

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

บุคคลที่อยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องมีความสามารถในการเผชิญกับปัญหา ซึ่งความสามารถนี้เป็นกระบวนการทางสติปัญญาและพฤติกรรมที่บุคคลจะจัดการกับปัญหาคด้วยวิธีการต่อสู้หรือหลีกเลี่ยงอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อปรับตัวให้อยู่ในภาวะสมดุล การที่บุคคลไม่สามารถเผชิญกับปัญหาหรือใช้วิธีการเผชิญปัญหาไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดภาวะเครียดได้ ถ้าความเครียดนั้นมีมากและเกิดยาวนานจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงความคิด สติปัญญา อารมณ์ และเจตคติ เกิดภาวะที่ไม่สมดุลส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตของบุคคลนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งวัยรุ่นซึ่งถือว่าเป็นวัยวิกฤติ เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต การสลัดทิ้งลักษณะนิสัย ความรู้สึกนึกคิด จากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ทำให้วัยรุ่นมีภาวะอารมณ์แปรปรวนสูง ภาวะทางอารมณ์ยังไม่สมบูรณ์ สับสนในการวางบทบาทของตนเองในสังคม แสวงหาการเป็นเอกลักษณ์แห่งตน (Identity) ขาดทักษะ และประสบการณ์ในการเผชิญปัญหา ประกอบกับการขาดแรงสนับสนุนที่เหมาะสม อาจทำให้วัยรุ่นมีปัญหาสุขภาพจิตได้ถ้าปัญหาเหล่านี้ไม่ได้รับการป้องกันแก้ไขอย่างเหมาะสมอาจก่อให้เกิดปัญหาที่รุนแรงได้ในอนาคต

จากแผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2545-2549) ได้กำหนดถึง การพัฒนาสังคมแห่งการเรียนรู้ เพื่อสร้างสรรค์ความรู้ ความคิด ความประพฤติและคุณธรรมของคน โดยมีเป้าหมายให้คนไทยทุกคนมีทักษะและกระบวนการคิดการวิเคราะห์และการแก้ปัญหา (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2546, หน้า 21) และ จักรกฤษณ์ ตำราญใจ (2524, หน้า 28-35) กล่าวว่า การศึกษาสำหรับปัจจุบันและอนาคตควรจะมี ความสัมพันธ์ใกล้ชิด และมีความหมายต่อชีวิตประจำวันของผู้เรียน ชีวิตของมนุษย์มักเผชิญกับปัญหา ประสบกับปัญหาและความขัดแย้งอยู่เสมอ การช่วยให้ผู้เรียนสามารถเผชิญกับปัญหา เรียนรู้วิธีเผชิญกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งการเผชิญปัญหาเป็นความพยายามทางปัญญาและพฤติกรรมของบุคคลอย่างไม่หยุดยั้ง เพื่อที่จะจัดการกับปัญหาหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มาคุกคามให้คลี่คลายลง ถ้าบุคคลมีวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพจะมีลักษณะของการปรับตัวได้ดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง ควบคุมตนเองได้ ส่วนบุคคลที่มีวิธีการเผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพจะมีลักษณะของความรู้สึกที่ไม่เป็นมิตร ต่ำหนืดตนเอง พยายามที่จะหลีกเลี่ยงและแยกตัวออกจากสถานการณ์ รวมทั้งมักจะปฏิเสธต่อปัญหา และไม่สามารถปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ได้ (วิณา มิ่งเมือง, 2540, หน้า 10) ในปัจจุบันพบว่า วัยรุ่นมีปัญหาต้องเผชิญมากมาย ด้วยความเขว้ว้าวด้วยสติปัญญา ประสบการณ์และ

