



# การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพติดให้โทษของเยาวชน ในจังหวัดนครศรีธรรมราชผ่านวิธีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง Development of Youths' Immunity Drug Prevention in Nakhon Si Thammarat Province through Transformative Learning

สุภัทรา ภูษิตรัตนาวลี\*

อัสมา พิมพ์ประพันธ์

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้

ดร.ณิ อัมตัง

สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดนครศรีธรรมราช

\*e-mail: psupatta@yahoo.com

Supattara Pusitrattanavalee

Asama Phimpraphan

Faculty of Humanities and Social Science, Southern College of Technology

Darune Imduang

Department of Juvenile Observation and Protection, Nakhon Si Thammarat

Received: November 14, 2019

Revised: February 27, 2020

Accepted: March 10, 2020

## บทคัดย่อ

การป้องกันเยาวชนจากการเสพติดให้โทษนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาคุณภาพของเยาวชนให้มีความเจริญทั้งจิตใจและปัญญาเพื่อใช้ในการป้องกันยาเสพติด การมีภูมิคุ้มกันทางจิตจะเป็นเครื่องมือที่ดีของเยาวชนในการป้องกันตนเองไม่ให้ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงจากการเสพติดให้โทษได้ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพติดให้โทษของเยาวชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ผ่านวิธีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง และ 2) สังเคราะห์ความรู้จากกระบวนการวิจัยให้เป็นแนวทางในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพติดให้โทษของเยาวชน ใช้กระบวนการการวิจัยปฏิบัติการเชิงวิพากษ์แบบมีส่วนร่วม กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนนักศึกษาในระดับอาชีวศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 120 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ กิจกรรมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตโดยใช้กระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง เทคนิคการสะท้อนคิดในตนเองด้วยวิจารณ์ญาณ และ เทคนิคการสนทนากลุ่มเชิงวิพากษ์ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์สรุปอุปนัย

ผลการวิจัย พบว่า 1) การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพติดให้โทษของเยาวชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชสามารถนำไปสู่การปฏิบัติตนของเยาวชนที่สมเหตุสมผลได้ โดยมีกระบวนการสำคัญที่ช่วยสนับสนุน คือ กิจกรรมของกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย การสื่อสารแบบประชาธิปไตย การสร้างอารมณ์ทางบวก การเปิดใจ การปรับพฤติกรรม การเสริมแรงทางบวก รวมถึงการชี้แนะ และ 2) การสังเคราะห์ความรู้จากกระบวนการวิจัยให้เป็นแนวทางในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพติดให้โทษของเยาวชน ประกอบไปด้วย 2 ปัจจัยสำคัญ (1) ปัจจัยภายใน คือ การเปลี่ยนแปลงความเชื่อต่อการเสพติดให้โทษของเยาวชน การมีขวัญและกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง และ (2) ปัจจัยภายนอก คือ กระบวนการเสวนากลุ่มที่มีความสัมพันธ์แบบเพื่อนช่วยเพื่อนที่จะช่วยอำนวยความสะดวกให้เกิดการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเสพติดให้โทษ ผลการศึกษานี้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อค้นพบนี้ไปใช้ในการดำเนินกิจกรรมของกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง เพื่อช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีความเสี่ยงต่อการเสพติดให้โทษ ส่งผลให้เกิดความตระหนักต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของนักเรียนนักศึกษาต่อไป

**คำสำคัญ:** ภูมิคุ้มกันทางจิต การเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง การวิจัยปฏิบัติการเชิงวิพากษ์แบบมีส่วนร่วม



## Abstract

The development of the quality of the youth to develop both mental and intellectual development in the prevention of drugs, youths' psychological immunity drug prevention is a good tool for young people to protect themselves from being at risk of drug abuse. The purposes of this research were: 1) to develop youths' psychological immunity drug prevention in Nakhon Si Thammarat Province through transformative learning that use critical participatory action research and 2) to synthesize the knowledge from the research to be guideline for develop youths' psychological immunity drug prevention, using critical participatory action research methodology. The samples for study were 120 vocational students in Nakhon Si Thammarat Province. The research instruments were development youths' psychological immunity drug prevention activities, critical self-reflection and critical discourse. Analyze qualitative data by analyzing inductive summary. The results were as follows: 1) the development of youths' psychological immunity drug prevention in Nakhon Si Thammarat Province can lead to reasonable action of youth. The important process that helps support were activities of transformative learning as follows: establishing a democratic of communication, building positive emotions, open mind, behavior modification, positive reinforcement including prompting, and 2) knowledge derived from the synthesis of developing youths' psychological immunity drug prevention consisted of: (1) internal factors, which refer to youths' changing belief in drug abuse, morale in changing students' self; and (2) external factors, which refer to group discussion with friends-to-friend relationships will help the youth conduct themselves in their conduct to reduce the risk of drug abuse. The results of this study, institution are able to apply this finding in their activities of the learning process to change and help modify behavior that is at risk of drug abuse resulting in further awareness of student behavior change.

**Keywords:** Psychological Immunity, Transformative Learning, Critical Participatory Action Research

## บทนำ

ในอดีตการพัฒนาประเทศมุ่งเน้นการพัฒนาเศรษฐกิจเป็นหลัก ไม่ได้คำนึงถึงการพัฒนากระบวนการสังคมเท่าที่ควร ทำให้ขาดสมดุลในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชนที่จะเป็นกำลังของชาติในอนาคต โดยเห็นได้จากพฤติกรรม การดำเนินชีวิตของเด็กและเยาวชนที่เห็นในปัจจุบัน เช่น ปัญหา สุขภาพกายและสุขภาพจิต ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของเด็กและเยาวชน ก่อนวัยอันควร ปัญหาเสพยาเสพติด เป็นต้น ซึ่งก่อให้เกิดการทำความผิดของเด็กและเยาวชนที่มีความรุนแรง มีความหลากหลายทางคดี มีปริมาณและมีพฤติกรรมซับซ้อนมากขึ้น ได้แก่ การลักทรัพย์ จำหน่ายและครอบครองยาเสพติด พรากรูขี้เฒ่า ช่มชู้ กระทำชำเรา อนาคต รุมโทรม เป็นต้น ทั้งนี้สาเหตุของปัญหาเหล่านี้มักสัมพันธ์กับสภาพปัญหาและสิ่งแวดล้อมรอบตัวของเด็กและเยาวชน รวมถึงพฤติกรรม การเลียนแบบ ความตึกคั่นองตามช่วงวัย การขาดทักษะในการจัดการแก้ปัญหา ขาดความตระหนักรู้ว่า การกระทำของตนนั้นก่อให้เกิดความเดือดร้อนหรือเสียหาย

ต่อผู้อื่นและสังคม ทำให้สถานการณ์ปัญหาของเด็กและเยาวชนจากรายงานสถิติคดีประจำปีของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม พบว่า จำนวนคดีเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีทั่วประเทศ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 มีจำนวนคดีเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีจากฐานความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษมากที่สุด และเป็นอันดับแรกต่อเนื่องมาถึง 7 ปี ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2552-2559 และจังหวัดนครศรีธรรมราชก็เป็นจังหวัดหนึ่งที่มีเด็กและเยาวชนถูกดำเนินคดีจากฐานความผิดเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษมากกว่าคดีอื่น ๆ (Department of Juvenile Observation and Protection, 2017) ดังนั้น ในการพัฒนาที่ยั่งยืน เด็กและเยาวชนกลุ่มเสี่ยงควรได้รับการป้องกันและคุ้มครองจากสภาพทางสังคมที่สุ่มเสี่ยงที่จะทำให้ชีวิตตกอยู่ในวัฏจักรแห่งความล้มเหลว เพื่อป้องกันและลดการทำความผิดของเด็กและเยาวชน แต่จากการดำเนินการแก้ปัญหา พบว่าวิธีการที่ใช้ในการป้องกันเยาวชนจากการเสพยาเสพติดให้โทษที่กระทำอยู่ คือ การที่องค์กรที่เกี่ยวข้องในการป้องกันพฤติกรรมเสพยาเสพติดให้โทษของเยาวชนประสานงานกับสถานศึกษาและดำเนินกิจกรรมจัดอบรมให้ความรู้เป็น

