

## คำนำ

ปัญหาการแพร่ระบาดของยาเสพติด เป็นปัญหารุนแรงระดับชาติ ที่จำเป็นต้องรีบดำเนินการแก้ไขปัญหาดังกล่าวให้ลดน้อยลง โดยเฉพาะในกลุ่มผู้เสพและผู้ติดที่มีจำนวนมาก และโทษพิษภัยของยาเสพติดนั้นมีส่วนในการทำลายสมองของบุคคลที่เสพยาทำให้ไม่สามารถใช้ชีวิตอยู่ในครอบครัวและสังคมได้เหมือนปกติ สำหรับการบำบัดรักษายาเสพติดในกลุ่มผู้เสพยาผู้ติดนั้นมีการรักษาแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน ผู้ป่วยมักไม่สะดวกที่จะรับการรักษแบบผู้ป่วยใน เนื่องจากต้องอยู่ในโรงพยาบาลเป็นเวลานาน 4-6 เดือน ทำให้ไม่สามารถเรียนหนังสือหรือประกอบอาชีพได้ ส่วนใหญ่ต้องการรักษาแบบผู้ป่วยนอก ซึ่งในระยะแรกอาจจำเป็นต้องได้รับยาบำบัดรักษาอาการหรืออารมณ์ของผู้ป่วยให้ปกติก่อนจึงจะเข้าสู่ระยะฟื้นฟูสมรรถภาพ ดังนั้น กลุ่มงานวิจัยร่วมกับกลุ่มการพยาบาลผู้ป่วยนอก จึงได้จัดทำโครงการค่ายวันหยุด ให้กับผู้ป่วยยาเสพติดที่รับการบำบัดรักษาแบบผู้ป่วยนอกระยะบำบัดด้วยยา โดยใช้หลักสูตรฝึกอบรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมโดยกระบวนการสร้างพลัง ซึ่งได้จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการบำบัดรักษายาเสพติด และสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับกลุ่มเป้าหมาย เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการบำบัดรักษาผู้ป่วยยาเสพติดระยะบำบัดด้วยยา รูปแบบผู้ป่วยนอก

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณ รศ.ดร.นิตยา เพ็ญศิริินภา คณะครูและนักเรียนโรงเรียนชลประทานสงเคราะห์ที่ได้อนุญาตให้นำหลักสูตรนี้ไปทดลองใช้และเอื้อเฟื้อสถานที่ พร้อมทั้งวิทยากรในการจัดทำค่ายวันหยุดและขอขอบคุณผู้อำนวยการสถาบันธัญญารักษ์ที่ได้อนุมัติให้ดำเนินโครงการ และเจ้าหน้าที่ทุกท่านที่ร่วมในการจัดทำหลักสูตรดังกล่าว ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี และหวังว่าคู่มือเล่มนี้คงจะเป็นประโยชน์ต่อการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดต่อไป

คณะผู้จัดทำ

## สารบัญ

หน้า

คำนำ		ก
<b>บทที่ 1</b>	<b>ค่ายวันหยุด</b>	1
	หลักการจัดทำค่ายวันหยุด	1
	จุดมุ่งหมายของการจัดทำค่ายวันหยุด	1
	โครงสร้างหลักสูตรที่ใช้จัดทำค่ายวันหยุด	1
	ขั้นตอนการจัดทำค่ายวันหยุด	2
	✚ การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย	2
	✚ การเตรียมบุคลากรผู้สอน	3
	✚ การดำเนินการสอน	3
	✚ การประเมินผลการเรียนการสอน	3
	✚ สื่อการเรียนการสอน	3
<b>บทที่ 2</b>	<b>แผนการสอน</b>	4
	ตารางโครงสร้างแผนการสอน	4
	กลุ่มวิชาการเห็นคุณค่าในตนเอง	7
	✚ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ระหว่างเยาวชนกับผู้ปกครอง	8
	✚ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์	10
	✚ กิจกรรมกลุ่มเป้าหมายของชีวิตและการควบคุมตนเอง	11
	✚ กิจกรรมกลุ่มความภาคภูมิใจในตนเอง	12
	✚ กิจกรรมกลุ่มการวางแผนในชีวิต	13
	✚ กิจกรรมกลุ่มการคาดหวังและการรวมพลังชาวค่าย	14
	กลุ่มวิชาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	16
	✚ กิจกรรมกลุ่มสายธารชีวิต	17
	✚ กิจกรรมกลุ่มเทคนิคการหยุดความคิดและหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น ในการใช้ยาเสพติด	19

## สารบัญต่อ

หน้า

⊕ กิจกรรมกลุ่มการเผชิญปัญหาและทักษะการปฏิเสธการใช้ยาเสพติด	20
⊕ กิจกรรมกลุ่มการเลือกตัวแบบในการเลิกยา	22
⊕ กิจกรรมกลุ่มการดูแลตนเองให้ห่างไกลจากยาเสพติด	23
⊕ กิจกรรมกลุ่มการวางแผนชีวิต	25
กลุ่มวิชาพฤติกรรมการดูแลตนเอง	26
⊕ กิจกรรมกลุ่มธรรมชาติในการดำเนินชีวิต	27
⊕ กิจกรรมกลุ่มการออกกำลังกาย	29
⊕ กิจกรรมกลุ่มการวิเคราะห์จุดอ่อนจุดแข็งและแนวทางพัฒนาตนเอง	30
กลุ่มวิชาการสนับสนุนของครอบครัว	32
⊕ กิจกรรมครอบครัวแสนสุข	33
⊕ กิจกรรม Walk Rally ครอบครัวสัมพันธ์โดยการแบ่งเป็นฐาน	35
* ฐานร่วมน้ำใจใส่ขวด	37
* ฐานกล้วยสวาท	38
* ฐานสายใยรัก	39
* ฐานครอบครัวที่คาดหวัง	40
* ฐานปรับโฉม	41
* ฐานตามล่าหาสมบัติ	42
⊕ กิจกรรมกลุ่มบทบาทหน้าที่ในการอยู่ร่วมกันของครอบครัว	43
⊕ กิจกรรมกลุ่มการสื่อสารและการให้กำลังใจของครอบครัว	45
⊕ กิจกรรมกลุ่มพันธะสัญญาของครอบครัว	46
<b>บทที่ 3 เอกสารประกอบการสอน</b>	<b>47</b>
⊕ กระบวนการสร้างพลัง	48
⊕ แนวคิดการรู้จักคุณค่าตนเอง	57
⊕ แนวคิดการมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเอง	59

## สารบัญต่อ

	หน้า
✚ การสนับสนุนทางสังคมกับการป้องกันยาเสพติด	59
✚ การทำหน้าที่ของครอบครัว	61
✚ แนวคิดและทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม	70
✚ สุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้เสพติด	73
✚ การบำบัดรักษายาเสพติดและการดูแลตนเอง	75
✚ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม	77
✚ พฤติกรรมและการปรับตัว	81
✚ การเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหา	86
✚ มนุษยสัมพันธ์	90
✚ การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง	95
✚ การออกกำลังกาย	98
<b>บทที่ 4 การติดตามประเมินผลและให้การช่วยเหลือ</b>	104
✚ วัตถุประสงค์	104
✚ วิธีการติดตามประเมินผล	104
✚ การให้การช่วยเหลือ	105
<b>ภาคผนวก</b>	107
✚ ภาคผนวกที่ 1 กำหนดการกิจกรรมค่ายวันหยุด	109
✚ ภาคผนวกที่ 2 แบบประเมินค่ายวันหยุด	115
✚ ภาคผนวกที่ 3 เพลงประกอบการฝึกอบรม	147
✚ ภาคผนวกที่ 4 บันทึกข่าวค่ายวันหยุด	153
✚ ภาคผนวกที่ 5 ใบงานจดหมายถึงคนรัก	164
✚ ภาคผนวกที่ 6 ภาพกิจกรรมค่ายวันหยุด	165
<b>บรรณานุกรม</b>	173



## บทที่ 1

### ค่ายวันหยุด

#### หลักการทำค่ายวันหยุด

การจัดทำค่ายวันหยุด เป็นกิจกรรมส่งเสริมการบำบัดรักษาพยาบาลให้กับผู้ป่วยที่ไม่สามารถที่จะรับการรักษแบบผู้ป่วยในได้ เนื่องจากมีความจำเป็นที่จะต้องเรียนหนังสือ ทำงาน หรือประกอบอาชีพที่ไม่สามารถหยุดงานเป็นเวลานาน ๆ ได้ ซึ่งการจัดทำค่ายวันหยุดจะใช้ระยะเวลาในวันหยุดซึ่งเป็น วันเสาร์-วันอาทิตย์ โดยให้กลุ่มเป้าหมายมาอยู่ร่วมกัน 2 วัน 1 คืน และให้ญาติเข้าร่วมกิจกรรมในวันแรกและวันสุดท้ายเป็นจำนวน 2 ครั้ง โดยใช้หลักสูตรการฝึกอบรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยกระบวนการสร้างพลัง (Empowerment)

#### จุดมุ่งหมายของการจัดทำค่ายวันหยุด

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยเห็นคุณค่าในตนเองในการดำรงชีวิตอยู่ในครอบครัว
2. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะไม่กลับไปใช้สารเสพติด
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ป่วยมีพฤติกรรมในการดูแลตนเองได้
4. เพื่อส่งเสริมแรงสนับสนุนของครอบครัวในการดูแลผู้ป่วย

#### โครงสร้างหลักสูตร

โครงสร้างหลักสูตรที่ใช้จัดทำค่ายวันหยุดเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมาย จึงได้จัดโครงสร้างหลักสูตรประกอบด้วยสาระสำคัญของหลักสูตร 4 กลุ่มด้วยกันคือ

1. กลุ่มวิชาการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วย กิจกรรมดังนี้
  - 1.1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ระหว่างเยาวชนกับผู้ปกครอง
  - 1.2 กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์
  - 1.3 กิจกรรมกลุ่มเป้าหมายของชีวิตและการควบคุมตนเอง
  - 1.4 กิจกรรมกลุ่มความภาคภูมิใจในชีวิต
  - 1.5 กิจกรรมกลุ่มการวางแผนในชีวิต
  - 1.6 กิจกรรมกลุ่มการคาดหวังและการรวมพลังชาวค่าย



2. กลุ่มวิชาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง
  - 2.1 กิจกรรมกลุ่มสายธารชีวิต
  - 2.2 กิจกรรมกลุ่มเทคนิคการหยุดความคิดและหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นในการใช้ยาเสพติด
  - 2.3 กิจกรรมกลุ่มการเผชิญปัญหาและทักษะการปฏิเสธการใช้ยาเสพติด
  - 2.4 กิจกรรมกลุ่มการเลือกตัวแบบในการเลิกยา
  - 2.5 กิจกรรมกลุ่มการดูแลตนเองให้ห่างไกลจากยาเสพติด
  - 2.6 กิจกรรมกลุ่มการวางแผนชีวิต
3. กลุ่มวิชาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเอง
  - 3.1 กิจกรรมกลุ่มธรรมะในการดำเนินชีวิต
  - 3.2 กิจกรรมกลุ่มการวิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง และแนวทางพัฒนาตนเอง
  - 3.3 กิจกรรมออกกำลังกาย
  - 3.4 กิจกรรมการบันทึกการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของตนเอง
4. กลุ่มวิชาแรงสนับสนุนของครอบครัว
  - 4.1 กิจกรรมกลุ่มครอบครัวแสนสุข
  - 4.2 กิจกรรม Walk Rally ครอบครัวสัมพันธ์ ประกอบด้วย
    - กิจกรรมกลุ่มรวมน้ำใจใส่วาด
    - กิจกรรมกลุ่มสายใยรัก
    - กิจกรรมกลุ่มกล้วยสวาท
    - กิจกรรมกลุ่มปรับโฉม
    - กิจกรรมกลุ่มครอบครัวที่คาดหวัง
    - กิจกรรมกลุ่มตามล่าหาสมบัติ
  - 4.3 กิจกรรมกลุ่มบทบาทหน้าที่ในการอยู่ร่วมกันของครอบครัว
  - 4.4 กิจกรรมกลุ่มการสื่อสารและการให้กำลังใจของครอบครัว
  - 4.5 กิจกรรมกลุ่มพันธะสัญญาของครอบครัวสุขสันต์

### ขั้นตอนการจัดทำค่ายวันหยุด

การจัดทำค่ายวันหยุดโดยใช้หลักสูตรการฝึกอบรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม โดยกระบวนการสร้างพลังมีลำดับขั้นตอนดังนี้

#### 1. การกำหนดกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายในการจัดทำค่ายวันหยุด ได้แก่ผู้ป่วยยาเสพติดที่ได้รับการรักษาแบบผู้ป่วยนอกระยะบำบัดด้วยยา กับญาติ/ครอบครัว/ผู้ปกครองที่สมัครใจเข้าค่ายวันหยุด จำนวนรุ่นละ 20-30 คน



## 2. การเตรียมบุคลากรผู้สอน

การเตรียมบุคลากรผู้สอนในหลักสูตรนี้ จะต้องทำการฝึกอบรมเพื่อให้ผู้สอนมีความรู้ความสามารถในการนำหลักสูตรนี้ไปใช้อย่างมีประสิทธิภาพ บรรลุตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรได้

## 3. การดำเนินการสอน

การดำเนินการเรียนการสอนตามตารางสอนที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด โดยเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนทุกคนและมีการปรับกำหนดการสอนและสาระเนื้อหาในแผนการสอนให้เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ใช้หลักจิตวิทยาขณะทำการสอน สังเกตพฤติกรรม ความสนใจ และปรับเทคนิคการสอนให้เหมาะสมกับสถานการณ์

## 4. การประเมินผลการเรียนการสอน

การประเมินผลการเรียนการสอนมีการจัดทำแบบประเมินผลตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตร ซึ่งจะทำให้การประเมินผลการเรียนการสอนดังนี้

4.1 ประเมินก่อนการเรียนการสอนโดยใช้แบบประเมินที่ได้จัดทำไว้ และประเมินความคาดหวังของการเข้าค่ายวันหยุดโดยประเมินทั้งผู้ปวยและครอบครัวด้วย

4.2 ประเมินระหว่างสอน โดยประเมินการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละกิจกรรมว่ามีพฤติกรรมเป็นอย่างไร เพื่อประเมินความก้าวหน้าในแต่ละกิจกรรม

4.3 ประเมินเมื่อสิ้นสุดการฝึกอบรม โดยใช้แบบประเมินชุดเดิมที่ใช้ประเมินก่อนการสอน และให้แสดงความคิดเห็นด้วย

4.4 ติดตามหลังจบการอบรม เพื่อดูผลสำเร็จเป็นระยะ รวม 7 ครั้ง ภายใน 1 ปี

## 5. สื่อการเรียนการสอน

สื่อการเรียนการสอน เป็นสิ่งที่หาได้ง่าย เหมาะสมและสอดคล้องกับแผนการสอน เช่น กระดาษ โพสต์เตอร์ กระดาษสี สมุดวาดเขียน สมุดบันทึก กรอบรูป ดินสอสี/สีน้ำ ปากกาเมจิกสีต่าง ๆ ปากกา ดินสอ และอุปกรณ์การจัดทำ Walk Rally ตามลักษณะกิจกรรมในแต่ละฐาน



## บทที่ 2

### แผนการสอน

แผนการสอนตามหลักสูตร เป็นแผนการสอนที่ประกอบด้วยรายละเอียด ดังนี้  
 ก. โครงสร้างการดำเนินการสอนในการเข้าค่ายวันหยุดในแต่ละสัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ของการเข้าค่ายวันหยุด

วันที่ 1 เวลา 8.00 – 12.00 น.

- ☺ ประเมินผลก่อนการอบรม
- ☺ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ระหว่างผู้ปกครอง-กลุ่มเป้าหมาย
- ☺ กิจกรรมกลุ่มการคาดหวังของการเข้าค่ายและการรวมพลังชาวค่าย

เวลา 12.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

เวลา 13.00 – 17.00 น.

- ☺ กิจกรรมกลุ่มครอบครัวแสนสุข
- ☺ กิจกรรม Walk Rally ครอบครัวสัมพันธ์ แบ่งฐานดังนี้

ฐานที่ 1 รวมน้ำใจใส่ขวด

ฐานที่ 2 กล้วยสวาท

ฐานที่ 3 สายใยรัก

ฐานที่ 4 ครอบครัวที่คาดหวัง

ฐานที่ 5 ปรับโฉม

ฐานที่ 6 ตามล่าหาสมบัติ

เวลา 17.00 – 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น

เวลา 18.00 – 21.00 น.

- ☺ กิจกรรมกลุ่มสายธารชีวิต
- ☺ ธรรมะในการดำรงชีวิต

เวลา 21.00 – 05.30 น. พักผ่อน

วันที่ 2 เวลา 05.30 – 7.30 น.

- ☺ กิจกรรมออกกำลังกาย
- ☺ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์





เวลา 7.30 – 8.30 น. รับประทานอาหารเช้า

เวลา 8.30 – 12.00 น.

☺ กิจกรรมกลุ่มการดูแลตนเอง ให้ห่างไกลยาเสพติด

☺ กิจกรรมกลุ่มเทคนิคการหยุดความคิดและหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นในการใช้

ยาเสพติด

เวลา 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา 13.00 – 17.00 น.

☺ กิจกรรมกลุ่มการเผชิญปัญหา และทักษะการปฏิเสธการใช้ยาเสพติด

☺ กิจกรรมกลุ่มเป้าหมายของชีวิตและการควบคุมตนเอง

☺ กิจกรรมกลุ่มรวมพลังเพื่ออนาคต

## สัปดาห์ที่ 2 ของการเข้าค่ายวันหยุด

วันที่ 1 เวลา 8.00 – 12.00 น.

☺ กิจกรรมกลุ่มสายสัมพันธ์ชาวค่าย

☺ กิจกรรมกลุ่มความภาคภูมิใจในชีวิต

☺ กิจกรรมกลุ่มวิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง และแนวทางพัฒนาตนเอง

เวลา 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา 13.00 – 17.00 น.

☺ กิจกรรมกลุ่มการเลือกตัวแบบในการเลิกยาเสพติด

☺ กิจกรรมกลุ่มการวางแผนชีวิต

เวลา 17.00 – 18.00 น. รับประทานอาหารเย็น

เวลา 18.00 – 21.00 น.

☺ กิจกรรมกลุ่มเครือข่ายการช่วยเหลือกันเอง

☺ ธรรมะในการดำเนินชีวิต

เวลา 21.00 – 05.30 พักผ่อน

วันที่ 2

เวลา 05.30 – 7.30 น.

☺ กิจกรรมออกกำลังกาย

☺ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์

เวลา 7.30 – 8.30 น. รับประทานอาหารเช้า

เวลา 8.30 – 12.00 น.

☺ กิจกรรมครอบครัวที่คาดหวัง

☺ กิจกรรมกลุ่มบทบาทหน้าที่ในการอยู่ร่วมกันของครอบครัว



เวลา 12.00 – 13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา 13.00 – 17.00 น.

☺ กิจกรรมกลุ่มการสื่อสารและการให้กำลังใจของครอบครัว

☺ กิจกรรมกลุ่มพันธะสัญญาของครอบครัวสุขสันต์

☺ กิจกรรมอำลา

☺ ประเมินผลการอบรม



ข. แผนการสอนในหลักสูตรค่ายวันหยุดแบ่งออกเป็น 4 กลุ่มวิชา ตามรายละเอียด ดังนี้

1. กลุ่มวิชาการเห็นคุณค่าในตนเอง ประกอบด้วยแผนการสอนดังนี้
  - 1.1 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ระหว่างเยาวชนกับผู้ปกครอง
  - 1.2 แผนการสอนกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์
  - 1.3 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มเป้าหมายของชีวิตและการควบคุมตนเอง
  - 1.4 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มความภาคภูมิใจในชีวิต
  - 1.5 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มวางแผนในชีวิต
  - 1.6 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มการรวมพลังเพื่ออนาคต (กิจกรรมกลุ่ม

การคาดหวังและการรวมพลังชาวค่าย)

กลุ่มวิชาการเห็นคุณค่าในตนเอง

เรื่องที่ 1 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ระหว่างเยาวชนกับผู้ปกครอง

เวลาสอน 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมกับผู้ปกครองได้ร่วมทำกิจกรรมร่วมกัน</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมกับผู้ปกครองได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและกล้าแสดงออกถึงความรู้สึกซึ่งกันและกัน</p> <p>3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมกับผู้ปกครองได้รู้จักชื่อ และลักษณะเด่นบางประการของสมาชิกภายในกลุ่มแต่ละคน</p>	<p>การมีสัมพันธภาพเป็นสิ่งสำคัญที่สุดของครอบครัวที่จะทำให้เยาวชนกับผู้ปกครองสามารถพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้สัมพันธภาพภายในครอบครัวดีขึ้น ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีจะช่วยป้องกันปัญหาการใช้สิ่งเสพติดหรือสามารถช่วยแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง ความไม่เข้าใจซึ่งกันและกันระหว่างเยาวชนกับผู้ปกครองจึงเป็นกิจกรรมที่ทำให้เยาวชนกับผู้ปกครองมีสัมพันธภาพที่ดีมีความเข้าใจกันและกันเพิ่มขึ้น</p>	<p>1. แบ่งเยาวชนและผู้ปกครองออกเป็นกลุ่ม ๆ ละ 8-10 คน</p> <p>2. วิทยากรผู้นำกลุ่มแจกแผ่นป้ายชื่อ 1 แผ่นต่อคนแล้วให้สมาชิกเขียนชื่อที่ต้องการให้ผู้อื่นเรียกพร้อมทั้งลักษณะเด่นของตนเอง 3 ลักษณะบนแผ่นป้าย ซึ่งควรเป็นลักษณะเด่นในด้านดีที่ตนเองภูมิใจ</p> <p>3. ให้ทุกคนพบปะพูดคุยโดยกล่าวคำว่าสวัสดีกับเพื่อนใหม่ ดังนี้</p> <p>3.1 ถ้ามีลักษณะบนแผ่นป้ายตรงกัน 1 ลักษณะให้ยกฝ่ามือต่อบัน 1 ครั้ง</p>	<p>- กระดาษแข็ง</p> <p>- เชือกฟอกสีขาว</p> <p>- ปากกาปลายสัทหลาย</p>	<p>1. ผู้เข้าอบรมและผู้ปกครองได้ทำกิจกรรมร่วมกันและรู้จักกันมากขึ้น</p> <p>2. ผู้เข้าอบรมและผู้ปกครองบอกถึงสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมได้คนละ 1 อย่าง</p>

เรื่องที่ 1 แบบการสอนกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ระหว่างเยาวชนกับผู้ปกครอง (ต่อ)

เวลาสอน 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
		<p>3.2 ถ้ามีลักษณะแผ่นป้ายตรงกัน 2 หรือ 3 ลักษณะให้ยกมือตบกัน 2 หรือ 3 ลักษณะตามลักษณะที่เหมือนกัน</p> <p>2.1 ถ้าพบลักษณะไม่เหมือนกับตนเองให้คำนับเพื่อนสมาชิกคนนั้นพร้อมกับพูดว่า “ สวัสดี ” แล้วให้พูดคุยกับทุก ๆ คน</p> <p>3. ทดสอบความจำโดยให้บอกชื่อและลักษณะของบุคคลที่รู้จักที่ละคนจนครบทุกคน</p> <p>4. ให้สมาชิกกลุ่มบอกถึงประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมและวิทยากรสรุปในประเด็นที่ขาดเพิ่มเติมจนครบประเด็นที่ต้องการ</p>		

**กลุ่มวิชาการเห็นคุณค่าในตนเอง**  
**เรื่องที่ 2 แผนการสอนกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์**

เวลาสอน 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ร่วมกันทำประโยชน์ให้กับสาธารณชนประโยชน์</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมบอกถึงประโยชน์ที่ได้จากการเข้ากิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ได้</p>	<p>การบำเพ็ญประโยชน์เป็นกิจกรรมที่ให้เยาวชนได้ทำงานร่วมกัน มีความเสียสละและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อสาธารณชนประโยชน์ และทำให้เกิดความสามัคคี รวมถึงในการทำความดีร่วมกัน</p>	<p>1. วิทยากรแบ่งผู้เข้าอบรมออกเป็นกลุ่มและแบ่งหน้าที่ซึ่งกันและกันในการทำกิจกรรมร่วมกัน ได้แก่ การทำความสะอาดบริเวณอาคารกิจกรรม ห้องประชุม โรงอาหาร และห้องน้ำ โดยใช้เวลาในการทำประมาณ 40 นาที</p> <p>2. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมมารวมกลุ่ม เพื่อสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์</p> <p>3. วิทยากรกลุ่มสรุปเพิ่มเติมในประเด็นที่ยังไม่ครบถ้วนและมีการทบทวนความเข้าใจก่อนจบกิจกรรม</p>	<p>- ไม้กวาด</p> <p>- ที่ถูพื้น</p> <p>- ถุงดำ</p> <p>- ถังขยะ</p> <p>- กระป๋องน้ำ</p> <p>- น้ำยาล้างห้องน้ำ</p>	<p>1. ผู้เข้าอบรมได้ทำกิจกรรมร่วมกันตามที่ได้มอบหมายจนเสร็จ</p> <p>2. ผู้เข้าอบรมบอกประโยชน์ที่ได้จากกิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ได้ครบถ้วน</p>

กลุ่มวิชาการเห็นคุณค่าในตนเอง

เรื่องที่ 3 แผนการสอนกิจกรรมเป้าหมายของชีวิตและการควบคุมตนเอง

เวลาสอน 1 ½ ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมบอกถึงเป้าหมายชีวิตของตนเองได้</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมบอกถึงวิธีการควบคุมตนเองที่เหมาะสมในการนำไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ตั้งไว้ได้</p>	<p>การตั้งเป้าหมายชีวิตให้กับตนเอง เป็นการประกาศให้ตนเองทราบว่าตนเองมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอย่างไร อาจเป็นเป้าหมายระยะสั้น หรือเป้าหมายระยะยาวก็ได้ และการควบคุมตนเองคือความพยายามควบคุมการกระทำ คำพูด อารมณ์ ความรู้สึกของตน เพื่อสามารถไปสู่เป้าหมายชีวิต และมีการควบคุมตนเอง จะทำให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุขได้</p>	<p>1. วิทยากรกลุ่มพูดคุยซักถามถึงเป้าหมายชีวิตและการควบคุมตนเองเพื่อไปสู่เป้าหมายชีวิตว่ามีปัญหาหรืออุปสรรคอะไรบ้าง</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มร่วมกันพิจารณาหาวิธีการควบคุมตนเองให้ไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ตั้งไว้ได้อย่างเหมาะสมกับตนเอง</p> <p>3. ให้ผู้เข้าอบรมสรุปเป้าหมายชีวิตและวิธีการควบคุมตนเองที่เหมาะสมกับตนเองจนครบทุกคน</p> <p>4. ให้ผู้เข้าอบรมสรุปสิ่งที่ได้จาก การทำกิจกรรมกลุ่มและ วิทยากรสรุปเพิ่มเติมจนครบถ้วน</p>	<p>- กระดาษ</p> <p>- ปากกา</p>	<p>1. ผู้เข้าอบรมบอกเป้าหมายชีวิตของตนเองได้ทุกคน</p> <p>2. ผู้เข้าอบรมบอกถึงวิธีควบคุมตนเองที่เหมาะสมในการไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ตั้งไว้ได้ทุกคน</p>

**กลุ่มวิชาการเห็นคุณค่าในตนเอง**  
**เรื่องที่ 4 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มความภาคภูมิใจในตนเอง**

เวลาสอน 1 ½ ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. ผู้เข้าอบรมได้ฝึกการรู้จักและยอมรับตนเอง</p> <p>2. ผู้เข้าอบรมสามารถบอกถึงค่านิยมของตนเองได้</p> <p>3. ผู้เข้าอบรมบอกความภาคภูมิใจของตนเองได้</p>	<p>กิจกรรม “สิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิต” เป็นกิจกรรมหนึ่งที่น่าไปสู่การค้นหา และการสำรวจค่านิยมของตนเอง เพื่อให้เกิดการรู้จักและยอมรับตนเอง เป็นพื้นฐานของการปรับตัวและการแก้ไขตนเอง</p>	<p>1. ผู้ดำเนินกลุ่มจัดให้ผู้เข้าอบรมนั่งเรียงกันเป็นรูปวงกลม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มบอกให้ผู้เข้าอบรมทุกคนเขียน “สิ่งที่สำคัญที่สุด 3 สิ่ง ที่ตนเรียนรู้เกี่ยวกับชีวิต” โดยใช้เวลาเขียนประมาณ 10-15 นาที</p> <p>3. ให้ผู้เข้าอบรมทุกคนผลัดกันเล่าถึงสิ่งที่สำคัญที่สุดในชีวิตตามที่ตนเขียนไว้ ผู้เข้าอบรมอื่น ๆ จะต้องรักษามารยาทที่จะไม่วิพากษ์วิจารณ์หรือหัวเราะเยาะสิ่งที่ผู้อื่นเขียนแต่ให้ตั้งใจฟังและทำความเข้าใจให้มากที่สุด</p>	<p>- กระดาษเปล่า</p> <p>- ปากกาหรือดินสอ</p> <p>- แผ่นกระดาษ Chart</p> <p>- ปากกาเคมี</p>	<p>1. ผู้เข้าอบรมทุกคนมีการรู้จักและยอมรับตนเอง</p> <p>2. ผู้เข้าอบรมทุกคนสามารถบอกถึงค่านิยมของตนเองได้</p> <p>3. ผู้เข้าอบรมทุกคนสามารถบอกความภาคภูมิใจในตนเองได้ทุกคน</p>



**กลุ่มวิชาการเห็นคุณค่าในตนเอง**  
**เรื่องที่ 5 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มวางแผนในชีวิต**

เวลาสอน 1 ½ ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. ผู้เข้าอบรมบอกถึงแนวทางการวางแผนชีวิต</p> <p>2. ผู้เข้าอบรมบอกถึงวิธีการควบคุมตนเองที่เหมาะสมในการไปสู่แผนชีวิต</p>	<p>การวางแผนชีวิต คือการตั้งเป้าหมายให้กับตนเอง และมีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมายนั้น การควบคุมตนเองคือ การพยายามควบคุมการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ คำพูด อารมณ์ ความรู้สึกของตน เพื่อสามารถที่จะบรรลุแผนชีวิตของตนเองได้</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. จัดผู้ดำเนินการกลุ่มและผู้เข้าอบรมนั่งรวมกันเรียงเป็นรูปวงกลม</li> <li>2. ผู้นำกลุ่มพูดคุยและซักถามถึงเป้าหมายที่ผู้เข้าอบรมต้องการจะไปให้ถึง อะไรที่เป็นอุปสรรคต่อการไปให้ถึงเป้าหมายนั้น</li> <li>3. ผู้นำกลุ่มให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันพิจารณาหาวิธีการควบคุมตนเองที่เหมาะสม ในการไปสู่เป้าหมายที่ตนเองตั้งเอาไว้</li> <li>4. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงวิธีการควบคุมตนเองที่เหมาะสมในการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ตามที่ผู้เข้าอบรมบอก</li> <li>5. ผู้นำกลุ่มให้ผู้เข้าอบรมสรุปสิ่งที่ได้จากการประชุมกลุ่ม</li> </ol>	<p>- แผ่นกระดาษ</p> <p>- ปากกาเคมี</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้เข้าอบรมทุกคนสามารถบอกถึงเป้าหมายของตนเองได้</li> <li>2. ผู้เข้าอบรมทุกคนสามารถบอกถึงวิธีการควบคุมตนเอง ที่เหมาะสมในการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้</li> </ol>

กลุ่มวิชาการเห็นคุณค่าในตนเอง

เรื่องที่ 6 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มการคาดหวังและการรวมพลังชาวค่าย

เวลาสอน 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมและผู้ปกครองได้แสดงความคิดเห็นและความคาดหวังต่อการอบรม ทั้งสิ่งที่ต้องการและไม่ต้องการ</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมและผู้ปกครองเปิดใจยอมรับกิจกรรมและรูปแบบการฝึกอบรม</p> <p>3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมและผู้ปกครองเข้าใจวัตถุประสงค์การอบรม</p> <p>4. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมและผู้ปกครองปฏิบัติตัวในการฝึกอบรมอย่างถูกต้อง</p>	<p>ความคาดหวังถึงสิ่งที่ต้องการให้เกิดขึ้นและไม่ต้องการให้เกิดขึ้น ขณะมาอยู่ร่วมกัน หรือทำกิจกรรมร่วมกัน ดังนั้น วิทยากรจำเป็นต้องมีการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าค่ายและแนวทางในการปฏิบัติตัวที่เหมาะสม เพื่อให้สามารถร่วมทำกิจกรรมตามแผนการฝึกอบรมตั้งแต่ต้นจนจบโปรแกรมซึ่งจะส่งผลดีต่อผู้เข้าอบรม</p>	<p>1. วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมออกเป็น 8-10 คน</p> <p>2. ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนเขียนสิ่งที่คาดหวังและสิ่งที่ไม่อยากให้เกิดลงบนกระดาษชาร์ตที่แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ สิ่งที่ยากให้เกิดที่เกี่ยวกับการอบรม เข้าค่าย ซึ่งแต่ละคนเขียนได้มากกว่า 1 อย่างเสร็จแล้วให้นำไปผูกโป่งให้แตก</p> <p>3. ให้ผู้เข้าอบรมอ่านความคาดหวังของแต่ละคนแล้วอภิปรายถึงสิ่งที่เขียนไว้ในแต่ละประเด็น</p>	<p>- กระดาษชาร์ตขนาดใหญ่ 2-3 แผ่น</p> <p>- ปากกา</p> <p>- ปลายสักหลาด</p> <p>- ลูกโป่ง เป่าแล้วเท่าจำนวนกลุ่ม</p>	<p>1. ผู้เข้าอบรมและผู้ปกครองเขียนความคาดหวัง ทั้งสิ่งที่อยากให้เกิดและไม่อยากให้เกิดได้คนละ 2 ข้อ</p> <p>2. อธิบายสิ่งที่เขียนได้</p> <p>3. บอกวิธีปฏิบัติตัวในการเข้าร่วมกิจกรรมได้</p>

กลุ่มวิชาการเห็นคุณค่าในตนเอง

เรื่องที่ 6 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มการคาดหวังและการรวมพลังชวค่าย (ต่อ)

เวลาสอน 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
		<p>4. ให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันสรุปและ                      วิทยาการสรุปประเด็นเพิ่มเติม                      ในเรื่องวัตถุประสงค์และ                      กระบวนการฝึกอบรม                      บอกความคาดหวังของ                      วิทยาการ และขอให้ผู้เข้าอบรม                      เปิดใจยอมรับสิ่งใหม่เหมือนกับ                      ลูกโป่งที่แตกไปแล้ว</p> <p>5. วิทยาการให้ผู้เข้าอบรมหา                      วิธีการรวมพลังของกลุ่ม                      เพื่อใช้ในการเริ่มและจบ                      กิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้ง                      พร้อมทั้งเลือกประธานกลุ่ม                      (ผู้นำกลุ่ม) ด้วย</p>		

**กลุ่มวิชาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง**  
**เรื่องที่ 1 แผนการสอนกิจกรรมสายธารชีวิต**

เวลาสอน 1 ½ ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความเข้าใจในชีวิตและความเป็นมาของชีวิต</p> <p>2. เพื่อให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์การดำเนินชีวิตที่ผ่านมา</p> <p>3. สร้างเสริมแนวคิดการมีชีวิตอย่างมีคุณค่ารู้จักการตั้งเป้าหมายชีวิต</p>	<p>ชีวิตของคนแต่ละคนมีความแตกต่างกันบนเส้นทางชีวิตของแต่ละคนที่ดำเนินมาตั้งแต่แรกเกิดจนถึงปัจจุบัน มีเรื่องราวอยู่มากมาย บางช่วงเวลาก็มีความสุข บางช่วงเวลาก็มีความทุกข์ ความเศร้า เปรียบเสมือนสายธารชีวิตของแต่ละคน ย่อมมีเส้นทางของตนเอง และเราเป็นผู้รับผิดชอบต่อตัวเราเองบนสายธารชีวิตนี้ เราจะต้องมีสติอยู่กับปัจจุบัน ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อดีตที่เศร้าหมองหรือความผิดพลาดต่าง ๆ จะเป็นบทเรียนให้กระทำปัจจุบันให้ถูกต้อง ซึ่งจะส่งผลต่ออนาคตที่</p>	<p>1. วิทยากรกลุ่มเกริ่นนำเรื่องชีวิตคนเราแตกต่างกันอย่างไร มีที่มาที่ไปอย่างไร</p> <p>2. ให้ผู้เข้าอบรมนั่งทำจิตสงบ อยู่กับความรู้สึกตนเอง สัมผัสชีวิตที่ผ่านมาของตนเอง ตั้งแต่เริ่มต้นที่จะได้จนถึงปัจจุบันนี้</p> <p>3. ให้ผู้เข้าอบรมวาดภาพสายธารชีวิตของตนเอง ให้สีสันทันทีตามใจ</p> <p>4. ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนอธิบายสายธารชีวิตของแต่ละคนตั้งแต่ต้นจนจบถึงปัจจุบันและบอกถึงเป้าหมายชีวิตของตนเองด้วย</p>	<p>- กระดาษ A4</p> <p>- ปากกาดินสอ</p>	<p>1. ผู้เข้าอบรมได้วาดสายธารชีวิตของตนเองตามลำดับได้ครบถ้วน</p> <p>2. ผู้เข้าอบรมสามารถอธิบายถึงสายธารชีวิตของตนเองและบอกเป้าหมายของชีวิตได้</p> <p>3. ผู้เข้าอบรมบอกถึงสิ่งที่ได้รับจากการอบรมได้ครบถ้วน</p>

กลุ่มวิชาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง  
 เรื่องที่ 1 แผนการสอนกิจกรรมสายธารชีวิต (ต่อ)

เวลาสอน 1 ½ ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
	<p>งดงาม ขณะเดียวกันชีวิตนี้ไม่ได้                      อยู่โดดเดี่ยว เรายังมีมิตรที่ดีที่จะ                      ร่วมแบ่งปันทุกข์และสุข ถ้ารู้จัก                      มองโลกในแง่ดี เรียนรู้จักตนเอง                      รวมถึงใจผู้อื่นพร้อมที่จะพัฒนา                      ตนเองและมุ่งไปสู่ชีวิตที่ดีงาม                      ต่อไป</p>	<p>5. ให้ผู้เข้าอบรมอภิปรายสิ่งที่                      ได้จากกิจกรรมโดยวิทยากร                      กลุ่มเพิ่มเติมประเด็นสำคัญของ                      เนื้อหาให้ครบถ้วน</p>		

กลุ่มวิชาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

เรื่องที่ 2 แผนการสอนกิจกรรมเทคนิคการหยุดความคิดและหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นในการใช้ยาเสพติด

เวลาสอน 1 ½ ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมบอกเทคนิคการหยุดความคิดในการใช้ยาเสพติดของตนเองได้	การหยุดความคิดและการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นที่ทำให้อยากใช้ยาเสพติดเป็นสิ่งที่ไม่ได้ยาก ถ้าไม่ได้รับการฝึกทักษะ ดังนั้น เทคนิคที่จะทำให้หยุดความคิดมีหลายวิธีด้วยกัน แล้วแต่ละจะเหมาะสมกับบุคคลหรือเหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ส่วนการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นก็จะช่วยให้สามารถหยุดความคิดในการใช้ยาเสพติดได้ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการหยุดความคิดที่เหมาะสมกับตนเอง ตลอดจนต้องรู้ว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นที่จะทำให้ตนเองมีความรู้สึกอยากใช้ยาเสพติด จึงจะทำให้สามารถหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นได้	1. วิทยากรกลุ่มพูดถึงวิธีการหยุดความคิดและการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นในการใช้ยาเสพติด มีประโยชน์อย่างไร 2. ให้ผู้เข้าอบรมร่วมอภิปรายถึงวิธีการหยุดความคิดและการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นการใช้ยาเสพติดที่เคยปฏิบัติได้ผลและไม่ได้ผล 3. ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนบอกถึงเทคนิคที่ตนเองสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้เหมาะสมกับตนเองและสิ่งที่ได้จากกิจกรรม 4. วิทยากรกลุ่มสรุปเพิ่มเติมและให้ผู้เข้าอบรมลองใช้เทคนิคของแต่ละคนที่เลือกว่าจะใช้ได้หรือไม่และเมื่อไรจึงจะได้ผล	- กระดาษ A 4 - ปากกา	ผู้เข้าอบรมบอกถึงเทคนิคการหยุดความคิดและการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นในการใช้ยาเสพติดได้ เหมาะสมกับตนเองได้

กลุ่มวิชาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

เรื่องที่ 3 แผนการสอนกิจกรรมการเผชิญปัญหาและทักษะการปฏิเสธการใช้ยาเสพติด

เวลาสอน 1 ½ ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. ผู้เข้าอบรมบอกวิธีการแก้ไข ปัญหาในการปฏิเสธการใช้ ยาเสพติดได้</p> <p>2. ผู้เข้าอบรมบอกทักษะการ ปฏิเสธการใช้ยาเสพติดได้</p> <p>3. ผู้เข้าอบรมบอกวิธีการเผชิญ ปัญหาและทักษะการปฏิเสธ การใช้ยาเสพติดที่เหมาะสมกับ ตนเองได้</p>	<p>เมื่อต้องการเลิกยาเสพติดจะต้อง เผชิญปัญหาหลายอย่าง เช่น การ ดัดใจในรสชาติยาเสพติด เพื่อน ชวนให้เสพต่อ ปัญหาคอครบครัน ถ้ามีการเผชิญปัญหาที่เหมาะสม จะช่วยให้สามารถปฏิเสธการใช้ยา เสพติดได้ผลดีเพิ่มขึ้น</p> <p>การปฏิเสธการใช้ยาเสพติด เป็นการช่วยเหลือตนเองไม่ให้ กลับไปใช้ยาเสพติดซ้ำอีก ซึ่งจะ เป็นประโยชน์ที่จะทำให้สามารถ เลิกใช้ยาเสพติดไม่เข้าไปในแหล่ง ที่มียาเสพติด มีสติระลึกรู้ได้ถึงโทษ พิษภัยของยาเสพติดตลอดเวลา ตั้งใจทำงาน เรียนหนังสือ ทำงาน เพื่อไม่ให้มีเวลาว่างหรือใช้เวลา ว่างให้เป็นประโยชน์ตลอดเวลา</p>	<p>1. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมบอกถึง ปัญหาของแต่ละคนว่าจะมี อะไรบ้างและให้บอกวิธีการ เผชิญปัญหาที่ทำได้ผลหรือ คิดว่าจะทำได้</p> <p>2. ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนบอก วิธีการเผชิญปัญหาที่ตนเอง สามารถนำไปใช้ได้</p> <p>3. ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนบอกวิธี การปฏิเสธการใช้ยาเสพติดว่ามี อะไรบ้างและวิธีการปฏิเสธอะไร ที่เหมาะสมกับตนเองพร้อมทั้ง สมาชิกมีการฝึกทักษะการ ปฏิเสธที่เป็นแบบอย่าง ที่เหมาะสม</p>	<p>- กระดาษ A 4</p> <p>- ปากกา</p>	<p>1. ผู้เข้าอบรมบอกวิธีการเผชิญ ปัญหาที่เหมาะสมกับตนเองได้ ถูกต้อง</p> <p>2. ผู้เข้าอบรมบอกวิธีการปฏิเสธ การใช้ยาเสพติดได้ถูกต้อง</p> <p>3. ผู้เข้าอบรมได้ฝึกทักษะการ ปฏิเสธการใช้ยาเสพติด</p>

