

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสารเสพติด
 - 1.1 ความหมายของสารเสพติด
 - 1.2 ประเภทของสารเสพติด
 - 1.3 ชนิดและพิษภัยของสารเสพติด
 - 1.4 สาเหตุการติดสารเสพติด
 - 1.5 ผลกระทบจากการเสพติดสารเสพติด
 - 1.6 พฤติกรรมของวัยรุ่นกับสารเสพติด
 - 1.7 การปฏิบัติเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด
2. ทักษะชีวิต
 - 2.1 ความหมายของทักษะชีวิต
 - 2.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
 - 2.3 กลยุทธ์และกลวิธีในการสร้างทักษะชีวิต
 - 2.4 องค์ประกอบของทักษะชีวิตในการป้องกันสารเสพติด
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสารเสพติด

1.1 ความหมายของยาเสพติด

ในด้านความหมายของยาเสพติดนั้น ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายความหมาย โดย สุพัฒน์ ชีรเวชเจริญ (2540) ได้ให้ความหมายของยาเสพติดว่า ยาเสพติดหมายถึง ยาหรือสารเคมี หรือวัตถุชนิดใด ๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยวิธีรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีใดก็ตาม ทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะสังเกตลักษณะสำคัญได้ 4 ประการดังนี้

1. มีความต้องการที่จะเสพยาอยู่นั้นอยู่ตลอดเวลา แสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. ต้องเพิ่มขนาดของยาที่เสพมากขึ้น

3. มีอาการอยากยาหรือหิวยาได้เมื่อขาดยา (บางคนอาจมีอาการถอนยาเมื่อขาดยา)

4. สุขภาพทั่วไปทรุดโทรม

ปราโมช สุนิษฐ์ และมาโนช หล่อตระกูล ได้ให้ความหมายว่า ยาเสพติด หมายถึง ยาหรือสารเคมีหรือวัตถุชนิดใดๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยการรับประทาน สูบ ดม ควัน การฉีด หรือวิธีใดก็ตาม ทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีลักษณะสำคัญ 4 ประการคือ มีความต้องการที่จะเสพยาอยู่นั้นอยู่ตลอดเวลา โดยแสดงออกทั้งร่างกายและจิตใจคือ ต้องเพิ่มขนาดของยาที่เสพมากขึ้น มีอาการถอนยาเมื่อขาดยา และผู้เสพยาเป็นเวลานานจะก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ

พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ ฉบับที่ 20 พ.ศ. 2538 มาตรา 4 ให้ความหมายไว้ว่า ยาเสพติดให้โทษ หมายถึง สารเคมี หรือวัตถุชนิดใดๆ รวมถึงพืชหรือส่วนของพืชที่เป็นหรือให้ให้ผลผลิตเป็นยาเสพติดให้โทษ หรืออาจใช้ผลิตเป็นยาเสพติดให้โทษและสารเคมีที่ใช้ในการผลิตเป็นยาเสพติดให้โทษ แต่ไม่ได้หมายความถึงยาสามัญประจำบ้านบางตำรับ ตามกฎหมายว่าด้วยยาที่มียาเสพติดให้โทษผสมอยู่

จึงสรุปได้ว่า ยาเสพติด หมายถึง สารใดก็ตามที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หรือสารที่สังเคราะห์ขึ้น เมื่อนำเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะโดยวิธีรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยวิธีการใด ๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจนอกจากนี้ยังจะทำให้เกิดการเสพติดได้ หากใช้สารนั้นเป็นประจำทุกวัน หรือวันละหลายๆ ครั้ง

1.2 ประเภทของสารเสพติด

ยาเสพติดสามารถจัดแบ่งเป็นประเภทต่างๆ ได้ดังนี้

1. แบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ยาเสพติดมีคุณสมบัติสำคัญ คือสามารถออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง สามารถแบ่งยาเสพติดออกเป็น 4 ประเภท (สมยศ พันธุ์พัฒนาชัย, 2548) คือ

1.1 ประเภทกดประสาท เช่น กลุ่มฝิ่น (ฝิ่นยา มอร์ฟีน โคเคอิน ฯลฯ) ยาระงับประสาทและยานอนหลับ (เซโคบาร์บิทัล อะโมบาร์บิทัล ฯลฯ) สารระเหย (ทินเนอร์ แล็กเกอร์ กาว น้ำมันเบนซิน ฯลฯ) เครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ (เหล้า เบียร์ วิสกี้)

1.2 ประเภทกระตุ้นประสาท เช่น แอมเฟตามีน เมทแอมเฟตามีน อีเฟดรีน กระเทียม โคลเคอิน(โคเคน) กาแฟ ฯลฯ

1.3 ประเภทหลอนประสาท เช่น แอลเอสดี ดีเอ็มที เห็ดขี้ควาย ฯลฯ

1.4 ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสาน อาจกด กระตุ้น หรือหลอนประสาทผสมร่วมกัน เช่น กัญชา เป็นต้น

2. แบ่งตามองค์การอนามัยโลก

องค์การอนามัยโลกได้จัดแบ่งยาเสพติดออกเป็น 9 ประเภท (ศูนย์บำบัดรักษาเสพติดเชียงใหม่, 2547) คือ

2.1 ประเภทฝิ่น หรือมอร์ฟิน รวมทั้งยาที่มีฤทธิ์คล้ายมอร์ฟิน เช่น ฝิ่น มอร์ฟิน เฮโรอีน เพริดีน

2.2 ประเภทบาบิรูเรท รวมทั้งยาที่มีฤทธิ์ทำนองเดียวกัน เช่น เซโคบาร์บิทัล อะโมบาร์บิทัล พาราลดีไฮด์ เมโพรบาเมท ไดอาซีแพม คลอไดอะซีพอกไซด์

2.3 ประเภทแอลกอฮอล์ เช่น เหล้า เบียร์ วิสกี้

2.4 ประเภทโคเคน เช่น โคเคน ไซโคคา

2.5 ประเภทแอมเฟตามีน เช่น แอมเฟตามีน เดกซ์แอมเฟตามีน

2.6 ประเภทกัญชา เช่น ใบกัญชา ยางกัญชา

2.7 ประเภทลัทธิ เช่น ใบลัทธิ ใบกระท่อม

2.8 ประเภทหลอนประสาท เช่น แอลเอสดี ดีเอ็มที เมสคาลิน เมล็ดมอร์นิงโกลดี

2.9 ประเภทอื่นๆ เป็นพวกที่ไม่สามารถเข้าประเภทใดได้ เช่น ทินเนอร์ เบนซิน น้ำยาล้างเล็บ ยาแก้ปวด บุหรี่

3. แบ่งตามความผิดทางกฎหมาย

ตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข ลงวันที่ 23 กรกฎาคม 2539 แบ่งยาเสพติดออกเป็น 5 ประเภท คือ

3.1 ยาเสพติดชนิดร้ายแรง เช่น เฮโรอีน และยาบ้า เป็นต้น

3.2 ยาเสพติดให้โทษทั่วไป เช่น ฝิ่น มอร์ฟิน โคเคอิน โคคาอิน เฟทานิน เมธาโด และเพริดีน เป็นต้น

3.3 ยาเสพติดให้โทษชนิดเป็นตำหรับยาที่มียาเสพติดประเภท 2 ประสมอยู่ เช่น ยาแก้ไอที่มีโคคาอินผสม เป็นต้น

3.4 สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษประเภท 1 และ 2 ได้แก่ อเซติล และแอลไฮโดรด์ เป็นต้น

3.5 ยาเสพติดให้โทษที่ไม่เข้าข่ายอยู่ในประเภท 1 - 4 ได้แก่ กัญชา กระท่อม และเห็ดขี้ควาย เป็นต้น

4. แบ่งตามแหล่งที่มา

4.1 ยาเสพติดธรรมชาติ คือ ยาเสพติดที่ผลิตได้จากพืช เช่น ฝิ่น มอร์ฟิน กระท่อม กัญชา ฯลฯ

4.2 ยาเสพติดสังเคราะห์ คือ ยาเสพติดที่ผลิตขึ้นด้วยกรรมวิธีทางเคมี เช่น เฮโรอีน แอมเฟตามีน ยาอี เอ็คตาซี ฯลฯ

1.3 ชนิดและพิษภัยของสารเสพติด

ในส่วนของยาเสพติดที่ทำให้เกิดพิษภัยต่อร่างกาย สามารถแยกเป็นชนิดได้ดังนี้

1. สารระเหยจากเอกสารของ Green Web (2549) ได้กล่าวถึงสารระเหยว่า เป็นสารเคมีที่ระเหยได้ง่าย ที่ใช้ในการอุตสาหกรรม ได้แก่ ทินเนอร์ แอลกอฮอล์ และกาว เป็นต้น มีเด็กและเยาวชนจำนวนมากที่ใช้สารระเหยในทางที่ผิด โดยนำมาสูดดมและเกิดภาวะเสพติด เป็นอันตรายต่อสุขภาพรัฐบาลได้แก้ปัญหาโดยออกกฎหมายเป็นพระราชกำหนดโทษผู้ผลิต ผู้นำเข้า และผู้ขาย ในส่วนผู้ใช้สารระเหย ทางรัฐบาลจะช่วยเหลือเพื่อบำบัดความต้องการของร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งสารระเหยเมื่อสูดดมเข้าไปสู่ปอด จะถูกดูดซึมไปตามกระแสโลหิต ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำลายระบบต่าง ๆ รวมทั้งอวัยวะที่สำคัญเช่นสมอง ตับ ไต หัวใจ และปอด เป็นต้น นอกจากนี้ ข้อมูลจาก Green Web (2549) ได้แบ่งพิษของสารระเหยออกเป็น 2 ประเภทคือ

1) พิษเฉียบพลัน ภายหลังการสูดดม จะเกิดอาการตื่นเต้น หัวใจเต้นเร็ว ต่อมามีอาการมึนงงคล้ายคนเมาสุรา ควบคุมตนเองไม่ได้ ระคายเคืองเยื่อในปากและจมูก น้ำลายไหล คลื่นไส้ อาเจียน ง่วงซึม หมดสติ อาจกดศูนย์การหายใจทำให้ตายได้ ทั้งนี้อาการมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณของสารระเหยที่สูดดม

2) พิษเรื้อรัง การสูดดมติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทุกระบบเสื่อมสภาพการทำงานของไขกระดูก ทำให้เกิดโรคกระดูกพรุน อาการอักเสบ เนื้อปอด ทำให้เกิดอาการไอ หอบ เหนื่อย เจ็บหน้าอก กล้ามเนื้ออ่อนเปลี้ยไม่มีแรง เกิดเป็นอัมพาตได้ การทำงานของตับและไตล้มเหลว มีอาการทางจิตประสาท สมองเสื่อม ประสาทหลอน ก้าวร้าว มุทะลุ พฤติกรรมและนิสัยเปลี่ยน ทำลายสมองส่วนที่เป็นตัวคุมการทำงานของกล้ามเนื้อ พุดไม่ชัด มือสั่น แขนขาสั่น เดินไม่ตรงทาง เป็นมาก มีอาการสั่นทั้งตัวนับว่าเป็นความพิการอันเกิดจากสารระเหย

2. แอลกอฮอล์/สุรา คือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ในเกณฑ์ที่คนสามารถใช้ดื่มได้ และเอทิลแอลกอฮอล์เป็นสารที่เสพติดได้ ซึ่งผลทำให้เกิดพิษต่อระบบต่าง ๆ ที่สำคัญคือ

- 1) พิษของแอลกอฮอล์ต่อสมอง
- 2) พิษของแอลกอฮอล์ต่อระบบทางเดินอาหาร
- 3) พิษของแอลกอฮอล์ต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด
- 4) พิษของแอลกอฮอล์ต่อระบบเผาผลาญและต่อมไร้ท่อ
- 5) พิษของแอลกอฮอล์ต่อระบบด้านเชื้อโรค

6) พิษของสุราต่อทารกในครรภ์

อาการขาดสุรา การติดสุรา ผู้ที่ติดสุรา หมายถึง ผู้ที่ดื่มสุราติดต่อกันมาเรื่อยๆ เป็นเวลาหลายๆ ปี โดยไม่สามารถหยุดดื่มได้จนเกิดอาการเปลี่ยนแปลงไปในทางทรุดโทรมทั้งร่างกายและจิตใจ ความประพฤติกเล็ดและสังคม จะหยุดดื่มไม่ได้ถ้าหยุดดื่ม จะมีอาการไม่สบายต่าง ๆ เกิดขึ้นได้แก่ หงุดหงิด กระวนกระวาย นอนไม่หลับ อาจมีอาการชักกระตุก คลุ้มครั่ง หัวใจเต้นผิดปกติ และอาจตายได้

3. ยาบ้า ในภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบัน ส่งผลกระทบต่อชีวิตและความเป็นอยู่ของผู้คนในสังคม หลายคนกำลังเผชิญกับความเครียดทางจิตใจ ดังนั้น การแก้ปัญหาโดยหาทางออกที่เหมาะสมและถูกต้องจึงเป็นสิ่งสำคัญ หากคนที่คิดใช้ยาบ้าหรือคิดจะใช้ยาเสพติดเป็นทางออก ควรหยุดและถามตนเองก่อนว่า ยาเสพติด ช่วยแก้ปัญหาหรือทำลายชีวิตตนเอง ผลร้ายของยาบ้า สำหรับคนเสพยาบ้า ด้วยจะซึมเข้าทางกระแสเลือดไปสู่หัวใจและกระจายตัวไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่สำคัญคือ สมองส่วนกลาง ที่ควบคุมอารมณ์และความรู้สึก ทำให้เกิดโทษ 2 ลักษณะคือ

1) โทษที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เมื่อยาเริ่มออกฤทธิ์ จะมีอาการใจสั่น เจ็บแน่นหน้าอก กระวนกระวาย หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง อาจทำให้เส้นเลือดในสมองแตกเป็นอัมพาต หรือเสียชีวิตได้

2) โทษเรื้อรัง การเสพยาบ้าเป็นระยะเวลานาน ทำให้สุขภาพทรุดโทรม เนื่องจากประสาทตึงเครียด นอนไม่หลับ พฤติกรรมก้าวร้าว สมองเสื่อม เป็นโรคจิต ความคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ ความคิดสับสน หูแว่ว มีอาการหลอนประสาท หวาดกลัว มักคิดว่าจะมีคนมาทำร้ายและฆ่าตนเอง จึงมักจะปกป้องตนด้วยการขึ้นที่สูง ๆ เพื่อไม่ให้คนเข้าใกล้ หรืออาจจับผู้ที่อ่อนแอกว่าเป็นตัวประกัน เพื่อให้ตนเองรู้สึกปลอดภัย

