

ภาคผนวก ข

หลักสูตรฝึกอบรบเสริมสร้างความเข้มแข็งเพื่อป้องกันปัญหาเสพติด
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน
วิทยาเขตสกลนคร

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี



หลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างความเข้มแข็ง
เพื่อป้องกันปัญหายาเสพติด ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร

จัดทำโดย

นายอนุชา พิวงค์

นักศึกษาปริญญาโท

สาขาวิชานวัตกรรมการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ปีการศึกษา 2561

คำนำ

หลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างความเข้มแข็งเพื่อป้องกันปัญหาเสพติด ของ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตสกลนคร ฉบับนี้เป็น ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวัตกรรมการบริหาร การศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร มีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจให้กับ นักศึกษาให้รู้ถึงโทษและพิษภัยจากสารเสพติด รวมถึงแนวทางป้องกันตนเองให้ห่างไกล จากสารเสพติด และเพื่อให้บุคลากรทางการศึกษาใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนรู้เพื่อ ส่งเสริมความเข้มแข็งในการป้องกันตนเองจากสารเสพติด ที่เหมาะสมกับนักศึกษา เนื้อหา ที่ใช้ในการฝึกอบรมมุ่งเน้นในด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด แนวทางป้องกันตนเอง ให้ห่างไกลจากสารเสพติด และรวมถึงการมีส่วนร่วมของชุมชน ในการนำหลักสูตรฝึกอบรม ไปใช้นั้น ควรจะศึกษารายละเอียดการใช้หลักสูตรให้เข้าใจเสียก่อน

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญที่ได้กรุณาตรวจสอบความเหมาะสมและ ความสอดคล้องของหลักสูตรฝึกอบรมฉบับนี้ อีกทั้งยังให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะ ในการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตรฝึกอบรม

ขอขอบพระคุณคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดร.อภิสิทธิ์ สมศรีสุข ประธานกรรมการ ผศ.ดร.วันเพ็ญ นันทะศรี กรรมการที่ปรึกษา ที่ได้กรุณาตรวจสอบ เสนอแนะรวมทั้งเป็นที่ปรึกษาในการพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างความเข้มแข็งเพื่อ ป้องกันปัญหาเสพติด ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตสกลนคร ตั้งแต่เริ่มจัดทำร่างของหลักสูตรฝึกอบรม จนเป็นหลักสูตรฉบับ สมบูรณ์

อนุชา พิวคำ

สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
หลักสูตรฝึกอบรบเสริมสร้างความเข้มแข็งเพื่อป้องกันปัญหายาเสพติด ของ	
นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตสกลนคร	
ความเป็นมา	1
จุดมุ่งหมายของหลักสูตร	2
เนื้อหาสาระ	2
คุณสมบัติของผู้เข้ารับการฝึกอบรบ	3
คุณสมบัติของวิทยากรดำเนินการฝึกอบรบ	3
กิจกรรมการฝึกอบรบ	3
วิธีการที่ใช้ในการฝึกอบรบ	4
แผนการฝึกอบรบ	5
โครงสร้างของหลักสูตรฝึกอบรบ	6
สื่อประกอบการฝึกอบรบ	7
การประเมินผล	7
เกณฑ์การผ่านหลักสูตร	8
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การให้ความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยยาเสพติด	
ในการป้องกันตนเอง	9
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การให้คำปรึกษา	27
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การมีส่วนร่วมของชุมชน.....	42
บรรณานุกรม	56

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 แผนการฝึกอบรม	5
2 โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรม	6

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

**หลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างความเข้มแข็ง
เพื่อป้องกันปัญหายาเสพติด ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร**

ความเป็นมา

แนวโน้มสถานการณ์ปัญหายาเสพติดในปี 2560 ประเทศไทยยังคงประสบปัญหาสำคัญ คือ ปัญหาการเสพยาและการใช้ยาเสพติดในกลุ่มเด็กและเยาวชน กลุ่มผู้ใช้แรงงานในสถานประกอบการที่ยังไม่มีมาตรฐานระบบการป้องกันและควบคุมที่ดี การแพร่ระบาดในหมู่บ้านชุมชน ซึ่งนำมาสู่ปัญหาความเดือดร้อนให้แก่ประชาชนทั่วไป (สำนักงานคณะกรรมการและป้องกันการปราบปรามยาเสพติด, 2560, หน้า 1)

ปัจจุบันเยาวชนที่ตกเป็นทาสของบุหรี่และยาเสพติด ส่วนมากมาจากสาเหตุหลายประการที่เกิดจากตัวเยาวชนเอง เช่น

- ความอยากรู้ อยากทดลอง ความตึกคะนองของเยาวชน
- ความต้องการให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนหรือเข้ากับเพื่อนได้
- ความไม่รู้หรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ของเยาวชนใช้ยาในทางที่ผิดหรือหลงเชื่อ

คำโฆษณา

- จิตใจของเยาวชนเอง จิตใจอ่อนแอ ใจคอไม่หนักแน่น เมื่อมีปัญหา ไม่สมหวัง ไม่ไตร่ตรองหาเหตุผลเพื่อแก้ปัญหา ก็ใช้บุหรี่หรือยาเสพติดเป็นเครื่องช่วยระงับความรู้สึกทุกข์ของตน ใช้บ่อยๆ ทำให้เกิดการเสพยา

ปัญหายาเสพติดจึงมิใช่ปัญหาเฉพาะของคนใดคนหนึ่ง หรือสังคมหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นปัญหาของทุกคนในสังคม ที่ต้องร่วมมือป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดอย่างจริงจังด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงได้จัดทำหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างความเข้มแข็งเพื่อป้องกันปัญหายาเสพติด ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร เพื่อเป็นการช่วยป้องกันให้นักศึกษาห่างไกลจากยาเสพติด และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและเป็นบุคคลที่มีคุณภาพในการพัฒนาประเทศต่อไป

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

1. เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมตระหนักถึงโทษและพิษภัยของยาเสพติด และร่วมกันรณรงค์ต่อต้านยาเสพติด
3. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมมีทักษะในการป้องกันตนเองให้ห่างไกลจากยาเสพติด

เนื้อหาสาระ

เนื้อหาในหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างความเข้มแข็งเพื่อป้องกันปัญหา ยาเสพติด ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ได้สังเคราะห์มาจากแนวคิดของนักการศึกษาที่ให้แนวทาง เกี่ยวกับการป้องกันปัญหา ยาเสพติด นำมาจัดทำเป็นหน่วยการเรียนรู้ 3 หน่วย ใช้เวลา ในการฝึกอบรม 12 ชั่วโมง ดังนี้

หน่วยที่ 1 การให้ความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยยาเสพติดในการป้องกันตนเอง จำนวน 6 ชั่วโมง

- 1.1 เรียนรู้เรื่องยาเสพติด
 - ความหมายของยาเสพติด
 - ประเภทของยาเสพติด
 - โทษและพิษภัยจากยาเสพติด

1.2 ทักษะชีวิตการป้องกันตนเองให้รู้จักปฏิเสธยาเสพติด

หน่วยที่ 2 การให้คำปรึกษา จำนวน 3 ชั่วโมง

- 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา
- 2.2 เทคนิคการให้คำปรึกษา
- 2.3 การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

หน่วยที่ 3 การมีส่วนร่วมของชุมชน จำนวน 3 ชั่วโมง

- 3.1 ความหมายของการมีส่วนร่วมของชุมชน
- 3.2 การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขโดยปราศจากยาเสพติด

คุณสมบัติของผู้เข้าอบรม

ผู้เข้าอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรม มีคุณสมบัติ ดังนี้

1. นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นปริญญาตรี ปีที่ 1
2. อายุระหว่าง 18-19 ปี

คุณสมบัติของวิทยากรดำเนินการฝึกอบรม

วิทยากรที่ร่วมในการดำเนินการฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมนี้ จะต้องมีความรู้และทักษะที่เหมาะสมโดยสรุป ดังนี้

1. เป็นผู้ทรงคุณวุฒิในด้านการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
2. เป็นบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถ ความชำนาญในการถ่ายทอด

ความรู้และพัฒนาทักษะการป้องกันตัวเองจากยาเสพติด

กิจกรรมการฝึกอบรม

การฝึกอบรมตามหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างความเข้มแข็งเพื่อป้องกันปัญหา ยาเสพติด ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขต สกลนคร ผู้เข้าฝึกอบรมได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมโดยลงมือกระทำด้วยตนเอง มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกับสมาชิกในกลุ่มใหญ่และกลุ่มย่อยลงมือทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกันเรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยมีขั้นตอนการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ดังนี้

1. ทดสอบก่อนการฝึกอบรม
2. การแบ่งกลุ่มย่อยควรมีสมาชิก 10-15 คน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกิจกรรม
3. การจัดกิจกรรมแต่ละหน่วยควรดำเนินการดังนี้
 - 3.1 ชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรม
 - 3.2 วิทยากรบรรยายให้ความรู้แก่ผู้เข้าอบรมตามเอกสารประกอบการ

การบรรยาย

3.3 ผู้เข้าอบรมปฏิบัติกิจกรรมตามคำแนะนำของวิทยากรและทำแบบฝึกกิจกรรมตามที่กำหนด

3.4 เมื่อจบการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรม วิทยากรและผู้เข้าอบรม แลกเปลี่ยนแนวคิดหรือประเมินความรู้ที่ได้จากการจัดกิจกรรมนั้น วิทยากรสรุปให้ คำแนะนำ ข้อเสนอแนะแก่ผู้เข้าอบรม

4. ทดสอบความรู้หลังการฝึกอบรมและตอบแบบสอบถามความพึงพอใจ ของผู้เข้าอบรมที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

วิธีการที่ใช้ในการฝึกอบรม

1. ฟังการบรรยาย จากวิทยากรที่มีความรู้ความชำนาญในเนื้อหาตาม หลักสูตรการฝึกอบรมและการจัดกิจกรรมให้ได้ฝึกปฏิบัติจริง มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และ การวิพากษ์ผลการปฏิบัติงาน

2. ลงมือปฏิบัติจริง ตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ในเนื้อหาการฝึกอบรม ซึ่งมีทั้งกิจกรรมเดี่ยวและกิจกรรมกลุ่ม โดยมีวิทยากรคอยชี้แนะ การวิเคราะห์จุดเด่นจุด ด้อยจากผลการปฏิบัติงานจริงก่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง

3. การเรียนรู้จากตัวอย่าง โดยเริ่มจากการดูตัวอย่างที่ดีและตัวอย่างที่ ต้องปรับปรุง ฝึกเขียนจากสื่อเอกสารประกอบการฝึกอบรมโดยมีวิทยากรเป็นผู้ให้ความรู้ และให้การชี้แนะใช้เทคนิคกระตุ้น ชี้แนะ และเสริมแรง สามารถทำให้ผู้รับการฝึกอบรมเกิด การเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้

4. การอภิปราย โดยวิทยากรและผู้เข้ารับการอบรมร่วมกันแลกเปลี่ยน เรียนรู้โดยวิทยากรช่วยชี้แนะประเด็นมุมมองในการปรับปรุงพัฒนาทำให้ผู้เข้ารับการอบรม เกิดการเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้

5. ระดมความคิด เป็นการประชุมกลุ่มย่อย 10-15คน ทุกคนในกลุ่มได้มี โอกาสแสดงความคิดเห็น ทัศนคติ อย่างเสรีในกลุ่มยอมรับและเคารพความคิดเห็น ซึ่งกันและกันทำให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดการเรียนรู้และสามารถที่จะพัฒนาตนเองได้

แผนการฝึกอบรม

ตาราง 1 แผนการฝึกอบรมหลักสูตรฝึกอบรมเสริมสร้างความเข้มแข็งเพื่อป้องกันปัญหา ยาเสพติด ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตสกลนคร

วันที่	เวลา	กิจกรรม/เนื้อหา	รูปแบบกิจกรรม
1	ภาคเช้า ภาคบ่าย	<p>รายงานตัวทดสอบความรู้ก่อนการฝึกอบรม</p> <p>1. การให้ความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยยาเสพติดในการป้องกันตนเอง</p> <p>1.1 เรียนรู้เรื่องยาเสพติด</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความหมายของยาเสพติด - ประเภทของยาเสพติด - พักัรบประทานอาหารกลางวัน <p>1.1 เรียนรู้เรื่องยาเสพติด (ต่อ)</p> <ul style="list-style-type: none"> - โทษและพิษภัยจากยาเสพติด <p>1.2 ทักษะชีวิตการป้องกันตัวเองให้รู้จักปฏิเสธยาเสพติด</p>	<p>ทดสอบ</p> <p>บรรยาย ปฏิบัติ</p> <p>บรรยาย ปฏิบัติ</p> <p>บรรยาย ปฏิบัติ</p>
2	ภาคเช้า ภาคบ่าย	<p>2. การให้คำปรึกษา</p> <p>2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา</p> <p>2.2 เทคนิคการให้คำปรึกษา</p> <p>2.3 การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด</p> <ul style="list-style-type: none"> - พักัรบประทานอาหาร <p>3. การมีส่วนร่วมของชุมชน</p> <p>3.1 ความหมายของการมีส่วนร่วมของชุมชน</p> <p>3.2 การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขโดยปราศจากยาเสพติด</p> <p>ทดสอบความรู้หลังการฝึกอบรม</p>	<p>บรรยาย ปฏิบัติ</p> <p>ปฏิบัติ</p> <p>บรรยาย ทดสอบ</p>

