



# สัมมนาวิชาการการดูแลและป้องกันปัญหาการดื่มสุราในเด็กและเยาวชน การดูแลและป้องกันปัญหาการดื่มสุราในวัยรุ่น

รัศมี สังกข์ทอง

หน่วยวิจัยเพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชน

หน่วยระบาดวิทยา คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ รวมถึงการดื่มสุรา  
เป็น**ผลลัพธ์**จากการเรียนรู้ที่ผ่านมามาในอดีต  
ที่แสดงผลออกมาตามเหตุปัจจัยและความพร้อม

เหตุ  ผล

การป้องกันที่มีประสิทธิภาพคือ**ทำเหตุให้ดี** เพื่อให้ได้ผลที่ดี

**Positive Psychology (จิตวิทยาเชิงบวก)**

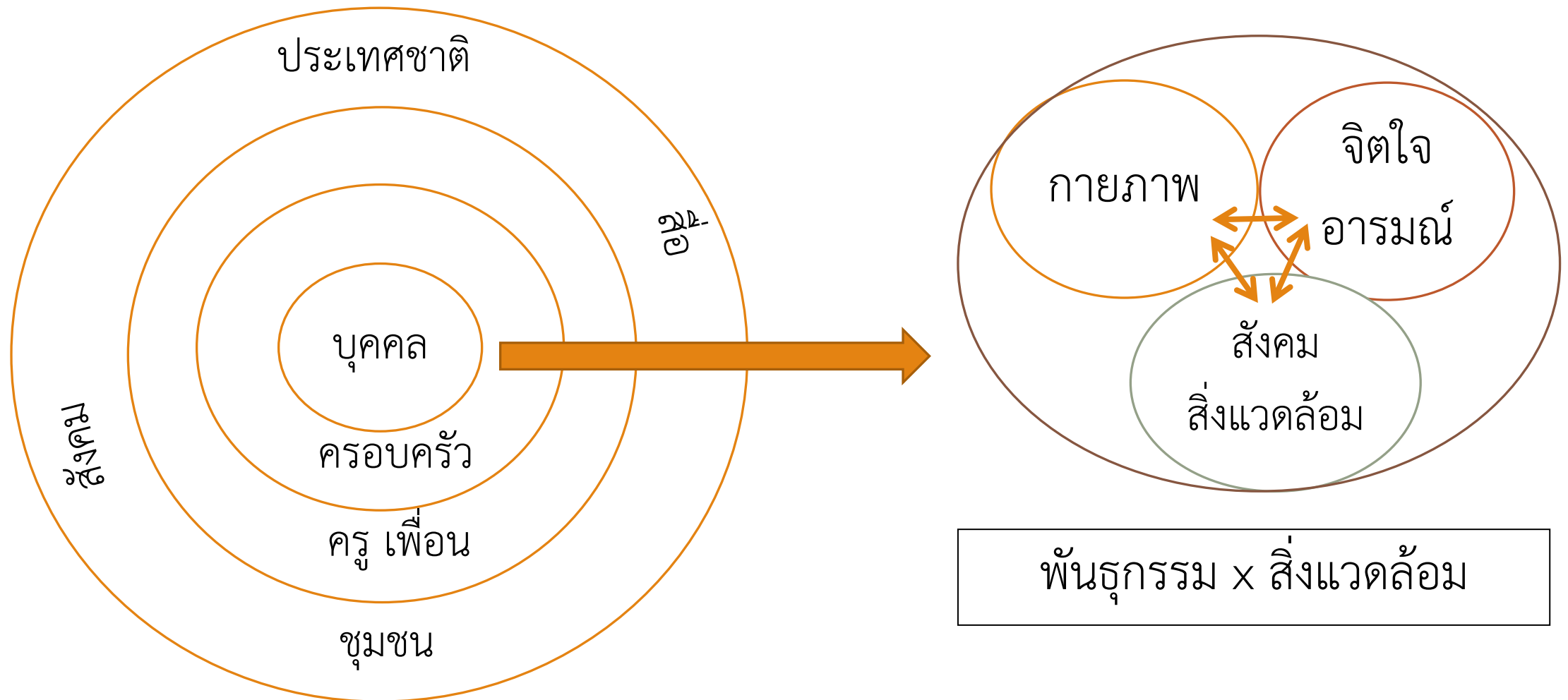




