

คู่มือ

การปฏิบัติงานแก้ไขฟื้นฟู ผู้ถูกคุมความประพฤติเด็กและเยาวชน



กลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด
สำนักพัฒนาการคุมประพฤติ
กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม

คำนำ

คู่มือการปฏิบัติงานแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติเด็กและเยาวชน, คู่มือการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน : โปรแกรมพื้นฐาน, และคู่มือการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน : โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน ทั้ง 3 เล่มนี้ ได้จัดทำขึ้นโดยอาศัยกรอบแนวคิดและข้อสรุปจากการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ เกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบและโปรแกรมในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดในชุมชน มาเป็นแนวทางในการจัดทำคู่มือครั้งนี้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้พนักงานคุมประพฤติใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติกลุ่มเด็กและเยาวชนให้เป็นมาตรฐานและไปในแนวทางเดียวกัน

กรมคุมประพฤติ หวังเป็นอย่างยิ่งว่า สำนักงานคุมประพฤติต่างๆ จะสามารถนำแนวทางตามคู่มือนี้ไปใช้ในการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล อีกทั้งมีความเชื่อมั่นว่า การดำเนินงานตามคู่มือนี้จะเป็นส่วนหนึ่งของระบบประกันคุณภาพการดำเนินงานแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด ท้ายนี้ กรมคุมประพฤติขอขอบพระคุณคณะผู้จัดทำ รวมทั้งผู้เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง ทำให้คู่มือเล่มนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี หากมีข้อสังเกตหรือข้อเสนอแนะประการใด โปรดแจ้งไปยังกลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด เพื่อประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขในโอกาสต่อไป จักเป็นพระคุณยิ่ง

กลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด

สำนักพัฒนาการคุมประพฤติ

มีนาคม 2549

แก้ไขเพิ่มเติมครั้งแรก 15 สิงหาคม 2550

แก้ไขเพิ่มเติมครั้งที่ 2 มกราคม 2552

สารบัญ

	หน้า
● บทนำ	1
● การแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติเด็กและเยาวชน ที่ศาลพิพากษาให้คุมความประพฤติ	5
● การแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติเด็กและเยาวชน ที่มาจากสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน	15
ภาคผนวก ก	
● การแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด	23
● แนวทางการจัดกิจกรรมและโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด ตามสภาพปัญหา / ความต้องการ / ความจำเป็น	27
● แผนการแก้ไขฟื้นฟูตามสภาพปัญหา / ความต้องการ	31
● แนวทางการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน โดยพิจารณาจากปัญหาพฤติกรรม / อารมณ์ / ความคิด	33
● แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์	39
ภาคผนวก ข	
● ธรรมชาติของวัยรุ่น	49
● แนวทางการอยู่ร่วมกับวัยรุ่นอย่างมีความสุข	57
● เทคนิคการสื่อสารกับวัยรุ่น	61
● การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์	65
● วิฤติสุขภาพวัยรุ่น	69
● กระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม	71
● วิฤติชีวิตกับการช่วยเหลือทางจิตใจ	73
● การจัดการกับความคิด ความรู้สึก	77
● การจัดการความรู้สึก	81

บทนำ

การแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิดที่เป็นเด็กและเยาวชนเป็นภารกิจที่สำคัญประการหนึ่งของกรมคุมประพฤติ แต่เนื่องจากเป็นภารกิจใหม่ของกรมคุมประพฤติ และการปฏิบัติต่อผู้กระทำความผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน มีความซับซ้อนและละเอียดอ่อน แตกต่างจากการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิดที่เป็นผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นภารกิจเดิม จึงมีความจำเป็นต้องพัฒนาทั้งบุคลากรและรูปแบบในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิด รวมทั้งด้านอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะงานด้านการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิด ซึ่งจำเป็นต้องหาวิธีการและโปรแกรมมาใช้ในการดำเนินงาน เพื่อเป็นการสร้างระบบประกันคุณภาพการดำเนินงานแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิด

ในการจัดทำแนวทางการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิดที่เป็นเด็กและเยาวชนนี้ ได้ใช้อองค์ประกอบการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิด ที่ได้จากการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนารูปแบบในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิดในชุมชนเมื่อ วันที่ 6-8 กันยายน 2547 ณ โรงแรมมารวยการ์เด็นท์ มาเป็นแนวคิดของการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. การตระหนักรู้ตนเอง ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น(การสร้างจิตสำนึก ความรู้สึก รับผิดชอบชั่วดีต่อตนเองและผู้อื่น) และการตระหนักรู้ปัจจัยเสี่ยง (สิ่งกระตุ้นการกระทำความผิดซ้ำ, รวมทั้งทักษะการหลีกเลี่ยง, การจัดการกับความเสี่ยง)
2. การจัดการกับอารมณ์ (ทักษะการจัดการและควบคุมอารมณ์ หุนหันพลันแล่น)
3. การเสริมสร้างทักษะชีวิต (เช่น คุณค่าตนเอง, เป้าหมายชีวิต, ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา ฯลฯ)
4. การเสริมสัมพันธ์ภาพที่ดีในครอบครัว
5. การเตรียมชุมชน/ยอมรับ (ลด stigma, ยอมรับ และปรับค่านิยม)

ทั้งนี้ ในการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาโปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิดในชุมชนครั้งที่ 2 เมื่อวันที่ 18-20 กรกฎาคม 2548 ณ โรงแรมปรีชาพาเลซ กรุงเทพมหานคร ได้ใช้อองค์ประกอบการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิดดังกล่าว มากำหนดกรอบแนวคิดในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน ทำให้ได้กรอบแนวคิดในการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน กล่าวคือ หลังจากประเมินผู้กระทำความผิดที่เป็นเด็กและเยาวชนโดยใช้แบบจำแนกผู้ถูกคุมความประพฤติแล้ว กำหนดให้มีการวิเคราะห์ผู้กระทำความผิดเพิ่มเติม (ทางด้าน จิตใจและสังคม) แล้วจัดเข้ารับการแก้ไขฟื้นฟูตามโปรแกรมที่กำหนด ซึ่งประกอบด้วย โปรแกรมพื้นฐานสำหรับทุกคน และโปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน สำหรับเพิ่มเติมให้กับผู้ที่มีปัญหาเฉพาะด้าน ซึ่งกลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำความผิดได้ใช้กรอบแนวคิดดังกล่าวมาจัดทำ

แนวทางในการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน โดยได้ศึกษาทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้องเพิ่มเติม แล้วจัดทำคู่มือในการดำเนินงานตามแนวทางดังกล่าว

สาระสำคัญของกรอบแนวคิดที่จัดทำเป็นแนวทางใหม่

การวิเคราะห์ผู้กระทำผิดฯเพิ่มเติม เป็นการวิเคราะห์ปัญหาทางด้านจิตใจและสังคมของผู้กระทำผิด โดยใช้ข้อมูลซึ่งวิเคราะห์แล้วของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กฯ (ผลการประเมินพฤติกรรมเด็กและเยาวชนด้วยแบบประเมินพฤติกรรมเด็ก SDQ, แบบทดสอบทางจิตวิทยา) หรือใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (หากข้อมูลที่ได้รับจากกรมพินิจฯยังไม่มีวิเคราะห์ปัญหาทางจิตใจและสังคม)

โปรแกรมพื้นฐาน เป็นโปรแกรมที่กำหนดให้ผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชนทุกคนต้องเข้ารับการแก้ไขฟื้นฟู โดยใช้ประเด็นการแก้ไขฟื้นฟูในเรื่องของ การเห็นคุณค่าตนเอง, การมีเป้าหมายชีวิต, การตระหนักรู้ตนเองและการตระหนักรู้ปัจจัยเสี่ยง และปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว (ข้อสรุปจากการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ 18-20 ก.ค. 48)

โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน เป็นโปรแกรมเฉพาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาในด้านนั้นๆ โดยใช้ประเด็นการแก้ไขฟื้นฟูในเรื่องของ ความรู้สึกรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม, การจัดการกับอารมณ์, ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ, ทักษะการปฏิเสธและการสื่อสาร (ข้อสรุปจากการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ 18-20 ก.ค. 48) อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรมได้เพิ่มประเด็นของ การสร้างสัมพันธภาพและการเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น, การแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

โดยทั้งโปรแกรมพื้นฐานและโปรแกรมเฉพาะด้านเป็นการแก้ไขฟื้นฟู ใช้กระบวนการกลุ่ม เพื่อปรับเปลี่ยนความคิด โดยการเรียนรู้จากการทำกิจกรรมกลุ่ม (ที่อาศัยความสัมพันธ์ของกระบวนการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม) ซึ่งจะส่งผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ถูกคุมความประพฤติ ทั้งทางด้านการป้องกันการกระทำผิดซ้ำ ลดพฤติกรรมเสี่ยง/มีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม มีทักษะชีวิตที่จำเป็น รวมทั้งมีสัมพันธภาพที่ดีกับครอบครัวและผู้อื่น

แนวทางการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชนนี้ประกอบด้วยคู่มือจำนวน 3 เล่ม ได้แก่

เล่มที่ 1 คู่มือการปฏิบัติงานแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติเด็กและเยาวชน เป็นคู่มือสำหรับพนักงานคุมประพฤติ ใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงานแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติที่เป็นเด็กและเยาวชน ที่มีรายละเอียดในขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อวางแผนการให้ความช่วยเหลือและกำหนดโปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูฯ ตลอดจนการประเมินผล

เล่มที่ 2 คู่มือการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน : โปรแกรมพื้นฐาน ซึ่งเป็นโปรแกรมพื้นฐานสำหรับแก้ไขฟื้นฟูเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดทุกคน ประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรม 4 แผน เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองและผู้อื่น, การเห็นคุณค่าตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง, การมีเป้าหมายชีวิต และสัมพันธภาพในครอบครัว

เล่มที่ 3 คู่มือการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน : โปรแกรมเฉพาะด้าน ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ต้องจัดเพิ่มเติมนอกเหนือจากโปรแกรมพื้นฐาน โดยเลือกใช้ให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความจำเป็นในการแก้ไขฟื้นฟูเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด ภายในคู่มือประกอบด้วยแผนการจัดกิจกรรม 6 แผน เพื่อสร้างความรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัวและสังคม, ทักษะการจัดการกับอารมณ์และการควบคุมตนเอง, ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ, ทักษะการปฏิเสธและการสื่อสาร, การสร้างสัมพันธภาพและการเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

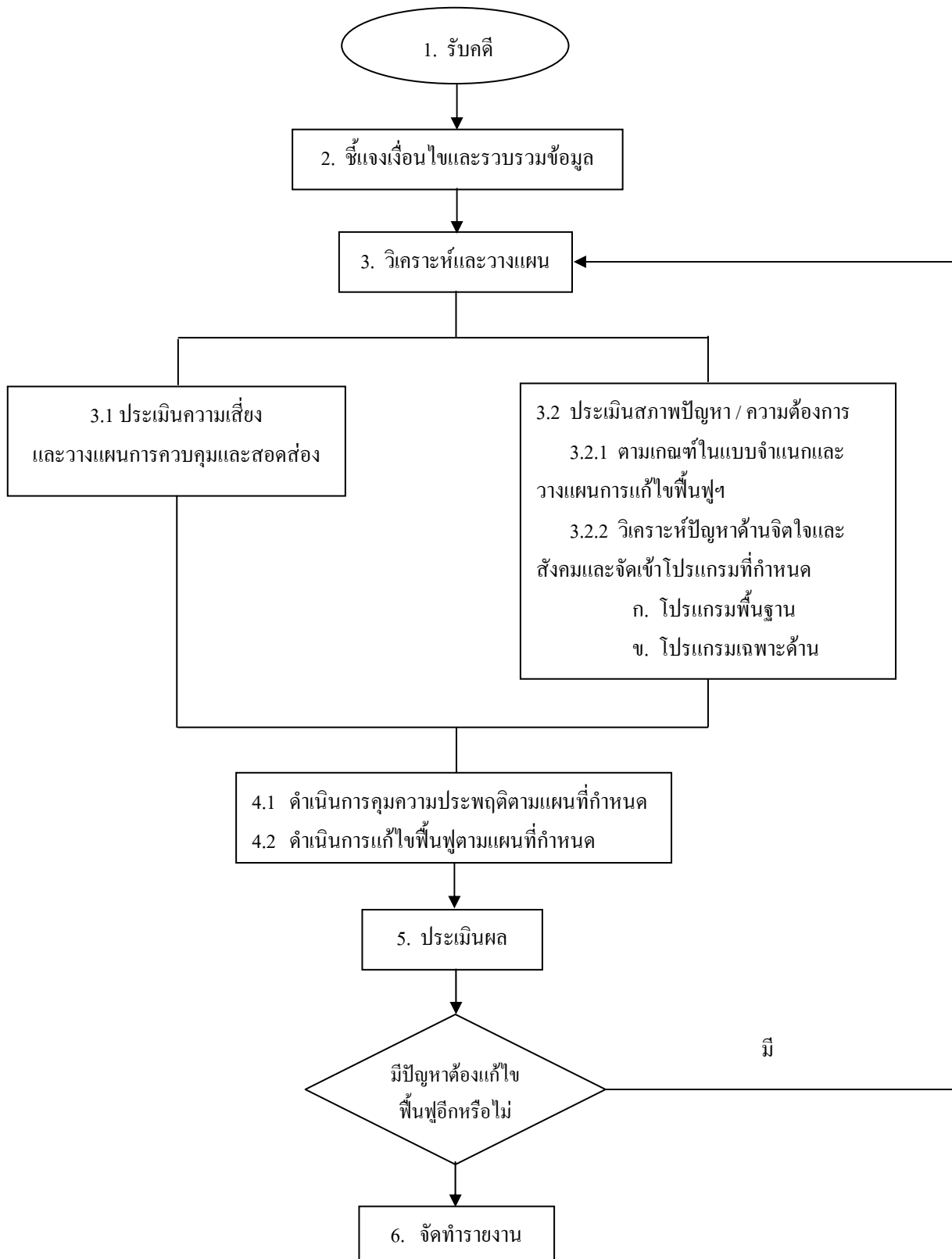
อย่างไรก็ตาม การดำเนินงานตามแนวทางดังกล่าว กำหนดให้มีการติดตามประเมินผลเพื่อพัฒนาและปรับปรุงคู่มือต่อไป

วิธีการใช้คู่มือ

1. คู่มือเล่มที่ 1 สำหรับพนักงานคุมประพฤติงานควบคุมและสอดส่องใช้ในการดำเนินงานวิเคราะห์และวางแผนแก้ไขฟื้นฟู/ให้ความช่วยเหลือผู้ถูกคุมความประพฤติเป็นรายบุคคล (กิจกรรมที่กำหนดให้อาจมีทั้งรายบุคคลและรายกลุ่ม)
2. ในการวางแผนแก้ไขฟื้นฟู พนักงานคุมประพฤติสามารถดูภาคผนวกประกอบได้ เพื่อช่วยในการวางแผนและจัดโปรแกรม
3. พนักงานคุมประพฤติสามารถศึกษาความรู้เกี่ยวกับการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด ที่ปรากฏในภาคผนวกเพิ่มเติม ก็จะช่วยให้เข้าใจองค์ประกอบหรือประเด็นการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดได้ดีขึ้น
4. คู่มือเล่มที่ 2 และ 3 สำหรับพนักงานคุมประพฤติใช้ในกรณีที่จัดกิจกรรมเป็นกลุ่มให้กับผู้ถูกคุมความประพฤติ

- การแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติ
เด็กและเยาวชนที่ศาลพิพากษาให้
คุมความประพฤติ

**แผนภูมิการดำเนินงานแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด
ที่เป็นเด็กและเยาวชนที่ศาลพิพากษาให้คุมความประพฤติ**



การแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติเด็กและเยาวชนที่ศาลพิพากษาให้คุมความประพฤติ

การแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติที่เป็นเด็กและเยาวชนนั้น ต้องให้อย่างมีหลักการ กล่าวคือ เริ่มต้นจากการรวบรวมข้อมูลและประวัติภูมิหลังของผู้ถูกคุมความประพฤติ (สัมภาษณ์ / บันทึกถ้อยคำเบื้องต้นและบันทึกถ้อยคำพยานจากรายงานการสืบเสาะและพินิจ) จากนั้น จึงนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์และประเมินถึง ความเสี่ยง ปัญหา / ความต้องการ / ความจำเป็น เพื่อวางแผนการคุมประพฤติ และวางแผนการให้ความช่วยเหลือและการแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติ การจัดโปรแกรมและดำเนินการแก้ไขฟื้นฟูและสงเคราะห์ การติดตามผลและการปรับแผน โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังต่อไปนี้

กิจกรรม	รายละเอียด / วิธีปฏิบัติ	เอกสารประกอบ
1. รับคดี	- เมื่อเจ้าหน้าที่ธุรการลงทะเบียนรับคดีในสมุดทะเบียนแล้ว ผู้อำนวยการฯ หรือผู้ได้รับมอบหมาย ก็จะจ่ายสำนวนให้พนักงานคุมประพฤติ - พนักงานคุมประพฤติเจ้าของสำนวนบันทึกการรับคดีในสมุดรับคดี	- รายละเอียดอื่นๆ - คู่มือปฏิบัติงาน - ควบคุมและสอดส่อง - เด็กและเยาวชน - สิงหาคม 2548
2. ชี้แจงเงื่อนไขและรวบรวมข้อมูล	- พนักงานคุมประพฤติชี้แจงเงื่อนไข ข้อควรปฏิบัติ และไม่ควรปฏิบัติ ตลอดจนการบริการต่างๆ ของสำนักงานคุมประพฤติให้ผู้ถูกคุมความประพฤติทราบ และให้ผู้ปกครองของผู้ถูกคุมความประพฤติทราบด้วย (หากมาด้วยกัน) รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้ปกครองที่จะให้ความร่วมมือกำชับ ตักเตือน และให้คำแนะนำ แก่เด็กและเยาวชนในระหว่างการคุมความประพฤติ - อนึ่ง การปฐมนิเทศอาจทำเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่มก็ได้ - พนักงานคุมประพฤติรวบรวมหลักฐานต่างๆ เกี่ยวกับเด็กและเยาวชน และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมจากรายงานข้อเท็จจริงเกี่ยวกับเด็กและเยาวชน หรือเฉพาะประเด็นที่จำเป็น รวมทั้งสอบถามรายละเอียดแผนที่บ้านให้ชัดเจน	- รายละเอียดอื่นๆ - คู่มือปฏิบัติงาน - ควบคุมและสอดส่อง - เด็กและเยาวชน - สิงหาคม 2548

กิจกรรม	รายละเอียด / วิธีปฏิบัติ	เอกสารประกอบ
3. การวิเคราะห์และวางแผน 3.1 ประเมินความเสี่ยงและวางแผนการควบคุมและสอดคล้อง 3.2 ประเมินสภาพปัญหา/ความต้องการ/ความจำเป็น	- พนักงานคุมประพฤตินำข้อมูลที่รวบรวมได้มาวิเคราะห์และประเมิน โดยใช้แบบจำแนกแล้ววางแผนการคุมความประพฤติ ดังนี้ 3.1 การประเมินความเสี่ยง(Risk) หรือแนวโน้มการกระทำผิดซ้ำว่าอยู่ในระดับไหน (สูง/ปานกลาง/ต่ำ/ไม่มี) เพื่อกำหนดระดับการควบคุมและสอดคล้องเป็นระดับเข้มงวด ปานกลาง และไม่เข้มงวด 3.2 ประเมินสภาพปัญหา/ความต้องการ/ความจำเป็น (Need) 3.2.1 ประเมินสภาพปัญหา/ความต้องการ (Need) โดยใช้เกณฑ์ตามแบบประเมินผู้ถูกคุมความประพฤติในส่วนที่ 2 (ของแบบจำแนก) เพื่อดูว่าผู้ถูกคุมความประพฤติมีปัญหาใดบ้าง - นำประเด็นปัญหาที่ได้ไปวางแผนเพื่อให้ความช่วยเหลือและแก้ไขฟื้นฟู ในข้อ 3.2 การดำเนินการตามสภาพปัญหา (ของแบบจำแนก) 3.2.2 วิเคราะห์ปัญหาทางด้านจิตใจและสังคมและจัดเข้าโปรแกรมที่กำหนด ดังนี้ ก. โปรแกรมพื้นฐาน ข. โปรแกรมเฉพาะด้าน ก. จัดเข้าโปรแกรมพื้นฐานและวางแผน - ข้อสรุปจากการประชุมเชิงปฏิบัติการฯ 18 – 20 ก.ค. 48 กำหนดให้ผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชนทุกคนต้องเข้ารับการแก้ไขฟื้นฟูตามองค์ประกอบในเรื่องของการเห็นคุณค่าตนเอง, การมีเป้าหมายชีวิต, การตระหนักรู้ตนเองและการตระหนักรู้ปัจจัยเสี่ยง และปัญหาสัมพันธภาพในครอบครัว โดยกำหนดให้องค์ประกอบดังกล่าวเป็นโปรแกรมพื้นฐาน	รายละเอียดการวางแผนให้ความช่วยเหลือฯ ภาคผนวกหน้า(4)-(6)

