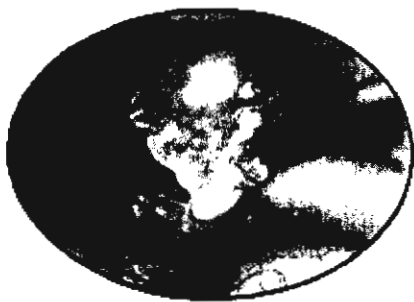


# โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หมายถึง โรคติดต่อที่สามารถติดต่อกันได้ทางการร่วมเพศกับผู้ป่วย หรือผู้ติดเชื้อ อาจเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัยและอาจมีผลอื่นๆ ตามมาอีกด้วย เช่น เป็นหมัน ท้องนอกมดลูก แท้งบุตร มะเร็ง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือเชื้อรา

## โรคจากเชื้อแบคทีรี

| โรค                                                                 | การติดต่อ                                                                                                                                             | อาการ                                                                                                                                           | ถ้าไม่รักษา                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. แผลริมอ่อน<br>(CHANCROID)<br>เกิดจากเชื้อ เฮโมฟิลัส<br>ดูเอร์รี่ | ติดต่อโดยสัมผัสกับน้ำ-<br>เหลืองจากแผล ขณะมี<br>เพศสัมพันธ์ จะเกิดอาการ<br>หลังได้รับเชื้อ 3 - 5 วัน<br>เร็วที่สุด 24 ชั่วโมง และ<br>นานที่สุด 10 วัน | เป็นจุดแดงเล็กๆ ที่บริเวณ<br>อวัยวะเพศ และกลายเป็นตุ่ม<br>มีน้ำใสๆ เกิดเป็นหนองและ<br>แตกเป็นแผล ขอบแผลไม่<br>เรียบ ไม่แข็ง แผลจะเจ็บ<br>ปวดมาก | ถ้าไม่รักษา หรือรักษา<br>ไม่ถูกต้อง แผลอาจลุกลาม<br>ทำให้อวัยวะสืบพันธุ์แห้ง<br>ขาดไป หรือมีการอักเสบที่<br>ต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบ |



แผลริมอ่อนในชาย



แผลริมอ่อนในหญิง

ที่มา กองกามโรค กรมควบคุมโรคติดต่อ

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ศูนย์วิจัยและพัฒนาพศสคตวศศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

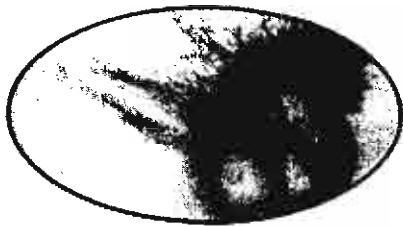
| โรค                                                                               | การติดต่อ                                                                                                                            | อาการ                                                                                                                                                                                                                   | ถ้าไม่รักษา                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2. CHLAMYDIA</b><br><br>เกิดจากเชื้อ<br><i>chlamydia</i><br><i>trachomatis</i> | ติดต่อโดยมี<br>เพศสัมพันธ์โดยทางช่อง<br>คลอด ทางปาก หรือทาง<br>ทวารหนัก กับผู้ที่มีเชื้อ<br>จะปรากฏอาการหลังได้<br>รับเชื้อ 7-21 วัน | ในผู้หญิงส่วนมากจะ<br>ไม่ปรากฏอาการ ผู้ที่มี<br>อาการจะรู้สึก เจ็บปวด<br>เวลาปัสสาวะ เจ็บปวดใน<br>ท้อง มีไข้ และคลื่นไส้<br><b>หญิง</b><br>- มีตกขาว<br>- มีเลือดออก<br><b>ชาย</b><br>มีน้ำเมือกขาว ๆ ออก<br>จากองคชาติ | จะเป็นผู้แพร่เชื้อโรคไปยัง<br>ผู้อื่นได้<br>- ลูกจะได้รับเชื้อจากแม่<br>ขณะคลอดทำให้เกิด<br>โรคปอดบวมได้<br>- การติดเชื้อจะทำให้<br>อันตรายต่ออวัยวะ<br>สืบพันธุ์ได้<br>- ทำให้เป็นหมันได้ทั้งใน<br>เพศชายและเพศหญิง<br>- ทำให้ท้องนอกมดลูก<br>หรือ คลอดก่อน<br>กำหนดได้ |

| โรค                                                                                                                                                                                                                                                                                   | การติดต่อ                                                                                                      | อาการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ถ้าไม่รักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.หนองใน</b><br><br>เกิดจากเชื้อ<br>ในชอเรีย<br>โกลโนเรีย<br><br><br>โรคหนองใน<br>ในหญิง<br><br><br><br><br> | เป็นกามโรคที่มีผู้ป่วย<br>มากที่สุด เพราะติดต่อกัน<br>ได้ง่าย มีระยะฟักตัว 2 –<br>5 วัน อย่างเร็วที่สุด 24 ชม. | อาการหนองในของชาย<br>และหญิงจะมีอาการ<br>แตกต่างกันคือ<br><b>ในหญิง</b><br>อาการไม่ชัดเจนเหมือน<br>ในผู้ชาย จะพบอาการตก<br>ขาวมากกว่าปกติ เมื่อมี<br>อาการมาก จะปัสสาวะ<br>ลำบาก ปัสสาวะบ่อยๆ และ<br>มีหนองออกมาทางปัสสาวะ<br>อาจมีเลือดออกหลังร่วมเพศ<br>ประจำเดือนผิดปกติ<br><b>ในชาย</b><br>มีอาการปัสสาวะขัดและ<br>แสบร้อน มีหนองไหลออกมา<br>จากท่อปัสสาวะ มีสีเหลืองข้น<br>เหมือนนมข้นหวาน | จะแพร่กระจายเชื้อโรค<br>ไปยังผู้อื่น<br>- ลูกจะได้รับเชื้อจาก<br>แม่ขณะคลอด ทำให้<br>ตาบอดได้<br>- ในหญิง การติดเชื้อ<br>อาจลุกลามเข้าไปใน<br>มดลูกและปีกมดลูก<br>ทำให้เป็นหมันได้<br>- ในชาย ถ้ารักษาไม่<br>ถูกต้องอาจลุกลาม<br>เข้าสู่อวัยวะสืบพันธุ์<br>ภายใน ต่อมาลูกหมาก<br>อ่อนทะ ทำให้เป็น<br>หมันได้<br>- อาจเป็นโรคผิวหนัง<br>และ ข้ออักเสบ |

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ศูนย์วิจัยและพัฒนาแพทยศาสตรศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

| โรค                                                                                                                                                              | การติดต่อ                                                                                                      | อาการ                                                                                                                                                                                                                                                        | ถ้าไม่รักษา                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4. กามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ</b><br>เกิดจากเชื้อ โคโนวเนีย<br>กรานูโลมาติส<br> | ติดต่อโดยมีเพศสัมพันธ์<br>กับผู้เป็นโรค พบในชาย<br>มากกว่าหญิง ในหญิงอาจ<br>ไม่มีอาการ ไม่ค่อยพบใน<br>เมืองไทย | มีระยะเวลา 8-80 วัน<br>ในระยะแรกจะมีอาการ<br>เป็นตุ่มใสๆ ซึ่งต่อไป จะ<br>แดกเป็นแผล ลักษณะ<br>แผลจะเป็นขอบนูนม้วน<br>และก้นแผลจะมีพังผืด<br>มักเกิดบริเวณที่ขึ้น เช่น<br>บริเวณขาพับ บริเวณลูก<br>อวัยวะและต้นขา หรือที่<br>อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก<br>ของหญิง | ถ้าทิ้งไว้ไม่รักษาจะมี<br>อาการทำลายเนื้อเยื่อส่วน<br>ต่างๆ เช่น ระบบปัสสาวะ<br>ติดขัด แผลเรื้อรัง อาจ<br>กลายเป็นแผลมะเร็งได้ |

| โรค                                                                                                                                                                                                                     | การติดต่อ                                                             | อาการ                                                                                                                                                                                                                                                                 | ถ้าไม่รักษา                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5. กามโรคของต่อม</b><br><b>น้ำเหลือง หรือฝีมะม่วง</b><br>Lymphogranuloma<br>venereum<br>เกิดจากเชื้อ<br>Chlamydia trachomatis<br> | ระยะฟักตัวใช้เวลา<br>2 - 30 วัน หลังมีเพศ -<br>สัมพันธ์ กับผู้มีเชื้อ | เริ่มแรกอาจมีแผลถลอก<br>เล็กๆ ไม่เจ็บหรือเป็นเม็ด<br>ใสๆ แล้วแตกเป็นแผล<br>ต่อมน้ำเหลืองใกล้เคียงจะ<br>อักเสบบวมและกลายเป็นฝี<br><br><b>ในหญิง</b><br>จะเป็นที่ท่อปัสสาวะ<br>อวัยวะเพศ ช่องคลอด<br>และทวารหนัก<br><br><b>ในชาย</b><br>จะเป็นที่องคชาต และ<br>ทวารหนัก | จะแพร่เชื้อไปยังผู้อื่น<br>แผลที่เกิดขึ้นจะหายไป<br>เองและไม่มีแผลเป็น<br>ถ้าไม่ได้รับการรักษา<br>ถูกต้อง โรคจะลุกลาม ฝีที่<br>บริเวณขาหนีบจะแตก<br>ออกเป็นแผล มีอาการ<br>บวมของอวัยวะสืบพันธุ์<br>มีการติบตันของลำไส้<br>ใหญ่ส่วนปลาย ทำให้ถ่าย<br>อุจจาระลำบาก |

ที่มา : กองกามโรค กรมควบคุมโรคติดต่อ

| โรค                                                                                       | การติดต่อ                                                                                                                                   | อาการ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | ถ้าไม่รักษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6. ซิฟิลิส</b><br><br>เกิดจากเชื้อ แบคทีเรีย<br>รูปเกลียวสว่าน<br>(Treponema pallidum) | เป็นกามโรคชนิดที่มี<br>ความร้ายแรงมาก ทำให้<br>พิการ หรือ เสียชีวิตได้<br>ระยะฟักตัว 10-90 วัน โดย<br>ปกติจะปรากฏอาการ ใน<br>ระยะ 3 สัปดาห์ | <b>ระยะแรก</b><br>หลังจากได้รับเชื้อ 1-12<br>สัปดาห์ จะเกิดตุ่มแดงเล็กๆ ที่<br>อวัยวะสืบพันธุ์ หรือในปาก<br>ต่อมาจะแตกเป็นแผล ขอบ<br>เรียบแข็ง แผลนี้จะหายได้เอง<br>ภายใน 3-8 สัปดาห์<br><br><b>ระยะที่ 2</b><br>อาการในระยะ 7-10 สัปดาห์<br>มีอาการปวดหัว อ่อนเพลีย เบื่อ<br>อาหาร ปวดข้อ และกล้ามเนื้อ<br>มีผื่นแดงทั่วตัว เรียกว่า ออก<br>ดอก<br><br><b>ระยะแฝง</b><br>ระยะนี้ไม่มีอาการแสดงให้<br>เห็น และจะเกิดภายหลังระยะที่<br>1 ประมาณ 3-10 ปี จะมีอาการ<br>ที่อวัยวะที่สำคัญ เช่น หัวใจ<br>ระบบประสาท และสมอง | อาการในระยะแรกจะหาย<br>ไปได้เองโดยไม่รักษา แต่ไม่<br>ได้หมายความว่า โรคจะหาย<br>ไปได้ ถ้ารักษาไม่ถูกต้องโรค<br>จะถูกกลายไปสู่ระยะที่สอง<br><br>อาการในระยะที่สอง ถ้า<br>ไม่รักษาจะหายไปเองได้ และ<br>โรคก็จะถูกกลายต่อไประยะที่<br>สาม เรียกว่า ซิฟิลิสระยะแฝง<br><br>การไม่รักษาระยะนี้เป็น<br>ระยะที่จะทำให้เกิดความพิการ<br>ของร่างกายและอาจถึงแก่ชีวิต<br>ได้<br>ถ้าตั้งครรรภ์ มารดาจะต้อง<br>รักษาก่อนตั้งครรรภ์ครบ 4 เดือน<br>มิฉะนั้นทารกในครรภ์อาจตาย<br>หรือแท้งได้ หรือถ้าตั้งครรรภ์<br>จนครบกำหนด เด็กจะมีอาการ<br>ของซิฟิลิส แต่กำเนิด |

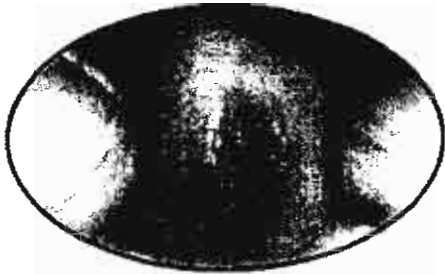


ที่มา : กองกามโรค กรมควบคุมโรคติดต่อ

| โรค                                                                                                                                                      | การติดต่อ                                                                          | อาการ                                                                                                                                                | ถ้าไม่รักษา                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>7. หนองในเทียม</b><br><br>เกิดได้จากหลายสาเหตุ<br>อาจเกิดจากเชื้อแบคทีเรีย<br>ส่วนมาก มีสาเหตุจาก<br>Chlamydia และ<br>Mycoplasma<br>และสาเหตุอื่นๆคือ | ระยะฟักตัว อาจจะเร็ว<br>หรือ ช้าขึ้นอยู่กับสาเหตุ<br>ทั่วๆ ไป ประมาณ<br>8 - 14 วัน | มีอาการท่อปัสสาวะอักเสบ<br>มีมูกๆ หรือใสๆ ออกจาก<br>ท่อปัสสาวะ ปัสสาวะขัด<br>ถ้ามีอาการรุนแรง จะมีอาการ<br>คล้ายผู้เป็นหนองใน แต่บางราย<br>ก็ไม่เป็น | ถ้าไม่รักษาจะติดต่อไปยัง<br>ผู้อื่นได้<br>ลูกจะได้รับเชื้อจากแม่<br>ขณะคลอด<br>การติดเชื้อจะทำให้เป็น<br>หมันได้ทั้งหญิงและชาย |

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

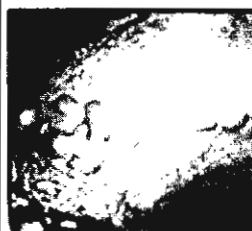
ศูนย์วิจัยและพัฒนาแพทยศาสตรศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

|                                                                                                                                                                   |  |                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- พยาธิ</li> <li>- เชื้อรา</li> <li>- แพ้สารอาหารต่าง ๆ</li> <li>- การระคายเคืองจากสารเคมี</li> <li>- ถูกกระแทก</li> </ul> |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------|

ที่มา : กองกามโรค กรมควบคุมโรคติดต่อ

## โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากไวรัส

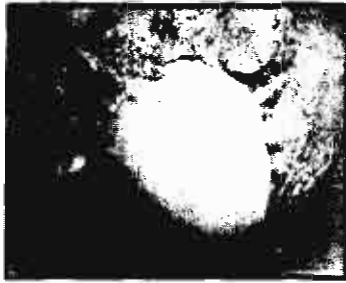
| โรค                                                                                                         | การติดต่อ                                                                                                                                                                                      | อาการ                                                                                                                                                | ถ้าไม่รักษา                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>8. เริม</b><br><br>เกิดจากเชื้อ Herpes Simplex virus มี 2 ชนิด คือ Hsv <sub>1</sub> และ Hsv <sub>2</sub> | <b>Hsv<sub>1</sub></b><br>เกิดได้ที่ริมฝีปาก ผิวหนังทั่วไป พบในพวก รักร่วมเพศ และพวกที่ทำ oral sex<br><br><b>Hsv<sub>2</sub></b><br>เกิดที่อวัยวะเพศ ติดต่อกันโดยการร่วมประเวณีและโดยการสัมผัส | เริ่มแรกจะรู้สึกแสบๆ คันๆ และเป็นผื่นแดงๆ ตรง ผิวหนังที่เชื้อเข้า ต่อมาจะเป็นตุ่มใสๆ และแตกเป็นแผลอาจมีอาการ ไข้ ปวดหัว ปวดหลัง หรืออาจมีอาการไข้ได้ | เริมจะติดต่อไปยังผู้อื่นได้ ลูกจะได้รับเชื้อจากแม่ ขณะคลอด ซึ่งจะทำให้ตา สมอง ถ้าแม่เป็นเริมที่บริเวณช่องคลอด ควรจะคลอดโดยวิธีผ่าตัดหน้าท้อง ทารกในครรภ์อาจจะได้รับเชื้อ ทำให้แท้งได้ เริมไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ มักจะเป็นๆ หายๆ แต่ระยะหลังๆ ความรุนแรงจะน้อยลง |



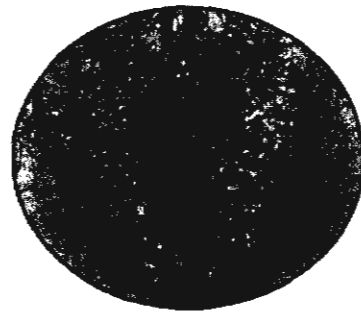
| โรค                                                            | การติดต่อ                                                                                          | อาการ                                                                                                                                  | ถ้าไม่รักษา                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9. หูดหงอนไก่</b><br><br>เกิดจากเชื้อ Human papilloma virus | โดยการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็็น จะปรากฏอาการหลังจากได้รับเชื้อ 1-8 เดือน หรือโดยเฉลี่ย 2-3 เดือน | อาการเริ่มจากมีตุ่มเล็กๆ สีแดง อาจมีตุ่มเดียว หรือหลายตุ่ม ขยายใหญ่ขึ้น มีลักษณะเหมือนดอกกะหล่ำ หรือหงอนไก่ ถ้าเกิดในช่องคลอดจะมีตกขาว | หูดหงอนไก่อจะติดต่อไปยังผู้อื่น ลูกอาจจะติดจากแม่ ขณะที่คลอด หูดจะขยายใหญ่ขึ้นทำให้รักษายาก และอาจก่อให้เกิดมะเร็งได้ |

### โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ศูนย์วิจัยและพัฒนาแพทยศาสตรศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ฝีดาษงูในคน



ฝีดาษงูในหมู

| โรค                                                     | การติดต่อ                                                                                                                     | อาการ                                                                                                                                                                                                                                               | ถ้าไม่รักษา                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>10. ฝีดาษวัว</b><br><b>เกิดจากเชื้อ</b><br>Pox virus | ติดต่อโดยการสัมผัส<br>ร่างกาย เกิดได้ทั้งตัว<br>เกิดที่อวัยวะเพศ มักจะ<br>เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์<br>มีระยะฟักตัว 3-6 อาทิตย์ | เป็นตุ่มครึ่งวงกลม มีรอย<br>บุ๋มตรงกลางขนาด 1-5 มม.<br>มีสีขาวเหมือนเทียน หรือ<br>สีชมพูอ่อน อาจพบเป็นตุ่ม<br>เดี่ยวหรือเป็นกลุ่ม พบได้<br>ทั่วตัว ในชายที่ติดทางเพศ-<br>สัมพันธ์มักพบที่องคชาต<br>หน้าขา และหน้าท้อง ใน<br>หญิงพบที่หน้าขา หัวหน้า | บางคนตุ่มเหล่านี้จะหายไป<br>ได้เอง ภายใน 6-12 เดือน แต่<br>บางครั้งเป็นอยู่หลายปี<br>เวลาที่มีความต้านทานต่ำ<br>ตุ่มฝีดาษวัวนี้จะกระจาย<br>ตัวอย่างรวดเร็ว |

ที่มา : กองกามโรค กรมควบคุมโรคติดต่อ

| โรค                       | การติดต่อ                                                                                         | อาการ                                                                                              | ถ้าไม่รักษา                                                                                |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>11. ไวรัสตับอักเสบ</b> | ไวรัสตับอักเสบ B & A<br>ติดต่อทางเลือด น้ำอสุจิ<br>น้ำหล่อลื่นในช่องคลอด<br>น้ำลาย และเพศสัมพันธ์ | อาการมีต่างๆ กันไป ตั้งแต่<br>ไม่มีอาการเลย จนถึงมีอาการ<br>มาก มีไข้สูง อาเจียน และ<br>เจ็บในท้อง | ติดต่อไปยังคู่สมรส และลูก<br>ในท้องได้<br>ไวรัสตับอักเสบ B อาจทำ<br>ให้เป็นมะเร็งของตับได้ |

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

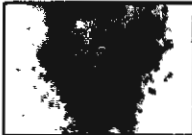
ศูนย์วิจัยและพัฒนาแพทยศาสตรศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากพยาธิ

| โรค                                                                                                                                                                           | การติดต่อ                                                                                | อาการ                                                                                                                   | ถ้าไม่รักษา                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>12. พยาธิในช่องคลอด</b><br><b>เกิดจากเชื้อ</b><br>Trichomoniasis<br>vaginalis (protozoa)  | ติดต่อโดยการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีพยาธินี้ มีระยะฟักตัว 4-20 วัน โดยเฉลี่ยประมาณ 7 วัน | <b>ในผู้ชาย</b><br>มักจะไม่มีอาการ หรือมีอาการปัสสาวะแสบเล็กน้อย<br><b>ในผู้หญิง</b><br>มีอาการตกขาว คันและมีกลิ่นเหม็น | อาจติดต่อจากมารดาไปยังทารกในครรภ์ได้<br>ในผู้ชายถ้าไม่รักษา อาจทำให้เป็นหมันได้ |

ที่มา : กองกามโรค กรมควบคุมโรคติดต่อ

## โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากเชื้อรา

| โรค                                                                                                                                                                                                                   | การติดต่อ                                                                                                                                                                                                          | อาการ                                                                                                                                                                                                                                      | ถ้าไม่รักษา                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <b>13. เชื้อราที่อวัยวะสืบพันธุ์</b><br>หรือเรียกเชื้อรา Moniliasis ของอวัยวะสืบพันธุ์<br><b>เกิดจากเชื้อ</b><br>Candida albicans  | มีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เป็นโรคนี และทางการสัมผัส ปรากฏอาการหลังได้รับเชื้อ 3-5 วัน<br>อาจเกิดขึ้นได้เอง ในผู้ที่เป้นเบาหวาน สตรีตั้งครรภ์หรือ รับประทานยาฆ่าเชื้อติดต่อกันเป็นเวลานาน ผู้ที่ชอบสวนล้างช่องคลอดบ่อยๆ | <b>ในผู้หญิง</b><br>จะมีอาการคันที่อวัยวะเพศ อักเสบ บวม และมีตกขาวร่วมด้วยหรือไม่ก็ได้ ตกขาวจะมีลักษณะขาวข้น เหมือนนมบูด<br><b>ในผู้ชาย</b><br>ส่วนมากจะไม่มีอาการ ผู้ที่มีอาการจะเกิดระคายเคืองที่องคชาต มีผื่นแดง และมีตกขาวออกจากองคชาต | ติดต่อไปยังผู้อื่นได้<br>มีการอักเสบของผนังช่องคลอด |
| <b>14. ขี้กลากที่ขาหนีบ</b><br>(Tinea cruris)<br><b>เกิดจากเชื้อ</b><br>Tinea rubrum                                               | ติดต่อกันได้โดยการสัมผัส หรือการมีเพศสัมพันธ์                                                                                                                                                                      | จะเป็นผื่นแดงมีขอบเป็นตุ่มหรือตุ่มใสๆ มองเห็นได้ชัด และมีอาการคัน เกิดกับผิวหนังบริเวณที่อับชื้น เช่น ขาอู้งอ อั้นทะ ทวารหนัก                                                                                                              |                                                     |

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ศูนย์วิจัยและพัฒนา แพทย์ศาสตร์ศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เกิดจากเชื้อพาราสิต

| โรค                                                                                                                                                                                             | การติดต่อ                                                                                                                                                                      | อาการ                                                                                             | ถ้าไม่รักษา                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>15. หิด Scabies</b><br><br>เกิดจากเชื้อ<br><i>Sarcoptes Scabiei</i><br><br>                                 | ไม่จำเป็นต้องติดต่อทาง<br>เพศสัมพันธ์เสมอไป ยัง<br>สามารถติดต่อได้โดยการ<br>โกสัซิด ใช้เสื้อผ้า หรือ<br>เครื่องนอนร่วมกัน                                                      | เชื้อจะเข้าไปวางไข่ใน<br>ผิวหนัง ทำให้เกิดอาการคัน<br>เป็นผื่น หรือตุ่ม บริเวณ<br>อวัยวะสืบพันธุ์ | จะติดต่อกันได้ทั้ง<br>ครอบครัว ควรรักษา<br>โรคนี้พร้อมกัน เพื่อ<br>ป้องกันการติดต่อกันอีก |
| <b>16. โลงน</b><br><br><b>Pediculosis pubis</b><br><br>เกิดจากเชื้อ<br>พาราสิต <i>Phthirus pubis</i><br><br> | ส่วนมากติดต่อทาง<br>เพศสัมพันธ์และติดต่อโดย<br>ใช้เสื้อผ้า และเครื่องนอน<br>ร่วมกัน<br><br>โลงนจะออกไข่และฟักเป็น<br>ตัวใน 1 สัปดาห์ และเป็นตัว<br>แก่สืบพันธุ์ได้ใน 2 สัปดาห์ | จะมีอาการคันบริเวณ<br>ห้วหน่าว รอบๆ ทวารหนัก<br>มีตุ่มแดง มีร่องบุ๋มตรง<br>กลาง                   |                                                                                           |

