



โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้
สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

DEVELOPMENT OF AN EXECUTIVE FUNCTION PROGRAM AS A PROTECTIVE
FACTOR FOR SUBSTANCE ABUSE AMONG YOUTH

เกียรียงไกร พึ่งเชื้อ

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2561

โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยง
ต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน



ปฏิญานี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2561
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

DEVELOPMENT OF AN EXECUTIVE FUNCTION PROGRAM AS A
PROTECTIVE FACTOR FOR SUBSTANCE ABUSE AMONG YOUTH



KRIENKRAI PEUNGCHUER

A Dissertation Submitted in partial Fulfillment of Requirements
for DOCTOR OF PHILOSOPHY (Applied Psychology)
INSTITUTE OF RESEARCH IN BEHAVIORAL SCIENCE Srinakharinwirot University

2018

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญาบัตร

เรื่อง

โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้

สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

ของ

เกรียงไกร พึ่งเชื้อ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญาบัตร

ที่ปรึกษาหลัก

ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทราวิวัฒน์)

(รองศาสตราจารย์ ดร.มานพ คณะโต)

ที่ปรึกษาร่วม

กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ดังกา)

(รองศาสตราจารย์ ดร.ดุษฎี โยเหลา)

ชื่อเรื่อง	โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน
ผู้วิจัย	เกรียงไกร พึ่งเชื้อ
ปริญญา	ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
ปีการศึกษา	2561
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กาญจนา ภัทราวีวัฒน์

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อพัฒนาโปรแกรมความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1. โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน 2. แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองในกลุ่มเยาวชน มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.94 3. แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.88 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเพื่อพัฒนาแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองสำหรับเยาวชน (EF) และกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (norm) จำนวน 1,845 คน และผู้เข้าร่วมวิจัยการพัฒนาโปรแกรมฯ และศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมฯ 76 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน และกลุ่มควบคุม 38 คน ผลการศึกษา พบว่า โมเดลการวัดความคิดบริหารจัดการตนเองมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ (Chi-Square = 873.717, df = 818, $p = 0.0863$ RMSEA = 0.006 AGFI = 0.975 GFI = 0.978 RMR = 0.028) ตัวแปร EF ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบคือ ความจำเป็นในการทำงาน (WORM) ความยับยั้งชั่งใจ (INHC) ความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF) การควบคุมอารมณ์ (EMOC) การวางแผนและจัดการ (PLAO) การตรวจสอบตนเอง (SELM) ความริเริ่ม (INIT) วัดได้จากตัวแปรสังเกต 43 ตัว ส่วนการวิเคราะห์ทางสถิติสำหรับการกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (Norm) ของ EF สำหรับเยาวชน โดยแปลงเป็นคะแนนมาตรฐานที่ปกติ (Normalized T-score Norm) แบ่งเป็น 5 ระดับ คะแนน 43 – 129, 130 – 144, 145 – 160, 161 – 176 และ 177 – 215 คะแนน สามารถแปลความหมายได้ว่ามีความสามารถคิดบริหารจัดการตนเอง ในระดับน้อยมาก น้อย ปานกลาง สูง และ สูงมากตามลำดับ การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่ม (Tests of Within-Subjects Effects) ของความสามารถคิดบริหารจัดการตนเอง (EF) และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด (RISK) ของกลุ่มทดลองตามช่วงเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และ ติดตามภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือนพบว่า พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด (RISK) ของกลุ่มทดลองตามช่วงเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และ ติดตามภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ($p = .004$)

Title	DEVELOPMENT OF AN EXECUTIVE FUNCTION PROGRAM AS A PROTECTIVE FACTOR FOR SUBSTANCE ABUSE AMONG YOUTH
Author	KRIENGGKRAI PEUNGCHUER
Degree	DOCTOR OF PHILOSOPHY
Academic Year	2018
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Kanchana Patrawiwat

The main objective of this research is to develop an the Executive Function Program as a protective factor for substance use among youth. The research instruments included a 1) functional program as a protective factor for substance abuse among youth; (2) evaluation of EF for youth ($\alpha = 0.94$); (3) evaluation of risk behavior of substance abuse among youth ($\alpha = 0.88$). A population of one thousand, eight hundred and thirty five people were used in this research as samples to develop the program and set a norm criteria. There were seventy six people working as researchers to develop and study the effectiveness of the program who were divided into thirty eight people in the experimental group and thirty eight people in as a control group. The research shows that the EF model has concordance with empirical data (Chi-Square = 873.717 df = 818 p = 0.0863 RMSEA = 0.006 AGFI = 0.975 GFI = 0.978 RMR = 0.028). EF can be measured by seven factors, which include Working Memory (WORM), Inhibitory Control (INHC), Cognitive Flexibility or Shift (COGF), Emotional Control (EMOC), Planning and organizing (PLAO), Self-monitoring (SELM), and Initiating (INIT). The statistical analysis set a norm for EF among juveniles by converting scores to a normalized T-score norm, divided into five degrees, with scores of 43 – 129, 130 – 144, 145 – 160, 161 – 176 and 177 – 215. These scores translated into very low, low, medium, high, and very high EF respectively. It was found that the average EF experimental group increased from low to medium ability after the experiment which employed INHC , COGF, SELM .The analysis of variance to test the differences within groups of EF and the behavioral risks of substance abuse of an experimental group based on the time interval before the trials. Immediately after the trial and track later finished one month trial found that the risk of substance abuse of an experimental group based on the time interval before the trials. Immediately after the trial and track later finished one month trial there were statistical differences significance at the .01 level (p = .004).

Keyword : substance abuse, youth, protective factor, Executive function (EF)

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ได้ด้วยความกรุณาจากบุคคลหลายท่าน ผู้วิจัยขอกราบ
 ขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กาญจนา ภัทราวิวัฒน์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วย
 ศาสตราจารย์ ดร.วิไลลักษณ์ ลังกา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม รองศาสตราจารย์ ดร.ศุภฎี โยเหลา
 ประธานหลักสูตร รองศาสตราจารย์ ดร.มานพ คณะโต คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
 และ อาจารย์ ดร.พีร วงศ์อุปราชา วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา มหาวิทยาลัยบูรพา
 ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอกมหาวิทยาลัย ที่ให้ความรู้และข้อเสนอแนะในการพัฒนาแก้ไขวิทยานิพนธ์ฉบับ
 นี้ นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์นายแพทย์วิชัย โปษยะจินดา ที่ได้ บ่มเพาะ
 ความรู้แนวคิดในการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลการวิจัยตลอดระยะเวลาในการทำงานที่ศูนย์วิจัยยา
 เสพติด จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมากกว่า 7 ปี รวมถึงคณาจารย์ในคณะกรรมการบริหารเครือข่าย
 องค์การวิชาการสารเสพติด สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ผศ.ดร.นพ.
 อภินันท์ อร่ามรัตน์ ศ.ดร.พญ.สาวิตรี อัจฉนาวงศ์กรชัย ผศ.ดร.สมสมร ชิตตระกูล อาจารย์กนิษฐา
 ไทยกล้า อาจารย์ ดร.ศยามล เจริญรัตน์ ผศ.พตต.หญิง ดร.พูนรัตน์ ลียติกุล ตลอดจนคณะผู้บริหาร
 คณะที่ปรึกษาสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ที่ช่วยให้คำแนะนำแนวคิด
 และกำลังใจในการดำเนินการวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ขอบพระคุณเป็นพิเศษสำหรับ อาจารย์ ดร.ชัญญา
 ลีศรีตรุษพ่าย นางสาวนภัสนันท์ แจ่มพุ่ม นางพนิดา ทองเงา ดอร์น นางสาวปาจารีย์ หวังรุ่งกิจ ที่คอย
 ผลักดันให้กำลังใจอย่างดี ขอขอบคุณอาจารย์ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ให้ความกรุณาให้ข้อเสนอแนะ ความ
 คิดเห็นเครื่องมือวิจัย ขอขอบคุณ อาจารย์สุชาดา คุณแขก จากมหาวิทยาลัยขอนแก่น พี่ดวง
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ พี่ยุ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย น้องเมย์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ที่ช่วย
 ประสานงานการจัดเก็บข้อมูลวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณน้องต้นสุเมธา ที่ช่วยอ่านตรวจทานคำผิดตลอดจน
 จัดหน้าเอกสารวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สุดท้ายนี้ขอขอบคุณ พี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ จิตวิทยา มหาวิทยาลัย
 ศิลปากร และ จิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โดยเฉพาะ มด วิ พร แอร์ นิม น้อง
 แนน น้องแจจ ที่ให้กำลังใจ และให้การสนับสนุนด้วยดี ทำายที่สุดขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ที่
 ให้กำลังใจสนับสนุนจนสามารถดำเนินการวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้สำเร็จ

เกรียงไกร พึ่งเชื้อ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ	ณ
บทที่ 1 บทนำ.....	17
ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	17
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	22
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	22
ขอบเขตการวิจัย	22
การศึกษาระยะที่ 1	22
ประชากรและตัวอย่าง	23
ประชากร	23
กลุ่มตัวอย่าง	23
การศึกษาระยะที่ 2	23
ขอบเขตด้านตัวแปร	24
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	24
นิยามศัพท์ปฏิบัติการ	25
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	28
1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถคิดบริหารจัดการตน (executive function).....	28

1.1 ความหมายและองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตน	28
1.2 ความสำคัญของความสามารถคิดบริหารจัดการตนกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อ การใช้สารเสพติด.....	39
1.3 การวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตน	41
1.4 โปรแกรมการพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตน	42
2. แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้แบบการเสริมต่อการเรียนรู้(scaffolding).....	44
3. แนวคิดทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม (Social Cognitive Theory)	50
4. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด	53
4.1 ความหมายของยาเสพติด.....	53
4.2 ยาเสพติดธรรมชาติ	54
4.2.1. ฝิ่น (Opium).....	54
4.2.2. มอร์ฟีน(Morphine).....	55
4.2.3. พืชกระท่อม(Kratom)	55
4.2.4. กัญชา (Cannabis).....	56
4.3 ยาเสพติดสังเคราะห์.....	56
4.3.1. เฮโรอีน (Heroin).....	56
4.3.2. สารระเหย (Inhalant)	57
4.3.3. ยาบ้า เมทแอมเฟตามีน (Mathamphetamine).....	57
4.3.4. ยาอี (Ecstasy)	57
4.3.5. ยาเค หรือ เคตามีน (Ketamine)	58
4.3.6. โคเคน (Cocaine)	58
4.3.7. ไอซ์ (Ice)	58
4.4 ยาเสพติดที่กฎหมายควบคุม ได้แก่ สุรา และบุหรี่	59

4.5 ความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง	60
5. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน	64
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	66
กรอบแนวคิดในการวิจัย	68
กรอบแนวคิดในการวิจัยระยะที่ 1	69
กรอบแนวคิดในการวิจัยระยะที่ 2	69
สมมติฐานในการวิจัย	70
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	71
ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย	72
ระเบียบวิธีวิจัย	74
การศึกษาระยะที่ 1 การพัฒนาเครื่องมือ	74
ประชากรและตัวอย่าง	74
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	77
การเก็บรวบรวมข้อมูล	79
การวิเคราะห์ข้อมูล	80
การศึกษาระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมและศึกษาประสิทธิผล	80
ผู้เข้าร่วมวิจัย	80
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	81
การเก็บรวบรวมข้อมูล	89
การวิเคราะห์ข้อมูล	90
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	92
การศึกษาระยะที่ 1 การพัฒนาเครื่องมือวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน	
ตลอดจนการกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (norm)	97

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลโครงสร้างองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis).....	97
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ทางสถิติสำหรับการกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (Norm) ของความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน และกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน .	111
การศึกษาระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน.....	153
ตอนที่ 3 การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน	153
ตอนที่ 4 ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน	163
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	169
บรรณานุกรม	181
ภาคผนวก.....	188
ประวัติผู้เขียน.....	277

สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 การสรุปองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตนจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	36
ตาราง 2 การกำหนดขนาดตัวอย่างเพื่อเป็นตัวแทนประชากรในแต่ละกลุ่ม.....	75
ตาราง 3 แผนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง.....	75
ตาราง 4 แสดงจำนวน ร้อยละของตัวอย่างที่เก็บได้จริง จำแนกตามพื้นที่ เพศ และระดับชั้น.....	76
ตาราง 5 แสดงจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัย กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำแนกตามเพศ.....	81
ตาราง 6 แผนกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มทดลอง.....	83
ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตในโมเดลการวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตน.....	100
ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตน.....	108
ตาราง 9 ค่าสถิติพื้นฐาน และค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน.....	111
ตาราง 10 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน.....	112
ตาราง 11 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความจำในการทำงาน (WORM).....	117
ตาราง 12 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความความยับยั้งชั่งใจ (INHC).....	118
ตาราง 13 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF).....	119
ตาราง 14 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความการควบคุมอารมณ์ (EMOC).....	120

ตาราง 15	คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ที่ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านการวางแผนและจัดการ (PLAO)	121
ตาราง 16	คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ที่ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านการตรวจสอบตนเอง (SELM)	122
ตาราง 17	คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ที่ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความริเริ่ม (INIT)	123
ตาราง 18	ค่าสถิติพื้นฐาน และค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการ ตนในกลุ่มเยาวชนชาย.....	124
ตาราง 19	คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ที่ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน ความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชนชาย.....	126
ตาราง 20	คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ที่ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความจำเป็นในการทำงาน (WORM) ในกลุ่มเยาวชนชาย .	130
ตาราง 21	คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ที่ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความความยับยั้งชั่งใจ (INHC) ในกลุ่มเยาวชนชาย ...	131
ตาราง 22	คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ที่ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF) ในกลุ่มเยาวชน ชาย.....	132
ตาราง 23	คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ที่ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความการควบคุมอารมณ์ (EMOC) ในกลุ่มเยาวชนชาย	133
ตาราง 24	คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ที่ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านการวางแผนและจัดการ (PLAO) ในกลุ่มเยาวชนชาย .	134
ตาราง 25	คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ที่ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านการตรวจสอบตนเอง (SELM) ในกลุ่มเยาวชนชาย	135
ตาราง 26	คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ที่ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความริเริ่ม (INIT) ในกลุ่มเยาวชนชาย	136

ตาราง 27 ค่าสถิติพื้นฐาน และค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการ ตนในกลุ่มเยาวชนหญิง	137
ตาราง 28 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน ความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชนชาย.....	138
ตาราง 29 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความจำเป็นในการทำงาน (WORM) ในกลุ่มเยาวชนหญิง	142
ตาราง 30 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความความยับยั้งชั่งใจ (INHC) ในกลุ่มเยาวชนหญิง ..	143
ตาราง 31 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF) ในกลุ่มเยาวชน หญิง.....	144
ตาราง 32 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความการควบคุมอารมณ์ (EMOC) ในกลุ่มเยาวชนหญิง	145
ตาราง 33 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านการวางแผนและจัดการ (PLAO) ในกลุ่มเยาวชนหญิง	146
ตาราง 34 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านการตรวจสอบตนเอง (SELM) ในกลุ่มเยาวชนหญิง	147
ตาราง 35 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความริเริ่ม (INIT) ในกลุ่มเยาวชนหญิง	148
ตาราง 36 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนมาตรฐานที่ปกติ จากการประเมินด้วยแบบ ประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน	149
ตาราง 37 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดิบเมื่อเทียบกับคะแนนมาตรฐานที่ปกติจากการ สอบวัดด้วยแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนทั้งฉบับ	149

ตาราง 38 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดิบเมื่อเทียบกับคะแนนมาตรฐานที่ปกติจากการ สอบวัดด้วยแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความจำเป็นในการทำงาน (WORM)	150
ตาราง 39 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดิบเมื่อเทียบกับคะแนนมาตรฐานที่ปกติจากการ สอบวัดด้วยแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความจำเป็นในการทำงาน (WORM)	150
ตาราง 40 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดิบเมื่อเทียบกับคะแนนมาตรฐานที่ปกติจากการ สอบวัดด้วยแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF)	151
ตาราง 41 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดิบเมื่อเทียบกับคะแนนมาตรฐานที่ปกติจากการ สอบวัดด้วยแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านการควบคุมอารมณ์ (EMOC).....	151
ตาราง 42 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดิบเมื่อเทียบกับคะแนนมาตรฐานที่ปกติจากการ สอบวัดด้วยแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านการวางแผนและจัดการ (PLAO)	152
ตาราง 43 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดิบเมื่อเทียบกับคะแนนมาตรฐานที่ปกติจากการ สอบวัดด้วยแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านการตรวจสอบตนเอง (SELM)	152
ตาราง 44 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดิบเมื่อเทียบกับคะแนนมาตรฐานที่ปกติจากการ สอบวัดด้วยแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความริเริ่ม (INIT)	153
ตาราง 45 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถคิดบริหารจัดการตน และ พฤติกรรม เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง	163
ตาราง 46 แสดงคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถคิดบริหารจัดการตน ราย ด้าน ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำแนกตามช่วงเวลา	164
ตาราง 47 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของตัวแปรความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ของกลุ่มและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด (RISK) ของกลุ่มทดลองตามช่วงเวลา .	166
ตาราง 48 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความสามารถคิดบริหารจัดการและพฤติกรรม เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน.....	167

ตาราง 49 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของตัวแปรความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ของกลุ่มและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด (RISK) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ตามช่วงเวลาหลังการทดลองทันที 168

ตาราง 50 ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน สำหรับเยาวชน.....257

ตาราง 51 ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามรายข้อ (ICVI) และ ค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนข้อคำถามกับคะแนนรวมของแบบประเมินทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation) ของแบบ ประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน.....263

ตาราง 52 ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของ เยาวชน 266

ตาราง 53 ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามรายข้อ (ICVI) และ ค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนข้อคำถามกับคะแนนรวมของแบบประเมินทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation) ของแบบ ประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน 270

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 ภาพ การเรียนรู้แบบ Scaffolding.....	45
ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย	69
ภาพประกอบ 3 ภาพ กรอบการดำเนินงานวิจัย	72
ภาพประกอบ 4 ภาพ กรอบการดำเนินงานวิจัย ระยะที่2.....	73
ภาพประกอบ 5 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลมาตรฐานวัดความสามารถคิด บริหารจัดการตนเองของเยาวชน	110



บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยในปี พ.ศ. 2559 มีประชากรทั้งสิ้น 65.1 ล้านคน โดยเป็นเด็กและเยาวชนที่อายุต่ำกว่า 18 ปี จำนวน 14.7 ล้านคนเศษ (กระทรวงมหาดไทย, 2559) หรือเท่ากับเกือบ 1 ใน 4 ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งประชากรเด็กและเยาวชนเหล่านี้จะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต เป็นกำลังที่สำคัญต่อการพัฒนาขับเคลื่อนทั้งด้านแรงงาน เศรษฐกิจ สังคม เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่าสำหรับการพัฒนาประเทศ แต่จะเป็นเช่นนั้นได้ประชากรกลุ่มนี้จะต้องเติบโตอย่างมีคุณภาพ มีทักษะพร้อมในการเผชิญความเสี่ยงอย่างมากมาย ทั้งในเรื่องของการใช้สารเสพติดทั้งที่ถูกต้องกฎหมายและผิดกฎหมาย ความรุนแรง พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศอันจะนำไปสู่ปัญหาทางสุขภาพต่าง ๆ อาทิ การตั้งครรภ์ไม่พร้อม การติดเชื้อเอชไอวี เป็นต้น

สารเสพติดเป็นปัญหาของประเทศไทยส่งผลกระทบต่ออย่างกว้างขวางทั้งต่อปัจเจกบุคคลและสังคมส่วนรวมในมิติต่าง ๆ อาทิ สุขภาพอนามัย เศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงของประเทศ การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดของไทยนั้น ถือเป็นนโยบายจำเป็นเร่งด่วนและเป็นยุทธศาสตร์เฉพาะของรัฐบาลทุกรัฐบาล โดยดำเนินงานในลักษณะ บูรณาการร่วมกันหลายส่วนราชการ โดยมีสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (สำนักงาน ป.ป.ส.) เป็นหน่วยงานกลางในการรวบรวมแผนงานและงบประมาณในเชิงบูรณาการของหน่วยงานต่าง ๆ (ป.ป.ส., 2557) และจากการสำรวจเพื่อการคาดประมาณการจำนวนผู้เกี่ยวข้องกับสารเสพติดในประเทศไทย พ.ศ. 2559 พบว่า ประชากรไทยจำนวน 2,964,444 คน รายงานว่าเคยใช้สารเสพติดที่ผิดกฎหมายชนิดใดชนิดหนึ่งในชีวิต โดยยังคงใช้ใน 30 วันก่อนการสัมภาษณ์ 794,542 คน ในจำนวนนี้เป็นประชากรอายุต่ำกว่า 12 - 19 ปี จำนวน 275,887 คน (มานพ คณะโต, อภินันท์ อร่ามรัตน์, สวัสดิ์ อัจฉนาภากรชัย, & อุษณีย์ พึ่งปาน, 2559) เมื่อเทียบสัดส่วนประชากรกลุ่มอายุดังกล่าว คิดเป็นเยาวชนที่ใช้สารเสพติด 38.8 คนต่อพันประชากร จากปัญหาการใช้สารเสพติดประเทศไทยในปีงบประมาณ พ.ศ. 2559 รัฐบาลต้องจัดสรรงบประมาณกว่าหนึ่งหมื่นล้านบาท (สำนักนายกรัฐมนตรี สำนักงบประมาณ, 2559) ในการดำเนินการตามแผนป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดโดยจัดสรรงบประมาณไปยังหน่วยงานทั้งภาครัฐ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และเอกชน

จากข้อมูลอายุของผู้เข้ารับการบำบัดรักษา ตั้งแต่ปี 2554 - 2558 พบว่า ผู้เข้ารับการบำบัดรักษามีแนวโน้มสูงขึ้น จาก 187,246 คน ในปี 2554 เป็น 303,509 คน ในปี 2557 เกือบร้อยละ

ละ 50 เป็นเยาวชนอายุระหว่าง 15 - 24 ปี ถึงแม้มีอัตราการลดลงอย่างต่อเนื่องแต่เนื่องจากกลุ่มนี้เป็นกลุ่มเสี่ยงที่สำคัญที่ต้องเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด (ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดแห่งชาติ, 2558) นอกจากนี้สถิติการจับกุมคดียาเสพติดและการบำบัดรักษาในช่วงระยะเวลา 5 ปีระหว่างปี 2548 - 2552 ของเด็กและเยาวชนที่อายุต่ำกว่า 20 ปี (วิภา ดำนังอรกุล, สมปอง สิมมา, อนุกุล รักษาธรรมเสมอ, & สำรวย วรเตชะคงคา, 2555) จากการจับกุมและเข้าบำบัดพบว่า สารระเหยเป็นสารเสพติดที่เด็กและเยาวชนเข้าถึงง่ายกว่าสารเสพติดชนิดอื่น ๆ แต่ละปีมากกว่าครึ่ง รองมาเป็น กัญชาและยาบ้า ในขณะที่พืชและน้ำกระท่อมมีเด็กและเยาวชนเข้าไปเกี่ยวข้องเพิ่มมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด ด้านสถานการณ์การเสพติดและการค้าในกลุ่มเด็กและเยาวชนเป็นกลุ่มหลักที่เข้ามาเกี่ยวข้องและมีแนวโน้มสัดส่วนที่เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะกลุ่มเด็กและเยาวชนในสถานศึกษาซึ่งกลุ่มเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นและประถมศึกษา เป็น 2 กลุ่มที่ต้องเฝ้าระวังอย่างใกล้ชิด (ส่วนข้อมูลเฝ้าระวังปัญหาเสพติด สำนักยุทธศาสตร์, 2556)

นอกจากนี้ ไม่เพียงเฉพาะสารเสพติดที่ผิดกฎหมายเท่านั้นที่มีผลกระทบต่อสุขภาพอนามัย สังคม และเศรษฐกิจ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และบุหรี่ซึ่งเป็นสารเสพติดที่ถูกกฎหมายก็มีความกระทบดังที่กล่าวมาเช่นกัน อีกทั้งยังพบความสัมพันธ์กับการเริ่มใช้สารเสพติดที่ผิดกฎหมายในกลุ่มเยาวชนที่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือสูบบุหรี่มาก่อน จากการศึกษาผู้ป่วยยาเสพติดวัยรุ่นอายุระหว่าง 11 - 24 ปีที่เข้ารับการรักษาเสพติด ณ ศูนย์บำบัดรักษาเสพติดเชียงใหม่ พบว่าบุหรี่เป็นสารที่ใช้ชนิดแรกมากที่สุด ร้อยละ 45 รองลงมาคือแอลกอฮอล์ ร้อยละ 35 ซึ่งได้แก่ เบียร์และเหล้าขาว คิดเป็นร้อยละ 30 และ ร้อยละ 5 ตามลำดับ อายุน้อยที่สุดที่ใช้บุหรี่และแอลกอฮอล์เป็นครั้งแรกคืออายุ 8 ปี สำหรับยาเสพติดคืออายุ 11 ปี (โสฬวรรณ อินทสิทธิ์, 2554) และมีรายงานเมื่อเร็ว ๆ นี้จากโครงการเฝ้าระวังพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย (สุชาดา ภัยเหล็ก, กนิษฐา ไทยกกล้า, ศิมาลักษณ์ ดิถีสวัสดิ์เวทย์, & นพพร ตันติรังสี, 2559) พบว่า จากนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาและประกาศนียบัตรวิชาชีพที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 38,535 คน มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากที่สุด รองมาคือการใช้บุหรี่ นักเรียน 1 ใน 5 คนดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ใน 30 วันที่ผ่านมา และมีนักเรียนร้อยละ 10 ที่ดื่มหนักและดื่มจนเมเมา การสำรวจนี้ยังพบอีกว่านักเรียนชาย ร้อยละ 7.7 และนักเรียนหญิง ร้อยละ 3.2 เคยใช้สารเสพติดที่ผิดกฎหมายมาแล้วอย่างน้อย 1 ชนิด ชนิดที่เคยใช้มากที่สุดได้แก่ กัญชา กระท่อม (หรือน้ำต้มใบกระท่อมผสมสารชนิดต่าง ๆ) และยาบ้า ตามลำดับ

พฤติกรรมเสี่ยงการใช้สารเสพติดก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมายทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชนและสังคม ตลอดจนระดับชาติ ไม่ว่าจะเป็นปัญหาสุขภาพจากการใช้สารเสพติด การเข้าสู่กระบวนการค้าสารเสพติด การสูญเสียโอกาสทางการศึกษาตลอดจนหน้าที่การงานและความก้าวหน้าในชีวิต ซึ่งปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ต้องได้รับการแก้ไข เพื่อการป้องกันปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงในเยาวชนดังที่กล่าวมา ดังนั้นเราจำเป็นต้องแสวงหามาตรการในการป้องกัน ซึ่งจะดีกว่าการหาทางแก้ไข การจัดการที่ล่าช้าไปจนเยาวชนเกิดทัศนคติและพฤติกรรมในทิศทางบวกต่อพฤติกรรมเสี่ยงจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยง่าย เป้าหมายสำคัญของการป้องกันคือการสร้างปัจจัยป้องกันให้มีความเข้มแข็งมากกว่าปัจจัยเสี่ยง (Abuse, 2003) ซึ่งการสร้างให้เยาวชนมีความสามารถคิดบริหารจัดการตน (Executive Function) ก็เป็นปัจจัยป้องกันอันหนึ่งที่น่าสนใจ

ความสามารถคิดบริหารจัดการตน (Executive Function) เป็นการทำงานของสมองในระดับสูง ที่เชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตกับสิ่งที่กำลังทำในปัจจุบัน ช่วยให้เรควบคุมความคิด การตัดสินใจและการกระทำ (Anderson, 2002) ซึ่งทักษะต่าง ๆ ที่เป็นองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตน อาทิ ความจำ (Working Memory) การยั้งคิดไตร่ตรอง (Inhibitory Control) การยืดหยุ่นทางความคิด (Cognitive Flexibility) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การใส่ใจจดจ่อ (Attention) การติดตามและประเมินตนเอง (Self-Monitoring) การริเริ่มลงมือทำ (Initiating) การวางแผนและจัดระบบดำเนินการ (Planning/Organizing) และการมุ่งเป้าหมาย (Goal Directed Persistence) ล้วนมีความสำคัญทำให้เยาวชนคิดไตร่ตรองก่อนทำ ไม่หุนหันพลันแล่นหรือประทำกรใดโดยขาดการยั้งคิด ความอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้ มีความคิดยืดหยุ่น ปรับตัวง่าย

การที่สมองส่วนหน้าทำงานบกพร่องนั้นจะทำให้ขาดการยับยั้งความคิดและการกระทำ อาทิ การพาตัวไปอยู่ในสถานการณเสี่ยง การทดลองใช้สารเสพติด ใช้สารเสพติดซ้ำจนติดแม้จะเข้ารับการบำบัดแล้วก็กลับไปใช้ใหม่ ซึ่งเป็นวงจรการใช้และติดสารเสพติดจากการศึกษาภาพถ่ายทางสมองและอาการทางคลินิกในผู้ที่ติดยาเสพติดพบว่ามีความบกพร่องในการทำงานของสมองส่วนหน้า (Goldstein & Volkow, 2011) และความบกพร่องในความสามารถคิดบริหารจัดการตนเป็นสาเหตุของการติดสารเสพติด (*Behavioral Neuroscience of Drug Addiction*, 2010)

ศูนย์พัฒนาการเด็กแห่งมหาวิทยาลัย ฮาร์วาร์ด (Harvard University) ได้จัดทำ การพัฒนาเด็กผ่านความสามารถคิดบริหารจัดการตน (Executive Function) และการกำกับตนเอง (Self – Regulation) ทักษะเหล่านี้ เป็นกระบวนการทางจิตที่ทำให้พวกเราสามารถวางแผน มี

สมาธิอย่างแน่วแน่ จัดจำแบบแผน จัดการกับงานที่มีความซับซ้อนและหลากหลายได้อย่างดี เช่นเดียวกับระบบควบคุมจราจรทางอากาศ (air traffic control system) ณ สนามบิน ที่ดูแลจัดการการขึ้นและลงของเครื่องบินจำนวนมากในทางลงจอดต่าง ๆ อย่างปลอดภัย สมองนั้น จำเป็นชุดทักษะเหล่านี้ในการครองสิ่งที่ยั่งยืนบนความสนใจ การจัดลำดับงาน การตั้งและการบรรลุปเป้าหมายและการควบคุมตัวกระตุ้นหรือแรงผลักดัน

“เด็ก ๆ ไม่ได้เกิดมาพร้อมกับทักษะต่าง ๆ หากแต่พวกเขาเกิดมาพร้อมกับศักยภาพที่พร้อมจะพัฒนาให้เกิดทักษะต่างหาก” ถ้าหากเด็ก ๆ ไม่สามารถได้รับในสิ่งที่พวกเขาจำเป็นต้องได้รับจากความสัมพันธ์กับผู้ใหญ่และปัจจัยแวดล้อมในสิ่งแวดล้อมของพวกเขา ในกรณีที่เกี่ยวข้อง ถ้าหากพวกเขาได้รับอิทธิพลจากความเครียดที่เป็นพิษ (Toxic stress) ซึ่งพัฒนาการทางทักษะของเด็ก ๆ อาจเกิดความล่าช้าอย่างรุนแรงหรือเกิดความบกพร่อง การเกิดสิ่งแวดล้อมทางลบเป็นผลจากการละเลย การสบประมาท หรือความรุนแรง ซึ่งทำให้เด็ก ๆ เกิดความเครียดที่เป็นพิษ ที่ส่งผลกระทบระยะยาวของประสาทกายวิภาคศาสตร์ (brain architecture) และอาจเกิดความบกพร่องทางพัฒนาการของความสามารถของสมองในการบริหารจัดการชีวิต

“การให้การสนับสนุนที่เด็กจำเป็นต้องมีในการสร้างทักษะต่าง ๆ ที่บ้าน ในการดูแลช่วงต้นของวัยเด็กและหลักสูตรการศึกษา และ ในบริบทอื่น ๆ ที่พวกเขาได้รับประสบการณ์ที่จำเป็น” การจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสนับสนุนเด็ก ๆ ด้วย “การเสริมต่อการเรียนรู้ (scaffolding)” ที่ช่วยเหลือเด็ก ๆ ในการฝึกฝนทักษะที่จำเป็นก่อนที่เด็ก ๆ จะต้องทำด้วยตนเอง ผู้ใหญ่นั้นสามารถสนับสนุนการพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตน โดยการทำให้เป็นกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน การเป็นแบบอย่างพฤติกรรมทางสังคม สร้างให้เกิดและสนับสนุนการคงอยู่ของพฤติกรรมนั้น ๆ และเป็นที่ยังพาได้ (Child, 2017)

งานวิจัยที่ศึกษาในเรื่องความสามารถคิดบริหารจัดการตนที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดพบว่า การมีพ่อแม่หรือเพื่อนที่ใช้สารเสพติดเป็นแบบอย่างตลอดจนมีความพร้อมในความสามารถคิดบริหารจัดการตน เป็นปัจจัยเสี่ยงที่พบบ่อยในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้น โดยบุหรี่ปั๊พเป็นสารเสพติดชนิดแรกที่น่าไปสู่การใช้สารเสพติดชนิดอื่น ๆ (Pentz et al., 2015) นอกจากนี้คุณลักษณะส่วนบุคคล อิทธิพลจากพ่อแม่และเพื่อน ตลอดจนความพร้อมในทักษะการคิดบริหารจัดการตน สามารถพยากรณ์การใช้บุหรี่ปั๊พและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นตอนต้น (Pentz & Riggs, 2013) เด็กที่มีความเสี่ยงในการใช้สารเสพติดเพราะพวกเขามีพ่อแม่ที่ใช้สารเสพติด ในทำนองเดียวกันกับผู้ที่มีความบกพร่องในความสามารถการคิดบริหารจัดการตน (Peter R. Giancola, 1999) นอกจากนี้ระดับคะแนนความสามารถคิดบริหารจัดการตนที่อยู่ในระดับต่ำสัมพันธ์กับการเพิ่ม

ปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ติดแอลกอฮอล์ ทาร์เตอร์ และ พาร์สัน (Tarter & Parsons, 1971) จากความสำคัญของความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองต่อการป้องกันและแก้ไข ปัญหาสารเสพติดที่ประจักษ์ชัดในงานวิจัยต่าง ๆ ดังที่กล่าวมา สำนักงานคณะกรรมการป้องกัน และปราบปรามยาเสพติดของประเทศไทย ได้กำหนดให้การพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการ ตนเป็นนวัตกรรมในการป้องกันปัญหาสารเสพติดของประเทศไทย ตามแผน 5 ปีด้านการป้องกัน ยาเสพติด (พ.ศ. 2558 – 2562) ประเทศไทยโดยส่งเสริมการใช้วิธีใหม่ในการสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติด ที่มีกลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กปฐมวัย โดยการสร้างปัจจัยการรู้คิดซึ่งเชื่อว่าจะได้ผลดีกว่าการให้ ข้อมูลข่าวสาร ซึ่งการเรียนรู้จะช่วยทำให้คนสามารถทำการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้อง (รายงานเฝ้าระวังสถานการณ์ยาเสพติดอาเซียน ประจำปี 2015, 2560)

การพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองในช่วงก่อนวัยรุ่น เริ่มตั้งแต่อายุ 11-12 ปี จะมีประสิทธิภาพมาก เนื่องจากเนื้อเยื่อประสาทและสมองส่วนสีเทา (Gray Matter) มีการเจริญเติบโตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ (จินดารัตน์ โพธิ์นอก, 28 สิงหาคม 2558) ซึ่ง Naglieri และ คณะ (Naglieri, Das, & Goldstein, 2013) กล่าวว่าความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเป็นสิ่งที่ สามารถบ่งบอกถึงความสำเร็จในชีวิตของแต่ละบุคคลที่สามารถแสวงหาความรู้เช่นเดียวกับการ แสวงหาวิธีการแก้ปัญหาที่ดีโดยใช้ 9 ปัจจัยหลักคือ ความมุ่งมั่น การกำกับอารมณ์ ความยืดหยุ่น การควบคุมยับยั้ง ความริเริ่ม การจัดการ การวางแผน การตรวจสอบตนเองและความจำเป็นในการทำงาน การศึกษาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองได้รับความสนใจจากนักวิชาการทั้งไทยและ ต่างประเทศเป็นจำนวนมากแต่ผู้วิจัยยังไม่พบว่ามีการศึกษาการพัฒนาความสามารถคิดบริหาร จัดการตนเองในมิติของการป้องกันปัญหาสารเสพติดในกลุ่มเยาวชนของประเทศไทย จึงเป็นความท้อ หายที่สำคัญในการให้การจัดการกระทำที่มีประสิทธิผลเพื่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สาร เสพติดให้กับกลุ่มเยาวชนที่เหมาะสมกับบริบทของประเทศไทย ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนา โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการ ใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนเพื่อประโยชน์ในการป้องกันปัญหาการใช้สารเสพติดของเยาวชนใน ประเทศไทยต่อไป คำถามการวิจัย

มีดังนี้

1. เครื่องมือวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองในกลุ่มเยาวชน ควรมีลักษณะ อย่างไร
2. ความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองในกลุ่มเยาวชนมีเกณฑ์ปกติวิสัย (norm) เป็น อย่างไร

3. โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนควรมีลักษณะอย่างไร

4. โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนมีประสิทธิผลมากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน
2. เพื่อกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (norm) ของความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน
3. เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน
4. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้เครื่องมือวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน เพื่อใช้ในการประเมินกับกลุ่มเยาวชนของประเทศไทยเพื่อกำหนดกลุ่มเป้าหมายที่ควรได้รับโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มเยาวชนต่อไป
2. ได้โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มเยาวชนที่มีประสิทธิผล อีกทั้งสามารถนำผลที่ได้จากการวิจัยขยายผลไปสู่การปฏิบัติของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการดำเนินป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มเยาวชน อันจะนำไปสู่การลดปัญหาและกระทบอย่างกว้างขวางทั้งต่อปัจเจกบุคคล และสังคมส่วนรวมในมิติต่าง ๆ อาทิ สุขภาพอนามัย เศรษฐกิจ สังคม ตลอดจนความมั่นคงของประเทศ

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research & Development: R&D) โดยมีขอบเขตของการวิจัยทั้งหมดเป็น 2 ระยะ โดยมีรายละเอียดดังนี้

การศึกษาระยะที่ 1

การพัฒนาเครื่องมือวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน ตลอดจนกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัยของเครื่องมือวัด โดยดำเนินการทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความสามารถคิดบริหารจัดการตน และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน นำข้อมูลที่ได้มาสร้างโมเดลสมการโครงสร้างของความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน จากนั้นจึงดำเนินการจัดทำเครื่องมือวัดในรูปแบบของแบบตอบเองให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์และวัตถุประสงค์ของเครื่องมือ ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและภาษาที่ใช้ (content validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำที่ได้รับ ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือทั้งฉบับด้วยการหาความเชื่อมั่นแบบความสอดคล้องภายในด้วยสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (cronbach's alpha coefficient) และหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อโดยหาค่า item-total correlation ตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้างด้วยการวิเคราะห์การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (confirmatory factor analysis)

ประชากรและตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยนี้ได้แก่ เยาวชนช่วงอายุตั้งแต่ 12 - 18 ปี ของประเทศไทย ข้อมูล ณ เดือนธันวาคม 2559 มีจำนวนทั้งสิ้น 4,945,174 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2559)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,600 คน (ศิริชัย กาญจนวาสี, ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์, & ดิเรก ศรีสุขโข, 2559) โดยทำการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi Stage Sampling) จำแนกตามภูมิภาคของประเทศไทย คือภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ เป็นกลุ่มการสุ่มขั้นที่ 1 สุ่มจังหวัดในแต่ละภูมิภาค สุ่มอำเภอ และโรงเรียน

การศึกษาระยะที่ 2

การพัฒนาโปรแกรมและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ดำเนินการออกแบบโปรแกรม ออกแบบตามหลักการออกแบบการสอนของ สมิธและเรแกน (Smith & Ragan, 2005) และแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้แบบเสริมต่อการเรียนรู้ (Scaffolding)

ผู้เข้าร่วมวิจัย

โดยการขอความอนุเคราะห์จากผู้อำนวยการโรงเรียนสามพรานวิทยา โดยการคัดเลือกผู้เข้าร่วมวิจัยโดยสุ่มเลือกห้องเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถคิดบริหารจัดการตนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของระดับชั้น จำนวน 2 ห้องเรียน นักเรียนประมาณ 40 คนต่อห้องเรียน โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน และ เป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียนที่ดำเนินกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน จำนวน 16 ชั่วโมง

ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรวิจัยนี้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ตัวแปรจัดกระทำ และตัวแปรตาม โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ตัวแปรจัดกระทำ ได้แก่

1. จัดกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

ตัวแปรตาม ได้แก่

1. ความสามารถคิดบริหารจัดการตน
2. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

ขอบเขตด้านระยะเวลาของการวิจัย

พฤศจิกายน 2560 – กรกฎาคม 2562

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรมเสี่ยง หมายถึง พฤติกรรมที่กระทำแล้วเป็นสาเหตุหรือส่งผลให้เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิต ขาดโอกาส รวมไปถึงเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม

2. การป้องกัน หมายถึง การกระทำที่จะช่วยให้เหตุการณ์ที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตรายไม่เกิดขึ้น เกิดขึ้นน้อยลง หรือมีโอกาสเกิดขึ้นช้าลง เพื่อลดความเสี่ยงต่อบุคคลทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยสามารถแบ่งระดับการป้องกันออกเป็น ระดับปฐมภูมิ ระดับทุติยภูมิ และระดับตติยภูมิ

3. เยาวชน หมายถึง บุคคลที่มีช่วงอายุตั้งแต่ 12 - 18 ปีที่กำลังศึกษาในสถานศึกษา

4. โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน หมายถึง การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถคิดบริหารจัดการตนในมิติของการเกี่ยวข้องกับ การใช้สารเสพติดของกลุ่มเยาวชน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เยาวชนมีความทรงจำในการทำงาน ความยับยั้งชั่งใจ การเรียนรู้ที่จะปรับตัว การใส่ใจจดจ่อ การควบคุมอารมณ์ การวางแผนและจัดการ การตรวจสอบตนเอง ความริเริ่ม และความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย จนสามารถช่วยควบคุมความคิด การตัดสินใจและการกระทำจากประสบการณ์ในอดีต ส่งผลให้ลงมือทำและมุ่งมั่นทำจนสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยห่างไกลจากยาเสพติด โดยโปรแกรมนั้นมีขั้นตอนตั้งแต่ ให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรม ให้ผู้เรียนสามารถมองเห็นความแตกต่าง ความสัมพันธ์กับสภาวะการณ์ขณะนั้น แล้วสะท้อนแนวคิดของตนเอง ออกมาด้วยมุมมองที่หลากหลาย ให้ผู้เรียนสรุปความรู้จากการสังเกต การสะท้อนความคิด โดยบูรณาการสิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับรู้ และสุดท้าย คือให้ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้ไปใช้กับสถานการณ์ใหม่ ๆ

นิยามศัพท์ปฏิบัติการ

1. ความสามารถคิดบริหารจัดการตน หมายถึง ความสามารถในการทำงานของสมองในส่วนที่ช่วยควบคุมความคิด การตัดสินใจและการกระทำจากประสบการณ์ในอดีต ส่งผลให้ลงมือทำและมุ่งมั่นทำจนสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. ความทรงจำในการทำงาน (Working Memory) 2. ความยับยั้งชั่งใจ (Inhibitory Control) 3. ความยืดหยุ่นทางปัญญา (Cognitive Flexibility or Shift) 4. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) 5. การวางแผนและจัดการ (Planning and organizing) 6. การตรวจสอบตนเอง (Self-monitoring) 7. ความริเริ่ม (Initiating)

1.1 ความจำในการทำงาน (Working Memory) หมายถึง ความสามารถในการได้รับข้อมูลในความทรงจำของบุคคล รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของข้อมูล ขบคิดเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้รับ เชื่อมโยงกับข้อมูลเก่าเพื่อปรับปรุงพัฒนาวางแผนการดำเนินกิจกรรมต่างๆ และจัดการงานให้เสร็จ

1.2 ความยับยั้งชั่งใจ (Inhibitory Control) หมายถึง ความสามารถในการต่อต้านแรงกระตุ้นและยับยั้งอารมณ์ ความคิดก่อนลงมือทำในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีความเสี่ยงหรืออาจก่อให้เกิดผลกระทบทางลบตาม เอาชนะความต้องการ และปรับเปลี่ยน อารมณ์ ความคิด การกระทำหรือพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

1.3 ความยืดหยุ่นทางปัญญา (Cognitive Flexibility or Shift) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนจุดสนใจ จัดการกับการเปลี่ยนแปลง อดทนต่อการเปลี่ยนแปลง และ

คิดอย่างยืดหยุ่น แก้ปัญหาด้วยวิธีการที่หลากหลายเอาชนะปัญหาอุปสรรคจนสามารถเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาสของชีวิตต่อไป

1.4 การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองเพื่อรักษาระดับของความรู้สึกหดหู่ โกรธ และมีการแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองอารมณ์นั้นในระดับที่เหมาะสม

1.5 การวางแผนและจัดการ (Planning and organizing) หมายถึง สามารถในการตั้งเป้าหมาย คาดหวังการพัฒนา วางแผนการดำเนินงานหรือกิจกรรมอย่างเป็นระบบ กำหนดขั้นตอนที่จำเป็นไว้ล่วงหน้า จัดการข้อมูลที่ได้รับ ติดตามประเมินผลงาน ปรับปรุงพัฒนาเปลี่ยนแปลงเพื่อการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.6 การตรวจสอบตนเอง (Self-monitoring) หมายถึง ความสามารถในการประเมินตนเอง ทั้งความสามารถ อารมณ์ พฤติกรรม ข้อบกพร่องและสามารถค้นหาข้อผิดพลาดของตนเอง ตลอดจนผลกระทบของพฤติกรรมที่มีต่อบุคคลอื่น

1.7 ความริเริ่ม (Initiating) หมายถึง ความสามารถในการเริ่มต้นหรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ มีความหลากหลายทางความคิด เพื่อใช้ในการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันตลอดจนการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการดำเนินกิจกรรมนั้น ๆ

ในการวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตน ผู้วิจัยได้สร้างข้อคำถามโดยปรับปรุงจากแบบประเมินตนเองอย่างง่ายสำหรับกลุ่มอาการความสามารถคิดบริหารจัดการตนบกพร่อง (executive function disorder: efd) ของ แฮนด์เซน (Hansen 2013) โดยเลือกข้อคำถามที่ตรงกับบริบทและพัฒนาให้สอดคล้องกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ แบบประเมินมีลักษณะเป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า 5 อันดับ คือ ไม่จริงเลย (1 คะแนน) ไม่จริง (2 คะแนน) จริงบางครั้ง (3 คะแนน) จริง (4 คะแนน) จริงที่สุด (5 คะแนน) สำหรับข้อความทางบวก และให้คะแนนกลับกันสำหรับข้อความทางลบ ประกอบด้วยข้อคำถาม 41 ข้อ โดยบุคคลที่ได้คะแนนสูงกว่าแสดงว่าเป็นผู้มีความความสามารถคิดบริหารจัดการตนดีกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำ

2. พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด หมายถึง การกระทำ ความคิด ความรู้สึกทัศนคติของบุคคล การเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่มีโอกาสในการใช้ยาเสพติดทั้งที่ผิดกฎหมายและมีกฎหมายควบคุม อาทิ บุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาแก้ปวดชนิดเฉียบพลัน ยาบ้า กัญชา กระท่อม ไอซ์ โคเคน เฮโรอีน เป็นต้น การทดลองใช้สารเสพติด หรือการเข้าไปอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีการใช้สารเสพติด โดยมีปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงคือ ปัจจัยที่เกิดจากตนเอง และปัจจัยจากสภาพแวดล้อม ในการวัดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด ผู้วิจัยได้สร้างข้อคำถามโดยพัฒนา

จากแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของวัยรุ่นของพระอภิเดช โยชน์เยื้อน (2551) ให้สอดคล้องกับบริบททางสังคม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไป แบบประเมินมีลักษณะเป็นแบบวัดมาตรฐาน ส่วนประมาณค่า 5 อันดับ คือ ไม่จริงเลย (1 คะแนน) ไม่จริง (2 คะแนน) จริงบางครั้ง (3 คะแนน) จริง (4 คะแนน) จริงที่สุด (5 คะแนน) สำหรับข้อความทางบวก และให้คะแนนกลับกันสำหรับข้อความทางลบ ประกอบด้วยข้อคำถาม 24 ข้อโดยบุคคลที่ได้คะแนนสูงแสดงว่าเป็นผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดมากกว่าผู้ที่ได้คะแนนต่ำ



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การสร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มเยาวชนครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารต่าง ๆ โดยสรุปเป็นหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

- 1.แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถคิดบริหารจัดการตน (Executive Function)
- 2.แนวคิดและทฤษฎีการเรียนรู้แบบการเสริมต่อการเรียนรู้ (Scaffolding)
- 3.แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด
- 4.แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับวัยเด็กและเยาวชน
- 5.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความสามารถคิดบริหารจัดการตน (executive function)

เอกสารเกี่ยวกับแนวคิดของความสามารถคิดบริหารจัดการตน (executive function) หรือ EF ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ครอบคลุมถึงความหมายและองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตน ความสำคัญของความสามารถคิดบริหารจัดการตนในการป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด การประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน และการจัดกระทำเพื่อเสริมสร้างความสามารถคิดบริหารจัดการตน

1.1 ความหมายและองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตน

ความหมายของความสามารถคิดบริหารจัดการตน

มีผู้ที่ให้คำจำกัดความของความสามารถคิดบริหารจัดการตนไว้เป็นจำนวนมาก จากการทบทวนเอกสารสามารถให้ความหมายของความสามารถคิดบริหารจัดการตนได้ ความสามารถคิดบริหารจัดการตนมีหลายความหมายสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน อาทิ แอนเดอร์สัน (Anderson, 2002) ได้ให้ความหมายของ ความสามารถคิดบริหารจัดการตนว่าเป็นการทำงานของสมองในระดับสูง ที่เชื่อมโยงประสบการณ์ในอดีตกับสิ่งที่กำลังทำในปัจจุบัน ช่วยให้เรควบคุมความคิด การตัดสินใจและการกระทำ ส่งผลให้เราลงมือทำงานและมุ่งมั่นทำงานสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ส่วน บาร์คเลย์ (Barkley, 2012) กล่าวว่า ความสามารถคิดบริหารจัดการตน

หมายถึง พฤติกรรมการควบคุมตนเองที่ตั้งใจกระทำพฤติกรรมโดยมุ่งหวังผลที่จะได้รับในอนาคต ดอร์สัน และ กัวร์ (Dewson & Guare, 2010) กล่าวว่าเป็นการจัดการพฤติกรรม เวลา และแทนที่ ความต้องการในปัจจุบันด้วยเป้าหมายระยะยาว เดลิส (Delis, 2012) กล่าวว่าความสามารถคิด บริหารจัดการตนเป็นการสะท้อนความสามารถการจัดการและควบคุมพฤติกรรมบุคคลในการไปถึงเป้าหมาย ซึ่งมีบางส่วนที่กล่าวถึงว่า ความสามารถคิดบริหารจัดการตนเป็นการทำงานของ กระบวนการคิดระดับสูงที่ควบคุมพฤติกรรม อารมณ อาทิ (Corbett, Constantine, Hendren, Rocke, & Ozonoff, 2009)กล่าวว่าความสามารถคิดบริหารจัดการตน หมายถึง กระบวนการการ ควบคุมจิตใจ (Mental Control Process) โดยหมายรวมถึงแต่ร่างกาย การรับรู้ และการอารมณ์ พรายแมนส์และคนอื่น ๆ (Friedman et al., 2007) กล่าวว่าในกลุ่มกระบวนการการควบคุมการ รับรู้ที่อยู่ภายใต้การควบคุมและปรับพฤติกรรม นอกจากนี้ ยังมีผู้ที่กล่าวถึงว่า ความสามารถคิด บริหารจัดการเป็นเป็นกระบวนการคิดในระดับสูงที่ควบคุมอารมณ์ พฤติกรรมให้มุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย ผ่านการวางแผนการจัดการ และกลยุทธ์ ซึ่ง แม็ค โคลสกี (George McCloskey) กล่าวว่า ความสามารถคิดบริหารจัดการตนเป็นการทำงานร่วมกันของกระบวนการคิดในระดับสูง ที่จัดการ ความคิด อารมณ์ การกระทำ รวมถึงการมีส่วนร่วมของกระบวนการทางจิตที่ทำให้เกิดความมุ่งมั่น ในการจัดการ การวางแผนกลยุทธ์ การกำกับตนเอง และพฤติกรรมไปสู่เป้าหมาย ซึ่งสอดคล้องกับ สุภาวดี หาญเมธี (สุภาวดี หาญเมธี, 2559) ได้ให้ความหมายของ ความสามารถคิดบริหารจัดการ ตนว่า ช่วยให้คิดเป็น มีเหตุมีผล ยับยั้งซึ่งใจได้ กำกับอารมณ์และพฤติกรรมตนเองได้ วางแผนเป็น มุ่งใจจดจ่อ ทำอะไรไม่วกแวก จำคำสั่ง และจัดการกับงานหลาย ๆ อย่างให้ลุล่วงเรียบร้อยได้ จัดลำดับเป็นขั้นเป็นตอน ยึดเป้าหมายแล้วทำไปเป็นขั้นตอนจนสำเร็จ

นอกจากนี้พอสเนอร์ได้เสนอว่าการควบคุมทางปัญญา (Cognitive Control) นั้น เป็นสิ่งที่จำเป็นในการจัดการกับความคิดและอารมณ์ (Rueda, Posner, & Rothbart, 2004) การ ควบคุมทางปัญญาในความหมายของพอสเนอร์นั้นหมายถึงกระบวนการในการชี้แนะพฤติกรรม ซึ่งคล้ายคลึงกับนิยามของความสามารถบริหารจัดการตน ที่ใช้กันในปัจจุบันนี้ ตามงานวิจัยของ พอสเนอร์ และซไนเดอร์ (1975) การควบคุมทางปัญญาหมายถึงการหน้าที่ความรับผิดชอบในการ เอาชนะความคิดแบบอัตโนมัติซึ่งแสดงให้เห็นว่าโมเดลนี้มีธรรมชาติของการคัดเลือกและยับยั้งใน ตัวของมันเอง (Posner and Snyder, 1975) การควบคุมทางปัญญาจะช่วยให้บุคคลปรับตัวจาก สถานการณ์หนึ่งไปยังอีกสถานการณ์หนึ่งโดยขึ้นอยู่กับเป้าหมายของบุคคลนั้น (Checa, Rodriguez-Bailon, & Rueda, 2008)

จากการทบทวนเอกสาร สามารถสรุปความหมายของความสามารถคิดบริหารจัดการตน ว่าหมายถึง ความสามารถในการทำงานของสมอง ในส่วนที่ช่วยควบคุมความคิดวางแผน การตัดสินใจและการกระทำจากประสบการณ์ในอดีต ส่งผลให้ลงมือทำและมุ่งมั่นทำงานสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

องค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตน

ในปัจจุบัน การศึกษาแนวคิดความสามารถคิดบริหารจัดการตนยังเป็นแนวคิดใหม่ และมีการศึกษาวิจัยทั้งในประเทศและต่างประเทศอยู่จำนวนไม่มากนัก โดยผู้วิจัยสามารถรวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถคิดบริหารจัดการตนออกได้เป็น ดังนี้

ไดมอนด์และคณะ (Diamond et al., 2007) ได้สรุปองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตน ได้แก่ การยับยั้งความคิดและพฤติกรรม (Inhibitory Control), ความจำในการทำงาน (Working Memory) และ ความยืดหยุ่นทางปัญญา (Cognitive Flexibility) โดยทั้งสามองค์ประกอบนั้นเป็นองค์ประกอบสำคัญ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยความสามารถของสมองส่วนหน้าอย่างยิ่งในการจัดการ

1. การยับยั้งความคิดและพฤติกรรม (Inhibitory Control) คือ ความสามารถในการอดกลั้นต่อแนวโน้มที่อยากจะทำบางสิ่งบางอย่างรุนแรง โดยคำนึงถึงความเหมาะสมหรือจำเป็น ความสามารถในการยับยั้งความสนใจ (Ability To Inhibit Attention) ต่อสิ่งล่อใจจะทำให้เกิดการเลือกสนใจ สนใจอย่างมีเป้าหมายและคงทน (Selective, Focused And Sustain) ส่วนความสามารถในการยับยั้งพฤติกรรมที่ล่อใจ (Ability To Inhibit Strong Behavioral Inclination) จะช่วยสร้างระเบียบและความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นได้จริง (เพราะความเปลี่ยนแปลง หมายถึง การออกจากร่องลึกของพฤติกรรมเดิม ๆ ซึ่งจะต้องใช้การยับยั้งแนวโน้มที่อยากจะทำตามพฤติกรรมเดิม ๆ อย่างรุนแรง) ดังนั้น การวัดการยับยั้งความคิดจึงช่วยให้เราสามารถวัดการควบคุมสิ่งที่อยู่ในความสนใจและพฤติกรรมของเราได้ แนวคิดของการยับยั้งความคิดนี้ทำให้เราทราบว่า เด็กเล็กอาจจะรู้ว่าอะไรคือสิ่งที่ควรทำและอะไรคือสิ่งที่อยากทำ แต่ก็ไม่สามารถห้ามตัวเองได้นั้นเป็นเพราะการควบคุมตนเองโดยการยับยั้งทางความคิดและพฤติกรรมยังไม่พัฒนาดีพอ

2. ความจำในการทำงาน(Working Memory) คือ ความสามารถในการเก็บจำข้อมูลไว้ในใจ (Mind's Eye) และสามารถที่จะนำข้อมูลนั้นมาประมวลหรือจัดการในใจได้ เช่น การทดสอบ Dot Task ในงานวิจัยของไดมอนด์ ที่ให้กลุ่มตัวอย่างแปลกกฎเกณฑ์ที่เป็นนามธรรมไว้

ในใจออกมาเป็นการตอบสนองที่กล้ามเนื้อ หรือการจำเบอร์โทรศัพท์ไว้ในใจไปด้วย พุดไปพร้อมกับกรอดเบอร์โทรศัพท์ ซึ่งโดยธรรมชาติความจำระยะสั้นนั้นมักจะหลุดลอยหายไปอย่างง่ายดายเหมือนกับการเขียนคำลงบนกระดาษที่เป็นผ้า เป็นต้นโดยความสามารถในการจำข้อมูลไว้ในใจนี้ ช่วยให้เราจำแผนการของเราและจำคำสั่งของผู้อื่นได้ สามารถทำให้เราพิจารณาทางเลือกอื่นและสร้างการคำนวณในใจได้ สามารถทำให้เราเชื่อมโยงปัจจุบันเข้ากับอนาคตหรืออดีต การเห็นความเชื่อมโยงระหว่างสิ่งที่คุณเหมือนจะไม่เกี่ยวข้องกันนั้นเป็นเรื่องสำคัญ ซึ่งก่อให้เกิดความคิดสร้างสรรค์ โดยหลักของความคิดสร้างสรรค์นั้นก็คือความสามารถที่จะถอดและกลับมาประกอบหน่วยย่อยเล็ก ๆ เข้าด้วยกันด้วยวิธีการใหม่ ๆ

3. ความยืดหยุ่นทางปัญญา (Cognitive Flexibility) คือ ความสามารถในการปรับตัวอย่างว่องไวต่อความต้องการและลำดับความสำคัญที่เปลี่ยนไป เป็นการพิจารณาบางสิ่งบางอย่างจากมุมมองที่สดใหม่ การเปลี่ยนมุมมอง การปรับต่อความเปลี่ยนแปลงและการคิดนอกกรอบ เป็นหัวใจหลักของความยืดหยุ่นทางปัญญา

ซึ่งการศึกษาองค์ประกอบความสามารถคิดบริหารจัดการตนของนักวิจัยอื่น ๆ ก็สอดคล้องไปในทิศทางเดียวกับการศึกษาของ Diamond และคณะ ที่กล่าวว่า องค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตนประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก คือ การยับยั้ง (Inhibition) ความจำในการทำงาน (Working Memory) และความยืดหยุ่นทางการคิด (Shifting/Cognitive Flexibility) นอกจากนี้ยังพบการศึกษาของประเทศไทย เรื่องการพัฒนาเครื่องมือวัดการควบคุมความคิดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยทำการศึกษาองค์ประกอบของการควบคุมความคิดว่าประกอบด้วย 3 องค์ประกอบได้แก่ การหักห้ามใจต่อสิ่งยั่วยุ การเชื่อมโยงข้อมูลใหม่กับข้อมูลเก่า และการยืดหยุ่นความคิด แม้จะมีการใช้ตัวเรียกชื่อองค์ประกอบที่จะแตกต่างไปจากการศึกษาอื่น ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น แต่ผู้วิจัยได้ให้ความหมายขององค์ประกอบ การเชื่อมโยงข้อมูลใหม่กับข้อมูลเก่า ไว้ว่า เป็นความสามารถในการจดจำหรือเก็บรักษาข้อมูล และผสมผสานเชื่อมโยงข้อมูลใหม่กับที่มีอยู่ แล้วประมวลผลข้อมูลภายในใจได้แม้ว่ากำลังมีสถานการณ์ที่วุ่น นอกจากนี้ มีนักวิจัยกล่าวถึงองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตนด้านอื่น ได้แก่ การวางแผน การแก้ปัญหา และการใช้เหตุผล ซึ่งนักวิจัยบางท่านมองว่าเป็นพื้นฐาน ส่วนบางท่านมองว่าเป็นผลผลิตที่ได้จากองค์ประกอบพื้นฐานทั้งสามข้างต้น อาทิ กรีนสโตน (Greenstone, 2011) ได้ระบุว่าองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตนประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การยับยั้ง (Inhibit) หมายถึง ความสามารถในการต่อต้านแรงกระตุ้น และยับยั้งพฤติกรรมที่เหมาะสม
2. การปรับเปลี่ยน (Shift) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนจุดสนใจ จัดการกับการเปลี่ยนแปลง อดทนต่อการเปลี่ยนแปลง และคิดอย่างยืดหยุ่น
3. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมหรือปรับเปลี่ยนการตอบสนองทางอารมณ์
4. การริเริ่ม (Initiate) หมายถึง ความสามารถในการเริ่มทำงาน ทำกิจกรรม เกิดความคิดและจัดการปัญหาด้วยวิธีใหม่ขึ้น
5. ความจำในการทำงาน (Working Memory) หมายถึง ความสามารถในการได้รับข้อมูลในความทรงจำของบุคคล และจัดการงานให้เสร็จ
6. การวางแผน/จัดระบบ (Plan/Organize) หมายถึง ความสามารถในการตั้งเป้าหมาย คาดหวังการพัฒนา กำหนดขั้นตอนที่จำเป็นไว้ล่วงหน้า จัดการข้อมูลที่ได้รับ ระบุความคิด และจ้างงานเพิ่มเติมถ้าจำเป็น
7. การจัดการวัสดุ (Organization Of Material) หมายถึง ความสามารถในการติดตามและจัดการวัสดุ ดูแลรักษาวัสดุเมื่อจำเป็นต้องใช้
8. การตรวจสอบตนเอง (Self-Monitor) หมายถึง ความสามารถในการเข้าถึงกระบวนการในการทำงาน การตรวจสอบความถูกต้อง การจัดการเวลา ประสิทธิภาพของกลยุทธ์และประสิทธิภาพการทำงานที่ดีที่สุดในงาน และความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมและผลต่อบุคคลอื่น

ในส่วนของงานวิจัยในประเทศไทย นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล (2555; นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล, 2555) ได้สรุปองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตน สำหรับเด็กวัย 6 – 18 ปี ว่าประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ดังนี้

1. ความจำในการทำงาน(Working Memory) คือ การจำข้อมูลต่าง ๆ ไว้ในใจและขบคิดเกี่ยวกับข้อมูลเหล่านั้น เพื่อทำความเข้าใจ เปรียบเทียบ เชื่อมโยงข้อมูลเก่ากับข้อมูลใหม่ ปรับปรุงข้อมูลให้เป็นปัจจุบัน วางแผนการทำงาน จัดลำดับของงาน จำสิ่งที่เคยทำผิดพลาดได้และไม่ทำผิดซ้ำ (ใช้เมื่อพูด อ่าน เขียน ทำ แผนปฏิบัติการ ความจำเพื่อใช้ทำงานมีความสำคัญอย่างยิ่งยวดในการรับรู้การเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ รอบกายที่เกิดขึ้นตลอดเวลา
2. การยับยั้งชั่งใจ คิดไตร่ตรอง (Inhibit) คือ ความสามารถในการยับยั้งควบคุมพฤติกรรม ความคิด อารมณ์ และความสนใจให้จดจ่อต่อสิ่งที่ทำ เพื่อเอาชนะความ

ต้องการ ความอยากจากภายในหรือเอาชนะสิ่งล่อใจจากภายนอก เพื่อเลือกทำในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม สิ่งที่สำคัญและสำคัญต่อความสำเร็จของงาน

3. การยืดหยุ่นของความคิด (Shift/ Cognitive Flexibility) คือ ความสามารถในการเปลี่ยนมุมมองความคิด คิดนอกกรอบ ไม่ยึดติดกับการคิดการทำแบบเดิม ๆ แก้ปัญหาด้วยวิธีที่หลากหลาย เอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นทันทีทันใดโดยเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส ปรับเปลี่ยนความสนใจจดจ่อจากกิจกรรมหนึ่งไปยังอีกกิจกรรมหนึ่งอย่างเป็นอิสระ ทำงานหลายอย่างในเวลาเดียวกัน

4. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) คือ การควบคุมอารมณ์ให้แสดงออกอย่างเหมาะสมเมื่อโกรธ ผิดหวัง เสียใจ ไม่หุนหันพลันแล่นโต้ตอบกลับทันทีโดยไม่คิด มีอารมณ์มั่นคง เมื่อโกรธ ผิดหวัง เสียใจ ใช้เวลาไม่นานในการคืนอารมณ์สู่ภาวะปกติ

