



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

پیشگیری اولیه سوء مصرف مواد

راهنمای آموزشیاران

هشتمین

دکتر نوذر نخعی

دکتر علیرضا میراحمدی زاده

نویسنده: نوذر نخعی، علیرضا میراحمدی زاده
ویراستار: علیرضا میراحمدی زاده

پیشگیری اولیه سوء مصرف مواد

راهنمای آموزشیاران

مترجمین

دکتر نوذر نخعی

دکتر علیرضا میراحمدی زاده

دکتر عبدالرسول همتی

کمک به یادگیری گردانندگان

پروژه و افراد جامعه

۱. مقدمه

آموزش مؤثر، برای افراد جامعه و اشخاصی که به نحوی در امر پیشگیری اولیه مصرف مواد همکاری می‌کنند از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. آموزش سازمان یافته فرصتی را جهت آموختن دانش و مهارت لازم و نیز دستیابی به دیدگاه کلی پیرامون پیشگیری اولیه مصرف مواد، فراهم می‌نماید. راهنمای آموزشیاران به منظور تسهیل در طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی مندرج در کتابچه راهنمای گردانندگان پروژه، تدوین شده است. فرایند یادگیری که در کتابچه راهنمای گردانندگان پروژه مطرح شده است باید با سعی و کوشش افراد و گروهها حمایت شود.

۱-۱ ارتباط راهنمای آموزشیاران با کتاب تمرین به چه شکلی است؟

راهنمای آموزشیاران باید به موازات کتاب تمرین مورد استفاده قرار گیرد. محتوای این کتاب، به شکلی مرتبط با کتاب تمرین و به عنوان یک مکمل تنظیم شده است. در صورت نیاز می‌توانید مطالب کتاب را بر اساس شرایط محلی خود انطباق دهید. این راهنما باید به شکلی کاملاً انعطاف پذیر و منطبق با شرایط فرهنگی و افکار و عقاید حاکم مورد استفاده قرار گیرد. در این کتاب، تمرین‌های کتاب تمرین مورد بحث قرار گرفته و بر نکته‌های آموزشی در مواقع لزوم تأکید شده است. پاسخ تمرین‌ها باید بر اساس شرایط و واقعیت‌های موجود تعدیل و تفسیر شوند. اگر از کتاب تمرین به عنوان یک خودآموز استفاده می‌نمایید، راهنمای آموزشیاران به عنوان یک کتاب تکمیلی، کمک کننده خواهد بود. راهنمای مذکور علاوه بر آن که استفاده از کتاب تمرین را تسهیل می‌کند، از حجم

آن نیز می‌کاهد. این راهنما، جهت طراحی فعالیت‌های آموزشی در جامعه نیز مفید می‌باشد. در نتیجه این راهنما هم در آموزش‌های گروهی و هم در آموزش‌های فردی قابل استفاده است.

۲. اصول یادگیری

یادگیری فرایندی فعال و مستمر است. در صورتی که فرصت تمرین آموخته‌ها فراهم شود، یادگیری به مراتب آسان‌تر خواهد شد. این فرصت‌ها باید در محلی که یادگیرندگان، خدمت می‌کنند و یا محل‌های مشابه در اختیار آنان قرار گیرد. جهت تسهیل در امر یادگیری موارد زیر را رعایت کنید:

۲-۱ مشارکت فعال

یادگیرندگان را به مشارکت فعال دعوت نمایید. انواع فعالیت‌های یادگیری باید ارایه گردد تا یادگیرندگان را قادر سازد: به جستجوی اطلاعات بپردازند؛ سوال بپرسند؛ پاسخ‌ها را طراحی نمایند؛ تفکر انتقادی و ابداعی داشته باشند و سرانجام دانش، نگرش و مهارت نوین خود را به کار گیرند. تمامی فعالیت‌ها باید بر اساس شرایط محلی تنظیم شود.

۲-۲ وضوح

به زبان ساده و قابل فهم صحبت کنید، واژه‌های جدید را تعریف نمایید، مهارت‌ها را نمایش دهید و از ابزارهای کمک آموزشی مناسب استفاده نمایید. انجام این توصیه‌ها سبب فهم و به خاطر سپردن بهتر آموخته‌ها می‌شود. لازم است از گویش محلی برای یادگیری هر چه بیشتر افراد استفاده نمایید. تمامی مواد و محتوای آموزشی باید بر اساس شرایط محلی و نیز با توجه به گویش آنان تنظیم شود.

۲-۳ تسلط

هنگامی که می‌خواهید عنوان جدیدی را برای آموزش شروع نمایید، از یادگیری عناوین قبلی به عنوان پایه‌ای برای مطالب جدید مطمئن شوید. یادگیری پدیده‌ای پویا و در عین حال افزایشی است. به این معنا که کسانی که قرار است مطالب جدید را فرا گیرند می‌بایست در سطح قابل قبولی از آموخته‌های قبلی باشند تا از این طریق بتوانند به مراحل بعدی یادگیری دست یابند.

۲-۴ پس خوراند

اطلاع در مورد استانداردهای یادگیری بسیار مهم است. اموری را که به خوبی انجام می‌شود ارج نهد و مواردی را که به درستی انجام نمی‌شود، در اسرع وقت اصلاح نمایند. این امر به شما کمک می‌نماید تا بر تلاش‌های یادگیرندگان تمرکز بیشتری یابید و سبب تقویت پیشرفت‌های آنان گردید.

۳. فردی ساختن آموزش

هنگام آموزش افراد، هر شخص را با توجه به خصوصیات انحصاری وی به صورت مجزا در نظر بگیرید. افراد تجارب، علایق، توانایی‌ها و سبک‌های یادگیری گوناگونی دارند. لازم است از دانسته‌های قبلی یادگیرندگان مطلع گردید و از روش‌های متنوع آموزشی جهت پاسخ به نیازهای آنان بهره جویید. ممکن است برخی نیازمند انگیزه‌های اضافی باشند.

۴. آموزش نقش‌ها و مسئولیت‌ها

زمانی که یک برنامه آموزشی را طراحی می‌نمایید، همواره باید مسئولیت واقعی مجریان پروژه و اعضای جامعه‌ای که یاری رساندن آموزش آنان را بر عهده گرفته‌اید در نظر داشته باشید. انجام این کار سبب تدوین برنامه آموزشی می‌شود که به موجب آن یادگیری به حداکثر می‌رسد. به عنوان مثال، برخی ممکن است جزء داوطلبین بوده و برخی نقش گسترده‌تری (بیش از یک نقش) در پروژه داشته باشند. نقش‌هایی که در ادامه بحث در مورد آن بحث خواهد شد عمدتاً به گردانندگان پروژه مربوط می‌شود. سایر اشخاص شرکت کننده در پروژه نیز نقش‌های متفاوتی دارند. به همین منظور نیازهای آموزشی هر یک باید مشخص شود و برنامه آموزشی بر اساس نیاز آنان تدوین گردد.

۱-۴ حمایت

حمایت و پشتیبانی از پیشگیری اولیه مصرف مواد در بین جوانان به منزله همکاری با برنامه‌ها و پروژه‌های ملی و برقراری ارتباط از طریق تسهیل در اجرای پروژه‌ها می‌باشد. لازم است یک نفر از طریق شرکت در جلسه‌ها و ارایه آخرین گزارش از فعالیت‌های انجام شده در سطح منطقه، در تماس منظم با عوامل دولتی یا غیر دولتی باشد. از سوی دیگر حمایت و پشتیبانی شامل به تحرک و داشتن جوامع مختلف و سازماندهی آنان در جهت پیشگیری از مصرف مواد، راهبری برنامه‌های گروهی جهت افراد جوان و سایر گروه‌های کلیدی مانند معلمان و والدین و در مجموع انتشار اطلاعات پیرامون پیشگیری اولیه می‌باشد.

۲-۴ آموزش

آموزش شامل ارزیابی نیازهای آموزشی گروه‌های هدف، برنامه‌ریزی و تسهیل دوره‌های آموزشی با توجه به کلیه نکته‌های مرتبط با مصرف مواد می‌شود.

۳-۴ ارزیابی مشکل‌ها / نیازها

این بخش شامل مشارکت در ارزیابی ماهیت نیازها و خطرهای مرتبط با جوانان در سطح محلی، نوشتن طرح پیشنهادی پروژه و پایش و ارزشیابی نحوه اجرای پروژه می‌باشد.

۴-۴ مدیریت

مدیریت شامل این موارد می‌باشد: طراحی، سازماندهی، اجرا و هماهنگ نمودن فعالیت‌های جامعه و پروژه، برقراری ارتباط مستمر و منظم با جامعه و گروه‌های جوان، بازدید از عرصه به منظور هماهنگی و نظارت مستمر بر فعالیت‌ها، تأمین اعتبار فعالیت‌ها و تدوین گزارش‌ها و سایر اسنادها.

۵. اهداف آموزشی

در ابتدای هر بخش، فهرستی از اهداف آموزشی قرار دارد. این اهداف در سه حیطه قرار می‌گیرند: دانش، مهارت و نگرش، که پایه و اساس تعیین محتوای آموزشی، روش‌های آموزشی و ارزیابی میزان یادگیری را تشکیل می‌دهند.

۱-۵ اهداف مرتبط با دانش و آگاهی

این اهداف بر دستیابی گردانندگان پروژه به واقعیت‌ها، مفاهیم و اصول محوری به منظور پیشگیری از سوء مصرف مواد تأکید دارد (مانند آگاهی پیرامون انواع مواد، نحوه استفاده از آن، اثرات و عواقب مصرف و یا اطلاع یافتن از پیشرفت پروژه و ارزیابی وضعیت موجود).

۲-۵ اهداف مرتبط با کسب مهارت

اهداف مهارتی به آنچه که اشخاص به منظور انجام بهینه وظایف نیاز دارند مربوط می‌شوند. برخی از مهارت‌ها ساده و مشخص هستند و برخی به تفکر و تصمیم‌گیری‌های پیچیده نیاز دارند. نمونه‌ای از مهارت‌های مورد نظر که در کتاب راهنمای گردانندگان پروژه آمده است، عبارتند هستند از: بحث گروهی متمرکز، مصاحبه با متنفذین، نوشتن طرح پیشنهادی برای پروژه، و طرح پرسش‌ها جهت استفاده در ارزیابی‌ها.

۳-۵ اهداف مرتبط با نگرش

اهداف نگرشی بر احساسات و رفتارهایی که کارایی مجریان پروژه را تحت تأثیر قرار می‌دهند تأکید دارند. مانند احساس و درک افراد نسبت به مساعی به کار گرفته شده در راستای پیشگیری از مصرف مواد، میزان تعهد نسبت به مشارکت جامعه و یا نگرش نسبت به هنجارهای فرهنگی و یا نسبت به جوانان. اندازه‌گیری پیامدهای نگرشی دشوار است چرا که نگرش نیازمند زمان زیادی جهت تشکیل یا تغییر می‌باشد. ایفای نقش و بحث و گفتگو روش‌های مناسبی جهت انتقال نگرش‌ها و نقطه نظرها در حین آموزش می‌باشد.

مطالعه‌ها نشان می‌دهند که افراد ۲۰ درصد آنچه را که می‌شنوند به خاطر می‌سپارند، ۴۰ درصد آنچه را که می‌شنوند و می‌بینند به خاطر می‌سپارند و ۸۰ درصد آنچه را که خود در کشف آن نقش داشته‌اند، به خاطر می‌سپارند. آموزش و ترویج اهداف مرتبط با دانش، مهارت و نگرش از طریق روش‌های گوناگون آموزشی میسر است. برخی از این روش‌ها در بخش بعدی آمده است.

۶. روش های آموزش

آموزش فرایندی است که به منظور ارتقا و تقویت یادگیری اشخاص به کار می رود و توسط آن دانش، مهارت و نگرش افراد و ظرفیت های آنان افزایش می یابد. روش های متفاوتی جهت آموزش افراد وجود دارد. مؤثرترین روش ها آنهایی هستند که زمینه بیشتر مشارکت یادگیرندگان را فراهم می آورند. انتخاب یک روش خاص به عوامل مختلفی بستگی دارد:

- آنچه که قصد داریم به آن برسیم (پیامدهای مورد نظر)؛
- تعداد افرادی که در فرایند یادگیری شرکت می کنند؛
- دانش و آموخته های قبلی یادگیرندگان؛
- زمانی که برای آموزش در اختیار است؛
- میزان مشارکت مورد انتظار از کسانی که در حال گذراندن دوره های آموزشی هستند؛
- منابع موجود جهت آموزش.

دوره های آموزشی باید بر اساس شرایط محلی و خصوصیت های گروه هدف منطبق شوند. روش های آموزش مشارکتی مرسوم عبارت هستند از:

- 🗑 بحث گروهی
- 🗑 نشان دادن و تظاهر کردن
- 🗑 بازید از عرصه
- 🗑 بازی (مسابقه)
- 🗑 ایفای نقش / نمایش
- 🗑 بارش افکار
- 🗑 قصه و ترانه
- 🗑 سخنرانی

۱-۶ بحث گروهی

در این روش یادگیرندگان حتی بیش از آموزش دهندگان صحبت می‌نمایند، زیرا آنان موظف می‌شوند تکالیف گروهی را انجام دهند. در روش بحث گروهی به یادگیرندگان فرصت لازم جهت مشارکت فعال داده می‌شود. جهت تضمین کارایی این روش، گروه‌ها باید کوچک (۳ تا ۶ نفری) و بر یک عنوان خاص متمرکز و مدت زمان بحث نیز مشخص و محدود باشد (حداکثر ۲۰ دقیقه). یک نویسنده (جهت نوشتن نتایج بحث) و یک نفر ارایه دهنده (جهت ارایه به کل گروه‌ها) در هر گروه باید مشخص گردد.

۲-۶ نشان دادن و تظاهر کردن

یک مهارت کاربردی توسط آموزشیاران یا شخصی دیگری که در آموزش کمک می‌نماید به یادگیرندگان نشان داده می‌شود. در این روش لازم است به یادگیرندگان فرصت داده شود تا مهارت مورد نظر را تمرین نمایند. برای مثال مهارت برقراری ارتباط و یا نوشتن گزارش می‌تواند ارایه گردد. این روش نیازمند آمادگی قبلی می‌باشد، زمان بیشتری نیز باید در اختیار باشد تا از یادگیری افراد مطمئن شویم، افراد تمرین نموده و اشتباهات احتمالی نیز اصلاح گردد.

۳-۶ بازدید از عرصه

این روش به یادگیرندگان اجازه می‌دهد که وضعیت‌های واقعی را در ارتباط با موضوع آموزشی تجربه نمایند. برای این که این روش مؤثر باشد اطمینان حاصل نمایید عرصه و مکان مورد بازدید با موضوع آموزشی همخوانی داشته باشد. افراد حاضر در محل مورد بازدید باید از قبل مطلع شوند و هماهنگی‌های لازم به عمل آید. لازم است به گروه آموزش دهنده تأکید نمایید که کاری نکنند که انتظارات و توقع‌های مردم زیاد شود و در ضمن این موضوع روشن شود که این بازدید فقط جنبه آموزشی دارد.

۴-۶ بازی (مسابقه)

می‌توان از بازیهای گوناگونی برای آموزش بهره جست، از آنهایی که از نظر شرایط فرهنگی قابل قبولند، استفاده کنید.

۵-۶ ایفای نقش / نمایش

در این روش مشکل‌های مشخص و توسط آموزش دهندگان عملاً نمایش داده می‌شوند و سپس مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند. در ایفای نقش کنش‌ها و احساس‌های افراد در شرایط واقعی زندگی از طریق ایفای نقش به نمایش گذاشته می‌شود. این روش به ویژه برای آموزش و تقویت نگرش‌های مثبت و منطقی مفید است. برای آن که ایفای نقش پر بار باشد، لازم است زمان کافی برای تمرین آن قبل از اجرای نهایی وجود داشته باشد. چرا که در صورت عدم برنامه‌ریزی وقت زیادی می‌برد. به منظور هر چه پر بارتر شدن ایفای نقش مراحل زیر توصیه می‌شود:

مراحل ایفای نقش

۱. آمادگی‌ها:

- ③ در مورد اهداف و طرح تصمیم‌گیری نمایید.
- ③ گزارش (ماجرای) را به تفصیل طراحی نمایید.
- ③ نقش‌ها را با دقت تشریح نمایید و فهرستی از تعاریف و راهنمایی‌ها را تهیه نمایید.
- ③ کاراکترهای متفاوتی که در هنگام ایفای نقش در پیش رو دارید و وقایعی را که رخ خواهد داد توصیف نمایید.
- ③ محل انجام ایفای نقش را معین کنید.
- ③ از آشنایی اشخاص نسبت به نقش خود اطمینان حاصل نمایید.
- ③ به اشخاص اجازه دهید نقش خود را تمرین نمایند.

۲. ایفای نقش را تسهیل نمایید.

- ③ دستور عمل‌ها را مجدداً تکرار نمایید؛
- ③ از آشنایی هر شخص نسبت به نقش خود و راحتی وی در اجرا اطمینان حاصل نمایید؛
- ③ تماشاگران را توجیه نمایید؛
- ③ با شیوه‌ای مناسب ایفای نقش را خاتمه دهید (هنگامی که به نتیجه مورد نظر رسیدید و یا این که کنترل شرایط از دستتان خارج می‌شود)؛

۳. از ایفای نقش نتیجه‌گیری نمایید

- ③ شرکت کنندگان را ترغیب نمایید تا احساس‌ها و تجارب خود را بیان نمایند؛
- ③ نظر مشاهده کنندگان را جویا شوید؛
- ③ اگر اجرا کنندگان نقش تحت تأثیر محتوای نقش قرار گرفته باشند، آنان را هدایت کنید تا از حالت مزبور به حالت طبیعی باز گردند؛
- ③ به همراه شرکت کنندگان، نکات آموزشی و درس‌هایی را که از ایفای نقش حاصل می‌شود، ترسیم نمایید؛
- ③ بر این نکته تأکید داشته باشید که نتایج آموزشی به دست آمده با اهداف ایفای نقش همخوانی داشته باشند.

۶-۶ بارش افکار

در این روش از شرکت کنندگان خواسته می‌شود تا نظرهای خود را آزادانه بیان کنند، بدون آن که (در ضمن فرایند) نسبت به عقاید آنان اظهار نظر شود. در این مرحله تا حد امکان اظهار نظر مشارکت کنندگان جمع‌آوری می‌شود که این امر به نوآوری و خلاقیت یادگیرندگان کمک می‌کند. بارش افکار می‌تواند در ابتدای طرح موضوع جدید مورد استفاده قرار گیرد. این روش ممکن است در گروه‌های بسیار بزرگ و یا گروه‌هایی که پس زمینه مشترکی در مورد عنوان مورد بحث ندارند، مؤثر واقع نشود. برخی وقت‌ها ممکن است یادگیرندگان تمایلی به بیان عقاید خود نداشته باشند که این امر سبب می‌شود اثر بخشی آن روش کاهش یابد.

۶-۷ روش سخنرانی

سخنرانی برای ارایه موارد ساده و قابل فهم که پیچیدگی ندارند و همچنین مواردی که موضوع قبلاً مورد بحث قرار گرفته است، روش مناسبی می‌باشد. در این روش ارتباط فعالی بین آموزش دهنده و یادگیرنده‌گان وجود ندارد. لذا به منظور افزایش اثر بخشی این روش توصیه می‌شود پرسش‌هایی در حین سخنرانی مطرح و شرایط لازم برای پاسخ دادن یادگیرندگان فراهم شود.

۶-۸ داستان و ترانه

اگر چه داستان و ترانه به عنوان روش‌های "کمک آموزشی" مطرح می‌شوند، ولی در بسیاری از فرهنگ‌ها این روش‌ها به عنوان روش‌های متداول اولیه برای افزایش آگاهی محسوب می‌شوند. بسیاری از یادگیرندگان از این دو روش در صورت همخوانی با شرایط فرهنگی استقبال می‌کنند.

۷. وسایل کمک آموزشی

وسایل کمک آموزشی ابزارهای قوی ارتباطی در آموزش به شمار می‌روند. اینها وسایلی هستند که می‌توانند در قالب دیداری یا شنیداری عمل نمایند. وسایل کمک آموزشی می‌توانند به اشکال مختلفی باشند از جمله: مقاله، گزارش، نامه، پمفلت، کتاب، شعر، ترانه، فیلم یا ویدیو و یا عکس. ابزارهای کمک آموزشی مرتبط با نوع بحث باید در هر یک از بخش‌های کتابچه راهنما مورد استفاده قرار گیرند. در هر جامعه راه‌های مورد قبولی برای برقراری ارتباط وجود دارد، لذا سعی کنید از روش‌هایی که برای مردم بومی هر جامعه قابل قبول و آشنا باشد، استفاده نمایید.