ที่มา : กองกามโรค กรมควบคุมโรคติดต่อ

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เมื่อเป็นแล้ว ส่วนมากก่อให้เกิดความเจ็บปวดทรมาน ยกเว้น ซิฟิลิส และเมื่อถึงระยะที่มีอาการมาก ก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย และอวัยวะต่างๆ ทำให้เกิดการเจ็บป่วยเรื้อรัง พิการ เป็นหมัน และเสียชีวิตได้

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ส่วนมากสามารถติดต่อไปยังทารกในครรภ์ หรือขณะคลอด ได้อาจ ทำให้เกิดท้องนอกมดลูก คลอดก่อนกำหนด การตายคลอด และพิการ นอกจากนี้ยังมี ผลกระทบต่อสภาพจิตใจ สภาพสังคมของคนและคู่สมรส และครอบครัว

### การป้องกัน

1. ละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ
2. ซื่อสัตย์ต่อกู้สมรส
3. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ศูนย์วิจัยและพัฒนาแพทยศาสตรศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

# เอช ไอ วี / เอ็ดส์

โรคเอดส์เป็นโรคที่ติดต่อกันโดยพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความเพิกเฉล จึงเป็นสาเหตุให้โรคเอดส์แพร่ระบาดอย่างรวดเร็ว และทวีความรุนแรงมากขึ้น ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะไม่มีอาการในระยะ 8 - 10 ปี แรก จึงทำให้แพร่เชื้อไปยังผู้อื่นโดยไม่รู้ตัว โรคเอดส์ยังไม่มีวัคซีนป้องกัน และไม่มียารักษาให้หายขาด ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่เป็นผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาว ซึ่งอยู่ในวัยทำงาน ทำให้เกิดความสูญเสียต่อเศรษฐกิจของครอบครัวและประเทศชาติเป็นอย่างมาก ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่ไม่กล้าเปิดเผย เพราะเกรงว่าจะเป็นที่รังเกียจของสังคมและครอบครัว เป็นสาเหตุให้เกิดความทุกข์ทรมาน ทั้งทางใจและทางกาย ดังนั้นทุกคนจึงควรได้รับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโรคนี้ เพื่อที่จะได้ตระหนักถึงการหลีกเลี่ยง และป้องกันตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอช ไอ วี ซึ่งจะช่วยให้ผู้ติดเชื้อ และไม่ติดเชื้อ สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างปกติสุข

## เอช ไอ วี หรือเอ็ดส์ คืออะไร?

เอช ไอ วี หรือเอ็ดส์ คือโรคติดต่อชนิดหนึ่งที่เกิดจากไวรัสด้านทานบกพร่อง ภายใน 5-10 ปี อาการจึงจะแสดงออกมา และเสียชีวิตในที่สุด แต่ถ้าผู้ป่วยได้รับการดูแลรักษาอย่างถูกต้องจะสามารถยืดชีวิต ออกไปได้ยาวนานขึ้น

## เอช ไอ วี เกิดจากอะไร?

โรคเอดส์เกิดจากการติดเชื้อไวรัสชนิดหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า เอช ไอ วี ไวรัสชนิดนี้จะติดต่อในคนไม่ติดต่อในสัตว์อื่น ๆ เป้าหมายการโจมตีและทำลายของเชื้อ เอช ไอ วี นี้คือ เม็ดเลือดขาวชนิดหนึ่ง ซึ่งทางการแพทย์เรียกว่า ซี ดี โฟ หรือ ที โฟ เซลล์ เม็ดเลือดขาว ซี ดี โฟ นี้มีความสำคัญมากในการกระตุ้น และควบคุมภูมิคุ้มกันหรือภูมิคุ้มกันต่อเชื้อโรคของร่างกาย ดังนั้นเมื่อเชื้อ เอช ไอ วี เข้าสู่ร่างกายและเข้าสู่เม็ดเลือดขาว ซี - ดี - โฟ มีผลทำให้มีการทำลายของภูมิคุ้มกันของร่างกายอย่างค่อยเป็นค่อยไป ในที่สุดเกิดภาวะภูมิคุ้มกันเสียหรือบกพร่องไป

เชื้อ เอช ไอ วี ทำให้เกิดอาการได้หลายอย่าง แต่การที่เชื้อนี้ทำลายภูมิคุ้มกันด้านทานโรคต่าง ๆ ของร่างกาย อาการของเอดส์ที่เกิดขึ้นส่วนใหญ่ เกิดจากมีเชื้อโรค หรือเชื้อมะเร็งที่ฉวยโอกาส แทรกซ้อนเข้ามา เช่น โรคเริม ปอดอักเสบจากเชื้อพยาธิบางชนิด วัณโรคในปอดหรือต่อมน้ำเหลือง เยื่อหุ้มสมองอักเสบจากเชื้อรา มะเร็งของต่อมน้ำเหลือง ซึ่งสาเหตุของการเสียชีวิตมักมาจากโรคแทรกซ้อนเหล่านี้

## เชื้อไวรัส เอช ไอ วี มีลักษณะพิเศษไปจากไวรัสชนิดอื่นคือ

1. ทำลายภูมิคุ้มกันของร่างกายโดยตรง
2. แบ่งตัวแพร่ลูกหลานกลายพันธุ์ได้ง่ายมาก สามารถสร้างได้วันละหมื่นล้าน จนภูมิคุ้มกันของร่างกายจำไม่ได้ และไม่สามารถกำจัดเชื้อออกไปได้หมด
3. เชื้อไวรัส เอช ไอ วี เมื่อติดเข้าไปในเม็ดเลือดขาว ซี ดี โฟ แล้วจะฝังกายแทรกอยู่ได้นาน รอคอยให้เม็ดเลือดขาวดังกล่าวกระตุ้นให้ทำงาน ไวรัสนี้จะแบ่งตัวออกลูกหลานเพิ่มปริมาณตามไปด้วย แล้วจะเข้าไปติดเชื้อในเม็ดเลือดขาวใหม่อีกมากมายต่อไป

ดังนั้นผู้ติดเชื้อนี้แล้วยังไม่เคยมีรายงานว่าสามารถหายจากโรคได้ ฉะนั้นถ้าไม่ยอมติดโรคนี้ ควรป้องกันตัวเองให้ดี

## เอช ไอ วี หรือเอดส์แพร่และติดต่อได้อย่างไร

เชื้อไวรัส เอช ไอ วี พบมากในกระแสโลหิต ในน้ำอสุจิ (Semen) น้ำคัดหลั่งในช่องคลอด และยังพบในน้ำตา น้ำลาย น้ำไขสันหลัง น้ำคร่ำ นม และในสิ่งคัดหลั่งของผู้ติดเชื้อ แม้ว่าจะพบเชื้อไวรัส เอช ไอ วี ในของเหลวต่าง ๆ ในร่างกาย แต่ที่พบมากคือ ในเลือดและในน้ำอสุจิ และก็เป็นช่องทางที่ทำให้เกิดการแพร่กระจายของเชื้อไวรัสนี้มากที่สุด ซึ่งจะแบ่งได้เป็น 3 ทาง คือ

### 1. ติดต่อทางเพศสัมพันธ์

พบว่าเชื้อไวรัส เอช ไอ วี ติดต่อด้วยวิธีนี้มากที่สุดถึงประมาณ 80% โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มผู้ที่ชอบมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก ซึ่งจะเกิดแผลและรอยถลอกได้มากกว่าการร่วมเพศทางช่องคลอด การมีเพศสัมพันธ์ทางปากถ้ามีการอ้วกหรือมีแผลก็อาจมีการติดเชื้อเอช ไอ วี ได้ การร่วมเพศระหว่างชายหญิง ผู้ชายถึงแม้จะไม่มีแผลก็มีโอกาสติดเชื้อได้ง่าย ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ขณะเป็นกามโรคก็มีโอกาสที่จะติดเชื้อเอช ไอ วี ได้มากกว่าปกติ

## 2. ติดต่อทางกระแสเลือด

ติดเชื้อเอช ไอ วี โดยการถ่ายเลือดหรือได้รับเลือด หรือผลิตภัณฑ์จากเลือดที่มีเชื้อเอช ไอ วี อยู่รวมทั้งอุปกรณ์ที่ใช้ หรือเข้าทางบาดแผล ปัจจุบันโอกาสที่จะติดเชื้อ เอช ไอ วี จากการถ่ายเลือดที่รับบริจาคมีน้อยมาก เนื่องจากมีระบบการตรวจคัดกรองเลือดอย่างมีประสิทธิภาพสูงก่อนที่จะนำมาใช้ และแพทย์จะใช้ในกรณีที่มีความจำเป็นจริงๆ เท่านั้น เพื่อลดโอกาสเสี่ยงในการติดเชื้อให้น้อยลง

ติดเชื้อเอช ไอ วี จากการเปลี่ยนถ่ายอวัยวะต่างๆ เช่น ไต หัวใจ ไขกระดูก หรือการผสมเทียม โดยได้รับอสุจิจากผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี ซึ่งในปัจจุบันได้มีการตรวจคัดกรองอย่างดี ทำให้มีความเสี่ยงน้อยลงมาก

ติดเชื้อไวรัสโดยใช้เข็มฉีดยาร่วมกันในกลุ่มผู้ติดยาเสพติด โดยเฉพาะในกรณีที่ใช้ฉีดเข้าเส้นโลหิต การเจาะหูและการสักตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ถ้าใช้อุปกรณ์ที่ไม่ได้รับการฆ่าเชื้ออย่างดี ก็มีโอกาสดูติดเชื้อได้

## 3. การติดต่อจากแม่ไปสู่ทารก

มารดาที่ติดเชื้อเอช ไอ วี จะถ่ายทอดไปสู่ทารกในระหว่างตั้งครรภ์ในระยะคลอด และในระยะที่เลี้ยงดูหลังคลอด ทารกที่เกิดจากมารดาที่ติดเชื้อเอช ไอ วี ไม่จำเป็นต้องติดเชื้อไวรัสทุกคน มีประมาณร้อยละ 30 เท่านั้นที่ติดเชื้อไวรัสได้ แต่ในปัจจุบันมียาต้านเชื้อ เอช ไอ วี ที่มีประสิทธิภาพและไม่เป็นอันตรายต่อทารก ถ้าแม่ได้รับยาด้านไวรัสจะลดอัตราเสี่ยงในการติดเชื้อเอช ไอ วี ลงเหลือเพียงร้อยละ 3 เท่านั้น (สถิติ ปี 2546)

## เมื่อไรสงสัยว่าติดเชื้อ เอช ไอ วี หรือกำลังมีอาการของเอดส์

เมื่อไรก็ตามที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดเชื้อ หรือมีอาการที่สงสัยว่าเป็นอาการของการติดเชื้อเอช ไอ วี ควรปรึกษาแพทย์ หรือไปตรวจที่คลินิกนิรนาม พฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อ เอช ไอ วี ได้แก่ มีเพศสัมพันธ์กับหญิงบริการ กับหญิงอื่นหรือระหว่างชายกับชาย โดยไม่สวมถุงยางอนามัย หรือถุงยางหลุดหรือแตกขณะร่วมเพศ ใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น เช่น ฉีดยาเสพติดเข้าเส้น

### อาการที่ทำให้สงสัยว่าเป็นเอดส์ ได้แก่

ผู้ป่วยมีอาการหลักที่สังเกตได้เด่นชัด 3 อาการ คือ

1. มีไข้เรื้อรัง
2. มีอาการท้องเสียนานเป็นเดือน
3. น้ำหนักลดลงมากกว่า 10% ของน้ำหนักเดิมภายใน 1 เดือน โดยไม่ทราบสาเหตุ

## อาการร่วมอื่นๆ คือ

4. มีตุ่มใสๆ ขึ้นเป็นบริเวณกว้างตามตัว แขน ขา มีอาการปวดแสบร้อนหรือมีเริมในช่องปาก หรืออวัยวะเพศ
5. มีฝ้าขาวจากเชื้อราในช่องปากมีแผลในปากเรื้อรัง หรือมีแถบขาวเป็นริ้วๆ เส้นๆ ที่ด้านข้างของลิ้น
6. มีไข้ หอบเกิดจากปอดอักเสบ
7. คลำได้ต่อมน้ำเหลืองโตขนาดใหญ่กว่า 1 ซม. มากกว่า 2 แห่ง (ยกเว้นตรงบริเวณขาหนีบ ซึ่งคนธรรมดาไม่คิดเชื้อเอช ไอ วี ก็ได้)

## ตรวจหาเชื้อเอช ไอ วี ได้อย่างไร

การที่จะรู้ว่าในร่างกายมีเชื้อเอช ไอ วี หรือไม่ทำได้หลายวิธีคือ การตรวจหาเชื้อไวรัสเอช ไอ วี โดยตรง แต่เป็นวิธีที่ยุ่งยากและมีราคาแพง จึงนิยมตรวจหาแอนติบอดีที่ร่างกายสร้างขึ้นเพื่อต่อต้านเชื้อไวรัสเอช ไอ วี ที่ร่างกายได้รับเข้าไป การตรวจหาแอนติบอดี หรือภูมิคุ้มกันต่อเชื้อเอช ไอ วี ด้วยวิธี ELISA ถ้าให้ผลบวกแสดงว่าได้รับเชื้อเอช ไอ วี แล้ว และสามารถแพร่ต่อไปยังผู้อื่นได้ การตรวจหาภูมิคุ้มกันต่อเชื้อเอช ไอ วี นี้ ควรจะตรวจหาภูมิคุ้มกันหลังจากที่สงสัยว่ามีพฤติกรรมเสี่ยงแล้ว 10-12 สัปดาห์ ถ้าตรวจก่อน 3 เดือน ซึ่งอยู่ในระยะที่ไวรัสกำลังฟักตัวอาจจะตรวจไม่พบ และควรตรวจซ้ำอีกครั้งในเดือนที่ 6 ในขณะที่ระยะเวลาเพื่อตรวจซ้ำไม่ควรจะมีพฤติกรรมเสี่ยงอีก ถ้ามีเพศสัมพันธ์ ควรใช้ถุงยางอนามัย ถ้าได้ผลบวก ควรจะใช้ทดสอบโดยวิธี Western Blot เป็นการตรวจยืนยันให้แน่นอนอีกครั้ง ถ้าได้ผลบวกอีกแสดงว่าติดเชื้อเอช ไอ วี

## สถานที่ตรวจ

สถานที่ตรวจเลือดในเขตกรุงเทพมหานครรับบริการได้ที่

- โรงพยาบาลของรัฐทุกแห่ง
- โรงพยาบาลเอกชนบางแห่ง
- คลินิกนิรนาม สภาสาธารณสุขไทย
- โรงพยาบาลบางรัก

ต่างจังหวัดรับบริการได้ที่

- โรงพยาบาลศูนย์ฯ โรงพยาบาลทั่วไปของรัฐ
- โรงพยาบาลของมหาวิทยาลัยทุกแห่ง
- ศูนย์เขตกาฬโรคทุกแห่ง

## ตรวจแล้วมีประโยชน์ คือ

1. ถ้าผลตรวจพบว่ามีเชื้อเอช ไอ วี แล้ว ต้องหาทางป้องกันเพื่อไม่ให้แพร่เชื้อต่อไป เช่น ในคู่สมรสต้องใช้ถุงยางอนามัย ขณะมีเพศสัมพันธ์
2. ถ้าผลตรวจพบว่ามีเชื้อเอช ไอ วี ต้องปรึกษาแพทย์ เพื่อการดูแลรักษาสุขภาพ และโรคแทรกซ้อน
3. ถ้าผลตรวจเป็นที่แน่ชัดว่า ยังไม่ติดเชื้อเอช ไอ วี ควรเลิกพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการติดเชื้อโดยเด็ดขาด

## อาการของโรคเอดส์

เมื่อได้รับเชื้อเอช ไอ วี เข้าสู่ร่างกายจนถึงระยะที่มีอาการของโรคเอดส์ในแต่ละคนจะแตกต่างกันออกไป บางคนก็แสดงอาการเร็วภายในระยะเวลา 2-3 ปี แต่โดยปกติในคนไทยจะอยู่ที่ระยะเวลาเฉลี่ยประมาณ 7 ปี บางคนไม่มีอาการอยู่ยาวนานเป็น 10 ปี ซึ่งจะขึ้นกับภาวะของร่างกายและความรุนแรงของเชื้อไวรัสที่ได้รับและปริมาณของเชื้อที่เข้าสู่ร่างกาย ถ้าได้รับเชื้อมากและเชื้อมีการแบ่งตัวมาก ก็จะเป็นเชื้อเอดส์เร็วกว่าปกติ ในคนไทยจะมีประมาณ 10% ของผู้ที่ได้รับเชื้อที่ยังไม่มีอาการของโรคเอดส์อยู่ยาวนานเกิน 10 ปี

### อาการระยะแรก

เป็นระยะที่ยังไม่แสดงอาการ ผู้ที่ติดเชื้อใหม่ๆ ส่วนใหญ่จะไม่มีอาการ บางรายจะมีอาการคล้ายๆ เป็นไข้หวัด มีไข้ มีน้ำมูกไหล ปวดศีรษะ เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามตัว ภายใน 2-3 สัปดาห์หลังจากได้รับเชื้อเข้าไป และจะหายได้เอง เมื่อหายแล้วร่างกายจะแข็งแรงตามปกติ

### ระยะเริ่มแสดงอาการ (ระยะที่มีอาการสัมพันธ์กับเอดส์)

ร่างกายของคนปกติจะมีค่า CD4 อยู่ที่ 500-800 เซลล์/ ลบ.ซม. เมื่อภูมิคุ้มกันในร่างกายลดต่ำลงจะมีอาการอ่อนเพลีย เบื่ออาหาร น้ำหนักตัวลดลงอย่างรวดเร็ว เมื่อมีค่าเม็ดเลือดขาว CD4 ต่ำกว่า 400 เซลล์/ ลบ.ซม. จะมีไข้ ไอเรื้อรัง ท้องเสียเรื้อรัง มีฝ้าขาวขึ้นในปากและลิ้น มีตุ่มคันตามผิวหนัง

## ระยะเอดส์เต็มขั้น

เป็นระยะที่ผู้ติดเชื้อมีภูมิคุ้มกันลดลงอย่างมาก จะติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่ายขึ้น และจะมีอาการของโรครุนแรงมากกว่าที่เกิดขึ้นกับคนปกติที่เป็นโรคเดียวกัน เช่นอาการท้องเสียก็อาจทำให้เสียชีวิตได้ หรือเป็นเชื้อราขึ้นทั่วตัว บางรายก็เกิดสมองอักเสบจากการติดเชื้อรา ปอดบวมจากเชื้อรา โรคไวรัสตับอักเสบ วัณโรคที่กระจายไปยังอวัยวะต่างๆ และมะเร็ง ผู้ป่วยส่วนมากจะเสียชีวิตจากโรคติดเชื้อต่างๆ ที่เกิดขึ้นในระยะนี้

## เอดส์รักษาได้หรือไม่

ปัจจุบันยังไม่มียารักษาใดทั้งในการรักษาแผนปัจจุบัน ยาแผนโบราณ หรือสมุนไพรที่สามารถรักษาโรคเอดส์ให้หายขาดได้ แต่ได้มีการคิดค้นยาเพื่อฆ่าเชื้อไวรัส เอช ไอ วี อยู่ตลอดเวลา และได้ยาใหม่ที่สามารถยับยั้งการเพิ่มจำนวนของเชื้อไวรัสได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงช่วยในการรักษาให้สะดวกขึ้น ผู้ติดเชื้อเอช ไอ วี จะต้องรับประทานยาตลอดชีวิต และต้องรับประทานยาตรงเวลาทุกวัน รวมทั้งยาที่ทำการรักษาก็มีราคาแพง แพทย์จึงไม่รักษาผู้ติดเชื้อตั้งแต่ระยะแรก ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้ติดเชื้อ ถ้าสามารถรับภาระค่าใช้จ่ายในการรักษาได้ และมีความตั้งใจกินยา ก็เริ่มรักษาเร็วได้ เพราะถ้าให้กินยาเร็ว ถ้าล้มกินยาจะเกิดผลเสียตามมา คือ เชื้อจะดื้อยา แล้วต้องเปลี่ยนยาใหม่ ทำให้ต้องใช้ยาราคาแพงขึ้นกว่าเดิม

## หลักในการรักษา

เริ่มรักษาเมื่อผู้ติดเชื้อมีเม็ดเลือดขาว CD4 ประมาณ 200 หรือต่ำกว่า ปัจจุบันตัวยาต้านไวรัสพัฒนาไปมาก รับประทานเพียงวันละ 2 เม็ด เช้า 1 เม็ด และค่ำ 1 เม็ด ยาที่ใช้ไม่ต้องแช่ตู้เย็น ผลข้างเคียงน้อย มีราคาถูกลง ทำให้คนไข้ใช้ได้สะดวก ไม่ต้องพกพามาก แต่ควรระวังผลข้างเคียงไปด้วย จะได้กินยาได้ตรงเวลา เนื่องจากถ้ากินยาผิดเวลา เชื้อมีโอกาสจะแบ่งตัวได้วันละประมาณหมื่นล้านตัว และมีอัตราการกลายพันธุ์ 1: 10,000 หรือ 1 ล้านตัวต่อวัน เชื้อที่รอดก็จะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ จนภูมิคุ้มกันจำไม่ได้ ก็จะมีโอกาสคือยามากขึ้น ทำลายเซลล์ร่างกายได้มากขึ้น จึงควรปฏิบัติตามที่แพทย์สั่งอย่างเคร่งครัด

ในกรณีที่มี CD4 ต่ำกว่า 200 ซึ่งเป็นระยะที่มีโรคแทรกซ้อนต่าง ๆ ได้ง่าย ถึงแม้จะยังไม่มีอาการของโรค แต่อาจเกิดปอดอักเสบจากการติดเชื้อราชนิดหนึ่งได้ ก็จะต้องให้ยาป้องกันเชื้อรา ซึ่งจะช่วยป้องกันเชื้อราในสมองได้อีกด้วย ซึ่งจะลดปัญหาการเจ็บป่วยได้อย่างมาก ทำให้ผู้ติดเชื้อมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น เมื่อ CD4 มีค่าเพิ่มสูงขึ้น จึงถอนยาป้องกันออก

การรักษาไม่ควรมุ่งที่การให้ยาต้านไวรัสอย่างเดียว แต่ควรต้องคำนึงถึงภูมิคุ้มกันของร่างกายด้วย ถ้าภูมิคุ้มกันไม่ดี ต้องให้ยาป้องกันโรคแทรกซ้อนด้วย ผู้ติดเชื้อจะมีชีวิตอยู่รอดไม่ได้อยู่ที่ภูมิคุ้มกันอย่างเดียว แต่อยู่ที่ผู้ติดเชื้อมีโรคแทรกซ้อนหรือไม่ ความเสี่ยงของการเกิดโรคแทรกซ้อนอยู่ที่สภาพร่างกายของผู้ติดเชื้อว่ามีภูมิคุ้มกันมากน้อยเพียงใด

### ข้อเสียของการเริ่มรักษาเร็ว

1. ถ้ายาให้ยาไม่เหมาะสม หรือไม่มีประสิทธิภาพสูงพอจะทำให้ดื้อยาได้ง่าย
2. มีผลข้างเคียง
3. คุณภาพชีวิตแย่ง เพราะต้องพยายามกินยาตลอดชีวิตให้ครบทุกมื้อและทุกวัน
4. ค่าใช้จ่ายสูง

### แนวคิดเกี่ยวกับการดูแลตัวเองให้ปลอดภัยจากเอดส์

1. หลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เช่น การดื่มสุรา การใช้ยากระตุ้น การเที่ยวเตร่ที่เกินขอบเขต
2. ไม่ใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้อื่น การสัก หรือเจาะตามส่วนต่างๆ ของร่างกายไม่ควรทำ ควรใส่รูปลอก (Sticker) แทน หรือถ้าต้องการทำควรจะไปเลือกร้านที่มีการทำความสะอาดและฆ่าเชื้ออุปกรณ์ที่ทำอย่างดี
3. ควรมีรักเดียวใจเดียว ไม่มักมากในเรื่องเพศ พึงระลึกไว้เสมอว่าการมีเพศสัมพันธ์กับใครก็ตามถึงแม้จะเป็นคนใกล้ชิดสนิทรู้จักก็จะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยไว้ก่อน เพราะเราไม่สามารถทราบได้เลยว่าใครจะเป็นพาหะนำเชื้อ HIV บ้าง
4. เมื่อตัดสินใจจะแต่งงานควรจะต้องตรวจหา HIV ก่อน ทั้งคู่ และจะต้องมีความซื่อสัตย์กับคู่ของตนเองตลอดไป
5. เมื่อคิดว่ามีพฤติกรรมที่เสี่ยง ควรจะตรวจสอบหา HIV ถ้ารู้ว่าเป็นในระยะเริ่มแรกจะได้ดูแลตัวเองอย่างดี จะช่วยยืดอายุการเป็นเอดส์ได้ยาวนานถึง 7-8 ปี และถ้าได้รับการรักษาอย่างถูกวิธีจากแพทย์ จะทำให้มีการควบคุมโรคได้ และมีสุขภาพชีวิตที่ดีต่อไปได้จนตลอดชีวิต

