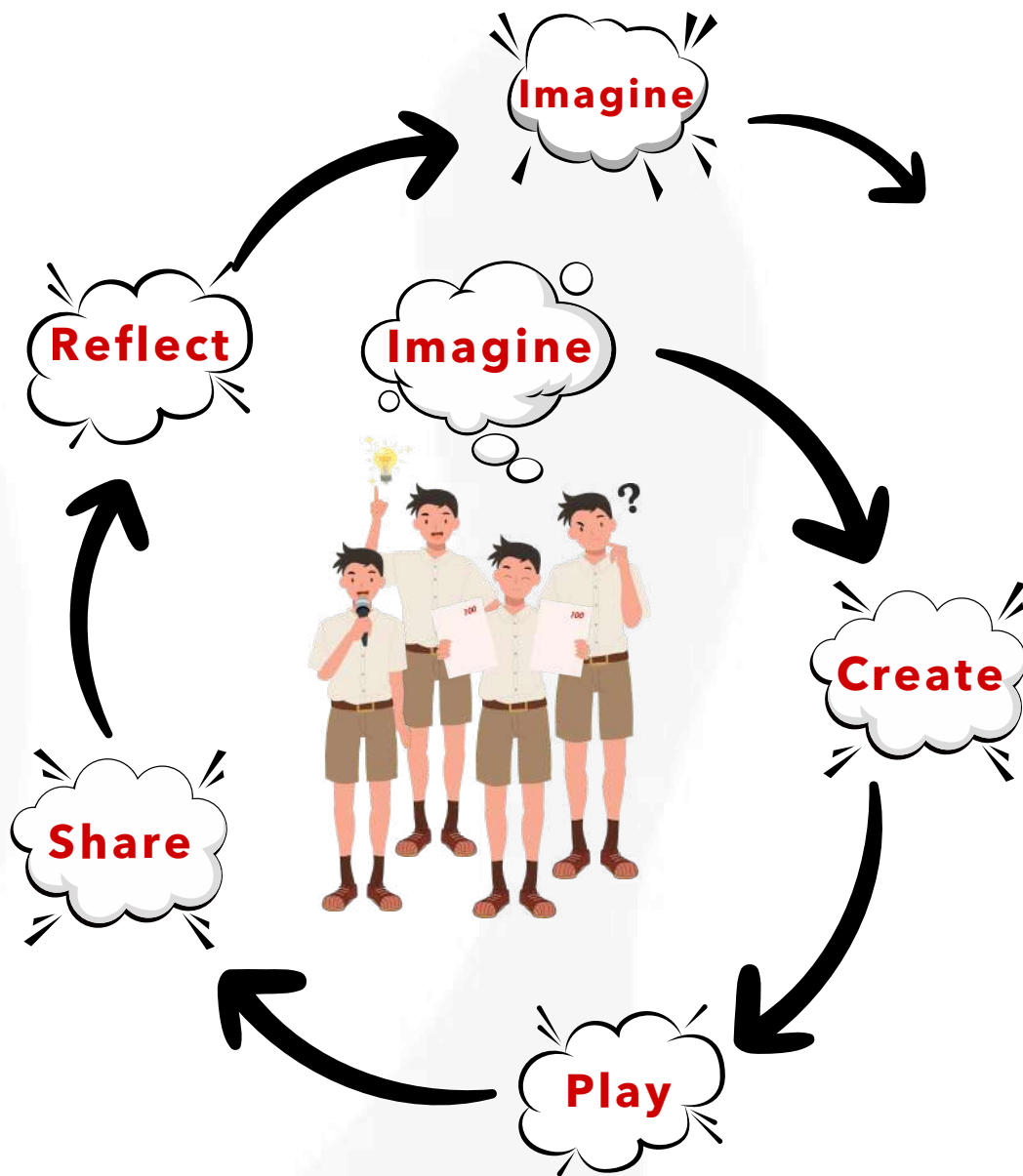




LIFE SKILLS PROGRAM

WITH CREATIVE LEARNING

THROUGH ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI)



คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตด้วยการจัดการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์
ผ่านเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์

อาจารย์ที่ปรึกษา
ผศ.ดร.พิชชาดา ประสิทธิ์โชค
อ.ดร.ชาริน สุวรรณวงศ์

โดย
นางสาวเปรมยุดา มั่นเพียร

หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์
สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยแห่งการก้าวผ่านจากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงสำคัญในทุกด้านของชีวิต ทั้งร่างกาย จิตใจอารมณ์ และสังคม ผลจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนั้น นำไปสู่พฤติกรรมเสี่ยงที่หลากหลาย ซึ่งพฤติกรรมการใช้สารเสพติดนั้นเป็นหนึ่งในพฤติกรรมเสี่ยงที่ส่งผลกระทบได้ทันทีและเป็นผลกระทบที่ยาวนานต่อพัฒนาการทางกายและความสำเร็จของวัยรุ่นในการดำเนินชีวิต เช่น ปัญหาสุขภาพจากการใช้สารเสพติด สูญเสียโอกาสทางการศึกษาจนนำไปสู่ความก้าวหน้าในชีวิต (เกรียงไกร พึ่งเชื้อ, 2561) ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันผลกระทบเชิงลบที่เกิดขึ้นจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในวัยรุ่น ด้วยการแสวงหาแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมป้องกันตนเองจากสารเสพติดของวัยรุ่น ซึ่งดีกว่าการแสวงหาแนวทางจัดการและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นไปแล้ว

ผู้วิจัยจึงได้พัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตด้วยการจัดการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ผ่านเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ ด้วยการนำรูปแบบการจัดการเรียนรู้แบบเกลียวการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ (creative learning spiral) มาพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับการป้องกันตนเองจากสารเสพติดอย่างเป็นวัฏจักรเกลียวการเรียนรู้ ตามแนวคิดของ Mitchel Resnick (2017) โดยมีกระบวนการจัดการเรียนรู้ทั้งหมด 5 ขั้นตอน คือ การจินตนาการ (Imagine) เป็นการคิดค้นหาสิ่งใหม่จากภารกิจที่ได้รับมอบหมาย การสร้าง (Create) นำความคิดจากขั้นจินตนาการมาสู่การสร้างแนวทางสำหรับการพิชิตภารกิจ การเล่น (Play) พื้นที่สำหรับการทดลองตามแนวทางที่ผ่านการระดมความคิดร่วมกันภายในกลุ่ม เพื่อเรียนรู้ผลลัพธ์จากแนวทางนั้น การแบ่งปัน (Share) ร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของกันและกัน และการคิดทบทวน (Reflect) การให้ผู้เรียนได้ตกตะกอนองค์ความรู้จากการเรียนรู้และข้อเสนอแนะของสมาชิกผู้เรียนท่านอื่น จนนำไปสู่การต่อยอดและพัฒนาแนวทางใหม่ด้วยตนเอง ร่วมกับการนำเทคโนโลยีแบบปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence : AI) เข้ามามีบทบาทในการเป็นเครื่องมือสนับสนุนการเรียนรู้ของผู้เรียน และเป็นตัวช่วยเสริมของผู้วิจัยในการสร้างรูปแบบการจัดการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ ให้มีรูปแบบตอบโจทย์ต่อสังคมโลกในศตวรรษที่ 21 นอกจากนี้วัยรุ่นจะได้รับการพัฒนาทักษะทางพฤติกรรมแล้วยังได้รับทักษะทางเทคโนโลยีอีกด้วย

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตด้วยการจัดการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ผ่านเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ ฉบับนี้ บุคลากรทางการศึกษาสามารถนำไปเป็นส่วนหนึ่งในการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมป้องกันตนเองจากสารเสพติด และทักษะชีวิตสำหรับป้องกันตนเองจากสารเสพติด ให้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หรือเทียบเท่า นอกจากนี้นักเรียนยังได้เรียนรู้และพัฒนาพฤติกรรมป้องกันตนเองจากสารเสพติดผ่านการจัดการเรียนรู้แบบเกลียวการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ (creative learning spiral) ร่วมกับการนำเทคโนโลยีแบบปัญญาประดิษฐ์ (Artificial Intelligence : AI) ที่ช่วยให้นักเรียนมีอิสระทางความคิด ได้เข้าถึงข้อมูลขนาดใหญ่ และสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นผลลัพธ์จากความคิดของตนได้ ซึ่งเป็นทักษะขั้นสูงที่มีความสำคัญต่อการศึกษาปัญหาในชีวิตอย่างสร้างสรรค์ของนักเรียนได้ดี

โครงสร้างเนื้อหาโปรแกรม

โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตด้วยการจัดการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ ผ่านเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันตนเองจากสารเสพติดของวัยรุ่นชายกลุ่มเสี่ยง มีการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 6 ครั้ง ด้วยการจัดการเรียนรู้แบบเกื้อกูลการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์รวมกับการนำเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ เข้ามาสนับสนุนการเข้าถึงแหล่งข้อมูลขนาดใหญ่ และเป็นเครื่องมือสำหรับการสร้างสรรค์ผลงานที่เป็นผลลัพธ์จากความคิดของนักเรียนในการเข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 6 ครั้ง ในแต่ละครั้งใช้ระยะเวลาโดยประมาณ 60 นาที ยึดหยุ่นตามความเหมาะสมของกิจกรรม ในช่วงเวลา 4 สัปดาห์ ดังนี้

ครั้งที่	กิจกรรม
1	I am proud of myself
2	That sounds great, but ...
3	Navigating triggers without substances
4	On second thought
5	On a Roll
6	Creative Excellence Awards

คำชี้แจง

คู่มือโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตด้วยการจัดการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ ผ่านเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ที่มีต่อพฤติกรรมป้องกันตนเองจากสารเสพติดของวัยรุ่นชายกลุ่มเสี่ยง เป็นแผนการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับป้องกันตนเองจากสารเสพติด 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และ 4) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ทักษะเหล่านี้จะนำไปสู่การสร้างพฤติกรรมป้องกันตนเองจากสารเสพติด ซึ่งจะเป็นถือการสร้างเกราะป้องกันสารเสพติดให้นักเรียนได้

โปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตด้วยการจัดการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ ผ่านเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ ผู้วิจัยได้ใช้แพลตฟอร์ม ClassPoint App สำหรับเป็นการรวมกลุ่มของสมาชิกนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมฯ เพื่อให้ผู้วิจัยได้มอบหมายภารกิจและชี้แจงข้อมูลตลอดระยะเวลาของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ แก่นักเรียน รวมไปถึงการสะสมแต้มเมื่อนักเรียนปฏิบัติตามภารกิจ และมาเข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง อีกทั้งผู้วิจัยได้นำเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ เช่น Canva Pro , Chat GPT 4.0 เป็นต้น มาสนับสนุนในการเป็นแหล่งสืบค้น เสนอชุดความคิด และสร้างชิ้นงานในกิจกรรมแต่ละครั้ง ซึ่งในระหว่างการใช้เครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ ผู้วิจัยจะชักชวนให้นักเรียนได้วิเคราะห์ความเหมาะสมและคิดต่อยอดจากข้อมูลที่ได้เสมอ นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้นำเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์มาเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างและพัฒนาสื่อการเรียนรู้อีกด้วย

สารบัญ

	หน้า
บทนำ	ก
โครงสร้างโปรแกรม	ข
คำชี้แจง	ค
กิจกรรมครั้งที่ 1 I am proud of myself	1
กิจกรรมครั้งที่ 2 That sounds great, but ...	15
กิจกรรมครั้งที่ 3 Navigating triggers without substances	25
กิจกรรมครั้งที่ 4 On second thought	29
กิจกรรมครั้งที่ 5 On a Roll	33
กิจกรรมครั้งที่ 6 Creative Excellence Awards	39
บรรณานุกรม	42

กิจกรรมครั้งที่ 1 I am proud of myself (เวลา 60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนเข้าใจรายละเอียดของกิจกรรมแต่ละครั้ง กำหนดการ และข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรม
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ความไว้วางใจระหว่างผู้วิจัยและนักเรียน
3. เพื่อให้นักเรียนรับรู้และสามารถอธิบายความภาคภูมิใจ จุดแข็ง และจุดอ่อนของตนที่ต้องการพัฒนา

สาระการเรียนรู้

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2554) กล่าวถึง องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่สำคัญ และสามารถสร้างเกราะป้องกันให้แก่เด็กและเยาวชน เตรียมพร้อมรับมือกับสถานการณ์เสี่ยงต่อพฤติกรรมการใช้สารเสพติด ไว้ 4 องค์ประกอบ ซึ่งกิจกรรมครั้งที่ 1 เป็นการส่งเสริมองค์ประกอบ “การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น” คือ การรับรู้ความสามารถ จุดแข็ง จุดอ่อนของตน เข้าใจความแตกต่างของแต่ละคน สามารถยอมรับ เห็นคุณค่าและภาคภูมิใจในตนและผู้อื่น มีเป้าหมายในชีวิต และมีความรับผิดชอบต่อสังคม เช่น บุคคลสามารถค้นพบความสามารถ ทราบถึงจุดเด่นและจุดด้อยของตน สามารถมองตนและผู้อื่นในแง่ดี รู้จักรักษาสิทธิของตนและเคารพสิทธิของผู้อื่นด้วยเช่นเดียวกัน รวมถึงมีความเชื่อมั่นในตนและผู้อื่น อีกทั้งมีความรับผิดชอบต่อสังคม โดยบุคคลรับรู้และเห็นคุณค่าในตนเองอยู่ในระดับสูง สามารถยอมรับตัวตนในแบบที่เป็น ได้อย่างภาคภูมิใจในตนเอง (นงพะงา ลี้มสุวรรณ และ นิดา ลี้มสุวรรณ , 2561 ; อ้างถึงใน โชติพร พรหมภา.2564:13) สอดคล้องกับ นเรนทร์ ตุนทกิจ (2558) ได้กล่าวไว้ว่า การส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองนั้น เป็นสิ่งที่จำเป็นในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่จัดอยู่ในกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มทั่วไป ในขณะที่ ณิชานูล ลำพูน (2560) ส่งเสริมการตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่นในเด็กและเยาวชน ผ่านกิจกรรมศิลปะบำบัดที่ใช้แนวคิดทีมเป็นฐาน เช่น การปั้น การประดิษฐ์ การสร้างสรรค์ผลงานศิลปะ อย่างไม่จำกัดขอบเขต

สาระสำคัญ

นักเรียนทำความรู้จักและเข้าใจรายละเอียดของกิจกรรมแต่ละครั้ง กำหนดการ และข้อตกลงของโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตด้วยการจัดการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ผ่านเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ ผ่านการชี้แจงโดยผู้วิจัย อีกทั้งในกิจกรรมครั้งที่ 1 มุ่งเน้นให้นักเรียนสามารถบอกสิ่งที่ตนเอง ภาคภูมิใจ จุดแข็ง และจุดอ่อนของตนที่ต้องการพัฒนา ด้วยการสะท้อนผ่านการสร้างรูปภาพที่มีเสียง ทำให้นักเรียนมีความภาคภูมิใจต่อตนเองค้นพบความสามารถ จุดแข็ง และจุดอ่อนของตนที่พร้อมพัฒนาต่อไป รวมไปถึงการที่นักเรียนได้ชื่นชมในความสำเร็จของตนเองและผู้อื่น จะทำให้นักเรียนมีมุมมองแง่บวก ความเชื่อมั่นและเคารพสิทธิทั้งต่อตนเองและผู้อื่น จนนำไปสู่การปฏิบัติตนตามกฎระเบียบที่เป็นบรรทัดฐานของสังคม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยแนะนำตัว และให้นักเรียนทุกคนแนะนำตัวเองผ่าน กิจกรรม 3 คำนิยามตน ที่แสดงถึงความเป็นตนเอง เช่น นาย A เอาใจเก่ง
2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ และให้ข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมการส่งเสริมทักษะชีวิตด้วยการจัดการเรียนรู้เชิงสร้างสรรค์ผ่านเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์
3. ผู้วิจัยให้รหัสการเข้าร่วมกลุ่มโปรแกรมฯผ่านแพลตฟอร์ม ClassPoint App ให้นักเรียนทุกคนเข้าร่วมกลุ่มสำหรับการปฏิบัติการกิจกรรมที่มอบหมายระหว่างการเรียนรู้โปรแกรมฯ ซึ่งทุกการเข้าร่วมกิจกรรมและการปฏิบัติตามภารกิจมีแต้มสะสมผ่านระบบออนไลน์ หลังสิ้นสุดโปรแกรม สมาชิกที่มีแต้มครบทุกภารกิจจะได้รับรางวัล

