

**ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง**  
**หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สุขภาพดี มีทักษะชีวิต รู้ป้องกันภัย**  
**แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง พฤติกรรมเสี่ยงและสถานการณ์เสี่ยง**  
**รายวิชา สุขศึกษา รหัสวิชา พ ๒๒๑๐๓ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**พฤติกรรมเสี่ยง (Risk Behavior)** หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้ว ทำให้เกิดผลเสียทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อสุขภาพอนามัยในทางตรงและทางอ้อม ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือเป็นอันตรายต่อชีวิตและสุขภาพ (Center for Disease Control and Prevention, ๒๐๐๙) เป็นพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การขาดการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารสุกๆ ดิบๆ การดื่มสุรา การมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การสูบบุหรี่ การบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ เป็นต้น

**สถานการณ์เสี่ยง** หมายถึง สถานการณ์ต่างๆ ทั้งที่เกิดจากตัวบุคคล หรือเกิดจากสภาพแวดล้อมที่ส่งผลให้นำไปสู่อันตราย หรือความปลอดภัยต่อสุขภาพ ต่อชีวิตและทรัพย์สิน

พฤติกรรมเสี่ยงเป็นพฤติกรรมที่ทำแล้ว ทำให้เกิดผลเสียทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อสุขภาพอนามัยทั้งทางตรงและทางอ้อม ส่งผลให้เกิดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหรือเป็นอันตรายต่อสุขภาพ เสี่ยงต่อการพิการ ทูพพลภาพ หรือเสียชีวิต (อาภรณ์ เฝ้าวัฒนา และคณะ, ๒๕๖๐) ซึ่งในวัยรุ่นจะมีพฤติกรรมเสี่ยงมากเนื่องจากจิตใจวัยนี้ต้องการความสนุกสนาน ตื่นเต้น ทำหาย อยากรู้อยากเห็นอยากลอง มีอารมณ์ทางเพศมากขึ้น แต่ยังขาดการยั้งคิด ไตร่ตรอง และการควบคุมตนเอง รวมถึงการต้องการเป็นที่ยอมรับของคนอื่น ดังนั้นเพื่อน จึงมักเป็นแรงผลักดันที่จะทำให้วัยรุ่นเกิดพฤติกรรมได้ทั้งทางบวกและทางลบ การเข้าใจและหาทางป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมและผลเสียหายที่จะเกิดตามมา (พนม เกตุมาน, ๒๕๕๐)

### **ประเภทของพฤติกรรมเสี่ยง**

ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรคของประเทศสหรัฐอเมริกา (Center for Disease Control and Prevention, ๒๐๐๙) แบ่งพฤติกรรมเสี่ยงที่มีผลต่อสุขภาพของวัยรุ่น ดังนี้

๑. การบาดเจ็บและความรุนแรงรวมถึงการฆ่าตัวตาย (Injury and Violence, including Suicide) ได้แก่ (๑) การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นโดยไม่ตั้งใจ (อุบัติเหตุ) (๒) อุบัติเหตุจากการขับขี่ยานพาหนะ รวมถึงการไม่สวมเข็มขัดหรือหมวกนิรภัย (๓) การบาดเจ็บภายในบ้าน และ (๔) การฆ่าตัวตาย

๒. การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการใช้ยาเสพติด (Alcohol and Drug Use)

๓. การสูบบุหรี่ (Tobacco Use) เป็นสาเหตุที่นำไปสู่การติดสารเสพติดอื่นๆ และทำให้เพิ่มพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การดื่มสุรา การทะเลาะวิวาท และการไม่สวมหมวกกันน็อก

๔. การออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) พบว่า เด็กและเยาวชนไทย ออกกำลังกายน้อยมาก ส่วนใหญ่ใช้เวลาไปกับการเล่นเกมหรือดูโทรทัศน์ ซึ่งมีผลกระทบต่อการเรียนรู้และพัฒนาการด้านต่างๆ นำไปสู่ปัญหาทางด้านพฤติกรรมในที่สุด

๕. การรับประทานอาหาร (Nutrition) ได้แก่ การไม่รับประทานอาหารเช้าการดื่มน้ำหวาน/น้ำอัดลม การรับประทานขนมกรุบกรอบ การรับประทานอาหารจานด่วน การไม่รับประทานผัก/ผลไม้ เป็นต้น รวมถึงการไม่อ่านฉลากส่วนประกอบของอาหารที่ซื้อ

๖. พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ (SexualRiskBehaviors) หมายถึง การกระทำใดๆที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ และการกระทำที่นำไปสู่การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ได้แก่ การอยู่กันตามลาพัง การมีคู่นอนหลายคน การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกัน ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดการแพร่ระบาดของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร และนำไปสู่การทำแท้ง

### การซักประวัติเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยง

การซักประวัติเพิ่มเติมเกี่ยวกับพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่นโดยใช้ THE HEEDSSS ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ ช่วยให้เข้าใจพฤติกรรมของวัยรุ่น และเป็นการประเมินพฤติกรรมเสี่ยง เพื่อช่วยให้สามารถให้การแก้ไขและป้องกันได้อย่างเหมาะสมกับตัววัยรุ่น (Smith GL, et al., ๒๐๑๗) ประกอบด้วย