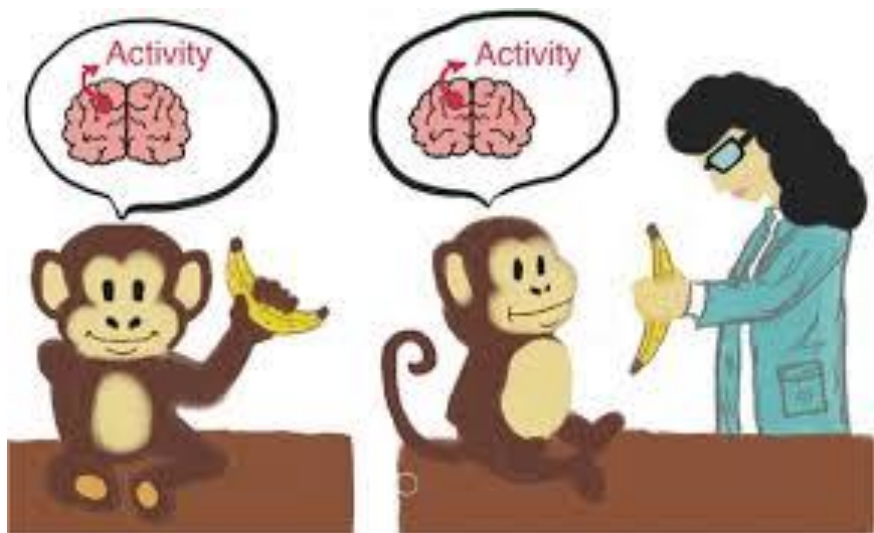
## ปัจจัยอะไรกำหนดพฤติกรรมการดื่มของเยาวชนเหล่านี้



# ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมมีหลายมิติ



# Mirror neuron การเรียนรู้จากการเห็นหรือการเลียนแบบ



การถือกล้วยหรือการเห็นผู้อื่นถือกล้วย  
มีการกระตุ้นสมองที่ตำแหน่งเดียวกัน



นำไปสู่การเรียนรู้ด้วยการเลียนแบบ



# โลกภายในส่งผลต่อพฤติกรรม



# พัฒนาการและความต้องการทางจิตสังคมของเด็กตามวัย



“ฉันรู้สึกปลอดภัย”



“ฉันควบคุมตัวเองได้”



“ฉันสนุกสนาน”



“ฉันมีเพื่อนที่ดี”



“ฉันมีครอบครัวอบอุ่น”



