหรือจะ เจ๊อ๋า : อ้อย...อย่างเธอก็ดูแต่อ่านหนังสือพิมพ์ ฟังข่าว ดูโทรทัศน์ จะไปรู้อะไร มีของดีมาให้ไม่ชอบ อรรถัย : ใช่ ๆ ไม่ลองก็ไม่รู้ละ</p>
<p>ภาพที่ 9 มโนทัศน์ของภาพ : การปฏิเสธการชักชวนให้ทำ ความผิดด้วยการหยิบยกเหตุผลที่เหมาะสมมาอ้างอิง ภาพ : จวี๋ผ่องมีสีหน้ายิ้มสดใส</p>	<p>จวี๋ผ่อง : ไม่ลองดีกว่านะจ๊ะ มันทำให้เราสูญเสียอนาคต ถึงฉันจะเป็นคนขี้เกียจที่ตีแต่นอน แต่พอกับแม่ฉันก็คงไม่เสียใจเท่ากับฉันไปติดยาบ้าหรอก เพราะฉะนั้นฉันขอปฏิเสธดีกว่าจ๊ะ</p>

การสอนครั้งที่ 3

เรื่อง ขายอะไรดีจ๊ะ (การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร)

เวลา 30 นาที

ความคิดรวบยอด

การปฏิเสธอาจเป็นสาเหตุให้เสียมิตรภาพหรือเสียความรู้สึก หากมีการปฏิเสธให้ถูกต้องตามหลักวิธี ก็อาจช่วยให้เกิดความรู้สึกที่ดีได้

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการต่อรองเมื่ออยู่ในสภาพที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด
2. เพื่อให้นักเรียนมีทักษะการปฏิเสธและหาทางออกเมื่อถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติด

สื่อการสอน หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำ (5 นาที) ผู้วิจัยสนทนาซักถามกับนักเรียนเกี่ยวกับประเด็นการถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติด และประสบการณ์ของนักเรียนที่มีต่อการถูกชักชวนให้ใช้สารเสพติด (ต่อจากการสอนในครั้งที่ 2) โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผู้วิจัย : สวัสดีค่ะ นักเรียนทุกคน วันนี้เป็นครั้งที่ 2 แล้วที่เราพบกัน ครูหวังว่านักเรียนจะคุ้นเคยกับครูและเพื่อนๆ พอสมควรแล้วนะคะ วันนี้ครูก็มีเรื่องที่น่าสนใจเกี่ยวกับการปฏิเสธการใช้สารเสพติดที่ถูกต้องมาให้นักเรียนศึกษา ซึ่งเรื่องที่ครูนำมาวันนี้จะเสนอเรื่องราวเกี่ยวกับ การปฏิเสธการถูกชักชวนให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับการขายยาบ้า ครูอยากให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตัวละครว่า มีพฤติกรรมอย่างไร

ขั้นสอน (25 นาที)

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านหนังสือภาพประกอบคำบรรยาย เรื่อง ขายอะไรดีจ๊ะ ซึ่งนักเรียนจะใช้เวลาอ่านประมาณ 3 - 5 นาที

2. เมื่อนักเรียนทุกคนอ่านหนังสือภาพประกอบคำบรรยาย เรื่อง ขายอะไรดีจ๊ะ ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มกลุ่มละ 5 คน ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนด (ซึ่งผู้วิจัยจะจัดทำหัวข้อลงในกระดาษ A4 แจกแต่ละกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการตอบได้อย่างตรงประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการสื่อ) ซึ่งหัวข้อที่นักเรียนจะต้องร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่ม มีดังนี้

2.1 เมื่อนักเรียนได้อ่านหนังสือภาพประกอบคำบรรยาย เรื่อง ขายอะไรดีจ๊ะ แล้วนักเรียนคิดว่าพฤติกรรมใดของหญิงที่นำชมเซ็กซี่และนักเรียนควรนำมาเป็นแบบอย่าง

2.2 หากเกิดเหตุการณ์ที่นักเรียนต้องถูกเพื่อนชักชวนให้ใช้หรือขายยาเสพติดเหมือนในเรื่อง ขายอะไรดีจ๊ะ นักเรียนจะพูดปฏิเสธเพื่อนอย่างไร เพื่อให้ตนเองรอดพ้นจากการถูกชักชวนและไม่ทำให้เพื่อนชุ่นข้องหมองใจ

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้นตามหัวข้อที่กำหนด

ขั้นสรุป (5 นาที) หลังจากทีตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้นเรียนครบแล้ว ผู้วิจัยต้องนำนักเรียนเข้าสู่ขั้นสรุปบทเรียนดังนี้

ผู้วิจัย : หลังจากที่นักเรียนได้ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่ม และฟังตัวแทนเพื่อนๆ แต่ละกลุ่มออกมารายงาน เรื่อง ขายอะไรดีจ๊ะแล้ว นักเรียนมีความคิดเห็นว่าการปฏิเสธของหญิงที่ควรยึดถือเป็นเยี่ยงอย่างจะ

นักเรียน :

ผู้วิจัย : แล้วพฤติกรรมกรรมที่น่าชมเชยของหลิงเกิดผลดีต่อหลิงอย่างไร

นักเรียน :

ผู้วิจัย : ใช่แล้วค่ะ หลิงสามารถรอดพ้นจากการที่ต้องเข้าไปพัวพันกับการขายยาบ้า แต่สิ่งที่นักเรียนควรนำมาเป็นแบบอย่างก็คือการปฏิเสธการชักชวนของมายที่ต้องการให้หลิงขายยาบ้าอย่างละมุนละม่อม ถนอมน้ำใจและที่สำคัญในคำพูดปฏิเสธของหลิงนั้นยังแสดงความห่วงใยเพื่อนอย่างจริงใจด้วย

Script ขายอะไรดีจ๊ะ (การสร้างสัมพันธ์ภาพและการสื่อสาร)

ภาพ / มโนทัศน์ของภาพ	คำบรรยาย
<p>ภาพที่ 1</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การสนทนาระหว่างเพื่อน</p> <p>ภาพ : เด็กผู้หญิงชื่อมายอายุประมาณ 14 ปี ผมนสั้น แสดงท่าทางพูด</p>	<p>มาย : หลังเชอตูโฆษณาที่ออกใหม่หรือเปล่า</p> <p>เพ็งเปิดตัวโฆษณาเมื่อคืนนี้ เป็นคืนแรก</p> <p>เซียวนะ</p>
<p>ภาพที่ 2</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การสนทนาระหว่างเพื่อน</p> <p>ภาพ : เด็กผู้หญิงชื่อหลิงอายุรุ่นราวคราวเดียวกันทำท่าทางพูดโต้ตอบกับเพื่อน</p>	<p>หลิง : โฆษณาเกี่ยวกับอะไรหรือจ๊ะ</p> <p>เจ๋งมากเลยหรือ ชักอยากถูชะแล้ว</p>
<p>ภาพที่ 3</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การสนทนาระหว่างเพื่อน</p> <p>ภาพ : มายกับหลิงสนทนากันโดยมายเป็นคนพูด (มีฟองความคิดเป็นรูปน้องจินตรากำลังร้องเพลง) ส่วนหลิงเป็นผู้ฟังท่าทางสนใจมาก</p>	<p>มาย : โฆษณาเกี่ยวกับการขายเครื่องสำอางชนิดหนึ่ง ที่มีน้องจินมาร้องเพลงยังไ้สะทาบปาก แต่ง..แดง</p>
<p>ภาพที่ 4</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การสนทนาระหว่างเพื่อน</p> <p>ภาพ : หลิงทำท่าทางนึกออกแล้วมีหลอดไฟไปปรากฏขึ้นเหนือศีรษะ (ทำท่าทางร้องเพลงประกอบ)</p>	<p>หลิง : อ้อดูจ้ะ น้องจินสวยดีนะ แหม อยากเก่งเหมือนน้องเขาจังเลยเนอะ มาทำไม..ไม่รัก..ก็ไม่ต้องมา...เป็นอะไร..ไม่รักก็คงไม่มา.....มา</p>
<p>ภาพที่ 5</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การถูกชักชวนให้ทำความผิด</p> <p>ภาพ : มายทำท่าทางเสนอแนะสายตาดูมีเล่ห์เหลี่ยม</p>	<p>มาย : เธออยากทำงานไหมล่ะ เงินดีด้วยนะ สนใจไหม ไม่เหนื่อยมีแต่คนมาจ้างอ่ะ ไม่ต้องไปเคาะประตูบ้านใครอีกตั้งหาก</p>
<p>ภาพที่ 6</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การถูกชักชวนให้ทำความผิด</p> <p>ภาพ : หลิงทำหน้าตาสงสัย อยากรู้อยากเห็น</p>	<p>หลิง : งานอะไรล่ะ อย่างบอกนะว่าจะให้ขายเครื่องสำอางแบบน้องจิน ฉันคงไม่ไหวมั้ง ฉันนะไม่สวยเหมือนน้องเขาเนี่ย</p>

ภาพ / มโนทัศน์ของภาพ	คำบรรยาย
<p>ภาพที่ 7</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การถูกชักชวนให้ทำความผิด</p> <p>ภาพ : มายพูดยิ้มแบบเจ้าเล่ห์ ส่วนหลังทำหน้าที่ตาสงสัย</p>	<p>มาย : อัยงานนี้ไม่ต้องสวยหรอกจ้ะ แคใจกล้าๆ หน่อยก็พอแล้วไม่ต้องเหนื่อยและรายได้ก็ดีกว่าน้องจิ้นอีกด้วย</p> <p>หลิง : แหมเกริ่นชะยิดยาว งานอะไรกันแน่ ฟังดูแปลกๆ พิกล</p> <p>มาย : ก็ขายยาบ้าไงจ้ะ ลองดูไหมละ เงินดีนะ</p>
<p>ภาพที่ 8</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การปฏิเสธการชักชวนให้ทำความผิดด้วยการหยิบยกเหตุผลที่เหมาะสมมาอ้างอิง</p> <p>ภาพ : หลิงทำหน้าที่ตาสงสัย</p>	<p>หลิง : เราว่าไม่ดีกว่า เราคงไม่มีความสามารถเกี่ยวกับอาชีพค้าขายหรอก อีกอย่างมันก็เป็นอาชีพที่ผิดกฎหมายและสร้างความเดือดร้อนให้กับคนอื่นด้วยนะ เราว่า มายน่าจะคิดทบทวนดูอีกที เราหวังดีนะจ้ะ</p>
<p>ภาพที่ 9</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การถูกชักชวนให้ทำความผิด</p> <p>ภาพ : มายทำท่าทางอ้อนวอน</p>	<p>มาย : ถ้าเธอหวังดีกับเราจริง ก็ต้องช่วยเรา ทำมาหากินสิ ไม่ลองก็ไม่รู้ว่ะ มันดีหรือไม่ดี น้าลองดูนะ เชื่อเราสักครั้ง รับรองจะไม่ผิดหวัง</p>
<p>ภาพที่ 10</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การปฏิเสธการชักชวนให้ทำความผิดด้วยการหยิบยกเหตุผลที่เหมาะสมมาอ้างอิง</p> <p>ภาพ : หลิงยิ้มขณะพูด</p>	<p>หลิง : เราชอบใจเธอจริงๆ แต่เราก็อยากบอกเธอเหมือนกันว่าเรารักและหวังดีกับมายจริงๆ ลองคิดดูใหม่นะเพื่อน</p>

การสอนครั้งที่ 4

เรื่อง เด็กรุ่นใหม่ห่างไกลบุหรี (การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา)

เวลา 30 นาที

ความคิดรวบยอด

การตัดสินใจเป็นสิทธิ์ส่วนบุคคล ซึ่งในการเลือกที่จะตัดสินใจ มี 4 ขั้นตอน คือ การกำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ การวิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือก การตัดสินใจเลือกทางเลือก และการหาหนทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตัดสินใจเลือกทางแก้ไขปัญหาคือ
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหาได้
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของปัญหาได้

สื่อการสอน หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำ (5 นาที) ผู้วิจัยสนทนาซักถามกับนักเรียนเกี่ยวกับการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาที่ดีควรทำอย่างไร โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผู้วิจัย : สวัสดีค่ะนักเรียนทุกคน วันนี้ครูมีหนังสือประกอบภาพสวยๆ มาให้นักเรียนอ่าน เรื่อง เด็กรุ่นใหม่ห่างไกลบุหรี เป็นเรื่องของเด็กชายไอ้ที่ประสบปัญหาผลการเรียนตกต่ำลง ซึ่งครูคิดว่ามีหลายคนที่ต้องเคยประสบปัญหานี้ ครูอยากทราบว่านักเรียนจะแก้ปัญหามาผลการเรียนตกต่ำอย่างไรคะ

นักเรียน :

ผู้วิจัย : ใช่แล้วค่ะ ทุกคนก็มีหนทางในการตัดสินใจในการแก้ปัญหาแตกต่างกันไปแล้วแต่ประสบการณ์ของแต่ละบุคคล แต่ในวันนี้ครูอยากให้นักเรียนสังเกตการตัดสินใจและการแก้ปัญหามาไอ้ เมื่อเพื่อนๆ ผู้ไม่หวังดีแนะนำให้เขาใช้สารเสพติดในการดับทุกข์ ให้นักเรียนอ่านหนังสือภาพประกอบคำบรรยายเรื่อง เด็กรุ่นใหม่ห่างไกลบุหรี และอย่าลืมสังเกตพฤติกรรมทางออกที่ถูกต้องจากการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหามาไอ้ด้วยนะคะ

ขั้นสอน (25 นาที)

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านหนังสือภาพประกอบคำบรรยาย เรื่อง เด็กรุ่นใหม่ห่างไกลบุหรี ซึ่งนักเรียนจะใช้เวลาอ่านประมาณ 3 - 5 นาที

2. เมื่อนักเรียนทุกคนอ่านหนังสือภาพประกอบคำบรรยาย เรื่อง เด็กรุ่นใหม่ห่างไกลบุหรีให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มกลุ่มละ 4 คน ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น ตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนด (ซึ่งผู้วิจัยจะจัดทำหัวข้อลงในกระดาษ A4 แจกแต่ละกลุ่ม เพื่อให้ นักเรียนมีแนวทางในการตอบได้อย่างตรงประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการสื่อ) ซึ่งหัวข้อที่นักเรียนจะต้องร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่ม มีดังนี้

2.1 นักเรียนคิดว่ากระทำของไอ้เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

2.2 จากเรื่องเด็กรุ่นใหม่ห่างไกลบุหรี พฤติกรรมใดของไอ้ที่นักเรียนคิดว่าสมควรนำมาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้นตามหัวข้อที่กำหนด

ขั้นสรุป (5 นาที) หลังจากที่ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้นเรียนครบแล้ว ผู้วิจัยต้องนำนักเรียนเข้าสู่ขั้นสรุปบทเรียนดังนี้

ผู้วิจัย : เมื่อนักเรียนได้อ่านหนังสือภาพประกอบคำบรรยาย เรื่อง เด็กรุ่นใหม่ห่างไกลบุรี และฟังเพื่อนๆ แต่ละกลุ่มอภิปรายแล้วนักเรียนคิดว่าการกระทำใดของโอที่นำชมเขยอย่างมาก

