

13^๕

ภาคผนวก ก

แผนการดำเนินการจัดกิจกรรมกลุ่ม

แผนการจัดกิจกรรมกลุ่ม

ปฐมนิเทศ กิจกรรมแลกเปลี่ยนชื่อและทำแบบทดสอบ (Pre-test)

แผนการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1

กิจกรรมนำสู่บทเรียนครั้งที่ 1 ภูเขาแม่น้ำ

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 1 เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าของตนเอง เรื่อง การมองข้อดีของตนเอง

กิจกรรมนำสู่บทเรียนครั้งที่ 2 ชนมเกลียว

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 2 เกี่ยวกับทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ เรื่อง หลงทางในทะเลทราย

กิจกรรมนำสู่บทเรียนครั้งที่ 3 พรายกระซิบ

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 3 เกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธ เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

แผนการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 2

กิจกรรมนำสู่บทเรียนครั้งที่ 4 ดอกไม้ของฉัน

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 4 เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าของตนเอง เรื่อง ต้นไม้ชีวิต

กิจกรรมนำสู่บทเรียนครั้งที่ 5 แก้วเชือก

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 5 เกี่ยวกับทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ

กิจกรรมนำสู่บทเรียนครั้งที่ 6 ปลาเล็ก ปลาใหญ่

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 6 เกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธ เรื่อง ปฏิเสธและหาทางออก

แผนการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 3

กิจกรรมนำสู่บทเรียนครั้งที่ 7 การโฆษณาตนเอง

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 7 เกี่ยวกับการเห็นคุณค่าของตนเอง อยากรเป็น "ป๊อง" บ้าง

กิจกรรมนำสู่บทเรียนครั้งที่ 8 แก้วจุด

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 8 เกี่ยวกับทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ เรื่อง การตัดสินใจของกร

กิจกรรมนำสู่บทเรียนครั้งที่ 9 ตามฉันมา

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 9 เกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธ เรื่อง ปฏิเสธอย่างไรจึงได้ผล

ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกทราบถึงจุดมุ่งหมาย กฎระเบียบทั่วไปของกลุ่ม บทบาทหน้าที่ของสมาชิกที่ต้องปฏิบัติภายในกลุ่ม และรายละเอียดที่จำเป็นในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ความคุ้นเคย ระหว่างผู้นำกลุ่มกับสมาชิก และระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง เพื่อให้สมาชิกรู้สึกเป็นกันเอง โดยทำกิจกรรม แลกเปลี่ยนชื่อ
3. เพื่อให้สมาชิกรับทราบประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมกิจกรรม
4. เพื่อทราบระดับของการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหาการตัดสินใจและการปฏิเสธโดยไม่เสียสัมพันธภาพของสมาชิก โดยการทำแบบทดสอบ (Pre- test)

เวลา 1 ชั่วโมง

อุปกรณ์ ตารางกำหนดวัน เวลา ในการเข้าร่วมกิจกรรม

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มทักทาย แนะนำตนเอง ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มและให้สมาชิกแนะนำตนเอง
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกทราบถึงจุดมุ่งหมายของการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหา การตัดสินใจและการปฏิเสธ ดังนี้
กิจกรรมกลุ่มนี้สมาชิกได้รับประโยชน์จากการได้กระทำกิจกรรม ทำให้สมาชิกได้รู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง เข้าใจและยอมรับความแตกต่างระหว่างตนเองและผู้อื่น มีความสามารถในการเผชิญกับปัญหาที่เสี่ยงต่อการกลับไปใช้ยาบ้าซ้ำ มีทักษะในการแก้ปัญหาการตัดสินใจและการปฏิเสธเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการกลับไปใช้ยาบ้าเพราะแต่ละครั้งจะมีกิจกรรมที่แตกต่างกันออกไป มีวิธีการเรียนรู้ที่แตกต่าง และถ้าจะให้กิจกรรมกลุ่มในครั้งนี้สัมฤทธิ์ผล สมาชิกทุกคนจะต้องให้ความร่วมมือในการปฏิบัติ กิจกรรมอย่างเต็มที่โดยมีกฎระเบียบในการเข้ากลุ่ม ดังนี้

1. รักษาความลับของสมาชิกในกลุ่ม
2. มาเข้ากลุ่มทุกครั้ง ตามวัน เวลาและสถานที่ที่กำหนด
3. ร่วมมือปฏิบัติกิจกรรมทุกครั้งอย่างเต็มที่
3. ดำเนินกิจกรรมแลกเปลี่ยนชื่อ เพื่อให้สมาชิกได้รู้จัก และคุ้นเคยกันมากยิ่งขึ้น
4. ผู้นำกลุ่มสรุปและทบทวนสิ่งที่พูดคุยกัน
5. ให้สมาชิกตอบแบบสอบถาม (Pre test)
6. ผู้นำกลุ่มนัดหมาย วัน เวลาและสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

กิจกรรมแลกป้ายชื่อ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทำความรู้จัก สร้างความคุ้นเคย และมนุษยสัมพันธ์
2. เพื่อความสนุกสนาน

จำนวนผู้เล่น 15 คน

อุปกรณ์

1. ป้ายชื่อสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม
2. ตะกร้า

ระยะเวลา 15-20 นาที

วิธีการ

1. ผู้นำกิจกรรมจัดให้สมาชิกทุกคนนั่งล้อมเป็นวงกลม
2. ให้สมาชิกใส่ป้ายชื่อของตนเองลงในตะกร้า
3. ขอบาสาส์ 1 คน แยกป้ายชื่อคืนให้สมาชิกโดยไม่ให้ซ้ำกับเจ้าของป้ายชื่อ
4. ให้สมาชิกหาเจ้าของป้ายชื่อให้พบ แล้วสัมภาษณ์เจ้าของป้ายชื่อ สัมภาษณ์อะไรก็ได้ที่เกี่ยวข้องกับตัวเจ้าของป้ายชื่อ เช่น ชื่อเล่น จังหวัดที่เกิด สีสที่ชอบ อาหาร กีฬา ดนตรี งานอดิเรก โดยใช้เวลา 3 นาที
5. ผู้นำกิจกรรมแจ้งหมดเวลาในการสัมภาษณ์ พร้อมทั้งเชิญสมาชิกครั้งละ 1 คน ขึ้นมาแนะนำเจ้าของป้ายชื่อตามที่สัมภาษณ์มาได้
6. ผู้นำกิจกรรมสรุปตามวัตถุประสงค์ว่า การรู้จัก คุ้นเคยกัน ช่วยให้การอยู่ร่วมกันในการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งต่อไปดีขึ้น และเป็นแนวทางให้สมาชิกได้สร้างความคุ้นเคยกันต่อไป

แผนการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 1

กิจกรรมนำสู่บทเรียน ครั้งที่ 1 : ภูเขาแม่น้ำ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์ตนเองในแงุ่มที่คนภายนอกมองและแงุ่มที่ตนเองมองตนเอง อันจะนำไปสู่ความเข้าใจตนเองและผู้อื่น

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์ กระดาษ A-4 และปากกา

ขั้นตอน

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้สำรวจตนเองว่า คนภายนอกไม่ว่า พ่อ แม่ เพื่อน และคนทั่วไป เขามองว่าตัวเราเป็นคนอย่างไร โดยเขียนไว้บนภูเขาเหนือน้ำ และเขียนตัวเราเป็นคนอย่างไร ในความคิด ความเชื่อของตนเองไว้ข้างล่างภูเขาซึ่งอยู่ในน้ำ โดยเอากระดาษและปากกาให้ทุกคน ได้เขียนภูเขา แม่น้ำ ของตนเองและลงชื่อกำกับไว้ด้วย
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกจับกลุ่ม 5 คน แลกเปลี่ยนภูเขาแม่น้ำของตนเอง ให้เพื่อนร่วมกลุ่ม ฟังด้วยบรรยากาศแห่งความเข้าใจ เป็นกันเองและเป็นความลับระหว่างกัน ชักถามได้ จนครบทุกคน โดยใช้เวลา 15 นาที
3. ผู้นำกลุ่มให้แต่ละกลุ่มสรุปว่ากิจกรรมนี้ได้เรียนรู้ ให้แง่คิดอย่างไรบ้าง เสร็จแล้วให้ผู้แทนแต่ละกลุ่มนำเสนอบทเรียนที่ได้รับสรุปบันทึกในกระดาษ
4. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมว่า คนเรามีความดีความไม่ดีไม่เหมือนกัน สาเหตุมาจากการอบรมเลี้ยงดู ต่างจิตต่างใจ ลักษณะนิสัย ต่างสังคมและต่างสิ่งแวดล้อม แต่ทุกคนก็มีความใฝ่ดี ไม่อยากเป็นคนไม่ดีในสังคม ซึ่งเราสามารถแยกแยะได้และเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ ควรให้โอกาสตัวเองและคนอื่นก็ควรให้โอกาสเขาเช่นเดียวกัน

5. หมายเหตุ ควรมีใบงานตัวอย่าง ภูเขา แม่น้ำ ในการมอบหมายงาน ดังนี้

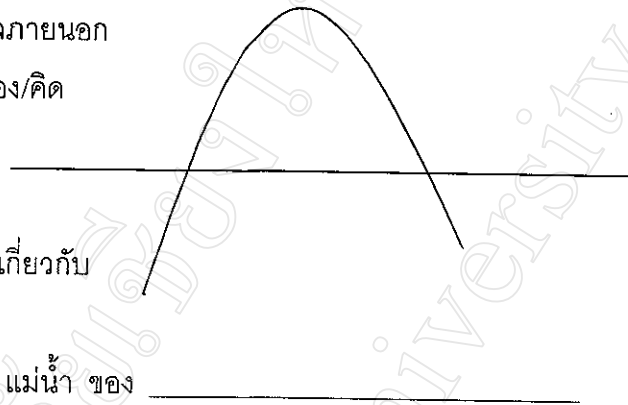
บุคคลภายนอก

มอง/คิด

ตัวเรามอง/คิดเกี่ยวกับ

ตัวเรา

ภูเขา แม่น้ำ ของ



กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 1 การมองข้อดีของตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิก มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ตระหนักในสิ่งที่ดีของตนเอง มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง

สาระสำคัญ

การที่คนเราจะมีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เห็นคุณค่าของตนเองได้นั้น จะต้องมองเห็นข้อดีของตนเองเสียก่อน แต่ในสภาพปัจจุบันคนเรามักเคยชินที่จะมองเห็นข้อเสียหรือข้อบกพร่องของตนเองและผู้อื่นเท่านั้น ทำให้คุณค่าของตนเองและผู้อื่นต่ำกว่าความเป็นจริง เพราะฉะนั้นการได้รู้ข้อดีของตนเองย่อมนำไปสู่การมองโลกในแง่ดี และมีสัมพันธภาพที่ดีต่อคนอื่น

องค์ประกอบ / กลุ่ม / เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่ม 3 คน (5 นาที)	- ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่การดำเนินกิจกรรมกลุ่ม โดยชี้ให้สมาชิกเห็นว่าทุกคนมีทั้งข้อดีข้อเสีย ในตัวเอง" - ให้สมาชิกจับคู่บอกข้อดีของตนเอง ตามใบงานที่ 1	ใบงานที่ 1
2. ขั้นจัดระบบความคิด สะท้อนความคิดและ อภิปราย กลุ่ม 7,8 คน (10 นาที)	- แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม โดยให้แต่ละกลุ่ม พูดคุยในประเด็นที่กำหนด "การมองข้อดีของ ตนเองและผู้อื่นมีประโยชน์อะไรบ้าง" ตามใบงานที่ 2	ใบงานที่ 2
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนกลุ่มออกมารายงานผล การพูดคุยในกลุ่มใหญ่ - ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้	ใบความรู้
ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงส่วนดีของ คนในครอบครัวหรือบุคคลที่ตนประทับใจ	
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	ผู้นำกลุ่มฟังข้อสรุปของกลุ่มและเขียนลงใน ไวท์บอร์ด/กระดาน พร้อมทั้งสรุป-ให้กำลังใจสมาชิก	

ใบงานที่ 1

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 1 เรื่อง “การมองข้อดีของตนเอง”

ให้สมาชิกจับกลุ่ม 3 คน และคุยสลับกันตามประเด็นที่กำหนดให้

โดยใช้เวลา 5 นาที

ประเด็น : ให้ออกข้อดี ของตนเองอย่างน้อย 1 อย่าง

ใบงานที่ 2

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 1 เรื่อง “การมองข้อดีของตนเอง”

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 7 และ 8 คน โดยมีผู้นำกลุ่มย่อย

และคุยสลับกันตามประเด็นที่กำหนดให้

โดยใช้เวลา 10 นาที

หลังจากนั้นให้ตัวแทนแต่ละกลุ่ม นำเสนอผลการพูดคุยในกลุ่มใหญ่
ประเด็น “การมองข้อดีของตนเองและผู้อื่นมีประโยชน์อะไรบ้าง”

ใบความรู้

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 1 เรื่อง “การมองข้อดีของตนเอง”

วิธีการมองข้อดีของตนเองและผู้อื่น

1. ต้องรู้ธรรมชาติของคน ว่ามีทั้งข้อดี ข้อเสีย อะไรบ้าง
2. พยายามมองหาส่วนที่ดีของตนเอง และผู้อื่น

ประโยชน์ของการมองข้อดีของตนเอง

1. ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง เช่น รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีความมั่นใจในตนเอง
2. ทำให้ตนเองมีความสุข
3. เป็นการฝึกฝนให้รู้จักมองโลกในแง่ดี

ประโยชน์ของการมองข้อดีของผู้อื่น

1. ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อผู้อื่น
2. ทำให้สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

กิจกรรมสู่บทเรียน ครั้งที่ 2 : ขนมหเกลิยว

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้คิดพิจารณา หาแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่ตนต้องประสบ

ระยะเวลา 20 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกิจกรรม "ขนมหเกลิยว" ตามใบงาน 1
2. แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 7, 8 คน ให้แสดงความคิดเห็นตามใบงาน 2
3. ผู้แทนกลุ่มแต่ละกลุ่มนำเสนอ ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นและให้กรอบหลักการแก้ไขปัญหา และการตัดสินใจ

ใบงานที่ 1

ขออาสาสมัครที่คิดว่าตนเองชอบแก้ไขปัญห 2 คน เสร็จแล้วให้ออกไปนอกห้อง ส่วนภายในห้องทุกคนจับมือกันเป็นวงกลมหันหน้าเข้าภายในวงกลมโดยไม่ให้มือหลุด แล้วให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งเริ่มทำเป็นเกลิยว โดยใช้ศีรษะลอดใต้มือที่จับกันของสมาชิก 2 คน มุมใดมุมหนึ่ง และพาสมาชิกคนที่จับมืออยู่ไปด้วยเป็นขบวนไปแล้วหันกลับมาใช้ศีรษะลอดใต้มือที่จับกันของสมาชิกผู้อื่น ๆ ทำหลายครั้งจนเกิดเกลิยว และสมาชิกกระจุกกันอยู่โดยยังจับมือกันอยู่ไม่หลุด เสร็จแล้วขออาสาสมัคร 2 คน เข้ามาแก้ไขให้สมาชิกกลับเป็นวงกลมเช่นเดิม โดยจับมือกันและหันหน้าเข้าภายในวงกลม โดยถามอาสาสมัครว่าจะใช้เวลาเท่าไร กรณีอาสาสมัครไม่สามารถแก้ปมได้ ขอให้สมาชิกแก้กันเองให้เป็นวงกลมเหมือนเดิม

ใบงานที่ 2

ถามว่ากิจกรรมนี้ทำให้เราเรียนรู้เรื่องการแก้ไขปัญหาว่อย่างไร

ใบความรู้

กรณีอาสาสมัครไม่สามารถแก้ปมได้ ย่อมแสดงถึงว่าปัญหาดังกล่าวเป็นของใคร คนนั้นต้องเป็นคนแก้เอง ใครจะมาแก้ปัญหาก็แก้ไม่ได้เพราะไม่ทราบข้อมูลพื้นฐาน หรือสาเหตุ

กรณีอาสาสมัครสามารถแก้ปมได้ แสดงให้เห็นว่า ปัญหาดังกล่าวอาจจะง่ายที่ใคร ๆ ก็สามารแก้ไขได้ หรือยากเกินกว่าที่จะแก้ไขได้ด้วยตนเองต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคคลภายนอก หรือผู้ที่มีความรู้ ความชำนาญ ด้านนั้น ๆ มาช่วยแก้ไข นั่นหมายถึง

การแก้ปัญหที่ดี คือ ปัญหาของใคร คนนั้นควรเป็นคนแก้ และควรพิจารณาสาเหตุของปัญหาทั้งหมด และแก้ปัญหที่ง่ายก่อน จะทำให้เกิดกำลังใจที่จะแก้ปัญหายาก หากไม่สามารถแก้ปัญหาดตนเองได้ ต้องให้ความร่วมมือบุคคลภายนอกที่เข้ามาช่วยแก้ปัญหให้

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 2 หลงทางในทะเลทราย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกทักษะในการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา
2. เพื่อให้รู้จักฟังและยอมรับความคิดเห็นของผู้อื่น

ระยะเวลา ประมาณ 60 – 80 นาที

จำนวนสมาชิก 15 คน

อุปกรณ์

1. เอกสารสถานการณ์
2. เอกสารที่บอกภารกิจการตัดสินใจด้วยตนเอง และการตัดสินใจร่วมกับเพื่อนสมาชิก
3. เอกสารเสนอแนะวิธีการประชุมตัดสินใจในกลุ่ม หรือแนวทางในการร่วมพิจารณาตัดสินใจ
4. เอกสารรายการวัสดุสิ่งของที่สถานการณ์สมมติได้กำหนดไว้ให้ เพื่อนำมาจัดลำดับตามคำสั่ง

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

1. แจกเอกสารสถานการณ์ให้อ่าน ทำความเข้าใจ 10 นาที
2. แจกเอกสารรายการวัสดุสิ่งของให้ตัดสินใจจัดอันดับด้วยตนเอง ให้เวลา 15 นาที
3. แจกเอกสารเสนอแนะวิธีการประชุมตัดสินใจในกลุ่ม หรือแนวทางในการร่วมพิจารณาตัดสินใจให้อ่าน 1 นาที
4. แยกกลุ่มประมาณกลุ่มละ 7 และ 8 คน ให้นั่งรวมกันเป็นวงกลมเพื่อพิจารณาตัดสินใจร่วมกัน ให้เวลา 20 นาที
5. เมื่อกลุ่มตัดสินใจเสร็จให้สมาชิกกลับเข้าที่เดิม ตัวแทนกลุ่มนำเสนอสิ่งที่กลุ่มตัดสินใจใช้เวลา 5-10 นาที
6. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นของกิจกรรม ตามใบความรู้

สถานการณ์

สมมติให้ท่านเป็นคนหนึ่งในขบวนการนักทศนาจรที่ท่องเที่ยวในทะเลทราย โดยใช้รถยนต์แล่นดิโรเวอร์เป็นพาหนะ ในระหว่างที่ท่านแวะชมสถานที่ต่าง ๆ เกิดหลงทางและยานพาหนะได้รับอุบัติเหตุพลิกคว่ำ สภาพรถเสียหาย ไม่สามารถใช้ในการเดินทางต่อไปได้ แต่มีสิ่งของอยู่ 15 รายการที่ไม่ได้รับความเสียหาย ซึ่งท่านจะต้องพิจารณาตามลำดับความสำคัญเพื่อการมีชีวิตรอดของตัวท่านเอง