กิจกรรม	รายละเอียด / วิธีปฏิบัติ	เอกสารประกอบ
	- โปรแกรมพื้นฐาน ประกอบด้วย แผนการจัดกิจกรรม 4 แผน เพื่อพัฒนาการตระหนักรู้ตนเองและผู้อื่น, การเห็นคุณค่าตนเองและความเชื่อมั่นในตนเอง, การมีเป้าหมายชีวิต และสัมพันธภาพในครอบครัว ในแต่ละแผนการจัดกิจกรรมต่างๆ พนักงานคุมประพฤติอาจจะจัดกิจกรรมเดียวในแต่ละแผน หรือมากกว่าตามความเหมาะสม โดยพิจารณาเลือกเฉพาะกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์สอดคล้องหรือตอบสนองต่อปัญหา/ความต้องการของผู้ถูกคุมความประพฤติและมีลักษณะของกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย อุปนิสัย ทักษะทางสังคมและลักษณะเฉพาะอื่นๆ ของผู้ถูกคุมความประพฤตินั้นด้วย ● พนักงานคุมประพฤตินำองค์ประกอบในโปรแกรมพื้นฐานไปวางในข้อ 3.2 การดำเนินการตามสภาพปัญหาและความต้องการของแบบประเมินผู้ถูกคุมความประพฤติ ข. จัดเข้าโปรแกรมเฉพาะด้านและวางแผน ● หลังจากวิเคราะห์ปัญหาทางด้านจิตใจและสังคม โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์แล้ว พบว่าเป็นปัญหาที่นอกเหนือจากที่ได้รับการแก้ไขฟื้นฟูโดยโปรแกรมพื้นฐานแล้ว ให้จัดเป็นปัญหาเฉพาะด้านที่พนักงานคุมประพฤติจะต้องกำหนดกิจกรรมเพื่อการแก้ไขฟื้นฟูฯ ตามแผนการจัดกิจกรรมต่างๆ ให้สอดคล้องกับสภาพปัญหาของผู้ถูกคุมความประพฤติด้วยโปรแกรมเฉพาะด้าน ● ให้พนักงานคุมประพฤตินำปัญหาและกิจกรรมที่กำหนดข้างต้นไปวางแผนในข้อ 3.2 การดำเนินการตามสภาพปัญหาและความต้องการ ในแบบประเมินผู้ถูกคุมความประพฤติ (แบบจำแนก)	● ภาคผนวกหน้า (8)-(12) ● ภาคผนวกหน้า (7)

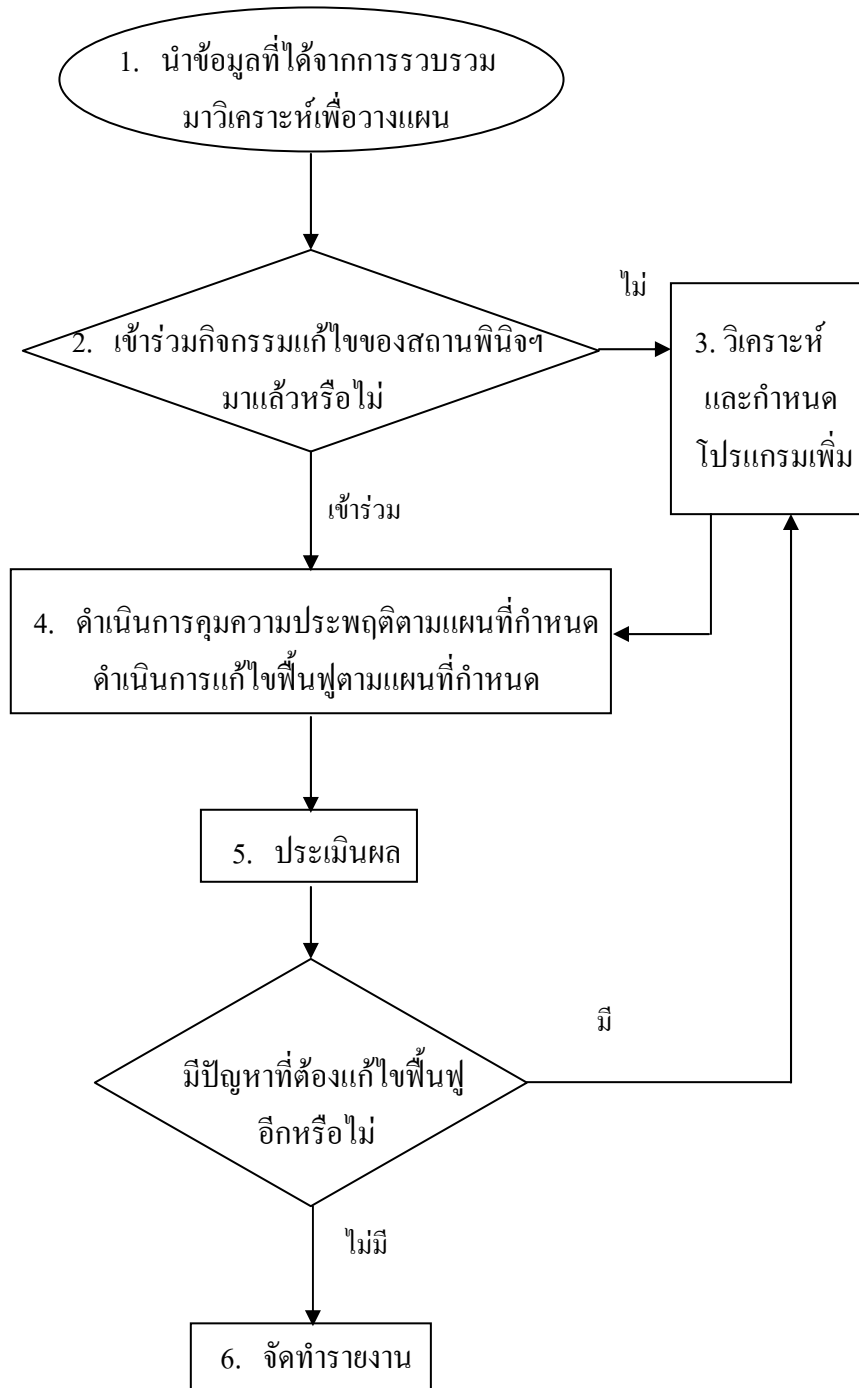
กิจกรรม	รายละเอียด / วิธีปฏิบัติ	เอกสารประกอบ
	- โปรแกรมเฉพาะด้าน ประกอบด้วย แผนการจัดกิจกรรม 6 แผน เพื่อพัฒนาความรู้สึกรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม, การจัดการกับอารมณ์และความเครียด, ทักษะการแก้ปัญหาและการตัดสินใจ, ทักษะการปฏิเสธและการสื่อสาร, การสร้างสัมพันธภาพ และการเรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่น และการแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหา - ในแต่ละแผนการจัดกิจกรรมต่างๆ ให้เลือกตามความเหมาะสมกับประเภทของปัญหา พนักงานคุมประพฤติอาจจะจัดกิจกรรมเดียวในแต่ละแผน หรือมากกว่าตามความเหมาะสม โดยพิจารณาเลือกเฉพาะกิจกรรมที่มีวัตถุประสงค์สอดคล้องหรือตอบสนองต่อปัญหา/ความต้องการของผู้ถูกคุมความประพฤติและมีลักษณะของกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย อุปนิสัย ทักษะทางสังคมและลักษณะเฉพาะอื่นๆ ของผู้ถูกคุมความประพฤตินั้นด้วย <u>ข้อสังเกต</u> 1. พนักงานคุมประพฤติจัดลำดับความสำคัญและความเร่งด่วนของปัญหาต่างๆ ที่จะต้องแก้ไขเพื่อป้องกันมิให้สถานการณ์แย่ลง ซึ่งมีทั้งการช่วยเหลือปัญหาเฉพาะหน้าและการแก้ไขฟื้นฟูตามโปรแกรม ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการช่วยเหลือ หรือจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูต่อไป 2. ควรแจ้งแผนการแก้ไขฟื้นฟูดังกล่าวให้ผู้ถูกคุมความประพฤติและครอบครัวทราบ พร้อมทั้งนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม 3. เจ้าของสำนวนสำเนาส่งแผนการแก้ไขฟื้นฟูฯ ให้งานกิจกรรมชุมชนดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้อง (เช่นการจัดกิจกรรมเป็นกลุ่ม)	● ภาคผนวกหน้า (8)-(12)

กิจกรรม	รายละเอียด/วิธีปฏิบัติ	เอกสารประกอบ
	4. การแก้ไขฟื้นฟูตามโปรแกรมพื้นฐานและโปรแกรมปัญหาเฉพาะด้านนี้ สามารถจัดในรูปของการอบรม หรือ แทรกหัวข้อวิชาอยู่ตามการจัดค่ายต่างๆได้ ซึ่งสามารถจัดวันเดียวหรือหลายวันก็ได้	
4. ดำเนินการ คุมประพฤติตาม แผนที่กำหนดและ ดำเนินการแก้ไข ฟื้นฟูตามแผน ที่กำหนด	● ดำเนินการคุมประพฤติตามแผนที่กำหนด (ดูแนวทางการปฏิบัติงานควบคุมและสอดส่องเด็กและเยาวชน) ● ส่วนการดำเนินการแก้ไขฟื้นฟูตามแผนที่กำหนดนั้น เป็นการให้ความช่วยเหลือและการแก้ไขฟื้นฟูต่างๆ ซึ่งมีทั้งในส่วนที่พนักงานคุมประพฤติเจ้าของสำนวนดำเนินการเอง เช่นการให้คำปรึกษารายบุคคล/ครอบครัว และส่วนที่ส่งให้ งานกิจกรรมชุมชนดำเนินการ รวมทั้งการส่งต่อให้หน่วยงานอื่นดำเนินการ	
5. การประเมินผล	เมื่อดำเนินการคุมประพฤติไประยะหนึ่ง พนักงานคุมประพฤติต้องทำการประเมินซ้ำ เพื่อทบทวนแผนการคุมประพฤติและแผนการแก้ไขฟื้นฟูฯ (ศึกษารายละเอียดการประเมินซ้ำจากคู่มือการจำแนกผู้กระทำผิดในงานคุมประพฤติ) อย่างไรก็ตาม หลังจากแก้ไขฟื้นฟูครบตามแผนที่กำหนดแล้ว ควรมีการประเมินเพื่อพิจารณาว่าผู้ถูกคุมความประพฤติ มีปัญหาที่ต้องแก้ไขเพิ่มเติมอีกหรือไม่ กรณีพบว่า ปัญหาเดิมยังเป็นปัญหาให้พนักงานคุมประพฤติคัดเลือกกิจกรรมอื่นๆ ในแผนการจัดกิจกรรมเดิมนั้น จัดให้กับผู้ถูกคุมความประพฤติโดยอาจเพิ่มจำนวนกิจกรรมให้คำปรึกษารายบุคคลเพิ่มเติมก็ได้ หากพบว่า ปัญหารุนแรงเกินกำลังความสามารถของพนักงานคุมประพฤติ ก็ดำเนินการส่งต่อหน่วยงานที่ให้บริการแก้ไขฟื้นฟูปัญหานั้นๆ ต่อไป	

กิจกรรม	รายละเอียด/วิธีปฏิบัติ	เอกสารประกอบ
	กรณีพบว่า เป็นปัญหาใหม่ ให้พนักงานคุมประพฤติ คัดเลือกกิจกรรมจากแผนการจัดกิจกรรมที่สอดคล้องกับ สภาพปัญหานั้น นอกจากนี้ในกรณีที่ส่งต่อหน่วยงานภายนอกดำเนินการ แต่ยังไม่ได้รับการแก้ไขฟื้นฟูให้พิจารณาดำเนินการเอง	
6. จัดทำรายงาน	ให้ปฏิบัติตามแนวทางการปฏิบัติงานควบคุมและสอดส่อง เด็กและเยาวชน	

- การแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติ
เด็กและเยาวชนที่มาจากสถานพินิจ
และคุ้มครองเด็กและเยาวชน

แผนภูมิกระบวนการวิเคราะห์และวางแผนและการแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติ
เด็กและเยาวชนที่มาจากสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน



การแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติเด็กและเยาวชน ที่มาจากสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

กระบวนการแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติเด็กและเยาวชนที่มาจากสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนนั้น ดำเนินการเช่นเดียวกับการแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติเด็กและเยาวชนที่ศาลสั่งให้คุมความประพฤติไว้ แต่แตกต่างกันตรงที่เด็กและเยาวชนกลุ่มนี้ได้รับการแก้ไขฟื้นฟูมาบ้างแล้ว ซึ่งเราต้องวิเคราะห์ปัญหาและความต้องการตามเกณฑ์ในแบบจำแนกเพื่อวางแผนให้ความช่วยเหลือและประเมินว่ายังมีปัญหาทางด้านจิตใจและสังคมที่ต้องได้รับการแก้ไขฟื้นฟูหรือไม่ โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

กิจกรรม	รายละเอียด / วิธีปฏิบัติ	เอกสารประกอบ
1. นำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมมาวิเคราะห์เพื่อวางแผน	• พนักงานคุมประพฤติดำเนินการรวบรวมข้อมูล ทั้งที่ได้รับจากสถานพินิจฯ และที่สอบปากคำเพิ่มเติม • พนักงานคุมประพฤติวิเคราะห์ข้อมูลประเมินโดยใช้แบบจำแนก แล้ววางแผนการคุมประพฤติ - กำหนดระดับการควบคุมและสอดส่อง เป็นระดับเข้มงวดปานกลางและไม่เข้มงวด - ประเมินสภาพปัญหาและความต้องการ (Need) โดยใช้เกณฑ์ในแบบประเมินผู้ถูกคุมความประพฤติ (แบบจำแนก) เพื่อวางแผนการให้ความช่วยเหลือและแก้ไขฟื้นฟู	• แนวทางปฏิบัติงานควบคุมและสอดส่องเด็กและเยาวชน • รายละเอียดการวางแผนให้ความช่วยเหลือฯ ภาคผนวกหน้า (1) - (3)
2. เข้าร่วมกิจกรรมของสถานพินิจฯ ครบถ้วนหรือไม่ และ 3. วิเคราะห์และกำหนดโปรแกรมเพิ่ม	• นอกจากปัญหา / ความต้องการตามเกณฑ์ในแบบจำแนกแล้ว พนักงานคุมประพฤติต้องทำการวิเคราะห์เพิ่มเติมถึงปัญหาทางด้านจิตใจและสังคม ทั้งในส่วนที่ได้กำหนดให้เป็นโปรแกรมพื้นฐานและโปรแกรมเฉพาะด้าน	

ภาคผนวก ก

- การแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด
- แนวทางการจัดกิจกรรมและโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟู
ตามสภาพปัญหา / ความต้องการ / ความจำเป็น
- แผนการแก้ไขฟื้นฟูตามสภาพปัญหา/ความต้องการ
- แนวทางการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็น
เด็กและเยาวชนโดยพิจารณาจากปัญหาพฤติกรรม/
อารมณ์ / ความคิด
- แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์

การแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด

การแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด เป็นกระบวนการปฏิบัติหลังจากพนักงานคุมประพฤติได้วิเคราะห์และวางแผนแล้วว่า ผู้ถูกคุมความประพฤติควรได้รับการแก้ไขฟื้นฟูตามสภาพปัญหาและความต้องการอย่างไร ซึ่งปัจจุบันมีการดำเนินการใน 2 ลักษณะ

การแก้ไขฟื้นฟูรายบุคคล เป็นกิจกรรมที่จัดให้ผู้ถูกคุมความประพฤติแต่ละรายตามความจำเป็นและเหมาะสม ได้แก่

- การให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคล / การให้คำปรึกษารอบครัว
- การอุปสมบทหรือบรรพชา
- การให้การศึกษา
- การยืมทุนประกอบอาชีพ
- การส่งเสริมการมีงานทำ
- การฝึกอาชีพ
- การสงเคราะห์ด้านการรักษาพยาบาล
- การสงเคราะห์ค่าพาหนะ
- การสงเคราะห์ค่าอาหาร
- การทำงานบริการสังคม (แบบรายบุคคล)

การแก้ไขฟื้นฟูด้วยกิจกรรมที่จัดเป็นกลุ่ม พนักงานคุมประพฤติเจ้าของคดีมีหน้าที่พิจารณาคัดเลือกผู้ถูกคุมความประพฤติแต่ละราย เพื่อส่งเข้าร่วมกิจกรรมตามสภาพปัญหา / ความต้องการ / ความจำเป็น ได้แก่

- การอบรมผู้ถูกคุมความประพฤติ ซึ่งจะจัดให้ความรู้ตามหลักสูตรและโปรแกรมต่างๆ
- การอบรมธรรมะ
- ค่ายจริยธรรม
- การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม
- ค่ายยาเสพติด
- การทำงานบริการสังคมแบบกลุ่ม

ซึ่งในการดำเนินการมีทั้งที่ดำเนินการเองและส่งต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการ โดยพนักงานคุมประพฤติต้องเป็นนักประสานทรัพยากรชุมชน ทั้งในส่วนของการส่งให้เครือข่ายการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิด หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และเครือข่ายชุมชนดำเนินการ รวมทั้งส่งคดีให้อาสาสมัครคุมประพฤติช่วยเหลือและดูแล (ใช้ทรัพยากรในชุมชนให้มากที่สุดและนำชุมชนเข้ามาช่วยเหลือ มีบทบาทในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน)

รูปแบบของโปรแกรมที่ใช้ในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน

การแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชนนั้น ควรพิจารณาการพัฒนาและการเปลี่ยนแปลง 4 ด้าน ได้แก่

- (1) ด้านพฤติกรรม
- (2) ด้านอารมณ์และจิตใจ
- (3) ด้านสติปัญญาและคุณธรรม
- (4) ด้านทัศนคติ / ทักษะในการทำงานและการดำเนินชีวิต

ดังนั้น รูปแบบของกิจกรรมหรือโปรแกรมที่ใช้ในการแก้ไขฟื้นฟูจึงพิจารณาในเรื่องเหล่านี้เป็นหลักทั้งทางด้านความประพฤติ (Behavior), อารมณ์ / จิตใจ (Emotion), จริยธรรม (Morality) และทักษะทางสังคม (Social Skill training) ซึ่งรูปแบบของโปรแกรม / หลักสูตรที่ใช้ในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชน ได้แก่

- การบำบัดแบบรายบุคคล / กลุ่ม การจัดกลุ่มสนทนาแก้ปัญหา รวมทั้งการดูแลสุขภาพจิต
- การฝึกทักษะการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
- การฝึกทักษะทางสังคมด้านต่างๆ (Social Skill)
- การอบรมหรือให้ความรู้แก่สมาชิกในครอบครัว
- โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ
- การให้ความรู้ในเรื่องต่างๆ ตามความจำเป็น / ต้องการ
- วิธีการให้แรงเสริมพฤติกรรม
- ฝึกฝนกระบวนการคิด
- การให้การศึกษา / การจัดหางาน
- การทำงานบริการสังคม
- การบำบัดฟื้นฟูในสถานบำบัด เช่น ชุมชนบำบัด
- การบำบัดในลักษณะของคนไข้นอก ตามโปรแกรมที่กำหนด เช่น กาย – จิต – สังคมบำบัด (Matrix Program)

โดยรูปแบบของโปรแกรม / หลักสูตรดังกล่าว อาจจะจัดได้ทั้งกิจกรรมที่เป็นรายบุคคลและ กิจกรรมกลุ่ม เช่น การฝึกทักษะการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น, การฝึกทักษะทางสังคมด้านต่างๆ, โปรแกรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ, การฝึกฝนกระบวนการคิด อาจจะกำหนดเป็นหัวข้อวิชาต่างๆ ใน กิจกรรมอบรมผู้ดูแลความประพฤติ นอกจากนี้ โปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ สามารถ ดำเนินการได้ในการจัดค่ายยาเสพติดและกิจกรรมการให้คำปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นต้น

**แนวทางการจัดกิจกรรมและโปรแกรมแก้ไขและฟื้นฟูตามสภาพปัญหา/ความต้องการ
(ตามเกณฑ์จากแบบจำแนก)**

เกณฑ์การประเมิน	แผนงาน/วิธีดำเนินการ	จัด เอง	ส่ง ต่อ
1. ปัญหาเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย/ สภาพแวดล้อม - เป็นแหล่งยาเสพติด/มั่วสุม - ย้ายที่อยู่บ่อย	- การให้คำปรึกษารายบุคคล, จัดอบรมโปรแกรมทักษะชีวิต (เช่น คุณค่าตนเอง, เป้าหมายชีวิต ฯลฯ) เพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน - ให้คำปรึกษาช่วยเหลือตามความจำเป็น	✓ ✓	✓
2. ปัญหาเกี่ยวกับผู้อุปการะ/ดูแล - ขาดผู้อุปการะ - ขัดแย้งกัน - ไม่เป็นแบบอย่างที่ดี - ต้องอุปการะผู้อื่น (เครียด, ขาดรายได้)	- การให้คำปรึกษา, ดำเนินการด้านการสงเคราะห์ - การให้คำปรึกษารายบุคคล/ครอบครัว, จัดอบรมโปรแกรมการแก้ไขปัญหา, ทักษะการสื่อสาร ฯลฯ - การให้คำปรึกษาแนะนำ, จัดอบรมโปรแกรมคุณค่าตนเองและเป้าหมายชีวิตเพื่อเป็นการสร้างภูมิคุ้มกัน - กรณีเครียด จัดอบรมโปรแกรมทักษะการจัดการกับความเครียด, การให้คำปรึกษา - กรณีขาดรายได้ ดำเนินการเช่นเดียวกับข้อ 5.1	✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓
3. ปัญหาความสัมพันธ์ในครอบครัว หรือผู้ที่พักอาศัยอยู่ด้วย - ขัดแย้งกัน - การสื่อสาร	(1) การให้คำปรึกษารายบุคคล/ครอบครัว, การจัดเข้าโปรแกรมการแก้ไขปัญหา (ตามความเหมาะสม) (2) ถ้ามีปัญหาหนัก ส่งต่อผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน - การให้คำปรึกษารายบุคคล/ครอบครัว, จัดอบรมโปรแกรมทักษะการสื่อสาร	✓ ✓	✓

เกณฑ์การประเมิน	แผนงาน/วิธีดำเนินการ	จัด เอง	ส่ง ต่อ
- คนในครอบครัวขาดความรัก ความเข้าใจ	- ให้คำปรึกษารายบุคคล/ครอบครัว - จัดกิจกรรมกลุ่ม Walk Rally เพื่อสร้างความ เข้าใจ และจัดโปรแกรมต่างๆ ที่มีวัตถุประสงค์ สอดคล้องกับสภาพปัญหา	✓ ✓	
4. ปัญหาเกี่ยวกับการศึกษา/อาชีพ - การศึกษา - อาชีพ (ไม่มีงานทำ, รายได้ ไม่พอใช้)	- การให้คำปรึกษาหรือการให้การสงเคราะห์ด้าน ต่างๆ ตามสภาพปัญหา/ความต้องการ - การให้คำปรึกษาหรือการให้การสงเคราะห์ด้าน ต่างๆ ตามสภาพปัญหา - ดำเนินการตาม ข้อ 5.1	✓ ✓	✓ ✓
5. ปัญหาทางการเงิน 5.1 ไม่มีงานทำ รายได้น้อย 5.2 สรุ่ยสุ่ยไม่วางแผนการ ใช้จ่าย	(1) พุดคุยเพื่อให้ทราบว่าผู้ถูกคุมฯ มีความกดดัน หรือความสนใจประกอบอาชีพด้านใด - ฝึกอาชีพ - ให้ยืมทุนประกอบอาชีพ - แนะนำให้ไปสมัครงานที่สำนักจัดหา งานหรือแหล่งงาน (2) ส่งคดีให้ อ.ส.ค.ที่สามารถช่วยแนะนำเรื่อง การประกอบอาชีพ - ให้คำปรึกษารายบุคคล	✓	✓
6. มีโรคประจำตัวร้ายแรง	- ให้คำแนะนำช่วยเหลือตามความจำเป็น/ส่งต่อ รักษา	✓	✓
7. มีอาการผิดปกติทางจิต / บุคลิกภาพ /พฤติกรรม	(1) กรณีมีอาการผิดปกติทางจิต /ประสาท ส่งต่อ เพื่อวินิจฉัย /รักษา (2) พิจารณามีปัญหาทางด้านพฤติกรรม / ความคิด อารมณ์ ฯลฯ ในเรื่องดังต่อไปนี้หรือไม่ เพื่อจัดเข้าโปรแกรม - ขาดความรับผิดชอบ	✓	✓