3) ยาบ้าเป็นยาเสพติดที่มีส่วนผสมของสารเคมีประเภทแอมเฟตามีนและเมทแอมเฟตามีน ดังนั้น ยาบ้าส่วนใหญ่จะมีลักษณะเป็นเม็ดกลมแบน เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 4 - 6 มิลลิเมตร มีสีต่าง ๆ เช่น ส้ม เหลือง เขียว น้ำตาลและสีกะปิ เป็นต้น บนเม็ดยามักมีสัญลักษณ์ต่างๆ เช่น เป็นตัวหนังสือ เอ็ม หรือเลข 99 หรือรูป ดาว เป็นต้น ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้ประสาทเครียด นอนไม่หลับ ไม่หิว จึงมีผู้นำไปใช้ในทางที่ผิดเพื่อหวังไถ่จางมากขึ้น ดูหนังสือโดยไม่ว่างและใช้ลดความอ้วน โดยมีได้คำนึงถึงผลร้ายที่จะตามมา พาดตนเองสู่ความหายนะ

4. บุหรี่ มีสารต่างๆหลายชนิดแต่สารสำคัญที่ทำให้เสพติดคือนิโคติน ซึ่งนิโคติน 30 มิลลิกรัมทำให้คนตายได้ บุหรี่ธรรมดาหนึ่งจะมีนิโคตินอยู่ 15 - 20 มิลลิกรัม กล่าวคือจำนวนนิโคตินในบุหรี่จำนวน 2 มวนทำให้คนตายได้ แต่การที่สูบบุหรี่ติดต่อกันหลายมวนแล้ว

ไม่ตายเพราะว่านิโคตินในควันบุหรี่เป็นส่วนน้อยที่เข้าสู่ร่างกายของผู้สูบ ฤทธิ์ในทางเสพติด บุหรี่ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ไม่มีอาการเสพติดทางร่างกาย มีอาการเสพติดทางจิตใจ ไม่มีอาการขาดยาทางร่างกาย อาการผู้เสพ ตาแห้งตาแดง ริมฝีปากแห้งเขียว ฟันมีคราบดำจับ มือสั่น ลมหายใจมีกลิ่นเหม็น หลอดลมอักเสบ เกิดอาการระคายเคืองต่อระบบทางเดินหายใจ ไอเสียงแหบ โทษที่ได้รับนิโคตินจะออกฤทธิ์กระตุ้นหัวใจให้ทำงานหนักและในขณะเดียวกันจะทำให้หลอดเลือดหดตัวอันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจขาดเลือด ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะปัสสาวะอักเสบ อุดมโป่งพอง

5. กัญชา กัญชาเป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้าขึ้นได้ง่ายในเขตร้อน ลำต้นสูงประมาณ 2-4 ฟุต ลักษณะใบจะแยกออกเป็นแฉกประมาณ 5-8 แฉก คล้ายใบมันสำปะหลังที่ขอบใบทุกใบจะมีรอยหยักอยู่เป็นระยะๆ ออกดอกเป็นช่อเล็กๆ ตามง่ามของกิ่งและก้าน ส่วนที่คนนำมาเสพได้แก่ส่วนของกิ่ง ก้าน ใบ และยอดช่อดอกกัญชา โดยนำมาตากหรืออบแห้ง แล้วบดหรือหั่นให้เป็นผงหยาบๆ จากนั้นจึงนำมาอัดใส่บุหรี่สูบ (แตกต่างจากบุหรี่ทั่วไปที่ใส่บุหรี่จะมีสีเขียว ต่างจากใส่ยาสูบที่มีสีน้ำตาล และขณะจุดสูบจะมีกลิ่นเหมือนหญ้าแห้งไหม้ไฟ) หรืออาจสูบด้วยกล้องหรือบ้องกัญชา บ้างก็ใช้เคี้ยวหรือผสมลงในอาหารรับประทาน ปัจจุบันรูปแบบของกัญชาที่พบนอกจากจะพบในลักษณะของกัญชาสด กัญชาแห้งอัดเป็นแท่งเป็นก้อนแล้ว ยังอาจพบในรูปแบบของ “น้ำมันกัญชา” (Hashish Oil) ซึ่งมีลักษณะเป็นของเหลวสีน้ำตาลเข้มหรือสีดำ ได้จากการนำกัญชามาผ่านกระบวนการสกัดหลายๆ ครั้ง จึงได้เป็นน้ำมันกัญชาที่มีปริมาณสารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทสูงถึง 20-60% หรืออาจพบในลักษณะของ “ยางกัญชา” (Hashish) เป็นยางแห้งที่ได้จากใบ และยอดช่อดอกกัญชา ซึ่งโดยทั่วไปจะมีฤทธิ์แรงกว่ากัญชาสด และมีปริมาณสารออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทประมาณ 4-8%

กัญชาเป็นยาเสพติดให้โทษ ที่ออกฤทธิ์หลายอย่างต่อระบบประสาทส่วนกลาง คือ ทั้งกระตุ้นประสาท กดและหลอนประสาท สารออกฤทธิ์ที่อยู่ในกัญชามีหลายชนิด แต่สารที่สำคัญที่สุดที่มีฤทธิ์ต่อสมองและทำให้ร่างกาย อารมณ์ และจิตใจเปลี่ยนแปลงไป คือ เตตราไฮโดรแคนนาบินอล (Tetrahydrocannabinol) หรือ THC ที่มีอยู่มากในส่วนยอดช่อดอกกัญชา สาร THC นี้ในเบื้องต้นจะออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้ผู้เสพตื่นเต้น ช่างพูด และหัวเราะตลอดเวลา ต่อมาจะกดประสาท ทำให้ผู้เสพยามีอาการคล้ายเมาเหล้าอย่างอ่อนๆ เชื่องซึม และง่วงนอน หากเสพเข้าไปในปริมาณมากๆ จะหลอนประสาททำให้เห็นภาพลวงตา หูแว่ว ความคิดสับสน ควบคุมตนเองไม่ได้

6. โคเคนิน โคเคน หรือ โคคาอินเป็นยาเสพติด ที่สกัดได้จากใบของต้นโคคา ซึ่งเป็นต้นไม้ที่ปลูกอบปลูกมากในประเทศแถบอเมริกาใต้ เช่น เปรู โบลิเวีย และโคลัมเบีย เป็นต้น ใบโคคาจะมีโคเคนอยู่ประมาณ 2% โคเคนมีชื่อเรียกในกลุ่มผู้เสพยาว่า COKE, Snow, Speed Ball, Crack โคเคนสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ โคเคนเบส (Cocaine base) และเกลือโคเคน เช่น

โคเคนไฮโดรคลอไรด์ (Cocaine hydrochloride) และโคเคนซัลเฟต (Cocaine sulfate) โคเคน หรือ โคคาอินเป็นยาเสพติด ที่สกัดได้จากใบของต้นโคคา ซึ่งเป็นต้นไม้ที่ปลูกอบปลูกมากในประเทศ แอบบอเมิกาใต้ เช่น เปรู โบลิเวีย และโคลัมเบีย เป็นต้น ในใบโคคาจะมีโคเคนอยู่ประมาณ 2% โคเคนมีชื่อเรียกในกลุ่มผู้เสพยาว่า COKE, Snow, Speed Ball, Crack โคเคนสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ โคเคนเบส (Cocaine base) และเกลือโคเคน เช่น โคเคนไฮโดรคลอไรด์ (Cocaine hydrochloride) และ โคเคนซัลเฟต (Cocaine sulfate)

โคเคนที่พบในประเทศไทย มี 2 ชนิด ได้แก่ โคเคนชนิดผง มีลักษณะเป็นผงละเอียดสีขาว รสขม ไม่มีกลิ่น และโคเคนรูปผลึกเป็นก้อน (Free base, Crack)

ฤทธิ์ในทางเสพติด โคเคนออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท มีอาการเสพติดทางร่างกายเล็กน้อย ขึ้นอยู่กับวิธีการและปริมาณที่เสพ มีอาการทางจิตใจ อาจมีอาการขาดยาทางร่างกายแต่ไม่รุนแรง

อาการผู้เสพ หัวใจเต้นแรง ความดันโลหิตสูง ภาวะวุ่นวาย ตัวร้อนมีไข้ นอนไม่หลับ มีอาการซึมเศร้า

โทษที่ได้รับ ผนังจมูกขาดเลือด ทำให้เยื่อจมูกฝ่อ ขาดหรือทะลุ ทำให้เกิดอาการชัก เนื้อสมองตายเป็นบางส่วน หัวใจถูกกระตุ้นอยู่เสมอ กล้ามเนื้อหัวใจเสื่อมลงที่ละน้อย จนหัวใจบีบตัวไม่ไหวทำให้หัวใจล้มเหลว ผลของการเสพเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดอาการโรคจิตซึมเศร้า

7. ยาอี ยาเลฟ เอ็กซ์ตาซี เป็นยาเสพติดกลุ่มเดียวกันจะแตกต่างกันบ้างในโครงสร้าง ด้านเคมี ลักษณะของยาอี มีทั้งที่เป็นแคปซูลและเป็นเม็ดยาสีต่าง ๆ แต่ที่พบในประเทศไทย ส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นเม็ดกลมแบน เส้นผ่าศูนย์กลาง 0.8-1.2 ซม. หน้า 0.3-0.4 ซม. ผิวเรียบ และปรากฏสัญลักษณ์บนเม็ดยาเป็นรูปต่าง ๆ เช่น กระด้าย, ค้างคาว, นก, ดวงอาทิตย์, PT ฯลฯ เสพโดยการรับประทานเป็นเม็ด จะออกฤทธิ์ภายในเวลา 45 นาที และฤทธิ์ยาจะอยู่ในร่างกายได้นานประมาณ 6-8 ชม. ยาอี ยาเลฟ เอ็กซ์ตาซี เป็นยาที่แพร่ระบาดในกลุ่มวัยรุ่นที่ชอบเที่ยวกลางคืน ออกฤทธิ์ใน 2 ลักษณะ คือ ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทในระยะสั้น ๆ หลังจากนั้นจะออกฤทธิ์หลอนประสาทอย่างรุนแรง ฤทธิ์ของยาจะทำให้ผู้เสพยารู้สึกร้อน เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง การได้ยินเสียง และการมองเห็นแสงสีต่าง ๆ ผิดไปจากความเป็นจริง เคลิบเคลิ้ม

ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ อันเป็นสาเหตุที่จะนำไปสู่พฤติกรรมเสื่อมเสียต่าง ๆ และจากการค้นคว้าวิจัยของแพทย์และนักวิทยาศาสตร์หลายท่าน พบว่า ยาชนิดนี้มีอันตรายร้ายแรง แม้จะเสพเพียง 1-2 ครั้ง ก็สามารถทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ส่งผลให้ผู้เสพยามีโอกาสติดเชื้อโรคต่าง ๆ ได้ง่าย และยังทำลายเซลล์สมองส่วนที่ทำหน้าที่สังสารซีโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งเป็น

สารสำคัญในการควบคุมอารมณ์ให้มีความสุข ซึ่งผลจากการทำลายดังกล่าว จะทำให้ผู้เสพเข้าสู่สภาวะของอารมณ์ที่เศร้าหมองหดหู่อย่างมาก และมีแนวโน้มการฆ่าตัวตายสูงกว่าคนปกติ

ฤทธิ์ในทางเสพติด ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทในระยะสั้น ๆ จากนั้นจะออกฤทธิ์หลอนประสาท มีอาการคิดยาทางจิตใจ ไม่มีอาการขาดยาทางร่างกาย

อาการผู้เสพ เหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ระบบประสาทการรับรู้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งหมด (Psychedelic) ทำให้การได้ยินเสียงและการมองเห็นแสงสีต่าง ๆ ผิดไปจากความเป็นจริง เคลิบเคลิ้ม ควบคุมอารมณ์ไม่ได้

โทษที่ได้รับ การเสพยาอีกก่อให้เกิดผลร้ายหลายประการดังนี้

1. ผลต่ออารมณ์ เมื่อเริ่มเสพยาในระยะแรกยาจะออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทให้ผู้เสพยารู้สึกตื่นตัวตลอดเวลา ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ เป็นสาเหตุให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวทางเพศ

2. ผลต่อการรับรู้ การรับรู้จะเปลี่ยนแปลงไปจากความเป็นจริง

3. ผลต่อระบบประสาท ยาจะทำลายระบบประสาท ทำให้เซลล์สมองส่วนที่ทำหน้าที่หลั่งสารซีโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งเป็นสารสำคัญในการควบคุมอารมณ์นั้น ทำงานผิดปกติกล่าวคือ เมื่อยาเข้าสู่สมองแล้ว จะทำให้เกิดการหลั่งสาร "ซีโรโทนิน" ออกมามากเกินกว่าปกติส่งผลให้จิตใจสดชื่นเบิกบาน แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปสารดังกล่าวจะลดน้อยลง ทำให้เกิดอาการซึมเศร้า หดหู่อย่างมาก อาจกลายเป็นโรคจิตประเภทซึมเศร้า (Depression) และอาจเกิดสภาวะอยากฆ่าตัวตาย นอกจากนี้การที่สารซีโรโทนินลดลง ยังทำให้ธรรมชาติของการหลับนอนผิดปกติ จำนวนเวลาของการหลับลดลง นอนหลับไม่สนิท จึงเกิดอาการอ่อนเพลียขาดสมาธิในการเรียน และการทำงานผลต่อสภาวะการตายขณะเสพยา มักเกิดเมื่อผู้เสพยาสูญเสียเหงื่อมาจาก

1.4 สาเหตุการติดสารเสพติด

สาเหตุการติดยาเสพติดอธิบายได้ด้วยแนวคิดชีวจิตสังคมของบุคคล ดังนี้

1. ด้านชีว (Biological) สาเหตุทางสารเคมีชีวในสมองคือ โครงสร้างในระบบประสาทที่ผลิตสารความสุขไม่สมบูรณ์ ทำให้สารความสุขมีน้อยส่งผลให้บุคคลมีความเสี่ยงสูงในการลองใช้ยาที่ช่วยให้รู้สึกมีความสุข หรือมีโอกาสติดยาได้ง่าย นอกจากนี้การเปลี่ยนแปลงของสมองที่ได้รับยาเสพติดอย่างสม่ำเสมอ จะเปลี่ยนสภาพจากผู้เสพยาเป็นติดยาและเลิกได้ยาก นับเป็นสาเหตุทางชีวที่สำคัญที่เรียกว่า “สมองติดยา” กล่าวคือ ในสมองมีวงจรความสุขเริ่มจากศูนย์สมองส่วนความสุขซึ่งอยู่ใน Ventral Tegmental area บริเวณบนสุดของก้านสมอง ถูกกระตุ้นด้วยสารเสพติดทุกชนิดไม่ว่าจะเป็น ฝิ่น กัญชา ยาบ้า หรือเหล้า บุหรี่ (จรูญ จิตติวุฒิการ, 2544) ศูนย์สมองนี้จะส่งสารความสุขออกมา ความสุขที่ได้รับจากการกระตุ้นจากยาเสพติดจะถูก

