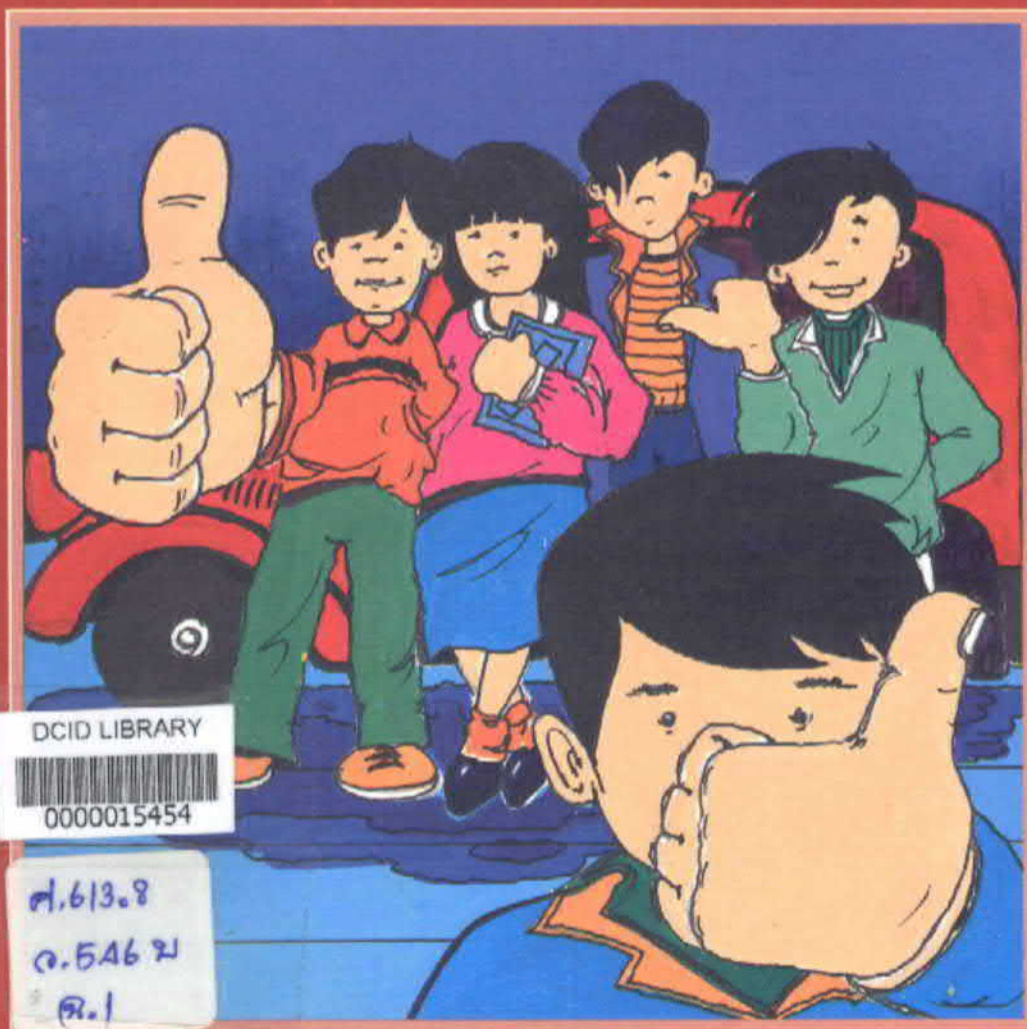


ปลอดภัยไว้ก่อน

คู่มือการปฏิบัติงาน : การใช้กระบวนการแนะแนว
เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด
ในสถานศึกษา **ระดับอาชีวศึกษา**



DCID LIBRARY



0000015454

๗.๖/๓.๘

๑.๕๔๖ ข

๑.๑

ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ



กรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ

๑๐๐๑๑๖-๐๐๑๑๑
๑๖๑๘.๘
๒๕๔๖๗

CHAP. IV. 14

ปลอดภัยไว้ก่อน

คู่มือการปฏิบัติงาน : การใช้กระบวนการแนะแนว
เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพจิต
ในสถานศึกษา **ระดับอาชีวศึกษา**



ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ

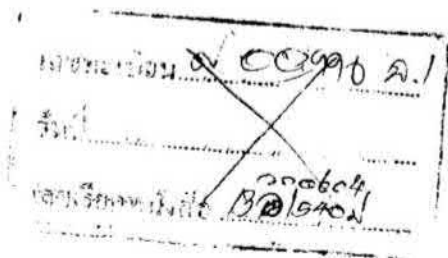
กรมวิชาการ
กระทรวงศึกษาธิการ

พิมพ์ครั้งที่ 1 พ.ศ. 2540

จำนวนพิมพ์ 10,000 เล่ม

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ สงวนลิขสิทธิ์

ISBN 974-288-2925



พิมพ์ที่โรงพิมพ์การศาสนา

314-318 ถนนบำรุงเมือง แขวงบ้านบาตร เขตป้อมปราบฯ กรุงเทพฯ 10100 โทร. 223-3351

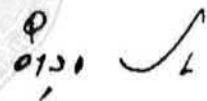
นายปกรณ์ ดันสกุล ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ปีที่พิมพ์ 2540



คำนำ

กระทรวงศึกษาธิการ เห็นความสำคัญของการป้องกันและแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดในสถานศึกษา จึงได้มอบให้กรมวิชาการดำเนินโครงการทดลองรูปแบบการแนะแนว เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษาระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา รวมทั้งการศึกษานอกระบบโรงเรียน ตั้งแต่ปีงบประมาณ 2537 ซึ่งในการนี้ กรมวิชาการ โดย ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ ได้รวบรวมความคิดและผลการวิจัยที่ผ่านมา เพื่อจะได้กำหนดรูปแบบและแนวทางในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดให้ได้ผลอย่างจริงจัง และได้จัดทำเอกสารขึ้น 5 ฉบับ เป็นเอกสารสำหรับการบริหาร 1 ฉบับ และสำหรับผู้ปฏิบัติการในแต่ละระดับอีก 4 ฉบับ เพื่อเป็นคู่มือสำหรับการปฏิบัติงาน

กรมวิชาการ จึงหวังอย่างยิ่งว่า เอกสารชุดนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติงานในการจัดกิจกรรม เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาการใช้สารเสพติดในสถานศึกษาแต่ละระดับได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น กรมวิชาการขอขอบคุณคณะครูและผู้บริหารโรงเรียนโครงการทดลอง รวมทั้งคณะผู้จัดทำทุกท่านที่เป็นกำลังสำคัญในการจัดทำเอกสารชุดนี้จนสำเร็จเรียบร้อย



(นายอำรุง จันทวานิช)
อธิบดีกรมวิชาการ

วันที่	20	ธ.ค.	2545
เลขทะเบียน	ศ.00996	ค.1	
เลขเรียกหนังสือ	ศ.613.8	ด.546	ม.

“ได้มีโอกาสทดลองใช้คู่มือเล่มนี้ รู้สึกประทับใจในกระบวนการเรียนการสอน ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และเน้นการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงของผู้เรียน ยกตัวอย่างเช่น กิจกรรม เทปโอ แม้ว่าจะมีการกำหนดกรณีตัวอย่าง “เรื่องของดาว” แต่ก็เป็นเพียงอุปมาที่จุดประกายหรือกระตุ้นความคิด ความรู้สึกจริงของผู้เรียน และแสดงออกมาในใบงาน ทำให้ผู้เรียนสามารถรู้ความคิด ความรู้สึกจริงของผู้เรียนต่อสถานการณ์สมมตินั้น อันจะนำไปสู่ความเข้าใจในการป้องกันและแก้ปัญหา ทั้งด้านครอบครัว สังคม ต่อไป”

อาจารย์ศวิสุภาพ วัชรบุรุษกิจ
วิทยาลัยการอาชีพเจียงราย

“ผมเคยมีปัญหาเกี่ยวกับการไปป็นด้อยหน้า นักเรียนนักศึกษาที่มีจำนวนมาก คือ ไม่ทราบว่าจะทำอะไร หากิจกรรมอะไรให้เขาทำ โดยเฉพาะชั่วโมงกิจกรรมชมรมสวัสดิการสหพัฒน์และโรคเอดส์ แต่เมื่อเข้าร่วมโครงการและอ่านคู่มือกิจกรรมเล่มนี้แล้ว ผมได้นำกิจกรรมต่างๆไปใช้ ทำให้ชั่วโมงกิจกรรมเป็นชั่วโมงที่สนุกสนาน และสามารถที่จะดึงเอาพรสวรรค์ ความสามารถต่างๆของนักเรียนนักศึกษาออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ผมจึงอยากให้อาจารย์ลองศึกษาและนำกิจกรรมต่างๆไปใช้ แล้วอาจารย์จะพบสิ่งต่างๆในคู่มือนักเรียนนักศึกษาที่อาจารย์ไม่คาดฝันทีเดียว”

อาจารย์ประภาส ศรีจันทร์
วิทยาลัยการอาชีพหนองแก่น

ส่วนหนึ่งจากผู้ปฏิบัติ

“จากการที่ได้นำกิจกรรมแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ปัญหาสารเสพติด ระดับอาชีวศึกษา ไปทดลองใช้กับนักเรียน สังเกตว่านักเรียนให้ความสนใจมาก มีความเพลิดเพลินและไม่เบื่อหน่ายขณะปฏิบัติตามแต่ละกิจกรรม อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นความคิดของนักเรียนให้รู้จักเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตที่ดีสำหรับตนเอง”

อาจารย์ภาณุ ศรีโอไล
วิทยาลัยการอาชีพนครนายก

“ก่อนนี้เอาจริงได้เข้ารับการอบรมที่กรมวิชาการจัดขึ้น ทำให้เข้าใจวิธีการที่จะนำคู่มือไปใช้ให้เกิดประโยชน์และทำให้เกิดความดีที่ช่วยเหลือให้ครู-อาจารย์ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนนักศึกษาโดยตรงรู้ด้วย จึงได้จัดการอบรมขึ้น ผลคือดีมาก ครู-อาจารย์เข้าใจวิธีการที่จะใช้คู่มือเล่มนี้ได้อย่างไร หลังจากได้ลองใช้กับนักเรียน นักศึกษา นักเรียนนักศึกษามีความเข้าใจและให้ความสนใจในการทำกิจกรรมมาก จึงอยากให้ท่านที่อ่านหนังสือเล่มนี้ลองนำไปใช้ดูและพยายามให้ตัวเองมีเรื่องกับกลุ่มเล็กๆก่อน แล้วค่อยขยายออกไปเรื่อยๆ”

อาจารย์กัลยา สุทธิพงษ์
วิทยาลัยเทคนิคเจียงราย

คำชี้แจง

เอกสาร ปลอดภัยไว้ก่อน ฉบับนี้ เป็นฉบับหนึ่งของเอกสารชุด การใช้กระบวนการแนะแนว เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ซึ่งจัดทำขึ้นตามโครงการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ในสถานศึกษา โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้บริหาร ครู-อาจารย์ และผู้ปฏิบัติงานในสถานศึกษา รวมทั้งผู้เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาในระดับอาชีวศึกษา ใช้เป็นคู่มือหรือแนวทางในการปฏิบัติงาน เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันให้นักเรียนนักศึกษา ปลอดภัยจากยาเสพติด

สาระสำคัญของเอกสารนี้ เป็นการใช้กระบวนการแนะแนวที่มุ่งเน้นในด้านการพัฒนาจิตใจควบคู่ไปกับการฝึกทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิตอย่างปลอดภัยจากยาเสพติด และส่วนสำคัญที่จะขาดเสียมิได้ ก็คือ การให้ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องยาเสพติด และการส่งเสริมให้นักเรียนนักศึกษา รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยนำเสนอทั้งส่วนที่เป็นหลักการ และตัวอย่างการจัดกิจกรรมทั้งในและนอกห้องเรียน

และเพื่อให้เกิดประโยชน์เต็มที่ ก่อนนำไปใช้ ขอให้ผู้ใช้ศึกษาหลักการ รูปแบบ และแนวการจัดกิจกรรมต่างๆ ให้เข้าใจ และควรมีการวางแผนการนำไปใช้อย่างครบถ้วน ตามลำดับขั้นตอนและด้วยความร่วมมือของบุคลากรทุกฝ่าย นับตั้งแต่ ผู้บริหาร ครู-อาจารย์ และผู้ปฏิบัติงานในสถานศึกษาทุกคน หากจะให้บังเกิดผลสูงสุด จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับความร่วมมือ ร่วมใจ จากผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้ปกครอง ชุมชน หน่วยงานรัฐ และองค์กรเอกชนต่างๆ เพื่อร่วมกันสร้างสังคมที่ตื่นตัวอยู่ ทั้งสังคมในบ้าน สถานศึกษา และชุมชน ให้กับนักเรียนนักศึกษา

อย่างไรก็ตาม กิจกรรมต่างๆ ในเอกสารเล่มนี้เป็นเพียงแนวทางส่วนหนึ่ง ซึ่งนำไปใช้อาจปรับปรุงเพิ่มเติมให้มีความหลากหลาย และเหมาะสมกับกลุ่มนักเรียนนักศึกษาที่แตกต่างกันไป แต่ทั้งนี้ ต้องเป็นไปตามหลักการและรูปแบบที่กำหนดไว้ หากท่านนำไปใช้แล้วได้ผลอย่างไร และมีข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะประการใด ขอได้โปรดแจ้งให้ ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ ทราบด้วย จักขอบคุณอย่างยิ่ง

อาภา ถนัดช่าง

ประธานโครงการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา

กุมภาพันธ์ 2540



ข้อคิด... สะกิดใจ

อนาคตของชาติอยู่ที่เยาวชน
อนาคตของคนอยู่ที่การศึกษา
สังคมไทยจะก้าวไกลพัฒนา
ร่วมกันต่อต้านยาเสพติด... เสียแต่วันนี้

สารบัญ

หน้า

คำนำ.....	1
ส่วนหนึ่งจากผู้ปฏิบัติ.....	2
คำชี้แจง.....	3
ข้อคิด...สะกิดใจ.....	4
บทที่ 1 นักเรียนนักศึกษา กับปัญหาสารเสพติด.....	7
บทที่ 2 การใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด.....	17
บทที่ 3 การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดระดับอาชีวศึกษา..	29
1 การศึกษาและสำรวจข้อมูล.....	35
2 การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด.....	39
ส่วนที่ 1 ความรู้ ความเข้าใจ.....	40
๑ รู้ไว้ได้ประโยชน์.....	42
๒ เพื่อยื้อ.....	59
ส่วนที่ 2 การตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างฉลาด.....	85
๑ รถที่ฉันอยากเป็น.....	88
๒ คิดก่อนทำ.....	71
ส่วนที่ 3 การเสริมสร้างค่านิยม เจตคติ และการฝึกทักษะด้านต่าง ๆ.....	77
การเสริมสร้างค่านิยมและเจตคติ	
๑ มองตน.....	79
๒ คาบประจำตัว.....	83
๓ มุมมอง.....	86
๔ ใครถูก... ใครผิด.....	89

การฝึกทักษะ : การควบคุมตนเอง การสร้างกำลังใจ และพลังจิต

๒) สู้ทางฝัน.....	92
๒) พิชิตใจ.....	95
๒) สัญญาใจ.....	102
๒) กำลังใจ.....	104
๒) ไต่อรี.....	110

การจัดการกับความเครียด

๒) ช่วยตนคลายเครียด.....	111
--------------------------	-----

การฝึกทักษะ : การสื่อสาร

๒) บัดดี้.....	120
๒) อย่าตีกว่า.....	123
๒) เพื่อนเพื่อเพื่อน.....	132

กิจกรรมเวลาเป็นของมีค่า.....

๒) นันทนาการ.....	138
๒) ภาษาพาไป.....	139
๒) ตลาดนัดร่วมใจ.....	143

ส่วนที่ 4 โครงการพิเศษ.....

๒) โครงการอบรมอาจารย์ที่ปรึกษา.....	146
๒) โครงการรณรงค์ต่อต้านสารเสพติด.....	158
๒) โครงการชมรมคนกล้า.....	160
๒) โครงการกีฬาเพื่อสุขภาพ.....	177

3 การติดตามและประเมินผล.....

บรรณานุกรม.....

คณะผู้จัดทำ.....

บทที่ 1

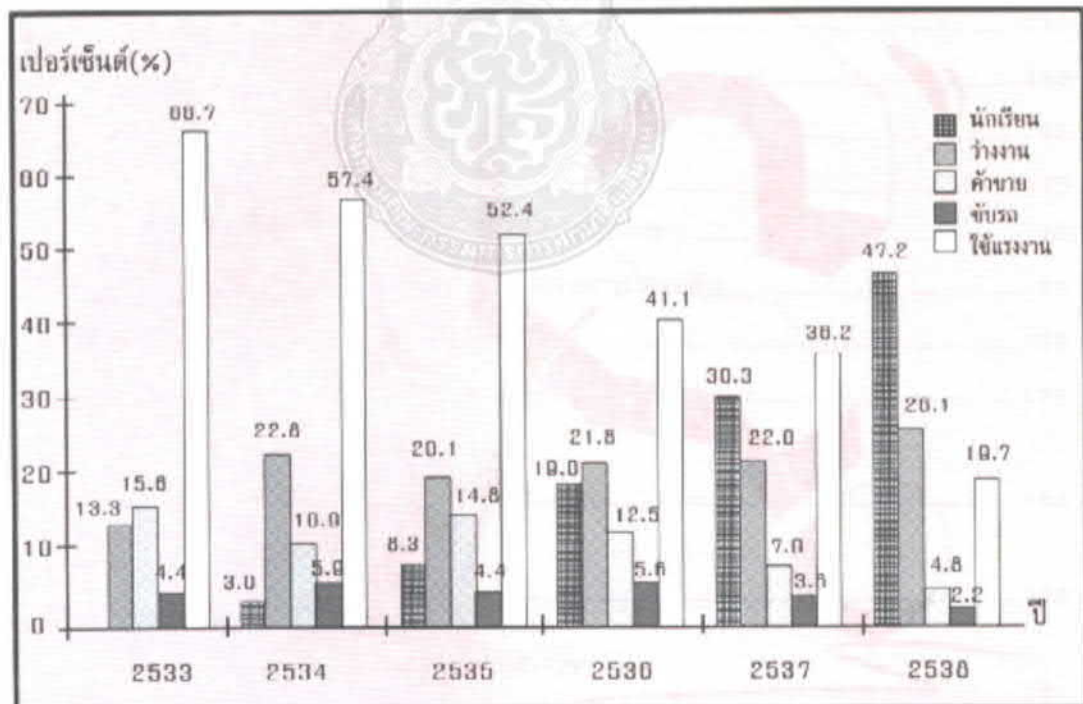
นักเรียนนักศึกษา กับปัญหาสารเสพติด



สารเสพติดเป็นปัญหา

การใช้สารเสพติดเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ซึ่งเกิดขึ้นในสังคมของทุกประเทศ ประเทศไทยก็เช่นเดียวกัน จากสถิติจนถึงปัจจุบันพบว่าปัญหานี้มีการขยายขนาดและแพร่ระบาดเข้าสู่เยาวชนที่กำลังศึกษาเล่าเรียนอยู่ในสถานศึกษา มีการพัฒนารูปแบบ ทั้งตัวยา วิธีการเสพ รวมทั้งจุดประสงค์ในการเสพ และจากข้อมูลของกองบำบัดรักษา สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด พบว่า ตั้งแต่ปี 2533-2538 กลุ่มผู้ใช้ยาบ้า เดิมเป็นกลุ่มผู้ใช้แรงงานเป็นหลัก แล้วมีการขยายตัวไปยังกลุ่มเยาวชนวัยรุ่น ทั้งในและนอกสถานศึกษา ในปี 2538 กลุ่มนักเรียนนักศึกษาที่ใช้ยาบ้ามีมากถึง 47.2% เมื่อเทียบกับอาชีพอื่น ดังแสดงในแผนภูมิ

แผนภูมิแสดงอัตราส่วนอาชีพของผู้เข้ารับการบำบัดรักษา (ยาบ้า) ปี 2533-2538 (เปอร์เซ็นต์)



หมายเหตุ : อาชีพใช้แรงงาน ประกอบด้วย เกษตรกร รับจ้างและคนงานก่อสร้าง

จากผลสรุปของสถาบันวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศไทย ได้ประมาณการว่า มีนักเรียนนักศึกษา ในโรงเรียน/วิทยาลัย ตัดสารเสพติด รวมทั้งประเทศ จำนวน 71,888 คน คิดเป็นร้อยละ 1.75 ของจำนวนนักเรียนนักศึกษาในระบบโรงเรียน จึงเป็นเรื่องน่าห่วงอย่างยิ่งที่มีนักเรียนนักศึกษาตัดสารเสพติดเป็นจำนวนมาก ตั้งแต่ระดับประถมศึกษา จนถึงอุดมศึกษา ซึ่งอันที่จริง นักเรียนนักศึกษาที่มีอายุมากขึ้น ควรจะมีความสามารถในการปกป้องคุ้มครองตนเองดียิ่งขึ้นตามวัยที่สูงขึ้น แต่การฉกฉวยไม่เป็นเช่นนั้น จากรายงานผลการสำรวจสถานการณ์ยาบ้าในสถานศึกษา (ตุลาคม 2538-กุมภาพันธ์ 2539) ของกรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข พบว่า นักเรียนนักศึกษาระดับประถมศึกษาปีที่ 8 จนถึงระดับอุดมศึกษา มีการเสพยาบ้าในทุกระดับการศึกษา และอัตราการใช้ยาบ้าสูงสุดเป็นระดับอาชีวศึกษา คือ ในนักเรียน 100 คน ระดับอาชีวศึกษาจะมีการเสพยาบ้า 2.40 คน ระดับมัธยมศึกษา 1.07 คน ระดับอุดมศึกษา 0.19 คน และระดับประถมศึกษา 0.08 คน

และจากข้อมูลของกองบำบัดรักษา สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.) เกี่ยวกับการแพร่ระบาดของยาและสารเสพติดในกลุ่มผู้เข้ารับการบำบัดรักษาที่เป็นนักเรียนนักศึกษา ตั้งแต่ พ.ศ. 2534-2538 พบว่า ปี 2534 มีนักเรียนนักศึกษา เข้ารับการบำบัดรักษาจำนวน 743 คน ปี 2535 จำนวน 1,400 คน ปี 2536 จำนวน 3,084 คน และปี 2538 จำนวน 5,817 คน เป็นนักเรียนนักศึกษา ในระดับอาชีวศึกษา ถึง 2,270 คน ซึ่งเป็นจำนวนที่สูงมาก

ปัญหาสารเสพติดนอกจากจะสร้างความสูญเสียด้านทรัพยากรมนุษย์แล้ว ในปีหนึ่งๆ รัฐบาลต้องทุ่มเทงบประมาณจำนวนนับร้อยล้านบาทในการดำเนินงานด้านการป้องกันและแก้ไขปัญหาดังกล่าว จากรายงานของสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด ทราบว่า ปี 2536 งบประมาณ 882 ล้านบาท ปี 2537 งบประมาณ 852 ล้านบาท ปี 2538 งบประมาณ 882 ล้านบาท ปี 2539 งบประมาณ 870 ล้านบาท และปี 2540 เพิ่มขึ้นสูงถึง 1,171 ล้านบาท

นอกจากนี้ความรุนแรงของปัญหาส่งผลให้มีการศึกษา ค้นคว้า วิจัยอีกมากมาย ทั้งในด้านเกี่ยวกับองค์ประกอบและสภาพปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการติดสารเสพติด เจตคติและพฤติกรรมของผู้ติดสารเสพติด รวมถึงแนวทาง เทคนิค และวิธีการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด อาทิ

พ.ศ. 2518 พัน สงสึงแก้ว และคนอื่นๆ ได้ทำการสำรวจนักเรียนไทยติดยาและศึกษาเจตคติที่มีต่อสารเสพติด จากนักเรียน 1,508 คน เป็นชาย 1,141 คน หญิง 365 คน ในจังหวัดเชียงใหม่ นครราชสีมา และในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. มีการใช้ยาเสพติดในหมู่นักเรียนตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 เป็นต้นไป และจำนวนผู้ใช้ยาเสพติดจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ในอัตราปกติจนถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 แต่สำหรับนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิค การใช้ยาเสพติดเพิ่มสูงตั้งแต่ชั้นปีที่ 1 และเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนถึงชั้นปีที่ 5

2. จากจำนวนนักเรียนทั้งหมด มีผู้เคยใช้สารเสพติดร้อยละ 23 และร้อยละ 8 ยังคงใช้อยู่ ซึ่งจำนวนนี้เป็นนักเรียนชายถึงร้อยละ 84

พ.ศ. 2524 วุฒิ เหล่าสุนทร ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของผู้ติดสารเสพติดกับการก่ออาชญากรรม พบว่าสาเหตุของการติดสารเสพติด มีดังนี้

1. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อมหรือมีผู้ติดสารเสพติดมาอยู่กลุ่มเดียวกัน ผู้ใกล้ชิดอาจถูกชักชวนด้วยเหตุผลต่างๆ ให้ลองเสพด้วยความสมัครใจ
2. สาเหตุจากความอยากรู้อยากเห็น เยาวชนส่วนมากมักมีความคะนอง ทั้งๆ ที่รู้ว่าสารเสพติดเป็นสิ่งไม่ดี แต่ทดลองเสพเพื่อแสดงให้เห็นความเก่งกล้า เป็นการโอ้อวดโดยขาดความยั้งคิด อย่างรอบคอบ เมื่อลองบ่อยๆ เข้าก็ติดสารเสพติด
3. สาเหตุจากการทดลอง โดยอยากลองว่ารสชาติสารเสพติดเป็นอย่างไร มีความมั่นใจตนเองว่าตนเองจิตใจเข้มแข็ง เมื่อทดลองหลายครั้งก็ทำให้ติดและเลิกไม่ได้
4. สาเหตุจากการถูกหลอกลวงให้เสพสารเสพติดที่ผสมปนเปลงกับอาหาร ของขบเคี้ยว เช่น ทอฟฟี่ ลูกกวาด หรือยัดใส่บุหรี่ ผู้ผลิตหรือผู้นำเข้าก็จะหลอกลวงให้นักเรียนหรือเยาวชนเสพโดยให้เหตุผลที่น่าเลื่อมใสต่างๆ ทำให้เยาวชนเหล่านั้นสนใจและติดยาในที่สุด
5. สาเหตุจากการเชื่อผิดๆ เยาวชนมักมีความเชื่อกันว่าใช้สารเสพติดจะทำให้ช่วงระยะเวลาของการพักผ่อนมีความสุขเพราะสารเสพติดทำให้ลืมความทุกข์ ความเคร่งเครียด ความกังวลที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวัน โดยจะเริ่มจากบุหรี่ ต่อไปเป็นกัญชาและเปลี่ยนเป็นมอร์ฟินหรือเฮโรอีนในที่สุด
6. สาเหตุจากการขาดความอบอุ่นจากบิดา มารดา หรือเยาวชนที่มาจากครอบครัวที่แตกแยกหรือสภาพครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะกันเป็นประจำทุกวัน ทำให้ขาดความเอาใจใส่ต่อลูกเท่าที่ควร และทำให้เกิดความเบื่อหน่ายแก่ลูก จึงหาทางออกไปนอกบ้าน หรือกลับจากโรงเรียนแล้วไม่กลับบ้าน ไปบ้านเพื่อนหรือถูกเพื่อนที่ติดยาอยู่แล้วชักจูง ทำให้ติดสารเสพติดในที่สุด
7. สาเหตุจากการเจ็บป่วยทางกาย เยาวชนบางคนมีโรคทำให้เกิดความเจ็บปวด เช่น กระดูกหักเป็นนิ้วในโต เนื่องจากบางอย่างหรือปวดศีรษะรุนแรงเป็นประจำแต่ไม่ยอมให้แพทย์รักษาเพราะสาเหตุมาจาก อายุ กลัว หรือไม่มีเงินเพียงพอ เด็กเหล่านี้มักจะใช้ยาระงับปวดต่างๆ จนทำให้เกิดการติดยา

พ.ศ. 2525 คณะอนุกรรมการทำงานฝ่ายวิจัยของคณะกรรมการอำนวยการป้องกันและปราบปรามยาเสพติดให้โทษ กระทรวงศึกษาธิการ ได้ศึกษาสภาพปัญหาการใช้สารเสพติดของนักเรียนนักศึกษาในสถานศึกษาอาชีวศึกษาและอุดมศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ พบว่า



1. การทดลองเสพยาเสพติดครั้งแรก ส่วนใหญ่อยากลอง (38%) รองลงไปคือเพื่อความสนุกสนาน (14%) เพื่อนชวน (14%) ไม่สบายใจ (12%) ที่น้อยที่สุดคือ ถูกหลอก (0.44%)
2. ประเภทของสารเสพติดที่ทดลองครั้งแรกมากที่สุดคือ บุหรี่ (28%) รองลงไปคือ สุรา (22%) กัญชา (21%) ที่ลองเป็นส่วนน้อยคือ น้ำมันระเหย (1%) เหล้าแห้ง (1.3%) ยานอนหลับ (1.5%) ปิ่น เฮโรอีน มอร์ฟิน (2.8%)
3. สภาพการติดสารเสพติด พบว่า สารที่ใช้บ่อยมากจนถึงใช้พอกควร คือ บุหรี่ เฮโรอีน และน้ำมันระเหย
4. สารเสพติดที่แพร่ขยายและหาได้ง่ายเป็นอันดับหนึ่งคือ ยากระตุ่น (ยาบ้า ยาขยัน และยาแก้ปวด) รองลงมาคือ กัญชา เหล้าแห้ง
5. นักศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับสารเสพติดได้ถูกต้อง มีเพียงส่วนน้อยที่ขาดความรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ และมีบางคนที่รู้ว่าเป็นสิ่งผิดก็ยังใช้สารนั้นอยู่
6. ความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับการเลิกใช้สารเสพติด ส่วนใหญ่เชื่อว่าจะเลิกได้มากกว่าไม่ได้ ซึ่งเป็นทัศนคติที่ดีสำหรับผู้ที่ยังไม่เคยใช้สาร เพราะจะเป็นการชักจูงให้เกิดความไม่ระมัดระวังในการเริ่มทดลองใช้สาร
7. ปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลต่อการใช้/ไม่ใช้สาร พบว่า นักศึกษาชั้นต้นๆ มีแนวโน้มจะใช้สารเสพติดประเภทปิ่นหรือกัญชามากกว่านักศึกษาชั้นที่สูงขึ้น และการที่พ่อแม่ไม่ฝึกไปหรือไม่ใช้สารเสพติด ตลอดจนอบายมุขต่างๆ จะเป็นอิทธิพลสำคัญทำให้นักศึกษามีเจตคติที่ถูกต้อง

พ.ศ. 2530 ลาดทองใบ วุฒิภิมย์ ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับบทบาทของครอบครัวในการป้องกันสารเสพติด พบว่า เยาวชนไทยยังไม่ได้มีความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดอย่างถูกต้องและมากพอ ที่จะรู้สึกหวาดกลัวต่อพิษภัยของสารเสพติด ซึ่งเป็นผลร้ายต่อชีวิตของผู้เสพ ทั้งในปัจจุบันและอนาคต เพราะฉะนั้นการป้องกันสารเสพติดให้โทษ ควรดำเนินการดังนี้

1. บิดามารดา ผู้ปกครอง ครู และผู้เกี่ยวข้องกับเยาวชนเป็นบุคคลสำคัญที่ควรจะต้องมีความรับผิดชอบในการป้องกันสารเสพติดในเยาวชนร่วมกัน ดังนั้นบุคคลเหล่านี้จึงควรได้รับความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดทุกแง่มุม เพื่อจะได้ดูแลเยาวชนอย่างใกล้ชิด และสามารถช่วยแก้ปัญหาของเยาวชนเกี่ยวกับสารเสพติดให้โทษได้ทันที่

2. ควรจัดสารเสพติดศึกษาเข้าโครงการป้องกันสารเสพติดให้โทษ ทั้งในโรงเรียนรัฐบาลและโรงเรียนเอกชน โครงการนี้ควรครอบคลุมไปถึงเด็กระดับประถมศึกษาเพราะเด็กในวัยนี้เริ่มมีแนวโน้มที่จะมีความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลองเกิดขึ้นแล้ว ทั้งนี้ควรเน้นถึงพิษภัยของสารเสพติดจำพวกบุหรี่ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์รวมอยู่ด้วย ในการสอนให้เด็กเกรงกลัวต่อพิษภัยของสารเสพติดให้โทษ จำเป็นจะต้องอาศัยแนวความคิดในเรื่องความขัดแย้งระหว่างความหวาดกลัวกับความอยากรู้อยากเห็น และความปรารถนาที่จะเสาะแสวงหาและค้นคว้าเป็นหลักในการสอน กล่าวคือ ถ้าคนเราเกิดความหวาดกลัวมากขึ้นเท่าใด ความอยากรู้อยากเห็นและความปรารถนาที่จะเสาะแสวงหาค้นคว้าก็จะลดน้อยลงเพียงนั้น เพราะฉะนั้นถ้าเด็กได้รับทราบถึงผลหรือฤทธิ์ของสารเสพติดอย่างถูกต้องแล้ว เด็กก็จะเกิดความหวาดกลัว และไม่กล้าทดลองเพื่อหาประสบการณ์จากสารเสพติดต่อไป อนึ่ง การให้ความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด ควรจะจัดการสอนอย่างต่อเนื่องไปจนถึงการศึกษาในระดับสูง และการสอนควรพิจารณาให้เหมาะสมกับวัยของผู้เรียนด้วย
3. ควรจัดตั้งกลุ่มเครือข่าย บิดามารดา นักเรียนและนักศึกษา ทั้งระดับชุมชนและระดับชาติ กลุ่มบุคคลเหล่านี้ควรจะได้พบปะกันเป็นครั้งคราว เพื่อร่วมกันปรึกษาหารือและหาทางแก้ปัญหาเกี่ยวกับสารเสพติด นับตั้งแต่สารเสพติดจำพวกบุหรี่ และเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ตลอดถึงสารเสพติดที่มีดกกฎหมาย

พ.ศ. 2535 ศุภสมัย มณีศิริ ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อสุขภาพจิตของเยาวชนผู้ติดสารระเหย กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เยาวชนผู้ติดสารระเหยอยู่ระหว่างการควบคุมของสำนักงานคุมประพฤติ พ.ศ. 2535 จำนวน 100 คน เครื่องมือที่ใช้คือ แบบทดสอบ SCL-90 ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนผู้ติดสารระเหยที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มีปัญหาสุขภาพจิตน้อยกว่าเยาวชนผู้ติดสารระเหยที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม





ปัจจัยเอื้อต่อการใช้สารสนเทศของนักเรียนนักศึกษา ระดับอาชีวศึกษา

การที่นักเรียนนักศึกษา ระดับอาชีวศึกษา มีการใช้สารสนเทศสูงกว่าระดับอื่นๆนั้น ถ้าพิจารณาจากปัจจัยทางชีวภาพและปัจจัยสิ่งแวดล้อมของนักเรียนนักศึกษา ระดับอาชีวศึกษา จะพบว่า มีปัจจัยสำคัญที่เอื้อต่อการใช้สารสนเทศ 3 ประการ ดังนี้

1. ธรรมชาติของวัยรุ่น

นักเรียนนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในสถานศึกษาสายอาชีพ หรือที่เรียกว่าวิทยาลัยอาชีวศึกษา วิทยาลัยเทคนิค วิทยาลัยเกษตรกรรม ฯลฯ จะอยู่ในช่วงอายุ 15-20 ปี เป็นช่วงวัยรุ่นที่ผ่านพ้นจากความเป็นเด็กและก้าวเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จึงเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

ธรรมชาติของวัยรุ่น

- ต้องการอิสระเป็นตัวของตัวเอง
- ต้องการการยอมรับและยกย่อง
- ชอบทดลองประสบการณ์แปลก ๆ ใหม่ ๆ
- อารมณ์อ่อนไหว เปลี่ยนแปลงง่าย หลงง่าย เชื่อง่าย คลั่งง่าย
- สังคม คือ กลุ่มเพื่อนร่วมวัยทั้งเพศเดียวกันและต่างเพศ
- เลียนแบบผู้ที่ตนนิยมชมชอบ



กล่าวกันว่า... วัยรุ่น เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นช่วงวัยที่กำลังค้นหาเอกลักษณ์ (Identity) ของตนเอง

ปัญหาที่เกิดกับวัยรุ่นเกี่ยวกับการค้นหาตน ได้แก่

1. ไม่รู้ว่าจะค้นหาตนเองเพื่อจะเข้าใจตนเองได้อย่างไร
2. ค้นหาตนเองไม่พบ
3. ตนเองที่พบ ไม่ใช่ตนเองที่แท้จริง เช่น เป็นตนเองในความคิดฝัน เป็นตนเองในรูปแบบของเพื่อน หรือของขวัญใจวัยรุ่นที่ตนนิยม
4. มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองที่สับสน
5. ภาพของตนเองที่ได้พบ เป็นภาพที่ด้อยศักดิ์ศรี และเต็มไปด้วยความน้อยเนื้อต่ำใจ
6. ค้นหาภาพพจน์ของตนเองอย่างผิดวิธี
7. สิ่งแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ ครอบครัวยุคใหม่ ไม่ช่วยให้วัยรุ่นค้นหาตนเอง และพบ “ตนของตนเอง” ที่มั่นคงและมั่นใจในตัวเอง ในชีวิตและอนาคต

วัยรุ่นที่สามารถค้นหาตนเองคือ วัยรุ่นที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีบุคลิกภาพมั่นคง ส่วนวัยรุ่นที่ไม่อยากค้นหาตนเอง หรือค้นหาตนเองไม่พบคือ วัยรุ่นผู้มีตนอันสับสน วัยรุ่นเหล่านี้เป็นปัญหาของบ้าน สถานศึกษา และสังคม ในรายที่ร้ายแรงก็กลายเป็นอาชญากร อันธพาล ก่อความสงบสุขของสังคม หรือเป็นวัยรุ่นที่ติดสารเสพติด

2. ลักษณะบุคลิกภาพ

จากการศึกษาสำรวจพบว่า ลักษณะบุคลิกภาพบางอย่างของนักเรียนนักศึกษาอาจนำไปสู่การใช้สารเสพติดได้ง่าย เช่น จากคำตอบของนักเรียนนักศึกษาสายอาชีพบางส่วนเกี่ยวกับเหตุผลกรเลือกแนวทางการศึกษาต่อ

- ... ว่ากันว่า คนเรียนอ่อน ควรเรียนสายอาชีพ
- ... ไม่รู้จะเรียนอะไร เลยเลือกตามเพื่อน
- ... เป็นผู้หญิง แม่บอกให้เรียนพาณิชย
- ... อยากใส่กางเกงขายาวมานานแล้ว
- ... ชอบ ตั้งใจอยู่แล้ว
- ... จะได้โตเสียที
- ... อะไรก็ได้ ขอมีวิชาชีพติดตัวก็พอแล้ว
- ... เสียตาย อยากเรียนต่อ ม.4 มากกว่า แต่ฐานะทางบ้านไม่ดี

คำตอบเหล่านี้ พอจะสะท้อนให้เห็นลักษณะบางประการที่น่าสนใจของนักเรียนนักศึกษาสายอาชีพ ซึ่งมีผลผลักดันให้มีการใช้สารเสพติด ได้แก่ มีบุคลิกภาพอ่อนแอ จิตใจอ่อนไหว ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง หรือมีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ขาดการวางแผนชีวิตหรือขาดเป้าหมายของชีวิต และมีปัญหาทางเศรษฐกิจ ประกอบกับเมื่อต้องมาพบกับคำกล่าวขวัญต่างๆ จากบุคคลทั่วไปและสื่อมวลชน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้นลบ เช่น รักพวกพ้องในทางที่ผิด มีพฤติกรรมก้าวร้าว แต่งกายไม่เหมาะสม ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ ฯลฯ ยิ่งเป็นการตอกย้ำจุดอ่อน ทำให้ความภาคภูมิใจในตนเองลดต่ำลงไปอีก มองตนเองไม่มีคุณค่า และมองโลกในแง่ร้าย เป็นต้น

3. สภาพแวดล้อม

การจัดการเรียนการสอนสายอาชีพ นักเรียนนักศึกษาต้องเรียนภาคปฏิบัติปฏิบัติงานอาชีพซึ่งเป็นการใช้แรงงาน ใช้สมาธิ และความพากเพียรอย่างสูง นักเรียนนักศึกษาจึงแสวงหาสิ่งผ่อนคลายความเคร่งเครียด หรือต้องการบางสิ่งบางอย่างเป็นการกระตุ้นและเพิ่มพลังในการทำงานอย่างไม่เหน็ดเหนื่อย นักศึกษาบางกลุ่มมีความเชื่อและค่านิยมผิดๆ ว่า ลูกผู้ชายต้องลองทุกอย่างเป็นรสชาติของชีวิต สารเสพติดทุกชนิดลองได้แล้วไม่ติด นั่นคือความเป็นวีรบุรุษ บางแผนกวิชา รุ่นพี่หัดให้รุ่นน้องทดลองตั้งแต่วันรับน้องใหม่ ถ้าใครไม่ลองใครไม่กล้า ก็คือ คนที่ไม่เป็นลูกผู้ชาย สารเสพติดหลายอย่างจึงแพร่ระบาดเข้ามาในสถานศึกษาทั้ง บุหรี่ สุรา ยาบ้า กัญชา ยาแก้ปวดประสาท จนถึงเฮโรอีน

นักเรียนนักศึกษา กับ ปัญหาสารเสพติด

แพทย์หญิงอุมาพร ตรังคมบัติ ได้กล่าวถึงจุดประสงค์ที่วัยรุ่นใช้สารเสพติดว่ามีมากมาย เช่น

- เพื่อลดความเจ็บปวดทางใจ เช่น ความเศร้า กังวล ฯลฯ ทั้งนี้เพราะยาอาจจะทำให้ผู้ที่เสพยาเกิดความรู้สึกเคลิบเคลิ้ม หรือรู้สึกดีขึ้นกว่าที่เคยเป็นอยู่
- เพื่อสนองความอยากรู้อยากเห็น
- เพื่อท้าทายกฎเกณฑ์และคำสั่งของผู้ใหญ่
- เพื่อท้าทายความคิดของผู้อื่นที่ว่าการติดยานั้นเป็นอันตราย วัยรุ่นมักคิดว่าตนเองเก่งพอที่จะเอาตัวรอด ไม่มีวันเป็นทาสของยาเช่นคนอื่น ๆ
- เพื่อทำตัวเป็นผู้ใหญ่ ทั้งนี้เพราะสัญลักษณ์อย่างหนึ่งของความเป็นผู้ใหญ่ในสังคม ก็คือ การใช้สารเสพติดได้โดยไม่มีคนตำหนิ เช่น บุหรี่ สุรา เป็นต้น
- เพื่อทำให้ตนหายกลัวและมีความเชื่อมั่นในตัวเองมากขึ้น

นักเรียนนักศึกษา ที่หันไปพึ่งพาสารเสพติด เพื่อจุดประสงค์ใดก็ตาม ย่อมส่งผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ จากข้อมูลของศาลเยาวชนและครอบครัว เปิดเผยว่า สถิติคดีที่เข้าสู่การพิจารณาของศาลเยาวชนและครอบครัวทั่วประเทศ ในปี 2539 มีเยาวชนทั้งชายและหญิงกระทำความผิดกฎหมายเกี่ยวกับคดีสารเสพติดสูงถึง 9,283 คดี ซึ่งสูงเป็นอันดับหนึ่ง (ข้อมูลจากศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง) นอกจากนั้นยังมีปัญหาอาชญากรรมต่างๆ อีกมากมาย ที่เป็นผลจากปัญหาสารเสพติด

ผลกระทบจากการใช้สารเสพติดของนักเรียนนักศึกษา มีผลกระทบทั้งระยะสั้นและระยะยาว ในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ผลกระทบขึ้นอยู่กับชนิดของสารเสพติด หอบสรุปได้ดังนี้

- ผลกระทบทางด้านร่างกาย ได้แก่ พิษจากสารเสพติด อาการขาดยา เป็นต้น
- ผลกระทบทางด้านจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล ซึมเศร้า นอนไม่หลับ หลงผิด ระแวง และมีพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นต้น
- ผลกระทบทางด้านสติปัญญา ได้แก่ ความจำเสื่อม หลงลืม สมาธิไม่ดี การเรียนต่ำลง
- ผลกระทบทางด้านสังคม ได้แก่ ไม่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมกับกลุ่มเพื่อน จากการศึกษาของ Semlitz พบว่า นักเรียนนักศึกษา ที่ใช้สารเสพติดจะมีปัญหาอื่นๆ ตามมาคือ

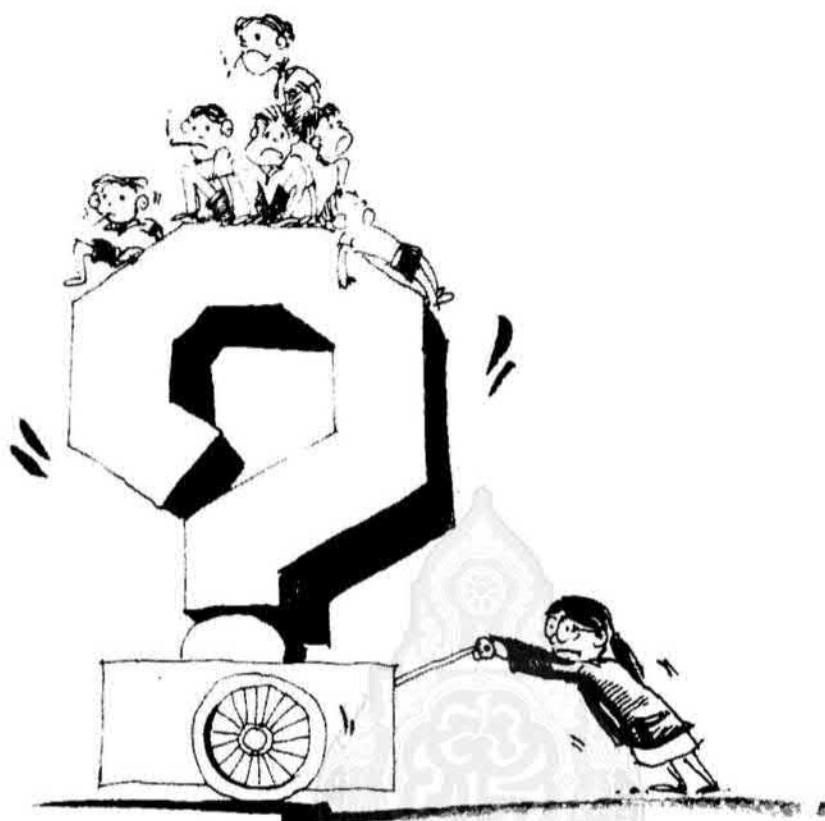


- ผลการเรียนรู้ลดลง 89%
- ขาดเรียน 75%
- ฝ่าฝืนกฎระเบียบของโรงเรียน 48%
- เป็นผู้ขายสารเสพติดในโรงเรียน 40%
- กระทำผิดกฎหมายอื่นๆ เช่น ขโมยของ 30%
- อดอาหารและหารายได้พิเศษเพื่อซื้อยา 82%

มี การคาดการณ์ว่า ในอนาคตชนิดของสารเสพติดและกลุ่มผู้ใช้สารเสพติดจะมีความหลากหลายมากขึ้น โดยอัตราการใช้สารเสพติดบางชนิดมีแนวโน้มลดลง ในขณะที่สารเสพติดบางชนิดกลับมีการใช้เพิ่มมากขึ้น เช่น กลุ่มยาแอมเฟตามีน หรือยาบ้า นอกจากนี้ยังมีแนวโน้มของการแพร่ระบาดของสารเสพติดชนิดอื่นๆ รุนแรงมากขึ้น โดยเฉพาะตัวยาประเภทดื้อออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท เนื่องจากใช้ต้นทุนการผลิตต่ำและผลกำไรที่ได้รับสูง ประกอบกับปัจจัยการพัฒนาในด้านเศรษฐกิจ สังคม อุตสาหกรรม รวมทั้งการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยวต่างๆ

เมื่อเป็นเช่นนี้ การป้องกันและแก้ไขปัญหาระบาดของสารเสพติดในสถานศึกษา จึงต้องมีการระดมสรรพกำลังจากทุกฝ่าย ร่วมมือร่วมใจป้องกันภัยสารเสพติดที่กำลังคุกคามเยาวชนไทยทุกวัย ทุกระดับการศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระดับอาชีวศึกษา

การจัดการศึกษาเพื่อแก้ปัญหาสารเสพติดที่ผ่านมา มักประสบผลสำเร็จแต่เพียงการช่วยให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ในเนื้อหาเรื่องสารเสพติดมากขึ้น ซึ่งไม่เพียงพอที่จะช่วยให้เยาวชนในสถานศึกษาพ้นภัยจากสารเสพติด ดังนั้นการจัดการศึกษาเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาระบาดของสารเสพติดในสถานศึกษา นอกจากจะให้ความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาเรื่องสารเสพติดแล้ว ควรต้องครอบคลุมในส่วนที่เป็นการพัฒนาค่านิยม เจตคติ และทักษะที่จำเป็นในการดำเนินชีวิต ตลอดจนการส่งเสริมให้รู้จักการใช้เวลาว่างอย่างเป็นประโยชน์ อันเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันที่เข้มแข็งให้กับนักเรียนนักศึกษา เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่อย่างปลอดภัยในสังคมที่มีปัญหาด้านสารเสพติด และพัฒนาตนไปในทิศทางที่ถูกต้องเหมาะสม เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณค่า ตลอดจนมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์สามารถทำคุณประโยชน์ต่อตนเอง ครอบครัวและสังคมประเทศชาติ



บทที่ 2

การใช้กระบวนการแนะแนว
เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหามหาสารเสพติด



สาเหตุการติดสารเสพติดของนักเรียนนักศึกษามีมากมาย แตกต่างกันไปแล้วแต่กลุ่มวัย และสภาพแวดล้อม การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด จึงต้องกระทำอย่างรอบคอบและครอบคลุมทุกสาเหตุ รวมทั้งคำนึงถึงองค์ประกอบต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ปัจจุบันสถานศึกษาระดับอาชีวศึกษา ได้เล็งเห็นความสำคัญที่จะต้องมีการแก้ไขปัญหานี้อย่างจริงจังและเร่งด่วน เนื่องจากนับวันจะทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ซึ่งหากจะให้ได้ผลดีจะต้องมีการผนึกกำลังจากทุกฝ่ายอย่างพร้อมเพรียงและต่อเนื่อง ดังนี้

1. ตั้งองค์กรและสถาบันทุกฝ่าย (บ้าน โรงเรียน ชุมชน) เข้าร่วมปฏิบัติการ
2. ควรมีการจัดทำแผนร่วมกันและกำหนดบทบาทความรับผิดชอบของแต่ละฝ่ายให้ชัดเจน
3. ควรกำหนดแนวทาง วิธีการและกิจกรรมเพื่อให้ผู้รับผิดชอบและผู้ปฏิบัติงานทุกฝ่ายเข้าใจ และนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ทั้งควรมีการอบรมเพิ่มพูนความรู้และประสบการณ์แก่ผู้ปฏิบัติอย่างเพียงพอ

สาเหตุและแนวทางการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

จากสถิติและผลการวิจัย พบว่า มูลเหตุของการใช้สารเสพติดของนักเรียนนักศึกษาในแต่ละกลุ่มนั้น มีต่างๆ กัน โดยสรุปแล้วจะมีสาเหตุใหญ่ 2 ประการ คือ

1. สาเหตุจากตนเอง
2. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม



1. สาเหตุจากตนเอง

1.1 การไม่มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง เกี่ยวกับเรื่องสารเสพติด จึงทำให้

■ ใช้สารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ เช่น การหาซื้อหรือการทำงานที่ต้องสูดดม สารระเหยประเภททินเนอร์ แลคเกอร์ กาวยาง เบนซิน อยู่เป็นประจำในที่ๆ ไม่มีการถ่ายเทอากาศอย่างรวดเร็ว และโดยไม่มีผ้าปิดจมูก หรือการใช้แอมเฟตามีน (ยาบ้า) เพื่อลดความอ่อน เพื่อให้งานได้ทัน การใช้ยา แก้วติดติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน

■ ถูกหลอกลวงหรือชักจูงให้เสพสารโดยการเข้าใจผิดหรือโดยไม่รู้ตัว เช่น การ ปลอมปนสารเสพติดมาในรูป เครื่องดื่ม ทอฟฟี่ อาหารต่างๆ หรือโดยรับรู้ว่าเป็นยาช่วยระงับ ความทุกข์ ความวิตกกังวล และช่วยเพิ่มความสุข เพิ่มรสชาติให้กับชีวิต

■ อยากลอง เนื่องจากเห็นคนอื่นเสพ และเห็นมีการโฆษณาต่างๆ ทำให้อยากรู้ว่า สารเสพติดชนิดนั้นๆ มีรสชาติอย่างไร

แนวทางการป้องกันในเรื่องนี้ก็คือจะต้องมีการให้ความรู้ความเข้าใจ ที่ถูกต้องแก่นักเรียนนักศึกษาเกี่ยวกับโทษภัยของสารเสพติดและวิธีการใช้สาร ต่างๆ ที่อาจก่อให้เกิดการติดได้ ตลอดจนการแพร่ระบาดของสารนั้นๆ เพื่อจะได้ ป้องกัน แก้ไขได้ถูกต้อง

การให้ความรู้ ข้อมูล เรื่องสารเสพติดนี้ หากให้ไม่ถูกวิธีจะเป็นดาบ 2 คม คือ อาจได้ผลตรงข้าม เช่น ทำให้อยากรู้ อยากลองมากขึ้น หรืออาจทำให้รู้สึกชินชา จนไม่กลัวก็ได้

1.2 การมีปัญหา ความวิตกกังวลต่างๆ แล้วไม่รู้วิธีแก้ปัญหาที่ถูกต้อง จึงหันไปใช้ สารเสพติดเพื่อให้มีเงินมากระจ่ายประสาธ สามารถลืมหรือหลบปัญหาได้ชั่วคราว ดังจะเห็นได้ว่า เมื่อผู้ใหญ่มี ปัญหาหลุ่มใจ จะดื่มสุรา สูบบุหรี่ สูบเฮโรอีน ส่วนนักเรียนนักศึกษาที่ไม่มีเงินจะซื้อสิ่งเหล่านี้ก็หันไปใช้ พวกสารระเหยแทน ซึ่งมีราคาถูกและหาได้ง่ายกว่า

แนวทางการป้องกันและแก้ไขในเรื่องนี้คือการฝึกเทคนิค การแก้ปัญหา อย่างฉลาด เช่น การแก้ไขเหตุการณ์เฉพาะหน้า การแก้ปัญหาอย่างมีระบบ มีขั้นตอน มีการถ่วงถ่วงทางเลือก การหาเหตุผล และข้อมูลประกอบการตัดสินใจ ตลอดทั้ง มีการวางแผนในการแก้ปัญหาอย่างรอบคอบ

1.3 การมีค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง เช่น สมัยก่อนมีค่านิยมว่า การสูบบุหรี่ ดีมีสุรา เป็นสัญลักษณ์แสดงความเป็นผู้ใหญ่ หรือเป็นผู้ชายเต็มตัว หรือเห็นว่าสิ่งเหล่านี้คือเครื่องมือในการช่วยให้เข้าสังคมได้ง่าย มีบางสมัยที่ผู้หญิงเรียนจบเมืองนอกนิยมสูบบุหรี่ ทำให้การสูบบุหรี่ในหมู่สตรีมีมากขึ้น ซึ่งปัจจุบันนี้หลังจากที่ได้มีการรณรงค์การไม่สูบบุหรี่อย่างต่อเนื่องได้ช่วยลดปัญหานี้ลงไปได้มาก

แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาในเรื่องนี้ก็คือ การสร้างค่านิยมที่ดีให้แก่ นักเรียนนักศึกษาใหม่ ค่านิยมที่ควรปลูกฝังก็คือ ค่านิยมที่ใช้ปัญญาเน้นในเรื่องคุณค่าแท้ เช่น ความปลอดภัย ความประหยัด และประโยชน์ระยะยาวแทนคุณค่าเทียม ที่มุ่งความสนุก สบายชั่วขณะ หรือความสุขจอมปลอม ที่อาศัยมายาสลึงลวงตาต่าง ๆ

ค่านิยมเรื่อง ความปลอดภัย ความประหยัด และประโยชน์ (ป.ป.ป.) นี้ นับว่าสำคัญ และจำเป็นมากสำหรับการสร้างชีวิตและสังคมที่มั่นคง เพราะถ้าหากคนมีค่านิยมทั้ง 3 ประการนี้ อย่างน้อยก่อนที่คนจะเลือกเสพ เลือกบริโภค อุปโภคสิ่งใด ก็จะต้องพิจารณาก่อนว่า สิ่งที่เรากำลังเสพนั่นปลอดภัย ไม่มีอันตรายต่อร่างกาย และจิตใจ และประหยัด คือ ไม่เปลืองเงินทอง เวลา หรือทรัพยากรโดยเปล่าประโยชน์ ทั้งเมื่อเสพเข้าไปแล้วจะต้องเป็นประโยชน์ ทำให้สุขภาพกาย และสุขภาพจิตดีขึ้นอีกด้วย

สำหรับค่านิยมพื้นฐานที่ควรมีก็คือ ความรักและเห็นคุณค่าในชีวิตของตน ซึ่งจะช่วยให้ นักเรียนนักศึกษา รู้จักคุ้มครองตัวเอง และมีแรงจูงใจ มีเป้าหมายที่ดีงามในชีวิต ก่อให้เกิดความเข้มแข็ง อดทน ต่ออุปสรรคต่างๆ และถ้าหาก นักเรียนนักศึกษาได้รับการเลี้ยงดูที่ดี และได้รับการปลูกฝังให้รู้จักรักและเห็นคุณค่าของผู้อื่นด้วย นอกจากจะรู้จักคุ้มครองตนเองแล้ว ยังสามารถช่วยเหลือคนอื่นได้อีกด้วย



1.4 การไม่มีพลังจิตหรือกำลังใจในการต่อสู้กับสิ่งที่เป็นอุปสรรคหรือความกดดันในชีวิต รวมทั้งการฝึกตนเองมิให้กระทำในสิ่งที่ไม่ดี ปรากฏว่ามีคนเป็นจำนวนมากที่ติดสารเสพติดเพราะความเครียด ความวิตกกังวลความเสียใจต่างๆ และเมื่อติดแล้ว คนจำนวนไม่น้อยก็อยากเลิก แต่ก็เลิกไม่ได้เพราะไม่มีพลังจิต และกำลังใจมากพอที่จะหลุดตัวเองจากความอยาก ความต้องการสารเสพติดนี้ได้

แนวทางการป้องกันและแก้ปัญหาในเรื่องนี้ก็คือ การฝึกพลังจิตและกำลังใจให้เกิดขึ้นในตนเอง และการรู้จักผ่อนคลายความเครียดไปในทางสร้างสรรค์ คือมีการพักผ่อน และการออกกำลังกายเพื่อเสริมพลังให้กับตนเอง มีการตั้งสัจจะ หรือกำหนดจุดมุ่งหมายที่จะทำในสิ่งที่ดีงามและเป็นคุณประโยชน์ และรู้เทคนิคในการผลักดันตนเองไปสู่จุดหมายนั้น

1.5 การไม่มีทักษะในด้านมนุษยสัมพันธ์และการสื่อสารกับผู้อื่น นักเรียนนักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่ติดสารเสพติด เพราะถูกเพื่อนชักชวน แล้วไม่รู้จักริธีปฏิเสธ หรืออยากให้เพื่อนยอมรับเป็นพวกเดียวกัน จึงเป็นจุดอ่อนให้กลุ่มที่แสวงหาเหยื่อสามารถชักจูงล่อมาติดกับเพื่อนมาเป็นสมาชิกสารเสพติดได้ง่าย เพราะผู้ติดสารเสพติดส่วนใหญ่ก็มีสภาวะจิตใจใกล้เคียงกัน คือ เป็นผู้มีปัญหา ขาดความอบอุ่น จากการสังเกตพบว่า เมื่อมารวมกลุ่มกันโดยมีสื่อ คือ สารเสพติดทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นเป็นพวกเดียวกันได้ง่าย

ฉะนั้นแนวทางในการป้องกันและแก้ปัญหาในเรื่องนี้ ก็คือ การฝึกทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ รู้จักหามิตรที่ดี และการรู้จักสื่อสาร พูดคุย โดยเฉพาะรู้จักปฏิเสธการชักชวนไปในทางไม่ดี เพื่อจะได้ไม่ต้องพลัดหลงเข้าไปสู่กับดักของกลุ่มติดสารเสพติด



1.8 เหนงไม่รู้จกใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนใช้สารเสพติดเพื่อแก้เหงา หรือเพิ่มรสชาติให้ชีวิต จะเห็นได้ว่าในสังคมไทยเป็นสังคมที่ต้องมีการสังสรรค์ ซึ่งอาศัยการกิน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สุรายาเมา เพื่อเพิ่มรสชาติ และเป็นสื่อเพื่อการรวมกลุ่ม มากกว่าสังคมชนชาติตะวันตกที่นิยมอยู่เงียบ ๆ กับครอบครัว และแสวงหาความเพลิดเพลินในการใช้เวลาว่าง จากการอ่านหนังสือ เล่นกีฬา ฟังดนตรี ทำงานอดิเรกต่าง ๆ

เนื่องจากสังคมไทยเป็นสังคมที่ชอบการรวมกลุ่ม และนักเรียนนักศึกษาที่ติดสารเสพติดส่วนใหญ่มีปัญหาด้านครอบครัว ขาดความอบอุ่นจากทางบ้าน หรือเข้ากับทางบ้านไม่ค่อยได้ ฉะนั้นแนวทางป้องกันและแก้ไขในเรื่องนี้ก็คือ ศูนย์เยาวชน โรงเรียน วัด หรือแหล่งสาธารณะต่าง ๆ ควรจะจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนนักศึกษา ตลอดจนประชาชนได้เข้ามารวมกลุ่มใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ไม่ว่าจะเป็นด้านนันทนาการ เช่น กีฬา ดนตรี การละเล่นต่าง ๆ หรือด้านการฝึกอาชีพ หางายได้เสริม หรือการเพิ่มพูนทางสติปัญญาและจิตใจ เช่น การเรียนพิเศษวิชาต่าง ๆ การศึกษาปฏิบัติธรรม เป็นต้น





2. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อม

สิ่งแวดล้อมก็นับว่าสำคัญมากที่จะชักนำหรือสร้างเงื่อนไขให้คนมีปัญหาเพิ่มขึ้นหรือลดลง เป็นที่ทราบกันดีว่าสังคมไทยในปัจจุบันมีสถานะที่ล่อแหลมต่อการกระตุ้นให้นักเรียนนักศึกษาก้าวเข้าไปหาสิ่งมอมเมา สิ่งชั่วร้ายในทางเสื่อม เพียงเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินของตนเองและกลุ่ม ขาดการเอาใจใส่จากผู้ใหญ่ทั้งในครอบครัว สังคมที่แวดล้อม และแม้แต่การป้องกันการจับกุมผู้กระทำความผิดและประพฤติมิชอบทั้งหลาย โดยเจ้าหน้าที่ของรัฐก็ยังมีช่องว่างที่เปิดโอกาสให้มีผู้กระทำความผิด

นอกจากสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยสารเสพติดชนิดต่างๆ (ซึ่งหาง่ายขายคล่อง) อันเป็นสิ่งดึงดูดให้เสพติดโดยสะดวกแล้ว ยังมีสิ่งผลักดัน ซึ่งได้แก่บรรยากาศแห่งความแออัดยัดเยียดในที่อยู่อาศัย การคมนาคม การแออัด แข่งขัน เร่งรีบ เร่งรัดในการทำงาน การย่ำแย่ปลูกเร้าของสื่อมวลชนที่เสนอสินค้าให้บริโภคอุปโภคในรูปแบบต่างๆ ทำให้คนเกิดความต้องการและเกิดความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจมากยิ่งขึ้น ผลักดันให้คนต้องหาทางออกโดยวิธีการต่างๆ เช่น การหลีกเลี่ยงหลบปัญหา โดยการทำให้มึนเมา หรือการมีความสุขอย่างฉาบฉวยแม้เพียงชั่วขณะ หรืออาจใช้สารที่ทำให้ทำงานได้ทนแข่งกับเวลา ยิ่งกว่านั้นสังคมเล็กๆ ของนักเรียนนักศึกษาคือ บ้านและโรงเรียน บางแห่งก็เปรียบเสมือนนรกเพราะก่อให้เกิดความร้อนทั้งกายและใจ โดยเฉพาะในแหล่งเสื่อมโทรมนั้นจะมีลักษณะเช่นนี้ปรากฏชัดมาก จึงไม่น่าสงสัยเลยว่าทำไมนักเรียนนักศึกษาในแหล่งเสื่อมโทรมจึงติดสารเสพติดได้ง่ายและมากกว่าแหล่งอื่น

แนวทางป้องกันแก้ไขในเรื่องนี้ก็คือ ผู้บริหารองค์กรต่างๆ ผู้นำชุมชนและสื่อมวลชน ซึ่งเป็นผู้มีบทบาทและกำลังเหนือกว่าประชาชนทั่วไป จะต้องหันมาร่วมมือประสานงานกัน เพื่อสร้างแนวร่วม ตั้งจิตสำนึกและพลังมวลชนให้เข้ามาเกาะกลุ่มต้านกระแสไหลบ่าหรือการระบาดของสารเสพติดมิให้กระจายออกไปทำลายกลุ่มคนที่ยังไม่เสพติด และจะต้องเฝ้าระวังรักษาผู้ที่เสพติดแล้วให้หายขาด ซึ่งการเฝ้าระวังรักษานี้ อาจมีการจัดชุมชนบำบัดเพื่อเป็นสิ่งแวดล้อมใหม่ และมีเทคนิควิธีการที่เข้าถึงจิตใจของผู้ติดยาได้ลึกซึ้งขึ้น พร้อมทั้งการฝึกทักษะชีวิตที่จำเป็นในการนำไปต่อสู้กับโลกแห่งความจริงอย่างมั่นคง นอกจากนี้บ้านและโรงเรียนต้องปรับปรุงให้เป็นสถานที่น่าอยู่และอบอุ่น มีความรักและความเข้าใจ พร้อมทั้งจะให้ภัยช่วยเหลือกัน เป็นแหล่งหลบภัยที่พร้อมจะต้อนรับการกลับมาอย่างบอบช้ำของสมาชิกได้โดยไม่ซ้ำเติม

การใช้กระบวนการแนะแนว เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาระบบสุขภาพจิต

ปากที่พบว่าปัญหาด้านจิตใจ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้นักเรียนนักศึกษาใช้สารเสพติดและนำไปสู่การแสดงออกทางพฤติกรรมในลักษณะต่างๆ เพื่อขัดแย้งหรือเรียกร้องความสนใจหรือหลบหนีปัญหา การป้องกันและแก้ไขปัญหาระบบสุขภาพจิตจะได้ผลต้องแก้ที่สาเหตุ คือ จิตใจ ซึ่งตรงกับหลักการของการแนะแนวที่เชื่อว่า “พฤติกรรมทั้งหลายย่อมมีสาเหตุ” ดังนั้นการแนะแนวจึงสามารถนำมาใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาระบบสุขภาพจิตได้ ทั้งนี้เพราะ “การแนะแนวเป็นกระบวนการช่วยเหลือบุคคล ที่มุ่งพิจารณาจากสาเหตุเป็นสำคัญ จากนั้นจึงดำเนินการให้ความช่วยเหลือตามสภาพปัญหานั้นๆ โดยมีเป้าหมายสำคัญ คือ ช่วยบุคคลให้ช่วยตนเองได้” เพื่อให้บุคคล

- รู้จักและเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง
- รู้จักและเข้าใจสภาพแวดล้อมรอบตน
- สามารถคิดและตัดสินใจเลือกได้อย่างถูกต้องเหมาะสม
- สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การใช้กระบวนการแนะแนว มี 3 ลักษณะ

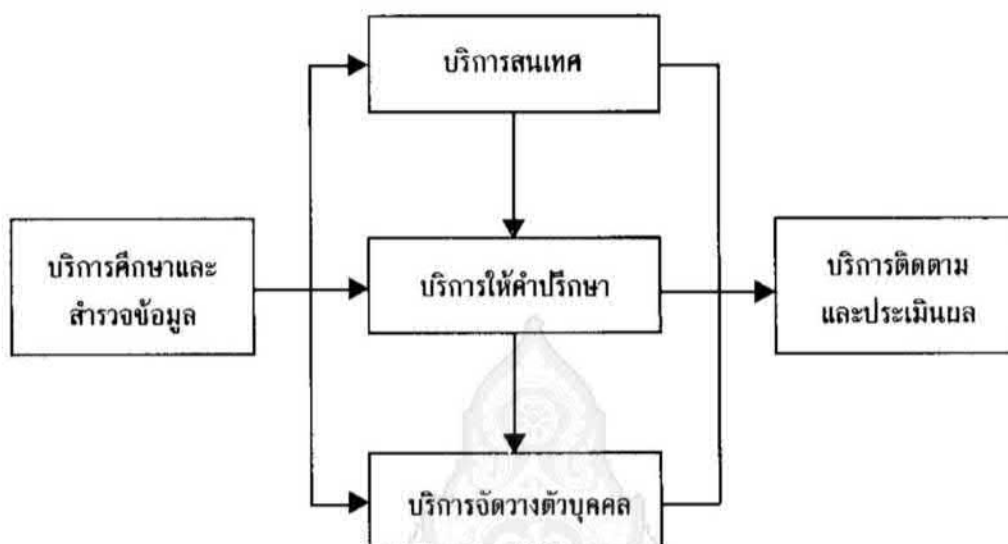
1. ส่งเสริมและพัฒนาบุคคล (Developmental Approach)
2. ป้องกันปัญหาที่จะเกิดขึ้นกับบุคคล (Preventive Approach)
3. ช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้น (Curative Approach)

ปรัชญาของการแนะแนว

1. บุคคลแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม อารมณ์ สติปัญญา ความสนใจ ความสามารถ ความถนัด และเจตคติ
2. บุคคลเป็นทรัพยากรที่มีค่าและมีศักยภาพแฝงอยู่ในตน ควรพัฒนาให้เจริญขึ้นทุกด้าน
3. บุคคลมีการเปลี่ยนแปลงในทุกด้าน การเปลี่ยนแปลงจะเป็นไปด้วยดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับปัจจัยและสาเหตุการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ
4. พฤติกรรมทุกอย่างของบุคคลย่อมมีสาเหตุ การที่บุคคลแสดงออกอย่างใดหรือเป็นเช่นใด ย่อมเกิดจากตนเองและสิ่งแวดล้อมเป็นเหตุ
5. บุคคลย่อมมีศักดิ์ศรีและต้องการการยอมรับซึ่งกันและกัน
6. ธรรมชาติของคนย่อมอยู่ร่วมกันเป็นสังคม จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์และพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

ขอบข่ายของการแนะแนว

การแนะแนวมีขอบข่ายงาน 5 บริการ ซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันอย่างเป็นกระบวนการต่อเนื่อง ดังนี้



แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหารสชาติ

จากขอบข่ายของการแนะแนว นำมากำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหารสชาติ ดังนี้

1. บริการศึกษาและสำรวจข้อมูลเป็นรายบุคคล (Individual Inventory Service)

การศึกษาและสำรวจข้อมูลเกี่ยวกับตัวนักเรียนนักศึกษาทั้งในด้านส่วนตัว ลักษณะนิสัย สภาพชีวิตความเป็นอยู่และเจตคติ ฯลฯ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการรู้จักและให้การช่วยเหลือ นักเรียนนักศึกษา และให้นักเรียนนักศึกษาสำรวจตนเอง เพื่อให้รู้จักตนเอง ยอมรับและเห็นคุณค่าในตนเอง

2. บริการสนเทศ (Information Service)

ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะและโทษภัยของสารเสพติดชนิดต่างๆ อย่างหลากหลายวิธี เพื่อป้องกันการถูกหลอกลวง ชักจูง หรือการใช้สารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์และเป็นการสร้างแรงจูงใจในทางสร้างสรรค์

3. **บริการให้คำปรึกษา (Counseling Service)**

เป็นการคลี่คลายปัญหา ความคับข้องใจ ความวิตกกังวล ให้นักเรียนนักศึกษาได้เข้าใจชีวิต เข้าใจปัญหา รู้จักแก้ปัญหาอย่างฉลาด และรู้จักตัดสินใจด้วยตนเอง

4. **บริการจัดวางตัวบุคคล (Placement Service)**

การจัดกิจกรรมและอำนวยความสะดวกต่างๆ เพื่อเป็นการส่งเสริมสนับสนุนให้นักเรียนนักศึกษาได้รับการฝึกฝนประสบการณ์ ในการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง

5. **บริการติดตามและประเมินผล (Evaluation Service)**

คือการติดตามและประเมินผลการดำเนินงานที่ผ่านมาว่าได้ผลอย่างไร เป็นที่น่าพอใจหรือควรปรับแก้ประการใด

หลักการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาระบบสุขภาพจิต

1. **มีการระดมพลังจากทุกฝ่ายทั้งในและนอกโรงเรียน/วิทยาลัย**

ปัญหาการใช้สารเสพติดเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับบุคคลทุกฝ่าย ฉะนั้นการที่ต่างคนต่างทำย่อมจะไม่ได้ผล จึงต้องมีการนั่งถกกันจากทุกฝ่ายร่วมมือกัน (ตามบทบาทหน้าที่)

2. **มีแผนงานและยุทธศาสตร์ที่ดีและครอบคลุมองค์ประกอบทุกด้าน**

ปัญหาการใช้สารเสพติดเป็นปัญหาที่มีความละเอียดอ่อนซับซ้อน มีสาเหตุมากมายตามความแตกต่างของบุคคลและสภาพแวดล้อม ฉะนั้นจึงควรมียุทธศาสตร์หรือรูปแบบที่ครอบคลุมกิจกรรมทั้งในการป้องกันและแก้ไขได้ทุกสาเหตุ มีการวางแผนและกำหนดแนวทางในการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ ชัดเจน สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้

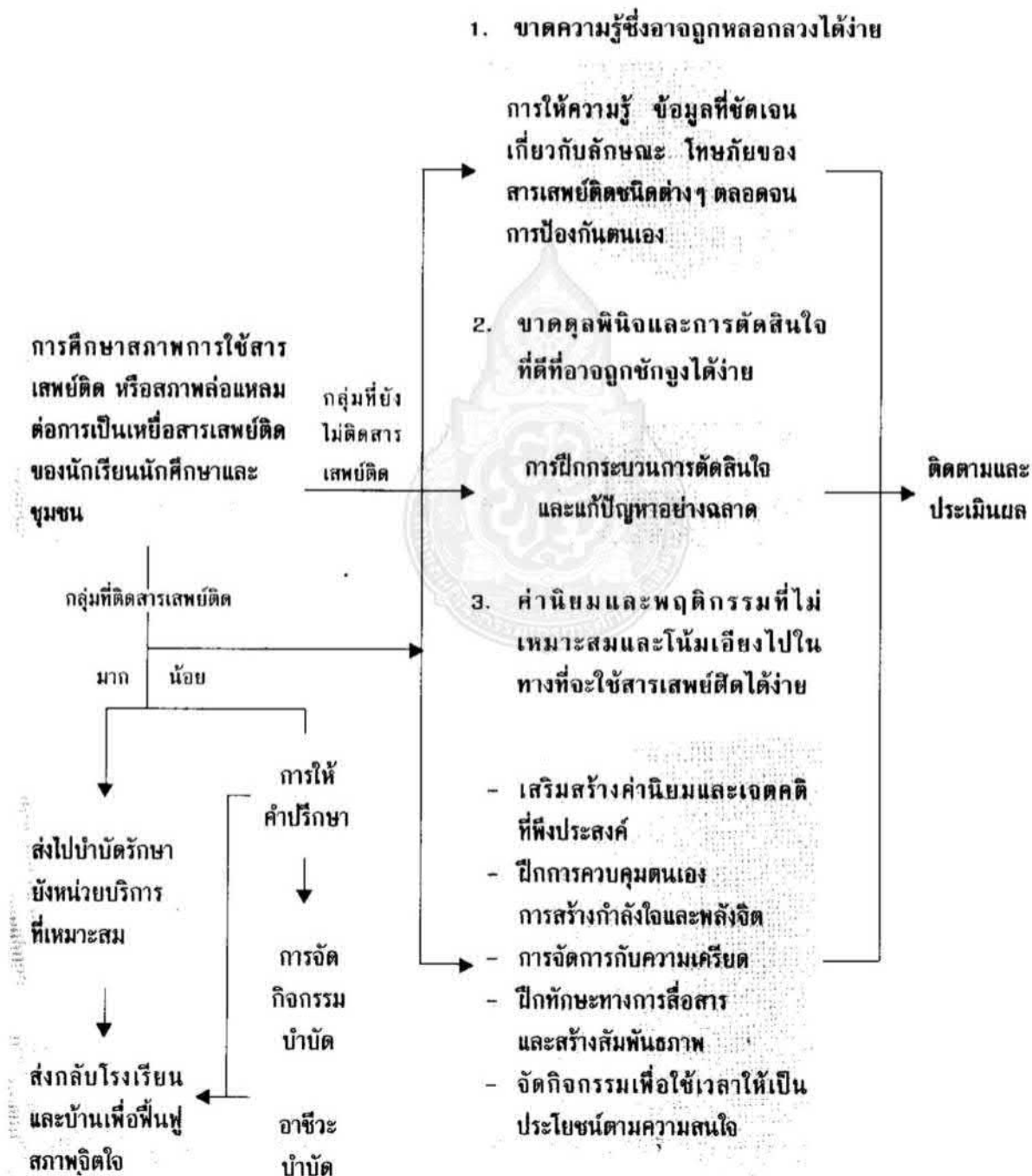
3. **มีบุคลากรที่มีคุณภาพ**

การดำเนินงานเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาระบบสุขภาพจิตจะบรรลุได้นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ปฏิบัติงานจะต้องมีความรู้และเทคนิคระดับที่ลึกซึ้ง ฉะนั้นจึงต้องมีคู่มือการปฏิบัติงาน และมีการฝึกเทคนิคที่จำเป็นต่ออาชีพหลักวิชา เช่น การให้คำปรึกษา ทักษะการแก้ปัญหา การสร้างค่านิยม การสร้างพลังจิต การจัดการกับความเครียด การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ เป็นต้น

รูปแบบการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาระบบสุขภาพจิต

1. มีการปฏิบัติงานที่ครบทุกขั้นตอนของบริการแนะแนวทั้ง 5 บริการ
2. ครอบคลุมทั้งด้านการป้องกันและแก้ไข
3. ผ่านกิจกรรมทั้งในและนอกโรงเรียน/วิทยาลัย
4. บุคลากรทุกฝ่ายมีส่วนร่วม

โครงสร้าง รูปแบบการแนะแนว เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด



จากโครงสร้างรูปแบบการแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติด อธิบายตามขั้นตอนได้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ► ศึกษาและสำรวจข้อมูล

มีการศึกษาสภาพการใช้สารเสพติดหรือสภาพแวดล้อมต่อการตกเป็นเหยื่อสารเสพติดของนักเรียนนักศึกษา เพื่อตรวจสอบว่านักเรียนนักศึกษามีการใช้สารเสพติดหรือไม่ หรือมีแนวโน้มที่อาจจะตกเป็นเหยื่อของสารเสพติด วิธีการศึกษา อาจใช้แบบสอบถาม แบบทดสอบ การสังเกต พฤติกรรม การสัมภาษณ์ ฯลฯ

ขั้นที่ 2 ► จำแนกกลุ่มนักเรียนนักศึกษา

1. กลุ่มที่ติดสารเสพติดมาก
2. กลุ่มที่ติดสารเสพติดน้อย
3. กลุ่มที่ไม่ติดสารเสพติด

ขั้นที่ 3 ► ดำเนินการ

ดำเนินการให้ความช่วยเหลือตามลักษณะอาการ คือ

- กลุ่มที่ติดสารเสพติดมาก ส่งไปบำบัดรักษายังหน่วยการบริการที่เหมาะสมและส่งกลับสถานศึกษาหรือบ้านเพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจ รวมทั้งสร้างภูมิคุ้มกันมิให้หันไปใช้สารเสพติดอีก
- กลุ่มที่ติดสารเสพติดน้อย ให้คำปรึกษาเพื่อช่วยเหลือและแนะนำให้เลิกเสพยาเสพติด เช่น จัดกิจกรรมบำบัด กิจกรรมอาชีพบำบัดหรือชุมชนบำบัด เสริมสร้างความมั่นคงทางจิตใจ จากนั้นจึงส่งกลับสถานศึกษาหรือบ้านเพื่อฟื้นฟูสภาพจิตใจ และสร้างภูมิคุ้มกันมิให้ใช้สารเสพติดอีก
- กลุ่มที่ไม่ติดสารเสพติด สำหรับกลุ่มนี้จัดเป็นกลุ่มเป้าหมายสำคัญ ที่จะต้องสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อเป็นการป้องกันมิให้ใช้สารเสพติด ซึ่งสามารถกระทำได้ ดังนี้
 1. การให้ความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับลักษณะและโทษภัยของสารเสพติดชนิดต่างๆ ตลอดจนการป้องกันตัวเอง
 2. การฝึกฝนกระบวนการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างฉลาด
 3. เสริมสร้างค่านิยมและเจตคติที่พึงประสงค์
 4. ฝึกการควบคุมตนเอง การสร้างกำลังใจและพลังจิต
 5. การจัดการกับความเครียด
 6. ฝึกทักษะทางการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพ
 7. จัดกิจกรรมเพื่อใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ตามความสนใจ

ขั้นที่ 4 ► ติดตามและประเมินผล

ติดตามประเมินผลการดำเนินงานทุกกิจกรรมอย่างเป็นระบบ เพื่อนำผลมาใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงและพัฒนาการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหาสารเสพติดให้บรรลุเป้าหมายสูงสุด



บทที่ 3

การจัดกิจกรรมแนะแนว
เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาระดับอาชีวศึกษา





สถานศึกษาในระดับอาชีวศึกษามีการจัดการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นวิชาชีพ เพื่อให้ให้นักศึกษานำไปประกอบอาชีพเลี้ยงตัวเอง ทั้งในลักษณะการรับราชการ รัฐวิสาหกิจ งานบริษัทเอกชนและสร้างงานอิสระของตนเอง โดยแยกกลุ่มประเภทวิชาออกเป็นลักษณะใหญ่ๆ 5 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มช่างอุตสาหกรรม
2. กลุ่มคหกรรมศาสตร์
3. กลุ่มบริหารธุรกิจ
4. กลุ่มศิลปหัตถกรรม
5. กลุ่มเกษตรกรรม

ประเภทของสถานศึกษาระดับอาชีวศึกษาในสังกัดกรมอาชีวศึกษา แบ่งได้เป็น 7 ประเภทคือ

1. วิทยาลัยเทคนิค
2. วิทยาลัยอาชีวศึกษา
3. วิทยาลัยเกษตรกรรม
4. วิทยาลัยสารพัดช่าง
5. วิทยาลัยการอาชีพ
6. วิทยาลัยช่างต่อเรือ
7. วิทยาลัยเทคนิคอุตสาหกรรมสิ่งทอ

หลักสูตรของการศึกษาในระดับอาชีวศึกษา มีหลายหลักสูตรทั้งระยะสั้นระยะยาว เช่น

- หลักสูตรวิชาชีพระยะสั้น (80 ชั่วโมง และ 1 ปี)
- หลักสูตรระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)
- หลักสูตรระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)
- หลักสูตรระดับปริญญาตรี



การที่จะให้นักเรียนนักศึกษาในสถานศึกษาระดับอาชีวศึกษา ปลอดภัยจากสารเสพติด โดยใช้กระบวนการแนะแนวเป็นหลักในการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาระบบสารเสพติดนั้น สามารถดำเนินการได้หลากหลายลักษณะ ทั้งในและนอกห้องเรียน ในเวลาเรียนและนอกเวลาเรียน ซึ่งอาจมีแนวทางในการดำเนินงาน ดังนี้

แนวทางการดำเนินงานแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาระบบสารเสพติดระดับอาชีวศึกษา

1. จัดตั้งคณะกรรมการ หรือคณะทำงานในระดับโรงเรียน/วิทยาลัย เพื่อดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหาระบบสารเสพติด พร้อมทั้งกำหนดบทบาท หน้าที่ และโครงสร้างการประสานงานทั้งในและนอกโรงเรียน/วิทยาลัย
2. จัดอบรมอาจารย์ที่ปรึกษา ให้ทราบถึงบทบาทหน้าที่ รู้และเข้าใจความต้องการของวัยรุ่น และฝึกการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนนักศึกษาเป็นเบื้องต้นได้ อาจารย์ที่ปรึกษาควรเป็นกันเองกับนักเรียนนักศึกษา เป็นที่พึ่งและแบบอย่างที่ดีให้นักเรียนนักศึกษาได้
3. จัดชั่วโมง Home Room ให้อาจารย์ที่ปรึกษาได้เข้าพบนักเรียนนักศึกษาในปกครอง ภาคเรียนละ 4-5 ครั้ง หรือเดือนละ 1 ครั้ง โดยมีกิจกรรมให้นักเรียนนักศึกษาได้เรียนรู้และตระหนักถึงพิษภัยของสารเสพติด ฝึกการตัดสินใจ การแก้ปัญหา การปฏิเสธ สร้างเสริมค่านิยมที่ดีสำหรับเยาวชนยุคใหม่ที่ไม่ต้องพึ่งพาสารเสพติด
4. บูรณาการหรือสอดแทรกด้านความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับสารเสพติดในชั่วโมงสุขศึกษาและภาษาไทย ฝึกกระบวนการตัดสินใจ แก้ปัญหา ในการเรียนหรือปฏิบัติการวิชาช่าง และฝึกการรู้จักทำงานเป็นกลุ่ม ภาวะความเป็นผู้นำในการจัดกิจกรรมชมรมวิชาชีพ เป็นต้น
5. จัดโครงการกิจกรรมพิเศษ ในโอกาสสำคัญเช่น วันเยาวชน (18 กันยายน) วันต่อต้านยาเสพติด (26 มิถุนายน) สัปดาห์ต่อต้านโรคเอดส์ มีการจัดนิทรรศการ ประกวด คำขวัญ เรียงความ กล่าวสุนทรพจน์ และได้อาชีพ ฯลฯ การประกวด การแข่งขัน เป็นการกระตุ้นให้นักเรียนนักศึกษาเกิดความกระตือรือร้น และเป็นการสร้างแรงจูงใจ
6. การส่งเสริมสนับสนุนให้นักเรียนนักศึกษาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในลักษณะของกิจกรรมชมรม หรือกิจกรรมพิเศษนอกโรงเรียน เช่น มีการประกวดไฟลั๊กของ ดนตรีไทย ประกวดร้องเพลง ประกวดนาฏศิลป์และการแสดงละครเวที กิจกรรมเหล่านี้เป็นที่สนใจของนักเรียนนักศึกษา และเป็นการเปิดโอกาสให้นักเรียนนักศึกษาได้แสดงออก

นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมที่ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้านอื่น เช่น การเล่นกีฬาทุกประเภท การปลูกต้นไม้ การออกค่ายอาสาพัฒนา รวมทั้งกิจกรรมลูกเสือก็เป็นกิจกรรมที่ช่วยเสริมทั้งความรู้ ความคิด และพัฒนาความเจริญงอกงามทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ให้นักเรียนนักศึกษาได้เป็นอย่างดี

การจัดตั้งคณะกรรมการ/คณะทำงานดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ในสถานศึกษา

1. โครงสร้างคณะกรรมการ/คณะทำงาน ประกอบด้วยผู้บริหารสถานศึกษา ผู้ช่วยผู้บริหาร หัวหน้าฝ่าย หัวหน้างาน และครู-อาจารย์ ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ซึ่งอาจมีบุคคลภายนอกเข้าร่วมเป็นคณะกรรมการ/คณะทำงานตามที่เห็นสมควร

ตัวอย่างโครงสร้างคณะกรรมการ/คณะทำงาน

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. ผู้บริหารสถานศึกษา | ประธานกรรมการ |
| 2. ผู้ช่วยผู้บริหารสถานศึกษาฝ่ายวิชาการ | รองประธานกรรมการ |
| 3. ผู้ช่วยผู้บริหารสถานศึกษาฝ่ายการวางแผนพัฒนา | รองประธานกรรมการ |
| 4. ผู้ช่วยผู้บริหารสถานศึกษาฝ่ายส่งเสริมการศึกษา | รองประธานกรรมการ |
| 5. หัวหน้างานปกครอง | กรรมการ |
| 6. หัวหน้างานกิจกรรม | กรรมการ |
| 7. หัวหน้างานประชาสัมพันธ์ | กรรมการ |
| 8. หัวหน้าแผนกวิชา | กรรมการ |
| 9. อาจารย์ผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด | กรรมการ |
| 10. ผู้ช่วยผู้บริหารสถานศึกษา ฝ่ายกิจการนักเรียนนักศึกษา | กรรมการและเลขานุการ |
| 11. หัวหน้างานแนะแนวอาชีพและจัดหางาน | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

2. บทบาทหน้าที่ แต่ละสถานศึกษากำหนดบทบาทหน้าที่ของคณะกรรมการ/คณะทำงาน ตามความต้องการและเหมาะสม เช่น

1. วางแผนงานและโครงการแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา
2. ประสานงานการดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ทั้งภายในและนอกสถานศึกษา รวมทั้งคณะทำงานเฉพาะกิจ
3. ส่งเสริม สนับสนุน นิเทศ ติดตามและประเมินผล
4. รายงานผลการดำเนินงานให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องรับทราบ

การจัดกิจกรรม เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ระดับอาชีวศึกษา มี 3 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 ► การศึกษาและสำรวจข้อมูล

ขั้นตอนที่ 2 ► การจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ประกอบด้วย 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ความรู้ ความเข้าใจ

ส่วนที่ 2 การฝึกกระบวนการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างฉลาด

ส่วนที่ 3 การเสริมสร้างค่านิยม เจตคติ และการฝึกทักษะด้านต่างๆ

- การเสริมสร้างค่านิยมและเจตคติ
- การฝึกทักษะการควบคุมตนเอง การสร้างกำลังใจและพลังจิต
- การจัดการกับความเครียด
- การฝึกทักษะ การสื่อสาร
- การใช้เวลาให้เป็นประโยชน์

ส่วนที่ 4 โครงการพิเศษ

ขั้นตอนที่ 3 ► การติดตามและประเมินผล

**ตัวอย่าง แผนการจัดกิจกรรมแนะแนว
เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ระดับอาชีวศึกษา**

ประเภท	ชื่อกิจกรรม	จำนวน เวลา	การปฏิบัติ			
			ชั่วโมง โฮมรูม	กิจกรรม ลูกเสือ-เนตรนารี	บูรณาการใน วิชาที่เกี่ยวข้อง	กิจกรรม ชมรมวิชาชีพ
การศึกษาและสำรวจข้อมูล	ก่อนดำเนินโครงการ หรือต้นปีการศึกษา					
ความรู้ ความเข้าใจ	รู้ได้ประโยชน์ เหยื่อ	1 คาบ 1 คาบ	/		/	
การตัดสินใจและแก้ปัญหา อย่างฉลาด	รถที่ฉันอยากเป็น คิดก่อนทำ	1 คาบ 1 คาบ	/			
การเสริมสร้างค่านิยม เจตคติ และการฝึกทักษะ ด้านต่าง ๆ						
● เสริมสร้างค่านิยม และเจตคติ	มองตน ดาวประจำตัว มุมมอง ใครถูก ใครผิด	1 คาบ 1 คาบ 1 คาบ 1 คาบ	/			/
● การควบคุมตนเอง การสร้างกำลังใจ และพลังจิต	สู่ทางฝัน พิชิตใจ สัญญาใจ กำลังใจ ไดอารี่	1 คาบ 1 คาบ 1 คาบ 1 คาบ 1 คาบ	/	/	/	/
● การจัดการกับความเครียด	ช่วยตนคลายเครียด	1 คาบ	/			
● การสื่อสาร	บัดดี้ อย่าดีกว่า เพื่อนเพื่อเพื่อน	1 คาบ 1 คาบ 1 ภาคเรียน		/		/
● เวลาเป็นของมีค่า	นั้นหนการ ภาษาพาไป ตลาดนัดรวมใจ	} ← ตามความเหมาะสม →				
โครงการพิเศษ	อบรมอาจารย์ที่ปรึกษา รณรงค์ต่อต้านสารเสพติด ชมรมคนกล้า กีฬาเพื่อสุขภาพ		กิจกรรมนอกห้องเรียน			

1

การศึกษาและสำรวจข้อมูล





การศึกษาและสำรวจข้อมูล เป็นขั้นตอนแรกในการจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อป้องกันและแก้ไข
ปัญหาสารเสพติดในสถานศึกษา ระดับอาชีวศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายและวิธีการดำเนินการ ดังนี้

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อศึกษาและสำรวจสภาพการใช้สารเสพติดหรือสภาพอ่อนแอต่อการเป็นเหยื่อสารเสพติด
ของนักเรียนนักศึกษา
2. เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาและสำรวจไปใช้ในการกำหนดแนวทางการดำเนินงานป้องกัน
และแก้ไขปัญหาสารเสพติดในสถานศึกษา

แนวดำเนินการ

1. ผู้รับผิดชอบ อาจเป็นฝ่ายกิจกรรมนักเรียนนักศึกษา ฝ่ายแนะแนว และอาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
กันกำหนดวิธีการศึกษาและสำรวจข้อมูล

วิธีการศึกษาและสำรวจข้อมูล ทำได้หลายวิธี เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์
การใช้แบบสำรวจ แบบสอบถาม หรือแบบทดสอบต่างๆ เป็นต้น

2. จัดทำแบบศึกษาและสำรวจข้อมูล โดยมีเนื้อหาครอบคลุมสิ่งต่อไปนี้
 - ข้อมูลเกี่ยวกับตัวนักเรียนนักศึกษา
 - ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม ซึ่งได้แก่ สภาพครอบครัว ชุมชนและสถานศึกษา

ข้อมูลเกี่ยวกับตัวนักเรียนนักศึกษา เช่น

- สุขภาพ
- อารมณ์และลักษณะนิสัย
- การอบรมเลี้ยงดู และสัมพันธภาพในครอบครัว
- ผลการเรียนรู้
- ค่านิยมและเจตคติ
- วิถีชีวิตแบบเสี่ยง ได้แก่ การคบเพื่อน การใช้ย่ำเงิน การใช้เวลาว่าง การพักผ่อนนอน
หลับ การปฏิบัติตนเมื่อประสบความสำเร็จ/ล้มเหลว เป็นต้น

ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพแวดล้อม

สภาพทางบ้าน เช่น

- สภาพที่ตั้งอยู่ใกล้แหล่งอบายมุขหรือไม่ สภาพบ้านชนให้น้ำอยู่อาศัยเพียงใด
- รายได้ของครอบครัวเพียงพอต่อการดำรงชีพเพียงใด
- การอบรมเลี้ยงดูและสัมพันธภาพของบุคคลในครอบครัวเป็นเช่นใด มีความอบอุ่นเข้าใจกันหรือไม่
- กิจกรรมร่วมกันในบ้านมีบ้างหรือไม่ และแต่ละคนได้ปฏิบัติตามบทบาทในฐานะ ลูก พ่อแม่ พี่น้อง เหมาะสมหรือไม่
- บุคคลในบ้านมีใครใช้สารเสพติดชนิดใดบ้าง มากน้อยเพียงใด โดยเฉพาะหัวหน้าครอบครัว มีเจตคติและพฤติกรรมเช่นใดต่อการใช้สารเสพติด

สภาพชุมชน เช่น

- สภาพทางเศรษฐกิจ ได้แก่ อาชีพ รายได้ ของคนในชุมชน ว่าเพียงพอแก่การยังชีพเพียงใด มีมิถุนาชีพและผู้นำสารเสพติดหรือไม่ มากน้อยเพียงใด
- สภาพทางสังคมและวัฒนธรรมประเพณีท้องถิ่น ได้แก่ สิ่งยึดเหนี่ยว จุดรวม ความศรัทธา ความเชื่อ ความสนใจของกลุ่มคน กิจกรรมการใช้เวลาว่าง การสังสรรค์ การรวมกลุ่มของคนในสังคมเป็นอย่างไร
- บทบาทของวัด สามารถเป็นที่พึ่งของชุมชนได้หรือไม่
- บทบาทของผู้บริหารและผู้นำชุมชน เช่น เทศมนตรี กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ตำรวจ มีความรับผิดชอบ และปฏิบัติหน้าที่เข้มแข็งเพียงใด

สภาพโรงเรียน/วิทยาลัย เช่น

- สภาพที่ตั้ง อยู่ใกล้แหล่งอบายมุขหรือไม่ สภาพทั่วไปให้ความร่มรื่น สะอาด ปลอดภัย น้ำอยู่หน้าเรียนเพียงใด มีมุมลับตาที่จะเป็นที่มั่วสุมทำสิ่งไม่ดีได้ง่ายหรือไม่
- การปกครอง ให้บรรยากาศแห่งความอบอุ่น ความเข้าใจ ความเป็นมิตร ความผูกพัน มากน้อยเพียงใด
- วิธีการสอน ทำให้นักเรียนนักศึกษามีความสนใจ สนุกในการเรียนรู้ ได้รับประสบการณ์ที่จำเป็นและช่วยให้นักเรียนนักศึกษาเกิดความภูมิใจ มั่นใจ ฉลาดในการคิดพิจารณา และตัดสินใจสิ่งต่างๆ เพียงใด
- โรงเรียน/วิทยาลัยได้จัดกิจกรรมและทางเลือกต่างๆ ได้หลากหลายมากพอที่จะสนองความสนใจ ความต้องการที่แตกต่างกันของนักเรียนนักศึกษาได้มากน้อยเพียงใด

ตัวอย่างและรายละเอียดเกี่ยวกับการศึกษาและสำรวจข้อมูล ดูที่เล่มคู่มือการบริหาร การใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา

3. เก็บข้อมูลนักเรียนนักศึกษา ทั้งนี้ควรแจ้งให้นักเรียนนักศึกษาทราบถึงจุดหมายของการศึกษาและสำรวจ เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาจะได้ให้ข้อมูลตามความเป็นจริง
4. วิเคราะห์และแปลผลข้อมูลที่ได้รับ
5. นำผลที่ได้รับจากการวิเคราะห์และแปลผลมาใช้ในการจัดกลุ่มนักเรียนนักศึกษา จากนั้นจึงวางแผนและจัดกิจกรรมแนะแนวให้เหมาะสมสอดคล้องกับกลุ่ม
6. เก็บรวบรวมข้อมูลทั้งหมดเป็นความลับ



2

การจัดกิจกรรมแนะแนว เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาระบบสุขภาพจิต

- ส่วนที่ 1 ► ความรู้ ความเข้าใจ
- ส่วนที่ 2 ► การตัดสินใจและแก้ปัญหาย่างฉลาด
- ส่วนที่ 3 ► การเสริมสร้างค่านิยม เจตคติ
และการฝึกทักษะด้านต่าง ๆ
- ส่วนที่ 4 ► โครงการพิเศษ



ส่วนที่ 1 ความรู้ ความเข้าใจ

มีผู้ติดสารเสพติดจำนวนหนึ่งที่ติดเนื่องจากไม่รู้ถึงโทษภัยของสารเสพติด หรือไม่รู้ว่ สิ่งที่ตนกำลังเสพนั้นเป็นสารเสพติด หรือเข้าใจผิด คิดว่า สารเสพติดไม่ร้ายแรงอย่างที่คิด จะเลิกเมื่อไรก็เลิกได้ หรือมีความเข้าใจว่า สารเสพติดเป็นสิ่งที่มิประโยชน์ เช่น ทำให้ขยัน ดูหนังสือได้นานๆ มีเรี่ยวแรงในการทำงาน ทำให้คลายเครียด หรือบางคนเกิดความไม่แน่ใจว่า สารเสพติดเป็นสิ่งดีหรือไม่ดี ทำให้ถูกชักจูงได้ง่าย ดังนั้น การให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องของสารเสพติด ไม่ว่าจะเป็นความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประเภท ลักษณะ และโทษภัย ตลอดจนอาการของผู้ติดสารเสพติดจะเป็นทางหนึ่งในการป้องกันนักศึกษาให้รอดพ้นจากพิษภัยของสารเสพติด

การส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในเรื่องสารเสพติดให้แก่นักศึกษา เป็นบทบาทหน้าที่หนึ่งของครู-อาจารย์ ในสถานศึกษา ซึ่งอาจกระทำได้ โดยการศึกษา ค้นคว้า หาความรู้ ข้อมูลข่าวสาร และสื่อประเภทต่าง ๆ จากหน่วยงานที่เป็นแหล่งข้อมูลด้านสารเสพติด เช่น สถานีอนามัย โรงพยาบาล สาธารณสุขจังหวัด สถานบำบัดรักษาผู้ติดสารเสพติด และสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.)