ขั้นดำเนินการ

จินตนาการ (Imagine) :

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งเป็นวงกลม 1 วง จากนั้นผู้วิจัยชักชวนให้นักเรียนนึกถึงประสบการณ์ในชีวิตของตนเอง ตั้งแต่จำความได้จนถึงปัจจุบันในประเด็นดังนี้ “สิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ จุดแข็ง และจุดอ่อนของคนที่ต้องการพัฒนา” และให้นักเรียนแต่ละคนนำเสนอ “สิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ จุดแข็ง และจุดอ่อนของคนที่ต้องการพัฒนา” ภายในเวลา 1 นาที จากนั้น ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนสะท้อน “จุดแข็ง และจุดอ่อนของเพื่อนที่สามารถพัฒนาได้” วนเป็นวงกลมไปตามลำดับการนั่งจนครบทุกคน เช่น ลำดับที่ 1 นักเรียน A เพื่อนๆ คิดว่า “จุดแข็ง และจุดอ่อนของเพื่อนที่สามารถพัฒนาได้ ของนักเรียน A” มีอะไรบ้าง โดยกำหนดให้นักเรียนทุกคนร่วมกันสะท้อนข้อมูลดังกล่าวให้เพื่อน ภายในเวลา 1 นาที ทำเช่นนี้เป็นวงกลมตามลำดับการนั่งจนครบทุกคน
2. ผู้วิจัยตั้งประเด็นคำถามให้ได้คิดว่า “หากต้องสร้างภาพ 1 ภาพ แทนสิ่งที่ตัวเองเป็นในปัจจุบันจะสร้างภาพอะไร” โดยสามารถสร้างภาพดังกล่าวได้อย่างอิสระ

สร้าง (Create) :

นักเรียนสร้างภาพที่มีเสียง ด้วยแอปพลิเคชัน Canva Pro ที่สามารถสื่อความหมายแทนความเป็นตัวตนและบันทึกเสียงลงในภาพเพื่อใช้เสียงของตนเองเป็นผู้บรรยายถึงรายละเอียดเกี่ยวกับภาพที่ตนสร้างขึ้น และบอกเล่าถึงความภาคภูมิใจในตนเอง จุดแข็ง จุดอ่อนของตนเองที่ต้องการพัฒนา และจะพัฒนาอย่างไร ตัวอย่างการ prompt เช่น เป็นประโยคหรือคำที่สื่อและสอดคล้องกับที่เสนอไว้

เล่น (Play) :

ให้ นักเรียนทุกคนจับคู่ แลกเปลี่ยนกัน ให้กำลังใจกัน และกัน ด้วยการนำภาพที่มีเสียงมาเป็นตัวแทนของตนเอง ในการชื่นชมและให้กำลังใจนักเรียนคนอื่นๆ

แบ่งปัน (Share) :

ผู้วิจัยชักชวนให้นักเรียนทุกคนร่วมกันบอกเล่าถึงความรู้สึก หลังจากการแลกเปลี่ยนการชื่นชมและให้กำลังใจ เพื่อให้เห็นถึงความภาคภูมิใจในตนเองที่หลากหลายและเป็นเอกลักษณ์ในแต่ละบุคคล

(Reflect) สะท้อนคิด: ผู้วิจัยสะท้อนประโยชน์ของการเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น ผ่านการตั้งคำถามให้เกิดการตกตะกอนความรู้ด้วยตนเอง ดังนี้

1. นักเรียนอธิบายความรู้สึกอย่างไร เมื่อได้ทบทวนถึงความภาคภูมิใจที่มีต่อตนเอง
2. อธิบายสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ และประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้

โดยให้นักเรียนตอบคำถามสะท้อนคิด ทั้ง 2 ข้อ ผ่านแพลตฟอร์ม ClassPoint App

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1 I am proud of myself ทำให้นักเรียนได้สำรวจ และทำความเข้าใจกับตนเองมากขึ้น รับรู้ถึง คุณค่า ความสามารถของตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งนำนักเรียนเข้าสู่การใช้ Metaverse ผ่านแพลตฟอร์ม ClassPoint App เพื่อศึกษาในประเด็น “รู้จักกับสารเสพติด” และ “โทษพิษภัยและอันตรายจากยาเสพติด” ผู้วิจัยสรุปความรู้และสถิติวิธีการใช้ Metaverse เพิ่มเติม พร้อมทั้งมอบแหล่งข้อมูลให้นักเรียน ได้เรียนรู้ด้วยตนเองเพื่อนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก Metaverse ในประเด็น “แค่ Say NO” มาต่อยอดในกิจกรรมครั้งที่ 2 That sounds great, but ... อีกทั้งมอบหมายภารกิจ ดังนี้

1. ผู้วิจัยมอบหมายภารกิจผ่านแพลตฟอร์ม ClassPoint App โดยให้นักเรียนใช้รหัสที่ผู้วิจัยแจกให้สำหรับการเข้าสู่ห้องกิจกรรม เพื่อปฏิบัติภารกิจที่มอบหมาย ในประเด็น “เราจะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้สังคมปลอดสารเสพติดได้อย่างไร”
2. ผู้วิจัยแจกลิงค์สำหรับเข้า Metaverse ผ่านแพลตฟอร์ม ClassPoint App เพื่อศึกษาในประเด็น “แค่ Say NO” เป็นการมอบแหล่งข้อมูลให้นักเรียน ได้เรียนรู้ด้วยตนเองผ่านแอปพลิเคชัน Spatial เพื่อนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จาก Metaverse ในประเด็น “แค่ Say NO” มาต่อยอดในกิจกรรมครั้งที่ 2 That sounds great, but ...

สื่อ/อุปกรณ์

1. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ส่วนตัวของนักเรียน เช่น Ipad , tablet , โทรศัพท์มือถือ
2. แอปพลิเคชัน Canva Pro สำหรับการสร้างภาพมีเสียง
3. สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 1 เนื้อหาสาระสำหรับแพลตฟอร์ม Metaverse ประเด็น “รู้จักกับสารเสพติด” โดยใช้งานผ่านแอปพลิเคชัน Spatial
4. สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 2 เนื้อหาสาระสำหรับแพลตฟอร์ม Metaverse ประเด็น “โทษพิษภัยและอันตรายจากยาเสพติด” โดยใช้งานผ่านแอปพลิเคชัน Spatial
5. สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 3 เนื้อหาสาระสำหรับแพลตฟอร์ม Metaverse ประเด็น “แค่ Say NO” โดยใช้งานผ่านแอปพลิเคชัน Spatial
6. แพลตฟอร์ม ClassPoint App สำหรับตอบคำถามในประเด็น “เราจะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้สังคมปลอดสารเสพติดได้อย่างไร”

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม
2. การตอบคำถามในชั้นสะท้อนคิด
3. ประเมินจากการแสดงเหตุและผลในภารกิจ “เราจะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้สังคมปลอดสารเสพติดได้อย่างไร”



สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 1

เนื้อหาสาระสำหรับแพลตฟอร์ม Metaverse ประเด็น “รู้จักกับสารเสพติด”

สารเสพติด หมายถึง สารเคมี วัตถุชนิดใดๆ ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีดหรือด้วยประการใดๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจในลักษณะสำคัญ เช่น ต้องเพิ่มขนาดการเสพเรื่อยๆ มีอาการถอนยาเมื่อขาดยา มีความต้องการเสพทั้งร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงอยู่ตลอดเวลา และสุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง และให้รวมถึงพืชหรือส่วนต่างๆ ของพืชที่เป็นหรือให้ผลผลิตเป็นสารเสพติดให้โทษ หรืออาจใช้ผลิตเป็นสารเสพติดให้โทษ และสารเคมีที่ใช้ในการผลิตสารเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยสารเสพติดให้โทษ วัตถุออกฤทธิ์ ต่อจิตประสาท และ สารระเหย

สุราหรือแอลกอฮอล์ เป็นสารเสพติดที่มีทั้งคุณและโทษ เมื่อดื่มแล้วจะทำให้เกิดผลต่อระบบประสาทส่วนกลางโดยโทษของสุรานั้นอาจมีตั้งแต่ขั้นเบาไปจนถึงขั้นรุนแรงอย่างเช่น เสียการทรงตัว พุดไม่ชัด และที่รุนแรง คือ หมดสติ ดังนั้น สุราจึงถูกควบคุมทั้งการจำหน่าย และการผลิต จากกฎหมายอย่างเคร่งครัด

“บุหรื” คือ “ยาสูบ” หรือ “ผลิตภัณฑ์ ยาสูบ” หมายความว่า ผลิตภัณฑ์ที่มีส่วน ประกอบของใบยาสูบหรือพืช นิโคเทียนา ทาแบกุ่ม (Nicotiana tabacum) และให้ความหมายรวมถึงผลิตภัณฑ์อื่นใดที่มีสารนิโคตินเป็นส่วนประกอบ ซึ่งบริโภคด้วยวิธี สูบ ดูด ดม อม เคี้ยว เป่า กิน หรือพ่นเข้าไปในปาก จมูก ทา หรือโดยวิธีอื่นใด เพื่อให้ได้ผลเช่นเดียวกัน (ตามพระราชบัญญัติ ควบคุมผลิตภัณฑ์ยาสูบ พ.ศ.2560)

บุหรืมีคุณสมบัติเป็นสารเสพติด ผลิตมาจากใบยาสูบตากแห้ง มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Nicotiana tabacum เป็นพืชในตระกูล Solanaceae นำไปผ่านกระบวนการทางเคมี และมีการเพิ่มสารอื่นๆ โดยมี ส่วนประกอบของ "นิโคติน" นิโคตินในควันบุหรืที่ผู้สูบได้รับเข้าไปในร่างกายทำให้เกิดการเสพติดเช่นเดียวกับเฮโรอีน เมื่อมีการสูดควันบุหรืเข้าไป นิโคตินจะถูกดูดซึมอย่างรวดเร็วเข้าสู่กระแสเลือด และสมองภายใน 10 วินาที โดยจะกระตุ้นให้หลั่งสารสื่อประสาทในสมอง คือ dopamine ทำให้เกิดอารมณ์แห่งความสุข และ Norepinephrine ทำให้เกิดการตื่นตัว มีพลัง มีสมาธิ ลดความรู้สึกซึมเศร้า เมื่อหยุดสูบบุหรืปริมาณของสารสื่อประสาทเหล่านี้จะลดลง ทำให้อารมณ์แห่งความสุขของผู้สูบบุหรืหายไป จึงเกิดความต้องการเสพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจโดยไม่สามารถหยุดเสพได้ (dependence) ดังนั้นผู้สูบจึงต้องแสวงหาบุหรืมาสูบต่อไปเรื่อยๆ (craving) เพื่อบรรเทาอาการถอนนิโคติน (withdrawal symptoms) ได้แก่ ภาวะกระหายเหงาดเหงา หงุดหงิดง่าย ไม่มีสมาธิ หิวบ่อย น้ำหนักขึ้น และต้องเพิ่มปริมาณการสูบมากขึ้นจึงให้ผลเท่าเดิม (tolerance) นอกจากนี้ ภาวะการเสพติดทางจิตใจ คือ ทัศนคติ ความเชื่อ ความรู้สึกที่มีต่อการสูบบุหรืว่าบุหรืทำให้คลายความเครียด ลดความวิตกกังวล ทำให้มีสมาธิ และภาวะการเสพติดทางสังคม หรือนิสัยความเคยชินเกิดจากการที่ผู้สูบบุหรื ได้สร้างความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมประจำวันกับการสูบบุหรื กระทรวงสาธารณสุขของประเทศสหรัฐอเมริกา จัดบุหรืเป็นยาเสพติดประเภทหนึ่ง แต่ปัจจุบันประเทศไทย จัดบุหรืให้เป็นสารเสพติด

สารเสพติด	รายละเอียด	การออกฤทธิ์/อาการ
บุหรี่	ยาเส้นหรือยาปรุง ซึ่งมวนด้วย กระจาดหรือวัตถุที่ทำขึ้นใช้แทน กระจาด หรือใบยาแห้ง หรือยา อัด	กระตุ้นระบบประสาท โดย นิโคตินกระตุ้นหัวใจให้ทำงาน หนัก ผู้สูบจะมีอาการตาแห้งตา แดง ริมฝีปากแห้งเขียว เล็บ เหลือง ฟันมีคราบดำ ลมหายใจมี กลิ่นเหม็น หลอดลมอักเสบ เสี่ยง แหบ
บุหรีมือสอง	การสูดดมควันบุหรีจากผู้อื่น โดย ที่เราไม่ได้เป็นผู้สูบบุหรี ซึ่งในควัน บุหรีนี้มีสารเคมีชนิดต่างๆ ปนอยู่ ถึงประมาณ 7,000 ชนิด และเป็น สารก่อมะเร็งประมาณ 70 ชนิด	ออกฤทธิ์เหมือนกับบุหรี ซึ่งผู้ที่ ได้รับควันบุหรี สามารถเกิดโรค ต่างๆ เช่นเดียวกับผู้สูบบุหรี แต่ใน อัตราที่สูงกว่า เนื่องจากผู้สูบบุหรี มือสอง สูดดมควันเข้าไปลึกมาก โดยไม่มีการพ่นออกมา
บุหรีมือสาม	ละอองสารพิษจากควันบุหรี ซึ่ง ตกค้างเกาะติดตามสิ่งต่างๆใน สถานที่ที่มีการสูบบุหรี เช่น เสื้อผ้า เส้นผม ผิวหนัง ผ้าม่าน พรม เบาะ ที่นอน ช่างแอร์ เป็นต้น ซึ่งรู้สึกได้จากกลิ่นที่ยังอวลอยู่ ในห้อง หรือจาก ตัวผู้สูบเอง สาร ในควันบุหรีมือสามเป็นสารพิษ ร้ายแรง โลหะหนัก เช่น ตะกั่ว ไซ ยาไนต์ นิโคติน สารหนูและยังมี ฝุ่นละออง 2.5 PM ที่ถูกปล่อย ออกมาปริมาณมาก ซึ่งก่อมะเร็ง ได้ โดยกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง คือ เด็กเล็ก ที่มีโอกาสซึมซับฝุ่น ละอองและสารพิษมากกว่าผู้ใหญ่ ถึง 2 เท่า เนื่องจากเด็กเล็กมัก หายใจถี่พื้นผิวสิ่งของต่างๆ	ออกฤทธิ์เหมือนกับบุหรี

