



คู่มือ

วิทยาการเรื่องการให้การปรึกษาทางจิตใจและสังคม

โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น

กรมสุขภาพจิต

กระทรวงสาธารณสุข

เลขทะเบียน 4080010821
วันที่ - 5 เม.ย. 2544
เลขเรียกหนังสือ NM ๖4
๙๙๔๑ ๖๖๔๑

กษัตริย์ไทย

2 เม.ย. 2544

คำนำ

คณะกรรมการป้องกันและควบคุมโรคเอดส์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น ได้จัดทำคู่มือวิทยากรเรื่องการให้การปรึกษาทางจิตใจและสังคมขึ้น เพื่อเป็นประโยชน์แก่วิทยากรที่ทำงานในพื้นที่ และหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นวิทยากรสอนเรื่องการให้การปรึกษาทางจิตใจและสังคม คู่มือวิทยากรนี้ได้จากการจัดประชุมวิชาการหลักสูตรวิทยากรการให้การปรึกษาเรื่องโรคเอดส์ และผู้เข้าร่วมประชุมมีความประสงค์ให้คณะผู้จัดประชุมทำคู่มือวิทยากรการให้การปรึกษาขึ้น เพื่อใช้ประกอบการสอนและจัดอบรม รวมทั้งประโยชน์ในด้านการศึกษาหาความรู้ในการให้การปรึกษาเพิ่มเติม

คู่มือเล่มนี้ได้รวบรวมแผนการสอนเรื่องการให้การปรึกษาทางจิตใจและสังคม ทั้งหมด 14 แผนการสอน ซึ่งแต่ละแผนการสอนได้ผ่านการนำไปใช้ และนำมาสังเคราะห์ใหม่ ทั้งในด้านเนื้อหา กรณีตัวอย่าง เวลา และการรวมทักษะบางทักษะเข้าด้วยกัน เพื่อให้เหมาะกับพื้นที่ หน่วยงานที่จัดอบรม และเวลาในการจัดอบรม คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อท่านผู้นำไปใช้ทุกท่าน และถ้ามีส่วนใดบกพร่องหรือผิดพลาด ขอความกรุณาแจ้งที่ คณะกรรมการป้องกันและควบคุมโรคเอดส์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ต่อไป



(นายอภิชัย มงคล)

ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น

สารบัญ

	หน้า
คำนิยาม	ก
คำนำ	ค
แผนการสอนที่ 1 เรื่อง การรู้จักตนเอง	1
แผนการสอนที่ 2 เรื่อง อคติ การรู้ เข้าใจผู้อื่นและการไม่ตัดสินและไม่แบ่งแยก	10
แผนการสอนที่ 3 เรื่อง ภาพรวมการให้การปรึกษาและลักษณะเฉพาะของการให้การปรึกษา	16
๐ แผนการสอนที่ 4 เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ	21
๐ แผนการสอนที่ 5 เรื่อง ทักษะการฟัง การสังเกตและการเงียบ	25
๐ แผนการสอนที่ 6 เรื่อง ทักษะการถาม ทักษะการทวนความและทักษะการสรุปความ	33
๐ แผนการสอนที่ 7 เรื่อง ทักษะการจับและสะท้อนความรู้สึก	43
✓ แผนการสอนที่ 8 เรื่อง การบูรณาการทักษะในการสำรวจปัญหาและทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการ	50
๐ แผนการสอนที่ 9 เรื่อง การวางแผนแก้ไขปัญหา ทักษะการให้ข้อมูลและการเสนอแนะ	58
✓ แผนการสอนที่ 10 เรื่อง ทักษะการให้กำลังใจ	67
✓ แผนการสอนที่ 11 เรื่อง ทักษะการพิจารณาทางเลือก	71
✓ แผนการสอนที่ 12 เรื่อง การวางแผนแก้ไขปัญหาและการยุติบริการ	76
แผนการสอนที่ 13 เรื่อง การบูรณาการ : กระบวนการให้การปรึกษา	83
✓ แผนการสอนที่ 14 เรื่อง การให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV	88
บรรณานุกรม	103
ภาคผนวก	104

๑ ผู้ที่จัดทำฉบับนี้ คือ

✓ เป็น Server Counseling ที่รักที่รัก

แผนการสอนที่ 1 (เวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที)

เรื่อง การรู้จักตนเอง

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. วิเคราะห์และเข้าใจบุคลิกภาพของตนเอง
2. ตระหนักในการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองเพื่อการสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้

สาระสำคัญ

บุคลิกภาพของคนทั่วไปเป็นการผสมผสานของสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการอบรมเลี้ยงดูและพัฒนาการตั้งแต่เล็กจนโต ซึ่งมีทั้งสภาพความเป็นเด็ก (Child) ความเป็นผู้ใหญ่ (Adult) และความเป็นพ่อ – แม่ (Parent) ถ้าบุคคลใดมีลักษณะด้านใดด้านหนึ่งมากเกินไป ก็จะมีผลต่อการสื่อสารและสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ดังนั้นจึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ให้การศึกษาจะต้องทำความเข้าใจตนเอง เข้าใจตนเองและยอมรับตนเอง

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นสร้างความรู้สึก		
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแต่ละคน เขียนบุคลิกลักษณะเด่นของตนเองลงใน กระดาษคนละ 3 ลักษณะ	- กระดาษเปล่า/ดินสอ ปากกา
กลุ่ม 2 คน (5 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมจับคู่คนที่นั่ง ใกล้กันและเขียนบุคลิกลักษณะเด่นของคู่ ตนเองลงในกระดาษ 3 ลักษณะเสร็จแล้ว ให้สลับกันอ่าน	
กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- วิทยากรสุ่มถาม 3- 4 คู่ ว่าตรงกันหรือไม่ หรือแตกต่างกันอย่างไร - วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมตอบแบบ วิเคราะห์บุคลิกภาพจากสภาวะจิต จากนั้น ให้รวมคะแนนแบบทดสอบดังกล่าวและ นำมาวาดเป็นกราฟแท่งตามแบบฟอร์ม	- ใบกิจกรรมที่ 1 - แบบประเมินบุคลิก ภาพ - กราฟโครงสร้าง บุคลิกภาพ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
2. จัดระบบความคิด ความเชื่อ ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรบรรยายความหมายของบุคลิกภาพจากกราฟแต่ละลักษณะโดยยึดเอาแท่งที่มีคะแนนสูงที่สุด	- ใบความรู้ที่ 1.
สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 5 - 6 คน (10 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5 - 6 คนตามบุคลิกภาพเด่นที่วาดได้จากกราฟและอภิปรายตามใบกิจกรรม ที่ 1	- ใบกิจกรรมที่ 2
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่มและวิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องบุคลิกภาพกับการบริการและแนวทางการปรับปรุงบุคลิกภาพตามใบความรู้ที่ 2	- ใบความรู้ที่ 2
ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมคิดถึงวิธีการที่จะปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเอง - วิทยากรสุ่มถาม 2 - 3 คนถึงแนวทางการปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเอง - เปิดโอกาสให้ซักถามและวิทยากรสรุป	

ใบกิจกรรมที่ 1

(แผนการสอนที่ 1 เรื่องการรู้จักตนเอง)

คำแนะนำ 1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมอ่านข้อความข้างล่าง แล้วพิจารณาว่าข้อความใดเป็นจริงตามความรู้สึก ความคิดเห็นหรือนุคลิกลักษณะของตัวเอง แล้วทำเครื่องหมาย (X) ลงบนค่าคะแนนต่อไปนี้

ค่าคะแนน 0 คะแนน หมายถึง ไม่จริงเลย

ค่าคะแนน 1 คะแนน หมายถึง ไม่ค่อยจริง

ค่าคะแนน 2 คะแนน หมายถึง จริงเพียงเล็กน้อย

ค่าคะแนน 3 คะแนน หมายถึง จริงพอสมควร

ค่าคะแนน 4 คะแนน หมายถึง จริงค่อนข้างมาก

ค่าคะแนน 5 คะแนน หมายถึง จริงมาก

ค่าคะแนน 6 คะแนน หมายถึง จริงมากที่สุด

2. เมื่อทำครบ 30 ข้อแล้ว ให้รวมคะแนนโดยแบ่งเป็นกลุ่มของบุคลิกภาพดังนี้

ข้อ 1 ถึงข้อ 6 เป็นบุคลิกภาพแบบ CP

ข้อ 7 ถึงข้อ 12 เป็นบุคลิกภาพแบบ NP

ข้อ 13 ถึงข้อ 18 เป็นบุคลิกภาพแบบ A

ข้อ 19 ถึงข้อ 24 เป็นบุคลิกภาพแบบ FC

ข้อ 25 ถึงข้อ 30 เป็นบุคลิกภาพแบบ AC

3. เมื่อรวมคะแนนแต่ละหมวดเรียบร้อยแล้ว ให้เอาคะแนนที่ได้มาวาดเป็นกราฟตามแบบฟอร์มที่แจกให้

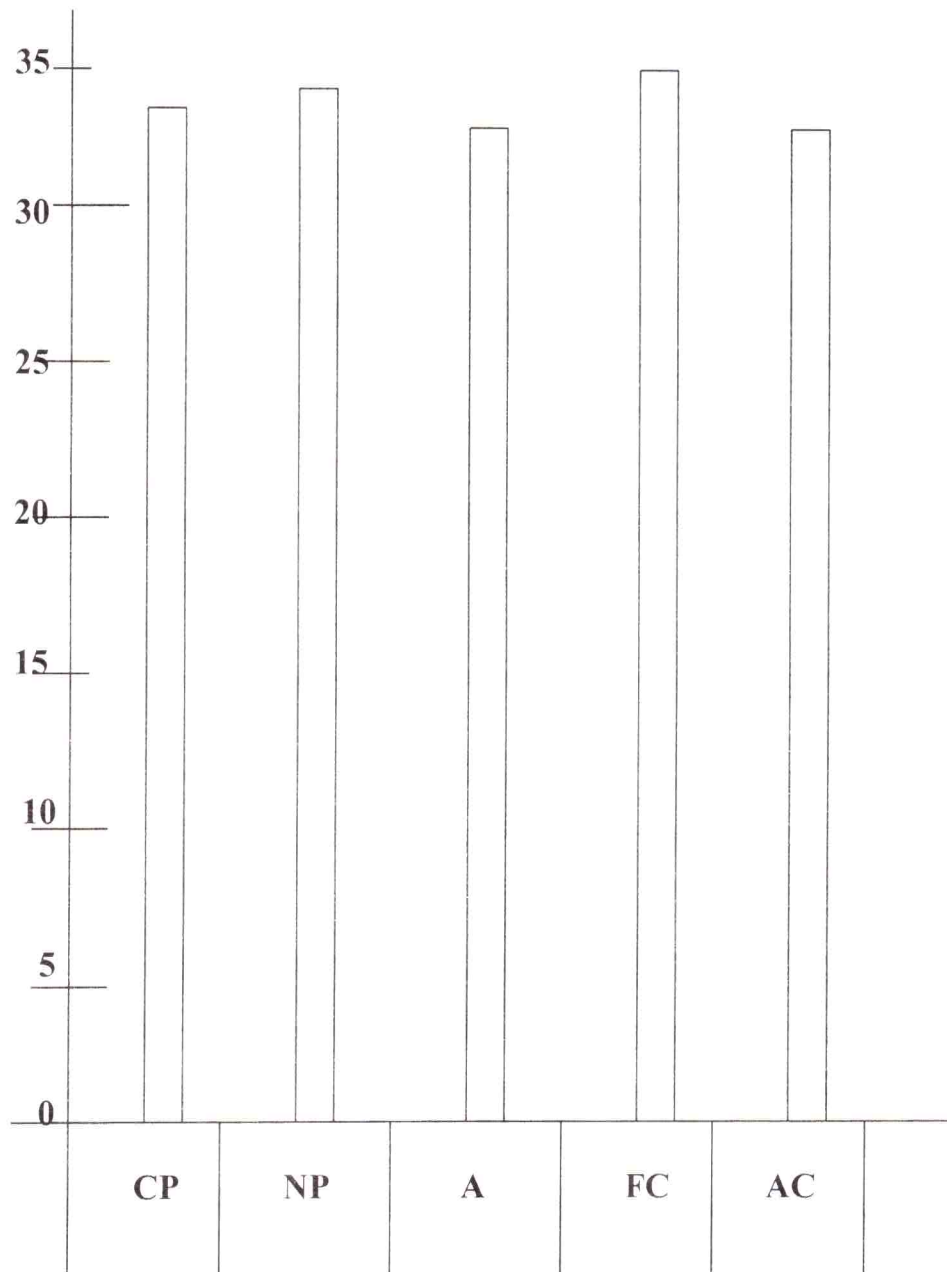
แบบประเมินตนเอง

(แผนการสอนที่ 1 เรื่องการรู้จักตนเอง)

ข้าพเจ้าเป็นคน.....

1.	ชอบวิพากษ์วิจารณ์และแสดงความคิดเห็น	0	1	2	3	4	5	6
2.	เชื่อว่าการดิ้นรนและการลงโทษทำให้สังคมดีขึ้น	0	1	2	3	4	5	6
3.	มีความเชื่อมั่นและเป็นตัวของตัวเอง	0	1	2	3	4	5	6
4.	ยึดมั่นต่อจารีตประเพณีและความถูกต้องเป็นหลัก	0	1	2	3	4	5	6
5.	ชอบเป็นผู้นำ	0	1	2	3	4	5	6
6.	ชอบแนะนำสั่งสอนผู้อื่น	0	1	2	3	4	5	6
7.	ชอบเห็นใจผู้อื่น	0	1	2	3	4	5	6
8.	ชอบช่วยเหลือผู้อื่น	0	1	2	3	4	5	6
9.	รักและห่วงใยตนเอง	0	1	2	3	4	5	6
10.	ชอบสงสารคนอื่นเมื่อเห็นเขาทุกข์ร้อน	0	1	2	3	4	5	6
11.	ห่วงใยต่อความรู้สึกและความทุกข์ผู้อื่น	0	1	2	3	4	5	6
12.	ชอบปกป้องและทุกข์ร้อนแทนคนอื่น	0	1	2	3	4	5	6
13.	ชอบคิดแก้ปัญหา	0	1	2	3	4	5	6
14.	ชอบใช้เหตุผลมากกว่าอารมณ์	0	1	2	3	4	5	6
15.	ชอบค้นคว้าศึกษาหาความรู้	0	1	2	3	4	5	6
16.	ชอบความสงบไม่ยุ่งวุ่นวาย	0	1	2	3	4	5	6
17.	ชอบคิดและทำมากกว่าพูด	0	1	2	3	4	5	6
18.	ชอบพึ่งพาตนเอง	0	1	2	3	4	5	6
19.	ชอบคิดริเริ่มและสร้างสรรค์	0	1	2	3	4	5	6
20.	กระตือรือร้นต่อสิ่งแปลกๆใหม่ๆ	0	1	2	3	4	5	6
21.	ชอบความตื่นเต้นและผจญภัย	0	1	2	3	4	5	6
22.	ชอบชีวิตที่สนุกสนานและร่าเริง	0	1	2	3	4	5	6
23.	ชอบอิสระ ไม่ชอบให้ใครบังคับ	0	1	2	3	4	5	6
24.	ชอบชีวิตที่สบายๆ ไม่จริงจัง	0	1	2	3	4	5	6
25.	ชอบคล้อยตามคนอื่น ๆ	0	1	2	3	4	5	6
26.	เอาใจคนเก่ง	0	1	2	3	4	5	6
27.	ชอบการประนีประนอม ไม่ขัดใจใคร	0	1	2	3	4	5	6
28.	ปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ง่าย	0	1	2	3	4	5	6
29.	รู้สึกไม่สบายใจ เมื่อต้องขัดแย้งกับคนอื่น	0	1	2	3	4	5	6
30.	ชอบคิดมาก เมื่อทำความผิดหรือขัดใจ	0	1	2	3	4	5	6

โครงสร้างบุคลิกภาพ



ใบกิจกรรมที่ 2

(แผนการสอนที่ 1 เรื่องการรู้จักตนเอง)

คำแนะนำ ให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5 - 6 คนตามบุคลิกภาพเดิมที่วาดได้จากกราฟ แล้วช่วยกันอภิปรายตามประเด็นต่อไปนี้

1. ท่านคิดว่าบุคลิกภาพของท่านมีจุดอ่อน – จุดแข็งอย่างไร และมีผลต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร
2. ท่านคิดว่ามีแนวทางในการปรับปรุงจุดอ่อน – จุดแข็งของบุคลิกภาพดังกล่าวอย่างไรและจะเป็นประโยชน์อย่างไร

(เวลา 10 นาที)

ใบความรู้ที่ 1

(แผนการสอนที่ 1 เรื่องการรู้จักตนเอง)

ความหมายของบุคลิกภาพและผลของบุคลิกภาพต่อการให้บริการ

บุคลิกภาพ เป็นการผสมผสานของประสบการณ์ที่บุคคลได้รับจากพัฒนาการตั้งแต่เล็กจนโต บุคลิกภาพมีส่วนสำคัญต่อการปรับตัวของบุคคลต่อสิ่งแวดล้อม โดยเฉพาะมีผลต่อการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น

แนวความคิดทางจิตวิทยาที่อธิบายเรื่องของบุคลิกภาพมีหลายแบบ ในที่นี้ขอเสนอแนวคิดบุคลิกภาพแบบ T.A. (Transactional Analysis) ผู้ที่ก่อตั้งวิชาจิตวิทยาแห่งความสัมพันธ์ (T.A.) เป็นจิตแพทย์ชาวแคนาดา ชื่อ อีริก เบอว์น (Eric Berne) กล่าวว่า บุคลิกภาพของคนเราประกอบด้วย

1. บุคลิกภาพแบบพ่อ – แม่ (Parent : P) บุคลิกภาพส่วนนี้เกิดจากการหล่อหลอม เลียนแบบ เอาอย่างผู้ใหญ่ในอดีตที่เลียดู อบรมหรือที่เคยเห็นมา ตลอดจนผู้มีอำนาจทั้งหลายที่ได้เคยสัมผัสในอดีต

ใบความรู้ที่ 1 (ต่อ)
(แผนการสอนที่ 1 เรื่องการรู้จักตนเอง)

บุคลิกภาพแบบพ่อ – แม่ แบ่งย่อยออกเป็น

1.1 พ่อ – แม่ที่ชอบควบคุม วิพากวิจารณ์ (Controlling / Critical Parent : CP) บุคลิกภาพนี้จะมีลักษณะชอบควบคุมความประพฤติ กำหนดขอบเขต วิธีชีวิตของตนเองและผู้อื่น มักตัดสินว่าสิ่งใดดีหรือไม่ดี คำพูดที่ใช้มาก จง อย่า ห้าม ควร ไม่ควร ต้อง ไม่ดี เป็นต้น

1.2 พ่อ – แม่ดูแลเอาใจใส่ ช่วยเหลือปกป้อง (Nurturing parent : NP) บุคลิกภาพนี้จะมีทักษะต่อผู้อื่นว่า คนอื่นมีศักยภาพในตนเองแต่อาจต้องการผู้ช่วยเหลือ มีนิสัยใจคอดี เห็นอกเห็นใจผู้อื่น บางครั้งชอบช่วยเหลือ ปกป้อง หรือมองคนอื่นว่าน่าสงสาร ช่วยตนเองไม่ได้ต้องคอยปกป้อง คิดแทนทำแทนอยู่เสมอ

2.บุคลิกภาพแบบผู้ใหญ่ (Adult : A) บุคลิกภาพในส่วนนี้ เกิดจากพัฒนาการทางสมอง ประสบการณ์ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นในภายหลัง ทำให้เกิดสติปัญญา ความคิด หลักการ เหตุผลในการตัดสินใจ การประเมินทางเลือกจะพิจารณาจากข้อเท็จจริง ข้อมูลที่มีอยู่จริง มักเป็นคนที่ไม่มีการมีอารมณ์เข้ามาแทรกแซง เป็นนักวิชาการ นักคิดคำนวณ และจะมุ่งความสนใจไปยังสิ่งที่จะเป็นประโยชน์และเหมาะสมกับเหตุการณ์ สนใจความคิดเห็นของผู้อื่น เปิดใจกว้าง รับฟังผู้อื่นไม่เกรียติเกรียง คำพูดที่ใช้บ่อยเช่น อะไร? อยู่ไหน? เกิดอะไรขึ้น? เป็นอย่างไร? โดยทั่วไปแล้วเป็นต้น

3.บุคลิกภาพแบบเด็ก (Child : C) เป็นส่วนที่เคยแสดงออกหรือรู้สึกตั้งแต่ยังเล็กอยู่ ซึ่งอาจเกิดจากธรรมชาติที่คิดตัวเอง หรือเป็นปฏิกิริยาที่ตอบสนองต่อผู้อื่นที่เข้ามาสัมพันธ์ด้วยตั้งแต่สมัยยังเด็กจนติดตัวเป็นแบบแผน แบ่งบุคลิกภาพแบบเด็กออกได้เป็น

3.1 เด็กอิสระ (Free Child : FC) มีลักษณะอยากรู้ อยากเห็น ชอบสนุก รักธรรมชาติ จริงใจ ไม่ปิดบังอารมณ์ หัวเราะเสียงดังหรือร้องไห้เสียงดัง โดยไม่อาย รู้สึกอย่างไรจะแสดงออกอย่างนั้น ไม่เสแสร้ง มีความเป็นตัวของตัวเอง มองโลกในแง่ดี มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มักจะไวใจผู้อื่นเสมอ คำพูดที่มักใช้คือ ผมอยากได้... ฉันรู้สึกดีใจเป็นที่สุด... สุดๆไปเลย... ไม่มีปัญหา เป็นต้น

3.2 เด็กปรับตัวจำยอม (Adapted Child : AC) จะชอบยอมทำตาม ไม่กล้าขัดใจอื่น ไม่รู้จักปฏิเสธ ขาดความเป็นตัวของตนเอง ทำตัวเป็นลูกเงา จะอดทนเพื่อไม่ให้ผู้ใหญ่ตำหนิว่ากล่าว ทำทางที่แสดงออกจะชอบก้มหน้าไม่สบตา ชอบพยักหน้าหลายๆครั้ง พูดเสียงเบาๆ คำพูดที่ใช้ เช่น ขอโทษคะ ครับผม กรุณาด้วยครับ ได้ครับ ไม่เป็นไรคะ เป็นต้นหรือบางครั้งอาจจะออกมา

ใบความรู้ที่ 1 (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 1 เรื่องการรู้จักตนเอง)

ในลักษณะไม่ชอบทำตามผู้อื่น แต่ก็ไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้ มักแสดงอาการหงุดหงิดต่อต้าน ดื้อดึง พุดจาประชดประชัน ทำท่าย ประท้วง ชอบนิินทา อิจฉาริษยา หวาดระแวง ไม่ไว้วางใจใคร คำพูดที่ใช้และท่าทางมักจะชอบเสียดสีแสดงอารมณ์ประกอบ ไม่ชอบพูดตรงไปตรงมา เช่น นึกว่าจะแน่แค่ไหน.... อย่างนี้ใครก็ทำได้.... อย่างนี้ยอมไม่ได้... ทำไปก็เท่านั้น... เป็นต้น

ใบความรู้ที่ 2.