จดจำไว้ที่บริเวณเก็บความจำเกี่ยวกับอารมณ์ ซึ่งอยู่ในลิมบิก ความสุขที่เกิดขึ้นจากการกระตุ้นจากยาเสพติดทำให้บุคคลพึงพอใจ จึงใช้ยาถี่ขึ้นเพื่อให้เกิดความสุขนานๆจึงเกิดภาวะติดยา

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

2.1 มีความเบี่ยงเบนทางความคิด ควบคุมตนเองได้น้อย ชอบเสี่ยงโดยไม่มีเหตุผล คนกลุ่มนี้ชอบลอง ชอบความท้าทายในทางที่ผิด จึงทำให้ใช้และติดยาได้ง่าย

2.2 มีความภูมิใจในตนเองต่ำ พบว่าวัยรุ่นที่เป็นเด็กมีผลการเรียนต่ำ ทำให้ไม่สนใจ หนีเรียนไปคบกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาเสพติดได้ง่าย ในวัยทำงานพบในคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในชีวิตรู้สึกตนเองล้มเหลวไม่สู้ชีวิต

2.3 ขาดความสามารถในการแก้ปัญหาชีวิตประจำวัน พุดคุยหรือปรึกษาใครไม่เป็น ชอบเก็บปัญหาไว้ตามลำพังและแก้ด้วยตนเอง

2.4 มีความวิตกกังวลง่าย หรือวิตกกังวลสูงพบกับภาวะวิตกกังวลบ่อยๆ จำเป็นต้องใช้ยาเสพติด เพื่อทำให้รู้สึกดี ผ่อนคลายหรือมีความกล้า เช่น คนที่ต้องทำงานหนัก ทำงานเสี่ยงต่างๆ

2.5 บุคคลที่มีภาวะซึมเศร้า เป็นภาวะทางอารมณ์ที่พบบ่อยในผู้ที่ใช้ยาเสพติด เพราะบุคคลเหล่านี้ต้องการความสุขสูงสุดในชีวิต ต้องการหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ใจ

2.6 ผู้ป่วยทางจิต ต้องจำแนกให้ได้ว่าใช้ยาเสพติดบางตัวจนทำให้เกิดอาการทางจิตหรือเป็นโรคจิตอยู่ก่อนแล้วไปใช้ยาเสพติด เพื่อจะได้บำบัดรักษาได้ถูกต้อง

2.7 ความคิด ความเชื่อ หรือทัศนคติของบุคคลต่อยาเสพติด และการควบคุมการใช้ ผู้ติดยาจำนวนมาก คิดว่าจะใช้ได้อย่างฉลาดโดยเลือกใช้ยาแก้ปัญหาชั่วคราว และคิดว่าจะควบคุมการใช้ได้ แต่พบว่าทำได้ยาก ซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางชีว

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

3.1 ความสัมพันธ์ในครอบครัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพูดคุยกันปรึกษาหารือร่วมกันในสิ่งที่เป็นปัญหา หรือการหาทางป้องกัน พ่อแม่บางคนคิดว่าลูกของตนเองไม่ใช่กลุ่มเสี่ยง หรือไม่ทราบว่าเคยลองใช้หรือไม่ ตลอดจนไม่มีการให้ความรู้ หรือพูดคุยถึงกลุ่มเพื่อนของลูกที่อาจจะใช้ยาเสพติด

3.2 รูปแบบการเลี้ยงดู การรู้จักตัวเอง ไร้คุณค่าของเด็ก ขาดความสำคัญเมื่ออยู่ในบ้าน ไม่ได้แสดงออก ชอบการทำหาย เด็กพยายามหาจุดเด่นให้ตนเอง จึงแสดงออกนอกบ้านในทางที่ผิดโดยการใช้ยาเสพติด

3.3 ขาดการฝึกทักษะการปฏิเสธกับกลุ่มเพื่อน ขาดทักษะการปฏิเสธ ต้องการการยอมรับและเป็นหนึ่งเดียวกับกลุ่มเพื่อน โดยเฉพาะค่านิยมของกลุ่มวัยรุ่นที่ต้องการแสดงออกร่วมกัน

3.4 ทักษะของพ่อแม่ต่อการใช้ยาเสพติดของลูกที่ไม่เหมาะสม หรือพ่อแม่มีทัศนคติต่างกัน โดยเฉพาะเหล่านักรู้อี โดยการใช้ลองเพื่อให้รู้จักและคิดว่าเด็กไม่ติด

3.5 วัยรุ่นมีปัญหาการเรียน ทำให้เบื่อ หนีเรียน คบเพื่อนกลุ่มเกเร ใช้ยาเสพติดหรือมีเพื่อนสนิทที่ใช้ยาเสพติด

3.6 การมีตัวแบบทางสังคมที่ใช้ยาเสพติดที่ไม่ผิดกฎหมาย เช่น กลุ่มคาราโอกะที่เป็นที่ชื่นชอบของวัยรุ่น หรือการโฆษณาที่แฝงค่านิยมผิดๆ ภาพยนตร์ที่มีตัวเอกใช้ยาเสพติดในการเผชิญปัญหา หรือการแก้ไขปัญา

3.7 ครอบครัวหรือชุมชนที่มีการใช้ยาเสพติด หรือค้ายาเสพติดอันเนื่องมาจากฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ชุมชนที่เน้นวัตถุนิยมที่ทำให้เกิดการเลียนแบบการใช้ชีวิต

3.8 ชุมชนที่มีความอ่อนแอ ต่างคนต่างอยู่ ไม่ร่วมมือกันแก้ปัญหาในชุมชนเป็นจุดอ่อนทำให้เกิดการแพร่ระบาดของการใช้ยาเสพติดในแต่ละครอบครัวได้ง่าย

ดังนั้นเห็นได้ว่าสาเหตุสำคัญของการติดยาเสพติด ได้แก่ ตัวยาและฤทธิ์ยาทำให้เป็นที่พึงพอใจของผู้เสพ ตัวผู้เสพยาอยากทดลอง จิตใจอ่อนไหว ถูกชักจูงจากเพื่อน ความอ่อนเพลียต้องการทำงานให้มากขึ้น และสิ่งแวดล้อม เช่น การอยู่ใกล้กับผู้เสพและแหล่งค้ายาเสพติด ปัญหาในครอบครัว เป็นต้น ซึ่งเมื่อเสพติดแล้วย่อมส่งผลกระทบต่อผู้เสพ ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ

1.5 ผลกระทบจากการเสพติดสารเสพติด

ปัญหาการติดยาเสพติดเป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบในหลายด้านไม่ว่าจะเป็นตัวผู้เสพเอง ครอบครัว ชุมชนสังคมและประเทศชาติ ยาเสพติดทุกประเภทมีฤทธิ์เป็นอันตรายต่อร่างกายในระบบประสาทและสมองซึ่งเปรียบเสมือนเป็นศูนย์บัญชาการของร่างกายและชีวิตมนุษย์ การติด

ยาเสพติดจะเกิดโทษและพิษภัยต่างๆขึ้นได้ ร่างกายจะเสื่อมโทรมและไร้คุณค่าลง ก่อให้เกิดปัญหาหลายอย่างดังนี้

ผลกระทบต่อผู้เสพ คือ ผลต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ ซึ่งจากฤทธิ์ของยาเสพติดต่อระบบประสาท และต่อระบบอื่นของร่างกาย ทำให้สุขภาพของผู้เสพยาเสพติดเสื่อมโทรม ร่างกายผอมซีด ผิวคล้ำ สมอแสงน้อย ป่วยเป็นโรคระบบต่างๆที่ยาเสพติดสามารถไปออกฤทธิ์ เช่น โรคทางเดินอาหาร โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต เป็นต้น ส่งผลให้ภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายลดลง รวมทั้งป่วยเป็นโรคติดเชื้อได้ง่าย ทางด้านจิตใจ ผู้ใช้สารเสพติดจะเกิดการติดทางด้านจิตใจ ทำให้มีความรู้สึกว่าต้องพึ่งพิงยาเสพติดเหล่านี้ตลอดเวลา ทำให้เกิดความสูญเสียคุณค่าในตนเอง มองชีวิตอย่างหม่นหมอง มองตนเองในทางลบ ขาดแรงจูงใจที่จะดำเนินชีวิตในทางที่ดี ผู้เสพยาเสพติดส่วนใหญ่มีอารมณ์ไม่ปกติ เช่น อ่อนไหวง่าย ซึม หรือเกรี้ยวกราด ด้วยผลกระทบดังกล่าว จึงมีส่วนผลักดันให้ผู้เสพยากลายเป็นบุคคลไร้สมรรถภาพ ทั้งร่างกายและจิตใจ บุคลิกภาพเสีย เกียจคร้าน เฉื่อยชา ไม่สนใจตนเอง ขาดความเป็นระเบียบเรียบร้อย ทำให้ไม่สามารถทำงานหรือเรียนหนังสือได้ มีความผิดปกติจากการสื่อสารในสมอง มีภาวะซึมเศร้า หนาว หรือประสาทหลอน อาจทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้ นอกจากนี้ยังทำให้เสียทรัพย์สิน ซึ่งเป็นสาเหตุการก่ออาชญากรรม ปล้น จี้หรือฆ่า เพื่อนำเงินมาซื้อยาเสพติด ผู้เสพยาชนิดที่ผิดกฎหมายถือเป็นพวกที่ทำผิดกฎหมายได้หากมีสิ่งเสพติดในครอบครอง

ผลกระทบต่อครอบครัว ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงครอบครัว ผู้เสพยาอาจขาดความรับผิดชอบ หรือไม่เอาใจใส่ดูแลครอบครัวอย่างที่เคยเป็น เพราะเหตุที่ไม่สามารถทำงานและต้องจ่ายเงินเพิ่มขึ้นเพื่อซื้อยาเสพติด บางคนจึงต้องกลายเป็นภาระของครอบครัวหรือก่อให้เกิดปัญหาภายในครอบครัว เช่น ทำให้ครอบครัวไม่สงบสุข มีปัญหาความแตกแยกเกิดการทะเลาะวิวาท (บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์, 2544)

ผลกระทบต่อสังคม ที่เป็นปัญหามากคือ การก่ออาชญากรรม เช่น จิงทรัพย์ ทำร้ายผู้อื่น นอกจากนี้ยังเป็นต้นเหตุความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น เช่น การเกิดอุบัติเหตุชนบนท้องถนน การเกิดเพลิงไหม้ลุกลามถึงบ้านคนอื่น เป็นต้น ผู้เสพยาส่วนใหญ่ยังเป็นที่รังเกียจของสังคมหรือเข้าสังคมไม่ได้ (สมิต วัฒนชัยบุญธรรม, 2544)

ผลกระทบต่อประเทศชาติ ผู้เสพยาจัดได้ว่าเป็นผู้บ่อนทำลายเศรษฐกิจและความมั่นคงของชาติ ทั้งนี้เพราะทำให้รัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายในการป้องกันปราบปราม และบำบัดรักษา และที่สำคัญคือ การขาดทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ เพราะเมื่อประชาชนหลงมัวเมา ยาเสพติดทำให้ประเทศชาติต้องสูญเสียกำลังส่วนหนึ่งของชาติไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากผู้เสพยาเป็นเยาวชน

ย่อมเป็นการสูญเสียกำลังที่เป็นอนาคตของชาติ ทำให้กระทบกระเทือนต่อความมั่นคงของชาติได้ (สถาบันยาเสพติดศูนย์วิจัย, 2546)

1.6 พฤติกรรมของวัยรุ่นกับสารเสพติด

ยาเสพติดเป็นสิ่งที่เร้าใจและมีอันตรายอย่างใหญ่หลวงต่อวัยรุ่นโดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีความคิดคะนอง วัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากทดลองเสพสิ่งเสพติดชนิดต่างๆ เมื่อตนมีโอกาสมองข้ามโทษภัยของสิ่งเสพติดเหล่านั้นไป สาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นติดยาเสพติดนอกจากความคิดคะนองอยากลองนั้น ได้แก่ การแสวงหาทางออกเมื่อเกิดปัญหาในชีวิต สิ่งแวดล้อมภายในและภายนอกครอบครัวที่มีผู้ติดยาหรือมียาเสพติด การใช้เวลาว่างในทางที่ผิด และการถูกชักชวนหรือล่อลวงโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ (สุชา จันทน์เอม และสุรางค์ จันทน์เอม, 2521) ปัจจุบันยาเสพติดมีมากมายหลายชนิด ทั้งยากระตุ้นประสาท ยาหลอนประสาท ยาแก้ปวดประสาท และยาที่ช่วยกระตุ้นความรู้สึทางเพศ ซึ่งล้วนแต่เป็นอันตรายต่อผู้เสพทั้งสิ้น การปลูกฝังความเข้าใจเรื่องโทษภัยของยาเสพติด การรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ รวมถึงการนำหลักธรรมมาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ จะสามารถช่วยให้วัยรุ่นห่างไกลจากยาเสพติดได้ อย่างไรก็ตามความรักและความเข้าใจภายในครอบครัวถือเป็นเกราะป้องกันยาเสพติดที่ดีที่สุด ตามธรรมชาติของวัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากเห็นอยากลองมาก ถ้าขาดการยับยั้งชั่งใจด้วย การที่อยู่ในกลุ่มที่ใช้สารเสพติด หรือเพื่อนใช้สารเสพติด จะมีการชักชวนให้ใช้ร่วมกัน บางคนไม่กล้าปฏิเสธเพื่อน บางคนใช้เพื่อให้เหมือนเพื่อนๆ เมื่อลองแล้วเกิดความพอใจก็จะติดได้ง่าย

การติดสารแอมเฟตามีนในวัยรุ่น วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลง ทำให้ต้องใช้ความสามารถและความพยายามอย่างมากที่จะควบคุมและปรับตัวให้เข้ากับสภาพการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ บางครั้งอาจเกิดความสับสน ไม่แน่ใจ ประกอบกับพัฒนาการตามวัยที่เต็มไปด้วยความอยากรู้อยากลอง ต้องการหาเอกลักษณ์ของตนเอง ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน จึงส่งผลให้วัยรุ่นบางคนถูกชักจูงและหันมาติดสารแอมเฟตามีน โดยสาเหตุในการติดสารแอมเฟตามีนจำแนกตามแนวคิดระดับจิตวิทยาได้ 3 ประการดังนี้คือ