สารเสพติด	รายละเอียด	การออกฤทธิ์/อาการ
	<p>คลานเล่นตามพื้นที่มีสารพิษ หรือนำสิ่งของสกปรกเข้าปาก จึงเสี่ยงได้รับอนุภาคโลหะหนัก สารก่อมะเร็งและสารกัมมันตรังสี ซึ่งเป็นอันตรายอย่างยิ่ง</p>	
<p>บุหรี่ไฟฟ้า</p>	<p>เป็นยาสูบชนิดใหม่ โดยผู้สูบจะได้รับสารนิโคตินเหลวที่ระเหยด้วยความร้อนจากไฟฟ้าเข้าสู่ร่างกาย การสูบบุหรี่ไฟฟ้า เป็นการนำสารเสพติดเข้าสู่ร่างกาย เช่นเดียวกับการสูบบุหรี่ แต่ไม่มีการเผาไหม้ยาสูบ นอกจากนี้ บุหรี่ไฟฟ้าจัดเป็นอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ชนิดหนึ่ง ซึ่งใช้แบตเตอรี่ในการทำงานเพื่อสร้างความร้อนให้กับน้ำยาบุหรี่ไฟฟ้า (E-Liquid หรือ E-Juice) จนเกิดไอน้ำที่ประกอบด้วยสารต่างๆ เช่น นิโคติน โพรไพลีนไกลคอลกลีเซอริน น้ำ สารแต่งกลิ่นและรส เมื่อเปิดเครื่องจะมีไฟสีแดงขึ้นพร้อมกับการทำงานของแบตเตอรี่ทำให้เกิดความร้อนจนน้ำยาที่บรรจุอยู่ภายในระเหยขึ้นมาเป็นควัน เมื่อสูบเข้าไปในปอด ร่างกายจะรับนิโคตินก่อนที่จะถูกฟ่นออกมา ปัจจุบันศูนย์ควบคุมโรคของประเทศสหรัฐอเมริกา (CDC) พบว่า การเจ็บป่วยด้วยโรคปอดอักเสบ รุนแรงสัมพันธ์กับการสูบบุหรี่ไฟฟ้า ถึง 450 ราย</p>	<p>กระตุ้นระบบประสาท จากนิโคตินเหลว ทำให้เกิดอาการมึนงง กระตุ่นอัตราการทำงานของหัวใจ ทำให้หัวใจต้องทำงานหนักขึ้นและเกิดภาวะหัวใจวายได้ เส้นเลือดในสมองแตก มีความผิดปกติทางอารมณ์ สมาธิ และความคิด ปัญหาของระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย นอกจากนี้การใช้บุหรี่ไฟฟ้า อาจมีอันตรายหากผู้ใช้ได้รับปริมาณนิโคตินเกินขนาด รวมทั้งการระเบิดของบุหรี่ไฟฟ้าที่ปรากฏเพิ่มขึ้นตามสื่อต่างๆ และการได้รับสารปนเปื้อนจากโลหะหนัก เช่น นิกเกิล ดีบุก ตะกั่ว ของอุปกรณ์ ตลอดจนสารเคมีที่เป็นอันตราย เช่น สารหนู ฟอรั่มาร์ลดีไฮด์ ไดอะซีทิล ซึ่งล้วนเป็นอันตรายจนถึงแก่ชีวิตได้</p>

สารเสพติด	รายละเอียด	การออกฤทธิ์/อาการ
<p>เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ (สุรา, เบียร์, ไวน์, สาโท ฯลฯ)</p>	<p>การสูบบุหรี่ไฟฟ้า จึงอันตรายไม่แตกต่างจากบุหรี่ธรรมดา</p> <p>เป็นเครื่องดื่มที่เกิดจากการหมักผักผลไม้ หรือผลิตภัณฑ์พืชชนิดต่างๆ แล้วแต่งกลิ่น เป็นเครื่องดื่มที่มีเอทิลแอลกอฮอล์ผสมอยู่</p>	<p>กดระบบประสาทส่วนกลาง กดจิตใต้สำนึกที่ควบคุมตนเอง ทำให้ไม่สามารถยับยั้งตนเองได้จึงอาจแสดงอาการบางอย่างออกมา เช่น ดุร้าย พุดมาก ทะเลาะวิวาท นอกจากนี้ยังมีอาการหน้าแดง ตัวแดง ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นแรง และหากดื่มในปริมาณมาก แอลกอฮอล์จะกดสมองบริเวณอื่นๆ ทำให้เสียการทรงตัว พุดไม่ชัดเจนสติ ถ้าบริโภคต่อเนื่องเป็นระยะเวลานานจะทำให้เกิดการเสพติดทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ทำลายตับและสมอง สติปัญญาเสื่อม จิตใจผิดปกติ กระทบอาหารอักเสบร่างกาย สุขุม และเป็นโรคตับแข็งได้</p>
<p>กัญชา (cannabis sativa)</p>	<p>พืชกัญชาชนิด cannabis sativa เป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้า ต้นสูงประมาณ 2-4 ฟุต ใบแตกเป็นแฉกคล้ายใบส้มปะหลังหรือใบละหุ่ง ริมใบทุกแฉกมีลักษณะเป็นจักๆ ใบหนึ่งมีราว 5-8 แฉก ในก้านเดียวกัน ออกดอกตามง่ามกิ่งก้าน จัดอยู่ในกลุ่มยาเสพติดให้โทษในประเภท 5 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ.2522 ในกัญชามีสารเคมี cannabinoids อยู่จำนวนหนึ่ง</p>	<p>ฤทธิ์ของกัญชาเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกาย จะแทรกซึมเข้าสู่กระแสเลือดอย่างรวดเร็วภายใน 2-3 นาที และจะออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทได้สูงสุดถึง 1 ชั่วโมง อาการโดยทั่วไปจะเซื่องซึมลงอย่างช้าๆ แต่บางรายก็ลดลงอย่างรวดเร็ว ผู้เสพกัญชาจะมีอาการเคลิ้มจิต (euphoric “high” or “stoned”) โดยในขั้นต้นๆ มักจะเป็นอาการกระตุ้นประสาท และบางคนจะมีอาการตึงเครียดทางใจ</p>

สารเสพติด	รายละเอียด	การออกฤทธิ์/อาการ
	<p>โดยสารสำคัญในกลุ่มนี้ที่เชื่อว่าออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท คือ d9- tetrahydrocannabinol (thc) และสารดังกล่าวจัดอยู่ในกลุ่มวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทในประเภท 1 ตามพระราชบัญญัติวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ.2518 การค้นคว้าเกี่ยวกับฤทธิ์ของ thc นำไปสู่การผลิตยา dronabinol (marinol) ซึ่งมีส่วนผสมของ thc สำหรับใช้ในผู้ป่วยมะเร็งที่รักษาด้วยวิธีเคมีบำบัดเพื่อป้องกันอาการคลื่นไส้ อาเจียน และทำให้เพิ่มความอยากอาหารในผู้ป่วยเอดส์</p>	<p>หรืออาการกำเริบ ต่อมาก็มียาอาการเคลิ้มจิตเคลิ้มใจ ทำให้ผู้สูบบุหรี่ที่บรรยาศทุก ๆ ไปเจียบสงบ จากนั้นมักจะมีปฏิกิริยาที่เปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหัน เดี่ยวหัวเราะลั่นเดี่ยวสงบ เพราะฉะนั้นอาการเคลิ้มจิตจึงควรเรียกว่า “อาการบ้ากัญชา” มากกว่าอาการอื่นๆ ที่พบคือ ผู้เสพจะรู้สึกล่องลอย ปากแห้ง สับสน อยากอาหาร ชีพจรเพิ่มขึ้น ตาแดงขึ้น ในขณะที่เสพยา หากเสพยาเป็นประจำจะทำให้สุขภาพเสื่อมลงได้แก่โรคหลอดเลือดหัวใจอักเสบ ตะคริว ท้องร่วง โดยรวมแล้วกัญชามีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่คล้ายกับพวกยากระตุ้นประสาท (stimulant) ยากดประสาท (depressant) ยาหลอนประสาท (hallucinogen) ยาแก้ปวด (analgesic) และยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท (psychotomimetic) หลายประการในยาตัวเดียวกัน มีรายงานการวิจัยว่า lsd มีฤทธิ์ต่อจิตประสาทสูงเป็น 160 เท่าของ thc และในขนาดใช้ที่ต่ำแล้วกัญชาและแอลกอฮอล์มีฤทธิ์คล้ายกัน คือในขั้นต้นนั้น ทั้งสองตัวมีฤทธิ์กระตุ้นประสาท แต่หลังจากนั้นจะมีฤทธิ์กดประสาท</p>

สาเหตุของการใช้สารเสพติด

สาเหตุที่ทำให้คนติดสารเสพติดมีอยู่ด้วยกันหลายสาเหตุ คือ

1. เพื่อหนีความทุกข์ใจ โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาในครอบครัวนั้นจะขาดความรัก ความอบอุ่น ครอบครัวแตกแยกหรือทะเลาะเบาะแว้งกันเป็นประจำ ตลอดจนมีปัญหาทางการเรียน ปัญหาความรักจะส่งผลให้วัยรุ่นหาทางออก โดยการใช้สารเสพติดเพื่อระงับความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น

2. ความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลอง บางคนลองเสพตามเพื่อนเพราะกลัวเพื่อนไม่ให้เข้ากลุ่มด้วย ตลอดจนวัยรุ่นบางคน ก็อาจลองเสพด้วยความคึกคะนอง เพราะอยากรทดลองสิ่งใหม่ๆ และคิดว่าตัวเองคงไม่ติดง่ายๆ ซึ่งมักส่งผลให้วัยรุ่นติดสารเสพติดได้ในเวลาต่อมา

3. อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มีคนติดสารเสพติดหรือเป็นแหล่งที่มีการขายสารเสพติด ซึ่งการที่วัยรุ่นอยู่ในสภาพแวดล้อมเช่นนี้ทำให้เห็นว่าการใช้สารเสพติดเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อวัยรุ่นถูกชักจูงให้ลองสารเสพติดก็จะคล้อยตามได้ง่าย หรือบางคนอาจลองเสพยาเสพติดเองเพราะเกิดความสงสัยว่า สารเสพติดจะช่วยให้เกิดความสนุกสนานได้อย่างไร

4. ถูกหลอกลวงให้ติดสารเสพติด เนื่องจากสิ่งเสพติดในปัจจุบันมักมีมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เป็นลูกกวาด หรือ ท็อฟฟี่เป็นแคปซูล เป็นต้น ซึ่งกรณีนี้วัยรุ่นอาจไม่ทราบว่าเป็นสิ่งเสพติดชนิดร้ายแรง จึงทำให้ลองกินเข้าไปจนกลายเป็นคนติดยาได้

เมื่อทราบแล้วว่าสาเหตุอะไรบ้างที่มีส่วนผลักดันให้บุคคลติดสารเสพติดได้ เราจึงควรร่วมมือป้องกันคนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด ด้วยการให้ความรักความอบอุ่น ให้ความเป็นกันเอง เพื่อเขาจะได้กล้าเข้ามาขอรับคำปรึกษา เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาที่แก้ไม่ตก

เอกสารอ้างอิง

โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2558).รู้ทันยาบ้า ฉบับปรับปรุง.พิมพ์ครั้งที่ 1.กรุงเทพฯ:สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.

ศูนย์รวมข้อมูลกัญชา กัญชง.สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา.(2566,4 เมษายน).กัญชา คืออะไร.

<https://cannabisinfo.fda.moph.go.th/faqs/faq-detail-1/>

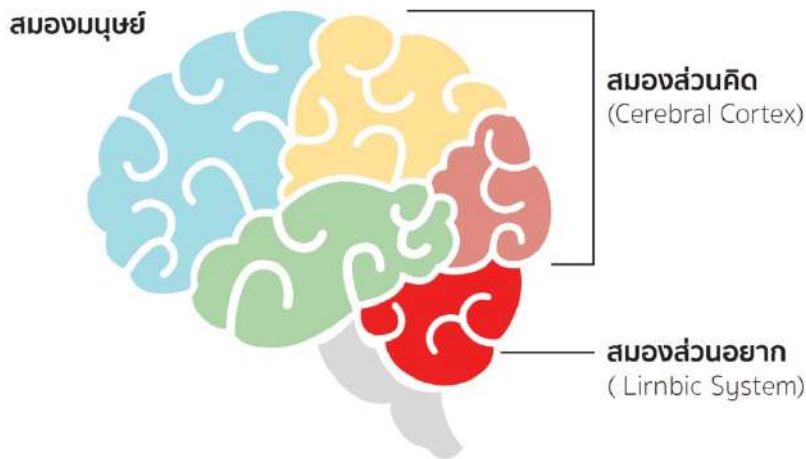
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.(2564).คู่มือ รู้คิด รู้ทัน ป้องกันยาเสพติด BE SMART SAY NO TO DRUGS (พิมพ์ครั้งที่ 2).ส่วนป้องกันยาเสพติดในกลุ่มเยาวชน สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม .

https://www.spmsnicpn.go.th/th/download/servicemanual/manual_drugs.pdf



สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 2

เนื้อหาสาระสำหรับแพลตฟอร์ม Metaverse ประเด็น “โทษพิษภัยและอันตรายจากยาเสพติด”



การใช้ยาเสพติดจะมีผลต่อสมอง 2 ส่วน คือ สมองส่วนคิด และสมองส่วนอยาก สมองส่วนคิดทำหน้าที่ควบคุมสติปัญญา ใช้ความคิดแบบมีเหตุผล ขณะที่สมองส่วนอยากเป็นศูนย์ควบคุมอารมณ์ความรู้สึก เวลาคนเราเสพยาเสพติด ตัวยาจะไปกระตุ้นทำให้สมอง สร้างสารเคมีชื่อ “โดปามีน” ซึ่งเป็นสารที่ทำให้มนุษย์เกิดความรู้สึกสุข แต่ยาเสพติดทำให้สมองสร้างโดปามีนมากกว่า ที่ธรรมชาติกำหนด จนทำให้รู้สึกเป็นสุขมากขึ้นกว่าปกติ สมองจึงมีการปรับตัวด้วยการลดการหลั่งสารเคมีนั้นลง เมื่อหมดฤทธิ์ของยาเสพติด จึงเสมือนว่าร่างกายมีอาการขาดสารโดปามีน ทำให้มีอาการหงุดหงิด หรือซึมเศร้า ส่งผลให้ผู้เสพยาพยายามแสวงหายามาใช้ซ้ำ ในขณะที่เดียวกันเมื่อใช้ยาเสพติดบ่อยๆ จะทำให้สมองส่วนคิดถูกทำลาย การใช้ความคิดที่เป็นผลจะเสียไปแล้วสมอง ส่วนอยากจะอยู่เหนือสมองส่วนคิด จนทำอะไรตามใจตามอารมณ์มากกว่าเหตุผล ผู้ที่ใช้ยาจึงมักแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม มีอารมณ์ก้าวร้าว หงุดหงิด ไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ หากใช้ยาเสพติดบ่อยครั้ง สมองจะสูญเสียความสามารถควบคุมการหลั่งโดปามีน ทำให้ไม่สามารถมีความสุขตามธรรมชาติได้ จนเกิดอาการทรมานทรมาย เมื่ออยากมีความสุขจึงต้องพึ่งยาเสพติด สมองจึงจะหลั่งโดปามีนมามากพอจนเกิดความสุขได้ อาการเช่นนี้เรียกว่า “สมองติดยา” ในที่สุดก็ห้ามตัวเองไม่ได้ต้องทำทุกวิถีทางให้ได้ยาเสพติดมาเสพ ผลสุดท้ายจะเกิดความสูญเสียอย่างรุนแรงในด้านต่างๆของชีวิต ผู้เสพไม่สามารถควบคุมตนเองได้ด้วยสติปัญญาหรือความคิดและทำให้มีอาการทางจิตและสามารถเป็นโรคจิตเต็มขั้นได้ในที่สุด

ผลกระทบของการใช้ยาเสพติด

ผลกระทบต่อผู้เสพยาเสพติด

ผลต่อร่างกาย ทรมาน ไจสัน หลอดเลือดอุดตัน ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วผิดปกติทำลาย หลอดเลือดในสมอง ระบบหายใจมีปัญหา ในกรณีไอซ์ ผิวหน้าจะแห้งเสีย และเป็นแผลได้ง่ายเพราะหลอดเลือดเปราะบางใบหน้าจะแก่กว่าวัย