ภารกิจของท่านก็คือ พิจารณาลำดับความสำคัญของสิ่งของทั้ง 15 รายการ ที่จะช่วยให้ท่านมีชีวิตรอดโดยลำพังตัวท่านเอง และร่วมพิจารณากับกลุ่มของท่านถึงลำดับความสำคัญของสิ่งของดังกล่าว ในการพิจารณานั้นจะต้องพิจารณาด้วยเหตุผล พยายามหลีกเลี่ยง การลงมติหลีกเลี่ยงการใช้อำนาจอิทธิพลทุกรูปแบบที่จะทำให้สมาชิกยอมตามด้วยความจำใจ รายการสิ่งของทั้ง 15 รายการมีดังต่อไปนี้

รายการสิ่งของ	อันดับที่ถูกต้อง	อันดับที่ท่านเลือก	อันดับที่กลุ่มเลือก
1. เกล็ดอัดเม็ด 1 ขวดเล็ก			
2. ขนมปั่นกรอบ 1 กล่อง			
3. ผ้าห่ม (หลายผืน)			
4. น้ำดื่ม 1 ถัง (20 ลิตร)			
5. เครื่องนอนป่า 4 ชุด			
6. เป้ (เปล่า ๆ) 3 ใบ			
7. เหล้า 1 ขวด			
8. กระจกสำหรับสองโกนหนวด			
9. ผ้าพลาสติกขนาด 1 ตารางเมตร			
10. บุหรี่ 1 ห่อ			

รายการสิ่งของ	อันดับที่ถูกต้อง	อันดับที่ท่านเลือก	อันดับที่กลุ่มเลือก
11. ผลไม้กระป๋อง 1 หีบ			
12. ปิ่นยาวและกระสุน 6 ดับ			
13. วิทยุทรานซิสเตอร์ขนาดเล็ก			
14. น้ำมัน 1 ถัง (8 ลิตร)			
15. ผ้าใบผืนใหญ่ 1 ผืน			

แนวทางในการพิจารณาเพื่อร่วมกันตัดสินใจ

1. สมาชิกทุกคนต้องร่วมกันคิด ปรัชญาหรือ และตกลงร่วมกัน โดยต้องไม่ใช่การลงคะแนนเสียงเป็นเครื่องตัดสินใจ แต่ให้ยอมรับกันด้วยเหตุผล
2. อย่าใช้อิทธิพลบีบบังคับกลุ่มให้เชื่อตามหรือยอมตามด้วยความจำใจ หรืออย่าใช้อิทธิพลกดขี่ทางอารมณ์
3. หลีกเลี่ยงการโต้เถียง หรือปะทะคารม แต่จงใช้เหตุผล และความรู้ความสามารถสร้างความเชื่อถือ
4. อย่าตกลงใจยอมรับข้อเสนอเพียงเพื่อให้เสร็จ ๆ ไป
5. ระลึกเสมอว่า "แนวความคิดที่แตกต่างกันนั้น จะเป็นประโยชน์มากกว่าเป็นอุปสรรคถ้ารู้จักใช้"
6. ห้ามแก้ไขตัวเลขที่จัดอันดับด้วยตนเองตามการตัดสินใจของกลุ่ม

ใบความรู้

สรุปแนวความคิด

ในชีวิตประจำวัน สมาชิกต้องประสบปัญหาต่าง ๆ มากมาย และไม่สามารถที่จะใช้ความรู้ ความสามารถเฉพาะตนแก้ไขปัญหานั้นทุกอย่างได้ บางครั้งสมาชิกพยายามแก้ไขด้วยตนเองแต่ไม่สำเร็จ แต่สมาชิกควรตระหนักอยู่เสมอว่าทุกปัญหาย่อมมีทางแก้ไข ซึ่งการแก้ไขปัญหานั้นบุคคลนั้นย่อมต้องคำนึงถึง ผลดี ผลเสีย ของสิ่งที่จะกระทำ โดยเลือกกระทำในสิ่งที่ทำให้เกิดผลดีมากที่สุด และเกิดผลเสียน้อยที่สุด และเมื่อสมาชิกไม่สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยตนเองได้ ย่อมต้องการความช่วยเหลือ คำปรึกษาจากผู้อื่น ซึ่งมีประสบการณ์และในสถานการณ์ที่บีบคั้นจำเป็นต้องหาสาเหตุ หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสีย ประเมินทางเลือก เลือกทางเลือกที่เหมาะสม ซึ่งการตัดสินใจด้วยตนเองเป็นการแสดงให้เห็นถึงวิธีการแก้ไขปัญหานั้นของตนเอง โดยคำนึงถึง ข้อดี หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง พร้อมเหตุผลที่ตนเองตัดสินใจเลือก และเมื่อเข้าร่วมกลุ่มย่อมต้องรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม พร้อมเหตุผล โดยไม่ยึดถือตนเองเป็นหลักและถูกต้องเสมอไป สมาชิกควรรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและยอมรับด้วยเหตุผลที่ถูกต้อง ไม่ใช่เพราะอำนาจ อิทธิพลของกลุ่มที่บังคับให้ผู้อื่นคล้อยตาม หรือยอมคล้อยตามผู้อื่นโดยปราศจากเหตุผล

คำเฉลยอันดับที่ถูกต้องของผู้เชี่ยวชาญเกมหลงทางในทะเลทราย

อันดับที่ถูกต้อง	รายการสิ่งของ	เหตุผล
1	น้ำดื่ม 1 ถัง (20 ลิตร)	น้ำเป็นสิ่งจำเป็นมาก เพราะร่างกายจะขาดน้ำได้ไม่เกินวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทะเลทราย
2	ผ้าพลาสติกขนาด 1 ตารางเมตร	เพื่อหาน้ำในทะเลทราย ตามหลักการยังชีพในพื้นที่อันควร
3	ผ้าใบขนาดใหญ่ 1 ผืน	บังแดด
4	กระจกส่องไกลขนาด 1 นิ้ว	สำหรับสะท้อนแสง เป็นสัญญาณให้คนช่วยและให้จุดไฟ
5	น้ำมัน 1 ถัง 8 ลิตร	ใช้จุดไฟเพื่อเป็นสัญญาณ
6	ผลไม้กระป๋อง 1 หีบ	เป็นอาหาร มีน้ำตาลมาก ช่วยให้เกิดพลังงาน
7	ปืนยาว และกระสุน 6 ดับ	ใช้ล่าสัตว์ หรือเป็นสัญญาณเสียง
8	เครื่องนอน 9 ชุด	กำบังความร้อน
9	ผ้าห่ม	ใช้บังแดด ใช้ห่มกลางคืน
10	ขนมปังกรอบ 1 กล่อง	ใช้เป็นอาหาร แต่เปลี่ยนน้ำ
11	วิทยุทรานซิสเตอร์ขนาดเล็ก	ใช้ฟังข่าวแก่เหงา (กรณีเพื่อรับสัญญาณได้)
12	เป้ (เป้ล่า ๆ) 3 ใบ	ใช้แทนหมวก
13	เหล้า 1 ขวด	ใช้ฆ่าเชื้อโรค
14	เกลืออัดเม็ด 1 ขวด	ไม่มีประโยชน์ ถ้ากินจะทำให้กระหายน้ำ
15	บุหรี 1 หีบ	สูบทำให้คอแห้งและกระหายน้ำ

กิจกรรมนำสู่บทเรียนครั้งที่ 3 : พรายกระซิบ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการสื่อสาร 2 ทาง
2. เพื่อแสดงให้เห็นถึงปัญหาในการสื่อสาร

จำนวนผู้เล่น 15 คน

อุปกรณ์

1. ข้อความที่จะกระซิบ
2. กระดาษและปากกาหรือดินสอเท่ากับจำนวนทีม

ระยะเวลา 15 นาที

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นเป็นทีม ๆ ละ 8 คน เท่า ๆ กัน (โดยให้ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มเข้าร่วมในกิจกรรมดังกล่าวด้วย)
 2. เตรียมกระดาษเขียนข้อความเหมือน ๆ กัน ให้กับหัวหน้าทีม อย่าให้อ่านจนกว่าผู้นำกิจกรรมจะนับ 1 - 2 - 3 จึงเปิดอ่านได้
 3. หัวหน้าทีมกระซิบข้อความให้คนที่อยู่ถัดมา และกระซิบต่อมาเรื่อยจนถึงคนสุดท้ายให้คนสุดท้ายเขียนข้อความที่ได้รับลงกระดาษ ทีมใดเขียนข้อความได้ถูกต้องและเร็วที่สุดเป็นฝ่ายชนะ
 4. ผู้นำกิจกรรมสรุปตามวัตถุประสงค์ว่า การสื่อสารที่ดีควรเป็นการสื่อสารสองทางจะช่วยให้การรับข่าวสารถูกต้อง ไม่คลาดเคลื่อน และการปฏิเสธเมื่อถูกชักชวนให้กระทำในสิ่งที่ตัวเองไม่ต้องการกระทำถือเป็นสิทธิส่วนบุคคลและการสื่อสารชนิดหนึ่ง จึงจำเป็นต้องสื่อให้เข้าใจกันทั้งสองฝ่าย
- ตัวอย่างข้อความที่จะกระซิบ
- อ้นชวนโองไปหาอ้นที่บ้านอ้นแล้วชวนไปเที่ยวอ่าวเอื้ออารี
 - อ้นกับอ้นชวนเอ็งและเอ๋ยไปทำเคยเยียมยายเซยที่คูนเคยกัน
 - ศรีกับมียืนรอคอยรัชนีหน้าเวที่จันรังษีเห็นที่ต๋องทักทาย

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 3 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ เข้าใจ ถึงหลักการ และขั้นตอนการปฏิเสธ เมื่อถูกชักชวนให้ทำผิด หรือเสพยาบ้า

สาระสำคัญ

การปฏิเสธเป็นสิทธิของทุกคน การที่สมาชิกสามารถปฏิเสธการชักชวนของเพื่อนหรือคนรู้จักเพื่อให้ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมอย่างได้ผลนั้น เช่น ชักชวนไปดื่มสุรา เสพยาบ้า ซึ่งสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ และการปฏิเสธจะช่วยป้องกันการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการที่สมาชิกเกิดหวนกลับไปเสพยาบ้าอีกและอาจทำให้อาการทางจิตกำเริบได้

องค์ประกอบ / กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
1.ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมโดยสุ่มถามถึงเหตุการณ์ ในชีวิตประจำวันที่เคยปฏิเสธคำชักชวนของผู้อื่น	
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงหลักการและขั้นตอนการปฏิเสธ ตามใบความรู้ที่ 1	ใบความรู้ที่ 1
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- ผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครร่วมแสดงบทบาทสมมติ ทักษะการปฏิเสธ ตามสถานการณ์จำลองเพื่อน ชวนไปดื่มเหล้า	สถานการณ์ จำลองเพื่อนชวน ไปดื่มเหล้า
สะท้อนความคิดและ อภิปราย กลุ่ม 7,8 คน (15นาที)	- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนพูดคุยกันในประเด็นการ แสดงบทบาทสมมติว่า สามารถนำไปใช้ในชีวิต ประจำวันได้หรือไม่ และสุ่มถามสมาชิก 3-4 คน	

องค์ประกอบ / กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ ตามใบความรู้ที่ 2	ใบความรู้ที่ 2
2. ขั้นลงมือทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 7, 8 คน (15 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 7,8 คน ฝึกทักษะการปฏิเสธตาม สถานการณ์ที่กำหนดให้ ตามใบงานที่ 1	ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ผู้นำกลุ่มรวบรวมข้อสรุปและประเด็นสำคัญตาม ใบความรู้ที่ 1	ใบความรู้ที่ 1

สถานการณ์จำลอง
กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 3 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

กรณีศึกษา เพื่อนชวนไปดื่มเหล้า

สถานการณ์ : ดำเป็นผู้ที่ดื่มสุราเป็นประจำจนทำให้มีอาการทางจิตประสาทหลอน หวาดระแวง เขาเคยเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจิตเวช และเพิ่งออกจากโรงพยาบาลมาได้ 1 สัปดาห์

น้อย : ดำเราเครียดจังเลยคืนนี้เราไปดื่มเหล้ากันไหม

ดำ : หมอห้ามไม่ให้เรากินเหล้าเพราะจะทำให้โรคกำเริบได้

น้อย : ไม่เป็นไรน่าดื่มคนเดียวเอง คิดว่าไปคลายเครียดก็แล้วกัน ไปนะดำนะไม่นานหรอก

ดำ : ไม่สบายใจ เพราะหมอบอกว่าถ้าดื่มเหล้าจะทำให้อาการทางจิตของเรากลับเป็นขึ้นมาอีกได้ ขอไม่ไปกินเหล้าดีกว่า นายคงไม่ว่าอะไรนะ

น้อย : ก็ได้

ดำ : ดีใจนะที่นายเข้าใจเรา

สถานการณ์จำลอง
กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 3 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ
“เพื่อนชวนไปเสพยาบ้า”

ศักดิ์ใช้ยาบ้าและเข้ารักษาในโรงพยาบาลจิตเวชมาแล้ว 1 ครั้ง และวันนี้เขาเพิ่งออกจากโรงพยาบาล กลับมาอยู่ที่บ้านได้ประมาณ 3 วัน วันหนึ่งถูกเพื่อนชื่อ ชาย ซึ่งเคยใช้ยาบ้าด้วยกันมาหาและชวนไปเสพยาบ้า

ชาย : ศักดิ์ เป็นไงบ้าง ดูไม่ค่อยสดชื่นเลย วันนี้เรามีของดีนะ จะลองดูหน่อยไหม

ศักดิ์ : หมอบอกว่าไม่ให้ใช้ยาบ้าอีก เพราะจะทำให้อาการทางจิตกำเริบได้

ชาย : ไม่เป็นไรนะ แค่ ขาสองขาเอง จะได้สบายใจ

ศักดิ์ :

สมาชิกที่แสดงเป็นศักดิ์ ควรจะตอบปฏิเสธอย่างไร โดยใช้ขั้นตอนการปฏิเสธ

ใบงานที่ 1
กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 3 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ
“เพื่อนชวนไปเสพยาบ้า”

คำชี้แจง

1. แบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม ในแต่ละกลุ่มย่อยให้แสดงบทบาทสมมติตามสถานการณ์จำลอง โดยฝึกปฏิบัติตามประเด็นที่กำหนด ใช้เวลาประมาณ 15 นาที
 2. ผู้นำกลุ่มเขียน “ขั้นตอนการปฏิเสธ” ไว้ให้เห็นชัดเจน
 3. ผู้นำกลุ่มย่อยอ่านสถานการณ์จำลอง เพื่อนชวนไปเสพยาบ้า ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง
 4. ให้ฝึกปฏิบัติ “ทักษะการปฏิเสธ” ตามประเด็นต่อไปนี้
- ประเด็น :** “ถ้าคุณเป็นคักดี คุณจะปฏิเสธอย่างไร” ตามสถานการณ์จำลองที่เพื่อนชวนไปเสพยาบ้า

ใบความรู้ที่ 1
กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 3 เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน สมาชิกสามารถปฏิเสธการชักชวนของเพื่อนหรือคนรู้จักเพื่อให้ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมอย่างได้ผลนั้น เช่น ชักชวนไปเสพยาบ้า/ซื้อหรือขายยาบ้า โดยปกติสมาชิกส่วนใหญ่ไม่กล้าปฏิเสธเพราะกลัวเพื่อนโกรธ แต่ถ้าปฏิเสธได้ถูกขั้นตอนจะไม่ทำให้เสียเพื่อน

การปฏิเสธที่ดีต้องจริงจัง ทั้งท่าทางและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธ
ขั้นตอนการปฏิเสธ

1. บอกความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการบอกความรู้สึกจะได้แย้งได้ยากกว่าบอกเหตุผลเพียงอย่างเดียว
2. การขอปฏิเสธเป็นการบอกปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด
3. การขอความเห็นชอบเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน และควรขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ

การปฏิเสธ

ตัวอย่างประโยคการปฏิเสธ

สถานการณ์เพื่อนชวนไปดื่มเหล้าหลังจากออกจากโรงพยาบาลจิตเวชแห่งหนึ่ง

ขั้นตอน	ข้อความ
1. บอกความรู้สึกประกอบเหตุผล	"เรารู้สึกกังวลใจเพราะหมอบอกห้ามกินเหล้า"
2. ขอบปฏิเสธ	"ขอไม่ไปดีกว่า เพราะจะทำให้อาการกำเริบได้"
3. ถามความเห็น / ขอบคุณ / ยอมรับ	"นายกคงไม่ว่านะ ขอบคุณมากที่เข้าใจเรา"

การหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้หรือสบประมาท

บางครั้งผู้ชวนพูดเข้าชี้ต่อเพื่อชวนให้สำเร็จ ผู้ถูกชวนไม่ควรหวั่นไหวกับคำพูด เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทีที่มั่นคง และหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

การหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้	เลือกวิธีต่อไปนี้
1. ปฏิเสธซ้ำไม่ต้องมีข้ออ้าง	"ไม่ไปดีกว่าเราขอกลับก่อนนะ" (เดินไปทันที)
2. การต่อรอง	"เอาอย่างนี้ดีไหม เราไปดื่มกาแฟแทนกันดีกว่า"
3. การผัดผ่อน	"เอาไว้วันหลังก็แล้วกัน" (เดินออกไปจากเหตุการณ์)

ใบความรู้ที่ 2

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 3 เรื่อง "ทักษะการปฏิเสธ"

เหตุผลและความจำเป็นของการปฏิเสธ

การอยู่ร่วมกับผู้อื่นบางครั้งไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธคำชวน หรือคำขอร้องของผู้อื่นได้ ทั้ง ๆ ที่อยากปฏิเสธ เพราะเกรงจะทำให้เสียใจหรือไม่พอใจ และไม่รู้วิธีการปฏิเสธที่เหมาะสม ดังนั้นการฝึกทักษะการปฏิเสธจึงมีความจำเป็นสำหรับสมาชิกเพื่อให้สมาชิกปฏิเสธคำชวนได้อย่างเหมาะสม เช่น กรณีมีเพื่อนมาชักชวนให้เสพยาบ้า สมาชิกสามารถปฏิเสธเพื่อนได้ เพราะการปฏิเสธเป็นสิทธิของแต่ละบุคคล ซึ่งการปฏิเสธที่ดีนั้นต้องจริงจังทั้งท่าทางและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธ และปฏิเสธตามขั้นตอน เช่น เรารู้สึกไม่สบายใจเพราะหมอบอกว่า ถ้าเรากลับไปเสพยาอีกจะทำให้อาการกำเริบได้, เราขอไม่ไปนะ นายกไม่ว่าอะไรนะ ขอบคุณมากที่เข้าใจเรา และเมื่อถูกเข้าชี้ ค่อยๆ ยืนยัน ยอม สบประมาท ต้องปฏิเสธซ้ำ ต่อรองหรือผัดผ่อน

แผนการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 2

กิจกรรมนำสู่บทเรียนครั้งที่ 4 : ดอกไม้ของฉัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจตนเองทั้งส่วนที่ดีและส่วนที่บกพร่อง พร้อมทั้งหาแนวทางปรับปรุงข้อบกพร่อง