โครงสร้างของหลักสูตรฝึกอบรบ

โครงสร้างเนื้อหาในหลักสูตรฝึกอบรบเสริมสร้างความเข้มแข็งเพื่อป้องกันปัญหายาเสพติด ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขต สกลนคร ให้สามารถดำเนินการควบคุมไปกับการจัดกิจกรรมการฝึกอบรบ ประกอบด้วย เนื้อหาจำนวน 3 หน่วย โดยแบ่งออกเป็นภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ กำหนดเวลารวมทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง ซึ่งแต่ละหน่วยการฝึกอบรบมีความสอดคล้องสัมพันธ์กับจุดมุ่งหมายของ หลักสูตรฝึกอบรบ โดยมีรายละเอียดสรุปได้ ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การให้ความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยยาเสพติด ในการป้องกันตนเอง

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 การให้คำปรึกษา

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 การมีส่วนร่วมของชุมชน

ตาราง 2 โครงสร้างเนื้อหาของหลักสูตรฝึกอบรบ

หน่วยที่	เนื้อหา	ทฤษฎี	ปฏิบัติ	รวม
1	1. การให้ความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยยาเสพติด ในการป้องกันตนเอง 1.1 เรียนรู้เรื่องยาเสพติด - ความหมายของยาเสพติด - ประเภทของยาเสพติด - โทษและพิษภัยจากยาเสพติด 1.2 ทักษะชีวิตการป้องกันตนเองให้รู้จักปฏิเสธ ยาเสพติด	3	3	6
2	2. การให้คำปรึกษา 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษา 2.2 เทคนิคการให้คำปรึกษา 2.3 การฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด	1	2	3

ตาราง 2 (ต่อ)

หน่วยที่	เนื้อหา	ทฤษฎี	ปฏิบัติ	รวม
3	3. การมีส่วนร่วมของชุมชน 3.1 ความหมายของการมีส่วนร่วมของชุมชน 3.2 การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขโดยปราศจาก ยาเสพติดทดสอบความรู้หลังการฝึกอบรม	1	2	3
รวม		5	7	12

สื่อประกอบการฝึกอบรม

สื่อประกอบการฝึกอบรมตามหลักสูตรนี้ ประกอบด้วย

1. ใบความรู้หน่วยการเรียนรู้ที่ 1-3
2. กิจกรรมฝึกทักษะหน่วยการเรียนรู้ที่ 1-3
3. สื่อประกอบการบรรยาย โปรแกรม Power Point หน่วยการเรียนรู้ที่ 1-3
4. เอกสารประกอบการบรรยายหน่วยการเรียนรู้ที่ 1 - 3
5. แบบสังเกตพฤติกรรม
6. แบบประเมินผลงาน
7. แบบประเมินทักษะการป้องกันตนเองจากยาเสพติด
8. แบบทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม
9. แบบสอบถามความพึงพอใจที่มีต่อหลักสูตรฝึกอบรม

การประเมินผล

ประเมินผลจากการเข้ารับการฝึกอบรมและเข้าร่วมกิจกรรม

1. วิธีการวัดผล : สังเกตพฤติกรรม ประเมินความรู้ ประเมินผลงาน
2. เครื่องมือวัดผล : แบบสังเกตพฤติกรรม แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติด แบบประเมินผลงาน แบบประเมินทักษะการป้องกันตนเองจากยาเสพติด
3. เกณฑ์การประเมินผล : ผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80

เกณฑ์การผ่านหลักสูตร

นักศึกษาที่เข้าอบรมต้องผ่านเกณฑ์ ต่อไปนี้

1. ร่วมกิจกรรมครบทุกหน่วยการเรียนรู้
2. ส่งแบบฝึกกิจกรรมครบทุกกิจกรรมและครบทุกหน่วยการเรียนรู้
3. มีผลการทดสอบหลังฝึกอบรมสูงกว่าก่อนฝึกอบรม
4. มีความพึงพอใจต่อกิจกรรมการฝึกอบรมอยู่ในระดับดี ขึ้นไป

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

การให้ความรู้เกี่ยวกับ
โทษและพิษภัย
ยาเสพติด
ในการป้องกันตนเอง



หน่วยการเรียนรู้ที่ 1
การให้ความรู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยยาเสพติด
ในการป้องกันตนเอง
ใช้เวลา 6.00 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

สถานการณ์ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเยาวชนทั้งด้านบวกและลบ ซึ่งก่อให้เกิดปัญหาของสังคมโดยเฉพาะปัญหายาเสพติด เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่เยาวชน การให้ความรู้เรื่องยาเสพติดนับเป็นกระบวนการหนึ่งที่สามารถทำให้เยาวชนปลอดภัยจากยาเสพติดและลดปัญหาที่กระทบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมได้ ทำให้เยาวชนรู้จักการป้องกันตนเองและห่างไกลจากยาเสพติด เป็นพลเมืองที่ดีของประเทศไทย

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผู้เข้าอบรมผ่านการฝึกอบรมหน่วยนี้แล้ว สามารถ

1. มีความรู้เรื่องยาเสพติด
2. อธิบายความหมาย ประเภท โทษ การป้องกัน และสาเหตุการติดยาเสพติดได้
3. มีความตระหนักถึงโทษ พิษภัย ผลกระทบ และการป้องกันยาเสพติดได้

ขอบข่ายเนื้อหา

- 1.1 เรียนรู้เรื่องยาเสพติด
 - ความหมายของยาเสพติด
 - ประเภทของยาเสพติด
 - โทษและพิษภัยจากยาเสพติด
- 1.2 ทักษะชีวิตการป้องกันตัวเองให้รู้จักปฏิเสธยาเสพติด

กิจกรรมการฝึกอบรม

ชั้นนำ

1. จัดกิจกรรมละลายพฤติกรรมเพื่อสร้างความคุ้นเคยโดยใช้เพลง เกม
 - การเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกายให้มีความสัมพันธ์กัน
 - ให้ผู้เข้าฝึกอบรมทำแบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจก่อน

การฝึกอบรมเกี่ยวกับยาเสพติด

ขั้นกิจกรรม

1. จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อสร้างความคุ้นเคยโดยใช้เพลง เกม การจับกลุ่มสนทนาซักถามข้อมูลส่วนตัวซึ่งกันและกัน แล้วแบ่งผู้เข้าอบรม ออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 10-15 เลือกหัวหน้ากลุ่ม ตั้งชื่อกลุ่ม
2. ให้ผู้เข้าอบรมทำกิจกรรม”เล่นเกม ตอบปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติด” เพื่อระดมความคิดเห็นของแต่ละกลุ่ม
3. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันทำกิจกรรมที่ 1.1 “เหล้ากับบุหรี่ยุคนี้ดีจริงหรือ” โดยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มวิเคราะห์หาข้อดีและข้อเสียจากการที่ติดเหล้าหรือติดบุหรี่ โดยทำออกมา ในรูปของ my map แล้วนำเสนอ โดยการสุ่มตัวอย่างตามความเหมาะสม กลุ่มละ 5-10 นาที แล้ววิทยากรและผู้เข้าอบรมช่วยกันสรุปว่าการติดเหล้าหรือบุหรี่ยีมีผลเสียมากกว่าผลดี
4. วิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติมแก่ผู้เข้าอบรมในหัวข้อ 1.1 เรียนรู้เรื่อง ยาเสพติด ได้แก่ 1) ความหมายของยาเสพติด 2) ประเภทของยาเสพติด 3) โทษและพิษภัย จากยาเสพติด
5. ให้แต่ละกลุ่มทำกิจกรรมที่ 1.2 “เพราะอะไรถึงทำให้เราพึ่งพึ่งยาเสพติด” โดยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นแล้วนำความคิดเห็นทั้งหมดมาสรุปเป็นผลงานกลุ่ม จัดทำ my map สรุปและให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้ติดยาเสพติด แล้วนำเสนอโดยการสุ่มตัวอย่างตามความเหมาะสม กลุ่มละ 5-10 นาที
6. วิทยากรให้ข้อเสนอแนะและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมซักถามแลกเปลี่ยน ความรู้ที่ได้รับจากการเรียนรู้เรื่องยาเสพติด
7. กิจกรรมนันทนาการ เพื่อเตรียมความพร้อมและละลายพฤติกรรม เช่น เล่นเกม การแสดงท่าทางประกอบเพลง

8. ให้แต่ละกลุ่มทำกิจกรรมที่ 1.3 “อยู่อย่างไรให้ห่างไกลจากยาเสพติด” โดยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นแล้วนำความคิดเห็นทั้งหมดมาสรุปเป็นผลงานกลุ่ม แล้วนำเสนอโดยการสุ่มตัวอย่างตามความเหมาะสม กลุ่มละ 5-10 นาที

9. วิทยากรให้ความรู้แก่ผู้เข้าอบรมในหัวข้อ 1.2 ทักษะชีวิตการป้องกันตัวเอง ให้รู้จักปฏิเสธยาเสพติด ประกอบด้วย ความหมายและองค์ประกอบของทักษะชีวิต ในการป้องกันตัวเองจากยาเสพติด

ขั้นสรุป

10. วิทยากรและผู้เข้าอบรมช่วยกันเสนอแนะและอธิบายสรุปเพิ่มเติม ร่วมกันถึงแนวทางป้องกันตัวเองให้ห่างไกลจากยาเสพติด

สื่อการฝึกอบรม

1. ปากกาเคมีกลุ่มละ 1-2 ด้าม
2. กระดาษภาพพลิก (Flip Chart) กลุ่มละ 2 แผ่น (ตามจำนวนกลุ่ม)
3. กระดาษ A4
4. ใบความรู้เรื่องเรียนรู้เรื่องยาเสพติด
5. ใบความรู้เรื่อง ทักษะชีวิตการป้องกันตัวเองให้รู้จักปฏิเสธยาเสพติด
5. ใบกิจกรรมที่ 1.1 “เหล้าก็บปหรืนั่นน้ดัจจริงหรือ”
6. ใบกิจกรรมที่ 1.2 เพราะอะไรถึงทำให้เราพึ่งพึ่งยาเสพติด
7. ใบกิจกรรมที่ 1.3 อยู่อย่างไรให้ห่างไกลจากยาเสพติด

การประเมินผล

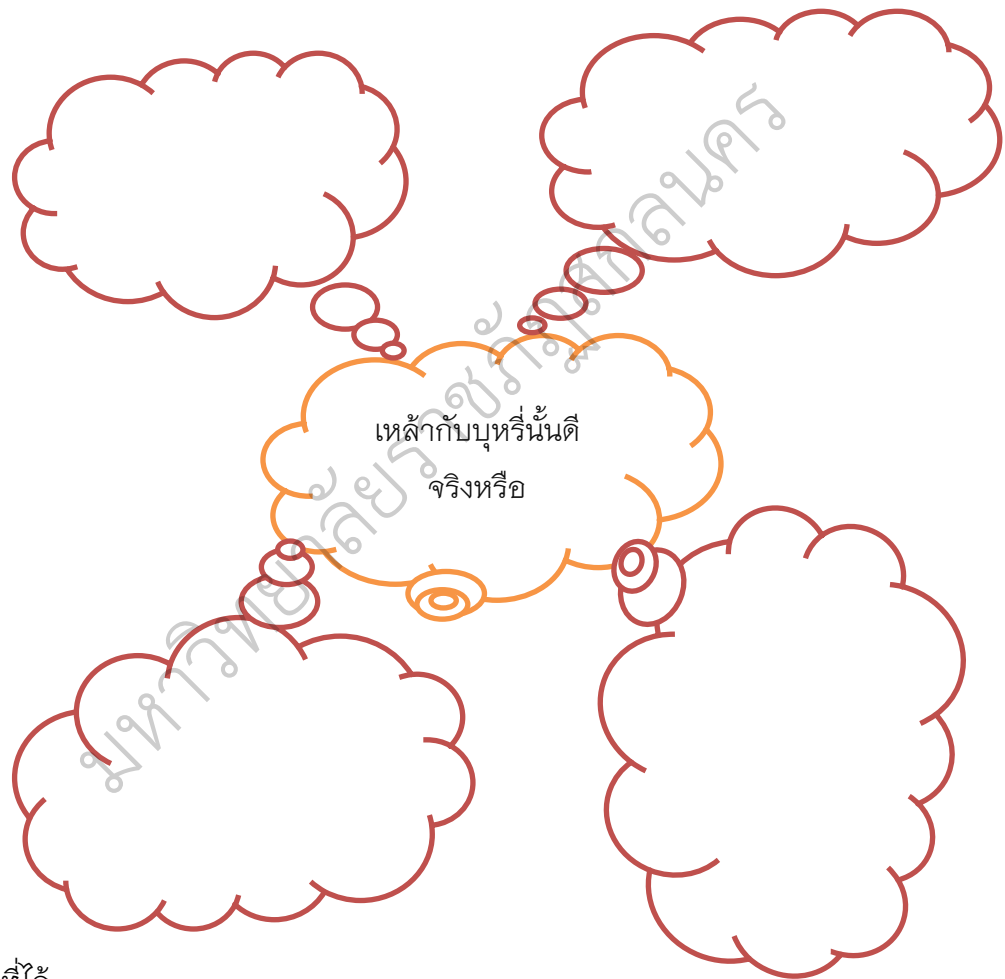
1. วิธีการวัดผล : สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมและการตอบคำถาม สอบถาม ซักถาม
2. เครื่องมือวัดผล : แบบประเมินผลงานกลุ่ม
3. เกณฑ์การประเมินผล : มีผลการประเมิน ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

ใบงานกิจกรรมที่ 1.1
“เหล่ากับบุหรี่ปั้นดีจริงหรือ”

ชื่อกลุ่ม.....

