

ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตต่อความรู้และทักษะชีวิตการป้องกันการใช้กัญชา เพื่อการสันติภาพในเด็กวัยรุ่นตอนต้น

ฉิสาพิชญากัก มีสมศักดิ์, พย.ม.¹

พิไลลักษณ์ โรจนประเสริฐ, พย.ม.²

อุษา โกหิณัง, พย.ม.²

ณัฐยา ศรีทะแก้ว, ป.ร.ค.²

พัชรพร คำภูมิ, พย.ม.^{1*}

(วันที่ส่งบทความ: 26 สิงหาคม 2568; วันที่แก้ไข: 18 มีนาคม 2569; วันที่ตอบรับ: 28 เมษายน 2569)

บทคัดย่อ

การสร้างเสริมทักษะชีวิตเป็นโปรแกรมที่ช่วยส่งเสริมความรู้และทักษะการป้องกันการใช้กัญชา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบหนึ่งกลุ่มวัดผลก่อนหลัง เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตป้องกันการใช้กัญชาเพื่อการสันติภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็น เด็กวัยรุ่นอายุ 12-15 ปี จำนวน 45 คน คำนวณกลุ่มตัวอย่างใช้โปรแกรม G*Power คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิต และเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ 1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล 2) แบบประเมินความรู้เรื่องการป้องกันการใช้กัญชา และ 3) แบบประเมินทักษะชีวิต โดยเครื่องมือมีค่าความตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ .92 และ .96 ตามลำดับ และค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดยแบบวัดความรู้มีค่า มีค่า KR-20 เท่ากับ .86 และแบบประเมินทักษะชีวิตค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .96 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา และสถิติทดสอบค่า t แบบ Paired t-test ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังได้รับโปรแกรมกลุ่มตัวอย่างมีค่าคะแนนความรู้ ($M=6.58$, $SD=1.18$) และทักษะชีวิตป้องกันการใช้กัญชาเพื่อการสันติภาพ ($M=4.07$, $SD=.43$) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .001$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่า โปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตช่วยส่งเสริมความรู้และทักษะชีวิตป้องกันการใช้กัญชาเพื่อการสันติภาพในเด็กวัยรุ่นตอนต้นได้

คำสำคัญ: การสร้างเสริมทักษะชีวิต, กัญชาเพื่อการสันติภาพ, เด็กวัยรุ่นตอนต้น

¹ อาจารย์, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์, คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

* ผู้ประพันธ์บรรณกิจ: พัชรพร คำภูมิ, อีเมล: Pacharaporn_k@rmutt.ac.th

Evaluation of a Life Skills Enhancing Program on Preventing Recreational Cannabis Use in Early Adolescents

Nisapichayapak Meesomsak, MNS¹

Pilailak Rojanaprasert, MNS²

Usa Thohinung, MNS²

Nuttaya Sritakaew, PhD²

Pacharaporn kumpumee, MNS^{1*}

(Received: October 26th, 2025; Revised: March 18th, 2026; Accepted: April 28th, 2026)

Abstract

Life skills enhancement serves as a vital approach to promoting knowledge and skills for the prevention of cannabis use. This study employed a quasi-experimental research design, specifically a one-group pretest-posttest design, to investigate the effects of a life skills enhancement program on knowledge and life skills for preventing recreational cannabis use among early adolescents. The sample consisted of 45 adolescents, aged 12–15 years. The sample size was determined via G*Power and selected through multi-stage random sampling. The research instruments included the life skills enhancement program and data collection tools which consisted of: 1) a personal information questionnaire, 2) a cannabis use prevention knowledge assessment, and 3) a life skills assessment. The instruments demonstrated content validity indices of .92 and .96, respectively. The reliability of the knowledge assessment yielded a KR-20 value of .86, while the life skills assessment showed a Cronbach's alpha coefficient of .96. Data were analyzed using descriptive statistics and paired t-tests. The results revealed that, after participating in the program, the subjects' mean scores for knowledge ($M = 6.58$, $SD = 1.18$) and life skills for preventing recreational cannabis use ($M = 4.07$, $SD = .43$) increased with statistical significance ($p < .001$). These findings demonstrate that the life skills enhancement program effectively promotes both the knowledge and life skills necessary for preventing recreational cannabis use among early adolescents.