เกณฑ์การประเมิน	แผนงาน/วิธีดำเนินการ	จัด เอง	ส่ง ต่อ
	- เห็นคุณค่าตนเอง รู้สึกด้อยน้อยค่า - คิดเพื่อนไม่มั่นใจในตนเอง - ปฏิเสธเพื่อนไม่เป็น - ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ(ความคิด) - ขาดการควบคุมอารมณ์, มีความก้าวร้าว - ขาดเป้าหมายในการดำรงชีวิต ฯลฯ		
8. <u>ปัญหาการดื่มสุรา</u>	- ให้พิจารณาตามเกณฑ์ว่าเป็นผู้ติดสุราหรือไม่ (ถ้าเป็นผู้ติดสุราเรื้อรังให้ส่งต่อ) - ถ้าไม่ใช่ผู้ติดสุรา ก็จัดเข้าโปรแกรมการแก้ไขฟื้นฟูตามสภาพปัญหา		✓ ✓
9. <u>ปัญหาเกี่ยวกับยาหรือสารเสพติด</u> - ผู้เสพ - ผู้ติด - ผู้รับจ้าง	<u>กรณีผู้เสพ/ผู้ติด</u> ⇒ ส่งหน่วยงานนอกดำเนินการทั้งแบบผู้ป่วยนอกและผู้ป่วยใน หรือ ⇒ ดำเนินการตามคู่มือแก้ไขฟื้นฟูผู้เสพ/ผู้ติดของกรมคุมประพฤติ <u>กรณีผู้รับจ้างซื้อ</u> ⇒ ดำเนินการตามคู่มือการแก้ไขฟื้นฟูผู้ค้ารายย่อย	✓	✓
10. <u>ปัญหาอื่นๆ</u> - ค่าพาหนะ	- ให้การสงเคราะห์ตามสภาพปัญหา/ความต้องการ	✓	

กลุ่มแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด สำนักพัฒนาการคุมประพฤติ

แผนการแก้ไขฟื้นฟูตามสภาพปัญหา/ความต้องการ (ส่งให้กลุ่มงานกิจกรรมชุมชน)

☐ ผู้ถูกคุมความประพฤติ ☐ ผู้เข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด เลขทะเบียนที่

ชื่อ สกุล ที่อยู่เลขที่ ซอย ถนน

ตำบล/แขวง อำเภอ/เขต จังหวัด

ระยะเวลาการคุมความประพฤติ ตั้งแต่ ถึง

ฐานความผิด กำหนดให้ทำงานบริการสังคม ชั่วโมง

3.2 การดำเนินการตามสภาพปัญหา (จัดลำดับตามความจำเป็น)					4.2 การดำเนินการตามสภาพปัญหา
ครั้งที่	ปัญหา (จากส่วนที่2)	แผนงาน/การดำเนินการ	จัดเอง	ส่งต่อ	ผลการดำเนินงาน

ลงชื่อ พนักงานคุมประพฤติ
(.....)

ความเห็นในการตรวจ (ส่วนที่ 1, 2 และ 3)	
ครั้งที่	ครั้งที่
.....	
.....	
วันที่ ผู้ตรวจ	วันที่ ผู้ตรวจ

แนวทางการจัดโปรแกรมแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและเยาวชนโดยพิจารณาจากปัญหาพฤติกรรม/อารมณ์/ความคิด

ปัญหาทางด้านพฤติกรรม/ อารมณ์/ ความคิด	สอดคล้องกับปัญหา/สาเหตุ	วัตถุประสงค์ของการเรียน	กิจกรรม	หมายเหตุ
- ขาดความรับผิดชอบ - โกหก - ไม่ซื่อสัตย์	- การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม - ขาดแบบอย่างที่เหมาะสม - เพื่อป้องกันตนเอง - เพื่อความอยู่รอด	- เพื่อให้เด็กมีความตระหนักในการรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม - เพื่อให้เด็กเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และสามารถปรับตัวได้ - เพื่อให้เด็กเกิดความไว้วางใจและยอมรับบุคคลอื่นมากขึ้น	- สร้างบ้าน - หลายคนหลายแบบ - ตามล่าหาสมบัติ	
- ปัญหาครอบครัว	- ครอบครัวแตกแยก - ขาดการดูแลเอาใจใส่ ไม่มีเวลาให้เพียงพอ - เศรษฐกิจ/ความยากจน - ปัญหาหนี้สิน - ขาดคำแนะนำที่ดี	- เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว - เพื่อให้สมาชิกในครอบครัวมีส่วนร่วมในการแก้ไขปัญหา	- แม่ที่แสนดี - ครอบครัวในดวงใจ - พ่อของฉัน - แม่ของฉัน	
- ขาดระเบียบวินัย	- การเลี้ยงดูไม่เหมาะสม/ ขาดแบบอย่างที่ดี - ขาดการอบรม	- สร้างความตระหนักในการรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม - เพื่อให้เด็กรู้จักยอมรับกฎ กติกา มารยาทที่ดีของสังคม	- โลกสวยด้วยมือเรา - สร้างบ้าน - ถนน	

ปัญหาทางด้านพฤติกรรม/ อารมณ์/ ความคิด	สอดคล้องกับปัญหา/สาเหตุ	วัตถุประสงค์ของการเรียน	กิจกรรม	หมายเหตุ
- ต้องการความรัก - ต้องการการยอมรับ	- ขาดความอบอุ่น - เหยา - ขาดที่ปรึกษาที่ไว้วางใจ	- เพื่อให้เด็กรู้จักคุณค่าแห่งตน - เพื่อให้เด็กได้สำรวจตนเองและยอมรับตนเองได้มากขึ้น	- ถนนชีวิต	
- โกรธ - อารมณ์เปลี่ยนแปลง	- ไม่พอใจ ไม่ได้ตั้งใจ - ขาดการควบคุมอารมณ์ที่ถูกต้อง - อยู่ในช่วงวัยรุ่น	- เพื่อให้เด็กรู้จักการจัดการอารมณ์ของตนเองอย่างถูกวิธี - เพื่อให้เด็กรู้จักตนเองและเข้าใจผู้อื่นมากขึ้น	- การ์ดอารมณ์ - วัยอลวน - ใจเขาใจเรา - ทักษะการจัดการกับอารมณ์	
- ไม่รับฟังความคิดเห็นของคนอื่น	- เอาแต่ใจตนเอง - ได้รับการเลี้ยงดูแบบตามใจ - มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อผู้อื่น	- จัดกิจกรรมชุมชนบำบัด - แสดงบทบาทสมมติ - จัดกิจกรรมส่งเสริมประชาธิปไตย	- ใจเขาใจเรา	
- ก้าวร้าวมีพฤติกรรมไปในทางที่ไม่ดี	- เลียนแบบสื่อ - สภาพครอบครัว - เก็บกด - คบเพื่อนไม่ดี - ถูกเพื่อนรังแก - ขาดเหตุผล	- การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม/บุคคล - จัดกิจกรรมผ่อนคลายแก่เยาวชน - ให้ความรัก ความอบอุ่น	- วงล้ออารมณ์หรือลูกเต๋าอารมณ์	

ปัญหาทางด้านพฤติกรรม/ อารมณ์/ ความคิด	สอดคล้องกับปัญหา/สาเหตุ	วัตถุประสงค์ของการเรียน	กิจกรรม	หมายเหตุ
- การยังชีพด้วยการขโมยของ ผู้อื่น	- ขาดการยั้งคิด - รู้เท่าไม่ถึงการณ์ - วิธีการจัดการปัญหา ไม่เหมาะสม - คล้อยตามกลุ่ม ขาดทักษะการปฏิเสธ - ฐานะยากจน - การศึกษา - ศีลธรรม จริยธรรม	- เพื่อให้เยาวชนมีวิธีการจัดการปัญหาที่เหมาะสม มีความยั้งคิด รู้เท่าถึงการณ์ เสริมสร้างทักษะ การปฏิเสธ ไม่ถูกชักจูงไปในทางที่ผิด - เน้นแนวการศึกษา อาชีพ - ส่งเสริมด้านจริยธรรม	- ไม่ตามใจเพื่อน	
- ชกต่อย ทะเลาะวิวาท	-	- ให้สมาชิกตระหนักว่าความรุนแรงมิใช่วิธีแก้ไข ปัญหา - ให้สมาชิกสามารถอธิบายสาเหตุที่ทำให้ตนเอง ควบคุมอารมณ์ได้เพื่อให้สมาชิกรู้จักวิธีควบคุม อารมณ์ตนเอง	- เข้าใจบจอมขวน - ยิ่งหักยิ่งเพิ่ม	

ปัญหาทางด้านพฤติกรรม/ อารมณ์/ ความคิด	สอดคล้องกับปัญหา/สาเหตุ	วัตถุประสงค์ของการเรียน	กิจกรรม	หมายเหตุ
- อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย (โกรธ, ก้าวร้าว, มีพฤติกรรม รุนแรง, อารมณ์ไม่มั่นคง, ไม่พอใจ)	- ความบกพร่องทางร่างกาย, IQ และ EQ - ถูกเพื่อนรังแก - ความอดทนต่ำ ไม่มีเหตุผล - เลียนแบบกลุ่มเพื่อน - ปัญหาครอบครัว	- เพื่อให้เยาวชนมีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ - เพื่อให้มีการสำรวจภาวะของตนเอง - เพื่อให้เข้าใจถึงธรรมชาติของอารมณ์และ การควบคุมอารมณ์และแสดงออกอย่าง เหมาะสม	- ทักษะการจัดการกับ อารมณ์ - การดูแลอารมณ์ตนเอง	
- ขาดความรับผิดชอบ	- ขาดระเบียบวินัย เห็นแก่ตัว	- เพื่อให้สมาชิกตระหนักถึงความรับผิดชอบต่อ สังคม - เพื่อให้สมาชิกเห็นความสำคัญของความเข้าใจ และเห็นใจผู้อื่น - เพื่อให้รู้จักการทำงานร่วมกัน	- โลกสวยด้วยมือเรา - สร้างบ้าน - ถนน	
- คิดฆ่าตัวตาย ไม่อยากมีชีวิตอยู่	- กังวลเรื่องคดี อับอาย กลัวเพื่อน สังคมไม่ยอมรับ - ถูกทอดทิ้ง ความภูมิใจต่ำ	- เพื่อให้มีการสำรวจภาวะอารมณ์ของตนเองและ การจัดการกับอารมณ์ - เพื่อให้สมาชิกมีโอกาสสำรวจเหตุการณ์ที่ทำให้ ตัวเองเกิดความเครียด - เพื่อให้สมาชิกสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น	- ทักษะการจัดการกับ อารมณ์ - การจัดการกับ ความเครียด	

ปัญหาทางด้านพฤติกรรม/ อารมณ์/ ความคิด	สอดคล้องกับปัญหา/สาเหตุ	วัตถุประสงค์ของการเรียน	กิจกรรม	หมายเหตุ
		- เพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในตนเองและมี ความภูมิใจในตนเอง - เพื่อให้เยาวชนได้เรียนรู้ขั้นตอนการแก้ปัญหา	- การสร้างความเชื่อมั่น ในตนเอง	
- พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ	- สื่อ การเลี้ยงดู เก็บกด การเลียนแบบเคยถูกระทำ	- เพื่อให้สมาชิกมีความเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น	- การจัดการกับ ความเครียด	
- ไม่สนใจในการเรียนและ การประกอบอาชีพ	- การใช้ชีวิตไปวันๆ ไม่มี จุดหมาย	- มีความภูมิใจและมีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่จะสร้าง ความสำเร็จให้กับตนเอง	- การสร้างความเชื่อมั่น ในตนเอง	
- เจตคติที่ดีต่ออบายมุข ปฏิเสธคำชักชวนไม่เป็น	- รักสนุกทั้งที่รู้ว่าไม่ดี	- เพื่อให้สมาชิกสามารถอธิบายขั้นตอน การตัดสินใจและสามารถตัดสินใจจาก สถานการณ์ที่กำหนดได้เหมาะสม - ให้เยาวชนสื่อสารกับคนอื่นด้วยวิธีที่เหมาะสม สามารถใช้การสื่อสารที่ดีในการสื่อสารกับผู้อื่น	- ทักษะการตัดสินใจ - การสื่อสารอย่างมี ประสิทธิภาพและ ทักษะการปฏิเสธ	
- รู้สึกไม่ดีต่อบิดามารดา	- น้อยใจและโกรธบิดามารดา	- การรู้จักระบายความคับข้องใจที่มีต่อบิดามารดา - เกิดการเรียนรู้ปัญหาของตนเองและผู้อื่นเพื่อน นำไปสู่การแก้ปัญหาย่างถูกต้องและเหมาะสม	- การลดความขัดแย้งใน ครอบครัว	

เอกสารอ้างอิง

ปรับจากรายงานการวิจัยเรื่องการวิเคราะห์จำแนกประเภทของตัวแปรที่มีผลต่อการกระทำผิดซ้ำและการบำบัดแก้ไขของเด็กและเยาวชน. กรมพินิจและ
คุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม, 2547.

แบบประเมิน
ความฉลาดทางอารมณ์
สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12 - 17 ปี)
และสำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18 - 60 ปี)



สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข : ผู้พัฒนา

ความฉลาดทางอารมณ์ คือ ความสามารถทางอารมณ์ในการดำเนินชีวิตอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข
การรู้จักความฉลาดทางอารมณ์ของตนเองเพื่อการพัฒนาและการใช้ศักยภาพตนเองในการ
ดำเนินชีวิตครอบครัว การทำงานและการอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ
กรมสุขภาพจิตได้ตระหนักถึงความสำคัญของความฉลาดทางอารมณ์ จึงได้สร้างแบบประเมิน
สำหรับประชาชนเพื่อใช้ประเมินตนเอง



แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์
สำหรับวัยรุ่น (อายุ 12 – 17 ปี) และสำหรับผู้ใหญ่ (อายุ 18-60 ปี)

คำแนะนำ

แบบประเมินนี้เป็นประโยชน์ที่มีข้อความเกี่ยวข้องกับอารมณ์และความรู้สึกที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ท่านเลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านมากที่สุด ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ เพื่อท่านจะได้รู้จักตนเองและวางแผนพัฒนาตนเองต่อไป

มีคำตอบ 4 คำตอบ สำหรับข้อความแต่ละประโยคคือ ไม่จริง จริงบางครั้ง ก่อนข้างจริง จริงมาก
 โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ท่านคิดว่าตรงกับตัวท่านมากที่สุด

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์		ไม่จริง	จริงบางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริงมาก	คะแนน
1	เวลาโกรธหรือไม่สบายใจ ฉันรับรู้ได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับฉัน					
2	ฉันบอกไม่ได้ว่าอะไรทำให้ฉันรู้สึกโกรธ					
3	เมื่อถูกขัดใจฉันมักจะรู้สึกหงุดหงิดจนควบคุมอารมณ์ไม่ได้					
4	ฉันสามารถคอยเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่พอใจ					
5	ฉันมักมีปฏิกิริยาโต้ตอบรุนแรงต่อปัญหาเพียงเล็กน้อย					
6	เมื่อถูกบังคับให้ทำในสิ่งที่ไม่ชอบฉันอธิบายเหตุผลจนผู้อื่นยอมรับได้					
รวม						
7	ฉันสังเกตได้ เมื่อคนใกล้ชิดมีอาการเปลี่ยนแปลง					
8	ฉันไม่สนใจกับความทุกข์ของผู้อื่นที่ฉันไม่รู้จัก					
9	ฉันไม่ยอมรับในสิ่งที่ผู้อื่นทำต่างจากที่ฉันคิด					
10	ฉันยอมรับได้ว่าผู้อื่นก็อาจมีเหตุผลที่จะไม่พอใจในการกระทำของฉัน					
11	ฉันรู้สึกว่าผู้อื่นชอบเรียกร้องความสนใจมากเกินไป					
12	แม้จะมีภาระที่ต้องทำฉันก็ยังยินดีรับฟังความทุกข์ของผู้อื่นที่ต้องการความช่วยเหลือ					
รวม						

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (ต่อ)		ไม่ จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริง มาก	คะแนน
13	เป็นเรื่องธรรมดาที่จะเอาเปรียบผู้อื่นเมื่อมีโอกาส					
14	ฉันเห็นคุณค่าในน้ำใจที่ผู้อื่นมีต่อฉัน					
15	เมื่อทำผิด ฉันสามารถกล่าวคำ “ขอโทษ”ผู้อื่นได้					
16	ฉันยอมรับข้อผิดพลาดของผู้อื่นได้ยาก					
17	ถึงแม้จะต้องเสียประโยชน์ส่วนตัวไปบ้าง ฉันก็ยินดีที่จะทำเพื่อส่วนรวม					
18	ฉันรู้สึกลำบากใจในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อผู้อื่น					
รวม						
19	ฉันไม่รู้ว่ฉันเก่งเรื่องอะไร					
20	แม้จะเป็นงานยาก ฉันก็มั่นใจว่าสามารถทำได้					
21	เมื่อทำสิ่งใดไม่สำเร็จ ฉันรู้สึกหมดกำลังใจ					
22	ฉันรู้สึกมีคุณค่าเมื่อได้ทำในสิ่งต่างๆ อย่างเต็มความสามารถ					
23	เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคและความผิดหวัง ฉันก็จะไม่ยอมแพ้					
24	เมื่อเริ่มทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด ฉันมักทำต่อไปไม่สำเร็จ					
รวม						
25	ฉันพยายามหาสาเหตุที่แท้จริงของปัญหาโดยไม่คิดเอาเองตามใจชอบ					
26	บ่อยครั้งที่ฉันไม่รู้ว่อะไรทำให้ฉันไม่มีความสุข					
27	ฉันรู้สึกว่าการตัดสินใจแก้ปัญหาเป็นเรื่องยากสำหรับฉัน					
28	เมื่อต้องทำอะไรหลายอย่างในเวลาเดียวกัน ฉันตัดสินใจได้ว่าทำอะไรก่อนหลัง					
29	ฉันลำบากใจเมื่อต้องอยู่กับคนแปลกหน้าหรือคนที่ไม่คุ้นเคย					
30	ฉันทนไม่ได้เมื่อต้องอยู่ในสังคมที่มีกฎระเบียบขัดกับความเคยชินของฉัน					
รวม						

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (ต่อ)		ไม่ จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริง มาก	คะแนน
31	ฉันทำความรู้จักผู้อื่นได้ง่าย					
32	ฉันมีเพื่อนสนิทหลายคนที่คบกันมานาน					
33	ฉันไม่กล้าบอกความต้องการของฉันให้ผู้อื่นรู้					
34	ฉันทำในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน					
35	เป็นการยากสำหรับฉันที่จะได้แข่งกับผู้อื่น แม้จะมีเหตุผลเพียงพอ					
36	เมื่อไม่เห็นด้วยกับผู้อื่นฉันสามารถอธิบายเหตุผลที่เขายอมรับได้					
รวม						
37	ฉันรู้สึกด้อยกว่าผู้อื่น					
38	ฉันทำหน้าที่ได้ดี ไม่ว่าจะอยู่ในบทบาทใด					
39	ฉันสามารถทำงานที่ได้รับมอบหมายได้ดีที่สุด					
40	ฉันไม่มั่นใจในการทำงานที่ยากลำบาก					
รวม						
41	แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันก็มีความหวังว่าจะดีขึ้น					
42	ทุกปัญหามักมีทางออกเสมอ					
43	เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เครียด ฉันมักปรับเปลี่ยนให้เป็นเรื่องที่ผ่อนคลายหรือสนุกสนานได้					
44	ฉันสนุกสนานทุกครั้งกับกิจกรรมในวันสุดสัปดาห์และวันหยุดพักผ่อน					
45	ฉันรู้สึกไม่พอใจที่ผู้อื่นได้รับสิ่งดีๆ มากกว่าฉัน					
46	ฉันพอใจกับสิ่งที่ฉันเป็นอยู่					
รวม						

แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ (ต่อ)		ไม่ จริง	จริง บางครั้ง	ค่อนข้างจริง	จริง มาก	คะแนน
47	ฉันไม่รู้ว่าจะหาอะไรทำ เมื่อรู้สึกเบื่อหน่าย					
48	เมื่อว่างเว้นจากภาระหน้าที่ ฉันจะทำในสิ่งที่ฉันชอบ					
49	เมื่อรู้สึกไม่สบายใจ ฉันมีวิธีผ่อนคลายอารมณ์ได้					
50	ฉันสามารถผ่อนคลายตนเองได้ แม้จะเหน็ดเหนื่อยจากภาระหน้าที่					
51	ฉันไม่สามารถทำใจให้เป็นสุขได้จนกว่าจะได้ทุกสิ่งที่ต้องการ					
52	ฉันมักทุกข์ร้อนกับเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นเสมอ					
รวม						

การให้คะแนน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ในการให้คะแนนดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ได้แก่ข้อ													
1	4	6	7	10	12	14	15	17	20	22	23	25	28
31	32	34	36	38	39	41	42	43	44	46	48	49	50

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่จริง	ให้	1	คะแนน	จริงบางครั้ง	ให้	2	คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้	3	คะแนน	จริงมาก	ให้	4	คะแนน

กลุ่มที่ 2 ได้แก่ข้อ											
2	3	5	8	9	11	13	16	18	19	21	24
26	27	29	30	33	35	37	40	45	47	51	52