นักเรียน :

ผู้วิจัย : ถ้าเหตุการณ์ลักษณะเดียวกับที่เกิดขึ้นกับโอเกิดขึ้นกับนักเรียน นักเรียนจะแก้ไขสถานการณ์อย่างไร

นักเรียน :

ผู้วิจัย : เมื่อนักเรียนต้องประสบปัญหาใดๆ ก็ตามในชีวิต นักเรียนจะต้องค้นหาสาเหตุของปัญหาเหล่านั้นให้พบและแก้ไขสาเหตุของปัญหานั้น และใช้ปัญหาที่เกิดขึ้นเป็นเครื่องเตือนใจให้เราไม่ประพฤติปฏิบัติในหนทางที่ไม่ดีนั้นอีก เช่น โอมีผลการเรียนตกลง ก็ต้องค้นหาสาเหตุที่ทำให้ผลการเรียนตกต่ำและปรับปรุงแก้ไข ไม่ควรหลีกเลี่ยงปัญหาด้วยการพึ่งพายาเสพติด จากเรื่องนักเรียนจะเห็นว่าการตัดสินใจในการแก้ปัญหาของโอไม่น่าชมเชยมาก เขาพยายามยับยั้งใจไม่ให้หลงเชื่อเพื่อนๆ ที่บอกว่าหวังดีอยากให้เราสบายใจ โดยหยิบยื่นยาเสพติดให้ แต่โอมีความเป็นตัวของตัวเอง กล้าที่จะตัดสินใจ แก้ปัญหาในทางที่เหมาะสม โดยยังคงสามารถเป็นเพื่อนกับเพื่อนๆ ของเขาได้ต่อไปโดยที่ตนเองไม่คิดยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด แสดงให้เห็นว่าโอเป็นคนที่มีจิตใจเข้มแข็ง รวมถึงมีความหวังดีกับเพื่อนๆ อย่างจริงใจและอยากให้เพื่อนๆ ห่างไกลจากยาเสพติดสมควรอย่างยิ่งที่นักเรียนควรจะนำวิถีคิดของโอไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปใช้เมื่อต้องเผชิญปัญหาในลักษณะที่ใกล้เคียงกับเนื้อหาในเรื่องที่นักเรียนได้อ่าน

เด็กรุ่นใหม่ห่างไกลบุหรี่ป (การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา)

ภาพ / มโนทัศน์ของภาพ	คำบรรยาย
<p>ภาพที่ 1 มโนทัศน์ของภาพ : ภาวะที่เกิดความเครียดที่เกิดจากผลการเรียนตกต่ำ ภาพ : เด็กชายไอ อายุประมาณ 14 ปี นั่งอยู่ในห้องเรียน โดยมีครูยืนอยู่หน้าชั้น กำลังประกาศผลสอบ (สีหน้าของไอกังวล)</p>	<p>ไอเป็นเด็กเรียนเก่ง เคยมีผลการเรียนดีมาตลอด วันนี้อาจารย์ประกาศคะแนนสอบ ปรากฏว่ามีบางรายวิชาไอสอบตก ซึ่งแต่ก่อนไอไม่เคยมีผลการเรียนตกต่ำอย่างนี้</p>
<p>ภาพที่ 2 มโนทัศน์ของภาพ : การถูกชักชวนให้ทดลองสารเสพติด ภาพ : ไอนั่งรถที่ป้ายรถเมล์ มีเพื่อน 2 คน มานั่งคุยด้วย ในมือเพื่อนทั้งสองมีบุหรี่ป</p>	<p>หลังเลิกเรียน ไอเดินทางกลับบ้านด้วยความรู้สึกที่ย่ำแย่ เขากังวลกับการตอบคำถามพ่อกับแม่ เรื่องผลการเรียนที่ไม่ดีของเขา ขณะรอรถประจำทางเอกและพี ซึ่งเป็นเพื่อนสนิท เห็นไอสีหน้าไม่ค่อยดี จึงเข้ามาพูดคุยด้วยแล้วหยิบบุหรี่ปออกมาให้และพูดว่า “ บุหรี่ปเป็นเพื่อนยามกลุ้มได้นะ “</p>
<p>ภาพที่ 3 มโนทัศน์ของภาพ : การถูกชักชวนให้ทดลองสารเสพติด ภาพ : ไอครั้งตัวทำกริยาสำหรัปฏิสเสทยาเสพติดจากเพื่อน โดยมีเพื่อนทั้งสองหยิบยื่นบุหรี่ปให้</p>	<p>ไอสายตึระะไม่รับ เพราะไอรู้ดีว่าบุหรี่ปทำให้เกิดโทษต่อสุขภาพและโรคร้ายต่างๆ เช่น โรคมะเร็งปอด โรคถุงลมโป่งพอง เมื่อเป็นแล้วจะทุกข์ทรมานมาก และทำความเดือดร้อนให้บุคคลรอบข้างด้วย</p>
<p>ภาพที่ 4 มโนทัศน์ของภาพ : การถูกชักชวนให้ทดลองสารเสพติดและเที่ยวสถานบันเทิง ภาพ : เอกกับพีมาหาไอที่บ้านและมีฟองความคิดออกมาจากความคิดของเอกกับพีซึ่งฟองความคิดของทั้งสองคนรวมกัน (คิดเหมือนกัน) เป็นภาพในเศค มีคนเด่น มีผู้หญิงแต่งตัววาวหวิว และมีคนดื่มเหล้าเมามาย</p>	<p>ในเย็นวันศุกร์ เอกและพี พยายามชวนไอไปเที่ยวเศค เอก : วันนี้เป็นวันศุกร์ เราเห็นนายกำลังกลุ้มใจ เรากับพีเลยอยากชวนนายไปคลายเครียดซะหน่อย เมื่อนายจะรู้สึกดีขึ้นนะ พี : ไซ้ไอ ลองไปดูไหมละ เราเคยไปกับเอกมาแล้ว ไซ้ได้ทีเดียวเขี้ยว สนุกดี แต่นายต้องแต่งตัวเป็นผู้ใหญ่หน่อยนะ เดี่ยวเขาไม่ให้เข้า.....มีสาว ๆ ด้วยนะ</p>

ภาพ / มโนทัศน์ของภาพ	คำบรรยาย
<p>ภาพที่ 5</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การตัดสินใจปฏิเสธ</p> <p>ภาพ : ไอ้ใช้ความคิดโดยมีฟองความคิด เป็นภาพคนเล่นดนตรี เล่นกีฬา ฟังเพลง ปลุกต้นไม้</p>	<p>ไอ้รู้ว่าการเที่ยวเตร่ไม่ทำให้คลายเครียดได้และคิดว่ามีทางออกอีกมากมายที่ทำให้คนคลายเครียดอย่าง เกิดประโยชน์ เช่น เล่นดนตรี เล่นกีฬา ฟังเพลง หรือหางานอดิเรกที่ชอบทำ</p> <p>ไอ้ : ไม่ดีกว่า เราว่าการเที่ยวเตร่ไม่ใช่ทางออกที่ดี หรือชนะ แล้วที่สำคัญเราก็กังอายไม่ถึงที่จะไป สถานที่แบบนั้นด้วย เดี่ยวตำรวจจับเข้า พ่อ กับแม่ก็ต้องเดือดร้อนเพราะอีก ยิ่งเครียดเข้าไปใหญ่</p>
<p>ภาพที่ 6</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การถูกชักชวนให้ทดลอง สารเสพติด</p> <p>ภาพ : เอกกับพีเจอไอ้และพยายามชักชวนให้ไอ้สูบบุหรี่แต่ไอ้ทำท่าส่ายหน้าปฏิเสธ</p>	<p>มีหลายครั้งที่ไอ้เจอกับเอกและพีที่โรงเรียน ทั้งสองยังคงพยายามชวนให้ไอ้ลองสูบบุหรี่ แต่ไอ้ปฏิเสธ ทุกครั้ง</p>
<p>ภาพที่ 7</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การตัดสินใจปฏิเสธ</p> <p>ภาพ : ไอ้นั่งคิด มีฟองความคิดเป็นภาพหลุมศพ</p>	<p>มีบางครั้งที่ไอ้ก็อยากลอง แต่พอนึกถึงโรคภัย หรือผลเสียที่ตามมาทำให้ไอ้เลิกคิดที่จะลอง</p>
<p>ภาพที่ 8</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : ความอบอุ่นในครอบครัว</p> <p>ภาพ : ไอ้อยู่กับครอบครัวพร้อมหน้าพร้อมตา พ่อ แม่ ลูก</p>	<p>ไอ้คิดเสมอว่าเขาอยู่ในครอบครัวที่อบอุ่น และพ่อกับแม่ก็ให้โอกาสในการคิดตัดสินใจเลือกทำในสิ่งต่างๆที่ชอบอยู่เสมอ เช่น เลือกเล่นกีฬาที่ถนัด เลือกเรียนวิชาที่ชอบ</p>
<p>ภาพที่ 9</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การตัดสินใจปฏิเสธ</p> <p>ภาพ : ไอ้อยู่ท่ามกลางเพื่อนอย่างมีความสุข</p>	<p>ดังนั้นแม้เพื่อนๆในกลุ่มของไอ้จะชวนไปเที่ยวเตร่หรือชักชวนให้สูบบุหรี่เพื่อจะให้เข้ากับเพื่อนได้แต่ไอ้ก็ปฏิเสธทุกครั้งและบอกเพื่อน</p> <p>ไอ้ : ถึงแม้เพื่อนๆในกลุ่มจะสูบบุหรี่ ไอ้ก็สามารถคบเพื่อนได้โดยไม่ต้องเกี่ยวข้องกับการสูบบุหรี่ แต่ถ้าเลือกได้ไอ้ก็อยากให้เป็นเพื่อนๆห่างไกล ยาเสพติดทุกประเภท</p>

การสอนครั้งที่ 5

เรื่อง คิดให้ติงเพื่อน (การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา)

เวลา 30 นาที

ความคิดรวบยอด

การตัดสินใจเป็นสิทธิ์ส่วนบุคคล และในการเลือกที่จะตัดสินใจมี 4 ขั้นตอน คือ การกำหนดทางเลือก เพื่อตัดสินใจ การวิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือก การตัดสินใจเลือกทางเลือก และการหาหนทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักตัดสินใจเลือกทางแก้ไขปัญหาได้
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหาได้
3. เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของปัญหาได้

สื่อการสอน หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำ (5 นาที) ผู้วิจัยสนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหาที่ดีควรทำอย่างไร โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผู้วิจัย : สวัสดีคะนักเรียนทุกคน วันนี้ครูมีเรื่องจาก หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย มาให้นักเรียนอ่าน เป็นเรื่องเกี่ยวกับการตัดสินใจและการแก้ปัญหาเมื่อต้องเผชิญกับภาวะกดดัน เรื่อง คิดให้ติงเพื่อน เป็นเรื่องเกี่ยวกับเด็กชายวันชัยที่ต้องเผชิญกับภาวะกดดันจากเด็กเกเรกลุ่มหนึ่งที่บังคับให้วันชัยขายยาบ้า และทำร้ายเมื่อเขาไม่ปฏิบัติตาม ซึ่งวันชัยต้องจำใจทำตามเพราะกลัวอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับตน ครูอยากให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของวันชัยว่าเป็นการตัดสินใจแก้ปัญหาที่ถูกต้องหรือไม่ และอีกคนหนึ่งที่ครูอยากให้นักเรียนสังเกตเช่นกัน คือ เด็กชายประมาณที่เป็นเพื่อนกับเด็กชายวันชัยแล้วลองเปรียบเทียบพฤติกรรมของเด็กทั้งสองคนว่าแตกต่างกันอย่างไร

ขั้นสอน (25 นาที)

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่าน หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย เรื่อง คิดให้ติงเพื่อน ซึ่งนักเรียนจะใช้เวลาอ่านประมาณ 3 - 5 นาที

2. เมื่อนักเรียนทุกคนอ่าน หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย เรื่อง คิดให้ติงเพื่อน ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละ 5 คน ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น ตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนด (ซึ่งผู้วิจัยจะจัดทำหัวข้อลงในกระดาษ A4 แจกแต่ละกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการตอบได้อย่างตรงประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการสื่อ) ซึ่งหัวข้อที่นักเรียนจะต้องร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่ม มีดังนี้

2.1 เมื่อนักเรียนอ่าน หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย เรื่อง คิดให้ติงเพื่อน แล้วนักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของวันชัยหรือไม่ เพราะเหตุใด

2.2 นักเรียนคิดว่า การกระทำใดของประมาณที่แสดงถึงการตัดสินใจและการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง ที่สมควรนำมาเป็นแบบอย่างในชีวิตประจำวัน

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้นตามหัวข้อที่กำหนด

ขั้นสรุป (5 นาที) หลังจากที่ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้นเรียนครบแล้ว ผู้วิจัยต้องนำนักเรียนเข้าสู่ขั้นสรุปทเรียนดังนี้

ผู้วิจัย : เป็นอย่างไรบ้างคะ หลังจากที่นักเรียนได้ร่วมอภิปรายแสดงความคิดเห็นภายในกลุ่มและฟังเพื่อนๆ แต่ละกลุ่มออกมารายงาน นักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของประมาณหรือไม่ เพราะอะไร

นักเรียน :

ผู้วิจัย : เมื่อนักเรียนต้องเผชิญกับปัญหาใดๆ สิ่งแรกที่นักเรียนจะต้องพึงระลึกไว้เสมอก็คือ การมีสติ มีความรอบคิดในการคิดหาทางเลือกในการแก้ปัญหาที่เหมาะสม รู้จักไตร่ตรองถึงข้อดีและข้อเสียของหนทางที่นักเรียนจะนำมาใช้ในการแก้ปัญหา แต่ถ้าปัญหานั้นนักเรียนคิดแล้วว่าเกินความสามารถที่นักเรียนจะแก้ไข นักเรียนก็ควรจะต้องขอความช่วยเหลือจากบุคคลอื่นที่มีความสามารถในการช่วยนักเรียนได้ เช่น คุณพ่อ คุณแม่ คุณครู หรือผู้ใหญ่ที่นักเรียนเชื่อถือและมีวุฒิภาวะพอที่จะช่วยเหลือนักเรียนได้ เพราะท่านเหล่านั้นมีประสบการณ์ชีวิตมากกว่านักเรียน ย่อมให้แง่คิดหรือหาหนทางออกที่ดีให้กับนักเรียนได้ ไม่ควรคิดแก้ปัญหาแบบวันชัยเพราะนอกจากจะทำให้ตัวเองเดือดร้อนแล้วยังทำให้ผู้อื่นต้องเดือดร้อนไปด้วย

Script คิดให้ตินะเพื่อน (การตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา)

