



กลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน (Matrix Programme)

กลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน เป็นการจัดกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในรูปแบบหนึ่ง เป็นกลุ่มกิจกรรมเพื่อการเรียนรู้ (group learning) ที่ได้ประยุกต์ให้เหมาะสมสำหรับการดำเนินงานในโรงเรียน เพื่อจุดมุ่งหมายในการป้องกันหรือช่วยเหลือนักเรียนที่มีพฤติกรรมใช้ยาเสพติด ด้วยเหตุนี้ ผู้นำกลุ่มจิตสังคมบำบัดจึงควรมีพื้นฐานด้านจิตวิทยาการศึกษา รู้ทักษะในการสื่อสารด้วยภาษาพูด (Verbal) ภาษาท่าทาง (Non-Verbal) รวมถึงความสามารถในการพิจารณาและดำเนินการตามกระบวนการกลุ่ม มีวิธีการแก้ไขสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มได้อย่างเหมาะสม เข้าใจกระแสกลุ่มที่เกิดขึ้น รวมทั้งตระหนักถึงบทบาทของผู้นำกลุ่มว่า เป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมและสู่จุดหมายที่ต้องการ โดยทุกคนมีคุณค่าของความเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน

หลักการของกิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน

1. เป็นกิจกรรมกลุ่มที่มีโครงสร้างและมีจุดมุ่งหมายในการทำกิจกรรมอย่างชัดเจน
2. เน้นการสร้างสัมพันธภาพกับนักเรียนตลอดการช่วยเหลือ
3. ให้ข้อมูลชัดเจนและง่ายต่อความเข้าใจในเรื่องของการบำบัดโดยอาศัยหลักการ Cognitive-Behavioral Therapy
4. เน้นการเสริมแรงบวกเพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทางที่ดีขึ้น
5. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วยการให้ข้อมูลที่ถูกต้องสำหรับการปรับตัว
6. ให้ข้อมูลที่ส่งเสริมการเลิกเสพแก่ครอบครัวเพื่อเป็นแนวร่วมในการรักษา
7. ส่งเสริมการใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อพึ่งพากันเอง
8. มีการตรวจปัสสาวะเพื่อติดตามผล

ขนาดของกลุ่ม

ขนาดของกลุ่มมีอิทธิพลต่อบรรยากาศของกลุ่มเป็นอย่างมาก สำหรับกลุ่มที่มีสมาชิกเป็นวัยรุ่นควรมีจำนวน 4-10 คน ซึ่งเป็นขนาดที่จะดำเนินการในกลุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการรวมกลุ่ม ธรรมชาติและวุฒิภาวะของสมาชิก ทั้งนี้ หากจะให้มีความสัมพันธ์กันมากเกินไป ก็ไม่ควรเกิน 15 คน เพราะหากกลุ่มใหญ่เกินไปจะทำให้สมาชิกมีส่วนร่วมลดน้อยลง มีผลกระทบต่อความสัมพันธ์ และอาจจะมีผลให้กลุ่มแตกแยกง่ายขึ้นด้วย

ดังนั้น กลุ่มจิตสังคมบำบัดจึงควรมีนักเรียนในกลุ่มระหว่าง 4-10 คน โดยไม่เกิน 15 คน

องค์ประกอบสำคัญในกิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัดในโรงเรียน

องค์ประกอบที่สำคัญในกิจกรรมกลุ่มจิตสังคมบำบัด ซึ่งมีการประยุกต์ให้เหมาะกับโรงเรียนและนักเรียน มีดังนี้

1. **การปรึกษารายบุคคล (Individual Counselling)** หรือการบำบัดรายบุคคล (Individual Session) เป็นกิจกรรมแรกที่ผู้บำบัด ผู้รับการบำบัด และครอบครัว พบกันเพื่อทำความเข้าใจก่อนเข้ารับการบำบัดด้วยกิจกรรมอื่นๆ ในโปรแกรม และการพบกันครั้งต่อไป การปรึกษารายบุคคลจะเป็นการเสริมสร้างความร่วมมือในการบำบัดของผู้รับการบำบัดและครอบครัว และเป็นการติดตามผลการบำบัดตลอดโปรแกรม

