

ภาคผนวก

แบบแผนโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	1. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม 2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันทั้งในกลุ่มสมาชิกเองและผู้นำกลุ่ม 3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดถึงการสูญเสียของตนเอง 4. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการสำรวจและวิเคราะห์ตนเอง	1. ผู้นำกลุ่มแนะนำตัว และให้สมาชิกแนะนำตัวทีละคน 2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงและแจกเอกสารเกี่ยวกับ วัตถุประสงค์ บทบาทหน้าที่ของสมาชิกและผู้นำกลุ่ม ระเบียบการเข้ากลุ่ม ระยะเวลา สถานที่ การติดตามผล การประเมินผล 3. ผู้นำกลุ่มดำเนินกิจกรรม “เพื่อนฉัน” โดยการจับคู่พูดคุยสอบถามเรื่องส่วนตัว 5 นาที จากนั้นให้คู่ผลัดกันแนะนำอีกฝ่ายต่อกลุ่ม เช่น ชื่อ อายุ อาชีพ เหตุผลที่เข้าร่วมโครงการ 4. ให้สมาชิกเล่าเรื่องถึงการสูญเสียของตน 3 นาที สาเหตุที่เริ่มสูญเสีย สภาพการสูญเสียในปัจจุบัน ประวัติความพยายามที่จะเลิกหรือได้แต่คิดไม่เคยลงมือปฏิบัติ 5. ให้สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมกลุ่ม ในหัวข้อ 5.1 สาเหตุที่สูญเสีย 5.2 การสูญเสีย 5.3 วิธีการลด/อดบุหรี่ที่เคยทำมา 5.4 ปัญหา/อุปสรรคที่ทำให้ไม่สำเร็จ 6. ผู้นำกลุ่มนัดวัน เวลา สถานที่ ในการพบกันครั้งต่อไป

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	1. เพื่อให้สมาชิกได้รับความรู้เกี่ยวกับ บุหรี่และผลเสียต่าง ๆ จากการสูบบุหรี่ 2. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจปัญหาซึ่งเป็น สาเหตุของการสูบบุหรี่ของแต่ละคน 3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดง ความคิดเห็นในการสูบบุหรี่ของตนเอง	1. ผู้นำกลุ่มสรุปบทบทนาการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 1 2. ผู้นำกลุ่มฉาย วีดีโอ ความรู้เกี่ยวกับบุหรี่ ดังนี้ สารประกอบในบุหรี่ ผลกระทบของบุหรี่ สาเหตุของการติดบุหรี่ 3. ให้สมาชิกพิจารณาบทบทจนถึงสาเหตุของการ สูบบุหรี่ของแต่ละคน คนละ 3 นาที เช่น สูบ ครั้งแรกเพราะรู้สึกว่ามีผู้ชายต้องสูบ ทบทวน ใหม่ แสดงว่าไม่มั่นใจในความเป็นชายของตน ลูกผู้ชายเขาวัดกันอย่างไร 4. ผู้นำกลุ่มเสนอแนะให้สมาชิกได้ตระหนักว่า การเริ่มและการติดบุหรี่แท้ที่จริงมีสาเหตุมาจาก ด้านจิตใจ เช่น เครียด รู้สึกมีปมด้อยต้องการ เหมือนคนอื่น ๆ ฯลฯ และให้สมาชิกแสดง ความคิดเห็น 5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดที่ได้ จากกิจกรรมกลุ่ม ผู้นำกลุ่มพูดเน้นให้สมาชิกมี ความมั่นใจในตนเองในการที่จะเลิกสูบบุหรี่ให้ ได้และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน 6. ผู้นำกลุ่มนัดวัน เวลา สถานที่ ในการพบกัน ครั้งต่อไป