ภาพ / มโนทัศน์ของภาพ	คำบรรยาย
<p>ภาพที่ 1</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : ภาพที่เกิดความเครียด วิตกกังวล</p> <p>ภาพ : เด็กชายวันชัยเดินอยู่หน้าโรงเรียนมีสีหน้ากลัดกลุ้ม</p>	<p>วันชัย (ความคิด) : วันนี้เราจะทำยังไงดีละเนี่ย นี่ก็เย็นแล้วยังไม่ได้กลับบ้าน แม่ต้องเป็นห่วงแน่ๆ เลย</p>
<p>ภาพที่ 2</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การสนทนาระหว่างเพื่อน</p> <p>ภาพ : เด็กชายประมาณเดินมาข้างหลังวันชัยและยิ้มทักทาย</p>	<p>ประมาณ : เป็นยังไงวันชัย ยังไม่กลับบ้านอีกหรือ รอใครอยู่ล่ะ ?</p>
<p>ภาพที่ 3</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การสนทนาระหว่างเพื่อน</p> <p>ภาพ : วันชัยหันมาตอบคำถามประมาณสีหน้ามีความกังวล</p>	<p>วันชัย : ยังไม่กลับหรอก พ่อดิเรามีนัดกับเพื่อน แล้วประมาณล่ะยังไม่กลับอีกหรือ</p>
<p>ภาพที่ 4</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การเลือกใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์</p> <p>ภาพ : ประมาณยิ้มตอบอย่างร่าเริง</p>	<p>ประมาณ : ก็กำลังจะกลับเดี๋ยวนี้แหละ เราซ้อมฟุตบอลที่โรงเรียน นายไม่รู้หรือว่า เราได้รับคัดเลือกเป็นตัวแทนโรงเรียนไปแข่งฟุตบอลด้านยาเสพติดที่ตัวจังหวัด ทุกๆโรงเรียนจะส่งตัวแทนไปแข่งขันเพื่อรณรงค์ให้นักเรียนหันมาให้ความสำคัญกับการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และกีฬาก็เป็นอีกทางเลือก</p>
<p>ภาพที่ 5</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การเลือกใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์</p> <p>ภาพ : วันชัยมีสีหน้าเศร้าพูดโต้ตอบกับประมาณ</p>	<p>วันชัย : ดีจังเลยเราอยากเป็นอย่างนายบ้าง เป็นนักกีฬา ร่าเริงแจ่มใส ร่างกายก็แข็งแรง</p>
<p>ภาพที่ 6</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การเลือกใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์</p> <p>ภาพ : ประมาณจับบ่าวันชัยแล้วพูด</p>	<p>ประมาณ : นายก็ทำได้นะวันชัย เย็นๆก็มาซ้อมกับเรา เราจะสอนให้นายจะได้มีเพื่อนเพิ่มขึ้น ไม่นั่น นายอาจจะได้เป็นตัวแทนของโรงเรียนไปแข่งขันที่ตัวจังหวัดก็ได้เนะ</p>

ภาพ / มโนทัศน์ของภาพ	คำบรรยาย
<p>ภาพที่ 7</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การถูกบีบบังคับให้ทำผิด</p> <p>ภาพ : กลุ่มนักเรียนเกรเด้นมา 5 คน และคนที่ป็นหัวหน้ากลุ่มชื่อเบิ้มทำท้าวางอำนาจพูดขึ้นด้วยสีหน้าดูด้น ซึ่งสีหน้าของวันชัยดูหวาดกลัวมาก</p>	<p>เบิ้ม : วันชัย ไม่ต้องการเพื่อนหรอก เพราะวันชัยมี พวกเราเป็นเพื่อนที่แสนดีอยู่แล้วใช่ไหม</p> <p>วันชัย : เออ</p>
<p>ภาพที่ 8</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การถูกบีบบังคับให้ข้องเกี่ยวกับสารเสพติด</p> <p>ภาพ : วันชัยสีหน้าหวาดกลัวในขณะที่เบิ้มพูดขึ้นอีกมีสีหน้าดูด้น</p>	<p>เบิ้ม : แล้วว่ายังไง งานที่ให้ทำสำเร็จหรือเปล่า ถ้าไม่สำเร็จก็รู้ใช่ไหมว่าอะไรจะเกิดขึ้น</p>
<p>ภาพที่ 9</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การถูกบีบบังคับให้ข้องเกี่ยวกับสารเสพติด</p> <p>ภาพ : วันชัยตอบเบิ้มด้วยท่าทางเกรงกลัว</p>	<p>วันชัย : สำเร็จ แต่เราไม่ยอมทำเลย เรากลัวพ่อกับแม่รู้จะเสียใจและเรากลัวตำรวจจับด้วย</p>
<p>ภาพที่ 10</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การถูกบีบบังคับให้ข้องเกี่ยวกับสารเสพติด</p> <p>ภาพ : ประมาณถามวันชัยมีสีหน้าสงสัย</p>	<p>ประมาณ : ทำงานอะไรกันวันดี แล้วทำไมต้องกลัวตำรวจจับด้วย</p>
<p>ภาพที่ 11</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การถูกบีบบังคับให้ข้องเกี่ยวกับสารเสพติด</p> <p>ภาพ : เบิ้มตอบประมาณด้วยท่าทางโอหัง</p>	<p>เบิ้ม : กิจงานขายยาบ้าไง สนใจไหมละ รายได้ดีนะจะบอกให้</p>
<p>ภาพที่ 12</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การตัดสินใจปฏิเสธ</p> <p>ภาพ : ประมาณตอบเบิ้มด้วยท่าทางที่มั่นใจและไม่หวาดกลัว</p>	<p>ประมาณ : ไม่ดีกว่า งานผิดกฎหมายแบบนี้ทำแล้วทำให้คนอื่นเดือดร้อน มันไม่ดีและที่สำคัญนายก็ไม่ควรบังคับขู่เข็ญให้ผู้ที่อ่อนแอกว่ามาทำผิดร่วมกับนายด้วย</p>
<p>ภาพที่ 13</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การถูกบีบบังคับให้ข้องเกี่ยวกับสารเสพติด</p> <p>ภาพ : เบิ้มโกรธจัดและทำท่าตะคอก</p>	<p>เบิ้ม : เก่งนักใช่ไหม อย่างนี้ต้องเจอดี จะได้รู้เสียบ้างว่าใครเป็นใคร พวกเราอึดมัน!!!!</p>
<p>ภาพที่ 14</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : ยาเสพติดทำให้ร่างกายอ่อนแอ</p> <p>ภาพ : พรรคพวกของเบิ้มถูกประมาณตอยหยายไปที่ละคน</p>	<p>พรรคพวกของเบิ้มก็เริ่มเข้าทำร้ายร่างกาย ประมาณแต่ไม่มีใครสามารถสู้ได้และพ่ายแพ้ในที่สุด</p>

ภาพ / มโนทัศน์ของภาพ	คำบรรยาย
<p>ภาพที่15</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่ถูกต้อง</p> <p>ภาพ : วันชัยวิ่งเข้ามาหาประมาณ</p>	<p>วันชัย : นายทำได้ยังไงประมาณ ต่อยพวกนาย เบ็มล้มไม่เป็นท่าแบบนี้ เก่งที่สุดเลย</p> <p>ประมาณ : ก็พวกนายเบ็มติดยา ไม่มีเรี่ยวแรง ต่อยทีเดียวก็ล้มแล้ว ... วันชัยเราจะบอกอะไรให้ละ คนเราต้องรู้จักหาทางออก หาหนทางแก้ปัญหาที่ถูกต้อง ถ้านายสู้เขาไม่ได้ก็ต้องหาคนช่วยเหลือ ไม่ใช่ยอมเป็นเครื่องมือให้เขาใช้กระทำ ความผิดแบบนี้ ถึงแม้นายจะไม่ได้ตั้งใจ แต่นายก็มีส่วนทำให้คนมากมาย ต้องเป็นทาสของยาเสพติด</p> <p>วันชัย : เราเข้าใจแล้วประมาณ ขอบใจนายมาก</p> <p>ประมาณ : ไม่เป็นไรเราเพื่อนกัน เอาอย่างนี้ ฟรุ้งนี้นายก็มาชอมบอลกับเราซิ ร่างกายจะได้แข็งแรงและเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วย</p>

การสอนครั้งที่ 6

เรื่อง สูโลกใหม่ (การจัดการกับอารมณ์และความเครียด)

เวลา 30 นาที

ความคิดรวบยอด

การจัดการกับความเครียดของตนเป็นทักษะที่จำเป็นต้องฝึกฝนให้ถูกต้องเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักควบคุมระดับของความเครียด

สื่อการสอน หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำ (5 นาที) ผู้วิจัยสนทนาซักถามกับนักเรียนเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเอง มีรายละเอียดดังนี้

ผู้วิจัย : สวัสดีค่ะนักเรียนทุกคน สบายดีหรือเปล่านั้น จำได้ไหมคะว่าวันนี้เราพบกันเป็นครั้งที่ 6 แล้วนะคะ วันนี้ครูอยากทราบว่าเรื่องอะไรที่ทำให้นักเรียนรู้สึกเครียดหรือไม่สบายใจบ้างคะ

นักเรียน :

ผู้วิจัย : แล้วนักเรียนมีวิธีการอย่างไรที่ทำให้นักเรียนหายเครียดได้บ้างคะ

นักเรียน :

ผู้วิจัย : ใช่แล้วค่ะ แต่ละคนก็มีทางออกในการแก้ปัญหาทางอารมณ์ของตัวเองแตกต่างกันไปใช่ไหมคะ แต่ในวันนี้ครูมีหนังสือภาพเรื่องสูโลกใหม่มาให้ให้นักเรียนอ่าน เป็นเรื่องของเด็กสาวคนหนึ่งซึ่งจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวเองไม่ถูกต้องเหมาะสม โดยเธอหาทางออกโดยการเลือกใช้ยาเสพติดและทำให้เธอต้องทนทุกข์ทรมานจากทางเลือกที่ผิดของเธอ นักเรียนคงอยากรู้เรื่องเต็มของเธอคนนี้แล้วใช่ไหม เดี๋ยวครูจะแจกหนังสือให้นักเรียนอ่าน แต่ครูอยากให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของตึกนางเอกของเรื่องและเพื่อนของเธอชื่อฝ้ายให้ดีนะคะ

ขั้นสอน (25 นาที)

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่านหนังสือภาพประกอบคำบรรยาย เรื่อง สูโลกใหม่ ซึ่งนักเรียนจะใช้เวลาอ่านประมาณ 3 - 5 นาที

2. เมื่อนักเรียนทุกคนอ่านหนังสือภาพประกอบคำบรรยาย เรื่องสูโลกใหม่ ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มกลุ่มละ 4 คน ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น ตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนด (ซึ่งผู้วิจัยจะจัดทำหัวข้อลงในกระดาษ A4 แจกแต่ละกลุ่ม เพื่อให้ให้นักเรียนมีแนวทางในการตอบได้อย่างตรงประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการสื่อ) ซึ่งหัวข้อที่นักเรียนจะต้องร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่ม มีดังนี้

2.1 หลังจากที่นักเรียนได้อ่านหนังสือภาพ เรื่อง สูโลกใหม่ แล้วนักเรียนเห็นด้วยกับการกระทำของตึกหรือไม่ เพราะเหตุใด และผลจากการกระทำของตึกทำให้เกิดผลอย่างไรบ้าง

2.2 จากเรื่อง สูโลกใหม่ ตึกได้รับคำแนะนำจากใครที่ทำให้ตึกคิดได้ และมีชีวิตใหม่ที่มีความสุขและคำแนะนำนั้นมีว่าอย่างไร

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้นตามหัวข้อที่กำหนด

ขั้นสรุป (5 นาที) หลังจากที่ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้นเรียนครบแล้ว ผู้วิจัยต้องนำนักเรียนเข้าสู่ขั้นสรุปบทเรียนดังนี้

ผู้วิจัย : เมื่อนักเรียนได้อ่านหนังสือภาพประกอบคำบรรยายเรื่อง สู่โลกใหม่ และฟังเพื่อน ๆ แต่ละกลุ่มอภิปรายแล้วนักเรียนคิดอย่างไรกับการกระทำของดิก

นักเรียน :

ผู้วิจัย : ถ้าเหตุการณ์ลักษณะเดียวกับที่เกิดขึ้นกับดิกเกิดขึ้นกับนักเรียน นักเรียนจะแก้ไขสถานการณ์อย่างไร

นักเรียน :

ผู้วิจัย : จากการอ่านเรื่อง สู่โลกใหม่ และได้ฟังแนวคิดจากเพื่อนแต่ละกลุ่มแล้ว นักเรียนพอที่จะเข้าใจหรือไม่ว่าเราควรจะทำอย่างไรบ้างหากเกิดภาวะที่ทำให้นักเรียนเครียดและยากต่อการปรับตัวในสถานการณ์หนึ่งๆ

นักเรียน :

ผู้วิจัย : การที่เราจะสามารถจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดขึ้นกับตัวเราได้นั้น ก่อนอื่น นักเรียนจะต้องเข้าใจตัวเองก่อนว่า ณ ตอนนี้นักเรียนกำลังเครียด ต้องรู้เท่าทันอารมณ์ของตัวเองและต้องรู้ว่าเมื่อตัวเองเกิดความเครียดจะมีพฤติกรรมอย่างไรก่อน นักเรียนถึงจะสามารถแก้ปัญหาของตัวเองได้.....เอาละคะเมื่อรู้แล้วว่าตัวเองเครียด เครียดแล้วเป็นอย่างไร ก็เลือกหาวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตัวเองได้ เช่น นักเรียนเครียดแล้วชอบแสดงออกด้วยการขว้างปาข้าวของ ก็ใช้วิธีคลายเครียดด้วยการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬากับเพื่อน แต่ถ้านักเรียนเครียดแล้วชอบเก็บตัวหมกมุ่นอยู่กับตัวเอง ก็อาจใช้วิธีการคลายเครียดด้วยวิธีการอ่านหนังสือ ฟังเพลง หรือหางานอดิเรกทำ เช่น งานฝีมือต่าง ๆ การสะสมสิ่งของต่าง ๆ ซึ่งวิธีการคลายเครียดยังมีอีกมากมาย แต่นักเรียนจะต้องรู้จักเลือกให้เหมาะสมกับตัวเองและไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ซึ่งประการสุดท้ายนี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างมากที่จะทำให้นักเรียนมีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขและใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุขไม่เครียดค่ะ

Script สู่โลกใหม่ (การจัดการกับอารมณ์และความเครียด)