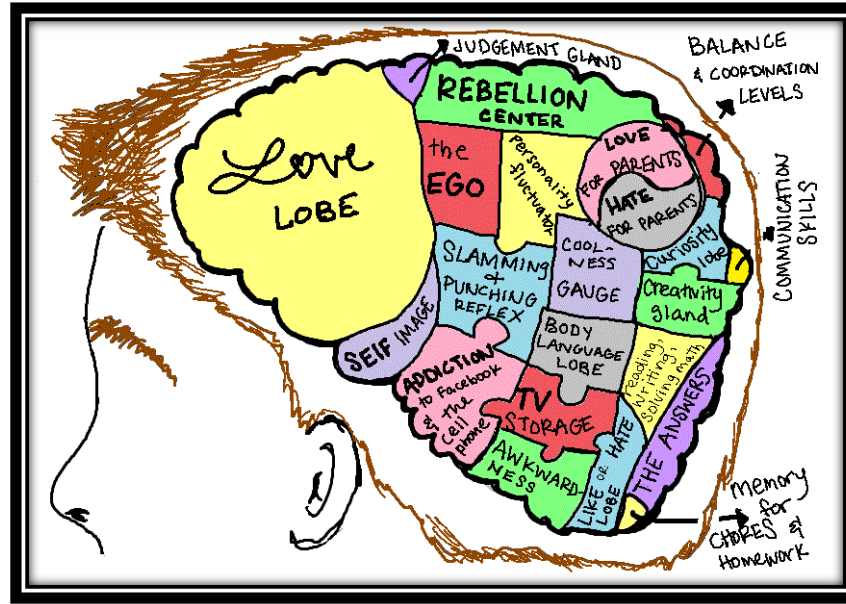
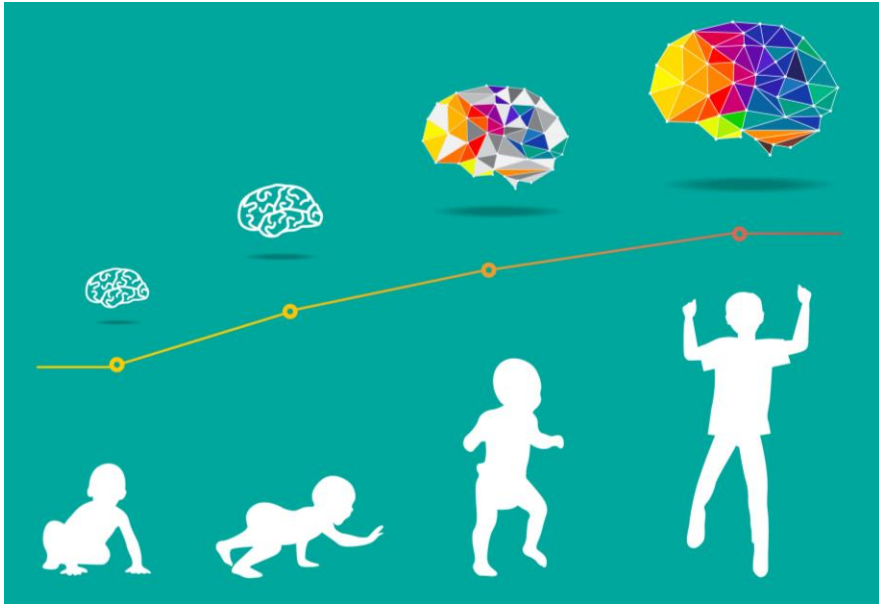
“ชีวิตมีสีสันและความท้าทาย”



“ฉันพัฒนาได้เต็มศักยภาพ”



# พัฒนาการวัยรุ่น



ความเป็นตัวของตัวเอง

ความมีอิสระ

มีอัตลักษณ์

ความสนุกท้าทาย

สนใจเพื่อน

สนใจเพื่อนต่างเพศ

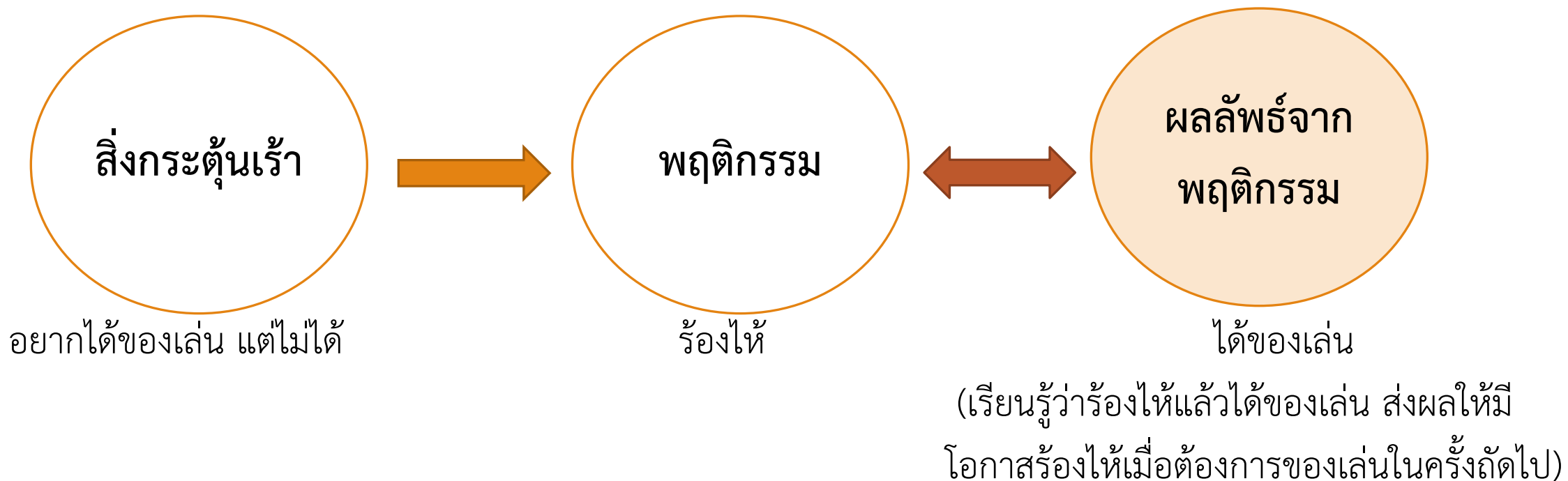
ความยอมรับ

การแสดงออก





# การตอบสนองต่อพฤติกรรมส่งผลต่อพฤติกรรมถัดไป



# Positive Psychology (จิตวิทยาเชิงบวก)

---



# คุณลักษณะที่ดี 24 ประการตามแนวจิตวิทยาเชิงบวก

- Creativity
- Curiosity
- Judgment
- Love of learning
- Perspective



- Bravery
- Perseverance
- Honesty
- Zest

- Teamwork
- Fairness
- Leadership



- Love
- Kindness
- Social intelligence

- Forgiveness
- Humility
- Prudence
- Self-regulation



- Appreciation of beauty and excellence
- Gratitude
- Hope
- Humor
- Spirituality



เติบโตและแบ่งบาน  
**ศาสตร์แห่งความสุข**

**P**  
 Positive Emotions  
 ความรู้สึกเชิงบวก







มีความมั่นใจ      รักด้วย  
 ความเมตตา      รู้สึกขอบคุณ      สงบสุข      เห็นอกเห็นใจ  
 ผู้อื่น

**E**  
 Engagement  
 กิจกรรมเชิงบวก  
 ที่ทำให้อิ่มเอมใจ







ร้องเพลง  
 เล่นดนตรี      ออกกำลังกาย      วาดภาพ      ชมธรรมชาติ      ทำกิจกรรม  
 จิตอาสา

**R**  
 Relationships  
 ความสัมพันธ์ที่ดี







ครอบครัว      ครู อาจารย์      เพื่อน      เพื่อนร่วมงาน      คนรู้ใจ

**M**  
 Meaning  
 ชีวิตมีความหมาย





มีเป้าหมายในชีวิต      ได้ช่วยเหลือผู้อื่น      พัฒนาตัวเอง

**A**  
 Achievement  
 ความสำเร็จ  
 ตามเป้าหมาย





ทำตามเป้าหมาย  
 ในแต่ละวัน      จบการศึกษา      ได้รับรางวัล

Concept by Martin Seligman  
 Source: Seligman, M.E.(2011). Flourish.  
 \*\*สามารถเผยแพร่ได้เพื่อประโยชน์สาธารณะ

นางสาววิษุฒิ อัครจำเริญ, ผศ.ดร.พญ.รัศมิ์ สังข์ทอง  
 หน่วยงานบรรณารักษะและห้องสมุด คณะแพทยศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยขอนแก่น และภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์  
 มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



# Positive Youth Development (PYD)

---