การให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องของสารเสพติด นอกจากเนื้อหาสาระแล้ว เทคนิคการนำเสนอให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้และเข้าใจนั้น ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญ ครู-อาจารย์ คงจะต้องคิดค้นเทคนิควิธีการหรือนวัตกรรมในการนำเสนอ ซึ่งอาจจะเป็นการจัดกิจกรรมเสริมความรู้ทั้งในและนอกชั้นเรียน อาทิ จัดกิจกรรมให้ความรู้ในคาบอาจารย์ที่ปรึกษา กิจกรรมชมรม หรือสอดแทรกในเนื้อหาวิชาที่เกี่ยวข้อง จัดให้มีมุมความรู้ จัดนิทรรศการ พาไปทัศนศึกษา เชิญวิทยากรมาให้ความรู้ ความเข้าใจ เป็นต้น



**ตัวอย่าง
กิจกรรม**

ความรู้ ความเข้าใจ

๒ รู้ไว้ได้ประโยชน์
๒ เหลือ

กิจกรรม รู้ไว้ได้ประโยชน์

เวลา 1 คาบ

แนวคิด

การให้ความรู้เรื่องสารเสพติด เป็นความจำเป็นประการหนึ่งที่จะช่วยให้นักศึกษา รอดพ้นจากพิษภัยของสารเสพติด

จุดประสงค์

1. นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับ ความหมาย ประเภท ชนิด คุณและโทษของสารเสพติด
2. เกิดความตระหนักต่อโทษภัยของสารเสพติด

แนวดำเนินการ

1. กระตุ้นความรู้สึกรักของนักศึกษาด้วยภาพ หรือภาพข่าวที่แสดงถึงผลร้ายของผู้ที่ติดสารเสพติดชนิดต่างๆ 2-3 ภาพ และให้นักศึกษาแสดงความรู้สึก หรือวิจารณ์ภาพข่าวนั้น
2. ให้นักศึกษาบอกรหัสสารเสพติดที่ตนรู้จัก คนละ 1 ชนิด พร้อมทั้งคุณและโทษของสารเสพติดชนิดนั้นๆ ประมาณ 5-8 ชนิด
3. ให้นักศึกษาดูวีดิทัศน์ เรื่อง ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสารเสพติด หรือศึกษาจากความรู้ประกอบกิจกรรม “ความรู้เบื้องต้นเรื่องสารเสพติด” หรือเป็นเนื้อหาสาระที่ครูจัดทำเพิ่มเติม
4. นักศึกษาช่วยกันอภิปราย แลกเปลี่ยนความรู้ และข้อคิดเห็นในประเด็นต่อไปนี้
 1. ความหมาย ประเภท และชนิดของสารเสพติด
 2. โทษภัยของสารเสพติดที่มีต่อสุขภาพ
 3. ผลกระทบของสารเสพติดที่มีต่อตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ
5. ครูและนักศึกษาร่วมกันสรุปเนื้อหาสาระสำคัญเกี่ยวกับ ชนิด โทษภัย และผลกระทบของสารเสพติด
6. ให้นักศึกษาทำใบงาน “รู้ไว้ได้ประโยชน์”
7. ครูและนักศึกษาร่วมกันเฉลยคำตอบ และให้คะแนน

8. ครูแจกใบความรู้ “ในบุญมีอะไร” ให้นักศึกษาอ่านเพิ่มเติม
9. ครูและนักศึกษาอาจร่วมกันจัดกิจกรรมเสริม เช่น
 - จัดมุมความรู้ หรือนิทรรศการ เรื่องสารเสพติด
 - แข่งขันตอบปัญหา
 - เชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้

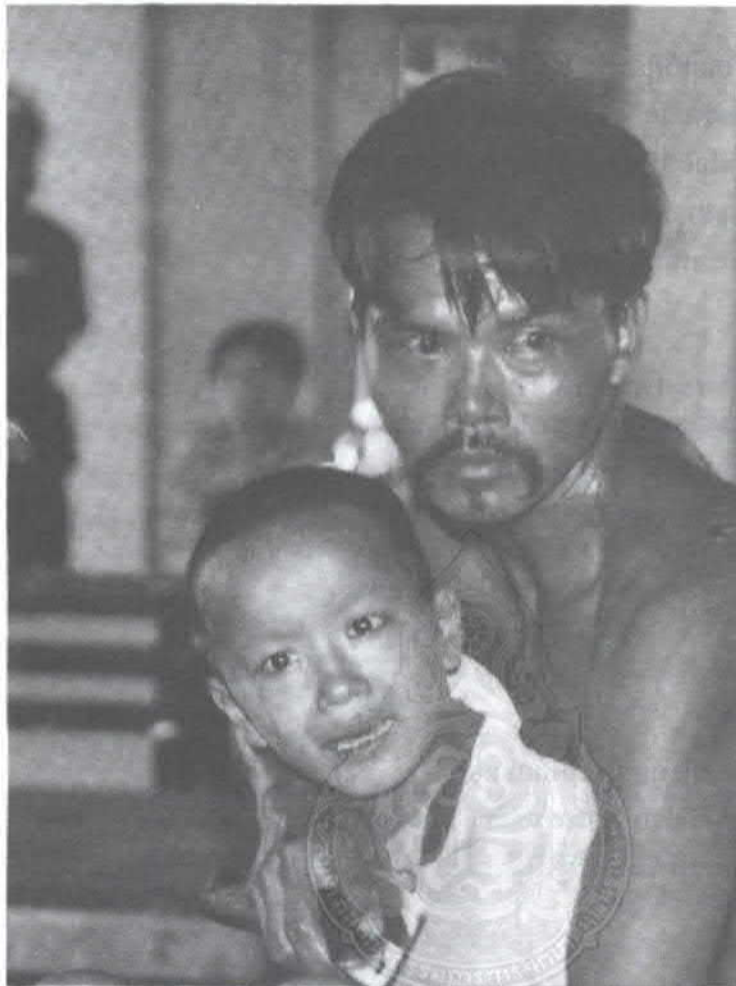
สื่อ/อุปกรณ์

1. ภาพเกี่ยวกับพิษภัยหรือผลร้ายของสารเสพติด
2. วิดีทัศน์ เรื่องความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับสารเสพติด หรือเอกสารความรู้ประกอบกิจกรรม “ความรู้เบื้องต้นเรื่องสารเสพติด”
3. ใบงาน “รู้ไว้ได้ประโยชน์”
4. ใบความรู้ “ในบุญมีอะไร”

การวัดผล/ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจและความตั้งใจของนักศึกษาในการร่วมกิจกรรม
2. การตอบคำถาม การอภิปราย และการให้ข้อคิดเห็นอื่นๆ
3. ผลการประเมินจากการทำใบงาน “รู้ไว้ได้ประโยชน์”





พวงตาหันตึ้นแฉะพวง
ของเค็ดรือตึ้น เนืงตึงวาม
แฉะ ในวินาทีแฉะวาม
เป็นความตึบ กับความ
ไร้สตีลสัมปชัญญะของ
หนุ่มคลึงยาบ้า

ฤทธิ์ “ยาบ้า”...

หนุ่มกลับถึบ้านคลอง-
เตม เกิดคลุ้มคลั่งเพราะรสพ
“ยาบ้า” เข้ไป ใ้มีตคัตเตอร์
ปาดมละจีคูลหลตึบตึบ จะ
ที่เจ้าพรเ้าที่เจอรจาโถส่เก้ตึบแล้ว
บารจเ้าจึบถึมตัว





ความรู้ประกอบกิจกรรม
ความรู้เบื้องต้น
เรื่อง สารเสพติด



1. ความหมายของสารเสพติด

หมายถึง ยาหรือสารเคมี หรือวัตถุชนิดใดๆ ซึ่งเสพเข้าสู่ร่างกาย ไม่ว่าจะโดยรับประทาน ดม สูด ฉีด หรือด้วยวิธีใดๆ แล้ว จะทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ ดังนี้

1. มีความต้องการจะเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงตลอดเวลา
2. ต้องเพิ่มขนาดของยามากขึ้น
3. มีอาการอยากหรือหิวยาได้เมื่อขาดยา
4. สุขภาพทั่วๆ ไปทรุดโทรม ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อย่างเห็นได้ชัด

นอกจากนี้อาจจะกล่าวในอีกความหมายหนึ่งก็คือ หมายถึง สารหรือยาที่อาจเป็นผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติหรือจากการสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อบุคคลใดเสพหรือได้รับเข้าไปในร่างกายซ้ำๆ กันแล้ว ไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดๆ เป็นช่วงระยะ หรือนานติดต่อกันก็ตาม จะทำให้บุคคลนั้นต้องตกอยู่ในอำนาจ หรือเป็นทาสของสิ่งนั้นทางด้านร่างกายและจิตใจ หรือจิตใจเพียงอย่างเดียว

2. ประเภทของสารเสพติด (แบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท)

การแบ่งสารเสพติดตามฤทธิ์ของยาที่มีต่อร่างกาย สามารถแบ่งได้ 4 ประเภท คือ

1. กดประสาท เช่น เฮโรอีน มอร์ฟีน เซโคนาล
2. กระตุ้นประสาท เช่น แอมเฟตามีน กระท่อม
3. หลอนประสาท เช่น แอลเอสดี
4. ออกฤทธิ์หลายอย่าง ทั้งกดประสาท กระตุ้นประสาท และหลอนประสาท เช่น กัญชา

3. ชนิดและพิษร้ายของสารเสพติด

สารเสพติดทุกประเภทมีพิษภัยต่อร่างกายแตกต่างกันไปตามประเภทหรือชนิดของสารเสพติด ได้แก่

3.1 **ฝิ่น** ที่เสพติด คือ ฝิ่นสุก ได้จากการนำยางฝิ่น ซึ่งได้จากฝักฝิ่นที่เก็บไว้จนแห้ง (มีสีน้ำตาลที่เรียกว่าฝิ่นดิบ) มาต้มหรือหมัก ฝิ่นสุกมีสีดำและรสขม ฝิ่นเป็นสารเสพติดให้โทษที่เป็นต้นตอของสารเสพติดหลายชนิด เพราะนำไปทำเป็นมอร์ฟีน และเฮโรอีน เป็นต้น

อาการผู้เสพ	ง่วง ซึม ใจเลือนลอย ชีพจรเต้นช้า หายใจช้า
โทษต่อสุขภาพ	ร่างกายทรุดโทรม ขูดมอม ตัวเหลือง ริมฝีปากเขียว ทำลายสติปัญญา

3.2 **มอร์ฟีน** เป็นสารเสพติดที่ได้จากการสังเคราะห์จากฝิ่น มีลักษณะเป็นผงสีขาวนวล ไม่มีกลิ่น รสขมจัด ละลายน้ำได้ง่าย ฤทธิ์ของมอร์ฟีนแรงกว่าฝิ่น 8-10 เท่า ทางการแพทย์ใช้เป็นยาระงับอาการปวดที่รุนแรง

อาการผู้เสพ	เสทตอนแรกจะลดความเจ็บปวด ทำให้ง่วงนอนและ หลับง่าย ซึม ง่วงเหงา ไม่สนใจต่อสิ่งแวดล้อม
โทษต่อสุขภาพ	ถ้าใช้โดยมิได้อยู่ในความควบคุมของแพทย์ จะทำลาย สติปัญญา และทำลายร่างกายจนถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้

3.3 **เฮโรอีน** เป็นสารเสพติดที่สกัดจากมอร์ฟีน ที่แพร่หลายมี 2 ชนิด คือ

- **เฮโรอีนบริสุทธิ์** มีลักษณะเป็นผงละเอียดสีขาว ไม่มีกลิ่น รสขมจัด ละลายน้ำง่าย
- **เฮโรอีนผสม** จะมีเนื้อเฮโรอีนผสมร่วมกับสารอื่น เช่น สารหนู น้ำกัญชาต้ม ยานอนหลับ ฯลฯ ทำให้มีสีต่างๆ มีลักษณะเป็นเกล็ด ไม่มีกลิ่น รสขม

เซโรอิน เป็นสารเสพติดที่ร้ายแรงที่สุด มีฤทธิ์แรงกว่ามอร์ฟีน 4-8 เท่า และแรงกว่าเฟิน 30-80 เท่า การเสพเฮโรอินเพียง 1-2 ครั้ง ก็อาจติดได้ ถ้าเสพ 3-4 ครั้ง จะติดเกือบทุกคน

อาการผู้เสพ	ดวงตาเหม่อลอย อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ฟุ้งซ่าน มักมีความวิตกกังวลเสมอ หายใจช้ากว่าปกติ
โทษต่อสุขภาพ	ร่างกายทรุดโทรม ผอมซีด น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว สมองเสื่อม ปัญญาอ่อน ผู้ที่เสพเกินขนาด อาจถึงแก่ ความตายได้

3.4 เซโคนาล ยาชนิดนี้มีชื่อที่รู้จักกันดีในหมู่ผู้เสพหลายอย่าง เช่น โก่แดง เปิดแดง ปีกาแดง เหล้าแห้ง

อาการผู้เสพ	มึนงง ใจคอหงุดหงิด ความรู้สึกเลือนลอย ขาดการรับ ผิดชอบ มีความกล้าอย่างบ้าบิ่น สามารถทำร้ายตนเอง และผู้อื่นได้ บางครั้งมีอาการคลุ้มคลั่ง
โทษต่อสุขภาพ	ร่างกายทรุดโทรม สมองเสื่อม

3.5 แอมเฟตามีน เป็นสารที่มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้สมองตื่นตัวเสมอ ไม่เกิดอาการง่วง มีชื่อที่บุคคลทั่วไปรู้จัก คือ ยาขยัน ยาม้า (ยาบ้า) ยาได้ป ยาแก้ง่วง อาจพบในรูปแบบหรือแคปซูล และเป็นเม็ด มีหลายสี เช่น สีส้ม สีน้ำตาล

อาการผู้เสพ	หงุดหงิด อยู่ไม่สุข กระวนกระวาย คลุ้มคลั่ง ประสาท แข็ง ตื่นเต้น ตกใจง่าย หวาดระแวง และมีประสาทหลอน
โทษต่อสุขภาพ	ร่างกายทรุดโทรม สมองเสื่อม อาจเกิดอาการทางจิต เกิดโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง อาจหมดสติถึงตายได้

3.6 แอลเอส ดี เป็นสารหลอนประสาทชนิดหนึ่ง ลักษณะของตัวยาเป็นผงสีขาว ไม่มีกลิ่นและรส มักทำเป็นเม็ด เป็นก้อนสี่เหลี่ยมคล้ายก้อนน้ำตาล หรือบรรจุในแคปซูล ทำเป็นยาน้ำใช้กิน หรือบรรจุหลอดใช้ฉีด

อาการผู้เสพ	มีอาการผื่นเฟื่อง หูแว่ว หรืออาจมีอาการหวาดกลัว เกิดความสับสน ระแวง และกังวล ไม่สามารถควบคุม ตนเอง หลงผิดคิดว่าตนเองมีอำนาจพิเศษ หรือมีกำลัง มหาศาล
โทษต่อสุขภาพ	ร่างกายทรุดโทรม มีความผิดปกติทางด้านจิตใจ เช่น รู้สึกไม่สบาย ไม่เป็นสุข เพื่อยืนยันในสิ่งที่ไปไม่ได้ มี พฤติกรรมก้าวร้าว

3.7 **อีเฟดรีน** บุคคลทั่วไปเรียกย่อๆ ว่า อี อี หรือยาอี เป็นสารธรรมชาติที่พบได้ในพืชหลายชนิด มีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง เช่นเดียวกับแอมเฟตามีน แต่การออกฤทธิ์ของสารชนิดนี้จะมีความรุนแรงน้อยกว่า แอมเฟตามีน อาจพบในรูปผง เป็นเม็ด หรือแคปซูล

อาการผู้เสพ	นอนไม่หลับ สับสน ตื่นเต้น อ่อนเพลีย (สืบเนื่องจากตื่นตัวนาน ทำให้การพักผ่อนไม่พอเพียง) อาจเกิดอาการประสาทหลอน หวาดกลัว
โทษต่อสุขภาพ	ร่างกายทรุดโทรม จิตผิดปกติ หัวใจเต้นผิดปกติ

3.8 **กัญชา** เป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้า ส่วนที่ใช้เสพคือ ใบ และยอดช่อดอกกัญชาตัวเมีย โดยนำมาตากแห้ง และบดเป็นผงหยาบๆ แล้วนำมาขยี้หรือสูบ หรืออาจเคี้ยวใบ หรือเจือปนกับอาหารรับประทาน

อาการผู้เสพ	เบื่องตันฤทธิ์ของกัญชาจะกระตุ้นประสาททำให้ผู้เสพมีอาการระเริง ช่างพูด หัวเราะง่าย ต่อมาจะกดประสาททำให้มีอาการคล้ายเมาเหล้า มีอาการง่วงนอน เชื่องซึม อาจเห็นภาพลวงตา หูแว่ว ความคิดสับสนควบคุมไม่ได้
โทษต่อสุขภาพ	ร่างกายอ่อนแอ ติดโรคอื่นๆ ได้ง่าย สมรรถภาพทางเพศลดลง ทำลายสมอง ความจำเสื่อม ทำให้เกิดอุบัติเหตุเนื่องจากควบคุมตัวเองไม่ได้

3.9 **กระท่อม** เป็นพืชยืนต้น มี 2 ชนิด คือ ชนิดก้านแดง และชนิดก้านเขียว การเสพจะใช้ส่วนที่เป็นใบชนิดก้านแดงมาเคี้ยวสด หรือตากแห้งแล้วบด หรือหั่นเป็นผงหยาบใช้ชงกับน้ำร้อนดื่ม ใบกระท่อมมีสารที่ออกฤทธิ์ในการกระตุ้นประสาท

อาการผู้เสพ	มีความรู้สึกไม่เหน็ดเหนื่อยขณะทำงาน ทำงานได้นาน หายปวดเมื่อย ไม่รู้สึกหิว ทนแดดได้นาน แต่ไม่ชอบถูกฝน
โทษต่อสุขภาพ	ร่างกายทรุดโทรมเนื่องจากการทำงานเกินกำลัง ยิวหนังแห้งดำ ปวดเมื่อยตามข้อ ตามกล้ามเนื้อ นอนไม่หลับ สภาพจิตใจสับสน อารมณ์หงุดหงิด ประสาทหลอน

3.10 **โคเคน** หรือโคเคนอื่น เป็นสารธรรมชาติที่พบในส่วนใบของต้นโคคา โคเคนบริสุทธิ์มีลักษณะเป็นเม็ด หรือผงเกล็ดไม่มีสี (หรือเป็นสีขาว) ไม่มีกลิ่น รสขม ไม่ละลายน้ำ เป็นสารเสพติดที่ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาทส่วนกลางเช่นเดียวกับแอมเฟตามีน แต่ความรุนแรงของการเสพติดจะสูงกว่า

อาการผู้เสพ

ระยะแรกฤทธิ์ของโคเคนจะกระตุ้นประสาท ทำให้เกิดอาการไร้ความรู้สึก ดูเหมือนมีกำลังมากขึ้น มีความกระปรี้กระเปร่า และทำงานได้เพิ่มขึ้นโดยไม่รู้สึกเหนื่อย

โทษต่อสุขภาพ

ร่างกายอ่อนเพลีย เมื่อยล้า หัวใจเต้นแรง ความดันโลหิตสูง นอนไม่หลับ ประสาทหลอน

3.11 **สารระเหย** เป็นสารที่ได้มาจากขบวนการผลิตน้ำมันปิโตรเลียม มีลักษณะเป็นไอ ระเหยได้รวดเร็วในอากาศ มีฤทธิ์ในการกระตุ้นและกดประสาทส่วนกลาง สารระเหยชนิดที่มีผู้นำมาเสพโดยการสูดดมมีหลายอย่าง เช่น หินเนอร์ น้ำมันเบนซิน น้ำมันก๊าด กาว น้ำยาล้างเล็บ ฯลฯ สารระเหยเป็นสารเสพติดที่มีโทษภัยร้ายแรงมาก เพราะไม่สามารถแก้ไขความผิดปกติไปสู่สภาพเดิมได้

อาการผู้เสพ

จะปรากฏแตกต่างกันตามชนิดของสารระเหยที่เสพ แต่ส่วนใหญ่เมื่อสูดดมแรกๆ สารระเหยจะออกฤทธิ์ทำให้เป็นสุข ร่าเริง ต่อมามีอาการเคลิ้มฝัน จากนั้นมีอาการคล้ายเมาเหล้า เดินโซเซ พูดจาอ้อแอ้ ควบคุมตนเองไม่ได้ เมื่อมีเมามากทำให้หมดสติ

โทษต่อสุขภาพ

ร่างกายมอมชอมซึมเซา เป็นโรคระบบทางเดินหายใจ ดับและไต การทำงานของหัวใจผิดปกติ โรคโลหิตจาง ระบบกล้ามเนื้อของร่างกายจะทำงานไม่ประสานกัน กล้ามเนื้อจะลีบลง มือสั่น การทรงตัวไม่ดี อาจเป็นอัมพาตที่แขนหรือขา เกิดโรคราตามปลายมือ ปลายเท้า สมองเสื่อม ความจำเสื่อม อาจถึงขั้นพิการทางสมอง กลายเป็นโรคสมองฝ่อถาวร หรือมีอาการทางประสาท

3.12 **แอลกอฮอล์** เอทิลแอลกอฮอล์เป็นสารสำคัญในสุรา และเครื่องดื่มมีแอลกอฮอล์ชนิดต่างๆ มีฤทธิ์กดประสาท โดยเฉพาะสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึกนึกคิด การควบคุมตนเอง การตัดสินใจ และการยับยั้งหรือการหักห้ามใจ

อาการผู้เสพ	จะเป็นไปตามปริมาณที่ดื่ม ถ้าได้รับในปริมาณมาก จะแสดงอาการต่าง ๆ ที่อยู่ใต้จิตสำนึกออกมา เช่น ระบายความในใจออกมา ทะเลาะวิวาท หรือทำลายของ ถ้าได้รับในปริมาณมากขึ้น จะเกิดอาการสงบ นอนหลับ สลบ และหมดสติ
โทษต่อสุขภาพ	เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง ซึ่งเกิดผลกระทบต่อระบบประสาทและส่วนอื่นของร่างกาย เช่น ใบหน้าบวมฉุ หน้าแดง ตาแดง มีหนังคล้ำ ลมหายใจมีกลิ่นแอลกอฮอล์ กล้ามเนื้ออ่อนเปลี้ย กระเพาะอาหารอักเสบ เป็นโรคตับแข็ง สติปัญญาเสื่อม ควบคุมตนเองไม่ได้ จิตผิดปกติ

3.13 บุหรี่ ใ้บุหรี่ที่มาจากใบยาสูบนั้นจะมีสารต่าง ๆ มากมาย ที่สำคัญคือ นิโคติน ซึ่งมีฤทธิ์กระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง

อาการผู้เสพ	เกิดการตื่นตัว ความอยากอาหารลดลง ความกระวนกระวายลดลง กล้ามเนื้ออ่อนคลาย ถ้าเสพยาติดแล้วจะมีอาการปวดศีรษะ หงุดหงิดหรือท้องเดิน นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย กังวลใจ
โทษต่อสุขภาพ	ทำให้เป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเส้นเลือดแข็งตัว โรคถุงลมโป่งพอง โรคมะเร็งช่องปาก หลอดอาหาร กระเพาะปัสสาวะ ตับอ่อน และมะเร็งปอด ถ้าผู้ติดเป็นหญิงตั้งครรภ์ จะแท้งได้ง่าย หรือเด็กที่เกิดมามีน้ำหนักตัวน้อยกว่าปกติ

4. สาเหตุของการติดสารเสพติด

1. ความอยากรู้อยากเห็น อยากทดลอง
2. ด้วยความคึกคะนอง ต้องการแสดงความเก่งหวดเพื่อน และคิดว่าเป็นสิ่งโก้เก๋ สนุกสนาน
3. สภาพจิตใจที่ไม่เข้มแข็ง เมื่อประสบปัญหาชีวิตต่าง ๆ เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาการศึกษา ปัญหาสุขภาพ แล้วใช้สารเสพติดช่วยแก้ปัญหา
4. มีความเชื่อที่ผิด ๆ เช่น เชื่อว่าเมื่อเสพยาแล้ว ทำให้ทำงานได้มากขึ้น ทำให้จิตใจสบาย
5. อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน เพื่อนผู้ติดสารเสพติด จะชักชวนให้หลงผิด
6. ถูกหลอกลวง สารเสพติดบางชนิดถูกดัดแปลงในลักษณะต่าง ๆ กัน เช่น เป็นผง ทอฟฟี่ แคปซูล หรือผสมในบุหรี่ ผู้รับอาจเข้าใจว่าเป็นยาธรรมดา หรือขนม

5. วิธีป้องกันการติดสารเสพติด

1. ไม่ใช้ยารักษาดตนเองจนพำเพ็ญรวมทั้งไม่ใช้ยาชนิดหนึ่งชนิดใดติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ โดยไม่ได้รับคำแนะนำจากแพทย์หรือเภสัชกร ทั้งนี้เพราะยาบางชนิดเสพติดได้หากใช้ติดหลักการแพทย์ เช่น ยาแก้ปวด แก้อาการ ฯลฯ
2. ไม่ทดลองชิมหรือเสพ เพราะสารเสพติดบางชนิด เช่น เฮโรอีน ฯลฯ แม้ลองเสพเพียง 1-2 ครั้ง ก็ทำให้ติดได้
3. ไม่เชื่อคำขู่ที่ว่า สารเสพติดสามารถช่วยให้คลายทุกข์หรือก่อให้เกิดความสนุกสนานแบบต่างๆ ซึ่งผลดังกล่าวเกิดขึ้นชั่วขณะที่ยาออกฤทธิ์ หรือขณะลองเสพใหม่ๆ แต่ภายหลังการเสพยาแล้วจะเพิ่มความทุกข์ทรมานมากขึ้นโดยเฉพาะเวลาเกิดอาการขาดยา
4. หากความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดในแง่มุมต่างๆ ทั้งนี้เพราะเคยปรากฏว่าผู้เสพติดหลายรายไม่มีความรู้ด้านนี้มาก่อน จึงได้ใช้หรือถูกหลอกให้ใช้สารเสพติดโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์
5. ทำงาน เล่นกีฬา หรือกิจกรรมสันทนาการต่างๆ ที่น่าสนใจ
6. เมื่อมีปัญหาที่คิดว่าไม่สามารถแก้ไขเองได้ ควรปรึกษาผู้ใกล้ชิดที่เป็นคนดี หรือพึ่งบริการของสังคมสงเคราะห์
7. ไม่รับของที่คนแปลกหน้าหยิบยื่นให้
8. ถ้ารู้ว่าใครผลิต นำเข้า ส่งออก หรือจำหน่ายสารเสพติด ควรแจ้งให้เจ้าหน้าที่ทางการที่มีหน้าที่ทราบ เพื่อปราบปรามไม่ให้สิ่งเหล่านี้กระจายไปสู่ชุมชน

6. ผลของสารเสพติด

1. ประโยชน์ของสารเสพติด

สารเสพติดบางชนิดมีประโยชน์ในทางการแพทย์ เช่น การรักษาและบรรเทาอาการเจ็บปวด ซึ่งต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์ และใช้ตามคำสั่งแพทย์เท่านั้น เพราะเมื่อใช้ไปในทางที่ผิด ใช้มากเกินไป หรือใช้บ่อยเกินไป จะทำให้เกิดการเสพติดได้

2. โทษและพิษภัยของสารเสพติด

สุขภาพของผู้เสพยาเสพติดทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ดังนี้

- ร่างกายผ่ายผอม ขอบซีด ผิวคล้ำ
- สมองเสื่อม
- ป่วยเป็นโรคระบบต่างๆ ที่ยาสามารถไปออกฤทธิ์ เช่น โรคทางเดินอาหาร โรคปอด โรคหัวใจ โรคตับ โรคไต ฯลฯ
- ป่วยเป็นโรคติดเชื้อง่าย เพราะภูมิคุ้มกันต้านทานในร่างกายลดลง
- ในด้านจิตใจ จะมีอารมณ์ไม่ปกติ เช่น อ่อนไหวง่าย ซึม หรือเกรี้ยวกราด ฯลฯ

7. สารเสพติดมีผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม

1. ผลกระทบต่อตนเอง ผู้ติดสารเสพติดจะมีสุขภาพเสื่อมโทรมทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งมีผลเสีย ดังนี้

- เป็นบุคคลไร้สมรรถภาพทั้งร่างกาย และจิตใจ
- บุคลิกภาพเสีย เกียจคร้าน เฉื่อยชา ไม่สนใจตนเอง
- ขาดความเป็นระเบียบเรียบร้อย
- ไม่อาจประกอบอาชีพหรือเรียนหนังสือได้
- มักประสบอุบัติเหตุได้ง่าย
- มักทำร้ายตนเอง และผู้อื่น
- ทำให้เสียทรัพย์
- ผู้เสพยาชนิดที่ผิดกฎหมาย ถือว่ามีความผิดตามกฎหมาย

2. ผลกระทบต่อครอบครัว

- ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงของครอบครัว
- ขาดความรับผิดชอบต่อครอบครัว
- เป็นภาระของครอบครัว
- ทำให้ครอบครัวไม่มีความสุข

3. ผลกระทบต่อสังคม และประเทศชาติ

ผลกระทบต่อสังคม ที่เป็นปัญหา

มากคือ การก่ออาชญากรรม เช่น ชิงทรัพย์ ทำร้ายผู้อื่น ฯลฯ นอกจากนี้ยังอาจเป็นต้นเหตุความเสียหายแก่ชีวิตและทรัพย์สินของผู้อื่น เช่น การเกิดอุบัติเหตุรถชนบนท้องถนน การเกิดเพลิงไหม้

ผลกระทบต่อประเทศชาติ ผู้

ติดสารเสพติดจัดได้ว่าเป็นผู้บ่อนทำลายเศรษฐกิจ และความมั่นคงของชาติ ทั้งนี้เพราะรัฐต้องเสียค่าใช้จ่ายในการป้องกันปราบปราม และบำบัดรักษาและผลกระทบที่ร้ายแรงคือ ทำให้ขาดทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ





ชื่อ.....

ชั้น.....

ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้

(1) สิ่งต่อไปนี้ เป็นสารเสพติดใช่หรือไม่

(20 คะแนน)

	ใช่	ไม่ใช่
1. กาแฟ	[.....]	[.....]
2. ถั่วเขียว	[.....]	[.....]
3. กระเทียม	[.....]	[.....]
4. เครื่องดื่มชูกำลัง	[.....]	[.....]
5. เป๊ปซี่-โคล่า	[.....]	[.....]
6. สุรา	[.....]	[.....]
7. บุหรี่	[.....]	[.....]
8. หินเนอร์	[.....]	[.....]
9. แอลกอฮอล์	[.....]	[.....]
10. กาว	[.....]	[.....]
11. ยาบ้า	[.....]	[.....]
12. ยานอนหลับ	[.....]	[.....]
13. เหล้าแห้ง	[.....]	[.....]
14. เห็ดหลินจือ	[.....]	[.....]
15. เห็ดขี้ควาย	[.....]	[.....]
16. ใบบัวบก	[.....]	[.....]
17. ยีน	[.....]	[.....]
18. มอร์ฟีน	[.....]	[.....]
19. ยาหาสี	[.....]	[.....]
20. ลิปสติก	[.....]	[.....]

1. ใช่
2. ใช่
3. ใช่
4. ไม่ใช่
5. ใช่
6. ใช่
7. ใช่
8. ใช่
9. ใช่
10. ใช่
11. ใช่
12. ใช่
13. ใช่
14. ไม่ใช่
15. ไม่ใช่
16. ไม่ใช่
17. ไม่ใช่
18. ไม่ใช่
19. ไม่ใช่
20. ไม่ใช่

รวม

(2) สารเสพติดตัวใหม่ที่ท่านได้ยินหรือรู้จัก (ข้อละ 1 คะแนน)

1.
2.
3.
4.
5.

(3) ข้อความต่อไปนี้ ถูก หรือ ผิด (10 คะแนน)

- 1. สารเสพติดมีมากกว่าร้อยชนิด
- 2. สารเสพติดทุกชนิดเสพติดวิธีกินอย่างเดียว
- 3. ยาลดความอ้วนส่วนมากจะมีตัวยาที่เป็นสารเสพติดผสมอยู่
- 4. สารเสพติดทุกชนิดถือว่าเป็นสิ่งผิดกฎหมาย
- 5. สารเสพติดคือ สารเคมี หรือวัตถุใดๆ ที่เสพติดแล้ว มีผลต่อระบบประสาทส่วนกลาง ส่งผลต่อร่างกาย และจิตใจ ทำให้ต้องเสพติดมากขึ้นเรื่อยๆ
- 6. วัยรุ่นมากกว่าร้อยละ 75 ที่ติดฝิ่นและกัญชา เริ่มจากการติดบุหรี่ก่อน
- 7. สารเสพติดเป็นสารที่ให้โทษสถานเดียว
- 8. การออกฤทธิ์ของสารเสพติดแต่ละชนิดจะแตกต่างกัน บางชนิดออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท บางชนิดกดประสาท และบางชนิดหลอนประสาท
- 9. ผู้เสพสารเสพติดทุกคน เสพเพราะไม่มีความรู้เรื่องสารเสพติดอย่างถูกต้อง
- 10. ความอยากรู้อยากลอง เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นเสพยาเสพติด

๒๕	๐๑	๒๕	๐๕
๒๖	๐๖	๒๖	๐๖
๒๗	๐๗	๒๗	๐๗
๒๘	๐๘	๒๘	๐๘
๒๙	๐๙	๒๙	๐๙

๒๕๖๓



(4) ให้นักศึกษาเติมข้อความให้สมบูรณ์ ถูกต้อง และชัดเจน (๑๐ คะแนน)

ชนิดของ สารเสพติด	ผลกระทบต่อ			
	สุขภาพ	สติปัญญา	เศรษฐกิจ	สังคม
บุหรี่				
สุรา				
สารระเหย				
ยาบ้า				
เฮโรอีน				

เกณฑ์การให้คะแนน ข้อ (4)

พิจารณาจากคำตอบโดยแยกตามชนิดของสารเสพติด ดังนี้

- | | |
|-----------------------|---------|
| 1. ผลกระทบต่อสุขภาพ | 3 คะแนน |
| 2. ผลกระทบต่อสติปัญญา | 3 คะแนน |
| 3. ผลกระทบต่อเศรษฐกิจ | 3 คะแนน |
| 4. ผลกระทบต่อสังคม | 3 คะแนน |

การพิจารณาให้คะแนน ถือเกณฑ์ ดังนี้

- | | |
|---------------------------------|-------------|
| ■ ตอบได้ถูกต้อง สมบูรณ์ ครบถ้วน | ให้ 3 คะแนน |
| ■ ตอบถูกต้องเป็นส่วนใหญ่ | ให้ 2 คะแนน |
| ■ ตอบถูกต้องบางส่วน | ให้ 1 คะแนน |
| ■ ตอบไม่ถูกต้องหรือไม่ตอบ | ให้ 0 คะแนน |

การแปลความหมายของคะแนน แบ่งตามชนิดของสารเสพติด โดยรวมผลกระทบทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

- | | | |
|------------|---------|--|
| 0-6 คะแนน | หมายถึง | มีความรู้ความเข้าใจถึงผลกระทบของ
สารเสพติดชนิดนั้น น้อย |
| 7-12 คะแนน | หมายถึง | มีความรู้ความเข้าใจถึงผลกระทบของ
สารเสพติดชนิดนั้น ดี |





นิโคติน (Nicotine)

ทำให้คนติดบุหรี่ เป็นสารที่มีลักษณะ คล้ายน้ำมัน ไม่มีสี ไม่มีประโยชน์ทางการแพทย์ ถ้า จิตสารนี้ 1 หยด ขนาด 70 มิลลิกรัม ในขนาด ความเข้มข้นที่ใช้เป็นยาฆ่าแมลงเข้าไปในคนปกติ จะตายเพียงไม่กี่นาที

95% ของนิโคตินที่เข้าสู่ร่างกาย จะไปจับ อยู่ที่ปอด บางส่วนจับอยู่ที่เยื่อหุ้มริมฝีปาก และ บางส่วนถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด มีผลโดยตรงต่อ ต่อมหมวกไต ก่อให้เกิดการหลั่งของสารอิพิเนฟริน (Epinephrine) ทำให้ความดันเลือดสูง หัวใจเต้นเร็ว หลอดเลือดรัดตัว เพิ่มไขมันในเส้นเลือด ฯลฯ

ทาร์ (Tar)

ประกอบด้วยสารหลายชนิด มีลักษณะ เป็นละอองของเหลวที่เป็นยางสีน้ำตาลเข้มคล้าย น้ำมันดิน ส่วนใหญ่เป็นสารที่มีอันตราย เช่น เบนโซไพรีน (Benzopyrene) ได้มีการทดลอง เอาเบนโซไพรีนขนาดเจือจาง 1:1,000 ใส่ในเม็ด พาราฟิน และปิ้งลงในกระทะหุงต้มของหนูแฮมสเตอร์ 25 สัปดาห์ พบว่า 90% ของหนูเหล่านั้นจะเป็น มะเร็งในปาก

50% ของทาร์จะจับอยู่ที่ปอด ทำให้เซลล์ ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้เหมือนปกติ เมื่อรวมตัว กับฝุ่นที่เราสูดเข้าไปแล้วก็จะขังอยู่ในถุงลมของปอด ทำให้เกิดการระคายเคืองอันเป็นสาเหตุของอาการไอ ก่อให้เกิดมะเร็งปอด และถุงลมปอดโป่งพอง

คาร์บอนมอนอกไซด์ (Carbon monoxide)

เป็นก๊าซที่มีความเข้มข้นมากในควันบุหรี่ เกิดจากการเผาไหม้ของใบยา จะขัดขวางการลำเลียง ออกซิเจนของเม็ดเลือดแดง ทำให้ผู้สูบบุหรี่ได้รับ ออกซิเจนน้อยลงไม่ต่ำกว่า 10-15% หัวใจต้อง เติบโตเร็วขึ้น ทำงานมากขึ้นเพื่อสูบฉีดเลือดไปเลี้ยง ร่างกายให้พอ ทำให้มีอาการปวดหัว คลื่นไส้ กล้าม เนื้อแขนขาไม่มีแรง

ไฮโดรเจนไซยาไนด์ (Hydrogen cyanide)

เป็นก๊าซพิษที่ใช้ในสงคราม ก่อให้เกิด อาการไอ มีเสมหะและหลอดลมอักเสบเรื้อรัง

ไนโตรเจนไดออกไซด์ (Nitrogen dioxide)

เป็นสาเหตุของโรคถุงลมปอดโป่งพอง เช่นเดียวกับทาร์ เพราะไปทำลายเยื่อบุหลอดลม ส่วนปลายและถุงลม

แอมโมเนีย (Ammonia)

มีฤทธิ์ระคายเคืองเนื้อเยื่อ ทำให้แสบตา แสบจมูก หลอดลมอักเสบ มีอาการไอ และเสมหะมาก

สารกัมมันตภาพรังสี

ในควันบุหรี่จะมีสารโพลีเนียม-210 ที่มีรังสีแอลฟาอยู่ กัมมันตภาพรังสีของสารนี้เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคมะเร็ง

50% ของการเกิดมะเร็งปอดในผู้สูบบุหรี่ มีสาเหตุมาจากสารกัมมันตภาพรังสีนี้

ควันบุหรี่เป็นพาหะที่ร้ายแรงในการนำสารกัมมันตภาพรังสี ทำให้ผู้ที่อยู่รอบข้าง แม้จะไม่ได้สูบบุหรี่ก็หายใจเอาอากาศที่มีควันบุหรี่เข้าไป ทำให้ได้รับสารพิษนี้ด้วย

แร่ธาตุต่างๆ

มีแร่ธาตุบางอย่าง เช่น โพแทสเซียม โซเดียม แคลเซียม ทองแดง นิกเกิล และโครเมียม อันเป็นสารตกค้างในใบยาสูบหลังจากการพ่นยาฆ่าแมลง ซึ่งก่อให้เกิดภาวะเป็นพิษต่อร่างกายได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อนิกเกิลทำปฏิกิริยากับสารเคมีอื่น จะกลายเป็นสารพิษที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็ง

แหล่งข้อมูล : โครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่/
มูลนิธิหมอชาวบ้าน



กิจกรรม เหยื่อ

เวลา 1 คาบ

แนวคิด

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง จึงมีโอกาสที่จะเป็นเหยื่อ หรือถูกล่อลวงให้พลัดหลงเข้าไปสัมผัสกับสารเสพติด ดังนั้นการให้ข้อคิดสะกิดใจ และความรู้ความเข้าใจในเรื่องภัยอันตรายจากสารเสพติด จึงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันเพื่อป้องกันมิให้นักศึกษาเข้าไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด

จุดประสงค์

1. นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสารเสพติด
2. นักศึกษาสามารถบอกวิธีการป้องกันตนจากสารเสพติด
3. นักศึกษาตระหนักถึงพิษภัยของสารเสพติด

แนวดำเนินการ

1. ครูแจกกรณีตัวอย่าง “เรื่องของดาว” พร้อมให้อ่านให้นักศึกษาฟัง จากนั้นแจกใบงาน “เรื่องของดาว” ให้นักศึกษาตอบคำถามในใบงาน
2. แบ่งนักศึกษาออกเป็น 8 กลุ่มๆ ละ 3-5 คน โดยให้แต่ละคนอภิปรายความคิดเห็นของตนให้กลุ่มฟัง แล้วสรุปความคิดเห็นในแต่ละประเด็นตามใบงาน
3. ครูสุ่มถามผลการอภิปรายกลุ่มในแต่ละประเด็น แล้วช่วยกันสรุปในประเด็นที่เกี่ยวกับวิธีการป้องกันตนให้พ้นภัยสารเสพติด หรืออาจมีการเสนอตัวอย่างอื่นๆ ที่สำคัญหรือน่าสนใจเพิ่มเติม
4. ครูแจกใบความรู้ เรื่อง “น่ารู้” ให้นักศึกษาทุกคนอ่าน

สื่อ/อุปกรณ์

1. กรณีตัวอย่าง “เรื่องของดาว”
2. ใบงาน “เรื่องของดาว”
3. ข้อมูลเพิ่มเติม เรื่อง “น่ารู้”

การวัดผล/ประเมินผล

1. คำตอบในใบงาน
2. สังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรมและแนวคิดจากการอภิปราย
3. เนื้อหาจากการสรุปประเด็นอภิปราย



กรณีตัวอย่าง เรื่องของดาว



ดาวเป็นชื่อของเด็กสาว หน้าตาสวย รูปร่างดี เรียนอยู่ในวิทยาลัยอาชีวศึกษา แห่งหนึ่ง ความสวยจึงเป็นที่หมายปองของเพื่อนชายหลายคน เพื่อนชายคนหนึ่งชื่อสมชาย เล่ห์มากกว่าเพื่อนคนอื่นๆ พยายามหาทางตีสนิททำตัวให้ดาวพอใจ โดยการซื้อของฝาก ของขวัญ ของกำนัลให้ดาว ชมเชย เย็นยอ พาดาวไปเที่ยวบ่อยครั้ง ช่วงแรกๆ ให้เงินดาว ใช้จ่าย จนดาวตายใจ วางใจ ว่าเขาเป็นสุภาพบุรุษ

ในที่สุดดาวก็ติดสมชายอย่างถอนตัวไม่ขึ้น ทั้งนี้เพราะเขาจะมีหอฟรุ๊ตแปลกๆ มาให้กินทุกวัน วันไหนไม่ได้กินรู้สึกกระวนกระวายใจไม่เป็นสุข และเป็นเหตุให้ดาวต้อง เป็นทาสของสมชายอย่างสิ้นเชิงทั้งกายและใจ วันหนึ่ง สมชายมาพบดาวพร้อมเสื้ออ้วนพุงพลุ้ย เขาถามดาวว่า “อยากได้ของหรือไม่ ถ้าอยากได้ให้ไปกับเสื้อ” สำหรับดาวเธอไม่มีทางเลือก และเธอยังต้องทำในอีกหลายสิ่งหลายอย่างที่ไม่เคยอยู่ในความคิดฝัน ผลที่สุด เธอต้องทำงาน อาบอบนวด เพื่อหาเงินมาให้สมชาย อนาคตของดาวแทนที่จะสดใสเป็นดาวอยู่บนฟ้า กลับจมอยู่ในอ่างน้ำ



ชื่อ.....

ชั้น.....

ประเด็นอภิปราย

1. ข้อคิดที่นักศึกษาได้จากเรื่องนี้

.....

.....

.....

.....

2. ถ้านักศึกษาเป็น ดาว หรือมีน้องสาวแสนสวยเช่นดาว นักศึกษาจะป้องกันตนเอง หรือป้องกันน้องสาวจากการถูกล่อลวงของนายสมชายได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. นักศึกษาคิดว่าในทอพีซังมีรสแปลกๆ ในเรื่องนี้ น่าจะมีส่วนผสมอะไรบ้าง และนายสมชาย ได้นำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4. นักศึกษา เคยพบเห็นสารเสพติดที่แฝงมาในรูปแบบใดบ้าง

.....

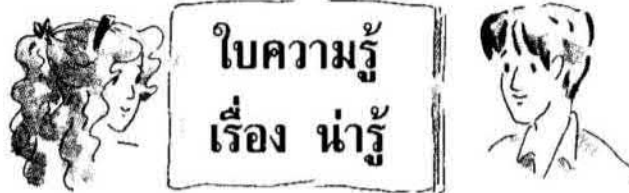
.....

.....

.....