ภาพ / มโนทัศน์ของภาพ	คำบรรยาย
<p>ภาพที่ 1</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : มิตรภาพระหว่างเพื่อน</p> <p>ภาพ : เด็กผู้หญิงสองคน เดินอยู่ด้วยกันในบริเวณโรงเรียนใส่ชุดนักเรียนมัธยมปลาย</p> <p>ฝ่าย : ไ่ว่มสั้นทรงนักเรียน</p> <p>ติก : ไ่ว่มยาวถึงเปียสองข้าง</p>	<p>ฝ่ายกับติกเป็นเพื่อนรักกันมาก ทั้งสองเรียนหนังสืออยู่โรงเรียนเดียวกันมาตั้งแต่ชั้นอนุบาล จึงมีความสนิทสนมและผูกพันกันเป็นพิเศษ</p>
<p>ภาพที่ 2</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : มิตรภาพระหว่างเพื่อน</p> <p>ภาพ : ฝ่ายกับติกเล่นแบดมินตันด้วยกัน มีเพื่อน ๆ หันมามองแล้วยิ้ม</p>	<p>ทั้งสองจะทำกิจกรรมต่างๆร่วมกัน จนถูกเพื่อนๆ ล้อว่าเป็นคู่ขาปาตองโก</p>
<p>ภาพที่ 3</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : มิตรภาพระหว่างเพื่อน</p> <p>ภาพ : ฝ่ายกับติกครึ่งตัวหันหน้าเข้าหากันยิ้มให้กัน และเกี่ยวก้อยสัญญาณกัน</p>	<p>ตอนนี้ฝ่ายกับติกอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เทอมสุดท้าย และกำลังเตรียมตัวสอบเอนทรานซ์ ซึ่งทั้งสองได้สัญญากันว่าจะเลือกเรียนในมหาวิทยาลัยและคณะเดียวกัน</p>
<p>ภาพที่ 4</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : มิตรภาพระหว่างเพื่อน</p> <p>ภาพ : นักเรียนไปยื่นดูประกาศผลสอบตามบอร์ด โดยมีฝ่ายกับติกอยู่ด้วย</p>	<p>เมื่อถึงวันประกาศผลสอบ ฝ่ายกับติกสอบได้ทั้งคู่ โดยฝ่ายสอบติดอันดับหนึ่ง ได้เรียนคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยที่มีชื่อในกรุงเทพฯ ส่วนติกสอบติดอันดับที่สามได้เรียนคณะวิทยาศาสตร์เช่นกัน แต่เป็นมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงในจังหวัดเชียงใหม่</p>
<p>ภาพที่ 5</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : ภาวะความเครียดที่เกิดจากความผิดหวัง</p> <p>ภาพ : ติกนั่งร้องไห้โดยมีฝ่ายปลอบอยู่ข้างๆ</p>	<p>ติกรู้สึกผิดหวังได้แต่นั่งร้องไห้ ฝ่ายพยายามปลอบโยนและบอกว่า เราทั้งสองคนยังสามารถติดต่อกันทางโทรศัพท์หรือจดหมาย พอปิดเทอมหรือวันหยุดเมื่อติกกลับบ้านก็ยังคงพบกันได้เหมือนเดิม ดีเสียอีก ติกจะได้พบเพื่อนใหม่ๆ ได้มีความสุขเป็นคู่ใหญ่มากขึ้น</p>
<p>ภาพที่ 6</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : ภาวะความเครียดที่เกิดจากความผิดหวัง</p> <p>ภาพ : ติก ฝ่าย คุณพ่อ คุณแม่ นั่งอยู่ในรถ</p>	<p>เมื่อใกล้ถึงวันเปิดภาคเรียนคุณพ่อคุณแม่ของติกพร้อมด้วยฝ่ายเดินทางไปส่งติกที่เชียงใหม่ ตลอดทางติกมีอาการเศร้าซึมและบ่นอยู่ตลอดเวลาว่ารู้สึกกลัวที่ต้องอยู่เพียงลำพัง ติกกลัวการเปลี่ยนแปลงและการเริ่มต้นใหม่ๆ พอกับแม่พยายามปลอบโยนและสัญญาว่าจะโทรศัพท์ไปหาบ่อยๆและจะไปเยี่ยมเมื่อมีเวลาว่าง</p>

ภาพ / มโนทัศน์ของภาพ	คำบรรยาย
<p>ภาพที่ 7</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การไม่สามารถเผชิญกับภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้</p> <p>ภาพ : ในห้องพักของด็ก ด็กนั่งอยู่บนเตียงมีลักษณะผอมโทรม หน้าเศร้าหมองมีพ่อกับแม่นั่งอยู่ข้างๆ มือของแม่โอบไหล่ด็ก ฝ่ายยืนอยู่ข้าง</p>	<p>เวลาผ่านไปสองเดือน ครอบครัวของด็กรวมทั้งฝ่ายได้เดินทางไปเยี่ยมด็กที่หอพักของมหาวิทยาลัย เมื่อทุกคนไปถึง แทบไม่เชื่อสายตาของตนเองภาพของด็กที่อยู่เบื้องหน้าผอมโทรมดูเศร้าซึม เมื่อสอบถามจึงได้รู้ความจริงว่าด็กไม่สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ ได้ เพราะคิดว่าไม่มีใครเข้าใจตัวเองเท่าฝ่าย</p>
<p>ภาพที่ 8</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การไม่สามารถเผชิญกับภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้</p> <p>ภาพ : ในห้องเรียนที่ด็กมีสีหน้าเศร้าหมอง มองออกไปนอกหน้าต่าง ไม่สนใจอาจารย์ที่สอน</p>	<p>ทำให้หดหู่ เบื่ออาหาร หวาดกลัวและวิตกกังวลไปต่างๆ นานา เวลาเรียนก็ไม่มีสมาธิและที่สำคัญมีอาการเจ็บป่วยทางร่างกายร่วมด้วย</p>
<p>ภาพที่ 9</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การไม่สามารถเผชิญกับภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นกับตนเองได้</p> <p>ภาพ : หมอกำลังตรวจร่างกายด็กในห้องตรวจคนไข้</p>	<p>พ่อกับแม่จึงพาด็กไปพบแพทย์ที่โรงพยาบาลใกล้ๆ มหาวิทยาลัย ซึ่งแพทย์ได้ตรวจร่างกายของด็กอย่างละเอียด</p>
<p>ภาพที่ 10</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การหาทางออกเมื่อมีความเครียดในทางที่ผิด</p> <p>ภาพ : พ่อและแม่คุยกับหมอ</p>	<p>ด้วยการตรวจเช็คอย่างละเอียดของแพทย์ทำให้พ่อแม่และฝ่าย ทราบความจริงอีกอย่างหนึ่งว่า ด็กติดสุราและเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง</p>
<p>ภาพที่ 11</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การหาทางออกเมื่อมีความเครียดในทางที่ผิด</p> <p>ภาพ : ด็กนำตาไหลขณะพูดกับพ่อและแม่</p>	<p>ด็กสารภาพว่าเวลากลางคืนจะเหงาและนอนไม่หลับ รู้สึกอ้างว้างที่ต้องอยู่คนเดียว จึงหาทางออกโดยการดื่มสุรา เมื่อดื่มเข้าไปแล้วรู้สึกเคลิบเคลิ้มสบายใจ จึงดื่มทุกวันจนติด</p>
<p>ภาพที่ 12</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การหาทางออกเมื่อมีความเครียดในทางที่ถูกต้อง</p> <p>ภาพ : ฝ่ายคุยกับด็ก</p>	<p>ฝ่ายรู้สึกสงสารเพื่อนมากจึงบอกให้ด็กไปบำบัดการติดสุรา และให้ข้อแนะนำกับด็กว่าชีวิตทุกคนย่อมต้องมีการเริ่มต้นและการเปลี่ยนแปลงเสมอ ความผิดพลาดทำให้ด็กปิดกั้นตัวเอง ซึ่งส่งผลเสียแก่ด็กและผลสุดท้ายเมื่อแก้ปัญหาไม่ได้ก็หันไปพึ่งพายาเสพติดซึ่งเป็นทางออกที่ผิด</p>

ภาพ / มโนทัศน์ของภาพ	คำบรรยาย
<p>ภาพที่ 13</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การหาทางออกเมื่อมีความเครียดในทางที่ถูกต้อง</p> <p>ภาพ : ฝ่ายพูดกับติก (มีฟองความคิด)</p> <p>ฟองที่ 1 ภาพติกนอนฟังเพลง</p> <p>ฟองที่ 2 ภาพติกเล่นกีตาร์</p> <p>ฟองที่ 3 ภาพติกนั่งอ่านหนังสือใต้ต้นไม้</p> <p>ฟองที่ 4 ภาพติกเล่นแบดมินตัน</p>	<p>ติกควรรู้จักผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง เล่นดนตรี อ่านหนังสือ หรือเล่นกีฬา ซึ่งจะทำให้ติกได้พบปะเพื่อนใหม่ๆ ถ้ามีปัญหาก็ต้องปรึกษาพ่อแม่ พี่น้อง หรือเพื่อนที่ไว้ใจได้ เพื่อให้ความทุกข์นั้นคลายลงหรือหมดไป</p>
<p>ภาพที่ 14</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การหาทางออกเมื่อมีความเครียดในทางที่ถูกต้อง</p> <p>ภาพ : ติกนั่งเรียนหนังสือในห้องสี่หน้าสดใส</p>	<p>หลังจากติกบำบัดการติดสุราจนหายขาด แล้วก็กลับมาเรียนหนังสืออีกครั้งและปฏิบัติตามคำแนะนำของฝ่าย</p>
<p>ภาพที่ 15</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การหาทางออกเมื่อมีความเครียดในทางที่ถูกต้อง</p> <p>ในภาพใหญ่แบ่งเป็นสองภาพ</p> <p>ภาพแรก ภาพติกร้องเพลงด้านหลังมีวงดนตรี</p> <p>ภาพที่สอง ภาพติกเล่นเทนนิส</p>	<p>ณ วันนี้ติกได้เป็นนักร้องประจำวงดนตรีของมหาวิทยาลัยและยังเป็นสมาชิกชมรมเทนนิสของมหาวิทยาลัยอีกด้วย</p>
<p>ภาพที่ 16</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การหาทางออกเมื่อมีความเครียดในทางที่ถูกต้อง</p> <p>ภาพ : ติกยิ้มหัวเราะอยู่ท่ามกลางเพื่อน</p>	<p>ติกกลายเป็นที่รักของเพื่อนๆ เวลาปิดเทอมติกจะกลับมาเล่าถึงความสนุกสนานที่เชียงใหม่ให้ทุกคนฟังด้วยใบหน้าที่ยิ้มไปด้วยความสุข</p>

การสอนครั้งที่ 7

เรื่อง ไฟไม่ปราณี (การจัดการกับอารมณ์และความเครียด)

เวลา 30 นาที

ความคิดรวบยอด

การจัดการกับความเครียดของตนเองเป็นทักษะที่จำเป็นต้องฝึกฝนให้ถูกต้องเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้จักเลือกใช้วิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักควบคุมระดับของความเครียด

สื่อการสอน หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

ขั้นนำ (5 นาที) ผู้วิจัยสนทนาซักถามกับนักเรียนเกี่ยวกับวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดของตนเอง มีรายละเอียดดังนี้

ผู้วิจัย : สวัสดีค่ะนักเรียนทุกคน คราวที่แล้วเราได้อ่าน หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย เรื่อง สูโลกใหม่ มาแล้ว วันนี้ครูมีอีก 1 เรื่องอยากจะให้นักเรียนอ่านแต่คราวนี้นักเรียนจะได้เป็นเรื่องราวของโด่งที่ต้องเผชิญกับภาวะกดดันในชีวิตมากมาย ครูอยากให้นักเรียนสังเกตพฤติกรรมของโด่งให้ดูว่าเขามีวิธีการจัดการกับปัญหาของเขาอย่างไร เอาละคะครูก็คิดว่านักเรียนคงพร้อมแล้วที่จะอ่านหนังสือที่ครูเตรียมมา อย่าลืมสังเกตตามที่ครูบอกนะคะ

ขั้นสอน (25 นาที)

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนอ่าน หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย เรื่อง ไฟไม่ปราณี ซึ่งนักเรียนจะใช้เวลาอ่านประมาณ 3 - 5 นาที

2. เมื่อนักเรียนทุกคนอ่าน หนังสือภาพประกอบคำบรรยาย เรื่อง ไฟไม่ปราณี ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มกลุ่มละ 5 คน ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น ตามหัวข้อที่ผู้วิจัยกำหนด (ซึ่งผู้วิจัยจะจัดทำหัวข้อลงในกระดาษ A4 แจกแต่ละกลุ่ม เพื่อให้นักเรียนมีแนวทางในการตอบได้อย่างตรงประเด็นที่ผู้วิจัยต้องการสื่อ) ซึ่งหัวข้อที่นักเรียนจะต้องร่วมกันอภิปรายภายในกลุ่ม มีดังนี้

2.1 หลังจากที่นักเรียนได้อ่านหนังสือภาพ เรื่อง ไฟไม่ปราณี นักเรียนคิดว่าโด่งจัดการกับความเครียดของตนเองได้ถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุใด จากเรื่องไฟไม่ปราณี โด่งได้รับผลจากการกระทำนั้นอย่างไร

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้นตามหัวข้อที่กำหนด

ขั้นสรุป (5 นาที) หลังจากที่ตัวแทนนักเรียนแต่ละกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้นเรียนครบแล้ว ผู้วิจัยต้องนำนักเรียนเข้าสู่ขั้นสรุปบทเรียนดังนี้

ผู้วิจัย : เมื่อนักเรียนได้อ่านหนังสือภาพประกอบคำบรรยาย เรื่อง ไฟไม่ปราณี และฟังเพื่อนๆ แต่ละกลุ่ม อภิปรายแล้วนักเรียนคิดอย่างไรกับความเครียดของโด่งในครั้งแรกที่เขาต้องการจะหลีกเลี่ยงปัญหาด้วยการพึ่งพายาเสพติด

นักเรียน :

ผู้วิจัย : ถ้าเหตุการณ์ลักษณะเดียวกับที่เกิดขึ้นกับนักเรียนบ้างนักเรียนคิดว่าตนเองจะนึกถึงการแก้ปัญหาด้วยการพึ่งพาสีพติดบ้างหรือไม่

นักเรียน :

ผู้วิจัย : การแก้ปัญหาด้วยการพึ่งพาสีพติดนั้น เป็นหนทางที่จะนำนักเรียนไปสู่หนทางที่มีดมและยากที่จะหาทางกลับได้เพราะยาเสพติดไม่เคยให้ประโยชน์กับใครแม้แต่บ่อย เมื่อใดก็ตามที่นักเรียนต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ ในชีวิตให้นักเรียนระลึกไว้เสมอว่าทุกปัญหามีหนทางในการแก้ไข เพียงแต่นักเรียนต้องรู้จักประเมินสภาพจิตใจและรู้เท่าทันความคิดของตนเอง พุดง่าย ๆ คือต้องมีสติอยู่เสมอ ถ้านักเรียนไม่แน่ใจในหนทางที่นักเรียนจะใช้ในการแก้ปัญหาก็ควรปรึกษาผู้ใหญ่ที่นักเรียนเชื่อถือได้ แต่มีหนทางหนึ่งที่สามารถช่วยให้นักเรียนผ่อนคลายและทำให้นักเรียนได้มีเวลาทบทวนกับปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักเรียนได้ คือ การหางานอดิเรกทำ การเล่นกีฬา รวมถึงการยึดหลักของศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิตด้วย

Script ฟ้าไม่ปราณี (การจัดการกับอารมณ์และความเครียด)

