

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รศ. ดร. ศรีบูรณ์ สายโกสุม รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. ผศ. พวงสร้อย วรกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์
คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. นพ. วิชัย จุลกนิษฐ์พงษ์ นายแพทย์ 8 ผู้อำนวยการศูนย์กามโรคและเอดส์ เขต 3
ศูนย์ควบคุมโรคติดต่อเขต 3 ชลบุรี

ภาคผนวก ข

จดหมายต่าง ๆ ในการติดต่อกับราชการ

สำเนา

ที่ ทม 2002 / 2038

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา

ค. แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

13 กรกฎาคม 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย คำขอรองวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสิริพร เพชรงาม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและแบบรายบุคคลต่อความเครียดในผู้ติดเชื้อเอชไอวี
ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอน
การสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้บัณฑิตวิทยาลัยได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ
ในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของ
เครื่องมือ เพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรัส ฉกรรจ์แดง)

รักษาราชการคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ (038) 745855

โทรสาร (038) 393466

สำเนา

ที่ ทม 2002 / 2206

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

8 สิงหาคม 2544

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชลบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสิริพร เพชรงาม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และแบบรายบุคคลต่อความเครียดในผู้ติดเชื้อเอชไอวี
ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอ
อำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวี ระยะไม่ปรากฏอาการที่
มารับการรักษาแบบผู้ป่วยนอกที่โรงพยาบาล-ชลบุรี โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล
ด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 9 สิงหาคม 2544 ถึงวันที่ 17 สิงหาคม 2544

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ยมโดย เพ็งพงศา)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ (038) 745855

โทรสาร (038) 393466

สำเนา

ที่ ทม 2002 / 2251

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

17 สิงหาคม 2544

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลชลบุรี

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางสาวสิริพร เพชรงาม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม และแบบรายบุคคลต่อความเครียดในผู้ติดเชื้อเอชไอวี
ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอ
ความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ผู้ป่วยติดเชื้อเอชไอวี
ระยะไม่ปรากฏอาการที่มารับการรักษาแบบผู้ป่วยนอกที่โรงพยาบาลชลบุรี โดยผู้วิจัยจะขออนุญาต
เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 17 สิงหาคม 2544 ถึงวันที่ 17 ตุลาคม 2544

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่ง
ว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ (038) 745855

โทรสาร (038) 393466

ภาคผนวก ค

- ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง
- เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ตัวอย่างให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลและแบบกลุ่ม

ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 15 ราย

กลุ่มการให้คำปรึกษารายบุคคล

1.	เพศ หญิง	สถานภาพ	คู่	อายุ	32 ปี	อาชีพ	แม่บ้าน
2.	เพศ หญิง	สถานภาพ	หย่าร้าง	อายุ	35 ปี	อาชีพ	ว่างงาน
3.	เพศ หญิง	สถานภาพ	คู่	อายุ	27 ปี	อาชีพ	ลูกจ้างประจำ
4.	เพศ ชาย	สถานภาพ	โสด	อายุ	27 ปี	อาชีพ	ว่างงาน
5.	เพศ ชาย	สถานภาพ	โสด	อายุ	42 ปี	อาชีพ	รับจ้าง

กลุ่มการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

1.	เพศ หญิง	สถานภาพ	คู่	อายุ	41 ปี	อาชีพ	แม่บ้าน
2.	เพศ หญิง	สถานภาพ	หม้าย	อายุ	21 ปี	อาชีพ	รับจ้าง
3.	เพศ หญิง	สถานภาพ	หย่าร้าง	อายุ	28 ปี	อาชีพ	รับจ้าง
4.	เพศ หญิง	สถานภาพ	คู่	อายุ	40 ปี	อาชีพ	รับจ้าง
5.	เพศ ชาย	สถานภาพ	คู่	อายุ	35 ปี	อาชีพ	รับจ้าง

กลุ่มควบคุม

1.	เพศ หญิง	สถานภาพ	หย่าร้าง	อายุ	24 ปี	อาชีพ	รับจ้าง
2.	เพศ หญิง	สถานภาพ	คู่	อายุ	39 ปี	อาชีพ	แม่บ้าน
3.	เพศ หญิง	สถานภาพ	หย่าร้าง	อายุ	27 ปี	อาชีพ	ว่างงาน
4.	เพศ ชาย	สถานภาพ	โสด	อายุ	35 ปี	อาชีพ	ว่างงาน
5.	เพศ ชาย	สถานภาพ	หย่าร้าง	อายุ	32 ปี	อาชีพ	รับจ้าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แผนการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

ครั้งที่	หัวข้อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม
1.	การสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาในการให้คำปรึกษา
2	การยอมรับซึ่งกันและกัน	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ยอมรับความรู้สึกความคิด ตลอดจนบุคลิกภาพของตนเอง เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข
3.	การกล้าเปิดเผยตนเอง	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเปิดเผยตนเอง โดยเล่าถึงปัญหาความรู้สึกนึกคิด ความเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต ให้ผู้ให้คำปรึกษาทราบ 2. เพื่อให้ผู้ให้คำปรึกษายอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข
4 - 9	กระบวนการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์	
10	สรุปการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความเครียดในผู้ติดเชื้อเอชไอวี	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาบรรยายถึงความรู้สึกที่แท้จริงและประโยชน์ที่ได้รับจากการให้คำปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการรับคำปรึกษาไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป 3. วัดความเครียดหลังการทดลอง

แผนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่	หัวข้อกิจกรรม	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม
1.	การสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาระหว่างสมาชิกด้วยกัน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาในการให้คำปรึกษา ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม
2	การยอมรับซึ่งกันและกัน	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ความรู้สึก ความคิด ตลอดจนบุคลิกภาพของกันและกัน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับซึ่งกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข
3.	การกล้าเปิดเผยตนเอง	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเปิดเผยตนเอง โดยเล่าถึงปัญหาความรู้สึกนึกคิด ความเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเสนอแนะความคิดเห็นของตนเองต่อกลุ่มได้ 3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับซึ่งกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข และเต็มใจช่วยเหลืออย่างจริงจัง
4 - 9	กระบวนการให้คำปรึกษาแบบโรเจอร์	
10	สรุปการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความเครียดผู้ติดเชื้อเอชไอวี	1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาบอกถึงประโยชน์ ความรู้สึกที่ได้รับจากการให้คำปรึกษาครั้งนี้ 2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการรับคำปรึกษาไปใช้ในการดำเนินชีวิตต่อไป 3. วัดความเครียดหลังการทดลอง

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามทฤษฎีโรเจอร์

แนวคิด

การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามแนวโรเจอร์ เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ซึ่งมีเป้าหมายร่วมกันภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ยอมรับและเป็นกันเอง กระบวนการให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลับเปิดเผยตนเอง ยอมรับประสบการณ์ใหม่ ๆ สำรวจความคิด ความรู้สึกทัศนคติ ตลอดจนพฤติกรรมของตนที่เป็นปัญหา ช่วยให้บุคคลได้ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ ในการเผชิญปัญหา หรือความกดดันต่าง ๆ และสามารถพัฒนาตนเองไปสู่พฤติกรรมใหม่ ๆ ที่มีความสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมยิ่งขึ้น

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามแนวโรเจอร์ ผู้ให้คำปรึกษาจะพบกับผู้รับคำปรึกษา สัปดาห์ละครั้ง ติดต่อกันรวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง ในแต่ละครั้งจะใช้เวลาประมาณ 60 นาที ดังนี้

- | | |
|--------------|--|
| ครั้งที่ 1 | การสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย |
| ครั้งที่ 2 | การยอมรับซึ่งกันและกัน |
| ครั้งที่ 3 | การกล้าเปิดเผยตนเอง |
| ครั้งที่ 4-9 | กระบวนการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความเครียดในผู้ติดเชื้อ HIV ตามแนวโรเจอร์ |
| ครั้งที่ 10 | การยุติการให้คำปรึกษา |

ครั้งที่ 1

กิจกรรม การสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย และเกิดความไว้วางใจ
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา ตลอดทั้งโปรแกรมให้คำปรึกษา