กลุ่มวิชาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

เรื่องที่ 3 แผนการสอนกิจกรรมการเผชิญปัญหาและทักษะการปฏิเสธการใช้ยาเสพติด (ต่อ)

เวลาสอน 1 ½ ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
		<p>4. ให้ผู้เข้าอบรมสรุปสิ่งที่ได้จากการอภิปรายและสิ่งที่ตนสามารถนำไปปฏิเสธได้ทั้งการเผชิญปัญหาและทักษะการปฏิเสธการใช้ยาเสพติดที่เหมาะสมกับตนเอง</p> <p>5. วิทยากรสรุปในประเด็นที่ขาดและเพิ่มเติมสิ่งที่จำเป็นให้ครบถ้วน</p>		



**กลุ่มวิชาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง**  
**เรื่องที่ 4 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มการเลือกตัวแบบในการเลิกยา**

เวลาสอน 1 ½ ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถเลือกตัวแบบในการเลิกยาได้</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมบอกตัวแบบที่เลือกเป็นใครได้</p>	<p>การเลือกตัวแบบหรือสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจเป็นสิ่งสำคัญในการดำรงชีวิตที่จะทำให้บุคคลกระทำตามในด้านที่เป็นผลดี หรือเป็นสิ่งยึดเหนี่ยวในกระทำความดีหรือให้หยุดทำในสิ่งไม่ดี ดังนั้นการเลือกตัวแบบที่ดีจะช่วยให้ผู้ติดยาที่กำลังใจที่จะดำเนินชีวิตตามในทางที่ถูกต้อง และสามารถเลิกยาเสพติดได้</p>	<p>1. วิทยากรพูดคุยถึงบุคคลต่าง ๆ ที่มีชื่อเสียง มีคุณงามความดี พระคุณของบิดา-มารดา และการดำเนินชีวิตของบุคคลต่าง ๆ ว่ามีวิถีทางเป็นมาอย่างไรจึงจะประสบความสำเร็จ</p> <p>2. ให้ผู้เข้าอบรมอภิปรายถึงบุคคลที่ต้องการยึดเป็นแบบอย่างของตนเองว่าที่เลือกเป็นตัวแบบเพราะอะไร</p> <p>3. ให้ผู้เข้าอบรมบอกถึงวิธีการดำเนินชีวิตของตนเองเพื่อให้บรรลุถึงสิ่งที่ตนเองต้องการเหมือนตัวแบบที่เลือก</p> <p>4. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมสรุปถึงสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมร่วมกันและเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดให้สมบูรณ์</p>	<p>รูปภาพบุคคลสำคัญเช่นนายกผู้มีชื่อเสียง</p>	<p>1. ผู้เข้าอบรมบอกถึงบุคคลที่ตนเองเลือกเป็นตัวแบบได้</p> <p>2. ผู้เข้าอบรมบอกถึงวิธีการหรือแนวทางการดำเนินชีวิตตามตัวแบบที่เลือกได้</p>

**กลุ่มวิชาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง**  
**เรื่องที่ 5 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มการดูแลตนเองให้ห่างไกลจากยาเสพติด**

เวลาสอน 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเรียนรู้วิธีการดูแลตนเองให้ห่างไกลยาเสพติด	การดูแลตนเองเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดที่ทุกคนจะต้องดูแลตนเองทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ให้มีสุขภาพกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงตลอดจนมีสภาพจิตใจที่ดี ก่อนที่จะดูแลตนเองต้องรู้ว่าตนเองมีอะไรบกพร่องบ้าง ทางด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อหาวิธีการที่จะส่งเสริมให้มีศักยภาพเพิ่มขึ้น	1. วิทยากรกลุ่มให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันคิดวิธีการห่อหุ้มไข่ไก่ให้ปลอดภัยจากการโยนจากที่สูงประมาณ 2 เมตร โดยไม่ให้ไข่แตกหรือร้าว โดยใช้เวลาทำงาน 15 นาที ตามอุปกรณ์ที่วิทยากรมอบให้	- ไข่ไก่ - ไม้แหลม - หนังยาง - กระดาษชำระ - หลอดกาแฟ	1. ผู้เข้าอบรมบอกวิธีการดูแลตนเองให้ห่างไกลยาเสพติดได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมองเห็นความสำคัญของการเป็นผู้นำการทำงานร่วมกันและความสำเร็จในการเลิกยาเสพติด	การวิเคราะห์จุดอ่อนและจุดเด่นของตนเอง จะช่วยให้มีการพัฒนาตนเองได้ ตลอดจนการรู้จักหาผู้อื่นมาช่วยเหลือหรือทำงานเป็นทีม จะช่วยให้การดูแลตนเองให้ห่างไกลจากยาเสพติดได้ผลดีเพิ่มขึ้น	2. วิทยากรกลุ่มให้ผู้เข้าอบรมบอกถึงบรรยากาศกลุ่มในการทำงานร่วมกัน และหลังโยนไข่เสร็จแล้วให้พูดถึงผลที่ได้จากการทำกิจกรรมอุปสรรคและปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ		2. ผู้เข้าอบรมบอกอุปสรรคและการแก้ไขที่จะทำให้การดูแลตนเองประสบผลสำเร็จ
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถบอกอุปสรรคที่ขัดขวางความสำเร็จในการห่างไกลยาเสพติด				3. ผู้เข้าอบรมได้ฝึกการทำงานเป็นทีม

กลุ่มวิชาความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

เรื่องที่ 5 แผนการสอนกิจกรรมการกลุ่มการดูแลตนเองให้ห่างไกลจากยาเสพติด (ต่อ)

เวลาสอน 2 ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
		<p>3. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมระดมสมองถึงการดูแลตนเองที่ได้ผลในการป้องกันตนเองให้ห่างไกลยาเสพติด โดยเน้นให้เห็นเรื่องการวางแผนการปฏิบัติตามแผนการแก้ไขปัญหาที่จะส่งผลในการป้องกันยาเสพติด</p> <p>4. ให้ผู้เข้าอบรมสรุปผลการทำกิจกรรมและวิทยากรสรุปเพิ่มเติมให้ครบประเด็น</p>		

**กลุ่มความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง**  
**เรื่องที่ 6 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มการวางแผนชีวิต**

เวลาสอน 1 ½ ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถวางแผนการดำเนินชีวิตประจำวันได้</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมบอกและเขียนกิจกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันได้</p>	<p>การวางแผนชีวิต เป็นการกำหนดกิจวัตรประจำวันของบุคคลว่า ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอนจะต้องปฏิบัติอะไรบ้าง เป็นการวางแผนใช้เวลาที่มีอยู่ให้คุ้มค่า ซึ่งจะช่วยให้คุณนั้นมีกิจกรรมทำอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่เวลาที่เหลืออยู่ไปมั่วสุมหรือใช้ยาเสพติด ดังนั้นการวางแผนชีวิตที่ดีจะทำให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต</p>	<p>1. วิทยากรพูดคุยถึงการดำเนินชีวิตของบุคคลในแต่ละวันว่าทำอะไรบ้าง มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์อย่างไรกับการดำรงชีวิต</p> <p>2. ให้ผู้เข้าอบรมอภิปรายถึงการดำรงชีวิตของตนเองในแต่ละวันว่าทำอะไรบ้าง</p> <p>3. ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละคนบอกถึงการปรับหรือการวางแผนชีวิตของตนเองในแต่ละวันว่าจะทำกิจกรรมอะไรบ้าง ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเข้านอน</p> <p>4. ให้ผู้เข้าอบรมพูดถึงแผนชีวิตของตนเอง และให้สมาชิกในกลุ่มช่วยแสดงความคิดเห็น</p> <p>5. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมสรุปสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรม และเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาด</p>	<p>- กระดาษ</p> <p>- ปากกา</p>	<p>1. ผู้เข้าอบรมสามารถบอกและเขียนแผนการดำเนินชีวิตของตนเองในแต่ละวันได้</p> <p>2. ผู้เข้าอบรมมีแผนการดำเนินชีวิตของตนเองและสามารถปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้</p>

**กลุ่มวิชาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเอง**  
**เรื่องที่ 1 แผนการสอนธรรมชาติในการดำเนินชีวิต**

เวลาสอน 1 ½ ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมพิจารณาตนเอง โดยการสำรวจตนเองว่ามีสถานภาพกาย สถานภาพจิตใจเป็นอย่างไร</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักใช้ธรรมชาติในการดำรงชีวิต</p> <p>3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ฝึกวิธีการทำให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่านหรือหงุดหงิด</p>	<p>ธรรมชาติคือ ข้อปฏิบัติที่เป็นธรรมชาติในการดำเนินชีวิตให้สงบร่มเย็น ไม่ฟุ้งซ่าน ซึ่งบุคคลจะนำธรรมชาติไปปฏิบัติได้จะต้องรู้จักตนเองว่า ปัจจุบันตนเองมีสภาพร่างกาย และจิตใจเป็นอย่างไร จึงต้องมีการพิจารณาตนเอง โดยการสำรวจความรู้สึกของตนเองว่าเป็นอย่างไร ถ้าพบว่า มีความฟุ้งซ่าน หงุดหงิด ไม่สบายใจ ก็สามารถนำธรรมชาติมาช่วยในการดำเนินชีวิตได้ ซึ่งธรรมชาตินี้ได้แก่ การรู้จักรักษาศีล 5 การฝึกสมาธิเบื้องต้น เพื่อให้สภาพจิตใจสงบ เกิดสติมีปัญญา ในการดำเนินชีวิตต่อไป</p>	<p>1. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมกลุ่มนั้นตัวตรงห่างกันพอสมควร แล้วนำสวดมนต์</p> <p>2. วิทยากรกลุ่มกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมพูดคุยแสดงความคิดเห็นถึงสภาพร่างกายและจิตใจของตนเองว่าเป็นอย่างไร</p> <p>3. ให้ผู้เข้าอบรมนั่งตามสบาย วางมือขวาทับมือซ้าย และให้หลับตาสูดลมหายใจเข้าออกยาว ๆ ทำอย่างสม่ำเสมอ โดยกำหนดรู้ความรู้สึกอยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก โดยทำนานประมาณ 5-10 นาที</p>	<p>- โต๊ะหมู่บูชา</p> <p>- ดอกไม้</p> <p>- รูป - เทียน</p>	<p>1. ผู้เข้าอบรมบอกได้ว่าตนเองมีสภาพร่างกาย และจิตใจ เป็นอย่างไรได้ถูกต้อง</p> <p>2. ผู้เข้าอบรมสามารถบอกถึงการนำธรรมชาติไปใช้ในชีวิตประจำวันได้คนละ 1 ข้อ</p> <p>3. ผู้เข้าอบรมทุกคนนั่งสมาธิได้ประมาณ 10 นาที และสามารถบอกสิ่งที่ตนเองได้จากการนั่งสมาธิได้คนละ 1 ข้อ</p>

กลุ่มวิชาพฤติกรรม การดูแลตนเอง  
เรื่องที่ 1 แผนการสอนธรรมชาติในการดำเนินชีวิต (ต่อ)

เวลาสอน 1 ½ ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
		4. ให้ผู้เข้าอบรมสรุปผลที่ได้ จากการนั่งสมาธิว่าเป็นอย่างไร และร่วมอภิปรายถึงการนำไปใช้ ในชีวิตประจำวัน 5. วิทยากรสรุปเพิ่มเติมใน ประเด็นที่ขาดให้ครบถ้วน		

**กลุ่มวิชาพหุกิจกรรมการดูแลตนเอง**  
**เรื่องที่ 2 แผนการสอนกิจกรรมออกกำลังกาย**

เวลาสอน 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมรู้จักวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย</p> <p>2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำวิธีการออกกำลังกายไปใช้ในชีวิตประจำวันได้</p> <p>3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายได้ถูกต้อง</p>	<p>การออกกำลังกายที่ถูกวิธีจะช่วยให้เรามีสุขภาพกายที่สมบูรณ์แข็งแรงเพิ่มขึ้น และช่วยให้เราใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเอง และการรู้จักวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยจะช่วยให้การเจริญเติบโตของร่างกายเป็นไปตามปกติ และยังช่วยให้เราใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์กับตนเอง เป็นการป้องกันการกลับไปใช้สิ่งเสพติดหรือช่วยให้เราหาทางเลือกในการช่วยเหลือตนเอง เมื่ออยากใช้สิ่งเสพติด เช่น การสูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา และการออกกำลังกายยังช่วยให้เรามีสุขภาพจิตที่ร่าเริงแจ่มใสเพิ่มมากขึ้น</p>	<p>1. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมเข้าแถวเรียงหนึ่งและบอกถึงวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย</p> <p>2. ให้ผู้เข้าอบรมเริ่มออกกำลังกายในท่า Warm up ประมาณ 10 นาที</p> <p>3. ให้ผู้เข้าอบรมทำท่าออกกำลังกายตามผู้นำกลุ่มในแต่ละท่า ซึ่งจะทำท่าละประมาณ 10 ครั้ง เริ่มจากการบริหารมือ ข้อมือ ข้อไหล่ แกว่งแขน บริหารข้อเท้า ข้อเข่า บริหารสะโพก เอว หน้าท้อง และทำผ่อนคลาย</p>	<p>- เสื้อยืด</p> <p>- กางเกงวอร์ม</p> <p>- รองเท้าผ้าใบ</p>	<p>1. ผู้เข้าอบรมสามารถออกกำลังกายตามผู้นำได้อย่างถูกต้อง</p> <p>2. ผู้เข้าอบรมบอกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง คนละ 1 วิธี</p> <p>3. ผู้เข้าอบรมบอกสิ่งที่ได้จากการออกกำลังกายคนละ 1 ข้อ</p>

**กลุ่มรักพฤติกรรมดูแลตนเอง**  
**แผนการสอนกิจกรรมออกกำลังกาย (ต่อ)**

เวลาสอน 1 ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
		<p>4. วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมสรุปสิ่งที่ได้จากการออกกำลังกายและการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน</p> <p>5. วิทยากรสรุปเพิ่มเติมถึงประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายที่ถูกต้องต่อการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต</p>		



กลุ่มวิชาพฤติกรรมกรรมการดูแลตนเอง

เรื่องที่ 3 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มวิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง และแนวทางพัฒนาตนเอง

เวลาสอน 1 ½ ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. ผู้เข้าอบรมได้ฝึกการตระหนักรู้ถึงจุดแข็ง จุดดี จุดอ่อน จุดด้อย ของตนเองที่ผู้อื่นมองเห็น</p> <p>2. ผู้เข้าอบรมบอกแนวคิดและความรู้สึกที่ได้รับจากกิจกรรมที่ได้ดำเนินการได้</p>	<p>กิจกรรมรวบรวมจุดแข็งของตนเองเป็นกิจกรรมหนึ่งที่น่าไปสู่การให้ตระหนักรู้ถึงจุดแข็ง จุดดี จุดอ่อน จุดด้อย ของตนเองที่ผู้อื่นมองเห็น</p> <p>เพื่อการรู้จักและยอมรับตนเอง ซึ่งมีประโยชน์ต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ โดยการนำเอาจุดดี จุดแข็งของตนเองมาก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและแก้ไขในส่วนจุดด้อย จุดอ่อนของตนเองต่อไป</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มอธิบายให้ผู้รับการอบรมฟังถึงวิธีดำเนินกิจกรรม และเปิดโอกาสให้ผู้รับการอบรมซักถามเพิ่มเติม</p> <p><u>วิธีดำเนินการ</u></p> <p>- ให้ผู้รับการอบรมแต่ละคนไปสัมภาษณ์ผู้รับการอบรมคนอื่น ๆ ว่า “คุณคิดว่าจุดแข็ง จุดดีที่น่าประทับใจจากผมคืออะไร”</p> <p>ผู้ถูกสัมภาษณ์จะต้องตอบคำถามอย่างเฉพาะเจาะจงและชัดเจน ตัวอย่างเช่นคุณมียิ้มที่น่ารัก คุณมีอารมณ์ขัน และร่าเริง ให้เขียนลงในกระดาษเปล่า</p>	<p>- กระดาษ A 4</p> <p>- ปากกาหรือดินสอ</p>	<p>1. ผู้รับการอบรมทุกคนได้มีการตระหนักรู้ถึงจุดแข็ง จุดอ่อน จุดดี จุดด้อย ของตนเองที่ผู้อื่นมองเห็น</p> <p>2. ผู้รับการอบรมทุกคนสามารถบอกแนวคิดและความรู้สึกที่ได้จากกิจกรรมกลุ่มได้</p>

กลุ่มวิชาพฤติกรรม การดูแลตนเอง

เรื่องที่ 3 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มวิเคราะห์จุดอ่อน จุดแข็ง และแนวทางพัฒนาตนเอง (ต่อ)

เวลาสอน 1 1/2 ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- หลังจากนั้นผู้รับการอบรมขอให้ผู้ถูกสัมภาษณ์ให้ความเห็นเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้รับการอบรมคนนั้นควรจะปรับปรุง ตัวอย่างเช่น ฉันอยากให้คุณยิ้มให้ฉัน เมื่อฉันทักทายคุณ, ฉันอยากให้คุณทำในสิ่งที่คุณสัญญากับฉัน เอาไว้เขียนสิ่งที่สัมภาษณ์ลงในกระดาษเปล่า</li> <li>- หลังจากนั้นให้ผู้รับการอบรมที่ถูกสัมภาษณ์เป็นผู้สัมภาษณ์บ้าง เวียนจนครบทุกคน</li> <li>2. ผู้นำกลุ่มให้ผู้รับการอบรมแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นและความรู้สึกที่ได้จากกิจกรรม</li> <li>3. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงการรู้จักและยอมรับตนเอง การทราบจุดดี จุดด้อยของตน จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต</li> </ul>		

**กลุ่มวิชาแรงสนับสนุนของครอบครัว**  
**เรื่องที่ 1 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มครอบครัวแสนสุข**

เวลาสอน 1 ½ ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมและครอบครัวได้สร้างภาพครอบครัวที่ตนคาดหวัง	ครอบครัวเป็นสถาบันแรกในการอบรมเลี้ยงดู สอนให้สมาชิกในครอบครัวเรียนรู้ในการปฏิบัติบทบาทซึ่งกันและกัน มนุษย์ทุกคนเกิดมาต้องมีครอบครัว เป็นของตนเองภายในครอบครัวมีบุคคลที่ใกล้ชิดที่จะต้องอยู่ร่วมกัน ดังนั้นทุกคนจะต้องรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง ร่วมกันสร้างสรรค์ครอบครัวให้มีความสุขประสาน	1. วิทยากรแจกกระดาษวาดเขียนสีต่าง ๆ ให้คนละแผ่น	- กระดาษวาดเขียนหรือกระดาษโปสเตอร์สีขาว	1. ผู้เข้าอบรมร่วมกับครอบครัวสร้างภาพครอบครัวที่คาดหวังได้
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเห็นความสำคัญของการสร้างสรรค์ครอบครัวในภาพสรุป และเห็นความสำคัญของการมีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์ครอบครัว	เป้าหมายของครอบครัวให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายร่วมกันด้วยความรัก ความผูกพันซึ่งกันและกัน	2. ให้ผู้เข้าอบรมกลุ่มฉีกกระดาษสีต่าง ๆ และติดกาวบนกระดาษวาดเขียนให้ออกมาเป็นภาพครอบครัวที่คาดหวังและอยากที่จะเห็น โดยให้เวลาในการทำประมาณ 20-30 นาที	- กระดาษสีต่างๆ - กาว	2. ผู้เข้าอบรมบอกถึงความสำคัญในการมีส่วนร่วมในการสร้างครอบครัวให้เป็นสุขได้
3. เพื่อสร้างเป้าหมายในการพัฒนาครอบครัวร่วมกัน		3. ให้ผู้เข้าอบรมแสดงภาพและบรรยายภาพครอบครัวที่คาดหวังในกลุ่มจนครบทุกคน		3. ผู้รับการอบรมบอกเป้าหมายของครอบครัวตนเองได้

**กลุ่มรักแรงสนับสนุนของครอบครัว**  
**เรื่องที่ 1 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มครอบครัวแสนสุข (ต่อ)**

เวลาสอน 1 ½ ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
4. ฝึกเทคนิคการกำหนดขอบเขตของความคิดของตนในเรื่องต่าง ๆ เพื่อประกอบการพูด		4. ให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันอภิปรายถึงสิ่งที่ได้จากการทำกิจกรรมว่าจะทำอย่างไรครอบครัวจะมีแต่ความสุข 5. วิทยากรสรุปในส่วนที่ยังไม่ครบถ้วน และสิ่งที่เหมือนและแตกต่างกัน และตั้งประเด็นปัญหาของครอบครัวที่เป็นอุปสรรคต่อการเกิดภาพครอบครัวแสนสุข		4. ผู้เข้าอบรมสามารถแสดงภาพและบรรยายภาพครอบครัวได้

**กลุ่มวิชาการสนับสนุนของครอบครัว**  
**เรื่องที่ 2 แผนการสอนกิจกรรม Walk Rally ครอบครัวสัมพันธ์**

เวลาสอน 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ทำกิจกรรมร่วมกัน	ครอบครัวสัมพันธ์เป็นกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยให้ครอบครัวและสมาชิกได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกัน ช่วยให้มีการสื่อสารสัมพันธ์ เกิดทักษะในการแสดงความคิดเห็นและการทำงานเป็นทีม ตลอดจนมีการแบ่งภาระหน้าที่ในการทำกิจกรรมนั้น ๆ ให้สำเร็จลุล่วงซึ่งนำมาซึ่งความเข้าใจซึ่งกันและกันเพิ่มขึ้น	1. วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรม ประมาณ 10-12 คน คือกลุ่ม โดยจัดฐานของกิจกรรมตามจำนวนกลุ่มที่จัดไว้	- กระดาษ โปสเตอร์ - กระดาษ A 4 - เชือกฟาง	1. ผู้เข้าอบรมได้ทำกิจกรรมร่วมกันจนครบทุกฐาน
2. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมได้ใช้ความคิดการแสดงออกและรู้จักการทำงานเป็นทีม		2. วิทยากรชี้แจงวัตถุประสงค์และกติกาทำกิจกรรมกลุ่มในแต่ละฐาน	- ลูกโป่ง - หนังสือรัดของ - ขวดน้ำ - กระป๋องใส่น้ำ	2. ผู้เข้าอบรมได้รู้จักการทำงานเป็นทีมและมีการแสดงความคิดเห็นและการแสดงความเสียสละเพื่อส่วนรวม
3. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมเกิดสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างผู้เข้าอบรมกับผู้ปกครอง		3. ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มตั้งชื่อกลุ่ม คัดเลือกประธานกลุ่ม และสัญลักษณ์ประจำกลุ่ม 4. แจกใบคะแนนให้แต่ละกลุ่มนำไปให้วิทยากรประจำฐานให้ลงเวลาและให้คะแนนเมื่อทำกิจกรรมแต่ละฐานเสร็จ	- กล้วยน้ำว่า - ผ้าปิดตา - กระจก, ทีวี - ขนม - ปากกาเมจิก - กระดิ่งบอกเวลา - นกหวีด	3. ผู้เข้าอบรมและครอบครัวมีสัมพันธ์ภาพที่ดีเพิ่มขึ้น การฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

กลุ่มวิชาการสนับสนุนของครอบครัว  
เรื่องที่ 2 แผนการสอนกิจกรรม Walk Rally ครอบครัวสัมพันธ์ (ต่อ)

เวลาสอน 3 ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
		5. ให้เวลาในการทำกิจกรรมแต่ละฐานประมาณ 20 นาที 6. ให้แต่ละกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้จาก การทำกิจกรรมแต่ละฐาน โดย วิทยากรประจำกลุ่มสรุป เพิ่มเติมด้วย		

กลุ่มวิชาแรงสนับสนุนของครอบครัว

เรื่องที่ 3 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มบทบาท หน้าที่ในการอยู่ร่วมกันของครอบครัว

เวลาสอน 1 ½ ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
1. ผู้เข้าอบรมบอกบทบาทหน้าที่ของตนเองที่มีต่อครอบครัว	บทบาทและหน้าที่ของบุคคลต่อครอบครัวของตน เพราะมนุษย์ทุกคนเกิดมาต้องมีครอบครัวเป็นของตนเอง เราทุกคนมีบุคคลในครอบครัวเป็นของตนเอง เราทุกคนมีบุคคลในครอบครัวเป็นบุคคลที่ใกล้ชิดที่สุด การตระหนักถึงบทบาทและหน้าที่ของตนเองต่อครอบครัวจะเป็นแรงกระตุ้นให้ผู้ติดยาเสพติดเกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง	1. จัดผู้ดำเนินกลุ่มและผู้เข้าอบรมนั่งรวมกันเป็นรูปวงกลม	- กระดาษ A 4 - ปากกาเคมี	1. ผู้เข้าอบรมทุกคนสามารถบอกบทบาทและหน้าที่ของตนเองต่อครอบครัวได้
2. ผู้เข้าอบรมประเมินบทบาทและหน้าที่ของตนเองที่มีต่อครอบครัวได้		2. ผู้นำกลุ่มพูดคุยเกี่ยวกับบทบาทและหน้าที่ของผู้เข้าอบรมที่มีต่อครอบครัวว่ามีอะไรบ้าง และประเมินว่าบทบาทและหน้าที่ของตนเองต่อครอบครัวว่าพอเพียงหรือไม่ และตนเองพอใจกับบทบาทหน้าที่ที่ตนกระทำอยู่หรือไม่ เพียงใด		2. ผู้เข้าอบรมทุกคนสามารถประเมินบทบาทและหน้าที่ของตนเองที่มีต่อครอบครัวได้
3. ผู้เข้าอบรมบอกถึงบทบาทและหน้าที่ของตนเองในการอยู่ร่วมกับครอบครัวได้		3. ผู้นำกลุ่มให้ผู้เข้าอบรมบอกถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองต่อครอบครัวที่ต้องการเปลี่ยนแปลงแก้ไข โดยให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น		3. ผู้เข้าอบรมทุกคนบอกถึงบทบาทและหน้าที่ของตนเองในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว

กลุ่มวิชาการสนับสนุนของครอบครัว

เรื่องที่ 3 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มบทบาท หน้าที่ในการอยู่ร่วมกันของครอบครัว (ต่อ)

เวลาสอน 1 ½ ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
		<p>4. ผู้นำกลุ่มให้ผู้เข้าอบรมสรุปสิ่งที่ได้จากการประชุมกลุ่ม</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงวิธีการที่เหมาะสมในการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสารที่ดีกับบุคคลในครอบครัวตามที่ผู้ปวยบอก</p>	<p>- กระดาษ A 4</p> <p>- ปากกาเคมี</p>	<p>4. ผู้เข้าอบรมทุกคนสามารถบอกบทบาทและหน้าที่ของตนต่อครอบครัวได้</p> <p>5. ผู้เข้าอบรมทุกคนสามารถประเมินบทบาทและหน้าที่ของตนที่มีต่อครอบครัวได้</p> <p>6. ผู้เข้าอบรมทุกคนบอกถึงบทบาทและหน้าที่ของตนเองในการอยู่ร่วมกันในครอบครัว</p>



กลุ่มวิชาแรงสนับสนุนของครอบครัว

เรื่องที่ 4 แผนการสอนกิจกรรมการสื่อสารและการให้กำลังใจของครอบครัว

เวลาสอน 1 ½ ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. ผู้เข้าอบรมบอกถึงการประเมินสัมพันธภาพและการสื่อสารของตนกับบุคคลในครอบครัวได้</p> <p>2. ผู้เข้าอบรมบอกวิธีการสร้างกำลังใจให้กับบุคคลในครอบครัวของตนได้</p>	<p>ในการดำรงชีวิตของมนุษย์นั้น ต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบุคคลในครอบครัว ซึ่งเป็นผู้ที่มีความใกล้ชิดมากที่สุด การมีสัมพันธภาพ การสื่อสารที่ดีกับบุคคลในครอบครัว จะทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข</p>	<p>1. จัดผู้ดำเนินกลุ่มและผู้เข้าอบรมนั่งรวมกันเรียงเป็นรูปวงกลม</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มพูดคุยและซักถามเกี่ยวกับสัมพันธภาพของตนกับบุคคลในครอบครัวว่าเป็นอย่างไรบ้าง ตนเองมีความพึงพอใจต่อสัมพันธภาพนี้หรือไม่ อะไรที่เป็นอุปสรรคต่อการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลในครอบครัว</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มให้ผู้เข้าอบรมร่วมกันพิจารณาหาวิธีการที่เหมาะสมในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัว</p>	<p>- กระดาษ A 4</p> <p>- ปากกาเคมี</p>	<p>1. ผู้เข้าอบรมทุกคนสามารถประเมินสัมพันธภาพของตนกับบุคคลในครอบครัว</p> <p>2. ผู้เข้าอบรมทุกคนสามารถการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลในครอบครัวได้</p>

กลุ่มวิชาแรงสนับสนุนของครอบครัว

เรื่องที่ 5 แผนการสอนกิจกรรมกลุ่มพันธะสัญญาของครอบครัวสุขสันต์

เวลาสอน 1 ½ ชั่วโมง

จุดประสงค์	สาระสำคัญ	กิจกรรม	สื่อ	ผลการจัดกิจกรรม
<p>1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมและผู้ปกครองได้ร่วมกันทำพันธะสัญญาของครอบครัว</p> <p>2. ผู้เข้าอบรมสามารถบอกถึงพันธะสัญญาที่ครอบครัวสร้างขึ้นได้</p>	<p>พันธะสัญญาเป็นข้อตกลงของเยาวชนกับครอบครัวในการที่จะดำเนินชีวิตอยู่ในครอบครัว โดยบอกถึงสิ่งที่ต้องการให้ปฏิบัติซึ่งกันและกัน เปรียบเสมือนสัญญาใจที่ได้ตกลง เพื่อให้ครอบครัวมีความสุข</p>	<p>1. วิทยากรแจกกระดาษวาดเขียน สีวาดรูป ปากกา กระดาษสี และกาว</p> <p>2. ให้ผู้เข้าอบรมกับผู้ปกครองช่วยกันวาดรูป ตกแต่งรูปที่เกี่ยวกับพันธะสัญญาของครอบครัว</p> <p>3. นำใส่กรอบรูปและอธิบายภาพพันธะสัญญาสิ่งที่ช่วยกันทำ</p> <p>4. วิทยากรกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญจนครบ</p>	<p>- กระดาษวาดเขียน</p> <p>- สี</p> <p>- ปากกาสี</p> <p>- กรอบรูป</p> <p>- กระดาษสี</p> <p>- กาว</p>	<p>1. ผู้อบรมและครอบครัวร่วมกันทำพันธะสัญญาได้</p> <p>2. บอกถึงการนำพันธะสัญญาไปปฏิบัติในครอบครัว</p>





## Walk Rally ฐานกล้วยสาวท

ให้หัวหน้ากลุ่มลงเวลาเข้าฐาน ก่อนอ่านกติกาให้สมาชิกกลุ่มฟัง

### กติกา

1. ให้กลุ่มวางแผนการทำงานด้วยการให้กลุ่มยืนเรียงแถว จัดลำดับตามความเหมาะสม เพื่อทำงานส่งกล้วยให้เพื่อนกิน โดยคนส่งจะปลอกกล้วยแล้วยื่นกล้วยข้ามไหล่ตนเองไปด้านหลังให้เพื่อนที่ยืนถัดไปกินกล้วย ห้ามหันกลับไปมองเพื่อน ส่วนคนกินให้ยื่นเอามือไพล่หลังไว้ห้ามใช้มือช่วย
2. ในการส่งกล้วยจะเริ่มจากคนแรกของแถวปลอกกล้วยในมือและส่งข้ามไหล่ให้คนถัดไปกิน เมื่อคนที่ 1 ส่งกล้วยให้เพื่อนกินหมดแล้ว จะต้องมายืนต่อท้ายแถวเพื่อรอกินกล้วยเป็นคนสุดท้าย
3. เมื่อคนที่สองกินกล้วยหมดโดยกล้วยต้องอยู่ในปากทั้งหมดแล้วจึงจะเริ่มปลอกกล้วยในมือของตนเพื่อส่งต่อให้คนที่สามกิน ทำเช่นนี้ไปเรื่อย ๆ ไปในคนที่ 4,5,6... จนถึงคนสุดท้ายที่จะต้องกินกล้วยหมดและกลืนลงท้องหมดจึงจะถือว่าลงสิ้นสุด
4. เมื่อกลุ่มเข้าใจกติกาแล้ว ให้เวลาวางแผนแล้วลงมือทำงานตามกติกาที่กำหนด ภายในเวลาไม่เกิน 10 นาที วิทยากรจะบันทึกเวลาตั้งแต่เริ่มกิจกรรมจนทุกคนได้กินกล้วยและคนสุดท้ายกินหมดกลืนลงคอ ถ้ากล้วยตก หรือมีการคายทิ้งจะถูกนำมาหักคะแนน

หมายเหตุ ให้หัวหน้ากลุ่มลงเวลาก่อนออกจากฐาน

### วิทยากรประจำฐาน

.....

.....

.....

.....





## Walk Rally

### ฐานครอบครัวที่คาดหวัง

ให้หัวหน้ากลุ่มลงเวลาเข้าฐาน ก่อนอ่านกติกาให้สมาชิกกลุ่มฟัง

#### กติกา

1. ให้กลุ่มวางแผนและลงมือทำงาน โดยให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสร้างภาพบ้านในฝันบนกระดาษที่แขวนอยู่บนกิ่งไม้ ด้วยปากกาเคมีที่เตรียมไว้ให้
2. สมาชิกจะขึ้นไปเขียนภาพได้ที่ละ 1 คน โดยห้ามใช้อุปกรณ์ช่วย และแต่ละคนมีโอกาสขีดเส้นได้เพียงคนละ 1 เส้นเท่านั้น
3. คนสุดท้ายของกลุ่มเมื่อขีดเส้นสร้างภาพบ้านแล้วให้นำภาพลงมาพร้อมทั้งให้กลุ่มช่วยกันตั้งชื่อบ้านในฝัน
4. ผลงานของกลุ่มดูจากความสมบูรณ์และความสวยงามของภาพบ้านที่สร้างขึ้นมา
5. กลุ่มมีเวลาทำงานตั้งแต่เข้าฐานและออกจากฐานไม่เกิน 10 นาที
6. ถ้าทำผิดกติกาหรือใช้เวลาเกินจะถูกตัดคะแนน
7. หากไม่เข้าใจหรือสงสัยในกติกาข้อใดสามารถซักถามวิทยากรประจำฐานได้

หมายเหตุ ให้หัวหน้ากลุ่มลงเวลาก่อนออกจากฐาน

#### วิทยากรประจำฐาน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





### Walk Rally

### ฐานตามล่าหาสมบัติ

ให้หัวหน้ากลุ่มลงเวลาเข้าฐาน ก่อนอ่านกติกาให้สมาชิกกลุ่มฟัง

#### กติกา

1. ให้กลุ่มวางแผนและลงมือทำงานหาสมบัติ โดยให้สมาชิกกลุ่ม 1 คน เป็นผู้สั่งการ ส่วนสมาชิกที่เหลือเป็นผู้ปฏิบัติซึ่งจะต้องถูกปิดตาด้วยผ้า
2. ผู้ปฏิบัติที่ถูกปิดตาจะต้องเข้าแถว ณ จุดที่กำหนด โดยผู้สั่งการที่ไม่ถูกปิดตาจะอยู่ท้ายแถวมีหน้าที่สั่งการให้ผู้ปฏิบัติเคลื่อนที่เพื่อไปหาสมบัติที่กำหนด
3. ในการสั่งการให้สื่อสารด้วยการสัมผัส ห้ามส่งเสียงหรือพูดโดยเด็ดขาด
4. หากทำงานแล้วออกนอกเส้นทางที่กำหนดหรือหาสมบัติไม่พบจะต้องเริ่มต้นทำงานใหม่
5. กลุ่มมีเวลาทำงานตั้งแต่เข้าฐานและออกจากฐานไม่เกิน 10 นาที
6. ถ้าทำผิดกติกาหรือใช้เวลาเกินจะถูกตัดคะแนน
7. หากไม่เข้าใจหรือสงสัยในกติกาข้อใดสามารถซักถามวิทยากรประจำฐานได้

หมายเหตุ ให้หัวหน้ากลุ่มลงเวลาก่อนออกจากฐาน

#### วิทยากรประจำฐาน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## บทที่ 3

### เอกสารประกอบการสอน

เอกสารประกอบการสอนจัดทำขึ้น เพื่อให้วิทยากรผู้สอนตามหลักสูตรการ  
จัดทำค่ายวันหยุดได้ใช้ศึกษาวิธีการและสังเขป รายละเอียดเนื้อหาต่าง ๆ ที่กำหนดเป็น  
หัวข้อเรื่องไว้ในกลุ่มวิชา ซึ่งจะช่วยให้ผู้สอนเกิดความคิดและความเข้าใจแนวทางการ  
ดำเนินการสอนกิจกรรมที่กำหนดไว้ได้ชัดเจนมากขึ้น

เอกสารประกอบการสอนมีดังต่อไปนี้

1. กระบวนการสร้างพลัง
2. แนวคิดการรู้จักคุณค่าตนเอง
3. แนวคิดการมุ่งอนาคต และการควบคุมตนเอง
4. การสนับสนุนทางสังคมกับการป้องกันยาเสพติด
5. การทำหน้าที่ของครอบครัว
6. แนวคิดและทฤษฎีและสนับสนุนทางสังคม
7. สุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้เสพติด
8. การบำบัดรักษายาเสพติดและการดูแลตนเอง
9. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม
10. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา
11. พฤติกรรมและการปรับตัว
12. การเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหา
13. มนุษย์สัมพันธ์
14. การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง
15. การออกกำลังกาย



## กระบวนการสร้างพลัง (Empowerment)

การที่บุคคลจะบรรลุเป้าหมายการมีสุขภาพดีได้ต้องอาศัยครอบครัวที่มีความแข็งแรง กิจกรรมการเสริมสร้างครอบครัวให้เข้มแข็งจึงเป็นกิจกรรมสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพครอบครัว และครอบครัวจะเข้มแข็งได้ต้องอาศัยกระบวนการสร้างพลังครอบครัว ที่มุ่งให้ครอบครัวมีการพัฒนาศักยภาพของตนเองให้สามารถจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพและปรับชีวิตความเป็นอยู่ของครอบครัวให้เป็นในทางส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งจะช่วยให้การส่งเสริมสุขภาพมีประสิทธิภาพและยั่งยืนกว่าเน้นเฉพาะการพัฒนาที่ปัจเจกบุคคลเพียงอย่างเดียว

ปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้ครอบครัวในประเทศไทยจำนวนมากไม่เข้มแข็ง คือ การที่ครอบครัวถูกตัดทอนพลัง เนื่องจากผลกระทบของแนวคิดการพัฒนาในอดีตที่มองว่าเจ้าหน้าที่เป็นผู้เชี่ยวชาญ เป็นผู้รู้ปัญหา และมีหน้าที่คิดหาวิธีการแก้ไขปัญหาและบอกให้ครอบครัวปฏิบัติตาม การที่ครอบครัวไม่ได้รับการพัฒนาทักษะในการคิดและแก้ปัญหาของตนเอง ทำให้ครอบครัวต้องพึ่งพาการช่วยเหลือและชี้แนะจากเจ้าหน้าที่อยู่ตลอดเวลา การพัฒนาตามแนวคิดเดิมจึงเป็นการลดพลังของครอบครัวอย่างต่อเนื่อง การสร้างพลังครอบครัวให้เข้มแข็งจะเกิดขึ้นได้เมื่อเจ้าหน้าที่ปรับเปลี่ยนกระบวนทัศน์ใหม่ โดยเน้นความคิดว่าครอบครัวเป็นผู้ที่รู้ปัญหาและได้รับผลกระทบของปัญหา และถ้าครอบครัวมีทักษะในการระบุปัญหา วิเคราะห์ความเป็นมาและสาเหตุของปัญหาแล้ว ครอบครัวจะสามารถกำหนดวิธีการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมและสอดคล้องกับครอบครัว ตลอดจนรู้สึกเป็นเจ้าของการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ส่วนเจ้าหน้าที่มีบทบาทเป็นผู้สนับสนุนให้ครอบครัวมีการพัฒนาทักษะที่จำเป็น โดยใช้กระบวนการให้ครอบครัวเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม เรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม สามารถค้นพบศักยภาพของตนเอง มีทักษะในการแก้ไขปัญหาและการจัดการ ซึ่งกระบวนการเรียนรู้ที่ใช้กับครอบครัวต้องยืดหยุ่นสนุกสนานเพื่อให้เกิดความน่าสนใจไม่เบื่อ กระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวเรียกว่า กระบวนการศึกษาเพื่อการสร้างพลัง

### วิวัฒนาการ

รูปแบบการศึกษาเพื่อสร้างพลัง ได้เริ่มต้นจากแนวคิดของ เปาโล แฟร์ (Paulo Freire) นักการศึกษาชาวบราซิล ในช่วงปี ค.ศ. 1960-1970 แฟร์ ได้ทำการสอนให้ประชาชนอ่านและเขียนหนังสือได้ด้วยการให้ผู้เรียนร่วมกันพูดอภิปรายในประเด็นปัญหาที่เขาเหล่านั้นประสบอยู่และมีความสนใจ วิธีการดังกล่าวนอกจากจะทำให้บุคคลได้เรียนรู้วิธีการพูดการอ่านและการเขียนหนังสือแล้ว ยังช่วยให้บุคคลได้เข้าใจ



ปัญหาของตน เห็นความสามารถของตน มองเห็นความเป็นไปได้ในการร่วมกันแก้ไขอุปสรรค ซึ่งจะนำไปสู่การกระทำร่วมกันในการแก้ไขปัญหาและการเปลี่ยนแปลงชุมชนและสังคมที่ตนอยู่ให้ดีขึ้น แนวคิดการศึกษาที่แฟร์ จัดขึ้นจะสวนทางกับระบบการศึกษาในยุคนั้น ที่พบว่าเรื่องที่สอนไม่ตรงกับประสบการณ์และความสนใจของผู้เรียนวิธีการสอนจะเน้นการถ่ายทอดความรู้จากผู้สอนไปยังผู้เรียน โดยขาดการฝึกให้ผู้เรียนรู้จักคิดใช้วิจารณญาณ และมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนดังกล่าว จึงเป็นการปลูกฝังให้ผู้เรียนคุ้นเคยและยอมรับข้อจำกัดต่าง ๆ ตลอดจนไม่ส่งเสริมให้บุคคลมีส่วนร่วมในการกระทำเพื่อการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนและสังคมที่ตนอยู่ แฟร์ จึงเน้นความสำคัญของการศึกษาในการทำให้คนค้นพบตนเองว่ามีความรู้ความสามารถที่จะต่อต้านอิทธิพลต่างๆ และสามารถควบคุมอนาคตของตนเอง ตลอดจนมีส่วนร่วมอย่างจริงจังในการเปลี่ยนแปลงสังคม

