

คำนำ

การจัดทำหลักสูตรหลักสูตรวิทยากรกระบวนการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพการสื่อสารของผู้ปฏิบัติรุ่นใหม่ ให้สามารถทำงานได้อย่างมีความมั่นใจในการเป็นวิทยากรจัดกิจกรรมการให้ความรู้ ความเข้าใจในเรื่องโรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้จัดทำหลักสูตรนี้โดยได้แต่งตั้งคณะทำงานและพัฒนาปรับปรุงจากหลักสูตรวิทยากรกระบวนการ เพื่อการสื่อสารป้องกันเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่มที่มีเพศสัมพันธ์กับชาย ร่วมกับผู้เชี่ยวชาญและผู้มีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับโรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพื่อจะได้ใช้เป็นคู่มือในการอบรมหลักสูตรวิทยากรกระบวนการฯ รุ่นที่ ๑ ในปีงบประมาณ ๒๕๖๑ คณะผู้จัดทำขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญที่มีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตร และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือเล่มนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติงานที่ทำหน้าที่เป็นวิทยากรกระบวนการ ได้นำไปฝึกใช้ให้เกิดประโยชน์ สัมผัสประสบการณ์จนเกิดความมั่นใจในการสื่อสาร สามารถเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจให้ประชาชนหรือกลุ่มเป้าหมายได้ประสบความสำเร็จสูงสุด

สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

เมษายน ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	
บทนำ	๔
กำหนดการอบรม	๑๐
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑	๑๓
การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และการเป็นวิทยากรกระบวนการ	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒	๒๘
การสื่อสารความรู้ความเข้าใจ เรื่อง AIDS/STIs	
กิจกรรม “จิกซอร์ต่อโรค”	
กิจกรรม “แลกน้ำ”	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓	๕๔
การสื่อสารเพื่อการประเมินความเสี่ยง	
กิจกรรม “ออกและเข้า เก้าหรือใหม่ มากหรือไม่”	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔	๖๒
การสื่อสารเพื่อเสริมสร้างทักษะการต่อรอง/ปฏิเสธ	
กิจกรรม “ไอ้เสือบุก”	
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕	๗๓
การสื่อสารเพื่อเสริมสร้างทักษะการป้องกัน	
กิจกรรม “เลือกถูกไซส์ พกกันไว้ ใช้ถูกสแต๊ป เก็บถูกวิธี”	

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

๙๑

การสื่อสารเพื่อโน้มน้าวใจให้เข้าสู่บริการสุขภาพทางเพศ
กิจกรรม “การเข้าถึง ที่หรือถอย”

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗

๑๐๒

สร้างคลิป ง่ายๆ เพื่อสื่อสาร

ภาคผนวก

ทักษะเสริม “จัดบุรุษยังง ใจผู้ชม”

๑๑๖

แบบประเมินความรู้ที่ใช้ในการอบรม ก่อน/หลัง

๑๒๗

แบบประเมินความพึงพอใจ

๑๒๙

รายนามคณะผู้จัดทำพัฒนาหลักสูตร

๑๓๐

บทนำ

ความเป็นมา

การสื่อสารด้วยสื่อบุคคลยังคงเป็นช่องทางการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในการสร้างอิทธิพลทางความคิด และนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมได้ดี จึงมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้ในการให้ข้อมูลข่าวสารเพื่อการสร้างทัศนคติที่ดีต่อการป้องกัน และสร้างพฤติกรรมที่ทำให้ปลอดภัยจากการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการชักชวนให้เข้าสู่ระบบบริการสุขภาพ เพื่อให้รับรู้สถานการณ์การติดเชื้อและได้รับการดูแลสุขภาพอย่างเหมาะสม

ในปัจจุบันการติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่ยังคงสูงในกลุ่มประชากรหลัก โดยเฉพาะกลุ่มชายมีเพศสัมพันธ์กับชายซึ่งเป็นกลุ่มประชากรที่มีความเปราะบางและยังขาดการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารและบริการสุขภาพอย่างพอเพียงเหมาะสมต่อการตัดสินใจ มีพฤติกรรมป้องกันจึงทำให้มีโอกาสเสี่ยงสูงในการรับและถ่ายทอดเชื้อ เพื่อให้การสื่อสารกับกลุ่มเป้าหมายนี้มีประสิทธิภาพจนนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ จึงต้องมีการออกแบบวิธีการสื่อสารให้สอดคล้องกับบริบทที่หลากหลาย

สำนักโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จึงเห็นความสำคัญในการพัฒนาหลักสูตรวิทยากรกระบวนการ การสื่อสารเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันเอชไอวี/เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขมีศักยภาพและสามารถเป็นวิทยากรกระบวนการ และจัดกิจกรรมการสื่อสารเพื่อสร้างเสริมพฤติกรรมป้องกันเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้อย่างมั่นใจและมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

๑. เพื่อสร้างกระบวนการสื่อสารแบบมีส่วนร่วม ให้ผู้รับสารมีส่วนร่วมคิด ร่วมทำ ที่สร้างความเข้าใจ ความตระหนัก การประเมินความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ตลอดจนสร้างแรงจูงใจขับเคลื่อนผลักดันให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ปลอดภัยในระดับบุคคลและกลุ่ม

๒. เพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากรและภาคีเครือข่ายที่ทำงานด้านเอชไอวี/เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ในการเป็นวิทยากรกระบวนการในการจัดกิจกรรมสื่อสารเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันเอชไอวี/เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

กลุ่มเป้าหมายผู้รับการอบรม

บุคลากรสาธารณสุขที่รับผิดชอบด้านการสื่อสารและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการป้องกันเอชไอวี/เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โครงสร้างหลักสูตร

หลักสูตรนี้มีเนื้อหาสำหรับการจัดอบรมโดยใช้ระยะเวลา ๓ วัน (๒๑ ชั่วโมง) ประกอบด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยแบ่งโครงสร้างของเนื้อหาตามลักษณะของการอบรม ดังนี้

๑. การบรรยาย และสาธิตกระบวนการดำเนินกิจกรรม จำนวน ๑๒ ชั่วโมง
๒. การอภิปราย จำนวน ๓ ชั่วโมง
๓. การฝึกปฏิบัติ ฝึกทักษะ จำนวน ๖ ชั่วโมง

เนื้อหารายวิชา ประกอบด้วย ๖ หน่วยการเรียนรู้ ดังนี้

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ และการเป็นวิทยากรกระบวนการ
เสริมสร้างพฤติกรรมกำป้องกันกำติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ และโรคติดต่อ
ทางเพศสัมพันธ์

สาระสำคัญ:

๑. องค์ประกอบของการสื่อสาร และปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของการสื่อสาร
๒. คุณลักษณะและบทบาทของวิทยากรกระบวนการ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

การสื่อสารความรู้ความเข้าใจ เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และ
เอดส์

สาระสำคัญ:

๑. ความรู้เรื่องโรคเอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๒. ความรู้ความเข้าใจเรื่อง สาเหตุ ระยะฟักตัว อาการ การติดต่อ ของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สำคัญและโรคเอดส์
๓. การปฏิบัติตนขณะป่วยและรักษา อาการที่น่าสงสัย
๔. ความสัมพันธ์ระหว่างโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

การสื่อสารเพื่อการประเมินความเสี่ยงเรื่องเอชไอวี/เอดส์ และ
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

สาระสำคัญ:

๑. สถานการณ์การติดเชื้อมเอชไอวี
๒. ช่องทางการถ่ายทอดเชื้อมเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๓. หลักการประเมินพฤติกรรมเสี่ยง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

การสื่อสารเพื่อเสริมสร้างทักษะการปฏิเสธ/ต่อรอง

สาระสำคัญ:

๑. สถานการณ์และปัจจัยที่เอื้อต่อการมีเพศสัมพันธ์
๒. ทักษะการปฏิเสธ และทักษะการต่อรอง
๓. การเลือกวิธีการป้องกันที่เหมาะสมกับตนเอง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

การสื่อสารเพื่อการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และวิธีแนะนำการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง

สาระสำคัญ:

๑. คุณสมบัติ ลักษณะ ขนาด ประเภทชนิดของถุงยางอนามัย
ถุงยางอนามัยสตรีและสารหล่อลื่น
๒. การเลือก การเก็บ การพก การใช้ถุงยางอนามัย ถุงอนามัยสตรี
และสารหล่อลื่น
๓. ความเชื่อ ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง
๔. การเลือกวิธีการป้องกันที่เหมาะสมกับตนเอง

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

การสื่อสารเพื่อการเข้าถึงข้อมูล เข้าถึงถุงยางอนามัย และเข้าถึงบริการด้านสุขภาพทางเพศ

สาระสำคัญ:

๑. ประสบการณ์การเข้าถึงข้อมูล ถุงยางอนามัย และบริการด้านสุขภาพทางเพศ
๒. แหล่งเข้าถึงข้อมูล ถุงยางอนามัย และบริการด้านสุขภาพทางเพศ
ที่สะดวก ง่าย รวดเร็ว เหมาะสมกับบริบทในพื้นที่

๓. ทางเลือกที่เหมาะสมในการเข้าถึงข้อมูล ฤงยางอนามัย และบริการด้านสุขภาพทางเพศ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗

การผลิตคลิปวิดีโออย่างง่าย

สาระสำคัญ:

๑. เทคนิคการใช้อุปกรณ์สมาร์ทโฟนสร้างคลิปวิดีโอ
๒. ออกแบบวิดีโอคลิป สำหรับการสื่อสารป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่น่าสนใจ โดยการสร้างประเด็นการสื่อสาร และการจัดองค์ประกอบทั้งภาพ ข้อความ คำพูดได้อย่างเหมาะสม
๓. เทคนิควิธีการผลิตคลิปวิดีโอ

วิธีการฝึกอบรม

การฝึกอบรมใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมได้แก่ การอภิปราย การประชุมกลุ่มย่อย การระดมสมอง การสาธิตการฝึกบทบาทสมมุติ (role play) การให้ข้อมูลย้อนกลับ (feedback) และการนำเสนอผลงานตามที่ได้รับมอบหมายและการฝึกปฏิบัติการเป็นวิทยากรกระบวนการ

นอกจากนี้ การอบรมยังมีกิจกรรมที่ไม่ได้ระบุไว้ในหน่วยการเรียนรู้ ได้แก่ การลงทะเบียน การชี้แจงหลักสูตร การทดสอบก่อนและหลังการฝึกอบรม การทบทวนก่อนเรียน การสรุป อภิปรายทั่วไปและปิดการอบรม (รายละเอียดแสดงในตารางกำหนดการฝึกอบรม)

การประเมินผล

๑. แบบสอบถามเพื่อประเมินความรู้ก่อนและหลังการอบรม และ
ประเมินการจัดการฝึกอบรม

๒. สังเกตการมีส่วนร่วมของผู้เข้ารับการอบรม การซักถาม การแสดง
ความคิดเห็น และการแสดงบทบาทการเป็นวิทยากรกระบวนการ

๓. ทบทวนการจัดฝึกอบรมหลักสูตรเป็นรายบุคคล (After Action
Review : AAR)

สื่อและอุปกรณ์ในการอบรม

สื่อและอุปกรณ์ในการอบรมประกอบด้วยเอกสารหลักสูตร กระเป๋า
อุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมวิทยากรกระบวนการ

กำหนดการฝึกอบรมหลักสูตร
วิทยาการกระบวนการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกันการ
ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

.....

วันที่ ๑

- ๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น. ประเมินความรู้Pre-Test
- ๐๘.๓๐ - ๐๙.๓๐ น. ชี้แจงวัตถุประสงค์การฝึกอบรม
- ๐๙.๓๐- ๑๐.๐๐ น. บทปฏิบัติการเพื่อการเรียนรู้ร่วมกัน
อย่างมีความสุข
- ๑๐.๐๐- ๑๒.๐๐ น. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การสื่อสารที่มี
ประสิทธิภาพ และการเป็นวิทยาการกระบวนการ
- ๑๒.๐๐- ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐- ๑๔.๓๐ น. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ การสื่อสารความรู้ความ
เข้าใจ เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอดส์
กิจกรรม “จิกซอร์ต่อโรค”
- ๑๔.๓๐ - ๑๖.๓๐ น. กิจกรรม “แลกน้ำ”
- ๑๖.๓๐- ๑๗.๐๐ น. ทักษะเสริม “สร้างคลิป ง่ายๆ เพื่อสื่อสาร”

วันที่ ๒

๐๙.๐๐- ๐๙.๓๐ น. ฝึกทักษะ กิจกรรม “แลกน้ำ”

๐๙.๓๐ - ๑๐.๓๐ น. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓

การสื่อสารเพื่อการประเมินความเสี่ยง

กิจกรรม “ออกและเข้า เก้าหรือใหม่
มากหรือไม่”

๑๐.๓๐ - ๑๒.๐๐ น. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔

การสื่อสารเพื่อเสริมสร้างทักษะการต่อรอง/ปฏิเสธ

กิจกรรม “ไอ้เสือบูก”

๑๒.๐๐- ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐- ๑๕.๓๐ น. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

การสื่อสารเพื่อเสริมสร้างทักษะการป้องกัน

กิจกรรม “เลือกถูกไซส์ พกกันไว้

ใช้ถูกสแต๊ป เก็บถูกวิธี”

๑๕.๓๐- ๑๖.๐๐ น. ฝึกทักษะ กิจกรรม

“ออกและเข้า เก้าหรือใหม่ มากหรือไม่”

๑๖.๐๐- ๑๖.๓๐ น. ฝึกทักษะ กิจกรรม “ไอ้เสือบูก”

๑๖.๓๐- ๑๗.๐๐ น. ทักษะเสริม “จัดบุรุษยังงี้ ถูกใจผู้ชม”

วันที่ ๓

- ๐๙.๐๐- ๐๙.๓๐ น. ฝึกทักษะ กิจกรรม “เลือกถูกไซส์ พกกันไว้
ใช้ถูกสแต๊ป เก็บถูกวิธี”
- ๐๙.๓๐- ๑๑.๐๐ น. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖ การสื่อสารเพื่อโน้มน้าว
จิตใจให้เข้าสู่บริการสุขภาพทางเพศ
กิจกรรม “การเข้าถึง ที่หรือถอย”
- ๑๑.๐๐- ๑๒.๐๐ น. หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗
สร้างคลิป ง่ายๆ เพื่อสื่อสาร
- ๑๒.๐๐- ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐- ๑๓.๓๐ น. ประเมินหลักสูตร AAR และ Post-Test
- ๑๓.๓๐- ๑๔.๐๐ น. สรุปและอภิปราย มอบประกาศนียบัตร

หมายเหตุ : เอกสารประกอบการฝึกอบรม ประกอบด้วย
กระเป๋ เอกสารคู่มือ อุปกรณ์กิจกรรม สมุด ปากกา

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑

การสื่อสารที่มี ประสิทธิภาพ และการเป็นวิทยากรกระบวนการ

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. ผู้เข้าอบรมสามารถอธิบายองค์ประกอบที่ทำให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพและแนวทางการเป็นวิทยากรกระบวนการ
๒. ผู้เข้าอบรมสามารถแสดงบทบาทการเป็นวิทยากรกระบวนการได้

สาระสำคัญของการเรียนรู้

๑. องค์ประกอบของการสื่อสารและปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของการสื่อสาร
๒. คุณลักษณะและบทบาทของวิทยากรกระบวนการ

ระยะเวลา ๑๒๐ นาที

อุปกรณ์

๑. ใบความรู้ที่ ๑ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
๒. ใบความรู้ที่ ๒ แนวทางการเป็นวิทยากรกระบวนการที่ดี
๓. นาฬิกาจับเวลา
๔. File .ppt นำเสนอเรื่ององค์ประกอบของการสื่อสารและหลักการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

กิจกรรมการอบรม

๑. วิทยากรแบ่งกลุ่มผู้เข้ารับการอบรมเป็น ๕ กลุ่ม ๆ ละเท่า ๆ กัน
๒. มอบหมายโจทย์สำหรับการพูดคุยดังนี้หลักการสื่อสารที่ดีของวิทยากรกระบวนการมีอะไรบ้าง
๓. ให้เวลาแต่ละกลุ่มประชุมกลุ่มเพื่อรวบรวมคำตอบ ๑๕ นาที
๔. แต่ละกลุ่มส่งผู้แทนเพื่อนำเสนอคำตอบของกลุ่ม ๒ คน (ไม่ซ้ำกับคนที่เคยได้นำเสนอไปแล้ว) กลุ่มละ ๓ นาที
๕. วิทยากรสังเกตพฤติกรรมการนำเสนอ และให้ข้อเสนอแนะรายบุคคล เกี่ยวกับเนื้อหาที่นำเสนอ และบุคลิกลักษณะของการนำเสนอ
๖. วิทยากรผู้ช่วยเก็บประเด็นข้อเสนอแนะทั้งหมด แล้วนำเสนอในลักษณะของ Model สรุปองค์ความรู้
๗. วิทยากรสรุปความรู้ที่เกิดขึ้น พร้อมให้โอกาสอภิปรายแลกเปลี่ยน

สรุปกิจกรรม

สิ่งที่ได้เรียนรู้และร่วมทำกิจกรรมถือว่าเป็นองค์ความรู้ที่จำเป็นอย่างยิ่งต่อผู้ที่จะเป็นวิทยากรกระบวนการได้รับความรู้เรื่องหลักการสื่อสารที่ดีและการเป็นวิทยากรกระบวนการที่ดีส่งผลให้สามารถทำหน้าที่เป็นวิทยากรกระบวนการในการจัดกิจกรรมกับกลุ่มเป้าหมายนี้ได้อย่างราบรื่น

ผลลัพธ์ที่ต้องการและวิธีการประเมิน

ที่	ผลลัพธ์ที่ต้องการ	วิธีการประเมิน
๑	เข้าใจเรื่ององค์ประกอบของการสื่อสาร	สามารถอธิบายองค์ประกอบของการสื่อสารและยกตัวอย่างได้อย่างถูกต้อง
๒	รู้จักคุณสมบัติที่ดีของวิทยากรกระบวนการ	สามารถอธิบายและยกตัวอย่างได้
๓	เข้าใจหลักการเป็นวิทยากรกระบวนการ	สามารถอธิบายและแสดงบทบาทการเป็นวิทยากรกระบวนการได้อย่างมั่นใจ

ใบความรู้ที่ ๑.๑ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

เพื่อให้การสื่อสารประสบความสำเร็จวิทยากรกระบวนการสามารถประยุกต์ใช้ ทฤษฎี ๓ สบาย ของ รศ.ดร. จิตรจำนงค์ สุภาพ ซึ่งผู้เสนอทฤษฎีได้ให้ข้อสรุปของทฤษฎี ๓ สบาย (The Theory Of Three Pleasant Speech) เพื่อใช้เป็นแนวทางในการสื่อสาร ทั้งการพูด การฟัง ของวิทยากรกระบวนการ โดยทฤษฎี ๓ สบายนั้น มีรายละเอียดดังนี้

๑. ฟังสบายได้แก่

- น้ำเสียงนุ่มนวลน่าฟัง
- เสียงดังเหมาะสมได้ยินชัดเจน
- จังหวะการพูดไม่เร็ว / ช้าเกินไป
- ออกเสียงชัดเจน เช่น ร ล
- ใช้ภาษาเหมาะสมกับกลุ่มผู้ฟัง

๒. ดูสบายได้แก่

- บุคลิกภาพดูดีเหมาะสม
- การปรากฏตัวมีความสง่างามประทับใจ
- การใช้ภาษากายประกอบการพูดเหมาะสม
- การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นธรรมชาติ

๓. พาสบายใจได้แก่

- มีการทักทายที่ประชุมและแนะนำตัวเหมาะสมกับกลุ่มผู้ฟัง
- มีการเกริ่นนำการพูดเพื่อสร้างบรรยากาศอย่างน่าสนใจ
- มีการอธิบายเนื้อหาเข้าใจง่าย กระชับตรงประเด็น
- มีการยกตัวอย่างประกอบที่น่าสนใจ
- มีการสรุปจบได้อย่างชัดเจน

ทั้งนี้ วิทยาการกระบวนการต้องให้ความสำคัญต่อองค์ประกอบในการสื่อสารร่วมด้วย เนื่องจากว่าเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยเสริมการสื่อสารให้มีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ซึ่งองค์ประกอบในการสื่อสารประกอบด้วย ๔ องค์ประกอบ ได้แก่

๑. ผู้ส่งสารคุณสมบัติที่จำเป็นสำหรับการเป็นผู้ส่งสารที่ดี

- มีบุคลิกดีต้องตา วาจาท้องใจ มีความน่าเชื่อถือ
- มีทักษะในการสื่อสารใช้ภาษาและช่องทางการสื่อสารที่เหมาะสมกับผู้รับสาร
- มีความรอบรู้ในเรื่องที่สื่อสาร
- รู้จักการวิเคราะห์กลุ่มเป้าหมายและวางแผนการสื่อสารที่เหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย

๒. ผู้รับสารคุณสมบัติที่ดีสำหรับผู้รับสาร

- มีทักษะในการสื่อสารสามารถรับรู้และเข้าใจสารที่ผู้ส่งสารนำเสนอ
- มีความสนใจในประเด็นการสื่อสาร
- มีทัศนคติที่ดีต่อผู้ส่งสารและเนื้อหาสารความสอดคล้องกับความคิด
- มองเห็นประโยชน์ที่จะได้รับจากการสื่อสาร
- แสดงการมีส่วนร่วมเพื่อให้เกิดการสื่อสาร๒ ทางที่สามารถสร้างความเข้าใจกันอย่างชัดเจน

๓. สาร

- เป็นข้อมูลที่เป็นข้อเท็จจริงให้ประโยชน์แก่ผู้รับสาร
- ชัดเจนเข้าใจง่ายทั้งด้านการใช้ภาษาและวิธีการสื่อสาร
- มีการเรียบเรียงเป็นขั้นตอนที่ทำให้เข้าใจง่าย

๔. ช่องทางการสื่อสาร

- เหมาะสมกับการเปิดรับของผู้รับสารทั้งด้านช่องทางความสะดวกค่าใช้จ่ายเวลา

- มีคุณภาพเหมาะสมกับเนื้อหาหรือเรื่องราวที่สื่อสาร

๕. ตัวทวน

- คุณภาพของวัสดุอุปกรณ์ในการสื่อสาร
- อารมณ์ความรู้สึกหรือความมีอคติของผู้ส่งสาร/ผู้รับสาร
- สภาพแวดล้อมเช่นแสงเสียงกลิ่นอุณหภูมิขนาดห้อง

๖. ปฏิกริยาตอบกลับของผู้ส่งสาร-ผู้รับสาร

หมายถึงการแสดงกริยาอารมณ์ความรู้สึกหรือพฤติกรรมของผู้รับสารเป็นการประเมินผลรูปแบบหนึ่งที่แสดงให้ผู้สื่อสารรู้ว่าการสื่อสารประสบความสำเร็จหรือไม่เช่น

- การพยักหน้าแสดงความเข้าใจเห็นด้วย
- สายหน้าแสดงท่าที่ไม่เห็นด้วยไม่พอใจ
- หน้านิ้วคิ้วขมวดแสดงความไม่เข้าใจ
- ดุนาฬิกาแสดงว่าผู้ส่งสารใช้เวลานานเกินไปหรือมีภารกิจจะต้องรีบไปอาจจะลดความสนใจต่อข้อมูลข่าวสาร
- มีการขบขิบหรือจับกลุ่มคุยกันเอง อาจจะต้องการแสดงความเห็นที่แตกต่างหรือไม่เห็นด้วย

ใบความรู้ที่ ๑.๒ แนวทางการเป็นวิทยากรกระบวนการที่ดี

วิทยากรกระบวนการ

คำว่าวิทยากรกระบวนการ(Facilitator) เป็นคำศัพท์ที่เกิดขึ้นเมื่อไม่นานมานี้ มาจากภาษาอังกฤษว่า Facilitator ซึ่งมาจากคำว่า Facilitate แปลว่า ความง่าย ตามสะดวก การทำให้ง่าย การทำให้สะดวก เพราะฉะนั้นคำว่า Facilitator ถ้าแปลตามคำศัพท์แล้ว น่าจะแปลว่า ผู้ที่ทำหน้าที่ให้ความสะดวก หรือผู้ที่ทำให้สิ่งที่ยาก เป็นสิ่งที่ง่ายในบางสถานการณ์วิทยากรกระบวนการใช้กล่าวเรียกผู้ที่ดำเนินการประชุม ผู้ขับเคลื่อนกระบวนการเรียนรู้ เสวนา เวทีชาวบ้าน บางครั้งก็เรียกว่า กระบวนกร ผู้อำนวยกลุ่ม หรือผู้อำนวยการเรียนรู้ เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม เพื่อให้เกิดความเข้าใจในประเด็นเดียวกัน การวิจัยครั้งนี้จะขอใช้คำว่าวิทยากรกระบวนการ เนื่องจากได้มีผู้กล่าวถึงกันมาเป็นเวลาหลายปีตั้งแต่มีการพัฒนาแนวใหม่ตามแนวคิดวัฒนธรรมชุมชน หรือการพึ่งตนเองและเศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง

วิทยากรกระบวนการช่วยให้สมาชิกในกลุ่มแลกเปลี่ยน และสะท้อนประสบการณ์ หรือปัญหา รวมทั้งแนวทางแก้ไข ช่วยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มรับฟังซึ่งกันและกัน ช่วยตั้งประเด็นให้กลุ่มคิดเป็นระบบ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ จนเข้าใจปัญหาที่แท้จริงอย่างถ่องแท้ ร่วมกันวางแผน และดำเนินงานตามแผนบนพื้นฐานประโยชน์ร่วมกันเปรียบเทียบเสมือนทั้งผู้จัดการ ผู้ประสานงาน ผู้สังเกต ผู้กระตุ้น ผู้สร้างบรรยากาศ ผู้เอื้ออำนวยให้เกิดการสื่อสารแนวราบ เป็นผู้ร่วมเรียนรู้ไปกับสมาชิกในกลุ่ม และโค้ชการเรียนรู้ หรือการแก้ปัญหาด้วยตนเองจะเห็นได้ว่าวิทยากรกระบวนการ (Facilitator) ซึ่งบางทีก็เรียกว่า ผู้เอื้ออำนวยกลุ่มนั้น เป็นผู้ที่ทำหน้าที่ในการช่วยเหลือและสนับสนุนให้กลุ่มเกิดการเรียนรู้สามารถคิดหรือตัดสินใจได้ อย่างดีที่สุด และมีประสิทธิภาพ ซึ่งวิทยากรกระบวนการจะมีบทบาทในการกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มเกิดการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ ต้องสร้างความเข้าใจ

ระหว่างสมาชิกกลุ่มและช่วยให้กลุ่มสามารถค้นหาวิธีการแก้ไขปัญหาที่ครอบคลุม และสร้างพันธะสัญญาในระหว่างมวลหมู่สมาชิก โดยจะต้องทำตนเป็นกลาง ไม่แสดงความคิดเห็นในเรื่องที่กลุ่มอภิปรายหรือศึกษากันอยู่ ซึ่งจะเห็นได้ว่า วิทยากรกระบวนการนั้นมีส่วนที่แตกต่างจากวิทยากรโดยทั่วไปอยู่พอสมควร ซึ่งสามารถอธิบายได้ตามตารางที่ ๑

ตารางที่๑ เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างวิทยากรและวิทยากรกระบวนการ

วิทยากร	วิทยากรกระบวนการ
๑. เป็นครู (Teacher)	๑. เป็นครูฝึก (Coach) ตั้งคำถาม/สะท้อนความคิดพร้อมให้คำแนะนำ
๒. เป็นผู้นำความรู้มาให้ เน้นการถ่ายทอด และการฟัง	๒. เป็นผู้จัดการกระบวนการให้เกิดการเรียนรู้ เน้นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
๓. มีเป้าหมายให้ผู้ฟังเชื่อในสิ่งที่นำเสนอ	๓. มีเป้าหมายในการบังเกิดความรู้ใหม่
๔. วิทยากรเป็นศูนย์กลาง	๔. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เป็นศูนย์กลาง
๕. เป็นผู้ตัดสินใจเปลี่ยนแปลงของผู้เข้าร่วมกิจกรรม	๕. เป็นเพียงกระจกสะท้อนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้เปลี่ยนแปลงตนเอง
๖. ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์เป็นความรับผิดชอบของวิทยากร	๖. ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์เป็นความรับผิดชอบของผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ ร่วมกันกับวิทยากร

๗. การสื่อสารทางเดียว

(One Way Communication)

๘. มีความรู้เชี่ยวชาญเฉพาะ (Expert)

๙. ต้องตอบคำถามได้ทุกอย่าง

๑๐. สนใจให้รับความรู้ ฟังหา
วิทยาการ

๑๑. มุ่งยกระดับตัวความรู้

๑๒. มักเป็นระบบปิดและไม่ยืดหยุ่น

๑๓. สนใจเนื้อหามากกว่า
กระบวนการ

๗. การสื่อสารสองทาง

(Two Way Communication)

๘. มีความรู้เป็นสหวิทยาการ (องค์
รวม)

๙. ไม่จำเป็นต้องเป็นผู้รู้ทุกอย่าง
ความรู้อยู่ที่การเรียนรู้ร่วมกัน

๑๐. สนใจให้เกิดกระบวนการเรียนรู้
ร่วมกัน นำไปสู่ผลวิคุณ (Synergy)
และพึ่งพาตนเอง

๑๑. มุ่งยกระดับความคิด (Meta
Level)

๑๒. เป็นระบบเปิด และยืดหยุ่น

๑๓. ให้ความสนใจต่อกระบวนการ
การปฏิสัมพันธ์ และการเกิดความรู้
และวิธีการทำงานของผู้เข้าร่วม
สัมมนาใหม่ๆ มากกว่าการมารับ
เนื้อหาเพียงอย่างเดียว

