



Program for Appropriate Technology in Health

Train the Trainer Workshop:

ร่างสรุปเนื้อหาและกระบวนการ

การจัดอบรมเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

หลักสูตร “หนุ่มสาวเท่ากัน ”

เพื่อการสร้างความเข้าใจเรื่องเอ็ดส์ในสถาบันราชภัฏ

- สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
 - สถาบันราชภัฏกาญจนบุรี
 - สถาบันราชภัฏรำไพพรรณี

ดำเนินการโดย

องค์การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการสาธารณสุข (PATH)

พฤษภาคม-มิถุนายน ๒๕๔๓



Train the Trainer Workshop:

ร่างสรุปเนื้อหาและกระบวนการ

การจัดอบรมเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรม

หลักสูตร “หนุ่มสาวเท่าทัน **เอดส์**”

เพื่อการสร้างความเข้าใจเรื่องเอดส์ในสถาบันราชภัฏ

- สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา
 - สถาบันราชภัฏกาญจนบุรี
 - สถาบันราชภัฏรำไพพรรณี

ดำเนินการโดย

องค์การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการสาธารณสุข (PATH)

พฤษภาคม-มิถุนายน ๒๕๔๓

การเตรียมความพร้อมผู้ใช้หลักสูตร “หนุ่มสาวเท่าทัน & ”

ความนำ

ในยุค ๒๐๐๐ เรื่องของการติดเชื้อ HIV และการป้องกัน ไม่จัดว่าเป็นเรื่องแปลกใหม่ แต่ในสภาพที่วิถีชีวิตของคนในยุคนี้ โดยเฉพาะชีวิตทางเพศ ไม่ได้อยู่ในภาวะที่จะทำให้ทุกคนปลอดภัยจากการติดเชื้ออย่างที่คนส่วนมากเข้าใจกันเช่นนั้น ความโล่งใจอันเกิดจากการคาดไม่ถึง คิดแต่ว่าตนเป็นกลุ่มที่สะอาด ปลอดภัย ไม่ใช่กลุ่มเสี่ยง กลับจะนำไปสู่การละเลยไม่คิดถึง การป้องกัน ซึ่งจะทำให้เกิดการรับหรือส่งต่อเชื้อให้กับผู้อื่นโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

นอกจากนี้ได้การที่เยาวชนเริ่มมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อย นับว่าเป็นเหตุปัจจัยที่จะ ทำให้เพิ่มโอกาสเสี่ยงในเรื่องนี้มากขึ้นถ้าหากว่าผู้ที่เกี่ยวข้องละเลยที่จะให้การศึกษาและช่วยให้ เยาวชนมีทางเลือกที่เหมาะสม การมีเพศสัมพันธ์ของเยาวชน เป็นอีกมิติหนึ่งที่ไม่สามารถ แยกออกไปจากการป้องกันโรคเอดส์ และในขณะเดียวกัน กระบวนการให้ความรู้ในเชิงป้อง กันโรคติดต่ออย่างดั้งเดิม ไม่ได้ครอบคลุมบริบทการมีเพศสัมพันธ์ของเยาวชน

ดังนั้น “โครงการศึกษาเพื่อพัฒนากิจกรรมการป้องกันเอดส์ในระบบการศึกษาไทย” ดำเนินการโดย องค์การพัฒนาเทคโนโลยีเพื่อการสาธารณสุข (PATH) ร่วมกับมูลนิธิสภา ประชากร จึงมุ่งที่การพัฒนาหลักสูตรที่จะช่วยให้ “ผู้ใหญ่” ซึ่งอยู่ในฐานะที่เยาวชนสามารถยึด เอาเป็นที่พึ่งในแง่ที่เป็นผู้ “เข้าใจ – เข้าถึง” วิถีชีวิตปัจจุบันของพวกเขา ให้มีความพร้อมที่จะ จัดกระบวนการเสริมสร้างวิถีคิด-ตัดสินใจสำหรับเยาวชน ให้สามารถ “เลือก” มีเพศสัมพันธ์ที่ ปลอดภัย ความปลอดภัยดังกล่าวไม่ได้หมายความว่าแค่ปลอดภัยจากการตั้งครรภ์อันไม่ได้ตั้งใจหรือไม่ติดเชื้อ HIV แต่ยังรวมความถึงปลอดภัยจากการมีเพศสัมพันธ์โดยฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่ “พร้อม” ความไม่พร้อมสะท้อนถึงการไม่คาดคิดหรือคิดไม่ถึงว่าเหตุการณ์จะเป็นเช่นนั้น สะท้อนถึงการมี “ผู้กระทำ” และ “ผู้ตกบันไดพลอยโจน” ซึ่งเสี่ยงต่อการขาดการเตรียมการที่จะ ป้องกันผลใดใด ที่จะเกิดตามมา รวมทั้งสะท้อนถึงการ “ไม่ได้พูดคุยตกลงกันก่อน” ดังนั้นการ เลือกมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย จึงรวมความตั้งแต่การเลือกว่าจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ มี อย่่างไรให้ปลอดภัย และหาทางที่เลือกนั้นช่วยให้พ้นจากอะไรได้บ้าง

ดังนั้นการ “ผู้ใหญ่” จะช่วยสร้างประสบการณ์เพื่อฝึกให้เยาวชนรู้จักตัดสินใจอย่างมีสติ ที่จะสานต่อความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศให้เป็นไปอย่างที่เหมาะสมและปลอดภัย จึงเป็น เรื่องที่จะป้องกันเอดส์ได้ในที่สุด แต่การจัดประสบการณ์ดังกล่าวไม่ใช่เรื่องง่าย ทั้งนี้มีข้อ

จำกัดที่สำคัญอยู่ ๒ ประการ คือ การพูดถึงเพศสัมพันธ์ยังไม่เป็นที่ยอมรับของผู้ใหญ่โดยทั่ว ๆ ไป เนื่องจากผู้ใหญ่ยังเชื่อว่าต้องห้ามปรามไม่ให้เยาวชนมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน และเชื่อว่าการจัดประสบการณ์ดังกล่าวจะกระตุ้นหรือเปิดทางให้เยาวชนกระโจนเข้าสู่ชีวิตทางเพศเร็วขึ้น อย่างอิสระเสรีมากขึ้น ประการต่อมา การให้การศึกษาเรื่องเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องที่น่าอึดอัดของผู้จัด หมายความว่าแม้จะเห็นด้วยว่าควรมีการสื่อสาร ให้ความรู้ความเข้าใจ แต่การพูดเรื่องเพศซึ่งเป็นเรื่องต้องห้ามทำให้เกิดความรู้สึกขัดเขิน จนเกิดเป็นข้อจำกัดให้ผู้เห็นประโยชน์ในเรื่องนี้ไม่อาจลงมือทำได้โดยสะดวกใจ

หัวใจสำคัญของหลักสูตรการเตรียมความพร้อม (Train the Trainer) ของการเป็นผู้ใช้หลักสูตร “หนุ่มสาวเท่าทัน **๙**” กับเยาวชนคนหนุ่มสาว นี้ จึงประกอบด้วยการทำงานทำความเข้าใจชีวิตทางเพศของเยาวชน การเปลี่ยนบทบาทและมุมมองของ “ผู้ใหญ่” จากผู้ชี้ถูกผิด มาเป็นผู้จัดการเรียนรู้ (Facilitator) ที่ยึดเอาผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง (Student center) ช่วยให้ผู้เรียนแต่ละคนได้ค้นพบคำตอบที่ถูกต้องด้วยตัวเอง และคำตอบที่ถูกต้องที่สุดนั้นย่อมแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลเนื่องด้วยภาวะที่แต่ละคนประสบอยู่นั้นมีย่อมมีรายละเอียดที่แตกต่างกัน

หัวใจสำคัญของหลักสูตรนี้จึงแตกต่างจากการฝึกอบรมผู้ฝึกอบรม (Train the Trainer) อื่น ๆ ตรงที่ไม่ได้เน้นเพียง “เนื้อหา” (content) แต่ให้ความสำคัญกับ “กระบวนการ” (Process) ด้วย ซึ่งต้องอาศัยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (participative learning) ของผู้ดำเนินการ เพื่อให้ผู้ดำเนินได้รับประสบการณ์ตรงที่ใกล้เคียงเหตุการณ์เมื่อจัดการฝึกอบรมจริง และที่สำคัญยิ่งคือ ได้มองเห็น “มุมมองผู้ใหญ่” ที่อาจฝังอยู่ในทัศนคติของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าในฐานะทางเลือกหนึ่ง แต่ในฐานะของผู้ดำเนินการต้องแยกแยะได้ว่า อาจไม่ใช่ทางเลือกที่เหมาะสมของหลายคน การเข้าใจมุมมองและทัศนคติของตนเองจึงเป็นเรื่องที่มีประโยชน์อย่างยิ่ง ที่จะช่วยให้ผู้ดำเนินการสามารถแสดงบทบาทในการจัดการเรียนรู้โดยยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางอย่างแท้จริง

ท้ายที่สุด ใครขออย่าว่าคุณประโยชน์ของการจัดหลักสูตรนี้ อยู่ที่การได้ช่วยให้เยาวชนสามารถดำเนินชีวิตไปอย่างรู้คิด ได้ใช้สติปัญญาไตร่ตรองก่อนเลือกกระทำสิ่งต่าง ๆ อย่างพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อผลที่ตามมา รู้จักป้องกันปัญหาที่สามารถป้องกันได้ การปฏิบัติตัวหรือพฤติกรรมต่าง ๆ ของเยาวชนยุคปัจจุบันอาจเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากบรรพบุรุษในอดีต ซึ่งเป็นเรื่องยากที่ผู้ใหญ่จะเห็นด้วยคล้อยตามได้ทั้งหมด แต่เมื่อ “ห้ามไม่อยู่” ก็คงไม่มีอะไรที่จะเป็นคุณไปกว่าการช่วยให้เยาวชน “รู้สติ รู้คิด ก่อนทำ” ซึ่งจะเป็นคุณสมบัติที่ใช้ได้กับทุกเหตุการณ์ในชีวิตด้วย

วัตถุประสงค์ของการอบรม

เพื่อเตรียมความพร้อมให้กับบุคลากรของสถาบันราชภัฏ ในการจัดการฝึกอบรมเรื่อง “หนุ่มสาวเท่าทัน **X**” ให้กับนักศึกษาที่สนใจและสมัครใจเข้ารับการอบรม คุณสมบัติที่คาดหวังเมื่อเสร็จสิ้นการอบรมแล้วมีดังต่อไปนี้

๑. เข้าใจชีวิตของคนหนุ่มสาวและสถานการณ์เอดส์
 - สามารถให้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเรื่อง HIV/ เอดส์ ได้อย่างเหมาะสมกับเงื่อนไข (ไม่รู้, รู้แต่ยังไม่รู้, รู้แต่ก็รังเกียจ/ทัศนคติ)
 - สามารถช่วยให้ผู้เข้าอบรมประเมินความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIV และการตั้งครรรภ์ที่ไม่พึงประสงค์จากวิถีชีวิตปัจจุบัน
๒. สามารถวิเคราะห์ทัศนคติต่อเรื่องเพศของบุคคลและสังคมต่อความเสี่ยงและการป้องกันเอดส์
๓. มีทักษะการเป็นผู้ดำเนินการ
 - สามารถจัดบรรยากาศที่ “เปิดกว้าง พูดได้ ตามใจ ปลอดภัย ไม่เสียหน้า” ในการซักถาม แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ และการป้องกันการติดเชื้อ HIV
 - สามารถช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดกระบวนการคิด และหาทางเลือกที่เหมาะสมด้วยตนเอง มากกว่าการ “สั่งสอน ชี้แนะ ดักเตือน” ด้วยทางเลือกสำเร็จรูปซึ่งอาจไม่ใช่ทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดสำหรับทุกคน
 - สามารถแสดงทักษะหลัก ๓ ประการ คือ การฟัง (active listening) การตั้งคำถาม (questioning) และการสรุปความ(summarizing) ในการดำเนินการให้ผู้เรียนหรือกลุ่มได้ข้อสรุปของตนเอง


กระบวนการเตรียมความพร้อมของผู้ดำเนินการฝึกอบรม

การเตรียมความพร้อมของผู้ดำเนินการฝึกอบรม เน้นที่การจัดโอกาสให้ได้ผ่านกระบวนการเรียนรู้ในแบบเดียวกับที่นักศึกษาในกลุ่มเป้าหมายจะได้รับ ในขณะที่เดียวกันก็ได้ทดลองปฏิบัติในการนำกิจกรรมเรียนรู้ดังกล่าวนั้นด้วยตนเอง เพื่อจะได้มองเห็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในการจัดการฝึกอบรม ได้เข้าใจความนึกคิดทั้งด้านที่เป็นปัญหาอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม หรือด้านที่สนับสนุนการเรียนรู้