ในช่วงปี ค.ศ. 1970-1980 แนวคิดของแฟร์ได้ถูกนำมาใช้ในการจัดการศึกษาเพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสังคมในทวีปอเมริกาใต้ โดยกลุ่มเป้าหมายที่เป็นคนจนและคนด้อยโอกาส ซึ่งเป็นคนส่วนใหญ่ของประเทศ จึงเป็นที่มาของชื่อ “การศึกษาเพื่อคนส่วนใหญ่” (Popular Education)

ในช่วงปี ค.ศ. 1980-1990 แนวคิดการศึกษาเพื่อสร้างพลัง ได้ขยายไปในทวีปอเมริกากลาง และทวีปอื่นๆ ในประเทศกำลังพัฒนา และประเทศที่พัฒนาแล้วอย่างเช่น แคนาดาและสหรัฐอเมริกา

จากอดีตถึงปัจจุบันแนวคิดการศึกษาเพื่อสร้างพลัง ได้ถูกไปใช้ในการจัดการศึกษาทั่วโลกในรูปของโปรแกรมการศึกษาและกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ ทำให้มีการใช้ชื่อเรียกแตกต่างกันไป เช่น การศึกษาแบบมีส่วนร่วม การศึกษาเพื่อคนส่วนใหญ่ การศึกษาเพื่อเสรีภาพ การศึกษาสำหรับผู้ที่ถูกกดขี่ โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อสร้างพลังแห่งตน ฯลฯ

### ความสำคัญของการสร้างพลัง

กระบวนการสร้างพลัง เป็นกระบวนการศึกษาที่เน้นรูปแบบให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการเรียนการสอนอย่างแท้จริง โดยให้ผู้เรียนร่วมกันระบุปัญหาของตน วิเคราะห์หาสาเหตุ และความเป็นมาของปัญหา โดยใช้วิจารณญาณ การมองภาพสังคมที่ควรจะเป็น และการพัฒนาวิถีที่จะแก้ไขอุปสรรค เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการ การจัดการศึกษาตามรูปแบบดังกล่าวจึงช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดพลัง (Empowerment) ในตนและในกลุ่ม



บุคคล กลุ่ม และชุมชนที่มีพลัง จะมีความสามารถในการควบคุมและร่วมมือกันแก้ไขเปลี่ยนแปลงชีวิต และสิ่งแวดล้อมที่ตนอาศัยอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงในสังคม ที่พบว่าบุคคลและสังคมรอบข้างจะมีปฏิสัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลา บางครั้งบุคคลไม่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือชีวิตของตนได้โดยลำพัง เพราะสังคมรอบข้างไม่ให้ความร่วมมือสนับสนุน หรือขาดความเห็นพ้องจากกลุ่มบุคคลในสังคม การเปลี่ยนแปลงที่มีโอกาสสำเร็จได้มากจึงต้องอาศัยความร่วมมือกันของบุคคลและชุมชน

แนวคิดการสร้างพลัง จะเน้นการเรียนรู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับบุคคล และส่งเสริมการรวมกลุ่มกันเพื่อการเปลี่ยนแปลงสังคมและสิ่งแวดล้อม การสร้างพลังจึงเป็นแนวคิดที่สามารถใช้เป็นทางเลือกใหม่แทนแนวคิดเดิม ที่เคยเน้นให้ผู้เรียนมีความรู้แบบท่องจำในเรื่องที่ห่างไกลหรือไม่มีความสำคัญผู้เรียน และเน้นให้ผู้เรียนทำตามที่บอกโดยมิได้คำนึงถึงสภาพทางสังคม สิ่งแวดล้อม และเงื่อนไขอื่น ๆ ของผู้เรียน

การศึกษาเพื่อสร้างพลังเป็นรูปแบบที่ถูกนำมาใช้ในการฝึกอบรมให้บุคคลและกลุ่มมีพลัง (Empower) เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและสภาวะสุขภาพของบุคคลและชุมชน ในขณะที่เดียวกันมีการจัดทำโครงการสุขภาพที่เน้นการพัฒนาบุคคลและชุมชนให้มีพลัง ที่ทำให้บุคคลและกลุ่มมีความสามารถในการดูแลและกำหนดสภาวะสุขภาพของตนเองได้ ดังเช่น องค์การอนามัยโลก (WHO 1991) ได้ระบุว่า “เป้าหมายสุดท้ายของกลวิธีการดูแลตนเอง คือ การสร้างพลังให้ประชาชนสามารถกำหนดหรือจัดการสุขภาพของตนเองได้ พบว่าแนวคิดการศึกษาเพื่อสร้างพลังได้ถูกนำมาใช้ทั้งในสถานพยาบาล โรงเรียน และชุมชน โดยเฉพาะใช้กันมากในโครงการสุขภาพในชุมชนและในโรงเรียน

### หลักการสร้างพลัง

การสร้างพลังให้แก่บุคคล กลุ่ม และชุมชน ยึดหลักการของการศึกษาเพื่อสร้างพลัง ดังต่อไปนี้ (Bishop et al.1988 ; Arnold & Burke 1983)

1. เน้นการสร้างพลังให้แก่บุคคล โดยกระบวนการเรียนรู้ต้องสนับสนุนให้ผู้เรียนมองเห็นความสัมพันธ์ของตนเองกับสิ่งแวดล้อม และเชื่อว่าตนสามารถก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสุขภาพของตนเอง ชุมชนและสังคมได้

2. เริ่มต้นจากประสบการณ์ของผู้เรียน การเรียนรู้จะเริ่มต้นจากประสบการณ์ที่ผู้เรียนมีอยู่แล้ว แล้วให้คิดวิเคราะห์โดยใช้วิจารณญาณเพื่อโยงปัญหาต่างๆ ของบุคคลเข้ากับปัจจัยทางสังคมที่เป็นสาเหตุ การเกิดความเข้าใจดังกล่าวจะนำไปสู่การปรับปรุงพฤติกรรมที่บุคคลกระทำอยู่ หรือที่จะกระทำในอนาคตให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม



3. ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมอย่างแท้จริง โดยควรส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในทุก ๆ ขั้นตอน ตั้งแต่การเลือกประเด็นในการเรียนรู้ที่เป็นที่สนใจและมีความสำคัญต่อผู้เรียน การวางแผนกิจกรรม การมีส่วนร่วมในการสนทนาและการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การประเมินผลตนเอง ตลอดจนการประเมินผลโครงการ

4. เรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม (Collective Learning) คือ การที่ทุกคนสอนทุกคนเรียน โดยครูจะเปลี่ยนบทบาทหน้าที่มาเป็นผู้สนับสนุนการเรียนรู้หรือผู้ประสานงาน แทนการเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ตามบทบาทเดิม การที่ผู้เรียนได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน นอกจากจะทำให้แต่ละคนได้เกิดความรู้ใหม่ที่สอดคล้องกับความจริงแล้วยังช่วยให้รู้สึกการเป็นกลุ่ม มีการคิดและกระทำร่วมกัน ซึ่งการรวมกลุ่มกันนี้จะทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่ามีพลังสนับสนุนมากพอที่จะกระทำการแก้ไขปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ต้องการ

5. ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยมีการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ ความรู้สึก และทักษะ ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทันที หรือมีการเปลี่ยนแปลงภายหลังเมื่อได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ จากนั้นกระบวนการเรียนรู้จะนำไปสู่การกระทำเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยจะมีการสนับสนุนและกระตุ้นผู้เรียนมีการวางแผนร่วมกันสำหรับการปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลง

6. มีความยืดหยุ่น โดยจะมีการปรับเนื้อหา วิธีการ และสื่อการเรียนให้เหมาะสมกับความต้องการผู้เรียนและกลุ่ม รวมทั้งการเรียนรู้จะไม่จำกัดเฉพาะในห้องเรียน เนื่องจากผู้เรียนสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากประสบการณ์จริงและการลงมือปฏิบัติด้วยตนเองได้ตลอดเวลา

7. เป็นกระบวนการที่ต่อเนื่อง การสร้างพลังมิได้สิ้นสุดเพียงแค่นี้ในระยะเวลาฝึกอบรม แต่ผู้เรียนจะต้องนำสิ่งที่เรียนรู้ไปปฏิบัติจริง ทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่จากประสบการณ์การทำงานอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เจ้าหน้าที่จะต้องเป็นผู้สนับสนุนการจัดกิจกรรมและการเรียนรู้ดังกล่าวของกลุ่ม

8. มีความสนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ แต่มีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน เนื่องจากบุคคลจะเรียนรู้ได้ดีในบรรยากาศของความสนุกสนาน โดยเฉพาะกลุ่มคนที่เป็นคนทั่วไป กลุ่มด้อยโอกาส จะไม่ชอบการเรียนรู้ที่เป็นทางการ ดังนั้นกิจกรรมการสร้างพลังจึงใช้รูปแบบที่สนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ เป็นสื่อให้บุคคลได้ทำกิจกรรมและเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์



จากหลักการที่กล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า การศึกษาเพื่อสร้างพลังมิใช่เป็นเพียงเทคนิคการสอนจะต้องถูกเลือกมาใช้ให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ เช่น เหมาะสมกับเนื้อหา วัตถุประสงค์ จำนวนผู้เรียน และมีใช่เป็นการนำเอาเทคนิคการสอนหลาย ๆ อย่างมารวมกันไว้ แต่การศึกษาเพื่อสร้างพลังเป็นปรัชญาการจัดการศึกษาให้แก่บุคคล เนื่องจากเทคนิคการสอนแบบต่าง ๆ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ การอภิปรายกลุ่มย่อย สามารถนำไปใช้กับการสอนตามแนวคิดใด ๆ ก็ได้เช่น การใช้เทคนิคการสอนบางอย่าง โดยมีแนวคิดการสอนแบบดั้งเดิม จะทำให้นักเรียนขาดความสนใจและเกิดการฟุ้งพาหรือถูกลดพลังได้ ดังนั้นการนำเทคนิคการสอนต่าง ๆ ไปใช้ อาจทำให้ผู้เรียนรู้สึกมีพลังหรือไร้พลังได้ ขึ้นอยู่กับแนวคิดและความสามารถของผู้นำเทคนิคเหล่านั้นไปใช้ และนำไปใช้กับใคร

### กระบวนการเรียนรู้เพื่อสร้างพลัง

การสร้างพลัง มีกระบวนการเรียนรู้ที่มีความต่อเนื่องเป็นวงจรโดยไม่มีที่สิ้นสุด คือ เริ่มต้นจากประสบการณ์หรือสิ่งที่ปฏิบัติอยู่ (Practice) แล้วนำมาคิดวิเคราะห์ ไตร่ตรอง (Reflection) ว่าปัญหาคืออะไร มีความเป็นมาและมีปัจจัยสาเหตุใดบ้าง โดยโยงให้เห็นความเกี่ยวเนื่องของปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความหมายต่อปัจจัยสาเหตุที่เกี่ยวข้องทั้งหมด อันจะนำไปสู่การวางแผนการปฏิบัติ และการลงมือปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว โดยผลของการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้เรียนจะกลายเป็นประสบการณ์ใหม่ที่นำไปสู่วงจรการเรียนรู้ที่ต่อเนื่องต่อไป

การศึกษาเพื่อสร้างพลัง เป็นการศึกษาที่ให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Student-centered learning) ซึ่งการให้ผู้เรียนได้ร่วมในการวางแผนและร่วมในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน จะช่วยก่อให้เกิดกระบวนการสร้างพลังให้แก่ผู้เรียน โดยการให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนการสอนอย่างแท้จริงจะช่วยให้บรรลุวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ (Jurmo 1989)

1. ประสิทธิภาพของการเรียนรู้ (Efficiency) เนื่องจากการศึกษาเพื่อสร้างพลังจะเน้นการให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในการวางแผน และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนการสอนที่ผู้เรียนได้เรียน ที่ตรงกับความสนใจและมีความสำคัญต่อตนเอง จะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้ดีกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับวิธีการศึกษาแบบดั้งเดิม ที่ผู้เรียนรู้สึกว่าถูกบังคับให้เรียนในสิ่งที่ครูหรือหลักสูตรในส่วนกลางกำหนดไว้ การเรียนรู้จากประสบการณ์ที่เป็นจริงนอกจากจะก่อให้เกิดการเรียนรู้ในหลายๆ ด้านที่สอดคล้องกับความเป็นจริงแล้ว ผู้เรียนยังได้เรียนรู้ทักษะอื่น ๆ ด้วย เช่น การทำงานเป็นทีม การ



สื่อสาร การตัดสินใจ ฯลฯ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตของผู้เรียนต่อไป รวมทั้งการรวมกลุ่มกันเรียนรู้อย่างก่อให้เกิดการสนับสนุนจากกลุ่ม ที่ทำให้บุคคลเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ดีกว่าและมีความถาวรกว่า

2. การพัฒนาบุคคล (Personal development) ถึงแม้ว่าการศึกษาเพื่อสร้างพลังจะทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ในเรื่องที่สอนได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิภาพแล้ว ยังพบว่าโปรแกรมดังกล่าวจะช่วยพัฒนาบุคคลในด้านความคิด บุคลิกภาพทางสังคม รวมทั้งการคิดอย่างใช้วิจารณญาณ การแก้ปัญหา ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น การนับถือตนเอง ความสนใจที่จะเรียนรู้หรือการศึกษาด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง มีความรับผิดชอบต่อการมีชีวิตของตนเอง และสามารถควบคุมตนเองให้มีการพัฒนาไปในทางที่ถูกต้อง

3. การเปลี่ยนแปลงสังคม (Social Change) การศึกษาเพื่อสร้างพลังจะมีเป้าหมายกว้างไกลถึงการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมด้วย มิใช่เพียงแต่การก่อให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียนรู้และการพัฒนาบุคคลเท่านั้น ซึ่งการเปลี่ยนแปลงสังคมจะเกิดขึ้นได้เมื่อมีการเข้าใจถึงปัญหา ได้ทราบข้อเท็จจริงของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาดังกล่าว โดยจะต้องศึกษาประวัติหรือความเป็นมาของเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหานั้น ๆ ดังนั้นการศึกษาเพื่อสร้างพลังที่มุ่งให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสังคม จะให้ผู้เรียนได้มีโอกาสวิเคราะห์และกำหนดสิ่งที่จะต้องกระทำในการเผชิญปัญหานั้น ๆ ร่วมกับการที่ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติในการมีส่วนร่วมทำกิจกรรมกับผู้อื่น จะทำให้เกิดการสนับสนุนและการกระทำร่วมกันของกลุ่มเพื่อการเปลี่ยนแปลงสังคมต่อไปได้

### บทบาทของผู้จัดกระบวนการสร้างพลัง

ผู้จัดกระบวนการสร้างพลัง มีบทบาทเป็นผู้ประสานงาน (Coordinator) และเป็นผู้สนับสนุนการเรียนรู้ (Facilitator) แทนการเป็นผู้สอนหรือผู้ถ่ายทอดความรู้ตามแนวการสอนแบบดั้งเดิม เนื่องจากกระบวนการสร้างพลังมีความเชื่อในความสามารถของบุคคลที่จะเรียนรู้จากประสบการณ์แต่ละคนมีและนำมาแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ตลอดจนการเรียนรู้จะเกิดขึ้นโดยตัวผู้เรียนได้คิดวิเคราะห์ในด้านต่าง ๆ จนเกิดความเข้าใจด้วยตนเอง ซึ่งเปรียบเสมือนการเกิดความรู้ใหม่ในตัวของผู้เรียนเอง ดังนั้นหน้าที่ของผู้จัดกระบวนการสร้างพลัง คือ การส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ โดยการจัดบรรยากาศของการเรียนรู้ที่ทำให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมให้มากที่สุดในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็น และนำไปสู่การสร้างสรรคความรู้ใหม่ รวมทั้งการส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาความคิดและทักษะในการปฏิบัติเพื่อการเปลี่ยนแปลงในระดับบุคคลและสังคม บรรยากาศพื้นฐานในการสร้างพลัง จะมีลักษณะที่เจ้าหน้าที่และผู้เรียนต่าง



เรียนรู้ซึ่งกันและกัน โดยถือว่าทั้งเจ้าหน้าที่และผู้เรียนต่างเป็นแหล่งของความรู้ความคิด แทนการที่เจ้าหน้าที่เป็นผู้เชี่ยวชาญหรือเป็นผู้รู้ในเรื่องนั้น ๆ แต่เพียงฝ่ายเดียว ดังนั้น การตรวจสอบขั้นแรกว่ากิจกรรมการเรียนรู้เป็นไปตามหลักการของการสร้างพลังหรือไม่ คือทั้งเจ้าหน้าที่และผู้เรียนต่างเป็นบุคคลสำคัญในการร่วมกิจกรรมหรือกระทำเพื่อการ เรียนรู้ นั้น ๆ หรือไม่

ในการจัดกระบวนการสร้างพลัง เจ้าหน้าที่ควรมีแนวคิดและมีความเข้าใจ ในหลักการ ตลอดจนทักษะในการใช้เทคนิคการจัดการศึกษาเพื่อสร้างพลัง เพื่อให้เกิด ความเชื่อมั่นและสามารถจัดหลักสูตรการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับหลักการ เป็นผล ให้การจัดการเรียนการสอนนั้นบรรลุตามวัตถุประสงค์ ดังนั้นเจ้าหน้าที่ผู้จัดกระบวนการ เรียนรู้ควรได้รับการฝึกอบรมเทคนิคการจัดการศึกษาเพื่อสร้างพลังในลักษณะเดียวกับที่ จะนำไปใช้ฝึกอบรมกับกลุ่มเป้าหมาย โดยในขั้นการวางแผนเพื่อนำไปใช้จริง เจ้าหน้าที่สามารถเลือกเฉพาะเทคนิคที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย หรือสามารถ นำไปปรับใหม่ให้มีความเหมาะสมยิ่งขึ้น

### เทคนิคในการสร้างพลัง

เทคนิคหรือเครื่องมือที่ใช้ในกระบวนการสร้างพลัง ส่วนมากจะเป็นวิธีการที่ ส่งเสริมให้มีการสนทนาแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิด และการวิเคราะห์ปัญหาที่เป็นจริง และที่ผู้เรียนให้ความสนใจ เป็นเทคนิคที่ส่งเสริมให้กลุ่มทำความเข้าใจและทำการ วิเคราะห์ปัญหาที่กำลังศึกษาร่วมกัน เช่น การใช้เกม การประชุมกลุ่ม การสะท้อนความ คิดจากรณีศึกษา การศึกษาดูงาน การแสดงละคร ฯลฯ โดยการทำกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง กับศิลปะ การแสดง ดนตรี และการประดิษฐ์สิ่งต่าง ๆ ที่จะทำให้ผู้เรียนฝึกการใช้ความ คิดสร้างสรรค์ ส่วนการนำบุคคลมาร่วมกันคิดและแสดงกิจกรรมร่วมกัน เช่น การแสดง ละคร การประดิษฐ์สิ่งของ การพูด หรือการแต่งเพลงสั้น ๆ จะทำให้ผู้เรียนค้นพบความ สามารถของตนเอง เกิดการยอมรับในความสามารถของตนและของผู้อื่น มีการนับถือ ตนเอง และนำไปสู่ความรู้สึกเชื่อมั่นในพลังของตนและของกลุ่มเพิ่มขึ้น

### แนวทางการจัดหลักสูตร

การจัดหลักสูตรฝึกอบรมการสร้างพลัง จะขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการฝึ กอบรม ลักษณะพื้นฐานของผู้เข้ารับการฝึกอบรม ระยะเวลา และงบประมาณและ ทรัพยากร ที่มีอยู่





1. วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม ถ้าเป็นการฝึกอบรมวิทยากรการสร้างพลัง หลักสูตรจำเป็นต้องให้แนวคิดทฤษฎีการสร้างพลัง และฝึกทักษะการจัดกิจกรรมการสร้างพลังหลากหลายกิจกรรมสำหรับนำไปประยุกต์ใช้ในกลุ่มเป้าหมายต่าง ๆ แต่ถ้าต้องการฝึกอบรมแกนนำชุมชนที่ต้องการให้ทำงานเป็นทีม สามารถวิเคราะห์ปัญหาและวางแผนแก้ไขปัญหาได้ หลักสูตรจะต้องจัดลำดับกิจกรรมให้มีความสอดคล้อง ต่อเนื่องที่จะนำไปสู่วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมให้ได้ โดยทั่วไปการจัดหลักสูตรฝึกอบรมแบบเต็มรูปแบบมักจะมีลำดับกิจกรรมดังต่อไปนี้ คือ

- 1.1 การแนะนำให้รู้จักกัน
- 1.2 การให้รู้จักตนเองและผู้อื่น การตั้งเป้าหมายในชีวิต
- 1.3 การมองภาพสังคมในอนาคตร่วมกัน
- 1.4 ทักษะการทำงานเป็นทีม การติดต่อสื่อสาร
- 1.5 การระบุปัญหา การสร้างความตระหนักในความสำคัญของปัญหา
- 1.6 การวิเคราะห์สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหา
- 1.7 การวางแผนแก้ไขปัญหา
- 1.8 การปฏิบัติตามแผนที่วางไว้
- 1.9 การติดตามสนับสนุน และการประเมินผล

สำหรับกิจกรรมที่ 1.8 และ 1.9 เป็นกิจกรรมที่ดำเนินการต่อเนื่องภายหลังการฝึกอบรม

2. ลักษณะพื้นฐานของผู้เข้ารับการฝึกอบรม กรณีผู้เข้าอบรมยังไม่รู้จักคุ้นเคยกัน จำเป็นต้องมีกิจกรรมแนะนำให้รู้จักกันและคุ้นเคยกัน แต่ถ้ารู้จักกันดีแล้วกิจกรรมเหล่านี้อาจตัดออกไปได้

3. ระยะเวลา ระยะเวลาในการอบรมเป็นองค์ประกอบสำคัญ เนื่องจากกิจกรรมการสร้างพลังจะเน้นการให้มีส่วนร่วม การทำงานเป็นกลุ่ม ซึ่งต้องใช้เวลามากกว่าการอบรมแบบบรรยาย ดังนั้นจำเป็นต้องพิจารณาว่าผู้เข้าอบรมจะมีเวลาเข้ามาเข้าร่วมในกิจกรรมอบรมมากน้อยเพียงใด โดยทั่วไปการจัดกิจกรรมอบรมต่อเนื่องกันจะให้ผลดีกว่าการอบรมเป็นช่วง ๆ เช่น สัปดาห์ละวัน เพราะการกระตุ้นความสนใจและอารมณ์จะเป็นไปไม่ต่อเนื่อง แต่หากจำเป็นต้องจัดเป็นช่วง ๆ ก็สามารถทำได้ โดยต้องมีการมอบหมายกิจกรรมให้ไปทำแล้วนำผลการเรียนรู้มาเสนอและต้องพยายามสร้างแรงจูงใจให้มาเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องในคราวต่อไป

4. งบประมาณและทรัพยากร การจัดกิจกรรมการสร้างพลังจะต้องใช้เวลาใช้อุปกรณ์ในการฝึกอบรม มีที่วิทยากร ซึ่งต้องใช้งบประมาณและทรัพยากรมากกว่าการอบรมแบบบรรยายที่เคยทำ ดังนั้นการจัดหลักสูตรฝึกอบรมจำเป็นต้องคำนึงถึงสิ่งเหล่านั้นด้วย



## การวัดหรือประเมินผลการสร้างพลัง

เนื่องจากแนวคิดการสร้างพลังเป็นปรัชญาที่กว้าง ดังนั้นผู้ที่ประเมินผล การศึกษาเพื่อการสร้างพลังต้องเข้าใจวัตถุประสงค์ในการนำกระบวนการสร้างพลังมาใช้ ซึ่งจะทำให้สามารถกำหนดตัวชี้วัดในการประเมินได้อย่างเหมาะสม สำหรับตัวชี้วัดที่ใช้ ในการประเมินผลมีได้ 3 ลักษณะ คือ

1. กรณีใช้การสร้างพลังเป็นกระบวนการ (Means) ที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ ที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล การประเมินจะวัดที่ตัวแปรพฤติกรรมที่เป็นผลจากการ เรียนรู้ เช่น ความรู้ ทักษะ ทักษะ ความเชื่อ การปฏิบัติ

2. กรณีต้องการให้การสร้างพลังเป็นผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นกับกลุ่มเป้าหมาย (Ends) จะวัดที่พลังของบุคคลและกลุ่ม ถ้าเป็นพลังในเรื่องทั่วไปของบุคคล สามารถวัด ที่ตัวแปรการนับถือตนเอง (Self-esteem) แต่ถ้าต้องการวัดพลังเฉพาะเรื่องที่เน้นด้าน สุขภาพของบุคคล จะสามารถวัดที่ตัวแปรความเชื่อในความสามารถกระทำพฤติกรรม สุขภาพ (Self-efficacy) หรือวัดที่พฤติกรรมปฏิบัติโดยตรง

ถ้าต้องการวัดพลังกลุ่ม สามารถวัดการรวมตัวกันจัดกิจกรรมกลุ่ม ความพึง พอใจในการรวมกลุ่ม การสนับสนุนทางสังคมของสมาชิกกลุ่ม เป็นต้น

3. กรณีต้องการวัดผลกระทบของการสร้างพลังที่มีต่อการแก้ไขปัญหา สาธารณสุข สามารถวัดที่การเปลี่ยนแปลงสภาพอนามัยสิ่งแวดล้อม การลดลงของ ปัญหาสาธารณสุข ซึ่งเป็นผลจากที่บุคคลและกลุ่มสามารถแก้ปัญหาสุขภาพของตนเอง และกลุ่มได้

อย่างไรก็ตามในการประเมินผลการสร้างพลังอาจประเมินลักษณะที่ 2 และ 3 ร่วมกัน เพื่อให้มีเหตุผลและน้ำหนักในการอธิบายผลกระทบที่เกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นได้

## สรุป

แนวคิดการสร้างพลัง เป็นกระบวนการที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการให้ ความรู้เพื่อการแก้ปัญหาสุขภาพได้ เช่น การนำมาใช้ในการให้ความรู้แก่ผู้ใช้สารเสพติด ผู้นำชุมชน อาสาสมัครกลุ่มแม่บ้าน หรือนักเรียน เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมสุขภาพของตนในการป้องกันและแก้ไขปัญหาเสพติด รวมทั้งก่อให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงในระดับกลุ่มและชุมชน โดยส่งเสริมให้กลุ่มเป้าหมายมีบทบาทในการ ร่วมกันเปลี่ยนแปลงสังคมและสิ่งแวดล้อมเพื่อการป้องกันและแก้ไขปัญหาของตนใน ครอบครัวยุคใหม่ เน้นการให้ทุกคนรวมพลังกันแก้ปัญหาในลักษณะของกลุ่มที่จะนำไปสู่การมี สุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคลในครอบครัวยุคใหม่ อย่างไรก็ตามรูปแบบการศึกษาเพื่อ สร้างพลังเป็นแนวคิดที่มีปรัชญาหรือมีหลักการที่แตกต่างจากการศึกษาแบบดั้งเดิม



เป็นแนวคิดที่กว้าง และมีหลายมิติ จึงจำเป็นที่ผู้นำไปใช้จะต้องทำความเข้าใจกับปรัชญาหรือหลักการของการศึกษาเพื่อสร้างพลัง ควรได้รับการฝึกอบรมเทคนิคการจัดการศึกษาเพื่อสร้างพลัง ตลอดจนสามารถประยุกต์ใช้รูปแบบ เนื้อหา และการประเมินผลให้สอดคล้องเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และเรื่องที่จะนำไปใช้ดังกล่าวด้วย

### แนวคิดการรู้คุณค่าของตนเอง

การรู้คุณค่าของตัวเอง หมายถึง เจตคติที่มีต่อตัวเองซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ 4 ประการ คือ ความรู้สึกถึงความสำคัญ ความสามารถ คุณความดี และพลังอำนาจ

การรู้คุณค่าของตนเอง เป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการปรับเปลี่ยนบทบาทซึ่ง Rosenberg ( 1989 อ้างใน พรทิพย์,2540 : 18) ได้ให้ความหมายของการรู้คุณค่าของตนเองโดยกล่าวสั้น ๆ ว่า “เป็นทัศนคติที่เป็นบวกหรือลบที่บุคคลมีต่อตนเอง”

Coopersmith (1967 อ้างในพรทิพย์,2540 : 18) ได้ให้ความหมายของ การรู้คุณค่าของตนเอง คือการประเมินผลที่บุคคลมีต่อตนเองเป็นการแสดงทัศนคติที่บุคคลรู้สึกชอบ พอใจหรือไม่พอใจก็ได้ เป็นความรู้สึกที่บ่งชี้ว่าบุคคลมีความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถ มีความสำคัญ ประสบความสำเร็จและเป็นบุคคลที่มีคุณค่า

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในเรื่องการรู้คุณค่าของตนเองง่ายขึ้น จึงขอเสนอแนวคิดกว้าง ๆ ของอัตตมโนทัศน์ ดังนี้

อัตตมโนทัศน์ หมายถึง ส่วนประกอบของความเชื่อและความรู้สึกซึ่งบุคคลมีต่อตนเองในระยะหนึ่ง เกิดขึ้นจากการรับรู้ ปฏิกริยาโต้ตอบจากผู้อื่นเฉพาะเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และจากการชี้แนวทางการประพฤติปฏิบัติจากผู้อื่น อัตตมโนทัศน์ ประกอบด้วย

1. ภาพลักษณ์ (Body image) หมายถึง ทัศนคติของบุคคลที่มีต่อร่างกายของตนเอง เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อขนาดของร่างกาย ความแข็งแรง หรือความดึงดูดสนใจต่อผู้อื่น เป็นต้น เป็นผลรวมของทัศนคติซึ่งอยู่ภายใต้จิตสำนึกและจิตสำนึกที่บุคคลมีต่อร่างกายของตนเอง ภาพลักษณ์ เปลี่ยนไปตามการรับรู้และประสบการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา

2. เอกลักษณ์ของบุคคลหรือความเป็นบุคคลในอุดมคติ (Identity หรือ self ideal) เป็นการรับรู้ของบุคคลเกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคล ที่ต้องการอาจมาจากจินตนาการ หรือมาจากความปรารถนาเป้าหมาย หรือค่านิยมต่าง ๆ ที่บุคคลใฝ่ฝันอยากจะได้หรืออยากเป็นในอุดมคติของตน



3. การรู้คุณค่าของตนเอง (Self-esteem) เป็นการตัดสินใจของบุคคลที่มีต่อความมีคุณค่าของตนเอง โดยอาศัยการวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองว่าดีหรือไม่ดี เมื่อเปรียบเทียบกับตนเองในอดีตหรือเอกลักษณ์ของตน

4. การแสดงบทบาท (Roles performance) หมายถึง การรวมกลุ่มพฤติกรรมที่สังคมคาดหวังให้เป็นร่วมกับหน้าที่ของบุคคลในสังคมนั้นๆ บุคคลมีแนวโน้มที่จะดำรงบทบาทหลาย ๆ บทบาทเข้าไว้ด้วยกันเพื่อทำหน้าที่ของบุคคลนั้น การดำรงบทบาทหลายบทบาทเข้าไว้ด้วยกันได้ บุคคลจะต้องเกิดความรู้สึกว่าตนเองสามารถรับได้ และรู้สึกว่าตนเองยังมีคุณค่าและการดำรงบทบาทนั้นสอดคล้องกับความเป็นเอกลักษณ์ของตนด้วย

การรู้คุณค่าของตนเองสูง เกิดจากการที่บุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตนต้องการเสมอทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองชนะหรือเหนือกว่าผู้อื่น ซึ่งหมายถึง อัตตมโนทัศน์ของตนนั้นมีส่วนของความเป็นตนในอดีตเป็นส่วนใหญ่ ตรงกันข้ามการรู้คุณค่าของตนเองต่ำเกิดจากบุคคลประสบความล้มเหลวที่จะไปให้ถึงความต้องการ หรือความคาดหวังที่ตั้งไว้ ทำให้เกิดความรู้สึกแพ้หรือด้อยกว่า ซึ่งหมายถึง อัตตมโนทัศน์ของตนมีส่วนของความเป็นตนในอดีตน้อยมากซึ่งความหมายของการรู้คุณค่าของตนเองสูงหรือต่ำสามารถทำให้เข้าใจได้

การรู้คุณค่าของตนเองพัฒนามาจากต้นกำเนิด 2 แหล่งคือ จากตัวบุคคล และจากผู้อื่น เริ่มจากบุคคลได้รับความรักและความยอมรับนับถือจากผู้อื่น การรู้คุณค่าของตนเองจะต่ำลงถ้าบุคคลสูญเสียความรักหรือไม่ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น ตรงกันข้ามการรู้คุณค่าของตนเองจะสูงขึ้นถ้าบุคคลได้รับความรักและได้รับความชื่นชมยินดีจากผู้อื่น

การรู้คุณค่าของตนเองจะพัฒนามาตั้งแต่ในวัยเด็ก เมื่อได้รับการยอมรับ การชื่นชมและการยอมรับนับถือจากผู้อื่น Coopersmith (1967 อ้างใน พรทิพย์, 2540 : 43) ได้อธิบายถึง วิธีสร้างให้เด็กเกิดความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง 4 วิธีคือ

1. พยายามทำให้เด็กได้รับความสำเร็จ
2. ค่อย ๆ สอนให้เด็กรู้จักความเป็นอุดมคติในเรื่องต่าง ๆ
3. กระตุ้นให้เด็กไปถึงเป้าหมายที่ปรารถนา
4. พยายามช่วยให้เด็กสามารถสร้างเกราะกำบังการทำร้าย

การรับรู้เกี่ยวกับตนเองของเด็ก ถ้าสามารถสอนเด็กให้เป็นไปตามนี้ เด็กจะรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญเป็นที่ยอมรับนับถือจากผู้อื่น ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีความสามารถ สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความรู้สึกว่าตนเองมีพลังความสามารถ สามารถควบคุมโชคชะตาของตนเองได้



## แนวคิดการมุ่งอนาคตและการควบคุมตนเอง

### ความหมายของการมุ่งอนาคต

การมุ่งอนาคต (ริตนา, มปป : 24-27) หมายถึง ความสามารถที่จะมองการณ์ไกลและวาดภาพอนาคตของตน การหยั่งรื้ออนาคตเป็นการคำนึงถึงอนาคต และควบคุมพฤติกรรมไปสู่แนวทางนั้น ทำให้บุคคลสามารถปรับวิธีการและเป้าหมายให้ถูกต้องและสัมพันธ์กัน

การมุ่งอนาคต เป็นลักษณะที่แสดงถึงความเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ เป็นกระบวนการปรับตัวที่มีความสำคัญสูงสุดทั้งนี้ เพราะวิธีการต่าง ๆ ที่บุคคลใช้แก้ปัญหาในวัยต่อ ๆ มานั้นจะเป็นส่วนหนึ่งของการมุ่งอนาคตที่เขาเคยคิดไว้ตั้งแต่วัยรุ่นหรือวัยผู้ใหญ่ นั่นเอง ดังนั้นการที่ตั้งใจที่จะกระทำการต่าง ๆ ในอนาคตหรือความไกลไปในอนาคตที่จะสามารถคาดการณ์เกี่ยวกับตนเองได้ เป็นปริมาณของการมีลักษณะมุ่งอนาคต คือ

1. ผู้ที่กำหนดช่วงเวลาที่กระทำการต่าง ๆ ในอนาคตได้ยาวนาน คือผู้ที่มีอนาคตสูง
2. ผู้ที่กำหนดช่วงเวลาที่กระทำการต่าง ๆ ในอนาคตไว้ในระยะสั้นคือผู้ที่มีอนาคตต่ำ

การตั้งใจทำงานมีลักษณะงานที่มีคุณค่ามีความสำคัญ ต้องใช้เวลาทำงานเป็นเวลายาวนาน และผลของงานที่ปรากฏจะคงทนถาวร ผู้ที่มีความตั้งใจทำงานในลักษณะเช่นที่กล่าวมานี้แม้จำนวนของงานมีน้อยแต่ช่วงเวลาในการทำงานครอบคลุมยาวนานไปในอนาคต จัดเป็นผู้ที่มีอนาคตสูง

### การสนับสนุนทางสังคมกับการป้องกันยาเสพติด

ปัญหา ยาเสพติดเป็นปัญหาสังคมที่เกิดจากปัจจัยทั้งด้านตัวยาเสพติดตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อมทางสังคม ที่เกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันอย่างแยกไม่ออก ในด้านการป้องกันบุคคลมิให้ใช้ยาเสพติดนั้นเป็นสิ่งสำคัญเราจะป้องกันอย่างไร จึงจะมีให้เกิดปัญหาดังกล่าวซึ่งมีนัยความหมายเช่นเดียวกับกับการสร้างภูมิคุ้มกันโรคโดยการฉีดวัคซีนป้องกันโรคนั่นเอง

วัคซีนในการป้องกันยาเสพติด คงต้องพิจารณาทั้งปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอกควบคู่กันไปทั้งสองด้าน คือ (วสันต์, 2541: 37-39)

1. ภูมิความรู้และการรับรู้ของบุคคลหรือชุมชน ได้แก่ ความรู้ถึงปัญหา การมองเห็นปัญหา เปรียบเสมือนการรู้จักโรคล่วงหน้า เพื่อที่จะได้พิจารณาป้องกันมิให้เกิด



โรคเพราะเรามีโอกาสเป็นไปได้เช่นกันที่บุคคลมองไม่เห็นปัญหา เมื่อปัญหาหายสาบสูญถึงตัวแล้วอาจไม่สามารถรับมือกับปัญหาได้ทันท่วงที

1.1 ความรู้ความเข้าใจของการใช้ยาที่ถูกต้อง

1.2 ความรู้ความเข้าใจและการรับรู้บรรทัดฐานของสังคม กฎหมายของบ้านเมือง

2. ภูมิความสามารถในการต่อต้านหรือเผชิญหน้าปัญหา ได้แก่

2.1 ความสามารถที่จะต่อต้านอิทธิพลและผลประโยชน์ ของกลุ่มผู้ค้ายาเสพติดที่มุ่งแสวงหาลูกค้า

2.2 ความสามารถที่จะต่อต้านอิทธิพลของกลุ่มเพื่อนผู้ชักนำ รวมทั้งความสามารถที่จะเผชิญต่อปัญหาต่าง ๆ ของชีวิตเยาวชน

ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันดังกล่าวมานี้เป็นการอบรมสั่งสอน ผ่านครอบครัว กลุ่มเพื่อน และชุมชนแวดล้อมเยาวชนนั่นเอง ซึ่งจะเป็นผู้ให้แรงสนับสนุนทางสังคมต่อเยาวชน อันจะทำให้เยาวชนสามารถเผชิญปัญหาชีวิต ปัญหาหายสาบสูญได้เป็นอย่างดี

บทบาทของครอบครัว เพื่อน ชุมชน สังคมแวดล้อมอื่น ๆ ในการให้แรงสนับสนุนทางสังคม เพื่อเสริมสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดนั้นมีแนวทางโดยสังเขปดังนี้ (จรัส และคณะ, 2526 : 21-30)

1. บทบาทของพ่อแม่ ผู้ปกครองและครู

พ่อแม่ ผู้ปกครองและครู คงจะมีหน้าที่สำคัญในการสร้างบุคลิกภาพ ค่านิยมทัศนคติที่ดี ตลอดจนให้ความรู้เกี่ยวกับยาเสพติดที่เหมาะสมกับเด็กเป็นที่พึงของเด็ก พร้อมทั้งจะให้คำปรึกษาและช่วยเหลือเมื่อเด็กมีปัญหา จะได้เลือกวิธีแก้ไขปัญหาลูกทาง ควรช่วยเด็กได้เลือกคบเพื่อนที่ดี และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี ใช้เวลาว่างให้เหมาะสม มีพฤติกรรมที่เสริมสร้าง เช่น กรณีช่วยสาธารณะประโยชน์ เข้าค่ายลูกเสือ เป็นต้น

2. บทบาทของเพื่อน

ในช่วงอายุวัยรุ่นซึ่งจะประสบปัญหาหายสาบสูญ ธรรมชาติในช่วงวัยรุ่นจะคบกับกลุ่มเพื่อนมากกว่าครอบครัว ทำให้อิทธิพลในการชักจูงเยาวชนให้เข้าหายาเสพติดได้ง่ายหากคบกับเพื่อนไม่ดีเพื่อนที่ดีจะช่วยกันชักจูงให้เพื่อนคนอื่น ๆ แก้ไขปัญหาต่าง ๆ อย่างถูกต้องเหมาะสมไม่ชักชวนเข้าหายาเสพติด ชักชวนกันใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เสริมสร้างระเบียบวินัยที่ดีระหว่างเพื่อน



### 3. บทบาทของชุมชน

ชุมชนต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับยาเสพติดที่ถูกต้อง เพื่อร่วมมือกันแก้ไขปัญหายาเสพติดในชุมชนมิให้ตัวยาแพร่ระบาด สามารถจัดหาได้ง่ายรวมตลอดทั้งช่วยเสริมสร้างทัศนคติความเชื่อเกี่ยวกับยาเสพติดที่ถูกต้องแก่เยาวชนของชุมชน

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า พ่อแม่ เพื่อน ครู และชุมชนได้ช่วยเสริมสร้างแรงสนับสนุนทางสังคมไม่ว่าเป็นด้านในการอบรมเลี้ยงดูเยาวชนอย่างเหมาะสม เป็นเยาวชนที่มีบุคลิกภาพ ที่มีเหตุผลมองการณ์ไกลให้ความรู้ความเข้าใจทัศนคติเกี่ยวกับยาเสพติดที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัย รวมตลอดทั้งสนับสนุนในด้านกำลังทรัพย์ กำลังแรงงานความรู้ เพื่อให้เยาวชนได้ค้นคว้า เสริมสร้างภูมิคุ้มกันยาเสพติดอย่างเหมาะสมแล้ว เยาวชนย่อมสามารถเผชิญกับปัญหายาเสพติดและปัญหาต่าง ๆ ของชีวิตได้อย่างดีเยี่ยมเป็นการลดโอกาสที่ดีต่อเยาวชน เพื่อไม่ให้เยาวชนหันไปหายาเสพติด

#### การทำหน้าที่ของครอบครัว

มีแนวคิดหลายรูปแบบที่อธิบายถึงการทำหน้าที่ของครอบครัว เช่น McMaster Model ของ Epstein และ Bishop, structural approach ของ Minuchin Process Model ของ Steinhavsen หรือ Circumplex Model ของ Olson เป็นต้น แต่ในที่นี้จะขอกล่าวเฉพาะ McMaster Model ซึ่งเป็นรูปแบบที่นำมาใช้ในการศึกษาคั้งนี้

McMaster Model เป็นผลจากการศึกษาครอบครัว ทั้งปกติและมีปัญหา มาระยะเวลาหนานกว่า 15 ปี โดยเริ่มการศึกษาที่มหาวิทยาลัย McGill ประเทศแคนาดา ในช่วงปี 1950 ในระยะต่อมาแนวคิดนี้ได้พัฒนาขึ้นมาโดย Epstein, Bishop และ Levin แห่งมหาวิทยาลัย McMaster ประเทศแคนาดาและมหาวิทยาลัย Brown ในประเทศสหรัฐอเมริกา