คำชี้แจง : ให้ผู้เข้าอบรมระดมความคิดนำเสนอถึงข้อดีข้อเสียจากการติดเหล่า
และ

บุหรี่ปั้นพร้อมกับสรุปแนวคิดที่ได้



ข้อสรุปที่ได้

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

ใบความรู้ที่ 1.1 เรียนรู้เรื่องยาเสพติด

ความหมายของยาเสพติด

ในพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 ยาเสพติดให้โทษ หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุชนิดใดๆ หรือพืช เมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใดๆ แล้วทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ต้องการเพิ่มขนาดการเสพเรื่อยๆ มีอาการถอนยาเมื่อขาดยา มีความต้องการเสพทั้งร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงอยู่ตลอดเวลา และสุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง รวมถึงสารเคมีที่ใช้ผลิตยาเสพติดดังกล่าวด้วย ทั้งนี้ตามที่รัฐมนตรีประกาศในราชกิจจานุเบกษา แต่ไม่หมายความถึง ยาสามัญประจำบ้านบางตำรับตามกฎหมายว่าด้วยยาที่มียาเสพติดให้โทษผสมอยู่

สำนักยาและวัตถุเสพติด กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ (2560, หน้า 1) ได้กล่าวไว้ว่า ยาเสพติด หมายความว่า ยาเสพติดให้โทษตามกฎหมายว่าด้วยยาเสพติดให้โทษ วัตถุออกฤทธิ์ตามกฎหมายว่าด้วยวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท และสารระเหยตามกฎหมายว่าด้วยการป้องกันการใช้สารระเหย (ตามพระราชบัญญัติป้องกันและปราบปรามยาเสพติด พ.ศ. 2519)

สรุปได้ว่า ยาเสพติด หมายถึง สารเคมีที่ได้จากธรรมชาติหรือได้จากการสังเคราะห์ ที่เข้าสู่ร่างกายโดยวิธีการใดวิธีการหนึ่ง เช่น กิน สูบ ฉีด เป็นต้น แล้วก่อให้เกิดผลทางลบต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ

ประเภทของยาเสพติด

ยาบางชนิดแม้ว่าร่างกายจะได้รับบ่อยๆ หรือติดต่อกันเป็นเวลานานๆ แต่ก็ไม่เกิดการเสพติด ซึ่งต่างจากยาที่มีคุณสมบัติเสพติดได้ เพราะยาเสพติดทั้งหลายเป็นพวกที่เมื่อเข้าไปในร่างกายแล้วจะทำให้มีความรู้สึกสบาย กระปรี้กระเปร่า เคลิบเคลิ้ม มีผลทำให้ผู้ใช้ติดใจและอยากใช้อีก ดังนั้น ยาทั้งหลายที่เป็นยาเสพติดจึงเป็นพวกสามารถออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งสามารถแบ่งประเภทของสารเสพติดได้ ดังนี้

1. แบ่งตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 (แก้ไขล่าสุด พ.ศ. 2560)

พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 (แก้ไขล่าสุด พ.ศ. 2560)
มาตรา 7 ยาเสพติดให้โทษแบ่งออกเป็น 5 ประเภท คือ

- 1) ประเภท 1 ยาเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรง เช่น เฮโรอีน (Heroin)
- 2) ประเภท 2 ยาเสพติดให้โทษทั่วไป เช่น มอร์ฟีน (Morphine) โคคาอีน (Cocaine) โคเดอีน (Codeine) ฟีนยา (Medicinal Opium)
- 3) ประเภท 3 ยาเสพติดให้โทษที่มีลักษณะเป็นตำรับยา และมียาเสพติดให้โทษในประเภท 2 ผสมอยู่ด้วย ตามหลักเกณฑ์ที่รัฐมนตรีประกาศกำหนดในราชกิจจานุเบกษา
- 4) ประเภท 4 สารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษประเภท 1 หรือประเภท 2 เช่น อาเซติกแอนไฮไดรด์ (Acetic Anhydride) อาเซทิลคลอไรด์ (Acetyl Chloride)
- 5) ประเภท 5 ยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าอยู่ในประเภท 1 ถึงประเภท 4 เช่น กัญชาพืชกระท่อม

2. แบ่งตามอาการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาท

- 1) ประเภทกดประสาทออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลางในส่วนที่ควบคุมความรู้สึก ทำให้สมองมีขนาดความคิดและปฏิกิริยาตอบสนองของช้าลง กดระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ระบบการทำงานของหัวใจ ทำให้ หัวใจเต้นช้าลงและอาจถึงขั้นหยุดทำงาน หากผู้ใช้มีปัญหาด้านสุขภาพ ได้แก่ ฟีน มอร์ฟีน เฮโรอีน โคเคอีน ยาระงับประสาทยานอนหลับ ยากล่อมประสาท สารระเหย เครื่องดื่มมีนเมา
- 2) ประเภทกระตุ้นประสาทยากลุ่มนี้มีฤทธิ์กระตุ้นประสาทที่ส่วนสมอง ทำให้ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลาไม่่วง ไม่วง และเมื่อใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานจึงเกิดอันตรายจากภาวะตั้งเครียดเพราะร่างกายและประสาทไม่ได้พักผ่อนตามเวลาที่เหมาะสม เกิดการหลับใน ประสาทหลอน จนถึงขั้นโรคจิต ประเภททำร้ายตนเองหรือบุคคลอื่นและเป็นความเจ็บป่วยที่รักษาให้หายขาดได้ยาก ได้แก่ แอมเฟตามีน กระท่อม บุหรี่ กาแฟ
- 3) ประเภทหลอนประสาทออกฤทธิ์ที่ระบบประสาทส่วนสัมผัสทั้ง 5 คือ การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรู้อารมณ์ และการสัมผัส ทำให้การรับรู้บิดเบือนไปจากความจริง เกิดภาพลวงตาที่เป็นไปตามจินตนาการอาจสวยงามหรือน่ากลัว จนไม่

สามารถควบคุมอารมณ์และความรู้สึกได้ ถ้าใช้ยาบ่อยๆ หรือมากจะทำให้เกิดอาการ
วิกลจริต ได้แก่ แอลเอสดี ดีเอ็นที และเห็ดขี้ควาย

4) ประเภทออกฤทธิ์ผสมผสานออกฤทธิ์ทั้งกระตุ้น กด และหลอนประสาท
โดยจะเร่งออกฤทธิ์กระตุ้นประสาททำให้คึกคัก ตื่นตัวหัวใจเต้นเร็ว หลังจากนั้นจะ
เปลี่ยนไปเป็นฤทธิ์กดประสาท ทำให้สมองมึนชา คิดช้า กดศูนย์การหายใจทำให้หัวใจเต้น
ช้า จากนั้นจะออกฤทธิ์หลอนประสาททำให้เคลิ้ม ควบคุมตนเองไม่ได้ ยาประเภทนี้เป็น
อันตราย เพราะทำให้กลไกของสมองและระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานหลักและไม่เป็นไป
ตามธรรมชาติ ทำให้ร่างกายและระบบประสาทเสื่อมเร็ว ได้แก่กัญชา

โทษและพิษภัยจากยาเสพติด

ผลกระทบต่อผู้เสพเอง

* ด้านร่างกาย สุขภาพทรุดโทรม ทำให้เกิดโรคแทรกซ้อนได้มากมาย ถ้าใช้ใน
ขนาดสูงอาจทำให้ถึงตายได้

* ด้านจิตใจและอารมณ์ ซึมเศร้า กังวล พังซ่าน ขาดความสุขมีมึนงง

* บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง อ่อนแอ เกียจคร้าน ไม่รับผิดชอบต่อตนเองและ
ครอบครัว พุดจาเชื่อถือไม่ได้หลอกลวง จะกระทำทุกอย่างเพื่อให้ได้มาซึ่งสารเสพติด มี
ความประพฤติไม่อยู่ในกรอบของสังคม เป็นภาระต้องให้เลี้ยงดู เพราะไม่สามารถประกอบ
อาชีพเลี้ยงตนเองได้

ผลกระทบต่อครอบครัว

* ทำลายความสุขในบ้าน ส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจของสมาชิกในครอบครัว
เป็นเหตุให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาจนอาจทวีความรุนแรงให้ครอบครัวแตกแยก

* สูญเสียรายได้ของครอบครัว เนื่องจากมีรายจ่ายเพิ่มขึ้นจากการซื้อ
ยาเสพติด หรือบำบัดรักษา ผู้ที่ติดยาเสพติด

* พ่อแม่ ผู้ปกครอง ขาดที่พึ่งในยามเจ็บป่วยหรือชราภาพ

* ทำลายชื่อเสียงวงศ์ตระกูล และเป็นที่รังเกียจของสังคม

* ทำให้ครอบครัวเดือดร้อน เพราะคนในครอบครัวที่มีปัญหาหายาเสพติด มักจะ
ก่ออาชญากรรม

ผลกระทบต่อชุมชนและสังคม

ไม่ได้

- * เป็นที่รังเกียจของสังคมหรือชุมชน ไม่มีใครอยากคบหาสมาคมด้วย เข้าสังคมไม่ได้

ยามาเสพ

- * เป็นอาชญากร เพราะผู้ที่ติดยาเสพติดจะต้องพยายามทุกวิถีทางที่จะทำได้

- * ครู อาจารย์ และคนทั่วไปหมดความนับถือ ไม่ไว้วางใจ

- * ทำให้การพัฒนาชุมชน และสังคมในด้านต่างๆ เป็นไปอย่างเชื่องช้า

- * ทรัพย์สินของคนในชุมชนและสังคมเสียหาย เนื่องจากพฤติกรรมทางจิต

ประสพ

- * ทำลายเยาวชน อันเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชุมชนและสังคม

ผลกระทบต่อประเทศชาติ

เชื่องช้า

- * ทำลายเศรษฐกิจของชาติการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศเป็นไปอย่าง

- * ทำลายความมั่นคงของประเทศ

- * รัฐบาลต้องสูญเสียเงินในการปราบปราม ป้องกันและบำบัดรักษาหลายล้าน

บาท

- * รัฐบาลต้องสูญเสียกำลังพลเมือง ในการสร้างสรรค์ชาติบ้านเมืองและสูญเสียพลังป้องกันเอกราชของชาติ

- * รัฐบาลต้องถูกตำหนิและได้รับการดูหมิ่นจากชาติอื่น

- * อาจทำให้เกิดข้อขัดแย้งทางการเมืองหรือความไม่สงบระหว่างประเทศ

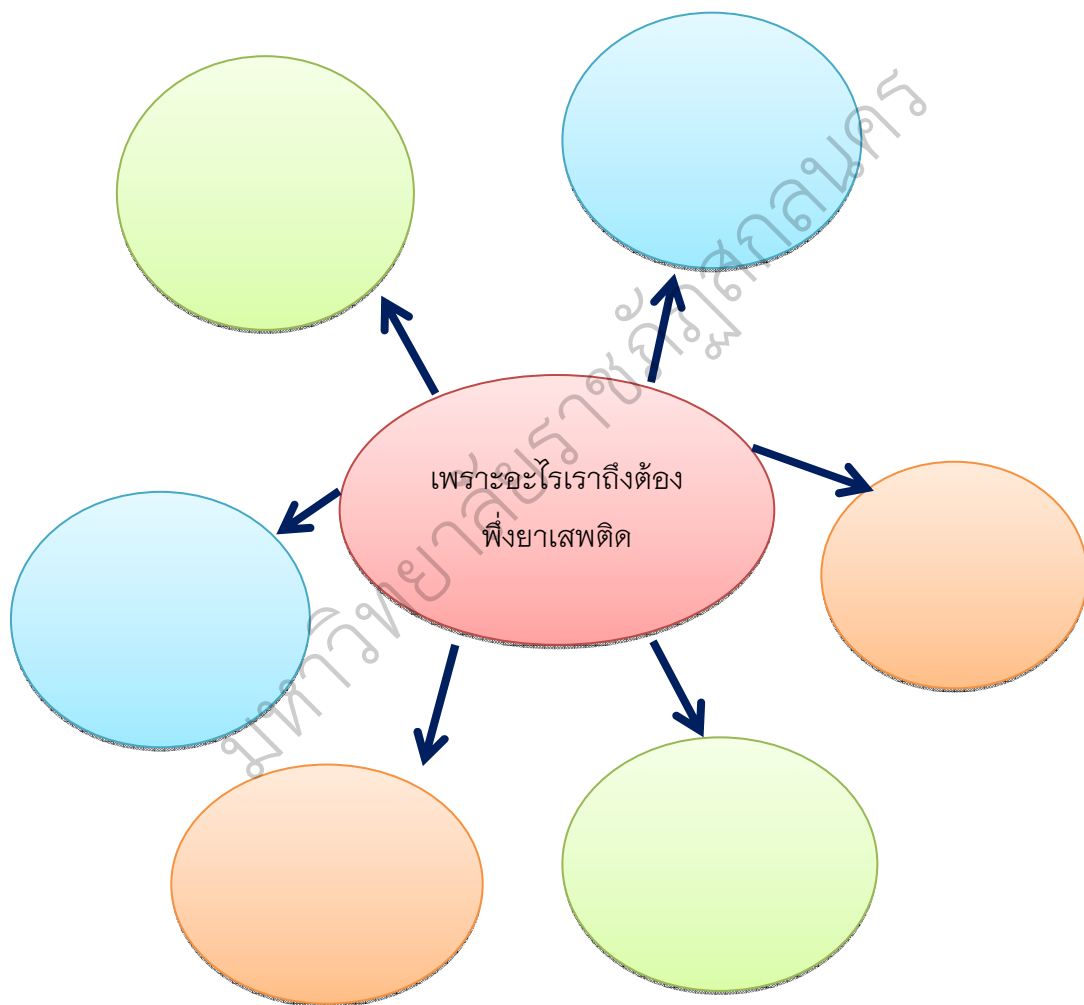
- * ประเทศชาติพัฒนาไปอย่างเชื่องช้า

ใบกิจกรรมที่ 1.2

“เพราะอะไรถึงทำให้เราฟังฟังยาเสพติด”

ชื่อกลุ่ม.....

