

ภาคผนวก ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



ชำนาญ ห่อสมุด

**แผนการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการจัดการชีวิตต่อความรู้  
เจตคติ และทักษะการป้องกันการติดเชื้อของผู้ใช้สารเสพติดหลังจำหน่ายออกจากสถาบัน**

โปรแกรมการจัดการชีวิต ใช้ระยะเวลาทดลอง 6 สัปดาห์ๆละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที  
ประกอบด้วย

กิจกรรมครั้งที่ 1 กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ประกอบด้วยกิจกรรมจับคู่สิ่งของ ซึ่งเป็นกิจกรรม  
ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความคุ้นเคยและการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน

กิจกรรมครั้งที่ 2 การทดแทน (Compensation) ครั้งที่ 1 ประกอบด้วยกิจกรรมการให้ความรู้  
แก่ผู้ใช้สารเสพติด เรื่องโทษพิษภัยของยาบ้า เพื่อให้ผู้ใช้สารเสพติดได้ตระหนักถึงโทษพิษภัยของ  
ยาบ้าที่เกิดขึ้น

กิจกรรมครั้งที่ 3 การทดแทน (Compensation) ครั้งที่ 2 ประกอบด้วยกิจกรรมการให้ความรู้  
แก่ผู้ใช้สารเสพติด เรื่อง การหลีกเลี่ยงการหวนกลับไปเสพติดย้ำ เพื่อให้ผู้ใช้สารเสพติดเข้าใจหลักการ  
หลีกเลี่ยงการกลับไปเสพติดย้ำ และมีแนวทางในการปฏิบัติให้เลิกสารเสพติดได้ยาวนาน

กิจกรรมครั้งที่ 4 ภาวะที่เหมาะสม (Optimization) ครั้งที่ 1 ประกอบด้วยกิจกรรม การ  
สร้างเจตคติที่ดีต่อการป้องกันการติดเชื้อด้วยกิจกรรมกลุ่มการปรับเปลี่ยนเจตคติต่อการป้องกันการ  
ติดเชื้อ เพื่อให้ผู้ใช้สารเสพติดเกิดเจตคติที่ถูกต้องในการป้องกันการติดเชื้อ

กิจกรรมครั้งที่ 5 ภาวะที่เหมาะสม (Optimization) ครั้งที่ 2 ประกอบด้วยกิจกรรมความ  
ตระหนักรู้ในตนเอง โดยใช้กิจกรรมเรื่องคุณค่าแห่งตน เพื่อให้ผู้ใช้สารเสพติดสำรวจการเห็นคุณค่า  
แห่งตน และมีแนวคิดในการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้เห็นคุณค่าในตนเองได้

กิจกรรมครั้งที่ 6 ครั้งที่ 6 ( สัปดาห์ที่ 6 )การเลือก (Selection) ประกอบด้วย การ  
วางเป้าหมายของชีวิต โดยใช้กิจกรรมเรื่องฝันให้ไกลไปให้ถึง เพื่อให้ผู้ใช้สารเสพติด เรียนรู้ที่จะ  
ตั้งเป้าหมายชีวิตที่ตนเองต้องการ และรู้วิธีการกำหนดทิศทาง แนวทางการปฏิบัติสู่ความสำเร็จใน  
เป้าหมายที่ตั้งไว้

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์  
“จับคู่สิ่งของ”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเป็นการละลายพฤติกรรมและสร้างความสนุกสนาน
2. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและแนะนำตัวให้รู้จักกัน

สาระสำคัญ

การสร้างสัมพันธ์ภาพและความคุ้นเคยระหว่างกัน จะช่วยให้ผู้ใช้สารเสพติดที่เข้าร่วมโปรแกรม รู้จักและคุ้นเคยกันมากขึ้น ลดความแตกต่างระหว่างบุคคล ก่อให้เกิดการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วม ช่วยให้กิจกรรมต่างๆดำเนินไปด้วยดี

ขนาดของกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลา 60 นาที

สื่อ / อุปกรณ์

1. กล่องใส่ของ
2. สิ่งของที่ใช้ในการจับคู่ เช่น สบู่ ยาสีฟัน แป้ง เป็นต้น

แผนการดำเนินกิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกและบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม - ให้สมาชิกหยิบสิ่งของในกล่องคนละ 1 ชิ้น จนวนครบทุกคน - ให้สมาชิกที่จับได้สิ่งของเหมือนกันจับคู่กัน เช่น สมาชิกที่จับได้สบู่ลักษณะเหมือนกันให้คู่กัน สมาชิกที่จับได้ยาสีฟันใกล้เคียงเหมือนกันให้คู่กัน	- กล่องใส่ของ - สิ่งของที่ใช้ในการจับคู่ เช่น สบู่ ยาสีฟัน แป้ง เป็นต้น

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>สะท้อนความคิด/ อภิปราย</b> - กลุ่มใหญ่ ( 20 นาที )	- ให้สมาชิกที่จับคู่กันได้แล้ว สัมภาษณ์ชื่อ นามสกุล สิ่งที่ชอบ และคติประจำใจของคู่ ตนเอง - เมื่อทุกคู่สัมภาษณ์เสร็จเรียบร้อยแล้ว ให้ สมาชิกสลับกันแนะนำเพื่อนที่เป็นคู่ของตน ให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มทราบ	
<b>ความคิดรวบยอด</b> - กลุ่มใหญ่ ( 20 นาที )	- ผู้นำกลุ่มสรุปตามวัตถุประสงค์กิจกรรมและ มอบสิ่งของที่สมาชิกจับได้ให้กับสมาชิก	

#### ประเมินผล

1. ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
2. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างการร่วมกิจกรรม

#### แหล่งข้อมูล

สมชาติ กิจยรรยง. ( 2543 ). *Walk Rally สายสัมพันธ์ สร้างสรรค์ทีมงาน.*

กรุงเทพมหานคร: ธีระป้อมวรรณกรรม.

## กิจกรรมการทดแทน (Compensation)

### เรื่อง “โทษและพิษภัยของยาบ้า”

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ใช้สารเสพติดทราบถึงโทษ พิษภัยและโรคแทรกซ้อนของยาบ้า

#### สาระสำคัญ

ยาบ้าเป็นสารอันตรายที่ระบาดอย่างแพร่หลายและรุนแรงในปัจจุบัน นอกจากจะก่อให้เกิดโทษและโรคแทรกซ้อนต่อผู้ใช้สารเสพติดแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม เศรษฐกิจและประเทศชาติอย่างมาก การที่ผู้ใช้สารเสพติดมีความรู้ในเรื่องโทษ พิษภัยและโรคแทรกซ้อนที่เกิดขึ้นจากการใช้ยาบ้า จะช่วยป้องกันการหวนกลับไปเสพติดซ้ำและเป็นการป้องกันภัยที่เกิดขึ้นจากการใช้ยาบ้าได้

ขนาดของกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลา 90 นาที

#### สื่อ / อุปกรณ์

1. เครื่องเล่นวีซีดี
2. โทรทัศน์
3. แผ่นวีซีดีเรื่องโทษและพิษภัยของยาบ้า
4. ใบความรู้ เรื่อง “โทษ พิษภัย และโรคแทรกซ้อนจากการใช้ยาบ้า”

#### แผนการดำเนินกิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	- นำเข้าสู่กิจกรรม โดยผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกและบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม จากนั้นสุ่มถามสมาชิก 2-3 คน ว่า”โทษและพิษภัยของยาบ้ามีอะไรบ้าง” - ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญ และให้สมาชิกดูวีซีดีเรื่องโทษและพิษภัยของยาบ้า	- วีซีดีเรื่องโทษและพิษภัยของยาบ้า ความยาวประมาณ 15 นาที