แต่ละข้อให้คะแนนดังต่อไปนี้

ไม่จริง	ให้	4	คะแนน	จริงบางครั้ง	ให้	3	คะแนน
ค่อนข้างจริง	ให้	2	คะแนน	จริงมาก	ให้	1	คะแนน

การรวมคะแนน

ด้านดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเองรู้จักเห็นใจผู้อื่นและมีความรับผิดชอบ

ด้านเก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจในแก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ด้านสุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข

ด้าน	ด้านย่อย	การรวมคะแนน	ผลรวมของคะแนน
ดี	1.1 ควบคุมตนเอง	รวมข้อ 1 ถึงข้อ 6	
	1.2 เห็นใจผู้อื่น	รวมข้อ 7 ถึงข้อ 12	
	1.3 รับผิดชอบ	รวมข้อ 13 ถึงข้อ 18	
เก่ง	2.1 มีแรงจูงใจ	รวมข้อ 19 ถึงข้อ 24	
	2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	รวมข้อ 25 ถึงข้อ 30	
	2.3 สัมพันธภาพ	รวมข้อ 31 ถึงข้อ 36	
สุข	3.1 ภูมิใจตนเอง	รวมข้อ 37 ถึงข้อ 40	
	3.2 พอใจกับชีวิต	รวมข้อ 41 ถึงข้อ 46	
	3.3 สุขสงบทางใจ	รวมข้อ 47 ถึงข้อ 52	

หลังจากนั้นรวมคะแนนแต่ละด้านเสร็จแล้ว นำคะแนนที่ได้ไปทำเครื่องหมายลงบนเส้นประในกราฟความฉลาดทางอารมณ์และลากเส้นให้ต่อกัน แล้วพิจารณาว่ามีคะแนนใดที่สูงกว่าช่วงคะแนนปกติ

ผลที่ได้เป็นเพียงการประเมินโดยสังเขป คะแนนที่ได้ต่ำกว่าช่วงคะแนนปกติ ไม่ได้หมายความว่าท่านมีความผิดปกติในด้านนั้น เพราะด้านต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งที่มีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ดังนั้น คะแนนที่ได้ต่ำ จึงเป็นข้อเตือนใจให้ท่านหาแนวทางในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ในด้านนั้นๆ ให้มากยิ่งขึ้น

สำหรับรายละเอียดและแนวทางการพัฒนา ความฉลาดทางอารมณ์มีอยู่ในหนังสืออีคิว :

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือ คู่มือความฉลาดทางอารมณ์ (สำหรับประชาชน) ของกรมสุขภาพจิต รวมทั้งท่านสามารถเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ที่ทางกรมสุขภาพจิตหรือหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องจัดขึ้น

กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 12-17 ปี)		0	5	10	15	20	24	คะแนนเฉลี่ย แต่ละด้านย่อย
1.1 ควบคุมตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 13-18	-----				-----		15.5
1.2 เห็นใจผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ = 16-21	-----					--	18.1
1.3 รับผิดชอบ	ช่วงคะแนนปกติ = 17-22	-----					--	19.3
2.1 มีแรงจูงใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-20	-----				-----		17.3
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ช่วงคะแนนปกติ = 14-19	-----				-----		16.1
2.3 สัมพันธภาพ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-20	-----				-----		17.3
3.1 ภูมิใจตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 9 -13	-----				-----		11.0
3.2 พอใจชีวิต	ช่วงคะแนนปกติ = 16-22	-----					--	18.9
3.3 สุขสงบทางใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21	-----					----	17.8

กราฟความฉลาดทางอารมณ์ (อายุ 18-25 ปี)		0	5	10	15	20	24	คะแนนเฉลี่ย แต่ละด้านย่อย
1.1 ควบคุมตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 13-18	-----				-----		15.5
1.2 เห็นใจผู้อื่น	ช่วงคะแนนปกติ = 16-21	-----					--	18.1
1.3 รับผิดชอบ	ช่วงคะแนนปกติ = 17-23	-----					--	19.3
2.1 มีแรงจูงใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21	-----				-----		17.3
2.2 ตัดสินใจและแก้ปัญหา	ช่วงคะแนนปกติ = 14-20	-----				-----		16.1
2.3 สัมพันธภาพ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-20	-----				-----		17.3
3.1 ภูมิใจตนเอง	ช่วงคะแนนปกติ = 9 -14	-----				-----		11.0
3.2 พอใจชีวิต	ช่วงคะแนนปกติ = 16-22	-----					--	18.9
3.3 สุขสงบทางใจ	ช่วงคะแนนปกติ = 15-21	-----					----	17.8

หมายเหตุ  หมายถึง ช่วงคะแนนปกติ

ภาคผนวก ข

ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชน และการช่วยเหลือทางจิตใจ

- ธรรมชาติของวัยรุ่น
- แนวทางการอยู่ร่วมกับวัยรุ่นอย่างมีความสุข
- เทคนิคการสื่อสารกับวัยรุ่น
- การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์
- วิกฤติสุขภาพวัยรุ่น
- กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม
- วิกฤติชีวิตกับการช่วยเหลือทางจิตใจ
- การจัดการกับความเครียดความรู้สึกลึก

ธรรมชาติของวัยรุ่น

พัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม

วัยรุ่น หมายถึง ช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็ก กับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่ง เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสับสนร่วมกันหลายด้านในระบบต่างๆ ของร่างกายรวมทั้งระบบเพศ ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจริยธรรม ซึ่งมีจุดเริ่มต้นและการเปลี่ยนแปลง แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

โดยเฉลี่ยแล้ววัยรุ่นจะอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 10-19 ปี ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

วัยรุ่นตอนต้น อายุ 10-13 ปี

วัยรุ่นตอนกลาง อายุ 14-16 ปี

วัยรุ่นตอนปลาย อายุ 17-19 ปี

วัยรุ่นตอนต้น อายุ 10-13 ปี เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นเวลายาวนานประมาณ 2 ปี เด็กวัยนี้จึงมีความคิดหมกมุ่นกังวลกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทำให้อารมณ์หงุดหงิดได้ง่าย

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เป็นได้ชัดในวัยรุ่นตอนต้นมีดังนี้

1.1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายทั่วไป การที่ฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโตเพิ่มมากขึ้น ทำให้เด็กเจริญเติบโตสูงขึ้นได้รวดเร็ว โดยเฉพาะที่คอ แขน ขา มากกว่าลำตัว ทำให้รู้สึกตัวตัวเองมีรูปร่างเก้งก้าง น่ารำคาญ ประกอบกับการเจริญเติบโตหรือการขยายขนาดของร่างกายแต่ละส่วนอาจเกิดขึ้นไม่พร้อมกัน เช่น ร่างกายซิกแซกและขาเจริญเติบโตไม่เท่ากันในระยะแรกๆ จึงควรให้ความมั่นใจกับวัยรุ่นว่าร่างกายของเขาจะเจริญเท่ากันในระยะท้ายๆ

ในชั้นประถมตอนปลายหรือมัธยมต้น วัยรุ่นหญิงจะมีร่างกายสูงใหญ่เป็นสาวน้อยแรกๆ ในขณะที่วัยรุ่นชายยังคงเป็นเด็กชายตัวเล็กๆ ทั้งที่วัยรุ่นผู้หญิงเคยตัวเล็กกว่าผู้ชายมาตลอด ทำให้ทั้งสองฝ่ายรู้สึกสับสนและวิตกกังวลได้

การเจริญเปลี่ยนแปลงของร่างกายมีผลต่อการสร้างบุคลิกภาพในวัยนี้ เนื่องจากการโตเร็วเกินไปหรือโตช้าเกินไปทำให้แตกต่างจากเพื่อนส่วนใหญ่ ซึ่งมีผลกระทบต่อภาพพจน์ความรู้สึก และความนึกคิดของวัยรุ่น ผู้เชี่ยวชาญบางท่านให้ความเห็นว่าวัยรุ่นชายที่เติบโตเป็นหนุ่มเร็วกว่าเพื่อนจะมีความได้เปรียบในความสามารถด้านกีฬา ความเป็นผู้นำมากกว่าวัยรุ่นชายที่โตช้า วัยรุ่นชายที่โตช้าหลังเพื่อนอาจไม่มั่นใจในการเป็นชายหรือความแข็งแกร่งของร่างกายมักถูกล้อเลียนกลั่นแกล้งจากเพื่อนๆ ที่รูปร่างใหญ่โตกว่าทำให้มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (low self-esteem) และรู้สึกเป็นปมด้อยฝังใจไปนาน

ตรงกันข้ามวัยรุ่นหญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนวัยเดียวกัน มักจะรู้สึกอึดอัดและเคอะเขินประหม่าอายต่อสายตา และคำพูดของผู้ชายที่พูดจาทะลอม โดยที่เขายังมีความคิดและกระทำตัวเป็นเด็กๆ จิตใจยังไม่ยอมรับสภาพความเป็นสาว เด็กผู้หญิงที่โตเร็วกว่าเพื่อนวัยเดียวกันจึงมักมีลักษณะขี้อาย สมยอม ชอบที่จะเป็นผู้ตามมากกว่าผู้นำ

1.2 การเปลี่ยนแปลงทางเพศ

การเติบโตเป็นสาววัยรุ่น

การมีรอบเดือนครั้งแรก อาจทำให้รู้สึกพอใจหรือภูมิใจที่เป็นผู้หญิงเต็มตัว หรืออาจรู้สึกในทางลบ หวาดหวั่น ตกใจได้เช่นกัน รอบเดือนในครั้งแรกๆ จะไม่มีใครสม่ำเสมอหรือขาดหายไปได้หลายๆ เดือน และวัยรุ่นอาจกังวลหมกมุ่นกับรูปร่างมักใช้เวลาอยู่หน้ากระจกนานๆ เพื่อสำรวจรูปร่าง ส่วนหัวส่วนโค้งของร่างกาย หรือใช้กระจกส่องดูบริเวณอวัยวะเพศด้วยความอยากรู้อยากเห็นซึ่งไม่ใช่พฤติกรรมที่ผิดปกติแต่อย่างใด

การแตกเนื้อหนุ่ม

การฝันเปียกมักจะเกิดขึ้นเป็นปกติในวัยรุ่นชาย ช่วง 14-16 ปี วัยรุ่นชายจะมีอารมณ์เพศสูงสุดในช่วง 17-18 ปี มีการตื่นตัวทางเพศได้ง่าย และรวดเร็ว แม้ไม่มีสิ่งปลุกเร้า และอาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่ไม่เหมาะสมทำให้เขารู้สึกเสียหน้าละอายใจที่ควบคุมร่างกายไม่ได้ ก่อให้เกิดความไม่มั่นใจในตัวเอง

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

วัยรุ่นทั้งหญิงและชายจะทำความคุ้นเคยกับร่างกายและอวัยวะของตนโดยการลูบคลำ สำรวจอวัยวะเพศ มากกว่าร้อยละ 90 ของวัยรุ่นชายจึงปลดปล่อยอารมณ์เพศด้วยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ส่วนใหญ่ไม่มีผลเสียต่อร่างกายแต่กลับช่วยชะลอความต้องการที่ต้องรีบหาคู่อุปถัมภ์เพื่อประโยชน์ทางกามารมณ์ ตรงกันข้ามเชื่อกันว่าวัยรุ่นชายที่ไม่รู้จักสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นบุคคลที่น่าเป็นห่วง เพราะแสดงว่าเก็บกดอารมณ์เพศอย่างมาก ไม่กล้าเพียงพอที่จะทำความคุ้นเคยกับร่างกายของตนหรือมีอารมณ์เพศน้อยมากมักมีปัญหาด้านสมรรถภาพทางเพศ

ความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองก็ยังพบอยู่ในปัจจุบันนี้ วัยรุ่นบางคนคิดละอายเข้าใจว่าการกระทำดังกล่าวแสดงว่าตนเองมีอารมณ์เพศสูงผิดปกติและการสูญเสียสุจริตเป็นการเสียเลือดทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ชุ่มชื้น

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ของวัยรุ่นส่วนใหญ่มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย กล่าวคือ เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย วัยแรกเริ่มบางคนรู้สึกวิตกกังวล กลัวว่ามีความผิดปกติในร่างกายหรือความรู้สึกหงุดหงิด หมกมุ่น ไม่พอใจกับรูปร่างของตน

อารมณ์ความรู้สึกหรือความวิตกกังวลของวัยรุ่นเกี่ยวกับร่างกายและเพศมีหลายๆ ด้านดังนี้

1. วิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายว่าเกิดอะไรขึ้นตามร่างกาย ผิดปกติหรือไม่ วัยรุ่นคนอื่นๆ เป็นเหมือนเราไหม
2. วิตกกังวลกับอารมณ์เพศที่สูงขึ้น และรู้สึกไม่แน่ใจในความเป็นชายหรือหญิงของตนที่อาจทำให้ภาพพจน์ตัวเองสั่นคลอน
3. กังวลกับพฤติกรรมทางเพศ ได้แก่ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ความอยากรู้อยากเห็นหรือพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศต่างๆ
4. กลัวการเป็นผู้ใหญ่ กลัวความรับผิดชอบ บางครั้งอยากเป็นเด็ก บางครั้งอยากเป็นผู้ใหญ่ ทำให้มีอารมณ์ผันผวน หงุดหงิดง่าย

ผู้ใกล้ชิดกับวัยรุ่นจึงควรให้ความรู้แก่วัยรุ่นในเรื่องเพศ ดังนี้

1. อธิบายว่าอะไรปกติ และอะไรผิดปกติซึ่งมีหลักว่าความปกติ คือ
 - สิ่งที่ปฏิบัติกันมาก
 - เป็นเรื่องธรรมดาหรือธรรมชาติ
 - ไม่ผิดศีลธรรม
 - ไม่เป็นอันตราย
2. อธิบายให้วัยรุ่นตระหนักว่าอารมณ์ความรู้สึกเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเอง ควบคุมไม่ได้ เพราะเป็นธรรมชาติ แต่เราสามารถควบคุมการกระทำได้คือ “มีสิทธิที่จะรู้สึกได้แต่ไม่ได้กระทำออกมา” เช่น วัยรุ่นชายรู้สึกผิดที่เกิดอารมณ์เพศเมื่อบังเอิญเห็นพี่สาวในสภาพเปิดเผยร่างกายโดยไม่ตั้งใจ เขารู้สึกสบายใจเมื่อได้รับคำอธิบายว่า การที่เขาอารมณ์เพศตอบสนองเป็นเรื่องของธรรมชาติในวัยรุ่น มิใช่ว่าเขาเป็นคนลามกหรือเลวร้าย
3. แม้พฤติกรรมเป็นสิ่งที่ควบคุมหรือบังคับได้ แต่แรงขับทางเพศในวัยรุ่นอาจรุนแรงมาก ยากแก่การควบคุม วัยรุ่นจึงต้องการเรียนรู้หาทางข่มอารมณ์เพศ หรือหันเหเปลี่ยนไปในทางที่สังคมยอมรับ เช่น การเล่นกีฬา อ่านหนังสือ หรือสนใจศิลปะ ดนตรี เป็นต้น

3. การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

วัยรุ่นระยะต้นชอบที่จะคลุกคลีกับเพื่อนเพศเดียวกัน วัยรุ่นต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ ต้องการทำให้เหมือนเพื่อน ลองเลียนลักษณะไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย ทรงผม ภาษา หรือท่าทาง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อนๆ

ดังนั้น ลักษณะของเพื่อนที่วัยรุ่นเลือกคบ บอกถึงภาพพจน์ของวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นจะเลือกคบเพื่อนที่คล้ายๆ ตน เช่น เด็กเรียนดีก็จะอยู่ในกลุ่ม “หนอนหนังสือ” ด้วยกัน หรือเด็กที่เรียนอ่อนจะมีภาพพจน์ต่อตนเองในด้านลบ ก็จับกลุ่มในพวก “เรียนไม่เอาไหน” เหมือนกัน

การคบเพื่อนจะทำให้วัยรุ่น

- เริ่มเรียนรู้ที่จะคำนึงถึงความรู้สึกความต้องการของผู้อื่น รู้จักใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งแสดงออกถึงการบรรลุพัฒนาทางอารมณ์
- เรียนรู้การวางตัวในบทบาทที่เหมาะสมกับเพศของตน ช่วยให้วัยรุ่นรู้สึกมั่นคงในความเป็นชายหรือเป็นหญิงของตัวเอง ไม่ประหม่าและโอ้อวดหรือปรับตัวไม่ได้เมื่ออยู่ต่อหน้าเพื่อนต่างเพศ
- เรียนรู้ บทบาท หรือสถานะของวัยรุ่นในสังคม เช่น การเป็นผู้นำกลุ่ม หรือเป็นผู้ตามหรือมีบทบาทอย่างไร ช่วยให้มีสมาธิมากขึ้น มั่นใจ และมีความนับถือตนเอง ซึ่งสำคัญยิ่งต่อสุขภาพจิตหรืออนาคตของวัยรุ่น
- หากวัยรุ่นชอบอยู่อย่างโดดเดี่ยว แยกตัวไม่สนใจที่จะมีเพื่อนสนิท ให้สงสัยว่าเป็น “วัยรุ่นที่มีปัญหา” ขาดทักษะด้านมนุษยสัมพันธ์ หรือมีภาพพจน์ของตนเองในทางลบ มีอารมณ์เศร้า มีปมด้อยอาจนำไปสู่การเป็นโรคจิตประสาทได้

วัยรุ่นตอนกลาง จะมีอายุระหว่าง 14-16 ปี เป็นวัยที่ยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มสาวได้แล้ว มีความคิดลึกซึ้งจึงหันมาใส่ใจหาคำตอบและเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อความเป็นตัวเอง และพยายามเอาชนะความผูกพัน การพึ่งพิงมารดา วัยนี้จะยอมรับสภาพร่างกาย ภาพลักษณ์ของความเป็นเพศชายหรือหญิงของตน และให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น การคบเพื่อนจะขยายกว้างขึ้นเพื่อสร้างมิตรภาพกับเพื่อนใหม่ๆ เช่น การประกาศหาเพื่อนทางจดหมาย จับกลุ่มตั้งชมรมดึงดูดวัยรุ่นที่มีความสนใจ มีความคิดเจตนาแน่วแน่ๆ กันเข้าด้วยกัน

พัฒนาการที่เด่นชัดของวัยรุ่นตอนกลาง มีดังนี้

1. **การพัฒนาทางสติปัญญา** มีความนึกคิดที่เป็นเหตุเป็นผล สามารถจินตนาการและเข้าใจความคิดรวบยอดที่ลึกซึ้งได้ กระตุ้นให้เขามีความคิดสร้างสรรค์ เริ่มเขียนโคลงกลอน บทความ นิยาย ฯลฯ ทุ่มเทให้ความสนใจอย่างจริงจังในสิ่งที่เขาชอบ เช่น ดนตรี กีฬา วิทยาศาสตร์ ฯลฯ อย่างไรก็ตามพลังความคิดอาจชักนำให้วัยรุ่นคิดหรือมองทุกๆ สิ่งที่รอบตัวเขาในแง่ลบ คิดเล็กคิดน้อย คิดเห็นแต่ความต่ำต้อยปมด้อยของตนเอง ความใฝ่รู้ใฝ่ลองที่มีในตัวเขา อาจชักนำให้เขาลองเสี่ยงในสิ่งต่างๆ ได้ง่ายขึ้น หากจิตใจไม่หนักแน่นพอ

2. **การพัฒนาภาพพจน์แห่งตน** ภาพพจน์แห่งตนประกอบด้วย ความนับถือตนเอง (Self-esteem) และมีความมั่นคงในจิตใจ เนื่องจากรู้ความต้องการ รู้นิสัยใจคอข้อดีข้อบกพร่องของตนเอง

ความนับถือตนเอง คือ การยอมรับและเห็นคุณค่าของตน ซึ่งจะเปลี่ยนแปลงเพิ่มสูงขึ้นหรือลดต่ำลงในช่วงวัยรุ่น สามารถปลูกฝังและสร้างจากการได้รับความรักและการยอมรับจากบิดามารดา วัยรุ่นที่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองไม่มีเสน่ห์ ไม่มีความสวยงาม เรียนไม่เก่ง ฐานะยากจน ครอบครัวแตกแยก ไม่เข้าใจหรือขัดแย้งกับบิดามารดารุนแรง มีความนับถือตนเองในระดับต่ำ วัยรุ่นที่พิการทางร่างกายก็จะเริ่มตระหนักถึงความพิการของตน คิดว่าเป็นปมด้อยภาพพจน์ในด้านลบหรือความนับถือตนเองระดับต่ำ เป็นปัจจัยสำคัญให้วัยรุ่นแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือต่อต้านสังคมในรูปแบบต่างๆ เช่น เกเร ก้าวร้าว ซึมเศร้า แยกตัว ดิตสุรยาเสพติดและฆ่าตัวตาย เป็นต้น

วัยรุ่นตอนปลาย มีอายุระหว่าง 17-19 ปี เป็นเวลาของการฝึกวิชาชีพ ตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมและสามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ วัยรุ่นจำเป็นต้องรู้จักโลกภายนอก นอกเหนือจากครอบครัวด้วย และต้องมีการสำรวจตนเองเพื่อให้ตระหนักถึงสมรรถภาพ ศักยภาพของตนเอง ทั้งด้านดีและด้านบกพร่องเพื่อนำมาปรับปรุงและตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตให้เหมาะสมกับตนเอง

อิริคสันนักจิตวิทยาชาวอเมริกันเชื่อว่าวัยรุ่นจะต้องมีความเป็นตัวของตัวเองหรือเอกลักษณ์ที่มั่นคง (Identity) เสียก่อน จึงจะสามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ (Intimacy) และการที่จะมีเอกลักษณ์แห่งตนได้นั้นจะต้องมีประสบการณ์กลมกลืนกันของประสบการณ์ชีวิตที่ราบรื่น มั่นคง อบอุ่น การเลียนแบบด้านบวกของบุคคลสำคัญ การเลียนแบบ (Identification) ช่วยให้วัยรุ่นมีเอกลักษณ์ที่มั่นคง (Identity) มีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่นได้ (Intimacy) และมีโอกาสเรียนรู้บทบาทหรือประสบการณ์ใหม่ๆ ที่แตกต่างกันไปทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าคุณค่าชีวิตไม่ถูกตีกรอบและราบเรียบจนเกินไป