2. **กิจกรรมกลุ่ม** ฝึกทักษะในการเลิกยาในระยะเริ่มต้น (Early Recovery Skill Group) และฝึกทักษะป้องกันการกลับไปเสพยาซ้ำ (Relapse Prevention Skill Group) เป็นการช่วยให้นักเรียนได้เรียนรู้และฝึกทักษะที่จำเป็นในการเรียนรู้ตนเองและเข้าใจการเสพติด ตลอดจนเผชิญกับอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการหยุดเสพยาได้ ความรู้และทักษะที่ได้จะป้องกันไม่ให้นักเรียนกลับไปใช้ยาซ้ำ นอกจากนี้ กลุ่มจะเป็นแหล่งให้กำลังใจ ช่วยเหลือ และแบ่งปันประสบการณ์ที่ดีแก่กัน กิจกรรมมีจำนวน 17 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 1-2 ชั่วโมง เป็นเวลา 9 สัปดาห์

3. **กลุ่มครอบครัวศึกษา (Family Education Group)** เป็นกิจกรรมที่นักเรียนและครอบครัวเรียนรู้ร่วมกันเกี่ยวกับหัวข้อต่างๆ ในการเลิกเสพยา และได้ทำความเข้าใจกันเพื่อสนับสนุนให้นักเรียนและครอบครัวเข้าใจกันมากขึ้น กิจกรรมมีจำนวน 3 ครั้ง และแทรกวมในการเข้ากลุ่มข้อ 2

ลำดับสาระสำคัญในการทำกลุ่มจิตสอคมบำบัดในโรงเรียน

เป็นกิจกรรมกลุ่มจำนวน 17 ครั้ง ครั้งละ 1-2 ชั่วโมง พบกันอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง โดยมีผู้ปกครองเข้าร่วมอย่างน้อย 3 ครั้ง

ครั้งที่ 1 สัญญาใจ (ผู้ปกครองเข้าร่วมด้วย) เพื่อให้ผู้ปกครอง นักเรียน และครู ร่วมมือกันในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการใช้ยาบ้าในนักเรียน

ครั้งที่ 2 ต้นไม้แห่งชีวิต เพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงความเปลี่ยนแปลงของตนเอง ทั้งก่อนการใช้ยาและหลังจากใช้ยา

ครั้งที่ 3 พิชัยจากยาบ้า เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าตัวกระตุ้นเป็นสาเหตุที่นำไปสู่การใช้ยา และนักเรียนได้รับผลกระทบจากการใช้ยาอย่างไร

ครั้งที่ 4 ตัวกระตุ้นภายนอก เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าตัวกระตุ้นภายนอกมีอิทธิพลต่อความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของนักเรียน ทำให้กลับไปเสพยา นักเรียนควรรู้จักการประเมินความเสี่ยงที่เกิดจากตัวกระตุ้นภายนอก เพื่อจะได้ป้องกันและหลีกเลี่ยงการกลับไปเสพยา

ครั้งที่ 5 ตัวกระตุ้นภายใน เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าตัวกระตุ้นภายในคือภาวะต่างๆ ภายในจิตใจ ซึ่งเป็นสาเหตุกระตุ้นให้นักเรียนหันกลับไปเสพยา การสามารถจัดการกับตัวกระตุ้นทางอารมณ์จะช่วยป้องกันไม่ให้นักเรียนกลับไปเสพยา

ครั้งที่ 6 เทคนิคการหยุดความคิด เพื่อให้นักเรียนรู้เทคนิคการหยุดความคิดในรูปแบบต่างๆ เป็นวิธีหนึ่งในการป้องกันและหลีกเลี่ยงจากตัวกระตุ้น และหยุดวงจรการใช้ยา

ครั้งที่ 7 เส้นทางสู่การเลิกยา เพื่อให้นักเรียนสามารถหาวิธีการหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขเหตุการณ์หรือสถานการณ์ต่างๆ ที่กระตุ้นให้เกิดความคิดหรืออารมณ์ที่ทำให้กลับไปใช้ยาในแต่ละช่วงของการใช้ยา

ครั้งที่ 8 ความไว้วางใจ เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าแม้จะเลิกยาได้แล้ว ครอบครัว และเพื่อนๆ ก็อาจจะยังสงสัยว่าเลิกได้หรือไม่ และการสร้างความไว้วางใจเป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลา ความไว้วางใจจะกลับคืนมา โดยขึ้นอยู่กับพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความตั้งใจที่ต่อเนื่องของนักเรียน

ครั้งที่ 9 บทบาทครอบครัว (ผู้ปกครองเข้าร่วมด้วย) เพื่อให้ผู้ปกครอง และนักเรียนได้ร่วมมือกันในการแก้ไขปัญหาการใช้ยาของนักเรียนร่วมกัน โดยให้แต่ละฝ่ายมีบทบาทที่ชัดเจน