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>สะท้อนความคิด/อภิปราย</b> - กลุ่มเล็ก ( 20 นาที )	- แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 6 คน อภิปรายประเด็นตามใบงานที่ 1 “ เมื่อดูวีซีดี จบแล้ว ให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์โทษและพิษภัยที่เกิดจากการใช้ยาบ้า” จากนั้นสมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ประเด็นตามใบงานที่ 2 “โรคแทรกซ้อนที่เกิดจากการใช้ยาบ้า”	- ใบงานที่ 1 และ ใบงานที่ 2
<b>ความคิดรวบยอด</b> - กลุ่มใหญ่ ( 40 นาที )	- ตัวแทนกลุ่มเสนอผลการอภิปรายให้สมาชิกทราบ - ผู้นำกลุ่มรวบรวมข้อสรุปและอธิบายเพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ควรได้	- ใบความรู้เรื่อง “โทษ พิษภัยและโรคแทรกซ้อนที่เกิดจากยาบ้า”

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจขณะอภิปราย
2. การร่วมอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
3. สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างความร่วมมือกิจกรรม

#### แหล่งข้อมูล

สถาบันวิจัยยาเสพติด. (2547). *ตำรายาเสพติด*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

### ใบงานที่ 1

เมื่อดูวีซีดีจบแล้ว แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น 5 กลุ่มๆละ 6 คน และให้สมาชิกช่วยกัน  
วิเคราะห์โทษและพิษภัยที่เกิดจากยาบ้า” โดยใช้เวลา 5 นาที

#### โทษและพิษภัยที่เกิดจากยาบ้า

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### ใบงานที่ 2

แบ่งกลุ่มๆละ 6 คน และให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย”โรคแทรกซ้อนที่เกิดจากการใช้ยาบ้า”  
โดยใช้เวลา 5 นาที

#### โรคแทรกซ้อนที่เกิดจากการใช้ยาบ้า

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบความรู้ “โทษ พิษภัย และโรคแทรกซ้อนจากการใช้ยาบ้า”

ยาบ้า คือ ยาในกลุ่มแอมเฟตามีนซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มยาเสพติดที่ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้มีอาการเสพติดทางร่างกายและจิตใจ

### โทษที่เกิดจากการใช้ยาบ้า

เมื่อเสพยาบ้าเข้าสู่ร่างกาย ในระยะแรกจะออกฤทธิ์ทำให้ร่างกายตื่นตัว หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง ใจสั่น ประสาทตึงเครียด แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยา จะรู้สึกอ่อนเพลียมากกว่าปกติ ประสาทล้าทำให้การตัดสินใจช้า และผิดพลาด เป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงได้ ถ้าใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้สมองเสื่อม เกิดอาการประสาทหลอน เห็นภาพลวงตา หวาดระแวง คลุ้มคลั่ง เสียสติ อาจทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้ หรือในกรณีที่รับประทานในปริมาณมาก (Overdose) จะไปกดประสาท และระบบการหายใจทำให้หมดสติ และถึงแก่ความตายได้

### โทษที่ได้รับ :

การเสพยาบ้าก่อให้เกิดผลร้ายหลายประการ ดังนี้

1. ผลต่อจิตใจ เมื่อเสพยาบ้าเป็นระยะเวลาหรือใช้เป็นจำนวนมาก จะทำให้ผู้เสพยา มีความผิดปกติทางด้านจิตใจ กลายเป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง ส่งผลให้มีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น เกิดอาการหวาดหวั่น หวาดกลัว ประสาทหลอน ซึ่งโรคนี้หากเกิดขึ้นแล้วอาการจะคงอยู่ตลอดไป แม้ในเวลาที่ไม่ได้เสพยาก็ตาม

2. ผลต่อระบบประสาท ในระยะแรกจะออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท ทำให้ประสาทตึงเครียด แต่เมื่อหมดฤทธิ์ยาจะมีอาการประสาทล้า ทำให้การตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ช้า และผิดพลาด และหากใช้ติดต่อกันเป็นเวลานานจะทำให้สมองเสื่อม หรือกรณีที่รับประทานในปริมาณมาก (Overdose) จะไปกดประสาทและระบบการหายใจ ทำให้หมดสติและถึงแก่ความตายได้

3. ผลต่อพฤติกรรม ฤทธิ์ของยาจะกระตุ้นสมองส่วนที่ควบคุมความก้าวร้าว และความกระวนกระวายใจ ดังนั้นเมื่อเสพยาบ้าไปนาน ๆ จะก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป คือ ผู้เสพยาจะมีความก้าวร้าวเพิ่มขึ้น และหากยังใช้ต่อไปจะมีโอกาสเป็นโรคจิตชนิดหวาดระแวง เกรงว่า จะมีคนมาทำร้ายตนเอง จึงต้องทำร้ายผู้อื่นก่อน



### โทษทางกฎหมาย :

ยาบ้าจัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภท 1 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษพ.ศ. 2522  
สรุปข้อหาและบทลงโทษ ดังนี้

ข้อหา	บทลงโทษ
ผลิต นำเข้า หรือส่งออก	- ต้องระวางโทษจำคุกตลอดชีวิต หากเป็นการกระทำเพื่อจำหน่าย ต้องระวางโทษประหารชีวิต(กรณีคำนวณเป็นสารบริสุทธิ์ได้ตั้งแต่ 20 กรัม ขึ้นไปถือว่าเป็นการกระทำเพื่อจำหน่าย)
จำหน่าย หรือครอบครองเพื่อจำหน่าย	- ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 5 ปี ถึงจำคุกตลอดชีวิตและปรับตั้งแต่ 5 หมื่นบาทถึง 5 แสนบาทหากมีสารบริสุทธิ์ไม่เกิน 100 กรัม แต่ถ้าเกิน 100 กรัมขึ้นไป ต้องระวางโทษจำคุกตลอดชีวิตหรือประหารชีวิต
ครอบครอง	- ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 1 ปี ถึง 10 ปี 1 หมื่นบาทถึง 1 แสนบาท (หากเป็นสารบริสุทธิ์ตั้งแต่ 20 กรัม ขึ้นไปถือว่าเป็นการครอบครองเพื่อจำหน่าย)
เสพ	- ต้องระวางโทษจำคุกตั้งแต่ 6 เดือนถึง 10 ปี และปรับตั้งแต่ 5 พันบาทถึง 1 แสนบาท

### โรคแทรกซ้อนที่เกิดจากการใช้ยาบ้า

1. โรคแทรกซ้อนทางด้านร่างกาย ได้แก่
  - 1.1 สมอและระบบประสาท อาจมีอาการชัก เส้นเลือดสมองลงตีบ หรือแตก และอาจพบประสาทตาเสื่อม
  - 1.2 หลอดเลือดและหัวใจ ทำให้เกิดเส้นเลือดหัวใจตีบ หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ความดันโลหิตสูง
  - 1.3 ทางเดินหายใจและปอด อาจพบภาวะปอดบวมแบบเฉียบพลัน บางรายที่เสพรื้อรังพบเป็นถุงลมโป่งพองเรื้อรัง
  - 1.4 กล้ามเนื้อและไต อาจพบอาการปวดกล้ามเนื้อ บางรายอาจพบไตวายเฉียบพลัน
  - 1.5 กระเพาะและลำไส้ อาจพบอาการปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียนจากการขาดเลือดไปเลี้ยง
  - 1.6 ภาวะทุโภชนาการ เนื่องจากเมื่อใช้ยาบ้าทำให้ไม่หิว รับประทานอาหารน้อยลง

2. โรคแทรกซ้อนทางจิต ที่อาจพบร่วมกับการเสพยาบ้า ได้แก่

2.1 โรคซึมเศร้า โรคประสาทวิตกกังวล โรคหวาดระแวง

2.2 โรคจิตจากพิษของยาบ้า เกิดหลังจากใช้ยานานและขนาดที่สูง มักเกิดตามหลังอาการหลงผิดและประสาทหลอน