แนวคิดหลักของการจัดหลักสูตรเตรียมความพร้อมอยู่ที่การช่วยให้ผู้จัดได้เข้าใจถึงความคิด มุมมองต่อการใช้ชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งอาจมีบรรทัดฐานของความถูกต้องเหมาะสม/ไม่เหมาะสม แตกต่างไปจากความคิด มุมมองของตัวผู้จัดการอบรม ความเข้าใจดังกล่าวนี้จะช่วยให้ผู้จัดสามารถสร้างการยอมรับและการสื่อสารที่ “เข้าถึงใจ” นักศึกษากลุ่มเป้าหมาย ด้วยการจัดกิจกรรมที่นักศึกษากลุ่มเป้าหมายรู้ว่าเรื่อง “รักใคร่” ของชีวิตวัยรุ่น ที่เคยต้องลองผิดลองถูก หรือเรียนรู้ เลียนแบบเอาจากเพื่อน ๆ นั้น จะสามารถซักถาม ค้นหาทางเลือกที่ดีที่สุดสำหรับตัวเองได้จากกิจกรรมดังกล่าว

นอกจากตัวกิจกรรมแล้ว หลักสูตรเตรียมความพร้อมนี้ยังเน้นที่การปรับเปลี่ยนภาพของ “อาจารย์ “ ในสายตาของนักศึกษา จากผู้สอนที่เคยเป็นผู้ที่ถูกผิด มาเป็นผู้ช่วยให้เกิดความรู้สึกเป็นกันเอง สะดวกใจที่จะซักถาม แสดงความคิดเห็น ช่วยให้ได้ไตร่ตรองด้วยตนเอง อย่างรู้เท่าทันต่อเหตุและผลที่ต่อเนื่องกันตามวิถีชีวิตของวัยที่กำลังเปิดรับเรื่อง “ รักใคร่ “ ภาพของอาจารย์ดังกล่าวนี้ ถือเป็นปัจจัยสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าตัวกิจกรรม ซึ่งทั้งสององค์ประกอบถือเป็นปัจจัยหลักที่กำหนดผลสำเร็จของหลักสูตร ที่มุ่งเน้นให้เยาวชนเป็นผู้ที่ “คิดเป็น เลือกเป็น” และพร้อมที่จะรับผิดชอบอย่างแท้จริงต่อผลของสิ่งที่ตนเองเป็นผู้เลือก

ดังนั้น ขั้นตอนของการเตรียมความพร้อมของผู้จัดการอบรมหลักสูตร “หนุ่มสาวเท่าทัน ๙ ” จึงมีดังต่อไปนี้

แนวคิด และทักษะพื้นฐานของการดำเนินการจัดอบรม “หนุ่มสาวเท่าทัน  ”

- เข้าใจวิถีชีวิตวัยรุ่น
- ความรู้เรื่องโรคเอดส์และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง
- ทักษะ มุมมองในการให้การจัดเพศศึกษาและการป้องกันเอดส์
- ทักษะพื้นฐานของการเป็นผู้ดำเนินการ (facilitator)

ฝึกปฏิบัติการจัดกิจกรรม ๘ โมดูล

๑. เปิดประตูใจ
๒. เอดส์กับคนหนุ่มสาว
๓. หนุ่มสาวกับความรัก
๔. การป้องกันการตั้งครรภ์และโรคเอดส์
๕. ทักษะคิดที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศและเอดส์
๖. การสื่อสารเพื่อการป้องกันเอดส์และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์
๗. ผลกระทบจากเอดส์และการอยู่ร่วมกัน
๘. บริการสาธารณสุขสำหรับคนหนุ่มสาว

Feedback

- Self check/Self reflection
- Group feedback

Train the Trainer

เข้าใจชีวิตวัยรุ่น

วัตถุประสงค์ :

เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้รับทราบข้อเท็จจริงเกี่ยวกับการใช้ชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย และตระหนักถึงความสำคัญของเพศศึกษา รวมทั้งเห็นความจำเป็นของการปรับบทบาทจากผู้สอนซึ่งคอยชี้ถูกผิด มาเป็นผู้ที่จะช่วยให้เยาวชนเกิดความรู้ ทักษะที่ใช้ได้ในชีวิตจริง

ระยะเวลา ๗๐ นาที

กิจกรรม

๑. วัยรุ่นยุคเรา- ยุคนี (๔๐ นาที)
๒. ความสำคัญและเป้าหมายของเพศศึกษา (๑๕ นาที)
๓. โครงสร้างหลักสูตร (๑๕ นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

๑. ให้ผู้เข้าอบรมนำภาพของตนเองตอนวัยรุ่นมาด้วย
๒. ผู้จัดการอบรมเตรียมภาพวัยรุ่นยุคปัจจุบันเอาไว้แสดงร่วมกับภาพของผู้เข้าอบรม
๓. กระดานสำหรับติดภาพ
๔. ปากกาเส้นใหญ่สำหรับเขียนปีพ.ศ. ให้มองเห็นได้ง่าย
๕. คำถาม
๖. แผ่นใสวัตถุประสงค์ของหลักสูตร
๗. แผ่นใสโครงสร้างหลักสูตร

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้ดำเนินการต้อนรับและจัดให้มีการแนะนำตัวก่อนที่จะเข้าสู่กิจกรรมของแรก

☐ กิจกรรม วิทยุรุ่นยุคเรา- ยุคนี้ (๔๐ นาที)

๑. ให้ผู้เข้ารับการอบรมนำภาพไปติดที่กระดาน เขียนปี พ.ศ. ที่ถ่ายภาพนั้นกำกับไว้ด้วย
๒. ให้ผู้เข้าอบรมทั้งหมดดูภาพและคิดทบทวนถึงประสบการณ์ของตนเองในช่วงวิทยุรุ่น
๓. จากนั้นให้ผู้เข้าอบรมจับคู่กัน ตกงกันว่าใครจะเป็นผู้ตอบคำถามคนแรกและคนที่สอง
๔. แจกคำถามให้กับผู้เข้าอบรมคู่ละ 1 คำถาม ถ้าหากไม่สะดวกใจที่จะตอบให้นำไปแลกคำถามใหม่ได้
๕. ผู้เข้าอบรมที่จับคู่กันให้ตอบคำถามแตกต่างกัน คือ คนแรกตอบตามที่ตัวเองประสบมาในอดีต คนที่สองให้ตอบตามชีวิตวิทยุรุ่นที่พบเห็นอยู่ในปัจจุบัน
๖. ให้ผู้เข้าอบรมคนแรกอ่านคำถามและตอบคำถามนั้น ไปจนครบทุกคน ผู้จัดช่วยซักถามในบางขณะเพื่อช่วยให้ผู้ตอบเกิดความรู้สึกคุ้นเคยและให้ความกระจ่างเพิ่มขึ้น
๗. ผู้ดำเนินการสรุปภาพรวมของการใช้ชีวิตของวิทยุรุ่นในยุคของผู้เข้าอบรม
๘. ให้ผู้เข้าอบรมคนที่สองตอบคำถามอีกครั้ง โดยให้พิจารณาจากชีวิตวิทยุรุ่นปัจจุบันที่ได้พบเห็น
๙. ผู้ดำเนินการสรุปภาพรวมของการใช้ชีวิตของวิทยุรุ่นในยุคปัจจุบัน และเปรียบเทียบข้อแตกต่างของแต่ละยุค เน้นว่าเป็นการเปลี่ยนแปลงที่ไม่ว่าจะมีผู้เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย แต่นี่ก็เป็นวิถีชีวิตของวิทยุรุ่นปัจจุบันที่เราทุกคนมองเห็น
๑๐. ผู้ดำเนินการนำเสนอผลการวิจัยเพิ่มเติม และชี้แจงถึงผลกระทบของชีวิตทางเพศวิทยุรุ่น
๑๑. ให้ผู้เข้าอบรมแสดงความคิดเห็นว่าสถาบันการศึกษาและอาจารย์ควรมีบทบาทอย่างไร ในฐานะที่เป็นผู้ดูแลให้การอบรมเยาวชน
๑๒. ผู้ดำเนินการให้ข้อมูลเกี่ยวกับการจัดเพศศึกษาและผลการวิจัยที่สนับสนุน และชี้แจงว่าหลักสูตรของนักศึกษาทั้ง 8 โมดูล ยึดเอาแนวคิดของการจัดเพศศึกษามาเป็นกรอบความคิดหลักในการพัฒนาหลักสูตร

Trainer's Note

- ผู้ดำเนินการควรรู้ประเด็นของชีวิตวัยรุ่นในปัจจุบัน และแสดงผลการวิจัยกลุ่มเป้าหมายประกอบ ดังนี้
 ๑. การมีแฟน การจับเนื้อต้องตัวและมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน เป็นเรื่องที่ยอมรับได้มากขึ้น ปฏิบัติตามกันมากขึ้น
 ๒. อายุที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกลดลง
 ๓. มีจำนวนคู่วัยรุ่นที่คบหาจนถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์มากขึ้น
 ๔. อุปกรณ์คุมกำเนิดหรือป้องกันการตั้งครรภ์มีวางจำหน่ายมากขึ้น แต่ผู้ที่เป็นฝ่ายจัดหายังเป็นฝ่ายชาย และผู้หญิงคาดหวังว่าเป็นเรื่องผู้ชายเตรียม ขณะเดียวกันฝ่ายชายซึ่งเป็นฝ่ายเริ่มต้นในการก้าวไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ มักคิดถึงเรื่องอื่นก่อน เช่น ความถูกต้อง เวลา สถานที่ การยินยอม และคาดหวังว่าฝ่ายหญิงจะเป็นฝ่ายยืนยันความไม่พร้อมเพื่อที่ตนจะได้หยุดยั้งการมีเพศสัมพันธ์
 ๕. มีสถานที่เที่ยว เจือนไขทางครอบครัวและสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่เอื้ออำนวยต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายขึ้น
 ๖. เรื่องเพศ การป้องกันการตั้งครรภ์เป็นเรื่องที่พูดคุย สอบถามกันในกลุ่มเพื่อน แต่ยังไม่มีความรู้ทางการหรือผู้ใหญ่ที่จะเป็นที่พึ่งให้วัยรุ่นปรึกษาได้ การใช้วิธีการคุมกำเนิดจึงเป็นแบบทำตามคนอื่น
 ๗. การศึกษาในระบบยังเน้นที่วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อ แต่ยังไม่มีความเข้าใจที่ช่วยให้นักเรียนได้ฝึกคิดและฝึกตัดสินใจเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของวัยรุ่นในปัจจุบัน
 ๘. ความสัมพันธ์ของอาจารย์และผู้ปกครองกับวัยรุ่นยังเป็นแบบ “ห้ามไว้ไม่อยู่ รู้แต่ไม่ทำตาม” และวัยรุ่นไม่กล้าปรึกษาหรือเปิดเผยความคิด การปฏิบัติที่แท้จริงให้ทราบ เพราะเกรงว่าจะถูกตำหนิและผู้ใหญ่รับไม่ได้
- ผู้ดำเนินการสรุปผลกระทบทของชีวิตทางเพศของวัยรุ่น
 ๑. มีความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ แม้ว่าจะมีความสะดวกในการซื้อหาอุปกรณ์คุมกำเนิด/ป้องกันการตั้งครรภ์ได้ง่ายขึ้น
 ๒. วิธีการและอุปกรณ์ที่ใช้เป็นไปในทิศทางที่ไม่ช่วยให้ปลอดภัยจากโรค และไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพของระบบเจริญพันธุ์ในระยะยาว
 ๓. การเริ่มมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย และมีจำนวนคู่เพิ่มขึ้น นำไปสู่โอกาสเสี่ยงและการแพร่กระจายของโรคเอดส์