۸. طراحی و اجرای دوره آموزشی

آموزش در صورتی مؤثر است که دارای برنامه باشد، لذا اهداف آموزشی باید مشخص شوند. سپس در مورد چگونگی آموزش، نحوه اجرا و چگونگی ارزشیابی دوره آموزشی برنامه‌ریزی نمایید. به یاد داشته باشید آمادگی‌های لازم می‌بایست قبل از شروع برنامه آموزشی فراهم شده باشد. برخی از توصیه‌ها عبارتند از:

در مرحله اول کتابچه راهنمای گردانندگان پروژه و راهنمای آموزشیاران را دقیقاً مطالعه نمایید.

📌 اگر در مورد هر یک از موضوعات دچار شباهاتی هستید، مطالعه بیشتری داشته باشید.

📌 قبل از بازدید از عرصه (Field) هماهنگی‌های لازم را به عمل آورید.

📌 قبل از شروع دوره آموزشی وسایل کمک آموزشی را با توجه به موضوع مورد آموزش تدارک نمایید.

📌 یک مکان مناسب و راحت جهت اجرای دوره آموزشی مشخص نمایید.

۹. ابتدای دوره آموزشی

در ابتدای دوره آموزشی سطح معلومات و مهارت یادگیرندگان باید مورد ارزیابی قرار گیرد. این امر کمک می‌نماید که برنامه آموزشی خود را بر اساس نیاز آنان طراحی نمایید (البته این بدان معنا نیست که ورای اهداف برنامه عمل نمایید). برای تعیین سطح معلومات و مهارت یادگیرندگان می‌توانید:

③ از شرکت کنندگان بخواهید که انتظاراتشان را برای شما بیان کنند.

③ یک پیش آزمون قبل از شروع دوره برگزار نمایید. از شرکت کنندگان سوال

کنید چقدر راجع به موضوع اطلاع دارند.

اطلاعات به دست آمده کمک می‌نماید تا به وضعیت مخاطبین پی‌ببرید. ممکن است به این نتیجه برسید که آنها بیش از حد انتظار معلومات دارند و یا این که خیلی کمتر از حد انتظار می‌دانند. با توجه به اطلاعات به دست آمده تغییرات لازم را اعمال نمایید. به طور مستمر و نیز در انتها از یادگیرندگان ارزیابی به عمل آورید تا مشخص شود آیا به فهم و مهارت‌های مورد نیاز دست یافته‌اند.

لازمه یک دوره آموزشی موفق آن است که آگاهی کامل نسبت به موضوع مورد آموزش داشته باشید، از روش‌های مختلف آموزشی بهره جویید، با یادگیرندگان ارتباط مثبت برقرار نمایید، از تجارب آنان در آموزش استفاده نموده و در نهایت عدالت را بین آنان رعایت کنید.

۱۰. ارزشیابی

در طول دوره آموزشی نسبت به ارایه واضح مطالب اطمینان حاصل نمایید و به طور مستمر ارزشیابی به عمل آورید تا از ارتقا سطح معلومات یادگیرندگان و نیز افزایش مهارت آنان مطلع شوید، از آنان سوال پیرسید و اثر روش‌های مختلف آموزشی از قبیل ایفای نقش و بحث گروهی را ارزیابی نمایید. به طور معمول لازم است در انتهای دوره آموزشی جهت پی‌بردن به اثربخشی کلی برنامه، ارزشیابی به عمل آورید. به یادگیرندگان فرصت دهید تا در انتهای دوره آموزشی نظرهای خود را راجع به دوره آموزشی بیان نمایند. به منظور افزایش صحت نظرهای آنان لازم است نوشته‌های آنان بدون نام باشد. در چارچوب برخی از سوال‌هایی که می‌توان به منظور تدوین فرم ارزشیابی دوره آموزشی از آنان استفاده نمود بیان می‌گردد:

آیا انتظارات شما در طول دوره آموزشی برآورده شد؟
نظرتان راجع به دوره چیست؟ چه احساسی نسبت به آن دارید (راضی یا ناراضی)؟
آیا روش‌های آموزشی و سایر تجارب بکار گرفته شده مناسب بود؟
آیا در گروه‌های کوچک بحث شرکت نمودید؟
در مورد خودتان به چه نتیجه‌ای رسیدید؟ در مورد سایر شرکت‌کنندگان به چه نکته‌هایی پی بردید؟
آیا موضوعات دیگری در ذهن دارید که نیاز به آموزش داشته باشد؟
برای ارتقا کیفیت دوره آموزشی چه پیشنهادهایی دارید؟
به نظر شما آیا این نوع آموزش می‌تواند برای سایرین مفید باشد؟ توضیح دهید.
آیا در حال حاضر می‌توانید یک دوره آموزشی مشابه را راهبری کنید؟

می‌توانید یک فرم ارزشیابی به کمک دانش آموختگان جدید به منظور افزایش روحیه همکاری، که لازمه همه کارهای گروهی است، تنظیم نمایید.

۱۱. ارتباط مؤثر

ارتباط یکی از مهم‌ترین ابزارهایی است که با آن می‌توان بر زندگی جوانان و بر جامعه اثر گذاشت. ارتباط مؤثر به چهار عامل بستگی دارد: منبع اطلاع رسانی (شخصی که اطلاعات را منتقل می‌نماید)، نوع پیامی که منتقل می‌شود، مسیر و رسانه‌ای که از طریق آن پیام منتقل می‌شود و سرانجام شخص دریافت کننده پیام. در ضمن آموزش به مجریان پروژه و داوطلبین، مهارت‌های ارتباطی را نیز به آنان نشان دهید. دو نوع اصلی ارتباط عبارتند از کلامی و غیر کلامی.

۱-۱۱ ارتباط کلامی

که توسط گفتگو انجام می‌شود و به سه نوع مهارت نیاز دارد: گوش دادن مؤثر، صحبت کردن و دریافت پس‌خوراند. این مهارت‌ها در ادامه این قسمت مورد بحث قرار خواهند گرفت.

مهارت‌های گوش دادن

گوش دادن دقیق کمک می‌نماید تا بهتر به علایق، عقاید و نیازهای اشخاص پی ببرید. علاوه بر آن روشی است برای نشان دادن احترام، و در روابط بین فردی از صحبت کردن اهمیت بیشتری دارد. مهارت‌های گوش دادن توسط راههای ذیل بهبود می‌یابد:

- ③ تماس چشمی با اشخاص و یا گروه داشته باشید. این امر به منزله آن است که به آنچه که بحث می‌شود علاقه دارید؛
- ③ از تماس چشمی مستقیم در صورتی که در فرهنگ آن جامعه قابل قبول نباشد، پرهیزید؛
- ③ در صورتی که با یکی از افراد ارتباط کلامی برقرار کرده‌اید، به صحبت‌های وی به دور از هر گونه شتابزدگی دقت نمایید تا حواستان پرت نشود؛

③ اگر کسی از شما سوالی می‌پرسد، سعی کنید پرسش وی تمام شود، آنگاه پاسخ دهید؛

③ در رفتار با اشخاص توجه داشته باشید که هر شخصی خصوصیات منحصر به خود را دارد. با پیش فرضی که بر اساس صحبت دیگران ممکن است در ذهن شما بوجود آمده باشد، در مورد آنان قضاوت نکنید؛

③ به نشانه‌های غیر کلامی حرکات ارتباطی دقت داشته باشید. ارتباط فراتر از چند واژه‌ای است که به زبان می‌آورید. آهنگ صدای شما، سرعت صحبت نمودن و حالت چهره شما نیز به موازات کلامتان، از اهمیت بسیاری برخوردار است. اگر نشسته‌اید سعی کنید صندلیتان را جابجا نکنید، و نیز از خمیازه کشیدن و نگاه کردن به این طرف و آن طرف پرهیز کنید.

🗑 مهارت‌های صحبت کردن

لازمه ارتباط اثربخش استفاده از گویش رایج و واضح است. موارد ذیل به شما کمک می‌نماید تا ارتباط مؤثرتری برقرار نمایید:

③ به طور واضح، منسجم، قابل فهم و رسا صحبت کنید و از من کردن اجتناب کنید؛

③ از عبارت‌ها و واژه‌های قابل فهم و واضح استفاده نمایید؛

③ به دیگران اجازه دهید بیشتر صحبت نمایند.

🗑 مهارت‌های پس‌خوراند

پس‌خوراند عبارتست از پاسخ به آن چه که می‌شنوید و می‌بینید. برای آن که پس‌خوراند مؤثری داشته باشید باید:

③ سازنده باشید و ایراد بی‌مورد نگیرید؛

③ واضح، هدفدار و متناسب صحبت نمایید؛

③ در کوتاه‌ترین زمان، پاسخ دهید؛

③ اطلاعات صحیح در اختیار مخاطبین قرار دهید؛

③ دو سویه عمل کنید (زمینه مشارکت فرستنده و گیرنده پیام را مهیا کنید).

۱۱-۲ ارتباط غیر کلامی

این نوع ارتباط شامل تمامی حرکات بدنی و ایما و اشاره‌ها می‌شود که به طریقی نشانگر افکار افراد می‌باشد. ارتباط غیر کلامی بخش عمده‌ای از نگرش افراد را نشان می‌دهد. جنبه‌های مهم ارتباط غیر کلامی عبارتند از حالت چهره، حرکات بدن، اشاره دست‌ها، طرز نشستن یا ایستادن، طرز لباس پوشیدن و میزان فاصله با مخاطبین. به منظور تأثیر بیشتر سعی کنید هم ارتباط‌های کلامی و هم غیر کلامی یک پیام را منتقل نمایند.

۱۲. نقش آموزشیار

به عنوان یک آموزشیار شما یکی از منابع انسانی اصلی محسوب می‌شوید و در ضمن آموزش مهارت‌های مشخصی را به کار می‌گیرید. لازم است در محدوده منابع آموزشی قابل دسترس کار کنید و انعطاف پذیری داشته باشید. آداب و رسوم هر جامعه ذخایر با ارزشی جهت انجام فعالیت‌های جامعه مدار می‌باشد. برای آن که به طور مؤثرتری آموزش را تسهیل نمایید:

- ③ دانش و مهارت کافی داشته باشید؛
- ③ نقش راهبری آموزشی را برنامه ریزی و ایفا نمایید.
- ③ بیانی ساده و واضح داشته باشید؛
- ③ از تجارب واقعی و عینی زندگی بهره جویید؛
- ③ از روش‌های آموزشی که کارآیی دارند، استفاده نمایید.
- ③ آموزش را جالب و با نشاط توأم نمایید: از روش‌های متنوع استفاده نمایید؛ از فکاهی و داستانهای کوتاه استفاده نمایید؛ شرکت کنندگان را به مشارکت ترغیب نمایید و شرایط محیط را برای یادگیری مهیا نمایید.

به یاد داشته باشید، تسهیل‌گری به معنای نگاه کردن از بالا به پایین و برتری بر یادگیرندگان نیست، بلکه به منزله روشی است جهت بهبود یادگیری از طریق تدارک حمایت و راهنمایی‌های لازم.

پیشنهادهایی در ارتباط با سؤال‌ها و تمرین‌های کتاب تمرین

با توجه به وسعت موضوع مورد بحث (پیشگیری از سوء مصرف مواد روان گردان)، فقط اطلاعات و مهارت‌های اصلی در این بخش ذکر می‌شود. در پایان دوره آموزشی، گرداننده پروژه می‌بایست مهارت‌های اجتماعی مورد نیاز و نیز توانایی‌های مدیریتی را کسب کرده باشد. وی باید از توانایی‌های لازم جهت پیشبرد پروژه‌های جامعه مدار برخوردار شود و به عنوان یک شخص مرجع به شمار آید. پیشنهادهایی که در ارتباط با تمرین‌ها و پاسخ‌های احتمالی آن در این بخش ذکر می‌گردد، می‌تواند به عنوان یک مبنا در طول دوره آموزشی به کار گرفته شود.

بخش ۱: مواد روان گردان

این بخش به منظور درک بیشتر گستره مشکل سوء مصرف مواد و توضیح پیرامون مواد رایج مورد مصرف ارایه می گردد.

مدت

این بخش در مدت ۱/۵ تا ۲ ساعت قابل ارایه است. اگر از روش سخنرانی استفاده شود مدت زمان کلاس از این هم کوتاه تر خواهد شد. با این وجود استفاده از روش های ارتباطی (بحث های گروهی یا کاربرهای فردی از قبیل مطالعه و تمرین و به دنبال آن مرور گروهی) را توصیه نمایید.

وسایل کمک آموزشی: کتاب کار و هر گونه تصویر یا پوستر مرتبط با مواد

تمرین ها

۱. تعاریف، مواد مورد استفاده و راه های مصرف

پاسخ به این پرسش ها ممکن است تا حدی متفاوت باشد ولی در مجموع لازم است با دانسته های مربوط به مواد همخوانی داشته باشد. تعریف مواد روان گردان که در ابتدای تمرین ذکر می شود، باید با تعاریف کلی که در کتاب تمرین آمده است همخوانی داشته باشد. اگر چه نوع مواد از یک جامعه تا جامعه دیگر فرق می کند، لازم است به جدول ۱ کتاب تمرین مراجعه شود. روش های مختلفی نیز جهت مصرف مواد وجود دارد، که مشارکت یادگیرندگان در بحث ها ممکن است سبب شود تا روش های محلی استفاده از مواد آشکار گردد. آشنایی با راه های مختلف ورود مواد به بدن به اطلاعات بیشتر پیرامون روش های محلی مصرف کمک می نماید.

۲. اثرهای مواد روان گردان

لازم است بر این موضوع تأکید گردد که اگر چه مواد روان گردان اثرهای مورد دلخواهی به دنبال دارند ولی اثرهای سوء آنان به مراتب بیشتر از اثرهای مورد دلخواه می باشد. اثرهای مواد ممکن است کوتاه مدت یا طولانی مدت باشد. اثرهای کوتاه مدت، اندکی پس از ورود مواد به بدن آغاز می شود و بسته به روش مصرف و نیز مصرف توأم با سایر مواد فرق می کند. اثرهای طولانی مدت معمولاً به علت صدمه به اعضای بدن ایجاد می شود. سایر عوامل مهمی که در به وجود آمدن اثرهای ناشی از مصرف مواد مؤثرند عبارت هستند از: فرد مصرف کننده مواد، مواد (و متعلقات آن) و همچنین زمینه و بستری که در آن مواد مصرف می شود. در مورد فرد مصرف کننده می توان به عواملی همچون شرایط فیزیکی شخص، وضعیت سلامت روان، انتظارات وی از مواد و تجارب قبلی وی در رابطه با مصرف مواد اشاره نمود. عوامل مرتبط با مواد عبارتند از دوز و روش مصرف، و سرانجام در مورد زمینه مصرف مواد نیز عواملی چون انتظارات دیگران و نیز ماهیت موادی که جهت رساندن ماده روان گردان به بدن مورد استفاده قرار می گیرد دخالت دارند. برای مثال گروهی از جوانان را که در یک میهمانی شرکت کرده اند در نظر بگیرید.

در دو جدول صفحات بعد اثرهای برخی از داروهای روان گردان رایج به طور خلاصه آورده شده است.

مواد روان گردان و اثرهای آنها

مواد	اثرهای کوتاه مدت	اثرهای طولانی مدت
الف) الکل	انجام کارهایی که در شرایط عادی شخص آنها را انجام نمی‌دهد، از دست دادن هماهنگی فیزیکی اعضاء، کم شدن بینایی، اشکال در تکلم، اشکال در تصمیم گیری و اختلال در حافظه. مصرف بیش از حد الکل در یک زمان کوتاه سبب سردرد، تهوع، استفراغ، بیهوشی عمیق و حتی مرگ می‌شود.	مصرف مداوم و منظم الکل در مدت طولانی سبب از دست رفتن اشتها، کمبود ویتامین، عوارض پوستی، افسردگی، کم شدن میل جنسی و اشتها و صدمه های مغزی و کبدی می‌شود. مصرف الکل در حاملگی منجر به سندرم جنین الکلی می‌شود. تحمل و وابستگی نیز رخ می‌دهد.
ب) نیکوتین	احساس هوشیاری بلافاصله پس از مصرف سیگار و به دنبال آن احساس راحتی و لختی، افزایش در ضربان قلب و افزایش موقتی در فشار خون، گیجی، تهوع و کاهش اشتها.	استفاده طولانی مدت از نیکوتین می‌تواند منجر به بیماری‌های قلبی و ریوی شود و سبب بسته شدن سرخرگها، پرفشاری خون، برونشیت، سرطان ریه، سرطان دهان (با کشیدن پیپ یا جویدن آدامس نیکوتین)
ج) حشیش	در ابتدا شخص احساس سرخوشی دارد و پس از آن احساس راحتی و لختی می‌کند، احساس سرخالی و آرامش، از دست رفتن موانع رفتاری و هماهنگی عضلات، افزایش ضربان قلب، قرمزی چشم‌ها و افزایش اشتها. مصرف مقادیر زیاد سبب هذیان، بی‌قراری و گیجی می‌شود، به علاوه دوزهای بالا سبب تغییر در ادراک فیزیکی (مشابه مواد توهم‌زا) می‌شود.	استفاده منظم در مدت طولانی سبب افزایش شانس وابستگی و اختلال در اعمال ادراکی می‌شود و مشکل‌های روانی را تشدید می‌کند.
د) محرک‌ها	افزایش فعالیت دستگاه اعصاب مرکزی، افزایش احساس اطمینان که بلافاصله پس از آن احساسات فوق‌فروکش می‌نماید و ممکن است شخص را به مصرف مجدد وا دارد. مصرف بیش از حد با نوع Crack در مقایسه با سایر انواع کوکائین بیشتر دیده می‌شود.	اشکال در خواب رفتن، بی‌قراری، مشکلات سلامت روان، بدبینی و بی‌اعتمادی به دیگران.

()

مواد	اثرهای کوتاه مدت	اثرهای طولانی مدت
ه) اپیوئیدها	احساس جدا شدن از عالم و احساس رویا، خواب آلودگی، تنگی مردمک چشم ها، تهوع، استفراغ و یبوست، مصرف بیش از حد سبب بیهوشی و ناتوانی در تنفس و مرگ می شود.	تحمل و وابستگی فیزیکی و روانی سریعاً ایجاد می شود. قطع مصرف سبب سندرم ترک می شود.
و) کند کننده ها Depressants	اثرات آنها شبیه الکل است. سبب کاهش سرعت تفکر و حرکات، و کاهش قدرت تمرکز می شود. موجب اختلال در تکلم، خواب آلودگی، عدم تعادل و "خمار" می شود. دوزهای کم سبب اضطراب و دوزهای بالا سبب خواب آلودگی می شود. مصرف همزمان الکل سبب افزایش اثر آنها می شود. در صورت مصرف مداوم و مکرر مسمومیت ایجاد می شود. تصادف و خودکشی در این افراد شایع است.	مصرف این مواد می تواند منجر به وابستگی و همچنین باعث ناتوانی در یادگیری و مشکلاتی در رابطه با عدم تعادل شخص شود. در صورت قطع مصرف مواد امکان تشنج وجود دارد.
ز) مواد توهم زا	این مواد سبب تغییر در خلق و خوی شخص، تغییر در چگونگی درک شخص از محیط و اعضای بدن خود می گردد. اشیاء ممکن است به شکل دیگری به نظر آید و بو و مزه و صدای محیط اطراف تغییر می کند. به طور مثال شخص ممکن است رنگ ها و نور و تصاویر را به گونه دیگری ببیند. سایر اثرهای کوتاه مدت عبارت هستند از احساس ترس و اضطراب. "سفر بد" به حالتی اطلاق می شود که طی آن شخص یک احساس ناخوشایند و بد را تجربه می کند.	تحمل ممکن است ایجاد شود. برخی از افرادی که از مواد توهم زا استفاده کرده اند ممکن است روزها و یا ماه ها پس از مصرف آخرین دوز دچار یکسری عوارض روحی روانی خاص شوند. به این تجارب که مشابه عوارض در هنگام مصرف مواد می باشد "بازگشت به گذشته" (flashbacks) اطلاق می شود. مصرف منظم این مواد سبب کاهش حافظه و قدرت تمرکز می شود. "بازگشت به گذشته" سبب اضطراب، ناخوشی و سردرد می شود.
ح) مواد استنشاقی قَرار	در ابتدا شخص دچار یک مهار گسیختگی شده و پس از آن گیجی و در صورت ادامه مصرف دچار توهم می شود. علاوه بر این حالت هایی از قبیل سرخوشی، آرامش، خواب آلودگی، بی قراری و اضطراب ممکن است به سراغ وی آید. یکی از خطرهایی که بیمار را تهدید می نماید "مرگ آنی استنشاقی" است.	اگر چه در مورد مواد فرار اطلاعات کاملی وجود ندارد ولی استفاده طولانی مدت ممکن است منجر به خونریزی از بینی، بثورات جلدی اطراف بینی و دهان، از دست دادن اشتها و از دست دادن انگیزه شود. کلیه، قلب، کبد و مغز ممکن است دچار آسیب شوند. در مجموع دانسته های موجود در مورد اثرهای طولانی مدت مواد قَرار استنشاقی کامل نیست.