ภาพ / มโนทัศน์ของภาพ	คำบรรยาย
<p>ภาพที่ 1 มโนทัศน์ของภาพ : การเผชิญความยากลำบากในชีวิต ภาพ : โด่งอายุประมาณ 15 ปี เป็นภาพเต็มตัวใส่ชุดนักเรียน</p>	<p>โด่งมีฐานะยากจน เขาเข้าเรียนกับการศึกษาออกโรงเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพราะพ่อกับแม่ไม่มีเงินส่งเขาเข้าเรียนในโรงเรียนภาคปกติ</p>
<p>ภาพที่ 2 มโนทัศน์ของภาพ : การเผชิญความยากลำบากในชีวิต ภาพ : โด่งทำงานเป็นพนักงานขายเสื้อผ้าบุรุษในห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่ง</p>	<p>เขาต้องสมัครงานเป็นพนักงานขายของในห้างสรรพสินค้าแห่งหนึ่ง ซึ่งเขาตั้งใจทำงานอย่างขยันขันแข็ง</p>
<p>ภาพที่ 3 มโนทัศน์ของภาพ : การเผชิญภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต ภาพ : โด่งนั่งลงข้างๆ เตียงแม่ซึ่งนอนป่วยอยู่ สภาพบ้านค่อนข้างทรุดโทรม</p>	<p>พอถึงวันหยุดสุดสัปดาห์ โด่งจะกลับไปเยี่ยมพ่อกับแม่เสมอ มาครั้งนี้เมื่อโด่งกลับไปถึงบ้านก็พบว่าแม่ป่วยหนัก</p>
<p>ภาพที่ 4 มโนทัศน์ของภาพ : การเผชิญภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต ภาพ : แม่นอนอยู่บนเตียงในโรงพยาบาลมีหมอกำลังตรวจรักษาและโด่งยืนอยู่ใกล้ๆ</p>	<p>เขาจึงพาแม่ไปพบแพทย์ เมื่อแพทย์ตรวจเสร็จได้ให้แม่นอนรักษาตัวอยู่ที่โรงพยาบาล หลายวันผ่านไปจึงทราบผลการตรวจว่าแม่ป่วยเป็นมะเร็งขั้นสุดท้าย</p>
<p>ภาพที่ 5 มโนทัศน์ของภาพ : การเผชิญภาวะความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิต ภาพ : โด่งนั่งร้องไห้อยู่ใต้ต้นไม้แถวบริเวณโรงพยาบาล</p>	<p>โด่งเสียใจมากและจนปัญญาที่จะหาเงินมารักษาแม่เพราะค่าใช้จ่ายภายในบ้าน การดูแลน้องอีก 2 คน สุดท้ายเขาจะหาหนทางแก้ไข ความฝันที่อยากจะเรียนให้จบ อนาคตที่วางไว้เริ่มเลือนลาง</p>
<p>ภาพที่ 6 มโนทัศน์ของภาพ : การหาทางออกเมื่อเผชิญภาวะความเครียดในทางที่ผิด ภาพ : โด่งเอามือคกรีดข้อมือและภาพโด่งเสพยาเสพติด (สองภาพรวมอยู่ในภาพเดียวกัน)</p>	<p>เขาคิดจะฆ่าตัวตายหรือหนีปัญหาด้วยการหันไปพึ่งพายาเสพติด</p>

ภาพ / มโนทัศน์ของภาพ	คำบรรยาย
<p>ภาพที่ 7</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การหาทางออกเมื่อเผชิญภาวะความเครียดในทางที่ถูกต้อง</p> <p>ภาพ : โด่งนอนตักแม่</p>	<p>แต่แล้ว คำพูดของแม่ที่พร่ำสอนเขาก็ผุดขึ้นมาในความคิด ว่าคนเราจะต้องรู้จักสร้างกำลังใจให้กับตนเอง อย่ามัวแต่น้อยเนื้อต่ำใจในโชคชะตา แต่ควรมองโลกในแง่ดี สร้างความมั่นใจให้กับตัวเอง รู้ว่าตนเองเป็นใคร รู้เท่าทันความรู้สึกของตนเอง ยอมรับความเป็นจริงที่เกิดขึ้นและเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะหาหนทางออกที่ดีที่สุด</p>
<p>ภาพที่ 8</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การหาทางออกเมื่อเผชิญภาวะความเครียดในทางที่ถูกต้อง</p> <p>ภาพ : แม่นอนอยู่บนเตียงคนไข้และมีโด่งดูแลอย่างใกล้ชิด</p>	<p>เมื่อโด่งคิดได้ สภาพอารมณ์และจิตใจก็แจ่มใสขึ้น ทำให้เขามีกำลังใจและกำลังความคิดที่จะหาหนทางให้กับตนเอง โดยเขากำหนดแผนการชีวิตไว้ว่า เขาจะกลับไปทำงานและเรียนต่อให้จบ ในขณะที่เดียวกันก็จะพาแม่ไปทำบัตร 30 บาทรักษาทุกโรค เพื่อให้แม่ได้เข้ารับการรักษาจากแพทย์อย่างถูกต้อง และดูแลแม่เป็นอย่างดีสุดความสามารถ</p>
<p>ภาพที่ 9</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การหาทางออกเมื่อเผชิญภาวะความเครียดในทางที่ถูกต้อง</p> <p>ภาพ : น้องชายและนางสาวขงโด่งชายพวงมาลัย โดยน้องสาวเป็นคนร้อย ส่วนน้องชายเป็นคนชาย</p>	<p>ส่วนน้องๆ เขายังให้เรียนหนังสือในบ้านเกิดต่อไป แต่เริ่มหัดให้น้องทำงานพิเศษหลังเลิกเรียน เพื่อนำเงินส่วนนั้นสะสมเป็นค่าขนมไปโรงเรียนและเป็นการแบ่งเบาภาระของพ่อ</p>
<p>ภาพที่ 10</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การหาทางออกเมื่อเผชิญภาวะความเครียดในทางที่ถูกต้อง</p> <p>ภาพ : โด่งทำงานอยู่ในห้างสรรพสินค้า โดยแสดงท่าทางต้อนรับลูกค้าอย่างยิ้มแย้มแจ่มใส</p>	<p>ส่วนตัวเขาเอง ขณะที่ทำงานก็จะฝึกหาความรู้ และสั่งสมประสบการณ์จากที่ทำงานและสังคมรอบด้าน เพื่อเมื่อเขาเรียนจบและศึกษาในระดับที่สูงขึ้น จะได้นำประสบการณ์นั้นไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิต</p>
<p>ภาพที่ 11</p> <p>มโนทัศน์ของภาพ : การหาทางออกเมื่อเผชิญภาวะความเครียดในทางที่ถูกต้อง</p> <p>ภาพ : โด่งรับปริญญาที่มีเพื่อนๆ มาแสดงความยินดีมากมาย</p>	<p>เขาปฏิบัติตามที่แม่สอน ทำให้เขาเป็นที่รักของทุกคน เป็นนักเรียนที่ดีของครู เป็นลูกน้องที่น่าไว้วางใจของหัวหน้า เป็นลูกที่พึ่งพาได้ของพ่อแม่ เป็นพี่ชายที่น่านับถือของน้องๆ ณ วันนี้เวลาผ่านไป 10 ปี โด่งเรียนจบปริญญาตรี ด้านนิติศาสตร์และสอบได้เป็นทนายความ เขามองตัวเองและนึกขอบคุณแม่ที่ล่วงลับไปแล้ว ถ้าไม่มีคำสอนของแม่ เขาคงฆ่าตัวตายหรือหันไปพึ่งพายาเสพติด เพราะหลงคิดว่า เป็นหนทางที่ดับทุกข์ได้</p>

การสอนครั้งที่ 8

เรื่อง สารเสพติดมีผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม (ปัจจัยมณีเทศ)

เวลา 30 นาที

ความคิดรวบยอด

มนุษย์เมื่อตกเป็นทาสของยาเสพติดให้โทษแล้วก็จะเสื่อมโทรม ไร้คุณค่า ก่อให้เกิดพิษภัยร้ายแรงต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนมีความตระหนักว่าสารเสพติดเป็นปัญหาร้ายแรงของประเทศที่ทุกคนต้องร่วมมือกันแก้ไข

สื่อการสอน แผ่นใส

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนร่วมกันตอบและแสดงความคิดเห็น
 - 1.1 นักเรียนคิดว่าสาเหตุใดที่ทำให้คนหันมาพึ่งพาสารเสพติดมากที่สุด
 - 1.2 ถ้าหากนักเรียนต้องเผชิญกับปัญหาที่ยากจะแก้ไขด้วยตนเองนักเรียนจะอย่างไร
2. ครูฉายแผ่นใส “ สารเสพติดมีผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม “ ให้นักเรียนดู พร้อมทั้งอธิบายและยกตัวอย่างประกอบให้นักเรียนเข้าใจมากยิ่งขึ้น
3. ครูให้นักเรียนอ่านเรื่องราวตัวอย่างเกี่ยวกับปัญหายาเสพติดในชุมชน
4. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากเรื่องที่ครูนำมาให้อ่าน
5. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 5 คน และร่วมกันสรุปเนื้อหาของบทเรียนและให้นักเรียนเสนอแนวคิดว่านักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับผลกระทบเกี่ยวกับยาเสพติดในปัจจุบัน

สารเสพติดมีผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน

1. ผลกระทบต่อตนเอง ผู้ติดสารเสพติดจะมีสุขภาพเสื่อมโทรมทั้งร่างกาย และจิตใจซึ่งมีผลเสียดังนี้
 - 1.1 เป็นบุคคลไร้สมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ
 - 1.2 บุคลิกภาพเสีย เกียจคร้าน เฉื่อยชาไม่สนใจตนเอง
 - 1.3 ขาดความเป็นระเบียบ
 - 1.4 ไม่สามารถประกอบอาชีพหรือเรียนหนังสือได้
 - 1.5 มักประสบอุบัติเหตุได้ง่าย
 - 1.6 มักทำร้ายตนเองและผู้อื่น
 - 1.7 ทำให้เสียทรัพย์
 - 1.8 ผู้เสพติดยาชนิดที่ผิดกฎหมาย ถือว่ามีความผิดทางกฎหมาย
2. ผลกระทบต่อครอบครัว
 - 2.1 ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงของครอบครัว
 - 2.2 ขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัว
 - 2.3 เป็นภาระของครอบครัว
 - 2.4 ทำให้ครอบครัวไม่มีความสุข
3. ผลกระทบต่อสังคม ประเทศชาติ

ผลกระทบต่อสังคมที่เป็นปัญหามากคือ การก่ออาชญากรรม เช่น ชิงทรัพย์ ทำร้ายผู้อื่น ฯลฯ นอกจากนี้ยังอาจเป็นต้นเหตุของความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น เช่น การเกิดอุบัติเหตุรถชนบนท้องถนน การเกิดเพลิงไหม้ ฯลฯ

ผลกระทบต่อประเทศชาติ ผู้ติดสารเสพติดจัดได้ว่าเป็นผู้บ่อนทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคงของชาติ ทั้งนี้เพราะรัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายในการป้องกันปราบปราม ภาระการบำบัดรักษาและผลกระทบที่ร้ายแรงคือ ทำให้ขาดทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ

ภาคผนวก ง
โปรแกรมการสอนแบบปกติ

การสอนครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างความคุ้นเคย

เวลา 30 นาที

ความคิดรวบยอด

การเปิดเผยตนเองจะช่วยให้นักเรียนรู้จักกันมากขึ้น และนักเรียนสามารถแนะนำเพื่อนให้เพื่อนคนอื่นๆ รู้จักด้วย รวมทั้งการตั้งใจฟังในสิ่งที่เพื่อนๆ พูดจะทำให้นักเรียนรู้จักเพื่อนมากขึ้น

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ให้นักเรียนทำความรู้จักเพื่อนและเปิดเผยตนเองได้
2. เพื่อให้ให้นักเรียนสามารถแนะนำเพื่อนให้เพื่อนนักเรียนคนอื่นๆ รู้จักได้
3. เพื่อให้ให้นักเรียนตั้งใจฟังสิ่งที่เพื่อนพูด
4. เพื่อให้ให้นักเรียนสร้างความคุ้นเคยกับครูและเพื่อนใหม่

สื่อการสอน กระดาษคนละ 1 แผ่น

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูแนะนำตัวเอง
2. ครูให้นักเรียนนับ 1-7 และให้นักเรียนที่เหลือนับ 1-7 จนครบจำนวนคน แล้วให้นักเรียนที่นับเลขเดียวกันจับคู่กัน
3. ครูให้นักเรียนแต่ละคู่ซักถามข้อมูลส่วนตัวซึ่งกันและกันและจดลงในกระดาษที่ครูแจกให้ โดยใช้เวลา 10 นาที
4. เมื่อหมดเวลาครูให้นักเรียนแต่ละคู่ออกมาหน้าชั้นเรียนผลัดกันแนะนำคู่ของตนเองให้นักเรียนคนอื่นๆ รู้จัก
5. ครูให้นักเรียนร่วมกันสรุปวัตถุประสงค์ของกิจกรรมครั้งนี้
6. ครูบอกจุดมุ่งหมายของการสอนเรื่อง " ทักษะการใช้ชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติด "
7. ครูเปิดโอกาสให้นักเรียนซักถาม

การสอนครั้งที่ 2

เรื่อง ความหมายและชนิดของสารเสพติด

เวลา 30 นาที

ความคิดรวบยอด

ทักษะการใช้ชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติด เป็นความสามารถของบุคคลที่ประกอบด้วยความรู้ เจตคติ และทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหาเสพติดรอบๆตัว ในสภาพสังคมปัจจุบันและเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในความหมายของสารเสพติด
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถจำแนกชนิดของสารเสพติดประเภทต่างๆได้
3. เพื่อให้นักเรียนสามารถบอกผลเสียที่เกิดจากการใช้สารเสพติด
4. เพื่อให้เรียนนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

สื่อการสอน แผ่นใส

กิจกรรมการเรียนการสอน

1. ครูตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนช่วยกันตอบดังนี้
 - 1.1 นักเรียนเคยเรียนหรือมีความรู้ความเข้าใจเรื่องยาเสพติดหรือไม่ อย่างไร
 - 1.2 นักเรียนคิดว่าปัญหาเสพติดของประเทศไทยในปัจจุบันเป็นอย่างไร
 - 1.3 นักเรียนคิดว่าตัวนักเรียนสามารถช่วยประเทศชาติในการแก้ปัญหาเสพติดได้อย่างไร
2. ครูฉายแผ่นใส “ ความหมายและชนิดของสารเสพติด ” ให้นักเรียนดู พร้อมทั้งอธิบายและยกตัวอย่างประกอบให้นักเรียนเข้าใจมากยิ่งขึ้น
3. ครูสอบถามความเข้าใจเมื่อสอนจบบทเรียน
4. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และร่วมกันสรุปเนื้อหาของบทเรียนและให้นักเรียนเสนอแนะความคิดเห็นว่ามีหนทางใดบ้างที่จะทำให้ปัญหาเสพติดหมดไปจากสังคมไทย