ผลต่อระบบประสาท ตึงเครียด แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาจะมีอาการประสาทหล้า การตัดสินใจ ช้าและผิดพลาด หากใช้นานจะทำให้สมองเสื่อม ทำลายระบบการหายใจทำให้หมดสติและ ถึงแก่ความตายได้

ผลต่อจิตใจ ซึมเศร้า กลายเป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น หวาดหวั่นหวาดกลัว ประสาทหลอน ซึ่งเกิดขึ้นแล้ว อาการจะคงอยู่ตลอดไป แม้ช่วงที่ไม่ได้เสพยาก็ตาม

ผลต่อพฤติกรรม กระวนกระวายใจ ก้าวร้าวขึ้น เมื่อรวมกับโรคจิตชนิดหวาดระแวง คิดว่าจะมีคนมาทำร้าย มักจะทำร้ายผู้อื่นก่อน

ผลกระทบต่อครอบครัว

1. ขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัวหรือญาติพี่น้อง ครอบครัวหมดความสุข และเป็นภาระ ต่อบุคคลในครอบครัว ทำความเดือดร้อนให้ครอบครัว

2. ครอบครัวประสบปัญหาด้านเศรษฐกิจ

ผลกระทบต่อสังคมหรือชุมชน

1. เป็นที่รังเกียจของสังคมหรือชุมชนไม่มีใครอยากคบด้วยเข้าสังคมไม่ได้

2. เป็นอาชญากรเพราะผู้ติดยาต้องพยายามทุกวิถีทางที่จะให้ได้ยาเสพติด

เอกสารอ้างอิง

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.(2564).คู่มือ รู้คิด รู้ทัน ป้องกันยาเสพติด BE SMART SAY NO TO DRUGS (พิมพ์ครั้งที่ 2).ส่วนป้องกันยาเสพติดในกลุ่มเยาวชน สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม .
https://www.spmsnicpn.go.th/th/download/servicemanual/manual_drugs.pdf



สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 3

เนื้อหาสาระสำหรับแพลตฟอร์ม Metaverse ประเด็น “แค่ Say NO”

ในสังคมปัจจุบัน มีสิ่งช่วยมากมายที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมกับวัย ปัญหาทั้งเรื่อง บุหรี่ สุรา ยาเสพติด จนทำให้เกิดปัญหาตามมาอีกหลายเรื่อง ทั้งทะเลาะวิวาท อาชญากรรม สิ่งเหล่านี้ดูเหมือนว่าจะมีเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะในกลุ่มของเด็กๆ และวัยรุ่น นักวิชาการหลายแขนงต่างๆ ออกมาวิเคราะห์ และให้เหตุผลร่วมกันว่า ส่วนหนึ่งมีเหตุมาจากเด็กขาดทักษะ ที่เรียกว่า **ทักษะการปฏิเสธ** เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ให้ความสำคัญต่อเพื่อน ในบางครั้งเมื่อมีเพื่อนมาชักชวน ก็ไม่ได้คิดให้รอบคอบ เพราะเกรงใจ หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือ ไม่รู้จะปฏิเสธอย่างไร กลัวเพื่อนโกรธ ดังนั้น ทักษะปฏิเสธ จึงจำเป็นสำหรับวัยรุ่น โดยจะต้องวิเคราะห์สถานการณ์ ว่ามีความเสี่ยงต่อการที่จะเดือดร้อนหรือได้รับอันตราย โดยวิธีดังต่อไปนี้

ขั้นตอนการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคล ในการเลือกที่จะทำหรือไม่ทำ มี 4 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ
2. วิเคราะห์ผลดี-ผลเสียของทางเลือกทั้งสองทาง
3. ตัดสินใจเลือกทางใดทางหนึ่ง
4. หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น

และเมื่อวิเคราะห์สถานการณ์ ว่าต่อไปจะเป็นอย่างไร (คาดเหตุการณ์) แล้ว ตัดสินใจที่จะไม่ทำแล้ว จึงบอกให้คนที่มาชวนรับรู้การตัดสินใจของเราการปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพ และยอมรับ การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ถูกชวนไปกระทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา จึงมีหลักในการปฏิเสธเพื่อให้ได้ผลและไม่เสียเพื่อน ดังนี้

หลักการปฏิเสธ

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจน
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผลเพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่นการอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น เช่น ฉันไม่สบายใจเลยเพราะอาจทำให้คนเข้าใจผิดได้
3. การบอกปฏิเสธให้ชัดเจน เช่น ฉันไม่ไปด้วยหรอก ฉันขอไม่ไป ผมไม่ชอบ ... ฯลฯ
4. การขอความเห็นชอบและแสดงอาการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับและเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน เช่น คุณคงไม่ว่านะ คุณคงเข้าใจนะ ฯลฯ
5. เมื่อถูกเข้าซื้อหรือสับประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

5.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้างพร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที

5.2 การต่อรอง โดยการชักชวนให้ทำกิจกรรมอื่นทดแทน เช่น เรากลับบ้านกันดีกว่า เดี่ยวพ่อ แม่จะเป็นห่วง เราไปเล่นกีฬาด้วยกันดีกว่าไปห้องสมุดกันไหม พร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที

5.3 การผิดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้ผู้ชนเปลี่ยนความตั้งใจ เช่น เอาไว้วันหลัง ตีกว่า ไว้โอกาสหน้าก็แล้วกัน ตอนนี้อยังไม่วางไว้ให้มีเวลาว่างก่อนนะ ฯลฯ พร้อมทั้งบอกมาแล้วเดินจากไปทันที

6. ออกจากสถานการณ์นั้น

หมายเหตุ หากเป็นสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นๆที่ไม่น่าไว้วางใจมากๆและอาจเป็นอันตราย ไม่จำเป็น ต้องรักษาน้ำใจเพียงแต่ปฏิเสธให้สุภาพแล้วออกมาจากสถานการณ์โดยเร็ว

บางครั้งผู้ชักชวนจะมีการสร้างความสับสนให้คู่สนทนา มี 6 แบบ ดังนี้

1. การดูถูก : เอ็งกลัวไซ้ไหม, ไม่กล้านี้
2. การโต้แย้ง : ทำไมละ ใครๆเขาก็ทำกันทั้งนั้น, คนรุ่นใหม่เขาทำกันแบบนี้ทุกคนละ
3. การข่มขู่ : จะทำหรือไม่ทำ ไป..ไปเดี๋ยวนี้, นี่ถ้าแกไม่ทำ..เจ็บแน่
4. การพยายามมองไม่เห็นปัญหา : ไม่มีอะไรร้ายแรงหรอก, พ่อไม่ว่าหรอก, ไม่มีใครเห็นหรอก, ไม่มีใครรู้หรอก
5. การอ้างเหตุผล : เธอโตแล้วนะอย่าเป็นเด็กอยู่เลย, ผมรักคุณจริงๆนะ มาเถอะ, ไม่มีใครทำอะไรคุณนะ...ผมอยู่ทั้งคน, ทำไม่ต้องแคร์คนอื่นนี่เป็นเรื่องของเราสองคนเท่านั้น
6. การพยายามออกนอกเรื่อง : เพิ่งรู้ว่า..เธอโมโหแล้วสวยจังเลย

คำพูดเพื่อยุติการสร้างควมสับสนให้คู่สนทนา มีดังนี้

1. ขอให้ฉันพูดให้จบก่อน
2. เดี่ยวฉันพูดก่อนซิ
3. อย่าเพิ่งขัดจังหวะซี..ฉันยังพูดไม่จบเลย
4. ดี..ขอเสนอเธอ..แต่ฟังฉันก่อนนะ
5. ฉันเข้าใจ..แต่ให้ฉันพูดให้จบก่อนนะ

เอกสารอ้างอิง

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.(2564).คู่มือ รู้คิด รู้ทัน ป้องกันยาเสพติด BE SMART SAY NO TO DRUGS (พิมพ์ครั้งที่ 2).ส่วน ป้องกันยาเสพติดในกลุ่มเยาวชน สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติด สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม .
https://www.spmsnicpn.go.th/th/download/servicemanual/manual_drugs.pdf

กิจกรรมครั้งที่ 2 That sounds great, but ... (เวลา 60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุวิธีการปฏิเสธและการต่อรองเพื่อป้องกันตนเองจากสารเสพติด
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถแสดงบทบาทสมมติการปฏิเสธและการต่อรองเมื่ออยู่ในสถานการณ์เสี่ยงได้อย่างเหมาะสม

สาระการเรียนรู้

การสร้างเสริมทักษะชีวิตสำหรับป้องกันตนเองจากสารเสพติด ในองค์ประกอบ “การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น” คือ เข้าใจมุมมอง อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น เพื่อใช้ภาษาพูดและภาษาภายในการสื่อสารให้ผู้อื่นทราบถึงความรู้สึกนึกคิดและความต้องการที่แท้จริงของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม รวมถึงการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของบุคคลอื่น เพื่อให้สามารถวางตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ทั้งนี้รวมถึงการสร้างความร่วมมือกับผู้อื่นได้ เช่น การเป็นผู้รับฟังที่ดี เลือกใช้ภาษาและท่าทางที่เหมาะสมขณะการสื่อสาร รู้จักปฏิเสธ ตอรองและขอความช่วยเหลือเมื่อตนอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง รวมถึงการปฏิบัติตนอยู่บนบรรทัดฐานที่ดีของสังคม (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2554) จากการศึกษางานวิจัยที่มีบริบทใกล้เคียงกัน เช่น ชินวัตร คำหา และ วุฒิพงศ์ ภักดีกุล (2564) ได้พัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้สำหรับสร้างเสริมการปฏิเสธเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ด้วยวิธีการแสดงบทบาทสมมติ ที่ใช้เหตุผลประกอบและคำพูดที่บ่งบอกถึงความรู้สึกของตนได้ชัดเจนพร้อมทั้งรักษาน้ำใจของเพื่อนที่เป็นผู้ชักชวน นอกจากนี้ วีระชัย เขื่อนแก้ว , ศรีประไพ อินทร์ชัยเทพ , ชมพูนุท แสงวิจิตร , และ จิตอาวีร ชาติมนตรี (2561) ได้ส่งเสริมทักษะการปฏิเสธในกลุ่มเด็กและเยาวชน ด้วยสื่อการสอนที่สนับสนุนให้เกิดกระบวนการเรียนรู้แบบนำตัวเอง (Self-directed Learning) ในลักษณะของหนังสือการ์ตูนป๊อปอัพ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับเส้นทางของการนำไปสู่การใช้สารเสพติด แนวทางการปฏิเสธ พร้อมทั้งการประเมินตนเองในทักษะการปฏิเสธต่อสถานการณ์ต่างๆ

สาระสำคัญ

การฝึกฝนการปฏิเสธและต่อรอง เมื่อเผชิญสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด เช่น นักเรียนถูกชักชวนให้ทดลองใช้สารเสพติดจากบุคคลใกล้ชิด หรือคนแปลกหน้า เมื่อนักเรียนได้รับการฝึกฝนการปฏิเสธและต่อรอง จะทำให้นักเรียนสามารถเลือกใช้ภาษาพูดและภาษาภายในการสื่อสารสำหรับปฏิเสธและต่อรองได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงได้

ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยกล่าวทักทาย และนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรม Check In ผ่านการร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อประเมินความพร้อมของนักเรียน ด้วยการพูดคุยถึงภารกิจที่ได้รับมอบหมายหลังจบกิจกรรมครั้งที่ 1 ในประเด็น “เราจะเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้สังคมปลอดสารเสพติดได้อย่างไร” และทบทวนข้อมูลให้แก่ นักเรียนหลัง

การศึกษาด้วยตนเองจากแพลตฟอร์ม Metaverse ในประเด็น “แค่ Say NO” พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แจ้งถึงอุปสรรคในการปฏิบัติตามภารกิจและสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

ขั้นตอนการ

<p>จินตนาการ (Imagine): เริ่มต้นด้วยการให้นักเรียน ดูวิดีโอต้นสถานการณ์ถูกชักชวนให้ทดลองใช้สารเสพติด และผู้วิจัยกระตุ้นให้เกิดจินตนาการด้วยคำถาม “หากคุณต้องเป็นบุคคลในวิดีโอต้น จะทำอะไร” โดยสุ่มถามนักเรียนผู้สมัครใจ จำนวน 2 – 3 คน จากนั้นผู้วิจัยแสดงภาพ “สถานการณ์ถูกชักชวนให้ทดลองใช้สารเสพติด” ที่สร้างผ่านเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ จำนวน 4 ภาพ และให้นักเรียนแต่ละคนเลือก 1 ภาพ ที่ตนเองคิดว่าทำหายและอยากลองทดลองเผชิญกับสถานการณ์ดังกล่าว ซึ่งภาพที่เลือกเป็นการกำหนดกลุ่มให้นักเรียน อีกทั้งยังเป็นโจทย์ประจำกลุ่มด้วย</p>		
<p>สร้าง (Create): ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำความรู้ที่ได้จากการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านแพลตฟอร์ม Metaverse ในประเด็น “แค่ Say NO” มาร่วมกันระดมความคิดสร้างบทสนทนาสำหรับใช้ในการแสดงบทบาทสมมติ กรณีเมื่อต้องหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด (โจทย์ประจำกลุ่ม) โดยระหว่างการสร้างบทสนทนาดังกล่าว ผู้วิจัยจะคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับใช้เครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ คือ Chat GPT 4.0 ในการเขียน prompt เพื่อมาสนับสนุนในการเป็นแหล่งสืบค้นและเสนอชุดความคิดที่ทำให้บทสนทนาสำหรับการแสดงบทบาทสมมติมีความน่าสนใจและแปลกใหม่มากขึ้น โดยเมื่อได้แนวทางการแสดงบทบาทสมมติจากการใช้ Chat GPT 4.0 แล้ว ผู้วิจัยชวนนักเรียนแต่ละกลุ่มให้คิดต่อว่านอกจากสิ่งที่ Chat GPT 4.0 เสนอมา ยังมีวิธีอื่นอีกหรือไม่ ที่เหมาะสมในบริบทของเรา และมีความเป็นไปได้ที่จะนำมาใช้ได้จริง</p>	<p>เล่น (Play) : ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ จากการหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงที่เป็นโจทย์ประจำกลุ่ม กลุ่มละ 5 นาที</p>	<p>แบ่งปัน (Share) : ผู้วิจัยเปิดโอกาสและสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ร่วมกันผ่านการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่หลากหลายมุมมองจากนักเรียนในกลุ่มอื่นๆ ถึงแนวทางการปฏิเสธหรือต่อรองที่แตกต่างไปจากการแสดงบทบาทสมมติของแต่ละกลุ่ม โดยเป็นการแสดงความคิดเห็นร่วมกันกลางห้องเรียน ด้วยนักเรียนผู้สมัครใจ จำนวน 2 – 3 คน</p>

หรือไม่ว่าจากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทำการซักซ้อมบทบาทสมมติดังกล่าวก่อนทำการแสดงจริง		
<p>(Reflect) สะท้อนคิด : ผู้วิจัยสะท้อนความรู้ที่สมาชิกได้รับจากกิจกรรม ผ่านการตั้งคำถามให้เกิดการตกตะกอนความรู้ด้วยตนเอง ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเป็นผู้ปฏิเสธ 2. ที่ผ่านมานักเรียนเคยถูกชักชวนหรือไม่ และมีวิธีการจัดการอย่างไรบ้าง 3. หากปัจจุบันมีคนมาชักชวนนักเรียนให้ใช้สารเสพติด นักเรียนจะปฏิเสธคำชักชวนนั้นอย่างไรให้ไม่เสียสัมพันธภาพ <p>โดยให้นักเรียนตอบคำถามสะท้อนคิด ทั้ง 3 ข้อ ผ่านแพลตฟอร์ม ClassPoint App</p>		

