

ประสิทธิผลการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิต เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาเสพติด ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอเมืองชลบุรี

วุฒิไกร ศักดิ์สุรกันต์ พ.บ., อนุเมติบัตรฯ เวชศาสตร์ครอบครัว
สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดชลบุรี

บทคัดย่อ สารเสพติดเป็นปัญหาในระดับประเทศนับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น มีการแพร่ระบาดเข้าไปในกลุ่มเยาวชน ทั้งในโรงเรียนและชุมชนซึ่งเป็นทรัพยากรอันมีค่าของประเทศ จึงจำเป็นต้องหาวิธีการในการควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดอย่างเร่งด่วน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาประสิทธิผลการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาเสพติดของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในเขตอำเภอเมือง-ชลบุรี จังหวัดชลบุรี โดยประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับทักษะชีวิต กลุ่มประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 2 ห้องเรียนของโรงเรียนวัดอู่ตะเภา ตำบลหนองไม้แดง อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี โดยสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรม สุ่มตัวอย่างแบบง่ายด้วยการจับฉลาก เพื่อเลือกห้องเรียนที่เข้าร่วมการทดลอง โดยจับฉลากครั้งแรก ได้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ห้องที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 45 คน กำหนดให้เข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต 9 ด้าน ซึ่งนำผู้รับผิดชอบงานยาเสพติดระดับจังหวัด อำเภอและตำบล มาร่วมพัฒนาโปรแกรมทักษะชีวิต เขียนเป็นแผนการสอนโดยเริ่มจากนำเข้าสู่บทเรียนเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทเพลงประกอบท่า เพลงนำเข้าสู่บทเรียน เนื้อหาการเรียนการสอนเป็นแบบเชิงปฏิบัติการ การแสดงบทบาทสมมติ มีใบความรู้ ใบงานสรุปการเรียนรู้ในแต่ละชั่วโมง สำหรับห้องเรียนที่ 2 กำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุม ไม่เข้าร่วมโปรแกรม จำนวน 43 คน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย เครื่องมือในการจัดกิจกรรม และเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ทดความเที่ยง (reliability) ข้อคำถามในหมวดทักษะชีวิตในการป้องกันสารเสพติด เท่ากับ 0.729 จัดกิจกรรมระหว่างเดือนพฤษภาคม - มิถุนายน 2557 จำนวน 9 ครั้ง รวบรวมข้อมูลโดยสอบถามกลุ่มนักเรียนทั้ง 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิตวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน paired t-test และ independence t-test ผลการศึกษา พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ความรับผิดชอบต่อสังคม การจัดการอารมณ์และความเครียด ทักษะในการปฏิเสธ การกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ความภาคภูมิใจในตนเอง ตระหนักรู้ตนเอง การคิดวิเคราะห์วิจารณ์และการเห็นใจผู้อื่นได้ และพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาเสพติด ดีกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งการศึกษาครั้งนี้มีข้อจำกัด ไม่สามารถเข้าไปสอนในช่วงชั่วโมงการเรียนการสอนได้ ต้องอาศัยช่วงบูรณาการเรียนการสอน วิชาลูกเสือ หรือวิชาสุขศึกษาเพื่อเป็นการป้องกันการแพร่ระบาดของสารเสพติดในกลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย เสมือนเป็นการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันจิตใจให้กับนักเรียนอีกด้วย

คำสำคัญ: โปรแกรมทักษะชีวิต, สารเสพติด, ยาเสพติด

บทนำ

ยาเสพติดที่แพร่ระบาดในประเทศไทยประกอบด้วยฝิ่น เฮโรอีน กัญชา และยาบ้า สารระเหย โคเคน ยาอี และวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทบางชนิด เช่น จำพวกยานอนหลับ ตัวยาลดความดันโลหิต แต่ปัจจุบันลดลง คือ ฝิ่นและเฮโรอีน แต่ตัวยาลดความดันโลหิตและยาอี เป็นปัญหาในระดับรุนแรง คือ เมทแอมเฟตามีน (ยาบ้า) ขณะนี้ได้กระจายเข้าไปในชุมชนทั้งโรงเรียนและชุมชน ผู้เสพส่วนใหญ่มักจะเป็นวัยรุ่น เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต มีความอยากรู้อยากลอง มักให้ความสำคัญกับเพื่อนสูง อีกทั้งยังมีความเชื่อที่ยังไม่ถูกต้องเกี่ยวกับยาเสพติด⁽¹⁾