5. การวางแผน จัดระเบียบการทำงาน (Plan/ Organize) คือ การกำหนดเป้าหมาย วางแผนการทำงานอย่างเป็นขั้นตอน เริ่มต้นลงมือทำงานด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีคนบอก มองภาพรวมของงานไม่ติดอยู่กับรายละเอียดปลีกย่อยจนทำให้งานไม่สำเร็จ ติดตามประเมินผลของงาน คิดวิธีที่หลากหลายในการแก้ปัญหา ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรค

6. การริเริ่ม (Initiate) คือ ความสามารถในการเริ่มทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยที่ไม่ต้องรอให้มีผู้ใดบอกหรือกำกับให้ทำกิจกรรมนั้น ๆ

7. การติดตามตรวจสอบตนเอง (Self-Monitoring) คือ ความสามารถในการพิจารณาตรวจสอบประเมินผลการกระทำของตนเอง อันจะนำไปสู่การปรับปรุงการทำงานหรือกิจกรรมนั้น ๆ ได้ดียิ่งขึ้น

ฐาปณีย์ แสงสว่างและคณะ (ฐาปณีย์ แสงสว่าง, วิไลลักษณ์ ลังกา, & ดารณี อุทัยรัตน์, 2559) ได้ศึกษาการพัฒนาตัวบ่งชี้ทักษะการบริหารการรู้คิด อารมณ์ และพฤติกรรม สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา โดยจากการศึกษาพบว่า ชุดบ่งชี้ทักษะการบริหารการรู้คิด อารมณ์ และพฤติกรรมประกอบด้วย 9 ตัวบ่งชี้ จัดอยู่ใน 3 องค์ประกอบ ได้แก่

1. ความสามารถในการรู้คิด (Metacognition) หมายถึง ความสามารถในการใช้ความรู้สึก นึกคิดของตนเองได้เป็นอย่างดี เพื่อให้สามารถปฏิบัติ กิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนและนอกห้องเรียนได้ สำเร็จบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ประกอบด้วยความสามารถ 5 ด้าน คือ

1.1 การริเริ่ม (Initiative) หมายถึง ความสามารถในการคิดเริ่มต้นทำงานด้วยตนเอง โดยไม่ฝัดวันประกันพรุ่ง เพื่อให้งานสำเร็จบรรลุผลตามเป้าหมายซึ่งแสดงพฤติกรรม

โดยเริ่มต้นงาน ด้วยการเริ่มต้นทำงานหรือเริ่มทำงานต่อด้วยตนเอง และมีแนวคิดหลากหลาย ด้วยการคิดหาวิธีการแก้ปัญหาใหม่ ๆ

1.2 ความจำในการทำงาน (Working Memory) หมายถึง ความสามารถในการเก็บรักษาข้อมูลไว้ในหน่วยความจำขณะปฏิบัติงานที่ซับซ้อน เพื่อให้งานสำเร็จบรรลุผลตามเป้าหมาย ซึ่งแสดงพฤติกรรมโดยเก็บรักษาข้อมูลไว้ในจิตใจด้วยการจดจำสิ่งต่าง ๆ ไว้ในความคิด และมีสมาธิด้วยการจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำ

1.3 การวางแผน/จัดระบบ (Planning/ Organizing) หมายถึง ความสามารถในการคิดแผนการทำงานเป็นลำดับขั้นตอน เพื่อให้งานสำเร็จบรรลุผลตามเป้าหมาย ซึ่งแสดงพฤติกรรมโดยมุ่งหวังต่อเป้าหมาย ด้วยการกำหนดขั้นตอนการปฏิบัติงานที่จะทำให้งานสำเร็จตามเป้าหมายจัดลำดับความสำคัญของงานได้อย่างเหมาะสม จัดสรรเวลาปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม และเข้าใจแนวคิดหลัก ด้วยการจัดการกับข้อมูลจำนวนมากได้เป็นอย่างดี และถ่ายทอดความคิดในเชิงปฏิบัติ

1.4 การจัดระเบียบวัสดุ (Organization of Materials) หมายถึง ความสามารถในการดูแลรักษาสมบัติส่วนตัวได้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อให้เป็นหมวดหมู่เดียวกัน ซึ่งแสดงพฤติกรรมโดยเก็บรักษาสมบัติส่วนตัวอย่างเป็นระเบียบ ด้วยการจัดระบบการเก็บสิ่งต่าง ๆ อย่างเป็นสัดส่วนและหมวดหมู่ และดูแลรักษาความสะอาดของใช้ส่วนตัว

1.5 การตรวจสอบงาน (Task-Monitoring) หมายถึง ความสามารถในการพิจารณา ความถูกต้องของงานที่ทำเสร็จแล้ว เพื่อให้แน่ใจว่างานที่ทำไม่มีข้อผิดพลาด ซึ่งแสดงพฤติกรรมโดยกำกับติดตามงานที่ปฏิบัติ ด้วยการพิจารณางานที่ปฏิบัติว่ามี ความถูกต้องเสร็จสมบูรณ์เรียบร้อย

2. ความสามารถในการกำกับอารมณ์ (Emotional Regulation) หมายถึง ความสามารถในการดูแลควบคุมความรู้สึกทางจิตใจของตนเองได้เป็นอย่างดี เพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียน และนอกห้องเรียนได้สำเร็จบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ประกอบด้วยความสามารถ 2 ด้าน คือ

2.1 การปรับเปลี่ยน (Shifting) หมายถึง ความสามารถในการปรับตัวให้ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เพื่อให้สามารถยอมรับได้กับสถานการณ์ที่แตกต่างจากเดิม ซึ่งแสดง พฤติกรรมโดยปรับเปลี่ยนได้ง่าย ด้วยการไม่ยึดติดอยู่กับสถานการณ์หรือปัญหาใดปัญหาหนึ่งจนทำให้เกิดผลกระทบด้านลบ ยอมรับได้กับสิ่งที่แตกต่างจากเดิม และมี

ความยืดหยุ่นในการแก้ปัญหา ด้วยการยอมรับได้กับความแตกต่างหลากหลายของวิธีการแก้ปัญหา

2.2 การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความรู้สึกทางใจได้เป็นอย่างดี เพื่อไม่ให้มีผลกระทบด้านลบต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งแสดงพฤติกรรม โดยควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ด้วยการกำกับดูแลอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม และแสดงกิริยาท่าทางที่สอดคล้องกับสภาวะอารมณ์

3. ความสามารถในการกำกับพฤติกรรม (Behavioral Regulation) หมายถึง ความสามารถในการดูแลควบคุมการกระทำหรืออาการที่แสดงออกของตนเองได้เป็นอย่างดี เพื่อให้สามารถปฏิบัติ กิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียนและนอกห้องเรียนได้ สำเร็จบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ประกอบด้วย ความสามารถ 2 ด้าน คือ

3.1 การตรวจสอบตนเอง (Self-Monitoring) หมายถึง ความสามารถในการพิจารณาถึงพฤติกรรมหรือการกระทำของตนเอง เพื่อให้แน่ใจว่าสิ่งที่ได้กระทำเป็นสิ่งที่ถูกต้อง และไม่มีผลกระทบด้านลบต่อผู้อื่น ซึ่งแสดงพฤติกรรมโดยกำกับติดตามพฤติกรรมตนเอง ด้วยการพิจารณาการกระทำของตนเองว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงาม และไม่แสดงการกระทำที่มีผลกระทบ ด้านลบต่อผู้อื่น

3.2 การยับยั้ง (Inhibition) หมายถึง ความสามารถในการคิดอย่างรอบคอบก่อนลงมือ กระทำและยืดเวลาการตอบสนอง เพื่อให้มีเวลาประเมินสถานการณ์หรือพฤติกรรมที่อาจมีผลกระทบด้านลบต่อตนเองและผู้อื่น ซึ่งแสดงพฤติกรรมโดยควบคุมความวู่วาม ด้วยการหลีกเลี่ยงการกระทำที่ทำโดยไม่ได้คิด ดูแลความปลอดภัยของตนเอง และหยุดแสดงพฤติกรรมด้านลบในเวลาที่เหมาะสมได้ด้วยตนเอง

จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตน สามารถจำแนกเป็นตารางได้ดังนี้

ตาราง 1 การสรุปองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตนจากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

องค์ประกอบของ ความสามารถคิดบริหาร จัดการตน	แนวคิด											
	Miyake; et al (2000)	Diamond; et al (2007)	Greenstone (2011)	นวดจันทร จุฑาทักัดกุล (2555)	Hansen (2013)	Naglieri, et al (2013)	Wenner; et al. 2013	Shaul; & Schwartz. 2014	Zelazo. 2015	พัชรา กระแจะเจิม และวรรณี แกมแกตุ (2558)	สุภาณีย์ แสงสว่างและคณะ(2559)*	รวม
1. ความจำในการทำงาน (Working Memory)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	11
2. ความยืดหยุ่นทางปัญญา (Shifting /Cognitive Flexibility)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	11
3. การยับยั้งชั่งใจ (Inhibition Control)	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	11
4. การวางแผนจัดการอย่าง เป็นระบบ (Plan/Organize)			/	/	/	/					/	5
5. การตรวจสอบตนเอง (Self-Monitoring)			/	/	/	/					/	5
6. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)			/	/	/	/					/	5

ตาราง 1 (ต่อ)

องค์ประกอบของ ความสามารถคิดบริหาร จัดการตน	แนวคิด											
	Miyake; et al (2000)	Diamond; et al (2007)	Greenstone (2011)	นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล (2555)	Hansen (2013)	Naglieri, et al (2013)	Wenner; et al. 2013	Shaul; & Schwartz. 2014	Zelazo. 2015	พัชรา กระแจะเจิม และวรรณี แกมเกตุ (2558)	สุปณีย์ แสงสว่างและคณะ(2559)*	รวม
7. การริเริ่ม (Initiate)			/	/	/	/					/	5
8. การจัดการวัสดุ (Organization of Material)			/		/						/	3
9. การตรวจสอบงาน (task- Monitoring)											/	1
10. การใส่ใจจดจ่อ (Focus/Attention)					/	/						2
11. ความมุ่งมั่นไปสู่ เป้าหมาย (Goal- Directed Persistence)				/								1

* จำแนกตามองค์ประกอบย่อย

จากการสังเคราะห์งานวิจัย (ตารางที่ 1) พบว่าองค์ประกอบหลักในการศึกษาความสามารถคิดบริหารจัดการตน ได้แก่ 1. ความจำในการทำงาน(Working Memory) 2. ความยืดหยุ่นทางปัญญา (Shifting /Cognitive Flexibility) 3. การยับยั้ง (Inhibition Control) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาที่ผ่านมาไม่นานของ Pentz และคณะ(Pentz, Riggs, & Warren, 2016)ที่ทำการศึกษาเบื้องต้นกับนักเรียนระดับ 7 (grade 7) โดยใช้องค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตน 4 องค์ประกอบหลักได้แก่ ความจำในการทำงาน(Working Memory) การวางแผนจัดการอย่างเป็นระบบ (Plan/Organize) การควบคุมยับยั้ง (Inhibition Control) และการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) ผลปรากฏว่า การยับยั้ง (Inhibition Control) สามารถเป็นตัวทำนายพฤติกรรมการใช้ บุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ บุหรี่ไฟฟ้า ซึ่งการควบคุมยับยั้ง (Inhibition Control) สามารถพัฒนาไปสู่การสร้างโปรแกรมในการป้องกันการใช้สารเสพติดชนิดอื่น ๆ ได้เช่นกัน แต่ทั้งนี้ก็มีข้อเสนอของการใช้องค์ประกอบความสามารถคิดบริหารจัดการตนในบริบทชั้นเรียนของ Greenstone (Greenstone, 2011)ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ การยับยั้ง (Inhibit) การปรับเปลี่ยน (Shift) การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) การริเริ่ม (Initiate) ความจำในการทำงาน (Working Memory) การวางแผน/จัดระบบ (Plan/Organize) การจัดการวัสดุ (Organization Of Material) การตรวจสอบตนเอง (Monitor) ในขณะฟื้นฟูนโยบายการดำเนินงานป้องกันปัญหาสารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ของสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดของประเทศไทย ได้กำหนดให้การพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเป็นนวัตกรรมในการป้องกันปัญหาสารเสพติดของประเทศไทย ตามแผน 5 ปีด้านการป้องกันยาเสพติด (พ.ศ. 2558 – 2562) ได้เสนอแนะองค์ประกอบหลักของการนำแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถบริหารจัดการตนไปใช้ 9 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. ความทรงจำในการทำงาน (Working Memory) 2. ความยับยั้งชั่งใจ (Inhibitory Control) 3. การเรียนรู้ที่จะปรับตัว (Cognitive Flexibility or Shift) 4. การใส่ใจจดจ่อ (Focus/Attention) 5. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) 6. การวางแผนและจัดการ (Planning and organizing) 7. การตรวจสอบตนเอง (Self-monitoring) 8. ความริเริ่ม (Initiating) 9. ความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย (Goal-Directed Persistence) (รายงานเฝ้าระวังสถานการณ์ยาเสพติดอาเซียน ประจำปี 2015, 2560)

ผู้วิจัยได้พิจารณาถึงความถี่ที่พบองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตนในการศึกษาต่าง ๆ ดังตารางพบว่า องค์ประกอบที่ควรศึกษาในครั้งนี้ได้แก่ 1. ความจำในการทำงาน (Working Memory) 2. ความยืดหยุ่นทางปัญญา (Shifting /Cognitive Flexibility) 3. การยับยั้ง

(Inhibition Control) 4. การวางแผนจัดการอย่างเป็นระบบ (Plan/Organize) 5. การตรวจสอบตนเอง (Self-Monitoring) 6. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) และ 7. การริเริ่ม (Initiate)

1.2 ความสำคัญของความสามารถคิดบริหารจัดการตนกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด

จากการทบทวนเอกสาร มีนักวิชาการกล่าวถึงความสำคัญของความสามารถคิดบริหารจัดการตนไว้ดังนี้ นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล (2555) อธิบายว่า ความสามารถคิดบริหารจัดการตนช่วยให้เด็กมีความคิดยืดหยุ่น ปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อให้ทำงานสำเร็จ สามารถยับยั้งควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมให้แสดงออกอย่างเหมาะสม เป็นที่ยอมรับของสังคม รู้จักคาดการณ์ ผลการกระทำว่าทำไปแล้วจะเกิดสิ่งใดตามมา รู้จักเลือกว่าต้องทำอะไรจึงจะประสบความสำเร็จในการเรียนและการทำงาน รู้จักเลือกที่จะไม่ทำในสิ่งที่จะทำให้ล้มเหลวหรือเสียใจทีหลัง ทำให้เด็กไม่ทำผิดซ้ำ ทำให้เด็กรู้จักทบทวนสิ่งที่ผิดไปแล้ว นำมาปรับปรุงให้ดีขึ้นในครั้งต่อไป และช่วยให้เด็กไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค รู้จักเปลี่ยนวิกฤติให้เป็นโอกาส ล้มแล้วลุกได้ (Diamond, 2014) นอกจากนี้ ความสามารถคิดบริหารจัดการตนยังมีความสัมพันธ์กับตัวแปรต่าง ๆ ได้แก่ ความพร้อมทางการเรียนของเด็กมากกว่าความฉลาดทางสติปัญญา การอ่าน การคำนวณ มีความสำคัญต่อความสำเร็จด้านการเรียนในทุกระดับชั้น ตั้งแต่อนุบาล ประถม มัธยม จนถึงมหาวิทยาลัย และมีความสำคัญต่อความสำเร็จในการทำงานและการมีครอบครัว การมีชีวิตคู่ที่ราบรื่น (Diamond, 2012; 2014; Goldstein & Volkow, 2011; Crew, 2009; Fiel, 2010) และถ้าบุคคลมีความบกพร่องของความสามารถคิดบริหารจัดการตนในสมองส่วนหน้าแล้วจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการติดยาเสพติด โดยมีการศึกษาจากภาพถ่ายสมองและอาการทางคลินิก แสดงให้เห็นว่ามีความบกพร่องในการทำงานของสมองส่วนหน้าในผู้ที่ติดยาเสพติด ทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถยับยั้งความคิดและการกระทำได้ ซึ่งเกี่ยวข้องกับทุกขั้นตอนของการติดยาเสพติด ตั้งแต่การพาตนเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง ทดลองใช้ยาและใช้ซ้ำจนติด รวมทั้งการกลับไปใช้ใหม่ (นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล, 2555)

นอกจากนี้ ยังค้นพบว่า การศึกษาของกรีน (Greene, 2009) พบว่า เด็กที่มีระบบการจัดการ มีพฤติกรรม และทักษะทางอารมณ์ต่ำมักจะพบกับปัญหาด้านระเบียบวินัย เนื่องจากเด็กเหล่านั้นไม่ทราบว่าตนเองต้องทำอะไร แบบไหนถูกหรือผิด จากการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้องพบว่าความสำคัญของความสามารถคิดบริหารจัดการตนที่จะช่วยให้เด็กปรับเปลี่ยนความคิด การตัดสินใจ และการกระทำให้มีการแสดงออกอย่างเหมาะสมนั้น ส่งผลให้การดำเนินชีวิตในด้านต่าง ๆ เช่น การเรียน การทำงาน ความสัมพันธ์ทางสังคมและครอบครัวมีการพัฒนาที่ดีขึ้น โดยรู้จัก

ทบทวนสิ่งที่ทำผิด รู้จักปรับปรุงสิ่งต่าง ๆ ให้ดีขึ้น และไม่ทำผิดซ้ำ และยังพบว่า เด็กที่มีความสามารถคิดบริหารจัดการตนต่ำ จะทำให้มีปัญหาด้านระเบียบวินัยเนื่องจากไม่แน่ใจว่าการทำแบบไหนจึงจะเรียกว่าถูกหรือผิด นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาพบว่า หากเป็นผู้ที่ติดยาเสพติด จะมีความบกพร่องในสมองส่วนหน้า ทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถยับยั้งความคิด การตัดสินใจและการกระทำที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติดในทุกขั้นตอนได้

ลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถคิดบริหารจัดการตน

นักวิชาการทั้งในประเทศและต่างประเทศได้อธิบายลักษณะของบุคคลที่มีความสามารถคิดบริหารจัดการตนดี ไว้ดังนี้ นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล (2555; นวลจันทร์ จุฑาภักดีกุล, 2555) อธิบายถึงบุคคลที่มีความสามารถคิดบริหารจัดการตนที่ดี เมื่อมีเรื่องต้องตัดสินใจก็มีหลักคิด มีการพิจารณาไตร่ตรองดี สามารถตัดสินใจได้เหมาะสม คนที่รู้จักวางแผนก่อนลงมือทำ ครั้นเมื่อลงมือ ก็สามารถทำได้เป็นขั้นเป็นตอน ไม่สับสน พอทำไปแล้วเกิดอุปสรรค ก็รู้จักแก้ไขหรือคิดค้นหาทางออกใหม่ ๆ ไม่ติดยึดตายตัวกับความคิดเดิม ๆ หรือความเคยชินเดิม ๆ เพียงอย่างเดียว และคนที่รู้จักยับยั้งชั่งใจ ชะลอความอยากได้ รู้จักควบคุมอารมณ์ ควบคุมพฤติกรรมตนเอง มีสัมพันธภาพกับคนอื่นดี ย่อมเป็นที่ยอมรับรักใคร่ของผู้คนที่เกี่ยวข้อง เพื่อนร่วมงาน หรือคนในครอบครัว สามารถทำงานเป็นทีมได้ โดยเฉพาะในโลกสมัยใหม่ที่เปลี่ยนแปลงรวดเร็ว เต็มไปด้วยสิ่งเร้าต่าง ๆ เช่น การพนัน สิ่งเร้าทางเพศ ความรุนแรง รวมถึงยาเสพติด คนเหล่านี้ก็จะสามารถกำกับตนเองได้ มีความยับยั้งชั่งใจ ไม่ตกเป็นเหยื่อของสถานการณ์ ซึ่งสัมพันธ์กับสุขภาพจิต (2559) ที่อธิบายว่า ทักษะความสามารถคิดบริหารจัดการตน คือทักษะที่เราพากันกลับมาสู่พื้นฐานของความเป็นมนุษย์ และตรงนี้จะทำให้ฉลาด จะทำให้เก่ง เพราะมีงานวิจัยว่าเด็กที่มีความสามารถคิดบริหารจัดการตนดี จะมีความฉลาดทางสติทางปัญญา (IQ) ไปด้วย ดังนั้น เมื่อบุคคลมีความสามารถคิดบริหารจัดการตนที่ดีย่อมมีโอกาสน้อยที่จะตกเป็นเหยื่อของปัญหาเสพติด หรือเมื่อเผชิญกับปัญหาเสพติดแล้ว ก็จะสามารถคิด ตัดสินใจ และแก้ไขให้ผ่านพ้นจากปัญหาได้ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ฝังอยู่ในตัวของบุคคลคนนั่นเอง

นอกจากนี้สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดของประเทศไทย ได้กำหนดให้การพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเป็นนวัตกรรมในการป้องกันปัญหาสารเสพติดของประเทศไทย ตามแผน 5 ปีด้านการป้องกันยาเสพติด (พ.ศ. 2558 – 2562) ประเทศไทยโดยส่งเสริมการใช้วิธีใหม่ในการสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดที่มีกลุ่มเป้าหมายเป็นเด็กปฐมวัย โดยการสร้างปัจจัยการรู้คิดซึ่งเชื่อว่าจะได้ผลดีกว่าการให้ข้อมูลข่าวสาร ซึ่งการเรียนรู้ที่

จะช่วยให้คนสามารถทำการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง (รายงานเฝ้าระวังสถานการณ์ยาเสพติดอาเซียน ประจำปี 2015, 2560) จากความสำคัญของความสามารถคิดบริหารจัดการตนที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจในการที่จะนำแนวคิดในการพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน เพื่อให้การดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดได้ครอบคลุมในกลุ่มเยาวชนมากยิ่งขึ้นดังที่จะกล่าวในส่วนอื่น ๆ ต่อไป

1.3 การวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตน

การศึกษาความสามารถคิดบริหารจัดการตนและการทำงานของสมองส่วนหน้า (frontal lobes) ประยุกต์ไปสู่กระบวนการประเมินประสาทกายวิภาคทางคลินิก ซึ่งได้แก่ The Wisconsin Card Sorting Test (WEST) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ถูกพัฒนาขึ้นในปี ค.ศ. 1948 เพื่อประเมินการให้เหตุผลนามธรรมและความยืดหยุ่นทางปัญญา (George McCloskey, Perkins, & Divner, 2009) ซึ่งแบบทดสอบ WEST มียาเกะและคณะ (Miyake et al., 2000) ได้ทำการศึกษาความเป็นเอกภาพและความหลากหลายของความสามารถคิดบริหารจัดการตน โดยแยกความสามารถคิดบริหารจัดการตนออกเป็น 3 องค์ประกอบคือ ความยืดหยุ่นทางจิต (mental set shifting) ปรับปรุงข้อมูลและตรวจสอบ (information updating and monitoring) และการยับยั้งการตอบสนอง (inhibition of prepotent response) ซึ่งแบบวัด WEST มีความสัมพันธ์อย่างมากกับความยืดหยุ่นทางจิต แม้ว่าแบบทดสอบ WEST เป็นแบบทดสอบที่เหมาะสมกับการประเมินการทำงานของสมองส่วนหน้าที่ทำหน้าที่บริหารจัดการสมองในการทำงานที่มีองค์ประกอบที่เปลี่ยนแปลงไป แต่แบบทดสอบนี้มีความซับซ้อนที่ผู้ทำการทดสอบจำเป็นต้องมีประสบการณ์และผ่านการเรียนรู้การใช้แบบทดสอบนี้

นอกจากนี้ยังมีแบบวัด The Behavior Rating Inventory of Executive Function หรือมีชื่อย่อว่า BRIEF โดย จอห์น อิทส์ควิธ การ์ย เคนเวอร์ทท์ (Gioia, Isquith, Guy, & Kenworthy, 2000) ได้ทำการวัดและการประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนนั้นถูกออกแบบให้ประเมินพฤติกรรมเด็กอายุ 5-18 ปีโดยให้ครูและผู้ปกครองเป็นผู้ประเมิน โดยใช้แบบวัด 86 ข้อใน 2 มิติคือ มิติด้านพฤติกรรม ได้แก่ การยับยั้ง ความยืดหยุ่นทางปัญญา การควบคุมอารมณ์ และการแก้ไขปัญหา ได้แก่ การริเริ่ม การวางแผนและจัดการงาน การจัดสภาพแวดล้อม การตรวจสอบตนเอง ความจำในการทำงานซึ่งรวมเป็นองค์ประกอบทั้งหมด 8 องค์ประกอบ แบบวัด The Comprehensive Executive Function Inventory หรือมีชื่อย่อว่า CEFI ถูกสร้างโดย นาเกลียรี ดาส และ โกลด์สแตนท์ (Naglieri et al., 2013) โดยประเมินจากการสังเกตพฤติกรรมโดยครูและ

ผู้ปกครองสำหรับเด็กอายุ 5-18 ปี เช่นกัน แต่อย่างไรก็ตาม แบบประเมิน CEFI นี้มีสำหรับเด็ก ประเมินตนเองด้วย โดยมีข้อคำถามทั้งหมด 100 ข้อ ใน 9 องค์ประกอบ ได้แก่ ความตั้งใจ การกำกับด้านอารมณ์ ความยืดหยุ่นทางปัญญา การควบคุมยับยั้ง การริเริ่ม การจัดการ การวางแผน การตรวจสอบตนเอง และ ความจำเป็นในการทำงานโดยรูปแบบการประเมินจะมี 3 รูปแบบ คือ ประเมินความสอดคล้องของการให้คะแนน (Consistency Index) ประเมิน ประเมินข้อคำถาม ทางบวกและทางลบว่ามีไม่มากเกินไป โดยการประเมินแต่ละรูปแบบมีค่ากลางของข้อมูลอยู่ที่ 100 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน อยู่ที่ 15 จะถือว่ามีความสามารถคิดบริหารจัดการตน โดย ค่ากลางของข้อมูลประเมินจากการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,400 ตัวอย่างจาก 50 รัฐ ในประเทศสหรัฐอเมริกา แบ่งเป็น 1,400 ตัวอย่างสำหรับแบบประเมินของครู และ 700 ตัวอย่าง สำหรับแบบประเมินตนเอง โดยแบ่งเป็นเชื้อชาติ ศาสนา และระดับการศึกษาของผู้ปกครองโดย รายงานเป็นค่าร้อยละเพื่อเป็นตัวแทนของประเทศสหรัฐอเมริกา ในปี 2011 ในบริบทของชั้นเรียน แฮนด์เซน (Hansen 2013) ได้เสนอการประเมินตนเองอย่างง่ายสำหรับกลุ่มอาการความสามารถ คิดบริหารจัดการตนบกพร่อง (executive function disorder: efd) ด้วยคำถาม 4 ข้อ ในแต่ละ ด้านจากทั้งหมด 10 ด้าน รวม 40 ข้อ ซึ่งหากในแต่ละด้านนักเรียนตอบไข่มากกว่า 2 ข้อแสดงว่า นักเรียนมีความพร้อมในด้านนั้น ๆ ซึ่งการประเมินนี้นักเรียนสามารถใช้ประเมินตนเองและสามารถ ทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนในด้านที่ตนมีความพร้อมตามที่คู่มือให้ คำแนะนำ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่าการใช้รูปแบบการประเมินตนเองมีความเหมาะสมที่สุด เพื่อให้แบบประเมินที่พัฒนาขึ้นสามารถใช้ได้อย่างแพร่หลาย หากใช้แบบทดสอบทางจิตเวช เช่น WEST ที่ความซับซ้อนในการใช้อาจส่งผลต่อการดำเนินการวิจัยในหลาย ๆ ด้าน ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะสร้างแบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด โดยพัฒนาจากแบบประเมินของ แฮนด์เซน เพื่อใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

1.4 โปรแกรมการพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตน

ศูนย์พัฒนาการเด็ก มหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (Child, 2017) ได้เสนอว่ามี 3 มิติใหญ่ ๆ สำหรับทักษะการคิดบริหารจัดการตน คือ

1. ความจำ (Working memory) คือ ความสามารถในการเก็บจำข้อมูลต่าง ๆ และใช้ประโยชน์จากข้อมูลที่เก็บจำนั้น

2. การยับยั้งควบคุม (Inhibitory control) คือ ความสามารถในการคิด และกระตุ้นเตือนตัวเองให้ต่อต้านต่อสิ่งล่อใจและนิสัย หยุุดและคิดก่อนจะลงมือทำ

3. ความยืดหยุ่นทางปัญญา (Cognitive flexibility) คือ ความสามารถในการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับความต้องการที่เปลี่ยนแปลง ลำดับความสำคัญ หรือมุมมองที่เปลี่ยนไป

สำหรับการพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนในวัยรุ่นนั้น เห็นว่าควรเน้นไปที่ การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและสำรวจตนเอง โดยมุ่งให้ความสนใจไปที่กระบวนการวางแผน ช่วยในการพัฒนาแผน และให้มีโอกาสทำกิจกรรมเพื่อสังคมเพื่อให้ได้ประสบการณ์มุมมองต่าง ๆ ผ่านการเป็นอาสาสมัคร นอกจากนี้ยังต้องคอยกระตุ้นให้เยาวชนตระหนักถึงแผนที่วางไว้โดยการ ตรวจสอบตนเอง ซึ่งการพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนนั้นสามารถพัฒนาโดยใช้ 6 กิจกรรม กีฬา โยคะและการฝึกสมาธิ ดนตรี ภาพยนตร์ เกมที่ต้องมีการคิดวางแผน เกมคอมพิวเตอร์

เพนส์ (Pentz et al., 2016) ที่ทำการศึกษาเบื้องต้นกับนักเรียนระดับ 7 (grade 7) โดยใช้องค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตน 4 องค์ประกอบหลักในการจัดการฝึกอบรมเพื่อส่งเสริมความสามารถคิดบริหารจัดการตนได้แก่ ความจำในการทำงาน (Working Memory) การวางแผนจัดการอย่างเป็นระบบ (Plan/Organize) การควบคุมยับยั้ง (Inhibition Control) และการควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) ผลปรากฏว่า การยับยั้ง (Inhibition Control) สามารถเป็นตัวทำนายพฤติกรรมการใช้ บุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ และ บุหรี่ไฟฟ้า ซึ่ง การควบคุมยับยั้ง (Inhibition Control) สามารถพัฒนาไปสู่การสร้างโปรแกรมในการป้องกันการ ใช้สารเสพติดชนิดอื่น ๆ ได้เช่นกัน และยังได้เสนอแนะว่า ในการทำวิจัยเพื่อฝึกอบรมพัฒนา อีกทั้ง ยังได้เสนอแนะว่าหากจัดการฝึกอบรมภายใต้กรอบแนวคิดความสามารถบริหารจัดการตนเพื่อ ป้องกันการใช้ บุหรี่ หรือบุหรี่ยไฟฟ้าควรเน้นไปที่ การกำกับอารมณ์ (emotional regulation) การ ควบคุมแรงกระตุ้น (impulse control) การตั้งเป้าหมาย (goal setting) และ การตัดสินใจโดยมี การวางแผน (planful decision-making)

ทั้งนี้เมื่อพิจารณาจากงานวิจัยและข้อเสนอแนะดังที่กล่าวมาแล้วนั้น เพื่อให้การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาการใช้สารเสพติดใน กลุ่มเยาวชน มีความสมบูรณ์ครบถ้วนในมิติต่างของการพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการ ผู้วิจัยจึงเลือกใช้องค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตนที่ได้จากการสังเคราะห์ งานวิจัย ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบได้แก่ ได้แก่ 1. ความจำในการทำงาน (Working Memory) 2. ความยืดหยุ่นทางปัญญา (Shifting /Cognitive Flexibility) 3. การยับยั้ง (Inhibition Control)

4. การวางแผนจัดการอย่างเป็นระบบ (Plan/Organize) 5. การตรวจสอบตนเอง (Self-Monitoring) 6. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) และ 7. การริเริ่ม (Initiate) เพื่อนำมาออกแบบโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองต่อไป

2. แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้แบบการเสริมต่อการเรียนรู้(scaffolding)

การเรียนรู้แบบการเสริมต่อการเรียนรู้ (scaffolding) เกิดขึ้นจากทฤษฎีวิวัฒนาการทางสังคมของ ไวลส์กอสกี (Vygotsky's Sociocultural Theory) นี้หมายถึงบทบาทเชิงปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้สอนกับผู้เรียน ผู้เรียนเป็นผู้สร้างองค์ความรู้ด้วยตนเอง โดยผู้สอนนั้นสามารถให้ความช่วยเหลือด้วยวิธีการต่าง ๆ ขึ้นอยู่กับสภาพของปัญหาที่ผู้เรียนได้เผชิญอยู่ ส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดความทักษะที่ไม่อาจเรียนรู้เข้าใจได้ด้วยตนเองในช่วงเวลานั้นผ่านการแนะนำ ช่วยเหลือจากผู้สอนที่มีความเชี่ยวชาญ ทั้งนี้ ทฤษฎีวิวัฒนาการทางสังคมของ Vygotsky เชื่อว่า พัฒนาการและการเรียนรู้เป็นกระบวนการทางสังคม ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้ด้วยตนเอง โดยให้ความสำคัญกับบทบาทของสังคมต่อการพัฒนาทางปัญญาของผู้เรียน ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และมุมมองทางวัฒนธรรมของผู้เรียนเป็นปัจจัยสำคัญต่อพัฒนาการทางปัญญา

ไวลส์กอสกี (Vygotsky) เสนอ ระยะเวลาห่างระหว่างช่วงระดับพัฒนาการ (The zone of proximal development: ZPD) นิยามไว้ว่า เป็นระยะห่างระหว่างช่วงระดับพัฒนาการทางปัญญาที่แท้จริง (actual development) ที่พิจารณาได้จากการที่บุคคลสามารถแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง และระดับศักยภาพของพัฒนาการ (the level of potential development) ที่พิจารณาได้จากความสามารถที่บุคคลจะสามารถแก้ปัญหาได้เมื่อได้รับคำแนะนำจากผู้อาวุโสหรือ ร่วมงานกับบุคคลอื่นที่มีศักยภาพมากกว่า (Vygotsky, 1978)

ไวลส์กอสกี นั้นได้แสดงให้เห็นถึงวิธีพัฒนาทักษะและความคิดอย่างมีศักยภาพ เขาได้แนะนำว่าอาจารย์ต่าง ๆ ใช้กิจกรรมการเรียนรู้ที่การร่วมมือกัน โดยเด็ก ๆ ที่มีความสามารถไม่เพียงพอจะพัฒนาผ่านการช่วยเหลือจากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญมากกว่า

ไวลส์กอสกี เชื่อว่า เมื่อผู้เรียนอยู่ในระยะ ZPD สำหรับงานที่จำเพาะเจาะจงนั้น หากได้รับการสนับสนุนที่เหมาะสมจะให้ผู้เรียนได้รับการส่งเสริมจนบรรลุงานได้

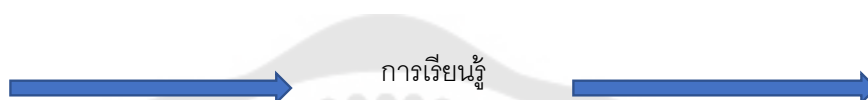
ไวลส์กอสกี (Vygotsky) ยังเชื่ออีกว่า เด็กจะเกิดการเรียนรู้ มีพัฒนาการทางสติปัญญา และ ทักษะคิดขั้นเมื่อมีปฏิสัมพันธ์และทำงานร่วมกันกับคนอื่น ๆ เช่น ผู้ใหญ่ ครู เพื่อน บุคคลเหล่านี้จะให้ข้อมูลสนับสนุนให้เด็กเกิดขึ้น เมื่อเด็กอยู่ในสภาวะ Zone of Proximal Development ซึ่งเป็น สภาวะที่เด็กเผชิญกับปัญหาที่ทำนายแต่ไม่สามารถคิดแก้ปัญหาได้โดยลำพังเมื่อได้รับการ

ช่วยเหลือ แนะนำจากผู้ใหญ่ หรือจากการทำงานร่วมกับเพื่อนที่มีประสบการณ์มากกว่า เด็กจะสามารถแก้ปัญหา นั้นได้และเกิดเป็นการเรียนรู้ขึ้น

Zone of Proximal Development

ทักษะที่มีความยากเกินที่ผู้เรียนจะสามารถเรียนรู้ได้ด้วย

ความรู้ ที่มีอยู่แล้ว	ตนเองหากแต่สำเร็จได้โดย	<u>การแนะนำ</u> และ <u>การสนับสนุน</u>	ความรู้ ที่ยังไม่บรรลุ
	จากผู้ที่มีความเชี่ยวชาญ		



ภาพประกอบ 1 ภาพ การเรียนรู้แบบ Scaffolding

ทฤษฎีวัฒนธรรมเชิงสังคมของไวส์กอสกี มีสาระสำคัญ ดังนี้

1) ภาษา (Language) ไวส์กอสกี ได้แสดงทัศนะไว้ว่า ภาษาที่เกิดขึ้นครั้งแรกเป็นภาษาที่ไม่ได้แสดงถึงความคิด เป็นช่วงระยะเวลาที่ความคิดกับภาษาไม่มีความสัมพันธ์กัน เมื่อเด็ก มีพัฒนาการมากขึ้นความคิดกับภาษาจะเริ่มมีความสัมพันธ์กันมากขึ้น ความคิดจะแสดงออกมาผ่านทางภาษา ซึ่งภาษาที่แสดงออกมาจะมีความเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้นเนื่องจากการใช้ความคิดที่มากขึ้นดังนั้น ภาษาจึงเป็นเครื่องมือในการพัฒนาความคิด และในขณะเดียวกันเราก็พัฒนาภาษาโดยผ่านทางความคิดด้วยเช่นกัน

2) ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) ทารกเกิดมาพร้อมกับพื้นฐานทางความคิดความเข้าใจกับสิ่งต่าง ๆ ในระดับต่ำ (Lower Mental Functions) คือ มีความใส่ใจ การรู้สึก การรับรู้ ความจำที่ไม่ซับซ้อน เนื่องจากขีดจำกัดทางชีวภาพ การมีจินตนาการหรือจารึกประสบการณ์ บางสิ่งบางอย่างให้อยู่ภายในความทรงจำอาจยากเกินกว่าความสามารถของเด็กที่จะสามารถทำได้ แต่การที่เด็กมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social Interaction) กับพ่อแม่ ครู และคนอื่น ๆ ที่เอาใจใส่ ดูแล ช่วยเหลือแก่เด็กจะช่วยทำให้เด็กสามารถเรียนรู้ได้อย่างไม่มีขีดจำกัดขึ้นอยู่กับบริบท ทางสังคมที่จะเอื้อให้เด็กเกิดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลรอบข้างที่ให้ความช่วยเหลือและสนับสนุน

3) วัฒนธรรม (Culture) เด็กจะปรับเปลี่ยนความคิดความเข้าใจไปตามประสบการณ์ที่ได้รับจากสังคมและวัฒนธรรมจนกระทั่งสร้างความรู้ขึ้นมา ทำให้เด็กมีกระบวนการทางปัญญา

ใน ระดับที่สูงขึ้น (Higher Mental Functions) ซึ่งแต่ละวัฒนธรรมจะถ่ายทอดลักษณะเฉพาะของ ความเชื่อ และค่านิยมในวัฒนธรรมนั้นไปสู่เด็ก ๆ ทำให้รู้ว่าจะคิดอะไร และควรคิดอย่างไรจึงจะ เหมาะสม

4) การเลียนแบบ (Imitation) บทบาทของการเลียนแบบมีความสำคัญต่อการเรียนรู้ และพัฒนาการ เช่น ถ้าเด็กกำลังเกิดอุปสรรคในการแก้โจทย์ปัญหาทางคณิตศาสตร์ ครูจึง แก้ปัญหาให้เห็นเป็นตัวอย่างบนกระดานดำ ในขณะที่เด็กอาจจะเลียนแบบวิธีการแก้ปัญหของ ครู โดยสร้างความสำเร็จขึ้นภายในตนเอง แต่ถ้าครูให้แก้ปัญหาคณิตศาสตร์ที่ยากขึ้น อันเป็นการ ขยายสิ่งที่เรียนรู้ แล้วไปสู่สิ่งที่เรียนรู้ใหม่ เด็กอาจจะยังไม่สามารถเข้าใจได้ในขณะนั้น ครูจึง จำเป็นต้องแก้ปัญหาคณิตศาสตร์ลักษณะนี้หลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้เด็กเลียนแบบวิธีการ แก้ปัญหาอย่างค่อยเป็นค่อยไป

5) การชี้แนะหรือการช่วยเหลือ (Guidance or Assistance) เป็นการร่วมมือทาง สังคม (Social Collaborative) ที่สนับสนุนให้พัฒนาการทางความรู้ความเข้าใจเกิดการเจริญอก งาม เป็นการช่วยเหลือแก่เด็กเมื่อเด็กแก้ปัญหาโดยลำพังไม่ได้ เป็นการช่วยอย่างพอเหมาะเพื่อให้ เด็กแก้ปัญหาด้วยตนเอง วิธีการที่ผู้ใหญ่ ครู หรือเพื่อนที่มีความสามารถมากกว่าเข้าไปมี ปฏิสัมพันธ์กับเด็กเพื่อให้ การช่วยเหลือเด็กเรียกว่า Scaffolding ซึ่งสามารถกระทำได้หลายอย่าง เช่น การแนะนำ (clue) การช่วยเตือนความจำ (reminders) การกระตุ้นให้คิด (encouragement) การแบ่งปัญหาที่สลับซับซ้อนให้ง่าย (breaking the problem down into step) การให้ตัวอย่าง (providing and example) หรือสิ่งอื่น ๆ ที่จะช่วยเด็กแก้ปัญหาและเรียนรู้ด้วยตนเอง

จากทฤษฎีวิวัฒนาการเชิงสังคมของไวส์กอลสกี (Vygotsky's Sociocultural Theory) สรุปได้ว่า เด็กจะพัฒนาทางด้านสติปัญญาโดยได้รับการช่วยเหลือแนะนำจากผู้ใหญ่ หรือจากการ ทำงานร่วมกับเพื่อนที่มีประสบการณ์มากกว่าที่ให้คำแนะนำในการก้าวพ้นช่วงยากลำบากนั้น จน เด็ก สามารถทำงานต่อไปอย่างอิสระจนประสบความสำเร็จด้วยตนเองได้ จะทำให้เด็กสามารถ เข้าใจและเกิดการพัฒนาความสามารถทางการคิดที่ซับซ้อน นอกจากนี้ภาษายังเป็นองค์ประกอบ ที่สำคัญและจำเป็นในการคิดและการเรียนรู้

การประยุกต์ทฤษฎีวิวัฒนาการทางสังคมของ ไวส์กอลสกี (Vygotsky's Sociocultural Theory) สู่การเรียนการสอน โดยเทคนิค Scaffolding การให้ความช่วยเหลือ สนับสนุนเพื่อเสริม ศักยภาพของผู้เรียน สามารถทำได้หลายรูปแบบตามระดับความสามารถของผู้เรียน ซึ่งผู้สอนต้อง พิจารณาเลือกสรรกลยุทธ์ที่จะช่วยเหลือผู้เรียนให้ได้เหมาะสม

การให้การช่วยเหลือ สนับสนุน เพื่อเสริมศักยภาพของผู้เรียนนั้น ผู้สอนต้องพิจารณาเลือกสรรกลยุทธ์ที่จะช่วยเหลือผู้เรียนให้เหมาะสม นักการศึกษาได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับกลยุทธ์ในการช่วยเสริมศักยภาพไว้ต่าง ๆ เช่น วูด บรุนเนอร์ และ รอส (Wood, Bruner, & Ross, 1976) กล่าวว่าวิธีการที่ผู้สอนจะสามารถเสริมศักยภาพให้แก่ผู้เรียน ประกอบด้วย

1. การคัดสรรงานและแจกแจงงานให้เหมาะสม (Recruitment) ในขั้นแรกของการทำงาน ผู้สอนต้องเลือกงานที่เหมาะสม แจกแจงประเด็นที่ผู้เรียนสนใจ และให้เชื่อมโยงกับสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นในงานนั้น เช่น การสร้างความสนใจในงานที่ทำให้เห็นความสำคัญ เป้าหมายของงาน

2. การลดงานให้เป็นงานย่อย ๆ (Reduction in degree of freedom) เป็นการแจกแจงงานให้เป็นขั้นย่อย ๆ ไม่ซับซ้อน ลดขนาดของงานลง ให้งานมีลักษณะที่ง่ายขึ้น แต่ละขั้นจะมีทักษะที่จำเป็นสำคัญ ๆ ซึ่งจะง่ายต่อการให้ข้อมูลย้อนกลับต่อผู้เรียน ในระยะแรกให้ผู้เรียนทำงานในส่วนที่ทำได้ และครูทำในส่วนที่เหลือ โดยครูผู้สอนจะต้องสะท้อนผลการเรียนรู้ (Feedback) เป็นระยะ ๆ สม่่าเสมอ ต่อเนื่องกัน เพื่อให้ผู้เรียนนำผลไปใช้เพื่อเพิ่มระดับการเรียนรู้ในแต่ละขั้นได้อย่าง ถูกต้อง

3. การสร้างแรงจูงใจอย่างต่อเนื่อง (Direction maintenance) เป็นการรักษาความสนใจของผู้เรียนให้คงอยู่อย่างสม่ำเสมอ โดยสร้างความท้าทาย ให้ผู้เรียนไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ในระดับเหนือจากระดับที่ผู้เรียนเพิ่งทำงานได้สำเร็จ

4. กำหนดลักษณะสำคัญของสิ่งที่จะเรียนรู้ให้เด่นชัด (Marking critical features) เป็นการชี้ให้เห็นถึงคุณสมบัติสำคัญที่แสดงให้เห็นว่างานนั้นสำเร็จหรือไปถูกทางแล้ว เช่น การบอกข้อบกพร่องหรือความคลาดเคลื่อนในงานที่ทำอยู่ กำหนดลักษณะสำคัญที่ควรพิจารณาของสิ่งที่จะเรียนรู้ให้เด่นชัด (Marking critical features) เช่น ผู้สอนเมื่ออธิบายเนื้อหาสาระบางอย่างที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ก็ควรเน้นเสียงเป็นพิเศษ หรือหากผู้เรียนเกิดความขัดแย้งในการทำความเข้าใจสิ่งที่เรียนรู้ ผู้สอนควรแปลความหมายของเรื่องที่กำลังเรียนรู้นั้น ๆ เสียใหม่ ด้วยภาษาที่ให้ผู้เรียนเข้าใจได้ง่าย ๆ และถูกต้องตรงกัน

5. การควบคุมปัญหาหรือความคับข้องใจของผู้เรียน (Frustration control) การแก้ปัญหาหรืองานควรจะมีปัญหาหรือความเครียดอยู่ได้บ้าง ดีกว่าที่จะไม่มีความเครียดเลย ในการทำงานผู้สอนจะต้องช่วยให้ผู้เรียนไม่รู้สึกรัดอกกังวลจากความผิดพลาด ไม่ให้ผู้เรียนรู้สึกเสียหน้าจากความผิดพลาดของตนเอง ผู้สอนดึงส่วนที่ผู้เรียนพอใจมาเป็นประโยชน์ หรือผู้สอนใช้

วิธีการอื่น ๆ ที่ช่วยให้ผู้เรียนมีความเครียดเพียงเล็กน้อย อย่างไรก็ตาม สิ่งที่สำคัญกว่าคือ ผู้สอนต้องระมัดระวังความเสี่ยงที่เกิดจากการที่ผู้เรียนพึ่งพาผู้สอนมากเกินไปในระหว่างทำกิจกรรม

6. การสาธิต (Demonstration) เป็นการแสดงตัวอย่างเพื่อเป็นแนวทางการแก้ปัญหาที่ผู้เรียนเผชิญอยู่ และรวมถึงการให้ผู้เรียนเกิดการเลียนแบบและเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมคุณลักษณะเฉพาะตัวของผู้เรียน

Enggen และ Kauchak (1997:57) ได้แบ่งกลยุทธ์ในการเสริมศักยภาพไว้ 5 ประเภท ดังนี้

1. การเป็นต้นแบบ (Modeling) เช่น การแสดงวิธีการแก้ปัญหา
2. การคิดดัง (Think-aloud) เป็นกระบวนการ โดยให้ผู้เรียนได้ทราบถึงความคิดของครูในขณะที่กำลังแก้ปัญหา
3. การใช้คำถาม (Questions) การใช้คำถามจะเป็นการช่วยเหลือเจาะประเด็นความสนใจ และการแนะนำทางเลือกให้แก่ผู้เรียน
4. การปรับสาระการเรียนการสอน (Adapting instructional material) เช่น การปรับงานให้มีความง่าย หรือเป็นลำดับงานย่อย ๆ
5. การใช้สิ่งเตือนหรือตัวชี้แนะ (Prompts and clues) เช่น การวางแผนการเขียนที่จะช่วยให้ผู้เรียนจัดการ จัดระบบการคิดของตนเองก่อนเขียนงานที่ได้รับมอบหมาย การช่วยเหลือนี้จะหยุดเมื่อผู้เรียนซึมซับเอาแผนงานต่าง ๆ หรือขั้นตอนต่าง ๆ ไว้ในตนเองอย่างอัตโนมัติแล้ว

ทั้งนี้ศูนย์พัฒนาการเด็กแห่งมหาวิทยาลัย ฮาร์วาร์ด (Harvard University) ได้จัดทำ การพัฒนาเด็กผ่านความสามารถคิดบริหารจัดการตน (Executive Function) และ การกำกับตนเอง (Self – Regulation) ทักษะเหล่านี้ เป็นกระบวนการทางจิตที่ทำให้พวกเขาสามารถวางแผน มีสมาธิอย่างแน่วแน่ จดจำแบบแผน จัดการกับงานที่มีความซับซ้อนและหลากหลายได้อย่างดี การจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสนับสนุนเด็ก ๆ ด้วย “การเสริมต่อการเรียนรู้ (scaffolding)” ที่ช่วยเหลือเด็ก ๆ ในการฝึกฝนทักษะที่จำเป็นก่อนที่เด็ก ๆ จะต้องทำด้วยตนเอง ผู้ใหญ่นั้นสามารถสนับสนุนการพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตน โดยการทำให้เป็นกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน การเป็นแบบอย่างพฤติกรรมทางสังคม สร้างให้เกิดและสนับสนุนการคงอยู่ของพฤติกรรมนั้น ๆ และเป็นสิ่งที่พึ่งพาได้ สำหรับการพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนในวัยรุ่น นั้น เห็นว่าควรเน้นไปที่การตั้งเป้าหมาย การวางแผนและสำรวจตนเอง โดยมุ่งให้ความสนใจไปที่กระบวนการวางแผน ช่วยในการพัฒนาแผน และให้มีโอกาสทำกิจกรรมเพื่อสังคมเพื่อให้ได้

ประสบการณ์มุมมองต่าง ๆ ผ่านการเป็นอาสาสมัคร นอกจากนี้ยังต้องคอยกระตุ้นให้เยาวชนตระหนักถึงแผนที่วางไว้การตรวจสอบตนเอง(Child, 2017)

จากการศึกษาเมื่อเร็ว ๆ นี้ ของ Spruijt และคณะ (Spruijt, Dekker, Ziermans, & Swaab, 2018) ในประเทศเนเธอร์แลนด์ เรื่องการควบคุมความสนใจและความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองของนักเรียนในสถานศึกษาที่สัมพันธ์กับการกำกับตนเอง (self-regulation) และกลยุทธ์ของพ่อแม่ในการเลี้ยงดูเด็ก ๆ ที่บ้าน จากพฤติกรรมที่สังเกตได้จากการเยี่ยมบ้านจำนวน 98 คน อายุระหว่าง 4 – 8 ปี พบว่า พ่อแม่ที่ใช้กลยุทธ์แบบเสริมต่อการเรียนรู้ (scaffolding) คือการเป็นผู้ให้การสนับสนุนให้อิสระ และใช้คำถามปลายเปิดในการพูดคุย เด็กจะเป็นคนที่มีความยับยั้งชั่งใจดีกว่า นอกจากนี้ยังพบว่าพ่อแม่ที่ใช้คำถามปลายเปิดมากกว่าปลายปิด เปิดโอกาสให้ลูกได้แสดงความคิด อธิบายถึงเรื่องราวต่าง ๆ ในการตอบข้อซักถาม เด็กจะเป็นผู้ที่มีความยับยั้งชั่งใจ ความจำในการทำงาน และความยืดหยุ่นทางปัญญาที่ดีกว่า ซึ่งทั้งสามองค์ประกอบนี้เป็นส่วนหนึ่งของความสามารถคิดบริหารจัดการตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาภาคตัดขวางของ Hopkins และคณะ (Hopkins, Lavigne, Gouze, LeBailly, & Bryant, 2013) ที่ศึกษาถึงองค์ประกอบของปัจจัยเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้าและการวิตกกังวลในเด็กก่อนวัยเรียน โดยทำการศึกษากับเด็กอายุ 4 ปี จำนวน 796 คน พบว่า พ่อแม่ที่เลี้ยงดูลูกแบบเสริมต่อการเรียนรู้สัมพันธ์กับการเพิ่มความสนใจจดจ่อ ความยับยั้งชั่งใจ และความยืดหยุ่นทางปัญญา นอกจากนี้จากการศึกษาระยะยาวของ Mattee-Gagne และ Bernier (2011) กับคุณแม่ 53 คน ในแคนาดาถึงความสัมพันธ์ระหว่างแม่ที่ให้อิสระสนับสนุนกับความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองของลูก ๆ ผ่านการเยี่ยมบ้านและประเมินจำนวน 3 ครั้ง ในระยะเวลา 3 ปี คือ 15 เดือน 2 ปี และ 3 ปี จากการประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองของเด็กพบว่า แม่ที่ให้อิสระสนับสนุนมีผลต่อการพัฒนาระดับความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองของเด็ก ๆ จากการประเมินในครั้งที่ผ่านมา

การวิจัยนี้ได้ออกแบบโปรแกรมเพื่อพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองสำหรับเยาวชนอิงทฤษฎีการเรียนรู้แบบเสริมต่อการเรียนรู้ (scaffolding) โดยแบ่งกิจกรรมต่าง ๆ ออกเป็นหน่วยย่อย ๆ ที่มีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนในการพัฒนาในแต่ละหน่วยย่อยของกิจกรรม ให้เยาวชนตั้งเป้าหมายในชีวิต มีทักษะการวางแผนจัดการชีวิตเป็นขั้นเป็นตอน ได้เห็นตัวแบบผ่านกระบวนการจัดกิจกรรม การตั้งคำถามและการตอบ

3. แนวคิดทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม (Social Cognitive Theory)

ทฤษฎีการรู้คิดทางสังคมเป็นการอธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ในรูปแบบการปฏิสัมพันธ์กันระหว่างการรู้คิด (cognitive) พฤติกรรม (behavior) และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม (environmental influence) เป็นปัจจัย 3 ตัวที่มีอิทธิพลต่อกัน (triadic reciprocal determinism) (Bandura, 1977, 1986, 1989)

หลักการสำคัญในการเรียนรู้ จากทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม (สิริอร วิชชาวุธ, 2554)

1. ผู้เรียนกับสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism)

แบนดูราเสนอว่ามี 3 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรม คือ ปัจจัยสภาพแวดล้อม ปัจจัยส่วนตัวของผู้เรียนและชนิดของพฤติกรรม ปัจจัยทั้งสามอาจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมไม่เท่ากัน ปัจจัยบางตัวอาจมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมมากกว่าปัจจัยบางตัวในช่วงเวลาหนึ่ง แต่อาจมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมน้อยกว่าปัจจัยหนึ่งในอีกช่วงเวลาหนึ่ง แต่ปัจจัยทั้งสามจะไม่มีอิทธิพลเท่ากันพร้อมกันในเวลาเดียวกัน ทั้งนี้ผลเกี่ยวข้องกันจะเป็นอย่างไรขึ้นอยู่กับปัจเจกบุคคล พฤติกรรมที่แสดงออก และสภาพแวดล้อมในขณะที่เกิดขึ้นมีพฤติกรรมนั้นขึ้น
2. การเรียนรู้จากการสังเกต ผู้เรียนจะสังเกตพฤติกรรมของผู้อื่นและเงื่อนไขของผลกรรม แต่อาจยังไม่แสดงพฤติกรรมออกมาในทันทีทันใดก็ได้ก็ได้นับได้ว่าการเรียนรู้แล้ว
3. พฤติกรรมและเงื่อนไขของผลกรรมที่ผู้เรียนสังเกตเห็น จะยังคงอยู่ในความทรงจำของผู้เรียน
4. มีความสามารถและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม เมื่อผู้เรียนมีความสามารถและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม และเงื่อนไขของผลกรรมที่ตนสังเกตเห็นจากตัวอย่างเป็นผลกรรมทางบวก ผู้เรียนจะแสดงพฤติกรรมออกมา

ความสามารถพื้นฐาน 5 ประการในการเรียนรู้ (สิริอร วิชชาวุธ, 2554)

แบนดูราเชื่อว่าการเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ในโลก มนุษย์มีความสามารถขั้นพื้นฐาน 5 ประการ (Bandura, 1986, 1989)

1. ความสามารถในการใช้สัญลักษณ์ (Symbolizing Capability) สัญลักษณ์เปรียบเสมือนกลไกของความคิด ทำให้มนุษย์สามารถให้ความหมาย รูปแบบ และประสบการณ์ให้อยู่ในความทรงจำ และใช้ความทรงจำนี้ในการทำพฤติกรรมในอนาคต โดยสัญลักษณ์มีลักษณะเป็น คำ รูปแบบหรือแบบฟอร์มที่กำหนดแทนสิ่งเร้าต่าง ๆ ให้ความหมาย สัญลักษณ์เหล่านี้เป็น

ตัวกลไกและเป็นข้อมูลที่ใช้ในกระบวนการคิด โดยมนุษย์จะนำสัญลักษณ์มากำหนดความหมาย และโครงสร้างของความรู้ที่จะนำมาใช้ในการคิดเพื่อใช้เป็นแนวทางในการตัดสินใจและการสื่อสาร ทั้งในปัจจุบันและในอนาคต การใช้สัญลักษณ์สามารถทำให้มองเห็นเงื่อนไขของผลกรรมได้โดยไม่ต้องทำพฤติกรรมจริง (Bandura, 1989)

2. ความสามารถในการสังเกตผู้อื่น (Vicarious Capability) มนุษย์สามารถเรียนรู้จากผู้อื่นด้วยการสังเกต (observational learning) พฤติกรรมของตัวแบบและเงื่อนไขของผลกรรมที่ตัวแบบได้รับจากพฤติกรรมนั้น ๆ โดยองค์ประกอบที่ทำให้สามารถเรียนรู้จากการสังเกตผู้อื่น มี 4 ประการดังนี้

- ช่วงความตั้งใจ (Attention Span) ความตั้งใจจะเป็นตัวกำหนดในการเลือกรับรู้สิ่งเร้า หรือตัวแบบ (model)
- การเก็บข้อมูลไว้เป็นความทรงจำ (Retention) โดยผู้เรียนรู้จะจดจำไว้ว่าพฤติกรรมที่ตัวแบบทำคืออะไร ขั้นตอนการทำเป็นอย่างไร
- การทำพฤติกรรม (Motor Reproduction หรือ Behavioral Product) ผู้เรียนจะปรับพฤติกรรมของตนตามมโนทัศน์ที่มีอยู่ในความจำ โดยขึ้นอยู่กับความสามารถหรือศักยภาพที่จะทำพฤติกรรมนั้น ๆ และการทำพฤติกรรมนั้นได้หรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับผลกรรมนั้นคุ้มค่าต่อการทำมากกว่าจะถูกลงโทษ หรือไม่ได้รับรางวัล
- แรงจูงใจในการทำพฤติกรรม (Motivation) เกิดขึ้นจากความต้องการอยากทำพฤติกรรมส่วนหนึ่ง โดยขึ้นอยู่กับสิ่งจูงใจโดยตรง สิ่งจูงใจจากการสังเกต และสิ่งจูงใจที่ตนเป็นผู้สร้างขึ้นเอง

3. ความสามารถในการคิดล่วงหน้า (Forethought Capability) การคิดล่วงหน้าคือความสามารถของผู้เรียนที่นำมาใช้จูงใจและชี้แนะแนวทางในการกระทำ (Bandura, 1989) ผู้เรียนจะประมวลข้อมูลผ่านกระบวนการคิดเกี่ยวกับโอกาสในการได้รับผลกรรมจากการกระทำพฤติกรรม และระดับความสามารถของตน รวมถึงลักษณะความคล้ายคลึงกันระหว่างสภาพการณ์ของตัวแบบเมื่อเทียบกับของตนเอง และสิ่งจูงใจที่ทำให้ตนมีพฤติกรรมที่คาดหวัง (expectation) การคิดล่วงหน้าเกี่ยวกับผลกรรมที่จะได้รับจะเปลี่ยนแปลงไปถ้าผลกรรมไม่เป็นตามที่คาดหวัง และจำสภาพการณ์นี้ไว้ใช้พิจารณาการกระทำของตนในอนาคตต่อไป

4. ความสามารถในการควบคุมตนเอง (Self – Regulatory Capability) มนุษย์มีความสามารถในการควบคุมตนเองในด้านการคิด ความรู้สึกและแรงจูงใจ การตั้งเป้าหมายและความพยายามทำให้ได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ความสามารถในการควบคุมตนเอง

ได้รับอิทธิพลมาจากกระบวนการอบรมเลี้ยงดูทั้งจากครอบครัวและจากการศึกษา เมื่อผู้เรียนมีความสามารถในการบังคับควบคุมตนเองได้สำเร็จ เขาจะมีระบบการควบคุมตน (self-demand) และระบบการลงโทษตนเอง (self-sanction) เพื่อใช้เป็นกรอบการดำเนินชีวิตของให้สามารถทำตามที่ดีตนควรทำได้ ผู้เรียนแต่ละคนจะมีมาตรฐานแรงจูงใจไม่เท่ากัน ระดับการควบคุมตนเองของแต่ละคนจึงไม่เหมือนกัน โดยขึ้นอยู่กับระดับดังความเข้มข้นของประสบการณ์ที่ได้รับ โดยสิ่งที่จะกระตุ้นให้มีการควบคุมตนเอง คือการลงโทษจากสังคม (standard deviation) และการลงโทษตนเอง (internalized self-sanction) ต่อมา แบนดูราได้พัฒนาระบบตัวตน (The Self System) ซึ่งเป็นโครงสร้างของการคิดที่มีการรับรู้การประเมินผลและการควบคุมตนเอง ระบบตัวตนจะประเมินพฤติกรรมของตนจากประสบการณ์ในอดีต และผลที่จะได้รับในอนาคต เมื่อผู้เรียนประเมินตนเอง เขาจะสามารถควบคุมตนเองได้ (self-regulation) แบนดูราเชื่อว่า คนเรามีวิธีในการควบคุมตนเองได้โดยใช้ทั้งวิธีการตอบโต้ (reactive strategy) และวิธีเชิงรุก (proactive strategy) ปัจจัยที่มีผลต่อการควบคุมตนเอง (self-regulation) มีทั้งปัจจัยภายนอกและภายใน ปัจจัยภายนอกเช่น รางวัล การได้รับการสนับสนุนจากผู้อื่น ส่วนปัจจัยภายในมี 3 ปัจจัยใหญ่ ๆ คือ

- **การสังเกตตนเอง** การปรับปรุงตนเองให้อยู่ในระดับใดต่อองค์มาตรฐานจากภายนอก เช่น บิดามารดาหรือบุคคลในสังคมที่มีอิทธิพลต่อตัวเรา คุณภาพ ปริมาณ ความเร็วและลักษณะของต้นแบบ เป็นเกณฑ์ในการประเมิน

- **กระบวนการประเมิน (Judgment Process)** วิธีการประเมินมีหลายวิธี เช่น ประเมินผลงานของตนโดยมาตรฐานส่วนตัว (Personal standard) ประเมินผลงานของตนโดยเปรียบเทียบกับผลงานของผู้อื่นหรือมาตรฐานในสังคม (norm)

- **ผลจากการกระทำ (Performance attribution)** ผู้เรียนจะทราบว่าคุณสมบัติประสบความสำเร็จหรือความล้มเหลวผ่านการเปรียบเทียบผลการกระทำกับมาตรฐานที่ตั้งเอาไว้ เขาจะให้แรงเสริมแก่ตนเองหรือจะลงโทษตนเอง ก็ขึ้นอยู่กับผลจากการกระทำทั้งสิ้น

5. ความสามารถในการสะท้อนกลับให้แก่ตนเอง (Self-Reflective Capability) เป็นสิ่งที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์ประสบการณ์ ช่วยวางระบบในกระบวนการคิดของตนเองและปรับเปลี่ยนความคิดของตน แบนดูราเสนอว่า ความเชื่อและความรู้สึกมีอิทธิพลต่อการกระทำพฤติกรรมของบุคคล (Bandura, 1986) ความสามารถในการวิเคราะห์ประสบการณ์ของตนเองนี้ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถที่จะทำได้ของตนขึ้น (self-efficacy) แบนดูรา (1977, 1986) เสนอไว้ว่าการสร้างการรับรู้ว่าคุณสมบัติทำได้ มีด้วยกัน 4 แหล่ง ดังนี้

- **ประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับความสำเร็จของตน (Mastery Experiences)** ความสำเร็จในอดีตของผู้เรียนจะช่วยเพิ่มการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถทำได้ (self-efficacy) สูงขึ้น ถ้าเกิดความล้มเหลวในอดีต ก็จะลดการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถทำได้ต่ำลง
- **ประสบการณ์จากการสังเกตตัวแบบ (Vicarious Experiences)** การมีประสบการณ์จากการสังเกตผู้อื่น สามารถทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถที่จะทำได้ของตนด้วย ถ้าตัวแบบมีอายุใกล้เคียงกับผู้เรียน ผู้เรียนจะรับรู้ว่าคุณมีความสามารถเหมือนตัวแบบที่เห็น และสามารถประสบความสำเร็จได้ อีกทั้งการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถจะเพิ่มขึ้นไปด้วย
- **การชักจูงจากสังคม (Social Persuasion และ Verbal Persuasion)** การสรรเสริญและการดูถูกจากผู้อื่นมีผลต่อการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถทำได้ โดยเฉพาะจากคนที่บุคคลเชื่อถือ ใกล้ชิดหรือสนใจ การชี้แนะให้ถูกจุดตรงประเด็นของปัญหาจะช่วยให้คุณเห็นช่องทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้นและมองเห็นโอกาสของความสำเร็จมากขึ้น
- **ความเครียดทั้งทางกายและทางอารมณ์ (Physiological and Emotional Stress)** ความเครียดหรือการถูกเร้าอารมณ์ทางลบมีผลต่อการเรียน การทำงานและการทำพฤติกรรมต่าง ๆ บุคคลที่มีความเครียดที่ตนมีเป็นสัญญาณของการจะมีผลงานที่ไม่ดี ในขณะที่อารมณ์ทางบวกเพิ่มขึ้นจะช่วยให้คุณรับรู้ความสามารถในการทำได้ของตน (self-efficacy) การลดปฏิกิริยาทางความเครียดและปรับเปลี่ยนอารมณ์ทางลบออกไปจะช่วยสร้างความเชื่อว่าตนสามารถทำได้มากขึ้น

4. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด

ในส่วนนี้จะกล่าวถึง แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด ซึ่งจำเป็นต้องเข้าใจถึงความหมายของสารเสพติด ชนิดของสารเสพติด การออกฤทธิ์ตลอดจนผลกระทบต่อร่างกาย และเข้าใจถึงความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงและการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง โดยสรุปจาก กนิษฐา ไทยกล้า และอภิวัฒน์ อร่ามรัตน์, (กนิษฐา ไทยกล้า & อภิวัฒน์ อร่ามรัตน์, 2551) กนิษฐา ไทยกล้า (กนิษฐา ไทยกล้า, 2556) และ สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด (สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด, 2552) ได้ดังต่อไปนี้

4.1 ความหมายของยาเสพติด

องค์การสหประชาชาติ ให้ความหมายว่า ยาเสพติด หมายถึง ยาหรือสารเคมีซึ่งเมื่อเสพหรือฉีดเข้าสู่ร่างกายติดต่อกันชั่วระยะเวลาหนึ่งก็จะติด ก่อให้เกิดพิษเรื้อรัง ทำให้ร่างกายและ

จิตใจเสื่อมโทรม เช่น ผีน กัญชา เฮโรอีน ยานอนหลับ สุรา และในส่วนของหน่วยงานที่ดำเนินงานด้านสุขภาพระหว่างประเทศอย่างองค์การอนามัยโลก (World Health Organization: WHO) ให้ความหมายว่า ยาเสพติด หมายถึงสิ่งเสพติดเข้าไปแล้วจะเกิดความต้องการทั้งทางร่างกายและจิตใจต่อไปโดยไม่สามารถหยุดเสพติดได้ และจะต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดจะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่อร่างกายและจิตใจขึ้น นอกจากนี้สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดของประเทศไทย กล่าวว่า ยาเสพติดคือ ยาหรือสารเคมีที่เมื่อนำเข้าสู่ร่างกาย ทำให้มีความต้องการยาหรือสารเคมีนั้นเพิ่มขึ้นจนทำให้ร่างกายทรุดโทรม ส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต (สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด, 2553)

ยาเสพติดตามกฎหมายนั้น ในทางกฎหมายยาเสพติดได้มุ่งควบคุม “ยาเสพติด” และ “สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติด” โดย ยาเสพติดนั้นถูกแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ 1.ยาเสพติดให้โทษ เช่นเฮโรอีน 2.วัตถุออกฤทธิ์ 3.สารระเหย เนื่องจากทั้ง 3 กลุ่มนั้นออกฤทธิ์ให้โทษต่อผู้เสพติดด้วยกันทั้งนั้น จากยาเสพติดที่ถูกจำแนกเป็น 3 กลุ่ม จึงมีกฎหมายรองรับถึง 3 ฉบับแยกตามแต่ละประเภทเช่นกัน และ สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติด ที่จำแนกได้เป็น 4 กลุ่ม ได้แก่ 1.สารตั้งต้น (Precursor) คือ สารเคมีที่มีโครงสร้างโมเลกุลที่เกิดขึ้น เช่น อีเฟดรีน 2.ตัวทำปฏิกิริยา (Reagent) คือ สารที่ใช้ทำปฏิกิริยากับสารตั้งต้น เพื่อให้เกิดสารที่ต้องการ 3.ตัวทำละลาย (Solvent) คือ สารที่ใช้สารละลายสารตั้งต้นและตัวทำปฏิกิริยา โดยที่ตัวทำละลายจะไม่ทำปฏิกิริยาด้วย 4. ตัวเร่งปฏิกิริยา (Catalyst) คือ สารที่ช่วยให้เกิดปฏิกิริยาเร็วขึ้น ดังนั้นตามกฎหมายแล้ว สารเคมีที่ใช้ผลิตยาเสพติดนั้น จึงไม่ได้หมายความถึงเฉพาะสารตั้งต้นเท่านั้น แต่หมายรวมถึงสารเคมีทั้ง 4 กลุ่มดังกล่าวข้างต้นด้วย

4.2 ยาเสพติดธรรมชาติ

4.2.1. ผีน (Opium)

เป็นพืชล้มลุกที่งอกขึ้นในภูมิภาคที่เป็นป่าเขาและบริเวณที่ราบสูงที่มีอากาศหนาวเย็น ในเนื้อผีนประกอบด้วย โพรตีน เกลือแร่ ยาง และกรดอินทรีย์เป็นอัลคาลอยด์ซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ผีนกลายเป็นสารเสพติดให้โทษที่ร้ายแรง

ฤทธิ์ต่อร่างกาย อัลคาลอยด์ประเภทที่ 1 ออกฤทธิ์กดประสาท ทำให้อาการเมินเมา ทางเภสัชวิทยาถือว่าเป็นยานอนหลับและแก้ปวด อัลคาลอยด์ที่เป็นสารเสพติดซึ่งออกฤทธิ์ตัวสำคัญที่สุดในประเทศนี้คือ มอร์ฟีน อัลคาลอยด์ประเภทที่ 2 ออกฤทธิ์ทำให้กล้ามเนื้อเรียบหย่อนคลายตัว ประเภทนี้ไม่เป็นสารเสพติด

ผลกระทบ ฤทธิ์ของฝิ่นจะกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางของสมองในส่วน Brian Reward System เป็นสมองส่วนที่ควบคุมความพึงพอใจ อาการผู้เสพฝิ่นส่วนใหญ่จะออกฤทธิ์กดประสาททางสมอง ทำให้เกิดอาการเคลิบเคลิ้ม สมองทำงานช้าลง ใจลอย เมื่อออกยาจะมีอาการค่อนข้างรุนแรงคือ หนาวนกระวายเป็น หงุดหงิดง่าย นอนไม่หลับ

4.2.2. มอร์ฟีน(Morphine)

เป็นอัลคาลอยด์ของฝิ่นที่ทำให้มีเมามา มีลักษณะเป็นผงสีขาว ไม่มีกลิ่น รสขม เสพติดง่าย มีทั้งเป็นเม็ด เป็นผง เป็นก้อน หรือละลายน้ำบรรจุหลอดสำหรับฉีดเข้าสู่ว่างกาย ซึ่งในปัจจุบันมอร์ฟีนสามารถทำขึ้นโดยการสังเคราะห์ด้วยกรรมวิธีทางเคมีแล้ว

ฤทธิ์ต่อร่างกาย มอร์ฟีนออกฤทธิ์กดระบบประสาทส่วนกลาง ลดความเจ็บปวด ทำให้รู้สึกง่วงหลับ ลดการทำงานของร่างกาย

ผลกระทบ อาจทำให้คลื่นเหียน อาเจียน ท้องผูก เกิดอาการคันบริเวณใบหน้า ตาแดงเพราะโลหิตฉีด ซึม ง่วง นอน ไม่สนใจสิ่งแวดล้อม

4.2.3. พืชกระท่อม(Kratom)

เป็นพืชที่พบว่าถูกใช้เป็นสิ่งเสพติดมากในประเทศอินเดียและประเทศไทย ใบมีลักษณะคล้ายใบกระดังงาหรือใบฝรั่งต้นหนาที่บด ต้นกระท่อมมี 2 ชนิดคือชนิดที่มีก้านและเส้นใบ (สีแดงเรื่อ ๆ หรือสีเขียว) เสพโดยการเคี้ยวใบดิบ หรือใช้ใบดิบตากแห้งแล้วนำมาบดเป็นผงแล้วดื่ม น้ำตามหรือนำผงที่ได้มาชงกับน้ำร้อน ในปัจจุบันมีการนำพืชกระท่อมมาผสมกับส่วนผสมต่าง ๆ มีชื่อเรียกว่า 4 คุณ 100 ซึ่งมีส่วนผสมต่าง ๆ ดังนี้

1. น้ำต้มใบกระท่อม ใค้ก ยาแก้ไอ และยากันยุง
2. น้ำต้มใบกระท่อม ใค้ก ยาแก้ไอ และยากล่อมประสาท
3. น้ำต้มใบกระท่อม ใค้ก ยาแก้ไอ และยากล่อมประสาท
4. น้ำต้มใบกระท่อม ใค้ก ยาแก้ไอ และกาแฟ
5. น้ำต้มใบกระท่อม ใค้ก ยาแก้ไอ และนมเปรี้ยว

ฤทธิ์ต่อร่างกาย ในใบกระท่อมมีสารไมตราจันนินที่ออกฤทธิ์กระตุ้นและกดประสาท พืชกระท่อมจะทำให้หายปวดเมื่อยตามตัว มีความสุข สามารถทำงานได้ทนทาน ทนแดดได้ดี

ผลกระทบ เสพครั้งแรกจะมีอาการ คอแห้ง คลื่นไส้ อาเจียน ท้องผูก เมื่อหยุดเสพจะหงุดหงิด ซึมเศร้า มีเหงื่อ ปวดเมื่อยตามข้อ กล้ามเนื้อชาและบั่นเขว อ่อนเพลีย גיעจคร้าน เบื่ออาหาร และนอนไม่หลับ

4.2.4. กัญชา (Cannabis)

เป็นพืชล้มลุก คล้ายใบมันสำปะหลัง ส่วนที่นำมาเสพ ได้แก่ กิ่ง ก้าน ใบ และยอดช่อดอกกัญชา โดยนำมาตากหรืออบแห้งและบดให้เป็นผงหยาบ ๆ มายัดใส่บุหรี่ หรือสูดดมด้วยบ้องกัญชา ปัจจุบันพบทั้งกัญชาสด กัญชาแห้ง อัดเป็นแท่งหรือก้อน ยังพบในรูปของน้ำมันกัญชาออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทสูงถึง 20-60 เปอร์เซ็นต์ และยางกัญชาออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท 4-8 เปอร์เซ็นต์

ฤทธิ์ต่อร่างกาย กัญชาออกฤทธิ์ทั้งกระตุ้นประสาท กดประสาทและหลอนประสาท แต่สารที่มีฤทธิ์ต่อสมองและทำให้ร่างกาย อารมณ์และจิตใจเปลี่ยนไป คือ เตตราไฮโดรแคนนาบินอล (Tetrahydrocannabinol)

ผลกระทบ เบื้องต้นจะออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้ผู้เสพตื่นเต้น ช่างพูด หัวเราะตลอดเวลา ต่อมาจะกดประสาททำให้ผู้เสพคล้ายเมาเหล้าอย่างอ่อน ๆ เชื่องซึมและง่วงนอน หากเสพเข้าไปมาก ๆ จะหลอนประสาททำให้เห็นภาพลวงตา หนาว ความคิดสับสน ควบคุมตัวเองไม่ได้

4.3 ยาเสพติดสังเคราะห์

4.3.1. เฮโรอีน (Heroin)

เป็นยาเสพติดที่ได้จากการสังเคราะห์ทางเคมีระหว่างมอร์ฟีนกับสารเคมีบางชนิด และนำมาใช้แทนมอร์ฟีนอย่างแพร่หลาย เฮโรอีนออกฤทธิ์แรงกว่ามอร์ฟีน 4-8 เท่า และออกฤทธิ์แรงกว่าฝิ่น 30-90 เท่า โดยทั่วไปเฮโรอีนจะมีลักษณะเป็นผงสีขาว สีน้ำตาล หรือสีครีม มีรสขม ไม่มีกลิ่น แบ่งเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เฮโรอีนเบส ซึ่งไม่ละลายน้ำ อีกประเภทคือเกลือของเฮโรอีน เช่น เฮโรอีนไฮโดรคลอไรด์

ฤทธิ์ต่อร่างกาย เฮโรอีนทำให้มีอาการปวดไปทั้งตัว กระทบต่อระบบทางเดินหายใจ ไปจนถึงระบบประสาท

ผลกระทบ เมื่อเสพทำให้มีอาการ ปวดกล้ามเนื้อ ปวดกระดูก ปวดตามข้อ ปวดหลัง ปวดบั่นเขว มีเหงื่อ ปวดหัวอย่างรุนแรง หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย หายใจติดขัดคล้ายใจจะขาด จุกแน่นในอก บางรายอาจมีอาการชักหรือประสาทเสื่อม

4.3.2. สารระเหย (Inhalant)

มีลักษณะเป็นของเหลวระเหยอย่างรวดเร็วในอากาศ มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว แต่ไร้สีและไร้กลิ่น สามารถละลายได้ดีในสารจำพวกไขมัน มีส่วนประกอบ โทลูอีน (Toluene) อะซิโตน (Acetone) บิวเทน (Butane) เบนซีน (Benzene) ไตรคลอโรเอทิลีน (Trichloroethylene) พบใน กาว แลคเกอร์ เป็นต้น

ฤทธิ์ต่อร่างกาย ทำให้มีอาการเคลิบเคลิ้ม ศรีษะเบาหวิว ตื่นเต้น พุดจาไม่ชัด น้ำลายไหลออกมามาก ขาดสติ เป็นลมชัก กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน ระบบประสาทอัตโนมัติถูกกด มีเลือดออกทางจมูก หายใจไม่สะดวก

ผลกระทบ มีอาการระคายเคืองหลอดลม เยื่อบุจมูกมีเลือดออก หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ ทำลายระบบทางเดินอาหาร มีเลือดออกในกระเพาะอาหาร เนื้อตับถูกทำลาย ทำลายระบบประสาท ไตอักเสบไปจนถึงพิการ ทำลายระบบหลอดเลือดหัวใจ ทำลายระบบการสร้างโลหิตไขกระดูก ตลอดจน ทำลายระบบประสาทเซลล์สมอง

4.3.3. ยาบ้า เมทแอมเฟตามีน (Methamphetamine)

เป็นสารเสพติดออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้ไม่ง่วง เมื่อเข้าสู่ร่างกาย เมทแอมเฟตามีนส่วนหนึ่งจะเปลี่ยนเป็นแอมเฟตามีน มีผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบประสาทส่วนกลาง

ฤทธิ์ต่อร่างกาย ออกฤทธิ์ทำให้ร่างกาย ตื่นตัว หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ใจสั่น ประสาทตึงเครียด

ผลกระทบ ทำให้รู้สึกอ่อนเพลียมากกว่าปกติ ประสาทล่า ตัดสินใจช้าและผิดพลาด เกิดอาการประสาทหลอน เห็นภาพลวงตา หวาดระแวง คลุ้มคลั่ง เสียสติ

4.3.4. ยาอี (Ecstasy)

ยาอีมี 2 ลักษณะในการออกฤทธิ์ ลักษณะแรก คือ กระตุ้นระบบประสาทระยะสั้น ๆ และ ลักษณะที่สอง คือ อาการหลอนประสาทอย่างรุนแรง การเสพเพียงแค่ 1-2 ครั้ง ก็สามารถทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

ฤทธิ์ต่อร่างกาย ทำให้ผู้เสพรู้สึกร้อนมีเหงื่อออกมาก หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง การได้ยินและการมองเห็นผิดจากความจริง เคลิบเคลิ้ม ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้

ผลกระทบ ผู้เสพมีโอกาสติดเชื้ต่าง ๆ ได้ง่าย ทำลายสมองส่วนที่ทำหน้าที่ส่งสาร ซีโรโทนิน (Serotonin) เป็นสารควบคุมความสุข เมื่อถูกทำลายทำให้มีอาการ หดหู่อย่างมาก ทำให้เกิดแนวโน้มในการฆ่าตัวตายสูงกว่าคนปกติ

4.3.5. ยาเค หรือ เคตามีน (Ketamine)

ยานี้จะออกฤทธิ์โดยการทำให้หมดสติ มีลักษณะ คือแบบผงและแบบน้ำทางการแพทย์มักนำมาใช้รักษาโดยการฉีดเข้าที่กล้ามเนื้อ หรือ ในกรณีผ่าตัดผู้ป่วยในระยะสั้น

ฤทธิ์ต่อร่างกาย เป็นยาที่ออกฤทธิ์หลอนประสาทอย่างรุนแรง ทำให้รู้สึกเคลิบเคลิ้ม รู้สึกว่าตนมีอำนาจพิเศษ (Mystical) ทำให้สูญเสียกระบวนการทางความคิด การรับรู้ และการตอบสนอง

ผลกระทบ ทำให้เกิดกระบวนการคิดที่สับสน กระทบรับรู้สิ่งแวดล้อม แสง สี เสียง เปลี่ยนแปลง มีอาการตาข่าย ร่างกายเคลื่อนไหวไม่สัมพันธ์กัน หายใจติดขัด หากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้เกิดอาการ แฟลตแบ็ค (Flashbacks) คือ สภาวะโรคจิต

4.3.6. โคเคน (Cocaine)

เป็นสารอัลคาลอยด์ที่สกัดจากใบของต้นโคคา มีลักษณะ คือ แบบผง และแบบก้อน การเสพชนิดนี้จะออกฤทธิ์นั้นขึ้นอยู่กับ การดูดซึมของร่างกายในแต่ละวิธีที่ผู้เสพลือกใช้

ฤทธิ์ต่อร่างกาย ออกฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทและสมอง มีอาการหัวใจเต้นแรง ความดันโลหิตสูง มีอาการซึมเศร้า

ผลกระทบ กระวนกระวาย ตัวร้อน มีไข้ นอนไม่หลับ ประสาทหลอน ผนังจมูกขาดเลือด เยื่อบุโพรงจมูกฝ่อหรือขาดทะเลดู ระบบสมองถูกกระตุ้นอย่างรุนแรง เกิดอาการชัก มีเลือดออกในสมอง เนื้อสมองตายบางส่วน กล้ามเนื้อหัวใจเสื่อมอาจล้มเหลวได้

4.3.7. ไอซ์ (Ice)

เป็นสารที่มีรูปแบบก้อนใสเหมือนน้ำแข็ง สกัดเคราะห์จากสารอีพรีดรีน (Ephedrine) เมื่อเผาไหม้แล้วไม่มีกลิ่น ทำให้เป็นที่นิยมของผู้เสพยาเสพติด ระยะเวลาในการออกฤทธิ์ตั้งแต่ 4-14 ชั่วโมงขึ้นอยู่กับวิธีการใช้ของผู้เสพ

ฤทธิ์ต่อร่างกาย กระตุ้นระบบประสาท ทำให้รู้สึกมีความสุขทั้งทางกายและจิตใจ ทำให้เกิดอาการตาแข็งนอนไม่หลับ

ผลต่อกระทบ ตาพร่ามัว ริมฝีปากแห้ง หัวใจเต้นไม่สม่ำเสมอ ปวดและไตทำงานผิดปกติ น้ำหนักลดอย่างรวดเร็ว อารมณ์รุนแรง เหงื่อออกมาก อุดมภูมิ ทำลายสมอง สมานธิสัน เก็บตัว

4.4 ยาเสพติดที่กฎหมายควบคุม ได้แก่ สุรา และบุหรี่

1. สุรา หรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ คือ เครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่ปริมาณไม่เกิน 60 ดีกรี (vol%) ซึ่งถือว่าอยู่ในเกณฑ์ที่คนสามารถใช้ดื่มได้ (กรมสรรพสามิต, 2560) สุราจัดเป็นสิ่งเสพติดประเภทหนึ่ง เมื่อดื่มแล้วสารนั้นจะออกฤทธิ์ที่ระบบประสาทส่วนกลาง หากดื่มไม่มากอาจรู้สึกผ่อนคลายเนื่องจากสารกดจิตได้สำนึกที่คอยควบคุมตนเองทำให้กล้าแสดงออกมากขึ้น แต่เมื่อดื่มมากขึ้นก็จะกดสมองบริเวณอื่น ๆ ทำให้เสียการทรงตัว พูดไม่ชัด จนแม้กระทั่งหมดสติในที่สุด เมื่อดื่มสุราจนมีการสะสมในระดับหนึ่งจะติดสุราและเมื่อหยุดการดื่มแล้วจะมีปฏิกิริยาของร่างกายที่เรียกว่า อาการลงแดง (มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ศูนย์วิชาการ คณะแพทยศาสตร์, 2560)

สุรา แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. สุรากลั่น คือ สุราที่เกิดจากการเอาน้ำสา (แป้งหรือน้ำตาล หมักด้วยยีสต์ จนเกิดแอลกอฮอล์ มากลั่น อาจจะมีการเติมสีปรุงกลิ่น แต่งรส ด้วยสารปรุงแต่ง อื่น ๆ แล้วเก็บบ่มต่อไป สุราประเภทนี้ได้แก่ สุราขาว สุรา ผสมสุราผสมพิเศษ และสุราปรุงพิเศษ เป็นต้น

2. สุราไม่กลั่น คือ สุราที่ได้จากการหมักสาให้เกิดเป็นน้ำเมา แต่ไม่นำมากลั่น มักจะหมักจากเมล็ดธัญพืช ผลไม้และน้ำตาลจากพืช เช่น เบียร์ ไวน์ กระแช่ น้ำข้าว น้ำตาลเมา เป็นต้น

2. บุหรี่ เป็นสิ่งเสพติดอย่างอ่อนที่ถูกต้องตามกฎหมายของประเทศ ซึ่งทำรายได้แก่ผู้ผลิตและรัฐบาลจำนวนมาก แต่บุหรี่ยังถือว่าเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดโรคร้ายแรงหลายอย่างของระบบทางเดินหายใจ หัวใจ และระบบหมุนเวียนโลหิต พิษของบุหรี่เป็นฤทธิ์ผสมของสารพิษต่าง ๆ ในควันควันบุหรี่ที่สูดดมเข้าทางปาก และ จมูก คนที่ติดบุหรี่ที่โอกาสเป็นมะเร็งที่ปอด ปาก หลอดลม กระเพาะปัสสาวะ หรือที่ตับอ่อน เสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ และอาจมีอันตรายต่อทารกในครรภ์ และผู้ที่อยู่อาศัยในบริเวณใกล้เคียงด้วย (หนังสือความรู้เกี่ยวกับสิ่งเป็นพิษ, 2537)

บุหรี่ คือ ยาสูบนิโคตินเป็นส่วนประกอบ ซึ่งวงการแพทย์นานาชาติถือว่าเป็นสารเสพติด นิโคตินเป็นตัวการที่ทำให้ผู้สูบบุหรี่ติดบุหรี่ (มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่, 2552)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization : WHO) ได้นิยามสิ่งเสพติด หรือ ยาเสพติดไว้ว่า หมายถึงสิ่งซึ่งเสพยาเข้าไปแล้วจะเกิดความต้องการ ทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง โดยไม่สามารถหยุดเสพยาได้ และจะต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุดจะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่อร่างกายและจิตใจ

บุหรี่ยี่มีลักษณะเป็นทรงกระบอกม้วนห่อด้วยกระดาษ ขนาดปกติจะมีความยาวสั้นกว่า 120 มิลลิเมตร และขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางไม่เกิน 10 มิลลิเมตร) มีใบยาสูบบดหรือชอยบรรจุภายในห่อกระดาษ ปลายด้านหนึ่งเป็นปลายเปิดสำหรับจุดไฟ และอีกด้านหนึ่งจะมีตัวกรองไว้สำหรับใช้ปากสูดควัน คำนี้ปกติจะใช้หมายถึงเฉพาะที่บรรจุใบยาสูบภายใน แต่ในบางครั้งก็อาจใช้หมายถึงมวนกระดาษที่บรรจุสมุนไพรอื่น ๆ เช่น กัญชา

บุหรี่ยี่มี 2 ชนิดคือ บุหรี่ยี่ที่มวนเอง และบุหรี่ยี่ที่ผลิตโดยเครื่องจักร บุหรี่ยี่ที่มวนเอง ทำโดยใช้ใบตองแห้ง ใบบัว หรือกระดาษ ที่ใช้มวนห่อใบยาสูบ บุหรี่ยี่ชนิดนี้จะดับง่าย เนื่องจากไม่มีการปรุงแต่งสารเคมี ที่ช่วยให้ไฟติดทน สำหรับบุหรี่ยี่ที่ผลิตโดยเครื่องจักรมี 2 ชนิด คือ บุหรี่ยี่ที่ไม่มีก้นกรอง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นบุหรี่ยี่ราคาถูก และบุหรี่ยี่ที่มีก้นกรอง นอกจากนี้ บริษัทบุหรี่ยี่ยังผลิตบุหรี่ยี่ ชนิดที่เรียกว่า “ไลต์” และ “ไมลด์” โดยระบุไว้ว่า เป็นบุหรี่ยี่ชนิดรสอ่อน ที่มีอันตรายต่อสุขภาพน้อยกว่า บุหรี่ยี่ธรรมดา แต่จากการวิจัยพบว่า บุหรี่ยี่ทั้ง 2 ชนิด มีได้มีอันตรายน้อยกว่าบุหรี่ยี่ธรรมดาแต่อย่างไรก็ตามเพียงแต่ต่างกันที่รสชาติเท่านั้น และบุหรี่ยี่ชนิดที่มีก้นกรอง จะสามารถกรองละอองสาร ที่มีขนาดใหญ่ได้บางชนิดเท่านั้น โดยสารทาร์และนิโคติน ซึ่งมีขนาดเล็กยังคงผ่านเข้าไปได้ ในปริมาณเดียวกับการสูบบุหรี่ยี่ที่ไม่มีก้นกรองยาสูบส่วนใหญ่มีการใช้สารเคมี เพื่อปรุงแต่งกลิ่นรส และเพื่อลดความระคายเคือง บุหรี่ยี่ที่ผลิตจากโรงงานจะใช้สารเคมีปรุงแต่งมากที่สุด นอกจากนี้ ยังมีสารเคมี ที่ใช้ในการรักษาความชื้นของใบยาสูบ และสารป้องกันเชื้อรา เพื่อให้เก็บบุหรี่ยี่ได้นาน รวมทั้งสารเคมี ที่ใช้ในการรักษาสภาพกระดาษ ที่ใช้มวนบุหรี่ยี่อีกด้วย(โครงการสารานุกรมไทยฯ, 2560)

เอกสารเกี่ยวกับแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมเสี่ยงในการศึกษาครั้งนี้ครอบคลุมถึงความหมายของพฤติกรรม ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยง ประเภทและลักษณะของพฤติกรรมเสี่ยงรูปแบบต่าง ๆ ดังรายละเอียดดังนี้

4.5 ความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง

จากการตรวจสอบเอกสาร มีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงไว้ ดังนี้

ความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง

จากการตรวจสอบเอกสาร มีผู้ให้ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงไว้ ดังนี้

พฤติกรรมเสี่ยง หมายถึง พฤติกรรมที่กระทำแล้วเกิดผลเสียต่อสุขภาพทางกาย ทางจิตใจ และทางสังคม รวมถึงพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปจากปกติ (นวลฉวี ประเสริฐสุข, 2551) สอดคล้องกับ พุทธรักษา พัฒนศิริ (พุทธรักษา พัฒนศิริ, 2556) ซึ่งให้ความหมายของพฤติกรรมเสี่ยงว่าเป็นการกระทำที่นำมาหรือเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเสียหายต่อการดำเนินชีวิต ทำให้ร่างกายเป็นอันตราย ขาดโอกาสในการพัฒนาตามปกติ

กล่าวโดยสรุป พฤติกรรมเสี่ยง หมายถึง พฤติกรรมที่กระทำแล้วเป็นสาเหตุหรือส่งผลให้เกิดผลเสียต่อการดำเนินชีวิต รวมไปถึงเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม

ประเภทของพฤติกรรมเสี่ยง

จากการตรวจสอบเอกสาร พฤติกรรมเสี่ยงสามารถแบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ได้ดังนี้

สาวิตรี อัจฉนาภค์ชัย และคณะ (2547) แบ่งพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพออกเป็น 8 ประเภทได้แก่ พฤติกรรมที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บโดยไม่ได้ตั้งใจ พฤติกรรมที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บอย่างจงใจ ความรู้สึกซึมเศร้าและความพยายามฆ่าตัวตาย การสูบบุหรี่และแอลกอฮอล์ พฤติกรรมทางเพศทำให้เกิดการตั้งครรภ์อย่างไม่ตั้งใจและการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมการบริโภค การออกกำลังกายและการดูโทรทัศน์ และพฤติกรรมการใช้ยาเสพติด

นวลฉวี ประเสริฐสุข (นวลฉวี ประเสริฐสุข, 2551) ได้แบ่งพฤติกรรมเสี่ยงออกเป็น 6 ด้าน ได้แก่ ด้านการเรียน ด้านจริยธรรม ด้านสิ่งเสพติด ด้านพฤติกรรมทางเพศ ด้านความก้าวร้าวรุนแรง และด้านสุขอนามัย

กรูเบอร์ (Gruber, 2001) ได้ระบุพฤติกรรมเสี่ยงในเยาวชนไว้ดังนี้ พฤติกรรม การสูบบุหรี่ พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ พฤติกรรมการพกพาอาวุธ พฤติกรรมการฆ่าตัวตาย พฤติกรรมการใช้ยาเสพติด พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน

ชอว์ดราย แคลลี และ เรชวาล์ (Chowdry, Kelly, & Rasul, 2013) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงดังนี้ ปัจจัยเรื่องเพศ ปัจจัยเรื่องชาติพันธุ์ ปัจจัยเรื่องความเชื่อทางศาสนา ปัจจัยด้านการมีปฏิสัมพันธ์ ปัจจัยเรื่องทัศนคติต่อการก่ออาชญากรรมและการศึกษา ปัจจัยด้านการถูกระงับทางเพศ

พฤติกรรมเสี่ยงในการใช้ยาเสพติด

ทั้งนี้พฤติกรรมการใช้สารเสพติดเป็นพฤติกรรมที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอตามกระแสสังคม เมดินาร์ โมราห์ และ โดนาฮอย์ (Medina-Mora & Donoghoe, 2000) อีกร่าง

พฤติกรรมการใช้สารเสพติดของวัยรุ่นมีหลายรูปแบบ ตั้งแต่การลองใช้ การใช้เป็นครั้งคราว การใช้ตามโอกาสหรือสถานการณ์ เช่น ดื่มสุราเมื่อไปสังสรรค์กับเพื่อน ใช้ยาบ้าเพื่อไม่ให้ง่วงตอนดูหนังสือสอบ การใช้เป็นประจำ การติดสุราหรือสารเสพติด การหยุดใช้ และการกลับมาใช้ซ้ำ สมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (Association, 1994) บริบทของการใช้หรือเสพยาเสพติดนั้นแตกต่างจากการเรียนการสอนหรือบริบทของชั้นเรียนอย่างสิ้นเชิง สิ่งแวดล้อม บุคคล และสภาพการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นชักนำไปสู่การเริ่มใช้สารเสพติดไม่ได้ถูกสอนในชั้นเรียนหรือบอกเล่าผ่านกิจกรรม บอร์ดประชาสัมพันธ์ต่าง ๆ อย่างที่ควรจะเป็น อีกทั้งการตัดสินใจเลือกของมนุษย์มีความสลับซับซ้อนทั้งจากพื้นฐานทางความรู้ ความคิด จิตสำนึก ที่เชื่อมโยงไปสู่การทำงานของตัวบ่งชี้พฤติกรรมไม่พึงประสงค์ ประกอบด้วยเหตุผลและปัจจัยแวดล้อม สภาพการณ์ นอกจากนี้ยังเชื่อมโยงกับประสบการณ์วัยเด็กและการหล่อหลอมจากสังคมรอบข้างทั้งระดับครอบครัว เพื่อนบ้าน ชุมชน จนถึงโรงเรียน

พฤติกรรมเสี่ยงในการใช้ยาเสพติด หมายถึง พฤติกรรมของการใช้ยาเสพติด การทดลองใช้สารเสพติด บุหรี่ เหล้า หรืออยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ใช้ยาเสพติด (พนม เกตุมาน, 2550) นอกจากนี้ จำรัส บัวเกตู(จำรัส บัวเกตู, 2545) ได้ระบุถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการใช้สารเสพติดออกเป็น 4 ด้านคือ 1.ปัจจัยจากตนเอง 2.ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายในสถานศึกษา 3. ปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมภายนอกสถานศึกษา 4.ปัจจัยจากครอบครัว ซึ่งสอดคล้องกับ ภคินี อิศรางกูล ณ อยุธยา (ภคินี อิศรางกูร ณ อยุธยา, 2544) ซึ่งแบ่งปัจจัยออกเป็น 2 ปัจจัยดังนี้

- 1.ปัจจัยหลักได้แก่ ด้านครอบครัว และด้านกลุ่มเพื่อน
- 2.ปัจจัยรองได้แก่ ด้านค่านิยม ด้านการขาดความรู้ และด้านทัศนคติ

ทางบวกต่อการใช้ยาเสพติด

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด หมายถึง การปฏิบัติตนของนักเรียนด้วยวิธีการต่าง ๆ ให้ตัวเองเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด เช่น การคบเพื่อนที่ติดยาเสพติด ชอบเที่ยวเตร่หนีเรียนบ่อย มีปัญหาไม่คุยกับพ่อแม่ (สายสุดา สุขแสง, รัชตา ธรรมเจริญ, & เจตน์สถุณี สังขพันธ์, 2558)

จากนิยามข้างต้นจึงสามารถสรุปได้ว่าพฤติกรรมเสี่ยงในการใช้ยาเสพติดคือ การเข้าไปอยู่ในสถานการณ์ที่มีโอกาสในการใช้ยาเสพติด เช่น การทดลองใช้สารเสพติด หรือการเข้าไปอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่ใช้สารเสพติด โดยมีปัจจัยที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงคือ ปัจจัยที่เกิดจากตนเอง และปัจจัยจากสภาพแวดล้อม เมื่อศึกษาเอกสารงานวิจัยพบว่า (พระอภิเดช โยชน์เอือน, 2551) ได้สร้างแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของวัยรุ่น ทำการทดสอบ

เครื่องมือกับนักเรียนในระดับช่วงชั้นที่ 3 จำนวน 800 คน พบว่า แบบคัดกรองที่ได้มีจำนวน 25 ข้อ คำถาม ในมิติบุคคล ครอบครัว และชุมชน มีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 2.400 ถึง 10.321 และมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.9286 ซึ่งผู้วิจัยเลือกพัฒนาแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของวัยรุ่นของพระอภิเดช โยชน์เยื้อน ให้สอดคล้องกับบริบททางสังคม สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป เพื่อให้ทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตน เพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มเยาวชน

การป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มเยาวชน

จากการตรวจสอบเอกสาร มีผู้ให้ความหมายของการป้องกัน หมายถึง การลงมือทำก่อนเกิดอันตราย และหลีกเลี่ยงไม่ให้อันตรายหรือบางอย่างเกิดขึ้นหรือการลงมือกระทำการใด ๆ ก่อนที่เหตุการณ์อันไม่เหมาะสมจะเกิดให้หมดสิ้นไปให้เกิดซ้ำลง หรือลงสิ่งที่จะบังเกิดขึ้นในประชากรหรือบุคคลที่อยู่ในความเสี่ยงเห็นว่ามี ความหมายที่รับรู้ได้ว่าเป็นไปในทางที่ดี พิมพิกาษ์ จันทนะโสทธิ (2550) การป้องกันตามแนวคิดจิตวิทยาชุมชนจะให้ความสำคัญที่การป้องกันความผิดปกติและส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดี ตลอดจนสมรรถภาพทางสังคมเพื่อลดความเสี่ยงต่าง ๆ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้บุคคลปรับตัวและทำหน้าที่ได้อย่างเหมาะสมในสังคม (Dalton *et al.*, 2001 อ้างถึงใน นวลฉวี ประเสริฐสุข, 2551) คาแพลน (Caplan, 1964) ได้แบ่งระดับของการป้องกันออกเป็น 3 ระดับคือ 1.การป้องกันระดับปฐมภูมิ 2.การป้องกันระดับทุติยภูมิ 3. การป้องกันระดับตติยภูมิ

จากแนวคิดข้างต้นสรุปได้ว่า การป้องกัน หมายถึง การกระทำที่จะช่วยให้เหตุการณ์ที่ไม่เหมาะสมหรือเป็นอันตรายไม่เกิดขึ้น เกิดขึ้นน้อยลง หรือมีโอกาสเกิดขึ้นซ้ำลง เพื่อลดความเสี่ยงต่อบุคคลทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยสามารถแบ่งระดับการป้องกันออกเป็น ระดับปฐมภูมิ ระดับทุติยภูมิ และระดับตติยภูมิ

การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้ยาเสพติด

สำนักงานป้องกันยาเสพติดและปราบปรามอาชญากรรมแห่งสหประชาชาติ (Crime, 2015) ได้กล่าวถึงการป้องกันการใช้สารเสพติดโดยได้แบ่งออกตามช่วงวัยของบุคคลคือ ช่วงก่อนคลอด-วัยทารก ช่วงวัยเด็ก ช่วงวัยรุ่น และช่วงวัยผู้ใหญ่ นอกจากนี้ยังแบ่งตามระดับของสังคมแวดล้อมของบุคคลคือ ระดับครอบครัว ระดับโรงเรียน ระดับชุมชน ระดับที่ทำงาน และระดับศูนย์สุขภาพ

5. แนวคิดที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน

เอกสารเกี่ยวกับแนวคิดที่เกี่ยวข้องกับวัยเด็กและเยาวชนในการศึกษาครั้งนี้ครอบคลุมถึงความหมายเยาวชน พัฒนาการเยาวชน และขั้นพัฒนาการทางการรู้คิด ดังรายละเอียดดังนี้

ความหมายของเยาวชน

จากการตรวจสอบเอกสาร พบว่า พระราชบัญญัติศาลเยาวชนและครอบครัว (2553) ได้ให้ความหมายคำว่าเยาวชนไว้คือบุคคลที่มีอายุเกิน 15 ปีบริบูรณ์ แต่ไม่เกิน 18 ปีบริบูรณ์ซึ่งช่วงวัยดังกล่าวสอดคล้องกับ Shaffer and Kipp (2007) ได้แบ่งระยะของช่วงวัยดังกล่าวตรงกับช่วงวัยรุ่นซึ่งมีอายุตั้งแต่ 12 ถึง 20 ปี นอกจากนี้โสภณัท นุชนาถ (2542) ได้ระบุความหมายของวัยรุ่นโดยทั่วไปว่ามีอายุระหว่าง 13 ถึง 21 ปี ดังนั้นจากเนื้อความข้างต้นจึงสามารถสรุปได้ว่าเยาวชนหมายถึงบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ 12 – 18 ปี

พัฒนาการของเยาวชน

ในพัฒนาการของเยาวชนนั้นจะแบ่งออกเป็นพัฒนาการด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. **พัฒนาการทางด้านร่างกาย** พัฒนาการทางด้านร่างกายของบุคคลในช่วงวัย 13 – 18 ปี จะมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว มีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มมากขึ้น มีพัฒนาการของลักษณะทางเพศมากขึ้น ผู้ชายจะเริ่มมีหนวดเครา เสียงห้าว ผู้หญิงจะมีขนาดหน้าอกที่เพิ่มขึ้น สะโพกผายออก มีขนขึ้นบริเวณต่าง ๆ ผู้ชายจะมีการผลิตน้ำสุจิออกมา และในผู้หญิงจะเริ่มมีประจำเดือน จัดเป็นสัญลักษณ์ของความมีวุฒิภาวะทางเพศที่สมบูรณ์

2. **พัฒนาการทางด้านสติปัญญา** พัฒนาการทางด้านสติปัญญาของช่วงวัยนี้จะตรงกับแนวคิดทฤษฎีของพียาเจท์ในลำดับขั้นที่ 4 คือ ระยะการคิดอย่างใช้เหตุผลที่มีแบบแผนเชิงนามธรรม (Formal Operation Stage) ซึ่งในระยะนี้เด็กจะเริ่มมีความคิดแบบผู้ใหญ่ สามารถคิดแบบนามธรรมได้ มีการใช้หลักการและเหตุผลในการตัดสินใจ รู้จักวิเคราะห์เริ่มมองเห็นและเข้าใจในมุมมองที่แตกต่างจากของตน คาดการณ์ถึงความเป็นไปได้แบบต่าง ๆ

3. **พัฒนาการทางด้านอารมณ์และจิตใจ** พัฒนาการทางอารมณ์ของช่วงวัยนี้จะมีอารมณ์ค่อนข้างรุนแรงและเปลี่ยนแปลงง่าย เป็นวัยที่สนใจตนเองสนใจกับบทบาทของตนเอง ต้องการรู้จักตนเอง นอกจากนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเกิดขึ้นอย่างมากในช่วงวัยนี้ทำให้เกิดความคิดหมกมุ่นเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตนเอง ซึ่งส่งผลไปยังจิตใจ ทำให้อารมณ์แปรปรวนและหงุดหงิดง่าย

4. พัฒนาการทางด้านสังคม พัฒนาการทางด้านสังคมของช่วงวัยนี้จะมีทำให้ ความสำคัญและการผูกพันใกล้ชิดกับกลุ่มเพื่อนโดยจะเริ่มจากกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกันก่อน หลังจากนั้นจึงพัฒนาความสัมพันธ์กับกลุ่มเพื่อนต่างเพศมากขึ้น โดยเด็กจะสนใจกับการทำสิ่งต่าง ๆ ให้คล้ายคลึงกับกลุ่มเพื่อนของตนเอง

ขั้นพัฒนาการทางการรู้คิด (Stages of Cognitive Development)

สิริอร วิชชาวุธ (วิชชาวุธ, 2554) ได้กล่าวถึงขั้นพัฒนาการทางการรู้คิด (Stages of Cognitive Development) ของ Jean Piaget (1896 - 1980) ว่าเป็นความก้าวหน้าในกระบวนการคิดที่จะช่วยให้เด็กแสวงหาและใช้ความรู้เกี่ยวกับโลกรอบตัวเขา นั่นคือ ความรู้ที่ได้มาเป็นกระบวนการสร้างความรู้ด้วยตัวของมันเองอย่างต่อเนื่อง เด็กจะเติบโต มีพัฒนาการทางสมองและพฤติกรรมสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ซึ่งเด็กจะได้ความรู้จากการกระทำของตน ซึ่ง Jean Piaget แบ่งความรู้เป็น 3 ชนิด ดังนี้

1. ความรู้ทางกายภาพ (Physical Knowledge) เป็นความรู้เกี่ยวกับคุณสมบัติของวัตถุ รับรู้ผ่านทางประสาทสัมผัส ซึ่งในกรณีของการใช้สารเสพติด เด็กจะรับรู้ถึงลักษณะของสารว่าเป็นของเหลว ของแข็ง มีรสชาติ สี สัน เป็นอย่างไร

2. ความรู้ทางตรรกะ (Logical Knowledge) เป็นความรู้ที่เป็นนามธรรม เป็นการทำให้เข้าใจถึงจำนวน ปริมาณ เวลา น้ำหนัก

3. ความรู้ทางสังคม (Social Knowledge) เป็นความรู้ที่ได้จากการปฏิสัมพันธ์กับมนุษย์ เช่น การเรียนรู้บทบาททางสังคม พฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกระหว่างกัน คำพูด การแสดงออกของบุคคลรอบตัวจะส่งผลต่อการเรียนรู้ รวมถึงการตัดสินใจเลียนแบบได้

พัฒนาการทางการรู้คิด แบ่งเป็น 4 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 Sensorimotor stage (ช่วงแรกเกิด – 2 ปี) เด็กจะเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง และโลกรอบ ๆ ตัว ผ่านประสาทสัมผัสและกิจกรรมเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

ขั้นที่ 2 Preoperational stage (อายุ 2-7 ปี) เด็กมีความคิดเกี่ยวกับโรคทางกายภาพมากขึ้น แต่ยังไม่สามารถใช้กระบวนการทางปัญญาได้เต็มที่

ขั้นที่ 3 Concrete operational stage (อายุ 7- 12 ปี) เด็กวัยนี้จะเข้าใจเหตุผลที่เป็นรูปธรรม สามารถคิดย้อนกลับได้ เด็กสามารถปรับพฤติกรรมของตนเพื่อใช้แก้ปัญหาใหม่ ๆ ได้ แต่ยังไม่สามารถคิดแบบตั้งสมมติฐานหรือคิดพิจารณาเป็นระบบตลอดกระบวนการได้

ขั้นที่ 4 Formal operational stage (อายุ 12 ปีขึ้นไป) เด็กวัยนี้สามารถใช้การตั้งสมมติฐาน ใช้เหตุผลเชิงตรรกะคิดอย่างเป็นเหตุผล สามารถวิเคราะห์ความหมายและพัฒนาความคิดที่ซับซ้อนได้

ดังนั้นจากเนื้อความข้างต้นทั้งหมดจึงสามารถสรุปได้ว่า เยาวชน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างของผู้ทำการวิจัยนั้นจะหมายถึงบุคคลที่มีอายุระหว่าง 12 – 18 ปีบริบูรณ์ โดยเมื่อเปรียบเทียบกับแนวคิดทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของพิกญาจะอยู่ในระดับขั้นที่ 4 ซึ่งเป็นระดับที่พัฒนาการสามารถเริ่มคิดวิเคราะห์ถึงหลักและเหตุผลได้แล้ว

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถคิดบริหารจัดการตน

จากการศึกษาในอดีตของ ทาร์เตอร์ และ พาร์สัน (Tarter & Parsons, 1971) พบว่าระดับคะแนนทักษะการคิดบริหารจัดการตนที่อยู่ในระดับต่ำสัมพันธ์กับการเพิ่มปริมาณการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของผู้ติดแอลกอฮอล์ ต่อมาการศึกษาของ เจียนโคล่า และ ทาร์เตอร์ (Giancola & Tarter, 1999) พบว่าเด็กที่มีความเสี่ยงในการใช้สารเสพติดเพราะพวกเขามีพ่อแม่ที่ใช้สารเสพติดในทำนองเดียวกันกับผู้ที่มีความบกพร่องในทักษะการคิดบริหารจัดการตน

กรีนสโตน (Greenstone, 2011) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ในห้องเรียน: ผลกระทบทางระบบประสาทสำหรับการใช้ในชั้นเรียน พบว่า ความสามารถคิดบริหารจัดการตนมีความสำคัญกับทั้งโรงเรียนและชีวิตส่วนตัว ในอดีต ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ไม่ได้ถูกนำมาใช้ในระบบการศึกษา แต่อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาด้าน neuroscience และด้านที่เกี่ยวข้อง ได้มีการทำความเข้าใจสาเหตุของความสามารถคิดบริหารจัดการตนต่ำ และเราสามารถใช้ความสามารถคิดบริหารจัดการตนให้ดีขึ้นในห้องเรียนได้จากการนำความสามารถคิดบริหารจัดการตนบรรจุเข้าในการเรียนการสอน

เพนส์ และ ริกส์ (Pentz & Riggs, 2013) ได้ทำการศึกษาระยะยาวถึงอิทธิพลของพ่อแม่และทักษะการคิดบริหารจัดการตนต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนและการออกกำลังกาย ทำการศึกษากับนักเรียนเกรด 4 จำนวน 1,005 คน ด้วยแบบสอบถามแบบตอบเอง พบว่าอิทธิพลจากพ่อแม่และความพร่องในทักษะการคิดบริหารจัดการตน สามารถพยากรณ์การใช้บุหรี่และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในวัยรุ่นตอนต้น จากนั้นเพนส์ (Pentz et al., 2015) ทำการศึกษากับนักเรียนเกรด 7 จำนวน 410 คน จาก 2 โรงเรียนในแคลิฟอร์เนียใต้ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเคยใช้บุหรี่ไฟฟ้าในชีวิตและการเริ่มใช้สารเสพติดได้แก่บุหรี่และหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พบว่าผู้ที่เคยใช้บุหรี่ไฟฟ้า และเริ่มใช้สารเสพติดอื่น ๆ ได้แก่อบุหรี่และหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์นั้นมีปัจจัยเสี่ยงที่พบได้ทั่วไปในกลุ่มวัยรุ่นตอนต้นซึ่งรวมถึงการมีพ่อแม่หรือเพื่อนที่ใช้สารเสพติดเป็นแบบอย่างตลอดจนเป็นผู้ที่มีความพร่องในทักษะการคิดบริหารจัดการตน

สำหรับประเทศไทยนั้นมีการศึกษาเมื่อเร็ว ๆ นี้ เรื่องการวิเคราะห์สภาพการณ์ปัจจุบันและอนาคตภาพของปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยภูมิคุ้มกันที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเด็กและเยาวชนในพื้นที่หมู่บ้านอาสาพัฒนาและป้องกันตนเอง (อปป.) (วิไลลักษณ์ ลังกา, อรรคมา เจริญสุข, พัชรภรณ์, & กัมปนาท บริบูรณ์, 2559) ผลการศึกษาภาพอนาคตของปัจจัยภูมิคุ้มกันต่อพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของเด็กและเยาวชนหมู่บ้านอาสาพัฒนาและป้องกันตนเอง พบว่าในทศวรรษหน้า ความสามารถคิดบริหารจัดการตน การรู้เท่าทันสื่อและสารสนเทศ การคิดขั้นสูงและทักษะการปกป้องตนเองจะเป็นปัจจัยภูมิคุ้มกันต่อการใช้สารเสพติด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางการใช้ยาเสพติด

สารเสพติดที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนนั้น จากการสำรวจประมาณการจำนวนเด็กและเยาวชนที่ใช้ยาเสพติดทั่วประเทศ กรณีศึกษาตัวอย่างอายุ 12-24 ปี ทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา พบว่า หากไม่นับรวมสุราและบุหรี่แล้ว ก็ัญชาเป็นสารเสพติดที่ที่เด็กและเยาวชนใช้เสพมากที่สุด รองลงมาคือ ยาบ้าและไอซ์ โดยมีอายุเฉลี่ย ระหว่าง 15-17 ปี (สำนักวิจัยเอแบคโพลล์, 2554)

จากการสำรวจเพื่อการคาดประมาณการจำนวนผู้เกี่ยวข้องกับสารเสพติดในประเทศไทย พ.ศ. 2559 พบว่า ประชากรไทยอายุ 12-65 ปีในปี พ.ศ. 2559 ซึ่งมีอยู่ทั้งสิ้น 50,968,540 คน มีผู้ใช้สารเสพติดสะสมทั้งสิ้น 2,964,444 คน คิดเป็น 58.16 ต่อ 1,000 ประชากร รายงานว่าเคยใช้สารเสพติดที่ผิดกฎหมายชนิดใดชนิดหนึ่งในชีวิต โดยยังคงใช้ใน 30 วันก่อนการสัมภาษณ์ 794,542 คน ในจำนวนนี้เป็นประชากรอายุต่ำกว่า 12 - 19 ปี จำนวน 275,887 คน คิดเป็นร้อยละ 34.7 ของผู้ที่รายงานว่ามีการใช้สารเสพติดใน 30 วันก่อนการสัมภาษณ์ (มานพ คณะโต et al., 2559)

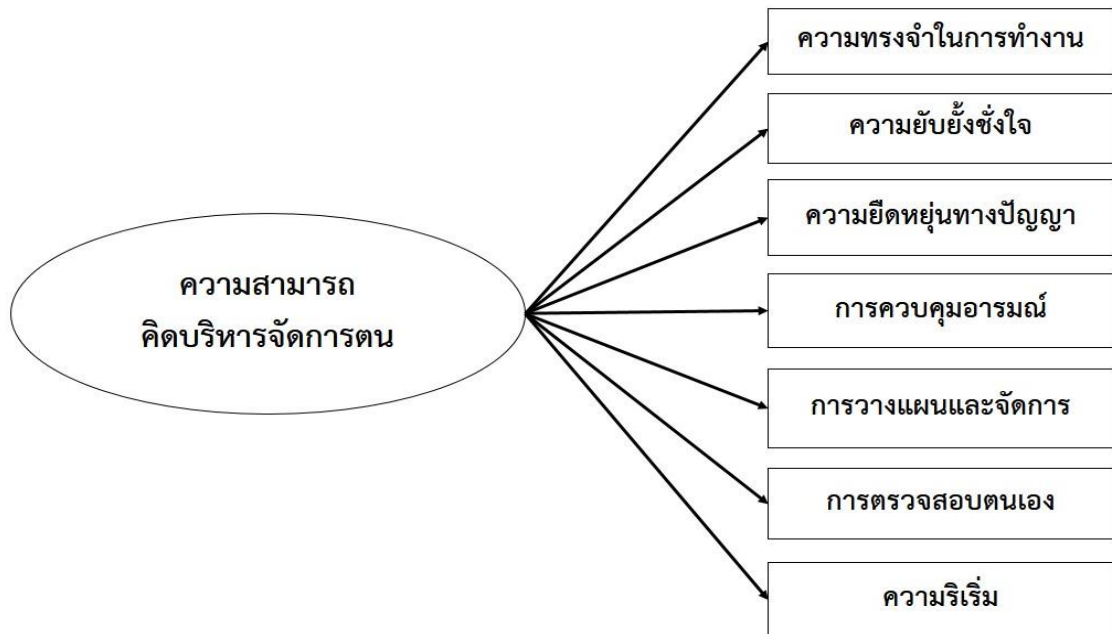
กนิษฐา ไทยกล้า เกรียงไกร พึ่งเชื้อ และสุชาดา ภัยหลีกลี่ (2559) ได้ศึกษาพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ กับพฤติกรรมการใช้สารเสพติดของเยาวชนนอกสถานศึกษา โดยทำการเก็บข้อมูล 4 พื้นที่ ได้แก่ เชียงใหม่ สงขลา ขอนแก่น และนครปฐม โดยเก็บข้อมูลทั้งสิ้น 1,373 คน เป็นเยาวชนชาย 933 คนและเยาวชนหญิง 440 คน โดยผลการศึกษาพบว่า เยาวชนที่ออกนอกระบบการศึกษามีพฤติกรรมเสี่ยงที่เคยในชีวิต เช่น สูบบุหรี่ ร้อยละ 62.1 ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ร้อยละ 69.5 เสพสารเสพติดชนิดใด ๆ ร้อยละ 39.1 โดยพฤติกรรมเสี่ยงในช่วง 1 ปีก่อนการสัมภาษณ์ เยาวชนมีพฤติกรรมเสพสารเสพติดชนิดใด ๆ ร้อยละ 19.2 และเยาวชนร้อยละ 14.0 จัดได้ว่าเป็นผู้ที่ได้รับความเสี่ยงสูงในการใช้ยาเสพติด และพฤติกรรมการใช้สารเสพติดในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา

เสฟกลุ่มยากระตุ้นประสาทประเภทแอมเฟตามีน เช่น ยาบ้า ไอซ์ ยาอี ยาเค มากที่สุด ร้อยละ 8.8
 กัญชา ร้อยละ 8.5 น้ำดื่มใบกระท่อมผสมสารอื่น ๆ ร้อยละ 4.7 และสารระเหย ร้อยละ 1.7
 ตามลำดับ

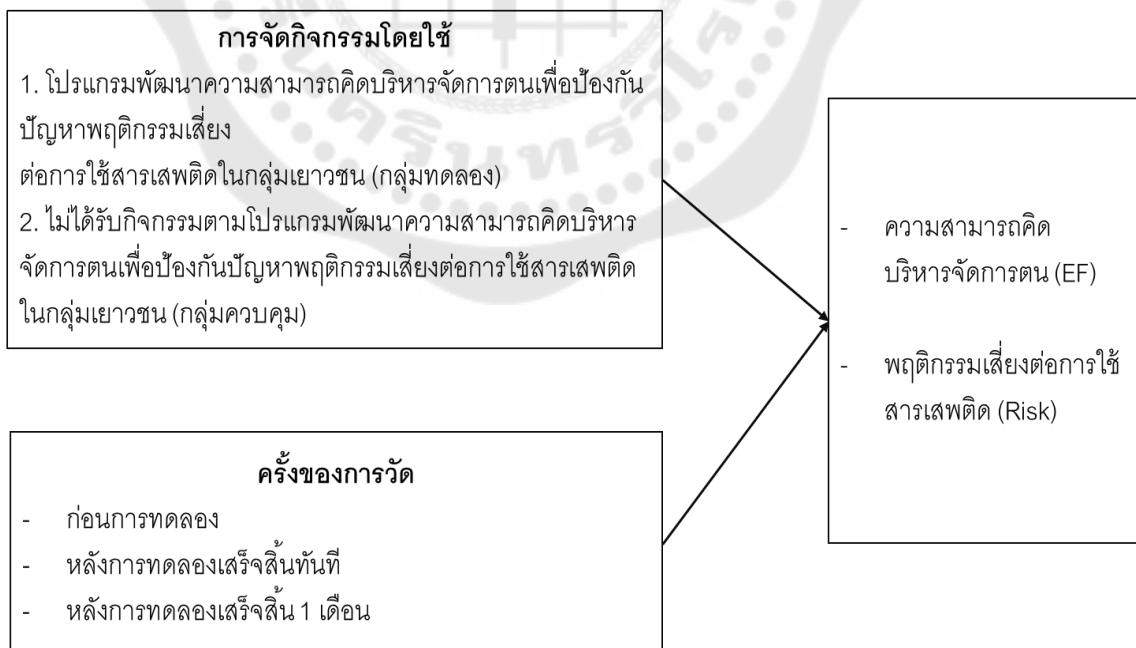
กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษานี้ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ การศึกษา
 ระยะที่ 1 เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน และกำหนด
 เกณฑ์ปกติวิสัย (norm) ของความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน ผู้วิจัยได้พิจารณา
 ถึงความถี่ที่พบองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตนจากการศึกษาต่าง ๆ (Miyake;
 et al,2000; Diamond; et al,2007; Greenstone, 2011; นวลจันทร์ จุฑาทักดีกุล, 2555; Hansen,
 2013; Naglieri, et al, 2013; Wenner, et al, 2013; Shaul & Schwart, 2014; Zelazo, 2015; พัทธ
 รา กระแจะเจิม และวรรณิ แกมเกตุ, 2558; สุภาพณีย์ แสงสว่างและคณะ, 2559) พบว่า
 องค์ประกอบที่ควรศึกษาในครั้งนี้ได้แก่ ความจำในการทำงาน (Working Memory) ความยืดหยุ่น
 ทางปัญญา (Shifting /Cognitive Flexibility) การยับยั้ง (Inhibition Control) การวางแผนจัดการ
 อย่างเป็นระบบ (Plan/Organize) การตรวจสอบตนเอง (Self-Monitoring) การควบคุมอารมณ์
 (Emotional Control) และการริเริ่ม (Initiate) และจากงานวิจัยที่บ่งชี้ถึงความสัมพันธ์ของ
 ความสามารถคิดบริหารจัดการตนกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด (Pentz, et al., 2015;
 Pentz & Riggs, 2013; Giancola & Tarter, 1999; Tarter & Parsons, 1971) นำไปสู่ กรอบ
 แนวคิดการวิจัยในระยะที่ 2 เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อ
 ป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน โดยการออกแบบโปรแกรม
 พัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด
 ในกลุ่มเยาวชนออกแบบโปรแกรมโดยอิงทฤษฎีการเรียนรู้แบบ Scaffolding (Center on the
 Developing Child, 2017; Spruijt, Dekker, Ziermans, & Swaab, 2018; Hopkins, Lavigne,
 Gouze, LeBailly, & Bryant, 2013; Matte-Gagné & Bernier, 2011) โดยมีขั้นตอนในการดำเนิน
 กิจกรรมคือสร้างความสนใจให้เห็นความสำคัญหรือเป้าหมายของงานที่ทำ แบ่งกิจกรรมออกเป็น
 หน่วยย่อย ๆ กำหนดลักษณะสำคัญของสิ่งที่จะเรียนรู้ให้เด่นชัด ใช้การสาธิตเพื่อแสดงตัวอย่าง
 การแก้ปัญหาหรือการทำกิจกรรม มีการสร้างแรงจูงใจอย่างต่อเนื่องสร้างความท้าทายต่อ
 กิจกรรม และควบคุมปัญหาหรือความคับข้องใจของผู้เรียน (Wood Bruner; & Ross. 1976: 98)
 จากนั้นทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อ
 ป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

กรอบแนวคิดในการวิจัยระยะที่ 1



กรอบแนวคิดในการวิจัยระยะที่ 2



ภาพประกอบ 2 กรอบแนวคิดการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. โมเดลโครงสร้างองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชนมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. ความสามารถคิดบริหารจัดการตนและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ในระยะก่อนได้รับกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมฯ หลังได้รับกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมฯ และระยะติดตามผลหลังได้รับกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมฯ มีความแตกต่างกัน
3. ผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน มีความสามารถคิดบริหารจัดการตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน เป็นการศึกษาวิจัยและพัฒนา (research and development: R&D) โดยการศึกษาแนวความคิดการพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตน ร่วมกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด เพื่อกำหนดองค์ประกอบแล้วนำมาพัฒนาเครื่องมือวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน และเครื่องมือวัดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดที่พัฒนาจากแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของวัยรุ่น ของ พระอภิเดช โยชน์เขื่อน (2551) จากนั้นพัฒนาโปรแกรมเพื่อสร้างความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน โดยอิงทฤษฎีการเรียนรู้แบบ Scaffolding โดยออกแบบกิจกรรมให้เป็นไปตามหลักการออกแบบการสอนของ Smith, P.L. และ Ragan, T.J. (2005) และดำเนินการทดลองเป็นการสร้างหรือจัดกระทำเงื่อนไขบางอย่างให้เกิดขึ้นภายใต้การควบคุมอย่างเข้มงวดและสังเกตการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่เกิดตามมา เพื่อสรุปความสัมพันธ์เชิงสาเหตุและผลระหว่างเงื่อนไขที่นำมาก่อนและพฤติกรรมที่เกิดตามมา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. พัฒนาเครื่องมือวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน 2. กำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (norm) ของความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน 3. พัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน 4. ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมเพื่อส่งเสริมความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ทั้งนี้การวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ (ภาพประกอบ 3 และ ภาพประกอบ 4)

ระยะที่ 1 การพัฒนาเครื่องมือ

พัฒนาเครื่องมือวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองสำหรับเยาวชน

พัฒนาโมเดลการวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองในกลุ่มเยาวชน

- กำหนดจุดมุ่งหมายและกรอบการวัด
- การพัฒนาโมเดลการวัด
- ตรวจสอบความตรงของโมเดล

พัฒนาเครื่องมือวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองในกลุ่มเยาวชนและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

- กำหนดจุดมุ่งหมายและกรอบของเครื่องมือ
- การพัฒนาข้อคำถาม
- การสร้างเกณฑ์ให้คะแนนและกำหนดเวลาที่ใช้ในการตอบ
- ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
- ทดลองใช้เครื่องมือวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองในกลุ่มเยาวชน
- ตรวจสอบความเชื่อมั่น อำนาจจำแนก และความตรงเชิงโครงสร้าง

กำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (norm)

- การหาเกณฑ์ปกติวิสัย
- การแปลความหมายคะแนน

ภาพประกอบ 3 ภาพ กรอบการดำเนินงานวิจัย

ระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมและศึกษาประสิทธิภาพ

สร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

- ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบรูปแบบโปรแกรมฯ และปรับปรุงตามข้อเสนอแนะ
- ทดลองใช้โปรแกรมฯ กับกลุ่มย่อยเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมในการดำเนินการใช้โปรแกรม



สุ่มกลุ่มผู้เข้าร่วมวิจัยและกำหนดกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลอง



ประเมินผู้เข้าร่วมการวิจัยก่อนใช้โปรแกรมด้วยเครื่องมือวัด

- เครื่องมือวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน
- เครื่องมือวัดระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน (พระอภิเดช โยชน์เย็น, 2551)



ดำเนินกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมกับกลุ่มทดลองตามขั้นตอนที่กำหนด



ประเมินผู้เข้าร่วมการวิจัยหลังใช้โปรแกรมด้วยเครื่องมือวัด

- เครื่องมือวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน
- เครื่องมือวัดระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน



ประเมินผู้เข้าร่วมการวิจัยหลังใช้โปรแกรม 1 เดือนด้วยเครื่องมือวัด

- เครื่องมือวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน
- เครื่องมือวัดระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน (พระอภิเดช โยชน์เย็น, 2551)



วิเคราะห์และแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ภาพประกอบ 4 ภาพ กรอบการดำเนินงานวิจัย ระยะที่2

ระเบียบวิธีวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนมีรายละเอียดของการศึกษาในแต่ละระยะดังนี้

การศึกษาระยะที่ 1 การพัฒนาเครื่องมือ

การพัฒนาเครื่องมือวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองในกลุ่มเยาวชน ตลอดจนการกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (norm)

ประชากรและตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยนี้ได้แก่ เยาวชนช่วงอายุตั้งแต่ 12-18 ปี ของประเทศไทย ข้อมูล ณ เดือนธันวาคม 2559 มีจำนวนทั้งสิ้น 4,945,174 คน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2559)

กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดขนาดตัวอย่างสำหรับการศึกษาค่าเฉลี่ยประชากร กำหนดระดับความแม่นยำร้อยละ 95 ยอมรับให้ความคลาดเคลื่อนของการประมาณค่าเฉลี่ยเกิดขึ้นได้ในระดับ \pm ร้อยละ 5 ของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานได้ขนาดตัวอย่างเท่ากับ 1,600 คน (ศิริชัย กาญจนวาสี et al., 2559) โดยทำการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi Stage Sampling) จำแนกตามภูมิภาคของประเทศไทย คือภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ เป็นกลุ่มการสุ่มขั้นที่ 1 สุ่มจังหวัดในแต่ละภูมิภาค ภูมิภาคละ 1 จังหวัด จากนั้นสุ่มโรงเรียนโดยสุ่มเลือกโรงเรียนที่มีการจัดการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 โดยจำแนกเป็นโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมือง 1 โรงเรียน และนอกเขตอำเภอเมือง 1 โรงเรียน จากนั้นทำการสุ่มห้องเรียน โดยสุ่มห้องเรียนที่เก็บตัวอย่าง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 ระดับชั้นละ 1 ห้องเรียน รวม 6 ห้องเรียน

ตาราง 2 การกำหนดขนาดตัวอย่างเพื่อเป็นตัวแทนประชากรในแต่ละกลุ่ม

เขต	ช่วงชั้นการศึกษา	มัธยมศึกษาตอนต้น	มัธยมศึกษาตอนปลาย
ชาย		400 คน	400 คน
หญิง		400 คน	400 คน