ความรู้เรื่องสารเสพติด

1. ความหมายสารเสพติด

หมายถึง ยาหรือสารเคมีหรือวัตถุชนิดใดก็ตาม เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีการใดๆ แล้วสามารถออกฤทธิ์แล้วสามารถออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ ในลักษณะต่างๆ ดังนี้

1. ผู้ใช้สารเสพติดจะต้องเพิ่มขนาดขึ้นเรื่อยๆ
2. เมื่อใช้ไปนานๆจะทำให้เกิดอาการเสพติดทั้งร่างกายและจิตใจ หรือ ความปรารถนาอยากเสพสารชนิดนั้นๆ อย่างรุนแรง ระวังไม่ได้
3. เมื่อหยุดใช้ยา หรือเมื่อถึงเวลาอยากเสพแล้วไม่ได้เสพ จะทำให้เกิดอาการของการขาดยา ที่เรียกว่าอาการลงแดงหรือเสียนยา
4. ทำให้เกิดความเสื่อมโทรมทั้งร่างกายและจิตใจ อย่างเห็นได้ชัด

2. ชนิดของสารเสพติด

สารที่ทำให้เกิดการเสพติดในปัจจุบันมีอยู่ด้วยกันกว่าร้อยชนิด ทั้งชนิดที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติและชนิดที่ได้จากการสังเคราะห์

สารเสพติดที่นำมาใช้กันอย่างแพร่หลายและเป็นปัญหาในขณะนี้ได้แก่ ฝิ่น มอร์ฟิน เฮโรอีน เซโคโคนาล แอมเฟตามีน แอลเอสดี ګัญชา กระต่อมแอลกอฮอล์ สารระเหย และบุหรี่ย ฯลฯ

2.1 ฝิ่น มอร์ฟิน และเฮโรอีน สารเสพติดทั้งสามชนิดนี้เป็นพวกเดียวกัน ทั้งนี้ฝิ่นได้มาจากน้ำยางของฝิ่น เมื่อนำฝิ่นมาสกัดด้วยสารเคมีบางชนิดจะได้มอร์ฟิน และเมื่อนำมอร์ฟินมาทำปฏิกิริยากับสารเคมีบางชนิดจะได้เฮโรอีน

ฝิ่น ที่ใช้เสพกัน คือ ฝิ่นสุก ได้จากการนำยางฝิ่นที่เก็บไว้จนแห้ง (มีสีน้ำตาลที่เรียกว่าฝิ่นดิบ) มาต้มหรือหมัก ฝิ่นสุกมีสีดำหรือรสนิยม เสพโดยการสูบด้วยกลอง แต่ก็อาจกินในรูปฝิ่นก้อน

มอร์ฟิน มีลักษณะเป็นผงสีขาวนวล ไม่มีกลิ่น รสขมจัด และละลายน้ำได้ง่าย นิยมเสพโดยการละลายน้ำฉีดเข้ากล้ามเนื้อที่สะโพก และอาจเสพโดยการกิน ในลักษณะผงยาบรรจุ แคปซูล ฤทธิ์ของมอร์ฟินแรงกว่าฝิ่น 8 - 10 เท่า ทางทางการแพทย์ใช้เป็นยาระงับการปวดอย่างรุนแรง เช่น การปวดหลังจากการผ่าตัด

เฮโรอีน ที่แพร่หลายมี 2 ชนิด คือ เฮโรอีนบริสุทธิ์ และเฮโรอีนผสม เฮโรอีนบริสุทธิ์จะมีเนื้อเฮโรอีนสูง มีลักษณะเป็นผงละเอียดสีขาว มีรสขม ไม่มีกลิ่นและละลายน้ำได้ง่าย นิยมเสพโดยการละลายน้ำเข้าเส้น หรือกลัมน้ำ และอาจเสพโดยวิธีการอัดใส่บุหรี่หรือจุดบุหรี่แล้วจุ่มขึ้นสูบ (สังเกตโดยการดูจากถ้ำบุหรี่ยัดใส่เฮโรอีนจะมีสีดำ ขณะที่บุหรี่ยี่ห้อธรรมดาไม่มีสี) ยังมีวิธีเสพอีกวิธีหนึ่ง โดยการแตะจุ่มกูดมสำหรับเฮโรอีนผสม จะมีเนื้อเฮโรอีนผสมกับสารอื่น เช่น สารหนู น้ำกัญชาต้ม ยานอนหลับ ฯลฯ ทำให้มีสีต่างๆ และอาจมีลักษณะเป็นเกล็ด มักเสพโดยใส่กระดาษตะกั่วลงไฟแล้วดูดไอระเหยด้วยหลอดดูด เฮโรอีนชนิดนี้เรียกว่าสารระเหย ในปัจจุบันเฮโรอีนเป็นสารเสพติดที่ร้ายแรงที่สุด เสพเพียง 1 - 2 ครั้งก็อาจติดได้

ทั้งฝิ่น มอร์ฟิน และเฮโรอีน มีฤทธิ์กดประสาทส่วนกลาง ทำให้ผู้เสพมีอาการหงุดหงิด ซึมเศร้า อ่อนเพลีย ถ่ายปัสสาวะยาก และมีอาการท้องผูกอย่างรุนแรง อาจถ่ายเป็นเลือด ที่ชาวบ้านเรียกว่าลงแดง หรือมีอาการชัก

2.2 เซโคโคนาล ยาชนิดนี้มีชื่อเป็นที่รู้จักกันในหมู่ผู้เสพหลากหลาย เช่น ګาแดง เบ็ดแดง ปีศาจแดง เพราะยาถูกบรรจุในแคปซูลสีแดง และที่เรียกอีกชื่อหนึ่งว่าเหล้าแห่ง เนื่องจากฤทธิ์ยาทำให้ผู้เสพมีอาการ

คล้ายคนเมาเหล้า วิธีเสฟใช้กินหรือจืด ผู้เสฟติดมักพบว่ามีอาการมึนงง ใจคอหงุดหงิด ขาดการรับผิดชอบ มีความกล้าอย่างบ้าบิ่น สามารถทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้ บางครั้งมีอาการคลุ้มคลั่งทำในสิ่งที่คนปกติไม่กล้าทำ

2.3 แอมเฟตามีน มีชื่อที่คนทั่วไปรู้จัก คือ ยาขยัน ยาม้า ยาบ้า ยาโต้ป ยาแก้งวง อาจพบในรูปผงหรือแคปซูลและเป็นเม็ดยาหลายสี เช่น สีส้ม น้ำตาล ฯลฯ วิธีการเสฟ ใช้การกินหรือผสมในอาหาร เครื่องดื่ม และมีชนิดละลายน้ำบรรจุหลอดใช้สำหรับฉีด เป็นสารที่มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ไม่เกิดอาการง่วง ผู้เสฟติดมักมีอาการหงุดหงิด อยู่ไม่สุข กระวนกระวาย คลุ้มคลั่ง ประสาทแข็ง และเมื่อร่างกายขาดยาเสฟติดจะอ่อนเพลียมากเพราะร่างกายถูกฝืนให้ทำงานหนักตลอดเวลา

การสอนครั้งที่ 3

เรื่อง ความหมายและชนิดของสารเสพติด (ตอนที่ 2)

เวลา 30 นาที

ความคิดรวบยอด

ยาเสพติดเป็นชุดมรณะ เป็นสัญลักษณ์ของความพินาศ ล่มจม

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถจำแนกประเภทของสารเสพติดได้
2. เพื่อให้นักเรียนบอกผลเสียที่เกิดจากการใช้สารเสพติด
3. เพื่อให้นักเรียนนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

สื่อการสอน แผ่นใส

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนร่วมกันตอบและแสดงความคิดเห็น
 - 1.1 นักเรียนเคยมีประสบการณ์พบเห็นผู้ที่ติดสารเสพติดหรือไม่ อย่างไร
 - 1.2 นักเรียนคิดว่ามีมาตรการใดบ้างที่จะแก้ไขปัญหาสารเสพติดในชุมชนให้ลดลงหรือหมดไป
 - 1.3 นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรกับคำขวัญที่ว่า “ เล่นดนตรี เล่นกีฬา ต้านยาเสพติด “
2. ครูฉายแผ่นใส “ ชนิดของสารเสพติด (ต่อ) “ ให้นักเรียนดู พร้อมทั้งอธิบายและยกตัวอย่างประกอบ
3. ครูสอบถามความเข้าใจ
4. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และร่วมกันสรุปเนื้อหาของบทเรียนและให้นักเรียนเสนอแนวคิดว่ามีหนทางใดบ้างที่จะทำให้ปัญหาสารเสพติดหมดไปจากสังคมไทย

การประเมินผล

1. สังเกตจากการสนใจในการฟังของนักเรียน
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของนักเรียน
3. นักเรียนบอกได้ว่าปัญหายาเสพติดเป็นปัญหาใกล้ตัวที่ทุกคนควรตระหนักรู้ในตนเอง และบอกโทษของการเข้าไปข้องเกี่ยวกับยาเสพติด
4. นักเรียนบอกความหมายและความสำคัญของทักษะการใช้ชีวิตเพื่อป้องกันสารเสพติดได้

ชนิดของสารเสพติด (ต่อ)

2.4 แอลกอฮอล์ เป็นสารหลอนประสาทชนิดหนึ่ง มีลักษณะของตัวยาเป็นผงสีขาว ไม่มีกลิ่น และรูปแบบของการบรรจุมีหลายลักษณะ เช่น เป็นเม็ด เป็นก้อนสี่เหลี่ยม คล้ายก้อนน้ำตาล แคปซูล ยาน้ำใช้กิน หรือบรรจุหลอดใช้ฉีดสำหรับผู้เสพติด มักพบว่ามีอาการฟันเฟือน หูแว่ว หรืออาจมีการหวาดกลัว เกิดความสับสน ระแวง และกังวล ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ หลงผิด คิดว่าตนเองมีความสามารถพิเศษ หรือมีกำลังมหาศาล

2.5 กัญชา ส่วนที่นำมาเสพคือ ใบ และยอดช่อดอกกัญชาตัวเมีย ซึ่งจะนำมาตากแห้ง และบดหยาบๆ วิธีการเสพคือ นำมาบดแล้วสูบ บุหรี่กัญชาสังเกตได้จากไส้บุหรี่ มีลักษณะเป็นสีเขียวต่างไปจากไส้สูบททั่วไปหรืออาจสูบด้วยบ้องกัญชา โดนนิยมสูบผ่านน้ำซึ่งจะไม่ทำให้คอแห้งมากและอาจเคี้ยวใบหรือนำใบเจือปนอาหารรับประทาน ฤทธิ์ของสารนี้ในระยะแรก จะกระตุ้นประสาททำให้ผู้เสพตื่นตัว ร่าเริง ช่างพูด หัวเราะตลอดเวลา ต่อมาจะกดประสาท ทำให้มีอาการคล้ายเมาเหล้า มีอาการง่วงนอน เชื่องซึมอาจเห็นภาพลวงตา หูแว่ว มีอาการหวาดระแวง ความคิดสับสน ควบคุมไม่ได้

2.6 กระท่อม เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ มีใบคล้ายใบกระดังงา วิธีการเสพ โดยใช้ส่วนของใบมาเสพ อาจทำได้ 2 ลักษณะ คือ นำใบสดมาเคี้ยว หรือนำใบตากแห้งชงกับน้ำร้อนรับประทาน มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ผู้เสพทำงานไม่รู้สึกรู้สีก่อนเห็นเหนื่อย ทำให้ร่างกายทรุดโทรมมาก จากการทำงานเกินกำลัง ผิวหนังแห้งดำ นอนไม่หลับ เกิดอาการประสาทหลอน ฉุนเฉียว กระวนกระวาย

2.7 แอลกอฮอล์ เป็นสารสำคัญในเหล้า และเครื่องดื่มมีเมาต่างๆ มีฤทธิ์กดสมอง โดยเฉพาะสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิด การควบคุมตนเอง การตัดสินใจ และการยับยั้งและการหักห้ามใจ ผู้เสพติดแอลกอฮอล์จนกลายเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง จะมีใบหน้าบวมฉุ หน้าแดง ตาแดง ผิวหน้าคล้ำ ลมหายใจมีกลิ่นแอลกอฮอล์ สติปัญญาเสื่อม ควบคุมตนเองไม่ได้ กล้ามเนื้ออ่อนเปลี้ย กระเพาะอาหารอักเสบ และอาจเกิดโรคตับแข็ง

2.8 สารระเหย สารระเหยที่มีผู้นำมาเสพโดยวิธีการสูบ การสูดมีหลายชนิด เช่น สี ทินเนอร์ กาว น้ำมันเบนซิน น้ำมันก๊าด ยาล้างเล็บ ฯลฯ สารเหล่านี้มีฤทธิ์กดประสาท อาการที่ปรากฏอาจแตกต่างกันไปตามชนิดของสารระเหยที่เสพ และเป็นสารเสพติดที่มีโทษภัยร้ายแรงมาก เพราะไม่สามารถไขความพิการให้สู่สภาพเดิมได้ ผู้เสพติดแล้วมักมีอาการซึม สมองมึนงง ปวดศีรษะประจำ ความจำเสื่อม และเนื่องจากคุณสมบัติของสารสามารถทำลายอวัยวะ และระบบประสาทได้ ดังนั้นผู้เสพสารนี้อาจเป็นโรคหรือที่ความผิดปกติทางร่างกายได้ เช่น เป็นแผลในจมูก ปอดอักเสบ โรคโลหิตจาง ตับและไตพิการและเมื่อร่างกายขาดยาจะมีอาการประสาทหลอน ปวดศีรษะ ปวดกล้ามเนื้อ คลุ้มคลั่ง โมโหง่าย ฯลฯ

2.9 บุหรี่ ทำมาจากใบยาสูบ จะมีสารต่างๆมากมาย สารที่สำคัญคือ นิโคติน ซึ่งออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลาง ผู้ที่เสพติดแล้ว มักพบว่ามีอาการปวดศีรษะ ท้องผูกหรือท้องเดิน นอนไม่หลับ ฯลฯ อาจเป็นโรคหรือมีอาการผิดปกติ เช่น โรคความดันโลหิตสูง เว้นเลือดแข็งตัว ถุงลมโป่งพอง มะเร็งปอด ถ้าผู้ติดเป็นหญิงตั้งครรภ์จะแท้งได้ง่าย หรือเด็กที่เกิดมาจะมีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ

การสอนครั้งที่ 4

เรื่อง สารเสพติดที่มีพิษต่อสุขภาพ (ตัวอย่างความรู้เรื่องยาบ้า)

