



13

จัดกิจกรรมกลุ่มบำบัด เพื่อดับควันบุหรี่

ดวงเดือน ชัยยะวรา

เด็กนักเรียนวัยรุ่นมักชอบบริสุบและติดบุหรี่ป้แต่เด็ก นักสังคมสงเคราะห์จะอาศัยกิจกรรมกลุ่มในการแก้ปัญหาได้อย่างไร

เมื่อครั้งที่ดิฉันเป็นนักสังคมสงเคราะห์ในตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายป้องกันการติดยาเสพติด สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ดิฉันได้คิดหารูปแบบที่จะมาแก้ไขปัญหานักเรียนติดสูบบุหรี่ โดยมีคุณครูโรงเรียนมัธยมแห่งหนึ่ง มาขอคำปรึกษาและความช่วยเหลือแกปัญหา นักเรียนติดสูบบุหรี่เป็นจำนวนมาก

ดิฉันรับฟังเรื่องนี้แล้วเห็นใจคุณครูที่มีความทุกข์และหวังดีต่อ นักเรียน จึงรับปากแกปัญหาให้กับโรงเรียน ดิฉันและคณะใช้เวลาดำเนินการแก้ปัญหาในเชิงรุกเข้าไปทำงานในโรงเรียนนานประมาณ 2 เดือน เพื่อให้ให้นักเรียนได้รับความรู้และเข้าใจอันตรายจากสารพิษใน บุหรี่ที่สูบเข้าไป และเปิดโอกาสให้นักเรียนที่ติดสูบบุหรี่อยู่ ตัดสินใจเข้ารับการรักษาด้วยความสมัครใจ

มีนักเรียนสนใจเข้าบำบัดรักษา 27 คน เลิกสูบบุหรี่ได้ 25 คน และเลิกไม่ได้เพียง 2 คน เมื่อมีข่าวนี้แพร่ออกไป มีโรงเรียนอื่นสนใจขอเข้าโครงการนี้เพิ่มขึ้น ดิฉันขอเล่าให้ฟัง 3 โรงเรียนซึ่งเป็นโรงเรียนมัธยม โรงเรียนที่ 1 มีนักเรียนทั้งสิ้น 4,630 คน โรงเรียน 2 มีจำนวน 2,002 คน และโรงเรียน 3 มีจำนวน 2,700 คน คุณคงอยากรู้ว่าเราแก้ปัญหาได้อย่างไร



แผนงานแก้ไข้ปัญหา

ดิฉันได้ไปเยี่ยมโรงเรียนเพื่อสร้างความสัมพันธ์ก่อน โดยขอพบผู้อำนวยการโรงเรียน เล่าแผนงานที่จะดำเนินการแก้ไข้ปัญหานี้ และขอคุณครูที่สนใจเข้ามาช่วยงาน เป็นที่ปรึกษากลุ่ม (Co-Counselor) ร่วมกับนักสังคมสงเคราะห์ ผู้อำนวยการอนุญาตและยินดีทำเข็มฉีดยาแก่นักเรียนที่มีพฤติกรรมดีเข้าบำบัดรักษาเลิกสูบบุหรี่ได้เป็นรางวัล

แผนงานแก้้ปัญหามีรูปแบบ (Model) ดังนี้

1. ประชุมปรึกษาให้ความรู้แก่คณะผู้ปฏิบัติงานทั้งหมดซึ่งมีลักษณะสหวิชาชีพ เพื่อให้เข้าใจวิธีการและบทบาทของทุกท่านร่วมกัน แก้้ปัญหานี้ ใช้เวลาครึ่งวัน

2. งานป้องกัน เพื่อกันนักเรียนที่ไม่สูบบุหรี่ไว้ (Primary Prevention) และเพื่อให้นักเรียนที่ติดสูบบุหรี่ได้รับความรู้ เข้าใจโทษพิษภัยของการสูบบุหรี่อย่างแท้จริง กล้าแสดงตัวสมัครเข้ารักษา