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2 That sounds great, but ... เกี่ยวกับการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากสารเสพติด อีกทั้งให้นักเรียนดาวน์โหลดแอปพลิเคชัน Artivive พร้อมแนะนำวิธีการใช้งาน สำหรับปฏิบัติการกิจและเรียนรู้แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการกับอารมณ์และความเครียดสำหรับต่อยอดใน กิจกรรมครั้งที่ 3 Navigating triggers without substances ดังนี้

1. ผู้วิจัยมอบหมายภารกิจ ด้วยการแจกภาพ Augmented reality (AR) โดยใช้งานผ่านแอปพลิเคชัน Artivive สำหรับการฝึกฝนทักษะการปฏิเสธด้วยตนเอง ภายใต้การจำลองสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด

สื่อ/อุปกรณ์

1. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ส่วนตัวของนักเรียน เช่น Ipad , tablet , โทรศัพท์มือถือ
2. สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 4 รูปภาพ “สถานการณ์ถูกชักชวนให้ทดลองใช้สารเสพติด” ที่สร้างผ่านเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ จำนวน 4 ภาพ
3. Chat GPT 4.0 เครื่องมือในการสนับสนุนแหล่งข้อมูล เนื่องจากการใช้งาน Chat GPT 4.0 แบบไม่เสียค่าใช้จ่าย มีข้อจำกัดเรื่องจำนวน prompt จึงต้องมีการใช้งานร่วมกับ Chat GPT 3.5 ในกรณีที่มีการ prompt ใน Chat GPT 4.0 เกินจำนวนครั้งที่กำหนด
4. สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 5 รูปภาพ Augmented reality (AR) สำหรับสแกนเพื่อปฏิบัติการกิจและเรียนรู้แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

การประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม
2. การตอบคำถามในขั้นสะท้อนคิด
3. ประเมินจากการแสดงเหตุและผลในภารกิจ “การปฏิเสธในแบบฉบับของฉัน”

สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 4

รูปภาพสำหรับเป็นโจทย์ประจำกลุ่ม

รูปภาพเกี่ยวกับ “สถานการณ์ถูกชักชวนให้ทดลองใช้สารเสพติด” จำนวน 4 ภาพ
ภาพที่ 1 สถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในวัยรุ่นที่กำลังถูกกดดันจากกลุ่มเพื่อน



ภาพที่ 2 สถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในกลุ่มวัยรุ่นที่กำลังอยู่ในงานปาร์ตี้



ภาพที่ 3 สถานการณ์ของวัยรุ่นที่อยู่ในครอบครัวที่มีปัญหาการใช้สารเสพติดและของมีนเมา



ภาพที่ 4 สถานการณ์ของวัยรุ่นที่กำลังตกอยู่ในแหล่งมั่วสุมของชุมชน



หมายเหตุ : รูปภาพทั้ง 4 ภาพ ข้างต้น ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นผ่านเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ 2 เครื่องมือ ได้แก่

1) Chat GPT 4.0 และ 2) แอปพลิเคชัน Canva Pro



สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 5

เนื้อหาสาระของ Augmented reality (AR) เพื่อปฏิบัติการกิจและเรียนรู้ แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

ส่วนที่ 1 สื่อวีดิทัศน์การจำลองสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด



ยาเสพติดตัวร้ายกับนายภาคภูมิ : วิดีโอประกวด หัวข้อ "คนรุ่นใหม่รู้ทันภัยยาเสพติด"

PMNIDAT Channel
ผู้ติดตาม 3.41 พัน คน

ติดตาม

8

แชร์

ดาวน์โหลด

...

ที่มา : <https://youtu.be/KmYVORGCbJg?si=HGh-Cqu2lHy9b4C4>

วิดีโอคลิป โครงการรณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดเนื่องในวันต่อต้านยาเสพติดโลก 2564

หัวข้อ "คนรุ่นใหม่รู้ทันภัยยาเสพติด" ชื่อผลงาน ยาเสพติดตัวร้ายกับนายภาคภูมิ

จัดโดย สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สบยช.)

การปฏิเสธรในแบบฉบับของฉัน

.....
.....
.....
.....

ส่วนที่ 2 การสำรวจสถานะอารมณ์ของตนเองขณะเผชิญสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด

จากสื่อวีดิทัศน์การจำลองสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด ดังกล่าว นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรบ้าง เมื่อต้องปฏิเสธรการชักชวนในสถานการณ์เสี่ยงนั้น

.....
.....
.....
.....

สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 5.1

การจัดการกับอารมณ์และความเครียด

อารมณ์ คืออะไร

อารมณ์ หมายถึง กระบวนการของความรู้สึกตอบสนองขั้นต้นของจิตต่อสิ่งเร้าที่กระตุ้นทางร่างกาย มีทั้งทางบวกและทางลบ เช่น ความโกรธ ความกลัว ความวิตกกังวล ความรัก ความชอบ ความเสียใจ ความพอใจ เป็นต้น โดยอาจสังเกตได้จากสีหน้า หรือพฤติกรรม

อารมณ์พื้นฐาน ที่ควรได้รับการจัดการให้เหมาะสมในชีวิตประจำวัน ได้แก่ อารมณ์โกรธ

อารมณ์โกรธ หมายถึง อารมณ์ที่รุนแรงหรือรู้สึกไม่พอใจ ความโกรธ เป็นอารมณ์พื้นฐานอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นกับทุกคนเป็นธรรมดา เราสามารถรู้สึกได้ เมื่อเกิดอารมณ์โกรธจะมีการเปลี่ยนแปลงสภาวะในร่างกายหลายอย่าง เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อตึงตัวเครียด เนื้อ ตัวสั่น ปั่นป่วนในท้อง ร่างกายมีแรงส่งสูงขึ้นพร้อมจะพุ่งออกไป มักขาดความระมัดระวังและตัดสินใจผิดพลาด ก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย และความโกรธที่เรื้อรังยังเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพได้ เช่น ความดันโลหิตสูงโรคหัวใจ โรคกระเพาะ และอาการปวดศีรษะเป็นประจำ

วิธีทางออกให้กับอารมณ์โกรธ

1. ยอมรับว่ากำลังรู้สึกโกรธ พิจารณาว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง จำเป็นต้องรู้สึกผิดหรือละลายที่รู้สึกโกรธ
2. พิจารณาสาเหตุของความโกรธที่เกิดขึ้น โดยไม่เข้าข้างหรือตำหนิตนเองจนเกินกว่าเหตุ
3. พยายามเปิดความคิดให้กว้างและยืดหยุ่น
4. ตัดสินใจทำการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์แล้วลองปฏิบัติ

ขั้นตอนที่ควรใช้เพื่อควบคุมความโกรธ

1. ตั้งสติให้มั่นคง ทำใจให้สงบ ระวังอารมณ์ที่พุ่งพล่านก่อนทำความตกลงหรือลงมือทำอะไร
2. แสดงความรู้สึกและความต้องการของตนด้วยท่าทีที่ไม่ก้าวร้าว ไม่ข่มขู่หรือละเมิดสิทธิผู้อื่น
3. หาทางระบายความโกรธออก ถ้าไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ ให้พูดคุยความรู้สึกกับคนใกล้ชิด
4. อย่าเก็บความรู้สึกโกรธเคืองไว้เฉยๆตามลำพัง เพราะจะทำให้เป็นคนเครียดง่าย มีความอดทนกับเรื่องต่างๆน้อยลง
5. เปลี่ยนพลังความโกรธให้เป็นพลังผลักดันในทางสร้างสรรค์

กิจกรรมที่ช่วยระงับอารมณ์เมื่อโกรธ

1. เล่นกีฬาที่ทำให้ได้ออกแรง และอย่าเป็นการแข่งขันกับคนอื่นเพราะอาจจะทำให้เครียดขึ้นได้
2. หางานที่มีการออกแรงที่อัดแน่นออกไปอย่างเหมาะสม เช่น ถอนหญ้า ขุดดิน ซ่อมสิ่งของ
3. ใช้การผ่อนคลายที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น นับตัวเลขในใจ กำหนดลมหายใจ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผ่อนคลายและตั้งสติได้
4. คิดเสมอว่าจะไม่ให้มีเรื่องรุนแรงเกิดขึ้น หาทางปลดปล่อยอารมณ์อย่างสร้างสรรค์

อารมณ์กลัว หมายถึง การตอบสนองทางอารมณ์ต่อการถูกคุกคามหรือภัยอันตราย นับเป็นกลไกพื้นฐานในการเอาตัวรอดอย่างหนึ่ง มีทั้งทางบวกและทางลบ

เทคนิคเอาชนะอารมณ์กลัวมีอยู่ 5 ขั้นตอน

1. เรียนรู้ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือใช้การผ่อนคลายใจเข้าออกจนรู้สึกผ่อนคลาย
2. จัดลำดับสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกกลัวน้อยที่สุด ไปจนถึงสถานการณ์ที่ทำให้กลัวมากที่สุด
3. ฝึกการเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้กลัวทีละน้อย โดยเริ่มจากสิ่งที่กลัวน้อยที่สุดไปกลัวมากที่สุด
4. รู้จักนำวิธีการนี้ไปฝึกปฏิบัติในชีวิตจริง
5. พยายามเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความกลัวในสถานการณ์จริงซ้ำๆ หากพยายามแล้วยังไม่สามารถเอาชนะความกลัวได้ ให้ปรึกษาจิตแพทย์

อารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้ หมายถึง ความรู้สึกหดหู่ ไม่แจ่มใส ไม่อยากสนใจสิ่งต่างๆแม้กระทั่งสิ่งที่เคยชอบเราควรทำอย่างไรกับอารมณ์ซึมเศร้า ท้อแท้ เราควรเปลี่ยนความคิดไปในทางที่ดี (ทางบวก) ซึ่งทำได้โดยการเรียนรู้ที่จะเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และ สื่อให้ผู้อื่นได้รู้ ได้แก่ พ่อแม่ เพื่อน จิตแพทย์ ฯลฯ และ แลกเปลี่ยนความคิดเพื่อหาทางออกที่เหมาะสม

การจัดการกับความรู้สึกซึมเศร้า ท้อแท้

1. กำหนดเป้าหมายของภารกิจ แล้วแบ่งเป็นกิจกรรมย่อยๆ แล้วลงมือทำตามขั้นตอนจนสำเร็จทีละขั้น จะสร้างความรู้สึกที่ดีว่าทำได้สำเร็จ
2. ทำกิจกรรมที่ชอบหรือทำแล้วจะประสบความสำเร็จ เช่น เล่นเกมคอมพิวเตอร์

ความเครียด คืออะไร

ความเครียด เป็นเรื่องของร่างกายและจิตใจ ที่เกิดการตื่นตัวเตรียม รับกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ซึ่งเราคิดว่าไม่น่าพอใจ เป็นเรื่องที่หนักหนาสาหัสเกินกำลังทรัพยากรที่เรามีอยู่ หรือเกินความสามารถของเราที่จะแก้ไขได้ทำให้รู้สึกหนักใจ เป็นทุกข์ และพลอยทำให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายและพฤติกรรมตามไปด้วย ความเครียดนั้นเป็นเรื่องที่มีกันทุกคนจะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพปัญหา การคิดและการประเมินสถานการณ์ของแต่ละคน ถ้าเราคิดว่าปัญหาที่เกิดขึ้นไม่ร้ายแรงเราก็จะรู้สึกเครียดน้อย หรือแม้เราจะ รู้สึกว่าปัญหานั้นร้ายแรงแต่เราพอจะรับมือไหวเราก็จะไม่เครียดมาก แต่ถ้าเรามองว่า ปัญหานั้นใหญ่แถมไม่ไหวและไม่ มีใครช่วยเราได้ เราก็จะเครียดมาก

ความเครียดในระดับพอดีๆจะช่วยกระตุ้นให้เราพลัง มีความกระตือรือร้นในการต่อสู้ชีวิต ช่วยผลักดันให้เราเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ได้ดีขึ้น แต่เมื่อใดที่ความเครียดมีมากเกินไปจนเรควบคุมไม่ได้ เมื่อนั้นแหละที่เราจะต้องมาผ่อนคลายความเครียดกัน

ความเครียด เกิดจากอะไร

ความเครียดเกิดจากสาเหตุสำคัญ คือ

1. สภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิต เช่น ปัญหาการเงิน ปัญหาการงาน ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเรียน ปัญหาสุขภาพ ปัญหามลพิษ ปัญหาอุบัติเหตุ ปัญหาหนี้ท่วม ปัญหาความรัก ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล ฯลฯ ปัญหาเหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้คนเราเกิดความเครียดขึ้นมาได้

2. การคิดและการประเมินสถานการณ์ของบุคคล เราจะสังเกตได้ว่าคนที่มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ใจเย็น จะมีความเครียดน้อยกว่าคนที่มองโลกในแง่ร้าย เอาจริงเอาจังกับชีวิตและใจร้อน นอกจากนี้ คนที่รู้สึกว่าตัวเองมีคนอื่นคอยให้การช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา เช่น มีคู่สมรส มีพ่อแม่ ญาติพี่น้อง มีเพื่อนสนิทที่รักใคร่และไว้วางใจกันได้ ก็จะมีเครียดน้อยกว่าคนที่อยู่โดดเดี่ยวตามลำพังด้วย

ความเครียดมักไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดเพียงสาเหตุเดียว แต่มักจะเกิดจากทั้งสองสาเหตุประกอบกัน คือมีปัญหาเป็นตัวกระตุ้นและมีการคิดการประเมินสถานการณ์เป็นตัวบ่งบอกว่าจะเครียดมากน้อยแค่ไหนนั่นเอง

การจัดการกับความเครียด

แนวทางในการจัดการกับความเครียด มีดังนี้

1. หมั่นสังเกตความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมที่เกิดจากความเครียด ทั้งนี้อาจใช้แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเองก็ได้
2. เมื่อรู้ตัวว่าเครียดจากปัญหาใด ให้พยายามแก้ปัญหานั้นให้ได้โดยเร็ว
3. เรียนรู้การปรับเปลี่ยนความคิดจากแง่ลบให้เป็นแง่บวก
4. ผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีที่คุ้นเคย
5. ใช้เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

การสำรวจความเครียดของตนเอง

ความเครียดจะส่งผลให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม ดังนี้

ความผิดปกติทางร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ไมเกรน ท้องเสียหรือท้องผูก นอนไม่หลับหรือง่วงเหงาหาวนอนตลอดเวลา ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อเบื่ออาหารหรือกินมากกว่าปกติ ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ประจำเดือนมาไม่ปกติ เสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มือเย็นเท้าเย็น เหงื่อออกตามมือตามเท้าใจสั่น ถอนหายใจบ่อยๆ ผิวหนังเป็นผื่นคัน เป็นหวัดบ่อยๆ แพ้อากาศง่าย ฯลฯความผิดปกติทางจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล คิดมาก คิดฟุ้งซ่าน หลงลืมง่ายไม่มีสมาธิ หงุดหงิด โกรธง่าย ใจน้อย เบื่อหน่าย ซึมเศร้า เหงา ว่าเหว่ ลึ้นหวังหมดความรู้สึกสนุกสนาน เป็นต้น

ความผิดปกติทางพฤติกรรม ได้แก่ สูบบุหรี่ ดื่มสุรามากขึ้น ใช้สารเสพติดใช้ยานอนหลับ จู้จู้ขี้น ขวนทะเลาะ มีเรื่องขัดแย้งกับผู้อื่นบ่อยๆ ดิ่งผม กัดเล็บ กัดฟัน ผุดลุกผุดนั่ง เจ็บขม เก็บตัว เป็นต้น

เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียด

เทคนิคเฉพาะในการคลายเครียดที่นำเสนอในที่นี้มี 5 วิธี คือ

1. การฝึกการหายใจ
2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. การนวดคลายเครียด
4. การจินตนาการ
5. การทำสมาธิ

แต่ละวิธีมีรายละเอียดแตกต่างกันออกไป คุณไม่จำเป็นต้องฝึกทั้ง 5 วิธีก็ได้ เพียงเลือกวิธีใดวิธีหนึ่งที่
คุณชอบ สะดวก ทำแล้วคลายเครียดได้ดีเท่านั้นก็พอ

เมื่อฝึกการคลายเครียดไปสักระยะหนึ่ง คุณจะรู้สึกได้ว่า ตัวคุณมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น เช่น
ใจเย็นลง สบายใจขึ้น สุขภาพดีขึ้น ความจำดีขึ้น สมาธิดีขึ้น การเรียน หรือการทำงานดีขึ้นความสัมพันธ์กับคน
รอบข้างดีขึ้น ฯลฯ

การจัดการหรือการควบคุมอารมณ์ในชีวิตประจำวัน สามารถปฏิบัติได้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. สำรวจร่างกายตัวเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น โกรธแล้วมือสั่น วิตกกังวลแล้วใจสั่นเหงื่อออก
2. คาดการณ์ผลดี ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์นั้นๆออกมา
3. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่างๆ เช่น หายใจเข้าออก นับ 1 - 10 ขอเวลานอก เขียนระบายอารมณ์
ในกระดาษและขยำทิ้ง เป็นต้น หลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่จะส่งผลเสียตามมามากกว่าเดิม เช่น การใช้
สารเสพติดหรือดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เป็นต้น
4. สำรวจความรู้สึกของตนเองอีกครั้ง และชื่นชมตนเอง เมื่อสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้สำเร็จ

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2564).เครียด...คลายเครียด (พิมพ์ครั้งที่ 2).โครงการ TO BE NUMBER
ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี.