**กิจกรรมการทดแทน (Compensation)**  
**เรื่อง “ การหลีกเลี่ยงการวนกลับไปเสพติดซ้ำ ”**

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้ใช้สารเสพติดมีความรู้ในเรื่องการหลีกเลี่ยงการวนกลับไปเสพติดซ้ำ
2. เพื่อให้ผู้ใช้สารเสพติดมีแนวทางในการปฏิบัติให้เลิกสารเสพติดได้ยาวนาน

**สาระสำคัญ**

การกลับไปเสพสารเสพติดซ้ำ สามารถหลีกเลี่ยงได้ด้วยการมีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม สำหรับยึดเหนี่ยวในการเลิกสารเสพติดอย่างต่อเนื่อง ควบคู่ไปกับการหลีกเลี่ยงตัวกระตุ้น

**ขนาดกลุ่ม** 30 คน

**ระยะเวลา** 90 นาที

**สื่อ/อุปกรณ์**

1. ใบงานที่ 1
2. ใบความรู้
3. กระดาษ A4
4. ปากกา

**แผนการดำเนินกิจกรรม**

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ประสบการณ์</b> - กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- นำเข้าสู่กิจกรรม โดยผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกและบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม - ผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2 – 3 คน ว่า “มีวิธีการหลีกเลี่ยงการวนกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำอย่างไรบ้าง” - ผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมและสรุปสาระสำคัญ	- ใบความรู้ ”แนวคิดที่ควรได้”

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>สะท้อนความคิด/อภิปราย</b> - กลุ่มเล็ก ( 30 นาที )	- แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 6 คน อภิปรายประเด็นตามใบงาน “ให้สมาชิกร่วมกัน อภิปรายว่ามีสาเหตุอะไรบ้างที่ทำให้หวนกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำและช่วยกันหาแนวทางในการ หลีกเลี่ยงการหวนกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำ”	- ใบงาน
<b>ความคิดรวบยอด</b> - กลุ่มใหญ่ (45 นาที)	- ตัวแทนกลุ่มเสนอผลการอภิปรายให้สมาชิก ทราบ - ผู้นำกลุ่มรวบรวมข้อสรุปและอธิบายเพิ่มเติม ตามใบความรู้” การใช้สารเสพติดซ้ำและการ หลีกเลี่ยง”	- ใบความรู้ “การ ใช้สารเสพติดซ้ำ และการหลีกเลี่ยง ”

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจขณะอภิปราย
2. การร่วมอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
3. สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างการร่วมกิจกรรม

#### แหล่งข้อมูล

กรมการแพทย์และกรมสุขภาพจิต. คู่มือการบำบัดรักษาผู้ติดยาเสพติดแบบผู้ป่วยนอก: กลุ่มฝึกทักษะการป้องกันการกลับไปเสพติดซ้ำ. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.



## ใบความรู้ที่ 1 “แนวคิดที่ควรได้”

### การกลับไปเสพซ้ำ

การกลับไปเสพซ้ำ ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างทันทีทันใด หรือไม่มีสัญญาณบอกให้รู้ แต่จะเกิดขึ้นอย่างช้าๆ จนทำให้เป็นข้ออ้างได้ว่า “มันเกิดขึ้นอย่างกะทันหันไม่รู้ตัวมาก่อน” ซึ่งแท้ที่จริงแล้ว การเคลื่อนห่างออกจากเส้นทางการเลิกใช้สารเสพติดจะเกิดขึ้นอย่างช้าๆจนไม่ทันสังเกต

### การหยุดยั้งกระบวนการกลับไปเสพซ้ำ

ในระหว่างการเลิกใช้สารเสพติด ผู้เลิกใช้สารเสพติดแต่ละคนจะต้องทำอะไรบางอย่าง เช่น การทำงาน การทำตัวไม่ให้อ่าง เพื่อให้เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวในการเลิกสารเสพติด ซึ่งการกระทำพฤติกรรมยึดเหนี่ยวในการเลิกใช้สารเสพติดนี้ จะต้องกำหนดให้ชัดเจนและสามารถสังเกต หรือตรวจสอบได้

## ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง “การใช้สารเสพติดซ้ำและการหลีกเลี่ยง”

### การเสพติดซ้ำ

การเสพติดซ้ำ หมายถึง พฤติกรรมกลับไปใช้สารเสพติดของผู้ที่สามารถเลิกใช้สารเสพติดได้ระยะเวลาหนึ่งแล้ว ทำให้เกิดพฤติกรรมกลับไปใช้สารเสพติดอย่างเคย

### สาเหตุของการกลับไปเสพติดซ้ำ

การกลับไปเสพติดซ้ำเกิดจากปัจจัยหลายปัจจัยร่วมกัน คือ

#### 1. ปัจจัยทางด้านภาวะอารมณ์และจิตใจ ได้แก่

1.1 ความกดดันจากปัญหาส่วนตัว มีความเศร้าเสียใจ วิตกกังวล อารมณ์ไม่เป็นสุข เป็นสาเหตุให้หันกลับไปใช้สารเสพติดอีก

1.2 ขาดแรงจูงใจในการเลิกสารเสพติด

1.3 มีความขัดข้องในการการแก้ไขปัญหาต่างๆในชีวิตประจำวัน

1.4 มีความตั้งใจในการเลิกใช้สารเสพติดน้อยลง ผู้ใช้สารเสพติดที่ตัดสินใจหยุดใช้สารเสพติด แล้วต้องเผชิญกับปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาสุขภาพ ปัญหาครอบครัว ปัญหาการเงิน

เป็นต้น เมื่อผ่านไปช่วงระยะเวลาหนึ่ง จะเริ่มสัมผัสปัญหาต่างๆที่เป็นผลมาจากการใช้สารเสพติด ความทรงจำเกี่ยวกับการได้เสพสารเสพติดกลับมามีอิทธิพลมากขึ้น เกิดการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ของผู้ใช้สารเสพติด ให้มีความตั้งใจในการเลิกใช้สารเสพติดน้อยลง

2. ปัจจัยทางร่างกาย ได้แก่ ความอดทนของร่างกายต่อสารเสพติด อาการอยากยา ซึ่งเกิดขึ้นเนื่องจากอาการขาดยา

3. ปัจจัยทางสังคมและสภาพแวดล้อม ได้แก่

3.1 อยู่ในสถานการณ์เสี่ยง หรือสภาพแวดล้อมเหมือนเมื่อเคยใช้สารเสพติดในอดีต จะทำให้ผู้ใช้สารเสพติดระลึกถึงเรื่องของสารเสพติด และจะแสดงพฤติกรรมของการกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำ เช่น การคบเพื่อนกลุ่มเดิมที่เคยใช้สารเสพติด การวนเวียนกลับไปในสถานที่ที่เคยใช้สารเสพติด ผู้ใช้สารเสพติดจะรู้สึกว่าจะจิตใจไม่เข้มแข็งและไม่มั่นคงในสถานการณ์เสี่ยงเช่นนี้

3.2 มีความขัดแย้งกับบุคคลอื่น การที่ผู้ใช้สารเสพติดต้องเผชิญหน้ากับบุคคลอื่น ทั้งจากบุคคลในครอบครัว เพื่อนร่วมงาน ในสถานการณ์ที่ขัดแย้งกัน ทำให้เกิดความตึงเครียด และความรู้สึกไม่ดี

3.3 แรงผลักดันทางสังคม การที่ผู้ใช้สารเสพติดมีสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อนผู้ใช้สารเสพติด ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ต้องการให้เพื่อนยอมรับ เป็นปัจจัยผลักดันให้กลับไปใช้สารเสพติดซ้ำได้

### **การหลีกเลี่ยงการหวนกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำ**

การหลีกเลี่ยงการหวนกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำ มีแนวทางในการปฏิบัติดังนี้