بر حسب زمانی که در اختیار دارید، در مورد اثرهای مصرف مواد می‌توان از روش ایفای نقش بهره جست. ایفای نقش به یادگیرندگان کمک می‌نماید تا اثرهای مصرف مواد را تشخیص دهند. استفاده از اشخاصی که به نحوی از این مواد مصرف نموده و با آن سروکار داشته‌اند، می‌تواند مفید باشد. اگر ایفای نقش را راهبری می‌کنید، به ایفا کنندگان نقش وقت کافی جهت آماده شدن بدهید. به مثالی در این زمینه توجه کنید.

ایفای نقش

حامد یک دانش آموز ترک تحصیلی دبیرستانی است که در صورت‌گیر آوردن مواد به مصرف آن می‌پردازد. تصور کنید امروز او به همراه دو نفر از دانش‌آموزان ترک تحصیلی دیگر در پارک دور هم نشسته‌اند و حشیش مصرف می‌کنند. با توجه به اثراتی که از این مواد سراغ دارید، حالاتی را که به این اشخاص دست می‌دهد نمایش دهید.

نقش‌ها: حامد و دو پسر دیگر

۳. عواقب مصرف مواد

این عواقب شامل مواردی می‌شود که در کتاب تمرین به آن اشاره شده است. علاوه بر بحث پیرامون تجارب اشخاص در ارتباط با عواقب ناشی از مصرف مواد، ایفای نقش نیز در مورد عواقب مصرف مواد در هر یک از سه سطحی که ذکر شده است، می‌تواند مفید باشد. عوارض باید به طور واضح ضمن ایفای نقش به نمایش در آید. اجازه دهید تا در صورت لزوم نمایش تکرار شود. از افراد بخواهید تا برداشت‌ای خود را نسبت به عواقب مصرف مواد در جامعه خود و نیز احساس خود در پاسخ به این مشکل‌ها را بیان کنند تا به این طریق نگرش آنان مشخص شود. به سایر اعضای گروه اجازه دهید که پیشنهادهای خود را بیان کنند.

ارزشیابی

برای ارزشیابی درک افراد از این بخش، ببینید تا چه حد یادگیرندگان به اهداف زیر دست یافته‌اند:

۱. توانایی در تعریف مواد روان گردان.
۲. داشتن آگاهی از موادی که در جامعه استفاده می‌شوند.
۳. توصیف روش‌های مصرف مواد.
۴. توضیح عواقب مصرف مواد در جامعه.

بخش ۲: مصرف مواد روان گردان در بین جوانان

جوانان گروه هدف اصلی را در این پروژه تشکیل می‌دهند. پی بردن به عواملی که منجر به مصرف مواد می‌گردد، نکته‌ی اساسی و آغازین است. لازم است یک چارچوب منطقی برای فهم این عوامل به کار رود و الگوی سلامتی عمومی یک چنین چارچوبی را فراهم می‌نماید. این الگو مشابه الگوی به کار گرفته شده در بخش ۱ به منظور توصیف اثرهای مواد می‌باشد.

مدت

بر اساس تجارب قبلی، این بخش در مدت ۱/۵ ساعت قابل ارایه است. البته این مدت به جمعیت هدف و روش‌های آموزشی بستگی دارد.

روش‌های کمک آموزشی: کتاب تمرین، عکس و پوستره‌های مربوط به مواد، تجارب و داستان‌های مرتبط با مصرف مواد در منطقه.

تمرین‌ها

۱. علل مصرف مواد توسط جوانان

با شرکت کنندگان در مورد برخی از علت‌های اصلی مصرف مواد صحبت کنید. بحث در گروه‌های کوچک بازده بیشتری به دنبال دارد. این تمرین دانسته‌های موجود در مورد جوانان و مصرف مواد در جامعه را تبیین می‌نماید. برخی از علت‌ها با استفاده از مندرجات بخش‌های بعدی قابل اثبات است. عقاید خرافی باید به بحث گذاشته و اصلاح شوند.

۲. عوامل خطر و محافظت کننده

مطالعات انجام شده بر روی جوانان برخی از عوامل خطر و عوامل محافظت کننده را مشخص نموده است. دنیا در حال تغییر است و به موازات آن فرهنگ‌ها، سنت‌ها و چشم اندازه‌ها تغییر می‌کنند، لذا عوامل خطر و محافظت کننده باید بر اساس شرایط محلی بیان شوند. برای یکسان شدن روال کار از الگوی سلامت عمومی استفاده می‌شود. با استفاده از جدول خلاصه کار کنید و ببینید چه مقدار از مندرج‌های جدول با جامعه شما همخوانی دارد. معمولاً این تمرین منجر به نتایجی می‌شود که در جدول آمده است.

از ابتدا بر این نکته تأکید داشته باشید که کلیه مراحل (از جمله مداخله‌ها) به گونه‌ای تنظیم شوند که نیازها و واقعیت‌ها ویژه دختران را نیز در برگیرد. برخی از علتی که (به استناد نظرهای مطرح شده در کارگاه‌های آموزشی منطقه‌ای) سبب روی آوردن دختران به سمت مواد می‌شوند عبارت هستند از:

- ③ روسپی گری
- ③ درمان تهوع (به عنوان یک داروی خانگی)
- ③ نارضایتی از فیزیک بدنی خود (تمایل به لاغر شدن)

داستان افشین و پیمان

در طی سه کارگاه منطقه‌ای، این داستان محور بحث‌های مفصلی قرار گرفت. به نظر می‌رسد اکثر جوانان در کشورهای در حال توسعه تجاربی را که در این داستان آمده است درک می‌کنند. این داستان سعی دارد تا ارتباط بین مندرج‌های جدول ۲ و مثال‌های عینی از واقعیت‌هایی که جوانان در زندگی با آن مواجه می‌شوند را بیان دارد.

موارد زیر می‌بایست در زمره پاسخ‌ها قرار گیرد:

عوامل خطر برای افشین و پیمان:

- ③ بی خانمانی
- ③ نبود نظام‌های حمایت اجتماعی
- ③ بیکاری
- ③ گرسنگی
- ③ جوانی و آسیب پذیری
- ③ در دسترس بودن مواد در محیط.

عوامل محافظت کننده (در این مطالعه موردی مشخص نشده است، ولی افشین به آنها نیاز خواهد داشت)

- ③ سر پناه
- ③ حمایت خانوادگی و وجود سایر بزرگسالانی که از وی مراقبت می‌کنند
- ③ خدمات تحصیلی و رفاهی.

شماری از عوامل سبب محافظت افراد از مصرف مواد می‌شوند. یادگیرندگان ممکن است توضیحات بیشتری در مورد این عوامل بخواهند. لذا در مورد برخی از این عوامل محافظت کننده توضیح بیشتری داده خواهد شد.

📦 مهارت‌ها

منظور توانایی‌هایی است که منجر به سازگاری فرد با موقعیت‌های مختلف می‌شود. تمامی جوانان به مجموعه‌ای از توانایی‌های فیزیکی، روانی، اجتماعی، اخلاقی و شغلی به عنوان زیرمجموعه‌ای از توسعه سلامتی نیاز دارند. توانایی‌های عملی، حرفه‌ای و فیزیکی (مهارت‌های "عملکردی/ شغلی") موجب می‌شود تا اشخاص در زندگی به موفقیت‌های کاملاً عینی و قابل لمس دست یابند (مانند مهارت‌های شغلی). توانایی‌های ادراکی، احساسی، روانی و اجتماعی (مهارت‌های "بین فردی/ ادراکی") موجب می‌شود اشخاص در تصمیم‌گیری‌ها موفق‌تر بوده و با فشارهای روحی محیطی سازگاری بیشتری داشته باشند. برای آن که جوانان بتوانند نیازهای روزمره خود را برآورده سازند، به تمامی این مهارت‌ها نیاز دارند.

تعلق‌ها

تعلق‌ها و دلبستگی‌ها، پیوندهای شخصی را شامل می‌شوند که افراد با دیگران، حیوان‌ها، اشیاء و سازمان‌ها برقراری می‌کنند. این پیوندها می‌تواند مثبت یا منفی باشد. پیوندهای مثبت موجب تقویت ارتباط‌های مثبت می‌شوند و تا حدی در پیشگیری از مصرف مواد مؤثر می‌باشند. به طور مثال تعلق‌های خانوادگی، اجتماعی و مذهبی می‌توانند سبب پیشگیری از مصرف مواد شوند.

هنجارهای فرهنگی

هنجارهایی که سبب می‌شوند جوانان به مصرف مواد روی نیاورند، باید تقویت گردند. هنگامی که یک جوان تصمیم به مصرف مواد می‌گیرد، به رفتار افرادی که تا حدی با وی تشابه دارند می‌نگرد، به این افراد، افراد هم‌تأثیر می‌شود. هنجارهایی که جوانان را از مصرف مواد باز می‌دارند مفید، و در عوض معیارهایی که سبب تشویق افراد به مصرف مواد می‌شوند (مانند الگوهای ضد اخلاقی که از طریق رسانه‌های عمومی و فیلم‌های جذاب پخش می‌شوند) مشکل آفرین می‌باشند.

منابع

جهت برآورده شدن نیازهای فیزیکی و عاطفی جوانان به منابع نیاز است. منابع اغلب در محیط وجود دارند و شامل مواردی از قبیل اطرافیان، مدرسه، پول، تسهیلات بهداشتی درمانی و رفاهی، و سازمان‌ها می‌شوند. منابع می‌توانند داخلی باشند، مانند تمایل اشخاص به کار سخت، رعایت شئون اخلاقی، احساس مسئولیت، تفکر منتقدانه و قابلیت‌های تجاری و شغلی.

سیاست ها، قوانین و اعمال قانون

شامل مجازات‌هایی می‌شود که مصرف برخی مواد را منع یا محدود می‌کنند. به طور مثال اعمال سیاست‌هایی که دسترسی جوانان را به مواد کم کند در عمل سبب کاهش مصرف مواد می‌گردد. مصرف داروها و مواد قانونی، با استفاده از ابزارهایی همچون کنترل قیمت و نظارت بر تبلیغ‌هایی که در رسانه‌های عمومی درج می‌شوند، تا حدی قابل کنترل است. البته باید توجه داشت که اعمال محدودیت‌های قانونی همیشه مؤثر واقع نمی‌شود. برخی افراد از راههای دیگری برای دسترسی به مواد استفاده می‌کنند و یا حتی از موادی به مراتب خطرناک‌تر استفاده می‌کنند. لذا برای برخورد با مصرف مواد می‌بایست از رویکردهای جامع استفاده شود.

آخرین بخش تمرین (بخش هـ) یادگیرنده را ترغیب می‌کند تا در مورد نحوه برخورد با وضعیت موجود تفکر نماید. تمرین به سامان بخشی آگاهی‌ها و فهم مشکل‌ها کمک می‌نماید و از سوی دیگر سبب تقویت مهارت‌ها و دانش لازم به منظور طراحی مداخله‌های لازم در راستای پیشگیری از مصرف مواد می‌شود.

ارزشیابی

برای ارزشیابی میزان درک مخاطبین از بخش ۲، ببینید یادگیرندگان تا چه حد به اهداف زیر دست یافته‌اند:

۱. توانایی بیان دلایل روی آوردن جوانان به مصرف مواد
۲. توانایی مشخص نمودن عواملی که به نوعی سبب افزایش خطر گسترش مصرف مواد در بین جوانان می‌شوند.
۳. توانایی توصیف عواملی که به نوعی سبب حفاظت جوانان در برابر مصرف مواد می‌شوند.

بخش ۳: راه‌های مقابله با مصرف مواد

این بخش بر برخوردهای پیشگیرانه تأکید دارد، به طوری که با در نظر داشتن چارچوب الگوی سلامت عمومی و مفاهیم ارتقا سلامت، بر یک رویکرد جامع تأکید می‌شود. باید دقت لازم به کار گرفته شود تا عناصر مختلف (رویکردهای کوچک‌تر) تشکیل دهنده این رویکرد جامع تبیین شوند. بسیاری از مردم، به خصوص کسانی که رویکردهای درمان مدار سروکار دارند، لازم است قبل از پذیرش رویکردهای این بخش (پیشگیرانه) با دلایل منطقی متقاعد شوند.

مدت

این بخش حدود ۴ ساعت (نصف روز) به طول می‌انجامد. در واقع مدت آن تا حد زیادی به نیاز یادگیرندگان، دانش و مهارت آنان بستگی دارد. وسایل کمک آموزشی: کتاب تمرین، فیلم‌های موجود در منطقه و یا مستندات مرتبط با خط و مشی منطقه‌ای و غیره.

تمرین‌ها

۱. رویکردهای پیشگیری از مصرف مواد

این تمرین به یادگیرندگان کمک می‌کند تا با انواع پاسخ‌هایی که می‌توان در چارچوب الگوی سلامت عمومی در راستای پیشگیری از مصرف مواد ارایه نمود، آشنا شوند. این امر ممکن است برای کسانی که قبلاً با شرایط و فعالیت‌های مشابه این مورد سروکار نداشته‌اند تا حدی نا مأنوس و دشوار آید. این تمرین آغاز خوبی است برای تفکر پیرامون رویکردها و مداخله‌های مختلف. ضمن بحث پیرامون دو قسمت تمرین،

یادگیرندگان را ترغیب کنید تا در مورد لزوم مشارکت و دخالت دادن جامعه و مد نظر قرار دادن عناصر فرهنگی و سنتی تأمل نمایند.

۲. راه‌های موجود در جامعه

در تمرین دوم لازم است تا وضعیت ناحیه و منطقه روشن شود. پروژه ابتکار عمل جهانی از رویکردهای مبتکرانه و بدیع که بر اساس شرایط محلی بنا شده باشد، استقبال می‌نماید. با تأکید بر واقعیت‌های منطقه‌ای، دست یابی به بهترین روش‌های مقابله با مصرف مواد در جوانان میسر خواهد شد.

بسیاری در مورد استفاده از سیاست‌های کنترلی به منظور پیشگیری از مصرف مواد سوال می‌نمایند. در پاسخ باید اذعان نمود که اگر چه در بسیاری از موارد این روش‌ها به نتیجه می‌رسند ولی برخی موارد نتیجه عکس می‌دهند. به طور مثال در برخی موارد اعمال محدودیت‌های قانونی سبب افزایش قیمت‌ها می‌شود و این امر منجر به آن می‌شود که افراد به سمت مواد جایگزین ارزان‌تر که خطر بیشتری دارند، روی آورند. اقدام‌های کنترلی به تنهایی کافی نیستند و سایر اقدامات نیز باید به موازات آن انجام شود. قوانین و مقررات ممکن است سبب شکل دادن رفتارها شوند، ولی منجر به حذف آن نمی‌شوند. برنامه‌های پیشگیری باید جامع بوده و فقط بر یک رویکرد متکی نباشند. روش‌های دیگری نیز برای تغییر رفتارها از قبیل برنامه‌های مرتبط با مدرسه و برنامه‌ها آموزشی وجود دارند.

برای تضمین اثر بخشی هر کدام از سیاست‌های جامعه مدار لازم است این سیاست‌ها حمایت اجرایی شوند. پلیس، مقامات محلی، رهبران جامعه، رهبران مذهبی و اعضای خانواده نقش مهمی در این راستا دارند.

ارزشیابی

برای ارزشیابی میزان درک مخاطبین از بخش ۳ ببینید یادگیرندگان تا چه حد به اهداف زیر دست یافته‌اند:

۱. توانایی بر شمردن راه‌های مقابله با مصرف مواد در جوانان
۲. توانایی ذکر مثال‌هایی از مداخله‌های عملی در مورد پیشگیری اولیه از مصرف مواد در جامعهٔ متبوع
۳. توانایی بر شمردن شرایطی که برای پیشگیری از مصرف مواد می‌بایست مهیا باشند.

سایر اطلاعات مرتبط با بخش ۳

در این قسمت به جزییات بیشتری پرداخته می‌شود و روش‌های اطلاع‌رسانی به جامعه، موانع دسترسی جوانان به خدمات سلامتی، خدمات مشاوره‌ای، مهارت‌های بین فردی و ادراکی و روش‌های ارتقا به تفکیک توضیح داده می‌شوند.

اطلاع رسانی

راه‌های اطلاع رسانی به جامعه باید از راه‌های متداول و مورد قبول توده مردم باشند. اگر چه راه‌های مختلفی برای اطلاع رسانی وجود دارند، فقط دو مورد از آنها توضیح داده می‌شود. در صورت دلخواه می‌توانید با استفاده از تجربه‌های خود و سایر اعضای گروه روش‌های دیگری را نیز به کار ببندید. آموختن آرایه اطلاعات، اولین مرحله در توسعه مهارت‌هاست. مواد آموزشی در صورت عدم طراحی مناسب ممکن است تأثیری در پیشگیری اولیه نداشته باشند.

هنگام تدوین مواد و ابزارهای اطلاع رسانی موارد زیر را به خاطر داشته باشید.

چهار "S"

پیام باید ...

... مختص موضوع (Specific) مورد بحث باشد، مثلاً مصرف مواد روان گردان.

... ساده (Simple) باشد اطلاعات حجیم و پیچیده را شامل نشود.

... یک (Single) پیام را منتقل نماید. در صورت منفرد بودن اطلاعات به خاطر سپردن آنها آسان‌تر خواهد بود.

... خاص فرهنگ (Specific) جامعه باشد. همخوانی با فرهنگ حاکم بر جامعه پذیرش مردم را تضمین می‌کند، چرا که پیام را بهتر درک می‌کنند و در قبال آن واکنش نشان می‌دهند. لذا فرهنگ حاکم بر کل جامعه و نیز فرهنگ گروه هدف را در نظر داشته باشید.

پیام شما نباید ...

... از افرادی برای انتقال اطلاعات استفاده نماید که خود با مشکل مصرف مواد دست به گریبانند.

... جلوه بیشتری به مواد و مصرف آنها بدهد.

... روش تهیه و مصرف مواد را توضیح دهد.

... جوانان را سرزنش کند، چرا که این مسئله ممکن است از سوی جوانان به حساب بی‌ارزشی آنان گذاشته شود.

... جنبه‌های منفی و عواقب مصرف مواد را بیش از حد بزرگ جلوه دهد، چرا که ترساندن اثر نمی‌کند.

نکاتی در مورد دو روش متداول اطلاع رسانی

🗑 رسانه‌های گروهی

رسانه‌های گروهی بیشترین اثر را در افزایش اطلاعات و آگاهی مردم دارند، ولی به نسبت اثر کمتری بر نگرش و رفتار آنان دارند، به این علت که:

- ③ معمولاً پیام‌ها به صورت کلی و برای کلیه مخاطبین ارایه می‌شود؛
- ③ تأکید زیادی بر مسایل اخلاقی و معنوی و نیز ترساندن افراد می‌شود؛
- ③ افرادی که از مواد روان گردان استفاده می‌کنند توجهی به این برنامه‌ها نمی‌کنند؛

③ بحث بین فردی در این نوع برنامه‌ها صورت نمی‌گیرد.