Keywords: life skills enhancing, recreational cannabis use, early adolescents

¹ Lecturer, Faculty of Nursing, Rajamangala University of Technology

² Assistant Professor, Faculty of Nursing, Rajamangala University of Technology

* Corresponding author: Pacharaporn kumpumee, Email; Pacharaporn_k@rmutt.ac.th

บทนำ

ปัจจุบันปัญหาการใช้สารเสพติดเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญระดับโลก ในปี พ.ศ. 2562 พบว่ามีผู้ติดสารเสพติด จำนวน 271 ล้านคน ร้อยละ 5.5 ของประชากรโลก ซึ่งสารเสพติดมีผู้ใช้มากที่สุด ได้แก่ กัญชา (United Nations Office on Drugs and Crime [UNODC], 2021) ในกลุ่มวัยรุ่นมีการใช้กัญชาเพื่อการสันทนาการมากขึ้นทั้งต่างประเทศและในประเทศไทย สำหรับประเทศไทยหลังจากมีประกาศกัญชาเสรี ส่งผลให้ประชาชนทุกกลุ่มวัยสามารถเข้าถึงกัญชาและผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนผสมของกัญชาได้อย่างเสรี ในปี พ.ศ. 2565 ประชาชนกลุ่มอายุ 15 -65 ปี ใช้กัญชาเพื่อการสันทนาการ 11 ล้านคน ซึ่งเพิ่มจากในปีพ.ศ. 2563-2564 ที่มีผู้ใช้กัญชาเพื่อการสันทนาการเพียง 1.1 และ 1.89 ล้านคน (Kalayasiri & Boonthae, 2023) ทั้งนี้ราชวิทยาลัยกุมารแพทย์แห่งประเทศไทยจึงมีคำแนะนำให้เด็กที่อายุน้อยกว่า 20 ปี ไม่ควรเข้าถึงและบริโภคกัญชาเพราะสมองยังพัฒนาไม่เต็มที่ เนื่องจากกัญชามีสารเคต้า-9 เตตราไฮโดรแคนนาบินอยด์ (delta-9-tetrahydrocannabinol : THC) และแคนนาบีไดออล (Cannabidiol : CBD) ที่มีผลกระทบต่อระบบประสาทและสมองของวัยรุ่นที่อาจส่งผลต่อระดับสติปัญญาและความจำได้ และไม่แนะนำให้วัยรุ่นนำกัญชาไปใช้เพื่อการสันทนาการ (The Royal College of Pediatricians of Thailand & Pediatric Society of Thailand [RC Ped T. & PST], 2022) ทั้งนี้การใช้ในปริมาณที่มากอาจส่งผลกระทบต่อในระยะยาวต่อร่างกายทำให้เกิดโรคหลอดเลือดสมอง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง ด้านความผิดปกติทางจิต เช่น โรคซึมเศร้า วิตกกังวล และความคิดที่จะฆ่าตัวตาย (Albaugh et al., 2021)

วัยรุ่นตอนต้นอายุระหว่าง 12-15 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของ พัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม (World Health Organization [WHO], 2022) โดยเฉพาะด้านอารมณ์ค่อนข้างรุนแรงพฤติกรรมแปรปรวนอ่อนไหวง่ายไม่มั่นคง ชอบแสดงอารมณ์ตรงไปตรงมา ควบคุมอารมณ์ได้ น้อย มีความเป็นตัวของตัวเอง อยากรู้ อยากทดลอง ชอบแสวงหาความรู้และทดลองสิ่งแปลกๆ ใหม่ ๆ ต้องการความเป็นอิสระ (Silvers, 2022) จากการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกระทำความผิดด้านการใช้ยาเสพติดของเด็กและเยาวชนไทยมีสาเหตุมาจากปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ รายได้ครอบครัวต่ำ มีทัศนคติต่อยาเสพติดในทางบวก การควบคุมตนเองต่ำ จิตใจไม่มั่นคงยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง อยากรู้ อยากลองและการเที่ยวเตร่ ปัจจัยด้านครอบครัว ได้แก่ ครอบครัวพร่อง การเลี้ยงดูไม่เหมาะสมและถูกปล่อยปละละเลย ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อมและสังคม ได้แก่ การคบหากลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมกระทำความผิด มีแหล่งมั่วสุมและพื้นที่เสี่ยงต่อปัญหาเสพติด (Tang et al., 2022) จากปัญหาดังกล่าวเด็กวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยเปลี่ยนผ่านจากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ควรได้รับการเตรียมความพร้อมเพื่อให้สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพปัจจุบัน ซึ่งทักษะชีวิตเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กวัยรุ่นสามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างเหมาะสมตามสภาพแวดล้อม

ทักษะชีวิต (Life Skill) เป็นความสามารถขั้นพื้นฐานของบุคคลในการปรับตัว และเลือกทางเดินที่เหมาะสม สามารถจัดการกับปัญหาต่างๆ ที่อยู่รอบตัวในสภาพปัจจุบัน ช่วยสร้างเสริมการดำเนินชีวิตใน