1. สำรวจตรวจสอบตนเอง เกี่ยวกับปัจจัยหรือภาวะที่จะทำให้มีความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด และหาแนวทางป้องกัน

2. สังเกตสัญญาณเตือน ความคิด อารมณ์ที่เป็นตัวบ่งชี้ถึงความเครียด ความวิตกกังวล เช่น การนอนไม่หลับ อาการปวดศีรษะ ถ้ามีสัญญาณเตือนดังกล่าวเกิดขึ้น ต้องแก้ไขทันที

3. สร้างแรงจูงใจในการเลิกใช้สารเสพติด โดยการนึกถึงประโยชน์หรือผลดีของการเลิกสารเสพติด

4. การทำตัวไม่ให่ว่างโดยหากิจกรรมทำ เวลาว่างเป็นสิ่งกระตุ้นให้คิดถึงสารเสพติดได้

5. หลีกเลี่ยงสถานการณ์หรือสถานที่ที่มีความเสี่ยงต่อการใช้สารเสพติด เช่น การเข้าไปในแหล่งที่มีการใช้สารเสพติด

6. มีวิธีการจัดการกับอารมณ์และความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม
7. ปรึกษาเจ้าหน้าที่หรือผู้ใกล้ชิด เมื่อประสบกับปัญหาที่ไม่สามารถแก้ไขด้วยตนเองได้
8. สวดมนต์ ไหว้พระ ทำสมาธิ เพื่อให้เกิดความสงบสุข จะช่วยลดการใช้สารเสพติดได้



ชำนาญ หอสมุด



## กิจกรรมภาวะที่เหมาะสม (Optimisation)

### “การปรับเปลี่ยนเจตคติ”

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ใช้สารเสพติดเกิดเจตคติที่ถูกต้องต่อการป้องกันการติดยาซ้ำ

#### สาระสำคัญ

การทำกิจกรรมกลุ่ม focus group โดยให้ผู้ใช้สารเสพติดได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับผลดีของการป้องกันการติดยาซ้ำ จะช่วยให้ผู้ใช้สารเสพติดเกิดเจตคติที่ดีและถูกต้องต่อการป้องกันการเสพติดซ้ำได้

ขนาดกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลา 90 นาที

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1
2. ใบความรู้
3. กระดาษ A4
4. ปากกา

#### แผนการดำเนินกิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ประสบการณ์</b> - กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	- นำเข้าสู่กิจกรรม โดยผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม จากนั้นให้สมาชิกบอกถึงความคิด ความรู้สึกของตนเองที่มีต่อการป้องกันการติดยาเสพติดซ้ำว่าดีหรือไม่ อย่างไร - ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญ	
<b>สะท้อนความคิด/ อภิปราย</b> - กลุ่มเล็ก (30 นาที)	- แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 6 คน อภิปรายประเด็นตามใบงานที่ 1 “ให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายและสรุปข้อดีที่เกิดจากการป้องกันการติดยาเสพติดซ้ำ ”	-ใบงานที่ 1

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ความคิดรวบยอด</b> - กลุ่มใหญ่ ( 30 นาที )	- ตัวแทนกลุ่มเสนอผลการอภิปรายให้สมาชิกทราบ - ผู้นำกลุ่มรวบรวมข้อสรุปและอธิบายเพิ่มเติมตามใบความรู้แนวคิดที่ควรได้	- ใบความรู้ “ แนวคิดที่ควรได้ ”

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจขณะอภิปราย
2. การร่วมอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
3. สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างกรร่วมกิจกรรม

#### แหล่งข้อมูล

สถาบันรัษฎากรักษ์. (-). *มาตรฐานและคู่มือค่ายปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสำหรับผู้เสพยาเสพติด*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

## ใบงานที่ 1

แบ่งกลุ่มสมาชิกเป็น 5 กลุ่มๆละ 6 คน และให้สมาชิกช่วยกันอภิปรายและสรุปข้อดีของการป้องกันการติดสารเสพติดซ้ำ โดยใช้เวลา 10 นาที

### ข้อดีของการป้องกันการติดสารเสพติดซ้ำ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### ใบความรู้

#### “แนวคิดที่ควรได้”

#### ข้อดีของการป้องกันการติดสารเสพติดซ้ำ

1. ทำให้มีจิตใจที่เข้มแข็ง ไม่ตกเป็นทาสของสารเสพติด
2. เกิดความภาคภูมิใจในตนเองที่ไม่หวนกลับไปใช้สารเสพติดซ้ำ
3. มีความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัว มีความสามารถในการหาเลี้ยงครอบครัว
4. ไม่ต้องเสียทรัพย์สิน เงินทองในการรักษาตนเองเพื่อเลิกสารเสพติด
5. ช่วยลดปัญหาต่างๆที่เกิดจากการใช้สารเสพติด ได้แก่ ปัญหาอาชญากรรม ปัญหาการว่างงาน ปัญหาครอบครัวและปัญหาการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ เป็นต้น
6. ช่วยประหยัดงบประมาณในการดำเนินการเกี่ยวกับปัญหาสารเสพติด
7. ช่วยให้ประเทศชาติมีความมั่นคง
8. ทำให้มีสุขภาพที่ดี

## กิจกรรมภาวะที่เหมาะสม (Optimisation)

### “คุณค่าแห่งตน”

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ใช้สารเสพติดสำรวจการเห็นคุณค่าแห่งตนเอง
2. เพื่อให้ผู้ใช้สารเสพติดมีแนวคิดในการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้เห็นคุณค่าในตนเองได้

ขนาดกลุ่ม 30 คน

ระยะเวลา 90 นาที

#### อุปกรณ์

1. กระดาษรูปดอกไม้
2. ปากกา
3. แบบทดสอบ “Rubin's self esteem scale”
4. ใบความรู้ “การพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง”

#### แผนการดำเนินกิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ - กลุ่มใหญ่ ( 50 นาที)	- นำเข้าสู่กิจกรรม โดยผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก และบอกวัตถุประสงค์ของกิจกรรม จากนั้นแจกกระดาษรูปดอกไม้ให้สมาชิกคนละ 1 แผ่น และให้สมาชิกเขียนชื่อตนเองที่กลางดอกไม้ เขียนข้อดีของตนเอง 5 อย่างที่กลีบดอกไม้ และส่วนที่ใบไม้ให้เขียนข้อบกพร่องของตนเองที่อยากเปลี่ยนแปลง 2 อย่าง - ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรับเสนอ 4-5 คนและสรุปสาระสำคัญ	- กระดาษรูปดอกไม้

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แจกแบบทดสอบและอธิบายการทำแบบทดสอบ “Rubin's self esteem scale” เพื่อค้นหาระดับความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเอง</li> <li>- อธิบายการทำแบบทดสอบเพื่อค้นหาระดับความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเอง</li> <li>- ให้สมาชิกทำแบบทดสอบ “Rubin's self esteem scale” โดยใช้เวลาประมาณ 40 นาที</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบบทดสอบ “Rubin's self esteem scale”</li> </ul>
<b>สะท้อนความคิด/อภิปราย</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กลุ่มเล็ก (25 นาที)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 6 คน อภิปรายประเด็นตามใบงานที่ 1 “ให้สมาชิกช่วยกันหาแนวทางในการพัฒนาความรู้สึกรักและเห็นคุณค่าในตนเอง”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบงานที่ 1</li> </ul>
<b>ความคิดรวบยอด</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กลุ่มใหญ่ (15 นาที)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ตัวแทนกลุ่มเสนอผลการอภิปรายให้สมาชิกทราบ</li> <li>- ผู้นำกลุ่มรวบรวมข้อสรุปและอธิบายเพิ่มเติมตามใบความรู้แนวคิดที่ควรได้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ใบความรู้ “แนวคิดที่ควรได้”</li> </ul>