จำนวนผู้เล่น 15 คน

อุปกรณ์

1. กระดาษ A4
2. ดินสอ

ระยะเวลา 15 นาที

วิธีการเล่น

1. ผู้นำกิจกรรมอธิบายว่า ให้ผู้เล่นแต่ละคนวาดรูปดอกไม้อะไรก็ได้ให้มีส่วนประกอบของดอก ใบ และราก
2. เมื่อวาดรูปดอกไม้เสร็จแล้วให้เขียนข้อดีของตนเองลงบนกลีบดอกไม้ เขียนข้อบกพร่องของตนเองลงบนใบไม้แต่ละใบ เสร็จแล้วจึงเขียนแนวทางปรับปรุงข้อบกพร่องตรงบริเวณราก
3. เมื่อสมาชิกทุกคนวาดรูปเสร็จแล้ว ผู้นำกิจกรรมให้สมาชิกแต่ละคนนำเสนอดอกไม้ของตนเอง
4. ผู้นำกิจกรรมสรุปว่า การได้มีโอกาสสำรวจตนเองทั้งส่วนดีและส่วนที่บกพร่องจะทำให้เรารู้จักตัวเองชัดเจนและครอบคลุมมากขึ้น ในส่วนที่ดีเราก็ควรภูมิใจและรักษาไว้ ส่วนที่บกพร่องก็ควรหาทางปรับปรุงแก้ไขต่อไป

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 4 ต้นไม้ชีวิต

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้วิเคราะห์ตนเองทั้งจุดดี จุดบกพร่องของตนเองในอดีตถึงปัจจุบัน และเป้าหมายในอนาคต

ระยะเวลา 1.30 ชั่วโมง

อุปกรณ์ กระดาษ A4 และปากกา

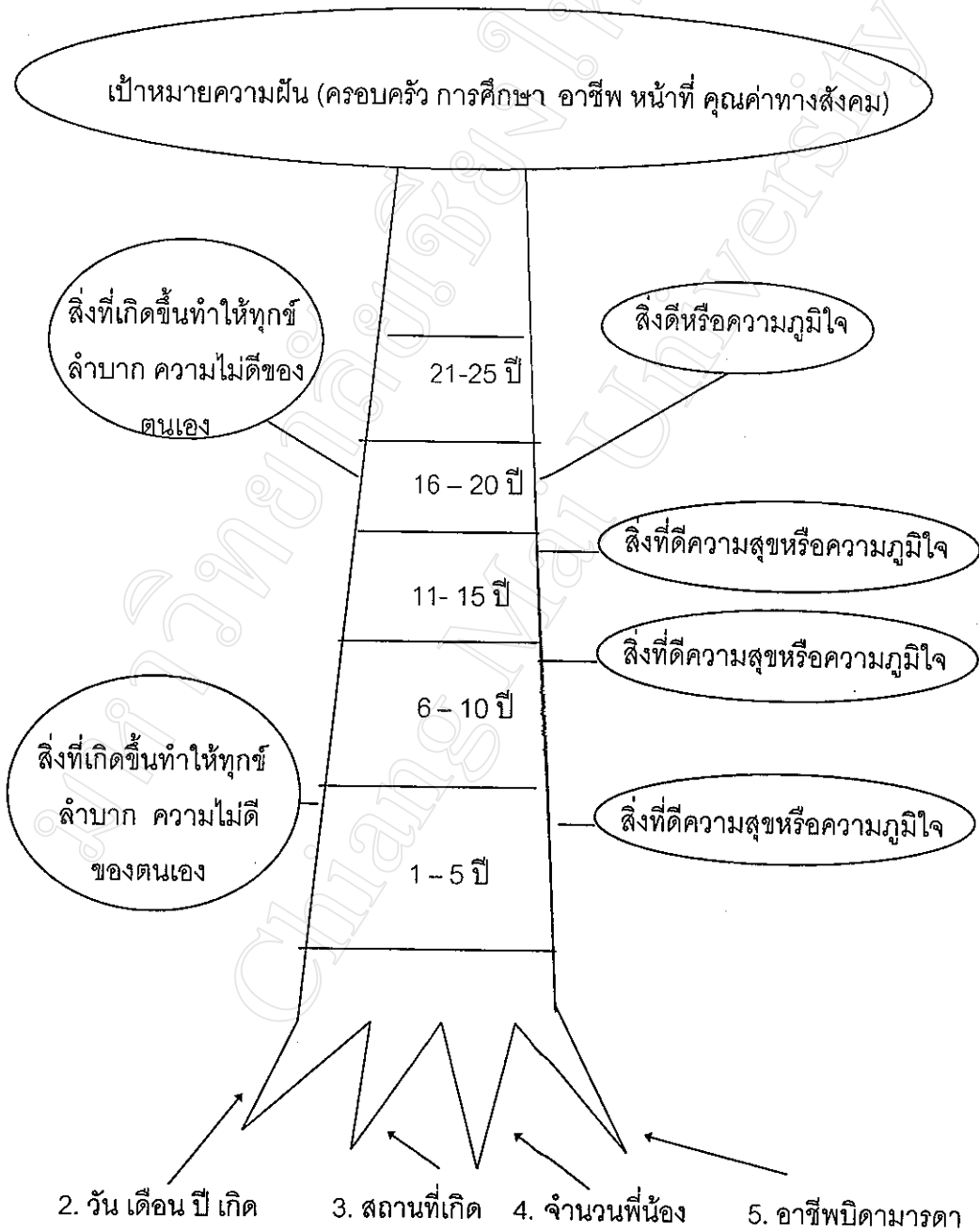
ขั้นตอน

1. ผู้นำกลุ่มเกริ่นนำเปรียบชีวิตเราเหมือนต้นไม้ซึ่งต้องมีการบำรุงดูแล บางครั้งบำรุงดูแลไม่ดีมันก็เหี่ยวเฉาไปบ้าง จนกว่าจะเป็นต้นไม้ใหญ่ที่แข็งแรง เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของคนอื่น และตนเองได้ วันนี้จะขอให้ทุกคนสำรวจตนเองโดยการวาดต้นไม้ชีวิตของฉันลงในกระดาษ A4 ซึ่งประกอบด้วยราก ลำต้น และยอดต้นไม้รายละเอียดตามใบงาน โดยผู้นำกลุ่มทำให้อยู่เป็นตัวอย่าง โดยใช้เวลา 10 นาที
2. ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกจับกลุ่ม 7 และ 8 คน เล่าต้นไม้ชีวิตของตนเองให้เพื่อนร่วมกลุ่มฟังด้วยบรรยากาศแห่งความเป็นมิตร เป็นกันเอง ไม่มีการวิจารณ์แต่ซักถามได้ จนครบทุกคน โดยใช้เวลาคนละประมาณ 5-10 นาที (ขอให้เป็นการลับเคาะพลัทธิของกันและกัน)
3. ผู้นำกลุ่มให้แต่ละกลุ่มสรุปว่ากิจกรรมนี้ได้เรียนรู้ให้แง่คิดอะไรบ้าง แล้วนำเสนอ
4. ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรมนี้ โดยนำเสนอว่ามนุษย์ทุกคนเกิดมามีทั้งจุดดีและจุดบกพร่องในตนเอง มีทั้งทุกข์และสุข และเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่เลือกเป็นได้ เป็นตัวเองให้ดีที่สุด อยู่ด้วยศักดิ์ศรีและความภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อมีปัญหาแยกแยะ หาสาเหตุและแนวทางในการแก้ไขปัญหาได้โดยไม่ตกกลายเป็นเหยื่อของใคร ชีวิตที่ผ่านมาของแต่ละคนโดยเฉพาะสมาชิกที่อยู่นี้ ที่คิดว่าตนเองทำอะไรที่ไม่ดี ไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะการใช้สารเสพติดให้อือเป็นบทเรียนที่ไม่ดีและเราจะไม่ทำอีก เพราะขณะนี้เราเข้ามารักษาตัวและขณะนี้อยู่ในโรงพยาบาล เราหยุดเสพมันได้แล้ว เราสามารถทำได้ และชีวิตที่พลาดไปแล้วไม่สามารถหวนกลับคืนมา แต่จงทำปัจจุบันให้มี

คุณค่าและดีที่สุด เสร็จแล้วนำบทกลอนหรือเพลงที่เป็นประโยชน์มีความหมายมาอ่านให้สมาชิกฟัง
ให้เกิดความรู้สึกที่ดี เช่น

แม้ไม่ได้เกิดเป็นดอกซากุระ	จงอย่างรังเกียจที่เกิดเป็นบุปผาอื่น
แม้มิได้เป็นชามูไร	จงดีใจที่เป็นสมุนชามูไร
ภูเขาไฟฟูจิสวยงามที่สุดก็จริง	แต่จะทำให้ภูเขาอื่นไร้ค่าลงไปหาได้ไม่
เป็นถนนไม่ได้ จงเป็นแค่บาทวิถี	เป็นดวงอาทิตย์ไม่ได้
ขอเป็นดวงจันทร์ หรือดวงดาวเกิด	เป็นอะไรก็ได้ เป็นให้ดีที่สุด

การมอบหมายงานของต้นไม้ชีวิตของฉัน



ต้นไม้ชีวิตของ _____

กิจกรรมนำสู่บทเรียน ครั้งที่ 5 : แก้เชือก

วัตถุประสงค์ เพื่อฝึกการตัดสินใจและแก้ไขปัญหา

จำนวนผู้เล่น 15 คน และผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม 1 คน

อุปกรณ์ เชือกฟางความยาว 1 เมตร จำนวนเท่ากับสมาชิก

ระยะเวลา 20 นาที

วิธีการเล่น

1. ให้สมาชิกจับคู่ และแจกเชือกฟางให้คนละ 1 เส้น
2. ให้สมาชิกแต่ละคู่ผลัดกันผูกปลายเชือกฟางที่ข้อมือทั้ง 2 ข้างของแต่ละคน โดยให้เชือกฟางไขว้กัน
3. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้สมาชิกแต่ละคู่หาวิธีการที่จะให้เชือกฟางหลุดออกจากกัน โดยห้ามแก้ปมเชือกที่ข้อมือ ห้ามตัดเชือก
4. สมาชิกคู่ใดที่สามารถทำให้เชือกหลุดออกจากกันได้ตามเงื่อนไขข้อ 3 ถือว่าเป็นผู้ชนะ
5. ผู้นำกิจกรรมเฉลยวิธีแก้เชือกแล้วจึงสรุปตามวัตถุประสงค์ว่า การแก้ปัญหาแต่ละปัญหาต้องคิดให้รอบคอบ หาวิธีการหลาย ๆ วิธี และเลือกวิธีที่คิดว่าจะสามารถแก้ปัญหาได้ โดยเกิดผลกระทบที่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นน้อยที่สุด เช่น กรณีผูกเชือกไว้ที่ข้อมือของแต่ละคน ถ้าต่างคนต่างคิดว่าตนเองต้องหลุดออกให้ได้โดยพยายามที่จะดึงรั้งเชือก เชือกก็จะยิ่งรัดแน่นขึ้น ทำให้เกิดการเจ็บปวดข้อมือที่ถูกรัดได้ เช่นเดียวกัน ปัญหาย่อมไม่ถูกแก้ไข แต่ถ้าค่อย ๆ ช่วยกันคิด ไตร่ตรองให้รอบคอบ และหาวิธีการแก้ไข ย่อมทำได้สำเร็จและไม่เกิดผลกระทบที่เป็นอันตรายใด ๆ

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 5 เรื่อง ทักษะการตัดสินใจ

วัตถุประสงค์

สมาชิกสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาได้เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงและสามารถอธิบายขั้นตอนของการตัดสินใจได้

สาระสำคัญ

การดำรงชีวิตประจำวัน เราต้องเจอกับเหตุการณ์ที่ต้องตัดสินใจในเรื่องหนึ่งเรื่องใด โดยเฉพาะผู้ที่ไ้ยาบ้า ซึ่งทำให้การรับรู้และการตัดสินใจเสียไป ดังนั้นสมาชิกควรมีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะในการตัดสินใจที่ถูกต้องเหมาะสม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ต้องตัดสินใจ	
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ผู้นำกลุ่มอธิบายการตัดสินใจอย่างมีหลักการและขั้นตอนการตัดสินใจ ตามใบความรู้ที่ 1	ใบความรู้ที่ 1
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- ให้สมาชิก 1 ท่าน อ่านกรณีศึกษา เรื่อง "การตัดสินใจของ แดง"	กรณีศึกษา การตัดสินใจของแดง
สะท้อนความคิดและ อภิปราย กลุ่ม 7,8 คน (15 นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 7, 8 คน ร่วมกันทำกิจกรรมวิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจของแดง ตามใบงานที่ 1	ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- สมาชิกตัวแทนกลุ่มรายงานข้อสรุปของกลุ่ม - ผู้นำกลุ่มรวบรวมข้อสรุปของแต่ละกลุ่มย่อย แล้วสรุปประเด็นสำคัญ ตามใบความรู้ที่ 2	ใบความรู้ที่ 2

องค์ประกอบ/กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
2. ขั้นลงมือทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 7, 8 คน (15 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 7, 8 คนเดิม ร่วมกันวิเคราะห์ขั้นตอน การตัดสินใจ ฝึกทักษะการตัดสินใจตามกรณี ศึกษา “การตัดสินใจของนนท์” ตามใบงานที่ 2	ใบงานที่ 2
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- สมาชิกตัวแทนกลุ่มรายงานข้อสรุปของกลุ่ม - ผู้นำกลุ่มรวบรวมข้อสรุปของแต่ละกลุ่มย่อยและ เพิ่มเติมประเด็นสำคัญ	

กรณีศึกษา “การตัดสินใจของ แดง”
กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 5 เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”

เพื่อนของแดงบอกว่ามียานิตใหม่ ที่กินแล้วทำให้ขยัน ทำงานได้นานโดยไม่ง่วง เขาซื้อมาเผื่อแดงด้วย 1 เม็ด ถ้าแดงต้องการจะแบ่งขายให้ แดงสงสัยว่ายาที่เพื่อนบอกจะเป็นยาบ้า แต่ไม่แน่ใจจึงลงมือจะลองดีหรือไม่ ถ้าสมาชิกเป็นแดง จะตัดสินใจอย่างไร

ใบงานที่ 1
กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 5 เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 7, 8 คน ร่วมกันทำกิจกรรม วิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจของแดง จากกรณีศึกษาใน 4 ประเด็นต่อไปนี้

1. กำหนดทางเลือก ทางเลือกของแดงคือ.....
2. วิเคราะห์ผลดี ผลเสีย ของแต่ละทางเลือก

ผลดี	ผลเสีย
ถ้าลอง.....	
ถ้าไม่ลอง.....	
3. ขั้นตอนตัดสินใจ แดงตัดสินใจที่จะ.....	
4. ค้นหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นกับทางเลือกที่แดงตัดสินใจ	

กรณีศึกษา “การตัดสินใจของ นนท์”

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 5 เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”

นนท์เคยใช้ยาบ้าและเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลจิตเวชแห่งหนึ่งมา 2 ครั้งแล้ว ในช่วงระยะเวลา 2 ปี ทุกครั้งที่นนท์เข้ารับการรักษาเขาจะมีอาการหงุดหงิดโมโหง่าย ใครขัดใจจะทำร้าย หวาดระแวงคิดว่าภรรยา มีชู้ ทบตีภรรยา แต่เขาก็ยังคงใช้มันอยู่ ครั้งนี้ก็เช่นกันนนท์อยู่โรงพยาบาลได้ 3 สัปดาห์ อาการปกติ แพทย์อนุญาตให้กลับบ้านได้ โดยแนะนำว่า ให้รับประทานยาที่โรงพยาบาลให้ไปจนหมด เมื่อยาหมดแล้วให้กลับมาพบแพทย์อีกครั้ง และห้ามใช้สารเสพติดทุกชนิดอย่างเด็ดขาดโดยเฉพาะยาบ้าที่นนท์เคยใช้อยู่ วันหนึ่งเพื่อนของนนท์มาเยี่ยมและชักชวนนนท์ให้กลับไปใช้ยาบ้าอีกครั้ง โดยให้เหตุผลว่าจะได้ทำงานได้มาก ๆ

ถ้าท่านเป็นนนท์ท่านจะตัดสินใจอย่างไร

ใบงานที่ 2

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 5 เรื่อง “ทักษะการตัดสินใจ”

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 7, 8 คน กลุ่มเดิม ร่วมกันทำกิจกรรมฝึกทักษะการตัดสินใจจากกรณีศึกษา “การตัดสินใจของนนท์” แล้วเขียนเป็นแบบฟอร์ม (ตามใบงาน) โดยวิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจเป็น 4 ขั้นตอน ที่ได้เรียนรู้มาแล้ว จากนั้นให้ตัวแทนของกลุ่มนำเสนอ

1. กำหนดทางเลือก ทางเลือกของนนท์คือ.....
2. วิเคราะห์ผลดี ผลเสีย ของแต่ละทางเลือก

ผลดี	ผลเสีย
ถ้าไป.....	
.....	
ถ้าไม่ไป.....	
.....	
3. ขั้นตอนตัดสินใจ นนท์ตัดสินใจที่จะ.....	
4. ขั้นตอนหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้นกับทางเลือกที่นนท์ตัดสินใจ	
.....	
.....	