ที่มา:ทรงพล วิชัยขัทคะ และคณะ (๒๕๔๖: ๒๐-๒๑)

บทบาทหน้าที่วิทยากรกระบวนการ

ทรงพล วิชัยทศ และคณะ (๒๕๕๖: ๒๒) ได้กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของวิทยากรกระบวนการ สรุปได้ ดังนี้

๑. เป็นผู้จัดการกระบวนการให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
๒. เป็น Coach คอยชี้แนะ ตั้งคำถาม และสะท้อนพฤติกรรมในเชิงขององค์ความรู้
๓. เป็นกลาง ไม่อคติ และมีอิสระ ไม่ขึ้นต่อแรงกดดันของอำนาจใดๆ
๔. เป็นกระจกสะท้อนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ได้เห็นตัวตน และศักยภาพของตนและเพื่อน เห็นหนทางการพัฒนาเปลี่ยนแปลงได้
๕. เป็นผู้ควบคุมกฎ กติกา ให้เกิดกระบวนการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยไม่มีการทำลายความคิดกัน สามารถเรียนรู้ร่วมกัน บนความแตกต่างที่หลากหลายได้
๖. เป็นผู้วิเคราะห์สรุปประเด็น ติดตาม สังเคราะห์ เชื่อมโยง เพื่อนำไปสู่ความรู้ใหม่หรือวิธีปฏิบัติใหม่ๆได้
๗. เป็นผู้สนับสนุนกระบวนการมีส่วนร่วมทางความคิด คลี่คลายข้อขัดแย้งจัดการกับความคิดที่แตกต่างหลากหลายอย่างสร้างสรรค์

ทักษะที่จำเป็นของวิทยากรกระบวนการ

วิทยากรกระบวนการเป็นงานที่ต้องอาศัยทักษะหลายประการเพื่อช่วยกันผลักดันให้กระบวนการเรียนรู้ของผู้เรียนเกิดขึ้นตามที่วางแผนไว้ได้ นอกจากทักษะของการสื่อสารแล้ว ยังมีทักษะอื่นๆ ที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ดังนี้

๑. ทักษะการฟัง

การฟังเป็นช่องทางที่สำคัญในการรับสารจากผู้อื่น วิทยากรกระบวนการที่ดีต้องมีทักษะในการฟังความรู้สึก ความคิดเห็นที่สะท้อนมาจากผู้อื่น เพื่อนำข้อมูลที่ได้รับมาประมวลเป็นข่าวสารสำหรับการใช้ในการปรับวิธีการสอน ทั้งนี้ การฟังมีอิทธิพลมากต่อการสอนโดยใช้กระบวนการเพราะในการสื่อสาร เวลา ๒ ใน ๓ ถูกใช้ไปในการฟัง ซึ่งการฟังที่ดีผู้ฟังต้องแสดงการตอบสนอง (Active) ต่อผู้พูดด้วยการส่งเสียงหรือแสดงท่าทางรับรู้นอกจากนั้น ผู้ฟังที่ดีต้องสบตากับผู้พูดเพื่อแสดงว่ากำลังสนใจในสิ่งที่รับฟังอยู่ ในทางตรงกันข้าม การมองไปที่อื่นระหว่างรับฟังเป็นการแสดงถึงความต้องการในการหยุดการสื่อสาร ซึ่งที่ผ่านมาในการจัดกระบวนการเรียนรู้ วิทยากรกระบวนการมักประสบปัญหาอุปสรรคต่อการฟัง ด้วยเหตุผลต่อไปนี้

๑.๑ สมาธิของผู้ฟัง

ความคิดของคนเราเร็วกว่าความเร็วของการพูดมาก สมองของคนเราสามารถทำความเข้าใจต่อคำพูดได้ในอัตรา ๖๐๐ คำ ต่อนาที หรือ ๑๐ คำ ต่อวินาที ในขณะที่คนเราพูดได้ในอัตราเร็ว ๑๐๐-๑๔๐ คำต่อนาทีเท่านั้น หรือประมาณ ๒ คำต่อวินาที ดังนั้นความเร็วที่ต่างกันประมาณ ๕ เท่าตัว ทำให้จิตใจของผู้ฟังมีเวลาคิดเรื่องอื่นๆ (ขาดสมาธิ) ทำให้ไม่สามารถติดตามสิ่งที่ผู้พูดนำเสนอได้อย่างครบถ้วน ซึ่งการฝึกฝนต้องฝึกทักษะการฟังอย่างสม่ำเสมอ

๑.๒ มุมมองของผู้ฟัง

ความเชื่อ ความคิดเห็น และเจตคติของผู้ฟัง ที่ถูกสั่งสมมาตั้งแต่แรกเกิดเป็นตัวกรองสำคัญของการฟัง ผู้ฟังจะเลือกฟังเฉพาะสิ่งที่ตนเองสนใจ ต้องการรับฟัง ซึ่งย่อมมีอคติในการเลือกรับฟัง ผู้ฟังที่มีมุมมองต่างจากผู้พูดจะไม่สามารถรับสารที่ผู้พูดเสนอมาได้ทั้งหมด จะรับได้เพียงบางส่วนเท่านั้น

๒. ทักษะการสังเกต

การสังเกต คือ การเฝ้าดูพฤติกรรมบางอย่างระหว่างการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อนำข้อมูลมาปรับกระบวนการ หรือการให้ข้อมูลย้อนกลับกับกลุ่มเรียนรู้ เพื่อพิจารณาร่วมกันว่าต้องปรับปรุงพฤติกรรมใดบ้าง ซึ่งโดยทั่วไปแนวทางในการสังเกตจะกระทำในสองลักษณะ คือ

๒.๑ ผู้สังเกตไม่เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมเรียนรู้

เป็นการสังเกตการณ์อยู่อย่างห่างๆ ไม่รบกวนการทำกิจกรรมของกลุ่ม อาจจะเปิดเผยให้กลุ่มรู้หรือไม่ก็ได้ว่าเรากำลังสังเกตอยู่

๒.๒ ผู้สังเกตร่วมในกระบวนการเรียนรู้

ในกรณีนี้ผู้สังเกตการณ์จะเป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการหรือกลุ่มการเรียนรู้ ทำหน้าที่สังเกตพฤติกรรม การสื่อสาร การแสดงความคิดเห็น โดยส่วนใหญ่จะเป็นสมาชิกในกลุ่มนั้นๆ

ในการสังเกตจำเป็นจะต้องมีการสะท้อน (Feedback) หรือนำเสนอผลการสังเกตที่ผู้สังเกตจะให้ข้อมูลต่อกลุ่ม ซึ่งต้องพิจารณาถึงความเหมาะสมของการสะท้อนผล เพื่อรักษาบรรยากาศของการเรียนรู้ร่วมกันที่ดี และประเด็นสำคัญคือ การมุ่งเน้นที่ปัญหาที่พบว่าเราจะช่วยกันจัดการอย่างไร มากกว่าการมุ่งไปที่ว่าใครเป็นต้นเหตุของปัญหานั้น

๓. ทักษะการตั้งคำถาม

การตั้งคำถามเป็นทักษะที่สำคัญมากของวิทยากรกระบวนการ เป็น การเปิดโอกาสให้สมาชิกของกลุ่มแสดงความคิดเห็นของตนเองออกมา ทำให้ เกิดความเข้าใจร่วมกัน เปิดโอกาสในการแสดงศักยภาพภายในตนเองออกมา ซึ่งถ้าวิทยากรกระบวนการสามารถตั้งคำถามได้ดีก็ทำให้ในกระบวนการ เรียนรู้นั้นได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่ ในทางกลับกัน ถ้าคำถามไม่ดี อาจจะทำให้ บรรยากาศการเรียนรู้ไม่น่าสนใจก็เป็นได้ สมาชิกจะรู้สึกเกร็ง ไม่กล้า แสดงออก อับอาย และเกิดการต่อต้านกระบวนการเรียนรู้ ทำให้การจัด กระบวนการเรียนรู้ไม่ประสบความสำเร็จ

๓.๑ หลักในการตั้งคำถามเพื่อให้กระบวนการเรียนรู้ในชุมชน
ด้วยการใช้คำถามของวิทยากรกระบวนการเกิดประสิทธิภาพวิทยากร กระบวนการควรมีหลักในการตั้งคำถามดังนี้

๓.๑.๑ ควรเริ่มต้นคำถามด้วยคำถามกว้างๆ ไม่เฉพาะ เจาะจงไปที่ใครคนใดคนหนึ่งหยุดรอเพื่อให้สมาชิกได้ไตร่ตรอง ในการหา คำตอบ

๓.๑.๒ แสดงการรับรู้เมื่อสมาชิกตอบคำถาม อาจจะ ชักถามเพิ่มเติมถ้าจำเป็น

๓.๑.๓ ถ้ายังไม่มีใครตอบ ให้สังเกตสัญญาณอื่นๆ เช่น การ มองสบตา

การโน้มตัวมาข้างหน้า การเลิกคิ้ว เพื่อเลือกให้บุคคลนั้นๆได้ แสดงความเห็น

๓.๑.๔ ถ้าไม่มีใครตอบอาจพิจารณาเปลี่ยนคำถามใหม่ หรือถามว่าต้องการให้อธิบายคำถามนั้นเพิ่มเติมหรือไม่

๓.๑.๕ หลีกเลี่ยงการตั้งคำถามปลายปิด เพราะจะจำกัด การอภิปราย

๓.๒ ประเภทของคำถามประเภทคำถามที่วิทยากรกระบวนการใช้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ นั้น มีหลายลักษณะ ได้แก่

๓.๒.๑ คำถามปลายเปิด เป็นคำถามที่มีพลังในการกระตุ้นพลังความคิด การแสดงความคิดเห็นโดยไม่มีข้อจำกัด โดยที่วิทยากรจะทำหน้าที่กระตุ้น รับฟัง และสังเกตพฤติกรรมโดยรวมของกลุ่ม ตัวอย่างของคำถามปลายเปิด เช่น อย่างไร ทำไม อะไร เป็นต้น

๓.๒.๒ คำถามเจาะลึก เป็นคำถามที่ทำให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้งมากขึ้น ตัวอย่างคำถามมักขึ้นต้นด้วย “ช่วยเล่า” “ช่วยอธิบาย” “ช่วยบอกหน่อย” เป็นต้น วิทยากรกระบวนการควรเลือกใช้คำถามเจาะลึกในบางครั้งเพื่อให้ได้ประเด็นที่ต้องการ
คำถามโยนลูก ใช้ในกรณีที่สมาชิกตั้งคำถามกับวิทยากรกระบวนการ แล้ววิทยากรกระบวนการไม่แน่ใจในการตอบ ก็อาจเลือกใช้วิธีการโยนคำถามไปยังสมาชิกท่านอื่นๆ เช่น “ท่านอื่น ๆ

๓.๒.๓ คิดเห็นอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องนี้” “คำถามนี้ต้องตอบโดยผู้มีประสบการณ์โดยตรง ท่านใดในที่นี้มีประสบการณ์เรื่องนี้บ้าง”

๓.๒.๔ คำถามปลายปิดเป็นคำถามที่เน้นการตอบว่าใช่ หรือไม่ใช่ หรือเป็นคำตอบสั้น ๆ ใช้สำหรับการค้นหาความจริงที่เจาะจง เช่น เวลาสถานที่ บุคคล หรือเพื่อยุติ

การนำเสนอของสมาชิก เช่น “สมาชิกเข้าใจประเด็นนี้ชัดเจนดีหรือยังครับ” “ประเด็นที่สรุปครบถ้วนแล้วใช่ไหมครับ”

๔. ทักษะการใช้ภาษา

ภาษากายเป็นส่วนที่สำคัญที่วิทยากรกระบวนการสื่อไปยังสมาชิกอีกส่วนหนึ่งนอกเหนือจากคำพูดในระหว่างการประชุมจะมีการส่งผ่านภาษากาย

ระหว่างสมาชิกมากกว่าคำพูด วิทยากรกระบวนการที่มีไหวพริบจะไม่ส่งภาษากายซึ่งอาจจะได้รับการแปลความหมายในทางลบโดยสมาชิกของทีม ซึ่งทำให้การอภิปรายไม่คืบไปข้างหน้า เช่น การดูนาฬิกา เพราะอาจทำให้เกิดการเข้าใจผิดว่าอยากให้หยุดพูด

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒

การสื่อสารเพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ เรื่อง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์
กิจกรรม “จิ๊กซอร์ต่อโรค”

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เรื่อง สาเหตุ อาการ การติดต่อ ของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สำคัญและโรคเอดส์
๒. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ เรื่องการปฏิบัติตนขณะป่วย และรักษา
๓. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์
๔. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องการตรวจ การรักษาและการละเมิดสิทธิเกี่ยวกับเอชไอวี

สาระสำคัญของการเรียนรู้

๑. สาเหตุ อาการ การติดต่อ ของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สำคัญและโรคเอดส์
๒. การปฏิบัติตนขณะป่วยและรักษา
๓. ความสัมพันธ์ระหว่างโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์
๔. การตรวจ การรักษาการละเมิดสิทธิเกี่ยวกับเอชไอวี

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

๑. ชุดภาพจิ๊กซอร์ประกอบด้วยบัตรคำ ขนาด ๖ x ๖ นิ้วดังนี้
 - สาเหตุ ๗ แผ่น
 - ลักษณะ/อาการที่สำคัญ ๗ แผ่น
 - การติดต่อ ๗ แผ่น
 - รูปภาพจำนวน ๗ แผ่น
 - การปฏิบัติตัวขณะป่วยและรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จำนวน ๔ แผ่น
 - การปฏิบัติตัวเมื่อติดเชื้อเอชไอวี จำนวน ๔ แผ่น
 - การตรวจเอชไอวีจำนวน ๔ แผ่น
 - ยาด้านไวรัสจำนวน ๔ แผ่น
 - เพร็พ จำนวน ๔ แผ่น
 - เป๊ป จำนวน ๔ แผ่น
 - ความสัมพันธ์ระหว่างเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จำนวน ๔ แผ่น
 - การละเมิดสิทธิจำนวน ๔ แผ่น
๒. ป้ายชื่อโรคและข้อความ ขนาด ๑๒ x ๓ นิ้วจำนวน ๑๕ แผ่น
๓. ไฟล์ความรู้เกี่ยวกับโรค

การเตรียมอุปกรณ์

๑. นำป้ายชื่อโรคหรือข้อความทั้งหมดมาคละกัน เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้สุมจับชื่อโรคหรือข้อความ
๒. นำบัตรคำแต่ละประเภททั้งหมดมาคละกัน แล้วแบ่งไปวางเป็นกอง ๓ กอง เท่าๆ กัน โดยเว้นระยะแต่ละกองให้ห่างพอประมาณ เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้เลือกบัตรคำให้ตรงกับป้ายชื่อโรคหรือข้อความที่สุมจับได้

การดำเนินงานกิจกรรม

๑. สอบถามความรู้เรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอดส์ โดยสุ่มถามจากกลุ่ม ประมาณ ๒ -๓ คน (ควรมีรางวัลสำหรับผู้ตอบถูก เพื่อกระตุ้นการมีส่วนร่วม)

๒. แบ่งกลุ่มประมาณ ๔-๕ กลุ่มและให้แต่ละกลุ่มตั้งหัวหน้าทีมและผู้นำเสนอ

๓. ให้แต่ละกลุ่มจับฉลากป้ายชื่อโรค หรือข้อความ กลุ่มละ ๓ ใบ ถ้ามีเศษเหลือให้อาสาสมัครกลุ่มใดๆ อาจได้ ๔ ใบ

๔. วิทยากรอธิบายกติกาการต่อภาพจิ๊กซอว์ให้ชัดเจนเพื่อความเข้าใจที่ถูกต้อง ให้แต่ละกลุ่มหาแผ่นป้ายคำ และแผ่นภาพที่วางคละกันอยู่ในกอง ทั้ง ๓ กอง ให้ครบตามที่กำหนดใบงาน

๕. กำหนดเวลาให้แต่ละกลุ่มต่อจิ๊กซอว์ประมาณ ๑๕ นาที

๖. วิทยากรเฉลยด้วยการนำเสนอภาพจิ๊กซอว์ แล้วให้แต่ละกลุ่มดูภาพของกลุ่มว่าตรงและถูกต้องหรือไม่ หรือให้แต่ละกลุ่มนำเสนอผลการต่อภาพจิ๊กซอว์ ตามหัวข้อที่จับฉลากได้ที่ละกลุ่ม

๗. กลุ่มที่ทำได้ถูกต้อง และถูกตำแหน่งมากที่สุด ควรมีรางวัลให้

สรุปกิจกรรม

๑. วิทยากรอธิบายและเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นชวนคิดชวนคุยโดยให้ข้อมูล/ความรู้ ในกรณีที่กลุ่มใดต่อภาพจิ๊กซอว์ไม่ถูกต้อง

๒. นำเสนอใบความรู้พร้อมเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม ตามข้อมูลในใบความรู้ที่ ๑-๘

ผลลัพธ์ที่ต้องการ

มีความรู้ความเข้าใจเรื่อง สาเหตุ อาการ การติดต่อ ของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สำคัญและโรคเอดส์ การปฏิบัติตนขณะป่วยและรักษา อาการที่น่าสงสัย ความสัมพันธ์ระหว่างโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ การตรวจ การรักษาและการละเมิดสิทธิเกี่ยวกับเอชไอวีมีทักษะการดำเนินกิจกรรม สามารถประยุกต์ใช้ได้ตามแต่ละสถานการณ์

วิธีการประเมิน

สามารถอธิบายสาเหตุ อาการ การติดต่อ ของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่สำคัญและโรคเอดส์ การปฏิบัติตนขณะป่วยและรักษา อาการที่น่าสงสัย ความสัมพันธ์ระหว่างโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ การตรวจ การรักษาและการละเมิดสิทธิเกี่ยวกับเอชไอวีได้อย่างถูกต้องสามารถวิเคราะห์และอธิบายเรื่องการนำไปประยุกต์ใช้ได้

ใบความรู้ที่ ๒.๑ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คือ กลุ่มโรคที่ติดต่อจากคนหนึ่งสู่อีกคนหนึ่ง ส่วนใหญ่ติดต่อโดยการร่วมเพศ บางโรคอาจติดต่อกันโดยการสัมผัสทางเพศ หรือการถ่ายทอดสู่ลูกขณะอยู่ในครรภ์ แบ่งตามลักษณะอาการ ดังนี้

แผล ได้แก่ ซิฟิลิส แผลริมอ่อน เริมอวัยวะเพศ

ฝี ได้แก่ กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลืองหรือ ฝีมะม่วง

หนอง ได้แก่ หนองใน หนองในเทียม

อื่นๆ ได้แก่ หูดหงอนไก่ หูดข้าวสุก พยาธิช่องคลอด

เชื้อราช่องคลอด โលน

ซิฟิลิส (Syphilis)

สาเหตุ เกิดจากแบคทีเรีย ที่ชื่อว่า *Treponemapallidum*

ระยะฟักตัว ประมาณ ๑๐ - ๙๐ วัน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ และ จากแม่สู่ลูกขณะตั้งครรภ์

อาการ มีแผลที่อวัยวะเพศ และที่อื่นๆ แผลไม่เจ็บ ขอบแข็งแผล อาจจะหายไปเองแต่โรคจะทำให้มีผื่นขึ้นตามลำตัว ฝ่ามือ ผื่นไม่เจ็บ ไม่คัน ผื่นร่วง คิ้วร่วง ฯลฯ ระยะนี้ถ้าตรวจเลือดจะพบว่า “เลือดบวกซิฟิลิส” หากปล่อยทิ้งไว้ไม่ได้รับการรักษา โรคจะลุกลามทำลายอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย เช่น หัวใจ หลอดเลือด สมอง กระดูก ทำให้ร่างกายพิการ และตายได้

มารดาที่ติดเชื้อ Syphilis ขณะตั้งครรภ์อาจแท้ง หรือ ทารกตายในครรภ์ เด็กที่รอดชีวิตอาจจะดั่งจุมูกยุบ ปากแหว่ง เพดานโหว่ ตาบอด

แผลริมอ่อน (Chancroid)

สาเหตุ เกิดจากแบคทีเรีย ที่ชื่อว่า *Haemophilusducreyi*

ระยะฟักตัว ประมาณ ๓ - ๗ วัน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ

อาการ ผู้ชายจะมีตุ่มหนองเกิดขึ้นที่อวัยวะเพศ ต่อมาแตกเป็นแผล มักมีหลายแผล ขอบไม่แข็งและไม่เรียบ มีเลือดออก เจ็บปวดมาก บางคนต่อน้ำเหลืองที่ขาหนีบบวมเป็นฝี เมื่อฝีแตกจะเป็นแผลใหญ่

ผู้หญิงส่วนใหญ่ไม่ปรากฏอาการ แต่ถ้ามีอาการก็เป็นเช่นเดียวกับผู้ชาย แต่ถ้าแผลอยู่ที่ผนังช่องคลอด หรือปากมดลูกก็อาจไม่มีอาการ หรือมีตกขาว ปัสสาวะขัด หรือเจ็บเวลาร่วมเพศ

เริ่มอวัยวะเพศ (Genital herpes)

สาเหตุ เกิดจากไวรัส ที่ชื่อว่า *Herpes simplex virus*

ระยะฟักตัว ประมาณ ๓ - ๑๔ วัน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ หรือการสัมผัสทางเพศ

อาการ มักจะมีอาการแสบๆ คันๆ นามาก่อนเล็กน้อย แล้วมีตุ่มใสๆ ขึ้น กระจิดกระจาย หรือเป็นกลุ่ม ต่อมาตุ่มจะแตกเป็นแผล แล้วตกสะเก็ด หายไปเอง ภายใน ๑ - ๒ สัปดาห์ บริเวณที่พบบ่อย ได้แก่ อวัยวะเพศชาย อวัยวะเพศหญิง ช่องคลอด ปากมดลูก ทวารหนัก อาจพบได้ที่ท่อน้ำนม ปัสสาวะ ริมฝีปาก และเยื่อหู

กามโรคของต่อมและท่อน้ำเหลือง(Lymphogranulomavenereum)

สาเหตุ เกิดจากแบคทีเรีย ที่ชื่อว่า *Chlamydia trachomatis*

ระยะฟักตัว ประมาณ ๓ - ๓๐ วัน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ

อาการ มีตุ่มหรือเป็นแผลตื้นๆ เกิดขึ้นที่อวัยวะเพศ ซึ่งหายไปเอง ภายใน ๒ - ๓ วัน ต่อมาต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบจะบวมเป็นฝีเจ็บมาก ผิวหนังบริเวณที่เป็นฝีจะบวม แดง ร้อน หากไม่ได้รับการรักษา ฝีอาจแตก มีหนองไหลกลายเป็นแผลเรื้อรัง

หนองใน (Gonorrhoea)

สาเหตุ เกิดจากแบคทีเรีย ที่ชื่อว่า *Neisseria gonorrhoeae*

ระยะฟักตัว ประมาณ ๓ - ๕ วัน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ

อาการ ผู้ชายจะมีอาการปัสสาวะขัด แสบ มีหนองไหลจากท่อปัสสาวะ บางรายมีอาการแทรกซ้อน เช่น เป็นฝีที่ปากท่อปัสสาวะ เป็นฝีที่ผนังท่อปัสสาวะ ฝีที่บริเวณด้านข้างเส้นสองสลิ้ง ท่อปัสสาวะตีบตัน หากไม่ได้รับการรักษาเชื้อจะลงไปสู่ถุงอัณฑะ ทำให้เกิดอาการอักเสบอักเสบ อาจทำให้เป็นหมันได้

ผู้หญิงส่วนใหญ่ไม่มีอาการ หากมีอาการจะมีตกขาว ไม่คัน มีการอักเสบที่ท่อปัสสาวะ ปัสสาวะแสบขัด ถ้าไม่ได้รับการรักษาอาจกลายเป็นหมัน หรือทำให้ท้องนอกมดลูกได้

หนองในเทียม (Non – Specific Urethritis)

สาเหตุ เกิดจากแบคทีเรีย ที่ชื่อว่า *Chlamydia trachomatis*

ระยะฟักตัว ประมาณ ๑ – ๔ สัปดาห์

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ

อาการ ผู้ชายจะมีอาการแสบหรือคันที่ท่อปัสสาวะ ปัสสาวะขัด อาจมีมูกใสหรือมูกขุ่น ส่วนน้อยเป็นหนอง มูกหรือหนองมักพบตอนตื่นนอน

ผู้หญิงส่วนมากมักไม่มีอาการ ส่วนน้อยอาจมีตกขาว

หูดหงอนไก่ (Condyloma acuminata)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส ที่ชื่อว่า Human papillomavirus

ระยะฟักตัว ประมาณ ๓ เดือน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ หรือ สัมผัสทางเพศ

อาการ เป็นติ่งเนื้ออ่อน สีชมพู คล้ายหงอนไก่

ผู้ชายมักพบที่ไต้หวันหุ้มปลายอวัยวะเพศ เส้นสองสลิ้ง และอาจพบบริเวณรอบ ทวารหนักในผู้ที่มีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก

ผู้หญิงพบได้ที่ปากช่องคลอด ผนังช่องคลอด ปากมดลูก ทวารหนัก และฝีเย็บหูดจะเริ่มจากขนาดเล็กๆ และโตขึ้นเรื่อยๆ การตั้งครรภ์จะทำให้หูดโตเร็วกว่าปกติ ทารกที่คลอดผ่านทางช่องคลอดของมารดาที่ป่วยเป็นโรคหูดหงอนไก่ ทารกจะติดเชื้อจากมารดาได้

หูดข้าวสุก (Molluscum contagiosum)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส ที่ชื่อว่า Poxvirus

ระยะฟักตัว ประมาณ ๑ สัปดาห์ ถึง ๖ เดือน

การติดต่อ โดยการสัมผัสทางเพศ ถ้าเป็นวัยรุ่นสาวติดต่อโดยการสัมผัสทางเพศ

อาการ ระยะแรกจะเป็นตุ่ม ผิวเรียบ ขนาดเล็ก มีสีขาวตรงกลางตุ่ม มีรอยบุ๋ม ถ้าใช้เข็มสะกิดตรงกลางแล้วบีบดูจะได้เนื้อหูดสีขาวๆ มักเป็นที่หัวหน้าอวัยะเพศ และโคนขาด้ำนใน

พยาธิช่องคลอด (Vaginal trichomoniasis)

สาเหตุ เกิดจากเชื้อปรสิต ชื่อ *Trichomonas vaginalis*

ระยะฟักตัว ประมาณ ๓ – ๒๘ วัน

การติดต่อ โดยการร่วมเพศ

อาการ ผู้หญิงจะมีตกขาวผิดปกติ มีสีเหลืองออกเขียว อาจมีกลิ่น อาจเจ็บปวดเวลาร่วมเพศ คัน แสบ และระคายเคืองบริเวณอวัยะเพศ

ผู้ชายจะมีอาการคล้ายหนองในเทียม

เชื้อราช่องคลอด (Vaginal candidiasis)

สาเหตุ	เกิดจากเชื้อรา ชื่อ <i>Candida albicans</i>
การติดต่อ	โดยการร่วมเพศ และ หรือสัมผัสทางเพศหรือเกิดจากสาเหตุอื่นๆ เช่น - สุขอนามัยไม่ถูกต้อง - การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน - การใช้ยาบางชนิด
อาการ	ผู้ป่วยมักมีอาการคัน ตกขาวเป็นก้อนๆ คล้ายตะกอนนม บางรายมีอาการปวดแสบ ปวดร้อน ระคายเคือง หรือแสบเวลาปัสสาวะ เจ็บในช่องคลอดระหว่างร่วมเพศ บริเวณปากช่องคลอดมีสีแดงจัด อาจมีผื่นที่ขาหนีบ รอบทวารหนัก หิวหนาว หรือคันขา ผู้ชายอาจมีผื่นคันที่ปลายอวัยวะเพศและหนังหุ้ม

โลน (Pediculosis)

สาเหตุ	เกิดจากเชื้อปรสิต ชื่อ <i>Phthirus pubis</i> หรือ Scab louse
ระยะฟักตัว	ประมาณ ๓๐ วัน
การติดต่อ	โดยการสัมผัสทางเพศ
อาการ	ลักษณะคล้ายเหา อาศัยและออกไข่ตามรากขน ชอบดูดเลือด ทำให้คันบริเวณหัวหน่าวรอบทวารหนัก หน้าอก ลำตัว รักแร้ ขนตา คิ้ว แต่ไม่พบที่ศีรษะ

ใบความรู้ที่ ๒.๒ โรคเอดส์

โรคเอดส์ เป็นกลุ่มอาการของโรคที่เกิดจากการติดเชื้อไวรัสเอชไอวี ซึ่งจะเข้าไปทำลายเม็ดเลือดขาวที่เป็นแหล่งสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทำให้ติดเชื้อโรคอื่นๆ ได้ง่ายขึ้น เช่น วัณโรค ปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบ หรือเป็นมะเร็งบางชนิดได้ง่ายกว่าคนปกติ ผู้ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ ที่ติดเชื้อโรคติดเชื้อฉวยโอกาสจะมีอาการของโรครุนแรง และเป็นสาเหตุสำคัญของการเสียชีวิต

เอดส์ ติดต่อกันได้อย่างไร

การติดต่อที่สำคัญ มี ๓ ทาง คือ ทางเพศสัมพันธ์ การรับเชื้อทางเลือด และแม่สู่ลูก

เอดส์ มีอาการอย่างไรอาการของโรคเอดส์ มี ๒ ระยะ คือ

๑. ระยะไม่มีอาการ

ผู้ที่ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ จะมีสุขภาพแข็งแรง ไม่มีอาการผิดปกติแต่อย่างใด ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่จะอยู่ในระยะนี้ และบางคนไม่ทราบว่าตัวเองติดเชื้อ จึงอาจแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่นได้

๒. ระยะมีอาการ

ผู้ติดเชื้อส่วนใหญ่ จะเริ่มแสดงอาการภายหลังจากได้รับเชื้อ ประมาณ ๗ - ๘ ปี แบ่งเป็น ๒ ระยะ คือ

๒.๑ ระยะเริ่มปรากฏอาการ อาการที่พบ คือ มีเชื้อราในปาก ต่อม้ำเหลืองโต เป็นงูสวัด มีไข้ ท้องเสีย น้ำหนักลด มีตุ่มคันบริเวณผิวหนัง

๒.๒ ระยะโรคเอดส์ เป็นระยะที่ภูมิต้านทานลดลงมาก ทำให้ติดเชื้อโรคฉวยโอกาสได้ง่ายขึ้น เช่น วัณโรค ปอดบวม เยื่อหุ้มสมองอักเสบ เป็นต้น

เอดส์ เราอยู่ร่วมกันได้

คนที่ติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ สามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคม และคนในครอบครัวได้ และสามารถทำงานได้เหมือนคนปกติทั่วไป เพราะเชื้อเอชไอวี / เอดส์ ไม่ได้ติดต่อกันโดยการสัมผัส การหายใจ การทำงานห้องเดียวกัน การกอด การรับประทานอาหารร่วมกัน การจับถ้าย การใช้ของร่วมกัน การอยู่ใกล้กัน การสนทนาพูดคุยกัน หรือถูกยุงกัด ดังนั้น จึงไม่ต้องแยกวงรับประทานอาหาร ไม่ต้องแยกห้องนอน-ห้องน้ำ อุปกรณ์ของใช้ต่างๆ หรือห้องทำงาน สิ่งที่ต้องระวัง คือ การมีเพศสัมพันธ์ การสัมผัสบริเวณที่มีแผลและมีเลือดที่ออกจากตัวผู้ป่วย

ใบความรู้ที่ ๒.๓ ควรปฏิบัติตนอย่างไร ?