(แผนการสอนที่ 1 เรื่องการรู้จักตนเอง)

บุคลิกภาพกับงานบริการ

ผู้ให้บริการให้การศึกษาจะสามารถสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีนั้น ควรเป็นผู้ที่มีความเมตตา กรุณา รู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ชอบช่วยเหลือผู้อื่น แต่จะไม่ปกป้องอุ้มชูจนเกินไป ต้องยอมรับฟัง สังเกตและพิจารณาเสียก่อนตามข้อมูลที่มีอยู่จริงด้วยเหตุและผล และช่วยให้ผู้อื่นแก้ไขปัญหาด้วยตนเองได้และขณะเดียวกันต้องมองโลกในแง่ดี มีความเป็นตัวของตัวเอง มีอารมณ์ขัน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักดูแลตนเอง หาความสุขให้กับตนเองได้อย่างเหมาะสม ดังนั้นบุคลิกภาพบางอย่างก็อาจเป็นปัญหา ในการให้บริการได้ เช่นบางคนชอบควบคุมบังคับผู้อื่น ยึดตนเองเป็นศูนย์กลางในการตัดสินใจผิด หรือพวกที่ชอบช่วยเหลือผู้อื่นมากเกินไปโดยลืมนึกถึงศักยภาพของผู้อื่น หรือพวกที่ชอบมองโลกในแง่ร้าย ไม่เป็นตัวของตัวเอง เหล่านี้อาจให้เกิดปัญหาในการสื่อสาร การสร้างความสัมพันธ์และการให้การศึกษา

การพัฒนาบุคลิกภาพ

1. ต้องตระหนักและยอมรับในบุคลิกภาพเดิมของตนเองก่อน
2. มีสติรู้ตัวอยู่เสมอว่า กำลังใช้บุคลิกภาพส่วนใดแสดงออกมาในการพูด การกระทำและในการคิดเห็นต่างๆ

ใบความรู้ที่ 2. (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 1 เรื่องการรู้จักตนเอง)

3. ฝึกควบคุมตนเองให้คิด พูดและทำในลักษณะของบุคลิกภาพที่เหมาะสมคือ
 - 3.1 มีสติปัญญา มีเหตุผลในการแก้ปัญหา ต้องอยู่บนข้อมูลที่มีอยู่จริง
 - 3.2 ไม่ด่วนตัดสินผิดถูก (Non – Judgemental attitude) และหลีกเลี่ยงการตำหนิว่ากล่าวผู้อื่น
 - 3.3 ฝึกรับฟังผู้อื่นพยายามศึกษาให้เข้าใจความคิด ความรู้สึกและความต้องการของผู้อื่น
 - 3.4 มีจิตใจที่เมตตา กรุณาช่วยเหลือผู้อื่น
 - 3.5 เชื่อมั่นในศักยภาพของผู้อื่นว่ามีความสามารถในการแก้ปัญหาด้วยตนเองได้ไม่ช่วยเหลือหรือคิดแทนไปหมดทุกอย่าง
 - 3.6 มองโลกในแง่ดี มองว่าปัญหาทุกอย่างมีทางแก้ไขและมีทางออกเสมอ

แผนการสอนที่ 2

(เวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที)

เรื่อง อคติ การรับรู้ เข้าใจผู้อื่นและการไม่ตัดสินและไม่แบ่งแยก

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. เกิดความรู้สึกรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ตระหนักถึงผลกระทบของการมีอคติต่อการให้ การปรึกษาและเห็นความสำคัญของการลดอคติต่อการให้การศึกษาได้
2. วิเคราะห์ผลที่เกิดจากการมีอคติของผู้ให้การศึกษาต่อการให้การศึกษา
3. อธิบายความหมายของ Empathy และสร้าง Empathy ได้และสามารถวิเคราะห์ผลที่เกิดจากการมี Empathy ได้
4. อธิบายถึงการไม่ตัดสินใจและไม่แบ่งแยกได้และให้การศึกษาโดยไม่ตัดสินและไม่ แบ่งแยกผู้รับการศึกษา

สาระสำคัญ

การให้การศึกษาที่มีประสิทธิภาพผู้ให้การศึกษาต้องมีเจตคติที่ดีต่อผู้รับการศึกษา มีการรับรู้และเข้าใจผู้อื่น ไม่ตัดสินและไม่แบ่งแยก

ซึ่งเจตคตินั้นเป็นสิ่งที่สามารถสร้างขึ้นได้สิ่งสำคัญในเรื่องนี้คือ อคติ (Bias) ซึ่งไม่ควรให้เกิด ขึ้นในกระบวนการให้การศึกษา เพราะจะทำให้ขาดความเป็นกลาง ขาดการมองปัญหาอย่างถ่องแท้

การรับรู้และเข้าใจผู้อื่น (Empathy) ซึ่งเป็นความรู้สึกที่เข้าใจผู้อื่นเหมือนเข้าใจตนเอง การ สร้างทำได้โดย เริ่มจากความปรารถนาที่จะเข้าใจและแสดงออกได้ด้วยท่าทางและคำพูด โดยจะ ต้องมองผู้รับการศึกษาเหมือนมองตนเอง เพื่อเข้าใจในตัวเอง

การไม่ตัดสินและไม่แบ่งแยก (Non – Judgement and Non – Discrimination) ทำได้โดยผู้ให้ การศึกษามองยอมรับสิทธิของความเป็นคนที่เท่าเทียมกัน ยอมรับความเป็นจริงของเหตุการณ์ และการมีความรู้เกี่ยวกับโรคอย่างแท้จริง

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นสร้างความรู้สึก ประสมการณ์ กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยเล่าเรื่อง “ ใครชั่ว ” ตามบทอ่านในกรณีตัวอย่าง - วิทยากรแจกกระดาษให้ทุกคนตอบคำถาม ว่า “ ใครเลวที่สุด ให้เรียงตามลำดับพร้อมเหตุผล ” - วิทยากรสุ่มถาม 4 – 5 คน	- กรณีตัวอย่างเรื่อง “ ใครเลว ”
ขั้นจัดระบบความคิด ความเชื่อ สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 5 - 6 คน (15 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5- 6 คน ร่วมกันทำกิจกรรมตามใบกิจกรรม	- ใบกิจกรรม
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	- ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม - วิทยากรสรุปและให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่อง อคติ การรับรู้และเข้าใจผู้อื่น การไม่ตัดสินและไม่แบ่งแยก	- ใบความรู้ที่ 1 , 2 และ 3
ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากรกระตุ้นให้มีการอภิปรายถึงวิธีการแสดงออกถึงการไม่มีอคติ การรับรู้และเข้าใจ การไม่ตัดสินและไม่แบ่งแยกผู้ติดเชื่อ โดยการสุ่มถาม 4 – 5 คน - วิทยากรสรุป	

บทอ่าน

(แผนการสอนที่ 2 เรื่อง อคติ การรับรู้ เข้าใจผู้อื่นและการไม่ตัดสินและไม่แบ่งแยก)

กรณีศึกษา เรื่อง “ใครเลว ”

นางนิต เป็นภรรยานักการเมืองสามีของนิตซึ่งต้องออกหาเสียงและพบปะประชาชนทุกวัน จนไม่มีเวลาให้ครอบครัวเพื่อรักษาฐานะทางการเมือง ทำให้นิตต้องไปสนิทสนมกับชายและมีความสัมพันธ์กับชาย วันหนึ่งขณะที่นิตไปนอนค้างที่บ้านชาย นิตมองออกไปที่สวนหลังบ้านทางหน้าต่าง เห็นหญิงสาวคนหนึ่งกำลังถูกผู้ร้ายข่มขืน นิตร้องโทรโกนให้ชายลงไปช่วยหญิงสาวคนนั้น

ใบกิจกรรม

(แผนการสอนที่ 2 เรื่อง อคติ การรับรู้ เข้าใจผู้อื่นและการไม่ตัดสินและไม่แบ่งแยก)

คำแนะนำ ให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5 - 6 คนร่วมกันอภิปรายจนได้ข้อสรุปดังนี้

สถานการณ์

ที่สถานีรถไฟพระสุภะ มีผู้มาขอรับบริการ 3 ราย ถ้าท่านเป็นผู้ให้บริการ ให้ท่านเลือกทำแท้งให้แก่ผู้ป่วยเพียง 1 รายท่านจะเลือกทำแท้งให้ผู้ป่วยรายใด พร้อมบอกเหตุผล

รายที่ 1 นางสาวตุ้มตุ้ม วัย 15 ปี ป่วยอาอ่นระดับปานกลาง อาศัยอยู่กับมารดา ครรภ์แรก อายุครรภ์ 12 สัปดาห์

รายที่ 2 นางสาวเจ็ดฉาย วัย 22 ปี สาวสังคม ฐานะดี ครรภ์แรก อายุครรภ์ 7 สัปดาห์ อยากฆ่าตัวตาย

รายที่ 3 นางวุ่น วัย 44 ปี มีลูกแล้ว 4 คน ฐานะยากจนมาก ครรภ์ที่ 5 อายุครรภ์ 18 สัปดาห์

(15 นาที)

ใบความรู้ที่ 1.

(แผนการสอนที่ 2 เรื่อง อคติ การรับรู้ เข้าใจผู้อื่นและการไม่ตัดสินและไม่แบ่งแยก)

อคติ (Bias)

ความหมาย อคติหมายถึง ความลำเอียง ซึ่งมี 4 อย่างคือ ลำเอียงเพราะรัก ลำเอียงเพราะโกรธ
ลำเอียงเพราะเขลาและลำเอียงเพราะกลัว

การเกิดอคติ

- ขัดต่อความเชื่อของส่วนตัว อุดมคติ ศีลธรรมในใจ
- เป็นเรื่องที่ถูกใจ/ไม่ถูกใจ
- กระบวนการเลี้ยงดูและพัฒนา

ผลจากการมีอคติ

- โดยทั่วไปบุคคลมักตัดสินใจ โดยมีอคติแอบแฝง ซึ่งเป็นความรู้สึกลึกซึ้งพื้นฐาน (Common Sense) ไม่ก่อให้เกิดการเรียนรู้
- การให้การปรึกษาถ้ามีอคติ จะสกัดกั้นความรู้สึกเป็นกลางทั้งต่อตัวผู้รับการปรึกษา และปัญหา ทำให้มองปัญหาผิดพลาดและสัมพันธ์ภาพไม่ราบรื่น
- การให้การปรึกษาต้องแยกอคติออกไป ทำได้โดย
 1. พิจารณาถึงสาเหตุ ผลที่เกิดและความสัมพันธ์ของสิ่งต่างๆที่เกี่ยวข้อง
 2. เปิดใจให้กว้าง ทำใจเป็นกลาง ยอมรับ เห็นใจเขา
 3. ไม่นำมาเปรียบเทียบกับตนเอง

ประโยชน์ที่ได้จากการไม่มีอคติ

- มีการพิจารณาสิ่งต่างๆด้วยเหตุ ด้วยผล
- ความเข้าใจปัญหาและการตัดสินใจผิดพลาดเกิดได้น้อย
- สัมพันธภาพระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาอยู่ในสภาพดี

ใบความรู้ที่ 2.

(แผนการสอนที่ 2 เรื่อง อคติ การรับรู้ เข้าใจผู้อื่นและการไม่ตัดสินและไม่แบ่งแยก)

การรับรู้และเข้าใจผู้อื่น (Empathy)

ความหมาย การรับรู้และเข้าใจผู้อื่นหมายถึง การที่บุคคลหนึ่งพยายามที่จะเข้าใจ หรือมองเห็นภาวะและความรู้สึกของอีก(หนึ่ง)เหมือนเข้าใจภาวะและความรู้สึกของตนเอง ซึ่งตรงกับคำว่า “เอาใจเขามาใส่ใจเรา ”

การที่ผู้ให้การปรึกษาจะเข้าใจสิ่งที่ปัญหาของผู้รับการปรึกษาได้ จะต้องรับรู้โดยมองผู้รับการปรึกษาเหมือนมองตัวเอง เท่าที่จะเข้าใจในตัวเขาได้อย่างถูกต้องหรือใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด

วิธีการสร้าง Empathy

1. การจัดความลำเอียงของผู้ให้การปรึกษาที่มีต่อผู้รับการปรึกษา
2. การตั้งใจฟังและสังเกต
3. จับประเด็นที่สำคัญที่สุดของผู้รับการปรึกษาและให้ความสนใจในสิ่งนั้น
4. เชื่อมโยงสู่ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา
5. สะท้อนเนื้อหาหรือใจความที่ผู้รับการปรึกษาสื่อออกมา

การแสดง Empathy ของผู้ให้การปรึกษาต่อผู้รับการปรึกษา

- แสดงออกโดยผ่านคำพูดว่า ผู้รับการปรึกษารู้สึกอย่างไร
- แสดงออกโดยท่าทาง เช่น การสบตา การโน้มตัว สัมผัสมือ ตะโกน พยักหน้า
- แสดงออกจากประสาทสัมผัสทั้ง 5 ของผู้ให้การปรึกษา ซึ่งผู้รับการปรึกษาจะรับรู้ได้ดังนี้
 1. รับรู้จากการมองเห็น แววตาของ CO
 2. รับรู้จากการได้ยินน้ำเสียง
 3. รับรู้จากการสัมผัสทางความรู้สึกทางใจ เช่น รู้สึกรอบอุ่น รู้สึกขนลุก

ใบความรู้ที่ 3.

(แผนการสอนที่ 2 เรื่อง อคติ การรับรู้ เข้าใจผู้อื่นและการไม่ตัดสินและไม่แบ่งแยก)

การไม่ตัดสินและไม่แบ่งแยก (Non – Judgement and Non Discrimination)

Non – Judgement

ความหมาย คือการที่บุคคลโดยเฉพาะผู้ให้การศึกษาไม่ตีความ พฤติกรรมของผู้รับการ
ศึกษาว่า ดี – เลว - ถูก - ผิด เป็นการเอื้อให้ผู้รับการศึกษามีโอกาสเรียนรู้และเกิดความ
กระจำเจ้งในตนเอง

Non - Discrimination

ความหมาย คือการไม่แบ่งแยกผู้รับการปรึกษา

ปัจจัยที่ช่วยให้ไม่ตัดสินและแบ่งแยก คือ

1. ยอมรับสิทธิของความเป็นคนที่เท่าเทียมกัน
2. การยอมรับความเป็นจริงของเหตุการณ์
3. การได้พบเห็นผู้ติดเชื้อ ได้เห็นตามสภาพความจริงตลอดจนการมีความรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์
จะช่วยให้ยอมรับและลดการแบ่งแยกผู้ติดเชื้อเอดส์ได้

แผนการสอนที่ 3

(เวลา 50 นาที)

เรื่อง ภาพรวมการให้การปรึกษาและลักษณะเฉพาะของการให้การปรึกษา

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. เข้าใจความหมาย ความเข้าใจภาพรวมการให้การปรึกษา
2. อธิบายขั้นตอนต่างๆของกระบวนการให้การปรึกษาได้
3. บอกจุดมุ่งหมายและความสำคัญของขั้นตอนต่างๆของกระบวนการให้การปรึกษาได้
4. อธิบายความสัมพันธ์ระหว่างขั้นตอนต่างๆของกระบวนการให้การปรึกษาได้

สาระสำคัญ

การให้การปรึกษาเป็นวิธีการช่วยเหลือด้านจิตใจและแก้ปัญหาแก่ผู้รับการปรึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายและลำดับขั้นตอน เน้นผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางและใช้ศักยภาพของผู้รับการปรึกษาในการแก้ปัญหาให้มากที่สุด ซึ่งมีผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้เกิดการค้นหาลิขิตที่เป็นปัญหาและให้กำลังใจ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	-วิทยากรบอกความหมายของการให้การปรึกษา - อธิบายถึงขั้นตอนต่างๆ จุดมุ่งหมายและความสำคัญแต่ละขั้นตอนในกระบวนการให้การปรึกษา -ให้ผู้เข้ารับการอบรมดูบทบาทสมมุติอย่างตั้งใจและให้วิทยากรร่วมแสดงบทบาทสมมุติเป็นผู้ให้การปรึกษา (Co) 2 คน ผู้เข้ารับการอบรม 1 คนแสดงเป็นผู้รับการปรึกษา เมื่อจบการแสดงคู่แรกก็ให้อีกคู่แสดงบทบาทสมมุติต่อไปได้เลย (CI คนเดิม)	- ใบความรู้ที่ 1 - แผ่นใสรูปตัว V และ ใบความรู้ที่ 2

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 5 - 6 คน (10 นาที) ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (15 นาที) ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 5 – 6 คน (เดิม) (5 นาที)	1. โดย Co และ Cl คู่ที่ 1 จะแสดงบทบาทสมมุติโดยให้ผู้ให้การศึกษาเป็นศูนย์กลาง (Co - Center) 2. โดย Co และ Cl คู่ที่ 2 (Cl คนเดิม) จะแสดงบทบาทสมมุติโดยให้ผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Cl - Center) - หลังดูบทบาทสมมุติวิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรม 3 - 4 คนว่า " ถ้าท่านเป็นผู้มารับการปรึกษาท่านจะพูดคุยกับผู้ให้การศึกษาท่านใด " พร้อมเหตุผล - วิทยากรเขียนขึ้นแผ่นใสให้เห็นความแตกต่าง - วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5 - 6 คนทำกิจกรรมตามใบกิจกรรม ที่ 1 - ให้อัฒนชนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่มและวิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติมตามใบความรู้ที่ 2 และเปิดโอกาสให้ซักถาม - วิทยากรสรุป - วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5 – 6 คนหรือกลุ่มเดิมผลัดเปลี่ยนบทบาทกัน เป็น CO และ CL ฝึกการให้ การปรึกษาโดยยึดผู้รับการปรึกษาเป็น ศูนย์ กลาง ตามที่วิทยากรสาธิตให้ดู	- ใบกิจกรรมที่ 1 - ใบความรู้ที่ 3

ใบกิจกรรมที่ 1

(แผนการสอนที่ 3 เรื่องภาพรวมการให้การปรึกษาและลักษณะเฉพาะของการให้การปรึกษา)

คำแนะนำ ให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5 - 6 คนร่วมกันอภิปรายจนได้ข้อสรุปดังนี้

1. มีเหตุผลอะไรบ้างที่ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมไม่ชอบบทบาทสมมุติแบบที่ 1
2. มีเหตุผลอะไรบ้างที่ทำให้ผู้เข้ารับการอบรมชอบบทบาทสมมุติแบบที่ 2
3. การแสดงบทบาทสมมุติแบบที่ 2 มีขั้นตอนอะไรบ้างและทำอะไรที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงศักยภาพของตนเอง
4. ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม

(เวลา 10 นาที)

ใบความรู้ที่ 1.

(แผนการสอนที่ 3 เรื่องภาพรวมการให้การปรึกษาและลักษณะเฉพาะของการให้การปรึกษา)

การให้การปรึกษา

ความหมาย การให้การปรึกษาเป็นวิธีการช่วยเหลือทางด้านจิตใจและแก้ปัญหาแก่ผู้มารับการปรึกษาโดยมีจุดมุ่งหมาย

1. ให้ผู้รับการปรึกษาระบายความรู้สึกคับข้องใจ
2. ให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้ เข้าใจปัญหา สาเหตุของปัญหาและความต้องการของตนเอง
3. ให้ผู้รับการปรึกษาสามารถตัดสินใจเลือกทางออกที่เหมาะสม
4. ให้ผู้รับการปรึกษาสามารถวางแผนปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายที่เลือกได้ โดยมีผู้ให้การปรึกษาเอื้ออำนวยให้เกิดการค้นหาคำตอบที่เป็นปัญหาและให้กำลังใจ

ใบความรู้ที่ 2.

(แผนการสอนที่ 3 เรื่องภาพรวมการให้การปรึกษาและลักษณะเฉพาะของการให้การปรึกษา)

การให้การปรึกษา แบ่งเป็นขั้นตอนต่างๆ 4 ขั้นตอน

1. การสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ
2. การสำรวจปัญหา ทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการ
3. การแก้ไขปัญหา
4. การยุติบริการและการนำไปปฏิบัติ

1. การสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ

การสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกผ่อนคลายไม่ตึงเครียด เป็นกันเองและเกิดสัมพันธภาพที่ดีในการให้การปรึกษา เทคนิคที่ใช้คือ

- การทักทาย (Greeting)
- การพูดคุยเรื่องทั่วไป (Small Talk)
- การใส่ใจ (Attending)
- การเปิดประเด็นปัญหา (Opening)

การตกลงบริการ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจประเด็นและจุดมุ่งหมาย ผู้รับการปรึกษาเกิดแรงจูงใจในการรับการปรึกษา ซึ่งจะตกลงบริการในเรื่อง **เวลา ความลับ บทบาทของ ผู้ให้และผู้รับการปรึกษา ประโยชน์ที่จะได้รับและประเด็นที่จะพูดคุย**

2. การสำรวจปัญหา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการสำรวจปัญหาและรู้ปัญหา เข้าใจความต้องการของตนเองและให้การช่วยเหลือ ทักษะที่ใช้ **ฟัง เจียบ สังเกต ถาม ทวนความ สรุปความ สะท้อนความรู้สึก**

3. การแก้ไขปัญหา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความกระฉับในปัญหาของตนเอง พิจารณาความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหที่พบและร่วมกันวิเคราะห์หาแนวทางเพื่อวางแผนแก้ไข ทักษะที่ใช้ **การให้ข้อมูล การให้คำแนะนำ การให้กำลังใจและการพิจารณาทางเลือก**

4. . การยุติบริการ ซึ่งมี 2 ชนิดคือ

1. เป็นการสิ้นสุดการให้การปรึกษาในแต่ละครั้ง เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้แนวทางในการแก้ไขปัญหาไปทดลองปฏิบัติ และจะมีการติดตามผล
2. เป็นการยุติการให้การปรึกษาเมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถแก้ไขปัญหของตนได้ หรือเมื่อต้องมีการส่งต่อ

ใบความรู้ที่ 2. (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 3 เรื่องภาพรวมการให้การปรึกษาและลักษณะเฉพาะของการให้การปรึกษา)

ความสัมพันธ์ของขั้นตอนต่างๆ

1. ขั้นตอนต้องเป็นไปตามลำดับ ข้ามขั้นตอนไม่ได้เพราะจะทำให้เกิดความไม่ราบรื่นในการให้การปรึกษา
2. ขั้นตอนต่างๆมีความเชื่อมโยงไปกับขั้นตอนอื่นๆได้เช่น การสร้างสัมพันธภาพจะเกิดขึ้นเป็นระยะในขั้นตอนอื่นๆ
3. อาจมีการย้อนกลับไปขั้นตอนบางขั้นตอนได้ เช่นในระหว่างสำรวจปัญหา อาจมีการทำความเข้าใจบริการให้ชัดเจนได้อีกเมื่อพบประเด็นที่ผู้รับบริการยังไม่เข้าใจ

บทบาทของผู้ให้การปรึกษา

1. เป็นผู้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเปิดเผยตนเอง
2. เป็นผู้ฟังที่ดี
3. ช่วยทำให้เกิดความกระจ่างในแต่ละประเด็น
4. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาดตรวจสอบความคิดและความรู้สึก
5. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง
6. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแสวงหาทางแก้ปัญหาตนเองด้วยวิธีที่เหมาะสม

แผนการสอนที่ 4

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ

(เวลา 2 ชั่วโมง)

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. เข้าใจความหมาย ความสำคัญและวิธีการสร้างสัมพันธภาพและการตกลงบริการ
2. มีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ
3. สามารถระบุผลของการสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการได้

สาระสำคัญ

สัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา จะทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ กล้าเปิดเผยปัญหาและยินดีรับการช่วยเหลือ

ทักษะการตกลงบริการเป็นขั้นตอนต่อจากการสร้างสัมพันธภาพ เป็นการทำความเข้าใจและตกลงเกี่ยวกับบริการให้การศึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและเห็นประโยชน์ เกิดแรงจูงใจที่จะรับคำปรึกษา

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	-วิทยากรทักทายผู้เข้ารับการอบรมโดยพูดเรื่องใกล้ตัวจบด้วยบอกผู้เข้ารับการอบรมว่าเราจะคุยกันเรื่อง “ การสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ ” -วิทยากรสาธิตให้ผู้เข้ารับการอบรมดูบทบาทสมมุติ 2 ลักษณะ	
สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม ใหญ่ (15 นาที)	-วิทยากรกระตุ้นให้เกิดการวิเคราะห์และอภิปรายระหว่างผู้เข้ารับการอบรมในการดูบทบาทสมมุติ 2 ลักษณะและเขียนขึ้นแผ่นใสให้เห็นความแตกต่าง	
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (45 นาที)	- วิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติมโดยบรรยายเรื่อง 1. การสร้างสัมพันธภาพและเทคนิค	- ใบความรู้ที่ 1 และ 2

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 3 คน (30 นาที) ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	ต่างๆในการสร้างสัมพันธภาพ 2. การตกลงบริการ -วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 3 คนฝึกปฏิบัติทักษะการสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการโดยผลัดบทบาทกันแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้ให้การปรึกษา ผู้รับการปรึกษาและผู้สังเกตการณ์ โดยใช้เทคนิคต่างๆในการสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ -วิทยากรกลุ่มประเมินผลการฝึก -เปิดโอกาสให้ซักถามและสรุป	- ใบกิจกรรมที่ 1

ใบความรู้ที่ 1

(แผนการสอนที่ 4 เรื่องการสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ)

การสร้างสัมพันธภาพ หมายถึง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาด้วย วาจา กิริยาท่าทาง โดยมีจุดมุ่งหมายให้เกิดการยอมรับซึ่งกันและกัน

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจ
- เต็มใจ เปิดเผยเรื่องราวที่เป็นปัญหา

ทักษะที่ใช้

1. Greeting การทักทาย การกล่าวต้อนรับ
2. Small Talk เป็นการพูดในเรื่องทั่วไป
3. Attending การใส่ใจ เป็นภาษาท่าทางที่ผู้ให้การปรึกษาแสดงออกที่เหมาะสมโดยใช้หลัก “ SOLER ”

ใบความรู้ที่ 1 (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 3 เรื่องการสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ)

S - O - L - E - R

- S - การนั่งแบบมุมฉาก ไม่ประจันหน้า
- O - การเปิดใจรับและให้ความสนใจต่อผู้รับการปรึกษา
- L - โน้มตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย
- E - สบสายตาแสดงความสนใจ
- R - มีท่าทีที่สบายๆ ไม่เกร็งเครียด ผ่อนคลาย

4. Opening เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาพูดถึงปัญหาที่ต้องมาพบผู้ให้การศึกษา

ใบความรู้ที่ 2

(แผนการสอนที่ 4 เรื่องการสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ)

การตกลงบริการ

เป็นการสร้างความเข้าใจกับผู้รับบริการให้รู้ถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความพร้อมที่จะร่วมมือในการปรึกษา