เวลา 1 วัน ซึ่งสถาบันการศึกษาจะส่งนักเรียนนักศึกษาเข้าร่วมโครงการเป็นจำนวนมากมีทั้งที่เป็นกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มที่ไม่เสี่ยง ทำให้องค์กรที่เกี่ยวข้องในการป้องกันพฤติกรรม การเสพยาเสพติดให้โทษของเยาวชนประเมินว่า กิจกรรมที่ใช้ไม่สามารถเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายที่เป็นเยาวชนกลุ่มเสี่ยงต่อการกระทำผิดเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษได้ นอกจากนี้ระยะเวลาที่ใช้ในโครงการของแต่ละสถานศึกษาที่สั้น ไม่สามารถเข้าถึงเด็กและเยาวชนกลุ่มเสี่ยงแล้ว หลังจากการอบรมไม่มีการติดตามผลและไม่มีการช่วยส่งเสริมถ่ายทอดแนวคิดให้กับสถาบันการศึกษาได้ดำเนินการต่อเนื่อง ทำให้ผลการอบรมไม่สามารถป้องกันปัญหาเด็กและเยาวชนในเชิงลึกได้

การที่จะพัฒนาคุณภาพของเด็กและเยาวชนให้มีความเจริญทั้งจิตใจและปัญญาในการป้องกันยาเสพติดจึงเป็นสิ่งสำคัญ ทั้งนี้ประเทศไทยได้เห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพเยาวชนโดยระบุไว้ในกรอบยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579) ยุทธศาสตร์ที่ 3 ยุทธศาสตร์การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน ด้านการพัฒนา ศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต และระบุไว้ในแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560-2564) ยุทธศาสตร์ที่ 1 การเสริมสร้างและพัฒนา ศักยภาพคน มนุษย์ ตลอดจนระบุไว้ในนโยบายประเทศไทย 4.0 ที่เป็นการสร้างความเข้มแข็งจากภายในโดยการยกระดับ ศักยภาพ และคุณค่าของมนุษย์ เป็นการปรับเปลี่ยนกระบวนการ เรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความคิด แรงบันดาลใจ มีความมุ่งมั่น เพื่อให้มีชีวิตอยู่อย่างมีพลังและมีความหมาย (Purposeful Learning) อีกทั้งรัชกาลที่ 9 ได้พระราชทานหลักปรัชญา เศรษฐกิจพอเพียงที่สำคัญ 3 ด้าน ที่ทำให้บุคคลมีชีวิตที่ อยู่เย็นเป็นสุขได้ คือ ความพอประมาณ ความมีเหตุผล และ การมีภูมิคุ้มกันที่ดีในตนเอง จะเห็นได้ว่า การมีภูมิคุ้มกันที่ดี จะเป็นเครื่องมือที่ดีของเยาวชนในการป้องกันตนเองไม่ให้ ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงจากการเสพยาเสพติดให้โทษได้ ดังนั้น การสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตจึงเป็นสิ่งที่ควรปลูกฝังให้เยาวชน

จากปัญหาและอุปสรรคในการป้องกันเยาวชน จากการเสพยาเสพติดให้โทษที่เกิดขึ้นจริงในจังหวัด นครศรีธรรมราช และจากความสำคัญของภูมิคุ้มกันทางจิต ที่จะเป็นเครื่องมือที่ดีของเยาวชนในการป้องกันตนเองไม่ให้ ตกอยู่ในภาวะเสี่ยงจากการเสพยาเสพติดให้โทษได้ คณะผู้วิจัยจึงสนใจว่า จะทำอย่างไรให้เยาวชนที่มีความ เสี่ยงในการกระทำผิดเกี่ยวกับยาเสพติดจะเปลี่ยนความเชื่อ ความคิด และการปฏิบัติตนเพื่อให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตได้ จากการทบทวนวรรณกรรม พบว่า แนวคิดการเรียนรู้การ เปลี่ยนแปลง (Transformative Learning) ของ Mezirow

(1978) เป็นการเรียนรู้วิธีหนึ่งที่เหมาะสมสำหรับผู้เรียนวัย ผู้ใหญ่ เนื่องจากช่วยให้เกิดการพัฒนาตนเอง ช่วยให้คนคิด เป็น สามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงและมีส่วนร่วมในการ พัฒนาสังคมอย่างแข็งขัน ซึ่งการวิพากษ์วิจารณ์ที่ดีจะทำให้ บุคคลเกิดความตระหนักคิดเกี่ยวกับกรอบความคิดของ ตนเอง เข้าใจว่าตนเองคิดอย่างไร รู้สึกอย่างไร และปฏิบัติ บนพื้นฐานความคิด ความเชื่ออย่างไร ทำไมถึงเป็นเช่นนั้น วิธีการเรียนรู้สามารถประยุกต์ใช้กับผู้เรียนกลุ่มต่าง ๆ ได้ โดยในการวิจัยครั้งนี้ นอกเหนือจากการมุ่งให้เยาวชนเกิด การเรียนรู้สู่เปลี่ยนแปลงเพื่อป้องกันการเสพยาเสพติดแล้ว สิ่งที่จะช่วยผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและแก้ปัญหาที่ สำคัญอีกประการ คือ การพิจารณาถึงระเบียบวิธีวิจัยที่ เหมาะสมสอดคล้องกัน ซึ่งการวิจัยปฏิบัติการเชิงวิพากษ์ แบบมีส่วนร่วมเป็นแนวทางของการสร้างการเปลี่ยนแปลง จะช่วยผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากในชีวิต ของบุคคลมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย แต่การ เปลี่ยนแปลงที่ทำให้บุคคลหรือกลุ่ม รู้สึกท้อแท้ ไม่พึงพอใจ หรือเกิดสภาวะผิดปกติขึ้น อาจจะต้องใช้การวิจัยปฏิบัติการ เชิงวิพากษ์แบบมีส่วนร่วมเพื่อปรับชีวิต ในการปฏิบัติ นำไปสู่ความมีเหตุผล มีความยั่งยืนในการปฏิบัติมากขึ้น จากเหตุและผลดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะใช้การวิจัย ปฏิบัติการเชิงวิพากษ์แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกัน ทางจิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดให้โทษของเยาวชน ในจังหวัดนครศรีธรรมราชผ่านวิธีการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลง

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการ เสพยาเสพติดให้โทษของเยาวชนในจังหวัดนครศรีธรรมราช ผ่านวิธีการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลง
2. เพื่อสังเคราะห์ความรู้จากกระบวนการวิจัยให้ เป็นแนวทางในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการ เสพยาเสพติดให้โทษของเยาวชน

### วิธีการวิจัย

ผู้วิจัยได้เลือกพื้นที่ในการทำวิจัยโดยมีเกณฑ์ใน การคัดเลือกพื้นที่ดังนี้ (1) วิทยาลัยอาชีวศึกษาในจังหวัด นครศรีธรรมราชที่ร่วมโครงการสถานศึกษายั่งยืนกับสถาน พินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครศรีธรรมราช และ (2) ผู้บริหารสถานศึกษามีความตระหนัก เห็น ความสำคัญในการแก้ปัญหาเด็กกลุ่มเสี่ยงต่อการกระทำผิด เกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษและยินดีเข้าร่วมโครงการ จาก เกณฑ์ดังกล่าว ได้พื้นที่ในการทำวิจัย คือ วิทยาลัย



อาชีวศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 6 แห่ง ประกอบด้วย วิทยาลัยการอาชีพพรหมคีรี วิทยาลัยเทคนิคนครศรีธรรมราช วิทยาลัยสารพัดช่างนครศรีธรรมราช วิทยาลัยเทคนิคสิชล วิทยาลัยเทคนิคทุ่งสง และ วิทยาลัยเทคโนโลยีและอุตสาหกรรมการต่อเรือนครศรีธรรมราช

การคัดเลือกผู้ร่วมวิจัยมาจากการคัดกรองนักเรียนนักศึกษาในระดับอาชีวศึกษา จากวิทยาลัยอาชีวศึกษา 6 แห่งในจังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งอาจารย์ฝ่ายปกครองของแต่ละวิทยาลัยเป็นผู้คัดกรองนักเรียนนักศึกษาที่เป็นกลุ่มเสี่ยงต่อการกระทำผิดเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษ ซึ่งมีเกณฑ์ในการคัดกรอง ดังนี้ (1) พิจารณาจากพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดให้โทษของนักเรียนนักศึกษา เช่น การดื่มสุรา การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การสูบบุหรี่ การเที่ยวสถานบันเทิง การเล่นการพนัน การขาดเรียน การมีปัญหาทางการเรียน เป็นต้น (2) นักเรียนนักศึกษาทุกคนเต็มใจที่จะเข้าร่วมกิจกรรม โดยนักเรียนนักศึกษาที่เข้าร่วมวิจัยรับทราบกิจกรรมในชื่อโครงการ “การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดให้โทษของเยาวชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชผ่านวิธีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง” เพื่อไม่ให้นักเรียนนักศึกษารู้สึกว่าตนเองเป็นผู้กระทำผิดแต่อย่างใด จากเกณฑ์ดังกล่าวได้ นักเรียนนักศึกษาเข้าร่วมวิจัย สถานศึกษาละ 20 คน รวมทั้งสิ้น 120 คน

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยปฏิบัติการเชิงวิพากษ์แบบมีส่วนร่วม (Critical Participatory Action Research: CPAR) ขั้นตอนการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูลมี 5 ขั้นตอน คือ 1) การสำรวจลาดตระเวน (Reconnaissance) 2) การวางแผน (Planning) 3) การปฏิบัติ (Enact) 4) การสะท้อน (Reflecting) และ 5) การปรับการวางแผน (Re-planning) โดยเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นวัฏจักรเช่นนี้ สถานศึกษาละ 5 รอบ มีรายละเอียดดังนี้

#### 1) การสำรวจลาดตระเวน (Reconnaissance)

รอบที่ 1 เพื่อพบปะนักเรียนนักศึกษา อาจารย์ฝ่ายปกครองของแต่ละสถาบันอาชีวศึกษา ที่ยินดีเข้าร่วมวิจัย โดยก่อนการวิจัย คณะผู้วิจัยได้อธิบายเป้าหมายของโครงการวิจัยและเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมวิจัยซักถามรายละเอียดต่าง ๆ ขออนุญาตบันทึกภาพและอัดเสียงในการพบปะทำกิจกรรม จากนั้นเริ่มกิจกรรมทำความรู้จักกันระหว่างผู้วิจัยและผู้ร่วมวิจัย เพื่อให้เกิดความไว้วางใจของกลุ่ม จากนั้นจึงนัดหมายวันเวลาในการวิจัยในครั้งต่อไป

รอบที่ 2 เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาสำรวจประสบการณ์ที่รู้สึกกังวลใจเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองที่อาจเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดให้โทษ โดยการทำกิจกรรม

ตรวจสอบตนเอง ทบทวนความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตน ประเมินตนเองอย่างมีเหตุผล โดยบทบาทของผู้วิจัยจะเป็นผู้กระตุ้นให้ผู้ร่วมวิจัยเกิดการสะท้อนด้วยคำถามเชิงวิพากษ์ จากนั้นให้นักเรียนนักศึกษาวิเคราะห์ความเชื่อเบื้องหลังของตนเองที่เป็นอุปสรรคของพฤติกรรมของตนเองที่อาจเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดให้โทษ สรุปและคัดเลือกพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่สามารถทดลองดำเนินการได้ทันที

รอบที่ 3 และรอบที่ 4 เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาทบทวนความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ได้ลองนำไปปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ประเมินตนเองอย่างมีเหตุผลถึงความกังวลหรืออุปสรรคต่อการเปลี่ยนแปลง แลกเปลี่ยนความคิดเห็น สรุปพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงในครั้งต่อไป ผู้วิจัยบันทึกการเปลี่ยนแปลงในเรื่องการพูด การปฏิบัติตนของนักเรียนนักศึกษา

รอบที่ 5 เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาทบทวนความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ได้ลองนำไปปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ประเมินตนเองอย่างมีเหตุผล โดยการสิ้นสุดวัฏจักรการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตจากการเห็นพ้องร่วมกันของผู้ร่วมวิจัยว่า ได้ผลลัพธ์ที่พึงประสงค์แล้ว

#### 2) การวางแผน (Planning)

รอบที่ 1 เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาฝึกกิจกรรมสุนทรียสนทนา ทำความเข้าใจความแตกต่างระหว่างสมาชิกในกลุ่มโดยการฟังอย่างตั้งใจ ไม่มีข้อโต้แย้ง และไม่ด่วนตัดสิน เพื่อเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

รอบที่ 2 ถึงรอบที่ 4 เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาวางแผนการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในชีวิตจริง โดยผู้ร่วมวิจัยจะร่วมกันอภิปรายและวางแผนร่วมกัน ซึ่งเป็นแผนการปฏิบัติตนเองในระยะสั้น 1 สัปดาห์

รอบที่ 5 เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาวางแผนพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดให้โทษของตนเองอย่างต่อเนื่อง

#### 3) การปฏิบัติ (Enact)

รอบที่ 1 เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาได้ฝึกการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดให้โทษในชีวิตจริง โดยผ่านการใช้ตัวแบบจากสื่อ (Modeling) ซึ่งต้องเป็นตัวอย่างที่ดีและมีอิทธิพลต่อการสร้างพฤติกรรมใหม่ ฝึกบทบาทสมมติสั้น ๆ ในการปฏิเสธการเข้าร่วมกิจกรรมที่เสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดให้โทษจากการชักชวนจากเพื่อน

รอบที่ 2 ถึงรอบที่ 4 เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาได้ฝึกปฏิบัติซ้ำ ๆ พร้อมกับการชี้แนะ (Prompting) ในการ



นำแผนการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพติดให้โทษไปปฏิบัติในชีวิตจริงเป็นเวลา 1 สัปดาห์ นักเรียนนักศึกษาจะต้องสังเกตตนเองถึงพฤติกรรมของตนเอง การเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมใน 1 สัปดาห์ และจดบันทึกไว้

รอบที่ 5 เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาได้วิเคราะห์การเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองตั้งแต่เริ่มกระบวนการจนถึงวันสุดท้ายของกระบวนการวิจัย

#### 4) การสะท้อน (Reflecting)

รอบที่ 1 เพื่อให้นักเรียนนักศึกษามีการสะท้อนความคิดของตนเองหลังจากใคร่ครวญอย่างมีวิจารณญาณ เพื่อเป็นพื้นฐานในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