ความรู้สึกผิดชอบ ทำให้วัยรุ่นตัดสินใจผิดพลาดได้ง่าย ญัฐวดี วิถีธรรม (2539, หน้า 29) ศึกษาพบว่า พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในประเทศไทยยุคปัจจุบันเริ่มเด่นชัดกว่าแต่ก่อน เพราะการบีบคั้นใน วัฒนธรรมของชาติในวัยรุ่นหย่อนยานลง มีการถ่ายทอดทางวัฒนธรรมจากประเทศอื่น ๆ เข้ามาใน ประเทศไทย สิ่งเหล่านี้ล้วนมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงความคิดความเชื่อ และแบบแผนพฤติกรรม ของวัยรุ่น เช่น การใกล้ชิดสนิทสนมกับเพศตรงข้าม ความมีอิสระเสรีทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ก่อน การสมรส การแต่งกายที่ล่อแหลม การมีค่านิยมทางวัตถุ การใช้ของหรูหรา ฟุ่มเฟือย การทะเลาะวิวาท เป็นต้น เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตของวัยรุ่นเหล่านี้เป็นสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดภาวะ เครียด การที่วัยรุ่นจะปรับตัวเข้าสู่ภาวะสมดุลเมื่อเครียดนั้นขึ้นอยู่กับ การรับรู้และการเผชิญปัญหา ซึ่ง วิณา มิ่งเมือง (2540, หน้า 38) ได้กล่าวถึง การศึกษาของ ฟรายเดนเบิร์ก และลูอิส (Frydenberg & Lewis, 1993) ที่จัดลักษณะของการไม่สามารถจัดการกับปัญหาหรือหลีกเลี่ยงกับ ปัญหา (Non-Productive Coping or Avoidance Coping) ว่าเป็นวิธีการเผชิญปัญหาในลักษณะที่ไม่มี ประสิทธิภาพ (Dysfunctional) ได้แก่ การมีความกังวล การมีความคิดที่เป็นความปรารถนา การไม่ รับรู้ปัญหา การไม่เผชิญปัญหา การเก็บปัญหาไว้คนเดียวและการตำหนิตนเอง ถ้าวัยรุ่นใช้วิธีการ เผชิญปัญหาที่ไม่มีประสิทธิภาพนี้ก็อาจเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาได้ และการใช้วิธี เผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมด้วยวิธีเดิมบ่อย ๆ จะนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในอนาคตได้ การเผชิญปัญหาในลักษณะนี้ย่อมส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นจากการศึกษาของ จรรยา เกษศรีสังข์ (2537, หน้า 100-103) พบว่า ในด้านการเรียนภาคทฤษฎี นักเรียนนายร้อยตำรวจ ชั้นปีที่ 1 ใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบถอยหนีปัญหามากที่สุด และนักเรียนนายร้อยตำรวจที่มี ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำส่วนมากใช้วิธีการถอยหนีปัญหามากที่สุดซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ซามานีย์ (Samany, 1994) พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำใช้กลวิธีเผชิญความเครียด แบบมีประสิทธิภาพน้อยและ สาโรช คำรัตน์ (2544, หน้า 69) พบว่า นักเรียนที่มีบุคลิกภาพแบบ วิตกกังวลอ่อนไหว มีระดับการรับรู้ในความสามารถของคนต่ำและนักเรียนที่มีระดับความสัมพันธ์ ของสมาชิกในครอบครัวต่ำจะใช้วิธีเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหามากกว่าวิธีอื่น ซึ่ง วิณา มิ่งเมือง (2540, หน้า 34) ได้กล่าวถึง การศึกษาของรัสเต (Rauste) พบว่า วัยรุ่นที่มีอายุอยู่ในช่วง 13 ถึง 18 ปี มักจะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงหนีและหลีกเลี่ยงปัญหา (Escape-Avoidance Coping) อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะช่วงอายุ 15 ปี จะใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบนี้มากที่สุด ซึ่งผลของ การวิจัยสะท้อนให้เห็นว่าผู้ที่ไม่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวหรือมีแนวโน้มของเอกลักษณ์แห่ง ความล้มเหลว มักใช้วิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาซึ่งเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพน้อย

ในการพัฒนาบุคคลให้มีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จหรือเปลี่ยนแปลงจากเอกลักษณ์ แห่งความล้มเหลวไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จนั้น การให้คำปรึกษารายบุคคลตาม