رسانه‌های گروهی می‌توانند نقش مؤثری در تغییر هنجارهای مورد قبول جامعه و ایجاد انگیزه در مردم در حمایت از سیاست‌های پیشگیرانه داشته باشند. رسانه‌های گروهی نیز باید با سایر روش‌های مداخله‌ای شریک و همسو شوند تا در نهایت منجر به اثربخشی شوند. برای اجرای یک فعالیت رسانه‌ای لازم است:

- ③ در وهله اول بررسی کنید چه پیامی واقعاً مورد نیاز است؛
- ③ پیرامون موضوع مورد نظر اطلاع و دانش کافی داشته باشید؛
- ③ از افراد ماهر و خلاق از جمله افراد جوان نظر خواهی کنید؛
- ③ اطلاعات کاملی از خصوصیات مخاطبین کسب نمایید و از افراد جوان در نمایش‌ها استفاده نمایید؛
- ③ پیام را به طور دقیق، صحیح و هدفدار برنامه‌ریزی نمایید؛
- ③ از نظرهای افراد جوان بهره جویید؛
- ③ ارتباط خود با پیام را به حداکثر برسانید؛
- ③ از کانال‌های مختلف بهره جویید؛
- ③ از منابع معتبر یا سخنگو استفاده نمایید؛
- ③ اهدافی واقع بینانه و دست یافتنی تنظیم نمایید؛
- ③ از حمایت‌های محیطی برای ایجاد تغییرات بهره جویید.

🗑 آموزش هم سن و سال و سایر مداخله‌های آموزشی

آموزش هم سن و سال (رو در رو) روش مؤثری برای انتقال اطلاعات است. از آنجایی که این روش بر ارتباط بین فردی استوار است جوانان به پیام‌های ارایه شده به دقت گوش می‌کنند. علاوه بر این در صورتی که جوانان در فرایند آموزش مشارکت فعال داشته باشند به دنبال آن مهارت‌های تصمیم‌گیری را بهتر کسب می‌نمایند. این امر به آنان کمک می‌کند تا اعتماد به نفس بیشتری کسب نموده و به بلوغ بیشتری در عملکرد خود برسند. مداخله‌های آموزشی در مدرسه یک فعالیت دراز مدت می‌باشند که می‌بایست به موازات سایر اقدام‌های پیشگیرانه مد نظر قرار گیرند. در مدرسه‌ها مداخله‌های آموزشی باید:

- ③ در طرح درس آموزش بهداشت مدارس (در صورت وجود) گنجانده شود؛
- ③ اطلاع‌رسانی به عنوان یکی از مهارت‌های بین فردی و ادراکی مد نظر قرار گیرد؛
- ③ از روند منطقی پیروی نموده و استمرار آن در طول دوران تحصیل مد نظر باشد؛
- ③ واضح و هماهنگ با سایر برنامه‌های مدرسه باشد؛
- ③ مبتنی بر فهم ارتباط بین افراد، محیط و مواد باشد؛
- ③ با در نظر داشتن تنوع سبک‌های زندگی، لهجه‌ها، فرهنگ‌ها، جنس و شرایط اقتصادی اجتماعی تنظیم شود؛
- ③ ساز و کارهایی برای مشارکت هر چه بیشتر دانش‌آموزان و والدین در برنامه‌ریزی و اجرا لحاظ نماید؛

- ③ مبتنی بر آموزش بی کم کاست معلمین باشد؛
- ③ پیشگیری ثانویه و خدمات مشاوره‌ای با افراد در معرض خطر را نیز در نظر داشته باشد؛
- ③ مرتباً اثر بخشی برنامه‌های مداخله‌ای مورد ارزیابی قرار گیرد.

دسترس‌ی افراد جوان به خدمات

اغلب وقت‌ها جوانانی که دچار مشکل هستند دسترسی کمتری به خدمات جامعه دارند، که علت‌های متفاوتی برای آن مطرح می‌شود از جمله: ترس، در دسترس نبودن خدمات، نگرش و رفتار ارایه دهندگان خدمت و عدم آشنایی با این گروه از جوانان و سایرین. ترس: افراد جوان ممکن است سعی داشته باشند که مشکل‌های خود را کتمان نمایند به همین لحاظ ممکن است در ظاهر با دیگران تفاوت چندانی نداشته باشند و ضعیف نیز به نظر نرسند. ممکن است از این واهمه داشته باشند که خانواده متوجه رفتار آنها شود و یا حتی با مشکل‌های قانونی مواجه شوند.

در دسترس نبودن خدمات: بسیاری از سازمانها و اداره‌های مرتبط با سلامت و رفاه، به جوانان بدون حضور بزرگترها و یا ارایه کارت شناسایی خدمت ارایه نمی‌کنند و این امر منجر به محدود شدن دسترسی به خدمات می‌شود.

نگرش و رفتار کارکنان: برخی از کارکنان در زمینه یاری رساندن به جوانانی که مبتلا به مصرف مواد می‌باشند، تبحر چندانی ندارند و برخی تمایل چندانی نیز به یاری رساندن به این افراد ندارند، چون معتقدند خدمت رساندن به این افراد اثری ندارد و از آنان قطع امید می‌کنند.

عدم آگاهی: جوانان ممکن است از وجود ساز و کارهای حمایتی اطلاعی نداشته باشند و همین امر ممکن است سبب شود که در جستجوی کمک نباشند. علاوه بر این حتی کارکنان خدمات پیشگیری نیز ممکن است از وجود کمی و کیفی محل‌های ارایه این خدمات اطلاع چندانی نداشته باشند و از این رو افراد را به مکان‌های مناسب ارجاع ندهند.

خدمات مشاوره‌ای

مشاوره خدمت مهمی است که باید به جوانان نیازمند ارایه شود. مشاوره باید توسط افراد خبره و آموزش دیده انجام شود. مشاوره فرایندی از ارتباط بین فردی است که طی آن به فردی که مشکل و یا نیازی دارد کمک می‌شود تا موقعیت خود را درک نماید و به این ترتیب جهت فائق آمدن بر مشکل‌ها بهتر و صحیح‌تر تصمیم بگیرد. ممکن است افرادی که درگیر پروژه پیشگیری اولیه هستند نتوانند در دوره‌های آموزشی خدمات مشاوره‌ای شرکت کنند (بعلت محدودیت وقت و یا عدم تمایل). نکته مهم آنست که تسهیلات و افرادی مناسب برای این کار در نظر گرفته شوند تا جوانان نیازمند به مشاوره به آنان ارجاع داده شوند.

مشاوره با آموزش هم سن و سال متفاوت است چرا که نیازمند به آموزش‌های فراگیرتر، نظارت و حمایت است. مشاوره برای پیشگیری از مصرف سیگار، الکل و سایر مواد کاربرد بسزایی دارد. مشاوره از طریق توانمندسازی جوانان در دستیابی به فهم کاملی از وضعیت و نیز تصمیم‌گیری منطقی سبب می‌شود تا جوانان بطور مؤثری با مشکل‌ها مواجه شوند. یکی از مؤثرترین گروه‌های مشاوره‌ای "مشاورین هم سن و سال" می‌باشد. اینها جوانانی هستند که برای مشاوره آموزش دیده‌اند. از طریق مشاوره می‌توان به این موارد دست یافت:

- ③ یک ارتباط خوش بینانه که سبب تقویت ارتباط شود؛
- ③ مشارکت فعال و مسئولیت‌پذیری به منظور تغییر رفتارها؛
- ③ کاهش ترس و بدبینی؛
- ③ به زبان آوردن نیازها و بیان مشکل‌ها و در نهایت کاهش اضطراب؛
- ③ پرورش مهارت‌های بین فردی و ادراکی در جوانان؛

مهارت‌های بین فردی و ادراکی و روش‌های بوجود آوردن آنها

در نمایه زیر نمونه‌هایی از مهارت‌های اصلی جهت رشد شخصی و اجتماعی جوانان آورده شده است. روش‌های آموزشی جهت کسب این مهارت‌ها نیز ذکر شده است.

روش‌ها	مهارت‌ها
الگو برداری	تصمیم‌گیری
تمرین مهارت‌ها	تفکر خلاق
کار در گروه	ارتباط اثربخش
بحث و گفتگو	خود آگاهی
بارش افکار	سازگاری با احساسات و عواطف
ایفای نقش	حل مشکل
بازی	تفکر منتقدانه، مهارت‌های بین فردی
	هم دردی
	سازگاری با فشارهای روحی

بخش ۴: روش تدوین پروژه

این بخش به فهم فرایند توسعه پروژه که هنگام راه‌اندازی به آن نیاز می‌باشد، می‌پردازد. اکثر افراد تجربه‌ای در راه‌اندازی و مدیریت پروژه ندارند. برخی ممکن است تجاربی داشته باشند ولی نوع پروژه متفاوت باشد. در این بخش یک روش منطقی و اثر بخش جهت راه‌اندازی و مدیریت پروژه معرفی می‌گردد.

مدت

اگر چه مدت زمان لازم جهت ارایه این بخش حدود ۲ تا ۳ ساعت تخمین زده می‌شود، مدت حقیقی آن تا حد زیادی به زمینه آموزش گیرندگان بستگی دارد. لازم است تمامی بخش‌های پروژه به طور دقیق فهمیده شود و همچنین زمان کافی جهت هر یک از اجزای پروژه در نظر گرفته شود.

وسایل کمک آموزشی: کتاب تمرین، مواد و منابع محلی موجود

تمرین‌ها:

۱. چرخه پروژه

بخش مقدمه جهت ارایه یک شمای کلی در نظر گرفته شده است و از این طریق شرکت‌کنندگان در پروژه ابتکار عمل جهانی برداشتی مشترک نسبت به پروژه و اجزای آن پیدا می‌کنند.

۲. ارزیابی وضعیت موجود

جهت توسعه پروژه، ارزیابی وضعیت موجود، مرحله بسیار مهمی است. اکثر مردم توانایی ارزیابی را ندارند. این تمرین به تشخیص گستره توانایی‌های اشخاص کمک می‌نماید. همچنین این حقیقت را روشن می‌کند که برای رسیدن به اطلاعات عینی و با معنی، فرد باید یا از مهارت‌های لازم برخوردار باشد و یا این که از افراد مجرب کمک بگیرد.

۳. تنظیم پروژه

این تمرین بر دو قابلیت که جهت تنظیم پروژه مورد نیاز است تأکید دارد، که عبارت هستند از: تنظیم اهداف و تدوین نشانگرها هستند. لازم است این تمرین با حوصله و صرف وقت انجام شود تا زمان کافی برای تنظیم اهداف و نشانگرها وجود داشته باشد. اهداف مسیر کلی پروژه را نشان می‌دهند و نشانگرها میزان تحقق اهداف را بیان می‌کنند. اگر این دو عنصر به خوبی تبیین نشوند، اجرای سایر مراحل چرخه پروژه با مشکل مواجه خواهد شد.

۴. به کار گیری منابع

متقاعد کردن مردم به این که حتی در محروم‌ترین مناطق منابع محلی وجود دارد، بسیار مشکل است. دوام پروژه تا حد زیادی به استفاده کامل از منابع بستگی دارد. تمرین مذکور این واقعیت را نیز گوشزد می‌کند که منظور از منابع فقط پول نیست. لازم است راه‌هایی قابل قبول و منطبق با فرهنگ مردم جهت استفاده از منابع جامعه ارایه شود. تمرین باید بر آشنایی هر چه بیشتر مخاطبین با این مسئله تأکید داشته باشد.

۵. اجرای پروژه

این مرحله از پروژه هماهنگی زیادی لازم دارد. در همین بخش باید متذکر شد که مجریان پروژه باید از مهارت‌های رهبری و ارتباط بین فردی بالایی برخوردار باشند (به طور مثال مهارت‌های ارتباطی و هماهنگی). کار در این مرحله به منابع و نیروی انسانی بیشتری نیاز دارد و به همین منظور برای موفقیت پروژه به مهارت‌های مدیریتی نیاز است.

۶. پایش پروژه

در این تمرین لازم است یادگیرندگان با اهمیت پایش اثر بخش آشنا شوند. اغلب اوقات پایش و ارزشیابی به طور منظم انجام نمی‌شود و نتایج به صورت مکتوب و مستند در نمی‌آیند. پی‌بردن به نقاط ضعف و قوت فعالیت‌های اجرایی پروژه به انجام بهتر آن در زمان‌های آتی کمک می‌نماید. درگیر نمودن افراد ماهر در فرایند، منجر به کسب نتایج بهتر می‌شود.

فرم‌های مخصوصی برای انجام پایش وجود دارد که سازمان‌های متفاوت از فرم‌های مختلف استفاده می‌نمایند و راحت‌تر آن است که از فرم‌های موجود با مختصر تغییر استفاده شود. فرم‌های جدید نیز می‌توان تنظیم نمود. هر فرمی که مورد استفاده قرار گیرد، باید جهت استفاده و تحلیل آسان باشد. اطلاعات مکتوب منبع مفیدی برای مراجعه‌های بعدی به حساب می‌آیند.

آخرین بخش این تمرین بر این نکته تأکید دارد که اطلاعات جمع‌آوری شده از طریق پایش می‌بایست واضح و اختصاصی باشد، تا از ارتباط آن با موضوع مورد پایش اطمینان حاصل شود.

۷. ارزشیابی تأثیر

اولین بخش از این تمرین ارزیابی وضعیت موجود را به ارزشیابی تأثیر متصل می‌سازد. این اتصال بسیار مهم است. اطلاع از وضعیت موجود قبل از اجرای پروژه برای فهم بهتر دستاوردهای پروژه (تغییرهایی که به واسطهٔ پروژه به وجود آمده است) و مواردی که نیاز به بهبودی دارد مفید است. به علاوه این اتصال چرخه پروژه را کامل می‌کند (فرایند را به بخش اول آن وصل می‌کند).

بخش دوم تمرین به درک این که چگونه پایش، اندازه‌گیری اثر پروژه را در عمل تسهیل می‌نماید، کمک می‌کند.

۸. نوشتن طرح پیشنهادی پروژه

در این بخش سازماندهی اطلاعات و نوشتن پیش نویس طرح پروژه آموزش داده می‌شود. اگر آموزش یک گروه را بر عهده دارید، یک طرح مربوط به پروژه‌ای دیگر (با هدفی متفاوت) را در اختیار یادگیرندگان قرار دهید تا با کار مجدد بر روی آن یک طرح پروژه پیشگیری اولیه تدوین نمایند.

ارزشیابی

جهت ارزشیابی میزان درک مخاطبین از بخش ۴ نسبت به دستیابی یادگیرندگان به اهداف زیر اطمینان حاصل نمایید:

۱. توانایی توصیف چرخه پروژه.
۲. توانایی تبیین عناصر کلیدی توسعه و گسترش پروژه.
۳. توانایی بیان رؤس مطالب طرح پروژه.

بخش ۵: ارزیابی وضعیت موجود

نقطه آغازین تدوین پروژه، ارزیابی وضعیت موجود می‌باشد. متولیان پروژه ابتکار عمل جهانی، از مداخله‌هایی که بر اساس اطلاعات جمع‌آوری شده متبنی بر ارزیابی وضعیت موجود انجام شده باشد استقبال می‌نمایند، چرا که این گونه مداخله‌ها موفق‌تر عمل می‌نماید.

مدت

برای درک بهتر موضوع و کسب مهارت‌های، این بخش حدود ۵ تا ۶ ساعت وقت نیاز دارید.

وسایل کمک آموزشی: کتاب تمرین، گزارش‌های موجود در مورد شرایط محلی، نمونه‌هایی از فرم‌های جدول بندی شده به منظور تحلیل داده‌ها و غیره. ممکن است به مساعدت افراد خارج از مجموعه جهت اجرای این بخش از دوره آموزشی نیاز پیدا کنید. ارزیابی وضعیت موجود نیاز به حمایت افراد مجرب دارد.

تمرین‌ها

۱. ارزیابی وضعیت موجود

این تمرین‌ها در فهم فرآیند ارزیابی وضعیت موجود و همچنین گستره فعالیت‌ها مفید می‌باشد. پاسخ سوال‌ها در کتاب تمرین یافت می‌شود. با این وجود در صورت حضور سایر افراد خبره و با تجربه و همکاری آنان، اطلاعات بیشتری را می‌توان کسب نمود.

۲. روش های جمع آوری اطلاعات جدید

لازم است مناسب ترین روش ها با توجه به منابع موجود به کار گرفته شود، این واقعیت باید مورد تأکید قرار گیرد. در این بخش به یادگیرندگان فرصت تمرین برخی از مفیدترین و متداولترین روش های جمع آوری داده های مرتبط با پیشگیری اولیه داده می شود. این تمرین فرصت خوبی است برای آن که به یادگیرندگان اجازه داده شود تا تجربه کسب نمایند. انجام وظایف و تکالیف مرتبط با این تمرین نیازمند آن است که یادگیرندگان فهم کاملی از فرایندها و روش ها داشته باشند. اگر برخی از شرکت کنندگان تجربه ای در زمینه روش های جمع آوری اطلاعات دارند می توانید ضمن دعوت از آنان، از تجربه آنان استفاده نمایید. در زیر راهنمایی هایی در زمینه بحث گروهی متمرکز و مصاحبه با آگاهان کلیدی و روش های پیمایشی و نیز فهرستی از نمونه سوال ها آمده است. در بخش دوم تمرین، یادگیرندگان باید سعی کنند سوال ها خودشان را مطرح نمایند. می توانید روی نمونه سوال هایی که در انتهای این بخش آمده است بحث نمایید. یادگیرندگان باید مهارت های پایه در رابطه با تنظیم سوال های ارزیابی را کسب نمایند. در واقع هر کسی می تواند در این مورد از مشورت افراد مجرب استفاده نماید.

برخی رهنمودها در مورد روش‌های مناسب جمع‌آوری اطلاعات مربوط به وضعیت موجود

روش ۱- بحث گروهی متمرکز

هنگام آماده کردن بحث گروهی متمرکز مراحل زیر را در نظر داشته باشید:

۱. مشخص کنید به چه چیزی می‌خواهید پی ببرید.

مشخص کنید به چه اطلاعاتی نیاز دارید، فهرستی از سوال‌های عمومی و کاوشی که قصد دارید پرسید، تنظیم نمایید. این فهرست در هنگام بحث نیز می‌تواند مورد بررسی قرار گیرد تا نکته‌های مورد لزوم را یادآوری کند. هنگامی که سوال‌های مربوط به بحث را نوشتید باید مشخص کنید چه کسی بهتر از همه می‌تواند پاسخگوی سوال‌ها باشد.

۲. شرکت کنندگان را مشخص کنید.

اکثر سوال‌ها می‌توانند فقط توسط جوانان پاسخ داده شوند. با این وجود برای دستیابی به یک تصویر کامل، بحث‌های گروهی جداگانه، متشکل از ارایه دهندگان خدمت، رهبران جامعه، مجریان قانون و توده مردم تشکیل دهید. گروه‌ها باید همگن و یکنواخت باشند و یک بحث مجزا را در دستور کار قرار دهند. بحث‌های گروهی مختلفی را برای هر رده ترتیب دهید (مثلاً برای پسران و دختران). این امر مقایسه بین گروه‌ها را امکان پذیر می‌سازد.

۳. بحث گروهی متمرکز را طرح ریزی نمایید

- ③ از حضور افراد اطمینان حاصل نمایید؛
- ③ با شرکت کنندگان در تماس باشید، به صورت حضوری یا مکاتبه‌ای؛
- ③ ابزارهای کمک آموزشی بصری را فراهم نمایید (چارت فلیپ، مواد نوشتاری یا اقلام هنری) و همچنین اتاق یا محل برگزاری بحث را مهیا سازید؛
- ③ میز و صندلی‌ها و تخته کلاسی را به نحوی مرتب نمایید تا زمینه مشارکت هر چه بیشتر یادگیرندگان فراهم آید، به طور مثال چیدن صندلی‌ها به صورت دایره سبب افزایش تماس چشمی و بهبود ارتباط می‌شود؛
- ③ تسهیل‌گر می‌بایست با بقیه شرکت کنندگان بنشیند؛
- ③ آسایش و راحتی شرکت کنندگان و سهل الوصول بودن را مد نظر قرار دهید. محل بایستی امن باشد؛
- ③ از نظر زمان‌بندی شرکت در بحث، باید برنامه برای تمامی شرکت کنندگان آسان باشد؛
- ③ برای یک بحث یک تا دو ساعته برنامه‌ریزی کنید؛
- ③ یک تسهیل‌گر تعیین کنید؛
- ③ یک مشاهده‌گر و یک ثبت‌کننده تعیین کنید؛
- ③ خود را قبل از دیگران به محل برسانید.

نقش شرکت کنندگان در بحث‌های گروهی متمرکز

علاوه بر اعضای گروه هدف، تسهیل‌گر، مشاهده‌گر و ثبت‌کننده می‌توانند نقش مؤثری در تضمین کیفیت فرایند بحث داشته باشند.