ใบความรู้ที่ 1

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 5 เรื่อง "ทักษะการตัดสินใจ"

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำ หรือไม่ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง มี 4 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ เช่น ไป / ไม่ไป เอา / ไม่เอา เป็นต้น
2. วิเคราะห์ผลดี ผลเสีย ของทางเลือกทั้งสองทาง
3. ตัดสินใจเลือกทางเลือกหนึ่ง และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจของตน
4. หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น ๆ

ใบความรู้ที่ 2 "แนวคิดที่ควรได้"

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 5 เรื่อง "ทักษะการตัดสินใจ"

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 7 และ 8 คน เพื่อร่วมกัน วิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจของ "แดง" จากกรณี ศึกษา ใน 4 ประเด็น คือ 1.1 กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจของ แดง 1.2 วิเคราะห์ผลดี ผลเสีย ของทางเลือก ทั้งสองทาง 1.3 ขั้นตอนตัดสินใจ แดงตัดสินใจที่จะ..... 1.4 ขั้นตอนหาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการ ตัดสินใจนั้น ๆ	- วิเคราะห์ตามขั้นตอนการตัดสินใจ ผลดี ถ้าลอง 1. เพื่อนพอใจ ไม่ขัดเพื่อน 2. ช่วยให้งานได้มากขึ้น ถ้าไม่ลอง 1. ไม่เสียเงิน 2. ไม่ถูกตำราวจับ 3. ไม่ติดยา 4. อาการทางจิตไม่กำเริบ

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
	ผลเสีย ถ้าลอง 1. อาการทางจิตกำเริบ 2. ครอบครัวเสียใจ 3. เสียเงิน 4. มีโอกาสถูกตำรวจจับ ถ้าไม่ลอง 1. กลัวเพื่อนโกรธ เสียเพื่อน 2. แดงไม่สบายใจ
2. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 7 และ 8 คน กลุ่มเดิม ร่วมกันทำกิจกรรมฝึกทักษะการตัดสินใจ จากสถานการณ์ที่กำหนดตามใบงานที่ 2	- วิเคราะห์การฝึกตามขั้นตอนการตัดสินใจ

ขั้นตัดสินใจ

ผู้นำกลุ่มต้องอธิบายให้สมาชิกเข้าใจว่า
ทางเลือกใดมีผลดีมากที่สุด ผลเสียน้อยที่สุด

การตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้นจะต้องดูว่า

วิธีการแก้ผลเสียของทางเลือกที่ตัดสินใจ

ผู้นำกลุ่มต้องอธิบายให้สมาชิกเข้าใจว่าทางเลือกที่สมาชิกได้เลือกนั้นย่อมมีทั้งผลดี
ผลเสีย ดังนั้นสมาชิกต้องหาทางที่จะแก้ไขผลเสียของทางเลือกที่จะเลือก เพื่อให้ทางเลือกนั้นเป็น
แนวทางในการปัญหาได้ดีที่สุด

เพื่อความสนุกสนาน และอธิบายเชื่อมโยงไปสู่ลักษณะอิทธิพลของผู้ที่อยู่รอบข้างที่อาจ
โน้มน้าวให้สมาชิกประพฤติ ปฏิบัติตามหรือไม่เป็นตัวของตัวเอง

อุปกรณ์

1. จัดให้สมาชิกนั่งเป็นวงกลม ให้ผู้นำกิจกรรมอยู่กลางวง เมื่อผู้นำกลุ่มพูดว่า “ปลาใหญ่” ให้สมาชิกยกมือทั้งสองข้างขึ้นหันฝ่ามือเข้าหากัน ให้อยู่ห่างกันเล็กน้อย
2. เมื่อผู้นำกิจกรรมพูดว่า “ปลาเล็ก” ให้สมาชิกยกมือทั้งสองข้างขึ้นหันฝ่ามือเข้าหากัน ให้อยู่ห่างกันมากที่สุดเท่าที่จะมากได้
3. เมื่อผู้นำกิจกรรมเดินไปหาสมาชิกคนใดคนหนึ่ง แล้วชี้ไปที่สมาชิกผู้นั้นพร้อมกับพูดว่า “ปลาเล็ก” หรือ “ปลาใหญ่” ก็ได้ เมื่อพูดแล้วสมาชิกจะต้องทำท่าทางประกอบตามที่ตกลงกันไว้ ถ้าสมาชิกทำผิดก็จะเป็นผู้แพ้และถูกคัดออกไปเรื่อย ๆ จนเหลือผู้ชนะ
4. ผู้นำกิจกรรมสรุปว่า การแสดงออกของสมาชิกที่ตกใจและแสดงพฤติกรรมออกมาโดยไม่ตั้งใจ หรือไม่รู้สึกลำบากใจ เพราะไม่สามารถควบคุมตัวเองได้นั้น อาจเนื่องมาจากการแสดงออกของผู้นำกลุ่มที่มีลักษณะคุกคาม เหมือนกับเวลาคนที่เขามีอำนาจเหนือกว่ามาชวนให้สมาชิกลงเฝ้ายาน้ำ หรือบังคับให้สมาชิกเอายาน้ำไปขายให้ผู้อื่น เราจะรู้สึกลำบากใจและเกรงกลัวอิทธิพลของเขา ทำให้เราต้องเฝ้ายาน้ำหรือเอายาน้ำไปขายให้ผู้อื่น ดังนั้นเราจำเป็นต้องมีวิธีการปฏิเสธที่จะไม่กระทำตามที่เขามันบังคับ หรือชักชวน

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 6 เรื่อง ปฏิเสธและหาทางออก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีความรู้ เข้าใจถึงหลักการ ขั้นตอนการปฏิเสธและหาทางออกเมื่อถูกชักชวนให้ทำผิด เข้าใจ สบประมาท หรือเสพยาบ้าซ้ำ และต้องการให้สมาชิกได้ฝึกบ่อยครั้งขึ้น เพื่อจะได้เกิดความมั่นใจในการแสดงออกและต้องการให้เกิดความคงทนของพฤติกรรม

สาระสำคัญ

การที่สมาชิกสามารถปฏิเสธเพื่อนและหาทางออกเมื่อถูกชักชวน หรือสบประมาทได้จะทำให้หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้ โดยไม่มีผลกระทบต่อสัมพันธภาพในกลุ่มเพื่อนอย่างเหมาะสม

องค์ประกอบ/ กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมโดยการนำเสนอ สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ	
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงหลักการ และขั้นตอน การปฏิเสธ	ใบความรู้หลักการ ปฏิเสธ
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- ขออาสาสมัครแสดงบทบาทสมมติ ตามบทสนทนา	บทสนทนา
สะท้อนความคิดและ อภิปราย กลุ่ม 7 , 8 คน (15 นาที)	- มอบหมายงานให้วิเคราะห์บทสนทนาตาม ขั้นตอนการปฏิเสธ	ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ และบรรยาย เพิ่มเติม "การปฏิเสธเมื่อถูกชักชวน"	ใบความรู้และ หลักการปฏิเสธ

องค์ประกอบ/ กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
2. <u>ชั้นลงมือกระทำ</u> ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 3 คน (15 นาที)	- มอบหมายงาน ให้ฝึกทักษะการปฏิเสธ - ให้จับคูฝึกการปฏิเสธ และแสดงในกลุ่มใหญ่	ใบงานที่ 2
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ผู้นำกลุ่มอภิปรายและสรุปการทำกิจกรรม	

บทสนทนา
กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 6 เรื่อง ปฏิเสธและหาทางออก

บทสนทนาใช้ในการฝึกทักษะการปฏิเสธ โดยขออาสาสมัครร่วมแสดงบทบาทสมมติ

- ป๊อป :** วันนี้มีของดินะ เอาสักหน่อยไหมทำให้แรงดี ทำงานได้เยอะเหมือนทุกครั้งนะ
- ต้อม :** ใ้เม็ด ๆ นั้นนะหรือ
- ป๊อป :** ไม่ต้องทั้งเม็ดก็ได้ แค่อะไรหนึ่งก็ได้
- ต้อม :** ไม่เอาดีกว่าวะ ไม่อยากลอง เดี่ยวติดอีก
- ป๊อป :** คนอื่น ๆ เขาใช้กันเยอะแยะ ไม่เห็นเป็นไรเลย
- ต้อม :** ไม่ดีกว่า ฉันคิดว่ามันไม่ดี เลิกมาได้เกือบเดือนแล้ว ไม่อยากกลับไปหามันอีก เดี่ยวพ่อแม่ว่าจะเสียใจ หวังว่านายคงเข้าใจนะ (เดินหนี)

ใบงานที่ 1

ให้รวมกลุ่ม 7,8 คน วิเคราะห์ทักษะการปฏิเสธ ใน 2 ประเด็น คือ

1. ทำไมครั้งแรก ต้อม ปฏิเสธไม่ได้ผล และต่อมาจึงปฏิเสธได้ผล
2. ให้วิเคราะห์บทสนทนา ตามขั้นตอนการปฏิเสธ

(10 นาที)

ใบงานที่ 2

1. ให้รวมกลุ่ม 3 คน ช่วยกันคิดสถานการณ์ที่ต้องการปฏิเสธเพื่อฝึกทักษะการปฏิเสธในกลุ่ม ตามขั้นตอนของการปฏิเสธ 3 ขั้นตอน
2. เขียนบทสนทนาของทุกขั้นตอนส่งให้ผู้นำกลุ่ม
3. ฝึกปฏิเสธในกลุ่ม 3 คน โดยผลัดเปลี่ยนกันจนครบ 3 บทบาท คือ ผู้ชวน ผู้ปฏิเสธ และผู้สังเกต/ประเมินการฝึก

(20 นาที)

ใบความรู้ เรื่อง “หลักการปฏิเสธ”

การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน การปฏิเสธที่ใช้ได้ผลมักเป็นการปฏิเสธในสถานการณ์ที่ถูกชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ หรือเกิดผลในแง่ลบตามมา

การปฏิเสธที่ดีต้องจริงจัง ทั้งท่าทางและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจที่จะปฏิเสธ

ขั้นตอนการปฏิเสธ มี 3 ขั้นตอน

1. ให้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
2. การขอปฏิเสธ เป็นการบอกปฏิเสธอย่างชัดเจนด้วยคำพูด
3. การขอความเห็นชอบ เป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน และควรขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับการปฏิเสธ

เมื่อถูกเข้าชี้หรือสบประมาท

บางครั้งผู้ชวนพูดเข้าชี้ต่อเพื่อชวนให้สำเร็จ ผู้ถูกชวนไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูด เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทีที่มั่นคงและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้

1. ปฏิเสธซ้ำ โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินจากไปทันที
2. การต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
3. การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ตัวอย่างขั้นตอนปฏิเสธและตัวอย่างคำพูดปฏิเสธ

ขั้นตอน	ตัวอย่างคำพูด
1. บอกความรู้สึกประกอบเหตุผล	“ฉันกลัวพ่อ แม่เป็นห่วง ถ้ากลับบ้านช้า”
2. การขอปฏิเสธ	“ขอไม่นะเพื่อน”
3. การขอความเห็นชอบ	“เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม ขอขอบคุณเธอมากนะ”

4. การหาทางออกเมื่อถูกเข้าซื้อหรือสับประมาท

4.1 ปฏิเสธซ้ำไม่ต้องมีข้ออ้าง

"ไม่ไปดีกว่าเราขอกลับก่อนนะ" (เดินไปทันที)

4.2 การต่อรอง

"เอาอย่างงี้ดีไหม เธอไปดูหนังสือที่บ้านเราละกัน"

4.3 การผิดผ่อน

"ฉันต้องไปแล้ว เอาไว้วันหลังก็แล้วกันนะ"

(เดินออกไปจากเหตุการณ์)

แผนการจัดกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 3

กิจกรรมนำสู่บทเรียนครั้งที่ 7 : การโฆษณาตนเอง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้ค้นหาจุดดี จุดบกพร่อง อันจะช่วยให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง พึงพอใจในตนเอง

ระยะเวลา 20 นาที

อุปกรณ์ กระดาษ A4 คนละ 1 แผ่น, ดินสอคนละ 1 แท่ง
ขั้นตอน

1. ผู้นำกิจกรรมถามสมาชิกว่า การโฆษณาที่ดีเป็นอย่างไร เช่น ดึงดูดความสนใจ บอกคุณภาพที่ดีของสินค้า มีความสวยงาม เป็นต้น
2. แจกกระดาษ A4, ดินสอ แก่สมาชิกทุกคน และให้สมาชิกเขียนโฆษณาให้แก่ตนเอง โดยเน้นให้ผู้อ่านทราบว่า ตนเองมีจุดดี จุดเด่นอะไรบ้าง เช่น บุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย ความสามารถ และทักษะต่าง ๆ โดยมีข้อแม้ว่า สิ่งที่สมาชิกแต่ละคนเขียนจะต้องเป็นความจริงทุกประการ และไม่ต้องระบุชื่อของผู้เขียนลงในกระดาษ โดยให้เวลาในการเขียน 10 นาที
3. เมื่อหมดเวลา ผู้นำกิจกรรมเก็บกระดาษที่สมาชิกเขียนโฆษณาตนเอง
4. ผู้นำกิจกรรมอ่านข้อความในโฆษณาทีละใบ และให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันทายว่า โฆษณานั้นเป็นของสมาชิกคนใด
5. เมื่อครบหมดทุกคนแล้ว ผู้นำกิจกรรมถามความรู้สึกของสมาชิกว่า เมื่อฟังโฆษณาของเพื่อนแล้ว สมาชิกรู้สึกอย่างไร และสมาชิกรู้สึกอย่างไรต่อโฆษณาของตนเอง
6. ผู้นำกิจกรรมสรุปประเด็น

คนส่วนใหญ่จะรู้สึกเป็นการยากที่กล่าวถึงจุดดี จุดเด่นของตนเอง แต่ทุกคนล้วนมีจุดดี จุดเด่นในตัวเอง ดังนั้นการที่บุคคลได้มีโอกาสค้นหาจุดดี จุดเด่นของตนเองแล้วเปิดเผยออกมาจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ซึ่งจะทำให้บุคคลมีความเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเอง เกิดความพึงพอใจในการเป็นตนเอง อันจะนำไปสู่การมองตนเองในด้านดี มีคุณค่า

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 7 เรื่อง “อยากเป็นป้องกัน”

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกรู้สึกภูมิใจในตนเองเมื่อได้ทำความดี มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง เห็นคุณค่าของผู้ที่เลิกเสพยาบ้าได้สำเร็จ

สาระสำคัญ

การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ซึ่งแสดงถึงทัศนคติที่บุคคลมีต่อตนเอง เมื่อบุคคลกระทำสิ่งใดแล้วนำมาซึ่งความสำเร็จย่อมส่งผลให้บุคคลนั้นเห็นคุณค่าในตนเอง รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกว่าเคยทำอะไรแล้วรู้สึกภาคภูมิใจบ้าง แล้วยกกรณีตัวอย่าง เรื่องของป้อง ให้ฟัง - หลังจากฟังแล้วสมาชิกรู้สึกอย่างไร และถ้าสมาชิกเป็นป้องจะรู้สึกอย่างไร	บทความเรื่อง ของป้อง
กลุ่ม 3 คน (10 นาที)	- ให้สมาชิกกลุ่ม 3 คนและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ตามใบชี้แจงและสรุป	ใบชี้แจง
2. ขั้นจัดระบบ ความคิด/ความเชื่อ สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 7, 8 คน (10 นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 7, 8 คน แต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายตาม ใบงานที่ 1	ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มนำเสนอข้อสรุปของกลุ่มย่อย - ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ	

องค์ประกอบ/กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประยุกต์แนวคิด (10 นาที)	ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 7,8 คน (กลุ่มเดิม) ตั้งคำถามให้สมาชิกแต่ละกลุ่มร่วมกันอภิปรายตามใบงานที่ 2	ใบงานที่ 2
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มนำข้อสรุปของกลุ่มมานำเสนอในกลุ่มใหญ่ - ผู้นำกลุ่มรวบรวมข้อสรุปของทุกกลุ่มแล้วสรุปประเด็นสำคัญ	

บทความกรณีตัวอย่าง เรื่องของ “ป๋อง”

ความสำเร็จของป๋อง

ป๋อง เป็นนักดนตรีชื่อดัง มีผลงานอัลบั้มมากมายโดยเฉพาะเพลงร็อค ป๋องเป็นกำลังสำคัญในการเลี้ยงดูครอบครัว เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นป๋องมีเพื่อนมากและเริ่มรู้จักกับ “ยาบ้า” ซึ่งกำลังแพร่หลายอยู่ในขณะนั้น จากการที่เพื่อนชวนและตัวป๋องเองก็อยากลองในที่สุดป๋องก็ต้องตกเป็นทาสของมัน จนทำให้สุขภาพทรุดโทรม ป๋องไม่สนใจตนเอง ทำให้งานเพลงลดลง ไม่สามารถออกแสดงคอนเสิร์ตได้ ทำให้ป๋องไม่มีรายได้ จากนั้นป๋องเริ่มคิดได้ อยากเลิกใช้มัน แต่ป๋องก็ติดมันเสียแล้ว ป๋องพยายามทุกวิถีทางที่ไม่ไปเกี่ยวข้องกับมัน ป๋องขอร้องให้แม่ช่วยให้พ้นจากสิ่งที่เลวร้าย โดยให้แม่ซังป๋องไว้ในห้อง เพื่อที่จะได้ไม่ต้องออกไปหามัน ป๋องกระวนกระวาย ทุกข์ทรมานจากอาการขาดยา แต่ป๋องตั้งใจอย่างแน่วแน่และมันคงที่จะเลิกใช้มันให้ได้ ป๋องต้องทรมานกับอาการอยากยาอยู่ถึง 2 สัปดาห์เต็ม อาการขาดยาเริ่มดีขึ้น สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น ความสดชื่นแห่งวัยกลับคืนสู่ป๋องอีกครั้ง พร้อม ๆ กับ ชีวิตใหม่ที่ป๋องหลุดพ้นจากยาบ้า และป๋องตั้งใจอย่างที่สุดว่า จะไม่หันไปหามันอีกเด็ดขาดแล้วในที่สุดป๋องก็ทำได้สำเร็จ

ใบชี้แจง

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 7 เรื่อง “อยากเป็นป๋องบ้าง”

ให้สมาชิกจับกลุ่ม 3 คน และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในประเด็นต่อไปนี้
จากการที่สมาชิกได้ฟังบทความเรื่อง ของป๋องไปแล้วสมาชิกคิดว่า

1. บุคคลในครอบครัวของเขารู้สึกอย่างไร เพราะอะไร
2. ถ้าสมาชิกเป็น “ป๋อง” ครอบครัวของสมาชิกเองจะรู้สึกอย่างไร

ใบงานที่ 1

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 7 เรื่อง “อยากเป็นป้องกัน”

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 7 และ 8 คน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันในประเด็นต่อไปนี้ จนได้ข้อสรุปแล้วเตรียมสมาชิก 1 คน ให้นำเสนอในกลุ่มใหญ่

1. ให้สมาชิกร่วมกันสำรวจว่า ที่ผ่านมาเคยทำอะไรที่ทำให้เกิดความรู้สึก ภาควิชาใจบ้าง เมื่อทำไปแล้วคนรอบข้าง เช่น คนในครอบครัวมีปฏิกิริยาอย่างไร
2. ที่ผ่านมามีสมาชิกเคยเลิกเสพยาบ้าบ้างหรือไม่ เลิกได้นานเท่าไร คนในครอบครัวรู้สึกและปฏิบัติต่อสมาชิกอย่างไร แล้วสมาชิกรู้สึกอย่างไรในช่วงนั้น

ใบงานที่ 2

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 7 เรื่อง “อยากเป็นป้องกัน”

สมาชิกแบ่งกลุ่มเดิมกลุ่มละ 7, 8 คน เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันในประเด็นต่อไปนี้ จนได้ข้อสรุปแล้วเตรียมสมาชิก 1 คน ให้นำเสนอในกลุ่มใหญ่

ให้สมาชิกช่วยกันหาวิธีการ แนวทางที่จะทำให้ความรู้สึกภาควิชาใจในตนเอง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองยังคงอยู่ตลอดไป

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “แนวคิดที่ควรได้”

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 7 เรื่อง “อยากเป็นป้องกัน”