3. งานบำบัดรักษา นักเรียนที่ติดสูบบุหรี่ (Secondary Prevention) โดยวิธีเข้ากลุ่มบำบัด (Group Therapy) แบบเอาชนะใจตนเอง มีการแข่งขันกับเพื่อนในกลุ่ม และนอกกลุ่มย่อย โดยมีเจ้าหน้าที่รับผิดชอบดูแล เป็นผู้ทำกลุ่มให้คำปรึกษา กลุ่มละ 2 คนช่วยกัน สัปดาห์ละ 2 ครั้งๆ ละ 1 ชั่วโมง 8-10 ครั้ง เพื่อให้นักเรียนงดสูบบุหรี่ เป็นการเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองโดยไม่ไชยาช่วย

4. งานป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ซ้ำใหม่ (Tertiary Prevention) เป็นการติดตามผลการรักษาโดยให้นักเรียนที่เลิกสูบบุหรี่ทำสัญญางดสูบบุหรี่ต่อ 1 ปี เขียนสัญญาควบคุมตัวเองให้กับโรงเรียนไว้ เพื่อให้ครูดูแล นักสังคมสงเคราะห์กลับมาวัดผลตามนัด

การเตรียมงานก่อนปฏิบัติการ

ในการเตรียมการก่อนการปฏิบัติงาน ได้ดำเนินการดังนี้:

1. เตรียมเอกสาร โดยในด้านป้องกัน ได้ขอโปสเตอร์ แผ่นพับ เรื่องพิษภัยของบุหรี่ไว้จัดนิทรรศการ แจกนักเรียนจากสำนักงานป้องกันและปราบปรามยาเสพติด กระทรวงสาธารณสุข และกอง



ป้องกันและบำบัดการติดยาเสพติดของกรุงเทพมหานคร

ส่วนในด้านรักษา ขอผ่านพิบให้ความรู้วิธีเลิกบุหรี่ กราฟแสดงการควบคุมตนเองของสมาชิก ใบสัญญาการงดสูบบุหรี่ และเครื่องวัดปริมาณก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ในลมหายใจ แฟ้มประจำตัวเก็บเอกสารของสมาชิกกลุ่ม

2. เตรียมสถานที่ จัดตั้งนิทรรศการให้ความรู้แก่นักเรียนทั้งหมด และห้องฟังการอภิปราย บรรยายอันตรายของการสูบบุหรี่ ห้องทำกลุ่มบำบัดรักษา (Group Therapy)

3. เตรียมบุคลากร ที่จะลงมือปฏิบัติงาน และนักเรียนที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมทั้ง 2 ด้านให้พร้อม นัดหมายวันเวลาเริ่มปฏิบัติงาน และวันเวลาปิดการปฏิบัติงานนี้

ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

สำหรับขั้นตอนในการปฏิบัติงานในโรงเรียน ได้แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้:

ขั้นตอนที่ 1 ด้านป้องกัน คณะครูและนักเรียนร่วมกันรณรงค์จัดกิจกรรมต่อต้านการสูบบุหรี่ในโรงเรียน ให้นักเรียนได้รับความรู้จากการจัดประกวดนิทรรศการ การประกวดคำขวัญ ฟังการบรรยายอภิปรายเรื่องพิษภัยของบุหรี่ ฉายภาพยนตร์ เทปประกอบ เป็นเวลา 2 สัปดาห์ พร้อมประกาศรับสมัครรักษานักเรียนที่ติดสูบบุหรี่

ขั้นตอนที่ 2 ด้านบำบัดรักษา โดยโรงเรียน 1 มีนักเรียนติดสูบบุหรี่ ขอเข้ารับรักษา จำนวน 27 คน โรงเรียน 2 มีนักเรียนติดสูบบุหรี่ ขอเข้ารับรักษา จำนวน 18 คน และโรงเรียน 3 มีนักเรียนติดสูบบุหรี่ ขอเข้ารับรักษา จำนวน 20 คน

ขั้นตอนที่ 3 ด้านการป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ใหม่ นักสังคมสงเคราะห์ ติดตามผลในอีก 1 ปีต่อมาเพื่อให้ทราบประสิทธิผลของการรักษา