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3	1. เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงอันตรายของโรคต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นจากการสูบบุหรี่ 2. เพื่อให้สมาชิกได้ร่วมกันคิดหาแนวทางในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้องเหมาะสม สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้	1. ผู้นำกลุ่มสรุปบทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 2 2. ผู้นำกลุ่มฉายสไลด์รูปภาพผู้ป่วยในโรงพยาบาลที่ป่วยเป็นโรคจากการสูบบุหรี่ให้สมาชิกได้ศึกษา 3. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อผู้ป่วยที่เป็นโรคจากการสูบบุหรี่ 4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงอันตรายของโรคต่าง ๆ จากการสูบบุหรี่ 5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันอภิปรายวิธีการต่าง ๆ ในการงดสูบบุหรี่ 6. ผู้นำกลุ่มเสนอวิธีการในการงดสูบบุหรี่ที่ได้ผลมากที่สุดแก่สมาชิกและแจกคู่มือวิธีปฏิบัติตนในการลดการสูบบุหรี่แก่สมาชิก 7. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายและเลือกแนวทางการงดสูบบุหรี่ที่เหมาะสม และสามารถนำไปปฏิบัติได้ 8. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมกลุ่ม และนัดพบครั้งต่อไป

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
4	1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงโทษที่จะเกิดขึ้นกับตนเองในการสูบบุหรี่ 2. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตัวเองในการสูบบุหรี่	1. ผู้นำกลุ่มสรุปบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 3 2. ผู้นำกลุ่มนำรูป “รูจุมกสุดท้ายของนักสูบบุหรี่” เป็นภาพผู้ป่วยที่ป่วยด้วยโรคจากการสูบบุหรี่ต้องนอนรักษาตัวในโรงพยาบาลและหายใจเองไม่ได้ต้องเจาะคอใส่เครื่องช่วยหายใจให้สมาชิกดู 3. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและความรู้สึกที่มีต่อผู้ป่วยที่เป็นโรคจากการสูบบุหรี่อย่างรุนแรง 5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงผลเสียต่อร่างกาย จากการสูบบุหรี่ และสอบถามความก้าวหน้าถึงการลดการสูบบุหรี่ของแต่ละคน 6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันให้กำลังใจผู้ที่ยังลดพฤติกรรมการสูบบุหรี่ไม่ได้ 7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมกลุ่ม

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
5	1. เพื่อให้สมาชิกเรียนรู้ทักษะในการลดการสูบบุหรี่จากตัวแบบ 2. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและวิธีการลดการสูบบุหรี่ซึ่งกันและกัน 3. เพื่อให้สมาชิกได้พูดถึงปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการลดการสูบบุหรี่ 4. เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจในการลดการสูบบุหรี่	1. ผู้นำกลุ่มสรุปบทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 4 2. ผู้นำกลุ่มนำผู้ตั้งคสูบบุหรี่ได้สำเร็จมาเล่าถึงวิธีการที่ใช้ลดสูบบุหรี่ได้สำเร็จ ต้องผ่านปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ เช่น เพื่อนชวน หลุดหึง เครียด ฯลฯ ทำให้อยากสูบบุหรี่ต้องใจแข็งและชนะใจตนเองในที่สุด 3. ให้สมาชิกอภิปรายถึงวิธีการในการงดสูบบุหรี่ที่ตนเองนำไปปฏิบัติและผลของการปฏิบัติ 4. ให้สมาชิกร่วมแสดงความคิดเห็นและเสนอแนวทางในการเผชิญปัญหาและการแก้ปัญหา 5. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกให้กำลังใจผู้ที่ยังลดการสูบบุหรี่ไม่ได้ 6. ผู้นำกลุ่มทบทวนวิธีการปฏิบัติตนในการลดการสูบบุหรี่ 7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมกลุ่ม และนัดพบครั้งต่อไป