تسهیل‌گر: تسهیل‌گر باید به زبان گروه هدف صحبت کند و به موضوع مورد بحث تسلط کافی داشته باشد. باید در مورد فعالیت‌های گروهی تا حدی آموزش دیده و تجربه داشته باشد. اعضای گروه هدف باید احساس کنند که تسهیل‌گر نسبت به مشکل‌های آنان حساس است. توجه به اسامی شرکت‌کنندگان (به خاطر سپردن و یا نوشتن آن) سبب می‌شود تا تسهیل‌گر بتواند هر یک از شرکت‌کنندگان را به نام صدا بزند. تسهیل‌گر باید تلاش کند تا:

- ③ محیطی را فراهم آورد تا بحث، هدایت و عناوین مورد بحث مطرح شوند؛
- ③ اطمینان خاطر و اعتماد را در بین شرکت‌کنندگان رواج دهد، و از مشارکت تک‌تک اعضای گروه اطمینان حاصل نماید؛
- ③ بحث را به سمت هدف مورد نظر هدایت نماید و به مشارکت‌کنندگان کمک کند تا نظرها و احساس‌های درونی خود را بیان نمایند؛
- ③ به گونه‌ای رفتار نماید تا از بر خورد شخصی، نقد و تحقیر سایرین جلوگیری شود؛

ثبت‌کننده: این شخص باید کسی باشد که نظرهای شخصی خود را در درج اطلاعاتی که ثبت می‌کند دخالت ندهد. وی باید مهارت‌های نوشتاری و مشاهده‌گری داشته و با لهجه و گویش محلی اعضای گروه آشنایی داشته باشد. لازم است از اعضای گروه اجازه ثبت اطلاعات گرفته شود، به ویژه اگر از ضبط صوت و یا دوربین استفاده شود. حفظ اسرار شرکت‌کنندگان و محرمانه ماندن اطلاعات باید تضمین شود، به خصوص اگر اطلاعات حساسیت برانگیز بوده و یا سبب وارد شدن اتهام به افراد شود. یادداشت‌کننده نظرهای افراد شرکت‌کننده باید:

- ③ نکته مرتبط با بحث را یادداشت نماید، از جمله: تاریخ و زمان برگزاری جلسه، تعداد اعضای گروه، سن آنها و در صورت امکان نام آنها؛
- ③ در صورت لزوم عین عبارتهای بیان شده توسط افراد را در صورت لزوم یادداشت نماید.
- مشاهده گر: باید بتواند بر گروه و فرایند آن نظارت داشته باشد. او باید:
- ③ به خلق و خوی کلی افراد گروه توجه داشته باشد و به واژه های مورد نظر آنان آگاهی یابد؛
- ③ به ایما و اشاره های غیر کلامی آنان دقت نماید، از قبیل سکوت، بی قراری و نیز وضعیت بدن؛
- ③ به فرایندهای اجتماعی بحث، جریان گفتگوها، جو عاطفی و احساسی حاکم بر جلسه و مشکلاتی که سبب خدشه دار شدن روابط می شود نظر داشته باشد؛
- ③ لحظه به لحظه با پیشنهادهای خود به تسهیل گر کمک نماید تا محتوای بحث پربارتر شود.

چگونگی هدایت و اداره بحث گروهی متمرکز

به شرکت کنندگان خوش آمد بگویید: قبل از بقیه خود را به محل مورد نظر برسانید و با همه شرکت کنندگانی که وارد می شوند سلام و احوالپرسی کنید. با آنها دوستانه برخورد کنید و در صورت لزوم با آنان مزاح کنید. وجود یک جو گرم و صمیمانه سبب می شود تا شرکت کنندگان اطمینان بیشتری یابند و به این ترتیب عقاید خود را راحت تر بیان کنند. بحث را شروع کنید: هدف کلی و سر فصل عناوین مورد بحث را بیان کنید. روال کار و علت طرح بحث را توضیح دهید. از اعضای گروه بخواهید سوال ها، پیشنهادها و انتظارات خود را بیان نمایند. مقررات حاکم بر بحث را بیان کنید به طور مثال این که افراد همزمان صحبت نکنند، محترمانه گوش بسپارند و موارد محرمانه را برای افراد خارج از گروه مطرح نکنند. گفتگو را با یک سوال بحث برانگیز آغاز نمایید.

گفتگو را تسهیل نمایید: به فرایند و محتوای بحث دقت نمایید. فرایند شامل این موارد می شود: چه کسی صحبت می کند و چه کسی صحبت نمی کند، سرعت بحث کند است یا سریع، تعامل شرکت کنندگان با تسهیل گر چگونه است.

توجه به محتوا به این معناست که نه تنها به آنچه که گفته می شود توجه شود، بلکه به مسایلی که از ذکر آنان پرهیز می شود و به این که کدام بحث ها سبب دلخوری شرکت کنندگان می شود نیز دقت شود.

مدت بحث: رعایت شرط مختصر و کوتاه صحبت کردن را بنمایید. ترجیحاً یک ساعت وقت در نظر گرفته شود و (حداکثر ۲ ساعت). بقیه سوال ها را برای بحث گروهی بعدی در نظر بگیرید. به خاطر داشته باشید در یک جلسه بیش از حد سوال مطرح نکنید.

نتیجه گیری بحث: در انتهای جلسه، مجدداً اهداف بحث را بیان نمایید و نکته های مهمی را که توسط شرکت کنندگان ارایه شده بود خلاصه نمایید. از آنان در مورد فراموش کردن احتمالی برخی سوال ها نظر خواهی کنید. سپس:

③ از مشارکت، دقت نظر و صرف وقت شرکت کنندگان قدردانی نمایید.

③ شرکت کنندگان را در مورد بحث های بعدی و یا سایر فعالیت ها مطلع سازید.

نمونه‌ای از سوال‌هایی که می‌توان در بحث گروهی عنوان نمود:

نقاط قوت وضعف دوران رشد و بلوغ چیست؟
عمده‌ترین علل مصرف مواد چیست؟ مصرف موادی از قبیل حشیش، الکل و تنباکو چه
اثراتی بر افراد می‌گذارند؟
چه مشکل‌هایی در خصوص مصرف مواد در جامعه شما وجود دارد؟

روش ۲ - مصاحبه با آگاهان کلیدی

برای اثر بخش بودن مصاحبه با آگاهان لازم است:

- ③ افراد آگاه از موضوع را مشخص و با آنان تماس حاصل نمایید؛
- ③ جامعه و یا سازمان مربوطه را در مورد مصاحبه آگاه کنید؛
- ③ از قبل با کسانی که قصد مصاحبه دارید، تماس بگیرید؛
- ③ در صورت لزوم مقدمات لازم برای ترجمه صحبت‌ها را فراهم آورید؛
- ③ یک طرح کلی از سوال‌هایی را که در نظر دارید فراهم آورید؛
- ③ اطلاعات کافی در اختیار افراد مورد نظر قرار دهید، به طور مثال هدف و طول مدت بحث؛
- ③ به اصطلاحات محلی و سایر امور مرتبط با فرهنگ جامعه مورد نظر آشنا شوید. به طور مثال احوالپرسی‌ها، نحوه نشستن، تشریفات، مراسم و سایر هنجارهای فرهنگی که باید مد نظر قرار گیرد؛
- ③ اطلاعات کافی در اختیار افرادی که در پروژه به نحوی سهیم هستند قرار دهید؛
- ③ اهداف را برای اشخاص مورد مصاحبه مشخص نمایید؛
- ③ اگر در هنگام مصاحبه احساس کردید که به پاسخ‌هایی می‌رسید که قبلاً به آنها دست یافته بودید، بهتر است که مصاحبه‌ها را جمع بندی کنید و پاسخ‌ها را مورد تحلیل و بررسی قرار دهید؛
- ③ پس از مصاحبه یافته‌ها را تحلیل کنید و نظرات آگاهان کلیدی را جویا شوید و در مورد یافته‌ها با آنان بحث و گفتگو نمایید.

روش ۳ - پیمایش

- برای انجام پیمایش لازم است سوال‌های از قبل آماده شود و مورد آزمون (روایی و پایایی) قرار گیرد. می‌توانید از پرسشنامه‌ای که در سایر تحقیقات مورد استفاده قرار گرفته است استفاده نمایید. این امر از هدر رفتن منابع مالی نیز جلوگیری می‌کند و علاوه بر این نتایج با یافته‌های دیگران قابل مقایسه خواهد بود. برای طراحی سوال‌ها لازم است:
- ③ اطلاعات اصلی مورد نیاز را (از جمله آگاهی نسبت به مواد و خطرهای ناشی از آن و علل استفاده از مواد) مشخص نمایید؛
 - ③ در جمله بندی و بیان سوال‌ها شرایط فرهنگی و محلی را در نظر داشته باشید؛
 - ③ سوال‌ها را بین گروهی از جوانان یا اعضای دیگر گروه هدف آزمون نمایید؛
 - ③ سوال‌ها را بر اساس نتایج آزمون تغییر دهید؛
 - ③ در مورد روش ارزیابی خود توضیح دهید تا از سوء تفاهم و اضطراب مخاطبین جلوگیری شود؛
 - ③ بر اساس یافته‌های به دست آمده از نتایج پیمایش، نیازهای افراد جوان را ارزیابی نمایید.

نمونه سؤالات جهت جمع‌آوری اطلاعات پیرامون مصرف مواد در افراد جوان

نمونه سؤالات زیر می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد که بسته به نوع پژوهش می‌توان تغییرهایی در آن اعمال نمود. برخی تغییرها را می‌توان در صورت لزوم در جمله‌بندی سوال‌ها اعمال نمود (برگرفته از پیش نویس "WHO Street Children Modules").

سوال‌هایی برای افراد جوان

اطلاعات جمعیت شناختی

این سوال‌ها جهت دست‌یافتن به اطلاعات زمینه‌ای به کار می‌روند.

۱. جنس شرکت‌کننده را مشخص کنید
۲. چند سال دارید؟ (یا) چه سالی به دنیا آمده‌اید؟
۳. کجا به دنیا آمده‌اید؟
۴. آیا سواد خواندن و نوشتن دارید؟
۵. چند سال درس خوانده‌اید؟
۶. کجا زندگی می‌کنید؟
۷. با چه کسی زندگی می‌کنید؟
۸. والدین شما کجا هستند؟
۹. چه کسی شما را بزرگ کرده است؟
۱۰. والدین شما اهل کجایند؟

انواع روش‌های استفاده و اثرهای مواد روان گردان

۱. از کدام مواد استفاده می‌کنید؟ ماده مورد علاقه شما کدام است؟ از کدام مواد کمتر از همه خوشتان می‌آید (الکل، تنباکو، حشیش و غیره)؟
۲. هر چند وقت از این مواد استفاده می‌کنید؟
۳. هر دفعه چقدر مواد استفاده می‌کنید؟ آیا در حد مسمومیت هم استفاده می‌کنید؟
۴. چگونه از مواد استفاده می‌کنید؟
۵. اولین باری که از مواد استفاده کردید چه موقع بود؟
۶. چرا از مواد استفاده می‌کنید؟ آیا از مصرف آن لذت می‌برید؟
۷. آیا در صورت مصرف مواد روان گردان احساس بهتری به شما دست می‌دهد؟
۸. با چه کسی این مواد را مصرف می‌کنید؟ آیا به تنهایی مصرف می‌کنید؟ آیا با دیگران به صورت شریکی مصرف می‌کنید؟
۹. ترجیح می‌دهید در چه محلی از مواد روان گردان استفاده کنید؟
۱۰. مواد چه اثری روی شما دارند؟ آیا احساس بدی ایجاد می‌کنند یا احساس خوب؟
۱۱. مصرف مواد چه اثرهایی بر سلامتی شما دارد؟
۱۲. مصرف مواد چگونه بر احساس فرد نسبت به خود تأثیر می‌گذارد؟
۱۳. آیا مصرف ترکیب‌های مختلف مواد را تجربه کرده‌اید؟
۱۴. چه ترکیبی استفاده می‌کنید؟

عواقب مصرف مواد روان گردان

۱. افراد خانواده‌تان چه احساسی نسبت به مصرف مواد توسط شما دارند؟ (یا) مصرف مواد روانگردان توسط شما چه اثری بر خانواده گذاشته است؟
۲. مصرف مواد چه اثری بر روابط دوستانه شما گذاشته است؟ (یا) مصرف مواد چگونه بر ارتباط‌های دوستانه شما اثر می‌گذارد؟
۳. مصرف مواد چه اثری بر مطالعه یا کار شما دارد؟
۴. آیا با پلیس به علت مصرف مواد برخورد داشته‌اید؟
۵. آیا شما (یا دیگران) مجبور شده‌اید که به علت مصرف مواد محل زندگی خود را ترک کنید؟
۶. آیا هیچوقت به علت هزینه نمودن پول جهت خرید مواد، از تهیه غذا بازمانده‌اید؟
۷. آیا معمولاً به همراه مصرف مواد رابطه جنسی دارید؟
۸. آیا هیچگاه پس از مصرف مواد تصادف کرده‌اید؟
۹. آیا هیچگاه پس از مصرف مواد دعوا و مجادله کرده‌اید؟
۱۰. آیا به علت مصرف مواد احساس گناه می‌کنید؟
۱۱. آیا به علت مصرف مواد نیاز به کمک دارید؟ آیا دلتان می‌خواهد به یک طریقی حمایت شوید؟
۱۲. آیا تا به حال کسی با شما در مورد مقابله با مصرف مواد صحبتی کرده است؟
۱۳. آیا درگیر دعوا و زدو خورد می‌شوید؟
۱۴. آیا چاقو، اسلحه و یا سایر تسلیحات را به کار برده و یا حمل کرده‌اید؟
۱۵. آیا تا به حال مواد به خود تزریق کرده‌اید؟ چگونه تزریق را انجام دادید؟
۱۶. در صورت تزریق، آیا از سرنگ یا مواد مشترک استفاده کردید؟

عوامل خطر و محافظت کننده شخص

۱. آیا به مذهب خاصی متعقد هستید؟ چقدر برای شما اهمیت دارد؟
۲. آیا مدرسه می‌روید؟
۳. آیا کار می‌کنید؟ شغل‌تان چیست؟
۴. نظرتان در مورد زندگی با خانواده‌تان چیست؟
۵. از کدام جنبه زندگی با خانواده خود خوشتان نمی‌آید؟
۶. معمولاً از چه چیزی دوری می‌کنید؟ آیا اغلب جر و بحث می‌کنید؟ چه کسی با شما جر و بحث می‌کند؟ چرا شما را دعوا می‌کنند؟ چه طور شما را دعوا می‌کنند؟
۷. برنامه شما برای آینده چیست؟
۸. از کجا پول به دست می‌آورید؟
۹. آیا هیچ‌گاه به خاطر غذا، لباس، مسکن، دارو و یا پول رابطه جنسی داشته‌اید؟
۱۰. آیا به آموزش بیشتری احتیاج دارید؟ چه نوع آموزشی؟
۱۱. آیا قادر به پیدا کردن کار هستید؟ چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ چه نوع آموزشی در رسیدن شما به شغل مورد نظرتان کمک کننده است؟ کدام شغل را بیشتر دوست دارید؟
۱۲. کجا می‌خواهید زندگی کنید؟
۱۳. دلتان می‌خواهد مثل چه کسی باشید؟
۱۴. آیا اغلب احساس غم، تنهایی و ناخوشی دارید؟
۱۵. آیا هیچ‌وقت سعی کرده‌اید به خود ضربه‌ای بزنید یا خود را بکشید؟
۱۶. آیا احساس خوبی نسبت به خودتان دارید؟
۱۷. آیا مثل هر کس دیگری از نظر فیزیکی قوی هستید؟
۱۸. مهم‌ترین چیزهایی که دلتان می‌خواهد همین الان به آنها برسید چیست؟
۱۹. آیا هیچ‌کدام از نزدیکانتان فوت کرده‌اند؟

۲۰. آیا هیچ وقت به حدی مریض شده‌اید که لازم شود به بیمارستان بروید؟
۲۱. خانواده شما به چه چیزی شباهت دارد؟ (یعنی خانواده شما چگونه خانواده‌ای است)
۲۲. رابطه شما با اعضای خانواده چگونه است؟
۲۳. در مورد خانواده خود چه آرزویی دارید؟ (اگر جدا هستید) آیا دلتان برای خانواده تنگ می‌شود؟
۲۴. از چه چیز خانواده خود راضی نیستید؟
۲۵. (اگر جدا هستید) آیا دلتان می‌خواهد خانواده خود را ملاقات کنید و نزد آنها باز گشته و با آنها زندگی کنید؟ آیا خانواده از بازگشت شما استقبال می‌کند؟
۲۶. چه کسی در خانواده نزد شما از همه مهم‌تر است؟
۲۷. عقیده شما در مورد مدرسه چیست؟
۲۸. وضعیتان در مدرسه چگونه است؟
۲۹. چه رابطه‌ای با معلم‌ها دارید؟
۳۰. کارها و تکالیف مدرسه را چگونه انجام می‌دهید؟
۳۱. کدام خصوصیت مدرسه از همه بهتر و مفیدتر است؟
۳۲. آیا در نظر دارید که به مدرسه برگردید؟ (حتی برای آموزش غیررسمی)
۳۳. کار فرمای شما چه جور آدمی است؟
۳۴. نزدیکترین دوست شما کیست؟
۳۵. به چه کسی اعتماد دارید؟ به چه کسی اعتماد ندارید؟ وقتی که به کمک احتیاج داشته باشید به چه کسی مراجعه می‌کنید؟
۳۶. آیا دوستان نزدیک شما کم هستند، یا اینکه خیلی با شما صمیمی نیستند و یا این که اصلاً دوست واقعی ندارید؟
۳۷. چه کسی را خیلی قبول دارید؛ الگوی شما چه کسی است؟
۳۸. کدام یک از اطرافیان را بیشتر قبول دارید؛ والدین، دوستان، معلمین، کارفرما یا شریک جنسی خود را؟ با چه کسی از همه راحت‌تر هستید؟

۳۹. چه کسی شما را تحسین می‌کند؟ چه کسی از شما تعریف می‌کند؟
۴۰. چه چیزی بیش از همه شما را خوشحال می‌کند؟
۴۱. بیشترین علاقه شما به چه چیز است؟ آیا والدین و بزرگترهائتان شما را قبول دارند؟
۴۲. آیا والدین و بزرگترها دوستان شما را تأیید می‌کنند؟
۴۳. آیا دوستان شما والدین و بزرگترهای شما را قبول دارند؟
۴۴. آیا والدین یا بزرگترهای شما مشکل مصرف مواد دارند؟
۴۵. آیا خانه را به علت مصرف مواد توسط والدین یا بزرگترها ترک کرده‌اید؟
۴۶. آیا به علت سوء استفاده جنسی، فیزیکی یا روحی خانه را ترک کرده‌اید؟
۴۷. آیا کارتان را دوست دارید؟

مشکله‌ها و نیازها

۵۰. چه چیزی به نظرتان در سازگاری با محیط بیشتر به شما کمک می‌کند؟
۵۱. هنگامی که دچار اضطراب و فشار روحی می‌شوید چه می‌کنید؟
۵۲. هنگام غم و افسردگی چه می‌کنید؟
۵۳. هنگام عصبانیت چه می‌کنید؟ چگونه عصبانیت و پرخاشگری خود را کنترل می‌کنید؟
۵۴. آیا رؤیا یا افکار بد به سراغتان می‌آید؟ چگونه آنها را از سر خود بیرون می‌کنید؟
۵۵. آیا هنگام خواب رفتن مشکل دارید؟ چه کار می‌کنید تا بهتر خوابتان ببرد؟
۵۶. چه کاری کنید تا از خودتان راضی‌تر شوید و احساس بهتری داشته باشید؟
۵۷. چگونه در برابر خواسته‌های دوستانتان که تمایلی به انجام آن ندارید مقاومت می‌کنید؟
۵۸. چگونه در جهت کنترل مصرف مواد روان گردان تلاش می‌کنید؟
۵۹. به چه مهارت‌های ویژه‌ای برای کار کردن و کسب پول نیاز دارید؟
۶۰. آیا هیچ وقت در وضعیتی قرار گرفته‌اید که بترسید مورد صدمه واقع شوید و یا زندگی خود را از دست بدهید؟
۶۱. آیا شما پناهنده هستید؟
۶۲. آیا تا بحال بلایای طبیعی از قبیل زلزله، سیل یا آتش سوزی را تجربه کرده‌اید؟
۶۳. آیا اخیراً نقل مکان (مهاجرت) کرده‌اید؟
۶۴. آیا خانواده شما خیلی جابجا می‌شوند؟ چرا؟
۶۵. آیا شما در محل دیگری بزرگ شده‌اید؟ چه شد که به این محل آمدید؟
۶۶. آیا اخیراً جابجا شده‌اید؟ آیا اینک تماس شما با دوستان نزدیک و اقوام قطع شده است؟
۶۷. آیا در صورت تغییر محل سکونت، یافتن دوستان جدید برایتان مشکل است؟
۶۸. چه چیزی ارتباط با دوستان جدید را برای شما آسان‌تر می‌کند؟