- ผู้ดำเนินการชี้แจงแนวคิดเกี่ยวกับเพศศึกษาและผลการวิจัย ซึ่งเป็นพื้นฐานของการพัฒนาหลักสูตร
 ๑. เป้าหมายของการจัดเพศศึกษา เน้นที่การช่วยให้เยาวชนเกิดความเข้าใจและมีทักษะในทางบวกต่อเรื่องเพศ เข้าใจค่านิยม ความเชื่อและทัศนคติทั้งของตนเองและของคนกลุ่มต่าง ๆ ในเรื่องเพศ ได้รับข้อมูลที่ครบถ้วนและพัฒนาทักษะในการดูแลสุขภาพทางเพศของตนเอง และที่สำคัญยังเน้นที่การช่วยให้เยาวชนสามารถตัดสินใจอย่างเหมาะสมเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งครอบคลุมถึงการฝึกให้เยาวชนเตรียมความคิด ความพร้อมที่จะรับมือกับความสัมพันธ์ทางเพศ แรงกดดันหรือยั่วยุต่อการมีเพศสัมพันธ์ที่ตนยังไม่พร้อม การสื่อสารกับคู่ รวมทั้งการใช้วิธีคุมกำเนิด
 ๒. การจัดเพศศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นและสอดคล้องกับสถานการณ์ที่เยาวชนมีชีวิตทางเพศเร็วขึ้น มากขึ้น ผลการศึกษาเกี่ยวกับการจัดเพศศึกษาให้กับเยาวชนระบุว่าเพศศึกษาไม่มีผลทำให้เยาวชนมีเพศสัมพันธ์กันเร็วขึ้น ไม่มีผลต่อจำนวนครั้งของการมีเพศสัมพันธ์ และไม่มีผลต่อการเพิ่มจำนวนคู่นอน ในทางกลับกันเพศศึกษาทำให้มีเพศสัมพันธ์กันช้าลง ลดจำนวนครั้งของเพศสัมพันธ์และลดจำนวนคู่นอน รวมทั้งเพิ่มการใช้ถุงยางอนามัยและวิธีคุมกำเนิด ผลการศึกษาของหลายโครงการยืนยันข้อสรุปดังกล่าว ๒, ๓
 ๓. เพศศึกษาช่วยป้องกันโรคเอดส์ได้ บุคคลที่มีเพศสัมพันธ์ถือได้ว่ามีโอกาสที่จะได้รับเชื้อ HIV เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยจึงเป็นหนทางหนึ่งในการป้องกัน การห้ามมิให้มีเพศสัมพันธ์นับเป็นทางเลือกหนึ่ง แต่อาจจะไม่ใช่ทางเลือกที่เยาวชนทุกคนทำได้เนื่องด้วยวิถีชีวิตและยุคสมัยที่เปลี่ยนไป ดังนั้นครูอาจารย์จึงเป็นกลุ่มที่มีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้เยาวชนมีชีวิตทางเพศที่เหมาะสมปลอดภัย เพื่อให้บรรลุเป้าหมายดังกล่าว ครูอาจารย์จำเป็นต้องทบทวนบทบาทในการให้การศึกษา ทั้งนี้เพื่อไม่ให้ภาวะ “ห้ามไว้ไม่อยู่ รู้แต่ไม่ทำตาม” เกิดขึ้นซ้ำอีก

(๑) คำถาม

๑. เริ่มมีความรู้สึกให้ความสนใจเป็นพิเศษ / รัก/ ชอบเพื่อนต่างเพศเมื่อเรียนอยู่ชั้นใด เริ่มจีบหรือหรือมีคนมาจีบเมื่อเรียนอยู่ชั้นใด
๒. โดยทั่วไปวัยรุ่นมักนัดพบกันที่ใดและมักทำอะไรกัน
๓. เวลา สถานที่ที่นัดพบของคู่รักมักเป็นที่ใด มีใครไปด้วยหรือไม่ ทำอะไรกันบ้าง
๔. มีความคิดเห็น ทศนคติ ต่อการมีแฟนอย่างไร
๕. เคยไปเที่ยวสองต่อสองกับแฟนหรือคนที่จีบกันอยู่หรือไม่ เมื่อคบกันได้นานเท่าใด เพราะอะไรจึงชวนหรือตัดสินใจไปกันสองต่อสอง
๖. การถูกเนื้อต้องตัวเป็นเรื่องที่เป็นไปได้หรือไม่ ด้วยเงื่อนไขใด
๗. ยอมให้จับมือเป็นครั้งแรก เกิดขึ้นอย่างไร
๘. (ตอนอยู่ชั้นประถม) มีความรู้เรื่องเพศมากน้อยเพียงใด รู้จากแหล่งใด
๙. มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเมื่อใด กับใคร รู้สึกอย่างไรบ้าง
๑๐. มีเพื่อนที่ได้เสียกันในวัยเรียนหรือไม่ โดยส่วนตัว(ในขณะนั้น)มีความคิดเห็นอย่างไร
๑๑. โดยทั่วไปมีการเริ่มดื่มแอลกอฮอล์เมื่ออายุเท่าใด ในเหตุการณ์อะไรบ้าง ความคิดเห็นต่อการกินดื่มโดยส่วนตัวเป็นอย่างไร
๑๒. เมื่อมีการตั้งครุฑโดยไม่พร้อม มีการแก้ปัญหาอย่างไร พ่อแม่ ครู เพื่อน มีทัศนะอย่างไรต่อเรื่องนี้
๑๓. วิธีการคุมกำเนิดที่คู่รักนิยม เพราะเหตุใดจึงเป็นที่นิยม เรียนรู้มาจากที่ใด
๑๔. แหล่งซื้อขายอุปกรณ์คุมกำเนิด พฤติกรรมการซื้อหา พบพบ เป็นอย่างไร
๑๕. เมื่อมีเรื่องหนักใจ หรือมีปัญหา ส่วนใหญ่จะปรึกษาใคร เพราะเหตุใด
๑๖. ตอนเรียนชั้นมัธยม มีอาจารย์ที่เข้าใจปัญหาวัยรุ่นนักศึกษาไปปรึกษาปัญหาหัวใจหรือไม่ อาจารย์มีลักษณะอย่างไร
๑๗. มีความคิดเห็นอย่างไรต่อคำสอนของผู้ใหญ่เกี่ยวกับการคบเพื่อนต่างเพศ
๑๘. คิดว่าคนยุคไหน ยุคนี้ ก่อนที่จะลงเอยที่การมีคู่ถาวรหรือแต่งงานมีแฟนมาแล้วกี่คน
๑๙. มีความคิดหรือความกลัวอย่างไรบ้างเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน
๒๐. มีคำสอนอะไรบ้างเกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน คำสอนเหล่านี้มีผลอย่างไร เพราะอะไร

(๒) วัตถุประสงค์ของหลักสูตรการอบรมผู้ฝึกอบรม

๑. เข้าใจชีวิตของคนหนุ่มสาวและสถานการณ์เอดส์
 - สามารถให้ข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเรื่อง HIV/ เอดส์ ได้อย่างเหมาะสมกับเงื่อนไข (ไม่รู้, รู้แต่ยังไม่กล้า, รู้แต่ก็รังเกียจ/ทัศนคติ)
 - สามารถช่วยให้ผู้เข้าอบรมประเมินความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ HIV และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์จากวิถีชีวิตปัจจุบัน
๒. สามารถวิเคราะห์ทัศนคติต่อเรื่องเพศของบุคคลและสังคมต่อความเสี่ยงและการป้องกันเอดส์
๓. มีทักษะการเป็นผู้ดำเนินการ
 - สามารถจัดบรรยากาศที่ “เปิดกว้าง พูดได้ ถามได้ ปลอดภัย ไม่เสียหน้า” ในการซักถาม แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ และการป้องกันการติดเชื้อ HIV
 - สามารถช่วยให้ผู้เรียนได้เกิดกระบวนการคิด และหาทางเลือกที่เหมาะสมด้วยตนเอง มากกว่าการ “สั่งสอน ชี้นะ ตักเตือน” ด้วยทางเลือกสำเร็จรูปซึ่งอาจไม่ใช่ทางเลือกที่เหมาะสมที่สุดสำหรับทุกคน
 - สามารถแสดงทักษะหลัก 3 ประการ คือ การฟัง (active listening) การตั้งคำถาม (questioning) และการสรุปความ(summarizing) ในการดำเนินการให้ผู้เรียนหรือกลุ่มได้ข้อสรุปของตนเอง

(๓) โครงสร้างหลักสูตร

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักศึกษา

๑. เข้าใจและมั่นใจที่จะแสวงหาข้อมูลเรื่องเพศอย่างเหมาะสม
๒. รู้จักและเข้าใจตัวเองในด้านความต้องการทางด้านสังคม ยอมรับและพึงพอใจในคุณค่าของตนเองมีวิธีคิด สามารถวิเคราะห์ และตัดสินใจเลือกสิ่งที่เหมาะสมกับตนเอง
๓. มีทักษะในการสื่อสาร การจัดการกับความขัดแย้งในด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่น
๔. สามารถตัดสินใจในการมีเพศสัมพันธ์อย่างมีความรับผิดชอบต่อตนเอง รู้ถึงผลที่จะตามมาและเป็นฝ่ายกระทำเพื่อให้เป็นเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยและรับผิดชอบได้
๕. รู้จักการดูแลสุขภาพทางเพศ การป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อ HIV และแสวงหาความช่วยเหลือเมื่อมีสิ่งผิดปกติเกิดขึ้น

(๔) โมดูล

๑. เปิดประตูใจ
๒. เอดส์กับคนหนุ่มสาว
๓. หนุ่มสาวกับความรัก
๔. การป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอดส์
๕. ทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศและเอดส์
๖. การสื่อสารเพื่อการป้องกันเอดส์และการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์
๗. ผลกระทบจากเอดส์และการอยู่ร่วมกัน
๘. บริการสาธารณสุขสำหรับคนหนุ่มสาว

(๕) ตัวอย่าง วัยรุ่นยุคเรา - ยุคนี้

<u>ยุคเรา</u>	<u>ยุคนี้</u>
✓ การพบกัน ในที่ที่เรียน ตามเทศกาล เจอแล้วกลับบ้าน	โรมัน ดิสโก้ เชน ผับ ร้านอาหาร เจอกันแล้วไปต่อ คุยกันทาง internet
✓ คู่รัก ไปไหนเป็นกลุ่ม มีโอกาส 2 ต่อสองน้อย	ปลื้มตัวอยู่กันเองเป็นคู่ ตั้งใจไปสองต่อสอง
✓ แฟน มัธยมยังไม่คิดเรื่องแฟน ยังไม่มีแฟน ห้ามคุยกับผู้ชาย	มีแฟนเป็นแฟน ไม่มีจะขายหน้า อยู่ด้วยกัน
✓ แอลกอฮอล์ ผู้ใหญ่ไม่ดื่มให้เด็กเห็น	เป็นเรื่องธรรมดา
✓ การคบเพื่อนต่างเพศ (ครู/พ่อแม่สอนเหมือนกันให้...รักษาวล สงวนตัว, ห้ามไม่ให้ไปกันตามลำพัง, อย่า กลับบ้านดึก)	สอนเหมือนกัน
● ฟังแต่รักร่ำคาญ ถ้าไม่ตักเตือนบ่อย ๆ ก็จะไม่ทำ	● ถ้าสอนแต่พอดีก็จะฟัง แต่ถ้าบ่นหรือห้าม ก็จะทำตรงกันข้าม ● พ่อแม่เข้าใจวัยรุ่นมากขึ้น
✓ มี Sex ในวัยเรียน มีโอกาสน้อย ไม่ให้คุยกับผู้ชาย ยังเชื่อฟังพ่อแม่ พ่อแม่ใกล้ชิด	มีโอกาสมากขึ้น สภาพสังคม/เศรษฐกิจทำให้พ่อแม่ลูกไม่ใกล้ชิดกัน
✓ มี Sex ก่อนแต่ง สังคมไม่ยอมรับ โอกาสเกิดยาก	เป็นเรื่องธรรมดา นักศึกษามาแล้วให้ฟัง นักศึกษามีปัญหาแล้วมาแล้ว

ยุคเรา

✓ ตั้งครรภ์โดยไม่พร้อม

ผู้หญิงเดือดร้อนมาก ต้องเอาออก
ไม่รู้จะจัดการอย่างไร
จัดการโดยไม่มีความรู้ เช่น ยาขับ บีบ
ตกบันได

✓ การคุมกำเนิด

ไม่กล้าถามใคร
รู้ผิด ๆ ถูก ๆ เช่น นับวัน
ซื้อที่ร้านยา
แอบซื้อ
ไม่พกเพราะแสดงถึงพฤติกรรมไม่เหมาะสม
ผู้ชายเป็นคนซื้อ
ไม่ต้องการใช้

ยุคนี้

๖๐% มีเพศสัมพันธ์แล้ว
ผู้หญิงผู้ชายตกลงกันไปทำแท้ง
สถานที่ทำแท้งหาง่าย

นิยามยาเม็ด ถุงยาง
มีหลากหลายชนิดขึ้น
หาซื้อง่ายแต่ยังอาย
ร้านขายยาขายดีมาก
นักเรียนมัธยมซื้อยาคุมกำเนิดฉุกเฉินมากขึ้น
ทั้งผู้ชายและผู้หญิง

Train the Trainer

ทักษะในการให้การศึกษารื่องเพศและเอดส์

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ผู้เข้ารับการอบรมได้

๑. เรียนรู้ถึงทักษะส่วนบุคคล ความเชื่อ ค่านิยม ที่มีอิทธิพลต่อมุมมองในปัญหาเรื่องเพศและเอดส์
๒. เห็นความสำคัญของการมีทักษะที่ไม่ตัดสินผู้อื่นด้วยทักษะความเชื่อของตน
๓. สามารถแยกแยะทัศนคติของตนเอง ไม่นำไปตัดสินพฤติกรรม ทางเลือกหรือทักษะของผู้อื่นที่แตกต่างไปจากตนเอง
๔. สามารถระบุค่านิยมในเรื่องเพศและเอดส์ ที่เป็นปัจจัยสนับสนุนและเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ การสื่อสารเรื่องเพศและเอดส์
๕. เห็นความสำคัญของทักษะ มุมมอง ความเชื่อ ในแง่ที่เป็นเนื้อหาการศึกษาที่มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าความรู้เกี่ยวกับโรคและการป้องกัน

