

โครงการ รู้ทัน ป้องกันภาวะซึมเศร้า

๑. ชื่อโครงการ โครงการ รู้ทัน ป้องกันภาวะซึมเศร้า

๒. ความสอดคล้อง

๒.๑ สอดคล้องกับข้อสั่งการและแนวปฏิบัติของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ

(พล.ต.อ.เพิ่มพูน ชิดชอบ)

๑.ให้นำนโยบายด้านการศึกษาของคณะรัฐมนตรีที่แถลงต่อรัฐสภา และนโยบายของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ไปดำเนินการอย่างเป็นรูปธรรม (Action Plan)

๓.น้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติ

๔.ให้ร่วมกันรักษาสิ่งแวดล้อมและมุ่งสู่การใช้พลังงานสะอาด

๒.๒ สอดคล้องกับจุดเน้นการดำเนินงานกรมส่งเสริมการเรียนรู้ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๗

๓ ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต

ข้อ ๓.๕ ส่งเสริม สนับสนุน สร้างโอกาสให้เกิด Soft Power เพื่อเปิดโอกาสในการต่อยอด สร้างมูลค่า และสร้างรายได้รวมทั้งการอนุรักษ์ พื้นฟู และพัฒนาต่อยอดศิลปะ วัฒนธรรม ภาษา และส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้เป็นที่รู้จักทั้งในประเทศและต่างประเทศ อาทิ ด้านการท่องเที่ยว/งานเทศกาล/ประเพณีไทย ด้านดนตรีและศิลปะ ด้านวรรณกรรม/หนังสือ ด้านสินค้าและบริการ (อาหารไทย ผ้าไทย เครื่องหอมและสมุนไพร ไทย ฯลฯ) รวมทั้ง การใช้พื้นที่เป็นสถานที่เรียนรู้วัฒนธรรม ศิลปะ และประวัติศาสตร์

๒.๓ สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาของระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย พ.ศ.๒๕๖๒ มาตรฐานการศึกษาต่อเนื่อง

มาตรฐานที่ ๑ คุณภาพของผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่อง ประเด็นการพิจารณา

๑.๑ ผู้เรียนการศึกษาต่อเนื่องมีความรู้ ความสามารถ และหรือทักษะและหรือคุณธรรมเป็นไปตามเกณฑ์การจบหลักสูตร

๑.๒ ผู้จบหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้หรือประยุกต์ใช้บนฐานค่านิยมร่วมของสังคม

๑.๓ ผู้จบหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องที่นำความรู้ไปใช้จนเห็นเป็นประจักษ์หรือตัวอย่างที่ดี

มาตรฐานที่ ๒ คุณภาพการจัดการเรียนรู้การศึกษาต่อเนื่อง ประเด็นการพิจารณา

๒.๑ หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่องมีคุณภาพ

๒.๒ วิทยาการศึกษาต่อเนื่องมีความรู้ ความสามารถ หรือ ประสบการณ์ตรงตามหลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง

๒.๓ สื่อที่เอื้อต่อการเรียนรู้

๒.๔ การวัดและประเมินผลการศึกษาต่อเนื่อง

๒.๕ การจัดการกระบวนการเรียนรู้การศึกษาต่อเนื่องมีคุณภาพ

๒.๔ สอดคล้องกับหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง และหลัก ๓ ศาสตร์

๒.๕.๑ ๒ เงื่อนไขความรู้และคุณธรรม

๒.๕.๒ ความพอเพียง ๓ หลักการ ความพอประมาณ ความมีเหตุผลและการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี

๒.๕.๓ เกิดสมดุลใน ๔ มิติ ด้านวัตถุ/เศรษฐกิจ วัฒนธรรม สังคม และสิ่งแวดล้อม

๒.๕.๔ หลัก ๓ ศาสตร์ ศาสตร์พระราชา ศาสตร์ท้องถิ่น/ภูมิปัญญา ศาสตร์สากล

๓. หลักการและเหตุผล

จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้คนในชุมชนต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับสังคมในปัจจุบัน ทั้งในด้านความคิด ความเข้าใจ และค่านิยมต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดความเครียด ความซับซ้อน ใจแยกตัวออกจากสังคมขาดสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัวతోแท้และเปื้อนหน่ายในชีวิต ประกอบกับ ที่ต้องเผชิญกับรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบใหม่ ต้องออกจากงาน มีรายได้ลดลง ภาวะสุขภาพเสื่อมลง มีโรค ทางกายเพิ่มมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจคนในชุมชนทั้งสิ้นและหากคนใน ชุมชน ไม่ได้รับการดูแลและเอาใจใส่จากบุคคลใกล้ชิดด้วยแล้วยังส่งเสริมให้คนในชุมชนมีภาวะซึมเศร้าและ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองลดลง จนเกิดความรู้สึกสิ้นหวังแยกตัวออกจากสังคมเป็นผลให้เกิดความผิดปกติ ทางจิตใจที่รุนแรง และอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