รอบที่ 2 ถึงรอบที่ 4 เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาร่วมกันสะท้อนถึงสิ่งที่ตนเองได้ปฏิบัติใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

รอบที่ 5 เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาร่วมกันสังเคราะห์ความรู้ที่ได้จากการร่วมวิจัยพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพติดให้โทษโดยใช้กระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง หลังจากขั้นวิเคราะห์ความรู้ที่ได้จากการวิจัยแล้วถือว่าสิ้นสุดการดำเนินการวิจัย

#### 5) การปรับการวางแผน (Re-planning)

รอบที่ 1 เพื่อสร้างความมั่นใจให้นักเรียนนักศึกษว่า ในการมาทำกิจกรรมครั้งต่อไป จะสามารถพัฒนาตนเองเพื่อเป็นเยาวชนต้นแบบที่สามารถพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพติดให้โทษได้

รอบที่ 2 ถึงรอบที่ 4 เพื่อสร้างความสามารถและความมั่นใจในการปฏิบัติตนใหม่ให้นักเรียนนักศึกษา จากนั้นจึงปรับการวางแผนใหม่ และนำไปสู่การปฏิบัติตนตามแผนใหม่อีกครั้ง

รอบที่ 5 เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจให้นักเรียนนักศึกษาที่เป็นผู้ร่วมวิจัยในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตของตนเองในการป้องกันการเสพติดให้โทษอย่างต่อเนื่อง แม้ว่ากระบวนการวิจัยจะสิ้นสุดลง

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. เทคนิคการตั้งคำถามสะท้อนคิดในตนเองด้วย วิจารณ์ญาณ (Critical Self-reflection)

เทคนิคการตั้งคำถามสะท้อนคิดในตนเองด้วย วิจารณ์ญาณ เป็นเทคนิคที่ผู้วิจัยตั้งคำถามให้นักเรียนนักศึกษากลับมาคิดใคร่ครวญและสะท้อนความคิดของตนเองอย่างพิถีพิถันและมีวิจารณญาณ เป็นการใคร่ครวญความเชื่อและการตระหนักรู้ในบริบทของตนเอง รวมถึงผลจากการกระทำอันเกิดจากความเชื่อเหล่านั้น การ

ใคร่ครวญนี้ต้องอาศัยทั้งเหตุผล อารมณ์ ความรู้สึกที่เกาะเกี่ยวอยู่กับความคิดเหล่านั้น การคิดใคร่ครวญจะทำให้เยาวชนเริ่มเห็นกรอบความคิดการอ้างอิงที่เคยใช้อย่างไม่รู้ตัว นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงและการขยับขยายมุมมองของการให้ความหมายของตนเอง เป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดจากการเห็นภายในตัวของนักเรียนนักศึกษาเอง ไม่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จากการอ่าน การฟัง หรือการสั่งสอนจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว ซึ่ง Mezirow (1994) ให้ความสำคัญกับการใคร่ครวญตนเอง โดยอาจทำได้ 3 แบบ คือ การใคร่ครวญเกี่ยวกับสิ่งที่ได้ทำลงไป การใคร่ครวญปัจจัยต่าง ๆ ของการกระทำ การใคร่ครวญเกี่ยวกับความเชื่อหรือการให้คุณค่ากับการกระทำ ผลสะท้อนคิดจึงเป็นส่วนสำคัญในการสร้างพฤติกรรมป้องกันการเสพติดให้โทษ เช่น “ท่านคิดว่าการดื่มน้ำกระเทียมจะช่วยให้หายเบื่อมากกว่าการออกจากบ้านไปเล่นกีฬากับเพื่อนหรือไม่” “มันคุ้มค่าหรือไม่ที่จะเลิกดื่มน้ำกระเทียมเพื่อให้ตนเองสุขภาพแข็งแรง” “การดื่มน้ำกระเทียมจะมีผลต่อหน้าที่การงานในอนาคตของเราหรือไม่” เป็นต้น ซึ่งคำถามในตัวอย่างนี้จะช่วยให้นักวิจัยประเมินพฤติกรรมปัจจุบันและการเปลี่ยนแปลงความคิดของเยาวชนจากการที่เยาวชนได้สะท้อนความคิดเกี่ยวกับการเสพติดให้โทษ

#### 2. เทคนิคการสนทนาเชิงวิพากษ์ (Critical Discourse)

เทคนิคการสนทนาเชิงวิพากษ์ เป็นการพูดคุยแลกเปลี่ยนกันระหว่างเยาวชนด้วยวิธีสนทนาสนทนา (Dialogue) แต่จะมีประเด็นที่ชัดเจนเพื่อทำความเข้าใจ ประเมิน ตรวจสอบมุมมองความเชื่อ ความรู้สึก คุณค่า ของเยาวชน และหนทางที่จะได้มาซึ่งความรู้ความเข้าใจอันถูกต้องของการกระทำต่าง ๆ จนนำไปสู่การตัดสินใจที่ดีที่สุดที่จะมีผลต่อการกระทำนั้น (Mezirow, 2003) เป็นการเปิดการสนทนาด้วยสถานการณ์ที่ผ่อนคลาย ไม่คุกคาม ช่วยให้เยาวชนสามารถใคร่ครวญเกี่ยวกับความเชื่อหรือการให้คุณค่ากับการกระทำเกี่ยวกับยาเสพติดให้โทษสำหรับตนเอง โดยเน้นการสื่อสารที่ไม่เป็นทางการหรือลดความห่างในความสัมพันธ์ของบุคคลเพื่อให้การสนทนาเชิงวิพากษ์มีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งในสถานศึกษาอาจเป็นเรื่องยากที่จะทำให้การสนทนายาระหว่างครูกับนักเรียนเป็นไปอย่างเสมอภาค การที่จะทำให้การสนทนาเกิดการเปลี่ยนแปลงและประสบความสำเร็จมากที่สุดเป็นการสนทนายาระหว่างเพื่อนกับเพื่อน โดยในบริบทดังกล่าว คณะผู้วิจัยเป็นเพียงผู้อำนวยความสะดวก ดูแลการสนทนา อำนวยความสะดวกในการแก้ปัญหา และสนับสนุนการดำเนินไปของความรู้และพฤติกรรมใหม่



### 3. กิจกรรมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตโดยใช้กระบวนการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลง

การพัฒนากิจกรรมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตโดยใช้กระบวนการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงตามแนวคิดของ Mezirow (1994) เป็นแนวคิดที่มุ่งเน้นให้นักเรียนนักศึกษา มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยบูรณาการจนเป็นวิถีชีวิตใหม่ ประกอบด้วย 10 ขั้นตอน คือ 1) การเผชิญกับวิกฤติการณ์ที่ไม่เป็นไปตามมุมมองเดิมของตน 2) การตรวจสอบตนเอง วิเคราะห์ตนเอง 3) การประเมินสมมุติฐานเดิมของตนอย่างจริงจัง มีเหตุผล 4) การเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลง 5) การค้นหาทางเลือกใหม่ 6) การวางแผนการกระทำใหม่ 7) การหาความรู้และทักษะสำหรับการปฏิบัติตามแผน 8) การเริ่มทดลองทำตามบทบาทใหม่ 9) การสร้างความสามารถและความมั่นใจในบทบาทและความสัมพันธ์ใหม่ และ 10) การบูรณาการจนเป็นวิถีชีวิตใหม่ของตน และใช้กระบวนการวิจัยปฏิบัติการเชิงวิพากษ์แบบมีส่วนร่วมเพื่อช่วยพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการพบกลุ่มแต่ละครั้ง โดยวัฏจักรของการวิจัยประกอบด้วย 5 ขั้นตอน คือ 1) การสำรวจลาดตระเวน (Reconnaissance) หมายถึง การสำรวจประสบการณ์ที่เยาวชนรู้สึกกังวลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนในการป้องกันการเสพติด การอภิปรายค้นหาความรู้สึกกังวลร่วมกัน 2) การวางแผน (Planning) เป็นการแนะนำของนักวิจัยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงการปฏิบัติแก่เยาวชน เพื่อสร้างแนวปฏิบัติและผลลัพธ์ในการปฏิบัติตนในการป้องกันการเสพติดให้มีความเหมาะสมผล 3) การปฏิบัติ (Enact) เป็นการปฏิบัติตนของเยาวชนตามแผนที่วางไว้ สังเกตตนเองขณะการปฏิบัติ และจดบันทึกประจำวัน 4) การสะท้อน (Reflecting) นักวิจัยและเยาวชนนำสิ่งที่ตัวเองได้บันทึกมาสะท้อนร่วมกัน และ 5) การปรับการวางแผน (Re-planning) เป็นการนำผลการสะท้อนไปสู่การปรับการวางแผนใหม่ รวมถึงการได้ทบทวนตั้งแต่การอภิปรายกันเรื่องความรู้สึกกังวล การวางแผน สิ่งที่ได้ปฏิบัติและการสังเกตที่ผ่านมา