### การประเมินผล

1. พิจารณาจากคำตอบในใบกิจกรรม
2. สังเกตจากผลแบบทดสอบของผู้ใช้สารเสพติด
3. สังเกตจากการร่วมอภิปราย สรุปข้อคิดเห็นจากการร่วมกิจกรรม

### แหล่งข้อมูล

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2547).คู่มือการจัดกิจกรรม"ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ"สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น.กรุงเทพฯ:องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.(28-34)



แบบทดสอบ“ Rubin’s self esteem scale ”

**คำชี้แจง** แบบทดสอบทั้งหมดมี 3 ตอน โปรดอ่านอย่างละเอียดและโปรดตอบทุกข้อคำถาม คำตอบที่ท่านตอบไม่มีผิดหรือถูก เพราะเป็นความรู้สึกของแต่ละคน ไม่จำเป็นต้องเหมือนกับผู้อื่น

**ตอนที่ 1** กรุณาอ่านประโยคในตารางนี้อย่างละเอียดและการเครื่องหมาย √ ลงในช่องที่ตรงกับตัวท่าน

ข้อ	รายการ	ใช่	ไม่ใช่
1	ฉันทำสิ่งที่ไม่ดีมามาก		
2	ฉันเป็นคนที่ไม่เชื่อฟังเวลาที่อยู่บ้าน		
3	ฉันเคยได้รับความลำบากเสมอ		
4	ฉันคิดไปในด้านอกุศลเสมอ		
5	ฉันเป็นคนที่ไม่ไว้ใจได้		
6	ฉันเป็นคนเรียนดี		
7	ฉันเป็นคนฉลาด		
8	ฉันไม่ค่อยรู้เรื่องอะไรเลย		
9	ฉันเป็นนักอ่านที่ดี		
10	ฉันเรียนอะไรแล้วก็มีหมด		
11	ฉันเป็นคนหน้าตาดี		
12	ฉันมีหน้าตาแจ่มใสเสมอ		
13	ฉันมีรูปร่างไม่ดี		
14	ฉันเป็นคนแข็งแรง		
15	ฉันเป็นผู้นำในการเล่นและการกีฬา		
16	ฉันร้องไห้เก่ง		
17	ฉันเป็นคนชอบวิตกกังวล		
18	ฉันหวาดกลัวบ่อยๆ		
19	ฉันจะว่าอุ่นใจเมื่อมีคนเรียกฉัน		
20	ฉันเป็นคนขี้ตกใจ		
21	คนมักเลือกฉันในการเล่นเกมที่ต่างๆ		
22	ฉันเป็นคนสุดท้ายที่ได้รับเลือกให้เล่นเกม		

ข้อ	รายการ	ใช่	ไม่ใช่
23	ฉันลำบากใจที่จะเป็นเพื่อนกับใคร		
24	ฉันมีเพื่อนมาก		
25	ฉันเป็นคนที่ถูกลืม		
26	ฉันเป็นคนที่มีความสุข		
27	ฉันเป็นคนที่ไม่มีความสุข		
28	ฉันพอใจในสภาพตัวเองขณะนี้		
29	ฉันอยากเป็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่ตัวฉันขณะนี้		
30	ฉันเป็นคนร่าเริง		

ตอนที่ 2 โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้อย่างระมัดระวัง และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในตาราง ตามที่ท่านเห็นว่าตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

- ก เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- ข เห็นด้วย
- ค ไม่เห็นด้วย
- ง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ข้อ	ข้อความ	ระดับคะแนน			
		ก	ข	ค	ง
31	ฉันเป็นคนมีคุณค่าทัดเทียมกับผู้อื่น				
32	ฉันเป็นคนที่มีความสมบัติที่ดีหลายอย่าง				
33	ฉันรู้สึกว่าฉันทำอะไรไม่สำเร็จเลย				
34	ฉันมีความสามารถทำสิ่งต่างๆได้ดีเท่าผู้อื่น				
35	ฉันมีความภาคภูมิใจในตนเองน้อยเหลือเกิน				
36	ฉันคิดถึงตัวเองในทางที่ดี				
37	โดยทั่วไปแล้วฉันมีความพอใจในตัวเอง				
38	ฉันหวังว่าฉันสามารถนับถือตัวเองได้มากกว่านี้				
39	ฉันรู้สึกว่าตนเองเป็นคนไร้ประโยชน์				
40	บางครั้งฉันคิดว่าฉันไม่มีอะไรดีเลย				



**ตอนที่ 3** โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้ตามลำดับอย่างถี่ถ้วน แล้วทำเครื่องหมาย O ล้อมรอบตัวเลข 1 หรือ 2 หรือ 3 หรือ 4 หรือ 5 ซึ่งตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุดเพียงข้อเดียว

	1. ไม่เคยเลย	2. ไม่บ่อยนัก	3. บางครั้ง			
	4. บ่อยครั้ง	5. ตลอดมา				
41. ฉันเป็นเพื่อนกับทุกคน	1	2	3	4	5	
42. ฉันมีความสุข	1	2	3	4	5	
43. ฉันมีความกรุณา	1	2	3	4	5	
44. ฉันเป็นคนกล้า	1	2	3	4	5	
45. ฉันเป็นคนซื่อสัตย์	1	2	3	4	5	
46. คนทั่วไปชอบฉัน	1	2	3	4	5	
47. ฉันเป็นคนที่ไม่ใจได้	1	2	3	4	5	
48. ฉันเป็นคนดี	1	2	3	4	5	
49. ฉันภาคภูมิใจในตัวฉัน	1	2	3	4	5	
50. ฉันเป็นคนเกียจคร้าน	1	2	3	4	5	
51. ฉันให้ความร่วมมือกับทุกคนเสมอ	1	2	3	4	5	
52. ฉันเป็นคนร่าเริงแจ่มใส	1	2	3	4	5	
53. ฉันเป็นคนมีความคิด	1	2	3	4	5	
54. ฉันเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป	1	2	3	4	5	
55. ฉันเป็นคนอ่อนโยน	1	2	3	4	5	
56. ฉันเป็นคนซื่อจรรยา	1	2	3	4	5	
57. ฉันเป็นคนที่ไม่ดีดั่ง	1	2	3	4	5	
58. ฉันเป็นคนสุขภาพ	1	2	3	4	5	
59. ฉันเป็นคนซื่ออาย	1	2	3	4	5	
60. ฉันเป็นคนสะอาด	1	2	3	4	5	
61. ฉันเป็นคนมีประโยชน์ต่อผู้อื่น	1	2	3	4	5	
62. ฉันเป็นคนมีความกตัญญู	1	2	3	4	5	

### ลักษณะการตรวจและการแปลผลแบบทดสอบ

**ตอนที่ 1** เป็นข้อความเกี่ยวกับอัตมโนทัศน์ (Self Concept) จำนวน 30 ข้อ แบบเลือกตอบ  
รับหรือปฏิเสธ มีการตรวจให้คะแนนดังนี้

ข้อความลักษณะทางบวก ได้แก่ ข้อ 5,6,7,9,11,12,14,15,21,24,26,28 และ 30

ตอบ “ใช่” ได้ 2 คะแนน      ตอบ “ไม่ใช่” ได้ 1 คะแนน

ข้อความลักษณะทางลบ ได้แก่ ข้อ 1,2,3,4,8,10,13,16,17,18,19,20,22,23,25,27 และ 29

ตอบ “ใช่” ได้ 1 คะแนน      ตอบ “ไม่ใช่” ได้ 2 คะแนน

**ตอนที่ 2** เป็นแบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem Scale) จำนวน 10 ข้อ  
เป็นแบบ rating scale 4 ระดับ มีการตรวจให้คะแนนดังนี้