๑. H–Homeครอบครัวที่อยู่อาศัยชุมชนแวดล้อมความปลอดภัยในบ้าน
๒. E – Education/Employment การเรียน การทำงาน เป้าหมายอาชีพ และความหวังในชีวิต
๓. Eating–พฤติกรรมกินมากหรือน้อยเกินไปไม่ถูกสุขลักษณะขาดอาหารพอมเกินไปหรือเสี่ยงต่อภาวะน้ำหนักเกิน
๔. Activities and Friends – กิจกรรมประจำวัน การออกกำลังกาย งานอดิเรก กิจกรรมที่สนุกและเพลิดเพลิน คลายเครียด เพื่อนและเพื่อนสนิท กิจกรรมที่ทราวมกัน พฤติกรรมเสี่ยงในกลุ่มเพื่อน
๕. DrugsAbuse–การลองใช้ยาเสพติดการใช้เหล้าบุหรี่หรือยาอื่นๆที่แพทย์มิได้สั่ง
๖. Sexual Activities – พฤติกรรมทางเพศ ความพึงพอใจทางเพศ (Sexual Orientation) เอกลักษณ์ทางเพศ (Sexual Identity) พฤติกรรมรักร่วมเพศ การมีเพศสัมพันธ์ การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การป้องกันการตั้งครรภ์
๗. Safety/Violence/Abuseพฤติกรรมเสี่ยงต่ออุบัติเหตุและความรุนแรงการป้องกันอุบัติเหตุในการใช้ยานพาหนะ(สวมหมวกกันน็อค คาดเข็มขัดนิรภัย ฯลฯ) การชกต่อยใช้อาวุธ การพกพาอาวุธ ความรุนแรงในครอบครัว การทารุณกรรม การละเมิดทางเพศ
๘. SuicidalIdeaความรู้สึกเบื่อหน่ายท้อแท้เพื่อชีวิตความคิดอยากตายการพยายามฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตนเอง

### สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยง

สาเหตุของพฤติกรรมเสี่ยงวัยรุ่น เกิดจากปัจจัยทางจิตใจและสังคม (พนม เกตุมาน,๒๕๕๐) ดังนี้

๑. ขาดความรู้และทักษะ ความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัย อันตราย และความเสี่ยงต่างในการดำเนินชีวิต ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ การจัดการอารมณ์เพศตนเองการแก้ไขปัญหาต่างๆในชีวิต การปฏิเสธ การมีกิจกรรมที่เป็นสุขและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
๒. ขาดการตระหนักรู้ วัยรุ่นที่มีความรู้และทักษะในการป้องกันความเสี่ยง แต่ยังคงขาดความตระหนักและจริงจังต่อการป้องกันตนเอง เห็นประโยชน์ของการป้องกัน และเห็นโทษหรือพิษภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงจนใช้เป็นหลักในจิตใจ ที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น

๓. ขาดการควบคุมตนเอง ความรู้ ทักษะและความตระหนัก อาจไม่ช่วยป้องกันความเสี่ยง ถ้าวัยรุ่นไม่มีการควบคุมตนเองดีเพียงพอ อาจคล้อยตามเพื่อนหรือสิ่งแวดล้อมได้ เหล้าและยาเสพติดเป็นสาเหตุที่ทำให้จิตใจเสียการควบคุมตนเอง อาจทำให้มีพฤติกรรมเสี่ยงได้

๔. ขาดวิธีการที่ทำให้ตนเองพึงพอใจที่ถูกต้อง วัยรุ่นต้องการกิจกรรมที่ช่วยให้ตนเองเกิดความพึงพอใจความสุข แต่ถูกต้องเป็นที่ยอมรับได้ วัยรุ่นที่มีจุดเด่น เป็นที่ยอมรับของเพื่อนของเพื่อนด้านบวกอยู่แล้ว (เช่น การเรียน กีฬา ดนตรี ฯลฯ)

๕. ปัญหาทางจิตใจ อารมณ์ หรือโรคทางจิตเวช ทำให้ขาดความสุข เก็บกดความทุกข์ทางใจ ความก้าวร้าว หรือเคยโดนกระทำทารุณทางกายหรือทางเพศ จะแสดงออกเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เพื่อ ชดเชยปิดบัง หรือระบายอารมณ์เป็นพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การใช้ยาเสพติดเพื่อลดความเครียดหรือ อารมณ์เศร้า

๖. อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม ทศนคติและแบบอย่างในครอบครัว ความเป็นสุขของครอบครัว อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน การต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน และสังคม การชักจูงใจจากแฟน ดารานักร้อง การโฆษณา ค่านิยมทางวัตถุนิยม