[https://www.tobenumber1.net/dataservice/files/ds2-
manualAndTech/manual/56.2564%20%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%20\(%205.64\).pdf](https://www.tobenumber1.net/dataservice/files/ds2-manualAndTech/manual/56.2564%20%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%20(%205.64).pdf)

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์. (ม.ป.ป.).ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง เทคนิคการจัดการ
อารมณ์ต่างๆ. file:///Users/premyuda/Downloads/.

กิจกรรมครั้งที่ 3 Navigating triggers without substances (เวลา 60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถระบุวิธีการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนโดยไม่พึ่งพาสารเสพติดได้
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถอธิบายสิ่งเร้าหรือตัวกระตุ้นที่ทำให้รู้สึกอยากใช้สารเสพติด

สาระการเรียนรู้

การสร้างเสริมทักษะชีวิตสำหรับป้องกันตนเองจากสารเสพติด ในองค์ประกอบ “การจัดการกับอารมณ์และความเครียด” คือ การมีความเข้าใจ รู้เท่าทันภาวะอารมณ์ สาเหตุ และรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์เชิงลบ ไม่ให้เกิดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์ตามมา เช่น การรู้ทันต่อภาวะอารมณ์ของตน สามารถควบคุมอารมณ์ได้ด้วยวิธีการที่เหมาะสม สามารถสร้างแรงจูงใจ ความสุขให้แก่ตนเองได้ และมีวิธีการที่สามารถยุติความขัดแย้งในกลุ่มเพื่อนได้ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน,2554) ซึ่งการตอบสนองต่ออารมณ์ของแต่ละบุคคลล้วนแตกต่างกันไปตามสภาพจิตใจ การพัฒนาการจัดการอารมณ์ให้แก่นักเรียน จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อศักยภาพของบุคคลในการกำกับให้ตนดำเนินชีวิตไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ของแต่ละบุคคล (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน,2557 ; อ้างอิงจาก สิริลักษณ์ บัวคง , ปวีณา อ่อนใจเอื้อ, และ มฤชฎี แก้วจินดา,2566,น.40-50) ได้เสนอ 2 องค์ประกอบสำหรับการจัดการอารมณ์ในกลุ่มเด็กและเยาวชน คือ 1) บุคคลรู้ถึงวิธีการสร้างความสุขให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้ และ 2) ความสามารถของบุคคลในการปรับอารมณ์และความรู้สึกต่อสถานการณ์ต่างๆ

สาระสำคัญ

การพัฒนาการจัดการกับอารมณ์และความเครียด จะทำให้นักเรียนได้สำรวจสภาวะอารมณ์ ค้นพบวิธีการจัดการที่เหมาะสมกับตนเอง ให้พร้อมเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตที่อาจทำให้เกิดอารมณ์ พอใจ เสียใจ หรือโกรธ เพื่อนำไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยทักทายนักเรียน พร้อมทั้งสอบถามเกี่ยวกับความคิด อารมณ์ ความรู้สึกกับเหตุการณ์เมื่อได้ปฏิบัติภารกิจจาก Augmented reality ในการจำลองสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด เช่น ระหว่างที่นักเรียนสวมบทบาทการเป็นผู้ปฏิเสธคำชักชวนให้ทดลองใช้สารเสพติด นักเรียนได้สังเกตหรือไม่ ว่าเกิดอารมณ์อะไรบ้าง โดยสุ่มถามนักเรียนผู้สมัครใจ จำนวน 2 – 3 คน พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนที่ต้องการเสนอความคิดเห็นหากพบอุปสรรค หรือความไม่เข้าใจเกี่ยวกับการเรียนรู้ด้วยตนเองผ่านรูปภาพ Augmented reality (AR) ที่ต้องการสอบถามเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรม Check In โดยการให้นักเรียนหลับตา ทบทวนกับตนเอง และทำการเลือกสภาพอากาศที่คิดว่าตรงกับสภาวะอารมณ์ของตนเอง ใน 1 อาทิตย์ที่ผ่านมา มากที่สุด ได้แก่ ภาพที่ 1 ท้องฟ้าโปร่งอากาศแจ่มใส ภาพที่ 2 พายุฝนฟ้าคะนอง ภาพที่ 3 เมฆครึ้ม ภาพที่ 4 สายรุ้ง และภาพที่ 5 อากาศร้อน

แหล่ง เพื่อเป็นการสำรวจและประเมินระดับความเครียดของตนเอง จากนั้นผู้วิจัยเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมใน
 ขั้นตอนการ
 ขั้นตอนการ

<p>จินตนาการ (Imagine) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ผู้วิจัยให้นักเรียนแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจ กลุ่มละ 5 คน 2. ผู้วิจัยกล่าวถึงสื่อการเรียนรู้ ขั้นที่ 5 ในภารกิจของกิจกรรมครั้งที่ 2 วิดีโอคลิป โครงการณรงค์ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดเนื่องในวันต่อต้านยาเสพติดโลก 2564 หัวข้อ "คนรุ่นใหม่รู้ทันภัยยาเสพติด" ชื่อผลงาน ยาเสพติดตัวร้ายกับนายภาคภูมิ จัดทำโดย สถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สบยช.) โดยใช้คำถามกระตุ้น ดังนี้ “หากย้อนเวลากลับไปก่อนที่บุคคลในสื่อจะตัดสินใจใช้สารเสพติด เมื่อนักเรียนได้รับมอบหมายให้หาทางช่วยแนะนำแนวทางการจัดการกับอารมณ์และแนวทางการตัดเตือนบุคคลในสื่อไม่ให้ตัดสินใจใช้สารเสพติด จะทำอย่างไรบ้าง” 		
<p>สร้าง (Create) :</p> <p>หลังผู้วิจัยได้มอบหมายภารกิจในประเด็น “หากย้อนเวลากลับไปก่อนที่บุคคลในสื่อจะตัดสินใจใช้สารเสพติด เมื่อนักเรียนได้รับมอบหมายให้หาทางช่วยแนะนำแนวทางการจัดการกับอารมณ์และแนวทางการตัดเตือนบุคคลในสื่อไม่ให้ตัดสินใจใช้สารเสพติด จะทำอย่างไรบ้าง” นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันระดมความคิด โดยการนำองค์ความรู้จากการเรียนรู้ด้วยตนเองจากภารกิจที่ได้รับมอบหมาย หลังกิจกรรมครั้งที่ 2 และผู้วิจัยมีการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้เครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ อย่าง Chat GPT 4.0 มาสนับสนุนในการเป็นแหล่งสืบค้นข้อมูล มาปรับใช้กับองค์ความรู้เดิม รวมถึงสามารถสร้างสรรค์วิธีการ/รูปแบบการนำเสนอได้อย่างอิสระ (ผู้วิจัยแนะนำเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ที่ช่วยสร้างสรรค์ให้การนำเสนอแปลกใหม่และดึงดูดความสนใจ)</p>	<p>เล่น (Play):</p> <p>ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอแนวทางการให้ความช่วยเหลือบุคคลในสื่อ ในประเด็น “หากย้อนเวลากลับไปก่อนที่บุคคลในสื่อจะตัดสินใจใช้สารเสพติด เมื่อนักเรียนได้รับมอบหมายให้หาทางช่วยแนะนำแนวทางการจัดการกับอารมณ์และแนวทางการตัดเตือนบุคคลในสื่อไม่ให้ตัดสินใจใช้สารเสพติด จะทำอย่างไรบ้าง” โดยให้เวลาในการนำเสนอและแบ่งปันความคิดเห็นจากกลุ่มอื่น กลุ่มละ 5 นาที หลังจบการนำเสนอ ให้แต่ละกลุ่มอัปโหลดไฟล์การนำเสนอผ่านแพลตฟอร์ม ClassPoint App</p>	<p>แบ่งปัน (Share) (ดำเนินการพร้อมกับขั้นเล่น) :</p> <p>ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ ร่วมกัน ผ่านการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นที่หลากหลายมุมมองจากกลุ่มอื่นๆ ถึงแนวทางการให้ความช่วยเหลือที่แตกต่างไป โดยที่ผู้วิจัยมีหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงในการเรียนรู้ ซึ่งให้ตัวแทนจากแต่ละกลุ่ม เป็นผู้แสดงความคิดเห็นให้แก่กลุ่มที่ทำการนำเสนอ</p>

(Reflect) สะท้อนคิด: ผู้วิจัยสะท้อนความรู้ที่นักเรียนได้รับจากกิจกรรม ผ่านการตั้งคำถามให้เกิดการ ตักตะกอนความรู้ด้วยตนเอง ด้วยคำถามดังนี้

1. นักเรียนมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อเห็นบุคคลอื่นใช้สารเสพติดเป็นทางออกของปัญหา และผลกระทบจากการ ใช้สารเสพติดคลายเครียดเป็นอย่างไร
2. หากเป็นตนเองมีปัญหาคืออยู่ในสถานะเครียด จะมีวิธีการจัดการความเครียดอย่างไรบ้าง
3. นักเรียนทราบถึงวิธีการสร้างความสุขให้กับตนเองหรือไม่ และสร้างได้อย่างไร

โดยให้นักเรียนตอบคำถามสะท้อนคิด ทั้ง 3 ข้อ ผ่านแพลตฟอร์ม ClassPoint App

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 3 Navigating triggers without substances เกี่ยวกับวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียด รวมไปถึงการแนะนำเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ที่รองรับการ โต้ตอบได้หลากหลายภาษาสำหรับเป็นช่องทางในการให้คำปรึกษาหรือเป็นเพื่อนช่วยฟัง ช่วยแก้ไข เช่น “ใส่ใจ” (Psy Jai) เป็น Chatbot ใช้งานผ่านแอปพลิเคชัน Line เพื่อให้ความช่วยเหลือเรื่องสุขภาพจิตและ อารมณ์ โดยเริ่มตั้งแต่การประเมินภาวะสุขภาพจิตและให้การดูแลตามหลักจิตวิทยา เป็นต้น

สื่อ/อุปกรณ์

1. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ส่วนตัวของนักเรียน เช่น Ipad , tablet , โทรศัพท์มือถือ
2. Chat GPT 4.0 เครื่องมือในการสนับสนุนแหล่งข้อมูล

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยประเมินความรู้ความเข้าใจของนักเรียนจากการนำเสนอกิจกรรมกลุ่ม
2. การตอบคำถามในขั้นสะท้อนคิด

เอกสารอ้างอิง

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.(2564).คู่มือ รู้คิด รู้ทัน ป้องกันยาเสพติด BE SMART SAY NO TO DRUGS (พิมพ์ครั้งที่ 2).ส่วน ป้องกันยาเสพติดในกลุ่มเยาวชน สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหา ยาเสพติด สำนักงาน คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม .
https://www.spmsnicpn.go.th/th/download/servicemanual/manual_drugs.pdf

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2564).เครียด...คลายเครียด (พิมพ์ครั้งที่ 2).โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี.
[https://www.tobenumber1.net/dataservice/files/ds2-manualAndTech/manual/56.2564%20%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%20\(%205.64\).pdf](https://www.tobenumber1.net/dataservice/files/ds2-manualAndTech/manual/56.2564%20%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%20(%205.64).pdf)

กิจกรรมครั้งที่ 4 On second thought (เวลา 60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถสร้างโจทย์ จากเนื้อหาสาระการเรียนรู้ ในครั้งที่ 1 – 3 ได้
2. เพื่อให้นักเรียนได้ทบทวนเนื้อหาที่เรียนรู้จากระหว่างกิจกรรมครั้งที่ 1 - 3

สาระการเรียนรู้

การสร้างเสริมทักษะชีวิตสำหรับป้องกันตนเองจากสารเสพติด ในองค์ประกอบ “การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์” คือ การวิเคราะห์ข้อมูล ข่าวสาร สถานการณ์รอบตัว ความสามารถในการประเมินจากเหตุผลที่ถูกต้อง รับรู้ถึงสาเหตุของปัญหา และหาทางเลือกพร้อมทั้งตัดสินใจแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ เช่น รู้จักวิธีการปฏิเสธการใช้สารเสพติด อย่างอ่อนน้อม ลดความขัดแย้ง มีการประเมินสถานการณ์เสี่ยงได้ รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจ แก้ไขปัญหาที่ถูกต้อง (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน,2554) สอดคล้องกับ (Wiwattananon,2009; Khaemmanee,2013 ; อ้างอิงจาก จันทร์เพ็ญ แสงเพ็ชร , ชุลิดา เหมตะศิลป์, และ ตะวัน ทองสุข,2566,น.81) การคิดวิเคราะห์ เป็นทักษะที่จำเป็นและควรได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้นักเรียนสามารถประเมินสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ เพื่อนำไปสู่การตัดสินใจแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ของนักเรียน ผ่านวิธีการจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้ที่ผู้สอนกระตุ้นให้นักเรียนเกิดคำถาม และประมวลหาคำตอบด้วยตนเอง ซึ่งภายในกิจกรรมครั้งที่ 4 ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้นักเรียนได้พัฒนาการคิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์องค์ความรู้ที่ตนเองได้รับจากสื่อ/ภารกิจที่มอบหมายให้ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1 – 3 ผ่านการสร้างคำถาม และตอบคำถามในรูปแบบเกมส์ Quizizz

สาระสำคัญ

นักเรียนจะได้รับการฝึกฝนทักษะการคิดวิเคราะห์และการประยุกต์ใช้ความรู้ที่นักเรียนได้รับจากการเข้าร่วมระหว่างกิจกรรมครั้งที่ 1 - 3 ร่วมกับภารกิจและการทบทวนเนื้อหาสื่อความรู้ โดยผ่านการสร้างคำถาม และตอบคำถามในรูปแบบเกมส์ Quizizz ซึ่งเป็นกระบวนการที่ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และทบทวนความเข้าใจเกี่ยวกับเนื้อหาที่ผ่านมา