ด้านต่างๆ ตลอดจนเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตอย่างมีประสิทธิภาพ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 1997) ได้ให้ความสำคัญกับการกำหนดทักษะชีวิตที่จำเป็นต้องให้เกิดขึ้น 3 ด้าน 10 องค์ประกอบ คือ ด้านพุทธิพิสัย ได้แก่ 1) การคิดสร้างสรรค์และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ 2) ด้านจิตพิสัย ได้แก่ความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และ 3) ด้านทักษะพิสัย ได้แก่ การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล การจัดการอารมณ์ และการจัดการความเครียด เด็กวัยรุ่นตอนต้นเป็นช่วงแรกของการเข้าสู่วัยรุ่น เป็นช่วงสำคัญของชีวิตเนื่องจากวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม มีอารมณ์ค่อนข้างรุนแรง พฤติกรรมแปรปรวนอ่อนไหวง่าย ควบคุมอารมณ์ได้น้อย มีความเป็นตัวของตัวเองสูง อยากรู้ อยากลอง ชอบแสวงหาความรู้และทดลองสิ่งแปลกใหม่ ต้องการความเป็นอิสระ ต้องการพึ่งพาตนเองมากขึ้น การสร้างเสริมทักษะชีวิตทั้ง 3 ด้านจะช่วยให้เด็กวัยรุ่นมีความรู้และทักษะชีวิตสามารถวิเคราะห์ การปฏิเสธต่อรอง การสื่อสาร การตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นทักษะชีวิตจึงเป็นกระบวนการหนึ่งที่ช่วยให้มนุษย์สามารถปฏิบัติหน้าที่ของตนเองได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะชีวิตได้ถูกนำมาใช้ในการเตรียมการสำหรับวัยรุ่นให้พร้อมต่อการเปลี่ยนแปลงเข้าสู่ผู้ใหญ่ จะช่วยให้เยาวชนได้ค้นพบความต้องการขั้นพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของตนเอง ทักษะชีวิตจึงได้ถูกนำมาใช้แก้ปัญหา โดยเฉพาะปัญหาที่มีผลกระทบโดยตรงต่อคุณภาพชีวิตเยาวชน (Office of the Narcotics Control Board [ONCB], 2021)

จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมาสำหรับประเทศไทย พบว่า การพัฒนาทักษะชีวิตการป้องกันการใช้สารเสพติดของนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาส ส่งผลให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 มีความรู้เกี่ยวกับโทษและการป้องกันการใช้สารเสพติดและพฤติกรรมการป้องกันการใช้สารเสพติดสูงกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Somsak et al., 2024) และในต่างประเทศ พบว่า การฝึกทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้กัญชาในวัยรุ่นอย่างไรก็ตามการศึกษาส่วนใหญ่มีมุมมองเน้นไปที่กลุ่มวัยรุ่นตอนปลายมากกว่ากลุ่มเด็กวัยรุ่นตอนต้น (Schwarz et al., 2022) ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มสูงต่อการทดลองใช้กัญชาเพื่อการสันทนาการ อีกทั้งการใช้กัญชาในลักษณะนี้ยังมีแรงจูงใจที่แตกต่างจากสารเสพติดประเภทอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม งานวิจัยเกี่ยวกับการป้องกันการใช้กัญชาในวัยรุ่น ส่วนใหญ่ศึกษากลุ่มวัยรุ่นตอนปลาย ขณะที่เด็กวัยรุ่นตอนต้นยังได้รับการศึกษาค่อนข้างจำกัด โดยเฉพาะโปรแกรมการป้องกันที่ใช้แนวคิดทักษะชีวิตขององค์การอนามัยโลกซึ่งมุ่งพัฒนาทักษะการคิด การตัดสินใจ และการปฏิเสธ พฤติกรรมเสี่ยงอย่างเป็นระบบ ดังนั้นการพัฒนาโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตสำหรับเด็กวัยรุ่นตอนต้นจึงมีความสำคัญ เพื่อเสริมสร้างความรู้และทักษะในการป้องกันการใช้กัญชาเพื่อการสันทนาการตั้งแต่ระยะเริ่มต้นของช่วงวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจพัฒนาโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตเพื่อให้เด็กวัยรุ่นตอนต้นได้ค้นพบความต้องการขั้นพื้นฐานที่นำไปสู่การพัฒนาศักยภาพของตนเอง ตลอดจนส่งเสริมให้เด็กวัยรุ่นมีความรู้และทักษะชีวิตสามารถวิเคราะห์ หาสาเหตุ ปัจจัยของปัญหา ซึ่งจะนำไปสู่การป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

