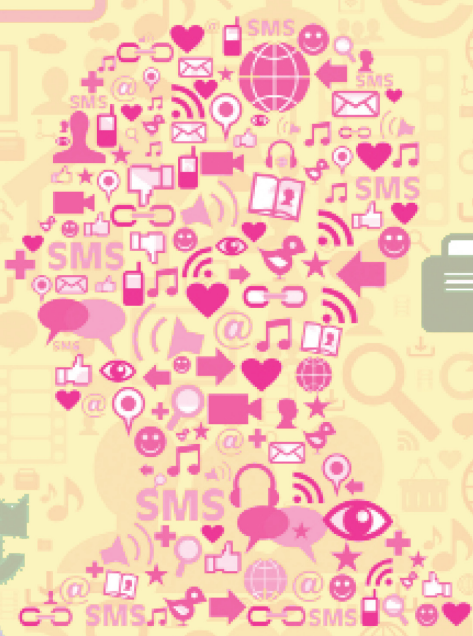


สุขภาพดี  
เริ่มต้นที่

# ➤ แนวทางการดูแลช่วยเหลือ วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรง

สำหรับบุคลากรสาธารณสุข



**สปสช.**  
สำนักงานส่งเสริมสุขภาพแห่งชาติ

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์  
ถนนสุขุมวิท กรุงเทพมหานคร  
ปีงบประมาณ 2556



บรรณาธิการบริหาร

นพ.ทวีศิลป์

วิษณุโยธิน

พญ.วิมลรัตน์

วันเพ็ญ

บรรณาธิการวิชาการ

นางสาวพัชรินทร์

อรุณเรือง

พิมพ์ครั้งที่ 1

กันยายน 2556 จำนวน 1,500 เล่ม

ผลิตโดย

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข

โทรศัพท์ 0 2248 8999 โทรสาร 0 2248 8998

### ข้อมูลทางบรรณานุกรม

สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

แนวทางการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรง

สำหรับบุคลากรสาธารณสุข

กรุงเทพฯ : บริษัท ดินน้ำคูน มีเดีย พลัส จำกัด

1. แนวทางการดูแลช่วยเหลือ วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรง
2. วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรง
3. ผู้ปฏิบัติงานสุขภาพจิตวัยรุ่น

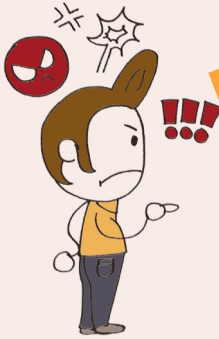
I. ทวีศิลป์ วิษณุโยธิน, บรรณาธิการ.

II. พัชรินทร์ อรุณเรือง, บรรณาธิการ.

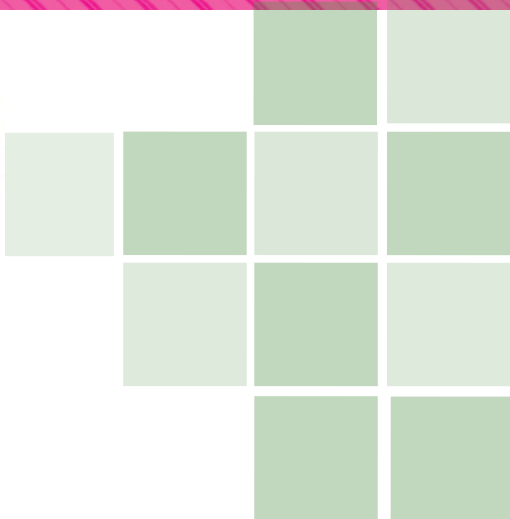
ISBN : 978-616-11-1902-7

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติ การเผยแพร่หรือทำซ้ำข้อความบางส่วน หรือทั้งหมดในหนังสือเล่มนี้ ต้องได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร จากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

# คำนำ



ในสังคมปัจจุบันพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่น มีแนวโน้มเพิ่มความรุนแรงมากขึ้นถึงระดับยกพวกตีกัน ปล้นจี้ชิงทรัพย์ ทำร้ายร่างกายจนถึงแก่ชีวิต รายงานข้อมูลการกระทำผิดที่เด็กเป็นผู้ลงมือมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะความผิดเกี่ยวกับร่างกาย มีมากเป็นอันดับสองรองจากความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน ปัจจัยที่มีผลต่อการเกิดพฤติกรรมความรุนแรงในเด็กและเยาวชนนั้น เกี่ยวข้องกับการเลี้ยงดูในครอบครัวและกฎเกณฑ์ทางสังคมเป็นอย่างมาก ความรุนแรงในครอบครัวได้ขยายวงไปสู่ความรุนแรงในชุมชนและสังคมอย่างเห็นกันเป็นประจำ ปัญหาพฤติกรรมความรุนแรงของเด็กและเยาวชนในขณะนี้ จะส่งผลกระทบต่อครอบครัวและสังคมไทยใน 10 ปีข้างหน้า เนื่องจากการวางรากฐานการเรียนรู้คุณธรรม เกิดขึ้นในช่วงวัยเด็กจนถึง อายุ 25 ปี หากเด็กและเยาวชนขาดการปลูกฝังคุณธรรม และไม่ได้รับการดูแลช่วยเหลือที่เหมาะสมในช่วงต้นของชีวิต จะทำให้เป็นผู้ใหญ่และครอบครัวที่ด้อยคุณธรรมในอนาคต จึงเห็นได้ว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องเร่งแก้ปัญหา และกำหนดแนวทางดูแลช่วยเหลือตั้งแต่บัดนี้ มิฉะนั้นจะกลายเป็นปัญหาที่สายเกินแก้ไขในอนาคต



การหยุดหรือแก้ปัญหาความรุนแรงของวัยรุ่นในสังคม ต้องร่วมมือกันอย่างจริงจังและต่อเนื่องในทุกภาคส่วน โดยมีโปรแกรมช่วยเหลือ เฉพาะทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว โรงเรียน ชุมชนและสังคม เพื่อให้หน่วยบริการสาธารณสุขในระดับปฐมภูมิและทุติยภูมิ มีแนวทางในการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรมรุนแรง สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ จึงได้จัดทำเทคโนโลยี แนวทางการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรงเล่มนี้ขึ้นเพื่อรวบรวมเนื้อหาสำคัญเกี่ยวกับสถานการณ์ และสภาพปัญหาของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรงในปัจจุบัน แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนแนวทางการจัดบริการ และเทคนิคที่เหมาะสม เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุข สามารถประยุกต์องค์ความรู้ ไปใช้ในการวางแผนการดำเนินงานดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรงและครอบครัวต่อไป

คณะทำงาน



# สารบัญ



	บทที่ 1	
	บทที่ 2	บทที่ 3
		บทที่ 4
		บทที่ 5

## บทที่ 1 บทนำ 7

- สถานการณ์พฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่น
- ความหมายของพฤติกรรมความรุนแรง
- ผลกระทบจากพฤติกรรมความรุนแรงในวัยรุ่น
- ลักษณะพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่น
- ปัจจัยเสี่ยงของการเกิดความรุนแรงในวัยรุ่น

8  
9  
11  
12  
14

## บทที่ 2 แนวทางการเข้าถึงวัยรุ่นที่มีพฤติกรรม

- คุณลักษณะที่พึงมีในผู้ช่วยเหลือวัยรุ่นและครอบครัว 29
- การสร้างสัมพันธภาพและเทคนิคการสื่อสารทางบวกกับวัยรุ่น 34
- ข้อควรคำนึงในการปฏิบัติงานช่วยเหลือวัยรุ่นและครอบครัวที่มีพฤติกรรมความรุนแรง 38

## บทที่ 3 แนวทางการจัดบริการช่วยเหลือวัยรุ่น 41 ที่มีพฤติกรรมความรุนแรง

- แนวทางการจัดบริการช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรง 42
- แนวทางการช่วยเหลือรักษาวัยรุ่นและครอบครัวของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว 49
- ผังการดำเนินงานดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรง 53

บรรณานุกรม

ภาคผนวก

## บทที่ 4 การป้องกันความรุนแรงในวัย 55

มาตรการสำหรับกลุ่มเด็ก	57
มาตรการสำหรับผู้ปกครอง	60
มาตรการสำหรับโรงเรียน	63
มาตรการสำหรับชุมชนและสังคม	66

## บทที่ 5 เทคนิคการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรม 73 ความรุนแรง

การให้การปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจระยะสั้น สำหรับวัยรุ่น	74
การจัดการกับความโกรธ	91
การเสริมสร้างการตระหนักรู้ในคุณค่าแห่งตนในวัยรุ่น	94

บรรณานุกรม

103

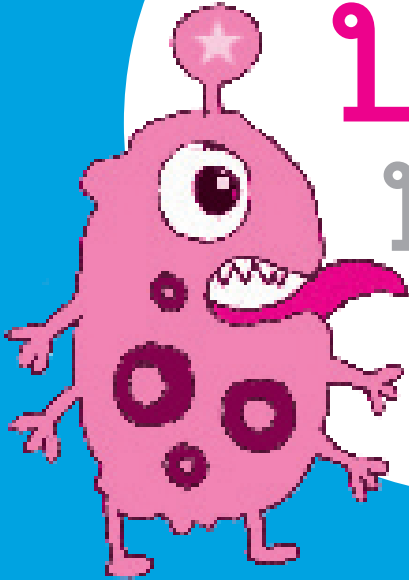
ภาคผนวก

แบบประเมินผลพฤติกรรมรุนแรงสำหรับวัยรุ่น ฉบับ 14 คำถาม

107

109





# บทที่ 1

## บทนำ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่พบพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงได้บ่อยและทวีความรุนแรงมากขึ้นในสังคมปัจจุบันนำมาซึ่งปัญหาและผลกระทบทั้งต่อตนเองและผู้อื่นตามมาอีกมากมาย โดยความรุนแรงเกิดขึ้นในทุกมิติของเด็กและเยาวชน ทั้งการเห็นความรุนแรงในครอบครัว ถูกระทำ หรือเป็นผู้กระทำความรุนแรงต่อคนใกล้ชิด จากบ้านสู่โรงเรียน<sup>1</sup> ดังนั้น การเรียนรู้ถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ปัญหาและผลกระทบต่างๆ จะช่วยให้มีความเข้าใจการเกิดความรุนแรงในวัยรุ่น และสามารถให้การป้องกัน และช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมรุนแรงและครอบครัวได้

# สถานการณ์พฤติกรรม ความรุนแรง ของวัยรุ่น



รายงานขององค์การอนามัยโลก ในปี 2002 พบว่า ความรุนแรงในหมู่นักเรียน คือ การรังแกกัน ที่เรียกว่า Bully กำลังเป็นปัญหาสำคัญ โดยพบว่า 1 ใน 7 ของเด็กนักเรียนเคยถูกรังแกหรือเคยรังแกผู้อื่นมาก่อน<sup>2</sup>

ประเทศไทย พบความรุนแรงในวัยรุ่นปรากฏเป็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์และสื่อสาธารณะอยู่เนืองๆ โดยสถิติการจับกุมของสำนักงานตำรวจแห่งชาติและสถิติของกระทรวงยุติธรรมเกี่ยวกับเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิด ระหว่างปี พ.ศ. 2544 - 2547 พบว่าประมาณ 1 ใน 3 ของเยาวชนที่กระทำความผิดนั้นจะกระทำความผิดในลักษณะที่ใช้ความรุนแรง ความผิดที่มากที่สุดคือ การทำร้ายหรือพยายามทำร้าย การพกพาอาวุธและวัตถุระเบิด การปล้น/พยายามปล้น และการพยายามฆ่าตามลำดับ ซึ่งช่วงอายุที่พบว่ามีกรก่อคดีมากที่สุดคือ 15-18 ปี<sup>3</sup> สำหรับพฤติกรรมก้าวร้าวนั้น การวิจัยสถานการณ์การใช้ความรุนแรงในกลุ่มเด็กและเยาวชน โดย นพพล กรรณิกา พ.ศ. 2552<sup>4</sup> ระบุว่า เด็กและเยาวชนร้อยละ 16.7 เข้าร่วมกลุ่มเพื่อนบุกยกพวกตีกัน ร้อยละ 16.7 ทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นโดยใช้กำลัง และร้อยละ 14.1 ทะเลาะกับผู้อื่นโดยใช้อาวุธ

# ความหมายของ ความก้าวร้าวรุนแรงใน วัยรุ่น

**ความก้าวร้าว (Aggression)** หมายถึง ความคิดความรู้สึกที่ต้องการใช้ความรุนแรงจากภายในตนเองต่อผู้อื่น ที่อาจแสดงออกมาภายนอกเป็นเพียงความรู้สึก ความคิด หรือท่าทาง คำพูด จนกระทั่งพฤติกรรมรุนแรงต่อผู้อื่น ตนเอง สิ่งมีชีวิต หรือสิ่งของ และยังจำแนกพฤติกรรมก้าวร้าวในวัยรุ่น เป็น 2 ลักษณะ คือ 1) ความก้าวร้าวที่มีลักษณะจงใจทำร้ายผู้อื่น มีการวางแผนหวังผลประโยชน์ชัดเจน (predatory aggression) 2) พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นซ้ำจากการควบคุมตนเองไม่ได้ หุนหันพลันแล่น ไม่ได้คาดหวังผลประโยชน์อะไร (affective aggression) นอกจากนี้ก็ยังมีพฤติกรรมก้าวร้าวในรูปแบบอื่นอีก เช่น วัยรุ่นที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเฉพาะในขณะที่อยู่ในกลุ่มเพื่อนที่กำลังมีพฤติกรรมก้าวร้าว หรือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมส่วนใหญ่เป็นที่ยอมรับของสังคมแต่พื้นฐานจิตใจบกพร่องบางด้านก็อาจแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงในบางสถานการณ์ได้

**ความรุนแรง (Violence)** หมายถึง การใช้กำลัง อาวุธ หรือข่มขู่ว่าจะใช้กำลังหรืออาวุธต่อบุคคล อันอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายถึงชีวิต<sup>5</sup>

ในแนวทางเล่มนี้ ให้นิยามพฤติกรรมความรุนแรง  
ของวัยรุ่นว่า หมายถึง ความก้าวร้าวรุนแรงที่เกิด  
ขึ้นในช่วงวัยรุ่น(10-18 ปี) ทั้งความคิด  
ความรู้สึกที่ต้องการแสดงความก้าวร้าวรุนแรงจาก  
ภายในตนเองต่อผู้อื่นหรือสิ่งมีชีวิต  
ที่อาจแสดงออกมาเป็นเพียงความความรู้สึก  
ความคิด หรือ ท่าทาง คำพูดจนกระทั่งการกระทำที่  
รุนแรงกว่าปกติต่อผู้อื่น ตนเอง ทรัพย์สิน หรือข่มขู่  
ว่าจะใช้กำลังหรืออาวุธต่อบุคคล อันอาจทำให้เกิด  
ผลกระทบทางจิตใจ การบาดเจ็บหรือเป็นอันตราย  
ถึงชีวิต ทั้งที่เจตนาและไม่เจตนา

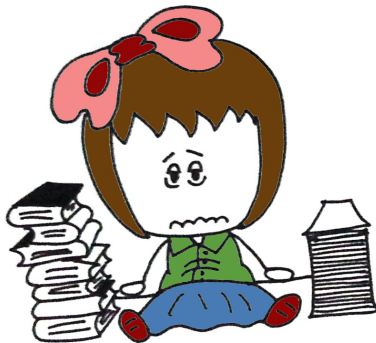


# ผลกระทบจากพฤติกรรม ความรุนแรงในวัยรุ่น

ความรุนแรงในวัยรุ่นส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่นในหลายๆ ด้าน ดังนี้

**1. ผลกระทบระยะสั้น** คือ ขาดความพร้อมในการเรียนหนังสือ การเรียนตกต่ำ เสี่ยงต่อการหยุดเรียนกลางคัน ได้รับการปฏิเสธจากกลุ่มเพื่อน ปกติ ทำให้ต้องเข้ากลุ่มเพื่อนที่มีปัญหา

**2. ผลกระทบระยะยาว** คือ การกระทำผิดกฎหมาย ก่อคดี มีปัญหาเรื่องความประพฤติ ถูกพักเรียนหรือถูกไล่ออกจากโรงเรียน เกิดภาวะ ซึมเศร้ารุนแรง ทำให้สูญเสียโอกาสทางการศึกษาและอาชีพ มีค่าใช้จ่าย ในกระบวนการทางศาลและการคุ้มครองป้องกันตนเอง และกระทบต่อความ ไม่มั่นคงทางชีวิตและทรัพย์สินของชุมชนและสังคมโดยรวมอีกด้วย





# ลักษณะ

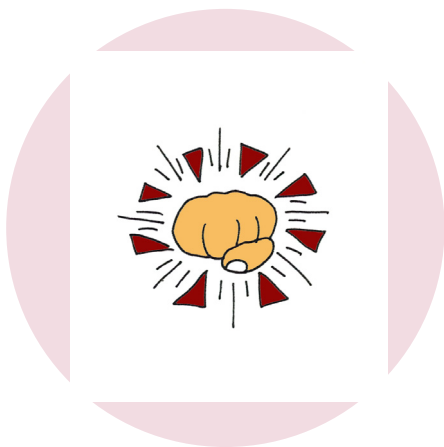
## พฤติกรรมความรุนแรงในวัยรุ่น

การวิจัยคุณภาพ เรื่อง โครงสร้างทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงที่เด็กและเยาวชนถูกกระทำในโรงเรียน โดย ฐาศุภร์ จันประเสริฐ<sup>๑</sup> ได้นำเสนอลักษณะพฤติกรรมรุนแรงระหว่างนักเรียนกับนักเรียนหลายลักษณะ ดังนี้

**การทะเลาะวิวาท** เป็นพฤติกรรมที่พบได้บ่อย ซึ่งเป็นผลมาจากการพัฒนาการของวัยรุ่นที่มีอารมณ์แปรปรวน ไม่คงเส้นคงวา เด็กวัยรุ่นทะเลาะกันได้ง่ายแม้ในเรื่องเล็กๆ น้อยๆ แต่ก็โกรธกันไม่นานนัก การทะเลาะกันมีทั้งการใช้วาจาต่อาทอกัน และหากรุนแรงมากอาจลุกลามเป็นการใช้กำลังต่อสู้ทำร้าย เช่น ตะบอง ไม้ หนังสติ๊ก กระดาษขม หรือชักชวนพรรคพวกของตนเองมาช่วยกันรุมทำร้าย

**การล้อเลียนปมด้อย** สิ่งที่มีักจะเป็นประเด็นในการล้อเลียน คือ ด้านร่างกาย เช่น อ้วน ดำ เตี้ย ขี้เหร่ มีสิ่ว ด้านความสามารถ เช่น โง่ หรือ ขี้แพ้ เป็นต้น ด้านบุคลิกภาพ เช่น ขี้อาย พูดติดอ่าง การเป็นตุ๊ด กระทบ เทอม เป็นต้น ส่วนใหญ่ในหมู่นักเรียนหญิงจะใช้คำพูดเสียดสี เยาะเย้ย ล้อเลียนและการไม่ยอมรับเข้ากลุ่ม สำหรับกลุ่มนักเรียนชายจะชอบล้อเลียนนักเรียนหญิงมากกว่าล้อเลียนเพศเดียวกัน โดยเฉพาะ ยิ่งถ้าล้อเลียนแล้วได้ผล เช่น นักเรียนหญิงแสดงอารมณ์โกรธ ต่ำทอกลับ ยิ่งสร้างความสนุกสนานและเพิ่มอัตราความถี่ในการล้อเลียนยิ่งขึ้นและพบว่านักเรียนในระดับมัธยมต้นจะมีพฤติกรรมล้อเลียนปมด้อยมากกว่านักเรียนในระดับมัธยมปลาย





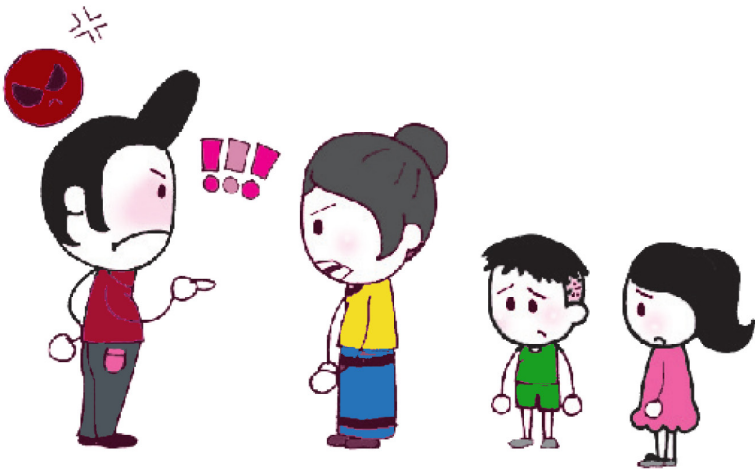
**การข่มขู่รีดไถเงิน** เด็กที่ชอบข่มขู่รีดไถมักจะรวมกันเป็นกลุ่มใหญ่ๆ พุดแซว ทำตัวเรียกร้องความสนใจ ส่วนเหยื่อนั้นพบว่า มักเป็นเด็กที่ถูกเลี้ยงดูมาอย่างทะนุถนอม ท่าทางอ่อนแอ พุดน้อย หรือไม่ค่อยพุด จึงมักตกเป็นเหยื่อล่อของเด็กพวกนี้ และพบว่าเด็กบางคนแม้บ้านมีฐานะดีแต่ก็ชอบข่มขู่รีดไถเพื่อน มาตั้งแต่เล็กจนโตเพราะใช้เงินเปลืองจนเคยตัว หรือเป็นเด็กที่เติบโตในครอบครัวที่พ่อแม่ไม่มีเวลาให้ลูก เคยชินกับสภาพแวดล้อมที่ใช้ความรุนแรง กรณีเหล่านี้หากไม่รีบแก้ไขจะติดเป็นนิสัยไปจนโต เพราะเด็กที่เกรงชอบข่มขู่รีดไถมาตั้งแต่เล็กมีแนวโน้มที่จะก่ออาชญากรรมใหญ่ๆ ได้ในอนาคต

**การละเมิดทางเพศ** มักเป็นการลวนลามระหว่างนักเรียนชายหญิง เช่น นักเรียนชายที่ชอบแอบมอง พุดแซว หรือเดินตามนักเรียนหญิงที่ตนเองชอบ หากการติดตามนั้นเป็นไปอย่างไม่ลดละ นักเรียนหญิงนั้นก็จะไม่มีความสุข ต้องคอยระวัง และส่งผลกระทบยาวต่อการไม่ยอมมาโรงเรียน ซึ่งเรื่องนี้อาจดูไม่รุนแรงนักแต่หากไม่ได้รับการดูแลควบคุมจากผู้ใหญ่ ผู้ละเมิดก็มีแนวโน้มที่จะก่อเหตุที่รุนแรงขึ้นได้ หรืออาจถูกชักจูงจากสิ่งยั่วยุต่างๆ ในสภาพแวดล้อมให้ก่อเหตุรุนแรงได้ง่ายขึ้น

# ปัจจัยเสี่ยงของการเกิด ความรุนแรงในวัยรุ่น



พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงของวัยรุ่นไม่ได้เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเพียงประการเดียว แต่มักเกิดจากปัจจัยหลายประการที่ซับซ้อน และมีผลกระทบต่อกันอย่างต่อเนื่อง ทั้งปัจจัยด้านชีวภาพและจิตใจของตัววัยรุ่นเอง ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ตั้งแต่ระหว่างการจัดตั้งครรภ์ ภาวะแทรกซ้อนในระยะแรกเกิด การเลี้ยงดู ครอบครัว เพื่อน โรงเรียน เศรษฐกิจ และสังคม ซึ่งมีทั้งที่เป็นปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยที่เป็นด้านบวกหรือปัจจัยป้องกัน และผลกระทบของแต่ละปัจจัยยังขึ้นอยู่กับจังหวะเวลาที่เกิดขึ้น ระยะเวลา และความรุนแรงด้วย



# 1. ปัจจัยส่วนบุคคล (Individual factor)

## 1.1 ลักษณะทางชีวภาพ (biological factor)

ฮอร์โมน และพัฒนาการทางสมอง (Hormone and brain development) เป็นที่แน่ชัดว่าเพศชายมีพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่าเพศหญิง การพัฒนาของสมองในระยะวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว โดยเฉพาะในระยะวัยรุ่นตอนต้นซึ่งพบว่าวัยรุ่นมีความก้าวร้าวมากที่สุด มีความจำกัดในด้านการใช้เหตุผล การคำนึงถึงผลที่ตามมา และมีการตัดสินใจยังไม่ดีพอ เป็นสาเหตุให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้มาก

**สติปัญญา (Intelligence)** วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวมักมีระดับสติปัญญาต่ำกว่าเด็กทั่วไป แต่ไม่ได้จำเป็นเสมอไป ระดับเชาวน์ปัญญาที่ต่ำกว่าวัยรุ่นทั่วไป ทำให้ขาดความสามารถในการแก้ไขปัญหา การใช้เหตุผลอย่างเหมาะสม ขาดความยั้งคิด มักมีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจ มีการตระหนักรู้ในคุณค่าตนเองต่ำ (Low self-esteem) มีปัญหาการเรียน ถูกปฏิเสธจากกลุ่มเพื่อน ล้วนเป็นปัจจัยให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ง่าย

**ภาวะแทรกซ้อนในระหว่างการตั้งครรภ์** รวมถึงโรคติดเชื้อ ภาวะโภชนาการ การเสพยาเสพติดของมารดา ตั้งแต่บุหรี สุรา และสารเสพติดทุกชนิด การได้รับยาบางชนิด หรือสารพิษ เช่น ตะกั่ว ภาวะแทรกซ้อนในระหว่างการคลอดและในระยะแรกเกิด ที่มีผลกระทบต่อพัฒนาสมองของทารก ล้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่าทารกที่มีน้ำหนักแรกเกิดน้อยหรือคลอดก่อนกำหนดมีโอกาสเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้มากกว่าทารกทั่วไป นอกจากนี้ยังพบว่าความเครียดของมารดาในระหว่างการตั้งครรภ์ มีผลต่อระดับฮอร์โมนที่เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะ cortisol ทำให้เกิดผลกระทบต่อ การเจริญเติบโตและพัฒนาสมองของทารก และทารกที่เกิดมาเสี่ยงต่อการมีพื้นฐานทางอารมณ์เป็นเด็กเลี้ยงยาก (difficult temperament) เมื่อติดตามไปก็พบว่า เป็นเด็กหรือวัยรุ่นที่มีโอกาสเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวสูง

## 1.2 ปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวช

1.2.1 ปัญหาสุขภาพจิตที่มีการตระหนักรู้ในคุณค่าตนเองต่ำ (Low Self-esteem) วัยรุ่นที่มี self-esteem ต่ำมักมีปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวได้ง่าย เพราะมักแปลความหมายสถานการณ์ว่าผู้อื่นดูถูกหรือปฏิเสธตนเอง ต้องการแสดงให้เห็นว่าตนเองเหนือกว่าผู้อื่น ด้วยวิธีการรุนแรง มักถูกเพื่อนปฏิเสธหรือรู้สึกถูกเพื่อนปฏิเสธจึงต้องไปเข้ากลุ่มกับเพื่อนที่เกเร และแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อให้ได้รับการยอมรับ สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมี self-esteem ต่ำมีทั้งปัจจัยที่เกิดจากตัววัยรุ่นเอง แต่ที่สำคัญคือ การเลี้ยงดูของครอบครัวที่ไม่ได้ส่งเสริม self-esteem อย่างเหมาะสม รวมทั้งโรงเรียนและสังคมยังไม่ได้มีกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้วัยรุ่นส่วนใหญ่รู้สึกว่าคุณค่าตนเองเป็นที่ยอมรับ