สกร.อำเภอบึงนาราง จึงได้จัดกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต “โครงการ รู้ทัน ป้องกันภาวะซึมเศร้า” ด้วยการอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนทั่วไป เพื่อเป็น ประโยชน์สุข ของประชาชนในการเห็นความสำคัญถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้องและถูกวิธี สอดคล้อง กับหลักทักษะชีวิต ๑๐ ประการ ในด้านทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion) เป็นความสามารถ ในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับ อารมณ์โกรธ และความเศร้าโศก ที่ส่งผลทางลบต่อร่างกาย และจิตใจได้อย่างเหมาะสม และ ทักษะการจัดการ กับความเครียด (Coping with stress) เป็นความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย ความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับความเครียดเพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

๔. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ความรู้เกี่ยวกับอารมณ์โกรธและความเศร้าโศก รู้ทันภาวะซึมเศร้า
๒. เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้ความรู้วิธีป้องกันภาวะซึมเศร้า

๕. เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

กลุ่มเป้าหมายประชาชนทั่วไป ในพื้นที่ตำบลบึงนารางและตำบลบางลาย จำนวน ๒๐ คน

เชิงคุณภาพ

ผู้รับการอบรมไม่น้อยร้อยละ ๑๐๐ รู้เท่าทัน มีความเข้าใจวิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธและความเศร้าโศก ป้องกันภาวะซึมเศร้าที่ส่งผลทางลบต่อ ร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม

ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจร้อยละ ๘๐ การดำเนินในภาพรวมอยู่ในระดับดีขึ้นไป

๖. วัน/สถานที่ดำเนินการ

วันที่ ๒๗ ธันวาคม ๒๕๖๖ ณ สกร.ตำบลบึงนาราง หมู่ที่ ๒ ตำบลบึงนาราง อำเภอบึงนาราง จังหวัดพิจิตร

๗. วงเงินงบประมาณทั้งโครงการ

เบิกจ่ายจากงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ไปพลางก่อน แผนงาน : พื้นฐานด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ผลผลิตที่ ๔ ผู้รับบริการการศึกษานอกระบบ งบดำเนินงานกิจกรรมการจัดการศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต รหัสงบประมาณ ๒๐๓๓๔๓๕๐๐๐๒๗๐๒๐๐๐๐๐๐ แหล่งของเงิน ๖๗๑๑๒๐๐ รวมจำนวนเงิน ๒,๓๐๐.- บาท (-สองพันสามร้อยบาทถ้วน-) เพื่อจ่ายเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานทั้งโครงการฯ รายละเอียดดังนี้

๑. ค่าวิทยากร จำนวน ๑ คน x ๓ ชั่วโมง x ๒๐๐ บาท	เป็นเงิน	๖๐๐.-บาท
๒. ค่าอาหาร จำนวน ๑ มื้อ x ๓๕.-บาท x ๒๐ คน	เป็นเงิน	๗๐๐.-บาท
๓. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อ x ๑๕.-บาท x ๒๐ คน	เป็นเงิน	๖๐๐.-บาท
๔. ค่าวัสดุ	เป็นเงิน	๔๐๐.-บาท
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒,๓๐๐.- บาท (-สองพันสามร้อยบาทถ้วน-)		

หมายเหตุ : ขอถัวจ่ายตามที่จ่ายจริง

๘. โครงการที่เกี่ยวข้อง/หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๙. วิธีการดำเนินงาน