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. บุคคลในครอบครัวของเขาจะรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร - ถ้าสมาชิกเป็น “ป้อง” ครอบครัวของสมาชิกเองจะรู้สึกอย่างไร เพราะอะไร	- บุคคลในครอบครัวจะรู้สึกดีใจ ภูมิใจ เพราะการจะเลิกเสพยาบ้าได้ต้องใช้ความพยายาม ความตั้งใจและความเข้มแข็งของจิตใจอย่างมาก - ครอบครัวจะรู้สึกภูมิใจในตัวสมาชิก และเห็นว่าสมาชิกเป็นคนที่มีความค่าคนหนึ่ง เพราะการเลิกเสพยาบ้าต้องใช้ความพยายามสูงและตั้งใจดี
2. - ให้สมาชิกร่วมกันสำรวจว่าที่ผ่านมาที่ผ่านมาเคยทำดีอะไรบ้าง เมื่อทำไปแล้วคนรอบข้าง เช่น คนในครอบครัวมีปฏิกิริยาอย่างไร - ที่ผ่านมามีสมาชิกละเลิกเสพยาบ้าบ้างหรือไม่ เลิกได้นานเท่าไร คนในครอบครัวรู้สึกและปฏิบัติต่อสมาชิกอย่างไร แล้วสมาชิกรู้สึกอย่างไรในช่วงนั้น	- เคยเลิกเสพยาบ้าได้บ้างเป็นครั้งคราว ครอบครัวจะดีใจและเอาใจใส่มากขึ้น - เคยเลิกได้ (อาจเป็นเดือน) - คนในครอบครัวรู้สึกดีใจ ภูมิใจในตัวสมาชิก พุดดีด้วย เอาใจใส่สมาชิกมากขึ้น สมาชิกรู้สึกตัวว่าตัวเองมีค่าขึ้น ภูมิใจในตัวเองมากขึ้น
3. - ให้สมาชิกช่วยกันหาวิธีการแนวทางที่จะทำให้ความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองยังคงอยู่ตลอดไป	- ต้องเลิกใช้ยาบ้าให้ตลอดไป - หางานสุจริตทำ - ช่วยเหลือครอบครัว เช่น ทำงานในบ้าน

กิจกรรมนำสู่บทเรียนครั้งที่ 8 : แก้วจุด

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกได้คิด พิจารณา หาแนวทางในการแก้ปัญหาที่ตนเองต้องประสบ

จำนวนผู้เล่น 15 คน

อุปกรณ์ กระดาษคนละ 1 แผ่น ปากกาคนละ 1 ด้าม

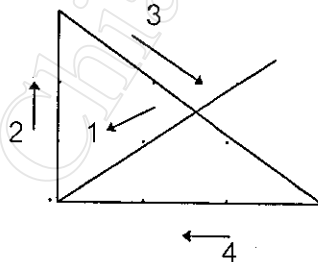
เวลา 15 นาที

วิธีการ

1. ให้สมาชิกวาดจุด 9 จุด ดังรูป ลงบนกระดาษ



2. ให้สมาชิกลากเส้นตรง 4 เส้น ผ่าน 9 จุดนี้ โดยไม่ลากซ้ำหรือยกปากกาขึ้นภายในเวลา 10 นาที เฉลย



3. วิเคราะห์ ให้สมาชิกรู้จักตนเองว่า เวลาที่เราลากเส้นตามที่กำหนดนั้น เรามักลากอยู่ในสี่เหลี่ยม 9 จุด โดยอัตโนมัติ แสดงว่าในตัวเรามีกลไกบังคับเราอยู่โดยที่เราไม่รู้ตัว ทั้ง ๆ ที่คำสั่งก็ไม่ได้สั่งว่าต้องลากภายใน 9 จุดนี้ แต่เราก็ทำไปโดยอัตโนมัติ

กลไกที่อยู่ภายในนี้ เราได้รับมาแต่กำเนิดตามสภาพแวดล้อม การอบรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ซึ่งเรียกได้ว่า เป็นระเบียบ หรือกรอบแห่งชีวิต เมื่อเราทำสิ่งใดเรามักทำตามระเบียบนี้และ ยึดเราเป็นหลักของชีวิตโดยอัตโนมัติซึ่งก็เป็นของธรรมดา การทำอะไรในกรอบหรือตามความเคยชิน เป็นสิ่งง่าย ปลอดภัยและสะดวก เพราะว่าเราเคยทำมาก่อนแล้ว แต่เมื่อเราประสบกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตหากเราคิดวนเวียนอยู่เฉพาะ 9 จุดนี้ เราก็ไม่สามารถแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตได้ แต่ถ้าเรา มองออกไปรอบ ๆ ถึงสิ่งอื่น ๆ ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง นั่นคือ มองออกไปนอก 9 จุดนี้เราก็จะสามารถแก้ไข ปัญหานี้ได้ เป็นธรรมชาติของเราที่จะยึดถือกรอบแห่งชีวิตของเราเป็นเครื่องตัดสินการกระทำต่าง ๆ แต่เราต้องรู้ว่า เราไม่ควรยึดถือความเห็นของตนเองเพียงอย่างเดียว หรือมองปัญหาเพียงด้านเดียว แต่การแก้ปัญหาใด ๆ นั้นต้องมองให้ครอบคลุมทุกด้านที่เกี่ยวข้อง

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 8 เรื่อง การตัดสินใจของ กร

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกสามารถรับรู้ปัญหา สาเหตุ วิเคราะห์ข้อดี/ข้อเสียของทางเลือกและตัดสินใจเลือกแก้ปัญหาได้เหมาะสมและสามารถอธิบายขั้นตอนของการตัดสินใจได้ ซึ่งเป็นการฝึกซ้ำอีกครั้งเพื่อให้เกิดความมั่นใจและเกิดทักษะ

สาระสำคัญ

ทุกคนย่อมประสบกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต และลักษณะของการแก้ปัญหานั้น จำเป็นต้องทราบถึงสาเหตุของปัญหา หาเหตุผล ทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือกและตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมที่สุด ดีที่สุดและเกิดผลกระทบที่น้อยที่สุด

องค์ประกอบ/กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- ผู้นำกลุ่มถามสมาชิกถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันที่ต้องตัดสินใจ	
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ผู้นำกลุ่มอธิบายขั้นตอนการตัดสินใจอย่างมี หลักการ ซึ่งจะช่วยลดความผิดพลาดที่เกิดขึ้น	ใบความรู้ ขั้นตอนการตัดสินใจ
ประสบการณ์ (5 นาที)	- ให้สมาชิก 1 ท่าน อ่านกรณีศึกษา เรื่อง การตัดสินใจของ กร	กรณีศึกษา เรื่อง การตัดสินใจของกร
สะท้อนความคิดและ อภิปราย กลุ่ม 7,8 คน (15 นาที)	- ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 7 และ 8 คน ร่วมกัน ทำกิจกรรม วิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจ ของ กร ตามใบงานที่ 1	ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- สมาชิกตัวแทนกลุ่มรายงานข้อสรุปของกลุ่ม - ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญ	

องค์ประกอบ/กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
2. <u>ชั้นลงมือทำ</u> ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 7, 8 คน (15 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 7 และ 8 คนเดิม ร่วมกันทำกิจกรรม วิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจ ตามใบงานที่ 2	ใบงานที่ 2
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- สมาชิกตัวแทนกลุ่มรายงานข้อสรุปของกลุ่ม - ผู้นำกลุ่มรวบรวมข้อสรุปของแต่ละกลุ่ม ย่อย และเพิ่มเติมประเด็นสำคัญ	

กรณีศึกษา การตัดสินใจของ กร

กร ทำงานอยู่ในโรงงานอุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์แห่งหนึ่ง วันหนึ่งหลังเลิกงานเพื่อนของ กร 5 คน มาชวนให้กรไปเป็นเพื่อนเพื่อชื้อยาบ้าด้วยกัน โดยจะให้ค่าตอบแทนเป็นยาบ้าจำนวน 5 เม็ด ซึ่งกรอาจเอาไปขายต่อ หรือเอาไปเสพเองก็ได้ กรลังเล ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะไปกับเพื่อนดีหรือไม่ ถ้าไปก็จะได้ส่วนแบ่งที่อาจเปลี่ยนเป็นเงินได้แต่ก็เสี่ยงกับการถูกตำรวจจับ และถ้านำมาใช้เองก็อาจติดยาบ้าได้ ถ้าไม่ไปก็กลัวเพื่อนโกรธและอาจเสียเพื่อนไปทั้งกลุ่ม

ในที่สุด กรตัดสินใจที่จะปฏิเสธเพื่อน ๆ โดยบอกว่า "เราขอไม่ไปนะ กลัวถูกตำรวจจับ และทางบ้านจะเสียใจ หวังว่าพวกนายคงเข้าใจนะ"

ใบงานที่ 1

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 8 เรื่อง การตัดสินใจของ กร

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 7 และ 8 คน ร่วมกันทำกิจกรรม วิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจของ กร จากกรณีศึกษาใน 4 ประเด็นต่อไปนี้

1. กำหนดทางเลือก ทางเลือกของกรคือ.....
2. วิเคราะห์ผลดี ผลเสีย

ผลดี	ผลเสีย
ถ้าไป.....	
ถ้าไม่ไป.....	
3. ขั้นตอนตัดสินใจ กรตัดสินใจที่จะ.....	
4. ค้นหาทางแก้ไขผลเสียที่เกิดขึ้น.....	

ใบงานที่ 2

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 8 เรื่อง

การตัดสินใจของ กร

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 7 และ 8 คน กลุ่มเดิม ร่วมกันทำกิจกรรมฝึกทักษะการตัดสินใจจากสถานการณ์ที่กำหนด แล้วเขียนเป็นแบบฟอร์ม (ตามใบงานที่ 1) โดยวิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจเป็น 4 ขั้นตอน ที่ได้เรียนรู้อยู่แล้ว จากนั้นเตรียมตัวแทนของกลุ่ม 1 คน ออกมานำเสนอให้กลุ่มใหญ่ได้รับทราบ

กลุ่มที่ 1

ชาตรี เป็นช่างซ่อมรถที่อยู่อำเภอหนึ่ง หลังเลิกงานเพื่อนรุ่นพี่ชวนชาตรีไปเที่ยวต่อ ชาตรีกลัวว่าวันรุ่งขึ้นจะง่วงจนทำงานไม่ได้ เขาจึงปฏิเสธว่าไม่สามารถไปด้วยได้ แต่เพื่อนรุ่นพี่บอกว่าไม่เป็นไรหรอกถ้าง่วงจะมียาขยันให้ กินเข้าไปแล้วจะไม่ง่วงแน่นอน ชาตรีลังเลใจเพราะถ้าไปเที่ยวด้วยก็อาจง่วงนอนในวันรุ่งขึ้น ถ้ากินยาที่พี่เขาบอกก็ไม่รู้ว่าเป็นยาเสพติด/ยาบ้าหรือไม่ กลัวติดยาถ้าไม่ไปก็เกรงใจรุ่นพี่ที่อุตส่าห์ชวน เดียววันหลังพี่ไม่ชวนไปไหนอีก

ถ้าสมาชิกเป็นชาตรี สมาชิกจะตัดสินใจอย่างไร

กลุ่มที่ 2

สิน เพิ่งเข้ามาทำงานในโรงงานเซรามิคแห่งหนึ่ง เย็นวันหนึ่งเพื่อนร่วมงานบอกว่า วันนี้เป็นวันเกิดของกมล จะมีงานเลี้ยงที่บ้าน อยากให้สินไปร่วมงานด้วย จะเป็นโอกาสดีที่จะได้รู้จักเพื่อน ๆ ต่างแผนกด้วย สินทราบมาว่ากมลและเพื่อน ๆ ของเขาใช้ยาบ้ากันทั้งกลุ่ม ถ้าไปร่วมงานเลี้ยงด้วยก็อาจถูกชักชวนให้ใช้ยาบ้า ซึ่งเสี่ยงต่อการติดยาและตำรวจจับ แต่ถ้าปฏิเสธก็อาจเสียโอกาสที่จะได้รับการยอมรับจากเพื่อน

ถ้าสมาชิกเป็นสิน สมาชิกจะตัดสินใจอย่างไร

ใบความรู้

ขั้นตอนการตัดสินใจ

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำ หรือ ไม่ทำ สิ่งใดสิ่งหนึ่ง การตัดสินใจมี 4 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ เช่น ไป / ไม่ไป เอา / ไม่เอา เป็นต้น
2. วิเคราะห์ผลดี ผลเสีย ของทางเลือกทั้งสองทาง
3. ตัดสินใจเลือกทางเลือกหนึ่ง และรับผิดชอบต่อการตัดสินใจนั้น
4. หาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการตัดสินใจนั้น ๆ

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “แนวคิดที่ควรได้”
กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 8 เรื่อง การตัดสินใจของ กร

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 7 และ 8 คน เพื่อร่วมกัน วิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจของ กร จากกรณี ศึกษา ใน 4 ประเด็น คือ 1.1 กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจของ กร 1.2 วิเคราะห์ผลดี ผลเสีย ของทางเลือก ทั้งสองทาง 1.3 ขั้นตอนตัดสินใจ กรตัดสินใจที่จะ..... 1.4 ขั้นตอนหาทางแก้ไขข้อเสียที่เกิดขึ้นจากการ ตัดสินใจนั้น ๆ	วิเคราะห์ตามขั้นตอนการตัดสินใจ
2. ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม 7 และ 8 คน กลุ่มเดิม ร่วมกันทำกิจกรรมฝึกทักษะการตัดสินใจจาก สถานการณ์ที่กำหนดตามใบงานที่ 2	วิเคราะห์การฝึกตามขั้นตอน การตัดสินใจ

กิจกรรมนำสู่บทเรียนครั้งที่ 9 : ตามฉันมา

วัตถุประสงค์

เพื่ออธิบายเชื่อมโยงถึงการเป็นผู้ตามนั้นจะต้องรู้ว่า ผู้นำจะนำไปทางไหน อย่างไรมิใช่ตามไปโดยไม่รู้ และเมื่อทราบว่าผู้นำ นำไปสู่ทางที่ไม่ดี เช่น หนีเรียน การชักนำไปใช้สารเสพติด เราสามารถใช้วิธีการปฏิเสธและไม่ทำตามได้

จำนวนผู้เล่น 15 คน

อุปกรณ์ -

ระยะเวลา 15 นาที

วิธีการ

1. ให้สมาชิกนั่งเป็นรูปวงกลม ผู้นำกิจกรรมจะเดินไปเรื่อย ๆ และเมื่อไปหยุดตรงหน้าสมาชิกคนใด และพูดว่า "ตามฉันมา" สมาชิกคนนั้นจะต้องเดินไปเกาะด้านหลังผู้นำ
2. ถ้าผู้นำกิจกรรมเดินไปหยุดตรงหน้าสมาชิกคนใด และพูดว่า "ตามฉันมา" สมาชิกคนนั้นจะต้องเดินไปเกาะด้านหลังผู้นำ ทำอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่า จะได้สมาชิกที่เกาะด้านหลัง 6-8 คน
3. เมื่อผู้นำกิจกรรมเห็นว่าจำนวนสมาชิกพอสมควรแล้ว ให้สั่งว่า "กลับบ้าน" ให้ทุกคนกลับไปที่นั่ง ขณะเดียวกันผู้นำกิจกรรมจะแย่งที่นั่งด้วย ดังนั้นจะเหลือสมาชิกที่ไม่มีที่นั่ง
4. ผู้นำกิจกรรมสรุปตามวัตถุประสงค์ว่า ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้นจะต้องกับเหตุการณ์มากมาย และการที่เราจะทำอะไรตามใครนั้นต้องรู้ว่า เขานำเราไปทำอะไร และมีสิทธิว่าตนเองเป็นใคร อยู่ที่ไหน กำลังทำอะไรอยู่ ถ้าผู้นำ นำพาไปในทางที่ไม่ดี เช่น เสพสารเสพติด หนีเรียน เราสามารถปฏิเสธเขาได้โดยไม่จำเป็นต้องทำตามเขาทุกอย่าง เนื่องจากการปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล ซึ่งการปฏิเสธอย่างไรจึงจะได้ผลนั้น เราจำเป็นต้องทราบถึงขั้นตอนและฝึกทักษะในการปฏิเสธ

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 9 เรื่อง ปฏิเสธอย่างไรจึงได้ผล

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกมีความรู้เข้าใจถึงหลักการปฏิเสธและขั้นตอนของการปฏิเสธ สามารถนำทักษะการปฏิเสธไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม โดยที่การฝึกบ่อยครั้งขึ้นจะทำให้เกิดความมั่นใจในการแสดงออกและเกิดทักษะ รวมทั้งทำให้เกิดความคงทนของพฤติกรรม

สาระสำคัญ

การปฏิเสธเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของทุกคน สมาชิกสามารถปฏิเสธการชักชวนของเพื่อนหรือคนรู้จักเพื่อให้ทำในสิ่งที่ไม่เหมาะสมอย่างได้ผลนั้น เช่น ชักชวนไปเสพยาบ้า / ซ้ำหรือขายยาบ้า โดยปกติสมาชิกส่วนใหญ่ไม่กล้าปฏิเสธเพราะกลัวเพื่อนโกรธ แต่ถ้าปฏิเสธได้ถูกขั้นตอนจะไม่ทำให้เสียเพื่อน

องค์ประกอบ/กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิกถึงประสบการณ์เดิมที่เคยปฏิเสธเพื่อนและขออาสาสมัครจากสมาชิก 1 กรณี ให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติ	บทบาทสมมติ
สะท้อนความคิดและ อภิปราย กลุ่ม 7, 8 คน (15 นาที)	- ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนพูดคุยกันในประเด็นการแสดงบทบาทสมมติการปฏิเสธตามใบงานที่ 1	ใบงานที่ 1
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มรายงานข้อสรุปในกลุ่มใหญ่ - ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นสำคัญตามใบความรู้ที่ 1	ใบความรู้ที่ 1 (หลักการปฏิเสธที่ดี)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/ เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
2. ขั้นลงมือทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 7 และ 8 คน (15 นาที)	- แบ่งกลุ่ม 7 และ 8 คน ร่วมกันทำกิจกรรม ฝึกทักษะการปฏิบัติโดยการแสดงบทบาท สมมติตามสถานการณ์ที่กำหนดให้ ตามใบงานที่ 2	ใบงานที่ 2 สถานการณ์จำลอง เพื่อนชวนไปเสพยาบ้า
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ให้สมาชิกร่วมกันประเมินในกลุ่มใหญ่ - ผู้นำกลุ่มสรุปการฝึกและประเด็นสำคัญ ตามใบความรู้ที่ 1	ใบความรู้ที่ 1

ใบงานที่ 1

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 9 เรื่อง ปฏิเสธอย่างไรจึงได้ผล

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 7 และ 8 คน ร่วมกันวิเคราะห์บทบาทสมมติในประเด็นต่อไปนี้

1. การปฏิเสธที่ท่านเห็นประสบความสำเร็จหรือไม่ เพราะอะไร
2. การปฏิเสธที่ท่านเห็นเป็นการปฏิเสธที่ดีหรือไม่ เพราะอะไร

ใบงานที่ 2

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 9 เรื่อง ปฏิเสธอย่างไรจึงได้ผล

ให้สมาชิกแบ่งกลุ่มย่อยกลุ่มละ 7 และ 8 คน แสดงบทบาทสมมติ โดยให้สมาชิก 1 คน เป็นคนชวน สมาชิกอีก 1 คนเป็นคนปฏิเสธ สมาชิกที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์ ตามประเด็นต่อไปนี้

1. แสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ที่เพื่อนชวนและเข้าซื้อให้เสพยาบ้าโดยปฏิเสธตามหลักการปฏิเสธที่ดี
2. สมาชิกช่วยกันประเมินข้อดีและข้อบกพร่องของการแสดงบทบาทสมมติ