### การอยู่ร่วมกับผู้เป็นเอดส์

1. เชื้อ HIV เมื่ออยู่ภายนอกในร่างกายจะมีอายุอยู่ได้ไม่นาน 1 ½ - 6 ชั่วโมง และถ้าไปสัมผัสกับเชื้อทางผิวหนังโดยไม่มีแผล ก็จะไม่ติดเชื้อ HIV

2. เชื้อ HIV นอกจากจะอยู่ในเลือดและในน้ำอสุจิแล้ว จะอยู่ในของเหลวต่างๆ ในร่างกาย ไม่ติดต่อกันทางหายใจ หรือ การอยู่ใกล้ชิด จึงไม่ควรรังเกียจผู้ติดเชื้อที่ร่วมงาน หรืออยู่ภายในครอบครัว
3. ถ้ามีผู้ป่วยในครอบครัว ก็ควรจะดูแลสุขภาพคนในบ้านตามหลักสุขอนามัยทั่วไป เช่น การรับประทานอาหาร ควรใช้ช้อนกลาง แก้วน้ำควรมีของประจำตัว สิ่งเหล่านี้เป็นข้อควรกระทำในชีวิตประจำวัน แต่คนส่วนมากมักจะละเลยไม่ปฏิบัติตาม
4. ผู้ติดเชื้อมักติดเชื้อโรคต่างๆ ได้ง่าย เช่น ท้องเสีย ปอดบวม วัณโรค เชื้อรา ตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย งูสวัด เพราะภูมิคุ้มกันของร่างกายลดลง การดูแลสุขภาพความสะอาดและสุขอนามัยในบ้านจะทำให้ผู้มีโอกาสติดเชื้อเจ็บป่วยน้อยลง และไม่แพร่กระจายไปให้คนอื่น ๆ ในบ้าน
5. ควรให้กำลังใจผู้ติดเชื้อในการดูแลตนเอง และการกินยาให้สม่ำเสมอ ตรงเวลา เพราะการกินยาและการดูแลตนเอง ถ้าไม่ฝึกจนเคยชินจนเป็นวินัยของตนเองแล้ว จะทำได้ยาก และรู้สึกอึดอัดรำคาญ จึงต้องการกำลังใจและการสนับสนุนจากคนใกล้ชิดด้วย

## การให้การปรึกษาผู้ติดเชื้อ

ผู้ให้การปรึกษาที่ต้องการดูแลผู้ติดเชื้อจะต้องอธิบายถึงหลักการสำคัญของการดูแลตัวเอง และป้องกันการแพร่โรคไปยังบุคคลใกล้ชิด หรือครอบครัวด้วย สิ่งที่จะต้องแนะนำและทบทวนอยู่เสมอ คือ

1. จะต้องไม่เพิ่มเชื้อเอช ไอ วี เข้าตัวเอง โดยการมีเพศสัมพันธ์ที่เสี่ยงอีก เพราะคิดว่าเป็นอยู่แล้ว และรักษาก็ไม่หาย จะรับเชื้ออีกก็ไม่เป็นไร แต่เป็นความคิดที่ผิดเพราะ เชื้อไวรัสยิ่งเพิ่มมากขึ้นเท่าไร ก็จะทำลายร่างกายได้มากเท่านั้น โอกาสที่จะได้ผลดีในการรักษาก็จะน้อยลง
2. ต้องมีเจตคติที่ดี ที่จะช่วยป้องกันไม่ให้ผู้อื่นติดเชื้อไวรัสจากตนเอง โดยใช้ถุงยางทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
3. ข้อสำคัญที่สุด เมื่อรับประทานยาด้านไวรัสแล้ว จะต้องไม่ลืมรับประทานยา เพราะถ้าลืมเพียงวันเดียว ไวรัสสามารถเพิ่มขึ้นได้เป็นล้านตัวต่อวัน
4. การรักษาจะได้ผลดี ถ้ารับประทานยาตรงเวลา ผู้ติดเชื้อบางคนไม่เข้าใจหรือทำงานเป็นกะ ก็จะรับประทานยาตามใจชอบ เช่น รับประทานยามื้อเช้าตอน 6 โมงเช้า กลับบ้านค่ำ รับประทานยาอีกครั้งตอน 3 ทุ่ม หรือก่อนนอน 4 ทุ่ม เมื่อผู้ให้การปรึกษาลามกับบอกว่า รับประทานทุกวันไม่ลืม แต่ปริมาณยามี้อยู่ในร่างกายลดลงไปหลายชั่วโมงแล้ว ไวรัสก็แบ่งตัวเพิ่มขึ้นได้อีก ทำให้ไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร

## บรรณานุกรม

1. Wilson JD. Androgens. In : Hardman JG, Gilman AG and Limbird LE eds. Goodman and Gilman's The Pharmacological Basis of Therapeutics. Ninth edition. McGraw-Hill 1996, 1441-57.
2. Goldfien A. The gonadal hormones & inhibitors. In : Katzung BG eds. Basic & Clinical Pharmacology. Seventh edition. Appleton & Lange. 1998, 653-83.
3. DHEA : Clinical Pharmacology. Gold Standard multimedia Inc. 1997.
4. Male impotence : satellite link to San Francisco : - symposium in 8<sup>th</sup> International Congress on the menopause, 3-7 November, 1996. Sydney Australia.
5. The Aging Male : symposium in 8<sup>th</sup> International Congress on the menopause, 3-7 November, 1996. Sydney, Australia.
6. Turner J.S. and Robinson L eds. Contemporary Human Sexuality. New Jersey, Prentice-Hill Inc. 1993; pp 111-6.
7. Furlow WL. Prevalence of impotence in the United State. Med Aspects Hum Sex 1985; 19: 13-6.
8. Padma - Nathan H, Hellstrom WJ. Kaiser FE, et al. Treatment of men with erectile dysfunction with transurethral alprostadil. N Engl J Med 1997;336 : 1-7.
9. Boolell M, Allen MJ, Ballard SA, et al. Sildenafil : an orally active type 5 cyclic GMP specific phosphodiesterase inhibitor for the treatment of penile erectile dysfunction, Int J Impot Res 1996; 8(2) : 47-52.
10. ชูชัย ศุภวงศ์ และ ยวดี คาคการณ์ไกล. นพ. เฉก ชนะสิริ ผู้ตั้งโปรแกรมชีวิตเอาไว้ 120 ปี. วารสารส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม ปีที่ 20 ฉบับที่ 2 เมษายน-มิถุนายน 2540.
11. นิกร คุสติสิน. การดูแลสุขภาพสตรีวัยทองมองอย่างไร. สุโขทัยธรรมาธิราช 8:3 กย.-ธค. 2538. (44-53)
12. นิกร คุสติสิน และบรรลุ ศิริพานิช. โครงการวิจัยสุขภาพทางเพศของผู้สูงอายุไทย 2539.
13. ประนอม โอทกานนท์ และจิราพร เกศพิชญวัฒนา. ความต้องการพยาบาลของผู้สูงอายุในชมรมและสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : กรุงเทพฯ 2537.
14. วินัย พากเพียร. โรคกระดูกโปร่งบาง. 50 ปี แพทย์ จุฬา : กรุงเทพฯ. มิถุนายน 2540.

15. สุรกุล เจนอบรม. วิทยาการผู้สูงอายุ (Gerontology). คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ 2534.
16. Culter & Garcia. Menopause : A guide for women and the men who love them. Norton. New York-London. 1992
17. Masters & Johnson. Human sexual inadequacy. Little-Brown. Boston. 1970.
18. Crooks R. and Baur K. Our sexuality. Sixth edition. Brooks / Cole Publishing Comp. 1996.
19. Panthaki D. Education in Human Sexuality. PPAI Mumbai. 1997

# การล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก

เป็นเรื่องที่ผิดทั้งกฎหมายและศีลธรรม ซึ่งมีมากขึ้นทุกวันทั้งปริมาณและรูปแบบที่ซับซ้อน การล่วงเกินทางเพศต่อเด็กมักเกิดจากการกระทำของบุคคลใกล้ชิดซึ่งคุ้นเคยกับเด็ก เมื่อมีการค้นพบ การล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก เหตุการณ์เหล่านี้มักจะถูกปกปิดด้วยความอับอาย และปกป้องชื่อเสียงทั้งของเด็กและผู้กระทำผิด ซึ่งมักเป็นคนใกล้ชิดนั่นเอง

## รูปแบบของการล่วงเกินทางเพศ

การล่วงเกินทางเพศแบ่งได้เป็น 2 กรณีคือ

1. กรณีที่ไม่รุนแรง เป็นการล่วงเกินทางเพศที่ไม่มีการสัมผัสร่างกาย เช่น การเปลือยกาย หรือให้เด็กดูอวัยวะเพศ แอบดูเด็กอาบน้ำ พุดสวนลาม พุดสองแง่สองง่าม โทรศัพทลามกหรือการให้เด็กดูภาพลามก วิดีโอลามก เพื่อเร้าเร้า หรือกระตุ้นอารมณ์ทางเพศต่อเด็ก

2. กรณีที่รุนแรง เป็นการล่วงเกินทางเพศที่มีการสัมผัสร่างกายเด็กด้วย แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

- ยังไม่ถึงขั้นที่ล่วงล้ำเข้าไปในอวัยวะเพศของเด็ก ตัวอย่างเช่น การลูบคลำอวัยวะเพศหรือตามร่างกายเด็กด้วยมือหรือปาก เพื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศต่อเด็ก การให้เด็กจับคลำอวัยวะเพศหรือสำเร็จความใคร่ให้ผู้กระทำ ซึ่งบางกรณีอาจมีการทำร้ายร่างกายเด็กร่วมด้วย
- มีการล่วงล้ำเข้าไปในอวัยวะเพศ หรือทางทวารหนักของเด็ก ตัวอย่าง เช่น การข่มขืน กระทำชำเรา การทำอนาจารทางทวารหนัก ซึ่งบางกรณีอาจมีการทำร้ายร่างกายเด็กร่วมด้วย

“ผู้เคราะห์ร้ายอาจเป็นไปได้ทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายในทุกช่วงอายุ”

## ทำไมเราต้องรู้เรื่องนี้ด้วย?

เพราะว่ามีผลกระทบต่อทุกคน

- ตัวเด็ก จะได้รับทุกข์ทรมานและเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง
- ครอบครัว และญาติมิตรของผู้ถูกล่วงเกินทางเพศ อาจจะโกรธแค้นหรือรู้สึกผิดมากที่ไม่สามารถปกป้องเด็กได้

การล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก

ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- สังคม อาจนำไปสู่ปัญหาสังคมอย่างอื่น เช่น การก่ออาชญากรรม การติดยาเสพติด ครอบครัวแตกสลาย เป็นต้น

“ยิ่งคุณมีความรู้เกี่ยวกับการล่วงเกินทางเพศต่อเด็กมากเท่าไร คุณสามารถช่วยปกป้องเด็กได้มากขึ้นเท่านั้น”

## ใครนะช่างทำกับเด็กได้?

จากการศึกษาพบว่า ผู้ล่วงเกินทางเพศต่อเด็กอาจเป็นใครก็ได้ ไม่จำกัดเพศและวัย แต่จากประสบการณ์พบว่าส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย แบ่งได้เป็น 2 กลุ่มคือ

- คนคุ้นเคย คือบุคคลที่เด็กรู้จักและไว้วางใจมาก่อน เช่น สมาชิกในครอบครัว ได้แก่ พ่อ แม่ พี่เลี้ยง แม่เลี้ยง พี่ น้อง ตลอดจนญาติ เพื่อนบ้าน พี่เลี้ยงเด็ก ครู พระ
- คนแปลกหน้า คือบุคคลที่เด็กไม่เคยรู้จักมาก่อน เช่น คนขับรถรับจ้าง กรรมกรก่อสร้าง เป็นต้น

## ทำไมเขาจึงล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก?

สาเหตุของเรื่องนี้ค่อนข้างซับซ้อนและแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่โดยรวมแล้วเป็นผลมาจากปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจของผู้กระทำ เช่นผู้ติดสิ่งเสพติดจนไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ และจากการศึกษาพบว่า ผู้กระทำมักจะเป็นผู้ที่เคยถูกล่วงเกินทางเพศ หรือถูกทารุณกรรมในวัยเด็กมาก่อน

“ผู้ล่วงเกินทางเพศต่อเด็กมีแนวโน้มที่จะทำอีกจนเป็นนิสัย”

- กรณีที่เป็นคนคุ้นเคย มักจะล่วงเกินทางเพศกับเด็กคนเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีก ผู้กระทำมักจะเป็นผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์จากความกดดันหรือความเครียด ที่มากผิดปกติ เช่น ชีวิตสมรสมีปัญหา ไม่สามารถจะสร้างความสัมพันธ์กับคนวัยใกล้เคียง จนกลายเป็นความผิดปกติทางเพศอย่างรุนแรงหรือเป็นผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจโดยตรง เช่น ชอบมีความสัมพันธ์ทางเพศกับเด็ก (PAEDOPHILE)
- กรณีที่เป็นคนแปลกหน้า มักจะกระทำกับเด็กแต่ละคนเพียงครั้งเดียว แล้วเปลี่ยนตัว ผู้กระทำมักเป็นผู้ที่มีความต้องการทางเพศสูงผิดปกติอย่างรุนแรง และเกรงว่าคนวัยเดียวกันจะปฏิเสธ จึงหันมาล่วงเกินทางเพศต่อเด็กด้วยเห็นว่าเป็นผู้อ่อนแอกว่า

## การล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก อาจเกิดขึ้นที่ไหนเมื่อไรก็ได้

- ที่คุ้นเคย เช่น บ้าน โรงเรียน วัด
- ที่ไม่คุ้นเคย เช่น สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ห้องน้ำสาธารณะ โรงละคร โรงภาพยนตร์

## ผลของการล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก

จะรุนแรงเพียงใดขึ้นอยู่กับบุคลิกของเด็ก และประเภทของการถูกกระทำ

1. **กรณีที่ไม่รุนแรง** เช่น การให้เด็กดูวัยะเพศ ใช้คำพูดลามกเล้าโลม ซึ่งอาจมีผลให้เด็กมีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจชั่วครั้งชั่วคราว ได้แก่

- อาย กลัว สับสน ตกใจง่าย
- รู้สึกผิด กระวนกระวาย
- กลัวถูกรังเกียจ
- ระแวงผู้ใหญ่และคนแปลกหน้า
- สนใจเรื่องเพศผิดปกติ หรือชอบจับถ้ำอวัยวะเพศของผู้อื่น

“บางครั้งเหตุการณ์ดังกล่าวดูเหมือนจะไม่มีผลอะไรต่อเด็ก แต่พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กยังต้องคอยสังเกตอยู่เสมอ”

2. **กรณีที่รุนแรง** หากผู้ล่วงเกินทางเพศต่อเด็กเป็นพ่อ แม่ ญาติใกล้ชิด หรือเมื่อเด็กถูกกระทำโดยวิธีรุนแรง อาจมีผลต่อเด็กด้านต่าง ๆ ดังนี้

### 2.1 ด้านร่างกาย

- ร่างกายของเด็กอาจมีบาดแผล ฟกช้ำ เนื่องจากการถูกทำร้าย หรือมีปัญหาโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์

### 2.2 ด้านอารมณ์

- สะเทือนจิตใจจนเป็นเหตุให้ฝันร้าย ซึมเศร้า กังวล กรีดร้อง หรือพยายามทำร้ายตัวเอง หรือฆ่าตัวตาย
- หวาดกลัวผู้ล่วงเกินทางเพศหรือผู้ที่มีลักษณะคล้ายผู้ล่วงเกิน หรือบางกรณีก็อาจคลอเคลียกับบุคคลดังกล่าวนี้มากผิดปกติ

## 2.3 ด้านพฤติกรรม

- ซึมเศร้า ผลการเรียนเลวลง ก้าวร้าว หนีออกจากบ้าน
- ไม่สามารถควบคุมระบบขับถ่าย หรือหวนกลับไปสู่พฤติกรรมต่ำกว่าวัยของคนอย่างกะทันหัน
- เสพยาเสพติด
- สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองบ่อยผิดปกติ
- ขี้ขลาดหรือสับสนทางเพศ

จากการศึกษาพบว่า ผู้เคยถูกล่วงเกินทางเพศในวัยเด็กมีแนวโน้มจะเป็นอาชญากรและอาชญากรทางเพศ โดยเฉพาะเด็กผู้ชาย ส่วนเด็กผู้หญิงมีแนวโน้มไปค้าประเวณี

“อาการของผลกระทบทางอารมณ์อาจเกิดขึ้นหลังเหตุการณ์นั้นหลายปี เช่น เมื่อเด็กย่างเข้าวัยรุ่นหรือเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ได้”

## วิธีการช่วยเหลือเด็ก

### 1. กรณีที่ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าเด็กถูกล่วงเกินทางเพศหรือไม่

- 1.1 **อย่าปฏิเสธปัญหา** จงเชื่อเด็กไว้ก่อน แม้ว่าเรื่องที่เด็กเล่าจะเชื่อยากเพียงใด เพราะถ้าเด็กสร้างเรื่องขึ้นแสดงว่าเด็กกำลังมีปัญหาด้านอื่นที่ต้องการความช่วยเหลือเช่นกัน
- 1.2 **รับฟังอย่างสงบ** เมื่อเด็กเล่าให้ฟังว่าถูกล่วงเกินทางเพศให้รับฟังอย่างสงบแล้วพยายามให้เด็กค่อยๆ เล่าลำดับเหตุการณ์ วันเวลา สถานที่ ผู้กระทำ ด้วยการซักถามประกอบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหตุการณ์ก่อนที่เด็กจะถูกล่วงเกินทางเพศ
- 1.3 **ปลอบโยนให้กำลังใจ** พยายามปลอบโยนให้กำลังใจเด็ก และให้ความมั่นใจแก่เด็กว่าเราจะปกป้องคุ้มครองเขาให้ปลอดภัย บอกให้เด็กทราบว่าหากที่เด็กมาบอกเล่าให้เราทราบเป็นเรื่องดีและถูกต้อง
- 1.4 **วิเคราะห์ข้อมูล** วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากเด็ก หากเป็นเรื่องที่ไม่จริงรายละเอียดและข้อเท็จจริงจะไม่ชัดเจนหรือไม่ปะติดปะต่อ การเล่าหลายครั้งจะไม่ตรงกัน

บางครั้งอาจจะไม่ชัดเจนหรือไม่ปะติดปะต่อก็ได้ ถ้าหากเด็กมีปัญหาด้านสุขภาพจิตและอารมณ์เพื่อพิจารณาให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป

## 2. กรณีที่ทราบแน่ชัดว่าเด็กถูกล่วงเกินทางเพศ

- 2.1 **ควบคุมอารมณ์ให้ได้** ให้รับฟังข้อมูลอย่างมีสติ ไม่แสดงอาการโวยวายหรือโกรธเคือง หรือหวาดกลัว วิตกกังวลให้เด็กเห็น เพราะอาจทำให้เด็กตกใจกลัวจนไม่กล้าบอกความจริง
- 2.2 **ปลอบโยนให้กำลังใจ** ปลอบโยนและยืนยันว่าเด็กเป็นผู้บริสุทธิ์ เป็นผู้ได้รับความเสียหายจากผู้กระทำ และผู้ล่วงเกินทางเพศจะต้องได้รับโทษจากการกระทำผิด การที่เด็กบอกเล่าให้ผู้ใหญ่ทราบนั้นเป็นการดีแล้ว
- 2.3 **พาเด็กไปไว้ในที่ปลอดภัย** ควรพาเด็กไปไว้ในที่ปลอดภัย และมีหลักประกันเกี่ยวกับอนาคตของเด็ก
- 2.4 **เก็บรวบรวมหลักฐาน** เช่น เสื้อผ้าที่เด็กสวมใส่ขณะที่ถูกล่วงเกินทางเพศ ขนเพชร ก้นนุหรี ถุงยางอนามัย หรืออื่น ๆ ที่ผู้กระทำความผิดทิ้งร่องรอยเอาไว้ตรวจดูร่องรอย ความเสียหายที่ร่างกายของเด็ก ถ่ายภาพไว้ด้วย(ถ้าทำได้) ส่งตัวเด็กเข้ารับการตรวจรักษา ในโรงพยาบาลที่ใกล้ที่สุดทันที อย่าชำระล้างร่างกายของเด็กก่อนการตรวจรักษา จดชื่อแพทย์ รวมทั้งวันเวลา สถานที่ขณะที่ตรวจรักษาไว้ด้วย

กรณีที่ทราบข้อมูลจากเด็กหลังเหตุการณ์ไม่เกิน 7 วัน อาจยังมีหลักฐานร่องรอยตกค้างอยู่ และแพทย์ยังอาจค้นพบได้

หากเกิน 7 วันอาจไม่พบหลักฐานร่องรอยของการล่วงเกินทางเพศ แต่ก็ต้องพาเด็กไปตรวจรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และตรวจสอบการตั้งครรภ์ด้วย

- 2.5 **แจ้งตำรวจ** กรณีที่ผู้กระทำการล่วงเกินทางเพศต่อเด็กเป็นคนแปลกหน้า ให้แจ้งตำรวจทันที โดยบอกรายละเอียดทุกอย่างเท่าที่ทราบ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหากับเด็กต่อไป
- 2.6 **แจ้งหน่วยงานทางสังคมที่เกี่ยวข้อง**

หน่วยงานทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอื่นนี้ เช่น หน่วยงานด้านพิทักษ์สิทธิเด็ก หรือหน่วยงานด้านสังคมสงเคราะห์อื่น ๆ เพื่อขอรับความช่วยเหลือไม่ว่าในแง่ของ

- การบำบัดทางจิตและอารมณ์ให้แก่เด็กและครอบครัว
- การให้ที่พักพิงที่ปลอดภัยแก่เด็ก หรือ
- การขอคำปรึกษาว่าควรจะดำเนินคดีกับผู้กระทำผิดหรือไม่ แม้ว่าควรจะมีข้อร้องทุกข์กรณีทั้งนี้จะต้องพิจารณาความเสียหายที่จะเกิดแก่จิตใจ และอารมณ์ของเด็กที่เป็นผลจากการดำเนินคดีเป็นสำคัญ

## การบำบัดและฟื้นฟู

1. ด้านร่างกาย ให้แพทย์ตรวจรักษาอย่างต่อเนื่อง เช่น บาดแผล ความเจ็บป่วยหรือการติดเชื้อจากเพศสัมพันธ์ ได้แก่ คับอัสเสบไวรัสบี เริม หนองใน เอดส์ เป็นต้น
2. ด้านจิตใจและอารมณ์ ให้จิตแพทย์เด็กหรือนักจิตวิทยาตรวจรักษาอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ต้องประสานงานกับนักสังคมสงเคราะห์และผู้ดูแลเด็ก เพื่อจัดกิจกรรมบำบัดควบคู่กับการพบจิตแพทย์ด้วย
3. ด้านครอบครัว ค้นหาบุคคลในครอบครัวหรือญาติที่มีเจตนาและความพร้อมในการคุ้มครองเลี้ยงดูเด็ก เข้าร่วมในกิจกรรมที่นักสังคมสงเคราะห์จัดเพื่อฟื้นฟูบำบัดเด็ก เช่น การเข้าพบและเยี่ยมเด็กตามกำหนด เข้าร่วมค่ายครอบครัวด้วย เป็นต้น
4. ในกรณีที่เด็กได้รับการบำบัดฟื้นฟูทางร่างกายจิตใจอารมณ์จนคืนสู่สภาพปกติหรือใกล้เคียงปกติ
  - ควรส่งเด็กกลับสู่ครอบครัวเดิมซึ่งมีญาติที่สามารถให้การคุ้มครองเด็กได้อย่างแท้จริง
  - การติดตามเยี่ยมเยียนดูแลเป็นระยะอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะเกิดความมั่นใจว่าเด็กคนนั้นจะพ้นภัยอันตรายอย่างสิ้นเชิง (เด็กสามารถดูแลปกป้องตนเองได้)
5. ในกรณีที่ไม่สามารถหาบุคคลเข้าร่วมฟื้นฟูได้ ไม่ว่าด้วยสาเหตุใด ให้ติดต่อหน่วยงานที่รับเด็กเป็นบุตรบุญธรรมหรือ ครอบครัวอุปการะเพื่อหาครอบครัวทดแทนให้เด็ก

ในกรณีที่ส่งเด็กเข้าไว้ในสถานดูแลเด็ก (ทั้งของเอกชนและรัฐ) ให้ตรวจสอบว่ามีกิจกรรมบำบัดและฟื้นฟูข้างต้นหรือไม่ หากไม่มีให้เสนอความเห็นต่อผู้มีอำนาจรับผิดชอบของหน่วยงานนั้นแล้ว นำเรื่องปรึกษากับจิตแพทย์เด็ก นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยาที่ได้ประสานงานกันมาตั้งแต่แรก