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจกระบวนการให้การปรึกษาและมีส่วนร่วม รวมทั้งเกิดการเรียนรู้และทำให้การช่วยเหลือสัมฤทธิ์ผล

เรื่องที่จะตกลงบริการ

- 1 ประเด็นที่จะพูดคุย
- 2 เวลา เวลาที่ใช้ที่เหมาะสมคือ 30 – 50 นาที
- 3 บทบาท บทบาทของผู้ให้และผู้รับการปรึกษา
- 4 ความลับ
- 5 ประโยชน์ที่จะได้รับ

ถ้าไม่ตกลงบริการจะเกิดอะไรขึ้น

- 1 ผู้รับบริการไม่เข้าใจกระบวนการ

ใบความรู้ที่ 2 (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 4 เรื่องการสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ)

- 2 ผู้รับการศึกษาคความร่วมมือ
- 3 ผู้รับการศึกษาคการเรียนรู้
- 4 ผู้รับการศึกษาคไม่ทราบประโยชน์ของการศึกษา
- 5 การช่วยเหลือไม่สัมฤทธิ์ผล

ผลที่เกิดจากการตกลงบริการ

- 1 ผู้ให้และผู้รับการศึกษาครู้ทิศทางของการให้การศึกษา
- 2 ผู้รับการศึกษาคเข้าใจกระบวนการให้การศึกษา
- 3 ผู้รับการศึกษาคมีส่วนร่วม ให้ความร่วมมือ
- 4 ผู้รับการศึกษาคเห็นประโยชน์ของการให้การศึกษา
- 5 ผู้รับการศึกษาคเกิดการเรียนรู้ เข้าใจปัญหา ตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ปัญหาของตนเองได้ ทำให้การศึกษาคสัมฤทธิ์ผล

ใบกิจกรรมที่ 1

(แผนการสอนที่ 4 เรื่องการสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ)

คำแนะนำ 1 ให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 3 คนฝึกปฏิบัติการให้การศึกษาในขั้นตอนการสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการและให้ใช้เทคนิคและทักษะต่างๆตามขั้นตอนด้วย

2. โดยให้แสดงบทบาทดังนี้
คนที่ 1 เป็น CO
คนที่ 2 เป็น CL
คนที่ 3 เป็น ผู้สังเกตการณ์
3. ให้ผลัดเปลี่ยนบทบาทกันฝึก

(30 นาที)



แผนการสอนที่ 5

(เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที)

เรื่อง ทักษะการฟัง การสังเกตและการเจียบ

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. เข้าใจความหมาย ความสำคัญ วัตถุประสงค์และแนวการใช้ทักษะการฟัง การสังเกตและการเจียบ
2. สามารถระบุผลที่เกิดจากการใช้ทักษะการฟัง การสังเกตและการเจียบในการให้การปรึกษาได้
3. สามารถใช้ทักษะการฟัง การสังเกตและการเจียบได้

สาระสำคัญ

การให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาดต้องใช้ทักษะการฟังควบคู่กับทักษะการสังเกต เพื่อเข้าใจในปัญหา อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับบริการ ส่วนทักษะการเจียบจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดถึงความคิด ความรู้สึกที่มีต่อปัญหาและมีเวลาเพื่อคิด รวบรวมรายละเอียดประเด็นปัญหาต่างๆ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (5 นาที) ประสบการณ์ กลุ่ม 3 คน (10 นาที) สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม ใหญ่ (60 นาที)	-วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยอธิบายถึง ความจำเป็นที่ผู้ให้การปรึกษาดต้องมีทักษะ การฟัง การสังเกตที่ดีและมีทักษะการ เจียบในกระบวนการให้การปรึกษา -วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมจับกลุ่ม 3 คนทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 1 -วิทยากรกระตุ้นให้เกิดการวิเคราะห์และ อภิปราย โดยการสุ่มถามผู้ที่ทำหน้าที่เล่า เรื่องว่ามีความรู้สึกอย่างไร ที่ผู้ฟังสามารถ เล่าเรื่องคืนได้หมดและตั้งใจฟังสนใจฟัง กับผู้ฟังที่ไม่สามารถเล่าคืนได้หมดและไม่ ใส่ใจรับฟัง ไม่สนใจฟังพร้อมบอกเหตุผล	- ใบกิจกรรมที่ 1

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 3 คน (10 นาที) ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- วิทยากรเขียนขึ้นแผ่นใสไว้ให้เห็นความแตกต่าง - วิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติม โดยบรรยายความรู้เรื่องทักษะการฟัง การสังเกตและการเจียบ - วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรม แบ่งกลุ่ม 3 คนกลุ่มเดิมฝึกปฏิบัติทักษะการฟัง การสังเกตและการเจียบ - วิทยากรกลุ่มประเมินผลการฝึก - เปิดโอกาสให้ซักถามและวิทยากรสรุป	- ใบความรู้ที่ 1 - ใบกิจกรรมที่ 2

ใบกิจกรรมที่ 1

(แผนการสอนที่ 5 เรื่องทักษะการฟัง การสังเกตและการเจียบ)

คำแนะนำ

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมจับกลุ่ม 3 คน แสดงบทบาทสมมุติดังนี้
คนที่ 1 ให้เป็นผู้เล่าเรื่อง “ ความประทับใจของข้าพเจ้า ” โดยใช้เวลาเล่าเรื่อง 5 นาที
คนที่ 2 ของกลุ่ม วิทยากรแบ่งออกเป็น 2 ประเภท
- ประเภทที่ 1 เป็นผู้ฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจและสนใจรับฟัง สามารถซักถามได้ถ้าสงสัยหรือไม่เข้าใจ
- ประเภทที่ 2 เป็นผู้ฟังอย่างไม่ตั้งใจฟัง ไม่ใส่ใจและไม่สนใจรับฟัง
คนที่ 3 เป็นผู้สังเกตการณ์ โดยสังเกตว่า
- คนที่ 2 ใช้ทักษะการฟัง การสังเกตและการเจียบเหมาะสมหรือไม่ เมื่อวิทยากรให้เล่าเรื่องกลับคืน สามารถเล่าเรื่องกลับคืนได้ครบหรือไม่ เพราะอะไร
- คนที่ 1 มีปฏิกิริยาตอบสนองขณะเล่าเรื่องและเมื่อผู้ฟังเล่าเรื่องกลับคืนอย่างไร
2. วิทยากรให้คนที่ 2 เล่าเรื่องกลับคืนให้คนที่ 1 ฟังและให้คนที่ 1 ประเมินว่าคนที่ 2 เล่าเรื่องกลับคืนได้เท่าไร เล่าเรื่องได้หมดหรือไม่

ใบกิจกรรมที่ 2.

(แผนการสอนที่ 5 เรื่องทักษะการฟัง การสังเกตและการเจียบ)

คำแนะนำ

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมจับกลุ่ม 3 คนกลุ่มเดิม
2. ฝึกปฏิบัติทักษะการฟัง การสังเกตและการเจียบ โดยกำหนดให้สมาชิก 1 คน เป็นผู้เล่าเรื่อง “ เหตุการณ์ครั้งหนึ่งในชีวิต ” คนที่ 2 เป็นผู้ฟังอย่างตั้งใจ สนใจและใส่ใจฟัง คนที่ 3 เป็นผู้สังเกตการณ์
3. ให้ผลัดบทบาทกันฝึกจนครบทุกคน

(เวลา 10 นาที)

ใบความรู้ที่ 1.

(แผนการสอนที่ 5 เรื่องทักษะการฟัง การสังเกตและการเจียบ)

ทักษะการฟัง

1. สิ่งที่ต้องสนใจในการฟัง
 - คำพูด น้ำเสียง (Verbal)
 - แวตา สีหน้า ท่าทาง (Non – verbal)
2. สิ่งที่ต้องได้ในการฟัง
 - เนื้อหา สาระ (Content)
 - อารมณ์ ความรู้สึก (Emotion)
3. ลักษณะการฟังที่ดี คือการฟังอย่างใส่ใจ
 - มีสมาธิ
 - ตั้งใจฟัง
 - สนใจติดตามเรื่องราว
 - มีการแสดงออกอย่างสอดคล้องกับเรื่องราวที่ฟัง เช่นการสบตา การโน้มตัว
 - มีการแสดงออกตอบรับเรื่องที่ฟัง เช่นการพยักหน้า การเปล่งเสียงตอบรับ “ ครับ ” “ ค่ะ ”

การฟังอย่างใส่ใจ หรือ “ LADDER ” หมายถึง

L = Look การมองประสานสายตา ตั้งใจฟัง มีสติและพยายามจับประเด็นสำคัญในปัญหาของ CL.

A = Ask ชักถามในจุดที่สงสัยในประเด็นปัญหา

D = Don ‘ t Interrupt ไม่แทรกหรือขัดจังหวะ ถ้าในกรณีที่ CL. พูดมากหรือพูดวกวน ใช้การสรุปประเด็นเป็นช่วงๆเพื่อให้เกิดความเข้าใจ

D = Don ‘ t Change The Subject ไม่เปลี่ยนเรื่องให้แะรอยตามประเด็นปัญหาของ CL. ไปแต่ละประเด็น ไม่เปลี่ยนเรื่องไปมา

E = Emotion ใส่ใจในการแสดงออกทางอารมณ์ของ CL. ทั้ง Verbal และ Nonverbal

R = Response แสดงสีหน้า ท่าทางตอบสนอง

ใบความรู้ที่ 1. (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 5 เรื่องทักษะการฟัง การสังเกตและการเจียบ)

ผลที่เกิดจากการฟัง

1. ถ้า CO. ฟังมากเกินไป การให้การปรึกษาจะขาดการร่วมกันหาแนวทางที่จะให้ CL. เข้าใจปัญหา สาเหตุ ความต้องการ
2. ถ้า CO. ฟังน้อยเกินไปและพูดมาก จะเป็นการรวบรัดเข้าสู่จุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษาอย่างรวดเร็ว CL. ไม่มีโอกาสได้ระบายความคิดความรู้สึก
3. เป็นการสื่อให้ CL. เข้าใจว่า CO. กำลังใส่ใจและสนใจเรื่องราวที่ CL. พูด

ใบความรู้ที่ 2.

(แผนการสอนที่ 5 เรื่องทักษะการฟัง การสังเกตและการเจียบ)

ทักษะการสังเกต

หมายถึงการใช้การมองด้วยสายตาและรับฟัง เพื่อรับรู้สิ่งต่างๆที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกทั้งที่เป็น Verbal และ Non – Verbal รวมทั้งความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในคำพูดและระหว่างคำพูดกับพฤติกรรม

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ให้การปรึกษาได้รับรู้เรื่องราวต่างๆที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกมา ทำให้ผู้ให้การปรึกษาได้รับรู้ เข้าใจและเกิดความกระจ่างในปัญหาของผู้รับการปรึกษามากขึ้น

ใบความรู้ที่ 2.(ต่อ)

(แผนการสอนที่ 5 เรื่องทักษะการฟัง การสังเกตและการเจียบ)

แนวทางการใช้ทักษะการสังเกต ผู้ให้การศึกษาควรสังเกต

1. กิริยา ท่าทางต่างๆเกี่ยวกับการแสดงอารมณ์หรือความคิดของผู้รับการปรึกษาเช่น ท่า
นั่ง
2. คำพูดและภาษาที่ใช้ สังเกตว่าผู้รับการปรึกษาพูดเน้นถึงเรื่องราวหรือประเด็นใดเป็น
สำคัญ สำนวนภาษาที่ใช้แสดงความรู้สึกหรือระดับอารมณ์เป็นเช่นไร มีความสอดคล้องหรือขัดแย้งกันระหว่างคำพูด และพฤติกรรมที่แสดงออกหรือไม่

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นวิธีแสดงความเข้าใจถึงความคิดความรู้สึกของผู้รับการปรึกษอย่างลึกซึ้ง
2. ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจในผู้ให้การปรึกษามากขึ้น
3. เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดต่อในสิ่งที่ประเด็นสำคัญ

ใบความรู้ที่ 3.

(แผนการสอนที่ 5 เรื่องทักษะการฟัง การสังเกตและการเจียบ)

ทักษะการเจียบ ความหมาย เป็นช่วงเวลาระหว่างการให้การปรึกษาที่ไม่มีการสื่อสารด้วยวาจา ระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีเวลาเพื่อคิด รวบรวมรายละเอียด ประเด็นปัญหาต่างๆ
2. เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกที่มีต่อปัญหา
3. เป็นการเน้นความสนใจ ให้เกียรติผู้รับการปรึกษา
4. เป็นการให้โอกาสและให้กำลังใจผู้รับการปรึกษา

ใบความรู้ที่ 3. (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 5 เรื่องทักษะการฟัง การสังเกตและการเขียน)

ความเจ็บประหว่งการให้การปรึกษามี 2 ลักษณะ

1. การเจ็บทางบวก
2. การเจ็บทางลบ

1. การเจ็บทางบวก

สำหรับผู้ให้การปรึกษา

- เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาใช้ความคิด สำนวญความคิด ความรู้สึทงตนเอง
- เพื่อให้คิดว่าจะพูดเรื่องอะไรต่อไป
- เพื่อให้เวลาผู้รับการปรึกษา เวลารู้สึกเจ็บ หรือยังไม่พร้อมที่จะพูด
- เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาพักฟื้นจากความเหน็ดเหนื่อย

สำหรับผู้รับการปรึกษา

- ผู้รับการปรึกษากำลังคิดว่าจะพูดเรื่องอะไร
- ผู้รับการปรึกษารอคอยให้ผู้ให้การปรึกษาพูดอะไรบางอย่าง
- ผู้รับการปรึกษาอาจต้องการเวลาคิดและทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาได้พูดออกมา

2. การเจ็บทางลบ

สำหรับผู้ให้การปรึกษา หมายถึง เจ็บเพราะไม่รู้ว่าจะพูดหรือถามอะไร ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เอื้ออำนวยต่อกระบวนการให้การปรึกษา

สำหรับผู้รับการปรึกษา หมายถึง ไม่สบายใจ อึดอัด ไม่อยากพูดเรื่องของตนเอง ไม่พอใจ ต่อต้าน

ผลที่เกิดจากการใช้ทักษะเจ็บ

1. การเจ็บจะมีประโยชน์ถ้ามีจุดมุ่งหมาย
2. เป็นการแสดงถึงความใส่ใจที่มีต่อผู้รับการปรึกษา
3. เป็นการเน้นความสนใจ ให้เกียรติผู้รับการปรึกษา
4. เป็นการให้ออกาสและให้กำลังใจผู้รับการปรึกษา

แผนการสอนที่ 6

(เวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที)

เรื่อง ทักษะการถาม การทวนความและการสรุปความ

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. อธิบายความหมาย วัตถุประสงค์และแนวการใช้ทักษะการถาม การทวนความและการสรุปความ
2. อธิบายผลที่เกิดจากการใช้ทักษะการถาม การทวนความและการสรุปความได้
3. สามารถใช้ทักษะการถาม การทวนความและการสรุปความในการให้การปรึกษาได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

ในการให้การปรึกษา ทักษะการถาม จะช่วยทำให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองและผู้ให้การปรึกษาจะได้รู้ข้อมูลของผู้รับการปรึกษามากขึ้น

ส่วนทักษะการทวนความ ผู้ให้การปรึกษาจะใช้ทักษะนี้เพื่อสื่อถึงความใส่ใจและความเข้าใจที่มีต่อผู้รับการปรึกษา เพื่อจูงใจและกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดถึงความคิด อารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อปัญหานั้นทำให้เกิดความชัดเจนในสิ่งที่ต้องการจะปรึกษาทั้งยังเป็นการตรวจสอบว่าสิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาได้ยินเข้าใจนั้นถูกต้อง ตรงกับสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดออกมา

ทักษะการสรุปความ เป็นการรวบรวมสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้การปรึกษา โดยประมวลเป็นคำพูดสั้นๆให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมดของความคิด อารมณ์และ ความรู้สึกที่ผู้รับการปรึกษาสื่อออกมานั้นทั้งด้วยวาจาและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจเรื่องราวที่กำลังสนทนากัน ได้อย่างถูกต้องตรงกันและได้ใจความที่ชัดเจน

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	-วิทยากรถามประสบการณ์จากผู้เข้ารับ การอบรมว่า” ถ้าท่านต้องการทราบพฤติ กรรมเสี่ยงของผู้รับการปรึกษาจะถามว่า อย่างไร ” โดยสุ่มถาม 4 – 5 คนและเขียน ขึ้นแผ่นใส	
สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรกระตุ้นให้มีการวิเคราะห์และ อภิปรายตัวอย่างคำถามของผู้เข้ารับการ อบรมถึงประเด็นต่อไปนี้ 1. ลักษณะคำถามเป็นคำถามเปิดหรือคำ ถามปิด 2. คำถามนั้นต้องการข้อมูลอะไร 3. คำถามนั้นมีผลต่อความรู้สึกของผู้ฟัง อย่างไรเหมาะสมหรือไม่ 4. ถ้าคำถามนั้นไม่เหมาะสม จะแก้ไข ปรับปรุงอย่างไร 5. ในการใช้ทักษะการถามมีการใช้ ทักษะใดร่วมด้วย	
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรให้ความรู้เพิ่มเติมเรื่องทักษะการ ถามตามใบความรู้ที่ 1 และบอกว่าในขั้น ตอนการสำรวจปัญหา สาเหตุ ความ ต้องการผู้ให้การศึกษาต้องใช้ทักษะอื่น อีกเช่นทักษะการทวนความและทักษะการ สรุปความ พร้อมทั้งให้ความรู้เรื่องทักษะ การทวนความตามใบความรู้ที่ 2	- ใบความรู้ที่ 1
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรสาธิตทักษะการทวนความทั้ง 4 แบบ	- ใบความรู้ที่ 2

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่มใหญ่ (10 นาที) ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที) ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 5 – 6 คน (20 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้ารับวิเคราะห์การสาธิตการทวนความ - วิทยากรสอบถามความคิดเห็น 3 -4 คน และสรุป - วิทยากรบรรยายเพิ่มเติมเรื่องทักษะการสรุปความ - วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน ฝึกทักษะการถาม ทักษะการทวนความและทักษะการสรุปความ - โดยให้วิทยากรกลุ่มประเมินผลการฝึก - สุ่มถาม 3 – 4 กลุ่มว่าทำได้หรือไม่มีปัญหาและอุปสรรคอย่างไร - วิทยากรสรุปและเปิดโอกาสให้ซักถาม	- ใบความรู้ที่ 3 - ใบกิจกรรม

ใบกิจกรรม

(แผนการสอนที่ 6 เรื่องทักษะการถาม ทักษะการทวนความและทักษะการสรุปความ)

คำแนะนำ : 1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมจับกลุ่ม 5 - 6 คนร่วมกันทำกิจกรรมดังนี้

- คนที่ 1 เป็น A ทำหน้าที่เล่าเรื่องใช้เวลา 5 นาที (ถ้านึกเรื่องไม่ได้ให้เล่าเรื่อง ชาย/หญิงในอุดมคติของตน)
 - คนที่ 2 เป็น B ทำหน้าที่ใช้ทักษะการถาม การทวนความและสรุปความในสิ่งที่เล่ามา
 - คนที่เหลือเป็น C ทำหน้าที่สังเกตการณ์ ในประเด็นต่อไปนี้
 1. ลักษณะการถามของ B เป็นแบบใด
 2. ลักษณะการทวนความ B ของเป็นแบบใด มีผลต่อการเล่าของ A อย่างไร
สามารถทวนความได้เหมาะสมหรือไม่
 3. การสรุปความของ B เหมาะสมหรือไม่
2. ให้ร่วมกันประเมินผลและอภิปรายในกลุ่มย่อย 5 นาที

(เวลา รวม 15 นาที)

ใบความรู้ที่ 1

(แผนการสอนที่ 6 เรื่องทักษะการถาม ทักษะการทวนความและทักษะการสรุปความ)

ทักษะการถาม

วัตถุประสงค์

1. การถามเป็นการให้โอกาสแก่ผู้รับการศึกษานอกถึงความคิด ความรู้สึกและเรื่องราวต่างๆที่ต้องการจะปรึกษา
2. การถามเป็นการให้โอกาสแก่ผู้ให้การศึกษาได้ค้นหาข้อมูลของผู้รับการปรึกษาและเข้าใจถึงปัญหาของผู้รับการปรึกษามากยิ่งขึ้น

คำถามแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1. **คำถามปิด** หมายถึง คำถามที่กำหนดทิศทางในการตอบไว้เรียบร้อยแล้วผู้ตอบเพียงแค่เลือกทิศทางใดทิศทางหนึ่ง หรือเป็นคำถามที่ให้ผู้ตอบ ตอบเพียงสั้นๆ หรือคำถามให้ตอบว่า “ใช่” “หรือ” “ไม่ใช่”

แนวทางการใช้คำถามปิด

- เมื่อต้องการคำตอบเฉพาะที่คิดว่าเกี่ยวข้องกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา
- เพื่อตรวจสอบความเข้าใจให้ตรงกัน
- เมื่อต้องการให้เกิดการตัดสินใจ

ข้อจำกัด

- ไม่ควรใช้คำถามปิดมาก เพราะไม่เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้เปิดเผยตนเอง ไม่มีโอกาสได้สำรวจความรู้สึกนึกคิดของตนเอง ทำให้ได้ข้อมูลน้อย ผู้รับการปรึกษาอาจรู้สึกรำคาญเหมือนถูกสอบสวน
 - ไม่ควรใช้คำถามปิดที่เป็นลักษณะคำถามนำ เพราะเป็นการใส่ทัศนคติของผู้ให้การศึกษา จะทำให้ผู้รับการปรึกษาตอบคำถามตามความคาดหวังได้
2. **คำถามเปิด** หมายถึงคำถามที่ไม่ได้กำหนดขอบเขตการตอบ เป็นคำถามที่เปิดโอกาสให้ผู้ตอบ ตอบได้อย่างอิสระ ทำให้ได้ข้อมูลรายละเอียดของผู้รับการปรึกษาเพิ่มขึ้น คำถามเปิดจะมีลักษณะของคำถามที่ใช้คำว่า “อะไร” “อย่างไร” “เพราะอะไร”

ใบความรู้ที่ 1 (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 6 เรื่องทักษะการถาม ทักษะการทวนความและทักษะการสรุปความ)

แนวทางในการใช้คำถามเปิด

- เพื่อหาข้อมูลในระดับลึก
- เมื่อต้องการทราบข้อมูลหรือเรื่องราวของผู้รับการปรึกษาเพิ่มขึ้น ชัดเจนขึ้น
- เพื่อติดตามเรื่องในเชิงลำดับเหตุการณ์และปฏิสัมพันธ์
- กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษามีส่วนร่วมในการสนทนาและสำรวจตนเอง

ผลที่เกิดจากการใช้ทักษะการถาม

ผู้รับการปรึกษาได้บอกถึงความคิด ความรู้สึกและเรื่องราวต่างๆที่ต้องการปรึกษา ช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจถึงผู้รับการปรึกษามากยิ่งขึ้น และนำมาประกอบในการวางแผนแก้ไขปัญหาร่วมกัน

ใบความรู้ที่ 2

(แผนการสอนที่ 6 เรื่องทักษะการถาม ทักษะการทวนความและทักษะการสรุปความ)

ทักษะการทวนความ

หมายถึง การพูดในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้ออกเล่า หรือพูดไปแล้วอีกครั้งหนึ่ง โดยไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าจะเป็นในแง่ของภาษาหรือความรู้สึกที่แสดงออกมาและไม่มีการเพิ่มเติมความคิดเห็นของผู้ให้การปรึกษาลงไป

วัตถุประสงค์

ผู้ให้การปรึกษาใช้ทักษะนี้เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึก ที่มีต่อปัญหาและทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหาได้

แนวทางปฏิบัติในการทวนความ

1. ทวนซ้ำทุกประการที่ผู้รับการปรึกษาพูด เป็นการทวนซ้ำอย่างเดียวกับสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูด
2. ทวนซ้ำแบบสรุปจับประเด็นสำคัญ โดยเลือกเอาแต่ประเด็นสำคัญ

ตัวอย่างลักษณะการทวนความ

1. ทวนซ้ำทุกคำที่ผู้รับการปรึกษาพูด โดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงภาษา
CL : หนูรู้สึกว้าว เหว่ ถูกทอดทิ้ง
CO : หนูรู้สึกว้าว เหว่ ถูกทอดทิ้ง
2. ทวนซ้ำแบบเปลี่ยนสรรพนาม
CL : หนูรู้สึกว่าเป็นส่วนเกินเวลาอยู่ในครอบครัว
CO : คุณรู้สึกว่าเป็นส่วนเกินเวลาอยู่ในครอบครัว

ใบความรู้ที่ 2

(แผนการสอนที่ 6 เรื่องทักษะการถาม ทักษะการทวนความและทักษะการสรุปความ)

3. ทวนซ้ำเฉพาะส่วนสำคัญ

CL : รู้สึกไม่สบายใจมากเมื่อวานจับได้ว่าสามีไปเที่ยวผู้หญิง และเมื่อถามเขาก็ยอมรับและตอนนี้มีข่าวเรื่องเอดส์ รู้สึกกังวลกลัวจะติด