ในความรู้ที่ 1

หลักการปฏิเสธที่ดี

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
3. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษาน้ำใจของผู้ชวน
4. เมื่อถูกเข้าซื้อต่อ หรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออกควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออก โดยเลือกวิธีดังต่อไปนี้
 - 4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกสาเหตุทางเล็งจากเหตุการณ์ไป
 - 4.2 การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
 - 4.3 การผัดผ่อน โดยการขอยืดระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่ม “แนวคิดที่ควรได้”

กิจกรรมกลุ่มครั้งที่ 9 เรื่อง ปฏิเสธอย่างไรจึงได้ผล

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดที่ควรได้
1. การปฏิเสธที่ท่านเห็นประสบความสำเร็จหรือไม่ เพราะอะไร - การปฏิเสธที่ท่านเห็นเป็นการปฏิเสธที่ดีหรือไม่ เพราะอะไร	- การแสดงการปฏิเสธจากประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่ม 1 สถานการณ์ ส่วนใหญ่สมาชิกที่เหลือในกลุ่มใหญ่จะตอบคำถามได้ว่า การปฏิเสธที่ท่านเห็นประสบความสำเร็จหรือไม่ โดยดูจากผลของการปฏิเสธ ไม่คำนึงถึงหลักเกณฑ์ - การปฏิเสธที่ดีสมาชิกกลุ่มมักจะไม่นำบทนำ ผู้นำกลุ่มอาจต้องใช้คำถามนำ เช่น “ปฏิเสธอย่างไรจะทำให้เพื่อนโกรธหรือไม่” หรือ “การปฏิเสธที่ท่านเห็นเป็นไปตามขั้นตอนหรือไม่”
2. แสดงบทบาทสมมติในสถานการณ์ที่เพื่อนชวนและเข้าซื้อให้เสพยาบ้า โดยปฏิบัติตามหลักการปฏิเสธที่ดี - สมาชิกช่วยกันประเมินข้อดีและข้อบกพร่องของการแสดงบทบาทสมมติ	- คอยให้คำแนะนำเรื่องการใช้หลักการปฏิเสธที่ดี ในช่วงที่สมาชิกฝึก ก่อนแสดงให้เพื่อนดู และเน้นเรื่องการเลือกสถานการณ์ที่ควรปฏิเสธที่หลากหลาย เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ถ้าแบ่งกลุ่มย่อยหลายกลุ่ม ให้ใช้หลาย ๆ ใบงาน ใบงานละสถานการณ์ - วิเคราะห์บทบาทสมมติตามหลักการปฏิเสธที่ดี โดยให้คำชมเชยแก่สมาชิกทั้งกลุ่มที่แสดงได้เหมาะสม จริงจัง และใช้หลักการปฏิเสธที่ดี เพื่อให้เกิดความมั่นใจ และนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อการศึกษาวิจัยเรื่อง
ผลของกิจกรรมกลุ่มต่อการเห็นคุณค่าในตนเอง ทักษะการแก้ปัญหาการตัดสินใจ และ
การปฏิเสธของวัยรุ่นชายที่เสพยาบ้าและเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสวนปรุง
จังหวัดเชียงใหม่

1. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วน
 - ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
 - ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
 - ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับทักษะการแก้ปัญหาการตัดสินใจ
 - ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับการปฏิเสธ
2. การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเพื่อทำวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชา
การส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และจะไม่มีผล
กระทบใด ๆ ต่อตัวผู้ตอบ จึงขอให้ตอบแบบสอบถามตรงตามความเป็นจริง คำตอบที่ได้จะถือเป็น
ความลับ
3. กรุณาอ่านคำชี้แจงของแบบสอบถามในแต่ละส่วนก่อนลงมือทำ และโปรดตอบคำถาม
ให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง

ขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

(นางอัญชลี ดำรงไชย)

นักศึกษานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

แบบสอบถาม

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้เติมข้อความหรือตัวเลขลงในช่องว่าง หรือใส่เครื่องหมาย / ลงใน ()
หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. อายุ.....ปี สำหรับผู้วิจัย
2. ระดับการศึกษา 1.
- () 1. ประถมศึกษาปีที่..... 2.
- () 2. มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาปีที่.....
- () 3. มัธยมศึกษาตอนปลาย มัธยมศึกษาปีที่.....
- () 4. ปวท. , ปวช. , ปวส. , อนุปริญญา
- () 5.ปริญญาตรี หรือ สูงกว่า
3. ปัจจุบันท่านประกอบอาชีพ 3.
- () 1. เกษตรกรรม
- () 2. รับจ้าง
- () 3. ค้าขาย
- () 4. นักเรียน นักศึกษา
- () 5.ว่างงาน
- () 6. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
4. โดยปกติแล้วลักษณะนิสัยของท่านเป็นอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) 4.
- () 1. เชื่อมั่นในตนเอง
- () 2. คล้อยตามคนอื่นได้ง่าย
- () 3. ชอบเก็บตัว อยู่คนเดียว ไม่ชอบสังคม
- () 4. ชอบสังคม มีเพื่อนมาก
- () 5. เมื่อเผชิญปัญหาจะหงุดหงิดฉุนเฉียว โกรธง่าย
- () 6. คิดไตร่ตรองเมื่อเผชิญปัญหา
- () 7. ไม่ยอมรับในคำแนะนำของผู้อื่น
- () 8. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

สำหรับผู้วิจัย

5. ท่านเริ่มใช้ยาบ้าครั้งแรกเมื่ออายุ.....ปี

5.

6. ท่านใช้ยาบ้ามานาน.....ปี.....เดือน

6.

7. ท่านใช้ยาบ้าโดยวิธีใด

7.

() 1. ทานเป็นเม็ด

() 2. สูบ

() 3. ฉีด

() 4. ใช้หลายวิธีร่วมกัน โปรดระบุ.....

8. ท่านใช้ยาบ้าบ่อยแค่ไหน

8.

() 1. 1 ครั้งต่อสัปดาห์

() 2. 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์

() 3. 4-6 ครั้งต่อสัปดาห์

() 4. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

9. ปริมาณการใช้ยาบ้าโดยเฉลี่ยต่อวันของท่านเป็นอย่างไร

9.

() 1. น้อยกว่า 1 เม็ดต่อวัน

() 2. 1-2 เม็ดต่อวัน

() 3. 3-4 เม็ดต่อวัน

() 4. มากกว่า 5 เม็ดต่อวัน

10. สาเหตุสำคัญที่ทำให้ท่านใช้ยาบ้า (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ โดยเรียงตามลำดับ

ความสำคัญ)

10.

() 1. เพื่อนชวน , ถูกชักชวน

() 2. อายากล่อง

() 3. คลายทุกข์

() 4. ทำงานได้มากขึ้น

() 5. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

สำหรับผู้วิจัย

11. ท่านเคยเลิกใช้ยาบ้าหรือไม่ (ถ้าไม่เคย ข้ามไปตอบข้อ 14)

11.

() 1. เคย ท่านเคยเลิกใช้ยาบ้า.....ครั้ง

() 2. ไม่เคย

12. โดยเฉลี่ยแล้วท่านเคยเลิกใช้ยาบ้าได้นานที่สุดเท่าไร

12.

() 1. น้อยกว่า 1 สัปดาห์

() 2. 1 - 2 สัปดาห์

() 3. 2 สัปดาห์ - 1 เดือน

() 4. 1 - 3 เดือน

() 5. มากกว่า 3 เดือน (โปรดระบุระยะเวลา).....

13. สาเหตุสำคัญที่ทำให้ท่านกลับมาใช้ยาบ้าอีก (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ โดยเรียงตามลำดับความสำคัญ)

13.

() 1. เพื่อนชักชวน

() 2. สภาพแวดล้อมที่อาศัยอยู่มีการซื้อ-ขายและใช้กันทั่วไป

() 3. เเหงา

() 4. กลุ้มใจ

() 5. ต้องทำงานหนัก

() 6. คิดถึงรสชาติ ไม่สามารถลืมได้

() 7. มีอาการอยากยา

() 8. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

14. ท่านเคยเข้ารับการรักษานี้เนื่องมาจากการเสพยาบ้าหรือไม่

14.

() 1. เคย.....ครั้ง (รวมครั้งนี้)

() 2. ไม่เคย ครั้งนี้เป็นครั้งแรก

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เป็นการประเมินความรู้สึกบางประการที่มีต่อตนเอง แต่ละข้อไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด คำตอบที่ดีที่สุดก็คือ คำตอบที่ตรงกับความรู้สึกอันแท้จริงของท่าน ข้อคำถามมีทั้งหมด 19 ข้อ โดยข้อคำถามข้อที่ 1-9 เป็นแบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยทั่วไปข้อที่ 10-15 เป็นแบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองด้านครอบครัว ข้อ 16-19 เป็นแบบสอบถามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองทางด้านสังคม

การตอบแบบสอบถาม

ขอให้ท่านอ่านข้อความทีละข้อ แล้วพิจารณารว่าข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านในระดับมาก-น้อยเพียงใด แล้วเลือกทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด โดยถือเกณฑ์ดังนี้

หมายเลข	5	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด
หมายเลข	4	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านมาก
หมายเลข	3	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านปานกลาง
หมายเลข	2	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อย
หมายเลข	1	หมายถึง	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่านน้อยที่สุด

ตัวอย่างเช่น

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.	ฉันเป็นคนที่เพื่อน ๆ ให้ความเชื่อถือ			✓		

เมื่อท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ 3 หมายความว่า ท่านมีความรู้สึกว่าตนเองเป็นคนที่เพื่อน ๆ ให้ความเชื่อถือ ในระดับปานกลาง

ข้อ	ข้อความ	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
1.	ฉันสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีเท่าเทียมกับคนอื่น					
2.	มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ผมอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองให้ดีขึ้น					
3.	ฉันมีความรู้สึกว่าคุณเองไม่เก่ง					
4.	ฉันเป็นคนที่สามารถตัดสินใจกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง					
5.	บ่อยครั้งที่ฉันรู้สึกท้อถอย หหมดกำลังใจในงานที่ทำ					
6.	บ่อยครั้งที่ฉันนึกอยากจะเป็นคนอื่น					
7.	ชีวิตฉันไม่มีเป้าหมายที่แน่นอน					
8.	ชีวิตของฉันต้องพึ่งพาผู้อื่นตลอดเวลา					
9.	ฉันไม่สามารถเป็นที่พึ่งของผู้อื่นได้					
10.	โดยปกติครอบครัวฉันสนใจในความรู้สึกของฉัน					
11.	บ่อยครั้งที่ฉันอยากเกิดในครอบครัวอื่นที่ดีกว่านี้					
12.	ครอบครัวของฉันเข้าใจฉันดี					
13.	ฉันรู้สึกว่าครอบครัวไม่สนใจฉัน					
14.	ฉันรู้สึกหงุดหงิด สะเทือนใจง่ายเมื่ออยู่บ้าน					

ข้อ	ข้อความ	ข้อความนั้นตรงกับความรู้สึกของท่าน				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		5	4	3	2	1
15.	ฉันอยากจะหนีออกจากบ้านบ่อยครั้ง					
16.	ฉันเป็นคนร่าเริงสนุกสนาน ใครๆก็ชอบอยู่ใกล้ๆฉัน					
17.	คนอื่น ๆ มักจะได้รับความชื่นชม มากกว่าฉัน					
18.	บ่อยครั้งที่ฉันไม่เป็นที่ต้องการของ กลุ่มเพื่อน					
19.	ฉันเป็นที่ชื่นชอบในกลุ่มเพื่อน วัยเดียวกัน					

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับทักษะการแก้ปัญหาการตัดสินใจ

คำชี้แจง ให้ท่านอ่านและทำความเข้าใจกับสถานการณ์ต่อไปนี้ และทำเครื่องหมาย O ล้อมรอบอักษรหน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

สถานการณ์ที่ 1

สมชาย อายุ 19 ปี อาชีพรับจ้างทำงานเป็นเด็กปั้มน้ำมันต้องทำงานกะ เช้า บ่าย ดึก สลับกันตลอด สมชายใช้ยาบ้ามานานประมาณ 6 เดือน โดยใช้วันละประมาณ 1 – 2 เม็ด หลังจากนั้นเริ่มมีอาการหงุดหงิดง่าย ระวังกลัวคนมาทำร้ายจนต้องเข้ารับการรักษาในโรงพยาบาล เมื่อรักษาหายเป็นปกติดีแล้วสมชายยังคงกลับไปทำงานที่เดิม เมื่อต้องทำงานในกะบ่าย ดึก บ่อย ๆ สมชายรู้สึกง่วงและเพลียมากขณะทำงาน สมศักดิ์ซึ่งเป็นเพื่อนสมชายเห็นสมชายเป็นเช่นนั้นจึงชักชวนให้สมชายใช้ยาบ้าต่อ

1. ท่านคิดว่าปัญหาของสมชายคืออะไร

[]

- ก. สมชายรู้สึกง่วงนอนและอ่อนเพลียมากขณะทำงาน
- ข. สมชายถูกชักชวนให้กลับไปใช้ยาบ้าอีก
- ค. สมชายต้องทำงานกะบ่าย ดึกบ่อย ๆ
- ง. สมชายกลับมาทำงานที่เดิมซึ่งในหมู่เพื่อน ๆ มีการใช้ยาบ้ากันอยู่
เขาจึงอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการกลับไปใช้ยาบ้าซ้ำ

2. เมื่อสมศักดิ์ชักชวนให้สมชายใช้ยาบ้าต่อ เนื่องจากสมชายง่วงนอนและอ่อนเพลียมาก

[]

ขณะทำงาน หากท่านเป็นสมชาย ท่านจะตัดสินใจอย่างไร

- ก. ตกลงตามที่สมศักดิ์ชักชวน เพราะจะได้ทำงานได้โดยไม่ง่วง
- ข. บอกเพื่อนว่า ไม่ดีกว่า ขอดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น กระทิงแดง แทนก็แล้วกัน
- ค. ขอไม่เสพยาบ้า เพราะ หอบบอกว่า ถ้าเสพยาบ้าอีกจะทำให้อาการกำเริบได้
- ง. ขอไม่เสพ หวังว่าเพื่อนคงเข้าใจ พร้อมทั้งชักชวนให้สมศักดิ์เลิกใช้ยาบ้าโดยชี้ให้เห็นถึงผลเสียของการใช้ยาบ้า

สถานการณ์ที่ 2

ชาติเคยเสพยาบ้ามาก่อน แต่หยุดเสพยาได้ประมาณ 1 เดือน ขณะนี้ชาติรู้สึกไม่สบายใจกับเรื่องทางบ้านมาก เนื่องจากพ่อ-แม่ทะเลาะกันทุกวัน เขาไม่อยากอยู่บ้านจึงไปหาเพื่อนที่เคยเสพยาบ้าด้วยกัน เพื่อนชักชวนบอกว่า “ไม่เป็นไรหรอก เสพอีก สักครั้ง สองครั้ง ในช่วงที่ไม่สบายใจเท่านั้น ก่อนหน้านี้ก็เคยเสพอยู่แล้วนี่นา”

3. ท่านคิดว่าปัญหาของชาติคืออะไร

[]

- ก. พ่อ แม่ ทะเลาะกันทุกวัน
- ข. ชาติรู้สึกเครียด ไม่สบายใจ
- ค. ชาติกลับไปหาเพื่อนที่เคยเสพยาบ้าด้วยกัน เขาจึงมีโอกาที่จะกลับไปเสพอีก
- ง. ชาติถูกเพื่อนชักชวนให้เสพยาบ้า

4. ถ้าท่านเป็นชาติ ท่านจะตัดสินใจทำอะไร

[]

- ก. บอกพ่อ แม่ ให้พูดกันด้วยเหตุผล ไม่ทะเลาะกัน
- ข. ไม่กลับไปหาเพื่อนที่เคยเสพยาบ้าด้วยกันอีกเพราะ หากกลับไปอาจมีโอกาสกลับไปเสพยาบ้าอีกได้
- ค. ทำตามคำชักชวนของเพื่อน เพื่อจะได้สบายใจขึ้น คงไม่เป็นอะไรมาก
- ง. สูบบุหรี่ยี่ห้อเพื่อคลายเครียด จะได้สบายใจขึ้น

5. เมื่อชาติถูกเพื่อนชักชวนให้เสพยาบ้า ซึ่งขณะนี้ชาติกำลังไม่สบายใจกับเรื่องทางบ้านอยู่ หากท่านเป็นชาติ ท่านจะอย่างไร

[]

- ก. ลองเสพดูอีกสักครั้ง เพื่อจะช่วยให้สบายใจขึ้น
- ข. บอกเพื่อนว่า ไม่ดีกว่า และขอตัวกลับทันที
- ค. บอกเพื่อนว่า ไม่ดีกว่า เลิกมาได้หนึ่งเดือนแล้ว หวังว่าเพื่อนคงเข้าใจ พร้อมทั้งชักชวนให้เพื่อนเลิกเสพยาบ้า
- ง. บอกเพื่อนว่า ไม่ดีกว่าเดี๋ยว พ่อ แม่รู้

สถานการณ์ที่ 3

เอ้เป็นพนักงานใหม่ที่เพิ่งเข้าทำงานในโรงงานแห่งหนึ่งได้ไม่นาน จึงไม่ค่อยมีเพื่อนทั้ง ๆ ที่เอ้เป็นคนที่มีนิสัยดี เรียบร้อย เพียงแต่ไม่ค่อยพูด เอ้มีความรู้สึกว่ายากมีเพื่อน เมื่อมีเพื่อนกลุ่มหนึ่งมาชวนให้ร่วมวงสนทนาด้วย เอ้รู้สึกยินดีที่จะได้มีเพื่อนมากขึ้น แต่เพื่อน ๆ กลุ่มนี้ได้ชักชวนให้เขาทำบางอย่างที่เขาไม่เคยทำมาก่อน เช่น เล่นการพนันต่าง ๆ เทียวผู้หญิง โดยให้เหตุผลว่าถ้าจะเป็นเพื่อนกัน ทำอะไรก็ต้องทำตามกัน

6. ท่านคิดว่าปัญหาของเอ้คืออะไร

[]

- ก. เอ้อยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยง เนื่องจากเขาอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่เล่นการพนัน เทียวผู้หญิง ซึ่งอาจนำไปสู่การใช้สารเสพติดและอบายมุขอื่น ๆ
- ข. เอ้ไม่ค่อยมีเพื่อน เพราะเขาเป็นคนไม่ค่อยพูด
- ค. เอ้ถูกเพื่อน ๆ ชักชวนให้เล่นการพนัน เทียวผู้หญิง
- ง. เอ้เพิ่งเข้าทำงานเป็นพนักงานใหม่

7. ถ้าท่านเป็นเอ้ ซึ่งเพิ่งเข้ามาทำงานใหม่และไม่มีเพื่อน และมีเพื่อนกลุ่มนี้เข้ามาคุยด้วยและชักชวนให้เล่นการพนัน เทียวผู้หญิง ท่านจะตัดสินใจทำอะไร

[]

- ก. ร่วมไปกับเพื่อน เพราะเพื่อนเขาอุตสาหะชวน เดี่ยวเพื่อนเขาจะโกรธและไม่คบด้วย
- ข. ลองขังใจดูแล้วคิดว่าน่าจะมีผลเสียมากกว่าผลดี จึงไม่ไปดีกว่าและพยายามห่าง ๆ จากเพื่อนกลุ่มนี้
- ค. ไม่ไปกับเพื่อนกลุ่มนี้ เพราะเพื่อนที่มาชวนไม่ใช่เพื่อนสนิท พึ่งรู้จักกันแค่เพียงผิวเผิน
- ง. หาเพื่อนใหม่ และไม่ไปกับเพื่อนกลุ่มนี้