ขณะป่วย และรักษา

- ควรงดร่วมเพศ รวมทั้งการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
- ควรดื่มน้ำเปล่า-เปียร์ และของมีน้ำตาลทุกชนิด
- ควรพาคู่่นอนไปตรวจ และรักษาโดยเร็วที่สุด
- รักษาอวัยวะเพศ และบริเวณใกล้เคียงให้สะอาดและแห้งอยู่เสมอ
- ไม่ควรซื้อยารักษาตนเอง ควรตรวจรักษากับแพทย์เท่านั้น เพราะอาจทำให้เชื้อดื้อยาได้
- ไปรับการตรวจตามนัดทุกครั้ง และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์
- ไม่ควรรีด/บีบอวัยวะเพศเพื่อดูหนอง เพราะจะทำให้เกิดการอักเสบมากขึ้น
- ให้กลืนปัสสาวะ อย่างน้อย ๔-๖ ชั่วโมงก่อนมาตรวจทุกครั้ง

การปฏิบัติตัวเมื่อติดเชื้อเอชไอวี

- รับเข้าสู่ระบบบริการรักษาโดยเร็ว
- กินยาต่อเนื่อง ตรงเวลา สม่ำเสมอ
- พบแพทย์ตามนัดพาคุไปตรวจ
- ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์
- รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอ และออกกำลังกายสม่ำเสมอ

การตรวจเอชไอวี

- ตรวจฟรีปีละ ๒ ครั้ง
- คนไทยใช้ได้ทุกสิทธิการรักษา เพียงใช้บัตรประชาชน ที่โรงพยาบาลรัฐทุกแห่ง
- มีทั้งการตรวจแบบนิรนาม(ไม่ต้องแจ้งชื่อ-ที่อยู่) และการตรวจแบบรู้ผลวันเดียว
- ยิ่งตรวจเร็วยิ่งดีเพื่อรู้ว่าตนเองติดเชื้อหรือไม่ หากติดเชื้อ จะได้รับการรักษาได้ทันทีทุกระดับ CD4 หากไม่ติดเชื้อ จะได้รับการปรึกษา เพื่อป้องกันไม่ให้ติดเชื้อตลอดไป
- การเริ่มรักษาเร็วมีผลดี เชื้อเอชไอวีจะลดลงอย่างมาก ภูมิคุ้มกันจะสูงขึ้น ลดการเจ็บป่วยจากโรคติดเชื้อฉวยโอกาส ลดการถ่ายทอดเชื้อไปยังคู่ได้

ยาต้านไวรัส

๑. การกินยาต้านไวรัสเพื่อป้องกันก่อนการสัมผัสเชื้อเอชไอวี (Pre-Exposure Prophylaxis; PrEP) ใช้ป้องกันสำหรับผู้มีพฤติกรรมเสี่ยงสูงต่อการรับเชื้อเอชไอวี เช่น คู่นอนของผู้มีเชื้อเอชไอวี ผู้ที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง ชายที่มีเพศสัมพันธ์กับชาย พนักงานบริการชาย และหญิง ผู้ที่คู่นอนหรือตนเองใช้สารเสพติด ผู้ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ภายใน ๖ เดือนที่ผ่านมา

เพิร์พ กินเพื่อป้องกันก่อนการติดเชื้อ ต้องกินเป็นประจำทุกวัน หลักการคล้ายการกินยาคุมเพื่อป้องกันไม่ให้ท้อง ต้องกินก่อนมีพฤติกรรมเสี่ยง ๑ สัปดาห์ จึงจะมีประสิทธิภาพสูงสุด และกินทุกวันในช่วงมีพฤติกรรมเสี่ยง และต้องใช้เพิร์พร่วมกับถุงยางอนามัย

๒. การกินยาต้านไวรัสเพื่อป้องกันหลังการสัมผัสเชื้อเอชไอวี (Post-Exposure Prophylaxis; PEP) ใช้ป้องกันสำหรับกรณีบุคลากรทางการแพทย์ถูกเข็มที่สงสัยมีเชื้อเอชไอวีตำ หรือผู้ที่สัมผัสเชื้อจากอุบัติเหตุ ถุงยางแตก ถูกล้วงละเมิดทางเพศ ฯลฯ สามารถปรึกษาแพทย์และรับยาโดยเร็วภายใน ๗๒ ชั่วโมงภายหลังการสัมผัสเชื้อ เพื่อป้องกันการติดเชื้อ

๓. การกินยาต้านไวรัสเพื่อการรักษา (Antiretroviral Drug; ARV) หลังจากติดเชื้อเอชไอวีแล้ว เพื่อควบคุมปริมาณเชื้อเอชไอวี และลดการถ่ายทอดเชื้อไปยังผู้อื่น ใช้รักษาหลังจากรู้ผลการตรวจว่าติดเชื้อเอชไอวีกินได้ทันทีเมื่อมีความพร้อม และกินอย่างตรงเวลา สม่ำเสมอ ต่อเนื่อง

ความสัมพันธ์ระหว่างโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์กับเอดส์

- โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ ส่วนใหญ่ติดต่อกับการมีเพศสัมพันธ์ เหมือนกัน

- การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์มีกลวิธีหลักและกลุ่มเป้าหมายเหมือนกัน

- อุบัติการณ์และแนวโน้มของโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ใช้เป็นดัชนีชี้วัด ประสิทธิภาพของการป้องกันควบคุมโรคเอดส์ได้ดีกว่าการวัดจากแนวโน้มการติดเชื้อเอดส์หรือจำนวนผู้ป่วยโรคเอดส์

- ผู้ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เพิ่มความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์ เพิ่มอัตราการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวี และยังเป็นปัจจัยหนึ่งที่เสริมให้ผู้ติดเชื้อเอชไอวี ป่วยเป็นโรคเอดส์เร็วขึ้น

ใบความรู้ที่ ๒.๔ การละเมิดสิทธิส่วนบุคคล

๑. การบังคับตรวจเอชไอวีทุกรูปแบบ ที่เป็นเงื่อนไขในการรับเข้าทำงาน รับเข้าเรียน เข้ารับบริการด้านสุขภาพ เข้าร่วมกลุ่มออมทรัพย์ ประกันชีวิต หรืออุปสมบท

๒. การเปิดเผยผลเลือดต่อสาธารณชน หรือความประมาทเลินเล่อในการเก็บบันทึกเอกสารข้อมูล

๓. การเลือกปฏิบัติ

- การเลือกปฏิบัติจากสถานการณ์ติดเชื้อเอชไอวีในสถานที่ทำงาน สถานศึกษา เลื่อนตำแหน่งให้ออกจากงาน ให้ออกจากสถานศึกษาหรือเปลี่ยนสาขาวิชา

- เลือกปฏิบัติโดยปฏิเสธผู้มีเชื้อเอชไอวีหรือถูกตั้งข้อสงสัยว่าอาจเป็นผู้มีเชื้อเอชไอวีในการเข้าถึงบริการสาธารณะ เช่น ประกันชีวิต เข้าร่วมกลุ่มออมทรัพย์ ใช้บริการร้านอาหารหรือโรงแรม

- การเลือกปฏิบัติต่อผู้มีเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ การเข้าถึงบริการการป้องกันและรักษาด้านสุขภาพ เช่น ปฏิเสธการผ่าตัด

- การเลือกปฏิบัติต่อกลุ่มบุคคลแบบเหมารวมว่าเป็นกลุ่มผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี เช่น ไม่รับบริจาคเลือด

กิจกรรม “แลกน้ำ”

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. เข้าใจสถานการณ์การแพร่ระบาดของเอชไอวีในสังคมไทย
๒. วิเคราะห์โอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวีผ่านช่องทางการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกัน
๓. สามารถระบุโอกาสเสี่ยงของตนต่อการได้รับเชื้อเอชไอวีได้
๔. สามารถระบุทางเลือกในการป้องกันเอชไอวีและรู้ว่าวิธีใดที่จะสอดคล้องกับตัวเอง และทำได้จริง

สาระสำคัญของการเรียนรู้

๑. โอกาสการติดเชื้อเอชไอวีเกิดขึ้นได้กับทุกคน หากมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกัน (ไม่ใช่ถุงยางอนามัย) กับคนที่มีเชื้อเอชไอวี
๒. เราไม่สามารถบอกได้ว่าใครมีเชื้อหรือไม่จากการดูรูปลักษณ์ภายนอก
๓. การไม่มีเพศสัมพันธ์เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ทำให้ไม่ได้รับเชื้อเอชไอวี
๔. หากมีเพศสัมพันธ์ ถุงยางอนามัยเป็นอุปกรณ์ชนิดเดียวที่ใช้ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีได้ รวมทั้งป้องกันการตั้งครรภ์ได้ด้วย

ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

สื่อ/อุปกรณ์ที่ใช้

๑. สารละลายโซเดียมไฮดรอกไซด์ (โซดาไฟ)
๒. สารละลายฟีนอล์ฟทาลิน
๓. น้ำเปล่า (ควรเป็นน้ำดื่มสะอาดที่ไม่มีคลอรีนมากเกินไป)
๔. แก้วใสใบเล็ก ๆ สำหรับใส่น้ำ (จำนวนสองเท่าของจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม)
๕. ถาดวาง

๖. กระบอกฉีดยา (โดยไม่มีเข็ม) เท่าจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม
๗. ป้ายอาชีพตามจำนวนผู้เข้าอบรม ที่เขียนอาชีพต่างๆโดยไม่ซ้ำกัน

การเตรียมอุปกรณ์

๑. ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์ลงในแก้ว ๑ ใบ (สัดส่วน ๑ ต่อ ๓๐ คน)
๒. ใส่น้ำเปล่าลงในแก้วที่เหลือให้ครบตามจำนวนผู้เข้าร่วมนับรวมแก้วแรกที่ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์ด้วยโดยควรเป็นเลขคู่
๓. แยกแก้วที่ใส่น้ำเปล่าไว้ ๖ ใบแยกเก็บต่างหาก
๔. จัดแก้ววางไว้ในถาดโดยวางแก้วที่ใส่สารโซเดียมไฮดรอกไซด์วางอยู่ในถาดด้วย
๕. เตรียมแก้วเปล่าอีก ๑ ชุดจำนวนเท่ากับผู้เข้าร่วมการอบรม

การดำเนินกิจกรรม

๑. แจกป้ายอาชีพที่เขียนอาชีพต่างๆกันไว้เรียบร้อยแล้ว ให้ผู้เข้าอบรมคล้องคอไว้คนละป้าย
๒. ผู้ดำเนินการชี้แจงว่ากิจกรรมนี้เรียกว่า“แลกน้ำ”ทุกคนจะมีส่วนร่วมในการเล่นกิจกรรม
๓. ให้ผู้ร่วมเข้าแถวเป็นรูปตัว U โดยให้ยืนเรียงลำดับตามระดับความเสี่ยงของอาชีพที่ตนได้รับ
๔. ผู้ดำเนินการสุ่มถามว่าเพราะเหตุใด อาชีพตนเองจึงคิดว่าเสี่ยงระดับนี้ โดยกระตุ้นให้กลุ่มร่วมอภิปราย
๕. เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประเมินความเสี่ยงได้จากเหตุผลของกลุ่มที่สามสารถสลับตำแหน่งตามที่ตนเองคิดว่าน่าจะอยู่ระดับนี้ จากนั้นเข้าสู่กิจกรรมแลกน้ำ
๖. หากผู้ร่วมมากกว่า ๕๐ คน ให้แบ่งกลุ่มผู้เข้าร่วมออกเป็นกลุ่มละ ๕๐ คน ทุกคนจะได้รับแก้วที่มีน้ำ ๑ ใบ พร้อมกระบอกฉีดยา
๗. ขออาสาสมัคร ๖ คนต่อกลุ่ม แจกแก้วน้ำที่ใส่น้ำเปล่าที่แยกไว้ ๖ แก้ว ให้ถือเอาไว้ คนละแก้ว แล้วให้อาสาสมัครดูน้ำออกมาจากแก้ว

ประมาณครึ่งกระบอกฉีดยาแล้วนำไปฉีด เก็บไว้ในแก้วเปล่าคนละ ๑ แก้ว จากนั้นแยกแก้วน้ำ ชุดหลังของอาสาสมัคร ไปเก็บ ไว้ต่าง หาก ให้อาสาสมัคร ทั้ง ๖ คน ไปนั่งรวมกันอยู่ด้านหนึ่งของห้อง

๘. แจกแก้วน้ำที่เหลือทั้งหมดในภาคให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม คนละ ๑ แก้ว (พร้อมกระบอกฉีดยา) บอกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม สังเกตดูว่า น้ำในแก้ว ของตนเองใส เหมือนน้ำของคนอื่นหรือไม่หรือแตกต่างจากของคนอื่นอย่างไร จากนั้นใช้กระบอกฉีดยา ดูดน้ำในแก้วของตนเองประมาณครึ่งกระบอกฉีดยา เก็บไว้ในแก้วเปล่า ๑ คนต่อหนึ่งแก้วไม่ใส่ปนกัน

๙. เมื่อเก็บน้ำใส่แก้วเปล่าเสร็จแล้ว ยืนล้อมวงกันฝึกดูดน้ำจากกระบอก ฉีดยา ในแก้วของตนเองให้คุ้นเคย

๑๐. หลังจากนั้นบอกอาสาสมัครทั้ง ๖ คน ออกมานอกวงเป็นผู้ สังเกตการณ์ ยังไม่ต้อง ร่วมเล่น ส่วนคนอื่นยังอยู่ใน (อาจจัดให้ยืนเป็น วงกลมสองวง คือวงนอกกับวงใน) และเริ่ม การแล่นน้ำ

๑๑. รอบที่ ๑ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจับคู่กับใครก็ได้ในวงเมื่อจับคู่ได้ครบ แล้ว ให้แต่ละคน ดูดน้ำประมาณครึ่งกระบอกฉีดยา ใส่ลงไปแก้วของคู่ โดย ให้ใช้กระบอกฉีดยาคูดน้ำ ในแก้วของตัวเอง สังเกตดูว่ามีการเปลี่ยนแปลง หรือไม่

๑๒. รอบที่ ๒ – ๔ ให้แต่ละคนในวงจับคู่ใหม่ โดยในแต่ละรอบนั้น จะต้องเปลี่ยน ไม่จับ คู่ซ้ำกับคนเดิม เปลี่ยนคู่ที่เคยแล่นน้ำกันแล้ว และเมื่อ จับคู่ได้แล้วก็ให้แล่นน้ำกัน (ทำเหมือน รอบที่ ๑ หากจะทำ กิจกรรมนี้ให้ สนุกสนานขึ้น อาจเปิดเพลงจังหวะเร็วๆ หรือให้สัญญาณ นกหวีดให้ทำพร้อม กันตอนเปลี่ยนคู่และตอนแล่นน้ำ)

๑๓. รอบที่ ๕ ให้อาสาสมัครเข้ามาเล่นด้วย โดยให้อาสาสมัครจับคู่ใคร ก็ได้ แต่ไม่ให้จับคู่ กันเองในกลุ่ม ๖ คน ส่วนที่เหลือก็จับคู่โดยไม่ให้ซ้ำกับคน เดิม และแล่นน้ำกัน จากนั้นก็ให้ ทุกคนกลับไปนั่งที่โดยให้วางแก้วน้ำไว้ ข้างหน้าตัวเองเข้าสู่ช่วงการแลกเปลี่ยน

๑๔. ผู้ดำเนินกิจกรรมถามผู้เข้าร่วมอบรมว่า กิจกรรม “แลกน้ำ” ที่เพิ่งทำไปนั้นเปรียบเทียบกับเรื่องเอดส์ได้อย่างไรบ้าง จากนั้นอธิบายเพิ่มเติม ดังนี้

การแลกน้ำ = การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้ป้องกัน
เพศสัมพันธ์ = เกิดขึ้นได้ในวิถีชีวิต
กลุ่มใหญ่ = มีเพศสัมพันธ์กับคนหลายคน
อาสาสมัคร = มีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียว/ครั้งแรก/มีคู่คนเดียว/
รักเดียวใจเดียว

การมีเพศสัมพันธ์ทำให้ติดเชื่อได้ อธิบายเพิ่มเติมว่าแก้วน้ำที่ทุกคนมีอยู่นี้เปรียบกับคนในสังคมที่มีเพศสัมพันธ์ และในวงนี้ก็มียูติติเชอเอชไอวีแล้ว แคน้ำใสเหมือนกันเท่ากับว่าดูไม่ออกว่าใครมีเชื้อ

ผู้ดำเนินกิจกรรมเปรียบเทียบให้ฟังว่า เราไม่สามารถดูจากรูปลักษณ์ภายนอกได้ว่าใคร คือยูติติเชอเอชไอวี เหมือนแก้วน้ำใส ๆ ที่เหมือนกันทุกใบเราบอกไม่ได้ว่าใบไหนมีสิ่งใด ปะปนอยู่

๑๕. คำถาม เมื่อดูจากภายนอกไม่ได้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวี มีวิธีใดบ้างที่จะทำให้เรารู้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวี ผู้ดำเนินกิจกรรมสรุปให้เห็นว่ามีวิธีการเดียวที่จะทำให้รู้ว่าใครมีเชื้อเอชไอวี คือต้องตรวจเลือดหาเชื้อเอชไอวี

๑๖. ในส่วนกิจกรรมนี้เราจะตรวจจากแก้วน้ำของแต่ละคน

- หาผู้ที่สมัครใจจะตรวจ

- นำสารละลายฟีนอล์ฟทาลินหยดลงไปในแก้วน้ำผู้ที่สมัครใจตรวจ ถ้าน้ำ เปลี่ยนเป็นสีแดง แสดงว่ามีเชื้อไวรัสเอชไอวี ให้ถามเจ้าของแก้วแรกทีมน้ำเปลี่ยนสีว่ารู้สึกอย่างไรที่น้ำของตัวเองเปลี่ยนสี คิดว่าเป็นเพราะเหตุใด หากมีการระบุว่าได้รับเชื้อจากคนอื่นให้ลองบอกว่าเป็นใคร เพราะอะไร

- จากนั้นถามกลุ่มว่า ถ้าแก้วนี้เปลี่ยนสี ใครคิดว่าตัวเองอาจมีโอกาสดิตเชอ เหมือนกัน (แก้วของตัวเองอาจจะเปลี่ยนสีด้วย) ให้ยืนขึ้น เมื่อมีคน

จำนวน เพิ่มขึ้น สุ่มถามว่าเพราะเหตุใด จึงคิดว่าตนเองมีโอกาสเสี่ยง

- ถาม กลุ่มต่อว่าเมื่อเห็นคนที่เพิ่มขึ้นเพราะคิดว่าตัวเองมีโอกาสเสี่ยง
ใครอีกที่คิดว่าตนเองก็มีโอกาสเสี่ยงให้เพิ่มขึ้น ถามเหตุผลและถามต่ออีก ๒-๓
รอบ ให้เห็นว่าคนส่วนใหญ่ในห้องเพิ่มขึ้น

๑๗. ผู้ดำเนินการชี้ให้เห็นว่า เราเพิ่งรู้ว่ามีคน ๆ เดียวในห้องนี้ที่มี
เชื้อ แต่มีอีก หลายคนารู้สึกว่าตนเองอาจมีโอกาเสี่ยงด้วย ถามผู้เข้าร่วมว่า

- รู้สึกหรือคิดอย่างไรกับสถานการณ์ดังกล่าว
- สถานการณ์จำลองนี้อาจเปรียบเทียบกับชีวิตจริงของเราได้อย่างไร
บ้าง เป็นไปได้หรือไม่ว่าอาจมีคนที่มีเชื้อเอชไอวีอยู่ในกลุ่มคนที่เรารู้จัก หาก
เป็นเช่นนั้นเราคิด/รู้สึกอย่างไร

๑๘. ถามว่าใครอยากตรวจอีกบ้างและลองตรวจ

- เมื่อเจอแก้วที่เปลี่ยนสีอีก ๒-๓ แก้วลองถามว่าคิดว่าได้รับจากใคร
เพราะเหตุใด
- ผู้ดำเนินการบอกว่าจะบังคับตรวจทุกคน ยกเว้น อาสาสมัคร ๖ คน
- นับจำนวนแก้วที่เปลี่ยนสี บอกให้กลุ่มทราบ (จำนวนที่แก้วจาก
ทั้งหมดก็แก้ว ที่เปลี่ยนสี)

๑๙. **ตรวจกลุ่มอาสาสมัคร และชวนคุยผู้ดำเนินการถามกลุ่มใหญ่ว่า**

- อาสาสมัครทั้ง ๖ คน แลกน้ำก็ครั้ง
- อาสาสมัครกลุ่มนี้ อาจเปรียบเทียบกับใคร หรือพฤติกรรมแบบ
ใดบ้าง ในสังคม (มีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียว มีครั้งแรก มีคู่คนเดียว รักเดียวใจ
เดียว)
- คิดว่าแก้วของอาสาสมัครมีโอกาสเปลี่ยนสีหรือไม่ เพราะเหตุใด
จากนั้นผู้ดำเนินการตรวจอาสาสมัครและนับจำนวนแก้วน้ำที่เปลี่ยนสีและบอก
ให้ กลุ่มทราบ หากมีแก้วน้ำอาสาสมัครเปลี่ยนสีตั้งคำถามต่อว่า

- การมีคู่คนเดียวช่วย ให้ปลอดภัยจากการรับเชื้อเอชไอวีได้จริงหรือไม่
- ผู้ดำเนินการชวนอภิปรายถึง สาเหตุที่ทำให้การมีเพศสัมพันธ์ครั้งเดียว ครั้งแรก หรือกับคน ๆ เดียว ก็อาจติดเชื้อได้

๒๐. วิเคราะห์และสรุปโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอชไอวี

- ผู้ดำเนินการนับจำนวนแก้วที่ติดเชื้อจากจำนวนแก้วกลุ่มใหญ่ทั้งหมด จากการแลก ๕ ครั้ง และจำนวนแก้วอาสาสมัครที่เปลี่ยนสี ใน ๖ แก้ว จากการแลกน้ำ เพียง ๑ ครั้ง กลุ่มใหญ่ # คน แลก ๕ ครั้ง เปลี่ยนสี # คน อาสาสมัคร ๖ คน แลก ๑ ครั้ง เปลี่ยนสี # คน

- ถามผู้เข้าอบรมว่าโอกาสเสี่ยงของ ๒ กลุ่มนี้ เหมือน หรือต่างกัน อย่างไร

- ผู้ดำเนินการอบรมชวนคุย เพื่อสรุปถึงโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อ โดยให้ผู้เข้าร่วมอบรม ช่วยกันสรุปว่า “โอกาสการ ติดเชื้อเอชไอวีคือ.....”

(ควรเขียนบน PowerPoint หรือกระดาน Flipchart เพื่อให้ทุกคนมองเห็น

- เมื่อผู้เข้าอบรมตอบ ผู้ดำเนินการอบรมใช้คำถามเพื่อให้ผู้เข้าร่วม สามารถ ระบุโอกาสเสี่ยงที่แท้จริง เพื่อความเข้าใจที่ชัดเจน เช่น

• ถ้าตอบว่า “มีคู่หลายคน” ให้ย้อนถามว่าในการเล่นแลกน้ำ กลุ่มใหญ่ที่แลกน้ำ ๕ ครั้ง มีคนที่ไม่ได้รับเชื้อหรือไม่ ดังนั้น เพียงการมีคู่หลายคน ไม่ได้ทำให้ติดเชื้อเสมอไป

• ถ้าตอบว่า “มีเพศสัมพันธ์” ถามว่ามีเพศสัมพันธ์แบบไหนจึงจะทำให้มีโอกาสดติดเชื้อ ถ้าบอกว่ามีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน ถามว่า ทุกกรณีหรือไม่ (ถ้ามีโดยไม่ป้องกันกับคนที่ไม่มีเชื้อก็ไม่ได้ทำให้ได้รับเชื้อ) จนกระทั่งนำไปสู่คำตอบ คือ “โอกาสการติดเชื้อเอชไอวี คือ การมีเพศสัมพันธ์โดย ไม่ป้องกันกับคนที่มิเชื่อซึ่งดูไม่ออกจากภายนอก”

๒๑. เมื่อได้คำตอบแล้ว ถามผู้เข้าอบรมว่าใครมีโอกาสทำพฤติกรรมแบบนี้บ้างคิดว่า “เป็นตัวเราเอง” ได้หรือไม่

ผู้ดำเนินการอธิบายความแตกต่างระหว่าง “พฤติกรรมเสี่ยง” กับ “กลุ่มเสี่ยง” ชี้ให้เห็นว่าความเข้าใจเดิมว่า มีเพียงกลุ่มเสี่ยงเท่านั้นที่จะติดเชื้อ เอชไอวี เช่น กลุ่มผู้ชาย/ ซึ่บริการทางเพศ คนใช้ยาเสพติด คนรักเพศเดียวกัน ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่าคนอื่น ๆ ไม่เสี่ยง ดังนั้น เพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องถึงโอกาสเสี่ยง จึงควรระบุถึงพฤติกรรมที่ทำให้มีโอกาสได้รับเชื้อซึ่ง คือ “การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันกับคนที่มิเชื่อซึ่งดูไม่ออกจากภายนอก”

๒๒. เฉลยเหตุของการแพร่ระบาดโดยการตรวจน้ำในแก้วที่เก็บน้ำไว้ก่อนเล่น

- ถามผู้เข้าร่วมว่าจากจำนวนแก้วน้ำที่เปลี่ยนสีไปทั้งหมด คิดว่าเริ่มต้นจากแก้ว ที่มีเชื้อกี่แก้ว

- เฉลยโดยการนำ สารฟีนอล์ฟทาลินมาหยดใส่แก้วที่เก็บน้ำของแต่ละคนไว้ใน ครั้งแรก ทุกขวด ซึ่งจะเห็นว่ามีเพียงแก้วเดียวเท่านั้นที่เปลี่ยนสี

- ผู้ดำเนินการตั้งประเด็นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมว่า กิจกรรมนี้เป็นการจำลองภาพ การมีเพศสัมพันธ์ของคน ๕ ครั้ง ซึ่งมีโอกาสที่คนจะได้รับเชื้อเอชไอวี ไปจำนวนหนึ่ง ตามที่ปรากฏ ถามผู้เข้าร่วมว่า

- ในชีวิตจริง ๆ เรามีโอกาสมีเพศสัมพันธ์กี่ครั้ง มีโอกาสที่จะมีกับคนมากกว่า ๑ คนหรือไม่ (ถามความแตกต่างระหว่างเพศหญิงและเพศชาย)

- การเปลี่ยนคู่อ้อมีคู่นอนมากกว่า๑ คนเกิดขึ้นได้อย่างไรบ้าง มีโอกาสเกิดขึ้นในชีวิตเราหรือไม่ อย่างไร

ในขั้นตอนนี้ผู้ดำเนินการอาจนำ เสนอแผนผังเครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์ เพื่อแสดงให้เห็นเครือข่ายการมีเพศสัมพันธ์ที่คนเราไม่คิดถึง ซึ่งเป็นเครือข่ายเดียวกับ ช่องทางการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวีจากคนหนึ่งไปยังคนอื่น ๆ โดยผ่านช่องการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ป้องกัน

ประเด็นสรุปกิจกรรม “แลกน้ำ”

๑. ในแต่ละขั้นตอนวิทยากรควรกระตุ้นและเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นชวนคิดชวนคุยโดยให้ข้อมูล/ความรู้เพิ่มเติม ในกรณีที่กลุ่มใดต่ออีกข้อยังไม่ถูกต้อง