CO : คุณไม่สบายใจเมื่อจับได้ว่าสามีไปเที่ยวผู้หญิงและกังวลว่าจะติดเอดส์

4. ทวนซ้ำแบบสรุปเลือกเอาแต่ประเด็นสำคัญมาทวนซ้ำ

CL : ดิฉันกลัวใจมากเรื่องลูกชายคบเพื่อนแต่ละคนฉันเห็นว่าแม้แต่เพื่อนที่ทำทางเกรไม่สนใจเรียนหนังสือ เวลาเดือนเขาก็โกรธ ดิฉันกลัวจะพากันไปติดยา

CO : คุณกลัวใจลูกชายคบเพื่อนเกร กลัวจะพากันไปติดยา

ข้อควรระวัง

การทวนซ้ำบ่อยเกินไปจะทำให้ผู้รับการปรึกษาอึดอัด

ผลที่ได้จากการทวนความ

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพูดต่อ
2. ตรวจสอบว่าผู้ให้การศึกษาเข้าใจในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษายกถูกต้องหรือไม่
3. ทำให้ผู้รับการปรึกษาชัดเจนในสิ่งที่พูดมากขึ้น
4. เป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาไม่เล่าซ้ำในสิ่งที่พูดมาแล้ว

ใบความรู้ที่ 3

(แผนการสอนที่ 6 เรื่องทักษะการถาม ทักษะการทวนความและทักษะการสรุปความ)

ทักษะการสรุปความ

ความหมาย เป็นการรวบรวมสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้การปรึกษาหรือเมื่อจบการให้การปรึกษา ในประเด็นของความคิด ความรู้สึกที่ผู้รับการปรึกษาสื่อออกมาทั้งด้วยการพูดและพฤติกรรมที่แสดงออกขณะนั้น แล้วประมวลเป็นคำพูดสั้นๆให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อตรวจสอบความเข้าใจระหว่างผู้ให้การปรึกษาในเรื่องราวความคิด ความรู้สึกที่กำลังสนทนา
2. เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาประเด็นสำคัญนั้นๆอย่างละเอียดมากขึ้น
3. เพื่อรวบรวมความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น
4. เพื่อนำไปสู่การเปิดเผยในแต่ละประเด็นของปัญหาให้ชัดเจนยิ่งขึ้น
5. เพื่อเตรียมผู้รับการปรึกษาให้พร้อมในการให้การปรึกษาในคราวต่อไป

ประโยชน์

ต่อผู้ให้การปรึกษา

- เป็นการแสดงถึงความสนใจต่อผู้รับการปรึกษาอย่างแท้จริง
- เป็นวิธีการตรวจสอบความเข้าใจ ในเนื้อหาที่ผู้รับการปรึกษากล่าวมาทั้งหมด
- ช่วยให้ทราบเรื่องราวที่สับสนและกระจัดกระจายให้กระจ่างชัดเจน

ต่อผู้รับการปรึกษา

- เกิดความมั่นใจว่าผู้ให้การปรึกษาดูตามและเข้าใจเรื่องราว ความรู้สึกนึกคิดของเขาอย่างแท้จริง
- เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองอย่างถ่องแท้ยิ่งขึ้น
- ช่วยให้เกิดความกระจ่างในปัญหามากขึ้น
- ช่วยกระตุ้นให้ตระหนักในปัญหาและแนวทางแก้ไข

ใบความรู้ที่ 3 (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 6 เรื่องทักษะการถาม ทักษะการทวนความและทักษะการสรุปความ)

ต่อกระบวนการให้การปรึกษา

- ช่วยให้การให้การปรึกษาดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง มีประสิทธิภาพ
- การสรุปความในช่วงยุติบริการ จะช่วยเชื่อมโยงจุดสำคัญต่างๆที่ได้มีการสนทนากันมา ตลอดจนความก้าวหน้า หรือวางแผนในการให้การช่วยเหลือต่อไป

หมายเหตุ

1. การสรุปความนี้กระทำได้ทุกระยะของการให้การปรึกษา หลังจากที่ได้ข้อมูลจำนวนมากพอ
2. ในการสรุปความนั้นผู้ให้การปรึกษาอาจเป็นผู้สรุปเอง หรือขอให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้สรุปให้ โดยพิจารณาตามความเหมาะสม
3. ต้องไม่เพิ่มเติมความคิดอื่นๆ หรือประเด็นอื่นที่ได้สนทนา (รวมทั้งความคิดใหม่ของผู้ให้การปรึกษาเอง)

แผนการสอนที่ 7

(เวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที)

เรื่อง ทักษะการจับและสะท้อนความรู้สึกรู้สึก

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. อธิบายความหมาย วัตถุประสงค์และแนวการใช้ทักษะการจับและสะท้อนความรู้สึกรู้สึก
2. อธิบายผลที่เกิดจากการใช้ทักษะการจับและสะท้อนความรู้สึกรู้สึกได้
3. สามารถใช้ทักษะการจับและสะท้อนความรู้สึกรู้สึกในการให้การปรึกษาได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

การจับและสะท้อนความรู้สึกรู้สึกคือ การที่ผู้ให้การปรึกษารับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับบริการที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง และผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่ให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยภาษาพูดที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและสามารถมองปัญหาของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น ทำให้เกิดการยอมรับและหาแนวทางแก้ไขต่อไป

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (5 นาที) ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	-วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมบอกคำที่แสดงถึงความรู้สึกมาคนละ 1 อย่างโดยให้ซ้ำกันน้อยที่สุดหรือไม่ซ้ำกันเลยและวิทยากรเขียนขึ้นแผ่นใสไว้ -วิทยากรบรรยายตัวอย่างคำพูดที่แสดงถึงความรู้สึกตามใบความรู้ที่ 1 -วิทยากรนำแผ่นใสที่เขียนคำที่แสดงความรู้สึกของผู้รับการอบรมในช่วงแรกมาให้ผู้เข้ารับการอบรมช่วยกันจัดกลุ่มและจำแนกว่าเป็นความรู้สึกหรืออาการทางกาย	- ใบความรู้ที่ 1

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรม 1 ท่านออกมาเล่าประสบการณ์ (5 นาที) เช่น “ เหตุการณ์ที่สะท้อนใจในชีวิตฉัน ” หรือ “ อุบัติเหตุในวันนั้น ” หรืออื่นๆ - วิทยากรสุ่มถามผู้เข้ารับการอบรมว่า 1. “ สังเกตเห็นหรือจับประเด็นอะไรได้บ้าง ” 2. “ ผู้เล่ามีความรู้สึกอย่างไร ” 3. “ คำพูดประโยคใดบ้างที่แสดงถึงความรู้สึก ”	
สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 3 – 4 คน (10 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 3 – 4 คนทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 1 และให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม - วิทยากรกระตุ้นให้มีการอภิปรายและสรุป	- ใบกิจกรรมที่ 1
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรบรรยายความรู้เรื่องแนวทางในการใช้ทักษะการจับและสะท้อนความรู้สึก และผลที่เกิดจากการใช้ทักษะการจับและสะท้อนความรู้สึกตามใบความรู้ที่ 2	- ใบความรู้ที่ 2
ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 3 – 4 คน (20 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 3 – 4 คน ฝึกทักษะการจับและสะท้อนความรู้สึกตามใบกิจกรรมที่ 2 โดยให้วิทยากรกลุ่มประเมินผลการฝึก - สุ่มถาม 3 – 4 กลุ่มว่าทำได้หรือไม่มีปัญหาและอุปสรรคอย่างไร - วิทยากรสรุปและเปิดโอกาสให้ซักถาม	- ใบกิจกรรมที่ 2

ใบกิจกรรมที่ 1

(แผนการสอนที่ 7 เรื่องทักษะการจับและสะท้อนความรู้สึก)

คำแนะนำ : ให้ผู้เข้ารับการอบรมจับกลุ่ม 3 - 4 คนร่วมกันทำกิจกรรมดังนี้

1. จากการสังเกตและฟังเรื่องเล่าของเพื่อนผู้เข้ารับการอบรมเล่า " เหตุการณ์ที่สะท้อนใจในชีวิตฉัน " หรือ " อุบัติเหตุในวันนั้น " หรืออื่นๆ ให้ร่วมกันอภิปรายถึงวิธีการจับและสะท้อนความรู้สึก
2. ให้คิดหาคำพูดที่เป็นการสะท้อนความรู้สึกจากการที่ได้สังเกตและฟังเรื่องที่เล่า
3. ส่งตัวแทนนำเสนอผลงานกลุ่ม

(เวลา 15 นาที)

ใบกิจกรรมที่ 2.

(แผนการสอนที่ 7 เรื่องทักษะการจับและสะท้อนความรู้สึก)

คำแนะนำ :

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมจับกลุ่ม 3 -4 คนกลุ่มเดิม ฝึกปฏิบัติทักษะการจับและสะท้อนความรู้สึก โดยกำหนดบทบาทดังนี้
A : ผู้เล่าเรื่องประสบการณ์ในชีวิตของตนเอง
B : เป็นผู้ฟังและทำหน้าที่จับและสะท้อนความรู้สึก A
C : เป็นผู้สังเกตการณ์ การใช้ทักษะจับและสะท้อนความรู้สึกของ B ว่าเหมาะสมหรือไม่
2. เมื่อฝึกครบแรกเสร็จแล้วให้ผลัดบทบาทกันฝึก
3. หลังจากฝึกแต่ละรอบให้ประเมินการฝึกและอภิปรายภายในกลุ่มย่อย

(เวลา 20 นาที)

ใบความรู้ที่ 1.

(แผนการสอนที่ 7 เรื่องทักษะการจับและสะท้อนความรู้สึก)

การจับและสะท้อนความรู้สึก

ความหมาย การจับและสะท้อนความรู้สึก คือการที่ผู้ให้การปรึกษารับรู้ถึงความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่แสดงออกมาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง และผู้ให้การปรึกษาทำหน้าที่ให้ข้อมูลย้อนกลับด้วยภาษาที่เหมาะสมชัดเจน เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและสามารถมองปัญหาของตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงอารมณ์ ความรู้สึกที่เป็นปัญหา จะทำให้เกิดการยอมรับ และหาแนวทางแก้ไขต่อไป

ตัวอย่างประโยคคำพูดที่ใช้ในการสะท้อนความรู้สึก

CL : ความจริงผมมีภรรยาแล้ว แต่ผมก็มักจะแอบไปนอนกับนวล พักหลังนวลบ่นว่าไม่ค่อยสบาย แล้วก็พอมลงและขาดการติดต่อกับผมไปในที่สุด ผมไม่รู้ว่าเธอกำลังป่วยด้วยโรคร้ายหรือเปล่า แล้วผมจะเป็นอย่างไร

CO : คุณกังวล

: คุณกังวลว่าตนเองจะเป็นอย่างไร เพราะคุณคิดว่านวลอาจป่วยด้วยโรคร้าย

: คุณเคยแอบไปนอนกับนวลและคิดว่านวลอาจป่วยด้วยโรคร้าย คุณกังวลว่าตนเองจะเป็นอย่างไร

ตัวอย่างคำพูดแสดงความรู้สึก

โกรธ

ไม่ชอบใจ ไม่สนใจ เคืองใจ ไม่สบายอารมณ์ ขุ่นเคือง หงุดหงิด อารมณ์เสีย คุณรำคาญ โกรธ โมโห เหลืออด อิงฉะ รัชยา อาฆาต เจ็บแค้น คับแค้นใจ

กังวล

กังวล ไม่แน่ใจ สองจิตสองใจ ไม่ชอบใจ กลัว สงสัย ไร้ค่า กระวนกระวาย กระสับกระส่าย เหนื่อยหน่าย ร้าวรานใจ หมดอาลัยตายอยาก

อาย

เก้อเจิน เกล่เจิน เหนียม กระดาก อาย อับอาย ขายหน้า เสียหน้า

ใบความรู้ที่ 1 (ต่อ).

(แผนการสอนที่ 7 เรื่องทักษะการจับและสะท้อนความรู้สึก)

เหงา

หอยเหงา เปลาเปลี่ยว โดดเดี่ยว เดี่ยวดาย เคืองกว้าง อ้างว้าง ว้าเหว่ หมดที่พึง

อารมณ์ดี

ดีใจ ภาควมใจ อิ่มเอิบใจ ปลื้มใจ ปีติ ร่าเริง รื่นเริง สนุกสนาน ครื้นเครง สบายใจ
ตัวอย่างคำพูดที่มีความหมายและสะท้อนอารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา ที่ผู้ให้การปรึกษา
ควรสังเกต

- คำพูดที่แสดงความคิด เช่น รู้สึกว่าไม่ยุติธรรม เขาไม่น่าทำกับหนูเลย ผมทำอะไรไม่ถูก หนูทำ
อย่างนี้ถูกไหมคะ
- คำพูดที่เป็นอาการทางกาย เช่น หนูนอนไม่หลับ สบที่ไรต้องเสียวทุกที พอเห็นหน้าก็ปวดหัว
พูดถึงเรื่องนี้แล้วรู้สึกสะอิดสะเอียนขึ้นมาทันที กินไม่ได้ เบื่ออาหาร คลื่นไส้ ปั่นป่วน
ในท้อง สมอท้อง ร้อนๆหนาวๆ หน้ามืดจะเป็นลม ใจสั่น หัวใจเต้นแรง ปวดหัว
เวียนหัว
- คำอุปมาอุปไมยหรือคำเปรียบเทียบ เช่น เหมือนน้ำท่วมปาก เหมือนจมอยู่ในทะเล เหมือนคนรก
โลก เหมือนโลกนี้เป็นสีเทา เหมือนยกภูเขาออกจากอก กลืนไม่เข้าคายไม่ออก เหมือน
ขึ้นสวรรค์ เหมือนตายแล้วเกิดใหม่ เหมือนตกนรกทั้งเป็น
- คำแสดงกิริยาหรือพฤติกรรม เช่น อยากอยู่เฉยๆ อยากวิ่งให้รถชน อยากเอาป๊อบคลุ่มหัว กัดฟัน
พูด อยากอยู่เงียบๆคนเดียว ไม่รู้ว่าจะเอาหน้าไปไว้ที่ไหน เทบแทรกแผ่นดินหนี

ใบความรู้ที่ 2

(แผนการสอนที่ 7 เรื่องทักษะการจับและสะท้อนความรู้สึก)

แนวทางในการใช้ทักษะจับและสะท้อนความรู้สึก

1. ผู้ให้การปรึกษาต้องใช้ทักษะการฟังอย่างตั้งใจ และสังเกตพฤติกรรมที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออก ร่วมรับรู้อารมณ์ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาแล้วสื่อออกมาเป็นภาษาพูดให้ผู้รับการปรึกษาได้รู้ว่าผู้ให้การปรึกษาเข้าใจความรู้สึกของเขา เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและชัดเจนในความรู้สึกของตนเอง
2. เลือกใช้คำที่ตรงกับความรู้สึกของผู้รับการปรึกษามากที่สุด ที่สามารถจะสื่อถึงความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาได้อย่างชัดเจน โดยใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายเช่น
 " คุณ.....ที่....." หรือ
 " คุณรู้สึก..... ที่....."
3. ใช้น้ำเสียงและท่าทางที่ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอบอุ่นใจสักว่ามีเพื่อน มีคนเห็นใจ
4. การจับและสะท้อนความรู้สึก ควรทำทันทีที่มีโอกาสเพื่อสะท้อนถึงสิ่งที่แสดงออกมาขณะนั้นจริงๆ
5. ต้องสื่อให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ว่า เราเข้าใจว่าเขารู้สึกอย่างไร เช่น
 CL : เมื่อวานนี้ผมถูกไล่ออกจากงาน เพราะเมาแล้วไปด่าผู้จัดการทั้งที่ทำงานที่โรงงานนี้ตั้ง 5 ปีแล้ว ผมคิดไม่ออกจริงๆว่าต่อไปจะอย่างไร
 CO : คุณมีแรงสับสน ทำอะไรไม่ถูกที่ต้องออกจากงานประจำซึ่งทำมาหลายปี
6. ไม่ควรใช้คำว่า " รู้สึก " ให้น้อยครั้ง ไม่ใช้คำซ้ำๆ ควรหาวิธีเปลี่ยนคำพูดหลายๆแบบ และการสะท้อนความรู้สึกไม่ควรลงท้ายประโยคด้วยคำว่า " ใช่ไหมคะ " (ครีป)
7. การสะท้อนความรู้สึกที่ผู้รับการปรึกษานอกว่าไม่ตรง อาจจะเป็นเพราะผู้ให้การปรึกษาสะท้อนได้ไม่ตรงจริงๆ หรือผู้รับการปรึกษายังไม่ยอมรับความรู้สึกนั้นๆก็เป็นได้ อาจแก้ไขโดยใช้คำถามเช่น " แล้วจริงๆคุณรู้สึกอย่างไร "

ประเด็นสำคัญเกี่ยวกับการสะท้อนความรู้สึก

1. การจับความรู้สึก

- ให้สังเกตองค์ประกอบด้านอารมณ์ในคำพูดของผู้รับการปรึกษา
- ให้สังเกต ใส่ใจกับการแสดงออกของผู้รับการปรึกษา (น้ำเสียง ความเร็วในคำพูด แววตาสีหน้าท่าทาง)

ใบความรู้ที่ 2 (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 7 เรื่องทักษะการจับและสะท้อนความรู้สึกรู้สึก)

- กำหนดความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาหลังจากสังเกต
2. การสะท้อนความรู้สึก
 - ใช้ประโยคที่เหมาะสม สรุปความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา ท่าทางที่แสดงออกอย่างสัน และชัดเจน
 - สะท้อนอารมณ์โดยใช้ประโยคนั้น
 - ประโยคที่ใช้สะท้อนความรู้สึกไม่ควรเป็นคำพูดซ้ำคำพูดของผู้รับการปรึกษา
 - ให้สะท้อนความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น (Here and Now)
 3. การสะท้อนความรู้สึกช่วยให้ผู้รับการปรึกษา
 - ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง
 - ยอมรับและสำรวจความรู้สึกของตนเอง
 - เข้าใจถึงความเอาใจใส่ของผู้ให้การปรึกษาคือผู้รับการปรึกษา
 - ช่วยพัฒนาสัมพันธภาพให้ดีขึ้น
 4. การสะท้อนความรู้สึก
 - ตอบสนอง สะท้อนความรู้สึกทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกด้านบวกหรือด้านลบ
 - ตอบสนอง สะท้อนความรู้สึกทุกด้านไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกต่อผู้ให้การปรึกษาหรือต่อผู้รับการปรึกษา

ผลที่เกิดจากการสะท้อนความรู้สึก

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่ามีคนเข้าใจตนเองอย่างลึกซึ้ง
2. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองสถานการณ์ต่างๆอย่างเป็นจริงเป็นจังและเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองต่อปัญหาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น
3. เป็นการเสริมสร้างสัมพันธภาพ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจผู้ให้การปรึกษา อยากเปิดเผยตนเองมากขึ้น เนื่องจากรู้สึกว่าคุณให้การปรึกษาเข้าใจในปัญหาตน
4. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาประเมินตนเอง
5. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเข้าใจและมองปัญหาที่โดยปกติน่าจะเข้าใจ
6. ช่วยให้กระบวนการให้การปรึกษาดำเนินไปได้อย่างรวดเร็วไม่ยืดเยื้อ

แผนการสอนที่ 8

(เวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที)

เรื่อง การบูรณาการทักษะในการสำรวจปัญหาและการทำความเข้าใจปัญหา

สาเหตุ ความต้องการ

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. อธิบายวัตถุประสงค์และวิธีการสำรวจ การทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการของผู้รับการปรึกษาได้
2. ระบุผลของการให้การปรึกษาที่เกิดจากการสำรวจและการทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุ ความต้องการของผู้รับการปรึกษาได้
3. สามารถสำรวจปัญหาและทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุ ความต้องการของผู้รับการปรึกษา

สาระสำคัญ

การที่คนเราจะแก้ไขปัญหาของตนเองได้ ก็ต้องเข้าใจในสิ่งที่เป็นปัญหายอย่างชัดเจน ในกระบวนการให้การปรึกษาผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจในปัญหาโดยทำให้เขาสามารถพิจารณาตนเอง มองประสบการณ์ที่ผ่านมาและความรู้สึกของตนเอง เขาจะค่อยๆเข้าใจว่าสาเหตุของปัญหานั้นอยู่ที่ไหน เริ่มมองเห็นความต้องการของตนเอง และเกิดแรงจูงใจในการแก้ปัญหา

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	-วิทยากรบรรยายเรื่องการสำรวจปัญหา ● ความหมายของการสำรวจปัญหา ● วัตถุประสงค์ของการสำรวจปัญหา ● สิ่งที่ต้องสำรวจปัญหา ● วิธีสำรวจปัญหา ● ผลที่ได้จากการสำรวจปัญหา	- ใบความรู้ที่ 1
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	วิทยากร 2 ท่านสาธิตขั้นตอนการสำรวจปัญหา หรือให้ผู้เข้ารับการอบรมชมวิดีโอ	- บทสาธิตหรือวิดีโอ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 5 – 6 คน (10 นาที) ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน ทำกิจกรรมตามใบกิจกรรมที่ 1 และให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม - วิทยากรกระตุ้นให้มีการอภิปรายและสรุป - วิทยากรบรรยายความรู้เรื่อง 1. การทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการ 2. วัตถุประสงค์ 3. วิธีการทำความเข้าใจปัญหาสาเหตุและความต้องการ 4. ขั้นตอนการทำความเข้าใจปัญหาสาเหตุและความต้องการ 5. ผลที่เกิดจากการทำความเข้าใจปัญหาสาเหตุและความต้องการ 6. วิทยากรชี้ประเด็นสนทนาจากบทสาธิตหรือจากคำพูดในวิดีโอ	- ใบกิจกรรมที่ 1 - ใบความรู้ที่ 2
ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ (20 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมทั้งหมดฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษาในขั้นตอนการบูรณาการทักษะในการสำรวจปัญหาสาเหตุและความต้องการตามโจทย์ในใบกิจกรรมที่ 2 - วิทยากรกลุ่มประเมินผลการฝึก - วิทยากรสรุปและเปิดโอกาสให้ซักถาม	- ใบกิจกรรมที่ 2

ใบกิจกรรมที่ 1.

(แผนการสอนที่ 8 เรื่องการบูรณาการทักษะในการสำรวจปัญหาและการทำความเข้าใจปัญหา
สาเหตุ ความต้องการ)

คำแนะนำ :

ให้ผู้เข้ารับการอบรมจับกลุ่ม 5 - 6 คน วิเคราะห์การให้การรักษาหลังจากการดูวิดีโอถึงทักษะต่างๆในขั้นตอน การสำรวจปัญหา พร้อมตัวอย่างคำพูด เสร็จแล้วส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม

(เวลา 10 นาที)

ใบกิจกรรมที่ 2.

(แผนการสอนที่ 8 เรื่องการบูรณาการทักษะในการสำรวจปัญหาและการทำความเข้าใจปัญหา
สาเหตุ ความต้องการ)

คำแนะนำ :

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรม 1 ท่าน (อาสาสมัคร) แสดงบทบาทเป็น CL
2. ให้ผู้เข้ารับการอบรมที่เหลือทั้งหมดแสดงบทบาทเป็น CO (สมมุติเป็นผู้ให้ปรึกษาคนเดียวกัน) ฝึกปฏิบัติการให้การรักษา ในกรณี Case ตัวอย่างต่อไปนี้

กรณีตัวอย่าง

ชายไทย อายุ 35 ปีสถานภาพสมรสอยู่ อาชีพเป็นผู้จัดการอยู่บริษัทแห่งหนึ่ง 2 เดือนก่อนไปตรวจงานที่สาขาที่ต่างจังหวัดและที่นั่นได้มีการจัดงานเลี้ยง จึงดื่มเหล้าและเมา ลูกน้องพาไปเลี้ยงต่อที่อาบอบนวดแห่งหนึ่ง เกิดมีเพศสัมพันธ์กับหญิงอาบอบนวด โดยไม่ได้ใส่ถุงยางอนามัย 1 สัปดาห์ต่อมามีหนองไหลออกมาจากปลายอวัยวะเพศ ไปรักษาที่คลินิกแห่งหนึ่งหมอบอกว่าเป็นโรคหนองใน รักษาหายแล้วแต่กังวลว่าจะติดเอดส์

ปัญหานำ : กิดมาก กังวลว่าจะติดเอดส์

(เวลา 20 นาที)

ใบความรู้ที่ 1.

