

หลักสูตร/โครงการเยาวชนสดใส ป้องกันการซึมเศร้า ร่วมใจด้านอบายมุข

จำนวน 6 ชั่วโมง

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบ้านด่านลานหอย

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันปัญหาโรคซึมเศร้า นับเป็นโรคหนึ่งที่สร้างความทุกข์ใจให้กับผู้ป่วย เพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะทำให้หมดกำลังใจ ท้อแท้ในชีวิต ส่งผลให้ประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานลดลงอย่างชัดเจน ปัญหาภาวะซึมเศร้าในวัยรุ่นเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่สำคัญของประเทศ และเป็นปัญหาทางด้านสุขภาพจิตที่สำคัญ ที่ส่งผลกระทบต่อตัวประชาชน ครอบครัวและสังคม จากสถานการณ์โรคซึมเศร้าในประเทศไทย ที่มีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้ความซึมเศร้าและความเครียดเกิดขึ้นได้ทุกแห่ง ทุกเวลา ความเครียดเป็นระบบเตือนภัยของร่างกาย ให้เตรียมพร้อมที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง การที่มีความเครียดมากเกินไปหรือน้อยเกินไป จะไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ ซึ่งในกลุ่มประชาชนวัยทำงานมีความเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ครอบครัวและเศรษฐกิจ ทำให้ประชาชนวัยทำงานเป็นวัยที่พบโรคความผิดปกติทางอารมณ์ได้บ่อย โดยเฉพาะโรคซึมเศร้า ส่งผลให้มีความเครียด วิตกกังวล ทำให้เกิดความท้อแท้สิ้นหวัง เบื่อหน่าย ความรู้สึกที่มีคุณค่าในตนเองลดลง มีภาวะซึมเศร้า บังคับทางจิตและบังคับทางบุคลิกภาพส่งผลต่อประสิทธิภาพในการคิด การตัดสินใจ และการนำมาซึ่งพฤติกรรมเสี่ยง โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับต้นๆ ของวัยรุ่นในประเทศไทย

ดังนั้นทาง ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบ้านด่านลานหอย ได้เล็งเห็นความสำคัญ ในการป้องกันและค้นหาผู้ที่เสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคซึมเศร้า จึงได้จัดทำโครงการเยาวชนสดใส ป้องกันการซึมเศร้า ร่วมใจด้านอบายมุข ด้วยเหตุผลดังกล่าว ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอบ้านด่านลานหอย ได้สำรวจสภาพปัญหาสังคมที่อาจจะส่งผลกระทบต่อสถาบันครอบครัวในพื้นที่รับผิดชอบ จึงได้คิดหาแนวทางในการเฝ้าระวัง ป้องกัน และแก้ไขปัญหาร่วมกัน ใน 5 กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ เด็กและเยาวชน สตรี ผู้สูงอายุ ผู้พิการและผู้ด้อยโอกาส พบว่ากลุ่มคนเหล่านี้เป็นพลังสำคัญยิ่งต่อการพัฒนา ควรจะได้รับการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงการเพิ่มทักษะการเรียนรู้ทางสังคม ซึ่งเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมให้สมาชิกในชุมชนทุกกลุ่ม/ทุกช่วงวัยแนวทางหนึ่ง ให้สามารถรับมือกับปัญหาต่างๆ ได้

2. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายคือเยาวชน ประชาชนทั่วไป อำเภอบ้านด่านลานหอย

3. วัตถุประสงค์

3.1 เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการป้องกันภาวะซึมเศร้าและกลุ่มเสี่ยงในกลุ่มเยาวชนและประชาชนทั่วไป

3.2 เพื่อเพิ่มความรู้สึกคุณค่าในตนเองและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข ห่างไกลอบายมุข

4. หลักการของหลักสูตร

1. ส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ และสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมให้กับเยาวชนและประชาชนทั่วไป
2. สามารถเรียนรู้ได้ทุกเพศทุกวัย

5. ระยะเวลา

จำนวน 6 ชั่วโมง

6. โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	สถานการณ์ความเครียดและปัญหาการซึมเศร้าในปัจจุบัน	- เข้าใจสถานการณ์ความเครียดและปัญหาการซึมเศร้าในปัจจุบัน	- อธิบายความสำคัญและปัญหาการซึมเศร้า	- การบรรยาย - สื่อสไลด์โชว์	1 ชั่วโมง	-
2	อาการแสดงภาวะซึมเศร้าในกลุ่มประชาชนวัยทำงาน	- รู้และเข้าใจอาการแสดงภาวะซึมเศร้าในกลุ่มเยาวชนและประชาชนทั่วไป	- อธิบายการแสดงอาการภาวะซึมเศร้าในกลุ่มประชาชนวัยทำงาน	- การบรรยาย - สื่อสไลด์โชว์	2 ชั่วโมง	-
3	- สาเหตุและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับภาวะซึมเศร้าในกลุ่มเยาวชนและประชาชนทั่วไป - การช่วยเหลือและการป้องกันกลุ่มเยาวชนและประชาชนทั่วไปที่มีภาวะซึมเศร้า	- รู้วิธีการช่วยเหลือและการป้องกันกลุ่มประชาชนที่มีภาวะซึมเศร้า	- รู้และเข้าใจสาเหตุของการเกิดภาวะซึมเศร้า - รู้วิธีการช่วยเหลือและการป้องกันกลุ่มเยาวชนและประชาชนทั่วไปที่มีภาวะซึมเศร้า	- การบรรยาย - สื่อสไลด์โชว์	2 ชั่วโมง	-
4	- กลยุทธ์และวิธีการป้องกันรักษาภาวะซึมเศร้าในกลุ่มเยาวชนและประชาชนทั่วไป	- รู้ถึงหลักการ กลยุทธ์ และวิธีการป้องกันรักษาภาวะซึมเศร้าในกลุ่มเยาวชนและประชาชนทั่วไป	- เข้าใจหลักการและวิธีการการป้องกันการเกิดภาวะซึมเศร้า	- การบรรยาย - สื่อสไลด์โชว์	1 ชั่วโมง	-

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
	- เยาวชนและประชาชนทั่วไปรู้วิธีการ ป้องกันการซึมเศร้า และวิธีการป้องกันจากอบายมุข	-ประชาชนท่าंगไถลยาเสพติดและอบายมุข	- เยาวชนและประชาชน มีความรู้ด้านการป้องกันภัยของอบายมุขและสารเสพติด			

7. สื่อการเรียนรู้

7.1 เอกสารประกอบการบรรยาย

8. การวัดและประเมินผล

8.1 ประเมินผลการจัดการอบรม ตามแบบ กศ.ตน. 7(1)

8.2 ประเมินความพึงพอใจ ตามแบบ ตามแบบ กน.ตน. 10

8.3 การนิเทศ ตามแบบ กน.ตน. 30

9. เงื่อนไขการจบหลักสูตร

9.1 มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80

9.2 มีผลการประเมินตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

10. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

11. การเทียบโอน

ลงชื่อ.....ผู้เสนอหลักสูตร

(นายบุญมี มากมูล)

ครู กศน.ตำบลวังน้ำขาว

ลงชื่อ.....

(นางสาวศุภรัตน์ คงที่)

หัวหน้างานการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(วัชรินทร์ ทองมี)

บรรณารักษ์ปฏิบัติการ

เจ้าหน้าที่แผนงานและโครงการ

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นายกรกฤษ ชัยกรุงวงศ์)

ครู

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอบ้านด่านลานหอย