ข้อมูลสถิติการบำบัดรักษาและฟื้นฟูของสำนักงานสาธารณสุขอำเภอมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี⁽²⁾ ในปี 2552 - 2556 พบผู้เสพเมทแอมเฟตามีน ช่วงอายุ 12-17 ปี ร้อยละ 11.87, 11.63, 9.67, 7.05 และ 5.41 ตามลำดับ ในปี พ.ศ. 2555 อำเภอมืองชลบุรี ได้ศึกษาผลการสร้างพลังชุมชนในการควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของเมทแอมเฟตามีนในชุมชนโดยชุมชน โดยประยุกต์แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างพลัง⁽³⁾ ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโครงการการสร้างพลังผู้นำชุมชนมีการรับรู้ความรุนแรงและการรับรู้โอกาสเสี่ยงของการแพร่ระบาดของเมทแอมเฟตามีนในชุมชน การรับรู้บทบาทหน้าที่ของผู้นำชุมชนและมีความภาคภูมิใจตนเองในการควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของเมทแอมเฟตามีนในชุมชน และมีความคาดหวังในความสามารถของตนในการควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของเมทแอมเฟตามีนในชุมชนมากกว่าก่อนการเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 นอกจากนี้ ผู้นำชุมชนสามารถวางแผนและดำเนินการควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของเมทแอมเฟตามีนในชุมชนได้ด้วยตนเอง ผลการศึกษาสรุปได้ว่า โครงการการสร้างพลังที่จัดขึ้นส่งผลให้ผู้นำชุมชนเกิดพลังที่จะแก้ไขปัญหาการแพร่ระบาดของเมทแอมเฟตามีนของชุมชนด้วยชุมชน⁽⁴⁾ แต่การแก้ปัญหาด้วยวิธีการดังกล่าวข้างต้น

เป็นการแก้ปัญหาที่ปลายเหตุ ซึ่งการป้องกันการแพร่ระบาดของกลุ่มเสี่ยงน่าจะเป็นวิธีการที่ดีที่สุดวิธีหนึ่ง จากสถานการณ์การใช้สารเสพติดมีอายุน้อยลง เพียงอายุแค่ 12 ปีเท่านั้น จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นประกอบกับผู้วิจัยมีความตระหนักในการแพร่ระบาดของสารเสพติด ซึ่งมีแนวโน้มแพร่ระบาดเข้าไปในโรงเรียนประถมศึกษา ผู้วิจัยได้นำแนวคิดทฤษฎีทักษะชีวิต (life skill) ขององค์การอนามัยโลก⁽⁵⁾ เป็นแนวคิดหลักในการประยุกต์เพื่อการจัดกิจกรรมสุขศึกษาในชั่วโมงลูกเสือ โดยเพื่อว่านักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ของอำเภอมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี ที่เข้าร่วมโครงการสุขศึกษาที่ประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิต จะเกิดทักษะในการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ประกอบการตัดสินใจในการป้องกันตนเองจากสารเสพติด และเป็นการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมการใช้สารเสพติด อันจะช่วยลดการระบาดของสารเสพติดในนักเรียนได้

การศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันการเสพยาเสพติด ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ในอำเภอมืองชลบุรี

วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยออกแบบการวิจัยแบบ 2 กลุ่มเก็บรวบรวมข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรที่ศึกษา คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนวัดอู่ตะเภา ตำบลหนองไม้แดง อำเภอมืองชลบุรี ที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการ โดยสุ่มห้องเรียนแบบง่ายด้วยการจับฉลาก เพื่อเลือกห้องเรียนที่เข้าร่วมการทดลอง จับฉลากครั้งแรกได้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ห้องที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง มีนักเรียนจำนวน 45 คน กำหนดให้เข้าร่วมโครงการทักษะชีวิต 9 ด้าน ได้แก่ การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา ความรับผิดชอบ ต่อสังคม การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ทักษะ

ในการปฏิเสธ การกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ความภาคภูมิใจในตนเอง ตระหนักรู้ตนเอง การคิดวิเคราะห์วิจารณ์และการเห็นใจผู้อื่น และพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาเสพติด⁽⁶⁾ ส่วนห้องเรียนที่ 2 กำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุม ไม่เข้าร่วมโปรแกรม มีนักเรียนจำนวน 43 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.1 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

1.1.1 แบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้น มีดังนี้

ส่วนที่ 1 คุณลักษณะประชากร ประกอบด้วยข้อมูลเพศ ปัจจุบันนักเรียนพักอยู่กับใคร นักเรียนมีพี่น้องกี่คน นักเรียนคิดว่าตนเองมีนิสัยเป็นอย่างไร นักเรียนได้เงินจากผู้ปกครองเป็นค่าใช้จ่ายวันละ นักเรียนมีค่าใช้จ่ายพอเพียงกับที่ได้รับประจำวัน งานอดิเรกของนักเรียน อาชีพหลักของบิดาและมารดา ระดับการศึกษาของบิดาและมารดา สมาชิกในครอบครัวที่มีการใช้ยาเสพติด และนักเรียนมีเพื่อนสนิทที่ใช้สารเสพติด