ในกระบวนการการสร้างเอกลักษณ์ วัยรุ่นมักเริ่มจะวิเคราะห์พิจารณา “วิชาชีพ” ที่เหมาะสมกับตนเองและสามารถวางแผนอนาคตได้ตามสภาพความเป็นจริง เพราะวัยรุ่นส่วนใหญ่ยังไม่พร้อมที่จะมีชีวิตคู่ ยังไม่มีความรับผิดชอบที่จะรับภาระของการเป็นบิดามารดา แม้จะเจริญเติบโตเต็มที่ทางด้านร่างกายแต่ยังไม่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์เพียงพอจึงต้องใช้เวลาในการพัฒนาด้านจิตใจ และสังคมเพื่อพัฒนาให้เป็นผู้ใหญ่ที่สามารถรับผิดชอบหน้าที่การงานหรือครอบครัว

วิกฤตการณ์ในวัยรุ่นหรือวิกฤตการณ์ของเอกลักษณ์มักจะเกิดขึ้นกับวัยรุ่นผู้ที่ขาดความนับถือขาดความภาคภูมิใจในตนเอง มีปมด้อย ชอบเปรียบเทียบกับเพื่อนๆ ด้วยกัน มองเห็นแต่ข้อเด่นของผู้อื่น ไม่แน่ใจในตนเองหลายๆ ด้าน ตั้งแต่ด้านมนุษยสัมพันธ์ การเลือกอาชีพ อาชีพ เพศ หรือวิตกกังวลว่าเบี่ยงเบนทางเพศ ไม่เข้าใจความต้องการของตัวเอง ไม่มั่นใจในตนเอง ไม่มีสมาธิ จิตใจสับสนฟุ้งซ่าน รู้สึกขมขื่นกับสภาพชีวิต จนมีผลกระทบตามมาทั้งด้านการเรียนและการเข้าสังคม วัยรุ่นจะค่อยๆ แยกตัวห่างจากเพื่อนฝูงและญาติมิตร ไม่สามารถมีมิตรภาพที่แน่นแฟ้นมั่นคงได้ บางคนกลายเป็น “นักแสวงหา” สัจจะของชีวิต ถึงกับเลิกการศึกษากลางคัน หันไปพึ่งสุรายาเสพติด หรือคิดฆ่าตัวตาย เพื่อหนีปัญหาภาระความรับผิดชอบ เนื่องจากรู้สึกหนักเกินกว่าที่จะทนต่อไปได้

ดังนั้น การเป็นแบบอย่างที่ดีของผู้ใหญ่ ความเข้าใจ การยอมรับ ให้โอกาส และ
ประคับประคองเมื่อวัยรุ่นต้องการความช่วยเหลือ จะช่วยให้วัยรุ่นสามารถพัฒนาสู่ผู้ใหญ่
เป็นบุคคลที่มีความรับผิดชอบต่อน้ำที่และปฏิบัติบทบาทในสังคมได้อย่างเหมาะสม

จากข้อความข้างต้นอาจกล่าวโดยสรุปในประเด็นสำคัญเกี่ยวกับวัยรุ่น ได้ดังนี้

วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงหลายประการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม คือ

1. การแตกเนื้อหนุ่มสาว มีการเปลี่ยนแปลงขนาด น้ำหนัก ทรวดทรงของร่างกาย
อย่างรวดเร็วเนื่องจากการทำงานของต่อมเพศที่มากขึ้น เช่น มีสภาพร่างกายที่เป็นผู้ใหญ่มากขึ้น
การมีประจำเดือน การผื่นเปื่อย ตลอดจนการมีความรู้สึกทางเพศ ทำให้วัยรุ่นเกิดคำถามในใจมากมายขึ้น
“เกิดอะไรขึ้นกับเขา” “เกิดได้อย่างไร” “เขาจะเหมือนกับพี่ๆ ไหม” “ทำไมเขาจึงไม่เหมือนกับเพื่อนๆ”
“เขาผิดปกติหรือเปล่า” ทำให้วัยรุ่นกลายเป็นคนหมกมุ่น ครุ่นคิด ผินกลางวัน หรือมีท่าทีหงุดหงิด
หวาดกลัว ซึ่งวัยรุ่นควรจะได้เรียนรู้ถึงข้อเท็จจริงในเรื่องเหล่านี้ เพื่อที่จะได้คลายความสงสัย และเข้าใจ
ธรรมชาติของตนเองมากขึ้น

2. อารมณ์ของวัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงรวดเร็วไม่ค่อยมีเหตุผลมากนัก เช่น โกรธง่าย
จิตใจง่าย และแสดงออกโดยไม่กลั่นกรอง วัยรุ่นต้องการเวลาสัก 2-3 ปี เพื่อปรับสภาพอารมณ์ที่แปรปรวน

3. ความอยากเป็นอิสระ อยากมีเสรี ไม่อยู่ในอาณัติของผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงมักแสดงท่าที
บางอย่างที่ผู้ใหญ่รู้สึกว่าเขาอวดดี ก้าวร้าว ไม่สุภาพอ่อนน้อม หรือท้าทายกฎเกณฑ์ของบ้าน
ของโรงเรียน วัยรุ่นจึงต้องการสนับสนุนให้ได้แสดงออกถึงความอยากเป็นผู้ใหญ่ เช่น อยากมีอำนาจ
เหนือผู้อื่น อยากดูโตกว่า เห็นคนอื่นรับใช้ หรือในบางครั้งอาจแสดงกับพ่อแม่ ซึ่งพ่อแม่จำเป็นต้องมี
การอภิปรายร่วมกันเป็นส่วนตัวกับวัยรุ่นเพื่อให้วัยรุ่นได้แสดงออกถึงความคิดเห็นที่เป็นอิสระโดย
พ่อแม่จะช่วยเสริมในส่วนที่วัยรุ่นคิดเห็นไม่ถูกต้อง

4. ความอยากเด่น อยากทัดเทียมเพื่อนฝูง ความด้อยในเรื่องรูปโฉม การเงิน สภาพสังคมและ
ครอบครัว ทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกมีปมด้อยอย่างรุนแรงกว่าเด็กวัยอื่น วัยรุ่นจะพยายามกลบเกลื่อนปมด้อย
ของตัวเองด้วยวิธีการต่างๆ เช่น แยกจากกลุ่มเพื่อน แสดงพฤติกรรมของตนเองให้เป็นจุดเด่น เรียกร้อง
ความสนใจต่างๆ ฉะนั้นพ่อแม่ต้องช่วยให้วัยรุ่นสามารถดึงส่วนดีของเขาขึ้นมาทดแทน และให้เขารู้สึก
ว่าเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม

ความไม่อยากแตกต่างจากกลุ่ม บางทีก็ผลักดันให้วัยรุ่นประพฤติตนนอกกลุ่มออกไปบ้าง
การช่วยสนับสนุนชักจูงให้วัยรุ่นรู้จักเลือกกลุ่ม เป็นวิธีการที่ดีกว่าการตำหนิโทษการเปิดโอกาสให้
วัยรุ่นพาเพื่อนมาทำกิจกรรมในบ้าน รับฟังคำวิพากษ์วิจารณ์จากวัยรุ่น พ่อแม่จะมีโอกาสสอดแทรก
ทัศนคติของตนเองสู่วัยรุ่นได้โดยง่าย

5. ความอยากรู้อยากเห็น อยากมีประสบการณ์แปลกๆ ใหม่ๆ ทำให้วัยรุ่นเกิด
ความพอใจ ความภาคภูมิใจและมั่นใจในตนเอง รวมทั้งเป็นการระบายพลังทางร่างกายที่มีมากขึ้นออกมา

การสนับสนุนให้วัยรุ่นมีกิจกรรมในทางสร้างสรรค์อยู่เสมอไม่ว่าจะเป็นการเล่น การแข่งขันที่ต้องใช้กำลัง กำลังความคิด ก็จะช่วยขัดเซาะความอยากรู้อยากลองในทางที่ผิดได้

6. วัยรุ่นจะมีจินตนาการทางเพศ สนใจเพศตรงข้าม และอยากให้เพศตรงข้ามสนใจ วัยรุ่นต้องการเรียนรู้ด้วยตนเอง ต้องการมีกลุ่มทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อเรียนรู้การวางตนให้เหมาะสมกับเพศของตนเอง การเตรียมวัยรุ่นให้เข้าใจบทบาทในเพศของตนเอง โดยเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้เข้าถึงคมกับเพื่อนต่างเพศในสายตาของพ่อแม่ดีกว่าปิดกั้นการคบเพื่อนต่างเพศอย่างเคร่งครัด ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นหนีไปสังสรรค์ในที่ลับตาผู้ใหญ่ แล้วเกิดความพลาดพลั้งโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

7. ไม่มั่นใจว่า “จะเป็นอย่างไร” “จะเป็นเหมือนใคร” “จะเป็นหญิงหรือชาย” วัยรุ่นจึงเหมือนอยู่ในทางสองแพร่ง ที่กำลังมองหาเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งประสบการณ์ที่วัยรุ่นได้พบเห็นมาแต่เยาว์วัยในครอบครัวที่มั่นคงเป็นสุข จะช่วยให้วัยรุ่นหาเอกลักษณ์ได้เร็วขึ้นและผ่านปัญหาได้อย่างมีทิศทาง วัยรุ่นที่มีชีวิตระหกระเหิน ไม่เป็นสุข ขาดแบบอย่างที่ดี หรือมีครอบครัวไม่เป็นที่ภาคภูมิใจ ย่อมไม่อบอุ่น สับสน และเดินทางผิดได้ง่าย ทำให้วัยรุ่นต้องหาเอกลักษณ์ของตนเอง จากบุคคลที่วัยรุ่นชื่นชมซึ่งมักจะเป็นเพื่อนที่เป็นหัวหน้ากลุ่มอบายมุขนั่นเอง

ปัญหาพฤติกรรมตามวัยที่พบบ่อยในวัยรุ่น

ปัญหาพฤติกรรมตามวัยของวัยรุ่น มักจะพบบ่อยในชีวิตประจำวัน เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่วุฒิภาวะมีการควบคุมตัวเองน้อย ทำให้เกิดปัญหาขัดแย้งกับพ่อแม่ได้บ่อยๆ ได้แก่ ใช้เงินเปลือง ใช้โทรศัพท์นานๆ วัยรุ่นหญิงสวมเสื้อเอวลอย สายเดี่ยว เจาะหูใส่ตุ้มหู วัยรุ่นชายไว้ผมรุงรัง เป็นต้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ไม่ทำให้ใครเดือดร้อน นอกจากพ่อแม่รู้สึกรำคาญทนไม่ได้ แต่วัยรุ่นยังมีความรับผิดชอบด้านอื่นๆ

ปัญหาพฤติกรรมตามวัยที่พบบ่อยของวัยรุ่น ได้แก่

ปัญหาเรื่องเพศ วัยรุ่นมีความสนใจในเพศตรงข้าม เริ่มมีแฟนเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่นจะมีความรู้สึทางเพศที่สูงขึ้นตามธรรมชาติ วัยรุ่นจึงต้องเรียนรู้การควบคุมตัวเองเรียนรู้วิธีการที่จะระบายอารมณ์เพศให้ออกมาในลักษณะที่สังคมยอมรับได้ เช่น เล่นกีฬา เบี่ยงเบนความสนใจ หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นต้น โดยไม่ทำให้เกิดอันตรายต่อตนเองและผู้อื่น วัยรุ่นยังต้องเข้ากลุ่มในหมู่เพื่อนชายหญิง เพื่อเรียนรู้และทำความเข้าใจ ความคิดเห็น ปฏิกริยาของเพื่อนต่างเพศและเลียนแบบที่จะวางตัวให้เหมาะสมกับเพศของตนเอง จะต้องเรียนรู้ในท่าทีของการตอบสนองเพศตรงข้าม หรือท่าทีการปฏิเสธ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้จะต้องอาศัยการเรียนรู้และการปรับตัวภายใต้การให้คำแนะนำจากเพื่อนหรือผู้ที่มีประสบการณ์มาก่อน เช่น พ่อแม่ในวัยรุ่นที่มีพื้นฐานดีและมีชีวิตอยู่ร่วมกันกับเพื่อนชายหญิงตั้งแต่เล็ก จะมีปัญหาในการปรับตัวและเรียนรู้บทบาททางเพศน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน

ปัญหาการเรียน เพราะการเรียนต้องใช้สมาธิ ความอดทน ความรับผิดชอบ และการตัดใจจากสิ่งสนุกสนานอย่างมาก ในขณะที่เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ รอบตัวมากมายทั้งสภาพร่างกาย สภาพอารมณ์ที่อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย ไม่รอบคอบ สับสน ต้องการอิสระมีความคิดความสนใจต่อสิ่งต่างๆ เพิ่มขึ้นมากได้เห็นและได้ทำสิ่งต่างๆ ที่ไม่เคยเห็นและไม่เคยกระทำมาก่อน ทำให้รู้สึกตื่นเต้นเร้าใจน่าสนใจว่าการเรียนในห้องเรียน จึงเป็นเหตุผลที่พบว่าวัยรุ่นส่วนหนึ่งเพเลิดเพลินไปกับสิ่งต่างๆ ที่เข้าชวนใจ ทำให้ลดความสนใจในการเรียน แต่ถ้าวัยรุ่นกลุ่มใดที่ถูกฝึกให้มีความรับผิดชอบและหัดยับยั้งใจตัวเอง ในความเป็นนักเรียนที่ดี ถึงแม้ว่าจะวอกแวกออกนอกกลุ่มนอกทางไปแต่ในที่สุดก็จะกลับมาสู่ลักษณะนิสัยรักเรียนอย่างเดิมได้ ปัญหาที่พบปกติจะเปลี่ยนเป็นปัญหาการเรียนที่รุนแรงขึ้นได้หากวัยรุ่นมีปัญหาการเรียนอย่างเรื้อรังมาก่อน เช่น เรียนไม่เก่ง ไม่ถนัด โดนบีบบังคับมากหรือถูกบังคับให้เรียนในวิชาที่ไม่รู้เรื่องทำให้ไม่สนุกไปกับการเรียน หรือมักจะโดนพ่อแม่ดูว่าในเรื่องการเรียนอยู่เป็นประจำ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นก็จะมีโอกาสหลงระเหิดไปกับสิ่งเข้าชวน และไม่สนใจการเรียน ยิ่งไปกว่านั้น ถ้าไปคบกับกลุ่มเพื่อนที่ชวนกันหนีโรงเรียนก็จะทำให้เกิดความเสียหายตามมา

ปัญหาการปรับตัวในวัยรุ่น ความขัดแย้งในจิตใจของวัยรุ่นที่ต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่กล่าวมาแล้วนั้น เป็นสิ่งที่ปกติธรรมดาของการเจริญเติบโตพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ แม้การปรับตัวจะยุ่งยากไปบ้างเนื่องจากวัยรุ่นมีอารมณ์อ่อนไหวง่าย อย่างเป็นอิสระ อยากเป็นผู้ใหญ่ไม่อยากฟังเหตุผลของใคร ทิฐิ อวดดี แต่การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะไม่มีผลกระทบรุนแรงต่อการเรียนและการปรับตัวด้านสังคมของวัยรุ่น หรือถ้ามีก็เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ซึ่งการช่วยเหลือที่ถูกต้องของพ่อแม่หรือผู้ใกล้ชิดจะช่วยให้อายุเข้าใจปัญหาของตนเองและสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตอย่างเหมาะสม

ในทางตรงกันข้าม หากวัยรุ่นไม่สามารถปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ได้ประกอบกับไม่ได้รับความเข้าใจ หรือการช่วยเหลือที่ถูกต้องจากพ่อแม่หรือผู้ใกล้ชิด อาจนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ตามมาได้ อาทิเช่น ปัญหาสุขภาพจิต ปัญหาพฤติกรรมต่างๆ ปัญหาบุคลิกภาพแปรปรวน

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและป้องกันสารเสพติดในวัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข.สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
กรุงเทพฯ : หน้า 8-18.

แนวทางการอยู่ร่วมกับวัยรุ่นอย่างมีความสุข

แนวทางหรือวิธีการอยู่ร่วมกับวัยรุ่นอย่างมีความสุขนั้น สามารถทำให้หลายวิธี ดังนี้

1. ผู้ปกครอง ครู ผู้ใกล้ชิด ต้องมีความรู้เพิ่มขึ้น โดยเฉพาะเรื่องการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ซึ่งจะช่วยให้มีความเข้าใจอย่างถูกต้อง นำมาสู่การยอมรับในพฤติกรรมต่างๆ ของวัยรุ่น อีกทั้งยังเป็นการลดความวิตกกังวลของผู้ปกครอง ครู ผู้ใกล้ชิดเองด้วย

สำหรับสิ่งที่วัยรุ่นไม่ชอบ และผู้ปกครอง ครู ผู้ใกล้ชิด ควรลดลง ได้แก่

- การจู้จี้ ขี้บ่น
- การจับผิด
- การพูดถึงความผิดเก่าๆ
- การบังคับตรงๆ
- การลงโทษรุนแรง
- การประจานความผิดต่อหน้าคนอื่นให้อับอาย

การที่ผู้ใหญ่หรือผู้ใกล้ชิดจะยอมรับวัยรุ่นได้นั้น ควรเปิดใจกว้างยอมรับความคิดและมุมมองของวัยรุ่นซึ่งแตกต่างจากผู้ใหญ่หรือผู้ใกล้ชิด ความเข้าใจที่จะทำให้ผู้ใหญ่หรือผู้ใกล้ชิดมีความยืดหยุ่น และประนีประนอมในการปฏิสัมพันธ์กับวัยรุ่นมากขึ้น

ลองมาดูตัวอย่างความแตกต่างในมุมมองของวัยรุ่นและผู้ใหญ่ต่อไปนี้

มุมมองของวัยรุ่น	มุมมองพ่อแม่
◆ พ่อแม่ไม่เข้าใจเราเลย	◆ วัยรุ่นชอบทำอะไรตามใจตัวเอง ไม่เห็นใจพ่อแม่/ผู้ใหญ่
◆ พ่อแม่/ผู้ใหญ่เฝ้าแต่บ่น น่าเบื่อจะตาย	◆ วัยรุ่นไม่ค่อยเชื่อฟังที่แม่/ผู้ใหญ่บอกเลย ทั้งๆ ที่แม่/ผู้ใหญ่พยายามบอกหลายครั้งแล้ว
◆ พ่อแม่/ครู/ผู้ใหญ่ คนรุ่นนี้เขาไม่คิดกันแบบนี้แล้ว	◆ วัยรุ่นสมัยนี้ กล้าเกินไป น่ากลัวอันตราย
◆ พ่อแม่/ครู/ผู้ใหญ่ชอบก้าวก่ายเรื่องส่วนตัวเกินไป (เราโตแล้วนะ)	◆ วัยรุ่นอ่อนต่อโลก ไม่รู้หรือกว่าสังคมสมัยนี้นั้นอันตรายยังไง
◆ พ่อแม่/ครู/ผู้ใหญ่ชอบควบคุม สั่งให้ทำโน่นนี่อยู่เรื่อย	◆ วัยรุ่นรับผิดชอบตัวเองไม่ได้ ขึ้นป্লอยตามสบายจะเสียคน
◆ คุยกับพ่อแม่/ครู/ผู้ใหญ่แล้วไม่เห็นสนุกเหมือนอยู่กับเพื่อน	◆ วัยรุ่นเห็นเพื่อนสำคัญกว่าพ่อแม่

2. ผู้ปกครอง ครู ผู้ใกล้ชิด โดยเฉพาะพ่อแม่ผู้ปกครองต้องรู้จักเพื่อนของวัยรุ่น

จะช่วยให้ได้ข้อมูลบางอย่างจากเพื่อนของวัยรุ่นทำให้เข้าใจความคิดของวัยรุ่นทั้งกลุ่มอีกทั้งอาจให้เพื่อนช่วยเบี่ยงเบนความสนใจ หรือชักชวนไปในทางที่ดีได้

3. พยายามสร้างกฎเกณฑ์ให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ และเข้มงวดเฉพาะกับกฎเกณฑ์นั้นๆ เท่านั้น

พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ควรพยายามหลีกเลี่ยงการเถียงกับวัยรุ่นในเรื่องไร้สาระที่เกิดจากการสร้างกฎเกณฑ์ที่ไม่สมเหตุผล เช่น การไว้ผมยาว การสวมกางเกงยีนส์ขาดๆ ปะๆ เป็นการรู้จักพูดจาถกเถียง จะเป็นการบั่นทอนสัมพันธภาพที่ดีระหว่างวัยรุ่นพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิดจนทำให้วัยรุ่นยังทำตัวห่างจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ไป ดังนั้น จึงควรสร้างกฎเกณฑ์กับเรื่องที่สำคัญจริงๆ เท่านั้น

กรณีที่วัยรุ่นและผู้ใหญ่มีความคิดเห็นต่อกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่ขัดแย้งกัน ควรใช้วิธีการประนีประนอม โดยใช้ทักษะการสื่อสารทางบวก มากกว่า การไม่รับฟัง และใช้วิธีการบังคับซึ่งจะทำให้วัยรุ่นต่อต้านผู้ใหญ่

4. การรับฟังความคิดเห็นของวัยรุ่นด้วยความสนใจในเสมอ

วัยรุ่นรู้สึกว่าเป็นความเจ็บปวดทรมานมาก จากการที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ไม่รับฟังความคิดเห็น เช่น พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู การที่สนใจแต่สิ่งที่กระทำอยู่ เมื่อวัยรุ่นต้องการพูดคุยด้วย เป็นการปิดกั้นโอกาสในการสร้างสัมพันธที่ดีกับวัยรุ่น เพราะวัยรุ่นต้องการตอบสนองที่กระตือรือร้น จากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ของวัยรุ่นเป็นที่สุด ดังนั้น ทางที่ดีที่สุดคือควรรับฟังความคิดเห็นของวัยรุ่นทุกครั้งที่เขาพูด

5. จงให้เวลาในการพูดคุยและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับวัยรุ่น

เพื่อให้วัยรุ่นรู้จักที่จะแยกแยะความฝันออกจากความจริง และสามารถพัฒนาเป็นคนที่พึ่งตนเองได้ การฟังอย่างตั้งใจช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู สามารถการติดตามการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน นำไปสู่ความสำเร็จในการให้คำปรึกษากับวัยรุ่น