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านพฤติกรรมศาสตร์ ด้านการป้องกันยาเสพติดในเด็กและเยาวชน เป็นผู้ตรวจสอบ นำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และนำไปทดลองใช้กับนักเรียน 1 ราย เพื่อนำมาวิเคราะห์และพัฒนาทักษะในการทำกิจกรรมของคณะผู้วิจัย ปรับปรุงให้เหมาะสมก่อนที่จะไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพโดยการวิเคราะห์สรุปอุปนัย โดยการนำข้อมูลที่ได้จากการจากการสัมภาษณ์ที่ถูกรับบันทึกเสียงไว้และจากที่จดบันทึกด้วยลายมือ มาถอดคำให้สัมภาษณ์และพิมพ์ออกมาในรูปของ File Word จากนั้นจึงอ่านทานข้อมูลอย่างละเอียด เพื่อให้เข้าใจและจับประเด็นหลัก ๆ ได้ เปลี่ยนประเด็นเป็นรหัส เป็นการลงรหัสข้อมูลซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยนำปัญหาการวิจัยเป็นตัวตั้งและกำหนดรหัสตั้งต้นให้สอดคล้องกับปัญหาการวิจัย และนอกจากนั้นยังได้สร้างรหัสจากข้อมูลดิบที่ได้จากผู้ให้ข้อมูลหลักหลังจากที่ได้อ่านข้อมูลดิบอย่างละเอียด แยกแยะจัดกลุ่มข้อมูลตามรหัสข้อมูลที่สร้างขึ้นให้อยู่กลุ่มเดียวกัน เชื่อมโยงแนวคิดเข้าด้วยกัน เพื่อหาแบบแผนความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างรหัสแต่ละกลุ่ม ขยายความเชื่อมโยงให้เห็นภาพรวมของเรื่องที่ศึกษา ตีความและหาความหมายของแบบแผนความสัมพันธ์ หาข้อสรุปที่เป็นสาระหลักของผลการวิเคราะห์ ตีความ และหาความหมาย โดยอาศัยแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาเป็นพื้นฐานในการวิเคราะห์

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลโดยการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) เนื่องจากสอดคล้องกับกระบวนการที่ตนของการวิจัยที่ได้มีมุมมองว่า ความจริงที่เป็นอยู่มีหลากหลาย การตรวจสอบสามเส้าเป็นการรวบรวมข้อมูลหลักฐานจากมุมมองของคณะผู้วิจัย นักเรียนนักศึกษาผู้ร่วมวิจัย และอาจารย์ฝ่ายปกครอง เพื่อทำให้มั่นใจว่า ข้อมูลมีความสอดคล้องกันต่อการทำความเข้าใจการพัฒนา ภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพติดให้โทษของนักเรียนนักศึกษา

### ผลการวิจัย

#### 1. การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพติดให้โทษของเยาวชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชผ่านวิธีการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลง โดยใช้กระบวนการวิจัยปฏิบัติการเชิงวิพากษ์แบบมีส่วนร่วม

ในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตรอบที่ 1 และรอบที่ 2 พบว่า นักเรียนนักศึกษาเผชิญกับวิกฤติการณ์ของเยาวชนมีความหลากหลาย เช่น นักเรียนนักศึกษาที่มีปัญหาผลการเรียน มีการเปลี่ยนแปลงในเรื่องปัญหาสุขภาพ เกิดความลังเลในพฤติกรรมเดิมของตนที่ปฏิบัติอย่างเคยชินว่าถูกต้องหรือไม่ มีความรู้สึกผิดหวังในพฤติกรรมของพ่อหรือเพื่อน ตกอยู่ภาวะความเครียดเนื่องจากถูกจับดำเนินคดี เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีความเชื่อที่เป็นอุปสรรคต่อการป้องกันการเสพติดให้โทษ ดังการสะท้อนที่ว่า

“...เจ็บเมื่อครู(ก)ไล่ออกจากห้องเรียนแค่เพราะผมไม่ได้ทำการบ้าน เมื่อครูไล่ผมก็จะไปไหนล่ะ ผมเหมือนนอibabaในวันนั้น ก็เลยไปประชดหนีเรียน...”

“...เมื่อ 4 เดือนก่อน ผมโดนจับเพราะผมนั่งซ้อนมอเตอร์ไซด์ จะไปหาต๋นงามกัน ผมไม่รู้ว่ามันพกปืน ตอนนั้นผมยังมีคดีติดตัวอยู่เลยครับ...”

“...ที่เลิกไม่ได้เป็นเพราะพอตื่นเช้ามาก็เห็นสิ่งนั้น แล้วมันจะเลิกทำไมล่ะ ผมตื่นมาไม่เห็นผมก็เลิกได้ แต่สังคมนี้ที่บ้านขยายา มันก็เห็นยาฆ่า มันเลยอยากอยู่ที่สังคมที่อยู่ด้วย...”

ในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตรอบที่ 3 พบว่านักเรียนนักศึกษาเริ่มปรับความคิด ความรู้สึก หลังจากการใช้ตัวแบบจากสื่อ (Modelling) ซึ่งเป็นตัวแบบที่ดีและมีอิทธิพลต่อการสร้างพฤติกรรมใหม่ ผูกพันบาทสมมติสั้นๆ ในการปฏิเสธการเข้าร่วมกิจกรรมที่เสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดให้โทษจากการชักชวนจากเพื่อน มีการตั้งเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังการสะท้อนที่ว่า

“...ใน VDO ผมสงสารพ่อ เพราะพ่อแม่ไม่เคยทิ้งลูกให้อยู่ในความลำบาก ไม่ตอกย้ำให้เสียใจ เพราะถ้าไปด่าไปตีจะทำให้เขายิ่งเสียใจ อาจจะทำให้ลูกคิดฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเองได้...”

“...มีเด็กข้างบ้านติดน้ำหอมมาก แม่ไม่ให้ก็ตีแม่แล้วไปหาเรื่องคนข้างบ้าน จนแม่มันต้องแฉ่งความให้ตำรวจมาจับ ผมเลยได้ประสบการณ์ว่าการติดน้ำหอมแล้วอาจทำร้ายคนอื่นโดยไม่รู้ตัว ทำให้คนไม่ยอมมาอยู่กับเรา...”