๒. นำเสนอใบความรู้พร้อมเปิดโอกาสให้กลุ่มซักถาม ตามข้อมูลในใบความรู้

ที่	ผลลัพธ์ที่ต้องการ	วิธีการประเมิน
๑	เข้าใจสถานการณ์การแพร่ระบาดของเอดส์ในสังคมไทย	สามารถอธิบายสถานการณ์การแพร่ระบาดของเอดส์ในสังคมไทย
๒.	สามารถระบุโอกาสเสี่ยงและทางเลือกในการป้องกันเอดส์ให้สอดคล้องกับตัวเองและปฏิบัติได้จริง	สามารถวิเคราะห์/ระบุโอกาสเสี่ยงและเลือกวิธีป้องกันให้สอดคล้องกับตัวเองและปฏิบัติได้จริง

ใบความรู้ที่ ๒.๕ การแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวี

๑. การแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวี ผ่านช่องทางการมีเพศสัมพันธ์เป็นช่องทางหลักของการแพร่ระบาดของโรคเอดส์ขณะนี้ และเป็นเรื่องที่ตัวเองคิดว่าตนเองไม่มีโอกาส

๒. เมื่อมีเพศสัมพันธ์ก็มักจะไม่เคยคิดว่าคนที่เรามีเพศสัมพันธ์นั้นเคยมีเพศสัมพันธ์กับใครมาก่อนหรือไม่ และไม่กล้าที่จะถามให้แน่ใจว่า (หากเคยมี) เพศสัมพันธ์ที่เคยมีมา มีการป้องกัน การติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่

๓. โอกาสการติดเชื้อเอชไอวีจากการมีเพศสัมพันธ์ จึงเกิดได้กับทุกคน ถ้าหากไม่รู้จั๊ก ประวัติทางเพศของคู่นอนของตนและไม่ได้มีการป้องกัน การรักเดียวใจเดียว หรือการรักษานวลสงวนตัวก็ติดเชื้อได้ ถ้าอีกฝ่ายเคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนโดยไม่ป้องกัน (เหมือนในกรณีอาสาสมัครแลกน้ำ ที่แลกเพียงครั้งเดียว)

๔. เราไม่สามารถดูจากรูปลักษณ์ภายนอกได้ว่าใครติดเชื้อเอชไอวีหรือไม่ มักมีความเข้าใจผิดในเรื่องนี้ นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

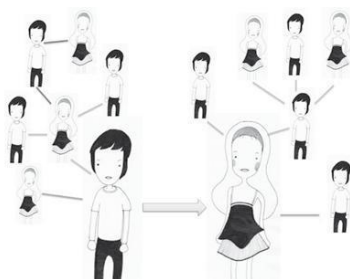
๕. การตรวจสอบการติดเชื้อเอชไอวีในชีวิตจริงแตกต่างจากการทดสอบน้ำ โดยเฉพาะเมื่อคิดถึงผลกระทบที่ตามมาหลังพบว่าติดเชื้อ การตรวจเลือดจึงควรมีการเตรียมตัว ให้พร้อมที่จะรับกับสภาพต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น ซึ่งหน่วยงานให้บริการเรื่องนี้จะให้คำปรึกษาร่วมด้วย

๖. สามารถหลีกเลี่ยงและป้องกันการตั้งครรภ์และการติดเชื้อเอชไอวีได้ วิธีที่ได้ผลดีที่สุด คือ “การไม่มีเพศสัมพันธ์” หรือ “การมีเพศสัมพันธ์โดยใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์แบบสอดใส่” และปัจจุบันก็มีถุงอนามัยสำหรับผู้หญิงแล้วด้วย แต่ค่าใช้จ่ายและ วิธีใช้อาจยุ่งยากกว่าถุงยางอนามัยชายอยู่บ้าง แต่ก็ถือว่าเป็นอีกหนึ่งทางเลือกของการป้องกันการติดเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์ได้

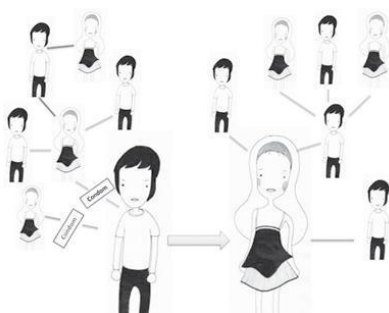
๗. ใครก็ตามที่มีคู่นอนมากกว่า ๑ หรือคนรักของตนมีคู่นอนมากกว่า ๑ ก็เสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวี หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทั้งนั้น (ไม่ใช่เรื่องของการเที่ยวพนักงานบริการเท่านั้น)

๘. นอกจากนั้น ขณะนี้ก็มีหลายคนที่ติดเชื้อเอชไอวีแล้ว แต่ก็ไม่เกิดความท้อแท้ใจ เพราะสามารถมีชีวิตต่อไปได้ จากการรับเข้าสู่ระบบบริการสุขภาพ ได้แก่ การรับคำปรึกษา การรับยาต้านไวรัส อย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งมีกำลังใจในการใช้ชีวิต ให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้เหมือนคนทั่วไป

๑. ภาพวงจรการแพร่ระบาดของเชื้อ HIV



๒. ภาพการตัดวงจรการแพร่ระบาดของเชื้อ HIV



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ การสื่อสารเพื่อประเมินความเสี่ยง

กิจกรรม “ออกและเข้า เก้าหรือใหม่ มากหรือไม่”

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. เพื่อให้มีความรู้เรื่องปัจจัยที่มีผลต่อการติดเชื้อหรือไม่ติดเชื้อเอชไอวี
๒. เกิดความรู้ ความเข้าใจอย่างถูกต้อง สามารถหลีกเลี่ยงโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้
๓. มีความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องพฤติกรรมที่ไม่ทำให้เกิดการติดเชื้อเอชไอวี
๔. เพื่อสร้างความมั่นใจในการยอมรับและอยู่ร่วมกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีได้ตามปกติ

สาระสำคัญของการเรียนรู้

๑. ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพของเชื้อเอชไอวี
๒. การประเมินความเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีโดยใช้ปัจจัย ๔ ข้อ

ระยะเวลา ๖๐ นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

๑. บัตรคำเขียนพฤติกรรม แผ่นละ ๑ พฤติกรรม ขนาด ๑๐ x ๔ นิ้ว รวมจำนวน ๒๓ แผ่น ดังนี้

- ๑) ร่วมเพศทางช่องคลอดโดยไม่สวมถุงยางอนามัยกับผู้มีเชื้อ เอชไอวี
- ๒) ร่วมเพศทางทวารหนักโดยไม่สวมถุงยางอนามัยกับผู้มีเชื้อ เอชไอวี
- ๓) ร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อเอชไอวีโดยไม่สวมถุงยางอนามัย
- ๔) ร่วมเพศแล้วนำออกมาหลังข้างนอก
- ๕) เป็นผู้ใช้ปากทำอรัลเซ็กซ์ กับผู้มีเชื้อเอชไอวี
- ๖) เป็นผู้ถูกทำอรัลเซ็กซ์ โดยผู้มีเชื้อเอชไอวี

- ๗) การจูบปากกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
- ๘) การใช้ลิ้นลูบไล้อวัยวะตามร่างกายที่มีอวัยวะเพศกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
- ๙) การใช้เข็มฉีดยาร่วมกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
- ๑๐) การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
- ๑๑) การใช้อวัยวะเพศเทียมร่วมกันกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
- ๑๒) ยุ้งกัดผู้ติดเชื้อเอชไอวี แล้วมากัดเรา
- ๑๓) การใช้กรรไกรตัดเล็บหรือมีดโกนหนวดร่วมกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
- ๑๔) การใช้ชีวิตประจำวันร่วมกับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
- ๑๕) การดื่มน้ำจากแก้วเดียวกัน
- ๑๖) การสักผิวหนัง
- ๑๗) การถูกเข็มที่ตำผู้ติดเชื้อเอชไอวีแล้วมาตำเรา
- ๑๘) การสัมผัสแผล / เลือด / น้ำเหลือง ของผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ผู้ป่วยเอดส์
- ๑๙) การตรวจรักษาผู้ติดเชื้อเอชไอวี/ผู้ป่วยเอดส์
- ๒๐) การกินนมแม่ที่ติดเชื้อเอชไอวี
- ๒๑) การใช้นิ้วสอดใส่ในอวัยวะเพศกับคู่อื่นที่มีเชื้อเอชไอวี
- ๒๒) ร่วมเพศขณะมีแผลที่อวัยวะเพศ หรือมีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มีเชื้อเอชไอวี
- ๒๓) เพศสัมพันธ์ขณะมีประจำเดือนกับผู้ติดเชื้อเอชไอวี

๒. กระดาษแข็งเขียนข้อความ เสี่ยง, ไม่เสี่ยง, ทางเข้า, ทางออก, เก่าหรือใหม่, มากหรือไม่ อย่างละ ๑ แผ่นขนาด ๑๒ x ๕ นิ้ว
๓. กระดาษขนาด ๔ ฟุต สำหรับวาดร่างกายมนุษย์ ๑ แผ่น (ใช้วิธีวาดบนกระดานก็ได้)
๔. กระดาษฟลิปชาร์ตหรือบอร์ดวาดตาราง ๗ ช่อง จำนวนแถวเท่ากับบัตร
๕. กาวแท่งหรือเทปใส เพื่อใช้ติดบัตรคำในกระดาษฟลิปชาร์ต

การดำเนินกิจกรรม

๑. สอบถามความรู้เรื่องสถานการณ์การติดเชื้อเอชไอวีและพฤติกรรมที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอชไอวีและสาเหตุที่ทำให้ไม่ได้ป้องกัน
๒. เชิญอาสาสมัครมา ๑ คน เพื่อมาวาดรูปโครงร่างมนุษย์เต็มตัว
๓. ขอให้ผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่นช่วยแสดงความคิดเห็นว่า อวัยวะใดบ้างที่เป็นช่องทางปลดปล่อยของเหลว (สารคัดหลั่ง) ออกจากร่างกายร่วมกัน อภิปรายว่าของเหลวที่ออกมาจากแต่ละช่องทางนั้นคืออะไรบ้าง
๔. ผู้ร่วมกิจกรรมช่วยกันวิเคราะห์ว่าพฤติกรรมใดบ้างที่ทำให้เกิดการแพร่ของเชื้อเอชไอวี และของเหลวใดจะสามารถเป็นที่อยู่ของเชื้อเอชไอวีได้ โดยเรียงลำดับของเหลวที่มีเชื้อเอชไอวีอยู่มากที่สุดไปน้อยที่สุด
๕. ขอให้ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันอภิปรายถึงธรรมชาติของเชื้อเอชไอวีว่าจะมีชีวิตอยู่ที่ใดได้บ้างและมีเงื่อนไขปัจจัยที่ทำให้เชื้อเอชไอวีมีคุณภาพเพียงพอที่จะแพร่ไปสู่ผู้อื่นได้
๖. อธิบายความหมายของคำว่า “ทางออก”, “ทางเข้า”, “เก่าหรือใหม่”, “มากหรือไม่”
๗. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมจับคู่กัน และแจกบัตรคำข้อความพฤติกรรมให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรมคู่ละ ๑ บัตรคำ

๘. ให้แต่ละคู่ช่วยกันคิดว่าพฤติกรรมที่ได้รับมานั้นมีความเสี่ยงหรือไม่
แล้วนำไปติดที่บอร์ดตาราง พร้อมขีดเครื่องหมาย □ แสดงเหตุผลสนับสนุนโดยใช้
แนวคิดเรื่อง ๔ ปัจจัยที่มีผลต่อการติดเชื้อเอชไอวี

ออกและเข้า เก่าหรือใหม่ มากหรือไม่

Exit – Enter – Survival – Sufficient

พฤติกรรม	ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพของเชื้อเอชไอวี				เสี่ยง	ไม่ เสี่ยง
	ทางออก	ทางเข้า	เก่า หรือใหม่	มาก หรือไม่		

๙. ร่วมกันวิเคราะห์ว่าถูกต้องหรือไม่ เพราะเหตุผลใด

สรุปกิจกรรม

อธิบายและเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นโดยใช้แนวคิด
อธิบายถึงกลุ่มประชากรที่เป็นผู้ติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่ในประเทศไทยตาม
ข้อมูลในใบความรู้ที่ ๑

ผลลัพธ์ที่ต้องการและวิธีการประเมิน

ที่	ผลลัพธ์ที่ต้องการ	วิธีการประเมิน
๑	เข้าใจปัจจัย ๔ ประการ ที่สามารถทำให้ติดเชื้อเอชไอวีได้	สามารถอธิบายปัจจัย ๔ ประการที่มีผลต่อการติดเชื้อเอชไอวีได้อย่างถูกต้อง
๒	ประเมินโอกาสเสี่ยงต่อการได้รับเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	สามารถวิเคราะห์และอธิบายเรื่องความเป็นไปได้ของการแพร่เชื้อหรือได้รับเชื้อเอชไอวี
๓	นำไปถ่ายทอดขยายผลโดยการสื่อสารกับผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง	แสดงความตั้งใจว่าจะนำข้อมูลความรู้นี้ไปเผยแพร่

ใบความรู้ที่ ๓.๑ คาดประมาณการติดเชื้อเอชไอวีรายใหม่
ในช่วง ๕ ปี (พ.ศ.๒๕๖๐ - ๒๕๖๔)

กลุ่มประชากร	ร้อยละ
ชายมีเพศสัมพันธ์กับชาย	53
กลุ่มคู่อผลเลือดต่าง	24
กลุ่มผู้ใช้ยาเสพติดชนิดฉีด	13
พนักงานบริการหญิงและลูกค้า	9

ที่มา:AEM ๒๐๑๐-๒๐๓๐,Thailand Working Group on
HIV/AIDS Projection

ใบความรู้ที่ ๒ ปัจจัยที่มีผลต่อคุณภาพของเชื้อเอชไอวี

เชื้อเอชไอวีอยู่ได้เฉพาะในร่างกายมนุษย์เท่านั้นและต้องอยู่กับของเหลวหรือสารคัดหลั่งของมนุษย์ ที่พบมากที่สุด คือ เลือดและน้ำเหลือง รองลงมาได้แก่ น้ำอสุจิและน้ำในช่องคลอด ส่วนน้ำอื่นๆ เช่น น้ำตา เหงื่อ ปัสสาวะ น้ำลาย อาจจะมีเชื้อเอชไอวีปะปนได้แต่มีปริมาณไม่มากพอที่จะทำให้ติดเชื้อเอชไอวีได้ เชื้อเอชไอวีจะอยู่ได้นานเป็นวันหรือเป็นชั่วโมง เชื้อจะตายเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมภายนอก เช่น ถ้าถูกอากาศร้อน ความชื้นเป็นกรด-ด่าง แสงแดด เชื้ออาจจะตายเร็วขึ้น แต่ถ้ามีอุณหภูมิและความชื้นพอเหมาะหรือถ้าอยู่ในห้องที่มีอุณหภูมิ ๒๐ องศาเซลเซียส ก็อาจจะอยู่ได้เป็นเวลานานแต่ไม่ถึงสัปดาห์ โดยต้องอยู่ในสภาพที่ยังเป็นของเหลวเท่านั้น เช่น อยู่ในเลือดหรือน้ำอสุจิเท่านั้น ถ้าของเหลวแห้งไปแล้วเชื้อก็จะตาย ถ้าถูกความร้อนตั้งแต่ ๕๖ องศาเซลเซียส นาน ๑๐-๑๕ นาที เชื้อก็จะตายหมด และเชื้อไวรัสเอชไอวีสามารถถูกทำลายได้ด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อหรือน้ำยาซักผ้าขาว

เชื้อเอชไอวีที่สามารถติดต่อกันได้ คือ เชื้อที่อยู่ในร่างกายของมนุษย์เท่านั้น เชื้อที่อยู่นอกร่างกาย บนพื้น หรืออยู่ในสัตว์อื่น ไม่สามารถติดต่อไปยังผู้อื่นได้ ดังนั้น การจะติดเชื้อเอชไอวีได้ จะต้องเกิดจากการได้รับหรือสัมผัสของเหลวที่มีเชื้อเอชไอวี เช่น เลือด น้ำเหลือง น้ำอสุจิ น้ำในช่องคลอด และต้องมียุงกัดประกอบทั้ง ๔ ปัจจัย

ออกและเข้า เก่าหรือใหม่ มากหรือไม่

Exit – Enter – Survival – Sufficient

ทางออก (Exit) ได้แก่ บาดแผล อวัยวะเพศชาย-หญิง

ทางเข้า (Enter) ช่องทางเปิดรับเชื้อเข้าสู่ร่างกาย ช่องทางเดียวกับทางออก

เก่าหรือใหม่ (Survival) เชื้อเอชไอวีเมื่อออกมาอยู่นอกร่างกายมนุษย์จะมีชีวิตอยู่ได้ไม่นาน เมื่อถูกอากาศก็จะตายในเวลาอันรวดเร็ว ดังนั้น เชื้อเอชไอวีจึงไม่สามารถแพร่เชื้อจากการใช้ชีวิตประจำวันได้ง่ายๆ

ยกเว้นเป็นการกระทำที่มีบาดแผลเลือดออกและเกิดขึ้นทันที ทันใดต่อเนื่องจากคนๆ หนึ่งไปสู่อีกคนทันที เช่น การใช้แปรงสีฟันร่วมกัน การใช้มีดโกน หนวดที่มีเลือดสดติดอยู่ต่อจากคนที่ติดเชื้อเอชไอวี

มากหรือไม่ (Sufficient) ปริมาณของเชื้อเอชไอวีที่อยู่ในของเหลวแต่ละชนิดมีจำนวนไม่เท่ากัน โดยจะมีมากที่สุดในเลือดและน้ำเหลือง รองลงมา ได้แก่ น้ำอสุจิ และน้ำในช่องคลอด ดังนั้น การสัมผัสกับของเหลวดังกล่าวนี้นี้จึงมีความเสี่ยงมากที่สุด แม้ว่าจะสัมผัสจำนวนเล็กน้อยก็ตาม แต่หากสัมผัสกับน้ำลาย ต้องมีปริมาณ มากถึง ๒ ลิตร

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๔ การสื่อสารเพื่อเสริมสร้าง

ทักษะการปฏิเสธ ต่อรอง

กิจกรรม “ไอ้เสือบุก”

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. เพื่อให้รู้จักการประเมินสถานการณ์ที่อาจจะมีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์และการติดเชื้อเอชไอวี
๒. เพื่อทำให้เกิดความตระหนัก ทศนคติ ความรอบคอบ ต่อการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี
๓. เพื่อให้รู้จักการสื่อสารในการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ เมื่อถูกชักชวนให้ทำในสิ่งที่ไม่ต้องการ สามารถแสดงท่าทีและใช้คำพูดปฏิเสธ/ต่อรองได้อย่างประนีประนอม
๔. เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้การใช้เหตุผลในการปฏิเสธ/ต่อรอง
๕. เพื่อได้เทคนิควิธีการและหลักการการปฏิเสธ/ต่อรองที่มีประสิทธิภาพ

สาระสำคัญของการเรียนรู้

๑. การประเมินโอกาสเสี่ยงในสถานการณ์ชีวิตประจำวัน
๒. เทคนิควิธีการสื่อสารเพื่อปฏิเสธ/ต่อรอง

ระยะเวลา ๑๒๐ นาที

อุปกรณ์

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต หรือกระดานบอร์ด เพื่อติดใบคำตอบ
๒. กระดาษสี ขนาด A ๔ แบ่ง ๔ ช่อง จำนวน ๔ สี และเขียนโจทย์ ๔ ประเด็น โดยเขียนโจทย์ประเด็นละสี เพื่อใช้เป็นใบงานให้ได้จำนวนเท่ากับผู้เข้าร่วมกิจกรรม (แบ่งเฉลี่ยเขียนโจทย์หัวข้อ ๔ ประเด็น ตามจำนวนผู้ร่วมกิจกรรม)
๓. ปากกาสำหรับแจกผู้ร่วมกิจกรรม คนละ ๑ ด้าม

๔. เทปกาวยใส หรือ กาวแท่ง เพื่อติดใบคำตอบบนฟลิปชาร์ต
๕. เพลงสนุกสนานสำหรับทำกิจกรรม

ตัวอย่างใบงาน

ใบ..... จะปฏิบัติตรงอย่างไรเมื่อถูก...ชวนไปดื่มเหล้า	ใบ..... จะปฏิบัติตรงอย่างไรเมื่อถูก... ชวนไปเที่ยวต่างจังหวัดสองคน
ใบ..... จะปฏิบัติตรงอย่างไรเมื่อถูก...ชวนดูหนังรักโรแมนติก	ใบ..... จะปฏิบัติตรงอย่างไรเมื่อถูก... ขอมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

ตัวอย่างเหตุการณ์สมมติ

- ชวนไปดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ชวนไปเที่ยวสถานบันเทิง
- ชวนใช้สารเสพติด
- ชวนไปเที่ยวต่างจังหวัดสองคน
- ชวนไปทำการบ้านที่บ้าน
- ชวนดูหนังรักโรแมนติก
- ขอมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย

การดำเนินกิจกรรม

๑. จัดเก้าอี้จำนวนมากกว่าผู้ร่วมกิจกรรม ๑ ที่นั่ง เป็นวงกลม

๒. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมนั่งเก้าอี้ให้ครบ ยกเว้น ๑ ที่นั่งว่างไว้

๓. วิทยากรขอให้ผู้ร่วมกิจกรรมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ในกรณีที่มีคนมาชักชวนให้ทำกิจกรรมโดยไม่รู้ตัว “เรื่องที่ดีว่าดี” มีอะไรบ้างและ “เรื่องที่ไม่ดีว่าไม่ดี” มีอะไรบ้าง และประสบการณ์ดังกล่าวนั้นเราไป-ไม่ไป ทำ-ไม่ทำ เพราะอะไร

๔. เมื่อคุยเสร็จแล้ว วิทยากรอธิบายการเล่นเกม “ไอ้เสือบุก” โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรม ๒ คน ที่นั่งระหว่างเก้าอี้ตัวที่ว่างอยู่จับมือกัน แล้ววิ่งไปจูงผู้ร่วมกิจกรรมคนใดคนหนึ่งมานั่งเก้าอี้ตัวที่ว่าง แล้วผู้ร่วมกิจกรรมคู่ที่นั่งระหว่างเก้าอี้ที่ว่างต้องรีบไปจูงผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่นมานั่งที่ว่างแทน ทำเช่นนี้ไปทุกคู่ที่มีเก้าอี้ว่างอยู่ต้องเล่นจนกว่าจะได้ยินเสียงเพลงหยุดลง เมื่อเสียงเพลงหยุดคู่ใดที่ยังไม่สามารถหาผู้มานั่งที่ว่างของตัวเองได้ จะมีผู้ถูกคัดออก ๒ คน

๕. เปิดเพลงและเริ่มเล่นอีก ๑ รอบ เมื่อเสียงเพลงหยุด คู่ใดที่ยังไม่สามารถหาผู้มานั่งที่ว่างของตัวเองได้จะถูกคัดออกอีก ๒ คน

๖. วิทยากรขอให้ผู้ที่ถูกคัดออก จำนวน ๔ คน ออกไปรอนอกห้องประชุม จนกว่าจะมีผู้ไปเชิญให้กลับเข้ามาในห้องอีกครั้งหนึ่ง

ผู้ช่วยวิทยากร:ระหว่างที่ผู้ที่ถูกคัดออกทั้ง ๔ คน อยู่นอกห้องประชุม ให้ผู้ช่วยวิทยากร มอบหมายให้ทั้ง ๔ คน แสดงบทบาทสมมติคนละเหตุการณ์ โดยเป็นผู้เชิญชวนให้อีกฝ่ายให้ทำตามเพื่อนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์

๗. แจกใบงานที่มีโจทย์ให้ผู้ร่วมกิจกรรม คนละ ๑ แผ่น (ยกเว้น ๔ คนที่ถูกคัดออกจากการเล่นเกม) ให้เขียนเหตุผล-ข้ออ้างเพื่อการตอรองหรือปฏิเสธพร้อมทั้งใส่ชื่อผู้ตอบ

๘. วิทยากรรวบรวมใบงานและแยกผู้ร่วมกิจกรรมออกเป็นกลุ่ม ๔ กลุ่มตามประเด็นการเชิญชวน

๙. สุ่มเลือกคำตอบจากประเด็นละ ๑ แผ่น แจ้งให้กลุ่มทราบว่าเป็นเจ้าของคำตอบที่ได้รับเลือก จะต้องออกมาแสดงสถานการณ์จำลอง และ บทบาทสมมติ เรื่องการสื่อสารตอรอง หรือ ปฏิเสธ การมีกิจกรรมที่ถูกเชิญชวน โดยให้กลุ่มระดมสมอง ประมาณ ๕ นาที ร่วมกันคิดสถานการณ์และเทคนิควิธีการสื่อสารตอรองให้ได้ผล

๑๐. เชิญผู้ที่ถูกคัดออกจากการเล่นเกมทั้ง ๔ คน กลับเข้ามาในห้อง

๑๑. สุ่มถามผู้ร่วมกิจกรรม ๓ - ๔ คน ว่า “เมื่อต้องไปหาคนมานั่ง มีเหตุผลอะไรจึงเลือกคนๆ นั้น”

๑๒. สุ่มถามผู้ร่วมกิจกรรม ๓ - ๔ คน ว่า “เมื่อถูกจูงมือไปนั่ง มีเหตุผลอะไรจึงไปกับเขา”

๑๓. วิทยากรสรุปว่า ในหลายๆ สถานการณ์มีเหตุการณ์ที่เราคาดหวังและไม่ได้ประเมินหรือไตร่ตรองก่อนว่าจะมีโอกาสเสี่ยงหรือไม่ ทำแบบใจเร็วด่วนได้ ไม่ได้คิดก่อนทำ จึงทำให้เราอาจต้องได้รับผลกระทบจากเรื่องที่สามารถหลีกเลี่ยง หรือ ลดความรุนแรงได้

๑๔. เลือกคนที่ถูกคัดออกมา ๑ คน เพื่อแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้เชิญชวน (เรื่องชวนไปดื่มเหล้า ชวนเที่ยวสถานบันเทิง ชวนใช้สารเสพติด และขอมิเพศสัมพันธ์ด้วย) และให้ผู้ที่เสนอคำตอบที่ถูกสุ่มเลือกแสดงทักษะการสื่อสาร ต่อรอง หรือ ปฏิเสธ ในประเด็นโจทย์ที่ได้รับแต่ละ ๕ นาที เมื่อจบแต่ละเรื่องให้ร่วมกันอภิปรายเรื่องเทคนิค และถ้อยคำที่ใช้ในการสื่อสารต่อรอง ทำเช่นนั้นจนครบทั้ง ๔ คู่

๑๕. มอบของรางวัลสำหรับ ผู้แสดงบทบาทสมมติ ๘ คน

๑๖. วิทยากรกระบวนกรอธิบายหลักการปฏิเสธวิธีการ และขั้นตอนการปฏิเสธ และขั้นตอนการต่อรองอย่างประนีประนอม

สรุปกิจกรรม

กิจกรรมนี้ ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมตระหนักถึงการเตรียมตัวและตั้งสติเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับสถานการณ์จริงที่อาจจะเกิดขึ้น เช่น การถูกชักชวนหรือบังคับให้ทำในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ โดยเริ่มจากสถานการณ์ที่ปฏิเสธหรือ ต่อรอง ความเป็นไปได้ไปจนถึงยากตามลำดับทำให้เกิดความตระหนักถึงผลที่อาจเกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ และรู้จักการประเมินความเสี่ยงจากการมีกิจกรรมที่ถูกชักชวน

ผลลัพธ์ที่ต้องการและวิธีการประเมิน

ที่	ผลลัพธ์ที่ต้องการ	วิธีการประเมิน
๑	รู้จักการประเมินสถานการณ์ที่อาจจะมีโอกาสเสี่ยง	อธิบายและการใช้เหตุผลในการสื่อสารต่อรอง
๒	รู้จักการสื่อสารเพื่อหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ไม่พึงประสงค์	แสดงถึงเทคนิควิธีการและหลักการสื่อสารต่อรองที่มีประสิทธิภาพเมื่อถูกชักชวนให้ทำในสิ่งที่ไม่ต้องการ สามารถแสดงท่าทีและใช้คำพูดปฏิเสธ/ต่อรองได้อย่างประนีประนอม
๓	การนำไปขยายผลโดยการสื่อสารกับผู้อื่น	แสดงความตั้งใจว่าจะนำข้อมูลความรู้นี้ไปเผยแพร่

ใบความรู้ที่ ๔.๑ หลักการสื่อสารต่อรอง-ปฏิเสธ

๑. ทักษะการปฏิเสธ

ทักษะการปฏิเสธเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างสัมพันธภาพ และการสื่อสารด้วยความสามารถในการใช้คำพูด หรือท่าทาง เพื่อแสดงถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และการรับรู้ถึงความรู้สึกของอีกฝ่าย ไม่ว่าจะเป็นการแสดง ความพอใจ การชื่นชม การปฏิเสธ เป็นต้น

วิธีการปฏิเสธที่เหมาะสมควรปฏิบัติดังนี้

๑) ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูด และน้ำเสียง เพื่อแสดง ความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ

๒) แสดงออกถึงความรู้สึกอย่างชัดเจนที่จะไม่ปฏิบัติตาม พร้อมทั้งให้ เหตุผลของการปฏิเสธ

๓) แสดงกิริยาท่าทาง ความรู้สึกที่ชัดเจนถึงการไม่ยอมรับการกระทำ ที่เกิดขึ้น โดยใช้คำพูดที่เป็นมิตร และมีการแสดงความขอบคุณเมื่ออีกฝ่าย หนึ่งยอมรับ

๔) ขวนทากิจกรรมอื่นแทน โดยพยายามผัดผ่อนยืดระยะเวลาเพื่อให้ อีกฝ่ายเปลี่ยนใจ

๕) มีสติ ยืนยันโดยการปฏิเสธซ้ำ และเลี่ยงจากสถานการณ์ที่ ก่อให้เกิดความขัดแย้งกันทันที