**ขาดทักษะชีวิต (Life skills)** วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวมักขาดทักษะชีวิตในด้านต่างๆ เช่น ทักษะการแก้ไขปัญหา ทักษะการแก้ไขความขัดแย้ง ทักษะการพูดแสดงอารมณ์และความต้องการของตนเอง ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และทักษะสังคมน การขาดทักษะเหล่านี้มีสาเหตุจากทั้งปัจจัยส่วนบุคคล และสภาพแวดล้อม ตั้งแต่ครอบครัว โรงเรียน สื่อมวลชน และสังคมโดยรวมที่ยังไม่ได้พัฒนาทักษะเหล่านี้ให้เด็กและวัยรุ่นอย่างจริงจัง และมักเป็นตัวอย่างที่ไม่เหมาะสมมากกว่า



**มีทัศนคติไม่เหมาะสม** มูลเหตุประการหนึ่งจากตัวเด็กที่ส่งผลต่อการกระทำที่รุนแรงคือ การมีมุมมองว่าความรุนแรงเป็นเรื่องปกติธรรมดาสามารถทำได้โดยไม่เห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม เป็นการแสดงออกถึงความกล้าหาญ การมีศักดิ์ศรี และความมีอำนาจที่เหนือกว่า และยังมองว่าเมื่อทำแล้วจะได้รับผลที่ดีกลับมา เช่น การได้รับการยอมรับ ได้รับสิ่งที่ต้องการ หรือได้รับการเชิดชูเกียรติจากเพื่อนๆ ทั้งนี้ มีปัจจัยร่วมคือ ลักษณะบุคลิกภาพของวัยรุ่นที่ไม่โห้ง่าย อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย ควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ตึ๊ง ชอบความเป็นอิสระ การคบเพื่อนที่เคยมีประวัติด้านการทะเลาะวิวาท หรือชอบต่อต้านสังคม เสริมให้มีพฤติกรรมการใช้ความรุนแรงมากยิ่งขึ้น<sup>6-8</sup>

**แรงจูงใจเกี่ยวกับความต้องการความตื่นเต้น** การกระทำความรุนแรงนั้นขึ้นอยู่กับอายุและบุคคลที่อยู่ในสถานการณ์ด้วย ในวัยรุ่นที่ก้าวร้าวและทำร้ายผู้อื่นนั้น ครึ่งหนึ่งมีสาเหตุมาจาก ต้องการความตื่นเต้นร่วมกับมีเพื่อนร่วมกระทำด้วย ส่วนอีกครึ่งหนึ่งเป็นการกระทำที่มีการวางแผนล่วงหน้า แต่เมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ การก่ออาชญากรรมส่วนใหญ่จะมีการวางแผนล่วงหน้า หรือต้องการทำให้เหยื่อถูกดูหมิ่นดูถูก การศึกษาโดย NYS<sup>9</sup> พบว่าการทำร้ายร่างกายส่วนใหญ่เป็นการแก้แค้น เพราะเคยถูกทำร้ายมาก่อน เพราะถูกยั่ว หรือ เพราะความโกรธ กรณีการต่อสู้ลำพังคนเดียวมักมีเหตุจากถูกยั่วให้โกรธแต่ในการทะเลาะวิวาทเป็นกลุ่มมักเป็นเพราะต้องการช่วยเพื่อน หรือต้องการแก้แค้นให้เพื่อนในกลุ่ม การต่อสู้เป็นกลุ่มมักเริ่มจากเหตุการณ์เล็กๆ น้อยๆ เช่น กระทบกระທั๊งกัน ในบาร์หรือถนน แล้วบานปลายจนมีการใช้อาวุธและมีการบาดเจ็บในที่สุด



**1.2.2 โรคทางจิตเวช** วัยรุ่นที่เป็นโรคทางจิตเวชมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวมากกว่าวัยรุ่นทั่วไป องค์การอนามัยโลกประมาณการว่าหนึ่งในห้าของเด็กและวัยรุ่นทั่วโลก มีการเจ็บป่วยด้านจิตใจอยู่ในปัจจุบัน การวินิจฉัยโรคทางจิตเวชและปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จะช่วยให้มีแนวทางการช่วยเหลือที่เจาะจงและถูกต้องเหมาะสมมากขึ้น โรคทางจิตเวชและปัญหาสุขภาพจิตที่เป็นสาเหตุทำให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงที่พบบ่อยได้แก่

---

**โรคต่อต้าน (Oppositional defiant disorder: ODD)** เด็กหรือวัยรุ่นที่เป็น ODD จะต้องมีลักษณะพฤติกรรมต่อต้าน ก้าวร้าวต่อผู้ใหญ่ เช่น พ่อแม่ ญาติผู้ใหญ่ ครู หรือบุคคลอื่น ที่เบี่ยงเบนไปจากพฤติกรรมของเด็กวัยเดียวกัน อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องกันนานอย่างน้อย 6 เดือน ผู้ป่วยจะแสดงพฤติกรรมดื้อ ใจต่อต้านคำสั่ง โต้เถียง ต้องการเอาชนะผู้อื่น ไม่ยอมแพ้หรือยอมประนีประนอมกับผู้ใหญ่หรือแม่แต่เพื่อน มักแสดงความก้าวร้าวต่อผู้ใหญ่ทั้งด้านพฤติกรรมและคำพูด ส่วนใหญ่เริ่มมีอาการตั้งแต่อ่อนอายุ 8 ปี และมักไม่เกินช่วงอายุวัยรุ่นตอนต้น

---

**โรคเกร (Conduct disorder: CD)** เด็กหรือวัยรุ่นที่เป็น CD มีลักษณะพฤติกรรมที่ละเมิดต่อสิทธิพื้นฐานของผู้อื่น หรือฝ่าฝืนกฎหรือบรรทัดฐานของสังคมตามวัยอย่างซ้ำซากและสม่ำเสมอ อาจแสดงออกเป็นพฤติกรรมเกรที่ก้าวร้าวต่อคนหรือสัตว์เช่น ช่มชู้ รังแก ทำให้ผู้อื่นหวาดกลัว ต่อสู้ชกต่อย ใช้อาวุธที่อาจเป็นอันตรายสาหัส ช่มขืน จี้ปล้น หรือเป็นพฤติกรรมเกรที่ไม่ก้าวร้าว ได้แก่ ทำลายทรัพย์สิน ฉ้อโกงหรือขโมย หรือละเมิดกฎอย่างรุนแรง เช่น หนีออกนอกบ้าน หนีโรงเรียน



**โรคสมาธิสั้น (Attention deficit hyperactivity disorder:ADHD)**  
เด็กที่เป็น ADHD มีความบกพร่องที่สำคัญ 3 ด้าน คือ ขาดสมาธิ อยู่ไม่นิ่ง และหุนหันพลันแล่น การที่ผู้ป่วยได้รับผลกระทบจากการเป็นโรคทำให้ self-esteem ต่ำ มีปัญหาการเข้ากับเพื่อน อารมณ์ซึมเศร้า วิตกกังวลง่าย ก็อาจเป็นปัจจัยที่ทำให้ผู้ป่วยแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวได้

**โรคซึมเศร้า (Depressive disorder)** ในปัจจุบันพบว่ามีเด็กและวัยรุ่น เป็นโรคซึมเศร้ามากขึ้น วัยรุ่นที่เป็นโรคซึมเศร้าอาจมีอาการได้ทั้งอารมณ์ ซึมเศร้าหรืออารมณ์หงุดหงิด หรือมีอาการ psychomotor agitation และมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งกับผู้อื่นและตนเองได้ง่าย เนื่องจากผู้ป่วยโรคซึมเศร้ามักแปลความหมายและตอบสนองต่อสิ่งเร้า หรือสถานการณ์ต่างๆในทางลบ

**การใช้สารเสพติด (Substance use disorder)** สารเสพติดเป็น สาเหตุสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเพราะไปยับยั้งความ ยั้งคิด โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีปัจจัยเสี่ยงอื่นอยู่แล้ว วัยรุ่นมักแสดงพฤติกรรม ก้าวร้าวขณะอยู่ภายใต้ฤทธิ์ยาหรือสารเสพติด สารเสพติดหลายชนิด ที่ออกฤทธิ์ทำให้เกิดอาการโรคจิต เช่น amphetamine และสารเสพติด ในกลุ่มเดียวกัน เป็นกลุ่มที่มีโอกาสทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้สูง

**โรคบุคลิกภาพแปรปรวน (Personality disorder)** วัยรุ่นที่มีบุคลิกภาพ แปรปรวนหลายแบบมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวได้ง่าย ได้แก่ borderline personality disorder, narcissistic personality disorder, paranoid personality disorder เป็นต้น สำหรับการวินิจฉัย antisocial personality disorder ผู้ป่วยต้องมีอายุมากกว่า 18 ปี



## 2. ปัจจัยเกี่ยวกับครอบครัว

ครอบครัวเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลอย่างยิ่งในการก่อให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง

ลักษณะของครอบครัวที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมดังกล่าว มีดังนี้

**2.1 ลักษณะครอบครัว** ลักษณะครอบครัวที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมรุนแรงของวัยรุ่น ได้แก่ ครอบครัวที่มีความรุนแรง มีความขัดแย้งสูง มีการทำหน้าที่ของครอบครัวในด้านต่างๆ บกพร่อง ครอบครัวแตกแยก ขาดความใกล้ชิด เด็กถูกทอดทิ้ง พ่อแม่เป็นโรคทางจิตเวชหรือมีปัญหาสุขภาพจิต

**การใช้ความรุนแรงในครอบครัว** จะพบมากขึ้นในครอบครัวที่เด็กมีลักษณะบางอย่างที่กระตุ้นให้ถูกทารุณ เช่น พิการ อัมปลักษณ์ อยู่ไม่นิ่ง หรือครอบครัวที่พ่อแม่ป่วยทางจิต ติดสุรา ติดการพนันหรือยาเสพติด ก็สามารถบ่มเพาะพฤติกรรมความรุนแรงให้เกิดขึ้นกับเด็กได้ง่าย เพราะเป็นแบบอย่างที่ไม่เหมาะสม เด็กรับรู้พฤติกรรมเหล่านี้อย่างใกล้ชิดจนเกิดเป็นความชินกับเหตุการณ์ความรุนแรงที่เห็นอยู่เป็นประจำจนคิดว่าเป็นเรื่องปกติ

**สภาพครอบครัวที่ยากจน** ครอบครัวแตกแยก ขาดความอบอุ่น เด็กอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยอาชญากรรม ความรุนแรงและยาเสพติด รวมทั้งความตึงเครียดของพ่อแม่ จึงมีผลให้อาจเกิดการทอดทิ้งและทารุณเด็ก มีผลให้เด็กขาดโอกาสทางการศึกษาและการมีสังคมที่ดี มักเข้าร่วมกับแก๊งเด็กที่มีปัญหาตามมาด้วยการกระทำที่ผิดกฎหมาย

**2.2 การเลี้ยงดู** การเลี้ยงดูเป็นปัจจัยที่สำคัญมากที่สุดอย่างหนึ่ง ประสบการณ์การเลี้ยงดูในระยะแรกของชีวิตส่งผลกระทบระยะยาวทั้งทางด้านจิตใจ และร่างกาย โดยเฉพาะการพัฒนาสมองส่วนหน้า (frontal lobe) คุณภาพ การเลี้ยงดูในวัยเด็กจึงกำหนดพฤติกรรมของเด็กไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ รวมทั้ง พฤติกรรมก้าวร้าวด้วย การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมได้แก่

**การเลี้ยงดูที่ไม่คงเส้นคงวา** ได้แก่ 1) พ่อแม่ปราศจากแนวทางในการ แนะนำสั่งสอน ไม่มีกฎระเบียบที่ชัดเจน หรือไม่มีการกำกับติดตาม สอดส่องดูแล พฤติกรรมของลูกอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่วัยเด็กเล็ก แต่มาควบคุมตอนโตโดยใช้ การลงโทษเด็กด้วยความรุนแรง ใช้คำหยาบคาย 2) พ่อแม่ขัดแย้งกันในการเลี้ยง ดูเด็ก เช่นคนหนึ่งเข้มงวด อีกคนตามใจ 3) การอบรมเลี้ยงดูที่ส่งเสริมการสนใจ แต่เรื่องของตนเอง และส่งเสริมความมีอิสระอย่างไร้ขอบเขต การเลี้ยงดูเหล่านี้ จะทำให้เด็กเกิดความสับสนและพยายามหาช่องทางหลีกเลี่ยงกฎระเบียบ ซึ่งนั้น เป็นการทำให้วัยรุ่นไม่ได้เรียนรู้ถึงความเชื่อมโยงระหว่างการกระทำผิดกับผลลัพธ์ เชิงลบที่ตามมา

**พฤติกรรมใช้ความรุนแรงของบิดามารดา** ก็ส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรม รุนแรง ได้แก่ การลงโทษถ้าเด็กไม่สู้คนอื่น ยุยงชักจูงให้เด็กต่อสู้ มองคนที่ไม่สู้คน อื่นว่าอ่อนแอ เช่น ไม่เป็นลูกผู้ชาย และเพิกเฉย ไม่ได้แก้ไขต่อพฤติกรรมรุนแรง ของเด็ก รวมทั้งการลงโทษที่รุนแรง เช่น การทุบตี ตบหน้า จะเป็นการแสดงให้เด็ก เห็นว่าผู้ใหญ่ก็ใช้วิธีรุนแรงในการแก้ปัญหาและเป็นการสอนให้เขาใช้วิธีเดียวกันกับ ผู้อื่น การลงโทษทางร่างกายเป็นการหยุดยั้งพฤติกรรมที่ไม่ต้องการเพียงชั่วคราว แม้จะเพิ่มความรุนแรงขึ้น เด็กก็จะสามารถปรับตัวได้ภายในเวลาอันรวดเร็ว และ ยังส่งผลให้เด็กมองโลกในแง่ร้าย ไม่ไว้วางใจผู้อื่น เป็นเด็กเก็บกดและมีพฤติกรรม ก้าวร้าว

**ความกดดัน** ผู้ปกครองหรือพ่อแม่บางคนพยายามจะให้เด็กหลาย ๆ อย่างมีความเข้มงวดกดดันในเรื่องการเรียน การคบเพื่อนมากเกินไป การปฏิบัติเช่นนี้จะสร้างความกดดันแก่เด็กเป็นอย่างมากและทำให้เด็กยิ่ง เด็กที่ถูกกดดันจากครอบครัวมากมักจะก่อให้เกิดปัญหาใช้ความรุนแรงในครอบครัวและที่โรงเรียน



### 3. ปัจจัยเกี่ยวกับเพื่อน

เพื่อน เป็นปัจจัยที่สำคัญมากในวัยรุ่น เด็กบางคนเข้ากลุ่มเพื่อนเพื่อให้เป็นที่ยอมรับ เพื่อหนีความเบื่อหน่ายจากที่บ้าน และใช้กลุ่มเป็นพื้นที่ในการแสดงตัวตนของตนเองเด็กที่คบเพื่อนกลุ่มเสี่ยงหรือเกเร จะเลียนแบบเพื่อนนักเรียนหรือนักเรียนรุ่นพี่ที่ทำตัวไม่ดีแต่ได้รับการยอมรับนิยมชื่นชมจากคนในกลุ่มจนเขามองว่าเป็นฮีโร่ แต่เป็นฮีโร่แบบผิดๆ อีกส่วนหนึ่งคือเมื่อเกิดปัญหาด้านความรุนแรง นักเรียนจะปรึกษาเพื่อนก่อนเป็นอันดับแรกจึงนำไปสู่การทะเลาะวิวาทและยกพวกตีกัน นอกจากนี้การมีเพื่อนที่กระทำผิดกฎหมาย เป็นอันธพาล หรือใช้สารเสพติด เพื่อนที่ดีก็จะไม่ยอมรับ เด็กที่ก้าวร้าวมักจะถูกเด็กที่เรียบร้อยปฏิเสธไม่ให้เข้ากลุ่ม ทำให้เป็นการยากสำหรับเด็กเกเรที่จะสร้างสัมพันธภาพกับเด็กดี และเด็กจะได้รับการยอมรับก็เฉพาะในกลุ่มเพื่อนที่เกเร จึงเกิดการรวมกลุ่มวัยรุ่น เป็น “แก๊งวัยรุ่น” โดยทั่วไปแล้ววัยรุ่นมีแนวโน้มแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเมื่ออยู่ในกลุ่มหรือฝูงชนเพราะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองน้อยกว่าการกระทำเมื่ออยู่คนเดียวมาก

### 4. ปัจจัยเกี่ยวกับโรงเรียน

วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวมักมีปัญหาการเรียน และพฤติกรรมอื่นในโรงเรียนมาก่อน โรงเรียนที่เน้นการให้ความสำคัญกับนักเรียนที่มีความสำเร็จในเรื่องการเรียนไม่ได้ส่งเสริมความสำเร็จของนักเรียนแต่ละคนที่มีความสามารถต่างกัน ขาดกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนาทักษะชีวิตและ self-esteem การลงโทษนักเรียนด้วยวิธีการรุนแรงรวมถึงคำพูดด้านลบซ้ำซากมีส่วนผลักดันให้นักเรียนไปเข้ากลุ่มเพื่อนที่เกเรได้ง่าย





## 5. ปัจจัยเกี่ยวกับชุมชน และสังคม



**สภาพสังคม** สังคมที่มีความรุนแรงส่งเสริมให้มีความรุนแรงในสังคมมากขึ้น สังคมที่มีคนหลาย เชื้อชาติหรือมีความไม่ไว้วางใจต่อกัน มีค่านิยมหรือวัฒนธรรมที่ยอมรับความรุนแรงและสารเสพติดแพร่ระบาด สังคมขาดการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจัง การที่เด็กและวัยรุ่นเข้าถึงอาวุธปืน สุรา และยาเสพติดได้ง่ายก็จะส่งเสริมให้วัยรุ่นมีโอกากระทำรุนแรงได้ง่ายมากขึ้น สังคมที่เน้นการพัฒนาเศรษฐกิจ โดยละเลยหรือให้ความสำคัญน้อยทางด้านสังคมและการพัฒนามนุษย์โดยเฉพาะการศึกษาและสุขภาพจิต ก็เป็นสาเหตุสำคัญอีกประการหนึ่ง

**สภาพชุมชน** ชุมชนที่มีความยากจน การว่างงานที่สูง ความเป็นอยู่ที่แออัด เต็มไปด้วยอบายมุข วิถีชีวิตในชุมชนที่ขาดการมีส่วนร่วมในชุมชน ชุมชนขาดการจัดระบบที่ดี ย่อมส่งผลให้เด็กมีความอึดอัดใจ ความโกรธ ดึงเครียด ซึมเศร้าแบบอย่างที่ไม่ดีทั้งหมดนำไปสู่มูลเหตุของการเกิดการใช้ความรุนแรงรูปแบบต่างๆ

**สื่อต่างๆ** สื่อมวลชนหลายชนิดที่มีความรุนแรงมีอิทธิพลต่อการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่น แต่ที่มีการศึกษามากที่สุดคือผลกระทบของสื่อโทรทัศน์เนื่องจากเป็นสื่อที่ได้รับความนิยมมากที่สุดอย่างหนึ่ง การรับข้อมูลข่าวสารหรือความบันเทิงที่มีความรุนแรง ทำให้เกิดความชินชาต่อความรุนแรง มองว่าเป็นเรื่องปกติ เป็นแบบอย่างการแก้ไขปัญหาด้วยวิธีรุนแรง

**เกมออนไลน์** ก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมรุนแรงของนักเรียน โดยนักเรียนวัยรุ่นชอบเล่นเกมที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับความรุนแรงแล้วซึมซับเอาพฤติกรรมรุนแรงนั้นไว้กับตนเอง กลายเป็นคนโมโหง่าย หงุดหงิดเอาแต่ใจ การเล่นเกมออนไลน์วันละหลายๆ ชั่วโมง ยังมีผลให้เด็กขาดการพบปะกับเพื่อนๆ และคนในครอบครัว ขาดทักษะทางสังคม เป็นคนชอบเอาชนะ และไม่คำนึงถึงความรู้สึกคนอื่น





# สรุป

**นิยาม** ในแนวทางเล่มนี้ นิยามพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นว่า หมายถึง ความก้าวร้าวรุนแรงที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่น (10-18 ปี) ทั้งความคิด ความรู้สึกที่ต้องการแสดงความก้าวร้าวรุนแรงจากภายในตนเองต่อผู้อื่นหรือสิ่งมีชีวิต ที่อาจแสดงออกมาเป็นเพียงความความรู้สึก ความคิด หรือ ท่าทาง คำพูดจนกระทั่งการกระทำที่รุนแรงกว่าปกติต่อผู้อื่น ตนเอง ทรัพย์สิน หรือข่มขู่ว่าจะใช้กำลังหรืออาวุธต่อบุคคล อันอาจทำให้เกิดผลกระทบทางจิตใจ การบาดเจ็บ หรือเป็นอันตรายถึงชีวิต ทั้งที่เจตนาและไม่เจตนา

**สถานการณ์** การรังแกกันในหมู่นักเรียนกำลังเป็นปัญหาสำคัญ โดยพบว่า 1 ใน 7 ของเด็กนักเรียนเคยถูกรังแกหรือเคยรังแกผู้อื่นมาก่อน<sup>3</sup> และการศึกษาสถานการณ์การใช้ความรุนแรงในกลุ่มเด็กและเยาวชน โดย ดร.นพพล วรรณิกา พ.ศ. 25527 พบว่า เด็กและเยาวชนร้อยละ 16.7 เข้าร่วมกลุ่มเพื่อนบุกยกพวกตีกัน ร้อยละ 16.7 ทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นโดยใช้กำลัง และร้อยละ 14.1 ทะเลาะกับผู้อื่นโดยใช้อาวุธ

**ลักษณะพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่น** ที่พบบ่อย เช่น การทะเลาะวิวาท การล้อเลียนปมด้อย การข่มขู่รีดไถเงิน การละเมิดทางเพศ

## ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ปัจจัยทำนายที่สำคัญ คือความก้าวร้าวในวัยเด็ก (Childhood Aggression) มีโอกาสพัฒนาไปสู่การวิวาทรุนแรงระหว่างแก๊งและก่อความรุนแรงในวัยรุ่น

## ปัจจัยเสี่ยงจากตัวบุคคล

เพศชายเสี่ยงกว่าเพศหญิง ความผิดปกติทางสมอง ระดับสติปัญญาที่บกพร่อง ภาวะแทรกซ้อนระหว่างมารดาตั้งครรภ์ ปัญหาโรคทางจิตเวช การตระหนักในคุณค่าตนเองต่ำ (Low self-esteem) และทักษะชีวิต รวมทั้งการมีค่านิยมและแรงจูงใจด้านลบ เป็นต้น

**ปัจจัยเสี่ยงจากครอบครัว** คือ ลักษณะครอบครัวที่บกพร่องในการทำหน้าทีครอบครัวแตกแยก มีการใช้ความรุนแรง พ่อแม่ที่มีปัญหาทางสุขภาพจิต และการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การเลี้ยงดูแบบปล่อยปละละเลย ขาดการฝึกวินัย และการควบคุมตนเอง ความไม่คงเส้นคงวา ความกดดัน และผู้ใหญ่ปลูกฝังค่านิยมและแบบอย่างพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง

**ปัจจัยจากเพื่อน และโรงเรียน** คือ การคบเพื่อนกลุ่มเสี่ยง และการถูกปฏิเสธจากเพื่อนที่ดีและโรงเรียน รวมทั้งการขาดการเข้าใจ การส่งเสริมกิจกรรมสร้างสรรค์จากโรงเรียน

**ปัจจัยสังคม** ได้แก่ ภาวะสังคมที่เต็มไปด้วยความรุนแรงและสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยอบายมุข ขาดการบังคับกฎหมาย การเข้าถึงสุรา สิ่งเสพติด และอาวุธปืนได้ง่าย รวมทั้งการเลียนแบบจากสื่อ และเกมออนไลน์ที่ขาดการจัดการควบคุมที่ดี





# บทที่ 2

## แนวทางการเข้าถึง วัยรุ่นที่มีพฤติกรรม ความรุนแรง



### คุณลักษณะที่พึงมีในผู้ช่วยเหลือ วัยรุ่นและครอบครัว

สถานการณ์พฤติกรรมความรุนแรงของเยาวชนไทยในปัจจุบัน มีความซับซ้อนและรุนแรงมากขึ้น ผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องในการดูแลช่วยเหลือและป้องกัน นอกจากต้องมีองค์ความรู้เรื่องพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่น พัฒนาการวัยรุ่น และแนวทางการช่วยเหลือที่เหมาะสม ยังต้องพัฒนาคุณลักษณะของตนเองให้เอื้อต่อการช่วยเหลือและส่งเสริมวัยรุ่นและครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนี้



1. มีเจตคติที่ดีต่อวัยรุ่น ผู้ปฏิบัติงานควรมีมุมมองต่อวัยรุ่นอย่างเข้าใจว่า ปัญหาพฤติกรรม ความรุนแรงของวัยรุ่นนั้น เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ ซึ่งมีโอกาสเกิดขึ้นได้กับใครก็ตาม ไม่เพียงแต่วัยรุ่นเท่านั้น ซึ่งเป็นการพยายามมีชีวิตรอดวิธีหนึ่งของมนุษย์เท่านั้น การช่วยเด็กและครอบครัวให้สามารถป้องกันและแก้ไขอย่างเหมาะสม จะป้องกันความรุนแรงของปัญหาได้ การใส่ใจ เข้าใจ และยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข พร้อมช่วยเหลือและอยู่กับเขาจะช่วยให้การดำเนินงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. คำนึงถึงศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และการตระหนักในคุณค่าแห่งตน วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรง ส่วนหนึ่งเคยถูกกระทำมาก่อน เด็กถูกข่มขู่รังแก ความเป็นมนุษย์ รู้สึกไร้ค่าไม่มีตัวตน มีบาดแผลทางจิตใจ ส่งผลให้เด็กยิ่งกระทำความรุนแรงต่อตนเองและผู้อื่นมากขึ้น ดังนั้นผู้ปฏิบัติงานต้องคำนึงถึงสิ่งเหล่านี้ให้มาก สร้างบรรยากาศการช่วยเหลือที่ส่งเสริมคุณค่าแห่งตนให้เด็ก แสดงออกถึงการยอมรับ ให้เกียรติ และปฏิบัติต่อเด็กด้วยความเท่าเทียม



**3. เคารพในสิทธิของเด็กและวัยรุ่น** ผู้ปฏิบัติงานควรคำนึงถึงกฎหมายเกี่ยวกับสิทธิมนุษยชนและสิทธิเด็ก จำเป็นต้องศึกษาให้เข้าใจ ซึ่งมีอยู่หลายฉบับ ตัวอย่างเช่น อนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก กฎของสหประชาชาติว่าด้วยการคุ้มครองเด็กและเยาวชนซึ่งถูกลิขิตรอนเสรีภาพ ข้อแนะนำของสหประชาชาติว่าด้วยการป้องกันการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.2540 มาตรา 31, 53, 75 และ 8010,11