คำชี้แจง : ให้ผู้เข้าอบรมระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับสาเหตุที่ทำให้ติดยาเสพติด แล้วนำเสนอออกมาในรูปแบบของ my map



ใบความรู้ที่ 1.2

ทักษะชีวิตการป้องกันตัวเองให้รู้จักปฏิเสธยาเสพติด

ทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต หมายถึง ความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา ที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีความสามารถที่จะปรับตัวได้ในอนาคต ทักษะชีวิตจะมีส่วนช่วยให้วัยรุ่น สามารถนำความรู้ในเรื่องต่างๆ มาเชื่อมโยงกับทัศนคติ ผ่านการคิดวิเคราะห์ที่ไตร่ตรองถึงผลที่จะเกิดขึ้น และตัดสินใจปฏิบัติในสิ่งที่เหมาะสมได้ ซึ่งจำเป็นอย่างมากในเรื่องของการดูแลสุขภาพ การป้องกันการติดยาเสพติด ความปลอดภัย คุณธรรมจริยธรรม ฯลฯ ทำให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และรับมือกับปัญหาและความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้

ใครบ้างที่ควรมีทักษะชีวิต

- ทุกคน
- ทุกเพศ
- ทุกวัย
- ทุกอาชีพ

ทำไมต้องเรียนรู้ทักษะชีวิต

ทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่ทุกคนจำเป็นต้องมีทั้งนี้เพราะนับตั้งแต่มนุษย์เกิดมาจะต้องได้รับการหล่อหลอมโดยกระบวนการตามธรรมชาติและกระบวนการทางสังคม เป็นปฏิกริยาต่อเนื่องเป็น ลูกโซ่ระหว่างที่ผ่านกระบวนการเหล่านั้น มนุษย์ต้องปะทะกับแรงบีบ แรงกดดัน และแรงกระทบ จากภายนอกที่สำคัญสี่แหล่ง คือ ชนบประเพณีและวัฒนธรรม ครอบครัว เพื่อน และสิ่งแวดล้อม คนที่จะยืนหยัดอยู่ในโลกนี้ได้อย่างปกติสุข และไม่กลายเป็นคนเจ้าปัญหาจึงได้แก่คนที่สามารถจัดการกับแรงปะทะจากแหล่งภายนอกได้อย่างสมดุลโดยอาศัยทักษะชีวิตที่ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี

เยาวชนในปัจจุบันตกอยู่ภายใต้สิ่งแวดล้อมที่ตึงให้มีพฤติกรรมที่เป็นปัญหาจนหันไปหายาเสพติดและในขณะเดียวกันก็มี ปัญหาของสถาบันครอบครัว ดังนั้นในการพัฒนาเยาวชนจึงมีความจำเป็นที่ระบบการศึกษาจะต้อง ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้กับเยาวชน

ส่วนใหญ่เพื่อที่จะไปเผชิญกับปัญหาอุปสรรคและภูมิคุ้มกันเหล่านี้จะ เป็นพื้นฐานสำคัญในการสร้างครอบครัวในอนาคตของเยาวชนต่อไป

ทักษะชีวิตที่สำคัญ 10 ประการ ได้แก่

1. การตัดสินใจ – สามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตได้อย่างรอบคอบ
2. การแก้ปัญหา – สามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียด
3. การคิดวิเคราะห์ – สามารถในการวิเคราะห์ แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหา และสถานการณ์ต่างๆ รอบตัวได้
4. การคิดสร้างสรรค์ – ช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่างๆ และผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม
5. การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ – เป็นความสามารถในการใช้คำพูด และท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกของตนเอง เช่น การแสดงความคิดเห็น ความต้องการ ความชื่นชม การขอร้อง การเจรจาต่อรอง การตัดเตือน การช่วยเหลือ การปฏิเสธ ฯลฯ
6. การสร้างสัมพันธภาพ – สามารถสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างบุคคล และรักษาความสัมพันธ์นั้นไว้ได้
7. การตระหนักรู้ในตน – รู้จักและเข้าใจตนเอง เช่น รู้ข้อดี ข้อเสียของตนเอง รู้ความต้องการ และสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง ซึ่งจะช่วยให้รู้ตัวเองเวลาเผชิญกับความเครียด หรือสถานการณ์ต่างๆ
8. ความเห็นใจผู้อื่น – เข้าใจความเหมือนหรือความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา ความเชื่อ สีผิว อาชีพ ฯลฯ เข้าใจความรู้สึก และยอมรับบุคคลอื่นที่ต่างจากตนเอง
9. การจัดการกับอารมณ์ต่างๆ – รับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีจัดการกับอารมณ์โกรธหรือโศกเศร้าที่ส่งผลทางลบต่อร่างกาย และจิตใจได้
10. การจัดการกับความเครียด – รับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียด

ทักษะชีวิตที่จำเป็น

1. ทักษะการคิดวิเคราะห์
2. ทักษะการแก้ปัญหา
3. ทักษะการสื่อสาร

ทักษะการคิดวิเคราะห์

ความสามารถในการมองเห็นรายละเอียดและจำแนกแยกแยะข้อมูลองค์ประกอบของสิ่งต่างๆ ไม่ว่าจะป็นวัตถุ เรื่องราว เหตุการณ์ต่างๆ ออกเป็นส่วนย่อยๆ และจัดเป็นหมวดหมู่ มีความเหมือนหรือความต่างกันอย่างไรรวมทั้งหาความสัมพันธ์และความเชื่อมโยงของสิ่งต่างๆ ว่าเกี่ยวพันกันอย่างไร อะไรเป็นสาเหตุ ส่งผลกระทบต่อกันอย่างไร อาศัยหลักการใด จนได้ความคิดเพื่อนำไปสู่การสรุป การประยุกต์ใช้ ทำนายหรือคาดการณ์สิ่งต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง

ทักษะการแก้ปัญหา

ความสามารถทางสมองที่จะคิดพิจารณาไตร่ตรองอย่างพินิจพิเคราะห์ถึงสิ่งต่างๆ ที่เป็นปมประเด็นสำคัญที่ทำให้สภาวะความไม่สมดุลเกิดขึ้น โดยพยายามหาหนทางคลี่คลายขจัดปัดเป่าประเด็นสำคัญเหล่านั้นให้กลับเข้าสู่สภาวะสมดุล หรือสภาวะที่เราคาดหวัง (สุวิทย์ มูลคำ และคณะ, 2554, หน้า26)

กระบวนการในการแก้ปัญหา ประกอบด้วย

- การระบุปัญหา
- การระบุสาเหตุของปัญหา
- การเสนอแนวคิดแก้ปัญหา
- การเลือกแนวทางแก้ปัญหา
- การดำเนินการแก้ปัญหา

ทักษะการสื่อสาร

สื่อสารด้วยมือ ทำทาง วาจา เพื่อถ่ายทอดความคิดและความรู้สึก การตัดสินใจเลือกทางเลือกของตนที่เหมาะสมกับสถานการณ์ การยื่นข้อเสนอของตน และการสรุปเรื่องราว

หลักการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับการปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ถูกรบกวนไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ หรือเกิดผลกระทบในแง่ลบตามมา

การปฏิเสธที่ดี จะต้องปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะปฏิเสธ

ขั้นตอนการปฏิเสธ

1. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้เถียงด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น เช่น “ฉันกลัวคุณพ่อคุณแม่จะเป็นห่วงถ้ากลับบ้านช้า”
2. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธให้ชัดเจนเป็นคำพูด เช่น “ขอไม่ไปนะเพื่อน”
3. การขอความเห็นชอบ เพื่อรักษาน้ำใจของผู้ชวน และควรกล่าวขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ เช่น “เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม...”

ทักษะการปฏิเสธ 8 วิธี เมื่อถูกชักชวนเสพยา

1. บอกไปตรงๆ “ไม่หรอก ขอโทษนะ” แม้วิธีปฏิเสธเช่นนี้อาจดูว่าแสนธรรมดา แต่ทว่าเป็นคำพูดที่หลายคนมักจะมองข้าม คำว่า “ไม่หรอก ขอโทษนะ” จะใช้ได้ผลทั้งเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกเพื่อนชวนอย่างเป็นมิตรหรือถูกกดดัน อย่างไรก็ตามก็ต้องตระหนักอยู่เสมอว่า คำปฏิเสธเช่นนี้อาจใช้ไม่ได้ผลเสมอไป ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีวิธีการปฏิเสธรูปแบบอื่นเตรียมรองรับไว้ด้วย

2. ให้เหตุผลหรือข้ออ้าง บ่อยครั้งที่เด็กๆ มักจะลำบากใจที่จะบอกปฏิเสธเพื่อน ดังนั้นเด็กต้องรู้เท่าทันที่จะหลีกเลี่ยงการถูกกดดันจากกลุ่มหรือแก๊งที่ชักชวนให้เสพยา โดยการให้เหตุผลหรือข้ออ้าง เพียงแต่ต้องระลึกเสมอว่าเหตุผลหรือข้ออ้างนี้จะต้องทำให้ผู้ชักชวนยอมแพ้ไปเองได้ เช่น ไม่มีเงิน สุขภาพ ไม่ดี ไม่อยากทำให้แม่เสียใจ เป็นต้น

3. พูดยุติการชักชวน การยืนกรานตายตัวว่า “ไม่” อย่างซื่อสัตย์นับเป็นวิธีปฏิเสธที่ได้ผล เมื่อต้องการบอกจุดยืนของตัวเอง และอาจใช้เทคนิคปฏิเสธแบบอื่นร่วมด้วยได้

4. เดินหนี วิธีการนี้นับว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่ใช้ได้ผลมากที่สุด ทั้งนี้จะต้องตระหนักว่า เรามีสิทธิเต็มที่จะปฏิเสธสิ่งไม่ดีที่มีผู้หยิบยื่นให้

5. เปลี่ยนเรื่องสนทนาในบางสถานการณ์ เราอาจไม่สามารถเดินหนีหรือหลีกเลี่ยงสภาวะถูกกดดันได้ ดังนั้นให้ลองเปลี่ยนหัวข้อการสนทนาเพื่อเบี่ยงเบนความสนใจของผู้ชักชวน เมื่อคุยจนเบื่อแล้วให้หาโอกาสเดินออกมาทันที

6. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ สำคัญสำนึกของมนุษย์จะบอกว่าสถานที่ใด เวลาใด สุ่มเสี่ยงต่อการเกิดเหตุการณ์รุนแรง หรือต้องตกอยู่ในสภาวะกดดัน ดังนั้นพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์เหล่านี้ให้มากที่สุด เพื่อความไม่ประมาทควรแจ้งให้พ่อแม่ทราบว่าเราทำกิจกรรมใดบ้าง และไปกับใคร

7. ทำเป็นไม่สนใจ หากต้องเผชิญหน้ากับผู้ชักชวนให้เสพยา พยายามอย่าคุยด้วย ให้หันไปคุยกับคนอื่นที่เหลือ เป็นการซื้อเวลาก่อนที่จะนำทักษะปฏิเสธอื่นๆ มาใช้

8. เลือกคบเพื่อนดี วิธีการนี้นับได้ว่าเป็นทักษะการปฏิเสธ (การเสพยา) ที่สำคัญที่สุดการคบเพื่อนที่ดีจะทำให้เราไม่ต้องตกอยู่ในวังวนของการสุ่มเสี่ยง ถูกชักนำให้ลองเสพยา ตรงกันข้าม หากเราคบเพื่อนที่มีปัญหา ปัญหาที่จะมาถึงตัวเราไม่ช้าก็เร็ว

แบบประเมินผลงานของกลุ่ม
กลุ่มที่

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน			
	4	3	2	1
1. ผลงานตรงตามจุดประสงค์				
2. ผลงานเสร็จทันตามกำหนดเวลา				
3. ผลงานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์				
4. เนื้อหาสาระของผลงานมีความชัดเจนสมบูรณ์				
5. นำเสนอผลงานด้วยรูปแบบที่น่าสนใจ				
รวม				
รวมคะแนนทั้งหมด				
ระดับคุณภาพ				

ผลการประเมินคุณภาพอยู่ในระดับ.....