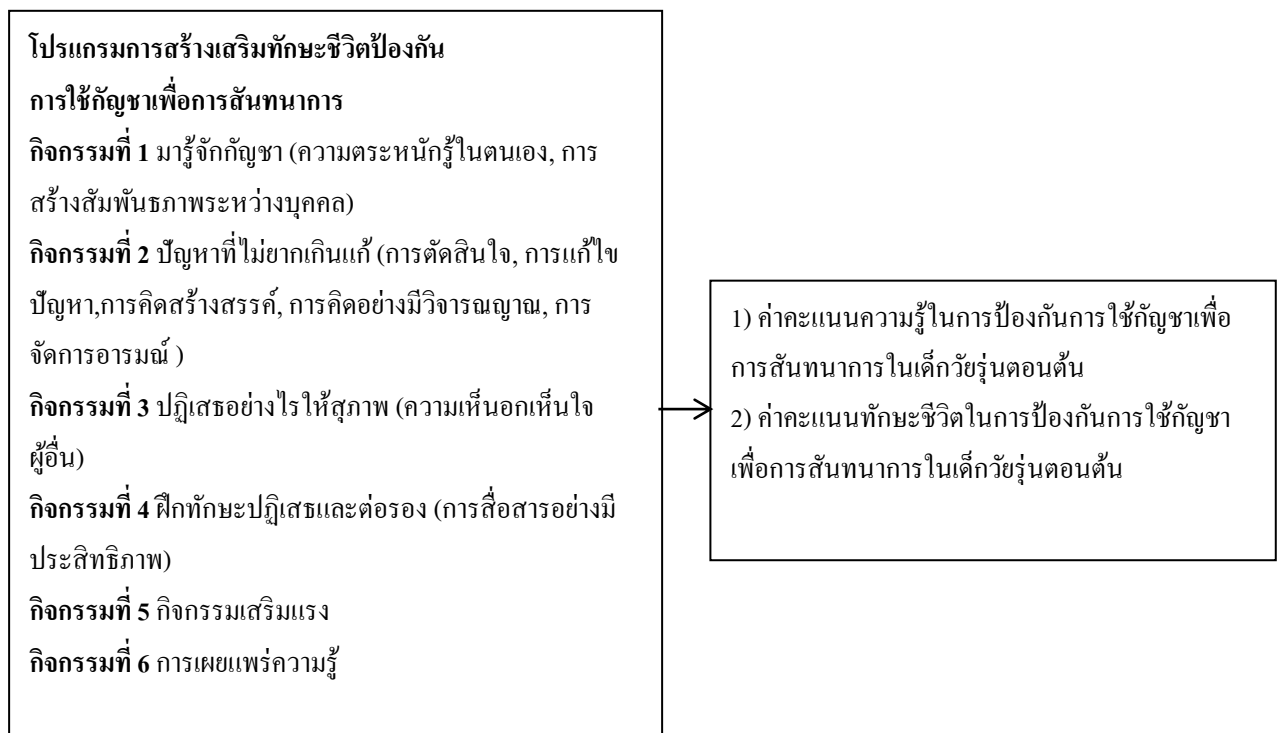
1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตป้องกันการใช้กัญชาเพื่อการสันตนาการในเด็กวัยรุ่นตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบค่าคะแนนความรู้และทักษะชีวิตในการป้องกันการใช้กัญชาเพื่อการสันตนาการในเด็กวัยรุ่นตอนต้นก่อนและหลังการได้รับโปรแกรม

สมมติฐานการวิจัย

1. ค่าคะแนนความรู้ในการป้องกันการใช้กัญชาเพื่อการสันตนาการในเด็กวัยรุ่นตอนต้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม
2. ค่าคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันการใช้กัญชาเพื่อการสันตนาการในเด็กวัยรุ่นตอนต้นหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

กรอบแนวคิดการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรม การสร้างเสริมทักษะชีวิตป้องกันการใช้กัญชาเพื่อการสันตนาการในเด็กวัยรุ่นตอนต้น ตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) 10 องค์ประกอบ โดยกำหนดเป็น 6 กิจกรรม มีเป้าหมายเพื่อให้เด็กวัยรุ่นตอนต้น มีความรู้และทักษะชีวิตสามารถวิเคราะห์การปฏิเสธต่อรอง การสื่อสาร การตัดสินใจ และแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) แบบหนึ่งกลุ่มวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-posttest one group design) ระยะเวลาการศึกษา 24 สัปดาห์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ เด็กวัยรุ่นอายุ 12-15 ปี กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดปทุมธานี

กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กวัยรุ่นอายุ 12-15 ปี ทั้งชายและหญิง กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา ตำบลบางพูน อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี จำนวน 40 คน โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกเข้าดังนี้ 1) เด็กวัยรุ่นตอนต้นอายุระหว่าง 12-15 ปี ทั้งเพศชายและหญิง 2) สามารถฟัง พูด อ่านและเขียนภาษาไทยได้ 3) ผู้ปกครองอนุญาตและให้ความร่วมมือในการดำเนินการวิจัยตลอดระยะเวลาของการศึกษา เกณฑ์การคัดออก คือ 1) ป่วยหรือมีโรคประจำตัว 2) ไม่สามารถเข้าร่วมวิจัยได้ครบทุกขั้นตอนของการดำเนินการวิจัยที่กำหนดไว้

กลุ่มตัวอย่าง คำนวณขนาดตัวอย่างโดยใช้โปรแกรม G*Power กำหนดค่าอำนาจการทดสอบ ($1 - \beta$) เท่ากับ 0.95 ขนาดอิทธิพลเท่ากับ .50 (reference) ค่าแอลฟา (α) เท่ากับ .05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 45 คน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Cluster Sampling) โดยทำการสุ่มรายชื่ออำเภอในจังหวัดปทุมธานี หลังจากนั้นสุ่มเลือกตำบลออกมาอำเภอละ 3 ตำบล นำรายชื่อโรงเรียนมัธยมในแต่ละตำบลมาทำการสุ่มและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติ

การพิทักษ์สิทธิผู้ให้ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการศึกษาวิจัยด้านการแพทย์และสาธารณสุขในมนุษย์ จังหวัดปทุมธานี หมายเลขรับรอง PPHO-REC 2567/11 ลงวันที่ 11 มีนาคม 2567 ผู้วิจัยทำหนังสือเพื่อขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลไปถึงหน่วยงานที่รับผิดชอบกลุ่มตัวอย่าง เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตเก็บข้อมูล พร้อมทั้งชี้แจงรายละเอียดการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง โดยให้ความสำคัญกับประเด็นทางจริยธรรมในทุกขั้นตอนของการศึกษาทำการอธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่างได้มีสิทธิตัดสินใจเข้าร่วมโครงการวิจัยหรือไม่ก็ได้โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ข้อมูลจะถูกเก็บเป็นความลับจะเผยแพร่ข้อมูล เป็นภาพรวมเท่านั้น และข้อมูลจากแบบสอบถามจะถูกทำลายหลังจากเสร็จสิ้นการวิจัยภายใน 2 ปี ทั้งนี้เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถามประเด็นที่สงสัย และผู้ให้ข้อมูลสามารถขอถอนตัวจากการเข้าร่วมโครงการได้ตลอดเวลาหากต้องการและไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อการให้ข้อมูล