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามทักษะชีวิต 9 ด้าน เป็นแบบประมาณค่า 3 ระดับประกอบด้วย การตัดสินใจและแก้ปัญหา ความรับผิดชอบต่อสังคม การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ทักษะในการปฏิเสธ การกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ความภาคภูมิใจในตนเอง ตระหนักรู้ตนเอง การคิดวิเคราะห์วิจารณ์ การเห็นใจผู้อื่นได้ จำนวน 45 ข้อ กำหนดแปลค่าคะแนนตามเกณฑ์⁽⁷⁾

ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการป้องกันการเสพยาเสพติด การแสดงออกหรือกระทำของนักเรียนที่ไม่ใช้สารเสพติด เป็นแบบประมาณค่า 3 ระดับ จำนวน 10 ข้อ กำหนดแปลค่าคะแนนตามเกณฑ์⁽⁷⁾

1.1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการจัดกิจกรรม

สื่อต่าง ๆ ได้แก่ โปสเตอร์ เอกสาร แผ่นพับ กระดาษ ปากกาเคมี ภาพพลิก โทรทัศน์ วิดีโอ เป็นต้น

การทดสอบเครื่องมือ

1. การหาความตรงของเนื้อหา (content validity) ผู้วิจัยได้นำเครื่องมือส่วนที่ 2 ทักษะชีวิต 9 ด้าน และพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาเสพติด ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ

จำนวน 5 คน ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา หลังจากนั้นนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งหนึ่ง

2. การหาความเที่ยง (reliability) โดยวิธีวัดความคงที่ภายในด้วยสถิติ Cronbach's alpha coefficient นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ชลบุรี โรงเรียนวัดราชบุรุษศรีศรธา ตำบลเหมือง อำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี จำนวน 30 คน นำมาหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟากับกลุ่มตัวอย่างที่มี ค่าสัมประสิทธิ์ของทักษะชีวิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดในเด็กประถมศึกษาปีที่ 6 เท่ากับ 0.729

ขั้นตอนการทดลองและการรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยจัดกิจกรรมทั้ง 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มทดลอง จัดการเรียนการสอนโดยบูรณาการเรียนการสอนวิชาลูกเสือหรือวิชาสุขศึกษา จำนวน 9 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ซึ่งกิจกรรมทั้ง 9 แผนการสอน

ครั้งที่ 1 ทักษะการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการสร้างสัมพันธภาพก่อนเข้าบทเรียน นำเข้าสู่บทเรียนด้วยเพลงยาเสพติดของบุตดาเบลส⁽⁸⁾ จำลองสถานการณ์ ตัวอย่างให้นักเรียนตัดสินใจ สถานการณ์ 3 สถานการณ์ สถานการณ์ที่ 1 การแข่งรถแวน/ขับมอเตอร์ไซด์เล่น สถานการณ์ที่ 2 เล่นเกมสรีรานอินเทอร์เน็ต สถานการณ์ที่ 3 การชวนไปเดินเล่นห้างสรรพสินค้า/สวนสาธารณะ ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 2 ทักษะความรับผิดชอบต่อสังคม กิจกรรมที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียนด้วยเกมส์ร้องเพลงประกอบท่า “เมื่อยใหม่จะ” สอบถามความรู้สึกว่าเป็นอย่างไรในบทบาทผู้वादและผู้ที่ถูกवाद กิจกรรมที่ 2 ร้องเพลง “เด็กเอ๋ยเด็กดี” และกิจกรรมที่ 3 ให้นักเรียนวาดภาพแสดงความรู้สึกรับผิดชอบต่อสังคมคนละ 1 ภาพและครูสุ่มถามเพื่อนนักเรียนร่วมแสดงความคิดเห็นและชื่นชม

ครั้งที่ 3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด กิจกรรมที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียนด้วยเพลงประกอบท่า “ตั้งดอกไม้บาน” กิจกรรมที่ 2 ให้นักเรียนดูภาพการแสดงออกของอารมณ์และ ความรู้สึกจากการ์ตูนอารมณ์ที่ละภาพ และให้นักเรียนทายว่าแต่ละภาพอารมณ์ ความรู้สึกอะไร

ให้นักเรียนบอกประโยชน์ของการรับรู้อารมณ์และความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น