ข้อความลักษณะทางบวก ได้แก่ ข้อ 31,32,34,36 และ 37

ตอบ “ก หรือ ข” ได้ 2 คะแนน      ตอบ “ค หรือ ง” ได้ 1 คะแนน

ข้อความลักษณะทางลบ ได้แก่ ข้อ 33,35,38,39 และ 40

ตอบ “ก หรือ ข” ได้ 1 คะแนน      ตอบ “ค หรือ ง” ได้ 2 คะแนน

**ตอนที่ 3** เป็นการประเมินอัตมโนทัศน์ (Self Concept Rating) จำนวน 22 ข้อ เป็นแบบ  
rating scale 5 ระดับ มีการตรวจให้คะแนนดังนี้

ข้อความลักษณะทางบวก ได้แก่ ข้อ 41,42,43,44,45,46,47,48,49,51,52,53,54,55,57,  
58,60 และ 62

ตอบ “1” ได้ 1 คะแนน      ตอบ “2” ได้ 2 คะแนน      ตอบ “3” ได้ 3 คะแนน

ตอบ “4” ได้ 4 คะแนน      ตอบ “5” ได้ 5 คะแนน

ข้อความลักษณะทางลบ ได้แก่ ข้อ 50,56, และ 59

ตอบ “1” ได้ 5 คะแนน      ตอบ “2” ได้ 4 คะแนน      ตอบ “3” ได้ 3 คะแนน

ตอบ “4” ได้ 2 คะแนน      ตอบ “5” ได้ 1 คะแนน

#### การคิดคะแนน

คิดคะแนนรวมตั้งแต่ข้อ 1 – 62 เข้าด้วยกัน ซึ่งเป็นคะแนนความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง  
ของผู้ตอบแบบทดสอบแต่ละคน ซึ่งมีคะแนนโดยทฤษฎี(Theoretical Range Scores) ตั้งแต่  
62 – 190 มีเกณฑ์การแบ่งคะแนนระดับความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองดังนี้

159 – 190 คะแนน ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง

95 – 158 คะแนน ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับปานกลาง

62 - 94 คะแนน ถือว่าเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองในระดับต่ำ

## ใบความรู้ “แนวคิดที่ควรได้”

### การพัฒนาความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง เป็นความรู้สึกที่บุคคลยอมรับตนเอง มองตนเองในทางบวก การรับรู้นี้นำมาซึ่งความรู้สึกมั่นคงและเป็นสุขโดยบุคคลสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้ดังนี้

1. ค้นหาความสนใจ จุดมุ่งหมายและข้อดีของตนเอง
2. เมื่อคุณทำงานได้ก็ทำตามควรเน้นที่ความมุ่งมั่นในการทำงาน มากกว่าผลลัพธ์ของงาน
3. มองตนเองและคนอื่นในแง่ดีไว้ก่อน
4. ควรจำไว้ว่าบางครั้งคุณก็อาจทำผิดได้ ซึ่งไม่ได้หมายความว่า จะเป็นความล้มเหลวตลอดไป จงใช้เวลาและโอกาสกับตนเองในการเริ่มต้นใหม่
5. จงใช้คำพูดดี ๆ กับตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกวัน เช่น ฉันเป็นคนมีความสามารถ ฉันเป็นคนมีความรับผิดชอบ ฉันเป็นคนน่ารัก เป็นต้น
6. พยายามรับฟังคำพูดดี ๆ จากบุคคลหรือสื่อต่าง ๆ รอบข้าง เช่น คนครอบครัว เพื่อน บทเพลง หนังสือ ที่รับรู้แล้วทำให้เกิดความรู้สึกดีกับตนเอง
7. เมื่อได้ยินคำพูดที่ไม่ดีต่อตนเองเกิดขึ้นในสมองของเรา เช่น ต้องสอบไม่ผ่านแน่ ความจำใช้ไม่ได้ ไม่มีความสามารถ ต้องรีบขจัดคำพูดนั้นๆ เสียด้วยการพูดในใจว่า “ให้เลิกคิด” แล้วแทนที่คำพูดไม่ดีด้วยคำพูดดี ๆ แทน เช่น

คำพูดไม่ดี	คำพูดที่ดี
ผม/ฉันไม่มีความสามารถในเรื่องนี้เลย	ผม/ฉันฝึกบ่อยๆ จะทำได้ดีขึ้นเรื่อยๆ
ผม/ฉันต้องทำอะไรไม่ได้แน่นอน	ผม/ฉันจะต้องทำได้
ผมเป็นนักฟุตบอลที่แย่มาก	ผมจะต้องทำได้

### สรุป

การเห็นคุณค่าและความดีของตนเอง ย่อมทำให้ทุกคนมีกำลังใจที่จะก้าวต่อไปในชีวิต มองเห็นศักดิ์ศรีและควมมีค่าของตนเอง ในขณะที่เดียวกันผู้ที่มองเห็นคุณค่าของตนเองต่ำ ก็สามารถที่จะพัฒนาคุณค่าในตนเอง โดยเริ่มมองจุดดีเล็กๆ และพัฒนาต่อไปอย่างต่อเนื่องที่สำคัญที่สุดคือ สมาชิกต้องเชื่อมั่นว่า เราสามารถเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเองได้ เราสามารถประสบความสำเร็จ มีสุขภาพดีและมีความสุขได้ด้วยตัวของเราเอง

**กิจกรรมการเลือก (Selection)**  
**การวางเป้าหมายของชีวิต เรื่อง ผันให้ไกล ไปให้ถึง**

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อให้ผู้ใช้สารเสพติดตั้งเป้าหมายในชีวิต
2. เพื่อให้ผู้ใช้สารเสพติดเรียนรู้ที่จะใช้เหตุผลในการเลือกที่จะกระทำพฤติกรรม ไปสู่ความสำเร็จในเป้าหมายที่ตั้งไว้

**สาระสำคัญ**

การตั้งเป้าหมายของตน จะช่วยให้ผู้ใช้สารเสพติดมีจุดมุ่งหมาย และรู้ว่าควรใช้เหตุผลในการเลือกที่จะกระทำพฤติกรรมอย่างไร เพื่อให้ไปถึงความสำเร็จของเป้าหมายที่ตั้งไว้ การเลือกกระทำพฤติกรรมที่ดีงาม เป็นสิ่งที่จะช่วยให้ผู้ใช้สารเสพติดไม่กลับไปใช้สารเสพติดซ้ำอีก

**ขนาดกลุ่ม** 30 คน

**ระยะเวลา** 90 นาที

**สื่อ/อุปกรณ์**

1. ใบงานที่ 1
2. ใบความรู้
3. กระดาษ A4
4. ปากกา

**แผนการดำเนินกิจกรรม**

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
<b>ประสบการณ์</b> - กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	- นำเข้าสู่กิจกรรม โดยผู้นำกลุ่มสุ่มถามสมาชิก 2-3 คน ว่าหลังผ่านการบำบัดรักษาแล้ว มีเป้าหมายในการดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง - ผู้นำกลุ่มสรุปสาระสำคัญ - ผู้นำอธิบายใบกิจกรรมและให้สมาชิกทุกคนเขียน	- ใบกิจกรรม

องค์ประกอบ/กลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
	เป้าหมายในชีวิตลงในใบกิจกรรม พร้อมทั้งวิเคราะห์ หนทางสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้	
<b>สะท้อนความคิด/ อภิปราย</b> - กลุ่มเล็ก ( 25 นาที )	- แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 6 คน ร่วมกัน อภิปรายประเด็นตามใบงาน “ ให้สมาชิกร่วมกันอภิปราย ถึงปัจจัยที่สำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมาย”	- ใบงาน
<b>ความคิดรวบยอด</b> - กลุ่มใหญ่ ( 35 นาที )	- ตัวแทนกลุ่มเสนอผลการอภิปรายให้สมาชิกทราบ - ผู้นำกลุ่มรวบรวมข้อสรุปและอธิบายเพิ่มเติมตามใบ ความรู้ “ ปัจจัยสู่ความสำเร็จ ”	- ใบความรู้ “ ปัจจัยสู่ ความสำเร็จ”

#### การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจขณะอภิปราย
2. การร่วมอภิปรายและการแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
3. สังเกตปฏิสัมพันธ์ระหว่างการร่วมกิจกรรม

#### แหล่งข้อมูล

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.(2547).คู่มือการจัดกิจกรรม”ฝึกคิดแก้ปัญหา พัฒนา EQ”สำหรับศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น.กรุงเทพฯ:องค์การส่งเสริมสุขภาพเยาวชนผ่านศึก.(28-34)

## ใบกิจกรรม

ให้สมาชิกเขียนเป้าหมายในชีวิตของตนเองและหนทางสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้  
ใช้เวลา 10 นาที

เป้าหมายชีวิต

.....  
.....