5. นักศึกษาคิดว่ามีสาเหตุหรือหนทางใดบ้างที่จะผลักดันเข้าไปเสพยาเสพติด และจะมีวิธีป้องกันได้อย่างไร

สาเหตุ	วิธีป้องกันหรือแก้ปัญหา
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



ปากการศึกษาวิจัยของ นายแพทย์วิชัย โปษยะจินดา และคณะ พบว่านักเรียน นักศึกษาอาชีวศึกษาส่วนหนึ่งทั้งหญิงและชายมีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับสารเสพติดอย่างน้อย 1 ชนิด หรือมากกว่า 1 ชนิดขึ้นไป โดยอัตราการลงใช้จะเป็นอัตราส่วนกลับกับความรุนแรงของฤทธิ์ยา และชายจะมีอัตราการลงสูงกว่าหญิง คือ อัตรานักเรียนนักศึกษาชายที่เคยใช้ สุรา บุหรี่ ทัณฑ์บา และเฮโรอีน ขึ้น มีประมาณร้อยละ 88-82, 22-45 และ 2-8 ตามลำดับ และนักเรียน นักศึกษาหญิงมีอัตราประมาณร้อยละ 11-28, 3-10 และ 0.3-3.1 ตามลำดับ อายุของนักเรียน นักศึกษาที่เคยลงยาจะอยู่ในช่วง 15-18 ปี และจะมีอัตราการใช้สูงสุดในช่วง 15-18 ปี การคุ้นเคยกับยา หรือการลงยา อาจนำไปสู่การใช้ยาลักษณะประจำหรือเกิดการติดยา และมีผลสืบเนื่องไปสู่ความเสียหายแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมส่วนรวมมากมาย

และจากการศึกษาวิจัยหลายแห่งพบว่า เยาวชนกว่าร้อยละ 70 รายงานว่าได้รับสารเสพติดครั้งแรกจากเพื่อน เพื่อนเป็นมูลเหตุสำคัญชักนำให้เยาวชนใช้สารเสพติด และการได้อยู่ในแหล่งที่มีสารเสพติดทำให้หาได้ง่ายและคุ้นเคยกับการใช้ยา ทำให้เยาวชนติดยา ได้เช่นเดียวกัน

นอกจากนี้ ศาสตราจารย์ นายแพทย์นิพนธ์ พวงวรินทร์ จากคณะแพทยศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล ได้ทำการรักษาผู้ติดยาเสพติดรายหนึ่ง เป็นชายอายุ 24 ปี เกิดที่จังหวัดชลบุรี เข้าไปรับการรักษาพยาบาลที่โรงพยาบาลศิริราช มีประวัติเคยเสพยาเสพติดสารระเหย "แอลกอฮอล์" อย่างรุนแรง เสพวันละ 8 ขวด ตั้งแต่อายุ 20 ปี สุดคมมาประมาณ 4 ปี มีอาการสั่นทั้งตัว ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ แม้กระทั่งการกินข้าวหรือดื่มน้ำ คุณหมอได้ชี้ถึงโทษพิษภัยของสารระเหยที่ชายผู้นี้สุดคมเป็นประจำ ทำให้เซลล์สมองถูกทำลายไปจำนวนมาก ไม่มีทางรักษาให้หายเป็นปกติได้ สมองฝ่อ ระดับสติปัญญาเท่ากับคนอายุ 80 ปี เป็นภาระให้กับครอบครัว ไม่สามารถทำงานใดๆ ได้ นับเป็นการสูญเสียทรัพยากรมนุษย์อย่างน่าเสียดาย

ส่วนที่ 2 การตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างฉลาด

บทความเชื่อว่า มนุษย์เป็นผู้มีความรู้สึกนึกคิด มีความสามารถในการคิดและค้นหาความจริงด้วยตนเอง

การจัดการศึกษาจะต้องท้าทายให้ผู้เรียน รู้จักคิดและคิดด้วยตนเอง เพราะการฝึกฝนให้รู้จักคิดจะทำให้ผู้เรียนพัฒนาตนเอง รู้จักตัดสินใจและแก้ปัญหาในเรื่องต่างๆ ได้ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข และสร้างสรรค์สังคมให้เจริญก้าวหน้าได้ดียิ่งขึ้น

เพียเจต์ อธิบายว่า การพัฒนาทางการคิดของบุคคลจะเป็นไปอย่างมีขั้นตอนในลักษณะของการสะสมประสบการณ์ และอาศัยการคิดเบื้องต้นเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการทางการคิด ในขั้นต่อไป โดยเป็นไปในลักษณะการผสมผสานเชื่อมโยง และจะพัฒนาขึ้นไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นสุดท้ายที่เป็นคุณลักษณะสำคัญของการคิด ซึ่งก็คือกระบวนการแก้ปัญหานั่นเอง

กาเย่ กล่าวว่า ความสำเร็จของการแก้ปัญหาขึ้นอยู่กับความรู้และประสบการณ์อันกว้างขวางที่ตนมีอยู่ ดังนั้นผู้เรียนจึงจำเป็นต้องมีความรู้พื้นฐานและประสบการณ์ในสิ่งนั้น จึงจะสามารถแก้ปัญหาได้ดี

“คนคิดเป็น” ในความหมายของ ดร.โกวิท วรพิพัฒน์ คือ ผู้ที่รู้จักคิดแก้ปัญหาในชีวิตได้อย่างมีระบบ สามารถค้นหาสาเหตุของปัญหา สามารถรวบรวมข้อมูลและทางเลือกต่างๆ รู้จักเปรียบเทียบข้อดีข้อเสีย โดยอาศัยค่านิยม ความสามารถและสภาพความเป็นอยู่ของตนเอง และทราบว่าจะเลือกเอาวิธีใดไปใช้ในการแก้ปัญหาจึงจะเหมาะสม

ดังนั้น บุคคลจะสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างฉลาด จะต้องเป็นคน คิดเป็น การคิดเป็นจะประกอบด้วย 2 ปัจจัยหลัก ได้แก่

1. ข้อมูลและประสบการณ์ของตน
2. ขั้นตอนของกระบวนการคิด

ข้อมูลและประสบการณ์ของตน

ข้อมูลที่ใช้ประกอบการพิจารณา ควรมีอย่างน้อย 3 ประการ คือ

1. ข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง หรือการรู้จักตน (Self) เช่น สถานภาพทางเศรษฐกิจ สถานภาพทางสังคม สุขภาพอนามัย ระดับการศึกษา ความรู้ ความสามารถ ความถนัด ความสนใจ
2. ข้อมูลด้านสังคมและสิ่งแวดล้อม คือ การพิจารณาถึงบุคคลอื่น ชุมชน สภาพแวดล้อม สังคมส่วนรวม รวมทั้งขนบธรรมเนียม ประเพณี คุณธรรม และค่านิยมของสังคม
3. ข้อมูลหรือความรู้ทางด้านวิชาการ

ขั้นตอนของกระบวนการคิด

โดยทั่วไป กระบวนการคิดจะมีขั้นตอนที่สำคัญ ดังนี้

1. การตระหนักในปัญหา ได้แก่ การสำรวจปัญหา การจัดหมวดหมู่ และลำดับความสำคัญของปัญหาที่จะต้องแก้ไขก่อน - หลัง
2. การแสวงหาวิธีการหรือแนวปฏิบัติในการแก้ปัญหา โดยการรวบรวมข้อมูลต่างๆ ที่จำเป็นในการแก้ปัญหา
3. การวิเคราะห์ข้อมูล
4. การสรุปหรือการตัดสินใจเลือกเอาวิธีการที่เหมาะสมที่สุด
5. การนำไปปฏิบัติ และการตรวจสอบ

การฝึกทักษะให้นักเรียนนักศึกษาคิดเป็นนั้น ครู-อาจารย์อาจใช้กิจกรรมสำหรับฝึกทักษะกระบวนการคิดโดยตรง หรือสอดแทรก/บูรณาการทักษะกระบวนการคิดในการจัดกิจกรรม การเรียนการสอนในวิชาต่างๆ และควรใช้วิธีการที่หลากหลายในการเพิ่มพูนความรู้ ข้อมูลที่จำเป็นให้แก่แก่นักเรียนนักศึกษา เพื่อนักเรียนนักศึกษาจะได้มีข้อมูลประกอบการคิดพิจารณาในการแก้ปัญหาและเป็นการแก้ปัญหาอย่างฉลาดและเหมาะสม

คิดก่อนพูด

พูดแล้วทำ

ทำหลังคิด

คิดก่อนทำ

ทำแล้วพูด

พูดหลังคิด

คำอวยพร ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช

ตัวอย่าง
กิจกรรม

การฝึกกระบวนการ
ตัดสินใจและแก้ปัญหา
อย่างฉลาด

- ๑๒ รถที่ฉันอยากเป็น
- ๑๒ คิดก่อนทำ

กิจกรรม รถที่ฉันอยากเป็น

เวลา 1 คาบ

แนวคิด

การหาทางเลือก และเลือกอย่างมีเหตุผล เป็นการตัดสินใจที่ดีและอยู่บนพื้นฐานของควมมั่นใจในจิตใจ เป็นการตัดสินใจที่เด็ดขาด ไม่รักพี่เสียดายน้อง ไม่เลือกเพื่อเอาใจคนอื่น หรือเลือกตามเพื่อนเพราะกลัวจะไม่เหมือนคนอื่น และเมื่อตัดสินใจเลือกแล้ว ต้องไม่ลังเล ไม่เสียใจ เสียหายกับการตัดสินใจนั้น

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาฝึกการเลือกอย่างมีเหตุผล
2. เพื่อฝึกการตัดสินใจอย่างไม่ลังเลและไม่เสียใจในการตัดสินใจนั้น
3. เพื่อให้นักศึกษาทราบถึงเหตุผลในการเลือก และการตัดสินใจของเพื่อน ๆ

แนวดำเนินการ

สร้างสถานการณ์สมมติ โดยใช้รถเป็นสัญลักษณ์หรือตัวแทนของสิ่งที่ต้องการจะเลือก อย่างมีเหตุผล ได้แก่

- รถไฟล์ก
- รถเบนซ์
- รถบรรทุก
- รถปิกอัพ
- รถมอเตอร์ไซด์

1. แจกใบงาน “รถที่ฉันอยากเป็น” ให้นักศึกษาคนละ 1 แผ่น
2. ให้นักศึกษาเลือก รถที่ชอบและอยากเป็น โดยบอกเหตุผลที่เลือก ข้อดีของรถที่เลือก 3 ข้อ และข้อเสียหรือข้อบกพร่องของรถ 1 ข้อ
3. ให้นักศึกษาเข้ากลุ่มตามรถที่เลือกแล้ว อภิปราย สรุปรวมเหตุผลที่เลือก เขียนข้อดี และข้อเสียของรถ ส่งตัวแทนมาสรุปหน้าห้อง

4. ครูสรุปกิจกรรม โดยตั้งคำถามให้นักศึกษาแสดงความคิดเห็นว่า

- การตัดสินใจเลือกของคนเรานั้น น่าจะมาจากสาเหตุอะไร
- สถานการณ์ในการตัดสินใจเลือกโดยลำพัง กับการระดมความคิดในกลุ่มเพื่อนแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร
- จากกิจกรรมนี้ ได้ทราบโลกทัศน์ (การมองโลก) และชีวทัศน์ (การมองชีวิต) ของตัวเองและเพื่อนกลุ่มอื่นอย่างไร
- ในการตัดสินใจเลือกให้คำนึงถึงจุดเน้น 3 ป คือ ประโยชน์ ประหยัด ปลอดภัย ในการสรุปกิจกรรมนี้ ครูอาจจะเชื่อมโยงเหตุผลของนักศึกษาที่ใช้ในการตัดสินใจเลือกกับบุคลิกภาพของนักศึกษาคนนั้นๆ เพื่อให้กิจกรรมน่าสนใจยิ่งขึ้น ทั้งนี้ ครูพึงระมัดระวังเรื่องการแปลบุคลิกภาพ

สื่อ/อุปกรณ์

ใบงาน “รถที่ฉันอยากเป็น”

การวัดผล/ประเมินผล

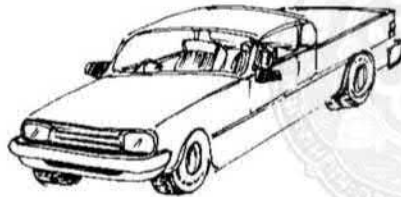
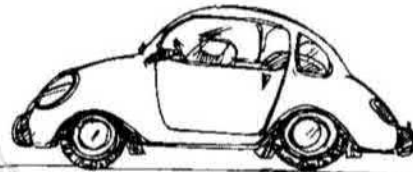
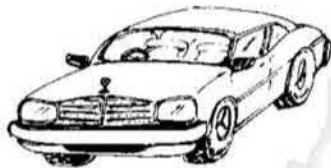
จากการตอบคำถามและแสดงความคิดเห็นของนักศึกษาในขั้นตอนการสรุปกิจกรรม โดยเน้นการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล





ชื่อ.....

ชั้น.....



มีรถอยู่ 5 ชนิด ให้นักศึกษาเลือกรถที่ตนเองชอบและอยากเป็น 1 ชนิด พร้อมทั้งบอกข้อดีของรถที่เลือก 3 ข้อ และข้อเสียหรือข้อบกพร่อง 1 ข้อ

รถที่เลือก.....

ข้อดี

1.....

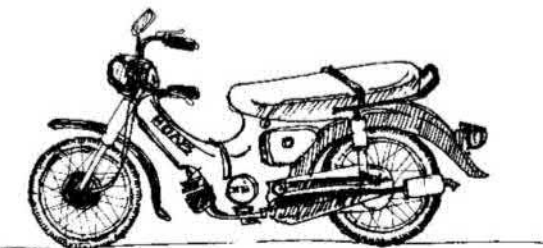
2.....

3.....

ข้อเสียหรือข้อบกพร่อง

1.....

.....





กิจกรรม คิดก่อนทำ

เวลา 1 คาบ

แนวคิด

ทุกวันจะมีเรื่องราวและสิ่งต่างๆเข้ามาเกี่ยวข้องกับชีวิตคนเรามากมายทั้งเรื่องที่เป็นสาระและไร้สาระ จึงจำเป็นที่คนเราจะต้องมีกระบวนการหรือวิธีการคิด วิเคราะห์อย่างมีเหตุผล เพื่อตัดสินใจเลือกแนวทางหรือสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างถูกต้องและเหมาะสม

จุดประสงค์

1. นักศึกษาสามารถใช้เหตุผลในการจำแนกสิ่งต่างๆได้ อย่างเหมาะสม และเกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
2. นักศึกษาเกิดทักษะในการคิดวิเคราะห์ และสามารถตัดสินใจเลือกกระทำ ในสิ่งที่ก่อให้เกิดประโยชน์

แนวดำเนินการ

1. สร้างบรรยากาศโดย ครูสนทนากับนักศึกษา เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่พบในชีวิตประจำวัน และซักถามนักศึกษาว่า แก้ปัญหานั้นอย่างไรบ้าง (เวลา 5 นาที)
2. ครูแจก กรณีตัวอย่าง “คิดให้เป็น” ให้นักศึกษา และให้ตัวแทนนักศึกษาหนึ่งคนอ่านออกเสียงให้เพื่อนฟัง
3. แบ่งนักศึกษาออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4-5 คน ครูแจกใบงานที่ 1 “คิดให้เป็น” ให้แต่ละกลุ่มทำ
4. ครูถามคำตอบจากนักศึกษาที่ละกลุ่ม ถึงทางเลือกที่ตัดสินใจเลือก พร้อมทั้งอธิบายเหตุผลว่าทำไมจึงตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น
5. ครูแจกใบงานที่ 2 เรื่อง “ทำอย่างไรดี” ให้นักศึกษาทำเป็นรายบุคคล ให้เวลาทำ 10 นาที
6. ครูสุ่มถามคำตอบจากนักศึกษาบางส่วนตามที่เห็นสมควร
7. ครูและนักศึกษาช่วยกันสรุปว่า การแก้ปัญหาจะต้องมีการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผลและเป็นระบบ จึงจะได้วิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมและดีที่สุด และสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้

สื่ออุปกรณ์

1. กรณีตัวอย่าง เรื่อง “คิดให้เป็น”
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง “คิดให้เป็น”
3. ใบงานที่ 2 เรื่อง “ทำอะไรดี”

การวัดผล/ประเมินผล

1. คำตอบจากใบงาน
2. การอภิปรายและข้อคิดเห็นที่แสดงถึงความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ใช้เหตุผลเพื่อตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหา





โอก นักศึกษาชั้น ปวช. ปีที่ 1 ของวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง เขาคือลูกคนที่สองของครอบครัวที่มีฐานะยากจน พ่อกับพี่ชายคนโตเป็นกรรมกรก่อสร้าง แม่หาบขนมขาย น้องสาวกำลังเรียนอยู่ชั้น ม.2 เขได้เห็นพ่อแม่ทำงานหนักมาก แต่ก็ยังหนีไม่พ้นความยากจน เขาคิดว่าถ้ามีความรู้ติดตัว ก็คงได้ทำงานที่มีรายได้สูง เขาค้นหาที่จะมีบ้านที่มีหลังคาแข็งแรง เวลาฝนตกจะได้ไม่ต้องนอนตากฝนเหมือนบ้านที่อาศัยอยู่ในปัจจุบัน

การเรียนในระดับ ปวช. ทำให้เขาต้องทำงานหนักขึ้น เพราะนอกจากค่าเล่าเรียน และค่าใช้จ่ายประจำวันแล้ว ยังมีค่าหอพัก เขาก็ใช้เวลาหลังเลิกเรียนและวันหยุดหางานทำ แต่ก็ได้รับการปฏิเสธ เพราะเขาไม่สามารถทำงานเต็มเวลาได้ เขาค้นหาเพื่อนฝูง เพื่อนแนะนำให้เขาลองไปถามป้าที่ร้านน้ำมันใกล้วิทยาลัย

เขาคิดใจมากที่ได้งานทำที่ปั๊มน้ำมันเพราะเขาจะมีเวลาทำงานมากขึ้นไม่ต้องเสียเวลาไปกับการเดินทาง และรายได้ก็ดีขึ้น ในวันปกติ เขาก็จะเริ่มทำงานหลังเลิกเรียน คือ เวลา 4 โมงเย็น จนถึง 4 ทุ่ม เขาทำงานที่นั่นอย่างมีความสุข มีรายได้เพียงพอที่จะจ่ายค่าเล่าเรียน ค่าหอพัก และยังมีเหลือพอใช้จ่ายประจำวันอีกด้วย

วันหนึ่ง เพื่อนร่วมงานที่ปั๊มไม่สบาย เขาก็ต้องอยู่แทนตั้งแต่ 4 ทุ่มถึงเช้า ขณะที่เขากลับไปเข้าห้องน้ำ สายตาเหลือบไปเห็นเจ้าแก้มขี้ปากของออกจากช่องพลาสติกใส่ลงไปในน้ำที่พวกเขาใช้ดื่ม เขากลับไปทำงานเผื่องานตามปกติ งานรอบดึกไม่หนัก แต่ก็กลับไม่ได้ เพราะจะมีรถมาเติมน้ำมันเป็นระยะๆ ส่วนใหญ่จะเป็นรถบรรทุก

เขากลับไปดื่มดื่มน้ำ เขาก็เริ่มเอะใจและถามตัวเองว่า “เจ้าแก้มเอะอะไรใส่ลงในน้ำดื่ม” สงสัยจะเป็น.... เขารวบรวมความกล้าเดินไปถามเจ้าแก้ม คำตอบที่ได้ “มันเป็นของดีนะ จาล่ายกะฉาบกะฉนด ไม่ฉง” หมายความว่า เจ้าแก้มใช้ยาฆ่า เพื่อกันลูกน้องจะได้ขยันทำงานทั้งวันทั้งคืน

เขาคิดว่าถ้าเขาทำงานที่นี่ เขาคงติดยาบ้าแน่ๆ แต่ถ้าเขาลาออกเขาก็จะไม่มีเงินใช้จ่ายในการเรียนหนังสือ... เขากับเพื่อนๆ จะทำงานอยู่ที่ปั๊มน้ำมันอย่างปลอดภัยจากสารเสพติดได้อย่างไร เพื่อนๆ ช่วยเขาคิดด้วย

จากเรื่อง “คิดให้เป็น” ให้นักศึกษาดอบคำถามต่อไปนี้

- [illegible]

5. วิธีการหรือทางเลือกที่ตัดสินใจเลือกไปใช้แก้ปัญหาของเอก คือ.....

เหตุผลที่เลือกวิธีนี้.....





ชื่อ.....
ชั้น.....

ถ้านักศึกษาพบสถานการณ์ต่อไปนี้ นักศึกษาจะมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร (เวลา 10 นาที)

สถานการณ์	วิธีแก้ปัญหาที่สามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง
1. ท่านถูกเพื่อนยัดสารเสพติดใส่มือ	
2. พ่อของท่านเมาสุราแล้วอาละวาด เตะแม่ของท่าน	
3. เพื่อนของท่านเมายาบ้า กำลังจะกระโดดตึก	
4. คนรักของท่านเดินควงคู่กับชาย (หญิง) อื่น สองต่อสอง	
5. ท่านถูกคนเมายาบ้าจับตัวใช้ปิงตอ จ่อคอเป็นตัวประกัน	
6. เพื่อนหญิงถูกลวนลามบนรถเมล์	
7. ท่านสูบบุหรี่ไม่เป็น แต่เพื่อนขอร้อง ให้ตบุงห์ให้	
8. พ่อของท่านให้ลูกน้องเอายาบ้าผสมน้ำ ให้ลูกจ้างในบริษัทของพ่อดื่ม	
9. ท่านอายุต่ำกว่า 18 ปี อยากไปเที่ยวขับ แต่กลัวถูกตำรวจจับ	
10. ท่านต้องไปเป็นเพื่อนแม่ซื้อของเย็นนี้ แต่เพื่อนชวนไปเล่นสนุกเกอร์ เพราะได้บัตรเล่นฟรีเฉพาะเย็นนี้เท่านั้น	



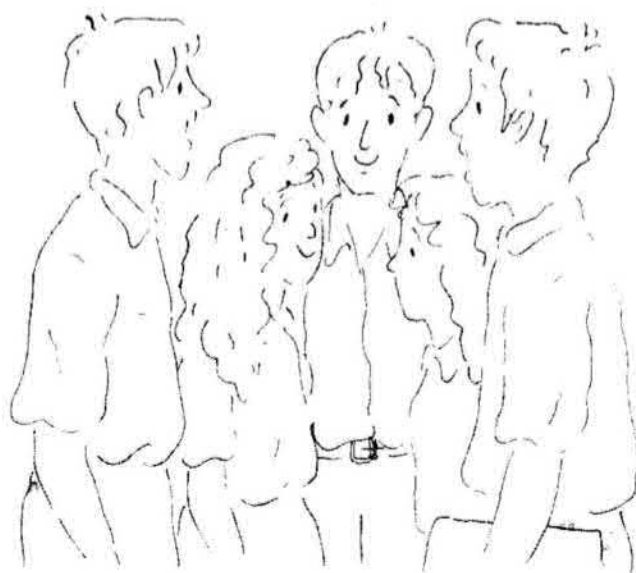
ส่วนที่ 3

การเสริมสร้างค่านิยม เจตคติ และการฝึกทักษะด้านต่าง ๆ

นักเรียนนักศึกษาจำนวนมากไม่น้อย ที่มีความคิด ความเชื่อ และค่านิยม ที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม พฤติกรรมที่แสดงออกจึงมักถูกมองว่า เป็นคนนิสัยไม่ดี คือ รุนแรง ก้าวร้าว ไม่สร้างสรรค์ มีปัญหาหรืออื่นๆ อีกมากมาย การเปลี่ยนความคิด ความเชื่อ และค่านิยม มิใช่เรื่องที่จะกระทำได้ง่าย ภายในเวลาอันรวดเร็ว

ดร.ทูลย์ ธารศรี แห่งมหาวิทยาลัยนิวยอร์ก ได้ทำการสังเกต การอบรมสั่งสอนจริยธรรมอยู่นาน นับปี จนในที่สุดสามารถสรุปได้ว่า การที่คนเราจะเกิดความซาบซึ้งจนสามารถปฏิบัติตามค่านิยมใดได้นั้น ย่อมต้องผ่านกระบวนการต่างๆ เป็นขั้นๆ ไป

อย่างไรก็ตาม การเสริมสร้างค่านิยมที่ถูกต้องดีงามให้กับนักเรียนนักศึกษา นับเป็นสิ่งจำเป็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งค่านิยมพื้นฐาน ซึ่งเป็นค่านิยมที่สำคัญที่สุดที่ทำให้คนเราพัฒนาและเจริญขึ้นได้ นั่นคือ การเห็นคุณค่าของตนเอง และเห็นคุณค่าของผู้อื่นด้วย



ตัวอย่าง กิจกรรม

การเสริมสร้างค่านิยม เจตคติ และการฝึกทักษะด้านต่าง ๆ

การเสริมสร้างค่านิยม เจตคติ

- ๑๒ มองตน
- ๑๒ ตาประจำตัว
- ๑๒ มุมมอง
- ๑๒ ใครผิด...ใครถูก

การฝึกทักษะ : การควบคุมตนเอง การสร้างกำลังใจและพลังจิต

- ๑๒ สู้ทางฝัน
- ๑๒ พิชิตใจ
- ๑๒ สัญญาใจ
- ๑๒ กำลังใจ
- ๑๒ ไตอวรี

การจัดการกับความเครียด

- ๑๒ ช่วยตนคลายเครียด

การฝึกทักษะ : การสื่อสาร

- ๑๒ บัดดี
- ๑๒ อย่าดีกว่า
- ๑๒ เพื่อนเพื่อเพื่อน

กิจกรรม มองตน

เวลา 1 คาบ

แนวคิด

การมองตนเพื่อสำรวจบุคลิกภาพ ทำให้รู้จักและเข้าใจพฤติกรรม รวมทั้งแรงผลักดันภายในของตนเอง ทั้งในส่วนที่ดีและส่วนบกพร่อง เป็น การรู้จักตัวเองมากขึ้น ซึ่งเป็นบันไดขั้นแรกที่ทำให้คนเราสามารถตอบสนองความพอใจของตนเอง และเป็นการเติมเต็มให้กับชีวิต นำพาให้ชีวิตมีคุณค่า

จุดประสงค์

1. นักศึกษาสามารถบอกบุคลิกภาพของตนเองได้
2. นักศึกษารู้จักและเข้าใจบุคลิกภาพของตนเองมากขึ้น ทั้งในส่วนที่ได้เปรียบและเสียเปรียบ

แนวดำเนินการ

1. ครูแจกใบงาน “มองตน” ให้นักศึกษาสำรวจบุคลิกภาพของตน
2. ให้นักศึกษาแต่ละคนแปลผลด้วยตนเอง และสรุปบุคลิกภาพของตน
3. ครูและนักศึกษาร่วมกันสรุปสาระสำคัญ เรื่องบุคลิกภาพ ในประเด็นต่อไปนี้
 - บุคลิกภาพของแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน
 - บุคลิกภาพในแต่ละแบบจะไม่มี การสรุปว่าดีหรือเลว มีแต่ข้อได้เปรียบ และเสียเปรียบเมื่อต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กับสิ่งต่างๆ
 - ประโยชน์ของการสำรวจตนเอง และ ผลของบุคลิกภาพกับการพัฒนาตน เช่น การเลือกแนวทางศึกษาต่อ การประกอบอาชีพ ฯลฯ
 - บุคลิกภาพสามารถเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขได้หรือไม่อย่างไร
4. ครูฟังระมัดระวัง ในเรื่องของการแปลผล เพราะข้อมูลเพียงเท่านี้ (ในใบงาน) ยังไม่เป็นการเพียงพอที่จะสรุปหรือวินิจฉัยบุคลิกภาพที่แท้จริงได้



สื่อ/อุปกรณ์

ใบงาน “มองตน”

การวัดผล/ประเมินผล

1. สังเกตความสนใจของนักศึกษา ในการทำกิจกรรมนี้
2. ผลจากการสรุปร่วมกันว่า นักศึกษามีความรู้เข้าใจในเรื่องบุคลิกภาพ และรู้จักตนเองดีขึ้นหรือไม่ เพียงใด





ชื่อ.....

ชั้น.....

ให้นักศึกษา สำนวณบุคลิกลักษณะของตนเองตามความเป็นจริง

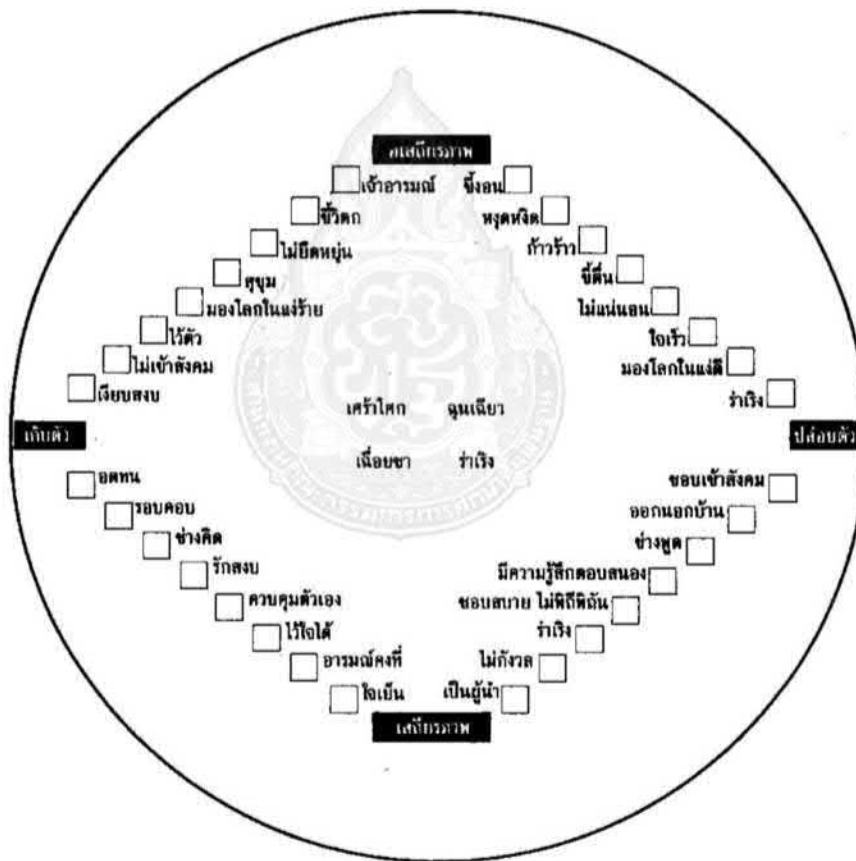
บุคลิกลักษณะ	ใช่	ไม่ใช่	บุคลิกลักษณะ	ใช่	ไม่ใช่
เป็นผู้นำ.....			ช่างพูด.....		
ทำเรื่อง.....			ไม่กังวล.....		
เสียสละ.....			สุ่ม.....		
ชอบสบาย ไม่พิถีพิถัน.....			รอบคอบ.....		
ไว้ตัว.....			ไวใจได้.....		
ขี้ตื่น.....			มีความรู้สึกตอบสนอง.....		
ใจเย็น.....			ไม่เข้าสังคม.....		
เจ้าอารมณ์.....			ออกนอกบ้าน.....		
ขี้วิตกก.....			ควบคุมตัวเอง.....		
ขี้งอน.....			ช่างคิด.....		
หงุดหงิด.....			มองโลกในแง่ร้าย.....		
ใจเร็ว.....			ชอบเข้าสังคม.....		
ก้าวร้าว.....			ไม่แน่นอน.....		
อดทน.....			อารมณ์คงที่.....		
รักสงบ.....			ไม่ยืดหยุ่น.....		
มองโลกในแง่ดี.....					

การแปลผล

บุคลิกภาพ โดยทั่วไป จะมี 4 แบบ

- | | | | |
|----|-----------------------|---|-------------------------|
| ๑๑ | เสถียรภาพแบบปล่อยตัว | : | รำแรงเต็มไปด้วยความหวัง |
| ๑๒ | เสถียรภาพแบบเก็บตัว | : | เฉื่อยชาเงื่องหยอย |
| ๑๓ | อเสถียรภาพแบบปล่อยตัว | : | ฉุนเฉียวโกรธง่าย |
| ๑๔ | อเสถียรภาพแบบเก็บตัว | : | โศกเศร้าใจคอเหี่ยวแห้ง |

ทำเครื่องหมายลงในช่องบุคลิกภาพที่ท่านตอบว่า “ใช่”



บุคลิกภาพของท่าน เป็นแบบ

- ☐ เสถียรภาพแบบปล่อยตัว ☐ อเสถียรภาพแบบปล่อยตัว

☐ เสถียรภาพแบบเก็บตัว ☐ อเสถียรภาพแบบเก็บตัว

อย่าลืมว่า...บุคลิกภาพมีความสำคัญ แต่ไม่ใช่เป็นทั้งหมดของความสำคัญ

กิจกรรม ดาวประจำตัว

เวลา 1 คาบ

แนวคิด

คนทุกคนย่อมมีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย การฝึกให้มองในส่วนดีของตน จะทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ เห็นคุณค่าของตน และมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นฐานให้เกิดความมั่นใจในตนเอง และเป็นภูมิคุ้มกันมิให้ตกเป็นเหยื่อของผู้ไม่หวังดี

จุดประสงค์

1. นักศึกษาสามารถบอกบุคลิกลักษณะที่เป็นส่วนดีของตนเองและของผู้อื่นได้
2. นักศึกษาสามารถบอกสิ่งที่เป็นความภูมิใจของตนเองได้
3. นักศึกษารู้สึกภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

แนวดำเนินการ

- 1.....
- 2.....
- 3.....

1. ครูแจกแผ่นดาวให้นักศึกษา คนละ 1 แผ่น
2. ให้นักศึกษามองตนเองและเขียนบุคลิกลักษณะส่วนที่ดีงามของตนเองลงในแผ่นดาวด้านหน้าคนละ 3 อย่าง
3. ให้นักศึกษาจับคู่กัน แล้วแลกแผ่นดาว
4. นักศึกษาต่างคนต่างเขียนบุคลิกลักษณะส่วนดีงามของเพื่อน (ที่จับคู่กัน) ตามที่ตนมองเห็นในแผ่นดาวด้านหลัง (ด้านที่เหลือ) แล้วส่งแลกคืน
5. นักศึกษาทุกคนติดดาวประจำตัวบนแผ่นอกเสื้อ

6. ครูซักถามนักศึกษาเกี่ยวกับความรู้สึกต่อตัวดวงนี้ เน้นทั้งในส่วนที่ตนเองมองตน และเพื่อนมองตน
7. ครูให้นักศึกษาทำใบงาน “ดาวประจำตัว”
8. ครูและนักศึกษาร่วมกันสรุปแนวคิดว่า ทุกคนจะมีความดีงามของตนเองและความดีงามเหล่านี้ก็จะแตกต่างกันไป (ครูจะเน้นกลุ่มนักศึกษาที่มักจะมองแต่ส่วนเสียของตน คนที่มีปมด้อย คนที่ไม่เป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนที่ไม่มีคุณภาพภูมิใจในตนเอง ฯลฯ)

สรุปหลักการสำรวจตนเอง

คุณลักษณะที่เราและเพื่อนมองเห็นตรงกัน คือ คุณลักษณะที่เป็นลักษณะเด่นของเรา ในขณะที่คุณลักษณะที่เราและเพื่อนเห็นแตกต่างกัน คือลักษณะของตัวเราที่ไม่ชัดเจน อาจเป็นจริงหรือไม่จริงก็ได้

ประโยชน์

1. การสำรวจตนเองทำให้เรารู้จักและเข้าใจตนเองมากขึ้น
2. การเปิดโอกาสให้ผู้อื่นสะท้อนภาพของเราจะทำให้เราเห็นตัวของเราชัดเจนยิ่งขึ้น
3. เมื่อรู้จักและยอมรับตัวเองตามจริงได้ จะทำให้เป็นคนมีสุขภาพจิตดีสามารถปรับตัวรู้จักแก้ไขข้อบกพร่อง และสามารถเผชิญกับปัญหาต่างๆ ได้



หมายเหตุ ให้นักศึกษานำแผ่นดาวไปติดในสมุดตามที่ต้องการ หรือเก็บรักษาเอาไว้

สื่อ/อุปกรณ์

1. แผ่นดาวขนาด 5-6 นิ้ว
2. ใบงาน “ดาวประจำตัว”

การวัดผล/ประเมินผล

1. ศึกษาจากข้อเขียนของนักศึกษาในแผ่นดาว ในการมองส่วนดีของตนเองและของเพื่อน
2. คำตอบในใบงาน “ดาวประจำตัว”
3. สังเกตจากความรู้สึกทั้งทางสีหน้า แววตา น้ำเสียง และอากัปกิริยาอื่นๆ ที่แสดงถึงการมองเห็นคุณค่าของตนเอง และความภาคภูมิใจในตนเอง
4. สังเกตปฏิกิริยาของเพื่อนร่วมชั้นเกี่ยวกับการยอมรับหรือต่อต้านในการบอกส่วนดีของตนเอง



ชื่อ.....
 ชั้น.....

ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้ตรงตามความเป็นจริง

1. ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีสิ่งใดบ้างที่ท่านทำแล้วมีความรู้สึกภาคภูมิใจ บอกให้มากที่สุด

.....

2. จากข้อ 1 ท่านรู้สึกภาคภูมิใจในสิ่งใดมากที่สุด

สิ่งที่ภาคภูมิใจมากที่สุด คือ

ผลสำเร็จที่ได้ คือ

.....

ผลกระทบต่อตนเอง คือ

.....

ผลกระทบต่อผู้อื่น คือ

.....

3. ท่านจะมีความรู้สึกอย่างไร ที่สามารถช่วยเพื่อนสนิทที่ติดสารเสพติดให้เลิกเสพสารเสพติดได้

.....

👍 กิจกรรม มุมมอง

เวลา 1 คาบ

แนวคิด

กลุ่มบุคคลที่มีตัวร่วมเดียวกัน เช่น มีอาชีพประเภทเดียวกัน มีความสนใจเหมือนกัน จะมีบุคลิกลักษณะบางอย่างที่เหมือนกันหรือคล้ายคลึงกัน จนเป็นที่ยอมรับของสังคมและถือเป็นค่านิยมไป ค่านิยมนี้มีทั้งทางบวกและทางลบ แต่เมื่อสภาวะการณ์เปลี่ยนไป บุคคลมีการพัฒนาในทางที่ดีขึ้น ค่านิยมก็ควรเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นเช่นกัน

จุดประสงค์

1. นักศึกษาสามารถแยกแยะบุคลิกลักษณะส่วนที่ดีและส่วนที่บกพร่องได้
2. นักศึกษาเข้าใจและยอมรับบุคลิกลักษณะของกลุ่มบุคคลแต่ละกลุ่ม

แนวดำเนินการ

1. ครูให้นักศึกษาแสดงความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะของกลุ่มคนที่เรียนต่อในสายวิชาหรือสาขาวิชาต่างๆ ได้แก่

- กลุ่มที่ 1 คนที่เรียนสายสามัญ (ม.4-5-6)
- กลุ่มที่ 2 คนที่เรียนสายอาชีวศึกษา (ช่างอุตสาหกรรม)
- กลุ่มที่ 3 คนที่เรียนนอกระบบ (การศึกษานอกโรงเรียน)
- กลุ่มที่ 4 คนที่เรียนจบภาคบังคับแล้วออกไปทำงาน
- กลุ่มที่ 5 นักเรียนหญิงที่เรียนสายพาณิชย



ตัวอย่าง ค่านิยมของสังคมที่มีต่อกลุ่มบุคคลต่างๆ

1. เมื่อเข้าเรียนสายสามัญ จะต้องเป็นนักเรียนเรียบร้อย ทางบ้านมีฐานะดี เป็น
หนอนหนังสือ ใส่แว่นตาหนาๆ และเป็นผู้ที่ถูกมองว่า ครู-อาจารย์เอาใจใส่ตั้งแต่ระดับ
มัธยมต้น เพราะอนาคตจะทำชื่อเสียงให้กับโรงเรียนนั้นๆ โดยคาดหวังว่าจะได้เข้าเรียน
ในมหาวิทยาลัย
2. เมื่อเข้าเรียนสายอาชีพศึกษา จะต้องเป็นเด็กที่เกเร เรียนไม่เก่ง ไร้มนุษย
สหายขี้เมาใส่ไม่มีที่ ฟุตเหล็ก ค้อน ต้มสุรา สูบบุหรี่ เพื่อเข้าสังคม เป็นต้น
3. เมื่อเข้าเรียนการศึกษานอกระบบ ส่วนใหญ่จะเป็นพวกอยู่ตามชนบท และมีความ
รู้ไม่ทันพวกที่อยู่ในเมือง เรียนเพื่ออ่านออกเขียนได้เท่านั้น
4. พวกที่เรียนภาคบังคับแล้วออกไปช่วยพ่อแม่ประกอบอาชีพดั้งเดิม พวกนี้จะหายไปจาก
สังคมช่วงหนึ่ง ไม่ค่อยได้พบปะกับเพื่อนเพราะต้องไปประกอบอาชีพ ส่วนใหญ่ชอบคุย
เรื่องงาน แต่งตัว และวางตัวเป็นผู้ใหญ่
5. นักเรียนหญิงที่เรียนสายพาณิชย์ ไม่ค่อยรักนวลสงวนตัว ทุกอย่างเป็นธุรกิจไปหมด
ขายเครื่องสำอาง ขายเสื้อผ้า ขายอะไรหลายอย่าง รวมถึงการขายตัวเอง จะเป็นข่าวลือ
ลืออ้างถึงเสมอว่า สาวพาณิชย์ คือโสเภณีในเครื่องแบบ เรียนหนังสือไปด้วย แล้วก็
เงินไปด้วย

2. แบ่งนักศึกษาออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 6-7 คน ให้หัวหน้ากลุ่มจับฉลาก ซึ่งเป็นหมายเลขประจำกลุ่ม
3. นักศึกษาแสดงบทบาทสมมติ โดยแต่งกายและแสดงกริยาท่าทางตามลักษณะของกลุ่มบุคคลที่ตนจับฉลากได้ให้สมบทบาทที่สุด
4. นักศึกษากลุ่มอื่น วิจารณ์การแสดงบทบาทนั้น เช่น
 - การแสดงดังกล่าวเป็นบุคลิกลักษณะของกลุ่มคนประเภทใด
 - ผู้แสดงสามารถแสดงได้สมบทบาทมากน้อยเพียงใด
 - การแสดงดังกล่าวตรงกับความเป็นจริงในปัจจุบันหรือไม่
5. เมื่อแสดงครบทั้ง 5 กลุ่ม ให้รวมเป็นกลุ่มใหญ่ สรุปความเห็น วิจารณ์ข้อดี ข้อเสีย เกี่ยวกับค่านิยมของสังคมที่มีต่อกลุ่มบุคคลต่าง ๆ
6. ครู สรุปถึงค่านิยมที่บุคคลในสังคมมองกลุ่มบุคคลทั้ง 5 กลุ่มนี้ ตั้งแต่เดิมจนถึงปัจจุบันว่าเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร เป็นที่พอใจหรือไม่ ถ้าไม่พอใจ ให้นักศึกษาเสนอแนวทางหรือวิธีการแก้ไข 2-3 วิธี

สื่อ/อุปกรณ์

1. ฉลาก ซึ่งมีหมายเลขและรายละเอียดค่านิยมของสังคมในแต่ละกลุ่มบุคคลทั้ง 5 กลุ่ม
2. เสื้อผ้า เครื่องมือ เครื่องใช้ เพื่อใช้ประกอบการแสดงบทบาทสมมติ

การวัดผล/ประเมินผล

1. การสอบถาม
 - การแสดงบทบาทสมมติ เหมาะสมหรือไม่
 - ความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อกลุ่มบุคคลทั้ง 5 กลุ่ม รวมทั้งค่านิยมของสังคมที่นักศึกษารับรู้ในอดีตและปัจจุบัน
 - ความคิด/ความเชื่อในการเปลี่ยนแปลงค่านิยมดังกล่าวเป็นไปได้หรือไม่
2. การวิเคราะห์การแสดงบทบาทสมมติและสรุปความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับภาพรวมค่านิยมของบุคคลในสังคม



👍 กิจกรรม ใครถูก...ใครผิด

เวลา 1 คาบ

แนวคิด

การปลูกจิตสำนึกให้มีความรู้สึกว่ปัญหาสารเสพติดมีผลกระทบต่อคนทุกคน ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม เป็นการสร้างความตระหนักว่ปัญหาสารเสพติด เป็นปัญหาของคนทุกคน และทุกคนควรจะมีส่วนร่วมในการต้านภัยสารเสพติด

จุดประสงค์

1. เพื่อให้เกิดความรู้สึกรังเกียจสารเสพติด และเห็นอกเห็นใจผู้ได้รับผลกระทบจากปัญหาสารเสพติด
2. เพื่อให้นักศึกษาระหนักว่สารเสพติดเป็นภัยใกล้ตัว

แนวดำเนินการ

1. ครูเล่าเรื่อง “ใครถูกใครผิด” ให้นักศึกษาฟัง และใช้น้ำเสียงในการเล่าสร้างบรรยากาศให้ผู้ฟังเกิดอารมณ์และความรู้สึกส่อบตามเนื้อเรื่อง
2. ให้นักศึกษาจับคู่ 2 คน แล้วสนทนาในประเด็น “ถ้าท่านเป็นแดงต้อย ท่านจะรู้สึกอย่างไร”
3. สุ่มนักศึกษาบางคน รายงานความรู้สึก
4. แบ่งกลุ่มนักศึกษา กลุ่มละ 4-5 คน อภิปรายตามประเด็นในใบงาน “ใครถูกใครผิด”
5. รายงานผลการอภิปราย อาจจะให้รายงานกลุ่มละ 1 ประเด็น
6. ครูและนักศึกษาสรุปผลที่ได้จากกิจกรรม โดยเน้นให้เห็นผลกระทบของปัญหาสารเสพติด และการนำประเด็นวิธีการแก้ปัญหสารเสพติดไปสู่การปฏิบัติจริง

สื่อ/อุปกรณ์

ใบงาน “ใครถูกใครผิด”

การวัดผล/ประเมินผล

1. สังเกตอารมณ์ความรู้สึกและคำตอบจากการรายงานผล
2. การเข้าร่วมกิจกรรมในการอภิปรายกลุ่ม
3. การรายงานผลการอภิปรายกลุ่ม



กรณีตัวอย่าง เรื่อง ใครถูกใครผิด

แดงน้อย สาวน้อยวัยสดใส เหลืออีกเพียงปีเดียว เธอก็จะจบ ปวช. เธอคาดหวังไว้ว่า จะได้เป็นเจ้าของร้านเบเกอรี่ที่มีชื่อเสียง เพราะเธอเรียนจบทางด้านนี้โดยตรง และผ่านการฝึกฝนมาอย่างดี

เธอมีความสุขกับครอบครัวที่แสนอบอุ่น และวันนี้ก็เหมือนเช่นทุกวัน พ่อ แม่ แดงน้อย และน้องสาว ร่วมรับประทานอาหารเช้าพร้อมหน้าพร้อมตา มีการหยอกล้อเข้าหยาและเล่าเรื่องตลกกันฟัง จากนั้นเธอและน้องสาวก็จะนั่งรถพ่อไปโรงเรียน พร้อมกับเด็กนักเรียนและแวกบ้านเดียวกันอีก 15 คน พ่อมีอาชีพขับรถรับส่งนักเรียน พ่อเป็นไซเฟอร์ที่มีนิสัยขับรถด้วยความระมัดระวัง ไม่ประมาท จึงเป็นที่เชื่อถือของพ่อแม่จำนวนมากไว้ใจให้ดูแลชีวิตลูกเขา แต่พ่อรับได้ไม่หมด รถพ่อเป็นรถตู้

วันนั้นพ่อขับรถอย่างใจเย็น และมีสติเช่นเคย อู๋ๆ ก็มีรถบรรทุกแล่นสวนทางมาด้วยความเร็วสูง แหกโค้งข้ามเกาะกลางถนนมาที่รถพ่อ เหมือนกับพ่อรู้ว่ากำลังจะเกิดอะไรขึ้น พ่อตะโกนได้เพียงคำเดียว รถพ่อก็ถูกชนเสียงดังสนั่น...

ที่โรงพยาบาลเมื่อแดงน้อยลืมตาขึ้นก็พบดวงตาที่บวมเป่งของแม่จับอึ้งอยู่ที่ใบหน้าเธอ น้ำตาไหลอาบแก้ม... แม่พูดไม่กี่คำ แดงน้อยจึงรู้ว่า น้องสาวอาการสาหัสมาก และมีเด็กนักเรียนเสียชีวิต 2 คน นอกนั้นบาดเจ็บกันถ้วนทั่ว และได้รู้ว่า คนขับรถบรรทุกนั้นเสพยาบ้า...

บัดนี้... ความสุขของครอบครัวแตกสลาย บรรยากาศในบ้านเปลี่ยนไป ไม่มีเสียงหยอกล้อ...เสียงหัวเราะ...ไม่มีเสียงใส ๆ ของน้องสาวที่ช่างซุกซนถาม พ่อเอาแต่นั่งเหม่อลอย ซึมเศร้า บ่อยครั้งที่เห็นแม่แอบร้องไห้ เพื่อนบ้านต่างก็มาเตือน ไม่พูดจาด้วย มีหน้าข้าต่างรุมโทษ พ่อที่ทำให้ลูกเขาต้องบาดเจ็บและเสียชีวิตไป สำหรับเธอพกแต่ความหงอยเหงาไปโรงเรียน ไม่มีใครพูดจาด้วย แดงน้อยอยากถามทุกๆ คนว่า "ใครเป็นคนผิด" ช่วยตอบแดงน้อยด้วย



ชื่อ.....

ชั้น.....

ประเด็นอภิปราย

1. เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับแดงต้อย ท่านคิดว่าใครเป็นคนผิด
2. มีใครบ้างที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์ดังกล่าว และผลกระทบเป็นอย่างไร
3. ถ้าท่านเป็นแดงต้อย ท่านจะอย่างไร
4. ท่านคิดว่าปัญหาสารเสพติด มีผลกระทบต้ออะไรบ้าง อย่างไร
5. ท่านจะมีส่วนช่วยในการแก้ปัญหาสารเสพติดได้อย่างไรบ้าง



กิจกรรม สู่ทางฝัน

เวลา 1 คาบ

แนวคิด

การวางแผนชีวิต เป็นการวางแผนอนาคตตามเป้าหมายของแต่ละบุคคลที่มุ่งมั่นและใฝ่ฝัน พร้อมทั้งได้กำหนดแนวทางการดำเนินชีวิตที่จะนำไปสู่ความใฝ่ฝันนั้น นับเป็นการสร้างแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ที่ไม่ใช่ลักษณะของการเพ้อฝัน จินตนาการฝันเฟื่อง หรือสร้างวิมานในอากาศ

จุดประสงค์

1. นักศึกษาบอกเป้าหมายชีวิตที่เหมาะสมกับบุคลิกภาพของตนเองได้
2. นักศึกษาบอกแนวทางที่จะนำไปสู่เป้าหมายชีวิตของตนเองได้

แนวดำเนินการ

1. ครูเล่าประสบการณ์ความใฝ่ฝันของตนเอง หรือบุคคลสำคัญที่มีชื่อเสียงให้นักศึกษาฟัง เพื่อกระตุ้นแนวคิดของนักศึกษา
2. ให้นักศึกษาสำรวจความต้องการหรือความใฝ่ฝันในชีวิตของตนเอง และทำใบงาน “สู่ทางฝัน” โดยสมมติสถานการณ์ให้มีแก้วสารพัดนึกดวงหนึ่ง ซึ่งสามารถขอสิ่งที่ต้องการได้ 3 อย่าง แต่มีข้อแม้ว่า สิ่งทีขอนั้นต้องเป็นดังนี้
 - มีแนวทางที่จะทำได้หรือเป็นจริงได้
 - เหมาะสมกับความสนใจ ความถนัด และบุคลิกภาพของตนเอง
 - ไม่ใช่ความเพ้อฝัน หรือเป็นการสร้างจินตนาการแบบสร้างวิมานในอากาศ
3. แบ่งนักศึกษาเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน ให้แต่ละคนอ่านความใฝ่ฝันของตนเอง แล้วให้เพื่อนในกลุ่มแสดงความคิดเห็น
4. แต่ละคนสรุปแนวคิดของเพื่อนรวมกับความคิดเห็นของตนเอง แล้ววางแผนชีวิต เพื่อไปสู่ทางฝันตามหัวข้อคำถามดังนี้
 - สิ่งที่ยอยากเป็น อยากมี อยากได้ที่สุดในชีวิต คืออะไร
 - มีแนวทางใดที่จะเป็นไปได้อย่างที่ใฝ่ฝัน
 - หากมีอุปสรรคเกิดขึ้นในช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต จะแก้ปัญหาอย่างไร
 - สรุปแรงจูงใจของตนเองว่าเป็นไปในด้านใด (ใฝ่สัมฤทธิ์ ใฝ่สัมพันธ ใฝ่พึ่งพา ใฝ่อำนาจ)

แรงจูงใจแต่ละประเภทมีความหมายดังนี้

- แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์** ► ความต้องการความสำเร็จ ทำอะไรแล้วต้องให้เสร็จสิ้น
ได้ผลงานออกมาดีตามที่ตนเองตั้งความคาดหวังไว้
- แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ** ► ความต้องการความสัมพันธ์ สนิทสนมกับบุคคลทั่วไป อยาก
มีเพื่อนที่รักและเข้าใจ เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
- แรงจูงใจใฝ่พึงพา** ► ความต้องการความช่วยเหลือ ที่พึ่งพิง เพื่อเสริมให้เกิด
ความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น
- แรงจูงใจใฝ่อำนาจ** ► ความต้องการเป็นใหญ่ มีอำนาจเหนือคนอื่น ควบคุม
คนอื่นได้ ต้องการให้มีคนสนับสนุนว่าเป็นคนสำคัญ
เป็นหัวหน้า เป็นผู้บังคับบัญชา

สื่อ/อุปกรณ์

ใบงาน “สู่ทางฝัน”

การวัดผล/ประเมินผล

1. การเขียนเรียงความ พิจารณาการใช้ภาษา การตอบคำถาม และการวางแผนชีวิต
2. การอภิปราย การบอกเล่าให้คนอื่นฟัง และการรับฟังคำวิจารณ์ถึงบุคลิกลักษณะหรือ
ศักยภาพของแต่ละคน จะช่วยสรุปภาพรวมของบุคคลนั้นได้



ชื่อ.....
 ชั้น.....

- มีแนวทางที่จะทำได้หรือเป็นจริงได้
- เหมาะสมกับความสนใจ ความถนัด และบุคลิกภาพของตนเอง
- ไม่ใช่ความเพ้อฝันหรือเป็นการสร้างจินตนาการแบบสร้างวิมานในอากาศ

ความใฝ่ฝันในชีวิตของฉัน

1.
2.
3.

ความไม่พึงพอใจต่อการมากที่สุดใน.....