ระยะเวลา ๑ วัน

กิจกรรม

- | | |
|-----------------------------------|------------|
| ๑. แลกน้ำ | (๖๐ นาที) |
| ๒. ใครเสี่ยงกว่ากัน | (๓๐ นาที) |
| ๓. ระดับความเสี่ยง | (๖๐ นาที) |
| ๔. การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม | (๓๐ นาที) |
| ๕. ปรับ | (๖๐ นาที) |
| ๖. เลือกข้าง | (๓๐ นาที) |
| ๗. ๘ คำถามเจาะใจ | (๓๐ นาที) |
| ๘. วิเคราะห์ความเสี่ยงและทางเลือก | (๓๐ นาที) |
| ๙. ความเข้าใจต่อผู้ติดเชื้อ | |

สื่อ/อุปกรณ์

๑. อุปกรณ์สำหรับกิจกรรมแลงน้ำ (ดูรายละเอียดในคู่มืออบรมนักศึกษาโมดูลที่ ๒)
๒. บัตรคำชุด “ใครเสียง”
๓. บัตรคำชุด “พฤติกรรมเสียง”
๔. แผ่น”ปรับ”พร้อมสติ๊กเกอร์สี ปากกาเส้นใหญ่สีเขียวสำหรับเพศชาย สีแดงสำหรับเพศหญิงตามจำนวนผู้เข้าอบรม
๕. คำถาม ๕ ข้อ และป้ายเห็นด้วย ไม่เห็นด้วยสำหรับเล่นเลือกข้าง
๖. วิดีโอ “ก้าวอย่างอย่างไร้ใจ”

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

📌 กิจกรรม แลกน้ำ (๖๐ นาที)

จุดประสงค์ -

๑. สามารถระบุปัจจัยที่ทำให้เอดส์แพร่ระบาด
๒. เข้าใจช่องว่างของการรับรู้โอกาสเสี่ยง
๓. เข้าใจรูปแบบการมีเพศสัมพันธ์ที่หลากหลายและการติดต่อของโรคเอดส์

กระบวนการ - ดูรายละเอียดในคู่มือการอบรมนักศึกษาโมดูลที่ ๒

สรุปเนื้อหา

- การแลกน้ำหมายถึงการมีเพศสัมพันธ์ ถ้าน้ำเปลี่ยนสีแสดงว่าติดเชื้อ
- น้ำในขวดใส บอกไม่ได้ว่ามีเชื้อเอดส์หรือไม่ เราไม่สามารถรู้ได้ว่าใครเป็นผู้ติดเชื้อเอดส์จากการดูเพียงรูปลักษณ์ภายนอก
- การตรวจเลือดเป็นวิธีเดียวที่จะบอกได้ว่าติดเชื้อหรือไม่
- การตรวจในระยะ Window period (ภายใน ๓ เดือนหลังจากรับเชื้อ) จะตรวจไม่พบด้วยวิธีตรวจภูมิคุ้มกัน (ดูแผ่นใสการตรวจเลือด)
- แลกน้ำเพียงครั้งเดียวแต่น้ำเปลี่ยนสี เหมือนกับการมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวก็สามารถติดเชื้อเอดส์ได้ การรักรนวนสงวนตัว มีเพศสัมพันธ์กับคนรักเพียงคนเดียวไม่ทำให้ปลอดภัยจากติดเชื้อ ขึ้นกับคนรักว่าเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนหรือไม่
- ปัจจุบันการแพร่ระบาดส่วนใหญ่ของโรคเอดส์เกิดจากการมีความสัมพันธ์ทางเพศซึ่งมีผลการศึกษายืนยัน (ดูเอกสารอ้างอิงในคู่มือการอบรมนักศึกษาโมดูลที่ ๒) เครือข่ายเพศสัมพันธ์(sexual network) ที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์กับคู่มากกว่า ๑ จึงเป็นช่องทางให้เกิดการแพร่กระจายเชื้อไปอย่างรวดเร็ว

☐ ใครเสี่ยงกว่ากัน (๓๐ นาที)

จุดประสงค์ -

๑. สามารถแยกแยะพฤติกรรมเสี่ยงและกลุ่มเสี่ยง
๒. ระบุปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลต่อโอกาสเสี่ยงและการป้องกัน

กระบวนการ แจกบัตรคำที่มีชื่ออาชีพต่าง ๆ และพฤติกรรม (เช่น หมอ คนขายบริการ นักร้อง คนรักร่วมเพศ) และให้เรียงลำดับความเสี่ยงจาก “เสี่ยงมาก” ไปหา “ไม่เสี่ยง”

สรุปเนื้อหา

- อาชีพหรือสถานภาพทางสังคมไม่สามารถบอกความเสี่ยงต่อเอดส์ของบุคคลคนนั้นได้
- ความเสี่ยงต่อเอดส์ เป็นเรื่องของการกระทำ (ที่ทำให้มีโอกาสรับเชื้อ) ไม่ใช่เป็นเรื่องของใคร (กลุ่มเสี่ยง เช่น หญิงขายบริการ)
- ทุกคนมีโอกาสเสี่ยงต่อเอดส์ถ้ามีพฤติกรรมที่ไม่ปลอดภัย เช่น ไม่ใช้ถุงยางอนามัย เมื่อมีเพศสัมพันธ์กับคนที่ไม่รู้จักประวัติทางเพศ

☐ ระดับความเสี่ยง (๓๐ นาที)

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้ข้อมูลและความเข้าใจในเรื่องความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์
๒. ตระหนักถึงความสำคัญของข้อมูลที่ถูกต้องชัดเจน
๓. เข้าใจเรื่องพฤติกรรมเสี่ยง

กระบวนการ

- แจกบัตรคำที่มีชื่อพฤติกรรมเสี่ยง ให้เรียงลำดับความเสี่ยงออกเป็น ๔ ระดับ มาก ปานกลาง น้อยและไม่เสี่ยง
- เสี่ยงมาก คือ พฤติกรรมที่ทำให้มีโอกาสได้รับเชื้อสูงมาก คนส่วนใหญ่จะได้รับเชื้อจากพฤติกรรมในกลุ่มนี้
- เสี่ยงปานกลาง เป็นพฤติกรรมที่จะได้รับเชื้อเอดส์ได้บ้างแต่ไม่มากเท่ากับกลุ่มที่เสี่ยงมาก
- เสี่ยงน้อย เป็นความเสี่ยงในเชิงทฤษฎี แต่ในความเป็นจริงแล้วมีโอกาสเกิดขึ้นน้อยมาก ไม่มีเคยมีปรากฏหรือมีเป็นกรณีน้อย มากๆ ที่ติดเชื้อจากการกระทำแบบนี้
- ไม่เสี่ยงเลย เป็นพฤติกรรมหรือช่องทางที่ไม่มีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอดส์เลย

สรุปเนื้อหา

- ตัวอย่างกิจกรรมที่เสี่ยงมากคือ เพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น มีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน ตัวอย่างกิจกรรมที่เสี่ยงปานกลาง คือ การเป็นผู้ทำ oral sex เด็กทารกที่ติ่มนมจากแม่ที่ติดเชื้อ ตัวอย่างกิจกรรมที่เสี่ยงน้อย คือ ถูกเข็มตำ การตรวจรักษา/ดูแลผู้ติดเชื้อ การสัมผัสแผล เลือดน้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ ตัวอย่างกิจกรรมที่ไม่เสี่ยง คือ ยุงกัด การใช้ชีวิตประจำวัน/การทำงานร่วมกับผู้ติดเชื้อ
- การให้ข้อมูลเรื่องเอดส์ต้องให้ความกระจ่าง เพราะเรื่องเอดส์ไม่ใช่เรื่องที่ตอบได้ง่าย ๆ และต้องการคำอธิบาย
- คำถามเรื่องเอดส์ไม่ได้เกิดจากความไม่รู้อย่างเดียว ควรแยกแยะที่มาของคำถามให้ได้ว่าผู้ถามต้องการรู้ข้อเท็จจริง หรือมีความกังวลใจ หรือเป็นคำถามที่มาจากทัศนคติต่อเรื่องเพศและเอดส์
- การให้ข้อมูลที่ไม่ชัดเจน ส่งผลกระทบทั้งในแง่การป้องกันตนเองของกลุ่มเป้าหมาย และการยอมรับที่ในการอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อ

- ประเด็นที่ผู้เรียนมักประเมินความเสี่ยงต่างกันมักเป็นเรื่องเกี่ยวกับ “แผล” เช่น ติดเชื้อได้จากการจูบเพราะปากมีแผล ติดเชื้อจากการใช้นิ้วสอดใส่ในอวัยวะเพศเพราะนิ้วเป็นแผล ติดจากการสัมผัสเลือด น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อเพราะมีแผลที่ผิวหนัง ติดจากการใช้กรรไกรตัดเล็บ มีดโกนหนวดเพราะมีเลือดติดและใช้ต่อกันทันที หลักการตอบคำถามในเรื่องนี้ให้ยึดหลักการเรื่องโอกาสที่จะเกิดขึ้นมากน้อยเพียงใด
- ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศ เช่น จูบปาก ลูบคลำภายนอก ควรรู้ให้เห็นว่ากิจกรรมเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งมักจบลงด้วยการมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่ ความเสี่ยงจึงอยู่ที่การมีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่ป้องกันด้วย

☐ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (๓๐ นาที)

จุดประสงค์ -

๑. เข้าใจถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมว่าไม่ได้เกิดจากความรู้แต่เพียงอย่างเดียว

กระบวนการ -

- อ่านข้อความพฤติกรรมเสี่ยงให้ฟังทีละข้อ (ไม่คาดเข็มขัดนิรภัย/ไม่สวมหมวกกันน็อค, ไม่แปรงฟันหลังกินอาหาร, กินอาหารที่ทำให้อ้วน/ไม่มีประโยชน์, ดื่มน้ำอัดลมทุกชนิด, ดื่มเหล้าและเบียร์) ให้เลือกยืนตามจุดที่จัดไว้ว่าได้ทำพฤติกรรมนั้นมากน้อยเพียงใด (๑๐๐%, ๘๐%, ๕๐%, น้อยมาก/ไม่เคยเลย)
- พูดคุยถึงเหตุผล แรงจูงใจ อุปสรรคในการทำหรือไม่ทำพฤติกรรมนั้น ๆ
- วิเคราะห์ความเสี่ยงที่เกิดจากการทำพฤติกรรมดังกล่าว

สรุปเนื้อหา

- บุคคลมีโอกาสมักจะมีพฤติกรรมเสี่ยง และมีเหตุผลที่แตกต่างกันในการทำเช่นนั้น บางคนทำโดยไม่ทันคิดว่าเป็นความเสี่ยงหรือเห็นว่าเป็นความเสี่ยงที่ไม่สำคัญ บางคนมีความรู้ในอันตรายของเรื่องนั้นก็ยังมีพฤติกรรมดังกล่าว
- พฤติกรรมที่นำมาเล่นเป็นพฤติกรรมที่สามารถทำได้คนเดียวและไม่ยาก แต่คนส่วนใหญ่ก็ยังไม่สามารถทำได้ทุกครั้ง พฤติกรรมทางเพศซับซ้อนกว่าและเป็นเรื่องของคนสองคน จึงเป็นเรื่องไม่ง่ายที่จะสร้างให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
- การปรับพฤติกรรมจึงต้องเข้าใจแรงจูงใจ ความพร้อม ความสามารถ ปัจจัยแวดล้อมที่จะเอื้ออำนวยให้ทำพฤติกรรมใหม่ได้ การให้ความรู้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นเท่านั้น
- การช่วยให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจึงต้องเริ่มจากการเข้าใจพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายก่อน เพื่อที่จะเลือกกิจกรรม เนื้อหา และจัดสภาพที่เอื้ออำนวยให้กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น ๆ (ดูแผ่นใสการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม)

☑️ ปรับ (๓๐ นาที)

จุดประสงค์

๑. เข้าใจถึงทัศนคติของตนเองที่มีต่อพฤติกรรมแบบต่าง ๆ ของคนในสังคม
๒. ตระหนักถึงแนวโน้มที่จะตัดสินคนอื่น ๆ ตามทัศนคติและค่านิยมของตัวเองที่ได้รับการปลูกฝังมา

กระบวนการ

- แจกรายการพฤติกรรมผู้เข้าอบรมประเมินว่าตนเองยอมรับได้มากน้อยเพียงใด (ค่าปรับมาก = ไม่ยอมรับมาก) ให้เขียน “ญ” หรือ “ช” ตามเพศผู้ตอบไว้ที่มุมบนขวา
- เปรียบเทียบคำตอบจากเพศชายและเพศหญิง ความคิดเห็นส่วนตัวต่อผู้ที่มีพฤติกรรมเช่นนั้น ผลของการยอมรับ/ไม่ยอมรับต่อพฤติกรรมดังกล่าวต่อการแสดงออกท่าที และผลกระทบจากการแสดงออกดังกล่าวต่อผลต่อกลุ่มเป้าหมาย