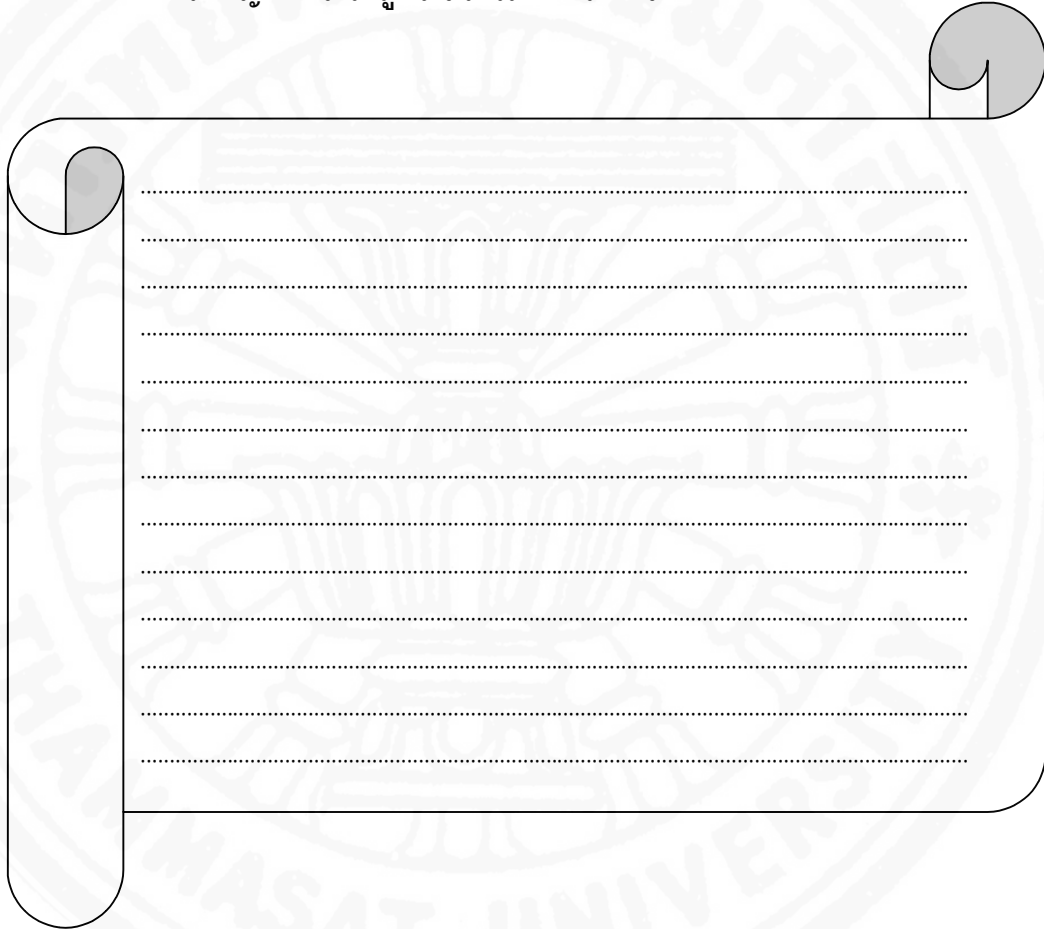
หนทางสู่ความสำเร็จ

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

## ใบงาน

แบ่งสมาชิกเป็นกลุ่มย่อยกลุ่มละ 6 คน ร่วมกันอภิปรายถึงปัจจัยที่สำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมาย โดยใช้เวลา 10 นาที

ปัจจัยที่สำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของเป้าหมาย



A large rectangular box with rounded corners, designed to look like a scroll. It has a vertical line on the left side and a horizontal line at the top, with small circular tabs at the top-left and top-right corners. The interior of the box is filled with horizontal dotted lines for writing.

สำนักหอสมุด

## ใบความรู้ ปัจจัยสู่ความสำเร็จ

คนเรามีความชอบที่หลากหลาย มีหลายสิ่งหลายอย่างที่ต้องการ ดังนั้น จึงควรมีการตั้งเป้าหมายที่ต้องการที่คิดว่าสำคัญที่สุดสำหรับตัวเราเอง ตามความรู้ ความสามารถและความเป็นไปได้ ซึ่งต่างก็มีเหตุผลในการเลือก ไม่ว่าจะ เป็นเหตุผลใดก็ตาม ทุกอย่างมุ่งสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

การไปสู่หนทางสู่ความสำเร็จประกอบด้วย 3 ปัจจัย คือ

1. ความรู้ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราต้องการ ต้องมีความรู้ในสิ่งนั้นๆ อย่างพอเพียงที่จะปฏิบัติ เช่น ต้องการเลิกสูบบุหรี่ ก็ต้องมีความรู้ในเรื่องวิธีการปฏิบัติเพื่อเลิกสูบบุหรี่
2. ทศนคติ การจะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สิ่งที่สำคัญที่สุดคือ ความสุขที่เกิดจากการกระทำตามเป้าหมาย เมื่อเกิดความสุขแล้วจะเกิดแรงจูงใจให้กระทำต่อไป
3. การปฏิบัติ การจะไปสู่ความสำเร็จ ต้องมีการลงมือปฏิบัติเพื่อให้ได้มาตามเป้าหมายที่ต้องการ และการปฏิบัตินั้น ต้องไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน

จะเห็นว่า ปัจจัยที่สำคัญที่เป็นหนทางสู่ความสำเร็จนั้นต้องมี 3 องค์ประกอบควบคู่กันไปทั้งความรู้ ทศนคติและการปฏิบัติ ถ้าขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง อาจถือว่าไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ โดยปัจจัยที่มีความสำคัญ ลำดับแรกคือ ทศนคติ ความรัก ความมุ่งมั่น ซึ่งจะทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกรับผิดชอบต่อการขวนขวายหาความรู้และหมั่นปฏิบัติ เพื่อผลักดันให้ตนเองก้าวสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการได้สมความปรารถนา



**แบบประเมินความรู้ เจตคติ และทักษะการป้องกันการติดเชื้อ  
ของผู้ใช้สารเสพติด**

**คำชี้แจง** กรุณาอ่านแบบสอบถามอย่างละเอียด และกรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อ ซึ่งแบบสอบถามมี 4 ตอนดังนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไป จำนวน 5 ข้อ

**ตอนที่ 2** แบบประเมินความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดและการป้องกันการติดเชื้อของผู้ใช้สารเสพติด จำนวน 10 ข้อ

**ตอนที่ 3** แบบประเมินเจตคติต่อสารเสพติดและการป้องกันการติดเชื้อของผู้ใช้สารเสพติด จำนวน 10 ข้อ

**ตอนที่ 4** แบบประเมินทักษะการป้องกันการติดเชื้อของผู้ใช้สารเสพติด จำนวน 10 ข้อ

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไป

**คำชี้แจง** กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน □ ที่ตรงกับความเป็นจริงและเติมคำในช่องว่างให้สมบูรณ์  
สำหรับผู้วิจัย

HN.....