“...ผมผูกคอตกับคำถามที่ว่า เราเกิดมาทำไม เราอยู่เพื่ออะไร ชีวิตนี้เกิดมาต้องทำอะไรบ้าง ต่อไปจะใช้ชีวิตอย่างไร ผมไม่เคยคิดในประเด็นนี้...”

ในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตรอบที่ 4 พบว่านักเรียนนักศึกษาปรับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์มากขึ้น มีความคิดวิเคราะห์มากขึ้น จากการได้ฝึกปฏิบัติซ้ำๆ พร้อมกับการชี้แนะ โดยมีครอบครัวเป็นแรงใจในการพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ดังการสะท้อนที่ว่า

“...ผมรู้สึกที่ผมควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น ตอนนั้นคิดว่าเลิกมันเถอะ ชีวิตของเราดีกว่านี้นะ...”

“...ดีขึ้นมาก มีความตรงต่อเวลามากขึ้นตามที่อาจารย์กำหนดทุกครั้ง ถ้าย้อนเวลากลับไปได้จะไม่ทำตัวแบบนี้อีก...”

“...อยากเรียนให้จบและไปสอบทหารช่าง ได้รับราชการ พ่อแม่จะได้สบาย ตอนนี้ไม่ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด ตั้งใจเรียนจนจบ อะไรดี ๆ จะได้เข้ามาในชีวิต...”

ในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตรอบที่ 5 พบว่านักเรียนนักศึกษาสามารถสังเคราะห์ความรู้ที่ได้จากการร่วมวิจัยพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดให้โทษโดยใช้กระบวนการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลง นำไปปฏิบัติใช้ได้จริงในชีวิต ดังการสะท้อนที่ว่า

“...ก่อนหน้านี้ ผมคิดว่า ผมเป็นคนที่ทำให้ครอบครัวไม่มีความสุข มีแต่ปัญหาทำให้ครอบครัว ผมเคยคิดว่า ถ้าไม่มีเราคงดีกว่านี้ การที่ผมร่วมโครงการครั้งนี้ทำให้ผมคิดได้หลายเรื่องหลายอย่าง ทำให้ชีวิตผมดีขึ้น ครอบครัวผมมีความสุข สุขภาพผมแข็งแรงขึ้น ผมคิดถึงคนที่บ้านมากขึ้น ตอนนี้นผมมีความสุขมาก...”

“...ได้ความรู้ ความเข้าใจ และการปฏิบัติตัวที่ดี ให้อยู่ในสังคมได้ ได้รู้สึกสำนึกว่า ต้องทำอะไรเพื่ออนาคตที่ดี รู้สึกสนุกที่ได้พูดคุยกับเพื่อนที่เราไม่รู้จักมาร่วมกันเพื่อช่วยกันแก้ปัญหา...”

จากผลการดำเนินการวิจัยทั้ง 5 รอบ พบว่า การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดให้โทษของเยาวชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชด้วยวิธีการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงสามารถนำไปสู่การปฏิบัติตนของเยาวชนที่สมเหตุสมผล โดยมีกระบวนการสำคัญที่ช่วยสนับสนุน คือ กระบวนการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลง (Transformative Learning Process) ซึ่งจะเริ่มขึ้นเมื่อนักเรียนนักศึกษาที่เป็นผู้ร่วมวิจัยได้เล้าสถานการณ์ที่อยู่ในภาวะยากลำบาก ความไม่แน่ใจ ลังเลในการตัดสินใจและแสดงพฤติกรรม หรือการเปลี่ยนแปลงในเหตุการณ์สำคัญในชีวิต ทำให้นักเรียนนักศึกษาเริ่มตระหนักในปัญหาและแสวงหาคำตอบเพื่อแก้ปัญหา เกิดการเรียนรู้สิ่งใหม่ ทบทวนตนเองภายใต้สังคมหรือวัฒนธรรมที่ตนเองอยู่ นำไปสู่การประเมินความคิดความเชื่อของตน โดยผ่านกระบวนการสุนทรียสนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ซึ่งกระบวนการนี้นักเรียนนักศึกษาจะต้องมีการใช้



เหตุผล ใช้การวิเคราะห์ วิพากษ์และสติปัญญา ผลจากกระบวนการนี้ทำให้นักเรียนนักศึกษาสามารถพัฒนาทักษะการคิดด้วยตนเอง และใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการให้กำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และข้อเสนอแนะเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจตนเอง ได้แนวทางแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาตนจากการพูดคุยร่วมกันในกลุ่ม

## 2. การสังเคราะห์ความรู้จากกระบวนการวิจัยให้เป็นแนวทางในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดให้โทษของเยาวชน

การสังเคราะห์ความรู้จากกระบวนการวิจัยให้เป็นแนวทางในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดให้โทษของเยาวชน พบว่า ประกอบไปด้วย 2 ปัจจัยสำคัญ (1) ปัจจัยภายใน คือ การเปลี่ยนแปลงความเชื่อต่อการเสพยาเสพติดให้โทษของเยาวชน การมีขวัญและกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง และ (2) ปัจจัยภายนอก คือ กระบวนการเสวนากลุ่มที่มีความสัมพันธ์แบบเพื่อนช่วยเพื่อนที่จะช่วยให้เกิดการปฏิบัติตนของเยาวชนในการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดให้โทษ

### อภิปรายผลการวิจัย

1. การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดให้โทษของเยาวชนในจังหวัดนครศรีธรรมราชสามารถนำไปสู่การปฏิบัติตนของเยาวชนที่สมเหตุสมผลได้ โดยมีกระบวนการสำคัญที่ช่วยสนับสนุน คือ กิจกรรมของกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย การสื่อสารแบบประชาธิปไตย การสร้างอารมณ์ทางบวก การเปิดใจ การปรับพฤติกรรม การเสริมแรงทางบวก รวมถึงการชี้แนะ เนื่องจาก ผู้วิจัยได้นำกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงมาใช้เป็นแนวทางสำหรับจัดกิจกรรมการเรียนรู้ร่วมกับกระบวนการวิจัยปฏิบัติการเชิงวิพากษ์แบบมีส่วนร่วม การออกแบบกิจกรรมดังนี้ (1) ขั้นสำรวจลาดตระเวน เป็นการพบปะเพื่อค้นหาความรู้สึกร่วมกันทำกิจกรรมตั้งคำถามเชิงวิพากษ์ให้เยาวชนสะท้อนเพื่อวิเคราะห์ความเชื่อเบื้องหลังที่เป็นอุปสรรคของพฤติกรรม ตรวจสอบตนเอง วิเคราะห์ตนเอง ประเมินตนเองอย่างมีเหตุผล วิเคราะห์ข้อมูลจากการตีความจากคำพูดในขณะทำกิจกรรม (2) ขั้นทำกิจกรรมและร่วมวางแผนแนวทางปฏิบัติของตนเอง โดยการทำกิจกรรมแต่ละครั้งจะแตกต่างกัน ใช้หลักการปรับพฤติกรรม (Behaviour Modification) ในการควบคุมและบังคับตนเอง เช่น ฝึกทักษะการฟังผู้อื่นอย่างลึกซึ้ง การทบทวนความคิด อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตน การนั่งสมาธิ การแสดง

