

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>3. การเข้าใจปัญหา</p>	<p>3. การเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการมีเป้าหมายสำคัญ คือ ต้องการให้ผู้รับบริการมีความกระตือรือร้นแก้ปัญหา เข้าใจตนเองตามความเป็นจริง ทักษะที่จำเป็นในขั้นตอนนี้ได้แก่ การทวนซ้ำ การสรุปความ การชี้ประเด็นให้ชัด การเลือกประเด็น การให้กำลังใจ เป็นต้น</p>	<p>8. การเข้าใจปัญหา สาเหตุและความต้องการมีเป้าหมายสำคัญ คือ ต้องการให้ผู้รับบริการมีความกระตือรือร้นแก้ปัญหา เข้าใจตนเองตามความเป็นจริง ทักษะที่จำเป็นในขั้นตอนนี้ได้แก่ การทวนซ้ำ การสรุปความ การชี้ประเด็นให้ชัด การเลือกประเด็น การให้กำลังใจ เป็นต้น</p>
<p>4. การวางแผนแก้ปัญหา</p>	<p>4. การวางแผนแก้ปัญหา มีเป้าหมายให้ผู้รับบริการรู้เป้าหมายและวิธีการแก้ปัญหา ทักษะที่จำเป็นในขั้นตอนนี้คือ การให้ข้อมูล การให้กำลังใจ การกำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ การพิจารณาผลที่จะได้รับ การสรุปความ เป็นต้น</p>	<p>4. การวางแผนแก้ปัญหา มีเป้าหมายให้ผู้รับบริการรู้เป้าหมายและวิธีการแก้ปัญหา ทักษะที่จำเป็นในขั้นตอนนี้คือ การให้ข้อมูล การให้กำลังใจ การกำหนดทางเลือกที่จะตัดสินใจ การพิจารณาผลที่จะได้รับ การสรุปความ เป็นต้น</p>
<p>5. ขั้นตอนการให้การปรึกษา</p>	<p>5. ขั้นตอนการให้การปรึกษา และมีแนวทางแก้ไขปัญหาของตนเอง มีความตั้งใจนำไปปฏิบัติ หรือมีการส่งต่อไปในที่เหมาะสมกับผู้รับบริการต่อไป หรือมีการนัดพบครั้งต่อไป เพื่อการติดตามประเมินผล ทักษะที่จำเป็นในขั้นตอนนี้คือ ทักษะการสรุปความ การให้กำลังใจ</p>	<p>5. ขั้นตอนการให้การปรึกษา กระทำเมื่อผู้รับบริการกระตือรือร้นแก้ปัญหา และมีแนวทางแก้ไขปัญหาของตนเอง มีความตั้งใจนำไปปฏิบัติ หรือมีการส่งต่อไปในที่เหมาะสมกับผู้รับบริการต่อไป หรือมีการนัดพบครั้งต่อไป เพื่อการติดตามประเมินผล ทักษะที่จำเป็นในขั้นตอนนี้คือ ทักษะการสรุปความ การให้กำลังใจ</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>1. ภาพเคลื่อนไหว-ภาพตัวแบบนิ่งให้การ ปรึกษากับผู้รับบริการโน้มตัวเข้าหาผู้รับ บริการ</p>	<p>ลักษณะการให้การปรึกษาที่สำคัญ ลักษณะการให้การปรึกษาที่สำคัญ</p> <p>1. การใส่ใจ นิ่งท่ามุม 90° ห่าง 3-4 ฟุต โนม้มตัวเข้าหา แสดงท่าทางสนใจ</p>	<p>สนทนาเรื่อยๆ ไป และกล่าวอำลาในที่สุด</p> <p>ลักษณะการให้การปรึกษาที่สำคัญ ลักษณะการให้การปรึกษาที่สำคัญ</p> <p>1. การใส่ใจ นิ่งท่ามุม 90° ห่าง 3-4 ฟุต โนม้มตัวเข้าหา แสดงท่าทางสนใจ</p>
	<p>1. การใส่ใจ -ห่าง 3-4 ฟุต - ท่ามุม 90°</p>	<p>ลักษณะการให้การปรึกษาที่สำคัญ ได้แก่</p> <p>1. การใส่ใจเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกด้วยภาษา พูดหรือภาษาท่าทาง โดยแสดงความสนใจ เห็นความสำคัญบอกถึงความกระตือรือร้นที่จะ ช่วยเหลือ ระยะห่างประมาณ 3-4 ฟุต การประสาน สายตา 90° แสดงถึงความเอาใจ โนม้มตัวไปทางผู้รับ</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>ตัวแบบถูกขึ้นชื่อเชิญให้ผู้รับบริการนั่งจากนั้นตัวแบบแนะนำตนเอง</p> <p>ใช้คำทาม ผู้รับบริการพูดระบายถึงปัญหาที่ทำให้ต้องมาขอทำบริการ</p>	<p>2. การเริ่มต้นการบริการ</p> <p>บรรยากาศอบอุ่น เชื้อเชิญ</p> <p>ใช้คำทามปลายเปิด</p> <p>2. การเริ่มต้นการบริการ</p> <p>- บรรยากาศอบอุ่น</p> <p>- เชื้อเชิญ</p> <p>.ใช้คำทามปลายเปิด</p> <p>3. ต้องเข้าใจในกระบวนการการให้บริการ , รับรู้บทบาทซึ่งกันและกัน, มีเป้าหมาย, ระยะเวลา และ เป็นความลับ</p>	<p>บริการ การพูดจะต้องสัมพันธ์กับเรื่องให้ผู้รับบริการพูด</p> <p>2. การเริ่มต้นการบริการ</p> <p>บรรยากาศอบอุ่น เชื้อเชิญ</p> <p>ใช้คำทามปลายเปิด</p> <p>2. ทักษะการเริ่มต้นการให้บริการปรึกษา จะต้องเป็นการเริ่มต้นที่ทำให้ผู้รับบริการรู้สึกอบอุ่น ผ่อนคลายปลอดภัยที่จะปรึกษา โดยทำให้ผู้รับบริการมารับรู้ว่าผู้ให้บริการมีความเข้าใจจริงใจ และยอมรับตั้งแต่ช่วงแรกที่พบกัน ทำได้โดยการ เชื้อเชิญ อิมค้อนรับใช้คำทามเปิดและเป็นผู้ฟังที่ดี</p> <p>3. ต้องเข้าใจในกระบวนการการให้บริการ , รับรู้บทบาทซึ่งกันและกัน, มีเป้าหมาย, ระยะเวลา และ เป็นความลับ</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>3. ตัวแบบทำข้อตกลงว่าการให้บริการ เป็นความลับ</p>	<p>3. เข้าใจในกระบวนการให้บริการ - ต้องรับผิดชอบต่อส่วนต่างๆ - เป็นความลับ - มีเป้าหมาย, ระยะเวลา</p>	<p>3. ทักษะในการเข้าใจกระบวนการ การให้บริการ บริการทั้งสองฝ่าย การรับผิดชอบต่อส่วนต่างๆ กัน รู้ถึงเป้าหมายที่ต้องการ ระยะเวลา สัญญา ในการบริการ เช่น การรักษาความลับ</p>
<p>4. ตัวแบบใช้คำถามปลายเปิดตามผู้รับ บริการ</p>	<p>4. การตั้งคำถามควรเป็นคำถามปลายเปิด</p> <p>4. การตั้งคำถาม</p> <p>- คำถามปลายเปิด</p>	<p>4. การตั้งคำถามควรเป็นคำถามปลายเปิด</p> <p>4. การตั้งคำถาม ควรเป็นคำถามปลายเปิด ซึ่ง ช่วยให้ผู้รับบริการมีการแสวงหาต่อไป ทำให้ เข้าใจตนเองและปัญหาของตนเองมากขึ้น</p>
<p>5. การเจียม การเจียมของผู้รับบริการ</p> <p>- ไม่พร้อมจะเปิดเผย, ต่อต้าน - คิดพิจารณา, ฟอนคลาย</p> <p>การเจียมของผู้ให้บริการ - ให้ผู้รับบริการคิดพิจารณาตัวเอง</p>	<p>5. การเจียม การเจียมของผู้รับบริการ</p> <p>- ไม่พร้อมจะเปิดเผย, ต่อต้าน - คิดพิจารณา, ฟอนคลาย</p> <p>การเจียมของผู้ให้บริการ - ให้ผู้รับบริการคิดพิจารณาตัวเอง</p>	<p>5. การเจียม การเจียมของผู้รับบริการ</p> <p>- ไม่พร้อมจะเปิดเผย, ต่อต้าน - คิดพิจารณา, ฟอนคลาย</p> <p>การเจียมของผู้ให้บริการ - ให้ผู้รับบริการคิดพิจารณาตัวเอง</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>5. ผู้รับบริการนั่งเงยแสดงสีหน้าอีตัตต์</p> <p>ตัวแบบ นั่งเงยให้ฟังผู้รับบริการพูด</p> <p>6. ผู้รับบริการ แสดงสีหน้าอีตัตต์ ตอนหายใจ</p>	<p>5. การเงยขา</p> <p>การเงยขาของผู้รับบริการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไม่พร้อมจะเปิดผข, ต่อต้าน - คิดพิจารณา, ผ่อนคลาย <p>ผู้ให้บริการปรึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - ให้ผู้รับบริการคิดพิจารณาตัวเอง <p>6. การสังเกต</p> <ul style="list-style-type: none"> - สีหน้า, น้ำเสียง, ท่าทาง, เหนือ, อุณหภูมิและอารมณ์ <p>6. การสังเกต</p> <ul style="list-style-type: none"> - สีหน้า, น้ำเสียง, ท่าทาง, เหนือเย็นและอารมณ์ 	<p>5. ผู้ให้การปรึกษาจะต้องประเมิน ความหมายของผู้รับบริการ ให้ได้ ก่อนว่าเกิดจากการต่อต้านอีตัตต์ ไม่อยากร่วมมือ หรือผู้ให้บริการพูดตรงประเด็นที่ผู้รับบริการไม่พร้อมที่จะเปิดผข ผู้ให้การปรึกษาย้ำหาขบขมรุกเข้าให้พูด</p> <p>การเงยขาของผู้รับบริการมีความหมายอีกอย่าง คือ การคิดพิจารณาสิ่งที่ตนเองพูดหรือกระทำ เช่น พูดระบายแล้วร้องไห้แล้วเงยขา เพื่อผ่อนคลาย</p> <p>การเงยขาควรกระทำโดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้คิดทบทวน หรืออภิปรายต่อ</p> <p>6. การสังเกต</p> <ul style="list-style-type: none"> - สีหน้า, น้ำเสียง, ท่าทาง, เหนือ, อุณหภูมิและอารมณ์ <p>6. การสังเกต เป็นการใช้ประสาทสัมผัส เพื่อรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่ผู้รับบริการแสดงออก เช่น สีหน้า เสียง อุทาน สบด การจับมือผู้รับบริการว่าเย็น เหนือออก</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>7. ผู้รับบริการ พูด ด้วยแบบทวนซ้ำคำพูด</p>	<p>7. การทวนซ้ำ ไม่ควรใช้บ่อย พูดโดยไม่เปลี่ยนแปลงในแง่ของภาษา</p> <p>7. การทวนซ้ำ</p> <ul style="list-style-type: none"> - พูดโดยไม่เปลี่ยนแปลงในแง่ของภาษา - แสดงความใส่ใจ - ไม่ควรใช้บ่อย <p>8. การให้กำลังใจ ไม่ควรใช้บ่อย ใช้การพยักหน้า หรือสัมผัสสนุนคำพูด</p> <p>8. การให้กำลังใจ</p>	<p>ความสอดคล้องของคำพูดและกระทำที่เป็นต้น</p> <p>7. การทวนซ้ำ ไม่ควรใช้บ่อย พูดโดยไม่เปลี่ยนแปลงในแง่ของภาษา</p> <p>7. การทวนซ้ำ เป็นการพูดโดยไม่มี การเปลี่ยนแปลง ทั้งแง่ภาษาหรือความรู้สึกที่แสดงออกมาทวนซ้ำเฉพาะ ประเด็นสำคัญ หรือทวนซ้ำ สรุป การทวนซ้ำ ควรทำ แล้วหยุดจึงยอมให้ผู้ให้บริการปรึกษาเข้าใจตรงกับ ผู้รับบริการแล้ว อีกทั้งยังแสดงถึงความใส่ใจ ช่วยให้ผู้รับ บริการมีกำลังใจพูดต่อไป การทวนซ้ำบ่อย ๆ หรือ ตลอดเวลาจะทำให้ผู้รับบริการอึดอัดไม่แน่ใจในความ สามารถของผู้ให้บริการปรึกษา</p> <p>8. การให้กำลังใจ ไม่ควรใช้บ่อย ใช้การพยักหน้า หรือสัมผัสสนุนคำพูด</p> <p>8. การให้กำลังใจ เป็นทักษะ ที่ทำให้ผู้รับบริการ</p>
<p>8. ตัวแบบพูดให้ความกำลังใจ</p>	<p>8. การให้กำลังใจ ไม่ควรใช้บ่อย ใช้การพยักหน้า หรือสัมผัสสนุนคำพูด</p> <p>8. การให้กำลังใจ</p>	<p>8. การให้กำลังใจ ไม่ควรใช้บ่อย ใช้การพยักหน้า หรือสัมผัสสนุนคำพูด</p> <p>8. การให้กำลังใจ เป็นทักษะ ที่ทำให้ผู้รับบริการ</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>ผู้รับบริการ</p>	<p>- อาจใช้การพยักหน้ารับหรือสบสนนคำพูด</p>	<p>ในสิ่งที่ผู้รับบริการได้พูดมา อาจใช้การพยักหน้าหรือ พริ้มหรือเพราะจะทำให้ขาดคุณค่าได้ และอาจ ทำให้ผู้รับบริการโอนความรับผิดชอบอีกทั้งจะทำให้ การเข้าใจตนเองของผู้รับบริการถูกจำกัดในวงแคบได้</p>
<p>9. ผู้รับบริการยึดติดท่าทางจะพูดแต่ไม่พูด ด้วยแบบสะท้อนความรู้สึก</p>	<p>9. การสะท้อนความรู้สึก ช่วยผู้รับบริการ พูดได้ มากขึ้น และมองเห็น ชัดเจนขึ้นโดยผู้ให้บริการปรึกษา ต้องช่างสังเกต</p> <p>9. การสะท้อนความรู้สึก ผู้รับบริการ - พูดได้มากขึ้น - มองตนเองได้ชัดเจน ผู้ให้บริการต้องช่างสังเกต</p>	<p>9. การสะท้อนความรู้สึก พูดได้ มากขึ้น และมองเห็น ชัดเจนขึ้นโดยผู้ให้บริการปรึกษา ต้องช่างสังเกต</p> <p>9. การสะท้อนความรู้สึก ใช้เพื่อให้ผู้รับบริการได้ สามารถพูดได้มากขึ้นเกี่ยวกับความรู้สึกที่ตนซ่อนไว้ อีกทั้งจะช่วยให้ ผู้รับบริการมองเห็นสภาพการณ์ของ ตนเองได้ชัดเจน และเป็นจริงมากขึ้น การสะท้อนความรู้สึก ผู้ให้บริการปรึกษาจะต้องช่าง ความรู้สึกนั้นๆ แล้วบอกผู้รับบริการด้วยภาษาง่าย ๆ</p>

ภาพประกอบ	คำอธิบาย	เสียง
<p>10. สิวแบบพุดสรุปก่อนยุติการบริการ</p>	<p>10. การสรุปความเป็นการสรุปเนื้อหา ความรู้สึก หรือกระบวนการ ทำก่อนเริ่มหรือก่อนยุติการบริการ</p> <p>10. การสรุปความ</p> <p>- สรุปเนื้อหา, ความรู้สึกหรือกระบวนการ</p>	<p>พื้นที่ที่สังเกตเห็น</p> <p>10. การสรุปความเป็นการสรุปเนื้อหา ความรู้สึก หรือกระบวนการ ทำก่อนเริ่มหรือก่อนยุติการบริการ</p>
<p>10. สิวแบบพุดสรุปก่อนยุติการบริการ</p>	<p>10. การสรุปความ เป็นการสรุปเนื้อหา ความรู้สึก หรือกระบวนการ ทำการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับบริการ กระทำก่อนยุติการสนทนาหรือก่อนเริ่มสนทนา โดยสรุปจากการปรึกษาครั้งก่อน</p> <p>การสรุปความก็เพื่ออย่าประเด็นสำคัญที่ได้พูดคุย กับทำให้ผู้รับบริการตระหนักในสิ่งที่เป็นปัญหาหรือการจัดการกับปัญหาที่ผ่านมา</p>	<p>10. การสรุปความ เป็นการสรุปเนื้อหา ความรู้สึก หรือกระบวนการ ทำการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับบริการ กระทำก่อนยุติการสนทนาหรือก่อนเริ่มสนทนา โดยสรุปจากการปรึกษาครั้งก่อน</p> <p>การสรุปความก็เพื่ออย่าประเด็นสำคัญที่ได้พูดคุย กับทำให้ผู้รับบริการตระหนักในสิ่งที่เป็นปัญหาหรือการจัดการกับปัญหาที่ผ่านมา</p>
<p>11. การเลือกประเด็นสนทนาและแนวทางแก้ไข เน้นตัวผู้รับบริการ และปัจจุบัน</p>	<p>11. การเลือกประเด็นสนทนาและแนวทางแก้ไข เน้นตัวผู้รับบริการ และปัจจุบัน</p>	<p>11. การเลือกประเด็นสนทนาและแนวทางแก้ไข เน้นตัวผู้รับบริการ และปัจจุบัน</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>11. ตัวแบบยถาภมหัวข้อปัญหาซ้ำเพื่อเลือกประเด็นสนทนา</p>	<p>11. การเลือกประเด็นสนทนาและแนวทางแก้ไข</p> <ul style="list-style-type: none"> - เน้นตัวผู้รับบริการ - เน้นปัจจุบัน <p>12. การให้ข้อมูลและคำแนะนำ</p> <p>จะช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจปัญหาของตนเองและมองเห็นทางแก้ปัญหาหลายทาง</p>	<p>11. การเลือกประเด็นสนทนาและแนวทางแก้ไข ผู้รับบริการส่วนใหญ่มักเลือกประเด็นปัญหา และแนวทางแก้ไขไปที่ผู้อื่น ทำให้การแก้ปัญหาเป็นไปได้อย่าง และไม่เป็นที่ปัญหาที่แท้จริง, ดังนั้น ควาระเลือกเน้นปัจจุบันให้มากที่สุด โดยเรื่องที่จะสนทนาควรเลือกจากสิ่งผู้รับบริการเป็นผู้พูดถึงเท่านั้น</p> <p>12. การให้ข้อมูลและคำแนะนำ จะช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจปัญหาของตนเองและมองเห็นทางแก้ปัญหาหลายทาง</p>
<p>12. ตัวแบบเสนอแนวทางแก้ไขปัญหา และช่วยให้ผู้รับบริการมองเห็นตนเอง</p>	<p>12. การให้ข้อมูลและคำแนะนำ</p> <ul style="list-style-type: none"> - ช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจปัญหาของตนเอง - มองเห็นทางแก้ปัญหาหลายทาง 	<p>12. การให้ข้อมูลและคำแนะนำจะเป็นประโยชน์ในแง่ผู้รับบริการเข้าใจปัญหา ของตัวเอง และใช้ข้อมูลนั้นประกอบการตัดสินใจ หรือเลือกแนวทางการปฏิบัติมากขึ้น เช่น ผู้รับบริการตัดสินใจเลือกแนวทางการแก้ปัญหาแล้ว แต่ผู้ให้บริการเห็นว่ายังมีแนวทาง</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
		อื่นๆ อีก อาจให้คำแนะนำเพิ่มเติมหรืออาจให้ข้อมูลเกี่ยวกับข้อดีข้อเสียของทางเลือกที่ผู้รับบริการเลือก
<p>13. การตีความ</p> <p>*อธิบาย-พฤติกรรม</p> <p>-ความรู้สึก</p> <p>-อารมณ์</p> <p>*ไม่ควรทำในระยะแรก</p> <p>*ควรนำทฤษฎี-พฤติกรรมศาสตร์</p> <p>-บุคลิกภาพ</p> <p>และนำ -เหตุผลข้อมูลส่วนตัว</p> <p>-สภาพแวดล้อม</p>	<p>13. การตีความ</p> <p>*อธิบาย-พฤติกรรม</p> <p>-ความรู้สึก</p> <p>-อารมณ์</p> <p>*ไม่ควรทำในระยะแรก</p> <p>*ควรนำทฤษฎี-พฤติกรรมศาสตร์</p> <p>-บุคลิกภาพ</p> <p>และนำ -เหตุผลข้อมูลส่วนตัว</p> <p>-สภาพแวดล้อม</p>	<p>13. การตีความเป็นการ</p> <p>*อธิบาย-พฤติกรรม</p> <p>-ความรู้สึก</p> <p>-อารมณ์</p> <p>*ไม่ควรทำในระยะแรก</p> <p>*ควรนำทฤษฎี-พฤติกรรมศาสตร์</p> <p>-บุคลิกภาพ</p> <p>และนำ -เหตุผลข้อมูลส่วนตัว</p> <p>-สภาพแวดล้อม</p> <p>มาประกอบในการตีความ</p>
<p>13. ตัวอย่างตีความความรู้สึกของผู้รับบริการ</p>	<p>13. การตีความ</p> <ul style="list-style-type: none"> อธิบาย - พฤติกรรม - ความรู้สึก 	<p>13. การตีความ เป็นการอธิบายพฤติกรรม ความรู้สึกและ สภาพอารมณ์ซึ่งเป็นปัญหา รวมทั้งให้ผู้รับบริการเห็นสาเหตุของปัญหาในแง่ใหม่ๆ ได้ ผู้ให้การ</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>14. ดัชนีแบบกล่าวสวัสดิและบอกยินดีให้การ บริการผู้รับบริการเสมอด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม</p>	<p>- อารมณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ไม่ควรทำระยะแรก ● ควรนำทฤษฎี - พฤติกรรมศาสตร์ <ul style="list-style-type: none"> - บุคลิกภาพ และน้ำ - เหตุผล - ข้อมูลส่วนตัว - สภาพแวดล้อม 	<p>บริการควรมีตระวัง เพราะหากผิดพลาด จะทำให้ ผู้รับบริการไม่เชื่อมั่นในการปรึกษา และหลงประเด็น ปัญหาของตนเองได้</p> <p>การตีความไม่ควรทำในระยะแรก เพราะข้อมูลไม่ เพียงพอ</p> <p>การตีความต้องใช้ความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมศาสตร์ ทฤษฎี บุคลิกภาพ การใช้เหตุผลข้อมูลส่วนตัวและ สภาพแวดล้อมมารวมพิจารณาด้วย</p> <p>การตีความจะทำให้เกิดการต่อต้านได้ ถ้าข้อ- คิดอยู่ไกลความคิดของผู้รับบริการ เชื้อตรงกันข้ามกับ ความเชื่อ และความปลอยคณของผู้รับบริการ</p>
<p>14. การยุติการปรึกษา ทำเมื่อ-ผู้รับบริการกระจำงในปัญหา ทำด้วย-ทำทียบอุ้นเอื้อเพื่อที่จะพบกับอีก</p>	<p>14. การยุติการปรึกษา ทำเมื่อ-ผู้รับบริการกระจำงในปัญหา ทำด้วย-ทำทียบอุ้นเอื้อเพื่อที่จะพบกับอีก</p>	<p>14. การยุติการปรึกษา ทำเมื่อ-ผู้รับบริการกระจำงในปัญหา ทำด้วย-ทำทียบอุ้นเอื้อเพื่อที่จะพบกับอีก</p>
<p>14. ดัชนีแบบกล่าวสวัสดิและบอกยินดีให้การ บริการผู้รับบริการเสมอด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม</p>	<p>14. การยุติการปรึกษา ทำเมื่อ-ผู้รับบริการกระจำงในปัญหา ทำด้วย-ทำทียบอุ้นเอื้อเพื่อที่จะพบกับอีก</p>	<p>14. การยุติการปรึกษา ทำเมื่อ-ผู้รับบริการกระจำงในปัญหา ทำด้วย-ทำทียบอุ้นเอื้อเพื่อที่จะพบกับอีก</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
เป็นมิตร	ทำด้วย - ขาที่อบอุ่น เอ็นเพื่อ ที่จะพบกับอีก	เหมาะสมได้ ผู้ให้บริการบริการหรือขายผู้รับบริการ เข้าใจว่า ในสภาวะปัจจุบันเขาสามารถติดตาม ปัญหาได้แล้วและไม่จำเป็นต้องมาพบผู้ให้คำปรึกษา อีก เพราะเขาสามารถตั้งศักยภาพของตนเองออกมา ใช้ได้แล้ว การยุติการปรึกษาคงเป็นไปได้หากที่อบอุ่น เอ็นเพื่อ ที่จะพบกับอีก
1. คิวแบบพูดกับเพื่อน	ลักษณะบุคลิกภาพของผู้ให้ การปรึกษาที่ดี คือผู้รักตน อดทน จริงใจ อบอุ่น ใช้คำ พูดได้เหมาะสมช่างสังเกต	ลักษณะบุคลิกภาพของผู้ให้ การปรึกษาที่ดี คือผู้รักตน อดทน จริงใจ อบอุ่น ใช้คำ พูดได้เหมาะสมช่างสังเกต ลักษณะบุคลิกภาพของผู้ให้การปรึกษาที่ดีซึ่งจะทำให้ กระบวนการปรึกษาประสบความสำเร็จได้แก่
	1. ผู้รักและยอมรับตนเอง	1. ผู้รักและยอมรับตนเอง

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
2. พยาลมั่งฟุ้งฟูยูลอยงโยยีน	2. อดทนใจเย็น	2. อดทนใจเย็น
3. ตัวแบบพูดคุยกับเพื่อนอย่างมีความสุข	3. สบายใจที่จะอยู่กับผู้อื่น	3. สบายใจที่จะอยู่กับผู้อื่น
4. พยาลมั่งซื่อสัตย์รับบริการนั่งแสดง ความใส่ใจ	4. จริงใจและตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น	4. จริงใจและตั้งใจช่วยเหลือผู้อื่น
5. ตัวแบบยิ้มให้รับบริการ	5. มีท่าทีเป็นมิตรอบอุ่น	5. มีท่าทีเป็นมิตรอบอุ่น
6. ตัวแบบพูดคุยกับเพื่อนมองโลกในแง่ดี	6. มองโลกในแง่ดี	6. มองโลกในแง่ดี
7. ตัวแบบนั่งสังเกตผู้รับบริการ	7. ช่างสังเกต และไวต่อความรู้สึก	7. ช่างสังเกต และไวต่อความรู้สึก
8. พยาลมั่งนั่งคุยกับผู้รับบริการ มีการศึกษา และผู้รับบริการกรรการศึกษาน้อย	8. ใช้คำพูดที่เหมาะสมตามระดับความเข้าใจของผู้รับ บริการ	8. ใช้คำพูดที่เหมาะสมตามระดับความเข้าใจของผู้รับ บริการ
9. ผู้รับบริการหัวเราะ ตัวแบบร่วมหัวเราะ	9. รู้จักใช้อารมณ์ขันอย่างถูกกาละเทศะ และ มุกตลก	9. รู้จักใช้อารมณ์ขันอย่างถูกกาละเทศะ และมุกตลก

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>10. ตัวแบบนั่งฟังผู้ให้บริการพูดอย่างตั้งใจ</p>	<p>10. เป็นผู้รับฟังที่ดี สามารถใช้ความเงียบได้ โดยไม่วิตกกังวล</p>	<p>10. เป็นผู้รับฟังที่ดี สามารถใช้ความเงียบได้ โดยไม่วิตกกังวล</p>
<p>11. ผู้ให้บริการมีแนวแก้ไขปัญหา และลากลับ</p>	<p>11. ช่วยแก้ปัญหาได้</p> <p>บทสรุป</p> <p>1. การบริการ ช่วยให้ผู้รับบริการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - เข้าใจและยอมรับตนเอง - ปรับเปลี่ยนหรือพัฒนาตน - นำศักยภาพมาใช้ได้อย่างเต็มที่ 	<p>11. ช่วยแก้ปัญหาได้</p> <p>บทสรุป</p> <p>1. การบริการ เป็นบทบาทสำคัญประการหนึ่งของ พยาบาลที่ ช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจและยอมรับตนเองตาม ความป็นจริง พร้อมที่จะปรับเปลี่ยนหรือพัฒนาตนเอง โดย นำศักยภาพที่ตนเองมีอยู่มาใช้อย่างเต็มที่ให้เหมาะสมกับ สីลัษรีวัตของแต่ละบุคคลตามขอบข่ายของจริยธรรมของ สังคม</p>
<p>2. ลักษณะของการบริการ</p> <ul style="list-style-type: none"> - แลกเปลี่ยนความคิดเห็น - ใช้กระบวนการสื่อสาร - ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับบริการ - มีการเริ่มต้นและสิ้นสุด - เป็นความลับ 	<p>2. ลักษณะของการบริการ</p>	<p>2. ลักษณะของการบริการเป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก ซึ่งกันและกันระหว่างผู้ให้บริการและผู้รับ บริการ โดยใช้กระบวนการสื่อสารทั้งภาษาพูดและไมใช่ ภาษาพูด มีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับ บริการ โดยใช้พลังในตัวผู้รับเป็นหลัก มีการเริ่มต้นและ สิ้นสุดของกระบวนการบริการ ผู้ให้การ</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
	<p>3. บทบาท ของผู้ให้บริการบริการ</p> <ul style="list-style-type: none"> -ให้ข้อเสนอแนะ -แปลความหมาย -วินิจฉัย ให้การสนับสนุน -บำบัดและแก้ไข <p>4. การ ให้การบริการ</p> <ul style="list-style-type: none"> -การขอรับบริการปรึกษาของผู้รับบริการ -กำหนดข้อวินิจฉัยร่วมกัน -ทำข้อตกลงร่วมกัน -หาทางเลือกในการแก้ปัญหา -มีเป้าหมายร่วมกัน 	<p>ปรึกษาต้องตระหนักว่าข้อมูลจากการปรึกษาจะต้องเป็นความลับอย่างยิ่ง</p> <p>3. บทบาท ของผู้ให้บริการปรึกษา ได้แก่ ให้ข้อเสนอแนะ ความหมาย วินิจฉัย ให้การสนับสนุนใช้แหล่งทรัพยากรอื่น ๆ และการบำบัดแก้ไข</p> <p>4. การ ให้การปรึกษา เน้นกระบวนการปรึกษาโดยเริ่มจากการขอรับบริการปรึกษาของผู้รับบริการ ร่วมกันกำหนดข้อ วินิจฉัยการทำข้อตกลงร่วมกันกับผู้ ให้การปรึกษา หาทางเลือกหรือแนวทางปฏิบัติ เพื่อให้จุดพินิจจากปัญหาตามเป้าหมายที่ตกลงร่วมกัน</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
	<p>5. ทักษะการให้การปรึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - การใส่ใจ - การเริ่มต้นปรึกษา - การทำความเข้าใจกับกระบวนการ - การตั้งคำถาม - การเชิงรับ - การสังเกต - การทวนซ้ำ - การให้ข้อมูล - การตีความ - การยุติการสนทนา 	<p>5. ทักษะการให้การปรึกษาที่สำคัญ ได้แก่ การใส่ใจการเริ่มต้นปรึกษา การทำความเข้าใจกับกระบวนการให้การปรึกษา การตั้งคำถาม การเรียบเรียง การสังเกต การทวนซ้ำ การให้ข้อมูล และคำแนะนำการตีความและการยุติการสนทนา</p>
	<p>6. บุคลิกภาพของผู้ให้การปรึกษา</p> <ul style="list-style-type: none"> - ศีลธรรม - ศึกษาเพิ่มเติม 	<p>6. การปรึกษาจะประสบความสำเร็จได้ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องมีบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับการให้การปรึกษาและเป็นผู้ที่ฝึกฝน ค้นคว้าเรียนรู้ และไม่หาความรู้อย่างสม่ำเสมอ</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>ผู้ให้บริการอ่านเป้าหมายที่เขียนว่า ห้องให้บริการ ยินดีต้อนรับ ผู้ให้บริการ เกาะประตู่ห้องแล้วเดินเข้าไป</p> <p>คัมภีร์ฉบับอักษรอ่านภายในห้อง เมื่อ เห็นผู้ให้บริการก็ลุกขึ้นเชิญผู้บริการนั่ง โดยให้นั่งทำมุม 90° สายตามองผู้บริการ อย่างเอาใจใส่</p> <p>ตัวแบบและผู้บริการนั่งทำมุม 90° นักศึกษาพยาบาลตั้งใจฟัง แสดงกมลไมตรีใจ โดยไม่มัวตัวเห็นหาผู้บริการ</p>	<p>การเริ่มต้นการบริการ</p> <p>การสร้างสัมพันธ์ภาพ</p>	<p>ผู้บริการ “ผมมาขอคำปรึกษาหน่อยครับ” ตัวแบบ “ ยินดีที่จะเชิญนั่งโต๊ะ ”</p> <p>ตัวแบบ “ ก่อนอื่นต้องขอแนะนำตัวก่อนนะคะ ดิฉันชื่อ เดอมอร์ ไชยมงคลค่ะ เป็นนักศึกษาพยาบาลบรมราชชนนี คะ ไม่ทราบคุณชื่ออะไรคะ”</p> <p>ผู้บริการ “ผมชื่อบรรจพครับ ผมมีเรื่องสงสัยอยาก สอบถาม”</p> <p>ตัวแบบ “ทุกวันนี้สังคมเร่งรัด แข่งขันกันสูง คนเราจึงมี ปัญหาเกิดขึ้นได้มากมาย”</p> <p>ผู้บริการ “ใช่ครับ ที่ทำงานผมเครียดมากเพราะมีการ แข่งขันกันสูง”</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>ตัวแบบ เก็บตำราวางบนโต๊ะหันไปทางผู้รับบริการโน้มตัวไปทางผู้รับบริการสักครู่</p>	<p>การใส่ใจ</p> <p>ท่าความเข้าใจกระบวนกรให้การปรึกษา</p> <p>ยื่นคำร้องปัญหา การทวนซ้ำ</p> <p>คำถามปลายเปิด</p>	<p>ผู้รับบริการ "ไม่ทราบว่าจะเป็นการรบกวนหรือเปล่าครับ"</p> <p>ตัวแบบ "ไม่ทราบค่ะ ดิฉันยินดีมากค่ะที่คุณไว้วางใจมาขอการปรึกษาในครั้งนี้นะ"</p> <p>ผู้รับบริการ "ขอบคุณมากค่ะ ปัญหาของผมนั้นมีมากมายไม่รู้จะเริ่มตรงไหนดี"</p> <p>ตัวแบบ "อย่ากังวลใจเรื่องรายละเอียดค่ะ ใจให้สบาย การปรึกษาครั้งนี้จะเป็นความลับค่ะ เรามีเวลาคุยกันประมาณ 1 ชั่วโมงคิดว่าคุณคงสบายใจขึ้นหากได้พูดระบายถึงสิ่งที่ทำให้คุณเครียด"</p> <p>ผู้รับบริการ "อย่างที่ผมพูดไปตรงต้น ที่ทำงานผมแข่งกันกันสูงมาก"</p> <p>ตัวแบบ "คุณว่าที่ทำงานคุณมีการแข่งขันกันสูงมาก"</p> <p>ผู้รับบริการ "ครับ ทุกคนจะตั้งหน้าตั้งตาชิงดีชิงเด่นกันทุกรูปแบบ"</p> <p>ตัวแบบ "แต่ทำกันอย่างไรหรือคะ"</p> <p>ผู้รับบริการ "บางคนก็ทำงานกันจริงๆ ซึ่งนั่นเป็นปัญหาหรือครับ แต่ได้พบกฎระเบียบสหกรณ์สี่เป็น</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>ผู้รับบริการวัยเบญจฉัตร</p> <p>นักศึกษาศาสนาบาลีชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น</p> <p>ผู้รับบริการวัยสูงอายุ</p>	<p>การทวนซ้ำ</p> <p>การทำความเข้าใจปัญหา</p> <p>เลือกประเด็นสนทนา</p> <p>การเจียม</p>	<p>ปัญหา</p> <p>ตัวแบบ "คุณตา พกกระเป๋าสะพายหลัง เป็นปัญหา"</p> <p>ผู้รับบริการ "ครับ เพราะพวงนี้ทำให้ผมหมดกำลังใจในการทำงาน มันดอຍປະຈຸເຈົ້າຢາຍ ແລ້ວເຂົ້າຢາຍກໍ່ບໍ່ຈັດມາມັນ ຈົນມາກະດຶກດັບໄປໝໍ້ໄດ້"</p> <p>ตัวแบบ "เดี๋ยวก่อนนะคะ ดูเหมือนในตอนแรกคุณบอกว่าคุณเครียดเรื่องทำงานมาก เพราะมีการแข่งขันกันสูงไม่ใช่หรือคะ"</p> <p>ผู้รับบริการ "ครับ"</p> <p>ตัวแบบ "แล้วกลุ่มคนประจวบสะพาย และตัวหน้างาน เป็นปัญหาในความเครียดของคุณด้วยหรือเปล่าคะ"</p>
<p>ผู้รับบริการวัยเบญจฉัตร</p> <p>นักศึกษาศาสนาบาลีชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น</p> <p>ผู้รับบริการวัยสูงอายุ</p>	<p>การเจียม</p> <p>การสังเกต</p>	<p>ผู้รับบริการ "จริงแล้วการแข่งขันในที่ทำงานไม่เคยเครียดสักเท่าไร เพราะผมทำงานตีมาตลอด แต่เมื่อสักพักก่อน"</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
ผู้รับบริการพยักหน้ารับ	การสะท้อนความรู้สึก การใส่ใจถึงใจ	ตัวแบบ "ดูคุณไม่ค่อยมีใจ เหมือนจะเสียดี้ไม่เลาได้ใช้ มัยยะ" ผู้รับบริการพยักหน้ารับ ตัวแบบ "คุณพูดมาเยอะคะ อย่างน้อยๆ คุณก็ไ้ ระบายนความเครียดที่คุณไ้รับ และเรามาช่วยกันคิดกัน จิละมัน ว่าปัญหาเกิดขึ้นอย่างไร และ แก้ไ้ไ้หรือไม่ อย่างไร ดีมัยยะ"
ผู้รับบริการถอนหายใจก่อนพูด	การใส่ใจถึงใจ	ผู้รับบริการ "เมื่อสัปดาห์ก่อนผมเปลี่ยนงาน ประมาณ 10 โมงเช้าเพราะมีธุระเร่งด่วนจริงๆ เพื่อนร่วมงานผมไป ห้องหัวหน้านั้นงาน ผมกลับมาก็คือบปายสของมึงถูกหัวหน้า งานเรียกไปจากล่างตักเตือน พูดแล้วยังไม่หาย" ตัวแบบ "แล้วหลังจากนั้นละคะ" ผู้รับบริการ "ผมรู้สึกว่าหัวหน้างานและเพื่อนร่วมงาน คอยจับผิดผมตลอด จนผมท้อใจอยากลาออกจากงาน ทั้งที่เป็นงานที่มั่นคง" ตัวแบบ "ขอโทษะคะ ดิฉันขออนุญาตถามหน่อยนะคะ ว่าสัมพันธ์ภาพของคุณกับผู้ร่วมงานเป็นอย่างไ้บ้าง"

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
	<p>การทวนซ้ำ</p> <p>การให้กำลังใจ</p>	<p>ผู้รับบริการ "ต่างคนต่างอยู่" ตัวแบบ "ต่างคนต่างอยู่?" ผู้รับบริการ "ก็ต่างก็มีครอบครัวต้องดูแล เศรษฐกิจปีบ รัตตัว วันที่ผมเลี้ยงงานก็เพราะผมหลงเป็นนายหน้าค้า ที่ดิน จะดีมีรายได้เสริม ไม่ไหวหนี้สินรุงรังเหลือเกินไม่ นำมีเหตุการณ่นั้นเกิดขึ้นเลย" ตัวแบบ "ความจริงการคิดหารายได้เสริมเป็นความคิด ที่ดีมากค่ะ" ผู้รับบริการ "เห็นมัยคุณเองก็คิดเหมือนผม" ตัวแบบ "เวลาช่วงเย็นหลังเลิกงานคุณมีภาระอะไร บ้างคะ" ผู้รับบริการ "รับบ้านชนบทนำเลนกับลูก แล้วยังนอนดู ทีวี" ตัวแบบ "มีงานอย่างอื่นต้องทำมัยคะ" ผู้รับบริการ "ไม่มีแล้วครับ นอกจากบ้างครั้งมีงานต่าง จากที่ทำงานก็เอามาทำต่อ แต่มับ่อย ประมาณเดือนละ ครั้ง ผมเป็นคนทุ่มเทกับงาน หัวหน้าฯชมอยู่เสมอ"</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
	<p>การวางแผนแก้ปัญหา</p> <p>การให้ข้อมูลและคำแนะนำ</p> <p>สิ้นสุดการให้บริการปรึกษา</p> <p>การสรุปและยุติการให้บริการปรึกษา</p>	<p>ตัวแบบ "ตอนเย็นคุณไม่มีภาระงานไหนตอนเย็นนอกจากมีงานค้าง ซึ่งก็แค่เดี๋ยวละเดี๋ยว คุณมองเห็นทางแก้ปัญหาใหม่คะ"</p> <p>ผู้รับบริการ "หมายความว่า ผมไม่ควรลาออกจากงานแล้วใช้เวลาตอนเย็น หรือครับ ภรรยาผมคงไม่ยอมแน่"</p> <p>ตัวแบบ "คุณลองปรึกษาภรรยาของคุณก่อนนะจะว่าควรจัดการแบ่งเวลาอย่างไรดีที่ทำให้งานประจำที่กำลังทำค้างก้าวหน้ามันคงไม่เสีย และงานเสริมก็ยังคงอยู่ได้"</p> <p>ผู้รับบริการ "ผมจะลองไปคิดดูก่อน"</p> <p>ตัวแบบ "ดีครับขอสรุปให้คุณฟังนะจะว่า คุณเคยเป็นนายหน้าค้าที่ดิน แต่ใช้เวลานาน ถึงแม้จะเป็นครั้งแรกก็ถูกตำหนิ ทำให้หมดกำลังใจจนอยากลาออก ทั้งๆที่เป็นงานมันคง หลังจากเขาได้คุยกันแล้ว พบว่า ช่วงเย็นคุณไม่มีการงานอย่างอื่น ซึ่งเป็นเวลาที่คุณสามารถหาลูกค้าได้ แต่คุณมองภรรยาและลูกไม่เข้าใจ คุณขอกลับไปคิดบทไหนเรื่องลาออก และจะปรึกษาภรรยาเรื่องเวลาในตอนเย็นเพื่อหารายได้เสริม ผลเป็นอย่างไรเวลาค่อยมาคุย</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
		<p>กันตชนนะตะ”</p> <p>ผู้รับบริการ “ศรีสมถะ” คิดตนเป็นคนดีดีสนใจ</p> <p>ลำบาก นั้นผมลาออกจะรับแล้ววันหลังผมจะมาขอค่า</p> <p>ปรึกษาใหม่จะครับ ”</p> <p>ตัวแบบ “คะยินดีเสมอคะ สวัสดิ์ดีตะ”</p> <p>ผู้รับบริการ “สวัสดิ์ดี” นักศึกษาพยาบาลจุฬาลงกรณ์</p> <p>ที่มี ..ละเดินไปส่งที่ประตู ผู้รับบริการยิ้มอย่างมีความสุข</p>


เรื่องที่ 2 : การพยาบาลผู้ป่วยวิตกกังวล

ตัวแบบ : นักศึกษาพยาบาล 2 คน ผู้ป่วยจิตเวช 1 คน

สถานการณ์ : ตัวแบบได้รับมอบหมายให้ดูแลผู้ป่วยหญิง อายุ 34 ปี (คุณเอริน พุกขวาณิช) ที่เข้ารับการรักษามาที่โรงพยาบาลประสาทสงขลา ด้วยโรควิตกกังวล (General Anxiety Disorder : GAD with Panic Attack) นักศึกษาพยาบาลต้องเข้าไปสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วย และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษา และการพยาบาลผู้ป่วยวิตกกังวล คือ สังเกตพฤติกรรมอาการแสดงออกของผู้ป่วย พยายามรับรู้และการดูแลสุขภาพ การพักผ่อนนอนหลับ การรับประทานอาหาร การปรับตัว เมื่อเผชิญความเครียด และคุณค่าความเชื่อของผู้ป่วย ขณะเดียวกันนักศึกษายาบาลก็ให้สูงศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวล แล้วสิ้นสุดกระบวนการสนทนา

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
ภาพโรงพยาบาลประสาทสงขลา	การพยาบาลผู้ป่วยวิตกกังวล	การพยาบาลผู้ป่วยวิตกกังวล
ภาพหอผู้ป่วยจิตเวชหญิง	วัตถุประสงค์ หลังจากรับเรื่อง การพยาบาลผู้ป่วยวิตกกังวลแล้วผู้เรียนจะต้องบรรลุวัตถุประสงค์ดังนี้	วัตถุประสงค์ หลังจากรับเรื่อง การพยาบาลผู้ป่วยวิตกกังวลแล้วผู้เรียนจะต้องบรรลุวัตถุประสงค์ดังนี้
ภาพผู้ป่วยโรคประสาทวิตกกังวล	<ol style="list-style-type: none"> อธิบาย ความหมาย ระดับ และชนิดของความวิตกกังวลได้ บอกถึงขณะ และผลของความวิตกกังวล จากสถานการณ์ตัวอย่างได้ วิเคราะห์สาเหตุของความวิตกกังวล จากสถานการณ์ตัวอย่างได้ ใช้ทักษะการลดความวิตกกังวลกับสถานการณ์ตัวอย่างได้อย่างเหมาะสม 	<ol style="list-style-type: none"> อธิบาย ความหมาย ระดับ และชนิดของความวิตกกังวลได้ บอกถึงขณะ และผลของความวิตกกังวล จากสถานการณ์ตัวอย่างได้ วิเคราะห์สาเหตุของความวิตกกังวล จากสถานการณ์ตัวอย่างได้ ใช้ทักษะการลดความวิตกกังวลกับสถานการณ์ตัวอย่างได้อย่างเหมาะสม

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>Model แสดงกลไกการเกิดความวิตกกังวล</p>	<p>5. ประเมินทักษะการพยาบาลและทักษะการลดความวิตกกังวล สถานการณ์ตัวอย่างได้อย่างเหมาะสม</p> <p>ความวิตกกังวล</p> <ul style="list-style-type: none"> - เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ - เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งคุกคามหรือความ สมดุลงของร่างกายและจิตใจ 	<p>5. ประเมินทักษะการพยาบาลและทักษะการลดความวิตกกังวล สถานการณ์ตัวอย่างได้อย่างเหมาะสม</p> <p>ความวิตกกังวล</p> <ul style="list-style-type: none"> - เป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ - เกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งคุกคามหรือความ สมดุลงของร่างกายและจิตใจ <p>: - ความวิตกกังวลเป็นประสบการณ์ทางอารมณ์ อย่างหนึ่ง ของมนุษย์ซึ่งมักจะประสบอยู่เสมอ เมื่อ มนุษย์ต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เปลี่ยนแปลงไม่แน่นอน สภาพการณ์เหล่านั้นทำให้ บุคคลเกิดภาวะหวาดหวั่น และกลัวล่วงหน้าในสิ่งที่ จะเกิดขึ้นกับตนเอง</p> <p>ความวิตกกังวลเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งคุกคามต่อสวัสดิภาพและความ ดีสุด ทางด้าน ร่างกายและจิตใจโดยที่สิ่งคุกคามจะเป็นจริงหรือ คาดคะเนก็ได้ เช่น ความเจ็บป่วย เป็นสิ่งคุกคาม</p>


ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>ภาพตาเดินไปเดินมากระสับกระส่าย</p>	<p>ความหมาย ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกหวาดหวั่น ไม่นั่นคง ตึงเครียด กระวนกระวายจาก สิ่งคลุมเคลือ</p> <p>ตึงเครียด กระวนกระวาย</p>	<p>ถือว่าแท้จริง หวาดวิตกว่าจะชอบตก เป็นสิ่งที่เรากลัวคิดเอง ซึ่งอาจไม่จริงก็ได้</p> <p>ความหมาย ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกหวาดหวั่น ไม่นั่นคง ตึงเครียด กระวนกระวายจาก สิ่งคลุมเคลือ</p> <p>ความวิตกกังวล หมายถึงภาวะที่บุคคลรู้สึกหวาดหวั่นถึง อันตรายบางอย่าง ซึ่งคลุมเคลือไม่ชัดเจนรู้สึกไม่มั่นคง ปลอดภัย ตึงเครียด กระวนกระวายไม่ทราบว่าจะไร จะเกิดขึ้นกับตนเอง รู้สึกว่าตนเองหมดหนทาง ไม่รู้จะแก้ไขเหตุการณ์อย่างไร</p>
<p>1.ภาพผู้ป่วยชายนั่งยิ้ม หัวเราะ ทึ่ๆ</p>	<p>ระดับของความวิตกกังวล</p>  <p>Euphoria</p>	<p>1. Euphoria เป็นภาวะอารมณ์ที่ปราศจากความวิตกกังวล "ไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อน" ไม่วางแผนการรับมือตัวเอง</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>2. ภาพนักเรียนอ่านหนังสือ พร้อมจดโน้ต</p>	<p>Mild Anxiety</p>	<p>เป็นอย่างไรจะครบตรง อารมณ์ดี หัวเราะได้ตลอดเวลา พบได้ในพวกสุขภาพดี หรือโรคเมเนีย</p> <p>2. Mild anxiety คือ ความวิตกกังวลในระดับเล็กน้อย ประชากรมีไม่ถึง 5 มีการตื่นตัวพร้อมที่จะรับสิ่งกระตุ้นที่ตนเองไม่ ท้าทายการระงับกระแงดี ว่องไว การรับรู้ดีขึ้นจดจำได้มากขึ้น</p>
<p>3. นักศึกษาพูดหน้าชั้น</p>	<p>3. Moderate Anxiety</p>	<p>3. Moderate Anxiety คือ ความวิตกกังวลในระดับกลาง บุคคลในภวะนี้จะมีการตื่นตัวมากขึ้น ทำทางกระงับกระแง ว่องไวมาก จนดูถูกที่สุดถน การรับรู้ถูกจำกัดให้แคบอยู่ในขอบเขตถึงกระตุ้นที่ตนเองกำลังสนใจ สิ่งกระตุ้นอื่น ๆ นอกเหนือไปจากนั้นก็จะถูกขจัดออกไป ความวิตกกังวลในระดับนี้ จะมีพลังเกิดขึ้นมากกว่าระดับเล็กน้อย จะต้องทำอย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อจัดพลังงานส่วนเกินนี้เสียก่อน ความ</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>ภาพคนกระแทกกระทั้นสุดสุดนั่งเดินไปเดินมา</p>	<p>4. Severe Anxiety</p>	<p>วิตกกังวล จึงลดลงมาอยู่ในระดับเล็กน้อยได้</p> <p>4. Severe Anxiety คือ ความวิตกกังวลในระดับรุนแรง ทำให้บุคคลอยู่ไม่นิ่ง เพราะหลังเกิดขึ้นมาก จะกระแทกกระทั้นบ่อย ถูกตีลูกนอนมากขึ้น หุคหมกและเร็วขึ้น หรืออาจพูดไม่ออกเลย เสียงสั้นเร็ว การรับรู้แทบมาก</p>
<p>ผู้ป่วยหญิงทำท่าทางหายใจหอบ จะเป็นลม หวาดกลัว</p>	<p>5. Panic</p>	<p>5. Panic คือ ความวิตกกังวลระดับรุนแรงที่สุด เป็นภาวะที่เรียกได้ว่าตื่นกลัวสุดขีด ทำให้บุคคลมีหลังงอเกิดขึ้นมากที่สุด และสามารถทำสิ่งที่ยอมรับคิด หรือบุคคลปกติโดยทั่วไปทำไม่ได้ ในภาวะวิตกกังวลระดับนี้ ประสาทสัมผัสรับรู้ทั้ง 5 จะทำหน้าที่ได้ไม่เต็มที่ การรับรู้ข้อมูลที่ลดลง นอกจากนี้ยังอาจทำให้บุคคลแสดงอาการก้าวร้าวอย่างรุนแรง ที่เป็นอันตรายต่อตนเองและผู้อื่นได้ การแสดงออก เช่น การร้องไห้ ตีอกชกตัว กลัวในสิ่งที่เข้าไปไม่ได้</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
ภาพนักศึกษามีสมาธิในการทำงาน	<p>ชนิดของความวิตกกังวล</p> <p>1. Normal Anxiety</p> <p>เกิดขึ้นได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้น</p> <p>Normal Anxiety</p> <p>เกิดขึ้นได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้น</p>	<p>ชนิดของความวิตกกังวล</p> <p>1. Normal Anxiety</p> <p>-เกิดขึ้นได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้น</p> <p>ชนิดของภาวะวิตกกังวล</p> <p>1. Normal Anxiety เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้น และจะเกิดขึ้นไม่นาน เมื่อตัวกระตุ้นลดลง ภาวะวิตกกังวลก็จะลดลงตามไปด้วย</p>
ภาพผู้ป่วยหญิงโลกประสาธ	<p>Neurotic Anxiety</p> <p>เกิดขึ้นเกินขอบเขตต่อสิ่งกระตุ้น</p>	<p>2. Neurotic Anxiety เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นไม่ได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้น สาเหตุของความวิตกกังวลมีเพียงเล็กน้อย แต่บุคคลนั้นก็ตื่นกลัวและตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นอย่างเกินขอบเขต</p>
ภาพผู้ป่วยชายโรคจิตเดินไปมก่าหมัดชกมือตนเอง	<p>Pathologic Anxiety</p> <p>รุนแรงเรื้อรัง เกิดพฤติกรรมแปลก ๆ ได้</p>	<p>3. Pathologic Anxiety เป็นความวิตกกังวลระดับรุนแรงขึ้นไปอย่างรวดเร็ว มักจะเกิดจากการเก็บกด ข้อขัดแย้งที่ตนเองยอมรับไม่ได้ ผลทำให้</p>

ภาพประกอบ	ภาพลักษณะ	เสียง
<p>นักศึกษาอ่านหนังสืออย่างตั้งอกตั้งใจจากนั้นไปพูดหน้าชั้น</p>	<p>ลักษณะของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น มี 2 ลักษณะคือ ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ และความวิตกกังวลที่ ที่ตั้งอยู่ในตัวบุคคล ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์</p> <p>ความวิตกกังวลที่คงอยู่ในตัวบุคคล</p> <p>ผลของความวิตกกังวล มีทั้งต่อระบบประสาท เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ และต่อจิตสำนึก และได้สำนึก</p>	<p>เกิดพฤติกรรมแปลก ๆ ที่บุคคลอื่นไม่สามารถเข้าใจได้</p> <p>ลักษณะของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น มี 2 ลักษณะคือ ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ และความวิตกกังวลที่ ที่ตั้งอยู่ในตัวบุคคล ลักษณะของความวิตก 1. State Anxiety เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคล ในบางสถานการณ์เท่านั้น เมื่อสถานการณ์หมดไป ความ วิตกกังวลก็หมดไปด้วย 2. Trait Anxiety เป็นความวิตกกังวลที่มีติดตัวตลอด เวลา บุคคลจะวิตกกังวลต่อทุกสถานการณ์ โดยที่บุคคล ไม่รู้ตัว</p> <p>ผลของความวิตกกังวล มีทั้งต่อระบบประสาท เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ และต่อจิตสำนึก และได้สำนึก</p>

ภาพประกอบ	ภาพอื่นๆ	เสียง
<p>รูปสมองแสดงทางเดินของระบบ Hormone</p>  <pre> graph TD A[CNS] --> B[Thalamus] B --> C[Hypothalamus] C --> D[Pituitary gland] </pre>	<p>นำไปสู่พฤติกรรมที่เยื่องเยน</p> <p>ผลของความวิตกกังวล</p> <p>ผลต่อระบบประสาท</p>	<p>นำไปสู่พฤติกรรมที่เยื่องเยน</p> <p>ผลของความวิตกกังวล</p> <p>1. ผลต่อระบบประสาท เมื่อความวิตกกังวลเกิดขึ้น จะกระตุ้นสมองส่วน Cerebrum คือ Pituitary และ Hypothalamus Pituitary Gland จะหลั่ง ACTH Hormone ซึ่งจะไปกระตุ้นส่วน เปลือกนอกของต่อมหมวกไต หรือ Adrenal Cortex ให้หลั่ง Cortical Hormone มีผลทำให้ร่างกายทนต่อภาวะกึ่งวลได้ดีขึ้น Hypothalamus เป็นศูนย์กลางของอารมณ์ เป็นสมองส่วนที่ควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติ และส่งกระแส ไปถึงต่อมหมวกไตส่วนชั้นกลาง หรือ Adrenal Medula ให้หลั่ง Epinephrine ซึ่งมีผลทำให้กล้ามเนื้อหัวใจ หัวใจ เติบโตขึ้นหรือถอยหนี นั่นคือ ภาวะวิตกกังวล ทำให้คนมีพลังกำลังมากมาย สามารถกระทำในสิ่งที่ยามปกติทำไม่ได้</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>ภาพคนวิตกกังวลกระตือรือร้นสายลมที่ระยิบระยับ ถ่ายหน้าแสดงให้เห็นใบหน้าเครียดปาก แห้งเหงื่อออกม่านตาขยาย จากนั้นดูคนเดินแล้วกลับมานั่ง ถ้ายืนที่ กำลังสั้น</p>	<p>ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา</p>	<p>2. ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา</p> <ul style="list-style-type: none"> - หัวใจเต้นเร็วและถี่ขึ้น - การหายใจจะลึกและเร็ว - มีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิในร่างกาย - ประจำเดือนขาดหาย หรือเปลี่ยนแปลง - ปัสสาวะบ่อย - ปากแห้ง - ความอยากอาหารลดลง - เหงื่อออก - มีน้ำตาลในเลือดสูงขึ้น - พลังงานส่วนเกินมากขึ้น - มือเย็น - กล้ามเนื้อเกร็ง กล้ามเนื้อเล็กกระตุก ตัวสั่น ใจสั่น
<p>ภาพคนเดินกระตือรือร้นสายลมที่ระยิบระยับ ที่ห้องให้การปรึกษา</p>	<p>ผลต่อจิตใจ</p>	<p>3. ผลต่อจิตใจ เมื่อบุคคลถูกถามจนเกิดความวิตกกังวล ปฏิกริยาที่มีต่อความวิตกกังวลของบุคคลพบได้ทั้งทางจิตสำนึกและจิตใต้สำนึก</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>ภาพผู้ป่วยหญิงพูดคุยกับตัวเองอย่าง ไม่เต็มใจและภาพผู้ป่วยหญิงนั่งแยกตัว</p> <p>ภาพตัวเองอ่านหนังสืออย่างตั้งใจ</p>	<p>ผลต่อพฤติกรรม</p>	<p>ทางจิตสำนึก บุคคลจะลดความวิตกกังวล ด้วยการหาเหตุผล แก่ความวิตกกังวลนั้น ๆ เพื่อ ให้ตนเองสบายใจ แต่ความกังวลใจอาจไม่หมด และจะหันแปรไปทางจิตใต้สำนึก โดยออกมา ในรูปแบบของการ ใช้กลไกการปรับตัว หรือการ ป้องกันทางจิตที่แตกต่างกันไป ซึ่งไม่สามารถแก้ไข ปัญหาได้ เพียงช่วยกำจัดให้หมดไปจากจิต- สำนึกหรือช่วยทำให้ลดน้อยลงจนทนได้ เพื่อ รักษาสมาดุลของจิตใจ</p> <p>4. ผลต่อพฤติกรรม จะพบว่า ผู้มีความวิตก กังวลจะหงุดหงิด โมโหง่าย พุดจาชวนทะเลาะ กระทั่งบกระสาย ถ้าแก้บกดได้ จะออกมาลักษณะ เช่นนี้เอง ไม่มีมิตร บางคนเกิดการทางกาย เช่น ปวดศีรษะ แน่้อาหาร ท้องเสีย บางคนก็ ถดถอยจากสังคม เก็บตัวเงียบ ไม่สังคมนักใคร หรือมีพฤติกรรมถดถอยได้ และสุดท้ายคือ ศึกษาหาสาเหตุและทำความเข้าใจ</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
	<p>ผลของความวิตกกังวลเรื้อรัง</p> <p>ระดับน้อยทำให้มีพลังต่อสู้</p> <p>ระดับกลางอาจเกิดจิตสรีระแปรปรวน</p> <p>ระดับรุนแรงเกิดความผิดปกติทางจิตใจ</p> <p>ระดับรุนแรงมากเกิดการเจ็บป่วยทางจิต</p>	<p>เข้าใจต่อวิธีจัดการความวิตกกังวล เช่น ไม่น่าน</p> <p>หนังสือก่อนนอน แล้วหวาดหวั่น ไม่สบาย ครั้ง</p> <p>ต่อไป ถ้ายังไม่หือองการเกิดความวิตกกังวลอีก</p> <p>ก็จะอ่านหนังสือเตรียมตัวให้พร้อมก่อนนอน</p> <p>ผลของความวิตกกังวลเรื้อรัง</p> <p>ระดับน้อยทำให้มีพลังต่อสู้</p> <p>ระดับกลางอาจเกิดจิตสรีระแปรปรวน</p> <p>ระดับรุนแรงเกิดความผิดปกติทางจิตใจ</p> <p>ระดับรุนแรงมากเกิดการเจ็บป่วยทางจิต</p>
<p>ภาพคนทำงานหัวทไป</p> <p>ภาพคนนั่งกุมหัวจากนั้นเดินกระดัดกับกระสาย</p>	<p>ผลของความวิตกกังวลเรื้อรัง</p> <p>ระดับเล็กน้อย</p> <p>ระดับปานกลาง</p>	<p>ผลของความวิตกกังวลเรื้อรัง</p> <p>1. ระดับเล็กน้อย ช่วยทำให้ การทำงานในชีวิตประจำวันดีขึ้น มีพลังในการต่อสู้ เพื่อดำรงชีวิตด้วยความสงบ เพื่อเอาชนะอุปสรรคที่ขัดขวางได้ดี</p> <p>2. ระดับปานกลาง ทำให้เจ็บป่วยทางร่างกายที่เรียกว่า จิตสรีระแปรปรวนโรคเหล่านี้</p>

ภาพประกอบ	ภาพอักษร	เสียง
<p>ภาพผู้ป่วยหญิงโรคประสาทร้องไห้ หวาดกลัว</p>	<p>ระดับรุนแรง</p>	<p>ได้แก่ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ไมเกรน หิด แผลในกระเพาะอาหาร ถ้าใส่ให้อีกแบบ ข้ออักเสบ เป็นต้น</p> <p>3. ระดับรุนแรง จะทำให้เกิดความผิดปกติ ทางจิตใจ เช่น โรควิตกกังวล ย้ำคิดย้ำทำ เป็นต้น</p>
<p>ภาพผู้ป่วยชายโรคจิต ถูกมดขี้นึงกัดติดกับ เตียง</p>	<p>ระดับรุนแรงมาก</p>	<p>4. ระดับรุนแรงมาก ทำให้เกิดการเจ็บป่วย ทางจิต และไม่ยอมรับว่าตนเองเจ็บป่วย เช่น โรคผิดปกติทางอารมณ์ โรคจิตหลงผิด โรคจิต เภท เป็นต้น</p>
	<p>สาเหตุของความวิตกกังวลจากประสบการณ์ จากสิ่งคุกคามจิตใจจากการสูญเสีย จากความเปลี่ยนแปลง</p>	<p>สาเหตุของความวิตกกังวลจากประสบการณ์ จากสิ่งคุกคามจิตใจจากการสูญเสีย จากความเปลี่ยนแปลง</p>