กิจกรรม	วัตถุประสงค์	กลุ่มเป้าหมาย	เป้าหมาย	พื้นที่ดำเนินการ	ระยะเวลา	งบประมาณ
๑. <u>ขั้นวางแผน (Plan)</u> ๑.๑ วางแผนปฏิบัติงาน ๑.๒ แต่งตั้งคณะทำงาน ๑.๓ จัดทำโครงการและอนุมัติโครงการ ๑.๔ ประชาสัมพันธ์โครงการฯ ๑.๕ ประสานวิทยากร	๑. เพื่อวางแผนการดำเนินงานการใช้งบประมาณให้เหมาะสม ๒. เพื่อกำหนดกลุ่มเป้าหมาย/เนื้อหา/กิจกรรมให้สอดคล้องกับนโยบาย กศน. ๓. เสนอโครงการเพื่อเสนอพิจารณาอนุมัติ ๔. เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการฯ	- ผู้บริหารสถานศึกษา - คณะครูบุคลากร สกร.อำเภอบึงนาราง	ครู กศน.ตำบลและบุคลากร สกร.อำเภอบึงนาราง ๑๑ คน	สกร. อำเภอบึงนาราง	๘ ธ.ค. ๖๖	-
๒. <u>ขั้นดำเนินการ (Do)</u> ๒.๑ จัดโครงการโครงการ รู้ทัน ป้องกันภาวะซึมเศร้า	- วิทยากรบรรยายให้ความรู้ เรื่องเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียด วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธและความเศร้าโศกที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม - วิทยากรบรรยายให้ความรู้ เรื่องการป้องกัน	- ผู้บริหารสถานศึกษา - คณะครูบุคลากร สกร.อำเภอบึงนาราง -ประชาชนทั่วไป	- ประชาชนทั่วไป จำนวน ๒๐ คน	- สกร.ตำบลบึงนาราง หมู่ที่ ๒ ตำบลบึงนาราง อำเภอบึงนาราง จังหวัดพิจิตร	๒๗ ธ.ค. ๖๖	จำนวนเงิน ๒,๓๐๐.- บาท

	โรคซึมเศร้าและทักษะการจัดการกับความเครียดในการควบคุมระดับความเครียดเพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ					
๓. ขั้นตรวจสอบ (Check) ๓.๑ การประเมินผลก่อนดำเนินโครงการฯ	๑. เพื่อประเมินความเป็นไปได้ของโครงการ	- ผู้บริหารและบุคลากร สกร. อำเภอบึงนาราง - ประชาชนทั่วไป	ประชาชนทั่วไป จำนวน ๒๐ คน	- ศกร.ตำบลบึงนาราง หมู่ที่ ๓ ตำบลบึงนาราง อำเภอบึงนาราง จังหวัดพิจิตร	๒๗ ๖.ค. ๖๖	-
๓.๒ การประเมินผลระหว่างดำเนินโครงการฯ ๓.๓ การประเมินผลเมื่อเสร็จสิ้นโครงการ	๒. เพื่อประเมินความก้าวหน้าของโครงการฯ ๓. เพื่อประเมินผลสำเร็จของโครงการฯ	- ผู้บริหารและบุคลากร สกร. อำเภอบึงนาราง - ประชาชนทั่วไป	ประชาชนทั่วไป จำนวน ๒๐ คน	- ศกร.ตำบลบึงนาราง หมู่ที่ ๓ ตำบลบึงนาราง อำเภอบึงนาราง จังหวัดพิจิตร	๒๗ ๖.ค. ๖๖	-
๔. ขั้นปรับปรุงแก้ไข (Action) ๔.๑ รวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล สรุปและจัดทำรายงานการประเมินโครงการฯ ๔.๒ ประชุมคณะทำงานเพื่อนำข้อมูลจากการรายงานการประเมินโครงการฯ ไปใช้ปรับปรุง แก้ไขและพัฒนาการดำเนินโครงการฯ	เพื่อปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาการดำเนินโครงการ	ผู้บริหารและบุคลากร สกร. อำเภอบึงนาราง	๑๑ คน	สกร.อำเภอบึงนาราง	๑๐ ม.ค. ๖๗	-

๑๐. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

กิจกรรมหลัก	ไตรมาส ๑ (ต.ค.-ธ.ค.๖๖)	ไตรมาส ๒ (ม.ค.-มี.ค.๖๗)	ไตรมาส ๓ (เม.ย.-มิ.ย.๖๗)	ไตรมาส ๔ (ก.ค.-ก.ย.๖๗)
โครงการ ู้ทัน ป้องกันภาวะซึมเศร้า	๒,๓๐๐.- บาท	-	-	-