แนวคิดแบบ McMaster (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2537) มองครอบครัวเป็นระบบเปิด (Open System) ซึ่งประกอบด้วยระบบย่อยอันได้แก่ สมาชิกแต่ละคน (Individual subsystem) คู่สมรส (Marital subsystem) และพี่น้อง (sibling subsystem) นอกจากนี้ครอบครัวยังมีความสัมพันธ์กับระบบภายนอกอื่น ๆ เช่น ระบบครอบครัวขยาย ชุมชน โรงเรียน ศาสนา เป็นต้น



การมองดูการทำงานของครอบครัวนั้นมีการใช้ทฤษฎีหลายอย่างมาอธิบาย เช่น ทฤษฎี การสื่อสาร การเรียนรู้ ปฏิสัมพันธ์ ฯลฯ โดยทั้งหมดนี้จะอยู่ภายใต้กรอบใหญ่ของทฤษฎีระบบ (system theory) ซึ่งอาจสรุปได้ดังนี้

1. แต่ละส่วนในครอบครัวมีความเกี่ยวข้องกัน พฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคนจะมีอิทธิพลต่อสมาชิกคนอื่น
2. การเข้าใจแต่ละส่วนนั้น ไม่สามารถเข้าใจ โดยพิจารณาส่วนนั้นโดด ๆ โดยจำเป็นต้องพิจารณาส่วนนั้นในความสัมพันธ์ที่มีกับส่วนรวมด้วย
3. การทำหน้าที่ของครอบครัว ไม่ใช่ผลรวมของการทำหน้าที่ของสมาชิกแต่ละคน
4. รูปแบบของปฏิสัมพันธ์และการจัดองค์กรในครอบครัวเป็นปัจจัยสำคัญที่กำหนดพฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน

McMaster Model ไม่ได้กล่าวถึงการทำหน้าที่ของครอบครัวทุก ๆ ด้าน แต่เน้นเฉพาะด้านที่สำคัญที่เกี่ยวข้องหรือเป็นสาเหตุของปัญหาสุขภาพจิต และเฟื่องถึงถึงการทำหน้าที่ในปัจจุบันของครอบครัวในด้านต่าง ๆ 6 ด้านดังนี้

1. การแก้ไขปัญหา (Problem solving)
2. การสื่อสาร (Communication)
3. บทบาท (Roles)
4. การตอบสนองทางอารมณ์ (Affective Responsiveness)
5. ความผูกพันทางอารมณ์ (Affective involvement)
6. การควบคุมพฤติกรรม (Behavior control)

แม้ว่าแนวคิดนี้จะแบ่งการทำหน้าที่ของครอบครัวเป็นด้านต่าง ๆ อย่างชัดเจน แต่ในความเป็นจริงแล้ว แต่ละด้านมีความเกี่ยวข้องกันอยู่เสมอ

### 1. การแก้ไขปัญหา (Problem Solving)

หมายถึง ความสามารถของครอบครัวในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในระดับที่จะทำให้ครอบครัวดำเนินไปได้ และปฏิบัติหน้าที่ด้านต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำว่า “ปัญหา” ในที่นี้ หมายถึง สิ่งที่มีคุณภาพเสถียรภาพ การดำรงอยู่อย่างปกติสุข หรือประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ของครอบครัว ในทางปฏิบัติ ปัญหาอาจแบ่งได้เป็น 2 แบบ คือ

1. ด้านวัตถุ (instrumental) ได้แก่ ปัญหาที่เกี่ยวกับปัจจัยสี่ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตประจำวัน เช่น ปัญหาด้านที่อยู่อาศัย ปัญหาการจัดการเกี่ยวกับการเงิน และอื่น ๆ





2. ด้านอารมณ์ (affective) ได้แก่ ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึกของสมาชิกในครอบครัว เช่น ความขมขื่น หรือความไม่ไว้วางใจกันระหว่างสามีภรรยา เป็นต้น

บางครอบครัว อาจมีเพียงปัญหาแบบที่ 2 คือ เฉพาะด้านอารมณ์เท่านั้น โดยไม่มีปัญหาแบบที่ 1 เลย แต่ครอบครัวใดที่มีปัญหาที่ 1 เกิดขึ้น ก็มักจะมีปัญหาแบบที่ 2 ตามติดมาด้วยเสมอ

มีผู้ตั้งสมมติฐานว่า ครอบครัวที่ทำหน้าที่ไม่มีประสิทธิภาพจะมีปัญหามากกว่าครอบครัวที่ทำหน้าที่ได้ดี แต่จากการศึกษาพบว่า ครอบครัวทั้งสองแบบต่างก็ประสบปัญหาความยุ่งยากพอ ๆ กัน ความแตกต่างอยู่ที่วิธีแก้ปัญหา ครอบครัวที่ทำหน้าที่ได้ดี จะมีการแก้ปัญหาที่เหมาะสมในขณะที่ครอบครัวที่ทำหน้าที่ไม่ดีนั้น ปัญหา มักจะได้รับการแก้ไขอย่างไม่เหมาะสม หรือไม่มีการแก้ไขเลย

ครอบครัวมีความแตกต่างกันในทักษะการแก้ปัญหา ครอบครัวที่มีประสิทธิภาพ จะมีความสามารถในการแก้ปัญหาส่วนใหญ่ได้รวดเร็วโดยไม่ยากลำบาก ปัญหาที่มีจึงมักเป็นปัญหาที่เพิ่งเกิดใหม่ไม่ใช่ปัญหาเรื้อรัง ที่แก้ไม่ได้เสียที และเมื่อประสบปัญหา ครอบครัวก็จะมีวิธีการที่จะเป็นระบบในการแก้ปัญหา ครอบครัวที่ทำหน้าที่ไม่เหมาะสมนั้นมักจะแก้ปัญหาอย่างไม่เป็นระบบ และปัญหาก็ไม่ได้แก้ไขอย่างเสร็จสิ้น แต่จะเกิดเป็นปัญหาเรื้อรัง

ในการประเมินครอบครัวต้องพยายามวิเคราะห์ วิธีการแก้ปัญหาของครอบครัว โดยเฉพาะเกี่ยวกับปัญหาในปัจจุบันที่เป็นสาเหตุให้ต้องมาพบผู้รักษา ในการประเมินนั้นควรพิจารณาวิธีการแก้ปัญหาว่ามีประสิทธิภาพเพียงใด โดยทั่วไปการแก้ไขปัญหามีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. แยกแยะประเด็นปัญหาให้ชัดเจน ข้อนี้รวมความถึง ใครเป็นผู้ชี้หรือตัดสินว่าอะไรเป็นปัญหา และปัญหาที่แยกแยะออกมานั้นถูกต้องหรือไม่ บ่อยครั้งที่ครอบครัวจะหยิบยกเอาปัญหาอื่น ๆ ที่ไม่สำคัญขึ้นมา แต่ปัญหาที่เป็นความขัดแย้งจริง ๆ นั้น กลับถูกซ่อนเอาไว้

2. การสื่อสารให้เข้าใจกันเกี่ยวกับปัญหาที่เกิดขึ้น ทั้งภายในครอบครัวและกับระบบนอกครอบครัว หมายถึง ปัญหาที่เกิดขึ้นมีผู้รับทราบหรือไม่ มีการบอกเล่าให้ใครรับรู้บ้าง และผู้ที่รับรู้เป็นคนที่สามารถช่วยแก้ปัญหาได้หรือไม่ การสื่อสารเกี่ยวกับปัญหานี้ อาจจะเป็นไปในระหว่างสมาชิกครอบครัวด้วยกันเองหรือกับบุคคลภายนอก เช่น เครือญาติ หรือเพื่อนฝูง ตามความเหมาะสมของสถานการณ์

3. วางแผนวิธีแก้ปัญหา ทั้งแผนหลักแผนรอง



4. ตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ปัญหาที่เหมาะสม ครอบครัวมีการตัดสินใจที่แน่ชัดว่าจะแก้ปัญหาด้วยวิธีใดหรือไม่ มีการมองถึงทางออกอื่น ๆ หรือไม่ หรือครอบครัวมีวิธีการที่เตรียมไว้ล่วงหน้าแล้ว หรือใช้วิธีที่เคยชินในการแก้ปัญหา โดยที่ไม่ได้คำนึงถึงวิธีอื่น ๆ ที่อาจจะได้ผลดีกว่า

5. ดำเนินการแก้ปัญหาตามวิธีที่เลือก ครอบครัว ดำเนินการแก้ไขปัญหามาที่ตกลงกันไว้จนครบถ้วน หรือไม่หรือทำไปเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น บางครอบครัวเมื่อตกลงวิธีแก้ปัญหาแล้วก็อาจไม่ได้ทำตามที่ตกลงกันไว้เลย

6. ติดตามให้การแก้ปัญหานั้นดำเนินไปอย่างครบถ้วน ครอบครัวมีการติดตามอย่างจริงจังเพียงใดว่า วิธีการแก้ไขปัญหานั้นได้ดำเนินการกระทำไปมากน้อยตามข้อตกลงที่มีอย่างไร ผู้ที่รับผิดชอบได้จัดการให้มีการแก้ปัญหาดังกล่าว อย่างที่ตกลงกันไว้หรือไม่

7. ประเมินความสำเร็จของวิธีการแก้ปัญหา ข้อนี้เป็นประเมินว่าวิธีการแก้ปัญหาที่เลือกนั้น ได้ผลมากน้อยเพียงไร ครอบครัวได้ทบทวนวิธีการที่ใช้ และศึกษาถึงผลดี ผลเสียที่เกิดขึ้นใหม่ และเรียนรู้จากปัญหาดังกล่าวอย่างไรบ้าง

ครอบครัวปกติ อาจไม่จำเป็นต้องแก้ไขเป็นขั้นตอนทุกขั้น อาจมีบางปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขได้ อยากรู้ก็ตาม ปัญหาดังกล่าวไม่ใช่ปัญหาใหญ่หรือมีความรุนแรงหรือดำเนินอยู่เป็นระยะเวลานานจนทำให้เกิดการทำหน้าที่บกพร่องขึ้นในครอบครัว ครอบครัวปกติบางครอบครัวจะแก้ปัญหาก็เกี่ยวกับวัตถุได้หมด แต่ปัญหาทางด้านอารมณ์อาจค่อนข้างลำบากเล็กน้อย

## 2. การสื่อสาร (Communication)

หมายถึง การแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างกันและกัน ใน McMaster Model จะแบ่งถึงการสื่อสารโดยใช้คำพูด (verbal communication) เนื่องจากเป็นส่วนที่สามารถวัดหรือประเมินได้ชัดเจนกว่าการสื่อสารที่ไม่ใช้คำพูด (nonverbal communication)

การสื่อสารแบ่งได้เป็น 3 ประเภท

1. การสื่อสารที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับกิจวัตรประจำวัน หรือวัตถุ (instrumental)
2. การสื่อสารที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึก (affective)
3. การสื่อสารเกี่ยวกับความคิดเห็นบางประการ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับทั้งข้อ 1

และ 2 เช่น การแสดงความเห็นเกี่ยวกับผลงานของจิตรกร เป็นต้น

เช่นเดียวกับการแก้ปัญหา (problem solving) การสื่อสารเกี่ยวกับกิจกรรมหรือวัตถุกับการสื่อสารเกี่ยวกับอารมณ์ อาจมีความคาบเกี่ยวกัน ครอบครัวที่มีการสื่อสารด้านวัตถุดีอาจมีการสื่อสารด้านอารมณ์ไม่ดีก็ได้ แต่ครอบครัวที่มีปัญหาการสื่อสารด้านวัตถุนั้น มักจะมีปัญหาการสื่อสารด้านอารมณ์ร่วมด้วยเสมอ



การสื่อสารสามารถวิเคราะห์ได้เป็น 2 ด้านคือ

1. เนื้อหา
2. จุดหมายปลายทาง

การสื่อสารที่ดีนั้น เนื้อหาต้องมีลักษณะชัดเจน ซึ่งหมายถึง ข้อมูลที่แลกเปลี่ยนกันนั้นมีความชัดเจน ไม่ใช่เลื่อนลอย จับใจความอะไรไม่ได้ หรือคลุมเครือ

นอกจากนี้จุดหมายปลายทางของการสื่อสารจะต้องชัดเจนด้วย นั่นคือเนื้อหาที่สื่อนั้นจะต้องตรงไปสู่ผู้ที่ต้องการสื่อ ไม่ใช่อ้อมผ่านผู้อื่น (indirect communication) ดังนั้น ถ้าแบ่งการสื่อสารตามความชัดเจน และความตรงนั้น จะสามารถแบ่งได้เป็น 4 แบบคือ

1. การสื่อสารที่เนื้อหาชัดเจน และตรงต่อผู้ต้องการสื่อ เช่น ในกรณีที่ภรรยารู้สึกไม่พอใจสามีที่ทิ้งของเกลื่อนกลาด และกล่าวตรง ๆ ว่า “ฉันไม่ชอบที่เธอทิ้งของไว้เกลื่อนกลาด เพราะมันทำให้ฉันเหนื่อยเพิ่มขึ้น”

2. การสื่อสารที่เนื้อหาชัดเจนแต่ไม่ตรงต่อผู้ต้องการสื่อ เช่น ภรรยา กล่าวลอย ๆ ว่า “คนที่ทิ้งของเกลื่อนกลาดนั้นนะ สร้างความเดือดร้อนให้คนอื่น” คำพูดนี้ไม่ได้บ่งชี้ชัดเจนว่าพูดกับใคร

3. การสื่อสารที่เนื้อหาไม่ชัดเจนแต่ตรงต่อผู้ที่ต้องการสื่อ เช่น ภรรยาพูดว่า “เธอที่ช่างไม่คิดถึงคนอื่นเลย” เนื้อหาดังกล่าวเป็นคำรวม ๆ ในทำนองต่อว่าสามี แต่ไม่ได้บ่งบอกว่าสามีทำอะไร และเธอรูสึกอย่างไร

4. การสื่อสารที่มีเนื้อหาไม่ชัดเจน ไม่ตรงต่อผู้ที่ต้องการสื่อ เช่น ภรรยาพูดว่า “คนบ้านนี้ช่างไม่นึกถึงคนอื่นเลย” คำพูดดังกล่าว ไม่มีความชัดเจนว่าปัญหาคืออะไร และพูดกับใคร

ครอบครัวที่ทำหน้าที่ดีนั้น จะมีการสื่อสารที่ชัดเจนและตรงสู่บุคคลที่ต้องการจะสื่อด้วย ถ้าการสื่อสารเป็นไปในลักษณะที่คลุมเครือและอ้อมค้อมมากเท่าไร ก็จะทำให้ครอบครัวทำหน้าที่ได้ไม่ดีเท่าที่ควร ผู้ที่สื่อสารอย่างคลุมเครือและอ้อมค้อมจะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งสื่อสารกลับมาด้วยวิธีที่คลุมเครือและอ้อมค้อมเช่นเดียวกัน

ครอบครัวปกติ ความสามารถในการสื่อสารในครอบครัวปกติจะมีความแตกต่างกันบางครอบครัว การสื่อสารเกี่ยวกับเรื่องที่มีความขัดแย้งนั้นอาจไม่ชัดเจนและไม่ตรงไปสู่ผู้ต้องการสื่อ แต่ก็จะเป็นอยู่ช่วงสั้น ๆ ไม่ได้ทำให้เกิดปัญหาครอบครัวอย่างใด

### 3. บทบาท (Roles)

บทบาทในครอบครัว หมายถึง แบบแผนพฤติกรรมที่สมาชิกประพฤติต่อกันและกันซ้ำ ๆ เป็นประจำ เพื่อทำให้ครอบครัวปฏิบัติหน้าที่ได้สมบูรณ์



บทบาทแบ่งได้เป็น 2 ประเภท

1. บทบาทที่เกี่ยวข้องกับวัตถุ (instrumental)
2. บทบาทที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ (affective)

นอกจากนี้บทบาทยังสามารถแบ่งออกตามลักษณะหน้าที่ ดังนี้

**1. บทบาทที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่ที่จำเป็น** หมายถึง บทบาทที่จำเป็นต้องทำเพื่อให้ครอบครัวดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุข คือ

1. การจัดหาปัจจัย 4 ให้แก่สมาชิก (Provision of Resources)
2. การฟูมฟักเลี้ยงดูและการประคับประคองสนับสนุนแก่สมาชิก (Nurturance and Support)
3. การตอบสนองความต้องการทางเพศในระหว่างคู่สมรส (Sexual gratification of marital partners)

4. การช่วยพัฒนาทักษะต่าง ๆ ให้แก่สมาชิก (life skills development) เช่น การช่วยเหลือให้ลูกมีทักษะในการเข้ากับเพื่อนฝูง สามารถเรียนหนังสือ หรือเริ่มงานอาชีพได้เป็นปึกแผ่น เป็นต้น

5. การบริหารจัดการภายในครอบครัว (systems management and maintenance) หมายถึง การเป็นผู้นำ การตัดสินใจในปัญหาต่าง ๆ การคงไว้ซึ่งมาตรฐานของครอบครัว การออกกฎระเบียบเพื่อควบคุมพฤติกรรมของคนในครอบครัว ฯลฯ

**2. บทบาทอื่น ๆ** หมายถึง บทเฉพาะของแต่ละครอบครัว ซึ่งอาจเป็นได้ทั้งบทบาทที่เหมาะสม และไม่เหมาะสม เช่น ลูกชายซึ่งเรียนเก่งและได้รับทุนไปเล่าเรียนในต่างประเทศ บทบาทของลูกชายก็นำมาซึ่งชื่อเสียงเกียรติยศ และการประหยัดค่าใช้จ่ายของครอบครัวในการเล่าเรียนซึ่งนับว่าเป็นบทบาทที่มีประโยชน์ บางครอบครัวมีบทบาทของแพะรับบาป ซึ่งหมายถึง การที่สมาชิกคนใดคนหนึ่ง (หรือหลายคน) ต้องทำหน้าที่เป็นผู้รองรับอารมณ์ หรือทัศนคติในทางลบจากสมาชิกคนอื่น ซึ่งเป็นการช่วยเบี่ยงเบนความขัดแย้งไปในทิศทางที่จะก่อให้เกิดความรุนแรง หรือความเครียดที่มากเกินไป

การพิจารณาบทบาทในครอบครัว ต้องมองใน 2 แง่มุมคือ

1. Role allocation หมายถึง การมอบหมายความรับผิดชอบในหน้าที่บางประการให้สมาชิก การมอบหมายนี้อาจเป็นไปอย่างเหมาะสม หรือไม่เหมาะสม และกระทำโดยเปิดเผยหรือไม่เปิดเผยก็ได้ ครอบครัวที่ทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพจะมีการมอบหมายหน้าที่ที่เป็นทุกด้านอย่างชัดเจนให้กับบุคคลที่เหมาะสม ในการประเมินครอบครัวต้องดูว่าหน้าที่ในครอบครัวถูกแบ่งส่วนไปเหมาะสมหรือไม่ระหว่างสมาชิก



แต่ละคนหรือคนใดคนหนึ่งต้องรับหน้าที่มากเกินไป ในขณะที่คนอื่นไม่ได้รับผิดชอบอะไรเลย เช่น ภรรยาต้องทำงานนอกบ้านเต็มวัน และยังคงรับผิดชอบงานบ้านรวมทั้งดูแลลูกที่ยังเล็ก และสามีที่ป่วยหนัก ในขณะที่สามีว่างงาน และชอบไปสังสรรค์กับเพื่อนฝูงนอกบ้าน เป็นต้น

2. Role accountability หมายถึง กระบวนการที่ครอบครัวทำให้สมาชิกรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย ผลที่ตามมาคือเมื่อบุคคลมีความรับผิดชอบก็จะทำหน้าที่อย่างเต็มกำลังและมีประสิทธิภาพ ในการประเมินครอบครัวต้องดูว่าครอบครัวมีวิธีการตรวจสอบ หรือทำให้แน่ใจว่าสมาชิกแต่ละคนทำหน้าที่ของตนอย่างครบถ้วนหรือไม่

กล่าวโดยสรุปครอบครัวที่ทำหน้าที่เหมาะสมจะมีการมอบหมายบทบาทและหน้าที่ให้สมาชิกแต่ละคน บทบาทและหน้าที่นี้จะต้องมีความเห็นพ้องต้องกัน มีการปฏิบัติตาม และมีการประสานกับบทบาทและหน้าที่ของสมาชิกคนอื่น ๆ ด้วย ภาระกิจของครอบครัวจะดำเนินไปได้ หรือปัญหาต่าง ๆ จะแก้ไขไปได้ก็ต่อเมื่อการมอบหมายบทบาทนั้นเป็นไปอย่างเหมาะสมครอบคลุมถึงหน้าที่ทุกด้านที่จำเป็นต้องทำ และมีระบบที่ควบคุมให้สมาชิกแต่ละคนปฏิบัติตามบทบาทโดยครบถ้วน

#### 4. การตอบสนองทางอารมณ์ (affective responsiveness)

หมายถึง ความสามารถที่จะตอบสนองอารมณ์ต่อสิ่งกระตุ้นอย่างเหมาะสมทั้งในแง่ของคุณภาพและปริมาณ การที่บุคคลสื่อให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้ว่าเขารู้สึกอย่างไร ไม่จัดอยู่ในหัวข้อนี้แต่จัดอยู่ในหัวข้อการสื่อสาร

อารมณ์ที่เกิดขึ้น อาจแบ่งได้เป็น

1. อารมณ์ในภาวะปกติ เช่น อารมณ์รัก ความสุข ความยินดี
2. อารมณ์ในภาวะวิกฤติ เช่น ความกลัว โกรธ เศร้า เสียใจ ผิดหวัง

ในแต่ละช่วงชีวิตของแต่ละบุคคล ความต้องการการตอบสนองทางอารมณ์จากครอบครัวจะแตกต่างกันไป เช่น ในวัยเด็กเล็กการตอบสนองอารมณ์จากพ่อแม่ เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับลูก แต่เมื่อลูกเข้าวัยรุ่นการตอบสนองทางอารมณ์ส่วนหนึ่งจะได้อมาจากบุคคลนอกครอบครัว เช่น กลุ่มเพื่อนฝูง ดังนั้นครอบครัวจำเป็นต้องมีการตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ของสมาชิกให้เหมาะสมตามพัฒนาการ

ในการช่วยเหลือครอบครัวต้องมีประเมินความเหมาะสม คุณภาพ และปริมาณของอารมณ์ที่แสดงออก บางครอบครัวอาจแสดงออกได้เฉพาะอารมณ์ที่ดี เช่น รัก สนุก ดีใจ แต่ไม่สามารถแสดงออกซึ่งอารมณ์อีกด้านหนึ่งได้ เช่น ไม่สามารถแสดงอารมณ์โกรธต่อกันและกันได้ ลักษณะดังกล่าวถือว่าเป็นสิ่งไม่เหมาะสม และอาจนำมา



ซึ่งปัญหา เด็กที่เติบโตมาในครอบครัวดังกล่าว อาจจะมี ความจำกัดในการแสดงออกทางอารมณ์ และทำให้เกิดปัญหาบุคลิกภาพตามมา ครอบครัวที่ทำหน้าที่ปกติจะสามารถแสดงอารมณ์ได้หลายอย่างในปริมาณที่เหมาะสม ตามความเหมาะสมของสถานการณ์ อย่างไรก็ตามการพิจารณาเรื่องการตอบสนองทางอารมณ์ก็ต้องนึกถึงความแตกต่างทางวัฒนธรรมด้วย

### 5. ความผูกพันทางอารมณ์ (Affective Involvement)

หมายถึง ระดับการแสดงออกซึ่งความสนใจ การเห็นคุณค่าในสิ่งต่าง ๆ ที่สมาชิกแต่ละคนทำ รวมทั้งระดับความรู้สึกผูกพันห่วงใยที่แต่ละบุคคลมีต่อกัน

ความผูกพันทางอารมณ์นี้มีหลายระดับ คือ

1. ปราศจากความผูกพัน (lack of involvement) สมาชิกในครอบครัวไม่สนใจใยดีกันและกันเลย เพียงแต่อยู่ร่วมชายคาเดียวกันเท่านั้น

2. ผูกพันแบบไม่มีความรู้สึก (involvement devoid of feelings) มีความสนใจต่อกันบ้าง แต่ความรู้สึกซึ่งทางอารมณ์ต่อกันและความห่วงใยในความเป็นอยู่ของอีกฝ่ายหนึ่ง มีเพียงเล็กน้อยเท่านั้น หรือแทบไม่มีเลย และเป็นไปตามหน้าที่ (เช่น เมื่อถูกเรียกร้องให้แสดงออกมาหรือเมื่อเกิดภาวะความจำเป็น) หรือไปเพื่อความอยากรู้อยากเห็น อยากจะควบคุมอีกฝ่ายหนึ่ง เป็นต้น

3. ผูกพันเพื่อตนเอง (Narcissistic involvement) ความสนใจในอีกฝ่ายหนึ่งนั้นเป็นไปเพื่อตนเอง (egocentric) เพื่อเสริมสร้างคุณค่าให้ตนเอง ไม่ใช่ความสนใจที่มีต่ออีกฝ่ายหนึ่งอย่างแท้จริง

4. ผูกพันอย่างมีความเข้าใจ (empathic involvement) ความสนใจผูกพันมีต่ออีกฝ่ายหนึ่งอย่างแท้จริง โดยมีพื้นฐานอยู่บนความเข้าใจความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่ง ฉะนั้นความสนใจผูกพันแบบนี้ จะสามารถตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ของอีกฝ่ายหนึ่งได้อย่างเหมาะสม

5. ผูกพันมากเกินไป (overinvolvement) ลักษณะของความสนใจเป็นไปอย่างปกป้องหรือจู้จี้จ้านมากเกินไป จนอีกฝ่ายหนึ่งไม่มีความเป็นส่วนตัว หรือเป็นตัวของตัวเองอย่างเพียงพอ

6. ผูกพันจนเหมือนเป็นบุคคลเดียวกัน (symbiotic involvement) เป็นความผูกพันที่แน่นแฟ้นจนกระทั่งเหมือนกับทั้งคู่เป็นบุคคลเดียวกัน และขอบเขตของความเป็นบุคคลของแต่ละคน (personal boundary) นั้นไม่ชัดเจนหรือไม่มีเลย ความผูกพันแบบนี้จัดว่าเป็นพยาธิสภาพ



## 6. การควบคุมพฤติกรรม (Behavior Control)

หมายถึง แบบแผนที่ครอบครัวปฏิบัติในการควบคุมหรือจัดการกับพฤติกรรมของสมาชิกในสถานการณ์ต่าง ๆ การควบคุมพฤติกรรมไม่ใช่เป็นเพียงการฝึกฝนระเบียบวินัยในครอบครัวเท่านั้น แต่เป็นการจัดการกับพฤติกรรมหลากหลายที่เกิดขึ้นซึ่งรวมความถึง

- พฤติกรรมในสถานการณ์ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ตัวอย่างในเด็กได้แก่ การเล่นอย่างผาดโผน การเล่นไม้ขีดไฟ ฯลฯ ในวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ได้แก่ การขับรถเร็วอย่างไม่ระมัดระวัง การพยายามทำร้ายตนเอง ฯลฯ

- พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการตอบสนองความต้องการหรือแรงขับทางด้านจิตใจและชีวภาพ เช่น การกิน การนอน การขับถ่าย ความต้องการทางเพศ และความก้าวร้าว เป็นต้น

- พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับ socializing behavior ทั้งในและนอกรอบรั้ว  
ลักษณะการควบคุมพฤติกรรมในครอบครัวอาจแบ่งได้เป็น 4 แบบ

1. การควบคุมพฤติกรรมแบบเข้มงวด (rigid behavior control) ได้แก่ การควบคุมพฤติกรรมที่กฎต่าง ๆ ของครอบครัวจะมีลักษณะเข้มงวด มีการกำหนดหน้าที่แน่นอน ครอบครัวลักษณะนี้ จะกระทำภารกิจประจำวันได้ค่อนข้างดี สมาชิกจะรู้ว่าแต่ละคนต้องทำอะไร แต่จะมีการปรับตัวลำบาก เนื่องจากไม่มีโอกาสสำหรับการต่อรองหรือการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับสถานการณ์

การควบคุมพฤติกรรมที่เข้มงวดเกินไป อาจนำมาซึ่งการต่อสู้ช่วงชิงอำนาจในครอบครัว การมีพฤติกรรมแบบดื้อเงียบ หรือความโกรธที่พุ่งไปสู่บุคคลภายนอกครอบครัว

2. การควบคุมพฤติกรรมแบบยืดหยุ่น (flexible behavior control) ภายในครอบครัวมีมาตรฐานหรือกฎสำหรับพฤติกรรมก็จริงอยู่ แต่ก็มี ความยืดหยุ่นพอประมาณ โดยมีการพิจารณาสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และการปรับเปลี่ยนกฎได้ตามความเหมาะสม การควบคุมพฤติกรรมแบบนี้เป็นแบบที่เหมาะสมและมีประสิทธิภาพมากที่สุด เพราะเป็นไปในลักษณะที่เข้าอกเข้าใจ ให้การสนับสนุน และอบรมไม่ใช่แบบเผด็จการ ทำให้สมาชิกรู้สึกอยากร่วมมือกันปฏิบัติตามกฎที่ตั้งไว้



## แนวคิดและทฤษฎีการสนับสนุนทางสังคม

### มโนทัศน์การสนับสนุนทางสังคม (Social Support)

มโนทัศน์การสนับสนุนทางสังคม เริ่มเป็นที่รู้จักกันครั้งแรกในปี ค.ศ. 1897 เมื่อ Durkheim (1951 อ้างในสัญญา, 2523 : 45-46) จากหลักการที่ว่า สังคมมนุษย์ทรงอิทธิพลเหนือปัจเจกชนตามความคิดของ Durkheim เขาแสดงให้เห็นจริงในหนังสือ Suicide (อัตวินิบาตกรรม) ในการศึกษา Durkheim มุ่งค้นหาสาเหตุการฆ่าตัวตายจากเหตุผลทางสังคมที่เป็นเรื่องจริงจังมากเพราะการฆ่าตัวตายเป็นเรื่องส่วนตัวที่มนุษย์สามารถควบคุมได้มากที่สุด กระนั้นก็ดี Durkheim ได้แสดงโดยอาศัยสถิติเข้าช่วยให้เห็นว่า ภูมิหลังทางสังคมของบุคคลนั้นเองเป็นเครื่องกำหนดการที่คนจะฆ่าหรือไม่ฆ่าตัวตายเมื่อประสบปัญหายุ่งยาก นั่นคือ เรื่องที่อยู่ในอำนาจเฉพาะของบุคคลกลายเป็นเรื่องที่ถูกกำหนดโดยปัจจัยเชิงสหการและเป็นนามธรรมอย่างสูง ตัวอย่างเช่น Durkheim สามารถแสดงให้เห็นชัดเจนว่ามีคดีฆ่าตัวตายในเขตเมืองหรือนครมากกว่าในเขตชนบท การฆ่าตัวตายมีชุมชนในหมู่โปรเตสแตนต์มากกว่าในหมู่คาทอลิก และมีการฆ่าตัวตายในหมู่ผู้หย่าร้างหรือพ่อหม้ายแม่หม้ายมากกว่าในหมู่ที่กำลังครองรักครองเรือนอยู่ Durkheim อธิบายว่าแต่ละกรณีแต่ละพวกของการฆ่าตัวตายนั้นสืบเนื่องมาจากการยึดเหนี่ยวกันทางสังคมหรือเสถียรภาพในสังคม (Social solidarity) ที่สืบเนื่องจากการศึกษาเรื่องการฆ่าตัวตายนี้อย่างหนึ่งก็คือ Durkheim ได้ประดิษฐ์มโนทัศน์ที่ทรงอิทธิพลมากขึ้นมาคำหนึ่งคือ anomie คำนี้มาจากภาษากรีก แปลตามตัวว่าความไม่เป็นระเบียบหรือการไร้บรรทัดฐาน สิ่งที่ Durkheim ต้องการหมายถึง สภาวะการณ์ไม่ว่าจะเป็นของปัจเจกชนหรือกลุ่มชนที่ขาดการยึดเหนี่ยวกันทางสังคมหรือเสถียรภาพตามเนื้อเรื่องของการฆ่าตัวตายที่เขาศึกษาแล้ว เสถียรภาพทางสังคมนั้นเป็นสิ่งจำเป็นแก่ชีวิตสังคมที่สุด เมื่อขาดสิ่งนั้นไปชีวิตก็เหลือที่จะทนทานได้ และจากหนังสือสำคัญอีกเล่มหนึ่งของ Durkheim ซึ่งตีพิมพ์ก่อนเขาเสียชีวิตคือ The Elementary Forms of the Religious Life (รูปแบบพื้นฐานของชีวิตทางศาสนา) เนื้อหาสำคัญแสดงให้เห็นว่า อันที่จริงศาสนาก็คือปรากฏการณ์ทางสังคมนั่นเอง นั่นคือ ศาสนาเป็นผลสะท้อนให้เห็นรูปแบบของสังคมนั้น ๆ โดยชี้ให้เห็นว่าสังคมเป็นปรากฏการณ์ทางศาสนาเสียมากกว่าในแง่ที่ว่าในการวิเคราะห์ขั้นสุดท้ายแล้วสังคมตั้งอยู่บนค่านิยมอันติมะ (Ultimate) ที่สมาชิกของสังคมนั้นยึดถือตนเองภาพสังคมที่สังคมวิทยาต้องการให้เป็นก็คือ กลุ่มชนกลุ่มหนึ่งที่รวมกันเข้ามาหรือยึดเหนี่ยวกันเป็นพวกเดียวกันได้ก็เพราะความเชื่อและค่านิยมรวมกันนั่นเอง





Georg (1955 อ้างในสัญญา,2523 : 50) ปราชญ์อีกคนหนึ่งที่สำคัญของเยอรมันเป็นปราชญ์และประวัติศาสตร์ทางปัญญา (intellectual history) ผลงานทางสังคมวิทยาของเขาไม่เป็นเรื่องสอดคล้องกันทั้งเล่ม แต่เป็นเพียงรวบรวมบทความที่เขาเขียนขึ้นในโอกาสและเรื่องรวมต่าง ๆ กระนั้นก็ดี อิทธิพลของ Simmel ก็ใหญ่หลวง Simmel ต้องการสถาปนาสิ่งที่ตัวเองให้ชื่อว่า “a formal sociology” สังคมวิทยาเชิงรูปแบบ ซึ่งเขานิยามไว้ว่าหมายถึง ประพจน์ต่าง ๆ เกี่ยวกับธรรมชาติของสังคมนั้น ซึ่งควรมีลักษณะกว้าง ๆ และสามารถนำเอาสาระทางประวัติศาสตร์ต่าง ๆ เข้ามาสอดใส่ได้อย่างพอเหมาะพอเจาะ ตัวอย่างเช่น บทความอันหนึ่งเป็นการศึกษาเรื่องจำนวนคนในสัมพันธภาพทางสังคมได้บัญญัติศัพท์ “ทวิสัมพันธ์” dyad = ความสัมพันธ์ชนิดที่มีผู้ร่วมเพียงสองคน และ “ไตรสัมพันธ์” triad = ความสัมพันธ์ชนิดที่มีผู้ร่วมสามคน ขึ้นมาและได้พรรณารายละเอียดว่ากลุ่มชุมชนสองแบบเป็นอย่างไร ต่างกันอย่างไร การวิเคราะห์ของเขาเป็นไปอย่างละเอียดละออพิถีพิถันจนสามารถนำไปใช้กับกลุ่มต่าง ๆ บรรดาทำได้ อีกตัวอย่างหนึ่งได้แก่ การวิเคราะห์เรื่องบทบาทของคนแปลกหน้า (stranger) ในสังคมมนุษย์ บทความนี้ได้กระทำด้วยความพิถีพิถันจนสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี อย่างไรก็ตามแม้จะมีการศึกษาโต้แย้งกับการศึกษาของนักทฤษฎีที่กล่าวมาแล้วข้างต้นก็ตาม แต่ก็ถือเป็นจุดกำเนิดที่สำคัญของการศึกษาค้นคว้าเรื่อง การสนับสนุนทางสังคมในเวลาต่อมา

ในช่วงปี ค.ศ. 1950 ถึงปี ค.ศ. 1971 มโนทัศน์การสนับสนุนทางสังคมได้รับความสนใจอยู่เฉพาะในกลุ่มนักสังคมวิทยาเท่านั้น จนกระทั่งในปี ค.ศ. 1972 ผลงานวิจัยของ Nuckolls และคณะ (1972 อ้างใน พรทิพย์,2540 : 48) ซึ่งพบว่า ในหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเครียดแต่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมต่ำ จะมีภาวะแทรกซ้อนของการตั้งครรภ์มากกว่าหญิงตั้งครรภ์ที่มีความเครียดสูงเช่นเดียวกัน ซึ่งได้รับการสนับสนุนทางสังคมมากถึง 3 เท่า ซึ่ง Calssel (1976 อ้างใน พรทิพย์,2540 : 48) เชื่อว่าการที่บุคคลได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากบุคคลที่รักเขาหรือจากญาติมิตรที่อยู่ในเครือข่ายทางสังคมมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคคลนั้น เพราะสามารถป้องกันและช่วยบรรเทาความเครียดที่กำลังได้รับ Calssel สรุปว่า การให้การสนับสนุนทางสังคมแก่กันและกัน เป็นวิธีที่ดีกว่าการปล่อยให้บุคคลเผชิญกับความเครียดแต่เพียงผู้เดียว Caplan (1974 อ้างใน พรทิพย์,2540 : 48) ได้อธิบายความหมายต่อจาก Calssel ว่าการสนับสนุนทางสังคมจะช่วยให้บุคคลพ้นจากการเจ็บป่วยได้เร็วเพราะ

1. ได้รับกำลังใจจากญาติมิตรในการต่อสู้กับการเจ็บป่วย
2. มีคนช่วยแบ่งเบาภาระงานที่ต้องทำขณะที่เจ็บป่วย



3. ได้รับเงินทอง สิ่งของ และความช่วยเหลือต่างๆ โดยเฉพาะข้อมูล ข่าวสาร คำแนะนำหรือความรู้ต่างๆ ในการช่วยเหลือตนเองให้ดีขึ้นจึงทำให้ความเจ็บป่วยไม่ลุกลามและหายได้เร็วขึ้น

ภายหลังการตีพิมพ์งานวิจัยของ Nuckolls และคณะ (1972 อ้างใน พรทิพย์, 2540 : 48) ทำให้นักวิจัยหันมาสนใจมิติของการสนับสนุนทางสังคมมากขึ้น และทำให้เกิดแนวคิดหลากหลายแตกต่างกันไปตามแนวคิดของผู้ศึกษา แต่สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 แนวคิดใหญ่ ๆ คือ

1. แนวคิดการสนับสนุนทางสังคมในฐานะเป็นผู้รับฝ่ายเดียว

2. แนวคิดการสนับสนุนทางสังคมในฐานะเป็นปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน นักวิจัยที่มีแนวคิดของการสนับสนุนทางสังคมในฐานะผู้รับฝ่ายเดียว ได้แก่

Cobb(1976 : 303-313) ได้ให้ความหมายของแรงสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นการที่บุคคลได้รับข้อมูลที่ทำให้ตัวเองเชื่อว่ามีบุคคลให้ความรักและความเอาใจใส่ เห็นคุณค่าและยกย่องตัวเองและมีความรู้สึกว่าเขาเป็นส่วนหนึ่งของสังคมที่มีความผูกพันซึ่งกันและกัน และสามารถติดต่อสื่อสารอย่างเป็นกันเองได้

Thoits (1982 : 174) ได้ให้ความหมายของแรงสนับสนุนทางสังคมว่าเป็นการที่บุคคลในเครือข่ายสังคมได้รับความช่วยเหลือด้านอารมณ์ สังคม สิ่งของหรือข้อมูล ซึ่งการได้รับแรงสนับสนุนดังกล่าวนี้จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความเครียดได้ และสามารถตอบสนองต่อความเครียดได้ในระยะเวลาที่รวดเร็วขึ้น

ส่วนนักวิจัยที่มีแนวคิดของแรงสนับสนุนทางด้านสังคมในฐานะที่เป็นปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน ได้แก่

Kahn (1979 : 850) เชื่อว่าแรงสนับสนุนทางสังคมเป็นปฏิสัมพันธ์อย่างมีจุดมุ่งหมายระหว่างบุคคลหนึ่งไปยังบุคคลหนึ่ง โดยมีการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันในสิ่งต่อไปนี้อย่างน้อย 1 อย่างหรือมากกว่าคือ 1) การแสดงความรัก ความชื่นชมที่มีต่อกัน 2) การยืนยันหรือการรับรองพฤติกรรม การรับรู้หรือความคิดเห็นของบุคคล 3) การให้ความช่วยเหลือ สิ่งของ หรือเงินทอง

ดังนั้นแรงสนับสนุนทางสังคมจึงผนวก 2 แนวคิดเข้าด้วยกันทั้งผู้รับและผู้ให้ ซึ่งหมายถึงการที่บุคคลในสังคมได้รับการช่วยเหลือประคับประคองจากบุคคลในสังคมด้านต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วย การได้รับความรักความผูกพันใกล้ชิดสนิทสนม การมีส่วนร่วมในสังคมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสังคม การได้รับการยอมรับว่ามีคุณค่า การได้รับข้อมูลข่าวสาร และการช่วยเหลือทางด้านวัตถุ สิ่งของ การเงิน เวลาและแรงงาน เพื่อช่วยในการแก้ปัญหาทำให้บุคคลนั้นมีพฤติกรรมไปในทิศทางที่ผู้รับต้องการ คือการมีสุขภาพอนามัยที่ดีซึ่งการที่บุคคลจะได้รับสิ่งต่าง ๆ ดังกล่าวจากสังคม บุคคลนั้นจำเป็นต้องแบ่งปันสิ่งเหล่านั้นให้กับสังคมด้วย



## สุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้เสพติด

### สุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้เสพติด

สุขภาพกายและสุขภาพจิตของผู้เสพติดส่วนใหญ่ จะมีปัญหาที่เห็นเด่นชัดคือ มีสุขภาพกายที่ไม่ค่อยแข็งแรงเหมือนบุคคลทั่วไปหรืออาจมีปัญหาด้านสุขภาพจิต ดังนั้นผู้ดูแลและผู้เสพติดจะต้องมีความรู้ในเรื่องดังต่อไปนี้

#### 1. ปัญหาสุขภาพทางกาย

ผู้ป่วยเสพยาเสพติดทุกประเภทจะมีปัญหาทางสุขภาพทางกาย ต่อไปนี้

1. ร่างกายทรุดโทรม ผอมซูบซีดผิวคล้ำ ไม่มีแรง อ่อนเพลียง่าย
2. ระบบประสาท สมองเสื่อม ความคิดความจำสับสน
3. ภูมิคุ้มกันต้านในร่างกายลดลงติดเชื้อได้ง่าย จะเป็นโรคตับอักเสบ วัณโรค

โรคหัวใจ มะเร็งปอด

#### 4. ไร้สมรรถภาพทางร่างกาย

#### 2. ปัญหาสุขภาพจิต

ปัญหาสุขภาพจิตที่พบในผู้ป่วยยาเสพติดได้แก่

1. ความวิตกกังวลส่วนใหญ่ผู้ติดยาเสพติดจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องสัมพันธภาพภายในครอบครัว กลัวพ่อแม่ พี่น้อง จะรังเกียจ

2. วิตกกังวลเกี่ยวกับการติดยาสัมพันธภาพในที่ทำงานเกรงจะถูกไล่ออกหรือไม่เป็นที่ต้องการของเพื่อนฝูง