สรุปเนื้อหา

- โดยปกติเราจะตัดสินต่อพฤติกรรมของคนอื่นตามค่านิยม ความเชื่อและประสบการณ์ที่ส่วนใหญ่ได้รับอิทธิพลจากสังคม
- เรามักตัดสินจากภาพที่เห็นโดยลึมนึกถึงที่มาของพฤติกรรม การได้รับรู้ข้อมูลจะทำให้เปลี่ยนมุมมองได้
- การตัดสินผู้อื่นด้วยทัศนคติ ค่านิยมของตัวเอง มีผลต่อท่าทีและการสื่อสารระหว่างกัน จะเป็นอุปสรรคในการให้ข้อมูลเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมหากไม่ระมัดระวัง

☑ เลือกข้าง (๓๐ นาที)

จุดประสงค์ -

๑. สามารถจำแนกทัศนคติของตนเองในเรื่องเพศและเข้าใจความแตกต่างทางความคิดที่เกิดได้จากประสบการณ์ต่างกัน

กระบวนการ -

- อ่านคำถาม ๔ ข้อที่เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ(ลูกชายแต่งงานกับผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อน...) ให้เลือกยืนตามข้างที่เห็นด้วย-ไม่เห็นด้วย

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">๑. ลูกชายของท่านจะแต่งงานกับผู้หญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์กับชายอื่นมาก่อน๒. ฉันทำได้ถ้าเห็นลูกสาวที่ยังโสดพกถุงยางอนามัย
(เมื่อทุกคนตอบและให้เหตุผลแล้ว ให้ถามอีกคำถามคือ ถ้าเปลี่ยนเป็นลูกชายพกถุงยาง จะตอบอย่างไร และถามเหตุผล)๓. ฉันทำได้ถ้าคุณครองขงฉันบอกว่ายังมีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นอยู่ในเวลานี้
(เมื่อทุกคนตอบแล้ว ให้ถามฝ่ายที่ไม่เห็นด้วย คือคิดว่าทำไมไม่ได้ว่าจะเลิกกับคู่ครองหรือไม่ เพราะเหตุใด)๔. ถ้าตกลงเป็นคู่ครองของใครแล้ว คุณจะไม่มีเพศสัมพันธ์กับคนอื่นอีกเลย |
|--|

สรุปเนื้อหา

- เนื้อหาของคำถามเป็นการประเมินทัศนคติต่อการมีประสบการณ์ทางเพศของผู้หญิงก่อนแต่งงาน การที่ผู้หญิงมีคู่มากกว่า ๑ คน ถุงยางอนามัยและการพกพาของชายหญิง การสื่อสารเรื่องโอกาสเสี่ยงกับคู่อุปสรรค Oral sex และการมีคู่อุปสรรคคนเดียว
- แต่ละคนมีทัศนคติต่อเรื่องเพศและพฤติกรรมต่าง ๆ ตามการรับรู้และการเลี้ยงดูอาจจะเหมือนหรือแตกต่างกันในแต่ละบุคคล
- ทัศนคติหลัก ๆ ดังกล่าวมีผลต่อการยอมรับ และเลือกใช้วิธีการป้องกันเอดส์
- เป็นเรื่องสำคัญที่คนทำงานเอดส์ต้องตระหนักถึงทัศนะของตนเอง และแยกแยะได้ไม่นำทัศนคติ มุมมองของตนไปตัดสินผู้อื่นซึ่งแต่ละคนย่อมมีทัศนคติ มุมมองและเหตุผลของตัวเอง

☐ ๘ คำถามเจาะใจ (๓๐ นาที)

จุดประสงค์ -

๑. เข้าใจมุมมอง ทศนคติ การรับรู้ต่อเรื่องเพศที่เหมือนและแตกต่างระหว่างชายหญิง และระหว่างบุคคล
๒. เข้าใจว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติและเป็นเรื่องรสนิยมส่วนบุคคล

กระบวนการ

- อ่านคำถาม ๘ ข้อ ให้เขียนตอบลงในกระดาษสี่แยกชายหญิง ไม่ต้องลงชื่อ

๑. เคยมีแฟนกี่คน
๒. เรื่องสำคัญที่สุดในการตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์
๓. ความรู้สึกหลังการช่วยตัวเอง
๔. ช่วยบอกวิธีการช่วยตนเอง
๕. เมื่อนึกถึง sex นึกถึง.....
๖. สิ่งที่ชอบมากที่สุดเกี่ยวกับ sex คือ.....
๗. รู้สึกอย่างไรกับ oral sex
๘. เคยเจียดการมีเพศสัมพันธ์กี่ครั้ง

- เปรียบเทียบคำตอบระหว่างชายกับหญิง

สรุปเนื้อหา

- เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมชาติ เกิดขึ้นได้ในวิถีชีวิตและเป็นเรื่องของรสนิยมส่วนบุคคล
- โอกาสเรียนรู้ในเรื่องเพศ การแสดงออกแตกต่างกันในแต่ละคนและแตกต่างกันระหว่างชายหญิง เช่น ผู้หญิงจำนวนหนึ่งไม่รู้จัก ไม่เคยสำเร็จความใคร่ ขณะที่เป็นเรื่องธรรมดาของผู้ชายที่จะเรียนรู้และทำกัน
- ความคิด ความต้องการทางเพศแตกต่างกัน ผู้ชายมองเป็นเรื่องความต้องการอารมณ์ความรู้สึกจากการมีเพศสัมพันธ์ ผู้หญิงคิดถึงความรัก การใกล้ชิดแล้วโลม
- ทศนคติ ค่านิยม โอกาสเรียนรู้ในเรื่องเพศมีความเกี่ยวข้องกับการป้องกันเอดส์ ค่านิยมหลายอย่างเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการลดหรือเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการติดหรือแพร่เชื้อเอดส์ การป้องกันเอดส์จึงไม่ใช่แค่การให้ความรู้เรื่องโรค จำเป็นต้องทำงานเรื่องเพศศึกษาด้วย

☐ วิเคราะห์ความเสี่ยงและทางเลือก (๓๐ นาที)

จุดประสงค์ -

๑. สามารถวิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยงต่อเอสดีในด้านต่าง ๆ ได้

กระบวนการ -

- แบ่งกลุ่มให้พิจารณากรณีตัวอย่าง (แก้ว อธิฐ หวาน ชัย) เกี่ยวกับโอกาสเสี่ยง ปัจจัยที่จะทำให้อาจเสี่ยงเพิ่มขึ้นหรือน้อยลง ข้อเสนอแนะในการลดโอกาสเสี่ยง

สรุปเนื้อหา

- โอกาสเสี่ยงเป็นเรื่องของวิถีชีวิต ไม่ใช่เป็นเรื่องของกลุ่มเสี่ยง ไม่เสี่ยง
- ปัจจัยเสี่ยงของบุคคลในการรับเชื้อเอสดีขึ้นกับ ปัจจัยเสี่ยงเฉพาะบุคคล ทางสรีระ และทางสังคม
- การลดโอกาสเสี่ยงของแต่ละคนไม่ใช่ทางเลือกที่เป็นสูตรสำเร็จ ควรให้ความสำคัญกับการลดโอกาสเสี่ยงแม้ว่าจะไม่สามารถเลิกพฤติกรรมเสี่ยงนั้น ๆ ได้ การเสนอทางเลือกที่หลากหลายและสอดคล้องกับวิถีชีวิตของกลุ่มเป้าหมาย

☐ การวิเคราะห์ผลกระทบและทำความเข้าใจต่อปัญหาของผู้ติดเชื้อ (๓๐ นาที)

จุดประสงค์ -

๑. สามารถวิเคราะห์ผลกระทบของเอดส์ ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว ชุมชน และสังคม
๒. สามารถวิเคราะห์ แยกแยะสาเหตุปัญหาการรังเกียจผู้ติดเชื้อเอดส์

กระบวนการ

- เปิดวิดีโอที่เกี่ยวกับชีวิตผู้ติดเชื้อเอดส์ และผู้ที่ได้รับผลกระทบ เช่น
 - ☑ วิดีโอชุด “ก้าวอย่างเข้าใจ”
 - ☑ วิดีโอไอทีวี ชุด “ชีวิตมือเหยื่อเอดส์”
 - ☑ วิดีโอชุด “ฝันของวันพรุ่งนี้”

บัตรคำชุด “ใครเสี่ยงกว่ากัน”

นักเรียนมัธยม	นักร้อง	นักศึกษา
นักเรียนพาณิชย	มรรคทายก	หมอ
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข	นักเที่ยว (บริการทางเพศ)	พยาบาล
ผู้ใช้แรงงาน	นักดื่ม	คนงานก่อสร้าง
ครู อาจารย์	ชาวประมง	คนบริจาคเลือด
พระ	คนรักร่วมเพศ	กำนัน
คนขายบริการทางเพศ	คนที่เป็นกามโรค	มอเตอร์ไซด์รับจ้าง
คนที่มีคู่นอนหลายคน	แม่บ้าน	ผู้ดูแลผู้ติดเชื้อ/ผู้ป่วยเอดส์ที่บ้าน
แม่ม่าย	ปลัดอำเภอ	คนใช้ยาเสพติด
นักพัฒนา	เด็กในครรภ์ของแม่ที่ติดเชื้อ	คนในชุมชนแออัด
กำนัน	คนบริจาคเลือด	คนชาติสัมพันธ์
คนรักสองเพศ		

บัตรคำชุดพฤติกรรมเสี่ยง

เพศสัมพันธ์แบบสอดใส่โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย	การช่วยตัวเอง
การใช้เข็มฉีดยาเสพติดร่วมกับผู้อื่น	ถูกเข็มตำ
มีเพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือน	การเป็นผู้ทำ oral sex
เด็กทารกที่ดื่มนมจากแม่ที่ติดเชื้อ	การเป็นผู้ฝ้ายถูกทำ Oral sex
การตรวจรักษา/ดูแลผู้ติดเชื้อ	ยุ่งกัด
การสัมผัสแผล เลือด น้ำเหลืองของผู้ติดเชื้อ	การจูบลิ้น ใช้ลิ้นกับอวัยวะภายนอกที่ไม่ใช่อวัยวะ
การใช้ชีวิตประจำวัน/การทำงานร่วมกับผู้ติดเชื้อ	เพศ
การรับเลือดที่มีเชื้อไวรัส HIV	มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย
การใช้เข็มสอดใส่ในอวัยวะเพศให้กันและกัน	
การใช้อุปกรณ์เสริมความสุขทางเพศสอดใส่ในอวัยวะเพศให้กันและกัน	

แผ่นปรับ

ชาย หญิง

คุณคิดอย่างไรกับคนเหล่านี้	ยอม รับได้	ปรับ 500	ปรับ 5,000	ปรับ 50,000
1. โจ นักศึกษาปี3 เรียนดี ไม่มีแฟน เทียวช่องเป็นประจำ				
2. แหม่ม รุ่นปีปี 4 พยายามจีบ"หนูนา" น้องใหม่ปีหนึ่ง จนทั้งสองมีเพศสัมพันธ์กันเป็นประจำ				
3. คม มีแฟนแล้วเป็นนักศึกษาคณะเดียวกัน ชอบเทียวช่องเป็นประจำ				
4. ทิมพ์ ดาวคณะปี 3 มีเพศสัมพันธ์เป็นประจำกับ "พล" นายทหารหนุ่มที่แต่งงานแล้ว				
5. ก้อง มีแฟน 3 คนเรียนอยู่คนละแห่ง ยอดมีเพศสัมพันธ์กับทุกคนและรักแฟนเท่าเทียมกัน				
6. จ๊ิบ เรียนอยู่ที่สถาบันอุดมศึกษาแห่งหนึ่ง นอนกับผู้ชายเพื่อหารายได้สำหรับการเรียน				
7. ชัย นักศึกษาปี 1 เปลี่ยนแฟนบ่อยมากและมีเพศสัมพันธ์กับแฟนทุกคน				
8. ยุทธ นักกีฬาหนุ่มหล่อของสถาบันฯ ทำผู้หญิงท้องและพาไปทำแท้ง 3 รายแล้ว				
9. หญิง ได้เสียกับเพื่อนนักศึกษาที่เช่าห้องพักด้วยกันจนตั้งท้อง หญิงตัดสินใจไปทำแท้ง				
10. ชาติ ได้เสียกับหญิง แฟนของเพื่อนสนิทของชาติ จนหญิงเลิกกับแฟนและมาอยู่กับชาติ				
11. อ้อม มีแฟน 2 คน และมีเพศสัมพันธ์กับทั้ง 2 คน				
12. ต้อ เป็นคู่รักของหาญซึ่งแต่งงานอยู่กับภรรยา ทั้งสองมีความสัมพันธ์กันเป็นประจำ				
13. แอน รู้ว่าติดเชื้อจากแฟนเก่า ขณะนี้มีแฟนใหม่ เป็นรุ่นน้องปี 1 เพิ่งย้ายมาอยู่ด้วยกัน				
14. เอก เป็นนักศึกษาฝึกงานที่โรงแรมแห่งหนึ่ง มีสาวสังคมภรรยาของนักธุรกิจใหญ่มาติดพัน 2-3 คน และมีเพศสัมพันธ์กัน				