1. ยาและฤทธิ์ของยา (agent) สารแอมเฟตามีนเมื่อเข้าสู่ร่างกายแล้วมีฤทธิ์ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อร่างกายและจิตใจ ด้านร่างกายเมื่อเสพเข้าไปฤทธิ์ของสารแอมเฟตามีนจะทำให้การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลง และหากใช้สารอย่างสม่ำเสมอจนถึงขั้นติดผู้เสพจะไม่สามารถหยุดเสพได้จะต้องแสวงหาหาเสพเพื่อให้ร่างกายมีความคงทนเพราะหากหยุดเสพจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายคือนอนไม่หลับ ไม่มีแรงแม้ว่าอาการดังกล่าวจะไม่มากนัก แต่ก็ยังเป็นสาเหตุสำคัญสาเหตุหนึ่ง ที่ทำให้ต้องกลับไปเสพซ้ำเพื่อให้อาการหายไป (พันธุ์ภา กิตติรัตน์ไพบูลย์, 2542)

2. ตัวผู้เสพ (host) จากสภาวะแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วส่งผลให้บุคคลมีโอกาสดึงดูดความบกพร่องทางร่างกายและจิตใจได้ ซึ่งปัญหาของการติดสารเสพติดส่วนใหญ่มักพบว่าเป็นปัญหาทางจิตใจ และมักพบว่าบุคคลที่มีปัญหาทางจิตใจมักมีความผิดปกติทางบุคลิกภาพด้วย เช่น ผู้ที่มีบุคลิกภาพอ่อนแอ หวั่นไหวง่าย (Dielman et al., 1987) หรือผู้ที่ขาดความอบอุ่น ขาดความมั่นใจในตนเอง มีความวิตกกังวล หรือผู้ที่ต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ บุคคลดังกล่าวจึงมีแนวโน้มที่จะใช้สารเสพติดได้ง่าย

3. สิ่งแวดล้อม (environment) จัดได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่มีอิทธิพลผลักดันให้กลับไปใช้สารเสพติดอีกได้แก่ สิ่งแวดล้อมภายในบ้าน สภาพครอบครัวที่ขาดความอบอุ่น บิดามารดาไม่มีเวลาที่จะดูแลบุตร ไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่บุตร ความสัมพันธ์ในครอบครัวที่มีสัมพันธภาพ

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

การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ วัยรุ่นส่วนใหญ่เชื่อว่าการดื่มสุราช่วยให้มีความสุขสนุกสนานเฮฮา เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม แต่เมื่อดื่มเข้าไปมากก็จะทำให้ขาดความยับยั้งชั่งใจ ควบคุมตนเองไม่ได้ เสี่ยงต่อการเกิดอุบัติเหตุ และยังเป็นปัจจัยเสี่ยงทำให้เกิดโรคต่างๆ เช่น พิษสุราเรื้อรัง โรคจิต สติปัญญาเสื่อม เป็นต้น

การใช้ยาเสพติดในวัยรุ่นมักเกิดจากการอยากรู้อยากลอง ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน ปัญหาครอบครัวแตกแยก เมื่อวัยรุ่นเสพยาเสพติดชนิดใดก็ตามเข้าสู่ร่างกายจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ ส่งผลเสียต่อการเรียน เศรษฐกิจของครอบครัวและประเทศชาติ นอกจากนี้หากวัยรุ่นติดสารเสพติดร้ายแรงอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว โอกาสหายจากการติดขามีน้อยถ้าไม่พยายามเลิกและตั้งใจจริง สารเสพติดที่วัยรุ่นเสพมีตั้งแต่เบาไปจนถึงหนัก เช่น ยาบ้า ยาไอเห็ด สารระเหย กัญชา เฮโรอีน เป็นต้น

1.7 การปฏิบัติเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพซึ่งกันและกัน เนื่องจากแต่ละคนย่อมมีความต้องการที่แตกต่างกันไป สิ่งที่เราควรปฏิเสธเป็นสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลเสีย

ต่อตนเอง สำหรับการปฏิเสธที่ตื้นนั้นจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียงเพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน ในการสอนทักษะปฏิเสธมักพบปัญหาผู้เรียนไม่คิดปฏิเสธ สถานการณ์ที่นำมาสอน ทำให้การฝึกไม่ได้ผล ดังนั้น ก่อนฝึกทักษะการปฏิเสธควรสอนเจตคติและการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องนำมาก่อน และในขั้นนำเข้าสู่การฝึกสอนควรทบทวนให้ผู้เรียนมีความเข้าใจตรงกันว่า พฤติกรรมที่จะฝึกเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้เรียนจะต้องปฏิเสธ (กรมสุขภาพจิต, 2544, หน้า 147-148)

ขั้นตอนการปฏิเสธ

จากการศึกษาคู่มือสุขภาพจิตนักเรียน (กรมสุขภาพจิต, 2544, หน้า 448) พบว่าการปฏิเสธให้ได้ผลโดยไม่เสียผลประโยชน์ของตนเอง มีขั้นตอนดังนี้

1. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
2. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด
3. การขอความเห็นชอบ โดยการถามความเห็นของผู้ชวนเพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน และกล่าวขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ

สำหรับกรณีที่ถูกเข้าซื้อหรือลอบประมาทไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

1. ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องอ้างเหตุผลประกอบ พร้อมทั้งบอกกล่าวหาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์นั้นไป
 2. การต่อรองโดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
 3. การพักผ่อนโดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ
- นอกจากนี้ ทรงเกียรติ ปิยะกะ (2544) ได้รวบรวมรูปแบบการชักชวนให้วัยรุ่นเกี่ยวข้องกับสารเสพติด และวิธีการปฏิเสธอย่างเหมาะสมไว้ ดังนี้

1. การชักชวนด้วยการแสดงน้ำใจ วิธีการปฏิเสธควรบอกความรู้สึกประกอบเหตุผลและหาข้ออ้างเป็นการผัดผ่อนหรือต่อรอง อาจเสนอให้ทำกิจกรรมอื่นที่ทั้งผู้ชวนและผู้ปฏิเสธสนใจ ซึ่งเป็นการปฏิเสธที่สุภาพและรักษาสัมพันธภาพได้อีกด้วย

2. การชักชวนด้วยสบประมาทหรือทำทนาย เป็นรูปแบบการชักชวนที่พบบ่อย โดยเฉพาะในวัยรุ่นชาย การปฏิเสธที่ได้ผลนั้นผู้ถูกชวนควรมีความหนักแน่นและยึดมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง มีความภาคภูมิใจและเชื่อในคุณค่าของตนเอง จึงไม่จำเป็นต้องคล้อยตามการชักชวนไป

ในทางที่เสื่อมเสีย การปฏิเสธควรทำอย่างหนักแน่นโดยบอกความรู้สึกประกอบเหตุผลและต่อรองให้ผู้ชวนเปลี่ยนใจ ถ้าไม่ได้ผลให้เลิ้งจากสถานการณ์นั้น

3.การชักชวนด้วยการยื่นคำขาดแบบตัดญาติขาดมิตรหรือบอกเลิกคบ การปฏิเสธคำชักชวนในรูปแบบนี้ ผู้ถูกชวนควรมีความภาคภูมิใจในตนเอง และยึดมั่นในสิ่งที่ถูกต้อง เชื่อในคุณค่าของตนเอง จึงไม่จำเป็นต้องคล้อยตามคำชักชวนไปในทางที่เสื่อมเสีย ควรปฏิเสธพฤติกรรมในทางที่ผิดของเพื่อนอย่างหนักแน่นแต่ไม่ปฏิเสธความเป็นเพื่อน โดยบอกความรู้สึกประกอบเหตุผล เช่น การแสดงความห่วงใยและเลิ้งจากสถานการณ์นั้นไป การชักชวนในลักษณะนี้ไม่เหมาะที่จะใช้วิธีการผัดผ่อนหรือต่อรอง

จะเห็นว่าแนวคิดของ ทรงเกียรติ ปิยะกะ (2544) นอกจากจะคำนึงถึงขั้นตอนการปฏิเสธแล้ว ยังประเมินถึงเจตนาของผู้ชวนจากรูปแบบคำชักชวน เพื่อเลือกปฏิเสธได้อย่างเหมาะสมโดยไม่เสียผลประโยชน์ของตนเอง และยังรักษาสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนได้อีกด้วย

2. ทักษะชีวิต

2.1 ความหมายของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต ในความหมายของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ หมายถึง คุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา เป็นทักษะที่ช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ทักษะในการคิด วิเคราะห์ อย่างมีเหตุผล ทักษะการตัดสินใจ ทักษะด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ทักษะในการประมาณตน และการควบคุมสถานการณ์ ทักษะในการสื่อสาร ต่อรอง ปฏิเสธ และโน้มน้าวจิตใจ ทักษะในการปรับตัว เป็นต้น

มันตรา ธรรมบุษย์ (2553) ได้อธิบายว่า ทักษะชีวิต หมายถึง ทักษะที่มนุษย์ทุกคนจำเป็นต้องมีและต้องใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อช่วยให้ตนเองมีความสุข สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ และประสบความสำเร็จ ทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มีอยู่ 2 อย่าง คือ ทักษะทั่วไป (Generic Skills) กับ ทักษะวิชาชีพ (Profession Skills) ทักษะทั่วไปเป็นทักษะที่มนุษย์ต้องใช้ทุกวัน เพื่อการมีชีวิตอยู่ แต่ทักษะวิชาชีพเป็นทักษะที่มนุษย์จำเป็นต้องมีเพื่อใช้ในการหาเลี้ยงชีพ ในอดีตมนุษย์ยังไม่เห็นความสำคัญของทักษะวิชาชีพเท่าใดนัก เนื่องจากประชากรยังมีน้อย การแข่งขันในการทำงานก็ไม่มากนัก แต่ในระยะ 20 ปีที่ผ่านมา โลกของการทำงานและโครงสร้างของงานได้เปลี่ยนแปลงไป ที่เห็นได้อย่างชัดเจนก็คือ เกิดโลกาภิวัตน์ทางการค้าและอุตสาหกรรม (Globalization of commerce and industry) และมีการนำเทคโนโลยีเข้าไปใช้ในการทำงานมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวส่งผลให้คนงานที่ไม่มีความรู้ทางด้านภาษาต่างประเทศและด้าน

เทคโนโลยีประสบปัญหาในการทำงาน บางคนต้องออกจากงาน เพราะเหตุนี้จึงทำให้สถานศึกษาต่าง ๆ ต้องปรับปรุงหลักสูตรและรายวิชาในโปรแกรมต่าง ๆ เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะและความเชี่ยวชาญในสาขาที่จะออกไปประกอบอาชีพ

การเรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อความสำเร็จในอาชีพ (Life Skills for vocational Success) มีประเด็นที่ควรเรียนรู้ดังนี้ (มัทธรา ธรรมบุศย์, 2553)

1. ทักษะทางสังคม (Social Skills) ซึ่งได้แก่
 - 1.1 ทักษะในการติดต่อสื่อสาร (Communication skills)
 - 1.2 การจัดการกับความโกรธ (Anger management)
 - 1.3 การจัดการกับความขัดแย้ง (Conflict resolution)
 - 1.4 การผูกมิตร (Make friends)
 - 1.5 การสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน (Get along with co – workers)
 - 1.6 ทักษะในการใช้เวลาว่าง (Leisure skills)
2. ทักษะในการตัดสินใจ (Decision – making skills) และการแก้ไขปัญหา (Solving problem)
3. ความสามารถในการทำงาน (Employability) ซึ่งเกี่ยวข้องกับเรื่องต่อไปนี้
 - 3.1 การจัดการเรื่องเวลา (Time management)
 - 3.2 การเริ่มต้นงานในวันแรกของการทำงาน (first day on the job)
 - 3.3 การแต่งกายที่เหมาะสม (Proper attire)
 - 3.4 ทักษะทางสังคมในสถานที่ทำงาน (Social skills in the workplace)
 - 3.5 การวางตัวในการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม (Acting appropriately on the job)
 - 3.6 พฤติกรรมทางเพศในสถานที่ทำงาน (Sexual behavior in the workplace)
 - 3.7 ผลงานและคุณภาพในการทำงาน (Productivity and quality on the job)
 - 3.8 การมีเจตคติที่ดี (Good attitude)
 - 3.9 การปรับตัวให้พร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง (Adapt to change)
 - 3.10 ความปลอดภัยในการทำงาน (Safety on the job)
 - 3.11 การปฏิบัติงานตามสายงาน (Following chain of command)
4. การบริหารการเงิน (Money management)
 - 4.1 การขอความช่วยเหลือด้านการเงิน
 - 4.2 สิทธิประโยชน์ที่ได้รับจากการทำงาน (Benefits of the job)
 - 4.3 การใช้บริการของธนาคาร (Using bank services)

- 4.4 ความเชื่อถือทางการเงิน (Credit)
- 4.5 การทำงานประมาณ (Creating a budget)
- 4.6 วิธีเก็บรักษาเงินของตนเอง (How to protect your money)
- 4.7 ปัญหาหนี้สิน (Problems with debt)
- 4.8 เปรียบเทียบการไปซื้อของ (Comparative shopping)
- 4.9 การจ่ายใบเสร็จ (Paying bills)
5. การเดินทางไปทำงาน (Transportation)
 - 5.1 การเดินทางโดยรถประจำทาง
 - 5.2 การให้ความไว้วางใจแก่คนที่รู้จักเพื่อการเดินทาง
 - 5.3 การเป็นเจ้าของรถยนต์ส่วนตัว
6. สุขภาพ (Health)
 - 6.1 การออกกำลังกาย (Physical fitness)
 - 6.2 โภชนาการ (Nutrition)
 - 6.3 การจัดการกับความเครียด (Stress management)
 - 6.4 การหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ทำลายตนเอง (Avoid destructive behaviors)
 - 6.5 การไปพบแพทย์และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ได้ถูกต้อง (Seek and follow appropriate medical advice)
 - 6.6 การสร้างนิสัยที่ดี (Adopt Good personal health habits)
 - 6.7 การหลีกเลี่ยงโรคที่เกิดจากเพศสัมพันธ์ (Sexually transmitted diseases)
 - 6.8 การใช้วันลาป่วยอย่างฉลาด (Using sick time benefits wisely)
7. ความรับผิดชอบต่อครอบครัว (Family responsibilities)
 - 7.1 การตั้งครรภ์ (Pregnancy)
 - 7.2 การเลี้ยงดูเด็ก (Child care)
 - 7.3 เรื่องอื่น ๆ ในครอบครัว (Other family issues)
8. ความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับกฎหมาย (Basic understanding of the law)
 - 8.1 การกระทำผิดด้านอาชญากรรม (Criminal violation)
 - 8.2 กฎระเบียบที่เกี่ยวข้องกับการทำงาน (Laws related to the workplace)
 - 8.3 การเล่าประวัติด้านอาชญากรรมให้นายจ้างทราบ (Explaining a criminal history to employers)
 - 8.4 การจ้างนิติกร (Hiring a lawyer)

9. ทักษะการใช้โทรศัพท์ (Telephone skills)