(แผนการสอนที่ 8 เรื่องการบูรณาการทักษะในการสำรวจปัญหาและการทำความเข้าใจปัญหา

สาเหตุ ความต้องการ)

การสำรวจปัญหา

เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การปรึกษาเรียนรู้รายละเอียดของผู้รับการปรึกษา ซึ่งได้แก่

- ภูมิหลังของผู้รับการปรึกษา
- ความเป็นมาของผู้รับการปรึกษา
- ลักษณะหรือประเภทของปัญหา
- ผลกระทบของปัญหา

โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้มีบทบาท ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเปิดเผยตนเองในเรื่องราวต่างๆและความรู้สึก

วัตถุประสงค์ของการสำรวจ

1. ทำให้กระบวนการให้การปรึกษาต่อเนื่อง มีขั้นตอน มีทิศทาง
2. ผู้ให้การปรึกษาสามารถรวบรวมข้อมูลที่เป็นสาเหตุ ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาของผู้รับการปรึกษา
3. ผู้รับการปรึกษา มีโอกาสพิจารณาปัญหาของตนเองและความรู้สึกที่เกิดขึ้น
4. ผู้รับการปรึกษาได้ค้นพบ ศักยภาพของตนเอง
5. ผู้ให้การปรึกษาเห็น ศักยภาพของผู้รับการปรึกษา

สิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาต้องสำรวจในผู้รับการปรึกษา

1. ภูมิหลังและความเป็นมาของผู้รับการปรึกษาเท่าที่จำเป็น
2. ปัญหาและองค์ประกอบของปัญหา ซึ่งได้แก่
 - 2.1 เนื้อหาของปัญหา ว่ามีรูปแบบการเกิดปัญหาเช่นไร มีความรุนแรงขนาดไหน
 - 2.2 ผลกระทบต่อผู้รับการปรึกษา ซึ่งได้แก่ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมตลอดจน ศักยภาพของผู้รับการปรึกษา

ใบความรู้ ที่ 1 (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 8 เรื่องการบูรณาการทักษะในการสำรวจปัญหาและการทำความเข้าใจปัญหา
สาเหตุ ความต้องการ)

วิธีการสำรวจปัญหา

ผสมผสานทักษะพื้นฐานต่างๆ ซึ่งได้แก่การฟัง การถาม การทวนความ การสรุปความ การสะท้อนความรู้สึกและการเรียบมาใช้ร่วมกันอย่างมีเป้าหมายเหมาะสม และเป็นธรรมชาติ โดยกำหนดให้มีเป้าหมายในการใช้ทุกครั้ง และยึดผู้รับการปรึกษาเป็นหลัก ในการติดตาม ประเด็นที่ผู้รับการปรึกษาพูดหรือแสดงออก โดยผู้ให้การปรึกษาไม่วิตกกังวลต่อการใช้ทักษะ ต่างๆจนลืมผู้รับการปรึกษา และให้ความสำคัญต่ออารมณ์ ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา ไม่ เปลี่ยนประเด็นหรือเปิดประเด็นใหม่ จนกว่าจะมีความเข้าใจในประเด็นเดิมอย่างถ่องแท้ก่อน

การแกะรอย

เป็นการติดตามประเด็นปัญหาและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา รวมทั้งรวบรวมข้อมูลต่างๆที่ ผู้ให้การปรึกษาเปิดเผย ซึ่งมีขั้นตอนที่สำคัญคือ

- **ขั้นตอนในการรวบรวมข้อมูล** เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การปรึกษา รับรู้ข้อมูลต่างๆและเรียง ลำดับความสำคัญของข้อมูล
- **ขั้นตอนการสรุปข้อมูล** เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การปรึกษาสื่อสารข้อมูลที่รวบรวมได้ ให้ผู้รับ การปรึกษาได้รับรู้
- **ขั้นตอนการตรวจสอบข้อมูล** เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษา เปลี่ยนแปลงข้อมูล เพื่อเกิดความเข้าใจตรงกัน
- **ขั้นตอนการค้นหาข้อมูล**

ผลที่ได้จากการสำรวจข้อมูล

ผลที่เกิดกับผู้รับการปรึกษา

1. ได้ทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเอง
2. ได้ค้นพบศักยภาพของตนเอง
3. เกิดความไว้วางใจในผู้ให้การปรึกษา
4. รู้จักตนเอง เข้าใจตนเองและมองเห็นตนเองได้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ใบความรู้ ที่ 1 (ต่อ)

**(แผนการสอนที่ 8 เรื่องการบูรณาการทักษะในการสำรวจปัญหาและการทำความเข้าใจปัญหา
สาเหตุ ความต้องการ)**

ผลที่เกิดกับผู้ให้การศึกษา

1. มีทิศทางไม่เสียเวลาในการให้การศึกษา
2. ได้ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหาผู้รับการศึกษา
3. ได้รู้เรื่องความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของผู้รับการศึกษา
4. ค้นพบศักยภาพของผู้รับการศึกษา
5. นำผลการสำรวจไปใช้ในการทำความเข้าใจสาเหตุของปัญหา และความต้องการของผู้รับการศึกษาต่อไป

ใบความรู้ ที่ 2

(แผนการสอนที่ 8 เรื่องการบูรณาการทักษะในการสำรวจปัญหาและการทำความเข้าใจปัญหา
สาเหตุ ความต้องการ)

การทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุ และความต้องการ

เป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การศึกษาจัดเรียงและเชื่อมโยงข้อมูลต่างๆ ที่ได้จากการสำรวจปัญหาร่วมกับผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงปัญหา สาเหตุของปัญหา และความต้องการของผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะเป็แนวทางในการแก้ปัญหาต่อไป

วัตถุประสงค์ คือ :

- ทำให้การปรึกษามีความต่อเนื่อง มีทิศทาง
- ทำให้ผู้รับการปรึกษา เข้าใจ สาเหตุและความต้องการ
- ผู้รับการปรึกษามีความกระจ่างชัดในปัญหา สาเหตุ ความต้องการ
- ผู้รับการปรึกษา มีแนวทางและทิศทางในการวางแผนแก้ไขปัญหา

วิธีการทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการ

1. การผสมผสานทักษะพื้นฐานต่างๆ ได้แก่การฟัง การทวนความ การถาม การสรุปความ การสะท้อนความรู้สึกและการเจียบ มาใช้เพื่อจัดเรียงลำดับและเชื่อมโยงข้อมูลที่ได้จากการสำรวจ ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการอย่างชัดเจน
2. สรุปประเด็น จะทำให้ผู้รับการปรึกษามีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ถึงปัญหาที่ตนต้องการวางแผนแก้ไขต่อไป

ขั้นตอนการทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการ มี 4 ขั้นตอน

1. ขั้นตอนทบทวนและสรุปข้อมูลที่ได้จากการสำรวจปัญหา เพื่อตรวจสอบความถูกต้อง
2. ขั้นตอนการจัดเรียงลำดับและเชื่อมโยงข้อมูลใหม่
3. ขั้นตอนการพิจารณาและเลือกปัญหา เพื่อนำไปสู่การแก้ไขปัญหา
4. ขั้นตอนการสรุปประเด็นปัญหา ที่ผู้รับการปรึกษาต้องการแก้ไข

ใบความรู้ที่ 2 (ต่อ)

**(แผนการสอนที่ 8 เรื่องการบูรณาการทักษะในการสำรวจปัญหาและการทำความเข้าใจปัญหา
สาเหตุ ความต้องการ)**

ผลที่เกิดจากการทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการ

ผลที่เกิดกับผู้รับการปรึกษา

1. สามารถเชื่อมโยงสาเหตุของปัญหากับปัญหาได้อย่างถูกต้อง
2. ค้นพบว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสาเหตุของปัญหา
3. เกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลง
4. ค้นพบปัญหาที่ตนเองต้องการจะแก้ไข
5. เรียนรู้วิธีทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการของตนเอง
6. เริ่มมีแนวทางที่จะนำไปวางแผนแก้ไขปัญหา

ผลที่เกิดกับผู้ให้การปรึกษา

1. มีทิศทางไม่เสียเวลาในการให้การปรึกษา
2. มีแนวทางที่จะนำไปใช้ในขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญหาดต่อไป

แผนการสอนที่ 9

(เวลา 1 ชั่วโมง 30 นาที)

เรื่อง การวางแผนแก้ไขปัญห ทักษะการให้ข้อมูลและการเสนอแนะ

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. เข้าใจความหมาย ความสำคัญและวิธีการวางแผนแก้ไขปัญห
2. เข้าใจความหมาย ความสำคัญและวิธีการใช้ทักษะการให้ข้อมูลและการเสนอแนะ
3. ระบุผลของการวางแผนแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในกระบวนการให้การปรึกษาได้
4. ระบุผลของการใช้ทักษะการให้ข้อมูลและการเสนอแนะได้

สาระสำคัญ

การวางแผนแก้ไขปัญหเป็นขั้นตอนที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถวางแผนแก้ไขปัญหของตนเองได้อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับปัญห สาเหตุและความต้องการของตนเองที่แท้จริง

ในขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญห ทักษะการให้ข้อมูลและทักษะการเสนอแนะเป็นทักษะที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีข้อมูล และแนวทางในการคิดวางแผนแก้ไขได้อย่างเหมาะสม

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (30 นาที)	- วิทยากรบรรยายเรื่องการวางแผนแก้ไขปัญห สาเหตุของปัญหและทักษะที่ใช้ในการแก้ปัญหตามใบความรู้ที่ 1 - วิทยากรบรรยายเรื่องทักษะการให้ข้อมูลและการเสนอแนะ	- บรรยายประกอบแผ่นใสรูปตัว V - ใบความรู้ที่ 1 - ใบความรู้ที่ 2 และ 3
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากร 2 ท่านสาธิตทักษะการให้ข้อมูลและการเสนอแนะในขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญห	- สาธิตตามกรณีศึกษาที่ 1 และ 2 (อาจเลือกกรณีศึกษาเพียงกรณีเดียวเพื่อเป็นตัวอย่าง)

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่มใหญ่ (20 นาที) ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ (25 นาที)	-ให้ผู้เข้ารับการอบรมวิเคราะห์ขั้นตอนและวิธีการใช้ทักษะการให้ข้อมูลและการเสนอแนะ - วิทยากรสุ่มถาม 4 - 5 คนและกระตุ้นให้มีการอภิปราย - วิทยากร สรุป - วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5 - 6 คนฝึกปฏิบัติการใช้ทักษะการให้ข้อมูลและการเสนอแนะในขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญหาด้านโจทย์ในใบกิจกรรมที่ 1 - วิทยากรกลุ่มประเมินผลการฝึก - วิทยากรสรุปและเปิดโอกาสให้ซักถาม	- ใบกิจกรรมที่ 1

กรณีศึกษาประกอบการสาธิต

(แผนการสอนที่ 8 เรื่องทักษะการวางแผนแก้ไขปัญหาทักษะการให้ข้อมูลและการเสนอแนะ)

กรณีศึกษาที่ 1

หญิงไทยวัย 30 ปี แต่งงานมาแล้ว 5 ปี ยังไม่พร้อมที่จะมีบุตร ระยะหลังสามีเริ่มมีอาการป่วยเป็นไขบ่อยๆ ท้องเสีย ไปตรวจรักษาพบว่าติดเชื้อเอดส์ ด้วยความกลัวเธอจึงไปตรวจเลือดบ้าง ปรากฏว่าผลเลือดเป็นลบ จึงคิดอยากเลิกกับสามีเพราะกลัวว่าสักวันหนึ่งตนอาจติดเชื้อกับสามี แต่ก็รู้สึกสงสารและรักสามีมาก

กรณีศึกษาที่ 2

หญิงไทย อายุ 20 ปี อาชีพรับจ้างในโรงงานแห่งหนึ่ง เพิ่งคลอดบุตรคนแรกได้ 1 สัปดาห์ แต่ต้องกลับไปทำงานโรงงานเนื่องจากสามีตกงานมา 6 เดือนแล้วยังหางานใหม่ทำยังไม่ได้และหมอที่โรงพยาบาลแนะนำให้เลี้ยงลูกด้วยนมแม่อย่างน้อย 3 เดือน

ใบกิจกรรมที่ 1

(แผนการสอนที่ 9 เรื่องทักษะการวางแผนแก้ไขปัญหาทักษะการให้ข้อมูลและการเสนอแนะ)

คำแนะนำ

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5 - 6 คน
2. ฝึกปฏิบัติทักษะการให้ข้อมูลและการเสนอแนะตามกรณีตัวอย่างที่ 1 และ 2 โดยกำหนดให้สมาชิก 1 คนแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้ให้การศึกษา สมาชิก 1 คนเป็นผู้รับการปรึกษา สมาชิกคนที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์
3. หลังจากจบการแสดงบทบาทสมมติ ผู้สังเกตการณ์ประเมินผลการฝึกรวมทั้งแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

กรณีตัวอย่างที่ 1

สมชาย อายุ 35 ปี อาชีพรับราชการ สถานภาพสมรสคู่ วิตกกังวลว่าจะติดเชื้อเอดส์ เนื่องจากตนเองไปมีเพศสัมพันธ์กับแฟนเก่าซึ่งตอนนี้เธอเป็นหม้ายเนื่องจากสามีประสบอุบัติเหตุและเสียชีวิตเมื่อปีที่แล้ว ตนเองได้ไปเจาะเลือดที่คลินิกมาแล้ว 2 ครั้ง ครั้งแรกผลออกมา - ve ไปตรวจซ้ำอีก 3 เดือนหลังผลออกมา - ve อีกแต่ยังรู้สึกกังวลใจและคิดมากอยู่ จึงมาขอรับการปรึกษาเพื่อยืนยันว่าตนเองปลอดภัยจากเชื้อเอดส์

กรณีตัวอย่างที่ 2

ป้าสมหญิง อายุ 50 ปี ป่วยเป็นโรคความดันโลหิตสูง แต่ชอบรับประทานอาหารเค็ม และรับประทานยาไม่สม่ำเสมอ วันนี้ลูกสาวพามาตรวจเนื่องจากป้าสมหญิงมีอาการปวดศีรษะมากและวัดความดันโลหิตพบว่าสูงขึ้นกว่าเดิม

ใบความรู้ที่ 1

(แผนการสอนที่ 9 เรื่องทักษะการวางแผนแก้ไขปัญหาและทักษะการให้ข้อมูลและการเสนอแนะ)

การวางแผนแก้ไขปัญหา

เมื่อผ่านขั้นตอนการสำรวจปัญหาโดยผู้ให้การศึกษาใช้ทักษะต่างๆจนผู้รับการศึกษามีความสามารถเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการแล้ว ก็จะเข้าสู่ขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญหาลักษณะของปัญหาต่างๆมีสาเหตุและแนวทางแตกต่างกันไป ฉะนั้นเราควรแยกแยะสาเหตุของปัญหา จะทำให้ผู้รับการศึกษามีความสามารถเลือกใช้ทักษะในการแก้ปัญหาร่วมกับผู้รับการศึกษได้

สาเหตุของปัญหาและทักษะที่ใช้ในการวางแผนแก้ไขปัญหา

1. ขาดความรู้ $\longrightarrow$ ให้ข้อมูล
2. ขาดแนวทางในการปฏิบัติ $\longrightarrow$ ให้คำแนะนำ
3. ปัญหาความรู้สึก $\longrightarrow$ การสนับสนุนให้กำลังใจ
4. ปัญหาตัดสินใจกระทำ $\longrightarrow$ การพิจารณาทางเลือก
5. ปัญหาการสื่อสาร $\longrightarrow$ ฝึกทักษะการสื่อสาร

วิธีการวางแผนแก้ไขปัญหา

1. ขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญหามีดังนี้
 - 1.1 มีแรงจูงใจในการแก้ไขปัญหา
 - 1.2 กำหนดเป้าหมายได้
 - 1.3 สำรวจทางเลือกต่างๆเพื่อแก้ไขปัญหา
 - 1.4 พิจารณาทางเลือกที่พึงประสงค์
 - 1.5 กำหนดแผนปฏิบัติโดยละเอียด
2. การผสมผสานทักษะการวางแผนแก้ไขปัญหา การให้การศึกษาในขั้นตอนนี้ จำเป็นต้องอาศัยการเลือกใช้และผสมผสานทักษะต่างๆให้เหมาะสมกับลักษณะปัญหาและผู้รับการศึกษแต่ละราย ดังนั้นการวางแผนแก้ไขปัญหาก็ให้บรรลุจุดมุ่งหมายมีขั้นตอนและวิธีการดังนี้
 - 2.1 การสำรวจทำความเข้าใจปัญหาสาเหตุและความต้องการของผู้รับการศึกษา ผู้ให้การศึกษาต้องทราบแรงจูงใจในการแก้ไขปัญหของผู้รับการศึกษามีมากน้อยแค่ไหน โดยพิจารณาจากผู้รับการศึกษามีทางเลือกประเด็นปัญหาที่ต้องการแก้ไขได้เอง เลือกประเด็นโดยพิจารณาจากปัจจัยต่อไปนี้ร่วมด้วย

ใบความรู้ที่ 1 (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 9 เรื่องทักษะการวางแผนแก้ไขปัญหาทักษะการให้ข้อมูลและการเสนอแนะ)

- ลำดับความสำคัญของปัญหาที่แก้ไข
- ความรีบด่วนและความรุนแรงของปัญหา
- ความยากง่ายในการแก้ไขปัญหา
- ขนาดของปัญหา

เหตุผลที่ต้องมีการจัดลำดับความสำคัญของปัญหา

1. เพราะมีปัญหาหลายอย่าง
 2. แต่ละปัญหามีความเป็นไปได้ในการแก้ปัญหาไม่เท่ากัน
 3. การแก้ไขปัญหามากมายพร้อมกันทำได้ยาก
 4. การจัดลำดับความสำคัญของปัญหา ทำให้ทราบว่าอะไรคือปัญหาเร่งด่วน
- 2.2 ช่วยให้ผู้รับการศึกษากำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ในการแก้ไขปัญหโดยพิจารณา

จาก

- ความสอดคล้องกับความต้องการที่แท้จริงของผู้รับการปรึกษา
 - มีลักษณะเป็นรูปธรรมว่าจะเลือกทำอะไร
 - มีความเป็นไปได้ตามสภาพความเป็นจริง โดยผู้ให้การปรึกษาผสมผสานทักษะต่างๆ เช่นการฟัง การถาม การทวน การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความเป็นต้น
- 2.3 ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นทางเลือกต่างๆที่น่าจะเป็นไปได้โดย
- ผู้รับการปรึกษานึกหรือสำรวจทางออกต่างๆที่น่าจะเป็นไปได้ออกมาให้มากที่สุด โดยใช้เทคนิคการถาม
 - ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความคิดกว้างขวางขึ้น ดีกว่าคิดตามลำพังคนเดียว โดยใช้เทคนิคการถาม การให้ข้อมูลและการเสนอแนะหรือทักษะอื่นๆระหว่างที่ผู้รับการปรึกษามองหาทางเลือกในการแก้ปัญหานั้นถ้าผู้ให้การปรึกษาพบว่าผู้รับการปรึกษา

ขาดความรู้ → ให้ข้อมูล

มีปัญหาทางด้านอารมณ์ → ให้กำลังใจ

ขาดแนวทางในการปฏิบัติ → ให้การเสนอแนะ / แนะนำ

มีปัญหาการตัดสินใจ → การพิจารณาทางเลือก

ใบความรู้ที่ 1 (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 9 เรื่องทักษะการวางแผนแก้ไขปัญหาทักษะการให้ข้อมูลและการเสนอแนะ)

ผลที่ได้รับจากขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญหา

ผู้รับการปรึกษา

1. มีแรงจูงใจที่จะแก้ไขปัญหของตนเอง
2. มีเป้าหมายชัดเจนในการแก้ไขปัญหา
3. ตัดสินใจเลือกทางออกที่เหมาะสม
4. มีแผนในการปฏิบัติ เพื่อแก้ไขปัญหายังเป็นรูปธรรม

ใบความรู้ที่ 2

(แผนการสอนที่ 9 เรื่องทักษะการวางแผนแก้ไขปัญหาทักษะการให้ข้อมูลและการเสนอแนะ)

ทักษะการให้ข้อมูล

ความหมาย

เป็นการสื่อสารทางวาจาเพื่อให้รายละเอียดต่างๆ ที่จำเป็นแก่ผู้รับการปรึกษาซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการเข้าใจปัญหาของตนเอง และใช้ประกอบการตัดสินใจ ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษามีทางเลือกปฏิบัติมากขึ้น การให้ข้อมูลเป็นเพียงการบอกข้อมูลหรือให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจ

วิธีการให้ข้อมูล

1. ใช้คำถามเปิดและสังเกตควบคู่กันเพื่อสำรวจข้อมูลและความรู้เดิมของผู้รับการปรึกษาก่อน
2. ประเมินความรู้ของผู้รับการปรึกษาว่ามีความรู้เดิมอย่างไร
3. ให้ข้อมูล โดยการบอกความรู้ที่ผู้รับการปรึกษาต้องการและจำเป็นต้องนำไปใช้
4. ตรวจสอบ ความเข้าใจเกี่ยวกับข้อมูลที่ผู้รับการปรึกษาได้รับ โดยการซักถามหรือให้ผู้รับการปรึกษาสรุป หรือทวนข้อมูลให้ผู้รับการปรึกษาฟัง

ใบความรู้ที่ 2 (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 9 เรื่องทักษะการวางแผนแก้ไขปัญหาทักษะการให้ข้อมูลและการเสนอแนะ)

ผลที่ได้จากการใช้ทักษะการให้ข้อมูล

การใช้ทักษะการให้ข้อมูลจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับความรู้และข้อมูลที่ตนเองอาจนึกไม่ถึง และมีทางเลือกมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันหากไม่มีการใช้ทักษะนี้ในการวางแผนแก้ไขปัญหาก็อาจจะมีผลทำให้การวางแผนแก้ไขปัญหานั้นไม่สัมฤทธิ์ผล เพราะผู้รับการปรึกษาไม่ทราบว่าตนควรตัดสินใจแก้ไขปัญหายังไง

ใบความรู้ที่ 3

(แผนการสอนที่ 9 เรื่องทักษะการวางแผนแก้ไขปัญหาทักษะการให้ข้อมูลและการเสนอแนะ)

ทักษะการเสนอแนะ

ความสำคัญ

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทราบแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม
2. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถวางแผนแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสม
3. ผู้ให้การปรึกษาที่ให้การเสนอแนะ โดยให้โอกาสกับผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสพิจารณาตามข้อเสนอแนะนั้น ว่าเหมาะสมหรือปฏิบัติได้ไหม จะช่วยให้การแก้ไขปัญหานั้นของผู้รับการปรึกษานั้นเหมาะสมและเป็นจริงได้

ใบความรู้ที่ 3 (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 9 เรื่องทักษะการวางแผนแก้ไขปัญหและทักษะการให้ข้อมูลและการเสนอแนะ)

วิธีการให้ข้อเสนอแนะ

1. ใช้คำถามเปิดเพื่อสำรวจว่าผู้รับการปรึกษาไม่สามารถคิดหาแนวทางปฏิบัติในเรื่องใด
2. ใช้คำถามเปิดเพื่อสำรวจว่าผู้รับการปรึกษาเคยมีประสบการณ์ในการแก้ไขปัญหประเภทนี้หรือไม่

ให้การเสนอแนะ โดยบอกถึงวิธีปฏิบัติหรือพูดสนับสนุนให้ปฏิบัติตามประสบการณ์ผู้รับการปรึกษา

4. ตรวจสอบปฏิกิริยาโต้ตอบของผู้รับการปรึกษาค่อยข้อเสนอแนะ
5. กรณีผู้รับการปรึกษาขาดทักษะการนำข้อเสนอแนะไปใช้ อาจมีการซ้อมปฏิบัติในสถานการณ์สมมุติ

แผนการสอนที่ 10

(เวลา 45 นาที)

เรื่อง ทักษะการให้กำลังใจ

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. เข้าใจความหมาย ความสำคัญและวิธีการให้กำลังใจได้
2. ระบุผลของการวางแผนแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในกระบวนการให้การปรึกษาได้
3. ใช้ทักษะการให้กำลังใจได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

การให้กำลังใจ เป็นทักษะสำคัญที่แสดงถึงความสนใจและเข้าใจในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษากำลังเผชิญ เพราะปัญหาที่ผู้รับการปรึกษาประสบอยู่นั้น มักจะทำให้ผู้รับการปรึกษาวิตกกังวลหรือหวั่นกลัวจนขาดความมั่นใจ การให้กำลังใจจะช่วยทำให้ผู้รับการปรึกษามีความเชื่อมั่น มองเห็นศักยภาพของตนเอง