ครั้งที่ 10 ลด ละ เลิก พฤติกรรมล่อแหลม เพื่อให้นักเรียนสามารถวิเคราะห์และตระหนักถึงพฤติกรรมที่สามารถนำไปสู่การใช้จ่ายซ้ำอีก เพื่อจะได้ลด ละ เลิก พฤติกรรมเหล่านั้น

ครั้งที่ 11 การใช้เวลาว่าง เพื่อให้นักเรียนใช้เวลา นอกเหนือจากภารกิจประจำวันและการเรียน เลือกทำกิจกรรมต่างๆ ที่สนใจ เพื่อนักเรียนจะไม่ปล่อยเวลาให้ผ่านไปอย่างไร้คุณค่าและอาจนำไปสู่การใช้จ่ายซ้ำอีก

ครั้งที่ 12 พัฒนาตนเองด้านการเรียน เพื่อให้นักเรียนรู้ว่าการรับผิดชอบตนเองในด้านการเรียนจะช่วยให้สามารถแก้ไขปัญหาและพัฒนาตนเองได้ดีขึ้น และเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง มีผลในการลดปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้กลับไปใช้จ่ายซ้ำ

ครั้งที่ 13 ทักษะการตัดสินใจ เพื่อให้นักเรียนมีทักษะในการตัดสินใจเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะสถานการณ์ที่จะนำไปสู่การใช้จ่ายซ้ำอีก

ครั้งที่ 14 ทักษะการปฏิเสธ เพื่อให้นักเรียนมีทักษะปฏิเสธการชวนของกลุ่มเพื่อนเมื่อพบว่าสถานการณ์นั้นมีความเสี่ยงต่อการกลับไปใช้จ่ายซ้ำได้ โดยยังสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้

ครั้งที่ 15 เพื่อนเก่า เพื่อนใหม่ เพื่อให้นักเรียนได้สำรวจจุดเด่นและจุดด้อยของตนเองในการคบเพื่อน รู้จักเลือกและสร้างความสัมพันธ์กับเพื่อนใหม่

ครั้งที่ 16 เป้าหมายชีวิต (ผู้ปกครองเข้าร่วมด้วย) เพื่อให้นักเรียนและผู้ปกครองร่วมกันกำหนดเป้าหมายในชีวิตนักเรียน และหาทางที่จะไปถึงเป้าหมายเพื่อให้นักเรียนมีจุดมุ่งหมายในชีวิต มีความกระตือรือร้นและแรงจูงใจ

ครั้งที่ 17 ติดตามผล เพื่อให้นักเรียนในกลุ่มทุกคนมีความสัมพันธ์ที่ต่อเนื่องช่วยเหลือกันและกันได้เมื่อต้องการ และครูจะได้ติดตามและประเมินผลการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการช่วยเหลือที่เกิดขึ้น โดยกำหนดการติดตามผลหลังสิ้นสุดการจัดกิจกรรมกลุ่มเป็นเวลา 1, 4 และ 8 เดือน ตามลำดับ

กระบวนการของการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

กระบวนการของการปรึกษาแบบกลุ่ม จำแนกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นสร้างความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย เป็นระยะของการสร้างความไว้วางใจกันและกัน ดังนี้

1.1 ทำความคุ้นเคยในช่วงเปิดกลุ่มครั้งแรก

1.2 ทำความคุ้นเคยในระยะเริ่มต้นของการประชุมกลุ่มแต่ละครั้ง

1.3 กำหนดขอบเขตและกฎระเบียบของกลุ่ม

1.4 สร้างความไว้วางใจกัน

2. **ขั้นยอมรับกลุ่ม** เป็นระยะที่ทำให้สมาชิกรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม รู้สึกอบอุ่นและได้รับการยอมรับ ซึ่งมีการกระทำของสมาชิก ดังนี้

2.1 แบ่งปัน เปิดเผยความรู้สึกส่วนตัว

2.2 ให้ข้อมูลย้อนกลับ

2.3 สร้างความรู้สึกของการเป็นหนึ่งเดียวกันและความรู้สึกใกล้ชิด มีความผูกพัน

2.4 เรียนรู้การยอมรับตนเอง มั่นใจในตนเอง และเห็นคุณค่าของตน

2.5 เรียนรู้การยอมรับผู้อื่น

3. **ขั้นรับผิดชอบตนเอง** เป็นระยะที่สมาชิกเริ่มรับผิดชอบต่อกระบวนการแก้ไขปัญหาหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยสมาชิกมีการดำเนินการ ดังนี้

3.1 ประเมินตนเอง

3.2 มีความรู้สึกเป็นเจ้าของตนเอง รับรู้ว่าเป็นผู้มีส่วนในปัญหาของตน และต้องรับผิดชอบต่อการเข้าใจปัญหาของตน