---

**4. การเป็นแบบอย่างการแก้ปัญหาโดยไม่ใช้ความรุนแรง** ภายใต้แนวคิดที่ว่า “การจัดการด้วยความรุนแรง เป็นการทำลายคุณลักษณะที่ดีของมนุษย์” เป็นการละเมิดสิทธิทางด้านร่างกาย จิตใจ เป็นการทำให้เด็กและวัยรุ่นรู้สึกอับอาย ด้อยค่า ดังนั้นผู้ปฏิบัติงานต้องเริ่มต้นจากความเชื่อ และวิธิติดต่อเด็กและวัยรุ่นอย่างเข้าใจว่า ช่วงเวลาการเป็นวัยรุ่นเป็นช่วงที่ยุ่งยากที่สุดของมนุษย์ จึงมีโอกาที่จะปรับตัวได้ไม่ดีในสภาพแวดล้อมที่วุ่นวายและซับซ้อน ระบบครอบครัวที่อ่อนแอและการมีพื้นที่จำกัดในสังคมสำหรับเด็กและวัยรุ่น ดังนั้น ถ้าเรานึกถึงช่วงเวลาที่เป็นวัยรุ่น เราจะเข้าใจว่า ความรุนแรงไม่ใช่สิ่งที่ติดตัวมาโดยกำเนิด สิ่งที่ผู้ปฏิบัติงานควรจะทำ คือช่วยให้เด็กเรียนรู้ที่จะเผชิญปัญหาด้วยสันติวิธีแทนการใช้ความรุนแรงให้มากขึ้น

---

**5. มีมุมมองทางบวก** การเป็นคนมองโลกในแง่บวก ช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย เข้มแข็งและมีความหวัง พร้อมรับมือกับความยุ่งยาก วัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรมความรุนแรง ค่อนข้างกับสภาพที่กดดันและการจัดการปัญหาทางลบ ผู้ให้บริการจึงจำเป็นต้องเป็นแบบอย่างในการมีมุมมองต่อโลกในทางบวก มองเรื่องใหญ่ให้เป็นเรื่องเล็ก ซึ่งจะช่วยให้แก้ปัญหาต่างๆในชีวิตอย่างสร้างสรรค์ได้ การคิดบวกเป็นสิ่งที่ฝึกได้ไม่ยาก เช่น การบอกขอบคุณตนเองก่อนนอนทุกวัน ว่าเราได้ดูแลตนเองอย่างเต็มที่และดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ในวันนี้ อนุญาตให้ตนเอง

พักผ่อน เมื่อตื่นนอนตอนเช้าให้กำลังใจตนเองว่าเราตื่นมาพร้อมกับพลังมากมาย ไม่ว่าจะเกิดอะไรขึ้นเราก็กพร้อมรับมือเสมอ สนุกในสิ่งต่างๆที่ได้ทำแม้ว่าจะชอบหรือไม่ชอบ มองปัญหาที่เข้ามาว่าเป็นโอกาสของการเรียนรู้ และบททดสอบ ความเข้มแข็ง เป็นต้น

---

**6. รู้จักการให้อภัย** มนุษย์มีแนวโน้มที่จะโต้ตอบทางลบมากขึ้น ต่อคนที่แสดงออกทางลบต่อเรา ธรรมชาตินี้เองเป็นที่มาของการแก้แค้นกัน และตอบโต้กันจนไม่รู้จบสิ้น การกระทำนั้นมักจะมีพลังรุนแรงมากกว่าที่ถูกกระทำ ในตอนแรก จึงมีแนวโน้มให้เกิดวงจรการล้างแค้นที่รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ โดยเฉพาะ ในวัยรุ่นมีการควบคุมตนเองได้น้อย เด็กมักจะมีขาดการยั้งคิดและโต้ตอบรุนแรง เกิดการล้างแค้นกันทั้งในระดับบุคคลและกลุ่ม การฝึกให้อภัยจึงเป็นสิ่งสำคัญ ที่จะช่วยตัดและลดทอนวงจรการแก้แค้น ซึ่งมีแต่จะเพิ่มความสูญเสียทั้งสองฝ่าย มหาตมะ คานธี กล่าวว่า “ผู้ที่อ่อนแอไม่สามารถให้อภัยใครได้ เพราะการให้อภัยได้นั้นนับเป็นความเข้มแข็งแท้จริง” ดังนั้นการฝึกตนเองให้รู้จักการให้อภัย โดยต้องสามารถยอมรับและให้อภัยตนเองได้ จะช่วยให้ยอมรับความผิดพลาดของตนเองและผู้อื่นได้ไม่ยาก อันจะนำไปสู่การยอมรับวัยรุ่นที่มารับบริการได้ในที่สุด

---

**7. มีความยืดหยุ่น** การทำงานกับวัยรุ่นต้องเตรียมรับมือกับสิ่งที่ไม่คาดคิด เพราะวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงง่ายมาก จึงต้องพร้อมรับมือกับทุกสถานการณ์ และปรับเปลี่ยนแผนงานได้ทุกเมื่อหากมีความจำเป็น ในวัยรุ่นที่มีพฤติกรรม ความรุนแรง มักมีความสามารถในการควบคุมตนเองและอดทนต่ำ และไม่ชอบถูก ควบคุมหรือบังคับ จึงทำอะไรตามข้อตกลงหรือกฎเกณฑ์ต่างๆได้ยาก การกำหนด แผนการช่วยเหลือรักษา ต้องให้เด็กและครอบครัวมีส่วนร่วม และสามารถปรับได้ หากพิจารณาว่าเกิดประโยชน์มากกว่า



8. บุคลิกภาพเข้มแข็งและมีความน่าเชื่อถือ วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง มีความไวต่อความรู้สึกอ่อนแอ เด็กมีแนวโน้มที่จะประเมินผู้ให้บริการว่า เขาจะเชื่อมือได้หรือไม่ ความหนักแน่นมั่นคงและเชื่อมั่นในตนเอง จะทำให้เด็ก ร่วมมือและเรียนรู้ที่จะเชื่อมั่นในตนเองด้วยเช่นกัน

9. เป็นบุคคลที่น่าเข้าหา มีความสามารถในการตัดสินใจ ผู้ปฏิบัติงาน กับวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมรุนแรง มักเจอกับภาวะวิกฤตหรือเหตุการณ์ฉุกเฉิน ที่อาจ ต้องมีการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว เพื่อจัดการเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์อย่างทันท่วงที ดังนั้นจำเป็นต้องมีความสงบ สุขุม รอบคอบ และสามารถตั้งสติได้ดีในภาวะฉุกเฉิน และควรมีความตื่นตัว เตรียมตนเองให้พร้อมรับมือกับการเผชิญเหตุการณ์ที่ ไม่คาดคิดเสมอ

คุณลักษณะที่กล่าวมาทั้งหมดเป็นสิ่งที่ฝึกฝนได้ ซึ่งจะช่วยให้การทำงาน กับวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรง ได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพมากขึ้น ไม่จำเป็นว่าคุณต้องมีครบทุกข้อจึงจะทำงานได้ หากต้องปฏิบัติงานกับวัยรุ่นและ ครอบครัวที่มีปัญหาพฤติกรรมความรุนแรง ขอให้ระลึกเสมอว่าสิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การยึดความปลอดภัยและประโยชน์ที่จะเกิดกับตัววัยรุ่น ผู้เกี่ยวข้องและสังคม โดยรวมเป็นหลัก เราเป็นเพียงผู้สนับสนุนให้เขาสามารถช่วยให้เขาสามารถดูแล และรับผิดชอบตนเองได้ เปลี่ยนแปลงตนเองตามความต้องการได้ด้วยตัวเขาเอง



# การสร้างสัมพันธภาพและเทคนิค การสื่อสารทางบวกกับวัยรุ่น

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีเป็นจุดเด่นแรกในการเข้าถึงวัยรุ่น หากผู้ให้บริการสามารถทำให้เด็กมีความเชื่อใจไว้วางใจได้โดยร่วมมือในการช่วยเหลือรักษาเป็นองคาพยพเพียงพจนใจแก่ตนเอง เทคนิคการสื่อสารทางบวกกับวัยรุ่นสำหรับเหตุผลปฏิบัติตรงกับวัยรุ่นอายุหลายประการ ผู้เขียนขอสรุปสาระสำคัญ ดังนี้

1. มีทัศนคติที่ดีกับวัยรุ่น (Good Attitude) คือการมีท่าทีด้านบวก ยอมรับแบบไม่มีเงื่อนไข (unconditional positive regard) มองวัยรุ่นในแง่ดี เป็นกลาง มีความเข้าใจเห็นใจและเต็มใจช่วยเหลือ จะช่วยให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกไว้วางใจ ร่วมมือและเปิดเผยปัญหาได้

2. ทักทายด้วยภาษาและท่าทีการพูดคุยแบบไม่เป็นทางการ สร้างบรรยากาศให้ผ่อนคลาย เปิดใจให้กว้างรับฟังวิธีคิด วิธีตัดสินใจ และเหตุผลของเขา ทักทายด้วยความเป็นกันเอง ใช้ภาษาวัยรุ่นจะเป็นกันเองมากกว่า สร้างความรู้สึกเป็นพวกเดียวกัน วัยรุ่นไม่ชอบพิธีรีตองหรือบรรยากาศที่เป็นทางการมาก การพูดคุยกับเด็กในการพบกันครั้งแรก หรือระยะเริ่มต้นในการให้บริการ ควรคุยเรื่องทั่วไปๆ ก่อน แนะนำตัวง่าย ๆ ใช้สรรพนามตามความเหมาะสม เช่น “พื่อารตเป็นพยาบาลอยู่ที่นี้ แล้วน้องชื่ออะไรละ” เป็นต้น ชวนคุยเพื่อให้เด็กรู้สึกผ่อนคลาย และลดความกังวลในการมารับบริการ

3. เริ่มต้นการพูดคุยจากข้อดีของวัยรุ่น พยายามหาข้อดี จุดดี ด้านบวก ของวัยรุ่นมาเป็นจุดเริ่มต้นพูดคุย เช่นการชื่นชม แสดงความยินดีในสิ่งดีๆ ที่เขามี ก่อนเริ่มคุยเกี่ยวกับเรื่องที่ต้องการคุยด้วยจริง ความรู้สึกดีนี้จะถ่ายทอดทางสีหน้า แววตา ท่าทีและท่าทางที่รับรู้ได้ ทำให้เกิดการยอมรับ เปิดช่องทางการสื่อสาร สองทาง เช่น “ดีมากที่.....(ชื่อ) รีบมาหาครู (ผู้ช่วยเหลือ)” “มาถึงก่อนเวลา แสดงว่าตั้งใจมาหาครู มีอะไรอยากให้ครูช่วยครับ/คะ” เป็นการแสดงความสนใจ ใส่ใจในตัวเขา

4. การฟังอย่างตั้งใจ ใส่ใจและเข้าใจในระดับลึก ไม่ควรเน้นที่เนื้อหา แต่ฟังให้ชัดเจนว่าเด็กมีการรับรู้สิ่งต่างๆ รอบตัวอย่างไร มีความรู้สึกอย่างไร ในขณะนั้น เกิดอะไรขึ้นในใจของเขา มีความต้องการอะไรบ้าง มีอะไรที่ผลักดันให้ เขาทำพฤติกรรมความรุนแรงออกมา ไม่ต้องกังวลกับการหาคำตอบหรือตอบสนอง การพยายามซัก หรือกระตุ้นให้เล่าเรื่องราวมากเกินไปอาจจะทำให้เด็กอึดอัด กลัว ถูกตำหนิหรือกังวลว่าจะมีความผิด การฟังให้มากจะช่วยให้เด็กรับรู้ว่าเขาใส่ใจและ ให้ความสำคัญกับเขา

5. การเข้าไปในโลกของวัยรุ่น การคุยในสิ่งที่ใกล้เคียงกับความสนใจ ของเด็ก หรือถามถึงกิจกรรมที่เด็กชอบทำ โดยไม่ตัดสินว่ากิจกรรมนั้นเป็นอย่างไร แต่เปิดโอกาสให้เขาเล่าอย่างอิสระ กระตุ้นถามบ้างเล็กน้อยเพื่อให้เล่าต่อได้ บางครั้งอาจจะชวนทำกิจกรรมที่เด็กชอบ หรือให้เขาสาธิตให้ดู จะได้ข้อมูล เกี่ยวกับความสนใจและสิ่งที่เด็กให้ความสำคัญ เพื่อนำไปสู่การจัดการปัญหา ที่เหมาะสมกับความต้องการและความสนใจเด็ก



6. **สำรวจลงไปปัญหา** การพูดคุยโดยใช้เทคนิคการถาม เช่น “มาที่นี่แล้วเป็นยังไงบ้าง?” “ลองเดาสิว่าพ่อแม่พามาที่นี่เพราะอะไร?” ชวนคุยในเรื่องที่อยากเล่าก่อน เรื่องที่ยังคู้อึดอัด ซ้ำมไปก่อน ค่อยกลับมาคุยในโอกาสต่อไปได้ เมื่อประเมินว่าเด็กพร้อม ควรสังเกตท่าที ความกังวลใจ การลังเลที่จะเล่าเรื่อง บางเรื่อง เช่น “เรื่องนี้ น่าสนใจมาก สำคัญทีเดียว แต่..... (ชื่อ) ยังไม่อยากจะเล่าในตอนนี้อะไร ไม่ใช่ไรเอาไว้พร้อมที่จะเล่าแล้วค่อยเล่าก็ได้ ครู (ผู้ช่วยเหลือ) ขอคุยเรื่องอื่นก่อนแล้วค่อยย้อนกลับมาคุยกันทีหลังดีไหม”

ในการสำรวจลึกในประเด็นปัญหา ควรสังเกตท่าทีความร่วมมือการเปิดเผย ข้อมูลว่าวัยรุ่นมีความไว้วางใจมากน้อยเพียงไร มีเรื่องใดที่วัยรุ่นยังกังวล ลังเลที่จะเปิดเผยจนมีผลเสียตามมา ควรให้ความเชื่อมั่นในเรื่องนี้ โดยเน้นการรักษาความลับดังนี้ “เรื่องที่คุณเล่านี้ ครู (ผู้ช่วยเหลือ) จะไม่นำไปบอกพ่อแม่หรือคนอื่นๆ ฟังแต่อยากจะทำให้เข้าใจว่าเกิดอะไรขึ้นกับ..... (ชื่อ)”

7. **หลีกเลี่ยงการถามว่า “ทำไม”** การใช้คำถามทำไม สื่อความหมาย 2 แบบ คือ 1) เธอแย่มาก ทำไมจึงทำเช่นนั้น 2) ถ้ามีเหตุผลดีๆ การกระทำเช่นนั้นก็อาจยอมรับได้ วัยรุ่นจะพยายามหาเหตุผลเข้าข้างตนเองมากขึ้น เพื่อยืนยันว่าความคิดและการกระทำของเขาถูกต้อง คำถาม “ทำไม” จึงกระตุ้นส่งเสริมให้วัยรุ่นเถียงแบบข้างๆ คูๆ จนต้องเสียความสัมพันธ์ได้ง่าย ถ้าต้องการทราบเหตุผลจริงๆ ควรเป็นคำถามดังนี้เช่น “พอจะบอกได้ไหมว่า..... (ชื่อ) คิดอย่างไรก่อนที่จะทำอย่างนั้น” “เหตุการณ์เป็นอย่างไร ลองเล่าให้ครูเข้าใจหน่อย” เป็นต้น



8. ใช้การสื่อสารแบบ I message บอกความรู้สึก ความต้องการของเรา แทนการบอกว่าเขาเป็นอย่างไร และเขาต้องทำอะไร การขึ้นต้นประโยคด้วย “เธอ” หรือ “คุณ” มักแฝงด้วยความรู้สึกทางลบ คุณค่าและตำหนิ การสื่อสารที่ดี ควรเปลี่ยนเป็นประโยคที่ขึ้นต้นด้วย “ฉัน” หรือ “ผม” ที่เรียกว่า I message ที่สร้างความรู้สึกนุ่มนวลกว่า เช่น “ครูอยากให้..... (ชื่อ) ตั้งใจ เวลาที่จะฝึกการสังเกตตัวเองเวลาโกรธ” “ครูรู้สึกดีที่..... (ชื่อ) เล่าปัญหาให้ครูฟังอย่างเปิดเผย” เป็นต้น

9. ตำหนิที่พฤติกรรม มากกว่าตัวบุคคล ถ้าจะตำหนิวัยรุ่น ระวังปฏิกิริยาต่อต้านไม่ยอมรับ ซึ่งเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ โดยกลไกทางจิตที่ปกป้องตนเอง เมื่อเริ่มต้นไม่ยอมรับ จะไม่สนใจฟัง ไม่เชื่อ ไม่เห็นด้วยกับสิ่งที่ผู้ใหญ่บอก วิธีการที่ทำให้วัยรุ่นยอมรับและไม่เสียความรู้สึกด้านดีของตนเอง ทำด้วยการตำหนิที่พฤติกรรมแทนการตำหนิที่ตัววัยรุ่น เช่น “การทำเช่นนั้น เป็นการกระทำที่ไม่ฉลาด ครูเชื่อว่า..... (ชื่อ) ทำได้ดีกว่านั้น ลองทบทวนดูใหม่สิคะ/ครับว่า ..... (ชื่อ) จะทำอะไรได้อีกในการจัดการเรื่องนี้ เป็นต้น หากจำเป็นต้องตำหนิพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็ก ไม่ควรใช้คำหยาบคาย ควรใช้คำพูดสุภาพ จริงจังแต่นุ่มนวล



# ข้อควรคำนึงในการปฏิบัติงานช่วยเหลือ วัยรุ่นและครอบครัว ที่มีพฤติกรรมความรุนแรง

การสร้างสัมพันธภาพที่ดีเป็นประเด็นแรกในการคุยกับวัยรุ่น หากผู้ใหญ่สามารถทำให้เด็กมีความเชื่อใจได้ไววงใจได้มากขึ้น เมื่อในกรรณยหรือรักษามีอายุเต็มเฉพะพฒนพจน<sup>12</sup>ได้นำเสนอเทคนิคการสื่อสารทบทวนกับวัยรุ่นสำหรับพฒนพจนปฏิบัติกับวัยรุ่นเอาไวหลายประการผู้เขียนขอสรุปสาระสำคัญดังนี้

1. การรักษาความลับ ปัญหาของวัยรุ่นอาจมีความละเอียดอ่อนต่อการถูกตีตรา ทำให้วัยรุ่นรู้สึกอับอาย รู้สึกผิด เป็นปมด้อย หรือมีผลทางกฎหมาย การระมัดระวังในเรื่องการบันทึก การเก็บแฟ้มประวัติจำเป็นต้องมีความปลอดภัย และควรมีการกำหนดชั้นความลับและผู้เข้าถึงข้อมูลได้

2. หลีกเลี่ยงการตั้งกฎเกณฑ์หรือกติกาในช่วงแรก หากยังไม่มั่นใจในความร่วมมือและสัมพันธภาพ อย่ารีบกำหนดกติกา ข้อห้าม ข้อบังคับกับวัยรุ่น เพราะจะถูกต่อต้านตั้งแต่วัยแรกและยากที่เด็กจะให้ความร่วมมือหรือเชื่อใจ ดังนั้นหากจำเป็นต้องทำข้อตกลงอะไร ให้ประเมินอย่างแน่ชัดก่อนว่าเด็กพร้อมจะยอมรับได้ และต้องทำร่วมกันในทุกประเด็น



3. ประเมินความเสี่ยงในเรื่องอิทธิพลของแก๊ง ส่วนมากวัยรุ่นมักจะกระทำพฤติกรรมรุนแรงเป็นกลุ่ม แต่เด็กมาพบเราเป็นรายบุคคล ควรประเมินว่าการมารักษา มีผลต่อการกลับเข้ากลุ่มเพื่อนหรือไม่ หากพบว่าเด็กอาจถูกต่อต้านหรือถูกข่มขู่ ควรหามาตรการหรือแนวทางช่วยเหลือเด็ก เช่น ประสานโรงเรียน ผู้นำชุมชนหรือตำรวจ เพื่อช่วยเหลือคุ้มครองเด็ก และหากเป็นไปได้ควรทำการดูแลช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่มของเด็กด้วย เพื่อป้องกันการกลับไปมีปัญหาพฤติกรรมซ้ำ

4. ดำเนินการแก้ไขปัญหาย่างทันท่วงที หากพิจารณาพบว่ามีความเสี่ยงต่อการเกิดความรุนแรงซ้ำ การไม่ร่วมมือหรือต่อต้านการให้ความช่วยเหลือ ต้องพิจารณาปรับเปลี่ยนแนวทางปฏิบัติที่เหมาะสม ซึ่งควรจัดให้มีการประชุมหารือเพื่อปรับแนวทางร่วมกับทีมสหวิชาชีพและผู้เกี่ยวข้อง

5. แนวทางที่ได้ผลดีที่สุดคือการประสานความร่วมมือทุกระบบ โดยกำหนดมาตรการทางสังคมร่วมกัน และถือปฏิบัติอย่างเคร่งครัด การช่วยเหลือรักษาเป็นการดำเนินงานที่ปลายเหตุ และหากการส่งเสริมป้องกันและระบบอื่นๆ ยังไม่เห็นความสำคัญ และไม่เข้มแข็งก็เป็นเรื่องยากที่เยียวยาได้ โดยเฉพาะในรายที่มีปัญหายังไม่รุนแรงหรือเจ็บป่วย ที่สามารถช่วยเหลือและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้หากได้รับการสนับสนุนที่ดีพอ



# สรุป

**ผู้ช่วยเหลือวัยรุ่นและครอบครัว** ควรพัฒนาตนเองให้สามารถยอมรับวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรง และเป็นแบบอย่างการแก้ปัญหาด้วยสันติวิธี มีความเคารพและศรัทธาในคุณค่าความเป็นมนุษย์ และถือปฏิบัติตามแนวอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก กฎหมายและพระราชบัญญัติที่เกี่ยวข้องกับเด็กและวัยรุ่น

**ทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่สำคัญ** คือ การฟังอย่างตั้งใจ และใช้ภาษาท่าที่ไม่เป็นทางการ ให้ความสำคัญและให้เกียรติเด็กเสมอเหมือนผู้ใหญ่

**สิ่งที่ควรคำนึงในการปฏิบัติงานกับเด็กและวัยรุ่น** คือ การรักษาความลับ การประเมินความเสี่ยงเพื่อป้องกันอันตรายต่อวัยรุ่นและครอบครัว การประสานความร่วมมือในการทำงานทุกภาคส่วน คือหัวใจสำคัญสำหรับการทำงานกับวัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรมความรุนแรง



# บทที่ 3

แนวทางการจัดบริการ  
ช่วยเหลือรักษาผู้  
ที่มีพฤติกรรม  
ความรุนแรง



## ข้าม

ใช้มาตรการดูแลรักษาผู้ที่มีความรุนแรง  
พฤติกรรมได้ถูกนำมาสถานพยาบาลโดยดัดแปลงให้มีผู้ปกครอง  
บางคนตัดสินใจให้รักษาผู้ป่วยที่เลือกสิ่งของที่ผู้ดูแล  
ผู้ปกครองบางคนอาจข้ามขั้นตอนเป็นเพื่อนแบ่งครึ่งข้ามลุ่ม  
มาแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพจิตหรือ  
การดูแลสุขภาพจิตอื่นนี้ได้พบกรณีที่มีความต้องการพิเศษเป็น  
ต้องของทางพิเศษที่ช่วยสนับสนุนการรักษาที่รวดเร็วปกติแนวทาง  
ในการจัดบริการที่เหมาะสมดังนี้

# แนวทางการจัดบริการช่วยเหลือ วัยรุ่นที่มีพฤติกรรม ความรุนแรง



## 1. การจัดเตรียมด้านสถานที่

**1.1 สถานที่บริการ** ควรเป็นห้องที่มีสัดส่วนเฉพาะ และมีมุมที่สามารถพูดคุยเรื่องราวส่วนตัวได้ แต่ไม่ควรอยู่ห่างจากห้องผู้ป่วยฉุกเฉินมากนัก เนื่องจากหากมีความเสี่ยงเกิดขึ้น จะได้ประสานทีมช่วยเหลือได้ทันท่วงที ที่สำคัญคือการจัดสิ่งแวดล้อมให้ปลอดภัย ลดสิ่งกระตุ้นพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงให้มากที่สุด

**1.2 การจัดบริการห้องฉุกเฉิน** หลักสำคัญคือการเน้นที่ความปลอดภัยของทุกคน และลดความรุนแรงให้มากที่สุด ป้องกันความเสี่ยงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นกับตัววัยรุ่น ญาติ ผู้เกี่ยวข้อง ทรัพย์สินหรือสิ่งของสำหรับผู้ป่วยที่กำลังอาละวาด ก้าวร้าว หรือเสี่ยงต่อการทำร้ายตัวเอง หากจำเป็นต้องมีห้องแยกผู้ป่วยควรเป็นห้องบุนวม มีเตียงที่แข็งแรง มีผ้าผูกยึด มีโซฟานวม มีตุ๊กตอ ระวังไม่ให้มีการใช้ข้อนิ้ว เป็นต้น สิ่งที่ต้องระวัง คือ ไม่ให้มีอุปกรณ์ต่างๆ ที่อาจเป็นอันตราย

## 2. การเตรียมบุคลากรและทีมงาน

**2.1 เตรียมองค์ความรู้** ความรู้ที่จำเป็นในการปฏิบัติงานกับวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรง ได้แก่ พัฒนาการวัยรุ่น โรคทางจิตเวชเด็กและวัยรุ่น การให้การปรึกษา การปรับพฤติกรรมและการบำบัดทางจิตตามแนวปัญญาพฤติกรรมบำบัด (Cognitive Behavioral Therapy) เช่น เทคนิคการจัดการกับความโกรธ (anger management) การคลายเครียดด้วยเทคนิคต่างๆ (relaxation techniques) ตลอดจนการจัดการกับพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงในผู้ป่วยฉุกเฉินเป็นต้น

**2.2 เตรียมทีมปฏิบัติงาน** ควรมีการสื่อสารในทีมสหวิชาชีพถึงระบบการดูแลช่วยเหลือ โดยควรกำหนดบทบาทหน้าที่และแนวปฏิบัติในแต่ละหน่วยงาน และมอบหมายผู้รับผิดชอบหลัก มีการตกลงร่วมกันซักซ้อมแนวปฏิบัติ และทบทวนปรับปรุงบ่อยๆ ในระยะเริ่มดำเนินงาน นอกจากนี้ทีมปฏิบัติงานตามปกติแล้วควรมีทีมปฏิบัติการกรณีเกิดเหตุฉุกเฉินด้วย ซึ่งต้องมีการประสานทีมกับหน่วยบริการผู้ป่วยฉุกเฉิน และวางแผนทางการระงับเหตุที่สอดคล้องกัน และต้องมีการวางระบบช่วยเหลือสำหรับผู้ดูแล เพื่อความปลอดภัยในการปฏิบัติหน้าที่ ซึ่งควรเป็นบุคลากรที่มีสุขภาพและร่างกายแข็งแรง เพื่อช่วยจัดการกรณีระงับเหตุการณ์รุนแรง