ครั้งที่ 4 ทักษะในการปฏิเสธ กิจกรรมที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียนด้วยเกมส์ประกอบเพลง “ตา หู จมูก ปาก” บรรยายหลักการปฏิเสธและการเตือนเพื่อน กิจกรรมที่ 2 วิทยากรแสดงบทบาทสมมติ “ทักษะการปฏิเสธ” ให้นักเรียนดูตัวอย่าง กิจกรรมที่ 3 ให้ความรู้และงานกลุ่มตามใบงานพร้อมทั้งแสดงบทบาทสมมติโดยให้สถานการณ์ที่ 1-3 ทักษะในการปฏิเสธการสูบบุหรี่ ยาเสพติด และการมีเพศสัมพันธ์

ครั้งที่ 5 ทักษะการกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ กิจกรรมที่ 1 แบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มละ 10 - 15 คน (เลือกประธาน รองประธาน เลขานุการ) แจกใบงานที่ 1 สมมติว่านักเรียนทุกคนเป็นนายกรัฐมนตรีหรือมีอำนาจในพื้นที่จะแก้ปัญหาเสพติดอย่างไร กับใบงานที่ 2 ถ้าคนที่นักเรียนรู้จัก (ญาติ/เพื่อน/เพื่อนบ้าน) ไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดนักเรียนจะทำอย่างไร เพื่อกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์

ครั้งที่ 6 ทักษะความภาคภูมิใจในตนเอง ละลายพฤติกรรมด้วยเกมส์ “ยิงเรือ” กิจกรรมที่ 1 ให้นักเรียนคิดสัญลักษณ์แทนตัวเองซึ่งบ่งบอกถึงลักษณะนิสัยใจคอคนละ 1 ชนิด วาดลงในกระดาษที่แจก กิจกรรมที่ 2 ให้นักเรียนเขียนอุดมการณ์ แนวคิด หรือคำขวัญประจำตัวลงใต้ภาพ นำเสนอหน้าห้อง สรุปความคิดร่วมกัน

ครั้งที่ 7 ทักษะตระหนักรู้ตนเอง ละลายพฤติกรรมด้วยเกมส์ “ฝนตก ฟ้าร้อง ฟ้าผ้า แก้ว กะลา ชัน โอง” กิจกรรมที่ 1 ฟังเพลง To Be Number One (มีกี่เส้นทางที่คิดจะเป็น....) ให้สมาชิกตอบว่าได้อะไรจากเนื้อเพลง ให้ทำกิจกรรมตามใบงานที่ 1 ให้นักเรียนบอกข้อดี จุดเด่น สิ่งที่ทำให้เกิดความภาคภูมิใจและข้อเสีย จุดด้อย หรือนิสัยที่ไม่ดีของตนเองคนละ 2-3 ข้อ กิจกรรมที่ 2 แบ่งกลุ่มเป็น 5 กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่มดูภาพตัวอย่าง 10 ภาพ นักเรียนร่วมอภิปรายและสรุปแนวความคิดความเสี่ยงต่อการชักจูงให้ไปใช้สารเสพติด

ครั้งที่ 8 ทักษะการคิดวิเคราะห์วิจารณ์ กิจกรรมที่ 1 “ภาพลวงตา” ให้นักเรียนดูภาพลวงตา สุ่มถามกลุ่มลักษณะของภาพที่เห็น อธิบายถึงลักษณะการมองและความคิดเห็นที่แตกต่างกันทั้งด้านบวกและด้านลบ กิจกรรมที่ 2 แบ่งกลุ่ม 4 กลุ่มให้แต่ละกลุ่มอภิปรายถึงลักษณะผู้ที่ใช้สารเสพติดที่กลุ่มแสดงความคิดเห็น โดยมีสื่อการสอน วีดีโอสารคดียาเสพติด ใบความรู้

ครั้งที่ 9 ทักษะการเห็นใจผู้อื่นได้ กิจกรรมที่ 1 “เข้าใจเพื่อน” เล่าถึงสถานการณ์เมื่อเพื่อนทำผิด เปิดซีดีเรื่องเกี่ยวกับการทำโทษนักเรียน สรุปความคิดรวบยอด การมองผู้อื่นอย่างเข้าใจ/การช่วยเหลือผู้อื่น

กลุ่มเปรียบเทียบ ไม่ได้จัดกิจกรรมตามโปรแกรม มีเพียงการเรียนการสอนในหลักสูตรวิชาสุขศึกษาและการจัดกิจกรรมรณรงค์วันที่ 26 มิถุนายน 2558 ซึ่งเป็นยาเสพติดโลก