3.3 ประสพกับความรับผิดชอบและสร้างความรับผิดชอบ

3.4 ให้ความเคารพนับถือในสิทธิของกันและกัน

3.5 มีส่วนร่วมในกลุ่มเท่าเทียมกัน

4. **ขั้นแก้ไขเปลี่ยนแปลง** เป็นระยะที่สมาชิกมีการดำเนินการดังนี้

4.1 แก้ไขปัญหาของตน

4.2 ระดมพลังกลุ่มในการช่วยเหลือกันและกัน

4.3 ตรวจสอบความเป็นจริงในความสำเร็จหรือความสามารถในการแก้ไขปัญหา

5. **ขั้นปิดกลุ่ม** เป็นระยะของการยุติการได้รับประสบการณ์จากกลุ่ม ซึ่งสมาชิกควรมีกิจกรรม ดังนี้

5.1 ให้การสนับสนุน ให้กำลังใจแก่สมาชิกในการเปลี่ยนแปลงการดำเนินชีวิตภายหลังการปิดกลุ่ม

5.2 ยอมรับและยืนยันในการพัฒนาตนเองให้งอกงาม ซึ่งจะมีการทบทวนสรุปและให้กำลังใจแก่กันเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและพึ่งตนเองมากขึ้น

5.3 กล่าวคำอำลา โดยให้สมาชิกได้กล่าวคำอำลาซึ่งกันและกัน

5.4 ติดตามผล ซึ่งเป็นการเตรียมการในการติดต่อกับสมาชิกภายหลังการปิดกลุ่ม เพื่อให้ทราบความเปลี่ยนแปลงของสมาชิกเมื่ออยู่ในสังคม

ขั้นตอนทั้ง 5 ขั้นตอนดังกล่าว ไม่ได้แยกกันโดยสิ้นเชิง แต่ละขั้นตอนอาจเกิดขึ้นในเวลาเดียวกันได้

สำหรับกลุ่มจิตสังคมบำบัด ซึ่งมีการจัดกิจกรรมประชุมกลุ่ม 17 ครั้ง ก็จะมีองค์ประกอบครบทั้ง 5 ขั้น ตามที่กล่าวมา

แบบประเมินความพึงพอใจ

(นักเรียนตอบ)

วันที่.....โรงเรียน.....

สารเสพติดที่ใช้.....เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง อายุ.....ปี

คำชี้แจง : กาเครื่องหมาย ○ รอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนมากที่สุด

1. นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อคุณภาพการบำบัดแบบกลุ่มที่ได้รับ	1 ไม่พอใจอย่างยิ่ง	2 ไม่พอใจบ้างเล็กน้อย	3 ปานกลาง	4 ค่อนข้างพอใจ	5 พอใจมาก
2. การบำบัดที่นักเรียนได้รับตรงกับความต้องการของนักเรียน	1 ไม่เลย	2 ไม่ค่อยตรงความต้องการ	3 ไม่มีความเห็น	4 ค่อนข้างตรงความต้องการ	5 ตรงความต้องการมากที่สุด
3. เนื้อหาในระหว่างการทำกลุ่มตรงกับความต้องการของนักเรียน	1 ไม่เลย	2 ไม่ค่อยตรงความต้องการ	3 ไม่มีความเห็น	4 ค่อนข้างตรงความต้องการ	5 ตรงความต้องการมากที่สุด
4. นักเรียนรู้สึกอย่างไรต่อระยะเวลาของการบำบัดตลอดโครงการ	1 สั้นเกินไป	2 ค่อนข้างสั้น	3 ยาวนานเกินไป	4 ค่อนข้างยาวนาน	5 เหมาะสมแล้ว
5. ตลอดการบำบัดโดยรวมนักเรียนรู้สึกพึงพอใจเพียงไร	1 ไม่พอใจอย่างยิ่ง	2 ไม่พอใจบ้างเล็กน้อย	3 ปานกลาง	4 ค่อนข้างพอใจ	5 พอใจมาก
6. หากมีปัญหาลักษณะเดิมอีกครั้ง นักเรียนจะกลับมาร่วมกิจกรรมเช่นนี้อีกหรือไม่	1 ไม่	2 คงจะไม่	3 อาจจะกลับมา	4 คิดว่าจะกลับมา	5 กลับมาแน่นอน
7. นักเรียนคิดว่า ตั้งแต่นักเรียนเริ่มเข้าสู่การรักษาการเสพยาบ้าของนักเรียน มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร	1 แย่มาก ใช้ยามากขึ้น	2 แย่ง	3 ไม่เปลี่ยนแปลง	4 ดีขึ้น	5 ดีขึ้นมาก