# 3. เตรียมอุปกรณ์และเครื่องมือต่างๆ

3.1 เครื่องมืออุปกรณ์และเวชภัณฑ์ทางการแพทย์ในห้องฉุกเฉินควรมีตามมาตรฐานการบริการจิตเวชฉุกเฉินในผู้ใหญ่ และอาจพิจารณาเฉพาะทางเด็กตามปัญหาที่พบบ่อย ซึ่งสามารถปรึกษาแพทย์ในกรณีที่ต้องเตรียมยา เวชภัณฑ์ และอุปกรณ์ทางการแพทย์

3.2 เครื่องอุปกรณ์ในห้องแยก ในห้องต้องมีอุปกรณ์ผูกยึดที่ปลอดภัยจะเป็นเก้าอี้หรือเตียงก็ควรยึดตรึงกับพื้นให้แน่นหนา เพื่อป้องกันอันตรายจากการตกหรือพลิกคว่ำ มีอุปกรณ์ผูกยึดสำรองที่พร้อมใช้หากมีกรณีชำรุดหรือเสียหายเกิดขึ้นระหว่างการผูกยึด เป็นต้น



## 4. ขั้นตอนการช่วยเหลือ

### 4.1 การประเมินและคัดกรองพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงของวัยรุ่น

การประเมินควรทำให้ครอบคลุมทั้งด้านร่างกายและปัญหาพฤติกรรม ควรใช้เวลาในการสัมภาษณ์ที่ละเอียดและพยายามให้ได้ข้อมูลระดับลึก เพราะในเด็กบางคนอาจเป็นเหยื่อที่ถูกกระทำ หรือกระทำไปเพื่อป้องกันตัว มิใช่ความก้าวร้าวโดยตั้งใจ การคัดกรองภาวะก้าวร้าวรุนแรงในวัยรุ่นที่มารับบริการ สามารถคัดกรองโดยพยาบาล เพื่อเฝ้าระวังพฤติกรรมก้าวร้าวหรือการต่อสู้ มีกระบวนการคัดกรองกรณีสงสัยก้าวร้าวด้วยการค้นอาวุธ และการเฝ้าระวังจากประวัติคนไข้ที่เคยมีกรณีก้าวร้าวด้วยมีการติดสัญลักษณ์ในแฟ้มผู้ป่วย เพื่อเฝ้าระวัง อารมณ์ก้าวร้าว และเพื่อให้ผู้ป่วยเข้าสู่บริการได้เร็วที่สุดด้วยช่องทางพิเศษ สิ่งที่คัดกรองได้แก่ ประวัติการมารับบริการ ประเมินอาการก้าวร้าว ควบคุมตัวเองไม่ได้ อาละวาดทำร้ายตนเองและคนอื่น มีประวัติการใช้สารเสพติด การพกพาอาวุธ มีระบบการคัดกรองตั้งแต่ด้านหน้าโดยมีการติดป้ายเตือนด้านหน้าหน่วยบริการว่า “ห้ามพกพาอาวุธ หรือของมีคม” เป็นต้น และควรทำการค้นตัวกรณีสงสัย ผู้รับบริการรายใดมีแนวโน้มเสี่ยง ส่วนการประเมินด้วยแบบประเมินและคัดกรองพฤติกรรมความรุนแรงสำหรับวัยรุ่นมีดังนี้

- 1) แบบประเมินพฤติกรรมรุนแรงสำหรับวัยรุ่น ฉบับ 14 คำถาม<sup>13</sup> (Adolescent Violent Behavior Inventory-14 items; AVB-14) มีค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) เท่ากับ 0.938 (= 0.90, sd = 1.125) เป็นแบบประเมินสำหรับครู/ผู้ปกครอง ประเมินนักเรียนเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ (5-rating scale) คือ ไม่เคยทำเลย ทำนานๆ ครั้ง ทำเป็นบางครั้ง ทำค่อนข้างบ่อย และทำเป็นประจำ

แบบประเมินนี้พัฒนาขึ้นมาเพื่อ 1) ใช้ในการประเมินผลก่อนและหลังการส่งเสริมป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมความรุนแรงของวัยรุ่นในสถานศึกษา และ 2) เป็นเครื่องมือในการประเมินผลประสิทธิภาพโปรแกรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรุนแรงของวัยรุ่นในสถานศึกษา ซึ่งสามารถนำมาประเมินระดับของพฤติกรรมความรุนแรง เพื่อให้การดูแลช่วยเหลือได้ และสามารถประเมินระดับความรุนแรงในระดับบุคคล/ สถาบันได้ แต่ไม่สามารถใช้ประเมินความผิดปกติทางจิตเวช โดยมีรายละเอียดเครื่องมือในภาคผนวก

## 2) แนวทางการสัมภาษณ์วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรง

นอกจากประเมินด้วยแบบคัดกรองแล้ว จำเป็นต้องมีการสัมภาษณ์วัยรุ่นเกี่ยวกับพฤติกรรมความรุนแรงเพื่อให้ได้ข้อมูล หรือรายละเอียดมากขึ้น ซึ่งจะพิจารณาดำเนินการวิธีใดก่อนขึ้นอยู่กับสถานการณ์และความพร้อมของวัยรุ่น ข้อมูลที่ได้นำมาพิจารณาประกอบกัน จะช่วยให้การช่วยเหลือมีประสิทธิภาพมากขึ้น ศรัญญา อชิตะ<sup>1</sup> เสนอแนวทางการสัมภาษณ์พฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่นไว้ดังรายละเอียดที่สรุปมา โดยในการสัมภาษณ์วัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรง สามารถปรับภาษาหรือประโยคให้เหมาะสมกับปัญหาหรือบริบททางสังคมได้



### 1) แนวทางในการสัมภาษณ์ด้านพฤติกรรมของนักเรียนวัยรุ่น

- “นักเรียนเคยมีเรื่องที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับความรุนแรงบ้างไหม(ถ้าเคยถามต่อ)?”
- “นักเรียนเข้าไปเกี่ยวข้องกับความรุนแรงอย่างไร?”
- “นักเรียนรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ในครั้งนั้น ส่งผลกระทบต่อใครบ้าง?”
- “นักเรียนคิดว่าจะมีวิธีใดที่จะหลีกเลี่ยงการเกี่ยวข้องกับความรุนแรง?”

### 2) แนวทางการสัมภาษณ์ด้านครอบครัว

- “ลองเล่าเรื่องครอบครัวให้ฟังหน่อย”
- “เมื่อมีเรื่องไม่สบายใจปรึกษากับใคร”
- “มีใครในบ้านที่มีเรื่องเกี่ยวกับความรุนแรงบ้าง (ถ้ามีถามต่อ) นักเรียนคิดอย่างไรกับเรื่องนี้”
- “จากเหตุการณ์คนในครอบครัวใช้พฤติกรรมความรุนแรง ส่งผลกระทบต่อเราและครอบครัว”

### 3) แนวทางการสัมภาษณ์ด้านสัมพันธ์ภาพกับกลุ่มเพื่อน

- “นักเรียนมีเพื่อนสนิทใหม่(ถ้ามีถามต่อ) มีกี่คน”
- “เพื่อนๆเป็นอย่างไรบ้าง เวลาว่างชอบทำกิจกรรมอะไร?”
- “เวลามีปัญหาหรือเรื่องไม่สบายใจอะไร มีการปรึกษากันในกลุ่มเพื่อนรึเปล่า?”
- “ส่วนใหญ่ปรึกษากันเรื่องอะไรบ้าง?”
- “เพื่อนในกลุ่มเราเคยมีเรื่องที่ต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับความรุนแรงบ้างไหม(ถ้าเคย) ลองเล่าให้ครูฟังหน่อย”
- “นักเรียนคิดอย่างไรกับการที่เพื่อนเข้าไปเกี่ยวข้องกับความรุนแรง?”
- “เหตุการณ์ในครั้งนั้นส่งผลกระทบต่อใครกับนักเรียนอย่างไร?”
- “คิดว่าจะมีวิธีใดช่วยลดความรุนแรงของเพื่อนได้บ้าง?”

## 4.2 จำแนกระดับความรุนแรงปัญหา

เมื่อได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการประเมินคัดกรองด้วยเครื่องมือแล้ว ควรจำแนกระดับความรุนแรงของปัญหาให้ได้ว่าจัดอยู่ในระดับใด ซึ่งในแนวทางเล่มนี้ขอแบ่งเป็น 3 ระดับอิงตามเกณฑ์การดำเนินงานดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นของกระทรวงสาธารณสุข และแบบประเมินคัดกรองพฤติกรรมความรุนแรงวัยรุ่น ดังนี้

1) กลุ่มปกติ คือไม่มีความเสี่ยงพฤติกรรมความรุนแรง เมื่อเทียบกับวัยรุ่นช่วงวัยเดียวกัน

2) กลุ่มเสี่ยง คือมีความเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมความรุนแรง ซึ่งจำแนกเป็น 3 ระดับคือ เสี่ยงน้อย เสี่ยงปานกลาง และเสี่ยงมาก ตามรายละเอียดการจำแนกของแบบประเมินในภาคผนวก

3) ป่วย หรือกลุ่มที่มีพฤติกรรมความรุนแรงในระดับมาก ซึ่งแพทย์วินิจฉัยเป็นโรคหรือปัญหาทางจิตเวช เช่น โรคดื้อต่อต้าน (Oppositional Defiant Disorder) โรคเด็กเกเร (Conduct Disorder) หรือปัญหาบุคลิกภาพหรือกลุ่มโรคทางอารมณ์ (Mood Disorder) เป็นต้น

ในแนวทางเล่มนี้หลักการกำหนดให้การดูแลช่วยเหลือ  
ปกติถึงระดับปานกลางนั้นในกลุ่มที่เสี่ยงจนถึงระดับ  
ป่วยถือเป็นโรคจิตเวชของในแนวทางช่วยเหลือตามแนวปฏิบัติ  
โรคทางจิตเวช

# แนวทางการช่วยเหลือรักษาวัยรุ่น และครอบครัวของวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

**บทบาทของสุขภาพจิตในการช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว**  
ศิโรตม์พรหมศรีและนางพสิษฐภรณ์ในคำแนะนําในการช่วยเหลือวัยรุ่นและครอบครัวที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงต่อไป

1. ประเมินวัยรุ่นและครอบครัวด้วยท่าทีเต็มใจให้ความช่วยเหลือด้วยความเข้าใจว่าพฤติกรรมก้าวร้าวมีสาเหตุจากหลายปัจจัยร่วมกันที่ต้องหาทางแก้ไขไม่ได้เกิดจากความผิดพลาดของคนใดคนหนึ่งมีท่าทีเห็นอกเห็นใจทั้งต่อตัววัยรุ่นและครอบครัวกับปัญหาที่เกิดขึ้น

2. แพทย์เป็นผู้ประเมินลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นตามวิธีการจำแนกเป็น affective aggression หรือ predatory aggression ระยะเวลาที่เริ่มมีพฤติกรรมก้าวร้าวการเปลี่ยนแปลงระดับความรุนแรง สถานการณ์ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวปัจจัยเสี่ยงของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของแต่ละบุคคล โดยอาศัยข้อมูลจากทั้งผู้ป่วยผู้ปกครอง และผู้เกี่ยวข้องอื่นเพราะข้อมูลทางด้านพฤติกรรมจากผู้ป่วยมักเชื่อถือได้น้อยกว่าข้อมูลจากผู้ปกครอง

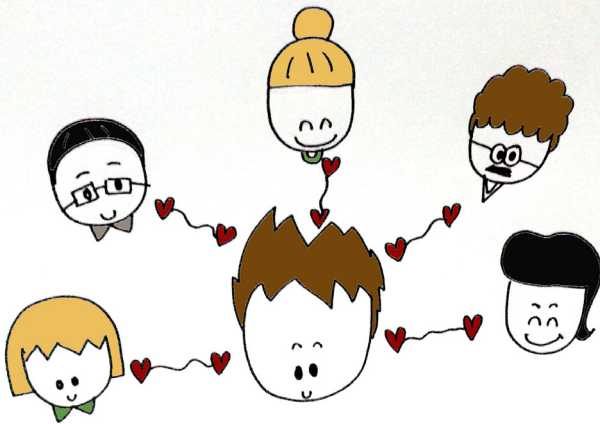
ควรตรวจวินิจฉัยแยกโรคทางกายที่อาจเป็นสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้กล่าวข้างต้นและประเมินเพื่อการวินิจฉัยว่าเป็นโรคทางจิตเวชที่สัมพันธ์กับการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวหรือไม่และให้การช่วยเหลือรักษาที่เจาะจงกับโรคระดับเบื้องต้นหรือส่งต่อจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นหรือจิตแพทย์ทั่วไปตามความเหมาะสมซึ่งโดยทั่วไปแล้วการช่วยเหลือต้องอาศัยทีมสหวิชาชีพ และหลายวิธีการ

**3. บุคลากรสุขภาพจิต** อธิบายสาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองเข้าใจเพื่อหลีกเลี่ยงหรือแก้ไขปัจจัยเสี่ยงดังกล่าว รวมถึงแนะนำวิธีการปรับพฤติกรรมอย่างเหมาะสมที่ต้องเริ่มด้วยการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีกับวัยรุ่นก่อน ช่วยให้พ่อแม่รู้จักใช้วิธีการด้านบวกในการสร้างความสัมพันธ์กับลูกวัยรุ่น ยอมรับความแตกต่างของวัยรุ่นแต่ละคน ไม่เปรียบเทียบกับคนอื่น ลดปฏิสัมพันธ์เชิงลบเช่น การพูดบ่นทุกเรื่อง การพูดย้ำเรื่องในอดีต และลดวิธีการทำโทษทางร่างกายอย่างรุนแรง รวมทั้งความรุนแรงในครอบครัว ให้พ่อแม่สื่อสารกับลูกอย่างชัดเจนว่า พ่อแม่ไม่ชอบเพียงพฤติกรรมของลูกไม่ใช่ไม่ชอบที่ตัวลูก หลังจากนั้นให้พ่อแม่กำหนดกฎเกณฑ์ที่พ่อแม่ต้องการอย่างมีเหตุผล และควรเป็นที่ยอมรับของวัยรุ่นด้วยอย่างชัดเจนและปฏิบัติตามได้อย่างสม่ำเสมอ มีแรงเสริมด้านบวกเมื่อวัยรุ่นมีพฤติกรรมเหมาะสม เช่น การให้รางวัลรูปแบบต่างๆ สิทธิพิเศษบางอย่าง และมีการลงโทษด้วยวิธีการที่หนักแน่นจริงจัง แต่ไม่รุนแรงเมื่อยังมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

**4. แนวทางการบำบัดรักษาวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวทางจิตเวช** โดยทั่วไปประกอบด้วย การรักษาโรคทางจิตเวชที่เฉพาะเจาะจงกับโรคที่เป็นสาเหตุ พฤติกรรมก้าวร้าว เช่น การทำจิตบำบัดรายบุคคล (individual psychotherapy) ได้แก่ จิตบำบัดแบบประคับประคอง (supportive psychotherapy) จิตบำบัดแบบปัญญาพฤติกรรม (cognitive behavioral psychotherapy) การสอนทักษะชีวิต (Life skill training) ทักษะทางสังคม (social skill training) เป็นต้น รวมถึงการส่งเสริมการตระหนักในคุณค่าแห่งตน (self esteem) แก่เด็กด้วยวิธีการต่างๆ เช่น กลุ่มจิตบำบัด ครอบครัวบำบัด การฝึกอบรมพ่อแม่ ครู เป็นต้น

5. การรักษาด้วยยา (Pharmacotherapy) ในปัจจุบันยังไม่มีการรักษาด้วยยาชนิดใดแต่เพียงอย่างเดียวที่ได้ผลดี จึงควรเป็นวิธีการรักษาที่ใช้เสริมกันหรือร่วมกับวิธีการรักษาทางจิตสังคมเท่านั้น แต่การรักษาด้วยยามีบทบาทสำคัญในการรักษาโรคที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งจะช่วยลดอาการก้าวร้าวลงได้มาก มีการใช้ยาหลายชนิดเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งมักได้ผลดีกับพฤติกรรมก้าวร้าวแบบ affective aggression แต่ยังมีการศึกษาประสิทธิภาพของยาแบบ randomized controlled trial จำนวนน้อยมาก

คำแนะนำในการใช้ยาปัจจุบันคือเลือกยาในกลุ่ม atypical antipsychotic เช่น risperidone, dozapine ละเป็นลำดับแรก เนื่องจากมีการศึกษาถึงประสิทธิภาพและความปลอดภัยมากที่สุด ยาในกลุ่มอื่นเช่น haloperidone, thioridazine, lithium, cabamazepine หรือ methylphenidate ก็สามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้แต่ควรรวมตระวังผลข้างเคียงด้วย



# สรุป

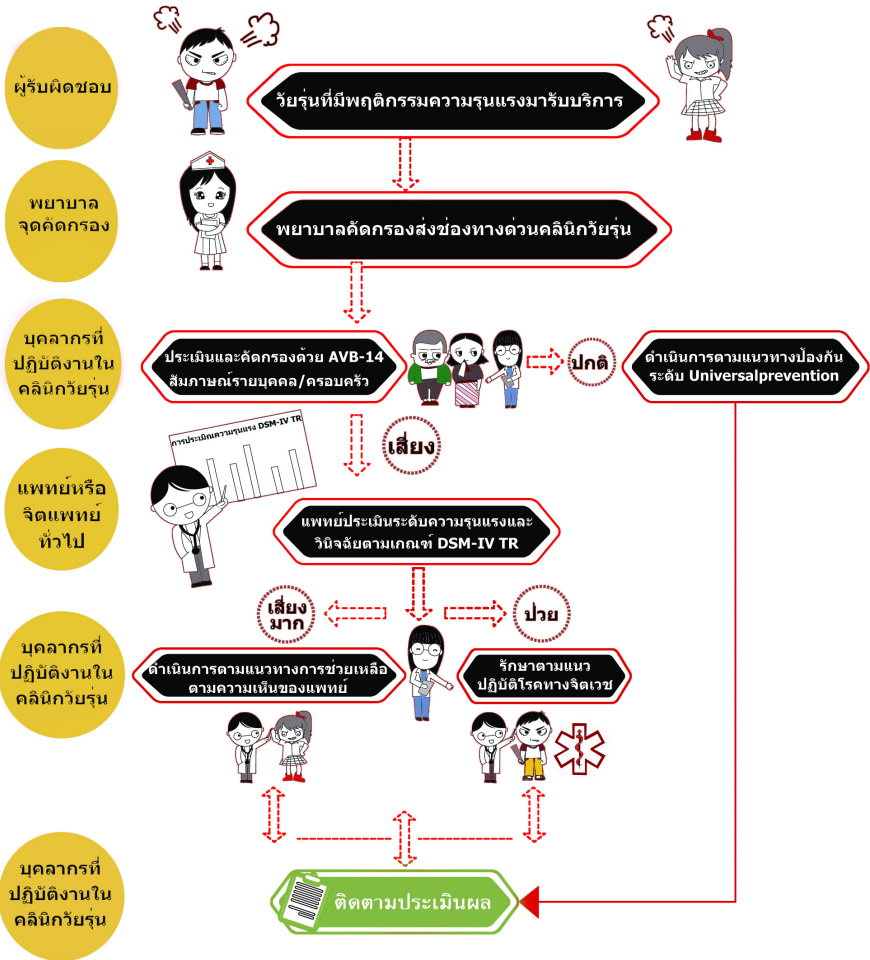


## แนวทางการช่วยเหลือวัยรุ่นและครอบครัว ที่มีพฤติกรรมความรุนแรง

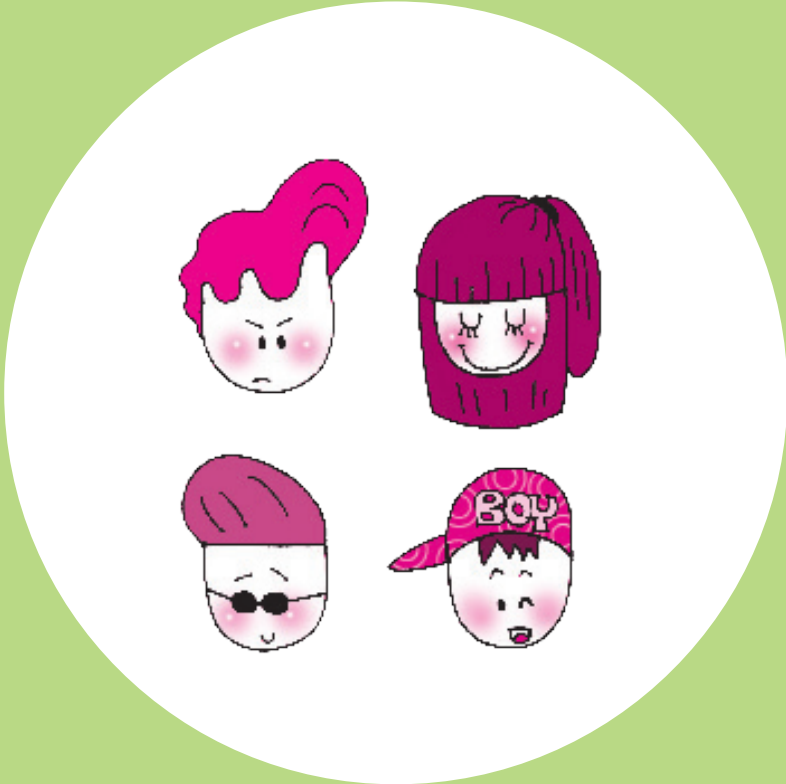
- ประเมินปัญหาด้วยความเต็มใจเห็นอกเห็นใจ ด้วยแบบประเมินพฤติกรรมรุนแรงฉบับ 14 คำถาม และสัมภาษณ์วัยรุ่นตามแนวคำถาม
- จำแนกระดับความรุนแรงของปัญหา เป็น 3 กลุ่ม คือ ปกติ เสี่ยง และป่วย
- พบแพทย์เพื่อประเมินลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และวินิจฉัยโรคตามคู่มือ DSM-IV TR
- บุคลากรสุขภาพจิตดำเนินการช่วยเหลือตามความเห็นแพทย์ กลุ่มปกติ ให้การส่งเสริมป้องกันระดับ Universal Prevention กลุ่มเสี่ยงดำเนินการป้องกันระดับ Selective prevention และเทคนิคต่างๆ ตามปัญหา เช่นการจัดการกับความโกรธ การให้การปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจ เป็นต้น ส่วนในกลุ่มป่วย ใช้แนวทางตาม Indicated prevention ซึ่งเขียนไว้ในบทที่ 4 และ 5
- ดำเนินการติดตามประเมินผล และสรุปผลการดำเนินงานเป็นระยะ เพื่อปรับปรุงพัฒนาบริการให้เหมาะกับพื้นที่ และกลุ่มเป้าหมาย



# ผังการดำเนินงานดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมความรุนแรง







# บทที่ 4

แนวทางการเข้าถึง  
วัยรุ่นที่มีพฤติกรรม  
ความรุนแรง



**ความรุนแรง** ในวัยรุ่นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างซุกซนร้ายแรงทางกายก่อกวนแต่ละสัปดาห์เป็นเวลาหนึ่งปีจนถึงแสดงออกมาเป็นความรุนแรงนี้เรียกปัญหาความรุนแรงในวัยรุ่นที่ดีที่สุดคือ การป้องกันซึ่งต้องมีมาตรการที่ครอบคลุมทั้งการดูแลที่ตัวเด็กครอบครัว โรงเรียนชุมชนและสังคมโดยควรป้องกันทั้ง 3 กลุ่มดังนี้

1. ในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นปกติที่ไม่เคยมีปัจจัยเสี่ยงใดๆ ควรมีการเข้าแทรกแซงตั้งแต่เด็กและยังเล็กและพัฒนาเด็กทุกช่วงวัยอย่างต่อเนื่อง

2. การลดโอกาสเสี่ยงในเด็กและวัยรุ่นที่มีปัจจัยเสี่ยง หลักการที่สำคัญคือลดจำนวนและความรุนแรงของปัจจัยเสี่ยง และเพิ่มจำนวนหรือความเข้มข้นของปัจจัยปกป้อง

3. ในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมรุนแรงแล้ว ต้องมีการป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมรุนแรงซ้ำอีกหรือเลวร้ายมากขึ้นกว่าเดิม หลักการสำคัญคือ ต้องเป็นการผสมผสานระหว่างการบำบัดรักษา กับการฟื้นฟู และการป้องกันไม่ให้เกิดซ้ำ กุญแจสำคัญคือ การเอาเด็กและวัยรุ่นที่เป็นอันตรายกลับเข้าสู่หนทางที่เหมาะสมและปลอดภัย เช่น กลับเข้าสู่โรงเรียนหรือให้มีงานทำและช่วยเหลือครอบครัว หรือ “สร้างพลัง” ให้ครอบครัวทำหน้าที่ได้ดีขึ้นในการดูแลและควบคุมพฤติกรรมของลูกวัยรุ่น



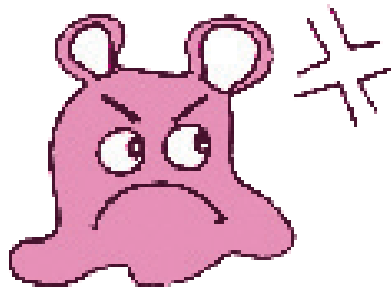
# มาตรการสำหรับกลุ่มเด็ก

1. การป้องกันในเด็กปกติ ต้องเริ่มต้นตั้งแต่มารดาตั้งครรภ์ ให้มารดามีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงรวมทั้งการดูแลเด็กให้ปลอดภัยจากอุบัติเหตุและโรคทางสมอง แต่สิ่งที่ควรให้ความสำคัญควบคู่กับการพัฒนาการทางกาย ได้แก่ การพัฒนาทางอารมณ์และสังคม ดังนี้

- 1) เด็กวัยขวบปีแรก ความก้าวร้าวของเด็กเกิดจากการถูกทอดทิ้งและการแสดงความก้าวร้าวของผู้ใหญ่ต่อเด็ก ในวัยนี้จึงมีความจำเป็นที่ผู้ใหญ่ต้องดูแลเอาใจใส่และปฏิบัติต่อเด็กด้วยความอ่อนโยน
- 2) เด็กอายุ 1-3 ปี การตามใจหรือการเคร่งครัดระเบียบวินัยเกินไปทำให้เด็กมีปัญหาด้านอารมณ์ เป็นเด็กเอาแต่ใจตัวเองหรือเก็บกดทางอารมณ์ เด็กวัยนี้จึงจำเป็นต้องมีกฎเกณฑ์กติกาที่เหมาะสมกับความสามารถตามวัย ฝึกหัดเด็กอย่างสม่ำเสมอ ทว่าเติมไปด้วยความนุ่มนวลอ่อนโยน
- 3) เด็กวัย 3-6 ปี ความก้าวร้าวของเด็กเกิดจากการขาดแบบอย่างที่ดีจากผู้ใหญ่ และการที่เด็กถูกเร่งรัดเรื่องการเรียนมากเกินไป ผู้ใหญ่จึงควรเป็นแบบอย่างที่ดีในการไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา ให้เด็กมีกิจกรรมที่หลากหลาย และได้สนุกสนานตามวัย
- 4) เด็กวัย 6-12 ปี ความก้าวร้าวของเด็กเกิดจากการขาดโอกาสการพัฒนาที่ดีและการที่เด็กรู้สึกมีปมด้อยเนื่องจากความรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ไม่มีความสามารถ ผู้ใหญ่จึงควรสนับสนุนให้เด็กวัยนี้ประสบความสำเร็จในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ส่งเสริมให้เด็กทำกิจกรรมตามความถนัดและความสนใจของเขา และให้