6. ปลอ่ยให้วัยรุ่นกำหนดแผนในชีวิตของตนเองได้บ้าง

พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ควรปล่อยให้วัยรุ่นได้กำหนดแผนในชีวิตของเขาบ้างเพื่อให้วัยรุ่นได้เรียนรู้ และปรับแผนของตนเอง โดยที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ควรเรียนรู้และยอมรับลักษณะที่แตกต่างระหว่างวัยรุ่นแต่ละคนเพราะแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน จงอย่านำเอาวัยรุ่นคนอื่นมาพูดเปรียบเทียบกับ

7. เคารพความคิดเห็นส่วนตัวของวัยรุ่นตามสมควร

ไม่มีอะไรน่าขัดใจไปกว่าการที่พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู รุกรานในเรื่องส่วนตัวของวัยรุ่น เช่น แอบฟังการพูดโทรศัพท์ แอบอ่านจดหมาย สืบหาโต๊ะหรือลิ้นชัก เป็นต้น การทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้จะทำให้วัยรุ่นไวใจและยังเพิ่มโอกาสในการให้ความร่วมมือกับพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู มากขึ้น

8. จงมีความอดทนยอมรับข้อผิดพลาดของวัยรุ่น

บางครั้งพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู อาจลืมตัว เอามาตรฐานของตนเองมาวัดความผิดพลาดล้มเหลวของวัยรุ่น ทำให้ขาดความอดทนและไม่ให้อภัย โดยลืมไปว่าวัยรุ่นนั้นมีประสบการณ์ชีวิตน้อยมาก การขาดความยั้งคิดอาจทำให้เขาผิดพลาดได้ ซึ่งพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครูควรให้อภัยและเปิดโอกาสให้วัยรุ่นได้แก้ตัวใหม่เมื่อทำผิดพลาด

9. อย่ากลัวการยอมรับความผิดพลาดของตัวเอง

เมื่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ทำผิดพลาดต้องกล้ายอมรับความผิด เพื่อแสดงให้เห็นว่าเป็นผู้ใหญ่ยุคประชาธิปไตย ไม่ใช่คนเผด็จการ เพราะจะทำให้วัยรุ่นไว้วางใจในตัวพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู มากขึ้น

10. เมื่อวัยรุ่นประสบความสำเร็จต้องชมเชยอย่างจริงใจ

การชมเชยอย่างจริงใจ ทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าคุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู มีความภาคภูมิใจในตัววัยรุ่น ซึ่งทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าคุณเป็นที่ยอมรับของผู้อื่น เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการการยอมรับนับถือมาก

11. จงหลีกเลี่ยงการตำหนิตะเยียน

เมื่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ไม่เห็นด้วยกับการตัดสินใจของวัยรุ่น แม้ว่าพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู จะไม่เห็นด้วยอย่างมากๆ ก็ตาม แต่จะทำให้วัยรุ่นรับรู้ว่าคุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ไม่เห็นด้วยกับวัยรุ่นด้วยการพูดกันอย่างมีมิตรภาพ ร่วมอภิปรายถึงข้อผิดพลาดนั้นๆ ด้วยความอดกลั้นอย่างที่สุด เพื่อแสดงความเคารพในการตัดสินใจของวัยรุ่น และเป็นการพัฒนาความแข็งแกร่งของบุคลิกภาพต่อไปในอนาคตได้

12. สนับสนุนพฤติกรรมที่ดี แทนการตอกย้ำข้อบกพร่อง

ในกรณีที่วัยรุ่นมีพฤติกรรมไม่เหมาะสม อาจถูกประทับตราว่าเป็นเด็กเลวหรือเป็นไอ้ตัวยุ่ง เพราะถ้ามีพฤติกรรมที่เกรง เมื่อถูกตำหนิบ่อยๆ จะยิ่งทำให้รู้สึกว่าคุณเป็นคนแบบนั้นจริงๆ เมื่อมีการตอกย้ำข้อบกพร่องยิ่งผลักดันให้มีพฤติกรรมที่ไม่ดีต่อไป ฉะนั้นจึงควรเน้นพฤติกรรมที่ดีของวัยรุ่น บางทีวัยรุ่นอาจตอบสนองความศรัทธาของคุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู โดยการทำตัวเป็นคนดีก็ได้

13. จงทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีแก่วัยรุ่น

เพื่อให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกศรัทธาในตัวของคุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู เพราะวัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการลอกเลียนแบบเพื่อนำไปเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวของตนเอง โดยระลึกไว้เสมอว่าคุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ต้องการให้วัยรุ่นเติบโตเป็นคนอย่างไร ก็ขึ้นอยู่กับว่าคุณพ่อคุณแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู จะเป็นแบบอย่างให้วัยรุ่นเป็นตามที่ต้องการได้หรือไม่

14. สร้างสัมพันธ์ที่ดี

พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู ควรให้ความใกล้ชิด พุดคุยเป็นกันเองให้วัยรุ่นกล้าเข้ามาปรึกษาพูดคุยด้วย พ่อแม่ควรให้ความรักแก่บุตรทุกคนเท่าเทียมกัน ครู ผู้ดูแล ควรให้ความสนใจเด็กวัยรุ่นที่ดูแลเท่าเทียมกันทุกคน ไม่เลือกปฏิบัติหรือให้ความสนใจเฉพาะบางคน เช่น สอนเฉพาะเด็กเก่งที่หน้าตาดี

กล่าวโดยรวม วัยรุ่นเป็นวัยต่อวัยเด็กสู่วัยรุ่นหนุ่มสาว ที่มีการเปลี่ยนแปลงมากมายเห็นได้ชัด คือ การมีการหลังฮอร์โมนเพศมากขึ้น ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เป็นผลให้วัยรุ่นสับสนไม่มั่นใจในตนเอง ประกอบกับการที่เขาพยายามหาเอกลักษณ์ให้กับตนเอง ต้องการความเป็นอิสระ อยากรู้ อยากลอง แต่ความคอดและประสบการณ์ของเขายังน้อยนัก จึงทำให้บางครั้งวัยรุ่นอาจทำอะไรไม่เหมาะสม รู้เท่าไม่ถึงการณ์ ฉะนั้น เมื่อพ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู หนักใจเกี่ยวกับวัยรุ่นอย่าเพิ่งด่วนลงโทษ โกรธ ประณามเขาว่าคือ เลว ไม่รักดี หาต้นตอของปัญหาแล้วลองตอบสนองอย่างใจเย็นเป็นกันเอง รับฟังอย่างมีสติ แต่ถ้าไม่สามารถแก้ไขได้ อย่าเพิ่งท้อแท้ พยายามหาคนกลางที่จะช่วยให้พ่อแม่ ผู้ปกครอง ผู้ใกล้ชิด ครู เข้าใจวัยรุ่นได้อย่างชัดเจนขึ้น

ประเด็นสำคัญ หากผู้ใหญ่ผู้ใกล้ชิดต้องการอยู่ร่วมกันกับวัยรุ่นอย่างมีความสุข ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดขึ้นทั้ง 2 ฝ่ายด้วยแล้ว ขอให้หนักถึงคำต่างๆ เหล่านี้ ซึ่งถือเป็นหัวใจของความสำเร็จในการดูแลวัยรุ่น

- รัก
- เข้าใจ
- อบอุ่น
- ใสใจ
- ใจเวลา
- มีขอบเขต
- ยุติธรรม
- ให้อิสระ

เอกสารอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. คู่มือการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและป้องกันสารเสพติดในวัยรุ่นสำหรับบุคลากรสาธารณสุข. สำนักงานกิจการ โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ: หน้า 18-22.

เทคนิคการสื่อสารกับวัยรุ่น

พ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใกล้ชิดกับวัยรุ่นส่วนใหญ่ คงจะเคยประสบปัญหาที่วัยรุ่นมีการสร้างโลกส่วนตัว ที่ปิดๆ บังๆ ชอบคุยโทรศัพท์กับเพื่อน

ในความเป็นจริงแล้ว สิ่งต่างๆ เหล่านี้ จะไม่เป็นปัญหาเลย หากพ่อแม่ ผู้ปกครอง หรือผู้ใกล้ชิดสามารถแสดงให้วัยรุ่นทราบถึงความรักและความเข้าใจได้

ปัญหาการสื่อสาร

หลายครั้งที่ความขัดแย้ง การทะเลาะกันของพ่อแม่และลูก อาจารย์ ครู ผู้ดูแลนักเรียนเกิดขึ้น เพราะเมื่อมีเรื่องไม่พอใจกันแล้ว ทั้งสองฝ่ายมักจะใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา ไม่พยายามรับฟังหรือเข้าใจกัน ตามมาด้วยวิธีการพูดคุยหรือการแสดงออกที่ไม่รับฟังกัน มุ่งตำหนิ หรือโจมตีอีกฝ่ายหนึ่ง การตำหนิ การพูด การประชดประชัน ทำแบบนี้ยิ่งทำให้สถานการณ์เลวร้ายลงไปทำให้ทั้งสองฝ่ายรู้สึกไม่ดีต่อกัน ซึ่งอาจจะยิ่งทำให้วัยรุ่นต่อต้านและมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมากขึ้น

วิธีการที่ได้ผล

ถ้าเราเพียงแค่ปรับเปลี่ยนวิธีการสื่อสารเสียใหม่ ซึ่งเป็นวิธีการที่ได้ผลมากกว่า คือการเปิดใจที่จะรับฟัง และเข้าใจอีกฝ่ายหนึ่งก่อน และเปลี่ยนคำพูดและท่าทีเป็นการพูดถึงความรู้สึกและความต้องการของตัวเองที่มีอีกฝ่ายหนึ่งแทน จะทำให้สามารถเข้าใจและหาทางที่จะประนีประนอมความต้องการของทั้งสองฝ่ายได้ ทำให้วัยรุ่นลดการต่อต้านและรับฟังผู้ใหญ่มากขึ้น

เทคนิคการสื่อสาร

1. ภาษาท่าทาง บอกความในใจ

การสื่อสารกับวัยรุ่น นอกจากจะการใช้การพูดคุยกันแล้ว ยังสามารถสื่อสารกันโดยภาษาท่าทางได้แก่

การสบตา ทำให้การพูดคุยเข้าใจกันง่ายขึ้น และช่วยระงับอารมณ์ลงได้ด้วย

สีหน้า การสังเกตสีหน้าของคู่สนทนา ทำให้ทราบว่า เขา/เธอ กำลังรู้สึกเช่นไร และสามารถเลือกใช้คำพูดได้อย่างเหมาะสม

ท่าทาง เช่น การผงกศีรษะรับฟัง การโน้มตัวเข้าหา อาจแสดงถึงการยอมรับฟังทำให้อีกฝ่ายหนึ่งอยากพูดคุยด้วย

การสัมผัส เป็นการถ่ายทอดความรัก ความอบอุ่นและความเข้าใจได้ดี เช่น การจับมือ โอบ กอด

ระยะห่าง การพูดคุยจะได้ผลดีหากทั้ง 2 ฝ่าย อยู่ในระยะที่ใกล้ชิด เพราะสามารถสบสายตาหรือสัมผัสกันโดยไม่ต้องใช้เสียงดัง ให้เกิดอารมณ์มากขึ้น

2. การสื่อสารทางบวก

ในการสื่อสารกับวัยรุ่นควรเลือกใช้คำพูดที่เหมาะสม ไม่ควรให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกเหมือนถูกสั่งหรือถูกตำหนิ เช่น

ควรพูดว่า “รูปคอร่าที่หนูสะสมก็สวยดีนะ แต่กลัวว่าหนูจะเหลือค่านมไม่พอนะจ๊ะ”

แทนการพูดว่า “เลิกซื้อรูปคอร่าพวกนี้เสียที เปลืองเงินเปล่าๆ”

ควรบอกสิ่งที่ยากให้เกิดขึ้น แทนการบอกให้วัยรุ่นทำอย่างนั้นอย่างนี้ เช่น

ควรพูดว่า “การออกกำลังกาย จะช่วยให้ร่างกายกระฉับกระเฉง

แทนการพูดว่า “หัดออกกำลังกายบ้างซิ”

บ่อยครั้งที่คำพูดและภาษาท่าทางลบ เช่น การทำหน้าบึ้ง เขินชา พูดประชดประชันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่นอยู่เสมอ จะทำให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกว่าตนเองไร้คุณค่า ถูกดูหมิ่นศักดิ์ศรี ไม่ได้การยอมรับ ส่งผลให้ทั้ง 2 ฝ่าย ไม่สามารถพูดคุยกันดีๆ ได้

นอกจากนี้ การถามและรับฟังความคิดเห็นของอีกฝ่าย และการแสดงความชื่นชม และขอบคุณก็เป็นสิ่งสำคัญ ในการสื่อสารด้วย

3. การสื่อสารเมื่อความคิดเห็นไม่ตรงกัน

ในกรณีที่มีสถานการณ์ที่ความคิดเห็นไม่ตรงกัน จำเป็นต้องอาศัยวิธีการสื่อสารเพื่อช่วยคลี่คลายความขัดแย้ง โดยการพูดถึงความรู้สึกของตนเอง พูดคุยกันด้วยเหตุผล ที่สำคัญคือ งดใช้อารมณ์ บางครั้ง การจับเข้าคุยกันจะช่วยให้บรรยากาศเคร่งเครียดสามารถคลี่คลายลงได้อย่างดี

วิธีการแก้ไขความขัดแย้งกับวัยรุ่น ควรใช้วิธีการประนีประนอม หาข้อตกลงร่วมกันโดยมีวิธีการดังต่อไปนี้

กติกาเบื้องต้น

1. พูดเมื่อแต่ละฝ่ายคลายอารมณ์ลงแล้ว
2. เมื่อฝ่ายหนึ่งพูด อีกฝ่ายหนึ่งต้องฟังให้จบ อย่ารีบปกป้องตัวเองหรือโต้แย้ง

เมื่อเป็นฝ่ายพูด

1. พูดเฉพาะประเด็นปัญหาที่ขัดแย้งกันอย่างชัดเจน
2. บอกเล่าถึงความรู้สึกที่มีปัญหา
3. เสนอทางออกที่เป็นรูปธรรม สามารถนำไปทำได้
4. แสวงหาทางออกร่วมกัน

เมื่อเป็นผู้ฟัง

1. ฟังอย่างใส่ใจ ไม่ค่อยโต้แย้งหรือปกป้องตนเอง
2. หลีกเลี่ยงการใช้คำถามที่คุกคาม ข่มขู่

3. การถาม ทำให้ หากช่วยให้การพูดของอีกฝ่ายชัดเจนขึ้นว่าสิ่งที่ต้องการหรืออยากจะทำบอกคืออะไร
4. เมื่ออีกฝ่ายหนึ่งตอบ ต้องตั้งใจฟัง

4. การสื่อสารเมื่ออีกฝ่ายกำลังอารมณ์ไม่ดี

การสื่อสารในภาวะที่อีกฝ่ายกำลังอารมณ์ไม่ดีนั้น นับเป็นเรื่องยากเพราะเป็นสถานการณ์ที่ล่อแหลมต่อการขยายความขัดแย้งให้รุนแรงมากขึ้น สิ่งที่ควรปฏิบัติก็คือ ควบคุมอารมณ์ตัวเอง ทำให้ใจเย็นๆ พยายามสื่อสารให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้ว่าเข้าใจและเห็นใจ หัดเป็นผู้ฟังที่ดี หากดูท่าทีว่าเขาจะไม่ยอมเลิกละ หงุดหงิดง่าย ๆ ทางที่ดีควรปล่อยให้เขาอยู่คนเดียวเงียบๆ เมื่อเห็นว่าอีกฝ่ายเริ่มผ่อนคลายแล้วค่อยมาคุยกันใหม่

การเสริมสร้างความฉลาดทางอารมณ์

ความฉลาดทางอารมณ์ (อีคิว) สำคัญอย่างไร

ความฉลาดทางอารมณ์ หรือเรียกง่ายๆ ว่า อีคิว คือ ความสามารถทางอารมณ์ที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตเป็นไปอย่างสร้างสรรค์และมีความสุข

คนที่ประสบความสำเร็จและมีชีวิตที่เป็นสุขนั้น การมีความฉลาดทางอารมณ์ หรืออีคิวควบคู่ไปด้วย เราเรียกกันว่าอีคิวอย่างเดียวยังไม่เพียงพอ จำเป็นต้องมีความฉลาดทางอารมณ์ หรืออีคิวควบคู่ไปด้วย เพราะคนที่มีอีคิวจะสามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี มีความยืดหยุ่นในการแก้ไขปัญหา มีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น เป็นคนมองโลกในแง่ดี มีแรงจูงใจที่จะมุ่งไปสู่ความสำเร็จ ไม่ย่อท้อต่อปัญหาและอุปสรรคในชีวิต และสามารถแสวงหาความสุข ความเพลิดเพลินแก่ชีวิตอย่างเหมาะสมได้ ดังนั้น เขาจึงเป็นทั้งคนเก่งและคนดี และมีความสุขในชีวิต

ไอคิวและอีคิว เป็นความฉลาดที่เกื้อหนุนซึ่งกันและกัน คนที่เฉลียวปัญญาดี จะสามารถเรียนรู้ทักษะทางอารมณ์ได้รวดเร็ว ในขณะที่เดียวกันคนที่มีความรู้ทางอารมณ์สูงก็จะช่วยสนับสนุนให้บุคคลสามารถใช้ความสามารถทางเฉลียวปัญญาได้อย่างเต็มที่ เพราะไม่มีปัญหาทางอารมณ์มารบกวนการเรียนรู้ และยังทำให้เขามีความมุ่งมั่นพยายามในการเรียนรู้ด้วย

อีคิวเป็นสิ่งที่พัฒนาได้จากการเรียนรู้โดยการเห็นแบบอย่างและการได้รับการอบรมเลี้ยงดูจากพ่อแม่ และบุคคลใกล้ชิดตั้งแต่วัยเด็ก และจำเป็นต้องวางรากฐานตั้งแต่วัยเด็กเล็ก เราพบว่าเด็กจำนวนมากที่เติบโตด้วยความเครียด ความโดดเดี่ยว ความวิตกกังวล และความโกรธ ขาดการเรียนรู้ที่จะเป็นใจผู้อื่นจะนำไปสู่ปัญหาการติดยาเสพติด การก่ออาชญากรรม หรือปัญหาความประพฤติต่างๆ เช่นเดียวกับบุคคลจำนวนมากที่ได้รับการส่งเสริมแต่ความฉลาดทางเฉลียวปัญญาด้านเดียว แม้ว่าเขาจะเรียนเก่ง หรือให้ความสามารถการทำงานได้ดี แต่ก็จะมีปัญหาในการดำเนินชีวิต และการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น เมื่อประสบความล้มเหลวก็ไม่สามารถสร้างกำลังใจได้ หลายคนทำร้ายตัวเอง และทำร้ายผู้อื่น แต่ก็ไม่รู้ว่าหากบุคคลเติบโตมาโดยขาดการพัฒนาอีคิวตั้งแต่วัยเด็กแล้ว เราจะไม่สามารถแก้ไขอะไรได้ เพราะอีคิวเป็นสิ่งที่สามารถพัฒนาได้ตลอดชีวิต ด้วยการจัดการสิ่งแวดล้อมที่ดี และสร้างโอกาสให้บุคคลได้รับการฝึกฝนทักษะทางอารมณ์อย่างต่อเนื่อง ก็จะช่วยให้บุคคลเรียนรู้ในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น และมีชีวิตที่สร้างสรรค์และเป็นสุขมากขึ้นได้

วัยรุ่นเป็นวัยแห่งความสับสน และเรียนรู้ต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม แม้ว่าเขาจะต้องมีความมีอิสระ ความเป็นตัวของตัวเอง เป็นแบบอย่างที่ดี สร้างประสบการณ์การเรียนรู้ให้วัยรุ่นพัฒนาทักษะทางอารมณ์ได้ การให้ความสำคัญกับการพัฒนาอีคิวในวัยรุ่น จึงเปรียบเสมือนการสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวและใช้ชีวิตอย่างสร้างสรรค์สามารถผ่านพ้นวัยวิกฤติไปได้

ลักษณะของอีคิวดีเป็นอย่างไร

กรมสุขภาพจิตได้ทำการศึกษาลักษณะความฉลาดทางอารมณ์ตามคุณลักษณะของคนไทย และได้พัฒนาแบบประเมินอีคิวสำหรับบุคคลทุกช่วงวัยตั้งแต่ 3-60 ปี

วัยรุ่นสามารถประเมินอีคิวด้วยตนเอง โดยการใช้แบบประเมินของกรมสุขภาพจิตที่ประกอบด้วยข้อคำถามจำนวน 52 ข้อ แบบประเมินเป็นการประเมินโดยสังเขป เพื่อเป็นแนวทางในการเรียนรู้จุดอ่อน และจุดแข็งของวัยรุ่นในแต่ละด้าน เพื่อนำไปสู่การแก้ไข ปรับปรุง หรือการพัฒนาอีคิวให้ดีขึ้นต่อไป

องค์ประกอบของอีคิว ประกอบด้วยลักษณะอีคิว 3 ด้าน ดังนี้

ดี หมายถึง ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตัวเอง รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบต่อส่วนรวม

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตัวเอง

- รู้อารมณ์และความต้องการของตัวเอง
- ควบคุมอารมณ์และความต้องการได้
- แสดงออกอย่างเหมาะสม

ความสามารถในการเห็นใจผู้อื่น

- ใส่ใจผู้อื่น
- เข้าใจ และยอมรับผู้อื่น
- แสดงความเห็นใจอย่างเหมาะสม

ความสามารถในการรับผิดชอบ

- รู้จักการให้ รู้จักการรับ
- รู้จักรับผิด รู้จักการให้อภัย
- เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม

เก่ง หมายถึง ความสามารถในการรู้จักตนเอง มีแรงจูงใจ สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหาและแสดงออกได้อย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น

ความสามารถในการรู้จักและสร้างแรงจูงใจให้ตนเอง

- รู้ศักยภาพของตนเอง
- สร้างขวัญและกำลังใจให้ตนเองได้
- มีความมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงเป้าหมาย

ความสามารถในการตัดสินใจและแก้ปัญหา

- รับรู้และเข้าใจปัญหา

- มีขั้นตอนในการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม
- มีความยืดหยุ่น

ความสามารถในการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น

- รู้จักการสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
- กล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม
- แสดงความเห็นที่ขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์

สุข หมายถึง ความสามารถในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเอง พอใจในชีวิตและมีความสุขสงบทางใจ