๒. ทักษะการต่อรอง

ทักษะการต่อรองเป็นเทคนิคหรือกลวิธีอย่างหนึ่งของบุคคลในการ ปกป้องสิทธิส่วนบุคคล เพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งอาจ ก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นในด้านต่างๆ เช่น สุขภาพ การทำงาน ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นต้น อาจกล่าวได้ว่าทักษะการต่อรอง เป็นส่วนหนึ่งของทักษะปฏิเสธ การต่อรองถือเป็นการรักษาสีทธิของตน เพื่อ แสดงถึงความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมาในการทำ ความตกลง ร่วมกับอีกฝ่าย ในขณะที่การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพต่อ ความคิด ความต้องการที่แตกต่างกันซึ่งอาจปฏิบัติดังนี้

- ๑) เจือปนใช้เวลา เลือกเวลาที่เหมาะสม
- ๒) สื่อสารให้ชัดเจนโดยบอกข้อเสนอที่จะเกิดผลดีต่อทั้งสองฝ่าย
- ๓) มั่นคง แน่วแน่ ไม่เปลี่ยนใจ
- ๔) ทำตามที่ได้ตัดสินใจแล้ว

การรู้จักฝึกปฏิบัติทักษะการต่อรองที่ถูกต้องและเหมาะสม จะสามารถป้องกัน ลดความขัดแย้ง และแก้ปัญหาเรื่องเพศและครอบครัวได้ โดยวิธีการสร้างทักษะการต่อรอง มีดังนี้

๑) ตั้งสติให้ดี ไม่แสดงความตกใจความเครียด ความหวาดกลัวจนเกินเหตุ เพราะการตั้งสติที่ดีจะช่วยให้สามารถแก้ปัญหาและลดความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้

๒) รับฟังข้อเสนออย่างตั้งใจ พร้อมทั้งหาคำตอบโดยการขังใจตนเองในประเด็นต่างๆ อย่างละเอียดและรวดเร็ว

๓) ไม่แสดงอาการตอบรับหรือปฏิเสธโดยทันที ด้วยการแสดงกิริยา วาจา ท่าทาง ที่ทำให้อีกฝ่ายเกิดความรู้สึกในทางที่ไม่ดี เช่น ก้าวร้าว ตุก โกรธ อันจะก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองได้

๔) การพูดจาหรือแสดงท่าทางที่เป็นมิตร ด้วยการพูดจา การแสดงกิริยา ท่าทางสุภาพนุ่มนวล ใบหน้ายิ้มแย้ม แจ่มใส การรู้จักใช้คำว่า “ขอบคุณ” เมื่อเขาแสดงไมตรีจิตต่อเจตนาของเขา พร้อมทั้งปฏิเสธด้วยคำว่า “ขอโทษ” หรือ “เสียใจ” เพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกันไว้

๕) การรู้จักแสดงความรู้สึกของตนเองพร้อมประกอบเหตุผลที่สามารถโต้แย้งได้มากกว่าการให้เหตุผลธรรมดา โดยแสดงถึงประเด็นข้อดี ข้อเสียที่จะเกิดขึ้นจากสถานการณ์นั้นๆ

๖) การรู้จักเลือกกิจกรรมอื่นมาทดแทนหากต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการเกิดปัญหาความขัดแย้ง เช่น ขวนไปออกกำลังกาย เล่นกีฬา ดูภาพยนตร์ หรือกิจกรรมอื่นที่ก่อให้เกิดประโยชน์แทน เป็นต้น

๗) การรู้จักผิดผ่อนหรือหลีกเลี่ยงออกจากสถานการณ์ เช่น การหยุดกระทำสิ่งที่จะทำให้เกิดปัญหาความขัดแย้งต่างๆ การบอกปฏิเสธอย่าง

นุ่มนวล หรือการเดินเสียงจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งนั้น เป็นต้น

สถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์หมายถึง สถานที่ เวลา โอกาส สภาพแวดล้อม อารมณ์ ตัวบุคคล ที่เป็นปัจจัยเอื้อในการนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้โดยง่าย เช่น การอยู่ในที่ลับตาคน การถูกชักชวนให้ดูสื่อที่ขี้ขลาด อารมณ์ทางเพศ การไปเที่ยวในสถานที่บันเทิง การสัมผัสสลับไล่ การโอบกอด การจูบ การดื่มของมึนเมา การเสพสิ่งเสพติด เป็นต้น

การปฏิบัติตัวเมื่ออยู่ในสถานการณ์ล่อแหลม

- ถ้าฝ่ายชายถูกเนื้อต้องตัวฝ่ายหญิง เช่น จับมือ จับแขน ฝ่ายหญิงต้องแสดงอาการหวงตัวให้ฝ่ายชายรู้สึกว่าไม่ควรทำเช่นนั้นอีก
- ถ้าฝ่ายหญิงถูกเนื้อต้องตัวฝ่ายชายบ่อยๆ ก็จะทำให้ผู้ชายเกิดความรู้สึกได้ หรืออาจทำให้ฝ่ายชายคิดเลยเถิดไปว่า “ผู้หญิงให้ทำ”
- เมื่อเป็นคู่รักกัน ฝ่ายหญิงอาจยอมให้ฝ่ายชายถูกเนื้อต้องตัวได้บ้าง แต่อย่าให้เกินเลย ถ้าเกินเลยฝ่ายหญิงจะต้องขัดขึ้น หรือร้องขอฝ่ายชายตรงๆว่า “อย่ากระทำเช่นนี้อีก”
- หากถูกชักชวนไปในที่รโหฐาน ควรปฏิเสธก่อน เพื่อป้องกันความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
- หากถูกชักชวนให้ดูสื่อที่ขี้ขลาด อารมณ์ ควรปฏิเสธ

เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

จงใช้คาถา ๓ คำ คือ

๑. **ไม่** = ไม่ทำอย่างนี้ ๒. **อย่า** = อย่าทำอย่างนี้ ๓. **หยุด** = หยุดทำอย่างนี้

วิธีการปฏิเสธ มี ๓ ประการ

๑. ไม่ยอมเสียตัว ไม่กลัวเสียแฟน (อาจมีผลทำให้เลิกกัน)

- อย่ามายุ่งกับฉัน
- หน້าอย่างเธอนะเธอ อย่าหวังไม่มีทาง ฝันไปเถอะ

๒. ยอมเสียตัว กลัวเสียแฟน (แบ่งรับ แบ่งสู้ ไม่รอด ถูกกระทำทุกราย)

- อยู่ดีดีกว่า เดี่ยวคนอื่นเห็นหยอก
- เกิดคนอื่นเขารู้ฉันจะเสียหาย - เอาไว้วันหลังละกัน
- ไม่ได้ กำลังมีเมนส์ - ถ้าเกิดท้องขึ้นมาจะอย่างไร

๓. ตอนนี้ไม่ยอม ตอนพร้อมค่อยมี (การปฏิเสธที่เหมาะสมที่สุด ที่ยังคงความสัมพันธ์อันดีไว้ได้)

- ถ้ารักฉันจริง อย่าบังคับใจฉัน ฉันไม่ยอมให้เธอทำอย่างนี้
- ศาสนาฉันถือว่าผิด พ่อแม่ฉันยอมไม่ได้
- ไม่ดีหรอก ถ้าเธอรักฉันจริง เธอต้องรอฉันได้
- เธอเป็นผู้ชายที่ฉันรัก แต่ฉันพร้อมต่อเมื่อเราแต่งงานกัน
- ยังไม่ถึงเวลาที่จะมี sex ตอนนี้ เอาไว้แต่งงานก่อน
- ฉันทำไม่ได้หรอก ถ้าฉันทำอย่างนั้น ฉันจะหมดความศรัทธาใน

ตนเองทันที

ตัวอย่างประโยคปฏิเสธ

สถานการณ์	ตัวอย่างประโยคปฏิเสธ
เพื่อนต่างเพศชวนเข้าไปในห้องพักส่วนตัว	“เราไม่อยากจะเข้าไป มันดูไม่ดี เธอคงเข้าใจ ขอตีนะ ”
เพื่อนชวนดื่มเหล้า	“เราไม่ชอบ กลัวจะเมา ไม่ดื่มนะ นายคงไม่ว่า” “ไม่อยากจะดื่ม เหม็น ขอไม่ดื่มนะ นายคงไม่ว่า”
เพื่อนต่างเพศชวนไปค้างคืนต่างจังหวัด	“ เราไม่ชอบไปค้างคืนที่อื่น พ่อ แม่เราไม่อนุญาต เราไม่ไปนะ เธอคงเข้าใจ”
เพื่อนชวนไปเที่ยวผับ	“เราไม่ชอบเที่ยวอย่างนั้น เข้าไปแล้วอึดอัด ไม่ไปนะ เธอคงไม่ว่า”

ตัวอย่างการใช้ทักษะการปฏิเสธ

บอยมาหาบีที่บ้านเพื่อช่วยกันทำรายงาน หลังทำรายงานเสร็จ บอยจึงใช้คำพูด ขอหอมแก้มบีและบอกว่ารักบีมาก

บอย: “เราขอหอมแก้มบีได้มั๊ยบอยรักบีนะ”

บี: “บีว่าอย่าดีกว่านะ มันไม่เหมาะสม เพราะเรายังเด็กกันอยู่ อย่าทำอะไรแบบนี้เลย”

บอย: “บีไม่รักบอยเหรอ”

บี: “บีก็รักบอย แต่ตอนนี้ยังไม่ถึงเวลา เราควรเป็นเพื่อนกันไปก่อน และทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด เรียนหนังสือให้จบ มีงานทำ และสามารถรับผิดชอบตนเองได้ นั่นคือ เวลาที่เหมาะสมสำหรับเรื่องนี้”

บอย: “บอยขอโทษ ต่อไปบอยจะไม่ทำอย่างนี้อีก”

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕

การสื่อสารเพื่อการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

กิจกรรม“เลือกถูกไซส์ พกกันไว้ ใช้ถูกสแต๊ป เก็บถูกวิธี”

จุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรม

๑. เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ ทางเลือกเพื่อป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๒. เพื่อให้มีความตระหนักและเห็นความสำคัญของการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย
๓. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง เรื่องคุณสมบัติของถุงยางอนามัยในการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๔. เพื่อให้มีทัศนคติที่ดีต่อการใช้ถุงยางอนามัย
๕. เพื่อให้มีทักษะการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง

สาระสำคัญของการเรียนรู้

๑. ทางเลือกในการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๒. การเลือกวิธีการป้องกันที่เหมาะสมกับตนเอง
๓. คุณสมบัติของถุงยางอนามัยและวิธีการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง

ระยะเวลา ๙๐ นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

๑. ปากกาเคมีสำหรับผู้ร่วมกิจกรรมกลุ่มละ ๑ ด้าม
๒. กระดาษฟลิปชาร์ต ๑ แผ่นเพื่อบันทึกคำตอบวิธีการป้องกันจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม

๓. กระดาษฟลิปชาร์ต จำนวน ๔ แผ่น แต่ละแผ่นเขียนข้อความ

ม ๑ ไม่เอา

ม ๒ ไม่มีคูนอนหลายคน

ม ๓ ไม่ใส่ถุงไม่เอา

ม ๔ ไม่ตรวจ ไม่เอา ไม่แต่ง ไม่ท้อ

โดยแบ่งเป็นช่องข้อดี และข้อเสีย (ดังตาราง)

ม ๑ - ไม่เอา	
ข้อดี	ข้อเสีย

๔. กระดาษขนาด ๒ X ๔ นิ้ว และปากกาถูกลิ้น เพื่อแจกผู้ร่วมกิจกรรม
คนละชุด

๕. ตัวอย่างถ้อยคำอวยชัยแบบต่างๆ

๖. หุ่นจำลองอวัยวะเพศชาย พันด้วยกระดาษชำระสีขาว

๗. แก้วน้ำที่ใส่น้ำประมาณครึ่งแก้ว

๘. หมึกสี, น้ำยาอุทัย, น้ำชา หรือน้ำกาแฟ สำหรับหยดในแก้วน้ำให้เห็น
เป็นสีที่ชัดเจน

๙. นกหวีด ๑ ตัว

๑๐. ใบงาน

๑๑. ไฟล์เพลงสนุกสนาน

การดำเนินกิจกรรม

๑. นำเข้าสู่บทเรียนโดยการชวนคุยเรื่องสถานการณ์การติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย

๒. ชวนคุยเรื่องแนวทางการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เขียนคำตอบที่ได้ลงในกระดาษฟลิปชาร์ต แล้วแยกแยะคำตอบออกเป็น ๔ กลุ่มคือ

- ไม่มีเพศสัมพันธ์เลย
- มีคู่นอนเพียงคนเดียวที่ซื่อสัตย์ต่อกัน
- ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งกับทุกคนที่มีเพศสัมพันธ์
- ตรวจสอบก่อนอยู่ร่วมกันเป็นคู่ประจำ

๓. ขอให้ผู้ร่วมกิจกรรมการนับ ๑ - ๓ และคนที่ ๔ ให้บอกชื่อเรียกอวัยวะเพศชาย เช่น เจ้าโลก จู๋ ห่าน้อย ฯลฯ (โดยไม่ให้ซ้ำกัน) เพื่อแบ่งเป็น ๔ กลุ่มหลังจากนั้นรวมกลุ่มตามเลขที่นับ ๑ - ๒ - ๓ ส่วนกลุ่มอวัยวะเพศให้เป็นกลุ่มที่ ๔

๔. แจกใบงานที่มีข้อความอธิบายความหมายของ ๔ ม

ม ๑ ไม่เอา ละเว้นการมีเพศสัมพันธ์

ม ๒ ไม่มีคู่นอนหลายคน รักเดียวใจเดียว

ม ๓ ไม่ใส่ถุงไม่เอา ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เมื่อมีเพศสัมพันธ์

ม ๔ ไม่ตรวจไม่เอา ไม่แต่ง ไม่ท้อง ตรวจเลือดก่อนมีครอบครัว/มีลูก
มีคู่ประจำ

๕. ให้แต่ละกลุ่มร่วมกันคิดว่าแต่ละ มมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร แล้วเขียนบนกระดาษฟลิปชาร์ตที่ระบุประเด็นตามใบงานที่ได้รับ และวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในชีวิตจริงโดยใช้เวลา ๕ นาที

๖. เมื่อระดมความคิดได้เรียบร้อยแล้วให้แต่ละกลุ่มนำเสนอในกลุ่มใหญ่ และแสดงบทบาทสมมติเป็นผู้ชักชวนให้เพื่อนคล้อยตามความคิดที่ตนเสนอ

๗. สรุปความคิดรวบยอด ร่วมกันอภิปราย และขอให้ผู้ร่วมกิจกรรมระบุถึงทางเลือกที่เหมาะสมในสถานการณ์ต่างๆ

๘. แจกกระดาษขนาดเล็กให้คนละ ๑ แผ่น ขอให้เลือกวิธีการที่คิดว่าดีที่สุด ๑ วิธี

๙. วิทยากรรวบรวมคำตอบ นำไปติดไว้หรือแสดงจำนวนตามที่มีผู้ร่วมกิจกรรมเลือกและสรุปเพื่อวิเคราะห์ว่าวิธีใดที่ได้รับความนิยมจากกลุ่มมากที่สุด ร่วมกันอภิปรายเพิ่มเติม

๑๐. จัดที่นั่งเป็นวงกลม แล้วให้กลุ่มสรุปเลือกวิธีการป้องกันที่คิดว่าน่าจะเป็นไปได้มากที่สุด ใน ม ๑ – ม ๔ ส่วนใหญ่จะสรุปได้ว่าน่าจะเป็นเรื่องการใช้ถุงยางอนามัย

๑๑. ชวนคุยเรื่อง “ความคิดประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับถุงยางอนามัย” ทั้งด้านบวกและด้านลบ เขียนลงในฟลิปชาร์ต และร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิด

๑๒. ให้ผู้ร่วมกิจกรรมเลือกอาสาสมัคร ๒ คน มาเป่าถุงยางให้มีขนาดใหญ่พอสมควร ๒ ใบ แล้วนำถุงยางอนามัยที่เป่าแล้วไปใส่น้ำ ๑ ใบ เพื่อใช้เป็นสื่อชวนคุยเรื่องคุณสมบัติต่างๆ ของถุงยางอนามัย เช่น ความยืดหยุ่น ความเหนียวทนทานต่อการแตกขาด โดยดูจากขนาดลูกโป่งที่เป่าแล้ว และความจุน้ำ โดยดูจากปริมาณน้ำที่บรรจุในถุงยางอนามัย ในเรื่องคุณลักษณะ การเลือกถุงยางอนามัยที่เหมาะสม

๑๓. เปิดเพลงสนุกสนานตบมือพร้อมๆ กัน แล้วส่งถุงยางอนามัยที่ใส่น้ำ และถุงยางอนามัยที่เป่าลมไว้ส่งต่อสวนทางกัน ใบหนึ่งเวียนขวา อีกใบหนึ่งเวียนซ้ายต่อไป เมื่อวิทยากรกระบวนการเล่นให้เพลงหยุด ถุงยางอนามัยอยู่ในมือใคร ขอให้คนๆ นั้น บอกหลักการสำคัญในการเลือกถุงยางอนามัย คนละ ๑ ข้อ (ขนาดถุงยางที่เหมาะสม วันหมดอายุ เครื่องหมายรับรองมาตรฐาน ลักษณะของว่ามีการชำรุด ฉีกขาดหรือรั่วซึมหรือไม่)

๑๔. ให้เวียนส่งถุงยางอนามัยด้วยวิธีการเดิมอีกหนึ่งรอบเพื่อเลือกผู้ร่วมกิจกรรม ๒ คนออกมาช่วยกันสาธิตวิธีการใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง

๑๕. ชักถามอาสาสมัครทั้ง ๒ คน ว่า ถุงยางอนามัยมีประโยชน์อย่างไรบ้าง และสรุปเน้นประโยชน์เรื่องการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และสอบถามว่าในสถานการณ์จริงๆ เราจะเริ่มสวมถุงยางอนามัยเมื่อใด จนได้คำตอบจากอาสาสมัครว่าเมื่ออวัยวะแข็งตัวเต็มที่

๑๖. วิทยากรสอบถามอาสาสมัครว่าพร้อมที่จะสาธิตการใช้ถุงยางอนามัยหรือไม่ (อาจจะสร้างบรรยากาศโดยการสอบถามว่า “พร้อมหรือยัง” อวัยวะแข็งตัวหรือไม่) เมื่อพร้อมขอให้แสดงวิธีการใส่ โดยวิทยากรยื่นหุ่นอวัยวะเพศจำลองที่เตรียมไว้ (ที่พันกระดาษชำระสีขาวไว้แล้ว) ให้แก่อาสาสมัคร

๑๗. อาสาสมัครสาธิตวิธีการใช้ถุงยางอนามัย เริ่มตั้งแต่ต้นจนจบ ขอให้ผู้ร่วมกิจกรรมร่วมกันสังเกต ว่าถูกต้องหรือไม่ เช่น การฉีกซอง (ต้องรีดถุงยางให้พ้นจุดที่เล็บจะกรีดโดนหรืออาจจะถูกของบาดได้ แล้วจึงฉีก) การบีบปลายที่มีลักษณะเป็นกระเปาะไว้รองรับน้ำอสุจิเพื่อไล่ลมจนพบบนการใส่ให้ถูกต้องให้ขอบที่มีวงม้วนอยู่ด้านนอกสวมจนห่อหุ้มอวัยวะเพศอย่างมิดชิด

๑๘. ให้จุ่มหุ่นอวัยวะเพศจำลองที่ใส่ถุงยางเรียบร้อยแล้ว ลงในแก้วน้ำที่หยดสีไว้ แช่ไว้ประมาณ ๑๐ วินาที แล้วชวนคุยเรื่องระยะเวลาที่ใช้ในการมีเพศสัมพันธ์แล้วสรุปว่า “สุขชั่วประเดี๋ยว แต่ต้องเสียวไปตลอดชีวิต”

๑๙. หลังจากนั้นให้แสดงวิธีการถอดถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง (โดยไม่ให้เล็บมือสัมผัสกับส่วนนอก ของถุงยางอนามัยที่ปนเปื้อนของเหลวในช่องคลอดหรือทวารหนัก ที่ต้องสันนิษฐานไว้ก่อนว่ามีเชื้อเอชไอวีหรือเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ก่อนถอดจึงต้องใช้กระดาษชำระหรือผ้าจับที่ถุงยาง

อนามัยเพื่อป้องกันไม่ให้มือเประของเหลวเหล่านั้น) เมื่อถอดเสร็จแล้ว นำ
หุ่นจำลองนั้นไปให้เพื่อนๆ พิสูจน์ด้วยสายตา ว่ามีการซึมซับของสีหรือไม่ และ
ให้สัมผัสด้วยมือว่ามีความชื้นหรือน้ำซึมเข้าไปได้หรือไม่

๒๐. วิทยากรชวนให้กลุ่มแสดงความเห็น หรือประสบการณ์การใช้
ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง เช่น ใช้ ๒ ชั้น (มีความเสี่ยงเพราะจะมีการเสียดสียิ่ง
ทำให้แตกขาดได้ง่าย) การใช้สารหล่อลื่นที่ไม่ปลอดภัย (หากต้องการใช้สาร
หล่อลื่นเพิ่มเติม ต้องใช้เค-วายเจล ห้ามใช้สารที่มีส่วนผสมของน้ำมัน เช่น เบ
บ๊ออยล์เบบีโลชั่น วาสลีน น้ำมันพืช เพราะจะทำให้ถุงยางอนามัยแตกขาดได้
ง่าย และไม่สามารถป้องกันการติดเชื้อได้)

๒๑. ขออาสาสมัคร ๒ คน เป่าลูกโป่ง ๒ ใบ แล้วมัดเพื่อกันลมออก
และให้ทดสอบโดยใช้สารหล่อลื่น แบบเค-วาย เจลลี่ หนึ่งที่ถุงยางลูกโป่ง ๑ ใบ
และอีก ๑ ใบทาด้วยสารหล่อลื่นอื่นๆ เช่น วาสลีน ครีมหาผิว น้ำมันพืช
น้ำมันใส่ผม เบบ๊ออยล์ ไข่ขาว เพื่อพิสูจน์ว่าการใช้สารหล่อลื่นที่ไม่ถูกต้อง จะ
ทำให้ถุงยางอนามัยแตกได้

๒๒. สรุปเพื่อยืนยันคุณสมบัติของถุงยางอนามัย

๒๓. วิทยากรถามผู้ร่วมกิจกรรมถึงประสบการณ์การใช้ถุงยางอนามัย
แล้วแตก และถามถึงสาเหตุต่างๆ ที่ทำให้ถุงยางอนามัยแตก เช่น มีอุปกรณ์
ตกแต่ง (ฝังมุก ขอบตาแพะ มีขน ขรุขระ รูปร่างประหลาด ฯลฯ) ระยะเวลาใน
การมีเพศสัมพันธ์ที่ยาวนาน

สรุปกิจกรรม

การมีความรู้สึกละอายทางเพศ ความต้องการทางเพศ และการเลือกแสดงออก หรือมีกิจกรรมทางเพศ เป็นเรื่องส่วนบุคคล แม้ว่าจะมีทางเลือกที่หลากหลาย แต่ละคนไม่จำเป็นจะต้องคิดเหมือนกัน กิจกรรมนี้ทำให้รู้จักการวิเคราะห์และประเมินว่ามีความเสี่ยงมากน้อยเพียงใด และมีแนวทางในการเลือกวิธีป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่เหมาะสม และสรุปว่าต้องปลอดภัยไว้ก่อนเสมอ

ทัศนคติที่ดีต่อถุงยางอนามัย เป็นส่วนสำคัญที่นำไปสู่การใช้ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และมีงานวิจัยหลายเรื่องยืนยันว่าถุงยางอนามัย เป็นเครื่องมือป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ดีที่สุด

การใช้ถุงยางอนามัยอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้มีความมั่นใจในการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ซึ่งต้องประกอบด้วย การมีทัศนคติที่ดีต่อถุงยางอนามัย ทักษะในสื่อสารโน้มน้าวใจให้คู่อุปกรณ์อนามัย การเลือกถุงยางอนามัยที่มีคุณภาพมาใช้ การพกถุงยางอนามัยไว้กับตัวตลอดเวลา การมีทักษะในการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกวิธี ตลอดจนการเก็บรักษาถุงยางอนามัยให้มีคุณภาพ

ดังคำขวัญที่ว่า “เลือกถูกไซส์ พกกันไว้ ใช้ถูกสแต็ป เก็บถูกวิธี”

ผลลัพธ์ที่ต้องการและวิธีการประเมิน

ที่	ผลลัพธ์ที่ต้องการ	วิธีการประเมิน
๑	รับรู้วิธีป้องกันที่ปลอดภัยและตระหนักถึงการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	สามารถเลือกวิธีป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่เหมาะสมกับตนเองได้
๒	รู้จักคุณลักษณะของถุงยางอนามัยที่ใช้ในการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	ระบุคุณลักษณะถุงยางอนามัยที่มีคุณภาพได้อย่างถูกต้อง
๓	มีทัศนคติที่ดีต่อการใช้ถุงยางอนามัย	บอกข้อดีของการใช้ถุงยางอนามัยได้
๔	รู้จักวิธีการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง	มีทักษะในการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง
๕	การนำไปขยายผลโดยการสื่อสารกับผู้อื่น	แสดงความตั้งใจว่าจะนำข้อมูลความรู้นี้ไปเผยแพร่

ใบความรู้ที่ ๕.๑ คำอธิบายทางเลือกในการป้องกันการติดเชื้อ เอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ม ๑ ไม่เอา ละเว้นการมีเพศสัมพันธ์

เป็นวิธีที่ช่วยลดความเสี่ยงได้ดีที่สุด เพราะไม่มีโอกาสได้รับเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ แต่การมีความรู้สึทางเพศเป็นสัญชาตญาณทางธรรมชาติของมนุษย์ เมื่อเกิดความต้องการทางเพศขึ้นมาต้องการระบายหรือทำให้หายเครียดจากความรู้สึกนั้น คนที่ยึดถือการละเว้นทางเพศในข้อนี้หมายถึงไม่มีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น จึงต้องหาทางออกด้วยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง หรือ การช่วยตัวเอง (Masturbation) การช่วยตัวเองทำได้ทั้งชายและหญิง ไม่มีผลกระทบหรืออันตรายใดๆ เพียงแต่อย่าหมกมุ่นจนเกินไป (กรณีผู้หญิงไม่ควรใช้วิธีขยี้เย็บเย็บหรืออุปกรณ์ร่วมกับผู้อื่น) มีประโยชน์หลายอย่าง เช่น ป้องกันปัญหาครอบครัว ปัญหาทางสังคม ปัญหาการฉุดคร่าข่มขืน การตั้งครรภ์ไม่พร้อม และยังมีประโยชน์ด้านสุขภาพมากมาย เช่น ลดความเครียด ไม่มีปัญหาการติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ลดปัญหาการเป็นมะเร็งที่ต่อมลูกหมาก เป็นต้น

ม ๒ ไม่มีคู่นอนหลายคน รักเดียวใจเดียว

หากตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ ขอให้ไตร่ตรองพิจารณาให้รอบคอบ มีเพศสัมพันธ์แบบพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อผลที่จะเกิดขึ้น เช่น การดูแลกันทั้งทางร่างกายและจิตใจ โอกาสที่จะติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ หากตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ จึงควรมีความซื่อสัตย์ โดยมีรักเดียวใจเดียว เพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อปัญหาที่จะเกิดขึ้นดังที่กล่าวมาแล้ว เพราะการมีคู่นอนหลายคนจะเพิ่มโอกาสเสี่ยงต่อการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ อีกทั้งเราอาจจะไม่รู้ข้อเท็จจริงหรือข้อมูลในอดีตเกี่ยวกับคู่นอนเราทั้งหมด เช่น การมีคู่นอนหลายคน การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ การติดเชื้อเอชไอวี

ม ๓ ไม่มีถุง ไม่เอา

คือการใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง เมื่อมีเพศสัมพันธ์ หากมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่มิใช่คู่ครอง สามี-ภรรยา ต้องใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้ง โดยไม่มีข้อยกเว้น ไม่ว่าเขาจะดูดีเพียงใด มีการศึกษาสูงเพียงใด เพราะเราดูไม่ออก บอกไม่ได้ว่าใครติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์แล้ว

ม ๔ ไม่ตรวจ ไม่เอา ไม่แต่ง ไม่ท้อ

ต้องตรวจเลือดก่อนเมื่อตัดสินใจจะมีครอบครัว/มีลูก มีคู่ครองที่ถาวร ควรตรวจสุขภาพเพื่อดูว่าทั้งสองฝ่ายมีปัญหาสุขภาพที่อาจจะส่งผลต่อคู่ครองและบุตรหรือไม่ เช่น โรคติดต่อทางกรรมพันธุ์ โรคเลือด โรคตับอักเสบ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการติดเชื้อเอชไอวี หากตัดสินใจมีลูก ต้องตรวจเลือดทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้ลูกติดโรคที่ไม่พึงประสงค์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การติดเชื้อเอชไอวี และซิฟิลิส เพื่อทราบแนวทางปฏิบัติในการป้องกันการติดเชื้อไปสู่ลูก

ใบความรู้ที่ ๕.๒ ทักษะและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับถุงยางอนามัย

ทัศนคติที่เกี่ยวข้องกับถุงยางอนามัยในกลุ่มชายมีเพศสัมพันธ์กับชาย,

n= ๘๒๐

ที่	ทัศนคติ	%
๑	ฉันมักเป็นคนริเริ่มชวนคู่นอนใช้ถุงยางอนามัย	๖๑
๒	ใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก	๔๔
๓	ใช้ถุงยางอนามัยในการมีเพศสัมพันธ์ทุกครั้ง	๔๑
๔	คิดว่าถุงยางอนามัยเปรียบเสมือนอาวุธประจำตัว	๔๐
๕	วิตกกังวลว่าถุงยางอนามัยอาจแตกขาดได้	๕๐
๖	คิดว่าการใช้ถุงยางอนามัยไม่เป็นธรรมชาติ	๔๐
๗	วิตกกังวลว่าถุงยางอนามัยอาจไม่มีคุณภาพ	๓๒
๘	ไม่กล้าซื้อถุงยางอนามัย	๓๑