ตาราง 3 แผนการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

	ภาคเหนือ	ภาค ตอ.เฉียงเหนือ	ภาคกลาง	ภาคใต้
ขั้นที่ 1	เชียงใหม่	ขอนแก่น	ชัยนาท	สงขลา
สุ่มจังหวัด				
ขั้นที่ 2	ตัวเมือง	ตัวเมือง	ตัวเมือง	ตัวเมือง
สุ่มโรงเรียน	นอกเมือง	นอกเมือง	นอกเมือง	นอกเมือง
	1 โรงเรียน	1 โรงเรียน	1 โรงเรียน	1 โรงเรียน
ขั้นที่ 3	ม.1-ม.6	ม.1-ม.6	ม.1-ม.6	ม.1-ม.6
สุ่มห้องเรียน	6 ห้อง	6 ห้อง	6 ห้อง	6 ห้อง

ตาราง 4 แสดงจำนวน ร้อยละของตัวอย่างที่เก็บได้จริง จำแนกตามพื้นที่ เพศ และระดับชั้น

พื้นที่		ระดับชั้น												รวม		
		ม.1		ม.2		ม.3		ม.4		ม.5		ม.6		n	%	
		เพศ	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%				
กลาง	ตัวเมือง	ชาย	29	8	30	9	21	7	18	6	7	3	16	6	121	7
		หญิง	20	5	20	6	14	5	32	10	22	8	19	8	127	7
	นอกเมือง	ชาย	13	4	15	4	18	6	16	5	14	5	6	2	82	4
		หญิง	28	8	35	10	16	5	35	11	16	6	24	9	154	8
เหนือ	ตัวเมือง	ชาย	16	4	17	5	12	4	18	6	16	6	8	3	87	5
		หญิง	26	7	25	7	31	10	22	7	23	9	21	8	148	8
	นอกเมือง	ชาย	10	3	12	3	10	3	8	3	7	3	17	7	64	3
		หญิง	23	6	19	6	27	9	30	10	20	8	13	5	132	7
ตอ. เที่ยงเหนือ	ตัวเมือง	ชาย	14	4	7	2	13	4	14	4	12	5	13	5	73	4
		หญิง	26	7	25	7	38	12	25	8	34	13	20	8	168	9
	นอกเมือง	ชาย	23	6	21	6	15	5	10	3	11	4	5	2	85	5
		หญิง	44	12	28	8	17	6	20	6	25	10	27	11	161	9
ใต้	ตัวเมือง	ชาย	25	7	17	5	20	6	13	4	19	7	9	4	103	6
		หญิง	16	4	28	8	22	7	21	7	23	9	22	9	132	7
	นอกเมือง	ชาย	24	7	15	4	14	5	13	4	5	2	7	3	78	4
		หญิง	29	8	31	9	21	7	17	5	6	2	26	10	130	7
ทั้งหมด	ชาย	154	42	134	39	123	40	110	35	91	35	81	32	693	38	
	หญิง	212	58	211	61	186	60	202	65	169	65	172	68	1,152	62	
รวม			366	100	345	100	309	100	312	100	260	100	253	100	1,845	100

จากตารางที่ 4 ได้กล่าวถึงพื้นที่จำแนกตามภูมิภาคของประเทศพร้อมทั้งแบ่งเป็นส่วนของตัวเมืองและส่วนชองนอกเมืองประกอบด้วย ภาคกลางตัวเมือง เด็ก ม.1-ม.6 มีชาย 121 คนและหญิง 127 คน ภาคกลางนอกตัวเมือง เด็ก ม.1-ม.6 มีชาย 82 คนและหญิง 154 คน

ภาคเหนือตัวเมือง เด็ก ม.1-ม.6 มีชาย 87 คนและหญิง 148 คน ภาคเหนือนอกตัวเมือง เด็ก ม.1-ม.6 มีชาย 64 คนและหญิง 132 คน ภาคตะวันออกตัวเมือง เด็ก ม.1-ม.6 มีชาย 73 คนและหญิง 168 คน ภาคตะวันออกนอกตัวเมือง เด็ก ม.1-ม.6 มีชาย 85 คนและหญิง 161 คน ภาคใต้ตัวเมือง เด็ก ม.1-ม.6 มีชาย 103 คนและหญิง 132 คน ภาคใต้นอกตัวเมือง เด็ก ม.1-ม.6 มีชาย 78 คนและหญิง 130 คน และยอดรวมทั้งสิ้นภูมิภาค เด็ก ม.1-ม.6 มีชาย 693 คนและหญิง 1152 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน ประกอบด้วยข้อคำถาม มาตรฐานส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 43 ข้อ ข้อความทางบวก 28 ข้อ ข้อความทางลบ 15 ข้อ ประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 1. ความทรงจำในการทำงาน 2. ความยับยั้งชั่งใจ 3. ความยืดหยุ่นทางปัญญา 4. การควบคุมอารมณ์ 5. การวางแผนและจัดการ 6. การตรวจสอบตนเอง และ 7. ความริเริ่ม

การให้คะแนน

		ข้อความทางบวก	ข้อความทางลบ
ตอบ	ไม่จริงเลย ให้	1 คะแนน	5 คะแนน
ตอบ	ไม่จริง ให้	2 คะแนน	4 คะแนน
ตอบ	จริงบางครั้ง ให้	3 คะแนน	3 คะแนน
ตอบ	จริง ให้	4 คะแนน	2 คะแนน
ตอบ		คะแนน	1 คะแนน

การแปลความหมาย

การแปลความหมายความสามารถคิดบริหารจัดการตนนั้น ผู้วิจัยต้องกำหนดค่าปกติวิสัย (norm) ของความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน โดยนำคะแนนมาแจกแจงความถี่ จากนั้นแปลงคะแนนดิบเป็นเปอร์เซ็นต์ไทล์ และนำคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ไปแปลงเป็นคะแนนที่ ปกติ (normalized T-score) โดยมีวิธีหาอันดับที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ดังนี้ (อรพินทร์ ชูชม, 2545)

1. สร้างตารางแจกแจงความถี่สำหรับคะแนนดิบ เรียงลำดับจากคะแนนสูงไปต่ำ แล้วหาความถี่ของแต่ละคน
2. หาจำนวนความถี่สะสม (cumulative frequency) ของคะแนนทั้งหมดที่อยู่ต่ำกว่าคะแนนที่สนใจหาอันดับที่เปอร์เซ็นต์ไทล์
3. รวมครึ่งหนึ่งของจำนวนความถี่ของคะแนนที่สนใจหาอันดับที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ กับจำนวนความถี่สะสมของคะแนนทั้งหมดที่อยู่ต่ำกว่าคะแนนนั้น
4. หาอันดับที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ของคะแนน โดยหารด้วยจำนวนคนทั้งหมดในกลุ่ม เกณฑ์ปกติแล้วคูณด้วย 100

เกณฑ์การแปลความหมายจากผลแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน สำหรับเยาวชนโดยนำคะแนนดิบที่ได้มาแปลงเป็นคะแนนที่ปกติ และเทียบคะแนนดิบกับตารางเปรียบเทียบช่วงคะแนนที่ปกติกับเกณฑ์ในการแปลความหมาย ดังนี้ (ชวาล แพร์ตกุล. 2552: 270-271)

ช่วงคะแนน T ปกติ	เกณฑ์แปลความหมาย
ต่ำกว่า 35	มีความสามารถคิดบริหารจัดการตนในระดับน้อยมาก
35 - 44	มีความสามารถคิดบริหารจัดการตนในระดับน้อย
45 - 54	มีความสามารถคิดบริหารจัดการตนในระดับปานกลาง
55 - 64	มีความสามารถคิดบริหารจัดการตนในระดับสูง
สูงกว่า 65	มีความสามารถคิดบริหารจัดการตนในระดับสูงมาก

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

ผู้วิจัยได้สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ในส่วนนี้คือแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน โดยทำการศึกษาแนวคิดการพัฒนาศักยภาพความสามารถคิดบริหารจัดการตน เพื่อกำหนดองค์ประกอบแล้วนำมาพัฒนาแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน กำหนดจุดมุ่งหมายและกรอบของเครื่องมือ พัฒนาข้อคำถาม สร้างเกณฑ์ให้คะแนนและกำหนดเวลาที่ใช้ในการตอบ และตรวจสอบความถูกต้องและเหมาะสมของเครื่องมือ

คุณภาพของเครื่องมือ

หลังจากที่ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อสร้างโมเดลสมการโครงสร้างของความสามารถคิดบริหารจัดการตน และข้อคำถามเพื่อประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์และวัตถุประสงค์ของเครื่องมือ ให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านตรวจสอบตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและภาษาที่ใช้ (Content Validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำที่ได้รับ ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพ แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชนชุดนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความสอดคล้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน มีค่า IOC ระหว่าง 0.8 ถึง 1.0 ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามรายข้อ (item-level CVI; ICVI) มีค่าระหว่าง 0.8 – 1.0 ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือทั้งชุด (Scale-level CVI; SCVI) เท่ากับ .95 ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนด คือ .90 (Polit & Beck, 2006) และใช้การทดสอบความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94 ผ่านเกณฑ์ต้องมากกว่า .80 และค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนข้อคำถามกับคะแนนรวมของแบบประเมินทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation) .249 - .794 ซึ่งผ่านเกณฑ์มากกว่า .20 ทุกข้อ (ภาคผนวก ค.) และเมื่อพิจารณาความเชื่อมั่นของแบบประเมินรายด้านได้ดังนี้

1. ความทรงจำในการทำงาน (.589)
2. ความยับยั้งชั่งใจ (.657)
3. ความยืดหยุ่นทางปัญญา (.784)
4. การควบคุมอารมณ์ (.784)
5. การวางแผนและจัดการ (.809)
6. การตรวจสอบตนเอง (.812)
7. ความริเริ่ม (.733)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยยื่นเรื่องต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน (Ethical Review Committee) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เรื่องการเข้าเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งทำหนังสือถึงคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ออกหนังสือราชการถึงโรงเรียนต่าง ๆ ทั่วประเทศ ที่ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi Stage

Sampling) โดยจำแนกตามภูมิภาคของประเทศไทย จังหวัด อำเภอ โรงเรียน และห้องเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการลงพื้นที่และเก็บข้อมูลจากนักเรียน

2. ผู้วิจัยรวบรวมแบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตน ที่ได้รับคืนมา ตรวจสอบความถูกต้องลงรหัสข้อมูลเพื่อเข้าสู่ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลของการศึกษา ระยะเวลาที่ 1 การพัฒนาแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน ตลอดจนการกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (norm) ผู้วิจัยใช้สถิติเพื่อการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลโครงสร้างองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

2. ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สำหรับแสดงลักษณะการกระจายของข้อมูล

3. การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามได้แก่ เพศ อายุ ด้วยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ เปอร์เซ็นต์ไทล์ คะแนนที่ปกติ (normalized T-score)

การศึกษาระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมและศึกษาประสิทธิภาพ

ผู้เข้าร่วมวิจัย

ผู้เข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ประกอบด้วยนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2561 โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยสุ่มเลือกห้องเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถคิดบริหารจัดการตนต่ำกว่าค่าเฉลี่ยระดับชั้น จำนวน 2 ห้องเรียน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 1 ห้องเรียน ที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน จำนวน 38 คน และเป็นกลุ่มทดลอง 1 ห้องเรียนที่ดำเนินกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน จำนวน 38 คน รวมนักเรียนทั้งสิ้นที่เข้าร่วมวิจัย 76 คน ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความสามารถคิดบริหารจัดการตนและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง (t-test)

พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ $p = .967$ และ $.834$ ตามลำดับ แสดงถึงความเท่าเทียมกันระหว่าง 2 กลุ่มเพื่อเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้

ตาราง 5 แสดงจำนวนผู้เข้าร่วมวิจัย กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำแนกตามเพศ

	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม		
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
เพศ	ชาย	32	84.21	29	76.32	61	80.26
	หญิง	6	15.79	9	23.68	15	19.74
รวม	38	100	38	100	76	100.00	

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาระยะนี้ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน มีรายละเอียดดังนี้

1. โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถคิดบริหารจัดการตนในมิติของการเกี่ยวข้องกับกาการใช้สารเสพติดของกลุ่มเยาวชน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เยาวชนมีความทรงจำในการทำงาน ความยับยั้งชั่งใจ การเรียนรู้ที่จะปรับตัว การใส่ใจจดจ่อ การควบคุมอารมณ์ การวางแผนและจัดการ การตรวจสอบตนเอง ความริเริ่ม และความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย จนสามารถช่วยควบคุมความคิด การตัดสินใจและการกระทำจากประสบการณ์ในอดีต ส่งผลให้ลงมือทำและมุ่งมั่นทำจนสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยห่างไกลจากสารเสพติด โดยโปรแกรมนั้นมีขั้นตอนตั้งแต่ ให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ที่เป็นรูปธรรม ให้ผู้เรียนสามารถมองเห็นความแตกต่าง ความสัมพันธ์กับสถานการณ์ขณะนั้น แล้วสะท้อนแนวคิดของตนเองออกมาด้วย

มุมมองที่หลากหลาย ให้ผู้เรียนสรุปความรู้จากการสังเกต การสะท้อนความคิด โดยบูรณาการสิ่งต่าง ๆ ที่ได้รับรู้ และสุดท้ายคือให้ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้ไปใช้กับสถานการณ์ใหม่ ๆ ซึ่งโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนชุดนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความสอดคล้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (ภาคผนวก ก.)



ตาราง 6 แผนกิจกรรมการเรียนรู้กลุ่มทดลอง

วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ใบงาน/ใบความรู้	จัดกระทำใน องค์ประกอบ	แนวคิดทฤษฎี
กิจกรรมที่ 1 “แรกพบ” 1 ชั่วโมง			
<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความเข้าใจในภาพรวมของกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในโครงการ - ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถทำแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน และ แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน 	<ul style="list-style-type: none"> - หนังสือยินยอมเข้าร่วมโครงการ - แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน - แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน 	-	-
กิจกรรมที่ 2 “ประเมินตนเองจนเข้าใจ” 2 ชั่วโมง			
<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เข้าร่วมวิจัย สามารถบอกถึงบุคลิกภาพทางอาชีพและอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพและความสนใจของตน 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบงาน แบบสำรวจบุคลิกภาพ - ใบงาน บุคลิกภาพกับอาชีพ - ใบงาน อาชีพที่ฉันอยากเป็น 	<ul style="list-style-type: none"> - ความทรงจำในการทำงาน - ความยืดหยุ่นทางปัญญา - การวางแผนและจัดการ - การตรวจสอบตนเอง - ความริเริ่ม 	ทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม (social cognitive theory) <ul style="list-style-type: none"> - การควบคุมตนเอง (self-regulation) - การรับรู้ความสามารถ (self-efficacy) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบการเสริมต่อการเรียนรู้ (scaffolding)

ตาราง 6 (ต่อ)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ใบงาน/ใบความรู้	จัดกระทำใน องค์ประกอบ	แนวคิดทฤษฎี
กิจกรรมที่ 3 “ประสบการณ์บันไดใจ” 1 ชั่วโมง			
<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เข้าร่วมวิจัยมีแรงบันดาลใจในการตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเอง - ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ ที่หลากหลาย รวมถึงอาชีพในฝันของตนเอง - ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกถึงเส้นทางการศึกษาของสาขาวิชาชีพที่ตนเองสนใจได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - 1. แบบบันทึกกิจกรรม “รู้จริงในสิ่งที่ฉันอยากเป็น” 	<ul style="list-style-type: none"> - ความทรงจำในการทำงาน - ความยืดหยุ่นทางปัญญา - การวางแผนและจัดการ - ความริเริ่ม - การตรวจสอบตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> ทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม (social cognitive theory) - การรับรู้ ความสามารถ (self-efficacy) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบการเสริมต่อการเรียนรู้ (scaffolding)
กิจกรรมที่ 4 “ตารางชีวิตพิชิตชัย” 1 ชั่วโมง			
<ul style="list-style-type: none"> - สามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพที่สอดคล้องกับความสนใจบุคลิกภาพและความสามารถของตน - สามารถบอกได้ถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติเพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบงาน ตารางชีวิตพิชิตชัย 	<ul style="list-style-type: none"> - ความทรงจำในการทำงาน - ความยับยั้งชั่งใจ - ความยืดหยุ่นทางปัญญา - การควบคุมอารมณ์ - การวางแผนและจัดการ - การตรวจสอบตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> ทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม (social cognitive theory) - การควบคุมตนเอง (self-regulation) - การรับรู้ ความสามารถ (self-efficacy) - ทฤษฎีการเรียนรู้แบบการเสริมต่อการเรียนรู้ (scaffolding)

ตาราง 6 (ต่อ)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ใบงาน/ใบความรู้	จัดกระทำในองค์ประกอบ	แนวคิดทฤษฎี
กิจกรรมที่ 5 “ใน 1 วัน ฉันต้องทำอะไรให้สำเร็จ” 1 ชั่วโมง			
<ul style="list-style-type: none"> - สามารถวางแผนกิจกรรมในแต่ละวันที่ควรทำใน 1 วันได้ - สามารถบอกได้ถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติเพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ในแต่ละวัน 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบงาน ในหนึ่งวันฉันต้องทำให้สำเร็จ 	<ul style="list-style-type: none"> - ความทรงจำในการทำงาน - ความยับยั้งชั่งใจ - ความยืดหยุ่นทางปัญญา - การควบคุมอารมณ์ - การวางแผนและจัดการ - การตรวจสอบตนเอง - ความริเริ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> ทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม (social cognitive theory) - การควบคุมตนเอง (self-regulation) - การรับรู้ความสามารถ (self-efficacy) ทฤษฎีการเรียนรู้แบบการเสริมต่อการเรียนรู้ (scaffolding)
กิจกรรมที่ 6 “Movie Time รักผิดทาง” 1 ชั่วโมง			
<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เห็นตัวแบบผ่านตัวละครจากภาพยนตร์ที่สร้างจากเรื่องจริง - ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจถึงผลและผลกระทบเมื่อเกี่ยวข้องกับยาเสพติด - ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกถึงการหลีกเลี่ยงการเข้าไปเกี่ยวข้องกับกาใช้สารเสพติดได้ 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบงาน ข้อคิดจากรักผิดทาง 	<ul style="list-style-type: none"> - ความทรงจำในการทำงาน - ความยับยั้งชั่งใจ - ความยืดหยุ่นทางปัญญา - การวางแผนและจัดการ - การตรวจสอบตนเอง - ความริเริ่ม 	<ul style="list-style-type: none"> ทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม (social cognitive theory) - การควบคุมตนเอง (self-regulation) - การรับรู้ความสามารถ (self-efficacy) - ทฤษฎีการเรียนรู้แบบการเสริมต่อการเรียนรู้ (scaffolding)

ตาราง 6 (ต่อ)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ใบงาน/ใบความรู้	จัดกระทำในองค์ประกอบ	แนวคิดทฤษฎี
กิจกรรมที่ 7 “บันไดงู สอนหนูรู้ทันยาเสพติด” 2 ชั่วโมง			
<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกได้ถึงข้อมูลเกี่ยวกับยาเสพติดชนิดต่างๆ - ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจถึงผลและผลกระทบเมื่อเกี่ยวข้องกับยาเสพติด 	<ul style="list-style-type: none"> - ใบงาน คำถามพร้อมเฉลยประกอบกิจกรรมบันไดงู 	<ul style="list-style-type: none"> - ความทรงจำในการทำงาน - ความยับยั้งชั่งใจ - ความยืดหยุ่นทางปัญญา - การควบคุมอารมณ์ - การวางแผนและจัดการ - การตรวจสอบตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> ทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม (social cognitive theory) - การควบคุมตนเอง (self-regulation) - การรับรู้ความสามารถ (self-efficacy) - ทฤษฎีการเรียนรู้แบบการเสริมต่อการเรียนรู้ (scaffolding)
กิจกรรมที่ 8 “บิงโก ยาเผลมาจากไหน” 2 ชั่วโมง			
<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกได้ถึงข้อมูลเกี่ยวกับยาเสพติดชนิดต่างๆ - ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจถึงผลและผลกระทบเมื่อเกี่ยวข้องกับยาเสพติด 	<ul style="list-style-type: none"> - กระดาษบิงโก พร้อมแผ่นความรู้เรื่องยาเสพติด 	<ul style="list-style-type: none"> - ความทรงจำในการทำงาน - ความยับยั้งชั่งใจ - การควบคุมอารมณ์ - ความริเริ่ม - การตรวจสอบตนเอง 	<ul style="list-style-type: none"> ทฤษฎีการรู้คิดทางสังคม (social cognitive theory) - การควบคุมตนเอง (self-regulation) - การรับรู้ความสามารถ (self-efficacy) - ทฤษฎีการเรียนรู้แบบการเสริมต่อการเรียนรู้ (scaffolding)

ตาราง 6 (ต่อ)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ใบงาน/ใบความรู้	จัดกระทำใน องค์ประกอบ	แนวคิดทฤษฎี
กิจกรรมที่ 9 “แรงใจให้ก้าวเดิน” ประเมินผลหลังจัดกิจกรรม (Posttest) 1 ชั่วโมง			
- ผู้เข้าร่วมวิจัยมีกำลังใจ และความมุ่งมั่นในการ ก้าวไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้	- แบบประเมิน ความสามารถคิด บริหารจัดการตนใน กลุ่มเยาวชน - แบบประเมิน พฤติกรรมเสี่ยงต่อ การใช้สารเสพติดของ เยาวชน - วิดีทัศน์ นิค วูลิชิก	- ความยับยั้งชั่งใจ - ความยืดหยุ่นทาง ปัญญา - การตรวจสอบ ตนเอง	ทฤษฎีการรู้คิดทาง สังคม (social cognitive theory) - การควบคุม ตนเอง (self- regulation) - การรับรู้ ความสามารถ (self-efficacy) - ทฤษฎีการเรียนรู้ แบบการเสริมต่อ การเรียนรู้ (scaffolding)

แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ได้กำหนด เป้าหมายการเรียนรู้ จุดประสงค์การเรียนรู้
สาระสำคัญ สาระการเรียนรู้ ชี้นำงาน/ภาระงาน วิธีการประเมินผล กิจกรรมการเรียนรู้ เวลาในการ
ดำเนินกิจกรรมแต่ละครั้งอย่างชัดเจน ดังรายละเอียดแสดงในภาคผนวก ข.

2. แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน

แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน เป็นแบบประเมิน
ที่สร้างขึ้นจากการศึกษาในระยะที่ 1 ประกอบด้วยข้อคำถาม มาตราส่วนประมาณค่า (Rating
Scale) 5 ระดับ จำนวน 43 ข้อ โดยวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตน 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 1.
ความทรงจำในการทำงาน 2. ความยับยั้งชั่งใจ 3. ความยืดหยุ่นทางปัญญา 4. การควบคุม
อารมณ์ 5. การวางแผนและจัดการ 6. การตรวจสอบตนเอง และ 7. ความริเริ่ม แบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชนชุดนี้ได้ผ่านการตรวจสอบความสอดคล้องและ

ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา และภาษาที่ใช้ (Content Validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำที่ได้รับ ดำเนินการ ตรวจสอบคุณภาพ แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชนชุดนี้ได้ผ่านการ ตรวจสอบความสอดคล้องและความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน มีค่า IOC ระหว่าง 0.8 ถึง 1.0 ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามรายข้อ (item-level CVI; ICVI) มีค่าระหว่าง 0.8 – 1.0 ดัชนีความความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือทั้งชุด (Scale-level CVI; SCVI) เท่ากับ .95 ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนด คือ .90 (Polit & Beck, 2006) และใช้การทดสอบความเชื่อมั่น โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) มีค่าความ เชื่อมั่น เท่ากับ 0.94 ผ่านเกณฑ์ต้องมากกว่า .80 และค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนข้อคำถามกับ คะแนนรวมของแบบประเมินทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation) .249 - .794 ซึ่งผ่าน เกณฑ์มากกว่า .20 ทุกข้อ (ภาคผนวก ค.)

3. แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน

แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน ผู้วิจัยได้พัฒนา จากแบบคัดกรองพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของวัยรุ่น ของ พระอภิเดช โยชน์เยื้อน (2551) ประกอบด้วยข้อคำถาม มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 24 ข้อ เป็นข้อความทางบวก (พฤติกรรมทางลบ) 21 ข้อ และข้อความทางลบ (พฤติกรรมทางบวก) 3 ข้อ (ภาคผนวก ข) โดยเป็นการประเมินการกระทำ ความคิด ความรู้สึก ทักษะคติของบุคคล การเข้าไป อยู่ในสถานการณ์ที่มีโอกาสในการใช้สารเสพติดทั้งที่ผิดกฎหมายและมีกฎหมายควบคุม อาทิ บุหรี่ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ยาแก้ปวดชนิดเฉียบพลัน ยาบ้า กัญชา กระท่อม ไอซ์ โคเคน เฮโรอีน เป็นต้น การทดลองใช้สารเสพติด หรือการเข้าไปอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีการใช้สารเสพติด โดยมีปัจจัย ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงคือ ปัจจัยที่เกิดจากตนเอง และปัจจัยจากสภาพแวดล้อม ซึ่งแบบ ประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชนได้ผ่านการตรวจสอบความสอดคล้องและ ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 5 มีค่า IOC ระหว่าง 0.8 ถึง 1.0 ดัชนีความตรงเชิง เนื้อหาของข้อคำถามรายข้อ (item-level CVI; ICVI) มีค่าระหว่าง 0.8 – 1.0 ดัชนีความความตรง เชิงเนื้อหาของเครื่องมือทั้งชุด (Scale-level CVI; SCVI) เท่ากับ .91 ซึ่งมากกว่าเกณฑ์ที่กำหนด คือ .90 (Polit & Beck, 2006) และใช้การทดสอบความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.88 ผ่านเกณฑ์ต้อง

มากกว่า .80 และค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนข้อคำถามกับคะแนนรวมของแบบประเมินทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation) .220 - .775 ซึ่งผ่านเกณฑ์มากกว่า .20 ทุกข้อ (ภาคผนวก ค.)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลการศึกษาในระยะที่ 2 ระยะการศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมส่งเสริมความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด เป็นการจัดการกระทำโดยมีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม ทำการวัด 3 ครั้ง ด้วยเครื่องมือวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองในกลุ่มเยาวชน และเครื่องมือวัดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน โดยมีรายละเอียดขั้นตอนการรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือถึงคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ออกหนังสือราชการถึงโรงเรียนสามพรานวิทยา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการใช้โรงเรียนสามพรานวิทยาเป็นสนามวิจัย

2. ผู้วิจัยสุ่มเลือกห้องเรียน จำนวน 2 ห้องเรียน เพื่อเป็นผู้เข้าร่วมวิจัยโดยได้รับความยินยอมจากนักเรียน และผู้ปกครองในการให้นักเรียนเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ เมื่อได้ห้องเรียนที่เข้าร่วมวิจัยแล้วนั้นสุ่มห้องเรียนเข้ากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยที่กลุ่มทดลองนั้นสอนโดยใช้โปรแกรมส่งเสริมความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด และในส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด

3. การดำเนินการจัดการกระทำด้วยโปรแกรมส่งเสริมความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ทำแบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองในกลุ่มเยาวชน และแบบวัดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน ก่อนการใช้โปรแกรมฯ หลังการใช้โปรแกรมฯ และภายหลังการใช้โปรแกรมฯ 1 เดือน กับทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ทดสอบก่อน	การจัดกระทำ	ทดสอบหลัง	ทดสอบภายหลัง 1 เดือน
E	O ₁	X	O ₂	O ₃
C	O ₁		O ₂	O ₃

O - แบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน และแบบวัดพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน

X - โปรแกรมส่งเสริมความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีตัวแปรอิสระ 1 ตัว ได้แก่ โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน และตัวแปรตาม 2 ตัว ได้แก่ ระดับความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด และระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน มีรายดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถามได้แก่ เพศ อายุ ด้วยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ

2. ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สำหรับแสดงลักษณะการกระจายของข้อมูล

3. วิเคราะห์และเปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดบริหารจัดการตนระดับความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในแต่ละช่วงก่อน หลัง และติดตามผลการใช้โปรแกรมฯ ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (One-way repeated measures MANOVA)

4. วิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของความสามารถคิดบริหารจัดการตนและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (One-way MANOVA)

5. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถคิดบริหารจัดการตนกับ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด ช่วงเวลาหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และติดตามภายหลัง 1 เดือน ด้วยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (Correlation coefficient)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายของการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ระยะดังนี้ การศึกษาระยะที่ 1 ได้แก่ 1.1) เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน 1.2) เพื่อกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (norm) ของความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชนและการศึกษาระยะที่ 2 มีความมุ่งหมาย คือ 2.1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน 2.2) เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลตามความมุ่งหมายและขั้นตอนของการทำวิจัย ดังนี้

การศึกษาระยะที่ 1 การพัฒนาแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชนและกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (norm)

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำเสนอแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดลโครงสร้างองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตนมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ทางสถิติสำหรับการกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (Norm) ของความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน และกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน

การศึกษาระยะที่ 2 ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยนำเสนอแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 3 การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

ตอนที่ 4 ประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์หรืออักษรย่อที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการวิจัยนี้ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการแปลผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ตรงกัน ดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์แทนค่าสถิติ

n	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
M	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยเลขคณิต
SD	หมายถึง	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนตัวแปร
SE	หมายถึง	ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน
Max	หมายถึง	คะแนนสูงสุด
Min	หมายถึง	คะแนนต่ำสุด
C.V.	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์การกระจาย
t	หมายถึง	คะแนนที
p	หมายถึง	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
b	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์ของความเที่ยง
α	หมายถึง	ค่าสัมประสิทธิ์ของความเที่ยง
R^2	หมายถึง	ค่าความแปรปรวนสหสัมพันธ์
χ^2	หมายถึง	ค่าไคสแควร์
df	หมายถึง	องศาอิสระ (Degree of freedom)
χ^2/df	หมายถึง	ค่าไคสแควร์สัมพัทธ์
GFI	หมายถึง	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (Goodness of fit index)
AGFI	หมายถึง	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้แล้ว (Goodness of fit index)
SRMR	หมายถึง	ดัชนีรากมาตรฐานของค่าเฉลี่ยกำลังสองของ ส่วนเหลือ (Standardized Root Mean Squared Residual)
RMSEA	หมายถึง	ดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนเหลือ มาตรฐาน (Root Mean Squared Error of Approximation)
CFI	หมายถึง	ดัชนีวัดระดับความกลมกลืนเปรียบเทียบ\

ชื่อย่อตัวแปร

EF	หมายถึง	ความสามารถในการบริหารจัดการตน
WORM	หมายถึง	ความจำในการทำงาน (Working Memory)
INHC	หมายถึง	ความยับยั้งชั่งใจ (Inhibitory Control)
COGF	หมายถึง	ความยืดหยุ่นทางปัญญา (Cognitive Flexibility)
EMOC	หมายถึง	การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control)
PLAO	หมายถึง	การวางแผนและจัดการ (Planning and organizing)
SELM	หมายถึง	การตรวจสอบตนเอง (Self-monitoring)
INIT	หมายถึง	ความริเริ่ม (Initiating)
WORM1_1	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความทรงจำในการทำงานตัวที่ 1
WORM2_2	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความทรงจำในการทำงานตัวที่ 2
WORM3_3	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความทรงจำในการทำงานตัวที่ 3
WORM4_4	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความทรงจำในการทำงานตัวที่ 4
WORM5_5	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความทรงจำในการทำงานตัวที่ 5
INHC1_6	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความยับยั้งชั่งใจตัวที่ 1
INHC2_7	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความยับยั้งชั่งใจตัวที่ 2
INHC3_8	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความยับยั้งชั่งใจตัวที่ 3
INHC4_9	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความยับยั้งชั่งใจตัวที่ 4
INHC5_10	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความยับยั้งชั่งใจตัวที่ 5
INHC6_11	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความยับยั้งชั่งใจตัวที่ 6
INHC7_12	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความยับยั้งชั่งใจตัวที่ 7

COGF1_13	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความยืดหยุ่นทางปัญญาตัวที่ 1
COGF2_14	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความยืดหยุ่นทางปัญญาตัวที่ 2
COGF3_15	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความยืดหยุ่นทางปัญญาตัวที่ 3
COGF4_16	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความยืดหยุ่นทางปัญญาตัวที่ 4
COGF5_17	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความยืดหยุ่นทางปัญญาตัวที่ 5
COGF6_18	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความยืดหยุ่นทางปัญญาตัวที่ 6
COGF7_19	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความยืดหยุ่นทางปัญญาตัวที่ 7
COGF8_20	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความยืดหยุ่นทางปัญญาตัวที่ 8
EMOC1_21	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านการควบคุมอารมณ์ตัวที่ 1
EMOC2_22	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านการควบคุมอารมณ์ตัวที่ 2
EMOC3_23	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านการควบคุมอารมณ์ตัวที่ 3
EMOC4_24	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านการควบคุมอารมณ์ตัวที่ 4
EMOC5_25	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านการควบคุมอารมณ์ตัวที่ 5
EMOC6_26	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านการควบคุมอารมณ์ตัวที่ 6
PLAO1_27	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านการวางแผนและจัดการตัวที่ 1
PLAO2_28	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านการวางแผนและจัดการตัวที่ 2
PLAO3_29	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านการวางแผนและจัดการตัวที่ 3
PLAO4_30	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านการวางแผนและจัดการตัวที่ 4
PLAO5_31	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านการวางแผนและจัดการตัวที่ 5
PLAO6_32	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านการวางแผนและจัดการตัวที่ 6

SELM1_33	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านการตรวจสอบตนเองตัวที่ 1
SELM2_34	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านการตรวจสอบตนเองตัวที่ 2
SELM3_35	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านการตรวจสอบตนเองตัวที่ 3
SELM4_36	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านการตรวจสอบตนเองตัวที่ 4
SELM5_37	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านการตรวจสอบตนเองตัวที่ 5
INIT1_38	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความริเริ่มตัวที่ 1
INIT2_39	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความริเริ่มตัวที่ 2
INIT3_40	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความริเริ่มตัวที่ 3
INIT4_41	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความริเริ่มตัวที่ 4
INIT5_42	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความริเริ่มตัวที่ 5
INIT6_43	หมายถึง	ตัวแปรสังเกตด้านความริเริ่มตัวที่ 6

การศึกษาระยะที่ 1 การพัฒนาเครื่องมือวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับ
เยาวชนตลอดจนการกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (norm)

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ทางสถิติ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างโมเดล
โครงสร้างองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง
ต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ โดยใช้การ
วิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis)

ความสามารถคิดบริหารจัดการตน

ความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบคือ
ความจำในการทำงาน (WORM) ความยับยั้งชั่งใจ (INHC) ความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF)
การควบคุมอารมณ์ (EMOC) การวางแผนและจัดการ (PLAO) การตรวจสอบตนเอง (SELM)
ความริเริ่ม (INIT) วัดได้จากตัวแปรสังเกต 43 ตัว พบว่าค่าความสัมพันธ์ของตัวแปร 903 คู่ มีค่า
แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .05 802 คู่ และมีค่าอยู่ระหว่าง .048
ถึง .532 โดยตัวแปร ฉันทควบคุมอารมณ์โกรธได้ยาก (EMOC2_22) กับ เวลาที่ใครทำให้ฉันไม่
พอใจ ฉันมักจะโกรธอย่างรุนแรงหรือโกรธเป็นฟืนเป็นไฟ (EMOC5_25) มีค่าสัมประสิทธิ์
สหสัมพันธ์สูงสุดมีค่า .532 และ หากมีเพื่อนทำสิ่งที่ไม่ดีกับฉัน ฉันจะคิดถึงเหตุและผลที่จะตามมา
ก่อนที่จะตอบโต้สิ่งที่เพื่อนทำ (INHC6_11) กับ ในวันที่มีการบ้านหลายวิชา ฉันตัดสินใจไม่ถูกว่า
จะเริ่มวิชาไหนก่อนดี (INIT6_43) มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สูงสุดมีค่า .048 จากการตรวจสอบ
ข้อตกลงเบื้องต้นพบว่า เมทริกซ์สหสัมพันธ์ของความคิดบริหารจัดการตน 43 ตัว ไม่เป็นเมทริกซ์
เอกลักษณะ นั่นคือ ตัวแปรทั้ง 43 ตัว มีความสัมพันธ์กันเพียงพอที่จะสามารถนำมาวิเคราะห์
องค์ประกอบต่อไปได้ (Bertlett's test: $\chi^2 = 17454.031$, $df = 903$, $p = .000$) เมื่อพิจารณาราย
ตัวแปรพบว่า ค่าความพอเพียงของการเลือกตัวอย่างโดยรวม (MSA) ของตัวแปรมีค่าเท่ากับ
0.727 - 0.948 ซึ่งมากกว่า 0.5 ทุกค่า แสดงว่าสามารถนำตัวแปรทุกตัวที่ศึกษามาใช้ในการ
วิเคราะห์องค์ประกอบได้

ยืดหยุ่นทางปัญญา ร้อยละ 38 องค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ (EMOC) ตัว
แปรฉันทควบคุมอารมณ์โกรธได้ยาก (EMOC2_22) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนัก
องค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.723 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการควบคุม
อารมณ์ ร้อยละ 52 รองมาคือตัวแปร เวลาที่ใครทำให้ฉันไม่พอใจ ฉันมักจะโกรธอย่างรุนแรง หรือ
โกรธเป็นฟืนเป็นไฟ มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ

0.712 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ ร้อยละ 51 องค์ประกอบการวางแผนและจัดการ (PLAO) ตัวแปรต้นตั้งใจเรียนในตอนนีเพื่อที่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ฉันวางไว้ (PLAO4_30) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.639 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการวางแผนและจัดการ ร้อยละ 41 รองมาคือ ตัวแปรต้นจัดเตรียมอุปกรณ์หรือหนังสือตามตารางเรียนพร้อมอยู่เสมอ (PLAO3_29) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.590 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการวางแผนและจัดการ ร้อยละ 35 องค์ประกอบการตรวจสอบตนเอง (SELM) ตัวแปรต้นคิดว่าฉันสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่วางไว้ได้ (SELM1_33) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.621 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการตรวจสอบตนเอง ร้อยละ 39 รองมาคือตัวแปรต้นรู้ว่าฉันควรพัฒนาทักษะความสามารถอะไรบ้าง เพื่อได้ทำงานในอาชีพที่คาดหวังไว้ (SELM2_34) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.588 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการตรวจสอบตนเอง ร้อยละ 35 องค์ประกอบ ความริเริ่ม (INIT) ตัวแปรต้นลงมือทำงานตามที่ได้รับมอบหมายได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีใครมาบอกให้ฉันเริ่มทำ (INIT1_38) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.711 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความริเริ่ม ร้อยละ 51 รองมาคือ ตัวแปรต้นสามารถคิดหาวิธีการใหม่ ๆ เพื่อแก้ปัญหาได้เสมอ (INIT3_40) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.622 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความริเริ่ม ร้อยละ 39 เมื่อพิจารณาน้ำหนักความสำคัญขององค์ประกอบความสามารถคิดบริหารจัดการตน พบว่า องค์ประกอบความทรงจำในการทำงาน (WORM) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุดเท่ากับ 0.948 มีความแปรผันร่วมกับความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ร้อยละ 89.9 รองลงมาคือ องค์ประกอบการวางแผนและจัดการ (PLAO) มีน้ำหนักความสำคัญในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.896 และ มีความแปรผันร่วมกับความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ร้อยละ 80.2 ถัดมา องค์ประกอบความยับยั้งชั่งใจ (INHC) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุดเท่ากับ 0.876 มีความแปรผันร่วมกับความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ร้อยละ 76.8 ในส่วนขององค์ประกอบความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุดเท่ากับ 0.863 มีความแปรผันร่วมกับความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ร้อยละ 74.4 องค์ประกอบการตรวจสอบตนเอง (EMOC) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุดเท่ากับ 0.859 มี

ความแปรผันร่วมกับความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ร้อยละ 73.9 องค์ประกอบความคิดริเริ่ม (INIT) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุดเท่ากับ 0.690 มีความแปรผันร่วมกับความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ร้อยละ 47.7 และองค์ประกอบสุดท้าย องค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ (EMOC) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุดเท่ากับ 0.406 มีความแปรผันร่วมกับความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ร้อยละ 16.5



ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของตัวแปรสังเกตใน
โมเดลการวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตน

ตัวแปร	WORM1_1	WORM2_2	WORM3_3	WORM4_4	WORM5_5	INHC1_6	INHC2_7	INHC3_8	INHC4_9
WORM1_1	1								
WORM2_2	.073**	1							
WORM3_3	.232**	.117**	1						
WORM4_4	.227**	.089**	.258**	1					
WORM5_5	.129**	.036	.068**	.185**	1				
INHC1_6	.070**	.154**	.180**	.099**	-.074**	1			
INHC2_7	.083**	.241**	.110**	.129**	-.009	.322**	1		
INHC3_8	.040	.211**	.099**	.169**	-.008	.256**	.345**	1	
INHC4_9	.178**	.090**	.368**	.271**	.099**	.111**	.061**	.096**	1
INHC5_10	.221**	.119**	.178**	.259**	.091**	.135**	.164**	.093**	.235**
INHC6_11	.191**	.056	.194**	.286**	.105**	.093**	.137**	.134**	.237**
INHC7_12	.035	.017	.099**	.048	.077**	.029	.027	-.002	.112**
COGF1_13	.088**	.158**	.106**	.198**	-.008	.209**	.217**	.234**	.114**
COGF2_14	.058	.165**	.109**	.257**	.048	.214**	.214**	.266**	.102**
COGF3_15	.165**	.087**	.190**	.243**	.075**	.111**	.086**	.162**	.174**
COGF4_16	-.010	.123**	.030	.080	.029	.062**	.123**	.133**	.011
COGF5_17	.195**	.091**	.246**	.250**	.073**	.150**	.054	.091**	.243**
COGF6_18	.191**	.078**	.229**	.380**	.153**	.127**	.102**	.145**	.261**
COGF7_19	.197**	.089**	.294**	.342**	.121**	.162**	.125**	.140**	.267**
COGF8_20	.177**	.087**	.195**	.177**	.048	.162**	.098**	.155**	.163**
EMOC1_21	.107**	.136**	.093**	.126**	.012	.180**	.306**	.282**	.098**
EMOC2_22	.078**	.162**	.111**	.115**	-.010	.138**	.308**	.222**	.077**
EMOC3_23	.032	.159**	.079**	.127**	.022	.110**	.217**	.210**	.073**
EMOC4_24	.137**	.045	.172**	.161**	.014	.065	.086**	.103**	.156**
EMOC5_25	.111**	.148**	.100**	.130**	-.020	.166**	.296**	.253**	.099**
EMOC6_26	.062**	.160**	.111**	.092**	-.018	.143**	.235**	.281**	.102**
PLAO1_27	.232**	.132**	.187**	.275**	.095**	.172**	.095**	.119**	.167**
PLAO2_28	.202**	.158**	.145**	.182**	.163**	.092**	.158**	.117**	.146**
PLAO3_29	.295**	.215**	.259**	.141**	.101**	.152**	.150**	.105**	.257**
PLAO4_30	.277**	.116**	.259**	.233**	.052**	.171**	.137**	.137**	.254**
PLAO5_31	.159**	.119**	.187**	.092**	.066**	.063**	.051**	.111**	.194**
PLAO6_32	.184**	.100**	.077**	.126**	.068**	.078**	.132**	.146**	.085**
SELM1_33	.233**	.056	.174**	.236**	.109**	.113**	.098**	.122**	.194**
SELM2_34	.191**	.069**	.232**	.265**	.082**	.118**	.069**	.147**	.191**
SELM3_35	.107**	.070**	.172**	.246**	.135**	.066**	.115**	.079**	.165**
SELM4_36	.123**	.035	.145**	.168**	.050**	.002	.019	.005	.154**
SELM5_37	.157**	.033	.184**	.231**	.068**	.056**	.001	.054**	.187**
INIT1_38	.245**	.092**	.150**	.302**	.114**	.137**	.149**	.121**	.173**
INIT2_39	.184**	.071**	.134**	.153**	.102**	.073**	.091**	.093**	.134**
INIT3_40	.157**	.083**	.075**	.296**	.126**	.067**	.058**	.097**	.105**
INIT4_41	.057**	.177**	-.005	.045	.010	.079**	.125**	.096**	-.005
INIT5_42	.106**	.191**	.080**	.112**	.040	.174**	.224**	.170**	.081**
INIT6_43	.057**	.134**	.040	.124**	.017	.089**	.193**	.129**	.042
Mean	3.760	3.130	4.180	3.770	3.160	3.620	3.290	3.550	3.960
SD	0.828	0.801	0.934	0.769	0.955	0.856	0.951	0.987	1.008

ตาราง 7 (ต่อ)

ตัวแปร	INHC5_10	INHC6_11	INHC7_12	COGF1_13	COGF2_14	COGF3_15	COGF4_16	COGF5_17	COGF6_18
WORM1_1									
WORM2_2									
WORM3_3									
WORM4_4									
WORM5_5									
INHC1_6									
INHC2_7									
INHC3_8									
INHC4_9									
INHC5_10	1								
INHC6_11	.279**	1							
INHC7_12	.083**	.164**	1						
COGF1_13	.114**	.122**	-.006	1					
COGF2_14	.084**	.125**	-.019	.346**	1				
COGF3_15	.168**	.166**	.060**	.235**	.221**	1			
COGF4_16	.044	.041	-.035	.161	.237**	.129**	1		
COGF5_17	.171**	.167**	.048**	.117	.172**	.256**	-.027	1	
COGF6_18	.266**	.241**	.110**	.194**	.211**	.306**	.042	.318**	1
COGF7_19	.222**	.249**	.060**	.244**	.198**	.257**	-.007	.312**	.399**
COGF8_20	.207**	.192**	.100**	.164**	.183**	.262**	.085**	.217**	.222**
EMOC1_21	.132**	.138**	-.018	.253**	.198**	.162**	.183**	.110**	.117**
EMOC2_22	.081**	.144**	-.019	.202**	.167**	.175**	.190**	.056	.118**
EMOC3_23	.080**	.074**	-.021	.313**	.331**	.157**	.256**	.025	.087**
EMOC4_24	.191**	.169**	.083**	.186**	.156**	.249**	.047	.170**	.199**
EMOC5_25	.086**	.149**	-.020	.244**	.163**	.150**	.228**	.089**	.122**
EMOC6_26	.079**	.133**	-.016	.178**	.137**	.091**	.161**	.083**	.084**
PLAO1_27	.278**	.219**	.018	.187**	.165**	.186**	.045	.197**	.286**
PLAO2_28	.273**	.187**	.054**	.142**	.104**	.151**	.015	.155**	.216**
PLAO3_29	.265**	.188**	.062**	.176**	.086**	.176**	-.029	.217**	.215**
PLAO4_30	.270**	.208**	.048**	.187**	.162**	.221**	-.037	.285**	.274**
PLAO5_31	.171**	.102**	.054**	.132**	.082**	.128**	-.017	.144**	.145**
PLAO6_32	.248**	.165**	.051**	.120**	.104**	.102**	.064**	.033	.157**
SELM1_33	.177**	.186**	.079**	.201**	.181**	.233**	.033	.203**	.269**
SELM2_34	.201**	.210**	.078**	.151**	.162**	.259**	.034	.218**	.281**
SELM3_35	.186**	.183**	.042	.084**	.068**	.174**	.056	.145**	.193**
SELM4_36	.160**	.131**	.002	.129**	.106**	.175**	-.019	.133**	.175**
SELM5_37	.184**	.166**	.029	.141**	.148**	.218**	.005	.191**	.236**
INIT1_38	.238**	.181**	.070**	.154**	.169**	.156**	.060**	.153**	.278**
INIT2_39	.210**	.119**	.037	.112**	.082**	.106**	.031	.099**	.160**
INIT3_40	.196**	.183**	.004	.204**	.216**	.219**	.064**	.084**	.285**
INIT4_41	.096**	.015	.012	.112**	.074**	.007	.141**	-.027	.066**
INIT5_42	.092**	.058	.023	.167**	.132**	.030	.111**	.043	.110**
INIT6_43	.115**	.048	.012	.199**	.119**	.005	.188**	-.042	.080**
Mean	3.480	3.540	3.210	3.730	3.530	3.750	3.030	4.170	3.770
SD	0.799	0.879	1.329	0.953	0.916	0.857	1.101	0.939	0.778

ตาราง 7 (ต่อ)

ตัวแปร	COGF7_19	COGF8_20	EMOC1_21	EMOC2_22	EMOC3_23	EMOC4_24	EMOC5_25	EMOC6_26	PLAO1_27
WORM1_1									
WORM2_2									
WORM3_3									
WORM4_4									
WORM5_5									
INHC1_6									
INHC2_7									
INHC3_8									
INHC4_9									
INHC5_10									
INHC6_11									
INHC7_12									
COGF1_13									
COGF2_14									
COGF3_15									
COGF4_16									
COGF5_17									
COGF6_18									
COGF7_19	1								
COGF8_20	.312**	1							
EMOC1_21	.136**	.124**	1						
EMOC2_22	.119**	.114**	.492**	1					
EMOC3_23	.112**	.144**	.312**	.344**	1				
EMOC4_24	.206**	.271**	.176**	.052**	.178**	1			
EMOC5_25	.139**	.151**	.483**	.532**	.316**	.124**	1		
EMOC6_26	.121**	.162**	.334**	.356**	.256**	.094**	.500**	1	
PLAO1_27	.287**	.230**	.123**	.079**	.087**	.168**	.091**	.062**	1
PLAO2_28	.247**	.177**	.127**	.133**	.089**	.129**	.145**	.115**	.348**
PLAO3_29	.258**	.254**	.134**	.125**	.080**	.229**	.171**	.140**	.348**
PLAO4_30	.378**	.286**	.137**	.116**	.094**	.209**	.148**	.118**	.343**
PLAO5_31	.192**	.185**	.099**	.096**	.113**	.132**	.127**	.140**	.196**
PLAO6_32	.126**	.165**	.103**	.108**	.133**	.082**	.085**	.120**	.235**
SELM1_33	.322**	.254**	.144**	.123**	.085**	.210**	.148**	.100**	.326**
SELM2_34	.342**	.243**	.125**	.118**	.097**	.169**	.133**	.112**	.256**
SELM3_35	.215**	.148**	.082**	.131**	.059**	.091**	.090**	.120**	.204**
SELM4_36	.203**	.168**	.041**	.060**	.066**	.133**	.043**	-.006**	.169**
SELM5_37	.255**	.184**	.052**	.053**	.028**	.171**	.032**	.016**	.206**
INIT1_38	.226**	.187**	.120**	.115**	.122**	.122**	.103**	.114**	.321**
INIT2_39	.191**	.154**	.044**	.091**	.084**	.103**	.029**	.073**	.270**
INIT3_40	.220**	.165**	.083**	.098**	.145**	.123**	.048**	.068**	.310**
INIT4_41	.012**	.018**	.097**	.058**	.126**	.030**	.095**	.186**	.119**
INIT5_42	.102**	.056**	.192**	.133**	.161**	.063**	.160**	.166**	.150**
INIT6_43	.050**	.012**	.153**	.174**	.202**	.022**	.168**	.141**	.133**
Mean	4.000	3.920	3.670	3.440	3.330	3.730	3.620	3.320	3.500
SD	0.825	0.927	1.064	1.100	1.025	0.991	1.059	1.011	0.806

ตาราง 7 (ต่อ)

ตัวแปร	PLAO2_28	PLAO3_29	PLAO4_30	PLAO5_31	PLAO6_32	SELM1_33	SELM2_34	SELM3_35	SELM4_36
WORM1_1									
WORM2_2									
WORM3_3									
WORM4_4									
WORM5_5									
INHC1_6									
INHC2_7									
INHC3_8									
INHC4_9									
INHC5_10									
INHC6_11									
INHC7_12									
COGF1_13									
COGF2_14									
COGF3_15									
COGF4_16									
COGF5_17									
COGF6_18									
COGF7_19									
COGF8_20									
EMOC1_21									
EMOC2_22									
EMOC3_23									
EMOC4_24									
EMOC5_25									
EMOC6_26									
PLAO1_27									
PLAO2_28	1								
PLAO3_29	.441**	1							
PLAO4_30	.290**	.393**	1						
PLAO5_31	.175**	.318**	.335**	1					
PLAO6_32	.318**	.241**	.300**	.242**	1				
SELM1_33	.231**	.291**	.415**	.226**	.231**	1			
SELM2_34	.190**	.252**	.365**	.219**	.145**	.483**	1		
SELM3_35	.205**	.188**	.215**	.177**	.228**	.248**	.248**	1	
SELM4_36	.123**	.129**	.219**	.114**	.110**	.247**	.288**	.242**	1
SELM5_37	.164**	.163**	.242**	.170**	.122**	.254**	.325**	.317**	.460**
INIT1_38	.243**	.242**	.273**	.172**	.251**	.257**	.260**	.330**	.202**
INIT2_39	.246**	.239**	.267**	.207**	.294**	.202**	.170**	.246**	.122**
INIT3_40	.188**	.147**	.213**	.112**	.211**	.281**	.248**	.208**	.181**
INIT4_41	.069**	.041**	.101**	.014**	.084**	.062**	.001	-.028	-.005
INIT5_42	.140**	.101**	.139**	.046**	.074**	.130**	.038	.030	.051*
INIT6_43	.106**	.070**	.089**	.040**	.049**	.055**	.033	.058*	.010
Mean	3.420	3.810	4.020	3.890	3.010	3.840	3.950	3.460	3.870
SD	0.960	1.024	0.888	1.055	0.883	0.822	0.828	0.837	0.980

ตาราง 7 (ต่อ)

ตัวแปร	SELM5_37	INIT1_38	INIT2_39	INIT3_40	INIT4_41	INIT5_42	INIT6_43	หมายเหตุ
WORM1_1								
WORM2_2								
WORM3_3								
WORM4_4								
WORM5_5								
INHC1_6								
INHC2_7								
INHC3_8								
INHC4_9								
INHC5_10								
INHC6_11								
INHC7_12								
COGF1_13								
COGF2_14								
COGF3_15								
COGF4_16								
COGF5_17								
COGF6_18								
COGF7_19								
COGF8_20								
EMOC1_21								
EMOC2_22								
EMOC3_23								
EMOC4_24								
EMOC5_25								
EMOC6_26								
PLAO1_27								
PLAO2_28								
PLAO3_29								
PLAO4_30								
PLAO5_31								
PLAO6_32								
SELM1_33								
SELM2_34								
SELM3_35								
SELM4_36								
SELM5_37	1							
INIT1_38	.291**	1						
INIT2_39	.150**	.355**	1					
INIT3_40	.220**	.289**	.326**	1				
INIT4_41	-.049	.107**	.115**	.001	1			
INIT5_42	-.004	.223**	.140**	.032	.359**	1		
INIT6_43	-.033	.177**	.129**	.079**	.298**	.358**	1	
Mean	3.950	3.460	3.260	3.430	2.780	3.090	2.870	
SD	0.858	0.838	0.826	0.776	0.904	0.991	1.150	

n = 1845 Bertlett's
test: $\chi^2 =$
17454.031,
df = 903,
p = .000,
KMO = .905
MSA มีค่าระหว่าง
.727 - .948,
** p < .01;
* p < .05

ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพบว่า ภายหลังจากการปรับโมเดลการวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิจารณาได้จากค่าไค-สแควร์ที่แตกต่างจากศูนย์อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2 = 873.717$, $df = 818$, $p = 0.0863$) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้ค่าแล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.975 ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณ (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.006 และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.028

ผลการวิเคราะห์ค่าน้ำหนักองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตนพบว่า ค่าน้ำหนักองค์ประกอบมีค่าตั้งแต่ 0.108 ถึง 0.789 โดยค่าน้ำหนักองค์ประกอบของทุกตัวแปร มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาค่าน้ำหนักความสำคัญของความสามารถคิดบริหารจัดการตนรายองค์ประกอบพบว่า องค์ประกอบความจำเป็นในการทำงาน (WORM) ตัวแปรดัชนีแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้โดยอาศัยข้อมูล/ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ฉันเคยได้รับรู้มา (WORM4_4) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.576 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความทรงจำในการทำงาน ร้อยละ 33 รองมาคือ ตัวแปรดัชนีคำสั่งสอนของครูหรือผู้ปกครองได้ดีว่าจะเกิดอะไรขึ้นหากฉันทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การหนีเรียน หรือการใช้สารเสพติด (WORM3_3) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.495 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความทรงจำในการทำงาน ร้อยละ 21 องค์ประกอบความยับยั้งชั่งใจ (INHC) ตัวแปรดัชนีศึกษาทำความเข้าใจคำสั่งในแบบฝึกหัด อย่างถี่ถ้วนก่อนจะลงมือทำแบบฝึกหัด (INHC5_10) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.533 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความยับยั้งชั่งใจ ร้อยละ 28 รองมาคือ ตัวแปรหากมีเพื่อนทำสิ่งที่ไม่ดีกับตัวฉัน ฉันจะคิดถึงเหตุและผลที่จะตามมาก่อนที่จะตอบโต้สิ่งที่เพื่อนทำ (INHC6_11) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.481 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความยับยั้งชั่งใจ ร้อยละ 23 องค์ประกอบความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF) ตัวแปรข้อผิดพลาดในชีวิตฉันเป็นโอกาสที่ทำให้ฉันรู้ว่าฉันควรทำอะไรเพื่อไม่ให้ผิดพลาดเช่นนั้นอีก (COGF7_19) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.645 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความยืดหยุ่นทางปัญญา ร้อยละ 42 รองมาคือ ตัวแปรหากฉันมีปัญหาแล้วแก้ปัญหาด้วยวิธีการตามที่ฉันคิดไว้ไม่สำเร็จ ฉันจะแสวงหาวิธีการอื่น เพื่อแก้ปัญหานั้น (COGF6_18) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.613 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความ

ยึดหยุ่นทางปัญญา ร้อยละ 38 องค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ (EMOC) ตัวแปรดัชนีควบคุมอารมณ์โกรธได้ยาก (EMOC2_22) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.723 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ ร้อยละ 52 รองมาคือ ตัวแปร เวลาที่ใครทำให้ฉันไม่พอใจ ฉันมักจะโกรธอย่างรุนแรง หรือ โกรธเป็นฟืนเป็นไฟ มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.712 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการควบคุมอารมณ์ ร้อยละ 51 องค์ประกอบการวางแผนและจัดการ (PLAO) ตัวแปรฉันตั้งใจเรียนในตอนนี้อย่างที่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ฉันวางไว้ (PLAO4_30) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.639 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการวางแผนและจัดการ ร้อยละ 41 รองมาคือ ตัวแปรฉันจัดเตรียมอุปกรณ์หรือหนังสือตามตารางเรียนพร้อมอยู่เสมอ (PLAO3_29) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.590 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการวางแผนและจัดการ ร้อยละ 35 องค์ประกอบการตรวจสอบตนเอง (SELM) ตัวแปรฉันคิดว่าฉันสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่วางไว้ได้ (SELM1_33) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.621 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการตรวจสอบตนเอง ร้อยละ 39 รองมาคือตัวแปรฉันรู้ว่าฉันควรพัฒนาทักษะความสามารถอะไรบ้าง เพื่อได้ทำงานในอาชีพที่คาดหวังไว้ (SELM2_34) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.588 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบการตรวจสอบตนเอง ร้อยละ 35 องค์ประกอบ ความริเริ่ม (INIT) ตัวแปรฉันลงมือทำงานตามที่ได้รับมอบหมายได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีใครมาบอกให้ฉันเริ่มทำ (INIT1_38) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.711 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความริเริ่ม ร้อยละ 51 รองมาคือตัวแปรฉันสามารถคิดหาวิธีการใหม่ ๆ เพื่อแก้ปัญหาได้เสมอ (INIT3_40) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานสูงสุดเท่ากับ 0.622 มีความแปรผันร่วมกับองค์ประกอบความริเริ่ม ร้อยละ 39

เมื่อพิจารณาน้ำหนักความสำคัญขององค์ประกอบความสามารถคิดบริหารจัดการตน พบว่า องค์ประกอบความทรงจำในการทำงาน (WORM) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุดเท่ากับ 0.948 มีความแปรผันร่วมกับความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ร้อยละ 89.9 รองลงมาคือ องค์ประกอบการวางแผนและจัดการ (PLAO) มีน้ำหนักความสำคัญในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานเท่ากับ 0.896 และ มีความแปรผันร่วมกับความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ร้อยละ 80.2 ถัดมา องค์ประกอบความยับยั้งชั่งใจ

(INHC) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุดเท่ากับ 0.876 มีความแปรผันร่วมกับความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ร้อยละ 76.8 ในส่วนขององค์ประกอบความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุดเท่ากับ 0.863 มีความแปรผันร่วมกับความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ร้อยละ 74.4 องค์ประกอบการตรวจสอบตนเอง (EMOC) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุดเท่ากับ 0.859 มีความแปรผันร่วมกับความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ร้อยละ 73.9 องค์ประกอบความคิดริเริ่ม (INIT) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุดเท่ากับ 0.690 มีความแปรผันร่วมกับความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ร้อยละ 47.7 และองค์ประกอบสุดท้าย องค์ประกอบควบคุมอารมณ์ (EMOC) มีน้ำหนักความสำคัญวัดในรูปน้ำหนักองค์ประกอบมาตรฐานมากที่สุดเท่ากับ 0.406 มีความแปรผันร่วมกับความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ร้อยละ 16.5

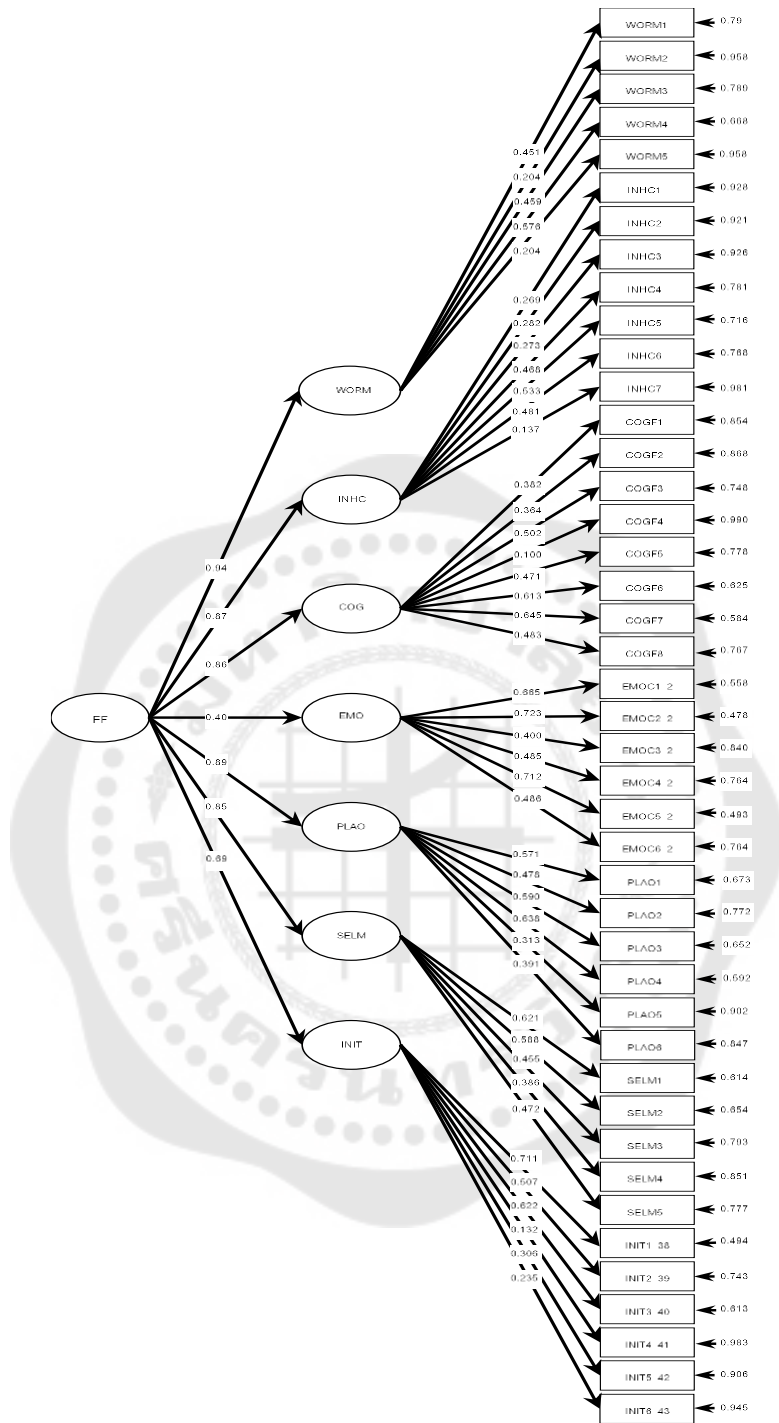


ตาราง 8 ผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันโมเดลการวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตน

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ					C.R.
	สปส	SE	t	FS	SC	
WORM1_1	0.373	-	-	0.137	0.451	0.203
WORM2_2	0.163	0.022	7.446	0.041	0.204	0.042
WORM3_3	0.428	0.031	13.642	0.140	0.459	0.211
WORM4_4	0.442	0.029	15.374	0.261	0.576	0.332
WORM5_5	0.203	0.028	7.374	0.031	0.204	0.042
INHC1_6	0.230	-	-	0.114	0.269	0.072
INHC2_7	0.263	0.031	8.544	0.061	0.282	0.079
INHC3_8	0.266	0.033	8.069	0.058	0.273	0.074
INHC4_9	0.472	0.052	9.112	0.151	0.468	0.219
INHC5_10	0.425	0.045	9.392	0.260	0.533	0.284
INHC6_11	0.423	0.046	9.178	0.179	0.481	0.232
INHC7_12	0.182	0.040	4.573	0.013	0.137	0.019
COGF1_13	0.360	-	-	0.102	0.382	0.146
COGF2_14	0.330	0.027	12.179	0.112	0.364	0.132
COGF3_15	0.430	0.033	13.106	0.180	0.502	0.252
COGF4_16	0.108	0.028	3.935	0.028	0.100	0.010
COGF5_17	0.441	0.035	12.464	0.129	0.471	0.222
COGF6_18	0.476	0.034	13.966	0.263	0.613	0.375
COGF7_19	0.532	0.037	14.420	0.296	0.645	0.416
COGF8_20	0.445	0.035	12.856	0.163	0.483	0.233
EMOC1_21	0.702	-	-	0.270	0.665	0.442
EMOC2_22	0.789	0.030	26.474	0.380	0.723	0.522
EMOC3_23	0.404	0.023	17.257	0.109	0.400	0.160
EMOC4_24	0.576	0.035	16.467	0.334	0.485	0.236
EMOC5_25	0.754	0.028	27.051	0.329	0.712	0.507