9.1 การค้นหาหมายเลขโทรศัพท์ (Finding phone numbers)

9.2 การสอบถามข้อมูล (Asking information)

9.3 งานที่ต้องอาศัยทักษะการใช้โทรศัพท์ (Work related telephone skills)

9.4 การใช้โทรศัพท์ทางไกล (Making long – distance phone calls)

ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ และ สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์. (2553). อธิบายว่า ทักษะชีวิต คือ ความสามารถของบุคคลทั้งความรู้ เจตคติ และทักษะที่จะปรับตัว และเผชิญต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ในชีวิตอย่างสร้างสรรค์ มีประสิทธิภาพ รวมทั้งสอดคล้องกับวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม/สังคม ผู้ที่มีทักษะชีวิตที่ดีจะมีปฏิสัมพันธ์และมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความบากบั่น รู้จักแก้ปัญหาได้ดี ปรับตัวได้ ฟังตนเองได้ และป้องกันตนเองในภาวะคับขัน

กล่าวโดยสรุปแล้ว ความหมายของทักษะชีวิต คือ ความสามารถในการปรับตัวและมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ถูกต้องในการที่จะเผชิญกับสิ่งท้าทายต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับทั้งความรู้และทักษะของแต่ละบุคคล และเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตอย่างอิสระในวัยผู้ใหญ่ Brolin (1989, อ้างถึงใน มัณฑรา ธรรมบุศย์, 2553) ได้แบ่งองค์ประกอบของทักษะชีวิตออกเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ

1. ทักษะการดำรงชีวิตประจำวัน (Daily life skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต้องใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ผู้ที่มีทักษะด้านนี้จะแสดงความสามารถออกมาให้ปรากฏงานเป็นนิสัย ที่เห็นได้อย่างชัดเจน ได้แก่

1.1 ความสามารถในการบริหารจัดการระบบการเงิน (Managing personal finances) เช่น นับและทอนเงินได้ถูกต้อง รู้จักออมทรัพย์และตรวจสอบบัญชีเงินฝากของตน รู้จักควบคุมงบประมาณการใช้จ่ายให้คงที่ รู้วิธีบันทึกค่าใช้จ่าย ใช้จ่ายโดยใช้เงินสด และบัตรเครดิตด้วยความรับผิดชอบ สามารถคำนวณภาษีเงินได้ ไม่หลีกเลี่ยงการเสียภาษี ชำระเงินตามใบเรียกเก็บเงินตรงตามกำหนดเวลา

1.2 ความสามารถในการเลือกและจัดการงานบ้าน (Selecting and managing a household) เช่น รู้จักดูแลรักษาบ้านให้สะอาดน่าอยู่ ทำงานบ้านได้ รู้จักวางแผนและเตรียมอาหารการกินของตนเอง

1.3 ความสามารถในการดูแลตนเอง (Caring for personal needs) เช่น รู้จักเอาใจใส่สุขภาพของตนเอง มีจิตใจเบิกบาน แต่งกายได้เหมาะสม หลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด มีความรู้

เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถดูแลป้องกันตนเอง รู้จักออกกำลังกาย รู้หลักโภชนาการและการควบคุมน้ำหนัก

1.4 การตระหนักถึงความปลอดภัย (Safety awareness) เช่น มีความรู้เกี่ยวกับเครื่องหมายหรือสัญลักษณ์ที่แสดงถึงความปลอดภัย มีความไวต่อการรับรู้เสียงหรือกลิ่นที่ผิดปกติไปจากเดิม สามารถถอนตัวออกจากเหตุการณ์ที่คับขัน

1.5 ความสามารถในการจัดหา จัดเตรียม และการบริโภคอาหาร (Raising, preparing and consuming food) เช่น รู้จักเลือกซื้อและวางแผนรายการอาหาร รู้จักทำความสะอาดบริเวณประกอบอาหาร รู้วิธีเก็บถนอมอาหารและวิธีเตรียมอาหาร อ่านป้ายฉลาก และปฏิบัติตามคำแนะนำบนฉลากได้ แสดงนิสัยการกินที่ดี วางแผนรับประทานอาหารแต่ละมื้อในสัดส่วนที่สมดุล

1.6 ความสามารถในการซื้อและถนอมเครื่องแต่งกาย (Buying and caring for clothing) เช่น รู้วิธีซักครีเสื้อผ้านิตต่าง ๆ สามารถซ่อมแซมเสื้อผ้าและเก็บรักษาเสื้อผ้า ตลอดจนต่อรองราคาเสื้อผ้าได้

1.7 การแสดงออกถึงการเป็นพลเมืองดี (Exhibiting responsible citizenship) เช่น แสดงความรับผิดชอบและมีความรู้เรื่องสิทธิมนุษยชน รายงานเรื่องอาชญากรรมได้ มีความรู้เกี่ยวกับกฎหมายและการปกครองระดับท้องถิ่นหรือระดับประเทศ และปฏิบัติตามกฎหมายได้อย่างถูกต้อง

1.8 ความสามารถในการใช้เครื่องนันทนาการและการใช้เวลาว่าง (Using recreational facilities and engaging in leisure activities) เช่น รู้จักหาแหล่งพักผ่อนหย่อนใจเท่าที่มีอยู่ในชุมชน รู้จักเลือกและวางแผนทำกิจกรรมกับบุคคลและกลุ่ม ฯลฯ

1.9 ความสามารถในการอยู่ร่วมกับชุมชน (Getting around the community) เช่น สามารถแยกแยะบริเวณต่างๆ ในชุมชนและระบุสถานที่ตั้งของชุมชนได้ รู้กฎจราจร และวิธีรักษาความปลอดภัยในชุมชน เข้าใจ และรู้จักใช้แผนที่ของชุมชน ฯลฯ

2. ทักษะเฉพาะบุคคลและทักษะทางสังคม (Personal and social skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานและการสร้างมิตรภาพ ได้แก่

2.1 ความสามารถในการรู้จักตนเอง (Self – awareness) เช่น สามารถบอกความต้องการด้านร่างกายและจิตใจของตนเอง ระบุความสนใจ ความสามารถ และลักษณะอารมณ์ของตนได้ รู้วิธีดูแล บำรุงรักษาสุขภาพ ฯลฯ

2.2 การสร้างความมั่นใจในตนเอง (Self – confidence) เช่น สามารถทำให้ผู้อื่นเห็นถึงคุณค่าของตน บอกได้ว่าผู้อื่นมีการรับรู้ในตนเองอย่างไร ยอมรับผู้อื่น กล่าวคำชมและวิจารณ์ผู้อื่นได้ ฯลฯ

2.3 การแสดงพฤติกรรมที่รับผิดชอบต่อสังคม (Socially responsible behavior) เช่น ยอมรับในสิทธิและทรัพย์สินของผู้อื่น ตระหนักในอำนาจหน้าที่และรู้จักปฏิบัติตามคำแนะนำต่าง ๆ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในที่สาธารณะ มีมารยาททางสังคม และมารยาทในการรับประทานอาหาร ฯลฯ

2.4 ความสามารถด้านมนุษยสัมพันธ์ (Good interpersonal) เช่น รู้จักฟังและได้ตอบผู้อื่น มีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น และสามารถดำรงความสัมพันธ์นั้นให้ยืนยาว เป็นต้น

2.5 ความสามารถในการพึ่งพาตนเอง (Independence) เช่น สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้โดยไม่ร้องขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น สามารถท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่าง ๆ ในชุมชนได้ตามลำพัง รู้จักเปลี่ยนแปลงตารางการเดินทางเมื่อเผชิญกับปัญหา รู้วิธีเลือกคบหาเพื่อน ฯลฯ

2.6 ความสามารถในการแก้ไขปัญหา (Problem – solving) เช่น รู้จักขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ในยามจำเป็น รู้จักพัฒนาและประเมินทางเลือกในการแก้ปัญหา สามารถหาทางแก้ปัญหา และวางแผนแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้อง

2.7 ความสามารถในการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่น (Communicating with others) เช่น สามารถรับรู้และได้ตอบกับผู้อื่น ได้ทุกสถานการณ์ ติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นด้วยความ

3. ทักษะการประกอบอาชีพ (Occupational skills) เป็นทักษะที่จำเป็นต่อความสำเร็จในการประกอบอาชีพ ได้แก่

3.1 ความรอบรู้และความสามารถในการสำรวจทางเลือกอาชีพ (Knowing and exploring occupational choices) เช่น รู้วิธีสำรวจความเป็นไปได้ของอาชีพ บอกผลตอบแทนที่เกิดจากการทำงานแต่ละอาชีพได้ สามารถจัดกลุ่มงานออกเป็นประเภทต่าง ๆ ได้

3.2 ความสามารถในการคัดเลือกและวางแผนทางเลือกอาชีพ (Selecting an planning occupational choices) เช่น บอกความถนัดในงานแต่ละประเภทได้ ระบุความต้องการที่จำเป็นของงานแต่ละชนิดได้

3.3 การแสดงนิสัยและพฤติกรรมที่เหมาะสมในการทำงาน (Exhibiting appropriate work habits and behavior) เช่น รู้จักปฏิบัติตามกฎ/ระเบียบของสำนักงานได้ เห็นความสำคัญของการไปทำงานและการตรงต่อเวลา ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ ตั้งใจทำงาน และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3.4 ความสามารถในการแสวงหางาน/การรักษาความปลอดภัย และการรักษางาน (Seeking, securing, and maintaining employment) เช่น รู้วิธีหางาน วิธีสมัครงาน วิธีการตอบสัมภาษณ์ และรู้จักปรับตัวหลังจากเข้าไปทำงานแล้ว

3.5 ความสามารถในการดูแลสุขภาพ (Exhibiting sufficient physical and manual skill) เช่น มีความแข็งแรง อดทน ทนทาน ร่างกายมีการทำงานประสานกันเป็นอย่างดี

3.6 ความสามารถในการประกอบอาชีพ (Obtaining specific occupational skills) เช่น รู้จักนำประสบการณ์ที่ได้จากการฝึกงานในโรงเรียนหรือจากการทดลองปฏิบัติงานไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการทำงาน

องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดองค์ประกอบของทักษะชีวิตไว้ 10 องค์ประกอบ หรือ 5 กลุ่ม ตามพฤติกรรมการเรียนรู้ 3 ด้าน (ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และ สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์, 2553 : 4–6) ดังนี้

1. ด้านพุทธิพิสัย ประกอบด้วย

- ทักษะด้านความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking)
- ทักษะด้านความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking)

2. ด้านจิตพิสัย ประกอบด้วย

- ทักษะด้านความตระหนักรู้ในตน (Self – awareness)
- ทักษะด้านความเห็นใจผู้อื่น (Empathy)

3. ด้านทักษะพิสัย มี 3 กลุ่ม ได้แก่

- ทักษะด้านการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal relationship and Communication skill)
- ทักษะการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (Decision making and Problem solving)
- ทักษะการจัดการกับอารมณ์และการจัดการกับความเครียด (Coping with emotions and Coping with Stress)

ในประเทศไทยได้มีการปรับปรุงโดยจัดความคิดสร้างสรรค์และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์เป็นองค์ประกอบร่วม พร้อมทั้งเพิ่มด้านจิตพิสัยอีก 1 กลุ่ม คือ

- ทักษะด้านความภูมิใจในตนเอง (Self – esteem) คือ ความรู้สึกว่าคุณค่า
 - ทักษะด้านความรับผิดชอบต่อสังคม (Social – responsibility) คือ ความรู้สึกว่าคุณเป็น
- ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ที่มีความรุนแรงของกระแสเจตคติและค่านิยมที่ผิด ๆ

ตลอดจนการละเลยหรือขาดความรับผิดชอบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมดังปรากฏในแผนภาพต่อไป



ภาพที่ 1.1 องค์ประกอบของทักษะชีวิต

ที่มา : ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และ สุวรรณา เรืองกาญจนเศรษฐ์. (2553 : 7)

ด้านพุทธิพิสัย

1. **ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking)** มีความสามารถในการคิดออกไปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ ช่วยให้บุคคลสามารถนำประสบการณ์ที่ผ่านมามาใช้ในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ได้อย่างเหมาะสม

2. **ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical thinking)** เป็นความสามารถที่จะวิเคราะห์ข้อมูลข่าวสารและประเมินปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลต่อเจตคติและพฤติกรรม เช่น ค่านิยม แรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน อิทธิพลจากสื่อต่าง ๆ ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

ด้านจิตพิสัย

3. **ความตระหนักในตนเอง (Self – awareness)** เป็นความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง อะไรที่ตนเองปรารถนาและไม่พึงปรารถนา และเข้าใจในความแตกต่างจากบุคคลอื่น ๆ

4. **ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy)** เป็นความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและความเห็นใจบุคคลที่แตกต่างจากเรา ถึงแม้ว่าเราจะไม่คุ้นเคย ซึ่งจะช่วยให้เราเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของบุคคลอื่น ทำให้เกิดความสัมพันธ์อันดีทางสังคม เช่น ความแตกต่างทางเชื้อชาติ วัฒนธรรม โดยเฉพาะบุคคลที่ต้องการได้รับการช่วยเหลือและดูแล เช่น ผู้ป่วยโรคเอดส์ ผู้มีภาวะบกพร่องทางจิตใจ หรือบุคคลที่ไม่เป็นที่ยอมรับจากสังคม

5. **ความภูมิใจในตนเอง (Self – esteem)** มีความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า คั่นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตน โดยไม่มุ่งสนใจแต่เรื่องความโก้เก๋ รูปร่าง หน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ

6. **ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social responsibility)** มีความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมและมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อความเจริญหรือความเสื่อมของสังคม

ด้านทักษะพิสัย

7. **ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ (Interpersonal relationship skills)** สามารถช่วยให้บุคคลมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และสามารถที่จะรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์อันดี ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข และรวมถึงการรักษาสัมพันธ์ที่ดีของสมาชิกในครอบครัวที่เป็นแหล่งสำคัญของแรงสนับสนุนทางสังคม

8. **การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication)** หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทาง เพื่อแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนอย่างเหมาะสมกับสภาพวัฒนธรรมและสถานการณ์ต่าง ๆ โดยสามารถที่จะแสดงความคิดเห็น ความปรารถนา ความต้องการ การขอร้อง การเตือน และการขอความช่วยเหลือ

9. **การตัดสินใจ (Decision making)** เป็นสิ่งที่นำไปสู่การตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิต ซึ่งถ้าบุคคลมีการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพในการกระทำต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสุข โดยมีการประเมินทางเลือกและผลจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น ๆ จะมีผลต่อสุขภาพอนามัยของบุคคลนั้น ๆ

10. **การแก้ปัญหา (Problem solving)** เมื่อบุคคลมีปัญหาต่าง ๆ ที่ไม่สามารถแก้ไขได้ ทำให้เกิดภาวะความตึงเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทักษะการแก้ปัญหามุ่งช่วยให้บุคคลสามารถแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตของเขาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