ที่มา: การวิเคราะห์ ทบทวน สำรวจ ความต้องการจำเป็นในการสื่อสารภาพลักษณ์ของถุงยางอนามัยในกลุ่มชายมีเพศสัมพันธ์กับชาย, สำนักโรคเอดส์ วัณโรคและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์, พฤษภาคม ๒๕๕๗

ใบความรู้ที่ ๕.๓ “เรื่องถุงยางอนามัย”



ถุงยางอนามัย (Condom) เป็นผลิตภัณฑ์จากน้ำยางธรรมชาติ น้ำยางสังเคราะห์หรือวัสดุอื่น ๆ ใช้สวมอวัยวะเพศชายในขณะร่วมเพศ เพื่อป้องกันน้ำอสุจิเข้าสู่ช่องคลอด เป็นการป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ไม่พร้อม

ชนิดของถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัยแบ่งชนิดตามลักษณะผิวเป็น ๒ ชนิด คือ ผิวเรียบและผิวไม่เรียบ นอกจากนี้ผู้ซื้อควรสังเกตข้อความอื่นๆว่าครบถ้วนและตรงกับความต้องการหรือไม่ เช่น ชื่อผู้ผลิตหรือผู้นำเข้า รุ่นที่ผลิตเดือนปีที่ผลิต มีสารหล่อลื่นหรือสารฆ่าเชื้ออสุจิ มีสารแต่งกลิ่นหรือไม่ ฯลฯ ถุงยางอนามัยโดยทั่วไปทำจากน้ำยางธรรมชาติ น้ำยางสังเคราะห์ มีหลายสีให้เลือก มีหลายแบบ ทั้งแบบปลายเรียบมน ปลายเป็นกระเปาะหรือเป็นดิ่งยื่นออกมาแบบขลุ่ยด้วยสารหล่อลื่น และแบบที่เคลือบน้ำยาฆ่าตัวอสุจิ ถ้าแบ่งตามลักษณะผิว จะมีทั้งแบบผิวเรียบและผิวไม่เรียบ ถ้าแบ่งตามขนาด มีด้วยกันถึง ๑๓ ขนาดตั้งแต่ขนาด ๔๔ จนถึง ๕๖ มิลลิเมตร ในประเทศไทยขณะนี้จำหน่ายขนาด ๔๙ , ๕๑, ๕๒ ,๕๓, ๕๔ และ ๕๖ มิลลิเมตร

เพื่อความมั่นใจมากขึ้นสำหรับการคุมกำเนิดและป้องกันการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จึงได้มีการนำสารที่เรียกว่า “โนน็อกซินอล” (Nonoxynol) ซึ่งเป็นสารฆ่าเชื้ออสุจิเคลือบบนถุงยางอนามัย

ข้อดีของถุงยางอนามัยชาย

- ใช้คุมกำเนิด ป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ใช้ได้โดยไม่ต้องปรึกษาแพทย์ ปลอดภัย ไม่มีอาการแทรกซ้อนหรืออาการข้างเคียง เห็นผลง่ายและป้องกันได้ทันที
- พกสะดวก น้ำหนักเบา หาซื้อได้ง่าย ราคาถูก ใช้เสร็จแล้วทิ้งได้เลย
- ช่วยยืดระยะเวลาหลังน้ำอสุจิได้ และไม่มีผลเสียต่อการเจริญพันธุ์เมื่อเลิกใช้

ข้อจำกัดของถุงยางอนามัยชาย

- ต้องสวมถุงยางอนามัยในขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่
- ความรู้สึกในการใช้ถุงยางอนามัย บางคนใช้แล้วรู้สึกไม่เป็นธรรมชาติ แม้ว่าถุงยางอนามัยจะบางมาก
- ต้องจัดเก็บในที่เหมาะสม ไม่อยู่ในที่ร้อนจัดหรือแสงแดดส่องถึง และเมื่อใช้เสร็จแล้วควรทิ้งถุงยางอนามัยในที่ที่เหมาะสม
- หากใช้ผิดวิธี อาจทำให้ถุงยางอนามัยแตกและมีโอกาสติดเชื้อเอชไอวี และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
- ต้องมีแหล่งบริการถุงยางอนามัยให้เพียงพอ

การเลือกซื้อถัวยางอนามัย

อ่านฉลากก่อนซื้อ และก่อนเลือกใช้ สิ่งสำคัญที่ควรพิจารณา คือ

- บรรจุภัณฑ์อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ ไม่ชำรุดเสียหาย
- มีเครื่องหมาย อย.เพื่อให้ทราบว่าถัวยางอนามัยมีคุณภาพ ได้รับอนุญาตจากสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยาหรือไม่
- เดือน ปี ที่หมดอายุ
- เลือกขนาดที่เหมาะสม และคุณสมบัติที่ตรงกับความต้องการ

ข้อคิดเกี่ยวกับถัวยางอนามัย

- ก่อนซื้อต้องสังเกต เดือน ปี ที่หมดอายุของถัวยางอนามัยที่พิมพ์ไว้บนกล่องหรือซองบรรจุ หากเป็น เดือน ปี ที่ผลิต ให้คิดอายุการใช้งานโดยบวกเพิ่มไปไม่เกิน ๕ ปี
- พกถัวยางอนามัยมากกว่าหนึ่งชิ้น ให้เพียงพอต่อการใช้ เช่น เพื่อเบิ้ลเพื่อแตก เพื่อเพื่อน
- ระหว่างใช้ ถ้าลื่นหลุดหรือแตกต้องเปลี่ยนอันใหม่ทันที
- วางถัวยางอนามัยในที่แห้งง่าย เพื่อสะดวกต่อการใช้งาน
- ถ้าใช้ถัวยางอนามัยแล้วรู้สึกฝืด ให้หยุดสารหล่อลื่นหรือเจลชนิดละลายในน้ำ เช่น เค-วอย เจล ๑-๒ หยุด บริเวณด้านนอกถัวยางอนามัย จะช่วยให้รู้สึกราบรื่นขึ้น
- ห้ามใช้โลชั่น น้ำมันทาผิว หรือครีมทาผม กับถัวยางอนามัย เพราะผลิตภัณฑ์ที่มีน้ำมันเป็นส่วนผสม จะทำให้ถัวยางอนามัยแตก และรั่วซึมได้
- ถัวยางอนามัยใช้แล้วต้องทิ้งเลย ห้ามใช้ซ้ำ
- หากใช้ถัวยางอนามัยอย่างถูกวิธี มันใจได้ว่าปลอดภัย ไม่จำเป็นต้องใส่ชั้นหลายชั้น

การใช้สารหล่อลื่น

การผลิตถุงยางอนามัยโดยปกติแล้วจะมีการเติมสารหล่อลื่นด้วย สารหล่อลื่นที่ใช้เป็นชนิดที่มีน้ำหรือซิลิโคนเป็นตัวละลาย เช่น กลีเซอรินเค-วอยเจลลี่ ในกรณีที่ผู้ใช้พึงพอใจให้มีการหล่อลื่นเพิ่มขึ้น โดยใช้สารหล่อลื่นมาทาถุงยางอนามัยเพิ่มนั้น ไม่ควรใช้สารหล่อลื่นประเภทน้ำมันพืช น้ำมันแร่ เช่น ปิโตรเลียม เจลลี่ น้ำมันทาผิว น้ำมันปรุงอาหาร ฯลฯ เนื่องจากน้ำมันจะไปทำปฏิกิริยากับยางและสามารถทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมสภาพและแตกขาดได้

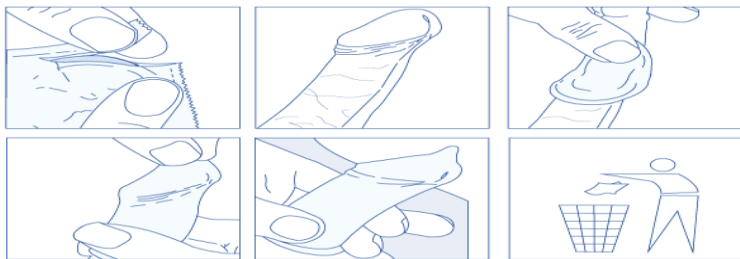
การเก็บรักษา

ถุงยางอนามัยเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากน้ำยางธรรมชาติ ซึ่งจะเสื่อมสภาพได้เองเมื่อระยะเวลาผ่านไปแต่จะเสื่อมสภาพมากขึ้นหากมีการเก็บรักษาอย่างไม่ถูกต้อง โดยเฉพาะประเทศไทยที่มีอากาศร้อนชื้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ถุงยางอนามัยเสื่อมสภาพก่อนถึงระยะเวลาที่กำหนด จึงควรมีวิธีการเก็บรักษาอย่างถูกต้อง

- ไม่ควรเก็บในที่ที่มีความชื้นสูง ที่ร้อนหรือถูกแสงแดดหรือแสงฟลูออเรสเซนต์ส่องโดยตรง
- ไม่ควรเก็บถุงยางอนามัยไว้ในรถยนต์เพราะมีโอกาสดับรับความร้อนสูงเป็นเวลานาน
- ไม่ควรเก็บในที่ที่ไม่เหมาะสม เช่น ในกระเป๋าสตางค์หรือกระเป๋ากางเกงด้านหลัง เพราะจะมีการกดทับทำให้ถุงยางอนามัยฉีกขาดได้ง่าย

วิธีการใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง

๑. ใช้ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ ไม่ว่าจะเป็นทางทวารหนัก ช่องคลอดหรือทางปาก
๒. ใช้ตลอดการมีเพศสัมพันธ์ โดยใส่ถุงยางอนามัยขณะที่อวัยวะเพศแข็งตัวเต็มที่
๓. นำถุงยางอนามัยออกจากซองอย่างระมัดระวัง โดยรีดถุงยางอนามัยไปไว้ที่มุมใดมุมหนึ่ง ฉีกซองโดยระวังมิให้เล็บมือเกี่ยวถุงยางอนามัยขาดและอย่าคลี่ถุงยางอนามัยออกก่อนการสวมใส่
๔. บีบส่วนปลายของถุงยางอนามัยเพื่อไล่ลมออก มิฉะนั้นจะทำให้ถุงยางอนามัยแตกได้
๕. รูดถุงยางอนามัยให้ขอบถุงยางอนามัยที่ม้วนอยู่ด้านนอก หากอวัยวะเพศไม่ได้ขลิบปลาย ให้รูดหนึ่งส่วนปลายก่อนการสวมใส่ ค่อยๆรูดถุงยางอนามัยเข้าหาตัวจนสุดโคนอวัยวะเพศ
๖. หลังเสร็จกิจให้ดึงอวัยวะเพศออกทันทีและถอดถุงยางอนามัยออกก่อนที่อวัยวะเพศจะอ่อนตัว โดยใช้กระดาษชำระพันโคนถุงยางอนามัยก่อนที่จะถอด หากไม่มีกระดาษชำระจะต้องระวังไม่ให้มือสัมผัสกับด้านนอกของถุงยางอนามัย ควรสันนิษฐานว่าด้านนอกของถุงยางอนามัยอาจจะปนเปื้อนเชื้อโรคแล้ว
๗. ถุงยางอนามัยที่ใช้แล้วควรห่อให้มิดชิด แล้วทิ้งในถังขยะ



รูปวิธีการใช้ถุงยางอนามัยอย่างถูกต้อง

ทำอย่างไร... ถ้าถุงยางอนามัยแตก

๑. หยุดร่วมเพศทันที แล้วถอดถุงยางอนามัยออก
๒. ปัสสาวะทั้งและล้างอวัยวะเพศด้านนอกด้วยน้ำสะอาด อย่าฉีดยาสวนช่องทวาร หรือช่องคลอด เพราะอาจทำให้เกิดแผลเปิด และน้ำอาจดันน้ำเชื้อและเชื้อโรคเข้าไปได้
๓. สวมถุงยางอนามัยชิ้นใหม่
๔. หากร่วมเพศทางทวารหนักควรปฏิบัติตามขั้นตอนข้างต้น แต่ห้ามถ่ายอุจจาระ เพราะอาจทำให้เกิดแผลเปิดในช่องทวารหนัก และเปิดช่องทางให้เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้

ถุงยางอนามัยใครว่าเรื่องของผู้ชาย

อุปกรณ์คุมกำเนิดส่วนใหญ่ มุ่งไปที่ผู้หญิง ไม่ว่าจะเป็น ยาคุม ยาฉีด ยาฝัง หรือห่วงคุมกำเนิด ซึ่งล้วนแต่ป้องกันการท้อง แต่ไม่สามารถป้องกันเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ยกเว้นอุปกรณ์เพียงหนึ่งเดียวที่ป้องกันได้ทั้งท้องและโรค แต่ผู้หญิงกลับไม่ได้ใช้เอง คือ ถุงยางอนามัย เราควรคิดใหม่ว่าถุงยางอนามัยเป็นเรื่องของคน ๒ คน ทั้ง ๒ ฝ่าย สามารถเริ่มต้นชวนคุยและชวนกันใช้ถุงยางอนามัยได้

เพื่อสร้างความมั่นใจในการมีเพศสัมพันธ์ที่มีความสุข ไม่ต้องวิตกกังวลเรื่องความเสี่ยงต่อการติดเชื้อ

ใช้ถุงยางอนามัยง่ายนิดเดียวถ้าอยากใช้

ใส่ถุงยางอนามัยให้มั่นใจ ต้องเริ่มใส่เมื่ออวัยวะเพศชายแข็งตัว ไม่ว่าจะใส่เองหรือคู่่นอนใส่ให้ ก็อย่าลืมบีบถุงยางอนามัยไล่ลมแล้วรูดให้สุดโคน เมื่อหลังน้ำอสุจิเสร็จแล้วจึงถอดถุงยางอนามัย ข้อดีของการใช้ถุงยางอนามัย คือ ช่วยยืดเวลาการหลังน้ำอสุจิให้ช้าลง ทำให้มีความสุขร่วมกันนานขึ้น ไม่ต้องกังวลเรื่องการติดเชื้อ และยังมีให้เลือกหลายแบบ ข้อสำคัญอย่าลืมเตรียมถุงยางอนามัยไว้ข้างกาย เพราะเราต้องรอบคอบ เตรียมพร้อมต่อการมีเซ็กส์ที่ปลอดภัยเสมอ

ถุงยางอนามัยสองชั้น และใส่ก่อนหลัง...ชั่วคราวหรือนาน

วัยรุ่นและไม่วัยรุ่นหลายคนมักใส่ถุงยางอนามัย ๒ ชั้น เพื่อเพิ่มการป้องกัน แต่วิธีการนี้ไม่ช่วยป้องกันการติดเชื้อมากไปกว่าการใส่ถุงยางอนามัยชั้นเดียว ยิ่งไปกว่านั้น การใส่ถุงยางอนามัยสองชั้นทำให้อะไรเสียตึงกันมากขึ้นและอาจทำให้รั่วซึมได้ ส่วนการใส่ถุงยางอนามัยก่อนหลังนั้น ก็เหมือนกับการหลังภายนอก เพราะมีการสอดใส่และสัมผัสน้ำหล่อลื่นของทั้งคู่ไปแล้วจึงอาจจะมีโอกาสติดเชื้อได้



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๖

การสื่อสารเพื่อโน้มน้าวใจให้เข้าสู่บริการสุขภาพทางเพศ
กิจกรรม “การเข้าถึง ที่งหรือถอย”

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. เพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการเข้าสู่ระบบบริการตรวจ
เพื่อรู้สถานะการติดเชื้อของตนเอง
๒. เพื่อให้รู้จักประโยชน์ของการตรวจเลือดการรักษาที่ถูกต้อง
“ตรวจเร็ว รักษาเร็ว ยุติเอดส์”
๓. เพื่อให้รู้จักแหล่งที่ให้บริการด้านการป้องกันและดูแลรักษา
การติดเชื้อเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
๔. เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้ร่วมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับประสบการณ์
การไปรับบริการเพื่อนำไปสู่การพัฒนาระบบบริการที่มีเหมาะสม

สาระสำคัญของการเรียนรู้

๑. ความคิด ความเชื่อ ประเด็นปัญหาเรื่องเกี่ยวกับการตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวี
๒. ความสำคัญของการเข้าสู่ระบบบริการให้คำปรึกษาและตรวจหาการติดเชื้อ
๓. ระบบบริการตรวจดูแลรักษาการติดเชื้อเอชไอวี

เวลาที่ใช้ ๖๐ นาที

อุปกรณ์ที่ใช้

๑. กระดาษฟลิปชาร์ต จำนวน ๕-๖ แผ่น
๒. ปากกาเคมีหลากสี
๓. ปากกาสำหรับผู้ร่วมกิจกรรมคนละ ๑ ด้าม
๔. กระดาษคำตอบที่พิมพ์ข้อความ เท่าจำนวนผู้ร่วมกิจกรรม

ตรวจ

เพราะ.....

ไม่ตรวจ

เพราะ

การดำเนินกิจกรรม

๑. แจกปากกา และกระดาษให้ผู้ร่วมกิจกรรมคนละ ๑ แผ่น
๒. ขอให้ผู้ร่วมกิจกรรมเขียนคำถามที่เกี่ยวกับเอชไอวีและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ทั้งด้านความรู้ ความคิด ความเชื่อ ค่านิยม โดยใช้เวลาคิด ๒ นาที
๓. รวบรวมกระดาษคำถามคืน
๔. แยกแยะประเภทของคำถามและอธิบายข้อสงสัยเหล่านั้น กระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมคนอื่นๆแสดงความคิดเห็นหรือประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งที่กำลังพูดคุยรวบรวมความคิด ความเชื่อที่อาจจะมีผลต่อการมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเอดส์และเชื่อมโยงเข้าสู่การตรวจเลือดเพื่อรู้สถานะการติดเชื้อของตน การรับบริการคำปรึกษา การตรวจและการดูแลรักษา (ใช้เวลา ๑๕ นาที)

๕. แจกกระดาษที่พิมพ์ข้อความ ตรวจ – ไม่ตรวจ ให้ผู้ร่วมกิจกรรม
ตอบ

๖. รวบรวมกระดาษคำตอบ แล้วเขียนจำนวนผู้ที่ตอบว่าตรวจและไม่
ตรวจขึ้นกระดานบอร์ด และแยกแยะเหตุผลของการตรวจ
หรือไม่ตรวจให้เห็น เพื่อให้ร่วมกันอภิปราย

ตรวจ (.....คน)	ไม่ตรวจ (.....คน)
เหตุผลที่ตรวจ	เหตุผลที่ไม่ตรวจ
๑.....	๑.....
๒.....	๒.....
๓.....	๓.....

๗. แบ่งกลุ่มผู้ร่วมกิจกรรมเป็น ๔ กลุ่ม (โดยทั่วไปไม่ควรเกิน กลุ่มละ
๘ คน)

๘. แต่ละกลุ่มระดมสมองโดยใช้เวลา ๑๐ นาที เพื่อสะท้อน
ประสบการณ์การรับบริการสุขภาพไม่ว่าจะประสบกับตนเอง
หรือเคยพบเห็นมา กลุ่มละ ๑ หัวข้อ ในประเด็นเหล่านี้(โดยให้
แต่ละกลุ่มเลือกโดยการจับสลาก)

- การเข้าถึงบริการสุขภาพ (เจาะเลือด การตรวจ การรักษา)
- การเข้าถึงถุงยางอนามัย

๙. เขียนความคิดเห็นในกระดาษฟลิปชาร์ตโดยแบ่งเป็น ๒ ส่วน
ด้านซ้าย คือ “ประสบการณ์น่าทึ่ง” และด้านขวา คือ
“ประสบการณ์น่าถอย”

๑๐. ให้นำเสนอต่อกลุ่มใหญ่ใช้เวลากลุ่มละ ๑๐ นาที

๑๑. ร่วมกันอภิปรายและเสนอความคิดเห็น รวมทั้งข้อเสนอแนะเพื่อ
การปรับปรุงบริการหรือแก้ไขทัศนคติเชิงลบที่มีต่อการจัดบริการ
สุขภาพ

สรุปกิจกรรม

ปัจจัยสำคัญที่นำไปสู่การตัดสินใจเข้าสู่ระบบบริการตรวจเลือดเพื่อหาเชื้อเอชไอวีและการรักษาของกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารที่รอบด้าน ทั้งจากบุคลากรสาธารณสุข ผู้ทำงานเกี่ยวข้องกับเอดส์ ผู้ติดเชื้อที่เคยได้รับบริการ เพื่อให้มีข้อมูลครบถ้วนรอบด้านสำหรับการประเมินข้อดี – ข้อเสีย และประโยชน์ของการเข้าสู่ระบบบริการ และนำไปสู่การตัดสินใจที่ถูกต้อง ทั้งนี้ การตัดสินใจของแต่ละคนอาจจะใช้เหตุผลที่แตกต่างกันก็ได้ เพราะแต่ละคนมีบริบท หรือ วิถีชีวิตที่แตกต่างกัน แต่ต้องเน้นย้ำว่าการเข้าสู่ระบบบริการเป็นโอกาสดีที่จะทำให้ได้รับแนวทางในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง และทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีได้

การจัดระบบบริการสุขภาพมีเกณฑ์มาตรฐานเป็นตัวควบคุม และผู้ให้บริการต้องเน้นคุณธรรม จริยธรรมในการดูแลรักษาที่เป็นมิตร และปกป้องสิทธิของผู้รับบริการ แต่บางครั้งสถานการณ์ หรือ บริบทสภาพแวดล้อม ความคาดหวัง อาจจะมีผลต่อความรู้สึกนึกคิด อารมณ์ ทำให้การแสดงออกของทั้งผู้รับบริการและผู้ให้บริการที่แตกต่างกัน ซึ่งทั้งสองฝ่ายควรพยายามเอาใจเขามาใส่ใจเรา และปรับทัศนคติให้มองผู้อื่นอย่างมีเมตตาธรรม เพื่อให้เกิดความสุขในการให้ – รับ บริการสุขภาพ

ผลลัพธ์ที่ต้องการและวิธีการประเมิน

ที่	ผลลัพธ์ที่ต้องการ	วิธีการประเมิน
๑	เกิดทัศนคติที่ดีต่อการเข้าสู่ระบบบริการ และมีความมุ่งมั่นที่จะรับบริการ	แสดงความมุ่งมั่นที่จะเข้าสู่ระบบบริการสุขภาพ
๒	รู้จักประโยชน์ของการตรวจเลือดและการตรวจรักษาที่ถูกต้อง “ตรวจเร็ว รักษาเร็ว ยุติเอดส์” และรู้จักแหล่งที่ให้บริการด้านการป้องกันและรักษา	แสดงความตั้งใจและมุ่งมั่นในการเข้ารับตรวจเลือดและการตรวจรักษา และสามารถระบุสถานที่ที่จัดบริการได้
๓	เกิดการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสารและประสบการณ์ในการเข้ารับบริการ	สามารถประเมินรูปแบบการบริการด้านสุขภาพที่พึงประสงค์ และสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับบริการ
๔	ข้อเสนอเพื่อนำไปสู่การพัฒนา ระบบบริการที่เป็นมิตรและสอดคล้องกันความต้องการของผู้รับบริการ	มีข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนา ระบบบริการที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้รับบริการ

ใบความรู้ที่ ๖.๑ ข้อมูลเกี่ยวกับการตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวีและดูแลรักษาผู้ติดเชื้อเอชไอวี

การตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวี สามารถตรวจได้ที่โรงพยาบาลทุกแห่ง ฟรี ปีละ ๒ ครั้ง ยิ่งรู้สถานการณ์ติดเชื้อเร็ว ยิ่งทำให้การรักษา มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้การตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวีจะมีประโยชน์ในการป้องกัน เพราะผู้ที่ทราบว่าตนเองติดเชื้อเอชไอวีแล้วจะมีแนวทางในการปฏิบัติตัวที่ถูกต้อง มีความระมัดระวังตัวมากขึ้นโดยหลีกเลี่ยงการรับเชื้อเพิ่ม ทำให้มีสุขภาพดีและไม่เจ็บป่วยง่ายๆ ถือว่าเป็นการป้องกัน ช่วยยืดเวลาของการเจ็บป่วยออกไป และสามารถได้รับการบริการรักษาดูแลทางการแพทย์และสังคมอย่างเหมาะสม ผู้ป่วยสามารถใช้ชีวิตได้อย่างปกติ และยังช่วยป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้ที่ใกล้ชิด หรือคู่เพศสัมพันธ์และทารกด้วย ในกรณีที่ยังไม่ติดเชื้อเอชไอวี การไปรับบริการปรึกษาแนะนำหรือตรวจเลือดจะทำให้มีโอกาสได้ข้อมูลเพื่อประเมินความเสี่ยง และมีข้อมูลสำหรับการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยยิ่งขึ้น การไปรับบริการนี้จะไม่มีการเปิดเผยชื่อ หรือรายละเอียดส่วนบุคคล ข้อมูลทั้งหมดจะเป็นความลับ ไม่สามารถเปิดเผยให้ผู้อื่นรับรู้ได้หากเจ้าตัวไม่ยินยอม

ใครบ้างที่ควรตรวจหาการติดเชื้อเอชไอวี

- ผู้ใช้ยาเสพติดชนิดฉีด
- ผู้ที่มีคู่นอนมากกว่า ๑ คน
- ผู้ที่สงสัยว่าคู่นอนมีความเสี่ยง เช่น ใช้ยาเสพติด หรือมีคู่นอนหลายคน
- ผู้ที่ติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ผู้ที่ตัดสินใจจะมีคู่ประจำหรืออยู่กินฉันท์สามีภรรยา

- ผู้ที่วางแผนจะมีลูก หรือคิดจะตั้งครรภ์ เพื่อความปลอดภัยของทั้งแม่และลูก
- ผู้ที่ต้องการข้อมูลด้านสภาวะสุขภาพของตนเอง
- ผู้ที่เคยมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัยป้องกัน

หากไม่แน่ใจว่าเคยมีพฤติกรรมเสี่ยงหรือมีโอกาสรับเชื้อเอชไอวีมาหรือไม่ควรตรวจเลือดทันทีเพื่อจะได้ป้องกันการแพร่เชื้อไปสู่ผู้อื่น และคุณยังสามารถเริ่มดูแลตัวเองได้ตั้งแต่นั้นๆ ด้วยอาการแสดงออกของผู้ติดเชื้อเอชไอวี

ผู้ติดเชื้อเอชไอวีในระยะแรกๆ จะยังคงมีสุขภาพดีเช่นคนทั่วไปไม่สามารถบอกได้จากการดูลักษณะภายนอกว่าใครติดเชื้อแล้ววิธีเดียวที่สามารถบอกได้อย่างชัดเจนที่สุดคือ การตรวจเลือดเท่านั้น

การรักษาผู้ติดเชื้อเอชไอวี

ปัจจุบันประชาชนสามารถเข้ารับบริการตรวจและดูแลรักษาได้ ตั้งแต่การรับคำปรึกษาตรวจหาเชื้อด้วยความสมัครใจ การตรวจเลือด และเมื่อพบการติดเชื้อแล้วเข้าสู่ระบบบริการดูแลรักษา ได้แก่ การรับยาต้านไวรัส การรับคำปรึกษาแนะนำ การมาตรวจตามนัด พาคุณนอนมาตรวจ รวมทั้งการยังคงอยู่ในระบบตลอดไป นอกจากนี้ปัจจุบันยังมียาต้านไวรัสประเภทต่างๆ ทั้งกินก่อนสัมผัสเชื้อ กินหลังสัมผัสเชื้อ และกินประจำเมื่อติดเชื้อแล้ว วัคคยบริการให้เหมาะกับกลุ่มเป้าหมายประเภทต่างๆ อีกด้วย

ค่านิยม ความเชื่อ

ในอดีต เทคโนโลยีในการตรวจรักษาผู้ติดเชื้อเอชไอวีและผู้ป่วยเอดส์ ยังไม่ทันสมัย รวมทั้งยาต้านไวรัสก็มีราคาแพง ไม่เพียงพอ รวมทั้งสื่อชนิดต่างๆ โฆษณาว่า “เอดส์เป็นแล้วตาย” “เอดส์ ไม่มียารักษา” รวมทั้งภาพลักษณ์ของ โรคเอดส์ ที่ผู้ป่วยเป็นผื่น ตุ่ม มีแผลพุพอง ผอมแห้ง นอนรอความตาย ทำให้ ประชาชนมีความรังเกียจ กลัว ผู้ติดเชื้อและผู้ป่วย รวมทั้งการตีตราการเลือกปฏิบัติจากสังคม จากครอบครัว จากญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ทำให้คนไม่กล้าไป ตรวจเลือดเพราะคิดว่าเมื่อรู้ผลเลือดว่าเป็นบวก ก็ไม่มีทางรักษา รวมทั้งยัง จะต้องถูกรังเกียจจากญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง อาจถูกไล่ออกจากงาน ทำให้มี ผลกระทบต่ออนาคต ปัจจุบันนี้ เทคโนโลยีในการตรวจรักษาผู้ติดเชื้อเอชไอวี และผู้ป่วยเอดส์ ประเทศไทยพัฒนามากขึ้น การตรวจเลือดเพื่อรู้สถานะของ ตนเองเสียแต่เนิ่นๆจึงเป็นการป้องกันอีกทางหนึ่ง ดังคำขวัญที่ว่า “ตรวจเร็ว รักษาเร็ว ยุติเอดส์”

รูปที่ ๔ สรุปเหตุผลที่ทำให้ไม่อยากตรวจ



ต้องจ่ายค่าตรวจเท่าใดและตรวจได้ที่ไหนบ้าง

ตัวอย่างสิทธิการตรวจ (ผู้ที่มีสิทธิประกันสุขภาพในพื้นที่นั้นๆ)						
	ตรวจ HIV ปกติ	HIV ทราบผล ในวันเดียว	ตรวจ ซิตี 4	ตรวจ ร่างกาย และรับยา	ตรวจ ปริมาณเชื้อ ไวรัส	รับยาต้าน ไวรัส
บัตรทอง (เลข 13 หลัก)	ฟรี ปีละ 2 ครั้ง	-	ฟรี	ฟรี	ฟรี	ฟรี (หลายสูตร)
คลินิกพิเศษ*	ฟรี	ฟรี (ปกติ 250 บาท)	-400 บาท	ตามสิทธิการส่งต่อ (ฟรี)		
ประกันสังคม (ตรวจข้ามเขต ไม่ได้)	ฟรี ปีละ 2 ครั้ง	-	ได้ครั้งละ 500 บาท (พื้นบาท/ปี)	ได้ ตาม วิธีจ่าย แพทย์	ครั้งละ 2500 บ. (ห้าพันบาท/ปี)	ฟรี (มีข้อจำกัด สูตรบางตัว)
จ่ายเอง**	-100 - 120 บาท	- 200 บาท	- 500 บาท	- 500 บาท	- 2000 บาท	ขึ้นอยู่กับ สูตรและรพ.