ตาราง 8 (ต่อ)

ตัวแปร	น้ำหนักองค์ประกอบ					C.R.
	สปส	SE	t	FS	SC	
EMOC6_26	0.488	0.024	20.241	0.125	0.486	0.236
PLAO1_27	0.461	-	-	0.204	0.571	0.327
PLAO2_28	0.457	0.027	16.840	0.071	0.478	0.228
PLAO3_29	0.601	0.032	18.772	0.207	0.590	0.348
PLAO4_30	0.566	0.029	19.484	0.250	0.639	0.408
PLAO5_31	0.388	0.034	11.356	0.040	0.313	0.098
PLAO6_32	0.344	0.025	13.837	0.093	0.391	0.153
SELM1_33	0.509	-	-	0.298	0.621	0.386
SELM2_34	0.487	0.024	20.554	0.206	0.588	0.346
SELM3_35	0.381	0.025	15.270	0.165	0.455	0.207
SELM4_36	0.378	0.028	13.389	0.050	0.386	0.149
SELM5_37	0.404	0.026	15.624	0.144	0.472	0.223
INIT1_38	0.595	-	-	0.556	0.711	0.506
INIT2_39	0.418	0.023	17.835	0.187	0.507	0.257
INIT3_40	0.482	0.028	17.362	0.541	0.622	0.387
INIT4_41	0.119	0.023	5.206	0.024	0.132	0.017
INIT5_42	0.300	0.026	11.550	0.128	0.306	0.094
INIT6_43	0.268	0.029	9.128	0.050	0.235	0.055
WORM	0.948	0.053	17.782	-	0.948	0.899
INHC	0.876	0.087	10.031	-	0.876	0.768
COGF	0.863	0.057	15.108	-	0.863	0.744
EMOC	0.406	0.028	14.658	-	0.406	0.165
PLAO	0.896	0.040	22.418	-	0.896	0.802
SELM	0.859	0.037	23.290	-	0.859	0.739
INIT	0.690	0.032	21.873	-	0.690	0.477
$\chi^2 = 873.717$ df = 818 p = 0.0863 RMSEA = 0.006 AGFI = 0.975 GFI = 0.978 RMR =						



ภาพประกอบ 5 โมเดลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันของโมเดลมาตรฐานวัดความสามารถคิด
บริหารจัดการตนของเยาวชน

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ทางสถิติสำหรับการกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (Norm) ของความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน และกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน

ในส่วนนี้จะเสนอผล ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ความเบ้ (Skewness) ความโด่ง (Kurtosis) และกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (Norm) ของความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน โดยนำคะแนนดิบมาแจกแจงความถี่ จากนั้นแปลงคะแนนดิบเป็นเปอร์เซ็นต์ไทล์ และนำคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์แปลงเป็นคะแนนมาตรฐานที่ปกติ (Normalized T-score) ของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนทั้งฉบับและรายด้าน ตลอดจนจำแนกเพศชาย หญิง เกณฑ์ปกติของแบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน แสดงรายละเอียดในตาราง 9 – 35

ตาราง 9 ค่าสถิติพื้นฐาน และค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน

ตัวแปร	จำนวนผู้ตอบแบบประเมิน	จำนวนข้อแบบประเมิน	คะแนนต่ำสุด	คะแนนสูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ความเบี่ยงเบน	ความเบ้	ความโด่ง
EF	1,845	43	87	204	153.226	16.173	.022	.169
WORM	1,845	5	10	25	17.917	2.420	-.150	.110
INHC	1,845	7	11	35	24.659	3.504	.014	.021
COGF	1,845	8	14	40	29.894	3.988	-.049	-.086
EMOC	1,845	6	7	30	21.108	4.068	-.212	-.108
PLAO	1,845	6	7	30	21.672	3.636	-.270	.177
SELM	1,845	5	6	25	19.081	2.900	-.252	.032
INIT	1,845	6	6	30	18.895	3.191	.215	.678

ตาราง 9 แสดงว่า แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชนนำไปทดสอบกับเยาวชนช่วงอายุตั้งแต่ 12 - 18 ปี ในประเทศไทยจำแนกตามภูมิภาคของประเทศไทยคือ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ ทั้งสิ้น 1,845 คน เยาวชนไทยที่ตอบแบบประเมินความสามารถ คิดบริหารจัดการตน (EF) เยาวชนที่ตอบแบบวัดได้คะแนนสูงสุด 204 คะแนน ต่ำสุด 87 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 153.226 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 16.173 เมื่อพิจารณาค่าความเบ้และความโด่งของไค้การแจกแจง แสดงว่าไค้การแจกแจงของ

คะแนนแบบประเมินครั้งนี้มีความโด่งต่ากว่าปกติและเบ้ทางทางบวกเล็กน้อย และเมื่อพิจารณา
 รายด้านของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน คือ ความจำเป็นในการทำงาน (WORM)
 คะแนนสูงสุด 25 คะแนน ต่ำสุด 10 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.917 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบน
 มาตรฐาน 2.420 ความยับยั้งชั่งใจ (INHC) คะแนนสูงสุด 35 คะแนน ต่ำสุด 11 มีคะแนนเฉลี่ย
 เท่ากับ 24.659 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.504 ความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF)
 คะแนนสูงสุด 40 คะแนน ต่ำสุด 14 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.894 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบน
 มาตรฐาน 3.988 การควบคุมอารมณ์ (EMOC) คะแนนสูงสุด 30 คะแนน ต่ำสุด 7 มีคะแนนเฉลี่ย
 เท่ากับ 21.108 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.068 การวางแผนและจัดการ (PLAO) คะแนน
 สูงสุด 30 คะแนน ต่ำสุด 7 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.672 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.636
 การตรวจสอบตนเอง (SELM) คะแนนสูงสุด 25 คะแนน ต่ำสุด 6 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.081
 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.900 และความริเริ่ม (INIT) คะแนนสูงสุด 30 คะแนน ต่ำสุด 6
 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.895 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.191 เมื่อพิจารณาค่าความเบ้
 และความโด่งของไค้การแจกแจง แสดงว่าไค้การแจกแจงของคะแนนแบบประเมินรายด้านมี
 ความโด่งต่ากว่าปกติทุกด้านและเบ้ทางทางบวก 2 ด้าน ได้แก่ ความยับยั้งชั่งใจ (INHC) และ
 ความริเริ่ม (INIT)

ตาราง 10 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
 ความสามารถคิดบริหารจัดการตน

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
87	0.030	15
89	0.080	18
99	0.140	20
104	0.190	21
105	0.270	22
108	0.380	23
109	0.460	24
110	0.510	24

ตาราง 10 (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
112	0.570	25
113	0.620	25
114	0.730	26
115	0.840	26
116	0.890	26
117	0.950	27
118	1.000	27
119	1.190	27
120	1.490	28
121	1.870	29
122	2.330	30
123	2.710	31
124	3.090	31
125	3.550	32
126	4.040	33
127	4.440	33
128	4.960	34
129	5.880	34
130	6.990	35
131	8.210	36
132	9.570	37
133	10.810	38
134	11.840	38

ตาราง 10 (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
135	12.950	39
136	14.340	39
137	15.910	40
138	17.670	41
139	19.350	41
140	20.980	42
141	22.740	43
142	24.610	43
143	26.370	44
144	28.050	44
145	30.110	45
146	32.330	45
147	34.880	46
148	37.530	47
149	39.970	47
150	42.330	48
151	44.770	49
152	47.640	49
153	50.490	50
154	52.900	51
155	55.070	51
156	57.590	52

ตาราง 10 (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
157	60.080	53
158	62.060	53
159	64.230	54
160	66.400	54
161	68.590	55
162	71.000	56
163	73.060	56
164	74.910	57
165	76.530	57
166	78.430	58
167	80.510	59
168	82.030	59
169	83.470	60
170	85.040	60
171	86.590	61
172	87.890	62
173	89.000	62
174	90.270	63
175	91.250	64
176	92.140	64
177	93.040	65
178	93.710	65
179	94.440	66

ตาราง 10 (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
180	94.990	66
181	95.450	67
182	95.910	67
183	96.370	68
184	96.860	69
185	97.260	69
186	97.670	70
187	97.940	70
188	98.100	71
189	98.370	71
190	98.590	72
191	98.730	72
192	98.890	73
193	99.050	73
194	99.210	74
195	99.350	75
196	99.430	75
197	99.540	76
198	99.670	77
199	99.760	78
200	99.810	79
201	99.860	80
202	99.920	82
204	99.970	85

ตาราง 11 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความจำเป็นในการทำงาน (WORM)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
10	0.110	19
11	0.570	25
12	1.410	28
13	2.680	31
14	5.340	34
15	11.250	38
16	21.360	42
17	34.880	46
18	51.110	50
19	66.690	54
20	79.670	58
21	89.760	63
22	95.640	67
23	98.430	72
24	99.510	76
25	99.890	81

ตาราง 12 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความความยับยั้งชั่งใจ (INHC)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
11	0.030	15
13	0.080	18
14	0.220	21
15	0.490	24
16	0.810	26
17	1.410	28
18	2.550	30
19	4.740	33
20	8.290	36
21	14.630	39
22	23.600	43
23	32.950	46
24	43.170	48
25	54.200	51
26	64.720	54
27	74.530	57
28	82.820	59
29	89.000	62
30	93.220	65
31	96.040	68
32	97.940	70
33	99.050	73
34	99.670	77
35	99.920	82

ตาราง 13 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
14	0.030	15
16	0.110	19
17	0.190	21
18	0.300	23
19	0.430	24
20	0.620	25
21	1.030	27
22	1.980	29
23	3.930	32
24	7.180	35
25	11.270	38
26	16.530	40
27	24.150	43
28	32.550	45
29	41.000	48
30	50.980	50
31	61.000	53
32	69.970	55
33	77.970	58
34	84.470	60
35	89.130	62
36	92.850	65
37	96.070	68
38	97.940	70
39	99.080	74
40	99.810	79

ตาราง 14 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความการควบคุมอารมณ์ (EMOC)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
7	0.030	15
8	0.110	19
9	0.240	22
10	0.650	25
11	1.250	28
12	1.820	29
13	2.660	31
14	4.500	33
15	7.180	35
16	10.650	38
17	15.560	40
18	22.410	42
19	30.140	45
20	38.270	47
21	47.700	49
22	57.830	52
23	67.240	54
24	75.070	57
25	81.980	59
26	88.080	62
27	92.710	65
28	95.990	67
29	97.910	70
30	99.210	74

ตาราง 15 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านการวางแผนและจัดการ (PLAO)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
7	0.030	15
9	0.160	21
10	0.330	23
11	0.490	24
12	1.000	27
13	1.630	29
14	2.380	30
15	3.960	32
16	5.930	34
17	9.020	37
18	15.150	40
19	23.060	43
20	31.760	45
21	42.090	48
22	52.870	51
23	63.040	53
24	73.060	56
25	81.460	59
26	87.860	62
27	92.980	65
28	96.500	68
29	98.480	72
30	99.490	76

ตาราง 16 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านการตรวจสอบตนเอง (SELM)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
6	0.030	15
9	0.140	20
10	0.350	23
11	0.600	25
12	0.980	27
13	1.950	29
14	4.010	33
15	8.920	37
16	15.720	40
17	23.710	43
18	34.340	46
19	46.940	49
20	61.380	53
21	74.170	56
22	83.500	60
23	90.840	63
24	95.610	67
25	98.640	72

ตาราง 17 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความริเริ่ม (INIT)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
6	0.030	15
8	0.080	18
9	0.160	21
10	0.410	24
11	0.760	26
12	1.490	28
13	2.980	31
14	5.800	34
15	10.240	37
16	16.720	40
17	25.610	43
18	38.560	47
19	53.880	51
20	67.050	54
21	77.240	57
22	84.550	60
23	89.760	63
24	93.740	65
25	96.260	68
26	97.530	70
27	98.620	72
28	99.400	75
29	99.670	77
30	99.860	80

เยาวชนชาย

ตาราง 18 ค่าสถิติพื้นฐาน และค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการ
ตนในกลุ่มเยาวชนชาย

ตัวแปร	จำนวนผู้ตอบ แบบประเมิน	จำนวนข้อแบบ ประเมิน	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ความ เบี่ยงเบน	ความ เบ้	ความโด่ง
EF	1,845	43	99	204	151.784	17.085	.121	.064
WORM	1,845	5	10	25	17.618	2.605	-.094	-.124
INHC	1,845	7	11	35	24.274	3.582	.112	.161
COGF	1,845	8	18	40	29.586	4.335	.108	-.468
EMOC	1,845	6	8	30	21.240	4.117	-.154	-.180
PLAO	1,845	6	7	30	21.240	3.838	-.177	.426
SELM	1,845	5	6	25	19.078	3.035	-.357	.369
INIT	1,845	6	6	30	18.752	3.072	.161	1.449

ตาราง 18 แสดงว่า แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับ
เยาวชนนำไปทดสอบกับเยาวชนชายช่วงอายุตั้งแต่ 12 -18 ปี ในประเทศไทยจำแนกตามภูมิภาค
ของประเทศไทยคือ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ ทั้งสิ้น 1,845 คน
เยาวชนไทยที่ตอบแบบประเมินความสามารถ คิดบริหารจัดการตน (EF) เยาวชนที่ตอบแบบวัดได้
คะแนนสูงสุด 204 คะแนน ต่ำสุด 99 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 151.784 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบน
มาตรฐาน 17.085 เมื่อพิจารณาค่าความเบ้และความโด่งของไค้การแจกแจง แสดงว่าไค้การแจก
แจงของคะแนนแบบประเมินครั้งนี้มีความโด่งต่ำกว่าปกติและเบ้ทางทาบวกเล็กน้อย และเมื่อ
พิจารณารายด้านของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน คือ ความจำเป็นการทำงาน
(WORM) คะแนนสูงสุด 25 คะแนน ต่ำสุด 10 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 17.618 คะแนน ส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.605 ความยับยั้งชั่งใจ (INHC) คะแนนสูงสุด 35 คะแนน ต่ำสุด 11 มี
คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 24.274 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.582 ความยืดหยุ่นทางปัญญา
(COGF) คะแนนสูงสุด 40 คะแนน ต่ำสุด 18 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 29.586 คะแนน ส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.335 การควบคุมอารมณ์ (EMOC) คะแนนสูงสุด 30 คะแนน ต่ำสุด 8 มี

คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.240 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.117 การวางแผนและจัดการ (PLAO) คะแนนสูงสุด 30 คะแนน ต่ำสุด 7 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.240 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.838 การตรวจสอบตนเอง (SELM) คะแนนสูงสุด 25 คะแนน ต่ำสุด 6 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.078 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.035 และความริเริ่ม (INIT) คะแนนสูงสุด 30 คะแนน ต่ำสุด 6 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.752 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.072 เมื่อพิจารณาค่าความเบ้และความโด่งของโค้งการแจกแจง แสดงว่าโค้งการแจกแจงของคะแนนแบบประเมินรายด้านมีความโด่งสูงกว่าปกติ 4 ด้าน ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF) การวางแผนและจัดการ (PLAO) การตรวจสอบตนเอง (SELM) ความริเริ่ม (INIT) นอกนั้นโด่งต่ำกว่าปกติและเบ้ทางทางบวก 3 ด้าน ได้แก่ ความยับยั้งชั่งใจ (INHC) ความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF) และ ความริเริ่ม (INIT) นอกนั้นเบ้ทางลบเล็กน้อย



ตาราง 19 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชนชาย

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
99	0.070	18
105	0.290	22
108	0.510	24
109	0.650	25
112	0.790	26
113	0.940	27
114	1.230	28
115	1.520	28
116	1.660	29
117	1.800	29
119	2.090	30
120	2.450	30
121	3.100	31
122	3.900	32
123	4.400	33
124	4.760	33
125	5.050	34
126	5.560	34
127	6.130	35
128	6.780	35
129	8.150	36
130	9.600	37

ตาราง 19 (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
131	11.110	38
132	12.840	39
133	14.430	39
134	15.660	40
135	16.810	40
136	18.400	41
137	20.130	42
138	21.570	42
139	22.940	43
140	24.680	43
141	26.550	44
142	28.430	44
143	30.160	45
144	31.960	45
145	33.910	46
146	36.150	46
147	38.960	47
148	41.490	48
149	43.800	48
150	46.100	49
151	48.630	50
152	51.660	50
153	11.110	51
154	12.840	52

+

ตาราง 19 (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
155	58.660	52
156	60.820	53
157	63.560	53
158	65.220	54
159	66.810	54
160	69.120	55
161	71.210	56
162	73.380	56
163	75.400	57
164	76.980	57
165	78.430	58
166	79.940	58
167	81.310	59
168	82.760	59
169	84.490	60
170	86.000	61
171	87.230	61
172	88.100	62
173	89.110	62
174	90.480	63
175	91.410	64
176	92.350	64
177	93.430	65
178	94.010	66

ตาราง 19 (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
179	94.520	66
180	94.880	66
181	95.090	67
182	95.450	67
183	95.890	67
184	96.250	68
185	96.540	68
186	97.040	69
187	97.470	70
188	97.690	70
189	97.980	71
190	98.200	71
191	98.410	71
192	98.700	72
193	98.920	73
195	99.060	74
197	99.280	74
200	99.490	76
201	99.640	77
202	99.780	79
204	99.930	82

ตาราง 20 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความจำเป็นในการทำงาน (WORM) ในกลุ่มเยาวชนชาย

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
10	0.140	20
11	0.790	26
12	2.160	30
13	4.260	33
14	8.300	36
15	15.510	40
16	27.490	44
17	41.630	48
18	55.270	51
19	68.110	55
20	80.450	59
21	90.690	63
22	95.960	67
23	98.340	71
24	99.350	75
25	99.780	79

ตาราง 21 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความความยับยั้งชั่งใจ (INHC) ในกลุ่มเยาวชนชาย

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
11	0.070	18
14	0.220	21
15	0.510	24
16	1.010	27
17	1.950	29
18	3.320	32
19	6.060	35
20	10.250	37
21	17.680	41
22	28.280	44
23	37.730	47
24	47.760	49
25	59.160	52
26	68.900	55
27	77.630	58
28	84.990	60
29	90.480	63
30	94.440	66
31	96.390	68
32	97.620	70
33	98.770	72
34	99.490	76
35	99.860	80

ตาราง 22 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF) ในกลุ่มเยาวชนชาย

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
18	0.220	21
19	0.510	24
20	0.870	26
21	1.370	28
22	2.670	31
23	5.990	34
24	10.750	38
25	15.370	40
26	20.850	42
27	28.860	44
28	38.100	47
29	46.610	49
30	55.560	51
31	63.780	54
32	70.850	55
33	77.630	58
34	82.900	60
35	86.720	61
36	90.840	63
37	95.090	67
38	97.400	69
39	98.770	72
40	99.710	78

ตาราง 23 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความการควบคุมอารมณ์ (EMOC) ในกลุ่มเยาวชนชาย

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
8	0.070	18
9	0.220	21
10	0.580	25
11	1.080	27
12	1.660	29
13	2.530	30
14	4.180	33
15	6.710	35
16	10.250	37
17	15.080	40
18	21.570	42
19	29.510	45
20	38.170	47
21	47.260	49
22	57.000	52
23	66.380	54
24	74.030	56
25	80.660	59
26	86.510	61
27	91.130	63
28	95.020	66
29	97.470	70
30	98.990	73

ตาราง 24 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านการวางแผนและจัดการ (PLAO) ในกลุ่มเยาวชนชาย

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
7	0.070	18
9	0.360	23
10	0.720	26
11	1.080	27
12	1.880	29
13	2.600	31
14	3.170	31
15	4.760	33
16	7.220	35
17	10.890	38
18	18.110	41
19	27.920	44
20	37.590	47
21	48.050	50
22	58.660	52
23	67.890	55
24	76.980	57
25	84.130	60
26	88.960	62
27	92.780	65
28	95.530	67
29	97.470	70
30	99.060	74

ตาราง 25 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านการตรวจสอบตนเอง (SELM) ในกลุ่มเยาวชนชาย

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
6	0.070	18
9	0.290	22
10	0.650	25
11	1.010	27
12	1.520	28
13	2.600	31
14	4.760	33
15	9.880	37
16	16.230	40
17	23.450	43
18	34.050	46
19	46.680	49
20	60.970	53
21	73.950	56
22	83.040	60
23	89.970	63
24	94.660	66
25	98.120	71

ตาราง 26 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความริเริ่ม (INIT) ในกลุ่มเยาวชนชาย

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
6	0.070	18
10	0.650	25
11	1.300	28
12	1.880	29
13	3.030	31
14	5.700	34
15	9.740	37
16	15.870	40
17	24.170	43
18	37.590	47
19	55.990	52
20	71.570	56
21	81.310	59
22	87.010	61
23	91.200	64
24	94.660	66
25	97.040	69
26	98.120	71
27	98.770	72
28	99.350	75
30	99.780	79

เยาวชนหญิง

ตาราง 27 ค่าสถิติพื้นฐาน และค่าความเชื่อมั่นของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชนหญิง

ตัวแปร	จำนวนผู้ตอบ แบบประเมิน	จำนวนข้อแบบ ประเมิน	คะแนน ต่ำสุด	คะแนน สูงสุด	ค่าเฉลี่ย	ความ เบี่ยงเบน	ความ เบ้	ความโด่ง
EF	1,845	43	87	199	154.094	15.541	-0.222	.258
WORM	1,845	5	10	25	18.097	2.285	-.131	.244
INHC	1,845	7	13	35	24.892	3.436	-.034	-.038
COGF	1,845	8	14	40	30.079	3.753	-.144	.264
EMOC	1,845	6	7	30	21.030	4.038	-.252	-.065
PLAO	1,845	6	9	30	21.932	3.484	-.302	-.068
SELM	1,845	5	9	25	19.083	2.817	-.172	-.264
INIT	1,845	6	8	30	18.982	3.259	.233	.296

ตาราง 27 แสดงว่า แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชนนำไปทดสอบกับเยาวชนหญิงช่วงอายุตั้งแต่ 12 - 18 ปี ในประเทศไทยจำแนกตามภูมิภาคของประเทศไทยคือ ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง และภาคใต้ ทั้งสิ้น 1,845 คน เยาวชนไทยที่ตอบแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) เยาวชนที่ตอบแบบวัดได้คะแนนสูงสุด 204 คะแนน ต่ำสุด 87 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 154.094 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 15.541 เมื่อพิจารณาค่าความเบ้และความโด่งของไค้การแจกแจง แสดงว่าไค้กรแจกแจงของคะแนนแบบประเมินครั้งนี้มีความโด่งต่ำกว่าปกติและเบ้ทางลบเล็กน้อย และเมื่อพิจารณารายด้านของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน คือ ความจำเป็นในการทำงาน (WORM) คะแนนสูงสุด 25 คะแนน ต่ำสุด 10 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.097 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.285 ความยับยั้งชั่งใจ (INHC) คะแนนสูงสุด 35 คะแนน ต่ำสุด 13 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 24.892 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.436 ความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF) คะแนนสูงสุด 40 คะแนน ต่ำสุด 14 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 30.079 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.753การควบคุมอารมณ์ (EMOC) คะแนนสูงสุด 30 คะแนน ต่ำสุด 7 มี

คะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.030 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.038 การวางแผนและจัดการ (PLAO) คะแนนสูงสุด 30 คะแนน ต่ำสุด 9 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 21.932 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.484 การตรวจสอบตนเอง (SELM) คะแนนสูงสุด 25 คะแนน ต่ำสุด 9 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 19.083 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.817 และความริเริ่ม (INIT) คะแนนสูงสุด 30 คะแนน ต่ำสุด 8 มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 18.982 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.259 เมื่อพิจารณาค่าความเบ้และความโด่งของโค้งการแจกแจง แสดงว่าโค้งการแจกแจงของคะแนนแบบประเมินรายด้านมีความโด่งสูงกว่าปกติ 3 ด้าน ได้แก่ ความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF) การตรวจสอบตนเอง (SELM) ความริเริ่ม (INIT) นอกนั้นโด่งต่ำกว่าปกติ และเบ้ทางลบเกือบทุกด้านยกเว้น ความริเริ่ม (INIT)

ตาราง 28 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชนชาย

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
87	0.040	17
89	0.130	20
104	0.220	21
108	0.300	23
110	0.390	23
118	0.480	24
119	0.650	25
120	0.910	26
121	1.130	27
122	1.390	28
123	1.690	29
124	2.080	30
125	2.650	31
126	3.130	31

ตาราง 28 (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
127	3.430	32
128	3.860	32
129	4.510	33
130	5.430	34
131	6.470	35
132	7.600	36
133	8.640	36
134	9.550	37
135	10.630	38
136	11.890	38
137	13.370	39
138	15.320	40
139	17.190	41
140	18.750	41
141	20.440	42
142	22.310	42
143	24.090	43
144	25.690	43
145	27.820	44
146	30.030	45
147	32.420	45
148	35.160	46

ตาราง 28 (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
149	37.670	47
150	40.060	47
151	42.450	48
152	45.230	49
153	48.000	50
154	50.390	50
155	52.910	51
156	55.640	51
157	57.990	52
158	60.160	53
159	62.670	53
160	64.760	54
161	67.010	54
162	69.570	55
163	71.660	56
164	73.650	56
165	75.390	57
166	77.520	58
167	80.030	58
168	81.600	59
169	82.860	59
170	84.460	60

ตาราง 28 (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
171	86.200	61
172	87.760	62
173	88.930	62
174	90.150	63
175	91.150	64
176	92.010	64
177	92.800	65
178	93.530	65
179	94.400	66
180	95.050	67
181	95.660	67
182	96.180	68
183	96.660	68
184	97.220	69
185	97.700	70
186	98.050	71
187	98.220	71
188	98.350	71
189	98.610	72
190	98.830	73
191	98.910	73
192	99.000	73

ตาราง 28 (ต่อ)

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
193	99.130	74
194	99.350	75
195	99.520	76
196	99.610	77
197	99.700	77
198	99.830	79
199	99.960	83

ตาราง 29 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความจำเป็นการทำงาน (WORM) ในกลุ่มเยาวชนหญิง

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
10	0.090	19
11	0.430	24
12	0.950	27
13	1.740	29
14	3.560	32
15	8.680	36
16	17.660	41
17	30.820	45
18	48.610	50
19	65.840	54
20	79.210	58
21	89.190	62
22	95.440	67
23	98.480	72
24	99.610	77
25	99.960	83

ตาราง 30 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความความยับยั้งชั่งใจ (INHC) ในกลุ่มเยาวชนหญิง

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
13	0.040	17
14	0.220	21
15	0.480	24
16	0.690	25
17	1.090	27
18	2.080	30
19	3.950	32
20	7.120	35
21	12.800	39
22	20.790	42
23	30.080	45
24	40.410	48
25	51.220	50
26	62.200	53
27	72.660	56
28	81.510	59
29	88.110	62
30	92.490	64
31	95.830	67
32	98.130	71
33	99.220	74
34	99.780	79
35	99.960	83

ตาราง 31 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF) ในกลุ่มเยาวชนหญิง

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
14	0.040	17
16	0.170	21
17	0.300	23
19	0.390	23
20	0.480	24
21	0.820	26
22	1.560	28
23	2.690	31
24	5.030	34
25	8.810	36
26	13.930	39
27	21.310	42
28	29.210	45
29	37.630	47
30	48.220	50
31	59.330	52
32	69.440	55
33	78.170	58
34	85.420	61
35	90.580	63
36	94.050	66
37	96.660	68
38	98.260	71
39	99.260	74
40	99.870	80

ตาราง 32 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความการควบคุมอารมณ์ (EMOC) ในกลุ่มเยาวชนหญิง

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
7	0.040	17
8	0.130	20
9	0.260	22
10	0.690	25
11	1.350	28
12	1.910	29
13	2.730	31
14	4.690	33
15	7.470	36
16	10.890	38
17	15.840	40
18	22.920	43
19	30.510	45
20	38.320	47
21	47.960	49
22	58.330	52
23	67.750	55
24	75.690	57
25	82.770	59
26	89.020	62
27	93.660	65
28	96.570	68
29	98.180	71
30	99.350	75

ตาราง 33 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านการวางแผนและจัดการ (PLAO) ในกลุ่มเยาวชนหญิง

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
9	0.040	17
11	0.130	20
12	0.480	24
13	1.040	27
14	1.910	29
15	3.470	32
16	5.160	34
17	7.900	36
18	13.370	39
19	20.140	42
20	28.260	44
21	38.500	47
22	49.390	50
23	60.110	53
24	70.700	55
25	79.860	58
26	87.200	61
27	93.100	65
28	97.090	69
29	99.090	74
30	99.740	78

ตาราง 34 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านการตรวจสอบตนเอง (SELM) ในกลุ่มเยาวชนหญิง

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
9	0.040	17
10	0.170	21
11	0.350	23
12	0.650	25
13	1.560	28
14	3.560	32
15	8.330	36
16	15.410	40
17	23.870	43
18	34.510	46
19	47.090	49
20	61.630	53
21	74.310	57
22	83.770	60
23	91.360	64
24	96.180	68
25	98.960	73

ตาราง 35 คะแนนดิบ คะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ และคะแนนมาตรฐานที่ปกติของแบบประเมิน
ความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความริเริ่ม (INIT) ในกลุ่มเยาวชนหญิง

คะแนนดิบ	เปอร์เซ็นต์ไทล์	คะแนนมาตรฐานที่ปกติ
8	0.04	17
9	0.170	21
11	0.430	24
12	1.260	28
13	2.950	31
14	5.860	34
15	10.550	37
16	17.230	41
17	26.480	44
18	39.150	47
19	52.600	51
20	64.320	54
21	74.780	57
22	83.070	60
23	88.890	62
24	93.190	65
25	95.790	67
26	97.180	69
27	98.520	72
28	99.440	75
29	99.740	78
30	99.910	81

เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนมาตรฐานที่ปกติ จากผลแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชนให้นำมาแปลงเป็นคะแนนมาตรฐานที่ปกติ โดยใช้ตารางเปรียบเทียบคะแนนดิบกับคะแนนมาตรฐานที่ปกติ แล้วนำไป เปรียบเทียบกับเกณฑ์ในการแปลความหมาย ดังนี้ (ชวาล แพร์ตกุล. 2552: 270-271) ดังแสดงในตาราง 36

ตาราง 36 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนมาตรฐานที่ปกติ จากการประเมินด้วยแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน

ช่วงคะแนนมาตรฐานที่ปกติ	เกณฑ์การแปลความหมาย
ต่ำกว่า 35	มีความสามารถคิดบริหารจัดการตนในระดับน้อยมาก
35 – 44	มีความสามารถคิดบริหารจัดการตนในระดับน้อย
45 – 54	มีความสามารถคิดบริหารจัดการตนในระดับปานกลาง
55 – 64	มีความสามารถคิดบริหารจัดการตนในระดับสูง
สูงกว่า 64	มีความสามารถคิดบริหารจัดการตนในระดับสูงมาก

จากเกณฑ์การแบ่งช่วงคะแนนสามารถแปลความหมายของคะแนนมาตรฐานที่ปกติ จากการประเมินด้วยแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน สามารถกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายความสามารถคิดบริหารจัดการตนทั้งฉบับและรายด้าน ได้ดังตาราง 37- 44

ตาราง 37 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดิบเมื่อเทียบกับคะแนนมาตรฐานที่ปกติจากการสอบวัดด้วยแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนทั้งฉบับ

ช่วงคะแนนมาตรฐาน	ช่วงคะแนนดิบ			เกณฑ์แปลความหมายระดับความสามารถคิด
	ไม่จำแนกเพศ	ชาย	หญิง	
ต่ำกว่า 35	43 - 129	43 - 126	43 - 130	น้อยมาก
35 - 44	130 - 144	127 - 142	131 - 145	น้อย
45 - 54	145 - 160	143 - 159	146 - 161	ปานกลาง
55 - 64	161 - 176	160 - 176	162 - 176	สูง
สูงกว่า 65	177 - 215	177 - 215	177 - 215	สูงมาก

ตาราง 38 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดิบเมื่อเทียบกับคะแนนมาตรฐานที่ปกติจากการสอบวัดด้วยแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความจำเป็นในการทำงาน (WORM)

ช่วงคะแนน มาตรฐาน ที่ปกติ	ช่วงคะแนนดิบ			เกณฑ์แปลความหมาย ระดับ EF ด้านความจำเป็น ในการทำงาน
	ไม่จำเป็นพิเศษ	ชาย	หญิง	
ต่ำกว่า 35	5 - 14	5 - 13	5 - 14	น้อยมาก
35 - 44	15 - 16	14 - 16	15 - 16	น้อย
45 - 54	17 - 19	17 - 18	17 - 19	ปานกลาง
55 - 64	20 - 21	19 - 21	20 - 21	สูง
สูงกว่า 65	22 - 25	22 - 25	22 - 25	สูงมาก

ตาราง 39 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดิบเมื่อเทียบกับคะแนนมาตรฐานที่ปกติจากการสอบวัดด้วยแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความจำเป็นในการทำงาน (WORM)

ช่วงคะแนน มาตรฐาน ที่ปกติ	ช่วงคะแนนดิบ			เกณฑ์แปลความหมาย ระดับ EF ด้านความ ยับยั้งชั่งใจ (INHC)
	ไม่จำเป็นพิเศษ	ชาย	หญิง	
ต่ำกว่า 35	7 - 19	7 - 18	7 - 19	น้อยมาก
35 - 44	20 - 22	19 - 22	20 - 22	น้อย
45 - 54	23 - 26	23 - 25	23 - 26	ปานกลาง
55 - 64	27 - 29	26 - 29	27 - 30	สูง
สูงกว่า 65	30 - 35	30 - 35	31 - 35	สูงมาก

ตาราง 40 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดิบเมื่อเทียบกับคะแนนมาตรฐานที่ปกติจากการสอบวัดด้วยแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF)

ช่วงคะแนน มาตรฐาน ที่ปกติ	ช่วงคะแนนดิบ			เกณฑ์แปลความหมาย ระดับ EF ด้านความ ยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF)
	ไม่จำแนกเพศ	ชาย	หญิง	
ต่ำกว่า 35	8 - 23	8 - 23	8 - 23	น้อยมาก
35 - 44	24 - 27	24 - 27	24 - 27	น้อย
45 - 54	28 - 31	28 - 31	28 - 31	ปานกลาง
55 - 64	32 - 35	32 - 36	32 - 35	สูง
สูงกว่า 65	36 - 40	37 - 40	36 - 40	สูงมาก

ตาราง 41 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดิบเมื่อเทียบกับคะแนนมาตรฐานที่ปกติจากการสอบวัดด้วยแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านการควบคุมอารมณ์ (EMOC)

ช่วงคะแนน มาตรฐาน ที่ปกติ	ช่วงคะแนนดิบ			เกณฑ์แปลความหมาย ระดับ EF ด้านการ ควบคุมอารมณ์ (EMOC)
	ไม่จำแนกเพศ	ชาย	หญิง	
ต่ำกว่า 35	6 - 14	6 - 14	6 - 14	น้อยมาก
35 - 44	15 - 18	15 - 18	15 - 18	น้อย
45 - 54	19 - 23	19 - 23	19 - 22	ปานกลาง
55 - 64	24 - 26	24 - 27	23 - 26	สูง
สูงกว่า 65	27 - 30	28 - 30	27 - 30	สูงมาก

ตาราง 42 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดิบเมื่อเทียบกับคะแนนมาตรฐานที่ปกติจากการสอบวัดด้วยแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านการวางแผนและจัดการ (PLAO)

ช่วงคะแนน มาตรฐาน ที่ปกติ	ช่วงคะแนนดิบ			เกณฑ์แปลความหมาย ระดับ EF ด้านการ วางแผนและจัดการ (PLAO)
	ไม่จำแนกเพศ	ชาย	หญิง	
ต่ำกว่า 35	6 - 16	6 - 15	6 - 16	น้อยมาก
35 - 44	17 - 19	16 - 19	17 - 20	น้อย
45 - 54	20 - 23	20 - 22	21 - 23	ปานกลาง
55 - 64	24 - 26	23 - 26	24 - 26	สูง
สูงกว่า 65	27 - 30	27 - 30	27 - 30	สูงมาก

ตาราง 43 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดิบเมื่อเทียบกับคะแนนมาตรฐานที่ปกติจากการสอบวัดด้วยแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านการตรวจสอบตนเอง (SELM)

ช่วงคะแนน มาตรฐาน ที่ปกติ	ช่วงคะแนนดิบ			เกณฑ์แปลความหมาย ระดับ EF ด้านการ ตรวจสอบตนเอง (SELM)
	ไม่จำแนกเพศ	ชาย	หญิง	
ต่ำกว่า 35	6 - 14	6 - 14	6 - 14	น้อยมาก
35 - 44	15 - 17	15 - 17	15 - 17	น้อย
45 - 54	18 - 20	18 - 20	18 - 20	ปานกลาง
55 - 64	21 - 23	21 - 23	21 - 23	สูง
สูงกว่า 65	24 - 30	24 - 30	24 - 30	สูงมาก

ตาราง 44 เกณฑ์การแปลความหมายของคะแนนดิบเมื่อเทียบกับคะแนนมาตรฐานที่ปกติจากการสอบวัดด้วยแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ด้านความริเริ่ม (INIT)

ช่วงคะแนน มาตรฐาน ที่ปกติ	ช่วงคะแนนดิบ			เกณฑ์แปลความหมาย ระดับ EF ด้านความริเริ่ม (INIT)
	ไม่จำแนกเพศ	ชาย	หญิง	
ต่ำกว่า 35	6 - 14	6 - 14	6 - 14	น้อยมาก
35 - 44	15 - 17	15 - 17	15 - 17	น้อย
45 - 54	18 - 20	18 - 19	18 - 20	ปานกลาง
55 - 64	21 - 23	20 - 23	21 - 23	สูง
สูงกว่า 65	24 - 30	24 - 30	24 - 30	สูงมาก

การศึกษาระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

ตอนที่ 3 การพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

จากการศึกษาในระยะที่ 1 โมเดลการวัดความคิดบริหารจัดการตนมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบคือ ความจำเป็นในการทำงาน (WORM) ความยับยั้งชั่งใจ (INHC) ความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF) การควบคุมอารมณ์ (EMOC) การวางแผนและจัดการ (PLAO) การตรวจสอบตนเอง (SELM) ความริเริ่ม (INIT) ผู้วิจัยได้นำมาพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ผู้วิจัยได้ทำการออกแบบโดยเริ่มต้นวิเคราะห์การออกแบบการสอน (Instructional Analysis) ตามลำดับขั้นตอนของ Smith, Patrical L. และ Ragan, Tillman J. (2005) ดังนี้

1. การวิเคราะห์บริบทการเรียนรู้ (Analyzing the learning context)
2. การวิเคราะห์ผู้เรียน (Analyzing the learner)

3. การวิเคราะห์ภาระงานในการเรียนรู้ (Analyzing the learning task)
4. การประเมินการเรียนรู้จากการสอน (Assessing learning from instruction)

1. การวิเคราะห์บริบทการเรียนรู้ (Analyzing the learning context)

1.1 การกำหนดความจำเป็นในการออกแบบการสอน

ความจำเป็นในการใช้นวัตกรรม ในการกำหนดความจำเป็นในการออกแบบการสอน ผู้ออกแบบได้เลือกความจำเป็นสำหรับการออกแบบการสอนโดยใช้นวัตกรรมการสอน เพื่อให้การสอนครั้งนี้สามารถตอบโจทย์ตามวัตถุประสงค์การสอนกับกลุ่มเป้าหมายคือเยาวชนในสถานศึกษา ทั้งนี้เป็นที่แน่ชัดแล้วว่ากระทรวงศึกษาธิการได้มีการเป็นหน่วยงานหลักที่มีหน้าที่ในการจัดการศึกษาให้กับประชาชนอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม ควบคุมคุณภาพการจัดการศึกษาของหน่วยงานจัดการศึกษา/สถานศึกษาทั้งในภาครัฐและเอกชน สร้างการมีส่วนร่วมทางการศึกษากับทุกภาคส่วนโดยมุ่งเน้นการศึกษาตลอดชีวิต อีกทั้งส่งเสริมการสร้างคุณธรรมจริยธรรมให้กับประชาชน

ทั้งนี้ภายใต้การเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ มีคุณธรรม จริยธรรม กระทรวงศึกษาธิการจึงมีหน้าที่เกี่ยวข้องโดยตรงการส่งเสริมให้เยาวชนให้เป็นเยาวชนที่มีคุณภาพ ปลอดภัยจากยาเสพติด การดำเนินการเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดให้กับเยาวชนภายใต้หน่วยงานในสังกัดของกระทรวงศึกษาธิการ ได้มีการดำเนินการมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งในรูปแบบการรณรงค์ การให้ความรู้ความเข้าใจถึงโทษพิษภัยยาเสพติด การเฝ้าระวังปัญหาด้วยแบบประเมิน รวมถึงการดำเนินการโรงเรียนสีขาวที่มีกิจกรรมต่าง ๆ

การออกแบบการสอนนี้เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์และสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ที่ว่า ให้เยาวชนไทยเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพมีคุณธรรม จริยธรรม ซึ่งเป็นที่แน่ชัดว่าหากเยาวชนเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติดแล้วย่อมไม่สามารถเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพได้ การสอนเรื่องความรู้รวมถึงการสร้างตระหนักรู้เรื่องโทษพิษภัยของสารเสพติดด้วย “โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน” ประกอบกับการบรรยายประกอบภาพนำเสนอ (PowerPoint) วิดีทัศน์ แบบประเมินต่าง ๆ และใบข้อมูลความรู้ ซึ่งมีความใหม่ที่นอกเหนือจากการบรรยายเพียงอย่างเดียว เป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานสอดแทรกความรู้ให้เกิดการตระหนักและเข้าใจ เหมาะสมกับช่วงวัย

1.2 การอธิบายสภาพแวดล้อมการเรียนรู้

ในการออกแบบการสอน “โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการ ตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน” ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ สภาพแวดล้อมการเรียนรู้ในแต่ละด้าน ดังนี้

ด้านผู้เรียน

ผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มทดลองมีระดับการศึกษาเหมือนกันกล่าวคือ อยู่ใน ระดับชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 1 เหมือนกัน ตลอดจนมีช่วงอายุ ภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร และความรู้ พื้นฐานด้านยาเสพติดในระดับเดียวกัน เนื่องจากการเรียน

ด้านผู้สอน

ผู้ออกแบบการสอนจะเป็นผู้ทำหน้าที่การบรรยายและร่วมดำเนิน กิจกรรมเกมในครั้งนี้ ผู้ออกแบบการสอนมีความเชี่ยวชาญในการบรรยายหัวข้อความรู้และการ ป้องกันตนเองจากสารเสพติด โดยมีประสบการณ์การบรรยายให้กับนักเรียน นิสิตนักศึกษาใน สถาบันการศึกษาต่าง ๆ มาพอสมควร

ด้านการกำหนดขอบเขตในการสอน

ขอบเขตของเนื้อหาในการสอนครั้งนี้จะประกอบด้วย การประเมิน ความสามารถบุคลิกภาพของตนเองที่สอดคล้องกับอาชีพ การวางแผนความก้าวหน้าในชีวิตทั้ง ระยะสั้นและระยะยาว ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดเบื้องต้นทั้งสารที่ถูกต้องและผิดกฎหมาย การออก ฤทธิ์ การติด โทษและผลกระทบทางร่างกาย บทกำหนดโทษทางกฎหมาย

ด้านสื่อการเรียนการสอน

สื่อการสอน ในกิจกรรมบรรยายจะประกอบด้วย ภาพนิ่งเพื่อการนำเสนอ (PowerPoint) ไปสเตอร์ วีดิทัศน์ “ประสบแรงบันดาลใจ” “Movie Time รักผิดทาง” ใบงาน ใน ความรู้ต่าง ๆ ตลอดจนกิจกรรมเกม อาทิ “บันไดงู สอนหนูรู้ทันยาเสพติด” และ “บิงโก ยาโผล่มา จากไหน”

ด้านผู้เชี่ยวชาญที่สามารถเป็นที่ปรึกษาในการออกแบบการสอน

ในการออกแบบโปรแกรมฯ นี้ได้รับความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญที่หลากหลายครอบคลุม อาทิ นางยุวดี เอี้ยวเจริญ นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ แผนกจิตเวช โรงพยาบาลนครปฐม ที่มีความเชี่ยวชาญในการดำเนินงานด้านยาเสพติดมาเป็นระยะเวลานาน อาจารย์ ดร. ชัญญา ลีศัตบุพ่าย มีความเชี่ยวชาญทางด้าน จิตวิทยาพัฒนาการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นริศรา พิงพิริศภ มี ความเชี่ยวชาญทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ อาจารย์ ดร. อักษร ภาภักดิ์ หลัททอง และอาจารย์สุภาวดี กิจประเสริฐ มีความเชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาและการแนะแนว

ด้านสถานที่และเวลา

ในการทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมนี้ ได้ทำการทดลองใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสามพรานวิทยา เป็นเวลา 12 ชั่วโมง ณ ห้องแนะแนวโรงเรียนสามพรานวิทยา

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก

ห้องแนะแนวโรงเรียนสามพรานวิทยา มีอุปกรณ์ สื่อการจัดการเรียนการสอนอย่างครบถ้วน ทั้งเครื่องฉายภาพ เครื่องเสียง ทำให้การจัดกิจกรรมตามโปรแกรม ฯ เป็นไปอย่างสมบูรณ์พร้อม

2 การวิเคราะห์ผู้เรียน/ผู้เข้าร่วมวิจัย (Analyzing the learner)

2.1 การคัดเลือกและสำรวจคุณลักษณะของผู้เรียน

ในขั้นตอนการวิเคราะห์ผู้เรียน ผู้ออกแบบการสอนได้ออกแบบการสอนให้สามารถใช้การสอนนี้ได้กับทุกเพศทุกวัย ซึ่งผู้เรียนจำเป็นต้องมีความสามารถในการอ่าน-ฟังภาษาไทย และสามารถคำนวณบวก-ลบ (คะแนนในแบบประเมินต่าง ๆ) ซึ่งในการบรรยายใช้ภาษาไทยในการบรรยายประกอบภาพนำเสนอ

สำหรับการทดสอบประสิทธิภาพของ โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ได้ใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสามพรานวิทยา อยู่ในช่วงวัยเดียวกัน ทุกคนสามารถอ่านและพูดภาษาไทยได้ และสามารถคำนวณได้เพื่อการรวมคะแนนแบบประเมินต่าง ๆ

2.2 การพิจารณาความเหมือนและความแตกต่างของผู้เรียน

การพิจารณาความเหมือนและความแตกต่างของผู้เรียน มีดังต่อไปนี้

ด้าน	ความเหมือน	ความต่าง
ช่วงอายุ	อายุระหว่าง 11 – 12 ปี	-
ภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร	ภาษาไทยทั้งหมด	-
ระดับการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 1	-
ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับสารเสพติด	เคยได้เรียนมาในรายวิชาสุขศึกษา ในการศึกษาภาคบังคับ	-

2.3 การตัดสินใจข้อที่จะทำการออกแบบการสอนสำหรับผู้เรียน

จากข้อมูลการวิเคราะห์ผู้เรียนพบว่า ผู้เรียนส่วนใหญ่ได้เรียนรู้เกี่ยวกับสารเสพติดเบื้องต้น โทษและพิษภัยมาในรายวิชาสุขศึกษาในระดับประถมศึกษามาแล้ว และเพื่อให้สอดคล้องกับการพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนจึงได้พิจารณาเนื้อหาในส่วนของ การตรวจสอบตนเอง การตั้งเป้าหมาย การกำกับตนเอง การได้เห็นตัวแบบ ตลอดจนเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับผลและผลกระทบจากการใช้สารเสพติดผ่านกิจกรรมตาม “โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน” มาใช้ในการสอนครั้งนี้ (ภาคผนวก ข.)

3 การวิเคราะห์ภาระงานในการเรียนรู้ (Analyzing the learning task)

3.1 เป้าหมายของการเรียนรู้

ในการออกแบบการสอนโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตน เพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ผู้วิจัยได้กำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ไว้ดังนี้ “ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความสามารถคิดบริหารจัดการตน สามารถตรวจสอบตนเอง ประเมินความสามารถ วางแผนและจัดการ มีความทรงจำในการทำงาน ความยับยั้งชั่งใจ การเรียนรู้ที่จะปรับตัว การใส่ใจจดจ่อ การควบคุมอารมณ์ ความริเริ่ม และความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย จนสามารถช่วยควบคุมความคิด การตัดสินใจและการกระทำจากประสบการณ์ในอดีต ส่งผลให้ลงมือทำและมุ่งมั่นทำจนสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยห่างไกลจากยาเสพติด และรู้และตระหนักถึงอันตราย โทษ ของการใช้สารเสพติด”

3.2 การกำหนดประเภทของการเรียนรู้ (Determining Types of Learning)

จากการกำหนดเป้าหมายการเรียนรู้ทำให้สามารถกำหนดประเภทของการเรียนรู้ สำหรับโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนตามผลของการเรียนรู้ (Learning Outcome) ได้เป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

1. Verbal Information หรือ Declarative Knowledge เป็นผลลัพธ์การเรียนรู้ที่ผู้เรียนสามารถบอกได้ถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้แบบคำต่อคำ ผู้เรียนไม่จำเป็นต้องประยุกต์ความรู้ หรือ “Knowing What” ซึ่งเป้าหมายการเรียนรู้ย่อย ที่ว่า ผู้เข้าร่วมวิจัยรู้ถึงอันตราย โทษของการใช้สารเสพติด จัดเป็น Declarative Knowledge คือ ผู้เรียนสามารถบอกได้ถึงอันตรายและโทษที่เกิดจากการใช้สารเสพติด

2. Intellectual Skill เป็นส่วนที่พัฒนาจาก Declarative Knowledge เพราะผู้เรียนสามารถประยุกต์ความรู้ได้ระหว่างการเรียนเรื่อง “โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน” นำไปสู่ การตัดสินใจและการกระทำจากประสบการณ์ในอดีต ส่งผลให้ลงมือทำและมุ่งมั่นทำจนสำเร็จ โดยใช้กฎแห่งความสัมพันธ์ช่วยให้ผู้เรียนสามารถทำนาย อธิบาย พฤติกรรมการใช้สารเสพติด และควบคุมการใช้สารเสพติดให้ลดลงได้

3. ทักษะคติ (Attitudes) ทักษะคติเป็นตัวส่งเสริมการเรียนรู้ทั้งเนื้อหาและองค์ประกอบ ทักษะคติเป็นขั้นของกระบวนการทางจิตที่จะจูงใจผู้เรียนให้ประพฤติไปในทิศทางใด ๆ เพื่อดึงความสนใจในการเรียนการสอน โดยการเปลี่ยนทัศนคติหรือสร้างทัศนคติ ซึ่งการออกแบบการสอน ปลอดภัยไว้ก่อนจากสารเสพติด ผู้ออกแบบได้ใช้กระบวนการจูงใจในการเรียนรู้ด้วยเกม วีดิทัศน์ โปสเตอร์ภาพ ทั้งนี้เพื่อจูงใจและสร้างทัศนคติของผู้เรียนต่อการใช้สารเสพติด ให้ผู้เรียนตระหนักถึงอันตราย โทษที่เกิดจากการใช้สารเสพติด

3.3 การเขียนวัตถุประสงค์ในการเรียนรู้ (Writing Learning Objective)

วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ใบงาน/ใบความรู้	สิ่งที่ต้องเรียนรู้ มาก่อน (Prerequisite)
กิจกรรมที่ 1 “แรกพบ”		
<p>1. ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความเข้าใจในภาพรวมของกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในโครงการ</p> <p>2. ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถทำแบบประเมินความ สามารถคิด บริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน และ แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน</p>	<p>- หนังสือยินยอมเข้าร่วมโครงการ</p> <p>- แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน</p> <p>- แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน</p>	
กิจกรรมที่ 2 “ประเมินตนเองเข้าใจ”		
<p>1. ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกถึงบุคลิกภาพทางอาชีพ และอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพและความสนใจของตน</p>	<p>- ใบงาน แบบสำรวจบุคลิกภาพ</p> <p>- ใบงาน บุคลิกภาพกับอาชีพ</p> <p>- ใบงาน อาชีพที่ฉันอยากเป็น</p>	
กิจกรรมที่ 3 “ประสบแรงบันดาลใจ”		
<p>1. ผู้เข้าร่วมวิจัยมีแรงบันดาลใจในการตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเอง</p> <p>2. ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ ที่หลากหลาย รวมถึงอาชีพในฝันของตนเอง</p> <p>3. ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกถึงเส้นทางการศึกษาของสาขาวิชาชีพที่ตนเองสนใจได้</p>	<p>- แบบบันทึกกิจกรรม “รู้จริงในสิ่งที่ฉันอยากเป็น”</p>	<p>- อาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพของตน</p>

วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ใบงาน/ใบความรู้	สิ่งที่ต้องเรียนรู้ มาก่อน (Prerequisite)
กิจกรรมที่ 4 “ตารางชีวิตพิชิตชัย”		
<p>1. สามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพที่สอดคล้องกับความสนใจบุคลิกภาพ และความสามารถของตน</p> <p>2. สามารถบอกได้ถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติเพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้</p>	- ใบงาน ตารางชีวิตพิชิตชัย	- ข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพที่ตนสนใจ อาชีพ ลักษณะงาน เส้นทางการศึกษา ที่จำเป็นสำหรับอาชีพนั้น ๆ
กิจกรรมที่ 5 “ใน 1 วัน ฉันต้องทำอะไรให้สำเร็จ”		
<p>1. สามารถวางแผนกิจกรรมในแต่ละวันที่ควรทำใน 1 วันได้</p> <p>2. สามารถบอกได้ถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติเพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ในแต่ละวัน</p>	- สิ่งที่ดีและไม่ควรปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้	
กิจกรรมที่ 6 “Movie Time รักผิดทาง”		
<p>1. ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เห็นตัวแบบผ่านตัวละครจากภาพยนตร์ที่สร้างจากเรื่องจริง</p> <p>2. ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจถึงผลและผลกระทบเมื่อเกี่ยวข้องกับยาเสพติด</p> <p>3. ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกถึงการหลีกเลี่ยงการเข้าไปเกี่ยวข้องกับกาใช้สารเสพติดได้</p>	- ใบงาน ข้อคิดจากรักผิดทาง	- ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับผลกระทบจากการใช้สารเสพติด

วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ใบงาน/ใบความรู้	สิ่งที่ต้องเรียนรู้ มาก่อน (Prerequisite)
กิจกรรมที่ 7 “บันไดงู สอนหนูรู้ทันยาเสพติด”		
1. ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกได้ถึงข้อมูลเกี่ยวกับยาเสพติดชนิดต่าง 2. ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจถึงผลและผลกระทบเมื่อเกี่ยวข้องกับยาเสพติด	- ใบงาน คำถามพร้อมเฉลยประกอบกิจกรรมบันไดงู	- ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ ผลกระทบจากการใช้สารเสพติด
กิจกรรมที่ 8 “บิงโก ยาโผล่มาจากไหน”		
1. ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกได้ถึงข้อมูลเกี่ยวกับยาเสพติดชนิดต่าง 2. ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจถึงผลและผลกระทบเมื่อเกี่ยวข้องกับยาเสพติด	- กระดาษบิงโก พร้อมแผ่นความรู้เรื่องยาเสพติด	
กิจกรรมที่ 9 “แรงใจให้ก้าวเดิน”ประเมินผลหลังจัดกิจกรรม (Posttest)		
1. ผู้เข้าร่วมวิจัยมีกำลังใจและความมุ่งมั่นในการก้าวไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้	- แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน - แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน - วีดิทัศน์ นิค วูจียิก	

3.4 เนื้อหาที่ใช้ในการสอน

เนื้อหาในการสอนตามโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตน เพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลจากแหล่งต่าง ๆ ดังต่อไปนี้ (ภาคผนวก ข.)

เอกสาร

1. รู้เท่าทันสารเสพติด
2. I AM (รายการแนะนำอาชีพ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา)
3. บุคลิกภาพกับอาชีพ

โปสเตอร์

1. สมอติดยา
2. ผลกระทบจากการใช้สารเสพติด
3. อันตรายจากการใช้สารเสพติดประเภทยาไอซ์และยาบ้า
4. จะเกิดอะไรขึ้นเมื่อเหล้าเข้าปาก
5. ดื่มแล้วยังใจได้ รู้กฎหมายไว้ ดื่มแล้วไม่ถูกจับกุม
6. เมมาแล้วขับอันตรายซ้ำ

4. โครงสร้างโปรแกรม

โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน กลยุทธ์การเสริมศักยภาพการเสริมต่อการเรียนรู้ ของ Eggen และ Kauchak (1997:57) ไว้ 5 ประเภท คือ การเป็นตัวแบบ (Modeling) การคิดดัง (Think-aloud) การใช้คำถาม (Questions) การปรับสาระการเรียนการสอน (Adapting instructional material) และการใช้สิ่งเตือนหรือตัวชี้แนะ (Prompts and clues) ซึ่งมีโครงสร้างประกอบด้วย

1. ความเป็นมา
2. เป้าหมายการเรียนรู้
3. หลักการและแนวคิด
4. ชื่อกิจกรรม
5. ระยะเวลาที่ใช้
6. สาระสำคัญ
7. จุดประสงค์การเรียนรู้

8. สาระการเรียนรู้
9. วิธีการจัดกิจกรรม
10. สื่อ/อุปกรณ์
11. การประเมินผล

ตอนที่ 4 ประสิทธิภาพของโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

ในตอนนี้อยู่วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐานและเพื่อทดสอบสมมติฐานในการวิจัยดังนี้

ตาราง 45 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถคิดบริหารจัดการตนเอง และ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ความสามารถคิด บริหารจัดการตนเอง	กลุ่มทดลอง (n=33)		กลุ่มควบคุม (n=27)	
	M	SD	M	SD
ก่อนการทดลอง	3.18	.33	3.27	.35
หลังการทดลอง	3.30	.32	3.30	.36
ติดตามภายหลัง 1 เดือน	3.19	.32	3.24	.33

พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สาร เสพติด	กลุ่มทดลอง (n=33)		กลุ่มควบคุม (n=27)	
	M	SD	M	SD
ก่อนการทดลอง	2.25	.56	2.26	.59
หลังการทดลอง	2.20	.71	2.26	.59
ติดตามภายหลัง 1 เดือน	2.00	.60	2.14	.68

การประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองในกลุ่มเยาวชน พบว่าคะแนนเฉลี่ยความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นเล็กน้อยจากหลังจากได้รับการจัดกระทำ (หลังการทดลอง) และลดลงภายหลังการจัดกระทำ 1 เดือน คือ 3.18, 3.30 และ 3.19 ตามลำดับ ซึ่งก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยกลุ่มทดลองเป็น 3.18 อยู่ในเกณฑ์ที่มีความสามารถบริหาร

จัดการตนในระดับน้อยเมื่อเทียบกับคะแนนที่ปกติ และหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นเป็น 3.30 อยู่ในระดับน้อยเช่นเดียวกันในขณะที่กลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงในทิศทางเดียวกันแต่มีความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของการประเมินทั้ง 3 ระยะต่างกันค่อนข้างน้อยมาก คือ 3.27, 3.30 และ 3.24 ตามลำดับ อยู่ในเกณฑ์ที่มีความสามารถบริหารจัดการตนในระดับน้อยทั้ง 3 ช่วงระยะเวลาการทดลอง ในส่วนของการประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน พบว่าคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชนของกลุ่มทดลองลดลงเล็กน้อยจากหลังจากได้รับการจัดกระทำ (หลังการทดลอง) และลดลงภายหลังการจัดกระทำ 1 เดือน คือ 2.25, 2.20 และ 2.00 ตามลำดับ ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีการเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยในระยะภายหลังการจัดกระทำ 1 เดือน คือ 2.26, 2.26 และ 2.14 ตามลำดับ

ตาราง 46 แสดงคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถคิดบริหารจัดการตนรายด้าน ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง จำแนกตามช่วงเวลา

รายด้าน EF	กลุ่ม	ก่อน		หลัง		ติดตาม	
		Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD
WORM	กลุ่มทดลอง	3.073	0.455	3.261	0.437	3.036	0.440
	กลุ่มควบคุม	3.267	0.574	3.237	0.484	3.259	0.384
INHC	กลุ่มทดลอง	3.208	0.420	3.398	0.515	3.277	0.430
	กลุ่มควบคุม	3.333	0.569	3.249	0.437	3.190	0.417
COGF	กลุ่มทดลอง	3.197	0.413	3.390	0.472	3.284	0.447
	กลุ่มควบคุม	3.468	0.462	3.454	0.425	3.394	0.418
EMOC	กลุ่มทดลอง	3.197	0.558	3.273	0.537	3.152	0.600
	กลุ่มควบคุม	3.235	0.624	3.210	0.530	3.167	0.635
PLAO	กลุ่มทดลอง	3.192	0.621	3.253	0.586	3.212	0.646
	กลุ่มควบคุม	3.216	0.627	3.346	0.735	3.247	0.602
SELM	กลุ่มทดลอง	3.327	0.746	3.449	0.557	3.321	0.628
	กลุ่มควบคุม	3.533	0.632	3.563	0.640	3.333	0.684
INIT	กลุ่มทดลอง	3.040	0.462	3.091	0.462	3.076	0.512
	กลุ่มควบคุม	2.870	0.614	3.068	0.439	3.086	0.513

จากตาราง 46 การวิเคราะห์รายด้านของความคิดบริหารจัดการตนเองแสดงให้เห็นว่าตัวแปรทั้ง 7 ด้าน ประกอบไปด้วย ความทรงจำในการทำงาน (WORM) ความยับยั้งชั่งใจ (INHC) ความยืดหยุ่นทางปัญญา(COGF) การควบคุมอารมณ์ (EMOC) การวางแผนและจัดการ (PLAO) การตรวจสอบตนเอง (SELM) ความริเริ่ม (INIT) ปรากฏให้เห็นว่ากลุ่มทดลอง หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยมากขึ้นโดยเฉพาะ ความยับยั้งชั่งใจ (INHC) ความยืดหยุ่นทางปัญญา(COGF) การตรวจสอบตนเอง (SELM) ทั้ง 3 ด้านค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากระดับความสามารถคิดบริหารตนเองในระดับน้อยเป็นระดับปานกลาง ถึงแม้ว่าค่าเฉลี่ยของตัวแปร 4 ด้านที่เหลือจะคงอยู่ในระดับน้อย แต่มีค่าเฉลี่ยที่เพิ่มมากขึ้นหลังเข้าร่วมวิจัย

จากสมมติฐานในการวิจัยที่ 2 ความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ในระยะก่อนได้รับกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมฯ หลังได้รับกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมฯ และระยะติดตามผลหลังได้รับกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมฯ มีความแตกต่างกัน ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ทางสถิติด้วย การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณแบบวัดซ้ำ ณ ช่วงเวลาต่างกัน (MANOVA-repeated measures) ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามหรือความเป็นเมทริกซ์เอกลักษณะด้วย Bartlett's test of Sphericity พบว่าตัวแปรความสามารถคิดบริหารจัดการตนเอง (EF) และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด(Risk) มีความสัมพันธ์กันแตกต่างจากเมทริกซ์เอกลักษณะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($\text{Chi-Square} = 25.540, \text{df} = 2, p = .000$) แสดงความสามารถคิดบริหารจัดการตนเอง (EF) และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด(Risk) มีความสัมพันธ์กันซึ่งเหมาะสมต่อการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณได้

ตาราง 47 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของตัวแปรความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ของกลุ่มและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด (RISK) ของกลุ่มทดลองตามช่วงเวลา

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	p
ช่วงเวลา	Pillai's Trace	.215	3.864	4.000	128.000	.005
	Wilks' Lambda	.794	3.860	4.000	126.000	.005
	Hotelling's Trace	.249	3.855	4.000	124.000	.005
	Roy's Largest Root	.188	6.015	2.000	64.000	.004
Tests of Within-Subjects Effects						
แหล่งความ แปรปรวน	ตัวแปรตาม	Type III SS	df	MS	F	p
ภายในกลุ่ม	EF	.305	2	.153	2.058	.136
	RISK	1.108	2	.554	5.918	.004
ความคลาด เคลื่อน	EF	4.747	64	.074		
	RISK	5.992	64	.094		
รวม	EF	5.053	66.000			
	RISK	7.100	66.000			

จากตาราง 47 พบว่าความแปรปรวนพหุนามของตัวแปรความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด (RISK) ของกลุ่มทดลองตามช่วงเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และ ติดตามภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Wilks' Lambda = .794, F = 3.860, p = .005) การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่ม (Tests of Within-Subjects Effects) ของความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด (RISK) ของกลุ่มทดลองตามช่วงเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และ ติดตามภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือนพบว่า พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด (RISK) ของกลุ่มทดลองตามช่วงเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และ ติดตามภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1

เดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ($p = .004$) และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่พบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดก่อนการทดลองแตกต่างกับค่าเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดติดตามภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยแตกต่างกัน 0.245 คะแนน

ตาราง 48 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความสามารถคิดบริหารจัดการและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

	ก่อนทดลอง	หลังทดลองทันที	ติดตามภายหลัง 1 เดือน
EF ก่อนทดลอง	-	-.126	-.018
EF หลังทดลองทันที	.126	-	.108
EF ติดตามภายหลัง 1 เดือน	.018	-.108	-
RISK ก่อนทดลอง	-	.049	.245
RISK หลังทดลองทันที	-.049	-	.196
RISK ติดตามภายหลัง 1 เดือน	-.245*	-.196	-

การประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนโดยพิจารณาระดับการประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน และระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชนในช่วงทดสอบทันทีภายหลังการทดลองหรือจัดกระทำ ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (One-way MANOVA) จากสมมุติฐานการวิจัยที่ 3 ดังแสดงผลในตาราง 48

ตาราง 49 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของตัวแปรความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) ของกลุ่มและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด (RISK) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามช่วงเวลาหลังการทดลองทันที

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	p
กลุ่มควบคุม	Pillai's Trace	.003	0.083	2.000	57.000	.921
กลุ่มทดลอง	Wilks' Lambda	.997	0.083	2.000	57.000	.921
	Hotelling's Trace	.003	0.083	2.000	57.000	.921
	Roy's Largest Root	.003	0.083	2.000	57.000	.921

จากตาราง 49 พบว่า ระดับความสามารถคิดบริหารจัดการตน และระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในช่วงการทดสอบทันทีภายหลังการทดลองหรือจัดกระทำ แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .921$)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การสร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ได้กำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ การศึกษาระยะที่ 1 เพื่อพัฒนาแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน และกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (norm) ของความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน และ 2 เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนจากนั้นทำการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน โดยมีสาระสรุปสำคัญดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์หลัก คือ

เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

และมีวัตถุประสงค์เฉพาะ คือ

1. เพื่อพัฒนาแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน
2. เพื่อกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (norm) ของความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน
3. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

สมมติฐานในการวิจัย

1. โมเดลโครงสร้างองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชนมีความสอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์
2. ความสามารถคิดบริหารจัดการตนและพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ในระยะก่อนได้รับกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมฯ หลังได้รับกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมฯ และระยะติดตามผลหลังได้รับกิจกรรมโดยใช้โปรแกรมฯ มีความแตกต่างกัน

3. ผู้เข้าร่วมวิจัยกลุ่มทดลองที่ได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน มีความสามารถคิดบริหารจัดการตนสูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาระยะที่ 1 พัฒนาแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน และกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (norm) ของความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน

การศึกษาระยะที่ 2 พัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนและศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

กลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาระยะที่ 1 พัฒนาแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน และกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (norm) ของความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน กลุ่มตัวอย่าง คือ เยาวชนในสถานศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 ปีการศึกษา 2561 ทั่วประเทศไทย จำนวน 1,845 คน

การศึกษาระยะที่ 2 ผู้เข้าร่วมวิจัยในการพัฒนาโปรแกรมฯ และศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมฯ ประกอบด้วยนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 ปีการศึกษา 2561 นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรม 76 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 38 คน และกลุ่มควบคุม 38 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาระยะที่ 1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน จำนวน 43 ข้อ ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามรายข้อ (item-level CVI; ICVI) มีค่าระหว่าง 0.8 - 1.0 ดัชนีความความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือทั้งหมด

(Scale-level CVI; SCVI) เท่ากับ .95 มีค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.94

การศึกษาระยะที่ 2

1) โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

2) แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน จำนวน 43 ข้อ ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามรายข้อ (item-level CVI; ICVI) มีค่าระหว่าง 0.8 – 1.0 ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือทั้งชุด (Scale-level CVI; SCVI) เท่ากับ .95 มีค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.94

3) แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน จำนวน 24 ข้อ ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามรายข้อ (item-level CVI; ICVI) มีค่าระหว่าง 0.8 – 1.0 ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือทั้งชุด (Scale-level CVI; SCVI) เท่ากับ .91 มีค่าความเชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ 0.88

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การศึกษาระยะที่ 1 พัฒนาแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน และกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (norm) ของความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน มีขั้นตอนปฏิบัติโดยสรุป ดังนี้

1. ผู้วิจัยยื่นเรื่องต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน (Ethical Review Committee) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เรื่องการเข้าเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งทำหนังสือถึงคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ออกหนังสือราชการถึงโรงเรียนต่าง ๆ ทั่วประเทศ ที่ได้จากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi Stage Sampling) โดยจำแนกตามภูมิภาคของประเทศไทย จังหวัด อำเภอ โรงเรียน และห้องเรียน เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการลงพื้นที่และเก็บข้อมูลจากนักเรียน

2. ผู้วิจัยรวบรวมแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน ที่ได้รับคืนมา ตรวจสอบความถูกต้อง ลงรหัสข้อมูลเพื่อเข้าสู่ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การศึกษาระยะที่ 2 การพัฒนาโปรแกรมฯ และศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมฯ มีขั้นตอนปฏิบัติโดยสรุป ดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือถึงคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ออกหนังสือราชการถึงโรงเรียนสามพรานวิทยา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการใช้โรงเรียนสามพรานวิทยาเป็นสนามวิจัย
2. ผู้วิจัยสุ่มเลือกห้องเรียน จำนวน 2 ห้องเรียน เพื่อเป็นผู้เข้าร่วมวิจัยโดยได้รับความยินยอมจากนักเรียน และผู้ปกครองในการให้นักเรียนเข้าร่วมวิจัยในครั้งนี้ เมื่อได้ห้องเรียนที่เข้าร่วมวิจัยแล้วนั้นสุ่มห้องเรียนเข้ากลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยที่กลุ่มทดลองนั้นสอนโดยใช้โปรแกรมส่งเสริมความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด และในส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด
3. การดำเนินการจัดกระทำด้วยโปรแกรมส่งเสริมความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด โดยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ทำแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองในกลุ่มเยาวชน และแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน ก่อนการใช้โปรแกรมฯ หลังการใช้โปรแกรมฯ และภายหลังการใช้โปรแกรมฯ 1 เดือน กับทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัยการศึกษาระยะที่ 1 ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยัน (Confirmatory Factor Analysis) ในการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ใช้สถิติค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพอร์เซ็นไทล์ คะแนนมาตรฐานที่ปกติ (normalized T-score) ในส่วนของการศึกษาระยะที่ 2 ใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และ วิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (One-way repeated measures MANOVA)

สรุปผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์หลักของการวิจัยที่ว่า เพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ตามลำดับขั้นตอนของ Smith, Patricial L. และ Ragan, Tillman J. (2005) โดยทำการวิเคราะห์บริบทการเรียนรู้ (Analyzing the learning context) การวิเคราะห์

ผู้เรียน (Analyzing the learner) การวิเคราะห์ภาระงานในการเรียนรู้ (Analyzing the learning task) การประเมินการเรียนรู้จากการสอน (Assessing learning from instruction) ออกแบบกลยุทธ์ตามแนวคิดทฤษฎีการเสริมต่อการเรียนรู้ ของ Eggen และ Kauchak (1997:57) คือ การเป็นตัวแบบ (Modeling) การคิดดัง (Think-aloud) การใช้คำถาม (Questions) การปรับสาระการเรียนรู้ การสอน (Adapting instructional material) และการใช้สิ่งเตือนหรือตัวชี้แนะ (Prompts and clues) บนพื้นฐานทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning) ประกอบด้วย 9 กิจกรรม ใช้เวลา 12 ชั่วโมง และจัดกระทำในองค์ประกอบต่าง ๆ ของความสามารถคิดบริหารจัดการตนเอง ได้แก่ ความจำในการทำงาน (WORM) ความยับยั้งชั่งใจ (INHC) ความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF) การควบคุมอารมณ์ (EMOC) การวางแผนและจัดการ (PLAO) การตรวจสอบตนเอง (SELM) และความริเริ่ม (INIT) โดยเริ่มจากการประเมินตนเองถึงความสามารถ การได้รับรู้แรงบันดาลใจจากบุคคลต้นแบบอาชีพต่าง ๆ การวางแผนชีวิตทั้งระยะยาวและระยะสั้นการรู้จักกำกับตนเองเพื่อให้บรรลุเป้าหมายของชีวิตและตระหนักถึงอุปสรรคหรือพฤติกรรมที่อาจส่งผลกระทบต่อความสำเร็จในชีวิต เช่นการใช้สารเสพติด เป็นต้น จากนั้นสอดแทรกเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการผลและผลกระทบที่เกิดจากการใช้หรือเกี่ยวข้องกับสารเสพติดตลอดจนการใช้ยารักษาโรคแบบฉีดแผนหรือการใช้ยารักษาโรคในทางที่ผิด โดยบูรณาการความรู้เนื้อหาต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงวัยของผู้เข้าร่วมวิจัย อาทิ การชมวีดิทัศน์ การเล่นเกมบันไดงู หรือกิจกรรมบิงโก เป็นต้น

จากวัตถุประสงค์เฉพาะข้อที่หนึ่งที่ว่า เพื่อพัฒนาแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองสำหรับเยาวชน พบว่า ความสามารถคิดบริหารจัดการตนเอง (EF) สำหรับเยาวชน ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบคือ ความจำในการทำงาน (WORM) ความยับยั้งชั่งใจ (INHC) ความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF) การควบคุมอารมณ์ (EMOC) การวางแผนและจัดการ (PLAO) การตรวจสอบตนเอง (SELM) ความริเริ่ม (INIT) วัดได้จากตัวแปรสังเกต 43 ตัว และจากผลการวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงยืนยันพบว่า โมเดลการวัดความคิดบริหารจัดการตนเองมีความสอดคล้องกลมกลืนกับข้อมูลเชิงประจักษ์ พิสูจน์ได้จากค่าไคสแควร์ที่แตกต่างจากศูนย์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\chi^2 = 873.717$, $df = 818$, $p = 0.0863$) ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืน (GFI) มีค่าเท่ากับ 1.000 ค่าดัชนีวัดระดับความกลมกลืนที่ปรับแก้ค่าแล้ว (AGFI) มีค่าเท่ากับ 0.975 ค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของความคลาดเคลื่อนในการประมาณ (RMSEA) มีค่าเท่ากับ 0.006 และค่าดัชนีรากของค่าเฉลี่ยกำลังสองของส่วนที่เหลือ (RMR) มีค่าเท่ากับ 0.028

ในส่วนของวัตถุประสงค์เฉพาะข้อที่สองที่ว่า เพื่อกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (norm) ของความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชนนั้น ข้อมูลคะแนนประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนจากเยาวชนที่เป็นตัวอย่างในการวิจัยทั่วประเทศ แบบประเมินนี้มีคะแนนต่ำสุด 43 คะแนน สูงสุด 215 คะแนน โดยนำคะแนนที่ได้มาแจกแจงความถี่ จากนั้นแปลงคะแนนดิบเป็นเปอร์เซ็นต์ไทล์ และนำคะแนนเปอร์เซ็นต์ไทล์ไปแปลงเป็นคะแนนที่ปกติ และกำหนดเกณฑ์การแปลความหมายจากช่วงคะแนนที่ปกติ ผลปรากฏว่า คะแนนดิบความสามารถคิดบริหารจัดการตนที่ 43 – 129, 130 – 144, 145 – 160, 161 – 176 และ 177 – 215 คะแนน สามารถแปลความหมายได้ว่ามีความสามารถคิดบริหารจัดการตนในระดับน้อยมาก น้อย ปานกลาง สูง และสูงมากตามลำดับ

สุดท้ายจากวัตถุประสงค์จำเพาะ เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสามารถคิดบริหารจัดการตนของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นเล็กน้อยจากหลังจากได้รับการจัดกระทำ (หลังการทดลอง) และลดลงภายหลังการจัดกระทำ 1 เดือน คือ 3.18, 3.30 และ 3.19 ตามลำดับ ในส่วนของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชนของกลุ่มทดลองลดลงเล็กน้อยจากหลังจากได้รับการจัดกระทำ (หลังการทดลอง) และลดลงภายหลังการจัดกระทำ 1 เดือน คือ 2.25, 2.20 และ 2.00 ตามลำดับ เพื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองค่าเฉลี่ยความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพิ่มขึ้นจากระดับน้อยเป็นระดับปานกลางหลังการทดลอง 3 ด้าน คือ ความยับยั้งชั่งใจ (INHC) ความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF) และ การตรวจสอบตนเอง (SELM) ส่วนการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามของตัวแปรความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด (RISK) ของกลุ่มทดลองตามช่วงเวลา พบว่าความแปรปรวนพหุนามของตัวแปรความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด (RISK) ของกลุ่มทดลองตามช่วงเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และ ติดตามภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Wilks' Lambda = .794, F = 3.860, p = .005) การวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่ม (Tests of Within-Subjects Effects) ของความสามารถคิดบริหารจัดการตน (EF) และพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด (RISK) ของกลุ่มทดลองตามช่วงเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และ ติดตามภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน พบว่า พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด (RISK) ของกลุ่มทดลองตามช่วงเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และ ติดตามภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน มีความแตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 ($p = .004$) และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยพบว่า ผลต่างของค่าเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดก่อนการทดลองแตกต่างกับค่าเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดติดตามภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยแตกต่างกัน 0.245 คะแนน การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณ (One-way MANOVA) ระดับความสามารถคิดบริหารจัดการตน และระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในช่วงการทดสอบทันทีภายหลังการทดลอง หรือจัดกระทำ แตกต่างกันอย่างไม่นัยสำคัญทางสถิติ ($p = .921$) เมื่อพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดช่วงเวลาติดตามภายหลัง 1 เดือน แปรผกผันกับความสามารถคิดบริหารจัดการตนช่วงเวลาหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและความสามารถคิดบริหารจัดการตนช่วงเวลาติดตามภายหลัง 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.293 และ -.343 ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาเพื่อพัฒนาโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ก่อนจะได้มาซึ่งโปรแกรมตามที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาประสิทธิผลนั้น ผู้วิจัยได้สร้างแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนที่สะดวกต่อการนำไปใช้เพื่อประเมินได้อย่างกว้างขวางพร้อมทั้งได้ศึกษาเพื่อหาเกณฑ์ปกติสำหรับเยาวชนไทยซึ่งง่ายต่อการแปลความหมายคะแนน โดยแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนแยกเป็น 7 องค์ประกอบ คือ ความจำในการทำงาน (WORM) ความยับยั้งชั่งใจ (INHIC) ความยืดหยุ่นทางปัญญา (COGF) การควบคุมอารมณ์ (EMOC) การวางแผนและจัดการ (PLAO) การตรวจสอบตนเอง (SELM) ความริเริ่ม (INIT) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่พบองค์ประกอบของความสามารถคิดบริหารจัดการตนจากการศึกษาต่าง ๆ (Miyake; et al,2000; Diamond; et al,2007; Greenstone, 2011; นวลจันทร์ จุฑาทักดีกุล, 2555; Hansen, 2013; Naglieri, et al, 2013; Wenner, et al, 2013; Shaul & Schwart, 2014; Zelazo, 2015; พัชรา กระแจะเจิม และวรรณิ์ เกมเกตุ, 2558; ฐาปณีย์ แสงสว่างและคณะ, 2559) และจากการศึกษาเกณฑ์ปกติวิสัย (norm) ของความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน การวิเคราะห์ข้อมูลจากการแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน เพื่อกำหนดเกณฑ์ปกติวิสัย (Norm) และการแปลความหมายของคะแนนความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชนโดยแปลงเป็นคะแนนมาตรฐานที่ปกติ (Normalized T-score Norm) แบ่งเป็น 5 ระดับ

คะแนนความสามารถคิดบริหารจัดการคนที่ 43 – 129, 130 – 144, 145 – 160, 161 – 176 และ 177 – 215 คะแนน สามารถแปลความหมายได้ว่ามีความสามารถคิดบริหารจัดการคนในระดับน้อยมาก น้อย ปานกลาง สูง และ สูงมากตามลำดับ ซึ่งสามารถนำไปใช้เพื่อแปลความหมายคะแนนการประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการคนสำหรับเยาวชนไทยต่อไปได้

โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการคนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการคนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ตามลำดับขั้นตอนของ Smith, Patricial L. และ Ragan, Tillman J. (2005) โดยทำการวิเคราะห์บริบทการเรียนรู้ (Analyzing the learning context) การวิเคราะห์ผู้เรียน (Analyzing the learner) การวิเคราะห์ภาระงานในการเรียนรู้ (Analyzing the learning task) การประเมินการเรียนรู้จากการสอน (Assessing learning from instruction) ออกแบบกลยุทธ์ตามแนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้ต่อการเรียนรู้ ของ Eggen และ Kauchak (1997:57) คือ การเป็นตัวแบบ (Modeling) การคิดดัง (Think-aloud) การใช้คำถาม (Questions) การปรับสาระการเรียนรู้การสอน (Adapting instructional material) และการใช้สิ่งเตือนหรือตัวชี้แนะ (Prompts and clues) บนพื้นฐานทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Learning) ประกอบด้วย 9 กิจกรรม ใช้เวลา 12 ชั่วโมง และจัดกระทำในองค์ประกอบต่าง ๆ ของความสามารถคิดบริหารจัดการคน ในแต่ละกิจกรรมจะจัดกระทำในองค์ประกอบต่าง ๆ ของความสามารถคิดบริหารจัดการคน องค์ประกอบตรวจสอบตนเอง ถูกใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ มากที่สุดคือ 8 กิจกรรม รองมากคือ ความทรงจำในการทำงาน ความยืดหยุ่นทางปัญญา ถูกใช้ใน 7 กิจกรรม ความยับยั้งชั่งใจ การวางแผนและการจัดการ ถูกใช้ใน 7 กิจกรรม ส่วนความริเริ่ม และการควบคุมอารมณ์ ถูกใช้ใน 5 และ 4 กิจกรรม ตามลำดับ

ในส่วนของการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการคนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน แม้จะไม่พบความแตกต่างทางสถิติของคะแนนความสามารถคิดบริหารจัดการคนของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการคนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนนั้น เป็นไปได้ว่าเกิดการปนเปื้อน (Contamination) ระหว่างการทดลอง เนื่องจากการทดลองใช้โรงเรียนแห่งเดียวเป็นสนามวิจัย ใช้ระยะเวลาในการทำกิจกรรมตามโปรแกรมนานประมาณ 1 เดือน มีโอกาสที่ผู้เข้าร่วมวิจัยซึ่งคือนักเรียนในระดับชั้นเดียวกันของโรงเรียนนี้ได้พูดคุยหรือเฝอ่งถ่ายความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมซึ่งกันและกันระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง และในขณะเดียวกันผู้เข้าร่วมวิจัยนั้นได้รับการจัด

กระทำอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการศึกษาของผู้วิจัยแต่ส่งผลต่อผลการศึกษา (Co-intervention) ซึ่งในระหว่างการทำการศึกษาวิจัยนั้นเป็นช่วงภาคการศึกษา ที่ 2 ของปีการศึกษา 2561 มีกิจกรรมต่าง ๆ อาทิ การเข้าค่ายพักแรมลูกเสือ-เนตรนารีประจำปีการศึกษา กิจกรรมโครงการเปิดโลกการศึกษาและอาชีพอิสระ และ โครงการอบรมเพื่อนที่ปรึกษา ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้มีเป้าหมายที่ค่อนข้างสอดคล้องวัตถุประสงค์ของกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ซึ่งถือได้ว่า กิจกรรมต่าง ๆ ที่กล่าวมานั้นเป็น ปัจจัยรบกวน (Confounder) ที่ส่งผลต่อผลการวิจัยดังกล่าว แต่ทั้งนี้ยังพบว่า พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของกลุ่มทดลองตามช่วงเวลาก่อนการทดลอง หลังการทดลองทันที และ ติดตามภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 1 เดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 จากคะแนนเฉลี่ยความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นเล็กน้อยจากหลังจากได้รับการจัดกระทำ (หลังการทดลอง) และลดลงภายหลังการจัดกระทำ 1 เดือน คือ 3.18, 3.30 และ 3.19 ตามลำดับ ในส่วนของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชนของกลุ่มทดลองลดลงเล็กน้อยจากหลังจากได้รับการจัดกระทำ (หลังการทดลอง) และลดลงภายหลังการจัดกระทำ 1 เดือน คือ 2.25, 2.20 และ 2.00 ตามลำดับ เพื่อพิจารณารายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองที่มีค่าเฉลี่ยความสามารถคิดบริหารจัดการตนรายด้าน 3 อันดับแรกและยังเพิ่มขึ้นจากระดับน้อยในช่วงก่อนการทดลองเป็นระดับปานกลางหลังการทดลอง คือ ความยับยั้งชั่งใจ (INHC) ความยืดหยุ่นทางปัญญา(COGF) และ การตรวจสอบตนเอง (SELM) ตามลำดับ ซึ่งทั้ง 3 องค์ประกอบนี้ถูกจัดกระทำในกิจกรรมต่าง ๆ ใช้เวลามากเป็นลำดับต้น ๆ จึงอาจส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงความสามารถคิดบริหารจัดการตนในแต่ละด้านดังกล่าวมากกว่าด้านอื่น ๆ แม้โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนจะสามารถทำให้ค่าเฉลี่ยหลังการจัดกระทำทันทีเพิ่มขึ้นมากกว่าค่าเฉลี่ยของการวัดก่อนการจัดกระทำ แต่เมื่อประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนระยะติดตามหลังการทดลอง 1 เดือน ลดลงเท่ากับก่อนการจัดกระทำ ด้วยการเปลี่ยนแปลงความสามารถ (Ability) นั้นจำเป็นต้องอาศัยการรู้คิด (Cognitive) ซึ่งการสร้างให้เกิดการรู้คิดได้นั้นจำเป็นต้องการเชื่อมโยงการเรียนรู้จากเนื้อหาหรือข้อมูลที่ได้รับกับประสบการณ์ในชีวิต อาศัยการรับรู้ความสามารถของตนเอง การตรวจสอบตนเองและการกำกับตนเองจนเกิดการเปลี่ยนแปลงความสามารถหรือพฤติกรรมอย่างถาวร ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงนั้น Prochaska และ Di Clemente (1982) ได้กล่าวว่า เริ่มจากการเฝินเฉย ลังเลใจ ตัดสินใจ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม กระทำต่อเนื่อง และจะเกิดการเปลี่ยนพฤติกรรม หรือกลับไปสู่พฤติกรรมเดิม ซึ่งกระบวนการจัดโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนนั้น ได้เริ่ม

จากการให้ข้อมูลจนนำไปสู่การตัดสินใจและมีการปรับพฤติกรรมได้ แต่อาจด้วยระยะเวลาในการจัดกระทำที่จำกัด ขาดความต่อเนื่องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือความสามารถอย่างถาวรจึงไม่เกิดขึ้นอย่างที่ควร พิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ พฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด ช่วงเวลาติดตามภายหลัง 1 เดือน แปรผกผันกับ ความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองช่วงเวลาหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันทีและความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองเวลาติดตามภายหลัง 1 เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ .01 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -.293 และ -.343 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศที่บ่งชี้ถึงความสัมพันธ์ของความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองกับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด (Pentz, et al., 2015; Pentz & Riggs, 2013; Giancola & Tarter, 1999; Tarter & Parsons, 1971)

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. จากการศึกษาที่ไม่พบความแตกต่างทางสถิติของความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองที่อาจเกิดขึ้นจากการปนเปื้อนระหว่างการทดลอง (Contamination) หากประสงค์จะทดสอบประสิทธิผลของโปรแกรมเพิ่มเติมในการวิจัยครั้งต่อไป จำเป็นต้องออกแบบการทดลองโดยวางมาตรการเพื่อป้องกันการปนเปื้อน หรือการแบ่งปันข้อมูลระหว่างกันของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองด้วย รวมถึงการพิจารณาถึงผลกระทบจากกิจกรรมอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นในสนามวิจัยที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรที่ศึกษามาร่วมพิจารณาด้วย
2. ในการศึกษาการการเปลี่ยนความสามารถนั้นจำเป็นต้องอาศัยความเข้มข้นของการจัดกระทำ ระยะเวลากล่าวคือต้องอาศัยทั้งความเข้มและความถี่ ความบ่อย ควรพิจารณาเพิ่มความเข้มข้นของการจัดกระทำของโปรแกรมมากยิ่งขึ้น
3. จากผลการวิจัยที่พบการเปลี่ยนแปลงของค่าเฉลี่ยความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองในด้าน ความยับยั้งชั่งใจ ความยืดหยุ่นทางปัญญา และการตรวจสอบตนเอง ผู้วิจัยอาจพิจารณาเลือกกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาความสามารถบริหารจัดการตนเองเฉพาะด้านทั้ง 3 นี้ ในการทดลองครั้งต่อไปเพื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงเฉพาะด้านและการส่งผลต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน

4. ตรวจสอบคุณภาพขอเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทดสอบความเที่ยงตรงเชิงเหมือน (Convergent Validity) ของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน กับแบบวัด The Wisconsin Card Sorting Test (WEST) และหรือ แบบวัด The Behavior Rating Inventory of Executive Function (BRIEF) รวมถึง การตรวจสอบจากกลุ่มที่แตกต่างกัน (Known-Group Technique) ทั้งแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด และแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน กับเยาวชนที่เป็นกลุ่มเสี่ยง มีประวัติการใช้สารเสพติด หรือเยาวชนที่ต้องกักขังในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม กับเยาวชนทั่วไปที่มีความประพฤติดี ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

จากผลการวิจัยที่ได้แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชนไทยที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ พร้อมหาคะแนนที่ปกติและกำหนดเกณฑ์การแปลความหมาย กอปรไปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด ซึ่งเปรียบเสมือนชุดการเรียนรู้การสอนสำเร็จรูปที่สามารถนำไปใช้ในการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนได้ ซึ่งหากได้รับการสนับสนุนการวิจัยและพัฒนาต่อยอดผลการวิจัยตลอดจน การเผยแพร่เพื่อนำไปสู่การปฏิบัติ ทั้งแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน หรือโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มเยาวชน อันจะเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งต่อการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในประเทศไทย อีกทั้งยังสามารถประเมินความคุ้มค่า ประสิทธิภาพของการดำเนินงานป้องกันได้อย่างชัดเจนเป็นรูปธรรมมากกว่าในอดีตที่ผ่านมา

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการวิจัยนี้หากได้รับการสนับสนุนเชิงนโยบายอันจะนำไปสู่การพัฒนาโปรแกรมให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นตลอดจนมีการเผยแพร่อย่างแพร่หลายอันจะส่งผลดีต่อการป้องกันปัญหายาเสพติดในกลุ่มเยาวชนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อีกทั้งยังสามารถสะท้อนความคุ้มค่าของการดำเนินงานด้านการป้องกันปัญหายาเสพติดได้จากแบบประเมินที่สร้างขึ้น ซึ่งต้องยอมรับการดำเนินงานด้านป้องกันปัญหายาเสพติดนั้นมีความแตกต่างจากการดำเนินงานด้านอื่น ๆ ที่ไม่สามารถตอบได้ว่างบประมาณของรัฐที่จัดสรรเพื่อการดำเนินงานด้านยาเสพติดนั้น

ได้ผลเป็นอย่างไร อาทิ การดำเนินงานด้านการปราบปรามยาเสพติดจะมีข้อมูลสถิติการจับกุมจำนวนผู้ต้องหา หรือปริมาณของกลางเป็นตัวชี้วัด การดำเนินงานด้านการบำบัดรักษาเสพติดก็สามารถตอบได้ถึงจำนวนผู้เข้ารับการบำบัดรักษาในแต่ละปี การเข้ารับการบำบัดซ้ำ หรือการติดตามผู้เข้ารับการบำบัดว่าสามารถเลิกหรือหยุดการใช้สารเสพติดได้หรือไม่ แต่การดำเนินงานด้านการป้องกันปัญหาเสพติดที่ผ่านมาไม่สามารถตอบคำถามเหล่านี้ได้ ซึ่งการใช้ผลการวิจัยนี้ต่อยอดอาจเป็นตัวช่วยให้เกิดการดำเนินงานด้านการป้องกันปัญหาเสพติดเป็นรูปธรรมและได้รับการยอมรับในระดับนโยบายมากยิ่งขึ้น



บรรณานุกรม

- Abuse, N. I. o. D. (2003). NIH : What are risk factors and protective factors? Retrieved from <https://www.drugabuse.gov/publications/preventing-drug-abuse-among-children-adolescents/chapter-1-risk-factors-protective-factors/what-are-risk-factors>
- Anderson, V. (2002). Executive function in children: Introduction. *Child Neuropsychology*, 8, 69-70.
- Association, A. P. (1994). *Substance-related disorders: Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1989). Social Cognitive Theory. In V. R. (Ed.), *Annals of Child Development* (Vol. 6, pp. 1-60). Greenwich, CT: Jai Press Ltd.
- Barkley, R. A. (2012). *Executive functions : What They Are, How They Work, and Why They Evolved*. Newyork, NY 10012: The Guilford Press.
- Behavioral Neuroscience of Drug Addiction*. (2010). Springer.
- Caplan, G. (1964). *Principle of Preventive Psychiatry*. New York: BasicBooks.
- Child, C. o. t. D. (Producer). (2017, 3 26). <http://developingchild.harvard.edu>. Retrieved from <http://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/executive-function/>
- Chowdry, H., Kelly, E., & Rasul, I. (2013). *Reducing Risky Behavior Through The Provising Of Information Research*. Sheffield: The Centre for the Understanding of Behavior Change.
- Corbett, B. A., Constantine, L. J., Hendren, R., Rocke, D., & Ozonoff, S. (2009). Examining executive functioning in children with autism spectrum disorder, attention deficit hyperactivity disorder and typical development. *Psychiatry Research*, 166(2-3), 210-222.
- Crime, U. O. o. D. a. (2015). *International Standards on Drug Use Prevention*. Retrieved from Vienna:

- Delis, D. C. (2012). *Delis Rating Of Executive Functions*. Bloomington, MN: Pearson.
- Dewson, P., & Guare, R. (2010). *Coaching Students with Executive Skills Deficits*. Newyork: Guilford Press.
- Friedman, N. P., Haberstic, B. C., Willcutt, E. G., Miyake, A., Young, S. E., Corley, R. P., & Hewitt, J. K. (2007). Greater Attention Problems During Childhood Predict Poorer Executive Functioning in Late Adolescence. *Psychological Science, 18*(10), 898-900.
- Gioia, G. A., Isquith, P. K., Guy, S. C., & Kenworthy, L. (2000). Behavior rating inventory of executive function. *Child Neuropsychology, 6*(3), 235-238.
- Goldstein, R. Z., & Volkow, N. D. (2011). Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: neuroimaging findings and clinical implications. *ature Reviews Neuroscience, 12*, 656-669.
- Greene, R. W. (2009). *Lost At School: Why Our Kids With Behavioural Challenges Are Falling Through The Cracks & How We Can Help Them*. New York: Scribner.
- Greenstone, H. (2011). Executive Function in the Classroom: Neurological Implications for Classroom Intervention. *LEARNing Landscapes, 5*(No.1 Autumn 2011).
- Gruber, J. (2001). *Risky Behaviour among Youth : An Economic Analysis*. Chicago. Retrieved from Chicago:
- Hansen , S. A. (2013). *the executive functioning workbook for teens*. oakland, CA 94609: Raincoast Books.
- Hopkins, J., Lavigne, J. V., Gouze, K. R., LeBailly, S. A., & Bryant, F. B. (2013). Multi-domain models of risk factors for depression and anxiety symptoms in preschoolers: evidence for common and specific factors. *Journal of Abnormal Child Psychology, 41*(5), 705-722.
- McCloskey, G. Ianl foundation : The Role of Executive Functions in Childhood Learning and Behavior. www.lanlfoundation.org. Retrieved from <http://www.lanlfoundation.org/Docs/George%20McCloskey.pdf>
- McCloskey, G., Perkins, L. A., & Divner, B. V. (2009). *Assessment and Intervention of Executive Function Difficulties: School-Based Practice in Action Series*. New York:

Taylor and Francis Group.

- Medina-Mora, M. E., & Donoghoe, M. C. (2000). Special population studies. In : Guide to Drug Abuse Epidemiology. *Geneva: Mental Health and Substance Dependence Department, Noncommunicable Disease and Mental Health Cluster, World Health Organization*, 27-46.
- Miyake, A., Friedman, N. P., Emerson, M. J., Witzki, A. H., Howerter, A., & Wager, D. T. (2000). The Unity and Diversity of Executive Functions and Their Contributions to Complex "Frontal Lobe" Tasks: A Latent Variable Analysis. *Cognitive Psychology*, 41, 49-100.
- Naglieri, J. A., Das, J. P., & Goldstein, S. (2013). *Cognitive Assessment System2*. Austin: ProEd.
- Pentz, M. A., & Riggs, N. R. (2013). Longitudinal Relationships of Executive Cognitive Function and Parent Influence to Child Substance Use and Physical Activity. *Prevention science Journal*, 229-237.
- Pentz, M. A., Riggs, N. R., & Warren, C. M. (2016). Improving substance use prevention efforts with executive function training. *Drug and Alcohol Dependence*, 163, S54-S59.
- Pentz, M. A., Shin, H., Riggs, N., Unger, J. B., Collison, K. L., & Ping Chou, C. (2015). Parent, peer, and executive function relationships to early adolescent e-cigarette use: A substance use pathway? *Addictive Behaviors*, 73-78.
- Peter R. Giancola, R. E. T. (1999). EXECUTIVE COGNITIVE FUNCTIONING AND RISK FOR SUBSTANCE ABUSE. *PSYCHOLOGICAL SCIENCE*, 203-205.
- Smith, P. L., & Ragan, T. J. (2005). *Instructional design*. Oklahoma: John Wiley & Sons, Inc.
- Spruijt, A. M., Dekker, M. C., Ziermans, T. B., & Swaab, H. (2018). Attentional control and executive functioning in school-aged children: Linking self-regulation and parenting strategies. *Journal of Experimental Child Psychology*, 340-359.
- Tarter, R. E., & Parsons, O. A. (1971). Conceptual shifting in chronic alcoholics. *Journal of Abnormal Psychology*, 77, 71-75.

- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: the Development of Higher Psychological Process*. Boca Raton: St.Lucie Press.
- Wood, D. J., Bruner, J. S., & Ross, G. (1976). The Role of Tutoring in Problem Solving. *Journal of Child Psychiatry and Psychology*, 17, 89-100.
- กนิษฐา ไทยกกล้า. (2556). ท้นสารเสพติด ฉบับประชาชนทั่วไป (1 ed.). กรุงเทพฯ: หจก. ด็อกคิวเมชั่น.
- กนิษฐา ไทยกกล้า, & อภินันท์ อร่ามรัตน์. (2551). ความรู้สารเสพติดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: บริษัท จรัลสนิทวงศ์การพิมพ์จำกัด.
- กรมสรรพสามิต. (2560). www.kmmedia.excise.go.th. www.excise.go.th. Retrieved from <https://www.excise.go.th>
- กระทรวงมหาดไทย, ก. (Producer). (2559, ธันวาคม). ระบบสถิติทางการทะเบียน. <http://stat.dopa.go.th>. Retrieved from http://stat.dopa.go.th/stat/statnew/upstat_age_disp.php
- โครงการสารานุกรมไทยฯ. (2560). สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.
- จรัส บัวเกตุ. (2545). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสพสารเสพติดของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดสามัญศึกษา จังหวัดกระบี่. Paper presented at the วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริการการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- จินดารัตน์ โพธิ์นอก. (28 สิงหาคม 2558). การสะท้อนคิดการสอน. Retrieved from จุฬารักษ์ดีกุล, น. (Producer). (2555). Executive Functions กับความพร้อมทางการเรียนในเด็กปฐมวัย. www.escd.or.th. Retrieved from www.escd.or.th/data/2016/ef.pdf
- สุภาพณีย์ แสงสว่าง, วิไลลักษณ์ ดังกา, & ดารณี อุทัยรัตน์. (2559). การพัฒนาตัวบ่งชี้ทักษะการบริหารการรู้คิด อารมณ์ และพฤติกรรมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษา. *BU ACADEMIC REVIEW*, 1(15), 14-28.
- นวลจันทร์ จุฑารักษ์ดีกุล. (2555). Executive Functions กับความพร้อมทางการเรียนในเด็กปฐมวัย.
- นวลฉวี ประเสริฐสุข. (2551). พฤติกรรมเสี่ยงและการป้องกันในนักเรียนวัยรุ่นไทยและญี่ปุ่น. นครปฐม: สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ป.ป.ส., ส. (Producer). (2557, เมษายน 1). วัสัยทัศน์พันธะกิจ. <https://www.oncb.go.th>.

Retrieved from <https://www.oncb.go.th/Home/Pages/vision.aspx>

พนม เกตุมาน (Producer). (2550). พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น. <http://www.psyclin.co.th>. Retrieved from http://www.psyclin.co.th/new_page_78.htm

พระอภิเดช โยชน์เขื่อน. (2551). การสร้างแบบคัดกรองและโปรแกรมป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สิ่งเสพติดของวัยรุ่น. Paper presented at the วิทยาลัยนพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

พุทธรักษา พัฒนศิริ (Producer). (2556). พฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น.

<http://putruksa.blogspot.com>. Retrieved from

<http://putruksa.blogspot.com/2013/08/blog-post.html?m=1>

ภคินี อิศรางกูร ณ อยุธยา. (2544). การใช้ยาเสพติดของนักศึกษามหาวิทยาลัย. Paper presented at the วิทยาลัยนพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการศึกษานอกระบบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ศูนย์วิชาการ คณะแพทยศาสตร์. (2560). ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับสุรา.

www.med.cmu.ac.th. Retrieved from

www.med.cmu.ac.th/dept/vascular/alcho/data.html

มานพ คณะโต, อภินันท์ อร่ามรัตน์, สาวิตรี อัจฉรวงศ์กรชัย, & อุษณีย์ พึ่งปาน. (2559). รายงานผลการสำรวจครัวเรือนเพื่อคาดประมาณจำนวนประชากรผู้ใช้สารเสพติดของประเทศไทย ปี 2559. ขอนแก่น: เครือข่ายพัฒนาวิชาการและข้อมูลสารเสพติดภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.

มูลนิธิรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่. (2552). การสูบบุหรี่กับสุขภาพ: สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.).

รายงานเฝ้าระวังสถานการณ์ยาเสพติดอาเซียน ประจำปี 2015. (2560). กรุงเทพฯ: ศูนย์ประสานงานความร่วมมือด้านยาเสพติดอาเซียน.

วิชาวุธ, ส. (2554). จิตวิทยาการเรื้อรัง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

วิภา ดำนังอรกุล, สมปอง สิมมา, อนุกุล รักษ์ธรรมเสมอ, & สำรวย วรเทศะคงคา. (2555). ปัญหาสารเสพติดในวัยเสี่ยงที่สังคมต้องเข้าใจ. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.

วิไลลักษณ์ ลังกา, อรอุมา เจริญสุข, พัชรภรณ์, ศ., & กัมปนาท บริบูรณ์. (2559). การวิเคราะห์สภาพการณ์ปัจจุบันและอนาคตภาพของปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยภูมิคุ้มกันที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเด็กและเยาวชนในพื้นที่หมู่บ้านอาสาพัฒนาและป้องกัน

ตนเอง (อพป.). Retrieved from กรุงเทพฯ:

ศิริชัย กาญจนวาสี, ทวีวัฒน์ ปิตยานนท์, & ดิเรก ศรีสุขโข. (2559). การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสม
สำหรับการวิจัย. กรุงเทพฯ, กรุงเทพฯ, ไทย: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศูนย์อำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดแห่งชาติ. (2558). แผนกแนบทำยคำสั่ง ศอ.ปส.ที่ 8
/ 2558 เรื่อง แนปฏิบัติกรป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ปี 2558. Retrieved from
กรุงเทพฯ:

สายสุดา สุขแสง, รัชตา ธรรมเจริญ, & เจตน์สฤกษ์ สันขพันธ์. (2558). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม
เสี่ยงใช้สารเสพติดของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสงขลา. Retrieved from
หาดใหญ่:

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (Producer). (2559). ระบบสถิติทางการทะเบียน. <http://stat.dopa.go.th>.
Retrieved from http://stat.dopa.go.th/stat/statnew/upstat_age.php

สำนักนายกรัฐมนตรี สำนักงบประมาณ. (2559). สำนักงบประมาณ. เอกสารงบประมาณในลักษณะ
บูรณาการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2559. Retrieved from
[http://www.bb.go.th/budget_book/e-
Book2559/FILEROOM/CABILIBRARY59/DRAWER01/GENERAL/DATA0000/burana-
kan.PDF](http://www.bb.go.th/budget_book/e-Book2559/FILEROOM/CABILIBRARY59/DRAWER01/GENERAL/DATA0000/burana-kan.PDF)

สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด. (2552). แนวคิดการป้องกันยาเสพติดในเยาวชน
กลุ่มเสี่ยง (1 ed.). กรุงเทพฯ: บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์.

สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด. (2553). ความรู้และแนวทางการป้องกันและ
แก้ไขปัญหายาเสพติด. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.

สำนักวิจัยเอแบคโพลล์. (2554). รายงานตัวเลขผลประมาณการจำนวนเด็กและเยาวชนที่ใช้ยาเสพติด
ทั่วประเทศ กรณีศึกษาตัวอย่างอายุ 12-24 ปี ทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษา.
Retrieved from กรุงเทพฯ:

สิริอร วิชชาวุธ. (2554). จิตวิทยาการเรียนรู้. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
สุชาดา ภัยหลีกลี่, กนิษฐา ไทยกล้า, ศิมาลักษณ์ ดิถีสวัสดิ์เวทย์, & นพพร ตันติรังสี. (2559).

รายงานผลโครงการเฝ้าระวังพฤติกรรมกรรมการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และพฤติกรรมเสี่ยง
ต่อสุขภาพของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในประเทศไทย. Retrieved from ขอนแก่น:

สุภาวดี หาญเมธี (Producer). (2559). 3 ทศวรรษ รักลูกกรู๊ป ที่สุดของการทำงาน ขอดันท์ทักษะ EF

ให้งองงามในสังคมไทย. <http://www.matichon.co.th>. Retrieved from

<http://www.matichon.co.th/news/49545>

โสฬววรรณ อินทสิทธิ์. (2554). กระบวนการและความสัมพันธ์ของการดื่มแอลกอฮอล์กับการใช้ยาเสพติด

ติดีในวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิจัยปัญหาสุรา.

หนังสือความรู้เกี่ยวกับสิ่งเป็นพิษ. (2537).





ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย



รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวัดระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด
ของเยาวชน

- 1) นางสาวกนิษฐา ไทยกกล้า
นักสถิติเชี่ยวชาญประจำมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ความเชี่ยวชาญพิเศษ
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ
- 2) อาจารย์ ดร. ชัญญา ลีศัตร์พ่าย
อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ความเชี่ยวชาญพิเศษ
จิตวิทยาพัฒนาการ
- 3) อาจารย์ ดร. ศยามล เจริญรัตน์
อาจารย์ประจำจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ความเชี่ยวชาญพิเศษ
ศศ.บ. (สังคมวิทยาและมานุษยวิทยา)
- 4) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ภัยหลีกหลี
อาจารย์ประจำคณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
ความเชี่ยวชาญพิเศษ
สถาบันวิจัยสังคม
- 5) นายอนุกุล รักษ์ธรรมเสมอ
สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
ความเชี่ยวชาญพิเศษ
ยุทธศาสตร์การป้องกันและปราบปรามยาเสพติด

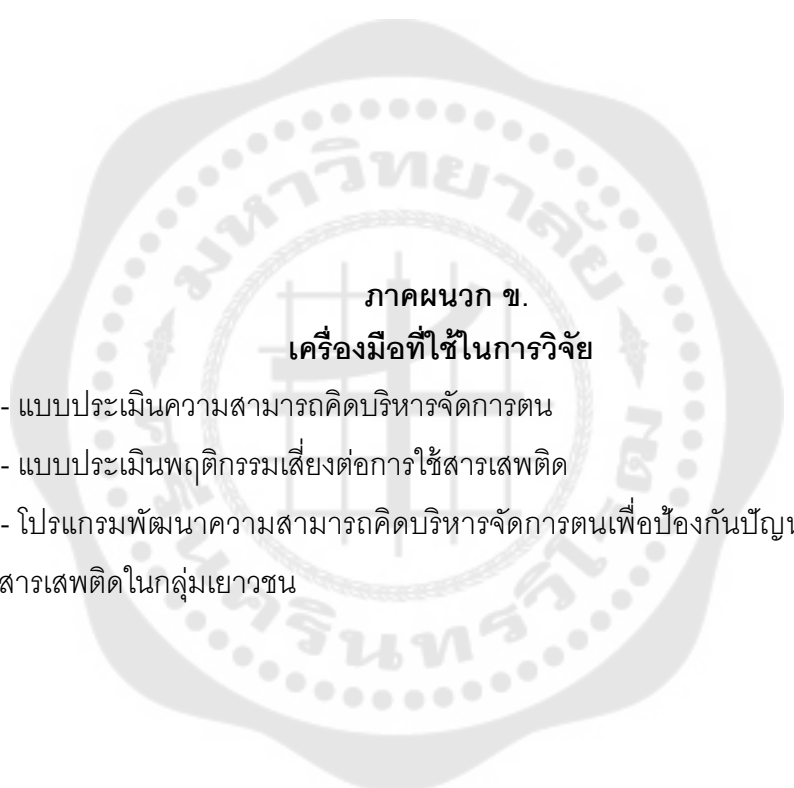
รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน
สำหรับเยาวชน

- 1) นางสาวชนพิต ชุ่มวัฒนะ
ที่ปรึกษา สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
ความเชี่ยวชาญพิเศษ
งานวิจัยด้านยาเสพติด
- 2) นางยุวดี เอี้ยวเจริญ
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ แผนกจิตเวช โรงพยาบาลนครปฐม
ความเชี่ยวชาญพิเศษ
จิตวิทยาคลินิก
- 3) อาจารย์ ดร. ศยามล เจริญรัตน์
สถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ความเชี่ยวชาญพิเศษ
งานวิจัยด้านยาเสพติด งานวิจัยในกลุ่มเยาวชน
- 4) อาจารย์ ดร. ภิญญาพันธ์ เพี้ยซ้าย
อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ความเชี่ยวชาญพิเศษ
การวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์
- 5) อาจารย์ ดร. พิชญานี พูนพล
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตน
เพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

- 1) **นางยุวดี เอี้ยวเจริญ**
นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ แผนกจิตเวช โรงพยาบาลนครปฐม
ความเชี่ยวชาญพิเศษ
จิตวิทยาคลินิก
- 2) **อาจารย์ ดร. ชัญญา ลีศัตร์พ่าย**
อาจารย์ประจำคณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ความเชี่ยวชาญพิเศษ
จิตวิทยาพัฒนาการ
- 3) **ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นริศรา พึ่งโพธิ์สม**
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 4) **อาจารย์ ดร. อักษรภาค หลักทอง**
อาจารย์ประจำคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
- 5) **อาจารย์สุภาวดี กิจประเสริฐ**
โรงเรียนสามพรานวิทยา
ความเชี่ยวชาญพิเศษ
จิตวิทยาและการแนะแนว





ภาคผนวก ข.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน
- แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด
- โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองสำหรับเยาวชน

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย เพื่อสร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองสำหรับเยาวชนฯ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับการพัฒนาเยาวชนของประเทศไทย ทางผู้วิจัยจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่าน อนึ่งหากท่านรู้สึกไม่สบายใจที่จะตอบคำถามข้อหนึ่งข้อใดหรือทั้งฉบับท่านสามารถปฏิเสธการตอบคำถามได้โดยจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ 1) ชาย 2) หญิง
2. อายุ ปี (ท่านเกิดปี พ.ศ.)
3. กำลังศึกษาระดับชั้น
4. โรงเรียนท่านตั้งอยู่ใน อำเภอ จังหวัด

ตอนที่ 2 ความสามารถคิดบริหารจัดการตนเองสำหรับเยาวชน

โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับท่านโดยกำหนดให้

ไม่จริงเลย	หมายถึง ข้อความนั้นไม่เป็นจริงเลยแม้แต่น้อย
ไม่จริง	หมายถึง ข้อความนั้นไม่เป็นจริง
จริงบางครั้ง	หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงอยู่บ้าง
จริง	หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง
จริงที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงอย่างที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริงเลย	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	จริง	จริง ที่สุด
1	ฉันจำได้ว่ามีการบ้านหรือรายงานอะไรบางอย่างที่ต้องส่งในเร็ว ๆ นี้					
2	ฉันมักจะลืมอุปกรณ์ที่ครูสั่งให้นำมาโรงเรียนเพื่อทำกิจกรรมในเวลาเรียนเสมอ ๆ					
3	ฉันจำคำสั่งสอนของครูหรือผู้ปกครองได้ดีว่าจะเกิดอะไรขึ้นหากฉันทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การหนีเรียน หรือการใช้สารเสพติด					
4	ฉันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้โดยอาศัยข้อมูล/ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ฉันเคยได้รับรู้มา					
5	หากสิ่งของของฉันถูกเปลี่ยนวางย้ายตำแหน่งจากที่ฉันเคยวางไว้ ฉันจะรู้โดยไม่จำเป็นต้องให้ใครมาบอก					
6	ฉันลงมือทำงานทันทีโดยไม่ศึกษาข้อมูลก่อนลงมือทำ					
7	คนรอบตัวฉันมักจะบอกว่า ฉันพูดหรือทำโดยไม่คิดก่อน					
8	ฉันมักจะพูดสอดแทรกระหว่างการสนทนาของผู้อื่น หรือระหว่างที่ครูสอน					
9	ฉันคิดถึงผลเสียที่จะตามมาเวลาที่เพื่อนชวนเถลไถล หนีเรียน หรือทำพฤติกรรมไม่เหมาะสม					
10	ฉันศึกษาทำความเข้าใจคำสั่งในแบบฝึกหัดอย่างถี่ถ้วนก่อนจะลงมือทำแบบฝึกหัด					
11	หากมีเพื่อนทำสิ่งที่ไม่ดีกับตัวฉัน ฉันจะคิดถึงเหตุและผลที่จะตามมาก่อนที่จะตอบโต้สิ่งที่เพื่อนทำ					

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง เลย	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	จริง	จริง ที่สุด
12	หากเพื่อนล้อชื่อพ่อ-แม่ของฉัน แล้วฉันโกรธจน มีเรื่องทะเลาะวิวาทกันคงเป็นเรื่องที่ไม่ดี					
13	หากไม่ประสบความสำเร็จจากการทดลองทำ สิ่งต่าง ๆ ในครั้งแรก ฉันจะยอมแพ้หรือ ล้มเลิกทำ					
14	ฉันไม่สามารถรับมือกับปัญหาเฉพาะหน้าได้					
15	ฉันพร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้					
16	หากต้องทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่ไม่สนิท ฉันจะ วิตกกังวลมากว่าจะทำงานเข้ากันได้หรือไม่					
17	เมื่อมีความเครียดจากการอ่านหนังสือหรือทำ การบ้าน ฉันจะทำกิจกรรมช่วยผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง นอนพักสายตาหรือ ออกกำลังกาย ก่อนกลับไปอ่านหนังสือหรือทำการบ้านต่อ					
18	หากฉันมีปัญหาแล้วแก้ปัญหาด้วยวิธีการ ตามที่ฉันคิดไว้ไม่สำเร็จ ฉันจะแสวงหาวิธีการ อื่น เพื่อแก้ปัญหานั้น					
19	ข้อผิดพลาดในชีวิตฉันเป็นโอกาสที่ทำให้ฉัน รู้ว่าฉันควรทำอะไรเพื่อไม่ให้ผิดพลาด เช่นนั้นอีก					
20	ฉันคิดว่าคนที่ใคร ๆ บ่นว่าหรือเตือนในสิ่งที่ ฉันทำไม่ดี นั้นเป็นเพราะเขารักและหวังดี กับฉัน					
21	เมื่อไม่เป็นอย่างที่หวัง ฉันมักร้องไห้อาว อาละวาด					
22	ฉันควบคุมอารมณ์โกรธได้ยาก					
23	เมื่อมีอุปสรรคเกิดขึ้นแม้เพียงเล็กน้อย ฉันรู้สึกท้อใจ					
24	แม้ผลสอบที่ออกมาจะไม่เป็นไปตามที่คาดหวัง ไว้ ฉันไม่เสียกำลังใจและยังคงตั้งใจเรียนต่อไป					

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง เลย	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	จริง	จริง ที่สุด
25	เวลาที่ใครทำให้ฉันไม่พอใจ ฉันมักจะโกรธ อย่างรุนแรงหรือ โกรธเป็นพินเป็นไฟ					
26	บ่อยครั้งที่มีคนทำให้ฉันโกรธหรือไม่พอใจ ฉันมักจะตำด้วยถ้อยคำหยาบคาย					
27	ฉันสามารถกำหนดขั้นตอนวิธีการดำเนินงาน ตามที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ					
28	ฉันจัดเก็บสิ่งของต่าง ๆ อย่างเป็นระเบียบ เพื่อให้ง่ายต่อการหยิบมาใช้ในครั้งต่อไป					
29	ฉันจัดเตรียมอุปกรณ์หรือหนังสือตามตาราง เรียนพร้อมอยู่เสมอ					
30	ฉันตั้งใจเรียนในตอนนีเพื่อที่ประสบ ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ฉันวางไว้					
31	ฉันสามารถเดินทางมาโรงเรียนได้ทัน ตามเวลาทุกวัน					
32	ฉันแบ่งเวลาในแต่ละวันสำหรับการอ่าน หนังสือทบทวนความรู้ต่าง ๆ เพื่อไม่ต้องห้ก ใหม่อ่านก่อนสอบปลายภาค					
33	ฉันคิดว่าฉันสามารถประสบความสำเร็จใน ชีวิตตามเป้าหมายที่วางไว้ได้					
34	ฉันรู้ว่าฉันควรพัฒนาทักษะความสามารถ อะไรบ้างเพื่อได้ทำงานในอาชีพที่คาดหวังไว้					
35	ฉันปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่ดีของฉันโดยไม่ต้อง มีใครมาเตือน					
36	ฉันรู้ตัวดีว่าฉันถนัดเรียนในวิชาไหน					
37	ฉันรู้ถึงข้อบกพร่องต่าง ๆ ในตัวฉันดี					

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง เลย	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	จริง	จริง ที่สุด
38	ฉันลงมือทำงานตามที่ได้รับมอบหมายได้ด้วย ตนเองโดยไม่ต้องมีใครมาบอกให้ฉันเริ่มทำ					
39	เมื่อทำงานหนึ่งเสร็จ ฉันจะลงมือทำงานชิ้น ต่อไปโดยไม่รีรอ					
40	ฉันสามารถคิดหาวิธีการใหม่ ๆ เพื่อแก้ปัญหา ได้เสมอ					
41	เมื่อครูสั่งงานฉันมักจะรอดูผลงานเพื่อน เพื่อเป็นตัวช่วยยกก่อนเสมอ					
42	ต้องมีคนคอยเตือนให้ฉันทำงานต่าง ๆ ตามที่ ได้รับมอบหมาย เช่น การบ้าน รายงาน หรือ งานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน เป็นต้น					
43	ในวันที่มีการบ้านหลายวิชา ฉันตัดสินใจไม่ถูก ว่าจะเริ่มวิชาไหนก่อนดี					

... ขอขอบคุณครับ ...

แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน

เรียน ท่านผู้ตอบแบบสอบถาม

แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชนฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการวิจัย เพื่อสร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชนฯ ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างมากสำหรับการพัฒนาเยาวชนของประเทศไทย ทางผู้วิจัยจึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่าน อนึ่ง หากท่านรู้สึกไม่สบายใจที่จะตอบคำถามข้อหนึ่งข้อใดหรือทั้งฉบับท่านสามารถปฏิเสธการตอบคำถามได้โดยจะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อท่าน

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

โปรดทำเครื่องหมาย ลงใน หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. เพศ 1) ชาย 2) หญิง
2. อายุ ปี (ท่านเกิดปี พ.ศ.)
3. กำลังศึกษาระดับชั้น
4. โรงเรียนที่ท่านตั้งอยู่ใน อำเภอ จังหวัด

ตอนที่ 2 โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับท่านโดยกำหนดให้

ไม่จริงเลย	หมายถึง ข้อความนั้นไม่เป็นจริงเลยแม้แต่น้อย
ไม่จริง	หมายถึง ข้อความนั้นไม่เป็นจริง
จริงบางครั้ง	หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงอยู่บ้าง
จริง	หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริง
จริงที่สุด	หมายถึง ข้อความนั้นเป็นจริงอย่างที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง เลย	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	จริง	จริง ที่สุด
1	นักเรียนคิดว่าการใช้สารเสพติดเพียง 1 หรือ 2 ครั้ง ไม่ทำให้เสพติดได้					
2	นักเรียนคิดว่าเราต้องดื่มเหล้าให้เป็นเพื่อต้องเข้าสังคมในอนาคต					
3	นักเรียนคิดว่าการใช้สารเสพติดไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน					
4	นักเรียนคิดว่าการใช้สารเสพติดบางชนิด เช่น กัญชา หรือ เหล้า ช่วยให้ลืมเรื่องทุกข์ใจได้					
5	นักเรียนไม่รับฟังคำเตือนของคนในครอบครัว เรื่องพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า หรือหนีเรียน เป็นต้น					
6	นักเรียนอยากลองดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์ ดูสักครั้ง					
7	นักเรียนอยากลองสูบบุหรี่ดูบ้าง					
8	นักเรียนเห็นเพื่อนใช้สารเสพติดเวลาไม่สบายใจ นักเรียนอยากลองใช้บ้างเมื่อตนเองรู้สึกไม่สบายใจ					
9	การสูบบุหรี่ช่วยให้คลายเครียดได้					
10	นักเรียนคิดว่าถ้ากลุ่มเพื่อนสนิทของเราสูบบุหรี่ เราต้องสูบบุหรี่ให้เป็นด้วยเช่นกัน					
11	นักเรียนคิดว่าถ้ากลุ่มเพื่อนสนิทของเราดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์ เราต้องหัดดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์ ให้เป็นด้วยเช่นกัน					
12	นักเรียนคิดว่าถ้ากลุ่มเพื่อนสนิทของเรามีคนที่ใช้สารเสพติด เช่น ยาโปร ยาเส้น กัญชา ยาบ้า ไอซ์ ฯลฯ เราต้องใช้สารเสพติดนั้น ๆ ให้เป็นด้วยเช่นกัน					
13	นักเรียนคิดว่าไม่ผิดอะไรหากเราจะสูบบุหรี่บ้าง เพราะในบ้านของเราก็มีคนสูบบุหรี่					

ข้อ	ข้อความ	ไม่จริง เลย	ไม่จริง	จริง บางครั้ง	จริง	จริง ที่สุด
14	นักเรียนคิดว่าไม่ผิดอะไรหากเราจะดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์ เพราะในบ้านของเราก็มีคนดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์					
15	นักเรียนคิดว่าไม่ผิดอะไรหากเราจะใช้สารเสพติด เช่น ยาโปร ยาเส้น ګัญชา ยาบ้า ไอซ์ ฯลฯ เพราะในบ้านของเราก็มีคนใช้สารเสพติดเหล่านั้น					
16	เมื่อเพื่อนชวนสูบบุหรี่ นักเรียนไม่กล้าขัดใจเพื่อน					
17	นักเรียนไม่กล้าปฏิเสธเวลาเพื่อนชวนให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					
18	หากเพื่อนมาชักชวนให้ลองเสพสิ่งเสพติด นักเรียนจะปฏิเสธคำชักชวนของเพื่อน					
19	นักเรียนคิดว่าลองสักนิดก็ไม่เสียหายอะไร หากเพื่อนชวนให้นักเรียนลองดื่มเครื่องดื่มผสมยาแก้ปวด แก้แพ้ หรือแก้ไอ					
20	นักเรียนกล้าพูดปฏิเสธ ถ้าเพื่อนชวนไปเสพสิ่งเสพติด เช่น ยาโปร ยาเส้น ګัญชา ยาบ้า ไอซ์ ฯลฯ					
21	นักเรียนตระหนักดีว่าหากเราลองใช้สารเสพติดแล้วโดนตำรวจจับตรวจเจอ อาจส่งผลเสียต่ออนาคต					
22	นักเรียนเคยลองสูบบุหรี่					
23	นักเรียนเคยลองดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์					
24	นักเรียนเคยลองใช้สารเสพติดต่าง ๆ เช่น ยาโปร ยาเส้น ګัญชา ยาบ้า ไอซ์ ฯลฯ					

โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อ การใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

ความเป็นมา

การที่สมองส่วนหน้าทำงานบกพร่องนั้นจะทำให้ขาดการยับยั้งความคิดและการกระทำ อาทิ การพาตัวไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง การทดลองใช้สารเสพติด ใช้สารเสพติดซ้ำจนติดแม้จะเข้ารับการรักษาแล้วกลับไปใช้ใหม่ ซึ่งเป็นวงจรการใช้และติดสารเสพติด (Moreinn-Zamir, 2015) จากการศึกษาภาพถ่ายทางสมองและอาการทางคลินิกในผู้ที่ติดยาเสพติดพบว่ามีความบกพร่องในการทำงานของสมองส่วนหน้า (Goldstein & Volkow, 2011) และความบกพร่องในความสามารถคิดบริหารจัดการตนเป็นสาเหตุของการติดสารเสพติด (*Behavioral Neuroscience of Drug Addiction*, 2010) ศูนย์พัฒนาการเด็กแห่งมหาวิทยาลัย ฮาร์วาร์ด (Harvard University) ได้จัดทำโครงการพัฒนาเด็กผ่านความสามารถคิดบริหารจัดการตน (Executive Function) และการกำกับตนเอง (Self – Regulation) ทักษะเหล่านี้ เป็นกระบวนการทางจิตที่ทำให้พวกเราสามารถวางแผน มีสมาธิอย่างแน่วแน่ จุดจำแบบแผน จัดการกับงานที่มีความซับซ้อนและหลากหลายได้อย่างดีเช่นเดียวกับระบบควบคุมจราจรทางอากาศ (air traffic control system) ณ สนามบิน ที่ดูแลจัดการการขึ้นและลงของเครื่องบินจำนวนมากในทางลงจอดต่าง ๆ อย่างปลอดภัย สมองนั้น จำเป็นชุดทักษะเหล่านี้ในการกรองสิ่งที่เบี่ยงเบนความสนใจ การจัดลำดับงาน การตั้งและการบรรลุเป้าหมายและการควบคุมตัวกระตุ้นหรือแรงผลักดัน และยังกล่าวอีกว่า “เด็ก ๆ ไม่ได้เกิดมาพร้อมกับทักษะต่าง ๆ หากแต่พวกเขาเกิดมาพร้อมกับศักยภาพที่พร้อมจะพัฒนาให้เกิดทักษะต่างหาก” ถ้าหากเด็ก ๆ ไม่สามารถได้รับในสิ่งที่พวกเขาจำเป็นต้องได้จากความสัมพันธ์กับผู้ใหญ่และปัจจัยแวดล้อมในสิ่งแวดล้อมของพวกเขา ในกรณีที่แย่กว่า ถ้าหากพวกเขาได้รับอิทธิพลจากความเครียดที่เป็นพิษ (Toxic stress) ซึ่งพัฒนาการทางทักษะของเด็ก ๆ อาจเกิดความล่าช้าอย่างรุนแรงหรือเกิดความบกพร่อง การเกิดสิ่งแวดล้อมทางลบเป็นผลจากการละเลยการสบประมาท หรือความรุนแรง ซึ่งทำให้เด็ก ๆ เกิดความเครียดที่เป็นพิษ ที่ส่งผลกระทบระงักของประสาทกายวิภาคศาสตร์ (brain architecture) และอาจเกิดความบกพร่องทางพัฒนาการของความสามารถของสมองในการบริหารจัดการชีวิต การให้การสนับสนุนที่เด็กจำเป็นต้องมีในการสร้างทักษะต่าง ๆ ที่บ้าน ในการดูแลช่วงต้นของวัยเด็กและหลักสูตรการศึกษา และ ในบริบทอื่น ๆ ที่พวกเขาได้รับประสบการณ์ที่จำเป็น การจัดสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมสนับสนุนเด็ก ๆ ด้วยการเสริมต่อการเรียนรู้ (scaffolding) ที่ช่วยเหลือเด็ก ๆ ในการฝึกฝนทักษะที่จำเป็นก่อนที่เด็ก ๆ จะต้องทำด้วยตนเอง ผู้ใหญ่นั้นสามารถสนับสนุนการพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนโดยการทำให้เป็นกลายเป็นกิจวัตรประจำวัน การเป็นแบบอย่างพฤติกรรมทางสังคม สร้างให้เกิดและสนับสนุนการคงอยู่ของพฤติกรรมนั้น ๆ และเป็นสิ่งที่พึงพาได้ (Child, 2017)

เป้าหมายการเรียนรู้

“ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความสามารถคิดบริหารจัดการตน สามารถตรวจสอบตนเอง ประเมินความสามารถ วางแผนและจัดการ มีความทรงจำในการทำงาน ความยับยั้งชั่งใจ การเรียนรู้ที่จะปรับตัว การใส่ใจจดจ่อ การควบคุมอารมณ์ ความริเริ่ม และความมุ่งมั่นไปสู่เป้าหมาย จนสามารถช่วยควบคุมความคิด การตัดสินใจและการกระทำจากประสบการณ์ในอดีต ส่งผลให้ลงมือทำและมุ่งมั่นทำจนสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้โดยห่างไกลจากยาเสพติด และรู้และตระหนักถึงอันตราย โทษ ของการใช้สารเสพติด”

หลักการและแนวคิด

โปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน หมายถึงการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความสามารถคิดบริหารจัดการตนในมิติของการเกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดของกลุ่มเยาวชน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เยาวชนความสามารถคิดบริหารจัดการตน ความสามารถในการทำงานของสมองในส่วนที่ช่วยควบคุมความคิด การตัดสินใจและการกระทำจากประสบการณ์ในอดีต ส่งผลให้ลงมือทำและมุ่งมั่นทำจนสำเร็จได้ตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 1.ความทรงจำในการทำงาน (Working Memory) 2.ความยับยั้งชั่งใจ (Inhibitory Control) 3.ความยืดหยุ่นทางปัญญา (Cognitive Flexibility or Shift) 4.การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) 5.การวางแผนและจัดการ (Planning and organizing) 6.การตรวจสอบตนเอง (Self-monitoring) 7. ความริเริ่ม (Initiating)

1. ความจำในการทำงาน (Working Memory) หมายถึง ความสามารถในการได้รับข้อมูลในความทรงจำของบุคคล รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของข้อมูล ขบคิดเกี่ยวกับข้อมูลที่ได้รับเชื่อมโยงกับข้อมูลเก่าเพื่อปรับปรุงพัฒนาวางแผนการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ และจัดการงานให้เสร็จ

2. ความยับยั้งชั่งใจ (Inhibitory Control) หมายถึง ความสามารถในการต่อต้านแรงกระตุ้นและยับยั้งอารมณ์ ความคิดก่อนลงมือทำในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีความเสี่ยงหรืออาจก่อให้เกิดผลกระทบทางลบตาม เอาชนะความต้องการ และปรับเปลี่ยนอารมณ์ ความคิด การกระทำหรือพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

3. ความยืดหยุ่นทางปัญญา (Cognitive Flexibility or Shift) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนจุดสนใจ จัดการกับการเปลี่ยนแปลง อดทนต่อการเปลี่ยนแปลง และคิดอย่างยืดหยุ่น แก้ปัญหาด้วยวิธีการที่หลากหลายเอาชนะปัญหาอุปสรรคจนสามารถเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาสของชีวิตต่อไป

4. การควบคุมอารมณ์ (Emotional Control) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเองเพื่อรักษาระดับของความรู้สึกหุดหู่ โกรธ และมีการแสดงพฤติกรรมเพื่อตอบสนองอารมณ์นั้นในระดับที่เหมาะสม