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายแนะนำตนเอง
2. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาพูดคุยไต่ถามเรื่องทั่ว ๆ ไป
3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงจุดมุ่งหมาย วิธีการให้คำปรึกษา ช่วงเวลา จำนวนครั้ง รวมทั้งสถานที่ให้คำปรึกษา
4. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ
5. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาช่วยกันสรุปเนื้อหาเรื่องที่สนทนาในครั้งนี้
6. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจของผู้รับคำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้น
3. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 2

กิจกรรม การยอมรับซึ่งกันและกัน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ยอมรับความรู้สึก ความคิดตลอดจนบุคลิกภาพของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้รับคำปรึกษาและชี้แจงจุดมุ่งหมายในการพบกันครั้งที่ 2
2. ผู้ให้คำปรึกษาทบทวนประเด็นสำคัญของการให้คำปรึกษาในครั้งก่อน
3. ให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงบุคลิก นิสัย ความคิด ความรู้สึก ตลอดจนพฤติกรรมของตนเอง ทั้งข้อดีและข้อเสีย
4. ให้ผู้รับคำปรึกษาเล่าถึงบุคลิก นิสัย ความคิด ความรู้สึก ตลอดจนพฤติกรรมของคนรอบข้างทั้งที่ชอบและไม่ชอบ
5. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษา ช่วยกันสรุปสาระสำคัญของการรับคำปรึกษา และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน
6. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจของผู้รับคำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็นของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 3

กิจกรรม "การกล้าเปิดเผย"

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเปิดเผยตนเอง โดยเล่าถึงปัญหาความรู้สึกนึกคิด ความเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิต
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไข

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้ และทบทวนประเด็นสำคัญของการให้คำปรึกษาครั้งก่อน
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยตนเองโดยการระบาย ความรู้สึกเกี่ยวกับการติดเชื้อเอชไอวี ความเครียด ความทุกข์ใจที่เกิดขึ้น
3. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาช่วยกันสรุปสาระสำคัญของการให้คำปรึกษาในครั้งนี้
4. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมิน

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจของผู้รับคำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็นของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 4 - 9

กิจกรรม กระบวนการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความเครียด ในผู้ติดเชื้อ HIV ตามแนวโรเจอร์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้ระบายความรู้สึก อารมณ์ ที่ทำให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล ความทุกข์ ความท้อแท้ ความสิ้นหวังที่เกิดขึ้นในจิตใจ
2. เพื่อเป็นการช่วยเหลือและสนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความเปลี่ยนแปลงในทางความคิด มีวิธีการแก้ไขปัญหาได้ด้วยตัวเอง และมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดี
3. เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการดำเนินชีวิตในปัจจุบันและอนาคต

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง และกล่าวทบทวนประเด็นสำคัญของการให้คำปรึกษาครั้งก่อน
2. ในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษาจะใช้ปัญหาของผู้รับการปรึกษาเป็นหลักในการให้คำปรึกษา โดยใช้เทคนิคของการให้ คำปรึกษาเพื่อเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เป็นปัญหาทั้งด้านอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ทำให้เกิดความเครียด แนวทางและวิธีการแก้ไขของตนเองต่อปัญหาที่เผชิญอยู่
3. ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาตามแนวโรเจอร์ คือ
 - 3.1 เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ
 - 3.2 เทคนิคการช่วยให้เกิดความกระจ่าง
 - 3.3 เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก
 - 3.4 เทคนิคการตีความ
 - 3.5 เทคนิคการสังเกตและการตั้งคำถาม
 - 3.6 เทคนิคการสรุปความ

4. ในช่วงท้ายของการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาซักถามข้อข้องใจ และเสนอแนวคิดเพิ่มเติม
5. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจ ความตั้งใจของผู้รับคำปรึกษา
2. สัมผัสจากความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็นของผู้รับคำปรึกษา

ครั้งที่ 10

กิจกรรม การยุติการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปประเด็นสำคัญของการให้คำปรึกษาไปแล้วทั้งหมด
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปว่าได้ประโยชน์อะไรจากการเข้ารับคำปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้จากการเข้ารับคำปรึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติ พฤติกรรมในทางที่เหมาะสม
4. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

ระยะเวลา 60 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาและทบทวนประเด็นสำคัญของการให้คำปรึกษาก่อน
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาว่า ตนเองยังมีสิ่งใดที่ทำให้เกิดความเครียดในการดำเนินชีวิตประจำวัน
3. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปผลของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามแนวโรเจอร์เพื่อการดำเนินชีวิตประจำวันของผู้รับคำปรึกษา
4. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปแนวทางการลดความเครียดและแนวทางการดำเนินชีวิตต่อไปทั้งในปัจจุบันและอนาคตอย่างเหมาะสม
5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม กล่าวขอบคุณผู้รับคำปรึกษา และมอบดอกไม้ให้ผู้รับคำปรึกษาคนละ 1 ดอก เพื่อเป็นกำลังใจและยุติการให้คำปรึกษา
6. ให้ผู้รับคำปรึกษาวัดระดับความเครียดด้วยเครื่อง EMG เพื่อนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

ประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจของผู้รับคำปรึกษา
2. สังเกตจากความร่วมมือ การแสดงความคิดเห็นของผู้รับคำปรึกษา

โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์

แนวคิด

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ เป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการสร้างสัมพันธภาพของบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป คือ ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกผู้รับคำปรึกษา ซึ่งมีเป้าหมายร่วมกัน ภายใต้บรรยากาศที่อบอุ่น ยอมรับ และเป็นกันเอง กระบวนการให้คำปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลับเปิดเผยตนเอง ยอมรับประสบการณ์ใหม่ๆ ตำรวจความคิด ความรู้สึกทัศนคติ ตลอดจนพฤติกรรมของตนที่เป็นปัญหา ช่วยให้บุคคลได้ใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ในการเผชิญปัญหา หรือความกดดันต่าง ๆ และสามารถพัฒนาตนเองไปสู่พฤติกรรมใหม่ ๆ ที่มีความสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมยิ่งขึ้น

วิธีดำเนินการ

การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวโรเจอร์ ผู้ให้คำปรึกษาจะพบกับสมาชิกสัปดาห์ละครั้ง ติดต่อกันรวมทั้งสิ้น 10 ครั้ง ในแต่ละครั้งจะใช้เวลา 1 - 1 ½ ชั่วโมง ดังนี้

- | | |
|--------------|--|
| ครั้งที่ 1 | การสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย |
| ครั้งที่ 2 | การยอมรับซึ่งกันและกัน |
| ครั้งที่ 3 | การกล้าเปิดเผยตนเอง |
| ครั้งที่ 4-9 | กระบวนการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความเครียดในผู้ติดเชื้อ HIV ตามแนวโรเจอร์ |
| ครั้งที่ 10 | การยุติการให้คำปรึกษา |

ครั้งที่ 1

กิจกรรม การสร้างสัมพันธ์ภาพและความคุ้นเคย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษา และระหว่างสมาชิกด้วยกัน เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและเกิดความไว้วางใจ
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาได้ทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ วิธีการ และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับคำปรึกษา ตลอดทั้งโปรแกรมให้คำปรึกษา