۶۹. آیا شما دوستان متفاوتی داشته‌اید؟ اگر جواب شما مثبت است چرا دوستانتان را عوض کرده‌اید؟

۷۰. جوان بودن شبیه چه چیزیست؟

۷۱. آیا نسبت به رشد و بلوغ خود نگران هستید؟

۷۲. آیا شما شبیه سایر نوجوانان هستید؟ اگر نه، چه فرقی می‌کنید؟

۷۳. آیا نگران قد و قیافه خود هستید؟

۷۴. آیا به نظر شما اگر بخشی از چهره شما تغییر می‌کرد، انسان شادتری بودید؟

۱. اطلاعات مربوط به چیزهای مورد علاقه‌تان را از کجا به دست می‌آورید؟ با چه کسی صحبت می‌کنید و بیشتر به صحبت‌های چه کسی را گوش می‌دهید؟ به چه اطلاعاتی اطمینان دارید؟ به صحبت‌های چه کسی گوش نمی‌کنید و یا توجه نمی‌کنید؟
۲. وقتی که مریض می‌شوید کجا می‌روید؟ آیا آنجا احساس راحتی می‌کنید؟ آیا در آن محل به خوبی درمان شده‌اید؟
۳. خدمات محل مذکور به چه طریقی بهبود می‌یابند؟
۴. پیرامون اطلاعات بهداشتی و پزشکی به صحبت‌های چه کسی گوش فرا می‌دهید؟
۵. برای تفریح کجا می‌روید؟ برای سرگرمی چه می‌کنید؟ برای تفریح دلتان می‌خواهد کجا بروید؟ آیا اهل هیچ ورزشی هستید؟ آیا علاقه به ورزش کردن دارید؟
۶. اکثر وقتان را کجا سپری می‌کنید؟ دلتان می‌خواهد وقتتان را کجا بگذرانید؟
۷. آیا درگیر فعالیت آموزشی هستید؟ اگر بلی، چه چیزی یاد می‌گیرید؟
۸. آیا برای هیچ شغلی تعلیم دیده‌اید؟ اگر بلی، کجا؟ چه نوع تعلیمی را دوست دارید و یا به نظرتان مفید است؟
۹. اگر قادر به خواندن هستید، چه چیزی می‌خوانید و چه چیزی را دوست دارید بخوانید؟
۱۰. آیا تلویزیون، ویدیو یا فیلم تماشا می‌کنید و یا به رادیو گوش می‌دهید؟ به کدامیک اطمینان دارید و کدام یک بهترین اطلاعات را ارایه می‌دهند؟
۱۱. آیا پمفلت یا پوسترهای اطلاع رسانی را می‌خوانید؟ آیا به آنها اعتقاد دارید؟
۱۲. چه چیزی برای دیدن یا شنیدن جالب است؟
۱۳. به چه نوع اطلاعاتی توجه و دقت می‌کنید؟ به طور مثال شاد و پر هیجان، خنده دار و فکاهی، وحشتناک و یا جدی و مهم
۱۴. برای جستجوی اطلاعات مرتبط با مواد روانگردان به کجا مراجعه می‌کنید؟
۱۵. هنگام مواجهه با یک مشکل مرتبط با مصرف مواد روانگردان به کجا برای طلب کمک مراجعه می‌کنید؟

۱۶. برای کمک در ارتباط به یک مشکل مرتبط با مصرف مواد به کجا می‌روید؟ آیا محل‌های کافی برای رساندن کمک وجود دارد؟
۱۷. آیا هیچ کدام از دوستانتان مشکل مصرف مواد دارند؟
۱۸. آیا تا به حال به خاطر مشکل مواد تحت درمان قرار گرفته‌اید؟ آیا محل کافی برای کمک وجود دارد؟

هنجارها و برداشت‌های پیرامون مصرف مواد روانگردان

۱. جوانان جامعه شما در مورد مصرف مواد روانگردان چه عقیده ای دارند؟
۲. نسبت به جوانانی که مواد مصرف می کنند چه احساسی دارید؟
۳. کدام یک از مواد مخدر برای مصرف خوب و کدام یک بد هستند؟ زیان آورترین ماده مخدر کدام است و بی خطرترین آن کدام است؟
۴. جوانان از کجا مواد به دست می آورند؟
۵. تا چه حد برای جوانان این ناحیه به دست آوردن مواد راحت است؟
۶. آیا جوانان مصرف مواد خاصی را ترجیح می دهند و یا این که براساس در دسترس بودن مواد نوع آن را انتخاب می کنند؟
۷. در این ناحیه دسترسی به مواد مختلف در طول زمان چه تغییرهایی داشته است؟
۸. هزینه مواد تا چه حد بر نوع و میزان مصرف مواد توسط جوانان اثر می گذارد؟ آیا در قیمت مواد روانگردانی که جوانان مصرف می کنند تغییری به وجود آمده است؟
۹. آیا دستیابی به مواد روانگردان در خیابان راحت است؟ آیا به دست آوردن مواد در این محل نسبت به بقیه جاها راحت تر است؟
۱۰. چه موقع جوانان مواد روانگردان بیشتری مصرف می کنند؟
۱۱. آیا اکثر جوانان موادی مشابه به سایر دوستانشان استفاده می کنند؟ آیا رفیقان و دیگران را نیز به مصرف مواد ترغیب می کنند؟ اگر بلی؟ چرا؟
۱۲. آیا جوانان به علت مصرف مواد روانگردان اغلب اوقات با پلیس یا دیگران مشکل دارند؟
۱۳. آیا فکر می کنید تبلیغ، حمایت یا خرید و فروش مواد روانگردان بر جوانان تأثیر می گذارد؟

سوال‌های مربوط به آگاهان کلیدی بزرگسال

هنگام انتخاب سوال برای آگاهان کلیدی معلومات نسبی، زمینه حرفه‌ای، فرهنگی و مذهبی آنها را مد نظر قرار دهید. تمام سوال‌ها برای تمامی شرکت‌کنندگان مناسب نمی‌باشد. ممکن است لازم شود عبارت‌ها را عوض کنید و یا حتی سوال را تغییر دهید.

اطلاعات جمعیت شناختی عمومی

۱. نسبت جنسی در جوانان این ناحیه چقدر است؟
۲. دامنه سنی و میانگین سنی آنان چقدر است؟
۳. از کجا می‌آیند؟ والدین آنها کجایی هستند؟
۴. سطح سواد و تحصیلات آنها چقدر است؟
۵. بزرگ شده کجا هستند؟ آیا از مراکز نگهداری می‌آیند؟

نوع، روش استفاده، اثرها و پیامدها

۱. چه موادی در این جامعه استفاده می‌شود؟
۲. در این جامعه چه مشکل‌هایی در رابطه با مصرف مواد وجود دارد؟
۳. مصرف کدام مواد در این جامعه نسبتاً پذیرفته‌تر و کدام یک مطرود است؟
۴. چه مواد روان گردانی جوانان استفاده می‌کنند؟
۵. چه مشکل‌هایی به علت مصرف مواد در جوانان دیده می‌شود؟
۶. چه موادی توسط جوانان مصرف می‌شود؟ مواد پرطرفدار کدامند؟ چه مخلوطی از مواد استفاده می‌شود؟
۷. این مواد چگونه و به چه روشی استفاده می‌شوند؟
۸. هر چند وقت یک بار جوانان این مواد را مصرف می‌کنند؟ چند کودک وابسته به مواد هستند؟
۹. این مواد از کجا به دست می‌آیند؟
۱۰. چگونه پول لازم جهت تهیه این مواد را فراهم می‌کنند؟
۱۱. کجا از این مواد استفاده می‌کنند؟ با چه کسی؟
۱۲. آیا آنها در فروش مواد هم دست دارند؟
۱۳. مشکل‌های اصلی که جوانان ضمن مصرف مواد تجربه می‌کنند کدام است؟
۱۴. مهم‌ترین خطر یا خطرهایی ناشی از مصرف مواد که جوانان را تهدید می‌کند کدام است؟
۱۵. کدام جنبه بیش از همه ذهن جامعه و سازمان شما را در ارتباط با مصرف مواد توسط جوانان به خود مشغول کرده است؟ آیا افراد جوان برای جامعه خود مشکل ساز شده‌اند؟

عوامل خطر و محافظت کننده

۱. تعهد مذهبی آنها چقدر است؟
۲. آیا مشغول به کار هستند و یا مدرسه می روند؟
۳. در کل چه کسی را قبول دارند و مورد تحسین آنان است؟ الگوی این جوانان کیست؟
۴. چه کسانی آنان را تحسین می نمایند؟ در چه مکانهایی پیامهای سازنده و مثبت به آنان ابلاغ می شود؟
۵. جوانان با چه چیزی احساس خوشی می کنند؟
۶. چقدر جامعه برای آنان ارزش قایل است؟
۷. رفتارهای مخاطره آمیز جوانان کدامند؟ کدام یک از این رفتارها بیشترین خطر را برای آنان و جامعه دارد؟
۸. تزریق مواد چقدر در بین جوانان متداول است؟
۹. بیشترین خطرهایی که جوانان را به علت مصرف مواد تهدید می کند کدام است؟

هنجارها و برداشت‌های پیرامون مصرف مواد روان گردان

۱. مشکل‌هایی که جامعه شما با آن مواجه است کدام است (اجتماعی، فرهنگی، سلامتی، سیاسی، محیطی، صنعتی و اقتصادی)؟
۲. اینها چگونه بر افراد جوان اثر می‌گذارند؟
۳. چشم انداز و عاقبت جوانانی که مواد مصرف می‌کنند چیست؟
۴. عوامل اجتماعی اصلی که سبب بی‌خانمان شدن آنان می‌شود کدامست؟
۵. جوانان چه احساسی دارند؟ آیا از افسردگی در رنجند؟ چه برداشتی از خود دارند و اعتماد به نفس آنان چگونه است؟ احساس‌های درونی خود را چگونه بیان می‌کنند؟
۶. آیا افراد جوان به خودشان صدمه می‌زنند و یا خود کشی می‌کنند؟
۷. نظر جامعه نسبت به مواد مختلف، مصرف مواد و نیز اشخاصی که مواد استفاده می‌کنند چیست؟
۸. چرا جوانان مواد مصرف می‌کنند؟
۹. جامعه تا چه حد بر مصرف مواد تأثیر می‌گذارد؟
۱۰. تهیه مواد آسان است یا مشکل؟
۱۱. آیا دسترسی به مواد در حال حاضر راحت‌تر شده است؟ آیا برای جوانان دسترسی به مواد در مقایسه با سایر گروه‌ها راحت‌تر است؟
۱۲. آیا دوستان و افراد خانواده تحت تأثیر مصرف مواد توسط جوانان قرار دارند؟
۱۳. تبلیغات و سایر حمایت‌ها تا چه حد بر مصرف مواد در جوانان موثر است؟

منابع

۱. جوانان اطلاعات خود را از کجا به دست می‌آوردند؟
۲. به چه اطلاعاتی اعتماد دارند؟ به چه اشخاصی اعتماد بیشتری دارند؟ کدام شکل از اطلاعات برای آنها قابل قبول‌تر است؟
۳. چه منابع اطلاعاتی در دسترس آنان است؟ آیا منبع اطلاعاتی خاصی وجود دارد که ویژه جوانان تدارک دیده شده باشد؟
۴. جوانان برای معالجه و یا توصیه‌های درمانی به کجا مراجعه می‌کنند؟ چه خدمات پزشکی در دسترس است؟ این خدمات تا چه حد برای جوانان قابل دسترس است؟
۵. جوانان برای تفریح چه می‌کنند؟ به کجا می‌روند؟ چه مراکز تفریحی برای جوانان مهیا شده است؟
۶. جوانان برای مشاوره و حمایت‌های روحی روانی به کجا مراجعه می‌کنند؟ چه نوع خدمات مشاوره‌ای برای آنان فراهم است؟ این خدمات تا چه حد در دسترس است؟
۷. جوانان برای کسب راهنمایی‌های مذهبی و معنوی به کجا مراجعه می‌کنند؟ چه حمایت‌های مذهبی برای جوانان فراهم است؟ تا چه حد جوانان در دسترس حمایت‌ها قرار دارند؟
۸. جوانان برای آشنایی با توصیه‌ها و حمایت‌های قانونی به کجا مراجعه می‌کنند؟ چه نوع مشاوره قانونی، حمایت و یا توصیه مرتبط با مقررات به آنها ارایه می‌گردد؟ این خدمات تا چه حد در دسترس جوانان است؟ از چه بی قانونی نسبت به حقوق انسانی در رنجند؟ چه کسانی با آنان بد رفتاری می‌کنند؟
۹. چه نوع خدماتی برای درمان وابستگی به مواد و نیز خدمات حمایتی در دسترس جوانان می‌باشد؟
۱۰. چه روش‌هایی برای درمان استفاده می‌شود؟ تا چه حد این خدمات در دسترس آنان می‌باشد؟
۱۱. آیا مرکزی ویژه برای جوانان وجود دارد؟
۱۲. آیا هیچ سازمانی متولی ارایه خدمات متنوع در یک مکان می‌باشد؟
۱۳. کدام سازمان خدمات خارج از مرکز انجام می‌دهد؟ خدمات خارج از مرکز به چه نحو ارایه می‌شود؟ چه کسی از خدمات فوق استفاده می‌نماید؟

۱۴. آیا شبکه‌ای از سازمان‌های جامعه‌نگر وجود دارد که با امور جوانان سروکار داشته باشد؟ این شبکه‌ها چگونه فعالیت می‌کنند؟
۱۵. آیا هیچ تحقیقی پیرامون مشکل استفاده از مواد در جوانان انجام شده است؟
۱۶. جوانان با رسانه‌های گروهی از جمله تلویزیون و رادیو چقدر در تماس هستند؟
۱۷. چه نوع برنامه آموزشی توسط رسانه‌های گروهی برای جوانان ارائه می‌شود؟
۱۸. جوانان در چه محل‌هایی آموزش‌های لازم را در این زمینه (پرهیز از مصرف مواد) می‌بینند؟
۱۹. چه نوع مداخله‌هایی (مثلاً بسیج آموزش بهداشت) در جامعه برای پیشگیری از مصرف مواد انجام می‌شود؟

تمرین‌ها (ادامه)

۳. تحلیل اطلاعات و نتیجه‌گیری

فرایند بحث گروهی متمرکز انجام شده در تایلند را می‌توان به عنوان یک مثال جامع و کاربردی مطرح نمود تا عناوین مورد بحث ملموس‌تر گردد. در صفحات بعد گزارش بحث گروهی متمرکز آمده است. این گزارش توسط اداره محلی UNDCP تایلند تهیه شده است و در کارگاه آموزشی که در آوریل سال ۲۰۰۰ میلادی در ویتنام (هانوی) برگزار گردید، مورد استفاده قرار گرفت. این گزارش به منظور آشنایی با جنبه‌های کاربردی حداقل یکی از روش‌های جمع‌آوری اطلاعات کیفی ارائه می‌گردد. اگر نمونه دیگری از فرآیند جمع‌آوری اطلاعات که در کشور شما ارائه گردیده است سراغ دارید می‌توانید از آن استفاده کنید.

پس از آن که بر سر نوع مشکل‌های محلی به توافق رسیدید به بخش ۳ برگردید و ببینید چگونه مداخله‌های پیشگیری اولیه‌ای که با استفاده از الگوی سلامت عمومی مشخص نموده‌اید می‌تواند در مقابله با این مشکله‌ها به کار گرفته شود.

فرآیند بحث گروهی متمرکز استفاده شده در تایلند

الف - چارچوب مورد استفاده

- برنامه

- ۱ شرکت کنندگان در عرض نیم ساعت می‌رسند و فرم‌های ثبت نام را تکمیل می‌کنند
- ۲ تسهیل گران حضور یافته و به شرکت کنندگان خیر مقدم می‌گویند
- ۳ جلسه حدود یک ساعت طول می‌کشد
- ۴ در زمان برگزاری جلسه محدودیت‌های زمانی به صورت ماهرانه باید بر پاسخ‌های ارایه شده سوال‌ها اعمال گردد.
- ۵ پذیرایی در پایان جلسه انجام می‌شود.
- ۶ بلافاصله پس از اتمام جلسه گزارشی از جلسه تهیه می‌شود..

- زبان

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ۳ گروه رسانه ای: | انگلیسی |
| ۴ کارکنان درمانی: | انگلیسی یا تایلندی |
| ۵ جوانان: | تایلندی |
| ۶ آموزگاران: | تایلندی |

- جلسه افتتاحیه

مقدمات و معرفی‌ها انجام و نقش و وظایف افراد تعیین می‌شود.

هدف از برگزاری جلسه را بیان کنید: جهت جمع‌آوری نظرها و عقاید شرکت کنندگان به منظور راه اندازی پروژه‌های محلی در راستای پیشگیری از مصرف مواد. جلسه یک سخنرانی آموزشی نیست، بلکه فرصتی است برای آشنا شدن با نظرات شرکت کنندگان. نظرات شرکت کنندگان مهم است، لذا این افراد باید برای بیان ایده‌های خود آزاد باشند.

در مورد محرمانه ماندن صحبت‌ها توضیح دهید: از شرکت کنندگان بخواهید تا صحبت‌های دیگران را جایی مطرح نکنند. به افراد اطمینان خاطر دهید که ضبط صوت فقط برای ثبت صحبت‌ها توسط UNDCP مورد استفاده قرار می‌گیرد، گزارش عقاید و نظرها را به شخص خاصی منتسب نخواهد کرد و همچنین اطلاعات مربوط به نام نویسی افراد نیز به صورت محرمانه در نزد UNDCP باقی خواهد ماند.

قوانین و مقررات جلسه را بیان کنید: گوینده باید عناوین را که قرار است بحث شود مطرح نماید و در یک زمان فقط یک شخص حق صحبت کردن دارد.

جلسه را با یک سوال‌های معمولی از هر یک از شرکت کنندگان شروع کنید (مثلاً چند سال در بانگوک زندگی می‌کنید؟ و...) با سوال‌های دیگر جلسه را ادامه دهید.

- اتمام جلسه:

در انتهای جلسه به مدعوین اطلاع دهید که وقت رو به اتمام است. از آنها بخواهید در مورد مسائل مود بحث فکر کنند و از تک تک آنها بخواهید که پیشنهادهای خود را عنوان کنند.

از شرکت کنندگان به خاطر مشارکت آنان تشکر کنید و بر اهمیت ایده و نظرات آن مجدداً تأکید کنید.

پذیرایی کنید.

ب - نتایج:

مطالب یادداشت شده بحث گروهی متمرکز

تاریخ: ۲۹ آوریل ۱۹۹۹

مکان: دفتر منطقه‌ای UNDCP، بانگوک

ساعت شروع: ۱۰/۴۰

ساعت اتمام: ۱۲/۴۰

مدت: ۲ ساعت

نام گروه: بحث گروهی متمرکز جوانان

تسهیل‌گران: ONCB (یک نفر)

NUDCP (۳ نفر) (یک انگلیسی زبان، یک نفر انگلیسی - تایلندی زبان و یک نفر مترجم)

مشخصات شرکت کنندگان: پسر / مرد: ۵ نفر

دختر / زن: ۲ نفر

جمع: ۷ نفر

شماره فرد	جنس	سن	آخرین تحصیلات	شغل
۱	زن	۱۴	سطح ۸	دانش آموز
۲	مرد	۱۳	سطح ۷	دانش آموز
۳	مرد	۱۴	سطح ۷	دانش آموز
۴	مرد	۱۸	؟	ترک تحصیل
۵	مرد	۲۳	؟	ترک تحصیل
۶	مرد	۲۰	؟	؟
۷	زن	۱۹	؟	داوطلب NGO

جریان کار گروه:

آگاهی پیرامون محرک‌های گروه آفتمین از دو بعد علمی و عملی در سطح بالایی است. جوان‌ترها از هر دو بعد تا حدی آشنایی داشتند ولی از بین میانسالان دو نفر وابستگی به این مواد و ترک آن را تجربه کرده بودند.