5. การวางแผนและจัดการ (Planning and organizing) หมายถึง ความสามารถในการตั้งเป้าหมาย คาดหวังการพัฒนา วางแผนการดำเนินงานหรือกิจกรรมอย่างเป็นระบบ กำหนดขั้นตอนที่จำเป็นไว้ล่วงหน้า จัดการข้อมูลที่ได้รับ ติดตามประเมินผลงาน ปรับปรุงพัฒนาเปลี่ยนแปลงเพื่อการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6. การตรวจสอบตนเอง (Self-monitoring) หมายถึง ความสามารถในการประเมินตนเอง ทั้งความสามารถ อารมณ์ พฤติกรรม ข้อบกพร่องและสามารถค้นหาข้อผิดพลาดของตนเองตลอดจนผลกระทบของพฤติกรรมที่มีต่อบุคคลอื่น

7. ความริเริ่ม (Initiating) หมายถึง ความสามารถในการเริ่มต้นหรือสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ มีความหลากหลายทางความคิด เพื่อใช้ในการดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ตลอดจนการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของการดำเนินกิจกรรมนั้น ๆ

แผนกิจกรรมการเรียนรู้

วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ใบงาน/ใบความรู้	จัดกระทำในองค์ประกอบ	สิ่งที่ต้องเรียนรู้มาก่อน (Prerequisite)
กิจกรรมที่ 1 “แรกพบ” 1 ชั่วโมง			
- ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความเข้าใจในภาพรวมของกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในโครงการ - ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถทำแบบประเมินความ สามารถคิดบริหารจัดการ ตนในกลุ่มเยาวชน และแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน	1. หนังสือยินยอมเข้าร่วมโครงการ 2. แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการ ตนในกลุ่มเยาวชน 3. แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน	-	-

วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ใบงาน/ใบความรู้	จัดกระทำในองค์ประกอบ	สิ่งที่ต้องเรียนรู้มาก่อน (Prerequisite)
กิจกรรมที่ 2 “ประเมินตนเองเข้าใจ” 2 ชั่วโมง			
- ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกถึงบุคลิกภาพทางอาชีพและอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพและความสนใจของตน	1. ใบงาน แบบสำรวจบุคลิกภาพ 2. ใบงาน บุคลิกภาพกับอาชีพ 3. ใบงาน อาชีพที่ฉันอยากเป็น	1.ความทรงจำในการทำงาน 2.ความยืดหยุ่นทางปัญญา 3.การวางแผนและจัดการ 4.การตรวจสอบตนเอง 5.ความริเริ่ม	-
กิจกรรมที่ 3 “ประสบการณ์บันดาลใจ” 1 ชั่วโมง			
- ผู้เข้าร่วมวิจัยมีแรงบันดาลใจในการตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเอง - ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ ที่หลากหลาย รวมถึงอาชีพในฝันของตนเอง - ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกถึงเส้นทางการศึกษาของสาขาวิชาชีพที่ตนเองสนใจได้	1. แบบบันทึกกิจกรรม “รู้จริงในสิ่งที่ฉันอยากเป็น”	1. ความทรงจำในการทำงาน 2. ความยืดหยุ่นทางปัญญา 3. การวางแผนและจัดการ 4. ความริเริ่ม 5. การตรวจสอบตนเอง	อาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพของตน
กิจกรรมที่ 4 “ตารางชีวิตพิชิตชัย” 1 ชั่วโมง			
- สามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพที่สอดคล้องกับความสนใจบุคลิกภาพ และความสามารถของตน - สามารถบอกได้ถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติเพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้	1. ใบงาน ตารางชีวิตพิชิตชัย	1.ความทรงจำในการทำงาน 2.ความยับยั้งชั่งใจ 3.ความยืดหยุ่นทางปัญญา 4.การควบคุมอารมณ์ 5.การวางแผนและจัดการ 6.การตรวจสอบตนเอง	- ข้อมูลเกี่ยวกับอาชีพที่ตนสนใจ อาทิ ลักษณะงาน เส้นทางการศึกษาที่จำเป็นสำหรับอาชีพนั้น ๆ

วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ใบงาน/ใบความรู้	จัดกระทำในองค์ประกอบ	สิ่งที่ต้องเรียนรู้มาก่อน (Prerequisite)
กิจกรรมที่ 5 “ใน 1 วัน ฉันต้องทำอะไรให้สำเร็จ” 1 ชั่วโมง			
<ul style="list-style-type: none"> - สามารถวางแผนกิจกรรมในแต่ละวันที่ควรทำใน 1 วันได้ - สามารถบอกได้ถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติเพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ในแต่ละวัน 	1. ใบงาน ในหนึ่งวันฉันต้องทำให้สำเร็จ	1.ความทรงจำในการทำงาน 2.ความยับยั้งชั่งใจ 3.ความยืดหยุ่นทางปัญญา 4.การควบคุมอารมณ์ 5.การวางแผนและจัดการ 6.การตรวจสอบตนเอง 7.ความริเริ่ม	- สิ่งที่ควรและไม่ควรปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้
กิจกรรมที่ 6 “Movie Time รักผิดทาง” 1 ชั่วโมง			
<ul style="list-style-type: none"> - ผู้เข้าร่วมวิจัยได้เห็นตัวแบบผ่านตัวละครจากภาพยนตร์ที่สร้างจากเรื่องจริง - ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจถึงผลและผลกระทบเมื่อเกี่ยวข้องกับยาเสพติด - ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกถึงการหลีกเลี่ยงการเข้าไปเกี่ยวข้องกับกาใช้สารเสพติดได้ 	1. ใบงาน ข้อคิดจากรักผิดทาง	1.ความทรงจำในการทำงาน 2.ความยับยั้งชั่งใจ 3.ความยืดหยุ่นทางปัญญา 4.การวางแผนและจัดการ 5.การตรวจสอบตนเอง 6.ความริเริ่ม	- ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ ผลกระทบจากการใช้สารเสพติด

วัตถุประสงค์การเรียนรู้	ใบงาน/ใบความรู้	จัดกระทำในองค์ประกอบ	สิ่งที่ต้องเรียนรู้มาก่อน (Prerequisite)
กิจกรรมที่ 7 “บันไดงู สอนหนูรู้ทันยาเสพติด” 2 ชั่วโมง			
<p>- ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกได้ถึงข้อมูลเกี่ยวกับยาเสพติดชนิดต่าง</p> <p>- ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจถึงผลและผลกระทบเมื่อเกี่ยวข้องกับยาเสพติด</p>	<p>1. ใบงาน คำถามพร้อมเฉลยประกอบกิจกรรมบันไดงู</p>	<p>1.ความทรงจำในการทำงาน</p> <p>2.ความยับยั้งชั่งใจ</p> <p>3.ความยืดหยุ่นทางปัญญา</p> <p>4.การควบคุมอารมณ์</p> <p>5.การวางแผนและจัดการ</p> <p>6.การตรวจสอบตนเอง</p>	<p>- ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ ผล ผลกระทบจากการใช้สารเสพติด</p>
กิจกรรมที่ 8 “บิงโก ยาโผล่มาจากไหน” 2 ชั่วโมง			
<p>- ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกได้ถึงข้อมูลเกี่ยวกับยาเสพติดชนิดต่าง</p> <p>- ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจถึงผลและผลกระทบเมื่อเกี่ยวข้องกับยาเสพติด</p>	<p>1. กระดาษบิงโก พร้อมแผ่นความรู้เรื่องยาเสพติด</p>	<p>1.ความทรงจำในการทำงาน</p> <p>2.ความยับยั้งชั่งใจ</p> <p>3.การควบคุมอารมณ์</p> <p>4.ความริเริ่ม</p> <p>5.การตรวจสอบตนเอง</p>	-
กิจกรรมที่ 9 “แรงใจให้ก้าวเดิน”ประเมินผลหลังจัดกิจกรรม (Posttest) 1 ชั่วโมง			
<p>- ผู้เข้าร่วมวิจัยมีกำลังใจและความมุ่งมั่นในการก้าวไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้</p>	<p>1. แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน</p> <p>2. แบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน</p> <p>3. วีดิทัศน์ นิค วูจิกิก</p>	<p>1.ความยับยั้งชั่งใจ</p> <p>2.ความยืดหยุ่นทางปัญญา</p> <p>3.การตรวจสอบตนเอง</p>	-

กิจกรรม 1 “แรกพบ”

1. สำระสำคัญ

การดำเนินกิจกรรมโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชนจำเป็นต้องมีการทำความเข้าใจในภาพรวมของกิจกรรมทั้งหมดของโครงการ ตลอดจนชี้แจงถึงประโยชน์ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้รับจากการทำกิจกรรมต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ตลอดจนการประเมินด้วย “แบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน” และ “แบบวัดระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน” ก่อนการดำเนินกิจกรรม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความเข้าใจในภาพรวมของกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นในโครงการ
- 2.2 ผู้เข้าร่วมวิจัยมีส่วนร่วมในการทำแบบวัดความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่ม

เยาวชน

และ แบบวัดระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน

3. สำระการเรียนรู้

- 3.1 ความสำคัญและประโยชน์ของกิจกรรม
- 3.2 ภาพรวมของกิจกรรมที่จะเกิดขึ้นตลอดโครงการ

4. ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

เวลา 1 ชั่วโมง

5. วิธีกรจัดกิจกรรม

4.1 แนะนำตัว ทำความรู้จักกับผู้เข้าร่วมวิจัย พร้อมแจกแบบวัด “ความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน” และ “ระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน”

6. สื่อ/อุปกรณ์

- 5.1 แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน
- 5.2 แบบประเมินระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน

7. การประเมินผล

- 7.1 วิธีกรประเมิน
 - 7.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
 - 7.1.2 ตรวจแบบประเมิน

7.2 เกณฑ์การประเมิน

7.2.1 สังเกตการณ์ปฏิบัติการ

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือ หรือ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

7.2.2 ตรวจสอบประเมิน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	ร่วมมือในการทำแบบประเมินครบถ้วนสมบูรณ์
ไม่ผ่าน	ไม่ร่วมมือในการทำแบบประเมินที่แจกให้จนครบถ้วนสมบูรณ์

หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมในโครงการวิจัย
สำหรับผู้อยินยอมคนให้ทำวิจัยที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี
หรือ ผู้ป่วยที่ไม่สามารถแสดงความยินยอมได้ด้วยตนเอง

วันที่

ข้าพเจ้า.....อายุ.....ปี อยู่บ้านเลขที่.....ถนน.....หมู่ที่.....
แขวง/ตำบล.....เขต/อำเภอ.....จังหวัด.....
โทรศัพท์.....

เป็นผู้มีอำนาจกระทำแทน นาย/ นาง/ นางสาว/ เด็กชาย/ เด็กหญิง

มีความเกี่ยวข้องเป็น

ขอทำหนังสือนี้ให้ไว้ต่อหัวหน้าโครงการวิจัยเพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่า

- ข้อ 1. ข้าพเจ้าได้รับทราบโครงการวิจัยของ นายเกรียงไกร ฝั่งเชื้อ (หัวหน้าโครงการวิจัย) เรื่องการสร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน
- ข้อ 2. ข้าพเจ้ายินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ด้วยความสมัครใจ โดยมีได้มีการบังคับขู่เข็ญ หลอกลวงแต่ประการใด และจะให้ความร่วมมือในการวิจัยทุกประการ
- ข้อ 3. ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย วิธีการวิจัย ประสิทธิภาพ ความปลอดภัย อาการหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้น รวมทั้งแนวทางป้องกัน และแก้ไข หากเกิดอันตราย ค่าตอบแทนที่จะได้รับ ค่าใช้จ่ายที่ข้าพเจ้าจะต้องรับผิดชอบจ่ายเอง โดยได้อ่านข้อความที่มีรายละเอียดอยู่ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยโดยตลอด อีกทั้งยังได้รับคำอธิบายและตอบข้อสงสัยจากหัวหน้าโครงการวิจัยเป็นที่เรียบร้อยแล้ว และตกลงรับผิดชอบตามคำรับรองในข้อ 5 ทุกประการ
- ข้อ 4. ข้าพเจ้าได้รับการรับรองจากผู้วิจัยว่าจะเก็บข้อมูลส่วนตัวของข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยเฉพาะผลสรุปการวิจัยเท่านั้น
- ข้อ 5. ข้าพเจ้า ได้รับทราบแล้วว่าข้าพเจ้ามีสิทธิ์จะบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัยนี้ และการบอกเลิกการร่วมโครงการวิจัย **จะไม่**มีผลกระทบต่อข้าพเจ้า หรือส่งผลกระทบต่อการศึกษา การประเมินผลการเรียนของข้าพเจ้า
- ข้อ 6. หากข้าพเจ้ามีข้อข้องใจเกี่ยวกับขั้นตอนของการวิจัย หรือหากเกิดผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์จากการวิจัย สามารถติดต่อ นายเกรียงไกร ฝั่งเชื้อ (หัวหน้าโครงการวิจัย) โทรศัพท์ 08 1615 4619
- ข้อ 7. หากข้าพเจ้า ได้รับการปฏิบัติไม่ตรงตามที่ระบุไว้ในเอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย ข้าพเจ้าจะสามารถติดต่อกับประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับการพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์หรือผู้แทน ได้ที่สถาบันพุทธศาสตร์ทางปัญญา และวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทรศัพท์ 02-849-5000 ต่อ 11015-11016

แบบเอกสารที่ MF 10-3

ข้าพเจ้าได้อ่านและเข้าใจข้อความตามหนังสือนี้โดยตลอดแล้ว เห็นว่าถูกต้องตามเจตนาของข้าพเจ้า จึงได้
ลงลายมือชื่อไว้เป็นสำคัญพร้อมกับหัวหน้าโครงการวิจัยและต่อหน้าพยาน

ลงชื่อ

(.....)

ผู้มีอำนาจทำการแทน

ลงชื่อ

(นายเกรียงไกร หึ่งเชื้อ)

ผู้ให้ข้อมูลและขอความยินยอม / หัวหน้าโครงการวิจัย

ลงชื่อพยาน

(.....)

ลงชื่อพยาน

(.....)

ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมการวิจัย อ่านหนังสือไม่ออก ผู้ที่อ่านข้อความทั้งหมดแทนผู้เข้าร่วมการวิจัยคือ.....

.....

จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นพยาน

ลงชื่อพยาน

(.....)

กิจกรรมที่ 2 “ประเมินตนเองเข้าใจ”

1. สำคัญ

การประเมินตนเองเพื่อให้เข้าใจถึงบุคลิกภาพของตนที่สอดคล้องกับกลุ่มอาชีพต่าง ๆ จะช่วยให้การตัดสินใจเลือกอาชีพในอนาคตได้อย่างเหมาะสมตลอดจนนำไปสู่การวางแผนชีวิตที่มีประสิทธิภาพ การสำรวจตนเองในด้านบุคลิกภาพที่สอดคล้องกับอาชีพที่ตนเองสนใจจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมวิจัยประเมินตนเองตรวจสอบตนเอง (Self-monitoring) เพื่อนำไปสู่การวางแผนการศึกษาต่อ การพัฒนาทักษะต่าง ๆ ตลอดจนการดำเนินชีวิตเพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายที่วางไว้ ทั้งนี้กิจกรรมนี้จำเป็นต้องอาศัยทักษะ/องค์ประกอบต่าง ๆ อาทิ ความทรงจำในการทำงานที่ต้องระลึกได้ว่าอาชีพที่ตนเองสนใจนั้น ผู้ที่จะประกอบอาชีพนั้น ๆ ต้องมีคุณลักษณะที่จำเป็นใดบ้าง มีความยืดหยุ่นทางปัญญาในการมองอาชีพอื่นในกลุ่มตามบุคลิกภาพและมีความริเริ่มในการค้นคว้าหาข้อมูลในอาชีพที่ตนเองไม่รู้จักมาก่อน ซึ่งนำไปสู่การวางแผนการจัดการอย่างเป็นระบบเพื่อประสบความสำเร็จทางการศึกษาและอาชีพ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกบุคลิกภาพทางอาชีพและอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพและความสนใจของตนได้

3. สำคัญการเรียนรู้

3.1 บุคลิกภาพทางอาชีพและอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพและความสนใจของตน

4. ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

เวลา 2 ชั่วโมง

5. วิธีการจัดกิจกรรม

- สนทนากับผู้เข้าร่วมวิจัย เรื่องอาชีพต่าง ๆ ในสังคม ตั้งคำถามว่าทำไมคนจึงเลือกประกอบอาชีพแตกต่างกัน ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยช่วยกันตอบ และสรุปว่าแต่ละอาชีพต้องการบุคคลที่มีความสามารถและบุคลิกภาพที่แตกต่างกัน ในขั้นตอนนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความทรงจำในการทำงาน
- ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำแบบสำรวจบุคลิกภาพในแบบบันทึกกิจกรรม ชี้แจงการทำแบบสำรวจ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมวิจัยซักถามและลงมือปฏิบัติ ในขั้นตอนนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดการตรวจสอบตนเอง

- ผู้เข้าร่วมวิจัยทำแบบสำรวจเสร็จ ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยตรวจสอบว่ารหัสบุคลิกภาพเป็นอักษรตัวใด มอบหมายให้ผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีรหัสบุคลิกภาพแบบเดียวกันนั่งเป็นกลุ่ม ๆ และอ่านศึกษาข้อมูลจากเนื้อหา เรื่องบุคลิกภาพกับอาชีพ จากนั้นบันทึกข้อมูลอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพของตนลงในแบบบันทึกกิจกรรม: บุคลิกภาพกับอาชีพ
- ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยอภิปรายแสดงความคิดเห็นว่าผลจากการทำแบบสำรวจสอดคล้องกับบุคลิกภาพของผู้เข้าร่วมวิจัยหรือไม่
- ผู้เข้าร่วมวิจัยสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม: บุคลิกภาพกับอาชีพ
- ถามผู้เข้าร่วมวิจัยเรื่องอาชีพในอนาคต ผู้เข้าร่วมวิจัยวางแผนเรื่องอาชีพในอนาคตอย่างไร เหตุใดสนใจประกอบอาชีพนั้น ในขั้นตอนนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดการวางแผนและจัดการ
- ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำแบบสำรวจเพื่อค้นหาทิศทางความสนใจในอาชีพ ในแบบบันทึกกิจกรรม ชี้แจงการทำแบบสำรวจ เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมวิจัยซักถามและลงมือปฏิบัติ ในขั้นตอนนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดการริเริ่ม
- เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยทำใบงานเสร็จ และให้ผู้เข้าร่วมวิจัยสรุปผลที่ได้จากการทำแบบสำรวจและมอบหมายให้ผู้เข้าร่วมวิจัยพิจารณาจากข้อมูลกลุ่มตัวอย่างอาชีพในแบบบันทึกกิจกรรม จากนั้นให้กรอกข้อมูลลงในแบบบันทึกกิจกรรม: ความสนใจในอาชีพของตน ในขั้นตอนนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความยืดหยุ่นทางปัญญา
- ผู้เข้าร่วมวิจัยสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม: บุคลิกภาพกับอาชีพ

6. สื่อ/อุปกรณ์

6.1 ใบงานที่2-1 แบบสำรวจบุคลิกภาพ

6.2 ใบงานที่2-2 แบบบันทึกกิจกรรม: บุคลิกภาพกับอาชีพ

6.3 ใบงานที่2-3 เนื้อหาเรื่องบุคลิกภาพกับอาชีพและแบบบันทึกกิจกรรมอาชีพที่ฉัน

อยากเป็น

7. การประเมินผล

7.1 วิธีการประเมิน

7.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

7.1.2 ตรวจใบงาน

7.2 เกณฑ์การประเมิน

7.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือ หรือ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

7.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	สามารถบอกถึงบุคลิกภาพทางอาชีพและอาชีพที่สอดคล้องกับ บุคลิกภาพและความสนใจของตน
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถบอกถึงบุคลิกภาพทางอาชีพและอาชีพที่สอดคล้องกับ บุคลิกภาพและความสนใจของตน

ใบงานที่ 2-1 แบบสำรวจบุคลิกภาพ

คำชี้แจง

- ให้นักเรียนอ่านข้อความลักษณะบุคลิกภาพในแต่ละข้อ และพิจารณาว่าลักษณะบุคลิกภาพใดตรงกับบุคลิกภาพของนักเรียน ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ○ ทำยข้อความที่ตรงกับลักษณะของตัวนักเรียนมากที่สุด แต่ถ้าลักษณะบุคลิกภาพในข้อใดไม่ตรงกับบุคลิกภาพของนักเรียนให้ข้ามไปทำในข้อถัดไป
- ให้รวมจำนวนเครื่องหมาย ✓ ในแต่ละช่อง แล้วให้คำนวณหาค่าร้อยละตามตัวอย่าง
- ให้นำค่าร้อยละที่ได้สูงสุด 3 อันดับ มาใส่ในช่อง สีเหลี่ยม โดยใส่เป็นรหัสตัวอักษรแทนการใส่คะแนน

ลักษณะบุคลิกภาพ	R	I	A	S	E	C
1. ใฝ่ฝันจะเป็นนักประพันธ์ให้ได้			○			
2. พุดถึงเรื่องชักชวนใคร ๆ ให้คล้อยตามแล้วถนัดนัก					○	
3. ช่วยเก็บเอกสารระเบียบต่าง ๆ						○
4. มีศิลปะในการจัดตกแต่งห้อง			○			
5. กระตือรือร้นในการดูแลทุกข์สุขของผู้อื่น				○		
6. รักงานทางด้านวิทยาศาสตร์		○				
7. เรื่องการบรรยายให้เพื่อนฟังถึงหน้าที่ของเมดโลहितชาวท่านถนัดมาก		○				
8. มีความสุขอยู่กับการซ่อมที่วิ วิทยุ	○					
9. จัดตารางใช้เวลาในแต่ละวัน						○
10. มีความสุขที่ได้สนทนากับเพื่อน ๆ มากหน้าหลายตา				○		
11. มีความสุขที่ได้คุยกับผู้อื่นเป็นเวลานาน ๆ				○		
12. เป็นคนชอบหาเหตุผล		○				
13. มีทักษะในการบรรยายวิธีการเล่นเกมที่ชอบ					○	
14. อยากแสดงละครในบทที่ตนเองชอบ			○			
15. ถ้าจะให้โฆษณาขายอะไรส่วนมากจะสำเร็จ					○	
16. วางแผนการใช้เวลาเป็นสิ่งที่ทำเป็นนิสัย						○
17. มีความสุขที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น				○		

ลักษณะบุคลิกภาพ	R	I	A	S	E	C
18. นิ่งจัดของเล็ก ๆ น้อย ๆ ในบ้านอยู่คนเดียวเป็นประจำ						<input type="radio"/>
19. ชอบคิดถึงวัตถุเครื่องมือที่ใช้ในการทำงาน						<input type="radio"/>
20. ยินดีเป็นสมาชิกชมรมต่าง ๆ				<input type="radio"/>		
21. มีความสุขอยู่กับการตกแต่งฉากละคร			<input type="radio"/>			
22. เสี่ยงทำอะไรแปลก ๆ ตื่นเต้น ไม่เชิงดี					<input type="radio"/>	
23. เก่งในการพูดให้ผู้อื่นเชื่อในความสามารถของตน					<input type="radio"/>	
24. ซ่อมเครื่องยนต์ ไฟฟ้าเป็นงานโปรดมาก	<input type="radio"/>					
25. ชอบเรียงอักษรปริศนาต่าง ๆ ให้ได้ใจความสมบูรณ์		<input type="radio"/>				
26. เรื่องวัดสัดส่วนของห้องละก็ถนัดนัก	<input type="radio"/>					
27. มีความสุขที่ได้นั่งพิมพ์ดีดอยู่คนเดียว						<input type="radio"/>
28. มีความสุขอยู่กับการค้นคว้าวิจัย		<input type="radio"/>				

ตัวอย่าง วิธีการคิดร้อยละของคะแนน $\frac{\text{คะแนนที่ได้} \times 100}{\text{คะแนนในหมวดนั้น}} = \text{ร้อยละ}$

บุคลิกภาพ	R	I	A
จำนวน	<input type="text"/> $\times 100$	<input type="text"/> $\times 100$	<input type="text"/> $\times 100$
คะแนน	8	10	9
ร้อยละ			

บุคลิกภาพ	S	E	C
จำนวน	<input type="text"/> $\times 100$	<input type="text"/> $\times 100$	<input type="text"/> $\times 100$
คะแนน	9	9	8
ร้อยละ			

สรุป คะแนนบุคลิกภาพของนักเรียน

อันดับ 1 คือ

อันดับ 2 คือ

อันดับ 3 คือ

ใบงานที่ 2-2 บุคลิกภาพกับอาชีพ

ให้นักเรียนปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

- ศึกษาความหมายของ “บุคลิกภาพ” และความสำคัญของบุคลิกภาพต่อการเลือกอาชีพ จากเนื้อหาเรื่อง “บุคลิกภาพกับอาชีพ”
- ศึกษารายละเอียดของกลุ่มบุคลิกภาพที่นักเรียนได้คะแนนสูงที่สุด 3 อันดับแรก เรียงจากมากไปน้อยโดยพิจารณาใน 4 หัวข้อ คือ 1) ลักษณะเด่นของบุคลิกภาพ 2) ความสามารถ 3) ตัวอย่างอาชีพ ที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ 4) แนวทางการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา
- พิจารณาเลือกอาชีพที่สนใจจากตัวอย่างอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพของตัวนักเรียนเองในแต่ละกลุ่มบุคลิกภาพทั้ง 3 อันดับ

บุคลิกภาพ	อาชีพที่สนใจ
อันดับที่ 1 ตัวอักษร <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี ถ้ามี คือ ลักษณะเด่นของบุคลิกภาพที่ตรงกับนักเรียนคือ
อันดับที่ 2 ตัวอักษร <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี ถ้ามี คือ ลักษณะเด่นของบุคลิกภาพที่ตรงกับนักเรียนคือ.
อันดับที่ 3 ตัวอักษร <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี ถ้ามี คือ ลักษณะเด่นของบุคลิกภาพที่ตรงกับนักเรียนคือ

4. ตัดสินใจเลือกอาชีพที่สนใจมากที่สุด 4 อาชีพ จากอาชีพที่เลือกไว้ในตารางข้างต้นโดยเรียงลำดับความสนใจจากมากไปน้อย

อาชีพที่สนใจ เป็น อันดับ 1 คือ.....

อาชีพที่สนใจ เป็น อันดับ 2 คือ.....

อาชีพที่สนใจ เป็น อันดับ 3 คือ.....

อาชีพที่สนใจ เป็น อันดับ 4 คือ.....



ใบงานที่ 2-3 ใบความรู้เรื่อง “บุคลิกภาพกับอาชีพ”

บุคลิกภาพ หมายถึง ลักษณะโดยรวมของพฤติกรรมภายนอก และพฤติกรรมภายในของแต่ละบุคคล ซึ่งรวมถึงความสามารถ ความถนัด ความสนใจ และความรู้สึกนึกคิดที่เป็นของบุคคล นั้นอันส่งผลให้บุคคลมีพฤติกรรมและลักษณะนิสัยเฉพาะของแต่ละคนซึ่งแตกต่างกันไป

ความสำคัญของบุคลิกภาพต่อการเลือกอาชีพ

บุคลิกภาพมีอิทธิพลต่อการเลือกอาชีพเป็นอย่างมาก ดังทฤษฎีของ จอห์น แอล ฮอลแลนด์ (John L. Holland) เชื่อว่าบุคลิกภาพของคนจะสะท้อนผ่านการเลือกอาชีพของตน โดยเหตุผล การเลือกอาชีพนั้นเกิดจากการผสมผสาน ความคิดของตนเอง และความเข้าใจต่ออาชีพที่เลือก นั้นคือคนที่เลือกอาชีพได้สอดคล้องกับบุคลิกของตนมากที่สุด จะมีความพึงพอใจในอาชีพและส่งผลให้ประสบความสำเร็จในอาชีพนั้น ๆ ได้ ดังนั้นก่อนที่นักเรียนจะตัดสินใจเลือกเรียนอะไรเพื่อ การมีอาชีพในอนาคต ควรได้พิจารณาตนเอง เกี่ยวกับลักษณะนิสัย ความสนใจ พิจารณาข้อมูล การศึกษา/ อาชีพ ตลาดแรงงาน และอื่น ๆ เพื่อจะได้เรียนได้ดี มีความสุข และสามารถประกอบ อาชีพได้เหมาะสมกับบุคลิกภาพของตน

กลุ่มอาชีพที่จำแนกตามบุคลิกภาพของ จอห์น แอล ฮอลแลนด์

กลุ่มที่ 1 บุคลิกภาพแบบจริงจัง ไม่คิดฝัน นิยมความจริง และสิ่งที่เป็นรูปธรรม (Realistic)

กลุ่มที่ 2 บุคลิกภาพที่ต้องใช้เชาวน์ปัญญาและความคิดนักวิชาการ หรือผู้ใช้กิจกรรม ทางปัญญาในการแก้ปัญหาและแสวงหาความรู้ (Investigative)

กลุ่มที่ 3 บุคลิกภาพแบบมีศิลปะ (Artistic)

กลุ่มที่ 4 บุคลิกภาพแบบชอบสังคมกับบุคคลอื่น มีความสนใจสังคม (Social)

กลุ่มที่ 5 บุคลิกภาพแบบกล้าคิดกล้าทำ มีธรรมชาติที่ชอบทำกิจกรรมเกี่ยวข้องกับการ วางแผน หรือผลประโยชน์ทางด้านเศรษฐกิจ (Enterprising)

กลุ่มที่ 6 บุคลิกภาพที่ทำตามระเบียบแบบแผน (Conventional)

กลุ่มที่ 1

กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบจริงจัง ไม่คิดฝัน นิยมความจริงและสิ่งที่เป็นรูปธรรม (Realistic : R)

ลักษณะเด่นของบุคลิกภาพ

เป็นคนชอบกิจกรรมที่เกี่ยวกับการควบคุม การปฏิบัติการกับเครื่องยนต์กลไก เครื่องมือ หรืออุปกรณ์ต่าง ๆ ชอบแก้ไขซ่อมแซมวัสดุต่าง ๆ ทั้งไม้และโลหะ ชอบทางช่าง ชอบกิจกรรมกลางแจ้ง ชอบงานประเภทใช้กำลังกาย หรือกิจกรรมที่เกี่ยวกับเรื่องสัตว์ ชอบการเคลื่อนไหวและใช้ทักษะ เป็นลักษณะงานของผู้ชาย ชอบงานประเภทมองเห็นปัญหาที่จะแก้ไขได้ชัดเจน เลี่ยงกิจกรรมแบบต้องใช้อธิบาย สนใจคณิตศาสตร์ ไม่ชอบงานภาษา การศึกษาหรืองานที่เกี่ยวข้องกับคน เป็นคนขี้อาย ถ่อมตน เกรงใจคน คล้อยตามระเบียบกฎเกณฑ์ ขวานผ่าซากไม่พิธีรีตอง เก็บตัว ไม่ค่อยสูงส่งกับใคร ไม่คิดมาก ไม่เพ้อฝัน หนักแน่น อดทน บึกบึน เอาการเอางาน พากเพียร จริงจัง เสมอต้นเสมอปลาย บุคคลพวกนี้มักจะขาดทักษะทางสังคม

ความสามารถ

อ่านพิมพ์เขียว แกะและตกแต่งเฟอร์นิเจอร์ ทำงานเกี่ยวกับเครื่องมือชนิดต่าง ๆ มีความรู้ทางคณิตศาสตร์และทางเครื่องมือตลอดจนวิธีใช้

ตัวอย่างอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ

พนักงานป่าไม้ ครูสอนอุตสาหกรรมศิลป์ วิศวกรเครื่องยนต์ วิศวกรช่างกล วิศวกรเหมืองแร่ ครูสอนวิชาเกษตรกรรม เกษตรกร วิศวกรโยธา ช่างเทคนิคอุตสาหกรรม ช่างยนต์เครื่องบิน ช่างเครื่อง ช่างฟิต ผู้ช่วยทันตแพทย์ ช่างไฟฟ้า ผู้ค้าเพชรพลอย ช่างแก้ไขเครื่องดนตรี ผู้ดูแลสวนป่า ผู้ทำเครื่องมือทางจักรกล ช่างทำกุญแจ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเอกซเรย์ ช่างเครื่องทำความเย็น นักเดินเรือ ผู้คุมเครื่องไฟฟ้า ช่างไม้ ช่างตัดเสื้อ ช่างเฟอร์นิเจอร์ นักกิจกรรมบำบัด นักวิชาการป่าไม้ นักอาชีวศึกษา ผู้ปรุงอาหาร ช่างทำฟันปลอม ช่างเครื่องพิมพ์ เจ้าหน้าที่ควบคุมการจราจรทางอากาศ เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน เป็นต้น

แนวทางการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะเกษตรศาสตร์ คณะประมง คณะ
วนศาสตร์ คณะพลศึกษา คณะสัตวแพทยศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์
คณะสาธารณสุขศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ เป็นต้น



กลุ่มที่ 2

กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบใช้ไหวพริบปัญญา และความคิดแบบนักวิชาการ (Investigative : I)

ลักษณะเด่นของบุคลิกภาพ

เป็นคนที่ชอบการวิเคราะห์ การประเมิน เป็นคนอยากรู้อยากเห็น ช่างสังเกต ไม่เชื่ออะไรง่ายๆ มีเหตุผล ละเอียดรอบคอบ ค่อนข้างอนุรักษ์นิยม ชอบเก็บตัว ไม่ชอบสังคมมากนัก ชอบงานอิสระ ไม่ชอบเอาอย่างใคร พึ่งพาตนเองได้ มีความมั่นใจตนเอง ชอบคิด ชอบค้น ชอบอ่านหนังสือ ประเภทวิทยาศาสตร์ ชอบแก้ปัญหาทางคณิตศาสตร์ ชอบวิจัยในโครงการทางวิทยาศาสตร์ ชอบทำงานในห้องทดลอง ชอบทำงานที่ซับซ้อน หรืองานทดลองประเภทท้าทายความสามารถ บุคคลประเภทนี้สามารถทำงานโดยใช้กล้องจุลทรรศน์ได้ สามารถตรวจผลความถี่ของคลื่นวิทยุได้ มีความสามารถทางการแพทย์ (ทางด้านการทำงานของร่างกาย) ไม่ชอบงานการค้าหรืองานโฆษณาชวนเชื่อ ยึดระเบียบกฎเกณฑ์ และมีความแน่นอน สนใจการจัดและวางแผนระบบงาน สามารถวิเคราะห์ส่วนผสมทางเคมี และรู้จักใช้เครื่องมือทางเทคนิคได้ สามารถฝึกฝนอบรมทางช่างบางสาขาได้ บุคคลประเภทนี้อาจขาดทักษะในการเป็นผู้นำ เป็นคนมุ่งมั่นเป็นใหญ่ สนใจในสิ่งที่เป็นนามธรรม มีความเป็นตัวของตัวเองสูง ไม่ชอบเอาอย่างใคร มีความร่าเริงต่ำ

ความสามารถ

มีความรู้ทางวิทยาศาสตร์และมีความสามารถที่จะฝึกฝนอบรมทางช่างบางสาขาได้ สามารถทำงานโดยใช้กล้องจุลทรรศน์ได้ ทำงานเกี่ยวกับผลของกระแสคลื่นทางวิทยุ ทางด้านความถี่ต่าง ๆ ได้ มีความสามารถทางคณิตศาสตร์ และแพทยศาสตร์ การทำงานของร่างกาย สามารถวิเคราะห์ส่วนผสมทางเคมี และรู้จักวิธีการใช้เครื่องมือทางเทคนิค

ตัวอย่างอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ

นักเศรษฐศาสตร์ แพทย์ สัตวแพทย์ ทันตแพทย์ จิตแพทย์ จักษุแพทย์ เภสัชกร นักเทคนิคการแพทย์ นักพยาธิวิทยา นักวิทยาศาสตร์การแพทย์ นักวิทยาศาสตร์ นักคณิตศาสตร์ นักชีววิทยา นักสถิติ นักดาราศาสตร์ นักเคมี นักฟิสิกส์ นักวางแผน นักวิจัย นักวิชาการ นักสถิติ/นักคำนวณ ครูสอนคณิตศาสตร์ ครูสอนวิทยาศาสตร์ ผู้ควบคุมคอมพิวเตอร์ นักโบราณคดี นักสืบสวน นักมานุษยวิทยา นักภูมิศาสตร์ นักสมุทรศาสตร์ นักอุตุนิยมวิทยา นักธรณีวิทยา นักวางแผนการผลิตนักจิตวิทยา เป็นต้น

แนวทางการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

คณะแพทยศาสตร์ คณะทันตแพทยศาสตร์ คณะเทคนิคการแพทย์คณะเภสัชศาสตร์
คณะโบราณคดี คณะวิทยาศาสตร์ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์(สายวิทยาศาสตร์)
คณะมนุษยศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะการจัดการสิ่งแวดล้อม คณะสหเวชศาสตร์ เป็นต้น



กลุ่มที่ 3

กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบมีศิลปะ

(Artistic : A)

ลักษณะเด่นของบุคลิกภาพ

เป็นคนที่ชอบแสดงออก รักความเป็นอิสระ ไม่ชอบอยู่ใต้บังคับบัญชาใคร ไม่ชอบฟังพาดูคนอื่น ไม่ค่อยทำตามบุคคลอื่น เป็นคนชอบริเริ่มไม่เอาอย่างใคร ไม่ชอบสัมพันธ์แบบส่วนตัวโดยตรงกับใคร ไม่ชอบความจำเจหรืองานที่มีกฎระเบียบแน่นอน ช่างฝัน อ่อนไหวง่าย ชอบแสดงออก เจ้าอารมณ์ มีอุดมคติ ชอบคิดค้นเกี่ยวกับปัญหาสิ่งแวดล้อม และแสดงออกทางศิลปกรรม มีความสามารถทางดนตรี มีความสามารถทางการเขียนภาพ อ่านหนังสือแบบแสดงความรู้สึกได้ ชอบฟังเพลง ชอบดูละคร เขียนหนังสือและแต่งกลอนได้ดี บุคคลประเภทนี้อาจขาดทักษะทางการทำงานในสำนักงาน

ความสามารถ

มีความสามารถในการเล่นดนตรี ร้องเพลงประสานเสียง แสดงบทบาทต่าง ๆ ได้ดี อ่านแบบแสดงความรู้สึกได้ นิยมการไปฟังเพลง และดูละคร มีความสามารถในการแต่งเพลง แต่งบทละคร เขียนรูปได้อย่างใกล้เคียงความจริง เขียนหนังสือและแต่งกลอนได้ดี

ตัวอย่างอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ

ผู้กำกับการแสดง ครูสอนภาษา ผู้สื่อข่าว ครูสอนการแสดง ครูสอนนาฏศิลป์ ผู้แปลภาษาต่าง ประเทศ นักปรัชญา ครูสอนวรรณคดี ครูสอนดนตรี ครูสอนเต้นรำ นักดนตรี นักโฆษณา นักแสดงต่าง ๆ นักประชาสัมพันธ์ นางแบบ นายแบบ นักจัดรายการวิทยุ พิธีกร ผู้ออกแบบเครื่องแต่งกายนักวิจารณ์ ผู้ออกแบบเครื่องเรือน มัณฑนากร สถาปนิก จิตรกร นักแต่งเพลง นักเขียนบทภาพยนตร์ ปรมากร นักประดิษฐ์ ช่างภาพ ช่างพิมพ์ นักออกแบบ นักประพันธ์ นักร้อง นักเต้นรำ นักเขียนการ์ตูน ครูสอนศิลปะ นักพากย์ วาทยากร เป็นต้น

แนวทางการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

คณะศิลปกรรมศาสตร์ คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ คณะมัณฑนศิลป์ คณะมนุษยศาสตร์
คณะนิเทศศาสตร์ คณะดุริยางคศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน
อักษรศาสตร์ คณะจิตรกรรม ประติมากรรมและภาพพิมพ์ เป็นต้น



กลุ่มที่ 4

กลุ่มที่มีบุคลิกภาพบริการสังคม และชอบสมาคม

(Social : S)

ลักษณะเด่นของบุคลิกภาพ

เป็นคนที่ชอบทำงานร่วมกับผู้อื่น ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ช่วยคนที่มีปัญหาทางจิตใจ แต่ไม่ชอบให้ใครสั่ง ไม่ชอบอยู่ใต้บังคับบัญชาใคร ชอบให้ความรู้ ชอบสนทนาและสังสรรค์กับผู้คน มีความเข้าใจคนอื่นได้ดีกล้าแสดงออก ร่าเริง มีความเมตตากรุณา ชอบการมีอำนาจเหนือคนอื่น มีอุดมคติ มีความรับผิดชอบ อนุรักษ์นิยม ชอบดูกีฬา ชอบร่วมกิจกรรมบันเทิง ชอบเป็นสมาชิกองค์การหรือศูนย์ ชอบดูแลเด็ก ๆ ที่มีกิจกรรมสนุกสนาน ชอบช่วยเหลือและรักษาพยาบาลผู้อื่น มีความสามารถในการพูด มีทักษะในการติดต่อกับผู้อื่นชอบพัฒนา ให้ความรู้หรือฝึกอบรมอื่น ชอบด้านภาษามากกว่างานที่ต้องใช้ความรู้ทางวิทยาศาสตร์หรือคณิตศาสตร์ บุคคลแบบนี้ดูจะขาดทักษะทางเครื่องจักรกล ขาดความสามารถในการวิเคราะห์อย่างมีกฎเกณฑ์ระเบียบวิธี

ความสามารถ

มีความสามารถอธิบายสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างดี สามารถทำงานร่วมกับบุคคลที่มีอายุสูงกว่าได้ดี สามารถวางกิจกรรมหรือโครงการให้กับนักเรียน หรือวัด มองคนได้อย่างถูกต้อง ชอบช่วยเหลือผู้อื่น และทำงานให้ชุมชนโดยสมัครใจ ชอบทำงานกับคนหมู่มาก

ตัวอย่างอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ

ครู อาจารย์ นักวิชาการ ศึกษานิเทศก์ พยาบาล นักสังคมสงเคราะห์ นักสังคมวิทยา นักจิตวิทยา นักแนะแนว ผู้ดูแลหอพัก ผู้ให้คำปรึกษา ผู้จัดการโรงแรม บรรณารักษ์ นักโภชนาการ ล่าม มัคคุเทศก์ นักเทศน์ พนักงานต้อนรับ เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เจ้าหน้าที่งานบุคคล นักฝึกอบรม นักพัฒนากร ทูต ข้าราชการต่างประเทศ ผู้จัดการร้านอาหาร ตัวแทนธุรกิจ ผู้ประสานงาน ผู้บริหารงานศึกษา ผู้อำนวยการทางสังคมสงเคราะห์ เป็นต้น

แนวทางการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์ คณะสังคมวิทยาและมนุษยวิทยา คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน คณะจิตวิทยา เป็นต้น

กลุ่มที่ 5

กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบกล้าคิดกล้าทำ

(Enterprising : E)

ลักษณะเด่นของบุคลิกภาพ

เป็นคนที่ชอบกิจกรรมที่มีอิทธิพลเหนือผู้อื่น ใช้ทักษะทางการพูดจา มองเห็นตนเองเป็นผู้นำ เต็มตัว เชื่อมมั่นในตนเอง ชอบชักจูงผู้อื่นให้คล้อยตาม ทำตาม หรือชอบดำเนินการ ให้บรรลุเป้าประสงค์ ชอบถกเถียงปัญหาทางการเมือง ชอบอภิปราย พูดจาตรงไปตรงมา กล้าแสดงออก กล้าโต้แย้ง กล้าคิด กล้าทำ กล้าเสี่ยง ชอบการแข่งขัน ทะเยอทะยาน คล่องแคล่วว่องไว ชอบที่จะริเริ่มและดำเนินธุรกิจส่วนตัว ชอบกิจกรรมชนิดเป็นกลุ่มและองค์การ ชอบควบคุมผู้อื่น ชอบพบปะบุคคลสำคัญ เป็นผู้นำกลุ่มในการทำกิจกรรม ชอบการปราศรัย ร่วมชบวนในการรณรงค์หรือหาเสียง ชอบการบรรยายเรื่องราวต่าง ๆ ไม่ชอบกิจกรรมที่ต้องเขียนด้วยสำนวนภาษาแบบสละสลวย หรือเป็นคำประพันธ์ หรือภาพเขียน หรือปั้นแกะสลัก หรือกิจกรรมที่มีระบบระเบียบมาก เป็นพวกมุ่งมั่น

ความสามารถ

มักเคยถูกเลือกให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ สมัยอยู่ในโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัย สามารถควบคุมดูแลการปฏิบัติงานของผู้อื่น มีความกระตือรือร้นมาก ๆ สามารถชักจูงให้คนอื่นมาทำสิ่งที่ตนต้องการได้ ขายสินค้าเก่งชอบจัดการรวบรวมก่อตั้งเป็นสมาคมและองค์การ เป็นผู้นำการอภิปรายที่ดี เป็นตัวแทนเจรจาตกลงให้กับกลุ่มหรือองค์การ

ตัวอย่างอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ

นักธุรกิจ นักการตลาด นายธนาคาร นักบริหาร ผู้ขายประกันชีวิต นายหน้าซื้อขาย ผู้จัดการ นักการเมือง ทนายความ อัยการ ผู้พิพากษา ที่ปรึกษาทางธุรกิจ พิธีกร แอร์โฮสเตส เป็นต้น

แนวทางการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

คณะบริหารธุรกิจ คณะเศรษฐศาสตร์ คณะนิติศาสตร์ คณะรัฐศาสตร์ คณะนิเทศศาสตร์ เป็นต้น

กลุ่มที่ 6

กลุ่มที่มีบุคลิกภาพแบบยึดมั่น และมีระเบียบแบบแผน (Conventional : C)

ลักษณะเด่นของบุคลิกภาพ

เป็นบุคคลที่ชอบทำงานเกี่ยวกับตัวเลข และการนับจำนวน ชอบบทบาทที่เป็นผู้ได้ผู้บังคับบัญชา พอใจที่จะคล้อยตามหรือเชื่อฟังบุคคลอื่น ไม่ชอบเป็นผู้นำ หลีกเลี่ยงการโต้แย้ง ไม่ชอบงานที่ใช้ทักษะทางกาย ไม่ชอบการเปลี่ยนแปลง เจ้าระเบียบ ไม่ยืดหยุ่น อนุรักษ์นิยมมาก ขาดความคิดริเริ่มและจินตนาการ ชอบเลียนแบบ จริงจังกับงาน อดทน รับผิดชอบสูง ละเอียดถี่ถ้วน มีความพากเพียรสูง เป็นคนค่อนข้างเก็บกด สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ดี ชอบทำงานสำนักงาน / งานเสมียน / งานตัวเลข / งานเอกสารและสารบรรณ เช่น การเก็บบันทึกข้อมูล การจดคัดลอกข้อมูล การจัดหมวดหมู่ ไม่ชอบงานด้านศิลปะ / ดนตรี / วรรณกรรม และงานทางด้านวิทยาศาสตร์

ความสามารถ

ควบคุมการทำงานของเครื่องจักรทางธุรกิจ (เช่น คอมพิวเตอร์) จัดระเบียบงาน เข้าหมวดหมู่ ทำงานในเวลาที่กำหนด พิมพ์หนังสือได้ ทำบัญชีรับจ่ายได้ เก็บประวัติ ข้อมูล และการนัดหมายต่าง ๆ ตลอดจนจนรายจ่ายในการซื้อขาย ค้นคว้ากับวัสดุครุภัณฑ์ทางธุรกิจ

ตัวอย่างอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพ

สมุหบัญชี นักบัญชี เลขานุการ เจ้าหน้าที่การเงินการธนาคาร เจ้าหน้าที่งานพัสดุ เจ้าหน้าที่งานสารบรรณ ผู้ตรวจสอบบัญชี ผู้ช่วยบรรณารักษ์ เจ้าหน้าที่สรรพากร เจ้าหน้าที่คอมพิวเตอร์ ผู้คุมสต็อกสินค้า ผู้ควบคุมเครื่องยนต์ เจ้าหน้าที่พิมพ์ดีด นักสถิติ เจ้าหน้าที่ธุรการ พนักงานจดบันทึก เจ้าหน้าที่งบประมาณ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์การเงิน แคชเชียร์ พนักงานไปรษณีย์ เป็นต้น

แนวทางการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี คณะเศรษฐศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ (สาขาที่เกี่ยวข้องกับการเอกสาร) คณะบริหารธุรกิจ เป็นต้น

อาชีพที่ฉันอยากเป็น

ฉันอยากเป็น

.....
.....

เพราะ

.....
.....
.....
.....

ฉันคิดว่า อาชีพที่ฉันอยากเป็นนั้น น่าจะต้องมีความรู้ความสามารถอย่างไรบ้าง

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



กิจกรรม 3 “ประสพแรงบันดาลใจ”

1. สำคัญ

จากที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ทำการสำรวจบุคลิกภาพของตนแล้วเพื่อนำไปสู่การเลือกอาชีพที่สอดคล้องกับบุคลิกภาพของตน แต่ทั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยเองอาจยังไม่ทราบถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับอาชีพนั้น ๆ ว่าต้องทำอะไรบ้างหรือต้องมีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องใด รายการ I AM เป็นรายการแนะแนวอาชีพ และแนะแนวการศึกษา สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ภายใต้อโครงการทูลุปลูกปัญญา ถ่ายทอดผ่านผู้ประสบความสำเร็จในสาขาวิชาชีพต่าง ๆ เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ และเปิดมุมมองที่รอบด้านของทุกสาขาอาชีพ นำเสนอเส้นทางการศึกษาของสาขาวิชาชีพนั้น ๆ รวมทั้งพาไปชมบรรยากาศการเรียนการสอนในมหาวิทยาลัยเพื่อให้นักเรียนมัธยมได้ค้นพบและตัดสินใจเลือกเส้นทางชีวิตของตนเอง ซึ่งการพัฒนาความคิดริเริ่ม การวางแผนและจัดการ ตลอดจนการใช้ความทรงจำในการทำงานเป็นองค์ประกอบของการพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตน โดยให้ผู้เรียนได้เห็นตัวแบบในสาขาวิชาชีพต่าง ๆ ได้รับแรงบันดาลใจจากตัวแบบนั้น ๆ ตลอดจนมองเห็นเป้าหมายในชีวิตและวิธีการจัดการเพื่อไปสู่เป้าหมายนั้น ๆ นอกจากนี้ผู้เรียนยังได้ฝึกปฏิบัติผ่านการทำกิจกรรมในหน่วยย่อย ๆ โดยการตอบคำถามแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม ในชั้นเรียนหรือในใบงาน เป็นการได้สร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ซึ่งเป็นตัวชี้วัดถึงสิ่งที่ผู้เรียนจะได้เรียนรู้อย่างชัดเจนผ่านการตอบคำถามเหล่านั้น โดยครูเป็นผู้สร้างแรงจูงใจ สร้างความท้าทายต่อการทำกิจกรรม ซึ่งให้เห็นถึงประโยชน์หรือเป้าหมายของการทำกิจกรรมอย่างชัดเจนตลอดจนควบคุมปัญหาหรือความคับข้องใจของผู้เรียน ตามแนวคิดการเสริมต่อการเรียนรู้ (Scaffolding)

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 ผู้เข้าร่วมวิจัยมีแรงบันดาลใจในการตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเอง
- 2.2 ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจเกี่ยวกับอาชีพต่าง ๆ ที่หลากหลาย รวมถึงอาชีพในฝันของตนเอง
- 2.3 ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกถึงเส้นทางการศึกษาของสาขาวิชาชีพที่ตนเองสนใจได้

3. สารการเรียนรู้

- 3.1 อาชีพในยุคปัจจุบัน
- 3.2 ลักษณะการทำงานของแต่ละอาชีพ ต้องเรียนอะไรบ้าง
- 3.3 คุณสมบัติของผู้ประกอบวิชาชีพ

4. ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

เวลา 1 ชั่วโมง

5. วิธีการจัดกิจกรรม

- เกริ่นนำถึงอันดับอาชีพในฝันของผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคนและถามถึงความเข้าใจของผู้เข้าร่วมวิจัยที่มีต่ออาชีพนั้น ๆ ในขั้นตอนนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความทรงจำในการทำงาน
- แนะนำเว็บไซต์ ทูลูกปัญญา <http://www.trueplookpanya.com> ซึ่งเป็นเว็บไซต์ที่มีวิดิทัศน์เกี่ยวกับมุมมองรอบด้านของแต่ละสาขาวิชาชีพที่น่าสนใจ หลังจากนั้น เลือกอาชีพที่กลุ่มให้ความสนใจมากใน 2 ลำดับแรก เพื่อชมวิดิทัศน์เกี่ยวกับอาชีพนั้น ๆ
- สอบถามผู้เข้าร่วมวิจัยถึงรายละเอียดพอสังเขปที่ได้จากการชมวิดิทัศน์ ขั้นตอนนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดการวางแผน
- มอบหมายให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำใบงาน ในแบบบันทึกกิจกรรมในหัวข้อ “รู้จริงในสิ่งที่ฉันอยากเป็น” เข้าร่วมวิจัยเกิดการริเริ่ม

6. สื่อ/อุปกรณ์

- 5.1 วิดิทัศน์ เรื่อง I AM
- 5.2 ใบงานที่ 3-1 แบบบันทึกกิจกรรม “รู้จริงในสิ่งที่ฉันอยากเป็น”

7. การประเมินผล

- 7.1 วิธีการประเมิน
 - 7.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม
 - 7.1.2 ตรวจใบงาน
- 7.2 เกณฑ์การประเมิน

7.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือ หรือ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

7.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	สามารถบอกถึงอาชีพในฝันของตนเอง คุณสมบัติที่จำเป็นสำหรับอาชีพ ลักษณะการทำงานของแต่ละอาชีพ และจำเป็นต้องเรียนอะไรบ้าง
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถบอกถึงอาชีพในฝันของตนเอง คุณสมบัติที่จำเป็นสำหรับอาชีพ ลักษณะการทำงานของแต่ละอาชีพ และจำเป็นต้องเรียนอะไรบ้าง

ใบงานที่ 1-3 รู้จริงในสิ่งที่ฉันอยากเป็น

I AMเว็บไซต์ ทรูปlookปัญญา <http://www.trueplookpanya.com> ซึ่งเป็นเว็บไซต์ที่มี
 วิดีโอเกี่ยวกับมุมมองรอบด้านของแต่ละสาขาวิชาชีพที่น่าสนใจหลากหลาย ซึ่งนักเรียนสามารถ
 เข้าไปศึกษาถึงลักษณะอาชีพต่าง ๆ ที่น่าสนใจได้ อาทิ I AM Psychologist นักจิตวิทยา, I AM
 Pilot นักบิน, I AM Animator แอนิเมเตอร์, I AM Veterinarian สัตวแพทย์ เป็นต้น

ฉันอยากเป็น

.....

อาชีพนี้เกี่ยวกับอะไร ทำอะไร

.....

.....

คุณสมบัติของคนที่ทำอาชีพนี้

.....

.....

อยากเป็นอาชีพนี้ ต้องเรียนต่ออะไร

.....

.....

.....



กิจกรรมที่ 4 “ตารางชีวิตพิชิตชัย”

1. สำคัญ

หลังจากที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้ทำการสำรวจตนเองตลอดจนกำหนดเป้าหมายของชีวิต (“รู้จริงในสิ่งที่ฉันอยากเป็น”) ไว้แล้วนั้น การกำหนดเป้าหมายระยะสั้นก็เป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ เราจำเป็นต้องมีการตรวจสอบตนเองเพื่อไปสู่การวางแผนการดำเนินชีวิตและการจัดการต่าง ๆ ตลอดจนถึงรู้จักยับยั้งชั่งใจ ควบคุมอารมณ์ไม่ให้ส่งผลต่อการมีพฤติกรรมอาจส่งผลต่อการดำเนินตามแผนที่มุ่งสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ด้วยเหตุนี้หากเราได้มีการกำหนดเป้าหมายแล้วเรายังจำเป็นต้องกำหนดแผนในแต่ละขั้นและตระหนักให้ได้ว่าสิ่งใดบ้างที่ควรกระทำ หรือไม่ควรกระทำเพื่อบรรลุตามเป้าหมายที่เราตั้งไว้

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพที่สอดคล้องกับความสนใจ บุคลิกภาพ และความสามารถของตน
- 2.2 ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกได้ถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติเพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

3. สำคัญการเรียนรู้

- 3.1 การวางแผนการศึกษาต่อและอาชีพ
- 3.2 การบริหารตนเองเพื่อมุ่งตรงสู่เป้าหมายของชีวิต

4. ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

เวลา 1 ชั่วโมง

5. วิธีการจัดกิจกรรม

- สนทนากับผู้เข้าร่วมวิจัย เรื่องอาชีพในอนาคตว่าต้องทำอะไร ถึงเป็นไปตามที่เราได้ตั้งเป้าหมายไว้ นั่นคือเราต้องมีการวางแผนการศึกษา และการปฏิบัติตนอย่างเป็นขั้นเป็นตอน
- บรรยายหัวข้อ “การศึกษาต่อ วงล้อสู่ความสำเร็จ” โดยจะเป็นเนื้อหาถึงเส้นทางการศึกษาเมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยเรียนจบในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นแล้ว ระบบการศึกษาต่อเป็นอย่างไร ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถเลือกเรียน สาย / สาขา หรือระดับไหนได้บ้างเพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการศึกษาต่อ ตลอดจนการบริหารตนเองการปฏิบัติ

ตัวที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความสำเร็จในจุดหมายที่ต้องการ ผู้เข้าร่วมวิจัยจึงต้องใช้ความคิด มีทักษะการวางแผนและจัดการ

- ถาม – ตอบ กับผู้เข้าร่วมวิจัยถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความยืดหยุ่นทางปัญญา
- มอบหมายให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำกิจกรรมลงในแบบบันทึกกิจกรรม: ตารางชีวิตพิชิตชัย เป็นการบ้าน อธิบายวิธีการทำกิจกรรม และเปิดโอกาสให้ซักถาม
- สนทนากับผู้เข้าร่วมวิจัย ทบทวนเนื้อหาที่บรรยายในหัวข้อ “การศึกษาต่อ วงล้อสู่ความสำเร็จ” จากนั้นสอบถามถึงการทำกิจกรรมที่ได้มอบหมาย “ตารางชีวิตพิชิตชัย” ในขั้นตอนนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดการตรวจสอบตนเอง
- ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคนได้นำเสนอ “ตารางชีวิตพิชิตชัย” ของตนหน้าชั้น ในขั้นตอนนี้ผู้เข้าร่วมมีการใช้การควบคุมอารมณ์และความยับยั้งชั่งใจ
- สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมตารางชีวิตพิชิตชัย ซึ่งผู้เข้าร่วมวิจัยจะเกิดความทรงจำในการทำงาน

6. สื่อ/อุปกรณ์

6.1 ภาพนิ่งประกอบคำบรรยายหัวข้อ “การศึกษาต่อ วงล้อสู่ความสำเร็จ”

6.2 ใบงานที่4-1 แบบบันทึกกิจกรรม: ตารางชีวิตพิชิตชัย

7. การประเมินผล

7.1 วิธีการประเมิน

7.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

7.1.2 ตรวจใบงาน

7.2 เกณฑ์การประเมิน

7.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือ หรือ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

7.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	สามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพที่สอดคล้องกับความสนใจบุคลิกภาพ และความสามารถของตน ตลอดจนสามารถบอกได้ถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติ เพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถวางแผนเข้าสู่อาชีพที่สอดคล้องกับความสนใจบุคลิกภาพ และความสามารถของตน ตลอดจนสามารถบอกได้ถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติ เพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้



ใบงานที่ 4-1 แบบบันทึกกิจกรรม: ตารางชีวิตพิชิตชัย



อาชีพในฝันของฉัน

ฉันจะต้อง

ทำ

ฉันจะต้อง

ทำ

ฉันจะต้อง

ทำ

เมื่อจบ ม.3 ฉันจะไปเรียน

ต่อ

หรือ

ฝึกงาน

ตอนนี้ฉันเรียน ม. ก่อนจบ ม.3 ฉันอยากได้เกรดเฉลี่ย

อาชีพที่ฉันอยากเป็น ต้องฝึก

ทักษะ

“วิธีที่ดีที่สุด ในการทำนายอนาคต

คือ

การสร้างมันขึ้นมา”

กิจกรรมที่ 5 “ใน 1 วัน ที่ฉันต้องทำให้สำเร็จ”

1. สำคัญ

หลังจากที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้กำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเอง ตลอดจนได้เริ่มวางแผนตามกิจกรรมตารางชีวิตพิชิตชัย ซึ่งเป็นเหมือนกรอบใหญ่ของการวางแผนการดำเนินชีวิตเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ แต่การบรรลุเป้าหมายนั้นคงไม่เกิดขึ้น หากไม่มีการกำหนดกิจกรรมที่จำเป็นในแต่ละวัน ซึ่งในกิจกรรมนี้จะเป็นการให้นักเรียนได้กำหนดวางแผนกิจกรรมในแต่ละวันเพื่อประเมินว่าเราได้ทำกิจกรรมอะไรบ้าง เป็นการตรวจสอบตนเองว่ากิจวัตรประจำวันที่เราทำนั้นจำเป็นหรือส่งผลต่อการบรรลุเป้าหมายในการดำเนินชีวิตหรือไม่ อย่างไร รวมถึงเป็นการริเริ่มที่จะทำกิจกรรมให้สำเร็จบรรลุผล

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.3 ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถวางแผนกิจกรรมในแต่ละวันที่ควรทำใน 1 วันได้

2.4 ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกได้ถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติเพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ในแต่ละวัน

3. สำคัญการเรียนรู้

3.3 การวางแผนการทำกิจกรรมในแต่ละวัน

3.4 การบริหารตนเองในแต่ละวันเพื่อมุ่งตรงสู่เป้าหมายของชีวิต

4. ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

เวลา 1 ชั่วโมง

5. วิธีการจัดกิจกรรม

- สนทนากับผู้เข้าร่วมวิจัย กิจกรรมที่แต่ละคนทำใน 1 วัน มีอะไรบ้าง ในชั้นตอนนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความทงจำในการทำงาน
- ร่วมอภิปรายกับนักเรียนถึงกิจกรรมที่แต่ละคนตอบมาว่ามีความเหมาะสมหรือไม่อย่างไร สิ่งใดบ้างที่ควรทำ สิ่งใดบ้างที่ควรลดเวลาลง หรือสิ่งใดที่ไม่ควรทำเลย ในชั้นตอนนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความยับยั้งชั่งใจ
- มอบหมายให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำกิจกรรมลงในแบบบันทึกกิจกรรม: ใน 1 วัน ที่ฉันต้องทำให้สำเร็จ ชั้นตอนนี้เกิดการตรวจสอบตนเองและใช้ความสามารถในการวางแผน
- ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยแต่ละคนได้นำเสนอ “ใน 1 วัน ที่ฉันต้องทำให้สำเร็จ” ของตนหน้าชั้น ในชั้นตอนนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดการควบคุมอารมณ์

- สนทนากับผู้เข้าร่วมวิจัย แสดงให้เห็นถึงการเชื่อมโยงกิจกรรม “ใน 1 วัน ที่ฉันต้องทำให้สำเร็จ” ที่เราควรทำในแต่ละวันว่าจะส่งผลดีต่อเป้าหมายที่เราวางไว้อย่างไรบ้าง เกิดความริเริ่มในขั้นนี้
- สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรม ใน 1 วัน ที่ฉันต้องทำให้สำเร็จ

6. สื่อ/อุปกรณ์

6.1 ใบงานที่5-1 แบบบันทึกกิจกรรม: ใน 1 วัน ที่ฉันต้องทำให้สำเร็จ

7. การประเมินผล

7.1 วิธีการประเมิน

7.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

7.1.2 ตรวจใบงาน

7.2 เกณฑ์การประเมิน

7.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือ หรือ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

7.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	สามารถวางแผนการดำเนินกิจกรรมของตนในแต่ละวันตลอดจนสามารถบอกได้ถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติเพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถวางแผนการดำเนินกิจกรรมของตนในแต่ละวันตลอดจนสามารถบอกได้ถึงสิ่งที่ควรปฏิบัติเพื่อนำพาตนเองไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

กิจกรรม 6 “Movie Time รักผิดทาง”

1. สาระสำคัญ

“รักผิดทาง” เป็นภาพยนตร์สั้นของโรงเรียนพิบูลมังสาหาร ที่ได้รับรางวัลชนะเลิศการประกวดหนังสั้นยาเสพติด โครงการต้นกล้าพันธุ์ดี เป็นภาพเรื่องราวชีวิตของวัยรุ่นไทยกลุ่มหนึ่งที่กำลังอยู่ในวัยที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต กลายเป็นทาสของยาเสพติดด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จากจุดเริ่มต้นที่ขาดทักษะการปฏิเสธ ขาดการบริหารจัดการตนที่ดี ขาดความยับยั้งชั่งใจ จนนำไปสู่การเป็นผู้เสพและพัฒนาไปสู่ผู้ค้า แต่สุดท้ายก็ต้องพบกับผลกระทบอย่างมากมาย สูญเสียโอกาสทางการศึกษา ความก้าวหน้าในชีวิต การที่ผู้เรียนได้เห็นตัวแบบที่ได้รับผลและผลกระทบจากการใช้ยาเสพติด ผ่านการชมภาพยนตร์ โดยครูเป็นผู้ตั้งคำถามให้เพื่อชี้แนะถึงจุดประสงค์ของการชมภาพยนตร์ให้ผู้เรียนได้ทบทวนข้อมูลความรู้ที่ได้รับ เกิดความตระหนักรู้ ความยับยั้งชั่งใจ ตลอดจนมีความคิดริเริ่มและสามารถบอกถึงแนวทางการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ทำให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ซึ่งความทรงจำในการทำงาน ความยับยั้งชั่งใจ ความริเริ่มและการวางแผน และจัดการเป็นองค์ประกอบในการพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตน โดยใช้แนวคิดการเสริมต่อการเรียนรู้ (Scaffolding) ที่ให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่ชัดเจน มีกิจกรรมย่อย ๆ ผ่านการตอบคำถาม สร้างความท้าทายในกิจกรรมด้วยการเสนอความเห็นต่อการหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่อาจทำให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 ผู้เข้าร่วมวิจัยชมตัวแบบผ่านตัวละครจากภาพยนตร์ที่สร้างจากเรื่องจริง
- 2.2 ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจถึงผลและผลกระทบเมื่อเกี่ยวข้องกับยาเสพติด
- 2.3 ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจและสามารถอธิบายการหลีกเลี่ยงการเข้าไปเกี่ยวข้องกับการใช้สารเสพติดได้