3. วิตกกังวลว่าจะไม่มีเงินซื้อยาเสพติดเมื่อขาดยา

4. วิตกกังวลเมื่อต้องการเลิกใช้ยาเสพติด กลัวทรมานอาการไม่ไหว หรือยาที่ได้จากการรักษาไม่เพียงพอกับอาการอยากยาเสพติด

5. อาการซึมเศร้า ผู้ติดยาเสพติดจะมีความซึมเศร้ายากตาย อยากหนีไปให้ไกลจากสังคมเดิมและครอบครัว จะมีอาการแสดงออกในรูปแบบของการหงุดหงิด โกรธ ก้าวร้าว ต้องการได้รับการลงโทษ ขาดความภาคภูมิใจในตนเอง ขาดความเชื่อมั่น ไม่อยากอาหาร นอนไม่หลับ มีความรู้สึกฟุ้งซ่าน อยู่ไม่เป็นสุขเนื่องจากคิดไม่ตก แก้ปัญหาไม่ได้วุ่นอยู่ในเรื่องเดิม ทำให้นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ทำให้มีความวิตกกังวลก้าวร้าวมากขึ้น มักจะมีการกระทำที่รุนแรง

#### 6. อาการประสาทหลอน ผู้ติดยาเสพติดจะมีอาการประสาทหลอน

- ทางหูได้ยินเสียงพูดในเรื่องร้าย
- ทางตาจะเห็นภาพหลอนที่ดูร้าย
- ทางผิวหนังจะมีแมลงมาไต่ตามตัว



7. บุคลิกภาพเสื่อม ผู้ติดยาเสพติดนอกจากจะมีร่างกายทรุดโทรมแล้วยังมี อาการผิดปกติทางจิตด้วยทำให้สูญเสียบุคลิกภาพที่ดีเนื่องจากไม่สนใจตนเองและผู้อื่น ชอบพูดโกหกเพื่อเอาตัวรอด ลักเล็กขโมยน้อย ก่ออาชญากรรม ก่อปัญหาทางเพศ แพร่เชื้อเอ็ดส์ เพื่อให้ได้มาซึ่งยาเสพติดเป็นผลทำให้ไม่มีคนคบค้าสมาคมด้วย ซึ่งเป็น ผลทำให้ผู้ป่วยมีความโกรธแค้นและก้าวร้าวต่อสังคมมากขึ้น

### 3. แนวทางส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต

#### 3.1 แนวทางส่งเสริมสุขภาพกาย

1. ออกกำลังกายเป็นประจำโดยกายบริหารหรือเล่นกีฬาเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
2. รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ครบ 5 หมู่
3. ดื่มน้ำอย่างน้อยวันละ 8 แก้ว
4. พักผ่อนให้เพียงพอไม่ต่ำกว่า วันละ 6 ชั่วโมง
5. สร้างนิสัยการขับถ่ายอุจจาระทุกวัน
6. อยู่ในที่มีอากาศบริสุทธิ์
7. งดบุหรี่ สุรา สารเสพติด
8. งดการพนัน งดการสำส่อนทางเพศ
9. จัดที่อยู่อาศัยให้สะอาดเรียบร้อย หมั่นนำเครื่องนอนออกตากแดด
10. อาบน้ำเช้าเย็นและแปรงฟันก่อนนอนและตอนเช้าทุกวัน
11. สวมใส่เสื้อผ้าที่สะอาด

#### 3.2 แนวทางการส่งเสริมสุขภาพจิต

1. ออกกำลังกาย (สุขภาพจิตดีมีอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง)
2. มองโลกในแง่ดี ให้มองเห็นว่าคนที่อยู่ในแวดล้อมที่บ้าน ที่โรงเรียนเป็นมิตรให้ความรักความอบอุ่น
3. พักผ่อนหย่อนใจโดยหางานอดิเรกทำโดยการปลูกต้นไม้ดอกไม้ ฟังเพลง อ่านหนังสือ ดูทีวี ไปท่องเที่ยวตามสมรรถภาพและสภาพการเงินของแต่ละบุคคล
4. สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง โดยเชื่อว่าตนเองมีคุณค่ามีความสามารถ มีความภาคภูมิใจในตนเอง
5. สร้างงานที่เป็นผลสำเร็จอาจเป็นงานง่าย ๆ จนเป็นงานที่ยากไปเรื่อย ๆ ซึ่งเป็นการสร้างความยืดหยุ่นให้ตนเองไม่จำเป็นต้องพึ่งพาสารเสพติด
6. มีหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจ มีหลักศาสนา



7. มีปรัชญาและเป้าหมายของชีวิต เช่น มีความเชื่อว่าทำดีได้ดี  
ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน
8. ให้ความรักและยอมรับความรักจากผู้อื่น

### การบำบัดรักษายาเสพติดและการดูแลตนเอง

ผู้ป่วยเสพติดที่เข้ารับการบำบัดรักษา จำเป็นต้องมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการบำบัดรักษาอย่างถ่องแท้ โดยต้องรู้ถึงโทษพิษภัยของยาเสพติด วิธีการบำบัดรักษา ประโยชน์ของการรักษา อาการที่เกิดขึ้นในระหว่างรักษา ผลเสียของการใช้ยาเสพติดร่วมด้วย การช่วยเหลือของแพทย์พยาบาล การช่วยเหลือตนเองเมื่อมีอาการอยากยาเสพติด และวิธีการปฏิเสธยาเสพติดเพื่อให้การบำบัดรักษายาเสพติดได้ผลดี และเกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้รับการบำบัดรักษา ตามรายละเอียดดังต่อไปนี้คือ

#### 1. โทษพิษภัยของยาเสพติด

โทษและพิษภัยมีทั้งทางตรงและทางอ้อม ดังนี้

1. โทษพิษภัยของยาเสพติดทางตรง คือต่อตัวผู้เสพเอง ซึ่งโทษพิษภัยเกิดจากฤทธิ์ของยาเสพติดมีผลกระทบต่อระบบประสาท และอวัยวะต่าง ๆ ทำให้บุคคลไร้สมรรถภาพ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และการดำเนินชีวิตในสังคม

2. โทษพิษภัยของยาเสพติดทางอ้อม คือมีโทษพิษภัยต่อครอบครัว เศรษฐกิจ และประเทศชาติ ดังนี้

2.1 ต่อครอบครัว ทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงของตนเองและครอบครัว ครอบครัวขาดความอบอุ่น ขาดรายได้ เกิดการทะเลาะวิวาทและเกิดความแตกแยกในครอบครัว

2.2 โทษต่อเศรษฐกิจ ผู้เสพยาเสพติดจะมีความรู้สึกที่ตนเองด้อยโอกาสในสังคม และมีความคิดพฤติกรรมนำไปสู่ปัญหาทางสังคม เช่น ต่อปัญหาอาชญากรรม (ปล้นทำร้ายผู้อื่น) ต่อปัญหาอุบัติเหตุ ต่อปัญหาโรคเอดส์และเป็นผู้ที่กลับกลายเป็นภาระสังคมส่วนรวมในทางเศรษฐกิจด้วย

2.3 โทษต่อประเทศชาติผู้เป็นทาสยาเสพติด เป็นผู้บ่อนทำลายเศรษฐกิจ ความมั่นคงความสงบสุขของประเทศชาติ ทำให้รัฐสูญเสียกำลังทางสังคมและงบประมาณเพื่อป้องกันปราบปรามรักษาผู้ติดยา



## 2. วิธีการบำบัดรักษาผู้ป่วยยาเสพติดที่มีการบำบัดรักษา 4 ขั้นตอนด้วยกันคือ

1. การเตรียมการก่อนรักษา ไม่กำหนดระยะเวลา
2. การบำบัดด้วยยา เป็นการรักษาอาการที่เกิดจากผลการใช้ยาเสพติด ซึ่งอาจมีอาการอยากยาเสพติด อาการขาดยาหรือได้ยาเกินขนาด และรักษาภาวะแทรกซ้อนที่อาจเกิดขึ้นขณะใช้ยาเสพติด เช่น ภาวะการขาดสารอาหาร การติดเชื้อโรคต่าง ๆ จากการใช้ยาเสพติด ระยะเวลาในการบำบัดรักษาขึ้นอยู่กับสภาพและปัญหาของผู้ป่วยแต่ละราย
3. การฟื้นฟูสมรรถภาพใช้เวลา 4-6 เดือน
4. การติดตามผลหลังการรักษา ภายในระยะเวลา 1 ปี

## 3. ประโยชน์ของการบำบัดรักษา

1. การบำบัดรักษาครบขั้นตอนทั้งหมดจะทำให้ผู้ป่วย ละ เลิกจากการเลิกจากการเสพยาได้ตลอดไป
2. ถ้ารับการรักษาครบระยะถอนพิษยาจะทำให้ผู้ป่วยลดละจากการเสพ 80% เลิกได้ประมาณ 30%

## 4. ผลเสียของการใช้ยาเสพติดร่วมขณะรับการบำบัดรักษา

ในขณะที่รับการบำบัดรักษาผู้ป่วยได้รับยาเมธาโดนทดแทนเฮโรอีน หากใช้ยาเสพติดร่วมจะทำให้กตศุนย์การหายใจเกิดอาการ ช็อค หหมดสติ และตายได้ หรือถ้าใช้ยาเสพติดในขนาดไม่สูงจะเกิดอาการอยากยาอย่างรุนแรงซึ่งเป็นอันตรายแก่ผู้ป่วยเช่นกัน

## 5. การช่วยเหลือของแพทย์ พยาบาลเมื่อมีอาการทางยาเสพติด

แพทย์ จะสั่งการรักษาตามอาการที่ตรวจพบ

พยาบาล จะคอยสังเกตตรวจสอบอาการและให้การช่วยเหลือได้ทันทั่วทั้งที่

อาการที่ผู้ป่วยควรบอกพยาบาล คือ

1. นอนไม่หลับ
2. ปวดเมื่อย ปวดกระดูกและกล้ามเนื้อมาก
3. คลื่นไส้ อาเจียน

## 6. การช่วยเหลือตนเองเมื่อมีอาการอยากยาเสพติดขณะรับการบำบัดรักษา

1. อาบน้ำบ่อย ๆ ราวครึ่งชั่วโมง
2. มีกิจกรรมหรือการออกกำลังกายจนเหงื่อออกมาก ๆ
3. บอกพยาบาล



## 7. การช่วยเหลือตนเองเมื่อมีอาการอยากยาเสพติดขณะอยู่บ้าน

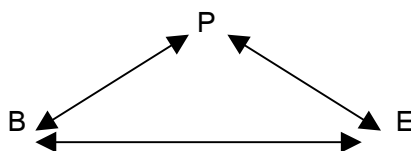
1. หลีกเลี่ยงการคบเพื่อนที่เสพยาเสพติด
2. หางานทำ ทำงานอาชีพและงานอดิเรก
3. ใช้โทษของยาเสพติดเป็นเครื่องเตือนสติ
4. ใช้ความอดทนเมื่อร่างกายต้องการยาเสพติด
5. ทำงานชนิดใช้แรงงานให้เหนื่อยจนเหงื่อออกและลืมนยาเสพติด
6. ลงแช่น้ำหรืออาบน้ำบ่อย ๆ
7. บอกคนที่ไว้วางใจได้ให้คอยควบคุมอย่างเข้มงวด

## 8. วิธีการปฏิเสธยาเสพติด

1. ไม่คบเพื่อนที่เสพยาเสพติด
2. ไม่ไปในแหล่งที่มียาเสพติด
3. มีสติที่ระลึกได้ถึงพิษภัยของยาเสพติดตลอดเวลา
4. มีกิจกรรมตั้งใจศึกษาเล่าเรียน

## ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (SOCIAL COGNITIVE THEORY)

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม พัฒนาโดยนักจิตวิทยาชาวแคนาดา Albert bandura แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม โดยมีแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมว่าพฤติกรรมของคนเรานั้น ไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่ที่เราจะต้องมีปัจจัยส่วนบุคคล (ปัญญา ชีวภาพ และสิ่งภายในอื่น ๆ ) ร่วมด้วย และการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้น จะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกัน (Reciprocal Determinism) กับปัจจัยทางด้านพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม ซึ่งจะเขียนดังภาพที่ 1 ต่อไปนี้





ภาพที่ 1 เป็นการแสดงการกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางพฤติกรรม (B) สภาพแวดล้อม (E) และส่วนบุคคล (P) ซึ่งได้แก่ ปัญญา ชีวภาพ และสิ่งภายในอื่น ๆ ที่มีผลต่อการเรียนรู้ของการกระทำ

การที่ปัจจัยที่ 3 ทำหน้าที่กำหนดซึ่งกันและกันนั้นไม่ได้หมายความว่าทั้งสามปัจจัยนั้นจะมีอิทธิพลในการกำหนดซึ่งกันและกันอย่างเท่าเทียมกันบางปัจจัยอาจมีอิทธิพลมากกว่าอีกบางปัจจัย และอิทธิพลของปัจจัยทั้ง 3 นั้น ไม่ได้เกิดขึ้นพร้อม ๆ กัน หากต้องอาศัยเวลาในการที่ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่ง จะมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่น ๆ นอกจากนี้ Bandura ยังได้ขยายแนวคิดของการเสริมแรงออกไปอีกด้วย ที่เขากล่าวว่าการเสริมแรงมิได้ทำหน้าที่เพียงแต่ทำให้พฤติกรรมเพิ่มขึ้นเท่านั้น หากแต่แล้วยังมีหน้าที่อื่นอีกซึ่งเขากล่าวว่าการเสริมแรงนั้นทำหน้าที่ 3 ประการด้วยกัน คือ

1. ทำหน้าที่เป็นข้อมูลให้บุคคลรู้ว่า ควรจะทำพฤติกรรมอะไรในสถานการณ์ใด ในอนาคต เพราะการเสริมแรงด้วยตัวของมันเองจะไม่ทำให้พฤติกรรมของบุคคลเพิ่มขึ้นแม้ว่าบุคคลนั้น จะเคยได้รับการเสริมแรงมาก่อนแล้วก็ตามถ้าเขามีความเชื่อจากข้อมูลอื่น ๆ ว่าการแสดงพฤติกรรมในลักษณะเดียวกันนั้นจะไม่ได้ได้รับการเสริมแรงในอนาคต

2. ทำหน้าที่เป็นสิ่งจูงใจเนื่องจากประสบการณ์ในอดีต ทำให้บุคคลเกิดความคาดหวังว่าการกระทำบางอย่างจะทำให้ได้รับการเสริมแรง การที่บุคคลคาดหวังถึงผลกรรมที่เกิดขึ้นในอนาคตนี้ก็จะเป็นแรงจูงใจต่อพฤติกรรมที่จะกระทำในปัจจุบัน ทำให้บุคคลเพิ่มโอกาสที่จะแสดงพฤติกรรมดังกล่าวนั้นในเวลาต่อ ๆ มา

3. ทำหน้าที่เป็นตัวเสริมแรงนั่นคือ เพิ่มความถี่ของพฤติกรรม แต่ทว่าการเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมได้ดีนั้น บุคคลจะต้องตระหนักถึงการที่จะได้รับการเสริมแรงนั้นด้วย

การเสริมแรงอาจจะมีประสิทธิภาพ ในการกำกับพฤติกรรมบุคคลที่เคยเรียนรู้มาแล้ว แต่ก่อนข้างจะไม่มีประสิทธิภาพในการทำให้บุคคลเกิดการเรียนรู้ และเป็น การยากที่บุคคลจะเกิดการเรียนรู้ในธรรมชาติ โดยไม่ได้เห็นผู้อื่นแสดงพฤติกรรมมาก่อน ด้วยเหตุนี้ Bandura จึงมีความเชื่อว่าคนเราส่วนใหญ่จะต้องผ่านการเรียนรู้โดยการสังเกตพฤติกรรมจากผู้อื่นมาแทบทั้งสิ้น





## การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา (COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION)

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญานั้น แยกออกมาจากการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่มีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ โดยสิ่งต่างที่ต่างกันนั้นอยู่ที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา จะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงทางปัญญา เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ในขณะที่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นจะเน้นที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมโดยตรง ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นจะมาจก 3 ปัจจัยใหญ่ ดังต่อไปนี้

**1. ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาทางปัญญา (Cognitive Psychology)** ซึ่งงานทางด้านจิตวิทยาทางปัญญาที่มีผลกระทบต่อกระบวนการเปลี่ยนแปลงของกระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมีอยู่ด้วยกัน 3 ชั้น คือ

การเสนอตัวแบบ (Modeling) นั้นคือบุคคลเรียนรู้จากการสังเกตพฤติกรรมของบุคคลอื่นโดยที่บุคคลไม่จำเป็นต้องแสดงออก หรือ ได้รับผลกรรมโดยตรงจากการแสดงพฤติกรรมนั้น งานวิจัยทางการเสนอตัวแบบนี้ ในช่วงแรกพัฒนาขึ้นในกรอบของทฤษฎีการเรียนรู้และการบำบัดพฤติกรรมแต่ต่อมาในปี 1969 Bandura ได้อธิบายว่าผลของตัวแบบนี้เกี่ยวข้องกับตัวแปรทางปัญญาเป็นส่วนใหญ่ เขาเสนอว่าปัจจัยที่สำคัญที่มีผลต่อการเรียนรู้โดยการสังเกตนั้น จะต้องประกอบด้วยกระบวนการตั้งใจ กระบวนการเก็บจำ กระบวนการกระทำ และกระบวนการจูงใจ จะเห็นได้ว่ากระบวนการตั้งใจและกระบวนการเก็บจำนั้น เป็นกระบวนการทางปัญญาซึ่ง Bandura ได้มาจากรูปแบบของกระบวนการสารสนเทศ (Information Processing Model) ของพวกนักจิตวิทยาทางปัญญา จากผลงานของ Bandura นี้เอง นับว่าเป็นอิทธิพลที่มีความสำคัญอย่างมากต่อการพัฒนาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางปัญญา

**การฝึกการสอนตนเอง (Self-Instruction Training)** เป็นเทคนิคที่พัฒนาขึ้นในช่วงต้นของทศวรรษที่ 1970 โดย Meichenbaum ซึ่งเขาได้ขยายมาจากงานวิจัยของเขาในเรื่อง “การพูดเพื่อสุขภาพ” (Healthy Talk) เป็นงานวิจัยที่อาศัยทฤษฎีการเรียนรู้แบบการกระทำเป็นทฤษฎีพื้นฐานโดยที่งานของเขานั้นทำให้คนไข้เป็นจิตเภท (Schizophrenia) เขาฝึกให้คนไข้จิตเภทเหล่านั้นพูดตามที่เขาให้พูด แล้วพบว่าพฤติกรรมของคนไข้จิตเภทเหล่านั้นดีขึ้น จะทำให้เกิดความคิดขึ้นมาว่าถ้าให้คนทั่วไปพูดภายในใจของตนเอง เหมือนกับคนที่เขาชี้้นำให้คนไข้จิตเภทพูดแล้วก็น่าจะได้ผลเช่นกัน ดังนั้นเขาจึงได้พัฒนาเทคนิคใหม่ของเขาขึ้นมาเรียกว่า การสอนตนเอง (Self-Instruction)



**เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem-Solving)** พัฒนาได้โดย D'Zurilla & Goldfried ในปี 1971 เป็นเทคนิคที่สอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดมีทักษะในการแก้ปัญหาในช่วงแรกของการพัฒนาเทคนิคการแก้ปัญหานี้ ก็ยังยึดติดอยู่กับทฤษฎีการเรียนรู้เช่นเดียวกับการเสนอตัวแบบ และต่อมาได้มีการนำเอารูปแบบของกระบวนการสารสนเทศเข้ามาใช้ในการอธิบายกระบวนการของเทคนิคการแก้ปัญหาโดยไปมุ่งให้มีการนำรูปแบบการคิดภายในให้เป็นกลไกในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

**2. ปัจจัยทางการควบคุมตนเอง (Self-Control)** ความจริงแล้วการควบคุมตนเองนั้นอยู่ในขอบเขตของการปรับพฤติกรรมมาแต่ต้น Skinner (1953) ก็ได้ชี้ให้เห็นว่าคนเราใช้วิธีการควบคุมตนเองเช่นเดียวกับวิธีการควบคุมผู้อื่น

**3. ปัจจัยทางด้านการบำบัดทางปัญญา (Cognitive Therapy)** ได้มีนักจิตวิทยาและจิตแพทย์หลายคนได้พัฒนาเทคนิคการบำบัดทางปัญญาขึ้นมาหลายเทคนิคด้วยกัน ซึ่งต่างคนต่างพัฒนาเทคนิคของตนขึ้นมา แต่กระนั้นก็ตามเทคนิคเหล่านี้มีข้อสรุปเหมือนกันอยู่ประการหนึ่ง คือกระบวนการปรับตัวทางปัญญาที่ไม่เหมาะสมนั้นก่อให้เกิดความผิดปกติทางจิต ซึ่งวิธีการเปลี่ยนแปลงที่ดีที่สุดคือการปรับกระบวนการทางปัญญาเหล่านั้น

แนวคิดพื้นฐานของการพัฒนาเทคนิคการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีความเชื่อว่าตัวแปรทางปัญญานั้นย่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ดังนั้นถ้าสามารถเปลี่ยนแปลงตัวแปรปัญญาได้ พฤติกรรมของบุคคลนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงตาม สิ่งที่แตกต่างกันคือ ต่างคนต่างกำหนดตัวแปรทางปัญญาอีกทั้งต่างคนก็หาวิธีการดำเนินการเปลี่ยนแปลงตัวแปรทางปัญญาขึ้นตามพื้นฐานความรู้เดิมที่ตนเองมีอยู่

การบำบัดทางปัญญา (Cognitive Therapy) การบำบัดทางปัญญาพัฒนาขึ้นโดย Aaron Beck ซึ่งรูปแบบการบำบัดทางปัญญานี้เชื่อว่าอารมณ์ที่ผิดปกติของคนเรานั้นเป็นผลมาจากการบิดเบือนความคิด หรือการประเมินเหตุการณ์ในชีวิตด้วยความคิดที่ไม่ตรงกับความเป็นจริง นอกจากนี้ Beck เชื่อว่าความรู้สึกและความคิดนั้นมีความสัมพันธ์กัน และมักจะเสริมแรงซึ่งกันและกัน จึงเป็นผลทำให้เกิดความบกพร่องทางอารมณ์และความคิดมากยิ่งขึ้น

วิธีการบำบัดทางปัญญานั้น จะประยุกต์กระบวนการเชิงประจักษ์กระบวนการทางปัญญาพฤติกรรม และความรู้สึกของผู้รับการบำบัด เป้าหมายของการบำบัด คือการทดแทนการประเมินเหตุการณ์ในชีวิตที่บิดเบือน ไปสู่การประเมินเหตุการณ์ในชีวิตที่ตรงกับความเป็นจริง วิธีการบำบัดก็จะสอนให้ผู้เข้ารับการบำบัดดำเนินการดังต่อไปนี้



1. บันทึกความคิดที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ
2. สอนให้รู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม
3. ทดสอบความตรงของความคิดที่เกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ
4. ใช้ความคิดที่ตรงกับความเป็นจริง ทดแทนความคิดที่บิดเบือน
5. เรียนรู้ที่จะแยกและเปลี่ยนแปลงความเชื่อที่มีอยู่ในตัวบุคคลที่ทำให้เกิดความคิดที่ผิด

## พฤติกรรมและการปรับตัว

ความรัก ความสนุกสนาน ความกลัว ความโกรธ เป็นความรู้สึกพื้นฐานของบุคคล เมื่อคนเราเจริญเติบโตขึ้นจะมีปฏิกิริยาต่อสิ่งแวดล้อมหลายแบบ เช่น ต่อต้าน บิดเบือน เปลี่ยนแปลงการเพิ่มหรือลดความรู้สึกพื้นฐานนี้ ขณะที่บุคคลเจริญเติบโตไปสู่วัยที่มีวุฒิภาวะ บุคคลเรียนรู้ที่จะปรับตัว เพื่อให้อารมณ์สมดุล แต่การที่คนเราจะได้รับความพอใจหรือไม่พึงพอใจอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นมักจะต้องผ่านความรู้สึกต่างๆ เช่น ความวิตกกังวล ความขัดแย้ง ความคับข้องใจ ความไม่เป็นมิตรไม่มากก็น้อย ซึ่งจะแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมต่าง ๆ กัน

**พฤติกรรม (Behavior)** หมายถึง ปฏิกิริยาของสิ่งมีชีวิตที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าทั้งภายในและภายนอกร่างกาย ปฏิกิริยาตอบสนองหมายถึง การเคลื่อนไหว เปลี่ยนแปลง อาจเกิดภายในร่างกาย ซึ่งบุคคลอื่นมองไม่เห็นถ้าไม่สังเกต (Covert) หรือมีการแสดงออกอย่างเด่นชัดหรือสังเกตเห็นง่าย (Overt)

พฤติกรรมของมนุษย์แบ่งออกได้เป็น 3 แบบคือ

1. พฤติกรรมที่กระทำโดยอัตโนมัติ (Reflex action) เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาทันทีทันใดเมื่อมีสิ่งเร้า เช่น กระโดดทันทีเมื่อเหยียบตะปู ยกมือขึ้นทันทีเมื่อถูกของร้อน

2. พฤติกรรมที่กระทำโดยตั้งใจ (Goal-directed behavior) กระทำจากสาเหตุ 2 ประการ

- 2.1 เมื่อมีความต้องการ (Needs) เกิดขึ้นหรือ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกาย เช่น หิว กระหายน้ำ



2.2 เพื่อให้ความต้องการได้รับตอบสนอง และการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหมดไป และเกิดความพึงพอใจ เช่น กระจายน้ำ เดินไปหาน้ำดื่มแก้กระหาย เกิดความสบายใจ พึงพอใจ บางคนถึงขั้นอุทานว่า “ช่างชื่นใจจริง ๆ”

3. พฤติกรรมเมื่อมีความคับข้องใจ (Behavior response to frustration) พฤติกรรมนี้ไม่สนองความต้องการ และกระทำโดยไม่มีวัตถุประสงค์แน่นอน เช่น เด็กหิวเป็นเวลาสองชั่วโมง ยังไม่ได้รับการตอบสนอง ทำให้ทुरนทुरาย ดันรกร้องไห้คนมาสนใจ เมื่อแม่ชงนมมาให้แทนที่เด็กจะดูคนมกลัวยืนขอจนหมดใจไป การกระทำเช่นนี้ จะเห็นว่าการกระทำยังไม่หายไป ทำให้ปวดท้องและมีความต้องการมากขึ้น

**ความต้องการ (Needs)** เป็นสถานการณ์อย่างหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นในตัวบุคคล ซึ่งทำให้เกิดกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น ความต้องการจึงรวมถึงความตึงเครียด ซึ่งทำให้เกิดความไม่สมดุล และมีระดับความไม่สบาย ซึ่งทำให้บุคคลต้องหาทางทำให้เกิดความสมดุลใหม่

**แหล่งที่มาของความต้องการ (Source of Needs)**

1. แหล่งภายในร่างกาย เช่น ความหิว ความกระหาย ทำให้หมดไปโดยการหาอาหารรับประทาน
2. การเปลี่ยนแปลงระหว่างความสัมพันธ์ของบุคคลกับสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เมื่ออุณหภูมิลดลง เกิดความรู้สึกหนาว ต้องการผ้าห่มมาห่ม
3. การถูกปลุกเร้า เช่น การพูด การอ่าน การคิด เช่น อ่านเรื่องท่องเที่ยวเกิดความต้องการไปเที่ยว

**ลำดับขั้นของความต้องการ (Hierarchy of Needs)** ของมาสโลว์ แบ่งออกเป็น 5 ชั้นตามลำดับ จากต่ำไปหาสูง ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานเพื่อความอยู่รอดของชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร อากาศ น้ำดื่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ความต้องการพักผ่อนและความต้องการทางเพศ
2. ความต้องการทางด้านความปลอดภัย (Safety Needs) เป็นความต้องการที่จะได้รับความคุ้มครองและปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ ที่มีต่อร่างกาย รวมถึงความมั่นคงในหน้าที่การงานและความมั่นคงทางการเงิน
3. ความต้องการทางด้านสังคม (Social or Belonging Needs) ได้แก่ความต้องการที่จะเป็นผู้ได้รับความเป็นมิตรและความรักจากบุคคลอื่น มีความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม



4. ความต้องการเกียรติยศชื่อเสียงและการยกย่องในสังคม (Esteem Needs) เป็นความต้องการอยากเด่นในสังคม ความเชื่อมั่นในตนเอง ความสำเร็จ ความสำเร็จ ความรู้ความสามารถ การนับถือตนเองรวมถึงความต้องการเป็นที่ยอมรับนับถือของคนทั้งหลาย ความต้องการภาคภูมิใจนี้จะเริ่มต้นจากการเคารพตนเอง (Self respect) ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) และต้องเคารพผู้อื่นและภูมิใจคนอื่นด้วย ความพึงพอใจในการต้องการนี้ บุคคลจะเกิดความรู้สึกมั่นใจในตนเอง (Self-confidence) มีความเข้มแข็งและมีความสามารถ (Strength and capability) ถ้าไม่มีความรู้สึกอันนี้เกิดขึ้น บุคคลก็จะเกิดความรู้สึกมีปมด้อยคิดว่าตนเองไร้ค่า ไม่มีประโยชน์อะไร

5. ความต้องการความสำเร็จความสมหวังในชีวิต หรือประจักษ์ในคุณค่าตนเอง (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการที่บุคคลอยากให้เกิดความสำเร็จในทุกสิ่งทุกอย่างตรงตามความนึกคิดของตน บุคคลจะพยายามใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในตัว กระทำสิ่งที่ตนหวังให้สำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

**การปรับตัว (Adaptation)** คือ การที่บุคคลประพฤติเพื่อให้เหมาะสมกับสภาวะแวดล้อมหรือสถานการณ์ การปรับตัวของบุคคลเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจของสังคมด้วย บุคคลที่ประพฤติไม่อยู่ในปกติสถาน (Norm) แห่งสังคม หรือมีพฤติกรรมที่สังคมไม่เห็นชอบ เรียกว่ามีการปรับตัวไม่ดี บุคคลเหล่านี้มีพฤติกรรมของบุคลิกภาพที่ไม่เจริญสมบูรณ์อยู่มาก จะใช้กลวิธีแก้ทุกข์ ที่มักนำไปสู่ความล้มเหลวในการแก้ทุกข์ จึงใช้กลวิธีแก้ทุกข์มากกว่าปกติ

**บุคลิกลักษณะที่เจริญสมบูรณ์** บุคคลมีบุคลิกภาพที่สมบูรณ์ จะต้องเกิดจากเด็กที่ประสบการณ์ในชีวิตในทางบวกซึ่งทำให้เขารู้สึกได้ความพึงพอใจ ได้รับการขอบพอได้รับความต้องการและการยอมรับจากผู้อื่นและมีความรู้สึกดีต่อตนเอง ดีต่อผู้อื่น ไม่มีปมด้อย อยู่คนเดียวไม่รู้สึกลัวว่าเหว เป็นบุคคลที่มีลักษณะฉลาด ชยัน กล้าหาญ เข้มแข็ง มั่นคง แจ่มใส เมตตาปราณี ใจเย็น สุขุมคัมภีรภาพ โอบอ้อมอารี สนใจเข้าใจเพื่อนมนุษย์ มีความรักและความหวังดีต่อเพื่อนมนุษย์

บุคคลที่มีบุคลิกลักษณะที่ไม่สมบูรณ์จะมีความรู้สึกไม่เป็นสุข ไม่เป็นที่ชอบพอของคนอื่น ไม่เป็นที่ปรารถนาของคนอื่น ไม่ได้รับการต้อนรับ ไม่มีความสามารถ ซึ่งความรู้สึกนี้เป็นไปในทางลบทำให้เกิดทุกข์

**การปรับตัวต่อภาวะเคร่งเครียด** เพื่อให้จิตใจเกิดภาวะสมดุลเมื่อเกิดความเคร่งเครียด อันเกิดจากความขัดแย้ง ความซับซ้อนใจ หรือความวิตกกังวล มนุษย์จะมีวิธีการที่ใช้เป็นทางออกเพื่อทดแทนการแก้ปัญหาโดยตรง ซึ่งเรียกว่ากลวิธีฐานป้องกันตัวหรือกลไกทางจิต (Defense Mechanism or Mental Mechanism)



### ลักษณะกลไกทางจิต มีดังนี้

1. เป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอย่างไม่รู้ตัว
2. พฤติกรรมที่แสดงออกเป็นการปฏิเสธหรือบิดเบือนความจริง
3. ใช้โดยอีโก้ (Ego) เพื่อที่จะหยุดความวิตกกังวล เมื่อวิธีการอื่นล้มเหลว แต่คนที่มีความวุฒิภาวะแล้วมักจะมีวิธีการแก้ทุกข์โดยการสู้กับความเป็นจริง ความวิตกกังวลและใช้กลวิธานป้องกันตัวล้มเหลวทำให้เกิดความเจ็บป่วยทางจิตได้

### กลไกทางจิต มีดังต่อไปนี้

1. การลอกเลียนแบบ (Identification) คือการที่บุคคลนำเอาลักษณะเด่นของบุคคลอื่นมาผสมผสานให้เข้ากับบุคลิกของตนเป็นการเลียนแบบโดยไม่รู้ตัว
2. การถดถอย (Regression) คือการแก้ทุกข์โดยกลับเป็นเหมือนเด็ก ๆ คืออ่อนแอ ต้องการคนช่วยเหลือและเอาใจ ได้รับความรักในฐานะที่อ่อนแอเป็นเด็ก เพื่อจะได้ไม่ต้องรับผิดชอบในความพลาดพลั้ง ล้มเหลว หรือเมื่อเผชิญกับความขัดแย้งหรือปัญหาและไม่สามารถแก้ไขได้
3. การเก็บกด (Repression) เป็นกลวิธีแก้ทุกข์โดยการลืมสิ่งที่ไม่อยากจำ เช่น ความขมขื่น อับยศอดสูต่าง ๆ ในอดีต บุคคลมีซูเปอร์อีโก้ (Superego) สูงเท่าใดก็จะซ่อนเร้นสิ่งที่จะต้องปิดบังไว้มากขึ้น เนื่องจากความเก็บกดเป็นสาเหตุของความขัดแย้งภายใน ฉะนั้นสิ่งที่บุคคลปิดบังกดเอาไว้อาจจะออกมาในรูปของความเจ็บป่วยทางกาย (Conversion) หรือย้ำคิด (Obsession) หรือมีความวิตกกังวล ซึ่งหาสาเหตุไม่ได้
4. การลดระดับความรู้ (Suppression) เป็นกลวิธีแก้ทุกข์โดยลดระดับการรับรู้ต่อสิ่งก่อทุกข์ให้ต่ำลง เพื่อให้เกิดทุกข์น้อยลง สามารถระลึกได้ง่าย ถ้าจำเป็นจะแก้ไขด้วยการใช้กระบวนการอื่น เช่น เมื่อมีปัญหาหรือความทุกข์ เราอาจจะพูดกับตัวเองว่า “ฉันเพียงแต่ไม่อยากจะคิดเวลานี้”
5. การเพ้อฝัน (Fantasy หรือ Day dream) เป็นกลวิธีแก้ทุกข์โดยการเพ้อฝันสร้างวิมานในอากาศ เพื่อแสวงหาความสุข ความพอใจจากความคิดนั้น ๆ
6. การโทษคนอื่น (Projection) เป็นกลวิธีแก้ทุกข์โดยการกล่าวโทษผู้อื่น สิ่งอื่นเพื่อปกปิดความรับผิดชอบไปจากตน
7. การโทษตัวเอง (Introjection) หมายถึงการเอาความผิด ความรู้สึกของบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รักหรือรังเกียจจากภายนอกเข้ามาไว้ในตัว



8. การแยกอารมณ์ออกจากการกระทำ (Isolation) เป็นกลวิธีแก้ทุกข์โดยการปิดบังความคิดที่แท้จริง ทศนคติและความรู้สึกออกจากการกระทำ แยกอารมณ์ออกจากการกระทำ แยกตัวเองออกไปจากเหตุการณ์นั้นเสีย

9. การแทนที่ (Displacement) คือ กลวิธีแก้ทุกข์โดยการถ่ายอารมณ์ความรู้สึกและความคิดที่ขุ่นมัว ไปยังบุคคลหรือสิ่งอื่นซึ่งไม่ใช่เป็นต้นตอของความรู้สึกและอารมณ์อันนั้น

10. การกระทำตรงข้ามกับความรู้สึก (Reaction formation) คือกลวิธีแก้ทุกข์โดยใช้พฤติกรรมตรงข้ามกับความรู้สึกที่แท้จริง ซึ่งทำให้พฤติกรรมที่เกิดขึ้นมากเกินไป

11. การชดเชย (Compensation) คือกลวิธีแก้ทุกข์โดยการพยายามลบล้างหรือชดเชยความล้มเหลวและความรู้สึกด้อยของตนด้วยความเด่น

12. การเสแสร้งอ้างเหตุผล (Rationalization) คือกลวิธีแก้ทุกข์โดยหาเหตุผลที่เหมาะสมอื่น ๆ ซึ่งไม่ใช่เหตุผลที่แท้จริงมาอ้างในพฤติกรรมของตน

13. การหาทางทดแทน (Sublimation) เป็นกลวิธีแก้ทุกข์โดยการหากิจกรรมที่ไม่ขัดกับความเห็นชอบของสังคมทำ เพื่อบรรเทาความตึงเครียดของตนเมื่อประสบภาวะคับข้องใจ เช่น หาความสุขทางเพศไม่ได้ หันไปเล่นกีฬาแทน เป็นการปลดปล่อยความตึงเครียดของแรงกระตุ้นที่ทำให้ปราศจากความสุข

14. การปฏิเสธ (Denial) เป็นการที่เราปฏิเสธที่จะรับรู้หรือเผชิญกับความขัดแย้งทางจิตใจ

15. การไม่ได้กระทำ (Undoing) เป็นการกระทำเพื่อลบล้างความรู้สึกสำนึกผิดที่เกิดจากการกระทำของตน

**พฤติกรรมปรับตัวเมื่อเผชิญต่อปัญหาของชีวิต (Coping behavior)** เมื่อบุคคลพบปัญหาของชีวิต บุคคลจะต้องหาวิธีการเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ อย่างดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ ไม่ว่าจะผลของมันจะดีหรือร้าย ซึ่งพฤติกรรมเช่นนี้จะพบได้ในชีวิตประจำวันของบุคคล

**การปรับตัวเมื่อเผชิญต่อปัญหาของชีวิต** มีกลไกอยู่ 4 ประการ คือ

1. การปรับตัวทางด้านจิตใจ (Adjusting) จะต้องปรับใจให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมภายนอกให้ได้จิตใจอารมณ์สัมพันธ์กันโดยที่ภายในไม่เป็นโรค เช่น ไม่เป็นแผลในกระเพาะอาหาร

2. การปรับตัวทางด้านร่างกาย (Adaptation) เป็นการปรับปรุงดัดแปลงให้เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมภายนอกและสังคม ร่างกายภายในก็สมควรที่จะปรับตัว



3. การบูรณาการ (Integrating) หมายถึง การมีความสัมพันธ์กันทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ คิดอย่างไรทำอย่างนั้น ปฏิบัติตัวสอดคล้องกับสังคมนั้น ๆ ได้โดยไม่เกิดความขัดแย้งในใจ หรือความคับข้องใจ สามารถกระทำได้อย่างอัตโนมัติ

4. การตั้งกฎระเบียบ (Regulating) หมายถึง การต่อสู้กับสิ่งแวดล้อมนั้น โดยตั้งกฎระเบียบเกี่ยวกับพฤติกรรมประจำวันของตนได้อย่างมีความสุข เป็นการวางระเบียบแบบแผนของตนเองเพื่อความสุขและความสำเร็จของชีวิต

การช่วยส่งเสริมให้ผู้ป่วยเสพติดวัยรุ่นมีการปรับตัวที่ถูกต้องเหมาะสมตามสมควร จะช่วยทำให้ผู้ป่วยสามารถดำรงชีวิตเมื่อมีการเผชิญปัญหาต่าง ๆ และอยู่ร่วมกับบุคคลทั่วไป ทั้งในครอบครัวและในสังคมได้อย่างมีความสุข ไม่คิดกลับไปใช้ยาเสพติดอีกต่อไป

### การเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหา

ในชีวิตประจำวัน บุคคลต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ มากมาย ซึ่งมักก่อให้เกิดภาวะเครียดของบุคคล ความเครียดจึงเป็นการที่บุคคลอยู่ภายใต้ความกดดัน ทำให้ต้องปรับตัวทั้งร่างกายและจิตใจ เพื่อลดความเครียดเหล่านี้ โดยผ่านกระบวนการเผชิญปัญหา บุคคลจะมีการตอบสนองและรูปแบบการตอบสนองของแต่ละบุคคลแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับการประเมินของบุคคลต่อความเครียดที่เข้ามากระทบ และวิธีการที่บุคคลแต่ละคนเลือกใช้ในการเผชิญปัญหาที่แตกต่างกัน

#### ความหมายของการเผชิญปัญหา (Coping)

การเผชิญปัญหาเป็นวิธีที่บุคคลใช้ในการบรรเทา หรือจัดภาวะคุกคามโดยการแสดงออกเป็นพฤติกรรมในรูปแบบต่าง ๆ เป็นการลดความขัดแย้งทั้งภายนอกและภายใน โดยมีกลวิธีที่มีจุดมุ่งหมายที่จะลดความรุนแรงของปัจจัยที่จะก่อให้เกิดความเครียด ทำให้เกิดความสมดุลระหว่างบุคคลและความเครียดที่มากกระทบ การเผชิญปัญหาเป็นกลไกทุกอย่างที่บุคคลใช้ เพื่อรักษาภาวะสมดุลของจิตใจถูกรบกวน เพื่อให้สามารถทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**รูปแบบการเผชิญปัญหา** จำแนกความพยายามของบุคคลในการเผชิญปัญหาไว้ 2 แบบ คือ

1. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหา (Problem-focused Coping) เป็นวิธีการที่บุคคลพยายามแก้ไขปัญหาหรือสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดให้เป็น





ไปในทางที่ดีขึ้น โดยพยายามแก้ไขที่ตัวปัญหา โดยการวางแผน ตั้งเป้าหมาย กระทำตามเป้าหมายที่ตั้งไว้เพื่อแก้ปัญหาหรือมุ่งแก้ไขที่ตนเอง หรือปรับสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นลักษณะการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้สถานการณ์ตั้งเครียดดีขึ้น เป็นวิธีที่ใกล้เคียงกับวิธีทางวิทยาศาสตร์ เช่น การหาข้อมูลเพิ่มเติม เอาประสบการณ์ในอดีตที่ใช้ได้ผลมารวมแก้ปัญหา ตัวอย่างเช่นมีการทิวเมื่อสอบตก