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ จับคู่ 2 คน (5 นาที) ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยการกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการอบรมแสดงคำพูดหรือประโยคการให้กำลังใจเพื่อน ที่เพิ่งเสียสามีไป เนื่องจากอุบัติเหตุทางรถยนต์แล้วเราไปงานศพสามีเพื่อน - วิทยากรสุ่มถาม 4 -5 คู่ แล้วเขียนใส่แผ่นใสไว้ และชี้ให้เห็นว่าจะมีการให้กำลังใจตามความคุ้นเคยและจากประสบการณ์ของแต่ละคน หรือเรียกว่าการให้กำลังใจแบบสังคม ซึ่งต้องแยกออกจากการให้กำลังใจแบบการให้การปรึกษา - วิทยากรบรรยายเรื่องทักษะการให้กำลังใจในขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญหา	- ใบความรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (5 นาที)	- วิทยากร 2 ท่านสาธิตทักษะการให้กำลังใจ " ชีวิตของสมศักดิ์ "	บทสาธิต/ กรณีศึกษา " ชีวิตของสมศักดิ์ "
สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ให้ผู้เข้ารับการอบรมวิเคราะห์ขั้นตอนและวิธีการใช้ทักษะการให้กำลังใจ โดยวิทยากรสุ่มถาม 4 - 5 คนและกระตุ้นให้มีการซักถามและอภิปราย - วิทยากร สรุป	
ชั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5 - 6 คนฝึกปฏิบัติการใช้ทักษะการให้กำลังใจในขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญหาดำเนินการในใบกิจกรรมที่ 1 - วิทยากรกลุ่มประเมินผลการฝึก - วิทยากรสรุปและเปิดโอกาสให้ซักถาม	- ใบกิจกรรมที่ 1

แผนการสอนที่ 10 เรื่องทักษะการให้กำลังใจ

กรณีศึกษา " ชีวิตของสมศักดิ์ "

สมศักดิ์ชายหนุ่มรูปงาม อายุ 38 ปี มีอาชีพรับจ้างขับรถส่งของขึ้นล่องระหว่างกรุงเทพฯกับต่างจังหวัด แต่งงานแล้ว มีบุตร 2 คนกำลังเรียนอยู่ชั้นประถมปีที่ 4 และปีที่ 1 ตามลำดับ สมศักดิ์เป็นคนเลี้ยงดูพ่อแม่ซึ่งอายุมากแล้ว วันหนึ่งขณะขับรถส่งของไปต่างจังหวัดเกิดเสียหลักขับรถไปชนต้นไม้กระดุกต้นไม้หัก 2 ข้าง ทำให้ต้องเข้าเฝ้ากนานเป็นเดือน ขณะนี้ท้อแท้ใจเพราะเป็นห่วงครอบครัว

ใบกิจกรรม

(แผนการสอนที่ 10 เรื่องทักษะการให้กำลังใจ)

คำแนะนำ

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5 - 6 คนฝึกทักษะการให้กำลังใจโดยกำหนดบทบาทให้ดังนี้
คนที่ 1 เป็น CO
คนที่ 2 เป็น CL
คนที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์
2. เมื่อฝึกปฏิบัติแต่ละครั้งให้ประเมิน โดยผู้แสดงเป็น CO เปิดเผยความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นจากการฝึกของตน จากนั้นให้ CL และผู้สังเกตการณ์ประเมิน
3. ให้เวลา 15 นาที

กรณีศึกษา

ผู้รับการปรึกษาชายไทย อายุ 28 ปี อาชีพรับราชการ สถานภาพสมรสคู่ มีประวัติชอบเที่ยวหญิงบริการมาเป็นเวลา 5 ปี เมื่อประมาณ 6 เดือนที่ผ่านมาไปบริจาคโลหิตและทราบผลว่าติดเชื้อ HIV เกิดความไม่สบายใจรู้สึกอึดอัด ท้อแท้เบื่อหน่าย ไม่อยากทำงาน กลัวเพื่อนร่วมงานรังเกียจ

ใบความรู้

(แผนการสอนที่ 10 เรื่องทักษะการให้กำลังใจ)

การให้กำลังใจ

เป็นทักษะที่ใช้กับปัญหาทางด้านจิตใจ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดหรือแสดงความรู้สึกออกมา ซึ่งใช้กับผู้รับการปรึกษาที่ขาดความมั่นใจ โดยผู้ให้การปรึกษาสารวจและสนับสนุนศักยภาพของผู้รับการปรึกษาออกมาเป็นคำพูด หรือให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจในการเผชิญและแก้ปัญหาได้

ใบความรู้

(แผนการสอนที่ 10 เรื่องทักษะการให้กำลังใจ)

วิธีการใช้ทักษะให้กำลังใจ

1. การสำรวจอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก โดยการใช้ทักษะการถามเปิด การทวน ความ การสะท้อนความรู้สึก การสรุปความ นอกจากนี้ยังสามารถสำรวจข้อมูลได้จากทะเบียนผู้ป่วย ประวัติการมารับบริการ
2. การจับและสะท้อนความรู้สึก หลังจากที่ได้รับการศึกษาได้แสดงความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งของตนออกมา ผู้ให้การปรึกษาสะท้อนความรู้สึกเป็นคำพูดเช่น คุณรู้สึกสับสน คุณลังเลใจ คุณเบื่อหน่าย
3. ค้นหาศักยภาพของผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาพูดถึงศักยภาพของตน ภายใต้อารมณ์และความรู้สึกนั้นๆ ยังมีอะไรทำให้เขาคงทำสิ่งที่ดีต่อไป
4. สนับสนุนศักยภาพหรือการให้กำลังใจจากผู้ให้การปรึกษา ค้นหาศักยภาพของผู้รับการปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเห็นศักยภาพของตนเองแล้ว ผู้ให้การปรึกษาใช้คำพูดที่แสดงความชื่นชมเช่น

CO : คุณรู้สึกกังวลใจ (สะท้อนความรู้สึก)

CL : ครับ ผมกังวลใจมาก

CO : ทุกๆที่คุณกังวลใจ เพราะไม่แน่ใจว่าคนอื่นๆจะรังเกียจที่คุณติดเชื้อเอชส์ มีอะไรที่คุณยอมเปิดเผยตนเอง เพื่อเป็นวิทยาทานให้คนอื่นรู้ว่าโรคเอชส์ติดต่อได้อย่างไร

CL : ผมไม่อยากให้คนอื่นเป็นเหมือนผม ผมอยากให้เขารู้ว่าโรคเอชส์มีจริงและควรรู้จัก

CO : คุณเป็นคนเสียสละ ยอมเปิดเผยตนเองเพราะห่วงใยคนอื่น (สนับสนุนศักยภาพหรือเป็นการให้กำลังใจ)

ผลที่ได้จากการใช้ทักษะการให้กำลังใจ

1. ผู้ให้การปรึกษารู้ถึงศักยภาพของผู้รับการปรึกษา มีแนวทางในการหาแรงจูงใจให้ผู้รับการปรึกษามีกำลังใจในการแก้ปัญหา
ผู้รับการปรึกษาเกิดแรงจูงใจ มีกำลังใจในการเผชิญปัญหาและรู้ว่าตนเองมีศักยภาพ

แผนการสอนที่ 11

เรื่อง ทักษะการพิจารณาทางเลือก

(เวลา 50 นาที)

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. เข้าใจความหมาย ความสำคัญและวิธีการพิจารณาทางเลือกได้
2. ระบุผลของการใช้ทักษะการพิจารณาทางเลือกในขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญหาได้
3. สามารถใช้ทักษะการพิจารณาทางเลือกได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

การพิจารณาทางเลือกเป็นทักษะที่ใช้ในการแก้ปัญหาคัดสินใจของผู้รับบริการ โดยผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ได้พิจารณาแนวทางการแก้ไขปัญหาตลอดจนพิจารณาข้อดีและข้อบกพร่องของแนวทางแก้ไขปัญหานั้นก่อนการตัดสินใจเลือกวิธีแก้ปัญหายังใดอย่างหนึ่ง ซึ่งถือว่าการพิจารณาทางเลือกอย่างมีเหตุผล

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (5 นาที) ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่บทเรียน โดยการถามผู้เข้ารับการอบรมว่า “ เคยมีปัญหาคัดสินใจเลือกสิ่งของหรืออะไรบางอย่างตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไปหรือไม่ และทำอย่างไร ” - วิทยากรสุ่มถาม 3 - 4 คน และเขียนขึ้นแผ่นใสให้ผู้เข้ารับการอบรมอ่าน - วิทยากรบรรยายเรื่องทักษะการพิจารณาทางเลือกในขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญหา	- ใบความรู้

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากร 2 ท่านสาธิตการใช้ทักษะการพิจารณาทางเลือก	- กรณีตัวอย่างสำหรับสาธิตการใช้ทักษะการพิจารณาทางเลือก
สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	-ให้ผู้เข้ารับการอบรมวิเคราะห์ขั้นตอนและวิธีการใช้ทักษะการพิจารณาทางเลือกโดยวิทยากรสุ่มถาม 4 – 5 คน และกระตุ้นให้มีการซักถามและอภิปราย - วิทยากร สรุป	
ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5 - 6 คนฝึกปฏิบัติการใช้ทักษะการพิจารณาทางเลือกในขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญหาตามโจทย์ในใบกิจกรรม วิทยากรกลุ่มประเมินผลการฝึก -วิทยากรสรุปและเปิดโอกาสให้ซักถาม	- ใบกิจกรรม

(แผนการสอนที่ 11 เรื่องทักษะการพิจารณาทางเลือก)

กรณีตัวอย่าง

นางสมใจเป็นแม่ของเด็กชายสมนึก อายุ 10 ปี ซึ่งมาตรวจที่โรงพยาบาลประจำจังหวัดแห่งหนึ่ง ด้วยเรื่องมีไข้มา 3 วันและอาเจียน ผลการตรวจร่างกายปรากฏว่า เด็กชายสมนึกมีไข้ 39 องศาเซลเซียส ความดันโลหิต 110/70 มิลลิเมตรปรอท ชีพจร 90 ครั้ง/นาที Hct. = 40% ดับโตเล็กน้อย นางสมใจมาขอคำปรึกษาเพราะตัดสินใจไม่ได้ว่าจะดูแลการต่อที่บ้านหรือจะไปรักษาต่อที่โรงพยาบาล เพราะหมอบอกว่าทำได้ 2 อย่าง ตัวนางสมใจเองห่วงลูกมาก ถ้าลูกนอนโรงพยาบาลก็ต้องขอเฝ้า ซึ่งจะผิดระเบียบโรงพยาบาล

ใบกิจกรรม

(แผนการสอนที่ 11 เรื่องทักษะการพิจารณาทางเลือก)

คำแนะนำ

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5 - 6 คนฝึกทักษะการพิจารณาทางเลือกโดยกำหนดบทบาทให้ดังนี้
คนที่ 1 เป็น CO
คนที่ 2 เป็น CL
คนที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์
2. เมื่อฝึกปฏิบัติแต่ละครั้งให้ประเมิน โดยผู้แสดงเป็น CO เปิดเผยความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นจากการฝึกของตน จากนั้นให้ CL และผู้สังเกตการณ์ประเมิน
3. ให้เวลา 15 นาที

กรณีศึกษา

นัตยา อายุ 28 ปี อาชีพแม่บ้าน ตั้งครรภ์แรกได้ 2 เดือน มาฝากครรภ์ที่แผนก ANC ซึ่งได้รับการตรวจและเจาะเลือด ผลปรากฏว่าติดเชื้อ HIV เธอเกิดความรู้สึกสับสน ตัดสินใจไม่ได้ว่าจะทำแท้งดีหรือไม่ จึงมาขอรับการปรึกษา

ใบความรู้

(แผนการสอนที่ 11 เรื่องทักษะการพิจารณาทางเลือก)

ทักษะการพิจารณาทางเลือก

เป็นทักษะที่ใช้ในการวางแผนแก้ไขปัญหา โดยมีลักษณะการใช้คือ

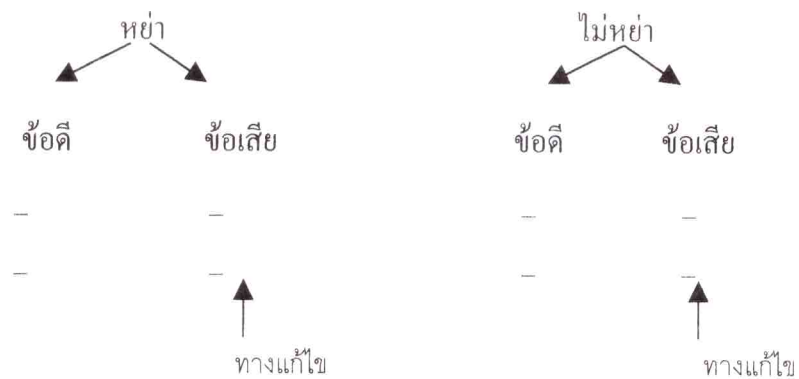
- ใช้ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษา พอลงได้แนวทางในการแก้ไขปัญหาแล้ว แต่เกิดความลังเล ไม่มั่นใจในการตัดสินใจ
- ใช้เมื่ออารมณ์ที่รบกวนผู้รับการปรึกษามาก ๆ สงบลงมากแล้ว ถ้าอารมณ์ที่รบกวนยังมีมากจะเป็นอุปสรรคต่อการคิดที่รอบคอบและมีเหตุผล
- ใช้โดยการพิจารณาทางเลือกที่ต่าง ๆ จนเห็นกระจ่างชัดว่าแต่ละด้านมีข้อดีข้อเสียอะไรบ้าง

วิธีการใช้ทักษะการพิจารณาทางเลือก

1. พิจารณาด้านที่หนึ่ง หรือทางเลือกที่หนึ่ง โดยใช้คำถามเปิด การทวนความและการสรุปความ ถึงผลดีของทางเลือกที่หนึ่ง แล้วจึงถามผลเสียของทางเลือกที่หนึ่ง
2. พิจารณาอีกทางหนึ่ง หรือทางเลือกที่เหลือ โดยอาศัยกระบวนการแบบเดียวกันกับข้อที่ 1 จนกระทั่งได้คำตอบมาครบทั้งด้านดีและด้านที่เป็นผลเสียของอีกทางเลือกหนึ่ง
3. เสนอให้มีการตัดสินใจเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาดำเนินการตามข้อดีและข้อเสียต่าง ๆ ที่ได้พิจารณาอย่างทั่วถึงเรียบร้อยแล้ว
4. แก้ปัญหาที่ตามมาจากการตัดสินใจเลือกทางเลือกนั้น ส่วนใหญ่มักเป็นการแก้ปัญหาข้อเสียของทางเลือกที่ได้ตัดสินใจไปแล้ว

ใบความรู้ (ต่อ)
(แผนการสอนที่ 11 เรื่องทักษะการพิจารณาทางเลือก)

ตัวอย่างการพิจารณาทางเลือก



ผลที่ได้จากการใช้ทักษะการพิจารณาทางเลือก

1. ผู้ให้การปรึกษาได้มีโอกาสดำตรองถึงวิธีแก้ปัญหของตน โดยใช้เหตุผลมากกว่าใช้อารมณ์
2. ผู้ให้การปรึกษาได้มีโอกาสดำรวจวิธีการแก้ปัญหา โดยพิจารณาความสามารถและศักยภาพของผู้รับการปรึกษาเป็นหลัก

แผนการสอนที่ 12

(เวลา 60 นาที)

เรื่อง การวางแผนแก้ไขปัญหาและการยุติบริการ

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. เข้าใจความหมาย ความสำคัญและวิธีการยุติบริการได้
2. มีทักษะการวางแผนแก้ไขปัญหาและการยุติการให้บริการ

สาระสำคัญ

การวางแผนแก้ไขปัญหานั้น ต้องให้เหมาะสมกับลักษณะปัญหา โดยทั่วไปจะแบ่งเป็นด้านความรู้ ก้าวแผนให้ความรู้ ด้านอารมณ์ก็ปล่อยโยนระดับประคองจิตใจ ถ้าเป็นด้านการตัดสินใจก็ให้ การพิจารณาทางเลือก ส่วนการยุติการบริการ มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบความเข้าใจร่วมกันทั้ง ผู้ให้บริการและผู้รับบริการในสิ่งที่ได้พูดคุยกันไปแล้ว และเพื่อกำหนดแนวทางปฏิบัติให้ ชัดเจน เช่นการนัดหมายครั้งต่อไป การนำไปปฏิบัติจริงและการส่งต่อ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรนำเข้าสู่ขั้นตอนการยุติบริการของ กระบวนการให้บริการโดยโยงจาก ขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญหา การวางแผนแก้ไขปัญหาลักษณะของปัญหา ของผู้รับบริการ (ตามแผ่นใสขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญหา)	- แผ่นใสรูปตัว V 1. ขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญหา และทักษะต่างๆ 2. ขั้นตอนการยุติบริการ
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากร 2 ท่านสวมบทบาทเป็นผู้ให้และผู้รับบริการสาธิตการยุติบริการ 2 – 3 กรณี	- กรณีตัวอย่างสำหรับ สาธิตการยุติบริการ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 3 - 4 คน ร่วมกันอภิปรายและแสดง ความคิดเห็นต่อการยุติบริการที่วิทยากรนำ เสนอ	
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- ให้ตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงานกลุ่ม และ วิทยากรสรุป - วิทยากรบรรยายเรื่องการยุติบริการ	- ใบความรู้ - ใบกิจกรรม
ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5- 6 คนฝึกปฏิบัติการยุติบริการ จาก กรณีตัวอย่างเดิมที่ได้จากการวางแผนแก้ไข ปัญหา - วิทยากรกลุ่มประเมินผลการฝึก - วิทยากรสรุปและเปิดโอกาสให้ซักถาม	

(แผนการสอนที่ 12 เรื่อง การวางแผนแก้ไขปัญหาและการยุติบริการ)

กรณีตัวอย่างสาธิต

การยุติบริการแต่ละครั้ง

กรณีตัวอย่างที่ 1

แดงเป็นแม่บ้าน มารับบริการตรวจที่คลินิกกายโรค เนื่องจากคิดว่าตนเอง จะติด โรคจากสามี ไม่ทราบว่าตนเองจะปฏิบัติอย่างไร

CO : จากที่ได้คุยกันมานาน 20 นาที ตามที่เราได้ตกลงกันไว้ ไม่ทราบว่าคุณแดงอยากถามอะไรเพิ่มเติมอีกไหมคะ

CL : คิดว่าไม่มี จะลองกลับไปดูแลตนเองและปฏิบัติตัวตามที่ได้พูดคุยกับคุณหมอไว้

CO : แแดงช่วยสรุปวิธีการดูแลตนเองอีกครั้งได้ไหมคะ

CL : ได้ค่ะ.....

CO : แล้วแดงคิดว่าจะมาพบคุณหมอตตามทีนัดไว้ในวันจันทร์ที่.....ได้ไหมคะ

CL : จะมาค่ะ เพราะอยากให้หาย

CO : ดีแล้ว ถ้าอย่างนั้นพบกันวันจันทร์ที่.....นะคะ สวัสดีค่ะ

CL : สวัสดีค่ะ

กรณีตัวอย่างที่ 2

นายตั๋ยได้มาเจาะเลือดเพื่อหาเชื้อโรคเอดส์

CO : เอาล่ะค่ะเราได้คุยกันมาในเรื่องความหมายของผลเลือดไม่ว่าบวกหรือลบ ไม่ทราบว่า คุณต้องการจะทราบเรื่องอื่นเพิ่มเติมอีกไหมคะ

CL : คิดว่าคงไม่มี แต่อยากทราบว่าผมควรจะกลับมาฟังผลเลือดในวันไหน

CO : คิดว่าพอจะสะดวกวันไหนดีคะ

CL : อีก 2-3 สัปดาห์ได้ไหมครับ

CO : ตกลงค่ะ แล้วพบกันนะคะ แต่ถ้าคุณต้องการมาคุยก่อนหน้านั้น ก็ติดต่อมาตามที่บอกนะคะ

(แผนการสอนที่ 12 เรื่อง การวางแผนแก้ไขปัญหาและการยุติบริการ)

กรณีตัวอย่างสาธิต (ต่อ)

การยุติบริการแบบปิด Case

กรณีตัวอย่างที่ 3

ผู้ป่วยอายุ 35 ปี HIV + ไม่กล้าบอกภรรยา จึงมารับบริการปรึกษาผู้รับบริการสามารถกลับไปบอกภรรยาได้ หลังจากพบผู้ให้การศึกษา 3 ครั้ง

CO : เท่าที่เราได้คุยกันมา 3 ครั้ง เราได้ร่วมกันคิดหาวิธีที่จะบอกผลเลือดคุณให้ภรรยาทราบ และขณะนี้ภรรยาคุณก็ได้ทราบผลเลือดแล้วและสามารถยอมรับได้ คุณเองก็สามารถอยู่ร่วมกับภรรยาและครอบครัวได้อย่างมีความสุข ดิฉัน/ ผม คิดว่าเราจะยุติการพูดคุยกันในเรื่องนี้ไว้เพียงเท่านี้ คุณคิดอย่างไรบ้าง

CL : คงไม่มีปัญหาอะไร

CO : ค่ะ/ ครับ ครั้งนี้คงเป็นครั้งสุดท้ายที่เราจะคุยปรึกษากันในเรื่องนี้ เว้นเสียแต่ถ้าคุณมีปัญหาอย่างอื่นก็สามารถมาปรึกษาได้อีก

การยุติบริการแบบที่ต้องส่งต่อ (Refer)

กรณีตัวอย่างที่ 4

ผู้ป่วยหญิง อายุ 35 ปี อาชีพแม่บ้านติดเชื้อ HIV จากสามี แล้วมีอาการซึมเศร้าเป็นอย่างมาก มีอาการนอนไม่หลับ เบื่ออาหาร ผอมลง ซึ่งประเมินแล้วว่าเป็นผู้ป่วยซึมเศร้าจำเป็นต้องส่งพบจิตแพทย์

CO : คุณได้มาพบดิฉัน/ ผม เพื่อปรึกษาเรื่องที่คุณติดเชื้อเอดส์และในช่วงนี้รู้สึกว่าคุณมีความไม่สบายใจในเรื่องการนอนไม่หลับ เบื่ออาหารและผอมลง ซึ่งอาการนี้เป็นอาการเจ็บป่วยที่คุณต้องได้รับการรักษาจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะโรค ถ้าหากดิฉัน/ ผมจะส่งคุณไปพบกับผู้เชี่ยวชาญท่านนั้นคุณคิดอย่างไร

CL : แล้วแต่คุณหมอ

CO : ถ้าเช่นนั้น ดิฉัน/ ผม จะติดต่อกับคุณหมอต่านนั้น เพื่อที่จะนัดหมายให้คุณไปพบ ซึ่งคาดว่าอาจจะนัดวันพุธหน้า คุณจะสะดวกไหม

CL : คิดว่าจะมาตามที่คุณหมอนัดได้

CO : อย่างไรก็ตาม ถ้าหากคุณมีอาการดีขึ้น ก็สามารถมาพบดิฉัน/ ผมได้ในเรื่องที่คุณอาจไม่สบายใจในเรื่องอื่นๆได้อีก

ใบกิจกรรม

(แผนการสอนที่ 12 เรื่องการวางแผนแก้ไขปัญหาและการยุติบริการ)

คำแนะนำ

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5 - 6 คนฝึกทักษะการยุติบริการจากกรณีตัวอย่างเดิมที่ได้จากขั้นตอนการวางแผนแก้ไขปัญหาโดยกำหนดบทบาทให้ดังนี้
คนที่ 1 เป็น CO
คนที่ 2 เป็น CL
คนที่เหลือเป็นผู้สังเกตการณ์
2. เมื่อฝึกปฏิบัติแต่ละครั้งให้ประเมิน โดยผู้แสดงเป็น CO เปิดเผยความรู้สึกและแสดงความคิดเห็นจากการฝึกของตน จากนั้นให้ CL และผู้สังเกตการณ์ประเมิน
3. ใช้เวลา 15 นาที

ใบความรู้

(แผนการสอนที่ 12 เรื่องการวางแผนแก้ไขปัญหและการยุติบริการ)

การยุติบริการ

ความหมาย เป็นการยุติให้การปรึกษาซึ่งมีทั้งการยุติให้การปรึกษาแต่ละครั้ง (ยุติ Session) และยุติเมื่อสิ้นสุดการให้การช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาแต่ละราย (ยุติ Case)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อตรวจสอบความเข้าใจร่วมกันทั้งผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาในสิ่งที่ได้พูดคุยกันไปแล้วในแต่ละครั้ง
2. เพื่อกำหนดแนวทางในการปฏิบัติ
 - นัดหมายครั้งต่อไป
 - การนำไปปฏิบัติจริง
 - การส่งต่อ

วิธีการ

1. ใช้เวลาที่ได้ตกลงไว้เมื่อตอนตกลงบริการ เป็นเงื่อนไขในการยุติบริการ
2. ใช้ทักษะการถาม ในสิ่งที่ยังไม่ชัดเจนและอาจพูดคุยเพิ่มเติมเล็กน้อย
3. ใช้ทักษะสรุปความ สรุปเนื้อหาสำคัญในการพูดคุย
4. กรณีที่ผู้รับการปรึกษาเปิดประเด็นใหม่ ควรให้ความสนใจและชี้แจงให้เข้าใจว่าสามารถนำมาพูดคุยกันอีกครั้งต่อไปได้
5. นัดหมายการพบกันอีกครั้งต่อไป อาจจะตกลงเรื่องที่จะพูดคุยด้วย

ช่วงเวลาที่ควรยุติบริการ

- ตามเวลาที่กำหนดไว้เมื่อตอนตกลงบริการ
- อารมณ์ ความรู้สึกผู้รับการปรึกษาสงบลง
- ผู้รับการปรึกษาได้แนวทางในการแก้ไขปัญห