11. **การจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotions)** เป็นการจัดจรรู้จักและเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรม ซึ่งจะทำให้สามารถตอบสนองและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เช่น อารมณ์รุนแรงต่าง ๆ หรือความเศร้าโศกที่ส่งผลต่อภาวะสุขภาพ

12. **การจัดการกับความเครียด (coping with stress)** เป็นความสามารถในการรู้ถึงสาเหตุของความเครียด และรู้ถึงหนทางในการควบคุมระดับความเครียดเป็นการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ในวิถีชีวิต การเรียนรู้วิธีผ่อนคลายเมื่ออยู่ในภาวะความตึงเครียดได้อย่างเหมาะสม เพื่อที่จะช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ทางด้านสุขภาพ

จากทักษะ 12 ประการ จะนำไปสู่ทักษะที่ซับซ้อนขึ้น เช่น การประเมินและการจัดการกับความเสี่ยง (Risk assessment and management) การเจรจาต่อรอง (Negotiation) การยื่นหยัดตั้งมั่น

(Assertiveness) การเป็นผู้นำ (Leadership) และการต้านทานต่อแรงกดดันจากกลุ่มเพื่อน (Peer pressure resistance)

2.3 กลยุทธ์และกลวิธีในการสร้างทักษะชีวิต

การสร้างทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนอยู่บนพื้นฐานของแนวคิด 3 ประการ คือ การส่งเสริม การป้องกัน และการแก้ไขหรือรักษาและฟื้นฟู (ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และ สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์. 2553 : 7)

1. การส่งเสริม หมายถึง การสร้างทักษะชีวิตให้เกิดขึ้นกับผู้เรียนกลุ่มปกติ หรือมีพฤติกรรมปกติ (Normal behavior) เพื่อเป็นภูมิคุ้มกันปัญหาที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิตของผู้เรียน
2. การป้องกัน หมายถึง การช่วยเหลือผู้เรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยง (Risk behavior) เช่น เด็กที่เริ่มมีพฤติกรรมที่เป็นแนวโน้มเข้าสู่ผู้ที่มีปัญหาทางพฤติกรรม ให้มีทักษะชีวิตและปรับเปลี่ยนให้มีพฤติกรรมเป็นปกติ
3. การแก้ไขหรือรักษาและฟื้นฟู หมายถึง การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เรียนที่เป็นปัญหาแล้วหรือป่วยแล้ว โดยช่วยเหลือ บำบัด และรักษา

กลวิธีในการสร้างทักษะชีวิต

1. การสร้างทักษะชีวิตโดยระบบเรียนรู้ (การเรียนรู้การสอน) จากความหมายของทักษะชีวิตที่ว่า “ทักษะชีวิตเป็นความสามารถอันประกอบด้วย ความรู้ เจตคติ และทักษะ ในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบ ๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต” จากองค์ประกอบทั้ง 12 ประการของทักษะชีวิต อาจจะแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม (ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ และ สุวรรณ เรืองกาญจนเศรษฐ์. 2553 : 15 – 20) คือ

ทักษะชีวิตทั่วไป ซึ่งเป็นความสามารถพื้นฐานของผู้เรียนที่จะเผชิญกับปัญหาปกติในชีวิตประจำวัน เช่น ความขัดแย้งทะเลาะกัน การตัดสินใจเลือกทำสิ่งต่าง ๆ เป็นต้น ความสามารถนี้ กระทั่งทศวรรษการศึกษาเรียกว่า “คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาได้” และเป็นองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่เรียกว่า ความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) และความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical thinking) ความสามารถทั้ง 2 ประการนี้เกิดจากการสอนที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในการสอนตามปกติในชั้นเรียน ซึ่งการสอนแบบนี้ช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกวิเคราะห์ก็จะเกิดทักษะชีวิตพื้นฐานสองประการนี้

ทักษะชีวิตเฉพาะ คือ ความสามารถที่จำเป็นในการเผชิญปัญหาเฉพาะ เช่น ปัญหายาเสพติด ปัญหาโรคเอดส์และเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม ฯลฯ ก็ต้องมีทักษะชีวิตเฉพาะอีก 10 ประการที่เหลือ เช่น ความตระหนักรู้ในตนเองก็ คือ ตระหนักในความแตกต่างระหว่างชาย หญิง ในเรื่องเพศ ความภูมิใจในตนเอง เช่น ตระหนักในคุณค่าและศักดิ์ศรีของชายหญิง ทักษะในการ

ปฏิเสธในการชวนไปมีพฤติกรรมเสี่ยง เป็นต้น แต่ในการสอนปกติในหลักสูตรที่ยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริงก็สามารถสร้างทักษะชีวิตได้ครบทุกตัวเช่นกัน ทักษะชีวิตเฉพาะเกิดจากการสอนทักษะชีวิตในวิชาที่เกี่ยวข้องกับปัญหา สังคมศึกษา สุขศึกษา พลานามัย การแนะแนว และ รายวิชาทักษะชีวิต เป็นต้น

2. การสร้างทักษะชีวิตโดยระบบกิจกรรม โดยเฉพาะกิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่จำเป็นในการสร้างทักษะชีวิตมีหลากหลายลักษณะ เช่น การทำกิจกรรมชมรมต่าง ๆ เพื่อผู้เรียนได้ทำงานร่วมกัน ได้มีโอกาสสร้างสัมพันธภาพ ได้สื่อสารกับผู้อื่น ได้รู้จักตนเองและ รู้จักผู้อื่น ได้ตัดสินใจแก้ไขปัญหา เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เกิดความรับผิดชอบต่อสังคม ฯลฯ กิจกรรมที่ได้จะต้องมีลักษณะดังนี้

- ผู้เรียนคิดเองทำเอง โดยมีอาจารย์เป็นที่ปรึกษา
- ดำเนินการได้ตลอดปี เพราะมาจากพลังของผู้เรียนเอง
- สามารถสืบทอดจากรุ่นพี่ไปสู่รุ่นน้องได้ เพราะมีความรู้ลึกเป็นเจ้าของจากผู้เรียนเอง
- กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่สร้างทักษะชีวิตทั่วไปให้กับผู้เรียน เช่น กิจกรรมชมรม ห้องสมุด กิจกรรมชมรมทางวิชาการต่าง ๆ กิจกรรมกีฬา เป็นต้น
- กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่สร้างทักษะชีวิตเฉพาะปัญหา เช่น ชมรมด้านสารเสพติด ชมรมด้านภัยเอดส์ ชมรมเพื่อนเตือนเพื่อน ฯลฯ

3. การสร้างทักษะชีวิตด้วยระบบดูแลช่วยเหลือผู้เรียน การสร้างทักษะชีวิตเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการช่วยเหลือแนะนำ (Advisory) โดยอาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งทำหน้าที่การให้คำปรึกษาและช่วยเหลือ โดยการรู้จักผู้เรียนเป็นรายบุคคล การคัดกรองเพื่อวิเคราะห์แยกพฤติกรรมของผู้เรียนและการค้นหาผู้ที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยง ตลอดจนให้ความช่วยเหลือบุคคลเหล่านี้ตั้งแต่ต้นก่อนที่จะเกิดปัญหาที่รุนแรง

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

- การมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี (Positive health behavior)
- การป้องกันปัญหาทางสุขภาพ (Prevention of health problems)

การนำทักษะชีวิตไปประยุกต์ใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะทำให้บุคคลรู้จักและเข้าใจตนเอง รับรู้และเข้าใจคนอื่น ทักษะชีวิตจะช่วยสนับสนุนการรับรู้เกี่ยวกับความสามารถแห่งตน (Self – efficacy) ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self – confidence) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self – esteem) ซึ่งส่งเสริมให้เกิดการมีสุขภาพจิตที่ดี สนับสนุนหรือจูงใจที่จะทำให้สามารถดูแลตนเองและบุคคลอื่น อีกทั้งป้องกันโรคทางจิตและปัญหาทางพฤติกรรมสุขภาพต่าง ๆ จึงได้มีการนำทักษะชีวิตไปใช้อย่างกว้างขวางในโปรแกรมการศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (WHO, 1994. อ้างใน กองสุศึกษา, 2553) เช่น

- โปรแกรมการป้องกันการใช้จ่ายที่ไม่ถูกต้อง
- การป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น
- การส่งเสริมเยาวชนปัญญา
- การป้องกันการใช้ความรุนแรง
- การป้องกันโรคเอดส์
- การลดความรุนแรง
- การส่งเสริมความมั่นใจในตนเอง (Self – confidence) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self esteem)

การสอนทักษะชีวิตได้นำมาใช้อย่างกว้างขวางในโปรแกรมการส่งเสริมและป้องกัน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงคุณค่าหรือประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพที่แตกต่างไปจากโปรแกรมที่เคยใช้อยู่

2.4 องค์ประกอบของทักษะชีวิตในการป้องกันสารเสพติด

จากการศึกษาองค์ประกอบของทักษะชีวิตจำแนกตามพฤติกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์พบว่า ทักษะชีวิตมีองค์ประกอบที่เป็นด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัย เพื่อสร้างให้บุคคลเกิดความรู้ เจตคติ และทักษะ อันเป็นสิ่งที่จำเป็นในการจัดการกับปัญหาต่างๆในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ทักษะชีวิตเพื่อให้นักเรียนสามารถเผชิญกับสิ่งท้าทายหรือเชิญชวนให้มีการเสพสารเสพติดนั้น ควรให้นักเรียนได้ฝึกคิดวิเคราะห์ห้วงจรณ์และคิดอย่างสร้างสรรค์ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของทักษะชีวิตส่วนการเสริมสร้างเจตคติและทักษะ จากศึกษาสาเหตุที่ทำให้เยาวชนเสพสารเสพติด พบว่า สาเหตุหลักมาจากธรรมชาติของวัยรุ่นที่ต้องการการยอมรับจากเพื่อน การขาดความภาคภูมิใจในตนเองและขาดความรับผิดชอบต่อสังคม ซึ่งเป็น

ทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยส่วนด้านทักษะพิสัย พบว่า เยาวชนขาดทักษะการแก้ปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติดและทักษะการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

ดังนั้น การพัฒนาทักษะชีวิตในการป้องกันสารเสพติดจึงประกอบไปด้วยทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้อง 5 ด้าน ได้แก่

1. ความภาคภูมิใจในตนเอง

ความหมายและความสำคัญของความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่บุคคลยอมรับนับถือตนเองมองตนเองว่าเป็นบุคคลที่มีคุณค่า มีความสำคัญ หรือการมองตนในทางบวก การรับรู้นี้จะนำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและเป็นสุขคนที่มีความภาคภูมิใจในตนเองจะยอมรับธรรมชาติของตนเองพร้อมที่จะอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น สามารถให้ความรัก ความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น มองโลกในแง่ดี มีความอดทนต่ออุปสรรคต่างๆ มีแนวโน้มที่จะเคารพสิทธิและความรู้สึกของผู้อื่น โดยไม่ละเลยที่รักษาสิทธิและความรู้สึกของตนเอง มีการตัดสินใจที่ดี เนื่องจากมีความรู้สึกเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาหรือหาที่ยึดเหนี่ยวในทางที่ผิด เช่น การยอมทำผิดเนื่องจากไม่อยากขัดใจเพื่อน การฆ่าตัวตาย หรือการทำร้ายตนเองจากการคิดว่าตนเองไร้ค่า การมีพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อเรียกร้องความสนใจ หรือแม้กระทั่งการใช้สารเสพติด เป็นต้น (กรมสุขภาพจิต, 2544, หน้า 44-45)

องค์ประกอบพื้นฐานของความภาคภูมิใจในตนเอง แบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความสำคัญ (Significance) เป็นแนวทางที่บุคคลรู้สึกเกี่ยวกับตนเองต่อการได้รับการยอมรับ การมีคุณค่า และการเป็นที่รักของบุคคลอื่น รวมทั้งมีประโยชน์ต่อครอบครัว ต่อสังคม 2) ความสามารถ (Competence) เป็นแนวทางที่บุคคลได้พิจารณาถึงคุณค่าจากผลของการกระทำที่ได้รับความสำเร็จตามเป้าหมายและความสามารถในการเผชิญกับปัญหาอุปสรรคต่างๆด้วยความมั่นใจ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวได้ดี 3) คุณความดี (Virtue) เป็นแนวทางที่บุคคลได้กระทำหรือปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสมสอดคล้องกับค่านิยมของวัฒนธรรม สังคม ประเพณี จริยธรรมและศีลธรรม โดยการรับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง มองโลกในแง่ดีและมีความพึงพอใจในสภาพที่ตนเป็นอยู่ 4) พลังอำนาจ (Power) เป็นสิ่งสำคัญต่อตนเอง บุคคลอื่นและต่อสิ่งแวดล้อมต่างๆที่อยู่รอบตัวตนรวมทั้งการมีความเชื่อมั่นต่ออำนาจการกระทำของตนเองว่าจะก่อให้เกิดผลตามที่คาดหวังและมีความสามารถในการจัดกระทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุผลตามที่คาดหวัง (Coopersmith, 1984 อ้างใน อุทัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์, 2545, หน้า 14-15)

สรุปได้ว่า ความภาคภูมิใจในตนเอง หมายถึง การที่บุคคลมองตนเองในทางที่ดี มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความสำคัญและเป็นที่ยอมรับของบุคคลรอบข้าง จึงเป็นแรงจูงใจให้

บุคคลอื่นทำดีต่อผู้อื่นและสังคม รวมทั้งไม่ยึดเหนี่ยวหรือพึ่งพาสิ่งเสพติด ดังนั้น บุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง จึงมีแนวโน้มที่จะไม่ใช้ยาเสพติด

การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

ความภาคภูมิใจในตนเอง เป็นสิ่งที่พัฒนาอย่างต่อเนื่องและเปลี่ยนแปลงตามเวลา สถานการณ์ และบทบาทในสังคมของบุคคล (Rosenderg, 1965 อ้างใน อุทัยวรรณ พิทักษ์วรพันธ์, 2545 หน้า 21) สำหรับการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นในสถานศึกษานอกจากพ่อแม่แล้ว ครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในนักเรียน จากการศึกษาคู่มือสุขภาพจิตนักเรียน (กรมสุขภาพจิต, 2644, หน้า 46-47) พบว่า การเสริมสร้างให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองนั้น ครูควรปฏิบัติ ดังนี้