กรณีตัวอย่าง “วิเคราะห์ปัจจัยเสี่ยง”

- แก้ว** น้องใหม่หน้าตาน่ารัก ช่างแต่งตัว มักเลือกข้าวของมีเยื่อหุ้ม มีชายหนุ่ม
ขับรถเก๋งรับส่งเป็นประจำ
- อัฐ** ตกลงเป็นแฟนกับ “จำ” หลังจากเพียรจีบมาสองปี อัฐรักจำมาก ตั้งใจ
ว่าจะไม่มีอะไรกับจำจนกว่าจะแต่งงานกัน อัฐเลือกมีเพศสัมพันธ์กับหญิง
อื่น ๆ เป็นครั้งคราว
- หวาน** ย้ายออกจากหอพักนักศึกษาหญิง ไปอยู่กับ “ภาส” แฟนหนุ่มหลังจากคบ
กันได้ ๖ เดือน หวานรู้สึกหึงหวงภาสมาก เนื่องจากภาสเป็นประธานรุ่น
และเป็นคนเพื่อนเยอะ
- ชัย** เรียนดี เป็นนักกีฬา เป็นที่ชื่นชมของสาว ๆ ในวิทยาลัย

ประเด็นแลกเปลี่ยน:

๑. “แก้ว, อัฐ, หวาน, ชัย” มีโอกาสเสี่ยงต่อเอดส์หรือไม่ อย่างไร
๒. ปัจจัยที่ทำให้ “แก้ว, อัฐ, หวาน, ชัย” มีโอกาสเสี่ยงต่อเอดส์
๓. ข้อเสนอต่อการลดโอกาสเสี่ยงและการป้องกันตัวเองของ “แก้ว, อัฐ, หวาน, ชัย” มี
อะไรบ้าง

Train the Trainer

ทักษะการเป็นผู้ดำเนินการ (Facilitator Skills)

จุดประสงค์ : เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถ

๑. จำแนกข้อแตกต่างระหว่างบทบาทการเป็นผู้สอน(Instructor) กับผู้ดำเนินการ (Facilitator)
๒. อธิบายหลักการสำคัญของการเป็นผู้ดำเนินการ
๓. แสดงการใช้ทักษะทั้ง ๓ ได้อย่างเหมาะสม
 - การฟัง (active listening)
 - การตั้งคำถาม(questioning)
 - การสรุปความ(summarizing)

ระยะเวลา ๓ ชั่วโมง ๓๐ นาที

กิจกรรม

๑. ข้อแตกต่างของผู้สอนกับผู้ดำเนินการ (Instructor vs Facilitator) (๓๐ นาที)
๒. หลักการพื้นฐานของการสื่อสาร (๓๐ นาที)
๓. สำนวนสไตล์การตอบสนอง (๓๐ นาที)
๔. ฝึกทักษะในการดำเนินการ (Facilitating skills) (๑๒๐ นาที)

สื่อ/อุปกรณ์

๑. ตารางเปรียบเทียบบทบาทผู้สอน (Instructor) กับผู้ดำเนินการ (Facilitator)
๒. แบบทดสอบ Response Pattern
๓. ตารางคิดคะแนน Response Pattern
๔. Facilitator check list
๕. หัวข้อการฝึกทักษะดำเนินการ

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

๑. ผู้ดำเนินการนำเข้าสู่เรื่องด้วยการทบทวนถึงเงื่อนไขการเรียนรู้เรื่องเพศ ที่จะนำไปสู่การตัดสินใจอย่างมีความพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อตนเองและรู้จักใช้วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคเอดส์อย่างเหมาะสม ต้องการกระบวนการเรียนรู้แบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และบรรยากาศที่เปิดกว้าง ใฝ่ใจ
๒. ผู้ดำเนินการนำเสนอบทบาทเปรียบเทียบระหว่างผู้สอนกับผู้ดำเนินการ และให้ผู้เข้าอบรมอภิปรายว่าบทบาททั้งสองแบบมีข้อดีข้อเสียอย่างไรต่อการจัดการเรียนรู้ในเรื่องเพศศึกษาและการป้องกันเอดส์
๓. อธิบายเชื่อมโยงจุดประสงค์ของหลักสูตรกับข้อดีข้อเสียของบทบาททั้งสองแบบ ซึ่งว่าบทบาทส่วนใหญ่ของการฝึกอบรมต้องการลักษณะของผู้ดำเนินการมากกว่าบทบาทของผู้สอน ทั้งนี้การมีส่วนร่วมของผู้เข้าอบรมเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการเรียนรู้ดังกล่าว
๔. ผู้ดำเนินการนำเสนอหลักการพื้นฐานของการดำเนินการ พร้อมตัวอย่างสั้น ๆ
๕. แบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มละ 3 คน ตกงกันว่าใครเป็นผู้เล่าเรื่อง ใครเป็นผู้ฟังและอีกคนหนึ่งเป็นผู้สังเกตการณ์ ให้ผู้เล่าเลือกเล่าเรื่องใดก็ได้ ให้ผู้ฟังฝึกใช้หลักการข้อ 1-3 เมื่อเล่าเสร็จให้ผู้สังเกตการณ์ feedback
๖. ให้กลับมารวมกลุ่มใหญ่ ผู้ดำเนินการขอให้ผู้สังเกตการณ์ยกตัวอย่างพฤติกรรมที่ใช้หลักการแต่ละข้อ ให้ผู้เข้าอบรมแสดงความคิดเห็นว่า หลักการดังกล่าวมีผลต่อการจัดการเรียนรู้ในเรื่องเพศและการป้องกันเอดส์อย่างไรบ้าง ผู้ดำเนินการสรุปว่าทั้งหมดนี้เป็นหัวใจของการสื่อสารที่ช่วยให้ผู้ดำเนินการสร้างการมีส่วนร่วมจากผู้เรียนรวมทั้งสร้างบรรยากาศของความไว้วางใจ ที่จะนำไปสู่การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และแสวงหาคำตอบต่อข้อข้องใจต่าง ๆ อย่างเต็มที่
๗. แจกแบบทดสอบ Response style ให้ทำอย่างรวดเร็ว และตอบตามที่เป็นจริง
๘. เมื่อทุกคนทำเสร็จแล้วให้ผู้ดำเนินการสอบถามคะแนนเพื่อประเมินลักษณะโดยรวมของของแบบแผนการตอบสนองของผู้เข้าอบรม
๙. ผู้ดำเนินการชี้ว่าทุกคนมีบุคลิกประจำตัวที่เป็นลักษณะเด่น ไม่มีแบบใดที่ถูกต้องหรือแบบที่ผิด ขึ้นอยู่กับว่านำไปใช้ในเหตุการณ์ใด อธิบาย response pattern แต่ละแบบ และชี้ว่าในการจัดการเรียนรู้ในเรื่องที่ sensitive เช่นนี้ การตอบสนองบางแบบ เช่น judging อาจมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมหรือการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
๑๐. ผู้ดำเนินการชี้แจงทักษะ ๓ ประการ (การฟังอย่างตั้งใจ เห็นใจ การถาม การสรุปความ) ที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้คิด วิเคราะห์ และมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น

๑๑. แบ่งกลุ่มผู้เข้าอบรมเป็น ๒ กลุ่ม ฝึกใช้ทักษะการตั้งคำถามและการสรุปความ จัดให้มีผู้ดำเนินการประชุม ๒ คน ผู้ร่วมประชุมและผู้สังเกตการณ์ประจำกลุ่มเพื่อให้ feedback ผู้สังเกตการณ์ควรมี ๒-๓ คนต่อกลุ่ม

ฝ่ายหลักสูตรและตารางสอนเชิญท่านเข้าร่วมประชุมกับเพื่อนอาจารย์กลุ่มหนึ่ง เพื่อหารือเกี่ยวกับการจัดอบรมพิเศษให้กับนักศึกษาในเรื่องเอดส์ ท่านเป็นผู้หนึ่งที่สนใจและยินดีเป็นวิทยากร หัวข้อที่พิจารณากันก็คือ ควรจะเน้นเนื้อหาเรื่องเพศศึกษาเพียงใด อย่างไร เพื่อช่วยให้นักศึกษาสามารถป้องกันตัวเองได้จริง

๑๒. ให้แต่ผู้สังเกตการณ์แต่ละกลุ่มนำเสนอข้อสังเกตพร้อมยกตัวอย่างประกอบในการใช้ทักษะทั้ง ๓ ข้อของผู้ดำเนินการประชุม ผู้ดำเนินการช่วยเพิ่มเติมให้ชัดเจนถึงรูปแบบ จังหวะในการใช้ทักษะที่เหมาะสม
๑๓. แจกแบบ checklist ให้กับทุกคนในห้องให้ทำและรวบรวมส่งให้ผู้ทีเล่นเป็นผู้ดำเนินการ แนะนำว่าเป็นแบบที่ผู้เข้าอบรมใช้ประเมินตนเองเมื่อเสร็จสิ้นการจัดอบรมนักศึกษาแต่ละคาบ เพื่อทบทวนและพัฒนาบทบาทการเป็น facilitator อย่างต่อเนื่อง

Trainer's Note

๑. ข้อแตกต่างของผู้สอน (Instructor) กับผู้ดำเนินการ (Facilitator)

<u>Instructor</u>	<u>Facilitator</u>
๑. เป็นผู้นำเสนอ อธิบายเนื้อหาวิชา ข้อ มูลประกอบต่าง ๆ	๑. เป็นผู้นำและสร้างการมีส่วนร่วมในการ อภิปราย แสดงความคิดเห็น
๒. เป็นผู้ให้คำตอบที่ถูกต้อง ชี้ถูกผิด	๒. เป็นผู้ช่วยให้เกิดคำถามหรือตั้งคำถาม ที่ถูกเรื่อง ถูกประเด็น
๓. ใช้การสื่อสารทางเดียวเป็นส่วนใหญ่	๓. ใช้การสื่อสารสองทางเป็นส่วนใหญ่
๔. เป็นผู้สั่งงาน กำหนดกิจกรรม ใครต้องรู้อะไรและทำอะไร	๔. เป็นผู้ประสานงาน อำนวยความสะดวกให้กับผู้เข้าอบรมในการทำกิจกรรม
๕. เป็นผู้กำหนดจุดประสงค์ของการเรียนรู้ โดยอ้างอิงจากระบบที่เหนือกว่า (หลักสูตรภาคบังคับ เนื้อหาเป็นไปตาม outline คนเรียนวิชาเอกนี้ต้องรู้อย่างนี้)	๕. เป็นผู้เชื่อมโยงความสนใจ เป้าหมายของแต่ละคนให้เป็นจุดร่วมของกลุ่มหา real agenda
๖. Teacher-centered	๖. Learner-centered

๒. หลักการพื้นฐานของการดำเนินการ (Facilitation)

๑. Maintain or enhance self esteem :

- การสร้างบรรยากาศของการยอมรับนับถือในตัวผู้เข้าอบรม ไม่ทำให้เกิดการเสียน้ำหรือเสียชื่อ เป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง ที่ช่วยให้ผู้เข้าอบรมมีส่วนร่วม เปิดใจคิดและยอมรับเนื้อหาของการอบรม
- คนจะทดลองพฤติกรรมใหม่ กล้าซักถาม กล้าแสดงออกถ้ารู้ว่าเขาจะไม่เสียน้ำหรือมีเรื่องเสียหาย
- คนเรียนรู้ได้ดีจากความสำเร็จ ข้อผิดพลาดเป็นข้อชี้ให้เห็นว่าการกระทำแบบใดไม่ถูกต้อง แต่ไม่หมายความว่าช่วยให้บุคคลรู้ว่าพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติเป็นแบบใด การช่วยให้ผู้เข้าอบรมรู้สึกถึงความสำเร็จ “ฉันทำได้แล้ว” และรู้สึกดีกับเรื่องนั้นในขณะอบรม จะช่วยเพิ่มการมีส่วนร่วมและช่วยให้เกิดการนำไปใช้จริงในชีวิต