คำชี้แจง กาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความรู้สึกของนักเรียนต่อการบำบัดที่ได้รับ

เรื่อง	ไม่ดี	พอใจ	ดี	ดีมาก	ยอดเยี่ยม
1. นักเรียนคิดว่าความสามารถของครูเป็นอย่างไร					
2. ครูแสดงความรู้สึกเข้าอกเข้าใจและใส่ใจต่อนักเรียนเพียงไร					
3. ครูมีความรู้เกี่ยวกับสารเสพติดและสุราเพียงไร					
4. ครูได้อธิบายถึงแผนการรักษาและมีการแก้ไขปัญหานักเรียน					
5. ครูมีความตรงต่อเวลาเพียงไร					
6. กระบวนการบำบัดทำให้นักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น					

แบบสรุปการจำหน่ายนักเรียนเมื่อสิ้นสุดการบำบัดตามโปรแกรม

(สำหรับโรงเรียนนำไปประยุกต์ใช้)

คำชี้แจง ครูเป็นผู้กรอกแบบสรุปนี้ภายใน 1 สัปดาห์ หลังสิ้นสุดกิจกรรมกลุ่มบำบัด

ชื่อนักเรียน.....ชื่อผู้ให้การบำบัด.....

วันเริ่มต้นการรักษา.....วันที่พบกันครั้งสุดท้าย.....

สถานะการจำหน่าย (ใส่เครื่องหมาย ✓ เพียง 1 ช่อง)

☐ ผ่านโครงการบำบัดโดยสมบูรณ์ ☐ หยุดการบำบัดรักษาก่อนกำหนด

สาเหตุของการหยุดการบำบัดรักษาก่อนกำหนด.....

กรุณาภาเครื่องหมาย ✓ หน้าองค์ประกอบต่างๆ ในชีวิตนักเรียนในขณะนี้ เปรียบเทียบกับก่อนเริ่มการรักษา

	ดีขึ้นมาก	ดีขึ้น	คงเดิม	แย่ลง	แย่ลงมาก
❖ การประกอบอาชีพ/การเรียนรู้ ❖ สัมพันธภาพ/ครอบครัว ❖ การใช้ยาบ้า ❖ การใช้สุรา/สารเสพติดผิดกฎหมายอื่นนอกจากยาบ้า ❖ ปัญหาทางจิตเวช ❖ ปัญหาทางกฎหมาย ❖ ที่อยู่อาศัย ❖ สุขภาพกาย					
❖ ภาพรวมขององค์ประกอบทั้งหมดข้างต้น					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

การส่งต่อและแผนการดำเนินงานของผู้ให้คำปรึกษา.....

ลงนามครูที่ปรึกษา.....

()

วันที่.....

แบบติดตามผลการช่วยเหลือ

(ภายหลังยุติการเข้ากลุ่ม)

คำชี้แจง ผู้สัมภาษณ์ติดตามผลนักเรียนหลังสิ้นสุดการบริการ

- ☐ ครั้งที่ 1 หลังสิ้นสุดบริการ 1 เดือน
- ☐ ครั้งที่ 2 หลังสิ้นสุดบริการ 4 เดือน
- ☐ ครั้งที่ 3 หลังสิ้นสุดบริการ 8 เดือน

ชื่อนักเรียน.....

1. นักเรียนมีการใช้ยาบ้าหลังจากสิ้นสุดการรักษาหรือไม่ ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
2. นักเรียนมีการใช้สุราหรือเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในช่วง 30 วันที่ผ่านมาหรือไม่ ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
3. นักเรียนใช้สารเสพติดอื่นนอกเหนือจากยาบ้าในช่วง 30 วันที่ผ่านมาหรือไม่ ☐ ใช่ ☐ ไม่ใช่
4. กาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่แสดงถึงสภาพต่าง ๆ ในชีวิตของนักเรียน

	ดีขึ้นมาก	ดีขึ้น	คงเดิม	แย่ลง	แย่ลงมาก
☸ ความสัมพันธ์ในครอบครัว					
☸ การเรียน					
☸ สุขภาพร่างกาย					
☸ สุขภาพจิต					
☸ การจัดการกับกิจวัตรในชีวิต					
☸ สถานะทางกฎหมาย เช่น เคยถูกจับกุม หรืออยู่ระหว่างการดำเนินคดี ฯลฯ					

5. ความเห็นและข้อมูลเพิ่มเติม.....

.....

ลงชื่อผู้ติดตาม.....

()

วันที่.....