1. เข้าใจและยอมรับความสามารถของนักเรียน โดยคำนึงถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคลช่วยให้นักเรียนค้นพบความสามารถ และความต้องการที่แท้จริงของตนเอง ยอมรับตนเอง โดยเกิดความพึงพอใจจากความสมดุลระหว่างความสามารถและความต้องการ
2. แสดงความเข้าใจและให้ความสำคัญกับความรู้สึกของนักเรียน ในวัยรุ่นการถูกปฏิเสธจากบุคคลสำคัญในชีวิตเป็นเรื่องสำคัญ การที่ครูแสดงให้เห็นว่าครูเข้าใจความรู้สึกของนักเรียน จะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้ในการยอมรับอารมณ์ของตนเอง
3. เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความสามารถตามความเป็นจริงที่นักเรียนมีอยู่อย่างทั่วถึงกันไม่ว่าจะเป็นการมอบหมายภารกิจในชั้นเรียนหรือในกรณีที่เกิดกิจกรรมพิเศษต่าง ๆ
4. ช่วยให้นักเรียนเป็นตัวของตัวเอง โดยเปิดโอกาสให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น แสดงการยอมรับความคิดเห็นของนักเรียน ให้กำลังใจและกระตุ้นให้แสดงออกในทางที่เหมาะสม
5. แสดงการชื่นชมหรือให้กำลังใจในความสามารถของนักเรียน โดยเทียบกับพัฒนาการของตัวเองนักเรียนเอง เนื่องจากการเปรียบเทียบนักเรียนกับเพื่อนคนอื่นจะทำให้นักเรียนซึ่งอยู่ในวัยรุ่น รู้สึกโกรธแค้นและอิจฉา นอกจากนี้ การชื่นชมของครูจะต้องบอกกล่าวชี้ชัดถึงพฤติกรรมที่ต้องการชื่นชม จึงจะทำให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเองอย่างมั่นคง

6. ครูควรแสดงความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นในตนเองให้นักเรียนเห็น

สรุปได้ว่า การเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองของวัยรุ่นในสถานศึกษามีครูเป็นผู้มีบทบาทสำคัญ โดยการยอมรับในความสามารถของนักเรียนหรือช่วยให้นักเรียนค้นพบความสามารถของตนเอง ทำให้นักเรียนรู้สึกว่าเขาเป็นคนมีประโยชน์ มีคุณค่า สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ประสบความสำเร็จ เป็นที่ยอมรับของสังคม

การประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง

การประเมินความภาคภูมิใจในตนเอง สามารถทำได้ 2 วิธี คือ การประเมินด้วยการรายงานตนเองและการประเมินโดยผู้อื่น อย่างไรก็ตาม แนวคิดการประเมินความภาคภูมิใจด้วยการรายงานตนเองเป็นที่ยอมรับและนิยมปฏิบัติมากกว่า ทั้งนี้ นักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยมเชื่อว่าการประเมินความภาคภูมิใจด้วยการรายงานตนเองเป็นวิธีที่ให้ข้อมูลได้ถูกต้องมากที่สุด จึงมีผู้สร้างแบบประเมินความภาคภูมิใจในตนเองโดยวิธีการรายงานตนเองอยู่หลายท่าน เช่น Rosenberg (1965) สร้าง Self Esteem Scale และ Coopersmith, (1984) สร้าง Self Esteem Inventory เป็นต้น (อุทัยวรรณ พัทธวัชรพันธ์, 2545, หน้า 22)

2.

ความรับผิดชอบต่อสังคม

ความหมายและความสำคัญ

ความรับผิดชอบต่อสังคม หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีความรับผิดชอบต่อความเจริญหรือความเสื่อมของสังคม (กรมสุขภาพจิต, 2543, หน้า 311) ดังนั้น ผู้ที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมจึงรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนที่มีต่อส่วนรวม ปฏิบัติตนตามกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของสังคม และปฏิบัติตามกิจกรรมของหมู่บ้าน ครอบครัวยุโรป โรงเรียน และชุมชนอย่างเต็มกำลังความสามารถ ร่วมมือแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม ดูแลทรัพย์สินสมบัติสาธารณะ และสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าแก่ส่วนรวม จดเว้นการกระทำอันเป็นผลเสียแก่ส่วนรวม ตลอดจนชักจูงบุคคลอื่นให้ปฏิบัติตามกิจกรรมเพื่อความผาสุกของสังคม (กรมวิชาการ, 2542, หน้า 12-14) ความรับผิดชอบต่อสังคมจึงเป็นวัฒนธรรมหรือการสำนึกและตัดสินใจในทางที่ดี ตลอดจนมีการปฏิบัติเป็นประจำจนเคยชิน แต่ต้องใช้ระยะเวลาในการปลูกฝังอบรมเป็นเวลานาน และควรปลูกฝังตั้งแต่วัยเยาว์จึงจะได้ผลดี (กระทรวงศึกษาธิการ, 2545)

ประเภทความรับผิดชอบต่อสังคม

ความรับผิดชอบต่อสังคมของเยาวชนอาจจำแนกได้เป็น 4 ประเภท (วิวัฒน์ รักษาเลน, 2531, หน้า 16) มีรายละเอียด ดังนี้

1. ความรับผิดชอบต่อหน้าที่พลเมือง ได้แก่
 - 1.1 ปฏิบัติตามระเบียบของสังคม
 - 1.2 รักษาทรัพย์สินสมบัติของสังคม
 - 1.3 ช่วยเหลือผู้อื่น
 - 1.4 ให้ความร่วมมือกับผู้อื่น
2. ความรับผิดชอบต่อครอบครัว ได้แก่

- 2.1 เคารพเชื่อฟังผู้ปกครอง
- 2.2 ช่วยเหลืองานบ้าน
- 2.3 รักษาชื่อเสียงของครอบครัว
3. ความรับผิดชอบต่อโรงเรียน ครู อาจารย์ ได้แก่
 - 3.1 ตั้งใจเรียน
 - 3.2 เชื่อฟังครู อาจารย์
 - 3.3 ปฏิบัติตามระเบียบของโรงเรียน
 - 3.4 รักษาทรัพย์สินของโรงเรียน
4. ความรับผิดชอบต่อเพื่อน ได้แก่
 - 4.1 ช่วยตักเตือนแนะนำเพื่อนที่หลงผิด
 - 4.2 ช่วยเหลือเพื่อนอย่างเหมาะสม
 - 4.3 ให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิด
 - 4.4 ไม่ทะเลาะกัน ไม่เอาเปรียบเพื่อน
 - 4.5 เคารพสิทธิซึ่งกันและกัน

การเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อสังคม

ความรับผิดชอบต่อสังคม มีส่วนสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับความภาคภูมิใจในตนเอง กล่าวคือ เมื่อคนเรามีความภาคภูมิใจในตนเองย่อมมีแรงสูงใจที่จะกระทำความดีต่อผู้อื่นและสังคม ดังนั้น การเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อสังคมควบคู่ไปกับความภาคภูมิใจในตนเอง (กรมสุขภาพจิต, 2543, หน้า 311) ผู้ที่มีบทบาทในการปลูกฝังความรับผิดชอบต่อสังคมในเด็กและเยาวชน ซึ่งได้แก่ พ่อแม่ ผู้ปกครองรวมทั้งครู อาจารย์ จะช่วยปลูกฝังความรับผิดชอบต่อสังคมในเด็กได้ด้วยการเป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งให้เห็นถึงความสำคัญของความรับผิดชอบต่อสังคม ตลอดจนเปิดโอกาสให้เด็กได้คิดสร้างสรรค์ และปฏิบัติงานที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยการตัดสินใจด้วยตนเองและมีผู้ใหญ่คอยสนับสนุน (ป.มหาจันทร์, 2536, หน้า 3-4) สำหรับบทบาทของครู อาจารย์ ซึ่งเป็นผู้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการปลูกฝังความรับผิดชอบของเยาวชนในวัยเรียน สามารถสร้างเสริมให้นักเรียนเกิดความรับผิดชอบต่อสังคมได้ ด้วยการฝึกฝนให้นักเรียนรู้จักรักษาสีตททของตนเองและเคารพสิทธิของผู้อื่นในการทำงานเป็นหมู่คณะ ขณะเดียวกันควรเน้นให้นักเรียนทราบว่าแต่ละคนล้วนมีความสำคัญต่อกลุ่ม กลุ่มไม่สามารถประสบความสำเร็จได้ ถ้าสมาชิกคนใดคนหนึ่งไม่รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน ซึ่งครูสามารถดำเนินการได้ในห้องเรียนโดยจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือโครงการต่าง ๆ ในโรงเรียน (กรมวิชาการ, 2542, หน้า 37)

ดังนั้น การเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อสังคมควรทำควบคู่ไปกับการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง สำหรับบทบาทของครูในการเสริมสร้างความรับผิดชอบต่อสังคมทำได้โดยให้นักเรียนรู้จักการปฏิบัติงานเป็นหมู่คณะ มอบหมายงานตามความสามารถของแต่ละบุคคลเพื่อให้ นักเรียนรับรู้ถึงความสำคัญของตนเองที่มีต่อหมู่คณะ ในขณะที่เดียวกันควรเปิดโอกาสให้นักเรียนได้คิดสร้างสรรค์ และปฏิบัติงานที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมด้วยตัวของนักเรียนเอง โดยครูอาจจัดประสบการณ์การเรียนรู้เหล่านี้ได้ทั้งในและนอกห้องเรียน

3. ทักษะการตัดสินใจ (Decision Making Skills)

ทักษะการตัดสินใจหมายถึง ความสามารถในการระดมความคิดและการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล ในการพิจารณา ตัดสินใจที่จะเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเป็นขั้นตอน โดยมีการรวบรวมและประเมินข้อมูลจาก ทางเลือกหลายทาง และมีสิ่งประกอบอื่น ๆ ที่สำคัญ ซึ่งจะนำไปสู่การตัดสินใจเลือก เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดหรือเสียหายน้อยที่สุด

รูปแบบและเทคนิควิธีการตัดสินใจ

ภาวะที่ทุกอย่างกำลังเปลี่ยนแปลง มีสิ่งต่างๆ รวมทั้งปัญหาหลายอย่างเกิดขึ้นมากมายบุคคลจึงจำเป็นต้องตัดสินใจได้อย่างถูกต้องในการแก้ปัญหา ซึ่งมัลลิวรี อุดุลวัฒนศิริ (2538) กล่าวว่า การตัดสินใจที่ใช้กันอยู่ในชีวิตประจำวันนั้น สามารถแบ่งได้เป็น 2 รูปแบบ คือ

1. การตัดสินใจโดยใช้เหตุผลและข้อมูล เป็นการตัดสินใจที่พิจารณาถึงความสัมพันธ์ของวิธีการหรือทางเลือกในการแก้ปัญหากับเป้าหมายที่ต้องการ โดยแจกแจงและให้ค่าคะแนนแก่ทางเลือกแต่ละทาง แล้วจึงนำทางเลือกทั้งหมดมาเปรียบเทียบกันตามเกณฑ์ต่างๆ การตัดสินใจด้วยเหตุผลจะคำนึงถึงประโยชน์หรือคุณค่า (Utility) ที่จะได้รับจากวิธีการหรือทางเลือกนั้น ความเป็นไปได้ของวิธีการ หรือทางเลือกนั้นในอันที่จะบรรลุเป้าหมายที่ต้องการซึ่งมีเทคนิคและวิธีการตัดสินใจ โดยใช้เหตุผลนำเสนอไว้ 3 วิธี ได้แก่ การชดเชย (Compensatory Model) การใช้ตัวเลขในเชิงปริมาณ (Quantitative Model) และการตัดสินใจแบบมีส่วนร่วม (Participative Decision Making)

2. การตัดสินใจโดยไม่ใช้เหตุผลและข้อมูล เป็นการตัดสินใจที่ไม่ได้คำนึงถึงหลักการหรือกฎเกณฑ์ใดๆ ไม่มีการเปรียบเทียบข้อดี ข้อด้อยของทางเลือกตามเกณฑ์ต่างๆ การตัดสินใจเลือกทางเลือกใด อาจยึดข้อเด่นตามเกณฑ์ใดเกณฑ์หนึ่งเท่านั้น แบ่งได้ดังนี้

- 2.1 การตัดสินใจด้วยสามัญสำนึกหรือดุลพินิจของแต่ละบุคคล

- 2.2 การตัดสินใจปฏิบัติตามประเพณีนิยมที่เคยปฏิบัติสืบทอดกันมา และเห็นว่าเป็นวิธีการที่ปฏิบัติแล้วได้ผลดี

- 2.3 การตัดสินใจด้วยประสบการณ์เดิมที่มีอยู่

2.4 การตัดสินใจด้วยสัญชาตญาณ ซึ่งสิริวุฒิ นุรณพิริ (2540) กล่าวว่า สัญชาตญาณเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นทันทีทันใด ด้วยสัญชาตญาณอาจให้ประโยชน์ได้เช่นกันเมื่อนำมาประกอบกับข้อเท็จจริง ประสบการณ์ คุณยพินิจ และสติปัญญา

2.5 การตัดสินใจด้วยการรื้อไวก่อน

4. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem Solving Skills)

การแก้ปัญหา หมายถึง ความคิดและการกระทำต่าง ๆ ที่นำไปสู่การแก้ไขอุปสรรค เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยผ่านกระบวนการการตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด จากหลาย ๆ วิธีการ

องค์การอนามัยโลก (WHO: 1994) เสนอขั้นตอนของการแก้ปัญหาไว้ ดังนี้

1. ระบุปัญหา
 2. คิดหาวิธีการแก้ปัญหาดังกล่าว
 3. ชั่งน้ำหนักข้อดี ข้อเสียของแต่ละวิธี
 4. เลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด และวางแผนว่าทำอย่างไรให้เป็นจริง
- การแก้ปัญหา เป็นการนำประสบการณ์การเรียนรู้มาใช้ประโยชน์เชื่อมโยงกับ

ชีวิตประจำวันของเด็ก การแก้ปัญหาคือเป็นแนวทางช่วยให้เด็กพัฒนาความคิด การแสดงออกที่สร้างสรรค์ การวิเคราะห์สถานการณ์วิกฤต และการใช้เหตุผล การแก้ปัญหาคือจะช่วยให้เด็กมีการเรียนรู้ว่าจะเผชิญกับปัญหาในชีวิตประจำวันได้อย่างไร