[illegible]

👍 กิจกรรม พิชิตใจ

เวลา 1 คาบ

แนวคิด

ในชีวิตประจำวัน จะมีสิ่งเร้าภายนอกมากมาย ที่คอยชักจูงโน้มน้าวให้นักศึกษาปฏิบัติตนไปในทางที่ไม่เหมาะสม และเป็ยผลร้ายต่อตนเอง ผู้ที่สามารถควบคุมตนเองได้ดี ก็จะถูกชักจูงได้ยาก ในทางกลับกัน ผู้ที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้หรือควบคุมตนได้ในระดับต่ำ ก็จะถูกชักจูงโน้มน้าวได้ง่าย ดังนั้นการฝึกการควบคุมตนเองให้มีพลังใจที่เข้มแข็งและมีสติอยู่เสมอ จะทำให้มีความสามารถในการควบคุมตนเองได้ดี ยากต่อการถูกชักจูงให้หลงผิด และไม่ตกเป็นทาสของสิ่งชั่วร้าย

จุดประสงค์

1. นักศึกษารู้จักวิธีการควบคุมตนเองมิให้กระทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมไม่ควร
2. ฝึกทักษะการควบคุมตนเองด้วยวิธีการเตือนตนเอง

แนวดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาฝึกการควบคุมกายและใจ โดยให้เน้่งนิ่ง ๆ หลับตาและทำใจให้แน่วแนในสิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นเวลา 10 นาที
2. ครูและนักศึกษาสนทนาถึงผลของการฝึกการควบคุมกายและใจในข้อ 1 ว่า ประสบผลสำเร็จหรือไม่ มากน้อยเพียงใด ยากหรือง่าย และการกระทำเช่นนี้ก่อให้เกิดผลดีอย่างไรบ้าง ครูเสนอแนะให้นักศึกษานำไปฝึกบ่อยๆ
3. ให้นักศึกษาทำใบงาน “พิชิตใจ” โดยครูอธิบายเพิ่มเติมหรือชี้แจงให้นักศึกษาเข้าใจวิธีทำ อาจมีการยกตัวอย่างประกอบคำอธิบาย



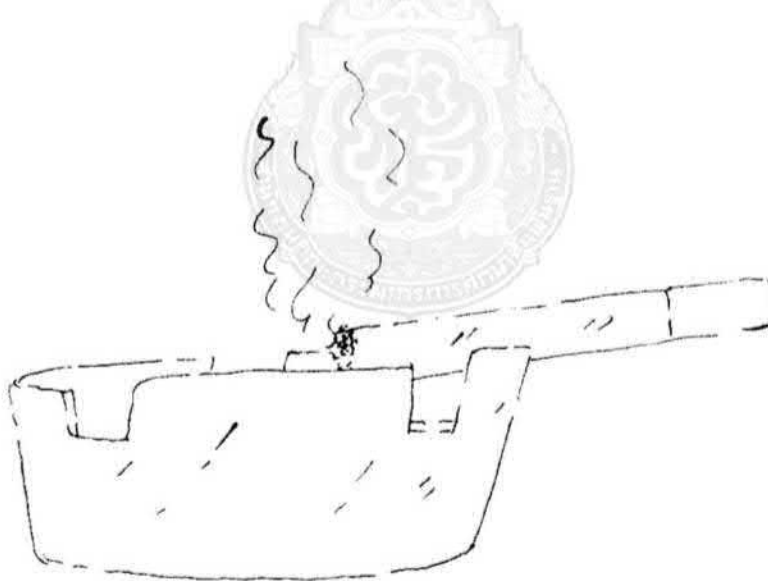


สื่อ/อุปกรณ์

ใบงาน “พิชิตใจ”

การวัดผล/ประเมินผล

1. พิจารณาจากช่วงเวลาในการฝึกการควบคุมกายและใจว่า นักศึกษาสามารถปฏิบัติได้ตามเวลาที่กำหนดได้หรือไม่เพียงใด
2. การประเมินผลจากใบงาน “พิชิตใจ” ในด้านต่อไปนี้
 1. ความรู้ความเข้าใจ
 - สามารถเลือกและกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายได้ชัดเจน
 - สามารถแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมเป้าหมายนั้นเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น
 - สามารถสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง
 - สามารถประเมินผลและวิเคราะห์ข้อมูลได้
 2. ผลความสำเร็จจากใบงานว่าพฤติกรรมเป้าหมายเกิดขึ้นหรือไม่ เพียงใด
3. การสนทนาและอภิปรายผลที่ได้จากการปฏิบัติในกิจกรรมนี้



กิจกรรมเสนอแนะเพิ่มเติม

กิจกรรมที่ฝึกให้นักศึกษาควบคุมตนเองได้ในระดับต้นๆ อาจกระทำได้หลายวิธี เช่น

1. กิจกรรม “เฟ่งวัตถุ” อาจเป็นแสงเทียน ก้อนหิน หรืออื่นๆก็ได้

จุดประสงค์ ต้องการให้นักศึกษามีจิตใจจดจ่อสงบนิ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อให้จิตใจว่างเปล่ามีสมาธิเป็นขั้นพื้นฐานในการควบคุมจิตใจตนเอง

วิธีการ ให้นักศึกษาเฟ่งแสงเทียน หรือวัตถุใด ๆ อย่างสงบนิ่งเป็นเวลา 5-10 นาที ถ้าใครทำได้โดยไม่อึดอัด แสดงว่าสามารถควบคุมจิตใจของตนเองได้ระดับหนึ่ง ดังนั้นในขั้นต่อไปเมื่อใจควบคุมได้แล้ว เราก็สามารถควบคุมใจให้คิดแต่สิ่งดีๆ ยึดถือแต่สิ่งดีๆ ได้ หรือควบคุมมิให้เกี่ยวข้องกับสิ่งชั่วร้ายก็ย่อมทำได้

2. กิจกรรม “เผาผีร้ายไปจากใจ”

จุดประสงค์ เป็นกลอุบายให้นักศึกษาประพฤติปฏิบัติแต่สิ่งดี ๆ โดยการนำสิ่งไม่ดีเผาทำลายทิ้งไป และเป็นวิธีการทำให้ครูรู้จักนักเรียนมากยิ่งขึ้น

วิธีการ

1. ครูให้นักศึกษาทุกคนเขียนสิ่งไม่ดีในตัวเองคนละ 1 อย่างในกระดาษ แล้วนำมาใส่กล่องรวมกัน
2. ครูอ่านสิ่งที่นักศึกษาเขียนเพื่อให้รู้ว่าสิ่งชั่วร้ายมีอะไรบ้าง
3. ครูและนักเรียนร่วมกันทำพิธีเผากระดาษทั้งหมด ในขณะที่เผาให้นักศึกษาสวดมนต์ นั่งสมาธิ พร้อมกับเปล่งวาจาพร้อมกันว่า “ไปให้พ้นอย่ากลับมาหาข้าพเจ้าอีก”



3. กิจกรรม “สัญญาไว้กับพระพุทธ”

จุดประสงค์ เพื่อให้นักศึกษาสัญญากับตนเองหรือใช้กลอุบายให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยเหลือ

วิธีการ ให้นักศึกษาเขียนปณิธานที่จะกระทำความดีทั้งต่อตนเองและผู้อื่นใส่ในของปิดผนึกแล้วนำไปวางหน้าพระพุทธรูป เพื่อเป็นการสัญญา ไว้กับสิ่งที่ตนเคารพสูงสุดและจะปฏิบัติตามสัญญานั้นๆ

นอกจากกิจกรรมเสนอแนะนี้ยังมีกลอุบายอีกมากมายที่จะให้นักศึกษาดำรงสัตย์ปณิธานควบคุมตนเองในการประพฤติปฏิบัติ เลือกสรรแต่สิ่งที่ดีให้กับตนเอง ไม่ให้อ่อนดกเป็นเหยื่อของผู้ไม่หวังดี ซึ่งกลอุบายเหล่านี้หากเปิดโอกาสให้นักศึกษาเป็นผู้เสนอครูอาจพบวิธีแปลกๆ ใหม่ๆ ที่น่าสนใจอีกมากมายก็อาจเป็นได้





(1) ให้นักศึกษาดำเนินการต่อไปนี้

- 1.1 ขอให้พิจารณาว่าตนเองมีพฤติกรรมใดหรือการกระทำใดที่ต้องการจะปรับเปลี่ยนให้ดีขึ้น
- 1.2 ต้องการจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นให้เป็นอย่างไร พร้อมทั้งกำหนดช่วงเวลาหรือเวลาที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นให้ได้
- 1.3 ถ้ายลการปฏิบัติบรรลุเป้าหมาย จะให้รางวัลอะไรกับตนเองบ้าง หรือถ้ายลการปฏิบัติไม่บรรลุเป้าหมาย จะลงโทษตนเองอย่างไร

(2) การบันทึกผลการปฏิบัติ

ให้นักศึกษานำบันทึกผลการปฏิบัติ โดยบันทึกทันที ดังนี้

- ใส่เครื่องหมาย + ลงในช่อง ☐ เมื่อกำลังจะทำพฤติกรรมที่ต้องการหรือได้ทำพฤติกรรมที่ต้องการ 1 ครั้ง : 1 ช่อง
- ใส่เครื่องหมาย - ลงในช่อง ☐ เมื่อกำลังจะทำพฤติกรรมที่ไม่ต้องการหรือได้ทำพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ 1 ครั้ง : 1 ช่อง

(3) การประเมินผลหรือวิเคราะห์ข้อมูล

ให้นำผลจากการปฏิบัติมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้เพื่อพิจารณาว่าผลที่ได้จากการปฏิบัติทำได้ตามเป้าหมายที่ตั้งใจหรือที่กำหนดไว้หรือไม่

จงกำหนดจุดดีของตนเองว่า จะปรับปรุงตนเองอย่างไร



ชื่อ.....

- พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งต้องการจะปรับเปลี่ยน คือ.....
-
- พฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการให้เป็น คือ.....
-

(จำนวนช่องหรือช่วงของช่อง ปรับได้ตามความเหมาะสมกับพฤติกรรมเป้าหมาย)

👍 กิจกรรม สัญญาใจ

เวลา 1 คาบ

แนวคิด

ทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมมนุษย์กล่าวว่า พฤติกรรมของบุคคลเป็นผลมาจากความคิด ความรู้สึก หากบุคคลนั้นมีความคิดว่า ทำไม่ได้เสียแล้ว ก็จะไม่ลงมือทำและไม่เกิดการเปลี่ยนแปลง การกระทำ แต่ถ้าคิดทางบวกหรือมีความรู้สึกที่ดีว่า “ปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้” ก็จะลงมือแก้ไข ดังนั้นจุดสำคัญที่เป็นพื้นฐานของการเริ่มต้นคิดแก้ไขปัญหาก็คือ บุคคลนั้นต้องมีเจตคติที่ดีว่า ปัญหานั้นมีทางแก้ไข และตนสามารถที่จะแก้ปัญหานั้นได้

จุดประสงค์

1. นักศึกษาสามารถควบคุมตนเองให้กระทำในสิ่งที่ตนเองต้องการให้แล้วเสร็จ ตามกำหนด
2. เพื่อให้นักศึกษาตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง เคารพตนเองและผู้อื่น
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถวางแผนแก้ปัญหาได้อย่างเป็นระบบ มีขั้นตอน

แนวดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาเขียนสัญญาตามรูปแบบในใบงาน “สัญญาใจ”
2. ให้เพื่อนหรือผู้ที่เชื่อถือรับรู้ หรือเป็นพยานอย่างน้อย 1 คน
3. กำหนดเป้าหมาย ระยะเวลา ลงในสัญญา ให้ชัดเจน
4. นำใบสัญญามอบไว้กับอาจารย์ที่ปรึกษา และทำสำเนาเก็บไว้ที่นักศึกษา

สื่อ/อุปกรณ์

ใบงาน “สัญญาใจ”

การวัดผล/ประเมินผล

ติดตามผลด้วยการสอบถามจากนักศึกษาเมื่อครบกำหนดตามสัญญา



ข้าพเจ้า.....ต้องการ (จุดประสงค์).....

.....จึงขอสัญญากับตนเองว่าข้าพเจ้าจะ (กิจกรรมที่จะปฏิบัติ)

โดยจะทำให้เสร็จ (วัน เดือน ปี).....

ด้วยการรับรู้ของ (เพื่อนที่เป็นพยาน).....ซึ่งสัญญาว่าจะ
ติดตามผลการปฏิบัติของข้าพเจ้าในวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....
ทั้งนี้เพื่อเราจะได้เล็งผลลงความสำเร็จด้วยกันในวันที่.....

ผู้รับรองสัญญา

ผู้ทำสัญญา

อาจารย์.....

พยาน

พยาน

วันที่ทำสัญญา

กิจกรรม กำลังใจ

เวลา 1 คาบ

แนวคิด

กำลังใจเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ทุกคนต้องการกำลังใจเป็นแรงกระตุ้น หรือผลักดันให้มีความพยายาม มานะ อดทน และมุ่งมั่น ที่จะกระทำให้สิ่งใดจนสำเร็จตามเป้าหมาย นักจิตวิทยาชื่อ อีริค เบิร์น (Eric Bern) กล่าวไว้ว่า “คนทุกคนต้องการให้ผู้อื่นมาใส่ใจ คนเราต้องการกำลังใจเช่นเดียวกับต้องการอาหาร ถึงแม้ว่าเขาจะไม่ได้รับการเอาใจใส่ทางบวก แต่ถ้าได้รับการเอาใจใส่ทางลบ ก็ยิ่งดีกว่าไม่ได้รับการเอาใจใส่เลย” บางครั้งจึงพบว่าคนที่คนๆหนึ่งมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนหรือทำอะไรผิดจากระเบียบกฎเกณฑ์ ประชดประชัน ออกนอกกลุ่มนอกทาง ทั้งๆ ที่เขารู้ว่าเมื่อทำแล้วจะถูกคนอื่นมองในลักษณะดูถูกเหยียดหยาม ถูกลงโทษ ก็ยิ่งดีกว่าไม่มีใครมาแยแส กำลังใจจึงเป็นเรื่องสำคัญ และควรเป็นกำลังใจที่เสริมพฤติกรรมทางบวก

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษารู้จักวิเคราะห์กรณีตัวอย่าง และระดมความคิดในการสร้างกำลังใจ
2. เพื่อให้นักศึกษาได้เลือกแนวทางการสร้างกำลังใจไปปรับใช้กับตนเองในสถานการณ์จริง

แนวดำเนินการ

1. ครูนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการเปิดเทปเพลงเกี่ยวกับเรื่องของกำลังใจ หรือนำร้องเพลง 1-2 เพลง
2. ครูแจกใบงานให้นักศึกษาทุกคน
3. แบ่งนักศึกษาเป็นกลุ่มๆ ละ 5-7 คน เลือกประธานและเลขากลุ่ม
4. ให้แต่ละกลุ่มศึกษาใบงาน “ไม่มีชื่อ” แล้วระดมความคิดและอภิปรายประเด็นปัญหาต่าง ๆ ตามใบงาน
5. ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงาน
6. ครูและนักศึกษาร่วมกันสรุปผลการสร้างกำลังใจ

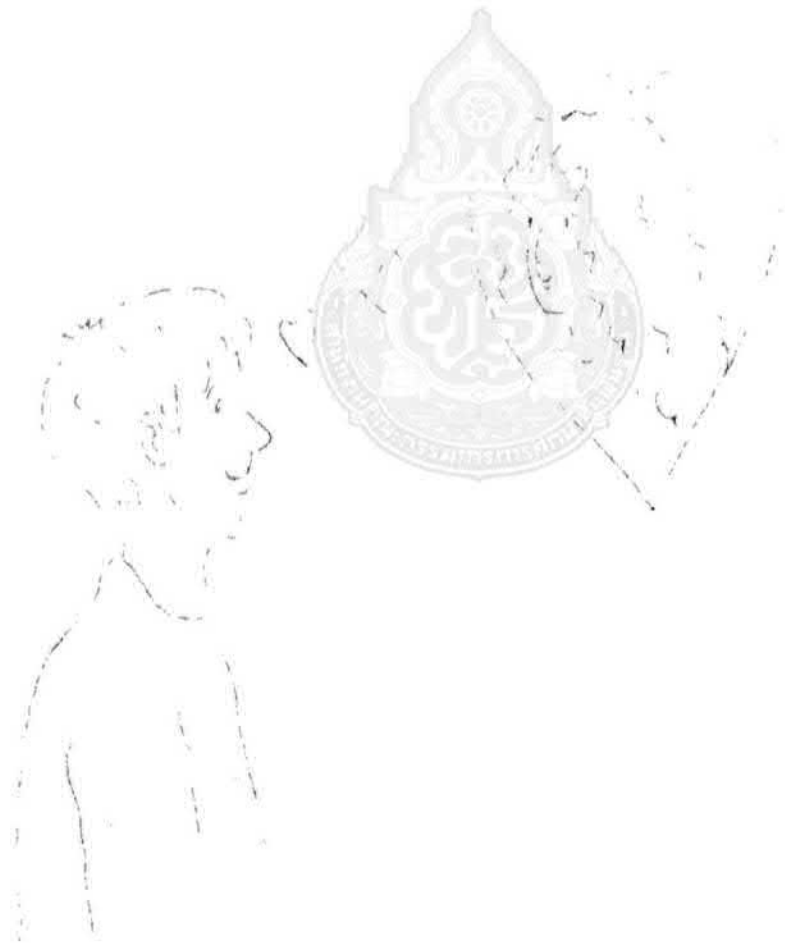


สื่อ/อุปกรณ์

1. เทปเพลง กำลังใจ ต้องสู้ เก็บตะวัน อย่ายอมแพ้ ดอกไม้ให้คุณ เธอผู้ไม่แพ้ ฯลฯ
2. ใบงาน “ไม่มีชื่อ”
3. ใบความรู้ “กำลังใจ”

การวัดผล/ประเมินผล

1. สังเกตพฤติกรรมและข้อคิดเห็นของนักศึกษาในการร่วมอภิปราย
2. ผลงานที่น่าสนใจ (จากประเด็นอภิปราย)



กรณีตัวอย่าง



ให้นักศึกษา ศึกษาเรื่องต่อไปนี้ แล้วร่วมกันอภิปรายตามประเด็นที่กำหนดไว้ท้ายเรื่อง

เรื่องที่ 1 เรื่องของนายทองดี

ทองดี รู้สึกว่าชีวิตนี้อำหนัก พ่อแม่ลำบาก คนรักก็ยังมาทิ้งเขาไป หน้าที่การงานก็ไม่ประสบความสำเร็จ เขาว่าวุ่นมาก นอนไม่หลับ คิดว่าอะไรก็ได้ ที่สามารถทำให้เขาหยุดคิดและลืมทุกสิ่งทุกอย่างได้ เขากำลังต้องการที่พึ่ง บังเอิญมีเพื่อนรอบข้างชักชวนเขาไปทดลองสารเสพติด โดยหวานล่อมให้เขาเห็นว่า สารเสพติดนั้น จะแก้ปัญหาให้เขาได้ เขาก็เชื่อโดยง่ายจึงพลัดหลงเข้าไป สารเสพติดที่เขาเสพไปออกฤทธิ์กดประสาท ทำให้เขากลายกลุ่มได้ชั่วขณะ ซึ่งในแง่จิตใจแล้ว เขาได้รับการเสริมแรงจากการเสพสารเสพติดในครั้งแรก ทำให้เขาเห็นผิดเป็นชอบ เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เขาจึงเสพนั่นบ่อยๆ จนติดและยากที่จะถอนตัว

เรื่องที่ 2 เรื่องของนายศักดิ์ชัย

ศักดิ์ชัย หนุ่มฉกรรจ์ วัย 28 ปี จบงานแล้ว มีลูก 2 คน ประกอบอาชีพเปิดตู้ซ่อมรถ โดยจ้างช่างประจำ ส่วนตนเองซื้อรถแท็กซี่มาขับรับจ้าง ศักดิ์ชัย เล่าให้ฟังว่า “แม่ต้องไปค้าขาย ผมอยู่กับยายที่บ้าน เรียนจบแค่ ม. 2 เพราะติดสารเสพติด เคยเสพมาเกือบทุกชนิด ติดบุหรี่มาตั้งแต่อายุ 14 ต่อมาก็เป็นเหล้า จากเหล้าก็มาเป็นกัญชา กาว ผงขาว ผีน และยาบ้า เพราะชอบการทำหายอยากลองของแปลกๆ ชอบสนุกสนาน และคบกลุ่มเพื่อนวัยรุ่นนึบกว่าคน เป็นกลุ่มที่ชอบแบบเดียวกัน หาเงินซื้อสารเสพติด โดยข่มขู่จากเพื่อนนักเรียน ขโมยเงินแม่บ้าง ตอนหลังเข้าร่วมกับเพื่อนรุ่นพี่ ตั้งเป็นแก๊งขโมย ต้องใช้เงินมาก เพราะเสพทุกชั่วโมง ถ้าไม่เสพจะทรมาน ทุรนทุรายมาก กลับบ้านทีไรจะเห็นแม่ร้องไห้ ร้องไห้ไม่เป็นอันท่ามาหากิน แม่อับอายไม่กล้าสู้หน้าเพื่อนบ้าน แม่ขอร้องให้เขาเลิก ส่วนเพื่อนร่วมแก๊งก็ตายไปหลายคน ถูกจับติดคุกก็มี ทำให้ผมคิดอยากจะเลิกสารเสพติด เพื่อแม่...และเพื่อตัวเอง

ผมตั้งมั่นกับคำว่า ไม่...ไม่...ต้องไม่...แล้วผมก็เลิกได้จริงๆ ทุกวันนี้ คิดแล้วเสียดายมาก เอาเวลากลับคืนมาไม่ได้ แต่...ก็ยังโชคดีที่สามารถเลิกได้ ก่อนที่จะหมดอนาคต...”



ชื่อ.....

ชั้น.....

จากเรื่องของนายทองดี และเรื่องของนายศักดิ์ชัย ขอให้ศึกษาร่วมกันอภิปรายในประเด็นต่อไปนี้

1. ในงานนี้ยังไม่มีชื่อ ควรจะใช้ชื่อว่าอะไรจึงจะเหมาะสม
2. สาเหตุที่ทำให้ทองดีหันไปพึ่งพาสารเสพติด
3. อะไรคือแรงจูงใจให้ศักดิ์ชัยเลิกพาสารเสพติด
4. ให้นักศึกษาระดมความคิดบอกแนวทางการสร้างกำลังใจให้กับผู้ที่ท้อแท้ สิ้นหวังแล้วหันไปพึ่งพาสารเสพติด
5. หากนักศึกษาได้เผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้ท้อแท้ ขาดกำลังใจ และสิ้นหวังในชีวิต นักศึกษาจะเลือกแนวทางใด เพื่อสร้างกำลังใจให้ตัวเอง



ทญ เขียวยิ้ม...วันชาติ พื้งฉ่ำ

“ชีวิตของทญเคยพลาดมามาก แต่ทญโชคดีกว่าอีกหลายา คน
ที่ทญมีชีวิตใหม่ที่ดีกว่า ไม่แปลกหรอกถ้าเราคิดจะ “เริ่มต้นใหม่”

หนู เขียวยิ้ม





ใบความรู้ กำลังใจ



หลักการสร้างกำลังใจให้กับตนเอง

- มองโลกในแง่ดี
- สร้างความมั่นใจในตนเอง
 1. รู้จักตนเองว่าเป็นใคร มีลักษณะ มีพฤติกรรมอย่างไร และต้องการดำเนินชีวิตอย่างไร
 2. ยอมรับสภาพที่แท้จริงของตน
 3. เชื่อมั่นว่าตนเองจะมีความสามารถเพียงพอที่จะทำสิ่งนั้นๆ
 4. ภูมิใจว่าตนเองเป็นคนดี มีคุณธรรม
- กำหนดเป้าหมาย และวางแผนดำเนินชีวิต
 1. กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน และคิดว่าจะสามารถทำตามแผนนั้นได้
 2. พยายามดำเนินชีวิต เพื่อให้บรรลุตามแผน
- สังสมประสบการณ์หลาย ๆ ด้าน โดยการ
 1. ศึกษาหาความรู้อยู่เสมอ
 2. หาประสบการณ์จากการทำงาน และจากสังคม สิ่งแวดล้อม
 3. เป็นผู้ที่ทันต่อเหตุการณ์ รู้สถานการณ์รอบด้าน

ประโยชน์ของการสังสมประสบการณ์หลาย ๆ ด้าน คือ เมื่อพบกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ สามารถรู้เท่าทันต่อปัญหา มีความพร้อมและเข้มแข็ง ที่จะต่อสู้กับปัญหาต่าง ๆ ได้
- เมื่อประสบกับความล้มเหลว ให้คำนึงถึงสิ่งต่อไปนี้
 1. ทุกคนต้องประสบความล้มเหลว และมีโอกาสแก้ตัวเสมอ
 2. ความล้มเหลวคือ บทเรียน
 3. ไม่มีใครทำทุกสิ่งทุกอย่างสมบูรณ์แบบ
 4. ทุกคนจะทำบางสิ่งบางอย่างเท่านั้นให้สมบูรณ์แบบ
 5. วิธีแก้ปัญหอย่างเป็นระบบและมีเหตุผล
- ศึกษาชีวประวัติ หรือตัวอย่างจากบุคคลที่ประสบความสำเร็จ

เก็บตะวัน

เก็บตะวันที่เคยส่องฟ้า	เก็บเอามาเก็บไว้ในใจ
เก็บพลังเก็บแรงแห่งแสงยิ่งใหญ่	รวมกันไว้ให้เป็นหนึ่งเดียว
เก็บเอากาลเวลาผ่านเลย	สิ่งที่เคยผิดทวงอ้างมัน
หนึ่งด่อนหนึ่งคนเชิดสายเส้น	เจ็บแค้นนั้นก็คงไม่ตาย
ธรรมดาเวลาฟ้าครีเมมหม่น	พายุฝนอยู่บนฟ้ากฟ้า
คงไม่นานตะวันสาดแสงแรงกล้า	ส่องให้ฟ้าดงาม
หากตะวันยังเคียงคู่ฟ้า	จะมีมาสิ้นทวงทำไม
เมื่อยังมีพรุ่งนี้ให้เดินเริ่มใหม่	มันคงไ้ดังเช่นตะวัน

กำลังใจ

ในยามที่ท้อแท้ ขอเพียงแค่คนหนึ่ง จะคิดถึงและคอยห่วงใย
 ในยามที่ชีวิตหม่นหมองร้องไห้ ขอเพียงมีใครปลอบใจสักคน
 ในวันที่โลกร้าง ความท้อยังไม่หาย มันเขามันหายใครจะช่วยให้เต็ม เพิ่มกำลังใจ
 ให้มันได้เริ่ม ต่อสู้อีกครั้งบนหนทางไกล
 กำลังใจจากใครหนอ ขอเป็นทานให้ฝันให้ไฟ ให้ชีวิตได้มีแรงใจ ให้ดวงไฟลุกโชน
 ความท้อ
 กำลังใจจากใครหนอ ขอเป็นทานให้มันได้ใหม่ ดังหยาดฝนมาฝากฟ้าไกล ที่หยาดวัน
 สู้พื้นดินแห่งผาก



กิจกรรม ไดอารี

เวลา 1 คาบ

แนวคิด

การบันทึกเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน นับเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถช่วยให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จได้ ทั้งนี้เพราะการบันทึกดังกล่าว นอกจากจะช่วยทบทวนความจำ ยังช่วยสร้างกณิสัยรักการเขียน และสามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลเพื่อปรับปรุงแก้ไขในจุดบกพร่อง และส่งเสริมจุดดีของตนให้เกิดประโยชน์สูงสุด

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาเขียนบันทึกการทำกิจกรรมของตนเองในแต่ละวัน อาจจะเป็นกิจกรรมการเรียน การงาน หรือภารกิจส่วนตัว
2. เพื่อเป็นบันทึกความทรงจำเกี่ยวกับกิจกรรมที่ต้องทำในวันต่อไป
3. เพื่อฝึกกณิสัยให้นักศึกษา เป็นคนรักการเขียน เกิดทักษะในการเขียน และการใช้ภาษา

แนวดำเนินการ

1. งานแนะแนวจัดหาไดอารีแจกให้นักศึกษาทุกคน
2. อาจารย์ที่ปรึกษาแนะนำวิธีการบันทึกไดอารีอย่างถูกต้องแก่นักศึกษาดังนี้

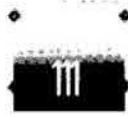
1. บันทึกกิจกรรมประจำวัน
2. บันทึกเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมที่พบเห็น
3. บันทึกเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึก
4. บันทึกเกี่ยวกับค่าใช้จ่ายประจำวัน
5. บันทึกสิ่งที่ต้องทำในวันต่อไป ฯลฯ

สื่อ/อุปกรณ์

ไดอารี 1 ปีการศึกษา

การวัดผล/ประเมินผล

ครูตรวจรายการบันทึกเรื่องราวในไดอารีของนักศึกษา 1-2 ครั้ง/เดือน



กิจกรรม ช่วยตนคลายเครียด

เวลา 1 คาบ

แนวคิด

เมื่อมีสิ่งเร้าที่ไม่พึงปรารถนามากระตุ้น ทำให้เกิดความเครียด จากนั้นก็จะแสดงอาการต่างๆ ออกมาทางกายหรือทางอารมณ์ พฤติกรรมทางกายที่แสดงออกมาได้แก่ กระสับกระส่าย ไม่อยู่นิ่ง กัดฟัน เขย่าขา กำหมัด นอนไม่หลับ หุดเสียดัง ฯลฯ ส่วนการแสดงออกทางอารมณ์ ได้แก่ โกรธง่าย หงุดหงิด กังวล ซึมเศร้า เป็นต้น ภาวะความเครียดถ้าไม่ขจัดออกไปเสียบ้าง จะนำไปสู่ความเจ็บป่วย ดังนั้นจำเป็นต้องลดหรือคลายความเครียดด้วยวิธีการต่างๆ เช่น การออกกำลังกาย การผ่อนคลาย นั้งสมาธิ เป็นต้น

จุดประสงค์

1. นักศึกษาบอกสาเหตุ และผลของความเครียดได้
2. นักศึกษาสามารถคลายเครียดโดยวิธีผ่อนคลายจิตใจ

แนวดำเนินการ

1. ครูนำนักศึกษาสนทนาเกี่ยวกับสาเหตุและผลของความเครียด

ความเครียด (Stress) คือภาวะของความไม่สมดุลของร่างกายและจิตใจ เป็นปฏิกิริยาการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ นำไปสู่ความเจ็บป่วย (ill health) โดยมีสาเหตุหรือตัวกระตุ้นที่เรียกว่า stressor

สาเหตุของความเครียด

1. ปัจจัยทางชีวภาพ สรีรวิทยา เช่น บุคคลใดบุคคลหนึ่งอาจมีพันธุกรรมหรือมีความผิดปกติของอวัยวะของร่างกายอยู่แล้ว การเจ็บป่วยทางร่างกาย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของการทำงานของระบบต่างๆ เป็นต้น
2. ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม เช่น แสงแดด ความร้อน อากาศ ความหนาวเย็น เป็นต้น
3. ปัจจัยทางสังคมคือ มนุษย์ด้วยกันเอง อาจสร้างปัญหาแก่กัน ความขัดแย้งในการอยู่ร่วมกัน
4. ปัจจัยทางจิตใจ ความขัดแย้งในจิตใจของตนเอง อยากมีในสิ่งที่ไม่มี อยากเป็นในสิ่งที่ไม่ได้เป็น เกิดปัญหาในจิตใจตัวเอง
5. ปัจจัยทางความคิด ขัดแย้งกับความเป็นจริงในสังคม

โดย รศ.แพทย์หญิง นันทิกา ทวิชาชาติ

2. ให้นักศึกษาทำใบงาน “ช่วยตนคลายเครียด”
3. ครูสุ่มถามนักศึกษา 2-3 คน เกี่ยวกับ วิธีการที่นักศึกษาใช้ปฏิบัติเพื่อคลายเครียด
4. ครูฝึกทักษะให้นักศึกษาคลายเครียดด้วยวิธีการผ่อนคลายจิตใจ โดยดำเนินการ ดังนี้
 - 4.1 ครูจัดสภาพแวดล้อมให้ปราศจากสิ่งรบกวนทั้งภายในและภายนอกห้องเรียน เช่น เปิดประตูทำความสะอาดห้อง มีแจกันดอกไม้ จัดที่นั่งให้เป็นระเบียบ หรือให้นักศึกษานั่งกับพื้น เป็นต้น
 - 4.2 ครูสร้างบรรยากาศให้นักศึกษามีสมาธิด้วยวิธีการที่เหมาะสม เพื่อนำเข้าสู่กิจกรรม เช่น เปิดเทปเพลงบรรเลงเบาๆ ให้ฟัง เป็นต้น
 - 4.3 ครูนำนักศึกษาเข้าสู่การสนทนาว่า คนทั่วไปหรือตัวนักศึกษาเอง เมื่อมีความรู้สึกเชิงหรือรู้สึกเครียดจะมีวิธีการขจัดความเครียดอย่างไรบ้าง ให้ช่วยกันแสดงความคิดเห็น (5 นาที)
 - 4.4 ครูเสนอแนะวิธีหรือกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด โดยใ้มนำความสนใจของนักศึกษาและเตรียมความพร้อมก่อนลงมือปฏิบัติกิจกรรมว่า วันนี้หรือขณะนี้เราจะมีนักศึกษาบางคนมีความวิตกกังวล ไม่สบายใจ รู้สึกว่าทำให้เครียด จึงน่าจะมีการผ่อนคลายความเครียด เพื่อสุขภาพที่ดี กิจกรรมต่อไปนี้เป็นความร่วมมือระหว่างครูกับนักศึกษาเพื่อผ่อนคลายความเครียด ถ้านักศึกษาจะขจัดความเครียดด้วยตนเอง... อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายก็ต้องร่วมมือเช่นเดียวกัน นักศึกษาพร้อมแล้วใช่ไหม
 - 4.5 ครูเชิญชวนให้นักศึกษาหลับตาและเปิดเสียงดนตรี (Light music หรือ Classic) โดยค่อยๆ เพิ่มความดังของเสียงดนตรีทีละน้อยๆ จนอยู่ในระดับเสียงที่เหมาะสมกับขนาดของห้องและจำนวนนักศึกษา
 - 4.6 ครูพูดชักชวนให้นักศึกษาปล่อยอารมณ์ในการฟังเสียงดนตรี ขยับทำนองไปสู่ทำนองที่สบายๆ หายใจสบายๆ (ประมาณ 1-2 นาที)
 - 4.7 เมื่อครูสังเกตเห็นว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความพร้อม จึงเริ่มดำเนินกิจกรรมตามบทบรรยายขั้นตอนที่ 1 จนถึงขั้นตอนที่ 7 (ประมาณ 15-20 นาที)
 - 4.8 ระหว่างดำเนินกิจกรรมขั้นตอนที่ 1 ถึงขั้นตอนที่ 7 ครูต้องปรับน้ำเสียงและอารมณ์ให้นุ่มนวล น้ำเสียงที่แสดงความรักและความเมตตาอย่างจริงใจ เพื่อดึงให้นักศึกษาเกิดอารมณ์รู้สึกรักและอยากทะนุถนอมร่างกายของตนอย่างจริงใจ (หากธรรมชาติของเสียงของครูผู้นำกิจกรรมไม่เอื้ออำนวย สามารถขอความร่วมมือจากครูอาจารย์ท่านอื่นๆ ช่วยทำหน้าที่พูดใ้มนำให้นักศึกษาเกิดอารมณ์คล้อยตามได้ง่าย ขณะทำกิจกรรมตามบทบรรยายขั้นตอนที่ 1 - ขั้นตอนที่ 7 โดยครูผู้นำกิจกรรมคอยทำหน้าที่เป็นผู้ให้สัญลักษณ์การกด-นวด)

- 4.9 ขณะทำกิจกรรมตอนที่ 1 - ตอนที่ 7 หากพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ลืมตา ให้ครูพูดสอดแทรก ชักชวนให้ทุกคนหลับตาใหม่ได้
- 4.10 เมื่อจบกิจกรรม ตอนที่ 7 นักศึกษาทุกคนลืมตา
- 4.11 ครูให้นักศึกษาช่วยกันบอกหรือเล่าความรู้สึกของตนเอง ขณะปฏิบัติตามขั้นตอนของกิจกรรม และช่วยกันสรุปว่าได้รับประโยชน์หรือได้ข้อคิดอะไรบ้าง โดยสุ่มถาม นักศึกษากลุ่มต่าง ๆ 2-3 คน
- 4.12 ครูแจกใบความรู้แก่นักศึกษาเพื่อเป็นข้ออนุสติเตือนใจให้นักศึกษารู้จักช่วยตนเอง เมื่อมีความเครียด
- 4.13 ครูพูดปวารณาตัวว่า...ยินดีและพร้อมเสมอในการให้ความช่วยเหลือนักศึกษา เมื่อ นักศึกษามีความเครียด ความไม่สบายใจ

รายละเอียดเพิ่มเติม

1. วิธีคลายเครียดนี้สามารถปฏิบัติได้กับกลุ่มคนทุกวัย
2. สถานที่ปฏิบัติที่เหมาะสมคือ ห้องหรือสถานที่ที่สามารถควบคุมเสียงรบกวนได้
3. ขนาดของกลุ่ม เล็กหรือใหญ่ ขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้นำกิจกรรม (สมาคมแนะแนวเคยใช้กิจกรรมนี้กับครูแนะแนวประมาณ 800 คน ณ ห้องแกรนด์บอลรูม โรงแรมอินทราวิเจนท์ ทอม. เมื่อ พ.ศ.2537)

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน “ช่วยตนคลายเครียด”
2. เทปเพลง (เสียงดนตรีบรรเลง) และเครื่องเล่นเทป
3. บทบรรยายสำหรับครูผู้ดำเนินกิจกรรม “ช่วยตนคลายเครียด”
4. ใบความรู้ “ช่วยตนคลายเครียด”

การวัดผล/ประเมินผล

1. ผลจากการทำใบงาน “ช่วยตนคลายเครียด”
2. ความรู้สึกร่วมในขณะที่ปฏิบัติตามการคลายเครียด
3. จากการบอกหรือเล่าความรู้สึกของนักศึกษาภายหลังเสร็จสิ้นขั้นตอนการคลายเครียดว่าพอใจหรือไม่ ได้ผลประการใด
4. จากข้อสรุปและการแสดงข้อคิดเห็นของนักศึกษา

กิจกรรมเสนอแนะเพิ่มเติม

วิธีคลายเครียดแบบง่าย ๆ ที่ครูสามารถเสนอเพิ่มเติมให้นักศึกษานำไปใช้ปฏิบัติเมื่อเกิดความเครียด

วิธีที่ 1 ให้นักศึกษานินเข้าแถวเป็นวงกลม นักศึกษาทุกคนเอามือแตะบ่าเพื่อนคนที่อยู่ข้างหน้าหลังติดจิดให้หนึ่ง ให้คิดถึงสิ่งที่ดีที่จะให้แก่เพื่อน ขณะที่มือทั้งสองก็กวัดไปด้วย นวดเบา ๆ ประมาณ 5-10 นาที

วิธีที่ 2 วิธีผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยการหายใจ

ขั้นที่ 1 หายใจเข้าลึก ๆ ทางปากแล้วกลืนไว้

2. พูดว่า “กลืนไว้” กับตัวเอง 4 ครั้ง ระยะเวลาให้กลืนลมหายใจไว้ได้ทั้งหมด 7 วินาที ลองฝึกโดยใช้นาฬิกาที่มีเข็มบอกวินาทีเพื่อช่วยให้กะจังหวะถูก

3. ปลดปล่อยลมหายใจออกช้า ๆ

4. ในขณะที่ปล่อยลมหายใจออก ให้คิดถึงฉากที่น่าเป็นสุขและตั้งใจผ่อนคลายกล้ามเนื้อไปด้วย

วิธีนี้สามารถฝึกได้ทุกโอกาส ขณะนั่งเรียนหนังสือ ทำงาน ฯลฯ

วิธีที่ 3 วิธีผ่อนคลายความตึงเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำกล้ามเนื้อส่วนที่ต้องการให้ตึง/เกร็ง เติมที่ แล้วคลาย เช่น กำมือให้แน่นที่สุด แล้วคลายออกเต็มที่ หรือทำไบหน้าให้ยื่นที่สุดแล้วคลายออก หรือใช้กิจกรรม แมวนอนขด ซึ่งครูอาจสร้างสถานการณ์ให้นักศึกษาได้ฝึก โดยสมมติให้นักศึกษา เป็นแมวที่ต้องนอนท่ามกลางอากาศอันหนาวเย็น แมวตัวนี้ต้องนอนขดตัวจนแน่น (ให้นักศึกษานอนขดตัว) ครั้นรุ่งเช้าแสงแดดส่องมา แมวตื่นนอน ยืดตัวบิดขี้เกียจ กลิ้งตัวไปมา แล้วลุกขึ้นวิ่งเล่นกัน (ควรเปิดเสียงดนตรีเพื่อสร้างบรรยากาศ)

วิธีอื่น ๆ ครูสามารถศึกษาและค้นหาวิธีอื่น ๆ เพื่อให้นักศึกษาได้ฝึกคลายเครียด

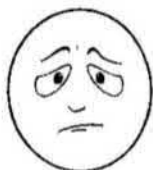
หัวเราะให้ละมิด จิตแจ่มใส



ชื่อ.....
 ชั้น.....

ให้นักศึกษาตอบคำถามต่อไปนี้

1. สาเหตุของความเครียด มีอะไรบ้าง



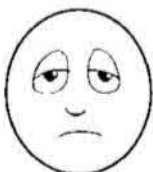
.....

2. ความเครียดทำให้เกิดผลอะไรบ้าง



.....

3. มีสิ่งใดบ้าง ที่ทำให้ท่านเกิดความเครียด



.....

4. วิธีปฏิบัติที่ท่านใช้ผ่อนคลายความเครียด ได้แก่อะไรบ้าง



.....



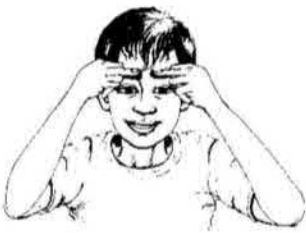
บทบรรยาย
สำหรับครูผู้ดำเนินกิจกรรม
ช่วยตนคลายเครียด



คำชี้แจง

1. คำบรรยาย (Script) ในตอนที่ 1 ถึงตอนที่ 7 นี้ มีจุดประสงค์เพื่อโน้มน้าวจิตใจและอารมณ์ของนักศึกษาให้คล้อยตาม ให้นึกถึงอวัยวะส่วนต่างๆ บนใบหน้าของตนเอง นึกถึงด้วยความรัก ความจริงใจ และความรู้สึกอยากทะนุถนอมร่างกายของคนที่ทำหน้าที่รับใช้มานาน ซึ่งน่าจะเหน็ดเหนื่อย ดังนั้นอวัยวะเหล่านั้นควรได้รับการผ่อนคลายบ้าง จึงแสดงด้วยการกดเบาๆ นวดเบาๆ เพื่อแสดงความรู้คุณค่าของอวัยวะส่วนต่างๆ
2. ไม่ควรบอกนักศึกษาล่วงหน้าว่าจะนวดอะไรบ้าง แต่ให้พูดชี้นำถึงอารมณ์ของนักศึกษาให้คิดคล้อยตามไปเรื่อยๆ
3. น้ำเสียงและลีลาการพูดเป็นสิ่งสำคัญ ครูใช้ไหวพริบและการสังเกต ขณะดำเนินกิจกรรมด้วย

จุดประสงค์	บทบรรยาย
ตอนที่ 1 เพื่อตั้งอารมณ์ของนักศึกษาให้เพลิดเพลินกับเสียงดนตรี 	ครู : “ขยับนั่งในท่าที่สบายๆ ...สบายแล้วใช่ไหม...เหนื่อยมากแล้ว...นั่งให้สบาย...ปล่อยใจให้ล่องลอยไปกับเสียงดนตรี...เราจะหยุดคิดเรื่องอื่นใด...ฟังเสียงดนตรี...เสียงดนตรีเหมือนเสียง...น้ำไหล...เสียงลมพัด...ได้ยินเสียงน้ำไหล...เสียงลมพัดหรือเปล่า...ลมโชยพัดผ่านทุ่งนา...ต้นข้าวเขียวขจีโบกพลิ้วไปมา...ไปรง...โล่ง...หายใจสบายๆ ... สบายๆ ...”

จุดประสงค์	บทบรรยาย
ตอนที่ 2 ให้ใช้นิ้วทั้งห้ากดศีรษะเบาๆ ด้วยความรู้สึกรักและทะนุถนอมศีรษะ 	ครู : “เมื่อรู้สึกสบาย...เอามือจับศีรษะให้ฝ่ามือทั้งสองแนบขมับเบาๆ...นี่คือศีรษะของเรา กดปลายนิ้วกดศีรษะเบาๆ นวดให้สบายหายเมื่อย...ศีรษะรับใช้เรามานาน เห็นเหนื่อย ควรได้รับการผ่อนคลายบ้าง เราจะนวดให้ศีรษะของเรา ... ถ้าไม่มีศีรษะเราก็อยู่ไม่ได้...กดเบาๆ นวดให้สบาย นวดด้วยความรัก...นวดด้วยความรู้สึกขอบคุณ...ที่รับใช้เรามานาน...” (ใช้เวลาประมาณ 1-2 นาที)
ตอนที่ 3 ให้ใช้นิ้วกลางกดหัวคิ้วทั้งสอง แล้วลากไปทางหางคิ้ว พร้อมกับหายใจเข้าให้ลึก แล้วผ่อนลมหายใจออกช้าๆ 	ครู : “ลองใช้นิ้วกลางกดลงเบาๆ บริเวณหัวคิ้วและหายใจเข้า แล้วลากปลายนิ้วไปทางหางคิ้ว...สบายไหม...กดเบาๆ...หายใจเข้าลึกๆ...ผ่อนลมหายใจยาวๆ...ใบหน้าน้ำยมน้อยๆ...ยิ้มให้กับตัวเราเอง...สบายๆ...ยิ้ม...สบายๆ...ยิ้มจากภายในจิตใจ...ยิ้มอย่างมีความสุข” (ใช้เวลาประมาณ 1 นาที)
ตอนที่ 4 ให้ใช้นิ้วกลางจรดที่หัวตาใกล้ตั้งจมูก 	ครู : “ใบหน้าที่ยิ้มจะมีดวงตาที่สดใส...ตาของเรา...เราควรทะนุถนอมตาของเรา นิ้วกลางกดเบาๆ ที่หัวตาใกล้ตั้งจมูก กดแล้วหมุนปลายนิ้วเบาๆ นวดเบาๆ ให้ดวงตาสบาย...ดีใจที่เรามีดวงตา...ขอบคุณดวงตา...เราจะรัก...ทะนุถนอม... กดเบาๆ หายใจลึกๆ...ขอบคุณดวงตา...” (ใช้เวลา 1-2 นาที)

จุดประสงค์	บทบรรยาย
ตอนที่ 5 ให้ใช้นิ้วกลางกดเบาๆ ใต้ริมฝีปาก เพื่อ สัมผัสลมหายใจเข้าออก 	ครู : “จมูกของเรา...เอานิ้วกลางทั้งสองกดเบาๆ ใต้ริมฝีปาก ปลายนิ้วกดเบาๆ...หายใจเข้า ขยับปลายนิ้ว ขึ้น...ลมหายใจออก...ลมหายใจเข้า...ลมหายใจออก... ผ่านจมูกของเรา...เรามีชีวิตอยู่...ลมหายใจเข้า...ลมหายใจ ออก...เราจะสูดอากาศสะอาดๆ ผ่านจมูกเข้าสู่ร่างกาย ของเรา...เข้าสู่ร่างกายของเรา...ร่างกายจะได้แข็งแรง...เรา ไม่ทำร้ายร่างกาย...ไม่ทำร้ายร่างกาย...หายใจลึกๆ...ไม่ทำ ร้ายร่างกาย...ขอบคุณจมูก ...หายใจเข้า...หายใจออก...” (ใช้เวลาประมาณ 2 นาที)
ตอนที่ 6 ให้ใช้นิ้วกลางกดเบาๆ ใต้ริมฝีปากล่างเหนือลูกคาง 	ครู : “ปากของเรา...กดนิ้วกลางลงใต้ริมฝีปากเหนือคาง...กด แล้ว หมุนปลายนิ้วกลางทั้งสองเข้าหากัน...หมุนเข้าหา กันเบาๆ ...ปากของเรา...นิ้วให้ สบายๆ ด้วยปลาย นิ้ว...หายใจเข้าลึกๆ ...หายใจออก...หายใจเข้าลึกๆ ... หายใจออก...กดเบาๆ และลากปลายนิ้วไปถึงขากรรไกร... ปากของเรา...ขากรรไกรช่วยเรา...เรากินได้...ขอบคุณ... ที่รับใช้เรามานาน...จะนิ้วให้ผ่อนคลาย...จะให้อย่าง ทะนุถนอม...จะไม่ทำร้ายปาก...ขอบคุณปากของเรา... หายใจเข้าลึกๆ ...หายใจออก...ใบหน้ายิ้มน้อยๆ ...หายใจเข้า...หายใจออก...” (ใช้เวลาประมาณ 1-2 นาที)
ตอนที่ 7 ให้ใช้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือจับตึงหูและตึงตึงหูเบาๆ ขณะ หายใจเข้า และคลายเมื่อปล่อย ลมหายใจออก 	ครู : “หูของเรา...จับตึงหูเบาๆ หายใจเข้า...หายใจออก... หายใจเข้า...หายใจออก...ขอบคุณที่ช่วยให้ได้ยินเสียง ดนตรี...จับตึงหูตึงเบาๆ หายใจเข้าลึกๆ ...ปล่อยลม หายใจออกช้าๆ ...ใบหน้ายิ้มน้อยๆ ...ดีใจที่หูได้ยินเสียง ที่ไพเราะรื่นหู...จะรักษาหูให้ได้ยินเสียงที่ดีงาม...หายใจ เข้า ...หายใจออก...” (ใช้เวลาประมาณ 1-2 นาที)



นานา...วิธีคลายเครียด

ปัจจุบันเรื่องความเครียดเหมือนเป็นสิ่งธรรมดาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันไปแล้ว คงไม่มีใครบอกว่าตนเองไม่เคยเครียดมาก่อน บางคนสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้ บางคนไม่ทราบวิธีที่จะจัดการหรือหมดหนทางในการจัดการกับความเครียดนั้น แต่ละคนมีวิธีจัดการกับความเครียดแตกต่างกันไป

ฉะนั้นมาดูกันว่า เราจะจัดการกับความเครียดได้อย่างไรบ้าง

1. เมื่อเครียดอาจผ่อนคลายความเครียดโดย การฟังเพลง ร้องเพลง เล่นดนตรี ดูโทรทัศน์ ดูภาพยนตร์ อ่านหนังสือที่มีเนื้อหาสนุกๆ ตลกหรือออกกกำลังกายเบาๆ เล่นกีฬา หางานอดิเรกทำ เทียวพักผ่อน ร่วมกิจกรรมทางสังคมกับคนอื่นเพื่อให้สบายใจขึ้น
2. พูด-คุย ปรีกษาเรื่องไม่สบายใจหรือทำให้กังวลใจกับญาติพี่น้อง เพื่อนสนิท หรือบุคลากรทางสุขภาพจิต เพื่อเป็นการระบายและหาแนวทางในการคลายเครียด
3. เขียนสิ่งที่ทำให้เราทุกข์ใจ คับข้องใจที่ไม่อยากให้ใครรู้ลงในกระดาษ ตามที่อยากจะระบาย จากนั้นอาจนึกถึงหรือมานั่งทบทวนดู ซึ่งอาจทำให้เรามองเห็นปัญหาที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนขึ้น ทำให้ง่ายต่อการเข้าใจและแก้ปัญหา
4. สำรวจจิตคิดของตนเอง ถ้าคิดว่าไม่เหมาะสมควรเปลี่ยนแปลงความคิดนั้น เช่นถ้าคิดว่า “สิ่งที่ผ่านมานั้นแย่มากๆ จันทนไม่ได้” ควรเปลี่ยนเป็น “สิ่งต่างๆ มันไม่ได้เลวร้ายอย่างที่ฉันคิดหรอก” นอกจากนี้ พยายามมองหาข้อดีของสิ่งที่ทำให้เครียด บอกตนเองว่า ความเครียดทำให้เราพัฒนาตนเองให้ดีขึ้นเรื่อยๆ เราก็จะไม่ทุกข์กับความเครียดนั้น
5. ใช้เทคนิคต่างๆ ในการผ่อนคลายความเครียด ซึ่งมีหลายวิธีคือ
 - หายใจเข้าลึกเต็มทีและค่อยๆ ระบายออกมา ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
 - การนวดคลายตามลมหายใจเข้าออกปกติของตนเอง ทุกครั้งที่หายใจออกให้นับหนึ่งเพิ่มจำนวนไปเรื่อยๆ
 - การจินตนาการถึงเหตุการณ์หรือสถานที่ที่ทำให้มีความรู้สึกสงบมีความสุขจะเป็นที่ที่มีอยู่จริงหรือไม่จริงก็ได้ ให้ใช้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 อย่างเต็มที่ในการรับรู้และสัมผัสความรู้สึกต่างๆ ที่จินตนาการถึง
 - ปีก่อนคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งมีหลายวิธีดังนี้คือ เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ สบาย นั่งตัวตรง วางเท้าทั้งสองราบกับพื้น มือทั้งสองปล่อยลงข้างตัวสบายๆ หรืออาจวางบนตักก็ได้ จากนั้นหลับตา เริ่มต้นโดยให้ความสนใจไปที่กล้ามเนื้อแต่ละกลุ่ม เกร็งให้แน่น เกร็งค้างไว้ประมาณ 10 วินาที แล้วค่อยๆ คลายออก