ระยะเวลา 90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต้อนรับสมาชิกในการเข้ากลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาแนะนำตนเอง สมาชิกแนะนำตนเองต่อกลุ่มที่ละคนจนครบทุกคน
2. ผู้ให้คำปรึกษาแจกกระดาษ ดินสอ และกระดาษบันทึกโจทย์ ร่วมกิจกรรม "เริ่มรู้จัก" คนละ 1 ชุด โดยมีวิธีดำเนินการดังนี้
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกเปิดโจทย์เพื่อร่วมกิจกรรมให้สมาชิกอ่านข้อความในโจทย์ให้เข้าใจ โดยไม่ต้องบอกให้สมาชิกผู้อื่นทราบ ในโจทย์จะมีข้อความที่เหมือนกันทั้ง 5 ฉบับ มีใจความว่า "ขอให้ท่านสอบถามข้อมูลส่วนตัวของเพื่อนสมาชิกอีก 4 คน ๆ ละ 5 ข้อ ภายใน 5 นาที ควรเป็นข้อคำถามที่สุภาพและผู้ถามมีท่าทียิ้มแย้มขณะพูดคุย"
 - 2.2 เมื่อครบกำหนดเวลาเชิญสมาชิกทุกคนเข้านั่งประจำที่ของตนเอง
 - 2.3 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนพูดถึงข้อมูลที่สอบถามมาทีละคนจนครบทุกคน
 - 2.4 ผู้ให้คำปรึกษาให้สมาชิกปรบมือให้กับสมาชิกด้วยกันภายหลังที่ได้ร่วมกิจกรรมพร้อมกับผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณและชมเชยที่สมาชิกทุกคนให้ความร่วมมือในการร่วมกิจกรรม
 - 2.5 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนได้แสดงความคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมครั้งนี้
3. ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงจุดมุ่งหมาย วิธีการให้คำปรึกษาช่วงเวลา จำนวนครั้ง รวมทั้งสถานที่ให้คำปรึกษา
4. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ

5. ผู้รับคำปรึกษาสรุปเรื่องที่สนทนาและผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติมในส่วนที่ขาด
6. นัดหมายการให้คำปรึกษาครั้งต่อไป
7. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวขอบคุณสมาชิก ทุกคน ปิดการทำกลุ่ม

การประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจ ความตั้งใจของสมาชิกในการร่วมกิจกรรม
2. สัมผัสจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้น
3. สัมผัสจากการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ครั้งที่ 2

กิจกรรม “การยอมรับซึ่งกันและกัน”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ความรู้สึกความคิดตลอดจนบุคลิกภาพของกันและกัน
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษายอมรับซึ่งกันและกันอย่างไม่มีเงื่อนไข

ระยะเวลา 90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิกชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้ร่วมกับสมาชิกทบทวนประเด็นสำคัญของการให้คำปรึกษาในครั้งก่อน
2. ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกร่วมกิจกรรม “เหมือนโลกนี้มีคมิศ” โดยมีวิธีดังกล่าวนี
 - 2.1 ผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกทุกคนหลับตา
 - 2.2 ผู้ให้คำปรึกษาส่งหินก้อนแรกให้สมาชิกคนที่อยู่ถัดไปทางซ้ายมือของผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกสัมผัสทุกส่วนของหินอย่างละเอียด โดยไม่ลืมตามองก้อนหิน
 - 2.3 เสร็จแล้วส่งก้อนหินก้อนเดิมให้กับสมาชิกที่อยู่ทางซ้ายมือถัดไป และจึงถามว่าหินก้อนที่ทรายละเอียดของหินที่ตนสังเกตได้จากการสัมผัสพร้อมทั้งสรุปว่าหินนั้นมีลักษณะอย่างไร เหมือนกับอะไร ทำอย่างนั้นจนครบทุกคน
 - 2.4 ผู้ให้คำปรึกษาขอให้สมาชิกทุกคนหลับตาอีกครั้ง หลังจากนั้นผู้วิจัยส่งก้อนหินก้อนที่ 2 ส่งให้สมาชิกทางซ้ายมือ ซึ่งมีลักษณะต่างจากก้อนแรก ให้สมาชิกสัมผัสอย่างละเอียดและส่งให้สมาชิกที่อยู่ถัดไปทางซ้ายมือแล้วจึงถามว่าหินก้อนที่ทรายละเอียดของหินที่ตนสังเกตได้จากการสัมผัส พร้อมสรุปว่าหินนั้นมีลักษณะอย่างไร คล้ายกับอะไร ทำอย่างนั้นจนครบทุกคน
 - 2.5 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้ผู้ให้คำปรึกษาได้บรรยายถึงรายละเอียดที่สมาชิกได้ต่อกลุ่ม จนครบทุกคน
 - 2.6 ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นและประโยชน์ที่ได้จากการร่วมกิจกรรมครั้งนี้
3. ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นต่าง ๆ หลังจากนั้นให้สมาชิกร่วมกันนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป

4. ผู้ให้คำปรึกษาว่าชอบคุณสมาชิกทุกคนและเปิดการทำกลุ่ม

การประเมินผล

1. สัมผัสจากความสนใจ ความตั้งใจของสมาชิกที่มีต่อกิจกรรม
2. สัมผัสจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้นและมีส่วนร่วมของสมาชิกในการแสดงความคิดเห็นและร่วมกิจกรรม

ครั้งที่ 3

กิจกรรม “การกล้าเปิดเผย”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเปิดเผยตนเอง โดยเล่าถึงปัญหา ความรู้สึกนึกคิด ความเครียดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับชีวิตและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษากล้าเสนอแนะความคิดเห็นของตนเองต่อกลุ่มได้

ระยะเวลา 90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาครั้งนี้ร่วมกับสมาชิกทบทวนเขาประเด็นสำคัญของการให้คำปรึกษาในครั้งก่อน
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาเปิดเผยตนเอง โดยการให้ระบายความรู้สึกเกี่ยวกับการตัดสินใจ ความเครียดหรือความทุกข์ใจที่เกิดขึ้นขณะนี้ที่ตนเอง
3. ให้ผู้รับคำปรึกษาช่วยกันวิเคราะห์ถึงผลเมื่อเกิดความเครียดหรือความทุกข์ใจ
4. ให้ผู้รับคำปรึกษาแสดงความคิดเห็นของตนเองต่อกลุ่มได้และยอมรับความคิดเห็นของสมาชิกคนอื่น ๆ อย่างไม่มีเงื่อนไข
5. ผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาช่วยกันสรุปสาระสำคัญของการเข้ากลุ่ม นัดหมายครั้งต่อไปและปิดการทำกลุ่ม

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจของสมาชิกในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้น
3. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็นของสมาชิก

ครั้งที่ 4 - 9

กิจกรรม “กระบวนการให้คำปรึกษาเกี่ยวกับความเครียดในผู้ติดเชื้อ HIV ตามแนวโรเจอร์”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ระบายถึงความรู้สึก อารมณ์ ที่ทำให้เกิดความเครียด ความทุกข์ ความท้อแท้ ความสิ้นหวัง ที่เกิดขึ้นในจิตใจ
2. เพื่อเป็นการช่วยเหลือ และสนับสนุนให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์การแก้ปัญหาทางอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรม
3. เพื่อเปิดโอกาสให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทางการดำเนินชีวิตในปัจจุบันและอนาคต

ระยะเวลา 90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทายสมาชิก ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง และให้สมาชิกร่วมกันทบทวนประเด็นสำคัญของการให้คำปรึกษารั้งก่อน ต่อจากนั้นผู้ให้คำปรึกษากล่าวเพิ่มเติมในส่วนที่ยังไม่ได้กล่าวถึง
2. ในแต่ละครั้งของการให้คำปรึกษาจะใช้ปัญหาของสมาชิก เป็นหลักในการให้คำปรึกษาโดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาเพื่อเอื้ออำนวยให้มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เป็นปัญหาทั้งทางด้านอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมของสมาชิกที่ทำให้เกิดความเครียด แนวทางและวิธีการแก้ไขของตนเองต่อปัญหาที่เผชิญอยู่
3. ในการทำกลุ่มแต่ละครั้งผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกพูดประเด็นปัญหาของตนเองคนละหนึ่งเรื่อง ผู้ให้คำปรึกษากระตุ้นให้สมาชิกแต่ละคนร่วมกันเสนอแนวคิดมุมมองในการแก้ไขปัญหาซึ่งกันและกันจนครบทุกคน โดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาตามแนวโรเจอร์ คือ
 - 3.1 เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ
 - 3.2 เทคนิคการช่วยให้เกิดความกระจ่าง
 - 3.3 เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก
 - 3.4 เทคนิคการตีความ
 - 3.5 เทคนิคการสังเกตและการตั้งคำถาม
 - 3.6 เทคนิคการสรุปความ