การเข้ากลุ่ม

ขั้นตอนเข้ากลุ่มบำบัดรักษา เปลี่ยนพฤติกรรมกรรมการเลิกสูบ



บุหรีด้วยการเอาชนะใจตนเองของสมาชิก แบ่งเป็นกลุ่มย่อย กลุ่มละ 5-8 คน นัดเข้ากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง จำนวน 8-10 ครั้ง เป็นกลุ่มปิด

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 1

มีการเซ็นชื่อเข้ากลุ่ม วัดปริมาณก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ในลมหายใจ ก่อนเริ่มเข้ากลุ่มครั้งแรก ให้ทุกคนเขียนใบสัญญาการงดสูบบุหรี เพื่อควบคุมตนเอง (Self Control) ให้ทุกคนเขียนกราฟแสดงพฤติกรรมเลิกสูบบุหรีได้ในแต่ละวัน เหตุผลที่ทำไม่ได้ตามความเป็นจริง เพื่อจะได้แก้ปัญหาเป็นรายบุคคลต่อไป (Individual Counseling) ฝึกให้สมาชิกมีสติและความรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง ให้ระบายสีในช่องกราฟวันแรกตามความจริง

มีการประกาศให้รางวัลผู้งดสูบบุหรีได้โดยการแจกวุฒิบัตร และเข็มของโรงเรียนที่แสดงว่าเป็นคนดี ถ้าไม่ทำตามสัญญาต้องถูกลงโทษโดยการวิดพื้น 3 ครั้ง เป็นการวางเงื่อนไขผลกรรม เป็นตัวเสริมแรง (Reinforcement) ทางบวกให้งดสูบบุหรีด้วยตัวเองได้

นักสังคมสงเคราะห์ได้แจกเอกสารให้ความรู้เลิกสูบบุหรี เพื่อเอาชนะใจตนเอง เป็นการฝึกความอดทน และซื่อสัตย์ มีการพัฒนาทักษะโดยการเรียนรู้ด้วยตนเอง ผ่านการแก้ไขปัญหาของตนเองได้ (Experiential Learning) ให้สมาชิกมีความรู้ และเข้าใจบทบาทของตัวเองทุกวัน แจกแฟ้มประจำตัวเพื่อไว้เก็บเอกสารต่างๆของสมาชิก

นอกจากนี้ยังแยกนักเรียนเข้ากลุ่มย่อย โรงเรียน 1 มีจำนวน 27 คน แบ่งได้ 4 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน จำนวน 3 กลุ่ม และ 6 คนอีก 1 กลุ่ม ผู้ทำกลุ่มเรียกว่า Counselor เป็นนักสังคมสงเคราะห์ คุณครูที่ผ่านการให้ความรู้แล้ว เป็นผู้ช่วยนักสังคมสงเคราะห์ เรียกว่า Co-counselor สร้างความสัมพันธ์รู้จักกันและกัน โดยแนะนำตนเองและสมาชิกในกลุ่มให้รู้จักกัน คู่กันเคยกันภายใน 7 คน และกลุ่มอื่น สร้างแรงจูงใจให้ตั้งใจงดสูบบุหรีอย่างจริงจัง เพื่อสุขภาพของตนเองและคนรอบข้าง นัดหมายวันและเวลาเข้ากลุ่มครั้งต่อไปทุกครั้ง