การเสริมแรงทางบวกด้วยการให้คำชม ให้กำลังใจ ให้เด็กมีแรง  
จูงใจที่จะมุ่งมั่นและทำอะไรให้สำเร็จ เด็กวัยนี้ควรสนุกกับการ  
เรียนเพราะพึงพอใจในการเรียน ไม่ใช่มุ่งที่ผลการเรียน เด็กต้อง  
รู้สึกปลอดภัยและมั่นคงเมื่ออยู่ในครอบครัว โรงเรียน มีการ  
ฝึกหัดทักษะในการเอาตัวรอดได้เมื่อถูกผู้อื่นก้าวร้าวต่อตนเอง  
และรู้จักควบคุมอารมณ์ ไม่แก้ปัญหาคความขัดแย้งด้วยการใช้  
กำลังและความรุนแรง

- 5) เด็กวัย 13 ปีขึ้นไป เป็นช่วงวัยแห่งการพัฒนาเอกลักษณ์ของ  
ตนเอง เด็กที่มีปมด้อยขาดความเป็นตัวของตัวเอง ขาดความ  
ภาคภูมิใจในตัวเอง เป็นปัจจัยสำคัญที่นำพาเด็กไปสู่การใช้ความ  
ก้าวร้าวต่อผู้อื่น ในการพัฒนาเอกลักษณ์ของเด็กวัยนี้ ผู้ใหญ่  
สามารถสนับสนุนได้โดยให้เด็กค้นหาให้ได้ว่าเขามีความถนัด  
ความสามารถอะไร สามารถหาวิธีการความสุขอย่างสร้างสรรค์  
ฝึกหัดทักษะการควบคุมอารมณ์ พัฒนาทักษะทางสังคมและ  
จริยธรรม เสริมสร้างความรู้สึกรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และระมัดระวัง  
ปัจจัยที่สนับสนุนให้เกิดความก้าวร้าวรุนแรงในวัยรุ่น ได้แก่ แบบ  
อย่างที่ก้าวร้าวในครอบครัวและในสังคม การคบเพื่อนไม่ดี เกม  
ที่มีความรุนแรงและยาเสพติด



## 2. การป้องกันในเด็กและวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง

สิ่งสำคัญ คือ การเข้าถึงเด็กและวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงโดยเร็วที่สุดเช่น การเข้าไปทำงานกับครอบครัวที่อยู่ในชุมชนแออัด หรือเด็กที่มีปัญหาการเรียนและคบเพื่อนเกเร จัดให้มีโครงการกระตุ้นพัฒนาการของเด็กเล็กที่ด้อยโอกาส เช่น เด็กในครอบครัวที่มีรายได้น้อย ในชุมชนแออัด เป็น ด้วยการช่วยให้เด็กและวัยรุ่นมีการพัฒนาความเข้มแข็งในด้านต่างๆ รู้สึกว่าตนเองสามารถทำสิ่งที่ดีและประสบความสำเร็จได้ เช่น ประสบความสำเร็จในการเรียน ในการสร้างสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่น เป็นต้น

## 3. การป้องกันในเด็กและวัยรุ่นที่มีปัญหาแล้ว

กลยุทธ์ที่สำคัญคือ การบำบัดรักษาและการฝึกทักษะด้านสังคมแก่วัยรุ่นกลุ่มมีปัญหา ด้วยการจัดบริการให้การปรึกษา จัดบำบัด ให้อาการทางจิตเวช และฝึกทักษะทางสังคม โดยใช้วิธีการทางพฤติกรรม(behavioral approach)วัยรุ่นที่มีพยาธิสภาพทางจิตและมีพฤติกรรมรุนแรงร่วมด้วยนั้นเป็นปัญหาที่ซับซ้อนและยากต่อการบำบัดรักษา การช่วยเหลือวัยรุ่นนี้จะต้องเป็นแบบเบ็ดเสร็จและมีการประสานงานกันในหลายระบบทั้งสังคมสงเคราะห์ คุมประพฤติ ครอบครัว ชุมชน แพทย์และโรงเรียน เจ้าหน้าที่ต้องมีความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กและโรคหรือ พยาธิสภาพทางจิตที่เกิดขึ้นตามสมควร การบำบัดจะต้องรวมถึงการสร้างทักษะทางสังคม โดยเฉพาะการสอนให้วัยรุ่นจัดการกับความขัดแย้ง อย่างถูกวิธี การช่วยแก้ปัญหาเกี่ยวกับการเรียนเพื่อจะช่วยให้วัยรุ่นประสบความสำเร็จในการเรียน รวมทั้งให้ความรู้และฝึกทักษะพ่อแม่ในการดูแลลูก มีการประเมินและการบำบัดรักษาที่เหมาะสม การให้ยาเพื่อรักษาความแปรปรวนทางอารมณ์ หรืออาการสมาธิสั้น อยู่ไม่นิ่ง และหุนหันพลันแล่นขาดความยั้งคิดที่พบร่วมด้วย

# มาตรการสำหรับกลุ่มผู้ปกครอง

## 1. การดูแลครอบครัวทั่วไป

**กลยุทธ์ที่สำคัญ** คือ การช่วยให้ครอบครัวเข้มแข็ง มีการปฏิบัติหน้าที่ได้ดี ช่วยให้พ่อแม่ดูแลลูกได้ดี มีการฝึกระเบียบวินัยลูกอย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องดูแลพฤติกรรมของลูก

**วิธีการ** ได้แก่ การฝึกทักษะพ่อแม่ในการเลี้ยงดูและอบรมวินัยลูกอย่างมีประสิทธิภาพ (Parent training) อาจเป็นโปรแกรมที่ทำกับครอบครัวโดยตรง หรือเป็นการผสมผสานไปกับโปรแกรมในโรงเรียน โดยการให้การปรึกษาและคำแนะนำแก่พ่อแม่ นั้น จะเน้นการเลี้ยงดูที่จะป้องกันความรุนแรงในวัยรุ่น ซึ่ง (นพ.พนม เกตุมาน)<sup>14</sup> ได้ให้แนวทางสรุปได้ดังนี้

1.1 การเป็นครอบครัวที่มีคุณภาพ ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกดี มีการสื่อสารที่เหมาะสมมีความรักความอบอุ่นเป็นพื้นฐาน

1.2 พ่อแม่เป็นตัวอย่างของการประพฤติตนอยู่ในกรอบศีลธรรมที่ดี และการแก้ปัญหาที่ดีเมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นไม่ใช้ความรุนแรงหรืออะอะโววาย ไม่โทษผู้อื่น ไม่ท้อแท้ พุ่มพ่าย ค่อยๆ คิดแก้ปัญหาอย่างสงบและเต็มไปด้วยความหวัง พร้อมกับยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นได้หากไม่สามารถแก้ไข ได้มีช่องทางผ่อนคลายให้เป็นเบา มีการปรึกษาหารือผู้อื่น ความหนักแน่นมั่นคงของพ่อแม่จะเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ลูกเมื่อประสบปัญหาต่างๆ ในชีวิต



1.3 พ่อแม่ควรให้การเลี้ยงดูที่เหมาะสมแก่ลูก โดยเลี้ยงเด็กให้มีพัฒนาการ และช่วยเหลือตัวเองและพึ่งพาตัวเองได้ตามวัย ฝึกการมีระเบียบวินัย ให้รู้จัก การแก้ปัญหา อุดหนุน และรอคอยเป็น มีการควบคุมพฤติกรรมเด็กอย่างเหมาะสม ไม่ลงโทษเด็กด้วยความรุนแรงและไม่ลงโทษด้วยอารมณ์

1.4 การส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของลูก ได้แก่

- ส่งเสริมให้เด็กรู้จักคิดดี คิดเป็น คิดไตร่ตรอง คิดสร้างสรรค์ รู้จักหาทางออกให้กับปัญหาชีวิตเสมอ ฝึกให้เด็กรู้จักอารมณ์ตนเอง และการจัดการกับอารมณ์ตนเอง โดยเฉพาะอารมณ์ โกรธ เศียด ผิดหวัง ซึมเศร้า มีวิธีควบคุมความคิดของตนเอง ให้ได้ เมื่อโกรธก็มีวิธีระบายความโกรธอย่างเหมาะสม
- ฝึกให้เด็กรู้จักทำใจยอมรับความผิดหวัง สร้างแรงจูงใจตนเองได้ เมื่อผิดหวัง มีทางเลือกอย่างอื่น มีสติ ทำใจให้สงบได้เมื่อพบ ความผิดหวังหรือปัญหาอุปสรรคต่างๆ
- ส่งเสริมให้เด็กมีการสื่อสารกับพ่อแม่ มีการปรึกษาหารือ เล่าความเป็นไปในการเรียนการปรับตัวกับเพื่อนๆ เมื่อมีปัญหา จะได้สามารถปรึกษาหารือ ได้ระบายความทุกข์ใจ และได้ คำแนะนำหรือช่องทางในการแก้ไขปัญหา



2. สร้างพลังให้พ่อแม่กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มมีปัญหา มีชีวิตที่ดีขึ้น สุขภาพดีขึ้น สามารถจัดกับครอบครัวได้ดี และช่วยให้ครอบครัวทำหน้าที่ได้ดีขึ้น วิธีการได้แก่

2.1 การทำงานเชิงรุก ให้การเยี่ยมบ้านสำหรับพ่อแม่ที่ฐานะไม่ดี หรือครอบครัวที่มีความเสี่ยงตั้งแต่พ่อแม่เริ่มมีลูก เพื่อให้การดูแล ให้การปรึกษาแนะนำ เฝ้าระวังและส่งต่อ จะเป็นการป้องกันปัญหาในอนาคตที่คุ้มค่ากับการลงทุน

2.2 การฝึกอบรมพ่อแม่ให้มีทักษะจัดการกับปัญหาพฤติกรรมของลูกโดยเฉพาะกลุ่มเด็กพิเศษ เช่น เด็กสมาธิสั้น ออทิสติก บกพร่องทางการเรียนรู้ อาจมีปัญหาวินัยมากกว่าเด็กปกติและผู้ปกครองไม่ทราบความผิดปกติของเด็ก มีความยุ่งยากในการดูแลเด็ก ซึ่งหากพ่อแม่เรียนรู้ตั้งแต่ลูกยังเล็กเท่าไร ก็จะได้ผลดีมากขึ้นเท่านั้น ช่วยลดปัญหาพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นที่ยอมแก้ไขได้ยาก

2.3 ช่วยให้ครอบครัวทำหน้าที่ได้ดีขึ้น วิธีการได้แก่ การจัดให้มีบริการปรึกษาครอบครัวที่ประชาชนกลุ่มเสี่ยงสามารถเข้าถึงบริการได้สะดวก ทั้งถึงและมีคุณภาพ ประเด็นที่ควรให้คำปรึกษาพ่อแม่ ได้แก่ การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกครอบครัว เสริมสร้างอำนาจในการปกครองของพ่อแม่ และช่วยให้พ่อแม่มีประสิทธิภาพในการจัดการกับพฤติกรรมของวัยรุ่น

# มาตรการระดับโรงเรียน

## 1. การป้องกันทั่วไปสำหรับเด็กทุกกลุ่ม ได้แก่

1.1 การพัฒนาโรงเรียนให้ดีขึ้น ปรับปรุงการเรียนการสอน/สภาพแวดล้อมในโรงเรียนให้น่าอยู่และปลอดภัย รวมทั้งโรงเรียนควรมีการวางนโยบายและแนวทางปฏิบัติในการป้องกันความรุนแรงในโรงเรียนที่ดำเนินไปอย่างจริงจัง และต่อเนื่อง มีการสนับสนุนให้เด็กร่วมกำหนดกฎกติกาการอยู่ร่วมกัน และยึดถือระเบียบเดียวกัน

1.2 ปรับพฤติกรรมนักเรียนในห้องเรียน วิธีการ คือ มีกฎระเบียบที่ดี ใช้หลักการปรับพฤติกรรมโดยการสอดส่องดูแล การมีกฎระเบียบที่ชัดเจน การให้แรงเสริมทางบวก และ ไม่ให้แรงเสริมในพฤติกรรมเชิงลบ และมีการลงโทษในรูปแบบที่ไม่ใช่ความรุนแรง

1.3 ลดการกลั่นแกล้งระหว่างนักเรียน อาจทำได้โดย 1) รมรงค์ในระดบโรงเรียน เพื่อประณามการรังแกและกระตุ้นให้นักเรียนมีพฤติกรรมที่ดีต่อกัน 2) อบรมครูอาจารย์และนักเรียน ให้รู้จักการแก้ปัญหาโดยสันติวิธี การควบคุมความโกรธและการมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น รวมทั้งสอนให้นักเรียนที่ถูกรังแก มีกลยุทธ์ที่จะจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น 3) เข้าไปแทรกแซงเมื่อเกิดกรณีรังแกและการช่วยเหลือนักเรียนที่ตกเป็นเหยื่อ

1.4 ส่งเสริมสุขภาพจิตของนักเรียน วิธีการ คือ 1) จัดให้มีหลักสูตรเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพจิตของตนเอง และบริการดูแลสุขภาพจิตของนักเรียน มีการค้นหาปัญหาสุขภาพจิตและพฤติกรรมได้รวดเร็วและให้การรักษาได้ทันท่วงที 2) ให้เด็กมีโอกาทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ และเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์หลังเลิกเรียน

1.5 ช่วยให้นักเรียนประสบความสำเร็จในการเรียน วิธีการ คือ มีหลักสูตรที่ช่วยเด็กที่มีปัญหาการเรียนให้ก้าวหน้าไปในขั้นตอนที่เหมาะสม การช่วยให้นักเรียนที่เรียนอ่อนประสบความสำเร็จในการเรียนมากขึ้น การสอนซ่อมเสริมสำหรับเด็กที่เรียนไม่ดี การส่งเสริมด้านการเรียนในรูปแบบเด็กช่วยเหลือกันเอง

1.6 ส่งเสริมการพัฒนาทักษะทางภาษา อารมณ์และสังคมในกลุ่มนักเรียน วิธีการ คือ มีหลักสูตรพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคม เพื่อลดหรือป้องกันไม่ให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและอันธพาล เป้าหมายอาจเป็นเด็กทั่วไปหรือเด็กที่มีความเสี่ยงสูงก็ได้ โดยเน้นการพัฒนาทักษะด้านใดด้านหนึ่ง หรือหลายๆ ด้าน ที่สำคัญคือ 1) การจัดการกับอารมณ์ 2) การจัดการกับความขัดแย้งที่มีในตนเองและกับผู้อื่น โดยให้นักเรียนมีความเข้าใจเกี่ยวกับความขัดแย้ง มีทักษะในการสื่อสาร การประนีประนอม การร่วมมือกันทำงานเป็นทีม การสอนนักเรียนให้รู้จักรับฟังความคิดเห็นของคนอื่น ยอมรับในความแตกต่างระหว่างกัน หาวิธีแก้ปัญหาคความขัดแย้งได้อย่างสร้างสรรค์และเป็นที่พึงพอใจของทั้งสองฝ่าย รวมทั้งให้นักเรียนมีความสามารถในการไกล่เกลี่ยความขัดแย้งระหว่างเพื่อน 3) การพัฒนาทางศีลธรรมจรรยา

## 2. มาตรการเพิ่มเติมในการป้องกันเด็กกลุ่มเสี่ยง ระดับโรงเรียน

2.1 เสริมสุขภาพจิตของนักเรียนกลุ่มเสี่ยง กิจกรรมได้แก่ ระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียนซึ่งมีการประสานการทำงานร่วมกันระหว่างหน่วยการศึกษาและสาธารณสุข รวมทั้งหน่วยงานภาคสังคม โดยโรงเรียนมีการคัดกรองนักเรียนออกเป็น กลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยง และกลุ่มมีปัญหา ให้การส่งเสริมป้องกันสำหรับเด็กทุกกลุ่ม และให้การปรึกษา การแก้ไขปัญห การบำบัดรักษา การดูแลต่อเนื่อง สำหรับเด็กกลุ่มเสี่ยงและกลุ่มมีปัญหา รวมทั้งส่งเสริมให้เด็กช่วยเหลือกันเองแบบเพื่อนช่วยเพื่อน มีการส่งต่อการช่วยเหลือระหว่างหน่วยงานตามระบบการดูแลช่วยเหลือนักเรียน

2.2 ปรับพฤติกรรมนักเรียนกลุ่มเสี่ยง ด้วย โปรแกรมสำหรับนักเรียนที่มีปัญหาพฤติกรรมหรือฝ่าฝืนกฎ ไม่ตั้งใจเรียน โรงเรียนควรมีบุคลากรที่สามารถให้คำปรึกษาแก่เด็กและสอนทักษะในการแก้ปัญหา ช่วยส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างเด็กกับเพื่อน มีการอบรมเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้อง ให้สามารถประเมินวัยรุ่นที่มีความเสี่ยง และมีระบบการส่งต่อที่ดีพอ

## 3. มาตรการดูแลเด็กกลุ่มมีปัญหาระดับโรงเรียน

ให้มีมาตรการจัดการกับนักเรียนที่กระทำผิดอย่างจริงจัง ควบคู่กับมีการช่วยเหลือนักเรียนที่กระทำผิดด้วยให้เข้าสู่ระบบการบำบัดรักษาทางการแพทย์ และให้กลับมาสู่ระบบการศึกษาและการทำงาน

# มาตรการระดับชุมชนและสังคม

## การป้องกันทั่วไป

1. ทำให้สภาพแวดล้อมมีความมั่นคงความปลอดภัย วิธีการได้แก่ การปรับปรุงสภาพแวดล้อม เช่น กำจัดแหล่งเสื่อมโทรม ให้ถนนมีแสงสว่างเพียงพอ การสร้างงานในชุมชน ช่วยให้วัยรุ่นที่จบการศึกษาหรือต้องออกจากโรงเรียนมีงานทำ
2. บ้านเมืองมีระบบระเบียบ มีความปลอดภัย วิธีการได้แก่ มีการบังคับใช้กฎหมายอย่างจริงจังและเสมอภาค และแก้ปัญหาอาวุธปืนและปราบปรามยาเสพติดอย่างจริงจัง มีมาตรการควบคุมการมีอาวุธปืนในครอบครองและมาตรการควบคุมการซื้อขายสุราในวัยรุ่น การกระตุ้นให้ชุมชนมีส่วนร่วมและสร้างมาตรการร่วมกันในการดูแลความเป็นระเบียบและความปลอดภัยของชุมชน
3. สร้างวัฒนธรรมและค่านิยมที่เอื้อต่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ โดยการปฏิรูปการศึกษาและการควบคุมสื่อที่มีความรุนแรง
4. ให้เด็กมีโอกาสทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ ได้แก่ จัดให้มีกิจกรรมที่มีประโยชน์ทำหลังเลิกเรียน มีสถานที่สำหรับเด็กในการเล่นกีฬา และทำกิจกรรมนันทนาการต่างๆ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายหรือเสียค่าใช้จ่ายน้อย

## การป้องกันเด็กกลุ่มเสี่ยง

1. ให้อาสาสมัครกลุ่มเสี่ยงมีเวลาว่างอย่างสร้างสรรค์ เช่น มีกิจกรรมนันทนาการ หลังโรงเรียน และกิจกรรมค่ายช่วงปิดเทอมการใช้กีฬา ดนตรี การเต้นรำ กิจกรรมลูกเสือ และกิจกรรมช่วยเหลือชุมชนช่วยลดพฤติกรรมเสี่ยงของวัยรุ่น เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การมีเพศสัมพันธ์ และยังช่วยให้เด็กได้ฝึกความรับผิดชอบ มีความภาคภูมิใจในตนเองและส่งผลให้การเรียนรู้ดีขึ้นได้
2. ช่วยให้อาสาสมัครพัฒนาทักษะสำหรับการประกอบอาชีพ กิจกรรมที่ควรจัดได้แก่ โครงการฝึกวิชาชีพ หรือหางานให้อาสาสมัครกลุ่มเสี่ยง
3. ให้เด็กและวัยรุ่นมีแบบอย่างที่ดีและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ใหญ่ ตัวอย่างกิจกรรมเช่น การจับคู่วัยรุ่นกับอาสาสมัครผู้ใหญ่ เช่น ครู ผู้ให้บริการปรึกษาเจ้าหน้าที่ตำรวจ หรือ ผู้ใหญ่ในชุมชน ที่ผู้ใหญ่จะทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยง ช่วยให้อาสาสมัครพัฒนาตนเองและทักษะทางสังคมต่างๆ โดยจะใช้เวลาทุกสัปดาห์กับวัยรุ่นเพื่อทำกิจกรรมการศึกษาและนันทนาการร่วมกัน
4. ช่วยให้อาสาสมัครกลุ่มเสี่ยงมีชีวิตที่ดีขึ้น โดยชุมชนควรมีนโยบายช่วยเหลือครอบครัว ที่ด้อยโอกาสอย่างจริงจัง โดยเฉพาะการช่วยเหลือทางด้านอาชีพ การศึกษา และการบริการด้านสังคมสงเคราะห์

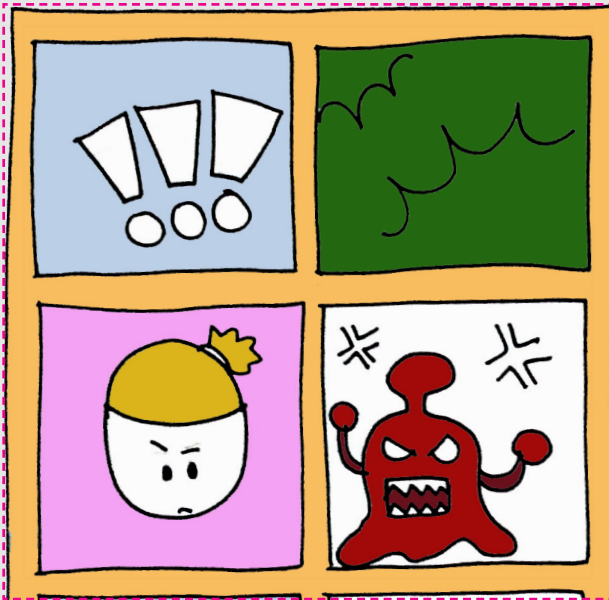


## การดูแลเด็กและวัยรุ่นที่กระทำผิด

1. การปราบปราม สำหรับท้องถิ่นที่มีอาชญากรรมรุนแรงและมีแก๊งที่อันตราย วิธีที่ได้ผลดีมากที่สุดคือ การจัดการทางกฎหมายอย่างจริงจัง โดยเพิ่มการลาดตระเวนของตำรวจและจับกุมผู้ที่กระทำอาชญากรรมรุนแรงซ้ำ วิธีนี้จะทำให้สามารถจับกุมผู้นำแก๊งได้ แม้ว่าบางแก๊งจะมีผู้นำคนใหม่เกิดขึ้นมากก็ตาม แต่ส่วนใหญ่แล้วแก๊งจะค่อยๆ สูญหายหรืออิทธิพลลดลง

2. ฟันฟวยุวรุ่นที่กระทำผิด ให้โอกาสวัยรุ่นที่กระทำผิดกลับสู่ชุมชน มีกิจกรรมป้องกันวัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรม และโปรแกรมฝึกงาน จัดหางานให้ทำสำหรับวัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรม

3. มีระบบงานยุติธรรมที่เน้นการช่วยเหลือมากกว่าการลงโทษ เช่น ระบบคุมประพฤติที่ดีที่เน้น การช่วยเหลือฟันฟวยุวรุ่นให้กลับสู่ทิศทางที่ดีมากกว่าการลงโทษเชิงลบ โดยเจ้าหน้าที่ต้องให้การดูแลเด็กอย่างใกล้ชิด มีการเยี่ยมบ้านอย่างสม่ำเสมอ ประเมินความต้องการของวัยรุ่นเป็นรายๆ อย่างละเอียด มีการช่วยเหลือครอบครัว วางแผนการปรับพฤติกรรมของวัยรุ่นอย่างเป็นระบบ



# สรุป



## กลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพ

การป้องกันความรุนแรงในวัยรุ่นจะประสบความสำเร็จได้ด้วยกลยุทธ์สำคัญ 6 ประการ ดังนี้

**1. การแทรกแซงจะต้องกระทำอย่างรวดเร็วที่สุด** คำว่า “เร็วที่สุด” หมายถึง การแทรกแซงที่จุดเริ่มต้นของกระบวนการเกิดความรุนแรง ซึ่งก็คือ การแทรกแซงตั้งแต่เด็กยังเล็ก กลยุทธ์ที่สำคัญ ได้แก่ การเตรียมแม่ที่กำลังจะตั้งครรภ์ การเยี่ยมบ้านสำหรับพ่อแม่ที่มีความเสี่ยง และจัดโปรแกรมพัฒนาเด็กเล็ก ยังมีการลงทุนในเด็กเล็กอย่างรวดเร็วที่สุดเท่าไรก็จะเป็นการป้องกันปัญหาได้มากเท่านั้น ซึ่งจะช่วยลดการสูญเสียเงินในการรักษา พี่นฟูเด็กและวัยรุ่น และลดผลกระทบทางสังคมที่ตามมาอย่างมากมาย

**2. ต้องเป็นการแก้ปัญหาในระยะยาว** กลยุทธ์การป้องกันความรุนแรงที่ทำเพียงช่วงสั้นๆ นั้นมักไม่ได้ผลเท่าที่ควร ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมรุนแรงเป็นอาการที่เรื้อรัง การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้จะต้องอาศัยความต่อเนื่องและระยะเวลานานเพียงพอ รวมทั้งการได้รับการสนับสนุนทางงบประมาณที่เพียงพอ การแก้ไขปัญหาก็จะได้ผลมากกว่า

**3. ต้องเป็นการแก้ปัญหาแบบองค์รวม** การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมรุนแรงจะต้องพุ่งเป้าไปที่หลายปัจจัย การแทรกแซงที่เน้นเฉพาะจุดเดียวมักจะไม่ได้ผล ทั้งนี้เพราะพฤติกรรมรุนแรงเกิดจากหลายปัจจัยร่วมกันและมีพฤติกรรม

หลายอย่างที่เกี่ยวข้อ การแก้ไขปัจจัยเสี่ยงเพียงบางปัจจัยอาจไม่ได้ผลสำเร็จเท่าที่ควร เช่น มุ่งลดความก้าวร้าว ลดการทะเลาะวิวาท ลดการพกพาอาวุธ การเพิ่มความรู้สึกมีคุณค่าในตัวเอง อย่างเดียว ตัวอย่างเช่น หากเน้นที่การสอนทักษะทางสังคมให้นักเรียน แต่ไม่ได้มีการเปลี่ยนแปลงบรรยากาศในโรงเรียน หรือการให้คำปรึกษาครอบครัวในการปรับพฤติกรรมเด็ก ร่วมด้วย ก็อาจมีผล การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นบ้างแต่ก็คงจะได้ผลในระยะสั้น เฉพาะช่วงที่ดำเนินงาน อยู่เท่านั้น