4. ในช่วงท้ายของการให้คำปรึกษาแต่ละครั้ง ผู้ให้คำปรึกษาเปิดโอกาสให้สมาชิกซักถามข้อข้องใจ และเสนอแนวคิดเพิ่มเติม
5. ผู้ให้คำปรึกษากล้าขอบคุณสมาชิกร่วมกันนัดหมายการทำกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ ความตั้งใจของสมาชิกในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้นและการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการเสนอความคิดเห็นและร่วมกิจกรรม เช่น การระบายอารมณ์และความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคนว่ามากน้อยอย่างไร

ครั้งที่ 10

กิจกรรม การยุติการให้คำปรึกษา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสรุปประเด็นสำคัญของการให้คำปรึกษาไปแล้วทั้งหมด
2. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสรุปว่าได้ประโยชน์อะไรจากการเข้ารับคำปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับคำปรึกษานำสิ่งที่ได้ จากการเข้ารับคำปรึกษาไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อปรับเปลี่ยนทัศนคติ พฤติกรรมในทางที่เหมาะสม
4. เพื่อยุติการให้คำปรึกษา

ระยะเวลา 90 นาที

วิธีดำเนินการ

1. ผู้ให้คำปรึกษากล่าวทักทาย ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาและทบทวน ประเด็นสำคัญของการให้คำปรึกษาก่อน
2. ให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาว่า ตนเองยังมีสิ่งใดที่ทำให้เกิดความเครียดในการ ดำเนินชีวิตประจำวัน
3. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปผลของการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคลตามแนวโรเจอร์เพื่อการ ดำเนินชีวิตประจำวันของสมาชิกกลุ่ม
4. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปแนวทางการลดความเครียดและแนวทางการดำเนินชีวิตต่อไป ทั้งในปัจจุบันและอนาคตอย่างเหมาะสม
5. ผู้ให้คำปรึกษาสรุปเพิ่มเติม กล่าวขอบคุณผู้รับคำปรึกษา และมอบดอกไม้ให้ผู้รับ คำปรึกษาคนละ 1 ดอก เพื่อเป็นกำลังใจและยุติการให้คำปรึกษา
6. ให้สมาชิกทุกคนวัดระดับความเครียดด้วยเครื่อง EMG เพื่อนำไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การประเมินผล

1. สังเกตจากความสนใจ ความตั้งใจของสมาชิกในการร่วมกิจกรรม
2. สังเกตจากความร่วมมือ ความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็นและ การเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิก
3. ประเมินความรู้สึกลักษณะปัญหาของสมาชิกต่อการเข้ากลุ่ม

ตัวอย่างการให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล

ครั้งที่ 7

วันพุธที่ 3 ตุลาคม 2544 เวลา 14.00 – 15.00 น.

สถานที่ห้องตรวจผู้ป่วยจิตเวช รพ.ชลบุรี

- ผู้ให้คำปรึกษา - สวัสดีค่ะ วันนี้เราพบกันเป็นครั้งที่ 7 แล้วนะคะ เป็นไงบ้างคะวันนี้
- ผู้รับคำปรึกษา - เมื่อเช้าที่บ้านฝนตกมัยคะ
- ผู้ให้คำปรึกษา - ครับตลกนิด ๆ ครับ ไม่มาก สักพักก็หาย พอฝนหยุด ผมก็อาบน้ำ
- ผู้ให้คำปรึกษา - ทานข้าว แล้วมาโรงพยาบาล
- ผู้ให้คำปรึกษา - จำได้มัยคะว่า คราวที่แล้วเราได้คุยอะไรกันไปบ้าง
- ผู้รับคำปรึกษา - ครับ ก็เรื่องยา เรื่องพ่อ แล้วก็การติดยาเสพติด และที่ผมคิดเชื่อเอดส์
- ผู้ให้คำปรึกษา - แล้วช่วงนี้เป็นอย่างไรบ้างคะ
- ผู้รับคำปรึกษา - ก็ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง
- ผู้ให้คำปรึกษา - นั่นเอาที่ดึก่อนที่ดีเป็นอย่างไรคะ
- ผู้รับคำปรึกษา - ที่ดีก็คือ ช่วงนี้ตกเย็นมาพ่จะอารมณ์ดี ผมก็ชวนพ่อคุยเรื่องโน้น
- ผู้ให้คำปรึกษา - เรื่องนี้สนุกสนาน เรื่องเที่ยว ก็มี เรื่องที่นานแล้วตั้งแต่สมัยเด็ก ๆ
- ผู้รับคำปรึกษา - แต่พ่อจำไม่ได้ เพราะมันนาน ไม่มีใครจำได้ แต่ผมจำได้
- ผู้ให้คำปรึกษา - นั่นเรื่องอะไรคะที่พ่อจำไม่ได้แล้ว เออจำได้
- ผู้รับคำปรึกษา - ก็เรื่องพ่อพาผมไปเที่ยวชายทะเลแล้วสนุกมาก ตามสวนสัตว์
- ผู้ให้คำปรึกษา - แหม ! ผมก็จำไม่ค่อยได้ แต่คงประมาณซัก 4--5 ขวบ
- ผู้รับคำปรึกษา - แต่ผมจำได้ว่าผมมีความสุขมาก
- ผู้ให้คำปรึกษา - อ้อ ที่เออจำได้แม่น เพราะเป็นช่วงที่มีความสุข และประทับใจใช้มัยคะ
- ผู้รับคำปรึกษา - ครับตอนนั้นผมจะติดพ่อมาก พ่อไปไหนก็จะร้องให้ตามพ่อ แล้ว
- ผู้ให้คำปรึกษา - พอเล่าให้พ่อฟัง พ่อก็บอกว่า ยังจำได้ด้วยเหรอ แล้วผมกับพ่อก็คุยกัน
- ผู้รับคำปรึกษา - อย่างสนุกสนาน
- ผู้ให้คำปรึกษา - แสดงว่าเอ สนุกกับพ่อสิ
- ผู้รับคำปรึกษา - ไม่ครับ สนุกกับแม่ เล่นกับแม่ แต่พ่มีเรื่องที่จะต้องตัดสินใจ
- ผู้ให้คำปรึกษา - ผมจะปรึกษาพ่อ พ่อยังบอกว่าเมื่อเด็ก ๆ ผมไม่เป็นอย่างนี้หรอก
- ผู้รับคำปรึกษา - ผมเป็นเด็กน่ารัก คุยสนุก ตัวอ้วนจ้ำม่ำ ร่าเริง วิ่งเล่นไปทั่ว
- ผู้ให้คำปรึกษา - แล้วพ่จะวิ่งไล่ตาม ผมขอบให้พ่อวิ่งไล่ตาม