ارتباط آزادانه بین شرکت کنندگان تا حدی به علت حضور تسهیل‌گران و ناظرین محدود می‌شد. دو ناظر بر فعالیت مشارکت کنندگان در مراقبت‌های بازتوانی نظارت داشتند، و حضور آنها در حداقل یک مورد تا حدی مانع پاسخ افراد شد.

تعامل بین افراد توسط تسهیل‌گر تایلندی هدایت می‌شد، به نحوی که از یک شخص خاص سوال می‌شد تا خودش پاسخگو باشد. مشارکت (اظهارنظر)های سرخود کمتر رخ می‌داد. به جز در مورد مسن‌ترین شخص که تجارب صریح و جهت یافته‌ای داشت.

خلاصه‌ای از بحث گروهی متمرکز:

۱. در مورد مصرف محرک‌های گروه آمفتامین چیزی شنیده‌اید؟
به واسطه دوستان به اشخاص می‌رسد، کودکان مستعد مصرف آن هستند، در مدرسه‌ها پیدا می‌شود، از خواهر بزرگترم راجع به آن شنیده‌ام، استفاده از آن به انتخاب اشخاص بر می‌گردد، اشخاص به علت مشکل‌های اقتصادی دست به خرید و فروش آن می‌زنند. تولید آن راحت است. خرید آن راحت است. در ابتدا توسط دوستان خارج از مدرسه به دست اشخاص می‌رسد. مصرف کن تا دنباله رو دوستان باشی. مصرف آن در صورت اعتیاد افراد در خفا انجام می‌شود. دانش آموزانی که دچار مشکل‌های خانوادگی هستند به عنوان طعمه فروشندگان این مواد می‌باشند.
۲. این اطلاعات را چطور بدست آوردید؟
از دوستان، روزنامه‌ها، تلویزیون، مطالب انتشار یافته، مصاحبه با جوانان.
۳. به عقیده شما کدام گروه از جوانان یا مردم از محرک‌های آمفتامینی استفاده می‌کنند؟
دانش آموزان بین ۱۴ تا ۱۵ سالگی، افراد متکبر و پر افاده، گروه‌های کارگری، رانندگان کامیون، کارگران کارخانه.
۴. آیا این افراد از سایر داروها هم استفاده می‌کنند؟
ماری جوانا و الکل، تمایل دارند میزان مصرف خود را افزایش دهند، مواد جایگزین از قبیل سوخته و یا حبشیش به منظور صرفه‌جویی استفاده می‌کنند. مواد آمفتامینی را به تنهایی یا با این مواد مصرف می‌کنند.
۵. چرا فکر می‌کنید این گروه از مردم محرک‌های آمفتامینی استفاده می‌کنند؟
ساعات کارکرد آنان را افزایش می‌دهد. تفریح به آنها قدرت می‌دهد. اعتماد آنان را افزایش می‌دهد.
۶. چه صدماتی در اثر مصرف محرک‌های آمفتامینی متوجه افراد است؟
سرقت، خشونت، ناخوشی، اثرات منفی روی خانواده، نگرانی والدین.
۷. آیا راجع به پروژه‌هایی که در راستای پیشگیری از مصرف مواد فعالیت می‌کنند چیزی شنیده‌اید؟
پروژه ورزش‌های ضد مصرف دارو، بسیج‌ها، پروژه بازتوانی در مزارع، برنامه‌های تلویزیونی، کنسرت‌های موسیقی. "پروژه دوستان" (حمایت از طریق دوستان مدرسه‌های). چیزی نمی‌دانم. افراد را از "گروه‌های قدیمی" (که مواد مصرف می‌کنند) بیرون بکشید. در مورد آنچه که دوست دارند بحث کنید و بر نکات منفی مواد تأکید کنید.
۸. آنها چه نوع کششی نسبت به جوانان دارند؟ (تمایل کم / زیاد)
علاقه به فعالیت‌های مرتبط، ورزش، فعالیت‌های گروهی، کنسرت‌های موسیقی (حمایت‌های مکرر از طرف اکثر افراد گروه)، مشکل استفاده از ستارگان سینما (برای بزرگداشت) به علت احتمال مصرف پنهانی توسط آنها.
۹. فکر می‌کنید چرا این وضعیت وجود دارد؟
معلمین خوب نیستند، روی دوستان ناباب تأکید کنید به ویژه اگر روی پروژه پیشگیری کار می‌کنید.

۱۰. اگر جوانان می دانستند که مصرف مواد آفتمامینی خطرناک است، فکر می کنید به مصرف آن خاتمه می دادند؟
- افراد معتاد معمولاً به این صحبت ها گوش نمی کنند.
۱۱. برای پیشگیری از مصرف این مواد توسط جوانان به چه چیزهایی نیاز است؟
- به رهبران اطمینان بخش نیاز است. به گروه های حمایت گر (جهت بهبودی) نیاز است. به جوانان کمک کنیم تا از خود تحرک نشان دهند. اعتماد جوانان را جلب کنیم. اطلاعات لازم را نشر دهیم، اطلاعات را توسط کسانی که آنها را مورد استفاده قرار داده اند پخش کنیم (گروه های باز پروری) آگاه سازی دوستان. بحث های دو نفره یا در گروه های کوچک، مادر پسرش را جهت مداوا ببرد. درک یکدیگر. شادی در خانواده، تعهد و اعتقاد شخص به خوب بودن.
۱۲. به نظر شما چه کسی باید مسئول این برنامه ها باشد؟
- روانشناسان، گروه های مورد اعتماد، والدین، معلمان، گروه های دانش آموزی، گروه های زوجی، معلم به تنهایی یک هدایت گر خوب به حساب نمی آید.

نکات تکمیلی:

ایده یادگیری عمل گرا، مانند ورزش در پروژه های جوانان، در بحث پیشگیری بخش عمده ای را شامل می شد. بحث های گروهی محرمانه و توأم با اعتماد نیز یک مفهوم عمده را در بحث پیرامون بازتوانی و مراقبت های پس از درمان تشکیل می داد. در تکوین پیام های آگاه کننده ای که بحث های بازتر با دوستان را تشویق می کند، به عنوان یک نکته اساسی مورد تأکید قرار گیرد. مسایل اخلاقی و بد نام کردن اشخاص موضوعات غالب مورد بحث بود و همچنین این که چرا پروژه ها خوب عمل نمی کنند، و به ویژه چرا روی افراد وابسته به محرک های آفتمامینی کارگر نیستند.

۴. فهرست سازمان ها و اشخاص مجرب

افراد مختلفی در مورد موضوع مصرف مواد مطالعه کرده اند ولی یافته های آنها به علل مختلف منتشر نشده است. لازم است که اشخاص کلیدی به نتایج این اطلاعات دست یابند. در این مقطع نشر اطلاعات به عنوان یک اقدام حمایتی و تشویقی محسوب می گردد. یادگیرندگان ممکن است از این مسئله متعجب شوند (همانطور که شما در واقع در مورد این فهرست فکر می کردید) که در حقیقت افراد زیادی در جامعه وجود دارند که از این اطلاعات بهره می برند. سهیم شدن در اطلاعات گام مهمی در ایجاد آگاهی پیرامون پروژه و اعتبار بخشی به آن به شمار می آید.

ارزشیابی

برای ارزشیابی میزان درک مخاطبین از بخش ۵، بنینید یادگیرندگان تا چه حد به اهداف آموزشی ذیل دست یافته‌اند؟

۱. توانایی مشخص نمودن منابع اطلاعاتی برای ارزیابی وضعیت موجود.
۲. توانایی توصیف راههای جمع‌آوری اطلاعات پیرامون مصرف مواد بین جوانان.
۳. توانایی نشان دادن حداقل دو روش که ارزیابی وضعیت موجود را هدایت می‌کند.
۴. توانایی کسب تجربه از طریق تحلیل نمودن اطلاعات حاصل از ارزیابی وضعیت موجود.
۵. توانایی بیان اهمیت نشر یافته‌های به دست آمده از ارزیابی وضعیت موجود.

بخش ۶: اجرای پروژه

این بخش یک نمونه ارایه می‌دهد که به واسطه آن دریابید که چگونه می‌توان با استفاده بهینه از منابع محلی قابل دسترس، به خصوص منابع انسانی و مالی، پروژه را به انجام رسانید.

مدت:

این بخش به بازدید از عرصه یا سازمان‌های مختلف در راستای حمایت از خدمات پیشگیری نیاز دارد. بهتر است قبل از انجام بازدید با سازمان‌های مورد نظر هماهنگی به عمل آید. ارایه این بخش ۲/۵ ساعت به طول می‌انجامد و هر بازدید از عرصه ۲ تا ۴ ساعت به طول می‌انجامد.

وسایل کمک آموزشی: کتاب تمرین و مواد و ابزار در دسترس

تمرین‌ها

۱. شرکت دادن اعضای جامعه در پروژه

اگر بین اعضای جامعه علاقه ایجاد شود، با علاقه بیشتری در فعالیتهای پروژه شرکت خواهند کرد. این نکته مهم است که در انتخاب افراد جامعه واقع بین باشیم. این تمرین بر لزوم دقت در انتخاب افراد متناسب با نوع کار تأکید دارد. مرور اطلاعات حاصله از بحث گروهی تایلند در انتخاب فهرست اسامی اشخاصی که در گروههای مختلف پروژه به شما کمک می‌کنند، مفید خواهد بود. این مثال کاربردی واقعیت‌های این فعالیت‌ها را هر چه بیشتر به هم نزدیک می‌کند. انتخاب اعضای گروه‌های مختلف باید با توجه به این موارد صورت پذیرد: دانش و تجربه آنان در زمینه مصرف مواد یا مشکل‌های مرتبط با جوانان، تأثیر و توانایی آنان در انجام امور، و سهمی که می‌توانند در راستای خدمات

پیشگیری اولیه ایفا نمایند. چک لیست ویژگی‌ها که در زیر آمده است برای تهیه فهرست اسامی اعضای تیم جهت حمایت پروژه مفید است.

فهرست ویژگی‌های مورد نیاز افرادی که در پروژه مشارکت می‌نمایند:

۱. آیا توانایی همدلی با جوانان دارد.
۲. آیا نسبت به مصرف مواد در بین جوانان آگاهی دارد.
۳. با جوانان چه به صورت مستقل و چه از طریق سازمان‌های مختلف تماس مداوم دارد.
۴. آیا از قدرت اجتماعی، سیاسی و مالی جهت یاری رساندن به جوانان برخوردار است.
۵. آیا مورد احترام جامعه مورد نظر و صاحب‌نظران سازمان خود می‌باشد.
۶. آیا توانایی بکارگیری تجارب شخصی در تفکر خلاق و تصمیم‌گیری دارد.
۷. آیا توانایی تحمل نمودن و احترام گذاشتن به عقاید دیگران و مجسم نمودن مشکل‌ها از راه‌های جدید را دارد.
۸. آیا در جلب مساعدت سازمان‌های کلیدی و بخش‌های جامعه (از قبیل سازمان‌های بهداشتی، رفاه، آموزشی و تفریحی؛ خدمات حرفه‌ای؛ سازمان‌های حقوق بشر؛ خدمات ورزشی؛ رسانه‌های گروهی و افراد جوان) کمک می‌نماید.

۲. ایجاد آگاهی‌هایی که در جامعه ایجاد انگیزه می‌کنند

برخی اوقات اقدام‌هایی که مستقیماً به منظور ایجاد انگیزه در جامعه انجام می‌شود، اثر چندانی ندارد. آشنا نمودن مردم پیرامون آنچه که می‌خواهید در جامعه انجام دهید، روش غیر مستقیمی است. به منظور ایجاد انگیزه در جامعه روش‌های زیر جهت ایجاد آگاهی در جامعه مفید می‌باشد:

فعالیت‌های سازمان‌های غیر دولتی و سایر سازمان‌ها

سازمان‌های غیر دولتی و سایر سازمان‌ها که با مقوله پیشگیری سروکار دارند می‌توانند سیمناها و جلسه‌هایی برگزار نموده و این جلسه‌ها از طریق رسانه‌های گروهی به مردم عرضه گردد تا منجر به افزایش آگاهی مردم شود.

برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی و روزنامه‌های محلی

جامعه، گردانندگان پروژه و افراد جوان می‌توانند از رسانه‌ها جهت افزایش آگاهی مردم پیرامون مشکل‌های مصرف مواد بهره‌جویند. این مسئله از طریق مصاحبه، بحث یا مقاله‌هایی که چاپ می‌شود قابل انجام است، تا به این ترتیب مردم در مورد نیازها و مشکل‌ها آگاهی پیدا کنند.

اقدام‌های ویژه

به منظور مبارزه یا محدود نمودن خرید و فروش مواد روان گردان (مجاز یا غیرمجاز) توسط جوانان، می‌توان قوانینی وضع نمود. حقوقدانان و متولیان سلامتی جامعه می‌توانند بر وضع قوانین و مقررات و نظارت بر حسن اجرای قوانین نقش قابل توجهی داشته باشند.

راهپیمایی‌های سازمان یافته برای پیشگیری اولیه از مصرف مواد در جوانان

که این امر جهت جلب توجه مردم به کاستی‌های خدمات و اقدام‌های به عمل آمده در ارتباط با مشکل‌های مصرف مواد مفید می‌باشد (از جمله کاستی‌های حقوق حقه جوانان، نبود محیط ایمن و سالم و غیره).

جمع آوری کمک‌های مالی

رویدادهایی که با تبلیغات گسترده به جلب کمک‌های مالی می‌پردازند و از طریق آن جوانان تقاضای حمایت‌های مالی می‌پردازند از طریق آن جوانان تقاضای حمایت‌های مالی برای پیشگیری اولیه می‌نمایند می‌بایست سازماندهی شوند. در این روش‌ها می‌توان از حضور پلیس، متولیان مساجد، شخصیت‌های ورزشی، هنرپیشگان، مجریان و موسیقیدانان بهره جست. این اقدامات سبب افزایش آگاهی پیرامون آسیب پذیری جوانان نسبت به مصرف مواد می‌شود.

یک کتابچه منتشر کنید

یک کتابچه بنویسید که بتوان با توزیع آن در مدارس، فروشگاه‌ها، پمپ بنزین‌ها، کتابخانه‌ها، مساجد و رستوران‌ها در مورد آنچه که جامعه باید در راستای پیشگیری اولیه از مصرف مواد انجام دهد، اطلاعات لازم ارایه شود.

گروه‌های نمایشی و انجمن نویسندگان و هنرمندان

از این گروه‌ها می‌توان جهت جلب توجه مردم به عواقبی که مصرف مواد برای جوانان، خانواده و جامعه آنها دارد بهره جست.

روز ورزش یا گردهمایی‌های ورزشی برای جوانان

شرکت‌های بزرگ می‌توانند این گردهمایی‌ها را حمایت کنند و مدارس می‌توانند نمایندگانی برای بحث پیرامون مشکلات مصرف مواد به ویژه اثرات آن بر روی بخش‌های مختلف جامعه اعزام نمایند.

مراکز اطلاعاتی

مراکز اطلاعاتی که تبلیغ وسیعی روی آن انجام شده باشد می‌توان دایر نمود. در این محل‌ها اعضای جامعه به اطلاعات مورد نظر در رابطه با نقش‌هایی که می‌توانند در جهت افزایش آگاهی پیرامون مشکل‌های ناشی از مصرف مواد ایفا نمایند، دست یابند.

اقدام‌ها و جلسه‌ها

از مجریان قانون، سیاستگذاران و سایر فعالان در جلسه‌هایی که به منظور افزایش آگاهی جامعه برگزار می‌کنید، دعوت کنید. آنان را به جوانانی که می‌توانند تجارب خود را در مورد آسیب‌پذیری‌شان نسبت به مصرف مواد مطرح کنند، معرفی نمایید. این امر بر اهمیت پیشگیری اولیه صحنه می‌گذارد و سبب می‌شود نگرش افراد نسبت به این مقوله مثبت شود.

داستان Jama نشان می‌دهد که اجرای یک پروژه در جامعه بدون دخالت دادن مردم، با چه مشکلاتی روبروست. در کارگاه‌های آموزشی محلی، پاسخ‌های زیر در مورد علت عدم موفقیت Jama عنوان گردید :

- 3 نیاز سنجی انجام نشده بود؛
- 3 با گروه هدف هیچ مشاوره‌ای انجام نشده بود؛
- 3 مواد و ابزار به کار گرفته شده با شرایط محلی سنخیت نداشت؛
- 3 اثری از مشارکت مردمی دیده نمی‌شد؛
- 3 پشتوانه و حامی نداشت؛
- 3 نبود تعهد و التزام اجتماعی؛
- 3 عدم تناسب اطلاعات و عدم سازگاری موضوع‌ها با فرهنگ و نیازهای محلی؛
- 3 قبل از اجرای پروژه وقت کافی صرف برنامه‌ریزی و زمینه‌سازی‌های اولیه نشده بود؛
- 3 از مردم نظر خواهی نشده بود؛
- 3 در مردم انگیزه ایجاد نشده بود.

آخرین بخش تمرین بر یک نکته بسیار مهم یعنی مشارکت گروه هدف در پروژه تأکید دارد. با استفاده از ماجرای مینا و همکارش به این نکته می‌توان پی‌برد که این دو دختر جوان پتانسیل مشارکت مثبت در پروژه را دارند. واضحاً مینا وظایف عملی‌تری را انجام می‌دهد و در برنامه‌ریزی و سازماندهی فعالیت‌ها می‌تواند همکاری نماید. در عوض همکار وی بیشتر خصوصیت‌های رهبری دارد و می‌تواند سایر جوانان را به تحرک وا دارد. روی هم رفته آن دو می‌توانند:

- ③ به سایر جوانان انگیزه دهند
 - ③ هم سن و سالان خود را آموزش دهند
 - ③ در نقش‌های رهبری خدمت نمایند
 - ③ فعالیت‌های شبکه‌ای و منسجم انجام دهند
- راه‌های گوناگونی برای مشارکت دادن جوانان در پروژه پیشگیری اولیه وجود دارد. برخی از آنها عبارتند از:

ارزیابی: جوانان می‌توانند در ارایه و بازخورد نتایج ارزیابی نقش مهمی ایفا نمایند، تا نسبت به قابل فهم بودن عبارت‌ها اطمینان حاصل شود و علاوه بر آن به نکته‌هایی که از دید آنان مهم تلقی می‌شود پی برده شود. آنها می‌توانند بحث‌های گروهی متمرکز یا مصاحبه‌های رو در رو را راهبری کنند، در انتخاب روش‌ها کمک کننده باشند، و در مورد نگرش و رفتار افراد در ارتباط با مصرف مواد اطلاعاتی فراهم نمایند و در نهایت بهترین روش‌های دستیابی به گروه‌های مختلف جوانان را ارایه نمایند.

تحلیل اطلاعات: جوانان می‌توانند دیدگاه‌های گوناگون نسبت به یافته‌های پیمایش‌ها ارایه کنند و در تحلیل یافته‌ها کمک کنند، در ضمن می‌توانند اولویت‌های کاری را مشخص کنند.

اجرا: جوانان می‌توانند اطلاعات ارزشمندی به منظور تصمیم‌گیری پیرامون انتخاب نوع مداخله‌های مورد نیاز یا مؤثر و نیز انتخاب افرادی که استعداد رهبری گروه را دارند، فراهم کنند ممکن است به این نتیجه برسید که عقاید، نظرها و پیشنهادهای آنان مفید است. آنها همچنین می‌توانند در فعالیت‌هایی پایش و ارزشیابی نیز می‌توانند نقش مهمی را ایفا نمایند.

نکاتی در مورد به کارگماردن جوانان

شیوه هایی که در زیر آمده است در مجموع مفید هستند. جمعیت را تعریف کنید: جمعیت هدف را به وضوح تعریف کنید (جهت اقدام). آیا مدرسه‌ای هستند یا خیر و یا این که در دانشگاه درس می‌خوانند.