ขั้นเริ่มต้น

ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และนำนักเรียนเข้าสู่กิจกรรม Check In เพื่อประเมินความพร้อมของนักเรียน ด้วยการชักชวนให้เกิดการพูดคุยความรู้สึกต่อแพลตฟอร์ม Metaverse สำหรับการทบทวนความรู้ระหว่างกิจกรรมครั้งที่ 1 – 3 พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นักเรียนได้สอบถามข้อมูลและอธิบายเพิ่มเติม

ขั้นตอนการ

<p>จินตนาการ (Imagine): ผู้วิจัยขอให้นักเรียนทุกคนนึกถึงองค์ความรู้ที่ได้จากการทบทวนเนื้อหาสาระในแพลตฟอร์ม Metaverse ตั้งแต่การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1 จนถึงครั้งที่ 3 เพื่อกำหนดโจทย์ในรูปแบบเกมส์ Quizizz คนละ 1 โจทย์</p>		
<p>สร้าง (Create): ให้นักเรียนแต่ละคนสร้างโจทย์ใน Quizizz คนละ 1 โจทย์ (ปรนัย) ที่มาจากการทบทวนเนื้อหาสาระในแพลตฟอร์ม Metaverse การสรุปองค์ความรู้และผลงานของนักเรียนตั้งแต่การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1 จนถึงครั้งที่ 3 โดยผู้วิจัยจะเรียกนักเรียนทีละคนมาพิมพ์โจทย์ที่หน้าห้องอย่างเป็นทางการลับ หากนักเรียนมีข้อติดขัดต้องการคำแนะนำในการตั้งโจทย์สามารถขอคำปรึกษาหรือคำแนะนำจากผู้วิจัยได้ โดยที่เกมส์ Quizizz ผู้วิจัยจะใช้แพลตฟอร์ม Quizizz ในการดำเนินเกมส์</p>	<p>เล่น (Play): ให้นักเรียนเข้าแพลตฟอร์ม Quizizz เพื่อเริ่มเล่นเกม Quizizz ที่นักเรียนแต่ละคนตั้งโจทย์คนละ 1 โจทย์ (ปรนัย)</p>	<p>แบ่งปัน (Share) : ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ร่วมกันผ่านการให้นักเรียนแต่ละคนเฉลย พร้อมอธิบายเหตุผลของคำตอบที่ถูกต้อง ซึ่งนักเรียนที่ได้คะแนนสูงสุด 3 อันดับแรก จะได้รับรางวัล</p>
<p>(Reflect) สะท้อนคิด : ผู้วิจัยสะท้อนความรู้ที่นักเรียนได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้ ผ่านการตั้งคำถามให้เกิดการทบทวนความรู้ด้วยตนเอง ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างจาก Quizizz ในครั้งนี้ <p>โดยให้นักเรียนตอบคำถามสะท้อนคิด ผ่านแพลตฟอร์ม ClassPoint App</p>		

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 4 On second thought เกี่ยวกับองค์ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการตั้งโจทย์ของนักเรียนในแต่ละข้อ พร้อมทั้งแจกใบความรู้ที่ได้ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ ดังนี้

1. ผู้วิจัยแจกสื่อใบความรู้ที่ได้ ในประเด็น “สายด่วนในการปฏิบัติหน้าที่ด้านสารสนเทศ”

สื่อ/อุปกรณ์

1. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ส่วนตัวของนักเรียน เช่น Ipad , tablet , โทรศัพท์มือถือ
2. โสตทัศนูปกรณ์ เช่น เครื่องฉายโปรเจคเตอร์
3. สื่อเกมส์ Quizizz ซึ่งผู้วิจัยสร้างบนแพลตฟอร์ม Quizizz
4. สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 6 ใบความรู้ชุดได้ ในประเด็น “สายด่วนในการปฏิบัติหน้าที่ด้านสารเสพติด”

การประเมินผล

1. ผู้วิจัยประเมินความรู้ ความเข้าใจของนักเรียนจากการนำเสนอเหตุและผลของการตั้งโจทย์ ในเกมส์ Quizizz
2. การตอบคำถามในขั้นสะท้อนคิด

สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 6

เนื้อหาสาระสำหรับใบความรู้ชุดได้ ในประเด็น “สายด่วนในการปฏิบัติหน้าที่ด้านสารเสพติด”

สายด่วนกันใจ
รับใช้ประชาชน

ทั่วไป 05

รับเรื่องร้องเรียน ไขข้อสงสัย แก้ไขปัญหา สร้างความมั่นคงและยั่งยืน

1386 แจ้งเบาะแสยาเสพติด สำนักงาน ป.ป.ส.	1165 ปรึกษา/บำบัดรักษา สถานบำบัดยาเสพติด	1567 ศูนย์ดำรงธรรม กระทรวงมหาดไทย
1600 เลิกบุหรี่ ศูนย์บริการเลิกบุหรี่ทางโทรศัพท์แห่งชาติ	1111 ศูนย์บริการข้อมูลภาคีรัฐเพื่อประชาชน รัฐบาล	
191 เหตุด่วน เหตุร้าย สำนักงานตำรวจแห่งชาติ	1374 แจ้งเบาะแสเหตุความไม่มั่นคง กอ.สมน.	

สำนักงาน ป.ป.ส.
สายด่วน ป.ป.ส. โทร.1386

ยุติธรรมด้วยหัวใจ ประชาชนมีส่วนร่วม

กระทรวงยุติธรรม

เอกสารอ้างอิง

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.(2564).คู่มือ รู้คิด รู้ทัน ป้องกันยาเสพติด BE SMART SAY NO TO DRUGS (พิมพ์ครั้งที่ 2).ส่วน ป้องกันยาเสพติดในกลุ่มเยาวชน สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม .
https://www.spmsnicpn.go.th/th/download/servicemanual/manual_drugs.pdf

กิจกรรมครั้งที่ 5 On a Roll (เวลา 60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสามารถคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ แก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด
2. เพื่อให้นักเรียนสามารถประยุกต์เนื้อหาการเรียนรู้ จากกิจกรรมครั้งที่ 1 – 3 มาสู่การป้องกันตนเองจากสารเสพติดได้ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด

สาระการเรียนรู้

การพัฒนาองค์ประกอบของทักษะชีวิตสำหรับป้องกันตนเองจากสารเสพติด องค์ประกอบ “การคิด วิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์” คือ การวิเคราะห์ข้อมูล ข่าวสาร สถานการณ์รอบตัว ความสามารถในการประเมินจากเหตุผลที่ถูกต้อง รับรู้ถึงสาเหตุของปัญหา และหาทางเลือกพร้อมทั้งตัดสินใจ แก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพและสร้างสรรค์ เช่น รู้จักวิธีการปฏิเสธการใช้สารเสพติด อย่างอ่อนน้อม ลดความขัดแย้ง มีการประเมินสถานการณ์เสี่ยงได้ รู้จักวิธีการและขั้นตอนการตัดสินใจ แก้ไขปัญหาที่ต้อง (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2554) เช่นเดียวกับ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช (2551) ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในกลุ่มวัยรุ่น ซึ่งการมีทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ช่วยให้บุคคลเกิดภูมิคุ้มกัน สามารถแก้ไข้ปัญหาที่พบเจอในชีวิตประจำวันได้

สาระสำคัญ

นักเรียนจะได้รับการฝึกฝนให้มีการตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ผ่านกับดักปัญหาหรืออุปสรรคภายในเกมส์บันไดงู ที่จะช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้และเกิดแนวทางในการตัดสินใจ แก้ไขปัญหาในแบบฉบับของตนเอง เพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดได้

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และชักชวนให้เกิดการแลกเปลี่ยนเพื่อเป็นการทบทวนถึงตลอดระยะเวลาของการเข้ารับโปรแกรม “กิจกรรมครั้งใดที่ชอบหรือประทับใจมากที่สุด ชอบกิจกรรมนั้นเพราะอะไร”

ขั้นตอนการ

จินตนาการ (Imagine): 1. ผู้วิจัยชวนให้นักเรียนนึกถึงสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด จากนั้นถามนักเรียนผู้สมัครใจ จำนวน 2 – 3 คน เพื่อเสนอสถานการณ์เสี่ยงต่อการใช้สารเสพติดในมุมมองของตนเอง จากนั้นให้นักเรียนทำการแบ่งกลุ่มตามความสมัครใจ จำนวน 4 กลุ่ม		
สร้าง (Create): ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสร้าง กับ ดักปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด (กับ ดักปัญหา คือ สถานการณ์ที่ทำให้ นักเรียนเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด หรือ หากได้ทดลองใช้แล้วจะเลิกใช้ได้อย่างไร ตัวอย่างของกับดักปัญหา เช่น เพื่อนใช้ ให้ไปซื้อกาวมาติดกับเพื่อน) กลุ่มละ 1 กับดัก อย่างเป็นทางการลับห้ามให้กลุ่มอื่นรู้ จากนั้นส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มมาบอกผู้วิจัย จากนั้นผู้วิจัยจะทำการนำ กับดักปัญหาที่ นักเรียนแต่ละกลุ่ม ร่วมกันเสนอ เข้ามาเป็นส่วนหนึ่ง ใน การสร้างเป็นกับดักปัญหาในแต่ละชั้น ของเกมส์บันไดงู โดยที่เกมส์บันไดงู ผู้วิจัยได้พัฒนาและดำเนินการเล่นเกมส์ บันไดงูผ่านแพลตฟอร์ม ClassPoint App ซึ่งนำเสนอผ่านการใช้โปรเจคเตอร์	เล่น (Play): ให้นักเรียนร่วมกันเรียนรู้ผ่าน เกมส์บันไดงู ที่มีกับดักปัญหา แฝงอยู่ (มาจาก key word ที่ นักเรียนแต่ละกลุ่มเสนอ) - เริ่มจากการจับฉลากผ่าน ระบบออนไลน์ เพื่อจัดลำดับ ของกลุ่มนักเรียนที่ได้สิทธิ์เริ่ม ทอยลูกเต๋า และเดิน เป็นลำดับ ที่ 1 2 3 และ 4 ตามลำดับ - ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มทอดทอย ลูกเต๋า และขยับตัวเดินไปบน ช่อง ตามจำนวนแต้มของ ลูกเต๋าที่ ทอยได้ จากนั้นให้ ตัวแทนกลุ่มถัดไปทอดลูกเต๋า และขยับตัวเดิน ทำเช่นนี้ไป ตามลำดับจนครบทั้ง 4 กลุ่ม - หากนักเรียนกลุ่มใดทอด ลูกเต๋าแล้วขยับตัวเดินไปตกลง ที่ช่องกับดักปัญหา ให้นักเรียน กลุ่มนั้นร่วมกันปฏิบัติตาม ภารกิจ คิดค้นและแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้ลุล่วง ภายในเวลาที่ กำหนดตามโจทย์ โดยนักเรียน สามารถใช้ Chat GPT 4.0 มา สนับสนุนในการเป็นแหล่ง สืบค้นข้อมูล มาปรับใช้กับองค์	แบ่งปัน (Share) : ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศการ เรียนรู้ร่วมกันผ่านการให้ นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิด และสรุปภาพรวมของการถึง จุดหมายว่าเป็นการผ่าน อุปสรรคจากสารเสพติดมาด้วย เทคนิคและวิธีการใดบ้าง

	ความรู้เดิมให้เหมาะสมกับ บริบทตามโจทย์ - กลุ่มนักเรียนที่ถึงจุดหมาย ก่อนเป็นผู้ชนะ	
<p>(Reflect) สะท้อนคิด: ผู้วิจัยสะท้อนความรู้ที่นักเรียนได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้ ผ่านการตั้งคำถามและร่วมกันแสดงความคิดเห็นในห้องเรียนให้เกิดการตกตะกอนความรู้ด้วยตนเอง ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมบันไดงู 2. มีนักเรียนคนใดเคยมีประสบการณ์ใกล้เคียงกับกับดัก/อุปสรรคบนบันไดงู หรือไม่ และผ่านปัญหานั้นมาได้อย่างไร <p>โดยให้นักเรียนตอบคำถามสะท้อนคิด ผ่านแพลตฟอร์ม ClassPoint App</p>		

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 5 On a Roll ให้นักเรียนเห็นถึงความสามารถของตนเองในการนำองค์ความรู้ตั้งแต่การเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 1 จนถึงกิจกรรมครั้งที่ 4 มาประยุกต์ใช้ และสามารถคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ ต่อปัญหา/อุปสรรคที่พบในกิจกรรมบันไดงูได้ พร้อมทั้งแจกใบความรู้ชุด ซึ่งผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ ดังนี้

1. ผู้วิจัยแจกสื่อใบความรู้ชุดได้ ผ่านแพลตฟอร์ม ClassPoint ในประเด็น “การส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการป้องกันยาเสพติด” เพื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองสำหรับต่อยอดในกิจกรรมครั้งที่ 6 Creative Excellence Awards

สื่อ/อุปกรณ์

1. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ส่วนตัวของนักเรียน เช่น Ipad , tablet , โทรศัพท์มือถือ
2. สื่อทัศนูปกรณ์ เช่น เครื่องฉายโปรเจคเตอร์
3. สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 7 เกมบันไดงู ซึ่งผู้วิจัยสร้างบนแพลตฟอร์ม ClassPoint
4. สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 8 ใบความรู้ชุดได้ ในประเด็น “การส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการป้องกันยาเสพติด”

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมมีส่วนร่วม
2. การตอบคำถามในขั้นสะท้อนคิด

รูปภาพสำหรับเป็นโจทย์ประจำกลุ่ม
รูปภาพเกี่ยวกับ “แนวทาง/วิธีการที่สามารถป้องกันตนเองจากการใช้สารเสพติด”

ภาพที่ 1 ไม่ทดลองใช้และปฏิเสธเมื่อถูกชวนทุกครั้ง



ภาพที่ 2 ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์



ภาพที่ 3 เลือกคบเพื่อนที่ดี พวกเขาไปทำในสิ่งที่สร้างสรรค์



ภาพที่ 4 ปรึกษาผู้ใหญ่ก่อนทุกครั้ง



หมายเหตุ : รูปภาพทั้ง 4 ภาพ ข้างต้น ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นผ่านเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์ จากแอปพลิเคชัน Canva Pro



สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 7

สื่อเกมสับันไคจู สร้างบนแพลตฟอร์ม ClassPoint

ตัวอย่างกับดักปัญหาภายในเกมสับันไคจู สำหรับให้ปฏิบัติตามภารกิจ คิดค้นและแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้ลุล่วงตามเวลาที่กำหนด ดังนี้

1. เจอเพื่อนแอบสูบบุหรี่ในห้องน้ำโรงเรียน
2. เพื่อนใช้ให้ไปซื้อกาวมาติดกับเพื่อน
3. ซื้อเฮโรอีนให้รุ่นพี่
4. เพื่อนค้ายา
5. ทดลองดื่มเหล้าหลังเลิกเรียน

หมายเหตุ : ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันสร้าง กับดักปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติด เพิ่มเติมกลุ่มละ 1 กับดัก

เอกสารอ้างอิง

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.(2564).คู่มือ รู้คิด รู้ทัน ป้องกันยาเสพติด BE SMART SAY NO TO DRUGS (พิมพ์ครั้งที่ 2).ส่วนป้องกันยาเสพติดในกลุ่มเยาวชน สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม .
https://www.spmsnicpn.go.th/th/download/servicemanual/manual_drugs.pdf



สื่อการเรียนรู้ ชั้นที่ 8
เนื้อหาสาระสำหรับใบความรู้พูดได้ ในแพลตฟอร์ม ClassPoint
ประเด็น “การส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการป้องกันยาเสพติด”

ทักษะในการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการป้องกันยาเสพติดจาก ครอบครัว โรงเรียน ชุมชน สังคม สร้างพื้นที่ปลอดภัย หมายถึงการดำเนินงานเพื่อให้พื้นที่หนึ่ง ๆ มีความสามารถบริหารหน่วยงาน/องค์กรต่างๆ และทุกภาคส่วนในพื้นที่ ได้แก่ สถานศึกษา สถานประกอบการ หมู่บ้านชุมชนเกิดการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติดด้วยการมีส่วนร่วมของประชากรในพื้นที่นั้นๆเพื่อนำสู่ความปลอดภัยจากปัญหาเสพติดและลดผลกระทบที่เกิดขึ้นจากปัญหาเสพติดโดยครอบคลุมใน 3 มิติสำคัญ ได้แก่

1. **ดูแลช่วยเหลือกลุ่มที่มีความเสี่ยงสูง** เพื่อป้องกันมิให้เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดและดูแลแก้ไขปัญหากลุ่มที่ประสบปัญหา อาทิ ผู้เสพ - ผู้ติด เพื่อลดผลกระทบต่อครอบครัว ชุมชนและสังคม รวมทั้งระดับประจวบจนสามารถลดละเลิกยาเสพติดได้ และให้โอกาสคืนสู่สังคม

2. **เพิ่มปัจจัย/กิจกรรม/พื้นที่เชิงบวก** เพื่อส่งเสริมให้ประชากรในพื้นที่มีบริบทแวดล้อมที่ดีสามารถมีทางเลือกที่ดีในการใช้ชีวิต ไม่หันไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด อาทิ การจัดกิจกรรมพัฒนา คุณภาพชีวิต การฝึกอาชีพ และสร้างงานเพื่อให้เด็กและเยาวชนมีอนาคตที่ดี การจัดให้มีพื้นที่ดำเนิน กิจกรรมสร้างสรรค์ การเสริมสร้างสถาบันครอบครัวที่อบอุ่น การสร้างองค์กรชุมชนที่เข้มแข็ง

3. **ขจัด หรือ ควบคุม เฝ้าระวังปัจจัยเสี่ยง/พื้นที่เสี่ยง** อาทิ การจัดระเบียบสังคมสถาบันเชิง สถานบริการ ตลอดจนแหล่งมั่วสุมต่างๆ ในพื้นที่ และเฝ้าระวังมิให้ปัจจัย/พื้นที่เหล่านั้น มีอิทธิพลเหนี่ยวนำประชากรเข้าไปสู่วงจรยาเสพติด

เอกสารอ้างอิง

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.(2564).คู่มือ รู้คิด รู้ทัน ป้องกันยาเสพติด BE SMART SAY NO TO DRUGS (พิมพ์ครั้งที่ 2).ส่วน ป้องกันยาเสพติดในกลุ่มเยาวชน สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติด สำนักงาน คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม .
https://www.spmsnicpn.go.th/th/download/servicemanual/manual_drugs.pdf

กิจกรรมครั้งที่ 6 Creative Excellence Awards (เวลา 60 นาที)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสร้างสรรค์แนวทาง หรือ นวัตกรรม สำหรับแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดในสังคมอย่างสร้างสรรค์
2. เพื่อให้เรียนนำความคิดสร้างสรรค์ประยุกต์ใช้แก้ไขประเด็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดในสังคม

สาระการเรียนรู้

การพัฒนาองค์ประกอบของทักษะชีวิตสำหรับป้องกันตนเองจากสารเสพติด ทั้ง 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น 2) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น 3) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด และ 4) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์ (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน,2554) โดยการศึกษาของ นิพัทธ์พร โกลลิตศักดิ์ , นันทรัตน์ เจริญกุล , และ พงษ์ศิริ ภิรมณพิทักษ์ (2562) ได้เสริมสร้างความสามารถของผู้เรียนให้เกิดการแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์จากการจัดการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมในลักษณะที่เรียนรู้แบบโครงงาน แบบใช้กิจกรรมเป็นฐาน กิจกรรมการระดมความคิดร่วมกัน และการใช้สื่อหรือแหล่งเรียนรู้อื่น ๆ ให้เกิดความหลากหลาย เช่นเดียวกับ พัชรภรณ์ ไซสังข์ , ยชญ์วินทร์ จรบมย์ , รัชพร ศรีเดช ,และ อนุสรณ์ แนนอุดร (2566) พัฒนาทักษะการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ต่อการควบคุมการบริโภคยาสูบ ด้วยกิจกรรมกลุ่มที่เน้นการระดมความคิด เพื่อออกแบบและสร้างแนวทางการแก้ไขปัญหจากโจทย์ที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งช่วยให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้แนวทางการแก้ไขปัญหจากการลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง

สาระสำคัญ

การพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหอย่างสร้างสรรค์ ผ่านกระบวนการเรียนรู้ที่เน้นการสร้างความรู้ถึงปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดในสังคม นำไปสู่การวิเคราะห์หาแนวทางป้องกัน แก้ไขนำไปสู่การปฏิบัติจริง โดยมีการใช้เทคโนโลยีและเครื่องมือปัญญาประดิษฐ์สนับสนุนการเรียนรู้ นอกจากนี้ผู้เรียนยังได้รับการฝึกฝนทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น การพัฒนาแนวคิดไปสู่การสร้างสรรค์นวัตกรรม รวมไปถึงการฝึกฝนทักษะการนำเสนอและการรับฟังความคิดเห็นจากผู้อื่นเพื่อพัฒนาตนเองต่อไป

ขั้นเริ่มต้น

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายนักเรียน และชักชวนให้เกิดการแลกเปลี่ยนเพื่อเป็นการทบทวนถึงตลอดระยะเวลาของการเข้ารับโปรแกรม “กิจกรรมครั้งใดที่ชอบหรือประทับใจมากที่สุด ชอบกิจกรรมนั้นเพราะอะไร”
2. ผู้วิจัยให้นักเรียน แบ่งกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม

ขั้นตอนการ

<p>จินตนาการ (Imagine): ผู้วิจัยชักชวนให้นักเรียนแต่ละกลุ่มพูดคุยถึง ประเด็น “สถานการณ์ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดในสังคม” และขอให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจินตนาการหาว่าตนเองสามารถสร้างสรรค์แนวทาง หรือ นวัตกรรม ในแบบฉบับของตนเองเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว นักเรียนแต่ละกลุ่มจะสร้างแนวทาง หรือ นวัตกรรม อะไร?</p>		
<p>สร้าง (Create) : ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มระดมความคิดและสร้างสรรค์ แนวทาง หรือ นวัตกรรม ที่มาจากในขั้น Imagine โดยนักเรียนแต่ละกลุ่มสร้างสรรค์ แนวทาง หรือ นวัตกรรม ผ่านการใช้ เครื่องมือ ปัญญาประดิษฐ์ เช่น Chat GPT 4.0 เป็น เครื่องมือ ในการสนับสนุน แหล่งข้อมูลและจุดประกายความคิด , Canva Pro ในการสร้างสรรค์ผลงาน รวมไปถึงออกแบบรูปแบบการนำเสนอ เพื่อเรียกคะแนน Vote ให้กับแนวทาง หรือ นวัตกรรม ของกลุ่มตนเองได้อย่างอิสระ</p>	<p>เล่น (Play) : ให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม ขึ้นเวที การประกวด Creative Excellence Awards เพื่อนำเสนอ แนวทาง/นวัตกรรม ในการแก้ไขปัญหา ประเด็น “สถานการณ์ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดในสังคม” โดยมี รายละเอียดการนำเสนอเพื่อเรียกคะแนนโหวต ดังนี้ - ประเด็นปัญหาที่ต้องการแก้ไข - แรงบันดาลใจ/ที่มาของการออกแบบ - รายละเอียดของผลงาน โดยกำหนดระยะเวลาในการนำเสนอ กลุ่มละไม่เกิน 10 นาที</p>	<p>แบ่งปัน (Share) (ดำเนินการพร้อมกับขั้นเล่น): - ผู้วิจัยสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ ร่วมกันผ่านการให้นักเรียนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และให้ข้อเสนอแนะ/ชื่นชมกลุ่มที่ขึ้นนำเสนอบนเวทีการประกวด - ผู้วิจัยให้นักเรียนแต่ละคนกด Vote ให้กับผลงานที่น่าสนใจ</p>
<p>(Reflect) สะท้อนคิด : ผู้วิจัยสะท้อนความรู้ที่นักเรียนได้รับจากกิจกรรมครั้งนี้ ผ่านการตั้งคำถามและร่วมกันแสดงความคิดเห็นในห้องเรียนให้เกิดการตกตะกอนความรู้ด้วยตนเอง ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนได้เรียนรู้อะไรบ้างจากกิจกรรมการประกวด Creative Excellence Awards 2. นักเรียนมีแนวทางของการผลักดันให้ผลงานที่คิดค้น เกิดขึ้นจริงได้อย่างไรบ้าง <p>โดยให้นักเรียนตอบคำถามสะท้อนคิด ผ่านแพลตฟอร์ม ClassPoint App</p>		

ขั้นสรุป

ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 6 Creative Excellence Awards ให้นักเรียนเห็นถึงความสามารถของตนเองในการนำองค์ความรู้มาประยุกต์ใช้ คิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ไขปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดในสังคมอย่างสร้างสรรค์ได้ พร้อมทั้งแจกแบบวัดหลังการเข้าร่วมกิจกรรม และชี้แจงรายละเอียดการนัดหมาย ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนทำแบบวัดพฤติกรรมป้องกันตนเองจากสารเสพติด และแบบวัดทักษะชีวิตสำหรับป้องกันตนเองจากสารเสพติด พร้อมทำการนัดหมายการติดตามผลหลังเสร็จสิ้นโปรแกรม อีก 1 ครั้ง
2. ผู้วิจัย ยุติโปรแกรม กล่าวขอบคุณสำหรับการให้ความร่วมมือต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทุกครั้ง และมอบรางวัลให้แก่นักเรียนที่มีแต่มาตรการครบทุกภารกิจที่ผู้วิจัยกำหนด

สื่อ/อุปกรณ์

1. อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ส่วนตัวของนักเรียน เช่น Ipad , tablet , โทรศัพท์มือถือ
2. โสตทัศนูปกรณ์ เช่น เครื่องฉายโปรเจคเตอร์
3. Chat GPT 4.0 เครื่องมือในการสนับสนุนแหล่งข้อมูล
4. แอปพลิเคชัน Canva Pro สำหรับการสร้างสรรค์ผลงานรวมไปถึงออกแบบรูปแบบการนำเสนอ
5. แบบวัดพฤติกรรมป้องกันตนเองจากสารเสพติด (รูปแบบ Google Forms)
6. แบบวัดทักษะชีวิตสำหรับป้องกันตนเองจากสารเสพติด (รูปแบบ Google Forms)

การประเมินผล

1. ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม
2. การตอบคำถามในชั้นสะท้อนคิด

บรรณานุกรม

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2564).เครียด...คลายเครียด (พิมพ์ครั้งที่ 2).โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี.

[https://www.tobenumber1.net/dataservice/files/ds2-manualAndTech/manual/56.2564%20%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%20\(%205.64\).pdf](https://www.tobenumber1.net/dataservice/files/ds2-manualAndTech/manual/56.2564%20%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%E0%B8%84%E0%B8%A5%E0%B8%B2%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B5%E0%B8%A2%E0%B8%94%20(%205.64).pdf)

โครงการ TO BE NUMBER ONE ในทูลกระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา สิริวัฒนาพรรณวดี กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2558).รู้ทันยาบ้า ฉบับปรับปรุง.พิมพ์ครั้งที่ 1.กรุงเทพฯ:สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.

จันทร์เพ็ญ แสงเพ็ชร , ชุลิตา เหมตะศิลป์, และ ตะวัน ทองสุข. (2566). การพัฒนาการคิดวิเคราะห์โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบสืบเสาะหาความรู้เรื่องหน่วยพื้นฐานของสิ่งมีชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วารสารวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา, 15(1), 79-86.

ชินวัตร คำหา และ วุฒิพงศ์ ภักดีกุล (2564,มกราคม-ธันวาคม).การพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้เพื่อสร้างเสริมทักษะการปฏิเสธเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา มหาวิทยาลัยนครพนม.วารสารสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.6(1),น.1-11.

โชติพร พรหมภา.(2564).ความสอดคล้องกลมกลืนและการเห็นคุณค่าในตนเองของผู้ใช้สารเมทแอมเฟตามีน ในสถาบันบำบัดรักษาและฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติดแห่งชาติบรมราชชนนี (สбыช.) (ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

ณิชابูล ลำพูน.(2560).การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมศิลปะโดยใช้ทิมเป็นฐานเพื่อส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์(ปริญญาานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

นเรนทร์ ตุนทกิจ.(2558,กรกฎาคม-ธันวาคม).การป้องกันยาเสพติดในเยาวชนกลุ่มเสี่ยงนอกสถานศึกษา:กรณีศึกษาโครงการเยาวชนอาสาพลังแผ่นดินตำบลตะพง อำเภอเมือง จังหวัดระยอง.วารสารวิจัยสังคม.38(2),น.113-146.

นิพัทธ์พร โกมลกิตติศักดิ์ , นันทรัตน์ เจริญกุล , และ พงษ์ธี ศิริบรรณพิทักษ์. (2562,กรกฎาคม - กันยายน).กลยุทธ์การบริหารโรงเรียนประถมศึกษาตามแนวคิดการเสริมสร้างความสามารถของนักเรียนในการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์.วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.47(3),น. 238-256.

พัชรารัตน์ ไชยสังข์ , ยชญ์วรินทร์ จรบมรมย์ , รัชพร ศรีเดช ,และ อนุสรณ์ แน่นอุดร.(2566). ประสิทธิภาพของการพัฒนาทักษะการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ในการจัดกิจกรรมควบคุมยาสูบของแกนนำนักศึกษาในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง. Thai Journal of Nursing, 72(1), 10-18.

มูลนิธิการศึกษาทางไกลผ่านดาวเทียม ในพระบรมราชูปถัมภ์. (ม.ป.ป.). ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง เทคนิคการจัดการ
อารมณ์ต่างๆ. file:///Users/premyuda/Downloads/.

วีระชัย เชื้อนแก้ว , ศรีประไพ อินทร์ชัยเทพ , ชมพูนุท แสงวิจิตร , และ จิตอารี ชาติมนตรี (2561,กรกฎาคม
– ธันวาคม).การพัฒนาสื่อการเรียนรู้แบบนำตนเองในการส่งเสริมทักษะปฏิบัติในเด็กวัยเรียน.วารสาร
บัณฑิตวิจัย.9(2),น.101-111.

ศูนย์รวมข้อมูลกัญชา กัญชง.สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา.(2566,4 เมษายน).กัญชา คืออะไร.
<https://cannabisinfo.fda.moph.go.th/faqs/faq-detail-1/>

สิริลักษณ์ บัวคง , ปวีณา อ่อนใจเอื้อ , และ มฤษฎ์ แก้วจินดา.(2566,มกราคม -เมษายน).ผลการใช้กิจกรรม
แนะแนวเพื่อพัฒนากรอบความคิดแบบเติบโตในการจัดการอารมณ์และความเครียดของนักเรียน
ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5.วารสารวิชาการ มจร บุรีรัมย์.8(1),น.40-50.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2554). แนวทางการพัฒนาทักษะชีวิต บูรณาการการเรียนการ
สอน 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.

กระทรวงศึกษาธิการ. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด.

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานและสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.
(2564).คู่มือ รู้คิด รู้ทัน ป้องกันยาเสพติด BE SMART SAY NO TO DRUGS (พิมพ์ครั้งที่ 2).ส่วน
ป้องกันยาเสพติดในกลุ่มเยาวชน สำนักพัฒนาการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด สำนักงาน
คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงยุติธรรม .
https://www.spmsnicpn.go.th/th/download/servicemanual/manual_drugs.pdf



สถาบันวิจัยพหุกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

จัดทำโดย : นางสาวเปรมยุดา มั่นเพียร



090 909 1617



premyuda.m17@gmail.com