## คุณสมบัตช่วยป้องกันเด็กๆ ได้

### 1. ในฐานะพ่อแม่

- 1.1 พ่อแม่ควรจะทราบอยู่เสมอว่าขณะนี้ลูกกำลังอยู่กับใคร ที่ไหน และกำลังทำอะไรอยู่
- 1.2 ให้เวลาลูก ตั้งใจฟัง และรับฟังทุกเรื่องที่ลูกเล่า ชวนให้ลูกเล่าเรื่องต่างๆ เมื่อมีปัญหา ก็ปรึกษาพ่อแม่ได้เสมอ เพื่อที่ลูกจะได้ไม่มีความลับต่อพ่อแม่
- 1.3 พுகุยและแลกเปลี่ยนความเห็นเกี่ยวกับการล่วงเกินทางเพศกับลูกบ้าง และสอนให้ลูกรู้จักการระวังป้องกันตนเอง

## 2. ในฐานะอาสาสมัคร พัทธกษัตริย์เด็ก หรือพลเมืองดี

- 2.1 ศึกษาให้รู้สาเหตุ ขอบเขตและผลกระทบของการล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก
- 2.2 ให้ความรู้แก่ผู้ปกครองและเด็ก เกี่ยวกับปัญหาการล่วงเกินทางเพศต่อเด็กและวิธีการป้องกัน
- 2.3 คอยช่วยสอดส่องและสังเกตเสมอว่ามีปรากฏการณ์อะไรบางอย่างที่สื่อแว่วว่าอาจจะมีการล่วงเกินทางเพศต่อเด็กที่คุ้นรู้จัก
- 2.4 ปลอบใจ ให้กำลังใจและความช่วยเหลือแก่เด็กที่ถูกละเมิดทางเพศ
- 2.5 สนับสนุนหน่วยงานหรือโครงการที่ทำงานเกี่ยวกับการป้องกันและช่วยเหลือการล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก

### การสอนให้เด็กรู้จักป้องกันตนเอง

1. ก่อนจะไปที่ไหนควรให้ผู้ใหญ่รับรู้ว่าจะไปไหนกับใคร อย่างไร จะกลับเมื่อไร และอย่าเปลี่ยนจุดหมาย
2. ควรมีเพื่อนไปไหนด้วย เพื่อความปลอดภัย
3. อย่าใจอ่อน ไว้วางใจ หรือรับของจากคนแปลกหน้า หรือคนที่ไม่น่าไว้วางใจ แม้ผู้นั้นจะแสดงท่าทางเป็นมิตร
4. เมื่อมีคนมาแตะต้องตัวเด็กไม่ควรยินยอม และออกปากห้ามเมื่อไม่ชอบสัมผัสนั้น ควรเล่าให้ผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้รับทราบ
5. เมื่อเกิดปัญหาให้รีบบอกผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ แม้ในครั้งแรกผู้ใหญ่มิฟัง หรือไม่เชื่อ ต้องพยายามจนกว่าผู้ใหญ่มิฟังและช่วยเหลือ

“การช่วยเหลือให้เด็กปลอดภัยจากการถูกล่วงเกินทางเพศ เป็นความรับผิดชอบของเราทุกคน”

### รายชื่อหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือเด็กถูกล่วงเกินทางเพศ

#### 1. ในกรณีที่ต้องการดำเนินการทางกฎหมาย ได้แก่

- กลุ่มประสานงานทางศาสนาเพื่อสังคม โทร. 02-433-7169, 02-424-9173
- สภานายความ โทร. 02-281-8308, 02-281-6463
- สมาคมส่งเสริมสิทธิและเสรีภาพของประชาชน
  - : กทม. โทร. 02-246-2029, 02-245-9561, 02-245-9701
  - : อุบลราชธานี โทร. (045) 242-131
  - : เชียงใหม่ โทร. (053) 235-035
  - : บุรีรัมย์ โทร. (044) 613-284

- สำนักงานอัยการสูงสุด โทร. 02-222-8121-9
- มูลนิธิเพื่อนหญิง โทร. 02-271-1207
- ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก มูลนิธิเด็ก โทร. 02-412-1196, 02-412-9833

## 2. ในกรณีที่ผู้กระทำล่วงเกินทางเพศเป็นบุพการี

- สำนักงานอัยการสูงสุด (กองเด็ก) โทร. 02-222-8121-9

## หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือในกรณีทั่วไป

### หน่วยงานส่วนราชการ

- สถานีตำรวจทุกแห่ง
- กองคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กและเยาวชน กรมประชาสงเคราะห์  
โทร. 02-246-8653, 02-247-9438
- กองกำกับการสวัสดิภาพเด็กและเยาวชนกรมตำรวจ โทร. 02-252-3892-3
- ศูนย์บริการสาธารณสุขเขตต่าง ๆ ในสังกัดกรุงเทพมหานคร ทุกแห่ง
- โรงพยาบาลของรัฐ

### หน่วยงานเอกชน

- ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก มูลนิธิเด็ก โทร. 02-412-1196, 02-412-0739
- มูลนิธิเพื่อนหญิง โทร. 02-271-1207
- มูลนิธิผู้หญิง โทร. 02-433-5149
- สหทัยมูลนิธิ โทร. 02-252-5209
- สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี (บ้านพักฉุกเฉิน) โทร. 02-566-2288, 02-241-5116
- มูลนิธิมิตรมวลเด็ก โทร. 02-252-6560

เรียบเรียงจาก คู่มืออาสาสมัคร พิทักษ์สิทธิเด็กทางเพศ โดย องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย ภาควิชากฎหมายเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มูลนิธิมิตรมวลเด็ก และศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก มูลนิธิเด็ก 2537.

# ความเบี่ยงเบนทางเพศ

ความรู้สึกละอายทางเพศ หัสนคติ ค่านิยม ความเบี่ยงเบนทางเพศ เป็นพฤติกรรมทางเพศ ที่ผิดแผกแตกต่าง หรือเบี่ยงเบนไปจากคนปกติ ความเบี่ยงเบนทางเพศมีมากมายหลากหลายรูปแบบ ผู้ที่มีความเบี่ยงเบนทางเพศในรูปแบบต่าง ๆ เหล่านี้ แม้ว่าจะพยายามให้การรักษาทางการแพทย์ ก็พบว่าการรักษาไม่ค่อยได้ผลดีนัก มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ได้ผล

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศเหล่านี้ เชื่อว่ามีผู้ปฏิบัติน้อย แต่เนื่องจากผู้กระทำมักจะทำซ้ำๆ กันหลายๆ ครั้ง ทำให้มีผู้ตกเป็นเหยื่อการกระทำเหล่านี้มาก การหาความชุกของพฤติกรรมเหล่านี้ทำได้ยาก เพราะผู้ที่มีความผิดปกติเบี่ยงเบนเหล่านี้ มักไม่ยอมเข้ารับการรักษา นอกจากจะถูกจับได้ และผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของพฤติกรรมเหล่านี้ มักจะอาย ไม่กล้าเปิดเผยข้อมูล

พฤติกรรมที่รุนแรง เช่น การทารุณทางเพศ (Sadism) หรือการมีเพศสัมพันธ์กับเด็ก มักจะถูกจับกุม หรือมีรายงานมากกว่า พฤติกรรมเบี่ยงเบนที่ไม่รุนแรง เช่น การชอบอวดอวัยวะเพศ (exhibitionism) การแอบมอง (Voyeurism) ทำให้ข้อมูลที่ได้ไม่ค่อยถูกต้องนัก

## กามวิปริต (PARAPHILIAS)

ความเบี่ยงเบนเหล่านี้บางอย่างเป็นสิ่งที่ยอมรับได้ว่าเป็นสิ่งที่สังคมถือว่า วิปริต และจากการจำแนกโรคของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน ครั้งที่ 3 ฉบับทบทวน ค.ศ. 1987 ได้นิยาม หรือให้ความหมายของกามวิปริตไว้ว่าเป็นความสุขทางเพศที่เกิดจากจินตนาการ หรือปฏิบัติการทางเพศที่แปลกแหวกแนว ไม่เหมือนคนทั่วไป จินตนาการหรือปฏิบัติการทางเพศดังกล่าวเกิดขึ้นซ้ำซาก โดยบุคคลนั้นไม่สามารถยับยั้งใจได้ และจะเกี่ยวข้องกับลักษณะใดลักษณะหนึ่งดังนี้

1. ตั้งเป้าใจทางเพศเป็นวัตถุไม่ใช่ร่างกาย หรือบุคคล
2. เป็นกิจกรรมทางเพศกับบุคคลโดยบุคคลนั้นมีความทุกข์ทรมาน หรือมีความอึดอัดอยู่ร่วมด้วย
3. เป็นพฤติกรรมทางเพศกับเด็กหรือบุคคลที่ไม่ยินยอมพร้อมใจ

## ความผิดปกติทางเพศที่จัดเป็นกามวิปริต ประกอบด้วย

1. การมีความต้องการทางเพศกับเด็ก (Pedophilia)
2. การมีความสุขทางเพศจากการได้แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ของเพศตรงข้าม (Transvestism)
3. การมีความสุขทางเพศกับส่วนของร่างกายและวัตถุ (Fetishism)
4. การชอบอวดอวัยวะเพศ (Exhibitionism)
5. การเป็นนักถ่มอง (Voyeurism)
6. การมีความสุขทางเพศจากการทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด (Sexual sadism)
7. การมีความสุขทางเพศจากการได้รับความเจ็บปวด (Sexual masochism)
8. การชอบถูอวัยวะเพศของคนกับเพศตรงข้าม (Frotteurism)
9. ความวิปริตทางเพศแบบอื่นๆ (Atypical paraphilias)

## ลักษณะพฤติกรรมของกามวิปริตแบบต่างๆ

### 1. FETISHISM

เกิดอารมณ์เพศเมื่อเห็นสิ่งของเครื่องใช้ของผู้หญิงเช่น ชุดชั้นใน รองเท้า ภาพถ่าย Fetishism เป็นพฤติกรรมที่ไม่เป็นอันตราย เพียงลักขโมยหรือซื้อสิ่งของที่ต้องการมาใช้ประกอบการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเท่านั้น ในประเทศญี่ปุ่นมีกามเกนในผู้หญิงที่ใช้แล้วยังไม่ชักให้สั่งซื้อได้ทางไปรษณีย์

### 2. TRANSVESTISM

เกิดอารมณ์เพศเมื่อได้แต่งกายเป็นหญิง คนเหล่านี้ส่วนใหญ่มักแต่งงานมีชีวิตรอบคอบเป็นปกติ เพียงแต่จะตื่นเต้นและมีอารมณ์เพศหรืออาจคลาไคลเรียกได้เมื่อแต่งกายเป็นหญิง (cross dressing) เป็นพฤติกรรมที่แอบทำโดยไม่เปิดเผย บางคนเวลาจะมีเพศสัมพันธ์ ต้องขอชุดชั้นในของภรรยามาสวมก่อน Transvestism มักเป็นมาตั้งแต่เริ่มเข้าวัยรุ่น หลายรายเกิดจากเมื่อตอนเด็กถูกจับแต่งตัวเป็นผู้หญิง เพราะพ่อแม่อยากได้ลูกสาว หรือบางรายเกิดจากถูกทำโทษโดยให้ แต่งตัวเป็นหญิงเป็นการประจาน และมีบางรายที่ปูเป็น Transvestite สอนพ่อ แล้วพ่อสอนลูกชายต่อมา

Transvestism ต่างจาก Transsexual ซึ่งแต่งตัวเป็นหญิง เพราะต้องการเป็นผู้หญิงจริงๆ ทั้งต่างจากเกย์และนักแสดงชายที่แต่งตัวเป็นหญิงในการแสดงด้วย

ภรรยาของผู้เป็น Transvestism ต้องเข้าใจและอดทน ให้ความช่วยเหลือประคับประคองด้านจิตใจ เพราะคนเหล่านี้มักไม่ยอมไปหาจิตแพทย์เพื่อรักษา

### 3. VOYEURISM (Peeping Tom)

เกิดอารมณ์เพศจากการแอบดูคนแก้ผ้าหรือพลอดรักกันมักชอบแอบดูคนที่ไม่รู้จักรู้จัก และต้องมีความเสี่ยงร่วมด้วย โดยยังมีความเสี่ยงมากก็จะยิ่งมีอารมณ์มาก คนพวกนี้จึงชอบถ่มอง เจาะรูตามฝาผนังหรือใช้กล้องส่องทางไกลแอบดูสิ่งที่ตนชอบ Voyeurism ส่วนใหญ่เป็นชาย พบมากในวัยรุ่นถึงวัยหนุ่ม พออายุมากขึ้นก็ลดลงหรือเลิกพฤติกรรม คนเหล่านี้มักไม่เป็นอันตราย แต่บางครั้งหากโอกาสเหมาะอาจทำการข่มขืน กระทำชำเรา ลักขโมย หรือวางเพลิงได้

### 4. EXHIBITIONISM

เกิดอารมณ์เพศเมื่อได้อวดอวัยวะเพศให้ผู้หญิงดู พบมากในชายอายุระหว่าง 20-40 ปี มักเป็นคนที่ไม่แต่งงานแล้ว มีสติปัญญาสูงกว่าระดับปานกลาง มีอาชีพการงานดี ปกติเป็นคนขี้อาย ไม่สู้คนเก็บกดเรื่องเพศ การอวดอวัยวะเพศอาจเป็นการระบายความเครียดจากปัญหาการงานหรือปัญหาครอบครัว บางครั้งความรู้สึกพึงพอใจของ Exhibitionist อาจเกิดจากการที่เหยื่อตกใจกลัว ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเองเหนือกว่าผู้หญิง แต่ส่วนใหญ่ เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศแล้วจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

Exhibitionist มักไม่ทำร้ายเหยื่อ นอกจากเกิดโทสะที่เหยื่อไม่กลัว โดยอาจตบหน้าหรือบังคับให้เหยื่อเลี้ยวอวัยวะเพศ นอกจากนี้ Exhibitionist มักมีจุดปฏิบัติการประจำ เช่น ถนนบางสาย มุมถนน เงียบๆ บางจุด หรือตามที่จอดรถ จึงมักถูกจับได้

### 5. SADISM

SADISM เป็นพฤติกรรมที่ต้องทำให้อุบัติสัมพันธ์เจ็บปวดทรมาน ทางร่างกาย หรือจิตใจ หรือได้รับการดูถูกเหยียดหยาม แล้วตัวเองจะมีความตื่นเต้นและมีความสุขทางเพศ มีความรุนแรงตั้งแต่น้อยๆ ไปจนถึงขนาดรุนแรงมาก จนอาจถึงแก่ชีวิตได้ ขนาดน้อย ๆ อาจจะใช้เพียงกำพุดหรือแต่งตัวชุดปฏิบัติการ แต่ไม่ลงมือลงไม้จริง ๆ ขนาดปานกลางอาจเพียงมัดมือ มัดเท้า และตีกันขนาดรุนแรงใช้เครื่องมือ ใช้แส้เขี่ย หรืออุปกรณ์อื่น ทำให้เกิดการเจ็บปวด ฟกช้ำดำเขียวต่อร่างกาย

## 6. MASOCHISM

MASOCHISM เป็นพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับ SADISM คือผู้หนึ่งต้องถูกกระทำให้เจ็บปวดทรมาน หรือได้รับการดูถูกเหยียดหยามเสียก่อนจึงจะมีความตื่นตัวเร้าอารมณ์ และมีความสุขทางเพศ ถ้าหากคนทำให้ไม่ได้ ก็อาจลงมือทำให้ตัวเอง เช่น นวดตัวเองด้วยเคียวรีด ขวนคอตัวเอง (ในอเมริกามีคนตายปีละหลายรายจากเหตุนี้) หรืออาจจ้างโสเภณีทำให้

ทั้ง Sadism and Masochism ส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย มีหน้าที่การงานดี และอาจเป็นคนเข้มงวด เพราะพฤติกรรมทั้งสองชนิดเป็นการปล่อยอารมณ์หรือความกดดันที่ค้างคั่งอยู่ในจิตใจ การแสดงอำนาจและการยกย่องตนเองหรืออาจมีความสุขที่ได้แหวกแนวไปจากความจำเจในชีวิตประจำวัน

Sadist มักจับคู่กับ Masochist

ในต่างประเทศมีร้าน Sex Shop ขายอุปกรณ์สำหรับ Sadism และ Masochism มากมาย มีบาร์ M - S ที่มีห้องคล้ายคุกสมัยโบราณให้เช่า มีโสเภณีให้บริการทั้งชนิด Sadism และ Masochism

## 7. PEDOPHILIA

เกิดอารมณ์เพศกับเด็กก่อนวัยรุ่นอายุระหว่าง 8 - 11 ปี 2 ใน 3 ของผู้ถูกล่วงเกินเป็นเด็กหญิง ถูกล่วงเกินโดยผู้ชายที่เป็นคนรู้จักใกล้ชิดถึง 90% ในจำนวนนี้ 15% เป็นญาติพี่น้องร่วมสายโลหิต และพ่อของเด็กเอง

พฤติกรรมที่พบบ่อยได้แก่ การจับต้องอวัยวะเพศของเด็ก หรือให้เด็กจับอวัยวะเพศของตน พฤติกรรมอื่น เช่น ใช้อวัยวะเพศของตนถูอวัยวะเพศเด็ก สอดใส่องคชาตในอวัยวะเพศเด็ก ให้เด็กเลียหรือดูดองคชาต พฤติกรรม Pedophilia ก่อให้เกิดปัญหาใหญ่ในปัจจุบันคือ การล่อลวงเด็กไปถ่ายรูปหรือถ่ายหนังลามกอนาจารและเป็นโสเภณีเด็ก

ผู้มีพฤติกรรม Pedophilia 80% เป็นผู้เคยถูกล่วงเกินทางเพศเมื่อเป็นเด็ก นอกจากนี้มักเป็นผู้ติดสุราเรื้อรัง มีความเครียดและความกดดันในชีวิตประจำวัน ก้าวร้าว ต่อต้านสังคมเกลียดผู้หญิงประเภทหลังนี้มักใช้ความรุนแรงกับเหยื่อ

ไม่เพียงแต่เด็กผู้หญิงเท่านั้น เด็กผู้ชายก็เป็นที่ต้องการของผู้ชายบางคน โดยมีเฉพาะชายสูงอายุชาวต่างประเทศ

## 8. FROTTEURISM

ผู้ชายที่ชอบเบียดเสียด ถูอวัยวะเพศหรือส่วนของร่างกายของตนกับร่างกายของสตรีบนรถเมล์ หรือในที่ที่มีคนเบียดเสียดอัดเยียด เช่น ในลิฟท์ ในถนนหรือในงานชุมนุมต่างๆ

ความเบี่ยงเบนทางเพศ

ศูนย์วิจัยและพัฒนาเพศศาสตร์ศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 9. ATYPICAL PARAPHILIAS

### ZOOPHILIA

มีความตื่นเต้นและมีความสุขทางเพศสัมพันธ์เฉพาะกับสัตว์ ในผู้ชายอาจมีเพศสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยง เช่น วัว ควาย ม้า หรือแกะ ในผู้หญิงอาจให้สัตว์เลียอวัยวะของตน บางรายอาจฝึกสุนัขให้ส้วมรดตนเอง

### APOTEMNOPHILIA

ชอบเพศตรงข้ามที่มีแขนขาด้วน

### KLISMAPHILIA

ใช้สวนอูจาระทำให้เกิดความรู้สึกเร้าใจทางเพศ จนถึงการมีความรู้สึกสุดขบอด

### NECROPHILIA

ชอบร่วมเพศกับศพ มักทำงานสัปเหร่อ หรือสำนักงานจัดศพ (Funeral Home)

### COPROPHILIA / UROPHILIA

เกิดอารมณ์เพศมาก ถ้ามีอูจาระ/ปัสสาวะเข้ามาเกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์ ชอบแอบดูคนกำลังถ่ายอูจาระ/ปัสสาวะ อาจมีการละเลงอูจาระ/ปัสสาวะ ตามร่างกาย หรือแม้แต่กินอูจาระ/ปัสสาวะ

### OBSCENE TELEPHONE CALLING หรือ COPROLALIA

เกิดอารมณ์เพศด้วยการพูดลามก อนาจารทางโทรศัพท์ ชายที่มีพฤติกรรมชนิดนี้มักมีปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์และมักสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง การพูดอนาจารทางโทรศัพท์มี 3 ลักษณะ ได้แก่

1. อวดความสามารถและประสบการณ์ทางเพศของตนเอง อวดขนาดของอวัยวะ และเล่าเรื่องให้ฟังอย่างละเอียด อาจพูดซ้ำซาก ขณะพูดอาจสำเร็จความใคร่ไปพร้อมๆ กัน อาจชอบโทรศัพท์หาผู้สนทนาคนเดิมถ้าถูกใจ
2. ข่มขู่ให้กลัว เช่น “ผมเฝ้าดูคุณอยู่นะผมต้องเอาคุณให้ได้” ถ้าผู้ถูกข่มขู่ใจกลัวจะชอบใจมาก ถ้าไม่แสดงความกลัวและคำหยาบคายตอบจะเลิกโทรศัพท์มารบกวนอีก ผู้แสดงพฤติกรรมนี้มักรู้จักเหยื่อ
3. สุภาพ พยายามให้ผู้หญิงที่รับโทรศัพท์เล่าประสบการณ์ทางเพศให้ฟัง ชักถามละเอียด โดยอาจอ้างตนเป็นนักวิจัยปัญหาทางเพศของสถาบันมีชื่อ อย่างไรก็ตามพฤติกรรมเช่นนี้บางครั้งอาจเป็นเพียงการเล่นสนุกของเด็กวัยรุ่นเท่านั้น

### ผู้หญิงที่ได้รับโทรศัพท์ท่อนาจารอาจแก้ปัญหาด้วยวิธีต่างๆ ต่อไปนี้

1. ควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติไม่ตื่นตระหนก วางหูโทรศัพท์ลงอย่างธรรมดา ผู้โทรศัพท์จะผิดหวังเพราะต้องการความพึงพอใจจากปฏิกิริยาของผู้รับ
2. ใช้เครื่องโทรศัพท์แบบตอบรับ
3. แสร้งทำเป็นหูตึง
4. ให้ผู้ชายเป็นผู้รับโทรศัพท์

### กามวิปริตที่รวบรวมจากผู้ป่วยนอกที่มาทำการรักษา ร.พ. ในสหรัฐอเมริกา

| ประเภทของ<br>ความผิดปกติ                         | ผู้ป่วยนอกกามวิปริตที่เข้ารับ<br>การรักษา (%) | จำนวนครั้งของ<br>พฤติกรรมผิดปกติ/คน<br>ที่ทำ* |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1. มีความต้องการทางเพศกับ<br>เด็ก                | 45                                            | 5                                             |
| 2. อวดอวัยวะเพศ                                  | 25                                            | 50                                            |
| 3. ถ้ามอง                                        | 12                                            | 17                                            |
| 4. ชอบดูโลอวัยวะเพศกับเพศ<br>ตรงกันข้าม          | 6                                             | 30                                            |
| 5. ชอบถูทรมานทางเพศ                              | 3                                             | 36                                            |
| 6. ลักเพศ                                        | 3                                             | 25                                            |
| 7. ทรมานทางเพศต่อผู้อื่น                         | 3                                             | 3                                             |
| 8. มีความสุขทางเพศกับวัตถุ<br>หรือส่วนของร่างกาย | 2                                             | 3                                             |
| 9. มีเพศสัมพันธ์กับสัตว์                         | 1                                             | 2                                             |

\* คำนวณฐาน

ที่มา : จากตารางของ "Gene G. Hbel, M.D. USA

ความเบี่ยงเบนทางเพศ

ศูนย์วิจัยและพัฒนาแพทยศาสตรศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พฤติกรรมกามวิปริตทั้งหลาย ดังกล่าวมาแล้ว อาจเกิดมากขึ้น เมื่อบุคคลนั้นอยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือซึมเศร้า เมื่อเขากระทำก็จะยิ่งรู้สึกผิด แต่ไม่สามารถบังคับจิตใจให้เลิกกระทำได้

ความรุนแรงของโรคมักมีตั้งแต่ขั้นอ่อนๆ คือ บุคคลผู้นั้นมีจินตนาการ เกิดอารมณ์เพศจากความต้องการที่แปลกแหวกแนวของตนเอง แต่ไม่ได้กระทำ ขนาดปานกลางคือ กระทำเป็นครั้งคราว และขนาดรุนแรงคือ กระทำเป็นประจำ

## กามวิปริตนี้พบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง

มากกว่าครึ่งหนึ่งของพวกกามวิปริต จะเริ่มก่อนอายุ 18 ปี อายุที่พบบ่อยคือ ประมาณ 15-25 ปี เมื่อสูงวัยขึ้นอาการจะลดน้อยลง หลังอายุ 50 ปี แทบจะไม่พบเลย

## สาเหตุ

มีสาเหตุใหญ่ 2 ประการคือ ปัจจัยทางด้านจิตใจ และทางด้านสังคม (Psychoanalytic กับ Behavioral)