ภูมิใจในตนเอง

- เห็นคุณค่าในตนเอง
- เชื่อมั่นในตนเอง

พึงพอใจในชีวิต

- รู้จักมองโลกในแง่ดี
- มีอารมณ์ขัน
- พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่

มีความสุขสงบทางใจ

- มีกิจกรรมที่เสริมสร้างความสุข
- รู้จักผ่อนคลาย
- มีความสงบทางจิตใจ

การเรียนรู้ความฉลาดทางอารมณ์ในวัยรุ่นทำได้อย่างไร

วัยรุ่นสามารถเรียนรู้ที่จะพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ได้ หากผู้ใหญ่ให้ความเข้าใจ และสร้างโอกาสการเรียนรู้ที่เหมาะสม โดยมีหลักการดังนี้

1. เริ่มต้นให้ดี วิธีการที่ดีที่สุดในการเริ่มต้นพัฒนาอีคิววัยรุ่น คือ อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีให้วัยรุ่น เพราะวัยรุ่นจะศรัทธาและเชื่อในสิ่งที่ผู้ใหญ่บอกต่อเมื่อผู้ใหญ่ทำตัวเป็นแบบอย่าง และวัยรุ่นจะซึมซับทักษะทางอารมณ์จากสิ่งที่ผู้ใหญ่ปฏิบัติต่อเขามากกว่าการพรีสอน การเป็นแบบอย่างของผู้ใหญ่ เช่น การรับฟัง ให้ความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของวัยรุ่น

ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และการแสดงออกที่เหมาะสม คือ สามารถแสดงความรู้สึกและความต้องการของตัวเองด้วยวิธีการที่ไม่ก้าวร้าวไม่ใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหา การแสดงออกมีน้ำใจช่วยเหลือผู้อื่น เป็นต้น

2. การเรียนรู้เป็นรายบุคคล หน้าที่ของอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชน คือ การช่วยให้วัยรุ่นเข้าใจถึงความรู้สึกอารมณ์ของตนเอง มีการแสดงออกที่เหมาะสมกับบุคคลและสถานที่ และมีความเอื้ออาทรต่อผู้อื่น ในการทำเช่นนี้อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนต้องมีความจริงใจ สามารถสร้างสัมพันธ์ให้วัยรุ่นวางใจได้ ด้วยการรับฟัง ให้เกียรติ ให้ความเป็นเพื่อนมากกว่าการใช้อำนาจควบคุม สั่งการ ใช้ทักษะการพูด ฟัง เพื่อกระตุ้นใจให้วัยรุ่นเกิดความเข้าใจตนเองมีแนวทางและสร้างแรงจูงใจในการพัฒนาตนเอง

3. ประชาธิปไตยในการเรียนรู้สร้างบรรยากาศการเรียนรู้ทักษะอารมณ์ให้แทรกอยู่ในการทำกิจกรรมทุกชนิดและในวิถีชีวิต เช่น

- สร้างกฎกติกาในการอยู่ร่วมกัน และทุกคนปฏิบัติตามกฎนั้น เช่น การรู้จักตรงต่อเวลา การเก็บของให้เป็น ที่ กติกาในการพูดคุย การทำงาน ก็เท่ากับเป็นการเรียนรู้เรื่องการมีวินัย และการเคารพผู้อื่น
- การมีมารยาทในการปฏิบัติต่อผู้อื่น รู้จักการทักทาย การต้อนรับ ขอบคุณ ขอโทษ รู้จักการชื่นชมผู้อื่น
- การช่วยเหลือเกื้อกูลกัน แสดงความมีน้ำใจต่อกัน คนที่เก่งกว่าก็ไม่คิดว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่นแต่ให้เห็นใจและพร้อมจะช่วยเหลือคนที่ด้อยกว่า คนที่ด้อยกว่าก็ไม่อิจฉา แต่ให้ยอมรับตนเอง และสร้างแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเองต่อไป
- บรรยากาศในการพูดคุยที่ทุกคนรับฟังซึ่งกันและกัน จะช่วยให้วัยรุ่นมองเห็นคุณค่าและยอมรับในตนเองและผู้อื่น

4. กิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาอิคิว อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนสามารถจัดประสบการณ์เพื่อการเสริมสร้างอิคิวให้แก่วัยรุ่นได้ ในรูปแบบต่างๆ เช่น

- กิจกรรมค่ายที่วัยรุ่นได้เรียนรู้สิ่งต่างๆ มากมาย เช่น การเรียนรู้การใช้ชีวิตและการทำงานร่วมกับผู้อื่น การปรับตัวเมื่อต้องเผชิญความยากลำบาก การรู้จักหาความสุขกับธรรมชาติที่สงบ เป็นต้น
- การรวมกลุ่มพูดคุยและทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์โดยให้วัยรุ่นมีส่วนร่วมในการดำเนินการเองมากที่สุด อาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนเป็นเพียงที่ปรึกษา ให้ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในการทำกิจกรรม และการแก้ไขปัญหาต่างๆ วัตถุประสงค์ของการรวมกลุ่ม เพื่อการเรียนรู้และพัฒนาตนเองเป็นสำคัญ
- การจัดกิจกรรมเสริมสร้างอิคิว โดยอาสาสมัคร/แกนนำเยาวชนเป็นผู้นำในการทำกิจกรรม (แนวทางการดำเนินกิจกรรม สามารถศึกษาได้จากคู่มือฝึกคิดแก้ปัญหา / พัฒนาอิคิว. กรมสุขภาพจิต. 2547)

วิกฤตสุขภาพจิตวัยรุ่น

แพทย์หญิงวันเพ็ญ บุญประกอบ*

1. อ่อนแอทางความคิด - แสดงความคิดเห็นได้น้อยในเชิงเหตุผลตามความเป็นจริงและแนวปฏิบัติ เช่น ไม่มี common sense เลย - IQ ต่ำ - แก้ปัญหาไม่เป็น แก้ปัญหาผิดทาง - ไม่สร้างสรรค์ และไม่เป็นผู้ผลิต - ขาดทักษะในการวิพากษ์วิจารณ์ (Critical Thinking) - หงุดหงิด โกรธง่าย - โทษผู้อื่น ต้องมองในแง่บวกให้มากขึ้น ถ้ามองในแง่ร้ายจะมี (sign) ของซึมเศร้า - การควบคุมตนเองได้น้อย → ก้าวร้าว เสพติดการทำร้ายตนเองและผู้อื่น - ความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ - เลิกล้มความตั้งใจได้ง่าย ไม่สู้ ไม่อดทน ต่อความยากลำบาก - ขาดทักษะหรือทักษะชีวิตน้อย - ปฏิบัติงานไม่ค่อยเป็น 2. ความเบี่ยงเบนทางอารมณ์และพฤติกรรม - ใจร้อน ฉุนเฉียว โกรธ คับข้องใจง่าย - แสดงความก้าวร้าว รุนแรง - เศร้าเสียใจง่าย เครียดง่าย คิดเชิงลบ - หลีกหนี อายุ ไม่มั่นใจ วิดกกังวลง่าย - พฤติกรรมเสี่ยงต่ออันตราย ประพฤติผิดต่อศีลธรรมและกฎหมาย	สาเหตุ ความอ่อนแอทางความคิด - รับข้อมูลฝ่ายเดียวเป็นส่วนใหญ่ทั้งจากสื่อต่างๆ การเรียนการสอน - แรงจูงใจต่อการเรียนต่ำ - ขาดการฝึกฝนให้คิด ให้ทำ - ขาดการฝึกให้มีความทักษะในการปฏิบัติงานการทำงาน - มีประสบการณ์ ทักษะในชีวิตน้อย ขาดไหวพริบ - ความเป็นอยู่สบาย เครื่องอำนวยความสะดวกมากเกินไป - ระบบการแข่งขัน ความเร่งรีบ และความคาดหวังสูงในสังคม สาเหตุ ความเบี่ยงเบนทางอารมณ์และพฤติกรรม - ตัวอย่างที่ไม่ดีในครอบครัว โรงเรียน และสังคม - กฎเกณฑ์ ระเบียบ วินัย ไม่ชัดเจนและไม่ได้เฝ้าจริง - ให้ความสนใจในทางลบ (Negative Attention)
---	---

- เสพติด	- ตัวอย่างทำผิดแล้วได้ดี - ความกดดันสูง สาเหตุ ความอ่อนแอทางกำลังใจและการปฏิบัติ - ครอบครัวไม่มั่นคง ไม่สงบ - แยกทาง หย่าร้าง - ทอดทิ้ง ลงโทษรุนแรง - โรงเรียนและครูเข้มในบทเรียน แต่ หย่อนในการสร้างคุณธรรม กำลังใจ - หย่อนในระเบียบวินัย - ขาดแรงจูงใจและกำลังใจ
--	--

* สรุปจากการอภิปรายเรื่อง วิกฤตสุขภาพจิตวัยรุ่นวัยเรียน ในการสัมมนาเรื่องวิกฤตสุขภาพพระคัมภีร์ ครั้งที่ 1 วันที่ 26-27 กรกฎาคม 2547 ณ ห้องคอนเวนชั่น โรงแรมรามาดาเอนส์

กระบวนการเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรม*

● การสร้างคุณค่าในตัวเอง

1. รับรู้ว่าตนมีคุณค่าในเรื่องใด / ค้นหาคุณค่าของตนเอง
2. แสดงศักยภาพตามคุณค่าที่มีอยู่ (อยู่เรื่อยๆ)
3. รับรู้ผลของการแสดงศักยภาพตามคุณค่าที่มีอยู่ (รู้สึกพอใจ /ภูมิใจเมื่อได้รับ reinforcement)
4. มีบุคคลอื่นชื่นชม ยินดี
5. เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง

● การปรับพฤติกรรม

1. มี self awareness
2. รู้ผลกระทบของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
3. รู้การแสดงพฤติกรรมทางบวก (สังคมยอมรับ)
4. ฝึกแสดงพฤติกรรมทางบวก (ให้เป็นนิสัย)
5. ฝึกควบคุมการไม่แสดงพฤติกรรมทางลบ

● การจัดการกับอารมณ์

1. มี self awareness
2. รับรู้ / ประเมินภาวะทางอารมณ์ของตนเองได้
3. รู้ผลกระทบของภาวะอารมณ์ของตนเอง
 - ต่อตนเอง
 - ต่อผู้อื่น
4. ค้นหาหนทาง ควบคุมอารมณ์ของตนเอง
5. ฝึกควบคุมอารมณ์ของตนเอง

* ข้อสรุปจากการประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนารูปแบบในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดในชุมชน
เมื่อวันที่ 6-8 กันยายน 2547 ณ โรงแรมมารวยการ์เด็น กรุงเทพมหานคร

วิกฤตชีวิตกับการช่วยเหลือทางจิตใจ

ความหมายของวิกฤตของชีวิต

วิกฤตของชีวิต เกิดขึ้นเมื่อคนเราเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สามารถจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ และความพยายามแก้ไขปัญหานั้นด้วยวิธีการที่คุ้นเคยไม่ประสบผลสำเร็จ ทำให้ชีวิตเสียสมดุลไปชั่วขณะ สถานการณ์ที่นำไปสู่ภาวะวิกฤต อาจเกิดจากปัจจัยภายนอกของบุคคลผู้นั้นที่มีปัญหาย่างยากซับซ้อน เกินความรู้ ความสามารถ มีปัจจัยที่นอกเหนือการควบคุมมากระทบต่อชีวิต จนเป็นอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิตในรูปแบบเดิม เช่น การสูญเสียชีวิตของคนรัก ถูกให้ออกจากงาน เจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรงพบว่าคนคิดเชื่อเอดส์ หรือค้นพบว่าลูกตัวเองติดยาเสพติด หรือเกิดจากปัจจัยภายในของตัวเองที่มีการเปลี่ยนแปลงตามวัยทำให้ความต้องการเปลี่ยนไป เช่น การย่างเข้าสู่วัยรุ่น หรือเกษียณอายุ เป็นต้น

บุคคลผู้ตกอยู่ในวิกฤตของชีวิตอยู่ในภาวะที่พร้อมจะเรียนรู้และเปลี่ยนแปลงเพื่อนำชีวิตกลับสู่สมดุลอีกครั้งหนึ่ง ภาวะวิกฤตของชีวิตจึงเป็นโอกาส ในการเรียนรู้เพื่อพัฒนาไปสู่ความสามารถในระดับที่สูงขึ้น แต่หากเขาไม่สามารถแก้ไขปัญหานั้นได้อย่างเหมาะสมหรือไม่ได้รับความช่วยเหลือที่ทันทั่วถึง ภาวะวิกฤตก็อาจทำให้ชีวิตของคนผู้นั้นตกต่ำลง เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางลบ ตัดสินใจทำสิ่งทีอาจเป็นการสร้างปัญหาให้ยุ่งยากมากขึ้น เช่น คืมสุรา ใช้สารเสพติด ทะเลาะวิวาท ก่อความรุนแรง ก่ออาชญากรรม หรือแม้แต่การเลือกจบชีวิตของตนเองและคนใกล้ชิดลง การช่วยเหลือบุคคลในภาวะวิกฤตของชีวิตจึงเป็นโอกาสในการพัฒนาจิตความสามารถของคนนั้นให้สูงขึ้น และเป็นการป้องกันปัญหาต่างๆ ที่อาจเกิดตามมา

บททวนประสบการณ์ “วิกฤตในชีวิตฉัน”

กรุณาทบทวนเหตุการณ์ในชีวิตของท่าน ในช่วงที่ประสบปัญหารุนแรงชีวิตเกิดการเปลี่ยนแปลง ทบทวนถึงอาการที่เกิดขึ้นในช่วงนั้น และผลกระทบต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับท่านและคนรอบข้าง ตามหัวข้อต่อไปนี้

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยย่อ (เช่น พ่อหรือแม่เสียชีวิต ถูกให้ออกจากงาน พบว่าคนคิดเชื่อเอดส์ เป็นต้น)

อาการที่ท่านมี (เช่น นอนไม่หลับ ปวดศีรษะ ทานอาหารไม่ได้ หงุดหงิดน้อยใจง่าย คิดแค้นใจ คิดวนเวียนไปมา เบื่อหน่าย ท้อใจ กลัวตาย เป็นต้น)

ผลกระทบที่เกิดขึ้นในชีวิตและคนรอบข้าง (เช่น ทะเลาะกับภรรยาบ่อย ไม่พูด/แยกตัว คืมสุรามาก เจ็บป่วยบ่อย โรคประจำตัวกำเริบ ไม่ได้พูดคุยเล่นกับลูกเหมือนเคย เป็นต้น) กรุณา

หยุดคิดทบทวนเหตุการณ์ในชีวิตของท่านอย่างจริงจังใช้เวลาสัก 3 – 5 นาที ตอบคำถาม 3 ข้อ ข้อข้างต้น เพื่อทำความเข้าใจว่าวิกฤตของชีวิตเป็นอย่างไร

องค์ประกอบพื้นฐานของชีวิต

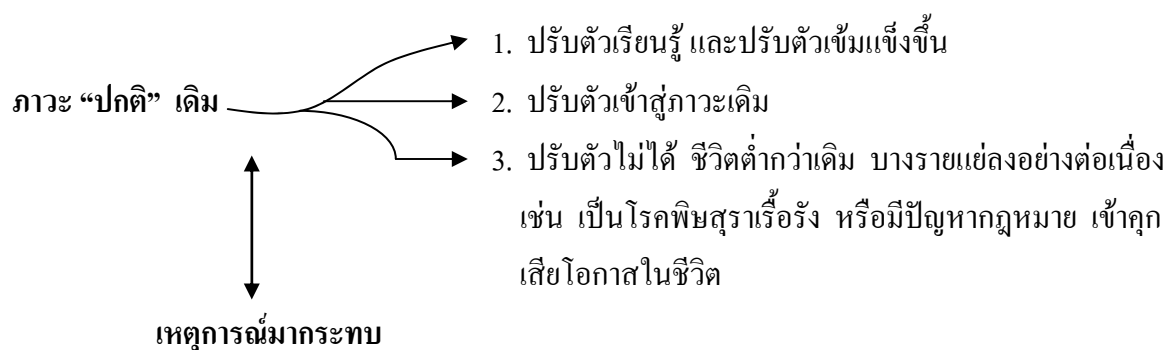
หากท่านมีโอกาสทบทวนชีวิตของท่านตามกิจกรรมข้างต้น จะพบว่าชีวิตของคนเรามีอยู่ไม่กี่เรื่องวนเวียนไปมาอยู่พอสมควร และพอจะจัดแบ่งองค์ประกอบของชีวิตเพื่อใช้ในการวิเคราะห์ปัญหาที่เกิดขึ้น เป็นด้านต่างๆ 4 ด้าน คือ สุขภาพกาย ความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมการแสดงออก ได้แก่ การงาน / การเรียน ความสัมพันธ์ การผ่อนคลาย การทำประโยชน์ต่อผู้อื่นและสังคม ดังสรุปในตารางแสดงองค์ประกอบพื้นฐานในการดำเนินชีวิต สำหรับเรื่องที่มักไม่ได้พูดคุยกันในชีวิตประจำวัน และจะแยกกล่าวต่างหาก คือ เรื่องจิตวิญญาณ

ตารางแสดงองค์ประกอบพื้นฐานในการดำเนินชีวิต

องค์ประกอบในการดำเนินชีวิต	รายละเอียดในแต่ละองค์ประกอบ
1. สุขภาพกาย	กิจกรรมพื้นฐานในการดำรงชีวิต ได้แก่ การกิน นอน ขับถ่าย เพศสัมพันธ์และอาการทางร่างกาย ที่ผิดปกติ ความเจ็บป่วย
2. ความคิดความเชื่อ	ความเชื่อพื้นฐานเกี่ยวกับชีวิต วิธีมองโลกและมองชีวิต ความคาดหวัง การมองเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น เหตุและผลและทางแก้ไข ความคิดผิดปกติที่แสดงถึงความเจ็บป่วยทางจิตใจ เช่น หลงผิด
3. อารมณ์ความรู้สึก	ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในแต่ละขณะ ความรู้สึกที่มีต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต อารมณ์ความรู้สึกที่ผิดปกติ ที่แสดงถึงความเจ็บป่วยทางจิต เช่น อารมณ์ซึมเศร้า กลัวโดยไม่มีสาเหตุ วิตกกังวลมาก เป็นต้น
4. พฤติกรรมการแสดงออก - การทำงานหรือการเรียน - ความสัมพันธ์ - ผ่อนคลาย/สร้างสรรค์/ ทำประโยชน์	การทำงานหรือการเรียนตามหน้าที่ความรับผิดชอบ ความสัมพันธ์กับบุคคลต่างๆ ในชีวิต : คู่สมรส / ญาติใกล้ชิด / เพื่อนฝูง การทำกิจกรรมผ่อนคลายที่ชอบ ได้สร้างสรรค์สิ่งที่ดีในชีวิต หรือทำประโยชน์ต่อผู้อื่น ต่อสังคม ความผิดปกติทางพฤติกรรมต่างๆ ได้แก่ ใช้สารเสพติด ทะเลาะวิวาท

ในภาวะ “ปกติ” องค์ประกอบต่างๆ ในการดำเนินชีวิตเหล่านี้จะดำเนินไปโดยมีความสมดุลกับบุคคลนั้น จะดีเพียงใดก็แล้วแต่ แต่ก็คือภาวะปกติของเขา เมื่อเกิดเหตุการณ์มากระทบที่รบกวนการดำเนินชีวิตที่ “ปกติ” ของเขาและเขาผู้นั้นไม่สามารถจัดการแก้ไขได้ องค์ประกอบต่างๆ เหล่านี้ก็เปลี่ยนไปรบกวนการดำเนินชีวิต เป็นภาวะวิกฤตที่ต้องการการแก้ไข บางรายอาจต้องการความช่วยเหลือ แต่ทุกรายต้องการความเข้าใจ เห็นใจ และกำลังใจ

เส้นทางที่เกิดขึ้นกับชีวิตของผู้อยู่ในภาวะวิกฤตอาจเป็นได้หลายทาง ได้แก่



การช่วยเหลือมีวัตถุประสงค์หลัก คือ การช่วยเหลือให้ผู้อยู่ในภาวะวิกฤติเดินในเส้นทางแรกหรือที่สอง คือ การนำสมดุลกลับสู่ชีวิต อาจเป็นสมดุลในแบบเดิมที่เขาคุ้นเคย คือ กินได้นอนหลับ สุขภาพดี มีความสุขพอควร รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตน เป็นต้น หรือเป็นสมดุลใหม่ที่ดีกว่าเดิม เพราะเขาได้เรียนรู้และเติบโตขึ้น เข้าใจชีวิตมากขึ้น มีความเข้มแข็งของจิตใจมากขึ้น ทักษะการแก้ปัญหาดีขึ้น และป้องกันการเกิดปัญหาซ้ำในอนาคต

เป้าหมายของการช่วยเหลือ คือ

1. การอยู่รอดปลอดภัยของชีวิต หลีกเลี่ยงปัญหาทางร่างกายต่างๆ
2. การจัดการทางความคิด ให้มีความเข้าใจในปัญหาและทางเลือกที่เหมาะสม
3. การจัดการด้านความรู้สึกให้สามารถแสดงออกและจัดการอารมณ์ได้เหมาะสม
4. การดึงความช่วยเหลือจากแหล่งความช่วยเหลือต่างๆ ที่มี
5. การพัฒนาทักษะและความสามารถในการแก้ปัญหา
6. ดำเนินการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ
7. ป้องกันการเกิดปัญหาซ้ำ

การจัดการความคิด ความรู้สึก *

โดยทั่วไปการจัดการความคิดและการจัดการความรู้สึกเป็นกระบวนการที่ทำควบคู่กันไป จึงใช้คำรวมว่า การจัดการความคิดความรู้สึก แต่ในการอธิบายเพื่อทำความเข้าใจวิธีการทั้งสองจะกล่าวแยกที่ละเรื่อง

การจัดการความคิด หมายถึง การตรวจสอบและปรับความคิดความเชื่อให้สอดคล้องกับความจริงเพื่อประโยชน์ในการวิเคราะห์และแก้ปัญหา ในทางพุทธศาสนาจัดสัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) และสัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) เป็นองค์นำในมรรค 8 แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความถูกต้องของความคิดความเชื่อ ค่านิยม ทศนคติ วิธีคิด การให้ความช่วยเหลือที่ดีจึงควรมีการจัดการความคิดอย่างต่อเนื่อง เพราะเป็นรากฐานสำคัญของการแก้ปัญหาและการพัฒนาชีวิต