การเกร็งเต็มที่หลังคลายจะทำให้เกิดความรู้สึกสบายและผ่อนคลาย เป็นผลจากการไหลเวียนของเลือด การทำที่ง่ายที่สุดควรเริ่มเกร็งนิ้วมือก่อน เกร็งแล้วค่อยๆ คลายนิ้วมือ เมื่อรับรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลายแล้วจึงเริ่มทำกับกล้ามเนื้อกลุ่มอื่นๆ ที่ใกล้เคียงต่อไป เช่น แขน คอ ใบหน้า เป็นต้น

เมื่อทำครั้งแรกท่านอาจรู้สึกง่วงหรือเบื่อหน่าย แต่ถ้าทำอย่างสม่ำเสมอต่อไปจะเกิดการผ่อนคลายขึ้น

จากทั้งหมดนี้ลองเลือกว่าท่านเหมาะสมกับวิธีใด แต่ถ้าทำทุกอย่างแล้วไม่ดีขึ้น ควรไปปรึกษาจิตแพทย์ ความทุกข์ของท่านจะได้หายไป



กิจกรรม บัดดี้ Buddy

เวลา 1 คาบ

แนวคิด

“การให้มีความสุขยิ่งกว่าการรับ” นับเป็นคำกล่าวที่ใช้ได้อยู่ทุกยุคทุกสมัย ด้วยความคิดความเชื่อนี้ จึงได้จัดกิจกรรมบัดดี้ขึ้น เพื่อฝึกทักษะให้นักศึกษารู้จัก การให้ความช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ผู้อื่น รักผู้อื่นเหมือนรักตนเอง อันจะช่วยให้ผู้ให้ มีความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าและเกิด ความภาคภูมิใจ ในขณะที่ผู้รับก็จะเกิดความซาบซึ้งในน้ำใจของเพื่อนร่วมสังคม เกิดเจตคติที่ดี ต่อผู้คนที่อยู่รอบข้าง ซึ่งเป็นการพัฒนาตนให้อยู่ในสังคมอย่างมีคุณภาพต่อไป

จุดประสงค์

1. เพื่อฝึกทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคม
2. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างรุ่นพี่และรุ่นน้อง
3. เพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหาในด้านต่างๆ เช่น การศึกษาเล่าเรียน การปรับตัวในสถานศึกษา สังคมเพื่อนฝูง ปัญหาสารเสพติด ปัญหาการทะเลาะวิวาท เป็นต้น

แนวดำเนินการ

กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักศึกษาระดับ ปวช. ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2

1. ครูตัดกระดาษให้มีขนาดกว้าง 2x3 นิ้ว เท่าจำนวนนักศึกษารุ่นน้อง และเขียนชื่อนักศึกษารุ่นน้องลงไป 1 คนต่อ 1 แผ่น
2. นักศึกษารุ่นพี่แยกเดี่ยวกับรุ่นน้องในชั้นปีที่ 2 จับสลากได้ชื่อรุ่นน้องปีที่ 1 ห้องเดียวกัน และแยกเดี่ยวกัน เช่น รุ่นพี่แยกข้างยนต์ปีที่ 2 กลุ่ม 1 จับสลากได้รุ่นน้องแยกข้างยนต์ ปี 1 กลุ่ม 1 เป็นต้น
3. ครูให้คำแนะนำว่าเมื่อรุ่นพี่จับสลากได้ชื่อน้องคนไหนแล้วให้พูดคุยกัน ทำความรู้จักและสร้างความสนิทสนมกัน พี่อาจจะขอประวัติหรือข้อมูลจากน้องเพื่อใช้ประโยชน์ในการดูแล เช่น ในเรื่องความเป็นอยู่ การเรียน การทำงานต่างๆ รุ่นพี่จะดูแลรุ่นน้องจนกว่าจะจบออกไป และน้องคนนั้นเมื่อเขาขึ้นปี 2 เขาก็จะเป็นรุ่นพี่ที่ต้องดูแลรุ่นน้องเช่นกัน
4. ให้รุ่นพี่แต่ละคนเขียนบันทึกกิจกรรมที่ได้ทำให้แก่รุ่นน้องของตน ในใบงาน



สื่อ/อุปกรณ์

ใบงาน “บัดดี้”

การวัดผล/ประเมินผล

1. อาจารย์ที่ปรึกษาดัดตามโดยการสังเกตหรือสอบถาม
2. ตรวจสอบจากใบงาน

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

อาจารย์ที่ปรึกษาควรใช้กิจกรรมนี้ หลังจากเปิดภาคเรียนที่ 1 ได้ประมาณ 1-2 สัปดาห์ หรือ
อาจใช้ในช่วงของการเข้าค่ายรับน้องใหม่



[illegible]

กิจกรรม อย่าดีกว่า

เวลา 1 คาบ

แนวคิด

การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีนั้น มิได้หมายความว่าต้องยินยอมพร้อมใจตามกลุ่มหรือตามเพื่อนสนิทคนใดคนหนึ่งเสมอไป มนุษย์ทุกคนมีสติปัญญาที่จะไตร่ตรองและรับผิดชอบชั่วดีด้วยตัวของตัวเองอยู่แล้ว แต่สภาพแวดล้อมและลักษณะเฉพาะของวัยรุ่น ยังต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนมากกว่าช่วงวัยอื่น จึงทำให้เด็กวัยรุ่นต้องตกเป็นทาสของสารเสพติด และอบายมุขต่างๆ ที่ตามมา เพราะไม่สามารถปฏิเสธได้เมื่อเพื่อนชักชวน อาจด้วยความเกรงใจเพื่อน กลัวจะเสียหน้าใจ ถูกเพื่อนขอร้องหรือถูกชักชวนด้วยคำท้าทาย สบประมาท เยาะเย้ย หยามน้ำหน้า จึงต้องทำในสิ่งที่เป็นภัยต่อชีวิต

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษารู้จักการปฏิเสธ เมื่อถูกชักชวนให้ทำในสิ่งที่เป็นภัยต่อชีวิต
2. ให้ความเชื่อมั่นในความคิดของตนเอง
3. ให้นักศึกษาได้ฝึกวิธีการที่จะปฏิเสธ หากได้รับการขอร้องให้นำตนไปสู่สารเสพติด

แนวดำเนินการ

1. ให้นักศึกษาอ่านกรณีตัวอย่าง “อ้อด-โต๋ อย่างนะเพื่อน” ซึ่งเป็นสถานการณ์สมมติ แล้วตอบคำถาม พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นตามความรู้สึกจริงของนักศึกษา ในใบงาน “อ้อด-โต๋ อย่างนะเพื่อน”
2. ฝึกทักษะการปฏิเสธ ให้ทำใบงาน “อย่าดีกว่า” โดยแบ่งกลุ่มนักศึกษา กลุ่มละ 2 คน เพื่อพูดโต้ตอบกัน

รอบที่ 1	▶	กลุ่ม 1	คิดหาประโยคคำพูดให้เพื่อนเสแสร้งสารเสพติดให้ได้
		กลุ่ม 2	คิดหาประโยคคำพูดที่จะตอบปฏิเสธ
รอบที่ 2	▶	กลุ่มที่ 2	คิดหาประโยคคำพูดให้เพื่อนเสแสร้งสารเสพติดให้ได้
		กลุ่มที่ 1	คิดหาประโยคคำพูดที่จะตอบปฏิเสธ

แล้วบันทึกประโยคคำพูดลงในใบงาน “อย่าดีกว่า”

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงาน “อ้อต-โต้ อยานะเพื่อน”
2. ใบงาน “อย่าดีกว่า”

การวัดผล/ประเมินผล

1. การตอบสนองความคิดเห็นในใบงาน “อ้อต-โต้ อยานะเพื่อน” และใบงาน “อย่าดีกว่า”
2. สังเกตการอภิปรายกลุ่มและการสรุปความคิดเห็นของนักศึกษา เกี่ยวกับการฝึกปฏิบัติการใช้สารเสพติดในใบงาน “อย่าดีกว่า”





คำชี้แจง : ให้นักศึกษาอ่านกรณีตัวอย่าง เรื่อง ออด-ไต้ อยานะเพื่อน แล้วตอบคำถาม
ตามความคิดเห็นของนักศึกษาในใบงาน

ออดและไต้เป็นเพื่อนร่วมห้องเรียน และรู้จักกันมาตั้งแต่เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในสถานศึกษาที่มีชื่อแห่งหนึ่งของจังหวัด มีความสนิทสนมรักใคร่ใกล้ชิดกันมาโดยตลอด ทั้งสองชอบกีฬาเป็นชีวิตจิตใจ โดยเฉพาะกีฬาบาสเกตบอล ทุกวันหลังเลิกเรียนเขาจะไปพร้อมกันที่สนามบาสเกตบอลของโรงเรียน เพื่อฝึกซ้อมร่วมกับเพื่อน ๆ ที่ชอบกีฬาประเภทนี้จนมีดคำทุกวัน จึงแยกย้ายกันกลับบ้าน สำหรับผลการเรียนของเขาทั้งสองจัดอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อจบชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ออดสอบคัดเลือกได้เข้าเรียนในวิทยาลัยอาชีวศึกษาแห่งหนึ่งสำหรับได้เรียนต่อชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในสถานศึกษาเดิม ความเป็นเพื่อนของทั้งสองคนยังเสมอดันเสมอปลาย และไปมาหาสู่กันอยู่ตลอดเวลา ถึงแม้จะมีที่พักอยู่ห่างไกลกัน แต่ก็อยู่ในตัวเมืองจังหวัดเดียวกัน ตอนเย็นไต้จะมาบ้านออดชวนกันไปเล่นบาสเกตบอลที่สนามของโรงเรียนแห่งหนึ่งเป็นประจำ

ระยะหลัง ๆ ไต้มักจะกลับบ้านดึกตื่น และในตอนเช้ามักตื่นสาย พ่อแม่ได้เตือนและตั้งข้อสังเกตไว้ว่าคงจะชวนกันไปเที่ยวต่อที่อื่นหลังเลิกซ้อมกีฬา และมีหลายครั้งที่ไต้จะกลับมาบ้านในตอนสายของวันรุ่งขึ้น คงจะไปเที่ยวแล้วนอนค้างบ้านเพื่อน ๆ พ่อแม่พยายามสอบถามจากเพื่อนโดยไม่ให้ไต้รู้ตัว จึงได้ทราบว่าบางครั้งหลังเลิกซ้อมบาสเกตบอลแล้ว ได้ชวนกันเล่นสนุกเกอร์ต่อ แรก ๆ ไต้ก็จะนั่งดู ต่อมาก็เริ่มเล่นจากเกมเดียว สองเกม และเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ทั้งมีการพนันได้เสียกัน และจะมีการเลี้ยงอาหาร โดยผู้แพ้เป็นเจ้ามือ พ่อแม่ได้เตือนให้เลิกปฏิบัติเช่นนั้นเสีย ไต้ก็เลิกไปชั่วระยะเวลาหนึ่ง และกลับมาปฏิบัติเหมือนเดิมอีก ผลการเรียนของเขาทั้งสองไม่ดีขึ้นเลย ข้ายังลดต่ำลงไปอีก พ่อแม่ยิ่งเป็นห่วงและกังวลใจมากขึ้น เมื่อทราบว่าทั้งออดและไต้ติดกัญชา

และแล้วพ่อแม่ก็ได้รับหนังสือแจ้งผลการเรียนจากสถานศึกษา เกรดเฉลี่ยต่ำมาก ได้ 0 และ 1 หลายวิชา มี 2 และ 3 บ้างเป็นบางวิชาเท่านั้น จึงทำให้เกรดเฉลี่ยไม่ถึงเกณฑ์กำหนด ทั้งสองถูกให้ออกตามระเบียบทำให้พ่อแม่ของทั้งสองเสียใจเป็นอย่างยิ่ง



ชื่อ.....
ชั้น.....

จากเรื่องอัด-โต๋ อัยานะเพื่อนให้นักศึกษาตอบคำถามหรือเติมข้อความให้สมบูรณ์ตามความรู้สึกจริงของท่าน

1. ท่านอ่านเรื่องนี้แล้วมีความรู้สึก.....
.....
2. ท่านคิดว่า อัดและโต๋ มีนิสัยอย่างไร.....
.....
3. ทำไม พ่อแม่ของอัดและโต๋จึงต้องเสียใจ.....
.....
4. อะไรคือสาเหตุที่ทำให้อัดและโต๋มีผลการเรียนตกต่ำ.....
.....
5. ถ้าท่านเป็นอัด แล้วได้ชวนไปตีสนุกเกอร์ แต่ท่านไม่ยอมไป เพราะรับปากกับพ่อแม่ไว้แล้ว ท่านจะตอบเพื่อนว่าอย่างไร.....
.....
6. ถ้าอัดเป็นเพื่อนท่าน ท่านจะมีวิธีชักชวนอัดให้เลิกใช้สารเสพติดได้อย่างไรบ้าง.....
.....



รอบที่ 1 กลุ่ม 1 คิดหาประโยคคำพูดให้เพื่อนเสพสารเสพติดให้ได้

กลุ่ม 2 คิดหาคำพูดที่จะตอบปฏิเสธ

รอบที่ 1	คำชักชวน-ขอร้อง/ท้าทาย-ตู่ขู่/ข่มขู่ ให้เสพสารเสพติด	ประโยคตอบปฏิเสธ
	ตัวอย่าง เคยเล่นอะไรหรือเปล่า ลองมา...ฯ..	เคยลองแล้ว ก็มัน ๆ
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	

รอบที่ 2 กลุ่ม 2 คิดหาประโยคคำพูดให้เพื่อนเสพสารเสพติดให้ได้

กลุ่ม 1 คิดหาคำพูดที่จะตอบปฏิเสธ

รอบที่ 2	คำชักชวน-ขอร้อง/ท้าทาย-ตู่ขู่/ข่มขู่ ให้เสพสารเสพติด	ประโยคตอบปฏิเสธ
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
		



ความรู้ประกอบกิจกรรม เรื่อง การปฏิเสธ



เมื่อถูกชักชวนให้เสพสารเสพติดจากเพื่อนหรือกลุ่มเพื่อนที่ติดสารเสพติด ด้วยคำพูดในลักษณะต่อไปนี้

- ชักชวน ขอร้อง
- เยาะเย้ย ถากถาง
- ข่มขู่

“การตอบปฏิเสธ” เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้รอดพ้นจากภัยสารเสพติด การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพความต้องการ ซึ่งวิธีการปฏิเสธของแต่ละบุคคลย่อมแตกต่างกัน

อย่างไรก็ตาม การปฏิเสธที่ดี จะมีลักษณะ

3 ประการ คือ

1. ทำโดยแข็งขัน เช่น คำพูด น้ำเสียง
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้าง จะได้แย้งได้ยากกว่าการใช้เหตุผลอื่น
3. การขอหรือถามความเห็นชอบด้วย จะเป็นการรักษาน้ำใจของอีกฝ่าย และขอบคุณเมื่อเขายอมรับ

ในกรณีที่เพื่อนเข้าซื้อ หรือพูดจาสบประมาท เพื่อพยายามให้เราไปตามคำชวน ไม่ควรรู้สึกหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น แต่ควรปฏิเสธซ้ำและในครั้งนี้อาจไม่ต้องอ้างเหตุผล แต่ใช้การกระทำช่วยยืนยัน เช่น เดินออกห่าง พร้อมทั้งบอกลา เป็นต้น



เทคนิคการปฏิเสธ มี 4 ขั้นตอน

ตัวอย่าง : เปียกขานแดงไปเสด (หรือตัวอย่างอื่นๆ เช่น โรงภาพยนตร์ ศูนย์การค้า)

ขั้นตอน	คำอธิบาย	ตัวอย่างคำพูด
1. แสดงความรู้สึกของตนเอง	การอ้างความรู้สึกจะได้แย้งได้ ยากกว่าการอ้างเหตุผลอื่น	ฉันอึดอัด... ฉันไม่ชอบ...
2. การขอปฏิเสธ	ตอบปฏิเสธการชวนอย่าง ชัดเจน เพราะคนเรามีสิทธิ ปฏิเสธในสิ่งที่ตนไม่เห็นด้วย	ขอไม่ไปนะ ขอร้องเถอะ ไม่ไปหรอก ขอโทษนะ ฉันไม่ไป
3. การถามความเห็น	เป็นการปฏิเสธโดยการคำนึง ถึงความรู้สึกอีกฝ่ายเพื่อรักษา ความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน	เธอคงเข้าใจนะ เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม

เมื่อผู้ชักชวนยอมรับ ควรขอบคุณเช่น “ขอบคุณนะที่เข้าใจ” แต่ถ้าเขายังเข้าชี้หรือสบประมาท ควร

4. ปฏิเสธซ้ำ	ยืนยันการปฏิเสธเมื่อถูกเข้าชี้ หรือสบประมาท	ฉันไม่ไปจริง ๆ พร้อมทั้งเดินออกห่าง บอกลา
--------------	--	--

วิธีการปฏิเสธการใช้สารเสพติด

1. การปฏิเสธการใช้สารเสพติด เมื่อถูกชักชวน หรือขอร้อง มีวิธีการปฏิเสธ 3 ขั้นตอน

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์สิ่งที่ถูกชักชวนนั้น มีประโยชน์ ประหยัด และปลอดภัย หรือไม่ นักศึกษา
จะต้องตั้งคำถามและตอบคำถามของตนเองให้ได้

ตัวอย่าง : มีประโยชน์	คำถาม	▶ มีประโยชน์ต่อร่างกายหรือไม่	คำตอบ	ไม่
		▶ เป็นการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์หรือไม่	“	ไม่
ประหยัด	คำถาม	▶ เป็นการใช้เงินอย่างคุ้มค่าหรือไม่	“	ไม่
		▶ ทำให้ชีวิตยืนยาวหรือไม่	“	ไม่
ปลอดภัย	คำถาม	▶ ทำให้ร่างกายปลอดภัยจากโรคร้ายไหม	“	ไม่
		▶ เป็นสิ่งที่ถูกกฎหมายหรือไม่	“	ไม่



■ **ขั้นที่ 2** เมื่อได้รับคำตอบว่า ไม่มีประโยชน์ ไม่เป็นการประหยัด และไม่ปลอดภัยแล้ว ให้ นักศึกษาปฏิเสธกลุ่มเพื่อนผู้ติดสารเสพติดที่มาชักชวนด้วยคำพูดที่สุภาพ เช่น “ไม่หรอกครับ ขอขอบคุณ” พร้อมทั้งนำเหตุผลจากการคิดวิเคราะห์ในขั้นที่ 1 อธิบายให้ฟัง

■ **ขั้นที่ 3** แนะนำหรือชักจูงให้เพื่อนที่ติดสารเสพติด เลิกการใช้สารเสพติดต่อไป โดยให้ การแนะนำดังนี้

1. ปรีกษาพ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ หรือครูอาจารย์ เพื่อหาทางแก้ไข
2. เข้ารับการบำบัดรักษา ตามสถานที่ต่อไปนี้
 - กองบำบัดรักษา สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด โทร. 2459083
 - สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ โทร. 2455522 และ 2481457-81 ต่อ 501, 502
 - การป้องกันและบำบัดการติดยา สำนักงานอนามัยกรุงเทพมหานคร โทร. 2242948 2242985
 - โรงพยาบาลธัญญารักษ์ โทร. 5310080-8
 - โรงพยาบาลตำรวจ โทร. 2528111 ต่อห้องจิตเวช
 - โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โทร. 2480088, 2481400-28 ต่อ 3187, 3189
 - โรงพยาบาลต่างๆ ทุกจังหวัด
3. พยายามหลีกเลี่ยง ไม่คบกับกลุ่มเพื่อนที่ติดสารเสพติด
4. โน้มน้าวให้เลิกถึงพ่อแม่ คนรอบข้างที่จะต้องทุกขใจหรือได้รับความเดือดร้อน เมื่อเรติดสารเสพติด
5. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เช่น เล่นกีฬา ดนตรี ปลูกต้นไม้ เลี้ยงสัตว์ ฯลฯ

2. การปฏิเสธการใช้สารเสพติด เมื่อถูกเยาะเย้ย ฉาลฉาง

คำพูดลักษณะเยาะเย้ยฉาลฉาง เพื่อให้ใช้สารเสพติด ซึ่งอาจเคยได้ยิน เช่น

- “ไอ้ลูกแหง จะตมกาวแค่นี้ก็ต้องกลัวแม่”
- “สูบบุหรี่ไม่เป็นก็ไปนุ่งกระโปรงดีกว่า”

ผู้ที่ได้รับฟังคำพูดลักษณะนี้จากกลุ่มเพื่อนๆ ที่ติดสารเสพติดจะต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง จึงจะสามารถชนะคำพูดเหล่านี้ ในทางที่ถูกต้องได้อย่างเด็ดขาด

ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นคุณลักษณะที่สำคัญยิ่งที่จะช่วยให้คนเราสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้สำเร็จ ความเชื่อมั่นจะช่วยให้คนเราเป็นตัวของตัวเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก สามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม ทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยความมั่นใจ ยอมรับผลที่เกิดขึ้นด้วยความพอใจ และภาคภูมิใจ สามารถเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ และแก้ปัญหาด้วยความรู้สึกที่มั่นคง ซึ่งจะทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตดี และมีความสุขในการดำรงชีวิต

การที่จะสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองได้ มีองค์ประกอบ 2 ประการ คือ

1. **การรู้จักตนเอง** คือ ความสามารถในการเข้าใจตนเองและผู้อื่น เห็นคุณค่าของตนเอง และผู้อื่น สามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล เหมาะสม และมีประสิทธิภาพตลอดจนปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข
2. **การมีวินัยในตนเอง** เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกด้วยการคิดตัดสินใจ และเลือกทำตามข้อตกลงด้วยความสมัครใจเพื่อแก้ปัญหา ซึ่งจะทำให้สามารถควบคุมตนเองให้ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องได้

ดังนั้นเมื่อเราสร้างความเชื่อมั่นในตนเองได้สำเร็จจะทำให้เราสามารถตอบปฏิเสธการใช้สารเสพติดได้ด้วยความมั่นใจ พร้อมทั้งให้เหตุผลที่ดี

ตัวอย่าง

- | | |
|---------------------|---|
| 1. คำเยาะเย้ยถากถาง | ▶ “ไอ้ลูกแหงจะตมกาวแค่นี้ก็ต้องกลัวแม่” |
| คำตอบ | ▶ “ผมไม่ได้กลัวแม่ แต่ไม่อยากให้แม่เสียใจ” |
| 2. คำเยาะเย้ยถากถาง | ▶ “สูบบุหรี่ไม่เป็นไปหุงกระโปรงดีกว่า” |
| คำตอบ | ▶ “คนรุ่นใหม่อย่างผมไม่สูบบุหรี่ ให้เสียสุขภาพหรอกครับ” |

3. วิธีหลีกเลี่ยงการใช้สารเสพติด เมื่อถูกข่มขู่

เมื่อถูกข่มขู่ให้ใช้สารเสพติด ก่อนอื่นจะต้องทำให้เข้มแข็ง ตั้งสติให้ดี อย่าปฏิเสธทันที ควรใช้วิธีอ่อนโยน เพื่อไม่ให้ผู้ข่มขู่โกรธและทำร้ายร่างกายได้ ตัวอย่างเช่น

- | | |
|----------|--|
| คำข่มขู่ | ▶ “ถ้ามึงไม่ลอง ไล่ไปคาอแดงนี้ รับรองเจ็บตัวแน่” |
| คำตอบ | ▶ “โธ่ ที่ ลองเมื่อไหร่ก็ได้ แต่ขอออกไปโทรหาแฟนก่อน” |

จะเห็นได้ว่าคำตอบดังกล่าว ไม่ใช่เป็นการปฏิเสธ แต่มีลักษณะยอมรับ มีการต่อรองเพื่อหลีกเลี่ยง

กิจกรรม เพื่อนเพื่อเพื่อน

เวลา 1 ภาคเรียน

แนวคิด

เมื่อนักศึกษาก้าวออกจากบ้านสู่สถานศึกษา อาจจะรู้สึกโดดเดี่ยว ขาดที่พึ่ง จึงจำเป็นที่จะต้องมีการปรับตัวและการสร้างสัมพันธ์ภาพเพื่อแสวงหากลุ่มเพื่อนร่วมวัย และเมื่อพบว่าได้กลุ่มเพื่อนที่ให้ความรู้สึกอบอุ่นใจสนุกสนาน มีความเข้าอกเข้าใจกัน อิทธิพลกลุ่มย่อมมีผลต่อพัฒนาการทางความคิดและอารมณ์ของนักศึกษา และการพัฒนาการนั้นจะคล้อยตามแนวคิด เจตคติ และค่านิยมของกลุ่ม ดังนั้นการใช้พลังกลุ่ม “เพื่อนย่อมเข้าใจเพื่อน” ในเชิงสร้างสรรค์ ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาตนไปสู่เป้าหมายที่ตั้งาม

จุดประสงค์

1. เพื่อใช้พลังกลุ่มในการสร้างความรัก ความเข้าใจ ความรู้สึกอบอุ่น
2. เพื่อให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในการช่วยแก้ปัญหาระหว่างเพื่อนด้วยกัน
3. ครูได้ทราบความเคลื่อนไหวของนักศึกษาและได้ทราบปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักศึกษา เพื่อจะได้ให้การช่วยเหลืออย่างทันที่

แนวดำเนินการ

1. แบ่งกลุ่มนักศึกษาที่เรียนห้องเดียวกันและแขนงวิชาเดียวกันออกเป็นกลุ่มๆละ 6-8 คน ให้แต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่มเอง (ในแต่ละกลุ่มควรมีทั้งเรียนเก่ง-อ่อน หญิงและชาย สนใจคล้ายคลึงกัน)
2. กำหนดกฎ-กติกา ที่จะปฏิบัติในกลุ่ม
 - มีการพบกลุ่มทุกวันหลังเลิกเรียน วันละประมาณ 40 นาที (วันเวลาในการพบกลุ่มอาจปรับได้ตามความเหมาะสม อาจจะเป็นวันเว้นวัน หรือสัปดาห์ละ 1 ครั้ง)
 - เลือกประธานกลุ่มและเลขากลุ่ม โดยแต่ละตำแหน่งจะปฏิบัติหน้าที่คนละ 1 สัปดาห์ หมุนเวียนกันไป
 - ประธานกลุ่ม ทำหน้าที่ นำอภิปราย/สนทนา หรืออื่นๆ ในการพบกลุ่ม
 - เลขากลุ่ม ทำหน้าที่บันทึกผลการพบกลุ่มตามแบบฟอร์มที่กำหนดและรายงานผลให้ครูที่รับผิดชอบทราบ

- สถานที่ในการพบกลุ่ม แล้วแต่กลุ่มจะกำหนดกันเอง
 - รายงานผลให้ครูที่รับผิดชอบทราบทุกสัปดาห์ หรือสัปดาห์ละครั้ง
3. ช่วยกันคิดคำถามหรือสัญลักษณ์ เพื่อใช้หลังเสร็จสิ้นการพบกลุ่ม
4. การพบกลุ่ม มีสาระสำคัญดังนี้
- เรื่องสืบเนื่อง อาจจะเป็นเรื่องที่ต่อเนื่อง หรือเป็นการรายงานผลตามที่ตกลงกันไว้จากการพบกลุ่มในครั้งก่อน
 - เรื่องสนทนาทั่วไป เป็นเรื่องที่สมาชิกกลุ่มต้องการเล่าให้กลุ่มฟังหรือให้กลุ่มรับรู้ อาจจะเป็นเรื่องที่สร้างความภาคภูมิใจ ความสำเร็จ หรือเรื่องที่ทำให้เกิดความเครียด วิตกกังวล หรือสนุกสนาน ฯลฯ จากนั้นให้กลุ่มแสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม
 - เรื่องพิจารณา เน้นเรื่องหรือประเด็นที่เป็นปัญหาของกลุ่มหรือสมาชิกคนใดคนหนึ่งของกลุ่ม ที่ต้องการให้กลุ่มช่วยเหลือ (เช่น ปัญหาการเรียน ครอบครัว การคบเพื่อน เศรษฐกิจ เพื่อนต่างเพศ ฯลฯ) สมาชิกกลุ่มระดมสมองหาแนวทาง แก้ปัญหาหรือช่วยเหลือ ถ้าเป็นปัญหาที่เกินขีดความสามารถของกลุ่มให้นำเสนอครูที่รับผิดชอบทราบ
 - ประธานควรกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมที่จะสนทนาและแสดงความคิดเห็น
 - ประธานสรุปมติกลุ่มเมื่อพิจารณาเสร็จสิ้นในแต่ละประเด็น
 - เลขานุการกลุ่มบันทึกประเด็นสำคัญและมติกลุ่มของการพบกลุ่มแต่ละครั้งลงในสมุดบันทึก ตามแบบฟอร์ม
 - สมาชิกกลุ่มกล่าวคำหรือแสดงสัญลักษณ์ (ในข้อ 3) หลังเสร็จสิ้นการพบกลุ่ม
5. ให้มีการพบกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ (ยกเว้นในกรณีที่เป็น) ตลอด 1 ภาคเรียน
6. สรุปผลกิจกรรม โดยให้นักศึกษาช่วยกันแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกเกี่ยวกับกิจกรรมนี้ ทั้งในด้านบวกและด้านลบ ครูให้ข้อคิดด้านบวกเป็นการเสริมแรง สำหรับข้อคิดด้านลบเน้นให้มีการปรับปรุงแก้ไข

๒๕๖

สื่อ/อุปกรณ์

สมุดบันทึกการพบกลุ่ม “เพื่อนเพื่อเพื่อน”

การวัดผล/ประเมินผล

1. ครูสังเกตความร่วมมือ/การใช้สิทธิ/การพูดคุย/การแสดงความคิดเห็น/การยอมรับความคิดเห็นของคนอื่น ในขณะที่ยกกลุ่ม
2. รายละเอียดในสมุดบันทึก
3. การแสดงความคิดเห็นในขั้นตอนสรุปผลกิจกรรม
4. สังเกตพฤติกรรมหรือความประพฤติและผลการเรียนรู้ว่าพัฒนาไปอย่างไร เป็นที่น่าพอใจหรือไม่เพียงใด



สมุดบันทึกการพบกลุ่ม เพื่อนเพื่อเพื่อน

ชื่อกลุ่ม.....	บันทึกการพบกลุ่ม วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... รายชื่อผู้มาพบกลุ่ม..... สถานที่..... เรื่องสืบเนื่อง..... เรื่องสนทนาทั่วไป
สมาชิกกลุ่ม 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....	1..... ความคิดเห็นหรือข้อเสนอของกลุ่ม..... 2..... ความคิดเห็นหรือข้อเสนอของกลุ่ม.....
	เรื่องพิจารณา 1..... วิธีการแก้ไข..... 2..... วิธีการแก้ไข..... ผู้บันทึก.....

กิจกรรม

เวลาเป็นของมีค่า

นักศึกษาในสถานศึกษาระดับอาชีวศึกษากำลังอยู่ในช่วงวัยของการเรียนรู้ เรียนแบบ อยากทดลอง แสวงหาประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ ๆ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีผลกำลังมากมาย และต้องการกลุ่มเพื่อนร่วมวัย ดังนั้น ควรส่งเสริมให้นักศึกษาเหล่านี้ได้ใช้ธรรมชาติของวัยอย่างคุ้มค่าและเป็นประโยชน์กับวันเวลาที่ผ่านไป ตลอดจนเป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดและตอบสนองการชอบแสดงออก

สำหรับกิจกรรมที่เป็นการส่งเสริมการใช้เวลาให้เป็นประโยชน์สามารถทำได้หลายลักษณะ นอกจากกิจกรรมชมรมวิชาชีพ และกิจกรรมพิเศษนอกเวลาเรียนแล้ว ครู-อาจารย์ที่ปรึกษาหรือฝ่ายกิจกรรมนักศึกษา หรือฝ่ายแนะแนว อาจร่วมกันคิดพิจารณาเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม สอดคล้องกับสภาพแวดล้อม ความต้องการและความสนใจของนักศึกษา ทั้งนี้การจัดกิจกรรมควรจะคำนึงถึงความประหยัด ประโยชน์และความปลอดภัย เช่น การเล่นกีฬา การฝึกทักษะวิชาชีพ ทำงานอาชีพ ทหารายได้พิเศษ และกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม

กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคม เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้ง 2 ฝ่าย กล่าวคือ สังคมจะได้รับประโยชน์จากผลของการทำกิจกรรม และในขณะที่เดียวกันผู้ทำกิจกรรมก็จะเกิดความรู้สึกภูมิใจ และได้รับประโยชน์ด้วย กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ต่อสังคมมีหลายลักษณะ เช่น

- การร่วมมือกับองค์กร สมาคม เพื่อบรรเทาทุกข์ต่างๆ
- การพัฒนาส่งเสริมสิ่งที่ตั้งงามในสังคม เช่น การทำความสะอาด ศาลนสถาน สาธารณสถาน
- การบริจาคเพื่อพัฒนาชุมชน
- การช่วยเหลือผู้ด้อยโอกาส

ภายหลังการจัดกิจกรรม ควรมีการติดตามประเมินผล อาจเป็นการประเมินรายกิจกรรมหรือประเมินภาพรวมของการจัดกิจกรรม “เวลาเป็นของมีค่า” เพื่อจะได้ทราบถึงผลการดำเนินงาน และแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข หรือพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น หรือเพื่อการประชาสัมพันธ์เผยแพร่ต่อไป



**ตัวอย่าง
กิจกรรม**

เวลาเป็นของมีค่า

- ๒ นันทนาการ
- ๒ ภาษาพาไป
- ๒ ตลาดนัดร่วมใจ

กิจกรรม นันทนาการ

แนวคิด

ศิลปการแสดง เช่น ดนตรี นาฏศิลป์ นับเป็นกิจกรรมนันทนาการที่นอกจากจะให้สาระประโยชน์แล้ว ยังให้ความบันเทิงเริงรมย์ สนุกสนาน สามารถจูงใจให้นักศึกษาสนใจในกิจกรรมทั้งในบทบาทของผู้แสดงและผู้ชม อีกทั้งเป็นการส่งเสริมให้นักศึกษา ใช้เวลาว่างจากการเรียนให้เป็นประโยชน์ และฝึกความสามัคคีพร้อมเพรียงในกลุ่มของตน

จุดประสงค์

1. ให้นักศึกษาใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
2. ฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ
3. ให้นักศึกษาเกิดความภาคภูมิใจในผลงานของตนเอง

แนวดำเนินการ

1. จัดการประกวดไฟล์คของ ดนตรีไทย และนาฏศิลป์ไทย โดยแยกรายการเป็นสัปดาห์ละ 1 รายการ
2. รับสมัครเป็นคณะ คณะหนึ่งสมาชิกไม่ควรเกิน 5 คน
3. กำหนดวันแสดง เชิญคณะกรรมการตัดสินและจัดหาของรางวัล

สื่อ/อุปกรณ์

เครื่องดนตรี เครื่องเสียง ฯลฯ

การวัดผล/ประเมินผล

1. สอบถามความคิดเห็นของผู้ชม และคณะกรรมการ
2. สังเกตการทำงานร่วมกันของกลุ่มและคณะ การฝึกซ้อม
3. มีการกำหนดแผนการฝึกซ้อมและวันแสดง หรือการจัดทำตารางเวลาฝึกซ้อมหรือไม่อย่างไร

👍 กิจกรรม ภาษาพาไป

1. ประกวดสุนทรพจน์/โต้วาที

แนวคิด

สุนทรพจน์และโต้วาที เป็นการเสนอแนวความคิดโดยการพูดอย่างมีระบบระเบียบ และยังเป็น การฝึกบุคลิกภาพของความเป็นผู้นำ

จุดประสงค์

1. เพื่อฝึกบุคลิกภาพความเป็นผู้นำ เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง
2. นักศึกษาได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ในการค้นคว้าหาข้อมูลเรื่องสารเสพยัตติ
3. เพื่อฝึกการทำงานเป็นคณะ
4. เพื่อฝึกการแสดงความคิดเห็น และการโต้แย้งอย่างมีเหตุผล

แนวดำเนินการ

1. กำหนดรายละเอียดในการจัดประกวดสุนทรพจน์หรือโต้วาที เช่น กฎ กติกา วันเวลาและหัวข้อเรื่อง สุนทรพจน์ และโต้วาที เช่น

“เยาวชนรุ่นใหม่ ห่างไกลสารเสพยัตติ”

“เพื่ออย่างมีท่า ไม่ต้องพึ่งพาสารเสพยัตติ”

“สูบบุหรี่ ต้มเหล้า ยังดีกว่าเข้าสู”

ฯลฯ

2. รับสมัครนักศึกษาที่เป็นตัวแทนของแผนกวิชาต่างๆ
3. เชิญคณะกรรมการตัดสิน และจัดหาของรางวัล

สื่อ/อุปกรณ์

เอกสารและหนังสือเกี่ยวกับเรื่องสารเสพยัตติ

การวัดผล/ประเมินผล

1. แบบประเมินผลการพูด
2. แบบสอบถามความคิดเห็น



แบบประเมินผลการพูด

การประกวดสุนทรพจน์/โต้วาที

ชื่อ (นักศึกษา/กลุ่ม).....
ชั้นปีที่.....ระดับ.....
แผนกวิชา.....

รายการประเมิน	คะแนน				หมายเหตุ
	1	2	3	4	
1. ความถูกต้องในการใช้ภาษา.....					
2. การสื่อความหมายได้ตรงประเด็นหรือตรงตามจุดประสงค์ที่กำหนดไว้.....					
3. ความไพเราะของภาษา (การสัมผัส ความสละสลวย คล้องจอง).....					
4. ความหมายลึกซึ้ง ก็นใจ.....					
5. ภาษาและถ้อยคำที่ใช้สื่อความหมายถูกต้องกระชับ และชัดเจน ง่ายต่อการเข้าใจ.....					
6. เหตุผลและข้อมูลที่ใช้ในการอ้างอิง ตรงตามข้อเท็จจริง.....					
7. บุคลิกและการใช้ท่าทางในการพูด.....					
8. น้ำเสียงและลีลาการใช้ระดับเสียง.....					
9. ความน่าเชื่อถือ.....					
10. การใช้เหตุผลในการโต้แย้ง.....					
รวม					

หมายเหตุ 1. ข้อ 1-5 ใช้ในการประเมินสุนทรพจน์
2. ข้อ 1-10 ใช้ในการประเมินการโต้วาที



แบบสอบถามความคิดเห็น

การประกวด สุนทรพจน์/โต้วาที/คำขวัญ/เรียงความ

นักศึกษาชั้นปีที่.....ระดับ.....

แผนกวิชา.....

โปรดแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมการประกวด

☐ สุนทรพจน์

☐ คำขวัญ

☐ โต้วาที

☐ เรียงความ

1. ท่านรู้สึกอย่างไรบ้าง

☐ พอใจ เหตุผล

☐ ไม่พอใจ เหตุผล

☐ เฉยๆ เหตุผล

2. ข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมนี้

3. นำไปใช้ประโยชน์ต่อตนเองในด้านใดบ้าง

4. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ.....

👍 กิจกรรม ตลาดนัดร่วมใจ

แนวคิด

นักศึกษาในระดับ ปวช. และ ปวส. จะมีทักษะทางอาชีพตามสาขาวิชาที่เลือกเรียนอยู่แล้ว การส่งเสริมให้มีการใช้ทักษะทางอาชีพในเวลาว่าง นอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาทักษะทางวิชาชีพแล้ว ยังเป็นการสร้างรายได้แก่นักศึกษาอีกด้วย

จุดประสงค์

1. เป็นการฝึกทักษะการทำงาน
2. นักศึกษามีประสบการณ์ในด้านอาชีพ
3. ฝึกการทำงานเป็นหมู่คณะ
4. เป็นการสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในการประกอบอาชีพ เช่น การคิดแก้ปัญหา ความขยัน อดทน

แนวดำเนินการ

1. ให้นักศึกษารวมกันเป็นกลุ่มตามสาขาวิชาที่เรียนหรือตามความถนัด ความสนใจในอาชีพเดียวกัน กลุ่มละ 5-10 คน และมีครูเป็นที่ปรึกษาประจำกลุ่ม (อาจให้นักศึกษาหาบหาเอง)
2. แต่ละกลุ่มประชุมตกลงเกี่ยวกับงานและรายละเอียดที่ทำร่วมกัน เช่น
 - งานอาชีพ
 - วางแผนการทำงาน
 - การจัดการ
 - การจำหน่าย
 ฯลฯ
3. ลงมือปฏิบัติ
4. จัดตลาดนัดเพื่อจำหน่ายสินค้าของกลุ่มนักศึกษาเป็นประจำ เดือนละ 1 ครั้ง (หรือตามที่เหมาะสม) อาจใช้สถานที่ภายในวิทยาลัย หรือในชุมชน
5. ประชาสัมพันธ์ทั้งในและนอกสถานศึกษาให้ทราบทั่วกัน

สื่อ/อุปกรณ์

1. อุปกรณ์ต่างๆ ในแต่ละสาขาวิชาอาชีพ
2. อุปกรณ์การจัดตลาดนัด
3. สื่อประชาสัมพันธ์ เช่น แผ่นปลิว แผ่นพับ โปสเตอร์ เป็นต้น

การวัดผล/ประเมินผล

1. สังเกตจากพฤติกรรมและลักษณะนิสัยการทำงานร่วมกัน
2. ผลงานของกลุ่ม



ส่วนที่ 4

โครงการพิเศษ

โครงการ

- ◇ อบรมอาจารย์ที่ปรึกษา
- ◇ รณรงค์ต่อต้านสารเสพติด
- ◇ ชมรมคนกล้า
- ◇ กีฬาเพื่อสุขภาพ



โครงการ อบรมอาจารย์ที่ปรึกษา

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันปัญหาสารเสพติดกำลังก้าวรุกเข้าสู่ในหมู่นักเรียนนักศึกษาและเยาวชนทั่วไป ดังนั้น ในสถานศึกษา ครู-อาจารย์ ผู้รับผิดชอบจึงจำเป็นต้องหาวิธีป้องกัน มิให้ภัยของสารเสพติดระบาดมายังนักเรียนนักศึกษาโดยเฉพาะครู-อาจารย์ที่ปรึกษาซึ่งเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการทำหน้าที่ครูแนะแนว ซึ่งนอกจากจะให้ความรู้เกี่ยวกับโทษภัยของสารเสพติดชนิดต่างๆ และผลภัยที่จะเกิดขึ้นกับผู้เสพสารเสพติดเหล่านั้นแล้ว การฝึกทักษะที่จำเป็นในการป้องกันตนเองให้รอดพ้นจากภัยของสารเสพติด และการให้คำปรึกษาแก่นักเรียนนักศึกษา นับเป็นหน้าที่สำคัญของอาจารย์ที่ปรึกษา ดังนั้น การอบรมอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อช่วยปฏิบัติงานแนะแนวในเรื่อง การป้องกันสารเสพติด จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

จุดประสงค์

1. เพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษาทุกคน มีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักในอันตรายของสารเสพติดชนิดต่างๆ
2. เพื่อให้มีความรู้ความสามารถในการป้องกันและช่วยเหลือนักศึกษาให้รอดพ้นจากภัยสารเสพติด
3. เพื่อให้อาจารย์ที่ปรึกษา ร่วมมือร่วมใจในการดำเนินการเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา

วิธีดำเนินการ

1. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติจากผู้บริหาร
2. แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน
3. ขอความเห็นชอบและอนุมัติจากผู้บริหารหรือหัวหน้าสถานศึกษา ประชุมคณะกรรมการเพื่อวางแผนดำเนินงาน
4. ดำเนินงานตามแผนที่กำหนดไว้
5. ติดตามการดำเนินงานแต่ละขั้นตอน
6. สรุปประเมินผลโครงการ

งบประมาณ

1. ขออนุญาตใช้เงิน บกศ. ของสถานศึกษา โดยเสนอผ่านฝ่ายวางแผนและพัฒนา เพื่อนำเข้าแผนปฏิบัติการประจำปี
2. ขอรับการสนับสนุนจาก ป.ป.ส.