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพรรณนา วิเคราะห์ข้อมูลคุณลักษณะประชากรด้วยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยภายในกลุ่มทดลองและเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการทักษะชีวิต ได้แก่ ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ความรับผิดชอบต่อสังคม การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ทักษะในการปฏิเสธ การกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ความภาคภูมิใจในตนเอง ตระหนักรู้ตนเอง การคิดวิเคราะห์วิจารณ์ การเห็นใจผู้อื่นได้ และพฤติกรรมป้องกันการเสพสารเสพติด ด้วยสถิติ (paired simple t-test)

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการทดลองการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต ได้แก่ ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ความรับผิดชอบต่อสังคม การจัดการกับอารมณ์และความเครียด ทักษะในการปฏิเสธ การกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ความภาคภูมิใจในตนเอง ตระหนักรู้ตนเอง การคิดวิเคราะห์วิจารณ์

การเห็นใจผู้อื่นได้ และพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาเสพติด ด้วยสถิติ independence t-test

ผลการศึกษา

1. กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มเกินครึ่งเป็นนักเรียนหญิง นักเรียนทั้งสองกลุ่มเกินครึ่งที่พักอาศัยกับบิดามารดา ส่วนมากนักเรียนทั้งสองกลุ่มมีจำนวนพี่น้อง 2 คน สำหรับนิสัยของนักเรียนทั้งสองกลุ่มมีความต่างกัน กลุ่มทดลองเกือบครึ่งมีความเชื่อมั่นในตนเอง คิดไตร่ตรองเมื่อเผชิญปัญหาตัดสินใจอย่างรอบคอบ แต่กลุ่มเปรียบเทียบมีนิสัยเอาแต่ใจตนเอง ใจร้อน เมื่อมีปัญหาหงุดหงิดและตัดสินใจและเชื่อมั่นในตนเอง คิดไตร่ตรองเมื่อเผชิญปัญหาตัดสินใจอย่างรอบคอบเท่ากัน และเงียบขรึม ไม่ค่อยแสดงความรู้สึก มักจะยอมคล้อยตามผู้อื่น นักเรียนทั้งสองกลุ่มได้รับเงินจากผู้ปกครองเป็นค่าใช้จ่ายวันละส่วนใหญ่ไม่เกิน 100 บาท ซึ่งที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายในแต่ละวันทั้งสองกลุ่มส่วนใหญ่ใช้จ่ายพอดี นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีงานอดิเรกที่ชอบคือ เล่นกีฬาและดูหนังฟังเพลง สำหรับอาชีพหลักของบิดาและมารดาของทั้งสองกลุ่ม ส่วนใหญ่มีอาชีพ

รับจ้าง ส่วนระดับการศึกษาของบิดาและมารดาของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองส่วนมากมีระดับการศึกษาในชั้นประถมศึกษาและสมาชิกในครอบครัวของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม พบว่ากลุ่มทดลองมีบิดา มารดาและพี่ ใช้สารเสพติดจำนวนละ 1 คน (3 คน) ร้อยละ 6.6 ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีบิดาใช้สารเสพติด จำนวน 3 คน ร้อยละ 7.0 สำหรับเพื่อนสนิทที่ใช้สารเสพติด กลุ่มทดลองไม่มีเพื่อนใช้ยา ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบมีเพื่อนสนิทจำนวน 1 คนใช้ยาเสพติด มีจำนวน 2 คน ร้อยละ 4.7

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตทั้ง 9 ด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลง ทักษะชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ (ตารางที่ 1)

3. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตทั้ง 9 ด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิตไปในทางที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ (ตารางที่ 2)

ตารางที่ 1 ความแตกต่างค่าเฉลี่ยของทักษะชีวิตในด้านต่าง ๆ ของกลุ่มทดลอง เปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทักษะชีวิต (N = 45 คน)

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		Paired t-value	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา	7.64	0.16	9.64	0.80	12.58	<0.001
ความรับผิดชอบต่อสังคม	10.04	1.70	11.51	0.69	7.07	<0.001
การจัดการกับอารมณ์และความเครียด	5.46	1.51	8.00	1.12	13.55	<0.001
ทักษะในการปฏิเสธ	8.95	1.78	9.73	0.65	4.08	<0.001
การกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์	7.75	1.41	9.24	0.80	8.20	<0.001
ความภาคภูมิใจในตนเอง	7.38	1.53	8.82	1.02	7.62	<0.001
ตระหนักรู้ตนเอง	6.95	1.56	8.91	0.87	10.26	<0.001
การคิดวิเคราะห์หิววิจารณ์	6.91	1.92	8.97	0.89	8.89	<0.001
การเห็นใจผู้อื่น	6.00	1.55	7.22	0.70	6.70	<0.001
รวมทักษะชีวิต 9 ข้อ	67.08	6.51	82.06	3.27	18.59	<0.001