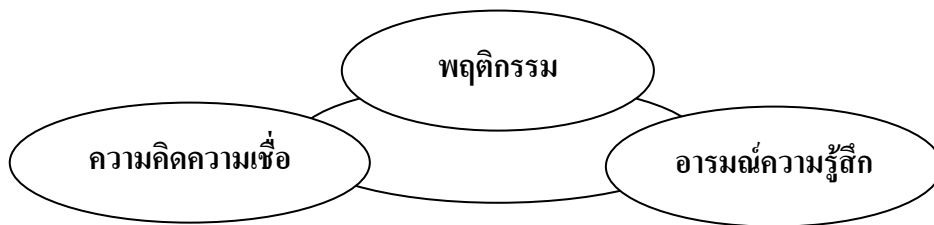
พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต) กล่าวไว้ในหนังสือวิธีคิดตามหลักพุทธธรรมว่า ในบรรดาการปฏิบัติที่ถูกต้องในแง่ต่างๆ ของการดำเนินชีวิต การรู้จักคิดหรือการคิดเป็นองค์ประกอบที่สำคัญยิ่งของการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง เพราะในแง่ของการรับรู้ ความคิดเป็นจุดศูนย์รวมที่ข่าวสารข้อมูลทั้งหมดไหลมาหลอมรวม ในแง่ของการกระทำ ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การแสดงออกทางกายและวาจา และในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้และการกระทำ ความคิดเป็นศูนย์กลางประสานเชื่อมการรับรู้และการกระทำ การคิดถูกต้อง รู้จักคิด หรือคิดเป็นจึงเป็นศูนย์กลางที่บริหารการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทั้งหมด

ขณะเดียวกันการจัดการความรู้สึกก็มีความสำคัญ เนื่องจากอารมณ์ความรู้สึกจะรบกวนการแก้ปัญหาได้มาก เช่น ความโกรธ ความเศร้า เบื่อหน่าย เป็นต้น บางครั้งอารมณ์ความรู้สึกก็เป็นปัญหาเสียเอง จึงต้องมีการจัดการทางความรู้สึกที่ดี โดยมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดความเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น และมีการแสดงออกอย่างเหมาะสม

ความคิดความเชื่อ อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออกเป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกันมีผลกระทบต่อกันอย่างแยกจากกันไม่ออก เช่น เมื่อคิดว่าถูกเอาเปรียบ กลั่นแกล้ง ก็มีอารมณ์โกรธ และแสดงพฤติกรรมออกมาเพื่อระบายความโกรธนั้นตามนิสัยของบุคคลผู้นั้น เช่น พุดแสดงความโกรธ ไม่พอใจ และแสดงพฤติกรรมออกมาเพื่อระบายความโกรธนั้นตามแต่นิสัยของบุคคลผู้นั้น เช่น พุดแสดงความโกรธไม่พอใจ ทะเลาะวิวาท หรืออาจเก็บไว้ในใจด้วยความแค้น หรือเมื่อมีอารมณ์เศร้า ก็มักจะมอง(คิด)แต่ในด้านลบ (มีพฤติกรรม) แยกตัว ไม่เข้าเพื่อนฝูง ทำให้ยิ่งเบื่อหน่าย อย่างไรก็ตาม การรับรู้และการตอบสนองของแต่ละคนย่อมไม่เหมือนกัน เช่น บางคนเมื่อคิดว่าถูกกลั่นแกล้งก็อาจ

* นายแพทย์ประเวช ดันติพิวัฒนสกุล . ฝ่าวิกฤตชีวิตด้วยการปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรมคุมประพฤติ
หน้า 46 – 49 และ 55 – 57

รู้สึกท้อแท้ น้อยใจ และไม่มีกำลังใจสู้ต่อไป ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดความเชื่อ อารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมการแสดงออก จึงมีอย่างใกล้ชิด และส่งผลต่อกัน ดังแสดงในภาพ



การจัดการความคิด

การจัดการความคิด เป็นการตรวจสอบความคิดความเชื่อที่ผู้รับบริการมีว่าสอดคล้องกับความเป็นจริงและเป็นประโยชน์ต่อการแก้ปัญหาเพียงใด ซึ่งทำได้โดยการตั้งคำถามสำคัญ 3 ข้อ คือ

1. ที่เขาคิดเช่นนี้ มีอะไรเป็นสิ่งที่สนับสนุน (มีอะไรเป็นประจักษ์พยาน)
2. เป็นไปได้หรือไม่ ที่สิ่งที่เขาคิด อธิบายได้ด้วยมุมมองอื่นที่แตกต่างจากที่เขาคิด
3. มีอะไรเป็นประจักษ์พยานหรือข้อมูลที่แย้งกับความคิดของผู้รับบริการ หรืออธิบายในทางตรงข้ามที่เขาอาจมองข้ามไป ตัวอย่างเช่น ภรรยาคิดว่าสามีไม่รักแล้ว เพราะไม่ซื้อของมาฝากเหมือนแต่ก่อนอาจตั้งคำถามว่า

“ที่คุณคิดว่าสามีไม่รัก เพราะไม่ค่อยซื้อของมาฝากเหมือนเคย มีอะไรอย่างอื่นอีกไหม ที่ทำให้คุณคิดว่าสามีไม่รักคุณแล้ว”

“เป็นไปได้หรือไม่ ว่าที่เขาไม่ซื้อของมาฝากเหมือนเคย เป็นเพราะสาเหตุอื่น (เช่น เศรษฐกิจไม่ดีหรือเขาเข้าใจว่าคุณไม่ต้องการแล้ว หรือเขาซื้อของฝากจนไม่รู้จะเอาอะไรมาฝากอีก)”

“สามีคุณทำอะไรที่เป็นการแสดงความรักที่มีต่อคุณอยู่หรือไม่” (สอบถามข้อมูลที่อธิบายในทางตรงกันข้าม) หรือ ในกรณีผู้ให้การปรึกษามีข้อมูลจากการปรึกษาที่ขัดแย้งกับความคิดของผู้รับบริการ อาจแย้งว่า “คุณเพิ่งเล่าให้ฟังว่าเมื่ออาทิตย์ที่แล้ว เขาพาคุณไปเที่ยวทะเล และเป็นการเที่ยวที่สนุกมาก” (รอผู้รับบริการแสดงความคิดเห็น) หรือ “คุณเล่าว่าสามีคุณเครียดจากงานมากในช่วงหลัง เป็นไปได้หรือไม่ว่าเขาไม่ซื้อของมาฝาก เพราะมีเรื่องเครียดอยู่”

การตั้งคำถามตามแนว 3 ข้อดังกล่าว จะช่วยในการตรวจสอบความถูกต้องของความคิดให้มีความรอบคอบมากขึ้น ดีกว่าจะปล่อยให้ผู้รับบริการสรุปเอาเองจากเหตุการณ์ไม่กี่เหตุการณ์แล้วทำให้ตัวเองเป็นทุกข์ ขณะเดียวกันหากข้อมูลที่ได้เพิ่มเติมจากการถามยืนยันสิ่งที่ผู้รับบริการคิด ก็เป็นการรวบรวมข้อมูลรายละเอียดซึ่งจะมีประโยชน์ต่อการวางแผนแก้ปัญหา

วิธีคิดในทางพุทธศาสนา

ในทางพุทธศาสนา การรู้จักคิด หรือ คิดเป็น (โยนิโสมนสิการ) หมายถึง การคิดอย่างมีระเบียบหรือคิดตามแนวทางของปัญหา คือรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามสภาวะ (ประยูรย์ ปยุตโต, 2533) ประมวลออกได้เป็น

วิธีคิดแบบสืบสาวเหตุปัจจัย คือการพิจารณาปัญหา หาหนทางแก้ไขด้วยการค้นหาสาเหตุแลปัจจัยต่างๆ ที่สัมพันธ์ส่งผลสืบทอดกันมา

วิธีคิดแบบสามัญลักษณะ คือ การมองอย่างรู้เท่าทันความเป็นไปของสิ่งทั้งหลาย ซึ่งจะต้องเป็นอย่างนั้นๆ ตามธรรมชาติของมันเอง

วิธีคิดแบบอริยสัจ หรือคิดแบบแก้ปัญหาคือ เป็นวิธีคิดตามเหตุและผล สืบสาวจากผลไปหาเหตุ แล้วแก้ไขและทำการที่ต้นเหตุ และคิดมุ่งตรงต่อสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ

วิธีคิดแบบบรรลธรรมสัมพันธ คือ คิดพิจารณาให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างหลักการและความมุ่งหมาย กล่าวคือ จะกระทำการตามหลักการใดๆจะต้องเข้าใจความหมายและความมุ่งหมายของหลักการนั้นๆ

วิธีคิดแบบเห็นคุณค่าและทางออก เป็นการคิดพิจารณาที่เน้นการมองเห็นความจริง ทั้งด้านดี ด้านเสีย รู้ทั้งคุณค่าและโทษ มองเห็นทางออกและรู้จุดมุ่งหมายของทางออกที่จะไปนั้น

วิธีคิดแบบรู้คุณค่าแท้-คุณค่าเทียม คือการพิจารณาแยกแยะระหว่างคุณค่าแท้ที่ตอบสนองความต้องการของชีวิตโดยตรง กับคุณค่าเทียมที่เป็นคุณค่าที่มนุษย์เพิ่มให้เพื่อสนองค้นหา

วิธีคิดแบบไร้คุณธรรม คือการคิดไปในทางที่ผิดงามและเป็นประโยชน์

วิธีคิดแบบอยู่กับปัจจุบัน คือความคิดที่สติระลึกรู้กำหนดอยู่

วิธีคิดแบบวิภาษวาท เป็นการมองและแสดงความจริง โดยแยกแยะให้เห็นแต่ละด้านครบทุกด้าน

คนที่มิโยนิโสมนสิการ รู้จักคิด รู้จักมองย่อมมองเห็นและหาแง่ที่เป็นประโยชน์มาใช้ ในการพัฒนาส่งเสริมความเจริญงอกงามของชีวิตได้ตลอดเวลาในทุกสถานการณ์

โดยสรุป การจัดการความคิด จึงเป็นการตั้งคำถามและพุดคุยเพื่อตรวจสอบและท้าทายความคิดความเชื่อของผู้รับบริการ เพื่อปรับให้สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง มีความยืดหยุ่น ทั้งนี้จะต้องทำอย่างเหมาะสม เข้าใจและเห็นใจผู้รับบริการ มิฉะนั้นสัมพันธภาพเพื่อการช่วยเหลือจะเสียไป

การจัดการความรู้สึก*

การที่ความคิดความรู้สึก และพฤติกรรมที่แสดงออก มีความเกี่ยวข้องส่งผลกระทบต่อกัน ทำให้เมื่อแก้ไขปัจจัยหนึ่ง ปัจจัยอื่นก็อาจเปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่น เมื่อคิดว่าตนเป็นคนไม่มีความสามารถ ก็จะรู้สึกท้อแท้ เบื่อหน่าย จะทำอะไรก็ไม่กล้าลอง กลัวล้มเหลว เมื่อไม่ลงมือทำก็ยังไม่มั่นใจ และยังตอกย้ำความคิดความเชื่อว่าตนเป็นคนไม่มีความสามารถยิ่งทำให้หดหูใจแต่เมื่อได้ลงมือทำเพื่อแก้ปัญหา และประสบความสำเร็จขั้นต้นก็จะรู้สึกดีมีความสุข มีความมั่นใจมากขึ้น กล้าคิดกล้าทำมากขึ้น ทำให้มองเห็นทางออกได้ดีขึ้น มีความหวัง หรือเมื่อคิดได้อย่างถูกต้องสอดคล้องกับความเป็นจริง ก็จะเข้าใจสิ่งต่างๆ ดีขึ้นและรู้สึกดีขึ้น เกิดความพร้อมในการลงมือทำ ดังนั้น เมื่อเปลี่ยนความคิดก็จะมีผลต่อ **ความรู้สึกและพฤติกรรม** เมื่อเปลี่ยนพฤติกรรมก็จะเปลี่ยนแปลงความคิดและความรู้สึกได้ การจัดการความรู้สึกจึงอาจทำได้โดยผ่านการจัดการความคิดและทางพฤติกรรม หรืออาจดูแลด้านอารมณ์ความรู้สึกโดยตรงก็ได้

ผู้ให้การศึกษาควรคุ้นเคยกับวิธีการทั้งความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม เพราะผู้รับบริการแต่ละคน จะมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านแตกต่างกัน การช่วยเหลือในบางรายควรเน้นให้ได้ลงมือทำ เพื่อทำให้รู้สึกมั่นใจขึ้น เช่น ในผู้ที่มีความกังวลหรืออารมณ์เศร้าเรื้อรัง ขาดความมั่นใจในการทำสิ่งต่างๆ ผู้ให้การศึกษาไม่ควรปล่อยให้ผู้รับบริการใช้เวลาพูดถึงแต่ปัญหาความรู้สึก วนเวียนอยู่กับความทุกข์ แต่ควรช่วยวางแผนให้ได้ลงมือทำสิ่งที่เป็นรูปธรรมง่ายๆ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางดีขึ้นแม้เพียงเล็กน้อย การช่วยเหลือในบางรายควรเน้นที่การจัดการความคิด โดยเฉพาะผู้มีวิธีคิดที่ก่อให้เกิดทุกข์ตามที่ได้กล่าวแล้ว และบางรายต้องการโอกาสในการระบายความทุกข์ใจ ทำความเข้าใจในอารมณ์ของตนเอง เช่น ขณะกำลังมีอารมณ์ท่วมท้น ผู้ให้การศึกษาควรรับฟังและทำความเข้าใจในปัญหา โดยทั่วไปควรจะจัดการทั้งสามด้านควบคู่กันไป จะเอื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืน ในบทนี้จะกล่าวถึงการจัดการความรู้สึก

* นายแพทย์ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล . ฝ่าวิกฤตชีวิตด้วยการปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรมคุมประพฤติ หน้า 61 – 72 .

** คำว่า “รู้สึก” หมายถึง รู้ รู้ด้วยการสัมผัส เกิดอาการรู้ว่าเป็นสุขหรือทุกข์

คำว่า “อารมณ์” หมายถึง เครื่องยึดเหนี่ยว ความคิดความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อยๆ นิสัยใจคอ สองคำนี้จึงมีความหมายใกล้เคียงกัน โดยอารมณ์มีความหมายของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ง่ายกว่า ผู้เขียนขอใช้สองคำนี้ทดแทน

หลักพื้นฐานในการจัดการความรู้สึกที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ความรู้สึกประเภทใด มีวิธีการที่เหมือนกันคือ

1. การตระหนักรู้ว่าได้เกิดอารมณ์นั้นขึ้นแล้ว
2. หยุดหรือชะลอความคิดและการกระทำลงชั่วคราว
3. ทบทวนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ว่าเกิดอะไรขึ้น กำลังทำอะไรอยู่ และในขณะนั้นเกิดความคิดอะไรในใจบ้าง
4. ตรวจสอบความคิดที่เกิดขึ้นร่วมกับความรู้สึก และปรับวิธีคิดให้เหมาะสม
5. ถ้าความคิดไม่ชัดเจน อาจใช้วิธีผ่อนคลายจิตใจแล้วกลับมาตรวจสอบว่ามีความภายในใจหรือเกิดความรู้สึกทางร่างกายอะไรบางอย่างที่จะช่วยให้เข้าใจปฏิกิริยาของตนเองดีขึ้น
6. ตัดสินใจเลือกวิธีแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม
7. สรุปบทเรียนและกำหนดวิธีจัดการกับเหตุการณ์ทำนองเดียวกันในครั้งต่อไป

ในการจัดการความรู้สึกสิ่งสำคัญคือ การเข้าใจธรรมชาติของอารมณ์ที่จะ “เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป” อารมณ์ต่างๆ จะเกิดขึ้นจากเหตุการณ์กระตุ้นแล้วคลายตัวลงเมื่อเวลาผ่านไป การที่อารมณ์คลายตัวลงโดยธรรมชาติหากไม่มีการกระตุ้นซ้ำเป็นจุดสำคัญที่จะนำมาใช้ประโยชน์ในการช่วยเหลือด้านอารมณ์ โดยเฉพาะหากสามารถฝึกให้รู้จักจิตที่สงบผ่อนคลาย จะช่วยให้ผู้รับบริการเรียนรู้ว่าอารมณ์ต่างๆ ที่ทำให้ทุกข์ใจ หากไม่คิดซ้ำวนเวียนกระตุ้นให้อารมณ์เกิดขึ้นใหม่อารมณ์นั้นก็จะคลายตัวลง จางหายไปได้ เข้าสู่ภาวะที่ใจสงบลง ไม่ได้วนวายอยู่ตลอดเวลา

ธรรมชาติของอารมณ์ที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ เราจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเองโดยตรงได้ในทันที แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ได้โดยจัดการที่ความคิดหรือการกระทำ การปรับวิธีคิด วิธีมองปัญหาที่ช่วยให้มองเห็นทางออก วิธีคิดที่มองได้รอบด้านขึ้น หรือการทำความเข้าใจต่อเหตุการณ์ตามความเป็นจริง จะช่วยคลายอารมณ์ที่เป็นทุกข์ลง เปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกได้ เช่น หากมองว่าหัวหน้างานไม่เข้าใจตน จะทำอะไรก็ถูกต่อว่าเพราะเข้าใจผิด คงจะทำงานร่วมกันได้ยาก และตนจะไม่มีโอกาสก้าวหน้าตราบใดที่หัวหน้างานผู้นั้นยังอยู่ ก็จะเกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย ไม่อยากทำงาน และผลงานตกต่ำลง ซึ่งจะทำให้หัวหน้างานไม่พอใจในผลงาน มองบุคคลผู้นี้ในทางลบ เมื่อเปลี่ยนวิธีคิดวิธีมองใหม่ว่า ที่หัวหน้าไม่เข้าใจตนเอง เพราะตนยังสื่อสารกับหัวหน้าได้ไม่ดีพอ และต้องพยายามสื่อให้ดีกว่าที่เคยทำ เพื่องานเดินได้ด้วยดี อันเป็นวิธีคิดเชิงรุก ก็จะเกิดความหวังว่าปัญหานี้มีทางแก้ไขให้ดีขึ้นได้ เกิดกำลังใจและจะพยายามมองหาวิธีการสื่อกับหัวหน้าให้ได้ผลดียิ่งขึ้น แทนที่จะวนเวียนอยู่กับความคิดว่าหัวหน้างานไม่เข้าใจตน อีกตัวอย่างหนึ่งเมื่อมองว่าความผิดพลาดในงานที่เกิดขึ้นเป็นความล้มเหลวไม่น่าอภัย ก็เกิดความรู้สึกผิด ตำหนิตนเอง ไม่มีความสุข เมื่อปรับใหม่

มองความผิดพลาดเป็นบทเรียนที่ช่วยให้เข้าใจสถานการณ์ดีขึ้น และรู้ว่าทุกคนที่ประสบความสำเร็จ ล้วนเคยผ่านช่วงแห่งความผิดพลาดล้มเหลวมาทั้งสิ้น ก็จะเกิดกำลังใจ สรุบบทเรียน และบอกกับตนเองว่าคราวหน้าจะอย่างไร หรือจะเลี่ยงปัญหาได้อย่างไรแทนการหมกมุ่นกับสิ่งที่ผิดไปแล้ว เมื่อมองประสบการณ์ต่างๆ เป็นการเรียนรู้ มองชีวิตเป็นกระบวนการพัฒนา ก็จะกล้าคิดกล้าลง และเกิดความสุขกับการทำงานอย่างต่อเนื่อง การจัดการความรู้สึกจึงควรพิจารณาปรับวิธีคิดให้มีความเหมาะสมมากยิ่งขึ้น

การปรับพฤติกรรมหรือเลือกทำกิจกรรมก็มีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกได้ ประสบการณ์ของคนส่วนใหญ่จะพบว่า เมื่อมีความรู้สึกเครียด อารมณ์หงุดหงิดรำคาญ หรือเบื่อหน่าย ถ้าได้ออกกำลังกาย สักพักก็จะรู้สึกดีขึ้นสมองโปร่ง ใจสบายขึ้น ไม่หงุดหงิดรำคาญ ไม่เบื่อ หรือหากได้ลงมือทำเพื่อแก้ปัญหาโดยตรงอย่างเป็นขั้นตอน ก็เกิดการเรียนรู้เข้าใจปัญหา และมองเห็นทางออกได้ดีขึ้น ดีกว่าปล่อยให้จมอยู่กับอารมณ์ที่เป็นทุกข์ การช่วยเหลือทางอารมณ์จึงควรวางแผนให้ได้ทำกิจกรรมที่ช่วยให้รู้สึกดีขึ้นและได้ลงมือทำเพื่อแก้ปัญหาในเรื่องที่ทำได้ง่ายก่อนในขั้นต้น เพื่อเกิดกำลังใจและมั่นใจขึ้น

ผู้ให้การปรึกษาควรเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้ระบายความอัดอั้นใจทุกข์ใจ แต่ไม่ควรปล่อยให้มีการระบายอารมณ์เพียงอย่างเดียว เพราะจะวนเวียนและบางครั้งกลับทำให้อารมณ์นั้นคุกรุ่นอยู่ต่อไป และยังเป็นการสื่อสารให้ผู้รับบริการเข้าใจว่าการพูดวนในความทุกข์คือวิธีการรักษา ซึ่งเป็นความเข้าใจผิดที่จะส่งผลเสียต่อการปรึกษา ในทางปฏิบัติ การเปิดโอกาสให้ผู้รับบริการได้ระบายความทุกข์จะเป็นการช่วยให้ผู้ให้การปรึกษารวบรวมข้อมูลไปด้วย โดยการฟัง ถาม และแสดงความเข้าใจ และจึงดึงประเด็นเข้าสู่การจัดการความคิด และความรู้สึกและดำเนินการแก้ปัญหาต่อไป

เอกสารชุด การปฏิบัติงานแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติ
ที่เป็นเด็กและเยาวชน

มีจำนวน 3 เล่ม ดังนี้

1. คู่มือ การปฏิบัติงานแก้ไขฟื้นฟูผู้ถูกคุมความประพฤติ
ที่เป็นเด็กและเยาวชน
2. คู่มือ การปฏิบัติงานแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและ
เยาวชน : โปรแกรมพื้นฐาน
3. คู่มือ การปฏิบัติงานแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่เป็นเด็กและ
เยาวชน : โปรแกรมปัญหาเฉพาะด้าน