เครื่องมือวิจัยที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 ข้อ เป็นแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ภูมิฐานะ สถานภาพครอบครัว สมาชิกครอบครัว ผู้ดูแลหลักการใช้สารเสพติด แหล่งการรับรู้ข้อมูล ข่าวสาร

1.2 แบบประเมินความรู้เรื่องการป้องกันการใช้กัญชา สร้างจากการทบทวนวรรณกรรมเรื่องการใช้กัญชาในวัยรุ่น จำนวน 10 ข้อ แบบสอบถามให้เลือกตอบ 4 ตัวเลือก ตอบถูกให้ 1 คะแนน และตอบผิดให้ 0 คะแนน และแบบอัตรัดจำนวน 3 ข้อให้ตอบอย่างอิสระโดยประเมินระดับคุณภาพ 4 ระดับ ได้แก่ 4 คะแนน ดีมาก 3 คะแนน ดี 2 คะแนน พอใช้ 1 คะแนน ควรปรับปรุง

1.3 แบบประเมินทักษะชีวิต สร้างจากการทบทวนวรรณกรรมตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) จำนวน 18 ข้อ เป็นแบบมาตราประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้แก่ 5 คะแนน เห็นด้วยมากที่สุด 4 คะแนน เห็นด้วยมาก 3 คะแนน เห็นด้วย ปานกลาง 2 คะแนน เห็นด้วยน้อย 1 คะแนน เห็นด้วยน้อยที่สุด

2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย คือ โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตการป้องกันการใช้กัญชาเพื่อการนันทนาการในเด็กวัยรุ่นตอนต้น สร้างขึ้นตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก (WHO, 1997) โดยแบ่งกิจกรรมเป็น 6 ครั้ง รวม 24 สัปดาห์ แต่ละครั้งใช้เวลา 45 นาที โดยมีนักวิจัยและวิทยากรผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมในแต่ละครั้ง รายละเอียดดังนี้

กิจกรรมที่ 1 มาตรฐานกัญชา ก่อนคิดจะใช้ เป็นการสร้างสัมพันธภาพ และให้ความรู้เรื่องโดยสื่อ power point ได้แก่ ชนิดของสารในกัญชา ชนิดของกัญชา กฎระเบียบและข้อกำหนดทางกฎหมาย ผลกระทบของกัญชา สาเหตุของการใช้กัญชา ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้กัญชา และการส่งเสริมทางเลือกอื่นแทนการใช้กัญชาเป็นการพัฒนาทักษะชีวิตด้านความตระหนักรู้ในตนเอง

กิจกรรมที่ 2 ปัญหาที่ไม่ยากเกินแก้ เป็นกิจกรรมที่ให้กลุ่มตัวอย่างระดมความคิดและตัดสินใจแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงการใช้กัญชาเสรี เป็นการพัฒนาด้านการตัดสินใจ การแก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

กิจกรรมที่ 3 ปฏิเสธอย่างไรให้สุภาพ ให้ความรู้โดยสื่อ power point ได้แก่ ประเภทของการปฏิเสธข้อควรระวังในการปฏิเสธ ประโยชน์ของการมีทักษะปฏิเสธ วิธีการปฏิเสธอย่างสุภาพ วิธีการรับมือกับการปฏิเสธเหตุการณ์ที่ต้องปฏิเสธ

กิจกรรมที่ 4 ฝึกทักษะปฏิเสธและต่อรอง เป็นกิจกรรมที่พัฒนาให้กลุ่มตัวอย่างมีวิธีหรือแนวทางในการปฏิเสธจากสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงเกี่ยวกับการชักจูงให้ใช้กัญชา การปฏิเสธและต่อรองอย่างสุภาพโดยมีเทคนิคการปฏิเสธอย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ เป็นการจำลองสถานการณ์เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่นำไปสู่การใช้กัญชาและให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกทักษะการปฏิเสธและการสื่อสาร

กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมเสริมแรง เป็นกิจกรรมที่พัฒนาให้กลุ่มตัวอย่างพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องที่ ได้เรียนรู้เกี่ยวกับกัญชาในวัยรุ่น และมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันอย่างต่อเนื่องโดยสร้างไลน์กลุ่ม

กิจกรรมที่ 6 การเผยแพร่ความรู้ โดยการนำภาพกิจกรรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตและความรู้ เรื่องกัญชามาทำเล่มคู่มือให้กับวัยรุ่นในโรงเรียน เพื่อสร้างเสริมทักษะชีวิตในวัยรุ่นให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. แบบประเมินความรู้เรื่องการป้องกันการใช้กัญชา และแบบประเมินทักษะชีวิต ผ่านการ ตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน โดยเป็นกุมารแพทย์ 1 ท่าน อาจารย์สาขาการพยาบาลเด็กและ วัยรุ่น 1 ท่าน และ อาจารย์สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 1 ท่าน ปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะ มีค่าความตรงเชิงเนื้อหา (CVI) เท่ากับ .92 และ .96 ตามลำดับ ผู้วิจัยนำแบบประเมินไปทดลองใช้กับเด็ก วัยรุ่นกลุ่มอื่นที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน เพื่อหาความเชื่อมั่นของเครื่องมือโดย แบบวัดความรู้มีค่า มีค่า KR-20 เท่ากับ .86 และแบบประเมินทักษะชีวิตค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) เท่ากับ .96

2. โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตการป้องกันการใช้กัญชาเพื่อการนันทนาการในเด็กวัยรุ่น ตอนต้น ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิชุดเดิม ได้ปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่าความตรงเชิงเนื้อหา (CVI) เท่ากับ .92

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล เสนอต่อผู้อำนวยการโรงเรียน พบ กลุ่มตัวอย่าง เพื่อแนะนำตัวและชี้แจงวัตถุประสงค์ พร้อมทั้งให้สิทธิกลุ่มตัวอย่างที่จะตัดสินใจเข้าร่วมวิจัยด้วยตนเอง โดยไม่มีการบังคับ และจะต้องมีการลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัยเป็นลายลักษณ์อักษร

2. ผู้ช่วยวิจัยเก็บข้อมูลตามแบบสอบถามส่วนบุคคล แบบวัดความรู้เรื่องการป้องกันการใช้กัญชา แบบวัดทักษะชีวิต ครั้งแรกก่อนทำการทดลอง (pre-test) แบบออนไลน์ด้วย Google Forms หลังจากนั้น ผู้วิจัยทำการนัดหมายเพื่อดำเนินการวิจัยตามโปรแกรม โดยใช้เวลาทั้งสิ้น 24 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่แต่ละครั้งใช้เวลา 45 นาที และ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันอย่างต่อเนื่องโดยสร้างไลน์กลุ่ม รวมเป็น ระยะเวลา 24 สัปดาห์ และติดตามหลังเสร็จสิ้นโปรแกรม 1 สัปดาห์ จากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน และวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าคะแนนความรู้และทักษะชีวิตป้องกันการใช้กัญชาเพื่อ การสันทนาการในเด็กวัยรุ่นตอนต้นก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม โดยใช้สถิติทดสอบแบบพารามเมตริกซ์ ทดสอบค่า t แบบ Paired t –test กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 45 คน เป็นเพศชาย ร้อยละ 53.30 และเพศหญิงร้อยละ 46.70 และส่วนใหญ่อายุ 14 ปี ร้อยละ 51.10 นับถือศาสนาพุทธร้อยละ 95.60 กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 60 ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 13.30 และ ระดับมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 26.70 ตามลำดับ สถานภาพของครอบครัว บิดา มารดาอยู่ร่วมกัน ร้อยละ 53.30 หย่าร้างหรือแยกกันอยู่ ร้อยละ 44.40 และมารดาเสียชีวิต ร้อยละ 2.20 อาศัยอยู่กับบิดา มารดา ร้อยละ 75.60 อยู่กับญาติ ร้อยละ 22.20 และอาศัยอยู่พื่อน้อง ร้อยละ 2.20 อาชีพของผู้ดูแลเด็ก ส่วนใหญ่มีอาชีพค้าขาย ร้อยละ 33.30 รองลงมาคืออาชีพเกษตรกร ร้อยละ 26.70 รายได้ส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 10,000 – 20,000 บาท ร้อยละ 66.70 รองลงมาคือ 20,001-30,000 บาท มีพี่น้องจำนวน 1-2 คน และ 3-4 คน คิดเป็นร้อยละ 40 และมากกว่านั้น คิดเป็นร้อยละ 20

2. ผลของโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตการป้องกันการใช้กัญชา

ค่าคะแนนความรู้ ก่อนได้รับโปรแกรมเท่ากับ 5.56 และหลังได้รับโปรแกรมเท่ากับ 6.58 จะเห็นได้ว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตป้องกันการใช้กัญชาเพื่อการสันตนา การเด็กรุ่นตอนต้นมีค่าคะแนนความรู้เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=.001$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าคะแนนความรู้เรื่องการป้องกันการใช้กัญชาเพื่อการสันตนาการของเด็กรุ่นตอนต้นก่อนและหลังการได้รับโปรแกรม ($n=45$ คน)

ความรู้	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>MD</i>	<i>df</i>	Paired t test	
					<i>t</i> value	<i>p</i> value
ก่อนทดลอง	5.56	1.42	-1.02	44	-10.44	.001
หลังทดลอง	6.58	1.18				

ค่าคะแนนทักษะชีวิต ก่อนได้รับโปรแกรมเท่ากับ 4.07 และหลังได้รับโปรแกรมเท่ากับ 3.96 จะเห็นได้ว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตป้องกันการใช้กัญชาเพื่อการสันตนาการ เด็กรุ่นตอนต้นมีค่าคะแนนทักษะชีวิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p=.000$) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันการใช้กัญชาเพื่อการสันตนาการในเด็กรุ่นตอนต้นก่อนและหลังการได้รับโปรแกรม ($n=45$ คน)

ทักษะชีวิต	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>MD</i>	<i>df</i>	Paired t test	
					<i>t</i> value	<i>p</i> value
ก่อนทดลอง	3.96	.48	-.11	44	-8.11	.001
หลังทดลอง	4.07	.43				

อภิปรายผล

โปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตการป้องกันการใช้กัญชา ส่งผลให้ค่าคะแนนความรู้ของเด็กวัยรุ่นตอนต้น หลังได้รับโปรแกรมเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการจัดโปรแกรมโดยให้ความรู้เรื่อง มารูจักกัญชา ก่อนคิดจะใช้ ชนิดของสารในกัญชา ผลกระทบของกัญชา และการส่งเสริมทางเลือกอื่นแทนการใช้กัญชา จากนั้นได้มีการจัดกิจกรรมกลุ่ม การพัฒนาการทักษะชีวิตตามแนวคิดขององค์การอนามัยโลก โดยให้เด็กวัยรุ่นตอนต้น ระดมความคิด พัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง การตัดสินใจการแก้ปัญหา การคิดสร้างสรรค์ และการคิดอย่างมีวิจารณญาณ สอดคล้องกับการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิตต่อความรู้และพฤติกรรมการป้องกันการใช้สารเสพติดของนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาแห่งหนึ่งในจังหวัดเพชรบุรี พบว่า คะแนนเฉลี่ยความรู้เกี่ยวกับโทษและการป้องกันการใช้สารเสพติดของนักเรียนสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Sawangjaeng & Rungney, 2024) สอดคล้องกับการทบทวนงานวิจัยอย่างเป็นระบบที่ประเมินความรู้เกี่ยวกับกัญชาในเด็กและวัยรุ่นกลุ่มอายุระหว่าง 10-18 ปี พบว่าความรู้เกี่ยวกับกัญชามีความสัมพันธ์กับความตั้งใจใช้กัญชาในอนาคตลดลง (Smith et al., 2023)

จากผลการวิจัย พบว่า เด็กวัยรุ่นตอนต้นที่ได้รับโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิต มีค่าคะแนนทักษะชีวิตหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมต่างๆ ในโปรแกรม ได้แก่ การให้ความรู้โดย สื่อ power point เกี่ยวกับประเภทของการปฏิเสธข้อควรระวังในการปฏิเสธ ประโยชน์ของการมีทักษะปฏิเสธ วิธีการปฏิเสธอย่างสุภาพ วิธีการรับมือกับการปฏิเสธเหตุการณ์ที่ต้องปฏิเสธ และการฝึกทำกิจกรรมกลุ่ม ฝึกทักษะการปฏิเสธและต่อรองอย่างเหมาะสมในสถานการณ์ การฝึกกิจกรรมสามารถนำความรู้มาประยุกต์ใช้ในบริบทจริง เกิดการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นกระบวนการสำคัญในการพัฒนาแนวคิดเชิงทักษะและสร้างความมั่นใจในการแสดงออกอย่างเหมาะสมนอกจากนี้การจัดทำคู่มือการเผยแพร่ความรู้ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับกิจกรรมที่ดำเนินการและความรู้เรื่องกัญชายังช่วยให้กลุ่มวัยรุ่นตอนต้นสามารถเข้าถึงข้อมูลได้อย่างต่อเนื่อง ส่งผลต่อการตระหนักรู้และสร้างแนวทางในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงอย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับการศึกษา ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรม ready4life ซึ่งเป็นแอปพลิเคชันมือถือที่ออกแบบเพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิตและลดพฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มวัยรุ่น โดยพบว่า การฝึกทักษะชีวิตผ่านสื่อและกิจกรรมที่เหมาะสม มีผลต่อการเพิ่มทักษะการเผชิญปัญหา การตัดสินใจ และการควบคุมตนเอง และสามารถลดความเสี่ยงของการใช้สารเสพติด (Muller et al., 2021) นอกจากนี้กิจกรรมเสริมแรงให้มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันอย่างต่อเนื่องโดยสร้างกลุ่มไลน์ สอดคล้องกับการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมฝึกทักษะชีวิตผ่านโทรศัพท์มือถือในการป้องกันพฤติกรรมการใช้สารเสพติดพบว่า หลังสิ้นสุดโปรแกรม 6 เดือน กลุ่มที่เข้าร่วมโปรแกรมมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์และการสูบบุหรี่ลดลง และผลการติดตามในระยะยาว 18 เดือนพบว่าการใช้กัญชาลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (Haug et al., 2021) การศึกษานี้มี

ข้อจำกัด ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างมีขนาดเล็ก โรงเรียนบริบทเดียวกัน และวิจัยแบบหนึ่งกลุ่มวัดก่อน-หลัง ซึ่งอาจจำกัดความสามารถในการอ้างอิงผลและอาจได้รับอิทธิพลจากปัจจัยแทรกซ้อนได้