### 1. ปัจจัยทางด้านจิตใจ

เชื่อว่าความวิปริตทางเพศเกิดจากความล้มเหลวของการพัฒนาบุคลิกภาพในช่วง 3 - 6 ปี (Oedipal complex) และในช่วงวัยรุ่นตอนต้นมีความกลัวจะถูกตอน (Castration Anxiety) ทำให้บุคคลนั้นเลือกเผชิญกับความกังวลแตกต่างจากบุคคลทั่วไป และบุคคลเหล่านี้จะเลือกวิธีการปลดปล่อยในเรื่องเพศ ต่างจากคนปกติ

### 2. ปัจจัยทางด้านสังคมและพฤติกรรม (Behavioral)

เชื่อว่ากามวิปริต เกิดขึ้นจากการเรียนรู้โดยแท้จริง เด็กจะเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆ โดยดูหรือสังเกตคนรอบข้าง ครอบครัว เพื่อนฝูง และสังคมที่อยู่ว่าพฤติกรรมที่กระทำนั้นผิดปกติหรือไม่ ถ้ามองว่าเป็นเรื่องธรรมดา ก็จะปฏิบัติสืบต่อมาเรื่อยๆ จนเมื่อได้เรียนรู้กฎเกณฑ์ของสังคมมากขึ้น และทราบว่าพฤติกรรมที่ปฏิบัติอยู่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม พอถึงระยะนี้ก็จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ยาก เพราะเคยได้รับแต่ความรู้สึกลบสนองที่ดี มีความสุขในการกระทำ โดยไม่ได้รับประสบการณ์ที่ไม่ดี เช่น ถูกจับได้ ถูกตีเคียน หรือลงโทษ

## หลักเกณฑ์ในการวินิจฉัยหรือตัดสินว่าเป็นกามวิปริต

1. มีลักษณะอาการของกามวิปริตแต่ละชนิด
2. มีความต้องการทางเพศแบบนั้นอย่างรุนแรงและบ่อยๆ เป็นเวลาอย่างน้อย 6 เดือน
3. ผู้ป่วยต้องกระทำตามความต้องการนั้น มิฉะนั้นจะรู้สึกอึดอัดเป็นอย่างมาก

## การรักษา กามวิปริต

การรักษาปัญหา กามวิปริตเป็นเรื่องยากและประสบความสำเร็จน้อย ในรายที่ยังมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามด้วย มีความตั้งใจจะรักษาและมาพบแพทย์ด้วยตนเองไม่ได้ถูกบังคับ ผลการรักษาจะดีกว่า

### แนวทางการรักษาในปัจจุบันประกอบด้วย

1. จิตวิเคราะห์ เป็นวิธีการรักษา ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ค้นหาสาเหตุของความขัดแย้งในจิตไร้สำนึกของตนเองเกี่ยวกับเรื่องเพศ
2. จิตบำบัด เป็นวิธีการรักษาเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยได้สร้างความนับถือตนเอง ขึ้นมาใหม่
3. พฤติกรรมบำบัด หลักคือ รักษาโดยการทำให้รู้สึกไม่สบายเมื่ออยู่ท่ามกลางสิ่งเหล่านี้ ทำหลายๆ ครั้งความเร่าใจทางเพศกับสิ่งดังกล่าวจะหมดไป
4. ใช้ยาช่วยในการบำบัดรักษา

## บรรณานุกรม

1. ความเบี่ยงเบนทางเพศ เอกสารประกอบการบรรยาย ในการอบรมผู้ให้การปรึกษาปัญหาทางเพศรุ่นที่ 2 นิพัทธ์ กาญจนธนาเลิศ 14 ตุลาคม 2540.
2. สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย ดำรงจิตเวชศาสตร์ พิมพ์ครั้งที่ 2 โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ 2536.
3. Sex information line training Manual. Masters and Johnson Institute, St. Louis, MO, USA. 1993

# หลักการและทักษะให้การปรึกษา

- ✱ การให้การปรึกษาและหลักการฝึกอบรมแบบจุดทัศน์
- ✱ ทักษะในการให้การปรึกษา
- ✱ กระบวนการให้การปรึกษา

ดร.จีน แบรี่

ISBN 974-584-785-2

# บทที่ 1

---

## การให้การปรึกษาและหลักการฝึกอบรมแบบจุลทัศน์

### 1.1 ความหมายของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษา หมายถึง กระบวนการที่มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล โดยอาศัยการสื่อสารแบบสองทาง ระหว่างบุคคลหนึ่งในฐานะผู้ให้การปรึกษาซึ่งทำหน้าที่เอื้ออำนวยให้อีกฝ่ายหนึ่งซึ่งเป็นผู้รับการปรึกษาได้สำรวจและทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ปัญหาและสามารถทำให้ผู้รับการปรึกษาแสวงหาหนทางแก้ไขปัญหานั้นได้ด้วยตนเอง

### 1.2 วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา

การให้การปรึกษามีวัตถุประสงค์ เพื่อมุ่งที่จะช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาสามารถรับผิดชอบต่อตนเอง พึ่งตนเองได้ ซึ่งแสดงถึงความเป็นอิสระ มีความสุขในชีวิตและได้ใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ในการแก้ปัญหาของตน

### 1.3 ขั้นตอนในการให้การปรึกษา

1. การสร้างสัมพันธภาพและตกลงบริการ ผู้ให้การปรึกษาจะสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้รับการปรึกษาโดยอาศัยเทคนิคและทักษะต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีส่วนร่วมในกระบวนการให้การปรึกษา ในขณะเดียวกันก็ให้ผู้รับการปรึกษาทราบและทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อตกลงในการบริการเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ เป้าหมาย กระบวนการ เนื้อหา บทบาทของทั้งสองฝ่าย พฤติกรรมเวลาและการรักษาความลับ ทั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจงก็ต่อเมื่อผู้รับการปรึกษาไม่ให้ความร่วมมือในกระบวนการให้การปรึกษา

2. การสำรวจปัญหา ผู้ให้การปรึกษาจะต้องใช้ทักษะต่าง ๆ เพื่อเอื้ออำนวยและกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาใช้ศักยภาพของคนที่มีอยู่เพื่อสำรวจปัญหาและความต้องการของตนเอง ซึ่งขั้นตอนนี้จะใช้ระยะเวลาไม่น้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับพื้นฐานสติปัญญา ความสามารถ ลักษณะนิสัยของผู้รับการปรึกษา และความชำนาญในการใช้ทักษะของผู้ให้การปรึกษา

3. เข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการของผู้รับการปรึกษา ขั้นตอนนี้เป็นหัวใจของกระบวนการให้การปรึกษา ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะต้องใช้ทักษะ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความกระจ่างในปัญหาของตนเองอย่างแท้จริงและมองเห็นแนวทางที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้

4. การวางแผนแก้ปัญหา ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรเร่งรีบและด่วนตัดสินใจจัดการปัญหาของผู้รับการปรึกษา แต่จะคอยให้กำลังใจแก่ผู้รับการปรึกษาในการวางแผนปฏิบัติ เพื่อแก้ไขปัญหาคด้วยตนเองก่อน หากผู้รับการปรึกษาหมดหนทางและคิดไม่ออก ผู้ให้การปรึกษาจึงควรเสนอแนะและเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นใจข้อเสนอแนะนั้น ๆ ทั้งนี้เพื่อให้เขาได้พิจารณาความเหมาะสมและเลือกทางแก้ไขปัญหาคที่ดีที่สุดด้วยตนเอง โดยผู้รับการปรึกษาเห็นว่าสามารถทำได้จริง มีโอกาสประสบความสำเร็จและมีความตั้งใจที่จะปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งมีใช่เป็นเรื่องต้องบังคับให้ปฏิบัติ

5. การยุติการปรึกษา ควรให้สัญญาแก่ผู้รับการปรึกษาได้รู้ตัวก่อนหมดเวลาของการปรึกษา และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สรุปในสิ่งต่าง ๆ ที่ได้จากการสนทนาครั้งนี้ โดยผู้ให้การปรึกษาควรเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหายไป และกรณีที่จะต้องส่งต่อไปพบกับผู้เชี่ยวชาญ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องให้ข้อมูลและทำความเข้าใจกับผู้รับการปรึกษาอย่างชัดเจน แต่ถ้าไม่มีการส่งต่อ ผู้ให้การปรึกษาควรเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาทราบว่าเขาสามารถพบได้ในครั้งต่อไป ถ้าเขาต้องการพบอีก ควรนัดหมายวันเวลาและสถานที่ที่เหมาะสม พร้อมทั้งให้กำลังใจแก่ผู้รับการปรึกษาในการปฏิบัติตามที่เขาได้ตัดสินใจระหว่างการปรึกษาและก่อนยุติการปรึกษาควรสนทนาเล็กน้อยในเรื่องทั่ว ๆ ไป และกล่าวอำลา

## 1.4 ลักษณะบุคลิกภาพของผู้ให้การปรึกษาที่ดี

ลักษณะบุคลิกภาพของผู้ให้การปรึกษาที่ดี ที่ทำให้กระบวนการให้การปรึกษาประสบความสำเร็จอย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพมีดังต่อไปนี้

- รู้จักและยอมรับตนเอง
- อุดมทน ใจเย็น
- สบายใจที่จะอยู่กับผู้อื่น
- จริงใจและตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
- มีทำทาคที่เป็นมิตร

- มองโลกในแง่ดี
- ไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น ช่างสังเกต
- ใช้คำพูดที่เหมาะสม
- รู้จักใช้อารมณ์ขัน
- เป็นผู้รับฟังที่ดี
- ช่วยแก้ปัญหา

การที่จะเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดีไม่ได้ขึ้นอยู่กับลักษณะของบุคลิกภาพเฉพาะแต่  
 หากเป็นผู้ที่ฝึกฝน ค้นคว้า และหาความรู้อยู่เสมอ  
 จะทำให้ประสบความสำเร็จในการเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดีได้

## 1.5 ข้อเสนอแนะบางประการในการให้การปรึกษา

การฝึกฝนที่จะเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี ควรจะคำนึงถึงเรื่องต่อไปนี้

1. "ผู้ให้การปรึกษาความเป็นเพื่อนร่วมเดินทาง ไม่ใช่ผู้นำทาง" ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเลือกสิ่งที่ดีที่สุดสำหรับตนเอง โดยในการเลือกนั้นผู้รับการปรึกษาควรจะเป็นผู้ตัดสินใจด้วยตนเอง ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจึงเป็นเพียงผู้ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พบแนวทางในการตัดสินใจได้ดีขึ้น
2. "ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาแก้ไขปัญหาของตนเอง" ปัญหาต่างๆ ซึ่งรบกวนจิตใจของผู้รับการปรึกษา หากผู้ให้การปรึกษาช่วยแก้ไขปัญหาคด้วยการใช้ทักษะการให้การปรึกษาอย่างเชี่ยวชาญนั้นได้ ก็จะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกดีขึ้น และสามารถใช้ชีวิตได้อย่างมีความสุข
3. "ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาเห็นคุณค่าในตนเอง" การที่ผู้รับการปรึกษาจะสามารถค้นหาและแก้ปัญหาของตนเองได้นั้น ผู้ให้การปรึกษาอาจต้องส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกเชื่อมั่นและเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้ให้การปรึกษาควรรับฟังอย่างยอมรับ และมีท่าทีตอบสนองอย่างเหมาะสม ก็จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีขวัญและกำลังใจในการแก้ไขปัญหาได้
4. "จงเป็นผู้ให้โอกาส" การให้การปรึกษาเป็นเรื่องที่ทำให้เกิดความรู้สึกลำบากใจ แต่ถ้าหากผู้ที่มาขอรับการปรึกษาสมัครใจมาเอง บรรยากาศของความร่วมมือในการปรึกษาก็จะเป็นไปในทางที่ดี แต่ถ้าผู้มาขอรับการปรึกษาไม่ได้สมัครใจมาด้วยตนเอง เช่น มาเพราะถูกบังคับหรือ

โดยบังเอิญ ในกรณีเช่นนี้การให้การปรึกษาจะยากขึ้น ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจะต้องสร้างสัมพันธภาพ หรือใช้หลักการทำความเข้าใจกระบวนการให้การปรึกษา (ตกลงบริการ) ให้เวลาและเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาค่อย ๆ ขอมรับปัญหาของตนเองจนกระทั่งยินดีที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนด้วยความสมัครใจ

5. "ส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาเป็นตัวของตัวเองและสามารถพึ่งตนเองได้" บางครั้งผู้ให้การปรึกษามีตำแหน่งหน้าที่ เช่น เป็นผู้ปกครอง ครู หรือผู้บังคับบัญชาของผู้รับการปรึกษา ด้วยเหตุนี้ในการให้การปรึกษาควระมักระวังที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาดองนบนอบเชื่อฟังหรือพึ่งพาอาศัยเหมือนเด็ก ๆ การแนะนำ การสั่งสอน การตัดสินใจแทนผู้รับการปรึกษาอาจช่วยแก้ไขเฉพาะหน้าแก่เขาได้ แต่ในระยะยาวจะมีผลทำให้ผู้รับการปรึกษาดองพึ่งพาอาศัยคนอื่นเป็นประจำ

## 1.6 เจื่อนไขที่จำเป็นต่อการพัฒนาจิตใจ

เจื่อนไขที่จำเป็นต่อการพัฒนาจิตใจเป็นเป้าหมายของการให้การปรึกษา คือ ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจตนเอง สามารถตัดสินใจด้วยตนเองและค่อย ๆ พัฒนาศักยภาพที่มีอยู่จนกระทั่งเป็นบุคคลที่สมบูรณ์สามารถใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ Carl Rogers ได้เสนอเจื่อนไขสำคัญ ๆ ที่เป็นหลักสากล ซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาด้านจิตใจ สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. สัมพันธภาพ ในกระบวนการให้การปรึกษาจะต้องมีการพบกันของบุคคลสองคนที่มีความสามารถติดต่อดสื่อสารกันด้วยวาจาและกิริยาท่าทาง โดยทั้งสองฝ่ายรับรู้ถึงสถานการณ์ของการปรึกษา และมีความตั้งใจที่จะติดต่อกัน ซึ่งสัมพันธภาพนี้ไม่ใช่เรื่องของการพบปะสังสรรค์ทางสังคมเท่านั้น แต่เป็นการติดต่อกันเพื่อช่วยเหลือกันโดยวิชาชีพ

2. ความสมัครใจของผู้รับการปรึกษา ผู้รับการปรึกษาเป็นบุคคลที่รู้ว่าตนเองกำลังประสบปัญหา มีความวิตกกังวลไม่พอใจกับสภาพความเป็นอยู่ของตัวเองและเป็นผู้ที่สมัครใจในการขอรับความช่วยเหลือโดยไม่ได้อีกบังคับ

3. ความสอดคล้องและความมั่นคงในจิตใจ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเป็นบุคคลที่เข้าใจตนเองและเป็นตัวของตัวเองอย่างแท้จริง ไม่ใช่เป็นแค่บุคคลที่พยายามสวมบทบาทเท่านั้น

4. การยอมรับโดยไม่มีเจื่อนไข ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเห็นคุณค่าให้เกียรติและยอมรับความรู้สึกต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ถึงความปลอดภัยและสบายใจที่จะเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ของตนโดยไม่ถูกตัดสินหรือถูกเหยียดหยาม

5. ความร่วมรับรู้ถึงความคิดและความรู้สึก ผู้ให้การปรึกษาจะต้องรับรู้ถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษาเหมือนกับที่ผู้รับการปรึกษาได้ประสบมา โดยจะต้องรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ความแ่งมุมและทัศนะของผู้รับการปรึกษา และสามารถรับรู้ได้ตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่เขาพูด

ออกมาอย่างชัดเจน หรือจะเป็นสิ่งที่เขายังมองไม่เห็นอย่างชัดเจนก็ตาม ผู้ให้การศึกษาจะต้องสามารถสะท้อนความรู้สึกเหล่านั้นออกมาด้วยภาษาที่ชัดเจน น่าเสียงที่สอดคล้องและเหมาะสม

6. การตระหนักรู้ การให้การศึกษาจะต้องทำให้ผู้รับการศึกษามีความรู้สึกว่าตนเองเป็นที่ยอมรับและได้รับความเข้าใจจากผู้ให้การศึกษา และรู้สึกว่าการทำทางกิริยาและคำพูดของผู้ให้การศึกษานั้นสอดคล้องกับภาวะที่ผู้รับการศึกษากำลังเป็นอยู่

## 1.7 หลักการฝึกอบรมการศึกษาแบบจุลทัศน์

### 1.7.1 การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบจุลทัศน์

**ความหมาย** การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบจุลทัศน์เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการฝึกอบรมเพื่อความเชี่ยวชาญในด้านทักษะหรือการปฏิบัติอย่างมีคุณภาพและประสิทธิภาพ โดยมีลักษณะดังนี้

1. เป็นการศึกษแบบย่อย ซึ่งเน้นการฝึกทักษะต่าง ๆ ทีละหนึ่งทักษะจนผู้เข้ารับการฝึกอบรมเกิดความชำนาญ
2. เป็นการฝึกอบรม โดยสมมติสถานการณ์ให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมได้แสดงบทบาท คือ บทบาทที่ 1 เป็นผู้ให้การศึกษา บทบาทที่ 2 เป็นผู้รับการปรึกษา และบทบาทที่ 3 เป็นผู้สังเกตการณ์ คอยให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) แก่ผู้แสดงบทบาทเป็นผู้ให้การศึกษาและผู้รับการปรึกษา ทั้งนี้เน้นให้ข้อมูลย้อนกลับเฉพาะบทบาทผู้ให้การศึกษาในทันทีที่การแสดงบทบาทสมมติจบลง สำหรับบทบาทผู้สังเกตการณ์มีความสำคัญในการฝึกปฏิบัติเป็นอย่างมาก เพราะทำให้ผู้แสดงบทบาทผู้ให้การศึกษาได้มองตัวเอง นอกเหนือจากที่จะได้รับประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติในบทบาทสมมตินั้น ๆ
3. บทบาทสมมตินี้ ผู้เข้ารับการฝึกอบรมหรือผู้ฝึกอบรมเป็นผู้กำหนดให้ ซึ่งเป็นบทบาทที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่ความรับผิดชอบ หรือลักษณะงานที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมปฏิบัติอยู่

### 1.7.2 การแสดงบทบาทสมมติ (Role - play)

**ความหมาย** การแสดงบทบาทสมมติเป็นการแสดงบทบาทของผู้เข้ารับการฝึกอบรมเพื่อฝึกทักษะในการปรึกษาให้เกิดความชำนาญและสามารถนำไปใช้ในหน้าที่การงาน รวมทั้งในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี บทบาทสมมติ ประกอบด้วย 3 บทบาท คือ

1. บทบาทผู้ให้การศึกษา
2. บทบาทของผู้รับการปรึกษา
3. บทบาทของผู้สังเกตการณ์

## แนวทางปฏิบัติ

1. บอกให้ผู้แสดงบทบาทสมมติทราบว่าอาจจะมีความรู้สึกที่เกิดขึ้นอันเนื่องจากการแสดงบทบาทสมมติติดค้างอยู่ระยะหนึ่ง
2. ไม่ควรนำเรื่องจริงของคนมาแสดงเป็นบทบาทสมมติ
3. ไม่ใช่ชื่อจริง แต่ให้ใช้ชื่อสมมติในการแสดงบทบาท
4. ในการอภิปรายเกี่ยวกับการแสดงบทบาทเหล่านั้น ให้พูดถึงเฉพาะเรื่องที่เกิดขึ้นในระหว่างที่แสดงบทบาทสมมติ โดยผู้แสดงบทบาทสมมติจะต้องเจ็บและใส่ใจในการอภิปรายที่เกิดขึ้น ทั้งนี้เพื่อการตระหนักรู้ในสิ่งที่ได้กระทำเท่านั้น
5. ควรมีข้อมูลย้อนกลับในทางบวกต่อผู้แสดงบทบาทสมมติด้วย มิใช่ให้ข้อมูลย้อนกลับในทางลบเท่านั้น
6. ให้โอกาสผู้ที่แสดงบทบาทสมมติได้แสดงความรู้สึกที่เกิดขึ้น หลังจากที่ได้อภิปรายเรียบร้อยแล้ว
7. หลังจากการแสดงแล้วให้มีการออกจากบทบาทสมมติ เช่น พูดว่า "ขณะนี้ฉัน (ผม) ไม่ใช่ ... (ชื่อสมมติ) แต่เป็น .... (ชื่อจริง)"

## บทที่ 2

### ทักษะในการให้การปรึกษา

#### 2.1 การใส่ใจด้วยภาษาท่าทาง

ความหมาย การใส่ใจเป็นพฤติกรรมของผู้ให้การปรึกษาที่แสดงออกด้วยภาษาพูด หรือภาษาท่าทาง ซึ่งบอกถึงความกระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา โดยการแสดงความสนใจ การเห็นความสำคัญและการให้เกียรติ เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความอบอุ่นใจและไม่รู้สึกห่างเหิน

##### การใส่ใจ แบ่งออกเป็น

1. การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาพูด เป็นการพูดอย่างต่อเนื่องในเรื่องเดียวกันกับที่ผู้รับการปรึกษาได้พูดให้ฟังในขณะนั้น แสดงการรับรู้และเข้าใจในทศนะ ตลอดจนแนวคิดของผู้รับการปรึกษา พร้อมทั้งมีการใช้ภาษาในลักษณะเดียวกัน

2. การใส่ใจโดยการแสดงออกด้วยภาษาท่าทาง เป็นการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่ไม่ใช่คำพูด แต่มีความหมายซึ่งสื่อถึงความคิดและความรู้สึกบางประการของผู้ให้การปรึกษาที่มีต่อผู้รับการปรึกษา ความหมายของภาษาท่าทางนี้มีน้ำหนักมากกว่าภาษาพูด ภาษาท่าทางจะประกอบด้วย

- สถานที่และสิ่งแวดล้อมในการปรึกษา
- ระยะห่างระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา
- การวางตัว
- กิริยาการเคลื่อนไหว
- การแสดงสีหน้า
- การประสานสายตา
- น้ำเสียง
- การแต่งกาย

**แนวทางปฏิบัติ** ขณะที่ผู้รับการปรึกษามาขอปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาต้องแสดงความสนใจต่อผู้รับการปรึกษา ด้วยการใส่ใจในการรับฟังด้วยคำพูด เช่น ค่ะ ครับ และการแสดงกิริยาท่าที สีสหน้าที่มีความรู้สึกอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่เกร็งหรือตึงเครียด อาจจะโน้มตัวไปข้างหน้าในระยะพอควร และมีการพยักหน้าบ้างตามความเหมาะสม

**ผลที่ได้รับ** ทำให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น ผู้รับการปรึกษาเห็นว่า ผู้ให้การปรึกษายอมรับและเข้าใจตนเอง เป็นการช่วยให้การสนทนาในการปรึกษานี้ ดำเนินไปด้วยความราบรื่นและสะดวกมากขึ้น

## 2.2 การเริ่มต้นการปรึกษา

**ความหมาย** การเริ่มต้นการปรึกษา เป็นการเริ่มการสนทนาด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น มีไมตรี อ่อนโยน อ่อนน้อม จะทักทายในเรื่องกลาง ๆ หรือเหตุการณ์ทั่วไป ใช้เวลาสั้น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความสบายใจ ผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดและความอึดอัดใจ รวมทั้งเป็นการต้อนรับด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น ทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเริ่มเล่าเรื่องความไม่สบายใจได้โดยไม่รู้สึกลำบากใจ

### แนวทางปฏิบัติ

1. ผู้ให้การปรึกษาควรแสดงมารยาทที่เหมาะสมต่อผู้รับการปรึกษาทุกครั้ง เช่น การแสดงท่าทียอมรับ อ่อนน้อม อ่อนโยน เชิญให้นั่ง และผู้ให้การปรึกษาควรวางงานที่กำลังทำอยู่ลง
2. ในช่วงแรกควรใช้เวลาสักเล็กน้อยในการสนทนาเรื่องทั่ว ๆ ไปก่อน โดยยังไม่ต้องเข้าถึงปัญหา
3. ใช้คำถามเปิดเพื่อเอื้อให้ผู้รับการปรึกษาได้เริ่มเล่าถึงปัญหา

**ผลที่ได้รับ** ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสนทนาได้สะดวกใจและไม่อึดอัดใจในการเริ่มต้น มีความสบายใจที่จะเล่าปัญหาของตนเองได้ง่ายขึ้น

## 2.3 การทำความเข้าใจการให้การศึกษา (การตกลงบริการ)

**ความหมาย** การทำความเข้าใจการให้การศึกษา เป็นการทำความเข้าใจระหว่างผู้ให้การศึกษากับผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายได้รับรู้ตรงกันในเรื่องบทบาท วิธีปฏิบัติและวัตถุประสงค์ของการให้การศึกษา

## ควรทำความเข้าใจการให้การศึกษาในประเด็นต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์
2. เป้าหมายที่ต้องการ
3. กระบวนการให้การศึกษา
4. เนื้อหาที่จะศึกษา
5. บทบาทของผู้ให้การศึกษาและผู้รับการศึกษา
6. การรักษาความลับ
7. ระยะเวลา
8. การแสดงพฤติกรรมของการศึกษา