เวลา 30 นาที

ความคิดรวบยอด

ยาเสพติดทุกประเภทมีฤทธิ์เป็นอันตรายต่อร่างกาย ในระบบประสาทสมอง ซึ่งเปรียบเสมือนเป็นศูนย์บัญชาการของร่างกายและชีวิตมนุษย์ การติดสารเหล่านี้ไม่มีคุณประโยชน์อะไรขึ้นโดยแท้จริง แต่กลับจะเกิดโทษและพิษภัยต่าง ๆ ขึ้นได้มาก ชีวิตมนุษย์ทั้งชีวิตเมื่อตกเป็นทางของยาเสพติดให้โทษแล้วก็จะเสื่อมโทรมและไร้คุณค่าลง จนอาจสูญสิ้นไปหรือก่อให้เกิดพิษภัยร้ายแรงต่อครอบครัว เพื่อนบ้าน และสังคมชุมชนต่าง ๆ ต่อไปอีกมากมาย

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจว่าสารเสพติดมีพิษต่อสุขภาพ
2. เพื่อให้นักเรียนทราบภัยของยาบ้าและอาการของผู้ที่ติดยาบ้า

สื่อการสอน แผ่นใส

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนร่วมกันตอบและแสดงความคิดเห็น
 - 1.1 นักเรียนเคยได้รับฟังข่าวสารจากสื่อต่างๆ เรื่องภัยของยาบ้าหรือไม่ อย่างไร
 - 1.2 นักเรียนคิดว่าสารเสพติดเป็นพิษต่อร่างกายอย่างไร จงอธิบาย
 - 1.3 ถ้าเพื่อนสนิทของนักเรียนทดลองเสพยาบ้า นักเรียนจะแนะนำ ดักเตือนเพื่อนอย่างไร
2. ครูฉายแผ่นใส “ สารเสพติดมีพิษต่อสุขภาพและภัยของยาบ้าและอาการของผู้ที่ติดยาบ้า ” พร้อมทั้งอธิบายและยกตัวอย่างประกอบให้นักเรียนเข้าใจมากยิ่งขึ้น
3. ครูสอบถามความเข้าใจเมื่อสอนจบบทเรียน
4. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และร่วมกันสรุปเนื้อหาของบทเรียนและให้นักเรียนเสนอแนวคิดว่ามีหนทางใดบ้างที่จะทำให้ปัญหาสารเสพติดหมดไป

สารเสพติดมีพิษต่อสุขภาพ

สุขภาพของผู้ที่ใช้สารเสพติดมักมีสภาพเสื่อมโทรมทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนี้

1. ร่างกายซูบผอม ชูบซีด ผิวดำคล้ำ
2. สมองเสื่อม
3. ป่วยเป็นโรคระบบต่างๆ ที่ยาสามารถไปออกฤทธิ์ เช่น โรคทางเดินอาหาร โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต ฯลฯ
4. ป่วยเป็นโรคติดเชื้อง่าย เพราะภูมิคุ้มกันทานในร่างกายลดลง
5. ในด้านจิตใจ จะมมีอาการผิดปกติ เช่น อ่อนไหว ซึม หรือเกี้ยวกราด ฯลฯ

ความรู้เรื่องยาบ้า “ ภัยของยาบ้าและอาการของผู้ที่ติดยาบ้า “

ลักษณะ

เป็นผงผลึกสีขาว ไม่มีกลิ่น รสขมมีฤทธิ์ในการกระตุ้นประสาทส่วนกลางเมื่อนำมาผลิตอัดเป็นเม็ดคล้ายลักษณะ เช่น กลมแบน รูปหล่อ รูปหัวใจ หรือแคปซูล มีสีต่างกัน ขาว น้ำตาล เหลือ สีกระน้ำตาล แต่ส่วนมากจะเป็นสีขาวกลม มีสัญลักษณ์เป็นเม็ดยาว เช่น รูปหัวม้า 99 รูปดาว

อาการของผู้เสพ

มีผลทั้งทางกายและจิตใจ

อาการทางกาย

เบื่ออาหาร พุดมาก ตื่นเต้น มือสั่น คลื่นไส้ หัวใจเต้นแรง ไม้รู้สีกังวล เหงื่อออกมาก กลืนตัวแรง ปากจมูกแห้ง หน้ามัน ทำงานได้นานกว่าปกติ รูม่านตาเปิดกว้าง สับสนหรือจัด ท้องเสีย อารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย

อาการทางจิต

หวาดระแวง วิตกกังวล ประสาทหลอน เพ้อ คลุ้มคลั่ง อาจเป็นบ้าได้ ถ้าใช้ยามากเกินขนาด ทำให้ค้างซัดจนอาจเขียว ใจสั้น คามตันโลหิตสูง หายใจไม่ออก มือสั่นมาก เดินโซเซ คลื่นไส้อาเจียน กล้ามเนื้อกระตุก ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ อาจชัก หมดสติ หรือเสียชีวิตด้วยอาการของโรคหัวใจวาย เส้นโลหิตในสมองแตก

การสอนครั้งที่ 5

เรื่อง ความรู้เรื่องสุราและบุหรี่

เวลา 30 นาที

ความคิดรวบยอด

สุราเป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งที่เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายแล้วสามารถทำให้เสพติดได้และมีโทษต่อสุขภาพในระยะสั้นและระยะยาว

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนรู้และเข้าใจว่าสารเสพติดมีพิษต่อสุขภาพ
2. เพื่อให้นักเรียนรู้และตระหนักถึงโทษของสุรา รวมทั้งทราบพิษของสุราที่มีต่อร่างกาย

สื่อการสอน แผ่นใสประกอบใบความรู้

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนร่วมกันตอบและแสดงความคิดเห็น
 - 1.1 นักเรียนเคยทดลองดื่มสุราหรือไม่ ถ้าเคยนักเรียนมีความรู้สึกอย่างไร
 - 1.2 นักเรียนเคยมีประสบการณ์ได้สัมผัสกับผู้ที่ดื่มสุราจนไม่สามารถครองสติได้หรือไม่ และนักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรกับพฤติกรรมที่นักเรียนพบเห็น
2. ครูแจกใบความรู้เรื่องสุราและฉายแผ่นใสประกอบพร้อมทั้งอธิบายและยกตัวอย่างประกอบให้นักเรียนเข้าใจมากขึ้น
3. ครูสอบถามความเข้าใจเมื่อสอนจบบทเรียน
4. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และร่วมกันสรุปเนื้อหาของบทเรียนและให้นักเรียนเสนอแนวคิดเกี่ยวกับค่านิยมในการดื่มสุราในปัจจุบัน

ใบความรู้เรื่องสุรา

สุราเป็นสิ่งเสพติดชนิดหนึ่ง แต่ถูกกฎหมายเพราะรัฐบาลเป็นผู้ควบคุมนโยบายในการผลิต การป้องกัน ย่อมทำได้ยากกว่ายาเสพติดหรือสิ่งเสพติดอื่น ๆ

การที่บุคคลโดยทั่วไปไม่ว่าจะเป็นเยาวชนหรือวัยแรงงานที่หันมาติดสุรากับสาเหตุต่างๆ ตามแต่ละคน จะหยิบยกออกมาอ้างอิง เช่น

1. เนื่องจากความเชื่อและความหลงผิด เป็นต้นว่า เชื่อว่าช่วยเจริญอาหาร จากการศึกษาที่แอลกอฮอล์เข้าไปกระตุ้นให้กระเพาะอาหารสร้างน้ำย่อย จึงทำให้ย่อยอาหาร เชื่อว่าเป็นเครื่องมือช่วยบำรุงความต้องการทางเพศ ทำให้จิตใจเข้มแข็ง กล้าแสดงออก จนทำให้เกิดความผิดพลาดได้ง่าย

2. เนื่องจากค่านิยมท้องถิ่นที่กล่าวว่า เป็นลูกผู้ชายต้องดื่มสุรา

3. เนื่องจากต้องกินเพื่อเป็นยารักษา เช่น ยาตองเหล้า

พิษของสุราหรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ต่อร่างกายสามารถแบ่งออกได้ตามลักษณะการติดสุรา ดังนี้

1. พิษจากการติดสุรา โดยผู้ดื่มเป็นแบบครั้งคราวมีอาการเมามากบ้างโอกาสไม่เรื้อรัง ซึ่งถ้าจะเลิกก็สามารถเลิกได้ โดยไม่เกิดพิษต่อร่างกาย แต่อาจจะกระตุ้นประสาททำให้เกิดความตึงเครียด ร่างเร็ง ช่างพูด ช่างคุย ร่างกายไม่ทรุดโทรมมาก

2. พิษจากการติดสุราเรื้อรัง โดยผู้ดื่มจะดื่มมากและบ่อยครั้งจนมีลักษณะคล้ายคนติดสิ่งเสพติดอย่างร้ายแรง คือ เมื่อเลิกสุราก็มีอาการที่เรียกว่า ลงแดง พอถึงระยะนี้พิษของสุราจะทำลายระบบประสาทอาจมีอาการแทรกซ้อน เช่น ทำให้มือเท้าชา ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดในสมองแตก กระเพาะอาหารอักเสบ เป็นแผล ลำไส้อักเสบเรื้อรัง มะเร็งหลอดอาหาร ตับแข็ง และโรคไตอักเสบ เป็นต้น

ใบความรู้เรื่อง “ บุหรี่ ”

ในบุหรี่มีสารที่สำคัญตัวหนึ่งที่มีชื่อว่า นิโคติน ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์แรงที่สุดในบรรดาสารทั้งหลายที่อยู่ในควันบุหรี่ เป็นสารอัลคาลอยด์ ที่ไม่มีสี แต่มีพิษมาก ออกฤทธิ์ได้ทั้งเป็นตัวกระตุ้น กด และ กล่อมประสาท ส่วนกลางของสมองเรา เป็นตัวการที่ทำให้คนติดบุหรี่ ในขณะที่เดียวกันก็ไปทำให้หลอดเลือดหดตัว อันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจขาดเลือด สมองขาดเลือด ความดันสูง โรคมะเร็งปอด ถุงลมโป่งพอง หรือแขนขาเป็นอัมพาตบุหรี่เป็นภัยเงียบ

นิโคตินเพียง 30 มิลลิกรัมก็สามารถทำให้คนตายได้ ในขณะที่สูบบุหรี่มวนหนึ่งมีนิโคตินอยู่ราว 15 - 20 มิลลิกรัม นั่นก็คือ จำนวนนิโคติน ในบุหรี่ 2 มวน จะทำให้คนตายได้ทันที แต่การที่คนสูบบุหรี่ติดต่อกันหลายมวนแล้วไม่ตาย เพราะฉะนั้นนิโคตินในควันบุหรี่เป็นส่วนน้อยที่เข้าสู่ร่างกายของผู้สูบ นิโคตินจะไปออกฤทธิ์สมองส่วนกลาง ระบบหายใจ หลอดเลือด การเลิกหรืออดบุหรี่เราสามารถปฏิบัติได้ แต่ต้องมีความตั้งใจจริง ๆ โดยอาจจะปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. เลือกวันสำคัญ 1 วันเพื่อเลิกสูบบุหรี่
2. เก็บบุหรี่และอุปกรณ์ที่ใช้เกี่ยวกับการสูบบุหรี่ทิ้ง
3. ท่องคาถา “ บังคับใจตัว กลัวตายและเสียตายทรัพย์สิน ”
4. ให้คิดถึงสุขภาพของตัวเองและคนใกล้ชิดในครอบครัว

การสอนครั้งที่ 6

เรื่อง สาเหตุของการติดสารเสพติด

เวลา 30 นาที

ความคิดรวบยอด

ยาเสพติดเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดพิษเรื้อรังและปรากฏอาการของโรคร้ายชัดเจนภายหลังเมื่อหยุดเสพ

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้นักเรียนทราบสาเหตุของการติดสารเสพติด
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด

สื่อการสอน แผ่นใส

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนร่วมกันตอบและแสดงความคิดเห็น
 - 1.1 นักเรียนคิดว่าสาเหตุใดที่ทำให้คนหันมาพึ่งพาสารเสพติดมากที่สุด
 - 1.2 ถ้าหากนักเรียนต้องเผชิญกับปัญหาที่ยากจะแก้ไขด้วยตนเองนักเรียนจะอย่างไร
2. ครูฉายแผ่นใส “ สาเหตุของการติดสารเสพติด “ ให้นักเรียนดู พร้อมทั้งอธิบายและยกตัวอย่างประกอบให้นักเรียนเข้าใจมากยิ่งขึ้น
3. ครูสอบถามความเข้าใจเมื่อสอนจบบทเรียน
4. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และร่วมกันสรุปเนื้อหาของบทเรียนและให้นักเรียนเสนอแนวคิดว่ามีหนทางใดบ้างที่จะทำให้เด็กและเยาวชนไม่หันไปพึ่งพาสารเสพติด

สาเหตุของการติดสารเสพติด

1. สาเหตุจากการอยากลอง

มีจำนวนไม่น้อยที่ติดยาเสพติดให้โทษ เนื่องจากความอยากลอง อยากรู้ อยากเห็น อยากรู้รสชาติว่าเสพแล้วจะรู้สึกอย่างไร โดยคิดว่าคงไม่ติดยาเสพติดได้ง่ายๆหรือเห็นว่าการเสพยาเสพติดเป็นเรื่องโก้ๆ เพื่อความสนุกสนาน หรือด้วยความคึกคะนอง เพื่อแสดงความเก่งกล้าของตนเองอวดเพื่อนฝูงหรืออวดผู้หญิง

2. สาเหตุจากเพื่อน

สาเหตุจากเพื่อนนี้รวมถึงคนใกล้ชิดด้วยโดยส่วนมากมักใช้จากเพื่อนให้เสพ เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและสามารถเข้ากลุ่มเพื่อนได้ จึงต้องทดลองใช้ยาเสพติดให้เหมือนกลุ่มเพื่อนใช้ หรือบางคนอาจถูกเพื่อนหรือคนใกล้ชิดหลอกให้เสพในรูปของสิ่งอื่นๆ เช่นเสพในรูปของทอฟฟี่ บุหรี่ ซึ่งสอดใส่ยาเสพติดไว้ โดยผู้สอดใส่ต้องการจะมีสมาชิกในการติดยาเสพติดเพิ่มมากขึ้น เพื่อช่วยกันหาเงินในการซื้อยาเสพติดให้ได้ตามความต้องการหรืออาจถูกหลอกให้เสพเพราะความรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือบางครั้งอาจเสพยาเสพติดเพราะถูกบังคับ

3. สาเหตุจากสภาพจิตใจ

สาเหตุการติดยาเสพติดจากสภาพจิตใจนี้มักขึ้นอยู่กับความไม่สบายใจมีเรื่องอัดอั้นตันใจ มีความกลุ้มใจ แก้ปัญหาไม่ได้ ซึ่งบางครั้งมาจากปัญหาครอบครัว เช่น พ่อแม่ หย่ากันแยกกันอยู่ ทะเลาะกันเป็นประจำ ลูกๆขาดความอบอุ่นจากผู้ปกครอง ว่าห่วย หรือปัญหาในการเรียน หรือปัญหาส่วนตัวก็ได้ เช่นเป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตนเอง มีความกลุ้มใจ เพราะผลการเรียนไม่ดี หรือหาทางแก้ไขผิดๆ แทนที่จะปรับปรุงการเรียนของตนให้ดีขึ้น โดยการเอาใจใส่การเรียนให้มากขึ้น กลับหันมาเสพยาเสพติดให้โทษ หรือบางคนเสพยาเพื่อให้เป็นการผ่อนคลายอารมณ์ ผ่อนคลายความตึงเครียดต่างๆ เพราะเมื่อเสพครั้งแรกนั้นจะรู้สึกเบาสบายโล่งใจ