๑๑. ผลลัพธ์

ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ มีความเข้าใจวิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธและความเศร้าโศก ป้องกันภาวะซึมเศร้า ที่ส่งผล ทางลบต่อ ร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม และทักษะการจัดการกับความเครียดในการควบคุมระดับ ความเครียดเพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ และสามารถนำความรู้มาใช้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ผ่านเกณฑ์การประเมินตามหลักสูตร

๑๒. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ได้รับความรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธและความเศร้าโศก ที่ส่งผลทางลบต่อ ร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม มีทักษะการจัดการกับความเครียดในการควบคุมระดับความเครียดนำความรู้ไปใช้ในการวิเคราะห์และตัดสินใจ ในการป้องกันภาวะซึมเศร้าได้

๑๓. การติดตามและประเมินผลโครงการ

๑๔.๑ แบบประเมินความพึงพอใจ

๑๔.๒ ไปงาน

ตารางกำหนดการ
โครงการ รู้ทัน ป้องกันภาวะซึมเศร้า
วันที่ ๒๗ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๖
ณ ศกร.ตำบลบึงนาราง หมู่ที่ ๒ ตำบลบึงนาราง อำเภอบึงนาราง จังหวัดพิจิตร

เวลา	กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
๐๘.๐๐ – ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน	ครู กศน.ตำบล
๐๘.๓๐ – ๐๙.๐๐ น.	แจ้งหลักการ ความเป็นมา และวัตถุประสงค์ของโครงการ รู้ทัน ป้องกันภาวะซึมเศร้า	ครู กศน.ตำบล
๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.	วิทยากรบรรยายให้ความรู้ - เรื่องเกี่ยวกับความเครียดและการจัดการความเครียด วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธและความเศร้าโศก ที่ส่งผลทางลบต่อ ร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม - เรื่องการป้องกันโรคซึมเศร้าและทักษะการจัดการกับความเครียดในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ	โดยวิทยากร นางสาวกิริติญา บุนผาชาติ พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	ครู กศน.ตำบล
๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	- แลกเปลี่ยนเรียนรู้/สรุปองค์ความรู้ภาคปฏิบัติ - ทำแบบทดสอบหลังเรียน - แบบประเมินความพึงพอใจ	ครู กศน.ตำบล

หมายเหตุ กำหนดการนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม รับประทานอาหารว่าง และเครื่องดื่มในขณะอบรม

ชื่อหลักสูตร โครงการ รู้ทัน ป้องกันภาวะซึมเศร้า
จำนวน ๖ ชั่วโมง
สกร. อำเภอบึงนาราง

ความเป็นมา

การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต คือ การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมความสามารถของบุคคล เพื่อให้สามารถจัดการกับตนเองและสิ่งแวดล้อมเพื่อให้มีความสุขตามสภาพ และความสุขความปลอดภัยในสังคม ซึ่งเป็นการพัฒนาทักษะพื้นฐานของบุคคลโดยบูรณาการองค์ความรู้และกระบวนการเรียนรู้ต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เข้าด้วยกัน กรมส่งเสริมการเรียนรู้ ได้กำหนดนโยบายในเรื่องการจัดการศึกษา เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต โดยเน้น ส่งเสริมสนับสนุนให้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ เพื่อให้ประชาชนมีทักษะชีวิต ที่จำเป็นและสามารถ ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

หลักการของหลักสูตร

จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้คนในชุมชนต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้อง กับสังคมในปัจจุบัน ทั้งในด้านความคิด ความเข้าใจ และค่านิยมต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดความเครียด ความซับซ้อน ใจ แยกตัวออกจากสังคมขาดสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัวతోแท้อและเปื้อน่ายในชีวิต ประกอบกับ ที่ต้อง เผชิญกับรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบใหม่ ต้องออกจากงาน มีรายได้ลดลง ภาวะสุขภาพเสื่อมลง มีโรค ทางกาย เพิ่มมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจคนในชุมชนทั้งสิ้นและหากคนใน ชุมชน ไม่ได้รับการดูแลและเอาใจใส่จากบุคคลใกล้ชิดด้วยแล้วยิ่งส่งเสริมให้คนในชุมชนมีภาวะซึมเศร้าและ ความรู้สึกมีคุณค่า ในตนเองลดลง จนเกิดความรู้สึกสิ้นหวังแยกตัวออกจากสังคมเป็นผลให้เกิดความผิดปกติ ทางจิตใจที่รุนแรง และ อาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