- การเพิ่มความรู้สึกยอมรับนับถือตนเองทำได้โดยการยกย่อง ชมเชยต่อความคิดเห็น การแสดงออกและข้อปรับปรุงที่ผู้เรียนได้แสดงออก การแสดงออกของผู้ดำเนินการถึงการยอมรับและเชื่อมั่นในศักยภาพของผู้เรียนเป็นอีกทางหนึ่งที่ช่วยเพิ่มพูนความยอมรับนับถือตัวเองของผู้เรียน
- หลักการสร้างยอมรับนับถือตนเอง ต้องอยู่บนหลักการของ “ความจริงใจ” และ “เจาะจง” ควรยกย่อง กล่าวชมจากใจจริง และชี้ชัดถึงสิ่งที่ชื่นชม ไม่ควรเอ่ยชมพฤติกรรมโดยรวม ๆ หรือโดยที่คุณไม่ได้รู้สึกชื่นชมจริง ๆ

๒. รับฟังอย่างเข้าใจ (Listen and respond with empathy)

- เป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้ผู้เข้าอบรมรู้ว่าผู้ดำเนินการรับฟังและเข้าใจอย่างแท้จริงในความรู้สึกและเนื้อหาที่ผู้เข้าอบรมพูด
- การเรียนรู้ของผู้เข้าอบรมจะไม่เกิดขึ้นถ้าเกิดความรู้สึกอึดอัดใจ กลัวหรือรู้สึกต่อต้าน การรับฟังอย่างเข้าใจช่วยให้ผู้จัดอบรมรับรู้สถานการณ์ทางความคิด ความรู้สึกของผู้เข้าอบรม การรับฟังอย่างเข้าใจแสดงให้ผู้เข้าอบรมรู้ว่าตนเองได้รับความสนใจ และมีผู้เข้าใจ
- อาการที่แสดงถึงการตั้งใจรับฟัง คือ สายตา ภาษากาย การไม่ขัดจังหวะ ไม่ทำอย่างอื่นไปในขณะฟัง การซักถามหรือขอความกระจ่าง สิ่งที่คุณฟังจะได้จากการฟังคือ ความเข้าใจในเนื้อหาของเรื่องที่พูด รู้ถึงความรู้สึกของผู้พูด
- การตอบสนองอย่างเข้าใจประกอบด้วย 2 ส่วน คือ ส่วนที่สะท้อนอารมณ์ผู้พูด และส่วนที่เป็นเนื้อหา

๓. **ตรวจสอบความเข้าใจ (Check for understanding)** : เป็นการตรวจสอบความเข้าใจทั้งระหว่างผู้พูดและผู้ฟังว่าผู้พูดได้พูดในสิ่งที่เจตนาตั้งใจจะสื่อความหรือไม่ และผู้ฟังมีความเข้าใจเช่นนั้นหรือไม่ ไม่จำเป็นว่าผู้ฟังจะเข้าใจไปในทิศทางเดียวกันเสมอไป เนื่องจากแต่ละคนอาจมีเรื่องที่กำลังคิดในขณะนั้น ๆ หรือมีประเด็นที่สนใจในเรื่องนั้นแตกต่างกัน

- วิธีตรวจสอบความเข้าใจ ใช้การทวนความหรือใช้คำถาม เช่น คุณพูดว่า....., กรุณาเข้าใจถูกไหมที่หนูพูดว่า..., นี่เป็นข้อสรุปของพวกเราใช่ไหมที่จะ....., ดกลงว่าเรื่องที่พวกเราคิดว่าไม่เหมาะสมก็คือ..... คำถามปลายเปิดเป็นอีกแบบหนึ่งใช้ได้ดี
- ประโยชน์ของการตรวจสอบความเข้าใจ เป็นการเปิดโอกาสและกระตุ้นให้ผู้ฟังซักถาม และผู้พูดได้ขยายความเพิ่มเติม

๔. **เสนอแนะในการดำเนินกิจกรรม (Make procedural suggestion)** เป็นทักษะที่ช่วยให้กิจกรรมดำเนินไปสอดคล้องกับเวลาที่กำหนดได้ และเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าอบรมได้มีส่วนร่วมในควบคุมกระบวนการให้บรรลุตามจุดประสงค์ของกลุ่มตัวอย่างของการใช้หลักการข้อนี้ คือ การบอกเวลาที่ยังเหลือสำหรับกิจกรรมนั้น การเสนอแนะทางเลือกให้กลุ่มตัดสินใจว่าควรจะทำอะไรต่อไป การแนะนำผู้ที่กำลังกิจกรรมให้เข้ากลับเข้าสู่ประเด็น เช่น ตอนนี้มีเวลาอีก 5 นาทีอยากให้กลุ่มหาข้อสรุปได้แล้ว, เรื่องที่ส่วนใหญ่ยังติดใจกันอยู่คือ เห็นด้วยแต่คงทำไม่ได้ เราจะคิดกันต่อไปเลยดีไหมว่ามีทางแก้อย่างไรบ้าง หรือจะกลับไปคิดแล้วมาคุยต่อคราวหน้า, ดูเหมือนว่าเรากลับไปพูดเรื่องเดิมอีก มาช่วยกันคิดซิว่าที่พวกเราคิดว่าผู้หญิงมีทางเลือกน้อย จริงๆ แล้วยังมีอะไรที่น่าจะทำได้อีก

Common Response Pattern

ทุก ๆ คนมีลักษณะเฉพาะตัวในการสนทนา เป็นบุคลิกภาพที่แต่ละบุคคลอาจตั้งใจ หล่อหลอมฝึกฝนให้เป็นเช่นนั้น หรือเป็นผลผลิตมาจากสิ่งแวดล้อมและบทบาททางสังคมที่ปลูกฝังมา ลักษณะเช่นนี้ไม่ใช่เรื่องที่ถูกหรือผิด แต่ที่นำมาพิจารณาในแง่ของคุณสมบัติ facilitator สืบเนื่องจากการตอบสนองบางแบบอาจไม่สอดคล้องกับสถานการณ์การเรียนรู้ที่ต้องการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม มีความกล้าในการซักถาม กล้าแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่ผู้เรียน อาจจะไม่กล้าพูดในที่อื่น ๆ แม้แต่กับครอบครัว ลักษณะการตอบสนอง (common response pattern) โดยทั่วไป มีดังต่อไปนี้

๑. **ชี้แนะ สั่งสอน (Directing)** - เป็นการตอบสนองโดยผู้ฟังบอกกล่าว สั่งสอน แนะนำว่า ควรคิด หรือปฏิบัติตัวอย่างใดเกี่ยวกับเรื่องที่คุณพูดกล่าวถึง ลักษณะการตอบสนองเช่นนี้เกิดขึ้นได้แม้ว่าในการพูดคุณนั้น ผู้พูดไม่ได้มีเจตนาที่จะขอรับคำแนะนำ การให้คำแนะนำสั่งสอนอาจเกิดขึ้นเนื่องจากความเคยชินในการตอบสนอง(response pattern) หรือเกิดเพราะเข้าใจเอาว่าผู้พูดต้องการหรือควรต้องได้รับคำแนะนำที่เหมาะสม เช่น ผู้พูดเล่าว่าเพื่อน ๆ ในกลุ่มมีแฟนตั้งแต่อยู่ปีหนึ่ง มีตัวเองเท่านั้นที่ยังไม่มีแฟน ผู้ฟังตอบว่า “ไม่เห็นเป็นอะไร ไม่เห็นต้องมีตามชาวบ้าน อยู่คนเดียวก็ดีแล้วนี่” เมื่อผู้พูดเล่าว่าเห็นเพื่อนนักศึกษาชายหญิงเดินจูงมือกันข้ามถนน ผู้ฟังตอบว่า “นั่นเป็นตัวอย่างที่ไม่ดี เธอไม่ควรทำตาม” ผู้ใหญ่ บิดามารดา ครูอาจารย์ หัวหน้า มีแนวโน้มที่จะตอบสนองเช่นนี้ด้วยถือว่าเป็นหน้าที่ที่ต้องสั่งสอนให้บุตรหลาน ลูกศิษย์แยกแยะสิ่งดี/ไม่ดี เพื่อจะได้ครองตนไปในทางที่เหมาะสม(ในบรรทัดฐานของผู้พูด) ข้ออ่อนของแบบแผนการตอบสนองเช่นนี้ก็คือ ผู้พูดจะยับยั้ง หลีกเลี่ยงการบอกเล่าสิ่งที่ที่ตัวเองคิด เลือกพูดเฉพาะเรื่องที่คุณคิดว่าผู้ใหญ่ ครูอาจารย์รับได้เท่านั้น ช่องว่างของการสื่อสารจึงเกิดขึ้น ผู้ใหญ่จะไม่มีโอกาสได้ทราบความคิดและข้อเท็จจริงว่าบุตรหลานได้ลองรสชาติของชีวิตไปถึงไหน เยาวชนก็ไม่คิดจะแลกเปลี่ยนกับผู้ใหญ่ทุกเรื่อง เพราะรู้สึกว่าคุณใหญ่ขาดความเข้าใจคนรุ่นหลัง ใช้แต่ความคิดที่ล้าสมัยมาตีกรอบ แม้จะลงเสลงสยว่าตนเองควรยึดถืออะไร แต่ก็เลือกที่จะพูดกับคนรุ่นเดียวกันมากกว่า เพราะดูเหมือนจะเข้าใจกันได้มากกว่า
๒. **ตัดสิน วิพากษ์วิจารณ์ (Judgmental)** - ผู้ฟังใช้ทัศนคติ ประสบการณ์ ความคิดเห็นของตนเองในการตีความเรื่องที่สนทนา โดยมีแนวโน้มในการตัดสินเรื่องที่ได้ฟังนั้นว่า ผิด/ถูก ดี/ชั่ว เหมาะ/ไม่เหมาะ การตอบสนองต่อผู้พูดจึงมักเป็นการตัดสินถึงชี้แนะ แม้บางครั้งไม่แสดงออกมาเป็นคำพูด แต่ผู้ฟังก็ได้ตีค่า แปลความผู้พูดไปในทางที่คุณคิด เช่น นักศึกษาหญิงมีคำถามเรื่องภาระงานที่เยอะเกินไปเรียนเนื่องจากเคยเห็นวันที่ตั้งต้นนับไม่เหมือนกับที่สอน นักศึกษาคนอื่นอาจตัดสินอยู่ในใจว่าผู้ถามนำ

จะมีเพศสัมพันธ์แล้วถึงได้สนใจและรู้รายละเอียดแบบนี้ ผู้สอนอาจจะคิดในทำนองเดียวกัน ดังนั้นหากการตอบสนอง(ทั้งที่เป็นวาจา หรือท่าที) แสดงออกมาตามที่คิดด้วยแล้ว จะมีผลยับยั้งมิให้การซักถามดำเนินไปจนกระจำจาง รวมทั้งมีผลต่อคำถามอื่นๆ ที่จะถูกเก็บไว้ในใจเท่านั้น ตัวอย่างของการตอบสนองประเภทนี้ ได้แก่ “การเรียนเรื่องวางแผนครอบครัวก็เพื่อให้พวกเขาสามารถเลือกที่จะมีบุตรได้เมื่อพร้อมตอนที่แต่งงานแล้ว ไม่ใช่เพื่อส่งเสริมให้ยิ่งกล้ามีอะไร ๆ กันให้มั่วไปหมดอย่างที่วัยรุ่นสมัยใหม่เขาทำกัน “

๓. **Probing** - ผู้ฟังแสดงออกถึงการใคร่รู้แก่นของเรื่องราวนั้น ๆ และนำการสนทนาไปในทิศทางที่ตอบสนองความใคร่รู้ของตนมากกว่าที่จะสนใจตัวผู้พูดว่ามีท่าที ความรู้สึก หรือปฏิกิริยาอย่างไรในเรื่องนั้น ให้ความสนใจ”เรื่อง” มากกว่าสนใจ ”คน” แม้ว่า การตอบสนองเช่นนี้จะสื่อให้ผู้พูดรู้ว่าผู้ฟังตั้งใจจริงที่จะเข้าใจเรื่อง แต่ตัวผู้พูดเองก็เป็น ”เรื่อง” ที่ผู้ฟังเองต้องให้ความสนใจด้วยเช่นเดียวกัน มิฉะนั้นการรุกร้าเพื่อเอาความจริงก็จะได้ข้อเท็จจริงทั้งหมด ในแบบแผนการตอบสนองเช่นนี้ ผู้ฟังมักขัดจังหวะด้วยการบื้อนคำถาม ซักไซ้ไล่เลียงตรงจุดที่ตัวเองรู้สึกว่ายังคลุมเครือ ถามย้ำถามย้อนเพื่อตรวจสอบความเข้าใจของตัวเองต่อประเด็นต่าง ๆ ในเรื่องนั้น
๔. **Smoothing** – ผู้ฟังจะตอบสนองด้วยอาการเห็นด้วย คล้อยตามไปกับผู้พูด ปลอดภัยและสร้างความหวังว่าเรื่องราวจะเปลี่ยนไปในทางที่ดี หรือตอกย้ำว่าจะเป็นเรื่องในทางบวกเช่นนั้นตลอดไป ท่าทีเช่นนี้ทำให้การพูดค่อยผ่านพ้นไปโดยที่ผู้ฟังและผู้พูดไม่มีข้อโต้แย้ง เช่น “ใครเจอแบบนี้ก็ต้องคิดเหมือนคุณนี่แหละ” “ที่เข้าไปก็สมควรแล้ว เป็นผมก็คงทำแบบนั้น” “เอาเถอะมันผ่านไปแล้ว ลืมมันดีกว่า”
๕. **Emphatic/Active** – ลักษณะการตอบสนองของผู้ฟังจะสร้างบรรยากาศให้ผู้พูดได้แสดงออกถึงความคิดและความรู้สึกอย่างอิสระ ช่วยให้ผู้พูดได้ไตร่ตรองทางออกของเรื่องนั้น ๆ ด้วยตัวเอง ผู้ฟังที่มีแบบแผนการตอบสนองเช่นนี้จะให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) สรุปความอย่างไม่ตัดสินเกี่ยวกับเรื่องนั้น เพื่อที่จะช่วยสร้างความเข้าใจในเรื่องที่กำลังพูดอยู่ให้กระจ่างชัด อีกทั้งช่วยให้ผู้พูดได้เดินหน้าต่อไปในเรื่องที่ค้างอยู่นั้นโดยตลอดรอดฝั่ง การทวนความ การสรุปความ การสะท้อนความรู้สึกของผู้พูด การตั้งคำถามปลายเปิดเพื่อกระตุ้นให้ผู้พูดได้อธิบายสิ่งที่ตนคิด เหล่านี้เป็นลักษณะที่พบในการตอบสนองแบบ empathic / active listening