- |   |  |                          |
|---|--|--------------------------|
| 1. เพศ <input type="checkbox"/> ชาย <input type="checkbox"/> หญิง   |  | <input type="checkbox"/> |
| 2. อายุ.....ปี  |  | <input type="checkbox"/> |
| 3. ระดับการศึกษา  |  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ประถมศึกษา <input type="checkbox"/> มัธยมศึกษา <input type="checkbox"/> ปวช./ปวส.      |  |                          |
| <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี <input type="checkbox"/> ปริญญาโท <input type="checkbox"/> อื่นๆ (ระบุ)..... |  |                          |
| 4. สารเสพติดที่ใช้เป็นประจำก่อนเข้ารับการรักษา (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)                                       |  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ฝิ่น <input type="checkbox"/> สุรา <input type="checkbox"/> กัญชา                      |  |                          |
| <input type="checkbox"/> เฮโรอีน(ผงขาว) <input type="checkbox"/> ยาบ้า <input type="checkbox"/> ไบโครท่อม       |  |                          |
| <input type="checkbox"/> สารระเหย <input type="checkbox"/> ยาอี/ยาเค <input type="checkbox"/> อื่นๆ             |  |                          |
| 5. วันที่จำหน่ายออกจากโรงพยาบาล.....  |  | <input type="checkbox"/> |

ตอนที่ 2 แบบประเมินความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดและการป้องกันการติดยาของผู้ใช้

สารเสพติด

คำชี้แจง แบบประเมินนี้ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โปรดตอบคำถามทุกข้อ

ความรู้ในการป้องกันการติดยา	ความคิดเห็น			สำหรับผู้วิจัย
	ใช่	ไม่ใช่	ไม่แน่ใจ	
1. ยาบ้าเป็นสารเสพติดให้โทษที่มีความรุนแรงและเป็นอันตรายต่อร่างกาย				<input type="checkbox"/>
2. การใช้ยาบ้าในปริมาณน้อยๆทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า อารมณ์ดีรื่นเริง				<input type="checkbox"/>
3. การใช้ยาบ้าในปริมาณที่มาก ทำให้เกิดอาการคลื่นคลั่ง ประสาทหลอน ชักและอาจตายได้				<input type="checkbox"/>
4. การใช้ยาบ้าไม่ทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย				<input type="checkbox"/>
5. อาการกระวนกระวาย หงุดหงิด เป็นอาการอยากยา				<input type="checkbox"/>
6. การใช้ยาบ้าติดต่อกันนานๆจะทำให้เกิดอาการทางสมอง สับสน หวาดระแวง ทำร้ายตนเองหรือผู้อื่น				<input type="checkbox"/>
7. สุราเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้กลับไปติดยา				<input type="checkbox"/>
8. ฤทธิ์ของยาบ้าทำให้ผลิตเพลิน ทำให้ผู้ใช้ไม่สามารถลิ้มรสชาติของยาบ้าได้				<input type="checkbox"/>
9. ยาบ้าหาซื้อได้ง่าย จึงทำให้มีโอกาสติดยาสูง				<input type="checkbox"/>
10. การหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นสามารถป้องกันการติดยาได้				<input type="checkbox"/>

**ตอนที่ 3 แบบประเมินเจตคติต่อสารเสพติดและการป้องกันการติดยาของผู้ใช้สารเสพติด**

**คำชี้แจง** แบบประเมินนี้ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่อง  
ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โปรดตอบคำถามทุกข้อ

- 5 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด
- 4 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยมาก
- 3 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง
- 2 คะแนน หมายถึง เห็นด้วยน้อย
- 1 คะแนน หมายถึง ไม่เห็นด้วย

เจตคติต่อการป้องกันการติดยา	ระดับคะแนน					สำหรับผู้วิจัย
	5	4	3	2	1	
1. ท่านคิดว่ายาบ้า เป็นยาที่ช่วยให้มีความขยันมากขึ้น						<input type="checkbox"/>
2. ท่านคิดว่าการใช้ยาบ้าทำให้ท่านเกิดความมั่นใจ						<input type="checkbox"/>
3. ท่านคิดว่าการใช้ยาบ้าไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย						<input type="checkbox"/>
4. ท่านคิดว่าการใช้ยาบ้าช่วยให้เกิดความสบายใจ						<input type="checkbox"/>
5. ท่านคิดว่าเมื่อเลิกใช้ยาบ้าแล้วทำให้ครอบครัว ของท่านมีความสุขมากขึ้น						<input type="checkbox"/>
6. ท่านรู้สึกว่าการเลิกใช้ยาบ้า ทำให้ท่านรู้สึกอึดอัด ขาดความมั่นใจ						<input type="checkbox"/>
7. ท่านรู้สึกเหมือนต้องอยู่ตามลำพัง หลังจากเลิกใช้ ยาบ้า						<input type="checkbox"/>
8. ท่านรู้สึกว่าการใช้ยาบ้าทำให้สมองตื่นตัว คิดเร็วขึ้น						<input type="checkbox"/>
9. ท่านคิดว่าการเลิกใช้ยาบ้าทำให้ขาดเพื่อน						<input type="checkbox"/>
10. ท่านคิดว่าการใช้ยาบ้า ช่วยทำให้ท่านหายเหงา						<input type="checkbox"/>

**ตอนที่ 4 แบบประเมินทักษะการป้องกันการติดเชื้อของผู้ใช้สารเสพติด**

**คำชี้แจง** แบบประเมินนี้ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 10 ข้อ กรุณาใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โปรดตอบคำถามทุกข้อ

- 5 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติมากที่สุด
- 4 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติมาก
- 3 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติปานกลาง
- 2 คะแนน หมายถึง ปฏิบัติน้อยที่สุด
- 1 คะแนน หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

ทักษะการป้องกันการติดเชื้อ	ระดับการปฏิบัติ					สำหรับผู้วิจัย
	5	4	3	2	1	
1. ท่านรู้สึกกังวลเมื่อเพื่อนชวนไปใช้ยาบ้า						<input type="checkbox"/>
2. ท่านนึกถึงผลเสียของยาบ้าทุกครั้ง ก่อนใช้ยาบ้า						<input type="checkbox"/>
3. ท่านชอบอยู่คนเดียวเมื่อรู้สึกเครียด						<input type="checkbox"/>
4. ท่านทำงานเพื่อไม่ให้คิดถึงยาบ้า						<input type="checkbox"/>
5. ท่านจะออกไปหาเพื่อนที่ติดสารเสพติด เมื่อมีปัญหาไม่สบายใจ						<input type="checkbox"/>
6. ท่านดื่มสุราเมื่อต้องเข้าสังคม						<input type="checkbox"/>
7. ท่านออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียด						<input type="checkbox"/>
8. ท่านเข้ารับการบำบัดรักษาเมื่อต้องการเลิกใช้ยาบ้า						<input type="checkbox"/>
9. เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจท่านจะเก็บไปคิดคนเดียว						<input type="checkbox"/>
10. ท่านบอกครอบครัวของท่านก่อนเสมอเมื่อต้องการ เลิกยาบ้า						<input type="checkbox"/>

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบประเมิน

แบบสัมภาษณ์ความคิดเห็นเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ใช้สารเสพติด  
ต่อโปรแกรมการจัดการชีวิต

1. ท่านรู้สึกอย่างไรในการเข้าร่วมโปรแกรมการจัดการชีวิต

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

2. ท่านคิดว่าได้รับประโยชน์อะไรจากการเข้าร่วมโปรแกรมนี้บ้างและจะนำสิ่งที่ได้ไปใช้  
อย่างไร

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

3. ท่านคิดว่าข้อดีของโปรแกรมนี้คืออะไรและอยากให้ปรับปรุงอะไรบ้าง

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