انتخاب افراد و آموزش آنان: به جاهایی بروید که بتوانید به جوانان دسترسی داشته باشید. با آنان مصاحبه کنید تا با نقاط قوت و پتانسیل‌های آنان آشنا و نسبت به خصوصیات شخصیتی آنان آگاه شوید. به دنبال صفات مثبت (دلخواه) در آنان باشید: صداقت و رو راستی، مهارت‌های ارتباطی قوی (برای مثال، توانایی گوش دادن و معرفی شفاف خود)، انگیزه کمک به دیگران، و تمایل آشکار به ایجاد تغییرات مثبت در زندگی. آموزش باید در عمل با زندگی جوانان ارتباط داشته باشد. از روش‌های آموزشی مشارکتی و فعال از قبیل ایفای نقش و بحث گروهی استفاده نمایید. آموزش باید به حد کافی وسیع باشد تا عناوین گوناگون آموزش سلامتی را در بر گیرد. به طور مثال مصرف مواد روان‌گردان، سوء استفاده‌های فیزیکی و جنسی. همچنین مهارت‌های ارتباطی و حل مشکل را شامل شود. در صورتی که مشکل‌های جوانان به خوبی برای آنان تفهیم شود و آنان درک دقیقی از مشکل‌های خود داشته باشند به راحتی می‌توانند به دوستان خود و خودشان کمک کنند. برخی آموزش‌ها در حین مشارکت جوانان در فعالیتهای پیشگیرانه ارایه می‌شود، به خصوص آموزش مهارت‌های ارتباطی. برای سایر بخش‌ها و موضوع‌های جدید که در حین کار پیش می‌آید نیز برنامه‌ریزی کنید. لازم است برنامه‌ای برای دریافت بازخورد از تجارب آنها تدوین نمایید.

زمینه مسئولیت‌پذیری را فراهم کنید: جوانان نیاز به کمک دارند تا مسئولیت‌پذیری را فراگیرند. شما می‌توانید به آنان مسئولیت‌پذیری را بیاموزید، از طریق: توضیح شفاف روش‌های به کار گرفته شده، ارائه آموزش‌های ساختار یافته، بیان علل متابعت آنان از مقررات (اینکه مقررات چه اهمیتی دارند و عواقب عدم پیروی از مقررات). تمامی قوانین پایه باید در ابتدای فعالیت جوانان به آنان گوشزد شود تا از سوء تفاهم آنان جلوگیری شود. رفتارهای مطلوب را به آنان نشان دهید و به آنان بفهمانید که مراقب اوضاع هستید. در برخورد با افراد ثبات داشته باشید و از وضع مقررات ایده‌آل یا قراردادی پرهیز نمایید.

زمینه حمایت را فراهم آورید: حمایت از جوانان نیازمند صرف وقت، حوصله، تعهد، منابع و بصیرت است. هنگامی که جوانان مشارکت در فعالیت‌ها را انتخاب می‌نمایند در شبکه‌های حمایتی آنان تغییرهایی بوجود می‌آید. بسیاری از آنان دیگر بخشی از گروه‌های قبلی خود نیستند. این امر ممکن است منجر به احساس نا امنی و بی‌کفایتی در آنان شود. از راه‌های زیر می‌توانید آنان را حمایت کنید:

- ③ برگزاری جلسه‌های منظم با آنان؛
- ③ ترویج جلسه‌های حمایتی گروهی یا مشاوره‌های فردی به طور منظم؛
- ③ در دسترس بودن و اشاعه گفتگوهای خودمانی؛
- ③ ترتیب دادن سفرهای تفریحی به منظور افزایش تجارب و دانش آنان مانند سفر به عرصه‌ها و نیز مکانهای خلوت و آرام. این امر به آنان این فرصت را می‌دهد تا در مورد سایر اموری که در زندگی می‌توانند انجام دهند تفکر نمایند. در این فرصت‌ها پیوند مثبت بین جوانان و بزرگسالان برقرار می‌شود و این خود به عنوان یک منبع حمایتی مهم محسوب می‌شود.

محیطی توأم با اعتماد و درستکاری بسازید: اعتماد و احترام متقابل را ترویج دهید. جوانان را ترغیب نمایید تا در مورد خودشان و تجارب زندگیشان صادق باشند. با آنها برخوردی یکسان داشته باشید و راههای ارتباطی با آنان را همواره باز نگاه دارید.

آنان را به قبول مسئولیت پروژه ترغیب نمایید: این امر به معنای آن نیست که همه کارها را بر دوش جوانان تحمیل کنید، بلکه مفهوم آن این است که هر جا زمینه مناسب فراهم بود، میزان مشارکت جوانان را گسترش دهید. نقش شما ممکن است مدیریتی، نظارتی و یا آموزشی باشد، در عین حال در برنامه‌ریزی انعطاف پذیر باشید. لازم است جوانان را به بحث پیرامون تمامی جوانب اجرا و گسترش پروژه تشویق نمایید. به آنچه که از نظر آنها مهم می‌باشد دقت نموده و گوش فرا دهید. دستشان را در امور و وظایفی که سرآمد بوده و تسلط دارند، باز بگذارید. می‌توانید با در نظر داشتن دو مورد زیر در ایجاد یک حس مسئولیت در قبال پروژه، به آنان کمک کنید:

الف) اینکه چگونه آموزش‌های دو به دو را انجام می‌دهند و فرصت دادن به آنها جهت توضیح، ب) این که به نظر آنها پروژه از چه راهی ارتقا پیدا می‌کند؟

جوانان را برای آینده آماده کنید: آماده سازی جوانان برای آینده هدف اصلی شما را باید تشکیل دهد. آنچه که آنها انجام می‌دهند باید یک اثر طولانی مدت مثبت بر زندگی شخصی آنها داشته باشد. برخی اوقات ممکن است بتوانید در توسعه مهارت‌های اختصاصی و اشتغال به آنان کمک نمایید. (برگرفته از:

Facing the Challenge: a workbook for building programmes for street youth)

نمونه‌هایی از روش‌های تصمیم‌گیری گروهی و فرایندهای حل مشکل

هنگامی که جامعه در فعالیتی مشارکت و دخالت داشته باشد، شرکت در کارهای گروهی به منظور تصمیم‌گیری و حل مشکل امری اجتناب ناپذیر است. این امر از طریق گروه‌های مختلف تشکیل دهنده پروژه قابل انجام است. نمونه‌های زیر راههای انجام فعالیت‌های گروهی و تعاملی را نشان می‌دهد:

بارش افکار: فرایند بارش افکار در بخش ۶-۶ (در مبحث روش‌های آموزشی) توضیح داده شد. فهرست نظرات جمع‌آوری شده می‌تواند مورد بحث قرار گیرد. نکته‌های کلیدی مشخص شده و نظرهای مشابه کنار هم قرار می‌گیرد.

بارش افکار ساختار یافته: شرکت‌کنندگان آزادانه نقطه نظرهای خود را در گروه‌های دو نفره بیان می‌کنند و پس از آن نظرهای آنان - از هر دو نفر یک نقطه نظر - نوشته می‌شود.

دایره وارها یا میز گردها (Rounds): افراد گروه را به شکل یک دایره مرتب می‌کنیم و به ترتیب از هر یک می‌خواهیم تا نظرهای خود را نسبت به موضوع مورد بحث بیان دارد.

دیوارهای گویا: فرایند دیواره گویا در بخش ۷ از کتاب تمرین توضیح داده شده است (در مبحث روش‌های کسب بازخورد شرکت‌کنندگان در ارزشیابی فرایند). همان طور که ذکر شد در این روش مجموعه‌ای از عبارتهای کامل نشده بر روی دیوار، نصب می‌شود و از شرکت‌کنندگان دعوت می‌شود در صورت تمایل آن را تکمیل نمایند. سپس اطلاعات حاصله از این روش یا به صورت کلی توسط گروه و یا به صورت بخش بخش و توسط زیر گروه‌ها مورد بحث و گفتگو قرار می‌گیرد و چکیده‌ای از بازخوردها فراهم می‌شود.

کارت‌های شاخص: راه‌های متعددی برای استفاده از کارت‌های شاخص برای تعیین مشکل‌ها وجود دارد که این راه‌ها به تعداد افراد گروه و نتیجه مورد دلخواه بستگی دارد. یک روش در زیر توضیح داده می‌شود. می‌توانید آن را بر اساس شرایط محلی خود تعدیل نمایید.

(الف) روی هر یک از سه کارت، هر نفر یک دلیل برای علت پیدایش مشکل مورد نظر می‌نویسد. بعد از آن کارت‌ها را روی زمین یا میز قرار می‌دهند تا در معرض دید عموم قرار گیرند.

(ب) هر شخصی دو کارت که به نظر وی مهم‌ترین علت‌های مشکل مورد نظر می‌باشد انتخاب می‌کند. اگر کس دیگری قبلاً این دو کارت را انتخاب کرده باشد، می‌تواند فقط یک کارت انتخاب کند و یا اصلاً هیچ کارتی بر ندارد.

(ج) این کارت‌ها مجدداً چیده می‌شوند و هر کس که با مندرجات کارت‌ها مخالف باشد آن کارت را پشت و رو می‌کند. کارت‌هایی که دست نخورده باقی می‌مانند، نشانگر آن هستند که تمامی افراد با مندرجات آن موافق بوده‌اند، مندرجات مذکور باید روی یک کاغذ بزرگ یا تخته نوشته شود.

(ح) پس از آن گروه باید روی کارت‌هایی که وارونه شده اند کار کند. هر کس که مندرجات آن کارت را نوشته باشد باید بگوید چرا عوامل مندرج در کارت را به عنوان علت اصلی مشکل مورد بحث دانسته است و پس از آن کسی که کارت را پشت و رو کرده است پاسخ خود را بیان می‌دارد. حال یا کارت به فهرست عبارت‌های مورد وفاق عام افزوده می‌شود و یا این که کنار می‌رود. (برگرفته از: Youth Health Analysis and Action. Published by the Common Wealth Youth Programme.)

نمونه ای از نقش (ترفند)هایی که مردم می توانند در طی بازدیدها بازی کنند.

برخی وقتها افرادی که در یک بازدید مشارکت می کنند، به اشکال مختلف، در برابر بازدید کننده به شکلی مقاومت می کنند. برخی از این مقاومتها در زیر توضیح داده می شود. اطلاع از این موارد به بازدیدکنندگان کمک می کند تا نقش موثرتری را ایفا نمایند.

۱. مخالفت و مقابله با بازدید کنندگان

گاهی افراد با بازدید کنندگان به مخالفت برخاسته، با این هدف که سیر پیشرفت کار را متوقف کنند. موارد زیادی پیش می آید که با بازدید کنندگان مخالفت می شود. این مخالفتها زمانی ارزش دارد که هدف از آنها کمک به فرایند باشد، ولی ندرتاً چنین هدفی در کار است.

۲. آری، اما...

مردم اغلب با آنچه که توصیه می شود، تا حدی موافقت می کنند، اما دلایلی را مبنی بر عدم کارایی آن نیز ارایه می کنند، و زمانی خیالشان راحت می شود که بازدید کننده ادعا کند که مشکل مورد نظر قابل حل نیست.

۳. قبلاً خودمان این کار را کرده ایم ولی ...

ممکن است با طرحهای پیشنهادی مخالفت کنند و دلیل خود را این چنین عنوان کنند که همین کارها را قبلاً کرده اند ولی نتیجه نداده است. مطرح نمودن این تجارب در صورتی مفید است که در مرحله ارزیابی وضعیت موجود مطرح شود.

۴. پذیرش کامل و فوری

در این حالت با همه چیز موافقت می کنند ولی تعهد آنها سطحی است. بلافاصله پس از آنکه بازدید کننده اتاق را ترک کند، با ذکر دلیل اظهار می کنند که در کل ایده خوب و موافقی نمی باشد.

۵. آخرین باری که از یک مرکز بهداشتی بازدید کرده اید کی بوده است؟
ممکن است مخاطبین بنا به دلایلی به این نتیجه برسند که پیشنهادهای مطرح شده عملی و نتیجه بخش نیست و این سوال را از بازدید کننده بپرسند که آیا شما تا به حال در یک مرکز بهداشتی درمانی کار کرده‌اید و منظور آنها این باشد که وی خیلی با موضوع آشنا نیست.

۶. جزییات بیشتری را برای من بیان کنید
ممکن است مخاطبین پی در پی سوال‌هایی در مورد جزییات بپرسند، تا مانع پرداختن بحث به موضوع‌های اصلی و پیشنهادهای شوند.

۷. اطلاعات کافی نیست
ممکن است یافته‌ها را غیر قابل استفاده اعلام کنند از این جهت که زمینه کافی را برای تصمیم‌گیری ارایه نمی‌دهد و "با دلسوزی" پیشنهاد به تأخیر انداختن کار به منظور جمع‌آوری داده‌های بیشتر را بدهند. این یک حقه آسان و کارساز است چرا که برخی اوقات بازدیدها به کار بیشتری نیاز دارد.

۸. صحبت پیرامون مفاهیم و ذهنیات
ممکن است مخاطبین به جای بحث پیرامون موارد عملی و کاربردی (جهت حل مشکل) به بحث پیرامون نکات تئوری بپردازند و به این ترتیب از وارد شدن موضوع به مرحله عمل جلوگیری نمایند. (برگرفته از: Youth Health Analysis and Action)

تمرین ها (ادامه دارد)

۳. تعیین موقعیت منابع جامعه
لازم است بازدید و یا بازدیدهایی از مکان‌های مختلف به منظور جمع‌آوری اطلاعات پیرامون منابع موجود در سطح جامعه به عمل آورید. از این رو لازم است از قبل آمادگی لازم را به منظور بازدید داشته باشید. استفاده از چارچوبی که در این تمرین ارایه شده است در این جهت به شما کمک می‌کند. این تمرین به مشخص نمودن منابع و طبقه بندی آن کمک می‌نماید.

۴. اهمیت آموزش و نظارت

نظارت و پیگیری افراد و سازمان‌های جامعه از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. به وسیله نظارت می‌توان پی‌برد که آیا مداخله‌ها سودمند بوده است یا خیر. نظارت بخشی از فرایند پایش را نیز تشکیل می‌دهد. مشکل‌ها و سوء تفاهم‌ها قبل از آن که به صورت جدی ایجاد مشکل نمایند، به وسیله نظارت قابل برطرف شدن هستند. بازدیدهای خود را بر اساس نیاز طراحی نمایید. لازم است اطلاعات بدست آمده طی نظارت‌ها به صورت مکتوب در آید. هنگام نظارت می‌توانید به نیازهای آموزشی افرادی که با پروژه همکاری دارند پی برید. این اطلاعات به منظور روز آمد کردن مهارت‌ها لازم است. پس‌خوراند فعالیت‌هایی که در حال انجام است، بسیار مهم است. به یاد داشته باشید که پس‌خوراند باید دو طرفه باشد. افرادی هم که تحت نظارت هستند نیز باید پس‌خوراند ارایه نمایند.

۵. شبکه سازی

این تمرین بر لزوم برقراری رابطه‌ای کارآمد بین اجزاء مختلف تأکید دارد. اگر در انجام تمرین با مشکلی برخورد کردید، ممکن است پژوهش بیشتری در خصوص شبکه‌های احتمالی در جامعه لازم باشد.

۶. ایفای نقش شبکه سازی

این تمرین به یاد گیرندگان کمک می‌نماید در برقراری ارتباط مطابق با اهداف پروژه گام بردارند. اعضای شبکه‌ها در صورتی متقاعد می‌شوند، که اهداف و پیام‌های شبکه‌سازی هر دو شفاف باشد. به شرکت کنندگان وقت کافی بدهید تا ایفای نقش را سازماندهی و تمرین کنند.

ارزشیابی

برای آن که درک مخاطبین از بخش ۶ را ارزشیابی نمایید، ببینید یادگیرندگان (یا شما) تا چه حد به اهداف آموزشی زیر دست یافته‌اند.

۱. توانایی بیان اهمیت فعالیت های جامعه مدار و مشارکت مردم .
۲. توانایی بیان رهنمودهای کلی برای ایجاد انگیزه در جامعه.
۳. توانایی ارایه طریق در راستای افزایش مشارکت جوانان در اقدام های پیشگیری.
۴. توانایی تشخیص و شناسایی منابع جامعه.
۵. توانایی توصیف اقدام های که می توان جهت جمع آوری کمک های مالی در سطح جامعه انجام داد.
۶. توانایی توضیح پیرامون نحوه شناسایی و اداره کردن داوطلبین.

بخش ۷: پایش و ارزشیابی تأثیر

در این بخش چرخه پروژه کامل می‌شود. به این طریق که بین لزوم اولیه تنظیم پروژه که مبتنی بر شواهد بوده است (شواهد بدست آمده از ارزیابی وضعیت موجود) و کاربرد این شواهد در ارزشیابی تأثیر (مرحله نهایی چرخه پروژه) اتصال برقرار می‌شود. ارزشیابی تأثیر چرخه پروژه را کامل می‌کند، ولی الزاماً به معنای اتمام کارها نمی‌باشد.

مدت

بر اساس تجربه سه کارگاه منطقه‌ای ابتکار عمل جهانی، تخمین زده می‌شود این بخش حدود ۳ تا ۴ ساعت به طول انجامد. مدت واقعی بسته به زمینه یادگیرندگان فرق می‌کند.

وسایل کمک آموزشی: کتابچه راهنما و سایر موارد در دسترس مانند گزارش‌ها و غیره

تمرین‌ها

۱. پایش

مانند سایر واژه‌ها، تعریف پایش با زبان خود مخاطبین به درک و نیز به خاطر سپردن آن کمک می‌کند. بخش ج به فهم بیشتر اهداف و شاخص‌ها کمک می‌نماید. شفافیت این دو مفهوم نظری برای کاربرد اثربخش آن مفید می‌باشد و به اجرای پروژه کمک می‌نماید.

۲. ارزشیابی

این تمرین بر اهمیت شاخص‌های مناسب جهت ارزشیابی تأثیر، تأکید دارد. اگر اهداف و شاخص‌ها از قبل مشخص نشده باشند، تعیین میزان تأثیر پروژه مشکل خواهد بود. مستند سازی یافته‌ها در آخرین بخش تمرین مورد تأکید قرار گرفته است. مثالی در مورد عناوین مهمی که باید در گزارش ارزشیابی تأثیر گنجانده شود در صفحه بعد آمده است.

گزارش ارزشیابی تأثیر باید شامل بخش های زیر باشد:

خلاصه: توضیح کوتاهی راجع به یافته ها و نتیجه گیری نهایی ارزشیابی تأثیر (بیش از یک صفحه نشود).

زمینه: توضیحی در مورد مشکل ها و نیازهایی که به تنظیم و اجرای پروژه منجر شده است ارائه دهید. زمینه باید با بیان اهداف مطالعه پایان یابد.

روش ها و طرز کار: توصیف روش های مورد استفاده و هر مورد دیگری که بر اطلاعات به دست آمده از ارزیابی وضعیت، پایش و ارزشیابی، تأثیر گذاشته است.

یافته ها: توضیحی در مورد اطلاعات بدست آمده از ارزشیابی تأثیر (مانند عوامل خطر، نیازها، عوامل محافظت کننده، منابع و مداخله های به عمل آمده جهت پیشگیری اولیه از سوء مصرف مواد در جوانان) را ارائه بدهید.

قدردانی: ابراز صریح سپاسگزاری از افراد و سازمان های مختلف که به نوعی در ارزشیابی تأثیر همکاری داشته اند. این بخش می تواند در آغاز گزارش بیاید.

پیوست ها: یکی از پیوست ها فهرست مراجع می باشد (تمامی کتاب ها، مجله ها و گزارش هایی که در تدوین گزارش نهایی مورد استفاده قرار گرفته است) پیوست دیگر شامل کلیه سوال هایی می شود که طی مصاحبه با آگاهان کلیدی، بحث گروهی متمرکز یا پیمایش به عمل آمده است (در صورت نیاز به پیوست های دیگر، آنها را نیز ضمیمه کنید).

ارزشیابی

جهت ارزشیابی میزان درک مخاطبین از بخش ۷ ببینید یادگیرندگان (یا شما) تا چه حد به اهداف آموزشی زیر دست یافته‌اند:

۱. بیان اهمیت پایش.
۲. شناسایی بخش‌های کلیدی از پروژه که باید پایش شوند.
۳. ارائه چند مثال از روش‌های جمع‌آوری اطلاعات جهت پایش.
۴. توانایی توصیف اهمیت ثبت و بایگانی صحیح گزارش‌ها.
۵. توانایی تعریف ارزشیابی تأثیر.
۶. توانایی تنظیم سوال‌های کلیدی جهت ارزشیابی تأثیر.