ทฤษฎีเกสตัลท์สามารถช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดสติ มีการรับรู้เพิ่มขึ้น มีความรับผิดชอบ ฟังตนเอง สามารถควบคุมตนเองได้ พัฒนาการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม ไม่มีประสิทธิภาพให้มีประสิทธิภาพ ในบรรยากาศที่อบอุ่นยอมรับและไว้วางใจซึ่งกันและกัน โดยเน้นหลักของสติ (Principle of Awareness) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีการบูรณาการระหว่างประสบการณ์ชีวิตในอดีตกับในที่นี้และเดี๋ยวนี้ (Here and Now) และช่วยให้บุคคลรู้จักควบคุม รู้จักหลีกเลี่ยง รู้จักเผชิญ และพยายามปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลได้ ดังนั้น ผู้วิจัย จึงสนใจที่จะนำเทคนิค และวิธีการของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์มาพัฒนาวิธีการเผชิญปัญหาแบบ หลีกเลี่ยงปัญหานักเรียนวัยรุ่น ซึ่งวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหานี้เป็นวิธีเผชิญ ปัญหาที่ไม่เหมาะสมและไม่มีประสิทธิภาพ หากวัยรุ่นเรียนรู้และมีวิธีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม มีประสิทธิภาพแล้ว ผู้วิจัยเชื่อว่า วัยรุ่นสามารถที่จะจัดการปัญหาของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนไปในทางที่จะตอบสนองต่อความต้องการของตนได้ ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้วัยรุ่นได้เปลี่ยนแปลงตนเองไปสู่การมีเอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ สามารถ ดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุขตลอดไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ต่อพฤติกรรม
เผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหานักเรียนวัยรุ่น

สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการกับระยะเวลาการทดลอง
2. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลอง
3. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาน้อยกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล
4. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง
5. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในระยะติดตามผลน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง
6. วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในระยะหลังการทดลองกับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

ประโยชน์ของการวิจัยครั้งนี้ใช้เป็นแนวทางสำหรับครูแนะแนวโรงเรียนและผู้ให้คำปรึกษาตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ในการนำเทคนิคการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ไปใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา ซึ่งถือว่าเป็นพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมและไม่มีประสิทธิภาพของวัยรุ่นให้มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดัดดรุณี จำนวน 12 คน ที่มีคะแนนพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่นสูงกว่าค่ากลางของมาตรวัดคือ 84 คะแนน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 6 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ

3.1.1 วิธีพัฒนาพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาของวัยรุ่น

3.1.1.1 การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์

3.1.1.2 การดำเนินชีวิตตามปกติ

3.1.2 ระยะเวลาการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ

3.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

3.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

3.1.2.3 ระยะติดตามผล

3.2 ตัวแปรตาม คือ พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ หมายถึง วิธีการให้คำปรึกษาที่ผู้ให้คำปรึกษาช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ในตนเอง ทั้งด้านความรู้สึก พฤติกรรม ประสิทธิภาพ และภาวะหรือความรู้สึกที่ค้างค้ำ โดยเน้นที่สภาวะปัจจุบันเพราะการตระหนักรู้

เป็นสื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง ทำให้บุคคลกล้าเผชิญ และยอมรับความจริง สามารถจัดการหรือความรู้สึกที่ตึงต้าง ปลดขวางอดีตไม่คาดหวังกับอนาคตที่ยังไม่เกิดที่ทำให้เป็นทุกข์และอยู่กับปัจจุบัน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นให้คำปรึกษา เป็นขั้นของการสร้างสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเตรียมตนเองให้พร้อม เกิดความรู้สึกอบอุ่นคุ้นเคย และรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับและได้รับการเอาใจใส่ มีความไว้วางใจ และสามารถแสดงความรู้สึกออกมาอย่างเสรี ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความจริงใจและเข้าใจผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความมั่นใจที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้ให้คำปรึกษาดำเนินการให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษาโดยใช้เทคนิคต่าง ๆ ได้แก่ หลักการของปัจจุบัน การอยู่กับความรู้สึกนั้น การใช้สรรพนามแทนตัวเองตรง ๆ เกมการพูดจาโต้ตอบกับตนเอง การแสดงพฤติกรรมตรงกันข้าม แก้อั้วว่างเปล่า การฝึกหลัก “ที่นี่” และ “เดี๋ยวนี้” การใช้คำถาม “อะไร” และ “อย่างไร” ภาระกิจที่ค้างค้ำใจ เกมการซ้อมบทบาท และการแสดงการกล่าวโทษผู้อื่น เพื่อช่วยพัฒนาพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาซึ่งเป็นการเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสมและไม่มีประสิทธิภาพให้มีพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาน้อยลง สำหรับการเลือกใช้แต่ละเทคนิคนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาในแต่ละด้านของผู้รับคำปรึกษา

ขั้นที่ 3 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เป็นขั้นที่ผู้รับคำปรึกษาสรุปผลปัญหาต่าง ๆ และหาแนวทางแก้ไข และผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม ให้กำลังใจ เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาดำเนินการแก้ไขปัญหานั้นจะมีการนัดหมายครั้งต่อไป

2. วิทยุรุ่น หมายถึง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2546 โรงเรียนคัคครุณี จังหวัดฉะเชิงเทรา

3. พฤติกรรมเผชิญปัญหา หมายถึง ความพยายามของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรมเพื่อจัดการกับปัญหาที่เกิดจากความต้องการภายนอก และภายในที่ได้รับการประเมินจากบุคคลนั้นแล้วว่าเกินความสามารถซึ่งพฤติกรรมสามารถผันแปรได้ตามสถานการณ์และประสบการณ์

4. พฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหา หมายถึง การที่บุคคลไม่สามารถจัดการกับปัญหาได้โดยตรง หลีกเลี่ยงต่อเหตุการณ์หรือปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นวิธีการที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใด ๆ ต่อบุคคล และอาจก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของบุคคลด้วย ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยวัดพฤติกรรมเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาด้วยแบบวัดพฤติกรรมเผชิญปัญหาของฟรายเดนเบิร์ก และลูอิส (Frydenberg & Lewis, 1997) ในด้านการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยงปัญหาซึ่งเป็นวิธีที่ไม่มีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยการเผชิญปัญหาในด้านต่าง ๆ 7 ด้าน ดังนี้

4.1 ด้านการมีความคิดที่เป็นความปรารถนา (Wishful Thinking) เป็นการจัดการกับปัญหาโดยใช้การคิด หวัง หรือปรารถนาที่จะให้ปัญหาหรือความทุกข์คลี่คลายลง เป็นการคาดหวังผลในทางบวก ปรารถนาจะให้สิ่งปฏิกิริยอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นหรือการคิดจินตนาการว่าทุก ๆ สิ่งจะกลับจากร้ายกลายเป็นดี

4.2 ด้านการเก็บปัญหาไว้คนเดียว (Keep to Self) เป็นการเก็บเอาความคิด ความรู้สึกที่เป็นทุกข์ หรือความกดดันต่าง ๆ ไว้กับตนเอง และหลีกเลี่ยงที่จะพบปะผู้อื่น

4.3 ด้านการตำหนิตนเอง (Self Blame) เป็นการโทษตนเอง ตำหนิตนเองว่าเป็นตัวการที่ทำให้ความยุ่งยากหรือปัญหาต่าง ๆ เกิดขึ้น เมื่อไม่สามารถจะจัดการกับปัญหาได้ หรือมองไม่เห็นทางออกของปัญหา

4.4 ด้านการมีความกังวล (Worry) เป็นการลดความคับข้องใจ ความเครียดหรือความกดดันทางอารมณ์โดยใช้การคิดกังวลเกี่ยวกับปัญหามากขึ้น หรือจะเกิดขึ้นในอนาคต แต่ไม่สามารถช่วยให้ความทุกข์ลดลงได้ เนื่องจากความคิมนั้นมักเป็นความคิดในทางลบ

4.5 ด้านการไม่รับรู้ปัญหา (Ignore the Problem) เป็นการตัดปัญหา หลีกเลี่ยงปัญหา และไม่ยอมรับปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อให้ตนเองรู้สึกดีหรือเครียดลดลง

4.6 ด้านการไม่เผชิญกับปัญหา (Not Coping) เป็นวิธีที่บุคคลไม่สามารถจัดการใด ๆ กับปัญหา หรือความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ และมีแนวโน้มที่จะพัฒนาไปสู่อาการทางกายที่มีสาเหตุมาจากจิตใจ

4.7 ด้านการลดความตึงเครียด (Tension Reduction) เป็นการแสวงหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อจะช่วยให้ความเครียดลดลง เช่น การดื่มเหล้า เบียร์ สูบบุหรี่ การใช้ยาหรือสารเสพติด

5. การดำเนินชีวิตตามปกติ หมายถึง การที่นักเรียนดำเนินชีวิตตามปกติหลังการสอบปลายภาค และมาปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามที่โรงเรียนกำหนด