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
6	1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงโทษของการสูบบุหรี่ต่อตนเองและส่วนรวม 2. เพื่อให้สมาชิกได้แสดงความคิดเห็นถึงผลเสียของการสูบบุหรี่ที่ส่งกระทบต่อส่วนรวม 3. เพื่อให้สมาชิกมีกำลังใจในการลดการสูบบุหรี่ 4. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกวิธีคลายเครียดด้วยตนเองอย่างง่าย ๆ	1. ผู้นำกลุ่มสรุปบทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 5 2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันติดตามผลการปฏิบัติการลดการสูบบุหรี่ 3. ผู้นำกลุ่มแสดงรูปของคนที่สูบบุหรี่ รูปของบุคคลในที่ทำงาน รูปอากาศและต้นไม้ที่สดใส และแสดงข้อมูลเกี่ยวกับผลเสียของการสูบบุหรี่ที่มีต่อคนอื่นและบุคคลใกล้ชิด เพราะว่าคนที่ไม่ได้สูบบุหรี่แต่อยู่กับคนที่สูบบุหรี่ก็เป็นอันตรายเท่า ๆ กับคนสูบบุหรี่ 4. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปถึงผลเสียของการสูบบุหรี่ต่อส่วนรวม และเน้นถึงการเป็นตัวแบบที่ดีต่อสมาชิกในครอบครัว ถ้าไม่อยากจะให้ลูกสูบบุหรี่ พ่อก็ต้องไม่สูบบุหรี่ 5. ผู้นำกลุ่มแนะนำวิธีลดความเครียดอย่างง่าย ๆ แก่สมาชิก แล้วให้สมาชิกทดลองปฏิบัติ 6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกให้กำลังใจผู้ที่ยังลดการสูบบุหรี่ไม่ได้ 7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมกลุ่ม และนัดพบครั้งต่อไป

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
7	1. เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงค่าใช้จ่ายในการสูบบุหรี่ 2. เพื่อให้สมาชิกมีความคิดที่ถูกต้องเหมาะสมในเรื่องค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับการสูบบุหรี่	1. ผู้นำกลุ่มสรุปบทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่มครั้งที่ 6 2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันติดตามผลการปฏิบัติการลดการสูบบุหรี่ 3. ผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างสถิติผู้ที่สูบบุหรี่และคำนวณค่าใช้จ่ายในการสูบบุหรี่ให้สมาชิกได้ทราบ 4. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นค่าใช้จ่ายที่ต้องสูญเสียไปกับการสูบบุหรี่ 5. ให้สมาชิกได้อภิปรายถึงค่าใช้จ่ายในส่วนนั้น ถ้าสมาชิกไม่สูบบุหรี่ เงินจำนวนนี้จะนำไปใช้ประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัวอย่างไรบ้าง 6. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกให้กำลังใจผู้ที่ยังลดการสูบบุหรี่ไม่ได้ 7. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสรุปข้อคิดที่ได้จากกิจกรรมกลุ่ม และนัดพบครั้งต่อไป

ครั้งที่	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
8	1. เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจตนเองถึง การสูบบุหรี่ 2. เพื่อให้กำลังใจแก่สมาชิก 3. เพื่อทราบความคิดเห็นของสมาชิก ในการเข้ากลุ่ม	1. ผู้นำกลุ่มสรุปทบทวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 7 2. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันติดตามผล การสูบบุหรี่ 3. ให้สมาชิกแสดงความรู้สึกที่ได้เข้ากลุ่มรับ คำปรึกษา 4. ให้สมาชิกสำรวจและเปรียบเทียบการสูบบุหรี่ ของตนเองก่อนเข้ากลุ่มและหลังเข้ากลุ่ม 5. ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอ แนะวิธีการปฏิบัติตัวในการลดการสูบบุหรี่ของ ตนเองต่อไป 6. ผู้นำกลุ่มให้กำลังใจแก่สมาชิกในการพัฒนา ตนเองต่อไป 7. ผู้นำกลุ่มยุติการให้คำปรึกษา

* ให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ในวันอังคาร และวันศุกร์ ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง
เวลาประมาณ 14.00–15.30 น. เป็นเวลา 4 สัปดาห์

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบแผนการให้คำปรึกษา

1. ดร.อนงค์ วิเศษสุวรรณ อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. นายแพทย์ประสิทธิ์ เรืองสุขอุดม ผู้อำนวยการโรงพยาบาล
โรงพยาบาลบางปะกง จังหวัดฉะเชิงเทรา