- ผู้ให้คำปรึกษา - คุณพูดเรื่องนี้แล้วมีความสุขนะคะ
- ผู้รับคำปรึกษา - ครับ ผมมีความสุขจริง ๆ เมื่อคิดถึงตอนเด็ก ๆ พ่ออารมณ์ดี
ผมคุยกับพ่ออย่างสนุกเลย
- ผู้ให้คำปรึกษา - พ่อเคยคุยเรื่องอดีตให้พ่อฟังแล้ว พ่อเป็นอย่างไรบ้างคะ
- ผู้รับคำปรึกษา - ครับ พ่อหัวเราะใหญ่เลย เมื่อคุยเรื่องอดีต มันทำให้เห็นภาพ
ที่มีความสุขทั้งพ่อ และผม พ่อก็เล่าไปเรื่อยไป
- ผู้ให้คำปรึกษา - ทั้งสองคนเลยคุยกันอย่างมีความสุข
- ผู้รับคำปรึกษา - ครับ เมื่อก่อนผมไม่เป็นอย่างนี้ เล่นกีฬา ร่างกายแข็งแรง
แต่หลังจากผมติดยา ชีวิตผมก็เปลี่ยนไป แล้วตอนนี้ที่บ้านผม
มีแต่ปัญหา แม่ก็ตาย พ่อก็ต้องทำงานรับภาระมากมาย ก็เลยไม่มี
เวลาคิดเรื่องเก่า ๆ ทำให้พ่อลืม แต่พอผมพูดพ่อก็ยังจำได้ ผมจำได้ว่า
มีครั้งหนึ่งพ่อพาผมไปชายหาด แล้วผมอยากได้ปู พ่อไปจับให้
แล้วถูกปูหนีบนิ้ว จนนิ้วพ่อบวม
- ผู้ให้คำปรึกษา - เพราะว่าพ่ออายุมากด้วย และมีภาระมาก ทำให้คิดเรื่องต่าง ๆ ที่
ต้องรับผิดชอบ เลยไม่ได้คิดถึงเรื่องเก่า ๆ แต่พ่อก็ไม่ลืม
- ผู้รับคำปรึกษา - ครับพ่อไม่ลืม และช่วงนี้พ่อก็ซื้อกับข้าวมาทำกินกันเอง
- ผู้ให้คำปรึกษา - เอชอบไหม้ยที่ให้พ่อทำกับข้าวทานกันเอง
- ผู้รับคำปรึกษา - ครับผมชอบทำกินเอง กินกันเอง ไม่ต้องไปซื้อเขา ถ้ากับข้าวเหลือ
ก็คัดแปลงทำอย่างอื่นได้ และเขาก็จะช่วยทำด้วย ทำป่นปลาหูก
อร่อยมากเลย
- ผู้ให้คำปรึกษา - ใช่ สิ่งเหล่านี้ที่เอเล่ามา ทำให้เอรู้สึกมีความสุข ซึ่งอันนี้มันเหมือน
เป็นกำลังใจจากครอบครัวที่เราได้รับ ทำให้เรารู้สึกสดชื่นมีชีวิตชีวา
มีความสุขด้วย นี่ก็สิ่งดี ๆ ในช่วงนี้ที่เอได้รับ มีอีกมัยสิ่งดี ๆ
ที่ทำให้เรามีความสุข
- ผู้รับคำปรึกษา - ก็เรื่องคนรอบข้าง เพื่อนบ้านเค้าไม่รังเกียจผม เค้าเข้ามาทักว่าเป็นใจ
เดี๋ยวนี้เป็นใจบ้าง แล้วก็นั่งคุยกับผมอย่างไม่รังเกียจ ซึ่งเมื่อก่อน
ผมก็ไม่ค่อยได้พูดกับใคร
- ผู้ให้คำปรึกษา - เมื่อก่อนเอไม่สนิทกับเพื่อนบ้านหรือคะ
- ผู้รับคำปรึกษา - ครับไม่ยุ่งเกี่ยวกับ เพราะเมื่อก่อนผมติดยา เขาก็รังเกียจแล้วก็
ระแวงผม กลัวผมจะไปขโมยของเขา

- ผู้ให้คำปรึกษา - อืม ! แล้วช่วงหลัง ๆ มานี้ที่เพื่อนบ้านเค้าดีกับเรา
เอคิมัยคะว่าเพราะอะไร
- ผู้รับคำปรึกษา - อ้อ ! เมื่อก่อนนี้ถ้าอยู่ที่บ้านผมจะทะเลาะไปทั่วทั้งกับพ่อแม่หรือย่า
ผมจะเถียง ทะเลาะตลอด จะผิดจะถูกอย่างไร ผมก็จะเถียงไว้ก่อน
ข้าพุดอะไร ไม่ถูกหู ผมก็จะเถียง แต่เดี๋ยวนี้ผมฟังเค้าไม่เถียง
เพราะรู้ว่าถ้าเถียงไป บางเรื่องปัญหาเล็กน้อย แค่กลายเป็น
เรื่องใหญ่ได้ ผู้เรายอมรับปัญหาเราจะผิดจะถูกก็รับฟังไว้ก่อน
แล้วค่อยมาแก้ปรับปรุงเอาทีหลัง แล้วเดี๋ยวนี้เพื่อนข้างบ้านเค้าก็มา
ทักทายถามโน่นถามนี่ ทำให้ผมรู้สึกว่ายังมีคนเอาใจใส่เราอยู่
เมื่อก่อนผมจะว่าเค้าไปหมด แต่เดี๋ยวนี้พอเราไม่เถียงไม่ระรานเค้า
เค้าก็ดีเอาโน่นเอานี่ให้ เรียกกินโน่นกินนี่ บางครั้งก็ถามว่าจะไปไหน
บางทีก็ชมว่า แหม ! วันนี้นี้แต่งตัวหล่อจัง ผมก็รู้สึกดี
- ผู้ให้คำปรึกษา - เห็นมัยคะ เราารู้สึกดี เพราะเกิดจากการกระทำของเรา เอบอกว่า
เดี๋ยวนี้เอใจเย็นขึ้น ไม่ใจร้อนไม่เถียงหรือต่อว่าใคร เพราะฉะนั้น
เราจะเห็นภาพชัดเจนเลยว่า เมื่อเรามีพฤติกรรมที่ดีที่เหมาะสม
สิ่งต่าง ๆ ที่ดี ๆ ก็จะเข้ามาหาเรา ไม่ว่าจะเป็นกับเพื่อนบ้าน หรือ
คนในบ้าน ญาติพี่น้อง พ่อ แม่ เรา จากที่เราประพฤติปฏิบัติในทางที่ดี
- ผู้รับคำปรึกษา - ครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา - ที่เอเล่ามา พี่สังเกตเห็นเอเล่าอย่างสดชื่นมีความสุข
- ผู้รับคำปรึกษา - ครับผมรู้สึกผมมีความสุขขึ้น
- ผู้ให้คำปรึกษา - แล้วไหนเรื่องที่ไม่ดี เอ พอจะเล่าให้ฟังได้มัยคะ
- ผู้รับคำปรึกษา - ก็เมื่อก่อนนี้ ตกเย็นพ่อก็ซื้อข้าวมาทำให้ข้ากินกัน
ก็อยู่กันครบนะครับ ย่า, พี่ชายผม, น้องสาวผม แล้วก็หลาน
ทีแรกก็พูดเล่นกันสนุกสนาน ไป ๆ มา ๆ พ่อผมกับพี่ชายผมเค้าพูด
อะไรกันก็ไม่รู้ ผมก็นั่งฟังอยู่ด้วย อยู่ดี ๆ พี่ชายผมก็อารมณ์เสียขึ้นมา
แล้วก็ด่าพ่อว่า ไอ้ขี้ข้า ไอ้อะไร ๆ แล้วก็ไปว่าหัวหน้าของพ่อ
คือพี่ผมเค้าเป็นโรคประสาท เลยติดยาบ้า แล้วบางครั้งใครพูดไม่ถูกหู
ก็จะเอะอะโวยวาย คำว่า แต่ไม่ยอมมาหาหมอ ผมกับพ่อเคยพยายามพูด
แต่เค้าไม่ยอมรับ แล้วก็หงุดหงิดโมโหง่าย บางทีก็วิ่งออกไปด่า
คนนอกบ้านซะเฉย ๆ แล้วบ้านที่พวกผมพักอยู่ก็เป็นบ้านพักข้าราชการ

พ่อก็เกรงใจเพื่อนบ้านและเจ้านาย กลัวคนเขาจะว่าเอา ผมก็รู้ว่าพ่อผมไม่ค่อยสบายใจ คิดมาก เพราะไหนจะพี่ชายผม ซึ่งมีอาการทางประสาท ไหนจะผมซึ่งติดยา แล้วตอนนี้ยังติดเชื้อเอดส์อีก แต่ผมว่าตอนนี้ผมคิดอะไร ๆ ได้มากขึ้น สงสารพ่อ แม่ผมก็เสียแล้ว ผมก็ไม่รู้ว่าตัวเองจะอยู่ได้นานจนถึงเมื่อไหร่ แล้วเรื่องบ้านเนีย ที่จริงเขาจะให้หอหลายครั้งแล้ว เพราะโรงเรียนตำรวจเขามั่นใจบายนะ ถ้าบ้านใครมีลูกติดยา เขาจะไม่ให้อยู่ ต้องไปหาบ้านเช่าอยู่เอง ผมก็ไม่อยากทำให้พ่อไม่สบายใจ พยายามช่วยพ่อเท่าที่จะช่วยได้