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 2

สมาชิกเซ็นชื่อเข้ากลุ่ม ผู้ทำกลุ่ม (นักสังคมสงเคราะห์) เก็บ



สถิติไว้ นักสังคมสงเคราะห์ผู้ทำกลุ่มสร้างความคุ้นเคยบรรยากาศเป็นกันเอง ให้สมาชิกเลือกประธาน และรองประธานกลุ่ม เขียนวัตถุประสงค์ของกลุ่ม ตั้งชื่อกลุ่ม ตรวจสอบรายงานการเขียนกราฟ ชมเชยผู้ที่ตั้งสูบบุหรี่ได้แล้ว และลงโทษผู้ที่ยังไม่ตั้งสูบบุหรี่ วัตถุประสงค์ 3 ครั้ง สรุปผลงานโดยประธานกลุ่ม ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นเรื่องการตั้งสูบบุหรี่ให้ได้ผลสำเร็จ ผู้ที่ทำไม่ได้ต้องแก้ไขอย่างไร เป็นลักษณะเพื่อนช่วยเพื่อน แก้ไขปัญหาให้สมาชิกกลุ่มเป็นรายบุคคล (Individual Counseling) โดยนักสังคมสงเคราะห์ หรือครูสามารถทำแทนกันได้ เมื่อมีปัญหา สมาชิกกลุ่มสามารถเข้าปรึกษาครูประจำกลุ่มได้ทุกวัน

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 3-7

ทำเหมือนครั้งที่ผ่านมา นักสังคมสงเคราะห์ และครูประจำกลุ่มช่วยให้ความรู้และเสริมแรงใจ (Motivational Enhancement Therapy) ให้คนที่ตามเพื่อนไม่ทัน ตั้งสูบบุหรี่ไม่ได้ มาพบเพื่อปรึกษาหาสาเหตุ แก้ไข นอกจากนี้ยังมีการวัดปริมาณก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ ครั้งที่ 3 ครั้งที่ 6 และ 8 ในลมหายใจ ต้องไม่เกิน 004 PPM จุดปกติ ถ้าเกินจุดปกติ หมายความว่ายังไม่เลิกสูบบุหรี่

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 8 (ครั้งสุดท้าย)

ปิดกลุ่มด้านการรักษา สมาชิกพร้อมเจ้าหน้าที่เข้าร่วมประชุมหมดทุกคน มีกิจกรรมวัดปริมาณก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ในลมหายใจ ให้สมาชิกที่เลิกสูบบุหรี่ได้ เขียนสัญญาตั้งสูบบุหรี่ต่ออีก 1 ปี เพื่อให้การเลิกสูบบุหรี่ได้นั้น เป็นพฤติกรรมถาวรต่อไป นักสังคมสงเคราะห์ จะกลับมาพบตามนัดเพื่อติดตามผล และให้ประธานกลุ่มรายงานต่อผู้อำนวยการโรงเรียน หลังจากนั้นผู้อำนวยการโรงเรียนกล่าวให้โอวาท และติดเข็มนักเรียนที่มีความประพฤติดีแก่ทุกคนที่เลิกสูบบุหรี่ได้เป็นรางวัล

ผลการดำเนินการ

จากการดำเนินการตามโครงการนี้ สมาชิกที่เรียนอยู่ชั้น ม.1 มี 3 คน ม.2 มี 24 คน ม.3 มี 35 คน และ ม.4 มี 3 คน รวมทั้งสิ้น



65 คน เพศหญิง 2 คน ชาย 63 คน

โรงเรียน 1 เข้ากลุ่มบำบัดรักษา 27 คน เลิกสูบบุหรี่ได้ 25 คน เลิกไม่ได้ 2 คน โรงเรียน 2 เข้ากลุ่มบำบัดรักษา 18 คน เลิกสูบบุหรี่ได้ 11 คน เลิกไม่ได้ 7 คน โรงเรียน 3 เข้ากลุ่มบำบัดรักษา 20 คน เลิกสูบบุหรี่ได้ 18 คน เลิกไม่ได้ 2 คน โดยรวมแล้ว โรงเรียน 1, 2 และ 3 เข้ากลุ่มบำบัดรักษา 65 คน เลิกสูบบุหรี่ได้ 54 คน เลิกไม่ได้ 11 คน