4. **ต้องเป็นการทำงานในหลายบริบท** ความรุนแรงเกิดขึ้นในหลายบริบท และชีวิตของวัยรุ่นเองก็เกี่ยวข้องกับหลายบริบท ดังนั้นการป้องกันหรือฟื้นฟูวัยรุ่น ที่ก่อความรุนแรงจะต้องทำในหลายบริบทพร้อมกัน ทั้งระดับโรงเรียน เพื่อน ชุมชน และสังคม

5. **การทำงานเป็นทีม** กลยุทธ์ที่ได้ผลดีจะต้องมีการประสาน และร่วมมือกัน เนื่องจากความรุนแรงเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมและมีหลายฝ่ายที่เกี่ยวข้องผู้ที่เกี่ยวข้องทุกคนจะต้องเข้ามาร่วมในการวางแผน การดำเนินงาน และการประเมินโปรแกรม ดังนั้นจะต้องมีการร่วมมือกันเป็นทีมระหว่างสาขาวิชาชีพมากมาย อาทิเช่น นักการศึกษา ครู บุคลากรสาธารณสุข ตำรวจ เจ้าหน้าที่สถานพินิจฯ เจ้าหน้าที่คุมประพฤติ ศาล ผู้วางนโยบาย สื่อมวลชน ผู้นำชุมชน ผู้ที่ทำงานกับวัยรุ่น พระ พ่อแม่ และผู้ที่เคยตกเป็นเหยื่อของความรุนแรง ฯลฯ เป็นต้น บุคคลทุกส่วนจะต้องมีความร่วมมือประสานกันตั้งแต่ต้น โดยถือประโยชน์ของเด็กและวัยรุ่นเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้ควรให้วัยรุ่นเข้ามามีส่วนร่วมด้วย เพื่อช่วยให้วัยรุ่นรู้ว่าเขาสามารถร่วมมือในการพัฒนากลุ่มของเขาและทำสิ่งดี ๆ ให้แก่ชุมชนได้

6. ความร่วมมือกันจะต้องเกิดขึ้นทุกระดับของชุมชน การป้องกันความรุนแรงในวัยรุ่นนั้น จำเป็นต้องมีการประสานร่วมมือระหว่างหน่วยงานต่างๆ ของชุมชน การร่วมมือกันในทุกระดับรวมทั้งในระดับผู้นำชุมชนด้วยนั้นจะทำให้มีกลยุทธ์ที่เฉพาะและเหมาะสมสำหรับชุมชนนั้นๆ ตัวอย่างของความร่วมมือของชุมชน ได้แก่

- หน่วยงานทางสาธารณสุข ช่วยโรงเรียนในการจัดทำโปรแกรมเพื่อป้องกันความรุนแรง ในโรงเรียนและมีระบบส่งต่อนักเรียนที่มีปัญหา
- บุคลากรทางการแพทย์ ทำงานร่วมกับศาลเพื่อให้การประเมินและบริการทางสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- องค์กรสังคมสงเคราะห์ร่วมมือกับศาลเพื่อให้การช่วยเหลือครอบครัวเด็กและวัยรุ่นที่กระทำความผิด และช่วยผู้ที่ได้รับผลกระทบจากความรุนแรง
- องค์กรทางศาสนาร่วมกับโรงเรียนและชุมชน เพื่อส่งเสริมการพัฒนาทางศีลธรรมจรรยาแก่วัยรุ่นและครอบครัว
- ตำรวจร่วมมือกับโรงเรียนในการรณรงค์เรื่องการลดอัตราวัยรุ่นมีปืนในครอบครองและควบคุมการใช้อาวุธปืนในกลุ่มวัยรุ่น

# บทที่ 5



เทคนิคการดูแลช่วย  
เหลือวัยรุน  
ที่มีพฤติกรรม  
ความรุนแรง

## การตี

ฉบับเรียนพฤติกรรมวัยรุ่นที่ก่อความรุนแรงไม่ยอม  
ปล่อยมือทะเลาะเบาะแว้งต่างทำตัวก้าวร้าวเปลี่ยนแปลงจิต  
ขึ้นได้จากการที่วัยรุ่นมีความตั้งใจในการเปลี่ยนแปลงหรือแรงจูงใจใน  
การประพฤติตนทั้งนี้โดยธรรมชาติของวัยรุ่นจะมีการต่อต้านผู้ใหญ่  
อยู่เสมอหากผู้ใหญ่ใช้วิธีการสอนหรือบังคับให้เปลี่ยนแปลงอย่างต่อ  
ต้านมากขึ้นแต่การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อวัยรุ่นเต็มใจ  
รวมมือที่จะเปลี่ยนแปลงทั้งโดยความตั้งใจหรือแรงจูงใจนี้อาจเกิด  
ขึ้นได้จากธรรมชาติของการดูแลถึงบุคคลดูแลของวัยรุน  
จะเป็นกลุ่มเพื่อนพ่อแม่ปกครองดูแลการปรับสิ่งแวดล้อมที่เหมาะสม

การช่วยเหลือนักเรียนที่มีพฤติกรรมความรุนแรงให้หยุดแบบต  
รูปแบบที่รุนแรงหรือวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้เขามีแรงจูงใจใน  
การเปลี่ยนแปลงวิธีการในการรักษาเพื่อสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรมแก่นักเรียน (Motivator Counseling for behavior change) ซึ่งเป็น  
เทคนิคที่บุคลากรสาธารณสุขส่วนใหญ่ที่สนใจสามารถนำไปใช้ได้โดยมี  
ประสิทธิภาพของการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแก่นักเรียนให้ได้ดียิ่งขึ้น

# 1. การให้การปรึกษาแบบสร้าง แรงจูงใจระยะสั้น สำหรับวัยรุ่น (Motivation Brief Counseling for Adolescents)

เป็นการให้การปรึกษาแบบเน้นการสร้างแรงจูงใจ ในการปรับเปลี่ยน  
พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง โดยอาศัยการสื่อสารสองทาง เพื่อ  
ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความรุนแรง และส่งเสริมให้มีพฤติกรรมพึงประสงค์มากขึ้น  
โดยมุ่งเน้นการสร้างความตระหนักในปัญหาพฤติกรรมตนเอง สามารถวางแผน  
การปรับเปลี่ยนตนเอง และพัฒนาศักยภาพในการจัดการกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ  
ได้ด้วยตนเอง

ระยะเวลาการให้การปรึกษา ในแต่ละ session ใช้เวลาประมาณ  
40-60 นาที และให้การปรึกษา ต่อเนื่องจำนวน 3-5 ครั้งขึ้นไป เนื่องจากวัยรุ่น  
ไม่ชอบทำอะไรซ้ำๆ การให้บริการต้องกระชับชัดเจน และเห็นผลลัพธ์รวดเร็ว



# ความเชื่อพื้นฐานที่สำคัญ

การให้การปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจนี้ใช้หลักการเดียวกันกับ Motivation Interviewing ซึ่งมีความเชื่อสำคัญ 3 ประการ คือ<sup>15</sup>

1) การประสานความร่วมมือ (Collaborative) เป็นการสร้างความร่วมมือระหว่างผู้ให้บริการกับวัยรุ่นโดยมีมุมมองต่อวัยรุ่นในฐานะเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องราวหรือประสบการณ์ของตนเอง และวัยรุ่นเป็นเจ้าของความเชื่อ คุณค่า และเป้าหมายของเขาเอง

2) การกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Evocation) เป็นการใช้คำถามปลายเปิด เพื่อสะท้อนและกระตุ้นให้วัยรุ่นเกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง ช่วยให้วัยรุ่นพิจารณาความขัดแย้งภายในใจเกี่ยวกับ คุณค่า เป้าหมายต่างๆ ความเชื่อและพฤติกรรมของเขา

3) การส่งเสริมให้มีอิสระในตนเอง (Autonomy) ช่วยให้วัยรุ่นมีความรับผิดชอบต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง และตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงอย่างไรด้วยตัวเอง



# การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นได้อย่างไร

ทฤษฎีลำดับขั้นของการเปลี่ยนแปลง “Stage of Change” Prochaska และ Di Clemente 1982 อ้างอิงในเทอดศักดิ์ เดชคง<sup>16</sup> ได้กล่าวว่าการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์เรามักเกิดขึ้นเพราะปัญหาหรือความจำเป็น และมีลักษณะค่อยเป็นค่อยไปเป็นลำดับขั้น จากการมองไม่เห็นปัญหาไปสู่การเปลี่ยนแปลงและมีพฤติกรรมสร้างสรรค์ ซึ่ง ดร.วิลเลียม มิลเลอร์ และ ดร.สตีเฟ่น โรลลินิค ได้นำทฤษฎีนี้มาพัฒนาเทคนิคการสนทนาการสร้างการเปลี่ยนแปลง “Motivational Interviewing”

ลำดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ”Stage of Change” ประกอบด้วยขั้นตอนต่อไปนี้

**ขั้นที่ 1** มองไม่เห็นปัญหา (Pre Contemplation) ผู้มีปัญหาพฤติกรรมคิดว่า การกระทำของเขาไม่ใช่ปัญหา ภัยรุมที่กระทำ ความรุนแรงอาจคิดว่าปัญหาเกิดจากคนอื่นมาห้าม สักดีศรีเขา หรือ คิดด้านเดียวว่า การใช้ความรุนแรงทำให้เขาได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน หรือการกระทำรุนแรงเป็นการแก้ปัญหาที่ได้ผล เป็นเรื่องธรรมดา ได้ระบายความเครียด ความกดดันต่างๆ

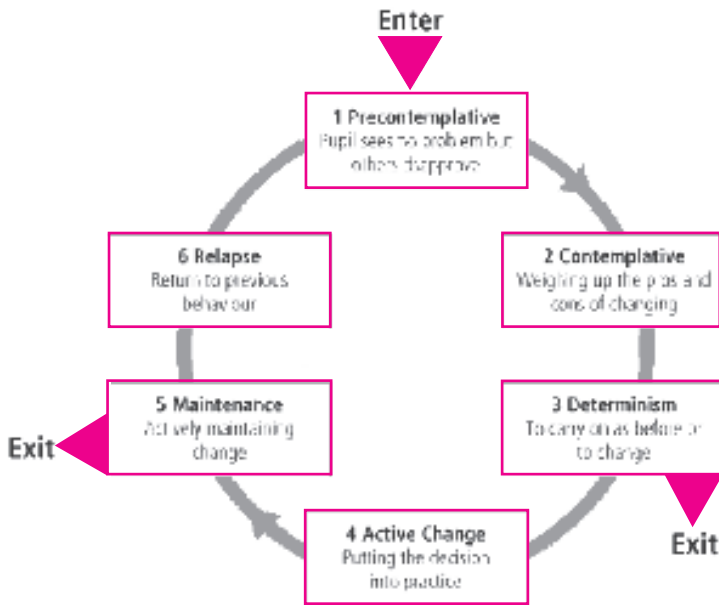
**ขั้นที่ 2** มองเห็นปัญหาแต่ลังเลที่จะเปลี่ยนแปลง (Contemplation) ผู้มีปัญหาพฤติกรรมอาจรับรู้ว่าการกระทำรุนแรงอาจถูกลงโทษและทำให้พ่อแม่เดือดร้อน เสียใจ แต่ยังไม่รู้สึกว่าการกระทำรุนแรงนั้นเป็นทางออกที่เขาหลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือยังเห็นผลดีจากการใช้ความรุนแรงว่าทำให้เขาเป็นคนสำคัญ เป็นที่ยอมรับของเพื่อน(กลุ่มมีปัญหา)

**ขั้นที่ 3** ตัดสินใจเปลี่ยนแปลง (Determination) ผู้มีปัญหารับรู้ว่าการกระทำรุนแรงของตนมีผลเสียมากกว่าผลดี และวางแผนที่จะหลีกเลี่ยงไม่ให้เกิดพฤติกรรมรุนแรงขึ้นอีก เช่นเขาเริ่มตระหนักว่าหากเขาไม่ควบคุมตนเอง และสร้างปัญหาอีก เขาจะต้องถูกให้ออกจากโรงเรียน หรือการใช้ความรุนแรงจะมากขึ้นเรื่อยๆ จนถูกตำรวจจับ เสียนาคต และเริ่มแสวงหาวิธีที่จะควบคุมตนเองไม่ให้ก่อเรื่องรุนแรงอีก

**ขั้นที่ 4** การลงมือกระทำ (Action) ผู้ปัญหาเริ่มให้ความร่วมมือ และยอมรับกระบวนการบำบัดรักษา หรือการป้องกันปัญหา

**ขั้นที่ 5** การทำได้จนเป็นนิสัย (Maintenance) ผู้ปัญหาที่เริ่มควบคุมตนเอง และสร้างนิสัยใหม่ที่ที่ดีได้ เริ่มพบข้อดีที่ตามมา เช่น รู้สึกภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น ได้รับการยอมรับและเข้ากับเพื่อนที่ดีได้มากขึ้น ความสัมพันธ์กับครอบครัวดีขึ้น

**ขั้นที่ 6** การกลับไปมีพฤติกรรมเดิม (Relapse) การปรับพฤติกรรมที่ดีขึ้นอาจดีขึ้นเป็นเวลาหลายเดือน แต่ก็อาจเผลอกลับไปมีพฤติกรรมรุนแรงอีกได้ ในกรณีที่มีปัจจัยแวดล้อมต่างๆ ไม่เอื้ออำนวย เช่น ท่าทีคนแวดล้อมที่ยังคอยจับผิด การที่ยังคบเพื่อนกลุ่มที่ใช้ความรุนแรงกลุ่มเดิม เป็นต้น แต่หากพฤติกรรมนั้นไม่ได้รุนแรงถึงขั้นก่ออาชญากรรม การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก็อาจค่อยๆ ดีขึ้นทีละน้อยและสามารถเปลี่ยนแปลงตนเองได้ในที่สุด ดังแผนภาพที่ 1



# แผนภาพที่ 1

## ขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Stages of Change Theory)

การเข้าใจในทฤษฎีลำดับขั้นการเปลี่ยนแปลง ทำให้ผู้ให้การปรึกษาทราบว่าควรใช้รูปแบบการสนทนาเสริมสร้างแรงจูงใจให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้อย่างไร เช่น ในผู้ที่ยังมองเห็นปัญหาน้อยก็จะสนทนาให้ผู้มีปัญหาได้ทบทวนปัญหาต่างๆ ที่มองข้ามไป ในรายที่ผู้มีปัญหาลังเลใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ผู้ให้การปรึกษาก็จะชักชวนผู้มีปัญหาให้ชั่งน้ำหนักผลดีผลเสียต่างๆ ของแต่ละทางเลือก ส่วนในรายที่ทำได้ดี ก็จะใช้ชักชวนให้มองเห็นประโยชน์ที่ได้จากการมีพฤติกรรมใหม่ และสำหรับผู้ที่เคยระงับการใช้ความรุนแรงแล้ว แล้วต่อมากลับไปมีการใช้ความรุนแรงซ้ำ ก็ควรทบทวนสิ่งที่เคยทำได้ และมีอะไรทำให้ต่อมาทำไม่ได้ และมองหาวิธีการใหม่ในการป้องกันการกลับมาใช้ความรุนแรงอีก หลักการสำคัญในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม คือ ไม่ใช่การบังคับจากคนอื่น แต่เป็นการที่ผู้ปัญหาได้เกิดความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้วยตัวเอง ด้วยการได้รับการสนับสนุนกำลังใจและร่วมกันคิดแนวทางการแก้ไขปัญหาจากผู้ให้การปรึกษา รวมทั้งการช่วยเหลือจากผู้มีความหมายและความสำคัญของผู้มีปัญหา ซึ่งอาจเป็น พ่อแม่ เพื่อน แฟน ครู ความเข้าใจ สัมพันธภาพที่ดีและวิถีปฏิบัติในเชิงบวกของบุคคลเหล่านี้จะช่วยให้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสำเร็จได้มากขึ้น

## หลักการสำคัญ

1. การปรับคลื่นให้ตรงกัน (Tuning in) เป็นการใช้ทักษะพื้นฐานต่างๆ ในการให้การปรึกษา มาใช้ในการเข้าใจผู้รับบริการในระดับลึก ซึ่งต้องอาศัยการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข การไม่ตัดสิน มีใจที่เปิดกว้าง มีความใส่ใจและมีความไวในการจับอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของวัยรุ่น สามารถสื่อสารความเข้าใจให้วัยรุ่นรับรู้ ว่าผู้ให้การปรึกษา เข้าใจ ยอมรับ ให้เกียรติ มีความจริงใจในการช่วยเหลือและสามารถไว้วางใจได้

**2. รักษาความสอดคล้องกลมกลืน (Harmony)** เป็นการอยู่กับวัยรุ่นหรือให้บริการในลักษณะที่ไม่ขัดแย้ง ไม่แบ่งแยก แต่กลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกัน ด้วยการเข้าถึงเข้าใจ ซึ่งต้องใช้การมุ่งความสนใจอยู่ที่ตัววัยรุ่น และมีการรับรู้ที่ชัดเจนทั้งตัวผู้ให้บริการและวัยรุ่นที่มารับบริการ เพื่อให้กระบวนการปรึกษาราบรื่นและสนับสนุนให้ผู้รับบริการได้เข้าใจตนเอง ตระหนักในปัญหาพฤติกรรมของตน จนนำไปสู่การตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้

**3. กำหนดเป้าหมายให้ชัดเจน (Set goal)** เพื่อให้การปรึกษามีทิศทาง ควรกำหนดเป้าหมายการปรึกษาในแต่ละครั้งให้ชัดเจน โดยควรกำหนดร่วมกันกับผู้รับบริการ เพื่อให้ผู้รับบริการเกิดแรงจูงใจในการรับบริการ และมีความตระหนักในความต้องการของตนเอง พึงระวังการกำหนดเป้าหมายที่เกิดจากความต้องการของผู้ให้บริการ

**4. แสดงความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก (Express Empathy)** ใช้อำนาจให้วัยรุ่นเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยการแสดงความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก และยอมรับความเชื่อและพฤติกรรมของวัยรุ่นอย่างไม่มีเงื่อนไข ซึ่งมีประสิทธิภาพมากหากมีบรรยากาศของการไม่ตัดสินพฤติกรรมของเขา แต่อยู่กับสิ่งที่เขาเล่าด้วยความเข้าใจเห็นใจ และสะท้อนความเข้าใจผ่านภาษาง่ายๆ เช่น “ก็เจ็บใจที่เพื่อนต่างห้อง เดินมาหยามถึงถิ่นที่กลุ่มของก้อนั่งประจำ” เมื่อวัยรุ่นอธิบายถึงพฤติกรรมที่มีผลกระทบทางลบ ฟังอย่างใส่ใจและสนับสนุนให้มองในมุมที่หลากหลายโดยไม่โต้แย้ง ให้คำแนะนำเมื่อเด็กต้องการ ควรมีทางเลือกให้เขาตัดสินใจเอง



## 5. ช่วยให้เห็นความขัดแย้งในตนเอง (Develop Discrepancy)<sup>15</sup>

โดยการช่วยให้ตระหนักถึงความไม่สอดคล้อง ลงรอยกันระหว่าง สถานะปัจจุบันและ เป้าหมายสำคัญ หรือพฤติกรรมปัจจุบันกับคุณค่าที่สำคัญสำหรับวัยรุ่น เพื่อช่วยให้ เขาตระหนักในผลของพฤติกรรมเดิมๆที่เคยทำ และพยายามเปลี่ยนแปลงตนเอง

6. ให้คำแนะนำแบบมีทางเลือก (Advice with Menu) ให้คำแนะนำ เมื่อวัยรุ่นต้องการ โดยต้องมีทางเลือกที่หลากหลาย ชวนให้พิจารณาข้อดี ข้อเสีย ความเหมาะสมที่นำไปแก้ปัญหาของตนเอง

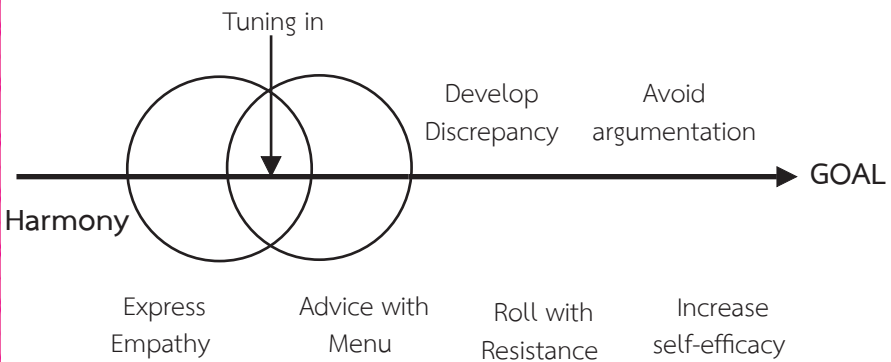
7. หลีกเลี่ยงการโต้แย้ง (Avoid argumentation) การตัดสินใจและ ลงมือเปลี่ยนแปลงเป็นความรับผิดชอบของวัยรุ่น ไม่มีถูกผิดหรือดีไม่ดี หากเด็ก ตัดสินใจเลือกแล้ว ต้องช่วยให้เขากระจ่างชัดว่าสิ่งที่เลือกจะทำให้เขาเปลี่ยนแปลง ตนเองได้สำเร็จ แต่หากการตัดสินใจนั้นส่งผลกระทบต่อผู้อื่นและสังคมมาก ช่วยให้เราทบทวนการตัดสินใจ ใช้การประเมินตนเองและพิจารณาผลที่ตามมา หากวัยรุ่นยอมรับได้ผู้ช่วยเหลือควรต้องเคารพการตัดสินใจของเด็ก

8. กลิ้งไปกับแรงต้าน (Roll with Resistance)<sup>15</sup> ผู้ให้การปรึกษา ช่วยให้วัยรุ่นตระหนักถึงภาวะปกติ ที่จะรู้สึกกังวลใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การต่อต้านเกิดขึ้นเมื่อรู้สึกว่าเขาไม่พร้อมจะเปลี่ยนแปลง สัญญาณของการต่อต้าน คือ การโต้เถียง ขัดจังหวะ การปฏิเสธปัญหา การวางเฉย การผัดขิด การมาสาย การทำงานไม่เสร็จ เป็นต้น การช่วยเหลือคือให้เขา เผชิญกับความลังเลนั้น และ ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงตนเองตามความตั้งใจอย่างมุ่งมั่นต่อไป



9. สนับสนุนความมั่นใจในตนเอง (Increase self-efficacy) <sup>15</sup> เมื่อปัญหาได้รับการตระหนักแล้วว่าเป็นพฤติกรรมนั้นเป็นปัญหา วิทยุรุ่นจะเชื่อว่าตนเองมีความสามารถจะแก้ไขได้ การสื่อสารทางบวกเพื่อจูงใจให้วิทยุรุ่นเห็นความสามารถตนเองที่จะทำให้สำเร็จ ดึงพลังที่เขาใช้มาใช้ในการเปลี่ยนแปลง ส่งเสริมให้เขาเชื่อในพลังอำนาจของตนเอง แม้ว่าจะล้มเหลวช่วยให้เขาเรียนรู้ที่จะผ่านความล้มเหลวและเปิดโอกาสให้ตนเองพยายามต่อไปจนสำเร็จด้วยตนเอง

แผนภาพกระบวนการปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจระยะสั้น



## ทักษะพื้นฐานของการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

เรื่องของทักษะก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่มีความสำคัญ ทั้งนี้ในการให้คำปรึกษาโดยทั่วไปก็จะมีทักษะพื้นฐาน เช่น การฟัง การสังเกต การถาม การทวนความ การสรุปความ การสะท้อนความรู้สึก การเจียบ ซึ่งในการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างแรงจูงใจ นี้ก็ยังคงต้องใช้ทักษะการให้คำปรึกษาพื้นฐานเหล่านี้ เพียงแต่มีการนำทักษะเหล่านี้มาใช้เพื่อสร้างแรงจูงใจแก่ผู้รับการปรึกษาในแต่ละขั้นตอนของแรงจูงใจ

ทักษะพื้นฐานที่สำคัญ ดังกล่าว ได้แก่

1. การถามคำถามปลายเปิด(Open ended Questions)
2. การแสดงความชื่นชม(Affirm the client)
3. การสะท้อนความ(Reflex what the person says)
4. การสรุปความ(Summarized perspectives on changes)

## 1.การถามคำถามปลายเปิด(OpenendedQuestions)

เป็นการใช้คำถามที่สนับสนุนการตอบที่มีรายละเอียด เพื่อค้นหาข้อมูลและเพื่อกระตุ้น

แรงจูงใจ โดยมีเทคนิคการใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้ลูกใจคิด ดังนี้

1. ถามถึงอนาคต/มองไปในอนาคตตัวอย่างเช่น “คุณว่าอนาคตคุณจะเป็นอย่างไร หากคุณใช้ชีวิตกับแก๊ง....ต่อไปเรื่อยๆ”

“สิ่งที่ผ่านมาแล้วก็ให้ผ่านไป มาเริ่มต้นกันใหม่ ใดๆ ก็อยากมีอนาคตที่ดี คุณคิดว่าอยากมีอนาคตอย่างไร”

2. ถามถึงเป้าหมายชีวิต ตัวอย่างเช่น

“โตขึ้น อยากรับอะไร และคิดว่าจะทำอย่างไรให้ไปถึงสิ่งที่หวังไว้”

“นับแต่วันนี้ไป คุณได้วางแผนชีวิตของคุณไว้อย่างไร”

3. ถามถึงอดีตที่ดี “นอกจากการเรียนจบ ม.3 แล้ว คุณมีอะไรที่ทำแล้ว รู้สึกภูมิใจบ้าง”

“ลองเล่าถึงสิ่งที่คุณภูมิใจที่เคยทำมา”

“ลองเล่าถึงสิ่งที่คุณเคยทำให้ครอบครัวภูมิใจ

4. ถามถึงสิ่งเลวร้ายสุดๆ ที่เป็นไปได้

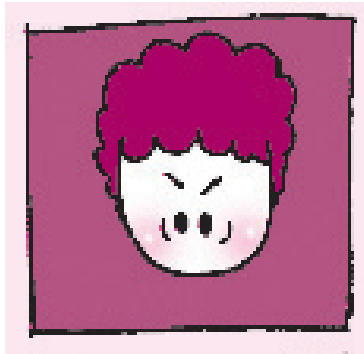
“คุณคิดว่าความสนุกของคุณ(ด้วยการใช้ความรุนแรง) จะทำให้ใครเดือดร้อนได้บ้าง”

“ถ้าคุณไปเล่นงานคู่อริ แล้วคุณถูกตำรวจจับ พ่อแม่คุณจะรู้สึกอย่างไร”

5. ถามถึงสิ่งที่ดีที่สุด ที่เป็นไปได้

“ถ้าคุณเลิกเที่ยวกลางคืน คุณคิดว่าจะมีผลดีผลเสียอย่างไรบ้าง”

“ลองจินตนาการซิว่า ถ้าเธอเลิกเสพยาได้ จะมีอะไรที่ดีๆ เกิดขึ้นกับชีวิต ของเธอบ้าง”