สรุปผลการวิจัย

ผลการดำเนินโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตป้องกันการใช้กัญชาเพื่อการสันตนาการในเด็กวัยรุ่นตอนต้น พบว่า ค่าคะแนนความรู้และค่าคะแนนทักษะชีวิตในการป้องกันการใช้กัญชาเพื่อการสันตนาการในเด็กวัยรุ่นตอนต้นหลัง เข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการประยุกต์ใช้

นำโปรแกรมสร้างเสริมทักษะชีวิตวัยรุ่นตอนต้นขยายผลไปยังโรงเรียนอื่นๆ โดยเฉพาะในพื้นที่ที่พบปัญหาพฤติกรรมเสี่ยงในระดับสูง เพื่อสร้างความตระหนักและลดอัตราการเกิดปัญหาการใช้กัญชาเสรี

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

ควรเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ขยายพื้นที่ศึกษา วิจัยที่มีกลุ่มควบคุมและวิเคราะห์ลักษณะข้อมูลแบบกลุ่ม นอกจากนี้อาจใช้การวิจัยแบบผสมผสาน เพื่อช่วยให้เข้าใจประสบการณ์ มุมมอง และแรงจูงใจของวัยรุ่นต่อโปรแกรมได้เพิ่มขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ ทูสนับสนุนการพัฒนาวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567 (รหัสโครงการวิจัย FRB67E1101) (รหัสคำรับรอง FB670027/0168)

คำแถลงการใช้ปัญญาประดิษฐ์

บทความนี้มีการประยุกต์ใช้ปัญญาประดิษฐ์ในส่วนของการคัดย่อภาษาอังกฤษ ทั้งนี้ทั้งนั้น ผู้วิจัยมีการปรับแก้และเรียบเรียงข้อความ เนื้อหา และรายละเอียดด้วยตนเอง

เอกสารอ้างอิง

- Albaugh, M. D., Ottino-Gonzalez, J., Sidwell, A., Lepage, C., Juliano, A., Owens, M., Chaarani, B., Spechler, P., Fontaine, N., Rioux, P., Lewis, L., Jeon, S., Evans, A., D'Souza, D., Radhakrishnan, R., Banaschewski, T., Bokde, A. L. W., Quinlan, E. B., Conrod, P., ...Garavan, H. (2021). Association of cannabis use during adolescence with neurodevelopment. *JAMA Psychiatry*, 78(9), 1031–1040. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2021.1258>

- Haug, S., Paz Castro, R., Wenger, A., & Schaub, M. P. (2021). A mobile phone-based life-skills training program for substance use prevention among adolescents: Cluster-randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(7), e26951. <https://doi.org/10.2196/26951>
- Kalayasiri, R., & Boonthae, T. (2023). Life skills training to prevent substance use among Thai adolescents: A quasi-experimental study [in Thai]. *Journal of Substance Abuse Treatment and Prevention*, 15(2), 101–109.
- Muller, A., Schwarz, S., & Becker, F., et al. (2021). Impact of life skills training on substance abuse prevention among adolescents: A randomized controlled trial. *Prevention Science*, 22(5), 672–680.
- Office of the Narcotics Control Board. (2021). *Annual report 2021*.
- Sawangjaeng, W., & Rungney, N. (2024). The effectiveness of a life skills development program on knowledge and substance abuse prevention behavior among students at an educational opportunity expansion school in Phetchaburi [in Thai]. *Journal of Nursing and Therapeutic Care*, 42(1), e269137.
- Schwarz, S., Müller, A., & Kübler, A. (2022). Effects of life skills programs on adolescent substance use: A systematic review. *Journal of Adolescent Health*, 70(4), 558–565.
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current Opinion in Psychology*, 44, 258–263. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.023>
- Smith, J., Brown, L., & Taylor, M. (2023). Adolescents' cannabis knowledge and risk perception. *Journal of Substance Abuse Prevention*, 15(3), 210–218.
- Somsak, P., Anong, N., & Kanya, T. (2024). The effectiveness of a life skills development program on knowledge and substance abuse prevention behavior among students at an educational opportunity expansion school in Phetchaburi [in Thai]. *Journal of Nursing and Therapeutic Care*, 12(2), 45–53.
- Tang, S. S., Hamsan, H. H., Ma'rof, A. A., Abdullah, H., Rasdi, R. M., Omar, S. Z., & Sadiron, N. (2022). A systematic review of the factors contributing to adolescent illicit drug use within Asia. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(12), 2125–2141. <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v12-i12/16010>
- The Royal College of Pediatricians of Thailand & Pediatric Society of Thailand. (2022). *Report on pediatric patients affected by cannabis: Data from July 11 to August 1, 2022* [Report]. <https://www.thaipediatics.org/1695>
- United Nations Office on Drugs and Crime. (2021). *World drug report 2021*. <https://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/wdr2021.html>

World Health Organization. (1997). *Life skills education for children and adolescents in schools*.

World Health Organization. (2022). *Protect the promise: 2022 progress report on the Every Woman*

Every Child global strategy for women's, children's and adolescents' health (2016–2030).

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240060104>