ตารางที่ 2 ความแตกต่างค่าเฉลี่ยทักษะชีวิตในด้านต่างๆ เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทดลอง (กลุ่มทดลอง N = 45 คน กลุ่มเปรียบเทียบ N = 43 คน)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		Independent t-value	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
การตัดสินใจและแก้ไขปัญหา						
ก่อนการทดลอง	7.64	1.13	6.88	1.57	2.60	0.01
หลังการทดลอง	9.64	0.80	7.37	1.34	9.67	<0.001
ความรับผิดชอบต่อสังคม						
ก่อนการทดลอง	10.04	1.70	10.00	1.71	0.12	0.90
หลังการทดลอง	11.51	0.69	10.00	1.71	9.67	<0.001
การจัดการอารมณ์และความเครียด						
ก่อนการทดลอง	5.46	1.51	5.27	1.69	0.54	0.58
หลังการทดลอง	8.00	1.12	6.18	1.53	6.34	<0.001
ทักษะในการปฏิเสธ						
ก่อนการทดลอง	8.95	1.78	8.41	2.44	1.18	0.24
หลังการทดลอง	9.73	0.65	8.55	2.10	3.56	<0.001
การกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างฯ						
ก่อนการทดลอง	7.75	1.41	8.16	1.23	-1.43	0.15
หลังการทดลอง	9.24	0.8	8.25	1.07	4.91	<0.001
ความภาคภูมิใจในตนเอง						
ก่อนการทดลอง	7.35	1.53	6.81	1.34	1.75	0.08
หลังการทดลอง	8.82	1.02	7.30	1.31	5.87	<0.001
ตระหนักรู้ตนเอง						
ก่อนการทดลอง	6.95	1.56	6.48	1.53	1.41	0.16
หลังการทดลอง	8.91	0.87	7.37	1.51	5.87	<0.001
การคิดวิเคราะห์วิจารณ์						
ก่อนการทดลอง	6.91	1.92	6.83	1.67	0.19	0.84
หลังการทดลอง	7.13	1.95	7.04	1.95	7.13	<0.001
การเห็นใจผู้อื่น						
ก่อนการทดลอง	6.00	1.55	5.83	1.39	0.51	0.6
หลังการทดลอง	7.22	0.70	6.00	1.3	5.48	<0.001
รวมทักษะชีวิตทั้ง 9 ด้าน						
ก่อนการทดลอง	67.08	6.51	64.72	6.83	1.66	0.1
หลังการทดลอง	82.06	3.27	68.34	6.82	12.11	<0.001

4. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การป้องกันสารเสพติดของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและ หลังการเข้าร่วมโปรแกรมทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การป้องกันสารเสพติดไปในทางที่ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.001$ (ตารางที่ 3)

4. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การป้องกันสารเสพติดของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การป้องกันสารเสพติดไปในทางที่ดีขึ้นกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ (ตารางที่ 4)

วิจารณ์

1. ภายหลังจากเข้าร่วมการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมพฤติกรรม การป้องกันการเสพติด นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิตทั้ง 9 ด้าน ได้แก่ ด้านการตัดสินใจและแก้ปัญหา ความรับผิดชอบต่อสังคม การจัด-

การกับอารมณ์และความเครียด ทักษะในการปฏิเสธ การกระตุ้นให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ ความภาคภูมิใจในตนเอง ตระหนักรู้ตนเอง การคิดวิเคราะห์วิจารณ์และการเห็นใจผู้อื่นได้ ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุนมาลย์ชวลิตินิธิ⁽⁹⁾ และกฤตยา แสงเจริญและปัญญที พ่วงสุวรรณ⁽¹⁰⁾ หลังจากที่ได้รับการสอน นักเรียนมีทักษะชีวิต โดยเฉพาะทักษะชีวิตรายด้านทั้ง 4 ด้านคือ ด้านความภูมิใจในตนเอง ด้านการแก้ปัญหา ด้านการจัดการกับอารมณ์และทักษะการสร้างสัมพันธภาพ เพิ่มขึ้นจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ($p < 0.05$) และทักษะชีวิตด้านการตระหนักในตนเองและการรับผิดชอบในตนเอง ส่งผลให้เยาวชนกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนตนเองไปในแนวทางที่ดีขึ้น ดังที่องค์การอนามัยโลกได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการสอนทักษะชีวิตหรือการเสริมสร้างทักษะชีวิต⁽⁵⁾ คือ การกระทำหรือการจัดสถานการณ์หรือกิจกรรมให้บุคคลได้มีการเรียนรู้ฝึกในการใช้ทักษะชีวิต ให้เกิดทักษะความชำนาญ และนำไปแก้ไขปัญหาในสถานการณ์ต่างๆ ส่งผลให้เกิดการแสดงออกของพฤติกรรมและพัฒนาการที่ดีขึ้น