- ผู้ให้คำปรึกษา - คิดมากเลยที่เอคิดได้เช่นนี้ เพราะเป็นหนทางหนึ่ง ที่เอจะช่วยพ่อ ถ้าเอเข้าใจพ่อช่วยเหลือพ่อ พ่อคงสบายใจขึ้นได้ส่วนหนึ่ง
- ผู้รับคำปรึกษา - ครับผมก็คุยกับพ่อว่าจะพยายามหว่านล้อมให้พี่ชายมารักษา พ่อจะได้เครียดน้อยลงหน่อย แต่ตอนนี้พ่อก็จะคอยเตือนพวกผม และคนในบ้านว่า อะไร ๆ ก็ยอม ๆ ไปก่อน อย่าให้มีเรื่อง เพราะพี่ชายผมก็ไม่ค่อยดี ไม่อยากให้มีเรื่องกัน
- ผู้ให้คำปรึกษา - ค่ะ แล้วพาพี่ชายมารักษานะคะ แล้วเรื่องพี่ชายนี้เป็นเรื่องหนึ่งที่ทำให้เอไม่สบายใจใช่ไหมคะ
- ผู้รับคำปรึกษา - ครับ เพราะพี่ชายผมเขาชอบเอะอะโวยวายว่าพ่อ แล้วคนข้างบ้านเขาก็ได้ยินกันหมด เฉพาะพวกเมียตำรวจที่อยู่ข้างบ้านก็ทะเลาะกับพี่ชายผมมา 3-4 คนแล้ว พวกเค้าไม่ค่อยชอบพี่ชายผมหรอก
- ผู้ให้คำปรึกษา - เรื่องที่เอบอกว่า กำลังคุยสนุก ๆ อยู่กับพ่อ พ่อเกิดเรื่องพี่ชายขึ้นมา ก็ทำให้เครียดใช่ไหมคะ
- ผู้รับคำปรึกษา - ครับ อย่างเมื่อวาน พ่อพี่ชายผมทะเลาะกับพ่อ พ่อก็มาปรึกษากับผมว่าจะทำอย่างไรดี พ่อผมบอกว่า เดี่ยวไปซื้อน้ำขวดมาให้เค้ากิน แล้วพ่อผมก็เรียกพี่ผมมากินน้ำขวด พี่ผมก็เดินขึ้นมาเลขมากินน้ำขวด วันนั้นพี่ผมก็เลยสงบลงได้ แล้วก็ทำเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น
- ผู้ให้คำปรึกษา - ค่ะ พี่เข้าใจว่าพี่ชายของเอ คงมีอาการทางจิต คือเวลาเกิดอาการโมโหขึ้นมา ก็จะทำสิ่งต่าง ๆ ได้ โดยที่ไม่รู้เหตุผล แต่หลังจากที่ได้สิ่งที่พอใจ เช่น ได้คืมน้ำขวด ก็เปลี่ยนไปอย่างฉับพลัน อารมณ์ดี ซึ่งคนปกติก็คงไม่เป็นแบบนี้ แต่ว่าพ่อเข้าใจตรงจุดนี้ใช่ไหมคะ
- ผู้รับคำปรึกษา - ครับ เข้าใจครับ แต่บางทีคนเราก็คือโกรธขึ้นมาได้เหมือนกัน

- ผู้ให้คำปรึกษา - แต่อย่างไรก็ตาม พยายามพาพี่ชายมารักษานะคะ แล้วช่วงเวลาที่ผ่านมานอกจากเรื่องพี่ชาย มีเรื่องอื่นอีกมั๊ยคะ ที่ทำให้เธอไม่สบายใจ
- ผู้รับคำปรึกษา - ก็มีเรื่องนี้เรื่องเดียวแหละครับ เรื่องอื่นก็ไม่ค่อยมีอะไร ส่วนใหญ่เดี๋ยวนี้ที่บ้านก็พูดคุยกันดีสนุกสนาน
- ผู้ให้คำปรึกษา - เพราะฉะนั้นช่วงนี้ เธอก็อยู่ได้สบาย ๆ มีความสุขตามสมควร
- ผู้รับคำปรึกษา - ครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา - สุขภาพก็ดีขึ้น ออกกำลังกายด้วยมั๊ยคะ
- ผู้รับคำปรึกษา - ครับ ผมวิ่งแล้วก็เล่นบาสด้วย
- ผู้ให้คำปรึกษา - ดีมากเลย
- ผู้รับคำปรึกษา - แล้วตอนนี้หลานชายผมมาอยู่ด้วย เขามาฝึกงาน ก็ชวนกันไปเล่นบาสเตะตระกร้อกันทุกวัน
- ผู้ให้คำปรึกษา - ดิฉันจริง เห็นมั๊ยคะ พอเราสุขภาพจิตดี สบายใจ เราก็อยากทำในสิ่งดี ๆ ให้กับตัวเอง เกิดกำลังใจ คนรอบข้างก็สบายใจไปกับเราด้วย
- ผู้รับคำปรึกษา - ครับ เดี่ยวนี้ผมสบายใจขึ้น แล้วก็หัวเราะมากขึ้น
- ผู้ให้คำปรึกษา - ดีมากค่ะ ถ้าอย่างนั้นพี่ก็ตั้งใจให้เห็นเอดีขึ้น สบายใจขึ้นวันนี้อยากคุยอะไรอีกมั๊ยคะ
- ผู้รับคำปรึกษา - ไม่มีแล้วครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา - ถ้าอย่างนั้น คราวหน้าเราพบกันอีกวันศุกร์ เวลาเดิมนะคะ
- ผู้รับคำปรึกษา - ครับ
- ผู้ให้คำปรึกษา - สวัสดีค่ะ

ตัวอย่างการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ครั้งที่ 4 วันพฤหัสบดีที่ 20 กันยายน 2544 เวลา 9.00 – 10.30 น.

สถานที่ห้องตรวจจิตเวช รพ.ชลบุรี

- | | | |
|------------|---|--|
| ผู้นำกลุ่ม | - | สวัสดีค่ะ วันนี้เรามาพบกันอีกครั้ง เป็นครั้งที่ 4 วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง ทุกคนสบายดีกันหรือเปล่า |
| สมาชิก 1 | - | สบายดีค่ะ วันนี้ถูกละทุกนัดหนึ่ง คิดว่าจะมาถึงช้า แต่ก็มาทันเข้ากลุ่มพอดี |
| สมาชิก 2 | - | สบายดีครับ ผมมาถึงก่อนใครก็เลยนั่งรออยู่ข้างนอก |
| สมาชิก 3 | - | วันนี้ฝนไม่ตก เดินทางค่อนข้างสะดวกหน่อย เมื่อวานฝนตกหนักเลย |
| สมาชิก 2 | - | ผมยังคิดอยู่เลยว่าถ้าวันนี้อากาศเหมือนเมื่อวาน ฝนตกทั้งวัน ผมก็ยังไม่รู้ว่าจะมาอย่างไร |
| ผู้นำกลุ่ม | - | โชคดีที่วันนี้ฝนไม่ตก อากาศดี สำหรับวันนี้ สมาชิกทุกคนถ้าใครมีปัญหาใด หรือมีเรื่องอะไรที่ไม่สบายใจยังคงค้างคาใจอยู่ สามารถบอกพวกเราในกลุ่มได้นะคะ เพราะว่าเราจะได้หาแนวทางในการแก้ไขปัญหา และวัตถุประสงค์ ของการเข้ากลุ่มในวันนี้จะเป็นเรื่องของ การให้สมาชิก ได้ระบายความรู้สึก อารมณ์ ความทุกข์ที่ทำให้เราเกิดความเครียด เพื่อเป็นการช่วยเหลือและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ในการแก้ปัญหาและ เปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับแนวทาง ในการดำเนินชีวิต เอาละค่ะจำกันได้มั๊ยคะว่าครั้งที่แล้วเราพูดกันถึงเรื่องอะไรบ้าง |
| สมาชิก 1 | - | เรื่องการติดเชื้ เอชไอวี ว่าแต่ละคนรู้สึกอย่างไร ได้รับเชื้กันมานานหรือยัง และคนรอบข้างเป็นอย่างไรบ้าง ก็เลยได้คุยกันเยอะเลย |
| ผู้นำกลุ่ม | - | ดีมากค่ะ สำหรับวันนี้เราจะเริ่มที่ใครดี |
| สมาชิก 2 | - | ของผมนี่ส่วนใหญ่ผมไม่ค่อยเครียดหรอก เพราะว่าไม่ค่อยมีเวลาว่างที่จะมานั่งคิด |
| สมาชิก 1 | - | เป็นอย่างไรเธอ ถึงไม่มีเวลาว่างที่จะมานั่งคิด |
| สมาชิก 2 | - | ก็พยายามทำตัวไม่ให้ว่าง มีอะไรก็ทำไปทำทุกอย่าง เพราะถ้าว่างจะทำให้เครียด พอว่างปั๊บจะเครียด |
| ผู้นำกลุ่ม | - | นั่นแสดงว่าคุณบีจะเครียดเสมอเมื่อตนเองว่าง |