4. สาเหตุจากสภาพร่างกาย

สาเหตุจากสภาพร่างกายนี้ ผู้ใช้จะเป็นผู้ที่มีความเจ็บป่วยในทางร่างกายที่ทำให้ต้องใช้เพื่อบรรเทาความเจ็บปวดอย่างมาก เช่น กระดูกหัก นิ้วในไต เนื่องจากบางอย่างเจ็บป่วยจากยาเสพติด ซึ่งใช้จากการกระทำของแพทย์ โดยอาจจะใช้ยาระงับปวดอย่างขาดความระมัดระวังจนทำให้ผู้ป่วยติดยาไป หรือแพทย์ใช้ยาเสพติดช่วยระงับอาการปวดชั่วคราวหนึ่งแล้วผู้ป่วยเห็นสรรพคุณของยาระงับอาการเจ็บปวดได้ผลชะงักแล้ว เมื่อผู้ป่วยกลับบ้านและเกิดอาการเจ็บปวดขึ้นมาอีก ก็พยายามหาทางช่วยตนเองหรืออาจเป็นเพราะอยู่ห่างไกลแพทย์จึงต้องช่วยตนเองโดยการใช้ยาบรรเทาอาการเจ็บปวดและในที่สุดผู้นั้นก็ติดยาเสพติดไป

5. สาเหตุจากสภาพแวดล้อม

สาเหตุสภาพแวดล้อมนี้เป็นปัญหาอีกประการหนึ่งที่ชักนำไปให้ใช้ยาเสพติดให้โทษ เช่น ในละแวกรอบๆ บ้านมีแต่ผู้ติดยาเสพติด ตลอดจนพฤติกรรมพี่น้อง เพื่อนฝูงติดยาเสพติดให้โทษ ตนจึงตกอยู่ในสภาพติดยาเสพติดให้โทษได้ง่าย ผู้ที่ตนรู้จักติดยาเสพติดให้โทษ สภาพครอบครัวขาดความอบอุ่น มีแต่ความทุกข์หรือสภาพแวดล้อมในโรงเรียนไม่ดี ขาดครูที่มีคุณภาพ ครูไม่สนใจในการศึกษาอบรมเด็กอย่างจริงจัง นอกจากนี้ปัญหาจากสภาพเศรษฐกิจที่บีบรัดตัวทำให้คนเห็นแก่ตัวมากขึ้นผู้ปกครองไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่บุตรหลานต้องหาเงินตัวเป็นเกลียวหรือแม้แต่คนฐานะดีก็ไม่มีเวลาอบรมบุตร

6. สาเหตุอื่นๆ

สาเหตุการติดยาเสพติดที่ไม่อยู่ในประเด็นสาเหตุต่างๆทั้ง 5 คือ สาเหตุจากอยากทดลอง สาเหตุจากเพื่อน สาเหตุจากสภาพร่างกายและสาเหตุจากสภาพแวดล้อม เช่นหน้าที่การงานของบุคคลนั้นบังคับให้ต้องเสพยาเสพติด หรือผู้นั้นเป็นผู้เสพยาของมีเงินมาแล้วหรือชอบดื่มสุรา สูบบุหรี่เป็นประจำ หรือเสพยาเสพติดภายหลังการดื่มสุราก็ตาม เชื่อว่ายาเสพติดช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศ หรือใช้เพื่อสร้างความกล้าในการเที่ยวผู้หญิง หรืออาจเป็นเพราะความเกเรในสันดาน มีความรู้สึกเป็นปฏิปักษ์ต่อสังคม พยายามทำสิ่งตรงข้ามกับสิ่งที่สังคมเห็นดี

การสอนครั้งที่ 7

เรื่อง ลักษณะพฤติกรรมของผู้ติดสารเสพติดและวิธีป้องกันการติดสารเสพติด

เวลา 30 นาที

ความคิดรวบยอด

ยาเสพติดให้โทษจะทำลายความปกติสุขทุกอย่างตั้งแต่ผู้เสพ และสังคม ผู้ติดยาเสพติดจะกลายเป็นคนสิ้นหวัง พบแต่ความมึนเมาในชีวิต

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนทราบและแยกแยะลักษณะพฤติกรรมของผู้ติดสารเสพติดออกจากคนปกติได้

สื่อการสอน แผ่นใส พร้อมภาพประกอบคำบรรยาย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูตั้งคำถามให้นักเรียนร่วมกันตอบและแสดงความคิดเห็น
 - 1.1 จากพื้นฐานความรู้เดิมที่นักเรียนได้ศึกษามาผู้ติดสารเสพติดจะมีลักษณะแตกต่างจากบุคคลปกติอย่างไร จงอธิบาย
 - 1.2 นักเรียนเคยมีประสบการณ์ได้พบเห็นผู้ที่ติดสารเสพติดหรือไม่ อย่างไร (ให้นักเรียนที่มีประสบการณ์เล่าให้เพื่อนฟัง ถ้าไม่มีครูเป็นผู้ยกตัวอย่างเองก็ได้)
2. ครูฉายแผ่นใส ประกอบและคำบรรยาย “ ลักษณะและพฤติกรรมของผู้ติดสารเสพติด “ ให้นักเรียนดู พร้อมทั้งอธิบายและยกตัวอย่างประกอบให้นักเรียนเข้าใจยิ่งขึ้น
3. ครูสอบถามความเข้าใจเมื่อสอนจบบทเรียน
4. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และร่วมกันสรุปเนื้อหาของบทเรียนและให้นักเรียนเสนอแนวคิดเห็นว่า มีหลักและวิธีการอย่างไรในการสังเกตลักษณะและพฤติกรรมของผู้ที่ติดสารเสพติด

ลักษณะและพฤติกรรมของผู้ติดสารเสพติด

1. ร่างกายทรุดโทรม ซุปผอม ปวดศีรษะเป็นประจำ ฯลฯ
2. มีอารมณ์ฉุนเฉียว ชอบทะเลาะวิวาท และทำร้ายผู้อื่น
3. บางคนมีลักษณะเงียบขี้นมึนผิดปกติ ชอบแยกตัวอยู่คนเดียว และหนีออกจากพรรคพวกเพื่อนฝูง
4. ถ้าผู้เสพยาเป็นนักเรียนมักพบว่าไม่สามารถเรียนหนังสือได้หรือมีผลการเรียนต่ำ
5. ถ้าเป็นคนทำงานมักพบว่าประสิทธิภาพในการทำงานลดลงหรือไม่ยอมทำงานเลย
6. การแต่งกายจะสวมเสื้อแขนยาวตลอดเวลาเพื่อปกปิดรอยเข็มฉีดยาที่ท้องแขนด้านในหรือรอยกรีดตรงแขนด้านใน
7. สวมแว่นกันแดดตลอดเวลา เพื่อต้องการซ่อนแก้วตาที่เบิกกว้างหรือตาสุ่มแสงสว่างไม่ได้
8. ติดต่อกับคนแปลกหน้าซึ่งมีพฤติกรรมที่ผิดปกติ
9. มีความต้องการใช้เงินมาก เพื่อนำไปซื้อสารเสพติด วิธีการที่ใช้เพื่อที่จะได้เงินมา เช่น ขโมยไปครอง ขอยืมจากเพื่อน ลักขโมย ฉกชิงวิ่งราว ฯลฯ
10. ผู้ติดสารเสพติดบางชนิด เช่น ฝิ่น เฮโรอีน จะมีอาการอยากยาเมื่อขาดหรือมีความต้องการในบางคนจะมีอาการรุนแรงถึงขั้นลงแดง

วิธีป้องกันการติดสารเสพติด

1. ไม่ใช้ยารักษาตนเองพร่ำเพรื่อ รวมทั้งไม่ใช้ยาชนิดหนึ่งชนิดใดติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ โดยไม่ได้รับคำปรึกษาจากแพทย์หรือเภสัชกร ทั้งนี้เพราะยาบางชนิดอาจเสพติดได้ หากใช้ผิดหลักการแพทย์ เช่น ยาแก้ปวด ยาแก้ไอ ฯลฯ
2. ไม่ทดลองชิมหรือเสพ เพราะสารเสพติดบางชนิด เช่น เฮโรอีน แม้ลองเสพเพียง 1 – 2 ครั้ง ก็ทำให้ติดได้
3. ไม่เชื่อคำขู่ที่ว่า สารเสพติดสามารถช่วยให้คลายทุกข์หรือก่อให้เกิดความสนุกแบบต่างๆ ซึ่งผลดังกล่าวเกิดขึ้นชั่วขณะที่ยาออกฤทธิ์หรือขณะลองเสพใหม่ๆ แต่ภายหลังการเสพติดแล้วจะเพิ่มความทุกข์ทรมานมากขึ้น โดยเฉพาะเวลาเกิดอาการขาดยา
4. หาความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดในแง่มุมต่างๆ ทั้งนี้เพราะเคยปรากฏว่าผู้เสพติดหลายรายไม่มีความรู้ด้านนี้มาก่อน จึงได้ใช้ปรี๊ดถูกหลอกให้ใช้สารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์
5. ทำตนเป็นตัวอย่างที่ดี โดยเฉพาะผู้ที่มีเยาวชนอยู่ในความปกครอง ทั้งนี้เพราะเยาวชนที่ติดยาจำนวนไม่น้อยมีสาเหตุมาจากการกระทำของผู้ปกครอง เช่น พ่อแม่ไม่มีเวลาให้ลูกเพื่อให้คำปรึกษา บ้านที่มีผู้ใหญ่ติดสารเสพติด ฯลฯ
6. ทำงาน เล่นกีฬา หรือกิจกรรมสันทนาการต่างๆที่น่าสนใจ รวมทั้งช่วยสอดส่องดูแลคนในบ้านในการปกครอง โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน ให้ทำกิจกรรมดังกล่าวเพื่อจะได้เพลิดเพลินแทนการหันไปสนใจการเสพติด
7. เมื่อมีปัญหาที่คิดว่าไม่สามารถแก้ไขเองได้ ควรปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่เป็นคนดี หรือพึ่งบริการของสังคมสงเคราะห์
8. ไม่รับของที่คนแปลกหน้าหยิบยื่นให้

9. ถ้ารู้ว่าใครผลิต นำเข้า ส่งออก หรือจำหน่ายสารเสพติด ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทางการที่มีหน้าที่
ทราบ เพื่อปราบปรามไม่ให้สิ่งเหล่านี้กระจายไปสู่ชุมชน

การสอนครั้งที่ 8

เรื่อง สารเสพติดมีผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม (ปัจจัยมณีเทศ)

เวลา 30 นาที

ความคิดรวบยอด

มนุษย์เมื่อตกเป็นทาสของยาเสพติดให้โทษแล้วก็จะเสื่อมโทรม ไร้คุณค่า ก่อให้เกิดพิษภัยร้ายแรงต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้นักเรียนมีความตระหนักว่าสารเสพติดเป็นปัญหาร้ายแรงของประเทศที่ทุกคนต้องร่วมมือกันแก้ไข

สื่อการสอน แผ่นใส

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

1. ครูตั้งคำถามเพื่อให้นักเรียนร่วมกันตอบและแสดงความคิดเห็น
 - 1.1 นักเรียนคิดว่าสาเหตุใดที่ทำให้คนหันมาพึ่งพาสารเสพติดมากที่สุด
 - 1.2 ถ้าหากนักเรียนต้องเผชิญกับปัญหาที่ยากจะแก้ไขด้วยตนเองนักเรียนจะอย่างไร
2. ครูฉายแผ่นใส “ สารเสพติดมีผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม ” ให้นักเรียนดู พร้อมทั้งอธิบายและยกตัวอย่างประกอบให้นักเรียนเข้าใจมากยิ่งขึ้น
3. ครูให้นักเรียนอ่านเรื่องราวตัวอย่างเกี่ยวกับปัญหาเสพติดในชุมชน
4. ครูให้นักเรียนร่วมกันแสดงความคิดเห็นจากเรื่องที่ครูนำมาให้อ่าน
5. ครูให้นักเรียนจับกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน และร่วมกันสรุปเนื้อหาของบทเรียนและให้นักเรียนเสนอแนวคิดที่นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับผลกระทบเกี่ยวกับยาเสพติดในปัจจุบัน

สารเสพติดมีผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน

1. ผลกระทบต่อตนเอง ผู้ติดสารเสพติดจะมีสุขภาพเสื่อมโทรมทั้งร่างกาย และจิตใจซึ่งมีผลเสียดังนี้
 - 1.1 เป็นบุคคลไร้สมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ
 - 1.2 บุคลิกภาพเสีย เกียจคร้าน เฉื่อยชาไม่สนใจตนเอง
 - 1.3 ขาดความเป็นระเบียบ
 - 1.4 ไม่สามารถประกอบอาชีพหรือเรียนหนังสือได้
 - 1.5 มักประสบอุบัติเหตุได้ง่าย
 - 1.6 มักทำร้ายตนเองและผู้อื่น
 - 1.7 ทำให้เสียทรัพย์
 - 1.8 ผู้เสพติดยาชนิดที่ผิดกฎหมาย ถือว่ามีความผิดทางกฎหมาย

2. ผลกระทบต่อครอบครัว

- 2.1 ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงของครอบครัว
- 2.2 ขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัว
- 2.3 เป็นภาระของครอบครัว
- 2.4 ทำให้ครอบครัวไม่มีความสุข

3. ผลกระทบต่อสังคม ประเทศชาติ

ผลกระทบต่อสังคมที่เป็นปัญหามากคือ การก่ออาชญากรรม เช่น ชิงทรัพย์ ทำร้ายผู้อื่น ฯลฯ นอกจากนี้ยังอาจเป็นต้นเหตุของความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น เช่น การเกิดอุบัติเหตุรถชนบนท้องถนน การเกิดเพลิงไหม้ ฯลฯ

ผลกระทบต่อประเทศชาติ ผู้ติดสารเสพติดจัดได้ว่าเป็นผู้บ่อนทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคงของชาติ ทั้งนี้เพราะรัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายในการป้องกันปราบปราม ภาระการบำบัดรักษาและผลกระทบที่ร้ายแรงคือ ทำให้ขาดทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สัตย์วาจา
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ชฎานุช ลักษณะวิจารณ์
อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวมณฑิรา มาลารักษ์
วันเดือนปีเกิด	26 กรกฎาคม 2518
สถานที่เกิด	จังหวัดนครราชสีมา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	45 / 24 หมู่ 6 สนามกอล์ฟบางพระ ต.บางพระ อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี 20210
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	มัธยมศึกษาตอนปลาย สายวิทย์ - คณิต จากโรงเรียนชลกันยานุกูล
พ.ศ. 2541	ปริญญาการศึกษาบัณฑิต (ภาษาไทย) จากมหาวิทยาลัยบูรพา
พ.ศ. 2546	ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต (จิตวิทยาพัฒนาการ) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