ตารางที่ 3 ความแตกต่างค่าเฉลี่ยพฤติกรรม การป้องกันสารเสพติดของนักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรม (กลุ่มเปรียบเทียบ N = 43 คน)

ตัวแปร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		Paired t-value	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
พฤติกรรม การป้องกันสารเสพติด	15.32	2.28	16.20	1.83	5.397	<0.001

ตารางที่ 4 ความแตกต่างพฤติกรรม การป้องกันสารเสพติดของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทดลอง (กลุ่มทดลอง N = 45 คน กลุ่มเปรียบเทียบ N = 43 คน)

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ		Independent t-value	p-value
	Mean	SD	Mean	SD		
พฤติกรรม การป้องกันสารเสพติด						
ก่อนการทดลอง	16.24	1.97	15.32	2.28	2.01	0.04
หลังการทดลอง	18.62	1.00	16.20	1.83	7.70	<0.001

2. ภายหลังจากเข้าร่วมการประยุกต์โปรแกรมทักษะชีวิตเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาเสพติด นักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทดลองเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาเสพติด ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และดีขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มเปรียบเทียบ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุมน-มาลย์ ชาลิตนินิ⁽⁹⁾ เมื่อนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงทักษะชีวิตที่ดีขึ้นก็จะส่งผลให้มีพฤติกรรมการป้องกันการเสพยาเสพติดเพิ่มขึ้นจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ($p < 0.05$) ซึ่งเป็นการเชื่อมโยงกับการศึกษาของจำเนียร ชุณหโสภ และคณะ⁽¹¹⁾ ที่ได้จัดทำโครงการประเมินโรงเรียนป้องกันยาเสพติด (รั้วโรงเรียน) พบว่า ประสิทธิภาพของผลผลิตที่เกิดขึ้นจริงส่วนใหญ่ สอดคล้องตามเป้าหมายของแนวทางป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในนักเรียน นักศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ นั่นคือ เยาวชนที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดได้รับการดูแลแก้ไข เยียวยา และกลับตัวเป็นเยาวชนที่ดี เยาวชนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อปัญหายาเสพติดได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เยาวชนที่ไม่มีปัญหาได้รับการพัฒนาให้มีภูมิคุ้มกันยาเสพติดที่เข้มแข็งและพัฒนาเป็นแกนนำขับเคลื่อนกิจกรรมเพื่อป้องกันแก้ไขและเฝ้าระวังปัญหายาเสพติด และสถานศึกษาได้รับการเสริมสร้างความเข้มแข็งในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างยั่งยืน นอกจากนี้ยังไปเชื่อมโยงรั้วโรงเรียนกับรั้วชุมชน สอดคล้องกับการศึกษาของเสรี เจตสุคนธร⁽⁴⁾ การสร้างพลังชุมชนในการควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของเมทแอมเฟตามีน เพราะถ้ารั้วโรงเรียนและรั้วชุมชนมีความเข้มแข็ง ปัญหาการแพร่ระบาดของสารเสพติดก็ควรจะลดลง ส่งผลให้ผู้นำชุมชนเกิดพลังที่จะแก้ไขปัญหาการแพร่ระบาดของเมทแอมเฟตามีนของชุมชนด้วยชุมชนเอง

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

1.1 โรงเรียนประถมศึกษา ควรพิจารณานำโปรแกรมทักษะชีวิตไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันการเสพยา

เสพติด วางแผนบูรณาการหลักสูตรในชั่วโมงลูกเสือหรือชั่วโมงสุขศึกษาเพื่อเป็นการป้องกันการแพร่ระบาดของสารเสพติดในช่วงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ต่อไป

1.2 ควรนำกิจกรรมทักษะชีวิตตามแผนการเรียนรู้ทั้ง 9 แผน ไปวางแผนบูรณาการกับกิจกรรมในศูนย์เพื่อนใจ To Be Number One ในสถานศึกษา โดยเริ่มที่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 - 6 เพื่อเป็นการสร้างเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตใจเมื่อเข้าสู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายต่อไป

1.3 ควรนำผู้ปกครองมาร่วมกิจกรรมบางแผนการเรียนรู้ในทักษะชีวิต เพื่อจะได้เข้าใจวิถีชีวิตของเยาวชนและเป็นโอกาสในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีให้กับครอบครัว และเป็นความเชื่อมโยงในการดูแลเยาวชนร่วมกันระหว่างโรงเรียนและครอบครัว