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

เกณฑ์ตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
24-30	ดีมาก
17-23	ดี
10-16	พอใช้
ต่ำกว่า 10-16	ปรับปรุง

เกณฑ์การประเมินผลงานกลุ่ม

หัวข้อที่ประเมิน	ระดับคุณภาพ/คะแนน			
	ดีมาก (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. ผลงานตรงตามตามจุดประสงค์	ผลงานสอดคล้องกับจุดประสงค์ทุกข้อ/ทุกประเด็นสมบูรณ์	ผลงานสอดคล้องกับจุดประสงค์เป็นส่วนใหญ่/เกือบทุกประเด็นสมบูรณ์	ผลงานสอดคล้องกับจุดประสงค์บางข้อ/บางประเด็นสมบูรณ์	ผลงานไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์
2. ผลงานเสร็จทันเวลา	เสร็จก่อนเวลา	เสร็จตามเวลาที่กำหนด	เสร็จช้ากว่าเวลาที่กำหนด	ไม่เสร็จ
3. ผลงานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	ผลงานถูกต้องตามหลักวิชาการและมีแนวคิดแปลกใหม่และเป็นระบบ	ผลงานถูกต้องตามหลักวิชาการและมีแนวคิดแปลกใหม่แต่ยังไม่เป็นระบบ	ผลงานถูกต้องตามหลักวิชาการแต่ยังไม่มีแนวคิดแปลกใหม่	ผลงานมีข้อบกพร่องและไม่มีแนวคิดแปลกใหม่
4. เนื้อหาสาระของผลงานมีความชัดเจนสมบูรณ์	เนื้อหาสาระของผลงานครบถ้วนทุกประเด็น	เนื้อหาสาระของผลงานครบถ้วนเป็นส่วนใหญ่	เนื้อหาสาระของผลงานถูกต้องเป็นบางประเด็น	เนื้อหาสาระของผลงานไม่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่
5. นำเสนอผลงานด้วยรูปแบบที่น่าสนใจ	มีวิธีการนำเสนอผลงานที่น่าสนใจพูดเสียงดังออกเสียงอักขระชัดเจนคล้องแคล้ว	มีวิธีการนำเสนอผลงานที่น่าสนใจพูดเสียงดังออกเสียงอักขระชัดเจนแต่ไม่คล้องแคล้ว	มีวิธีการนำเสนอผลงานที่น่าสนใจพูดเสียงดังออกเสียงอักขระไม่ชัดเจนและไม่คล้องแคล้ว	มีวิธีการนำเสนอผลงานไม่น่าสนใจพูดเสียงเบาออกเสียงอักขระไม่ชัดเจนและไม่คล้องแคล้ว

การให้คำปรึกษา



มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

หน่วยการเรียนรู้ที่ 2

การให้คำปรึกษา

ใช้เวลา 3.00 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

สถานการณ์สารเสพติดที่ทวีความรุนแรงได้ทำให้ทุกหน่วยงานต้องปรับปรุงรูปแบบการทำงานเพื่อให้สามารถจัดการกับปัญหาสารเสพติดได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะในหน่วยงานทางการศึกษาที่ต้องรับผิดชอบทางด้านจัดการศึกษาให้เยาวชนเป็นพลเมืองที่ดีของชาติห่างไกลจากยาเสพติด และพฤติกรรมของเด็กวัยนี้จะเชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ผู้ปกครอง การให้ความรู้เรื่องการให้คำแนะนำปรึกษาเมื่อเพื่อนติดยาเสพติดจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญเพื่อเตรียมความพร้อมให้เป็นผู้ให้คำปรึกษาที่ดี

ทั้งนี้ปัญหาของผู้เสพติดส่วนใหญ่เกิดจากการมีความเชื่อและพฤติกรรมที่ผิดในบางด้านของชีวิตการประสบปัญหาสุขภาพจิต และการขาดทักษะในการใช้ชีวิต การให้การศึกษาแก่ผู้ประสบปัญหาสารเสพติด จึงมุ่งเน้นไปที่การสร้างทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับสารเสพติด การฝึกทักษะชีวิตการสร้างความมั่นใจ มีคุณค่าในตนเอง ตลอดจนมีแนวทางในการแก้ไขปัญหของตนเองได้ในที่สุด

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผู้เข้าอบรมผ่านการฝึกอบรมหน่วยนี้แล้ว

1. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาที่ดี
2. สามารถให้คำปรึกษาแนะนำเกี่ยวกับโทษและพิษภัยของยาเสพติดได้
3. สามารถดูแลและช่วยเหลือเพื่อนที่ติดยาเสพติดได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

ขอบข่ายเนื้อหา

การให้คำปรึกษา

- ความหมายของการให้คำปรึกษา
- เทคนิคการให้คำปรึกษา
- การฟื้นฟูผู้ติดยาเสพติด

กิจกรรมการฝึกอบรม

ขั้นนำ

1. จัดกิจกรรมละลายพฤติกรรมเพื่อสร้างความคุ้นเคยโดยใช้เพลง เกม
 - การเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกายให้มีความสัมพันธ์กัน

ขั้นกิจกรรม

1. จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อสร้างความคุ้นเคยโดยใช้เพลง เกม การจับกลุ่มสนทนาซักถามข้อมูลส่วนตัวซึ่งกันและกัน แล้วแบ่งผู้เข้าอบรม ออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 10-15 เลือกหัวหน้ากลุ่ม ตั้งชื่อกลุ่ม
 2. ให้ผู้เข้าอบรมทำกิจกรรมเล่นเกม “พรสวรรค์ที่ซ่อนในตัวคุณ”
 3. ให้แต่ละกลุ่มช่วยกันทำกิจกรรมที่ 2.1 “ตั้งคุดใจยังงใเพื่อนถึงจะเชื่อเรา” โดยให้สมาชิกแต่ละกลุ่มวิเคราะห์หาแนวทางวิธีการเมื่อเพื่อนเจอปัญหาแล้วอยากให้เพื่อน มาขอคำแนะนำหรือคำปรึกษา และวิธีการให้คำแนะนำที่ดี พร้อมทั้งนำเสนอแนวคิดที่ได้ โดยการสุ่มตัวอย่างตามความเหมาะสม กลุ่มละ 5-10 นาที แล้ววิทยากรและผู้เข้าอบรม ช่วยกันสรุปแนวคิดที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ
 4. วิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติมแก่ผู้เข้าอบรมในหัวข้อความหมายของการให้ คำปรึกษา และเทคนิคการให้คำปรึกษา
 5. ให้แต่ละกลุ่มทำกิจกรรมที่ 2.2 “เมื่อรู้ว่าเพื่อนติดยาเราจะทำยังไง” โดยให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นแล้วนำความคิดเห็นทั้งหมดมาสรุปเป็นผลงานกลุ่ม จัดทำ my map แล้วนำเสนอโดยการสุ่มตัวอย่างตามความเหมาะสม กลุ่มละ 5-10 นาที
 6. วิทยากรให้ข้อเสนอแนะและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมซักถามแลกเปลี่ยน ความรู้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม
 7. วิทยากรให้ความรู้แก่ผู้เข้าอบรมในการช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

ขั้นสรุป

8. วิทยากรและผู้เข้าอบรมช่วยกันเสนอแนะและอธิบายสรุปเพิ่มเติมร่วมกัน ถึงการให้คำปรึกษาเมื่อเจอเพื่อนที่เข้าไปข้องเกี่ยวกับยาเสพติด

สื่อการฝึกอบรม

1. ปากกาเคมีกลุ่มละ 1-2 ด้าม
2. กระดาษภาพพลิก (Flip Chart) กลุ่มละ 2 แผ่น (ตามจำนวนกลุ่ม)
3. กระดาษ A4
4. ใบความรู้เรื่องความหมายของการให้คำปรึกษา และเทคนิคการให้คำปรึกษา
5. ใบความรู้เรื่อง การดูแลช่วยเหลือเพื่อนที่เกี่ยวข้องกับยาเสพติด
5. ใบกิจกรรมที่ 2.1 ดึงดูดใจยังงี้เพื่อนถึงจะเชื่อเรา
6. ใบกิจกรรมที่ 2.2 เมื่อรู้ว่าเพื่อนติดยาเราจะทำอย่างไร
7. แบบทดสอบบุคลิกภาพ: พรสวรรค์ที่ซ่อนอยู่ในตัวคุณ

การประเมินผล

1. วิธีการวัดผล : สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมและการตอบคำถาม สอบถาม
คำถาม
2. เครื่องมือวัดผล : แบบประเมินผลงานกลุ่ม
3. เกณฑ์การประเมินผล : มีผลการประเมิน ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

กิจกรรม “เกมพรสวรรค์ที่ซ่อนอยู่ในตัวคุณ”

คำชี้แจง : ให้คุณเลือกภาพด้านล่างที่คุณรู้สึกว่ามันดึงดูดคุณที่สุดในขณะนี้

1.



2.



3.



4.



5.



6.



ใบความรู้เรื่อง “การให้คำปรึกษา”

การให้คำปรึกษา

หมายถึง กระบวนการส่งเสริมและให้ความช่วยเหลือด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคม โดยอาศัยสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้และเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างถ่องแท้ จนสามารถหาวิธีแก้ไข ปัญหาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจนปรับตัวให้ดีขึ้นได้ด้วย

วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา

1. เกิดแรงจูงใจที่จะให้ข้อมูล
2. เข้าใจและเห็นปัญหาของตนเอง
3. อยากแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาตนเอง
4. ดำเนินการแก้ไขปัญหา หรือพัฒนาตนเอง

คุณลักษณะของผู้ให้คำปรึกษา

1. รู้จัก และยอมรับตนเอง
2. อุดหนุน ใจเย็น
3. จริงใจ และตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
4. มีท่าทีที่เป็นมิตร และมองโลกในแง่ดี
5. ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น และช่างสังเกต
6. ใช้คำพูดได้เหมาะสม
7. เป็นผู้รับฟังที่ดี

นอกจากนี้ยังควรมีคุณลักษณะที่สำคัญ คือ มีบุคลิกภาพที่ดี และการรักษาความลับ

เทคนิคการให้คำปรึกษา

นักจิตวิทยาด้านการปรึกษานำเสนอเทคนิคการให้คำปรึกษาที่แตกต่างกันออกไป แต่โดยรวมแล้วผู้ให้คำปรึกษาที่ดีควรมีทักษะการให้คำปรึกษาที่เป็นทักษะพื้นฐานเบื้องต้นในการสื่อสารประกอบด้วยทักษะ ดังต่อไปนี้

1. ทักษะการใส่ใจ (Attending Skill)

การใส่ใจเป็นพฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาที่แสดงออกด้วยภาษาพูดหรือภาษาท่าทาง ซึ่งบอกถึงความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือผู้รับคำปรึกษา โดยการแสดงความสนใจ การเห็นความสำคัญ และการให้เกียรติ เพื่อช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความอบอุ่นใจและไม่รู้สึกห่างเหิน

2. ทักษะการนำ (Leading Skill)

เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาพุดนำผู้รับคำปรึกษาไปในทิศทางที่ผู้ให้คำปรึกษาคิดว่าจะทำให้ผู้รับคำปรึกษาได้ประโยชน์สูงสุดในการมาขอรับคำปรึกษา

3. ทักษะการถาม (Question Skill)

การถาม เป็นการให้ผู้รับคำปรึกษาได้เล่าเรื่องราวที่ต้องการปรึกษารวมทั้งความรู้สึกนึกคิดตลอดจนความเชื่อของผู้รับคำปรึกษา

4. ทักษะการเงียบ (Silence Skill)

การเงียบเป็นช่วงระยะเวลาระหว่างการปรึกษาที่ไม่มีการสื่อสารด้วยวาจา ระหว่างผู้ให้คำกับผู้รับคำปรึกษา แต่ยังคงมีการสื่อสารทางอารมณ์และความรู้สึก

5. ทักษะ การสะท้อนกลับ (Reflection Skill)

การสะท้อนกลับ เป็นการบอกความเข้าใจของผู้ให้คำปรึกษาที่มีต่อสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษารู้สึก รับรู้หรือสนใจที่เป็นปัจจุบันขณะให้คำปรึกษา การสะท้อนกลับจะรวมความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาและเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาพุดถึง หรือสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตเห็นจากกริยาท่าทางของผู้รับคำปรึกษา และเนื้อหาที่ผู้รับคำปรึกษาให้ความสำคัญโดยใช้คำพุดของผู้ให้คำปรึกษาและที่ชัดเจนเข้าใจได้ง่ายขึ้น

6. การซ้ำความ/การทวนความ (Paraphrasing Skill)

การซ้ำความ/การทวนความ เป็นการที่ผู้ให้คำปรึกษาพุดซ้ำในเรื่องที่ผู้รับคำปรึกษาบอกอีกครึ่งหนึ่ง โดยคงสาระสำคัญของเนื้อหา หรือความรู้สึกไว้ตามเดิม แต่ใช้คำพุดน้อยลงการที่ผู้ให้คำปรึกษาทวนซ้ำในสาระสำคัญที่ผู้รับคำปรึกษาได้พุดไปแล้ว แต่ไม่ได้หมายถึงการทวนซ้ำตลอดเวลาเหมือนนกแก้วนกขุนทอง

7. ทักษะการให้กำลังใจ

การให้กำลังใจ เป็นการแสดงความสนใจ เข้าใจในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาพุดและสนับสนุนให้เขาพุดต่อไป โดยใช้คำพุดหรือท่าทาง

8. ทักษะการสรุปความ (Summarizing Skill)

การสรุปความ เป็นการรวบรวมใจความสำคัญทั้งหมดของความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับคำปรึกษาที่เกิดขึ้นในระหว่างให้คำปรึกษาหรือในแต่ละครั้ง โดยใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

9. ทักษะการให้ข้อมูลและคำแนะนำ (Giving Information and Advising Skill)

การให้ข้อมูล เป็นการสื่อสารทางวาจาเกี่ยวกับข้อมูลหรือรายละเอียดต่างๆ ที่จำเป็นแก่ผู้รับคำปรึกษา และการให้คำแนะนำเป็นการชี้แนะแนวทางปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้รับคำปรึกษา