- สมาชิก 2 - ครับ พอมีเวลาว่างทีนี้จะคิด แล้วก็ฟังชาน ทำให้เครียด คิดอยู่คนเดียว ไม่ปรึกษาใคร ไม่บอกใคร บางทีกลายเป็นว่าจะเพี้ยนเอา คิดเอง เออเอง ว่าถ้าเป็นอย่างนี้จะต้องเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ บางทีนอนไม่หลับเลย มันคิดเรื่อยเปื่อยฟังชาน
- สมาชิก 3 - แล้วที่คิด คิดเรื่องอะไรเหรอ
- สมาชิก 2 - ก็สิ่งรอบด้านทุกอย่าง มันจะต้องมีเรื่องคิดจนได้
- ผู้นำกลุ่ม - หมายถึงปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันหรือเปล่า
- สมาชิก 2 - ส่วนใหญ่เป็นเรื่องครอบครัวมากกว่า
- ผู้นำกลุ่ม - เรื่องติดเชื้ เอชไอวี หรือเปล่าคะ
- สมาชิก 2 - ไม่ครับ ส่วนใหญ่เรื่องติดเชื้เอดส์ผมไม่ค่อยคิด
- สมาชิก 1 - เพราะว่ายังไม่มีการก็เลยไม่ค่อยคิด ไม่เหมือนบางคนที่ได้มีอาการแล้ว บางคนมีเม็ดผื่น เป็นจุดเต็มตัว แล้วก็ผอมลง ๆ
- สมาชิก 2 - ใช่ ๆ ถ้าถึงตอนนั้นยังไม่รู้ว่าจะยังงัยเลย เห็นบางคนเป็นอย่างนั้นแล้ว ก็ใจหายเหมือนกัน ไม่รู้ว่าเราจะเป็นอย่างนั้นเมื่อไหร่
- สมาชิก 4 - ใช่ รู้สึกกังวลจริง ๆ ถ้าถึงตอนนั้น แต่ตอนนี้ก็ยังทำได้บ้าง เพราะ ยังแข็งแรงคืออยู่ คนอื่นก็ยังไม่มีการรู้ว่าเราติดเชื้
- สมาชิก 1 - แต่ถ้าเราเริ่มเป็นตุ่ม เป็นจุดทีนี้คนอื่นก็จะเริ่มสังเกต ซึ่งถ้าผอมลง คนก็จะเริ่มจับตามอง เอ๊ะ! เป็นอะไร มันทำให้เรากังวล ไม่มีความมั่นใจ
- สมาชิก 4 - ใช่ ขาดความมั่นใจ แล้วก็คอยระวังกลัวว่าคนอื่นจะรู้ว่าเราติดเชื้ มันทำให้เราเครียด
- สมาชิก 1 - ใช่ ตอนนั้นประมาณ 3 ปีที่แล้ว ตัวเองคิดมาก แล้วก็ผอมเอา ๆ กินอะไรไม่ได้ คิดมาก แล้วก็ระวังว่าคนอื่นจะรู้ กลัวคนเขาจะรังเกียจ แทะบจะไม่อยากออกจากบ้านเลย ไม่อยากพูดกับใคร แต่จริง ๆ แล้ว เราคิดเอง คิดว่าคนอื่นเขาจะมองเราอย่างไร ตอนหลังก็ค่อย ๆ พูด กับคนในบ้านก่อน กับลูก กับสามี แล้วก็ญาติ ๆ พอติโชคดีไม่ค่อยมีใคร รังเกียจ แล้วเราก็รู้สึกสบายใจ ค่อยดีขึ้น หลังจากนั้นร่างกายก็แข็งแรงขึ้น อ้วนท้วนขึ้น กินได้นอนหลับจนเดี๋ยวนี้ แต่ก็ยังมีบางครั้งที่เรากังวล เหมือนกัน พอเรดีขึ้น ความเครียดมันก็จางลง กินได้มากขึ้น
- ผู้นำกลุ่ม - แล้วอาหารการกินนี่ทานยังงัยคะ
- สมาชิก 1 - ก็ทานพวกน้ำพริก ผักสด แต่ไม่ทานพวกของดิบ ๆ สุก ๆ กลัวท้องเสีย

แล้วก็ทานพวกอาหารทะเล พวกปลาหมึกน้อย ไม่ค่อยทานเนื้อสัตว์
แต่ก็ทานบ้างนาน ๆ ที

สมาชิก 2 - อิม ! พูดถึงเรื่องอาหาร ผมก็กินมันทุกอย่าง แต่พอถึงช่วงเวลานั้น
เมื่อมีอาการเหมือนที่หลายคนเป็น ก็ไม่รู้ว่าจะทำอย่างไรเหมือนกัน

ผู้นำกลุ่ม - คุณยังมีกังวลอยู่

สมาชิก 2 - ครับผมกังวล กลัวไม่หายให้ถึงเวลานั้น แต่ก็คงต้องถึงวันหนึ่ง
ไม่หายให้มันมาถึง

ผู้นำกลุ่ม - แต่ถ้าเราดูแลตนเองให้ดี ทานอาหารที่มีประโยชน์
ออกกำลังกายสม่ำเสมอไม่เครียด ทำจิตใจให้สบาย ไม่ดื่มสุรา
หรือใช้ยาเสพติด พักผ่อนให้เพียงพอ เราก็จะอยู่อย่างนี้ไปได้เรื่อย ๆ
ถ้าไม่สบายอะไรก็มาหาหมอ หมอก็จะรักษาตามอาการที่เราเป็น
เหมือนคนปกติทั่วไป

สมาชิก 4 - ใช่เนี่ยะ บางคนอยู่มาตั้ง 10 ปี ยังคืออยู่เลย

สมาชิก 3 - ใช่คิดว่าอย่างนั้นเหมือนกัน

ผู้นำกลุ่ม - สองละจ๊ะ คิดว่ายังไง

สมาชิก 5 - ของหนูเป็นคนอ้วน หนูเคยบอกคนข้างบ้านว่า เป็นเอดส์
แต่เขากลับบอกว่าอ้วนอย่างนี้จะป็นได้อย่างไร เป็นเอดส์ไม่ใช่
อย่างนี้หรอก หนูก็เลยคิดว่าดีเหมือนกัน บอกแล้วไม่เชื่อ
หนูก็เลยไม่ค่อยกังวลนัก ตอนนี้สุขภาพก็ยังแข็งแรงอยู่
แต่ตอนแฟนหนูเสีย ก็บอกคนอื่นว่าเป็นวันโรคปอด เพราะแฟนหนู
เค้าผอมอยู่แล้ว แล้วเขาก็ชอบดื่มเหล้า มีแต่แม่เขาและพี่น้องใกล้ชิด
ที่รู้ว่าแฟนหนูเป็นอะไรตาย แต่บางทีหนูก็กังวล นี่แม่หนูที่อยู่ที่ตราด
ก็ไม่รู้ว่าหนูติดเชื้อ เพราะไม่ได้บอก แล้วก็เลยไม่อยากให้แม่รู้

ผู้นำกลุ่ม - แล้วสองอึดอัดใจหรือเปล่าที่ต้องปิดแม่หรือญาติ ๆ

สมาชิก 5 - ไม่หรอกค่ะ เพราะไม่ได้เจอกัน แล้วก็ไม่มีใครถาม
นี่หนูไม่ได้กลับบ้านเลย 2 ปีมาแล้ว แต่ก็เขียนจด. ไปหาแม่ว่าสบายดี