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การศึกษาวิจัยมีข้อจำกัดเกี่ยวกับเวลา ควรมีการติดตามผลเป็นระยะๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมการเสพยาเสพติดและควรทำการสุ่มตรวจปัสสาวะ และสังเกตพฤติกรรมเสี่ยงของเยาวชนอย่างต่อเนื่อง

2.2 ศึกษาการประเมินผลลัพธ์ของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลายว่ามีทักษะชีวิตในการป้องกันการแพร่ระบาดของสารเสพติดดีขึ้นหรือไม่

เอกสารอ้างอิง

1. อังชัย อุ่นเอกลาภ. ยาบ้า. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อภินิหาร; 2540.
2. กระทรวงสาธารณสุข. ระบบรายงานระบบติดตามและเฝ้าระวังปัญหายาเสพติด (บสด.1-5) [อินเทอร์เน็ต]. 2558 [เข้าถึงเมื่อ 1 มี.ค. 2558]. แหล่งข้อมูล: <http://antidrug.moph.go.th>
3. Wallerstein N, Bernstein E. Introduction to community empowerment, participatory education, and health. Health Educ Q 1994;21:141-8.
4. เสรี เจตสุคนธร. การสร้างพลังชุมชนในการควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของเมทแอมเฟตามีน (ยาบ้า) ในอำเภอเมืองชลบุรี จังหวัดชลบุรี. ม.ป.ท.; 2556.

5. World Health Organization. Life skills education for children and adolescents in schools. Geneva: World Health Organization; 1994.
6. กำไลรัตน์ เย็นสุจิตฺร. การพัฒนาทักษะชีวิต. วารสารสุขศึกษา 2540;20:69-79.
7. บุญชม ศรีสะอาด. การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น; 2543.
8. Thai Hophop. Buddha Bless is on Facebook [อินเทอร์เน็ต]. 2558 [เข้าถึงเมื่อ 1 มี.ค. 2558]. แหล่งข้อมูล: <https://youtu.be/f11YpeVYgfo>
9. สุนนมาลย์ ชวลิตนธิ. การพัฒนาโปรแกรมการเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อป้องกันพฤติกรรมกาเสพติดในนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 อำเภอศรีสมเด็จ จังหวัดร้อยเอ็ด [วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตร สาขาวิชา การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชมหาวิทยาลัย]. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม; 2550.
10. กฤตยา แสงเจริญ, ปุญตรี พ่วงสุวรรณ. การศึกษาการอบรมเลี้ยงดูและการพัฒนาทักษะชีวิตเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นตามวิถีชีวิตไทยภาคกลางที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและสารเสพติด งานวิจัยภายใต้โครงการการศึกษาอบรมเลี้ยงดูและการพัฒนาทักษะชีวิตเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นที่เกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและสารเสพติด. ขอนแก่น: มหาวิทยาลัยขอนแก่น; 2551.
11. จำเนียร ชุณหโสภาก, ประยงค์ มีใจชื่อ, ขวัญเมือง แก้วดำเกิง, อภิรัชศักดิ์ รัชนิวงศ์. รายงานการวิจัยโครงการประเมินโรงเรียนป้องกันยาเสพติด (รั้วโรงเรียน). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยรามคำแหง; 2552.

Abstract: Effectiveness of Applied Life Skill Program for Promoting Health Behavior to Prevention Substance Abuse among Primary School Students in Muang District, Chonburi Province

Woodtigrat Saksurakan, M.D., Certified Board in Family Medicine

Cholburi Provincial Health Office

Journal of Health Science 2015;24:612-20.

Drugs abuse is a main social problem in Thailand. There has been a drastic rise in drugs abuse among adolescents in schools and communities; and effective control measures are urgently needed. The objective of this quasi experimental research was to study effectiveness to applied life skill program for health promotion behaviors to prevent drugs abuse in a primary school in Muang District, Chonburi province. It was conducted during May – June 2014. Two classes were randomly selected; one was assigned as the study class comprising of 45 students, and the other class (with 43 students) was treated as the control. All students in the study class were assigned to perform life skill program developed by drug control personnel in the province. The program was prepared as a 6-week teaching plan which included recreation activities, singing, role playing, work sheets and learning conclusion record sheet. The life skill program was not applied for the control group. Data were collected through questionnaire; and were analyzed by using percentage, mean, standard deviation, paired t-test and independence t-test. It was found that students in experimental group had significantly better skills in decision-making, problem solving, social responsibility, emotional and anxiety control, drug refusal, analytic and creative thinking, self awareness, empathy and behaviors to avoid narcotic substances when compared to the control group ($p < 0.05$). Based on the findings, it was recommended that the life skill approach to prevent drug addiction should be widely promoted in school. It could be integrated into study subjects like scout program and health education.

Key words: life skill program, narcotic substance, drugs abuse