## 2. การเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นอารมณ์ (Emotion-Focused Coping)

เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้กระบวนการทางความคิดพยายามจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากสถานการณ์ตั้งเครียดเช่น การที่บุคคลใช้กลไกป้องกันทางจิต เช่น การปฏิเสธ การหลีกเลี่ยง การพยายามไม่คิดหรือลืมสิ่งที่เกิดขึ้น การระบายอารมณ์ในรูปของความโกรธและการร้องไห้ หรือการใช้ยา สารเสพติดและเหล้า รวมถึงความพยายามในการควบคุมปฏิกิริยาตอบสนองทางอารมณ์ต่อเหตุการณ์ เช่น ใช้วิธีการผ่อนคลายในการลดความวิตกกังวล และความพยายามปรับเปลี่ยนความหมายที่มีต่อเหตุการณ์ เช่น การมองสิ่งที่เป็นปัญหาในแง่ดี หรือเปรียบเทียบกับปัญหาคณอื่นที่หนักกว่า

ในการเผชิญปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ ควรมีทั้งการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นการแก้ปัญหาและการเผชิญปัญหาแบบมุ่งเน้นทางด้านอารมณ์ โดยต้องดำเนินควบคู่กันไปอย่างเหมาะสม

### การเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาก่อนติดยาเสพติด

ผู้ป่วยเสพติดด้วยรุ่นมักจะเผชิญปัญหาในทางลบ อันเนื่องมาจากปัญหาทางสุขภาพจิต คือ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง ขาดความรักความผูกพันในครอบครัว ขาดความไว้วางใจผู้อื่น เมื่อมีปัญหาภายในบ้านหรือโรงเรียนจะใช้วิธีหนีออกจากสถานการณ์ ไปคบเพื่อนที่มีปัญหาล้ายคลึงกัน ไม่ปรึกษาหารือผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง หรือครู เมื่อมีปัญหาหมักหมมกลุ่มรุ่นคิดอยู่คนเดียวทำให้มีการเผชิญปัญหาในทางที่ไม่เหมาะสม ไม่ได้ทบทวนปัญหาและหาแนวทางแก้ไขที่ถูกต้องเหมาะสม หรือบางครั้งผู้ใหญ่ ผู้ปกครอง หรือครู ไม่ได้ให้โอกาสผู้ป่วยเสพติดด้วยรุ่นได้บอกถึงปัญหาหรือระบายความรู้สึกนึกคิด ทำให้ผู้ป่วยหันไปรับคำแนะนำจากเพื่อน โดยใช้ยาเสพติดเป็นชั้นทดลองเพื่อแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ซึ่งผลของยาเสพติดทำให้ความรู้สึกที่มีทุกข์ ความเศร้า หรือ ความวิตกกังวลหายไปชั่วคราว ผู้ป่วยเสพติดด้วยรุ่นจึงใช้ยาเสพติดแก้ปัญหากับตนเองทุกครั้ง



### แนวทางการเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาที่ถูกต้องและเหมาะสมก่อนติดยาเสพติด

1. เมื่อมีปัญหา ควรบอกให้ผู้ที่ไว้ใจทราบถึงปัญหาที่ตนเองมีอยู่ เช่น ความรู้สึกน้อยใจ โกรธ รู้สึกว่าไม่ได้รับความรัก ถูกข่มขู่กดดัน เป็นต้น
2. ให้ความอดทนอดกลั้น เผชิญปัญหาอย่างมีสติ
3. มองผู้อื่นที่ดีกว่าหรือมองคนที่ด้อยกว่า จะพบว่าตนเองยังมีสิ่งที่ดีในตนเอง หรือมีความโชคดีกว่าผู้อื่น
4. คบเพื่อนที่ดีที่มีความรู้ความสามารถกว่าตน เพื่อเพื่อนจะได้ชักจูงให้เดินไปในแนวทางที่ถูกต้อง

### การเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาระยะติดยาเสพติด แบ่งออกเป็น 2 ระยะ ดังต่อไปนี้

1. การเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาระยะเริ่มใช้ยาเสพติด เป็นกระบวนการที่ผู้ป่วยปรับตัวเมื่อมีปัญหาในระยะเริ่มแรก และหาวิธีการให้ได้มาในสิ่งที่ตนเองปรารถนา การมีการประเมินวิธีการเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาระยะเริ่มใช้ยาเสพติดอย่างถูกต้องเหมาะสม จะทำให้ผู้ป่วยสามารถควบคุมตนเองไม่ให้ไปใช้ยาเสพติดอีกได้
2. การเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาระยะติดยาเสพติดขั้นรุนแรง เป็นกระบวนการที่ผู้ป่วยต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการปรับตัวเมื่อมีปัญหา และหาวิธีการให้ได้มาในสิ่งที่ตนเองปรารถนา การมีการประเมินวิธีการเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาระยะติดยาเสพติดขั้นรุนแรงอย่างถูกต้อง เหมาะสม จะช่วยให้ผู้ป่วยสามารถลด ละ เลิก ยาเสพติดได้อย่างเป็นขั้นตอน

### แนวทางการเผชิญปัญหาและแก้ปัญหาที่ถูกต้อง เหมาะสมขณะติดยาเสพติด

1. ขณะมีอาการ ควรได้รับการรักษาทันทีที่รู้ว่าเป็นติดยาเสพติด โดยการบอกให้ผู้ปกครองหรือญาติทราบเพื่อช่วยเหลือนำส่งไปรักษาในสถานพยาบาล
2. หาวิธีการช่วยเหลือตนเองเมื่อทุเลาอาการลง เช่น อาบน้ำบ่อย ๆ ออกกำลังกาย หางานอดิเรกทำ เพื่อไม่ให้มีเวลาว่าง คิดฟุ้งซ่าน

**การเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาเมื่อต้องการเลิกยาเสพติด** เป็นกระบวนการที่ผู้ป่วยปรับตัวเมื่อมีปัญหาและหาวิธีการให้ได้มาในสิ่งที่ตนปรารถนาในขั้นที่ตัดสินใจจะเลิกยาเสพติดซึ่งอาจเกิดอุปสรรคต่าง ๆ ขึ้นมา และทำให้ผู้ป่วยเกิดความท้อแท้ การมีการประเมินวิธีการเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาเมื่อต้องการเลิกยาอย่างถูกต้องเหมาะสม จะทำให้ผู้ป่วยเลิกยาเสพติดได้ง่ายขึ้น และเสริมสร้างกำลังใจให้แก่ผู้ป่วยด้วย



**การเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาขณะเข้ารับการรักษา** ผู้ป่วยเข้ามารับการรักษาด้วยเหตุผลหลายประการเช่น ต้องการลดขนาดยา ไม่มีเงินซื้อยาเสพติด สุขภาพทรุดโทรม ผู้ปกครองต้องการให้รักษา ผู้รักษากฎหมายส่งตัวเข้ารับการรักษา และผู้ป่วยสมัครใจ มาเอง

ขณะเข้ารับการรักษาบำบัดรักษา อาจมีปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ ให้ผู้ป่วยเผชิญ เช่น มีอาการอยากยาเสพติด ไม่เข้าใจกฎระเบียบการรักษา ไม่อยากเข้ากิจกรรมกลุ่ม เป็นต้น การมีการประเมินวิธีการเผชิญปัญหา และการแก้ปัญหาขณะเข้ารับการรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสมจะทำให้ผู้ป่วยสามารถอยู่รักษาครบกำหนด และมีแนวโน้มจะเลิกยาเสพติดได้สูงยิ่งขึ้น

**แนวทางการเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมขณะเข้ารับการรักษา**

1. ปฏิบัติงานตามระเบียบของโรงพยาบาล และตามแผนการรักษาอย่างเคร่งครัด เมื่อมีปัญหาใด ๆ ให้แจ้งแพทย์ พยาบาลหรือทีมการรักษาพยาบาลทราบ
2. ไม่ลักลอบนำยาเสพติดเข้ามาใช้ในโรงพยาบาล
3. บอกอาการของตนเองตามความเป็นจริง เพื่อจะได้รับการรักษาอย่างถูกต้องเหมาะสม

**การเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาเมื่อกลับไปอยู่ในครอบครัวและสังคม** เมื่อกลับไปอยู่ในครอบครัวและสังคมอาจมีปัญหาหรืออุปสรรคต่าง ๆ ให้ผู้ป่วยเผชิญ เช่น ความไม่เข้าใจกันระหว่างผู้ป่วยกับบุคคลในครอบครัว อยากกลับไปใช้ยาเสพติดอีก ปัญหาด้านเศรษฐกิจ การไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม สภาพแวดล้อมที่มียาเสพติดอยู่ทำให้อยากกลับไปใช้ยาเสพติด เป็นต้น การมีการประเมินวิธีการเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาเมื่อกลับไปอยู่ในครอบครัวและสังคมอย่างถูกต้องเหมาะสมจะทำให้ผู้ป่วยสามารถกลับไปอยู่ในครอบครัว และสังคมอย่างมีความสุข มีแรงเสริมกำลังใจในการเลิกยาเสพติดได้

**แนวทางการเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสมเมื่อกลับไปอยู่ในครอบครัวหรือสังคม**

1. เมื่อมีปัญหาต้องเผชิญปัญหา และหาให้ได้ว่าเหตุแห่งปัญหาอยู่ที่ไหน ควรแก้ที่เหตุของปัญหา
2. อย่าใช้ยาเสพติดเป็นเครื่องแก้ปัญห
3. อย่าหนีออกจากบ้านโดยไม่ได้แจ้งปัญหาหรือเหตุแห่งปัญหาให้ผู้ปกครองทราบ



4. ให้คิดว่าปัญหาทุกอย่างแก้ไขได้โดยใช้สติ ปัญญา และใช้เวลาในการแก้ปัญหา
5. ยอมรับสภาพของตนเองในเรื่องครอบครัว ร่างกาย สติปัญญา และความสามารถซึ่งแต่ละคนมีไม่เหมือนกัน การยอมรับจะทำให้มองโลกในแง่ดี ให้ความรักให้ต่อกับผู้อื่นได้และรับความรักจากผู้อื่นได้
6. ก่อนการตัดสินใจควรได้รับการปรึกษาจากผู้ปกครอง ครูอาจารย์ และผู้ให้การดูแลช่วยเหลือ
7. ก่อนตัดสินใจกระทำการใด ๆ ทุกครั้งให้ยึดเหตุผล ข้อดีข้อเสีย ของการกระทำนั้น ๆ

การที่ผู้เสพติดวัยรุ่นมีกลวิธีการเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหาที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้ผู้เสพติดวัยรุ่นสามารถแก้ไขปัญหาลักษณะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างครบถ้วน ไม่ใช่ยาเสพติดเพื่อช่วยให้ลืมปัญหา มีการดำเนินชีวิตอยู่ร่วมกับผู้อื่นทั้งในครอบครัวและในสังคมได้อย่างมีความสุข สามารถลด ละ เลิกยาเสพติดได้อย่างยั่งยืน

### มนุษย์สัมพันธ์

ในการดำรงชีวิตของมนุษย์นั้น ต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น การมีมนุษย์สัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่ดี และมีสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น จะทำให้มนุษย์ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มนุษย์สัมพันธ์ประกอบด้วย

#### 1. มนุษย์และธรรมชาติของมนุษย์

คน คือ สัตว์โลกชนิดหนึ่งมีสติปัญญาความรู้สึกนึกคิด และความต้องการเหมือนสัตว์โลกทั่วไปแต่เนื่องจากคนมีสมองใหญ่กว่าสัตว์ทั่วไปจึงเรียกตัวเองว่ามนุษย์

มนุษย์ คือ ผู้มีใจสูง ใฝ่สูง ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องดีงาม มีความเมตตา กรุณาต่อเพื่อนมนุษย์กัน สัตว์โลกมนุษย์จะต้องไม่เบียดเบียน ไม่ทำร้ายผู้อื่น ไม่ทำร้ายตนเอง เมื่อเกิดมาแล้วจะต้องสร้างโลกนี้ให้น่าอยู่ ให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขโดยใช้ความรู้ความสามารถของแต่ละคน

ธรรมชาติของมนุษย์ มนุษย์เป็นสัตว์สังคมอยู่คนเดียวในโลกไม่ได้ต้องอยู่เป็นหมู่เป็นเหล่าเพื่อสันติสุข มนุษย์ต้องอยู่ในระเบียบวินัย กฎหมายที่มนุษย์สร้างขึ้นมา แม้ในครอบครัว ชุมชน ในชาติและในโลกทุกคนต้องรักษาระเบียบที่มนุษย์ได้สร้างขึ้นมา



มนุษย์จึงต้องมีคุณธรรมจริยธรรมมีหลักยึดเหนี่ยวทางจิตใจซึ่งได้แก่ ศาสนา มีปรัชญาชีวิตและเป้าหมาย มีการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง สิ่งที่มีมนุษย์พึงได้ คือการรักในเพื่อนมนุษย์ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่แก่ตัญญูกตเวที ระเบียบวินัยควบคุมตนเองได้ ไม่ประพฤติผิด และใฝ่ต่ำ

การใฝ่ดีและการทำความดีจะทำให้มนุษย์มีความเจริญมีความสุขเป็นที่รักของคนรอบข้าง

**2. การสื่อความหมาย** คือ การสื่อความคิด ความเชื่อ ความรู้สึก ทศนคติ กระบวนการสื่อสาร ได้แก่

- ผู้ส่งข่าวสาร
- ข่าวสาร
- ช่องทาง
- ผู้รับข่าวสาร
- ผู้ส่งข้อมูลย้อนหลัง

ผู้ส่งข่าวสารนำสารที่คิดแล้วส่งข่าวไปให้ผู้รับโดยการพูด การใช้ภาษา ทำทาง

ผู้รับจะแปลข่าวสารและส่งตรงมายังผู้ส่งข่าวสารโดยการพูดหรือใช้ภาษา ทำทางเช่นกัน

โดยทั่วไปแล้ว การสื่อความหมายประกอบด้วย ผู้ส่งผู้รับซึ่งใช้ทั้งการพูด เขียน และภาษาทำทางประกอบด้วย ซึ่งภาษาทำทางนั้นจะเป็นสิ่งที่แสดงความรู้สึกนึกคิดที่แสดงอยู่ภายในใจอย่างแท้จริงเพราะอารมณ์ความรู้สึกทำให้คนคอยคุมความรู้สึกไม่ได้จึงแสดงออกทางตา ใบหน้า เช่น บึ้งตึง ตาเขี้ยว น้ำตาไหล กำมือ หมัด แสดงถึงความเสียใจ น้อยใจ ความโกรธ เป็นต้น

**3. การมีปฏิสัมพันธ์ของบุคคล** มี 3 ลักษณะคือ

บางคนสื่อสารแบบผู้ปกครอง แบบเด็ก แบบผู้ใหญ่ ถ้าการสื่อสาร สอดคล้องกัน เช่น การพูดแบบผู้ใหญ่กับผู้ใหญ่ ผู้ปกครองกับผู้ปกครอง แบบเด็กกับเด็ก จะทำให้การสื่อสารเป็นไปแบบราบรื่นต่อกัน ในทางตรงกันข้ามถ้าสื่อสารสวนทางกัน หรือมีความแย้งซึ่งกันและกันจะทำให้การสื่อสารมีปัญหา เพราะเป็นการสื่อความหมายที่ซ้อนแย้งทำให้เกิดปัญหาและความยุ่งยากได้



ฉะนั้น ผู้ที่เป็นเด็กควรสื่อสารในฐานะเด็กกับผู้ใหญ่โดยพูดตรงไปตรงมามีสัมมาคารวะและสื่อให้เห็นสิ่งที่ตนต้องการมีเหตุผล เป็นการกล้าพูดกล้าแสดงออกในสิ่งที่ถูกต้องเหมาะสม

#### 4. สัมพันธภาพระหว่างบุคคลและกลุ่ม

สัมพันธภาพหมายถึงบุคคล 2 คน มีการติดต่อเกี่ยวข้องกับช่วงระยะเวลาหนึ่งหรือเวลานาน การมีสัมพันธภาพที่ดีมีความช่วยเหลือเกื้อกูลปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์แห่งหน้าที่การเงินหรือดำเนินชีวิตของบุคคล

**บุคคลที่เกี่ยวข้องกับผู้ป่วยเสพติด** ผู้ป่วยเป็นเยาวชน บุคคลที่เกี่ยวข้องมี

1. บิดา มารดา ผู้ปกครอง ญาติพี่น้อง
2. ครู อาจารย์
3. เพื่อน รุ่นพี่รุ่นน้อง
4. บุคคลอื่นในสังคม

สัมพันธภาพของบุคคล ทั้ง 5 กลุ่มนี้มีความแตกต่างกัน

1. สัมพันธภาพที่เกิดจาก พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ญาติ พี่น้องมีความปรารถนาดีเป็นความรักแท้จริงต้องการเห็นบุตร ธิดา มีความเจริญก้าวหน้า เลี้ยงตัวเองได้ สัมพันธภาพที่ผู้ป่วยมีคือ บิดา มารดา ผู้ปกครองและญาติควรอยู่บนพื้นฐานของความรัก ความเชื่อถือ ความไว้วางใจ มีปฏิสัมพันธ์ด้วยความสุภาพ เรียบร้อย เหมาะสม

2. สัมพันธภาพที่มีต่อครู อาจารย์ ซึ่งครู อาจารย์มีหน้าที่สั่งสอนกุลบุตร ธิดา สั่งสอนให้แนวทางมีความรู้อาชีพเลี้ยงตัวเปรียบเสมือนพ่อ แม่ ที่สองเยาวชนต้องให้ความรัก ความเคารพนับถือ เช่นเดียวกับพ่อ แม่ ผู้ปกครองญาติ และมีปฏิสัมพันธ์ด้วยความอ่อนน้อมถ่อมตัวให้ความเคารพนับถือเชื่อฟังปฏิบัติตามคำสั่งสอนอย่างเคร่งครัดเพื่อความสำเร็จของเยาวชนเอง

3. สัมพันธภาพระหว่างเพื่อนรุ่นพี่ รุ่นน้อง เพื่อนที่ดี คือกัลยาณมิตร เป็นผู้ให้ความช่วยเหลือแนะนำชักจูงไปในทางที่ดี เพื่อนที่ไม่ดีจะคอยตัดทวงผลประโยชน์ ชักนำไปในทางที่ผิด ทำให้เดินทางผิด ทำผิดศีลธรรม ก่ออาชญากรรม ดิตยาเสพติด ฉะนั้นจึงควรเลือกคบเพื่อนที่ดี มีปฏิสัมพันธ์ด้วยบนพื้นฐานด้วยความจริงใจ ซื่อตรงไว้วางใจ ถนอมหัวใจซึ่งกันและกัน ชักนำไปในทางที่ถูกที่ควร

4. บุคคลอื่นในสังคม เป็นเพื่อนบ้านและคนอื่นที่เรารู้จักถ้าเป็นผู้ใหญ่ให้ความเคารพนับถือ เป็นเด็กให้ความเมตตา ปราบปราม มีปฏิสัมพันธ์ด้วยวาจาไพเราะ อ่อนหวาน ทำประโยชน์ให้แก่บุคคลในสังคมควรแก่ฐานะของตน



## 5. การเป็นผู้ให้และผู้รับ

เมื่อบุคคลเกิดมาในโลกนี้ เมื่อปฏิสัมพันธ์จะเป็นผู้รับฝ่ายเดียวแม่เกิดมาในระยะแรก เมื่อเป็นทารกจะเป็นผู้รับเป็นส่วนใหญ่โดยมีบิดา มารดา ผู้ปกครอง ผู้เลี้ยงดูให้ความเมตตา เสียสละ เลี้ยงดูให้มีชีวิตรอดจนเติบโตใหญ่ โดยการให้อาหาร น้ำ ให้ความอบอุ่น สั่งสอนให้เป็นคนอยู่ในสังคมได้ ส่งให้เรียนหนังสือเพื่อให้ดูแลตนเอง เลี้ยงคนอื่นได้เป็นการดูแลที่ยิ่งใหญ่ที่บิดา มารดา ผู้ปกครองให้ได้

เมื่อเข้าโรงเรียนด้วยความเมตตาของครู อาจารย์ ตั้งแต่เด็กเล็กจนถึงผู้ใหญ่ได้รับการสั่งสอนมาโดยตลอด แม้กระทั่งเพื่อนร่วมโลกที่อยู่ในสังคมใกล้ชิดเราต่างก็ได้รับคำสั่งสอนมาโดยตลอด แม้กระทั่งเพื่อนร่วมโลกที่อยู่ในสังคมใกล้ชิดเราต่างก็ได้รับคำสั่งสอนมาโดยตลอด แม้กระทั่งเพื่อนร่วมโลกที่อยู่ในสังคมใกล้ชิดเราต่างก็ได้รับคำสั่งสอนมาโดยตลอด

ในการดำรงชีวิตจนถึงปัจจุบัน ดังนั้นเราจึงต้องเป็นผู้ให้เช่นกันเพื่อให้ชีวิตต่าง ๆ ในโลกนี้เกิดความสมดุลย์เกิดความเกื้อกูลสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน การให้ในวัยเด็กสิ่งที่ให้โดยไม่รู้ตัวคือ ความน่ารักไร้เดียงสาของเรา ความเฉลียวฉลาดที่แสดงให้ผู้เลี้ยงดู ทำให้ พ่อ แม่ ผู้เลี้ยงดู เกิดความรักมากยิ่งขึ้นพร้อมเสียสละให้เรามากขึ้น เมื่อโตขึ้นพอรู้ภาษาอยู่ในชั้นอนุบาลเราเป็นผู้ให้โดยปฏิบัติตามคำแนะนำสั่งสอน ปฏิบัติตามคำแนะนำรับผิดชอบสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่พอทำได้ พอเติบโตใหญ่อยู่ในชั้นมัธยมปลาย สิ่งที่ให้กับผู้อื่น พ่อ แม่ คือการประพฤติปฏิบัติตนเป็นคนดี ตั้งใจเรียน อยู่ในโอวาท คบเพื่อนดี ไม่เที่ยวกลางคืน ไม่เสพยา ไม่เสพติด มีสัมมาคารวะต่อผู้มีอุปการะคุณ

การเป็นผู้ให้ บุคคลอาจให้ทางวัตถุหรือทางจิตใจก็ได้ การให้ทางวัตถุให้ได้ไม่นานก็หมดไปให้ได้ไม่ตลอดไปมีจังหวะให้เป็นครั้งคราว ส่วนการให้ทางจิตใจมีการให้ตลอดได้มากขึ้น ขณะที่ท่านเป็นผู้ให้ จิตจะเป็นสุขทันที คือ ได้รับทันทีที่ได้ให้ เช่นลุงคนแก่ข้ามถนนจิตเป็นสุขทันทีเพราะรู้ว่าตนเองได้ทำประโยชน์เพราะวิเคราะห์ได้ว่าชีวิตมีคุณค่าที่ได้ทำประโยชน์

ดังนั้น เยาวชนจำต้องฝึกเป็นผู้ให้ และพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนไว้ว่าการให้ที่สูงที่สุดคือ การให้อภัยเพราะจิตสงบทันทีที่ได้ให้

## 6. ครอบครัวและสังคม

ครอบครัวประกอบด้วยพ่อ แม่ ครอบครัวขยายเพิ่ม ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ ป้า น้า อา เข้ามาพร้อมด้วย การอยู่ในครอบครัวเดี่ยวอาจรู้สึกว่ามีเหงา เพราะบางครอบครัวอาจเป็นลูกคนเดียวมีพี่น้องเพียง 2 คน ในสังคมเศรษฐกิจปัจจุบันนี้ พ่อ แม่ หาเงินเลี้ยงครอบครัวมีเวลาอยู่กับลูกน้อย จึงมีบุคคลอื่นเลี้ยงดูทดแทน

ถ้าเป็นครอบครัวขยายจะมี ปู่ ย่า ตา ยาย เลี้ยงดูอบรมสั่งสอนและเป็นตัวแทนพ่อแม่ในเวลาที่ไม่อยู่ซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้เกิดความอบอุ่นแก่เยาวชน แต่อย่างไรก็ตามเราไม่เลือกได้ว่าจะอยู่ในครอบครัวเดี่ยวหรือครอบครัวขยาย เพราะ



ปัจจุบันมีการแข่งขันสูง เศรษฐกิจฝืดเคือง เยาวชนต้องปรับปรุงความคิดความรู้สึก ความคาดหวัง อารมณ์ ของผู้ปกครอง เช่น ผู้ปกครองคาดหวังสูงว่าให้เป็นคนดีคนเก่ง แต่เรากลับมองว่าผู้ปกครองไม่รักไม่เห็นใจ ไม่เข้าใจ จึงมีปฏิกิริยาต่อต้าน ซึ่งเป็นการทำให้พ่อแม่เยาวชนไม่เข้าใจซึ่งกันและกัน ฉะนั้นเยาวชนต้องเรียนรู้เรื่องครอบครัวและสังคมให้ได้

สังคมปัจจุบัน เป็นสังคมที่มีการสื่อสารไร้พรมแดน มีการแข่งขันสูง มีข้อมูลข่าวสารรวดเร็วมาก ดูเหมือนว่าคนจะเห็นแก่ตัวมากขึ้นมีการฉกฉวยโอกาสคนที่ด้อยสมรรถภาพ ขาดความเข้มแข็งทางร่างกาย จิตใจจะเป็นคนที่เสียโอกาส ฉะนั้นเยาวชนที่ติดยาเสพติดจึงควรพัฒนาตนให้เป็นคนดีเข้มแข็งอดทน ดั้นรนสู้ให้ชีวิตประสบความสำเร็จโดยให้เป็นผู้ควบคุมตนเองได้ ปกครองตนเองได้ เป็นคนดีของพ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์และสังคม หลวงวิจิตรวาทการได้กล่าวถึงคติประจำใจว่า “ชีวิตคือการต่อสู้ ศัตรูคือยากำลัง อุปสรรค คือหนทางสู่ความสำเร็จ” เราจะต้องมองเห็นชีวิตเป็นเรื่องของการต่อสู้ หากเราหนีจะต้องหนีตลอดชีวิต ให้สังเกตปลาในน้ำ ปลาเป็นเท่านั้นที่จะว่ายทวนน้ำ เพราะต้นน้ำเป็นแหล่งอาหารที่จะทำให้ชีวิตอยู่รอดได้ ให้สังเกตว่าวขึ้นสูงได้เพราะต้านลม ฉะนั้นจะต้องเผชิญปัญหาเพื่อมีชีวิตที่ดีต่อไปโดยเฉพาะการเอาชนะตัวเองด้วยการละเลิกยาเสพติดให้ได้

### 7. การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

ดังกล่าวข้างต้นมนุษย์เป็นสัตว์สังคมอยู่เป็นหมู่เป็นเหล่าต้องมีขนบธรรมเนียม ประเพณีให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข เราเป็นบุคคลหนึ่งในสังคม เราต้องรู้จักที่จะปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้และให้สังคมนั้นมีความสุข สิ่งที่เราควรกระทำมีดังนี้

1. เป็นคนดีอยู่ในศีล ในธรรม เคารพเชื่อฟังพ่อแม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์
2. มีศรัทธาต่อการทำความดี ว่าทำได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว
3. ยอมรับตนเองว่าบุคคลเลือกเกิดไม่ได้ แต่สามารถพัฒนาตนเองให้เป็นคนดีมีประโยชน์ต่อผู้อื่นได้ไม่ว่าจะมีพื้นกำเนิดมาจากที่ใด หากมีความเพียรที่ฟันฝ่าอุปสรรคจนถึงเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิตมีความสำเร็จในชีวิตบุคคลนั้นจะเป็นสุข
4. ทำประโยชน์ต่อผู้อื่นเริ่มจากครอบครัวขยายสู่สังคม ความสุขของครอบครัว การทำประโยชน์ต่อผู้รับบุคคลจะรู้สึกว่าคุณค่า ภาคภูมิใจ ความรู้สึกเช่นนี้ทำให้บุคคลเป็นสุขใจ
5. รู้จักให้อภัยผู้อื่น การให้อภัยผู้อื่นทำให้บุคคลลดความโกรธจิตจะเป็นสุขทันทีที่ได้ให้อภัย





6. มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน ไม่เคร่งเครียดจริงจังตลอดเวลา ถ้าบุคคลขาดคุณสมบัติเช่นนี้ นอกจากตนเองจะไม่มีความสุขแล้วบุคคลอื่นพลอยไม่มีความสุขด้วย

7. รู้จักสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเริ่มจากการยิ้มแย้มแจ่มใส มีความจริงใจแสดงออกด้วยท่าทีและคำพูดที่เสริมสร้างสุขภาพจิตเช่น กล่าวคำว่าสวัสดิเมื่อพบกัน ยินดีด้วยเมื่อบุคคลอื่นประสบความสำเร็จได้รับการยกย่อง ขอโทษเมื่อต้องถูกร่างกายโดยไม่ตั้งใจหรือเหตุอื่น ๆ ที่ทำให้เขาไม่พอใจ เสียใจด้วยเมื่อเห็นบุคคลอื่นได้รับความผิดหวัง

การช่วยให้ผู้ป่วยเสพติดด้วยรูนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี จะทำให้ผู้ป่วยเสพติดด้วยรูนมีการอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นทั้งบุคคลในครอบครัวและบุคคลในสังคมได้อย่างเหมาะสม ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข สามารถลด ละ เลิกยาเสพติดได้อย่างยั่งยืน

## การสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง

### การเสริมสร้างพลังใจและกำลังใจในชีวิตประจำวัน

มนุษย์ทุกคนในโลกนี้ เมื่อเกิดล้วนต้องการมีความสุข ความสุขทางโลกก็คือการมีสมบัติโลก คือ มีความสุขด้วยลาภ ยศ สรรเสริญ ความสุขทางธรรม คือ มีสมบัติคน คือมีหน้าที่ ความดี เหตุผลและความจริง ความสุขทางธรรมเป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นความสุขนิรันดร์ เพราะว่าความสุขนี้แท้จริง คือความสงบในใจของแต่ละคนนั่นเอง

ความสุขทางโลกเป็นความสุขที่ไม่จีรังยั่งยืน มีลาภก็เสื่อมลาภ มียศก็เสื่อมยศ แต่ทุกคนยังต้องแสวงหาเพราะมนุษย์มีความต้องการไม่มีที่สิ้นสุด มนุษย์ต้องการความสบาย ซึ่งคิดว่านั้นคือความสุข

ไม่ว่ามนุษย์จะแสวงหาความสุขทางโลก หรือความสุขทางธรรม มนุษย์จะต้องมีพลังใจและกำลังใจที่บรรลุปเป้าหมายแห่งความต้องการนั้น ๆ

พลังใจและกำลังใจมีความหมายต่าง ๆ ตามพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 ให้ความหมายไว้ว่า

พลังจิต (ใจ) คือ ความเข้มแข็งของจิตใจ หรืออำนาจจิต

กำลังใจ คือ สภาพของจิตใจที่มีความเชื่อมั่น และการกระตือรือร้นพร้อมที่จะเผชิญกับเหตุการณ์ทุกอย่าง



## แนวคิดในการเผชิญชีวิตด้วยการเสริมสร้างพลังใจและกำลังใจ

**1. มองโลกในแง่ดี** ต้องรู้จักปลุกจิตปลอบใจตนเองไม่ว่าเหตุการณ์ใด ๆ จะเกิดขึ้นร้ายแรงเพียงใด ชีวิตไม่ได้โรยด้วยกลีบกุหลาบ ทุกคนล้วนเกิดมาเพื่อต่อสู้ กับ ศัตรูและอุปสรรคแห่งชีวิตนานาประการ คนหนึ่งการต่อสู้ตลอดเวลาจะเป็นคนฉลาดและ อ่อนแอ ต้องยิ้มสู้

**2. มองเห็นชีวิตเป็นเรื่องการต่อสู้** หากเราเห็นเราจะต้องหนีตลอดชีวิต ให้สังเกตปลาในน้ำ ปลาเป็นเท่านั้นที่จะว่ายทวนน้ำ เพราะต้นน้ำเป็นแหล่งอาหาร ซึ่งจะทำให้มีชีวิตรอดอยู่ได้ ให้สังเกตว่า จะเห็นว่าว้าวขึ้นสูงได้เพราะต้านลม หลวงวิจิตรวาท การกล่าวคติเตือนใจว่า “ชีวิตคือการต่อสู้ ศัตรูคือยากำลัง อุปสรรคคือหนทางแห่งความ สำเร็จ” พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “ไม่มีมาร ไม่มีบารมี”

**3. ต้องมีความใฝ่สูง (Ambitio)** ความใฝ่สูงเป็นสิ่งที่ดีและไม่ดี ที่ไม่ดีคือ เมื่อขึ้นสูงแล้วลืมหันกลับ แต่ทางที่ดีนั้นคือทำให้คนเกิดความพากเพียร พยายามที่จะไปให้ถึง เป้าหมาย ความใฝ่สูงในทางดี ฟังปลุกฝังให้มีในจิตเรา

**4. มีแรงดลใจ** แรงดลใจอาจได้จากความรักความฝัน มาจากผลสำเร็จของ การทำงานอย่างใดอย่างหนึ่ง มาจากความต้องการลดปมด้อยของตนเอง มาจากคำ แนะนำชักจูงของผู้ใหญ่ จากการอ่านหนังสือ เป็นต้น แรงดลใจเป็นแรงกระตุ้นอย่างหนึ่ง ที่ซ่อนอยู่ในใจคน ทำให้คนธรรมดาสามารถสร้างศักยภาพให้กับตนเองในการทำงาน สิ่งสำคัญที่จะสร้างแรงดลใจให้กับตนเองคือ ต้องสร้างความเชื่อมั่นในตนเองขึ้นมาให้ได้

**5. ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์** เวลา คือ จุดระหว่างความต้องการกับจุด ที่ความต้องการเล็กร้างไป ถ้าเราไม่ต้องการอะไรเลย เวลาจะไม่มีสำหรับเรา ตลอดเวลาที่เรายังไม่ได้ความต้องการมันก็ข่มเหงเรา มันก็กัดเรา ทรมานเรา ก็ต้องทุกข์ คนเราเกิด มาในโลกนี้ในระยะเวลาอันสั้น จึงต้องเร่งขวนขวายใช้เวลาให้เกิดประโยชน์ จึงเตือน ตนว่า วันคืนผ่านไปเรากำลังทำอะไรอยู่ เวลาแต่ละนาทีในชีวิตคนนั้นแต่ละคนถ้าใช้มัน ให้เต็มที่มันจะทำให้ชีวิตมีความหมาย และประสบการณ์ที่อาจให้ความพึงพอใจหรือปิติ ยินดี

**6. สร้างความอึดอับใจให้กับตนเอง** การทำงานต้องมีความอึดอับใจ มีปิติ ปราโมทย์ หล่อเลี้ยงชีวิตให้ชุ่มชื่น ใครก็ตามที่ทำงานแล้วไม่มีความอึดอับใจในการทำงานที่ ตัวทำแล้วชีวิตของเขาจะแห้งแล้ง รู้สึกเบื่อหน่าย เอือมระอา

**7. ยึดหลักแห่งความสำเร็จ** การปฏิบัติตามหลักธรรมที่จะนำไปสู่ความ สำเร็จแห่งกิจการนั้น ๆ ที่เรียกว่า อิทธิบาท (ธรรมแห่งความสำเร็จ) ซึ่งมี 4 ข้อคือ

(1) ฉันทะ มีใจรัก คือ พอใจที่จะทำสิ่งนั้นและทำด้วยใจรัก



(2) วิริยะ พากเพียรทำ คือ ขยันหมั่นเพียร เข้มแข็ง อดทน เอาชนะ ไม่ท้อถอย ไม่ท้อถอย

(3) จิตตะ เอาจิตฝึกฝน คือ ตัวจิตรับรู้ในสิ่งที่ทำและทำสิ่งนั้นด้วยความคิดไม่ปล่อยใจฟุ้งซ่านเลื่อนลอย

(4) วิมังสา ใช้ปัญญาสอบสวน คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญ ตรวจตราหาเหตุผล

8. สร้างกำลังใจให้กับตนเอง กำลังใจเป็นสิ่งที่ต้องสร้างตนเองด้วยใจที่ เข้มแข็ง อดทน ไม่ย่อท้อยอมแพ้หรือเผชิญกับอุปสรรค ฟังมีสติระลึกไว้เสมอว่าตนเป็นที่พึ่งแห่งตน

9. ควรกระทำความดีให้เพิ่มขึ้นทุกวัน และควรทำความดีด้วยความเสียสละ เห็นแก่ตัว เราต้องบอกตัวเองว่า “ทุก ๆ วัน และทุก ๆ ทาง ฉันดีขึ้นเรื่อย ๆ” เราจะต้อง สร้างสิ่งที่ดีงามให้กับโลกเป็นอนุสรณ์แห่งชีวิต

10. รักษาสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตดี การมีสุขภาพจิตดี ทำให้เป็นสุขมีพลังกายพลังใจที่จะต่อสู้อุปสรรคและปัญหาต่าง ๆ

11. บริหารจิตใจโดยการไหว้พระ สวดมนต์ และทำสมาธิ เพื่อให้จิตใจสงบเกิดปัญญาจิตใจผ่องแผ้ว จะทำให้เกิดพลังจิต และเผชิญปัญหาและอุปสรรคได้ ทำกิจการใดก็สำเร็จ

### การสร้างความภาคภูมิใจโดยการใช้ศักยภาพที่มีอยู่ในปัญญาตน

ความภาคภูมิใจ จะเกิดได้โดยบุคคลกระทำในสิ่งที่สังคมพึงพอใจและ ตอบสนองให้เห็นว่าทำในสิ่งที่ถูกต้องดีงามหรือได้ทำประโยชน์ให้สังคมโดยไม่มีผู้อื่นเห็น แต่รู้ว่าสิ่งที่ทำเป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงาม เช่น เป็นนักเรียน ไปโรงเรียนทุกวันและสอบผ่าน ผลที่ได้รับคือเรามีความภาคภูมิใจในสิ่งที่ทำ พ่อ แม่ ผู้ปกครองชื่นชมยินดีและทุกคน ต่างมีความสุขในผลสำเร็จอันนี้

คนเราเกิดมาต้องทำงาน ต้องเรียนหนังสือ ขวนขวายความรู้ใส่ตัวต้องมีความรู้จะมีงานทำที่ดี มีเงินพอที่จะช่วยให้สบายกายไว้สนองความต้องการพื้นฐานทางร่างกาย คือ ได้กินดี อยู่ดี แต่โดยแท้จริงแล้วคนไม่เพียงแต่ต้องกินดีอยู่ดี คนต้องการความสามารถ เพราะความสามารถทำให้คนเกิดความภาคภูมิใจ ความสำเร็จ คนที่จะประสบความสำเร็จได้ต้องมีแรงดลใจรับได้จากการคิดการฝัน การชักจูงจากผู้ใหญ่ การอ่านหนังสือ แรงดลใจเป็นแรงกระตุ้นอย่างหนึ่งที่ช่วยอยู่ในใจคนทำให้คนธรรมดาสร้างศักยภาพให้ตนเองในการทำงานโดยไม่คิดฝันว่าตนเองจะมีความสามารถถึงขนาดนั้น สิ่งสำคัญที่จะสร้างแรงบันดาลใจ คือ ต้องสร้างความเชื่อมั่นในตนเองให้ได้



คนเราควรทำความดีให้เพิ่มขึ้นทุก ๆ วัน ควรบอกตัวเองว่า “ ทุก ๆ วันใน  
ทุก ๆ ทาง ฉันจะดีขึ้นเรื่อย ๆ ” คนเราตายไปร่างกายสูญสิ้นไป ดังโคลงโลกนิติที่ว่า

โคควายวายชีพได้	เขาหนึ่ง
เป็นสิ่งเป็นอันยัง	อยู่ได้
คนเด็ดดับสูญสัง	ชาญร้าง
เป็นชื่อเป็นเสียงได้	แต่ร้ายกับดี

## การออกกำลังกาย

### ความสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นเรื่องจำเป็นสำหรับทุกคน เพราะสามารถแก้ไขภาวะ  
ผิดปกติของร่างกายได้ ดังนั้นจึงเปรียบเทียบการออกกำลังกายว่าเป็นอาหารหรือเป็นยาก็ได้  
การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย ผู้ที่อยู่เฉย ๆ มักจะมี  
โรครุม และอายุสั้น ใครออกกำลังกายเป็นประจำจะมีสุขภาพสมบูรณ์กว่าผู้ที่ไม่ได้ ออก  
กำลังกาย ซึ่งเป้าหมายในการออกกำลังกายไม่ได้อยู่ที่การเสริมความแข็งแรงของ  
กล้ามเนื้ออย่างเดียวแต่ยังช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ทำงานตามธรรมชาติ และ  
เป็นการเสริมสร้างระบบไหลเวียนของโลหิต ช่วยในการรับ การใช้ การนำพาออกซิเจน  
ไปบำรุงทุกส่วนของร่างกาย เพื่อซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอชำระจุดทรม เพื่อดำรงสภาพ  
ที่ปกติของร่างกาย และเพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายเจริญแข็งแรง

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพของผู้ป่วยยาเสพติดเป็นอย่างมาก  
เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรง มีจิตใจที่ดี และช่วยกระตุ้นให้ร่างกาย  
ตื่นตัวพร้อมที่จะทำงานได้ตลอดเวลา ดังนั้นการออกกำลังกายจึงมีประโยชน์ ดังนี้

1. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความตื่นตัวตลอดเวลา พร้อมที่จะทำกิจกรรม  
ต่าง ๆ ได้มากขึ้น
2. ช่วยขับถ่ายของเสียออกจากกล้ามเนื้อ
3. ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือด นำออกซิเจน และอาหารไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ  
ได้มากขึ้น
4. เพิ่มการไหลเวียนของเลือดดำบริเวณส่วนแขนขา ไม่ทำให้เลือดเกิดการ  
แข็งตัวหรือตกตะกอน



5. เพิ่มอัตราการเผาผลาญอาหาร
6. เพิ่มอัตราและความถี่ของการหายใจ ทำให้ปอดทำงานดีขึ้น
7. ป้องกันการเสื่อมสลายของเนื้อเยื่อต่าง ๆ

**การออกกำลังกายทางการแพทย์** คือ การจัดชนิดความหนัก เบา และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับ เพศ วัย สภาพร่างกายและจุดประสงค์ ซึ่งได้แก่ การบำรุง ป้องกัน บำบัด หรือฟื้นฟูสภาพของแต่ละคนเปรียบได้กับการใช้ยา ซึ่งถ้าหากสามารถจัดได้เหมาะสมจะให้คุณประโยชน์ ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญ ที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกต้อง จึงกระตุ้นให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาดรูปร่าง และหน้าที่การทำงาน ประกอบกับผลการออกกำลังกายทำให้เจริญอาหาร การย่อยการขับถ่ายดี ดังนั้นเด็กที่อยากออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายอาจจัดได้กับยาป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรง ทำให้บุคลิกดี

3. สุขภาพทั่วไป การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เพิ่มภูมิต้านทานโรค ป้องกันการติดเชื้อและโรคแทรกซ้อนอื่น ๆ

4. สมรรถภาพทางการออกกำลังกายเป็นยาบำรุงที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริง และถาวร

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะจากการใช้ยาเสพติด

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาโรคและฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกายให้สมบูรณ์แข็งแรงมากขึ้น ทั้งนี้ต้องขึ้นอยู่กับอาการของโรคด้วย

**ข้อพึงปฏิบัติอย่างเคร่งครัดในการออกกำลังกาย** เพื่อไม่ให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย มีดังนี้

1. บริหารร่างกายอย่างช้า ๆ อย่าหักโหม
2. เริ่มต้นอย่างช้า ๆ และเริ่มทำให้เร็วขึ้นตามสภาพของร่างกาย
3. เพิ่มทำบริหารทีละน้อยทุกวันจนครบทุกท่า