บทบาทสมมติ การเปิดใจรับการเปลี่ยนแปลง ตลอดจนการใช้ตัวแบบที่ดีเพื่อสร้างพฤติกรรมใหม่ ร่วมกับการใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการให้กำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และข้อเสนอแนะเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจตนเอง ได้แนวทางแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาตนจากการพูดคุยร่วมกันในกลุ่ม (3) ขั้นปฏิบัติให้เยาวชนตามแผนแนวทางปฏิบัติตนที่วางไว้ สังเกตตนเอง ขณะการปฏิบัติ และจดบันทึกประจำวัน (4) ขั้นสะท้อนร่วมกัน ให้เยาวชนสังเกตตนเองจากการปฏิบัติตนตามแผนที่ที่วางไว้ โดยการอภิปรายความรู้สึก รวมถึงอภิปรายความวิตกกังวลจากการปฏิบัติตนที่ผ่านมา วิเคราะห์ข้อมูลจากการตีความจากคำพูดในขณะทำกิจกรรมของเยาวชน การวิเคราะห์เอกสารจากแบบรายงานตนเองการจดบันทึกประจำวัน รวมถึงข้อมูลจากการสนทนากลุ่มของเยาวชน และ (5) ขั้นทำกิจกรรมและปรับการวางแผนแนวทางปฏิบัติตนใหม่ โดยนำผลการสะท้อนไปสู่การทำกิจกรรมทั้งมิติทางสังคมและมิติทางอารมณ์เพื่อสร้างความสามารถและความมั่นใจในบทบาทและความสัมพันธ์ใหม่ จากนั้นจึงปรับการวางแผนใหม่ และนำไปสู่การปฏิบัติตนตามแผนใหม่อีกครั้ง จนสามารถบูรณาการจนเป็นวิถีชีวิตใหม่ของตนได้

2. การสังเคราะห์ความรู้จากกระบวนการวิจัยให้เป็นแนวทางในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดให้โทษของเยาวชน

การสังเคราะห์ความรู้จากกระบวนการวิจัยให้เป็นแนวทางในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพยาเสพติดให้โทษของเยาวชน พบว่า ประกอบไปด้วย 2 ปัจจัยสำคัญ (1) ปัจจัยภายใน คือ การเปลี่ยนแปลงความเชื่อต่อการเสพยาเสพติดให้โทษของเยาวชน การมีขวัญและกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง และ (2) ปัจจัยภายนอก คือ กระบวนการเสวนากลุ่มที่มีความสัมพันธ์แบบเพื่อนช่วยเพื่อนที่จะช่วยอำนวยความสะดวกให้เกิดการปฏิบัติตนของเยาวชนในการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดให้โทษเนื่องมาจากเหตุผล 3 ประการ คือ

ประการแรก เกิดจากกิจกรรมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตที่ใช้กระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง เพื่อการเปลี่ยนแปลงที่มีเป้าหมายผลลัพธ์สุดท้าย คือ การเรียนรู้เพื่อการเปลี่ยนแปลงให้เกิดการบูรณาการพฤติกรรมของตนเอง การเรียนรู้เริ่มจากการปรับเปลี่ยนมุมมอง หรือกรอบแนวคิดเดิมที่บิดเบี้ยวส่งผลให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เปลี่ยนมุมมองใหม่ที่เหมาะสม นำไปสู่การเปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลง แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น นอกจากนี้กิจกรรมนี้ยังเน้นให้นักเรียนนักศึกษาได้ค้นหาความรู้และทักษะที่จำเป็นในการป้องกันตัวเองจากการ

เสพยาเสพติดให้โทษ โดยกระบวนการเรียนรู้ที่ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมให้เรียนรู้อย่างลึกซึ้งด้วยการทำความเข้าใจตัวเอง ทบทวนตัวเอง ได้ไตร่ตรองสะท้อนคิด ตลอดจนบรรยากาศของการเรียนรู้ที่สร้างบรรยากาศการเรียนรู้จากการเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ รับฟังความคิดเห็นของสมาชิก และทำความเข้าใจผู้อื่น บรรยากาศเหล่านี้สนับสนุนให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพ และการสร้างความมั่นใจในการปฏิบัติตามบทบาทใหม่ ยิ่งทำให้นักเรียนนักศึกษาสามารถบูรณาการเป็นวิถีชีวิตใหม่ของตนเอง ซึ่งจะเห็นได้ว่ากระบวนการเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงทำให้นักเรียนนักศึกษาปรับเปลี่ยนมุมมอง เปิดใจยอมรับการเปลี่ยนแปลง สามารถปรับวิถีชีวิตของตนเองได้ ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติตนเพื่อหลีกเลี่ยงความเสี่ยงในการเสพยาเสพติดให้โทษ การปฏิบัติตนในชีวิตประจำวัน หรือการปฏิบัติตนเพื่อเตรียมตัวสู่อาชีพในอนาคต ดังผลงานวิจัยของ Poohongthong (2017) พบว่า การพัฒนาพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูสามารถนำไปสู่ปฏิบัติการณ์ที่มีความสมเหตุสมผล ความยั่งยืนมีผลภาพ มีความยุติธรรมและรวมกันได้จริง โดยมีกระบวนการสำคัญ ได้แก่ การสร้างการสื่อสารแบบประชาธิปไตยที่เลี้ยงเพื่อการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงและการสร้างอารมณ์เชิงบวก การลาดตระเวน การจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันตามกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง การจัดการเรียนรู้ในสถานการณ์จริง และผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ต่อนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูและนักเรียน และ การสังเคราะห์ความรู้ที่ได้จากการพัฒนาพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู ประกอบไปด้วย (1) ปัจจัยภายใน หมายถึง การเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่เป็นอุปสรรคต่อการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญของนิสิตครูหรือการค้นหาความกังวลใจร่วมกัน (2) ปัจจัยภายนอก หมายถึง ปฏิบัติการของผู้ที่มีความเกี่ยวข้องหรือระบบที่มีความเกี่ยวข้อง รวมถึงการเป็นพี่เลี้ยงเพื่อการเปลี่ยนแปลงและการสร้างอารมณ์เชิงบวก (3) ปฏิบัติการและแบบสร้างปฏิบัติการ หมายถึง ความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันระหว่างปฏิบัติการ แบบสร้างการปฏิบัติการ อุปนิสัย และวิถีการปฏิบัติที่เอื้ออำนวยและเป็นอุปสรรคต่อพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และ (4) ผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ หมายถึง ปฏิบัติการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญอย่างสมเหตุสมผล อย่างมีประสิทธิภาพและยั่งยืน อย่างยุติธรรมและมีมีส่วนร่วมของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู รวมถึงผลลัพธ์อื่น ๆ ได้แก่ การศึกษาเพื่อความยั่งยืนของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู และการเรียนรู้ของนักเรียน

ประการที่สอง เกิดจากกิจกรรมที่ใช้หลักการปรับพฤติกรรม ให้นักเรียนนักศึกษาได้เห็นตัวแบบ รวมทั้งการใช้คำพูดในการให้กำลังใจ กิจกรรมดังกล่าวทำให้นักเรียนนักศึกษาเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy) ตามแนวคิดของ Bandura (1986) นั่นคือนักเรียนนักศึกษาตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองที่จะจัดการ และกระทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Tuntakit (2015) พบว่า การป้องกันปัญหายาเสพติดในเยาวชนกลุ่มเสี่ยงนอกสถานศึกษาในพื้นที่ตำบลตะพง อำเภอเมือง จังหวัดระยอง เป็นการดำเนินกิจกรรมโดยใช้แนวทางหรือวิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจากการสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง และการนำเอา “เครื่องแบบ” เป็นเครื่องมือในการสร้างแรงจูงใจเพื่อการปรับเปลี่ยนตนเอง