* เช่น คลินิกนิรนาม, คลินิกสุขภาพชาย รพ.บางรัก, ศูนย์ครอบครัวไม่ผิด เช่น สมาคมฟ้าสีรุ้ง, SWING, SISTER, และศูนย์ครอบครัวไม่ผิด โครงการกองทุนโลก ต่างๆ ดูรายชื่อได้ใน www.buddystation.org

** เป็นราคาขั้นต่ำ ราคาขึ้นอยู่กับประเภทของโรงพยาบาล (รัฐ หรือเอกชน)

คำถาม: ต้องจ่ายค่าตรวจเท่าไร ?

คำตอบ: ฟรี สำหรับคนไทยทุกคน

การย้ายสิทธิมาใช้บัตรทองจะช่วยให้เราประหยัดเงินได้มาก โดยเฉพาะในกรณีที่พบเชื้อเอชไอวีและต้องกินยาต้านไวรัส

การตรวจแบบทราบผลในวันเดียวตรวจได้ฟรีที่โรงพยาบาลบางรัก นภาคลินิก (อุดร) คลินิกปลายฟ้า (ขอนแก่น) สบายดีคลินิก (ภูเก็ต) ศูนย์พิทักษ์รักษ์ คลินิก SWING

SISTER ศูนย์ครอบครัวไม่ผิดของกองทุนโลก คลินิกบางแห่งของกรุงเทพฯ และโรงพยาบาลที่เข้าร่วมโครงการ branding pilot ของ สปสช. และสำหรับ MSM ตรวจได้ฟรีที่สลิ้มคลินิก และคลินิกนิรนามด้วย ในไม่ช้าจะมีโรงพยาบาลที่ให้บริการตรวจแบบทราบผลในวันเดียวเพิ่มจากเดิม (แกนนำลองสำรวจดูในพื้นที่ของตัวเอง) สามารถดูรายชื่อคลินิกได้ใน www.buddystation.org

แหล่งที่ให้ข้อมูลและความช่วยเหลือ

- โรงพยาบาลรัฐ โรงพยาบาลชุมชน สถานีอนามัย
- สำนักงานควบคุมป้องกันโรค, สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
- ๑๖๖๓ สายด่วน (ปรึกษาทางโทรศัพท์)
- คลินิกสุขภาพชาย สภาอากาศไทย โทร.๐-๒๒๕๒-๒๕๖๘-๘
- ชมรมเพื่อนวันพุธของสภาอากาศไทย โทร.๐-๒๒๕๒-๒๖๖๖
- The Poz Home Center สายด่วน โทร.๐-๒๓๙๖-๐๔๓๕
- มูลนิธิเอดส์เน็ต โทร.๐-๕๓๒๒-๒๔๑๓

- www.aidssti.ddc.moph.go.th สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เผยแพร่ข้อมูลข่าวสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องโรคเอดส์ จัดบริการเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้
- www.aids-cpp.net เว็บไซต์สร้างเสริมการเรียนรู้ของภาคประชาสังคม ในประเด็นเรื่องเอดส์ เพศ
- www.thaiorc.com ศูนย์การเรียนรู้เรื่องเอดส์ สภากาชาดไทย
- www.doctor.or.th มุลนิธิหมอชาวบ้าน
- www.kaewdiary.com เว็บไซต์สร้างความเข้าใจผู้ติดเชื้อ/ผู้ป่วยเอดส์
- www.aidsthaidata.org ฐานข้อมูลการวิจัยเกี่ยวกับโรคเอดส์
- www.aidsaccess.com มุลนิธิเข้าถึงเอดส์
- www.tncathai.org คณะกรรมการองค์การพัฒนาเอกชนด้านเอดส์ (กพอ.)

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๗ สร้างคลิปง่าย ๆ เพื่อการสื่อสาร

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. ผู้เข้าอบรมสามารถอธิบายและสาธิตการใช้อุปกรณ์สมาร์ทโฟนเพื่อการสร้างคลิปวิดีโอ
๒. ผู้เข้าอบรมสามารถผลิตคลิปวิดีโออย่างง่ายที่นำไปใช้ได้จริง

สาระสำคัญของการเรียนรู้

๑. เทคนิคการใช้อุปกรณ์สมาร์ทโฟนสร้างคลิปวิดีโอ
๒. การออกแบบวิดีโอคลิปสำหรับการสื่อสารป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

เวลาที่ใช้ ๑๒๐ นาที

อุปกรณ์

๑. พาวเวอร์พอยท์นำเสนอเรื่องอุปกรณ์สมาร์ทโฟน
๒. สไลด์นำเสนอตัวอย่างคลิปวิดีโอ
๓. กระดาษฟลิปชาร์ตพร้อมปากกาเคมี ๒ แท่ง ๆ ละสี่
๕. ใบความรู้ที่ ๖.๑ เคล็ดลับ ๕ ข้อที่ช่วยให้การถ่ายวิดีโอคู่มือขึ้นด้วยสมาร์ทโฟนระบบ Android
๖. ใบความรู้ที่ ๖.๒ เคล็ดลับการถ่ายวิดีโอด้วยสมาร์ทโฟน

การดำเนินกิจกรรม

๑. เกริ่นนำการใช้ประโยชน์จากสมาร์ทโฟน (ใช้เวลา ๕ นาที)
๒. ให้ชมตัวอย่างคลิปวิดีโออย่างง่ายเพื่อการสื่อสาร (ใช้เวลา ๕ นาที)
๔. ให้ผู้เข้าอบรมเข้ากลุ่มเพื่อร่วมกันคิดประเด็นการสื่อสารฝึกเขียนบทการวางโครงร่างของเรื่ององค์ประกอบที่จะใช้ในคลิป (ใช้เวลา ๑๕ นาที)
๕. ให้ผู้เข้าอบรมแต่ละกลุ่มนำเสนอพร้อมร่วมกันวิพากษ์อภิปรายเพื่อให้เค้าโครงมีความสมบูรณ์ และน่าสนใจ (ใช้เวลา ๑๕ นาที)
๖. วิทยากรบรรยายกระบวนการและเทคนิคการผลิตคลิป พร้อมแสดงคลิปตัวอย่างเพื่อเป็นแนวทางในการผลิต (ใช้เวลา ๒๐ นาที)
๗. ให้แต่ละกลุ่มทดลองผลิตคลิปตามสคริปต์ที่สร้างไว้ในข้อ ๔ (ใช้เวลา ๓๐ นาที)
๘. นำเสนอผลงานที่ผลิตวิทยากรจะวิพากษ์และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อให้ผู้ผลิตนำไปปรับปรุง แก้ไขปรับปรุงคลิปให้มีคุณภาพดี (ใช้เวลา ๓๐ นาที)

สรุปกิจกรรม

การผลิตคลิปวิดีโอให้มีความน่าสนใจจะต้องคำนึงถึงการสร้างเค้าโครงเรื่อง (Script) การจัดองค์ประกอบของภาพเสียงข้อความและต้องระมัดระวังการเคารพสิทธิผู้อื่นไม่ให้เกิดความเสียหายหรือละเมิดสิทธิส่วนบุคคลหากมีการนำผลงานของผู้อื่นมาใช้ต้องให้เครดิตเจ้าของผลงานด้วย

ผลลัพธ์ที่ต้องการและวิธีการประเมิน

ที่	ผลลัพธ์ที่ต้องการ	วิธีการประเมิน
๑	รู้จักวิธีการใช้สมาร์ทโฟนผลิตสื่อ คลิปวิดีโออย่าง ง่าย	สามารถอธิบายการใช้อุปกรณ์ใน สมาร์ทโฟนเพื่อ การผลิตคลิปวิดีโอได้
๒	รู้จักวิธีการออกแบบสร้างโครง เรื่องการจัด องค์ประกอบในคลิป	สามารถออกแบบโครงร่างและ จัดองค์ประกอบของคลิปให้ เหมาะสมกับเรื่องราวที่น่าเสนอ
๓	มีทักษะในการผลิตวิดีโอคลิป อย่างง่าย	สามารถผลิตคลิปวิดีโออย่างง่าย ที่ใช้สื่อสารได้อย่างมี ประสิทธิภาพ

ใบความรู้ที่ ๗.๑ เคล็ดลับ ๕ ข้อที่ทำให้การถ่ายวิดีโอดีขึ้นด้วยสมาร์ทโฟน

การถ่ายวิดีโอด้วยสมาร์ทโฟน สามารถบันทึกภาพเคลื่อนไหวที่สามารถเก็บไว้ดูเองและส่งต่อให้ผู้อื่นได้เห็นได้ทันที สามารถแบ่งปันให้ดูกันได้ทาง Social Network ได้อย่างรวดเร็ว เช่น Youtube, Facebook, Line, Instagram



เคล็ดลับที่ช่วยให้การถ่ายวิดีโอด้วยสมาร์ทโฟนดูดี

๑. ให้ถ่ายวิดีโอแนวนอนอย่างเดียวหากต้องการถ่ายวิดีโอเพื่อให้สามารถแสดงเต็มจอได้ทุกอุปกรณ์ต้องถ่ายแนวนอนเท่านั้น อย่าถ่ายแนวตั้ง หากถ่ายแนวตั้งเวลาแชร์ออกมาจะได้องค์ประกอบของภาพที่ไม่สมบูรณ์แบบ และเมื่อแสดงเต็มจอก็ไม่สามารถแสดงออกมาได้ครบ มีแถบสีดำอยู่ซ้ายและขวาดังนั้นหากอยากให้ภาพถ่ายวิดีโอดูดี จำไว้ว่าถ่ายแนวนอนดีที่สุด

๒. ใช้ขาตั้งโทรศัพท์ช่วย โดยส่วนใหญ่เมื่อถือสมาร์ทโฟนถ่ายวิดีโอแล้ว จะเกิดอาการสั่นเพราะเมื่อย ไม่สามารถถ่ายให้นิ่งได้ตัวช่วยสำคัญให้ถ่ายวิดีโอ ดูดีเช่นเดียวกับพวกกล้องวิดีโอ นั่นคือขาตั้งยึดตัวโทรศัพท์มือถือนั่นเองลองตั้งให้นิ่งๆก่อนถ่าย จะได้ภาพที่ดูดีกว่าตอนถือสมาร์ทโฟนถ่าย

๓. พยายามใช้แสงธรรมชาติให้มากที่สุดแม้สมาร์ทโฟนจะสามารถถ่ายทุกสภาพแสงก็ตาม แต่คุณภาพก็อาจลดลงได้ดังนั้นใช้แสงอาทิตย์เข้าช่วยในเรื่องการถ่ายภาพและปรับองค์ประกอบภาพให้ดูดีไม่ว่ามือถือคุณจะมีสเปคสูงหรือแพงบักถ่ายวิดีโอให้ดูดีได้และได้ภาพวิดีโอที่ดูดีด้วยหากแสงไม่พอก็ควรใช้แสงสว่างจากพวกโคมไฟมาช่วย

๔. สังเกตพื้นที่ว่างของหน่วยความจำสมาร์ทโฟนเรื่องนี้ต้องระวังอย่างมากหากเหลือพื้นที่ว่างน้อย ก็จะได้ถ่ายวิดีโอได้น้อยด้วย เพราะเมื่อหน่วยความจำเต็มก็จะหยุดถ่ายวิดีโอจนกว่าคุณลบวิดีโอเก่าออก ดังนั้นก่อนที่จะถ่ายวิดีโอควร copy ย้ายภาพและวิดีโอจากหน่วยความจำบนสมาร์ทโฟน ไปยังคอมพิวเตอร์ให้เรียบร้อยก่อน แล้วลบไฟล์ เถานี้ก็จะมีพื้นที่ว่างสำหรับถ่ายวิดีโอได้มาก ถ้าเป็นไฟล์ภาพระดับ ๔K หรือถ่ายแบบ ๖๐ FPS จะบันทึกมากกว่า ๒๐๐ MB ต่อ ๑นาที่ดังนั้นต้องใช้พื้นที่ว่างของหน่วยความจำสมาร์ทโฟนมากพอสมควร

๕. ใช้โปรแกรมตัดต่อวิดีโอสำหรับบนมือถือAndroidนั้น ตอนนี้ก็มีหลายแอปที่สามารถตัดต่อวิดีโอบนสมาร์ทโฟนได้ เช่น VivaVideo , KineMaster หรือล่าสุดอย่างAdobe Premiere Clipเป็นต้น ส่วนแอปบนมือถืออย่าง Youtube นั้นเป็นแอปที่สามารถเลือกตัดช่วงต้นและช่วงท้ายของวิดีโอได้เท่านั้นอย่างไรก็ตามคุณสามารถ upload คลิปขึ้นผ่านทางแอป Youtube ก่อนแล้วตัดต่อผ่านทางเว็บไซต์ได้

ในกรณีที่ถ่ายวิดีโอแบบ ๔k หรือ ๖๐ FPS นั้น แนะนำให้ copy ตัวไฟล์วิดีโอเข้าลงคอมพิวเตอร์ก่อนแล้วจึงอัปโหลดขึ้น Youtube ผ่านทางเว็บไซต์จะได้คุณภาพของวิดีโอแบบระดับ ๔K , ๖๐ FPS เล่นบน Youtube ได้

ใบความรู้ที่ ๗.๒ เทคนิคการถ่ายวิดีโอด้วยสมาร์ทโฟน การถ่ายวิดีโอแบบต่าง ๆ

การถ่ายวิดีโอด้วยสมาร์ทโฟนนั้นสามารถแบ่งได้เป็น ๓ แบบ ดังนี้

- **แบบปกติ**คือการถ่ายแบบปกติทั่วไป ซึ่งหากเราใช้ สมาร์ทโฟนจะรองรับการถ่ายความชัดสูงสุดที่ ๔K
- **แบบสโลว์โมชัน**เปรียบเสมือนการถ่ายวิดีโอที่ความเร็ว ๒๔๐ ภาพต่อวินาที จากนั้นนำมายืดออกดังนั้นภาพที่ได้จะเป็นภาพเคลื่อนไหวที่ช้าลง
- **แบบไทม์แลปส์**เป็นการถ่ายวิดีโอนาน ๆ แล้วนำมาเร่งความเร็ว ซึ่งในส่วนนี้สมาร์ทโฟนจะปรับให้เองอย่างฉลาดให้เหลือประมาณ ๒๐-๔๐ (ไม่ว่าเราจะถ่าย ๑๐ นาที หรือ ๒ ชั่วโมงก็ตาม)ซึ่งเป็นค่าเฉลี่ยที่คนจะดูวิดีโอของเราจนจบโดยไม่กดข้าม

ซึ่งการถ่ายทุกแบบจะมีระบบป้องกันภาพสั่นไหว สังเกตว่าเวลาเราถ่ายวิดีโอความกว้างของภาพที่ได้จะแคบกว่าการถ่ายรูปปกตินั้นเป็นเพราะว่าสมาร์ทโฟนจะทำการเฟรมพื้นที่รอบข้างเอาไว้นำมาปรับภาพให้ดูเนียนขึ้นเวลาเรามือสั่น

๓๐ เฟรมต่อวินาที / ๖๐ เฟรมต่อวินาที เลือกถ่ายแบบไหนดี

ปกติแล้วเราสามารถเลือกได้ว่าจะถ่ายแบบ ๓๐ FPS หรือ ๖๐ FPS (iPhone ๖ เป็นต้นไป) ซึ่งการเลือกปรับก็สามารถเข้าไปเลือกได้ที่ **Settings > Photos & Camera > Record Video**จากนั้นเลือกเป็น ๓๐ FPS หรือ ๖๐ FPS ซึ่งแน่นอนว่าการเปิดการถ่ายแบบ ๖๐ FPS จะทำให้ความจุเต็มไวก็จริงแต่เราลองมาเปรียบเทียบข้อแตกต่างของทั้งสองอย่างนี้ว่าเหมาะกับงานแบบไหน

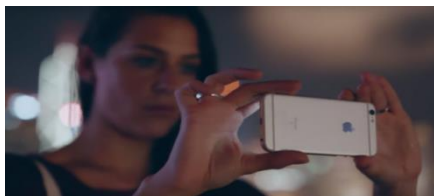
- **๓๐ FPS** เป็นการบันทึกภาพ ๓๐ ภาพต่อ ๑ วินาทีคือไฟล์ขนาดเล็ก ดูเป็นภาพยนตร์สูง (ให้ความรู้สึกเคลื่อนไหวได้ดี)เหมาะสำหรับการถ่ายอริยาบถทั่วไป ที่สมาร์ทโฟนอยู่หนึ่ง ๆ
- **๖๐ FPS** เป็นการบันทึกภาพ ๖๐ ภาพต่อ ๑ วินาที ได้ไฟล์ขนาดใหญ่และลื่นมาก เหมาะสำหรับการถ่ายภาพที่มีการเคลื่อนไหว, เดิน ถ่าย หรือถ่ายภาพกีฬา

ท่าทางการถือสมาร์ทโฟน

อีกหนึ่งสิ่งที่หลายคนมักมองข้ามก็คือท่าทางการถ่ายภาพ ซึ่งสิ่งแรกที่ต้องระลึกไว้เสมอเลยว่าห้ามถ่ายแนวตั้งเป็นอันดับแรกเพราะจอภาพไม่ว่าจะยังไงก็ตามจะดูแนวอนสมอการถ่ายวิดีโอแนวตั้งจะไร้ประโยชน์มากเวลาโพสไปที่ใดก็จะเห็นมีแถบสีดำสองข้างมาหลอกหลอน เป็นที่น่ารำคาญแถบการมองเห็นส่วนบนและล่างของภาพที่เราจะถ่ายก็ไม่มีประโยชน์เลยดังนั้นถ้าจะถ่ายวิดีโอละก็ถ่ายแนวนอนไว้ดีกว่า และท่าทางการถ่ายก็สำคัญเพราะส่งผลต่อความนิ่งและการหันกล้อง ทีมงานได้ทดลองถ่ายท่าต่าง ๆ ดู ก็ได้ค้นพบเทคนิคที่ทำให้การถ่ายวิดีโอนิ่งขึ้น

ถ่ายแบบมือเดียว หลายคนเวลาถ่ายวิดีโอบน iPhone จะใช้การถ่ายคล้ายกับถ่ายรูป ซึ่งไม่ถูกต้องเพราะการถ่ายรูปต้องใช้มือกดชัตเตอร์แต่วิดีโอเราต้องการภาพที่ออกมาลื่นไหลที่สุด (กดอัดไว้ก่อนค่อยปรับท่าทางก็ได้) ซึ่งท่าทางที่ถ่ายแล้วจะดูนิ่ง ก็คือการวางสมาร์ทโฟนลงบนทั้ง ๔ นิ้ว แล้วใช้นิ้วโป้งจับบริเวณขอบอีกด้านของ iPhone ซึ่งการทำแบบนี้ จะทำให้เรายึดแขนได้ตรง (ไม่ต้องงอแขน)ทำให้ภาพจะดูลื่นกว่า อีกทั้งเรายังสามารถใช้แขนทั้งแขนของเรา ยกขึ้นลงซ้ายขวาได้อย่างอิสระ ไม่ต้องก้มๆ เงยๆ หรือลุกๆนั่งๆ

ถ่ายแบบสองมือช่วยประคอง หากสามารถถ่ายสองมือได้ ก็แนะนำว่าควรถ่ายสองมือ ช่วยกันประคองสมาร์ทโฟนไว้ โดยใช้ปลายนิ้ว (ข้อต่อสุดท้าย) ก็แล้วแต่เทคนิคของแต่ละคน



ใช้การย่อเข้าช่วย การย่อเข้าเล็กน้อยระหว่างเดินช่วยให้ภาพนิ่งขึ้น (ระวังปวดขาแทน) ถ้าต้องถ่ายยาว ๆ ควรหาจักรยานมาปั่นดีกว่าทำให้ภาพนิ่งกว่าและไม่ต้องปวดขาด้วย แต่อาจเสี่ยงกับสมาร์ทโฟนหล่น ต้องจับให้แน่น

การเลือกมุมในการถ่าย

ในส่วนนี้ก็จะขึ้นอยู่กับเทคนิคของแต่ละคนว่าต้องการถ่ายภาพแบบไหน แต่ถ้าคำนึงถึงท่าทางในการถ่ายแบบด้านบนแล้วละก็แน่นอนว่าผลออกมาจะทำให้วิดีโอเราดูแปลกใหม่ขึ้น

รู้จักกับ AE และ AF Lock

การถ่ายวิดีโอด้วย iPhone นั้น จะมีการช่วยปรับแสงสว่างและโฟกัสให้โดยอัตโนมัติ เรียกว่า Focus Pixel แต่ในบางกรณี เราที่ต้องการจะเลือกโฟกัสเฉพาะจุดหรือปรับแสงตามที่เรต้องการเท่านั้น ซึ่งวิธีป้องกันไม่ให้ iPhone โฟกัสหรือปรับแสงอัตโนมัติก็สามารถทำได้โดยการเปิด AE/AF Lock



วิธีใช้งาน AE/AF Lock

- กดบริเวณที่เราต้องการโฟกัสค้างที่หน้าจอ ประมาณ ๑-๒ วินาที
- หน้าจอจะขึ้นคำว่า AE/AF Lock บนกรอบสี่เหลี่ยม (เหมือนในภาพด้านบน)
- หากต้องการเพิ่มหรือลดความสว่าง ให้เลื่อนรูปพระอาทิตย์ข้าง ๆ กรอบโฟกัสขึ้นหรือลง
- ทำการถ่ายวิดีโอ ซึ่ง iPhone จะไม่ เปลี่ยนจุดโฟกัสจนกว่าเราจะแตะที่หน้าจออีกครั้ง

สำหรับการใช้งาน AE/AF Lock นั้น นิยมใช้กับการถ่ายแบบใกล้ ๆ หรือการเล่นโฟกัสไปมา เช่น จากวัตถุขึ้นใกล้ไปยังวัตถุขึ้นไกลโดยที่ยังโฟกัสที่ระยะสั้น ๆ อยู่

เปิด Flash ช่วยขณะถ่ายสโลว์โมชั่น

หลายอาจจะเคยสังเกตว่าเวลาที่เรายถ่ายสโลว์โมชั่นนั้น ภาพจะมีดำนั่น ก็เป็นเพราะว่าการถ่ายแบบสโลว์โมชั่นนั้นจะต้องถ่ายด้วยความเร็วชัตเตอร์ที่สูงมากทำให้ไม่สามารถรับแสงได้มากเหมือนกับการถ่ายภาพความเร็วต่ำ ดังนั้นเราจึงอาจใช้แสงจาก Flash ช่วย สำหรับการเปิด Flash **ให้กดที่รูป Flash จากนั้นเลือก On** อีกหนึ่งปัญหาของการถ่ายสโลว์โมชั่นก็คือ **ภาพกระพริบ** ซึ่งเป็นผลมาจากหลอดไฟที่เราใช้นั้นมีการกระพริบตามกระแสของไฟฟ้าที่ไหลผ่าน การถ่ายวิดีโอที่ความเร็วระดับ ๒๔๐ ภาพต่อวินาทีนั้น มากกว่าอัตราการกระพริบของหลอดไฟทำให้ภาพที่ได้ดูกระพริบ สำหรับวิธีแก้ก็สามารถ**ใช้การเปิด Flash ช่วยได้** แต่ถ้าจะให้ดีที่สุดการถ่ายวิดีโอสโลว์โมชั่นควรถ่ายทำในที่**แสงธรรมชาติ** มากกว่าแสงหลอดไฟ

ตัดต่อให้โปรด้วยiMovie – Download

iMovie คือแอปที่ดีที่สุดที่เราจะใช้ในการตัดต่อวิดีโอ เพราะถูกออกแบบมาให้ใช้งานกับ iPhone, iPad หรือ macOS โดยเฉพาะ สามารถ Downloadได้จาก App Storeหากใครที่เคยใช้โปรแกรมตัดต่อวิดีโออื่น ๆ ซึ่งมีลักษณะการทำงานเป็นแบบ Timeline ก็จะสามารถเข้าได้เป็นอย่างดี สำหรับการตัดต่อที่ทีมงานแนะนำก็มีเทคนิคดังนี้

ยืดเวลาภาพเล็กน้อยเพื่อสื่ออารมณ์ได้มากขึ้น

การถ่ายแบบ ๖๐ FPS นั้นมีข้อดีคือสามารถยืดภาพให้เป็นสโลว์โมชั่น เล็ก ๆ น้อย ๆ ได้แต่ไม่สโลว์เท่าการถ่ายแบบ ๒๔๐ FPS ซึ่งเราสามารถเลือก ยืดคลิปได้โดยปรับ Speed editor ใน iMovie

ใช้การ Fade

ใน iMovie มีการ Fade หลายรูปแบบให้เราเลือกใช้ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับ ลักษณะของคลิปของเราว่าเป็นแบบไหนแต่ถ้าต้องการสื่อถึงความตื่นเต้น รวดเร็ว ก็ไม่จำเป็นต้องใส่ Fade ในส่วนนี้ให้ลองสังเกตจากภาพยนตร์ต่าง ๆ ซึ่งหากสังเกตแล้วจะไม่ค่อยใช้การ Fade เท่าไหร่ จะเน้นตัดไปมาเลย

ปรับแต่งสีให้เลิศ

เราสามารถเลือกปรับสีของคลิปได้ ไม่ว่าจะเป็นความสว่าง, เพิ่มลด รายละเอียดของคลิป, ปรับสีโทนร้อน-เย็น หรือจะเลือกใส่เป็น Filter อื่น ๆ อีกมากมายได้ ทำให้ดูแปลกตามากขึ้นไม่เหมือนถ่ายจากกล้องโทรศัพท์เลย

บันทึกและแชร์วิดีโอ

หลังจากที่ได้ทำคลิปของเราให้สวยเลิศเรียบร้อยแล้วก็สามารถแชร์กับเพื่อนได้ในช่องทางต่าง ๆ ขอแนะนำว่าควรเลือกอัปโหลดเป็น HD หรือ ๔K ไปเลยเพื่อให้ดูโปรมากขึ้น สำหรับช่องทางในการแชร์ต่าง ๆ ก็มีมากมาย เช่น

- **Facebook** – ที่รู้จักกันดี Facebook มีตัวเลือกให้เราปรับแก้ไขเวลาคลิปก่อนอัปเล็กน้อย
- **YouTube** – มีตัวเลือกเยอะอยู่พอสมควร สามารถใส่ Filter ต่าง ๆ เพิ่มเติมได้ และเลือก Soundtrack ประกอบได้ด้วย
- **Flickr** – เน้นการอัปวิดีโอในลักษณะของ Footage เพื่อนำไปใช้ในงานต่าง ๆ
- **Google Photos** – สามารถเก็บวิดีโอได้และแชร์เป็นอัลบั้มร่วมกับรูปได้ด้วย
- **iCloud Photos Library** – คล้ายกับ Google Photos คือสามารถจัดเก็บเป็นอัลบั้มได้

สรุปแล้ว กล้องบน iPhone สามารถนำมาสร้างสรรค์งานในระดับมืออาชีพได้ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับจินตนาการและมุมมองของเราว่าเราจะถ่ายทอดออกมาอย่างไรซึ่งทาง Apple ก็ให้ความสำคัญในส่วนนี้ และได้มีการนำมาทำเป็นแคมเปญ Shot on iPhone หรือถ่ายด้วย iPhone ซึ่งก็เป็นโฆษณาฉายทางโทรทัศน์ให้เราได้เห็นกันเป็นประจำ

ภาคผนวก

ทักษะเสริมจัดบุรยังไง ถูกใจผู้ชม กิจกรรมเสริม “บิงโก โซวโรค”

๑. จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. เพื่อให้เข้าใจวิธี/เทคนิคการจัดกิจกรรมบิงโก โซวโรค
๒. สามารถเป็นผู้นำกิจกรรมบิงโก โซวโรค ได้

๒. สาระสำคัญของการเรียนรู้

๑. วิธี/เทคนิคการจัดกิจกรรมบิงโก โซวโรค
๒. เทคนิคการเป็นผู้นำกิจกรรมบิงโก โซวโรค

๓. อุปกรณ์ที่ใช้

๑. บัตรบิงโก จำนวนเท่ากับผู้เล่น
๒. วัสดุสำหรับวางตำแหน่ง จำนวนพอประมาณ(อาจใช้เป็นเหรียญพลาสติกเล็กๆ)
๓. ใบคำถาม พร้อมเฉลยที่เกี่ยวกับ Theme ของงานนั้น ประมาณ ๒๐-๓๐ คำถาม
๔. ของรางวัล (ขึ้นอยู่กับความเหมาะสม)
๕. ไมโครโฟน และลำโพง