4. หยุดพักเป็นช่วงสั้น ๆ เพื่อเปลี่ยนท่าใหม่
5. หลังจากได้บริหารร่างกายอย่างสดชื่นเต็มที่ไม่ควรหยุดทันที ควรบริหารต่ออย่างช้า ๆ เป็นเวลา 5-10 นาที แล้วค่อยหยุด
6. ทำการบริหารร่างกายจนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน

#### ข้อควรจำในการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. เริ่มต้นอย่างช้า ๆ
2. ค่อย ๆ เพิ่มท่าบริหารร่างกาย
3. บริหารร่างกายจนถึงที่สุดที่รู้สึกได้ว่าการออกกำลังกายอย่างหนักเต็มความสามารถ หลังจากนั้นค่อย ๆ ชะลอลง

#### ข้อห้ามในการออกกำลังกาย มีดังนี้

ควรทำทุกวันจนเป็นกิจวัตรประจำวัน หรือ เมื่อต้องการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที ขนาดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมต่อสภาพร่างกายทั่ว ๆ ไป คือ เมื่อหัวใจเต้น 90-120 ครั้ง/นาที

ทำบริหารร่างกายต่อไปนี้จะช่วยให้ผู้ป่วยเสพติดด้วยรู้นได้บริหารร่างกายอย่างเพียงพอ โดยการบริหารอย่างต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที

**ประโยชน์ของการบริหารร่างกาย** ทำให้เกิดประโยชน์และการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังนี้

1. ช่วยให้แรงดันเลือดปกติ การบริหารอย่างถูกต้องและทำอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้การสูบฉีดเลือดทั่วร่างกายมีประสิทธิภาพดีขึ้น แรงดันเลือดปกติและหัวใจทำงานปกติขึ้น
2. ช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง เพราะหัวใจทำงานมีประสิทธิภาพขึ้นสามารถบีบตัวส่งเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้มาก มีผลให้การบีบตัวของหัวใจลดลง มีผลดีต่อหัวใจในระยะยาว
3. ปอดทำงานได้ดีขึ้น เพราะการใช้ยาเสพติดทำให้ปอดทำงานลดลง การออกกำลังกายจะช่วยให้ปอดแข็งแรง ฟอกโลหิตได้ดีขึ้น ช่วยให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้นานขึ้น
4. ช่วยให้ข้อต่อต่าง ๆ แข็งแรงเพราะผู้เสพติดหลังจากเสพยาจะไม่ค่อยเคลื่อนไหวของข้อต่อต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นข้อมือ ข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ทำให้มีการยืดหยุ่นดี ลดอาการปวดเมื่อยในบริเวณดังกล่าว



5. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การบริหารร่างกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อของผู้เสพติด ทำงานสัมพันธ์กัน เพราะกล้ามเนื้อที่แข็งแรงจะทำให้ข้อเคลื่อนไหวได้ดี และยังช่วยลดอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อบริเวณต่าง ๆ ด้วย

6. กระดูกจะแข็งแรงขึ้น เพราะการใช้ยาเสพติดมีผลต่อกระดูกเมื่อหยุดยา จะมีอาการปวดบวมกระดูกเป็นอย่างมาก การออกกำลังกายจะทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น และลดอาการปวดเสียวตามกระดูกด้วย

7. ช่วยป้องกันและแก้ไขอาการปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ท้องผูก และช่วยป้องกันโรคเกี่ยวกับระบบไหลเวียนและระบบประสาทด้วย

8. ช่วยให้ร่างกายกระฉับกระเฉงขึ้น ทำงานได้นานขึ้น

### การบริหารกล้ามเนื้อต้นแขน ข้อมือ นิ้วมือ

การบริหารทำนี้เหมาะสำหรับผู้ป่วยเสพติดด้วยรุ่นทุกกลุ่มเพื่อยืดบริเวณหลังส่วนบน ไหล่ ต้นแขน และเป็นการฝึกข้อมือข้อมือและนิ้วมือให้แข็งแรงขึ้น ช่วยลดอาการปวดเมื่อยในบริเวณดังกล่าว

#### วิธีบริหาร

1. นั่งตัวตรง เอาแขนทั้งสองโอบกอดตัวเองให้แน่น หายใจลึก ๆ ไว้เสมอ
2. เหยียดแขนออกและแหวกไปข้างหลังช้า ๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำซ้ำกัน 3-5 ครั้ง
3. ประสานมือที่บริเวณหน้าอก
4. เหยียดออกเต็มที่ หมุนข้อมือให้ฝ่ามือออกนอกตัวทำซ้ำ ๆ กัน 3-5 ครั้ง

### การบริหารต้นขา ข้อเข่า และข้อเท้า

การบริหารต้นขา ข้อเข่า และข้อเท้า จะช่วยลดอาการปวดเมื่อย ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณที่ทำงานดีขึ้น

#### วิธีบริหาร

1. ยืนด้วยขาข้างใดข้างหนึ่ง แล้วยกขาอีกข้างหนึ่ง ไปข้างหน้าเฉียงไปทางซ้าย-ขวา ทำสลับกัน 5-10 ครั้ง
2. งอข้อเข่าและควงเท้าเป็นวงกลมให้เท้าหมุนไปทางซ้าย-ขวา สลับกันทำ 5-10 ครั้ง
3. กระดกปลายเท้าขึ้นและกดลง หมุนปลายเท้าวนไปทางขวา และหมุนวนกลับมาทางซ้ายข้างละ 10 ครั้ง ทำสลับกันทั้งสองข้าง



### การบริหารต้นคอและไหล่

ท่าการบริหารนี้เป็นการยืดกล้ามเนื้อต้นคอทำให้คอไม่แข็ง เคลื่อนไหวได้สะดวก และเพิ่มการเคลื่อนไหวของไหล่ด้วย

#### วิธีบริหาร

1. ก้มศีรษะช้า ๆ
2. เงยหน้าขึ้นศีรษะตั้งตรง
3. เอียงคอจากไหล่ข้างหนึ่งไปอีกข้างหนึ่ง
4. บิดคอพร้อมกับก้มคองจากไหล่ข้างหนึ่งไปหาไหล่อีกข้างหนึ่ง
5. ควงแขนในแนวตั้ง
6. ควงแขนในแนวนอน
7. ทำซ้ำ ๆ กัน 10 ครั้ง

### การบริหารกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อหน้าท้อง

การบริหารกล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อหน้าท้อง จะช่วยบรรเทาอาการปวดเกร็งของกล้ามเนื้อดังกล่าวทำให้รู้สึกคล่องตัวขึ้น

#### วิธีบริหาร

1. เอาแขนทั้งสองข้างโอบกอดตัวเอง
2. เขยียดแขนออกและแกว่งไปข้างหลังช้า ๆ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ทำซ้ำ 10 ครั้ง
3. เขม่วท้องให้หน้าท้องชิดกันกับหลังมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ในขณะทำให้อยู่ในท่านี้ 30 วินาที

### การบริหารกล้ามเนื้อตา

ท่าบริหารนี้ เป็นการเพิ่มกำลังและผ่อนคลายกล้ามเนื้อตา

#### วิธีบริหาร

1. ศีรษะตั้งตรงมองเพ่งไปข้างหน้า
2. กลอกตาไปข้างซ้าย
3. กลอกตาขึ้นบน
4. กลอกตาไปทางขวา
5. กลอกตาลงล่าง จำไว้ว่าอย่าเขยาศีรษะ กลอกตา





### การบริหารการหายใจ

ท่าบริหารการหายใจนี้ จะทำให้ผู้เสพติดมีสุขภาพดีขึ้นเพราะการบริหารร่างกายที่ถูกต้อง คือการหายใจลึก ๆ ซึ่งสามารถทำในเวลาใดก็ได้ และควรทำในขณะที่บริหารร่างกายเป็นอย่างยิ่ง

#### วิธีบริหาร

1. หายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ ขณะหายใจเข้าให้เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องโป่งออก สังเกตโดยวางมือทั้งสองบนหน้าท้อง มือจะเคลื่อนออกตามการหายใจ เมื่อหายใจเข้าเต็มที่

2. หายใจออกทางปากช้า ๆ ขณะผ่อนลมหายใจ ห่อปากออกทีละน้อย ผืนหน้าท้องจะแฟบลง ตามการหายใจ

3. ปล่อยตัวตามสบาย

4. ทำซ้ำ ๆ กัน 10 ครั้ง

### การบริหารผ่อนคลายกล้ามเนื้อทุกส่วน

ท่าบริหารนี้ จะช่วยให้กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย ไม่เกิดอาการเกร็ง และทำให้เกิดการผ่อนคลาย

#### วิธีบริหาร

1. กางแขน และขาออกเต็มที่

2. หุบแขนและขาแนบแนวลำตัว

3. ทำสลับกัน 10 ครั้ง



## บทที่ 4

### การประเมินติดตามผลและให้การช่วยเหลือ

การติดตามประเมินผลและให้การช่วยเหลือ หลังการจัดกิจกรรมค่าย เป็นส่วนที่สำคัญในการบ่งบอกถึงประสิทธิผล และผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของการจัดดำเนินการค่าย อีกทั้งเป็นการติดตามประเมินปัญหาอุปสรรคแนวทางการแก้ไข การปรับตัวปรับพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรมและครอบครัว อีกทั้งให้การสนับสนุนช่วยเหลือให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาทั้งตัวผู้เข้ารับการอบรมและครอบครัวอย่างต่อเนื่อง หลังเข้าค่ายบำบัด

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินการจัดกิจกรรม ทำให้ทราบถึงข้อควรพัฒนาปรับเปลี่ยนการบริหารจัดการค่าย การเตรียมความพร้อม การปรับกิจกรรมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
2. เพื่อจะได้ทราบผล หลังเข้าร่วมกิจกรรมแล้วผู้เข้ารับการอบรมกลับไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอีกหรือไม่ มีปัญหาอุปสรรคอย่างไร เพื่อหาแนวทางแก้ไขป้องกันการกลับไปใช้สารเสพติดอีก
3. เพื่อให้การช่วยเหลือ ให้คำปรึกษา แนะนำ ช่วยเหลือแก้ไขปัญหาร่วมกับครอบครัวและชุมชน
4. ช่วยเป็นแรงเสริม กระตุ้นให้ผู้เข้ารับการอบรมเกิดกำลังใจ ในการที่จะไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด

#### วิธีการติดตามประเมินผล

##### ระยะก่อนดำเนินการ

เพื่อประเมินสภาพความพร้อมของผู้เข้ารับการอบรมก่อนเข้าค่าย เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้ารับการอบรม ผู้ปกครองและญาติ โดยใช้แบบสอบถาม การซักประวัติ ตรวจร่างกาย

##### ระยะระหว่างดำเนินการ

เพื่อประเมินความพึงพอใจผู้เข้ารับการอบรม การจัดกิจกรรมการบริการค่าย ความเหมาะสมของวิทยากร และสิ่งอำนวยความสะดวก เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้ารับการอบรม ผู้ปกครองและญาติ ผู้ดำเนินการ โดยใช้แบบสอบถาม สมุดบันทึกประจำวัน การประชุมปรึกษาวางแผนการจัดกิจกรรมการอบรมระหว่างการจัดกิจกรรม และบรรยากาศในการเข้าค่าย



### ระยะหลังการดำเนินการ

เป็นระบบที่มีความสำคัญ เนื่องจากเป็นระยะติดตามพฤติกรรมผู้เข้ารับการอบรม เป็นระยะ ๆ พร้อมให้การช่วยเหลือสนับสนุนเป็นอย่างต่อเนื่อง เก็บรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้ารับการอบรม ผู้ปกครองและญาติ ผู้ใกล้ชิดดูแล โดยให้แบบสอบถาม การพูดคุยตามแบบสัมภาษณ์

### การติดตามผล

การติดตามผลดำเนินการเป็นระยะ ๆ รวม 4 ครั้ง ในช่วง 3 เดือนแรก หลังการเข้าค่าย คือ

ครั้งที่ 1 (2 สัปดาห์หลังผ่านการอบรม)

ครั้งที่ 2 (4 สัปดาห์หลังผ่านการอบรม)

ครั้งที่ 3 (2 เดือนหลังผ่านการอบรม)

ครั้งที่ 4 (3 เดือนหลังผ่านการอบรม)

### การให้การช่วยเหลือ

หลังติดตามประเมินผล วิเคราะห์ ปัญหา อุปสรรคในการดูแลตนเองและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้เข้ารับการอบรมและผู้ปกครอง ครอบครัว ผู้ดูแลใกล้ชิด โดยวิเคราะห์ปัญหา เพื่อการวางแผนช่วยเหลือ เมื่อทราบข้อเท็จจริงในการเสพติดซ้ำ และเป็นที่ยอมรับได้แล้วนำข้อเท็จจริงนั้นมาวินิจฉัยแยกปัญหาเพื่อวิเคราะห์ว่าอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้กลับไปเสพซ้ำ มีปัญหาอุปสรรคที่ประสบอยู่ในปัจจุบันอย่างไร จุดอ่อนของผู้ผ่านการอบรมเป็นอย่างไร

ด้านครอบครัว เช่น ความไม่เข้าใจในความสัมพันธ์ของครอบครัว ไม่สามารถปรับตัวเองเข้ากับครอบครัวและสังคม ไม่ยอมรับความจริง

ด้านเศรษฐกิจ เช่น ไม่มีรายได้ รายได้ไม่พอใช้

ด้านอารมณ์ จิตใจ ปัญหาคความกดดันด้านจิตใจ การขาดความเชื่อมั่นต่อตนเอง ขาดความรักความอบอุ่น ถูกชักจูงได้ง่าย

ความสามารถในการแก้ไขปัญหาเผชิญปัญหาต่าง ๆ

ให้คำปรึกษาแนะแนวแก่ผู้ผ่านการอบรมและครอบครัว โดยเน้นให้ผู้ผ่านการอบรมและครอบครัวตระหนักถึงปัญหาอุปสรรค และหาแนวทางแก้ไขที่เหมาะสมได้ด้วยตนเอง ให้คำแนะนำแก่ครอบครัวเพื่อที่ครอบครัวจะได้เป็นกำลังใจแก่ผู้ผ่านการอบรมและยอมรับผู้ผ่านการอบรม ให้ความสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้ผ่านการอบรม เพื่อให้ผู้ผ่านการอบรมมีความเชื่อมั่นต่อตนเองและสังคม สิ่งแวดล้อมมากขึ้น ให้การช่วยเหลือสนับสนุนและสร้างเครือข่าย พลังกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมในการดูแลซึ่งกันและกันรวมถึงใช้แรงสนับสนุนของสังคม ชุมชน เพื่อให้การสนับสนุนช่วยเหลือให้ผู้เข้ารับการอบรมสามารถดำเนินชีวิตในครอบครัวและสังคม โดยไม่เข้าไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดอย่างยั่งยืนต่อไป

**กำหนดการกิจกรรม  
ค่ายวันหยุด**



## กำหนดการกิจกรรมค่ายวันหยุด

## วันที่ 1

## วันเสาร์ที่ 1

- |                  |   |
|------------------|---|
| 08.00 – 09.00 น. | ● ลงทะเบียน – พิธีเปิด  |
| 09.00 – 10.30 น. | ● ประเมินผลก่อนการอบรม<br>● กลุ่มสัมพันธ์<br>● แบ่งกลุ่มย่อย : ทำความรู้จักกัน (เพลงสวัสดี มารู้จักกันเถอะ) |
| 10.30 – 12.00 น. | ● ความคาดหวังของการเข้าค่าย (ฝันดี – ฝันร้าย)<br>● แบ่งกลุ่มย่อย : มอบบัตรดี เพื่อนใจ                       |
| 12.00 – 13.00 น. | ● พักรับประทานอาหารกลางวัน  |
| 13.00 – 14.30 น. | ● รวมพลังชาวค่าย (คุณชอบดื่มอะไร)<br>● แบ่งกลุ่มย่อย : ความคาดหวังในการเลิกยา VS. บทบาทของผู้เกี่ยวข้อง     |
| 14.30 – 17.30 น. | ● WALK RALLY ครอบครั้ว : 6 กลุ่มย่อย  |
| 17.30 – 18.00 น. | ● พักรับประทานอาหารเย็น   |
| 18.00 – 20.30 น. | ● รวมพลังชาวค่ายเตรียมความพร้อม<br>● แบ่งกลุ่มย่อย : รู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่น                            |
| 20.30 – 21.00 น. | ● สวดมนต์และฝึกสมาธิเพื่อวันใหม่ที่ดีกว่า   |
| 21.00 – 05.00 น. | ● พักผ่อน   |

## วันอาทิตย์ที่ 1

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| 05.30 – 06.30 น. | ● ออกกำลังกาย              |
| 06.30 – 07.00 น. | ● อาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย |
| 07.00 – 07.30 น. | ● รับประทานอาหารเช้า       |



- 07.30 – 09.00 น.
- ประเมินสุขภาพ
  - รวมพลังชาวค่าย กิจกรรมเตรียมความพร้อม
  - แบ่งกลุ่มย่อย : จัดหมายบัตรดี
- 09.00 – 10.00 น.
- กิจกรรมโยนไข่
  - แบ่งกลุ่มย่อย : อุปสรรคในการเลิกยา/สาเหตุที่ทำให้กลับไปเสพซ้ำ

หมายเหตุ	พักรับประทานอาหารว่าง	ช่วงเช้า	เวลา	10.30 – 10.45 น.
		ช่วงบ่าย	เวลา	14.45 – 15.00 น.

### วันอาทิตย์ที่ 1

- 10.30 – 12.00 น.
- แบ่งกลุ่มย่อย : เทคนิคการหยุดความคิดและหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้นเพื่อหยุดวงจรการซ้ำยา
- 12.00 – 13.00 น.
- พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 14.30 น.
- รวมพลังชาวค่ายเตรียมความพร้อม (ปิดตา)
  - แบ่งกลุ่มย่อย : การเผชิญปัญหาและหาทางออกที่เหมาะสม
- 14.30 – 17.30 น.
- แบ่งกลุ่มย่อย : การเผชิญปัญหาและหาทางออกที่เหมาะสม (ต่อ)
    - ทักษะการปฏิเสธ
    - การจัดสิ่งแวดล้อม
  - แบ่งกลุ่มย่อย : เป้าหมายในการเลิกยาและปฏิบัติในชีวิต
  - จัดหมายถึงคนรัก รวมพลังชาวค่าย
  - พันธสัญญา



## วันเสาร์ที่ 2

- |                  |  |
|------------------|--|
| 08.00 – 09.00 น. | ● ลงทะเบียน  |
| 09.00 – 10.30 น. | ● รวมพลังชาวค่ายกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (ไอ้เพื่อนรัก)                    |
|                  | ● จดหมายบัดดี้   |
|                  | ● แบ่งกลุ่มย่อย : ความภาคภูมิใจในชีวิต (ก้อนหินมหัศจรรย์)              |
| 10.30 – 12.00 น. | ● แบ่งกลุ่มย่อย : กิจกรรมงูลอกคราบ วิเคราะห์จุดแข็งและแนวทางพัฒนาตนเอง |
| 12.00 – 13.00 น. | ● พักรับประทานอาหารกลางวัน   |
| 13.00 – 14.30 น. | ● รวมพลังชาวค่ายเตรียมความพร้อม  |
|                  | ● แบ่งกลุ่มย่อย : ประสบการณ์การเลิกยาของตัวแทน                         |
| 14.30 – 16.30 น. | ● แบ่งกลุ่มย่อย : แลกเปลี่ยนประสบการณ์หาแนวทางแก้ไขปัญหาอุปสรรค        |
| 16.30 – 18.00 น. | ● พักรับประทานอาหารเย็น  |
| 18.00 – 20.30 น. | ● กิจกรรมเตรียมความพร้อมเครือข่าย                                      |
|                  | ● แบ่งกลุ่มย่อย : กลุ่มช่วยเหลือกันเอง                                 |
| 20.30 – 21.00 น. | ● จุดเทียนส่งปัญญา สวดมนต์   |
| 21.00 – 05.00 น. | ● พักผ่อน  |

หมายเหตุ	พักรับประทานอาหารว่าง	ช่วงเช้า	เวลา	10.30 – 10.45 น.
		ช่วงบ่าย	เวลา	14.45 – 15.00 น.

## วันอาทิตย์ที่ 2

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| 05.30 – 06.30 น. | ● ออกกำลังกาย              |
| 06.30 – 07.00 น. | ● อาบน้ำทำความสะอาดร่างกาย |
| 07.00 – 07.30 น. | ● รับประทานอาหารเช้า       |



- |                  |   |
|------------------|---|
| 07.30 – 09.00 น. | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ประเมินสุขภาพ</li> <li>● แบ่งกลุ่มย่อย : กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์</li> <li>● กิจกรรมเตรียมความพร้อม</li> </ul>   |
| 09.00 – 10.30 น. | <ul style="list-style-type: none"> <li>● แบ่งกลุ่มย่อย : ครอบครัวยุคที่คาดหวัง</li> </ul>   |
| 10.30 – 12.00 น. | <ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรมสร้างบ้านแสนสุข</li> <li>● แบ่งกลุ่มย่อย : สมาชิกเรียนรู้บทบาทการดูแลตนเอง (ผู้เลิกยา)</li> <li>● แบ่งกลุ่มย่อย : บทบาทในการสนับสนุนการเลิกยา (ครอบครัว)</li> </ul> |
| 12.00 – 13.00 น. | <ul style="list-style-type: none"> <li>● พักรับประทานอาหารกลางวัน</li> </ul>  |
| 13.00 – 14.30 น. | <ul style="list-style-type: none"> <li>● เตรียมความพร้อม (กิจกรรมฉีกกระดาษ)</li> <li>● แบ่งกลุ่มย่อย : วางแผนครอบครัวเพื่อความสำเร็จในการเลิกยา</li> </ul>  |
| 14.30 – 17.30 น. | <ul style="list-style-type: none"> <li>● ทักทายการสื่อสารให้กำลังใจ</li> <li>● แบ่งกลุ่มย่อย : เป้าหมายในการเลิกยาและปฏิทินชีวิต</li> <li>● จดหมายถึงคนรัก รวมพลังชาวค่าย</li> <li>● พันธสัญญา</li> </ul>           |

หมายเหตุ	พักรับประทานอาหารว่าง	ช่วงเช้า	เวลา	10.30 – 10.45 น.
		ช่วงบ่าย	เวลา	14.45 – 15.00 น.



**แบบประเมิน  
ค่ายวันหยุด**





### ด้านพฤติกรรม

8. คำพูด  ปกติ  ผิดปกติ.....
9. ความรู้สึก  สงบ  ไม่อยู่นิ่ง  ซ้ำอายน
- กลัว  มีความอยากรยา  วิดกกังวล
- หงุดหงิด  เรียกร้อง  กระวนกระวาย
- อื่นๆ ระบุ.....
10. อารมณ์  เสียใจ  โกรธ  ซึมเศร้า
- เกลิบเคลิ้ม  อื่นๆ ระบุ.....
- สอดคล้องกับพฤติกรรม  สอดคล้อง  ไม่สอดคล้อง
11. พฤติกรรมทางจิตอื่นๆ  ซึมเศร้า  ก้าวร้าว
- แยกตัวเอง  หลงผิด
- หวาดระแวง
- อื่นๆ ระบุ.....



แบบสอบถาม  
โครงการค่ายวันหยุด สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ  
ก่อนการฝึกอบรม

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่อในความสามารถของตนที่จะไม่กลับไปใช้สารเสพติด พฤติกรรมการดูแลตนเอง และแรงสนับสนุนของครอบครัว คำตอบที่ได้จะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเสนอเป็น รายบุคคล และจะไม่มีผลต่อท่านแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนารูปแบบการ บำบัดรักษาผู้ป่วยนอก ให้มีประสิทธิภาพต่อไป จึงขอความร่วมมือให้ท่าน ตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

แบบสอบถามชุดนี้ประกอบด้วย 5 ส่วนคือ

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
- ส่วนที่ 2 การเห็นคุณค่าในตนเอง
- ส่วนที่ 3 ความเชื่อในความสามารถของตนที่จะไม่กลับไปใช้สารเสพติด
- ส่วนที่ 4 พฤติกรรมการดูแลตนเอง
- ส่วนที่ 5 แรงสนับสนุนของครอบครัว

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ  
คณะวิจัยโครงการค่ายวันหยุด  
สถาบันธัญญารักษ์



## ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) ตามความเป็นจริงที่สุด

1. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี
2. ระดับการศึกษา
 

<input type="checkbox"/> ประถมศึกษา	<input type="checkbox"/> อาชีวศึกษา ปวส.
<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนต้น	<input type="checkbox"/> อนุปริญญา
<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษาตอนปลาย	<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี
<input type="checkbox"/> อาชีวศึกษา ปวช.	<input type="checkbox"/> สูงกว่าปริญญาตรี
3. สถานภาพ
 

<input type="checkbox"/> โสด	<input type="checkbox"/> คู่
<input type="checkbox"/> หม้าย	<input type="checkbox"/> แยกกันอยู่
<input type="checkbox"/> หย่าร้าง	
4. อาชีพ
 

<input type="checkbox"/> ไม่ได้ประกอบอาชีพ	<input type="checkbox"/> รัฐวิสาหกิจ
<input type="checkbox"/> นักเรียน , นักศึกษา	<input type="checkbox"/> รับราชการ
<input type="checkbox"/> เกษตรกรรม	<input type="checkbox"/> รับจ้างบริษัท
<input type="checkbox"/> ค้าขาย	<input type="checkbox"/> รับจ้างทั่วไป ระบุ.....
<input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ.....	
5. รายได้เฉลี่ยเดือนละ.....บาท
 

<input type="checkbox"/> มีรายได้แน่นอน	
<input type="checkbox"/> มีรายได้ไม่แน่นอน	
6. ปัจจุบันท่านอาศัยอยู่กับ
 

<input type="checkbox"/> บิดาและมารดา	<input type="checkbox"/> ญาติ ระบุ.....
<input type="checkbox"/> บิดา	<input type="checkbox"/> เพื่อนหรือคนรู้จักใกล้ชิด
<input type="checkbox"/> มารดา	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ.....
7. มีบุคคลในครอบครัวของท่านใช้สารเสพติดหรือไม่
 

<input type="checkbox"/> ไม่มี	
<input type="checkbox"/> มี ระบุ.....	



8. ชนิดของสารเสพติดหลักที่ใช้
- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> สารระเหย กาว, ทินเนอร์ | <input type="checkbox"/> ยานอนหลับ |
| <input type="checkbox"/> กัญชา                  | <input type="checkbox"/> สุรา      |
| <input type="checkbox"/> กระท่อม                | <input type="checkbox"/> ยาบ้า     |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ.....       |                                    |
9. ชนิดของสารเสพติดอื่นที่ใช้ร่วม.....
- วิธีการใช้.....
- ระยะเวลาในการใช้.....ปี.....เดือน
10. สาเหตุในการใช้สารเสพติดครั้งแรก
- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> อยากลอง          | <input type="checkbox"/> มีปัญหาไม่สบายใจ          |
| <input type="checkbox"/> เพื่อนชวน        | <input type="checkbox"/> ถูกล่อลวงหรือบังคับให้เสพ |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ..... |  |



### ส่วนที่ 1 การเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือในแต่ละข้อตามความรู้สึก  
ความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ฉันรู้สึกว่าคุณค่าในตนเองมีมากที่สุด			
2. ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครสนใจห่วงใยตัวฉันเลย			
3. ฉันรู้สึกพอใจในรูปร่างหน้าตาของฉัน			
4. ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ			
5. ฉันมักทำสิ่งต่าง ๆ ผิดพลาดเสมอ			
6. ฉันรู้สึกตัวเองว่าต่ำต้อยกว่าผู้อื่น			
7. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่าป็นต้นเหตุให้ ผู้อื่นเดือดร้อน			
8. ฉันรู้สึกว่าใคร ๆ ก็มองว่าฉันเป็นคนไม่ดี ยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติด			
9. ฉันไม่มีความสามารถทัดเทียมผู้อื่น			
10. ฉันรู้สึกท้อแท้และสิ้นหวัง			
11. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนดีคนหนึ่ง			
12. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกสับสนไม่เข้าใจตนเอง			
13. ฉันสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วย ตนเอง			
14. ฉันรู้สึกภูมิใจในตนเอง			
15. บ่อยครั้งที่ไม่มีใครเข้าใจฉันเลย			
16. ฉันรู้สึกว่าครอบครัว/ญาติห่วงใยฉัน			
17. ฉันเป็นที่รักของเพื่อน			
18. ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีประโยชน์			
19. ฉันได้รับความรัก ความอบอุ่นเมื่ออยู่ กับครอบครัว			
20. ครอบครัว/ญาติภูมิใจในตัวฉันมาก			



**ส่วนที่ 2** ความเชื่อในความสามารถของคนที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือในแต่ละข้อตามความรู้สึก  
ความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถหยุดความคิดที่จะไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดได้			
2. ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถหลีกเลี่ยงจากเพื่อนที่ใช้สารเสพติดได้			
3. สารเสพติดหาซื้อได้ง่าย จึงเป็นการยากที่ฉันจะไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด			
4. ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดได้			
5. ฉันไม่สามารถที่จะเลิกคบเพื่อน ๆ ที่ใช้สารเสพติดได้			
6. เมื่อเพื่อนไม่ยอมรับฉันเข้ากลุ่ม เพราะฉันไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดอีก ฉันก็เชื่อว่าฉันสามารถยอมรับสภาพนั้นได้อย่างสบายใจ			
7. เมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ฉันเชื่อว่าฉันสามารถแก้ไขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาสารเสพติด			
8. ฉันเชื่อมั่นว่า ฉันสามารถหักห้ามใจไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดได้ เมื่อฉันมีความรู้สึกอยากทดลองหรือใช้สารเสพติด			
9. ฉันเชื่อมั่นว่า หากฉันเหงาหรือหงุดหงิด ฉันสามารถปรับจิตใจเพื่อไม่ให้เกิดความต้องการที่จะกลับไปหรือยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด			
10. ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถปฏิเสธเพื่อนได้ เมื่อถูกเพื่อนชักชวนให้ไปใช้สารเสพติด			
11. ฉันเชื่อว่าฉันจะปฏิเสธการใช้สารเสพติดได้ ถ้าเพื่อนหยิบยื่นสารเสพติดมาให้			
12. ฉันเชื่อว่าแม้ฉันจะอยู่ในสิ่งแวดล้อม หรือแหล่งที่มีการซื้อ-ขาย หรือใช้สารเสพติด ฉันก็ไม่ไปใช้สารเสพติด			





### ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลตนเอง

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือในแต่ละข้อตามการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

โดยข้อความแต่ละข้อมีความหมายดังต่อไปนี้

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกรรมในเรื่องนั้น ๆ บ่อยครั้งเกือบทุกครั้งปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้น ๆ ไม่สม่ำเสมอ ปฏิบัติบางครั้ง

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้น ๆ น้อยมาก ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง

ข้อความ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง
1. ตรวจสอบแพทย์นัด			
2. อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น			
3. สนใจดูแลทรงผม/ตัดผมเพื่อให้ดูดีขึ้น			
4. สวมเสื้อผ้าที่สะอาดและดูดี			
5. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง			
6. ออกกำลังกาย			
7. ดื่มน้ำสะอาดเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว			
8. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่			
9. รับประทานอาหารเป็นเวลา			
10. ขับถ่ายอุจจาระทุกวัน			
11. สูบบุหรี่			
12. ดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มชูกำลัง			
13. ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์			
14. สนใจภาวะสุขภาพสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติของร่างกายเมื่อเกิดความเจ็บป่วย			



ข้อความ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง
15. เมื่อเจ็บป่วยซื้อยารับประทานเอง ไม่ไปพบแพทย์			
16. อ่านหรือฟังสื่อ ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้อง กับสุขภาพ			
17. พูดยุติความคับข้องใจกับบุคคลที่ ไว้วางใจ			
18. สนใจภาวะสุขภาพสังเกตอาการ เปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติของ ร่างกายเมื่อเกิดความเจ็บป่วย			
19. ทำงานอดิเรกที่เป็นประโยชน์ได้รับความ เพลิดเพลิน			
20. ทำจิตใจให้สบาย ไม่มิโห หงุดหงิดง่าย			
22. มีสิ่งที่น่าถือศรัทธาเป็นที่พึ่ง			
23. มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต			



#### ส่วนที่ 4 การสนับสนุนของครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือในแต่ละข้อตามการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง
1. ครอบครัวรับฟังและพยายามเข้าใจถึงความยากลำบากในการที่จะไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดของฉัน			
2. ครอบครัวอดทนต่อสภาพอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงของฉันซึ่งเกิดขึ้นระหว่างในช่วงระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของวัยรุ่นที่อาจจะเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด			
3. ครอบครัวรับฟังปัญหาของฉันเสมอ			
4. ครอบครัวของฉันแสดงความเห็นอกเห็นใจฉันเสมอเมื่อฉันรู้สึกผิดหวัง			
5. ครอบครัวให้อภัยฉันเสมอเมื่อฉันทำสิ่งใดผิดพลาดไป			
6. ครอบครัวทำให้ฉันไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและอ้างว้าง			
7. ครอบครัวแสดงความห่วงใยท่านเสมอ			
8. หากฉันต้องการสิ่งใด ครอบครัวสามารถจัดหาให้ฉันได้			
9. ครอบครัวมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถทำให้ฉันไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดแม้จะยากลำบาก			
10. ครอบครัวช่วยฉันวางแผนทำสิ่งใหม่ๆ ในชีวิต			
11. ครอบครัวไม่จับผิดฉันว่าจะเลิกยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดได้หรือไม่			
12. ครอบครัวทำให้ฉันรู้สึกอบอุ่น มั่นใจและปลอดภัย			
13. ฉันมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ของครอบครัว			
14. ฉันและครอบครัวมีจุดมุ่งหมายร่วมกันในการห่างไกลจากยาเสพติด			
15. ครอบครัวแสดงความยินดีกับฉันเมื่อฉันประสบความสำเร็จที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด			



แบบสอบถาม  
โครงการค่ายวันหยุด (สำหรับครอบครัว/ญาติ)  
ก่อนการฝึกอบรม

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ พฤติกรรมการดูแลตนเอง ของบุตรหลานตามความคิดเห็นของญาติ และแรงสนับสนุนของครอบครัว คำตอบที่ได้ จะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเสนอเป็นรายบุคคล และจะไม่มีผลต่อครอบครัวของท่าน แต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนารูปแบบบำบัดรักษาผู้ป่วยนอก ให้มีประสิทธิภาพผลต่อไป จึงขอความร่วมมือให้ท่านผู้ปกครอง (ครอบครัว/ญาติ) ตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

แบบสอบถามชุดนี้ ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ

- ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของครอบครัวและญาติ
- ส่วนที่ 2 พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้เข้าอบรมตามความคิดเห็นของผู้ปกครองญาติ
- ส่วนที่ 3 แรงสนับสนุนของครอบครัว

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ  
คณะวิจัยโครงการค่ายวันหยุด  
สถาบันยาเสพติดธัญญารักษ์



### ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของครอบครัวและญาติ

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( )  
ตามความเป็นจริงที่สุด

ชื่อ-นามสกุลของครอบครัวหรือญาติ.....

เกี่ยวข้องกับ.....

บุตร/หลาน/คนใกล้ชิด ที่เข้าค่ายชื่อ.....

ที่อยู่ปัจจุบัน.....

.....โทรศัพท์.....

สถานที่ติดต่อได้สะดวก.....

.....โทรศัพท์.....

1. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี

2. ระดับการศึกษาสูงสุด

( ) ประถมศึกษา

( ) อาชีวศึกษา ปวส.

( ) มัธยมศึกษาตอนต้น

( ) อนุปริญญา

( ) มัธยมศึกษาตอนปลาย

( ) ปริญญาตรี

( ) อาชีวศึกษา ปวช.

( ) สูงกว่าปริญญาตรี

3. สถานภาพ

( ) โสด

( ) คู่

( ) หม้าย

( ) แยกกันอยู่

( ) หย่าร้าง

4. อาชีพ

( ) ไม่ได้ประกอบอาชีพ

( ) รัฐวิสาหกิจ

( ) นักเรียน , นักศึกษา

( ) รับราชการ

( ) เกษตรกรรม

( ) รับจ้างบริษัท

( ) ค้าขาย

( ) รับจ้างทั่วไป ระบุ.....

( ) อื่น ๆ ระบุ.....

5. รายได้เฉลี่ยเดือนละ.....บาท

( ) เพียงพอ มีเหลือเก็บ

( ) ไม่เพียงพอ มีหนี้สิน

( ) พอกิน พอใช้

( ) อื่น ๆ ระบุ.....

6. จำนวนสมาชิกในครอบครัว.....คน



7. ความสัมพันธ์กับบุตร/หลานที่เข้าค้าย

- ( ) บิดา                      ( ) มารดา                      ( ) ลุง                      ( ) ป้า
- ( ) น้า                      ( ) อา                      ( ) พี่                      ( ) น้อง
- ( ) อื่น ๆ ระบุ.....

8. ลักษณะครอบครัวประกอบด้วย

- ( ) พ่อ แม่ ลูก                      ( ) พ่อ แม่ ลูก และญาติร่วมกัน
- ( ) พ่อ ลูก                      ( ) แม่ ลูก
- ( ) อื่น ๆ ระบุ.....

9. ความสัมพันธ์ในครอบครัว

- ( ) รักใคร่กันดี
- ( ) ทะเลาะกันเป็นบางครั้ง
- ( ) ทะเลาะกันเป็นประจำ



**ส่วนที่ 1** พฤติกรรมการดูแลตนเองตามความคิดเห็นของผู้ปกครองและญาติ

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่องด้านขวามือในแต่ละข้อตามการปฏิบัติของ  
ท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

โดยข้อความแต่ละข้อมีความหมายดังต่อไปนี้

**ปฏิบัติบ่อยครั้ง** หมายถึง บุตรหลานของท่านมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรม  
ในเรื่องนั้น ๆ บ่อยครั้งเกือบทุกครั้ง ปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่

**ปฏิบัติบางครั้ง** หมายถึง บุตรหลานของท่านมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรม  
ในเรื่องนั้น ๆ สม่ำเสมอ ปฏิบัติบ้าง เป็นบางครั้ง

**ปฏิบัติบ่อยครั้ง** หมายถึง บุตรหลานของท่านมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในเรื่อง  
นั้น ๆ น้อยมาก ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หรือไม่ปฏิบัติเลย

ข้อความ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง
1. ไปตรวจตามแพทย์นัด			
2. อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายอย่างน้อย วันละ 2 ครั้งเช้า-เย็น			
3. สนใจดูแลทรงผม/ตัดผมเพื่อให้ดูดีขึ้น			
4. สวมเสื้อผ้าที่สะอาด และดูดี			
5. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ อย่างน้อย วันละ 6-8 ชั่วโมง			
6. ออกกำลังกาย			
7. ดื่มน้ำสะอาดเพียงพอต่อความต้องการของ ร่างกายอย่างน้อยวันละ 6-8 แก้ว			
8. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ครบ 5 หมู่			
9. รับประทานอาหารเป็นเวลา			
10. ขับถ่ายอุจจาระทุกวัน			
11. สูบบุหรี่			
12. ดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มชูกำลัง			
13. ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์			
14. สนใจภาวะสุขภาพสังเกตอาการเปลี่ยนแปลง หรือความผิดปกติของร่างกายเมื่อเกิดความ เจ็บป่วย			



ข้อความ	ปฏิบัติ บ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ปฏิบัติหาค่า หนึ่ง ครั้ง
15. เมื่อเจ็บป่วย ซ้ำพยายามรับประทานเอง ไม่ไป พบแพทย์			
16. อ่านหรือฟังสื่อ ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาพ			
17. พูดระบายความคับข้องใจกับบุคคลที่ไว้วางใจ			
18. ทำงานอดิเรกที่เป็นประโยชน์ได้รับความ เพลิดเพลิน			
19. ทำจิตใจให้สบาย ไม่มอโห หงุดหงิดง่าย			
20. มีสิ่งที่นับถือศรัทธาเป็นที่พึ่ง			
21. มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต			





## ส่วนที่ 2 การสนับสนุนของครอบครัว

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือตามความรู้สึก ความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	จริง	ไม่แน่ใจ	ไม่จริง
1. ท่านรับฟังและพยายามเข้าใจถึงความยากลำบากในการที่จะไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดของบุตรหลาน			
2. ท่านอดทนต่อสภาพอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงของบุตรหลานที่เกิดขึ้นในช่วงระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของวัยรุ่นที่อาจจะเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด			
3. ท่านรับฟังปัญหาของบุตรหลานเสมอ			
4. ท่านแสดงความเห็นอกเห็นใจบุตรหลานเสมอเมื่อเขาารู้สึกผิดหวัง			
5. ท่านให้อภัยบุตรหลานเสมอเมื่อเขาทำสิ่งผิดพลาดไป			
6. ท่านแสดงความห่วงใยบุตรหลานเสมอ			
7. หากบุตรหลานต้องการสิ่งใด ท่านสามารถจัดหาให้เขาได้			
8. ท่านมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถทำให้บุตรหลานห่างไกลจากสารเสพติดถึงแม้จะยากลำบากหรือยุ่งยาก			
9. ท่านช่วยบุตรหลานวางแผนทำสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิต			
10. ท่านไม่จับผิดบุตรหลานว่าจะเลิกยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดได้หรือไม่			
11. ท่านทำให้บุตรหลานรู้สึกอบอุ่น มั่นใจและปลอดภัย			
12. ท่านให้ออกาสบุตรหลานมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ของครอบครัว			
13. ท่านและบุตรหลานมีจุดมุ่งหมายร่วมกันในการที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด			
14. ท่านแสดงความยินดีกับบุตรหลานเมื่อเขาประสบความสำเร็จที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด			



แบบสอบถามติดตามประเมิน  
หลังการเข้าค่ายวันหยุด  
(สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ)

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง ความเชื่อในความสามารถของตนที่จะไม่กลับไปใช้สารเสพติด พฤติกรรมการดูแลตนเอง และแรงสนับสนุนของครอบครัว คำตอบที่ได้จะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเสนอเป็นรายบุคคล และจะไม่มีผลต่อท่านแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนารูปแบบการบำบัดรักษาผู้ป่วยนอก ให้มีประสิทธิภาพต่อไป จึงขอความร่วมมือให้ท่าน ตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

แบบสอบถามชุดนี้ ประกอบด้วย 5 ส่วนคือ

- |           |  |
|-----------|--|
| ส่วนที่ 1 | การเห็นคุณค่าในตนเอง                                       |
| ส่วนที่ 2 | ความเชื่อในความสามารถของตนที่จะไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด |
| ส่วนที่ 3 | พฤติกรรมการดูแลตนเอง                                       |
| ส่วนที่ 4 | แรงสนับสนุนของครอบครัว                                     |
| ส่วนที่ 5 | แบบสอบถามเชิงลึก (ปกปิดลับเฉพาะ)                           |

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ  
คณะวิจัยโครงการค่ายวันหยุด  
สถาบันธัญญารักษ์



### ส่วนที่ 1 การเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือในแต่ละข้อตามความรู้สึก  
ความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ฉันรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีค่ามากที่สุด			
2. ฉันรู้สึกว่าไม่มีใครสนใจห่วงใยตัวฉันเลย			
3. ฉันรู้สึกพอใจในรูปร่างหน้าตาของฉัน			
4. ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้สำเร็จ			
5. ฉันมักทำสิ่งต่าง ๆ ผิดพลาดเสมอ			
6. ฉันรู้สึกว่าตัวเองต่ำต้อยกว่าผู้อื่น			
7. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกว่าเป็นต้นเหตุให้ผู้อื่นเดือดร้อน			
8. ฉันรู้สึกว่าใคร ๆ ก็มองว่าฉันเป็นคนไม่ดี ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด			
9. ฉันไม่มีความสามารถทัดเทียมผู้อื่น			
10. ฉันรู้สึกท้อแท้และสิ้นหวัง			
11. ฉันรู้สึกว่าฉันเป็นคนดีคนหนึ่ง			
12. บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกสับสนไม่เข้าใจตนเอง			
13. ฉันสามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง			
14. ฉันรู้สึกภูมิใจในตนเอง			
15. บ่อยครั้งที่ไม่มีใครเข้าใจฉันเลย			
16. ฉันรู้สึกว่าครอบครัว/ญาติห่วงใยฉัน			
17. ฉันเป็นที่รักของเพื่อน			
18. ฉันรู้สึกว่าตัวเองเป็นคนมีประโยชน์			
19. ฉันได้รับความรัก ความอบอุ่นเมื่ออยู่กับครอบครัว			
20. ครอบครัว/ญาติภูมิใจในตัวฉันมาก			

**ส่วนที่ 2** ความเชื่อในความสามารถของคนที่จะไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือในแต่ละข้อตามความรู้สึก  
ความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถหยุดความคิดที่จะไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดได้			
2. ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถหลีกเลี่ยงจากเพื่อนที่ใช้สารเสพติดได้			
3. สารเสพติดหาซื้อได้ง่าย จึงเป็นการยากที่ฉันจะไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด			
4. ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถหลีกเลี่ยงสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดได้			
5. ฉันไม่สามารถที่จะเลิกคบกับเพื่อน ๆ ที่ใช้สารเสพติดได้			
6. เมื่อเพื่อนไม่ยอมรับฉันเข้ากลุ่ม เพราะฉันไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดอีก ฉันก็เชื่อว่า ฉันสามารถยอมรับสภาพนั้นได้อย่างสบายใจ			
7. เมื่อเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถแก้ไขได้โดยไม่ต้องพึ่งพาสารเสพติด			
8. ฉันเชื่อมั่นว่า ฉันสามารถหักห้ามใจไม่ไปไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดได้ เมื่อฉันมีความรู้สึกอยากจะทดลองหรือใช้สารเสพติด			
9. ฉันเชื่อมั่นว่า หากฉันเหงาหรือหงุดหงิดฉันสามารถปรับจิตใจเพื่อไม่ให้เกิดความต้องการที่จะกลับไปใช้หรือยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดอีก			
10. ฉันเชื่อว่า ฉันสามารถปฏิเสธเพื่อนได้ เมื่อถูกเพื่อนชักชวนให้ไปใช้สารเสพติด			
11. ฉันเชื่อว่า ฉันจะปฏิเสธการใช้สารเสพติดได้ ถ้าเพื่อนหยิบยื่นสารเสพติดมาให้			
12. ฉันเชื่อว่า แม้ฉันจะอยู่ในสิ่งแวดล้อมหรือแหล่งที่มีการซื้อ - ขาย หรือใช้สารเสพติด ฉันก็ไม่ไปใช้สารเสพติด			



### ส่วนที่ 3 พฤติกรรมการดูแลตนเอง

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือในแต่ละข้อตามการปฏิบัติ  
ของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

โดยข้อความแต่ละข้อมีความหมายดังต่อไปนี้

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้น ๆ  
บ่อยครั้งเกือบทุกครั้งปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้น ๆ  
ไม่สม่ำเสมอ ปฏิบัติบ้างเป็นบางครั้ง

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หมายถึง ท่านมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมในเรื่องนั้น ๆ  
น้อยมาก ปฏิบัตินาน ๆ ครั้งหรือไม่ปฏิบัติเลย

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น			
2. สนใจดูแลทรงผม/ตัดผมเพื่อให้ดูดีขึ้น			
3. สวมเสื้อผ้าที่สะอาด และดูดี			
4. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ อย่างน้อยวันละ 6 – 8 ชั่วโมง			
5. ออกกำลังกาย			
6. ดื่มน้ำสะอาดเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย อย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว			
7. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่			
8. รับประทานอาหารเป็นเวลา			
9. ขับถ่ายอุจจาระทุกวัน			
10. สูบบุหรี่			
11. ดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มชูกำลัง			
12. ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์			
13. สนใจภาวะสุขภาพสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงหรือ ความผิดปกติของร่างกายเมื่อเกิดความเจ็บป่วย			
14. เมื่อเจ็บป่วยซื้อยารับประทานเองไม่ไปพบแพทย์			
15. อ่านหรือฟังสื่อ ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาพ			



ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
16. พุดคุยระบายความคับข้องใจกับบุคคลที่ไว้วางใจ			
17. สนใจภาวะสุขภาพสังเกตอาการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติของร่างกายเมื่อเกิดความเจ็บป่วย			
18. ทำงานอดิเรกที่เป็นประโยชน์ได้รับความเพลิดเพลิน			
19. ทำจิตใจให้สบาย ไม่มอโห หงุดหงิดง่าย			
20. มีสิ่งที่นับถือศรัทธาเป็นที่พึ่ง			
21. มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต			



#### ส่วนที่ 4 การสนับสนุนของครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือตามความรู้สึก ความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ครอบครัวรับฟังและพยายามเข้าใจถึงความยากลำบากในการที่จะไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดของฉันทัน			
2. ครอบครัวอดทนต่อสภาพอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงของฉันทันซึ่งเกิดขึ้นระหว่างในช่วงระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของวัยรุ่นที่อาจจะเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด			
3. ครอบครัวรับฟังปัญหาของฉันทันเสมอ			
4. ครอบครัวของฉันทันแสดงความเห็นอกเห็นใจฉันทันเสมอเมื่อฉันทันรู้สึกผิดหวัง			
5. ครอบครัวให้อภัยฉันทันเสมอเมื่อฉันทันทำสิ่งใดผิดพลาดไป			
6. ครอบครัวทำให้ฉันทันไม่รู้สึกโดดเดี่ยวและอ้างว้าง			
7. ครอบครัวแสดงความห่วงใยฉันทันเสมอ			
8. หากฉันทันต้องการสิ่งใด ครอบครัวสามารถจัดหาให้ฉันทันได้			
9. ครอบครัวมีส่วนร่วมกับในกิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถทำให้ฉันทันไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับยาเสพติดแม้จะยากลำบาก			
10. ครอบครัวช่วยฉันทันวางแผนทำสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิต			
11. ครอบครัวไม่จับผิดว่าฉันทันจะเลิกยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดได้หรือไม่			
12. ครอบครัวทำให้ฉันทันรู้สึกอบอุ่น มั่นใจและปลอดภัย			
13. ฉันทันมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ของครอบครัว			
14. ฉันทันและครอบครัวมีจุดมุ่งหมายร่วมกันในการห่างไกลจากสารเสพติด			
15. ครอบครัวแสดงความยินดีกับฉันทันเมื่อฉันทันประสบความสำเร็จที่ไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด			



**ส่วนที่ 3** แบบสอบถามเชิงลึก (ปกปิดลับเฉพาะ)

**คำชี้แจง** โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริงที่สุด

1. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีความภาคภูมิใจหรือทำความดีในเรื่องอะไรบ้าง  
.....  
.....  
.....
2. ขณะนี้ท่านประสบความสำเร็จในสิ่งที่ท่านตั้งใจไว้หรือวางแผนไว้ในเรื่องใดบ้าง  
.....  
.....  
.....
3. ท่านมีความมั่นใจว่าจะทำสิ่งที่ท่านตั้งใจไว้หรือวางแผนไว้ได้สำเร็จหรือไม่ อย่างไร  
.....  
.....  
.....
4. ท่านมีส่วนช่วยหรือทำหน้าที่ในครอบครัวอย่างไรบ้าง  
.....  
.....  
.....
5. หลังเข้าโครงการค่ายวันหยุด ท่านสูบบุหรี่หรือไม่.....  
สูบครั้งสุดท้ายเมื่อไร.....  
สาเหตุของการสูบ.....
6. หลังเข้าค่ายวันหยุดท่านดื่มสุราของมีนเมา หรือไม่.....  
ครั้งสุดท้ายเมื่อไร.....  
สาเหตุของการดื่ม.....
7. นอกจากบุหรี่ สุรา ท่านใช้สารเสพติดอื่น ๆ หรือไม่.....  
โปรดระบุ.....  
สาเหตุการใช้.....





8. ท่านมีข้อคิดข้อใดบ้าง และอยากรับการช่วยเหลืออย่างไร.....  
ข้อคิดข้อใจ .....
- .....
- .....
- การช่วยเหลือ.....
- .....
- .....

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ  
คณะวิจัยโครงการค่ายวันหยุด  
สถาบันยาเสพติดตัญญูรักษ์



แบบสอบถามติดตามประเมิน  
หลังการเข้าร่วมโครงการค่ายวันหยุด  
(สำหรับครอบครัว/ญาติ)

คำชี้แจง

แบบสอบถามชุดนี้ ประกอบด้วยคำถามเกี่ยวกับ พฤติกรรมการดูแลตนเองของบุตรหลานตามความคิดเห็นของญาติ และแรงสนับสนุนของครอบครัว คำตอบที่ได้จะเก็บเป็นความลับ ไม่มีการเสนอเป็นรายบุคคล และจะไม่มีผลต่อครอบครัวของท่านแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนารูปแบบการบำบัดรักษาผู้ป่วยนอก ให้มีประสิทธิภาพผลต่อไป จึงขอความร่วมมือให้ท่านผู้ปกครอง (ครอบครัว/ญาติ) ตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

แบบสอบถามชุดนี้ ประกอบด้วย 3 ส่วนคือ

- ส่วนที่ 1 พฤติกรรมการดูแลตนเองของบุตร/หลานตามความคิดเห็นของผู้ปกครองญาติ
- ส่วนที่ 2 แรงสนับสนุนของครอบครัว
- ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเชิงลึก (ปกปิดลับเฉพาะ)

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ  
คณะวิจัยโครงการค่ายวันหยุด  
สถาบันยาเสพติดธัญญารักษ์



**ส่วนที่ 1** พฤติกรรมการดูแลตนเองของบุตร/หลานตามความคิดเห็นของผู้ปกครอง/  
ญาติ

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือในแต่ละข้อตามการปฏิบัติ  
ของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว  
โดยข้อคำถามแต่ละข้อมีความหมายดังต่อไปนี้

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง บุตรหลานของท่านมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรม  
ในเรื่องนั้น ๆ บ่อยครั้งเกือบทุกครั้ง ปฏิบัติเป็น  
ส่วนใหญ่

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง หมายถึง บุตรหลานของท่านมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรม  
ในเรื่องนั้น ๆ ไม่สม่ำเสมอ ปฏิบัติบ้าง เป็นบางครั้ง

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หมายถึง บุตรหลานของท่านมีพฤติกรรมหรือปฏิบัติกิจกรรมใน  
เรื่องนั้น ๆ น้อยมาก ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หรือไม่ปฏิบัติ  
เลย

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายอย่างน้อย วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น			
2. สนใจดูแลทรงผม/ตัดผมเพื่อให้ดูดีขึ้น			
3. สวมเสื้อผ้าที่สะอาด และดูดี			
4. นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ อย่างน้อย วันละ 6 – 8 ชั่วโมง			
5. ออกกำลังกาย			
6. ดื่มน้ำสะอาดเพียงพอต่อความต้องการของ ร่างกายอย่างน้อยวันละ 6 – 8 แก้ว			
7. รับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ครบ 5 หมู่			
8. รับประทานอาหารเป็นเวลา			
9. ขับถ่ายอุจจาระทุกวัน			
10. สูบบุหรี่			
11. ดื่มกาแฟหรือเครื่องดื่มชูกำลัง			
12. ดื่มเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของแอลกอฮอล์			



ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
13. สนใจภาวะสุขภาพหลังเกิดอาการเปลี่ยนแปลงหรือความผิดปกติของร่างกายเมื่อเกิดความเจ็บป่วย			
14. เมื่อเจ็บป่วย ซ้ำยามารับประทานเอง ไม่ไปพบแพทย์			
15. อ่านหรือฟังสื่อ ข้อมูลข่าวสารที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ			
16. พุดคุยระบายความคับข้องใจกับบุคคลที่ไว้วางใจ			
17. ทำงานอดิเรกที่เป็นประโยชน์ได้รับความเพลิดเพลิน			
18. ทำจิตใจให้สบาย ไม่โมโห หงุดหงิดง่าย			
19. มีสิ่งที่นับถือศรัทธาเป็นที่พึ่ง			
20. มีจุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิต			



## ส่วนที่ 2 การสนับสนุนของครอบครัว

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือตามความรู้สึก ความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย
1. ท่านรับฟังและพยายามเข้าใจถึงความยากลำบากในการที่จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดของบุตรหลาน			
2. ท่านอดทนต่อสภาพอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงของบุตรหลานซึ่งเกิดขึ้นในช่วงระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของวัยรุ่นที่อาจจะเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด			
3. ท่านรับฟังปัญหาของบุตรหลานเสมอ			
4. ท่านแสดงความเห็นอกเห็นใจบุตรหลานเสมอเมื่อเขารู้สึกผิดหวัง			
5. ท่านให้อภัยบุตรหลานเสมอเมื่อฉันทำสิ่งใดผิดพลาดไป			
6. ท่านแสดงความห่วงใยบุตรหลานเสมอ			
7. หากบุตรหลานต้องการสิ่งใด ท่านสามารถจัดหาให้เขาได้			
8. ท่านมีส่วนร่วมกับการกิจกรรมต่าง ๆ ที่สามารถทำให้บุตรหลานไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดได้แม้จะยากลำบากหรือยุ่งยาก			
9. ท่านช่วยบุตรหลานวางแผนทำสิ่งใหม่ ๆ ในชีวิต			
10. ท่านไม่จับผิดบุตรหลานว่าจะไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติดหรือไม่			
11. ท่านทำให้บุตรหลานรู้สึกอบอุ่น มั่นใจและปลอดภัย			
12. ท่านให้โอกาสบุตรหลานมีส่วนร่วมในการตัดสินใจเรื่องต่าง ๆ ของครอบครัว			
13. ท่านและบุตรหลานมีจุดมุ่งหมายร่วมกันในการไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด			
14. ท่านแสดงความยินดีกับบุตรหลานเมื่อเขาประสบความสำเร็จที่จะไม่ไปยุ่งเกี่ยวกับสารเสพติด			



**ส่วนที่ 3** แบบสอบถามเชิงลึก (ปกปิดลับเฉพาะ)

**คำชี้แจง** โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริงที่สุด

1. ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา ท่านมีความภาคภูมิใจในตัวบุตร หลานของท่านหรือไม่  
อย่างไร  
.....  
.....  
.....
  
2. บุตร หลานของท่านประสบความสำเร็จในเรื่องใดบ้าง  
.....  
.....  
.....
  
3. ท่านสังเกตเห็นหรือทราบว่บุตร หลานของท่านมีความมั่นใจที่จะทำเรื่องใดได้สำเร็จ  
หรือไม่ อย่างไร  
.....  
.....  
.....
  
4. หลังเข้าโปรแกรมค่ายวันหยุด ท่านสังเกตเห็นพฤติกรรมบุตร หลานของท่าน  
เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นหรือไม่ อย่างไร  
.....  
.....  
.....
  
5. บุตร/หลานของท่านช่วยเหลือหรือทำหน้าที่ในครอบครัวอย่างไรบ้าง.....  
.....  
.....  
.....



6. ท่านสังเกตเห็นบุตรหลานท่านสูบบุหรี่หรือไม่.....  
 ครั้งสุดท้ายที่พบเห็น คือ.....
7. ท่านสังเกตเห็นบุตร หลานท่านดื่มสุราของมีนเมา หรือไม่.....  
 ครั้งสุดท้ายที่พบเห็น คือ.....
8. นอกจากบุหรี่ สุรา บุตร หลานของท่านใช้สารเสพติดอื่น ๆ อีกหรือไม่.....  
 ไปรระบุ.....  
 ครั้งสุดท้ายที่พบเห็น เมื่อไร.....

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ  
 คณะวิจัยโครงการค่ายวันหยุด  
 สถาบันยาเสพติดธัญญารักษ์

**เพลงประกอบการ  
การฝึกอบรม**





# เพลงประกอบการฝึกอบรม

## สวัสดี

สวัสดีวันนี้มาพบเธอ (ซ้ำ) ฉันดีใจจริงนะเออ  
ได้พบเธอฉันสุขใจ เธอนั้นอยู่สบายดีหรือไร  
ฉันนั้นอยู่สบายกายและใจ มาร้องรำเพลินกृतย์ให้  
หัวใจสุขสำราญ

ปรบมือไปกันให้พร้อมเพรียง (ซ้ำ) ยกมือไว้  
หัวส่ายเอียงให้พร้อมเพรียงตามกัน แล้วหมุนกลับ  
ปรับตัวเสียให้ทัน (ซ้ำ) มือท้าวเอว ซอยเท้าพลัน  
ให้พร้อมกันเถิดเอ๋ย

## รถตุ๊ก

รถตุ๊ก ๆ บรรทุกถ่าน รถถึงสะพาน (ซ้ำ) มัน  
ชักกระตุก กระตุ๊ก กระตุก กระตุ๊ก กระตุก

## รถไฟ

รถไฟ ๆ ไม่ใช่รถเจ๊ก มันทำด้วยเหล็ก ฉีกฉัก  
ฉีกฉัก

## รถเจ๊ก

รถเจ๊ก ๆ ไม่ใช่รถไฟ มันทำด้วยไม้  
ครีอกแคกรีก ครีอกแคกรีก

## โรตี่

โรตี่ แผ่นกลม ๆ อันนี้ใส่ นม อันนี้ใส่ไข่  
โรตี่ แผ่นใหญ่ ๆ อันนี้ใส่ไข่ อันนี้ใส่นม



## เต็นรำผลไม้

แอบเปิ้ล ๑๑ มะละกอ ๑๑ กล้วย ๑๑ ส้ม ๑๑  
แอบเปิ้ล มะละกอ กล้วย ส้ม

## หวีแจ๊ะ

หยิบหวี มาหวีเกศา หวีช้ายหวีขวา แล้ว  
มาหวีแจ๊ะ หวีแจ๊ะ ๑๑

## ล้างโจ๊ะ

หยิบสบู่ มาถูกายา ถูช้ายถูขวา แล้วมา  
ถูโจ๊ะ ๑๑

## ดอกกลั่นทม

โอ้เจ้าดอกกลั่นทม ฉันเคยเด็ดดม ฉันเคย  
เด็ดเล่น เด็ดเช้า เด็ดเย็น ฉันเคยเด็ดเล่น  
เด็ดดม เด็ดดม

## รวมเงิน

รวมเงิน ๑ ให้ดี รวมเงินวันนี้อย่างให้มี  
ผิตพลาด ผู้หญิงนั้นเป็นเหรียญบาท (ซ้ำ)  
ผู้ชายเก่งกาจเป็นห้าสิบบาท (ซ้ำ)

## แมงมุม

แมงมุม มันเดินยุ่มย่าม พอถึงสองยาม  
ขยุ่ม ๑



## กามนิต

กามนิตยอดชาย จะไปค้าขายที่โกสัสมพี โชคและบุญ  
หนุหน้า มาเจอสาวงามกำลังกวนหยี กามนิตชอบใจ  
กระโดดเข้าใส่ขอกวน 3 ที 1 ที 2 ที 3 ที ก็ยังไม่พอ  
กามนิตหัวร่อขอกวนต่ออีก 3 ที หยี หยี หยี

## ไอ้เพื่อนรัก

ไอ้เพื่อนรัก เรามาพบกัน สวัสดิ์ สวัสดิ์  
สบายหรือ สบายดี เรายินดี ที่มาพบกัน

## ป้อปอาย

ป้อปอาย ไ้ตราว ไปหาโอสีฟ ๆ  
ป้อปอายจะไปจีบนางสาวโอสีฟด้วยการไ้ตราว ปู้น ๆ

## ยานัด

ยานัดหมอมมี แก่ฝี่แก่หัด ยานัดหมอชิตแก่หัด แก่ฝี่

## กิง ก้าน ไบ

กิงก้านไบ ชะชะ ไบ ก้านกิง (ซ้ำ)  
ฝนตกลมแรงจริง ๆ (ซ้ำ)  
ชะ ชะ กิงก้านไบ

## ปัญหา

ปัญหา ปัญหา ปัญหา มากจนแก้ไม่ไหว  
แก้จนปวดหัวใจ แก้ไม่ได้สักที  
ลองสุขศึกษาใหม่พี วิเคราะห์ตรงนั้นตรงนี้  
วิเคราะห์แล้วแก้ก็ ดีดี ดีดี ดีดี



## สุขสันต์วันเกิด

ให้โชคดีสุขชีวันเกิด สิ่งประเสริฐใดหวังตั้งใจ

ให้ได้สมดังฝันใฝ่ จิตแจ่มใสทุกวันทุกคืน

ให้ร่ำรวยเงินทองยศศักดิ์ อีกคนรักมากมายตาชดชื่น

ทำสิ่งใดให้ลู่ลวงราบรื่น อายุยืนปลอดโรคปลอดภัย

Happy Birthday to you

Happy Birthday to you

Happy Birthday Happy Birthday

Happy Birthday to.....

## คำสัญญา

ก่อนจากกัน ขอสัญญา ฝากประทับใจตรงตราจนกว่าจะพบกันใหม่  
 โบกมืออำลา สัญญาด้วยหัวใจ เพราะความรักติดตรึงห่วงใย ด้วยใจผูกพันมั่นคง  
 ด้วยความดีนั้นฝังตรึง จากไปแล้วคำนึงตรึงประทับใจ อย่าได้  
 ลืมเลือนสัญญากันไว้อย่างไร ขอให้เรามั่นคงจิตใจ ก้าวไปสรรค์สร้างชีวิต

\* โอ้เพื่อนเอ๋ยเคยร่วมสนุกกันมา แต่เวลาต้องพาให้เราจากกัน  
 ไม่นานหรือหาก เราคงได้มาพบกัน ไม่มีสิ่งใดขวางกัน เพราะเรามั่นในสัญญา\*

\* หากแผ่นดินไม่ฝืนกาย จะสุขจะทุกข์เพียงใด น้อมกายยืมสู้อุปสรรค  
 ร้อยดวงใจ มั่นในคำสัญญา สรรค์สร้างเพื่อมวลประชา นี่คือนิยามของเรา\*\*(ซ้ำ\*\*\*)



# บันทึกขำวค่ายวันหยุด

## *Holiday Camping Diary*



### คุยกับสัตว์

การขำวค่ายครั้งนี้ เป็นขำวที่มีเพื่อน ๆ จากหลายห้องเรียน  
มาอยู่รวมกัน เป็นเพื่อนหน้าใหม่ที่เคยหรือไม่เคยรู้จักกัน ไม่รู้จะคุยไปดอ



ก็นำมาบอก แห่ต๋อวากันไป เราขอรุณรรมกัน ทำกิจกรรมด้วยกัน พักแะ  
 หนอนที่เดิยกัน ๓๓๓๓๓ ๒ วัน 1 คืนใน ๒ สัปดาห์ การที่เราขอรุณรรมกัน  
 ได้อย่างสบายใจ เราขอแะขอรุณรรมเปิดโลกกว้างที่ขอรุณรรมกัน  
 พรอมรับสิ่งใหม่ ๆ ที่เข้ามาในชีวิต แะขอรุณรรมที่ดีงาม ทำให้อายุยืนนาน  
 ดีขึ้น แะขอรุณรรมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

### อวยพรวันเกิด

- วันเกิด ๗.....
- ตอนเช้า.....
- เย็นกัน ๗ ๓.....
- วันเกิด.....
- หน้าใจ.....
- กีฬา.....
- บทเพลงที่.....
- คดีประจักษ์.....

### ชุดของขวัญแด่คุณ

.....

.....





เมื่อเช้าทราบว่าจะได้ไปค่ายร่วมกับเพื่อน ๆ นอกภาคตามรัฐอีก  
ดีทีเดียว ดีใจ กะระ ๆ กะระ ๆ ค่ะ และยังขอขมาหัวไม่ว่า จะขะได้ขะ  
คุณ ขะขะได้ประสงค์การขอเปลี่ยนชื่ออีกมากมาย

สู้ ๆ ..... ขะคาคะหัว

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines.

เป้าหมายชีวิตคือการปฏิบัติ





ดิ่งขทำโหบรขรู่ปะหขมาย

Handwriting practice area consisting of 18 horizontal dotted lines.



กรับจากคำวันหยุด

วันที่หกวันหยุด

วันจันทร์ที่ 4 ส.ค. 46 อากาศอบอุ่นสบาย

ความดีที่ทำได้.....

สิ่งที่ผมประทับใจ.....

เราทำได้.....ประทับใจ.....อย่างไร

วันที่สอง



วันอังคารที่ 5 ส.ค. 46 ๒๒๖๒๕...๗๑๒๑๓

ความรู้อันดี ๆ .....

.....

หยุดหรือดื่มน้ำเย็น... ..

.....

ไม่เก็บของสกปรก... ..

.....

วันที่สาม

วันพุธที่ 6 ส.ค. 46

...พยายามให้ดีที่สุด.....

ความดีในใจวันหนึ่ง.....

.....

สำเร็จหรือเปล่าไม่ว่าสำเร็จหรือไม่ก็ปรับปรุงต่อไป

.....

.....

วันที่สี่ (4 วันผ่านไปไม่ได้เหมือนอะไร)



วันพฤหัสบดีที่ 7 ส.ค. 46

ความรู้สึกรู้สึกในวันนี้.....

สิ่งที่อยากบอก.....

ขอชมขอชมขอชมสักนิด วันไหนเราทำดีแล้วหรือยัง

วันอาทิตย์

วันศุกร์ที่ 8 ส.ค. 46

ความตั้งใจ.....

อุปสรรค.....

😊 จัดการอุปสรรคสำเร็จแล้ว 😊

ทบทวนความตั้งใจ ๑๑ ที่ผ่านมามี





# NOTE

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



ทำขึ้นให้ยืนให้สูงที่สุด  
เพื่อขนาดที่ดีที่สุด



# กิจกรรมประดิษฐ์ดอกไม้







**ภาพกิจกรรม  
ค่ายวันหยุด**



# ภาพกิจกรรม



โครงการถ่ายภาพวันหยุด



รวมพลังวาดภาพ



### ๑ ข้อตกลงของกลุ่ม

- 1) ทุกคนให้อธิบายความรู้สึกไม่พอใจของตัวเอง  
(ทุกคนต้องฟังและระงับใจไว้)
- 2) ทุกคนเป็นอาสาสมัคร (ทุกคนมีสิทธิร่วมใน...)
- 3) ต้องเคารพข้อตกลงของกัน
- 4) ทุกคนต้องร่วมมือกัน... (ในทางที่ผิดกว่า...)
- 5) ทุกคนต้องรักษาเวลา... (สิ่งที่ไม่ควรทำ...)
- 6) ทุกคนต้อง... (สิ่งที่ไม่ควรทำ...)

### ข้อตกลงของกลุ่ม

## ๑ สิ่งที่ได้จากกิจกรรม ๑

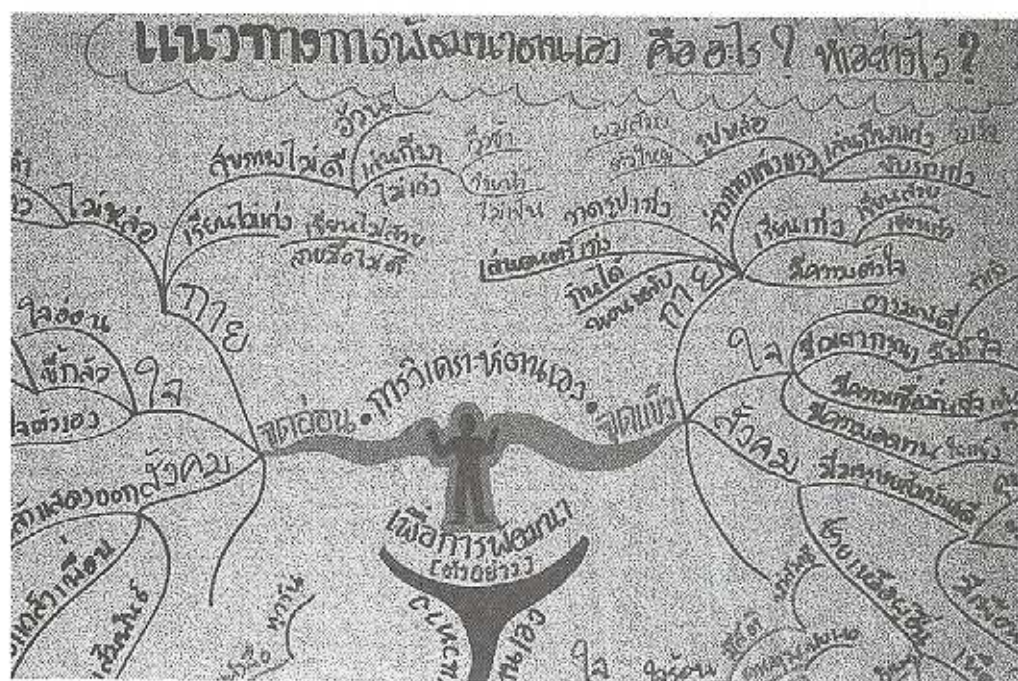
### ก่อนหน้าเมฆใต้สวรรค์

- กล้าแสดงออก
- รู้ความแตกต่างของเพื่อน สิ่งดี ๆ ของเพื่อน และ ร่วมกันชม
- ได้ถ่ายทอดจินตนาการ
- รู้บทบาท และ สิทธิหน้าที่ ก่อให้เกิดความภาคภูมิใจ
- มาร่วมเป็นผู้นำ และ ผู้ฟังที่ดี

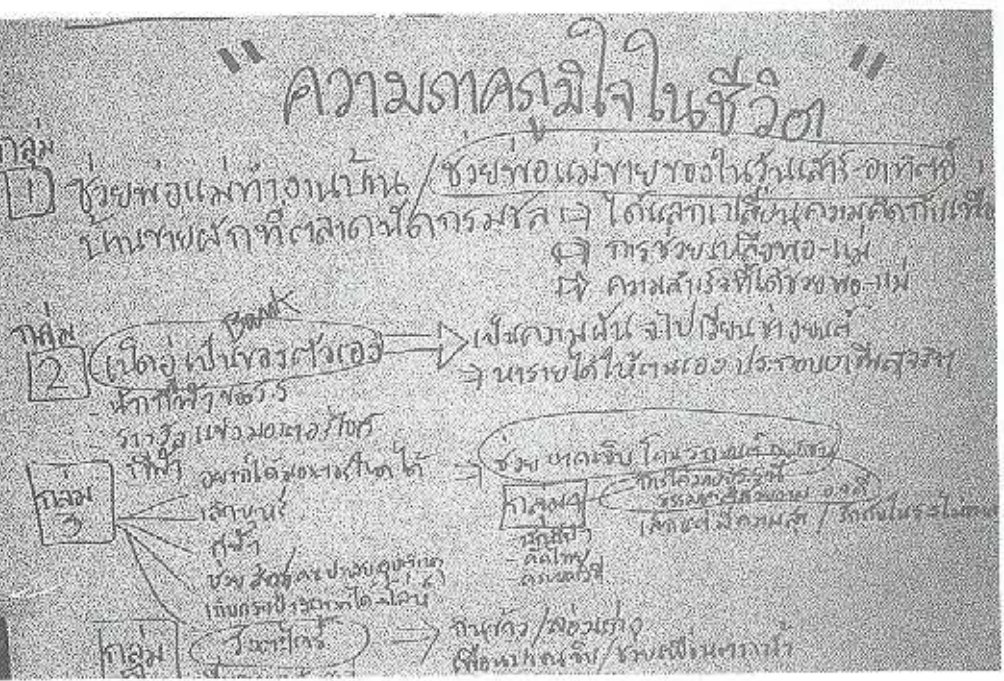
### กิจกรรมทวนหีบมหัศจรรย์



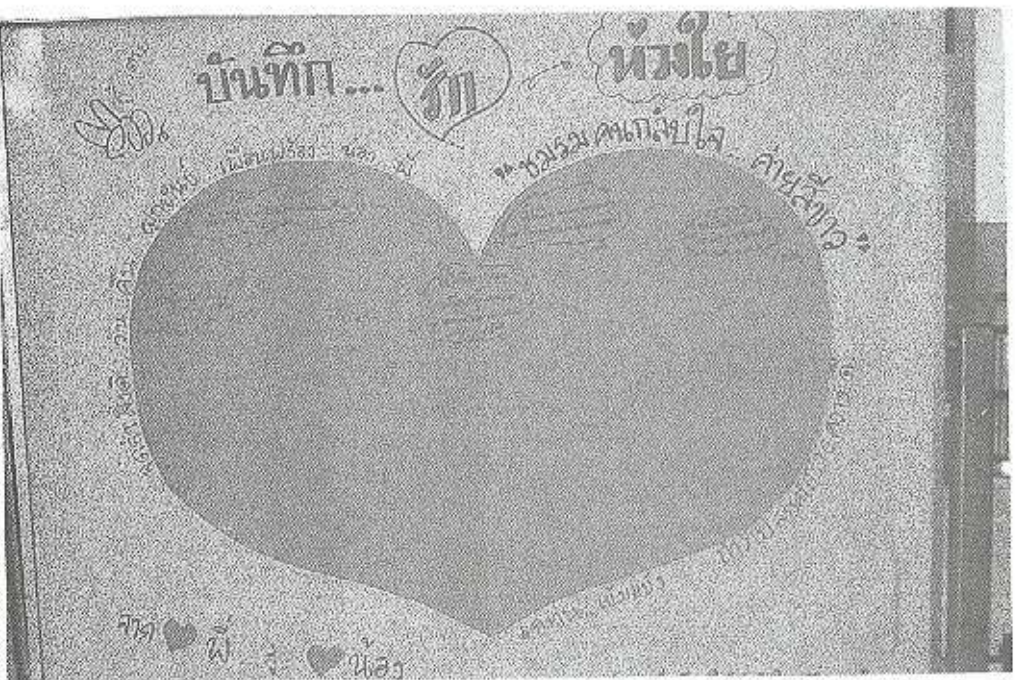
### วิเคราะห์จุดแข็งและจุดอ่อนเพื่อพัฒนาตนเอง

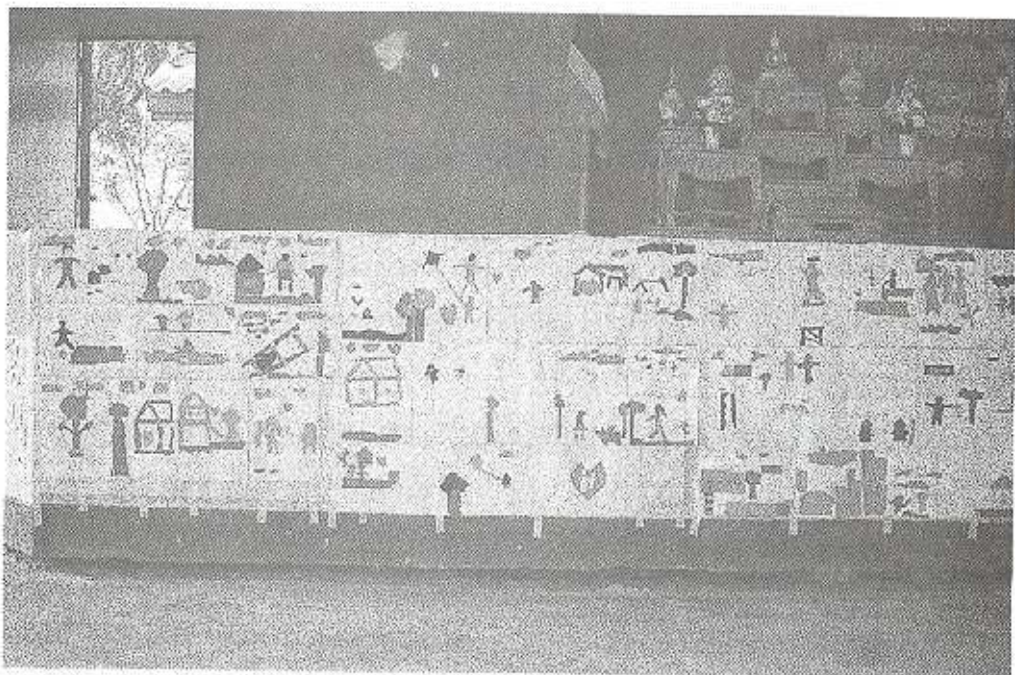


### แนวทางการพัฒนาตนเอง



### ความภาคภูมิใจในชีวิต





ครอบครัวที่ตาตหวัง



ตรังหนึ่งก็อดจำ



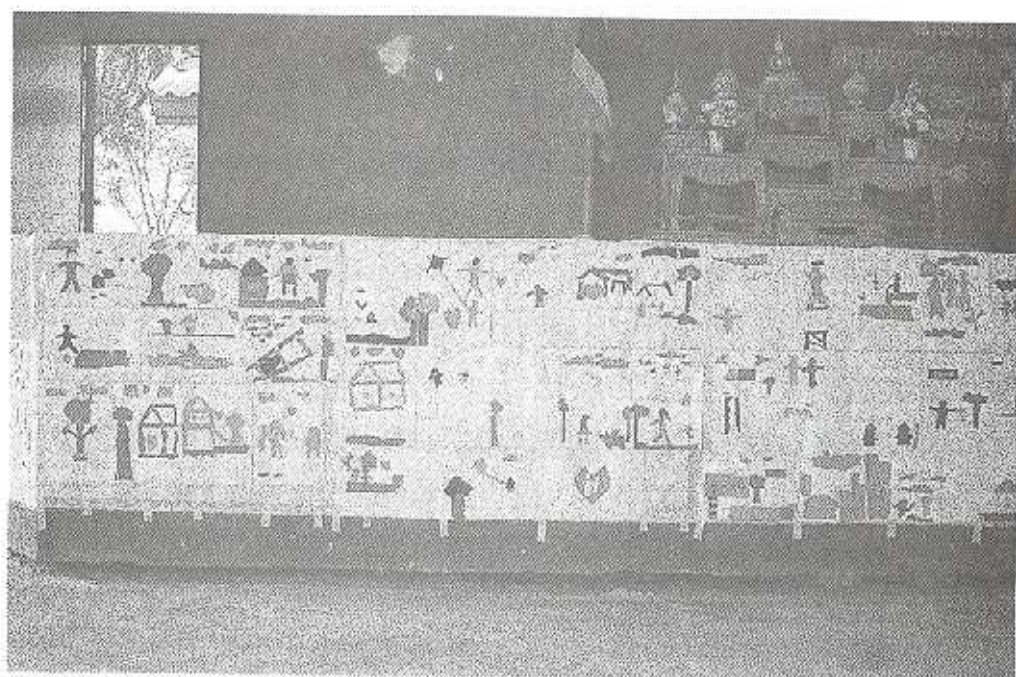
## ที่ปรึกษาโครงการ

1. น.พ.บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์  
ผู้อำนวยการสถาบันธัญญารักษ์
2. พอ.สมจิตต์ วงศ์ป่า  
รองผู้อำนวยการกลุ่มการพยาบาล

## รายนามผู้จัดทำ

- |               |               |  |
|---------------|---------------|--|
| 1. นางสาวภัทร | คงหอม         | พยาบาลวิชาชีพ 7 วช. สถาบันยาเสพติดธัญญารักษ์ |
| 2. นางปราณี   | ภาณุภาส       | พยาบาลวิชาชีพ 8 วช. สถาบันยาเสพติดธัญญารักษ์ |
| 3. นางดุชนีย์ | ชาญปรีชา      | พยาบาลวิชาชีพ 7 วช. สถาบันยาเสพติดธัญญารักษ์ |
| 4. นางสาวเนา  | นิลบรรพ์      | พยาบาลวิชาชีพ 7 วช. สถาบันยาเสพติดธัญญารักษ์ |
| 5. นางสมบัติ  | มากัน         | พยาบาลวิชาชีพ 7 วช. สถาบันยาเสพติดธัญญารักษ์ |
| 6. นางนันทา   | ชัยพิชิตพันธ์ | พยาบาลวิชาชีพ 7 วช. สถาบันยาเสพติดธัญญารักษ์ |
| 7. นางวาสนา   | คงสมบัติ      | พยาบาลวิชาชีพ 7 วช. สถาบันยาเสพติดธัญญารักษ์ |
| 8. นางจำเรียง | ลีวิทยา       | พยาบาลวิชาชีพ 7 วช. สถาบันยาเสพติดธัญญารักษ์ |





ครอบครัวที่ตาตหวัง



ตรังหนึ่งก็อดจำ



## บรรณานุกรม

- กัลยา ธรรมคุณ. การพยาบาลผู้ป่วยยาเสพติด. เอกสารวิชาการ โรงพยาบาล  
ธัญญารักษ์ กรมการแพทย์, 2539.
- ฉวีวรรณ สัตยธรรม. "พฤติกรรมและการปรับตัว" ในฉวีวรรณ สัตยธรรม  
บรรณาธิการ. การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. นนทบุรี : ยุทธรินทร์  
การพิมพ์ จำกัด, 2540.
- ชูชัย สมितिไกร. กิจกรรมกลุ่มสำหรับการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม. มหาวิทยาลัย  
เชียงใหม่ (อัดสำเนา) 2528.
- นิตยา เพ็ญศิริินภา. คู่มือการจัดกิจกรรมฝึกอบรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม  
โดยกระบวนการสร้างพลัง. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (อัดสำเนา)
- นำพร ไว่ว่อง. การออกกำลังกายทางการพยาบาล. เอกสารวิชาการวิทยาลัย  
บรมราชชนนี บำราศนราดรุร กระทรวงสาธารณสุข, 2536.
- บุญเรียม วัฒนธำรงค์,ปราณี ภาณุภาส, จงรัก อิทธิเสวก. คู่มือดำเนินงานหลักสูตร  
การฟื้นฟูสมรรถภาพและส่งเสริมการดูแลตนเองแบบบูรณาการแก่ผู้ป่วย  
เสพติดด้วยรุ่น. พิมพ์ครั้งที่ 2 ,กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2543.
- ปราสาท อิศรปริดา. จิตวิทยาการเรียนรู้กับการสอน. กรุงเทพฯ : กราฟฟิคอาร์ต,  
2533. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- สุรพันธ์ ต้นศรีวงษ์. การพัฒนาตนเอง. กรุงเทพฯ ฯ : บริษัทสำนักพิมพ์ดอกหญ้า,  
2534.
- สังคม วรรณิสสร. อำนาจพลังจิต. กรุงเทพฯ ฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิwap, 2534.



พิมพ์ที่ : สำนักงานกิจการโรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก  
โทร. 0-2910-7001-2 โทรสาร 0-2585-6466