## แนวทางปฏิบัติ

1. ควรให้ออกาสผู้รับการศึกษาได้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับประเด็นต่าง ๆ ข้างต้น และพิจารณาร่วมกัน จนกระทั่งตกลงกันได้ ไม่ควรบังคับให้ผู้รับการศึกษายอมรับ หรือปฏิบัติตาม
2. ไม่ควรใช้การตกลงบริการนี้ในลักษณะของการลงโทษ
3. ผู้ให้การศึกษาต้องมีหลักเหตุผลในการกำหนดประเด็นต่าง ๆ และให้ผู้รับการศึกษาเข้าใจถึงเหตุผลนั้น
4. การทำความเข้าใจในประเด็นต่าง ๆ ควรพิจารณาวิธีการและหาจังหวะที่เหมาะสม โดยถือความต้องการและความพร้อมของผู้รับการศึกษาเป็นหลัก
5. การตกลงบริการควรเลือกทำความเข้าใจเฉพาะประเด็นที่จำเป็น และการเข้มงวดเกินไป จะมีผลในทางลบต่อผู้รับการศึกษา

## ผลที่ได้รับ

1. ผู้ให้การศึกษาผู้รับการศึกษาเข้าใจตรงกันเกี่ยวกับ เป้าหมาย และกระบวนการให้การศึกษา
2. ผู้ให้การศึกษาได้ปฏิบัติตามจรรยาบรรณในการบอกให้ผู้รับการศึกษาทราบถึง วัตถุประสงค์ วิธีการ และข้อจำกัดของกระบวนการให้การศึกษา
3. เป็นการลดความวิตกกังวลซึ่งอาจเกิดขึ้นจากความไม่แน่ใจหรือการขาดข้อมูลที่ถูกต้อง
4. เป็นประโยชน์ต่อการให้การศึกษา โดยเฉพาะในระยะแรกของกระบวนการศึกษา โดยจะช่วยให้ผู้รับการศึกษาเข้ามามีส่วนร่วมได้เร็วขึ้น
5. ผู้รับการศึกษาได้เห็นประเด็นของกระบวนการศึกษาเป็นระยะๆ ซึ่งทำให้เขาเห็นพัฒนาการที่เกิดขึ้นและมีกำลังใจที่จะดำเนินการต่อไป

## 2.4 การตั้งคำถาม

ความหมาย การตั้งคำถาม เป็นทักษะสำคัญในการให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้ออกถึงความรู้สึก และเรื่องราวต่าง ๆ ที่ต้องการจะปรึกษา เป็นการช่วยให้ผู้ให้การปรึกษาเข้าใจถึงปัญหาของผู้รับการปรึกษามากยิ่งขึ้น ตลอดจนผู้รับการปรึกษาได้ใช้เวลาคิดคำนึงและทำความเข้าใจปัญหาของตนเอง

### คำถาม แบ่งออกเป็น

1. **คำถามปิด** เป็นการถามเพื่อทราบข้อมูลเฉพาะที่เกี่ยวกับผู้รับการปรึกษา ซึ่งจะมีลักษณะคล้ายการสอบสวนและการซักถาม การถามลักษณะนี้จะทำให้ได้คำตอบเพียงสั้น ๆ
2. **คำถามเปิด** เป็นการถามที่ไม่ได้กำหนดขอบเขตของการตอบ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสพูดถึงความคิด ความรู้สึก และสิ่งที่เป็นปัญหามาตามความต้องการของตน การถามลักษณะนี้ผู้ตอบจะพูดอย่างเต็มที่และสะดวกใจ ทำให้ทราบเรื่องราวต่าง ๆ มากมาย

**แนวทางปฏิบัติ** โดยทั่วไปแล้ว ควรใช้คำถามเปิดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เพื่อให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้สำรวจถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองอย่างกว้างขวาง คำถามเปิดนี้ยังมีประโยชน์ในแง่ที่ผู้รับการปรึกษาจะไม่รู้สึกรำคาญจากการถามส่วนคำถามปิด ควรใช้ตามความจำเป็นเมื่อต้องการทราบคำตอบเฉพาะ เพราะคำถามปิดไม่ค่อยเอื้อให้เกิดการเปิดเผยตนเองได้ข้อมูลน้อย และมักจะได้คำตอบเพียง "ใช่" หรือ "ไม่ใช่"

**หมายเหตุ** การใช้คำถามที่ขึ้นต้นด้วย "ทำไม" หรือ "... มีปัญหาอะไร" มักทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกว่าตนเองได้ทำผิดอยู่ ซึ่งอาจจะทำให้กระทบกระเทือนความสัมพันธ์ระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาได้ นอกจากนั้นการใช้คำถามลักษณะนี้มักจะนำไปสู่การหาเหตุผลต่าง ๆ ซึ่งเหตุผลนั้นอาจมีบางส่วนที่ไม่เป็นจริงได้ ดังนั้นคำถามว่า "ทำไม" หรือ "... มีปัญหาอะไร" จึงไม่ค่อยเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในระหว่างการปรึกษา

## 2.5 การเจียบ

**ความหมาย** เป็นการปรึกษาที่ไม่มีการสื่อสารด้วยวาจาระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา การเจียบในระหว่าง การปรึกษามี 2 ลักษณะ

1. การเจียบที่ไม่มีเสียงใด ๆ จากทั้งสองฝ่ายหรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งเป็นการเจียบที่แสดงให้เห็นว่าผู้พูดต้องการเวลาเพื่อคิดหรือแสดงความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการพูดถึงประเด็นนั้น ๆ
2. การเจียบที่มีเสียงบางอย่างเช่น เสียงอึม..... เสียงพูดที่ขาด ๆ หาย ๆ ตะกุกตะกัก ซึ่งแสดงถึงอารมณ์และอาการวิตกกังวล

### แนวทางปฏิบัติ

ในการปฏิบัตินั้นจะต้องพิจารณาว่าการเจียบที่เกิดขึ้นเป็นการเจียบทางบวกหรือการเจียบทางลบ

#### 1. การเจียบทางบวก

เป็นการเจียบที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ความคิด ได้ระบายความรู้สึกมากขึ้นประกอบด้วย

1.1 การเว้นจังหวะของการพูด ซึ่งอาจจะแสดงว่า ได้พูดถึงข้อคิดหรือประเด็นนั้น ๆ จบแล้ว และกำลังคิดถึงเรื่องที่จะพูดต่อไป เช่น การเว้นจังหวะพูดหลังจากที่เข้าใจถึงสิ่งที่ปัญหาของตนเองแล้วและกำลังคิดว่าจะทำอย่างไรต่อไป

ในกรณีที่การเจียบสะท้อนถึงการใช้ความคิดผู้ให้การปรึกษาไม่ควรรบกวนการเจียบนั้น การเว้นจังหวะการพูดนี้อาจจะแสดงว่า ผู้รับการปรึกษาคิดอะไรไม่ออก หรือสับสนกับตัวเอง ในกรณีเช่นนี้ ผู้ให้การปรึกษาควรจะสรุปเรื่องราวต่าง ๆ ที่ได้พูดไปแล้ว แล้วใช้คำถามเปิดเกี่ยวกับประเด็นนั้น

1.2 การเจียบด้วยความรู้สึกเจ็บหรือเสียใจ ในขณะที่ผู้รับการปรึกษากำลังรู้สึกเจ็บและไม่พร้อมที่จะพูดหรือแสดงความคิดหรือความรู้สึกของตนเอง ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรเร่งหรือบังคับ แต่ควรให้กำลังใจ ใช้การสะท้อนความรู้สึก หรือถามถึงความหมายของการเจียบ ซึ่งอาจจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถพูดต่อไป

1.3 การเจียบเพื่อรอคอยให้ผู้ให้การปรึกษาพูดอะไรบางอย่าง ไม่ว่าจะเป็นการให้กำลังใจ การให้ข้อมูลหรือการวินิจฉัยปัญหาของตนเอง ในกรณีนี้ผู้ให้การปรึกษาอาจใช้ทักษะการตีความหรือคำถาม

1.4 การเจียบเพื่อคิด ผู้รับการปรึกษาอาจจะต้องการเวลาคิดและทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาได้พูดออกมา ในกรณีนี้ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรรบกวนหรือขัดจังหวะของกระแสดวงความคิดนั้น แต่ควรจะรอจนกระทั่งผู้รับการปรึกษาพร้อมที่จะพูดต่อไป

1.5 การเจียบเพื่อพักฟื้นจากการเหน็ดเหนื่อย หลังจากที่ได้รับการศึกษาได้แสดงถึงสิ่งที่เป็นอารมณ์ความรู้สึก เช่นการร้องไห้ ช่วงเวลาที่เจียบเพื่อหยุดพักนี้ ผู้ให้การปรึกษาควรให้การยอมรับและใช้การเจียบในลักษณะที่แสดงถึงการร่วมรับรู้และเข้าใจ

## 2. การเจียบทางลบ

เป็นการเจียบที่แสดงถึง ความขลาดอาย ความไม่สบายใจ ความกลัว หรือการต่อต้าน การปฏิเสธ โดยทั่วไปแล้วการเจียบในช่วงระยะแรกของการปรึกษามักจะสะท้อนถึงความไม่สบายใจหรือสับสน ผู้ให้การปรึกษาควรให้การยอมรับและใช้ทักษะการให้กำลังใจและการตกลงบริการ

2.1 การเจียบที่แสดงถึงความไม่สบายใจ เช่นในกรณีที่ได้รับการศึกษาไม่ได้สมัครใจมาด้วยตนเอง แต่มาเพราะถูกบังคับ หรือในกรณีผู้รับการศึกษาที่มีการศึกษาดำและรู้สึกอาย หรือขลาดกลัวต่อการสนทนากับนักวิชาชีพ ผู้ให้การปรึกษาควรจะพูดถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป (small talk) เพื่อให้ผู้รับการศึกษาคลายความวิตกกังวล จนกระทั่งสามารถเล่าถึงเรื่องราวของตนเองได้

2.2 การเจียบไม่ยอมพูดเรื่องตนเอง บางครั้งผู้รับการศึกษาใช้ การเจียบเป็นการเล่นเกม หรือเป็นกลวิธีเพื่อดูว่าใครควรจะเป็นฝ่ายพูดก่อน ในกรณีนี้ควรพูดถึงการตกลงบริการในการให้การศึกษา โดยเฉพาะเรื่องการรักษาความลับ บทบาทความรับผิดชอบของแต่ละฝ่าย การพูดถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป (small talk) และการให้กำลังใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อกระบวนการให้การศึกษา

## ผลที่จะได้รับ

การที่ผู้ให้การปรึกษาใช้การเจียบบวกจะเป็นประโยชน์ต่อการปรึกษา ดังต่อไปนี้

1. การเจียบขณะให้การศึกษาจะเกิดผลดีต่อเมื่อผู้ให้การปรึกษาใช้การเจียบโดยมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน เช่น เพื่อทำให้จังหวะในการปรึกษาสงบลง หรือให้เวลาผู้รับการศึกษาได้คิด
2. เป็นการแสดงถึงความเข้าใจที่มีต่อผู้รับการศึกษา โดยแสดงให้เห็นว่าเข้าใจในพฤติกรรมของเขา
3. เป็นการเน้นความสนใจให้อยู่ที่ผู้รับการศึกษา ให้เกียรติเขา ให้เวลาคิด และช่วยเขาให้รับผิดชอบในกระบวนการปรึกษา
4. การเจียบเป็นวิธีหนึ่งในการให้โอกาสและให้กำลังใจแก่ผู้รับการศึกษา เพื่อให้เขาได้พูด

**หมายเหตุ** ถ้าผู้ให้การปรึกษาใช้การเงียบเพราะไม่รู้หรือนึกไม่ออกว่าจะพูด หรือถามอะไรต่อไป จะเป็นการไม่เอื้ออำนวยต่อกระบวนการให้การปรึกษา และแสดงว่าผู้ให้การปรึกษาขาดสมรรถภาพในการให้การปรึกษา

ในกรณีที่ผู้ให้การปรึกษาพูดเพื่อลดความรู้สึกอึดอัดที่เกิดขึ้นระหว่างการเงียบ จะทำให้ผู้รับการปรึกษายังเงียบในทางลบมากขึ้น และรู้สึกรับผิดชอบต่อการมีส่วนร่วมในกระบวนการปรึกษาน้อยลง

## 2.6 การสังเกต

**ความหมาย** การสังเกตเป็นทักษะการใส่ใจ เพื่อรับรู้ในพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาได้แสดงออกมา ไม่ว่าจะเป็นการสังเกตกิริยาท่าทาง คำพูด ภาษาที่ใช้ รวมทั้งความขัดแย้งที่เกิดขึ้น ทั้งความขัดแย้งในคำพูดและความขัดแย้งระหว่างคำพูดกับพฤติกรรมที่แสดงออกมา การสังเกตเช่นนี้ จะทำให้ผู้ให้การปรึกษาได้เข้าใจถึงสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาลำบากใจยากต่อการบอกและสามารถเลือกใช้ทักษะในการให้การปรึกษาได้อย่างเหมาะสม

### แนวทางปฏิบัติ

#### 1. การสังเกต ผู้ให้การปรึกษาควรสังเกตดังต่อไปนี้

1.1 พฤติกรรมต่าง ๆ เกี่ยวกับการแสดงอารมณ์ หรือความคิดที่ไม่ได้เป็นคำพูด เช่น ทำหน้าน้ำ นัยตา การเคลื่อนไหวของมือ ฯลฯ

1.2 คำพูดและภาษาที่ใช้ สังเกตว่าผู้รับการปรึกษาพูดเน้นถึงเรื่องราวหรือประเด็นใดเป็นสำคัญ สำนวนภาษาที่ใช้แสดงความรู้สึกหรือระดับอารมณ์อย่างไร เช่น "ฉันอยากฆ่าตัวตาย ..... เบื่อโลก ..... ไม่มีใครเห็นใจ ..... อยู่ตัวคนเดียว ไร้ญาติ ..... ตายดีกว่า ..... จะได้หมดทุกข์"

#### 1.3 ความขัดแย้ง

- ความขัดแย้งในพฤติกรรมที่แสดงออกมาเช่นหัวเราะทั้งที่น้ำตาไหลอาบแก้มในเวลาเดียวกัน

- ความขัดแย้งในคำพูด เช่น "ฉันมีชีวิตที่น่าเบื่อหน่ายวัน ๆ ไม่ได้อยู่เป็นที่ เป็นทางเดียวไปโน้น เดียวมานี้ ไปต่างจังหวัด.....ต่างประเทศ..... โอ๊ยเบื่อ ๆ แต่ก็ดีเหมือนกันนะ"

- ความขัดแย้งระหว่างคำพูดกับพฤติกรรม เช่น

คำพูด : "ไม่เสียใจหรอกเรื่องแค่นี้"

(น้ำเสียงกระด้างริมฝีปากสั่น กัดฟันพูด)

คำพูด : "ดีใจจังที่จะได้ไปเที่ยว ... ตลอดวันครบรอบแต่งงาน"

(ท่าทางเฉย คางตาเศร้า ก้มหน้าหลบสายตา)

- 1.4 ความสอดคล้องระหว่างคำพูดกับพฤติกรรม เช่น

คำพูด : "ผมอดไม่ได้ที่จะคิดถึงคุณแม่ที่เสียไปแล้ว"

(น้ำตาไหล)

คำพูด : ผมดีใจที่ได้มาพบคุณในวันนี้"

(ยิ้ม ท่าทางกระตือรือร้น)

- 1.5 พฤติกรรมที่แสดงออกมาในระหว่างการเจียบ ซึ่งทำให้ผู้ให้การศึกษาเข้าใจความหมายของการเจียบของผู้รับการปรึกษาว่าเป็นการเจียบในทางลบหรือทางบวก

- 1.6 การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมระหว่างการสนทนา ซึ่งจะแสดงให้เห็นกระแสของความรู้สึกของผู้รับการปรึกษา

2. การให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) โดยการแปลงความพฤติกรรมต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกมาให้เป็นภาษาพูดตามความเหมาะสม เช่น

ผู้ให้การศึกษา : " คุณคิดว่า คุณทำใจได้แล้ว แต่น้ำเสียงและแววตาของคุณดู

ยังสะท้อนใจเมื่อพูดถึงเรื่องนี้"

ผู้ให้การศึกษา : "คุณยิ้ม ดูสบายใจขึ้น ที่หาทางแก้ปัญหาได้"

3. การเจียบ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้ถึงสิ่งที่ได้พูดหรือแสดงออกมา

4. สังเกตปฏิกิริยาของผู้รับการปรึกษาหลังจากที่ได้รับข้อมูลย้อนกลับ ในกรณีที่ข้อมูลนั้นถูกต้องหรือตรงประเด็นผู้รับการปรึกษามักจะพูดต่อและขยายความในสิ่งเหล่านี้ แต่ถ้าข้อมูลไม่ตรงประเด็น หรือผู้รับการปรึกษายังไม่พร้อมที่จะเปิดเผยในเรื่องนั้น ๆ เขาก็จะเจียบ

## ผลที่ได้รับ

1. เป็นวิธีแสดงความเข้าใจถึงความคิดและความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาลึกซึ้ง
2. ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความไว้วางใจในผู้ให้ปรึกษามากขึ้น
3. เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้พูดต่อในสิ่งที่เป็นประเด็นสำคัญ ๆ

## 2.7 การทวนซ้ำ

**ความหมาย** เป็นการพูดในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้บอกเล่าอีกครั้งหนึ่ง โดยไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงไม่ว่าในแง่ของภาษาหรือความรู้สึกที่แสดงออกมา

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจชัดเจนขึ้นในสิ่งที่เขาต้องการปรึกษา
2. เป็นวิธีการที่จะสื่อถึงความใส่ใจความเข้าใจของผู้ให้การปรึกษาที่มีต่อผู้รับการปรึกษาทำให้ผู้รับการปรึกษาก็ค้นความรู้สึกว่าตนเองเป็นที่เข้าใจเป็นที่ยอมรับ เกิดความอบอุ่นใจ
3. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยตนเองมากขึ้น และพูดต่อไป
4. เป็นการตรวจสอบว่าสิ่งที่ผู้ให้การปรึกษาได้ยินนั้นถูกต้องหรือไม่

**การทวนซ้ำ แบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ**

1. ทวนซ้ำอย่างเดียวกับสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาพูดเป็นการทวนซ้ำทุกคำ
2. ทวนซ้ำแบบเปลี่ยนหรือเพิ่มสรรพนามของผู้รับการปรึกษา
3. ทวนซ้ำเฉพาะประเด็นที่สำคัญเพียงส่วนเดียว
4. ทวนซ้ำแบบสรุป

### แนวทางปฏิบัติ

1. ผู้ให้การปรึกษาจะทวนซ้ำหรือให้ข้อมูลย้อนกลับเฉพาะสาระสำคัญที่ผู้รับการปรึกษาสื่อออกมาเท่านั้นและหลีกเลี่ยงที่จะเพิ่มเติมความคิดเห็นของผู้ให้การปรึกษาเอง
2. ในขณะที่ผู้รับการปรึกษากำลังแสดงความคิดเห็นและความรู้สึก ผู้ให้การปรึกษาอาจแทรกคำพูดที่เป็นการทวนซ้ำเฉพาะส่วนสำคัญสั้น ๆ ถึงสิ่งที่รับรู้ก็ได้
3. การทวนซ้ำอาจจะรวมเอาความรู้สึกเข้าไปด้วยก็ได้ ถ้าความรู้สึกนั้นเป็นสาระสำคัญของผู้รับการปรึกษา
4. การทวนซ้ำตลอดเวลาจะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอึดอัด ไม่แน่ใจในความสามารถของผู้ให้การปรึกษา ฉะนั้นจึงอาจใช้ลักษณะการทวนซ้ำแบบต่าง ๆ สลับกันไปในการสนทนา
5. ถ้าผู้ให้การปรึกษาทวนซ้ำอย่างถูกต้อง ผู้รับการปรึกษาก็จะตอบสนองด้วยการพยักหน้าหรือการตอบรับและบ่อยครั้งก็จะพูดต่อหรือขยายความในสิ่งที่ได้กล่าวมาแล้วในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาไม่มีปฏิกิริยาตอบสนอง ผู้ให้การปรึกษาอาจจะถามด้วยคำถามเปิด

## 2.8 การให้กำลังใจ

**ความหมาย** การให้กำลังใจ เป็นการแสดงความสนใจ ความเข้าใจในสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้พูดมาแล้วและเป็นการสนับสนุนให้เขาได้พูดต่อไป

### แนวทางปฏิบัติ

1. มีกิริยาท่าทางที่แสดงให้ผู้รับการปรึกษาเห็นว่าผู้ให้การปรึกษารับรู้และได้ยินในสิ่งที่พูดออกมา เช่น การพยักหน้า เป็นต้น
2. มีการพูดตอบรับสั้น ๆ เช่น ครับ ค่ะ อืม ฯลฯ
3. มีการทวนซ้ำคำสำคัญ ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาได้พูดออกมา
4. แสดงการเงียบเพื่อให้เวลาในการคิด

**ผลที่ได้รับ** ผู้รับการปรึกษาจะเห็นว่าผู้ให้การปรึกษารับรู้และเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ที่ตนได้พูดมาแล้ว ซึ่งทำให้การปรึกษาราบรื่นและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ทั้งยังเป็นการเสริมแรงจูงใจให้ผู้รับการปรึกษาพูดต่อไป

## 2.9 การสะท้อนความรู้สึก

**ความหมาย** การสะท้อนความรู้สึก เป็นการรับรู้ความรู้สึกและอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผู้รับการปรึกษาได้แสดงออกมาไม่ว่าด้วยวาจา หรือกิริยาท่าทาง และเป็นการให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างชัดเจนด้วยภาษาพูดให้ผู้รับการปรึกษารับฟัง เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจในสิ่งที่ปัญหาที่แท้จริงของตนเอง เนื่องจากว่าปัญหาของผู้รับการปรึกษานั้นมักเกิดจากความรู้สึกที่มีต่อประสบการณ์ต่าง ๆ เป็นส่วนใหญ่ การสะท้อนความรู้สึกจะช่วยขยายขอบเขตในการมองตนเองได้ชัดเจนและเป็นจริง มากขึ้น

### แนวทางปฏิบัติ

1. พยายามสังเกตพฤติกรรมที่แสดงออกมา ลักษณะคำพูด น้ำเสียง และท่าทางที่จะสะท้อนความรู้สึก
2. หากคำศัพท์เกี่ยวกับความรู้สึกที่ตรงกับความรู้สึกของเขามากที่สุด เพื่อสามารถสื่อความรู้สึกได้อย่างชัดเจน โดยการใช้ภาษาง่าย ๆ

3. ไม่ควรใช้คำว่า "รู้สึก" บ่อยครั้งและไม่ใช้คำศัพท์เกี่ยวกับความรู้สึกซ้ำ ๆ ควรหาวิธีเปลี่ยนลักษณะคำพูด
4. การใช้ทักษะนี้ต้องทำในทันทีที่ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกของเขาออกมา เพื่อให้เขาได้รับรู้ตนเองอย่างชัดเจนและเป็นจริง

### ผลที่ได้รับ

1. ช่วยลดความรู้สึกค่อปัญหา ซึ่งมีผลทำให้ผู้รับการปรึกษามองสภาพการณ์ต่าง ๆ อย่างเป็นจริงมากขึ้น
2. ผู้รับการปรึกษาจะเกิดความไว้วางใจผู้ให้การศึกษา เนื่องจากรู้สึกว่าคุณให้การศึกษาเข้าใจในปัญหาของตนเอง
3. ผู้รับการปรึกษากล้าเปิดเผยตนเองสามารถรับผิดชอบตนเอง มีอิสระในการเลือกสิ่งที่พึงพอใจ ทำให้สามารถมีชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

## 2.10 การสรุปความ

ความหมาย การสรุปความเป็นการรวบรวมสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการให้การศึกษาหรือเมื่อยุติการให้การศึกษา โดยใช้คำพูดสั้น ๆ ให้ได้ใจความสำคัญทั้งหมด ซึ่งจะมีทั้งการสรุปเนื้อหาความรู้สึกและกระบวนการให้การศึกษา

### แนวทางปฏิบัติ

1. ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาพูดยาว ผู้ให้การศึกษาควรสรุปเนื้อหา และความรู้สึกสำคัญที่ผู้รับการปรึกษาได้แสดงออกมาเพื่อให้การปรึกษาเป็นไปในทิศทางที่ชัดเจนยิ่งขึ้น สามารถจับประเด็นสำคัญได้
2. ทุกครั้งที่มีการปรึกษาเกิดขึ้น ก่อนจบการปรึกษาดึงมีการสรุปประเด็นต่าง ๆ ในการปรึกษา
3. เมื่อมีการปรึกษาหลายครั้ง ก่อนเริ่มกระบวนการให้การศึกษาในครั้งต่อไป ผู้ให้การศึกษาอาจจะสรุปสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในครั้งก่อน
4. ในกรณีที่การปรึกษาใช้เวลามากกว่าหนึ่งครั้ง ในครั้งสุดท้ายควรจะสรุปสิ่งต่าง ๆ ทั้งหมดของการปรึกษาที่ผ่านมาตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย

## ผลที่ได้รับ

1. ทำให้ผู้รับการปรึกษาชัดเจนในประเด็นต่าง ๆ ที่ได้พูดออกมา
2. ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าการปรึกษานี้ได้ผล และมีประโยชน์ เนื่องจากการสรุปช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเห็นภาพทั้งหมด
3. การสรุปครั้งสุดท้ายเป็นการย้ำประเด็นสำคัญ ๆ ซึ่งจะมีผลต่อกระบวนการคิดของผู้รับการปรึกษาหลังจากเสร็จสิ้นการปรึกษา

## 2.11 การเลือกประเด็นและแนวทาง

**ความหมาย** เป็นการเลือกประเด็นการสนทนา อาจเป็นเรื่องอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคตเพื่อนำแนวการปรึกษาให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ ประเด็นต่าง ๆ ที่จะเลือกสนทนาได้นั้น มีดังนี้

- ตัวผู้รับการปรึกษา
- บุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง
- ตัวผู้ให้การปรึกษา
- ปัญหาที่ประสบหรือเรื่องที่เกี่ยวข้อง
- เรื่องอื่น ๆ

ในแง่ของเวลา อาจเลือกสนทนาในเรื่องอดีต ปัจจุบันหรืออนาคต

### แนวทางปฏิบัติ

1. การเน้นถึงปัจจุบัน เป็นวิธีที่จะช่วยแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด เนื่องจากอดีตเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้และอนาคตเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ดังนั้นควรเน้นถึงปัจจุบันเป็นส่วนใหญ่ การย้อนไปสู่อดีตถึงสาเหตุต่าง ๆ หรือการคาดการณ์ถึงอนาคตเป็นสิ่งที่ทำได้ง่าย แต่โดยทั่วไปแล้วได้ผลน้อยในการแก้ปัญหาปัจจุบัน
2. ควรเน้นถึงตัวผู้รับการปรึกษาจึงจะได้ผลดีที่สุด เนื่องจากปัญหาจะอยู่ที่ตัวผู้รับการปรึกษา บ่อยครั้งการเน้นถึงผู้อื่นเป็นการหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญปัญหาของตนเอง หรือเป็นการหลีกเลี่ยงปัญหา
3. ในการเลือกประเด็นการสนทนากับผู้รับการปรึกษา ควรจะเลือกจากสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้พูดเอง

## ผลที่ได้รับ

1. ทำให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาปัญหาของตนเองมากกว่าปัญหาของผู้อื่น
2. โดยทั่วไปการปรึกษาจะเน้นตัวบุคคลเป็นสำคัญ การให้โอกาสที่จะพิจารณาในประเด็นอื่น ๆ หรือบุคคลอื่น ๆ จะช่วยให้ผู้รับปรึกษาย้ายการรับรู้และพิจารณาปัญหาในแง่อื่น ๆ มากขึ้น
3. ทำให้ทิศทางในการให้การศึกษาเป็นไปตามเป้าหมายที่ต้องการ

## 2.12 การให้ข้อมูลและคำแนะนำ

### ความหมาย

**การให้ข้อมูล** เป็นการสื่อสารทางวาจา เพื่อให้รายละเอียดต่าง ๆ ที่จำเป็นแก่ผู้รับการปรึกษา อันจะเป็นประโยชน์ในการเข้าใจถึงปัญหาของตนเอง และใช้ประกอบการตัดสินใจ ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีทางเลือกในการปฏิบัติมากขึ้น การให้ข้อมูลเป็นเพียงบอกข้อมูลเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจ

**การให้คำแนะนำ** เป็นการชี้แนะแนวทางปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาให้แก่ผู้รับการปรึกษา แม้ผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้มีบทบาทมากในการชี้แนะ แต่ในที่สุดผู้รับการปรึกษาจะเป็นผู้เลือกเอง

### แนวทางปฏิบัติ

#### การให้ข้อมูล

1. ข้อมูลที่ให้ควรชัดเจน ถูกต้อง ครบถ้วน ใช้ภาษาง่าย ๆ
2. หลังจากให้ข้อมูลแล้ว ผู้ให้การปรึกษาคควรตรวจสอบว่าข้อมูลที่ให้นั้นเข้าใจถูกต้องหรือไม่ โดยใช้วิธีให้ผู้รับการปรึกษาทวนซ้ำ

**การให้คำแนะนำ** ในการให้คำแนะนำ ควรจะให้โอกาสผู้รับการปรึกษาพิจารณาว่าวิธีปฏิบัติ นั้นเป็นที่พอใจ เหมาะสมและสามารถนำไปปฏิบัติจริงได้หรือไม่

## ผลที่ได้รับ

การให้ข้อมูลหรือการให้คำแนะนำจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับความรู้และมีแนวทางปฏิบัติ ซึ่งตนเองอาจจะนึกไม่ถึง ทำให้ผู้รับการปรึกษามีทางเลือกมากขึ้น อย่างไรก็ตามการให้คำแนะนำมีข้อเสียหลายประการ ถ้าคำแนะนำนั้นผู้รับการปรึกษาไม่ชอบก็จะปฏิเสธและมีทัศนคติทางลบ หรือถ้าผู้รับการปรึกษารับคำแนะนำไปแล้วไม่ได้รับผลสำเร็จก็จะโทษผู้ให้การปรึกษา หากสำเร็จเขาก็จะมาใหม่อีกเป็นการสร้างความผูกพันรู้สึกพึงพิง และการให้คำแนะนำมีโอกาสที่จะเกิดความเข้าใจไม่ตรงกันได้

## 2.13 การตีความ

**ความหมาย** เป็นการมองและเข้าใจปัญหาของผู้รับการปรึกษาในประเด็นต่าง ๆ โดยผู้ให้การปรึกษาจะอธิบายพฤติกรรม ความรู้สึก และสภาพอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา พร้อมทั้งแสดงให้ผู้รับการปรึกษาเห็นถึงสิ่งที่เป็สาเหตุของปัญหา เพื่อขยายความเข้าใจและให้ผู้รับการปรึกษามองปัญหาในแง่ใหม่ซึ่งจะช่วยให้มองโลกกว้างขึ้นเข้าใจตนเองและเปิดเผยมากขึ้น

### แนวทางปฏิบัติ

1. การตีความเป็นทักษะที่ค่อนข้างยากผู้ให้การศึกษาดึงมีความรู้ ความชำนาญ ประสบการณ์ และความสามารถในการมองพฤติกรรมได้อย่างชัดเจน จึงสามารถตีความได้
2. การตีความไม่ควรใช้ในระยะแรกของการปรึกษา แต่ควรจะใช้เมื่อผู้รับการปรึกษาได้เล่าถึงปัญหาสักระยะหนึ่งแล้ว
3. หลังจากตีความควรจะให้โอกาสผู้รับการปรึกษาเล่าถึงความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อการตีความนั้น ๆ
4. การตีความนี้ไม่ควรใช้ระยะสุดท้ายของชั่วโมงการปรึกษา ควรจะมีเวลาพอที่จะได้สนทนากันหลังจากตีความแล้ว
5. การตีความนั้นอาจจะใช้หลักสามัญสำนึกของการใช้เหตุผล หรืออาจจะนำทฤษฎีบุคลิกภาพต่าง ๆ มาใช้ บางครั้งควรจะให้โอกาสผู้รับการปรึกษาคิดความด้วยตนเอง

### ผลที่ได้รับ

1. ผู้รับการปรึกษาสามารถเข้าใจตนเองในระดับที่ลึกหรือถูกต้องมากขึ้น
2. ในการยอมรับความหมายใหม่ที่ผู้ให้การปรึกษาให้นั้น จะขึ้นอยู่กับความแตกต่างระหว่างความเห็นของผู้ให้การปรึกษาและความรู้สึกนึกคิดของผู้รับการปรึกษา หากมีความแตกต่างมากโอกาสในการยอมรับจะน้อย แต่ถ้าการตีความนั้นใกล้เคียงกับความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาการยอมรับก็จะง่ายขึ้น
3. ในแง่ของการเน้นประเด็นที่สำคัญ ถ้าเป็นประเด็นที่ผู้รับการปรึกษาสามารถรับได้ก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม หากเน้นประเด็นของปัญหาที่เขาจับไม่ได้ก็จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และที่จะส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมในทางลบ ดังนั้นแทนที่จะช่วยผู้รับการปรึกษากลับทำให้เขาอยู่ในสภาพที่แย่ลงกว่าเดิม

## 2.14 การชี้ผลที่ตามมา

**ความหมาย** การชี้ผลที่ตามมา เป็นการชี้ให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นผลที่ตามมาจากการวางแผนและการปฏิบัติของเขาเอง ทั้งในทางลบและทางบวก ผลที่ตามมานี้อาจเป็นได้ทั้งเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในใจเขาหรือเหตุการณ์ภายนอก ซึ่งทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาคงอยู่หรือรุนแรงขึ้นหรือลดลง

### การชี้ผลที่ตามมาที่มีต่อผู้รับการปรึกษา

1. ด้านอารมณ์ความรู้สึก เช่น รู้สึกดี ไม่ดี กลุ้มใจ สับสน ไม่มั่นใจ ฯลฯ
2. ด้านร่างกาย เช่น ใจเต้น ปวดศีรษะ ท้องผูก ฯลฯ
3. ด้านพฤติกรรม การปฏิบัติตน กิจกรรมที่ทำ
4. ด้านความคิด ทักษะคิด ความเชื่อ
5. ด้านสิ่งแวดล้อม เช่น เวลา เหตุการณ์ สถานที่ เงิน ทรัพย์สิน ฯลฯ
6. ด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น เช่น ทำให้มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ญาติ เพื่อนร่วมงาน

### การชี้ผลที่ตามมา อาจทำได้ 2 ทางคือ

1. การชี้ผลที่ตามมาในทางบวก เป็นการชี้ให้ผู้รับการปรึกษาเห็นข้อดีและประโยชน์ที่จะได้รับ เป็นการสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาลำดัดสันใจหรือปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้
2. การชี้ผลที่ตามมาในทางลบ เป็นการบอกถึงผลที่ได้ดีหรือโทษที่อาจจะตามมาจากการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ

### แนวทางปฏิบัติ

1. ทวนซ้ำหรือสะท้อนความรู้สึก เพื่อให้แน่ใจว่าผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจเหตุการณ์อย่างถูกต้อง
2. ให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้นึกถึงผลดีหรือผลเสียที่จะตามมาจากการตัดสินใจ หรือการปฏิบัติของตนเอง
3. ผู้ให้การปรึกษาชี้ผลที่ตามมาจากการรับรู้ของตนเอง
4. สรุปผลดีและผลเสียของการตัดสินใจหรือการปฏิบัติ
5. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาลำดัดสันใจเลือกทางปฏิบัติ

## ผลที่ได้รับ

1. ผู้รับการปริญญารับรู้ถึงผลดีและผลเสียของการตัดสินใจและการปฏิบัติของตนเอง
2. ผู้รับการปริญญามีทางเลือกมากขึ้นในการปฏิบัติต่อไป

## 2.15 การให้ข้อมูลย้อนกลับ

**ความหมาย** การให้ข้อมูลย้อนกลับ เป็นการพูดเพื่อให้ผู้รับการปริญญได้ทราบข้อมูลที่ชัดเจนเกี่ยวกับการประพฤติปฏิบัติของตนเอง ให้ได้รู้ว่าผู้อื่นมองเขาอย่างไร วัตถุประสงค์ของการให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างมีประสิทธิภาพ คือ การที่ผู้รับการปริญญสามารถมองเห็นหรือรับรู้ตนเองได้เหมือนกับที่ผู้อื่นมอง

### แนวทางปฏิบัติ

1. ประเมินความพร้อมทางด้านจิตใจของผู้รับการปริญญที่จะรับความจริงเกี่ยวกับตนเอง เป็นการดีที่สุดหากผู้รับการปริญญเป็นฝ่ายขอข้อมูลย้อนกลับจากผู้ให้การปริญญ และผู้ให้การปริญญควรจะให้ข้อมูลย้อนกลับเฉพาะที่คิดว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้รับการปริญญ
2. ข้อมูลย้อนกลับที่ให้ความสำคัญถึงจุดเด่นของผู้รับการปริญญที่สามารถนำไปใช้ได้ ถ้าให้ข้อมูลในทางลบหรือจุดอ่อนของผู้รับการปริญญแล้ว ส่วนใหญ่จะไม่ได้ผลหรือทำให้ผู้รับการปริญญหมดกำลังใจ
3. ข้อมูลย้อนกลับควรเป็นข้อมูลที่เฉพาะเจาะจง เป็นรูปธรรมและเป็นข้อเท็จจริง
4. การให้ข้อมูลย้อนกลับไม่ใช่การประเมินหรือตัดสินว่าสิ่งเหล่านั้นดีหรือไม่ดี
5. การให้ข้อมูลย้อนกลับในแต่ละครั้งควรจะเน้นเพียงประเด็นเดียว ถ้าให้ข้อมูลครั้งละหลายเรื่องอาจทำให้ผู้รับการปริญญสับสนและรู้สึกมากเกินไปที่จะรับได้
6. ควรพิสูจน์ให้เห็นว่าผู้รับการปริญญรับรู้และยอมรับข้อมูลย้อนกลับนั้น และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ โดยใช้คำถามหรือให้ผู้รับการปริญญทวนซ้ำ

**หมายเหตุ** การให้ข้อมูลย้อนกลับไม่ควรใช้ในระยะแรกของกระบวนการให้การปริญญ ซึ่งอาจทำให้ผู้รับการปริญญไม่กล้าเปิดเผยตนเองต่อไป

## ผลที่ได้รับ

1. ผู้รับการปรึกษาเข้าใจและตระหนักถึงพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเอง ทั้งที่เป็นประโยชน์และเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต
2. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษายอมรับสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตนเอง
3. การได้รับข้อมูลย้อนกลับในทางบวกหรือจุดเด่นของตนเองเป็นการเสริมแรงและให้กำลังใจแก่ผู้รับการปรึกษา
4. เป็นการให้โอกาสผู้รับการปรึกษาปรับพฤติกรรมของตนเองให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่นมากขึ้น

## 2.16 การเผชิญหน้า

**ความหมาย** การเผชิญหน้า เป็นการแสดงออกด้วยวาจาให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นความขัดแย้ง ความไม่สอดคล้อง ความสับสนระหว่างพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึกและความหมายของการกระทำของตนเอง จุดมุ่งหมายของการเผชิญหน้านี้ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจ สามารถจัดการให้เกิดความสอดคล้องในตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ชีวิตที่มีศักยภาพมากขึ้นความขัดแย้งหรือความไม่สอดคล้องมีประเภทต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ความขัดแย้งหรือความไม่สอดคล้องระหว่างคำพูด
2. ความขัดแย้งหรือความไม่สอดคล้องระหว่างคำพูดหรือพฤติกรรม
3. ความขัดแย้งหรือความไม่สอดคล้องระหว่างพฤติกรรม
4. ความขัดแย้งหรือความไม่สอดคล้องระหว่างคำพูดกับสถานการณ์
5. ความขัดแย้งหรือความไม่สอดคล้องระหว่างคำพูดและเจตนา
6. ความขัดแย้งหรือความไม่สอดคล้องระหว่างบทบาทต่าง ๆ ของตนเอง หรือระหว่างความสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่น

## แนวทางปฏิบัติ

1. จับประเด็นต่าง ๆ ที่มีความขัดแย้งกันให้ชัดเจน โดยการสังเกต การสะท้อนความรู้สึก การถาม
2. เสนอให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจ โดยชี้เฉพาะสิ่งที่เป็นข้อมูลโดยไม่มีการตัดสินหรือประเมิน
3. สังเกตปฏิกิริยาของผู้รับการปรึกษา และช่วยเขาให้พิจารณาความขัดแย้งนั้น เพื่อให้เห็นประเด็นที่เป็นปัญหา
4. สรุปทั้งการขัดแย้งและประเด็นสำคัญ ๆ ที่เป็นปัญหา

## ผลที่ได้รับ

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงปัญหาสำคัญ ๆ ของตนเองได้เร็วขึ้น
2. เป็นการสนับสนุนให้กำลังใจผู้รับการปรึกษาได้เผชิญกับปัญหาและความจริงเกี่ยวกับตนเองสามารถเปิดเผยตนเองมากขึ้น

## 2.17 การเปิดเผยตนเอง

**ความหมาย** เป็นการที่ผู้ให้การปรึกษาเล่าถึงข้อมูลเกี่ยวกับตนเองให้ผู้รับการปรึกษา อาจเป็นข้อมูลที่เป็นข้อสังเกต ความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์การเปิดเผยตนเอง อาจเป็นไปในทางลบหรือทางบวก และผู้ให้การปรึกษาจะต้องนึกอยู่เสมอว่า นอกจากการเปิดเผยตนเองด้วยคำพูดแล้ว ท่าทางกิริยาและวิธีการต่าง ๆ ที่ไม่ใช่การพูดนั้นก็เป็นการเปิดเผยตนเองด้วยเช่นกัน ถึงแม้ว่าจะไม่ได้ตั้งใจที่จะเปิดเผย และผู้รับการปรึกษาจะรับรู้สิ่งเหล่านี้ได้มากกว่าคำพูด

### แนวทางปฏิบัติ

1. ใช้สรรพนามบุรุษที่ 1 แทนตัวเอง เช่น ฉันผม
2. พูดตามความจริงที่ตนเองคิดหรือรู้สึก
3. จังหวะในการเปิดเผยตนเองควรจะสอดคล้องกับความรู้สึกที่เกิดขึ้น
4. ควรเปิดเผยตนเองเฉพาะในกรณีที่มีความจำเป็นและเห็นว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้รับการปรึกษา
5. ควรพูดถึงความคิดหรือความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ซึ่งจะมีผลมากกว่าการพูดถึงความรู้สึกในอดีตหรือความคาดหวังในอนาคต
6. ในการเปิดเผยตัวเองให้พูดระบุเรื่องที่ทำให้เกิดความคิดหรือความรู้สึกนั้น ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษา

**หมายเหตุ** การเปิดเผยตัวเองให้ผู้การปรึกษานี้ มีนักจิตวิทยาได้แสดงทัศนะต่าง ๆ กันตามความคิดและหลักทฤษฎีของแต่ละคน บางคนเห็นว่าผู้ให้การปรึกษาไม่ควรเล่าเรื่องของตนเอง ควรอยู่ในบทบาทของนักวิชาชีพโดยไม่นำเรื่องของตนเองมาเกี่ยวข้องจึงจะทำให้การปรึกษาบังเกิดผล แต่อีกทัศนะหนึ่งเห็นว่า การเปิดเผยตัวเองของผู้ให้การปรึกษานี้จะทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกอบอุ่นมีความใกล้ชิดมากขึ้น และเป็นสิ่งที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาแก้ไขปัญหของตนเอง เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพของการปรึกษา

### ผลที่ได้รับ

1. เป็นการให้กำลังใจแก่ผู้รับการปรึกษาให้เขาได้พูดต่อไปและเปิดเผยตนเองมากขึ้น
2. สร้างความไว้วางใจระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา
3. สร้างความเสมอภาคระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษา

### ข้อควรระวัง

1. ถ้าผู้ให้การปรึกษาเปิดเผยตัวเองมากเกินไปจะทำให้จุดสนใจในกระบวนการให้การปรึกษาเน้นไปที่ผู้ให้การปรึกษาแทนที่จะเจาะจง ถึงปัญหาของผู้รับการปรึกษา
2. การเปิดเผยตัวเองถึงความรู้สึกที่ลึกเกินไป อาจทำให้ผู้รับการปรึกษา ตกใจกลัวและเป็นอุปสรรคในการดำเนินการต่อไป
3. ผู้ให้การปรึกษาควรนึกว่า ประสบการณ์ของตนเองอาจมีส่วนเหมือนกับประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษา แต่ก็มีหลาย ๆ สิ่งที่แตกต่างกันในบริบท ความหมายและสิ่งแวดล้อม ซึ่งบ่อยครั้งที่ความแตกต่างเหล่านี้ทำให้ผู้รับการปรึกษารู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ไม่เกี่ยวข้องกัน

## 2.18 การยุติการปรึกษา

**ความหมาย** การยุติการปรึกษา เป็นขั้นตอนสุดท้ายของกระบวนการให้การปรึกษา เมื่อผู้รับการปรึกษากระจ่างในปัญหาของตนเองอย่างแท้จริง และสามารถหาวิธีแก้ไขปัญหาดตนเองได้ ไม่ว่าจะเป็นการยุติการปรึกษาของแต่ละครั้ง หรือครั้งสุดท้ายในกรณีที่มีการพบกันหลายครั้ง

**แนวทางปฏิบัติ** โดยทั่วไปแล้วควรยุติการปรึกษาเมื่อได้ให้การปรึกษาดำเนินขั้นตอนของแต่ละครั้งอย่างสมบูรณ์แล้ว และเป็นไปตามข้อตกลงบริการที่ได้ คุยกันก่อนการปรึกษาการยุติการปรึกษาควรเป็นไปด้วยท่าทีที่อบอุ่นเป็นมิตรและเอื้อเพื่อโอกาสที่จะพบกันได้อีกในครั้งต่อไป โดยปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. การให้สัญญาณ ผู้ให้การปรึกษาจะให้สัญญาณแก่ผู้รับการปรึกษา เพื่อให้รู้ว่าถึงเวลาที่จะจบการปรึกษาแล้ว อาจแสดงออกด้วยคำพูดให้ทราบว่าเวลาในการให้การปรึกษาใกล้หมดแล้ว หรือแสดงท่าทางกิริยาบางอย่างให้ผู้รับการปรึกษารู้ตัว เช่น การมองนาฬิกา การขยับตัว ฯลฯ การให้สัญญาณนี้ ควรให้แน่ใจได้ว่าผู้รับการปรึกษาจะรับรู้และเข้าใจได้อย่างชัดเจน

2. **สรุปความ** เป็นการสรุปถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ได้สนทนากันระหว่างการปรึกษาในครั้งหนึ่ง ๆ การสรุปความที่ดีที่สุด คือ ให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้สรุปเอง โดยมีผู้ให้การปรึกษาช่วยทวนซ้ำหรือเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหายไป ในกรณีที่เป็นการยุติการปรึกษารั้งสุดท้ายภายหลังจากที่มีการปรึกษาหลาย ๆ ครั้ง ควรสรุปสิ่งที่ได้ตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย โดยเน้นความเข้าใจในตัวเองและปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งแผนการปฏิบัติที่ได้กำหนดขึ้นระหว่างการปรึกษา

3. **การนัดครั้งต่อไป** ควรให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจว่าจะมาพบในครั้งต่อไปหรือไม่ ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาไม่ต้องการขอรับการปรึกษาแล้ว ผู้ให้การปรึกษาควรบอกให้ทราบว่า หากผู้รับการปรึกษาต้องการขอรับการปรึกษาก็ยินดีที่จะต้องรับเสมอ ในกรณีที่ต้องการขอรับการปรึกษาครั้งต่อไปให้นัดวันและเวลาที่สะดวกทั้งสองฝ่ายอย่างชัดเจน

4. **การส่งต่อ** ในกรณีที่จำเป็นต้องส่งผู้รับการปรึกษาไปติดต่อกับหน่วยงาน หรือบุคคลอื่นที่สามารถจะช่วยหรือเป็นประโยชน์ต่อผู้รับการปรึกษา เช่น แพทย์ ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน หน่วยงานบริการต่าง ๆ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องชี้แจงข้อมูลของหน่วยงานหรือบุคคลนั้นอย่างถูกต้อง และชัดเจน เช่น ที่อยู่ หมายเลขโทรศัพท์ ค่าใช้จ่าย ฯลฯ และให้การเสริมแรงจูงใจให้ผู้รับการปรึกษาเต็มใจไปติดต่อโดยกล่าวยกย่องคุณสมบัติ ความสามารถของหน่วยงาน หรือบุคคลนั้นซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อผู้รับการปรึกษา

5. **การลา** โดยการพูดเรื่องทั่ว ๆ ไปให้กำลังใจเล็กน้อยให้แก่ผู้รับการปรึกษา และแสดงกิริยามารยาทในการลาที่เหมาะสม

### ผลที่ได้รับ

1. ผู้รับการปรึกษาเห็นคุณค่าของกระบวนการให้การปรึกษา
2. ผู้รับการปรึกษาเกิดความพอใจที่ได้เผชิญหรือจัดการกับปัญหาของตนเอง
3. เป็นการเสริมแรงและเข้าถึงความเข้าใจต่อปัญหา ช่วยให้การตัดสินใจหนักแน่นและชัดเจนยิ่งขึ้น
4. เป็นโอกาสที่ผู้รับการปรึกษาได้พักผ่อนคลายสักระยะน้อยและปรับตัวก่อนที่จะลา

### หมายเหตุ

1. **การมอบงานให้นำไปปฏิบัติ** บางครั้งในการให้การปรึกษามีการกำหนดแผนการบางอย่างที่ผู้รับการปรึกษาจะต้องนำไปปฏิบัติ เช่น การหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อประโยชน์ในการตัดสินใจ (รายละเอียดในการเรียนต่อ การตรวจสอบสุขภาพ ฯลฯ) หรือการฝึกฝนพฤติกรรมใหม่ที่ต้องการ ในการยุติการปรึกษาควรมีการย้ำถึงงานที่มอบอีกครั้ง