สถานการณ์ที่ 4

ใหญ่และเล็กเป็นเพื่อนสนิทกัน ทั้งสองเคยหนีเรียนและดมกาวด้วยกัน เมื่อทางโรงเรียนจับได้จึงเรียกผู้ปกครองมาพบ และคาดโทษไว้ ถ้าทำผิดอีกจะให้ออกจากโรงเรียน ทั้งใหญ่และเล็กจึงปรับปรุงตัวเองให้ดีขึ้นโดยเลิกดมกาวและหนีเรียน หนึ่งเดือนผ่านไป เล็กไปเที่ยวห้างสรรพสินค้า และได้พบกับกลุ่มเพื่อนที่เคยดมกาวด้วยกันจึงถูกชักชวนให้ดมกาวอีก เล็กตัดสินใจกลับไปดมกาวอีกครั้ง ต่อมาเมื่อเล็กพบกับใหญ่ เล็กจึงชักชวนให้ใหญ่กลับไปดมกาวด้วยกันอีก

8. ท่านคิดว่าปัญหาของเล็กคือ

[]

- ก. ทางโรงเรียนจับได้ว่าเล็กหนีเรียนและดมกาว
- ข. เล็กถูกชักชวนให้ดมกาว
- ค. เล็กกลับไปเข้าร่วมกลุ่มกับเพื่อนที่เคยดมกาวด้วยกัน และกลับไปดมกาวอีก
- ง. เล็กถูกทางโรงเรียนคาดโทษไว้ว่าถ้าทำผิดอีกครั้งจะให้ออกจากโรงเรียน

9. ถ้าท่านเป็นใหญ่ เมื่อทราบว่าเล็กกลับไปดมกาวอีก ท่านจะอย่างไร

[]

- ก. พุดกับเล็กให้เลิกดมกาว แต่ตอนนี้ก็ไม้ออกว่าจะพูดยังไรให้เล็กเชื่อ เพราะก่อนหน้านี้เคยดมกาวมาด้วยกัน
- ข. พุดกับเล็กให้เลิกดมกาว เพราะการดมกาวไม่มีประโยชน์ และถ้าทางโรงเรียนรู้จะโดนให้ออกจากโรงเรียน ประคบกับเล็กมาได้หนึ่งเดือนแล้ว น่าจะเลิกได้สำเร็จ
- ค. ไม่ยุ่งเกี่ยวกับ เพราะเป็นเรื่องส่วนตัวของเขา เราไม่กลับไปดมกาวอีกก็แล้วกัน
- ง. พุดกับเล็กให้เลิกดมกาว แต่เมื่อเล็กชักชวน ค่ะยันคะยอให้ดมกาวอีกสักครั้ง ใหญ่ก็ทำตามเพื่อนชวน

10. ถ้าท่านเป็นใหญ่ เมื่อเล็กชักชวนให้กลับไปดมกาวอีก ท่านจะตัดสินใจอย่างไร

[]

- ก. ไม่กลับไปดมกาวอีก โดยให้เหตุผลว่า กลัวพ่อ แม่เสียใจอีกเป็นครั้งที่ 2
- ข. ร่วมไปกับเล็ก เพราะรู้สึกว่ามีเพื่อนชักชวนแล้ว ถ้าไม่ไปจะเสียน้ำใจที่เพื่อนอุทิศให้
- ค. ไม่กลับไปดมกาวอีก โดยให้เหตุผลว่า กลัวทางโรงเรียนจับได้และให้ออก
- ง. ไม่ร่วมดมกาวกับเล็ก และบอกกับเล็กว่า ที่ผ่านมาทำให้เราเสียเวลา เสียสุขภาพและเกือบจะเสียอนาคตแล้ว พร้อมทั้งชักชวนให้เล็กเลิกดมกาว

ส่วนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย O ล้อมรอบตัวอักษรที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด เพียงหนึ่งข้อ

1. ถ้าเพื่อนจะยั่วยุให้เสพยาบ้าหลังจากที่ท่านเคยปฏิเสธไปแล้วครั้งหนึ่ง ท่านจะเลือกใช้คำพูดใด []
 - ก. ฉันไม่เสพยาบ้าเด็ดขาด เอาอย่างนี้ดีไหม ฉันว่าเราไปดูหนังกันดีกว่า เขาว่าหนังเรื่องนี้สนุกนะ ถ้าไม่ไปฉันไปก่อนนะ
 - ข. บอกว่าไม่ก็ไมชิ ฉันมีนัด ไม่ว่างจริง ๆ
 - ค. ฉันบอกแล้วไงว่า ฉันไม่เสพ
 - ง. เออ ๆ ก็ได้ แต่อย่าบอกใครนะ
2. เมื่อเพื่อนไม่ให้ท่านเข้าร่วมกลุ่มเพราะท่านไม่ร่วมเสพยาบ้าด้วย ท่านจะอย่างไร []
 - ก. ไม่อยากขัดใจเพื่อน กลัวเสียเพื่อนจึงยอมเสพยาบ้าตามเพื่อน
 - ข. ไม่เสพ และพยายามอธิบายให้เพื่อนมองเห็นผลเสียของการเสพยาบ้า
 - ค. ไม่เสพและหาทางหลีกเลี่ยงโดยเดินหนีไป
 - ง. ไม่เสพและบอกเพื่อนว่ายาบ้าเป็นยาเสพติด ก่อให้เกิดอันตราย และการเป็นเพื่อนกันกับการเสพยาบ้าเป็นคนละเรื่องไม่เกี่ยวข้องกัน หวังว่าเพื่อนคงเข้าใจ
3. ถ้าเพื่อนสบประมาทว่า "ซีซลาด ไม่แนจริงนี่หว่า" หลังจากที่ท่านปฏิเสธไม่ขอเสพยาบ้าที่เพื่อนยื่นมาให้ ท่านจะเลือกใช้คำพูดใด []
 - ก. เราไม่ชอบที่นายพูดแบบนี้ ยังไงเราก็ไม่เสพเพราะถ้าติดแล้วจะเสียอนาคต ขอตัวไปก่อนนะ
 - ข. นายจะว่าอย่างไรก็ช่าง เราไม่เสพ (แล้วเดินหนีออกจากกลุ่มไป)
 - ค. นายพูดแบบนี้ได้ไง..มาเราจะเสพให้ดูก็ได้
 - ง. เราจะไม่มีวันเสพมันอีกเด็ดขาด เพราะมันทำให้เราเสียเวลามากแล้ว

4. เมื่อท่านถูกเพื่อนชวนให้ไปเป็นเพื่อนเพื่อซื้อยาบ้ามาเสพ ท่านจะอย่างไร []
- ก. ไปเป็นเพื่อนซื้อยาบ้าด้วย เพราะเดียวเพื่อนโกรธที่ไม่ไปเป็นเพื่อน
 - ข. ไม่ไป และบอกเพื่อนว่าตอนนี้ไม่ว่างและไม่สามารถไปเป็นเพื่อนได้
 - ค. บอกเพื่อนว่าไม่ไป และเมื่อเพื่อนขอร้องให้ไปเป็นเพื่อน เนื่องจากต้องกลับบ้านทางเดียวกัน จึงตกลงไปเป็นเพื่อน
 - ง. บอกเพื่อนว่าไม่ไป เพราะกลัวถูกตำรวจจับ พร้อมทั้งบอกให้เพื่อนทราบถึงโทษและอันตรายของการเสพยาบ้า
5. เมื่อเพื่อนขอร้องให้ท่านไปซื้อยาบ้าให้ ท่านจะใช้คำพูดในการปฏิเสธอย่างไร []
- ก. ไม่เอาดีกว่า เดี่ยวคนอื่นเห็น
 - ข. ไม่ไปหรอก เดี่ยวเจอตำรวจจับ
 - ค. ไม่เป็นไร สบายอยู่แล้ว ไปซื้อให้ก็ได้
 - ง. เธอคงไม่ว่าอะไรฉันนะถ้าไม่ไปซื้อให้ ฉันจะรีบไปธุระ
6. เมื่อเพื่อนยืมเงินไปซื้อยาบ้ามาเสพ ท่านจะอย่างไร []
- ก. บอกปฏิเสธไม่ให้ยืมเงิน โดยบอกว่า เงินมีอยู่จำกัดจะเอาไว้อใช้จ่ายที่จำเป็นหวังว่าเพื่อนคงเข้าใจ
 - ข. บอกปฏิเสธไม่ให้ยืมเงิน เพราะจำเป็นต้องใช้เงินไปซื้อยาให้พ่อซึ่งป่วยอยู่
 - ค. ให้เพื่อนยืมเงิน โดยมีข้อแม้ว่าเพื่อนต้องคืนเงินให้ในวันรุ่งขึ้น
 - ง. บอกปฏิเสธไม่ให้ยืมเงิน โดยบอกว่า ยาบ้าเป็นสิ่งที่ไม่มีประโยชน์
7. เมื่อเพื่อนในกลุ่มบังคับให้ท่านเสพยาบ้า ท่านจะอย่างไร []
- ก. บอกเพื่อนให้เสพกันไปก่อน แล้วหาทางหลบเลี่ยงออกจากกลุ่มและไม่เสพ
 - ข. ตัดสินใจเสพยาบ้าอีกครั้ง เพราะขัดเพื่อนไม่ได้
 - ค. บอกว่าไม่เสพ เพราะยาบ้าทำให้ร่างกายทรุดโทรม และพูดชักชวน จูงใจให้เพื่อนเลิกเสพเพื่อสุขภาพ
 - ง. บอกเพื่อนว่าถ้ารักกันจริงอย่าฝืนใจกัน และไม่เสพ

8. เมื่อเพื่อนเอายาบ้ามาฝากไว้ ท่านจะอย่างไร

[]

- ก. ไม่รับฝากยาบ้า แล้วรีบลুকหนีจากเพื่อนคนนั้น
- ข. ปฏิเสธไม่รับฝากและพยายามอยู่ห่าง ๆ จากเพื่อนคนนั้น
- ค. รับฝากไว้เพื่อเป็นการแสดงน้ำใจต่อเพื่อน
- ง. บอกเพื่อนว่ารู้สึกไม่สบายใจเพราะเป็นของผิดกฎหมายและไม่รับฝาก

ภาคผนวก ค

การวินิจฉัยโรคตามเกณฑ์ของสมาคมจิตแพทย์อเมริกันครั้งที่ 4

การวินิจฉัยโรคตามเกณฑ์ของสมาคมจิตแพทย์อเมริกันครั้งที่ 4

1) การวินิจฉัยโรคโดยแยกจากพฤติกรรมการใช้สารเสพติด (Amphetamine Use Disorders)

การแบ่งกลุ่มจะคล้ายกับสารเสพติดทั่วไปที่แยกว่าผู้ป่วยมีภาวะติดยา (dependence) หรือมีภาวะใช้อย่างไม่เหมาะสม (abuse) โดยดูจากพฤติกรรมการใช้สารเสพติดและผลที่เกิดขึ้น

1.1 Amphetamine Dependence

ผู้ป่วยมักจะเสพมาเป็นเวลานาน และเสพปริมาณมาก จนอาจเกิดการติดยา (ต้องใช้ปริมาณยาเพิ่มขึ้นเพื่อให้ได้ฤทธิ์เหมือนเดิม) หรือมีอาการถอนยาเมื่อหยุดเสพ ไม่สามารถควบคุมการเสพของตนได้ จนมีผลเสียทั้งต่อสุขภาพตัวเอง ความสามารถในการหน้าที่ การงาน การเรียน และสังคม ผู้ป่วยอาจเสพติดเนื่องมานานหรือเสพติดเป็นช่วง ๆ ก็ได้

Amphetamine Dependence

ตามเกณฑ์การวินิจฉัยของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (DSM-IV)

มีรูปแบบการใช้แอมเฟตามีนที่ไม่เหมาะสม นำไปสู่ความบกพร่อง หรือความทุกข์ทรมานอย่างมีความสำคัญทางการแพทย์ ซึ่งแสดงออก 3 อาการ (หรือมากกว่า) ในเวลาใดก็ตาม ในช่วง 12 เดือน ที่ผ่านมา

1. มีการติดยา ซึ่งนิยามโดยมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้

(a) มีความต้องการใช้แอมเฟตามีนเพิ่มขึ้นอย่างมากเพื่อให้เกิด intoxication หรือผลอื่นที่ต้องการ

(b) ได้รับผลจากแอมเฟตามีนลดลงอย่างมากหากคงการใช้แอมเฟตามีนนั้นในขนาดเท่าเดิม

2. มีอาการขาดยา ซึ่งมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปนี้

(a) มีอาการขาดยาที่เป็นลักษณะจำเพาะจากการหยุดแอมเฟตามีนนั้น (ให้ดูจากเกณฑ์ A และ B ของเกณฑ์ของอาการ Amphetamine Withdrawal)

(b) การใช้แอมเฟตามีนนั้น (หรือสารใกล้เคียง) สามารถลดหรือกำจัดการขาดยาได้

3. มีการใช้แอมเฟตามีนนั้นปริมาณมาก หรือเป็นเวลายาวนานกว่าที่ตั้งใจ

4. มีความต้องการแอมเฟตามีนอยู่ตลอดเวลา หรือไม่สามรถหยุดหรือควบคุมการใช้แอมเฟตามีนได้ หรือใช้เวลาอย่างมากในการกระทำเพื่อให้ได้แอมเฟตามีนนั้นมา ในการเสพแอมเฟตามีน (เช่น สูบไม่หยุดหย่อน) หรือในการฟื้นจากฤทธิ์ของแอมเฟตามีน

5. ต้องงด หรือลดการเข้าสังคม การงาน หรือการหย่อนใจอื่นๆ เนื่องจากการใช้แอมเฟตามีน

6. คงมีการใช้แอมเฟตามีน แม้จะทราบว่ามีโอกาสก่อหรือกระตุ้นปัญหาทางร่างกายหรือจิตใจที่มีอยู่แล้วให้เกิดขึ้น (เช่น ยังคงใช้แอมเฟตามีน แม้ทราบว่าแอมเฟตามีนก่อให้เกิดภาวะซึมเศร้า)

1.2 Amphetamine Abuse

ผู้ป่วยมีการเสพแอมเฟตามีนจนเริ่มเกิดผลเสียทางสังคม เช่น ขาดงาน ไม่สนใจเรียน มีปัญหาทางกฎหมาย หรือมีเรื่องทะเลาะขัดแย้งในครอบครัวบ่อย ๆ เป็นต้น

Amphetamine Abuse

ตามเกณฑ์การวินิจฉัยของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (DSM-IV)

A. มีรูปแบบการใช้แอมเฟตามีนที่ไม่เหมาะสม นำไปสู่ความบกพร่องหรือความทุกข์ทรมานอย่างมีความสำคัญทางการแพทย์ ซึ่งแสดงออก 1 อาการ (หรือมากกว่า) ในเวลาใดก็ตาม ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา

(1) มีการใช้แอมเฟตามีนเป็นประจำจนทำให้ไม่สามารถทำงานสำคัญที่จำเป็น การศึกษา หรืองานบ้านได้ (เช่น มีการขาดหรือผลการทำงานไม่ดีอันเป็นผลจากการใช้แอมเฟตามีน อันได้แก่ ขาดงานจากการใช้แอมเฟตามีน ถูกพักหรือให้ออกจากการศึกษา ละเลยการดูแลบุตร หรืองานบ้าน)

(2) มีการใช้แอมเฟตามีนเป็นประจำในสถานการณ์ที่อาจก่ออันตรายต่อร่างกาย (เช่น ขับรถยนต์ หรือใช้เครื่องจักรขณะอยู่ในสภาพไม่พร้อมจากการใช้แอมเฟตามีน)

(3) มีปัญหาทางกฎหมายอันเกิดจากแอมเฟตามีนอยู่เป็นประจำ (เช่น ถูกจับกุม เนื่องจากมีพฤติกรรมที่เกิดจากการใช้แอมเฟตามีน)

(4) คงมีการใช้แอมเฟตามีน แม้จะก่อให้เกิดหรือกระตุ้นปัญหาทางสังคม หรือ ปัญหาความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลขึ้นอยู่ตลอด หรือบ่อย ๆ (เช่น ทะเลาะกับคู่สมรสเรื่องผลการใช้แอมเฟตามีนอย่างมาก หรือมีการทำร้ายร่างกายกัน)

B. อาการไม่เคยเข้าเกณฑ์ของ Amphetamine Dependence

II) การวินิจฉัยโรคตามอาการที่สัมพันธ์กับการเสพ amphetamine

(พื้นฐานภา กิตติรัตน์ไพบูลย์, 2542 อ้างถึง Miri & Weiss, 1983)

1. อาการพิษจาก Amphetamine (Amphetamine Intoxication)

อาการพิษรุนแรงที่เกิดจากการเสพ amphetamine อย่างฉับพลัน แรก ๆ จะเกิดในคนที่ทนยาไม่ได้ (เช่น คนที่ไม่ค่อยได้ใช้ยา) แต่ได้รับยาในขนาดสูง ๆ (เช่น มากกว่า 60 mg./วัน) ในช่วงเวลาสั้น ๆ อาการพิษที่เกิดขึ้น ได้แก่ อาการอยู่ไม่นิ่ง (restlessness), หงุดหงิด (irritability), มือเท้าสั่น (tremor), สับสน (confusion), พุดมาก, วิตกกังวล, และอารมณ์ผันผวน (lability of mood) อาการที่เกิดกับระบบประสาทส่วนปลาย ได้แก่ ปวดศีรษะ, หนาวสั่น (chills), อาเจียน, ปากแห้ง และเหงื่อออกมาก ความดันเลือดเปลี่ยนแปลง หัวใจเต้นไม่ปกติ ในรายที่รุนแรงมาก จะเกิดประสาทหลอนในด้านการมองเห็น และ/หรือการได้ยิน, ชัก และอุณหภูมิของร่างกายขึ้นสูงก็อาจพบได้ ซึ่งอาการ intoxication ดังกล่าวจะหายไปภายใน 24 ชั่วโมง และ complete ใน 48 ชั่วโมง (Kaplan and Sadock's, 1998, pp.408-410)

Amphetamine intoxication

ตามเกณฑ์การวินิจฉัยของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (DSM-IV)

A. เพิ่งมีการใช้แอมเฟตามีน หรือสารในกลุ่มนี้ (เช่น methylphenidate)

B. มีพฤติกรรมหรือสภาพจิตใจเปลี่ยนแปลงอย่างผิดปกติอย่างมีความสำคัญทางการแพทย์ (เช่น อารมณ์ครั่นครั่นหรือเฉยเมย การเข้าสังคมเปลี่ยนแปลง ตื่นตัวอย่างมาก รู้สึกไวในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กังวล ตึงเครียด หรือโกรธ พฤติกรรมซ้ำ ๆ ตัดสินใจไม่เหมาะสม เสียการเข้าสังคมหรืองานการ) ซึ่งเกิดระหว่างหรือหลังการใช้แอมเฟตามีน หรือสารในกลุ่มไม่นาน