การแก้ปัญหาคือเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญที่นักเรียนจะต้องใช้ในทุกช่วงเวลาของชีวิต การจัดเวลาสำหรับการพัฒนาทักษะเป็นสิ่งจำเป็นในการนำไปใช้ในชีวิตจริง ทักษะในการแก้ปัญหาเป็นทักษะในการใช้กระบวนการทางปัญญา (Cognitive) ตัดสินใจกระทำเมื่อเผชิญปัญหา (ทองจันทร์ หงส์ดลธรรมณ์, 2531) ปัญหาไม่ว่าจะเล็กหรือใหญ่เกิดขึ้นได้ทุก ๆ วัน ถ้าแก้ไขได้จะทำให้บุคคลประสบความสำเร็จในชีวิต หากไม่สามารถจัดการหรือแก้ไขปัญหานั้นได้ จะมีผลต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ อาทิเช่น ทำให้เกิดความเครียดทางจิตใจ บางครั้งจะแสดงออกด้วยการเจ็บป่วยทางร่างกาย การฝึกวิธีการแก้ปัญหาบ่อย ๆ จะทำให้เกิดการเรียนรู้ เป็นการง่ายที่จะเผชิญกับปัญหา สามารถใช้แก้ไขปัญหามาในชีวิตประจำวันได้ กระบวนการแก้ปัญหา เมื่อผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จะเป็นสิ่งที่ติดตัวผู้เรียนเปรียบเสมือนประหนึ่งเป็นอาวุธที่ใช้สำหรับแสวงหาความรู้ใหม่ หรือแก้ปัญหาที่จะเผชิญต่อไปในอนาคตได้

5. ทักษะการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพซึ่งกันและกัน เนื่องจากแต่ละคนมีความต้องการที่แตกต่างกัน สิ่งที่ควรปฏิเสธเป็นสิ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิดประโยชน์หรือเกิด

ผลเสียต่อตนเอง สำหรับการปฏิเสธที่คนนั้นจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธอย่างชัดเจน

ขั้นตอนการปฏิเสธ

จากการศึกษาคู่มือส่งเสริมสุขภาพจิตนักเรียน(กรมสุขภาพจิต, 2544) พบว่า การปฏิเสธให้ได้ผลโดยไม่เกิดผลเสียของตนเอง มีขั้นตอนดังนี้

1. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้ง ด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
2. การขอปฏิเสธ เป็นการปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด
3. การขอความเห็นชอบ โดยการถามความเห็นของผู้ชวนเพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวนและกล่าวขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ

สำหรับกรณีที่ถูกเข้าซื้อหรือสับประมาทไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี

1. ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องอ้างเหตุผลประกอบ พร้อมทั้งบอกไปแล้วหาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์นั้นไป
2. การต่อรองโดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
3. การผัดผ่อน โดยการขอยืดเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

นิรันดร์ ไชยศิริ(2542) ได้ศึกษาเรื่อง การใช้สารเสพติดของนักศึกษา: กรณีศึกษาวิทยาลัยเทคนิคเชียงราย พบว่า นักศึกษามีความเข้าใจเกี่ยวกับสารเสพติดไม่ถูกต้อง อยากรู้ อยากลอง ไม่รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ในส่วนพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของนักศึกษาพบว่า นักศึกษาใช้ยาบ้าประเภท บุหรี่ ยาบ้าและสุรา ทั้งในอดีตและปัจจุบัน โดยใช้สารเสพติดในการชั่วคราว นอกจากนี้ยังมีความรู้ความเข้าใจถึงโทษและภัยของสารเสพติดเป็นอย่างดี นอกจากนั้น บิดามารดา ผู้ปกครอง ความสัมพันธ์ในครอบครัว สภาพแวดล้อม กลุ่มเพื่อน และการแพร่กระจายของสารเสพติดมีความสัมพันธ์ต่อการใช้สารเสพติดของนักศึกษา

ฐุชัช ใจ้ว ศิลปศาสตร์ (2547) ทำการศึกษาเรื่อง การป้องกันยาเสพติดในสถานศึกษา พบว่า นักศึกษามีความเห็นว่ นักศึกษาใช้สารเสพติดประเภทบุหรี่ยากเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาบ้าหรือแอมเฟตามีน ยาแก้ไอผสมเครื่องดื่มและยานอนหลับตามลำดับ นอกจากนี้ นักศึกษามีความเห็นว่ยาที่ใช้สุดุดม กาแฟ ยาแก้ปวด เป็นสารเสพติดชนิดหนึ่งด้วย

เมื่อศึกษาเจาะลึกแยกแยะระหว่างเพศชายและหญิง พบว่านักศึกษาชายใช้สารเสพติดประเภทบุหรีเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ในขณะที่นักศึกษาหญิงใช้ยานอนหลับเป็นอันดับหนึ่ง เนื่องจากบรรยากาศการเรียนมีการแข่งขันสูง ทำให้นักศึกษาหญิงมีความเครียด

สาเหตุที่ทำให้นักศึกษาใช้สารเสพติดอันดับหนึ่งคือ อยากรอง รองลงมาคือเพื่อนชักนำหรือถูกชักชวน มีเรื่องไม่สบายใจ(ต้องการดับทุกข์) เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อปรับตัวให้เข้ากับสังคมกลุ่มเพื่อนตามลำดับ

ปัจจัยอื่นที่ทำให้นักศึกษาติดสารเสพติดได้แก่ การติดสารเสพติดมาตั้งแต่ชั้นมัธยมปลายเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือ การอาศัยในบ้านเช่าหรือหอพักนอกมหาวิทยาลัย การอาศัยในหอพักนักศึกษาของมหาวิทยาลัย และเพื่อนนำมาทดลองใช้ตามลำดับ

แหล่งที่นักศึกษาสามารถซื้อสารเสพติดได้เป็นอันดับหนึ่งได้แก่ ภายนอกมหาวิทยาลัย รองลงมาคือ จากนักศึกษาที่นำมาขายในมหาวิทยาลัย บุคคลภายนอกที่นำมาขายในมหาวิทยาลัย บุคลากรของมหาวิทยาลัยที่นำมาขายในมหาวิทยาลัย และร้านค้าในมหาวิทยาลัย

สถานที่ที่มีอิทธิพลให้นักศึกษาใช้สารเสพติดเป็นอันดับหนึ่งคือ สถานบันเทิง รองลงมาคือ โรงภาพยนตร์ นักศึกษาใช้จ่ายเกี่ยวกับสารเสพติดประมาณเดือนละ 100 - 1,000 บาทสูงเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือ ประมาณเดือนละ 1,001 - 2,000 บาท และตั้งแต่ 2,000 บาทขึ้นไป ตามกำลังทรัพย์ ชนิดของตัวยา และฐานะทางการเงินของผู้เสพสารเสพติด

นักศึกษามีความเห็นว่ วิธีที่ให้นักศึกษาเลิกสารเสพติดคือ การเลิกเสพด้วยตนเอง โดยมีแรงจูงใจอยากเลิกเสพเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมาคือ การไปรักษาที่สถานบำบัด เช่น วัดถ้ากระบอก การชักชวนให้ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์

สายใจ ชื่นคำ (2542) ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมของวัยรุ่นไทยเพื่อการพัฒนาแนวคิด กลยุทธ์และแผนการดำเนินงาน โครงการรณรงค์และกิจกรรมเพื่อวิทยาเขตสุขภาพ โดยศึกษา นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ในส่วนของพฤติกรรมด้านการใช้สุรา บุหรี การเที่ยวเตร่ตามสถานบันเทิงยามค่ำคืน พบว่า ปัญหาการสูบบุหรีเป็นปัญหาที่พบมากที่สุด ส่วนการดื่มเหล้านั้นพบว่ามทั้งนักศึกษาชายและหญิงดื่มเหล้ากันหลังเลิกเรียน ตามสถานบันเทิงต่างๆ และนำเข้ามาดื่มในหอพักเป็นประจำ นอกจากนี้นักศึกษาที่ทำกิจกรรมจะนิยมนำเหล้ามาดื่มในเวลาทำกิจกรรมหรือเวลาไปออกค่ายตามต่างจังหวัด ซึ่งปัญหาการดื่มเหล้าของนักศึกษาจะเชื่อมโยงกับปัญหาการเที่ยวกลางคืน เนื่องจากการเที่ยวกลางคืนของนักศึกษาคือการออกไปดื่มเหล้าข้างนอก บางครั้งออกไปเที่ยวผับ เคาท์ อาบอบนวด ซึ่งปัญหาเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อการเรียน และสุขภาพของนักศึกษา

โดยสาเหตุของพฤติกรรมการใช้สุรา บุหรี่ ลำดับแรกคือ เพื่อนชักชวน ทำตามเพื่อน เพื่อต้องการเข้าสังคมกับหมู่เพื่อนฝูง ซึ่งต้องมีการเลี้ยงสังสรรค์กันบ่อยครั้ง จึงต้องมีการดื่มเหล้า และเที่ยวกลางคืน ลำดับต่อมาคือ นักศึกษาไม่มีกิจกรรมที่สร้างสรรค์ทำในมหาวิทยาลัย เมื่อมีเวลาว่างจึงชักชวนกันไปดื่มเหล้า เที่ยวกลางคืน จนทำให้เกิดความเคยชินของนักศึกษา และประการสุดท้าย นักศึกษาสามารถซื้อบุหรี่และสุราได้ง่าย ตามร้านค้าบริเวณรอบมหาวิทยาลัยและบริเวณหอพักรอบมหาวิทยาลัย นอกจากนี้ยังมีร้านเหล้า ผับ บาร์เปิดบริการมากมายบริเวณรอบมหาวิทยาลัย และบริเวณหอพักเอกชนเช่นเดียวกัน

สำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ พบว่า จำนวนนักเรียน- นักศึกษาตั้งแต่ชั้น ป. 6 จนถึง ปริญญาตรี จากทุกสังกัดการศึกษาในภาคเหนือ ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดมีจำนวนทั้งสิ้น 596,150 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 57.7 ของประชากรเป้าหมายทั้งหมด นอกจากนี้ จากการวิจัยครั้งก่อนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่ามีจำนวนนักเรียน นักศึกษาที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดทั้งสิ้น 473,422 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 53.0 ของประชากรเป้าหมายทั้งหมด จำนวนนักเรียน- นักศึกษาตั้งแต่ชั้น ป. 6 จนถึง ปริญญาตรี จากทุกสังกัดการศึกษาในเขตภาคเหนือ ที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด (ไม่นับรวมเหล้าและบุหรี่) เช่น ยาบ้า กัญชา ยาหลอมประสาท สารระเหย ยาไอ และเฮโรอีน เป็นต้น มีจำนวนทั้งสิ้น 86,788 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 8.4 ของประชากรเป้าหมายทั้งหมด

สุพาณี เกตุกล้า (2545) ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะชีวิตต่อระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าตนเองของเยาวชนที่กระทำความผิดกฎหมายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนบ้านปราณีและบ้านอุบะกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ นักศึกษา ได้มีโอกาสทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม โดยการสร้างความรู้สึกรู้ค่าในตัวเอง ให้แก่เยาวชนกระทำความผิดกฎหมายที่อยู่ในสถานพินิจเด็กและเยาวชน เครื่องมือที่ใช้คือ โปรแกรมการฝึกทักษะชีวิตที่สร้างขึ้นตามแนวทฤษฎีการสร้างทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าตนเองของ Weinhold and Hilferty และทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มของ Schutz และแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าของตนเองของโรเซนเบอร์เกอร์ การเก็บรวบรวมข้อมูล นักศึกษาที่ผ่านหลักสูตร Peer Counselling Training 8 คน เป็นผู้ฝึกทักษะชีวิตให้กลุ่มตัวอย่างเป็นเวลา 2 เดือน โดยให้ทำแบบวัด RESS ก่อนและหลังการฝึก แล้วจึงนำข้อมูลมาวิเคราะห์สถิติ SPSS แยกแยะความถี่ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างด้วย t-test สรุปผลการศึกษาพบว่า เยาวชนกระทำความผิดกฎหมายหญิงมีคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองหลังฝึกทักษะชีวิตไม่แตกต่างจากก่อนฝึก แต่เยาวชนชายหลังฝึกทักษะชีวิต มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนฝึก ข้อเสนอแนะ ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองของมนุษย์ สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาขึ้นอยู่กับปัจจัยที่มากกระทบในช่วงเวลานั้น แต่

ถ้ามีการส่งเสริมเป็นระยะก็อาจเกิดความมั่นคงภายในมากพอที่จะเป็นบุคลิกภาพของคนได้ จึงควรฝึกทักษะชีวิตและทบทวนการใช้ทักษะอย่างต่อเนื่อง

มารีสา หะสาเมาะ (2540) ศึกษาประสิทธิผลของการจัดโครงการป้องกันการใช้จ่ายและสารเสพติด สำหรับนักเรียนวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้กระบวนการกลุ่มเพื่อสร้างเสริมทักษะชีวิต ร่วมกับกระบวนการเยี่ยมบ้านในกลุ่มนักเรียนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงในการใช้จ่ายและสารเสพติด กลุ่มตัวอย่างได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2539 ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนจำนวน 76 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 34 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 42 คน กลุ่มทดลองจะได้รับกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลกและกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข 3 สัปดาห์ ประกอบกับการเยี่ยมบ้าน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีทักษะการปฏิเสธและทักษะการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นภาพร จันทวรรณ (2545) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ในการป้องกันการติดยาบ้าของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านเวียงแก้ว อำเภอยางตลาด จังหวัดชัยภูมิ โดยใช้กลุ่มทดลอง 15 คน ผลการวิจัยพบว่า คะแนนเฉลี่ยการเห็นคุณค่าในตนเองในด้านครอบครัว ด้านโรงเรียน และด้านเพื่อนก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนผลรวมทั้ง 3 ด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.50 แสดงให้เห็นว่า การใช้กิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ในการป้องกันการติดยาบ้า มีผลทำให้นักเรียนมีความรู้สึกรับรู้เห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น

จากงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า ปัญหาสารเสพติดเป็นปัญหาใหญ่ที่แพร่ระบาดอย่างรวดเร็วในกลุ่มวัยรุ่น การสร้างเสริมและพัฒนาทักษะชีวิตสามารถดำเนินการโดยใช้กระบวนการกลุ่มที่อาศัยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นพื้นฐาน ผสมผสานกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของแบนดูรา แนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลก กรมอนามัย และกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ดังนั้นผู้วิจัยเห็นว่า การพัฒนาทักษะชีวิตสามารถนำมาใช้ในการป้องกันการเสพยาเสพติดได้ เพราะลักษณะของพฤติกรรมจะมาจากหลายสาเหตุคล้าย ๆ กัน โดยจัดกิจกรรมกลุ่มแบบให้สมาชิกมีส่วนร่วมในการเรียนรู้โดยเรียนรู้จากตัวแบบจากวิถีทัศน์ และอาศัยประสบการณ์ของสมาชิก โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย การระดมสมอง การอภิปรายกลุ่ม และการฝึกทักษะ โดยนำกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข และสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปราม

ยาเสพติดมาดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวสามารถพัฒนาให้เกิดความภาคภูมิใจ
ในตนเอง สามารถตัดสินใจแก้ไขปัญหา และรู้จักการปฏิเสธได้ เพื่อให้นักศึกษาเกิดความ
ภาคภูมิใจ พร้อมในการปรับตัวเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดได้