๔. กฎ กติกา

๑. การบิงโก จะบิงโกได้ ๓ แบบ คือ
แนวนอน ๔ แถว
แนวตั้ง ๔ แถว
แนวทแยงมุม ๒ แถว
๒. เมื่อใครบิงโกให้ส่งเสียงบิงโก พร้อมชูมือขึ้น ถ้าบิงโกพร้อมกัน ๒ หรือ ๓ คน อาจแจกรางวัลทุกคน หรืออาจให้ผู้ดำเนินการหาวิธีหาผู้ชนะเพียงคนเดียว
๓. ผู้ดำเนินการควรแจ้งก่อนเล่นว่าแต่ละรอบจะได้ของรางวัลชิ้นใด

๔. วิธีนี้จะไม่ใช่การจับเบอร์เพื่อแจ้งหมายเลขแก่ผู้เล่น แต่จะใช้วิธีให้ผู้ดำเนินการตั้งคำถามจบแล้ว บอกให้ทุกคนเอามือจับहुไว้ แล้วนับ ๑-๓ ผู้เล่นที่ยกมือคนแรกจะได้ตอบคำถามก่อน กรณี

ถ้าตอบถูก จะให้ผู้เล่นเลือกหมายเลขเอง แล้วผู้ดำเนินการแจ้งให้ทุกคนทราบว่าเป็นหมายเลขใด ถ้าใบของใครมีหมายเลขดังกล่าวก็ให้วางเหรียญไว้ในช่องหมายเลขนั้น

ถ้าตอบผิด ก็จะทำให้เริ่มนับใหม่ แล้วชุมมือหาผู้ตอบไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีคนตอบถูก ก็ให้เลือกหมายเลขเหมือนเดิม ผู้ที่ยกมือแล้วตอบผิด ไม่มีสิทธิตอบอีกในข้อนั้น

๔. การดำเนินกิจกรรม

๑. แจกบัตรบิงโก ที่ให้ผู้เล่นคนละใบ

๒. ผู้ดำเนินการชี้แจงกติกาการเล่นบิงโก.ให้เข้าใจกันทุกคน

๓. เริ่มเล่นโดยผู้ดำเนินการบอกให้ผู้เล่นตั้งใจฟัง เพราะการจะบิงโกได้ ต้องอาศัยการตอบคำถามที่ถูกต้อง และอาจรวมถึงโชคด้วย กรณีคนอื่นตอบได้ แล้วเลือกหมายเลขตรงกับของตนเองที่ต้องการ

๔. ผู้ดำเนินการสุ่มเลือกคำถามที่เตรียมไว้แล้วถามอย่างชัดเจน อาจย้าคำถามอีกครั้ง

ให้ทุกคนเอามือจับहुไว้ แล้วนับ ๑-๓ ผู้เล่นที่ยกมือคนแรกจะได้ตอบคำถามก่อน ถ้าตอบถูก จะให้ผู้เล่นเลือกหมายเลขเอง แล้วผู้ดำเนินการแจ้งให้ทุกคนทราบว่าเป็นหมายเลขใด ถ้าใบของใครมีหมายเลขดังกล่าวก็ให้วางเหรียญไว้ในช่องหมายเลขนั้น

ถ้าตอบผิด ก็จะทำให้เริ่มนับใหม่ แล้วชุมมือหาผู้ตอบไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีคนตอบถูก ก็ให้เลือกหมายเลขเหมือนเดิม ผู้ที่ยกมือแล้วตอบผิด ไม่มีสิทธิตอบอีกในข้อนั้น

๕. ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะมีผู้บิงโก

๖. เมื่อมีผู้บิงโก ก็จะมีของรางวัลตามที่แจ้งไว้

๗. แล้วก็เริ่มเล่นรอบใหม่ หรือบางกรณีอาจใช้วิธีไม่ต้องเริ่มรอบใหม่ โดยให้ผู้เล่นที่ยังไม่bingโก สามารถเล่นต่อไปอีกได้เลย คนที่bingโกแล้วก็เก็บบัตรและเหรียญคืน เล่นเฉพาะคนที่เหลือ

๘. ผู้ดำเนินการอาจประเมินความรู้ โดยอาจตั้งคำถามที่สำคัญจากกลุ่ม แล้วให้ยกมือตอบ เพื่อประเมินว่ามีความรู้ตามที่เรากำลังต้องการ

สรุปกิจกรรม

๑. ในแต่ละขั้นตอนผู้ดำเนินการควรกระตุ้นและเปิดโอกาสให้ผู้ร่วมกิจกรรมแสดงความคิดเห็นชวนคิดชวนคุยโดยให้ข้อมูล/ความรู้เพิ่มเติม ในกรณีที่เป็นคำถามที่กลุ่มสนใจ

๒. คำถามที่ตั้งขึ้นควรไม่เป็นคำถามด้านความคิดเห็น ทัศนคติ เพราะจะทำให้ตัดสินใจยาก

๓. อาจตั้งคำถามเขว หรือคำถามกวนๆ เพื่อช่วยให้ไม่เครียดเกินไป

ผลลัพธ์ที่ต้องการและวิธีการประเมิน

ที่	ผลลัพธ์ที่ต้องการ	วิธีการประเมิน
๑	เข้าใจวิธี/เทคนิคการจัดกิจกรรมbingโก โซวโรค	สามารถอธิบายวิธี/เทคนิคการจัดกิจกรรมbingโก โซวโรค
๒.	สามารถเป็นผู้นำกิจกรรมbingโก โซวโรคได้	ยืนยันว่าตนเองสามารถทำได้

ใบความรู้

การจัดนิทรรศการ

นิทรรศการ คือ รูปแบบ หรือวิธีการในการถ่ายทอดความรู้ โดยนำเอาวัสดุอุปกรณ์หรือสื่อมาผสมผสานกัน เช่น ภาพ ของจริง หุ่นจำลอง เอกสาร คำแนะนำ สไลด์ วิดีทัศน์ คอมพิวเตอร์ ฯลฯ เพื่อกระตุ้นความสนใจและทำให้ผู้ดูเกิดความ เข้าใจในเนื้อหาของนิทรรศการได้รวดเร็วขึ้น อาจกล่าวได้ว่าเป็นการเรียนรู้ที่ใกล้เคียงกับประสบการณ์ตรง โดยผู้ชมสามารถรับรู้ได้จากประสาทสัมผัสทั้งห้า

ประโยชน์ของนิทรรศการ

๑. สามารถช่วยเสริมสร้างความรู้ความเข้าใจเฉพาะเรื่องได้เป็นอย่างดี
๒. สามารถจัดแสดงเค้าโครงเรื่องเพื่อนำไปสู่พื้นฐานความคิดของข้อมูลของผู้ชมได้อย่างดี
๓. สามารถสร้างความเข้าใจ ในเนื้อหาที่เป็นนามธรรมให้เป็นรูปธรรมได้ดี
๔. สามารถส่งเสริมการแสดงออกของผู้ชม

วัตถุประสงค์ของการจัดนิทรรศการ

๕. เพื่อโฆษณา/ประชาสัมพันธ์สินค้าและบริการ
๖. เพื่อชักชวน จูงใจ ทางธุรกิจ
๗. เพื่อประชาสัมพันธ์หน่วยงาน
๘. เพื่อเผยแพร่ข่าวสาร สาระ ข้อมูล ความรู้
๙. เพื่อความบันเทิง

ประเภทของนิทรรศการ

๑. นิทรรศการถาวร (Permanent Exhibition) เป็นการจัดประจำ ณ ที่ใดที่หนึ่ง การจัดนิทรรศการแบบนี้ใช้ทุนสูง อายุการใช้งานยาวนาน

๒. นิทรรศการชั่วคราว (Temporary Exhibition) นิยมใช้แสดงเรื่องราวเนื้อหาในเรื่องใดเรื่องหนึ่งในวาระ หรือโอกาสพิเศษ มีระยะเวลาของการจัดแสดงสั้น ๆ อาจเป็นเวลา ๒-๓ วัน

๓. นิทรรศการเคลื่อนที่ (Travelling Exhibition)

ขั้นตอนและกระบวนการในการจัดนิทรรศการ

๑. ขั้นวางแผนการก่อนการจัดนิทรรศการ
 - ๑.๑. กำหนดหรือทำความเข้าใจในวัตถุประสงค์อย่างชัดเจน
 - ๑.๒. กำหนดเนื้อหา และวิธีการนำเสนอ
 - ๑.๓. วางแผนกำหนดผู้รับผิดชอบ (Staff and crew)
 - ๑.๔. กำหนดงบประมาณ (Budget)
๒. ขั้นเตรียมการและดำเนินการจัดนิทรรศการ
 - ๒.๑. ออกแบบสถานที่
 - ๒.๒. เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ และเครื่องมือ
 - ๒.๓. จัดหา และผลิตสื่อประกอบการจัดนิทรรศการ
 - ๒.๔. การบรรจุและเคลื่อนย้าย และติดตั้ง
๓. ขั้นหลังการจัดนิทรรศการ
 - ๓.๑. การวางแผนและเตรียมการเก็บข้อมูล
 - ๓.๒. การประเมินผล

องค์ประกอบของนิทรรศการ

๑. ผู้ชม

ก่อนที่จะจัดนิทรรศการเราจะต้องรู้ว่าจัดให้ใครดู ผู้ดูเป็นคนระดับใด เราประสงค์จะเปลี่ยนพฤติกรรมของเขาไปในทางใด ผู้ดูจะได้อะไร สำหรับผู้ดู เราควรรู้จักเขาบ้าง สิ่งที่เราควรรู้ได้แก่ เพศ , วัยระดับการศึกษา, ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม, ความเชื่อ, ความสนใจและความต้องการ ,สถานภาพทางเศรษฐกิจ,อาชีพ

๒. เนื้อหา

เนื้อหาของการจัดนั้นต้องนึกถึงผู้ชมว่าจะให้ประโยชน์แก่ผู้ชมแค่ไหน พิจารณาดูเนื้อหาที่จะจัดนั้นว่ามีวิธีการนำเสนอเนื้อหานั้นได้ดีมากน้อยแค่ไหน โดยธรรมชาติของนิทรรศการ มีหน้าที่ประชาสัมพันธ์และดึงดูดความสนใจของคนกลุ่มใหญ่ ซึ่งสิ่งพิมพ์ไม่อาจเข้าถึงได้ ข้อดีอีกอย่างหนึ่งคือ นิทรรศการใช้ของจริงเป็นสิ่งที่มีความน่าสนใจ ย่อมดีกว่าภาพ ซึ่งจำลองมาจากของจริงอีกทอดหนึ่ง

ชื่อเรื่องของนิทรรศการหรือหัวเรื่องใหญ่ นับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องคำนึงถึง เพราะเป็นตัวแจ้งแก่ผู้คนที่ว่า นิทรรศการนี้จัดเกี่ยวกับอะไร ตรงกับความต้องการหรือความสนใจของเขาที่ควรจะไปดูหรือไม่

๓. ขนาดของนิทรรศการ

เราอาจแบ่งนิทรรศการออกเป็น ๓ ขนาด ดังนี้

๑. Display เป็นการจัดนิทรรศการเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น จัดบอร์ดเผยแพร่ความรู้ นำสิ่งของมาตั้งวาง

๒. Exhibition เป็นการจัดที่ค่อนข้างซับซ้อน ใหญ่โตกว่า Display ครอบคลุมเนื้อหามากขึ้น การจัดกว้างขวางขึ้น

๓. Exposition หรือที่มักเรียกกันว่า EXPO เป็นการจัดนิทรรศการที่ระดับชาติ หรือนานาชาติ

๔. การออกแบบการจัด

การออกแบบการจัดเป็นแบบใด ย่อมแล้วแต่เนื้อหาของเรื่อง และวัตถุประสงค์ของที่จะนำมาแสดง หัวข้อพิจารณาเพื่อวางแผนออกแบบการจัดที่ควรคำนึงถึงได้แก่

๑. สถานที่ จะต้องรู้ว่า จัดที่ไหน ถ้าเป็นในอาคารต้องรู้ว่า ตรงไหนห้องใดมีเนื้อที่เท่าใด ลักษณะพื้นที่ห้องเป็นอย่างไร

๒. ลักษณะของเนื้อที่และการแบ่งส่วนอาจเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า สี่เหลี่ยมจัตุรัส ควรแบ่งส่วนอย่างไร

๓. เส้นทางเดินของผู้ชม จัดทาง เข้า - ออก ให้ดี

๕. ค่าใช้จ่าย

๖. ระยะเวลาของการจัด

๗. ความร่วมมือจากชุมชน

ความร่วมมือจากชุมชนหมายถึง การให้ชุมชนมีส่วนร่วม หรือมาจัดกิจกรรมให้สัมพันธ์กับนิทรรศการที่แสดง คุณค่าของนิทรรศการจะเพิ่มขึ้น ถ้าหากสามารถส่งเสริมให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในนิทรรศการที่แสดงอยู่

๘. สิ่งของที่จะนำมาแสดงและการติดตั้ง

วัตถุ ๒ มิติ เช่น ภาพต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นภาพถ่ายหรือภาพวาด แผนภูมิ แผนสถิติ แผนภาพ เป็นต้น วัตถุ ๓ มิติ เช่น หุ่นจำลอง ของจริง ของที่ดองไว้ ไดโอ라마 (Diorama)

๙. ศิลปะการจัด

หมายถึง การเตรียมวัตถุสิ่งของที่จะนำมาแสดงให้อยู่ในสภาพที่ติดตั้งได้ และติดตั้งให้ถูกหลักศิลปะด้วย ควรคำนึงถึง ให้มีจุดสนใจ อาจใช้สี, ขนาด, รูปแบบแปลกๆ, ลูกศรนำทิศทางของสายตามีความสมดุลย์ มีเอกภาพเช่น ใช้สีเส้น การวางระยะให้เป็นแบบเดียวกัน การใช้สีตัดกัน (Contrast)

๑๐. คำบรรยายและอักษรที่ใช้

คำที่ใช้ในป้ายนิทรรศการมี ๒ แบบ คือ

๑. ชื่อเรื่อง ควรเป็นคำถาม หรือ อาจเป็นการเล่นอักษร เล่นสระ เล่นพยัญชนะ เป็นคำกลอน อุปมาอุปไมย ก็ได้

๒. คำบรรยายแบบของอักษร ขนาด สีสัดกัน ความสว่างของตัวอักษร คำบรรยาย ควรใช้อักษรแบบราชการ อ่านง่าย เรียบร้อย

การใช้สระหว่างพื้นและอักษร ควรใช้พื้นสีอ่อนตัดกับอักษร ให้ตัวอักษรเด่นขึ้น บางที่อาจใช้อักษรเปล่งแสงได้ สีของอักษรไม่ควรกลมกลืนกับสีของ Background จะทำให้ข้อความไม่เด่น เช่น ใช้อักษรสีเหลืองอ่อนบนพื้นสีขาว สีพื้นไม่ควรใช้สีดarkerกว่าอักษรหรือภาพที่นำเสนอ

๑๑. การให้แสง

การให้แสงที่เหมาะสมแก่วัตถุที่จัดแสดงในนิทรรศการ จะทำให้สิ่งที่แสดงอยู่นั้นโดดเด่น

๑๒. เทคนิคการเสริมความน่าสนใจ

- ผู้จัดนิทรรศการ มีเทคนิค สีสาดึงดูดผู้ชม พุดจาชัดถ้อยคำ สนุกสนาน

- จัดกิจกรรมการแข่งขัน เช่น เกมต่างๆ ตอบคำถาม

- การแจกของรางวัล

- การมีพริตตี้สาวสวย หนุ่มหล่อ
- การมีหุ่นจำลอง
- การมีซุ้ม / หุ่น แสตนด์ถ่ายรูป เซลฟี่
- การแจกสุจิตร์
- การใช้เครื่องเสียง

๑๓.การประเมินผล

การประเมินผล อาจทำเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับเรื่องของ เนื้อหา, รูปแบบการจัด ได้รับความรู้มากน้อยเพียงใด, วัตถุที่นำมาแสดง, ระยะเวลาของจัดเหมาะสมเพียงใด

๑๔.วิธีการจัดบูธให้โดดเด่นดึงดูดผู้ชม

๑. การกำหนดเป้าหมายของการออกบูธว่าต้องการอะไร เช่น จำนวนผู้เข้าชม ยอดขายสินค้า ฐานข้อมูลลูกค้า ซึ่งเป้าหมายที่วางไว้จะเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้ดำเนินการและทีมงานเร่งทำผลงานเพื่อให้ได้ตรงตามเป้าหมายไว้

๒.เลือกทำเลเหมาะสมกำหนดพื้นที่ใช้สอยให้เหมาะสม การตกแต่งพื้นที่ออกมาให้สวยดูดีจะช่วยในการให้ข้อมูลความรู้แต่ทั้งหมดนี้ต้องอยู่ภายใต้ธีมที่กำหนดไว้และสร้างความโดดเด่นพอให้ดึงดูดสายตาผู้ชม

๓.จัดตกแต่งแสง สี เสียง และ Motion การเคลื่อนไหวต่างๆ ภายในบูธแสดงสินค้า โลโก้ที่โดดเด่นจะช่วยให้พื้นที่บูธของคุณดูดี มีมิติ แต่ถ้าหากงานที่ไปออกแสดง เป็นพื้นที่ที่แบ่งเอาไว้เป็นล็อกๆ ไม่ได้กว้างมากนัก และต้องใช้ร่วมกับผู้อื่นก็ต้องให้ความสำคัญเรื่องการตกแต่ง และทำให้ออกมาสวยงามโดยจะเน้นไปที่บอร์ดจัดแสดง Pop up, Roll up แต่รูปแบบยังคงต้องจัดออกมาให้เข้ากับธีมที่กำหนดไว้

๔.ผู้นำกิจกรรมต้องมีประสบการณ์ในการจัดกิจกรรม ลีลา วาทศิลป์ มีไหวพริบ รู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ หรืออาจใช้ Pretty หรือ MC ช่วยดึงดูดลูกค้าเป็นอีกวิธีที่ได้รับความนิยมในการออกบูธนิทรรศการ สำหรับ MC ควรเลือกที่มีประสบการณ์ โดยเฉพาะการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเก่งๆ

เพราะต้องยอมรับว่าการจัดกิจกรรมส่วนใหญ่มักจะต้องเจอกับปัญหาที่คาดไม่ถึงเสมอ MC ที่มีประสบการณ์ผ่านมามากมายงานมักจะเอาตัวรอดได้ ที่สำคัญควรจะต้องมีทักษะในการพูดเพื่อสื่อสารสร้างมนุษยสัมพันธ์กับผู้ชม

๕. จัดกิจกรรมเล่นเกม แจกของภายในบูธการจัดกิจกรรมเล่นเกมเป็นอีกหนึ่งวิธีที่สามารถสร้างความสนใจให้เกิดขึ้นจนผู้ชมอาจจะเข้ามาชมบูธได้ชนิดที่ว่าสามารถลบล้างคู่แข่งที่มาออกบูธข้างๆได้อย่างไม่เห็นฝุ่นเพราะการเล่นเกมเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน และสามารถเรียกร้อยยิ้มพร้อมเสียงหัวเราะให้เกิดขึ้นได้ จึงได้รับความนิยมมากเป็นพิเศษโดยเกมที่เล่นเพื่อชิงของรางวัล อาจเป็นเกมง่ายๆ เช่น ล้วงไข่ตอบคำถาม บิงโก ปาเป้า ฯลฯ

๖. การเลือกใช้สื่อต่างๆที่จะนำไปใช้ในการจัดแสดงภายในบูธ อาทิ แอลซีดีทีวีจอมอนิเตอร์ คอมพิวเตอร์ Projector ลำโพง แผ่นป้าย โบรชัวร์ โมเดลสาธิต อุปกรณ์และสื่อเหล่านี้ต้องมีความพร้อม และสมบูรณ์แบบมากที่สุดเพราะมันคือสิ่งที่ช่วยดึงดูดความสนใจได้ในอันดับต้นๆ ของงานเลยทีเดียวได้สามารถเรียกให้ลูกค้าทุกคนให้หยุดชมหรือเดินเข้ามาดูหากว่าพบเห็นจากในระยะไกล

๗. แจกของรางวัล นับว่าเป็นเทคนิควิธีการที่เรียกความสนใจจากลูกค้าได้ดีที่สุดพวกเขาจะมากันชนิดที่เรียกกันว่าถล่มทลายเลยทีเดียวแต่ผลลัพธ์จะเข้าเป้าหรือไม่ได้ตามเป้าหมายก็ต้องว่ากันอีกทีแต่สิ่งสำคัญอยู่ที่ข้อมูลและกิจกรรมของคุณต้องดึงดูด น่าสนใจ แปลกแตกต่าง เป็นที่ต้องการของผู้ชม

ดังนั้น หากคุณต้องการที่จะประสบความสำเร็จในการออกบูธนิทรรศการทั้งหมดนี้ถือเป็นวิธีการเตรียมตัวออกบูธนิทรรศการโดยเฉพาะเรื่องของการจัดและตกแต่งบูธให้มีความโดดเด่นดึงดูดลูกค้าให้เข้ามาชมภายในบูธของคุณผู้จัดบูธที่กำลังจะออกบูธสามารถนำไปปรับใช้ได้ครับ

เอกสารอ้างอิง

ทรงพลวิชัยทัตะและคณะ. ๒๕๔๖. วิทยาการกระบวนการ. กรุงเทพมหานคร:

หจก. บางกอกบล็อค.

นุชนารถ แก้วคำเกิง และคณะ. แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อการ
ป้องกันเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์. ๒๕๕๕. พิมพ์ครั้งที่ ๑

สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ๒๕๕๘. แนวทางการ
ดูแลรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๘. พิมพ์ครั้งที่ ๑.

หจก. สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์.

สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ๒๕๕๘.

ความรู้เกี่ยวกับเอชไอวี/เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์.

พิมพ์ครั้งที่ ๑. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ๒๕๕๙.

คู่มือการจัดอบรม หลักสูตรการส่งเสริมสถานบริการสุขภาพที่

ปราศจากการตีตราและการเลือกปฏิบัติที่เกี่ยวกับเอชไอวี/เอดส์.

พิมพ์ครั้งที่ ๑. เจ.เอส.การพิมพ์.

สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ๒๕๕๙.

หลักสูตรวิทยาการกระบวนการการสื่อสารเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การป้องกันเอชไอวี/เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ในกลุ่ม

ชายมีเพศสัมพันธ์กับชาย. ๒๕๖๐. เอกสารอัดสำเนา

อนุวัณนศุภชุตikul. ๒๕๔๒. Facilitator กับ การเพิ่มประสิทธิภาพของทีม.

พิมพ์ครั้งที่ ๔. นนทบุรี: สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพ

โรงพยาบาล.

แบบประเมินความรู้ : Pre-Post Test

หลักสูตรวิทยาการกระบวนการการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรมป้องกัน
การติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

คำชี้แจง : ใส่เครื่องหมาย / เมื่อเห็นว่าข้อความนั้นถูกต้อง และ X เมื่อเห็นว่าข้อความนั้น
ไม่ถูกต้อง

ข้อ	รายละเอียด	คำตอบ
1	หลักการพูด 3 สบาย ได้แก่ สบายหู สบายตา และสบายใจ	
2	หลักการสื่อสารที่ดี คือ ผู้ส่งสารควรใช้สายตาส่งไปยังผู้รับสาร เพื่อให้ทราบ อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น	
3	วิทยากร และวิทยาการกระบวนการ ทำหน้าที่เช่นเดียวกัน	
4	วิทยาการกระบวนการเป็นผู้จัดกระบวนการให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้	
5	ยุ่งกีดผู้ติดเชื้อเอชไอวีแล้วมากัดเรา จะทำให้ติดเชื้อเอชไอวีได้	
6	โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์รักษาได้ และกลับมาเป็นซ้ำได้อีก	
7	โรคซิฟิลิส เกิดจากเชื้อไวรัส สามารถถ่ายทอดจากแม่สู่ลูกได้	
8	อาชีพเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดที่ทำให้ติดเชื้อโรคเอดส์/โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	
9	ยาต้านไวรัส สามารถกินได้ทั้งเพื่อการป้องกัน และเพื่อรักษา	
10	การบังคับตรวจเอชไอวี ผิดกฎหมาย และถือเป็นการละเมิดสิทธิส่วนบุคคล	
11	ทักษะการปฏิเสธที่ดี ประกอบด้วย ท่าทางที่จริงจัง แสดงความรู้สึกอย่างชัดเจน ชวนทำกิจกรรมอื่นแทน และยืนยันโดยการปฏิเสธซ้ำ	
12	การอยู่ลำพังสองต่อสองมีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย แม้ไม่ได้ตั้งใจ	
13	หากไม่พร้อมมีเพศสัมพันธ์ ควรพูดว่า “อย่ามายุ่งกับฉัน เธอไปมั่วกับใครบ้าง แล้วก็ไม่รู้”	
14	ควรใส่ถุงยางอนามัย 2 ชั้น เพื่อการป้องกันโรคที่ดียิ่งขึ้น	
15	การมีเพศสัมพันธ์ทางทวารหนัก ไม่ต้องใส่ถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันโรค	
16	วาล์วสลิป เบี้ยอ้อย โลชั่น สามารถใช้เป็นสารหล่อลื่น ร่วมกับถุงยางอนามัยได้	
17	คนไทยทุกคนมีสิทธิตรวจเอชไอวีได้ฟรี ปีละ 1 ครั้ง	
18	คนไทยทุกคนที่ติดเชื้อเอชไอวีมีสิทธิรับยาต้านไวรัสเอชไอวี ฟรี	
19	การถ่ายคลิปวิดีโอ ควรถ่ายเป็นแนวตั้ง เพราะการจับถือสมาร์ตโฟนจะถนัด	
20	การถ่ายคลิปวิดีโอที่ความเร็ว 60 เฟรมต่อวินาที (60 FPS) จะทำให้สามารถถ่าย ได้นานกว่าความเร็ว 30 เฟรมต่อวินาที (30 FPS)	

แบบประเมินความพึงพอใจ

หลักสูตรวิทยาการกระบวนการสื่อสารเพื่อเสริมสร้างพฤติกรรม
การป้องกันการติดเชื้อเอชไอวี/เอดส์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ระหว่างวันที่ 25 – 27 เมษายน 2561

หัวข้อที่ประเมิน	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความพึงพอใจในเนื้อหา					
1.1 เนื้อหาสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการ					
1.2 เนื้อหามีความน่าสนใจ กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี					
1.3 เนื้อหาสาระที่ได้จากการอบรมตรงกับความต้องการ					
1.4 เนื้อหา มีประโยชน์เหมาะสมต่อการเรียนรู้					
1.5 ระยะเวลาของการอบรม สอดคล้องกับเนื้อหาหลักสูตร					
2. ความพึงพอใจในคณะวิทยากร					
2.1 มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี					
2.2 บุคลิกภาพและการวางตัวเหมาะสม					
2.3 นำเสนอประเด็นสาระตรงตามวัตถุประสงค์					
2.4 เทคนิคการนำเสนอมีรูปแบบน่าสนใจ					
2.5 การบริหารเวลาเป็นไปตามที่กำหนด					
3. ความพึงพอใจในบริการ					
3.1 ห้องประชุม					
3.2 โสตทัศนูปกรณ์					
3.3 อาหารและเครื่องดื่ม					

3.4 การติดต่อประสานงานของเจ้าหน้าที่					
3.5 การบริการ/อำนวยความสะดวกต่าง ๆ ของเจ้าหน้าที่					
4. ความพึงพอใจและประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ					
4.1 ท่านได้รับประโยชน์จากโครงการ					
4.2 ท่านคาดว่าจะนำความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับในครั้งนี้ ไปประยุกต์ใช้ได้					
4.3 ท่านมีความพึงพอใจที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมโดยภาพรวม					

ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณในความร่วมมือการออกแบบประเมินผล

รายนามคณะผู้จัดทำพัฒนาหลักสูตร

ที่ปรึกษา

นายแพทย์สมาน พุตระกูล	ผู้อำนวยการสำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
ดร.ศจ.นักรบ ระวังการณ์	มหาวิทยาลัยมหิดล
ดร.ณรงค์ฤทธิ์ นิละโยธิน	มหาวิทยาลัยมหิดล
อาจารย์นันทวัน ยันตะติลก	นักวิชาการอิสระ

คณะผู้จัดทำ

นางสาวทองกร ยัณรังษี	กลุ่มสื่อสารและสนับสนุนวิชาการ สอวพ.
นายสมโภชน์ ป้องกัน	กลุ่มสื่อสารและสนับสนุนวิชาการ สอวพ.
นางสาวสิริพร ภิชัยโยทัย	กลุ่มสื่อสารและสนับสนุนวิชาการ สอวพ.
นางสาวสุปรียา ฉุยกลม	กลุ่มสื่อสารและสนับสนุนวิชาการ สอวพ.
นางสาวจุฑารัตน์ ช่างสลัก	กลุ่มสื่อสารและสนับสนุนวิชาการ สอวพ.
นางสาวจุฑามาศ มากบุญชร	กลุ่มสื่อสารและสนับสนุนวิชาการ สอวพ.
นางสาวศิริกุล ชัยเจริญ	กลุ่มสื่อสารและสนับสนุนวิชาการ สอวพ.
นายบุญยะฤทธิ์ มาบกลาง	กลุ่มสื่อสารและสนับสนุนวิชาการ สอวพ.
นายสุเชษฐ์ นาคเอี่ยม	กลุ่มสื่อสารและสนับสนุนวิชาการ สอวพ.
นายอาษา สวัสดิ์	กลุ่มสื่อสารและสนับสนุนวิชาการ สอวพ.