3. สาระการเรียนรู้

- 3.1 ตัวแบบจากละครรักผิดทาง ผลและผลกระทบจากการใช้สารเสพติด
- 3.2 การหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ทำให้เข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด

4. ระยะเวลากิจกรรม

เวลา 1 ชั่วโมง

5. วิธีการจัดกิจกรรม

- เกริ่นนำถึงที่มาของภาพยนตร์เรื่องรักผิดทาง
- เปิดภาพยนตร์เรื่องรักผิดทางให้ผู้เข้าร่วมวิจัยชม ขั้นตอนนี้การเกิดความยับยั้งชั่งใจ
- สอบถามผู้เข้าร่วมวิจัยถึงรายละเอียดพอสังเขปที่ได้จากการชมภาพยนตร์ เรื่องรักผิดทาง อาทิ ผลกระทบอะไรบ้างจากการที่เยาวชนเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ในขั้นตอนนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความทรงจำในการทำงาน
- ซักถามผู้เข้าร่วมวิจัยถึงวิธีการหลีกเลี่ยงการเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด ขั้นตอนนี้ทำให้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดการวางแผนและจัดการ
- มอบหมายให้ผู้เข้าร่วมวิจัยทำใบงาน ในแบบบันทึกกิจกรรมในหัวข้อ “ข้อคิดจากรักผิดทาง” และร่วมกันอภิปรายในชั้นเรียน ขั้นตอนนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดความริเริ่ม

6. สื่อ/อุปกรณ์

6.1 ภาพยนตร์เรื่อง “รักผิดทาง” จาก https://www.youtube.com/watch?v=Ansj2RtMZ_s

6.2 ใบงานที่6-1 แบบบันทึกกิจกรรม “ข้อคิดจากรักผิดทาง”

7. การประเมินผล

7.1 วิธีการประเมิน

7.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

7.1.2 ตรวจใบงาน

7.2 เกณฑ์การประเมิน

7.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น และส่งงานตามกำหนด
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือ หรือ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

7.2.2 ตรวจใบงาน

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	สามารถบอกถึงผลและผลกระทบที่เกิดจากการใช้หรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดได้ รวมถึงวิธีการหลีกเลี่ยงการเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด
ไม่ผ่าน	ไม่สามารถบอกถึงผลและผลกระทบที่เกิดจากการใช้หรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติดได้ รวมถึงวิธีการหลีกเลี่ยงการเข้าไปเกี่ยวข้องกับยาเสพติด



กิจกรรม 7 “บันไดงู สอนหนูรู้ทันยาเสพติด”

1. สำคัญ

จากที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับชมภาพยนตร์สั้นเรื่องรักผิดทางไปแล้วนั้น เป็นการกระตุ้นอารมณ์และความรู้สึกต่อการเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดว่าอาจส่งผลกระทบต่ออย่างไรบ้าง ในกิจกรรมบันไดงูสอนหนูรู้ทันยาเสพติดจะเป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกันเป็นกลุ่ม ร่วมกันเล่นเกมกิจกรรมบันไดงูที่ขยายขึ้นจอบขนาดใหญ่วางร่วมกัน โดยแต่ละกลุ่มจะต้องไปอ่านและจดจำข้อมูลจากใบความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดที่ติดอยู่ตามที่ตั้งต่าง ๆ ตามหมายเลขช่องที่ตนเดินไปถึง ถ้าสามารถตอบคำถามหรือจดจำได้จึงจะสามารถทอยลูกเต๋าเพื่อเดินต่อไปได้ ซึ่งกิจกรรมนี้ใช้แนวคิดการเสริมต่อการเรียนรู้ (Scaffolding) ที่ให้นักเรียนทราบถึงวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ที่ชัดเจน มีกิจกรรมย่อย ๆ ผ่านการตอบคำถาม สร้างความท้าทายในกิจกรรมด้วยการแข่งขัน ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้ทำงานร่วมกันกับเพื่อน ฝึกทักษะการจดจำข้อมูลผ่านการรับรู้ข้อมูลจากใบความรู้ต่าง ๆ การวางแผนและการจัดการ ความยับยั้งชั่งใจ ความยืดหยุ่นทางปัญญา ตลอดจนการควบคุมอารมณ์

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกได้ถึงข้อมูลเกี่ยวกับยาเสพติดชนิดต่างๆ ผ่านชุดข้อมูลใบความรู้
- 2.2 ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจถึงผลลัพธ์และผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด

3. สารการเรียนรู้

- 3.1 ชนิดของยาเสพติด ผลและผลกระทบจากการใช้สารเสพติด

4. ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

เวลา 2 ชั่วโมง

5. วิธีการจัดกิจกรรม

- เกริ่นนำถึงเกมบันไดงูที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเคยเล่น ดึงให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดความทรงจำในการทำงาน
- แบ่งผู้เข้าร่วมวิจัยออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละไม่เกิน 8 คน พร้อมอธิบายกติกาการทำกิจกรรม โดยผู้เข้าร่วมวิจัยต้องทอยลูกเต๋า เมื่อตกที่หมายเลขใดทั้งกลุ่มต้องเดินไปหาแผ่นความรู้หมายเลขนั้น ๆ จดจำข้อมูลเพื่อมาบอกกับผู้จัดกิจกรรม ถ้าสามารถบอกได้จึงจะได้ทอยลูกเต๋าเพื่อเดินถัดไป ในระหว่างที่เดินไปหาแผ่นความรู้นั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องเดิน

ไปเป็นกลุ่มพร้อมกันในวงเชือกที่ให้ กลุ่มที่เดินถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยเกิด การควบคุมอารมณ์ ความยับยั้งชั่งใจ การวางแผนและจัดการ

- สอบถามผู้เข้าร่วมวิจัยถึงความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้ อาทิ ชนิดของยาเสพติด การออกฤทธิ์ ผลกระทบที่เกิดขึ้น เป็นต้น ดึงให้ผู้วิจัยเกิดความยืดหยุ่นทางปัญญา

6. สื่อ/อุปกรณ์

6.1 ภาพเกมบันไดงู พร้อมแผ่นความรู้เรื่องยาเสพติด

7. การประเมินผล

7.1 วิธีการประเมิน

7.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการแสดงทำกิจกรรม ตอบคำถาม
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือ หรือ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ยาเสพติดประเภทที่ 2

จำคุก 6 เดือน – 3 ปี หรือปรับ

10,000-60,000 บาท หรือทั้ง

จำคุกปรับ

1386

สายด่วน

แจ้งเบาะแสยาเสพติด

เฉลยกิจกรรมบันไดงู

1. ยาเสพติดประเภทที่ 1 จำคุก 6 เดือน – 3 ปี หรือปรับ 10,000-60,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
2. ยาเสพติดประเภทที่ 2 จำคุก 6 เดือน – 3 ปี หรือปรับ 10,000-60,000 บาท หรือทั้งจำทั้งปรับ
3. ยาเสพติดให้โทษประเภท 3 จำคุก 1 - 3 ปี และปรับ 100,000- 300,000 บาท
4. บุหรี่มีสารประกอบอยู่ประมาณ 4000 ชนิด
5. สำนักงาน ป.ป.ส. (สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด)
6. โคเคน สามารถสกัดได้จากต้น โคคา
7. 1386 สายด่วน แจ้งเบาะแสยาเสพติด
8. 1323 โครงการ To Be Number One
9. ประเทศที่ติดสุรามากที่สุดในโลกคือ อังกฤษ ประมาณร้อยละ 13.65
10. ยาไอซ์สามารถออกฤทธิ์ได้นาน 8-24 ชั่วโมง
11. ยาเสพติดให้โทษชนิดที่ร้ายแรงที่สุดเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกาย คือ เฮโรอีน
12. ใบกัญชาจะมีลักษณะใบแยกออกเป็น 5- 8 แฉก
13. ยาอี ยาเลิฟ หรือ เอ็กตาซี เมื่อเสพไปแล้วฤทธิ์ยาจะออกภายในเวลา 45 นาที
14. พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 ได้แบ่งยาเสพติดให้โทษออกเป็น 5 ประเภท
15. ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 1 ยาเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรง
16. ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 2 ยาเสพติดให้โทษทั่วไป
17. ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 3 ยาเสพติดให้โทษที่มีลักษณะเป็นต้นตำรับยาและมียาเสพติดให้โทษ
18. ยาเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 4 สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษประเภท 1 หรือ 2
19. ยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 5 ยาเสพติดให้โทษที่ไม่เข้าอยู่ในประเภท 1 ถึง 4
20. ขั้นตอนการบำบัด ผู้ติดยาเสพติด มี 4 ขั้นตอน 1.ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา 2.ขั้นถอนพิษยา 3.ขั้นการฟื้นฟูสมรรถภาพ 4.ขั้นติดตามดูแล
21. ยาเสพติดที่ใช้ในทางการแพทย์ ได้แก่ มอร์ฟีน และ สารสกัดจากกัญชา
22. เฮโรอีนออกฤทธิ์แรงกว่ามอร์ฟีนประมาณ 4-8 เท่า
23. เฮโรอีนมีลักษณะเป็นผงสีขาว สีน้ำตาล หรือสีครีม มีรสขม ไม่มีกลิ่น

24. สารเสพติดแบ่งตามแหล่งกำเนิดได้ 2 ประเภท ยาเสพติดธรรมชาติ และ ยาเสพติดสังเคราะห์
25. ยาเสพติดประเภทกดประสาทได้แก่ฝิ่น มอร์ฟิน เฮโรอีน สารระเหย
26. ยาเสพติดประเภทกดประสาทได้แก่ แอมเฟตามีน กระต่อม โคคาอีน
27. ยาเสพติดประเภทหลอนประสาทได้แก่ LSD เห็ดขี้ควาย
28. ยาเสพติดประเภทออกฤทธิ์ผสมผสานได้แก่ กัญชา
29. ยาบ้า ยาไอซ์ กระตุ้นประสาท เสพแล้วติดทั้งกายใจ ส่งผลให้มีอาการประสาทหลอน จิตคลุ้มคลั่ง
30. เฮโรอีน ส่งผลให้ปวดกล้ามเนื้อ นอนไม่หลับ นัยน์ตาล้ำตาล
31. เอ็กตาซี หรือ ยาอี กระตุ้นประสาทรุนแรง ส่งผลให้เคลิบเคลิ้ม ความคุมตนเองไม่ได้ ฤทธิ์ยาอยู่ได้นาน
32. โคเคน กระตุ้นประสาท ส่งผลการติดทางกายน้อย ผู้เสพความดันจะขึ้นสูง หัวใจเต้นรุนแรง
33. ยาเค ทำให้เคลิบเคลิ้ม ส่งผลให้การตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมเปลี่ยนไป
34. กัญชา ทำให้ภาวะอารมณ์และจิตใจเปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้ตื่นตัว ตื่นเต้น คุยเก่ง
35. มอร์ฟิน กดประสาท ผลทำให้คลื่นไส้ อาเจียน ตาแดง สติปัญญาเสื่อม
36. ฝิ่น กดประสาท ติดทั้งกายใจ ส่งผลทำให้จิตเลือนลอย โกลเล สับสน
37. สารระเหย ที่อยู่รอบตัวของเรา เช่นสีทาบ้าน น้ำยาล้างเล็บ กาว ลูกโป่งวิทยาศาสตร์
38. สารระเหย มักจะทำให้มีอาการคลุ้มคลั่ง โมโหง่าย มีอาการทางจิต
39. สารเสพติด หมายถึง เคมีวัตถุที่นำเข้าร่างกายด้วยวิธีใดก็ตาม ส่งผลต่อร่างกายและจิตใจ
40. ผู้ตั้งครวรรค์ ถ้าเสพสารเสพติด จะส่งผลต่อเด็ก ทั้งความผิดปกติทางหัวใจ และทำลายเซลล์ประสาท
41. แอลเอสดี ส่งผลให้เกิดอาการวิกลจริต แต่มีนักจิตวิทยา นำมาใช้รักษาผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตได้
42. มอร์ฟิน และโคเคน สามารถนำมารักษาอาการเจ็บปวด ในการผ่าตัดได้
43. เฮโรอีน เป็นสารสังเคราะห์ขึ้นจากมอร์ฟิน และระงับอาการปวดได้มากกว่ามอร์ฟิน
44. โทลูอีน เป็นสารชนิดหนึ่งที่อยู่ในทินเนอร์
45. อายุผู้เสพติดยาที่เข้ารับการรักษาบำบัดพบน้อยสุดเพียง 11 ขวบ

46. ผู้เข้ารับการรักษาโรคพิษสุราเรื้อรังปี 2556 จำนวน 156,884 คน
47. จากสถิติการเข้ารับการรักษาพบว่า เป็นเยาวชนอายุระหว่าง 15-24 ปี มีสัดส่วนมากถึงร้อยละ 50
48. ยาเสพติดที่มีผู้เข้ารับการรักษามากที่สุด คือ ยาบ้า ร้อยละ 75.20
49. ยาเสพติดที่มีผู้เข้ารับการรักษา เป็นอันดับสอง คือ กัญชา ร้อยละ 6.83
50. สารกระตุ้นประสาท คือ สารที่กระตุ้นร่างกายและการทำงานของสมองให้ทำงานเร็วขึ้น
51. สารกดประสาท คือ สารที่ทำให้ร่างกายและการทำงานของสมองช้าลง
52. ยาหลอนประสาท คือ สารที่ทำให้การมองเห็น ความรู้สึก และการได้ยินเปลี่ยนแปลงไป
53. สารที่ออกฤทธิ์ผสมผสาน คือ สารที่มีการออกฤทธิ์กดประสาท กระตุ้นประสาท หรือ หลอนประสาทได้พร้อมๆกัน
54. **เหตุชี้ควาย ส่งผลให้ผู้เสพเกิดอาการมินเมา เคลิบเคลิ้มและบ้าคลั่ง**
55. ผื่น เเสบยังมีจิตใจเลือนลอย โดดเดี่ยว สับสน มีอาการง่วงซึมตลอดเวลา
56. ควันบุนที่ถูกลมเข้าไปมีอันตรายมากกว่าที่ถูกสูบเข้าไป ถึง 4 เท่า
57. ภายใน 1 ปี มีผู้เสียชีวิตจากการดื่มสุรา ถึง 2.5 ล้านคน (องค์การอนามัยโลก)
58. สารระเหย ทำลายอวัยวะภายในทั้ง โพรงจมูก หลอดลม ปอด ตับ ไต กระเพาะอาหาร หัวใจ
59. การอยากรู้ อยากลอง ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนโดยขาดการยั้งคิด ทำให้ติดสารเสพติดได้
60. สิ่งแวดล้อม มีแหล่งผลิตหรือแหล่งระบาดของยาเสพติดที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย ทำให้ติดสารเสพติดได้
61. เมื่อคนในครอบครัวติดสารเสพติดควร ระวังสติอารมณ์ อย่าว่าความยอมรับความจริง เพื่อเตรียมตัวช่วยเหลือ
62. เมื่อคนในครอบครัวติดสารเสพติดไม่ควรแสดงความก้าวร้าว/รังเกียจ เพราะจะทำให้เขาปกปิดซ่อนเร้นมากขึ้น
63. เมื่อคนในครอบครัวติดสารเสพติดควร แสดงความรัก ความเห็นใจ เพื่อให้ลูกหลานยอมเปิดใจ ยอมรับความช่วยเหลือ
64. เมื่อคนในครอบครัวติดสารเสพติดต้องหาข้อมูลเพิ่มเติมว่า บุตรหลานติดสารเสพติดประเภทใด ใช้สารเสพติดมานานแล้วหรือยัง

65. เมื่อคนในครอบครัวติดสารเสพติดปรึกษาผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญเฉพาะ เช่น ศูนย์ให้คำปรึกษาปัญหาสารเสพติด
66. สหประชาชาติ กำหนดวันที่ 26 มิถุนายนของทุกปี เป็น วันต่อต้านยาเสพติดโลก
67. เอเชียตะวันออกเฉียงใต้เป็นแหล่งผลิตยาเสพติดขนาดใหญ่เป็นอันดับ 2 ของโลก รองจากลาตินอเมริกา
68. ยาเสพติด ทำลายประสาทสมอง จิตใจเสื่อม ซึมเศร้า กังวล เลื่อนลอย
69. ยาเสพติด ทำให้เสียบุคลิกภาพ ขาดความสนใจตนเอง ขาดสติสัมปชัญญะ
70. ยาเสพติด ทำให้ร่างกายซูบซีด อ่อนเพลีย
71. ยาเสพติด มีพิษทำลายอวัยวะต่างๆ ให้เสื่อมลง มีโรคแทรกได้ง่าย
72. ยาเสพติด ทำให้ประสบอุบัติเหตุได้ง่าย เพราะการควบคุมทางกล้ามเนื้อและระบบประสาทบกพร่อง
73. จัดกิจกรรมที่เสริมสร้างพลังใจ อารมณ์ ความนึกคิดไปในทางที่มีความหมาย เช่น ชมรมกีฬา ชมรมดนตรี
74. ต้องอธิบายให้เด็กเข้าใจและรู้โทษตามกฎหมายที่จะได้รับจากการใช้ยาเสพติด
75. สร้างบรรยากาศในครอบครัวให้มีความสุข พ่อแม่ควรปรองดองกัน จะทำให้เด็ก มีความมั่นคงทางจิตใจ รู้สึกอบอุ่น
76. ช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 แอมเฟตามีนถูกนำมาใช้ในกองทัพญี่ปุ่น เยอรมัน อเมริกัน และอังกฤษ เพื่อให้ร่างกายมีกำลังกระฉับกระเฉงอยู่ตลอดเวลา
77. ยาเสพติด ทำให้กลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ หงุดหงิด ฉุนเฉียว ผิดปกติ โมโหง่าย
78. การสูบบุหรี่ 1 มวน ทำให้อายุสั้นลง 18 นาที เท่ากับว่าการสูบบุหรี่ 1 ซอง จะทำให้อายุสั้นลง 6 ชั่วโมง
79. ยาไอซ์ มีฤทธิ์ ที่ร้ายแรงมากกว่ายาบ้า ถึง 4 เท่า
80. ยาไอซ์ ส่งผลต่อ ระบบประสาท ทำให้ มีอาการซึมเศร้า หวาดระแวง เห็นภาพหลอน
81. แอมเฟตามีน ส่งผลโดยตรงกับประสาทส่วนกลาง ส่งผลไปต่อ การเคลื่อนไหว การทรงตัว
82. การสูบกัญชามีโทษร้ายแรงกว่า การสูบบุหรี่ ถึง 5 เท่า
83. วันงดสูบบุหรี่โลก ตรงกับวันที่ 31 พฤษภาคม ของทุกปี โดยองค์การอนามัยโลก
84. ประเทศที่มีอัตราการสูบบุหรี่น้อยที่สุดได้แก่ กานา, เอธิโอเปีย, ไนจีเรีย, เจริเทรีย และปานามา

85. บุหรี่ไฟฟ้าอันตรายมากกว่าบุหรี่มวน
86. องค์การอนามัยโลก เปิดเผยว่า ทั่วโลกดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์มากกว่า 2,000 ล้านคน หรือ 1 ใน 3 ของประชากรโลก
87. พิษของสุราจะทำให้เยื่อบุกระเพาะอาหารถูกทำลาย ซึ่งกรดในกระเพาะก็จะเพิ่มมากขึ้น ทำให้เกิดโรคกระเพาะอาหารอักเสบ
88. เราควรปฏิเสธเพื่อน เมื่อเพื่อนชวนสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า หรือใช้สารเสพติด
89. รวมกลุ่มเพื่อนทำงานจิตอาสา ดีกว่ารวมกลุ่มไป ชีรกซิ่ง ตั้งวงดื่มเหล้า
90. ผู้เสพ ผู้ติดยา คือผู้ป่วย ควรได้รับการบำบัดรักษา
91. ผิดช่วยรัง พลังช่วยเตือนแนะนำเพื่อนอย่างคิดลองยา
92. ไปลองทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์ดีกว่า ลองยาเสพติด
93. คิดดี ทำดี ต่อต้านยาเสพติด
94. ยาโปร ยาลิน อาจทำให้เราหมดสติ สมองพิการได้
95. ยาแก้ปวด ยาแก้แพ้ การกินเกินขนาดอาจถึงตายได้
96. การมีบุหรี่ไฟฟ้าในครอบครอง มีโทษจำคุก 10 ปี
97. เมมาแล้วห้ามมีโทษทั้งจำและปรับ
98. ทิดเกม ทิดพนัน ทิดยา อาจนำพาเราติดคุก
99. การเสพยาอึ จะทำให้ผู้เสพเกิดภาวะขาดน้ำ ทำลายสมอง เกิดภาวะไตวาย [หัวใจวาย](#)
100. ยาเค คือยาสลบที่ใช้กับสัตว์ แต่มนุษย์เอามาใช้เพื่อเสพติด



กิจกรรม 8 “บิงโก ยาโผล่มาจากไหน”

1. สาระสำคัญ

กิจกรรม “บิงโก ยาโผล่มาจากไหน” เป็นกิจกรรมเพื่อทดสอบและทบทวนความรู้ ความจำ ข้อมูลเรื่องยาเสพติด ผลกระทบจากที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับรู้มา โดยผู้เข้าร่วมวิจัยจะได้กระดาษบิงโก 9 ช่อง ที่เป็นช่องว่างที่ยังไม่มีข้อมูลหรือตัวเลขใด ๆ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้กำหนดตัวเลข 1 – 25 เพื่อกรอกลงในช่องว่างทั้ง 9 ช่องนั้น โดยจะต้องมีอย่างน้อย 2 ช่องที่เป็นชื่อยาเสพติด ในการจับบิงโกจะมีสลากทั้งที่เป็นตัวเลขและชื่อยาเสพติด เมื่อจับได้ชื่อยาเสพติดชนิดที่ผู้เข้าร่วมวิจัยต้องสามารถบอกคุณสมบัติและผลกระทบจากการใช้สารเสพติดชนิดนั้น ๆ ได้ กิจกรรมนี้เป็นการเสริมต่อการเรียนรู้ (Scaffolding) โดยที่ผู้เข้าร่วมวิจัยจะต้องสามารถจดจำและบอกข้อมูลที่ถูกต้องจากที่ได้รับความรู้ไปในครั้งก่อน ๆ ด้วยตนเองเป็นรายบุคคล สร้างความท้าทายในกิจกรรมด้วยการแข่งขันเป็นรายบุคคล ผู้เข้าร่วมโครงการจะได้ฝึกทักษะการจดจำข้อมูลผ่านการรับรู้ข้อมูลจากใบความรู้ต่าง ๆ ความยับยั้งชั่งใจ ความริเริ่มในการเลือกชื่อยาเสพติดลงในกระดาษบิงโก ตลอดจนการควบคุมอารมณ์การทำกิจกรรม

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1 ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถบอกได้ถึงข้อมูลเกี่ยวกับยาเสพติดชนิดต่างๆ จากความรู้ที่ผ่าน
มา
- 2.2 ผู้เข้าร่วมวิจัยเข้าใจถึงผลลัพธ์และผลกระทบและประยุกต์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับสาร
เสพติดได้

3. สาระการเรียนรู้

- 3.2 ชนิดของยาเสพติด ผลและผลกระทบจากการใช้สารเสพติด

4. ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

เวลา 1 ชั่วโมง

5. วิธีการจัดกิจกรรม

- เกริ่นนำถึงเกมบิงโกที่ผู้เข้าร่วมวิจัยเคยเล่น ดึงให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดความทรงจำในการทำงาน
- แจกกระดาษบิงโกให้กับผู้เข้าร่วมวิจัย โดยกระดาษบิงโกจะเป็นแบบ 9 ช่อง ที่เป็นช่องว่างที่ยังไม่มีข้อมูลหรือตัวเลขใด ๆ จากนั้นให้ผู้เข้าร่วมวิจัยได้กำหนดตัวเลข 1 – 25 เพื่อกรอกลงในช่องว่างทั้ง 9 ช่องนั้น โดยจะต้องมีอย่างน้อย 2 ช่องที่เป็นชื่อยาเสพติด

ติด ผู้ที่ได้ตัวเลขหรือชื่อยาเสพติดเรียงเป็นแถว 3 ช่อง แนวตั้ง แนวนอน หรือทแยงมุม ก่อน และสามารถบอกคุณสมบัติและผลกระทบที่ได้รับจากยาเสพติด 2 ชนิดที่มีชื่อปรากฏในกระดาศบิงโกของตนเองได้จะเป็นผู้ชนะ ในขั้นตอนนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยเกิดการควบคุมอารมณ์และความยับยั้งชั่งใจ

- สอบถามผู้เข้าร่วมวิจัยถึงความรู้ที่ได้จากการทำกิจกรรมนี้ อาทิ ชนิดของยาเสพติด การออกฤทธิ์ ผลกระทบที่เกิดขึ้น เป็นต้น ดึงให้ผู้วิจัยเกิดความยืดหยุ่นทางปัญญา

6. สื่อ/อุปกรณ์

6.1 กระดาศบิงโก พร้อมแผ่นความรู้เรื่องยาเสพติด

7. การประเมินผล

7.1 วิธีการประเมิน

7.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการแสดงทำกิจกรรม ตอบคำถาม
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือ หรือ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

ตัวอย่าง กระดาศบิงโก

Bingo บิงโก

note

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 9 “แรงใจให้ก้าวเดิน”

1. สำคัญ

การดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน ได้ดำเนินการมาถึงขั้นสุดท้ายของกิจกรรม โดยจะเป็นการสรุปภาพรวมของกิจกรรมที่เกิดขึ้นทั้งหมด การประเมินผลโครงการ การทดสอบหลังดำเนินโครงการ ตลอดจนการเสริมสร้างแรงจูงใจเพื่อให้ผู้เข้าร่วมวิจัยดำเนินการตามแผนที่วางไว้และไปถึงเป้าหมายที่ต้องการ

2. จุดประสงค์การเรียนรู้

2.1 ผู้เข้าร่วมวิจัยมีกำลังใจและความมุ่งมั่นในการก้าวไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

3. สำคัญการเรียนรู้

3.1 การได้เห็นตัวแบบที่ประสบความสำเร็จอย่าง nick vujicic แม้จะเป็นผู้ที่พิการแขนขา มาแต่กำเนิดแต่ไม่เป็นอุปสรรคต่อความสำเร็จในชีวิต

4. ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม

เวลา 1 ชั่วโมง

5. วิธีการจัดกิจกรรม

5.1 สรุปภาพรวมกิจกรรมที่เกิดขึ้น พร้อมแจกแบบวัด “แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน” และ “แบบประเมินระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน” เพื่อทำการทดสอบหลังดำเนินโครงการ

5.2 ให้ผู้เข้าร่วมวิจัยชม วีดีทัศน์ “nick vujicic” ซักถาม ร่วมแสดงความคิดเห็น

5.3 แจกแบบประเมินโครงการ พัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

6. สื่อ/อุปกรณ์

6.1 วีดีทัศน์ “nick vujicic”

6.2 แบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนในกลุ่มเยาวชน และ แบบประเมินระดับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน

6.3 แบบประเมินโครงการ พัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

7. การประเมินผล

7.1 วิธีการประเมิน

7.1.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

7.2 เกณฑ์การประเมิน

7.2.1 สังเกตการปฏิบัติกิจกรรม

เกณฑ์	ข้อความบ่งชี้
ผ่าน	มีความตั้งใจร่วมกิจกรรม ให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็น
ไม่ผ่าน	ไม่ให้ความร่วมมือ หรือ ขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง



ภาคผนวก ค.

ผลการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง 50 ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตน
สำหรับเยาวชน

ตัว บ่งชี้	ข้อวัด	IOC	ผล	ข้อวัดที่ปรับปรุง
1. ความตรงใจในการทำงาน	1. เมื่อมีหลายสิ่งที่ต้องทำพร้อมกันฉันใช้เวลามากพอสมควรเพื่อนึกถึงสิ่งที่จะต้องทำ	0.4	ตัดทิ้ง	-
	2. ฉันจำได้ว่ามีการบ้านหรือรายงานอะไรบ้างที่ต้องส่งในเร็ว ๆ นี้	1	ใช้ได้	ฉันจำได้ว่ามีการบ้านหรือรายงานอะไรบ้างที่ต้องส่งในเร็ว ๆ นี้
	3. ฉันลืมนอุปกรณ์ที่ครูสั่งให้นำมาทำกิจกรรมโรงเรียน	1	ใช้ได้	ฉันลืมนอุปกรณ์ที่ครูสั่งให้นำมาทำกิจกรรมโรงเรียน
	4. ฉันจำคำเตือนของครูหรือผู้ปกครองได้ดีว่าจะเกิดอะไรขึ้นหากฉันทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	ฉันจำคำสั่งสอนของครูหรือผู้ปกครองได้ดีว่าจะเกิดอะไรขึ้นหากฉันทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การหนีเรียน การใช้สารเสพติด
	5. ฉันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้โดยอาศัยข้อมูล/ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ฉันเคยได้รับรู้มา	1	ใช้ได้	ฉันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้โดยอาศัยข้อมูล/ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ฉันเคยได้รับรู้มา
	6. หากสิ่งของของฉันถูกเปลี่ยนวางย้ายตำแหน่งจากที่ฉันเคยวางไว้ ฉันจะรู้โดยไม่ว่าจำเป็นต้องให้ใครมาบอก	1	ใช้ได้	หากสิ่งของของฉันถูกเปลี่ยนวางย้ายตำแหน่งจากที่ฉันเคยวางไว้ ฉันจะรู้โดยไม่ว่าจำเป็นต้องให้ใครมาบอก

ตาราง 50 (ต่อ)

ตัว บ่งชี้	ข้อวัด	IOC	ผล	ข้อวัดที่ปรับปรุง
2. ความซื่อสัตย์สุจริต	7. ฉันทลงมือทำงานทันทีโดยไม่ศึกษาข้อมูลก่อนลงมือทำ	1	ปรับปรุง- นำไปใช้	ฉันทลงมือทำงานทันทีโดยไม่ศึกษาข้อมูลก่อนลงมือทำ
	8. เพื่อนหรือครูเคยบอกว่าฉันพูดหรือทำโดยไม่คิดก่อน	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	คนรอบตัวฉันมักจะบอกว่าฉันพูดหรือทำโดยไม่คิดก่อน
	9. ฉันมักจะพูดสอดแทรก ระหว่างการสนทนาของผู้อื่น หรือระหว่างที่ครูสอน	1		ฉันมักจะพูดสอดแทรกกระหว่างการสนทนาของผู้อื่น หรือระหว่างที่ครูสอน
	10. ฉันคิดถึงผลเสียที่จะตามมาเวลาที่เพื่อนชวนหนีเรียน	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	ฉันคิดถึงผลเสียที่จะตามมาเวลาที่เพื่อนชวนเถลไถล หนีเรียน หรือทำพฤติกรรมไม่เหมาะสม
	11. ฉันศึกษาทำความเข้าใจคำสั่งในแบบฝึกหัดก่อนจะลงมือทำแบบฝึกหัด	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	ฉันศึกษาทำความเข้าใจคำสั่งในแบบฝึกหัดแบบถี่ถ้วนก่อนจะลงมือทำแบบฝึกหัด
	12. หากมีเพื่อนเดินมาเหยียบเท้าหรือชนเราฉันสามารถให้อภัยเพื่อนได้	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	หากมีเพื่อนทำสิ่งที่ไม่ดีกับตัวฉันฉันจะคิดถึงเหตุและผลที่จะตามมาก่อนที่จะตอบโต้สิ่งที่เพื่อนทำ
	13. หากเพื่อนล้อชื่อพ่อ-แม่ของฉัน แล้วฉันโกรธจนมีเรื่องทะเลาะวิวาทกันคงเป็นเรื่องที่ไม่ดี	1	ใช้ได้	หากเพื่อนล้อชื่อพ่อ-แม่ของฉันแล้วฉันโกรธจนมีเรื่องทะเลาะวิวาทกันคงเป็นเรื่องที่ไม่ดี

ตาราง 50 (ต่อ)

ตัวบ่งชี้	ข้อวัด	IOC	ผล	ข้อวัดที่ปรับปรุง
3. ความยืดหยุ่นทางปัญญา	14. หากไม่ประสบความสำเร็จจากการทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ในครั้งแรก ฉันจะยอมแพ้หรือล้มเลิกทำ	1	ใช้ได้	หากไม่ประสบความสำเร็จจากการทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ในครั้งแรก ฉันจะยอมแพ้หรือล้มเลิกทำ
	15. ฉันไม่สามารถรับมือกับปัญหาเฉพาะหน้าได้	1	ใช้ได้	ฉันไม่สามารถรับมือกับปัญหาเฉพาะหน้าได้
	16. ฉันพร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้	1	ใช้ได้	ฉันพร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้
	17. หากต้องทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่ไม่สนิท ฉันจะวิตกกังวลมากกว่าจะทำงานเข้ากันได้หรือไม่	1	ใช้ได้	หากต้องทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่ไม่สนิท ฉันจะวิตกกังวลมากกว่าจะทำงานเข้ากันได้หรือไม่
	18. เมื่อมีความเครียดจากการอ่านหนังสือหรือทำการบ้าน ฉันจะทำกิจกรรมช่วยผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง นอนพักสายตาหรือออกกำลังกาย ก่อนกลับไปอ่านหนังสือหรือทำการบ้านต่อ	1	ใช้ได้	เมื่อมีความเครียดจากการอ่านหนังสือหรือทำการบ้าน ฉันจะทำกิจกรรมช่วยผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง นอนพักสายตาหรือ ออกกำลังกาย ก่อนกลับไปอ่านหนังสือหรือทำการบ้านต่อ
	19. ถ้าแก้ปัญหาด้วยวิธีการตามที่ฉันคิดไว้แล้วไม่สำเร็จ ฉันจะแสวงหาวิธีการใหม่ๆ เพื่อแก้ปัญหานั้น	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	หากฉันมีปัญหแล้วแก้ปัญหาด้วยวิธีการตามที่ฉันคิดไว้ไม่สำเร็จ ฉันจะแสวงหาวิธีการอื่นเพื่อแก้ปัญหานั้น
	20. ข้อผิดพลาดในชีวิตฉันทำให้ฉันรู้ว่าฉันควรทำอะไรเพื่อไม่ให้ผิดพลาดเช่นนั้นอีก	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	ข้อผิดพลาดในชีวิตฉันเป็นโอกาสที่ทำให้ฉันรู้ว่าฉันควรทำอะไรเพื่อไม่ให้ผิดพลาดเช่นนั้นอีก
	21. ฉันคิดว่าการที่ใคร ๆ บ่นว่าในสิ่งที่ฉันทำไม่ดีเป็นเพราะเขาหวังดีกับฉัน	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	ฉันคิดว่าการที่ใคร ๆ บ่นว่าหรือเตือนในสิ่งที่ฉันทำไม่ดี นั้นเป็นเพราะเขารักและหวังดีกับฉัน

ตาราง 50 (ต่อ)

ตัว บ่งชี้	ข้อวัด	IOC	ผล	ข้อวัดที่ปรับปรุง
4. การควบคุมอารมณ์	22. เมื่อไม่เป็นอย่างที่หวัง ฉันมัก ร้องไห้อาววาย อาละวาด	1	ใช้ได้	เมื่อไม่เป็นอย่างที่หวัง ฉันมักร้อง ไห้อาววาย อาละวาด
	23. ฉันควบคุมอารมณ์โกรธได้ยาก	1	ใช้ได้	ฉันควบคุมอารมณ์โกรธได้ยาก
	24. เมื่อมีอุปสรรคเกิดขึ้นแม่เพียง เล็กน้อย ฉันรู้สึกท้อใจ	1	ใช้ได้	เมื่อมีอุปสรรคเกิดขึ้นแม่เพียง เล็กน้อย ฉันรู้สึกท้อใจ
	25. แม่ผลสอบที่ออกมาจะไม่ เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ ฉันไม่ เสียใจและจะตั้งใจเรียนต่อไป	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	แม่ผลสอบที่ออกมาจะไม่เป็นไป ตามที่คาดหวังไว้ ฉันไม่เสีย กำลังใจและยังคงตั้งใจเรียนต่อไป
	26. เวลาที่ใครทำให้ฉันไม่พอใจ ฉัน มักจะโกรธอย่างรุนแรง หรือ โกรธเป็นพินเป็นไฟ	1	ใช้ได้	เวลาที่ใครทำให้ฉันไม่พอใจ ฉัน มักจะโกรธอย่างรุนแรง หรือ โกรธ เป็นพินเป็นไฟ
	27. บ่อยครั้งที่มีคนทำให้ฉันโกรธ หรือไม่พอใจ ฉันมักจะด่าด้วย ถ้อยคำหยาบคาย	1	ใช้ได้	บ่อยครั้งที่มีคนทำให้ฉันโกรธ หรือไม่พอใจ ฉันมักจะด่าด้วย ถ้อยคำหยาบคาย
	28. ฉันสามารถกำหนดขั้นตอน วิธีการดำเนินงานตามที่ได้รับ มอบหมายจนสำเร็จ	1	ใช้ได้	ฉันสามารถกำหนดขั้นตอนวิธีการ ดำเนินงานตามที่ได้รับมอบหมาย จนสำเร็จ
5. การวางแผนและจัดการ	29. ฉันจัดเตรียมสิ่งของต่าง ๆ อย่างเป็นระเบียบเพื่อใช้ในการ เรียนครั้งต่อไป	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	ฉันจัดเตรียมสิ่งของต่าง ๆ อย่าง เป็นระเบียบเพื่อให้ง่ายต่อการ หยิบมาใช้ในครั้งต่อไป
	30. ฉันจัดอุปกรณ์หรือหนังสือตาม ตารางเรียนพร้อมอยู่เสมอ	1	ใช้ได้	ฉันจัดอุปกรณ์หรือหนังสือตาม ตารางเรียนพร้อมอยู่เสมอ
	31. ฉันตั้งใจเรียนในตอนนีเพื่อที่ ประสบความสำเร็จตาม เป้าหมายที่ฉันวางไว้	1	ใช้ได้	ฉันตั้งใจเรียนในตอนนีเพื่อที่ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ที่ฉันวางไว้

ตาราง 50 (ต่อ)

ตัว บ่งชี้	ข้อวัด	IOC	ผล	ข้อวัดที่ปรับปรุง
6. การตรวจสอบตนเอง	32. ฉันตื่นนอนในตอนเช้าและเตรียมพร้อมเดินทางมาโรงเรียนได้ทันตามเวลาที่ตั้งไว้	1	ใช้ได้	ฉันตื่นนอนในตอนเช้าและเตรียมพร้อมเดินทางมาโรงเรียนได้ทันตามเวลาที่ตั้งไว้
	33. ฉันแบ่งเวลาในแต่ละวันสำหรับการอ่านหนังสือ ทบทวนความรู้ต่าง ๆ เพื่อไม่ต้องหัดใหม่ก่อนสอบปลายภาค	1	ใช้ได้	ฉันแบ่งเวลาในแต่ละวันสำหรับการอ่านหนังสือทบทวนความรู้ต่าง ๆ เพื่อไม่ต้องหัดใหม่ก่อนสอบปลายภาค
	34. ฉันคิดว่าฉันสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตในอนาคต	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	ฉันคิดว่าฉันสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่วางไว้ได้
	35. ฉันรู้ว่าฉันควรพัฒนาทักษะความสามารถอะไรบ้างเพื่อทำงานในอาชีพที่คาดหวังไว้	1	ใช้ได้	ฉันรู้ว่าฉันควรพัฒนาทักษะความสามารถอะไรบ้างเพื่อทำงานในอาชีพที่คาดหวังไว้
	36. ฉันปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่ดีของฉันโดยไม่ต้องมีใครมาเตือน	1	ใช้ได้	ฉันปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่ดีของฉันโดยไม่ต้องมีใครมาเตือน
	37. ฉันรู้ตัวดีว่าฉันถนัดเรียนในวิชาไหน	1	ใช้ได้	ฉันรู้ตัวดีว่าฉันถนัดเรียนในวิชาไหน
	38. ฉันรู้ถึงข้อบกพร่องต่าง ๆ ในตัวฉันดี	1	ใช้ได้	ฉันรู้ถึงข้อบกพร่องต่าง ๆ ในตัวฉันดี

ตาราง 50 (ต่อ)

ตัว บ่งชี้	ข้อวัด	IOC	ผล	ข้อวัดที่ปรับปรุง
7. ความริเริ่ม	39. ฉันลงมือทำงานตามที่ได้รับมอบหมายได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีใครมาบอกให้ฉันเริ่มทำ	1	ใช้ได้	ฉันลงมือทำงานตามที่ได้รับมอบหมายได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีใครมาบอกให้ฉันเริ่มทำ
	40. เมื่อทำงานหนึ่งเสร็จ ฉันจะลงมือทำงานชิ้นต่อไปโดยไม่มีรอ	1	ใช้ได้	เมื่อทำงานหนึ่งเสร็จ ฉันจะลงมือทำงานชิ้นต่อไปโดยไม่มีรอ
	41. ฉันสามารถคิดหาวิธีการใหม่ ๆ เพื่อแก้ปัญหาได้เสมอ	1	ใช้ได้	ฉันสามารถคิดหาวิธีการใหม่ ๆ เพื่อแก้ปัญหาได้เสมอ
	42. เมื่อครูสั่งงานฉันมักจะรอดูผลงานเพื่อน เพื่อเป็นตัวอย่างก่อนเสมอ	1	ใช้ได้	เมื่อครูสั่งงานฉันมักจะรอดูผลงานเพื่อน เพื่อเป็นตัวอย่างก่อนเสมอ
	43. ต้องมีคนคอยเตือนให้ฉันทำงานต่าง ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย เช่น การบ้าน รายงาน หรือ งานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน เป็นต้น	1	ใช้ได้	ต้องมีคนคอยเตือนให้ฉันทำงานต่าง ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย เช่น การบ้าน รายงาน หรือ งานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน เป็นต้น
44. ในวันที่มีการบ้านหลายวิชา ฉันไม่รู้จะเริ่มทำอันไหนก่อนดี	1	ใช้ได้	ในวันที่มีการบ้านหลายวิชา ฉันไม่รู้จะเริ่มทำอันไหนก่อนดี	

ตาราง 51 ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามรายข้อ (ICVI) และ ค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนข้อคำถามกับคะแนนรวมของแบบประเมินทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation) ของแบบประเมินความสามารถคิดบริหารจัดการตนสำหรับเยาวชน

$$SCVI = .95, \alpha = .94$$

ตัวบ่งชี้	ข้อวัด	ICVI	CITC
1. ความพึงพอใจในการทำงาน	1. ฉันจำได้ว่ามีการบ้านหรือรายงานอะไรบางอย่างที่ต้องส่งในเร็ว ๆ นี้	1	.362
	2. ฉันลืมอุปกรณ์ที่ครูสั่งให้นำมาทำกิจกรรมโรงเรียน	1	.452
	3. ฉันจำคำสั่งสอนของครูหรือผู้ปกครองได้ดีว่าจะเกิดอะไรขึ้นหากฉันทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การหนีเรียน การใช้สารเสพติด	0.8	.546
	4. ฉันแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้โดยอาศัยข้อมูล/ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ฉันเคยได้รับรู้มา	1	.507
	5. หากสิ่งของของฉันถูกเปลี่ยนวางย้ายตำแหน่งจากที่ฉันเคยวางไว้ ฉันจะรู้โดยไม่จำเป็นต้องให้ใครมาบอก	1	.460
	6. ฉันลงมือทำงานทันทีโดยไม่ศึกษาข้อมูลก่อนลงมือทำ	1	.367
2. ความยับยั้งชั่งใจ	7. คนรอบตัวฉันมักจะบอกว่า ฉันพูดหรือทำโดยไม่คิดก่อน	0.8	.362
	8. ฉันมักจะพูดสอดแทรกระหว่างการสนทนาของผู้อื่น หรือระหว่างที่ครูสอน	1	.592
	9. ฉันคิดถึงผลเสียที่จะตามมาเวลาที่เพื่อนชวนเถลไถล หนีเรียน หรือทำพฤติกรรมไม่เหมาะสม	0.8	.368
	10. ฉันศึกษาทำความเข้าใจคำสั่งในแบบฝึกหัดแบบถี่ถ้วนก่อนจะลงมือทำแบบฝึกหัด	0.8	.650
	11. หากมีเพื่อนทำสิ่งที่ไม่ดีกับตัวฉัน ฉันจะคิดถึงเหตุและผลที่จะตามมาก่อนที่จะตอบโต้สิ่งที่เพื่อนทำ	0.8	.667
	12. หากเพื่อนล้อชื่อพ่อ-แม่ของฉัน แล้วฉันโกรธจนมีเรื่องทะเลาะวิวาทกันคงเป็นเรื่องที่ไม่ดี	1	.396
	13. หากไม่ประสบความสำเร็จจากการทดลองทำสิ่งต่าง ๆ ในครั้งแรก ฉันจะยอมแพ้หรือล้มเลิกทำ	1	.569

ตาราง 51 (ต่อ)

ตัวบ่งชี้	ข้อวัด	ICVI	CITC
3. ความยืดหยุ่นทางปัญญา	14. ฉันไม่สามารถรับมือกับปัญหาเฉพาะหน้าได้	1	.541
	15. ฉันพร้อมที่จะยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้	1	.626
	16. หากต้องทำงานกลุ่มกับเพื่อนที่ไม่สนิท ฉันจะวิตกกังวลมากกว่าจะทำงานเข้ากันได้หรือไม่	1	.249
	17. เมื่อมีความเครียดจากการอ่านหนังสือหรือทำการบ้าน ฉันจะทำกิจกรรมช่วยผ่อนคลาย เช่น ฟังเพลง นอนพักสายตาหรือ ออกกำลังกาย ก่อนกลับไปอ่านหนังสือหรือทำการบ้านต่อ	1	.603
	18. หากฉันมีปัญหาแล้วแก้ปัญหาด้วยวิธีการตามที่ฉันคิดไว้ไม่สำเร็จ ฉันจะแสวงหาวิธีการอื่น เพื่อแก้ปัญหา	0.8	.685
	19. ข้อผิดพลาดในชีวิตฉันเป็นโอกาสที่ทำให้ฉันรู้ว่าฉันควรทำอะไร เพื่อไม่ให้ผิดพลาดเช่นนั้นอีก	0.8	.585
	20. ฉันคิดว่าคนที่ใคร ๆ บ่นว่าหรือเตือนในสิ่งที่ฉันทำไม่ดี นั้นเป็นเพราะเขารักและหวังดีกับฉัน	0.8	.560
	21. เมื่อไม่เป็นอย่างที่หวัง ฉันมักร้องไห้อาวววย อาละวาด	1	.614
	22. ฉันควบคุมอารมณ์โกรธได้ยาก	1	.671
	23. เมื่อมีอุปสรรคเกิดขึ้นแม้เพียงเล็กน้อย ฉันรู้สึกท้อใจ	1	.607
4. การควบคุมอารมณ์	24. แม้ผลสอบที่ออกมาจะไม่เป็นไปตามที่คาดหวังไว้ ฉันไม่เสียกำลังใจและยังคงตั้งใจเรียนต่อไป	0.8	.401
	25. เวลาที่ใครทำให้ฉันไม่พอใจ ฉันมักจะโกรธอย่างรุนแรง หรือ โกรธเป็นฟืนเป็นไฟ	1	.502
	26. บ่อยครั้งที่มีคนทำให้ฉันโกรธหรือไม่พอใจ ฉันมักจะด่าด้วยถ้อยคำหยาบคาย	1	.380
	27. ฉันสามารถกำหนดขั้นตอนวิธีการดำเนินงานตามที่ได้รับมอบหมายจนสำเร็จ	1	.794

ตาราง 51 (ต่อ)

ตัวบ่งชี้	ข้อวัด	ICVI	CITC
5. การวางแผนและจัดการ	28. ฉันจัดเตรียมสิ่งของต่าง ๆ อย่างเป็นระเบียบเพื่อให้ง่ายต่อการหยิบมาใช้ในครั้งต่อไป	0.8	.614
	29. ฉันจัดอุปกรณ์หรือหนังสือตามตารางเรียนพร้อมอยู่เสมอ	1	.426
	30. ฉันตั้งใจเรียนในตอนนั้นเพื่อที่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ฉันวางไว้	1	.643
	31. ฉันตื่นนอนในตอนเช้าและเตรียมพร้อมเดินทางมาโรงเรียนได้ทันตามเวลาที่ตั้งไว้	1	.591
	32. ฉันแบ่งเวลาในแต่ละวันสำหรับการอ่านหนังสือทบทวนความรู้ต่าง ๆ เพื่อไม่ต้องหักโหมอ่านก่อนสอบปลายภาค	1	.593
	33. ฉันคิดว่าฉันสามารถประสบความสำเร็จในชีวิตตามเป้าหมายที่วางไว้ได้	0.8	.447
6. การตรวจสอบตนเอง	34. ฉันรู้ว่าฉันควรพัฒนาทักษะความสามารถอะไรบ้างเพื่อได้ทำงานในอาชีพที่คาดหวังไว้	1	.675
	35. ฉันปรับปรุงพฤติกรรมที่ไม่ดีของฉันโดยไม่ต้องมีใครมาเตือน	1	.264
	36. ฉันรู้ตัวดีว่าฉันถนัดเรียนในวิชาไหน	1	.258
	37. ฉันรู้ถึงข้อบกพร่องต่าง ๆ ในตัวฉันดี	1	.622
	38. ฉันลงมือทำงานตามที่ได้รับมอบหมายได้ด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีใครมาบอกให้ฉันเริ่มทำ	1	.481
7. ความริเริ่ม	39. เมื่อทำงานหนึ่งเสร็จ ฉันจะลงมือทำงานชิ้นต่อไปโดยไม่รีรอ	1	.452
	40. ฉันสามารถคิดหาวิธีการใหม่ ๆ เพื่อแก้ปัญหาได้เสมอ	1	.281
	41. เมื่อครูสั่งงานฉันมักจะรอดูผลงานเพื่อน เพื่อเป็นตัวอย่างก่อนเสมอ	1	.278
	42. ต้องมีคนคอยเตือนให้ฉันทำงานต่าง ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย เช่น การบ้าน รายงาน หรือ งานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน เป็นต้น	1	.541
	43. ในวันที่มีการบ้านหลายวิชา ฉันไม่รู้จะเริ่มทำอันไหนก่อนดี	1	.465

ตาราง 52 ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนี IOC ของแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน

ข้อวัด	IOC	ผล	ข้อวัดที่ปรับปรุง
1. นักเรียนคิดว่าการใช้สารเสพติดเพียง 1 หรือ 2 ครั้ง ไม่ทำให้เสพติดได้	1	ใช้ได้	นักเรียนคิดว่าการใช้สารเสพติดเพียง 1 หรือ 2 ครั้ง ไม่ทำให้เสพติดได้
2. นักเรียนคิดว่าเราต้องดื่มเหล้าให้เป็นเพื่อต้องเข้าสังคมในอนาคต	1	ใช้ได้	นักเรียนคิดว่าเราต้องดื่มเหล้าให้เป็นเพื่อต้องเข้าสังคมในอนาคต
3. นักเรียนคิดว่าการใช้สารเสพติดไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน	1	ใช้ได้	นักเรียนคิดว่าการใช้สารเสพติดไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน
4. นักเรียนคิดว่าการใช้สารเสพติดบางชนิด เช่น กัญชา หรือ เหล้า ช่วยให้ลืมเรื่องทุกข์ใจได้	1	ใช้ได้	นักเรียนคิดว่าการใช้สารเสพติดบางชนิด เช่น กัญชา หรือ เหล้า ช่วยให้ลืมเรื่องทุกข์ใจได้
5. นักเรียนไม่รับฟังคำเตือนของคนในครอบครัวเรื่องพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า หรือหนีเรียน เป็นต้น	1	ใช้ได้	นักเรียนไม่รับฟังคำเตือนของคนในครอบครัวเรื่องพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า หรือหนีเรียน เป็นต้น
6. นักเรียนอยากลองดื่มเหล้า ดูสักครั้ง	0.8	ปรับปรุง-นำไปใช้	นักเรียนอยากลองดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์ดูสักครั้ง
7. นักเรียนอยากลองสูบบุหรี่ดูบ้าง	1	ใช้ได้	นักเรียนอยากลองสูบบุหรี่ดูบ้าง
8. นักเรียนเห็นเพื่อนใช้สารเสพติดเวลาไม่สบายใจ นักเรียนอยากลองใช้บ้างเมื่อตนเองรู้สึกไม่สบายใจ	1	ใช้ได้	นักเรียนเห็นเพื่อนใช้สารเสพติดเวลาไม่สบายใจ นักเรียนอยากลองใช้บ้างเมื่อตนเองรู้สึกไม่สบายใจ
9. การสูบบุหรี่ช่วยให้คลายเครียดได้	1	ใช้ได้	การสูบบุหรี่ช่วยให้คลายเครียดได้

ตาราง 52 (ต่อ)

	ข้อวัด	IOC	ผล	ข้อวัดที่ปรับปรุง
10.	กลุ่มเพื่อนสนิทของเราสูบบุหรี่ เราต้องสูบบุหรี่ให้เป็นด้วย	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	นักเรียนคิดว่าถ้ากลุ่มเพื่อนสนิทของเราสูบบุหรี่ เราต้องสูบบุหรี่ให้เป็นด้วยเช่นกัน
11.	กลุ่มเพื่อนสนิทของเราดื่มเหล้า เราต้องหัดดื่มเหล้าให้เป็นด้วยเช่นกัน	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	นักเรียนคิดว่าถ้ากลุ่มเพื่อนสนิทของเราดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์ เราต้องหัดดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์ ให้เป็นด้วยเช่นกัน
12.	นักเรียนคิดว่าถ้ากลุ่มเพื่อนสนิทของเรามีคนที่ใช้สารเสพติด เราต้องใช้สารเสพติดนั้น ๆ ให้เป็นด้วยเช่นกัน	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	นักเรียนคิดว่าถ้ากลุ่มเพื่อนสนิทของเรามีคนที่ใช้สารเสพติด เช่น ยาโปร ยาดีน กัญชา ยาบ้า ไอซ์ ฯลฯ เราต้องใช้สารเสพติดนั้น ๆ ให้เป็นด้วยเช่นกัน
13.	นักเรียนคิดว่าไม่ผิดอะไรหากเราจะสูบบุหรี่บ้างเพราะในบ้านของเราก็มีคนสูบบุหรี่	1	ใช้ได้	นักเรียนคิดว่าไม่ผิดอะไรหากเราจะสูบบุหรี่บ้างเพราะในบ้านของเราก็มีคนสูบบุหรี่
14.	นักเรียนคิดว่าไม่ผิดอะไรหากเราจะดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์ เพราะในบ้านของเราก็มีคนดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์	1	ใช้ได้	นักเรียนคิดว่าไม่ผิดอะไรหากเราจะดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์ เพราะในบ้านของเราก็มีคนดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์
15.	นักเรียนคิดว่าไม่ผิดอะไรหากเราจะใช้สารเสพติด เช่น ยาโปร ยาดีน กัญชา ยาบ้า ไอซ์ ฯลฯ เพราะในบ้านของเราก็มีคนใช้สารเสพติดเหล่านั้น	1	ใช้ได้	นักเรียนคิดว่าไม่ผิดอะไรหากเราจะใช้สารเสพติด เช่น ยาโปร ยาดีน กัญชา ยาบ้า ไอซ์ ฯลฯ เพราะในบ้านของเราก็มีคนใช้สารเสพติดเหล่านั้น

ตาราง 52 (ต่อ)

ข้อวัตร	IOC	ผล	ข้อวัตรที่ปรับปรุง
16. นักเรียนคิดว่าไม่ผิดอะไรหากเราจะดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์ เพราะในบ้านของเราก็มีคนดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	เมื่อเพื่อนชวนสูบบุหรี่ นักเรียนไม่กล้าขัดใจเพื่อน
17. นักเรียนคิดว่าไม่ผิดอะไรหากเราจะใช้สารเสพติด เช่น ยาโปร ยา ลีน กัญชา ยาบ้า ไอซ์ ฯลฯ เพราะในบ้านของเราก็มีคนใช้สารเสพติดเหล่านั้น	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	นักเรียนไม่กล้าปฏิเสธเวลาเพื่อนชวนให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
18. เพื่อนชวนให้ลองเสพสิ่งเสพติด นักเรียนจะปฏิเสธ	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	หากเพื่อนมาชักชวนให้ลองเสพสิ่งเสพติดนักเรียนจะปฏิเสธคำชักชวนของเพื่อน
19. ลองสักนิดก็ไม่เสียหายอะไรหากเพื่อนชวนให้นักเรียนลองดื่มเครื่องดื่มผสมยาแก้ปวด แก้แพ้ หรือแก้ไอ	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	นักเรียนคิดว่าลองสักนิดก็ไม่เสียหายอะไรหากเพื่อนชวนให้นักเรียนลองดื่มเครื่องดื่มผสมยาแก้ปวด แก้แพ้ หรือแก้ไอ
20. นักเรียนกล้าพูดปฏิเสธ ถ้าเพื่อนชวนไปเสพสิ่งเสพติด	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	นักเรียนกล้าพูดปฏิเสธ ถ้าเพื่อนชวนไปเสพสิ่งเสพติด เช่น ยาโปร ยา ลีน กัญชา ยาบ้า ไอซ์ ฯลฯ
21. นักเรียนตระหนักดีว่าการติดบุหรี่ อาจส่งผลเสียต่อการทำงานในอนาคต	0.2	ตัดทิ้ง	
22. นักเรียนตระหนักดีว่าหากเราลองใช้สารเสพติดแล้วโดนตำรวจจับตรวจฉี่ อาจส่งผลเสียต่ออนาคต	1	ใช้ได้	นักเรียนตระหนักดีว่าหากเราลองใช้สารเสพติดแล้วโดนตำรวจจับตรวจฉี่ อาจส่งผลเสียต่ออนาคต

ตาราง 52 (ต่อ)

ข้อวัตร	IOC	ผล	ข้อวัตรที่ปรับปรุง
23. นักเรียนเคยสูบบุหรี่	1	ใช้ได้	นักเรียนเคยสูบบุหรี่
24. นักเรียนเคยดื่มเหล้า	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	นักเรียนเคยดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์
25. นักเรียนเคยใช้สารเสพติด	0.8	ปรับปรุง- นำไปใช้	นักเรียนเคยใช้สารเสพติดต่าง ๆ เช่น ยาโปร ยาเส้น กัญชา ยาบ้า ไอซ์ ฯลฯ



ตาราง 53 ดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาของข้อคำถามรายข้อ (ICVI) และ ค่าสหสัมพันธ์ของคะแนนข้อคำถามกับคะแนนรวมของแบบประเมินทั้งฉบับ (Corrected Item-Total Correlation) ของแบบประเมินพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดของเยาวชน

$$SCVI = .91, \alpha = .88$$

ข้อวัด	ICVI	CITC
1. นักเรียนคิดว่าการใช้สารเสพติดเพียง 1 หรือ 2 ครั้ง ไม่ทำให้เสพติดได้	1	.247
2. นักเรียนคิดว่าเราต้องดื่มเหล้าให้เป็นเพื่อต้องเข้าสังคมในอนาคต	1	.220
3. นักเรียนคิดว่าการใช้สารเสพติดไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน	1	.366
4. นักเรียนคิดว่าการใช้สารเสพติดบางชนิด เช่น กัญชา หรือ เหล้า ช่วยให้มีเรื่องทุกซี้ใจได้	1	.509
5. นักเรียนไม่รับฟังคำเตือนของคนในครอบครัวเรื่องพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า หรือหนีเรียน เป็นต้น	1	.515
6. นักเรียนอยากลองดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์ ดูสักครั้ง	0.8	.453
7. นักเรียนอยากลองสูบบุหรี่ดูบ้าง	1	.640
8. นักเรียนเห็นเพื่อนใช้สารเสพติดเวลาไม่สบายใจ นักเรียนอยากลองใช้บ้างเมื่อตนเองรู้สึกไม่สบายใจ	1	.775
9. การสูบบุหรี่ช่วยให้คลายเครียดได้	1	.640
10. นักเรียนคิดว่าถ้ากลุ่มเพื่อนสนิทของเราสูบบุหรี่ เราต้องสูบบุหรี่ให้เป็นด้วยเช่นกัน	0.8	.467
11. นักเรียนคิดว่าถ้ากลุ่มเพื่อนสนิทของเราดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์ เราต้องหัดดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์ ให้เป็นด้วยเช่นกัน	0.8	.546
12. นักเรียนคิดว่าถ้ากลุ่มเพื่อนสนิทของเรามีคนที่ใช้สารเสพติด เช่น ยาโปร ยาลิน กัญชา ยาบ้า ไอซ์ ฯลฯ เราต้องใช้สารเสพติดนั้น ๆ ให้เป็นด้วยเช่นกัน	0.8	.639
13. นักเรียนคิดว่าไม่ผิดอะไรหากเราจะสูบบุหรี่บ้างเพราะในบ้านของเราก็มีคนสูบบุหรี่	1	.610

ตาราง 53 (ต่อ)

ข้อวัด	ICVI	CITC
14. นักเรียนคิดว่าไม่ผิดอะไรหากเราจะดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์ เพราะในบ้านของเราก็มีคนที่มีเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์	1	.372
15. นักเรียนคิดว่าไม่ผิดอะไรหากเราจะใช้สารเสพติด เช่น ยาโปร ยาเส้น กัญชา ยาบ้า ไอซ์ ฯลฯ เพราะในบ้านของเราก็มีคนใช้สารเสพติดเหล่านั้น	1	.516
16. เมื่อเพื่อนชวนสูบบุหรี่ นักเรียนไม่กล้าขัดใจเพื่อน	0.8	.571
17. นักเรียนไม่กล้าปฏิเสธเวลาเพื่อนชวนให้ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	0.8	.602
18. หากเพื่อนมาชักชวนให้ลองเสพสิ่งเสพติดนักเรียนจะปฏิเสธคำชักชวนของเพื่อน	0.8	.246
19. นักเรียนคิดว่าลองสักนิดก็ไม่เสียหายอะไรหากเพื่อนชวนให้นักเรียนลองดื่มเครื่องดื่มผสมยาแก้ปวด แก้แพ้ หรือแก้ไอ	0.8	.440
20. นักเรียนกล้าพูดปฏิเสธ ถ้าเพื่อนชวนไปเสพสิ่งเสพติด เช่น ยาโปร ยาเส้น กัญชา ยาบ้า ไอซ์ ฯลฯ	0.8	.258
21. นักเรียนตระหนักดีว่าหากเราลองใช้สารเสพติดแล้วโดนตำรวจจับตรวจชี้ อาจส่งผลเสียต่ออนาคต	1	.482
22. นักเรียนเคยสูบบุหรี่	1	.453
23. นักเรียนเคยดื่มเหล้า เบียร์ ไวน์ หรือน้ำผลไม้ผสมแอลกอฮอล์	0.8	.248
24. นักเรียนเคยใช้สารเสพติดต่าง ๆ เช่น ยาโปร ยาเส้น กัญชา ยาบ้า ไอซ์ ฯลฯ	0.8	.432



ขนาดของกลุ่มตัวอย่างสำหรับศึกษาค่าเฉลี่ยของประชากร

ความเชื่อมั่น ความคลาดเคลื่อน (E) ขนาดประชากร (N)	ระดับความเชื่อมั่น 99%			ระดับความเชื่อมั่น 95%			ระดับความเชื่อมั่น 90%		
	±5% ของ σ	±10% ของ σ	±15% ของ σ	±5% ของ σ	±10% ของ σ	±15% ของ σ	±5% ของ σ	±10% ของ σ	±15% ของ σ
100	97	90	80	94	80	64	92	73	55
200	189	164	133	178	133	94	169	115	75
300	277	225	171	253	171	112	235	143	86
500	439	321	222	381	222	131	343	176	97
700	586	394	255	487	255	142	426	196	103
1,000	783	474	286	615	286	151	521	214	108
1,500	1,059	563	316	774	316	159	631	230	112
2,000	1,286	621	333	889	333	163	705	240	114
2,500	1,475	662	345	976	345	166	759	246	115
3,000	1,636	692	353	1,043	353	168	799	250	116
3,500	1,775	716	359	1,098	359	169	831	253	117
4,000	1,895	735	361	1,143	364	170	856	255	117
4,500	2,000	750	367	1,180	367	171	877	257	118
5,000	2,093	763	370	1,212	370	172	894	258	118
6,000	2,250	783	375	1,263	375	173	922	260	119
7,000	2,377	797	378	1,302	378	173	942	262	119
8,000	2,483	809	381	1,333	381	174	959	263	119
9,000	2,571	818	383	1,358	383	174	971	264	119
10,000	2,647	826	385	1,379	385	175	982	265	120
15,000	2,903	849	390	1,446	390	176	1,015	267	120
20,000	3,051	861	392	1,481	392	176	1,033	269	120
30,000	3,214	874	395	1,519	394	177	1,051	270	121
50,000	3,359	884	397	1,550	397	177	1,066	271	121
70,000	3,424	889	398	1,564	398	177	1,072	271	121
100,000	3,475	892	398	1,575	398	177	1,077	272	121
∞	3,600	900	400	1,600	400	178	1,089	272	121



ภาคผนวก จ.

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัย



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 393/61E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การสร้างโปรแกรมพัฒนาความสามารถคิดบริหารจัดการตนเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมเสี่ยง ต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มเยาวชน

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นายเกรียงไกร พึ่งเชื้อ

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 25 ม.ค. 2562 |
| 2. โครงร่างการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 25 ม.ค. 2562 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 25 ม.ค. 2562 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 25 ม.ค. 2562 |

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-393/2561

วันที่ให้การรับรอง : 25/01/2562

วันหมดอายุใบรับรอง : 25/01/2563



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายเกรียงไกร พึ่งเชื้อ
วัน เดือน ปี เกิด	11 ธันวาคม 2521
สถานที่เกิด	กรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	พ.ศ. 2543 ศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว จากมหาวิทยาลัยศิลปากร พ.ศ. 2555 วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาอุตสาหกรรม และองค์การจากมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พ.ศ. 2562 ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาจิตวิทยาประยุกต์จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ที่อยู่ปัจจุบัน	178 ม.6 ต.ท่าข้าม อ.สามพราน จ.นครปฐม 73110
รางวัลที่ได้รับ	ได้รับรางวัลผลงานวิชาการดีเด่นแห่งปี รางวัลรองศาสตราจารย์ นายแพทย์ยงยุทธ ขจรธรรม (นำเสนอในรูปแบบโปสเตอร์) เรื่อง “กลยุทธ์ การส่งเสริมการตลาดแบบออนไลน์ของเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในประเทศไทย” ในการประชุมวิชาการสุราระดับชาติครั้งที่ 6 วันที่ 20 – 21 พฤศจิกายน 2553 ณ โรงแรมรามารการ์เด็นท์ กรุงเทพฯ