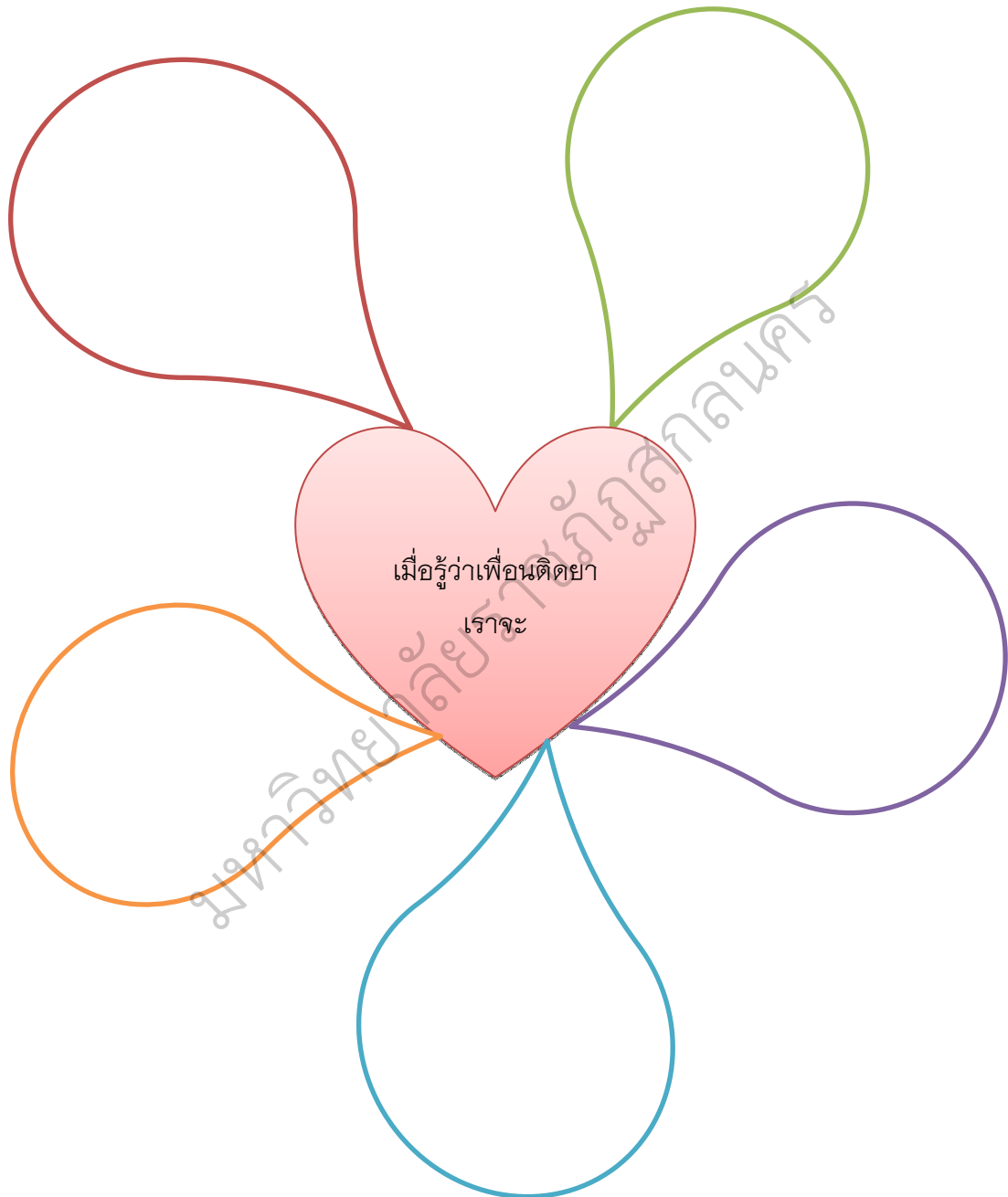
10. ทักษะการชี้ผลที่ตามมา (Pointing Outcome Skill)

การชี้ผลที่ตามมา เป็นการชี้ให้ผู้รับคำปรึกษาได้เห็นผลที่อาจตามมาจากการคิด การตัดสินใจ การวางแผนและการปฏิบัติของเขาเองทั้งในทางลบและทางบวก ผลที่ตามมานี้อาจเป็นได้ทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในใจเขาหรือเหตุการณ์ภายนอก ซึ่งทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาคงอยู่รุนแรงขึ้นหรือลดลง

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ใบกิจกรรมที่ 2.2 เมื่อรู้ว่าเพื่อนติดยาเราจะทำอย่างไร

คำชี้แจง : ให้สมาชิกแต่ละคนระดมแนวคิดถึงวิธีการปฏิบัติตัวเมื่อพบว่าเพื่อนติดยาเสพติดแล้วสรุปแนวคิดที่ได้เป็นผลงานกลุ่ม



ใบความรู้เรื่อง “การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด”

การช่วยเหลือฟื้นฟูผู้ติดสารเสพติด

การบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด หมายถึง

การดำเนินงานเพื่อแก้ไขสภาพร่างกาย และจิตใจของผู้ติดยาเสพติดให้เลิกจากการเสพ และสามารถกลับไปดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติ โดยทั่วไปแบ่งออกเป็น 3 ระบบ

1. ระบบสมัครใจ หมายถึง ผู้ติดยาเสพติดสมัครใจเข้ารับการบำบัดรักษาในสถานพยาบาลต่างๆ ทั้งของภาครัฐและเอกชน

2. ระบบบังคับบำบัด หมายถึง ผู้ที่ทางราชการตรวจพบว่ามีสารเสพติดในร่างกาย จะต้องถูกบังคับบำบัดตาม พ.ร.บ. ฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2534 ในสถานพยาบาลที่จัดขึ้นตาม พ.ร.บ. ดังกล่าว เป็นระยะเวลา 6 เดือน และขยายได้จนถึงไม่เกิน 3 ปี ระบบนี้ยังไม่เปิดใช้ในขณะนี้ การบำบัดรักษา และฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด มี 4 ขั้นตอน คือ

2.1 ขั้นเตรียมการก่อนบำบัดรักษา (Pre-admission) เพื่อศึกษาประวัติภูมิหลังของผู้ติดยาเสพติดทั้งจากผู้ขอรับการรักษา และครอบครัว

2.2 ขั้นถอนพิษยา (Detoxification) เป็นการบำบัดรักษาอาการทางกายที่เกิดจากการใช้ยาเสพติด โดยผู้ขอรับการรักษา สามารถเลือกใช้บริการแบบผู้ป่วยนอก หรือผู้ป่วยใน ก็ได้ตามสะดวก

2.3 ขั้นการฟื้นฟูสมรรถภาพ (Rehabilitation) เป็นการบำบัดรักษาเพื่อปรับเปลี่ยน ลักษณะนิสัย บุคลิกภาพ พฤติกรรม เพื่อให้รู้จักตนเอง และมีความเข้มแข็งในจิตใจ เพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีความเชื่อมั่นในการกลับไปดำเนินชีวิตในสังคมได้อย่างปกติ โดยไม่หวนกลับไปเสพยาอีก

2.4 ขั้นติดตามดูแล (After-case) เป็นการติดตามดูแลผู้เลิกยาเสพติดที่ได้ผ่านการบำบัดครบทั้ง 3 ขั้นตอนข้างต้นแล้ว เพื่อให้คำแนะนำ แก้ไขปัญหาและให้กำลังใจผู้เลิกยาเสพติด ให้ดำเนินชีวิตอย่างปกติสุขในสังคมได้ยิ่งขึ้น

3. ระบบต้องโทษ หมายถึง ผู้ติดยาเสพติดที่กระทำความผิดและถูกคุมขัง จะได้รับการบำบัดรักษา ในสถานพยาบาลที่กำหนดได้ตามกฎหมาย เช่น ทัณฑสถานบำบัดพิเศษ กรมราชทัณฑ์ กระทรวงมหาดไทย, สำนักงานคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรมหรือสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกกลาง กระทรวงยุติธรรม

ถ้าเพื่อนคนใดคนหนึ่งติดสารเสพติด เราจะช่วยเหลือแก้ไขได้อย่างไร

เพื่อนจะต้องให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ และร่วมมือแก้ไขปัญหาดังต่อไปนี้

1. ชี้แจงให้เพื่อนเข้าใจถึงอันตรายของยาเสพติด
2. ควรให้เพื่อนมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ
3. เมื่อเพื่อนติดยาเสพติด ควรแนะนำให้เข้ารับการบำบัดรักษาและต้องทำความเข้าใจกับเพื่อนให้สมัครใจเข้ารับการบำบัดรักษาด้วยตนเองโดยคอยเป็นกำลังใจให้เพื่อนให้รู้สึกปลอดภัยและอบอุ่น
4. ในกรณีที่เพื่อนต้องเข้ารับการบำบัดรักษาและฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายกับทางโรงพยาบาล ตามระยะเวลาที่แพทย์กำหนด เมื่อเพื่อนกลับเข้ามาเรียนจะต้องต้อนรับเพื่อนด้วยความรู้สึกอบอุ่น การดูแลเอาใจใส่อย่างดี เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และความรู้สึกที่ไม่โดดเดี่ยว
5. ชักชวนเพื่อนให้ห่างจากสภาพแวดล้อมบางอย่าง เช่น ให้เขาห่างจากสถานที่หรือคนที่ชักนำไปสู่ยาเสพติด

ถ้าสมาชิกที่เป็นพ่อหรือแม่ติดยาเสพติด หรือเกี่ยวข้องกับยาเสพติดด้วยวิธีใดๆก็ตาม ลูกๆ และสมาชิกในบ้านควรจะทำอย่างไร

1. ไม่ควรบอกกล่าวด้วยตนเอง เพราะจะเกิดการทะเลาะเบาะแว้งขึ้นในครอบครัว
2. นำปัญหานี้ไปปรึกษาและขอความช่วยเหลือจากญาติผู้ใหญ่หรือผู้ที่ตนนับถือ เช่น ครู พระ กำนันผู้ใหญ่บ้าน เพื่อหาทางช่วยเหลือ
3. ถ้าไม่สามารถกระทำได้ในข้อแรกให้นำปัญหาไปขอความช่วยเหลือจากแพทย์หรือนักสังคมสงเคราะห์ในหน่วยงานที่ให้บริการด้านการป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติด เช่น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบล, ศูนย์บริการสาธารณสุขอำเภอ, โรงพยาบาลประจำจังหวัด เป็นต้น
4. นำเอกสารเผยแพร่ เช่น โปสเตอร์ แผ่นพับ ฯลฯ ที่หน่วยงานต่างๆ นำไปเผยแพร่ให้นำไปติดที่บ้านเพื่อให้โอกาสได้อ่าน ได้รู้เกี่ยวกับโทษและพิษภัยของยาเสพติด การป้องกันและบำบัดรักษา โทษที่จะได้รับตามกฎหมาย เป็นต้น

การดูแลช่วยเหลือผู้เกี่ยวข้องกับยาเสพติดนั้น จะต้องให้การดูแลรักษาช่วยเหลือ สร้างแรงใจ ความเข้มแข็งทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยจะใช้รูปแบบวิธีการต่างๆ แต่การรักษาไม่จำเป็นต้องเริ่มจากการดูแลรักษาทางร่างกายก่อน แล้วจึงให้การดูแลรักษาทางด้านจิตใจ เนื่องจากยาเสพติดบางประเภท ไม่ก่อให้เกิดอาการถอนพิษยาอย่างรุนแรง จนทำให้ผู้ป่วยไม่สามารถทนทรมานได้ ผู้ป่วยจะสามารถเข้ารับ การรักษา ดูแลช่วยเหลือเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านจิตใจได้ทันที การติดยาเสพติดถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเลิกยาเสพติด เป็นธรรมชาติของผู้ติดยาเสพติดทุกคนที่อาจจะ หวนกลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำได้ การติดตามผลหลังการดูแลรักษาและฟื้นฟู จึงมีความสำคัญ และจำเป็นที่จะช่วยประคับประคองผู้ป่วยที่ผ่านการดูแลรักษาที่มีความเข้มแข็ง และสามารถ ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างปกติสุขได้

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

แบบประเมินผลงานของกลุ่ม
กลุ่มที่

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน			
	4	3	2	1
1. ผลงานตรงตามจุดประสงค์				
2. ผลงานเสร็จทันเวลาตามที่กำหนด				
3. ผลงานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์				
4. เนื้อหาสาระของผลงานมีความชัดเจนสมบูรณ์				
5. นำเสนอผลงานด้วยรูปแบบที่น่าสนใจ				
รวม				
รวมคะแนนทั้งหมด				
ระดับคุณภาพ				

ผลการประเมินคุณภาพอยู่ในระดับ.....