2. การต่อเวลา โดยทั่วไปผู้ให้การปรึกษควรรักษาเวลา ตามที่ได้ตกลงกับผู้รับการปรึกษาไว้ แต่อาจมีการยืดหยุ่นบ้างถ้าผู้ให้การปรึกษาพิจารณาว่าผู้รับการปรึกษากำลังพูดในเรื่องที่สำคัญ ซึ่งควรจะต่อเวลาออกไป และผู้ให้การปรึกษามีเวลาให้ได้ ก็อาจเสนอให้ต่อเวลาตามความเหมาะสม ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้ขอร้องถ้าผู้ให้การปรึกษาสะดวกและเห็นสมควรก็อาจต่อเวลาให้ แต่ควรระมัดระวังไม่ให้ผู้รับการปรึกษาใช้การต่อเวลาเป็นการเล่นเกมเพื่อจะได้ใช้เวลากับผู้ให้การปรึกษามากขึ้น โดยไม่ได้พูดในเรื่องที่เป็นสาระสำคัญ

3. การบันทึก โดยทั่วไปแล้วไม่ควรบันทึกระหว่างการให้การปรึกษา เพราะจะทำให้ผู้รับการปรึกษา รู้สึกว่ากำลังถูกสอบสวน ทำให้ระมัดระวังตัวในการพูด และเป็นการขัดจังหวะในการสื่อสาร

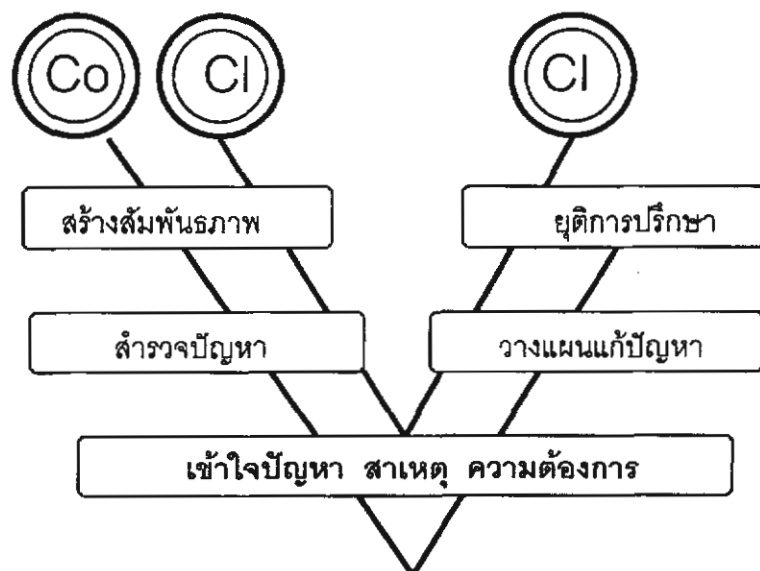
หลังจากยุติการปรึกษาแล้ว ผู้ให้การปรึกษาอาจจดประเด็นสำคัญๆ ของเรื่องราวที่เกิดขึ้นระหว่างการปรึกษาแต่ละครั้งเพื่อช่วยความจำและช่วยให้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ควรนึกถึงจรรยาบรรณของการรักษาความลับให้เป็นอย่างดีที่สุด

## บทที่ 3

### กระบวนการให้การปรึกษา

**การให้การปรึกษา** คือ สัมพันธภาพระหว่างบุคคลสองคน ซึ่งดำเนินไปเพื่อช่วยเหลือฝ่ายหนึ่งที่กำลังประสบปัญหา ให้สามารถแก้ไขปัญห และพัฒนาตนเองให้เป็นบุคคลที่สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ในการให้การปรึกษานี้ บทบาทของผู้ให้การปรึกษาเป็นการเอื้ออำนวยให้ผู้ที่มารับการปรึกษาใช้ศักยภาพ และความสามารถของตนเองอย่างมีประสิทธิภาพ กระบวนการของการปรึกษาสรุปได้เป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

### กระบวนการให้การปรึกษา



**ขั้นตอนที่หนึ่ง** เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษา

**ขั้นตอนที่สอง** ผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจตนเองและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เขาได้เห็นถึงสาเหตุของปัญหา

หลักการและทักษะให้การปรึกษา

ศูนย์วิจัยและพัฒนาพฤกษศาสตร์ศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**ขั้นตอนที่สาม** ผู้รับการปรึกษาจะเกิดความชัดเจนในตนเองและเข้าใจถึงปัญหามานานาประการที่กำลังเผชิญอยู่ เห็นสิ่งที่เป็นสาเหตุ และความต้องการต่าง ๆ ซึ่งจะต้องพัฒนาต่อไป

**ขั้นตอนที่สี่** เป็นการวางแผนแก้ปัญหา โดยผู้ให้การปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาหาทางออก หรือวิธีแก้ไขปัญหามาของตนเอง และตัดสินใจเลือกสิ่งที่จะต้องปฏิบัติต่อไป

**ขั้นตอนที่ห้า** เป็นการสรุปและยุติการปรึกษา เพื่อย้ำถึงความรู้ความเข้าใจที่เกิดขึ้นระหว่างการปรึกษา และให้ผู้รับการปรึกษาได้มีแรงจูงใจและกำลังใจที่จะพัฒนาตนเองต่อไป

ในการให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ที่มารับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาสามารถใช้ทักษะตามที่อธิบายไว้ในคู่มือเล่มนี้ ซึ่งมีทั้งทักษะที่ใช้ในการเริ่มต้นถึงยุติกระบวนการปรึกษาทักษะที่ใช้ตามสถานการณ์ในขั้นตอนต่าง ๆ ของการปรึกษาและทักษะที่ใช้เฉพาะในบางขั้นตอน เช่น ทักษะการคำแนะนำใช้ในขั้นตอนที่ 4 ในบทนี้จะนำเสนอรายละเอียดแต่ละขั้นตอนของกระบวนการให้การปรึกษาและทักษะที่ใช้ รวมทั้งผลที่ได้รับในการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษา โดยมุ่งหวังว่าจะช่วยให้ผู้ที่ศึกษาและฝึกอบรมการให้การปรึกษาได้มองเห็นภาพรวมของกระบวนการปรึกษาและทักษะต่าง ๆ อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น

สุดท้ายนี้ อยากจะฝากข้อคิดจากเรื่องชาмуไรของญี่ปุ่นที่ Ivey (1993) ได้กล่าวถึงว่า ชาмуไรของญี่ปุ่นต้องผ่านการอบรมและการฝึกทักษะต่าง ๆ ที่ค่อนข้างสับสนและละเอียดอ่อนเพื่อเรียนรู้ศิลปะในการใช้ดาบ เขาจะต้องใช้เวลานานในการฝึกฝนความสามารถในการใช้ดาบแต่ละขั้นตอนจนกระทั่งเกิดความชำนาญ สำหรับผู้ที่ใช้ดาบเป็นอยู่บ้างแล้วอาจจะรู้สึกอึดอัดและคิดว่าการใช้ดาบนั้นมีประสิทธิภาพน้อยลง และการที่ต้องฝึกวิธีการใช้ดาบตามขั้นตอนนี้บางครั้งอาจจะทำให้เขาขาดการผสมผสานในความนุ่มนวลเมื่อถึงเวลาที่ได้ฝึกฝนครบถ้วนตามขั้นตอนและทักษะต่าง ๆ จนกระทั่งมีความสามารถเป็นที่พอใจของครูแล้ว ชาмуไรที่เป็นลูกศิษย์ก็จะต้องขึ้นไปบนภูเขาใช้เวลาฝึกจิตและสมาธิของตนเอง ในระหว่างนั้นเขาจะตั้งใจลิ้มทุกสิ่งทุกอย่างที่ได้เรียนรู้จากการฝึกฝน เมื่อใช้เวลาระยะหนึ่งแล้ว เขาจะกลับมาจากภูเขาและพบว่าทักษะทั้งหลายที่ได้ฝึกไปแล้วนั้นได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตของตนเอง จากนั้นชาмуไรก็ไม่จำเป็นต้องนึกถึงทักษะต่าง ๆ อีกต่อไป เขาบรรลุตามอุดมการณ์ที่แสวงหาและได้เป็นชาмуไรอย่างแท้จริง

เปรียบได้กับผู้ที่มีความตั้งใจจะเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี จำเป็นที่จะต้องใช้เวลาพอสมควรเพื่อฝึกทักษะต่าง ๆ ในการให้การปรึกษาจนกระทั่งมีประสิทธิภาพ ซึ่งบางครั้งในระหว่างการฝึกนั้นอาจจะรู้สึกอึดอัดหรือท้อแท้ แต่ในที่สุดก็จะสามารถผสมผสานสิ่งที่ได้เรียนรู้และฝึกฝนจนกระทั่งกลายเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพของตนเองในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่น และเป็นผู้ให้การปรึกษาที่ดี

## ขั้นตอนของกระบวนการให้การปรึกษา

### ขั้นตอนที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ

ผู้ที่มารับการปรึกษาจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการให้การปรึกษา ซึ่งการมีส่วนร่วมนี้หมายความว่า จะต้องเข้าใจถึงกระบวนการ มีความพร้อมในด้านจิตใจ มีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง ผู้ให้การปรึกษาไม่สามารถบังคับผู้รับการปรึกษาให้เข้ามามีส่วนร่วมโดยไม่สมัครใจที่จะรับความช่วยเหลือ บทบาทของผู้ให้การปรึกษาในขั้นตอนนี้จึงเป็นการเอื้ออำนวยให้บุคคลที่มาพบค่อย ๆ รู้สึกสมัครใจอย่างเต็มที่และเกิดความตั้งใจที่จะมีส่วนร่วมในกระบวนการ ผู้ให้การปรึกษาคควรจะเจียบแสดความเป็นมิตร ให้ความอบอุ่น ใส่ใจด้วยท่าทางกิริยาและใช้คำพูดที่ให้กำลังใจแก่ผู้รับการปรึกษา

ในเวลาเดียวกัน ผู้ให้การปรึกษาจะต้องตั้งใจอยู่ในบทบาทของตนเองแสดงความสนใจและใส่ใจต่อความต้องการของผู้รับการปรึกษา และพยายามส่งเสริมสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกัน สิ่งที่ควรปฏิบัติคือ

1. การต้อนรับอย่างจริงใจและอบอุ่น
2. การแสดงท่าทางเป็นมิตร
3. สื่อความตั้งใจที่จะช่วยเหลือ
4. รับฟังสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาเล่า
5. สังเกตสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาแสดงออกทั้งคำพูดและกิริยาท่าทาง
6. สังเกตสิ่งที่ผู้รับการปรึกษายังไม่พร้อมที่จะเล่า
7. ยอมรับผู้รับการปรึกษาโดยไม่มีเงื่อนไข
8. ถามคำถามที่เอื้อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเล่าเรื่องของตนเอง

### ขั้นตอนที่ 2 การสำรวจปัญหา

การที่คนเราจะแก้ปัญหของตนเองได้ ก็ต้องเข้าใจในสิ่งที่ปัญหาอย่างชัดเจน บทบาทของผู้ให้การปรึกษาคือ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจในปัญหา โดยผู้ให้การปรึกษาจะต้องปฏิบัติตนเหมือนเป็นผู้ร่วมการเดินทางของผู้รับการปรึกษาในช่วงระยะหนึ่ง เพื่อช่วยให้เขาสามารถพิจารณาตนเอง มองประสบการณ์ที่ผ่านมาและความรู้สึกต่าง ๆ ทำให้เข้าใจถึงสิ่งที่เป็เหตุหรือเป็นผล บทบาทของผู้ให้การปรึกษาไม่ได้อยู่ที่การวินิจฉัยปัญหานานาชนิดของผู้รับการปรึกษาหรือวิเคราะห์สถิติปัญหา นุคลิก และนิสัยของเขา แต่อยู่ที่การเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาใช้ความพยายามในการ

พิจารณาชีวิตและปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้ให้การปรึกษาไม่ควรรีบให้คำแนะนำหรือแก้ปัญหาแทน จะต้องเป็นผู้ที่ไวต่อความรู้สึกของผู้ที่มาปรึกษา และสามารถรับรู้ได้ในระดับที่ลึกกว่าที่เขาเล่าออกมา โดยการสังเกตพฤติกรรมต่าง ๆ ของเขา บางครั้งผู้รับการปรึกษาอาจจะมองไม่เห็นสิ่งที่ปัญหาของปัญหา หรืออาจจะสับสน เนื่องจากเขาอยู่ใกล้กับสิ่งที่ปัญหามากเกินไป จึงจำเป็นที่จะต้องมีความอดทนที่สามารถไว้วางใจ ช่วยสะท้อนถึงความรู้สึกของเขา และอธิบายให้เขาเข้าใจอย่างกระจ่างมากขึ้นในขั้นตอนนี้มีประเด็นสำคัญ ๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาควรคำนึงถึงดังนี้

การระบายถึงสิ่งที่ปัญหาเป็นการบำบัด ผู้ที่แสวงหาความช่วยเหลือนั้น เขามีความต้องการลึก ๆ ที่จะบอกเล่าถึงสิ่งที่ทำให้เขาวิตกกังวล ยิ่งให้ออกาสเขาได้พูดในระหว่างการปรึกษาเขาก็จะยิ่งรู้สึกดีขึ้นเขาต้องการใช้เวลาเพื่อระบายสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่ในใจของเขา การให้ออกาสผู้รับการปรึกษาเล่าถึงปัญหาจะช่วยให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น บางครั้งคนเราก็มีบางสิ่งบางอย่างอยู่ในใจแต่ถ้าได้มีโอกาสพูดคุยกับผู้อื่นก็จะได้เห็นแง่มุมต่าง ๆ อย่างชัดเจนขึ้น การเล่านั้นช่วยให้เกิดการตระหนักรู้ (insight) ในสิ่งที่เราไม่สามารถเข้าใจได้จากการคิดวิเคราะห์โดยลำพัง การเล่าเรื่องของตนเองจะช่วยให้ค่อย ๆ เห็นและเข้าใจถึงปัญหานั้น ๆ

การโทษผู้อื่น บางครั้งผู้ที่มารับปรึกษาอาจจะโทษผู้อื่นที่ทำให้เกิดปัญหาขึ้นในชีวิตของตนเอง และใช้เวลาพูดในทำนองกล่าวหาผู้อื่นมากกว่าจะเข้าใจว่าตนเองเป็นสาเหตุของปัญหานั้น บ่อยครั้งที่จำเป็นต้องให้เขาได้ผ่านความคิดเช่นนี้มาจนกระทั่งสุดท้ายได้เข้าใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง

ปัญหาส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับเรื่องสัมพันธภาพ การขัดแย้ง ระหว่างมนุษย์เป็นปัญหาที่แก้ไขยากที่สุด สิ่งสำคัญในการรับฟังปัญหา คือ การที่จะไม่เข้าข้างฝ่ายใด แม้ว่าผู้รับการปรึกษาจะเป็นฝ่ายที่มีความผิดบ้าง (ซึ่งโดยทั่วไปแล้วเมื่อมีความขัดแย้งก็ต้องเกี่ยวข้องกับทั้งสองฝ่าย) เขาจะต้องใช้เวลาส่วนหนึ่งจนกระทั่งมองเห็นและยอมรับตนเอง โดยเฉพาะในส่วนที่เขาต้องรับผิดชอบ ในขั้นตอนนี้ผู้ให้การปรึกษาควรปฏิบัติ ดังนี้

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

### ขั้นตอนที่ 3 การเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการ

ในระหว่างที่ผู้รับการปรึกษาพิจารณาปัญหาและความรู้สึกของตนเอง เขาจะ ค่อย ๆ เข้าใจว่า สาเหตุของปัญหานั้นอยู่ที่ไหน และเริ่มมองเห็นว่าตนเองต้องการเป็นคนแบบไหน สามารถยอมรับใน ส่วนที่ตนเองจะต้องรับผิดชอบมองเห็นพฤติกรรมที่เป็นต้นเหตุของปัญหาและเข้าใจว่าการแก้ปัญหา นั้นขึ้นอยู่กับตัวเขาเอง และเกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุส่วนหนึ่งของปัญหา

โดยปกติแล้วการที่จะเข้าใจถึงปัญหาของตนเองนั้น ไม่ใช่เรื่องที่จะเกิดขึ้นโดยทันที แต่เป็น กระบวนการที่อาศัยระยะเวลา มักจะเริ่มค้นในขั้นที่ 2 ของกระบวนการให้การปรึกษาและพัฒนาขึ้น จนกระทั่งเกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนในสิ่งที่ปัญหา แม้ว่าในบางครั้งก็อาจเป็นไปได้ที่จะเกิด ความเข้าใจขึ้นมาในทันทีเหมือนแสงสว่างวูบขึ้นในใจ แต่โดยทั่วไปแล้วก็มักจะเป็นเรื่องที่อาศัยเวลา และค่อย ๆ เกิดขึ้นตามลำดับ ในบางกรณีก็อาจจะต้องมีการปรึกษาหลาย ๆ ครั้งจึงจะเกิดความเข้าใจ ในปัญหาของตนเองอย่างเต็มที่ และก็มีหลายกรณีที่อาจเกิดความเข้าใจขึ้นมาในจังหวะหรือ สถานการณ์ที่คาดไม่ถึงนอกช่วงเวลาของการปรึกษา

การสรุปสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจจะช่วยให้เกิดพลังขึ้นในใจเขา เป็นการส่งเสริมและ ช่วยให้เขาสามารถเข้าสู่ขั้นตอนที่ 4 เพื่อวางแผนแก้ปัญหา และการสรุปความเข้าใจในปัญหาทั้งยัง เป็นการแสดงการร่วมรับรู้และเข้าใจของผู้ให้การปรึกษาที่ได้ผล

#### บทบาทของผู้ให้การปรึกษามีดังนี้

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

### ขั้นตอนที่ 4 การวางแผนแก้ปัญหา

ในขั้นตอนนี้ ผู้รับการปรึกษาจะต้องกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ต้องการกำหนดทาง เลือกและกลวิธีต่าง ๆ และเรียนรู้ที่จะเลือกและตัดสินใจบทบาทของผู้ให้การปรึกษา คือ ให้โอกาส ผู้รับการปรึกษาเพื่อพิจารณาข้อดีและข้อเสียของแต่ละวิธีการและเลือกกำหนด วิธีการที่จะทำให้บรรลุ ถึงวัตถุประสงค์ที่ต้องการ โดยผู้ให้การปรึกษาอาจจะให้ข้อมูลหรือข้อเสนอแนะ แต่จะต้องมั่นใจว่า การตัดสินใจและการเลือกวิธีการต่าง ๆ นั้นเป็นทางเลือกของผู้รับการปรึกษาเอง ในขั้นตอนนี้มีประเด็น ที่ควรคำนึงถึงต่อไปนี้

หาทางเลือกไว้หลาย ๆ ทาง บ่อยครั้งที่ผู้ให้การปรึกษาอาจจะเสนอทางเลือกที่ผู้รับการปรึกษา อาจจะนึกไม่ถึง เพราะในการแก้ปัญหาอาจจะมีวิธีการมากมายเกินกว่าที่ผู้รับการปรึกษาจะนึกได้ ทั้งหมด

พิจารณาเปรียบเทียบข้อดีและข้อเสียของทางเลือก การพิจารณาข้อดีและข้อเสียของทางเลือก ต่าง ๆ นั้นเป็นเรื่องที่ค่อนข้างยุ่งยาก และใช้เวลานานพอสมควร ผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับ การปรึกษาได้เริ่มคิดและพิจารณาว่าเขามีปฏิกิริยาต่อทางเลือกต่าง ๆ อย่างไรบ้าง ผู้รับการปรึกษา บางคนอาจจะคิดเองได้ แต่บางคนก็อาจจะต้องการความช่วยเหลือเพื่อให้เห็นชัดเจนขึ้น

การคัดเลือกวิธีแก้ปัญหา ผู้ให้การปรึกษาจะต้องระมัดระวังที่จะไม่ทำให้ผู้รับการปรึกษาคุ่น ัดสันใจทั้งทางเลือกใดไป แต่ถ้าทางเลือกใดพิจารณาแล้วไม่เหมาะสมก็ควรคัดออกไปโดยไม่ต้อง เสียเวลา โดยทั่วไปแล้วถ้าทางเลือกนี้มีน้อยก็อาจทำให้การพิจารณาและการเลือกเป็น ไปได้ง่ายขึ้น

การตัดสินใจในระหว่างที่ผู้ให้การปรึกษารับฟังและสังเกตพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา คง จะได้เห็นบางสิ่งบางอย่างที่ช่วยให้รู้ว่าวิธีการหรือทางเลือกใดที่เหมาะสมกับผู้รับการปรึกษา อาศัยการ สังเกตเหล่านี้และความเข้าใจในปัญหาของผู้รับการปรึกษาคงสามารถช่วยให้มีการตัดสินใจที่ดีที่สุดใน สถานการณ์นั้น ๆ แต่ควรจะคำนึงอยู่เสมอว่า การตัดสินใจควรเป็นเรื่องของผู้รับการปรึกษา ไม่ใช่ ผู้ให้การปรึกษา และไม่ควรรีบร้อนให้มีการตัดสินใจ

### ทักษะต่าง ๆ ที่ผู้ให้การปรึกษาควรมีดังต่อไปนี้

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

## ขั้นตอนที่ 5 การยุติการปรึกษา

ในการให้การปรึกษา ซึ่งอาจเป็นการปรึกษาเพียงครั้งเดียวหรือการปรึกษาหลาย ๆ ครั้ง อย่างต่อเนื่องและผู้รับการปรึกษาสามารถค้นหาวิธีการแก้ปัญหาและพัฒนาความมั่นใจที่จะเลือกวิธีที่ดี ที่สุดและตัดสินใจปฏิบัติ ปัญหาของผู้รับการปรึกษาที่คลี่คลาย และมักจะมองเห็นคุณค่าของตนเอง มากขึ้น ถึงจุดที่ผู้รับการปรึกษามีความตั้งใจที่จะลงมือปฏิบัติตามที่ได้ตัดสินใจ

ผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ตัดสินใจยุติการปรึกษาแต่ละครั้งหรือในครั้งสุดท้าย โดยมีขั้นตอนปฏิบัติ ดังนี้

1. ให้สัญญาให้ผู้รับการปรึกษารู้ว่าใกล้จะหมดเวลาของการปรึกษาแล้ว
2. ให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนการตัดสินใจของตนเอง และสรุปสิ่งที่ได้เข้าใจในระหว่างการปรึกษา ซึ่งจะช่วยเสริมแรงให้ผู้รับการปรึกษารับไปปฏิบัติต่อไป บางครั้งผู้ให้การปรึกษาอาจจะช่วยสรุปให้ทักษะที่ใช้คือ การทวนซ้ำและการสรุป
3. ส่งเสริมการเห็นคุณค่าในตนเอง ไม่ว่าผู้รับการปรึกษาจะสามารถแก้ไขปัญหาได้เรียบร้อยหรือไม่ก็ตาม หรือบางครั้งอาจจะใช้เวลาไปหลายชั่วโมง หรือการปรึกษายังไม่ถึงจุดที่จะตัดสินใจแต่ถึงเวลาที่ต้องยุติการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยให้การยุติการปรึกษาเป็นไปด้วยความสบายใจทั้งสองฝ่าย และช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความรู้สึกดีขึ้น การชมเชยผู้รับการปรึกษาเมื่อเขาพยายามสำรวจตนเองและทำความเข้าใจในสิ่งที่ปัญหา จะทำให้เขารู้สึกดี ๆ กับตัวเองและมองโลกในแง่ดี ทักษะที่ใช้คือการให้กำลังใจ
4. พิจารณาวินิจฉัยไปปฏิบัติ บางครั้งผู้ให้การปรึกษาอาจจะเสนอวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษานำไปปฏิบัติ ซึ่งควรจะเสนอสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ไม่ควรเสนอสิ่งที่หนักเกินไป

## บรรณานุกรม

- Benjamin, Alfred. The Helping Interview (2nd ed.) Boston : Houghton-Mifflin Co., 1974.
- Brammer, L.M. and Shostrom, E.L. Therapeutic Psychology (3rd ed.) Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, Inc., 1977.
- Carkhuff, Robert R. The Art of Helping. Amherst: Human Resources Development Press, Inc., 1983.
- Cormier, W.H. and Cormier, L.S. Interviewing Strategies for Helpers. Monterey, CA: Brooks/Cole Publishing Co., 1979.
- Egan, Gerard. The Skilled Helper. Monterey, CA: Brooks/ Cole Publishing Co., 1975.
- Hall, E. The Silent Language. New York: Fawcett, 1959. (3rd ed.) Pacific Grove, CA : Brooks/Cole Publishing Co., 1994.
- Ivey, Allen E. International Interviewing and Counseling. (3rd ed.) Pacific Grove, CA : Brooks/Cole Publishing Co., 1994.
- Ivey, A., Ivey, M. & Simek-Morgan, L. Counseling and Psychotherapy : Integrating Skills Theory and Practice. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall, 1993.
- Ivey, A.E. and Other. Counseling and Psychotherapy : A Multicultural Perspective. Boston : Allyn and Bacon. 1993.