ประเด็นสำคัญในการดำเนินกิจกรรมที่มีผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง จึงอยู่ที่เทคนิควิธีที่จะทำให้เยาวชนสามารถแสดงออกในสิ่งที่ตนคิดหรือที่ยังเป็นกังวลสงสัย ได้มีโอกาสฝึกได้ตรงจริง พิจารณาด้วยข้อมูลที่ถูกนำเสนออย่างรอบด้านและเปิดกว้าง เพื่อที่พวกเขาจะได้ผ่านกระบวนการที่ช่วยให้ “คิดเป็น” ซึ่งจะเป็นทักษะที่จะทำให้เยาวชนสามารถดำเนินชีวิตไปอย่างมีเหตุมีผล มีข้อมูลมากพอที่จะคาดการณ์ถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากแต่ละทางเลือกอย่างใกล้เคียงความจริง ก่อนที่พวกเขาจะเลือกทางนั้น ๆ อย่างผู้ที่พร้อมจะรับผลที่เกิดตามมา

Questioning

การถามเป็นเครื่องมือที่สำคัญอย่างยิ่งที่ช่วยสร้างการมีส่วนร่วม การคิดวิเคราะห์ และช่วยให้ผู้ดำเนินการเปลี่ยนบทบาทจากการผู้ชี้ถูกผิด ไปสู่การกระตุ้นให้ผู้เข้าอบรมคิดหาคำตอบด้วยตนเอง ลักษณะคำถามปลายเปิดเป็นคำถามที่ควรนำมาใช้ ประเภทของการถามยังแบ่งออกเป็น

- ถามเปิดประเด็น (Opener) เป็นการถามในเรื่องทั่วไป ที่จะนำไปสู่คำถามในเรื่องที่เจาะจงยิ่งขึ้น เช่น เรียนวิชาเอกอะไรกันบ้าง คิดอย่างไรจึงมาอบรมเรื่องนี้ อยากรู้เรื่องอะไรบ้าง
- ถามรายละเอียด (Follow-Ups) เป็นการถามเพื่อให้ได้ข้อมูลเพิ่มเติม และช่วยให้เกิดความเข้าใจในเรื่องที่กำลังพูดนั้นมากขึ้น เช่น ลองเล่าต่อไปอีกซิว่าหลังจากบอกแล้วเขาทำอย่างไร, เรื่องจบลงอย่างไร
- ถามเพื่อสร้างความชัดเจน (Clarifiers) เป็นการถามเพื่อสร้างความกระจ่าง เพื่อให้เข้าใจตรงกันชัดเจน เช่น ที่บอกว่าเสร็จแน่ หมายความว่าอย่างไร ที่ว่าให้กินยาหลังร่วมเพศนั้น กินอย่างไร
- ถามเพื่อตรวจสอบ ยืนยัน (Probes) เช่น เรื่องนี้เรายังมีทางเลือกอื่นอีกไหม เราทุกคนเห็นด้วยหรือเปล่าว่าผู้หญิงควรเป็นผู้เลือกวิธีป้องกัน

1. Responsive Style Questionnaire

ให้วงกลมล้อมรอบตัวเลือกที่ตรงกับคำตอบที่ท่านจัดไว้ แล้วนับคะแนนรวมตามคอลัมน์

ให้อ่านข้อความต่อไปนี้แล้วเลือกคำตอบที่ท่านคิดว่าโดยทั่วไปแล้วท่านจะตอบเช่นนั้น เขียนคำตอบลงในกระดาษ
ขาวที่แจกให้

1. อากาศร้อนเสียจนไม่อยากจะคิดถึงเรื่องตัดหญ้าในสนาม

- ก. ใช่ คงจะร้อนหน้าดูเลยสะถ้าออกไปตัดหญ้าตอนที่อากาศร้อนอย่างนี้
- ข. อากาศอาจจะเย็นลงก็ได้หลังจากที่ร้อนมาก ๆ
- ค. แล้วเมื่อไหร่เธอจะตัดหญ้าถ้าเธอไม่ทำมันซะในวันนี้
- ง. อย่าหาเรื่องแก้ตัวไม่ตัดหญ้าดีกว่า
- จ. ถ้าฉันเป็นเธอ ฉันจะทำมันเดี๋ยวนี้

2. ฉันเบื่อเรียนที่สุดเลย สองอาทิตย์ที่ผ่านมาหมดไปกับการเตรียมตัวสอบ ฉันไม่สามารถทนอ่านหนังสือได้อีกต่อไปแล้ว

- ก. ทำไมเธอถึงต้องคร่ำเคร่งขนาดนั้น
- ข. ทำไมไม่พักบ้างล่ะ แล้วค่อยกลับไปอ่านต่อ
- ค. มันทำให้ลำบากใช้ไหม หลังจากที่คร่ำเคร่งมาเป็นนาน
- ง. คนอื่นก็อาจจะรู้สึกอย่างนี้เหมือนกัน
- จ. ถ้าไม่มัวแต่ผลัดวันประกันพรุ่งมาตั้งแต่แรก ก็คงไม่ต้องมาหักโหมแบบนี้หรอก

3. ฉันไม่รู้ว่าจะทำอะไรก่อนดี หัวหน้าสั่งให้ทำด่วน จะต้องเสร็จวันนี้ให้ได้ เกรดก็ต้องส่งวันนี้ จะเอาเวลาไหนไปทำละเนี่ย

- ก. ลองถามหัวหน้าดีไหมว่าอยากได้งานชิ้นไหนก่อน
- ข. ดูเหมือนเธอกำลังฮึดฮัดใจมีงานเยอะจนทำไม่ทัน
- ค. จริง ๆ แล้วมีอะไรบ้างล่ะที่เธอต้องทำ
- ง. เธอมักกังวลมากเกินไปจนจำเป็นนะ
- จ. ใคร ๆ ก็ยุ่งแบบนี้ล่ะ เดี่ยวมันก็ดีเอง

4. หัวหน้าให้ฉันสอนวิชาใหม่ และนี่มันจะเปิดเทอมมอยู่แล้ว ฉันไม่รู้จะเตรียมยังไงทัน

- ก. มันก็จะยุ่งมากตอนสองสามอาทิตย์แรกเท่านั้นล่ะ จากนั้นเธอก็สบายแล้ว
- ข. เธอไม่น่าจะยอมรับมาสอนนะ
- ค. อะไร เธอไม่เคยสอนวิชานี้มาเลยเธอ
- ง. ฉันเธอก็ต้องรีบเตรียมเลยล่ะซี
- จ. ถ้าฉันเป็นเธอ ฉันจะทำมันเดี๋ยวนี้

5. เขาสื่อกันว่าจะมีการปลดพนักงานธนาคาร 10% เพื่อลดต้นทุน สงสัยว่าผมจะเป็นคนหนึ่งที่โดนเอาออก น่ากลัวว่าต้องตกงานตอนแก่

- ก. คุณเป็นคนทำงานดี ใคร ๆ ก็รู้ เขาไม่ไล่คุณออกหรอก
- ข. ทำไมคุณถึงคิดว่าต้องโดนออกล่ะ
- ค. ทำไมไม่คุยกับผู้จัดการดูล่ะ ถ้าคุณคิดว่าคุณเป็นคนหนึ่งในเป้าหมาย
- ง. รู้สึกว่าคุณกังวลใจว่าจะอยู่ในจำนวนคนที่ถูกให้ออกจากงาน
- จ. อย่าเพิ่งคิดมาก คุณอาจจะไม่โดนก็ได้

6. ถ้าผมยอมรับตำแหน่งนี้ ผมก็ต้องย้ายไปอยู่ที่อื่น ไม่ได้อยู่กับครอบครัว แต่ถ้าไม่รับคราวนี้ คงหาโอกาสได้ไม่ถนัดนัก ไม่รู้จะเลือกอะไรดี

- ก. ดูเหมือนว่าเป็นเรื่องที่ยากจะตัดสินใจสำหรับคุณ คุณกลัวว่าคุณจะเสียโอกาสที่ดีด้วยใช่ไหม
- ข. ลองคิดถึงข้อดีข้อเสียของการย้ายไปอยู่ที่อื่นดูก่อนซิ
- ค. คุณไม่มีทางเลือกได้รับการทบทวนอีกแน่ ๆ
- ง. แล้วมันแย่งชิงใจที่ต้องไปอยู่ที่ไหน
- จ. เป็นเรื่องใหญ่เหมือนกันนะ แต่พอเวลาผ่านไปมันก็ปรับกันไปตัวเอง

7. ย้ายจิมซีบ่นที่สุดในโลก ถ้าไม่มานั่งว่าคนโน้นคนนี้ในภาคให้ฟังก็จะบ่นแต่เรื่องงานของตัวเอง ฉันแทบจะเป็นประสาทอยู่แล้ว

- ก. ถ้าย้ายจิมมาบ่นกับเธอก็บอกให้เขากลับไปทำงานซะให้เสร็จ อย่าเอาแต่บ่น
- ข. ก็เธอชอบทำตัวเป็นที่ปรึกษาที่แสนดีนี่นา
- ค. ดูเธอร่าคาญที่จิมที่มาบ่นด้วยบ่อย ๆ
- ง. อย่าไปใส่ใจเลย ทุกที่ทำงานก็มีคนแบบนี้อยู่ทั้งนั้น
- จ. ทำไมเธอถึงคิดว่าจิมเขาบ่น

8. ฉันดีใจที่ได้งานใหม่ แต่ก็กลัวว่าจะตามคนอื่นไม่ทัน ไม่รู้ว่างานยากแค่ไหน

- ก. เธอต้องเรียนอะไรใหม่บ้างล่ะ
- ข. เธอกำลังดีใจและก็กังวลกับงานใหม่อยู่ใช่ไหม
- ค. เวลาทำงานใคร ๆ ก็รู้สึกอย่างนี้ทั้งนี้แหละ
- ง. ฉันเชื่อว่าเธอปรึกษาหัวหน้าได้ถ้าเธอมีปัญหา
- จ. เธอน่าจะดีใจนะที่ได้งานดีกว่าเดิม

9. ให้ตายเถอะ ต้องไปสัมภาษณ์อีกแล้ว ไม่เคยได้อยู่กับครอบครัวเกิน 3 วันต่ออาทิตย์เลย อีกหน่อยคงถูกฟ้องหย่าแน่

- ก. ครอบครัวผู้บริหารก็เป็นอย่างนี้ เขาต้องเข้าใจสิ
- ข. เดือนหน้าคุณอาจจะไม่ต้องไปไหนก็ได้ ก็เอาใจเขามากหน่อย
- ค. ทำไมคุณไม่พาครอบครัวไปด้วย
- ง. มันยากอยู่นะที่ต้องรักษาสมดุลย์ทั้งครอบครัวและการทำงาน
- จ. ทำไมถึงมีสัมภาษณ์เยอะนักล่ะ

2. Responsive Style Scoring

ข้อ	สั่งสอน (Directing)	ตัดสิน (Judging)	ค้นหา ชักใช้ (Probing)	ปลอบใจ, เออ- ออ (Smoothing)	เห็นใจ (Empathic)
1	จ	ง	ค	ข	ก
2	ข	จ	ก	ง	ค
3	ก	ง	ค	จ	ข
4	ง	ข	ค	ก	จ
5	ค	ก	ข	จ	ง
6	ข	ค	ง	จ	ก
7	ก	ข	จ	ง	ค
8	ง	จ	ก	ค	ข
9	ค	ก	จ	ข	ง
รวม					