ประการที่สาม เกิดจากเทคนิคการสนทนาเชิงวิพากษ์ และเทคนิคการตั้งคำถามสะท้อนคิดในตนเองด้วยวิจารณญาณ ที่เน้นการสะท้อนคิดถึงสิ่งที่นักเรียนนักศึกษารับรู้ ความรู้สึกนึกคิด และการกระทำ มุ่งให้เกิดความสามารถในการรู้คิด (Cognitive Factors) และนำมาซึ่งการปรับพฤติกรรม ซึ่งเทคนิคต่าง ๆ เหล่านี้จะได้ผลดีในกรณีสร้างกระบวนการเสวนากลุ่มที่มีความสัมพันธ์แบบเพื่อนช่วยเพื่อน เนื่องจากบรรยากาศการพูดคุยเป็นกันเอง มีความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการให้กำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับ และข้อเสนอแนะเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มเข้าใจตนเอง ได้แนวทางแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาตนจากการพูดคุยร่วมกันในกลุ่ม สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kitnusan (2012) ศึกษากระบวนการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนิสิตต่อวิชาชีพครู: การเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานในตน พบว่า ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในชั้นเรียนรายวิชาหลักวิชาชีพครู มีบรรยากาศการเรียนการสอนและพฤติกรรมเชิงบวก นิสิตประทับใจในกิจกรรมการเรียนการสอน กิจกรรมมีความเหมาะสมและสามารถเสริมสร้างความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อวิชาชีพครู เป็นการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมอย่างมีความหมาย ทำทลายความสามารถ นิสิตมีความสุข และสนุกกับบทเรียนและได้รับประโยชน์ นิสิตได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการคิด และวางแผนในการเรียน มีความรับผิดชอบในการทำงาน และเกิดแรงบันดาลใจที่จะช่วยเหลือสังคม นิสิตมีการเปลี่ยนแปลงกระบวนการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่อวิชาชีพครูในด้านบวกมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพครู มีแรงบันดาลใจในการทำหน้าที่ครูที่ดี มีการเปลี่ยนแปลงในด้านการมองสังคม และมีแนวคิดที่จะเป็นครูที่เสียสละ ทำหน้าที่ของตนเองเพื่อประเทศชาติ



กล่าวคือ เป็นการเปลี่ยนจิตสำนึกใหม่ของการเรียนรู้อย่างแท้จริง

## สรุป

การวิจัยปฏิบัติการเชิงวิพากษ์แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพติดให้โทษของเยาวชนในจังหวัดนครราชสีมาผ่านวิธีการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง พบว่า 1) การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพติดให้โทษของเยาวชนในจังหวัดนครราชสีมา สามารถนำไปสู่การปฏิบัติตนของเยาวชนที่สมเหตุสมผลได้ โดยมีกระบวนการสำคัญที่ช่วยสนับสนุน คือ กิจกรรมของกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย การสื่อสารแบบประชาธิปไตย การสร้างอารมณ์ทางบวก การเปิดใจ การปรับพฤติกรรม การเสริมแรงทางบวก รวมถึงการชี้แนะ 2) การสังเคราะห์ความรู้จากกระบวนการวิจัยให้เป็นแนวทางในการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตในการป้องกันการเสพติดให้โทษของเยาวชน ประกอบไปด้วย 2 ปัจจัยสำคัญ (1) ปัจจัยภายใน คือ การเปลี่ยนแปลงความเชื่อต่อการเสพติดให้โทษของเยาวชน การมีขวัญและกำลังใจในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง และ (2) ปัจจัยภายนอก คือ กระบวนการเสวนากลุ่มที่มีความสัมพันธ์แบบเพื่อนช่วยเพื่อนที่จะช่วยอำนวยความสะดวกการปฏิบัติตนของเยาวชนในการปฏิบัติตนเพื่อลดความเสี่ยงต่อการเสพติดให้โทษ นอกจากนี้ ยังพบว่า กิจกรรมของกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีความเสี่ยงต่อการเสพติดให้โทษของนักเรียนนักศึกษา และประสบการณ์จากพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงต่อการเสพติดให้โทษของนักเรียนนักศึกษา ส่งผลให้เกิดความตระหนักต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำข้อค้นพบนี้ไปใช้ในการดำเนินกิจกรรมได้

## ข้อเสนอแนะ

1. ประสบการณ์จากพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงต่อการเสพติดให้โทษของนักเรียนนักศึกษาส่งผลให้เกิดภาวะคับข้องใจจนทำให้เกิดความตระหนักต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ดังนั้น สถาบันการศึกษาอาจนำข้อค้นพบนี้ไปใช้ในการสร้างความตระหนักให้นักเรียนนักศึกษานั้นมาเห็นความสำคัญของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองที่มีความเสี่ยงต่อการเสพติดให้โทษ

2. กิจกรรมของกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลงช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีความเสี่ยงต่อการเสพติดให้โทษของนักเรียนนักศึกษา ดังนั้น หน่วยงานของรัฐ

ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการป้องกันเด็กและเยาวชนในการที่จะไปข้องเกี่ยวกับการเสพติดให้โทษอาจนำไปใช้ในการดำเนินกิจกรรม แต่ทั้งนี้ ก่อนการนำกิจกรรมนี้ไปใช้ควรสร้างทีมงานในการดำเนินกิจกรรมที่มีความเข้าใจในกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง โดยทีมงานควรประกอบด้วยนักจิตวิทยา หรือนักวิชาการ ครูอาจารย์ที่ผ่านการอบรมเทคนิคกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง ตลอดจนมีความสามารถในการใช้เครื่องมือในกระบวนการเรียนรู้สู่การเปลี่ยนแปลง เช่น การสนทนาเชิงวิพากษ์ การสนทนาแบบสุนทรียภาพ หลักในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เป็นต้น

3. เนื่องจากมีข้อจำกัดในเรื่องของเวลา ทำให้การศึกษารั้งนี้ดำเนินการติดตามผลเพียง 3 เดือน ในช่วงที่นักเรียนนักศึกษาเปิดภาคเรียนที่ 1 ดังนั้น จึงควรมีการศึกษาโดยการติดตามประสิทธิภาพของกิจกรรมในระยะยาว เช่น 1 ปี หรือมากกว่านั้น เพื่อการศึกษาความคงทนของพฤติกรรมและความยั่งยืนเมื่อเวลาผ่านไป ซึ่งจะทำให้ทราบอีกด้วยว่าเมื่อไรที่จำเป็นต้องทำกิจกรรมซ้ำกับกลุ่มนักเรียนนักศึกษาเพื่อให้เกิดความยั่งยืน

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนทุนวิจัยจากเครือข่ายวิจัยและนวัตกรรมเพื่อถ่ายทอดเทคโนโลยีสู่ชุมชนฐานราก สกอ.ภาคใต้ตอนบน ประจำปีงบประมาณ 2561

## References

- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Department of Juvenile Observation and Protection. (2017). *Number of Juveniles Being Prosecuted Classified by Offense*. Retrieved from <http://www.djop.go.th/home>. [in Thai]
- Kitnusan, R. (2012). Thinking process, feeling and behavior of student teachers on teaching profession: transformative learning. *Journal of Education*, 23(1), 96-109. [in Thai]
- Mezirow, J. (1978). Perspective transformation. *Adult Education*, 28(2), 100-110.
- \_\_\_\_\_. (1994). Understanding transformation theory. *Adult Education Quarterly*, 44(4), 222-232.



- \_\_\_\_\_. (2003). Transformative learning as discourse. *Journal of Transformative Education*, 1(1), 58-63.
- Poohongthong, C. (2017). *Critical Participatory Action Research for Developing Learner centered Instruction Practices in Pre-Service Student Teachers through Transformative Learning*. Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. [in Thai]
- Tuntakit, N. (2015). Drug prevention for at risk youth group outside the school: a case study of youth volunteers for land forces project in Taphong Sub-district, Mueang District, Rayong Province. *Journal of Social Research*, 38(2), 113-146. [in Thai]