สกร.อำเภอบึงนาราง จึงได้จัดกิจกรรมการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต “โครงการ รู้ทัน ป้องกันภาวะ ซึมเศร้า” ด้วยการอบรมให้ความรู้แก่ประชาชนทั่วไป เพื่อเป็น ประโยชน์สุข ของประชาชนในการเห็นความสำคัญ ถึงปัญหาที่เกิดขึ้นและแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างถูกต้องและถูกวิธี สอดคล้อง กับหลักทักษะชีวิต ๑๐ ประการ ในด้าน ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping withemotion) เป็นความสามารถ ในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับ อารมณ์โกรธ และความเศร้าโศก ที่ส่งผลทางลบ ต่อร่างกาย และจิตใจได้อย่างเหมาะสม และ ทักษะการจัดการ กับความเครียด (Coping with stress) เป็น ความสามารถในการรับรู้ถึงสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลาย ความเครียด และแนวทางในการควบคุมระดับ ความเครียดเพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ประชาชนได้รับความรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธและความเศร้าโศก ที่ส่งผลทางลบต่อ ร่างกายและ จิตใจได้อย่างเหมาะสม ป้องกันภาวะซึมเศร้า และทักษะการจัดการกับอารมณ์เครียดในการควบคุมระดับ ความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

เป้าหมาย

๑. เชิงปริมาณ

ประชาชน อำเภอปึงนารางเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน ๒๐ คน

ประชาชนตำบลบางลาย จำนวน ๑๐ คน

ประชาชนตำบลปึงนาราง จำนวน ๑๐ คน

๒. เชิงคุณภาพ

๑.๑ เพื่อให้ผู้รับการอบรมไม่น้อยร้อยละ ๑๐๐ รู้เท่าทัน มีความเข้าใจวิธีการจัดการกับอารมณ์ โกรธและความเศร้าโศก ป้องกันภาวะซึมเศร้าที่ส่งผลทางลบต่อ ร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม

๑.๒ ผู้เข้ารับการอบรมมีความพึงพอใจการดำเนินในภาพรวมอยู่ในระดับดีขึ้น

ระยะเวลา

จำนวน ๖ ชั่วโมง

- ทฤษฎี ๓ ชั่วโมง

- ปฏิบัติ ๓ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	โครงการ รู้ทัน ป้องกันภาวะซึมเศร้า	เป็นหลักสูตรที่มุ่งเน้น ให้ประชาชนมีความรู้ เกี่ยวกับทักษะด้าน การจัดการ ความเครียด และทักษะใน การปรับเปลี่ยน พฤติกรรม การจัดการ ความเครียด ที่เหมาะสม และเพียงพอ เพื่อจิต สดใส ใจเป็นสุข	๑. ความเครียด - ความหมายของ ความเครียด - ปัจจัยเสี่ยงต่อ การเกิดความเครียด - ลักษณะของบุคคล ที่เกิดความเครียด และ ผลกระทบที่เกิดจาก ความเครียด ๒. การจัดการ ความเครียด - การบริหารจัดการ ความเครียด - การดูแลสุขภาพ ตนเองเมื่อเกิด ความเครียด	บรรยายให้ความรู้ ดังนี้ - วิธีสอนแบบบรรยาย โดยวิทยากร - การจัดการเรียนรู้แบบ ใช้คำถาม - ความหมายของ ความเครียด - ปัจจัยเสี่ยงต่อ การเกิดความเครียด - ลักษณะของบุคคล ที่เกิดความเครียด และ ผลกระทบที่เกิดจาก ความเครียด - การบริหารจัดการ ความเครียด - การดูแลสุขภาพ ตนเองเมื่อเกิด ความเครียด - ประเมินความพึงพอใจ - สรุปกิจกรรม ฯ	๓ ชั่วโมง	๓ ชั่วโมง

สื่อการเรียนรู้

๑. วิทียากร
๒. คลิปวิดีโอ
๓. การสืบค้นข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต

การวัดผลประเมินผล

๑. การสังเกต
๒. การสอบถาม
๓. การใช้ใบงาน
๔. แบบประเมินความพึงพอใจ

เกณฑ์การจบหลักสูตร

- ผู้รับการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ รู้เท่าทัน และป้องกันภาวะซึมเศร้า
- ผลการประเมินความพึงพอใจในการดำเนินงานในภาพรวมอยู่ในระดับดี

หมายเหตุ : สถานศึกษาสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม