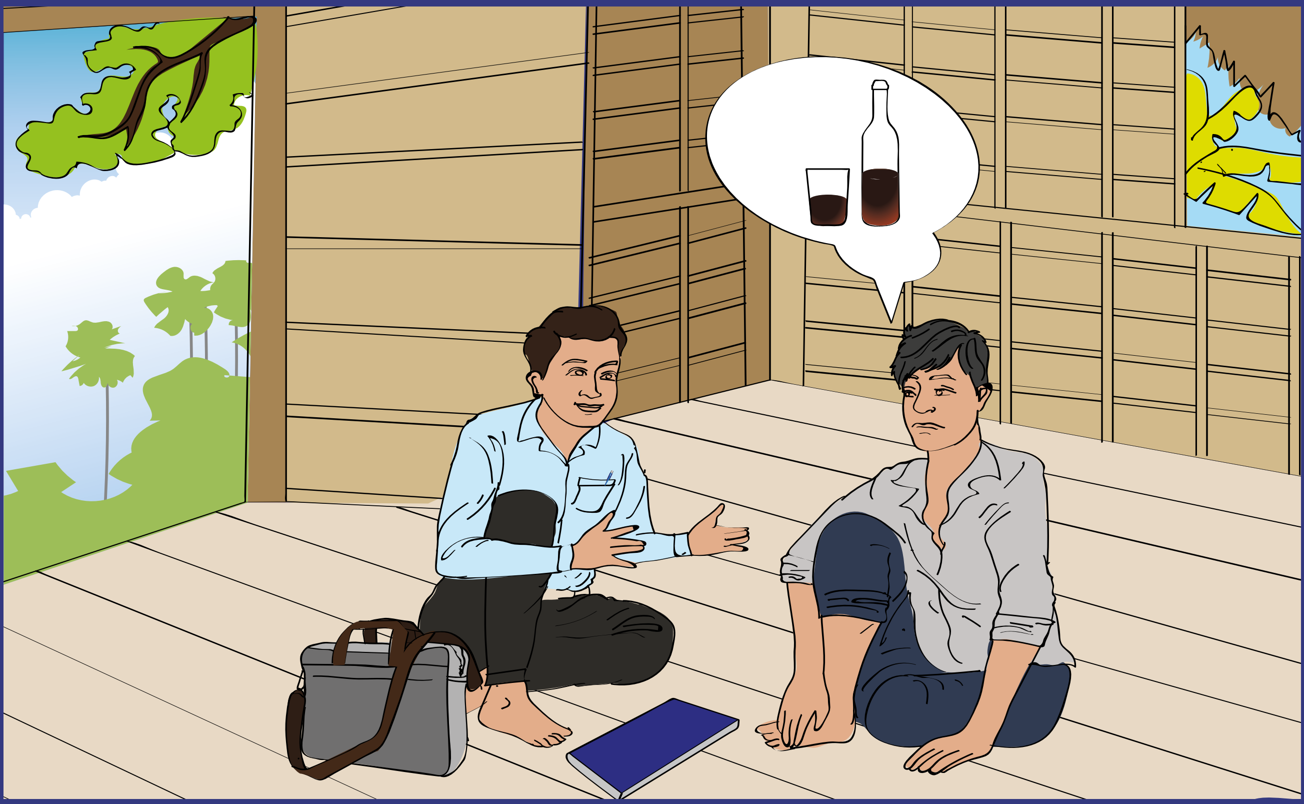
ក្រសួងកិច្ចការនារី
MINISTRY OF WOMEN'S AFFAIRS

គោលការណ៍ណែនាំ
ក្នុងការផ្ដល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន
សម្រាប់សហគមន៍ដែលធ្វើការងារជាមួយ
បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង



២០១៧

ផ្ដល់ថវិកាដោយ
Australian Aid

អនុវត្តដោយ
The Asia Foundation
Improving Lives, Expanding Opportunities

សហការជាមួយ
TPO

មាតិកា

អារម្ភកថា ១

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ ២

សេចក្តីផ្តើម ៣

១.១ ទិដ្ឋភាពទូទៅ ៣

១.២ វិសាលភាពនៃគោលការណ៍ណែនាំ ៤

១.៣ និយមន័យនៃពាក្យគន្លឹះ ៥

១.៤ កម្រិតនៃការប្រើគ្រឿងស្រវឹង ៧

១.៥ ផលប៉ះពាល់នៃការប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ៨

គោលការណ៍ទី១ ការបង្កើតទំនាក់ទំនងល្អជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ១១

គោលការណ៍ទី២ ការប៉ាន់ប្រមាណ ១៣

២.១ ការប៉ាន់ប្រមាណអំពីបែបបទនៃការប្រើគ្រឿងស្រវឹង ១៣

២.២ ការប៉ាន់ប្រមាណអំពីដំណាក់កាលនៃការផ្លាស់ប្តូរ ១៤

គោលការណ៍ទី៣ ការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ១៥

៣.១ ការប្រកាន់ខ្ជាប់របស់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន ១៧

៣.២ ការរៀបចំសម្រាប់ការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន ១៨

៣.២.១ ទីកន្លែងផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន ១៨

៣.២.២ ចំនួន និងរយៈពេលនៃការជួបផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន ២០

៣.២.៣ ការកត់ត្រា ២០

៣.៣ ការអនុវត្តរបស់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន ២២

៣.៣.១ ការស្តាប់ដោយយល់ចិត្ត ២២

៣.៣.២ ការសួរ ២៤

៣.៣.៣ ការរំលេច និងសរសើរចំណុចវិជ្ជមាន ២៧

៣.៣.៤ ការសម្របទៅនឹងការរឹងរូសរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ២៩

គោលការណ៍ទី៤ ដំណើរការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ៣២

៤.១ ការធ្វើការងារជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនៅ «ដំណាក់កាល មិនទាន់បានត្រិះរិះគិត» ៣៥

៤.២ ការធ្វើការងារជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនៅ «ដំណាក់កាល ចាប់ផ្តើមត្រិះរិះគិត» ៣៨

៤.៣ ការធ្វើការងារជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនៅ «ដំណាក់កាល សម្រេចចិត្តឬត្រៀមខ្លួន» ៤១

៤.៤ ការធ្វើការងារជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនៅ «ដំណាក់កាល ធ្វើសកម្មភាពផ្លាស់ប្តូរ» ៤៥

៤.៥ ការធ្វើការងារជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនៅ «ដំណាក់កាល បន្តសកម្មភាពផ្លាស់ប្តូរ ឬផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹង» ៤៩

៤.៦ ការធ្វើការងារជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនៅ «ដំណាក់កាលលាប់» ៥១

គោលការណ៍ទី៥ ការបញ្ជូនបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ៥៣

គោលការណ៍ទី៦ បណ្តាញគាំទ្រ ៥៦

៦.១ ការធ្វើការងារជាមួយគ្រួសារ ៥៧

៦.២ ការជួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យកសាងនូវបណ្តាញគាំទ្រ ៦០

៦.៣ ការធ្វើការជាមួយសហគមន៍ដើម្បីគៀងគរការគាំទ្រ ៦២

គោលការណ៍ទី៧ ការគាំទ្រ និងការថែទាំខ្លួនឯងសម្រាប់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន ៦៥

ឧបសម្ព័ន្ធទី១ .... ៦៨

អារម្ភកថា

គោលការណ៍ណែនាំក្នុងការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន សម្រាប់ធនធានក្នុងសហគមន៍ដែលធ្វើការងារជាមួយបុគ្គលបំពានគ្រឿងស្រវឹង ត្រូវបានរៀបចំដោយក្រសួងកិច្ចការនារី សហការជាមួយអង្គការ TPO ដោយមានការគាំទ្រថវិកាពីអង្គការមូលនិធិអាស៊ី (TAF) និងក្រសួងការបរទេស និងពាណិជ្ជកម្មនៃប្រទេសអូស្ត្រាលី (DFAT)។

គោលការណ៍ណែនាំនេះ ស្របគ្នាជាមួយនឹងចំណុចដៅទី៤ នៃផែនការយុទ្ធសាស្ត្រអភិវឌ្ឍន៍ជាតិ គឺការបង្កើនការអនុវត្តគោលនយោបាយប្រជាសាស្ត្រ និងសមធមិយេនឌ័រ។ ការពង្រឹងសមធមិយេនឌ័រដែលជាអាទិភាពមួយក្នុងគោលនយោបាយរបស់រាជរដ្ឋាភិបាលនីតិកាលទី៥ នៃរដ្ឋសភា ដោយបានគូសបញ្ជាក់ថារាជរដ្ឋាភិបាលកម្ពុជា ត្រូវលើកកម្ពស់ការអនុវត្តផែនការសកម្មភាពជាតិស្តីពី ការទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី ២០១៤-២០១៨ (ដែលហៅកាត់ថា NAPVAW) ដើម្បីលុបបំបាត់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី ស្របតាមអនុសញ្ញាស្តីពីការលុបបំបាត់រាល់ទម្រង់នៃការរើសអើងប្រឆាំងនឹងនារីភេទ (CEDAW) ។ លទ្ធផលរំពឹងទុកទី១០ នៃយុទ្ធសាស្ត្រទី២ របស់ផែនការសកម្មភាពជាតិស្តីពី ការទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាលើស្ត្រី ស្តីពីកិច្ចការពារផ្លូវច្បាប់ និងសេវាកម្មពហុវិស័យ បានចែងថា ក្រសួងកិច្ចការនារីនឹងរៀបចំគោលការណ៍ណែនាំ ដើម្បីមានវិធីសាស្ត្រផ្តល់ប្រឹក្សាឱ្យកាន់តែប្រសើរ និងមានជំនាញផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន សម្រាប់ធនធានក្នុងសហគមន៍ដែលធ្វើការងារជាមួយបុគ្គលបំពានគ្រឿងស្រវឹង។ វិធីសាស្ត្រផ្តល់ប្រឹក្សាដែលបានរៀបរៀងឡើងនេះ គឺអនុលោមតាម "វិធីសាស្ត្រសម្ភាសន៍បែបជំរុញទឹកចិត្ត" ដែលជាវិធីសាស្ត្រមួយក្នុងចំណោមវិធីសាស្ត្រដ៏មានប្រសិទ្ធភាពនានា សម្រាប់ធ្វើការងារជាមួយអ្នកបំពានគ្រឿងស្រវឹង។

គោលការណ៍នេះ ផ្តល់នូវការឆ្លើយតបដ៏ទូលំទូលាយ និងគ្រប់ជ្រុងជ្រោយមួយ ដែលតម្រូវឱ្យអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាធ្វើការទំនាក់ទំនងជាមួយអ្នកបំពានគ្រឿងស្រវឹង។ យើងនឹងមានការបណ្តុះបណ្តាលដល់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីរបៀបអនុវត្តគោលការណ៍ទាំងនេះ ដើម្បីផ្តល់សេវាដោយផ្អែកតាមវិធីសាស្ត្រណែនាំរបស់គោលការណ៍ណែនាំក្នុងការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានសម្រាប់ធនធានក្នុងសហគមន៍ ដែលធ្វើការងារជាមួយបុគ្គលបំពានគ្រឿងស្រវឹងប្រកបដោយគុណភាព និងប្រសិទ្ធភាព។

ក្រសួងកិច្ចការនារីមានជំនឿ និងសេចក្តីសង្ឃឹមថាគោលការណ៍ណែនាំក្នុងការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាននេះ នឹងមានភាពងាយស្រួលសម្រាប់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាអនុវត្តតាមក្នុងការបំពេញការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់ខ្លួន។

រាជធានីភ្នំពេញ ថ្ងៃទី២៧ ខែកក្កដា ឆ្នាំ២០១៧

ជ. **រដ្ឋមន្ត្រី**

រដ្ឋលេខាធិការ

ហ៊ូ សាមិត្ត

សេចក្តីថ្លែងអំណរគុណ

ក្រសួងកិច្ចការនារី សូមថ្លែងអំណរគុណយ៉ាងជ្រាលជ្រៅដល់សមាជិករបស់ក្រុមការងារបច្ចេកទេស និងអ្នកជំនាញទាំងអស់ ដែលបានចូលរួមពិគ្រោះយោបល់ផ្តល់មតិ និងកែសម្រួលការណ៍ណែនាំនេះឱ្យល្អប្រសើរ និងឱ្យមានដំណើរការផលិតគោលការណ៍ណែនាំនេះ។ សមាជិករបស់ក្រុមការងាររួមមាន លោកជំទាវ **ហ៊ូ សាមិត្ត** រដ្ឋលេខាធិការក្រសួងកិច្ចការនារី លោកជំទាវ **ទេស ច័ន្ទសារឿន** អនុរដ្ឋលេខាធិការក្រសួងកិច្ចការនារី លោកជំទាវ **ញាណ សុចិត្រា** អគ្គនាយកនៃអគ្គនាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍន៍សង្គមក្រសួងកិច្ចការនារី លោកស្រី **ស ស៊ីណែត** អនុប្រធាននាយកដ្ឋានការពារផ្លូវច្បាប់ក្រសួងកិច្ចការនារី និងក្រុមការងារនាយកដ្ឋានការពារផ្លូវច្បាប់ នាយកដ្ឋានស្ត្រី និងការអប់រំ នាយកដ្ឋានស្ត្រី និងសុខភាព នាយកដ្ឋានព័ត៌មាន នាយកដ្ឋានផែនការ និងស្ថិតិ នាយកដ្ឋានអភិវឌ្ឍន៍សេដ្ឋកិច្ច និងនាយកដ្ឋានសមភាពយេនឌ័រនៃក្រសួងកិច្ចការនារី លោកស្រី **សុខ ផាណែត** អ្នកសម្របសម្រួលការងារបណ្តុះបណ្តាលនៃអង្គការTPO លោកវេជ្ជ. **ឡោ វណ្ណថារី** ប្រធានផ្នែកសុខភាពផ្លូវចិត្ត និងបំពានគ្រឿងញៀននៃមន្ទីរពេទ្យបង្អែកជ័យជំនះ លោកសាស្ត្រាចារ្យវេជ្ជ. **មុនី សុត្ថារា** អនុប្រធានដេប៉ាតឺម៉ង់ជំងឺទូទៅនៃមន្ទីរពេទ្យព្រះកុសុមៈ លោកស្រី **ប៊ូ មករា** ជាទីប្រឹក្សាគម្រោងលទ្ធភាពទទួលបានយុត្តិធម៌សម្រាប់ស្ត្រី(ATJWII-GIZ) លោក **អ៊ាន នីល** សាស្ត្រាចារ្យចិត្តវិទ្យានៃសកលវិទ្យាល័យភូមិន្ទភ្នំពេញ លោក **អ៊ុក ប៊ុនធឿន** ជាអ្នកគ្រប់គ្រងកម្មវិធីបណ្តុះបណ្តាលនៃអង្គការសេវាសង្គមកិច្ចកម្ពុជា(SSC)។

យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណជាពិសេសដល់លោក **ស៊ាង លាប** ជាអ្នកសម្របសម្រួលគម្រោងនៃអង្គការ TPO លោក **រស់ សារ៉ាយអណ្តែត** ជាគ្រូបណ្តុះបណ្តាលនៃអង្គការTPO លោកស្រី **ខាយលី ចនសាន់** ជាទីប្រឹក្សាផ្នែកចិត្តសង្គមនៃអង្គការTPO ដែលជាអ្នកផ្តួចផ្តើម និងចងក្រងជាសេចក្តីព្រាងដំបូង ជាពិសេសចូលរួមក្នុងការកែសម្រួលឯកសារជាបន្តបន្ទាប់ និងបញ្ចប់គោលការណ៍ណែនាំនេះ។

យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណផងដែរដល់អង្គការ **ពន្លឺកុមារកម្ពុជា** (PKKO) និង **មជ្ឈមណ្ឌលប្រជាពលរដ្ឋដើម្បីអភិវឌ្ឍន៍ និងសន្តិភាព** (PDP-Center) ដែលបានចូលរួមចំណែកក្នុងការអនុវត្តសាកល្បងដំបូងសំរាប់ឯកសារនេះ និងផ្តល់ព័ត៌មានត្រឡប់ដើម្បីឱ្យគោលការណ៍ណែនាំនេះកាន់តែមានលក្ខណៈល្អប្រសើរ និងអាចអនុវត្តបាននៅតាមកម្រិតសហគមន៍។

ក្រសួងកិច្ចការនារី បានផ្តួចផ្តើមរៀបចំគោលការណ៍ណែនាំក្នុងការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានសម្រាប់សហគមន៍ដែលធ្វើការងារជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនេះ ក្រោមការឧបត្ថម្ភមូលនិធិពីក្រសួងការបរទេស និងពាណិជ្ជកម្មនៃប្រទេសអូស្ត្រាលី (DFAT) តាមរយៈអង្គការមូលនិធិអាស៊ី (TAF)។

សេចក្តីផ្តើម

១.១ ទិដ្ឋភាពទូទៅ

គ្រឿងញៀនគឺជាប្រភេទនៃសារធាតុដែលធ្វើឱ្យខូចសុខភាពមនុស្ស ដែលរាប់បញ្ចូលទាំងគ្រឿងញៀនស្របច្បាប់ និង គ្រឿងញៀនមិនស្របច្បាប់ មានដូចជា៖ ថ្នាំពេទ្យ ថ្នាំជក់ គ្រឿងស្រវឹង កាហ្វេ តែ អាភៀន ហេរ៉ូអ៊ីន កូកាអ៊ីន កញ្ឆា យ៉ាម៉ា យ៉ាបា អំភេតាមីន...[១]។ ក្នុងចំណោមប្រភេទនៃសារធាតុទាំងអស់ គ្រឿងស្រវឹងគឺជាប្រភេទមួយនៃគ្រឿងញៀន។

បទពិសោធន៍នៃអំពើហិង្សាដែលកើតឡើងលើស្ត្រី ប្រែប្រួលអាស្រ័យលើបរិមាណនៃការប្រើគ្រឿងស្រវឹងរបស់បុរសជាស្វាមី។ ស្ត្រីដែលមានស្វាមីស្រវឹងជោគជាំជាប្រចាំងាយនឹងទទួលរងអំពើហិង្សាផ្លូវកាយ ឬផ្លូវភេទចំនួន ៣.៥ដង ច្រើនជាងស្ត្រីដែលមានស្វាមីមិនប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬស្វាមីពិសាតែមិនស្រវឹង ឬស្វាមីពិសាស្រវឹងម្តងម្កាលប៉ុណ្ណោះ[២]។

បច្ចុប្បន្នប្រទេសកម្ពុជាមានក្របខ័ណ្ឌច្បាប់ និងគោលការណ៍ណែនាំមួយចំនួនក្នុងការទប់ស្កាត់ និងគ្រប់គ្រងបញ្ហាគ្រឿងស្រវឹង។ ដោយឡែកការអនុវត្តច្បាប់ និងគោលការណ៍ទាំងនោះនៅមានកម្រិតនៅឡើយ។

យុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីកាត់បន្ថយ ឬគ្រប់គ្រងការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ដែលផ្តោតទៅលើការទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាលើដៃគូស្និទ្ធស្នាល អាចបែងចែកជាពីរប្រភេទសំខាន់ៗគឺ៖ (១) ការគ្រប់គ្រងការប្រើគ្រឿងស្រវឹង និងការលក់គ្រឿងស្រវឹង និង(២) ការកាត់បន្ថយការប្រើគ្រឿងស្រវឹងសម្រាប់អ្នកប្រព្រឹត្តអំពើហិង្សាលើដៃគូស្និទ្ធស្នាលបច្ចុប្បន្ន[៣]។

ច្បាប់ស្តីពីការទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ និងកិច្ចការពារជនរងគ្រោះ ដែលត្រូវបានប្រកាសឱ្យប្រើកាលពីឆ្នាំ២០០៥ គឺជាក្របខ័ណ្ឌច្បាប់មួយដ៏សំខាន់ដើម្បីទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាលើដៃគូស្និទ្ធស្នាល។ ការស្ទាបស្ទង់មតិបានរកឃើញពីភាពទាក់ទងគ្នាដ៏ខ្លាំងក្លារវាងគ្រឿងស្រវឹង និងអំពើហិង្សា។ នៅពេលការប្រើគ្រឿងស្រវឹងកើនឡើង កម្រិតនៃអំពើហិង្សាក៏កើនឡើងដែរ[៤]។ បែបនេះ ការប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងត្រូវបានកំណត់ថា ជាកត្តាហានិភ័យដ៏ចម្បងមួយនៃអំពើហិង្សានេះ។

---

១. http://www.nacd.gov.kh/

២. វិទ្យាស្ថានជាតិស្ថិតិ អគ្គនាយកដ្ឋានសុខភាព (កម្ពុជា) & Macro.., O. (២០០១) អង្កេតប្រជាសាស្ត្រនិងសុខភាពនៅកម្ពុជា ឆ្នាំ២០០០ ភ្នំពេញ កម្ពុជា។

៣. អង្គការមូលនិធិអាស៊ី (២០១៥) អំពើហិង្សាលើដៃគូស្និទ្ធស្នាល និងការបំពានគ្រឿងស្រវឹងនៅកម្ពុជា ភ្នំពេញ កម្ពុជា។

៤. ក្រសួងកិច្ចការនារី (២០០៩) អំពើហិង្សាប្រឆាំងនឹងស្ត្រី៖ ការស្ទង់មតិតាមដាន ភ្នំពេញ កម្ពុជា។

ហេតុនេះ កិច្ចអន្តរាគមន៍ចំពោះបញ្ហាទាក់ទងនឹងការប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ក៏ជាកត្តាចាំបាច់សម្រាប់ក្រសួងឬស្ថាប័នពាក់ព័ន្ធដូចជា៖ ក្រសួងសុខាភិបាល ក្រសួងមហាផ្ទៃ ក្រសួងសង្គមកិច្ច អតីតយុទ្ធជន និងយុវនីតិសម្បទា ក្រសួងកិច្ចការនារី និងអង្គការដៃគូដើម្បីរួមចំណែកទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាលើដៃគូស្និទ្ធស្នាល ពង្រឹងវប្បធម៌អហិង្សា និងភាពសុខដុមរមនាក្នុងគ្រួសារ និងក្នុងសង្គម តាមទំនៀមទម្លាប់និងប្រពៃណីល្អរបស់ជាតិ។ ការប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងគឺជាបញ្ហាចិត្តសង្គម ដែលទាមទារឱ្យមានការជួយបុគ្គលដែលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ទាំងតម្រូវការផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងសង្គម។

ដើម្បីជួយសម្រួលដល់អ្នកផ្ដល់សេវាចំពោះអ្នកប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ក្រសួងកិច្ចការនារីបានផ្ដួចផ្ដើមបង្កើតឱ្យមានគោលការណ៍ណែនាំក្នុងការផ្ដល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន ដែលធ្វើការងារជាមួយបុគ្គលមានបញ្ហាគ្រឿងស្រវឹងនៅតាមសហគមន៍។ មានវិធីសាស្ត្រផ្ដល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានខ្លះ ដែលមានប្រសិទ្ធភាពក្នុងការធ្វើការងារជាមួយអ្នកប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។ វិធីសាស្ត្រផ្ដល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានដែលបានរៀបរៀងមកនេះ គឺអនុលោមតាម «វិធីសាស្ត្រសម្ភាសន៍បែបជំរុញទឹកចិត្ត» ដែលជាវិធីសាស្ត្រមួយក្នុងចំណោមវិធីសាស្ត្រដ៏មានប្រសិទ្ធភាពនានា សម្រាប់ធ្វើការងារជាមួយអ្នកបំពានគ្រឿងស្រវឹង[៥]។

១.២ វិសាលភាពនៃគោលការណ៍ណែនាំ

ការផ្ដល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានសម្រាប់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង គឺជាផ្នែកមួយនៃដំណើរការគ្រប់គ្រងករណីជាលក្ខណៈស្តង់ដារ។ រាល់អ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានទាំងអស់ រំពឹងថានឹងអនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំនេះ។

គោលការណ៍ណែនាំនេះ មានគោលបំណងតម្រង់ទិសដល់ការអនុវត្តផ្ដល់ប្រឹក្សារបស់អ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាមូលដ្ឋានទាំងអស់ ដែលធ្វើការងារជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនៅតាមសហគមន៍។ ធនធានទាំងនោះអាចជា៖ អ្នកផ្ដល់សេវាទាំងស្ថាប័នរដ្ឋនិងមិនមែនរដ្ឋ រួមមានស្ថាប័នក្នុងជួររដ្ឋាភិបាល អង្គការមិនមែនរដ្ឋាភិបាលជាតិ និងអន្តរជាតិ អ្នកផ្ដល់សេវាចិត្តសង្គម ក្រុមអ្នកស្ម័គ្រចិត្ត និងអ្នកពាក់ព័ន្ធដទៃទៀត ដែលបំពេញការងារនៅតាមសហគមន៍ក្នុងការងារជួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ហើយមានការគាំទ្រ និងកិច្ចសហការពីអាជ្ញាធរ។ អ្នកដែលមានលក្ខណៈសម្បត្តិ ប្រើប្រាស់សៀវភៅគោលការណ៍ណែនាំក្នុងការផ្ដល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាននេះបាន គួរតែជាធនធានដែលទទួលបានការបណ្ដុះបណ្ដាលអំពីសៀវភៅនេះជាមុនសិន។

សៀវភៅគោលការណ៍ណែនាំក្នុងការផ្ដល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាននេះ មិនមែនរៀបរៀងឡើងសម្រាប់អ្នកព្យាបាលជំនាញនោះទេ។

---

៥. Fuller, C., & Taylor, P. (២០០៨) សំណុំឧបករណ៍ជំនាញជំរុញទឹកចិត្ត: ការលើកទឹកចិត្ត និងការគាំទ្រឱ្យមានការផ្លាស់ប្ដូរចំពោះបុគ្គល ពិនិត្យកែសម្រួលលើកទី២ អង់គ្លេស រោងពុម្ពចនវីឡី & សាន់ លីមីធីត។

១.៣ និយមន័យនៃពាក្យគន្លឹះ

គ្រឿងស្រវឹង៖ គឺជាគ្រឿងញៀនមួយប្រភេទដែលផ្សំពីសារធាតុអាល់កុល។ ជាទូទៅ ទោះបីជាគ្រឿង ស្រវឹងត្រូវបានគេចាត់ទុកថា ជាគ្រឿងញៀនដែលមានកម្រិតញៀនទាបក៏ដោយ ក៏អ្នកប្រើអាចនឹងស្រវឹងនៅពេលដែលបរិមាណសារធាតុអាល់កុលដែលគេបានប្រើ ច្រើនជាងបរិមាណដែលខ្លួនគេម្នាក់ៗអាចទប់ទល់បាន[៦]។

ការបំពានគ្រឿងស្រវឹង៖ សំដៅលើបែបបទនៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ដែលជាញឹកញាប់បង្កជាការលំបាកដល់ស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចសង្គម ស្ថានភាពផ្ទាល់ខ្លួន ហើយក៏អាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់អ្នកប្រើប្រាស់វាផងដែរ។

ការពុលគ្រឿងស្រវឹង[៧] ៖(បរិមាណជាតិអាល់កុលច្រើនពេកនៅក្នុងខ្លួន)៖ មានន័យថា គឺជាស្ថានភាពសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ ដែលបណ្តាលមកពីការទទួលទានគ្រឿងស្រវឹងច្រើនពេក ក្នុងពេលតែមួយ។ ការពុលគ្រឿងស្រវឹងគឺត្រូវការឱ្យមានការព្យាបាលផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្របន្ទាន់។

ការញៀនគ្រឿងស្រវឹងឬប្រមឹក៖ រួមបញ្ចូលទាំងការស្រេកឃ្លានពិសាគ្រឿងស្រវឹងដ៏ខ្លាំងក្លា បន្តប្រើប្រាស់វាទោះបីជាប្រឈមនឹងបញ្ហាផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត ឬបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនក៏ដោយ ដែលបណ្តាលមកពីការប្រើគ្រឿងស្រវឹង និងមិនមានសមត្ថភាពកំហិតការប្រើប្រាស់វាបាន។

ការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន៖ របៀបដែលអ្នកផ្តល់សេវាធ្វើការប្រាស្រ័យទាក់ទងជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង និងផ្តល់ការថែទាំ ដើម្បីបំពេញតម្រូវការផ្លូវចិត្ត និងតម្រូវការជាក់ស្តែងបន្ទាន់នានា របស់ពួកគេ។

ការយល់ចិត្ត៖ គឺជាសមត្ថភាពក្នុងការយល់ពីវិធីដែលមនុស្សដទៃមានអារម្មណ៍ ទៅតាមទស្សនៈយល់ឃើញរបស់ពួកគេ។ ការយល់ចិត្តមិនមែនជាសមត្ថភាពក្នុងការសន្មតិនូវរបៀបដែលអ្នកនឹងមានអារម្មណ៍ពីស្ថានភាពរបស់អ្នកដទៃឡើយ ហើយថែមទាំងមិនមែនជាចំណេះដឹងរបស់អ្នកពីរបៀបដែលអ្នកដទៃមានអារម្មណ៍នៅក្នុងស្ថានភាពនោះដែរ។

សុចរិតទៀងត្រង់៖ ជាការអនុវត្តតាមក្រមសីលធម៌វិជ្ជាជីវៈ ហើយធ្វើអ្វីត្រឹមត្រូវគ្រប់កាលៈទេសៈ ទោះជាមិនមានវត្តមានរបស់អ្នកដទៃ ពោលគឺគិតពីឧត្តមប្រយោជន៍របស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ដោយគ្មានគំនិតទាញយកប្រយោជន៍ឬកេងប្រវ័ញ្ចពីបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនោះឡើយ។

---

៦. ឯកសារបច្ចេកទេសស្តីពីការបង្ការនិងទប់ស្កាត់ការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងសម្រាប់រដ្ឋបាលឃុំសង្កាត់ លេខាធិការដ្ឋាន គណៈកម្មាធិការជាតិសម្រាប់ការអភិវឌ្ឍតាមបែបប្រជាធិបតេយ្យនៅថ្នាក់ក្រោមជាតិ គជអប ខែមីនា ឆ្នាំ២០១៧។

៧. http://www.healthline.com/health/acoholism/overdose#Overview

ការគោរព៖ គឺជាសមត្ថភាពក្នុងការផ្តល់តម្លៃលើលក្ខណៈពិសេសរៀងៗខ្លួននៃបុគ្គលដទៃ។ វាក៏មានន័យថា ការទទួលស្គាល់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងថាជារូបគាត់ និងការលើកតម្កើងរូបគាត់ថាជាបុគ្គលមានតម្លៃដូចមនុស្សដទៃដែរ។

ភាពស្មោះត្រង់៖ ជាការមិនភូតកុហកបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង សូម្បីតែអ្នកមានការព្រួយបារម្ភអំពីការឆ្លើយតបរបស់ពួកគេ ឬក៏ចង់ធ្វើបែបនោះដើម្បីលើកទឹកចិត្តពួកគេ។ ប្រសិនបើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងទទួលអារម្មណ៍ថា អ្នកមិនមានភាពស្មោះត្រង់នោះទេ វានឹងបំផ្លាញទំនាក់ទំនងរបស់អ្នកជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងមិនខាន។

ឥរិយាបថ[៨]**៖** ជាវិធីដែលអ្នកគិត និងទទួលអារម្មណ៍អំពីនរណាម្នាក់ ឬវត្ថុអ្វីមួយ។ វាជាអារម្មណ៍ ឬវិធីនៃការគិតដែលមានឥទ្ធិពលលើអាកប្បកិរិយារបស់បុគ្គល។

ការរក្សាការសម្ងាត់៖ មិនត្រូវចែករំលែកនូវព័ត៌មានដែលបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងបានទម្លាយប្រាប់ក្នុងអំឡុងពេលផ្តល់ប្រឹក្សាមូលដ្ឋានទៅមនុស្សទីបីឡើយ។

ការប្រើគ្រឿងស្រវឹងក្នុងពិធី[៩]**៖** សំដៅលើការប្រើគ្រឿងស្រវឹងក្នុងកម្មវិធីជួបជុំគ្នា ដោយមិនប៉ុនប៉ងពិសារហូតដល់ខ្លួនស្រវឹងនោះទេ។ ការប្រើគ្រឿងស្រវឹងនោះជាធម្មតាមានគូកនពិសាជាមួយគ្នា ហើយការប្រើនោះស្ថិតក្នុងកម្រិតដែលអាចគ្រប់គ្រងខ្លួនឯងបាន។

បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង៖ (១) ចង់ពិសាខ្លាំង ពិបាកនឹងទប់ចិត្ត, (២) ចំណាយពេលច្រើនទៅក្នុងសកម្មភាពដើម្បីបានប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង, (៣) បង្កើនបរិមាណនៃការពិសា, (៤) បរាជ័យក្នុងការបំពេញកាតព្វកិច្ចសម្រាប់គ្រួសារ សង្គម ឬការងារ និង(៥) ប៉ះពាល់ដល់ការវិនិច្ឆ័យ និងសមត្ថភាពក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្ត។ សូម្បីតែនៅពេលបុគ្គលមានអារម្មណ៍ថាធម្មតា ហើយគិតថាខ្លួនគ្មានបញ្ហាក៏ដោយ គ្រឿងស្រវឹងអាចប៉ះពាល់ដល់ការវិនិច្ឆ័យរបស់ខ្លួន។

រោគសញ្ញានៃការផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹង៖ អាចកើនឡើងពីកម្រិតតិចទៅធ្ងន់ធ្ងរ ដែលអាចមានដូចជា៖ (១) ក្អួតចង្អោរ បែកញើស ថប់បារម្ភ ចង្វាក់បេះដូងលោតញាប់ និងដេកមិនលក់, (២) ប្រកាច់ និង (៣) វង្វេងវង្វាន់ និងច្របូកច្របល់ ភន្តវិញ្ញាណ(មមាល) ពិបាកផ្ងង់អារម្មណ៍ ពិបាកដកដង្ហើម ឬបេះដូងលោតយឺត ដែលអាចបណ្តាលឱ្យស្លាប់បាន។

ការបញ្ជូនបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង៖ គឺជាការបង្វែរបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនោះទៅរកអ្នកផ្តល់សេវាមួយផ្សេងទៀត ដោយហេតុថាជំនួយដែលបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនោះត្រូវការ វាហួសពីសមត្ថភាពនិងព្រំដែនការងាររបស់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សា[១០]។

---

៨. http://www.merriam-webster.com/dictionary/attitude2016

៩. https://en.wikipedia.org/wiki/Drinking_culture

១០. អង្គការធីភីអូ(ឆ្នាំ២០១០) សៀវភៅបណ្តុះបណ្តាលៈ ការគាំទ្រចិត្តសង្គមសម្រាប់បុគ្គលិកសង្គមកិច្ចថ្នាក់ស្រុក នៅកម្ពុជា។

១.៤ កម្រិតនៃការប្រើគ្រឿងស្រវឹង

អង្គការសុខភាពពិភពលោកបានបែងចែកហានិភ័យជាបីកម្រិតដូចខាងក្រោម[១១]៖

កម្រិតគ្រោះថ្នាក់	បុរស(ការពិសាសុរា)	ស្ត្រី(ការពិសាសុរា)
នៅគ្រប់គ្រងបាន ឬមិនគ្រោះថ្នាក់	ស្រាបៀរទឹកខ្មៅ ៣កំប៉ុងក្នុង១ថ្ងៃ ឬ0,១២៥លីត្រ នៃស្រា-ស ជាអតិបរមា ឬ៣ខ្នាត[១២]ក្នុង១ថ្ងៃ គឺ២១ខ្នាតក្នុង១សប្ដាហ៍ ជាអតិបរមា	ស្រាបៀរទឹកខ្មៅ ២កំប៉ុង ក្នុង ១ថ្ងៃ ឬតិចជាង 0,១២៥លីត្រ នៃស្រា-ស ជាអតិបរមា ឬ២ខ្នាតក្នុងថ្ងៃ គឺ១៤ខ្នាត ក្នុង១សប្ដាហ៍ ជាអតិបរមា
ប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់	ស្រាបៀរទឹកខ្មៅ ៣-៧ កំប៉ុង ឬ៣-៧ ខ្នាតក្នុង១ថ្ងៃ ឬ ២២-៤៩ខ្នាតក្នុង១សប្ដាហ៍ ជាអតិបរមា	ស្រាបៀរទឹកខ្មៅ ២-៥ កំប៉ុង ឬ២-៥ ខ្នាតក្នុង ១ថ្ងៃ ឬ ១៥-៣៥ ខ្នាតក្នុង១សប្ដាហ៍ ជាអតិបរមា
គ្រោះថ្នាក់	ស្រាបៀរទឹកខ្មៅលើសពី ៧ កំប៉ុង ឬ ៧ខ្នាត ក្នុង១ថ្ងៃ ឬ លើសពី ៥0ខ្នាតក្នុង១សប្ដាហ៍	ស្រាបៀរទឹកខ្មៅលើសពី ៥ កំប៉ុង ឬ ៥ខ្នាត ក្នុង១ថ្ងៃ ឬ លើសពី ៣៥ខ្នាតក្នុង១សប្ដាហ៍

- ខ្នាតនៃការពិសាគ្រឿងស្រវឹង[១៣]៖

ល.រ	ប្រភេទនៃគ្រឿងស្រវឹង	ចំណុះ	ជាតិអាល់កុល	រង្វាល់
១	ស្រាបៀរទឹកខ្មៅ	២៨៥ ម.ល[១៤]	៦,៨%	១ កំប៉ុង
២	ស្រាបៀរទឹកស	៣៣0 ម.ល	៥%	១ កំប៉ុង
៣	ស្រាទំពាំងបាយជូរ(បរទេស)	១00 ម.ល	១២%	១ កែវ
៤	ស្រាខ្លាំង(ឧ៖ វីស្គី)	៣0 ម.ល	៤0%	១ ពែង
៥	ស្រាស	៥0 ម.ល	២0%	១ កូនកែវ
៦	ទឹកត្នោតជូរ	៥00 ម.ល		១/២បំពង់

១១. សៀវភៅ: កម្មវិធីសង្គ្រោះបឋមសុខភាពផ្លូវចិត្ត-កម្ពុជា (សីហ្គបុរី ឆ្នាំ២0១0)។

១២. ខ្នាតនៃការពិសាគ្រឿងស្រវឹងមានចំណុះប្រហែល១0ក្រាមនៃជាតិអាល់កុល។

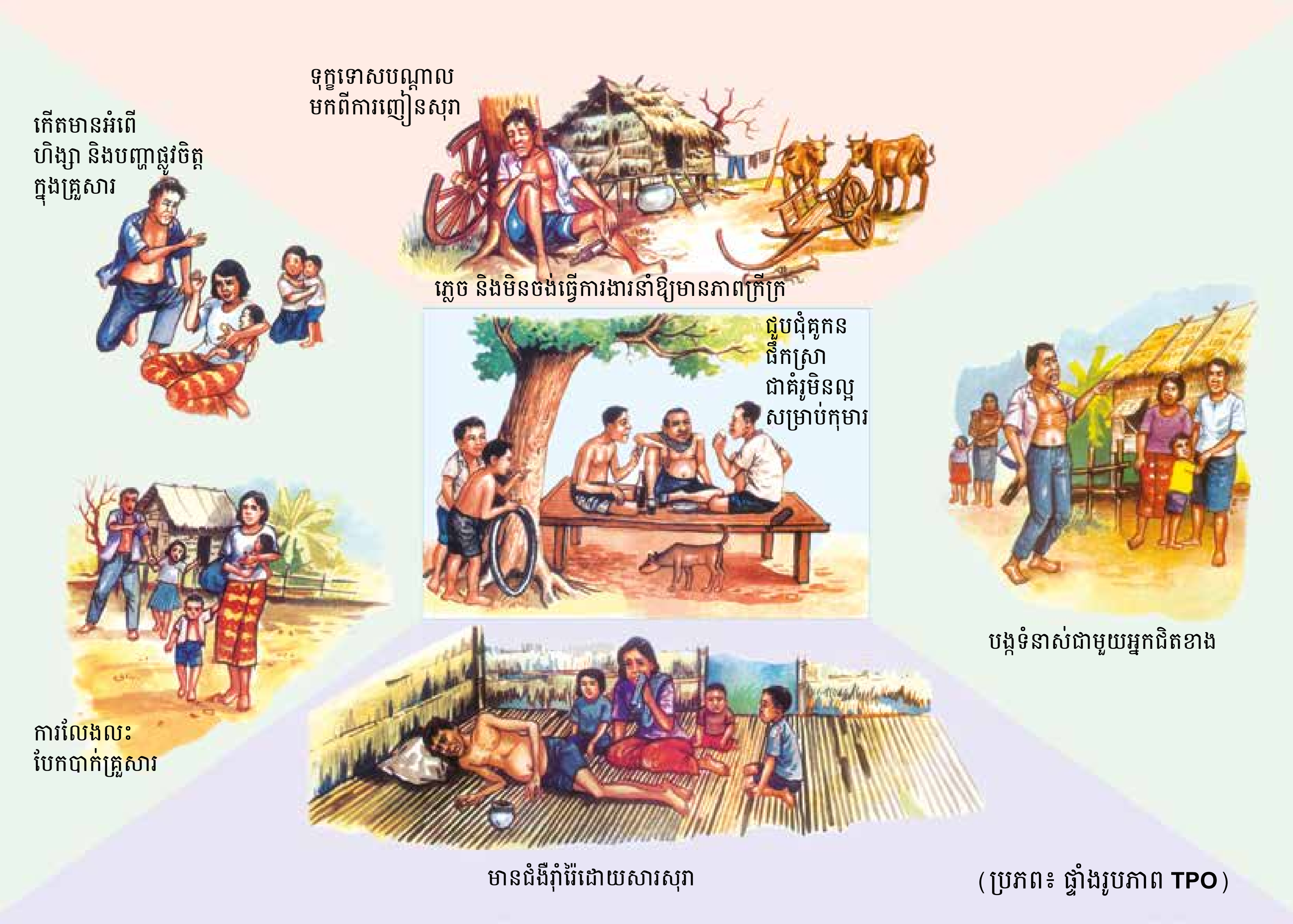
១៣. Australian Drug Foundation Fact Sheet, May 2013, Wikipeidia.org.wiki.Rice_wine 2016, C, C., I, K., H, M., M, T., & Mom, S. (2011). International Journal of Environmental & Rural Development 2-2,.

១៤. មីលីលីត្រ

ប្រយ័ត្ន

ព័ត៌មានដែលបង្ហាញក្នុងផ្នែកនេះ គឺមិនឆ្លុះបញ្ចាំងពីឆន្ទៈលើកទឹកចិត្តឱ្យប្រើគ្រឿងស្រវឹងនោះទេ។

១.៥ ផលប៉ះពាល់នៃការប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង



(ប្រភព៖ ផ្ទាំងរូបភាព **TPO**)

ក. សុខភាពផ្លូវកាយ៖

- ការបំពានគ្រឿងស្រវឹងអាចបណ្តាលឱ្យប៉ះពាល់បេះដូង ខួរក្បាល ថ្លើម លំពែង សាច់ដុំ សួត ពោះវៀន ក្រពះ អង្គជាតិ និងប្រព័ន្ធបន្តពូជ ស្បែក និងសរសៃប្រសាទ។
- ការបំពានគ្រឿងស្រវឹងនៅពេលមានផ្ទៃពោះ អាចបណ្តាលឱ្យមានបញ្ហាធ្ងន់ធ្ងរ ចំពោះទារកក្នុងផ្ទៃ ដូចជាការយឺតយ៉ាវផ្នែកបញ្ញា(បញ្ញាអប្ប) និងមានបញ្ហានៅពេលកើត[១៥]។

ខ. សុខភាពផ្លូវចិត្ត៖

- បុគ្គលដែលបំពានគ្រឿងស្រវឹង អាចកើតមានបញ្ហាផ្លូវចិត្តដូចជា៖ ជំងឺថប់បារម្ភ ទុក្ខព្រួយ និងការរំខានផ្នែកអារម្មណ៍។ ការសិក្សាស្រាវជ្រាវ[១៦] បានរកឃើញថា បុគ្គលដែលញៀនគ្រឿងស្រវឹងទំនងជាងាយកើតមានជំងឺថប់បារម្ភ ឬជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ហើយទំនងជាងាយនឹងកើតមានឡើងនូវរោគសញ្ញានៃជំងឺចិត្តវិកល។
- ការពិសាគ្រឿងស្រវឹង អាចជួយកាត់បន្ថយរោគសញ្ញានៃជំងឺថប់បារម្ភបានខ្លះៗ ក្នុងមួយរយៈខ្លីក៏ពិតមែន តែក្រោយមកវាបែរជាជំរុញឱ្យមានរោគសញ្ញានៃជំងឺថប់បារម្ភ និងជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្តកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរទៅវិញ ជាពិសេសចំពោះអ្នកពិសាគ្រឿងស្រវឹងជោគជាំ។ គ្រឿងស្រវឹងក៏ធ្វើឱ្យការព្យាបាលជំងឺផ្លូវចិត្តមិនសូវមានប្រសិទ្ធភាពផងដែរ។

គ. សង្គមរស់នៅ៖

- ការប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងជាកត្តាជំរុញឱ្យកើតមានអំពើហិង្សាលើស្ត្រី និងកុមារ[១៧]។ ឫសគល់នៃអំពើហិង្សាលើស្ត្រីគឺវិសមភាពយេនឌ័រ[១៨]។
- ការបំពានគ្រឿងស្រវឹងអាចបង្កឱ្យកើតមានបញ្ហាទំនាក់ទំនង ប្រព្រឹត្តទង្វើគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍ ការបំពានពាក្យសំដី អំពើហិង្សា និងឃាតកម្ម។
- ការបំពានគ្រឿងស្រវឹងអាចបង្កឱ្យប៉ះពាល់ដល់ផលិតភាពនៃការបំពេញការងារ-ខកខានការទៅបំពេញការងារ និងធ្វើការងារមិនសូវបានផលល្អ។
- ការពិសាគ្រឿងស្រវឹងជាទៀងទាត់ អាចបង្កើតឱ្យមានផលប៉ះពាល់ដល់សេដ្ឋកិច្ចគ្រួសារ។

---

១៥. វីក្រាម ប៉ាតែល (២០០៣) ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិតឯកទេសវិកលវិទ្យា ចក្រភពអង់គ្លេស។

១៦. សៀវភៅៈ កម្មវិធីសង្គ្រោះបឋមសុខភាពផ្លូវចិត្ត-កម្ពុជា (សឹង្ហបុរី ឆ្នាំ២០១០)។

១៧. អង្គការមូលនិធិអាស៊ី (២០១៥) អំពើហិង្សាលើដៃគូស្និទ្ធស្នាល និងការបំពានគ្រឿងស្រវឹងនៅកម្ពុជា ភ្នំពេញ កម្ពុជា។

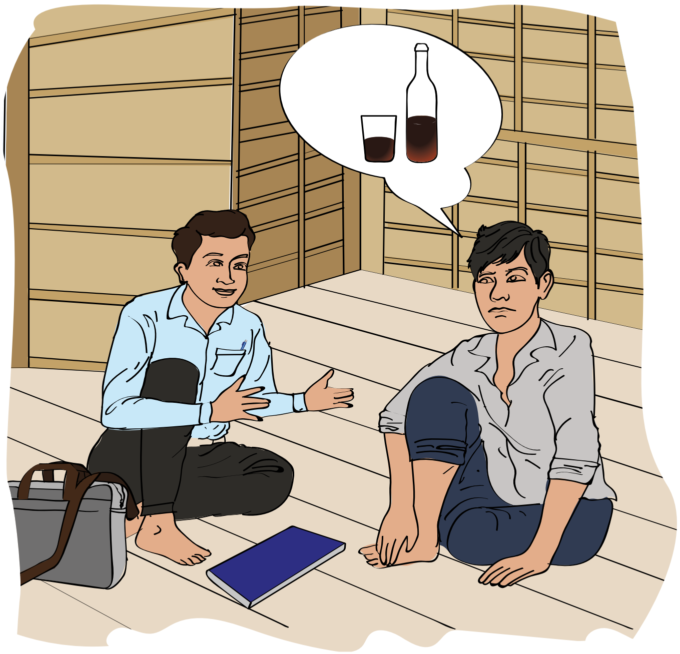
១៨. ក្រសួងកិច្ចការនារី (២០១៧) ទប់ស្កាត់អំពើលើស្ត្រី និងក្មេងស្រីនៅកម្ពុជា ៖ យុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់អនុវត្តសកម្មភាពទប់ស្កាត់ជាអទិភាពដែលត្រូវបានដាក់ចេញក្នុងផែនការសកម្មភាពជាតិស្តីពីកាទប់ស្កាត់អំពើហិង្សាលើស្ត្រីនៅកម្ពុជា២០១៤-២០១៨

សារគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន

- គ្រឿងស្រវឹងប៉ះពាល់ដល់ការវិនិច្ឆ័យ ព្រមទាំងសមត្ថភាពក្នុងការធ្វើការសម្រេចចិត្តដ៏ល្អ។ សូម្បីតែនៅពេលបុគ្គលមាន អារម្មណ៍ថាធម្មតា ហើយគិតថាខ្លួនគ្មានបញ្ហាក៏ដោយ គ្រឿងស្រវឹងអាចប៉ះពាល់ដល់ការវិនិច្ឆ័យរបស់ខ្លួន។
- ការបំពានគ្រឿងស្រវឹង គឺជាបែបបទនៃការប្រើគ្រឿងស្រវឹង ដែលជារឿយៗបង្កជាផលវិបាកលើស្ថានភាពសេដ្ឋកិច្ចសង្គម និងជីវិតរស់នៅផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នកប្រើប្រាស់វា។ គ្រឿងស្រវឹងអាចប៉ះពាល់ដល់សុខភាពរបស់ខ្លួនផងដែរ។
- ការញៀនគ្រឿងស្រវឹង រួមបញ្ចូលទាំងការស្រេកឃ្លានផឹកគ្រឿងស្រវឹងដ៏ខ្លាំងក្លា បន្តប្រើប្រាស់វា ទោះបីជាប្រឈមនឹងបញ្ហាផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត ឬបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនដោយសារគ្រឿងស្រវឹងក៏ដោយ និងមិនមានសមត្ថភាពកំហិតការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងបាន។

គោលការណ៍ទី១

ការបង្កើតទំនាក់ទំនងល្អជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង



ការបង្កើតទំនាក់ទំនងល្អ គឺជាសមត្ថភាពក្នុងការជួបប្រាស្រ័យជាមួយមនុស្សដទៃ ទៅតាមវិធីមួយដែលបង្កើតឱ្យមានទំនុកចិត្ត និងការយល់គ្នា[១៩]។

ការបង្កើតទំនាក់ទំនងល្អជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង គឺជាផ្នែកដ៏សំខាន់បំផុតក្នុងជំនាញផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានដែលតម្រូវឱ្យមាន។

១៩. Gauthamadas, D. U. (២០០៥) ការឆ្លើយតបចិត្តសង្គមចំពោះគ្រោះមហន្តរាយៈ សៀវភៅគ្រូបណ្តុះបណ្តាលអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សានៅសហគមន៍ ឥណ្ឌា បណ្ឌិតសភាសម្រាប់ការបណ្តុះបណ្តាល និងផែនការអប់រំការគ្រប់គ្រងគ្រោះមហន្តរាយ។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

- បង្ហាញឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងដឹងថា អ្នកចាប់អារម្មណ៍ ទៅលើពួកគេ និង មានបំណងចង់ជួយពួកគេ។
- ពិនិត្យឱ្យប្រាកដថា បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងយល់បាននូវអ្វីដែលអ្នកកំពុងនិយាយ និងថាអ្នកយល់ពីពួកគេ។
- មានការគោរពដោយពិតប្រាកដចំពោះបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង និងក្រុមគ្រួសារ របស់គេ។
- សម្តែងចេញពីភាពដែលអាចជឿជាក់បាន ហើយសន្យាតែអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើបាន។
- បង្ហាញពីការទទួលយកបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង និង ក្រុមគ្រួសាររបស់គេ។
- ធ្វើអ្វីដែលអ្នកអាចធ្វើ ឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងមាន អារម្មណ៍សុខស្រួលក្នុង ការជជែកជាមួយអ្នក។
- សូមប្រាប់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនិងក្រុមគ្រួសាររបស់គេ ឱ្យដឹងថា អ្នកមាន ការអនុញ្ញាតពីអាជ្ញាធរ។

ប្រធានបទដែលអាចលើកយកមកជជែកគ្នា៖

- សុខភាពរបស់បុគ្គល
- ជីវិតរៀបការ
- ជីវភាពរស់នៅ និងធនធានក្នុងគ្រួសារ
- មុខរបរ ការងារ ឬមុខនាទីនៃសមាជិកគ្រួសារ
- បញ្ហាប្រឈមនានាក្នុងជីវិតរស់នៅ

គោលការណ៍ទី២

ការប៉ាន់ប្រមាណ

ការប៉ាន់ប្រមាណគឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់ នៅក្នុងដំណើរការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។ ការប៉ាន់ប្រមាណនេះគឺជួយដល់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាមូលដ្ឋានក្នុងការរៀបចំផែនការ អន្តរាគមន៍។ ការប៉ាន់ប្រមាណនេះគឺចង់ស្វែងយល់អំពីបែបបទនៃការប្រើគ្រឿងស្រវឹង និងអំពីដំណាក់កាលនៃការផ្លាស់ប្តូរ។

២.១ ការប៉ាន់ប្រមាណអំពីបែបបទនៃការប្រើគ្រឿងស្រវឹង

ជំហាននេះអាចអនុវត្តបាន លុះត្រាតែបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងយល់ព្រម និងត្រៀមខ្លួនជជែកអំពីបែបបទនៃការប្រើគ្រឿងស្រវឹង។ ដូច្នេះ សូមរង់ចាំរហូតដល់ពេលវេលាដែលអ្នកបានបង្កើតទំនាក់ទំនងល្អ មុននឹងអ្នកចាប់ផ្តើមជំហានប៉ាន់ប្រមាណនេះ។

ដើម្បីឱ្យដឹងថា តើបុគ្គលដែលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងណាម្នាក់ អ្នកអាចប្រើសំណួរចំនួន៤ ដូចខាងក្រោម៖

១. តើអ្នកគិតថា អ្នកនឹងកាត់បន្ថយការប្រើគ្រឿងស្រវឹងរបស់ខ្លួន ប៉ុន្តែមានអារម្មណ៍ថា អ្នកមិនអាចធ្វើបាន?

២. តើមានគេរអ៊ូរទាំ ឬស្តីបន្ទោសអ្នក ចំពោះការប្រើគ្រឿងស្រវឹងច្រើនហួសហេតុដែរឬទេ?

៣. អ្នកពិសាគ្រឿងស្រវឹងជាប្រចាំ ឬស្ទើររាល់ថ្ងៃដែរឬទេ?

៤. តើអ្នកត្រូវការពិសា១កែវទាំងព្រឹកសិន ដើម្បីឱ្យស្វាងដែរឬទេ(ដកមេ១សិន)

ប្រសិនបើបុគ្គលនោះឆ្លើយថា «បាទឬចាស» ចំនួនពីរសំណួរក្នុងចំណោមសំណួរទាំង៤ខាងលើ មានន័យថា គាត់មានបញ្ហាញៀនគ្រឿងស្រវឹង។

២.២ ការប៉ាន់ប្រមាណអំពីដំណាក់កាលនៃការផ្លាស់ប្តូរ

ការជំរុញទឹកចិត្តដើម្បីផ្លាស់ប្តូរ គឺជាធាតុដ៏សំខាន់ដែលធ្វើឱ្យការផ្លាស់ប្តូរកើតមានឡើង[២០]។ សំណួរទាំង៥ខាងក្រោម សម្រាប់ប្រើដើម្បីធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណអំពីដំណាក់កាលនៃការផ្លាស់ប្តូរ៖

១. តើអ្នកធ្លាប់ដឹងអំពីផលប៉ះពាល់ទាក់ទងនឹងបញ្ហាញៀនគ្រឿងស្រវឹងដែរឬទេ ?

២. តើអ្នកធ្លាប់គិតចង់កាត់បន្ថយឬបញ្ឈប់ការប្រើគ្រឿងស្រវឹងរបស់ខ្លួនដែរឬទេ ?

៣. តើអ្នកធ្លាប់គិតថានឹងធ្វើអ្វីមួយដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាទាក់ទងនឹងការញៀនគ្រឿងស្រវឹងដែរឬទេ ?

៤. តើអ្នកធ្លាប់ធ្វើអ្វីមួយ ដើម្បីកាត់បន្ថយឬបញ្ឈប់ការប្រើគ្រឿងស្រវឹងរបស់ខ្លួនដែរឬទេ ?

៥. តើអ្នកបានឈប់ប្រើគ្រឿងស្រវឹងបានយូរជាង៦ខែដែរឬទេ ?

ចម្លើយនៃសំណួរខាងលើនឹងជួយអ្នកឱ្យកំណត់បានថា បុគ្គលប្រើគ្រឿងស្រវឹងស្ថិតក្នុងដំណាក់កាលមួយណានៅក្នុងវដ្តនៃការផ្លាស់ប្តូរ (សូមមើលបញ្ជីសំណួរនៅឧបសម្ព័ន្ធទី១)។

២០. Shand, F., Gates, J., Fawcett, J., & Mattick, R. (២០០៣). គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់ការព្យាបាលបញ្ហាគ្រឿងស្រវឹង អូស្រ្តាលី : មជ្ឈមណ្ឌលជាតិស្រាវជ្រាវគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន។

គោលការណ៍ទី៣

ការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង

មនុស្សជាច្រើនដែលមានបញ្ហាគ្រឿងស្រវឹង គឺមិនសូវស្វែងរកការជួយឬការព្យាបាលនោះទេ ដរាបណាសុខភាពរបស់ពួកគេមិនទាន់ទ្រុឌទ្រោម។ ដើម្បីដោះស្រាយបញ្ហាទាក់ទងនឹងការប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង មាន៣ដំណាក់កាល[២១]៖

- ការទទួលស្គាល់ថាមានបញ្ហា
- ការកាត់បន្ថយឬការបញ្ឈប់ការប្រើគ្រឿងស្រវឹង
- ការរក្សាខ្លួនរស់នៅដោយមិនប្រើគ្រឿងស្រវឹង

ដើម្បីសម្រេចបាននូវដំណាក់កាលទាំង៣ខាងលើនេះ គឺទាមទារចាំបាច់នូវបច្ចេកទេសផ្តល់ប្រឹក្សា មានន័យថា បុគ្គលបំពានគ្រឿងស្រវឹងទទួលបាននូវការជួយពីអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន។

ការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានគឺជាបច្ចេកទេសដែលផ្តោតលើអារម្មណ៍ ការគិត និងអាកប្បកិរិយារបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង សំដៅជួយឱ្យពួកគេអង់អាចដើម្បី[២២]៖

---

២១. វីក្រាម ប៉ាតែល (២០០៣) ទីណាគ្មានវេជ្ជបណ្ឌិតឯកទេសវិកលវិទ្យា ចក្រភពអង់គ្លេស។

២២. LifeLine/ChildLine. (២០០៦) ជំនាញផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន: សៀវភៅសម្រាប់គ្រូបណ្តុះបណ្តាល ណាមីប៊ៀ។

- សម្របខ្លួនបានជាមួយជីវិតរស់នៅរបស់ខ្លួន
- រុករកជម្រើស
- ធ្វើការសម្រេចដោយខ្លួនឯង
- ទទួលខុសត្រូវចំពោះការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្លួន

កំណត់សម្គាល់ដ៏មានសារសំខាន់

- ពាក្យ «ផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន» មិនគួរភ័ន្តច្រឡំទៅនឹងពាក្យ«ដំបូន្មានឬឱវាទ» នោះឡើយ។ ការផ្តល់ដំបូន្មានមានន័យថា ប្រាប់នរណាម្នាក់ពីអ្វីដែលអ្នកគិតថា ពួកគេគួរធ្វើ និងវិធីដែលអ្នកគិតថាពួកគេគួរធ្វើវា។ វាគឺជាទស្សនៈយល់ឃើញផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក ជាជាងជួយឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនោះ បង្កើតនូវគំនិតផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ ពីវិធីឆ្ពោះទៅសម្រេចគោលដៅរបស់ខ្លួន។
- «ការផ្តល់ព័ត៌មាន» មានលក្ខណៈខុសគ្នាផងដែរពី «ការផ្តល់ដំបូន្មាន» ហើយវាអាចមានសារប្រយោជន៍នៅពេលណាមួយ។ ការផ្តល់ព័ត៌មានមានន័យថា៖ ប្រាប់នរណាម្នាក់នូវហេតុការណ៍ពិត ដើម្បីឱ្យពួកគេអាចធ្វើការសម្រេចចិត្តអំពីអ្វីដែលត្រូវធ្វើ។ ឧទាហរណ៍៖ ការផ្តល់ព័ត៌មានអំពីគ្រោះថ្នាក់នៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងដោយបំពាន គឺជាការចែករំលែកព័ត៌មាន ពិតដែលអាចមានប្រយោជន៍សម្រាប់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
- អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានត្រូវទទួលយកអ្វី ដែលបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងធ្វើការសម្រេចចិត្ត។ វាគឺជាជម្រើសរបស់គេ។
- ការតតាំងនឹងការបដិសេធជាមួយបុគ្គលបំពានគ្រឿងស្រវឹង គឺមិនមានសារប្រយោជន៍អ្វីឡើយ។ ជាធម្មតាវានាំទៅរកជម្លោះ ដែលអាចបំផ្លាញទំនាក់ទំនងរបស់អ្នក និងបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
- សូមចងចាំថា បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងគឺជាអ្នកឯកទេសលើជីវិតរស់នៅរបស់គេ។

៣.១ ការប្រកាន់ខ្ជាប់របស់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន

ឥរិយាបថរបស់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានគឺមានសារសំខាន់ខ្លាំងណាស់ ខណៈពេលបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនឹងប្រឈមការយល់ឃើញបែបអវិជ្ជមានពីអ្នកដទៃ ដូចជា៖ ក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសហគមន៍ជាដើម។ លើសពីនេះទំនាក់ទំនងរវាងអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន និងបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង គឺជាកត្តាដ៏មានសក្តានុពលបំផុតមួយទាក់ទងនឹងភាពជោគជ័យក្នុងការផ្តល់ប្រឹក្សាមូលដ្ឋាន[២៣]។

អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់ដូចខាងក្រោម[២៤]៖

- សុចរិតទៀងត្រង់
- យកចិត្តទុកដាក់ដោយស្មោះ និងផ្តល់ភាពកក់ក្តៅ
- យល់ចិត្ត
- មានលក្ខណៈនឹងធឹង
- មានគំរូល្អក្នុងការរស់នៅ
- មានទំនុកចិត្តលើខ្លួនឯង
- ចេះបត់បែនតាមស្ថានភាព
- គោរពអ្នកដទៃ
- ស្មោះត្រង់
- មានការទទួលខុសត្រូវ
- ឥរិយាបថមិនវិនិច្ឆ័យ

ចំពោះបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងដែលជានារីឬក្មេងស្រី អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានត្រូវប្រកាន់ខ្ជាប់តាមបទដ្ឋានអប្បរមា សម្រាប់ការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានដល់នារី និងក្មេងស្រីជាជនរងគ្រោះដោយអំពើហិង្សាដែលទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ[២៥]។

---

២៣. LifeLine/ChildLine. (២០០៦) ជំនាញផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានៈ សៀវភៅសម្រាប់គ្រូបណ្តុះបណ្តាល ណាមីបៀ។

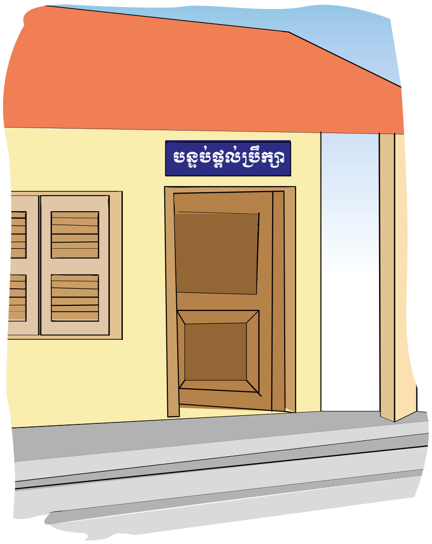
២៤. អង្គការសុខភាពពិភពលោក (១៩៩៦) សុខភាពផ្លូវចិត្តសម្រាប់ជនភៀសខ្លួន។

២៥. ក្រសួងកិច្ចការនារី និង ក្រសួងសុខាភិបាល (២០១៦) បទដ្ឋានអប្បបរមាសម្រាប់ការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានដល់ស្ត្រី និងក្មេងស្រីជាជនរងគ្រោះដោយអំពើហិង្សាដែលទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ ភ្នំពេញ កម្ពុជា។

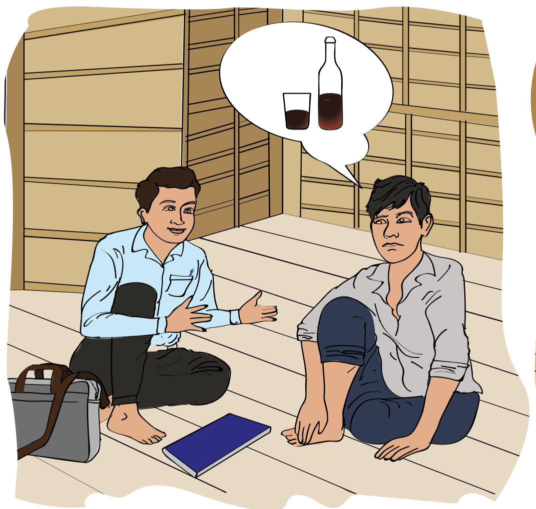
៣.២ ការរៀបចំសម្រាប់ការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន

ការជ្រើសរើសនិងរៀបចំទីកន្លែង មានសារសំខាន់ក្នុងការចូលរួមចំណែកបង្កើតឱ្យមានទំនាក់ទំនងល្អ ក្នុងដំណើរការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន។

៣.២.១ ទីកន្លែងផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន



ការផ្តល់ប្រឹក្សាធ្វើនៅក្នុងបន្ទប់



ការផ្តល់ប្រឹក្សាធ្វើនៅក្នុងផ្ទះ

ការផ្តល់ប្រឹក្សាធ្វើនៅទីវាល

ទីកន្លែងផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន អាចជាលំហមួយនៅក្នុងបរិវេណរបស់អង្គភាព ដែលបានរៀបចំជាពិសេសដើម្បីផ្តល់សេវាផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន តាមវិធីគួរជាទីពេញចិត្ត ដូច្នេះបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងមានអារម្មណ៍សុខស្រួល។ វាគួរជាទីកន្លែងដែលផ្តល់អារម្មណ៍សុវត្ថិភាព និងផាសុកភាពក្នុងការជជែកគ្នា និងជាទីកន្លែងដែលអាចធានាពីការរក្សាការសម្ងាត់។

ទីកន្លែងផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន ក៏អាចធ្វើនៅតាមភូមិ។ ឧទាហរណ៍៖ នៅផ្ទះបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឬនៅក្រោមម្លប់ឈើ។ វាគួរជាទីកន្លែងដាច់ដោយឡែក ដែលបុគ្គលមានអារម្មណ៍សុវត្ថិភាពក្នុងការជជែកគ្នា និងគ្មានការរំខាន។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

- ជ្រើសរើសទីកន្លែងដែលអនុញ្ញាតឱ្យមានភាពងាយស្រួល និងសុវត្ថិភាព។ ការជ្រើសរើសទីកន្លែងគឺត្រូវមានការឯកភាពពីអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន និងពីបុគ្គលបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
- អង្គុយក្នុងឥរិយាបថបើកចំហ។ វាជាការអង្គុយដោយមិនឱបដៃ ជើងមិនគងអន្ទាក់ខ្លា រាងឱនលំទោនទៅមុខបន្តិច ហើយទឹកមុខ របស់អ្នកមានលក្ខណៈរួសរាយ និងបង្ហាញពីការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
- រៀបចំការអង្គុយទល់មុខរាងបញ្ឆិតបន្តិចតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ក្នុងករណីទៅជួបបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនៅឯផ្ទះរបស់គាត់ គប្បីអង្គុយលើរនាប ឬកន្ទេល។
- ករណីបុគ្គលបំពានគ្រឿងស្រវឹង ពិតជាមិនមានអារម្មណ៍សុខស្រួលក្នុងការជជែកជាមួយអ្នក ក្នុងស្ថានភាពដូចរៀបរាប់ខាងលើ វាអាចមានប្រយោជន៍ដែលអ្នកទាំងពីរអង្គុយស្របទិសគ្នា ឬដើរទន្ទឹមគ្នា បែបនេះគឺមិនមានការទំនាក់ទំនងតាមក្រសែភ្នែកនោះឡើយ។
- អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន និងបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងគួរតែអង្គុយក្នុងគម្លាតពីគ្នាល្មមដែលងាយបង្កើតឱ្យមានទំនាក់ទំនងល្អ និងបង្ហាញការទទួលយកព្រមទាំងស្តាប់ឮយ៉ាងច្បាស់ល្អ ដោយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងមិនមានអារម្មណ៍រំខាន។
- បង្កើតឱ្យមានទំនាក់ទំនងតាមក្រសែភ្នែកដែលបង្ហាញពីការគោរព និងពិចារណាអំពីវប្បធម៌ ព្រមទាំងវ័យ និងភេទ។
- ត្រូវពន្យល់ក្នុងលក្ខណៈគួរសមទៅកាន់អ្នកភូមិដែលមកចោមរោមឬរំខានថា អ្នកត្រូវការជជែកជាមួយបុគ្គលនេះដាច់តែឯង ឬអ្នកអាចត្រូវការផ្លាស់ប្តូរទីតាំងសម្រាប់ការផ្តល់ប្រឹក្សាមូលដ្ឋានរបស់អ្នក។

៣.២.២ ចំនួន និងរយៈពេលនៃការជួបផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន

ចំនួននៃការជួបផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានគឺមិនអាចកំណត់ឱ្យជាក់លាក់បាននោះទេ គឺវាអាស្រ័យលើ កម្រិតធ្ងន់ធ្ងរនៃបញ្ហារបស់បុគ្គលប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង និងកិច្ចប្រឹងប្រែងរបស់បុគ្គលប្រើប្រាស់គ្រឿង ស្រវឹង ព្រមទាំងសមត្ថភាពរបស់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាផងដែរ។

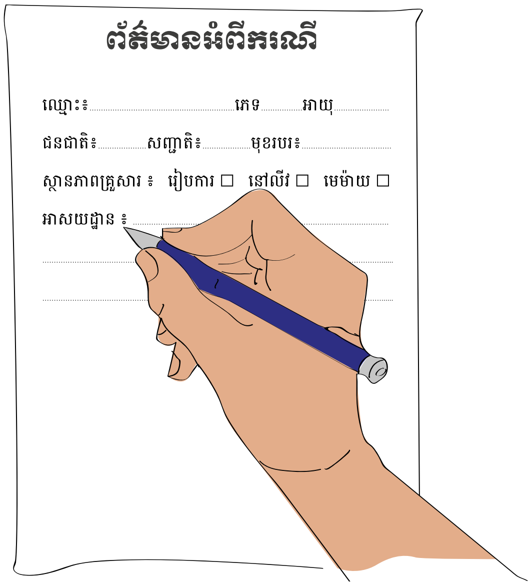
រយៈពេលនៃមួយជំនួបផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាននីមួយៗ អាចមានចន្លោះពី៣០នាទី-៦០នាទីពោល គឺអាស្រ័យលើពេលវេលាដែលភាគីទាំងពីរមានសម្រាប់ជំនួបនោះ។ វាជារយៈពេលល្មមគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ទទួលបានព័ត៌មាន និងសម្រាប់ពិភាក្សានិងអន្តរាគមន៍បញ្ហាប្រឈមរបស់បុគ្គលប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

- អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាមូលដ្ឋានត្រូវជួបបុគ្គលប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ១សប្តាហ៍ម្តង។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើមិនអាចធ្វើបាន សូមព្យាយាមជួបបុគ្គលប្រើប្រាស់ គ្រឿងស្រវឹងរយៈ២សប្តាហ៍ម្តង។ នៅពេលគម្លាតយូរឬវែងជាងនេះ បុគ្គលប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងអាចបាត់បង់ការប្រឹងប្រែង និងការជំរុញទឹកចិត្ត ហើយវាកាន់តែពិបាកសម្រាប់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាមូលដ្ឋានធ្វើការត្រួតពិនិត្យពីភាពរីកចម្រើនផងដែរ។
- ការណាត់ជួបគឺត្រូវប្រព្រឹត្តទៅតាមកាលបរិច្ឆេទដោយការព្រមព្រៀងរវាងភាគីទាំង២។

៣.២.៣ ការកត់ត្រា

ការកត់ត្រាជាផ្នែកដ៏សំខាន់ក្នុងការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន។ វាជួយឱ្យអ្នករំឭកពីព័ត៌មានសំខាន់ៗដែលអតិថិជនបានចែករំលែក របៀបដែលអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានឆ្លើយតប ព្រមទាំងផែនការដែលបានព្រមព្រៀងគ្នា។



អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

- ជួយបុគ្គលបំពានឬញៀនគ្រឿងស្រវឹងឱ្យយល់ដឹងពីគោលបំណងនៃការកត់ត្រា និង ត្រូវសុំការអនុញ្ញាតពីបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងក្នុងការកត់ត្រា ហើយបញ្ជាក់ប្រាប់ បុគ្គលប្រើបំពាន គ្រឿងស្រវឹងថា កំណត់ត្រានោះនឹងត្រូវរក្សាជាការសម្ងាត់។
- កត់ត្រាទិន្នន័យទាក់ទងនឹងបែបបទនៃការពិសាគ្រឿងស្រវឹងរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ឧទាហរណ៍៖
    - បរិមាណ
    - កម្រិតញឹកញាប់នៃការប្រើ
    - ផលប៉ះពាល់នៃការប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង
- កត់ត្រាជាតួលេខជាក់លាក់ ឬចម្លើយជាក់លាក់ ឧ. ជំនួសឱ្យពាក្យ«ម្តងម្កាល» ទៅជា «២ដងក្នុងសប្តាហ៍»
- កត់ត្រាបញ្ហាចម្បងៗ របស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងដែលបានរកឃើញក្នុងជំនួបបន្ទាប់ពីបានឯកភាពគ្នា។
- កត់ត្រាអំពីព័ត៌មានឬចំណេះដឹងសំខាន់ៗ ដែលបានផ្តល់ជូនបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
- កត់ត្រាអំពីផែនការសកម្មភាពដែលបានព្រមព្រៀងគ្នាក្នុងអំឡុងនៃជំនួប។
- កត់ត្រាអំពីចំណុចរីកចម្រើនរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
- កត់ត្រាពីកាលបរិច្ឆេទនិងពេលវេលានៃការណាត់ជួប។
- ត្រូវកត់ត្រាឱ្យតិច ដោយកត់ត្រឹមតែចំណុចគន្លឹះ ដើម្បីរក្សាការយកចិត្តទុកដាក់ស្តាប់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនិយាយ។ កត់ត្រាឱ្យតិចតួចបំផុតអំពីការផ្លាស់ប្តូរទាក់ទងនឹងបែបបទនៃការពិសាគ្រឿងស្រវឹង និងអ្វីដែលជួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរ។
- សង្ខេបអ្វីដែលបានកត់ត្រាជូនបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
- ត្រូវបំពេញរបាយការណ៍នៃការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន បន្ទាប់ពីបញ្ចប់ជំនួបភ្លាមជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងតាមដែលអាចធ្វើបាន។

ប្រយ័ត្ន

- បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងអាចមានការយល់ឃើញអំពីការកត់ត្រាក្នុងន័យអវិជ្ជមាន និងបង្កើតឱ្យមានការតានតឹងផ្លូវចិត្ត។

៣.៣ ការអនុវត្តរបស់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន

ដើម្បីជួយបង្កើតឱ្យមានទំនាក់ទំនងល្អ និងការពិភាក្សាគ្នាមានដំណើរការរលូន អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាមូលដ្ឋាន ចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តនូវចំណុចទាំង ៤ ដូចជា៖ ការស្តាប់ដោយយល់ចិត្ត ការសួរ ការរំលេច និងការសរសើរពីចំណុចវិជ្ជមាន ព្រមទាំងការសម្របទៅនឹងការរឹងរូស។

៣.៣.១ ការស្តាប់ដោយយល់ចិត្ត

ការស្តាប់ ជំរុញទឹកចិត្តបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យនិយាយពីបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនប្រាប់អ្នក។ ការស្តាប់ជួយឱ្យអ្នកអាចយល់ពីបញ្ហារបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង និងយល់ពីដំណើរវិវត្តន៍នៃបញ្ហា។ ការស្តាប់ធ្វើឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ទទួលអារម្មណ៍ថា អ្វីដែលគាត់កំពុងនិយាយ គឺមានសារសំខាន់ឬមានតម្លៃ។

ការស្តាប់ល្អបង្ហាញឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងដឹងថាអ្នកយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះគាត់។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

- ជ្រើសរើសកន្លែងដែលស្ងៀមស្ងាត់។
- អង្គុយក្នុងលក្ខណៈសមរម្យ។
- យកចិត្តទុកដាក់ចំពោះអ្វីដែលបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនិយាយ។
- រក្សាទំនាក់ទំនងតាមក្រសែភ្នែកដ៏សមស្របជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង និងស្ថានភាពអារម្មណ៍របស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង (ប្រយ័ត្នប្រយែងចំពោះភាពខុសគ្នានៃវប្បធម៌ ភេទ វ័យ សាសនា និងជំនឿ)។

- សួរសំណួរណាដែលពាក់ព័ន្ធ។
- អនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងបញ្ចេញអារម្មណ៍ *។
- ឆ្លុះបញ្ចាំងពីអារម្មណ៍ *។
- លើកទឹកចិត្តបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងតាមរយៈកាយវិការ *។
- សួរបញ្ជាក់នៅពេលមិនច្បាស់ឬមានចម្ងល់។
- ទុកពេលឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងគិតពិចារណា។
- ស្ងប់ស្ងាត់បន្តិចបើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងមិននិយាយ ឬ ស្ទាក់ស្ទើរ។

* ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីការស្តាប់ដោយយល់ចិត្ត

- **អនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងបញ្ចេញអារម្មណ៍** - ការបញ្ចេញអារម្មណ៍តានតឹងចិត្ត តាមរយៈការយំ ឬសម្តែងអារម្មណ៍ខឹង វាគឺជាផ្នែកមួយដ៏សំខាន់នៃការធូរស្បើយ។ ជាធម្មតានៅពេលជួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងបញ្ចេញអារម្មណ៍បែបនេះ ពួកគាត់នឹងអាចមានទំនោរឆ្ពោះទៅរកការដោះស្រាយបញ្ហាបែបវិជ្ជមាន។ អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានគួរស្ថិតនៅអាការសុខស្ងប់ និងដកដង្ហើមតាមធម្មតា ហើយអនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងដឹងថា ការបញ្ចេញអារម្មណ៍បែបនេះគឺសមស្រប និងអាចទទួលយកបាននៅក្នុងវេលាផ្តល់ប្រឹក្សាមូលដ្ឋាន។

- **ឆ្លុះបញ្ចាំងពីអារម្មណ៍** - អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានអាចកត់សម្គាល់ថា ការលើកដាក់សំឡេង ឬកាយវិការ អាចឱ្យដឹងពីអារម្មណ៍របស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងដូចជា៖ ខឹង តែលតោល ច្រឡំបល់ ខកចិត្ត...។ វាអាចជាប្រយោជន៍ដែលអ្នកត្រូវធ្វើការឆ្លុះបញ្ចាំងជាពាក្យសំដីត្រឡប់ទៅបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង នូវអ្វីដែលអ្នកបានកត់សម្គាល់លើកាយវិការទាំងនោះ។ ឧទាហរណ៍៖ «ស្តាប់ទៅកំពុងតែខឹង ខកចិត្ត... តើខ្ញុំនិយាយនេះត្រឹមត្រូវដែរឬទេ ?»។ របៀបនេះជួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យកំណត់រក និងបញ្ចេញអារម្មណ៍រំជួលចិត្តរបស់ខ្លួន។

- **លើកទឹកចិត្តតាមរយៈកាយវិការ**- នៅពេលអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានបង្កើតឱ្យមានទំនាក់ទំនងតាមក្រសែភ្នែក ងក់ក្បាល ទឹកមុខបង្ហាញពីការយកចិត្តទុកដាក់ ទៅតាមស្ថានភាពអារម្មណ៍និងបញ្ហារបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ហើយអាចបន្លឺសំឡេងម្តងម្កាលដូចជា៖ «អឺ» ឬ«បាទឬចាស»។ បែបនេះអនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងដឹងថា អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាមូលដ្ឋានកំពុងស្តាប់គាត់ និងយល់ពីគាត់។

៣.៣.២ ការសួរ

ការសួរសំណួរអាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីប្រមូលព័ត៌មាន ពីបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង និងបង្កើតឱ្យមានទំនាក់ទំនងល្អផងដែរ ព្រមទាំងជួយពួកគាត់ឱ្យយល់ដឹងកាន់តែច្បាស់ពីខ្លួនឯងស្ថានភាពរបស់ខ្លួន ឬវិធីដែលអាចធ្វើបានក្នុងការដោះស្រាយបញ្ហានានា។

ចាប់ផ្តើមសួរសំណួរបើកអំពីមជ្ឈដ្ឋាន និងជីវភាពរស់នៅទូទៅរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង មុននឹងចូលទៅសំណួរលំអិតអំពីការប្រើគ្រឿងស្រវឹង។

សំណួរបើក៖ អាចត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីទទួលព័ត៌មានកាន់តែលំអិត ដោយអនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនិយាយចេញនូវបញ្ហាទៅតាមពាក្យសម្តីផ្ទាល់ខ្លួនរបស់គេ ។ ជាធម្មតាសំណួរបើកចាប់ផ្តើមដោយពាក្យ «នរណា?» «ដូចម្តេច?» «ហេតុអ្វី» និង«អ្វី?»។ សំណួរនេះ អនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យលាតត្រដាងអំពីបញ្ហារបស់ខ្លួន។ គោលបំណងនៃសំណួរនេះ គឺដើម្បីរុករកនូវគំនិត អារម្មណ៍ និងបទពិសោធន៍របស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។ អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាមូលដ្ឋានត្រូវបានលើកទឹកចិត្ត ឱ្យប្រើប្រាស់សំណួរបើកតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ពីព្រោះការសួរសំណួរបើកជំរុញឱ្យគាត់ផ្តល់នូវព័ត៌មានលំអិត ដែលអាចជួយឱ្យអ្នកយល់ដឹងកាន់តែច្បាស់ពីបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង និងការយល់ឃើញរបស់គាត់។

សំណួរបិទ៖ ត្រូវបានប្រើប្រាស់ដើម្បីទទួលបានព័ត៌មានច្បាស់លាស់ និងស្រាយបំភ្លឺ។ ជាធម្មតាចម្លើយនៃសំណួរបិទមានដូចជា៖ «បាទឬចាស» ឬ «ទេ» ឬចម្លើយដ៏ខ្លីនៃការស្រាយបំភ្លឺ។ ឧទាហរណ៍៖ «ដូច្នេះអ្វីដែលអ្នកចង់មានន័យ គឺថាអ្នកប្រើគ្រឿងស្រវឹងរៀងរាល់ថ្ងៃឬ?»

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

- សួរសំណួរខ្លី ច្បាស់លាស់ និងងាយយល់។
- ចាប់ផ្ដើមសួរសំណួរទូទៅ សាមញ្ញ មុននឹងចូលទៅសំណួរលំអិតអំពីការប្រើគ្រឿងស្រវឹង។
- ទុកឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឆ្លើយនឹងសំណួរ តាមរបៀបរបស់គាត់។
- ប្រើការលើកដាក់សំឡេងដែលបង្ហាញពីការចាប់អារម្មណ៍ ខ្វាយខ្វល់ និងរួសរាយ។
- សួរសំណួរ ម្ដងមួយៗ ហើយរង់ចាំចម្លើយប្រកបដោយការយកចិត្តទុកដាក់។
- «សំណួរហេតុអ្វី ?» ធ្វើឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឆ្លើយការពារខ្លួន ដូច្នេះសូមព្យាយាមប្រើប្រាស់សំឡេងទន់ភ្លន់។ ជំនួសឱ្យសួរសំណួរហេតុអ្វី អ្នកអាចសួរថា «សូមប្រាប់ខ្ញុំអំពីបញ្ហានោះ...» ឬក៏សួរថា «តើអ្នកឈានទៅប្រព្រឹត្តដូច្នោះយ៉ាងដូចម្ដេច ?» ដែលបញ្ជាក់ពីហេតុផលរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
- ឧទាហរណ៍ អំពីសំណួរដែលអាចជំរុញឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងធ្វើការផ្លាស់ប្ដូរ ឬផ្ដាច់គ្រឿងស្រវឹង៖
  - តើការបំពានគ្រឿងស្រវឹងប៉ះពាល់ដល់ជីវភាពរស់នៅរបស់អ្នកឬទេ ?
  - តើអ្វីដែលជំរុញឱ្យអ្នកសម្រេចចិត្តមកជជែកជាមួយខ្ញុំនៅថ្ងៃនេះ ?
  - តើអ្នកចង់កាត់បន្ថយឬឈប់ប្រើគ្រឿងស្រវឹងដែរឬទេ ?
  - តើអ្វីជំរុញឱ្យអ្នកត្រៀមខ្លួនកាត់បន្ថយ ឬឈប់ប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬហេតុអ្វីធ្វើឱ្យអ្នកចង់កាត់បន្ថយឬឈប់ប្រើគ្រឿងស្រវឹង ?
  - តើអ្វីគឺជាចំណុចល្អចំនួន៣ដែលនឹងកើតមានឡើង ប្រសិនបើអ្នកកាត់បន្ថយឬឈប់ប្រើគ្រឿងស្រវឹង ?
  - តើជំហានតូចៗអ្វីខ្លះដែលអ្នកនឹងអនុវត្ត ដើម្បីកាត់បន្ថយឬឈប់ប្រើគ្រឿងស្រវឹងជាដំបូង ?
  - តើអ្នកនឹងអាចកាត់បន្ថយឬឈប់ប្រើគ្រឿងស្រវឹងយ៉ាងដូចម្ដេច ?
  - តើអ្នកនឹងអាចធ្វើអ្វីខ្លះ ដើម្បីទប់ស្កាត់ខ្លួនឯងកុំឱ្យវិលត្រឡប់ទៅរកការប្រើគ្រឿងស្រវឹងឡើងវិញ ?

- តើមានអ្វីកើតឡើង នៅពេលអ្នកចាប់ផ្តើមប្រើគ្រឿងស្រវឹងឡើងវិញនោះ ?
- តើមានពេលណាមួយដែលអ្នកកាត់បន្ថយ ឬឈប់ប្រើគ្រឿងស្រវឹងបានទទួលជោគជ័យនោះ ?
- តើមានអ្វីកើតមានឡើងនៅពេលដែលការកាត់បន្ថយ ឬឈប់ប្រើគ្រឿងស្រវឹងរបស់អ្នកទទួលបានជោគជ័យនោះ ?

ប្រយ័ត្ន

- សូមគិតឱ្យច្បាស់អំពីអ្វីដែលអ្នកនឹងសួរ តើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងមានអារម្មណ៍យ៉ាងណាពេលឆ្លើយ នឹងសំណួររបស់អ្នក ពីព្រោះសំណួរខ្លះអាចប៉ះពាល់អារម្មណ៍របស់ពួកគាត់ ឧទាហរណ៍៖ ចាប់តាំងពីការប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងជាប់លាប់មកចំណង់ផ្លូវភេទរបស់អ្នក យ៉ាងដូចម្តេចដែរ ?
- ការលើកដាក់សម្លេងនិងទឹកមុខ អាចប៉ះពាល់នឹងរបៀបឆ្លើយតបរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
- សំណួរនាំមុខខ្លះស្នើនូវចម្លើយជាក់លាក់ ដូច្នេះវាដឹកនាំការសន្ទនាឆ្ពោះទៅរកអ្វីដែលអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានរំពឹងទុកជាជាងគំនិតផ្ទាល់ខ្លួន ឬក៏បទពិសោធន៍របស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។ សំណួរនាំមុខនេះឆ្លុះបញ្ចាំងពីគំនិតនិងឥរិយាបថរបស់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន មិនមែនគំនិតរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនោះឡើយ ដូច្នេះគួរជៀសវាងគ្រប់ពេល។
- តើមានអ្វីកើតមានឡើងនៅពេលដែលការកាត់បន្ថយ ឬឈប់ប្រើគ្រឿងស្រវឹងរបស់អ្នកទទួលបានជោគជ័យនោះ ?

៣.៣.៣ ការរំលេច និងសរសើរចំណុចវិជ្ជមាន

- ការរំលេចនិងសរសើរចំណុចវិជ្ជមាន គឺជាជំនាញដ៏សំខាន់មួយសម្រាប់ជួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យមានភាពអង់អាច។ ការរំលេចនិងសរសើរចំណុចវិជ្ជមាន ជំរុញទឹកចិត្តបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យគិតពីការសម្រេចចិត្ត និងអាកប្បកិរិយាដ៏មានប្រយោជន៍ ហើយពង្រឹងពួកគេឱ្យមានការជឿជាក់ ដើម្បីយកវាមកដោះស្រាយបញ្ហាស្រដៀងគ្នាផ្សេងទៀត[២៦]។
- ចំណុចវិជ្ជមានសម្រាប់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង គឺជាអ្វីដែលពួកគាត់បានធ្វើឬសម្រេចបានជោគជ័យកន្លងមក ដូចជាការសម្របខ្លួន ការសម្រេចចិត្ត និងការដោះស្រាយបញ្ហាជាដើម។

២៦. LifeLine/ChildLine. (២០០៦) ជំនាញផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានៈ សៀវភៅសម្រាប់គ្រូបណ្តុះបណ្តាល ណាមីបៀ។

- ការរំលេចនិងសរសើរចំណុចវិជ្ជមាន ដោយផ្ទាល់ដល់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ក្នុងអំឡុងដំណើរការផ្តល់ប្រឹក្សា គឺជាវិធីសាស្ត្រមួយទៀតនៃការបង្កើតនិងរក្សាទំនាក់ទំនងល្អ និងធ្វើឱ្យមានការរឹងមាំផ្នែកផ្លូវចិត្ត ព្រមទាំងបង្កើតឱ្យមានការសម្រេចចិត្តជាវិជ្ជមានឆ្ពោះទៅរកការផ្លាស់ប្តូរ។ ការលើកចំណុចវិជ្ជមានអាចស្តែងចេញតាមរយៈពាក្យសំដីដែលមានអត្ថន័យលើកសរសើរ និងយល់គ្នា។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

- ស្វែងរក និងអធិប្បាយពីភាពខ្លាំងឬចំណុចវិជ្ជមានរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ដែលគាត់បានធ្វើសម្រាប់ខ្លួនឯង សម្រាប់ក្រុមគ្រួសារ និងសម្រាប់អ្នកដទៃទៀត។
- ពោលទៅកាន់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងទៅតាមពាក្យពេចន៍ដែលអាចយល់បាន ហើយសមទំនងនឹងបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។ ការសរសើរត្រូវធ្វើឡើងដោយស្មោះអស់ពីចិត្ត ជៀសវាងក្នុងន័យបញ្ឆោរ។
- នេះគឺជាឧទាហរណ៍មួយចំនួន៖
- «មានចំណុចជាច្រើនដែលអ្នកបានផ្លាស់ប្តូរ បើប្រៀបធៀបពីដំបូងមកដល់ពេលនេះ ដូចជា...»។
- «ខ្ញុំពិតជាកោតសរសើរនូវសេចក្តីក្លាហានរបស់អ្នកដែលយល់ព្រមជជែកអំពីបញ្ហាគ្រឿងស្រវឹង»។
- «អ្នកគឺជាមនុស្សដែលប្រសប់និងស្ទិតស្វាញដ៏ពិតប្រាកដ ក្នុងការសម្របខ្លួនជាមួយការលំបាកដែលកើតមានឡើងជាយូរមកហើយ»។
- «ខ្ញុំមើលឃើញថា ស្ថានភាពនេះគឺពិតជាលំបាក»។
- «អ្នកទំនងជាមានពេលវេលាដ៏ល្អជាមួយក្រុមគ្រួសារ និងធ្វើឱ្យពួកគេមានភាពរីករាយ»។
- «ខ្ញុំពេញចិត្តជជែកជាមួយអ្នកនៅថ្ងៃនេះ ហើយរឹតតែចង់ដឹងរឿងរបស់អ្នកបន្ថែមទៀត»។

៣.៣.៤ ការសម្របទៅនឹងការរឹងរូសរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង

គោលគំនិតនៃការសម្របទៅនឹងការរឹងរូស មានន័យថាគឺបណ្តោយឱ្យដំណើរការជជែកប្រព្រឹត្តទៅរលូន ដោយមិនមានការផ្តល់ដំបូន្មានបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ហើយបង្ហាញឱ្យឃើញនូវការទទួលយកនូវអ្វីដែលបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនិយាយដោយទុកមុខមាត់ឱ្យគាត់។ គំនិតយល់ឃើញរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងអាចត្រូវបានសួរដេញដោលតាមរយៈសំណួរ ឬបច្ចេកទេសដោះស្រាយភាពមិនស្របគ្នា (ការផ្ទុយគ្នារវាងទង្វើនិងការគិត)។ ការតតាំងនិងការព្យាយាមបញ្ចុះបញ្ចូលឱ្យទទួលយក ទំនងជាមិនទទួលបានលទ្ធផលអ្វីនោះឡើយ។

បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ភាគច្រើនបដិសេធទៅនឹងការយល់ឃើញថា ការប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងរបស់ខ្លួនថាជាបញ្ហា។

វាអាចបង្ហាញឱ្យអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានដឹងថា «បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងមានបញ្ហាបណ្តាលមកពីការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ប៉ុន្តែប្រសិនបើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងមិនយល់ស្របនោះទេ វាមានសារសំខាន់ដែលអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានមិនត្រូវប្រកែកតតាំងនោះឡើយ។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

- ធ្វើឱ្យខ្លួនឯងមានអារម្មណ៍ស្ងប់។
- គិតវិជ្ជមានអំពីបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
- រក្សាទឹកមុខរួសរាយ និងលើកទឹកចិត្ត
- សម្តែងការយល់ចិត្តបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
- អនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងបញ្ចេញអារម្មណ៍។
- កត់សម្គាល់ពីប្រតិកម្មរបស់បុគ្គល ប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងដោយមិនវិនិច្ឆ័យបែបអវិជ្ជមាន។
- ទទួលយកការបកស្រាយឬផ្តល់ហេតុផលប្រកបដោយការគោរព។
- សួរបន្ថែមយ៉ាងទន់ភ្លន់អំពីអ្វីដែលអ្នកកត់សម្គាល់ឃើញថា មិនមានភាពស៊ីសង្វាក់គ្នារវាងចម្លើយរបស់គាត់ និងគោលដៅក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់គាត់។

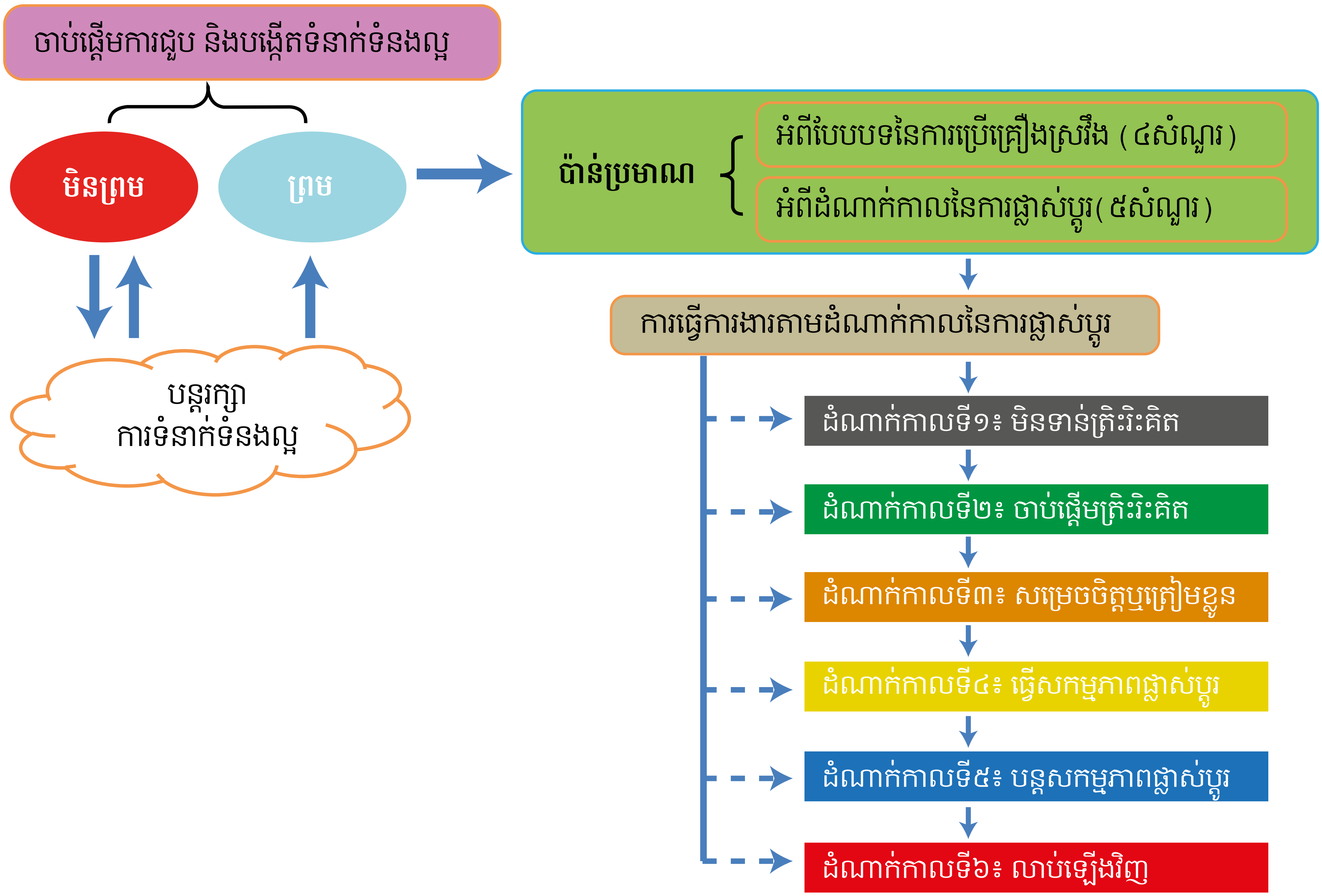
សារគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន

- ការតតាំងជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ឱ្យពួកគាត់ទទួលយកនូវគំនិតរបស់អ្នក អាចនឹងបំផ្លាញទំនាក់ទំនងល្អ ហើយអាចធ្វើឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងទទួលអារម្មណ៍ថា អ្នកមានការវិនិច្ឆ័យ និងមិនយល់ពីពួកគេនោះទេ។
- ភាពរឹងរូសរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង អាចស្តែងចេញតាមរយៈកាយវិការ ទឹកមុខ ឬពាក្យសំដីផងដែរ។

ប្រយ័ត្ន

- សូមចងចាំថា បុគ្គលមានការយល់ឃើញផ្ទាល់ខ្លួន សូម្បីការយល់ឃើញទាំងនោះមិនសមហេតុផល ឬមិនសមស្របទៅនឹងរូបអ្នកក៏ដោយ។

ដំណើរការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន



គោលការណ៍ទី៤

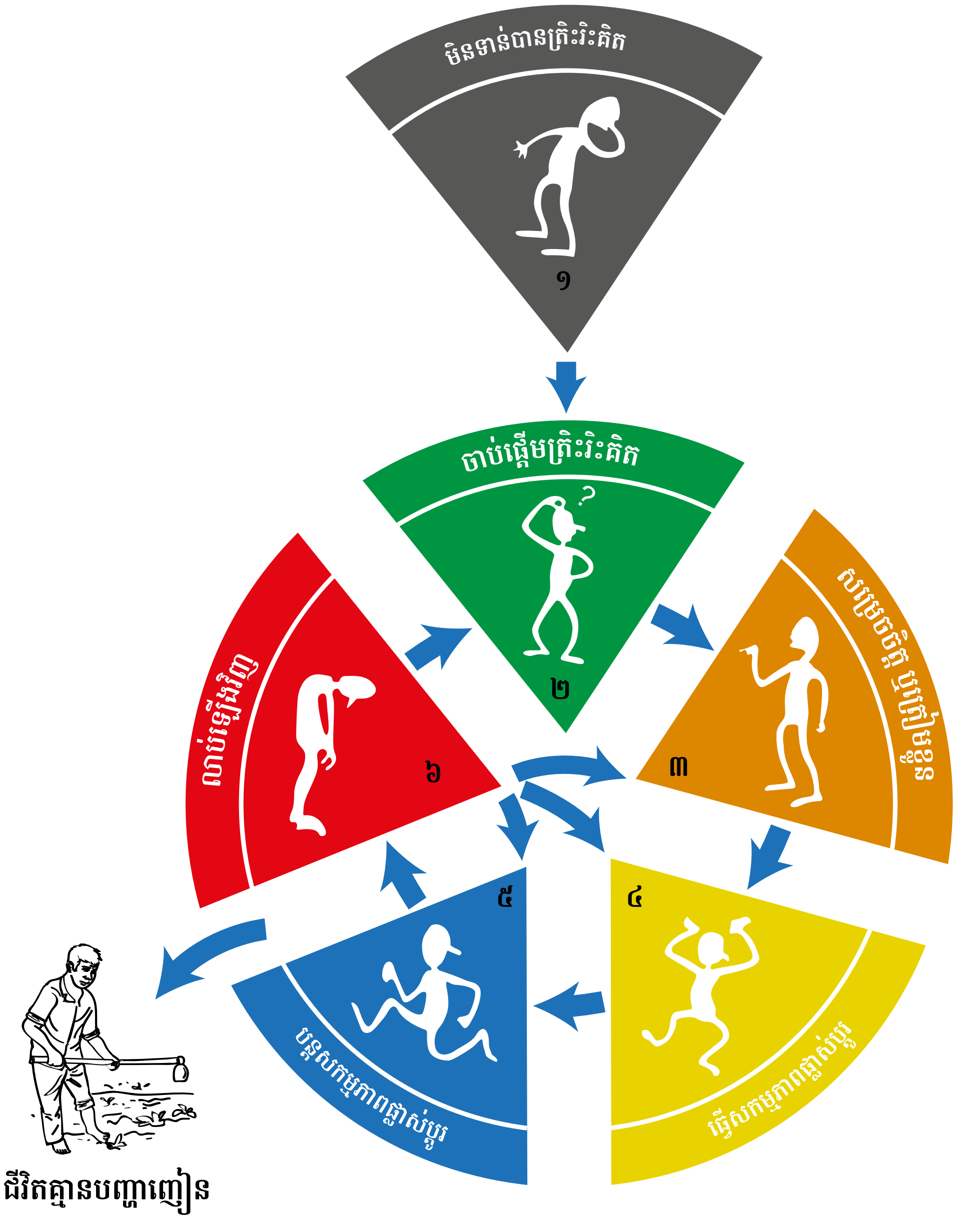
ដំណើរការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង

ការជួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងគឺជាដំណើរការមួយដែលអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន ត្រូវ អនុវត្តនូវបច្ចេកទេសសម្ភាសន៍បែបជំរុញទឹកចិត្ត ដើម្បីគាំទ្រពួកគាត់ក្នុងការកាត់បន្ថយ ឬឈប់ប្រើគ្រឿងស្រវឹង។

ការសម្ភាសន៍បែបជំរុញទឹកចិត្តគឺជាវិធីសាស្ត្រដែលមានប្រសិទ្ធភាព សម្រាប់ធ្វើការជាមួយ បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង[២៧] ដើម្បីធ្វើឱ្យមានការរីកចម្រើនពីដំណាក់កាលមួយទៅដំណាក់កាល មួយ ឆ្ពោះទៅរកការកាត់បន្ថយឬឈប់ប្រើគ្រឿងស្រវឹង។ វាមានសារសំខាន់ដែលត្រូវ កត់សម្គាល់ថា ភាពជោគជ័យក្នុងការជួយបុគ្គលបំពានគ្រឿងស្រវឹង ចាំបាច់ត្រូវការការគាំទ្របន្ថែមពីក្រុមគ្រួសារ និងពីសហគមន៍ដែលគាត់រស់នៅផងដែរ។

ការសម្ភាសន៍បែបជំរុញទឹកចិត្ត ត្រូវអនុវត្តតាម «វដ្តនៃការផ្លាស់ប្តូរ» ដែលមាន៦ ដំណាក់កាល។

២៧. Fuller, C., & Taylor, P. (២០០៨) សំណុំឧបករណ៍ជំនាញជំរុញទឹកចិត្តៈ ការលើកទឹកចិត្ត និងការគាំទ្រឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរចំពោះបុគ្គល ពិនិត្យកែសម្រួលលើកទី២ អង់គ្លេស រោងពុម្ពចនវីឡី &សាន់ លីមីធីត។



ប្រយ័ត្ន

- ការផ្លាស់ប្ដូរគឺប្រព្រឹត្តដោយស្ម័គ្រចិត្ត មានការទទួលខុសត្រូវចំពោះការសម្រេចចិត្តរបស់ខ្លួន និងលទ្ធផលនៃការផ្លាស់ប្ដូរអាកប្បកិរិយាពីបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ដោយអ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាមូលដ្ឋានត្រឹមតែផ្ដល់ការគាំទ្រនៅគ្រប់ដំណាក់កាល[២៨] ។

២៨. Shand, F., & Gates, J. (២០០៣) គោលការណ៍ណែនាំសម្រាប់វិជ្ជាជីវៈគ្រឿងស្រវឹងនិងគ្រឿងញៀន អូស្ត្រាលី: មជ្ឈមណ្ឌលជាតិស្រាវជ្រាវគ្រឿងស្រវឹង និងគ្រឿងញៀន។

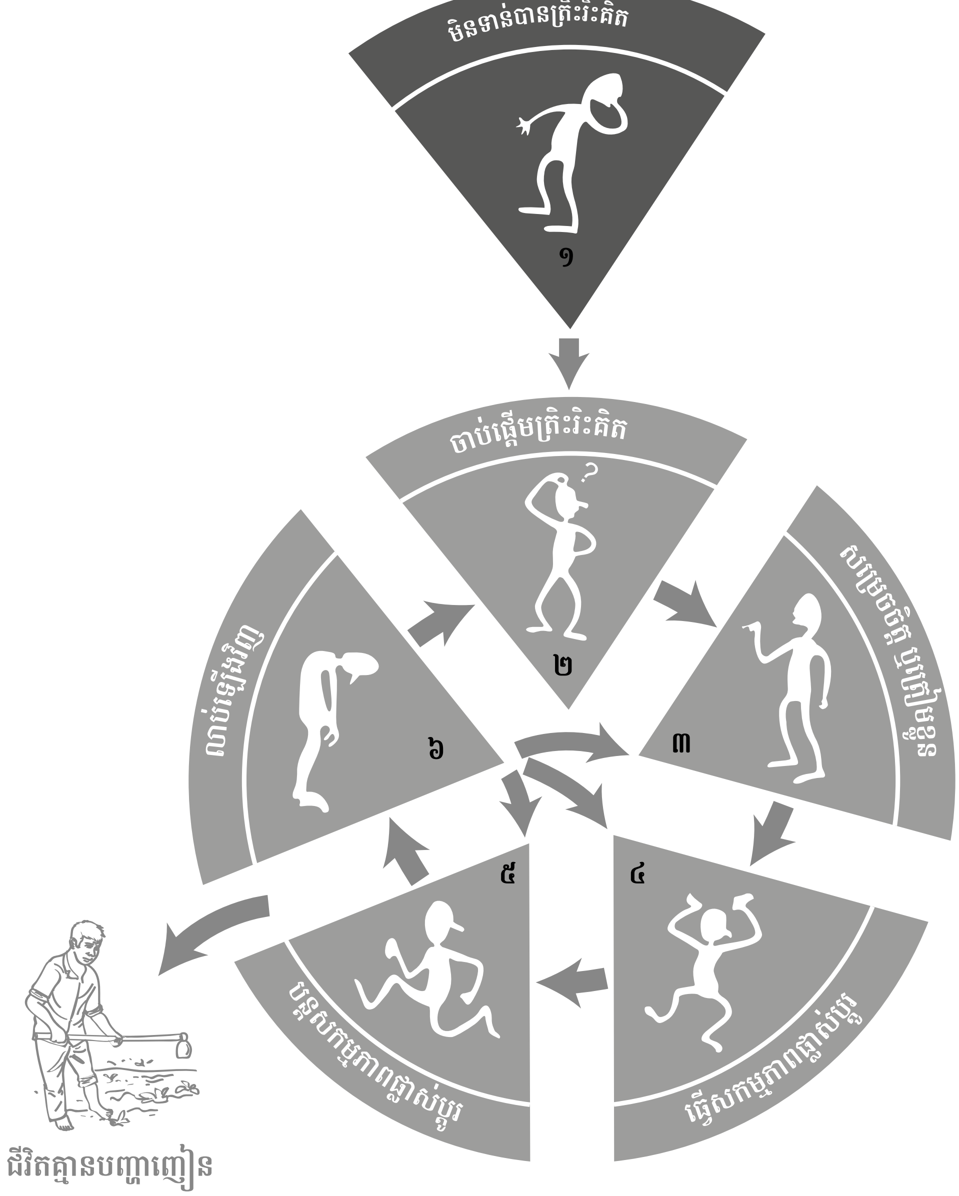
អ្វីដែលត្រូវធ្វើ (ក្នុងការជួបដំបូង)

- ស្វាគមន៍ និងសម្ដែងការគួរសម។
- បង្កើតទំនាក់ទំនងល្អ (សូមអានត្រង់គោលការណ៍ទី១)
- ណែនាំខ្លួន ការងារ និងទីកន្លែងធ្វើការរបស់អ្នក។
- ស្នើសុំបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យណែនាំខ្លួន៖ ឈ្មោះ អាយុ មុខរបរ ស្ថានភាពគ្រួសារ ចំនួនកូន ទីកន្លែងកំណើត។
- បញ្ជាក់អំពីគោលបំណងដែលអ្នកទៅជួបគាត់
- ពន្យល់ពីដំណើរការនិងអត្ថប្រយោជន៍នៃការជួបជជែកគ្នា។
- បញ្ជាក់ពីការរក្សាការសម្ងាត់ និងដែនកំណត់របស់វា។
- សួរបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងថា តើគាត់ស្ម័គ្រចិត្តជជែកជាមួយអ្នកដែរឬទេ ? ពន្យល់ប្រាប់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងថា អ្នកនឹងសួរសំណួរមួយចំនួន ហើយគាត់មានសិទ្ធិបដិសេធឆ្លើយនឹងសំណួរណាមួយ ករណីគាត់មិនចង់ឆ្លើយនោះ ឬអ្នកអាចបញ្ចប់ការសន្ទនាក៏បាន។ ប៉ុន្តែការបើកចំហនិងស្មោះត្រង់ ទំនងជាមានប្រយោជន៍ក្នុងការធ្វើការជាមួយគ្នា និងមិនជំរុញឱ្យបញ្ហាដែលពួកគាត់ប្រឈមកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរថែមទៀត។
- សម្គាល់មើលបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ដើម្បីពិនិត្យមើលថា តើគាត់មានអារម្មណ៍សុខស្រួលដែរឬទេ។ ផ្ដល់ឱកាសឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងសួរសំណួរ ហើយផ្ដល់ពេលវេលាដល់ពួកគេក្នុងការពិចារណា និងឆ្លើយតប។

ប្រយ័ត្ន

- អ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានត្រូវធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណអំពីបែបបទនៃការប្រើគ្រឿងស្រវឹង និងអំពីដំណាក់កាលនៃការផ្លាស់ប្ដូរ (សូមអានត្រង់គោលការណ៍ទី២) បន្ទាប់ពីកិច្ចចាប់ផ្ដើមជំនួប និងបានបង្កើតទំនាក់ទំនងល្អជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងរួចហើយ។

៤.១ ការធ្វើការងារជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនៅ «ដំណាក់កាលមិនទាន់បានត្រិះរិះគិត»



សូមចងចាំថា នៅដំណាក់កាលនេះការផ្លាស់ប្ដូរគឺមិនទាន់បានគិតពិចារណានោះទេ។ បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងអាចមានអារម្មណ៍ខឹង ប្រសិនបើអ្នកព្យាយាមបញ្ចុះបញ្ចូលពួកគេឱ្យផ្លាស់ប្ដូរ[២៩] នៅពេលដែលពួកគេមិនទាន់មើលឃើញឬទទួលស្គាល់ថា ពួកគេមានបញ្ហានោះ។ ពួកគេអាចស្ដែងចេញការបដិសេធជំទាស់ ឬមិនអើពើនឹងបញ្ហាដែលបណ្ដាលមកពីការបំពានគ្រឿងស្រវឹង។

២៩. ការផ្លាស់ប្ដូរ សំដៅលើការកាត់បន្ថយឬផ្ដាច់គ្រឿងស្រវឹង។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

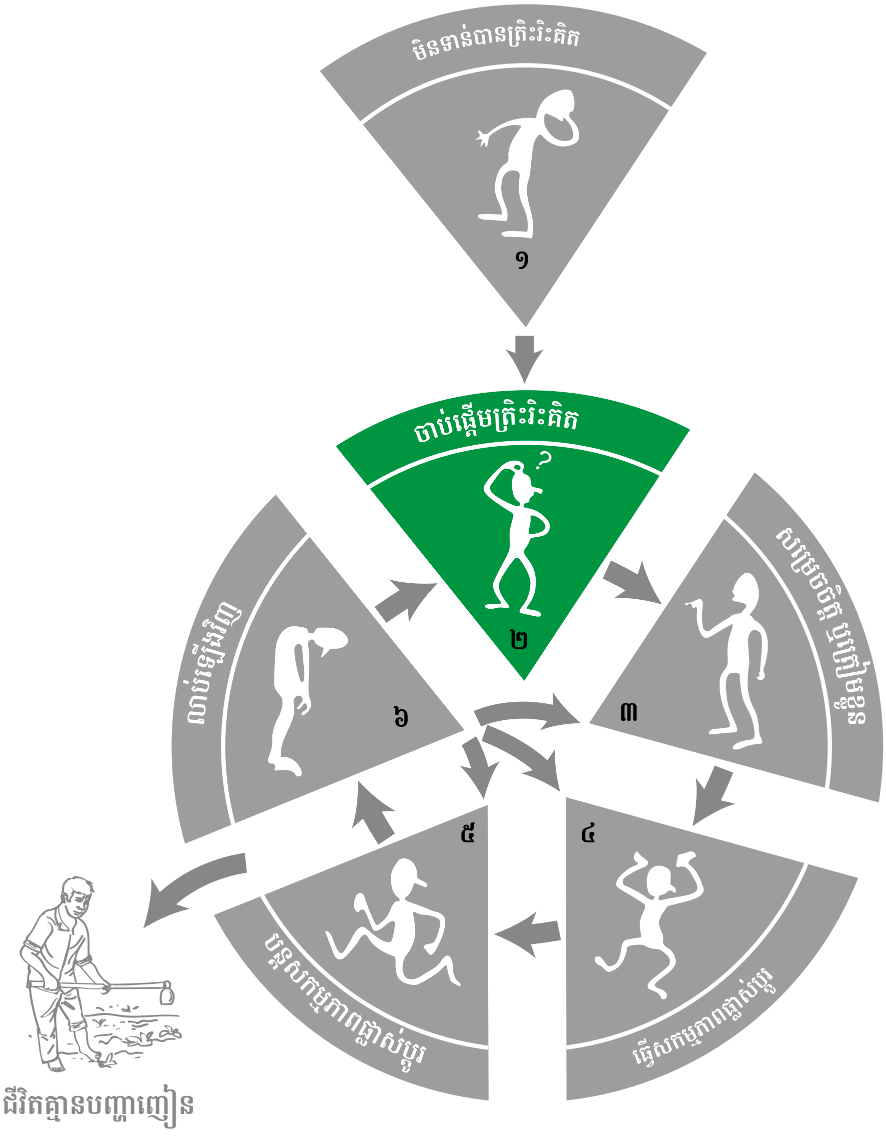
- **កិច្ចចាប់ផ្តើម៖**
  - បង្កើតទំនាក់ទំនងល្អជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
  - សម្តែងការយល់ចិត្ត- សម្តែងចេញនូវការព្រួយបារម្ភ និងយល់ចិត្តចំពោះស្ថានភាពលំបាក ដែលបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងបានបង្ហាញ។
  - សាកសួរអំពីស្ថានភាពនៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងក្នុងភូមិជាទូទៅ
  - បន្តសួរភ្ជាប់ទៅនឹងស្ថានភាពនៃការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងផ្ទាល់ខ្លួន ត្រៀមខ្លួនក្នុងការសម្របទៅនឹងការជំទាស់។
- **ករណីបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងបង្ហាញនូវភាពស្ទាក់ស្ទើរក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ៖**
  - កុំប្រឆាំងតតាំងជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ឬផ្តល់ដំបូន្មាន ឬក៏វិនិច្ឆ័យពីការសម្រេចចិត្តរបស់គេ។
  - ផ្តល់ព័ត៌មានជាក់លាក់ដ៏ទន់ភ្លន់ទាក់ទងនឹងបញ្ហា (ផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងសង្គម) បណ្តាលមកពីការប្រើគ្រឿងស្រវឹងជ្រុលហួសហេតុ។ លើកទឹកចិត្តឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងប្រមូលព័ត៌មាន ហើយជជែកជាមួយអ្នកដទៃ ដូច្នេះពួកគេអាចជ្រើសយកជម្រើសដែលព្រមព្រៀង ថាតើពួកគេចង់ផ្លាស់ប្តូរ ឬមិនចង់នោះ។
  - សូមសាកសួរបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងយ៉ាងទន់ភ្លន់ អំពីការផ្លាស់ប្តូរនៅមុនពេល និងក្រោយពេលពួកគេបានចាប់ផ្តើមផឹកដ៏ជោគជាំនោះតាមដែលអាចធ្វើទៅបាន។ ឧទាហរណ៍៖ បញ្ហាសុខភាព ការទំនាក់ទំនងក្នុងគ្រួសារ បញ្ហាប្រាក់កាស និងវិធីដែលអ្នកដទៃយល់ឃើញពីរូបគាត់។
  - សាកសួរបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងអំពីគោលដៅរយៈពេលវែងរបស់ខ្លួន ព្រមទាំងការរីកចម្រើនឆ្ពោះទៅរកគោលដៅនោះ។
  - ស្តាប់ពីហេតុផលរបស់គាត់ និងរុករកវានោះឱ្យលំអិតដែលគាត់មិនចង់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ ដែលប្រៀបធៀបទៅនឹងគោលដៅជីវិតរស់នៅឬផែនការរបស់គាត់។
  - បញ្ជាក់ជាមួយគាត់ថា ពួកគេតែងតែមានជម្រើសជានិច្ច- ជម្រើសខ្លះធ្វើឱ្យជីវិតរស់នៅរបស់គាត់បានល្អប្រសើរឡើង ឯជម្រើសខ្លះទៀតធ្វើឱ្យជីវិតរស់នៅរបស់គាត់មិនបានប្រសើរ។

សារគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន

- ជៀសវាងតតាំងជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ជៀសវាងផ្តល់ដំបូន្មាន ឬវិនិច្ឆ័យអាកប្បកិរិយារបស់គាត់។
- បញ្ជាក់យ៉ាងទន់ភ្លន់ពីលទ្ធភាពដែលគ្រឿងស្រវឹងអាចបង្កឱ្យមានបញ្ហាដល់គាត់។
- សូមអត់ធ្មត់ព្រមទាំងជឿជាក់ថា មានការផ្លាស់ប្តូរ និងរុករកភាពខ្លាំងរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
- ពង្រឹងកម្លាំងចិត្តបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងជាជាងរិះគន់គាត់។ វិធីនេះជំរុញទឹកចិត្តបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យផ្លាស់ប្តូរ ជាជាងទុកគាត់ឱ្យភ័យខ្លាចអំពីការផ្លាស់ប្តូរ។ ពង្រឹងកម្លាំងចិត្តគាត់ហើយកំណត់រកភាពខ្លាំងរបស់ពួកគេ។ បែបនេះជួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យទទួលស្គាល់ភាពខ្លាំងខាងក្នុងរបស់ខ្លួន ដែលអាចធ្វើឱ្យគាត់ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ និងពង្រឹងការជឿជាក់លើខ្លួនឯង។
- សូមលើកសរសើរពីការសម្រេចចិត្ត ឬក៏គំនិតយោបល់ដ៏ល្អណាមួយដែលបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងបានធ្វើ។

នៅពេលពួកគាត់ចាប់ផ្តើមទទួលស្គាល់ថា គ្រឿងស្រវឹងអាចបង្កបញ្ហាដល់គាត់ នោះមានន័យថា អ្នកបានជួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងជោគជ័យឆ្ពោះទៅ «ដំណាក់កាលចាប់ផ្តើមត្រិះរិះគិតអំពីការផ្លាស់ប្តូរ» ហើយ។

៤.២ ការធ្វើការងារជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនៅ «ដំណាក់កាលចាប់ផ្ដើមត្រិះរិះគិត»



សូមចង់ចាំថា «ដំណាក់កាលចាប់ផ្ដើមត្រិះរិះគិត» គឺនៅពេលដែលបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងកំពុងពិចារណា អំពីការផ្លាស់ប្ដូរ។

បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងមានចម្ងល់ក្នុងចិត្តថា តើពួកគេត្រូវនៅបន្តប្រើគ្រឿងស្រវឹងដដែលឬទេ? ជារឿយៗពួកគេចាប់ផ្ដើមមានអារម្មណ៍លែងសុខស្រួល ដោយសារបញ្ហាដែលបណ្ដាលមកពីអាកប្បកិរិយារបស់ខ្លួននោះ។

បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងតស៊ូជំនះគំនិតដូចជា៖ «តើខ្ញុំចង់ផ្លាស់ប្ដូរឬអត់ចង់?» «តើខ្ញុំអាចធ្វើការផ្លាស់ប្ដូរកើតឬទេ ប្រសិនបើខ្ញុំចង់នោះ?»។ បុគ្គលចាប់ផ្ដើមគិតពិចារណាអំពីអាកប្បកិរិយារបស់ខ្លួន ហើយផ្សារភ្ជាប់អាកប្បកិរិយានោះទៅនឹងបញ្ហាដែលប្រឈម។ នៅដំណាក់កាលនេះ គាត់ចាប់ផ្ដើមមើលឃើញពីគុណសម្បត្តិ និងគុណវិបត្តិនៃការផ្លាស់ប្ដូរហើយ[៣០]។

៣០. Fuller, C., & Taylor, P. (២០០៨) សំណុំឧបករណ៍ជំនាញជំរុញទឹកចិត្ត: ការលើកទឹកចិត្ត និងការគាំទ្រឱ្យមានការផ្លាស់ប្ដូរចំពោះបុគ្គល ពិនិត្យកែសម្រួលលើកទី២ អង់គ្លេស រោងពុម្ពចនវីឡី &សាន់ លីមីធីត។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

- រុករកពីហេតុផលមិនចង់ផ្លាស់ប្តូរ ព្រមទាំងហេតុផលចង់ផ្លាស់ប្តូរ។
- រុករកអំពីបញ្ហា៖
    - តើអ្នកធ្លាប់មានបញ្ហាដោយសារគ្រឿងស្រវឹងដែរឬទេ? (អំពើហិង្សាក្នុងគ្រួសារ ជម្លោះជាមួយអ្នកដទៃ បញ្ហាសុខភាព បញ្ហាប្រាក់កាស...)
    - តើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងកើតមាន បញ្ហាដោយសារការពិសាគ្រឿងស្រវឹងយ៉ាងដូចម្តេច និងពីពេលណា?
    - តើមានអ្វីកើតឡើងនៅក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់គេនៅពេលពួកគេមិនបំពានគ្រឿងស្រវឹង?
    - តើមានអ្វីកើតឡើងនៅក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់គេ នៅពេលពួកគេចាប់ផ្តើមបំពានគ្រឿងស្រវឹង?
    - តើអ្វីជាបញ្ហាប្រឈមបច្ចុប្បន្ននៅក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់គេ? ហើយអ្វីខ្លះដែលប្រព្រឹត្តទៅបានល្អដែលពួកគេចង់ឱ្យមានដដែល?
- ជជែកអំពីគុណសម្បត្តិនិងគុណវិបត្តិនៃការផ្លាស់ប្តូរ។
- កំណត់រកឧបសគ្គដែលរារាំងការផ្លាស់ប្តូរនិងជួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនៅក្នុងការស្វែងរកដំណោះស្រាយ ដើម្បីយកឈ្នះឧបសគ្គទាំងនោះ។ ពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងអំពីអ្វីដែលសំខាន់បំផុតនៅក្នុងជីវិតរបស់គាត់ និងថាតើបែបបទនៃការពិសាគ្រឿងស្រវឹងបច្ចុប្បន្នរបស់ខ្លួនកំពុងប៉ះពាល់លើអ្វីៗដែលមានសារសំខាន់ទាំងនោះ?
- រុករកពីការជឿជាក់របស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ ព្រមទាំងវិធីសាស្រ្តពង្រឹងការជឿជាក់របស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
- សាកសួរ និងបញ្ជាក់ឡើងវិញពីភាពជោគជ័យកាលពីមុនរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។ ឧទាហរណ៍៖ បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងអាចបញ្ឈប់ការជក់បារីនៅអតីតកាល ឬក៏រៀនសូត្រជំនាញមេកានិចដោយខ្លួនឯង។ បែបនេះបង្ហាញថា គាត់មានការតាំងចិត្ត ហើយមានសមត្ថភាពឆ្ពោះទៅរកភាពជោគជ័យ។
- ឆ្លុះបញ្ចាំងពីលក្ខណៈខុសគ្នារវាងគោលដៅរយៈពេលវែង និងអាកប្បកិរិយាបច្ចុប្បន្ន ឬក៏ភាពខុសគ្នារវាងគុណតម្លៃរបស់គាត់ និងអាកប្បកិរិយាបច្ចុប្បន្នរបស់គាត់។
- ឆ្លុះបញ្ចាំងត្រឡប់ទៅបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង អំពីពាក្យសំដីទាក់ទងនឹងបំណងប្រាថ្នានៃជីវិតរស់នៅ (គោលដៅ) ប៉ុន្តែត្រូវធ្វើក្នុងលក្ខណៈទន់ភ្លន់ ជៀសវាងធ្វើក្នុងលក្ខណៈប្រកែកតតាំង។

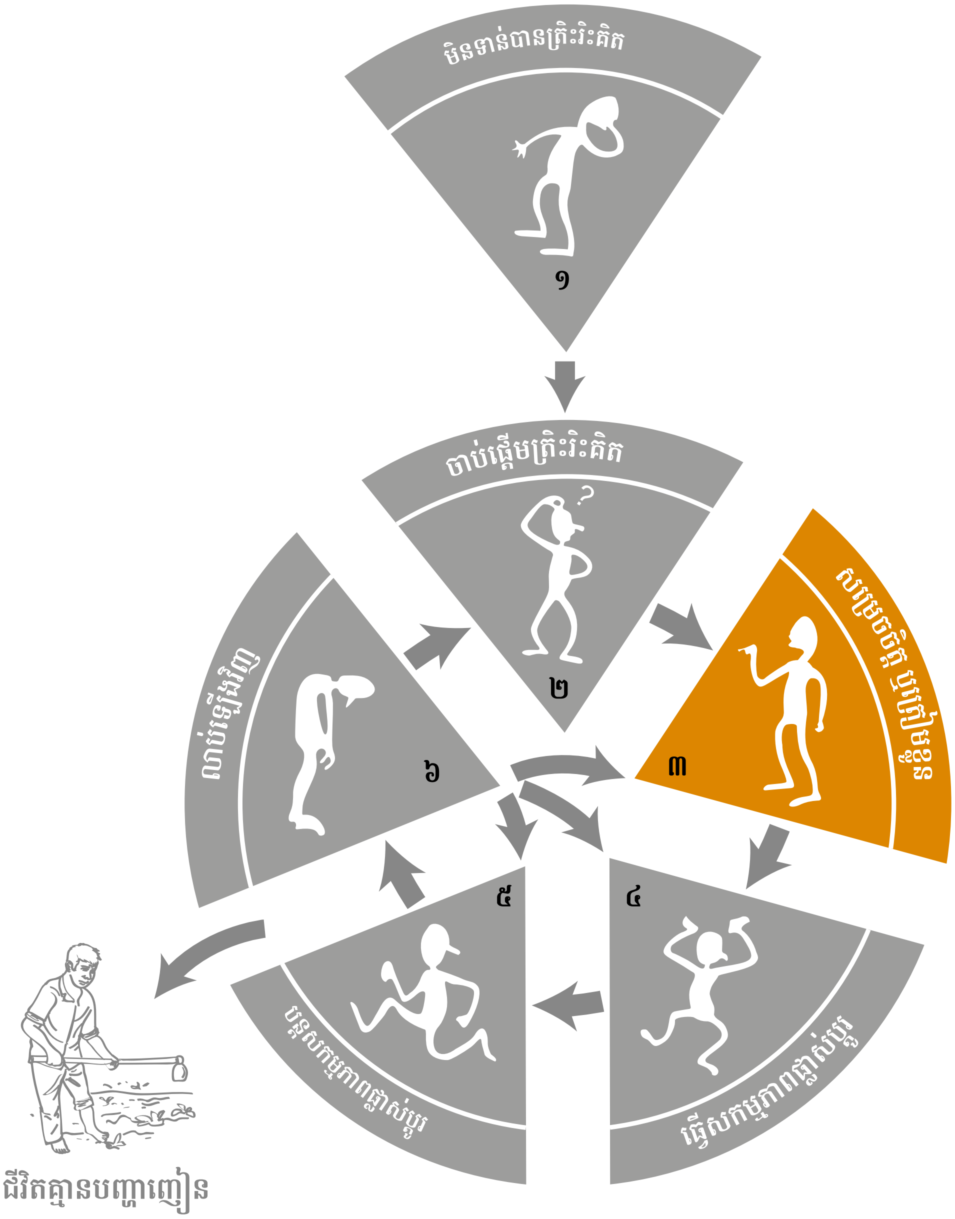
ចំណុចសំខាន់ៗដទៃទៀតដែលត្រូវចងចាំ ឬពិចារណា

- សូមអនុញ្ញាតឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងប្រាប់រឿងរ៉ាវរបស់ខ្លួន ទៅតាមពាក្យសំដីផ្ទាល់ខ្លួន។
- ប្រសិនបើអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាននៅពុំទាន់បានធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណ អំពីបែបបទនៃការប្រើគ្រឿងស្រវឹង និងការជំរុញទឹកចិត្តដើម្បីផ្លាស់ប្តូរទេនោះ ត្រូវរៀបចំធ្វើការប៉ាន់ប្រមាណឥឡូវនេះ។
- ប្រសិនបើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងមានបញ្ហាទាក់ទងនឹងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្ត អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានអាចត្រូវបញ្ជូនគាត់ ឱ្យទៅទទួលសេវាផ្តល់ប្រឹក្សាអំពីបញ្ហាទាក់ទងនឹងការប៉ះទង្គិចផ្លូវចិត្តដែលមានឯកទេស។
- សូមពន្យល់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង អំពីវដ្តនៃការផ្លាស់ប្តូរ ហើយពិភាក្សាជាមួយពួកគេថា តើពួកគេស្ថិតនៅដំណាក់កាលណាមួយ។
- សូមពិចារណាថា តើមានតម្រូវការបញ្ជូនទៅរកសេវាណាមួយទៀតដែរឬទេ។
- កុំផ្តល់ដំបូន្មាន ឬប្រឹងប្រែងដោះស្រាយបញ្ហាជំនួសបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។

នៅពេលអ្នកប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងចាប់ផ្តើមលើកឡើងនូវការព្រួយបារម្ភ អំពីអាកប្បកិរិយាបច្ចុប្បន្ន អំពីផលប្រយោជន៍នៃការផ្លាស់ប្តូរ វិធីយកឈ្នះឧបសគ្គនានា ព្រមទាំងមានជំនឿចិត្តថាពួកគេអាចចាប់ផ្តើមបាន គាត់បានឈានចូលដំណាក់កាល«ការត្រៀមខ្លួនផ្លាស់ប្តូរ»ហើយ[៣១]។

៣១. Fuller, C., & Taylor, P. (២០០៨) សំណុំឧបករណ៍ជំនាញជំរុញទឹកចិត្ត: ការលើកទឹកចិត្ត និងការគាំទ្រឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរចំពោះបុគ្គល ពិនិត្យកែសម្រួលលើកទី២ អង់គ្លេស រោងពុម្ពចនវីឡី &សាន់ លីមីធីត។

៤.៣ ការធ្វើការងារជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនៅ «ដំណាក់កាលសម្រេចចិត្តឬត្រៀមខ្លួន»



នៅដំណាក់កាលនេះ បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងអាចសម្រេចចិត្តដ៏ច្បាស់លាស់ដើម្បីផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយារបស់ខ្លួន។ ពួកគេអាចមានអារម្មណ៍សប្បាយចិត្តឬមានការផ្ទង់អារម្មណ៍ ឬក៏អាចមានអារម្មណ៍តប់ប្រមល់ផងដែរ។ ទោះជាយ៉ាងណាក៏ដោយ យើងទំនងស្តាប់ឮជាឃ្លាប្រយោគជាច្រើនដោយចាប់ផ្តើមពីពាក្យថា«ខ្ញុំ»[៣២]។ ឧទាហរណ៍៖«ខ្ញុំតាំងចិត្តឈប់ផឹកហើយ»។

វាបង្ហាញឱ្យឃើញកំណើននៃការជំរុញទឹកចិត្ត ឆ្ពោះទៅរកការផ្លាស់ប្តូររបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ។

---

៣២. Fuller, C., & Taylor, P. (២០០៨) សំណុំឧបករណ៍ជំនាញជំរុញទឹកចិត្តៈ ការលើកទឹកចិត្ត និងការគាំទ្រឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរចំពោះបុគ្គល ពិនិត្យកែសម្រួលលើកទី២ អង់គ្លេស រោងពុម្ពចនវីឡី &សាន់ លីមីធីត។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

- ត្រួតពិនិត្យអំពីការស្តែងចេញនូវកាយវិការនិងពាក្យសំដី អំពីបំណងប្រាថ្នាក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ(ភាពត្រួតស៊ីគ្នា)។ ឧទាហរណ៍៖ បុគ្គលនោះកំពុងប្រើគ្រឿងស្រវឹង ហើយនិយាយយ៉ាងស្រួលថា ពួកគេអាចបញ្ឈប់ថ្ងៃណាក៏បាន ឈប់អាទិត្យក្រោយក៏បាន។
- គាំទ្រនិងលើកទឹកចិត្តឱ្យមានការជឿជាក់ក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ។
- កំណត់រកឧបសគ្គនិងវិធីយកឈ្នះឧបសគ្គ។ កំណត់រកកត្តារំញោចដែលជំរុញឱ្យទៅប្រើគ្រឿងស្រវឹង។
- គូសបញ្ជាក់ពីគោលដៅដែលបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង និងអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានបានព្រមព្រៀងធ្វើការជាមួយគ្នា។
- រុករកពីជម្រើសនានាដើម្បីសម្រេចគោលដៅ។
- រុករកពីផលវិបាកនៃជម្រើស។
- លើកទឹកចិត្តបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យជ្រើសយកជម្រើស។
- កំណត់រកផែនការសកម្មភាពតូចៗ។
- កំណត់រកឧបសគ្គ និងវិធីដោះស្រាយវា។
- កំណត់រកធនធានណាដែលស្ម័គ្រចិត្តជួយគាំទ្របុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
- រៀបចំផែនការតាមដានឱ្យញឹកញាប់ និងជំរុញការលើកទឹកចិត្តពីក្រុមគ្រួសារ។
- បង្ហាញឱ្យមើលឃើញច្បាស់ពីភាពជោគជ័យ។

ចំណុចសំខាន់សម្រាប់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានត្រូវចងចាំ ឬពិចារណា

- **ការផ្តាច់ឬការកាត់បន្ថយគ្រឿងស្រវឹង** - នៅពេលសម្រេចចិត្តថាតើត្រូវផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹង ការពិសាកម្រិតមធ្យមគួរជាគោលដៅ កត្តាមួយចំនួនគួរត្រូវពិចារណាដូចជា៖ កម្រិតនៃការញៀន ប្រវត្តិបុគ្គល ការគាំទ្រពីសង្គមដែលអាចស្វែងរកបានរបស់ពួកគេ។ ឧទាហរណ៍៖ ប្រសិនបើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងក្នុងកម្រិតជោគជាំ ហើយអស់រយៈពេលជាច្រើនឆ្នាំមកហើយ ពួកគេទំនងជាញៀនហើយ។ ការផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹងភ្លាមៗ អាចប្រឈមនឹងការប្រកាច់ដែលប៉ះពាល់ដល់អាយុជីវិត។ ដូច្នេះការកាត់បន្ថយសន្សឹមៗគឺជាគោលដៅតូចៗដែលមានលក្ខណៈសមស្រប។
- **ការកំណត់កត្តារំញោច** - វាជាអ្វីដែលរួមចំណែកជំរុញឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងទៅប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង។ វាមានប្រយោជន៍ដែលត្រូវដឹងពីអ្វីជាគោលដៅតូចៗដែលអាចពង្រឹង ដោយជៀសវាងបាននូវកត្តារំញោចដែលជំរុញឱ្យប្រើគ្រឿងស្រវឹង ឬគ្រប់គ្រងកត្តារំញោចទាំងនោះ។ កត្តារំញោចមួយដែលជំរុញឱ្យប្រើគ្រឿងស្រវឹងអាចជាការតតាំងជាមួយគូកនរបស់ខ្លួន ផ្តាច់ទំនាក់ទំនងជាមួយមិត្តភក្តិរបស់ខ្លួនដែលប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ឬវាអាចជាបញ្ហាអារម្មណ៍ ឧទាហរណ៍៖ ធ្លាក់ទឹកចិត្ត ឬថប់បារម្ភ។ សូមធ្វើការឱ្យជាក់លាក់តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ក្នុងការកំណត់កត្តារំញោចទាំងនោះ។
- **ការបង្កើតយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីគេចចេញពីកត្តារំញោច** - នៅពេលកត្តារំញោចត្រូវបានរកឃើញផែនការមួយ ឬយុទ្ធសាស្ត្រមួយគួរត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងវាជំនួសឱ្យបណ្តោយខ្លួនផុងចូលទៅក្នុងកត្តារំញោចនោះ។ ឧទាហរណ៍៖ ប្រសិនបើអារម្មណ៍មិនសប្បាយចិត្តឬខឹង គឺជាកត្តារំញោចដែលជំរុញឱ្យប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង សូមបង្កើតផែនការដើម្បីគ្រប់គ្រងអារម្មណ៍ទាំងនោះទៅតាមវិធីសាស្ត្រមានប្រយោជន៍ដល់សុខភាព ដូចជា៖ ការដើរកំសាន្ត ទាក់ទងមិត្តភក្តិដែលមិនផឹកស៊ីដើម្បីឱ្យជួយគាំទ្រ។ វាជាប្រយោជន៍ផងដែរប្រសិនបើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងរាប់បញ្ចូលអាកប្បកិរិយាដែលមានប្រយោជន៍ដល់សុខភាពទៅក្នុងផែនការដូចជា៖ ការបរិភោគអាហារឱ្យបានត្រឹមត្រូវ និងហាត់ប្រាណជាដើម។

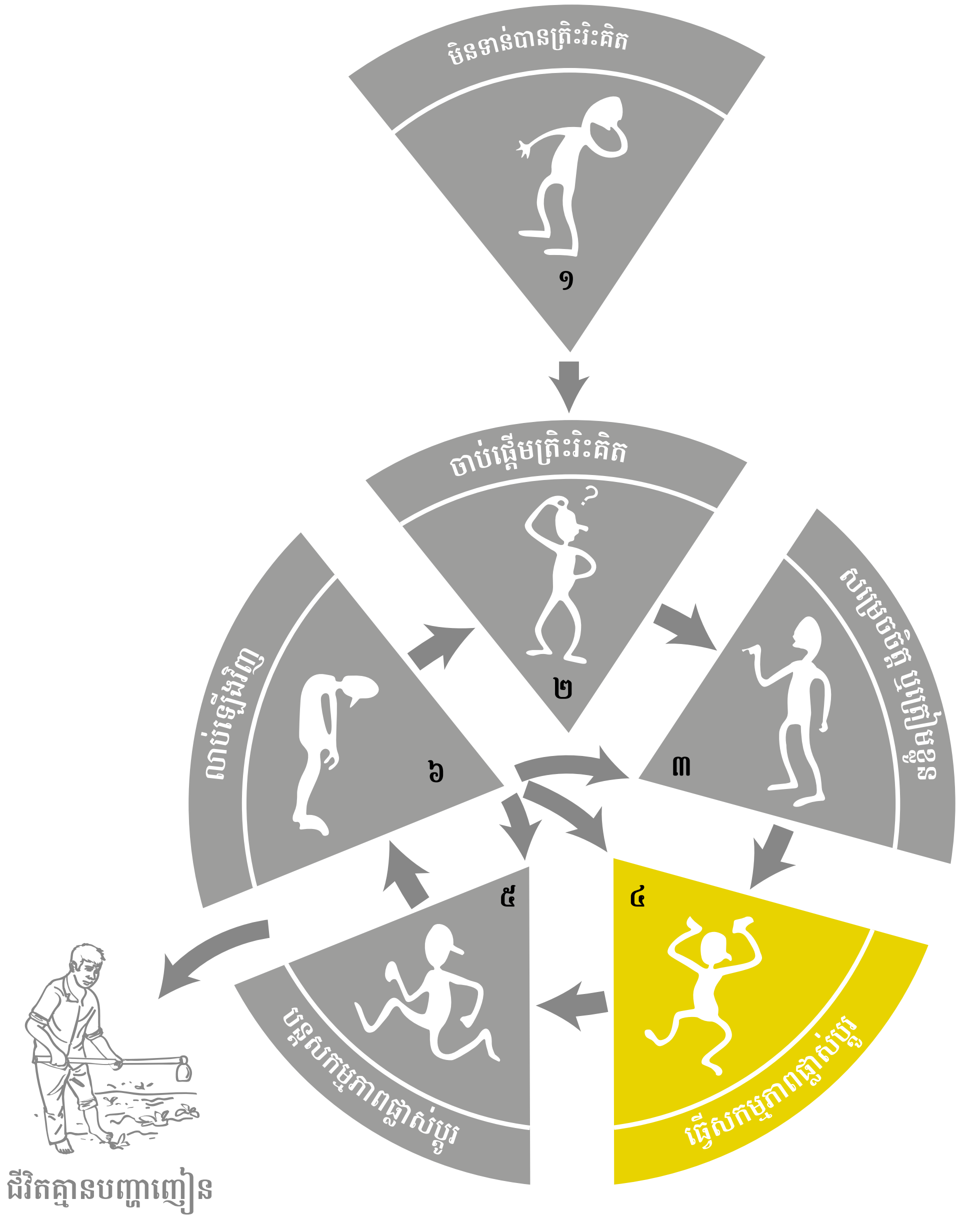
- **ការកំណត់រកធនធានដែលជួយគាំទ្រឱ្យរួចផុតពីការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង** - ស្រប ពេលត្រូវកំណត់រកកត្តារំញោច វាមានសារសំខាន់ដែលត្រូវកំណត់រកអ្វីនៅក្នុងជីវិតរស់នៅរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ដែលអាចធ្វើឱ្យពួកគេទប់ទល់នឹងការពិសាគ្រឿងស្រវឹង។ មានធនធានជាច្រើនដែលត្រូវរុករក និងស្វែងយល់លំអិតក្នុងជំនួបផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន ហើយវានឹងក្លាយជាសសរស្តម្ភក្នុងការជួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យផ្លាស់ប្តូរ និងឆ្ពោះទៅរកគោលដៅរបស់ខ្លួន។

- **ការកំណត់គោលដៅ** - ទាំងគោលដៅរយៈពេលវែង និងផែនការសកម្មភាពតូចៗដើម្បីសម្រេចគោលដៅ(ទាំងគោលដៅរយៈពេលខ្លី) ត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយមានការព្រមព្រៀងគ្នា។ គោលដៅគួរតែមានភាពជាក់លាក់ អាចវាស់វែងបាន និងអាចសម្រេចបាន។ ឧទាហរណ៍៖ «ការកាត់បន្ថយការពិសាគ្រឿងស្រវឹង» គឺជាគោលដៅមួយប៉ុន្តែវាមិនទាន់ច្បាស់លាស់នៅឡើយ - ការកាត់បន្ថយផឹកគ្រឿងស្រវឹងចំណុះប៉ុនណា និងឆ្លុះបញ្ចាំងពីការឈានទៅសម្រេចគោលដៅនោះ ? តើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនឹងដឹងយ៉ាងដូចម្តេចថា ពួកគេកំពុងដំណើរការវាបានយ៉ាងល្អនោះ ? ដូច្នេះគោលដៅដូចជា៖ «ខ្ញុំនឹងមិនប៉ះពាល់គ្រឿងស្រវឹងឱ្យបានច្រើនជាង២ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍» គឺគោលដៅនេះមានលក្ខណៈជាក់លាក់ អាចវាស់វែងបាន និងអាចសម្រេចបាន។

  ប្រសិនបើគោលដៅរយៈពេលវែងគឺការផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹងទាំងស្រុងនោះ - នេះគឺជាគោលដៅច្បាស់លាស់មួយ ប៉ុន្តែវាអាចមិនងាយសម្រេចបាននៅពេលខ្លះ។ ដូច្នេះផែនការតូចៗ ឬគោលដៅរយៈពេលខ្លីត្រូវការកំណត់ដើម្បីកត់ត្រាពីភាពរីកចម្រើន។ បែបនេះបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងអាចចង់បង្កើតគោលដៅរយៈពេលខ្លីដូចជា៖ «ខ្ញុំនឹងមិនផឹកលើសពី១ហ្ស៊ី(១/៤លីត្រ)ឡើយ» «ខ្ញុំនឹងមានពេល២ថ្ងៃក្នុង១អាទិត្យដោយមិនពិសាគ្រឿងស្រវឹងសោះ»«ខ្ញុំនឹងលែងទៅជួបគូកនផឹកគ្រឿងស្រវឹងនៅរាល់ពេលល្ងាច»។ គោលដៅអ្វីក៏ដោយ គឺវាត្រូវតែជាអ្វីមួយដែលបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងជឿជាក់ថា ពួកគេអាចសម្រេចវាបាន ឬក៏បែរជាធ្វើឱ្យបាត់បង់ការតាំងចិត្តដើម្បីផ្លាស់ប្តូរ។

- **ស្វែងរកការគាំទ្រពីក្រុមគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិ** - ការបំពានគ្រឿងស្រវឹងជារឿយៗគឺមានលក្ខណៈលាក់កំបាំងជាធម្មតា។ ផ្នែកនៃដំណើរការឱ្យជាសះស្បើយ គឺបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងត្រូវមានមនុស្សជុំវិញខ្លួន ដែលពួកគេអាចនិយាយដោយបើកចំហ និងស្មោះត្រង់អំពីការប្រើគ្រឿងស្រវឹង អាចជាគំរូល្អក្នុងការរស់នៅដល់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង និងគាំទ្រព្រមទាំងលើកទឹកចិត្តបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យមានការសម្រេចចិត្តដ៏មានប្រយោជន៍។ការស្វែងរកមនុស្សដែលធ្វើជាបណ្តាញគាំទ្រដល់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង នឹងបង្កើនឱកាសនៃភាពជោគជ័យ។

៤.៤ ការធ្វើការងារជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនៅ «ដំណាក់កាលធ្វើសកម្មភាពផ្លាស់ប្តូរ»



នៅដំណាក់កាលនេះ បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងកំពុងអនុវត្តផែនការផ្លាស់ប្តូរអាកប្បកិរិយារបស់ខ្លួន ហើយធ្វើការតម្រង់ឆ្ពោះទៅរកគោលដៅរបស់ខ្លួន[៣៣]។

ការគាំទ្រផ្លូវចិត្តពីអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាននៅពេលនេះ គឺអាចមានប្រសិទ្ធភាពខ្លាំង។ បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងធ្វើការសម្រេចចិត្តដ៏ច្បាស់លាស់អំពីការផ្លាស់ប្តូរ អាចមានអារម្មណ៍ត្រេកអរ និងចង់ចាប់ផ្តើមអនុវត្ត ឬក៏អាចនៅមានអារម្មណ៍តប់ប្រមល់ឬភ័យខ្លាចតិចតួចនៅឡើយ។ ពួកគេអាចនិយាយទៅកាន់ខ្លួនឯងថា៖ «ខ្ញុំចង់ផ្លាស់ប្តូរ, ខ្ញុំអាច និងខ្ញុំនឹងធ្វើការផ្លាស់ប្តូរឥឡូវនេះ»។

៣៣. Fuller, C., & Taylor, P. (២០០៨) សំណុំឧបករណ៍ជំនាញជំរុញទឹកចិត្ត: ការលើកទឹកចិត្ត និងការគាំទ្រឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរចំពោះបុគ្គល ពិនិត្យកែសម្រួលលើកទី២ អង់គ្លេស រោងពុម្ពចនវីឡី &សាន់ លីមីធីត។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

- ទាញចំណាប់អារម្មណ៍របស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ឱ្យផ្ទង់អារម្មណ៍គិតអំពីការផ្លាស់ប្តូរ និងការរីកចម្រើនភ្លាមៗ។ ជៀសវាងចាប់ផ្តើមដោយការសាកសួរអំពីបញ្ហាជារឿយៗខណៈពេលដែលយើងធ្វើបែបនេះធ្វើឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងបំភ្លេចផែនការសកម្មភាពតូចៗ ដែលអាចមានសារសំខាន់ក្នុងការធ្វើឱ្យមានភាពរីកចម្រើន ព្រមទាំងវាផ្តល់នូវចំណាប់អារម្មណ៍ថា ការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានគឺត្រឹមតែជាការត្រួតពិនិត្យបញ្ហា ជាជាងជំរុញទឹកចិត្តឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរ។
- សាកសួរបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង អំពីការផ្លាស់ប្តូរណាមួយ ទាក់ទងនឹងបែបបទនៃការប្រើគ្រឿងស្រវឹង។ ឧទាហរណ៍៖ «តើអ្វីដែលមានភាពប្រសើរឡើង ?» «តើអ្វីដែលមានភាពខុសប្លែក ?»។
- តាមដាន និងលើកសរសើរអំពីការអនុវត្តនៃផែនការសកម្មភាពតូចៗ និងភាពជោគជ័យព្រមទាំងការសម្រេចចិត្តដ៏ល្អ។
- នៅពេលបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងអនុវត្តនូវផែនការសកម្មភាពតូចៗ ឬក៏គោលដៅវាមានសារសំខាន់ដែលត្រូវសាកសួរពី«វិធី»ដែលពួកគេអាចសម្រេចវាបាន។ ចំណុចនេះគឺទាញចំណាប់អារម្មណ៍របស់គាត់ឱ្យផ្តោតលើសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន ឬអ្វីដែលពួកគេបានធ្វើឆ្ពោះទៅរកភាពជោគជ័យ។ នៅពេលយើងដឹងពីវិធីធ្វើឱ្យជោគជ័យ យើងនឹងចេះពីយុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់ដោះស្រាយបញ្ហា ប្រឈមទៅថ្ងៃអនាគតដែលងាយទទួលជោគជ័យ។
- ពិភាក្សាពីកត្តារំញោច និងយុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់គេចចេញពីវា។
- ផ្តល់ព័ត៌មានត្រឡប់ជាក់លាក់នៅពេលសមស្រប ដោយផ្តោតឱ្យខ្លាំងទៅលើភាពជោគជ័យ។
- មានគំរូល្អក្នុងការរស់នៅ។ តើអាកប្បកិរិយារបស់អ្នកកំពុងលើកកម្ពស់គោលដៅ និងជីវិតរស់នៅ ក្នុងនាមបុគ្គលមានការទទួលខុសត្រូវដែរឬទេ ជាពិសេសទាក់ទងនឹងការប្រើគ្រឿងស្រវឹង ?
- ផ្តល់ព័ត៌មាននៅពេលសមស្រប ឧទាហរណ៍៖ អ្នកអាចដឹងព័ត៌មានពីអង្គការក្នុងស្រុកដែលនិយាយអំពីការចាប់ផ្តើមនៃក្រុមគាំទ្រសម្រាប់បុគ្គលញៀនគ្រឿងស្រវឹង ហើយព័ត៌មាននេះអាចផ្តល់ជាប្រយោជន៍ដល់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងរបស់អ្នក។

- ជួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យយកឈ្នះឧបសគ្គ និងជួយឱ្យគាត់សម្រេចបាននូវគោលដៅរបស់ខ្លួន។
- ដោយមានការអនុញ្ញាតពីបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង វាមានប្រយោជន៍ដែលបានស្តាប់ឮពីក្រុមគ្រួសារ ឬពីអ្នកដែលគាំទ្រយ៉ាងជិតស្និទ្ធ អំពីការរីកចម្រើននានារបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ភាពជោគជ័យ និងបញ្ហាប្រឈមផ្សេងៗ។ បែបនេះនឹងជួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងមានភាពស្មោះត្រង់។
- សាកសួរពីសុខភាពរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ពីព្រោះបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងជានិច្ចកាលមិនស្មោះត្រង់អំពីការប្រើគ្រឿងស្រវឹង ហើយការកាត់បន្ថយដ៏ឆាប់រហ័សសម្រាប់បុគ្គលដែលញៀនគ្រឿងស្រវឹង និងប្រើគ្រឿងស្រវឹងក្នុងបរិមាណច្រើនខ្លាំង អាចប្រឈមនឹងគ្រោះថ្នាក់។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងផ្តល់ប្រឹក្សាជាមួយបុគ្គលមានសញ្ញាញៀនគ្រឿងស្រវឹងនោះ វាជាការឆ្លាតវៃដែលត្រូវបញ្ចូលអ្នកធ្វើការងារផ្នែកវេជ្ជសាស្ត្រ ឬគ្រូពេទ្យ ទៅក្នុងផែនការនិងការតាមដានពីការរីកចម្រើន។
- អបអរសាទរភាពជោគជ័យ។ ការធ្វើបែបនេះគឺកំពុងលើកទឹកចិត្ត និងពង្រឹងអាកប្បកិរិយាវិជ្ជមានដល់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។

ប្រយ័ត្ន

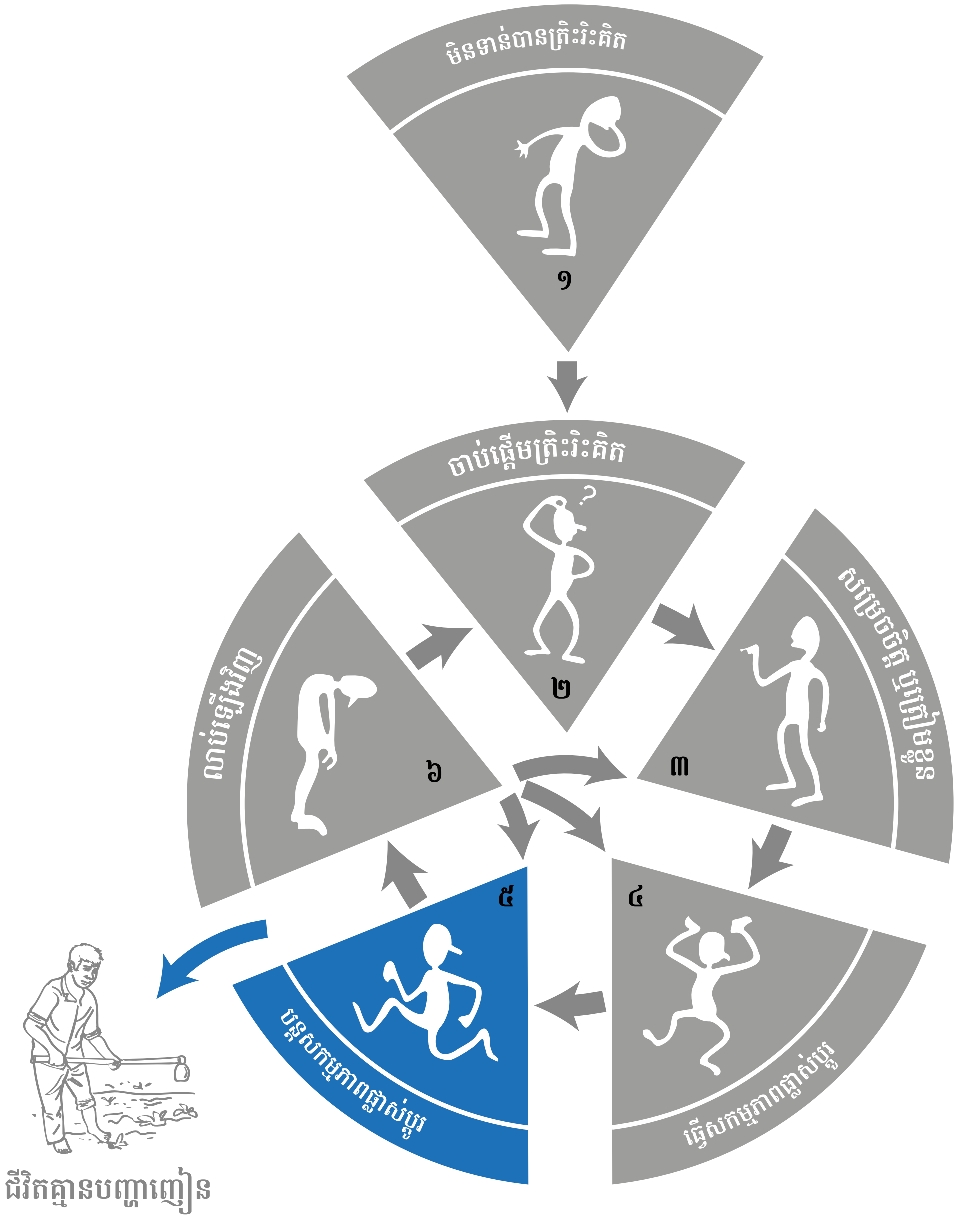
- បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងអាចនៅមានការព្រួយបារម្ភ អំពីសមត្ថភាពរបស់ខ្លួនក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ ដូច្នេះវាមានសារសំខាន់ដែលត្រូវលើកទឹកចិត្តគាត់ដើម្បីឆ្ពោះទៅកាត់បន្ថយ ឬផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹង។
- ការបង្ខំបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យផ្លាស់ប្តូរឆាប់រហ័ស ដែលលឿនជាងអ្វីដែលគាត់បានត្រៀមខ្លួន គាត់អាចងាយបោះបង់ការតាំងចិត្តដើម្បីផ្លាស់ប្តូរ។
- កុំទទួលយកការទទួលខុសត្រូវ ឬផ្តល់ដំណោះស្រាយបញ្ហាជំនួសគាត់។ វាមានសារសំខាន់ដែលបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងយល់ដឹងថា គាត់គឺជាអ្នកធ្វើការផ្លាស់ប្តូរ មិនមែនអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានជាអ្នកផ្លាស់ប្តូរនោះទេ។

សារគន្លឹះសម្រាប់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន

សូមតាមដានចំណុចខាងក្រោម៖

- ដំណើរវិវត្តន៍នៃការប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង មានទាំងវិជ្ជមាន និងអវិជ្ជមាន។
- កត្តារំញោចនានាដែលនាំឱ្យគាត់ចង់ប្រើ និងវិធីដោះស្រាយជាមួយកត្តារំញោចទាំងនោះ។
- ការប្រែប្រួលទាក់ទងនឹងសុខភាពរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
- រាល់ការផ្លាស់ប្តូរដែលកត់សម្គាល់ដោយក្រុមគ្រួសារ។
- ការគាំទ្រពីក្រុមគ្រួសារទាក់ទងនឹងការរីកចម្រើននិងបញ្ហាប្រឈមរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។

៤.៥ ការធ្វើការងារជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនៅ «ដំណាក់កាលបន្តសកម្មភាពផ្លាស់ប្តូរ ឬផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹង»



នៅដំណាក់កាលនេះ បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងបានសម្រេចគោលដៅដែលខ្លួនប្រាថ្នាក្នុងរយៈពេលមួយ ជាធម្មតារយៈពេល៦ខែ ឬយូរជាងនេះ។ ពួកគេកំពុងតែបង្ហាញឱ្យឃើញពីស្ថិរភាពរយៈពេលខ្លី។

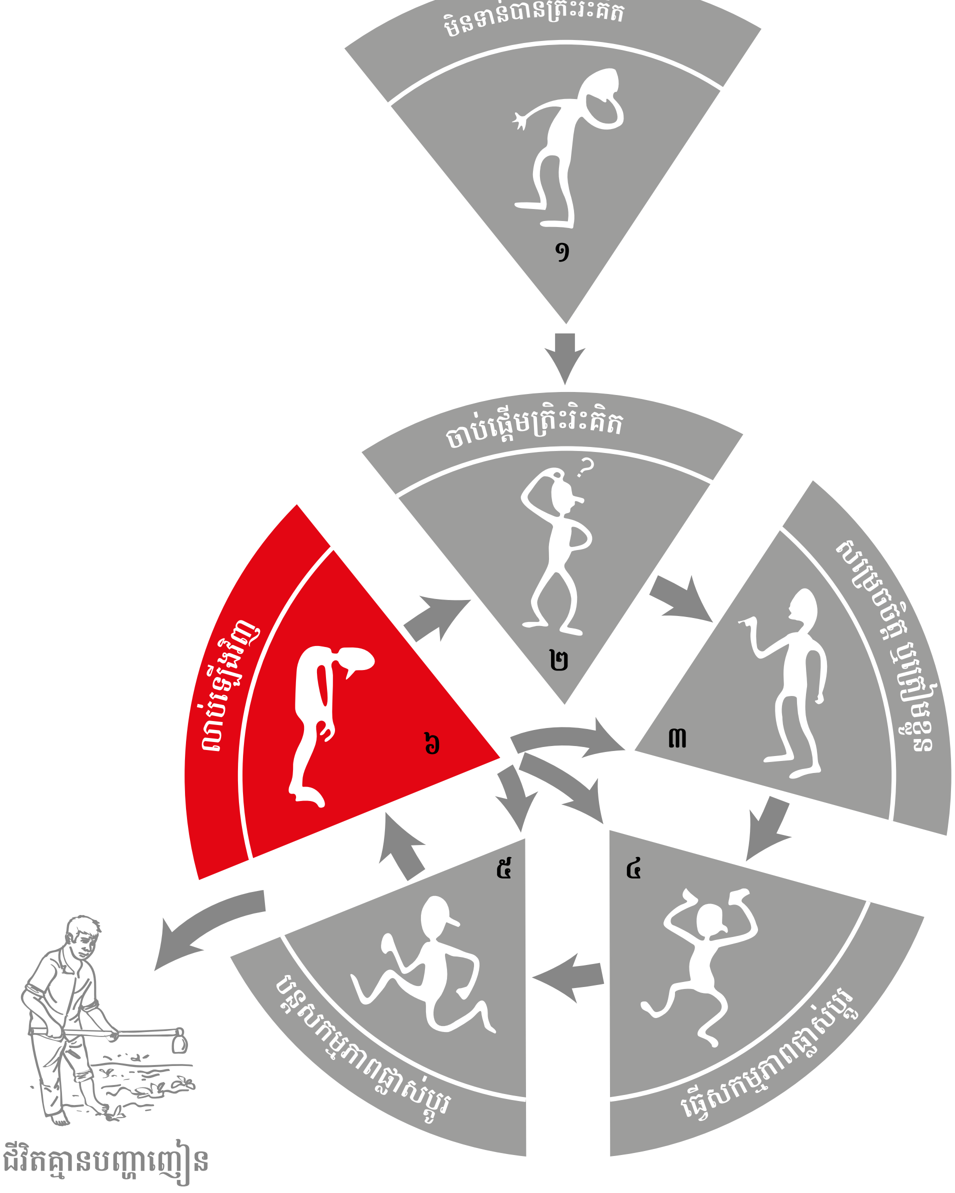
អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

- បន្តលើកសរសើរពីភាពរីកចម្រើន ពង្រឹងការជឿជាក់ និងលើកសរសើរពីសមិទ្ធផល។
- ជួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យដឹងពីកត្តារំញោច និងវិធីគ្រប់គ្រង។
- ជួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យប្រកាន់ខ្ជាប់អាកប្បកិរិយាថ្មី។
- ផ្តល់ព័ត៌មានត្រឡប់ដល់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង អំពីភាពរីកចម្រើនជាវិជ្ជមាន។
- រំលេចពីអាកប្បកិរិយាល្អដែលគាត់ធ្វើបាន ដើម្បីយកជាគំរូក្នុងការរស់នៅ។
- លើកទឹកចិត្ត និងសរសើរចំពោះភាពរីកចម្រើនឆ្ពោះទៅរកគោលដៅរយៈពេលវែង។
- រៀបចំផែនការយុទ្ធសាស្ត្រសម្រាប់គ្រប់គ្រងការលាប់ឡើងវិញដែលអាចនឹងកើតមានឡើង។
- កាត់បន្ថយការជួយបន្តិចម្តងៗ ស្របតាមកម្រិតម្ចាស់ការរបស់គាត់។
- ជួយគាត់ឱ្យកំណត់គោលដៅមិនប្រើគ្រឿងស្រវឹងក្នុងជីវិតគាត់ រយៈពេលយូរអង្វែង។

ប្រយ័ត្ន

- ជៀសវាងធ្វើឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងផ្តេកផ្តួលមកលើអ្នក ។
- មិនត្រូវឆាប់បិទជំនួបផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានពេកនោះទេ។

៤.៦ ការធ្វើការងារជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនៅ «ដំណាក់កាលលាប់ឡើងវិញ»



ការលាប់ឡើងវិញ មានជាប់ពាក់ព័ន្ធទៅនឹងកត្តាមួយចំនួន ដូចជា កត្តាបុគ្គលផ្ទាល់ខ្លួន កត្តាគ្រួសារ កត្តាសហគមន៍/សង្គម និង កត្តាធម្មជាតិរបស់សារជាតិញៀន។ ការជួយគាំទ្រមិនបានគ្រប់ជ្រុងជ្រោយ អាចចូលរួមចំណែកនាំទៅដល់ការលាប់ឡើងវិញផងដែរ។

បុគ្គលញៀនគ្រឿងស្រវឹងភាគច្រើនលាប់ឡើងវិញជារឿយៗ មុនពេលអាចផ្តាច់បាន។ អារម្មណ៍ខកចិត្ត ខឹងសម្បារ ស្តីបន្ទោសខ្លួនឯង និងបាត់បង់ក្តីសង្ឃឹម តែងលេចចេញឡើងជារឿយៗ។ វាគឺជាប្រតិកម្មផ្នែកអារម្មណ៍កើតមានជាទូទៅនៅក្នុងដំណាក់កាលនេះ។ ការលាប់ឡើងវិញត្រូវគេចាត់ទុកថាជាដំណាក់កាលធម្មតានៃវដ្តផ្លាស់ប្តូរ។

ដូច្នេះអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន ត្រូវចេះឆ្លើយតបក្នុងលក្ខណៈលើកសរសើរដល់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងនោះឱ្យត្រឡប់ទៅរកយុទ្ធសាស្ត្រដែលធ្លាប់ប្រើនៅក្នុងដំណាក់កាលត្រិះរិះគិត។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

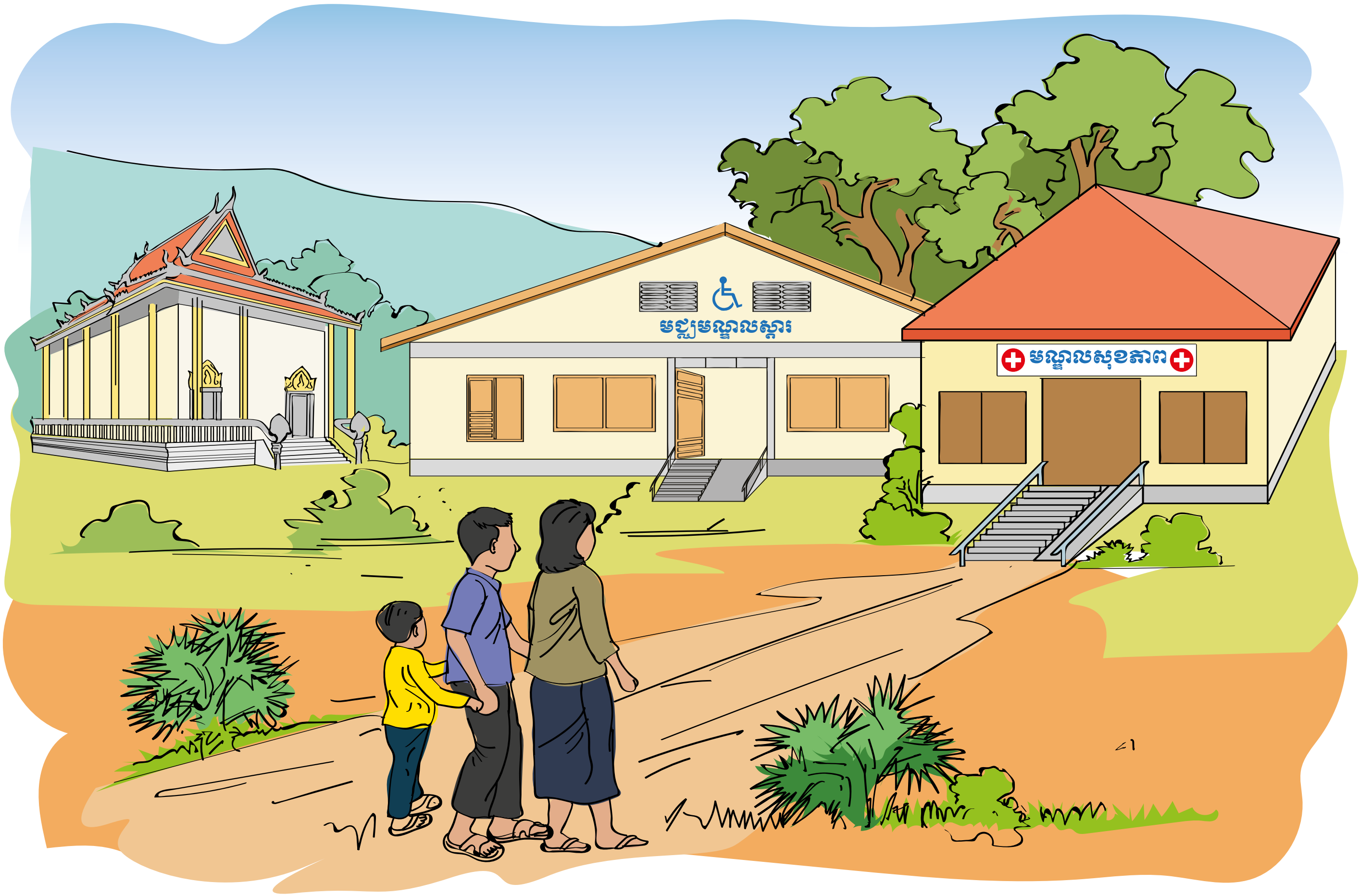
- រុករកមូលហេតុនៃការលាប់ឡើងវិញ រួចពិភាក្សាពីយុទ្ធសាស្ត្រគ្រប់គ្រងស្ថានភាពរបៀបនេះ កុំឱ្យកើតឡើងទៀត ។
- ផ្តល់ការយល់ចិត្ត : បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងទំនងជាមានអារម្មណ៍មិនល្អបន្ទាប់ពីលាប់ឡើងវិញ។
- រុករកពីភាពផ្ទុយគ្នារវាង ការតាំងចិត្តផ្លាស់ប្តូរ និងទង្វើជាក់ស្តែង។
- រុករកពីភាពខ្លាំង : នៅអំឡុងពេលលាប់ បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងជារឿយៗភ្លេចគិតថា ពួកគេមានភាពខ្លាំង ដែលខ្លួនធ្លាប់ប្រើប្រាស់ក្នុងពេលឆ្លងកាត់ការលំបាក។
- លើកសរសើរពីចំណុចវិជ្ជមាននិងអាកប្បកិរិយា ដែលមានប្រយោជន៍ដល់សុខភាពទាំងអស់។
- ពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង អំពីពាក្យតិះដៀលមួយចំនួន ឬការប្រៀបធៀបខ្លះ ដែលអាចមានឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានទៅលើខ្លួនគាត់។

ចំណុចត្រូវចងចាំ

- ចាត់ទុកការលាប់ជាផ្នែកមួយនៃការរៀនសូត្រ - ជារឿយៗយើងត្រូវតែព្យាយាមអនុវត្តជាច្រើនដង មុននឹងយើងគ្រប់គ្រងអ្វីមួយ។
- កុំចាត់ទុកថា ការលាប់គឺជាបរាជ័យ - ជួនកាលយើងដើរជំពប់ជើងដួល ប៉ុន្តែយើងងើបឡើងវិញ រួចបន្តដំណើរទៅមុខទៀត។ នេះគឺមិនមែនជាការបរាជ័យនោះទេ។ ការបរាជ័យគឺត្រូវបានចាត់ទុកជាឧបសគ្គមិនឱ្យព្យាយាមបន្តទៀតឡើយ។
- កុំសូត្រទ្រឹស្តី រិះគន់ ឬស្តីបន្ទោស- វាអាចមានសារប្រយោជន៍ដែលត្រូវជួបជាមួយសមាជិកគ្រួសារ រួចពន្យល់ពីទិដ្ឋភាពទាំងនេះទៅពួកគេផងដែរ ព្រមទាំងរបៀបដែលពួកគេអាចផ្តល់ការគាំទ្រនៅដំណាក់កាលនេះ។
- កុំបោះបង់ក្តីសង្ឃឹម។

គោលការណ៍ទី៥

ការបញ្ជូនបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង



ការបំពានគ្រឿងស្រវឹងជាបញ្ហាចិត្តសង្គម។ បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងអាចមានតម្រូវការផ្សេងៗក្រៅពីការផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹង។ តម្រូវការទាំងនោះរួមមាន៖ ការថែទាំសុខភាពផ្លូវកាយ ការថែទាំសុខភាពផ្លូវចិត្ត សង្គម និងផ្លូវច្បាប់។

ការបញ្ជូនអាចធ្វើបាននៅគ្រប់ដំណាក់កាលនៃវដ្តផ្លាស់ប្តូរ។

អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន មានតួនាទីសម្របសម្រួលបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យទទួលបាននូវសេវាទាំងឡាយណាដែលឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការរបស់គាត់។

ចំពោះទម្រង់បញ្ជូន ទម្រង់ផ្តល់ព័ត៌មានត្រឡប់ស្តីពីការបញ្ជូន និងទម្រង់សង្ខេបនៃការបញ្ជូនករណី សូមអនុលោមតាមគោលការណ៍ណែនាំស្តីអំពីការបញ្ជូនស្ត្រី និងក្មេងស្រី ដែលជាជនរងគ្រោះដោយអំពើហិង្សាទាក់ទងនឹងយេនឌ័ររបស់ក្រសួងកិច្ចការនារី។

ស្ថានភាពដែលត្រូវបញ្ជូនបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងគឺ៖

- នៅពេលគាត់ត្រូវការសេវាផ្សេងទៀតដែលអ្នកមិនមានសមត្ថភាពផ្តល់ជូន។
- នៅពេលដែលអ្នកមានអារម្មណ៍ថា អ្នកមិនអាចធ្វើឱ្យមានការរីកចម្រើនណាមួយជូនគាត់បាន។
- នៅពេលគាត់ស្នើសុំការបញ្ជូន ហើយអ្នកយល់ស្របថា ការបញ្ជូនគឺសមស្រប។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

១. កំណត់បញ្ហា និងតម្រូវការអាទិភាព

- គ្រប់ជំនួបជាមួយបុគ្គលបំពានគ្រឿងស្រវឹង ចូរកំណត់រកបញ្ហាឬតម្រូវការអាទិភាព ដើម្បីឱ្យគាត់ទទួលបានសេវាទាំងនោះ។
- អ្នកត្រូវតែមានផែនទីសេវាដែលអាចបញ្ជូនពួកគាត់ឱ្យទទួលបានតម្រូវការទាំងនោះ។ ឧទាហរណ៍៖ បញ្ហាផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត ផ្លូវច្បាប់។

២. កំណត់រកភ្នាក់ងារផ្តល់សេវានានា ឬមនុស្សដែលត្រូវទាក់ទង

- តើស្ថាប័នឬអង្គការណាដែលអាចឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការនេះ។
- ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីសេវានានាដែលអាចបំពេញតម្រូវការរបស់គាត់បាន។

៣. ទាក់ទងភ្នាក់ងារផ្តល់សេវា និងមនុស្សដែលត្រូវទាក់ទង-

- តើមានលក្ខណៈវិនិច្ឆ័យអ្វីខ្លះ ដើម្បីបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងអាចទៅទទួលបានសេវា?

៤. ធ្វើការបញ្ជូនបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង- អាចទៅជាមួយប្រសិនបើចាំបាច់

- សម្របសម្រួលរវាងភ្នាក់ងារផ្តល់សេវា និងបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង

៥. តាមដានបន្ត-តើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងទទួលបានសេវាឬទេ? ប្រសិនបើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងមិនបានទទួល ហេតុអ្វី? បើមិនពេញចិត្តហេតុអ្វី? តើត្រូវមានផែនការផ្សេងដែលត្រូវធ្វើជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងទៀតដែរឬទេ?

ចំណុចត្រូវចងចាំ

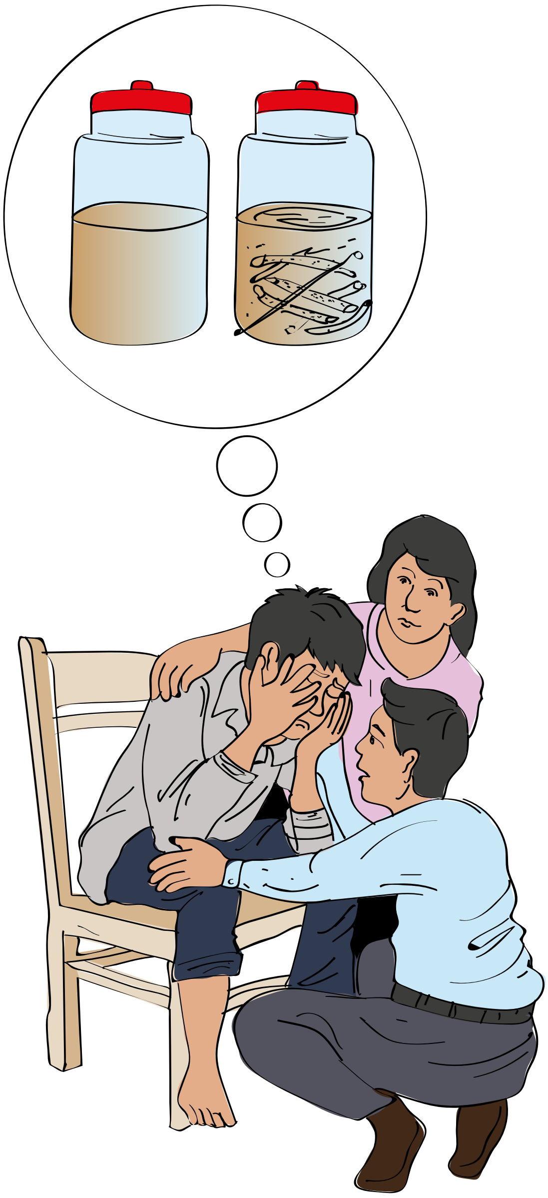
បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងគួរត្រូវបញ្ជូនទៅអ្នកជំនាញវិជ្ជាជីវៈដទៃប្រសិនបើ ពួកគេស្ថិតក្នុងបញ្ហាណាមួយក្នុងចំណោមបញ្ហាដូចខាងក្រោមនេះ៖

- រោគសញ្ញាញៀន រោគសញ្ញានៃការផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹង ឬសញ្ញាពុលគ្រឿងស្រវឹង
- បញ្ហាសុខភាពធ្ងន់ធ្ងរ៖ ឈឺក្រពះ ក្អួតឈាម ទាចទឹក
- បញ្ហាសុខភាពផ្លូវចិត្ត៖ ជំងឺធ្លាក់ទឹកចិត្ត ជំងឺចិត្តវិកល
- បញ្ហាផ្លូវច្បាប់៖ ហិង្សា ទំនាស់

ក្នុងករណីអ្នកបំពានគ្រឿងស្រវឹងដែលជាជនរងគ្រោះ ដោយអំពើហិង្សាទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាត្រូវអនុវត្តតាម៖ «បទដ្ឋានអប្បបរមាសម្រាប់ការផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានដល់ស្ត្រី និង ក្មេងស្រីជាជនរងគ្រោះដោយអំពើហិង្សាទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ» អនុវត្តតាមគោលការណ៍ណែនាំស្តីពី៖ «ការបញ្ជូនស្ត្រី និងក្មេងស្រីដែលជាជនរងគ្រោះដោយអំពើហិង្សាទាក់ទងនឹងយេនឌ័រ»។

គោលការណ៍ទី៦

បណ្តាញគាំទ្រ



ការទទួលបានការជួយពីអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន ជារឿយៗគឺមិនគ្រប់គ្រាន់ឡើយ។ ការផ្លាស់ប្តូរគឺទំនងជាអាចកើតឡើងបាន ប្រសិនបើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងទទួលបានការគាំទ្រពីក្រុមគ្រួសារ ពីក្រុមគាំទ្រ ឬពីក្រុមជួយខ្លួនឯង ពីសហគមន៍ដែលបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងរស់នៅថែមទៀត។

៦.១ ការធ្វើការងារជាមួយគ្រួសារ

ក្រុមគ្រួសារគឺជាប្រភពប្រកបដោយសក្ដានុពលមួយនៃការជួយ និងការគាំទ្រ។ ក្រុមគ្រួសារ និងមនុស្សសំខាន់ផ្សេងៗទៀតអាចចូលរួមចំណែកក្នុងដំណើរការនៃការជួយនោះ។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

- ពន្យល់សមាជិកគ្រួសារថា ការចូលរួមរបស់ពួកគាត់គឺមានសារសំខាន់ក្នុងការជួយឱ្យបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងផ្តាច់ ឬកាត់បន្ថយការប្រើ។
- ពន្យល់អំពីវិធីសាស្ត្រជំរុញទឹកចិត្ត មានឥទ្ធិពលជាវិជ្ជមានលើការផ្លាស់ប្តូរ និងជៀសវាងការទិតៀនរិះគន់។
- បង្រៀនសមាជិកគ្រួសារនូវរបៀបលើកទឹកចិត្តបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
- ពន្យល់ពួកគាត់ពីវដ្តទាំង ៦ នៃការផ្លាស់ប្តូរ និងអំពីរបៀបជំរុញទឹកចិត្តទៅតាមវដ្តនីមួយៗ ហើយបន្តផ្តល់ការគាំទ្រ។
- ពន្យល់ពួកគាត់អំពីរោគសញ្ញានៃការផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹង និងគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមាន។
- ពិភាក្សាជាមួយពួកគាត់ អំពីគោលដៅបច្ចុប្បន្នរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង (ដោយមានការអនុញ្ញាតពីបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង)។ ស្នើឱ្យពួកគាត់ជួយកត់សម្គាល់ពីបរិមាណនៃការប្រើគ្រឿងស្រវឹងរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង និងកត់សម្គាល់ពីភាពជោគជ័យ និងសមិទ្ធផល។
- បង្រៀនពួកគាត់ឱ្យចេះកត់សម្គាល់អារម្មណ៍អវិជ្ជមានរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។ ឧទាហរណ៍៖ ខឹង ធ្លាក់ទឹកចិត្ត ព្រួយបារម្ភ។ល។ នៅពេលពួកគាត់កត់សម្គាល់ឃើញថា បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងមានអារម្មណ៍មិនល្អ សូមជួយបង្រៀនពួកគាត់ពីរបៀបឆ្លើយតបបែបយល់ចិត្ត និងការជជែកគ្នាដោយសន្តិវិធី ជៀសវាងបង្កជាជម្លោះ។
- ស្វែងយល់ពីអារម្មណ៍តានតឹងផ្លូវចិត្តរបស់ពួកគាត់ ដែលបណ្តាលមកពីបញ្ហារបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។ សូមអ្នកបង្ហាញនូវការយល់ចិត្ត និងគាំទ្រផ្លូវចិត្តដល់ពួកគាត់។

ចំណុចត្រូវចងចាំ

គោលបំណងដែលត្រូវឱ្យមានការចូលរួមពីក្រុមគ្រួសារគឺ៖

- ជួយឱ្យគ្រួសារបានយល់ និងសម្របខ្លួនឬដោះស្រាយបញ្ហាញៀនរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
- ផ្តល់ជំនួយបន្ថែមដល់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ដើម្បីសម្រេចបានគោលដៅបញ្ឈប់ការញៀនរបស់ខ្លួន។
- សមាជិកគ្រួសារអាចមានអារម្មណ៍អវិជ្ជមាន និងមានប្រតិកម្មតបទៅនឹងបញ្ហាញៀនសុរារបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។នេះ គឺជារឿងធម្មតាខណៈពេលដែលបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងជាញឹកញាប់ បង្កើតឱ្យមានបញ្ហាជាច្រើននៅក្នុងគ្រួសារ។
- ជាញឹកញាប់ សមាជិកគ្រួសារមានអារម្មណ៍បន្ទោសខ្លួនឯង ឬស្តាយក្រោយ ខឹងឈឺចាប់ និងអារម្មណ៍ការពារខ្លួន។ អារម្មណ៍ទាំងនេះអាចជះឥទ្ធិពលអវិជ្ជមានលើវិធីដែលពួកគេប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នាជាមួយអ្នកដទៃ និងជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។

៦.២ ការជួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យកសាងនូវបណ្តាញគាំទ្រ

អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានអាចប៉ាន់ប្រមាណដោយប្រើសំណួរដូចខាងក្រោម៖

- តើនរណាខ្លះជាមនុស្សសំខាន់ក្នុងចិត្តអ្នក សព្វថ្ងៃនេះ ?
- តើពួកគាត់ផ្តល់ការគាំទ្រដល់អ្នកយ៉ាងដូចម្តេចខ្លះ ?
- តើពួកគាត់ដឹងថា អ្នកកំពុងត្រូវការការជួយដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឬផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹងដែរឬទេ ?
- តើគាត់នឹងគាំទ្រអ្នកក្នុងការជួយដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឬផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹងដែរឬទេ ?
- តើអ្នកចង់ឱ្យពួកគាត់ចូលរួមគាំទ្រអ្នកដើម្បីផ្លាស់ប្តូរឬផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹងដែរឬទេ ? តើមានអ្វីខ្លះ ?

ចម្លើយដែលទទួលបានពីសំណួរទាំងនេះ នឹងជួយអ្នកនិងបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យកំណត់បានថា នរណាខ្លះដែលគាត់អាចស្វែងរកការគាំទ្របាន។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

- លើកទឹកចិត្តបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យបើកចំហ និងស្មោះត្រង់ជាមួយក្រុមគ្រួសាររបស់គាត់ និងជាមួយអ្នកដែលគាត់ចង់ទទួលបាននូវការគាំទ្រ ជាពិសេសនៅពេលដែលបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងមានអារម្មណ៍លំបាក។
- ពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង អំពីវិធីដែលគាត់អាចជួបប្រាស្រ័យជាមួយមនុស្សទាំងនោះ។
- រុករកឧបសគ្គក្នុងការប្រាស្រ័យទាក់ទង បន្ទាប់មកគាំទ្របុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យដោះស្រាយឧបសគ្គទាំងនោះ។
- ពិភាក្សាជាមួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង អំពីអ្វីដែលពួកគេអាចធ្វើឬនិយាយប្រសិនបើគ្រួសារនិងមិត្តភក្តិស្តែងចេញនូវអារម្មណ៍អវិជ្ជមានចំពោះគាត់ ព្រោះតែបញ្ហាញៀនគ្រឿងស្រវឹងរបស់ខ្លួន។ សូមបង្ហាត់គាត់ពីវិធីដោះស្រាយអារម្មណ៍អវិជ្ជមានទាំងនោះ។

៦.៣ ការធ្វើការជាមួយសហគមន៍ដើម្បីកៀងគរការគាំទ្រ

ការគាំទ្រពីសហគមន៍ក៏ជាកត្តាចំបាច់ផងដែរក្នុងការរួមចំណែកជួយដល់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ឆ្ពោះទៅកាត់បន្ថយ ឬផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹងឱ្យជោគជ័យ។ អាជ្ញាធរមូលដ្ឋានរួមមានថ្នាក់ដឹកនាំភូមិឃុំ គឺជាធនធានដ៏មានសារសំខាន់។ បញ្ហាប្រឈមទូទៅដែលកើតមាន ក្នុងសហគមន៍ត្រូវបានយកចិត្តទុកដាក់ និងលើកយកមកពិភាក្សាដើម្បីរិះរកដំណោះស្រាយ សំដៅធានាភូមិឃុំមានសុវត្ថិភាព ដែលជាគោលនយោបាយរបស់រាជរដ្ឋាភិបាល។

ការបញ្ជ្រាបឱ្យថ្នាក់ដឹកនាំភូមិឃុំ យល់ដឹង និងយកចិត្តទុកដាក់អំពីបញ្ហាញៀនគ្រឿងស្រវឹងគឺជាកត្តាចំបាច់ដើម្បីកៀងគរការគាំទ្រដល់បុគ្គលញៀនគ្រឿងស្រវឹង។ បែបនេះអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាត្រូវមានផែនការធ្វើការងារជាមួយអាជ្ញាធរមូលដ្ឋាន ដើម្បីបញ្ជ្រាបអំពីការចូលរួមចំណែករបស់ពួកគាត់ក្នុងដំណើរការជួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

ការអប់រំផ្សព្វផ្សាយដើម្បីលើកកម្ពស់ការយល់ដឹងអំពីៈ

- ការប្រើគ្រឿងស្រវឹងដោយទទួលខុសត្រូវ និងការប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
- ផលវិបាករយៈពេលខ្លី និងរយៈពេលវែង បណ្តាលមកពីការប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។
- រោគសញ្ញានៃការផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹង។
- វដ្តទាំង៦នៃការផ្លាស់ប្តូរ។
- របៀបដែលសហគមន៍អាចចូលរួមជួយបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យផ្លាស់ប្តូរ។
- គោលគំនិតនៃដីកាឃុំ-សង្កាត់ ស្តីពីការបង្ការ និងទប់ស្កាត់គ្រោះថ្នាក់ដែលបណ្តាលមកពីការប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង។

សូមលើកទឹកចិត្តអាជ្ញាធរ និងថ្នាក់ដឹកនាំសហគមន៍ឱ្យបង្កើតផែនការសកម្មភាពសម្រាប់យុទ្ធនាការជួយអ្នកប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឱ្យផ្លាស់ប្តូរឬផ្តាច់គ្រឿងស្រវឹង។

សុំការអនុញ្ញាតពីបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ដើម្បីទៅជួបប្រាស្រ័យជាមួយគូកនឬមិត្តភក្តិរបស់គាត់ ហើយពិភាក្សាជាមួយពួកគេអំពីវិធីជួយគាត់ឱ្យចេះគ្រប់គ្រងការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹងរបស់ខ្លួន។

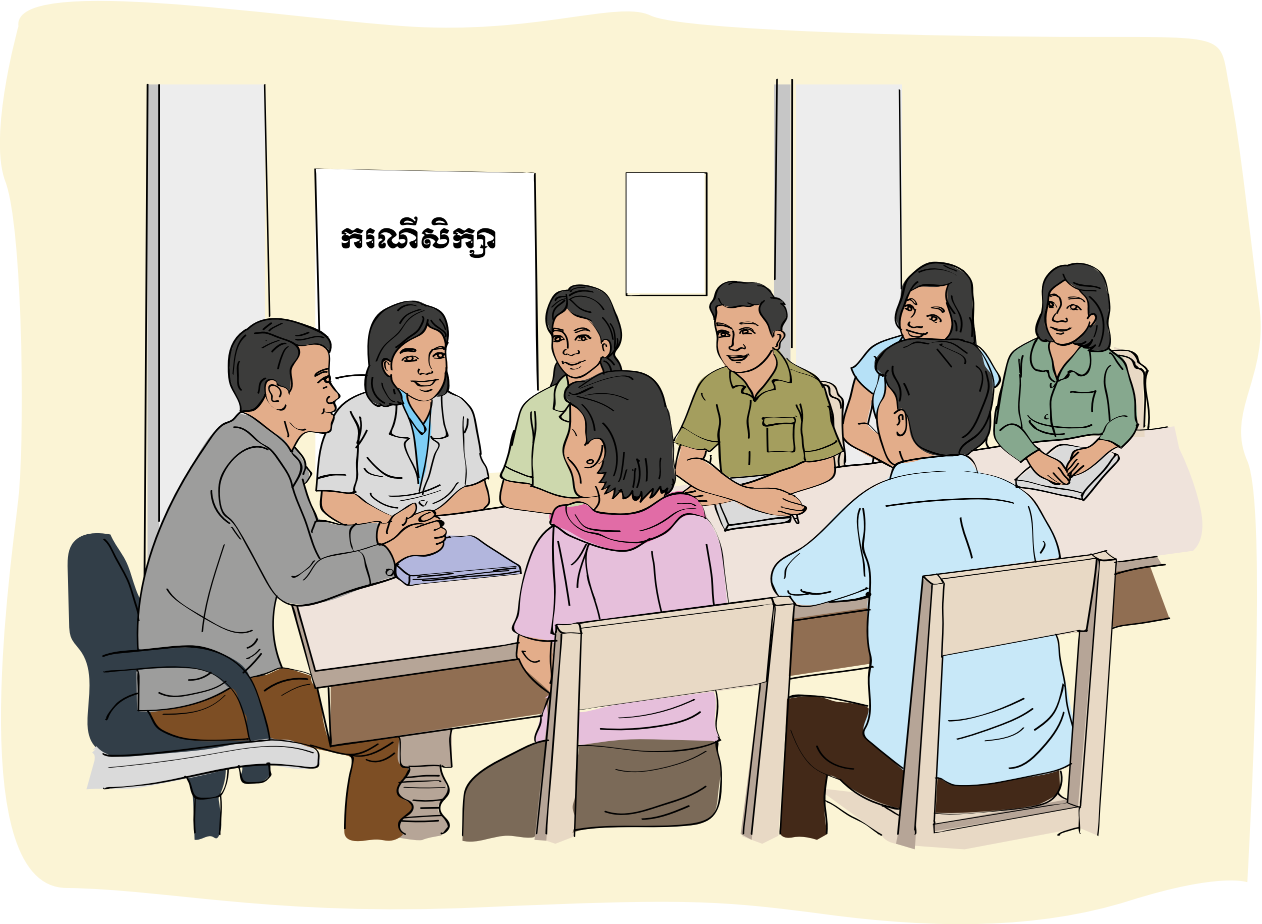
គោលការណ៍ទី៧

ការគាំទ្រ និងការថែទាំខ្លួនឯងសម្រាប់អ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន

សមាធិ

សកម្មភាពកំសាន្ត

សកម្មភាពកីឡា



ការផ្ដល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន ជារឿយៗធ្វើឱ្យអ្នកមានអារម្មណ៍លំបាក ដោយសារហេតុផលជាច្រើន ក្នុងនោះរួមបញ្ចូលទាំង[៣៤]៖

- អ្នកអាចខិតខំជាខ្លាំងក្នុងការជួយអ្នកប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ប៉ុន្តែគាត់នៅតែមិនមានការផ្លាស់ប្ដូរ ឬបានប្រសើរសោះ។
- រឿងរ៉ាវរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងអាចភ្ញោចដល់គំនិត និងអារម្មណ៍របស់អ្នក ដោយសារវាទាក់ទងនឹងបទពិសោធន៍ផ្ទាល់ខ្លួនរបស់អ្នក។
- ស្ថានភាពរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងអាចមានលក្ខណៈលំបាកខ្លាំងហួស ធ្វើឱ្យប៉ះពាល់អារម្មណ៍របស់អ្នក។
- អ្នកអាចមានអារម្មណ៍ថា បញ្ហាឬការលំបាកនានាដែលបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងកំពុងប្រឈម ធំហួសពីសមត្ថភាពរបស់ខ្លួន។

ក្នុងនាមជាអ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋាន អ្នកត្រូវស្វែងរកការគាំទ្រ និងអភិបាលកិច្ចពីអ្នកផ្ដល់ប្រឹក្សាជំនាញនិងមានសមត្ថភាពដើម្បីផ្ដល់ការគាំទ្រផ្នែកផ្លូវចិត្តនិងផ្នែកបច្ចេកទេសដល់រូបអ្នក។

៣៤. ស៊ាង លាប (ឆ្នាំ២០១០) សៀវភៅ: គោលការណ៍ណែនាំស្ដីពីការផ្ដល់ប្រឹក្សា ភ្នំពេញ កម្ពុជា រោងពុម្ពនាគមាស។

អ្វីដែលត្រូវធ្វើ

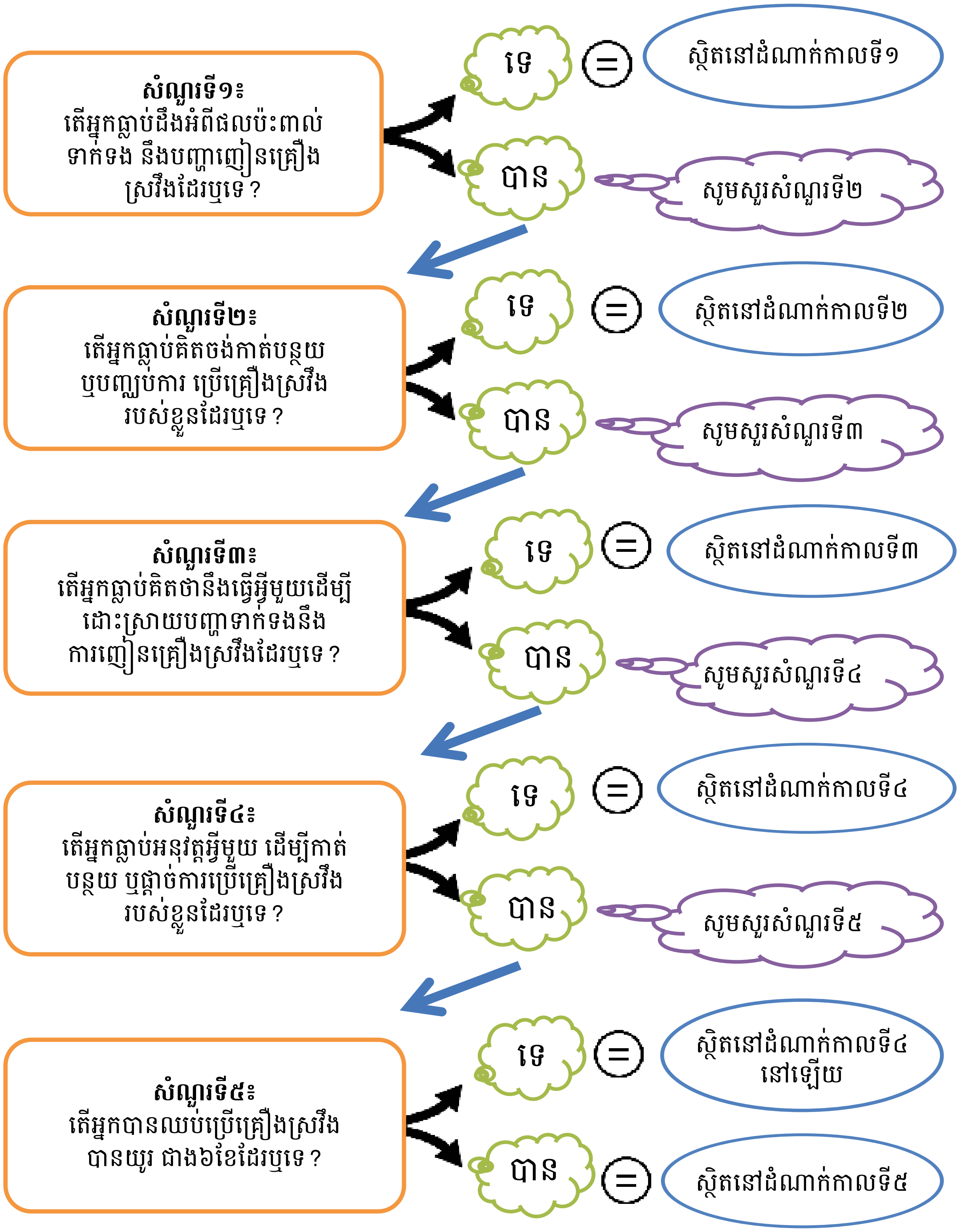
- ត្រូវបត់បែនការរំពឹងទុករបស់អ្នក។ សូមរំឮកខ្លួនឯងថា អ្នកគឺជាអ្នកផ្តល់ប្រឹក្សាជាមូលដ្ឋានប៉ុណ្ណោះ មិនមែនជាទេវតានោះទេ។
- បង្កើតបណ្តាញគាំទ្រផ្ទាល់ខ្លួន រួមមានក្រុមគ្រួសារ មិត្តភក្តិ និងសហការី។ល។
- រក្សាទម្លាប់ល្អជាប្រក្រតីរបស់អ្នកជាប្រចាំ។
- រៀនសូត្រពីបច្ចេកទេសសម្រាកចិត្តកាយ ដែលអាចអនុវត្តបានសម្រាប់ខ្លួនឯង ហើយអនុវត្តវាជាប្រចាំ។
- រៀនសរសើរ និងផ្តល់រង្វាន់ដល់ខ្លួនឯងសម្រាប់ការងារដែលអ្នកបាននិងកំពុងធ្វើ។
- ចូលរួមសកម្មភាពកំសាន្តផ្សេងទៀតក្រៅពីបណ្តាញគាំទ្រពីមិត្តភក្តិ ឧទាហរណ៍៖ លេងកីឡា ការរាំកំសាន្ត ការអាន។ល។
- ចែករំលែកបញ្ហាផ្ទាល់ខ្លួនទៅអ្នកទុកចិត្ត។
- រៀនផ្តល់ការគាំទ្រមិត្តភក្តិ និងរៀនទទួលយកការគាំទ្រត្រឡប់មកវិញ។
- សូមផ្តោតលើចំណុចល្អដែលបានកើតមានឡើងរៀងរាល់ថ្ងៃ។
- ការសម្រាក- កំណត់កាលវិភាគសម្រាប់សម្រាកប្រសិនបើត្រូវការ។ សូមចងចាំត្រូវមានភាពសប្បាយរីករាយក្នុងកំឡុងពេលសម្រាកទាំងនេះ។

ចំណុចត្រូវចងចាំ

- អ្នកមិនអាចផ្លាស់ប្តូរនរណាម្នាក់បានឡើយ។ អ្នកអាចផ្លាស់ប្តូរត្រឹមតែវិធីដែលអ្នកទាក់ទងជាមួយនឹងអ្នកដទៃប៉ុណ្ណោះ។
- សូមចងចាំថា ខ្លួនយើងមានធាតុ៤(បញ្ញា អារម្មណ៍ ជំនឿ និងផ្លូវកាយ)- ធាតុទាំងអស់នេះត្រូវពង្រឹងឬធ្វើឱ្យរឹងមាំជាប្រចាំ។
- សូមឱ្យប្រាកដថា អ្នកបានបរិភោគអាហារដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាពល្អ ធ្វើលំហាត់ប្រាណញឹកញាប់ និងទទួលទានដំណេកឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។

ឧបសម្ព័ន្ធទី១

បញ្ជីសំណួរប៉ាន់ប្រមាណអំពីដំណាក់កាលនៃការផ្លាស់ប្តូរ



ការបកស្រាយចម្លើយរបស់បុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងចំពោះសំណួរសម្រាប់ប៉ាន់ប្រមាណអំពីដំណាក់កាលនៃការផ្លាស់ប្តូរ

- **សំណួរទី១** ប្រសិនបើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឆ្លើយថា «ទេ» គឺបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ស្ថិតនៅដំណាក់កាលទី១ «មិនទាន់បានត្រិះរិះគិតក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ»។ ដំណើរការប៉ាន់ប្រមាណត្រូវបានបញ្ចប់។

ប្រសិនបើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឆ្លើយថា «បាទឬចាស» សូមបន្តទៅសំណួរទី២។

- **សំណួរទី២** ប្រសិនបើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឆ្លើយថា «ទេ» គឺបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ស្ថិតនៅដំណាក់កាលទី២ «ចាប់ផ្តើមត្រិះរិះគិតក្នុងការផ្លាស់ប្តូរ»។

ប្រសិនបើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឆ្លើយថា«បាទឬចាស» សូមបន្តទៅសំណួរទី៣។

- **សំណួរទី៣** ប្រសិនបើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឆ្លើយថា «ទេ» គឺបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ស្ថិតនៅដំណាក់កាលទី៣ «សម្រេចចិត្តឬត្រៀមខ្លួនផ្លាស់ប្តូរ»។

ប្រសិនបើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឆ្លើយថា«បាទឬចាស» សូមបន្តទៅសំណួរទី៤។

- **សំណួរទី៤** ប្រសិនបើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឆ្លើយថា «ទេ» គឺបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ស្ថិតនៅដំណាក់កាលទី៤ «ការអនុវត្តការផ្លាស់ប្តូរ»។

ប្រសិនបើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឆ្លើយថា«បាទឬចាស» សូមបន្តទៅសំណួរទី៥។

- **សំណួរទី៥** ប្រសិនបើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឆ្លើយថា «ទេ» គឺបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹង ស្ថិតនៅដំណាក់កាលទី៤ «ការអនុវត្តការផ្លាស់ប្តូរ»។

ប្រសិនបើបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងឆ្លើយថា«បាទឬចាស» គឺបុគ្គលប្រើបំពានគ្រឿងស្រវឹងស្ថិតនៅដំណាក់កាលទី៥ «ធ្វើសកម្មភាពផ្លាស់ប្តូរ»។

កាត់បន្ថយការប្រើប្រាស់គ្រឿងស្រវឹង ធ្វើឱ្យសេដ្ឋកិច្ចគ្រួសាររីកចម្រើន និងមានសុភមង្គល

ផ្លូវទ្រុងមាន់ ភូមិដំណាក់ធំ ៣ សង្កាត់ស្ទឹងមានជ័យ រាជធានីភ្នំពេញ
ទូរស័ព្ទ៖+ (៨៥៥) ២៣ ៨៨០ ៧៣៧
អ៊ីម៉ែល៖ info@mowa.gov.kh
គេហទំព័រ៖ www.mowa.gov.kh