ใบความรู้ (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 12 เรื่องการวางแผนแก้ไขปัญหาและการยุติบริการ)

การยุติการให้การปรึกษาแต่ละรายมี 2 ลักษณะ

ลักษณะที่ 1 เมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถ

- เคารพและแก้ไขปัญหาก็ได้
- ปรับเปลี่ยนเจตคติ
- ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้

ลักษณะที่ 2 เมื่อมีกรณีต่างๆเหล่านี้

- สัมพันธภาพระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนไป เช่น

- * CL พึ่งพิง CO สูง (Dependent Attach)
- * CL ไม่พอใจ CO (Negative transference)
- * CO เกิด Counter Transference และไม่สามารถจัดการได้

- ผู้รับการปรึกษาไม่ร่วมมือ

- มีปัญหาที่การให้การปรึกษาไม่สามารถช่วยเหลือได้ เช่น

- * CL เกิดอาการทางจิตรุนแรง
- * มีปัญหาทางกฎหมาย

ในลักษณะที่ 2 ผู้ให้การปรึกษจำเป็นต้องส่งต่อผู้รับการปรึกษาไปยังผู้ให้การปรึกษาคนอื่นๆ หรือ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง โดยส่งได้ทันที ในการพบกันอีก 1 – 2 ครั้งก่อนที่จะส่งต่อ

ข้อควรคำนึง ต้องเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษารับบริการได้อีก ถ้าผู้รับการปรึกษาไม่สามารถแก้ปัญหานั้นได้

แผนการสอนที่ 13

(เวลา 60 นาที)

เรื่อง การบูรณาการ : กระบวนการให้การปรึกษา

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. ให้การปรึกษาตามขั้นตอนต่างๆและใช้ทักษะการให้การปรึกษาได้อย่างถูกต้อง
2. ประเมินการให้การปรึกษาได้อย่างถูกต้อง

สาระสำคัญ

การบูรณาการกระบวนการให้การปรึกษา เป็นการฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษาตลอดจนกระบวนการให้การปรึกษา ซึ่งเริ่มตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ การสำรวจปัญหา ทำความเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการ การวางแผนแก้ไขปัญหาและการยุติบริการ โดยให้แต่ละขั้นตอนมีการเชื่อมโยงอย่างผสมผสานอย่างเป็นธรรมชาติ

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้าอบรมช่วยกันสรุปขั้นตอนของการให้การปรึกษาและทักษะต่างๆในแต่ละขั้นตอน	- แผ่นใสรูปตัว V ขั้นตอนการให้การปรึกษาและทักษะต่างในแต่ละขั้นตอนของกระบวนการให้การปรึกษา
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากร 2 ท่านสวมบทบาทเป็นผู้ให้และผู้รับการปรึกษาสาธิตการให้การปรึกษาตลอดกระบวนการให้การปรึกษาหรือให้ผู้เข้ารับการอบรมคู่มือวิธีทัศน	- กรณีตัวอย่างสำหรับสาธิตการให้การปรึกษาหรือสื่อวิธีทัศน

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่มใหญ่ (10 นาที) ชั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากรอภิปรายในกลุ่มใหญ่ตาม ประเด็นในใบกิจกรรม - วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5- 6 คนฝึกปฏิบัติการให้การปรึกษา ตลอดกระบวนการโดยช่วยกันคิดโจทย์ หรือสถานการณ์เอง - วิทยากรกลุ่มประเมินผลการฝึก - วิทยากรสรุปและเปิดโอกาสให้ซักถาม	- ใบกิจกรรม

ใบกิจกรรม

(แผนการสอนที่ 13 เรื่องการบูรณาการ : กระบวนการให้การปรึกษา)

อภิปรายในกลุ่มใหญ่ตามประเด็นต่อไปนี้

- การสนทนาแต่ละขั้นตอน การสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ การสำรวจปัญหาและการทำความเข้าใจปัญหาสาเหตุ การวางแผนแก้ไขปัญหา การยุติการให้การปรึกษา บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ เพราะเหตุใด
- การผสมผสานทักษะพื้นฐานต่างๆและการใช้ทักษะแต่ละขั้นตอน มีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด

(เวลา 15 นาที)

ใบความรู้

(แผนการสอนที่ 13 เรื่องการบูรณาการ : กระบวนการให้การปรึกษา)

กระบวนการให้การปรึกษา

กระบวนการของการปรึกษารูปได้เป็น 4 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา สิ่งที่ต้องปฏิบัติในขั้นตอนนี้คือ

1. การต้อนรับอย่างจริงใจและอบอุ่น
2. การแสดงท่าทางเป็นมิตร
3. สื่อความตั้งใจที่จะช่วยเหลือ
4. รับฟังสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาเล่า
5. สังเกตสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกทั้งคำพูดและกิริยาท่าทาง

ใบความรู้ (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 13 เรื่องการบูรณาการ : กระบวนการให้การปรึกษา)

6. สังเกตสิ่งที่ผู้รับการปรึกษายังไม่พร้อมที่จะเล่า
7. ยอมรับผู้รับการปรึกษาอย่างไม่มีเงื่อนไข
8. ถามคำถามที่เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเล่าเรื่องของตนเองได้

ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจปัญหา การเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการ ในขั้นตอนนี้ผู้ให้การปรึกษาควรปฏิบัติดังนี้

1. รับฟังและอดทน
2. ยอมรับและไม่ตัดสิน
3. ตั้งคำถามที่เหมาะสมและเลือกใช้ในเวลาที่เหมาะสม
4. เน้นที่ความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา
5. วางตนเป็นกลาง พยายามมองสภาพความเป็นจริง

เมื่อผู้รับการปรึกษาได้ผ่านขั้นตอนการสำรวจปัญหาแล้ว ขั้นตอนที่ต่อไปผู้ให้การปรึกษาดังกล่าวต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจสาเหตุของปัญหาและความต้องการในการแก้ไขปัญหา ดังนั้นขั้นตอนนี้ผู้ให้การปรึกษาต้องทำบทบาทต่อไปนี้

1. สรุปสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้เล่าและได้เข้าใจสิ่งที่เป็นปัญหา
2. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่า การแก้ปัญหานั้นขึ้นอยู่กับตัวเขาเอง
3. ให้กำลังใจที่จะยอมรับบางสิ่งบางอย่างที่อาจทำให้เขารู้สึกเจ็บปวดหรือเสียใจ
4. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมและเป็นไปได้

ขั้นตอนที่ 3 การวางแผนแก้ไขปัญหา ในขั้นตอนนี้ผู้ให้การปรึกษาดังกล่าวต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ต้องการ กำหนดทางเลือกและกลวิธีต่างๆ และเรียนรู้ที่จะเลือกและตัดสินใจได้ ดังนั้นทักษะต่างๆที่ผู้ให้การปรึกษาควรมีดังต่อไปนี้

1. การให้ข้อมูล
2. การเสนอแนะ
3. การให้กำลังใจ
4. การพิจารณาทางเลือกในการตัดสินใจ

ใบความรู้ (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 13 เรื่องการบูรณาการ : กระบวนการให้การปรึกษา)

ขั้นตอนที่ 4 การยุติการปรึกษา ในการให้การปรึกษาอาจเป็นครั้งเดียวหรือการปรึกษาหลายๆครั้งอย่างต่อเนื่อง เมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถค้นหาวิธีการแก้ปัญหาและพัฒนาความมั่นใจที่จะเลือกวิธีที่ดีที่สุดและตัดสินใจปฏิบัติ เมื่อถึงจุดนี้ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจยุติการปรึกษาแต่ละครั้งหรือในครั้งสุดท้าย โดยมีขั้นตอนปฏิบัติดังนี้คือ

1. ให้สัญญาณให้ผู้รับการปรึกษารู้ว่าใกล้จะหมดเวลาของการปรึกษาแล้ว
2. ให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนการตัดสินใจของตนเองและสรุปสิ่งที่ได้เข้าใจในระหว่างการปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้เสริมแรงให้ผู้รับการปรึกษารับไปปฏิบัติต่อไป บางครั้งผู้ให้การปรึกษาอาจจะช่วยสรุป ดังนั้นทักษะที่ใช้คือ การทวนซ้ำและการสรุปความ
3. ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง การชมเชยผู้รับการปรึกษาเมื่อเขาพยายามสำรวจตนเองและทำความเข้าใจในสิ่งที่ปัญหา จะทำให้เขารู้สึกดีกับตัวเองและมองโลกในแง่ดี ทักษะที่ใช้คือการให้กำลังใจ
4. พิจารณาวិธีนำไปปฏิบัติ บางครั้งผู้ให้การปรึกษาอาจจะเสนอวิธีต่างๆ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษานำไปปฏิบัติ ซึ่งควรจะเสนอสิ่งเล็กๆน้อยๆไม่ควรนำเสนอสิ่งที่หนักเกินไป

แผนการสอนที่ 14

(เวลา 60 นาที)

เรื่อง การให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV

จุดประสงค์ เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรม

1. อธิบายวัตถุประสงค์และความสำคัญของการให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV ได้อย่างถูกต้อง
2. อธิบายขั้นตอนและวิเคราะห์การให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV ได้อย่างถูกต้อง
3. ให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV แก่ผู้รับการปรึกษาได้

สาระสำคัญ

การให้การปรึกษาก่อนการเจาะเลือดตรวจเพื่อหาเชื้อ HIV จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจ ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการตรวจเลือด การติดเชื้อ ความหมายของผลเลือดและสามารถเตรียมตัวเพื่อรับฟังผลการตรวจและเตรียมปรับตัวเข้ากับปัญหาที่จะเกิดขึ้นตามมาได้ รวมทั้งเป็นโอกาสที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาถึงพฤติกรรมเสี่ยงของตนเอง เพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไป

การให้การปรึกษาหลังการเจาะเลือดตรวจเพื่อหาเชื้อ HIV เป็นการบอกผลเลือดแก่ผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาดำเนินความพร้อมของผู้รับการปรึกษาในเรื่องความหมายและผลกระทบของผลเลือดต่อผู้รับการปรึกษา และความรู้สึกระหว่างรอฟังผลเลือด

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
ขั้นรู้ชัดเห็นจริง ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรบรรยายเรื่องการให้การปรึกษาก่อนการตรวจหาเชื้อ HIV	- ใบความรู้ที่ 1
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (15 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมดูสื่อ/วิดีโอ เรื่อง “ การให้การปรึกษาก่อนการตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีของกรมสุขภาพจิต ”	- สื่อ/ วิดีทัศน์

องค์ประกอบ/กลุ่ม/เวลา	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 3 –4 คน (10 นาที)	- วิทยากรมอบหมายให้กลุ่มร่วมกัน อภิปรายหลังจากชมวีดิทัศน์ตามประเด็น ในใบกิจกรรม	- ใบกิจกรรม
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรสุ่มถาม 3 – 4 กลุ่ม - วิทยากรสรุปและบรรยายเรื่องการให้การปรึกษาหลังการตรวจหาเชื้อ HIV	- ใบความรู้ที่ 2
ประสบการณ์ กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมดูสื่อ/วีดิทัศน์เรื่อง “ การให้การปรึกษาหลังการตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวีของกรมสุขภาพจิต	- สื่อ/ วีดิทัศน์
สะท้อนความคิด/อภิปราย กลุ่ม 3 –4 คน(กลุ่มเดิม (10 นาที)	- วิทยากรมอบหมายให้กลุ่มร่วมกัน อภิปรายหลังจากชมวีดิทัศน์ตามประเด็น ในใบกิจกรรม	- ใบกิจกรรมที่ 2
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ (10 นาที)	- วิทยากรสุ่มถาม 3 – 4 กลุ่ม - วิทยากรสรุปและบรรยายเรื่องการให้การปรึกษาหลังการตรวจเลือดหาเชื้อ HIV	-ใบความรู้ที่ 3
ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิด กลุ่ม 5 – 6 คน (15 นาที)	- วิทยากรให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5- 6 คนร่วมกันอภิปรายและสรุปแนวทางการให้การปรึกษาก่อนและหลังการตรวจเลือดหาเชื้อ HIV ตามกรณีตัวอย่าง ในใบกิจกรรมที่ 3 -วิทยากรสุ่มถาม 3 – 4 กลุ่ม -วิทยากรสรุปและเปิดโอกาสให้ซักถาม	- ใบกิจกรรมที่ 3

ใบกิจกรรมที่ 1

(แผนการสอนที่ 14 เรื่อง การให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV)

คำแนะนำ

ให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 3 – 4 คน หลังชมวีดิทัศน์เรื่อง “ การให้การปรึกษาก่อนการตรวจเลือดหาเชื้อเอดส์ ” แล้วขอให้อภิปรายและสรุปในประเด็นต่อไปนี้

1. ปัญหาของผู้รับการปรึกษาคืออะไร
2. พฤติกรรมเสี่ยงของผู้รับการปรึกษาคืออะไร
3. แนวทางและทักษะที่ใช้ในการให้การปรึกษาก่อนการตรวจเลือดมีอะไรบ้าง

ใบกิจกรรมที่ 2

(แผนการสอนที่ 12 เรื่องการให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV)

คำแนะนำ

ให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 3 – 4 คน (กลุ่มเดิม) หลังชมวีดิทัศน์เรื่อง “ การให้การปรึกษาหลังการตรวจเลือดหาเชื้อเอดส์ ” แล้วขอให้อภิปรายและสรุปในประเด็นต่อไปนี้

1. แนวทางและทักษะที่ใช้ในการให้การปรึกษาก่อนการตรวจเลือดมีอะไรบ้าง
2. ผลจากการให้การปรึกษาหลังการตรวจเลือด

ใบกิจกรรมที่ 3

(แผนการสอนที่ 12 เรื่องการให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV)

คำแนะนำ

1. ให้ผู้เข้ารับการอบรมแบ่งกลุ่ม 5 – 6 คน โดยให้สมาชิกในกลุ่ม 1 คนสวมบทบาทเป็น CO และอีก 1 คนสวมบทบาทเป็น CL แสดงบทบาทสมมุติการให้การปรึกษาก่อนและหลังการตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี ส่วนสมาชิกคนอื่นๆในกลุ่มเป็นผู้สังเกตการณ์
2. หลังจากแสดงบทบาทสมมุติเสร็จลง ให้ผู้สังเกตการณ์ประเมินและร่วมกันอภิปราย
หมายเหตุ : ผู้แสดงบทบาทเป็น CO และ CL ต้องแสดงบทบาท 2 ครั้ง ก่อนเจาะเลือดและหลังเจาะเลือด

กรณีตัวอย่าง (ให้เฉพาะผู้เข้าอบรมที่แสดงเป็น CL ดูเท่านั้น)

หญิงไทย โสด อายุ 28 ปี อาชีพรับราชการ มาขอตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเอชไอวี เนื่องจากเคยมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชายที่เคยเป็นแฟนเก่าช่วงที่เรียนอยู่มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งเมื่อ 6 เดือนที่แล้ว (ขณะนี้เพื่อนชายคนนี้ได้แต่งงานแล้ว) ขณะไปสัมภาษณ์ที่ต่างจังหวัดและได้ไปเที่ยวด้วยกันโดยไม่มี การสวมถุงยางอนามัย

หญิงคนนี้เคยมีความรู้เรื่องโรคเอดส์ เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีพฤติกรรมเสี่ยง จึงอยากมาขอตรวจเลือด โดยผู้รับบริการคิดว่าหากคิดเชื้อเอชไอวีจะไม่แต่งงาน จะไม่บอกใครจนกว่าตนเองจะเริ่มเจ็บป่วยถึงจะพิจารณาบอกผลเลือดกับพี่สาวที่สนิทมาก และจะทำงานปกติ จะระวังสุขภาพให้มากขึ้น ผู้รับการปรึกษาขอตรวจเลือดในวันที่รับการปรึกษา

ผลการตรวจเลือดพบว่า ผลเลือดบวก

ใบความรู้

(แผนการสอนที่ 14 เรื่องการให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV)

การให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV

แนวทางการให้บริการ Pre – test Counselling

1. การประเมินแรงจูงใจในการเจาะเลือด พร้อมประเมินสภาพจิตใจของผู้รับบริการ

ผู้ให้การปรึกษาจะต้องสอบถามถึงปัจจัยต่างๆที่ทำให้ผู้รับการปรึกษามาคิดต่อที่หน่วยงานหรือแผนก เช่น การมีเพศสัมพันธ์ ปัญหาสุขภาพ กฎระเบียบของหน่วยงาน การตั้งครรภ์

วัตถุประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสเล่าถึงชีวิตและพฤติกรรมของตนเองที่จะทำให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจผู้รับการปรึกษามากขึ้น

2. ตรวจสอบความเข้าใจถึงผลเลือด โดยทำความเข้าใจทั้งผลเลือด+ Ve และผลเลือด -Ve ในขั้นตอนนี้ควรชี้ประเด็นดังต่อไปนี้

1.1 ผลการตรวจหาเชื้อ HIV เป็น + Ve (เน้น Asymtomatic)

1.2 ผลการตรวจหาเชื้อ HIV เป็น -Ve

1.3 ระยะฟักตัว WINDOW PERIOD

3. การเตรียมตัวรับรู้ผลเลือด เตรียมความรู้สึกและรับมือกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น โดยการถามว่าถ้าผลเลือดเป็นลบหรือบวก เขาารู้สึกอย่างไรและจะมีวิธีการแก้ไขอย่างไร จะดำเนินชีวิตต่อไปอย่างไร ซึ่งควรถามทีละประเด็น ถ้าผู้ให้บริการแน่ใจว่าผู้รับบริการปรับใจกับความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ ก็ดำเนินการขั้นสุดท้ายต่อไป แต่ถ้าไม่ได้ ต้องช่วยผู้รับบริการหาวิธีที่เหมาะสมกับการแก้ปัญหาให้ได้

4. การให้โอกาสตัดสินใจเรื่องการตรวจเลือด เป็นขั้นตอนสำคัญที่สุด ถ้าไม่มีขั้นตอนนี้ถือว่าเป็นการให้บริการไม่ได้เนื่องจากยังไม่ให้โอกาสผู้รับบริการมีอิสระในการตัดสินใจ ผู้ให้การปรึกษาควรช่วยให้ผู้รับการปรึกษาคัดสินใจในการตรวจเลือด หลังจากเข้าใจผลดี ผลเสียและผลกระทบของการตรวจเลือด

5. ตกลงรายละเอียดของการเจาะเลือดและนัดฟังผล

ใบความรู้ (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 14 เรื่องการให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV)

แนวทางการในการให้บริการ Post – test Counselling

เป็นการให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ผลเลือดอย่างสงบและวางแผนแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นตามมา การให้การปรึกษาที่ดี ควรมีการให้การปรึกษาหลังการตรวจเลือดทุกครั้ง เนื่องจากปัญหาที่เกิดขึ้นจากการตรวจเลือดมักเกิดจากการรับรู้ผลเลือดของผู้รับการปรึกษา แล้วมีปฏิกิริยาจากการรับรู้ตนในทางที่ไม่เหมาะสม จนอาจเกิดอันตรายต่อทั้งตนเองและผู้อื่น

วัตถุประสงค์ เพื่อ

1. ให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจความหมายผลเลือดของตนเองอย่างถูกต้อง
2. ให้ผู้รับการปรึกษาสามารถกำหนดแนวทางในการลดพฤติกรรมเสี่ยงของตนเอง
3. สามารถลดปัญหาทางจิตใจและอารมณ์ที่เกิดขึ้นจนกว่าจะทราบผลเลือด
4. สามารถปรับตัวกับภาวะติดเชื่อและวางแผนแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นและดำเนินชีวิตได้อย่างเป็นสุข

แนวทาง

1. การเตรียมความพร้อมเพื่อรับรู้ผลเลือด ผู้ให้การปรึกษาดำเนินการตรวจสอบความพร้อมของผู้รับการปรึกษาอีกครั้ง
2. การแจ้งผลเลือด ควรบอกเป็นขั้นเป็นตอนคือ เริ่มจากการบอกถึงความเสี่ยงของผู้รับการปรึกษาและยืนยันถึงวิธีการตรวจ โดยอาจจะบอกถึงโอกาสผิดพลาดที่อาจเกิดขึ้นได้บ้าง แต่ก็เล็กน้อย จากนั้นจึงบอกผลเลือด
3. การวางแผนแก้ไขปัญหาที่ตามมา โดยเฉพาะผลเลือดบวก ซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษาต้องปรับตัวกับผลเลือดนั้น เช่น จะบอกให้ใครทราบบ้างหรือไม่ การเลือกดำเนินชีวิตต่อไปโดยใช้ทักษะการพิจารณาทางเลือก (Logical Consequence) การตัดสินใจกับผลกระทบที่ตามมา เช่นการมีสุขภาพที่แข็งแรง การหย่าร้าง การแยกกันกับคู่สมรส การทำแท้ง การใช้เข็มฉีดยาร่วมกันกับผู้อื่น ซึ่งต้องมีการนัดหมายเพื่อให้การปรึกษากันอีก

ใบความรู้ (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 14 เรื่องการให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV)

ตัวอย่างการให้การปรึกษาก่อนตรวจเลือด

ผู้มาขอรับบริการเป็นเพศชาย สถานภาพสมรสโสด อายุ 31 ปี อาชีพค้าขาย จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาปีที่ 6 มาขอรับการปรึกษาที่คลินิกให้การปรึกษา

CO : “ สวัสดีคะ เชิญนั่ง ” (พูดพร้อมกับยื่นชั้นและพายมื่อเชิญให้นั่ง)

CL : “ สวัสดีครับ ”

CO : “ ขอโทษนะคะที่ต้องให้รอสักครู ”

CL : “ ไม่เป็นไรครับ ”

CO : “ มากับใครคะ ”

CL : “ มากคนเดียวครับ ”

CO : “ ดิฉันชื่อ.....เป็นพยาบาลทำหน้าที่ให้การปรึกษา ไม่ทราบว่ามีวันนี้มีอะไรให้ช่วยคะ ”

CL : “ ผมอยากตรวจเลือดครับ ”

CO : “ การตรวจเลือดมีหลายอย่าง พอจะบอกได้ไหมคะว่าคุณอยากตรวจเลือดหาอะไร ”

CL : (เงียบ ก้มหน้า)

CO : “ คือเรื่องที่จะคุยกันวันนี้ ขอให้คุณเล่าให้ดิฉันฟังได้ ดิฉันจะเก็บเป็นความลับ รู้แต่เพียงคุณกับดิฉันเท่านั้น ”

CL : “ คือ ผมอยากตรวจหาเชื้อเอดส์ ”

CO : “ ค่ะ ถ้าฉันเราจะคุยกันเรื่องที่คุณอยากตรวจหาเชื้อเอดส์ คุณพอจะมีเวลาสัก 30 นาทีไหมคะ ”

CL : “ มีครับ ”

CO : “ การคุยกันวันนี้เพื่อประโยชน์ต่อตัวคุณ คุณต้องเล่ารายละเอียดเกี่ยวกับตัวคุณให้ดิฉันทราบ ”

CL : “ ครับ ”

CO : “ เพราะอะไร ถึงอยากตรวจเลือดหาเชื้อเอดส์คะ ”

CL : “ เห็นเขาว่าใช้ยาเสพติดฉีดเข้าเส้นติดโรคเอดส์ได้ ”

CO : “ ใช้ยาเสพติดฉีดเข้าเส้น ”

CL : “ ครับ ผมใช้ยาเสพติดมาประมาณ 7 – 8 ปีแล้ว หยุดไปหลายครั้งแต่ก็ทนไม่ได้ กลับมาใช้ ”

ใบความรู้ (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 14 เรื่องการให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV)

อีก เห็นเขาว่าถ้าใช้ยาเสพติดฉีดเข้าเส้นทำให้ติดเชื้อเอชไอวีได้ ”

CO : “ในกรณีของคุณใช้ยาเสพติดชนิดฉีดจะได้รับเชื้อเอชไอวีได้อย่างไร ”

CL : “ บางครั้งผมก็ใช้เข็มร่วมกับผู้อื่น เวลาผมอยากยามากๆ ไม่รู้ว่าจะหาเข็มได้ที่ไหนก็ใช้อันเดียวกัน ”

CO : “ คุณพอจะทราบหรือไม่ว่านอกจากใช้เข็มฉีดยาร่วมกันกับคนอื่นแล้ว โรคเอชไอวีติดต่อได้ทางไหนอีก ”

CL : “ เทียบหญิงโสเภณี หรือมีเพศสัมพันธ์แบบชายรักร่วมเพศ อีกอย่างก็การรับบริจาคเลือดจากโรงพยาบาล ”

CO : “ การเทียบหญิงโสเภณีหรือมีสัมพันธ์ทางเพศแบบชายรักร่วมเพศมีโอกาสได้รับเชื้อเอชไอวีได้ ถูกต้อง มีอะไรที่ทำให้คุณคิดว่าการรับบริจาคเลือดจากทางโรงพยาบาลทำให้ติดเชื้อเอชไอวีได้ ”