สมาชิก 2 - ใช่ เมื่อเรายังแข็งแรง เราก็ทำงานเลี้ยงตัวเองไปเนี่ยะ

สมาชิก 3 - นี่เมื่อเข้าหนูได้ฟังข่าว เขาบอกว่า รัฐบาลจะผลิตยารักษาโรคเอดส์ได้
ในราคาถูกลง เหลือประมาณ 2000 บาท ต่อเดือน

สมาชิก 2 - อ้าวว่าแต่สองพันเลย พันหนึ่งก็ยังไม่เงินซื้อเลย

- สมาชิก 1 - แต่ไม่เป็นไรเอาไว้ค่อยคิด เพราะตอนนี้ยังไม่ต้องกิน
- ผู้นำกลุ่ม - ไม่ต้องกังวลเรื่องยาหรอกนะ แต่ก็กินข้าวที่ดีๆนี่
เรื่องยาที่มีความก้าวหน้ามากขึ้นในการรักษา และราคาถูกลง แต่ถ้าทุกคน
ดูแลสุขภาพของตัวเองให้แข็งแรง กินได้นอนหลับ ไม่เครียดอย่างที่บอก
เราก็จะอยู่ได้ไปเรื่อย ๆ ถึงเจ็บป่วยก็ไม่ต้องกังวลเรื่องค่ารักษา
ตอนนี้ก็เริ่มจะใช้บัตรทองแล้ว คงช่วยพวกเราได้ส่วนหนึ่ง สำหรับ
ค่ารักษา แล้วที่ชลบุรีก็ยังมีชมรมแสงส่องใจที่ให้ความช่วยเหลือ
ผู้ติดเชื้อเอดส์ ที่มีปัญหาเรื่องค่ายาต้านไวรัสเอดส์ และถ้าคนที่
ภูมิคุ้มกันต่ำยังสูงอยู่ก็ยังไม่ต้องกิน อย่างคึกก็เพิ่งเจาะเลือดไปไข่มัยยะ
- สมาชิก 2 - ครับ หมอบอก 700
- ผู้นำกลุ่ม - ส่วนใหญ่เท่าที่ทราบ ถ้าภูมิคุ้มกันต่ำกว่า 300 หรือ 250
หมอถึงจะแนะนำเรื่องยา อย่างของบีนี่ 700 ยังแข็งแรงเท่าคนปกติเลย
- สมาชิก 2 - แต่ผมก็สงสัยว่า ทำไมต้องรอให้ภูมิคุ้มกันเหลือน้อยถึงให้ยา
ทำไมไม่ให้ยาตั้งแต่ร่างกายยังแข็งแรงอยู่
- สมาชิก 4 - ไม่ใช่เราเคยถามหมอ หมอบอกว่า ถ้าให้ก่อน ตอนแข็งแรงจะทำให้
ร่างกายเราดีขึ้น
- สมาชิก 2 - เหรอ นั่นสิ
- สมาชิก 4 - เขาบอกให้เรารักษาสภาพไปก่อน
- สมาชิก 2 - อืม ถ้าผมไม่รู้ข้อมูลอย่างนี้ผมคงคิดมากเหมือนกัน เพราะผมชอบแพ้
แล้วก็ชอบเกา ทำให้เป็นแผล เป็นตุ่ม บางทีก็กังวล ถ้าเราไม่รู้
เราก็จะคิดว่า สงสัยอาการออกแล้ว ก็ยิ่งเครียด แต่พอมาเข้ากลุ่ม
ผมได้รู้ข้อมูลมากขึ้น ก็ช่วยให้คลายกังวลได้บ้าง
- ผู้นำกลุ่ม - เพราะฉะนั้น ตรงนี้ก็ช่วยแบ่งเบาความรู้สึกของบีได้ ในเรื่องของ
ลดความวิตกกังวล
- สมาชิก 2 - ครับ
- ผู้นำกลุ่ม - ป่านี้อะไรจะบอกบีเหรอกะ
- สมาชิก 3 - ค่ะ หนูก็พยายามทำใจว่า โรคนี้ทุกคนมีโอกาสเป็นได้ ถ้าเป็นแล้ว
ก็อยู่ที่ว่า เรารู้จักรักษาตัวเองมั๊ย พยายามหาข้อมูลซักถามว่าจะต้อง
ดูแลตัวเองอย่างไร ถ้าเรายังแข็งแรง ยังทำงานเลี้ยงตัวเองได้
ก็ทำให้ไม่กังวลเท่าไร

- ผู้นำกลุ่ม - ดีมากค่ะ
- สมาชิก 3 - เวลาอยู่บ้าน ก็จะพยายามไม่คิด ไม่ให้ว่าง ทำงานตามปกติ ไปไหนมาไหนก็ไม่มีใครรู้ พยายามไม่เครียด และไม่คิดมาก
- สมาชิก 2 - ใช่ ถ้าเวลาเราว่างก็จะคิดเรื่องนี้ว่าจะอยู่ได้อีกนานแค่ไหน จะเป็นอย่างไร ลูกจะอยู่กับใคร คิดฟุ้งซ่านอีก แต่ถ้าทำงานไม่ให้ว่าง ก็ช่วยได้ ทำให้ไม่ค่อยคิด เพราะว่าเวลาเราทำอะไรอยู่จิตใจก็จะจดจ่อ กับสิ่งที่เราทำ
- สมาชิก 1 - เนี่ยะ เป็นความคิดที่ดีนะ ถ้าเป็นบางคน ไม่ใช่ยาเสพติด ไม่ดื่มเหล้า ยิ่งไปกันใหญ่ บางคนเค้าประชดชีวิต แต่นี่บี ความคิดเขาดี
- สมาชิก 5 - ใช่เห็นด้วย
- สมาชิก 2 - อาทิตย์ที่ผ่านมา ผมไปดื่มเหล้ากับเพื่อน ดื่มไปหลายแก้วเหมือนกัน ปกติผมเลิกดื่มไปนานแล้ว ก็ว่าจะไม่ดื่มไม่ดื่ม แต่ก็อดไม่ได้ เวลาเพื่อนชวน
- สมาชิก 5 - ดื่มบ้างนิดหน่อยไม่เป็นไร แต่อย่าดื่มให้มันเมา หรือไปทำลายสุขภาพเรา
- สมาชิก 2 - ครับผมจะพยายาม
- ผู้นำกลุ่ม - เห็นบีบอกว่า การที่มาเข้ากลุ่มทำให้เราได้รู้อะไรมากขึ้น
- สมาชิก 2 - ใช่ ได้รู้ข้อมูลมากขึ้น ทำให้เรารักตัวเองมากขึ้น แล้วก็รักครอบครัว กลุ่มทำให้ผมรู้สึกมีกำลังใจ สบายใจขึ้น
- ผู้นำกลุ่ม - เพราะฉะนั้นกลุ่มนี้ช่วยเราได้
- สมาชิก 2 - ครับได้มากเลย จากที่เราไม่รู้ ได้รู้มากขึ้น ได้เพื่อนได้กำลังใจ
- สมาชิก 5 - ใช่ จากที่รู้ว่า เป็นแล้วต้องตาย ตอนนี้เป็นแล้วไม่ตายอยู่ได้เรื่อย ๆ ตั้งความหวังไว้เลย เราจะอยู่เห็นลูกเราโต เรียนจบ ทำงานทำการ
- สมาชิก 1 - ใช่ เราต้องมีความหวัง
- สมาชิก 5 - เนี่ยะ หนูก็ตั้งความหวังไว้ว่า เราจะยังไม่ตาย จะเลี้ยงลูกจนกว่า ลูกจะทำงานมีเมีย จนเมียมันมาค่าเรา แล้วเราก็อายตาย สมาชิกคนอื่น ๆ หัวเราะ
- ผู้นำกลุ่ม - แสดงว่าการเข้ากลุ่มมีประโยชน์ต่อพวกเรา
- สมาชิก 2 - ทำให้เรามีกำลังใจสู้ ๆ สู้ ๆ
- ผู้นำกลุ่ม - เอาละวันนี้มีใครจะพูดเพิ่มเติมอีกมั้ยคะ (เจียบ) ถ้าไม่มีคราวหน้า เราพบกันที่นี้ วันพฤหัสบดีเวลาเดิมนะค่ะ สวัสดีค่ะ