ดิฉันเลือกวิธีรักษาทำเป็นกลุ่ม (Group Therapy) แบบกลุ่มปิด สมาชิกในกลุ่มจะเป็นคนเก่าทุกครั้ง เพื่อเอื้ออำนวยให้นักเรียนที่ติดสูบบุหรี่ได้พัฒนาตัวเอง ยอมรับเหตุการณ์ที่คุกคามจิตใจ โดยใช้วิธีให้นักเรียนที่ติดสูบบุหรี่แต่ละคนได้เล่าปัญหาของตนเองออกมา ให้นักเรียนที่ติดสูบบุหรี่คนอื่นในกลุ่มได้รับรู้และร่วมช่วยกันหาแนวทางแก้ปัญหาการติดสูบบุหรี่ของตนเองและเพื่อน ทำให้เกิดเป็นพลังที่มีอิทธิพล (Peer Group) ช่วยให้นักเรียนที่ติดสูบบุหรี่ในกลุ่มสามารถเลิกสูบบุหรี่ได้ ติดตามกันไป และเป็นที่ยอมรับของเพื่อนตามวัตถุประสงค์ของกลุ่มที่ตั้งไว้คืออดทนตั้งใจจริงเพื่อเอาชนะใจตนเองในการเปลี่ยนพฤติกรรมไม่สูบบุหรี่ได้

การพัฒนาทักษะไม่จับบุหรี่มาสูบ เป็นประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนรู้ด้วยตนเอง จนเกิดความเข้าใจและความชำนาญในกระบวนการเลิกสูบบุหรี่ให้ได้นานหรือถาวรต่อไป ผู้ทำกลุ่มจะเห็นการพัฒนาของสมาชิกในกลุ่มเป็นรายบุคคล แก้ปัญหาได้ และเห็นการพัฒนาของกลุ่ม ถ้าเห็นว่าทำกลุ่ม 8 ครั้งนี้น้อยเกินไป และมีเวลายาวกว่านี้ อาจจะเพิ่มเวลาเป็น 10 หรือ 12 ครั้งได้ตามความเหมาะสม

การป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ใหม่

การนี้ถือเป็นขั้นตอนที่ 3 ด้านการป้องกันการกลับไปสูบบุหรี่ใหม่ ในการนี้นักสังคมสงเคราะห์ ติดตามผล 1 ปีต่อมา พบนักเรียน 40 คนใน 54 คน เนื่องจากนักเรียนจบ ม. 3 และย้ายโรงเรียน 14 คน โดยนำเครื่องวัดปริมาณก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ใน



ลมหายใจไปวัดและสัมภาษณ์ ผลปรากฏว่า ยังมีนักเรียนคงพฤติกรรมไม่สูบบุหรี่อยู่ถึง 31 คน กลับไปสูบบุหรี่เพียง 9 คนสำหรับนักเรียนที่เลิกสูบบุหรี่ได้ คุณครูในโรงเรียนประเมินว่า มีผลการเรียนดีขึ้น ไม่มีกลิ่นตัวเหม็น และฟันเหลือง สุขภาพแข็งแรง ไม่เหนื่อยง่ายเมื่อเล่นกีฬา มีความอดทน จิตใจเข้มแข็งขึ้น และผู้ปกครองชมเชยโรงเรียน คณะครูโรงเรียน 1 จึงดำเนินงานนี้ต่อไป

จากประสบการณ์ของดิฉัน นักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพจะพบปัญหาต่างๆ ในสังคม และมีโอกาสพัฒนางาน หารูปแบบใหม่ช่วยสังคมในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้ติดยาเสพติดให้เป็นคนดี รวมทั้งคิดป้องกันคนดีไม่ให้อ่อนแอเสียสติ สามารถนำบุคลากรอาชีพอื่นมาร่วมทำงานลักษณะสหวิชาชีพเพื่อช่วยเหลือผู้ติดยาเสพติด นอกจากนี้ นักสังคมสงเคราะห์วิชาชีพควรรหาความรู้ทักษะในการปฏิบัติงาน พัฒนาตัวเองอยู่เสมอและต่อเนื่อง

นางดวงเดือน ชติยะวรา

สังคมสงเคราะห์ศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เข้าเรียนปี พ.ศ. 2502
ปัจจุบันทำงานที่โครงการศึกษาชายาติнопโฝเวีย โรงพยาบาลตากสิน
โทร.0.2511.3624, 084-7170821, 08.4717.0821 Email:
srisuda.prachakul@gmail.com; sornsadom@renowntechical.com