C. มีอาการต่อไปนี้สองข้อ (หรือมากกว่า) เกิดขึ้นในระหว่าง หรือทันทีหลังการใช้แอมเฟตามีนหรือสารในกลุ่ม

- (1) หัวใจเต้นเร็วหรือเต้นช้า
- (2) ม่านตาขยาย
- (3) ความดันโลหิตสูงขึ้นหรือต่ำลง
- (4) เหงื่อแตกหรือหนาวสั่น
- (5) คลื่นไส้หรืออาเจียน
- (6) มีหลักฐานว่าน้ำหนักตัวลด
- (7) psychomotor ช้า หรือกระวนกระวาย
- (8) กล้ามเนื้ออ่อนแรง หายใจช้า เจ็บหน้าอก หรือหัวใจเต้นผิดปกติ
- (9) สับสน ชัก เคลื่อนไหวผิดปกติ กล้ามเนื้อเกร็ง หรือ coma

D. อาการไม่ได้เกิดจากภาวะความเจ็บป่วยทางกาย และไม่เข้ากับโรคทางจิตเวชอื่นได้ดีกว่า

2. อาการถอนยาจาก amphetamine (Amphetamine Withdrawal)

อาการ Withdrawal จะพบได้และมีอาการรุนแรงมากที่สุดในวันที่ 2-4 หลังหยุดใช้ amphetamine และถึงแม้จะไม่ได้ได้รับการรักษา อาการพิษเฉียบพลันจาก amphetamine มักจะหายไปภายในหนึ่งสัปดาห์ ระยะถอนยาจะมีอาการอ่อนล้า (fatigue) หงุดหงิด รู้สึกไม่สบาย เบื่อ ชีพเศร้า กลืนลำบาก (hyperphagia) การนอนหลับในระยะ REM sleep เพิ่มขึ้น

Amphetamine Withdrawal

ตามเกณฑ์การวินิจฉัยของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (DSM-IV)

A. มีการหยุด (หรือลดการใช้) แอมเฟตามีน (หรือสารในกลุ่ม) หลังจากการใช้อย่างมากและเป็นเวลานาน

B. มีอาการไม่แจ่มใส และมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระต่อไปนี้สองข้อ (หรือมากกว่า) เกิดขึ้นในไม่กี่ชั่วโมงถึงสองสามวันหลังจากเกณฑ์ A

- (1) อ่อนเพลีย
- (2) มีฝันไม่ดี ที่เหมือนจริง (ฝันร้าย)

- (3) นอนไม่หลับหรือหลับมาก
- (4) เจริญอาหารมากขึ้น
- (5) Psychomotor ซ้ำหรือกระวนกระวาย

C. อาการตามเกณฑ์ B ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานอย่างมีความสัมพันธ์ทางการแพทย์ หรือกิจกรรมด้านสังคม การงาน หรือด้านอื่น ๆ ที่สำคัญบกพร่องลง

D. อาการไม่ได้เกิดจากภาวะความเจ็บป่วยทางกายและไม่เข้ากับโรคทางจิตเวชอื่นได้ดีกว่า

3. อาการทางจิตเนื่องจากการ Amphetamine (Amphetamine-Induced Psychosis หรือ Amphetamine Psychosis)

การเสพ amphetamine ขนาดสูงติดต่อกันเป็นเวลานานอาจจะมีอาการของ toxic psychosis เมื่อได้รับการรักษาและหยุดใช้ amphetamine อาการจะหายไปภายใน 2-3 วัน (Kaplan and Sadock's, 1998, pp. 408-410)

Amphetamine Induced Psychotic Disorder

ตามเกณฑ์การวินิจฉัยของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (DSM-IV)

- A. มีอาการประสาทหลอนหรือหลงผิดที่เด่นชัด
- B. มีหลักฐานจากประวัติ การตรวจร่างกายหรือผลทางห้องปฏิบัติการ ดังข้อ 1 หรือ 2:
 - (1) อาการในข้อ A เกิดขึ้นระหว่างหรือภายในช่วงหนึ่งเดือนที่มี amphetamine intoxication หรือ withdrawal

(2) การใช้แอมเฟตามีนเป็นสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติดังกล่าว

C. ความผิดปกตินี้ไม่ได้เข้าได้ดีกว่ากับโรคจิตที่มีได้เป็นผลจากแอมเฟตามีน หลักฐานที่ชี้ว่าอาการเหล่านี้เข้าได้ดีกว่ากับโรคจิตที่มีได้เป็นผลจากแอมเฟตามีน อาจได้แก่ มีอาการก่อนการใช้หรือติดแอมเฟตามีน อาการยังคงอยู่เป็นระยะเวลานานหลังจากหมดภาวะ intoxication หรือมีอาการมากกว่าที่ควรจะเป็น เมื่อเทียบกับชนิด ปริมาณ หรือระยะเวลาที่ใช้แอมเฟตามีน หรือมีหลักฐานอื่นที่แนะนำมีโรคจิตที่ไม่ขึ้นกับการใช้แอมเฟตามีน (เช่น มีประวัติของช่วงที่มีอาการไม่สัมพันธ์กับการใช้แอมเฟตามีนอยู่เป็นระยะ ๆ)

D. ความผิดปกตินี้มิได้เกิดแต่เฉพาะในช่วงของ delirium

4. อารมณ์แปรปรวนเนื่องจาก Amphetamine (Amphetamine Induced Mood Disorders)

ความผิดปกติทางอารมณ์ที่สัมพันธ์กับการเสพยา amphetamine ที่พบบ่อยคือ ภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้นตามหลังการหยุดเสพยา ถ้ารุนแรงมากอาจเกิดภาวะคิดฆ่าตัวตายได้

Amphetamine Induced Mood Disorder

ตามเกณฑ์การวินิจฉัยของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (DSM-IV)

A. ความผิดปกติด้านอารมณ์เป็นอาการเด่นและคงอยู่นาน และมีลักษณะดังต่อไปนี้หนึ่งหรือสองข้อ

(1) อารมณ์ซึมเศร้า หรือความสนใจหรือความเพลิดเพลินในกิจกรรมต่าง ๆ ลดลงมากในทุกกิจกรรมหรือแทบทุกกิจกรรม

(2) อารมณ์ฉีกฉีก ยังอารมณ์ไม่อยู่ หรือหงุดหงิด

B. มีหลักฐานจากประวัติ การตรวจร่างกาย หรือผลทางห้องปฏิบัติการตามข้อ (1) หรือ (2)

(1) อาการในเกณฑ์ข้อ A เกิดขึ้นในระหว่างหรือภายในหนึ่งเดือนที่มี Amphetamine Intoxication หรือ Withdrawal

(2) การใช้แอมเฟตามีนเป็นสาเหตุสัมพันธ์กับความผิดปกตินี้

C. ความผิดปกตินี้ไม่เข้าได้ดีกว่ากับ Mood Disorder ที่มีได้เป็นจากแอมเฟตามีน หลักฐานที่ว่าอาการเข้าได้ดีกว่ากับ Mood Disorder อื่น ๆ ที่มีได้เกิดจากการใช้แอมเฟตามีน อาจเป็นดังต่อไปนี้ มีอาการก่อนการเริ่มใช้แอมเฟตามีน อาการยังคงอยู่เป็นระยะเวลานาน (เช่น นานเป็นเดือน) หลังการสิ้นสุดของ acute withdrawal หรือ severe intoxication หรือความผิดปกตินั้นมากกว่าที่คาดว่าจะเกิดจากการใช้แอมเฟตามีน ไม่ว่าจะเป็นในด้านชนิด ปริมาณ หรือระยะเวลาที่เสพยา หรือมีหลักฐานอื่นบ่งว่ามี Mood Disorder ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการใช้แอมเฟตามีนอยู่ ความผิดปกตินี้ไม่ได้เกิดแต่เฉพาะในช่วงของ delirium

D. อาการเหล่านี้ก่อให้เกิดผู้ป่วยมีความทุกข์ทรมานอย่างมีความสำคัญทางการแพทย์ หรือกิจกรรมด้านสังคม การงาน หรือด้านอื่นๆ ที่สำคัญบกพร่องลง

5. อาการวิตกกังวลเนื่องจาก Amphetamine (Amphetamine Induced Anxiety Disorders)

ผู้ป่วยจะมีอาการเครียด วิตกกังวลอย่างมาก เกิดได้ทั้งในช่วงหลังเสพหรือหลังจากหยุดเสพแล้วก็ได้

Amphetamine Induced Anxiety Disorders

ตามเกณฑ์การวินิจฉัยของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (DSM-IV)

A. มีอาการวิตกกังวล panic Attacks หรือ obsessions หรือ compulsions ที่เห็นได้ชัดเป็นอาการทางการแพทย์ที่เด่นของโรค

B. มีหลักฐานจากประวัติการตรวจร่างกาย หรือผลทางห้องปฏิบัติการตามข้อหนึ่งข้อใดต่อไปนี้

(1) อาการตามเกณฑ์ข้อ A เกิดขึ้นระหว่าง หรือภายใน 1 เดือนของ Amphetamine Intoxication หรือ Withdrawal

(2) การใช้แอมเฟตามีนเป็นสาเหตุที่เกี่ยวกับความผิดปกตินี้

C. ความผิดปกตินี้ไม่ได้เข้าได้ดีกว่ากับ Anxiety Disorder อื่น ๆ ที่มีได้เป็น มาจากการใช้แอมเฟตามีน หลักฐานที่ว่าอาการเข้าได้ดีกว่ากับ Anxiety Disorder อื่น ๆ ที่มีได้เป็น มาจากการใช้แอมเฟตามีน อาจเป็นดังต่อไปนี้ มีอาการก่อนการเริ่มใช้แอมเฟตามีน อาการยังคงอยู่เป็นระยะเวลานาน (เช่น นานเป็นเดือน) หลังการสิ้นสุดของ acute withdrawal หรือ severe intoxication หรือความผิดปกตินั้นมากเกินกว่าที่คาดว่าจะเกิดจากการใช้แอมเฟตามีน ไม่ว่าจะเป็นในด้านชนิด ปริมาณ หรือระยะเวลาที่เสพ หรือมีหลักฐานอื่นบ่งว่ามี Anxiety Disorder ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการใช้แอมเฟตามีนอยู่ (เช่น มีประวัติของช่วงที่มีอาการซึ่งไม่เกี่ยวข้องกับการใช้แอมเฟตามีนเกิดขึ้นซ้ำ ๆ)

D. ความผิดปกตินี้ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในช่วงของการเป็น delirium

E. อาการนี้ก่อให้เกิดผู้ป่วยมีความทุกข์ทรมานอย่างมีความสำคัญทางการแพทย์ หรือกิจกรรมด้านสังคม การงาน หรือด้านอื่น ๆ ที่สำคัญ บกพร่องลง

6. การนอนหลับผิดปกติเนื่องจาก Amphetamine (Amphetamine Induced Sleep Disorders)

ผู้ที่เสพ amphetamine มักจะมีปัญหาเรื่องการนอนหลับ โดยเฉพาะในช่วงหลังเสพยา มักจะนอนไม่หลับ อดนอน ร่างกายขาดการพักผ่อน แต่ถ้าเป็นช่วงหยุดเสพยาแล้วมักจะนอนหลับมากเกินไป และฝันร้าย ในระยะยาวอาจมีอาการนอนไม่หลับเป็นระยะได้

Amphetamine Induced Sleep Disorders

ตามเกณฑ์การวินิจฉัยของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (DSM-IV)

A. มีปัญหาด้านการนอนเป็นอาการเด่น ซึ่งมีความรุนแรงจนสมควรต้องให้ความสนใจตรวจรักษาโดยเฉพาะ

B. มีหลักฐานจากประวัติการตรวจร่างกาย หรือผลทางห้องปฏิบัติการตามข้อหนึ่งข้อใดต่อไปนี้

(1) อาการตามเกณฑ์ข้อ A เกิดขึ้นระหว่าง หรือภายใน 1 เดือนของ amphetamine Intoxication หรือ Withdrawal

(2) การใช้แอมเฟตามีนเป็นสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกตินี้

C. ความผิดปกตินี้ไม่ได้เข้าได้ดีกว่ากับ Sleep Disorders อื่น ๆ ที่มีได้เป็นมาจากการใช้แอมเฟตามีน หลักฐานที่ว่าอาการเข้าได้ดีกว่ากับ Sleep Disorders อื่น ๆ ที่มีได้เป็นมาจากการใช้แอมเฟตามีน อาจเป็นดังต่อไปนี้ มีอาการก่อนการเริ่มใช้แอมเฟตามีน อาการยังคงอยู่เป็นระยะเวลานาน (เช่น นานเป็นเดือน) หลังการสิ้นสุดของ acute withdrawal หรือ severe intoxication หรือความผิดปกตินั้นมากเกินกว่าที่คาดว่าจะเกิดจากการใช้แอมเฟตามีน ไม่ว่าจะเป็นในด้านชนิด ปริมาณ หรือระยะเวลาที่เสพ หรือมีหลักฐานอื่นบ่งว่า Sleep Disorders ที่ไม่เกี่ยวข้องกับการใช้แอมเฟตามีนอยู่ (เช่น มีประวัติของช่วงที่มีอาการ ซึ่งไม่เกี่ยวข้องกันกับแอมเฟตามีนเกิดขึ้นซ้ำ ๆ)

D. ความผิดปกตินี้ไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในช่วงของการเป็น delirium

E. อาการนี้ก่อให้เกิดผู้ป่วยมีความทุกข์ทรมานอย่างมีความสำคัญทางการแพทย์ หรือกิจกรรมด้านสังคม การงานหรือด้านอื่นๆ ที่สำคัญ บกพร่อง

7. การเสื่อมสมรรถภาพทางเพศเนื่องจาก Amphetamine (Amphetamine Induced Sexual Dysfunction)

ถึงแม้ว่าการเสพ amphetamine ในระยะแรกจะช่วยกระตุ้นให้มีความต้องการทางเพศมากขึ้น แต่ถ้าเสพยาเป็นเวลานานหรือในปริมาณมาก จะยังทำให้ความต้องการทางเพศและสมรรถภาพลดลง

Amphetamine Induced Sexual Dysfunction

ตามเกณฑ์การวินิจฉัยของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน (DSM-IV)

A. อาการเด่นคือการมีความผิดปกติ ทางเพศอย่างมีความสำคัญทางการแพทย์ ซึ่งก่อให้เกิดผู้ป่วยทุกข์ทรมานอย่างมาก หรือก่อปัญหาระหว่างบุคคล

B. มีหลักฐานจากประวัติ การตรวจร่างกาย หรือผลทางห้องปฏิบัติการว่า ความผิดปกติทางเพศนี้สามารถอธิบายได้ทั้งหมดจากการใช้แอมเฟตามีน โดยมีลักษณะดังข้อ (1) หรือ (2)

(1) เกิดอาการในเกณฑ์ข้อ A ในช่วงนี้มี Amphetamine Intoxication หรือภายในหนึ่งเดือนของการมี Amphetamine Intoxication

(2) ต้องการใช้แอมเฟตามีนเป็นสาเหตุที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกตินี้

ภาคผนวก ง

ตาราง 12 ค่า t ในการทดสอบค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง
เป็นรายข้อ

ข้อ	กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ		ค่า t
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
1	4.63	0.52	3.63	0.52	3.86**
2	4.50	1.07	2.88	0.99	3.15**
3	3.88	0.99	2.88	0.99	2.02*
4	4.63	0.74	3.75	0.89	2.14*
5	3.38	0.91	2.38	0.91	2.18*
6	4.88	0.35	3.00	1.31	3.91**
7	4.38	0.74	3.13	1.12	2.61**
8	4.00	0.92	2.75	0.88	2.76**
9	4.25	0.88	2.75	0.88	3.38**
10	5.00	0.00	2.50	0.92	7.64**
11	5.00	0.00	3.00	1.19	4.73**
12	4.50	0.92	3.00	1.19	2.81**
13	4.75	0.46	3.00	1.41	3.33**
14	3.75	1.28	2.38	0.91	2.47*
15	4.25	0.70	3.00	1.07	2.76**
16	4.88	0.35	3.00	0.53	8.28**
17	3.38	0.74	2.25	0.88	2.75**
18	4.38	0.91	3.00	1.51	2.20*
19	4.50	0.75	2.88	0.83	4.08**

หมายเหตุ ** P < .01

* P < .05

ตาราง 13 ค่า t ในการทดสอบค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเกี่ยวกับทักษะการแก้ปัญหา
การตัดสินใจ เป็นรายข้อ

ข้อ	กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ		ค่า t
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
1	3.00	0.00	1.63	0.91	4.25**
2	3.00	0.00	2.63	0.52	2.05*
3	2.63	0.52	1.63	0.91	2.69**
4	2.38	0.52	1.88	0.35	2.26*
5	3.00	0.00	2.25	0.71	3.00**
6	3.00	0.00	2.00	0.92	3.06**
7	2.88	0.35	1.75	0.88	3.33**
8	2.75	0.71	1.63	0.74	3.10**
9	2.88	0.35	2.25	0.89	1.85*
10	3.00	0.00	1.63	0.52	7.51**

หมายเหตุ ** P < .01

* P < .05

ตาราง 14 ค่า t ในการทดสอบค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามเกี่ยวกับทักษะการปฏิเสธ
เป็นรายข้อ

ข้อ	กลุ่มสูง		กลุ่มต่ำ		ค่า t
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	
1	2.75	0.46	2.13	0.64	2.24*
2	2.88	0.35	2.00	0.53	3.86**
3	2.75	0.46	2.25	0.46	2.16*
4	2.88	0.35	2.38	0.52	2.26*
5	2.75	0.46	2.25	0.46	2.16*
6	2.38	0.52	1.38	0.74	3.12**
7	2.75	0.46	2.13	0.64	2.24*
8	2.88	0.35	2.00	0.53	3.86**

หมายเหตุ

** $P < .01$

* $P < .05$

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

สังกัด

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศรีนวล วิวัฒน์คุณูปการ อาจารย์ประจำภาควิชาสุขภาพจิตและ
การพยาบาลจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ธนาวัชร สุวรรณประพิศ อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาล
สาธาดารณสุข คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์สังวรณ์ สมบัติใหม่ นักสังคมสงเคราะห์ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
4. อาจารย์ธีระรัตน์ บริพันธ์กุล นักจิตวิทยา ภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
5. อาจารย์พิชิตพล สุทธิสานนท์ ศึกษานิเทศก์ กรมสามัญศึกษา
เขตการศึกษา 8 จังหวัดเชียงใหม่
6. คุณลัดดา พิชรานันท์ หัวหน้าหอผู้ป่วยจิตเวชชาย 1
โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล

นางอัญชลี ดำรงไชย

วัน เดือน ปีเกิด

8 กันยายน 2509

ประวัติการศึกษา

- พ.ศ.2527 สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่
- พ.ศ.2531 สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง วิทยาลัยพยาบาลพุทธชินราช จังหวัดพิษณุโลก
- พ.ศ.2535 สำเร็จการศึกษาปริญญาสาธารณสุขศาสตรบัณฑิต (บริหารสาธารณสุข) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- พ.ศ.2539 ประกาศนียบัตรพยาบาลเฉพาะทางสาขาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา กรุงเทพฯ

ประวัติการทำงาน

- พ.ศ. 2531-ปัจจุบัน พยาบาลวิชาชีพ 6 โรงพยาบาลสวนปรุง อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่