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

อาจารย์ที่ปรึกษามีความรู้ ความเข้าใจ และให้ความร่วมมือร่วมใจในการปฏิบัติงานป้องกันและช่วยเหลือให้นักศึกษาให้ปลอดภัยจากสารเสพติด

ผู้รับผิดชอบ

หัวหน้างานแนะแนวของสถานศึกษา



ตัวอย่าง กำหนดการอบรมอาจารย์ที่ปรึกษา

เรื่อง การป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด

วัน เดือน ปี	08.30-12.00 น.		13.00-16.30 น.	
วันที่ 1	พิธีเปิด	อภิปราย นักศึกษาอาชีวะกับยาเสพติด (เชิญวิทยากร ต่างๆ เช่น ป.ป.ส. ตำรวจ สาธารณสุข โรงพยาบาลฯ)	ศึกษาดูงานสถานบำบัดรักษาผู้ติดยา เสพติด หรือการนำเสนอพิษภัยของ ยาเสพติด (เชิญวิทยากร หรือ สื่อ ต่างๆ เช่น วีดิทัศน์ แผ่นพับ)	
วันที่ 2	ระดมความคิด กำหนดแนวทางมาตรการ และ แนวทางปฏิบัติเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายา เสพติด		วางแผนการปฏิบัติงานเพื่อป้องกัน และแก้ไขปัญหายาเสพติดในวิทยาลัย	พิธีปิด

หมายเหตุ

1. เป้าหมายคือ อาจารย์ที่ปรึกษาทุกชั้นในสถานศึกษา
2. สถานที่ ในหรือนอกสถานศึกษาตามความเหมาะสม
3. ระยะเวลา 2 วัน
4. กำหนดการฝึกอบรม อาจปรับเปลี่ยนตามความจำเป็น
5. ควรจัดให้มีการอบรมอย่างต่อเนื่องเกี่ยวกับสิ่งที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงาน เช่น เทคนิคการจัดกิจกรรม และเทคนิคในการให้คำปรึกษา เป็นต้น



การฝึกอบรมเรื่องการให้คำปรึกษา ควรประกอบด้วยสาระสำคัญอย่างน้อย 2 เรื่อง คือ

1. ขั้นตอนการให้คำปรึกษา
2. เทคนิคต่าง ๆ ในการให้คำปรึกษา

ขั้นตอนการให้คำปรึกษา

โดยทั่วไปแล้ว การให้คำปรึกษาแต่ละแบบหรือแต่ละกลุ่มทฤษฎี มีขั้นตอนการให้คำปรึกษาแตกต่างกันไป เช่น ในกลุ่มที่เน้นด้านอารมณ์หรือความรู้สึก จะไม่ระบุขั้นตอนไว้ชัดเจน แต่จะเน้นในเรื่องการสร้างสัมพันธภาพและการระบายความรู้สึกอย่างเต็มที่ ผู้ให้คำปรึกษาจะทำหน้าที่เป็นกระจกสะท้อนภาพให้ผู้มาปรึกษารู้จักและเข้าใจตนเองจนหาคำตอบที่ถูกต้องได้ในที่สุด ซึ่งในกรณีที่ไม่มีแบบแผนและขั้นตอนที่ชัดเจน เป็นการยากที่จะฝึกให้บุคคลสามารถปฏิบัติงานโดยใช้เวลาฝึกไม่นานนัก เพราะการไม่มีรูปแบบที่ชัดเจนนั้นจะต้องอาศัยพื้นฐานประสบการณ์ที่ลึกซึ้งและต้องอาศัยไหวพริบปฏิภาณของผู้ให้คำปรึกษาอย่างมาก จึงทำให้ศาสตร์ในด้านนี้เป็นสิ่งที่ยากเกินกว่าคนทั่วไปจะเข้าใจและฝึกฝนได้ในเวลาจำกัด

แต่เนื่องจากโครงการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดเป็นโครงการที่ผู้ปฏิบัติงานมีเวลาจำกัดในการฝึกอบรม จึงได้เสนอรูปแบบการให้คำปรึกษา ที่มีขั้นตอนชัดเจนช่วยในการจัดความคิดให้เป็นระบบ ป้องกันการคิดแบบสวาท ๆ หรือสับสนวุ่นวาย ซึ่งจะก่อให้เกิดความมั่นใจ สามารถพัฒนาวิธีคิดให้เกิดความกระฉับและตัดสินใจอย่างรอบคอบได้ด้วยตนเอง รูปแบบการให้คำปรึกษาดังกล่าว มีขั้นตอนต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

ขั้นเตรียม เป็นการสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียนนักศึกษา เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาเกิดความรู้สึกอบอุ่น มีความไว้วางใจ กล้าเปิดเผยปัญหา

ขั้นที่ 1 การระบุปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเป็นปัญหาอะไร มีลักษณะอาการเป็นอย่างไร เกิดขึ้นมานานเท่าไร

ขั้นที่ 2 การพิจารณาผลเสียที่ได้รับจากปัญหานั้นๆ เพื่อจะได้เกิดความรู้สึกตระหนักในปัญหา เห็นความจำเป็นในการที่ต้องแก้ปัญหาว่าสมควรกระทำโดยด่วน หรือไม่

ขั้นที่ 3 การพิจารณาสาเหตุของปัญหาว่า เกิดจากอะไร เป็นสาเหตุที่มาจากตนเองหรือผู้อื่น เพื่อจะได้นำไปสู่การพิจารณาหาทางแก้ปัญหาก็เหมาะสมกับสาเหตุต่อไป

ขั้นที่ 4 การกำหนดเป้าหมาย หรือสิ่งที่ต้องการจะให้เกิดขึ้น ซึ่งอาจจะเป็นการขจัดปัญหานั้นๆ ให้หมดไป หรือลดปัญหาให้อยู่ในปริมาณและขนาดที่พอรับได้ หรือกำหนดความต้องการใหม่

ขั้นที่ 5 การพิจารณาหาทางเลือกซึ่งควรมีการเปิดโอกาสให้นักเรียนนักศึกษาได้คิดอย่างอิสระ และควรกระตุ้นให้นักเรียนนักศึกษามีความคิดริเริ่มแปลกใหม่ หลายมุมมอง โดยยังไม่ประเมินว่าความคิดนั้นดีหรือไม่

ขั้นที่ 6 การประเมินทางเลือกแต่ละทางในขั้นที่ 5 ว่าทางเลือกนั้นก่อให้เกิดผลดี ผลเสียอะไรตามมา และในความเป็นจริงสามารถปฏิบัติได้หรือไม่ เพราะเหตุใด

ขั้นที่ 7 การตัดสินใจเลือกวิธีที่จะนำไปปฏิบัติ ซึ่งจะต้องชั่งน้ำหนักทางเลือกแต่ละทาง ด้วยเหตุผลและข้อมูลที่มี โดยอาศัยจริยธรรมและค่านิยมมาเป็นเกณฑ์ในการตัดสินใจด้วย

ขั้นที่ 8 การวางแผนเพื่อให้เกิดความชัดเจนในการนำไปปฏิบัติ เช่น จะต้องทำอะไร เมื่อไร ที่ใด โดยใช้อุปกรณ์อะไร

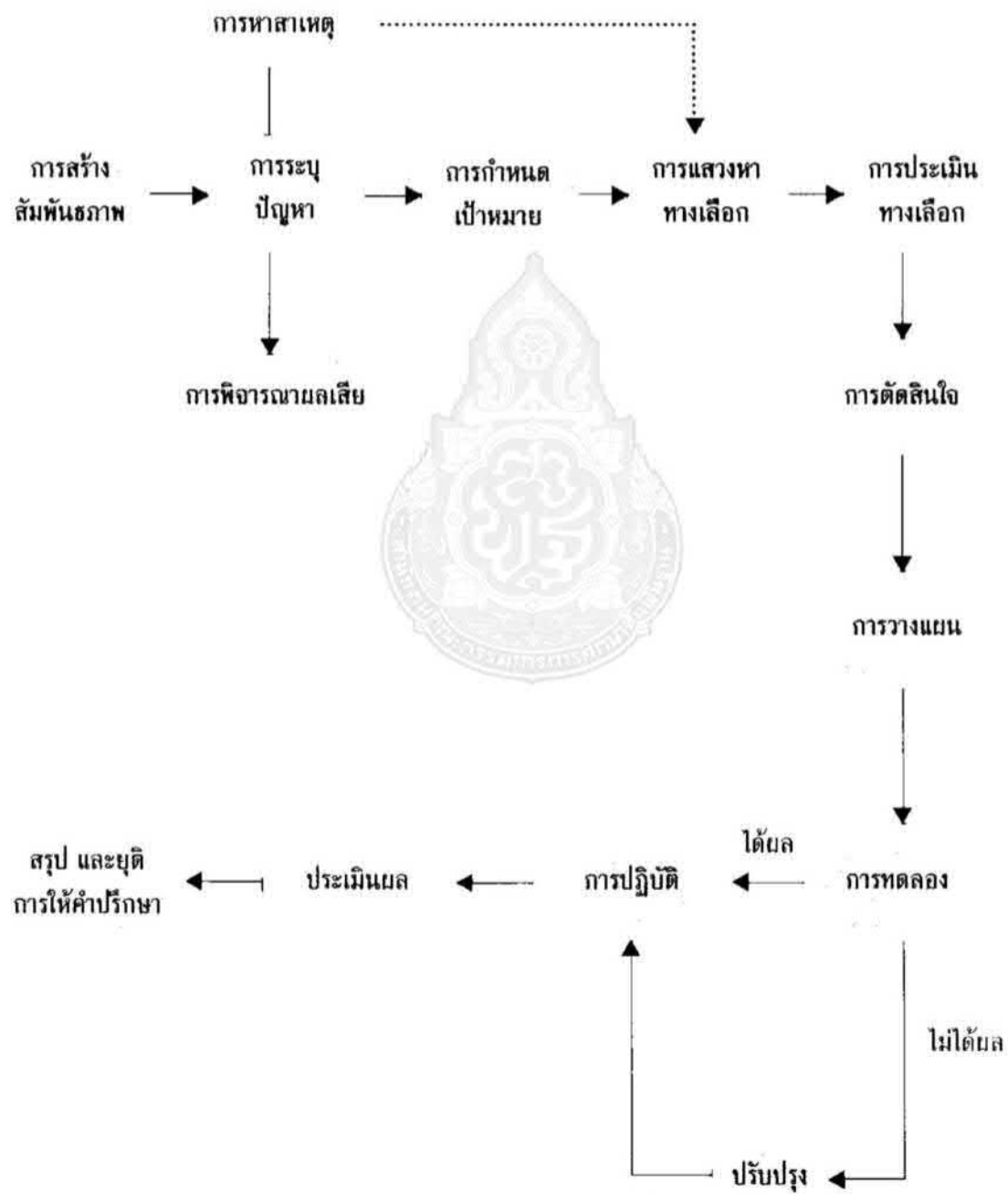
ขั้นที่ 9 การนำไปทดลองปฏิบัติ ถ้าไม่ได้ผลก็ต้องปรับปรุง แต่ถ้าได้ผลก็นำไปสู่ขั้นต่อไป

ขั้นที่ 10 การปฏิบัติจริง

ขั้นที่ 11 การประเมินผลรวบยอดว่าได้ผลหรือไม่ประการใด

ขั้นที่ 12 การสรุปผลและพฤติกรรมสัมภาษณ์

ขั้นตอนดังกล่าวอาจจะเขียนเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



ปะเห็นได้ว่าถ้ามีการกำหนดขั้นตอนไว้เป็นระบบชัดเจนเช่นนี้ จะช่วยให้การให้คำปรึกษา หรือ การแก้ปัญหาง่ายขึ้น และสอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย ในอันที่จะช่วยให้นักเรียนนักศึกษารู้จักตัดสินใจ แก้ปัญหาของตนเองอย่างรอบคอบ จลลามากขึ้น เป็นการฝึกให้นักเรียนนักศึกษาเกิดความสามารถเพิ่มเติมในหลายด้าน เช่น

ขั้นที่ 1-2-3 จะช่วยให้นักเรียนนักศึกษารู้จักจำแนกความแตกต่างระหว่างปัญหา ผลเสีย สาเหตุได้ชัดเจนขึ้น สามารถวิเคราะห์หาอะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล และจะทำให้เกิด ความตระหนักตื่นตัวว่าปัญหานั้นรุนแรงเพียงใด ควรรีบแก้ไขหรือไม่ อีกทั้งเกิด ความรับผิดชอบในตนเอง ที่จะต้องแก้ไข

การประเมินการให้คำปรึกษาในขั้นนี้ จะพิจารณาว่า นักเรียนนักศึกษาสามารถ บอกปัญหาของตนชัดเจน ถูกต้อง หรือไม่ สามารถเชื่อมโยงหรือจำแนกระหว่าง เหตุและผลได้ถูกต้องหรือไม่ และเกิดความตื่นตัวในการแก้ปัญหาเพียงใด

ในขั้นนี้อาจมีปัญหาดังๆ เช่น นักเรียนนักศึกษาอาจไม่พูด หรือไม่บอกปัญหา ที่แท้จริง ซึ่งอาจเนื่องจากสาเหตุไม่ไว้วางใจ ครูจะต้องสร้างความเชื่อมั่นให้นักเรียน นักศึกษารู้สึกว่าครูมีความปรารถนาต่ออย่างแท้จริง และสิ่งที่นักเรียนนักศึกษาพูด ออกมาครูจะเก็บเป็นความลับ

แต่ถ้านักเรียนนักศึกษามีความรู้สึกอัดอั้น พูดไม่ออกบอกไม่ถูก ครูควรให้นักเรียน นักศึกษา ได้อ่อนคลายความเครียด และรู้สึกอิสระที่จะพูดโดยไม่ต้องกลัวว่าจะถูกครูด่าทรมาน

หากนักเรียนนักศึกษาพูดมากจนจับต้นชนปลายไม่ถูก พูดจาวกวนสับสน จนไม่รู้ว่ ปัญหาคืออะไร อะไรคือเหตุ อะไรคือผลของปัญหานั้นๆ ครูอาจจะต้องช่วยให้นักเรียน นักศึกษาลำดับ เหตุการณ์และความคิด สามารถวิเคราะห์และสังเคราะห์ปัญหาได้ชัดเจนขึ้น

ขั้นที่ 4 การกำหนดเป้าหมาย ขั้นนี้จะช่วยให้นักเรียนนักศึกษารู้จักความต้องการของ ตนเอง การประเมินขั้นนี้เพื่อทราบว่ นักเรียนนักศึกษารู้จักตนเองหรือไม่ การตั้ง เป้าหมายมีแรงจูงใจอย่างไร สอดคล้องกับความสามารถและค่านิยมที่แท้จริงของตน หรือไม่ และมีความเป็นไปได้เพียงใด

ขั้นที่ 5 การแสวงหาทางเลือก จะช่วยให้นักเรียนนักศึกษามีความคิดริเริ่ม การประเมิน ขั้นนี้จะเป็นการประเมินผลว่านักเรียนนักศึกษาสามารถคิดได้กว้างขวาง มีทางเลือก หลากหลาย เพียงใด หากนักเรียนนักศึกษาไม่กล้าคิด เพราะกลัวคนอื่นจะ หัวเราะเยาะ หรือเพราะตนเองมีความคิดและประสบการณ์จำกัด ครูควรกระตุ้นให้ กำลังใจ ให้ความมั่นใจ และอาจเสนอทางเลือกเพิ่มเติมให้นักเรียนนักศึกษา พิจารณาก็ย่อมได้

- ขั้นที่ 6 การประเมินทางเลือกขั้นนี้จะช่วยให้นักเรียนนักศึกษารู้จักใช้ข้อมูลและเหตุผลในการประเมินทางเลือกแต่ละทาง ช่วยให้มีความคิดที่รอบคอบ สามารถคาดคะเนได้ว่าทางเลือกแต่ละทางจะก่อให้เกิดผลตามมามากมายขั้นนี้ครูสามารถประเมินได้จากความชัดเจน และความถูกต้อง ของข้อมูลและเหตุผลที่นักเรียนนักศึกษาแสดงออกมา
- ขั้นที่ 7 การตัดสินใจ ขั้นนี้จะช่วยฝึกในเรื่องดุลพินิจหรือพิจารณาญาณในการตัดสินใจ ซึ่งเกี่ยวข้องกับสติปัญญาในการกำหนดเกณฑ์ และคำนิยมในการให้น้ำหนักหรือความสำคัญของเกณฑ์ แต่ละเกณฑ์ การตัดสินใจที่ดีจะต้องเป็นการตัดสินใจที่ก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ตนเองและผู้อื่น อย่างน้อยไม่สร้างปัญหาหรือความเดือดร้อนให้แก่ใคร
- ขั้นที่ 8 การวางแผน ขั้นนี้จะช่วยให้นักเรียนนักศึกษารู้จักเตรียมตัวล่วงหน้า ซึ่งเป็นการฝึกทักษะในเรื่อง การจัดการ ครูอาจประเมินได้จากความละเอียดชัดเจนในการวางแผนว่า สามารถกำหนดกิจกรรมก่อนหลังที่จะกระทำได้หรือไม่ และสามารถกำหนดเงื่อนไข องค์ประกอบปัจจัยต่างๆ อันได้แก่ เวลา สถานที่ อุปกรณ์ ฯลฯ ที่ต้องเกี่ยวข้องได้ถูกต้องถี่ถ้วนหรือไม่
- ขั้นที่ 9-10 การนำไปทดลองและปฏิบัติ ขั้นนี้ช่วยให้นักเรียนนักศึกษาได้พิสูจน์การนำความคิดไปสู่การกระทำ ซึ่งจะก่อให้เกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง และนำไปสู่การปรับปรุงพัฒนาตนเองอย่างแท้จริง ซึ่งครูควรประเมินโดยดูจากความตั้งใจและความพยายามของนักเรียนนักศึกษาว่าได้ตั้งใจปฏิบัติตามแผนที่ได้กำหนดไว้หรือไม่เพียงใด
- หากนักเรียนนักศึกษาไม่ปฏิบัติ หรือปฏิบัติอย่างไม่ต่อเนื่อง ครูควรให้กำลังใจ หรือให้แรงเสริม รวมทั้งตรวจสอบดูว่ามีเหตุปัจจัยอะไรที่ทำให้นักเรียนนักศึกษาปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติ เพื่อจะได้หาทางช่วยเหลือและส่งเสริมได้อย่างเหมาะสม
- ขั้นที่ 11 การประเมินผล ขั้นนี้ช่วยให้นักเรียนนักศึกษารู้จักตรวจสอบตนเองว่าตนได้พัฒนาก้าวหน้าไปเพียงใด ซึ่งนักเรียนนักศึกษาจะต้องมีความซื่อสัตย์ต่อตนเอง และครูควรสนับสนุนให้นักเรียนนักศึกษามีสมุดบันทึก เพื่อบันทึกผลที่เกิดขึ้น
- ขั้นนี้ครูอาจจะประเมินด้านความซื่อสัตย์ต่อตนเอง โดยดูจากผลการตรวจสอบตนเองของนักเรียนนักศึกษาว่าตรงตามความเป็นจริงเพียงใด

ขั้นที่ 12 ขั้นสรุปและยุติการให้คำปรึกษา ขั้นนี้ช่วยให้นักเรียนนักศึกษาได้ทบทวนตั้งแต่ต้นจนจบว่าตนได้เรียนรู้อะไรบ้าง และตนได้รับประโยชน์จากการให้คำปรึกษาหรือการแก้ปัญหาอย่างไร มีระบบเป็นขั้นเป็นตอนแบบนี้อย่างไร และสามารถสรุปประเด็นสำคัญ เพื่อเป็นแนวคิดหรือ แนวปฏิบัติต่อไป

ขั้นนี้ครูอาจประเมินได้จากข้อสรุปว่า นักเรียนนักศึกษาสรุปได้ชัดเจนครอบคลุมประเด็นสำคัญ ได้หรือไม่เพียงใด และครูอาจยกย่องชมเชยในความสำเร็จของนักเรียนนักศึกษา เพื่อให้รู้สึกว่าได้ประสบความสำเร็จที่น่าภูมิใจ เป็นการเสริมสร้างการเรียนรู้กับทหนึ่งชีวิต

ขั้นตอนการให้คำปรึกษาหรือการแก้ปัญหาทั้ง 12 ขั้นตอน จะใช้เวลามากหรือน้อยขึ้นอยู่กับปัญหาแต่ละปัญหา ซึ่งครูต้องให้เวลาในการติดตามผลหรือให้นักเรียนนักศึกษาได้มีโอกาสมารายงานผลให้ครูทราบเป็นระยะๆ



เทคนิคต่างๆ ในการให้คำปรึกษา

ในการให้คำปรึกษาแก่ผู้มีปัญหา โดยเฉพาะในเรื่องการติดสารเสพติดนั้น ไม่ใช่จะดำเนินไปอย่างราบรื่น เพราะนักเรียนนักศึกษาอาจไม่ให้ความร่วมมือหรือไม่เต็มใจที่จะให้ครูเข้ามาวุ่นวายกับชีวิตของเขา บางกรณีอาจมีการต่อต้าน เหมือนผู้ร้ายที่ไม่ชอบตำรวจ ฉะนั้นครูจึงต้องใช้เทคนิคต่างๆ มากมาย เช่น

1. เทคนิคในการสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้นักเรียนนักศึกษาเกิดความไว้วางใจ เกิดความอบอุ่น เกิดความมั่นใจว่าครูเป็นมิตรมิใช่ศัตรู และครูในบทบาทของครูที่ปรึกษาจะไม่มีการลงโทษตำหนิ แต่เป็นผู้ที่พร้อมจะเข้าใจ เห็นใจ และยอมรับในสิ่งที่นักเรียนนักศึกษาเป็นอยู่ ไม่ว่านักเรียนนักศึกษาจะอยู่ในสภาพเช่นไร เทคนิคนี้จะแสดงออกด้วยคำพูด น้ำเสียง กริยาท่าทางที่เมตตา อ่อนโยน จริงใจ
2. เทคนิคการฟัง การฟังแม้เป็นเรื่องที่ดูเป็นเรื่องธรรมดา แต่แท้ที่จริงกลับเป็นเรื่องที่ต้องฝึกฝนกันพอสมควร ทั้งนี้เพราะ
 - คนส่วนใหญ่ไม่สามารถทนฟังใครพูดนานๆ ได้ โดยเฉพาะผู้มีปัญหาที่อาจพูดวกไปเวียนมา พูดพล่ามไม่รู้จบหรือไม่อาจพูดได้อย่างราบรื่นเป็นปกติ ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องฝึกความอดทนในการฟัง และต้องแสดงให้รู้ว่าเราฟังอย่างตั้งใจและให้ความสำคัญแก่ผู้พูด
 - คนส่วนใหญ่ฟังไม่เป็น จับประเด็นสำคัญไม่ได้ ไม่เข้าใจความหมายและความรู้สึกที่อยู่เบื้องหลังคำพูดหรือกริยาท่าทางที่แสดงออก ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องรู้จักฟัง รู้จักสังเกต
 - คนส่วนใหญ่จะอึดอัดใจเมื่ออีกฝ่ายเงียบไม่พูด ซึ่งแท้จริงแล้ว ความเงียบอาจจะมีหลายหมายหลายอย่าง เช่น เงียบเพราะไม่มีเรื่องจะพูด เงียบเพราะเกิดความไม่พอใจ เนื่องจากถูกสะกิดใจในเรื่องบางเรื่อง หรือเงียบเพราะกำลังคิด ฯลฯ
 ฉะนั้นครูไม่ควรด่วนสรุป และไม่ควรเร่งรัดให้อีกฝ่ายต้องพูด แต่ควรจะรอจังหวะ ที่เหมาะสม



3. เทคนิคการถาม การถามเป็นศิลปะที่สำคัญมากในการให้คำปรึกษา เพราะถ้าถามไม่เป็น นอกจากจะไม่เกิดประโยชน์อะไรแล้ว ยังเป็นการทำลายบรรยากาศที่ดี เช่น การถามแบบ สอบซักเหมือนทนายหรือตำรวจ หรือถามตรงๆ ในเรื่องที่ค่อนข้างจะเป็นเรื่องที่คุณไม่ชอบเปิดเผย

การถามอาจแบ่งเป็นประเภทใหญ่ๆ 2 ประเภท คือ คำถามประเภทปลายเปิดและ ปลายปิด

- ปลายปิด คือ คำถามที่กำหนดให้ต้องตอบในลักษณะสั้นๆ เช่น ใช่ ไม่ใช่ ซึ่งไม่ช่วยให้เราได้ทราบข้อมูลความรู้ลึกมากนัก
- ปลายเปิด คือ คำถามที่เปิดกว้างให้ผู้ตอบแสดงออกได้เต็มที่ ทำให้ทราบข้อมูลความรู้ลึกได้กว้างขวาง อันจะเป็นประโยชน์ในการที่นักเรียนนักศึกษาได้ระบายออกเต็มที่ และครูจะได้เข้าใจนักเรียนนักศึกษาอย่างลึกซึ้ง

นอกจากนี้ยังมีคำถามประเภทต่างๆ เช่น ถามตรงๆ ถามแบบอ้อมๆ ถามให้คิดวิเคราะห์ ถามให้สรุปความ ถามให้อภิปราย เป็นต้น

การถามควรมีจังหวะพอสมควรไม่ใช่ถามติดๆ กัน หรือป้อนคำถามที่เดียวหลายคำถาม ซึ่งเป็นการยากที่ผู้ตอบจะลำดับความคิดได้ทัน

4. เทคนิคการให้กำลังใจ ในบางกรณีนักเรียนนักศึกษาอาจรู้สึกว่าคุณไม่มีค่า ไม่ได้ประสบความสำเร็จและอยู่ในสภาพที่อ่อนล้าหมดกำลังใจ ในการนี้ผู้ให้คำปรึกษาควรจะให้กำลังใจให้นักเรียนนักศึกษาเห็นคุณค่าในบางส่วนของตนมองข้าม หรือปลุกปลอบให้รู้จักสร้างความหวังและกำลังใจ โดยกระตุ้นให้เห็นทางเลือกใหม่ๆ หรือให้เห็นตัวอย่างจากกรณีของบุคคลอื่นที่ผ่านความล้มเหลวมาก่อน หรือการให้พิจารณาความจริงของชีวิตที่ต้องมีการต่อสู้เพื่อการพัฒนา เป็นต้น

5. เทคนิคในการสะท้อนคำพูด บางครั้งผู้พูดเองก็ไม่ทราบเหมือนกันว่าตนเองมีความต้องการอย่างไรกันแน่ จึงพูดไปเรื่อยๆ และสับสนวุ่นวาย จับต้นชนปลายไม่ถูก ผู้ให้คำปรึกษาต้องรู้จักสะท้อนคำพูด เหมือนกับสะท้อนภาพให้ผู้พูดได้รู้จักความคิดและความรู้สึกของตนเอง หรือได้รู้สึกตัวว่าตนได้พูดอะไรออกไปบ้าง และสิ่งที่พูดนั้นเป็นสาระที่แท้จริง มีความหมายตามที่ตนพูดจริงหรือไม่

6. เทคนิคในการทำความเข้าใจกับคำพูด ในบางครั้งการสื่อความอาจไม่ชัดเจน ซึ่งอาจเกิดจากการขาดทักษะในการสื่อความของผู้พูด หรืออาจจะเนื่องจากผู้พูดเองก็ไม่มีความกระจ่างในตนเอง ฉะนั้นผู้ให้คำปรึกษาจึงต้องให้ผู้พูดแปลความ หรือสรุปความ หรืออธิบายแยกแยะ ประเด็นคำพูดให้ชัดเจน ซึ่งจะทำให้ผู้พูดได้เข้าใจตนเองชัดเจน และผู้ฟังก็จะได้เข้าใจผู้พูดถูกต้องยิ่งขึ้น

7. เทคนิคในการแสดงการยอมรับ เข้าใจ เห็นใจ ผู้พูด นอกจากเทคนิคในการรับฟัง และการใช้คำพูดทั้งในการกระตุ้นให้ผู้พูดแสดงออก และให้ผู้พูดได้เข้าใจในความคิด ความรู้สึก จากคำพูดและการแสดงออกของตนเองแล้ว ผู้รับฟังคือผู้ให้คำปรึกษาควรจะได้แสดงออกให้ผู้พูดทราบว่า ตนกำลังรับฟังด้วยความตั้งใจ ยอมรับ เข้าใจและเห็นใจในตัวผู้พูด เช่น การพยักหน้า การมองผู้พูดด้วยสายตาอ่อนโยน เพื่อผู้พูดหรือนักเรียนนักศึกษาจะได้เกิดความอบอุ่นและกล้าแสดงออกมากขึ้น หรือกล้าวิเคราะห์วิจารณ์ตนเองมากขึ้น เพราะมั่นใจว่าผู้ให้คำปรึกษายอมรับและเข้าใจ ไม่ประณามลงโทษซ้ำเติมเหมือนคนอื่น ๆ
8. เทคนิคการเผชิญหน้ากับความจริง คนที่มีปัญหาส่วนใหญ่มักไม่กล้าเผชิญความจริง แม้ว่าบางครั้งจะเป็นการช่วยให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง แต่การไม่ยอมรับความจริงนี้ จะเป็นอุปสรรคในการที่ทำให้บุคคลนั้นไม่สามารถแก้ไขปัญหหรือพัฒนาดตนเองให้ดีขึ้นได้ จึงจำเป็นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องใช้วิธีการที่ทำให้บุคคลนั้นค่อย ๆ มีความกล้าที่จะยอมรับความจริง ยอมรับข้อบกพร่อง ยอมรับสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดา ธรรมชาติของชีวิตที่ไม่มีความสมบูรณ์ เทียงแท้ถาวร ทั้งนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องมีท่าทียอมรับทั้งด้านดีและไม่ดี จึงจะทำให้ผู้มาปรึกษากล้าที่จะเปิดเผยและแก้ไขสิ่งที่ตนไม่ยอมรับเหล่านั้น

ใครคือครู ครูคือใครในวันนี้
 ใฝ่อยู่ที่เรียวดำครุอาลาจารย์
 ครูคือผู้ชี้นำทางความคิด
 ให้รู้ทุกขุริยากรุพาภพเพียร
 ครูคือผู้ยกระดับปัญญาณมนุเชย์
 ครูคือผู้สร้างสัมฤตมการณ์
 ครูจึงเป็นนักสร้างที่ใหญ่อยิ่ง
 สร้างคนให้เป็นดังของดั่งเอง

ใฝ่อยู่ที่ปริญญามหาศาล
 ใฝ่อยู่นานสัณนานในโรงเรียน
 ให้รู้ทุกขุริยากรุพาภพเพียร
 ให้รู้สัจธรรมอันสูงส่งให้รู้จริง
 ให้รู้สัจธรรมอันสูงส่งให้รู้จริง
 ปณิธานเพื่อคนอื่นให้ตนเอง
 สร้างคนจริงสร้างคนกล้าสร้างคนเก่ง
 ขอฝากเพลงนี้มาบูชาครู

เนาวรัตน์ พงษ์ไพบูลย์

โครงการ อนุรักษ์ต่อต้านสารเสพติด

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันปัญหาสารเสพติดบางประเภท ได้ระบาดและเป็นที่ยอมรับในหมู่นักเรียนนักศึกษา ไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อม โดยการรู้เท่าไม่ถึงการณ์ หรือเพื่อยากลอง หรืออาจเพื่อจุดประสงค์บางอย่างที่เข้าใจผิดว่าจะช่วยเขาให้เกิดความสำเร็จได้ ดังนั้นการบอกกล่าวตักเตือน และสร้างความตระหนักให้เห็นถึงโทษและภัยจากการเสพสารเสพติดอย่างสม่ำเสมอ และหลากหลายรูปแบบ จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันให้นักเรียนนักศึกษา สามารถป้องกันตนเองไม่ให้ไปเกี่ยวข้องกับสารเสพติด และอาจรวมไปถึงความสามารถในการที่จะช่วยตนเองให้ลด ละ เลิก สารเสพติดได้ในที่สุด

จุดประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมอนุรักษ์ การต่อต้านสารเสพติด
2. เพื่อให้นักศึกษาารู้และตระหนักถึงโทษภัยของสารเสพติด
3. เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน ให้นักศึกษารู้จักการป้องกันและแก้ไขตนเองให้พ้นภัยจากสารเสพติด

วิธีดำเนินการ

1. แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน
2. ประชุมคณะกรรมการ เพื่อกำหนดกิจกรรมและแผนปฏิบัติการ
3. ปฏิบัติงานตามแผน
4. สรุปและประเมินผล

ตัวอย่างกิจกรรม

- จัดมุมความรู้ประจำแผนกวิชา
- กระจายเสียงตามสาย (ให้ความรู้ 5-10 นาที)
- จัดตั้งแกนนำนักศึกษาเพื่อต่อต้านสารเสพติด
- จัดตั้งชมรมสุขภาพและพลานามัยในแผนกวิชา
- จัดสัปดาห์อนุรักษ์ต่อต้านสารเสพติด (28 มิถุนายน)
- จัดทัศนศึกษาสถานบำบัดผู้ติดสารเสพติด

งบประมาณ

1. งบประมาณจากเงินกิจกรรมชมรมฯ
2. งบประมาณจากเงิน บกศ.
3. เงินจากแหล่งสนับสนุนอื่นๆ เช่น ป.ป.ส.

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักศึกษา รู้และตระหนักถึงโทษของสารเสพติดเพิ่มขึ้น
2. นักศึกษา มีความรู้ความเข้าใจและสามารถที่จะปฏิเสธการชักนำหรือเชิญชวน สามารถคิดแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องพึ่งพาสารเสพติด
3. ปัญหาสารเสพติดของมวลรวมลดลง

ผู้รับผิดชอบ

1. หัวหน้าโครงการพิเศษ
2. หัวหน้าฝ่าย/งานแนะแนว
3. ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียนนักศึกษา



Handwritten signature and official stamp of the responsible official, likely the Deputy Director of Student Affairs, at the bottom of the page.

โครงการ ชมรมคนกล้า

หลักการและเหตุผล

วัยรุ่นที่ศึกษาเล่าเรียนในระดับอาชีวศึกษาบางส่วน เริ่มลองสูบบุหรี่ตั้งแต่เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ครั้นพอมาศึกษาต่อในระดับอาชีวศึกษามักจะมีความรู้สึกว่าตนเองโตเต็มที่ เป็นผู้ใหญ่เต็มตัว การสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อน นอกจากจะมีการสูบบุหรี่แล้ว ยังนิยมดื่มสุรากันอีกด้วย แม้ว่าจะมองกันเป็นเรื่องธรรมดา แต่โดยข้อเท็จจริงแล้ว ทั้งบุหรี่และสุราเป็นตัวบ่อนทำลายสุขภาพ รวมไปถึงเศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม และจากการสำรวจวิจัยพบว่า เยาวชนที่เสพยาเสพติดมักจะเริ่มจากการสูบบุหรี่ก่อน

ดังนั้นควรให้นักเรียนนักศึกษาได้รู้และตระหนักถึงโทษภัยของบุหรี่และสุราเพื่อการลด ละ เลิก ทั้งยังช่วยป้องกันและสกัดกั้นมิให้นักเรียนนักศึกษาก้าวพลาดพาตัวไปข้องเกี่ยวกับสารเสพติดให้โทษชนิดอื่นๆ

จุดประสงค์

1. เพื่อเป็นการบำบัดนักศึกษา ที่สูบบุหรี่ ดื่มสุราให้ ลด ละ เลิก บุหรี่ และสุรา ด้วยความสมัครใจ
2. เป็นการป้องกันมิให้นักศึกษาติดสารเสพติดให้โทษ

วิธีดำเนินการ

1. นำเสนอโครงการต่อผู้บริหารสถานศึกษา
2. แต่งตั้งคณะทำงานดำเนินงาน
3. จัดกิจกรรม “ชมรมคนกล้า”
4. ติดตาม กำกับดูแล และประเมินผล

งบประมาณ

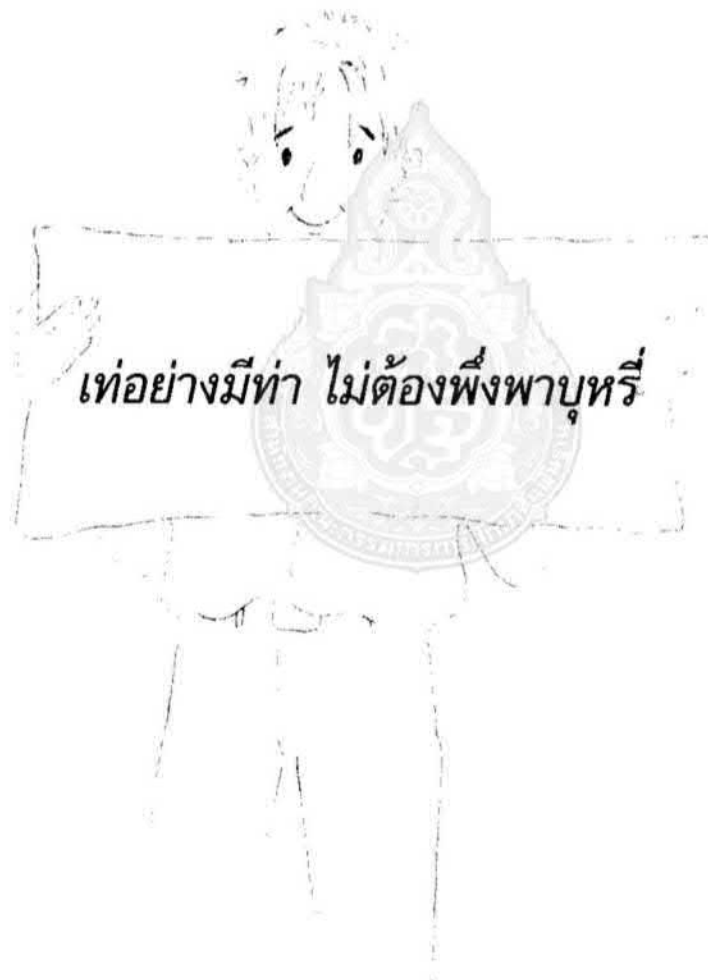
1. เงิน บกศ. ของสถานศึกษา
2. เงินจากแหล่งสนับสนุนอื่นๆ เช่น ป.ป.ส.

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. มีนักศึกษาสนใจมาเข้าร่วมกิจกรรม “ชมรมคนกล้า”
2. นักศึกษา สามารถลด ละ เลิก บุหรี่ และสุรา

ผู้รับผิดชอบ

ฝ่ายกิจการนักเรียนนักศึกษาและฝ่าย/งานแนะแนวของสถานศึกษา



กิจกรรม ชมรมคนกล้า

แนวคิด

บุหรีและสุรา เป็นเรื่องธรรมดาสำหรับนักศึกษาระดับอาชีวศึกษา แต่ในระยะยาวทั้งบุหรีและสุรา จะนำไปสู่การเสพยาเสพติดอื่นที่มีโทษหนักขึ้น การช่วยให้นักศึกษาที่สูบบุหรีและดื่มสุราสามารถลด ละ เลิก บุหรีและสุราได้ จะต้องเริ่มจากความสมัครใจ และความสมัครสมานในกลุ่มเพื่อนด้วยกัน

จุดประสงค์

1. นักศึกษา รู้และตระหนักถึงโทษภัยของบุหรีและสุรา
2. นักศึกษา สามารถลด ละ เลิก บุหรี และสุรา ด้วยความต้องการของเขา และด้วยวิธีการของเขาเอง
3. ใช้พลังกลุ่มเพื่อนเป็นตัวเสริมแรงและสร้างกำลังใจในการลด ละ เลิก บุหรี และสุรา

แนวดำเนินการ

1. ครูที่รับผิดชอบ หาแกนนำที่เป็นนักศึกษาประมาณ 10 คน โดยเชิญชวนนักศึกษาที่มีลักษณะเป็นผู้นำ ความประพฤติดี (จะดื่มสุราหรือสูบบุหรีก็ได้) มีน้ำใจชอบช่วยเหลือผู้อื่น
2. ครูชี้แจงถึงจุดประสงค์ เป้าหมาย และวิธีดำเนินการ ให้กลุ่มแกนนำทราบและมอบหมายให้กลุ่มแกนนำดำเนินการดังนี้
 - 2.1 กลุ่มแกนนำ ระดมความคิดเห็นหาวิธีการที่จะชักชวนให้กลุ่มเพื่อนนักศึกษา โดยเฉพาะผู้ที่สูบบุหรีและดื่มสุราเป็นสมาชิกกลุ่ม 30-40 คน
 - วิธีการชักชวน อาจจะใช้สถานที่เพื่อจัดมุมความรู้เกี่ยวกับโทษภัยของบุหรี และสุรา หรือใช้สื่อประเภทอื่น เช่น แผ่นพับ แผ่นปลิว โปสเตอร์ หรือเชิญวิทยากรมาบรรยาย ฯลฯ
 - อาจจะมีการตั้งชื่อกลุ่มให้เป็นที่น่าสนใจ
 - 2.2 หาสถานที่ใช้เป็นที่พักปฏิบัติการ เช่น ประชุม เป็นศูนย์รวม จัดมุมข้อมูลข่าวสาร ด้านความรู้ และโทษภัยของสารเสพติด

- 2.3 กำหนดวัน เวลา ทำกิจกรรมกลุ่ม แล้วแจ้งให้สมาชิกกลุ่มทราบ (อาจจะเป็น วันที่ 31 พฤษภาคม วันงดสูบบุหรี่โลก)
- 2.4 จัดกิจกรรมกลุ่ม โดยครูหรือกลุ่มแกนนำเป็นผู้นำในการทำกิจกรรม การทำกิจกรรม ใช้เวลาประมาณ 40-60 นาที
- แกนนำกล่าวต้อนรับ และโน้มน้าวให้สมาชิกกลุ่มรู้และตระหนักถึงโทษภัย ของบุหรี่และสุรา (อาจใช้สื่อและข้อมูลประกอบ)
 - ให้สมาชิกช่วยกันระดมสมองคิดหาวิธีการแก้ปัญหาที่จะลด ละ เลิก บุหรี่ และสุรา โดย
 - แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5 คน
 - แจกใบงาน “ร่วมคิด ร่วมทำ” ซึ่งแจกรายละเอียดในใบงานให้สมาชิกทราบ
 - แต่ละกลุ่มย่อย ระดมความคิด อภิปราย ตามขั้นตอนในใบงาน
 สรุปประเด็นที่เป็นมติกลุ่ม บันทึกในใบงาน
 - นำแนวทางปฏิบัติที่กลุ่มสมาชิกตัดสินใจเลือกไปสู่การปฏิบัติจริง
 - รายงานผล/อภิปรายเสนอความคิดเห็น
- 2.5 การขยายผลไปสู่นักศึกษาอื่น

สื่อ/อุปกรณ์

1. เอกสาร คำขวัญ บทความ แผ่นปลิว แผ่นพับ โปสเตอร์ จุลสาร วิดีทัศน์ ฯลฯ ที่เป็นความรู้เกี่ยวกับสารเสพติด
2. ใบงาน “ร่วมคิด ร่วมทำ”

การวัดผล/ประเมินผล

1. จากรายงานผลการปฏิบัติงาน
2. การอภิปรายแสดงความคิดเห็นของนักศึกษา

ใบงาน
ร่วมคิด ร่วมทำ

การแก้ปัญหาเรื่อง.....

1. ลักษณะปัญหา (เพราะปัญหาหรืออธิบายลักษณะปัญหาให้ชัดเจนว่าเป็นอย่างไร).....
2. ผลเสียที่เกิดขึ้นตามมาคือ.....
3. สาเหตุของปัญหาคือ.....
4. เป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องการคือ.....
5. วิธีการแก้ปัญหา (หาทางเลือก).....

[illegible]

.....

[illegible]

๑. ผลการปฏิบัติงาน

☐ ไม่สำเร็จ เพราะ.....

☐ ไม่พอใจ เพราะ.....

สรุปความคิดเห็น.....



คำขวัญ

ทุกสื่อรวมใจ ด้านภัยบุหรื

สูบบุหรืในที่สาธารณะ คือมลภาวะของสังคม

เท่าอย่างมีท่า ไม่ต้งพืงพาบุหรื

มวนบุหรืที่ใหม่สั่นลง ซืพก็ค้งเริ่มสั่นตาม

เสียสุขภาพ เสียเวลา เปลืองเงินตรา เพราะบุหรื

บุหรืเพียงหนึ่งมวน คือขนวนของโรคปอด

ไม่อย่ากถูงลมปอดโป่งพอง อย่าคิดลองสูบบุหรื

บุหรืโทษอนันต์ มีทั้งควันและสารพิษ

โลกนี้สดใส ทุกฝ่ายร่วมใจ ด้านภัยบุหรื





บุหรี...บุหรี

นายแพทย์วิฑูร แสงสิงแก้ว อธิบดีกรมการแพทย์ เปิดเผยถึงผลสรุปของสถาบันโรคหัวใจ โรงพยาบาลราชวิถี กรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับอัตราเสี่ยงและอันตรายที่เกิดจากบุหรีต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดว่า ทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือด ร้อยละ 24 โรคหลอดเลือดแข็ง ร้อยละ 18 โรคความดันโลหิตสูง ร้อยละ 19 โรคระบบไหลเวียนของเลือดในปอด ร้อยละ 21 ผู้ที่สูบบุหรี่ทำให้เกิดโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน ประมาณ 2-3 เท่าของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ ถ้าสูบบุหรี่มากกว่า 40 มวนต่อวัน ทำให้เกิดโรคนี้มากขึ้นถึง 3-4 เท่า มีโอกาสตายจากโรคหัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน กล้ามเนื้อหัวใจหยุดเต้นเฉียบพลัน ประมาณ 2-4 เท่า ของผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ โดยเฉพาะผู้ที่สูบบุหรี่มากกว่า 40 มวนต่อวัน จะมีอัตราเสี่ยงสูงขึ้น และสำหรับผู้เริ่มสูบบุหรี่ที่มีอายุ 25 ปีขึ้นไป และสูบบุหรี่ 2 ของต่อวัน จะมีอายุน้อยกว่าผู้ที่ไม่สูบบุหรี่ประมาณ 8.3 ปี

นอกจากนี้ การเลิกสูบบุหรี่เสียตั้งแต่วันนี้ จะก่อให้เกิดผลดีต่อระบบ หัวใจ และหลอดเลือด หลังจากเลิกสูบบุหรี่ 1 ปี ให้ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจลดลงประมาณ ร้อยละ 50 และจะลดลงอย่างช้า ๆอย่างต่อเนื่อง และภายหลังเลิกสูบบุหรี่ 15 ปี ความเสี่ยงที่จะเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจลดลงเท่ากับผู้ที่ไม่เคยสูบบุหรี่ ●

ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 19 ตุลาคม 2537



อาวุธ 16 ชนิดที่ฆ่าความอยากบุญหรี

1. ตีมน้ำหรือน้ำผลไม้
2. หายใจเข้าออกลึกๆ 5 ครั้ง
3. เดินเล่น
4. ออกกำลังกายเบาๆ
5. พยายามยืดเส้นยืดสาย
6. นับตัวเลขจาก 100 ลงไปจนถึง 1
7. ทำงานอดิเรก
8. แปร่งฟันโดยใช้ยาสีฟันที่มีรสเมนทอล
9. อาบน้ำโดยใช้ผ้าขนหนูเป็นเล็ก ๆ ถูตัวแรงๆ
10. แกะเมล็ดฟักทอง หรือเมล็ดแตงโม
11. เคี้ยวฝรั่งหรือมันแกว
12. เคี้ยวหมากฝรั่ง ชนิดที่ไม่มีน้ำตาล (ถ้ามี)
13. โทรศัพท์หาเพื่อนที่เข้าร่วมโครงการลดสูบบุหรี่
14. ตีมนม
15. ย้ำกับตัวเองว่า “เราไม่ใช่ทาสของบุญหรี”
16. มองดูนาฬิกาแล้วนับให้ครบ 1 นาทีจนกระทั่งครบ 5 นาที

ยังมีอาวุธอีกมากที่คุณจะต้องจัดหามาเอง แต่อย่าลืมว่า ไม่ว่าอาวุธจะมีมากสักกี่พันชนิด หากคุณยังติดใจที่ไม่ยื่นมือไปคว้าบุญหรีมาสูบ ก็คงไม่มีความหมาย บุญหรีมวนแรกหลังจากคุณตัดสินใจเลิกแล้วจะตามมาด้วยมวนที่ 2 3 และเพิ่มจำนวนขึ้นเรื่อยไป ขอเอาใจช่วยให้คุณประสบความสำเร็จ หากคุณเป็นคนหนึ่งที่ต้องการเลิกสูบบุหรี่ ●

(ภาควิชาเทคโนโลยีชีวภาพ คณะเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยขอนแก่น)



แนวทางหลักพันติดบุหรี่

นายแพทย์เสม พริ้งพวงแก้ว ประธานมูลนิธิหมอมชาบ้าน เปิดเผยในโอกาสที่มอบโล่ประกาศเกียรติคุณ “ร่วมสร้างสรรค์สังคมปลอดบุหรี่” ว่าสาเหตุที่ทำให้คนต้องติดบุหรี่เกิดจากการที่เด็กเห็นตัวอย่างจากพ่อ-แม่ ถือว่าการสูบบุหรี่เป็นสิ่งที่ต้องทำตามการโฆษณาชวนเชื่อ ซึ่งประชาชนต้องใช้สามัญสำนึก แยกแยะให้ออกกว่าเป็นสิ่งไม่ควร และสุดท้ายเป็นเรื่องส่วนบุคคลที่จะต้องมั่งมีดี และไม่ตี

นายแพทย์เสม กล่าวว่าการสูบบุหรี่เกิดจากตัวผู้สูบเองเป็นผู้ริเริ่ม ดังนั้นการจะเลิกบุหรี่ จึงต้องเลิกด้วยตนเอง ใช้หลักสัมมาทวิ โดยคิดถึงประโยชน์ของผู้อื่นด้วย ไม่ใช่คำนึงเพียงความพึงพอใจของตนเอง

ด้าน นายแพทย์ประกิต วาทีสาธกกิจ เลขาธิการ โครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ มูลนิธิหมอมชาบ้าน กล่าวว่า โครงการรณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ริเริ่มมาประมาณ 7 ปี ได้รับความร่วมมือในการเผยแพร่ข่าวสารจากหลายฝ่าย เป็นผลให้สังคมสามารถเปลี่ยนค่านิยมหันมาเลิกสูบบุหรี่กันมากขึ้น รวมทั้งหน่วยงานองค์กรต่างๆ ก็ให้ความร่วมมือในการจัดเขตปลอดบุหรี่ในอาคารสำนักงานด้วย

อย่างไรก็ดี ปัจจุบันทั่วโลกมีคนตายจากการสูบบุหรี่ปีละประมาณ 3 ล้านคน หรือเท่ากับมีคนตาย 1 คน ทุกๆ 11 วินาที อันเนื่องจากการสูบบุหรี่และมีการประมาณว่า 1 ล้านคน จากจำนวนนี้อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา และคาดว่าในปี พ.ศ. 2563 จะมีผู้เสียชีวิตจากการสูบบุหรี่ปีละ 10 ล้านคน โดย 7 ล้านคน อยู่ในประเทศกำลังพัฒนา และ 3 ล้านคน อยู่ในประเทศที่พัฒนาแล้ว ●



ใบความรู้

5



สายเลือดคือสายใย เป็นกำลังใจเล็กบุหรี

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า ประเทศไทยมีปัญหาต่างๆมากมาย ซึ่งส่วนใหญ่แล้วมักจะเป็นปัญหาที่แก้ไม่ตก ทั้งนี้รวมถึงปัญหาการสูบบุหรี่ด้วย ซึ่งหลายฝ่ายเชื่อว่ากำลังมีแนวโน้มจะทวีความรุนแรงมากยิ่งขึ้น ผลจากการสำรวจล่าสุดของสำนักงานสถิติแห่งชาติ เมื่อเดือนพฤษภาคม 2534 พบว่า มีคนไทยสูบบุหรี่ทั้งสิ้น 11.4 ล้านคน เป็นชาย 10.5 ล้านคน หรือ ร้อยละ 48.9 และเพศหญิง 837,000 คน หรือร้อยละ 3.8 ซึ่งเพิ่มขึ้นจาก พ.ศ. 2531 เป็นจำนวน 10.1 ล้านคน ยิ่งไปกว่านี้ยังพบว่า มีอัตราการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการสูบบุหรี่ที่แตกต่างจากเมื่อก่อน คือ ประชากรที่อายุ 35 ปี ซึ่งเคยสูบบุหรี่มาก แต่ปัจจุบันกลับกลายเป็นว่าคนอายุ 15-24 ปี มีอัตราการสูบบุหรี่สูงขึ้น จึงทำให้จำนวนผู้สูบบุหรี่มากขึ้นตามไปด้วย

จะเห็นได้ว่าปัญหาการสูบบุหรี่นี้ทางรัฐบาลไม่ค่อยมีเวลาที่จะมาใส่ใจกับปัญหาอย่างจริงจัง ดังนั้นจึงมีกลุ่มผู้หวังดียื่นมือมาโอบอุ้มเพื่อช่วยแก้ปัญหาในอย่างเต็มที่ นั่นก็คือ การจัดตั้ง โครงการณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี่ ของมูลนิธิหมอชาวบ้าน ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อปี พ.ศ.2529-2537 รวมระยะเวลาการทำงาน 8 ปีแล้ว

ตลอดเวลาที่ผ่านมาได้มีการจัดกิจกรรมต่างๆ มากมาย เช่น โครงการ 1000 สายนี้ปลอดบุหรี ซึ่งจัดทำในรูปแบบที่ให้ประชาชนที่มีปัญหา ต้องการที่จะเลิกสูบบุหรี่ได้โทรศัพท์เข้ามาปรึกษา นอกจากนี้ทางโครงการยังให้คำแนะนำและแจกเอกสารแก่ผู้ที่สนใจ หลังจากที่มีการพูดคุยกันแล้วก็จะมีการติดตามผล โดยจะโทรศัพท์กลับไปประมาณ 2-3 วัน/ครั้ง จะทำให้ผู้ที่โทรศัพท์เข้ามามีความรู้สึกที่ดี มีกำลังใจในการที่จะต่อสู้กับภัยร้ายนี้ได้



เมื่อ 1 เดือนที่ผ่านมา จากสถิติพบว่า ผู้ที่สนใจโทรศัพท์เข้ามาติดต่อทั้งสิ้น 2,000 คน แต่สามารถติดตามได้ 500 คน ซึ่งผลออกมาเป็นที่น่ายินดีอย่างยิ่งเพราะ จำนวนคนที่เลิกสูบบุหรี่ได้ถึงร้อยละ 87 สูบจำนวนลดลงร้อยละ 39 และมีเพียงร้อยละ 4 ที่ยังเลิกไม่ได้แต่มีความตั้งใจและปรารถนาที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ได้

นอกจากนี้ยังมีโครงการใหม่ ได้แก่ ชมรมครอบครัวปลอดบุหรี่ และมีผู้ที่สนใจโครงการนี้มาก โดย นายรุจน์ วัฒนพร ประธานชมรม ได้เล่าประสบการณ์ของตนเองว่า “ผมเคยติดบุหรี่ตั้งแต่อายุ 18 ปี ที่ติดก็เพราะเพื่อน เริ่มแรกสูบบุหรี่ 1 ของ ต่อมาก็เพิ่มเป็น 2 ของ และ 3 ของ ในที่สุดร่างกายรับไม่ไหว ไม่สบายอยู่บ่อยๆ ทำให้ต้องเข้าโรงพยาบาลทุกๆ 4 เดือน แต่ก็ยังไม่คิดที่จะเลิกสูบบุหรี่ จนกระทั่งมีอยู่วันหนึ่งลูกเห็นกำลังสูบบุหรี่ก็เลยพูดขึ้นว่า พ่อสูบบุหรี่ทำไม บุหรี่ เหม็นจะตาย ทำไมไม่เลิกสูบบุหรี่เสีย ประโยคนี้เองที่ทำให้ผมเลิกสูบบุหรี่ได้มาเป็นเวลาถึง 1 ปีแล้ว และยืนยันว่าการเลิกสูบบุหรี่ จะไม่ทำให้มีผลข้างเคียงอะไร และจะพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อต่อสู้ให้คนใกล้ชิดเลิกสูบบุหรี่เสีย”

ส่วนทางด้าน นายดอกดิน ทัศนญาณามาลย์ ที่ปรึกษากิตติมศักดิ์ชมรมเล่าว่า มีลักษณะคล้ายๆ ของนายรุจน์ คือ ติดบุหรี่เพราะเพื่อนมักจะมาขอเงินไปซื้อบุหรี่บ่อยๆ ทำให้เกิดความคิดว่าทำไมต้องให้เงินเพื่อนไปซื้อทั้งๆ ที่ตนไม่ได้สูบ จึงรู้สึกว่เสียผลประโยชน์ จึงเริ่มสูบบุหรี่ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา ตอนนั้นอายุ 18 ปี จนกระทั่งปัจจุบันนี้สูบบุหรี่มาเป็นเวลา 50 ปีแล้ว ที่เลิกได้ก็เนื่องมาจากวันหนึ่งลูกพูดจาฟังขัดหู เลยตบหน้า ลูกชายวัย 30 ปี ซึ่งโดยปกติแล้วจะไม่เคยตบตีลูกเลย เป็นเพราะบุหรี่ที่ทำให้เราหงุดหงิดและไม่ฉลาด