CL : “ ผมได้ยินจากคนเขาเล่าว่ามีคนที่รับบริจาคเลือดจากโรงพยาบาล ต่อมาก็ติดเชื้อเอชไอวีแต่ก็หลายปีมาแล้วครับ ”

CO : “ ค่ะ เมื่อหลายปีก่อนก็อาจเป็นได้ แต่ในปัจจุบันนี้ก่อนจะนำเลือดให้ผู้อื่น โรงพยาบาลก็มีขั้นตอนในการตรวจสอบจนแน่ใจว่าไม่มีเชื้อเอชไอวี และโรงพยาบาลก็มีการใช้เข็มที่ปราศจากเชื้อซึ่งจะใช้ครั้งเดียวทิ้งไม่นำกลับมาใช้อีก ฉะนั้นการรับบริจาคเลือดจากทางโรงพยาบาลจึงไม่ได้รับเชื้อเอชไอวีค่ะ ”

CL : (พยักหน้า)

CO : “ ถึงตอนนี้คุณคิดว่าคุณมีโอกาสได้รับเชื้อเอชไอวีได้ทางไหนบ้าง ”

CL : “ ถ้าคิด คงคิดจากการใช้ยาเสพติด ส่วนการเทียบหญิงโสเภณีผมไม่ได้เทียบมานานเป็นปีแล้ว ”

CO : “ เท่าที่คุยกันมาถึงตอนนี้ ที่คุณมาวันนี้เพราะอยากตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี เนื่องจากคุณมีโอกาสติดเชื้อเอชไอวีจากการใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับคนอื่น ”

CL : “ ครับ ”

CO : “ ตามความเข้าใจของคุณ การได้รับเชื้อเอชไอวีกับการป่วยเป็นโรคเอชไอวี คุณเข้าใจอย่างไรค่ะ ”

CL : “ ไม่ว่าจะติดเชื้อเอชไอวีหรือป่วยเป็นโรคเอชไอวีก็รอวันตายเช่นเดียวกัน ไม่มีทางรักษา ”

ใบความรู้ (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 14 เรื่องการให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV)

CO : “ไม่มีทางรักษา”

CL : “ ครับ ที่เป็นส่วนมากก็ต้องตาย วัคซีนป้องกันก็ไม่มี”

CO : “ จริงๆแล้ว การได้รับเชื้อเอดส์ไม่ได้หมายความว่า เป็นโรคเอดส์ เพียงแต่เรามีเชื้อเอดส์ในร่างกายเท่านั้น ซึ่งโรคนี้มี 3 ระยะ

ระยะที่หนึ่ง มีเชื้อเอดส์ในร่างกาย เรา สามารถดำรงชีวิตได้ตามปกติ ถ้ารักษาสุขภาพให้ดีก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้ 5-10 ปี โดยไม่มีอาการของโรค

ระยะที่สอง ติดเชื้อเมื่อมีอาการ ช่วงนี้สุขภาพเริ่มอ่อนแอ อาจมีท้องเสีย น้ำหนักลด มีไข้ ไอ ซึ่งอาการพวกนี้สามารถรักษาได้

ระยะที่สาม เป็นโรคเอดส์ ระยะนี้ต้องรักษาตัวในโรงพยาบาล คุณพอจะเข้าใจไหมคะ ”

CL : “ เข้าใจครับ ”

CO : “ เข้าใจว่าอย่างไรคะ ”

CL : “ โรคเอดส์มี 3 ระยะ ”

CO : “ อะไรบ้างคะ ”

CL : “ ระยะที่หนึ่ง ติดเชื้อแต่สุขภาพทั่วไปยังเป็นปกติ

ระยะที่สอง มีอาการไข้ ไอ น้ำหนักลด ท้องเสียแต่ก็รักษาอาการพวกนี้ได้

ระยะที่สาม เป็นโรคเอดส์ต้องนอนรักษาตัวอยู่ในโรงพยาบาล ”

CO : “ ค่ะ ถูกต้องแล้วคะ ในการตรวจเลือดคุณคิดว่าการตรวจเลือดจะบอกอะไรบ้างคะ ”

CL : “ ผมจะได้รู้ว่าผมเป็นหรือไม่เป็น ”

CO : “ ผลเลือดจะบอกว่า คุณติดเชื้อเอดส์หรือไม่ และในการแจ้งผลเลือดเราจะแจ้งผลเป็นบวกและลบ คุณพอจะบอกได้ไหมว่าผลเลือดเป็นบวกหมายความว่าอย่างไรคะ ”

CL : “ ผมติดเชื้อโรคเอดส์ ”

CO : “ ค่ะ ถูกต้องคะ แล้วถ้าผลลบหละคะ ”

ใบความรู้ (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 14 เรื่องการให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV)

CL : “ ผมไม่ติดเชื้อโรคเอดส์ ”

CO : “ ค่ะ ใช่ค่ะแต่จริงๆแล้วผลเลือดมี 2 กรณี กรณีแรกก็เหมือนที่คุณบอก คือไม่ติดเชื้อเอดส์ กรณีที่สองคือติดเชื้อแล้วแต่ยังตรวจไม่พบเชื้อ เนื่องจากเพิ่งได้รับเข้าไป ต้องใช้เวลา 3 – 6 เดือน หลังจากได้รับเชื้อจึงจะตรวจพบ คุณพอจะเข้าใจนะค่ะ ”

CL : “ เข้าใจครับ ”

CO : “ เข้าใจว่าอย่างไรคะ ”

CL : “ ผลเลือดมี 2 อย่างคือ ผลเลือดบวกกับลบ ผลบวกคือติดเชื้อโรคเอดส์ ผลลบคือไม่ติดเชื้อ หรือติดเชื้อแล้วแต่ตรวจเลือดไม่พบเชื้อ ”

CO : “ ค่ะ ถ้าสมมุติคุณตัดสินใจตรวจเลือดแล้วผลเลือดเป็นบวก คุณคิดว่าจะรู้สึกรึ้อย่างไร ”

CL : “ ชีวิตคงไม่เหมือนเดิม ” (เงียบสักครู่จึงตอบ ขณะตอบก้มหน้า)

CO : “ คุณกังวลใจถ้าชีวิตต้องเปลี่ยนไป ”

CL : “ ก็ไม่รู้ว่าคนจะรังเกียจไหม พี่น้องไม่รู้จะว่าอย่างไร ”

CO : “ แล้วคุณคิดว่าจะมีทางแก้ปัญหายังไงบ้าง ”

CL : “ คิดว่าคงไม่ทำให้ใครเดือดร้อน ถ้าญาติรังเกียจก็จะไปอยู่คนเดียว แต่คงไม่คิดทำร้ายตนเองหรือฆ่าตัวตายหรอกครับ เพราะยังมีอา มีป่าที่แก่แล้ว และผมต้องคอยดูแลท่านอยู่ ”

CO : “ ถ้าญาติคุณได้ยินที่คุณพูดคงจะภูมิใจในตัวคุณ ทั้งๆที่คุณมีเรื่องไม่สบายใจ แต่คุณก็ยังคิดเป็นห่วงพวกเขาอยู่เสมอ ดิฉันขอชื่นชมค่ะ ”

CL : “ ขอบขอบคุณครับ ”

CO : “ แล้วคิดจะบอกให้ญาติทราบไหมคะ ”

CL : “ คงต้องบอกให้ทราบ ”

CO : “ คิดจะบอกใครบ้างคะ ”

CL : “ บอกอา กับ ป้า เพราะผมไม่มีพ่อแม่แล้ว อาศัยอยู่กับอาและป้า ”

CO : “ เราลองสมมุติว่าผลเลือดเป็นบวก คุณคิดว่าจะบอกให้อาและป้าทราบ ถ้าเขารังเกียจคิดว่าจะไปอยู่คนเดียว ”

CL : “ ครับ ”

CO : “ ทีนี้ถ้าผลเลือดเป็นลบนะค่ะ ”

ใบความรู้ (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 14 เรื่องการให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV)

CL : “ ดีครับผมจะได้เลิกใช้ยาเสพติด ”

CO : “ ค่ะ ดิฉันว่าคุณคงทำได้ตามที่คุณตั้งใจไว้ ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง อย่างที่คุณทราบว่าโรคนี้ไม่มียารักษา ถ้าสมมุติผลเลือดพบว่าคุณติดเชื้ออาจทำให้คุณตกใจ กังวลใจมากกว่าที่เราคาดกันไว้ คุณตัดสินใจอย่างไรกับการตรวจเลือดครั้งนี้ ”

CL : “ ผมคงตรวจเลย จะได้ว่าติดไม่ติด จะทำได้ตัวได้ถูกต้อง ”

CO : “ ถ้าคุณตัดสินใจตรวจเลือดคงต้องไปเจาะเลือด ถึงตอนนี้ยังมีอะไรอยากถาม ที่ยังไม่ได้พูดถึงไหมคะ ”

CL : “ ตอนนี้ยังไม่มีครับ ”

CO : “ ถ้าเช่นนั้นคุณลองทบทวนสิ่งที่เราได้พูดกันในวันนี้ซิคะว่าคุณจะไรกันบ้าง ”

CL : “ คุณกันเรื่องความหมายของผลเลือด ระยะของโรคเอดส์ และเรื่องของโรคเอดส์ติดต่อกันได้ทางไหนบ้าง ”

CO : “ ค่ะ นอกจากนี้เรายังได้สมมุติว่าถ้าผลเลือดเป็นบวก เป็นลบคุณจะทำอย่างไร ”

CL : “ ครับ ”

CO : “ เดี่ยวออกจากห้องนี้คุณไปห้องตรวจเลือดได้ ดิฉันจะให้เจ้าหน้าที่พาไป อีก 2 อาทิตย์ ให้มาฟังผลเลือดในวันที่... ในระหว่างที่รอผลเลือดถ้าคุณมีเรื่องที่ไม่สบายใจสามารถมาก่อนเวลานัดได้ ในช่วงเวลา 08.30 – 16.30 น ”

CL : “ ครับ ”

CO : “ แล้วจะกลับอย่างไร ”

CL : “ ผมขับรถมาเองครับ ”

CO : “ ค่ะ ขับรถระยะมิดระวังหน่อยนะคะ ช่วงนี้รถเยอะเพราะใกล้เที่ยงแล้ว ”

CL : “ ครับ สวัสดีครับ ”

CO : “ ค่ะ สวัสดีค่ะ ”

ใบความรู้ (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 14 เรื่องการให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV)

ตัวอย่างการให้การปรึกษาหลังตรวจเลือด

ผู้มาขอรับบริการเป็นเพศชาย สถานภาพสมรสโสด อายุ 31 ปี อาชีพค้าขาย จบการศึกษาระดับมัธยมปีที่ 6 มาฟังผลตรวจเลือดตามนัดหมายที่คลินิกให้การปรึกษา

CO : “ สวัสดีค่ะ คุณ..... เชิญนั่ง ”

CL : “ สวัสดีครับ คุณหมอ..... ”

CO : “ วันนี้มาแต่เช้าเลยนะคะ ”

CL : “ ครับ ”

CO : “ ฝนตกเดินทางสะดวกไหมคะ ”

CL : “ ก็ลำบากนิดหน่อยครับ ”

CO : “ มากับใครคะ ”

CL : “ มาคนเดียวครับ ”

CO : “ เป็นอย่างไรบ้างคะ 2 อาทิตย์ระหว่างรอผลเลือด ”

CL : “ ก็กังวลใจบ้างเหมือนกันครับ ”

CO : “ วันนี้เราคงใช้เวลากันประมาณ 30 นาที เพื่อพูดคุยกันถึงเรื่องผลเลือดของคุณ ”

CL : “ ครับ ”

CO : “ 2 อาทิตย์ที่แล้วที่เราได้พูดคุยกันถึงความหมายของผลเลือดว่ามีอะไรบ้างนะคะ ”

CL : “ ผลบวกกับผลลบ ”

CO : “ ผลบวกหมายถึงอะไรคะ ”

CL : “ มีเชื้อโรคเอดส์ในร่างกาย ”

CO : “ แล้วผลลบหละคะ ”

CL : “ ไม่มีเชื้อเอดส์ในร่างกาย ”

CO : “ แล้วมีอย่างอื่นอีกไหม ถ้าตรวจเลือดแล้วเป็นลบ ”

CL : “ อาจได้รับเชื้อแล้วตรวจไม่พบเชื้อต้องใช้เวลา 6 เดือน และอาจต้องมาตรวจเลือดซ้ำอีก ”

CO : “ ค่ะ นอกจากนี้เรายังได้คุยกันถึงเรื่องว่า หากสมมุติผลเลือดเป็นบวกคุณจะทำอย่างไร ”

CL : “ คิดจะบอกให้อากับป้าทราบ และถ้าเขารังเกียจ ผมจะไปอยู่คนเดียวและจะไม่ทำร้ายตนเอง ”

ใบความรู้ (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 14 เรื่องการให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV)

CO : “ คุณบอกจะไปอยู่คนเดียว ”

CL : “ ครับ คิดว่าผมคงช่วยเหลือตนเองได้ ”

CO : “ ถ้าสมมติคุณเจ็บป่วยขึ้นมา ใครจะดูแล ”

CL : “ ผมได้ยินว่าวัดพระบาทน้ำพุที่ลพบุรีมีหลวงพ่อรักษา ”

CO : “ ค่ะ ที่นั่นเป็นสถานที่หนึ่งที่จะช่วยให้คุณได้ ”

CL : “ ครับ ”

CO : “ แล้วถ้าผลเลือดเป็นลบหละคะ ”

CL : “ ก็ดีครับ ผมจะไม่ใช้ยาเสพติดอีก และถ้าเที่ยวผู้หญิงจะต้องสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง ”

CO : “ หากกลับไปใช้ยาเสพติดอีกละคะ ”

CL : “ ต้องใช้เข็มฉีดยาคนเดียว ไม่ใช้ร่วมกับคนอื่น ”

CO : “ ค่ะ แล้วผลเลือดบวก หมายความว่าอย่างไร ”

CL : “ ยังไม่มีอาการของโรคเอดส์ แต่ว่ามีเชื้อโรคเอดส์ในร่างกาย ”

CO : “ ค่ะ ความเข้าใจของคุณถูกต้อง ถ้าเรารักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงก็จะช่วยยืดระยะเวลา ไม่ให้ป่วยเป็นโรคเอดส์ยาวนานขึ้น ”

CL : “ ครับ ตกลงผลเลือดผมเป็นอย่างไรครับ คุณหมอ ”

CO : “ คุณกังวลใจอยากฟังผลเลือด ”

CL : “ ครับ ”

CO : “ ค่ะ จากที่นำเลือดคุณไปตรวจครั้งแรก พบว่ามีความผิดปกติ จึงทำการตรวจเพื่อยืนยันอีกครั้ง พบว่าผลการตรวจเลือดเป็นบวก คุณมีเชื้อโรคเอดส์อยู่ในร่างกาย ”

CL : (นั่ง เงียบก้มหน้า บีบมือตนเอง)

CO : (เงียบ) “ คุณคงตกใจ สับสน ไม่รู้จะอย่างไรดี ”

CL : “ ผมว่าแล้ว ไอ้คนที่ผมใช้เข็มด้วย ผมคิดว่ามันเป็นแต่มัน ไม่บอกผม ”

CO : “ คุณโกรธที่เขาไม่บอกคุณ ”

CL : “ ก็ถ้ารู้ตัวว่าตนเองเป็นน่าจะบอกให้คนอื่นรู้ ”

CO : “ ถ้าเป็นคุณจะบอกให้ใครรู้ ”

CL : เงียบ “ ครับถ้าผมเป็นจะบอกให้เพื่อนรู้ หรือถ้าผมไม่กล้าบอกเพื่อน กลัวเพื่อนรังเกียจก็จะไม่ให้ใครใช้เข็มร่วมกับผมเด็ดขาด ”

ใบความรู้ (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 14 เรื่องการให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV)

CO : “ ทั้งๆที่คุณรู้สึกเสียใจที่คุณต้องติดเชื้อเอดส์จากเพื่อนที่เสพยาด้วยกัน มีอะไรที่ทำให้คุณคิดว่าจะไม่แพร่เชื้อเอดส์ไปสู่ผู้อื่น ”

CL : (เงียบ พุดเสียงเครือ) “ ผมรู้ดีว่าคนที่รู้ว่าตัวเองติดเชื้อเอดส์นะทุกข์ใจแค่ไหนตอนนี้นั้น กำลังเกิดขึ้นกับผม ผมไม่อยากให้โรคนี้เกิดขึ้นกับใครอีก โดยมีผมเป็นต้นเหตุในการแพร่เชื้อ ไม่อยากให้ใครทุกข์ใจเหมือนผม ”

CO : “ ดิฉันขอชื่นชมคุณที่มีความรับผิดชอบต่อสังคม ไม่คิดแพร่เชื้อให้ใคร ถึงตอนนี้คุณมีอะไรกังวลใจอยากให้ดิฉันช่วยเหลือบ้างคะ ”

CL : “ คนอื่นจะรู้ไหมครับว่าผมเป็น ”

CO : “ ไม่มีใครทราบค่ะ นอกจากคุณจะบอก ส่วนดิฉันจะเก็บไว้เป็นความลับไม่บอกให้ใครทราบ เว้นแต่คุณจะอนุญาต ”

CL : “ ครับ ”

CO : “ ที่คุณคิดไว้ว่าจะบอกป้ากับอาทราบถึงตอนนี้ คุณคิดอย่างไร ”

CL : “ ก็คงต้องบอกให้เขารู้ ”

CO : “ คุณจะบอกให้เขารู้ ”

CL : “ ผมว่า ผมจะบอกว่าผมติดเชื้อเอดส์ แต่ไม่ได้เป็นโรคเอดส์ โรคนี้ติดต่อกันยาก ”

CO : “ จะบอกญาติให้ทราบเมื่อไรคะ ”

CL : “ กลับไปบ้านก็บอกให้รู้เลย เพราะป้ากับอาอยู่บ้านไม่ได้ไปไหน ”

CO : “ ช่วงเวลาที่คุณคิดว่าจะบอกให้ญาติทราบ ”

CL : (เงียบ)

CO : “ ดิฉันคิดว่า ถ้าบอกในที่ที่เป็นส่วนตัวและช่วงเวลาที่ไม่ได้ทำอะไร ท่านจะได้ตั้งใจรับฟังเรื่องราวของคุณ หรือคุณคิดอย่างไรดี ”

CL : “ ก็ดีเหมือนกันครับ ”

CO : “ ดีเหมือนกัน ”

CL : “ ครับ เพราะถ้าเขาทำอะไรอยู่อาจจะไม่ได้ฟังเรื่องที่ผมพูดมากนัก ”

CO : “ คิดว่าทำได้ไหมคะ ”

CL : “ ผมจะลองดู ”

ใบความรู้ (ต่อ)

(แผนการสอนที่ 14 เรื่องการให้การปรึกษาก่อนและหลังการเจาะเลือดหาเชื้อ HIV)

CO : “ เมื่อผลเลือดเป็นบวกคุณรู้สึกเป็นอย่างไร ท้อแท้ไหมคะ ”

CL : “ ไม่หรอกหมอ อย่างที่ผมเคยบอกนั่นแหละ ว่าผมไม่เคยคิดฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตนเอง เพราะผมยังเป็นห่วงป้ากับอา ”

CO : “ ดิฉันชื่นชมคุณที่คุณเป็นคนที่มีกตัญญูต่อผู้มีพระคุณ หลังจากคุยกันวันนี้แล้ว กลับบ้านไปจะอย่างไร ”

CL : “ ก็ต้องบอกญาติ ถ้าเขารับฟังก็จะปรึกษากันว่าจะทำอะไรต่อไป คุณหมอบริการจริงๆ แล้ว ผมอยากทราบเรื่องการรักษาสุขภาพที่ผมเคยคุยให้ผมฟังตั้งแต่แรก ว่าถ้ารักษาสุขภาพดีจะทำให้ไม่มีอาการ มีชีวิตอยู่ได้นาน ผมคิดว่าอาทิตย์หน้าผมจะมาหาหมออีก เพื่อคุยเรื่องนี้ได้ไหมครับ เพราะวันนี้ผมไม่ได้เอารถมาต้องรีบกลับ ”

CO : “ ค่ะ ยินดีค่ะ เท่าที่คุยกันมา คุณก็ทราบว่าผลเลือดคุณเป็นบวกและคิดว่าจะบอกให้ป้ากับอาทราบ แล้วคุยกันว่าจะทำอะไรต่อไป ถ้าญาติไม่เข้าใจจริงเกี่ยวกับคุณ คุณก็จะไปอยู่คนเดียวหรืออาจจะไปขอความช่วยเหลือที่วัดพระบาทน้ำพุลพบุรี ถึงตอนนี้คุณมีอะไรสงสัยอยากถามในสิ่งที่เราไม่ได้คุยกันอีกไหม ”

CL : “ ไม่มีครับ ”

CO : “ ถ้าอย่างนั้นนะคะ อีก 1 อาทิตย์หลังจากนี้ถ้าดิฉันจะนัดคุณมาคุยอีกครั้งหลังจากที่คุณได้บอกผลการตรวจเลือดกับป้าและอาไปแล้วว่าผลเป็นอย่างไร จะได้มาช่วยกันคิดว่าจะช่วยคุณได้อย่างไรบ้างและจะได้คุยกันเรื่องรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงด้วย คุณจะสะดวกมาวันไหนคะ ”

CL : “ ครับ วันไหนก็ได้ครับก็ไปมาสะดวกอยู่ครับ ”

CO : “ ถ้าอย่างนั้นดิฉันขอนัดวันพุธที่.....อาทิตย์หน้านะคะเวลาเดิมคะ แต่ถ้าคุณไม่สบายใจจะมาก่อนเวลานัดก็ได้ค่ะ ทราบช่วงเวลาแล้วนะคะ ”

CL : “ ครับ ”

CO : “ วันนี้ไม่ได้เอารถมาจะกลับอย่างไรคะ ”

CL : “ ก็ไปขึ้นรถที่ บ.ข.ส. ”

CO : “ ค่ะ ขอให้เดินทางปลอดภัยนะคะ และคิดว่าป้าและอาคุณคงรับฟังเรื่องราวของคุณได้ ”

CL : “ ครับ สวัสดีครับหมอ ”

CO : “ ค่ะ สวัสดีค่ะ ”

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต.(2539).คู่มือการให้การปรึกษาเรื่องโรคเอดส์.
- กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต. (2540).คู่มือการ เรียนรู้แบบมีส่วนร่วม.
- กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต. (2540). คู่มือฝึกอบรมการดูแลทางสังคมจิตใจสำหรับผู้ให้การศึกษา.
- กระทรวงสาธารณสุข กรมสุขภาพจิต สำนักพัฒนาสุขภาพจิต. (2538).คู่มือวิทยากรฝึกอบรมการ ให้การศึกษาสำหรับครูแนะแนวในโครงการสุขภาพจิตโรงเรียน
- กระทรวงสาธารณสุข กรมควบคุมโรคติดต่อ กองโรคเอดส์. (2537) คู่มือวิทยากรบริการปรึกษา เรื่องโรคเอดส์เรื่องโรคเอดส์
- คณะกรรมการป้องกันและควบคุมโรคเอดส์ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น. (2537) . คู่มือการให้ การปรึกษาเรื่องโรคเอดส์.

ภาคผนวก

รายชื่อคณะอนุกรรมการป้องกันและควบคุมโรคเอดส์
โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น

1. นายแพทย์ อภิชัย มงคล	ผู้อำนวยการโรงพยาบาล	ที่ปรึกษา
2. นาง สุพิน พิมพ์เสน	พยาบาลวิชาชีพ 7	ประธานฯ
3. นาง รุจิรา จงสกุล	พยาบาลวิชาชีพ 7	กรรมการ
4. นางจิตรประสงค์ สิงห์นาง	พยาบาลวิชาชีพ 6	กรรมการ
5. นาย สุบิน สมิน้อย	พยาบาลวิชาชีพ 6	กรรมการ
6. นางสาว สกาวรัตน์ ภูผา	พยาบาลวิชาชีพ 6	กรรมการ
7. นางกาญจน์กนก สุรินทร์ชมภู	พยาบาลวิชาชีพ 5	กรรมการ
8. นางสาว ไพลิน โพสุวรรณ	นักสังคมสงเคราะห์ 4	กรรมการ
9. นาง กานดา ผาวงค์	นักจิตวิทยา 4	เลขานุการ



ที่ปรึกษา

นายแพทย์อภัยชัย มงคล

ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่น

คณะทำงาน

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 1. นางสาวพิน พิมพ์เสน | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ 7 |
| 2. นางรุจิรา จงสกุล | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ 7 |
| 3. นางสาวสกวรัตน์ ภูผา | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ 6 |
| 4. นางจิตรประสงค์ สิงห์นาง | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ 6 |
| 5. นายสุบิน สมิน้อย | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ 6 |
| 6. นางกาญจน์กนก สุรินทร์ชมภู | ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ 5 |
| 7. นางสาวไพลิน โพธิ์สุวรรณ | ตำแหน่ง นักสังคมสงเคราะห์ 4 |
| 8. นางกานดา ผาวงศ์ | ตำแหน่ง นักจิตวิทยา 4 |