## 2. การแสดงความชื่นชม (Affirm the client)

การแสดงความชื่นชมต่อการกระทำหรือการตัดสินใจของผู้รับการปรึกษา จะช่วยทำให้การกระทำดังกล่าวได้รับการยอมรับและมีแนวโน้มที่จะตั้งใจปฏิบัติมากยิ่งขึ้น เมื่อพบสิ่งดีใดๆ แม้เพียงเล็กน้อย ผู้ให้การปรึกษาควรหยิบยกสิ่งนั้นมาชื่นชม แต่ก็ต้องเข้าใจว่ามันควรเป็นความรู้สึกจริงๆ ของผู้ให้คำปรึกษาไม่ใช่เป็นเพียงการชมเชยแบบไม่จริงใจหรือขอไปที และควรใช้อย่างถูกจังหวะ มิใช่บ่อยจนกลายเป็นสิ่งที่ไม่น่าสนใจสำหรับผู้รับการปรึกษา ตัวอย่างเช่น “ผมยอมรับไม่ได้กับเพื่อนนี้ผมให้สุดๆ เลย ใครทำเพื่อนเจ็บนี้ ผมไม่ยอมรับเลย” ผู้ให้การปรึกษาก็ควรชื่นชมในส่วนที่เขาเป็นคนรักเพื่อน แต่ว่าการรักเพื่อนแล้วไปแค้นแค้นให้เพื่อนกลับทำให้ตัวเองเดือดร้อนและยิ่งสร้างปัญหามากขึ้น

การแสดงความชื่นชมนี้ เน้นในสิ่งสำคัญ ได้แก่

1. การตัดสินใจ เช่น “ผมเห็นด้วยที่คุณบอกว่าตั้งใจไปเรียนหนังสือ เพราะมันทำให้คุณมีอนาคต”
2. ความรู้สึก เช่น “ ผมชื่นชมที่คุณกล้ารับผิดชอบในสิ่งไม่ดีที่คุณได้ทำกับเพื่อน”
3. พฤติกรรมโดยเฉพาะความพยายามปฏิบัติตนให้ดีขึ้น เช่น “คุณตั้งใจมาก เพราะแม้ว่างานจะยาก แต่คุณก็ไม่ย่อท้อทำงานสำเร็จได้”



### 3. การสะท้อนความ (Reflex what the person say

การสะท้อนความ เป็นการตอบสนองต่อข้อมูลของผู้รับการปรึกษา โดยเน้นที่ความหมายที่สำคัญและเป็นคุณสมบัติเฉพาะ ซึ่งหวังผลให้ผู้รับการปรึกษาคิดถึงเหตุผลในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

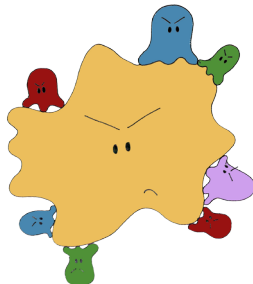
การสะท้อนความนี้ อาจทำได้หลายประเด็น เช่น

1. เกี่ยวกับปัญหาที่ทำให้ต้องมาปรึกษา (หรือทำให้เดือดร้อน) เช่น เมื่อผู้รับการปรึกษาบอกว่า เขาต้องมาพบแพทย์ เพราะครูปกครองบอกว่าต้องมา ผู้ให้การปรึกษาอาจบอกว่า “ครูเห็นความจำเป็นต้องให้คุณมาพบแพทย์”

2. เป็นคนบางคนที่มีผลต่อการเกิดแรงจูงใจ เช่น เพื่อน แฟน พ่อแม่ ครู ตา ยาย ฯลฯ เช่น ผู้รับการปรึกษา บอกว่า “วันนี้แฟนมาด้วย” ผู้ให้การปรึกษาอาจสนทนาว่า “แฟนคุณเป็นกำลังใจให้คุณ”

3. เป็นสถานการณ์บางอย่างที่ผู้รับการปรึกษาใส่ใจหรือกังวลใจ เช่น ผู้รับการปรึกษาที่กังวลกับการที่เพื่อนสนิทร่วมวงเหล้าป่วยหนัก ผู้ให้การปรึกษาอาจสะท้อนความว่า “คุณบอกว่า เพื่อนป่วยหนักแล้วเขาก็เคยดื่มเหล้ากับคุณอยู่บ่อยๆ”

การสะท้อนความยังมีได้หลากหลายตามสถานการณ์ แต่ทั้งหมดนี้เป็น การพูดถึงสิ่งที่ผู้รับ คำปรึกษาให้ความใส่ใจและผู้ให้คำปรึกษาประเมินดูแล้ว น่าจะเสริมแรงจูงใจแก่ผู้รับการปรึกษาได้



## 4. การสรุปความ (Summarized perspectives on

การสรุปความ เป็นเสมือนการขมวดปมของการสนทนาที่ผ่านมาว่าการสนทนาชิ้นนี้ได้หัวข้อที่ต้องดำเนินการต่อในประเด็นใดบ้าง ในการสรุปความนี้อาจสรุปให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจและเห็นภาพรวมว่า

การสะท้อนความนี้ อาจทำได้หลายประเด็น เช่น

1. ปัญหาคืออะไร (ทั้งปัญหาหลัก เช่น การควบคุมตนเองไม่ได้ และปัญหารอง เช่น การปฏิเสธเพื่อนไม่เป็น)
2. สรุปแรงจูงใจที่ทำให้ต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง (เป็นเหตุผลหรือความจำเป็น)
3. สรุปแผนการที่ได้วางไว้ในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

### ขั้นตอนและวิธีการให้การปรึกษาเบื้องต้น

1. แนะนำตัวอย่างสั้นๆ สร้างความเป็นกันเองอย่างรวดเร็ว โดยเน้นการพูดถึงด้านดีของพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่น ใช้ทักษะพื้นฐานของการให้การปรึกษาเช่น การทักทาย การพูดคุยเรื่องทั่วไป การแนะนำตัว เป็นต้น วัยรุ่นให้ความสำคัญกับความผูกพันทางสังคมมาก ต้องปรับท่าทีให้สอดคล้องกลมกลืน เปิดใจยอมรับความเป็นตัวตนของเขาอย่างจริงจัง และให้เกียรติเขาเสมือนเป็นผู้ใหญ่คนหนึ่ง ตัวอย่าง เช่น

*“ทำความรู้จักกันหน่อยนะคะ ดิฉันชื่อ...เป็นผู้ให้บริการปรึกษาในวันนี้  
คุณช่วยแนะนำตัวหน่อยค่ะ”*

*“ตอนนี้คุณเป็นยังไงบ้าง รู้สึกยังไงที่มารับบริการปรึกษา”*

2. ถามคำถามปลายเปิดเพื่อสำรวจความต้องการ กำหนดเป้าหมายและประเมินแรงจูงใจในการมาปรึกษาและตกลงบริการพยายามใช้คำถามปลายเปิดให้มาก เพราะวัยรุ่นไม่ชอบเล่าเรื่องส่วนตัว เขามักจะประเมินความเสี่ยงและให้คุณค่ากับรางวัลตอบแทนมาก ถ้าวัยรุ่นประเมินว่าไม่มีประโยชน์อะไรเขาจะไม่ให้ความร่วมมือเท่าที่ควร ตัวอย่างเช่น

*“วันนี้ อยากได้อะไรจากการรับบริการบ้าง”*

*“อยากให้มีอะไรที่เปลี่ยนแปลงหรือดีขึ้นยังงัยบ้าง”*

*“มีอะไรที่สำคัญจนทำให้คุณอยากเลิกไปกับกลุ่มเพื่อน”*

3. รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา และสิ่งที่จะสนับสนุนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเสี่ยง ด้วยการจับอารมณ์ความรู้สึก ความต้องการ ทศนคติและมุมมองต่อปัญหาตนเองและคนรอบข้าง โดยใช้ทักษะพื้นฐานของการให้การปรึกษา เช่น การฟังอย่างตั้งใจ การสังเกตพฤติกรรม คำพูดหรือท่าที การถาม การจับประเด็น การสรุปความ การสะท้อนความรู้สึก การแสดงความเห็นอกเห็นใจอย่างร่วมรู้สึก และช่วยให้เห็นความขัดแย้งในตนเอง เป็นต้น ตัวอย่างเช่น

*“การแข่งรถให้อะไรกับคุณบ้าง? รู้สึกอย่างไรเวลาที่ลงแข่ง?”*

*“คุณโกรธเพื่อนที่ล้อเลียนว่า“อ่อน” จึงต้องกลับไปพื้นที่ แล้วตอนนี้ก็รู้สึกเสียใจที่เห็นเพื่อนบาดเจ็บ ที่จริงก็ไม่ตั้งใจให้เพื่อนเจ็บขนาดนี้”*

*“คุณอยากให้พ่อแม่เชื่อใจในตัวคุณ และคาดหวังว่าท่านควรจะยอมรับการกลับบ้านดีของคุณ”*



4. สรุปปัญหา ขวนใจแก้ไขหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ให้ข้อมูล ให้คำแนะนำแบบมีทางเลือก วิจารณ์ชอบตลองทำสิ่งใหม่ๆ นิยมความเสี่ยง ความตื่นเต้น การจูงใจอาจจะให้เขาลองนึกถึงสิ่งที่เขาสนใจจะทำก็ได้ โดยไม่ได้แย้งไม่วิพากษ์วิจารณ์ความคิดของเขา แต่ช่วยให้เขาวางแผนอย่างรอบคอบ เช่น

*“คุณตั้งใจจะเรียนหนังสือให้จบ แต่คุณก็ยังส่งรายงานไม่ครบ คุณอยากจัดการปัญหานี้อย่างไรบ้าง?”*

*“การควบคุมความโกรธ มีหลายวิธี เริ่มจากการสังเกตร่างกายของตนเองก่อน พิจารณาความคิดขณะโกรธ และค่อยๆหาทางจัดการความโกรธอย่างสร้างสรรค์ เช่นหายใจเข้าลึกๆ หายใจออกยาวๆ นับเลขไปเรื่อยๆจนกว่าจะอารมณ์สงบ บางคนโกรธแล้วไปออกกำลังกาย บางคนมุ่งมั่นขยันทำงานให้เสร็จ บางคนก็ใช้การทำใจให้อภัย คุณอาจจะลองทำตามความถนัด”*

5. วางแผนการเปลี่ยนแปลง ให้กำลังใจ เสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง สนับสนุนให้แก้ไขพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง ใช้ทักษะการให้การปรึกษา เช่นการให้กำลังใจ การชื่นชมในสิ่งดีที่เขาทำ การเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง การให้การบ้านและนัดมาติดตามผล วิจารณ์อ่อนไหวต่อความล้มเหลวและความสำเร็จ ค่อนข้างจริงจัง การชื่นชมส่วนดีที่เขาทำ การดึงเอาศักยภาพทางบวก หรือความสำเร็จของเขาที่เคยมี จะสร้างแรงจูงใจและความเชื่อมั่นในตนเองให้วัยรุ่นได้

*“แม้ว่าคุณจะน้อยใจมากที่สุดที่พ่อแม่ยุติธรรมกับคุณ แต่คุณก็ยังพยายามจะเรียนหนังสือให้จบ คุณจะชื่นชมความตั้งใจที่ดีของตัวเองในเรื่องนี้ได้ไหม?”*

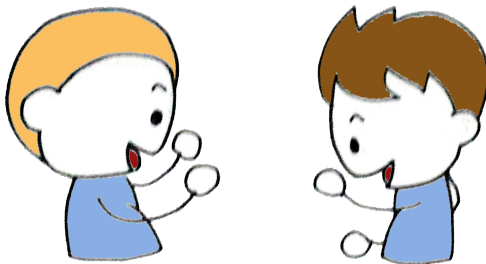
*“พี่ชื่นชมคุณนะ ที่แม้ว่าจะโกรธเพื่อนมากที่ล้อคุณ แต่พอเห็นเพื่อนเจ็บคุณก็รู้สึกเสียใจและเห็นใจที่เพื่อนต้องบาดเจ็บเพราะคุณ แสดงว่าคุณมีความสำนึกผิดและอยากแก้ไขตนเองในเรื่องนี้”*

*“มีอะไรในตัวเองที่ทำให้คุณมั่นใจว่า คุณจะเลิกดื่มเหล้ากับกลุ่มเพื่อนได้แน่นอน”*

## การติดตามประเมินผลและส่งต่อบริการ

การติดตามประเมินผล ใช้การติดตามการบ้านหรือสิ่งที่ยูรับบริการตัดสินใจจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ประเมินว่ามีความก้าวหน้า มีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง ควรนัดถี่ทุกสัปดาห์ จะได้ผลค่อนข้างดีในวัยรุ่น เพราะการตั้งใจให้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมซ้ำๆ จะช่วยให้วัยรุ่นได้ฝึกฝนในการเพิ่มแรงจูงใจให้ตนเอง ในกรณีที่อาจจะต้องการให้เวลาฝึกปฏิบัติ หรือมีข้อจำกัดในการเดินทางมารับบริการ เช่น การทำรายงานส่งให้ครบ อาจให้เวลาเด็กมากหน่อย หรือในรายที่ไม่สะดวกมาบ่อย อาจนัด 2 สัปดาห์ โดยใช้การบันทึกและทำงานร่วมกับครอบครัวเพื่อกำกับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

การส่งต่อบริการ เช่นกรณีมีความต้องการเฉพาะทางอื่นๆ เช่น การพัฒนาศักยภาพการเรียนรู้กับนักวิชาการการศึกษาพิเศษ การบำบัดยาเสพติดที่ต้องมีการใช้าร่วมด้วย ปัญหาทางกฎหมาย เป็นต้น



# 2 การจัดการกับความโกรธ (Anger Management)

สถานการณ์ที่ทำให้วัยรุ่นกระทำรุนแรงนั้นมักเป็นความโกรธ การควบคุมอารมณ์ตนเองไม่ได้ รวมทั้งการเมาสุรา และถูกเพื่อนชักชวนให้กระทำผิด อารมณ์โกรธเกิดขึ้นได้กับทุกคน ความโกรธเป็นกลไกการป้องกันตัวของมนุษย์ ความโกรธในระดับไม่มากมีประโยชน์ในแง่ ทำให้เพิ่มพลังในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคต่างๆได้ แต่ความโกรธในระดับที่รุนแรงจนควบคุมไม่ได้ ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น สมองส่วนการยับยั้งชั่งใจยังพัฒนาไม่สมบูรณ์เท่าในผู้ใหญ่ ดังนั้นการฝึกทักษะการจัดการกับความโกรธจึงเป็นแนวทางหนึ่งในการช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมรุนแรง ให้สามารถแสดงความโกรธไปในทิศทางที่โดยไม่ขัดกับกรอบทางสังคม ดูแลความโกรธตนเองในทางสร้างสรรค์เป็นประโยชน์มากขึ้น ดังแนวทางต่อไปนี้

## การฝึกจัดการความโกรธสำหรับวัยรุ่น

การจัดการความโกรธ เป็นเทคนิคการบำบัดตามแนวปัญญาพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) ซึ่งสามารถใช้ฝึกทักษะต่างๆตามความถนัดหรือความสนใจของวัยรุ่น ในที่นี้ขอนำเสนอเทคนิคที่ไม่ยุ่งยาก และขั้นตอนสำคัญๆเท่านั้น หากต้องการนำไปใช้กับวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงมาก หรือมีปัญหาทางสุขภาพจิตและจิตเวชควรศึกษาหรือฝึกอบรมเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญก่อน

**1. สร้างความไว้วางใจ** สร้างสัมพันธภาพ ใช้หลักการเดียวกันกับที่กล่าวมาข้างต้น เพราะเป็นสิ่งสำคัญในการฝึกที่ต้องใช้ความร่วมมือที่ดี ตลอดระยะเวลาเวลาในการฝึก

**2. ตำรวจความรู้สึก** เชื่อมโยงกับความรู้สึกโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว ใช้เทคนิคเก้าอี้ว่าง (empty chair) ช่วยให้วัยรุ่นสำรวจ ความรู้สึกโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกมา โดยการพูดความรู้สึกกับเก้าอี้หรือสิ่งของที่สมมติว่าเป็นคู่กรณี หรืออาจใช้การวาดรูป ดนตรีเป็นสื่อกลางให้วัยรุ่นได้ตระหนักในความโกรธของตัวเอง การฝึกให้สังเกตตนเองขณะโกรธว่าเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร ทั้งปฏิกิริยาทางร่างกาย จิตใจและพฤติกรรม กระบวนการนี้เป็นการบำบัดต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ให้วัยรุ่นเข้าใจว่า เป็นการย้อนกลับไม่มีประสบการณ์อีกครั้ง เพื่อให้ตระหนักตัวตนเองขณะโกรธ

**3. ฝึกการควบคุมความโกรธ** เช่น วิธีง่ายๆ คือหายใจเข้าออกลึกๆ การนับตัวเลขไปจนกว่าจะควบคุมตนเองให้สงบลงได้ การหลีกเลี่ยงสถานการณ์กระตุ้น เช่น เดินออกจากห้องหากจะมีความขัดแย้งกับเพื่อน ให้การบ้านไปลองฝึกด้วยตนเองที่บ้าน บันทึกความถี่จำนวนครั้งที่ทำได้ และทำไม่ได้

**4. ฝึกการผ่อนคลาย** สอนเทคนิคการคลายเครียดต่างๆ เช่น การจินตนาการถึงความผ่อนคลายสบายใจ อาจจะนึกถึงภาพของการไปท่องเที่ยวบนน้ำตก ภูเขา ป่าไม้ ทะเล สอนการนวดกดจุดด้วยตนเอง การเกร็งคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น นอกจากนี้ อาจใช้การแนะนำให้ออกกำลังกาย เล่นกีฬาหรือทำงานอดิเรก ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมหรือจัดห้องใหม่ บางครั้งการอยู่ในสภาพแวดล้อมที่วุ่นวาย ก็ทำให้อารมณ์เสีย แนะนำให้หาโอกาสอยู่ในที่ๆ สงบเงียบบ้าง มีเวลาส่วนตัวบ้าง เพื่อจะได้สบายใจ ช่วยให้ลดความตึงเครียดจากความโกรธได้

**5. ฝึกเปลี่ยนวิธีคิด** ในเวลาที่โกรธมักมีความคับข้องใจ ผิดหวัง เสียใจ น้อยใจ คับแค้นใจ ชวนให้วัยรุ่นหุญตความคิดทางลบต่างๆ ที่เกิดขึ้น ด้วยการให้ลองมองในมุมใหม่ เช่น “เราได้อะไรจากการที่เขาตำหนิและกล่าวโทษเรา” “มีคนคอยปรามาสดีกว่าไม่มีใครสนใจเลย” หรือลองพิจารณาความโกรธ เช่น “ความโกรธนี้ให้อะไรกับเราบ้าง? เราจะให้เวลากับเรื่องนี้นานแค่ไหน? เราต้องเสียอะไรบ้างไปกับการโกรธครั้งนี้” ท่านพระพุทฺธทาสกล่าวไว้ว่า “โกรธคือโง่ โมโหคือบ้า” การปรับมุมมองต่อปัญหาหรือสิ่งกระตุ้นใหม่ ให้เป็นแค่สัญญาณเตือนภัยให้ฝึกสติ ความอดทนอดกลั้น ช่วยให้เด็กเรียนรู้วิธีการรับรู้ปัญหาในทางบวก หรือเป็นจริงมากขึ้น

**6. ฝึกการใช้อารมณ์ขัน** ฝึกมองปัญหาในแง่มุขๆ หรือมองให้เป็นเรื่องสนุกๆ บ้าง เช่น เวลาโกรธใคร ลองให้จินตนาการถึงคนๆ นั้นเป็นอะไรสักอย่าง ที่ตลกๆ เช่น นึกถึงคนนั้นกลายเป็นใจแค้น เป็นตัวตลกหรือการ์ตูนขำๆ จะทำให้อารมณ์โกรธสงบเย็นลงได้ หัดมองความผิดพลาดตนเองเป็นเรื่องขำๆ บ่อยๆ จะได้มองความผิดพลาดของคนอื่นๆ เป็นเรื่องเล็กน้อยหรือขำๆ ได้

**7. ฝึกทักษะจัดการกับปัญหา** บ่อยครั้งที่วัยรุ่นมักโกรธเมื่อต้องเจอกับปัญหาที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ การฝึกให้ค่อยๆ คิดหาทางแก้ไข ปรับเปลี่ยนวิธีการใหม่ๆ ในการเผชิญปัญหา เช่น เวลาามีเรื่องถกเถียงกันกับเพื่อน มักพูดโดยไม่ไตร่ตรอง ซึ่งมักจะผิดพลาดเพราะพูดไปตามอารมณ์ที่ซุ่มมัว ฝึกให้หัดดูแลตัวเองให้สงบ เยือกเย็น คิดให้ดีแล้วจึงพูด หากขัดแย้งกันไปแล้วการกล่าวขอโทษ หรือการให้อภัยเป็นเรื่องที่ทำได้ หรือบางปัญหาใช้การปล่อยวาง หรือจัดการกับความรู้สึกตนเองก็เพียงพอแล้ว



# 3. การเสริมสร้างการตระหนักรู้ ในคุณค่าแห่งตนในวัยรุ่น (Building Self-Esteem with Youth)

การตระหนักรู้ในคุณค่าแห่งตน (self-esteem) หมายถึง การรู้ว่าคุณค่าตนเองมีคุณค่า และเชื่ออย่างแนบแน่นว่าคุณเป็นบุคคลที่มีความสามารถ ได้รับการยอมรับจากผู้อื่น คนที่มี self-esteem สูง จะสะท้อนออกมาในลักษณะ มีความซื่อสัตย์ รับผิดชอบสูง มีความเมตตา เคารพและไว้วางใจผู้อื่น มีความหวัง ซึ่งตรงกันข้ามกับคนที่มี self-esteem ต่ำ ที่มักใช้กลไกทางจิตปกป้องตนเอง (defensive mechanisms) ต้องการจะพิสูจน์ตัวเอง แต่จะวิจารณ์หรือดูถูกผู้อื่นมากกว่าที่จะลงมือกระทำด้วยตัวเอง ไม่มั่นใจว่าตัวเองมีคุณค่า มีความสามารถ หรือได้รับการยอมรับ กลัวความล้มเหลว และยังพบอีกว่าคุณค่าที่มี self-esteem ต่ำ มักจะชอบใช้ความรุนแรง ติดสุรา ยาเสพติด และมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เป็นต้น ดังนั้นการพัฒนาให้เด็กและวัยรุ่นตระหนักรู้ในคุณค่าแห่งตนในด้านบวก จึงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันและแก้ไขพฤติกรรมความรุนแรง เมื่อเด็กได้ตระหนักรู้ในคุณค่าที่แท้จริงของตนเอง เด็กจะเกิดการยอมรับตนเองและผู้อื่น รู้สึกเท่าเทียมกับผู้อื่น มีความรับผิดชอบ รู้สึกเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถจัดการปัญหาได้ มีความสามารถในการตัดสินใจ ยืดหยุ่นและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงได้ดีขึ้น มีความสุขและมีพลังในชีวิต<sup>17-19</sup>

Self-esteem ประกอบด้วย การตระหนักรู้ถึงคุณค่าตนเอง (Self-respect) ความเชื่อมั่นในความสามารถตนเอง (Self-efficacy) จนกลายเป็นภาพลักษณ์แห่งตน (Self-image) ซึ่งพัฒนามาจากการเรียนรู้ประสบการณ์ในชีวิต ทั้งจากการมีปฏิสัมพันธ์กับครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อม กลวิธีในการพัฒนา self-esteem ในเด็กและวัยรุ่น จึงเน้นการสร้างโอกาสให้เด็กเรียนรู้ประสบการณ์สำคัญในชีวิต ซึ่งมีความคงที่และบุคคลประเมินด้วยตนเองมากกว่าให้คนอื่นประเมิน ดังนี้



## 1. ช่วยให้เด็กรู้สึกเป็นเจ้าของชีวิตของตนเอง และรับผิดชอบในประสบการณ์ของตนเอง

**ตัวอย่างเช่น** การมอบหมายงานให้เด็กรับผิดชอบ เช่นการทำงานในเรื่องส่วนตัวของตนเอง การทำงานช่วยเหลือผู้อื่น เช่นช่วยติวให้เพื่อนหรือรุ่นน้อง ในวิชาที่ตนเองถนัด เป็นต้น ให้เขาเรียนรู้ที่จะเผชิญปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง ในกรณีที่เด็กต้องการความช่วยเหลือ ควรสนับสนุนให้เด็กค้นหาว่าเขามีอะไรดี ในตนเองที่จะนำมาจัดการเรื่องนี้ได้ ไม่ควรรีบให้คำแนะนำ แต่ชวนให้คิดและหาทางออกด้วยตนเอง ให้กำลังใจและสร้างความเชื่อมั่นกับเด็กให้ลงมือแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง และไม่ว่าผลจะเป็นอย่างไร ช่วยให้เด็กเรียนรู้และยอมรับประสบการณ์ของตนเองตามจริง

## 2. ช่วยให้เด็กพัฒนาตนเอง และประสบความสำเร็จด้วยตนเอง ดังนี้

### 2.1 ช่วยให้เด็กรู้สึกมีอิสระจากการทำผิดพลาด

**ตัวอย่างเช่น** การพูดคุยเพื่อช่วยให้เด็กยอมรับความผิดพลาด และรับรู้ความผิดพลาดในมุมมองใหม่ว่าเป็นสิ่งที่เราควบคุมไม่ได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงได้จากความผิดพลาดนี้ การชวนให้มองว่าความผิดพลาดเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน และคาดการณ์ได้ยาก ดังนั้นการล้มแล้วลุกหรือจมอยู่กับความผิดพลาด อาจไม่เกิดประโยชน์เท่ากับการทบทวนตนเองและเปลี่ยนแปลงตนเองจากความผิดพลาดนั้น ช่วยให้สำรวจถึงความตั้งใจและความพยายามที่ดีในการป้องกันความผิดพลาด และทำให้ดีกว่าเดิม

### 2.2 ค้นหาวิธีการให้เด็กเรียนรู้ประสบการณ์ชีวิตด้วยตนเอง

**ตัวอย่างเช่น** แนะนำให้ลองทำในกิจกรรมที่ชอบ หรือสนใจ ทำแล้วมีความสุขจนสำเร็จ เช่นเล่นดนตรี กีฬา งานฝีมือ การท่องเที่ยว การเป็นอาสาสมัคร รวมไปถึงการเรียน เป็นต้น สนับสนุนให้เด็กมีความเพียรพยายามในการทำ



กิจกรรมเหล่านั้นให้สำเร็จ อาจจะเริ่มจากเรื่องง่ายๆ ก่อน เช่นการลองออกท้องเที่ยวด้วยตนเอง สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การเป็นอาสาสมัครช่วยให้ภาคภูมิใจในตนเอง ส่วนกิจกรรมอื่นๆ ที่ต้องใช้ทักษะและการฝึกฝนอย่างจริงจัง จะช่วยให้เกิดการเห็นคุณค่าและความสามารถในตนเอง

### 2.3 ช่วยให้เด็กมีตัวเลือกในชีวิต

**ตัวอย่างเช่น** ช่วยให้เด็กตระหนักว่า เขาสามารถเลือกสิ่งต่างๆ ในชีวิตของตนเองได้ โดยต้องรู้ว่าตนเองต้องการอะไร ให้เด็กเรียนรู้ที่จะมีชีวิตอยู่เพื่อทำในสิ่งที่ตนเองมีความสุขสิ่งที่คิดว่าดีและถูกต้อง แต่ไม่ใช่มีชีวิตอยู่เพื่อทำให้คนอื่นพึงพอใจหรือทำให้คนอื่นมีความสุขตลอดเวลา เพราะเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้

### 2.4 ค้นหาลักษณะเฉพาะของตนเอง (style)

**ตัวอย่างเช่น** ชวนให้เด็กสำรวจว่าตนเองรับรู้ตนเองอย่างไร และอยากให้คนอื่นเห็นว่าตนเองมีลักษณะเฉพาะ หรือมีเอกลักษณ์อย่างไร เช่นการแต่งตัว การเลือกของใช้ส่วนตัวในแบบที่ตนเองชอบ สนับสนุนให้กล้าแสดงความเป็นตัวตนออกมา ซึ่งจะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในตนเอง

### 2.5 ค้นหาใครสักคนที่เข้าใจ

**ตัวอย่างเช่น** เป็นการช่วยให้ค้นหาเพื่อนแท้หรือเพื่อนสนิท ซึ่งส่วนมากเป็นคนที่มีความสนใจหรือมีเป้าหมายชีวิตเหมือนกัน แต่ไม่จำเป็นต้องชอบเหมือนกันทุกอย่าง สิ่งสำคัญคือการเปิดใจยอมรับกันได้ในสิ่งที่ไม่ชอบหรือสิ่งที่แตกต่างกัน

## แนวทางคำแนะนำพ่อแม่เพื่อป้องกัน Self-esteem ทำในวัยรุ่น

รากฐานการพัฒนา Self-esteem เริ่มต้นจากการเลี้ยงดูในครอบครัว โดยมุมมองที่มีต่อตนเองในด้านต่างๆ เช่น รูปร่าง หน้าตา ความฉลาด ฐานะ และความต้องการให้ตนเองเป็นอย่างไร มักจะได้รับอิทธิพลจากพ่อแม่ ถ้าทั้งความต้องการและมุมมองที่มีต่อตนเองนั้นสอดคล้องกัน หรือใกล้เคียงกัน ก็จะทำให้คนๆ นั้นรู้สึกว่าคุณค่า นำภาคภูมิใจในตนเอง หากขัดแย้งกัน จะทำให้ไม่มั่นใจในคุณค่าตนเอง<sup>20</sup>

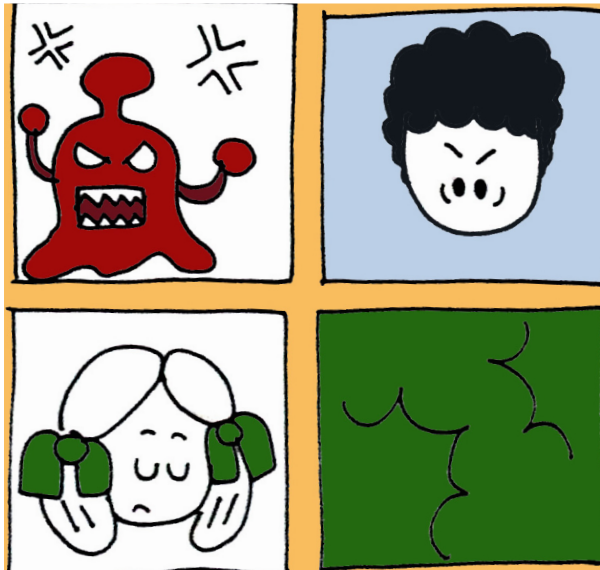
สำหรับการป้องกันการมี Self-esteem ต่ำในเด็กวัยรุ่น ควรแนะนำให้พ่อแม่สร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับลูก ให้ความสนิทสนม ช่วยทำให้เด็กเกิดความมั่นใจในตัวเองว่าเป็นที่รักและได้รับการยอมรับอยู่เสมอ แม้เขาไม่มีอะไรเด่นเลย แต่ก็ไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นปมด้อย เพราะความรักและความอบอุ่นในครอบครัวเต็มเปี่ยมอยู่ในใจแล้ว ความใกล้ชิดกันยังทำให้พ่อแม่สังเกตถึงความชอบ ความถนัด นิสัย และจุดเด่นของลูกได้ เช่น<sup>21</sup>

**1. การส่งเสริมให้ลูกเกิด “ปมเด่น”** ตามความชอบ ความถนัดของเขา เปิดโอกาสให้เขาแสดงออกและเป็นที่ยอมรับ ชื่นชมในสิ่งนั้น อาจเป็นการเรียน หรือกิจกรรมอื่นๆ บางคนมีจุดเด่นหลายด้าน แต่ไม่ว่าจะเป็นความสำเร็จในด้านใดนั้น ไม่ควรเปรียบเทียบกับเด็กอื่น แต่ควรทำให้เขาชื่นชมภาคภูมิใจ เชื่อมั่นในตัวเอง การส่งเสริมกิจกรรมสร้างสรรค์ต่างๆ และเสริมให้เขามีเอกลักษณ์ของตน เด็กที่มีกิจกรรมเช่นนี้มักมีสุขภาพจิตดี แม้เกิดความล้มเหลวในบางเรื่อง แต่ก็ยังมีกิจกรรมดีๆ ให้สามารถยังมองตัวเองในแง่ดีได้

**2. ปรับมุมมองพ่อแม่ให้เข้าใจว่า** “การไม่มี ไม่ได้เป็นปัญหา” ใช้มด้อยสร้างปมเด่น เป็นเครื่องกระตุ้นให้มีความมานะพยายามในเรื่องอื่นๆ เช่น ถ้าหน้าตาไม่สวยไม่หล่อ อาจเล่นกีฬาเก่ง ตัวเล็กแต่คล่องแคล่วว่องไวและพูดเก่ง เรียนไม่เก่งแต่สังคมดี เรื่องนี้พ่อแม่ต้องไม่มองเด็กมีมด้อยเป็นปัญหาเสียก่อน แต่ให้การยอมรับลูกทั้งจุดเด่นและจุดด้อยของลูก ให้กำลังใจลูกเสมอ เมื่อเด็กไม่ถูกตอกย้ำเรื่องมด้อยจากครอบครัว เขาก็จะมีกำลังใจที่จะพัฒนาจุดดีอื่นๆ ให้ก้าวหน้าขึ้น

**3. พ่อแม่ภาคภูมิใจในตนเอง** พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดีในการสร้างความภาคภูมิใจในตัวเองให้ลูกเห็น เด็กจะเกิดการเรียนรู้ เลียนแบบและสร้างความภาคภูมิใจในสิ่งนั้นๆ พ่อแม่ที่ยากจนแต่มีความภาคภูมิใจในความซื่อสัตย์ของตน ทำให้ลูกอยากเป็นคนซื่อสัตย์ แม่ไม่สวย แต่มีความบากบั่นมานะพยายามในเรื่องงาน ทำให้ลูกอยากเป็นคนขยัน เด็กจะเกิดความรู้สึกที่ดีต่อพ่อแม่ และถ่ายทอดแบบเหล่านั้นโดยไม่รู้ตัว เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง และไม่รู้สึกรว่ามีมด้อย

**การสร้าง Self-esteem** อาจเป็นเรื่องที่ค่อนข้างนามธรรม เนื่องจากเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ ที่มีการรับรู้ ความรู้สึกความเชื่อเกี่ยวกับตนเอง กระบวนการช่วยเหลือจะใช้กระบวนการให้การปรึกษาเป็นพื้นฐาน และช่วยให้สำรวจ ทำความเข้าใจ และปรับมุมมองต่อการรับรู้ประสบการณ์ของตนเอง จากด้านลบเป็นด้านบวก และเปลี่ยนแปลงประสบการณ์และการประเมินค่าตนเองใหม่อย่างมีคุณค่าและความหมายมากขึ้น รวมทั้งให้ความรู้ความเข้าใจกับผู้เกี่ยวข้องในการดูแลช่วยเหลือ ในการส่งเสริมการตระหนักในคุณค่าแห่งตน แก้ววัยรุ่นและครอบครัว เพื่อเป็นการประคับประคองด้านบวกจากคนใกล้ชิด ควรประเมินด้วยการพูดคุยเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับเด็ก ทั้งด้านพฤติกรรม ความคิด ความรู้สึก และความเชื่อ ในทุกครั้งที่ให้บริการเด็ก จะช่วยการดูแลช่วยเหลือเกิดประโยชน์กับวัยรุ่นมากที่สุด



# สรุป

## เทคนิคการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรม ความรุนแรง ประกอบด้วย

### 1. การให้การปรึกษาแบบสร้างแรงจูงใจระยะสั้น สำหรับวัยรุ่น (Motivation Brief Counseling for Adolescents: MBI)

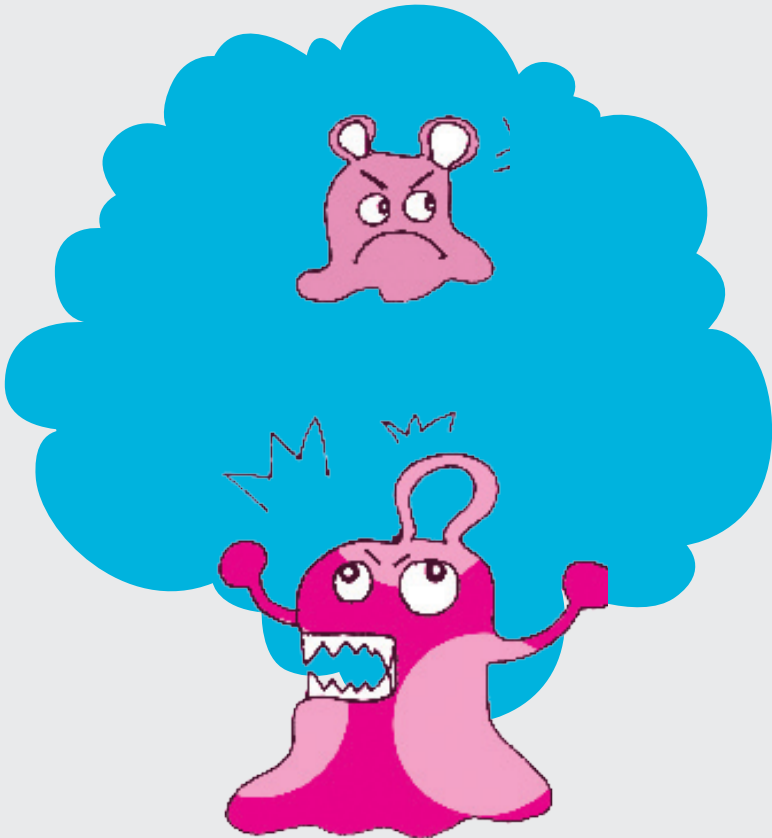
เป็นการให้การปรึกษาแบบเน้นการสร้างแรงจูงใจ ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง โดยอาศัยการสื่อสารสองทาง เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมความรุนแรง และส่งเสริมให้มีพฤติกรรมพึงประสงค์มากขึ้น โดยมุ่งเน้นการสร้างความตระหนักในปัญหาพฤติกรรมตนเอง สามารถวางแผนการปรับเปลี่ยนตนเอง และพัฒนาศักยภาพในการจัดการกับปัญหาอุปสรรคต่างๆ ได้ด้วยตนเอง

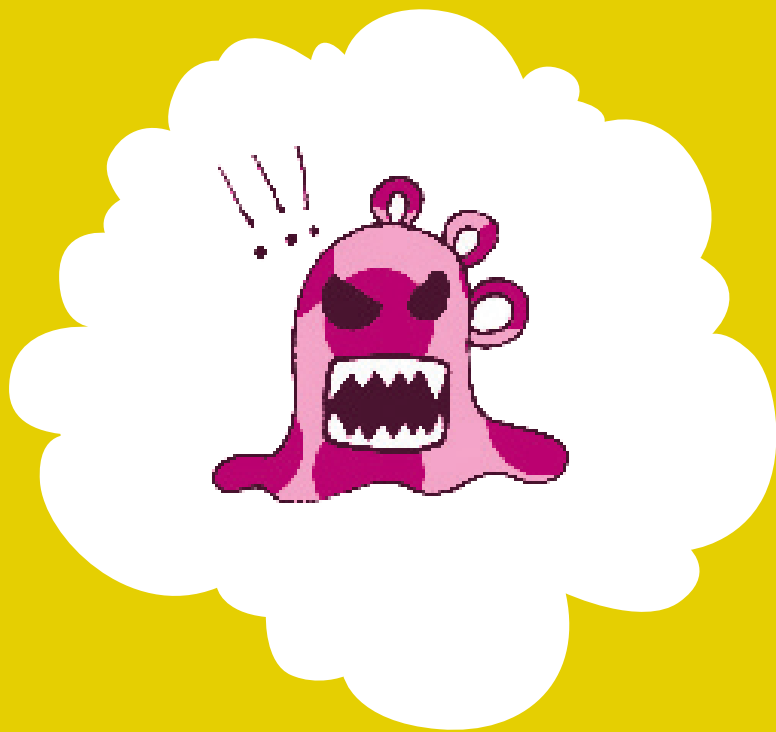
### 2. การจัดการกับความโกรธ (Anger Management)

การจัดการความโกรธ เป็นเทคนิคการบำบัดตามแนวปัญญาพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Therapy) ซึ่งสามารถใช้ฝึกทักษะต่างๆตามความถนัดหรือความสนใจของวัยรุ่น เช่นการฝึกการควบคุมความโกรธ การปรับเปลี่ยนความคิด การฝึกคลายเครียด เป็นต้น หากต้องการนำไปใช้กับวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงมากหรือมีปัญหาทางสุขภาพจิตและจิตเวชควรศึกษาหรือฝึกอบรมเพิ่มเติมจากผู้เชี่ยวชาญก่อน

### 3. การเสริมสร้างการตระหนักรู้ในคุณค่าแห่งตน

เป็นการสนับสนุนให้วัยรุ่นเชื่อว่าตนเองมีคุณค่ามีความสามารถ และเป็นที่ยอมรับ ครอบครัวและคนใกล้ชิดมีส่วนสำคัญ ในการช่วยประคับประคอง และสนับสนุนให้วัยรุ่นพัฒนาความสามารถตามความถนัดและยอมรับในตัวตน ของวัยรุ่นอย่างไม่มีเงื่อนไข







# บรรณานุกรม

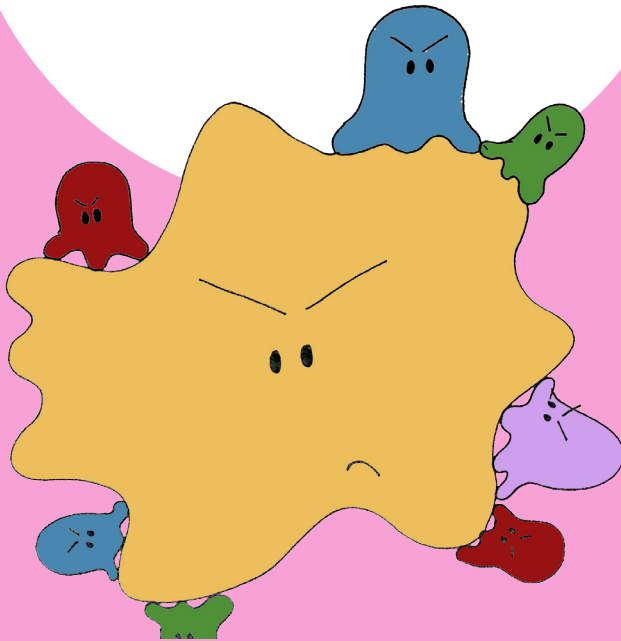
1. ศรัญญา อธิติะ.2553. การศึกษาพฤติกรรมการรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่น.  
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการแนะแนว  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. World Health Organization. **World report on violence and health.** Geneva: World Health Organization. 2002.
3. รายงานสถิติคดีประจำปี. กลุ่มงานข้อมูลและสารสนเทศ สำนักพัฒนา  
ระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน. กระทรวงยุติธรรม 2551-2555.
4. นพพล กรรณิกา. สถานการณ์การใช้ความรุนแรงในกลุ่มเด็กและเยาวชน  
2552. เข้าถึงได้ที่ <http://www.thaihealth.or.th/node/7824>  
(27 ส.ค.2556).
5. ศิริไชย หงส์สงวนศรี และนางพาง ลี้มสุวรรณ. **Aggression and violence  
in adolescents.** เข้าถึงได้ที่ [http://www.rcpsycht.org/cap/  
detail\\_articleldr.php?news\\_id=52](http://www.rcpsycht.org/cap/detail_articleldr.php?news_id=52). (2 กรกฎาคม 2556)
6. ฐาศุภร์ จันประเสริฐ. โครงสร้างทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงที่  
เด็กและเยาวชนถูกกระทำในโรงเรียน : กรณีศึกษาโรงเรียนแห่ง  
หนึ่งในเขตภาคกลาง. วิทยานิพนธ์หลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตร  
ดุขฎิบัณฑิต สาขาการวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ประยุกต์ มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ. 2553.
7. รายงานสถิติคดีประจำปี. กลุ่มงานข้อมูลและสารสนเทศ สำนักพัฒนา  
ระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน. กระทรวงยุติธรรม 2551-2555.
8. วันดี นิงसानนท์ และคณะ. สุขภาวะของเด็กและวัยรุ่นไทย พ.ศ. 2552 .  
กรุงเทพฯ : บียอร์น เอ็นเทอร์ไพรซ์ . 2552.

9. อุมภาพร ตรังคสมบัติ. ความรุนแรงในวัยรุ่นไทย.รายงานการทบทวนองค์ความรู้และข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์กิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก. 2549.
10. Stouthamer- Loeber M, Thomas C. Caretakers seeking help for boys with disruptive and delinquent behavior. Comprehensive Mental Health Care; 1992:2:159-178
11. สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์. การทบทวนวรรณกรรม การดำเนินงานแก้ไขฟื้นฟูและพัฒนาเด็กที่กระทำผิดในศูนย์ฝึกและอบรมวัยรุ่นนศึกษา (กรณีศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน ชาย) บ้านกาญจนาภิเษก. 2553
- 12.พนม เกตุมาน. การสื่อสารทางบวกกับวัยรุ่น. เข้าถึงได้ที่ <http://www.cf.mahidol.ac.th/autopage/file/MonAugust2008-13-41-36-Copy%20of%208.pdf> (24 กรกฎาคม 2556) 2555.
- 13.พิทักษ์พล บุญยมาลิก. สุพัฒนา สุขสว่าง, ศิริลักษณ์ สว่างวงศ์สิน และขวัญจิตต์ นรากรพิจิตต์. การพัฒนาและศึกษาความเที่ยงตรงของเครื่องมือประเมินเพื่อใช้ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาความรุนแรงของนักเรียนอาชีวศึกษา. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย 2012;57:1-18.
- 14.พนม เกตุมาน. พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงในวัยรุ่น. เข้าถึงได้ที่ [http://www.si.mahidol.ac.th/sirirajcme/Others/Hot issues/gavrav.aps](http://www.si.mahidol.ac.th/sirirajcme/Others/Hot%20issues/gavrav.aps). (11 มีนาคม 2556)

15. Melanie AG, DO, Patricia K, and Kokotialo. **Motivation Interviewing Strategies to Facilitate Adolescent Behavior Change.** Adolescent health Update. (The American Academy of Pediatrics, through its Section on Adolescent Health, offers Adolescent Health Update to all AAP Fellows.) 2007: 20:1.
16. เทอดศักดิ์ เดชคง. **คู่มือการให้คำปรึกษาเพื่อสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Motivational Counseling สำหรับพนักงานคุมประพฤติ ในการให้คำปรึกษาแก้ไขและฟื้นฟูผู้กระทำผิด. กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. 2555.**
17. Kleon S, Wilson C. **Building Self –Esteem with Youth.** Extension Factsheet The Ohio State University 2007.
18. Raymondcc, Terasa, Choicefresh. **How to Increase Teenager Self –Esteem Effectively.** เข้าถึงได้ที่ <http://www.wikihow.com/Increase-Teenager-Self-Esteem-Effectively> [6 กันยายน 56]
19. Gross S J. **Satir’s Internal Process, Self –Esteem and Non Defensive responses.** The Satir Journal: Transformational Systemic Therapy 2007;1(3) 86-89.
20. สุวรรณี สุทธิศรี .**การพัฒนาความนับถือในตนเองในเด็กและเยาวชน (Self – esteem) .** เข้าถึงได้ที่ <http://www.cf.mahidol.ac.th/autopage/file/MonAugust2008-12-35-46-4self%20-%20esteem.pdf> [6 กันยายน 2556].

21. พรทิพย์ วชิรติลก. การเสริมสร้างความรู้สึกรักภาคภูมิใจในตัวเองให้วัยรุ่น.  
เข้าถึงใน <http://haamor.com/th/%E0%B8%A7%E0%B8%B4%E0%B8%98%E0%B8%B5%E0%B9%80%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B8%B4%E0%B8%A1%E0%B8%AA%E0%B8%A3%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B8%84%E0%B8%A7%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%A0%E0%B8%B9%E0%B8%A1%E0%B8%B4%E0%B9%83%E0%B8%88%E0%B9%83%E0%B8%99%E0%B8%A7%E0%B8%B1%E0%B8%A2%E0%B8%A3%E0%B8%B8%E0%B9%88%E0%B8%99/> [6 กันยายน 2556].

# ภาคผนวก





# แบบประเมินผลพฤติกรรมรุนแรง สำหรับวัยรุ่นฉบับ 14 คำถาม (Adolescent Violent Behavior Inventory-14 item; AVB-14)

แบบประเมินผลพฤติกรรมรุนแรงสำหรับวัยรุ่น ฉบับ 14 คำถาม เป็นเครื่องมือในการประเมินและคัดกรองพฤติกรรมรุนแรงสำหรับวัยรุ่น

## คุณสมบัติของเครื่องมือ

แบบประเมินผลพฤติกรรมรุนแรงสำหรับวัยรุ่น ฉบับ 14 คำถาม มีค่าความเที่ยง (Cronbach's alpha) เท่ากับ .938

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อประเมินผลก่อนและหลังการส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไขปัญหา พฤติกรรมรุนแรงของวัยรุ่นในสถานศึกษา
2. เพื่อแก้ไขพฤติกรรมรุนแรงของวัยรุ่นในสถานศึกษา
3. เพื่อเป็นเครื่องมือในการประเมินผล ประสิทธิภาพของโปรแกรม ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมรุนแรงของวัยรุ่นในสถานศึกษา

## กลุ่มเป้าหมาย

วัยรุ่นในสถานศึกษาที่มีพฤติกรรมรุนแรง

## วิธีการใช้

ครูหรือผู้ปกครองใช้ประเมินนักเรียนที่ทำ ASV-10 และ/หรือ ARB-12 แล้วพบว่ามีความเสี่ยงปานกลางหรือมากเพื่อใช้ในการประเมินผล โดยทำต้นปี การศึกษา และปลายภาคเรียน



แบบประเมินนี้ประกอบด้วยข้อคำถาม 14 ข้อ เป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ (5-rating scale) คือ ไม่เคยทำเลย ทำนานๆ ครั้ง ทำเป็นบางครั้ง ทำค่อนข้างบ่อย และทำเป็นประจำ มีค่าคะแนนตั้งแต่ 0-4 คะแนน

## การแปลผลคะแนน

คะแนนรวม ตั้งแต่ 0-14 คะแนน หมายถึง ไม่มีความเสี่ยง คะแนนรวม ตั้งแต่ 15-28 คะแนน หมายถึงมีความเสี่ยงเล็กน้อย คะแนนรวมตั้งแต่ 29-42 คะแนน หมายถึง มีความเสี่ยงปานกลาง และคะแนนรวมตั้งแต่ 43-56 คะแนน มีความเสี่ยงมาก โดยกลุ่มเสี่ยงเล็กน้อย ครู/อาจารย์ที่ปรึกษาควรเฝ้าระวัง กลุ่มเสี่ยงปานกลาง ครู/อาจารย์ ที่ปรึกษา ควรให้คำแนะนำเพื่อลดทัศนคติ ต่อความรุนแรงและสร้างเสริมทักษะชีวิต และกลุ่มเสี่ยงมาก ควรได้รับคำแนะนำ จากบุคลากรทางด้านสุขภาพจิต

## การนำไปใช้ประโยชน์

1. เพื่อประเมินระดับของพฤติกรรมรุนแรง เพื่อให้การช่วยเหลือดูแล
2. ใช้ติดตามประเมินผลของโปรแกรม
3. ประเมินระดับความรุนแรงในระดับบุคคล/สถาบัน

## ผู้ใช้แบบประเมิน

ครู/ผู้ปกครองประเมินนักเรียน

## ข้อจำกัด

ไม่มีวัตถุประสงค์เพื่อการวินิจฉัยความผิดปกติทางจิตเวช

# แบบประเมินผลพฤติกรรมรุนแรงสำหรับวัยรุ่น ฉบับ 14 คำถาม

## Adolescent Violent Behavior Inventory-14 items; AVB-14

ชื่อ.....นามสกุล.....

ชั้นเรียน.....

โปรดทำเครื่องหมายกากบาท X ลงในช่อง  ที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียนในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา

ข้อ	ข้อความ	ไม่เคยทำ	ทำนานๆ ครั้ง	ทำเป็นบางครั้ง	ทำค่อนข้างบ่อย
1	ใช้กำลังทำร้ายผู้อื่น				
2	ใช้อาวุธ หรือวัตถุทำร้ายผู้อื่น				
3	ทำลายทรัพย์สินของผู้อื่น				
4	เมื่อโมโห แสดงความไม่พอใจ โดยการทำลายข้าวของ				
5	ข่มขู่ผู้อื่นโดยใช้กิริยาท่าทาง				
6	ข่มขู่ผู้อื่นโดยใช้อาวุธ หรือวัตถุ				
7	พูดทำร้าย ยั่วเยาะอารมณ์				
8	ข่มขู่ อาฆาตแค้นผู้อื่น				
9	พูดขู่วิดไถเงินผู้อื่น				
10	พูดขู่จะทำลายทรัพย์สินผู้อื่น				
11	พูดล่วงเกินบุพการีผู้อื่น				
12	พูดจาถูกเหยียดหยามผู้อื่น				
13	คิดว่าไม่ยอมมีชีวิตอยู่ต่อไปอีกแล้ว				
14	ทำร้ายตัวเองเพื่อจบชีวิตลง				

## การให้คะแนนและการแปลผล แบบประเมินผลพฤติกรรมรุนแรงสำหรับวัยรุ่น ฉบับ 14 คำถาม

### การให้คะแนน

ทำเป็นประจำ	ให้ 4 คะแนน
ทำค่อนข้างบ่อย	ให้ 3 คะแนน
ทำเป็นบางครั้ง	ให้ 2 คะแนน
ทำนานๆ ครั้ง	ให้ 1 คะแนน
ไม่เคยทำเลย	ให้ 0 คะแนน

### การแปลผล

มีคะแนนรวม ตั้งแต่ 0 – 14 คะแนน	ไม่มีพฤติกรรม
มีคะแนนรวม ตั้งแต่ 15 – 28 คะแนน	มีพฤติกรรมเล็กน้อย
มีคะแนนรวม ตั้งแต่ 29 – 42 คะแนน	มีพฤติกรรมปานกลาง
มีคะแนนรวม ตั้งแต่ 43 – 56 คะแนน	มีพฤติกรรมมาก

### คำแนะนำ

**กลุ่มที่มีพฤติกรรม :** จัดค่าย/กิจกรรมเฉพาะเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม  
และติดตามการเปลี่ยนแปลงทุกปลายภาคเรียน