“เมื่อ 2 ปีที่ผ่านมา ก่อนที่ผมจะเลิกสูบบุหรี่ก็เริ่มมีอาการโรคหัวใจ หายใจไม่ออก ต้องเข้าโรงพยาบาลเพื่อผ่าตัดหัวใจ แล้วเอาเครื่องช่วยหายใจใส่เอาไว้ ทำให้มีความรู้สึกขาดเลือดไป และต้องมีการจี้เส้นเลือด เมื่อต้องนอนโรงพยาบาล ผมจึงมีความคิดว่า ทำไมเราต้องตกเป็นทาสของมันด้วย มันทำให้ ครอบครัว ลูก และภรรยาของผมเดือดร้อน ผมจึงตัดสินใจเลิกตั้งแต่วันนั้น แรกๆ ที่เลิกก็รู้สึกว่กรรมข้าง ฟุ้งซ่าน แต่ก็จะมีภรรยาและลูกที่เป็นกำลังใจตลอดมา ขณะนี้ ผมเลิกได้มาเป็นเวลา ➡

2 ปีแล้ว อยากให้คนอื่นเลิกบ้าง การที่มีคนพูดว่า ถ้าเลิกแล้ว จะทำให้มีผลข้างเคียงนั้น
 บมว่าเป็นคำแก้ตัวของผู้ที่ไม่อยากที่จะเลิกจริง ๆ ดังนั้น อย่าไปคิดว่าถ้าเลิกแล้วจะมี
 ผลข้างเคียง อาศัยกำลังใจที่จะทำให้เลิกสูบได้ เพราะกำลังใจถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุด”

นายพิษณุ สุขคำ วัย 40 ปี กล่าวว่า “ผมติดบุหรี่มาตั้งแต่อายุ 15 ปี เป็น
 เพราะสภาพแวดล้อมทำให้เป็นเช่นนั้น ไม่ว่าจะเป็น พ่อ แม่ ญาติทุกคน จะสูบบุหรี่
 กันหมด ไม่มีใครคอยแนะนำว่าสิ่งไหนถูกสิ่งไหนผิด เมื่อต้องไปทำงานร่วมกับผู้อื่น
 เขาก็ไม่ค่อยยอมรับ และคนที่ทำงานก็จะบ่นเสมอว่าเหม็นบุหรี่ จนกระทั่งเดี๋ยวนี้
 เสียชีวิตไปแล้ว ดังนั้นผมจึงอยากจะเลิก”

เหตุผลหลักที่ทำให้นายพิษณุเลิกสูบบุหรี่ได้เร็วนั้นก็เพราะว่า “ผมเห็น
 โฆษณารณรงค์ของ นายแพทย์ประคิด วาทีสาธกิจ จึงพยายามศึกษาอ่านตำรา
 ไทรศพ์ ไปที่โครงการ 1000 สายนี้ปลอดบุหรี่ ก็ทำให้รู้สึกว่ามีกำลังใจมากขึ้น
 เมื่อเลิกสูบบุหรี่ใหม่ ๆ จะมีความรู้สึกท้องผูก ลำคอเต็นแรง สาเหตุสำคัญที่สุดที่
 ทำให้ผมเลิกได้ เพราะลูกชาย คือ น้องสไปร์ท บอกให้เลิกสูบ ผมจึงตั้งใจทำเพื่อลูก”

นายสมชาย ตันขนิณีย์ วัย 38 ปี ติดบุหรี่มาตั้งแต่ พ.ศ.2519 จนกระทั่งปี
 พ.ศ.2532 พยายามที่จะเลิก แต่เลิกได้เพียง 1 อาทิตย์ พอเพื่อนชวน ก็หันไปสูบบุหรี่
 แต่ก็พยายามเลิกสูบบุหรี่อยู่เรื่อย ๆ จนกระทั่งปีนี้มีอยู่วันหนึ่งที่รู้สึกสะเทือนใจคือ
 ผมไปยื่นเงินที่ธนาคาร ก็สูบบุหรี่ไปด้วย ลูกก็มองหน้าด้วยความประหลาดใจ
 แล้วก็ถามว่า สูบบุหรี่ทำไม มันไม่ดี

ตั้งแต่วันนั้นผมจึงหันมาตั้งใจเลิกสูบบุหรี่อย่างจริงจัง เมื่อเห็นโครงการนี้เลย
 ตัดสินใจโทรศัพท์เข้ามา ได้รับความช่วยเหลือทางด้านกำลังใจเป็นอย่างมาก
 ปัจจุบันเลิกมาแล้ว 20 วัน แต่ขอยืนยันว่าจะไม่หวนกลับไปสูบบุหรี่เป็นอันขาด

เมื่อผมเจอใคร ผมจะบอกให้เขาเลิกเช่นเดียวกับที่ผมทำได้ โดยผมคิดว่า
 ผมจะเริ่มจากคนใกล้ตัวก่อน แล้วก็แนะนำเพื่อน สิ่งที่ผมอยากจะทำจริงขอรับรอง
 รัฐบาลคือ ผมอยากให้รัฐบาลหันมาสนใจกับปัญหานี้อย่างจริงจังบ้าง



จะเห็นได้ว่า สายใยความรัก ความผูกพันของครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญ
อย่างยิ่ง เพราะสามารถเป็นกำลังใจ ยึดเหนี่ยวจิตใจให้พยายามเลิกให้ได้
นอกเหนือจาก ครอบครัวแล้ว บุคคลอื่นที่อยู่รอบข้าง หรือแม้แต่โครงการครอบครัว
ปลอดบุหรี่ ที่เป็นชมรมคอยช่วยเหลือให้คำปรึกษา ให้กำลังใจที่จะต่อสู้กับสิ่งเสพติด
เลวร้ายนี้ ก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นมาก ●

ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 28 พฤษภาคม พุทธศักราช 2537





ใบความรู้

6



อย่างไรจึงจะเรียกว่าติดเหล้า

การดื่มเหล้ามีผลกระทบต่อบุคคลได้ในหลายลักษณะ ยิ่งดื่มมากและติดต่อกันนานๆ ก็เกิดอันตรายกับสุขภาพ จนถึงขั้นเป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง และจะเชื่อมโยงถึงการสูบบุหรี่และการใช้สารเสพติดได้ ซึ่งเราสามารถตรวจสอบตัวเองได้ว่าติดเหล้าหรือไม่ได้ติดโดยวัดจาก

- มีความ “อยาก” จะดื่ม ถึงขนาดต้องดื่มให้ได้เป็นอย่างไรก็เป็นกัน
- เกิดการดื้อเหล้า คือ ต้องเพิ่มขนาดขึ้นไปอีก ถ้าจะให้ได้ผล คือ รู้สึกผ่อนคลาย มีความสุข เท่ากับครั้งแรกๆ ที่ดื่ม
- เกิดอาการฟุ้งเหล้าทั้งทางกายและใจ คือ ถ้าไม่ได้ดื่มจะหงุดหงิดมาก หากดื่มแล้วจะสบายใจ

จากตัวอย่างการทดสอบดังกล่าว ถ้าใครมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในใจก็อย่านิ่งนอนใจ เพราะนั่นหมายถึงว่าท่านเริ่มมีอาการที่ไม่น่าไว้วางใจแล้ว วิธีที่จะแก้ไขคือ ไปปรึกษาแพทย์และเข้ารับการรักษา เพื่อสุขภาพร่างกายที่ดีในวันนี้และในอนาคต ●

“รักชีวิต อย่าคิดกินเหล้า”



ผู้หญิงกับบุหรี

แพทย์เตือนผู้หญิงรุ่นใหม่ควรห่างไกลบุหรีก่อนที่จะต้องมีสภาพเช่นเดียวกับสาวอเมริกันที่เสียชีวิตจากบุหรีเพิ่มขึ้นทุกปี และบุหรียังเป็นตัวบั่นทอนความงามและสุขภาพ นอกจากจะเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง อีกทั้งทำให้มีลูกยากแล้ว หากตั้งครรภ์ก็อาจจะแท้งได้มากกว่าคนที่ไม่สูบบุหรีถึง 3 เท่า นอกเหนือจากนั้น พิษภัยของบุหรียังส่งผลต่อความงามบนใบหน้าของสตรีอีกด้วย

เป็นความพยายามอีกครั้งหนึ่งของ ศ.นายแพทย์ประกิต วาทีสาธกกิจ เจ้าของโครงการณรงค์เพื่อการไม่สูบบุหรี มูลนิธิหมอชาวบ้าน ในการที่จะชักชวนไม่ให้ผู้หญิงหันไปสูบบุหรีเพิ่มมากขึ้น รวมทั้งการเตรียมตัวผลิตบุหรีสำหรับผู้หญิงโดยเฉพาะ โดยได้ระดมแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางระบบที่เสี่ยงต่ออันตรายอันเนื่องมาจากการสูบบุหรีมาชี้ถึงโทษของการสูบบุหรีในการเสนาเรื่อง “ผู้หญิงกับบุหรี” โดยเฉพาะในเรื่องความงามของมิวพรรณ ซึ่งเป็นเรื่องที่สตรีทั้งหลายต่างให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง แพทย์หญิงปรีชา กุลละวณิชย์ ผู้อำนวยการสถาบันโรคผิวหนัง ได้กล่าวว่า แพทย์ผิวหนังจากต่างประเทศได้วิจัยเรื่องบุหรีกับความงามของผู้หญิงไว้มากมาย ซึ่งขอให้นำบอกเล่าแก่ผู้หญิงไทยที่นิยมการอมควั่นเวลานี้ว่า กว่า 80% ของผู้หญิงอายุ 34-85 ปี ที่สูบบุหรี พบว่า มีผิวหนังที่เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งเรียกอาการที่เกิดขึ้นว่า “สโมกเกอร์เฟซ” คือผิวจะเหี่ยวย่นก่อนวัยอันควร เนื่องจากเกิดการเปลี่ยนแปลงของเนื้อเยื่อใต้ผิวหนัง หน้าซีด หมองคล้ำเป็นสีเทา กระดูโปน เพราะผิวแพ้งจากการขาดน้ำหล่อเลี้ยง และถ้าผิวขาดออกซิเจนไปหล่อเลี้ยงมากๆ เมื่อสูบบุหรีจะทำให้หน้ามีสีชมพูจัด และกลายเป็นสีเขียวในที่สุด ขอบตาดำ ปากดำ และตาแดง

ทางด้าน นายแพทย์พนิตย์ จิระนันท์ประวัติ สูตินรีแพทย์ ได้กล่าวว่า บุหรี่มีผลอย่างมากแก่ผู้หญิง เริ่มตั้งแต่เมื่อคิดจะเป็นแม่หรือตั้งครรภ์ แต่หากสูบบุหรี่จะตั้งครรภ์ได้ยาก เนื่องจากบุหรี่ทำให้รังไข่และท่อรังไข่ทำงานน้อยลง ไข่ไม่ค่อยตก จึงมีโอกาasเป็นแม่ยาก เมื่อตั้งครรภ์ หากยังสูบบุหรี่ มีโอกาสท้องนอกมดลูก เพราะเมื่อท่อรังไข่ทำงานน้อย การเดินทางของตัวอ่อนจะช้าลงไปด้วย ทำให้เกิดการแท้งสูงกว่าคนที่ไม่สูบบุหรี่ถึง 3 เท่า และหากยังสูบบุหรี่ต่อไป จะเกิดผลต่อทารกในครรภ์โดยตรง คือ มีโอกาสคลอดก่อนกำหนด หรือคลอดออกมามีน้ำหนักน้อยกว่าน้ำหนักเฉลี่ย และที่สำคัญ เด็กมีอัตราการตายในท้องสูงมาก เนื่องจากเด็กได้รับก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์หรือหารอดชีวิตเด็กที่เกิดจากแม่สูบบุหรี่จะมีผลแทรกซ้อนจากโรคปอด และมีแนวโน้มที่จะสูบบุหรี่ตามแม่ด้วย

นายแพทย์สุภกร บัวสาย ยังได้กล่าวถึงสิ่งที่จะเกิดตามมา หากผู้หญิงไทยเราสูบบุหรี่เหมือนผู้หญิงตะวันตกกว่าทั่วโลกนั้นมีผู้เสียชีวิตจากบุหรี่เพิ่มจำนวนมากขึ้นทุกปี จำนวนปีละ 3 ล้านคน ซึ่งหากมีแนวโน้มเหมือนกันทั่วโลก อาจจะมีคนตายจากบุหรี่ ปีละ 10 ล้านคน สำหรับผู้หญิงไทยนั้นพบว่า หญิงอาบอบนวดสูบบุหรี่ถึง 47.4% แอร์โฮสเตส 10% คนงานก่อสร้าง 9% แม่บ้าน 5.7% และจากตัวเลขปีที่ผ่านมานั้น มีชายที่สูบบุหรี่ประจำประมาณ 10 ล้านคน หญิงที่สูบบุหรี่ประจำว่า 8 แสนคน และสูบบางครั้ง 1.1 แสนคน ซึ่งในจำนวนเหล่านี้ล้วนเสี่ยงต่อโรคมะเร็งและโรคทางเดินหายใจทั้งสิ้น ●

ไทยรัฐ ฉบับวันที่ 7 สิงหาคม 2538





โครงการ กีฬาเพื่อสุขภาพ

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับว่า กีฬาเป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถช่วยให้เยาวชน นักเรียนนักศึกษา ห่างไกลจากภัยสารเสพติด เนื่องจากกีฬาทำให้ผู้เล่นเกิดความสุขสนุกสนาน ได้มีโอกาสใช้พลัง ภายในทางสร้างสรรค์ เป็นการเชื่อมสัมพันธ์ไมตรีระหว่างเพื่อนและเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์ อีกทั้งยังเป็นการช่วยคลายเครียดได้อีกด้วย นอกจากนี้ การเล่นกีฬาจะช่วยเสริม สร้างสุขภาพกายและจิตใจให้เข้มแข็ง อดทน ประสาทต่างๆ จะทำงานว่องไวขึ้น เสริมสร้างความ ช่างคิด ช่างสังเกตและความจดจำ บุคลิกภาพจะดูสง่างาม

สถานศึกษานับเป็นศูนย์รวมของเหล่าเยาวชน นักเรียนนักศึกษาจำนวนมากมาย จึงสมควร อย่างยิ่งในการส่งเสริมให้สถานศึกษาจัดกีฬาภายในสถานศึกษาสำหรับนักเรียนนักศึกษา โดยมุ่ง เน้นให้เป็น “กีฬาสุขภาพ”

จุดประสงค์

1. เพื่อเสริมสร้าง พัฒนาบุคลิกภาพ และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ให้มีความรับผิดชอบ ความ สามัคคี มีระเบียบวินัย มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี รู้จักการ เสียสละ ตลอดจนการรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
2. เพื่อส่งเสริมการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะและการปรับตัวให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม
3. เพื่อส่งเสริมให้มีนิสัยรักการออกกำลังกายและออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเป็นประจำ

วิธีดำเนินการ

การจัดกิจกรรม “กีฬาเพื่อสุขภาพ” มีหลายรูปแบบ เช่น

1. การแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน/วิทยาลัย
2. การจัดวัน SPORT DAY
3. การจัดตั้ง ชมรมกีฬา
4. การจัดสวนเสริมสมรรถภาพในโรงเรียน/วิทยาลัย

งบประมาณ

1. งบประมาณจากหน่วยงานต้นสังกัด
2. งบประมาณจากเงิน บกศ.
3. เงินจากแหล่งสนับสนุนอื่นๆ เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทย กรมพลศึกษา สมาคมผู้ปกครอง และครู สมาชิกรัฐสภาผู้แทนราษฎร ฯลฯ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

นักเรียนนักศึกษา ได้ทำกิจกรรมในเชิงสร้างสรรค์ ได้มีโอกาสแสดงออกในทางที่เหมาะสม
และเป็นการส่งเสริมให้รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ อันเป็นการป้องกันมิให้นักเรียนนักศึกษา
มั่วสุมกับอบายมุขและสารเสพติด

ผู้รับผิดชอบ

1. หัวหน้าโครงการพิเศษ
2. ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียนนักศึกษา
3. หัวหน้าฝ่าย/งานแนะแนว
4. หัวหน้าฝ่ายกีฬา



กิจกรรม กีฬาเพื่อสุขภาพ

การแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน/วิทยาลัย

การแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน/วิทยาลัย เป็นการเปิดโอกาสให้นักศึกษาได้นำความรู้ ตลอดจนทักษะต่างๆ ที่ได้ศึกษาในชั้นเรียนมาปฏิบัติจริงในสถานการณ์การแข่งขัน เป็นการจัดประสบการณ์ตรงให้กับนักศึกษา อีกทั้งเป็นการสร้างนิสัยรักการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา นอกจากนี้ยังสามารถวัดพฤติกรรมที่เป็นจริงจากการแสดงออกเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่างๆ เช่น ความมีระเบียบวินัย การยอมรับในกฎกติกา ความรับผิดชอบ ความมีน้ำใจนักกีฬา รู้จักแพ้ รู้จักชนะ รู้จักอภัย เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ล้วนเป็นพฤติกรรมที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ในสังคม

จุดประสงค์ของการแข่งขันกีฬาภายใน

1. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ
2. เพื่อส่งเสริมให้รู้จักการทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความรับผิดชอบ
3. เพื่อส่งเสริมการมีนิสัยรักการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
4. เพื่อความสนุกสนาน และความสามัคคีของสมาชิกทุกคนภายในโรงเรียน/วิทยาลัย

แนวดำเนินการจัดแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน/วิทยาลัย

การจัดแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน/วิทยาลัยจะต้องมีการวางแผนดำเนินงานไว้ล่วงหน้า ขอเสนอแนะลำดับขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

1. ประสานแผนการจัดร่วมกับฝ่ายบริหารโรงเรียน/วิทยาลัย

การจัดแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน/วิทยาลัย จะต้องกำหนดไว้ในปฏิทินของโรงเรียน/วิทยาลัย โดยการประสานแผนกับฝ่ายบริหารของโรงเรียน/วิทยาลัย ในการทำงาน กำหนดวันเวลาไว้ล่วงหน้า ทั้งนี้ เพราะจะต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคลากรทุกคนในโรงเรียน/วิทยาลัย ตลอดจนการสนับสนุนด้านงบประมาณจากโรงเรียน/วิทยาลัย

2. ประชุมครูในหมวดพลศึกษา

จัดประชุมย่อยครูในหมวดวิชาพลศึกษาหรือผู้เกี่ยวข้อง โดยมีจุดประสงค์เพื่อวางแผนการดำเนินงานทั้งหมด เช่น รูปแบบวิธีการจัดการแข่งขัน ชนิดกีฬาที่จะแข่งขัน อุปกรณ์ สถานที่แข่งขัน กรรมการตัดสิน ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เป็นต้น อนึ่งสำหรับชนิดกีฬาที่จะจัดแข่งขัน ควร



กำหนดให้สอดคล้องกับชนิดกีฬาที่มีการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในชั้นเรียน และเลือกชนิดกีฬาที่มีผู้เล่นได้มากเพื่อให้ทุกคนได้มีโอกาสลงแข่งขันตามความสามารถ นอกจากนี้อาจมีประกวดกองเชียร์เพื่อส่งเสริมการเป็นผู้นำและผู้ช่วยที่ดีด้วย

3. นำข้อมูลเสนอฝ่ายบริหารโรงเรียน/วิทยาลัย

เมื่อได้ข้อสรุปจากการประชุมครูในหมวดวิชาพลศึกษา นำข้อมูลทั้งหมดเสนอฝ่ายบริหารของโรงเรียน/วิทยาลัย หรือนำเสนอที่ประชุมครูทั้งโรงเรียน/วิทยาลัย เพื่อขอความเห็นชอบในหลักการ พร้อมทั้งข้อเสนอแนะอื่นๆ จากฝ่ายบริหารหรือที่ประชุมครู

4. จัดทำโครงการเสนอขออนุมัติ

นำผลสรุปข้อแนะนำต่างๆ มาปรับปรุงแผนงานและจัดทำโครงการ พร้อมจัดทำแผนดำเนินงานหรือปฏิบัติงานโดยละเอียด เพื่อเสนอขออนุมัติจากผู้บริหารโรงเรียน/วิทยาลัย

5. เสนอคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการ และจัดประชุมมอบงาน

6. ประกาศกำหนดการแข่งขันและชนิดกีฬาให้นักศึกษาทราบ

นำผลสรุปจากการประชุมคณะกรรมการเกี่ยวกับกำหนดการแข่งขัน ชนิดกีฬาและการรับสมัครเข้าร่วมแข่งขันและระเบียบการแข่งขัน แจ้งให้นักศึกษาทราบ เพื่อเตรียมตัวเข้าร่วมแข่งขันต่อไป

7. ประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

การประสานงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเป็นการปฏิบัติงานเพื่อติดต่อขอความอนุเคราะห์หรือขอความร่วมมือทั้งภายในและนอกโรงเรียน/วิทยาลัย เช่น ขอความอนุเคราะห์จากสมาคมครู-ผู้ปกครองหรือภาคเอกชนอื่นๆ ขอรับการสนับสนุนงบประมาณ ขอความร่วมมือจากผู้ปกครองอนุญาตให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม เป็นต้น

8. ประชุมคณะกรรมการ

การจัดประชุมคณะกรรมการควรมีการประชุมอย่างน้อย 2 ครั้ง ทั้งนี้เพื่อเป็นการติดตามงานที่ได้มอบหมาย ตลอดจนรับทราบปัญหาอุปสรรคต่างๆ และควรมีการประชุมย่อยในคณะกรรมการแต่ละฝ่ายก่อน เพื่อสรุปผลการดำเนินงานเสนอต่อที่ประชุมใหญ่

9. ดำเนินการจัดการแข่งขัน

ดำเนินการแข่งขันตามวัน เวลา ที่กำหนดไว้ในโครงการ และเจ้าหน้าที่ทุกฝ่ายปฏิบัติหน้าที่ตามคำสั่งแต่งตั้งที่ได้รับมอบหมาย

10. สรุปประเมินผลและรายงาน

เมื่อการดำเนินงานเสร็จเรียบร้อย ฝ่ายเลขานุการคณะกรรมการจัดการแข่งขัน จะต้องสรุปผลการประเมินผลการจัดแข่งขันทั้งหมด ตลอดจนข้อเสนอนี้แนะต่างๆ ที่ได้จากการประเมินเสนอต่อผู้บริหารโรงเรียน/วิทยาลัย จัดทำหนังสือขอบคุณผู้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมและผู้มีอุปการะคุณที่สนับสนุนงบประมาณ

การจัดวัน SPORT DAY

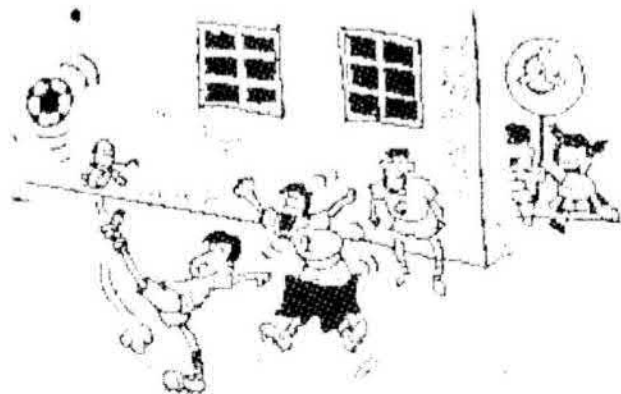
การจัดวัน SPORT DAY เป็นการจัดกิจกรรมเพื่อแข่งขันกีฬาหรือเกมต่างๆ ที่มุ่งเน้นความสนุกสนาน ความสามัคคี ให้ทุกคนได้มีส่วนร่วม โดยอาจจัดเป็นกิจกรรมเฉพาะภายในโรงเรียน/วิทยาลัย หรือจัดแข่งขันแบบกีฬาประเพณีระหว่างโรงเรียน/วิทยาลัยก็ได้ ทั้งนี้การจัดวัน SPORT DAY จะดำเนินการให้เสร็จสิ้นภายในวันเดียว และเมื่อเสร็จสิ้นการแข่งขันแล้ว อาจจัดงานสังสรรค์และรับประทานอาหารร่วมกัน

จุดประสงค์ของการจัดวัน SPORT DAY

1. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจแก่ผู้ร่วมกิจกรรม
2. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีในหมู่คณะ ตลอดจนความสนุกสนานโดยไม่เน้นที่ผลลัพธ์หรือชนะเป็นสิ่งสำคัญ
3. เพื่อส่งเสริมคุณลักษณะที่พึงประสงค์ต่างๆ เช่น การเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความมีน้ำใจนักกีฬา เป็นต้น
4. เพื่อส่งเสริมประสบการณ์ตรงในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬา การเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี
5. เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ โดยเฉพาะการเล่นกีฬาเพื่อการออกกำลังกาย

แนวดำเนินการ

การจัดวัน SPORT DAY มีวิธีดำเนินการคล้ายคลึงกับการจัดแข่งขันกีฬาภายใน ดังนั้นในการจัดวัน SPORT DAY จึงสามารถนำวิธีการดำเนินงานของการจัดแข่งขันกีฬาภายในมาประยุกต์ใช้ได้ตามความเหมาะสม สำหรับในกรณีการจัดวัน SPORT DAY ในลักษณะกีฬาประเพณีระหว่างโรงเรียน/วิทยาลัย หรือหลายโรงเรียน/วิทยาลัยร่วมกัน จะต้องมีการประชุมตกลงร่วมกันถึงลักษณะของกิจกรรมที่จัด โดยเฉพาะจุดประสงค์หลักของการจัดจะต้องเน้นที่ความสนุกสนาน สามัคคี ไม่ใช่ผลการแพ้ชนะ



การจัดตั้งชมรมกีฬา

การจัดตั้งชมรมกีฬา เป็นกิจกรรมที่มุ่งส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสร่วมเล่นกีฬา เพื่อความสามัคคี มีนิสัยรักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ตลอดจนส่งเสริมความรู้และประสบการณ์ เพิ่มเติมจากการเรียนวิชาพลศึกษาในชั้นเรียน

จุดประสงค์ของการจัดตั้งชมรมกีฬา

1. เพื่อให้นักศึกษาได้เลือกเล่นกีฬาที่ตนมีความถนัดและสนใจ เป็นการส่งเสริมให้มีความรักการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา
2. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาบุคลิกภาพ ตลอดจนคุณลักษณะนิสัยที่พึงประสงค์ต่างๆ เช่น ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย ความมีน้ำใจนักกีฬา การใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ เป็นต้น

แนวดำเนินการ

1. สำรวจความต้องการและจำนวนนักศึกษาที่จะเลือกกิจกรรมกีฬานิตต่างๆ
2. จัดทำโครงการจัดกิจกรรมตลอดภาคเรียนเสนอผู้บริหารเพื่อขออนุมัติ
3. ประชาสัมพันธ์แจ้งให้นักศึกษาทราบจุดประสงค์ และชนิดกีฬาที่จะจัดกิจกรรม
4. ดำเนินการรับสมัครสมาชิก
5. ปฐมนิเทศสมาชิกเกี่ยวกับข้อปฏิบัติในการเข้าร่วมกิจกรรม
6. เลือกตั้งคณะกรรมการดำเนินงานของชมรม
7. จัดประชุมคณะกรรมการเพื่อวางแผนการจัดกิจกรรมร่วมกับสมาชิก เสนอขอความเห็นชอบต่อผู้มีหน้าที่รับผิดชอบ (ผู้ช่วยฝ่ายกิจกรรม หรือหัวหน้าหมวดกิจกรรม)
8. ดำเนินการตามแผนการจัดกิจกรรม
9. บันทึกประเมินผลการจัดกิจกรรม เสนอผู้มีหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการต่อไป



การจัดสวนเสริมสมรรถภาพในโรงเรียน

สวนเสริมสมรรถภาพ (FITNESS PARK) เป็นสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีลักษณะคล้ายกับสวนสาธารณะทั่วไป แต่สวนเสริมสมรรถภาพจะมีเครื่องมือออกกำลังกายที่จัดสร้างด้วยกรรมวิธีที่ไม่ยุ่งยาก และใช้งบประมาณค่อนข้างต่ำ ติดตั้งไว้เป็นฐาน ซึ่งเครื่องมือแต่ละฐานจะมีจุดประสงค์ในการใช้เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้การติดตั้งเครื่องมือดังกล่าว จะกระทำอย่างเป็นระบบ มีป้ายคำอธิบายแนะนำวิธีใช้ตลอดจนผลที่จะได้รับ เพื่อให้ผู้ใช้ทุกคนสามารถใช้เครื่องมือต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมตามความต้องการ

สำหรับการสร้างสวนเสริมสมรรถภาพไว้ในโรงเรียน/วิทยาลัยนั้นจะช่วยตอบสนองความต้องการการออกกำลังกายให้กับนักศึกษาได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะเยาวชนอายุระหว่าง 11-18 ปีนั้น ร่างกายมีความต้องการออกกำลังกายและการทำงานเพื่อการเจริญเติบโต และสร้างความแข็งแรงให้กับอวัยวะส่วนต่างๆ นอกจากนี้เยาวชนในวัยนี้ยังมีนิสัยชอบการแข่งขัน ชอบทดลองของใหม่ๆ แปลกๆ ดังนั้นสวนเสริมสมรรถภาพในโรงเรียน/วิทยาลัย จึงเป็นเครื่องมือที่จะช่วยกระตุ้นให้นักศึกษามีนิสัยรักการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น เพราะเครื่องมือการออกกำลังกายแต่ละฐานจะทำทลายความสามารถซึ่งตรงกับนิสัยความต้องการของเขา

จุดประสงค์ของการสร้างสวนเสริมสมรรถภาพในโรงเรียน/วิทยาลัย

1. เพื่อกระตุ้นและจูงใจให้นักศึกษา ตลอดจนบุคลากรอื่นๆ ในโรงเรียน/วิทยาลัย มีนิสัยรักการออกกำลังกาย โดยการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง
2. เพื่อส่งเสริมให้บุคคลในชุมชนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการออกกำลังกาย โดยเข้ามาใช้บริการสวนเสริมสมรรถภาพในโรงเรียน/วิทยาลัยเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างชุมชนกับโรงเรียน/วิทยาลัย สอดคล้องตามนโยบายปฏิรูปการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ

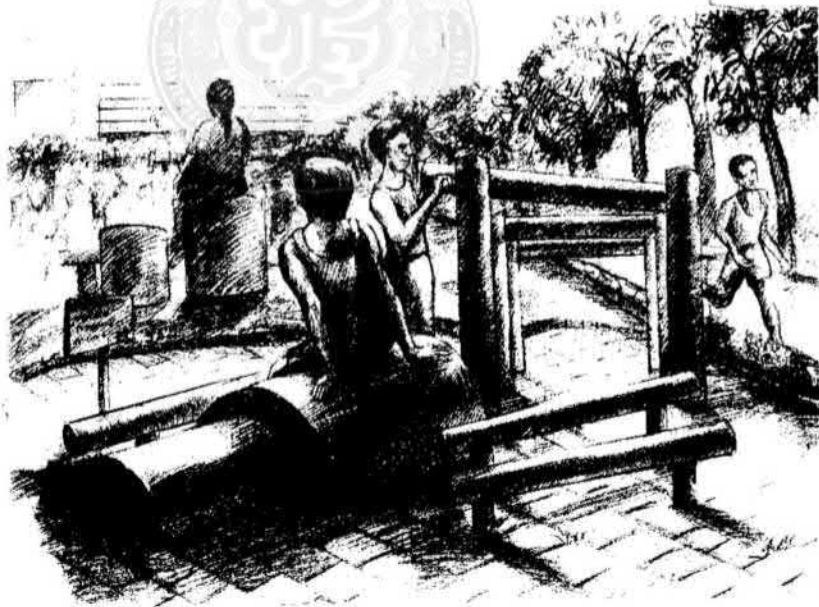
แนวการจัดสวนเสริมสมรรถภาพในโรงเรียน/วิทยาลัย

คลินิกการกีฬา กรมพลศึกษา ได้เสนอแนะแนวการจัดสวนเสริมสมรรถภาพไว้ดังนี้

1. **เนื้อที่** ขนาดของเนื้อที่ไม่ควรต่ำกว่า 80 ตารางวา แต่ถ้ามีเนื้อที่น้อยกว่า 80 ตารางวา ก็สามารถจัดสร้างได้ โดยลดจำนวนฐานออกกำลังกายลง และควรมีฐานออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 5 ฐาน
2. **พื้นสนาม** พื้นสนามจะต้องปรับให้เรียบ ไม่เป็นหลุมเป็นบ่อ จะเป็นสนามหญ้า หรือสนามดินธรรมชาติก็ได้ ถ้าเป็นบริเวณที่ชื้นแฉะ ควรโรยทรายบนพื้นสนาม

3. **วัสดุอุปกรณ์** ควรใช้วัสดุที่สามารถหาได้ในท้องถิ่นมาจัดทำ และการติดตั้งอุปกรณ์ ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยในการใช้เป็นสิ่งสำคัญที่สุด
4. **ป้ายคำแนะนำประจำฐาน** ฐานออกกำลังกายทุกฐานต้องมีป้ายคำแนะนำอธิบายวิธีการใช้เครื่องมือเฉพาะฐานนั้นๆ โดยย่อ เข้าใจง่าย และควรมีภาพประกอบแสดงวิธีใช้ด้วย
5. **บริเวณ** บริเวณที่จัดทำสวนเสริมสมรรถภาพควรมีลักษณะร่มรื่น มีต้นไม้ใหญ่ หรือมีไม้ดอกไม้ประดับ ซึ่งจะเป็นการจูงใจให้บุคคลต่างๆ เข้ามาใช้สวนเสริมสมรรถภาพในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

สำหรับรูปแบบของสวนเสริมสมรรถภาพในโรงเรียน/วิทยาลัยนั้น จะประกอบด้วยฐานสำหรับออกกำลังกายตั้งแต่ ๕ ฐานขึ้นไป (ถ้ามีสถานที่เอื้ออำนวยควรมีตั้งแต่ ๑๐ ฐานขึ้นไป) โดยแต่ละฐานจะมีเครื่องมือออกกำลังกายที่แตกต่างกันตามจุดประสงค์ของการสร้างเสริมสมรรถภาพในแต่ละด้าน เช่น สร้างราวเดี่ยวไว้สำหรับการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนโดยการดึงข้อ นอกจากนี้ราวเดี่ยวดังกล่าวอาจจะสร้างไว้หลายระดับความสูง เพื่อให้นักศึกษาเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม เป็นต้น





การติดตามและประเมินผลเป็นภารกิจที่มีความจำเป็นยิ่ง เนื่องจากเป็นการตรวจสอบดูว่าการใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา ที่ดำเนินการไปแล้วนั้น ประสบความสำเร็จตามที่มุ่งหวังไว้หรือไม่ เพียงใด

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อตรวจสอบความสามารถของนักเรียนนักศึกษาในการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากสารเสพติด
2. เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและประสิทธิภาพของกระบวนการหรือแผนการดำเนินงาน ป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา
3. เพื่อปรับปรุงและพัฒนาการใช้กระบวนการแนะแนวในการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด ให้เป็นระบบและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

แนวดำเนินการ

1. ผู้รับผิดชอบอาจเป็นฝ่ายวิจัยและพัฒนา ฝ่ายกิจการนักเรียนนักศึกษาและฝ่ายแนะแนวร่วมกันกำหนดเป้าหมาย วิธีการ เครื่องมือ และบุคลากร ที่จะดำเนินการในการติดตามและประเมินผล

เป้าหมาย ของการติดตามและประเมินผล

1. นักเรียนนักศึกษา มีการพัฒนาตน หรือมีผลความก้าวหน้า ที่พึงประสงค์ดังต่อไปนี้
 มากน้อยเพียงใด
 - มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับลักษณะ และโทษภัยของสารเสพติดชนิดต่าง ๆ อย่างถูกต้อง
 - มีกระบวนการตัดสินใจและแก้ปัญหาอย่างฉลาด
 - มีค่านิยมและเจตคติที่พึงประสงค์
 - มีทักษะในด้านต่างๆ คือการควบคุมตนเอง การสร้างกำลังใจ และพลังจิต การจัดการกับความเครียด การปฏิเสธ และการสร้างสัมพันธภาพ
 - รู้จักใช้เวลาว่างอย่างเหมาะสม และเป็นประโยชน์
2. กระบวนการในการดำเนินงาน มีความเหมาะสมและบรรลุเป้าหมายมากน้อยเพียงใด ซึ่งกระบวนการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดประกอบด้วย
 - การบริหาร การจัดการ และประสานงาน
 - บุคลากร ผู้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติงาน
 - สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการปฏิบัติงาน เช่น งบประมาณ สื่อ/เครื่องมือ สถานที่ เป็นต้น

วิธีการ

1. วิธีการดำเนินงานตามเป้าหมายข้อ 1

- ให้ตรวจสอบความรู้ ความเข้าใจ เจตคติ และทักษะต่างๆ ที่เกี่ยวกับสารเสพติด ของนักเรียนนักศึกษา ก่อนดำเนินการจัดกิจกรรม และภายหลังการจัดกิจกรรมแล้ว (Pre-Post Test) เพื่อนำผลทั้ง 2 ครั้งมาศึกษาเปรียบเทียบ ผลการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นว่า มีการพัฒนาหรือก้าวหน้ามากขึ้นเพียงใด
- จัดกิจกรรมตามเอกสารคู่มืออย่างสมบูรณ์ ต่อเนื่อง สม่ำเสมอ และครบถ้วน ทุกด้าน โดยมีการประเมินผลนักเรียนนักศึกษา เป็นรายกิจกรรม ตามแนว การวัดผลและประเมินผลที่ระบุไว้ท้ายกิจกรรมทุกครั้ง

2. วิธีการดำเนินงานตามเป้าหมายข้อ 2

- ให้ตรวจสอบการดำเนินงานทั้ง 3 องค์ประกอบ เป็นระยะๆ และบันทึกผลไว้ในกรณีที่ประสบปัญหาอุปสรรคระหว่างดำเนินการ อาจมีการปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้การดำเนินงานบรรลุเป้าหมาย

เครื่องมือ

ที่ใช้ในการติดตามประเมินผล มีหลายชนิด เช่น การสังเกต การสัมภาษณ์ แบบสอบถาม แบบสำรวจ และแบบทดสอบ ให้ผู้รับผิดชอบ พิจารณาเลือกใช้ตามความถูกต้องและเหมาะสม โดยคำนึงถึงมาตรฐาน ความเที่ยงตรง (Validity) และความเชื่อมั่น (Reliability) ซึ่งอาจมีการใช้เครื่องมือหลายชนิดควบคู่กันไป เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ชัดเจนตรงตามความเป็นจริงมากที่สุด

บุคลากร

ผู้ดำเนินงานติดตามและประเมินผล ควรมีการกำหนดภารกิจตามบทบาทหน้าที่อย่างชัดเจน ซึ่งอาจเป็นบุคลากรที่มาจากฝ่ายต่างๆ ที่มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม เช่น ฝ่ายวิจัยและประเมินผล ฝ่ายกิจการนักเรียนนักศึกษา ฝ่ายแนะแนวและครู-อาจารย์ที่ปรึกษา ตลอดจนบุคลากรอื่นๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง

2. มอบหมายภารกิจต่างๆ ให้บุคลากรผู้ปฏิบัติงาน
3. จัดทำเครื่องมือในการติดตามและประเมินผล
4. นำเครื่องมือไปใช้ในการติดตามและประเมินผลตามที่วางแผนไว้
5. เก็บรวบรวมข้อมูล
6. นำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์/สังเคราะห์ และแปลผล
7. สรุปและรายงานผล
8. นำผลที่ได้ไปสู่การปรับปรุงและพัฒนา การใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไข ปัญหาสารเสพติดในสถานศึกษา ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

การศึกษาออกโรงเรียน, กรม. กองพัฒนาการศึกษาออกโรงเรียน คู่มือการจัดกิจกรรมสร้างภูมิคุ้มกันสาร
เสพติดสำหรับเยาวชน กรุงเทพฯ: ประชาชน, 2538.

คมเพชร จัตรศุภกุล. การแนะแนวเบื้องต้น กรุงเทพฯ : มปท, 2529.

คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, สำนักงาน. กองป้องกันยาเสพติด ความรู้เบื้องต้นเรื่องยา
และยาเสพติด กรุงเทพฯ : ฟรีเมีย เมย์ ออฟเซท, 2537.

เอกสารแนะนำสื่อเพื่อ

การป้องกันยาเสพติด กรุงเทพฯ : พชรกานต์พับลิเคชั่น, 2537.

ค้วน ขาวหนู. เทคนิคการสอนและการวัดผลสัมฤทธิ์ กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.

โคลแมน, เวอร์นอน. รู้จักตัวเอง แปลจาก Know Yourself โดย กุลวดี ตัวตน กรุงเทพฯ: ยูโรปา เพรส,
2538.

ชลิต เขียวพุ่มพวง. คู่มือแนวการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาพลานามัย ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
และการจัดนิเทศภายใน หน่วยศึกษานิเทศก์ สำนักพัฒนาการพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ,
กรมพลศึกษา (อัสสำเนา).

ดวงเดือน พัมธมนาวิน. “การวัดทัศนคติเพื่อทำนายพฤติกรรม” ในเอกสารประกอบการอบรมนักวิจัย
ขั้นสูงทางพฤติกรรมศาสตร์ กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2534.

นวลศิริ เปาโรหิตย์. ทำอะไรจึงจะได้เพื่อนแท้ กรุงเทพฯ : สุขภาพใจ.

แนเฮนสัน, ไมเคิล. 1724 วิธีในการรู้จักตัวเองให้ดีขึ้น แปลจาก The book of Tests โดย ชูชัย สมितिไกร
กรุงเทพฯ : ดวงกมลสมัย, 2539.

เบญจพร ปัญญาภ. “วัยรุ่นกับการใช้สารเสพติด” ในเอกสาร ศูนย์สุขวิทยาจิต ปีที่ 19 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม
2539 หน้า 13-19 กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

ประครองศรี แซ่เต็ง. ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรกับเจตคติต่อยาเสพติด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสกลนคร ปรัญญานิพนธ์ กคม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร . 2531.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติการวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2520.

ประเสริฐ ต้นสกุล และคณะ. “สภาพการใช้สารเสพติดและทัศนคติเกี่ยวกับสารเสพติด ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย”ในเอกสาร รายงานการศึกษาคุณภาพชีวิตและสุขภาพเยาวชน, 2533.

จงจิต อินทสุวรรณ และคณะ. รายงานการวิจัยปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการติดยาเสพติดของเยาวชน กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2538.

ฝน แสงสิงแก้ว และคณะ. การวิจัยเชิงสำรวจนักเรียนไทยติดยา กรุงเทพฯ : ศูรสภา, 2518.

เฟรนด์เตอร์เฮม, เฮอร์เบิร์ด. และจัน บาเออร์. เทคนิคการสร้างเชื่อมั่นใจให้ตัวเอง แปลจาก Don't say “yes” when you want to say “no” โดย กิติมา อมรทัต กรุงเทพฯ : ดอกหญ้า, 2537.

ลาดทองใบ ภูอภิมรณ. “บทบาทของครอบครัวในการป้องกันการติดยาเสพติด” ในเอกสารรายงานการวิจัย สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ฉบับที่ 37, 2530 (อัดสำเนา).

วัฒนาพร สุขพรต. ความสัมพันธ์ของตัวแปรด้านเจตคติวิทยา ด้านจิตวิทยา และด้านสังคมกับระยะเวลาในเวลามีภาวะการติดยาซ้ำของผู้ติดเฮโรอีน ในระหว่างการบำบัดรักษา, ปรัญญานิพนธ์ กคม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.

วิชาการ, กรม. ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ “การจัดกิจกรรมแนะแนว” ในเอกสารสนับสนุนการขยายโอกาสทางการศึกษา (อัดสำเนา).

_____ คู่มือการบริหารการใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา. 2538 (อัดสำเนา).

_____ คู่มือการปฏิบัติงานแนะแนวในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา (เอกสารสนับสนุนการขยายโอกาสทางการศึกษา) กรุงเทพฯ : การศาสนา.

วิชาการ, กรม. ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ รายงานการประชุมปฏิบัติการเพื่อกำหนดรูปแบบและวิธีการจัดบริการแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติดในสถานศึกษา, 2537 (อัสสัมชัญ).

วิทยา นาควัชร. “หมอวิทยาช่วยแก้ปัญหาการเลี้ยงลูกและวัยรุ่น” ใน คู่มือการเลี้ยงลูกและวัยรุ่น กรุงเทพฯ : เพียรพัฒนาพรินต์, 2537.

วิทยาศาสตร์การแพทย์, กรม. กองวิเคราะห์วัตถุเสพติด สถานการณ์ยาบ้าในสถานศึกษา (ตุลาคม 2538-กุมภาพันธ์ 2539) กรุงเทพฯ : 2539.

วุฒิ เหล่าสุนทร และคณะ. รายงานการวิจัยความสัมพันธ์ของผู้ติดยาเสพติดกับการก่ออาชญากรรม กรุงเทพฯ : สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด, 2524.

ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการ กรุงเทพฯ : ประกายพริก, 2530.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. คณะกรรมการป้องกันและแก้ไขปัญหายาเสพติด, คณะอนุกรรมการทำงานฝ่ายวิจัยการศึกษาสภาพปัญหาการใช้สารเสพติดของนักเรียนนักศึกษาในสถานศึกษาอาชีวศึกษา และอุดมศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ.

ศึกษาธิการ, กระทรวง. สำนักงานปลัดกระทรวง แผนป้องกันการเสพติดในสถานศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ (พ.ศ. 2535-2539) ระดับอุดมศึกษา กรุงเทพฯ : ศรุสภา, 2534.

รายงานการวิเคราะห์สรุปเอกสาร “การประมาณการจำนวนผู้ติดยาเสพติดในประเทศไทย ของสำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด และ the Narcotic Affairs Sections Embassy of the United States. กรุงเทพฯ : ศรุสภา, 2539.

สมโภช เอี่ยมสุภาภิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

สุขุม มูลเมือง. เทคนิคการประเมินผลโครงการ กรุงเทพฯ : สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2530.

อาชีวศึกษา, กรม. หน่วยศึกษานิเทศก์ คู่มือการจัดกิจกรรมแนะแนวในสถานศึกษาสำหรับอาจารย์แนะแนวกรมอาชีวศึกษา กรุงเทพฯ : ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, 2537.

คู่มือการปฏิบัติงานแนะแนวในสถานศึกษา กรมอาชีวศึกษา.

คณะผู้จัดทำ

ที่ปรึกษา ▶ อธิบดีกรมวิชาการ
รองอธิบดีกรมวิชาการ
นางสาวพรเพ็ญ ปทุมศิริ อธิบดีผู้อำนวยการศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ

นางสาวอาภา	ถนัดช่วง	ประธานโครงการ และหัวหน้าคณะจัดทำ คู่มือการบริหาร
นางรุจิเรข	แสงจิตต์พันธุ์	หัวหน้าคณะจัดทำ คู่มือการปฏิบัติงาน ระดับอาชีวศึกษา
นางสาววิไลวรรณ	ใจแก้ว	หัวหน้าคณะจัดทำ คู่มือการปฏิบัติงาน ระดับมัธยมศึกษา
นางสมปอง	อึ้งสกุล	หัวหน้าคณะจัดทำ คู่มือการปฏิบัติงาน ระดับการศึกษานอกระบบโรงเรียน
นางสมปอง	จันทร์มานิตย์	หัวหน้าคณะจัดทำ คู่มือการปฏิบัติงาน ระดับประถมศึกษา

คณะผู้จัดทำ ▶ “ปลอดภัยไว้ก่อน”

คู่มือการปฏิบัติงาน : การใช้กระบวนการแนะแนวเพื่อป้องกันและแก้ไขปัญหา
สารเสพติดในสถานศึกษา ระดับอาชีวศึกษา

ยกเว้นฉบับ

- นางสาวอาภา ถนัดช่วง ผู้เชี่ยวชาญด้านการแนะแนว
ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
- นายสนั่น ทาระพันธ์ ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียนนักศึกษา
วิทยาลัยเทคนิคขอนแก่น
- นางสาวสุใจ แสงสินชัย อาจารย์วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี
- นางเพ็ญรัตน์ สุภาพรเหมินทร์ ศึกษานิเทศก์ ศูนย์นิเทศอาชีวศึกษาภาคใต้
- นายสว่าง ทองชื่น อาจารย์วิทยาลัยการอาชีพเชียงใหม่
- นายมนตรี เทียนเล็ก อาจารย์วิทยาลัยการอาชีพพนมเปญ
- นางรุจิเรข แสงจิตต์พันธุ์ นักวิชาการศึกษา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
- นางสาวพูนศิริ ไชยรักษ์ นักวิชาการศึกษา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ
- นายศักดิ์สิน ช่างดาวกุล นักวิชาการศึกษา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ

ปรับปรุงแก้ไขต้นฉบับ (ก่อนทดลอง)

- | | | |
|-----------------|----------------|---|
| ● นางสาวสุจิตใจ | แสงสินชัย | อาจารย์วิทยาลัยเทคนิคราชบุรี |
| ● นางรุจิเรข | แสงจิตต์พันธุ์ | นักวิชาการศึกษา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |
| ● นางสาวอังสนา | เปะนันท์ | นักวิชาการศึกษา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |

ปรับปรุงแก้ไขต้นฉบับ (หลังทดลอง)

- | | | |
|---------------|----------------|---|
| ● นางกัลยา | สุทธอง | อาจารย์วิทยาลัยเทคนิคเชียงราย |
| ● นายประภาส | ศรีชำนาญ | อาจารย์วิทยาลัยการอาชีพขอนแก่น |
| ● นางศรีสุภาพ | วีรยุทธกำจร | อาจารย์วิทยาลัยการอาชีพเชียงราย |
| ● นางรุจิเรข | แสงจิตต์พันธุ์ | นักวิชาการศึกษา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |

บรรณาธิการกิจและพิสูจน์อักษร

- | | | |
|--------------|----------------|---|
| ● นางรุจิเรข | แสงจิตต์พันธุ์ | นักวิชาการศึกษา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |
| ● นางปัทมา | วิรุฬห์พานิช | นักวิชาการศึกษา ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ |

ภาพประกอบ

- | | | |
|--------------|----------------|---|
| ● นายสถาพร | แสงจิตต์พันธุ์ | โรงเรียนกรรณสูตศึกษาลัย จังหวัดสุพรรณบุรี |
| ● นายดำรงศรี | ศรีอร่าม | สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอบางระจัน จังหวัดสิงห์บุรี |
| ● นายวิชา | ถาวรศิริ | โรงเรียนบริหารแจ่มใสวิทยา 3 จังหวัดสุพรรณบุรี |
| ● นายสมบุญ | ตั้งตระกูล | ศูนย์เทคโนโลยีทางการศึกษา กรมการศึกษานอกโรงเรียน |
| ● นายไพฑูรย์ | บุญภานนท์ | ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ |
| ● นายบัณฑิต | บรรลุปา | ศูนย์แนะแนวการศึกษาและอาชีพ กรมวิชาการ |

ออกแบบและจัดทำรูปเล่ม

- | | | |
|--------------|-----------|------------------------------|
| ● นายไพฑูรย์ | บุญภานนท์ | ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ |
|--------------|-----------|------------------------------|

ปก

- | | | |
|------------|-------------|---|
| ● นายสกนธ์ | ชุมทัต | สำนักนโยบายและแผน สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ |
| ● นายสันติ | วงศ์มณีวรรณ | แผนกโยธา สวนสัตว์ดุสิต องค์การสวนสัตว์ |