นอกจากนี้ อภาพร เผ่าวัฒนา และคณะ (๒๕๖๐) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของวัยรุ่น มี ทั้งในระดับบุคคลที่มีผลจากการเจริญเติบโตทางร่างกาย และความเป็นอิสระที่ได้รับจากการเปลี่ยนแปลง และ พัฒนาการอย่างก้าวกระโดดของสังคมไทย ที่ก่อให้เกิดช่องว่างระหว่างพ่อแม่และลูกมากขึ้น พ่อแม่ถูกกดดันจาก ภาระงานและความรับผิดชอบเรื่องเศรษฐกิจ ทำให้มีเวลาในการอบรมเลี้ยงดูลูกน้อยลง ความผูกพันและการ ควบคุมกำกับติดตามจึงลดลงอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ประกอบกับสภาพการณ์ของสังคมในปัจจุบันที่มี ครอบครัว เดียวมากขึ้น จึงมีผลให้การอบรม กล่อมเกลา และการปลูกฝังทัศนคติในการดำเนินชีวิตและการ สร้าง แบบอย่างที่ดีเปลี่ยนจากพ่อแม่เป็นเพื่อน วัยรุ่นที่มีภูมิคุ้มกันในตนเองน้อย จึงไม่อาจต้านต่อแรงผลักดันของสังคม เหล่านี้ เข้าสู่ระบบวัตถุนิยม ใช้เวลาว่างกับกลุ่มเพื่อน ให้ความสำคัญกับเทคโนโลยีและของใช้แบรนด์เนม เพื่อ ตอบสนองต่อความต้องการของตนเองและการยอมรับจากเพื่อน สังคม เช่น โรงเรียน ซึ่งเป็น สิ่งแวดล้อม ภายนอกที่ควรสนับสนุน และเอื้อต่อการดูแลสุขภาพของวัยรุ่น กลับถูกห้อมล้อมด้วยพื้นที่เสี่ยง มากกว่าพื้นที่ดี เมื่อวัยรุ่นต้องอยู่ในสภาพที่ล่อแหลม จึงหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะถูกชักนำสู่พฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ

### การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น

การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น ทำได้โดยลดปัจจัยสาเหตุ และเพิ่มปัจจัยป้องกัน และจัดการ สิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม (พนม เกตุมาน, ๒๕๕๐) ดังนี้

๑. การให้ความรู้ ที่จำเป็นสำหรับวัยรุ่น ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงตนเองในวัยรุ่น ความรู้เกี่ยวกับความปลอดภัย อันตรายและความเสี่ยงต่างๆในการดำเนินชีวิต ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ

๒. การฝึกทักษะในการรู้จักอารมณ์และความคิดตนเอง จัดการกับอารมณ์ต่างๆ จัดการอารมณ์ทางเพศการแก้ไขปัญหาต่างๆในชีวิต การปฏิเสธ การมีกิจกรรมที่เป็นสุขเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น

๓. สร้างความตระหนักในการป้องกันความเสี่ยง จนใช้เป็นหลักในจิตใจที่จะไม่ทำพฤติกรรมนั้น

๔. ฝึกการควบคุมตนเอง ฝึกจิตใจให้เข้มแข็ง การรู้จักจิตใจตนเองและควบคุมได้ รู้จักยั้งคิด ฝึกระเบียบวินัยที่มาจากภายในตนเอง ฝึกการปฏิเสธสิ่งเสพติด ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้จิตใจเสียการควบคุมตนเอง

๕. ช่วยให้อารมณ์มีกิจกรรมที่ทำให้ตนเองพึงพอใจที่ถูกต้อง วัยรุ่นต้องการกิจกรรมที่ช่วยให้ตนเองเกิดความ พึงพอใจ ความสุข แต่ถูกต้องเป็นที่ยอมรับได้ วัยรุ่นที่มีจุดเด่น เป็นที่ยอมรับของเพื่อนด้านบวกอยู่แล้ว

จะไม่แสวงหากิจกรรมด้านลบที่อาจเป็นพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ

๖. สร้างสิ่งแวดล้อมที่ดี พ่อแม่เป็นแบบอย่าง มีทัศนคติที่ดีต่อลูก แสวงหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ ครอบครัวมีความสุข ทัศนคติที่ดีต่อการเรียนรู้ที่ถูกต้อง ส่งเสริมกลุ่มเพื่อนที่ดี ให้เป็นที่ยอมรับของ เพื่อน ครอบครัว ชุมชน และสังคม

นอกจากนี้ การสร้างการมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น จึงต้องอาศัยความมือทั้ง ๔ ระดับ คือ ระดับบุคคล ระดับครอบครัว ระดับโรงเรียน และระดับชุมชน เป็นกลไกสำคัญของความสำเร็จ

### แหล่งอ้างอิง

พนม เกตุมาน. (๒๕๕๐). พฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น: Risk-Taking Behavior in Adolescence. [ออนไลน์],  
แหล่งที่มา: <http://psyclin.co.th>.

อภาพร เผ่าวัฒนา และคณะ. (๒๕๖๐). การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงในวัยรุ่น: แนวคิดและการจัดการหลาย  
ระดับ. พิมพ์ครั้งที่๑. กรุงเทพมหานคร: แดเน็กซ์อินเตอร์คอร์ปอเรชั่น.

Center for Disease Control and Prevention. (๒๐๐๙). Six critical health behaviors. [Internet].  
Available from: <http://www.cdc.gov/HealthyYouth/healthtopics/index.htm>.