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

เกณฑ์ตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
24-30	ดีมาก
17-23	ดี
10-16	พอใช้
ต่ำกว่า 10-16	ปรับปรุง

เกณฑ์การประเมินผลงานกลุ่ม

หัวข้อที่ประเมิน	ระดับคุณภาพ/คะแนน			
	ดีมาก (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. ผลงานตรงตามตามจุดประสงค์	ผลงานสอดคล้องกับจุดประสงค์ทุกข้อ/ทุกประเด็นสมบูรณ์	ผลงานสอดคล้องกับจุดประสงค์เป็นส่วนใหญ่/เกือบทุกประเด็นสมบูรณ์	ผลงานสอดคล้องกับจุดประสงค์บางข้อ/บางประเด็นสมบูรณ์	ผลงานไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์
2. ผลงานเสร็จทันเวลา	เสร็จก่อนเวลา	เสร็จตามเวลาที่กำหนด	เสร็จช้ากว่าเวลาที่กำหนด	ไม่เสร็จ
3. ผลงานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	ผลงานถูกต้องตามหลักวิชาการและมีแนวคิดแปลกใหม่และเป็นระบบ	ผลงานถูกต้องตามหลักวิชาการและมีแนวคิดแปลกใหม่แต่ยังไม่เป็นระบบ	ผลงานถูกต้องตามหลักวิชาการแต่ยังไม่มีแนวคิดแปลกใหม่	ผลงานมีข้อบกพร่องและไม่มีแนวคิดแปลกใหม่
4. เนื้อหาสาระของผลงานมีความชัดเจนสมบูรณ์	เนื้อหาสาระของผลงานครบถ้วนทุกประเด็น	เนื้อหาสาระของผลงานครบถ้วนเป็นส่วนใหญ่	เนื้อหาสาระของผลงานถูกต้องเป็นบางประเด็น	เนื้อหาสาระของผลงานไม่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่
5. นำเสนอผลงานด้วยรูปแบบที่น่าสนใจ	มีวิธีการนำเสนอผลงานที่น่าสนใจพูดเสียงดังออกเสียงอักขระชัดเจนคล้องแคล้ว	มีวิธีการนำเสนอผลงานที่น่าสนใจพูดเสียงดังออกเสียงอักขระชัดเจนแต่ไม่คล้องแคล้ว	มีวิธีการนำเสนอผลงานที่น่าสนใจพูดเสียงดังออกเสียงอักขระไม่ชัดเจนและไม่คล้องแคล้ว	มีวิธีการนำเสนอผลงานไม่น่าสนใจพูดเสียงเบาออกเสียงอักขระไม่ชัดเจนและไม่คล้องแคล้ว

การมีส่วนร่วมของชุมชน



มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

หน่วยการเรียนรู้ที่ 3

การมีส่วนร่วมของชุมชน

ใช้เวลา 3.00 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

เป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่ายาสเสพติดเป็นปัญหาที่สำคัญของประเทศ ทั้งนี้เนื่องจากยาเสพติดก่อให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อสุขภาพทั้งร่างกาย และจิตใจของผู้เสพ แล้ว ยังนำความเดือดร้อนมาสู่ครอบครัว สังคม และบ่อนทำลายเศรษฐกิจ ความมั่นคงของชาติอีกด้วย ดังนั้นจึงได้มีการแสวงหาความร่วมมือจากหลายฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อที่จะหาทางป้องกันและแก้ไขปัญหายาสเสพติดร่วมกัน

การมีส่วนร่วมของชุมชน หมายถึง การที่บุคคล คณะบุคคล หรือองค์กรอื่นๆ ในสังคมได้มีโอกาส เข้ามามีส่วนร่วม สนับสนุนเสนอแนะ ระดมความคิด ให้การช่วยเหลือ และร่วมมือกันแก้ไขปัญหาระดับพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้สังคมหรือชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ เป็นสังคมที่สงบสุข

ชุมชนถือว่ามีส่วนสำคัญในการช่วยเหลือสอดส่องดูแลป้องกันและแก้ไขปัญหายาสเสพติด โดยการที่ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการหาแนวทางป้องกันยาเสพติดในชุมชน ร่วมกันคิดวิเคราะห์ปัญหา วางแผนการดำเนินงาน ประเมินผลและติดตามในการแก้ไขปัญหาร่วมกัน การประสานงานในชุมชนแต่ละฝ่ายหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อร่วมกันพัฒนาสังคมที่ตนอาศัยอยู่ให้ห่างไกลจากยาเสพติด

จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

เมื่อผู้เข้าอบรมผ่านการฝึกอบรมหน่วยนี้แล้ว ผู้เข้าอบรมสามารถสร้างความสัมพันธ์และอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข

ขอบข่ายเนื้อหา

การมีส่วนร่วมของชุมชน

- ความหมายของการมีส่วนร่วมของสังคม
- การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขโดยปราศจากยาเสพติด

กิจกรรมการฝึกอบรม

ชั้นนำ

1. จัดกิจกรรมละลายพฤติกรรมเพื่อสร้างความคุ้นเคยโดยใช้เพลง เกม
 - การเคลื่อนไหวอวัยวะของร่างกายให้มีความสัมพันธ์กัน

ขั้นกิจกรรม

1. จัดกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ เพื่อสร้างความคุ้นเคยโดยใช้เพลง เกม การจับกลุ่ม สันทนาการซักถามข้อมูลส่วนตัวซึ่งกันและกัน แล้วแบ่งผู้เข้าอบรม ออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 10-15 เลือกว่าหัวหน้ากลุ่ม ตั้งชื่อกลุ่ม
 2. ให้ผู้เข้าอบรมทำกิจกรรมเล่นเกม “เกลิยวเชือกสัมพันธ์”
 3. วิทยากรนำเสนอตัวอย่างกรณีศึกษาหมู่บ้านแห่งหนึ่งมีการแพร่ระบาดของยาบ้าอย่างหนัก ผู้เข้าอบรมเป็นสมาชิกในหมู่บ้านนั้นจะมีแนวทางป้องกันและช่วยเหลือชุมชนได้อย่างไร โดยให้แต่ละกลุ่มช่วยกันทำกิจกรรมที่ 3.1 “การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน พร้อมทั้งนำเสนอแนวคิดที่ได้ โดยการสุ่มตัวอย่างตามความเหมาะสม กลุ่มละ 5-10 นาที แล้ววิทยากรและผู้เข้าอบรมช่วยกันสรุปแนวคิดที่แต่ละกลุ่มนำเสนอ
 4. วิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติมแก่ผู้เข้าอบรมในหัวข้อความหมายของการมีส่วนร่วมของชุมชน
 5. ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนทำกิจกรรมที่ 3.2 “อยู่เย็นเป็นสุข” โดยให้แสดงความคิดเห็นถึงการปฏิบัติตนในสังคมเพื่อทำให้ทั้งตนเองและสังคมมีความสุข ห่างไกลจากยาเสพติด แล้วนำเสนอโดยการสุ่มตัวอย่างตามความเหมาะสม คนละ 5-10 นาที
 6. วิทยากรให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในการปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขโดยปราศจากยาเสพติดและเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมซักถามแลกเปลี่ยนความรู้ที่ได้รับจากการทำกิจกรรม

ขั้นสรุป

7. วิทยากรและผู้เข้าอบรมช่วยกันเสนอแนะและอธิบายสรุปเพิ่มเติมร่วมกันถึงการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในชุมชนโดยปราศจากยาเสพติด

8. ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนทำแบบทดสอบความรู้ความเข้าใจเรื่องยาเสพติด หลังการฝึกอบรมและตอบแบบสอบถามความพึงพอใจของการจัดกิจกรรมการฝึกอบรม

สื่อการฝึกอบรม

1. ปากกาเคมีกลุ่มละ 1-2 ด้าม
2. กระดาษภาพพลิก (Flip Chart) กลุ่มละ 2 แผ่น (ตามจำนวนกลุ่ม)
3. กระดาษ A4
4. ใบความรู้เรื่องความหมายของการมีส่วนร่วมของสังคม
5. ใบความรู้เรื่อง การปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขโดยปราศจากยาเสพติด
6. ใบกิจกรรมที่ 3.1 การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน
7. ใบกิจกรรมที่ 3.2 อยู่เย็นเป็นสุข

การประเมินผล

1. วิธีการวัดผล : สังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมและการตอบคำถาม สอบถาม
ซักถาม
2. เครื่องมือวัดผล :
 - แบบประเมินผลงานกลุ่ม
 - แบบประเมินทักษะการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
 - แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจหลังฝึกอบรม
3. เกณฑ์การประเมินผล : มีผลการประเมิน ผ่านเกณฑ์ที่กำหนด

กิจกรรมที่ 3.1 “การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชน

คำชี้แจง : หมู่บ้านแห่งหนึ่งมีการแพร่ระบาดของยาบ้าอย่างหนัก ผู้เข้าอบรมเป็นสมาชิกในหมู่บ้านนั้นจะมีแนวทางป้องกันและช่วยเหลือชุมชนได้อย่างไร



มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ใบความรู้เรื่อง การมีส่วนร่วมของชุมชน

การมีส่วนร่วมของชุมชน

การมีส่วนร่วม (participation) คือ เป็นผลมาจากการเห็นพ้องกันในเรื่องของความ ต้องการและทิศทางของการเปลี่ยนแปลง จะต้องมีความคิดริเริ่ม โครงการเพื่อการปฏิบัติ เหตุผลแรกของการที่มีคนมารวมกันได้ควรจะต้องมีการตระหนักว่าการกระทำทั้งหมด ที่ทำโดยกลุ่ม ผู้นำชุมชน หรือกระทำการผ่านองค์กร (organization) ดังนั้นผู้นำชุมชน องค์กรจะต้องเป็นเสมือนตัวนำให้บรรลุถึงความเปลี่ยนแปลงได้ (ยุพาพร รูปงาม, 2545, หน้า 5) การมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ชุมชนเกิดการพัฒนา ซึ่งมีปัจจัยหลายอย่างที่ทำให้ชุมชนเกิดการพัฒนา เช่น การมีส่วนร่วม หลักการพัฒนาชุมชน กระบวนการพัฒนาชุมชน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จึงเป็นเรื่องที่สำคัญที่ต้องใช้ในงานพัฒนาชุมชน และคนก็มีส่วนสำคัญที่สุด เพราะ คนเป็นศูนย์กลางหลักในการพัฒนาที่จะทำให้ชุมชนมีการพัฒนาไปในทางที่ดี การมีส่วนร่วมเป็นหัวใจของการพัฒนาสังคมไม่มีประเทศไหนที่พัฒนาโดยปราศจากการร่วมมือของประชาชน (ชินรัตน์ สมสืบ, 2539, 20)

การมีส่วนร่วมของชุมชน หมายถึง การที่บุคคล คณะบุคคล หรือองค์กรอื่นๆ ในสังคมได้มีโอกาส เข้ามามีส่วนร่วม สนับสนุนเสนอแนะ ระดมความคิด ให้การช่วยเหลือ และร่วมมือกันแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้สังคมหรือชุมชนที่ตนอาศัยอยู่ เป็นสังคมที่สงบสุข เช่น

หลักการสร้างการมีส่วนร่วมของชุมชนเป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนของสังคมได้ เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนของตนเอง Association for Public Participation ได้แบ่งระดับของการสร้างการมีส่วนร่วมของประชาชน เป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. การให้ข้อมูลข่าวสาร ถือเป็น การมีส่วนร่วมของประชาชนในระดับต่ำที่สุด แต่เป็นระดับที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นก้าวแรกของการที่จะเปิดโอกาสให้ประชาชนเข้าสู่กระบวนการมีส่วนร่วมในเรื่องต่างๆ วิธีการให้ข้อมูลสามารถใช้ช่องทางต่างๆ เช่น เอกสารสิ่งพิมพ์ การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารผ่านทางสื่อต่างๆ การจัดนิทรรศการ จัดหม้ายข่าว การจัดงานแถลงข่าว การตีพิมพ์ประกาศ และการให้ข้อมูลผ่านเว็บไซต์ เป็นต้น

2. การรับฟังความคิดเห็น เป็นกระบวนการที่เปิดให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลข้อเท็จจริงและความคิดเห็นเพื่อประกอบการตัดสินใจของหน่วยงานภาครัฐ ด้วยวิธีต่างๆ เช่น การรับฟังความคิดเห็น การสำรวจความคิดเห็น การจัดเวทีสาธารณะ การแสดงความคิดเห็นผ่านเว็บไซต์ เป็นต้น

3. การเกี่ยวข้อง เป็นการเปิดโอกาสให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติงาน หรือร่วมเสนอแนะทางที่นำไปสู่การตัดสินใจ เพื่อสร้างความมั่นใจให้ประชาชนว่าข้อมูลความคิดเห็นและความต้องการของประชาชนจะถูกนำไปพิจารณาเป็นทางเลือกในการบริหารงานของภาครัฐ เช่น การประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพิจารณาประเด็นนโยบายสาธารณะ เป็นต้น

4. ความร่วมมือ เป็นการให้กลุ่มประชาชนผู้แทนภาคสาธารณะมีส่วนร่วมและมีการดำเนินกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่อง เช่น คณะกรรมการที่มีฝ่ายประชาชนร่วมเป็นกรรมการ เป็นต้น

5. การเสริมอำนาจแก่ประชาชน เป็นขั้นที่ให้บทบาทประชาชนในระดับสูงที่สุด โดยให้ประชาชนเป็นผู้ตัดสินใจ เช่น การลงประชามติในประเด็นสาธารณะต่างๆ การทำโครงการและกิจกรรมต่างๆ ที่เกิดจากความต้องการของประชาชน เป็นต้น

กิจกรรมที่ 3.2 “อยู่เย็นเป็นสุข”

คำชี้แจง : ให้ผู้เข้าอบรมแสดงความคิดเห็นถึงการปฏิบัติตนในสังคมเพื่อทำให้ทั้งตนเอง
และสังคมมีความสุขห่างไกลจากยาเสพติด

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ใบความรู้เรื่อง

การปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขโดยปราศจากยาเสพติด

การปฏิบัติตนในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขโดยปราศจากยาเสพติด

การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุขนั้น สมาชิกในสังคมจะต้องมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันในด้านต่างๆ เช่น การพึ่งพาอาศัยให้ความช่วยเหลือกัน มีความสามัคคีและร่วมมือกันพัฒนาสังคมให้เจริญก้าวหน้า สังคมก็จะน่าอยู่สมาชิกในสังคมก็มีความสุขไม่ไปข้องเกี่ยวกับสารเสพติด

ข้อปฏิบัติในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

- มีความรับผิดชอบ
- มีระเบียบวินัย
- มีความซื่อสัตย์
- มีความสามัคคี
- มีความเสียสละ

มารยาทในสังคม

- รู้จักการวางตน
- รู้จักการประมาณตน
- รู้จักการพูดจา
- รู้จักการควบคุมอารมณ์
- ความมีน้ำใจไมตรี

ลักษณะของการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขในสังคม

- สมาชิกในสังคมน่วมมือกันทำกิจกรรมต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

ที่อาศัยอยู่

- สมาชิกในสังคมประกอบอาชีพที่สุจริต
- สมาชิกในสังคมมีน้ำใจ รักใคร่สนิทสนมกัน
- สมาชิกในสังคมมีคุณธรรม จริยธรรม

.....

แบบประเมินผลงานของกลุ่ม
กลุ่มที่

รายการประเมิน	ระดับการประเมิน			
	4	3	2	1
1. ผลงานตรงตามจุดประสงค์				
2. ผลงานเสร็จทันเวลาตามที่กำหนด				
3. ผลงานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์				
4. เนื้อหาสาระของผลงานมีความชัดเจนสมบูรณ์				
5. นำเสนอผลงานด้วยรูปแบบที่น่าสนใจ				
รวม				
รวมคะแนนทั้งหมด				
ระดับคุณภาพ				

ผลการประเมินคุณภาพอยู่ในระดับ.....

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน

(.....)

เกณฑ์ตัดสินคุณภาพ

ช่วงคะแนน	ระดับคุณภาพ
24-30	ดีมาก
17-23	ดี
10-16	พอใช้
ต่ำกว่า 10-16	ปรับปรุง

เกณฑ์การประเมินผลงานกลุ่ม

หัวข้อที่ประเมิน	ระดับคุณภาพ/คะแนน			
	ดีมาก (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ปรับปรุง (1)
1. ผลงานตรงตามตามจุดประสงค์	ผลงานสอดคล้องกับจุดประสงค์ทุกข้อ/ทุกประเด็นสมบูรณ์	ผลงานสอดคล้องกับจุดประสงค์เป็นส่วนใหญ่/เกือบทุกประเด็นสมบูรณ์	ผลงานสอดคล้องกับจุดประสงค์บางข้อ/บางประเด็นสมบูรณ์	ผลงานไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์
2. ผลงานเสร็จทันเวลา	เสร็จก่อนเวลา	เสร็จตามเวลาที่กำหนด	เสร็จช้ากว่าเวลาที่กำหนด	ไม่เสร็จ
3. ผลงานมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์	ผลงานถูกต้องตามหลักวิชาการและมีแนวคิดแปลกใหม่และเป็นระบบ	ผลงานถูกต้องตามหลักวิชาการและมีแนวคิดแปลกใหม่แต่ยังไม่เป็นระบบ	ผลงานถูกต้องตามหลักวิชาการแต่ยังไม่มีแนวคิดแปลกใหม่	ผลงานมีข้อบกพร่องและไม่มีแนวคิดแปลกใหม่
4. เนื้อหาสาระของผลงานมีความชัดเจนสมบูรณ์	เนื้อหาสาระของผลงานครบถ้วนทุกประเด็น	เนื้อหาสาระของผลงานครบถ้วนเป็นส่วนใหญ่	เนื้อหาสาระของผลงานถูกต้องเป็นบางประเด็น	เนื้อหาสาระของผลงานไม่ถูกต้องเป็นส่วนใหญ่
5. นำเสนอผลงานด้วยรูปแบบที่น่าสนใจ	มีวิธีการนำเสนอผลงานที่น่าสนใจพูดเสียงดังออกเสียงอักขระชัดเจนคล้องแคล้ว	มีวิธีการนำเสนอผลงานที่น่าสนใจพูดเสียงดังออกเสียงอักขระชัดเจนแต่ไม่คล้องแคล้ว	มีวิธีการนำเสนอผลงานที่น่าสนใจพูดเสียงดังออกเสียงอักขระไม่ชัดเจนและไม่คล้องแคล้ว	มีวิธีการนำเสนอผลงานไม่ที่น่าสนใจพูดเสียงเบาออกเสียงอักขระไม่ชัดเจนและไม่คล้องแคล้ว

แบบสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าอบรม

ที่	ชื่อ-สกุล	รายการประเมิน					รวมคะแนน (20 คะแนน)	ผลการประเมิน
		ความตั้งใจในการทำงาน	ความรับผิดชอบในการทำงาน	ความสะอาดเรียบร้อยในการทำงาน	ความสามารถในการแก้ปัญหาในระหว่างการทำงาน	การส่งงานตามกำหนดเวลา		

เกณฑ์การประเมิน

- 4 หมายถึง ผลการปฏิบัติงานอยู่ในระดับดีมาก
- 3 หมายถึง ผลการปฏิบัติงานอยู่ในระดับดี
- 2 หมายถึง ผลการปฏิบัติงานอยู่ในระดับปานกลาง
- 1 หมายถึง ผลการปฏิบัติงานอยู่ในระดับที่ควรปรับปรุง

เกณฑ์การประเมินจากคะแนนเต็ม 12 คะแนน

- | | | |
|-------------|-------------|-------------|
| คะแนน 17-20 | ระดับคุณภาพ | ดีมาก |
| คะแนน 13-16 | ระดับคุณภาพ | ดี |
| คะแนน 9-12 | ระดับคุณภาพ | พอใช้ |
| คะแนน 5-6 | ระดับคุณภาพ | ควรปรับปรุง |

แบบประเมินทักษะการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสฟติด

ที่	ชื่อ - สกุล	รายการประเมิน			รวมคะแนน (12 คะแนน)	ผลการ ประเมิน
		บอกสาเหตุ ของปัญหา (4 คะแนน)	หาทางป้องกันและ แก้ไขปัญหได้ อย่างมี ประสิทธิภาพ (4 คะแนน)	เลือกใช้วิธีการ ในการป้องกัน และแก้ปัญหา ได้อย่าง สมเหตุสมผล (4 คะแนน)		

(ลงชื่อ)..... ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การประเมินทักษะการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติด

รายการประเมิน	คำอธิบายคุณภาพ			
	ดีมาก (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ควรปรับปรุง (1)
บอกสาเหตุของปัญหา	บอกสาเหตุของปัญหาได้ครบถ้วนถูกต้อง	บอกสาเหตุของปัญหาได้ถูกต้องแต่ไม่ครบถ้วน	บอกสาเหตุของปัญหาได้บางส่วนไม่ครบ	ไม่สามารถบอกสาเหตุของปัญหาได้
หาทางป้องกันและแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ	ใช้วิธีดำเนินการป้องกันและแก้ปัญหาสำเร็จอย่างมีประสิทธิภาพพออธิบายถึงเหตุผลในการใช้วิธีดังกล่าวได้เข้าใจชัดเจน	ใช้วิธีดำเนินการป้องกันและแก้ปัญหาสำเร็จแต่น่าจะอธิบายถึงเหตุผลในการใช้วิธีดังกล่าวได้ดีกว่านี้	ใช้วิธีดำเนินการป้องกันและแก้ปัญหาสำเร็จเพียงบางส่วนอธิบายถึงเหตุผลในการใช้วิธีดังกล่าวได้บางส่วน	มีร่องรอยการดำเนินการป้องกันและแก้ปัญหาบางส่วนแก้ปัญหาไม่สำเร็จอธิบายต่อไม่ได้
เลือกวิธีการในการป้องกันและแก้ปัญหาได้อย่างสมเหตุสมผล	มีการอ้างอิงเสนอแนวคิดประกอบการตัดสินใจอย่างสมเหตุสมผล	มีการอ้างอิงที่ถูกต้องบางส่วนและเสนอแนวคิดประกอบการตัดสินใจ	เสนอแนวคิดไม่สมเหตุสมผลในการประกอบการตัดสินใจ	มีความพยายามเสนอแนวคิดประกอบการตัดสินใจ

เกณฑ์การประเมินจากคะแนนเต็ม 12 คะแนน

คะแนน 10-12	ระดับคุณภาพ	ดีมาก
คะแนน 7-9	ระดับคุณภาพ	ดี
คะแนน 4-6	ระดับคุณภาพ	พอใช้
คะแนน 1-3	ระดับคุณภาพ	ควรปรับปรุง

บรรณานุกรม

- กชกร สุวรรณรัตน์. (2552). *วิธีการดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด กรณีศึกษา : หมู่บ้านเอาชนะยาเสพติด ตำบลแม่ทะลบ อำเภอไชยปราการ จังหวัดเชียงใหม่*. การศึกษาอิสระ รม.ม. เชียงราย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- กระทรวงสาธารณสุข, กรมสุขภาพจิต, สำนักพัฒนาสุขภาพจิต. (2547). *คู่มือการให้การปรึกษาขั้นพื้นฐาน*. กรุงเทพฯ: องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน. (2557). *แนวทางการปฏิบัติงานด้านยาเสพติด สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.)*. กรุงเทพฯ: ชุมชนสมทกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ชนัท ธาตุทอง. (2551). *เทคนิคการพัฒนาหลักสูตรสถานศึกษา*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). นครปฐม: เพชรเกษมการพิมพ์.
- จุฑามาศ สนิทดี. (2550). *การมีส่วนร่วมของชุมชนในการจัดการศึกษาโรงเรียนอนุบาลเทิง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาเชียงราย เขต 4*. การศึกษาอิสระ ค.ม. เชียงราย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- ชวลิต ชูกำแพง. (2553). *การวิจัยหลักสูตรและการสอน*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). มหาสารคาม : มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- ชูชัย สมितिไกร. (2542). *การฝึกอบรมบุคลากรในองค์กร*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชมาวรรณ ดีประเสริฐ. (2556). *10 ประการห่างไกลยาเสพติด*. (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก http://region1.prd.go.th/ewt_news.php?nid=984. 23 มกราคม 2561.
- ทิพวัลย์ สีจันทร์ และคณะ. (2546). *การคิดและตัดสินใจ*. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- ถาดทอง ปานศุภวัชร. (2550). *เอกสารคำสอน หลักสูตรและการจัดการเรียนรู้*. สกลนคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.
- ทีศนา แชมมณี. (2550). *การพัฒนาคุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม : จากทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: เกรทเอดดูเคชั่น.
- ธนกฤต พลเยี่ยม. (2552). *การเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชน เพื่อป้องกันปัญหา ยาเสพติด กรณีศึกษา : บ้านกุดค้ำ ตำบลกุดค้ำ อำเภอภูผินารายณ์ จังหวัด กาฬสินธุ์*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. สกลนคร: มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.

- ธำรง บัวศรี. (2542). *ทฤษฎีหลักสูตร*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ธนรัชการพิมพ์.
- บุญชม กัลป์โยธิน. (2550). *การป้องกันปัญหาเสพติดในสถานศึกษาตามความคิดเห็นของผู้บริหารโรงเรียน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3*.
วิทยานิพนธ์ ปร.ม. บุรีรัมย์: มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์.
- บุญเลี้ยง ทูมทอง. (2553). *การพัฒนาหลักสูตร*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปาริชาติ ประเสริฐสังข์. (2556). *การออกแบบหลักสูตร*. ร้อยเอ็ด: รุจรวีการพิมพ์.
- เพชร กัทลี. (2551). *ความคิดเห็นของชุมชนต่อผู้ผ่านการบำบัดยาเสพติด อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย*. การศึกษาอิสระ วท.ม. เชียงราย: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย.
- พรภักดิ์ พานพิศ. (2552). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการป้องกันปัญหาเสพติดของนักศึกษาการศึกษานอกระบบ ของศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- เพ็ชรี รุประวีเชษฐ์. (2553). *เทคนิคการจัดฝึกอบรมและการประชุม*. กรุงเทพฯ: ดวงกลมพับลิชชิ่ง.
- ภาณุเดช ณ พัทลุง. (2551). *การพัฒนากระบวนการมีส่วนร่วมในการป้องกันยาเสพติดของแกนนำชุมชนตำบลหาดทรายรี อำเภอเมือง จังหวัดชุมพร*.
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. สุราษฎร์ธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี.
- รุ่งทิวา ตั้งธนาบุญวัฒน์. (2556). *การให้คำปรึกษาวัยรุ่นและครอบครัว*. (ออนไลน์)
เข้าถึงได้จาก <http://roongthicha.blogspot.com/>. 4 มิถุนายน 2561.
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2550). *การป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติดในสถานศึกษา*. กรุงเทพฯ: ทีฟิล์ม.
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2552). *รวมกฎหมายยาเสพติด พร้อมด้วย กฎกระทรวง ระเบียบ ข้อบังคับ ที่เกี่ยวข้อง*. (พิมพ์ครั้งที่ 11) กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.

สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด. (2560). *รวมกฎหมายยาเสพติดพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ พ.ศ. 2522 (แก้ไขล่าสุด พ.ศ. 2560) และพระราชบัญญัติวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท พ.ศ. 2559.* (ออนไลน์) เข้าถึงได้จาก [https://www.oncb.go.th/Home/.../กฎหมายยาเสพติดที่มีการแก้ไข \(พ.ศ.2558-2560\).](https://www.oncb.go.th/Home/.../กฎหมายยาเสพติดที่มีการแก้ไข (พ.ศ.2558-2560).) 22 มกราคม 2561.

_____ (2560). *แผนปฏิบัติการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ปี 2560.*

กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด.

Kerr, J. F. (1989). *Changing the a Curriculum.* London: University of London Press.

Oliva, P.F. (1992). *Developing the curriculum* (3nd ed.). New York: Harper Collins.

Provus, M. M. (1971). *Educational evaluation and decision making.* Itasca, IL:

Peacock.Ralph.

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี