

โปรแกรมบำบัด แก่ไข ฟ้นฟูเด็กและเยาวชน

โดยใช้เทคนิคการบำบัด

Forensic Cognitive Behavioral Therapy

คำนำ

โปรแกรมบำบัด แก่ไข ฟันฟูเด็กและเยาวชน โดยใช้เทคนิคการบำบัด Forensic Cognitive Behavioral Therapy จัดทำขึ้นเพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานใช้เป็นแนวทางในการบำบัดฟันฟูเด็กและเยาวชนกระทำผิดที่มีปัญหาซับซ้อน เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้เข้าใจลักษณะความคิดของผู้กระทำความผิดในรูปแบบการอธิบายความคิดที่ผิดปกติดังอย่างเป็นระบบ พร้อมทั้งฝึกทำกิจกรรมที่ช่วยให้เด็กและเยาวชนประเมินและปรับเปลี่ยนความคิดที่เบี่ยงเบนและพฤติกรรมที่ผิดปกติดด้วยตนเอง ภายใต้การสร้างแรงจูงใจให้เด็กและเยาวชนมีความต้องการในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ฝึกเข้าใจผู้อื่น และสามารถจัดการอารมณ์โกรธได้ด้วยตนเอง โดยมุ่งความสำคัญไปที่การลดมิติความเสี่ยงต่อการกระทำผิดซ้ำ ขณะที่ไม่ละเลยการให้ความช่วยเหลือด้านภาวะสุขภาพจิตที่พบด้วย

โปรแกรมบำบัด แก่ไข ฟันฟูเด็กและเยาวชน โดยใช้เทคนิคการบำบัด Forensic Cognitive Behavioral Therapy สำเร็จลงได้ ด้วยความอนุเคราะห์จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และคณะ ในการจัดทำโปรแกรม คณะทำงานหวังเป็นอย่างยิ่งว่าโปรแกรมบำบัดนี้ จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ปฏิบัติงานในสถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน และศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน ใช้เป็นแนวทางในปฏิบัติงานด้านการบำบัด ฟันฟู เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้รับการบำบัดดูแลอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่เหมาะสมต่อไป

กันยายน 2565

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
ที่มาและความสำคัญของการจัดทำโปรแกรม	ค
Main program – Forensic CBT	
● Motivational Interviewing	2
● Criminal Thinking	29
Additional Program	
● Empathic Training	47
● Anger Management	70
ภาคผนวก	
● แบบประเมิน Motivational Interviewing	143
● แบบประเมิน Criminal Thinking	145
● แบบประเมิน Empathy Training	147
● แบบประเมิน Anger Management	151
● เอกสารอ้างอิง	154
● รายชื่อผู้จัดทำและคณะทำงาน	156

โปรแกรม บำบัด แก้ไข พื้นฟูเด็กและเยาวชน โดยใช้เทคนิคการบำบัด Forensic Cognitive Behavioral Therapy (Forensic CBT)

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สถานการณ์การกระทำผิดในกลุ่มเด็กและเยาวชนที่เข้าสู่กระบวนการยุติธรรมมีความรุนแรงมากขึ้น ทั้งในแง่ปริมาณ และลักษณะความรุนแรงในการกระทำ โดยพฤติกรรมต่อต้านสังคม (antisocial behavior) นั้น สามารถพบได้ตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งสภาพปัญหาของเด็กและเยาวชนดังกล่าว ในวงการวิชาการทางจิตวิทยาคลินิกอาชีววิทยา รวมถึงนิติจิตวิทยาถือว่าเป็นสภาพปัญหาที่มีความรุนแรงซับซ้อน มีความยากลำบากในการบำบัดแก้ไข พื้นฟู และหากไม่ได้รับการบำบัดแก้ไขจากผู้เชี่ยวชาญที่มีความเข้าใจสภาพปัญหาดังกล่าวก็จะมีแนวโน้มว่าเด็กและเยาวชนกลุ่มดังกล่าวจะพัฒนาเป็นอาชญากรในวัยผู้ใหญ่ต่อไป

Forensic Cognitive Behavioral Therapy (Forensic CBT) เป็นเทคนิคการบำบัดความคิด พฤติกรรมที่ใช้การผสมผสานระหว่างเทคนิคการปรับความคิดและการปรับพฤติกรรม ซึ่งเน้นที่ผู้รับการบำบัดที่เข้าสู่กระบวนการยุติธรรม ซึ่งในการบำบัดโดยวิธีนี้ผู้บำบัดทำหน้าที่ทั้งประเมินมิติความเสี่ยงต่อการกระทำผิดซ้ำ ประเมินภาวะสุขภาพจิต และให้ความช่วยเหลือ บำบัดแก้ไขฟื้นฟู หรือส่งต่อในกรณีที่พบภาวะสุขภาพจิตร่วมกับการบำบัดแก้ไขฟื้นฟู เพื่อลดมิติความเสี่ยงที่พบเพื่อลดการกระทำผิดซ้ำโดยมุ่งความสำคัญไปที่การลดมิติความเสี่ยงต่อการกระทำผิดซ้ำ ขณะที่ไม่ละเลยการให้ความช่วยเหลือภาวะสุขภาพจิตที่พบด้วยและการบำบัดแก้ไขฟื้นฟูด้วย Forensic CBT เพื่อลดความเสี่ยงในการกระทำผิดซ้ำนั้น มิติความคิดแบบผู้กระทำผิด (Criminal Thinking) ถือเป็นมิติที่สำคัญที่ผลักดันให้กระทำผิดซ้ำได้สูง ผู้บำบัดจึงมีหน้าที่ในการชี้แนะให้ผู้รับการบำบัดได้เข้าใจรูปแบบต่างๆ ของความคิดที่เบี่ยงเบนและพฤติกรรมที่ผิดปกติ โดยการอภิปรายโต้แย้งความคิดที่ผิดปกติดังเป็นระบบ ประกอบกับการให้ผู้รับการบำบัดฝึกทำกิจกรรมต่างๆ เป็นการบ้านเพื่อช่วยให้ผู้รับการบำบัด ประเมินและปรับเปลี่ยนความคิดที่เบี่ยงเบนและพฤติกรรมที่ผิดปกติดด้วยตนเอง ภายใต้การสร้างแรงจูงใจให้ผู้รับการบำบัดมีความต้องการในการเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยกระบวนการสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ (Motivation Interview) ผู้ที่จะสามารถนำการบำบัดวิธีนี้ไปใช้กับเด็กและเยาวชนที่เข้าสู่กระบวนการยุติธรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ จนเกิดผลลัพธ์อันพึงประสงค์ในการปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมของผู้รับการบำบัดได้นั้น จำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการ ขั้นตอน และเทคนิคในการบำบัดอย่างถูกต้องและได้รับการฝึกฝนจนเกิดทักษะในการบำบัด ซึ่งความสามารถด้านความรู้และความสามารถด้านทักษะในการบำบัดรูปแบบนี้ จะเกิดขึ้นได้จำเป็นต้องอาศัยหลักสูตรฝึกอบรมบุคลากรทางสุขภาพจิตที่มีการพัฒนาอย่างมีคุณภาพและได้มาตรฐาน รวมทั้งต้องมีความรู้เกี่ยวกับการใช้การบำบัดเหล่านั้นร่วมกับความรู้ด้านกระบวนการยุติธรรม เนื่องจากเด็กและเยาวชนเหล่านี้อาจมีลักษณะบุคลิกภาพต่อต้านสังคม ซึ่งมีลักษณะของปัญหาการควบคุมอารมณ์โกรธ การใช้ความรุนแรงต่อผู้อื่น การใช้ยาเสพติด และความก้าวร้าวด้านเพศ จึงได้มีการจัดทำโครงการการพัฒนาองค์ความรู้การบำบัด แก้ไข พื้นฟูเด็กและเยาวชน โดยใช้เทคนิคการบำบัด Forensic CBT ขึ้นเพื่อพัฒนาองค์ความรู้ต่างๆ เหล่านี้ขึ้นเพื่อถ่ายทอดให้กับบุคลากรของกรมพินิจฯ ต่อไป

วัตถุประสงค์

1. พัฒนาคำรู้การบำบัด แก่ไข พื่นฟูเด็กและเยาวชน โดยใช้เทคนิคการบำบัด Forensic CBT
2. ถ่ายทอดองค์ความรู้ให้กับบุคลากรของกรมพินิจฯ เพื่อนำไปทำการบำบัดเด็กหรือเยาวชนกระทำผิดที่เข้าสู่กระบวนการยุติธรรมที่มีปัญหาซับซ้อนรุนแรง ให้ได้รับการแก้ไข บำบัดฟื้นฟู เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทางที่เหมาะสม

คำสำคัญ

1. Cognitive behavioral therapy (CBT) เป็นเทคนิคการบำบัดพฤติกรรมที่ใช้การผสมผสานระหว่างเทคนิคการปรับความคิดและการปรับพฤติกรรม โดยผู้บำบัดทำหน้าที่ ชี้แนะให้ผู้รับการบำบัดได้เข้าใจ รูปแบบต่างๆ ของความคิดที่เบี่ยงเบนและพฤติกรรมที่ผิดปกติ ด้วยการอภิปรายโต้แย้งความคิดที่ผิดปกติอย่างเป็นระบบ ประกอบกับการให้ผู้รับการบำบัดฝึกทำกิจกรรมต่างๆ เป็นการบ้านเพื่อช่วยให้เด็กและ เยาวชนประเมิน ปรับเปลี่ยนความคิดที่เบี่ยงเบนและพฤติกรรมที่ผิดปกติด้วยตนเอง
2. Forensic หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการกฎหมาย
3. Forensic cognitive behavioral therapy (Forensic CBT) คือ การบำบัดพฤติกรรมโดยใช้เทคนิคการปรับความคิดและการปรับพฤติกรรมในกระบวนการของคนเข้าสู่กระบวนการยุติธรรม
4. Risk Domain คือมิติความเสี่ยงที่นำไปสู่การกระทำผิดซ้ำ ประกอบไปด้วย
 - 4.1 มีประวัติ การมีพฤติกรรมต่อต้านสังคม
 - 4.2 รูปแบบของบุคลิกภาพต่อต้านสังคม
 - 4.3 มีเพื่อนหรือคนรู้จักที่มีพฤติกรรม ต่อต้านสังคม
 - 4.4 ทักษะต่อต้านสังคม “การคิดแบบผู้กระทำผิด” (criminal thinking)
 - 4.5 การศึกษา/ การทำงาน
 - 4.6 สถานการณ์ครอบครัว/ ชีวิตสมรส
 - 4.7 กิจกรรมยามว่าง/ นันทนาการ
 - 4.8 การสารเสพติด
5. Risks Based คือแนวคิดที่จะประเมินความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดปัญหา และพยายามที่จะลดความเสี่ยงนั้น
6. Symptom based คือแนวคิดการบำบัด รักษาตามอาการของโรค
7. Criminal Thinking Pattern คือรูปแบบการคิดแบบผู้กระทำผิด

Main program

Forensic CBT

จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า การสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เป็นกระบวนการที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืนในระยะยาว เนื่องจากผู้รับการบำบัดจะมองเห็นถึงข้อดี-ข้อเสียของพฤติกรรมต่างๆ การมองเห็นถึงผลกระทบของพฤติกรรมนั้นที่มีต่อตนเองและครอบครัว จะช่วยให้เกิดความอยากที่จะเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนมากกว่าการถูกบังคับให้เข้าสู่โปรแกรมตามระบบ นอกจากนี้ การทำความเข้าใจถึงรูปแบบความคิดของผู้กระทำผิด จะช่วยให้ผู้รับการบำบัด เข้าใจถึงที่มาของพฤติกรรม ลักษณะความคิด ตลอดจนรูปแบบของพฤติกรรมที่ทำให้เกิดผลกระทบต่อตนเอง และเมื่อเข้าใจแล้ว เชื่อว่าจะสามารถสังเกต ประเมินและจัดการกับพฤติกรรมเหล่านั้นต่อไปได้

โปรแกรมหลักของ Forensic CBT ที่จัดทำขึ้น จึงประกอบด้วยเนื้อหา 2 ส่วนหลัก คือ Motivational interviewing และ Criminal thinking และ 2 ส่วนเพิ่มเติม คือ Empathic training และ Anger management

รูปแบบกิจกรรม แบ่งเป็น 8 ครั้ง ครั้งละประมาณ 60-90 นาที โดยจัดในรูปแบบกิจกรรมกลุ่มบำบัดที่ประกอบด้วยสมาชิกกลุ่ม 6-8 คน เนื้อหาของโปรแกรมจะเริ่มต้นด้วย Motivational Interviewing (MI) 4 ครั้ง เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ผู้รับการบำบัดตระหนักถึงปัญหาและมีความพร้อมที่จะเรียนรู้เพื่อนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง จากนั้นจึงเข้าสู่เนื้อหาหลักเกี่ยวกับ Criminal Thinking (CT) อีก 4 ครั้ง โดยระหว่างนั้นก็จะมีการทบทวนแรงจูงใจในการบำบัดเป็นระยะๆ ก่อนจะสรุปวบยอดเพื่อสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงระยะยาวในครั้งสุดท้าย

กิจกรรมครั้งที่	1	2	3	4	5	6	7	8
กิจกรรมหลัก	MI	MI	MI	MI	CT	CT	CT	CT & MI

ในส่วนของเนื้อหาหลัก ผู้นำกลุ่มจะมีทางเลือกของการจัดกิจกรรมเพิ่มเติมคือสามารถเพิ่ม MI ได้อีก 1-2 ครั้ง ด้วยการทบทวนจากกิจกรรมเดิม และเพิ่มกิจกรรมเกี่ยวกับ Criminal Thinking ได้อีก 2-4 ครั้งเพื่อเสริมความเข้าใจของผู้รับการบำบัด โดยรวมจำนวนครั้งในการจัดกิจกรรมจึงอาจทำได้ตั้งแต่ 8 ถึง 14 ครั้งตามความเหมาะสม

สำหรับส่วนของกิจกรรมเพิ่มเติม จะเป็นส่วนของเรื่อง Empathic training และ Anger management สำหรับเสริมสร้างทักษะให้ผู้รับการบำบัดได้เข้าใจตนเอง เข้าใจผู้อื่น และสามารถจัดการกับพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความโกรธได้ เนื่องจากในการทบทวนวรรณกรรม พบว่าการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ มีจุดเริ่มต้นมาจากความโกรธในสถานการณ์ต่างๆ ที่ได้รับการจัดการที่ไม่เพียงพอ รวมถึงการไม่ได้เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นหรือ จนนำไปสู่การแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น ซึ่งหากได้รับการเสริมทักษะในส่วนของการเข้าอกเข้าใจผู้อื่นและการจัดการความโกรธที่เหมาะสมแล้ว น่าจะช่วยให้ผู้รับการบำบัด สามารถจัดการให้มีความคิด อารมณ์ และการแสดงออกที่เหมาะสมได้

Main Program

การสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ

(Motivational Interviewing)

Motivational Interviewing in Forensic Cognitive Behavioral Therapy

Motivational Interviewing (MI) คือการสัมภาษณ์เพื่อสร้างแรงจูงใจ ให้ผู้รับการบำบัดตระหนักถึงปัญหาสำรวจถึง ข้อดี – ข้อเสีย สำรวจแนวทางในการแก้ไขปัญหาเดิมที่ผู้รับการบำบัดเคยทำมา ค้นหาแนวทางใหม่ในการแก้ไขพฤติกรรม และให้กำลังใจ สนับสนุนให้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยเน้นการให้การปรึกษาแบบผู้รับการบำบัดเป็นศูนย์กลาง (Client-Center) และการชี้นำไปสู่เป้าหมาย (Goal Direct)



ภาพที่ 1 องค์ประกอบของ MI

โดยทักษะที่ใช้ใน MI นั้นจะนำทักษะการให้การปรึกษาแบบสร้างเสริมแรงจูงใจมาใช้เพื่อกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยรายละเอียดองค์ประกอบของการปรึกษาแบบสร้างเสริมแรงจูงใจมีรายละเอียดดังนี้

1. MI Spirit

เปรียบเสมือนเป็นมุมมอง (Mindset) และเป็นหัวใจของการให้การปรึกษาแบบสร้างเสริมแรงจูงใจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยมีองค์ประกอบดังนี้

Evocation เป็นการใช้ทักษะของผู้ให้สัมภาษณ์ หรือผู้ให้การบำบัด กระตุ้น หรือจูงใจ ให้ผู้รับการบำบัดพูดข้อความดี ๆ ที่นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง เน้นการฟังมากกว่าการพูด

Collaborative เป็นการร่วมมือกันระหว่างผู้ให้ และผู้รับการบำบัด ทำความเข้าใจเกี่ยวกับสิ่งที่ผู้รับการบำบัดเป็นและช่วยในการหาวิธีการแก้ไขส่วนต่างๆ ที่เป็นปัญหา

Acceptance เป็นการที่ผู้ให้การบำบัดให้ความเชื่อถือให้อิสระ และให้กำลังใจ ให้ผู้รับการบำบัดได้ตัดสินใจตนเอง พร้อมทั้งมีความเชื่อมั่นในคุณค่าของความเป็นมนุษย์ของผู้มารับการบำบัด

Compassion เป็นมุมมองที่มีความหวังอยากให้ผู้มารับการบำบัดดีขึ้น เน้นความต้องการของผู้มารับการบำบัดเป็นหลัก

2. MI Principle

หลักการของ MI เปรียบเสมือนกรอบในการให้การบำบัด เพื่อใช้ในการเลือกทักษะ กลยุทธ์ และเทคนิคให้เหมาะสมกับผู้รับการบำบัด โดยมีรายละเอียดดังนี้

Express Empathy บทบาทของผู้บำบัดเป็นการผสมผสานระหว่างบุคคลที่ให้การสนับสนุน ร่วมเดินทางไปกับผู้รับการบำบัด และเป็นผู้ให้ความรู้กับผู้รับการบำบัด ผู้รับการบำบัดเป็นคนที่ตัดสินใจในด้วยตนเองว่าจะหยุดพฤติกรรมนั้นหรือไม่ และเป็นคนที่ตัดสินใจเลือกทางเลือกด้วยตนเอง บทบาทของผู้บำบัดคือการชื่นชมมากกว่าการต่อต้าน ส่วนมากจะเน้นในเรื่องของการฟังมากกว่าการบอก เน้นใช้การซักถามอย่างนุ่มนวล โดยเฉพาะการใช้ทักษะการฟังและสะท้อนความ (Reflective listening) ซึ่งเป็นหนึ่งในทักษะของการให้การปรึกษาแบบสร้างเสริมแรงใจ ซึ่งแสดงถึงการสื่อสารที่เป็นที่ยอมรับในตัวของผู้รับการบำบัดและสนับสนุนให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

Develop Discrepancy แรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้น เมื่อบุคคลรับรู้ความแตกต่างระหว่างสิ่งที่ผู้รับการบำบัดเป็นอยู่ในปัจจุบัน และเป้าหมายหรือแบบที่ผู้รับการบำบัดอยากจะเป็น โดยการให้การปรึกษาแบบสร้างเสริมแรงใจเป็นการแสวงหาและให้ผู้รับการบำบัดสนใจในความแตกต่างระหว่างการทำพฤติกรรมนั้นต่อไป และการไม่ทำพฤติกรรมนั้น หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น ในการสร้างความตระหนักในพฤติกรรมดังกล่าวเบื้องต้น เพื่อเป็นการชวนมองผลกระทบของตนเองที่เกิดขึ้นจากการทำพฤติกรรมนั้น การนำเสนอข้อมูลที่ได้รับจากการกระทำพฤติกรรมนั้น และผลกระทบที่หนักที่สุดที่เกิดขึ้น เพื่อทำให้เกิดลำดับขั้นความเปลี่ยนแปลงของแรงจูงใจ

Avoid Argumentation หลีกเลี่ยงการโต้เถียง ในการให้การปรึกษาแบบสร้างเสริมแรงใจจะพยายามที่จะหลีกเลี่ยงการโต้เถียงโดยตรง ซึ่งการโต้เถียงจะนำมาด้วยการต่อต้านจากผู้รับการบำบัด ผู้บำบัดไม่จำเป็นต้องให้ผู้รับการบำบัด “ยอมรับ” ในสิ่งที่ได้รับการวินิจฉัยมา เพียงแต่ผู้บำบัดใช้กลยุทธ์เพื่อสนับสนุนให้เห็นผลกระทบที่ถูกต้องของพฤติกรรมเหล่านั้น และลดมุมมองด้านบวกต่อพฤติกรรมเหล่านั้น

Roll with Resistance การไปตามแรงต้านของผู้รับการบำบัด วิธีการที่ผู้บำบัดจะจัดการแรงต้านตามความหมาย และลักษณะที่สำคัญของการให้การปรึกษาแบบสร้างเสริมแรงใจ คือการ “โอนอ่อน” หรือ “ตามแรงต้าน” (Roll with) ด้วยการเปลี่ยนเป้าหมายของผู้รับการบำบัด แสดงแนวทางในการคิดในเรื่องของปัญหาในมุมมองอื่นๆ ที่ยังไม่ได้คำนึงถึง

Support Self – Efficacy การสนับสนุนให้ผู้รับการบำบัดเชื่อในความสามารถของตนเอง “หากบุคคลที่จะต้องพบเจอกับปัญหาที่รุนแรง ยังคงไม่มีแนวโน้มที่จะเปลี่ยนแปลงจนกว่าบุคคลมีความหวังว่าจะประสบความสำเร็จ” ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญเปรียบเสมือนความเชื่อว่าผู้รับการบำบัดจะสามารถปฏิบัติเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้สำเร็จ

3. OARS

OARS เป็นทักษะพื้นฐานในการให้การปรึกษาแบบสร้างเสริมแรงใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างให้ผู้รับการบำบัดเห็นความแตกต่างระหว่างพฤติกรรมของตนเองที่มีในปัจจุบันกับเป้าหมายที่ตนเองอยากจะเป็น และเป็นการช่วยให้ผู้รับการบำบัดจัดการกับความลังเลที่อยากจะเปลี่ยนแปลง โดยมีรายละเอียดดังนี้

Open-end question เป็นการใช้คำถามปลายเปิด เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดคิด และพูดมากขึ้น โดยมีเป้าหมายเพื่อจูงใจให้ผู้รับการบำบัดพูดประโยคที่จูงใจตนเอง (SMS) เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

Affirmation เป็นการกล่าวชื่นชมเพื่อเสริมแรงแก่ผู้รับการบำบัด ในเรื่องของจุดแข็ง ความพยายาม หรือสิ่งดีๆ ที่ผู้รับการบำบัดแสดงออกมา

Reflective listening เป็นการฟังอย่างใส่ใจเพื่อเข้าใจความคิด และความรู้สึกของผู้รับการบำบัดพร้อมทั้งสะท้อนความเพื่อให้ผู้รับการบำบัดได้รับรู้ความคิดของตนเอง โดยการสะท้อนความนั้น สามารถใช้ได้ทั้งการสะท้อนความแบบธรรมดา (Simple Reflection) และการสะท้อนความแบบซับซ้อน (Complex Reflection) ได้ตามสถานการณ์อย่างเหมาะสม

Summarize เป็นเทคนิคการสรุปความ เพื่อสรุปประเด็นในสิ่งที่ผู้รับการบำบัดได้พูดขึ้นมาเพื่อให้เกิดความเข้าใจและพยายามเชื่อมโยงไปสู่ประเด็นที่สำคัญ

4. Change Talk

เป็นข้อความหรือคำพูดที่สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเอง (Change Talk) หรือเป็นข้อความที่ผู้รับการบำบัดพูดเพื่อจูงใจตนเอง (Self-Motivational Statement : SMS) โดยกระบวนการของการให้การปรึกษาแบบสร้างเสริมแรงใจจะเป็นการให้ผู้รับการบำบัดพูดถ้อยคำดังกล่าวผ่านกระบวนการ OARS โดยข้อความที่พูดถึงการเปลี่ยนแปลงตนเองโดยในช่วงที่เตรียมพร้อมในการเปลี่ยนแปลงผู้มารับการบำบัดมักจะมีคำพูดดังนี้

Preparatory Change Talk : สามารถจดจำได้ด้วยตัวย่อว่า “DARN”

Desire to change เป็นข้อความที่สะท้อนถึงความต้องการที่อยากจะเปลี่ยนแปลงตนเอง

Ability to change เป็นข้อความที่สะท้อนถึงความสามารถเปลี่ยนแปลงตนเอง

Reasons to change เป็นข้อความที่สะท้อนถึงเหตุผลที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเอง

Need to change เป็นข้อความที่สะท้อนถึงความจำเป็นที่ต้องเปลี่ยนแปลงตนเอง

ในขั้นเตรียมตัวที่จะเปลี่ยนแปลงผู้มารับการบำบัดจะพูดประโยคจูงใจในตนเองที่มีตัวย่อว่า “DARN” และในช่วงที่ผู้มารับการบำบัดแสดงออกว่าตนเองพร้อมจะเปลี่ยนหรือเรียกว่า Mobilizing Change Talk เราสามารถสังเกตได้จากการฟังประโยคดังนี้

Mobilizing Change Talk : สามารถแทนด้วยตัวย่อ “CATs”

Commitment เป็นข้อความที่สะท้อนถึงคำมั่นสัญญาที่ต้องการเปลี่ยนแปลงตนเอง เช่น “ผมสัญญาว่าจะ....” “ผมยืนยันเลยว่า.....”

Activation เป็นข้อความที่สะท้อนถึงความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตนเอง เช่น “ผมวางแผนว่า.....” “ผมพร้อมที่จะ.....”

Taking step เป็นข้อความที่แสดงออกถึงการกระทำที่กำลังเปลี่ยนแปลงตนเอง เช่น “ผมจะเริ่ม....วันนี้” “ตอนนี้ผมกำลัง.....”

5. Respond to change talk

การฟังถึงคำพูดเพื่อการเปลี่ยนแปลงและการสะท้อนคำพูดดังกล่าวกลับไปให้ผู้รับการบำบัดฟัง เป็นส่วนสำคัญที่จะเพิ่มแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง ซึ่งการสะท้อนหรือตอบสนองต่อ Change talk ซึ่งมีตัวย่อว่า “EARS” สามารถทำได้ดังนี้

Example การให้ยกตัวอย่าง: เช่น ที่เมื่อก็คุณบอกว่า ถ้าลดได้หรือเปลี่ยนได้จะดีขึ้น มันจะดีขึ้นยังไงบ้าง ยกตัวอย่างให้ฟังหน่อย

Affirmation การชื่นชม เป็นการชื่นชมต่อความคิดที่อยากจะเปลี่ยนแปลง

Reflection การสะท้อนความรู้สึก เช่น ฟังดูเหมือนคุณรู้สึกดีที่บอกว่าอยากจะเปลี่ยนแปลง

Summaries การสรุปความ เป็นการสรุปโดยเน้นไปที่ข้อดีของการเปลี่ยนแปลงและพูดสรุปกลับไปยังผู้รับการบำบัด

กลยุทธ์ที่ช่วยให้ผู้รับการบำบัดกล่าวข้อความจูงใจตนเอง

(Eliciting Change Talk or Self-Motivational Statements - SMS)

Evocative Questions

เป็นกลยุทธ์ถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดพูดข้อความจูงใจ SMS ผู้บำบัดควรมองว่าผู้รับการบำบัดมีความลังเลใจอยู่บ้างในการตัดสินใจว่าจะเลิกทำพฤติกรรมนั้นดีหรือไม่ แม้ว่าผู้รับการบำบัดจะไม่ตระหนักในปัญหา การถามก็เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดพูดข้อความจูงใจ SMS คำถามที่กระตุ้นเร้าข้อความจูงใจ SMS ชนิดต่างๆ มีดังต่อไปนี้

1.1 คำถามที่กระตุ้นเร้า SMS ที่แสดงถึงการตระหนักในปัญหา (Problem Recognition) เช่น

“อะไรที่ทำให้คิดว่าพฤติกรรมนี้ปัญหา”

1.2 คำถามที่กระตุ้นเร้า SMS ที่แสดงถึงความกังวลกับพฤติกรรม (Concern) เช่น

“คุณเป็นกังวลในพฤติกรรมนี้อย่างไรบ้าง”

1.3 คำถามที่กระตุ้นเร้า SMS ที่แสดงถึงความตั้งใจที่จะหยุดพฤติกรรมนั้น (Intention to change) เช่น

“อะไรที่ทำให้คุณอยากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้”

1.4 คำถามที่กระตุ้นเร้า SMS ที่แสดงถึงทัศนคติที่ดีต่อการหยุดพฤติกรรมนั้น (Optimism for change) เช่น
“อะไรที่ทำให้คุณคิดว่าเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้สำเร็จ”

Exploring Pros and Cons

เป็นกลยุทธ์ตรวจสอบเหตุผลทั้งสองด้านข้อสำคัญ คือ การเปิดโอกาสได้ตรวจสอบข้อดีข้อเสียของการที่มีพฤติกรรมและการเลิกพฤติกรรม ผู้บำบัดควรเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดได้ตรวจสอบทุกๆ ด้าน เพราะผู้รับการบำบัดจะได้ไตร่ตรองอย่างรอบด้านจนกระทั่งตัดสินใจเองทำให้แรงจูงใจมั่นคงกว่าการชักจูงจากผู้บำบัดฝ่ายเดียว

การตรวจสอบ ประกอบด้วย

- (1) ข้อดีของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
- (2) ข้อเสียของพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
- (3) ข้อดีของการหยุดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
- (4) ข้อเสียของการหยุดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

Elaboration

เป็นกลยุทธ์การถามเพื่อให้ได้รายละเอียดมากๆ เมื่อผู้รับการบำบัดมีโอกาสพูดได้มากผู้รับการบำบัดจะพูด SMS มากขึ้น ผู้บำบัดก็ทำหน้าที่ตั้งคำถามสะท้อนและสรุป เพื่อให้ผู้รับการบำบัดมีโอกาสได้คิดได้ฟังข้อความจริงใจของตนเองมากขึ้นเรื่อย ๆ

Imagining

เป็นกลยุทธ์จินตนาการสมมติ โดยผู้บำบัดถามถึงสิ่งที่เลวร้ายที่สุดที่คาดว่าจะเกิดขึ้นหากไม่เปลี่ยนพฤติกรรม แล้วจินตนาการสมมติว่าตนเองอยู่ในสภานั้นจะเป็นอย่างไร

Looking Forward

เป็นกลยุทธ์คาดการณ์ในอนาคต โดยผู้บำบัดถามถึงความคาดหวังในอนาคตอาจถามว่า “อะไรจะดีขึ้นหากเปลี่ยนพฤติกรรม”

Looking Back

เป็นกลยุทธ์มองย้อนกลับไปสู่อดีตโดยเปรียบเทียบช่วงอดีตก่อนที่จะมีพฤติกรรมเป็นปัญหามีความแตกต่างอย่างไรบ้าง

Exploring Goals

เป็นกลยุทธ์สำรวจเป้าหมายในชีวิตผู้บำบัดอาจถามผู้รับการบำบัดว่า “อะไรคือสิ่งที่สำคัญมากที่สุดในชีวิต” “อะไรคือเป้าหมายในชีวิต” เมื่อผู้รับการบำบัดได้พูดถึงเป้าหมายในชีวิตหรือสิ่งที่มีค่าพร้อมกับการเห็นปัญหาในปัจจุบัน ผู้รับการบำบัดก็จะมีแรงจูงใจในการแก้ไขเพื่อบรรลุเป้าหมายในชีวิต

Readiness Ruler

เป็นกลยุทธ์ไม่บรรทัดแห่งความพร้อม โดยให้ผู้รับการบำบัดให้คะแนนความสำคัญความมั่นใจหรือความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงตนเอง ช่วงคะแนนมีตั้งแต่ 0-10 เมื่อผู้รับการบำบัดให้คะแนนแก่ตนเองแล้วผู้บำบัดถามผู้รับการบำบัดว่าทำไมผู้รับการบำบัดไม่ให้คะแนนที่ต่ำกว่า เหตุผลที่ผู้รับการบำบัดให้ตามมาก็จะเป็นเหตุผลที่ดี และจงใจให้ผู้รับการบำบัดเปลี่ยนแปลงซึ่งก็คือ ข้อความที่จูงใจตนเอง (SMS) นั้นเอง

Paradoxical Challenge

เป็นกลยุทธ์ขัดเพื่อให้แย้งโดยผู้บำบัดใช้เหตุผลของจิตใจด้านที่ไม่อยากรักษาอย่างต่อเนื่อง เพื่อกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดโต้แย้งหรือกระตุ้นจิตใจด้านที่อยากรักษาอย่างต่อเนื่อง

ลำดับขั้นของการเปลี่ยนแปลง (Stage of Change)

ในการให้การปรึกษาแบบเสริมสร้างแรงจูงใจเพื่อความเข้าใจธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของมนุษย์ตามทฤษฎีลำดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงของ Prochaska และ DiClemente ได้อธิบายถึงรูปแบบการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลที่มีพฤติกรรมบางอย่าง โดยที่บุคคลจะมีความต่อเนื่องในลำดับขั้นของการเปลี่ยนแปลงเปรียบเสมือนความก้าวหน้าหรือกระบวนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ลำดับขั้นในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นเรื่องที่มีความสำคัญในการที่จะเข้าใจความเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม ซึ่งในแต่ละขั้นก็จะมีแนวทางในการจัดการที่แตกต่างกันเพื่อที่จะทำให้ผู้รับการบำบัดผ่านในแต่ละขั้นของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจนไปถึงสำเร็จตามเป้าหมายที่วางไว้

- **ขั้นไม่สนใจปัญหา (Pre-contemplation)**

ในขั้นนี้ผู้รับการบำบัดไม่คิดว่าตนเองมีปัญหาจากพฤติกรรมที่ทำ มองข้อดีของพฤติกรรมนั้นมากกว่าข้อเสีย และมักคิดว่าตนเองสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้จะหยุดเมื่อไรก็ได้ขึ้นอยู่กับความต้องการของตนเอง รู้สึกชื่นชอบในความสุขที่ได้รับจากพฤติกรรมที่ทำโดยไม่สนใจผลเสียที่เกิดขึ้น

การตอบสนองที่เหมาะสมของผู้บำบัด คือการประเมินผลกระทบ (Evaluation) การให้ข้อมูลสะท้อนกลับ (Feed Back) และการให้ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง (Information) ซึ่งการให้ข้อมูลต้องตรงไปตรงมาเน้นข้อเท็จจริงเป็นเหตุ เป็นผล เป็นกลาง ไม่ชี้นำหรือครอบงำ หรือขู่ให้กลัว

- **ขั้นลังเลใจ (Contemplation)**

ในขั้นนี้ผู้รับการบำบัดมักประสบกับผลกระทบในทางลบจากพฤติกรรมบ้างแล้วแต่อาจจะไม่รุนแรงมากนัก เช่น มีปัญหาสุขภาพจิต มีปัญหาด้านความสัมพันธ์ ฯลฯ ผู้รับการบำบัดเริ่มเห็นข้อเสียและข้อดี

การตอบสนองที่เหมาะสมของผู้บำบัด คือ การพูดคุยถึงข้อดี ข้อเสีย ของการทำพฤติกรรมนั้น หรือการหยุดพฤติกรรมนั้น (Pros & Cons) ผู้บำบัดควรเป็นกลางและเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดได้ตรวจสอบทั้ง 4 ประเด็นด้วยตนเองโดยผู้บำบัดอาจให้ข้อมูลที่ถูกต้องไปด้วยในระหว่างการวิเคราะห์ตนเอง

- **ขั้นตอนตัดสินใจหยุดพฤติกรรม หรือเลิกอย่างจริงจัง หรือขั้นเตรียมการเปลี่ยนแปลง (Determination or preparation)**

ในขั้นนี้ผู้รับการบำบัดมักประสบกับโทษภัยของพฤติกรรมนั้น ตระหนักถึงปัญหาและต้องการเลิกพฤติกรรม ผู้รับการบำบัดมักคิดเปลี่ยนแปลงในอนาคตอันใกล้ คือ ในช่วง 1 เดือนต่อจากนี้

การตอบสนองที่เหมาะสมของผู้บำบัด คือ การให้ทางเลือกในการเลิกพฤติกรรม (Menu) ไม่ควรมีหนทางเลือกมากจนทำให้สับสน หรือน้อยเกินไปเหมือนถูกบังคับ ผู้บำบัดควรเปิดโอกาสให้ผู้รับการบำบัดเลือกได้อย่างอิสระ (Freedom of Choice) เน้นความรับผิดชอบในการตัดสินใจของผู้รับการบำบัดเอง (Responsibility) และสร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพที่จะเปลี่ยนแปลงได้ (Self-efficacy)

- **ขั้นลงมือปฏิบัติ (Action)**

ในขั้นนี้ ผู้รับการบำบัดกำลังลงมือหยุดพฤติกรรมแต่ยังไม่สำเร็จ ระยะเวลามักอยู่ในช่วง 6 เดือนแรก ผู้รับการบำบัดพยายามทำตามวิถีทางที่ตนเองได้เลือกเพื่อให้เลิกพฤติกรรมได้ อาจกระทำไม่ได้ไม่สม่ำเสมอในบางช่วง

การตอบสนองที่เหมาะสมของผู้บำบัด คือ การกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดกระทำตามวิธีการที่ตนเองตัดสินใจเลือกได้อย่างต่อเนื่อง (Compliance or Adherence) พร้อมทั้งมีความเข้าใจในวิธีการ รู้และสามารถจัดอุปสรรคที่อาจทำให้กระทำไม่ได้ต่อเนื่องของตนเอง

- **ขั้นกระทำต่อเนื่อง (Maintenance)**

ในขั้นนี้ผู้รับการบำบัดมักเลิกพฤติกรรมมาได้ประมาณ 6 เดือน อารมณ์และความคิดค่อนข้างมั่นคง กระทำตามวิธีการที่ตนเองเลือกได้อย่างต่อเนื่อง มีความมั่นใจว่าตนเองเลิกพฤติกรรมได้

การตอบสนองที่เหมาะสมของผู้บำบัด คือ การป้องกันการกลับไปมีพฤติกรรมเดิมซ้ำ (Relapse Prevention) ส่งเสริมการใช้ชีวิตที่มีคุณค่า เช่น การออกกำลังกาย การบริหารเวลา การผ่อนคลายความเครียด การควบคุมสิ่งเร้าที่ทำให้อยากเล่น ฯลฯ

- **ขั้นกลับไปมีปัญหาซ้ำ (Relapse)**

ในขั้นนี้ผู้รับการบำบัดเริ่มต้นจากการนำพาตัวเองเข้าไปสู่สถานการณ์ที่เสี่ยง การปล่อยให้ตนเองมีความประมาททางอารมณ์จิตใจความประมาทเลินเล่อการเผลอใจกลับไปทำพฤติกรรมซ้ำ ปฏิกริยาทางจิตใจที่ตามหลังจากการเผลอใจไปทำ เช่น รู้สึกผิด ขี้ใจหน่อกตัวเอง เป็นต้น จนกระทั่งควบคุมพฤติกรรมไม่ได้ กลับไปมีปัญหาพฤติกรรมอีก

การตอบสนองที่เหมาะสมของผู้บำบัด คือ การดึงผู้รับการบำบัดให้กลับไปสู่หนทางแห่งการหยุดพฤติกรรมให้เร็วที่สุด (Recovery Process) การให้ความหวัง (Hope) การประคับประคอง การให้กำลังใจ (Support) การสนับสนุนศักยภาพในตัวของผู้รับการบำบัดว่ายังสามารถหยุดพฤติกรรมได้ (Self-efficacy)

โครงสร้างของกิจกรรม MI

กิจกรรมครั้งที่	Time Period	Topic
ครั้งที่ 1	90 นาที	- สร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการบำบัด - ตกลงบริการ - ให้ข้อมูลป้อนกลับ (feedback) - จัดการกับแรงต้าน (ถ้ามี) - สร้างความมั่นใจว่าตนเองจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม - สร้างแนวทางในการจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
ครั้งที่ 2	90 นาที	- ติดตามถึงผลลัพธ์ของแนวทางที่ผู้รับการบำบัดในการเลิก หรือ ลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา - จัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการลงมือปฏิบัติ - ดำเนินการต่อจาก Session 1 - เสริมสร้างแรงจูงใจให้ยังคงอยู่กับผู้รับการบำบัด
ครั้งที่ 3	90 นาที	- เน้นกระตุ้นเร้าแรงจูงใจให้เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง
ครั้งที่ 4	90 นาที	- เน้นกระตุ้นเร้าแรงจูงใจให้เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง

กิจกรรมครั้งที่ 1: MI

วัตถุประสงค์

- สร้างสัมพันธภาพกับผู้รับการบำบัด
- ตกลงบริการ
- ให้ข้อมูลป้อนกลับ (feedback)
- จัดการกับแรงต้าน (ถ้ามี)
- สร้างความมั่นใจว่าตนเองจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- สร้างแนวทางในการจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

เวลา 90 นาที

เอกสารประกอบ

- ใบงานที่ 1 และใบงานที่ 2

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

- กระดาษใบงาน
- อุปกรณ์เครื่องเขียนต่างๆ

ทักษะที่ใช้

- OARS
- Stage of Change Approach
- MI Sprit & MI Principle
- Strategies
- Resistance Management

แนวทางในการดำเนินการ

ช่วงต้นของการทำกลุ่ม

ในช่วงก่อนเริ่ม หรือขั้นต้นของการให้การศึกษา การสร้างสัมพันธภาพ และการทำความเข้าใจกับวัตถุประสงค์การพูดคุย เป็นสิ่งสำคัญ โดยในช่วงต้นอาจจะใช้การพูดคุยเรื่องทั่วไป (Smalltalk) และตรวจสอบอารมณ์ของตนเอง (Mood Check) เพื่อให้ผู้ที่มารับการบำบัดลดความวิตกกังวลลง โดยขึ้นต้นเน้นในเรื่องของการสร้างสัมพันธภาพอาจจะใช้การถาม ดังนี้

“วันนี้ตั้งแต่ก่อนเข้ากลุ่มอารมณ์เป็นอย่างไรบ้าง”

(สำหรับเด็ก) “ในวันนี้อารมณ์ความรู้สึกเราที่อยู่ในกลุ่มเจออารมณ์อะไรบ้างนะครับ”

(สำหรับเด็ก) “ถ้าเปรียบเทียบอารมณ์เป็นสี ตอนนี้ทุกคนอยู่ในสีไหนนะครับ”

หลังจากที่ได้พูดคุยสักระยะเมื่อผู้มารับการบำบัดคลายกังวลลงแล้ว ต่อมาการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพูดคุย การตกลงบริการ เป็นสิ่งที่จำเป็นจะต้องชี้แจงกับผู้มารับการปรึกษาเพื่อที่จะทำให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจกระบวนการ เป้าหมาย ตลอดจนหน้าที่ของผู้รับการบำบัดเองที่ต้องทำโดยมีตัวอย่างดังนี้

“ก่อนที่เราจะเริ่มพูดคุยกันนะครับ เดี่ยวผมขออนุญาตอธิบายว่าในระยะเวลา 50 – 60 นาทีนี้ เราต้องร่วมมือกันทำอะไรบ้าง”

“ในวันนี้จะเป็นการพูดคุยหนึ่งครั้งจากทั้งหมดที่เราจะต้องมาพูดคุยกันสองครั้ง ตลอดทั้งสองครั้งเราจะช่วยกัน ร่วมกันถึงสิ่งที่ทำให้คุณไม่สบายใจ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นกับคุณในปัจจุบัน ผมหวังว่าคุณจะมาพูดคุยกับเราครบทั้งสอง ครั้งนะครับ ในการพูดคุยกันในวันนี้ไม่มีใครจะเปลี่ยนแปลงตัวคุณ ผมแค่หวังว่าผมจะช่วยให้คุณคิด และตระหนักถึง ปัญหาของคุณในปัจจุบัน แต่ถ้าหากจะมีสิ่งที่เปลี่ยนแปลง คุณจะเป็นคนที่เลือกจะเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง ไม่มีใครบอก คุณว่าคุณต้องทำอะไร ไม่มีใครจะต้องการให้คุณเปลี่ยนแปลงนอกเสียจากตัวคุณ ในวันนี้ผมจะให้ข้อมูลเกี่ยวกับตัวของคุณเอง และอาจจะมีคำแนะนำในบางส่วน แต่สิ่งที่คุณจะทำหลังจากการที่พูดคุยกันเป็นสิ่งที่ขึ้นอยู่กับตัวคุณ ผมไม่สามารถเปลี่ยนคุณได้หากคุณไม่ต้องการ คนเพียงคนเดียวที่จะตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงหรือไม่ นั่นก็คือคุณ คุณฟัง แล้วเป็นอย่างไรบ้าง?”

(สำหรับเด็ก) “ทุกคนคงสงสัยนะ ว่าเรามาอยู่ตรงนี้นะเพราะอะไร วันนี้เราจะเน้นการพูดคุย ทำความเข้าใจ อาจจะมีการวาดภาพ ชีตเขียนบ้าง เพื่อให้มีกิจกรรมสนุกๆทำสลับไปบ้าง เนื้อหาที่เราคุยกันจะเน้นการทบทวน พฤติกรรมตัวเองหรือสิ่งที่เราเคยทำมา ในกลุ่มจะไม่ได้เน้นการเปลี่ยนแปลงใคร คนที่เป็นคนเลือกที่จะเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมเป็นตัวของตัวเองทุกคนเองเท่านั้น หลังจากทำกลุ่มกันเราจะใช้เวลาประมาณ 50 – 60 นาที และจะมาเจอกัน 4 ครั้ง หลังจากครบแล้วเรามาลองดูกันว่าจะมีอะไรที่เปลี่ยนแปลงไปในตัวเราเองบ้างไหม”

ในผู้รับการบำบัดหลาย ๆ คนจะรู้สึกว่าร่อนคลายขึ้นหลังจากที่ได้รับการชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการบำบัด นอกจากนี้การอธิบายเพิ่มเติม อาจจะช่วยทำให้ผู้มาบำบัดสบายใจมากขึ้นพร้อมที่จะพูดคุย และมั่นใจในการพูดคุยมากยิ่งขึ้น ดังเช่นตัวอย่างดังนี้

“ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบการบำบัดแบบใด บุคคลที่ท้ายสุดแล้วจะเป็นคนที่ตัดสินใจว่าหลังจากการพูดคุยก็คือคุณ คุณจะเป็นคนตัดสินใจเลือกกว่าอะไรจะเกิดขึ้นต่อไปกับพฤติกรรมของคุณ”

“เข้าใจว่าคุณคงจะกังวล และนั่นเป็นสิ่งที่สามารถเข้าใจได้ ในตอนนี้คุณอาจจะรู้สึกไม่มั่นใจว่าสิ่งที่เราคุยกันจะ ได้ผลหรือไม่ งั้นเรามาเริ่มกันเลยดีไหมครับ เพื่อที่เราจะได้มีโอกาสที่จะช่วยกันคิด และทบทวนเรื่องราวของตนเอง”

(สำหรับเด็ก) “ในกลุ่มนี้เป็นพื้นที่ปลอดภัยที่ทุกคนสามารถแสดงความคิดเห็น หรือ แลกเปลี่ยนสิ่งที่เราคิดได้นะครับ แต่สิ่งที่เราคิดฝันไว้ จะออกมาในรูปแบบใด ท้ายที่สุดแล้วจะเป็นตัวของทุกคนที่เลือกทางนั่นเอง”

ช่วงกลางของการทำกลุ่ม

เน้นการ feedback ข้อมูลที่ได้จากตัวผู้รับการบำบัด โดยมีเป้าหมายเพื่อที่จะทำให้ผู้รับการบำบัดตระหนักถึงปัญหาของตนเอง โดยกระบวนการดังกล่าวจะทำโดยใช้ทักษะของ Motivational interviewing เช่น Strategies เพื่อให้เกิด Self – motivational statement โดยการตั้ง SMS มีแนวทางหรือทักษะที่ใช้ได้หลากหลายแบบ โดยมีตัวอย่างดังนี้

การใช้ Open – End question

“การที่คุณมาอยู่ตรงนี้ ผมคาดว่า คุณคงจะมีความกังวลเกี่ยวกับพฤติกรรมของคุณยังไบบ้างไหมครับ คุณเล่าให้ผมฟังหน่อย ”

“คุณลองเล่าให้ผมฟังเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหน่อยสิครับว่า สิ่งที่คุณชอบหรือด้านบวกของพฤติกรรมนั้นสำหรับคุณคืออะไร และในทางตรงกันข้ามสิ่งที่คุณกังวลเกี่ยวกับพฤติกรรมนั้นคืออะไรครับ ?”

“คุณลองเล่าให้ผมฟังหน่อยได้ไหมครับว่า คุณได้สังเกตเห็นอะไรเกี่ยวกับพฤติกรรมของคุณ พฤติกรรมของคุณมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรบ้าง อะไรเป็นสิ่งที่คุณคิดว่าเป็นปัญหา หรือคาดว่าจะน่าจะสร้างปัญหาให้คุณ”

“คนรอบข้างคุณเขาบอกคุณ หรือเขาเป็นห่วงคุณอย่างไรบ้างเกี่ยวกับพฤติกรรมนี้”

“เรามาอยู่ที่นี่ได้ยังไงนะ เกิดอะไรขึ้นกับเรา ไหนลองเล่าให้ฟังหน่อยได้ไหม” (สำหรับเด็ก)

“ถ้าย้อนเวลาไปก่อนเข้ามาได้ เราจะทำอะไรเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมบ้างไหม” (สำหรับเด็ก)

“การเข้ามาอยู่ที่นี่ ทำให้เรารู้สึกยังไบบ้าง และมันทำให้เราพลาดโอกาสอะไรไปบ้าง” (สำหรับเด็ก)

การถามหาข้อมูลและให้ผลป้อนกลับ (Information & feedback) (ใช้ในงานที่ 1)

หลังจากได้เริ่มกระบวนการกลุ่มไประยะหนึ่ง การสอบถาม และการให้ผลป้อนกลับเป็นอีกหนึ่งกระบวนการที่จะตั้ง SMS ของผู้รับการบำบัดออกมา และสร้างการตระหนักในปัญหาให้แก่ผู้รับการบำบัด โดยที่การถามหาข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาสามารถแบ่งเป็นกลุ่มต่าง ๆ เป็นรายด้านได้ ดังนี้

ด้านสุขภาพ

- ตั้งแต่มาอยู่ที่สุขภาพกายเราเป็นยังไบบ้าง (ตัวอย่าง : การกิน/การนอน) และด้านใจเกิดผลกระทบอะไรบ้าง (ตัวอย่าง : เกิดความเครียด/ความเศร้า)

ด้านสัมพันธภาพ

- การที่เราต้องมาอยู่ที่นี่มันทำให้เรากับเพื่อน กับครอบครัว หรือคนที่เรารักเป็นอย่างไรบ้าง
- ตั้งแต่มาอยู่ที่นี่คนในครอบครัวเขารู้สึกยังไบบ้าง ความสัมพันธ์กับเพื่อนหรือคนที่เรารักได้รับผลกระทบอะไรจากการที่เรามาอยู่ที่นี่บ้าง

ด้านการงานและการเรียน

- ตั้งแต่เริ่มต้นอยู่ในนี้ หากเราอยู่ในนี้นาน หรือกลับเขามาทบ่อ จะทำให้เดือดร้อนกับอนาคตการทำงาน หรือการเรียนของเราอย่างไรบ้าง

ด้านการเงิน

- การที่เราอยู่ในนี้ทำให้เดือดร้อนเรื่องการเงินต่อตัวเอง หรือการเงินของคนรอบตัวอย่างไรบ้าง

ด้านเป้าหมายชีวิต

- แต่ละคนมักจะเคยคิดว่าเราอยากเป็นอะไร หรือ อยากจะทำอะไรในอนาคต อยากให้ลองเล่าให้ฟังหน่อยว่าทุกคนวางแผนว่าอย่างไรบ้าง (ให้เด็กได้เล่าเป้าหมายของตนเอง) แล้วการที่อยู่ที่นี่ส่งผลต่อเป้าหมายของตนเองอย่างไรบ้าง ? (เพื่อถามผลกระทบต่อเป้าหมายชีวิตของเด็ก อย่างไรก็ตามหากเด็กมีเป้าหมายชีวิตที่มีรายละเอียด หรือมีแง่มุมที่น่าสนใจ ผู้นำกลุ่มสามารถใช้ทักษะการถามด้วยการใช้คำถามปลายเปิดเพื่อเน้นสำรวจผลกระทบที่เกิดขึ้นได้เพิ่มเติมได้)

ข้อมูลที่ได้มาสามารถเก็บเป็นข้อมูล หรืออาจจะสำรวจเพิ่มเติมในบางประเด็นเพื่อนำมา feedback ในภายหลัง เมื่อผู้รับการบำบัดตอบสนองต่อการ feedback ข้อมูล เกิด Self – motivational statement และตระหนักถึงปัญหาและพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง และทำ decisional balance เพื่อให้เกิดแรงจูงใจเพิ่มเติม ดังนี้ (ใช้ใบงานที่ 2

พฤติกรรม ตัวอย่าง การเสพยาเสพติด	ข้อดี	ข้อเสีย
ยังคงทำพฤติกรรมนั้น หากยังใช้สารเสพติดอยู่		
ลดเลิกการทำพฤติกรรม หากลดเลิกการใช้สารเสพติดได้		

ช่วงท้ายของการทำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มพยายามเสริมแรง Change Talk ตอบสนองด้วย EARS เป็นระยะ หลังจากนั้นประเมินความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงโดยใช้เทคนิคไม้บรรทัดวัดความพร้อม โดยให้ประเมิน 0 – 10 เช่น “ในครั้งนี้นักทุกคนมีความพร้อมในการเปลี่ยนแปลงเต็ม 10 ให้เท่าไร” พร้อมทั้งอาจจะให้จดคำพูดที่ไว้วางใจตนเองไว้พกพา หรือ เอามาเตือนเป็นระยะๆ

กิจกรรมครั้งที่ 2 : MI

วัตถุประสงค์

- ติดตามถึงผลลัพธ์ของแนวทางที่ผู้รับการบำบัดในการจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา
- จัดการกับอุปสรรคที่เกิดขึ้นระหว่างการลงมือปฏิบัติ
- ดำเนินการต่อจาก กิจกรรมครั้งที่ 1
- เสริมสร้างแรงจูงใจให้ยังคงอยู่กับผู้รับการบำบัด

เวลา 90 นาที

เอกสารประกอบ

- ใบงานที่ 3

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

- กระดาษใบงาน
- อุปกรณ์เครื่องเขียนต่างๆ

ทักษะที่ใช้

- OARS
- Stage of Change Approach
- MI Sprit & MI Principle
- Strategies
- Resistance Management

แนวทางในการดำเนินการ

ใน กิจกรรมครั้งที่ 2 จะมีการพูดคุยหลังจาก กิจกรรมครั้งที่ 1 ระยะเวลา 1 – 2 สัปดาห์ ในต้นของกิจกรรมจะเป็นการสรุปภาพรวมของการพูดคุยกันในครั้งก่อน ในกรณีที่ในการพูดคุยกันครั้งที่แล้วไม่สามารถดำเนินไม่เสร็จสิ้นก็สามารถนำมาเป็นประเด็นต่อในครั้งนี้ โดยในกิจกรรมครั้งที่ 2 จะเน้นการเสริมแรงจูงใจของผู้รับการบำบัดให้คงอยู่อย่างต่อเนื่องโดยใช้ทักษะการให้การปรึกษาแบบสร้างเสริมแรงจูงใจ

ช่วงต้นของการทำกลุ่ม

ในช่วงก่อนเริ่ม หรือขั้นต้นของการให้การปรึกษา การสร้างสัมพันธภาพ และการทำความเข้าใจกับวัตถุประสงค์การพูดคุย เป็นสิ่งที่สำคัญ โดยในช่วงต้นอาจจะใช้การพูดคุยเรื่องทั่วไป (Smalltalk) และตรวจสอบอารมณ์ของตนเอง (Mood Check) และเน้นการทบทวนผลกระทบจากการทำพฤติกรรมเสี่ยง ข้อดีและข้อเสียของพฤติกรรมนั้นๆ

โดยขึ้นต้นเน้นในเรื่องของการสร้างสัมพันธ์ภาพและการย้อนถามถึงเนื้อหาของครั้งที่ผ่านมามาจะใช้การถาม
ดังนี้

“วันนี้ก่อนเข้ากลุ่มอารมณ์เป็นอย่างไรบ้าง”

“จากครั้งที่แล้วเราได้เรียนรู้อะไรจากครั้งก่อนบ้าง”

(สำหรับเด็ก) “ในวันนี้อารมณ์ความรู้สึกเราที่อยู่ในกลุ่มเจออารมณ์อะไรบ้างนะครับ”

(สำหรับเด็ก) “ถ้าเปรียบเทียบอารมณ์เป็นสี ตอนนี้ทุกคนอยู่ในสีไหนนะครับ”

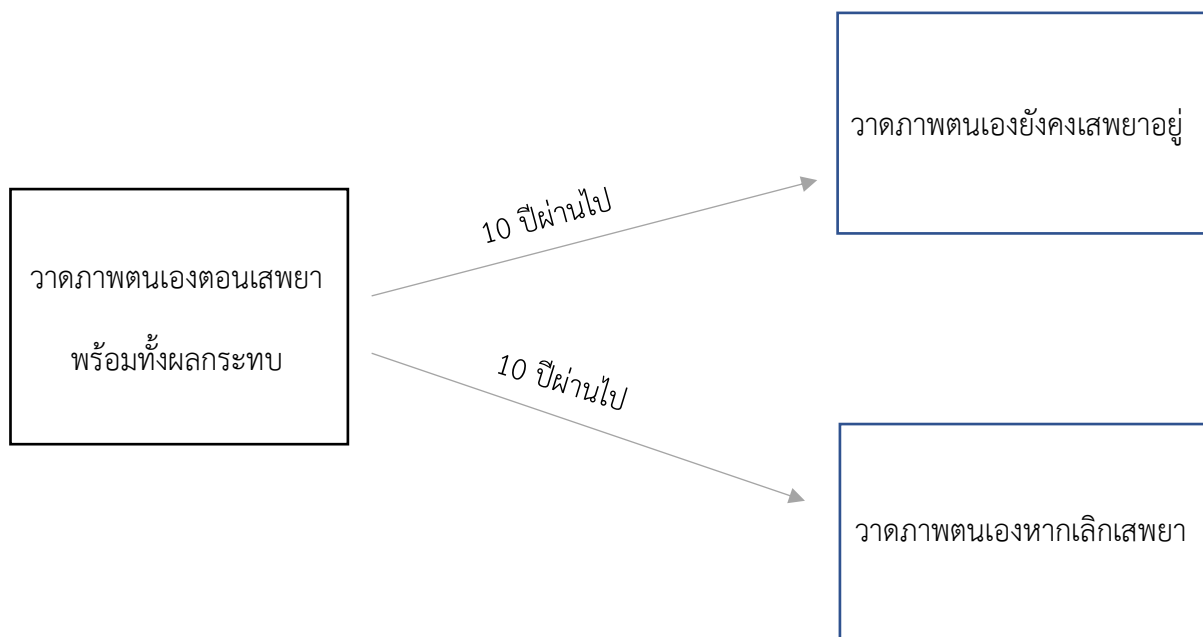
(สำหรับเด็ก) “จากครั้งที่แล้วที่เราชวนมาสำรวจตนเอง ใครจำอะไรได้บ้าง”

ช่วงกลางของการทำกลุ่ม

ในครั้งนี้จะเน้นในเรื่องของการใช้เทคนิคการ Look Forward เพื่อให้ผู้ที่เข้ากลุ่มสามารถมองเห็นพฤติกรรม
ของตนเองในระยะที่ยาวขึ้น โดยเราสามารถนำเข้ากลุ่มครั้งนี้ด้วยการพูด ดังนี้

(ใช้ได้ทั้งในเด็กและผู้มารับการบำบัด) “ในครั้งนี้อาจจะชวนมาขึ้นเครื่องเร่งเวลากัน เราจะลองไปท่องเที่ยวและ
เยี่ยมตนเองในอนาคตว่าจากนี้อีกสัก 10 ปี แต่การไปในอนาคตเท่ากับว่าเรายังติดเอาพฤติกรรมบางอย่างของเราไป
ด้วย อยากให้ลองจินตนาการตนเองในอีก 10 ปีข้างหน้าว่าเราจะเป็นอย่างไร”

ให้ทำใบงานเพื่อให้ผู้มารับการบำบัดมองเห็นความห่าง (Discrepancy) ระหว่างการเปลี่ยนแปลงและการยังคง
ทำพฤติกรรมอยู่ (ใช้ใบงานที่ 3)



ตัวอย่างพฤติกรรมที่ยังคงทำ

ตัวอย่าง การเสพยา

หลังจากที่ผู้เข้าร่วมกลุ่มได้ทำใบงานเสร็จแล้ว ให้แบ่งปันกันในกลุ่มและทบทวนถึงภาพตนเองตนเองทั้งในภาพที่ตนเองยังคงทำพฤติกรรมนั้น และเลิกทำพฤติกรรมนั้นแล้ว จากนั้นนักจิตวิทยาผู้นำกลุ่มพยายามฟังหาคำพูดเพื่อการเปลี่ยนแปลง (Change Talk) และสะท้อนกลับไปด้วยทักษะ EARS

แนวทางในการประเมินแรงจูงใจ

การสังเกตว่าผู้รับการบำบัดตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้น และมีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงแล้วสามารถสังเกตได้จากประเด็นเหล่านี้

- ประเมินตาม Stage of Change
- ผู้รับการบำบัดหยุดแรงต้าน และยกหาเหตุผลเพื่อมาคัดค้าน
- ผู้รับการบำบัดมีการถามที่น้อยลง
- ผู้รับการบำบัดมีลักษณะ มั่นใจมากขึ้น เลือกตัดสินใจแล้วว่า จะหยุดทำพฤติกรรมเดิม มีความหนักใจลดลง

หรือรู้สึกสงบขึ้น

- มี Change talk ที่แสดงถึงการตัดสินใจทำอะไรบางอย่าง เช่น “ผมคิดว่าผมต้องทำอะไรบางอย่างเกี่ยวกับพฤติกรรม”

- ผู้รับการบำบัดเริ่มมีความคิดเกี่ยวกับชีวิตของตนเองหากเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนี้ได้

เมื่อผู้รับการบำบัดตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้น ผู้รับการบำบัดสามารถให้วางแผนในการเปลี่ยนแปลง การทำให้ผู้รับการบำบัดเกิด Commitment to change การมี Change plan แก่ผู้รับการบำบัดโดย Change plan ที่เกิดขึ้นจะใช้ทักษะ MI เพื่อดึงหนทางที่เป็นประโยชน์ เป็นไปได้ต่อผู้รับการบำบัด และจะเกิดผลทางลบหากไม่ปฏิบัติ และจะทำภายใต้หลักดังนี้

- ผู้รับการบำบัดเป็นคนสร้าง และเลือกแนวทางด้วยตนเอง (Free Choice)
- Information & Advice
- เน้นการดึงเอาแนวทางในการจัดการปัญหาจากผู้รับการบำบัด

ประเด็นสำคัญที่จะให้เกิดการพูดคุยถึงแผนหรือสิ่งที่ จะทำเพื่อการเปลี่ยนแปลง โดยผู้รับการบำบัดเริ่มมีความต้องการที่อยากจะเปลี่ยนแปลง การที่ผู้รับการบำบัดต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงเปรียบเสมือนการส่งสัญญาณให้ผู้บำบัดเริ่มถามคำถามที่จะสำรวจแนวทางในการจัดการปัญหาของผู้รับการบำบัด โดยมีตัวอย่างดังนี้

“หลังจากที่เราได้พูดคุยกันมาสู่ระยะ คุณคิดว่าคุณมีแนวทางที่จะจัดการกับพฤติกรรมนี้อย่างไรบ้าง ? ”

“แผนของคุณหลังจากนี้ เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมคุณวางแผนไว้อย่างไรบ้างครับ ?”

(สำหรับเด็ก) “หลังจากที่เรามาทบทวนตัวเอง มีอะไรบ้างที่เราพอจะทำได้เพื่อทำให้ตนเองไม่กลับมาอยู่ตรงนี้อีก”

เป้าหมายในช่วงนี้คือการดึงเอาแนวทางในการแก้ไขปัญหา และความคิดที่ผู้รับการบำบัดที่จะวางแผนมาใช้เพื่อจัดการปัญหาของตนเอง โดยเน้นในการใช้ทักษะการสะท้อนความ และการสรุปความเพื่อช่วยเหลือผู้มาขอรับการปรึกษา สิ่งที่สำคัญของ MI คือเมื่อได้แนวทางในการแก้ไขปัญหาแล้ว ผู้รับการบำบัดจะต้องเป็นคนเลือกตัดสินใจถึงแนวทางในการแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง

เมื่อได้แนวทางในการแก้ไขปัญหาแล้วผู้บำบัดอาจจะสอบถามถึงข้อดีและข้อเสียของทางเลือกการตัดสินใจต่างๆ อาจจะทำให้ผู้รับการบำบัดเขียนลงในกระดาษเพื่อประเมินถึงผลที่จะเกิดขึ้น หรือเขียนเป็นตารางดังนี้ (ใบงานที่ 4)

แนวทางในการแก้ไขปัญหา	ข้อดี	ข้อเสีย
1. ทางเลือกที่ 1		
2. ทางเลือกที่ 2		
3. ทางเลือกที่ 3		

การให้ข้อเสนอแนะ

ผู้มาขอรับคำปรึกษาอาจจะถามถึงข้อเสนอแนะ หรือแนวทางที่จะทำให้ผู้รับการบำบัดลดพฤติกรรมลง ผู้บำบัดสามารถให้ข้อเสนอแนะตามความจำเป็นแต่ยังคงอยู่ภายใต้การตัดสินใจของผู้รับการบำบัด โดยตัวอย่างการให้คำแนะนำมีดังนี้

“ในหลายๆคนที่เคยปรึกษาเรื่องพฤติกรรมดังกล่าว เรามีแนวทางในการจัดการดังนี้
แต่อย่างไรก็ตามการเลือกตัดสินใจใดๆก็ตาม คุณเองเป็นคนเลือกในท้ายที่สุด”

(สำหรับเด็ก) “นอกจากนี้ถ้าเพิ่มเติมให้จากที่เคยเจอมา เขาจะทำแบบนี้
ลองเอาไปประกอบการตัดสินใจได้นะครับ”

ช่วงท้ายของการทำกลุ่ม

ในช่วงท้ายของการให้การศึกษาหลังจากที่ผู้รับการบำบัดมีแรงจูงใจที่เพิ่มขึ้น และมีแนวทางในการจัดการปัญหาของตนเอง ผู้บำบัดจะเป็นผู้ที่ช่วยเหลือให้เกิดความมั่นใจสัญญาในการเปลี่ยนแปลง โดยการสอบถามถึงความพร้อมในการลงมือทำ วัน เวลา ที่จะเริ่มปฏิบัติ ให้ผู้รับการบำบัดสรุปถึงสิ่งที่ได้รับจากการพูดคุยในครั้งนี้ และนักบำบัดให้กำลังใจแก่ผู้รับการบำบัดรวมไปถึงการนัดหมายในครั้งต่อไป

ตัวอย่างการถาม

“ถ้าให้คะแนนตนเองเต็ม 10 คะแนน 10 คะแนนเต็มคือพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตอนนี้ตัวคุณให้คะแนนตนเองกี่คะแนนครับ ?” “คุณคิดว่าแผนที่คุณคิดมาจะเริ่มต้นทำวันไหนดีครับ ?”

กิจกรรมครั้งที่ 3 : MI

วัตถุประสงค์

- เสริมสร้างแรงจูงใจให้ยังคงอยู่กับผู้รับการบำบัด

เวลา 90 นาที

เอกสารประกอบ

-

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

-

ทักษะที่ใช้

- Reviewing Renewing Redoing
- OARS
- Stage of Change Approach
- MI Sprit & MI Principle
- Strategies
- Resistance Management

แนวทางในการดำเนินการ

Reviewing Progress เป็นการเริ่มต้นการบำบัดครั้งต่อมาด้วยการทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในการบำบัดครั้งที่แล้ว พูดคุยกับผู้รับการบำบัดถึงแนวทางที่ใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สำนวความก้าวหน้าของผู้รับการบำบัดที่ได้ปฏิบัติในช่วงที่ผ่านมา ใช้ทักษะ การสะท้อนความ การถาม การชื่นชม และการ Reframe ประกอบกับการสำรวจหาเป้าหมายในการเปลี่ยนพฤติกรรม และแผนการที่จะใช้

Renewing Motivational กระบวนการในครั้งที่ 1 สามารถใช้ซ้ำเพื่อเป็นการเสริมสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง การเสริมสร้างแรงจูงใจในครั้งถัดมาจะใช้ระยะเวลายาวนานเพียงใดขึ้นอยู่กับความตั้งใจขึ้นอยู่กับว่าผู้รับการบำบัดมาแรงจูงใจมากน้อยเพียงใด อาจจะสามารถประเมินอย่างง่ายได้จากการสอบถามถึงความสำคัญ หรือเหตุผลของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

Redoing Commitment กระบวนการในครั้งที่ 2 สามารถนำมาใช้ได้ในเรื่องการยืนยันถึงความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง ถ้าหากผู้รับการบำบัดมีปัญหาที่เกิดขึ้น หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับแผนการที่จะนำไปใช้ในขั้นต้น ในครั้งนี้ก็อาจจะเป็นการช่วยเหลือให้ผู้รับการบำบัดมีแนวทางใหม่ๆ ในการจัดการปัญหาประกอบกับเสริมแรงให้กำลังใจเพื่อให้ผู้รับการบำบัดเห็นศักยภาพในตนเอง ด้วยการให้ตัวผู้รับการบำบัดสามารถเลือกเป้าหมาย แผนการที่จะจัดการกับปัญหาของตนเองได้

ช่วงต้นของการทำกลุ่ม

ในช่วงก่อนเริ่ม หรือขั้นต้นของการให้การปรึกษา การสร้างสัมพันธภาพ และการทำความเข้าใจกับวัตถุประสงค์การพูดคุย เป็นสิ่งที่สำคัญ โดยในช่วงต้นอาจจะใช้การพูดคุยเรื่องทั่วไป (Smalltalk) และตรวจสอบอารมณ์ของตนเอง (Mood Check) และเน้นการทบทวนผลกระทบจากการทำพฤติกรรมเสี่ยง ข้อดีและข้อเสียของพฤติกรรมนั้นๆ

โดยขั้นต้นเน้นในเรื่องของการสร้างสัมพันธภาพอาจจะใช้การถาม ดังนี้

“วันนี้ก่อนเข้ากลุ่มอารมณ์เป็นอย่างไรบ้าง”

“จากครั้งที่แล้วเราได้เรียนรู้อะไรจากครั้งก่อนบ้าง”

(สำหรับเด็ก) “ในวันนี้อารมณ์ความรู้สึกเราที่อยู่ในกลุ่มเจออารมณ์อะไรบ้างนะครับ”

(สำหรับเด็ก) “ถ้าเปรียบเทียบอารมณ์เป็นสี ตอนนี้ทุกคนอยู่ในสีไหนนะครับ”

(สำหรับเด็ก) “จากครั้งที่แล้วที่เราชวนมาสำรวจตนเอง ใครจำอะไรได้บ้าง”

ช่วงกลางของการทำกลุ่ม

ในการทำกลุ่มครั้งนี้เน้นการกระตุ้นสร้างแรงจูงใจเพิ่ม สามารถนำกิจกรรมจากครั้งที่ 1-2 มาทำซ้ำในครั้งนี เพื่อเป็นการเพิ่มแรงจูงใจ หรือ สามารถใช้การทำกลุ่มบำบัดและใช้การพูดคุยตาม Stage of change พร้อมทั้งเน้นให้ในกลุ่มแบ่งปันความเห็น อาจจะเน้นคำถาม และกระบวนการของกลุ่มเพื่อให้เกิดแรงจูงใจ ดังนี้

Stage of Change	แนวทางในการถาม
Pre-Contemplation เป้าหมาย : เน้นให้ผู้เข้ากลุ่มตระหนักในปัญหา	- เล่าให้ฟังหน่อยว่าเราเข้ามาอยู่ในนี้ได้ยังไง - ขณะที่เรายู่ข้างในนี้เราสูญเสียอะไรไปบ้าง - จาก 0-10 เราอยากจะออกไปข้างนอกแค่ไหน อะไรที่ทำให้เราอยากจะออกไปข้างนอก - อะไรที่ทำให้คุณชอบเกี่ยวกับพฤติกรรมนี้ - อะไรที่คุณไม่ชอบหรืออาจจะทำให้เกิดผลกระทบเชิงลบเกี่ยวกับพฤติกรรมนี้
Contemplation เป้าหมาย : เน้นให้ผู้เข้ากลุ่มเห็นข้อเสียและข้อดีของการเลิกพฤติกรรม	- หลังจากที่ทำพฤติกรรม..ประโยชน์ของพฤติกรรมนี้มีอะไรบ้าง - หลังจากที่ทำพฤติกรรม...โทษมีอะไรบ้าง - หากเลิกทำพฤติกรรมนี้ได้ มีข้อเสียอะไรบ้าง - หากเลิกทำพฤติกรรมนี้ได้มีข้อดีอย่างไรบ้าง

ในครั้งนี้อาจใช้เป็นการพูดคุยและให้แบ่งปันความคิดเห็นกันระหว่างคนในกลุ่ม ซึ่งมีลักษณะในการทำกลุ่ม คล้ายกับการทำกลุ่มจิตบำบัด แต่เน้นการ Approach stage of Change เป็นเป้าหมายของการทำกลุ่ม เช่น คนในกลุ่มยังไม่ตระหนักในปัญหา เนื้อหาในกลุ่มอาจจะให้แบ่งปันผลกระทบที่เกิดขึ้น หรือ หากคนในกลุ่มเริ่มตระหนักถึงปัญหา เป้าหมายในการคุยก็อาจจะเป็นการถามข้อดีและข้อเสียของพฤติกรรม หรือ หากอยู่ในขั้นตัดสินใจ เนื้อหาในกลุ่มเน้นในเรื่องของแนวทางในการจะแก้ไขปัญหาและวางแผนการปฏิบัติ เป็นต้น

ช่วงท้ายของการทำกลุ่ม

ในการสรุปการทำกลุ่มครั้งนี้เน้นสรุปเนื้อหาและพยายามสรุปคำพูดเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ได้ยินจากการทำกลุ่มให้ผู้มารับการบำบัดกลับไป และหากมีแผนที่จะนำไปปฏิบัติ การสอบถามถึงความพร้อมในการลงมือทำ วัน เวลา ที่จะเริ่มปฏิบัติ และให้กำลังใจแก่ผู้รับการบำบัดรวมไปถึงการนัดหมายในครั้งต่อไป

กิจกรรมครั้งที่ 4 : MI

วัตถุประสงค์

- เสริมสร้างแรงจูงใจให้ยังคงอยู่กับผู้รับการบำบัด

เวลา 90 นาที

เอกสารประกอบ

-

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

- กระดาษ
- ดินสอ ดินสอสี

ทักษะที่ใช้

- Reviewing Renewing Redoing
- OARS
- Stage of Change Approach
- MI Sprit & MI Principle
- Strategies
- Resistance Management

แนวทางในการดำเนินการ

Reviewing Progress เป็นการเริ่มต้นการบำบัดครั้งต่อมาด้วยการทบทวนสิ่งที่เกิดขึ้นในการบำบัดครั้งที่แล้ว พูดคุยกับผู้รับการบำบัดถึงแนวทางที่ใช้เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สำนวความก้าวหน้าของผู้รับการบำบัดที่ได้ปฏิบัติในช่วงที่ผ่านมา ใช้ทักษะ การสะท้อนความ การถาม การชื่นชม และการ Reframe ประกอบกับการสำรวจหาเป้าหมายในการเปลี่ยนพฤติกรรม และแผนการที่จะใช้

Renewing Motivational กระบวนการในครั้งที่ 1 สามารถใช้ซ้ำเพื่อเป็นการเสริมสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลง การเสริมสร้างแรงจูงใจในครั้งถัดมาจะใช้ระยะเวลายาวนานเพียงใดขึ้นอยู่กับความตั้งใจขึ้นอยู่กับว่าผู้รับการบำบัดมาแรงจูงใจมากน้อยเพียงใด อาจจะสามารถประเมินอย่างง่ายได้จากการสอบถามถึงความสำคัญ หรือเหตุผลของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

Redoing Commitment กระบวนการในครั้งที่ 2 สามารถนำมาใช้ได้ในเรื่องการยืนยันถึงความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง ถ้าหากผู้รับการบำบัดมีปัญหาที่เกิดขึ้น หรือข้อสงสัยเกี่ยวกับแผนการที่จะนำไปใช้ในขั้นต้น ในครั้งนี้

อาจจะเป็นการช่วยเหลือให้ผู้รับการบำบัดมีแนวทางใหม่ๆ ในการจัดการปัญหา ประกอบกับเสริมแรงให้กำลังใจเพื่อให้ผู้รับการบำบัดเห็นศักยภาพในตนเอง ด้วยการให้ตัวผู้รับการบำบัดสามารถเลือกเป้าหมาย แผนการที่จะจัดการกับปัญหาของตนเองได้

ช่วงต้นของการทำกลุ่ม

ในช่วงก่อนเริ่ม หรือขั้นต้นของการให้การปรึกษา การสร้างสัมพันธภาพ และการทำความเข้าใจกับวัตถุประสงค์การพูดคุย เป็นสิ่งสำคัญ โดยในช่วงต้นอาจจะใช้การพูดคุยเรื่องทั่วไป (Smalltalk) และตรวจสอบอารมณ์ของตนเอง (Mood Check) และเน้นการทบทวนผลกระทบจากการทำพฤติกรรมเสี่ยง ข้อดีและข้อเสียของพฤติกรรมนั้นๆ

โดยขั้นต้นเน้นในเรื่องของการสร้างสัมพันธภาพอาจจะใช้การถาม ดังนี้

“วันนี้ก่อนเข้ากลุ่มอารมณ์เป็นอย่างไรบ้าง”

“จากครั้งที่แล้วเราได้เรียนรู้อะไรจากครั้งก่อนบ้าง”

(สำหรับเด็ก) “ในวันนี้อารมณ์ความรู้สึกเราที่อยู่ในกลุ่มเจออารมณ์อะไรบ้างนะครับ”

(สำหรับเด็ก) “ถ้าเปรียบเทียบอารมณ์เป็นสี ตอนนี้ทุกคนอยู่ในสีไหนนะครับ”

(สำหรับเด็ก) “จากครั้งที่แล้วที่เราชวนมาสำรวจตนเอง ใครจำอะไรได้บ้าง”

ช่วงกลางของการทำกลุ่ม

ในครั้งนี้จะใช้ทักษะ Look Backward และ Look Forward ผ่านการทำกิจกรรมโดยในกิจกรรมครั้งนี้จะใช้กระดาษเปล่า 3 แผ่น โดยให้วาดครึ่งละแผ่น

แผ่นที่ 1 ให้วาดตัวเองในปัจจุบัน

แผ่นที่ 2 ให้วาดตัวเองในอดีต

แผ่นที่ 3 ให้วาดตนเองในอนาคต



หลังจากที่วาดเสร็จแล้ว นักบำบัดผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อกระตุ้นให้ผู้มารับการบำบัดเห็นความแตกต่างระหว่างอดีตกับปัจจุบันของตนเอง โดยเน้นไปที่สถานการณ์ก่อนที่ตัวเองจะมาอยู่ที่นี่ ตนเองในอดีตมีมุมมองต่อตนเองอย่างไร เช่น

- การเทียบความสบายกายและความสบายใจของตนเองในอดีตกับปัจจุบัน
- มีอะไรบ้างที่เปลี่ยนแปลงไปแล้วอยากให้กลับมาเป็นเหมือนเดิม พร้อมทั้งถามสาเหตุ

นอกจากนี้เน้นการถามกระตุ้นเร้าให้วางแผนที่จะทำให้ตัวเองในปัจจุบันเป็นตนเองในอนาคตได้ เช่น

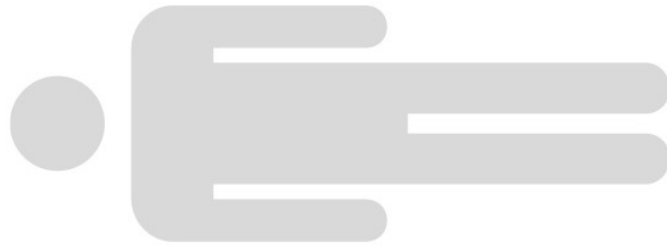
- หากเราเป็นตัวเองในอนาคตอย่างที่เราวางแผนได้ เราจะรู้สึกอย่างไร
- เราต้องทำอะไรบ้างเพื่อให้เราเป็นเหมือนตัวเราในอนาคตได้
- เราต้อง “ไม่ทำอะไรบ้าง” หรือ “เลิกทำอะไรบ้าง” เพื่อให้เราเป็นเหมือนตัวเราในอนาคตได้
- สามารถใช้ใบงานที่ 4 ร่วมด้วยได้

ช่วงท้ายของการทำกลุ่ม

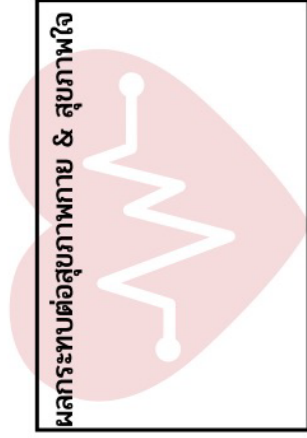
ในการสรุปการทำกลุ่มครั้งนี้เน้นสรุปเนื้อหาและพยายามสรุปคำพูดเพื่อการเปลี่ยนแปลงที่ได้ยินจากการทำกลุ่มให้ผู้มาเข้ารับการบำบัดกลับไป และหากมีแผนที่จะนำไปปฏิบัติ การสอบถามถึงความพร้อมในการลงมือทำ วัน เวลา ที่จะเริ่มปฏิบัติ และให้กำลังใจแก่ผู้รับการบำบัดรวมไปถึงการนัดหมายในครั้งต่อไป

ในงานที่ 1 ชวนกลับมาคิด

"ลองคิดสักนิดว่า พฤติกรรมบางอย่างที่เราทำและทำให้เรามาอยู่ตรงนี้ หากเรายังทำต่อไปจะส่งผลอะไรต่อเราบ้างนะ"



พฤติกรรม.....



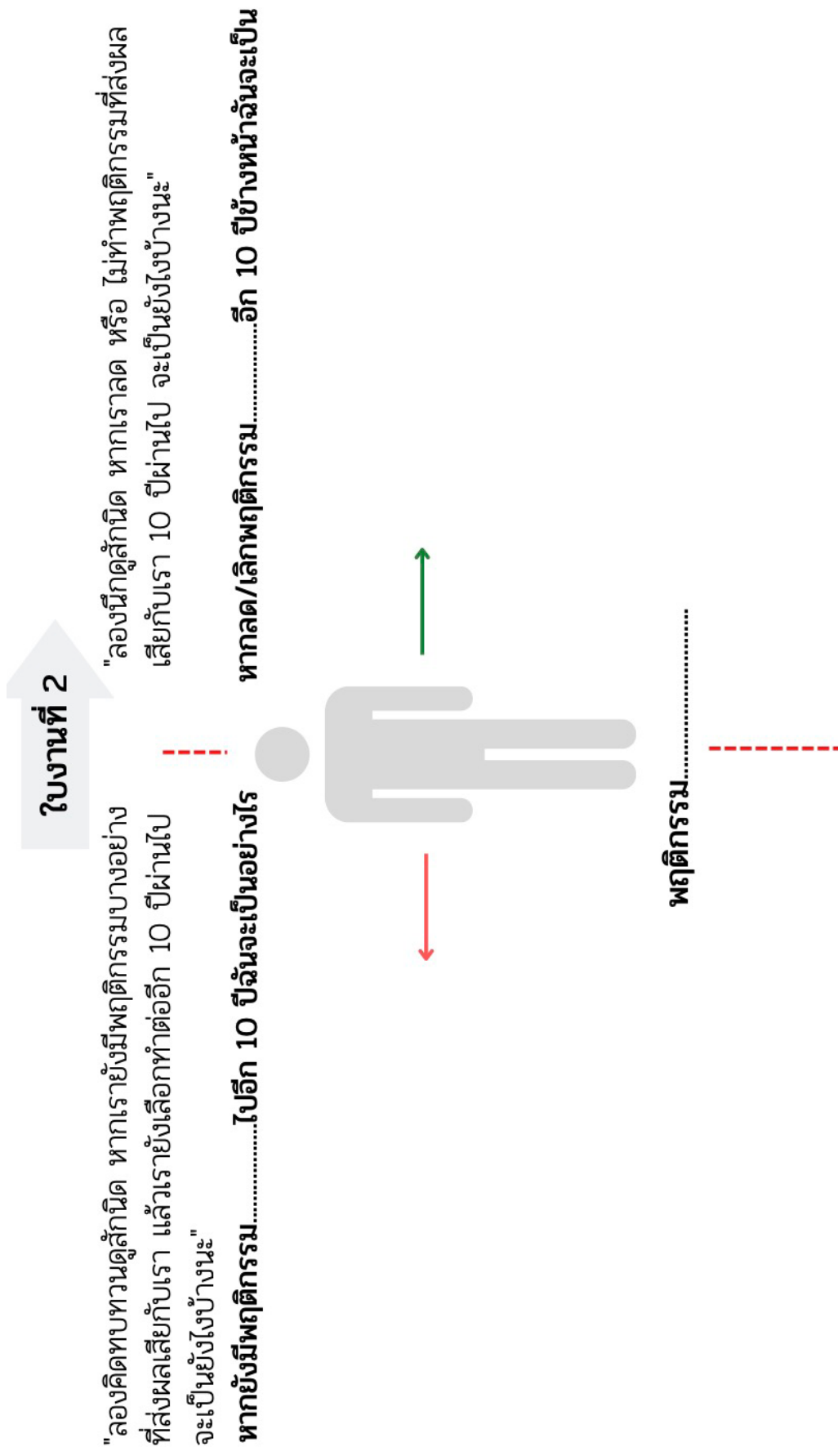
ผลกระทบต่อสุขภาพกาย & สุขภาพใจ



ผลกระทบต่อคนที่รัก & ครอบครัว



ผลกระทบต่ออนาคต & เป้าหมายชีวิต



ใบงานที่ 3

ลองกลับมาทบทวนพฤติกรรมตนเองสักหน่อยว่า พฤติกรรมที่เราทำมีข้อดีและข้อเสียอย่างไร และหากเราเลิกทำ พฤติกรรมนั้นจะมีข้อดีและข้อเสียอย่างไร

พฤติกรรม	ข้อดี	ข้อเสีย
หากยังทำพฤติกรรม		
หากเลิกพฤติกรรม		

ใบงานที่ 4

หากเราต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ลองทบทวนสักนิด เราจะทำอะไรเพิ่มเติมขึ้นมาได้บ้างนะ

วิธีการ	ข้อดี	ข้อเสีย



Main Program

วิธีคิดของผู้กระทำผิด

(Criminal Thinking)

รูปแบบความคิดที่พบบ่อยในผู้กระทำผิด (Criminal Thinking Patterns)

ความเข้าใจเกี่ยวกับรูปแบบความคิดที่พบบ่อยในผู้กระทำผิดมีความสำคัญมากในการวางแผนการบำบัดด้วย Forensic CBT เนื่องจากรูปแบบความคิดเหล่านี้เป็นปัจจัยที่มีความสัมพันธ์สูงมากกับการกระทำผิดซ้ำ (reoffending)

รูปแบบความคิดของผู้กระทำผิดที่พบบ่อยมี 13 ประเภท ได้แก่

1. Grandiosity (Overconfidence) เป็นลักษณะของความคิดที่มั่นใจเกินไป เช่น

“เชื่อว่าทำแค่นี้ไม่โดนจับ”

“นักจิตรู้ไม่เท่าผมหรอก ผมค้นคว้ามาเยอะแล้ว”

“ตำรวจคงไม่กล้ากับเราหรอก”

2. Identifying with Antisocial Associates เป็นลักษณะของความคิดที่ว่า เราเป็นพวกเดียวกันกับกลุ่มนักเลงหรือคนไม่ดี มองว่าตัวเองมีความเชื่อเหมือนกัน เป็นพวกเดียวกัน ใจสือถึงกันได้ อินกับเพื่อนเกร เช่น

“ต่อให้จะลำบากยังไง กลุ่มนี้เค้าก็รักเราจริง”

“เราเข้ากับพวกนั้นไม่ได้หรอก เขาไม่เข้าใจเรา ต้องกลุ่มนี้สิ เข้าใจกันดี ไปไหนไปกัน ช่วยกันตลอด”

3. Disregard for Others เป็นลักษณะความคิดแบบไม่แคร์ความรู้สึกคนอื่น มองบนพื้นฐานและมุมมองของตนเอง ทำให้ขาดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่น ผู้ที่ถูกกระทำ หรือผู้ที่ตนเองทำพฤติกรรมไม่ดีใส่ หรือบางครั้งอาจมองว่าเขาเป็นศัตรู มีความคิดต่อต้าน เช่น

“เกิดเป็นเหยื่อ ต้องอดทน”

“บ้านเขา รวย รถหายคันเดียวไม่มีผลอะไรหรอก”

“(คดีรูมโถม) ก็ผู้หญิงไม่เห็นร้องอะไร ไม่ได้ว่าอะไร เขาเต็มใจ”

4. Hostility Toward Criminal Justice Personnel เป็นลักษณะความคิดที่มีแนวโน้มจะต่อต้านกับกระบวนการยุติธรรม เป็นปรปักษ์กับเจ้าหน้าที่ ซึ่งสามารถเป็นได้ทั้งตำรวจ เจ้าพนักงาน ผู้ให้การบำบัด โดยมักสงสัยในการกระทำ หรือไม่เชื่อใจเจ้าหน้าที่ที่เข้ามาดูแล มองว่าไม่มีความยุติธรรม มองว่าไม่ได้เข้ามาช่วยเหลือ เช่น

“เขาไม่ชอบเรามาตั้งแต่แรก จะทำดีกับเราไปทำไม”

“ตำรวจเข้าข้างคนรวยมากกว่าคนจน ยิ่งงี้ก็ถูกยึดข้อหา คนรวยยังงี้ก็รอด”

“ความยุติธรรมไม่มีในโลก”

“เจ้าหน้าที่ไว้ใจไม่ได้”

5. Emotionally Disengaged เป็นลักษณะความคิดแบบไม่ยอมให้มีการเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึก ไม่เปิดเผยอารมณ์ความรู้สึก ไม่ใส่ใจเจ้าหน้าที่ เนื่องจากอาจมีความเชื่อว่า หากเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึก จะหมายความว่าเขาเปราะบาง เขาอ่อนแอ หรือจะโดนเอาเปรียบ หากคนนั้นรู้ว่าเขาไม่เข้มแข็งพอ จึงเลือกไม่เปิดเผยและไม่แสดงออก แต่อาจต้องมีการวิเคราะห์ลักษณะการแสดงออกทางความคิดในระยะยาวว่าเป็นรูปแบบที่ใช้ประจำหรือไม่ เพราะบางครั้งอาจเป็นการยังไม่ไว้วางใจ ทำให้ไม่ยอมเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึกก็เป็นได้ ตัวอย่างความคิดในลักษณะของการไม่ยอมให้มีการเข้าถึงอารมณ์ความรู้สึก เช่น

“เปิดเผยไม่ได้ เดียวเขามาโจมตี”

“ไม่เห็นจะรู้สึกอะไรเลย”

“แค่นี้เอง ไม่ได้เกี่ยวอะไรกับเราสักหน่อย”

6. Power and Control ลักษณะความคิดแบบต้องการเหนือกว่าคนอื่น มีอำนาจมากกว่าคนอื่น ฉันท้าเกมมักพบมากในผู้รับการบำบัดที่ชอบอยู่เป็นกลุ่ม ลักษณะการเป็นหัวหน้ากลุ่ม พี่ใหญ่ หัวหน้าบ้าน เช่น

“ฉันเข้ามาหลายครั้งแล้ว อย่ามาลองดีกับฉัน”

“อย่ามาปิ่นเกลียว”

“ใคร ๆ ก็รู้จักผม”

7. Underestimating (Poor Judgment) เป็นลักษณะความคิดที่ประเมินผลของการกระทำต่ำกว่าความเป็นจริง การมองว่าสิ่งที่คิดหรือสิ่งที่ทำนั้น ตนเองตัดสินใจมาดีแล้ว แต่กลับส่งผลให้ตนเองเดือดร้อน เช่น

“แค่รอบเดียว ไม่เกมหรอก ไม่มีใครเห็นหรอก”

“แค่นี้ ตำรวจจับไม่ได้หรอก”

“ฉันรู้ทางแถวนี้ดี ถ้าใครมาจับ หนีได้สบาย”

8. Path of Least Resistance (Cognitive Shortcut) เป็นลักษณะความคิดแบบเลือกทางที่ง่ายที่สุดสบายที่สุด และมักมีเหตุผลของตนเองมารองรับกับการกระทำนั้น เช่น

“ไม่มีเงิน ก็ไปส่งยาแป็บเดียวได้ 300 แล้ว ไม่ต้องไปทำงานทั้งวัน ทั้งเมื่อย ทั้งเหนื่อย”

“ต้องขโมยของเพราะไม่มีเงินจะกินข้าว ขอข้าวแค่นี้เอง”

9. Inability to Cope เป็นลักษณะความคิดแบบที่มีความอดทนต่ำ มีการมองว่าตนเองทนไม่ได้ ไม่ไหวยอมแพ้ง่าย มองว่าตนเองทำได้แค่นี้ก็เต็มที่แล้ว ทำต่อไม่ไหว เช่น

“ค่าแรงได้น้อย งานทั้งหนักทั้งยาก”

“เจอเรื่องแบบนี้ ใครจะไปยอมได้”

“งานเหนื่อยมาก เจ้านายขี้นั่น แบบนี้ใครจะไปทำต่อไหว”

10. Exploit เป็นลักษณะความคิดแบบชอบฉกฉวยโอกาส หาผลประโยชน์จากคนอื่น พยายามเอาเปรียบคนอื่น เช่น

“ก็มันโง่เอง ยอมให้หลอก”

“โอย ก็เห็นอยู่ว่าทำได้ เขาก็ไม่ได้ว่าอะไร เก็บไว้เขาก็ไม่ได้ใช้”

11. Hostility Toward Law & Order เป็นลักษณะความคิดที่ตั้งข้อสงสัยในกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ไม่เข้าใจกฎเกณฑ์ ไปจนถึงต่อต้านกฎเกณฑ์ ส่งผลให้มีพฤติกรรมชอบแหกกฎ เพราะมองว่ากฎต่าง ๆ ไม่ได้มีความสำคัญ เช่น

“กฎหมายก็มีไว้ปกป้องคนรวย คนจนอย่างเราจะไปทำอะไรได้”

“ตำรวจก็อยากแกล้งแต่คนจน แต่พวกเรา ไม่ได้จะเอากฎหมายมาทำอะไรหรอก”

“กฎ มีไว้ก็เท่านั้น คนอื่นก็แหกกฎ ไม่เห็นไปจับเลย”

12. Demanding for Excitement เป็นลักษณะความคิดที่ชอบความตื่นเต้น มักมองภาพและคิดเชิงที่ต้องการทำอะไรให้ตื่นเต้น นำไปสู่การทำพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ หรือพยายามค้นหากิจกรรมที่ช่วยสร้างความสนุกสนานตื่นเต้น เร้าใจ เช่น

“ชอบดื่มเหล้า เพราะสนุกดี – นำไปสู่พฤติกรรมที่อาละวาด ทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น”

“ชวนเพื่อนไปขับรถมอเตอร์ไซด์ซิ่ง”

13. Justifying Harmful Behavior เป็นลักษณะความคิดที่พยายามหาเหตุผลมาสนับสนุนสิ่งที่ตนเองทำหรือสร้างเหตุผลให้สามารถทำพฤติกรรมนั้นได้ เช่น

“ส่งยา ก็ได้เงินเร็ว ได้เงินง่าย”

“ก็เขาไม่หนี ไม่ร้องเอง”

“ก็เห็นชอบเดินมามองหน้า เลยจัดให้”

กิจกรรมครั้งที่ 5: Criminal Thinking Patterns

วัตถุประสงค์

- ให้ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบความคิดที่พบบ่อยในผู้กระทำความผิด (Criminal Thinking Patterns)

เวลา 90 นาที

เอกสารประกอบ

- ใบความรู้ “รูปแบบความคิด 13 ชนิด”

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

-

แนวทางในการดำเนินการ

ช่วงต้นของการทำกลุ่ม

10 นาทีแรก - ทักทาย

เป็นช่วงของการทักทายและละลายพฤติกรรม (Ice-breaking) ของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มสามารถเลือกกิจกรรมหรือเกมผู้นำกลุ่มถนัดได้ด้วยตนเอง

10-20 นาที - ทบทวนการบ้าน

ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกทบทวนแรงจูงใจในการบำบัดของแต่ละคน เปรียบเทียบกับสัปดาห์ที่แล้ว

“ถ้าให้คะแนนตนเองเต็ม 10 คะแนน 10 คะแนนเต็มคือพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตอนนี้ตัวคุณให้คะแนนตนเองกี่คะแนนครับ ?”

“เทียบกับสัปดาห์ที่แล้วเป็นอย่างไรบ้างครับ?”

“แผนการที่คุณคิดว่า คุณจะเริ่มทำได้ทำไปบ้างหรือยัง ช่วยเล่าให้ฟังหน่อยครับ ?”

20-30 นาที - เหตุผลที่ควรเรียนรู้เกี่ยวกับรูปแบบความคิด 13 ชนิด

ผู้นำกลุ่มอธิบายความสำคัญของรูปแบบความคิด 13 ชนิดต่อโอกาสกระทำความผิดซ้ำโดยโยงกับแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง

“พวกคุณมีความตั้งใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองซึ่งเป็นสิ่งที่น่าชื่นชมมาก ที่สิ่งนี้จะช่วยมากในเรื่องการเปลี่ยนแปลงตัวเองนี้คือความเข้าใจเกี่ยวกับความคิดตัวเอง”

“เราจะทำอะไรเราก็ต้องคิดก่อน ความคิดนั้นสัมพันธ์กับการกระทำ เช่น ถ้าครูจะกินข้าว ครูก็ต้องคิดก่อนว่าอยากกินอะไรดี คิดเสร็จแล้วถึงไป “ทำ” ต่อ เช่น เดินไปร้านอาหาร หรือโทรสั่งอาหาร”

“พวกเราลองยกตัวเองให้ครูและเพื่อนๆ ฟังได้มั้ยว่า “ความคิด” กับ “การกระทำ” นั้นเกี่ยวข้องกันอย่างไรบ้าง?”

“ดีมาก...ที่นี้ในกรณีของพวกเราที่ต้องมาอยู่ที่นี่เพราะมันเกี่ยวข้องกับ “การกระทำความผิด” ถ้าเราได้เข้าใจว่า “ความคิดของผู้ที่กระทำความผิด” นี่เขามักจะคิดยังไงนี้พวกเราคิดว่ามันจะเป็นประโยชน์ไหม?”

“ใช่แล้ว...ถ้าเรารู้ตัวว่า “ความคิด” ของเราคืออะไรจะได้ระวังไม่ไป “กระทำ” ตามความคิดนั้น แล้วจะได้เปลี่ยนแปลงตัวเองได้อย่างที่ตั้งใจ”

ช่วงกลางของการทำกลุ่ม

30-80 นาที – รูปแบบความคิดที่พบบ่อยในผู้กระทำความผิด (Criminal Thinking Patterns)

ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบความคิดที่พบบ่อยในผู้กระทำความผิดทั้ง 13 ชนิด

“เฮลละ ช่วงนี้ครูเลยอยากขออธิบายเกี่ยวกับรูปแบบความคิดที่พบบ่อยๆ ที่ทำให้คนไปกระทำความผิด ครูอยากให้เราลองฟังดูแล้วช่วยคิดตามหน่อยว่าตัวเองเคยคิดแบบนี้หรือเคยเจอคนคิดแบบนี้หรือเปล่า?”

“ถ้าใครเคยมีตัวอย่างที่ตรงกับรูปแบบไหนให้ช่วยเล่าให้เพื่อนๆ ฟังหน่อย หนึ่งตัวอย่างจะได้หนึ่งคะแนน แล้วตอนท้ายเราจะรวมคะแนนมอบรางวัลกัน”

จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบความรู้ “รูปแบบความคิด 13 ชนิด” ให้กับผู้รับการบำบัด และดำเนินการอธิบายรูปแบบความคิดแต่ละชนิด โดยมีขั้นตอนคือ

- ชื่อของรูปแบบความคิด
- ความหมายของรูปแบบความคิด
- ผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างเหตุการณ์/พฤติกรรมที่ตนเองรู้จัก 1-2 ตัวอย่าง
- ชวนให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันนึกว่าตนเองเคยคิดแบบนั้นหรือเคยพบเห็นใครคิดแบบนั้นบ้างหรือไม่
- ชมเชย/ให้คะแนนสำหรับตัวอย่างที่สมาชิกนึกได้
- แนะนำให้สมาชิกจดบันทึกตัวอย่างนั้นไว้ในใบความรู้ด้วย

ผู้นำกลุ่มสามารถใช้เวลากับรูปแบบความคิดแต่ละชนิดประมาณชนิดละ 4 นาที

ช่วงท้ายของการทำกลุ่ม

80-90 นาที – สรุปกิจกรรมและการบ้าน

“วันนี้ใช้เวลากับการเรียนรู้เรื่องรูปแบบความคิดเยอะเลย ตั้ง 13 อย่างเนอะ อาจจะทำให้มันงงสักหน่อย แต่ทบทวนอีกที พวกเราเข้าใจยังไงเราถึงต้องมาเรียนรู้เรื่องนี้กัน?” (เพราะความคิดมีผลต่อการกระทำ ถ้าเราไม่อย่าการทำผิดให้เดือดร้อนอีกเราคงต้องระวังความคิดของเรา)

“ผู้ใดคะแนนรวมสูงสุดวันนี้ได้แก่...”

“ที่นี้ครูเลยอยากให้เราไปลองหัดสังเกตตัวเองดูว่าหลังจากจบกิจกรรมวันนี้แล้วจนกว่าจะพบกันครั้งหน้า ให้อำนาจรูปแบบความคิดพวกนี้มันมาให้เราเห็นเมื่อไหร่ก็รีบจดรีบจำไว้เลย แล้วเอามาเล่าให้ครูและเพื่อนๆ ฟังครั้งหน้าได้ไหม?”

13 Criminal Thinking Pattern

ความคิดที่อาจทำให้เรา จำคุก ได้



grandiose

หลงผิดคิดว่าตัวเองยิ่งใหญ่
ผิดใหญ่ สักมหา



**Antisocial
associates**

ฉันมาจากกลุ่มนี้
เราด้วยกัน



**Disregard
for other**

ไม่แคร์ความรู้สึกคนอื่น



**Hostility toward
Criminal**

ใครรู้ ก็หวังร้าย
มุ่งเป้า จะทำตามขึ้น



Emotional detach

ไม่รู้สึกร่วมใจใคร
ไม่ใส่ใจใคร
ไม่ใส่ใจใคร



Power of control

ต้องเหนือกว่าคนอื่น



underestimate

เข้าใจ ควรวีธี
ไม่สนใจอะไร



**Path of least
resistance**

เลือกทำ แต่ทางง่าย
ทำแต่สิ่งที่เห็นง่าย



**Hostility toward
law & order**

กฎอะไรก็



Inability to cope

อดทนได้ แค่พอ
เดือดแค้น!



exploit

ดัดจริต
เอาเปรียบ โกง



**Demand
of excitement**

เบื่อกว่า ตลกตื่นเต้น



Justify harmful behavior

หาเหตุผลให้ตัวเองทำผิดได้

กิจกรรมเสริมเพิ่มเติมเพื่อเข้าใจ 13 รูปแบบความคิดที่พบบ่อยในผู้กระทำผิด

1. เกมจับคู่สถานการณ์และรูปแบบความคิด

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้เด็กและเยาวชน มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ 13 รูปแบบความคิดที่พบบ่อยในผู้กระทำผิด สามารถทำความเข้าใจแต่ละรูปแบบ และเลือกสถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นไปในทิศทางของรูปแบบนั้นได้

เวลา 40 นาที หรือตามความเหมาะสม

เอกสารประกอบ

-

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

- กระดาษ
- อุปกรณ์เครื่องเขียน

แนวทางในการดำเนินการ

แบ่งสลากรออกเป็นสองส่วน

- ส่วนที่หนึ่งคือใบกระดาษ 13 รูปแบบความคิด ในที่นี้สามารถปริ้นใส่กระดาษ หรือเขียนใส่ในฟลิปชาร์ตได้
- ส่วนที่สองจะเป็นสถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นรูปแบบของ 13 ความคิดที่พบบ่อยในผู้กระทำผิด ซึ่งในส่วนนี้นักจิตวิทยาหรือผู้นำกลุ่มเลือกสถานการณ์ หรือ ลองเขียนโจทย์ในสถานการณ์ต่างๆ ใส่ให้ได้มากที่สุด สามารถเขียนใส่ได้เป็นโพสต์อิทหรือเป็นสลาก หรือทำเป็นเกมกะหล่ำปลี (เขียนข้อความแต่ละอันซ้อนกันไว้ ขยำเป็นก้อนให้คล้ายกับกะหล่ำปลี จากนั้นเปิดเพลงออกไปเมื่อเพลงอยู่ที่ใครก็ให้เปิดออกมาหนึ่งแผ่น) สำหรับให้สมาชิกได้หยิบขึ้นมา และอ่านข้อความจากนั้นจึงให้เขาลองพิจารณาว่าควรจะอยู่ใน รูปแบบความคิดไหน กิจกรรมนี้สามารถเล่นเป็นทีมได้โดยแบ่งออกเป็นสองหรือสามทีมเพื่อเป็นการฝึกความสามัคคีและความร่วมมือกันในทีมด้วย
- เมื่อเล่นจนครบทั้งหมดของสลากที่ทำไว้ ให้ชวนสมาชิกสรุปว่า
 - ได้อะไรบ้าง
 - เข้าใจยังงัยบ้างในส่วนที่ได้ทำกิจกรรมไป
 - มีรูปแบบความคิดในที่จดจำยากหรือง่าย
 - คิดว่าจะมีเทคนิคอย่างไรที่ช่วยให้จดจำได้มากขึ้น
 - มีสถานการณ์ใดบ้างที่รู้สึกไม่มั่นใจว่าจะเป็นความคิดในรูปแบบไหน

- มีสถานการณ์ใดบ้างที่คิดว่าไม่ได้เป็น ความคิดที่พบบ่อยในผู้ที่กระทำผิด ซึ่งในส่วนนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องอธิบายขยายความและทำความเข้าใจกับสมาชิกในกลุ่มให้ชัดเจนว่าสถานการณ์นั้นเป็น 13 รูปแบบความคิดได้อย่างไร
- ผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้งและต่อยอดประโยชน์ของการเข้าใจ 13 รูปแบบความคิดดังกล่าว และอาจมีของรางวัลให้เพิ่มเติม

2. เกมจิ๊กซอว์ภาพ

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้เด็กและเยาวชน ได้ฝึกการสังเกต จดจำ คอนเซ็ปต์ของ 13 ความคิดที่พบบ่อยในผู้กระทำความผิด ผ่านการทำกิจกรรม

เวลา 40 นาที หรือตามความเหมาะสม

เอกสารประกอบ

-

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

- กระดาษ
- อุปกรณ์เครื่องเขียน

แนวทางในการดำเนินการ

- นำภาพโปสเตอร์ 13 ความคิดที่พบบ่อยในผู้กระทำความผิด แยกออกมาทีละภาพ ขยายภาพให้ใหญ่ขึ้น แล้วทำเป็นภาพจิ๊กซอว์พีชเชิล ค่อยๆ ให้สมาชิกผลัดกันเลือก ผลัดกันตอบ กลุ่มไหนตอบได้ก็ได้คะแนนนั้นไป
- เมื่อเล่นจนครบทั้งหมดของสลากที่ทำไว้ ให้ชวนสมาชิกสรุปว่า
 - ได้อะไรบ้าง
 - เข้าใจยังงัยบ้างในส่วนที่ได้ทำกิจกรรมไป
 - มีรูปแบบความคิดในที่จดจำยากหรือง่าย
 - คิดว่าจะมีเทคนิคอย่างไรที่ช่วยให้จดจำได้มากขึ้น
 - มีสถานการณ์ได้บ้างที่รู้สึกไม่แน่ใจว่าจะเป็นความคิดในรูปแบบไหน
 - มีสถานการณ์ได้บ้างที่คิดว่าไม่ได้เป็น ความคิดที่พบบ่อยในผู้กระทำความผิด ซึ่งในส่วนนี้ผู้นำกลุ่มจะต้องอธิบายขยายความและทำความเข้าใจกับสมาชิกในกลุ่มให้ชัดเจนว่าสถานการณ์นั้นเป็น 13 รูปแบบความคิดได้อย่างไร
- ผู้นำกลุ่มสรุปอีกครั้งและต่อยอดประโยชน์ของการเข้าใจ 13 รูปแบบความคิดดังกล่าว และอาจจะมีของรางวัลให้เพิ่มเติม

กิจกรรมครั้งที่ 6 : ความคิด (Thoughts)

วัตถุประสงค์ :

- ผู้รับการบำบัดมีความรู้เกี่ยวกับความคิด (thoughts)
- ผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและพฤติกรรม รวมทั้งการตัดสินใจ/ผลลัพธ์ที่ตามมา
- ผู้รับการบำบัดเรียนรู้วิธีคิดที่แตกต่างไปจากเดิม เพื่อการตัดสินใจ/ผลลัพธ์ที่ดีกับชีวิต

เวลา 90 นาที

เอกสารประกอบ

- ใบความรู้ “รูปแบบความคิด 13 ชนิด”
- ใบงาน “ฝึกปรับวิธีคิด”

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

- กระดาษ
- อุปกรณ์เครื่องเขียน

แนวทางในการดำเนินการ

ช่วงต้นของการทำกลุ่ม

10 นาทีแรก - ทักทาย

เป็นช่วงของการทักทายและละลายพฤติกรรม (Ice-breaking) ของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มสามารถเลือกกิจกรรมหรือเกมผู้นำกลุ่มถนัดได้ด้วยตนเอง

10-20 นาที – ทบทวนการบ้าน

ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแต่ละคนทบทวนว่าได้สังเกตเห็น “รูปแบบความคิด 13 ชนิด” ในระหว่างสัปดาห์บ้างหรือไม่ และให้คำชมเชยกับผู้ที่มีตัวอย่างมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟัง

ช่วงกลางของการทำกลุ่ม

20-35 นาที – เหตุการณ์ และ การตัดสินใจ/ผลลัพธ์

ผู้นำกลุ่มชวนให้ลองนึกถึง "การตัดสินใจ/ผลลัพธ์" ที่ทำให้ตัวเองเดือดร้อน

“วันนี้ครูจะแนะนำเครื่องมืออีกอันหนึ่งที่จะช่วยให้เราเข้าใจตัวเองและจัดการตัวเองได้ดียิ่งขึ้น ให้พวกเราทุกคนลองดูที่ใบ “ฝึกปรับวิธีคิด” แล้วลองดู ช่องแรกที่เขียนว่า “เหตุการณ์” และช่องที่สามที่เขียนว่า “การตัดสินใจ/ผลลัพธ์”

“อยากให้ลองนึกถึงเหตุการณ์บางอย่างในชีวิตของเราที่นำไปสู่การตัดสินใจหรือผลลัพธ์ที่ไม่ดี และทำให้เราเดือดร้อน”

“ยกตัวอย่างเช่นนายเออยากได้เงินไปซื้อรถมอเตอร์ไซด์ พอดีไปเจอกับนายเอกซ์ที่เป็นรุ่นพี่ นายเอกซ์ชวนให้นายเอไปช่วยส่งยา นายเอตอบตกลงแต่พอไปทำแบบนั้นเลยโดนตำรวจและต้องเข้าสถานพินิจ”

“เราจะเห็นว่ากรณีนายเอเดือดร้อนเพราะคงไม่มีใครอยากโดนจับเข้าสถานพินิจจริงไหม?”

“แต่ ‘เหตุการณ์’ ที่ทำให้นายเอต้องโดนจับก็คือนายเออยากได้เงินไปซื้อรถมอเตอร์ไซด์ ไปเจอนายเอกซ์ชวนให้ไปช่วยส่งยา”

“ซึ่ง ‘การตัดสินใจ’ ของนายเอคือไปส่งยา เลยเกิด ‘ผลลัพธ์’ คือโดนตำรวจจับ”

“ทีนี้เลยอยากให้ลองนึกถึงกรณีของพวกเราบ้าง ใครนึกได้แล้วให้เขียนลงในช่องหนึ่งและสาม แล้วลองแชร์ให้เพื่อนๆ ฟังหน่อย”

35-50 นาที – ความคิด

ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เกี่ยวกับ “ความคิด” ว่าเป็นสิ่งที่มีผลต่อการตัดสินใจต่างๆ และนำไปสู่ผลลัพธ์ที่อาจทำให้คนๆ นั้นเดือดร้อนหรือไม่เดือดร้อน

“เราคงเห็นแล้วว่าเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตอาจนำเราไปสู่ความเดือดร้อนได้ แต่ไม่ได้แปลว่าคนเราเจอเหตุการณ์เดียวกันแล้วจะต้องไปเดือดร้อนเหมือนกัน”

“เช่นมีคนมาชวนนายเอขายยา ไม่ได้แปลว่านายเอต้องขายตามที่มีคนชวนเสมอไป”

“นายเอจะตัดสินใจขายหรือไม่ขาย ขึ้นกับว่านายเอ “คิด” เกี่ยวกับเรื่องนั้นยังไง”

“พวกเราลองช่วยกันเดาได้ไหมว่านายเอน่าจะคิดยังไงถึงตัดสินใจไปขายยา?”

(ทำแป็บเดียวเดี๋ยวก็เลิกแล้ว, ตำรวจมันโง่ จับเราไม่ได้หรอก, โดนจับเดี๋ยวก็มีคนมาช่วย, ฯลฯ)

“เก่งมาก ทีนี้มาช่วยกันคิดต่อเกี่ยวกับกรณีที่เรากำลังเจอจนเราเดือดร้อนกันมา ตอนที่ ‘เหตุการณ์’ เหมือนในช่องที่หนึ่งนำมานั้น เรา ‘คิด’ ยังไงหรือถึงตัดสินใจทำแบบนั้นจนต้องเดือดร้อน ใครคิดออกแล้วให้เขียนความคิดนั้นลงในช่องที่สอง แล้วช่วยเล่าให้ครูและเพื่อนๆ ฟังหน่อย”

50-65 นาที

รูปแบบความคิดที่พบบ่อยในผู้กระทำความผิด (Criminal Thinking Patterns)

ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงความคิดที่ผู้รับการบำบัดมีเกิดขึ้นก่อนจะตัดสินใจทำผิด กับ รูปแบบความคิดที่พบบ่อยในผู้กระทำความผิด (Criminal Thinking Patterns)

“เอาละ ทีนี้เรามาทบทวนเรื่องรูปแบบความคิดที่ได้เรียนรู้กันไปเมื่อคราวที่แล้วกันหน่อยจะได้ไม่ลืม เราจะเห็นว่านายเอเนี่ยตัดสินใจไปขายยาเพราะคิดว่า (ทำแป็บเดียวเดี๋ยวก็เลิกแล้ว) พวกเราช่วยกันคิดหน่อยว่าถ้าคิดแบบนี้เนี่ย น่าจะอยู่ในรูปแบบความคิดประเภทไหน?”

“แล้วถ้าขายยาเพราะคิดว่า (ตำรวจมันโง่ จับเราไม่ได้หรอก) อันนี้เป็นประเภทไหน?”

“เก่งมาก คราวนี้มาที่ของพวกเราเองกันบ้าง ลองดูซิว่าไอ้ความคิดที่เรามีก่อนไปตัดสินใจทำอะไรผิคนั้นน่าจะเรียกว่าเป็นรูปแบบความคิดชนิดไหน ใครคิดออกแล้วเขียนลงในตารางช่องที่สี่ แล้วช่วยเล่าให้ครูและเพื่อนๆ ฟังหน่อย”

65-80 นาที – ความคิดที่ดีกว่า (Better Thinking)

ผู้นำกลุ่มชี้ให้ผู้รับการบำบัดเห็นว่าเราสามารถเลือกที่จะคิดในทางอื่นเพื่อไม่ให้ตนเองไปตัดสินใจทำอะไรผิดๆ จนเดือดร้อนได้

“ทีนี้กลับมาที่นายเอ พวกเราจะเห็นว่าพอนายเอคิดว่า (ทำแป็บเดียวเดี๋ยวก็เลิกแล้ว) หรือ (ตำรวจมันโง่ จับเราไม่ได้หรอก) นายเอก็เลยตัดสินใจไปขายยา แล้วก็เลยโดนจับ แต่อย่างที่เราบอกไปแล้ว เหตุการณ์ที่มีคนมาชวนขายยา นายเออาจจะไม่จำเป็นต้องไปขายตามที่เขาชวนก็ได้”

“นายเอต้องคิดต่างจากเดิมยังไงเขาถึงจะไม่ไปขายยา พวกเราช่วยกันคิดหน่อย?”

(ไม่เคยเห็นใครทำแป็บเดียวแล้วเลิกได้จริงๆ เลย วงการนี้เข้าแล้วออกยาก ตำรวจไทยไม่กระจอกอย่างที่คุณคิด ฯลฯ”)

“เก่งมาก อันนี้เขาเรียกว่า ‘ความคิดที่ดีกว่า’ คือถ้านายเอเขาคิดแบบนี้ได้เขาก็ไม่ตัดสินใจไปขายยาจนโดนจับ”

“ทีนี้เลยอยากให้พวกเราลองคิดบ้างว่าเหตุการณ์ที่เราเจอนั้น เราจะมี ‘ความคิดที่ดีกว่า’ ได้อย่างบ้างที่จะทำให้ไม่ไปตัดสินใจทำอะไรเหมือนที่ทำไปแล้ว”

“ใครคิดออกแล้วลองเขียนลงในช่องที่ห้าขวาสุด แล้วช่วยเล่าให้ครูและเพื่อนๆ ฟังหน่อย”

(ผู้รับการบำบัดคนที่ 1 เล่าจบ) “เก่งมาก เป็นวิธีคิดที่ดี”

“เพื่อนๆ มีใครอยากช่วยคิดเพิ่มมั้ยว่ากรณีของ (ผู้รับการบำบัดคนที่ 1) นั้นมันมีวิธีคิดดีๆ ยังไงได้อีกเพื่อไม่ให้ตัวเองไปก่อเรื่องให้เดือดร้อน?”

ช่วงท้ายของการทำกลุ่ม

80-90 นาที – สรุปกิจกรรมและการบ้าน

“วันนี้ทุกคนเก่งกันมาก เราคงได้เห็นกันแล้วว่า ‘ความคิด’ มีผลกับชีวิตเราขนาดไหน แค่คิดเปลี่ยนชีวิตก็เปลี่ยนไปเยอะเลย”

“วันนี้ครูเลยอยากฝากการบ้านไว้หนึ่ง อยากให้พวกเราลองสังเกตตัวเองว่าเวลาเจอเหตุการณ์ต่างๆ นี่เราคิดอะไรกันบ้าง อยากให้ลองสังเกตความคิดตัวเอง แล้วลองบันทึกในช่อง ‘เหตุการณ์’ ‘ความคิด’ และ ‘การตัดสินใจ/ผลลัพธ์’ แล้วเอามาคุยกันในครั้งต่อไป”

หมายเหตุ – กิจกรรมครั้งที่ 4 สามารถทำซ้ำได้ 1-2 ครั้งโดยใช้กิจกรรมเดิม โดยการทำซ้ำจะช่วยส่งเสริมความเข้าใจและการเรียนรู้ให้ได้มากขึ้น

กิจกรรมครั้งที่ 7: สถานการณ์เสี่ยงสูง (High Risk Situations)

วัตถุประสงค์

- ผู้รับการบำบัดมีความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์เสี่ยงที่จะทำให้เกิดการตัดสินใจ/ผลลัพธ์ที่ไม่ดี
- ผู้รับการบำบัดตามทันความคิดที่อาจเกิดขึ้นจากสถานการณ์นั้น
- ผู้รับการบำบัดสามารถหา ‘ความคิดที่ดีกว่า’ มาทดแทนความคิดเดิม เพื่อการตัดสินใจ/ผลลัพธ์ที่ดีกว่า

เวลา 90 นาที

เอกสารประกอบ :

- ใบความรู้ “รูปแบบความคิด 13 ชนิด”
- ใบงาน “ฝึกปรับวิธีคิด”

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

- กระดาษ
- อุปกรณ์เครื่องเขียน

แนวทางในการดำเนินการ

ช่วงต้นของการทำกลุ่ม

10 นาทีแรก - ทักทาย

เป็นช่วงของการทักทายและละลายพฤติกรรม (Ice-breaking) ของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มสามารถเลือกกิจกรรมหรือเกมผู้นำกลุ่มถนัดได้ด้วยตนเอง

10-20 นาที - ทบทวนการบ้าน

ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแต่ละคนเล่าให้ฟังว่าได้สังเกตความคิดของตนเองในเหตุการณ์ต่างๆ ว่าอย่างไรบ้าง

20-35 นาที - สถานการณ์เสี่ยงสูง

ผู้นำกลุ่มชวนให้ลองนึกถึง ‘สถานการณ์เสี่ยงสูง’ ที่อาจนำไปสู่ ‘การตัดสินใจ/ผลลัพธ์’ ที่ทำให้ตัวเองเดือดร้อน

“หลังจากพวกเราได้ลองทบทวนกันไปในครั้งนี้แล้วว่าเหตุการณ์ที่ทำให้เราตัดสินใจทำอะไรผิดๆ ไปนั้น แท้ที่จริงแล้วสามารถหลีกเลี่ยงได้ถ้าเรารู้จักคิดให้ดี วันนี้ครูเลยอยากลองชวนให้พวกเราลองฝึกคิดไปในอนาคตกันดูบ้าง เพราะเป็นไปได้มากเลยที่หลังจากเราออกจากที่นี่ไปเราอาจจะต้องพบกับสถานการณ์ที่ทำให้เราพลาดไปกระทำผิดอีก สถานการณ์แบบนั้นเค้าเรียกว่าสถานการณ์เสี่ยงสูง”

“ยกตัวอย่างนายเอ สมมตินายเอออกจากสถานพินิจไป สถานการณ์เสี่ยงสูงของนายเออาจจะเป็นตอนที่นายเอไปเจอกับนายเอกซ์อีก เพราะนายเอกซ์อาจจะชวนขายยา หรือไม่ก็ตอนที่นายเอไปเจอกับเพื่อนที่แข่งมอเตอร์ไซด์ เพราะอาจจะกระตุ้นความอยากได้มอเตอร์ไซด์ใหม่ของนายเอขึ้นมาอีก”

“ทีนี้เลยอยากให้พวกเราลองจินตนาการถึงอนาคตดู คิดว่าถ้าออกไปจากทีนี้แล้วจะมีสถานการณ์ไหนที่เสี่ยงสูงที่เราจะไปตัดสินใจผิดๆ จนเดือดร้อนได้อีก”

“ใครคิดออกแล้วให้เขียนลงในช่อง ‘สถานการณ์’ ทางซ้ายสุด แล้วช่วยเล่าให้ครูและเพื่อนๆ ฟังหน่อย”

35-50 นาที – ความคิดและการตัดสินใจ/ผลลัพธ์

ผู้นำกลุ่มช่วยให้ผู้รับการบำบัดตระหนักถึง “ความคิด” ที่อาจเกิดจากสถานการณ์นั้น และ “การตัดสินใจ/ผลลัพธ์” ที่อาจเกิดขึ้นตามมา

“จาก ‘สถานการณ์’ ที่เกิดขึ้น แต่ละคนลองคิดต่อว่าถ้าเจอสถานการณ์นั้นเราจะคิดยังไง เอาแบบเป็นตามธรรมชาติของเราเลยนะ เช่นถ้าเป็นนายเอก็อาจจะคิดว่า ‘มันคงไม่ช่วยโดนจับเข้าเหมือนคราวที่แล้วละมัง’ เป็นต้น ซึ่งพอคิดแบบนี้นายเอก็อาจตัดสินใจไปขายยาอีกรอบ”

“พวกเราลองจินตนาการดูซิว่าถ้าเจอสถานการณ์นั้นเราจะคิดอะไรขึ้นมาแล้วไปทำอะไร ใครคิดได้แล้วให้เขียนในช่องที่สอง และสาม แล้วเล่าให้ครูและเพื่อนๆ ฟังหน่อย”

50-65 นาที – รูปแบบความคิดที่พบบ่อยในผู้กระทำผิด และ ความคิดที่ดีกว่า

ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงความคิดที่ผู้รับการบำบัดมีเกิดขึ้นก่อนจะตัดสินใจทำผิด กับ รูปแบบความคิดที่พบบ่อยในผู้กระทำผิด และชวนให้มองหาความคิดที่ดีกว่ามาทดแทน

“คราวนี้ลองดูซิว่า ไอ้ความคิดที่เรามีก่อนไปตัดสินใจทำอะไรผิดนั้นน่าจะเรียกว่าเป็นรูปแบบความคิดชนิดไหน ใครคิดออกแล้วเขียนลงในตารางช่องที่สี่”

“และต่อมาก็คือถ้าเราจะไม่คิดแบบนั้นเราจะมามีวิธีคิดที่ดีกว่ายังไงจะได้ไม่ต้องไปตัดสินใจทำอะไรผิดอีก ใครคิดออกแล้วให้เขียนลงในช่องที่ห้า แล้วช่วยเล่าให้ครูและเพื่อนๆ ฟังหน่อย”

65-80 นาที – Role-play

ผู้นำกลุ่มชวนให้ผู้รับการบำบัดลองฝึกโต้ตอบกับความคิดที่อาจนำไปสู่การกระทำความผิด

“ทุกคนเก่งมากที่สามารถหาความคิดที่ดีกว่าเพื่อมาทดแทนความคิดที่อาจนำไปสู่การกระทำความผิดได้ ช่วงนี้เราจะลองมาฝึกซ้อมกันหน่อย เริ่มจาก (ผู้รับการบำบัดคนที่ 1) แล้วกัน”

(แสดงบทบาทสมมติเกี่ยวกับสถานการณ์เสี่ยงของผู้รับการบำบัด)

“เออละ หยุดตรงนี้นะก่อน (ผู้รับการบำบัดคนที่ 1) คิดว่าถ้าเราเจอแบบนี้เราจะคิดยังไงถึงจะไม่ไปกระทำความผิดอีก?”

“แล้วถ้าเราคิดได้ยั้งแล้วเราจะพูดยังไงหรือจะทำอะไรดี?”

(แสดงบทบาทสมมติต่อจนจบ)

ช่วงท้ายของการทำกลุ่ม

80-90 นาที – สรุปกิจกรรมและการบ้าน

“วันนี้ทุกคนยอดเยี่ยมมาก เราได้เห็นกันแล้วว่าถ้าเรามีวิธีคิดที่ดี ถึงจะมีสถานการณ์เสี่ยงจะทำให้เราเดือดร้อน เราก็สามารถคิดดีและทำดีเพื่อไม่ให้ตัวเองต้องไปกระทำผิดจนตัวเองเดือดร้อนได้”

“วันนี้ครูเลยอยากฝากการบ้านให้พวกเราลองไปคิดเพิ่มเติมว่า ‘สถานการณ์เสี่ยงสูง’ ในชีวิตนี้มันจะมีอะไรอีก นอกจากที่คิดได้วันนี้ เสร็จแล้วลองคิดต่อตามตาราง 5 ช่องที่พวกเราได้เรียนรู้กันไปแล้ว ลองเขียนให้ครบทุกช่องแล้วเอามาเล่าให้ครูและเพื่อนๆ ฟังกันในสัปดาห์หน้า”

หมายเหตุ 1 – กิจกรรมครั้งที่ 5 สามารถทำซ้ำได้ 1-2 ครั้งโดยใช้กิจกรรมเดิม โดยการทำซ้ำจะช่วยส่งเสริมความเข้าใจและการเรียนรู้ให้ได้มากขึ้น

หมายเหตุ 2 – การทำ Role-play อาจพิจารณาใช้เป็น Two voices role-play แทนก็ได้

กิจกรรมครั้งที่ 8 – อนาคตที่ดี (Better Future)

วัตถุประสงค์

- ผู้รับการบำบัดมีความรู้เกี่ยวกับสถานการณ์เสี่ยงที่จะทำให้เกิดการตัดสินใจ/ผลลัพธ์ที่ไม่ดี
- ผู้รับการบำบัดตามทันความคิดที่อาจเกิดขึ้นจากสถานการณ์นั้น
- ผู้รับการบำบัดสามารถหา ‘ความคิดที่ดีกว่า’ มาทดแทนความคิดเดิม เพื่อการตัดสินใจ/ผลลัพธ์ที่ดีกว่า
- ผู้รับการบำบัดมีแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่ออนาคตที่ดีของตนเอง

เวลา 90 นาที

เอกสารประกอบ

- ใบความรู้ “รูปแบบความคิด 13 ชนิด”
- ใบงาน “ฝึกปรับวิธีคิด”

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

- กระดาษ
- อุปกรณ์เครื่องเขียน

แนวทางในการดำเนินการ

ช่วงต้นของการทำกลุ่ม

10 นาทีแรก - ทักทาย

เป็นช่วงของการทักทายและละลายพฤติกรรม (Ice-breaking) ของสมาชิกกลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มสามารถเลือกกิจกรรมหรือเกมผู้นำกลุ่มถนัดได้ด้วยตนเอง

ช่วงกลางของการทำกลุ่ม

10-60 นาที – ทบทวนการบ้าน

ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกแต่ละคนเล่าให้ฟังว่าได้บันทึกใบงาน ‘ฝึกปรับวิธีคิด’ มาอย่างไรกันบ้าง โดยหลังจากสมาชิกแต่ละคนได้เล่าแล้ว ผู้นำกลุ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ พุดคุยแลกเปลี่ยนว่าเรื่องนี้สามารถเพิ่มเติม ‘วิธีคิดที่ดี’ แบบอื่นได้อีกหรือไม่

60-90 นาที – มุ่งหน้าสู่อนาคตที่ดีกว่า

ผู้นำกลุ่มชวนให้ผู้รับการบำบัดทบทวนแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงตนเอง และตั้งเป้าหมายในอนาคต

“วันนี้ก็เป็นกิจกรรมกลุ่มครั้งสุดท้ายของเราแล้ว ถ้าให้คะแนนตนเองเต็ม 10 คะแนน 10 คะแนนเต็ม คือพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ตอนนี้ตัวพวกเราให้คะแนนตนเองกี่คะแนน?”

“เทียบกับตั้งแต่เริ่มกิจกรรมครั้งแรกสุดเลยเป็นยังไงบ้าง?”

“ช่วงนี้อยากให้เวลาพวกเราคนละ 15 นาที ลองช่วยคิดทบทวนหน่อยว่าจากกิจกรรมที่ได้เข้าร่วมมาทั้งหมดนี้ พวกเราได้เรียนรู้อะไรบ้าง และมีความตั้งใจมั่นจะทำอะไรต่อจากนี้เพื่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในตนเอง”

“ถ้าคิดได้แล้วช่วยเขียนลงในกระดาษหรือสมุด โดยอาจเขียนเป็นจดหมายถึงคนที่รักของเราก็ได้ เช่น เขียนจดหมายถึงแม่เล่าให้แม่ฟังว่าเราได้เรียนรู้อะไร และเราตั้งใจจะเปลี่ยนแปลงอะไร”

“ใครเขียนเสร็จแล้วช่วยอ่านให้ครูและเพื่อนๆ ฟังหน่อย”

ช่วงท้ายของการทำกลุ่ม

ฝึกปรับวิธีคิด

เหตุการณ์	ความคิด	การตัดสินใจ/ ผลลัพธ์	รูปแบบความคิด	ความคิดที่ดีกว่า

Additional Program

การฝึกความเข้าใจผู้อื่น

(Empathic Training)

ความเข้าใจผู้อื่น (Empathy)

ความหมายของความเข้าใจผู้อื่น (Empathy)

ความเข้าใจผู้อื่น (Empathy) คือความสามารถในการเข้าใจความคิดความรู้สึกของผู้อื่นและสามารถแบ่งปันสภาวะอารมณ์กับผู้อื่น ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 ด้าน คือ ด้านกระบวนการทางความคิด (Cognitive process) ในการเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น และด้านการแสดงออกทางอารมณ์ (Affective capacity) ที่บุคคลสามารถเข้าใจและตอบสนองความรู้สึกกับผู้อื่นได้

องค์ประกอบของความเข้าใจ (Empathy)

Daniel Goleman (2002) ได้แบ่งองค์ประกอบของความเข้าใจเป็น 5 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การเข้าใจผู้อื่น (Understanding Others)
2. การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น (Developing Others)
3. การมีจิตใจใฝ่ช่วยเหลือ (Service orientation)
4. การรู้จักให้โอกาสผู้อื่น (Leveraging Diversity)
5. การตระหนักรู้ถึงทัศนคติและความคิดเห็นของกลุ่ม (Political awareness)

1. การเข้าใจผู้อื่น (Understanding Others)

คือการรับรู้ถึงมุมมองและความรู้สึกของผู้อื่น รวมถึงให้ความสนใจในเรื่องราวและอารมณ์ของคนอื่น โดยบุคคลที่มีความเข้าใจผู้อื่นจะมีลักษณะดังนี้

- รับรู้สัญญาณทางอารมณ์ของผู้อื่นได้ ให้ความสนใจกับการสื่อสารแบบอวัจนภาษาและตั้งใจฟังขณะที่ผู้อื่นพูด
- เข้าใจมุมมองของผู้อื่น

2. การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น (Developing Others)

การส่งเสริมผู้อื่นคือการปฏิบัติตามความต้องการและแสดงความเป็นห่วงหาอาทรผู้อื่น เพื่อช่วยให้พวกเขาได้พัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่ โดยบุคคลที่มีความเข้าใจผู้อื่นจะมีลักษณะดังนี้

- ชื่นชมจุดแข็งและความสำเร็จของผู้อื่น และแสดงความคิดเห็นเชิงสร้างสรรค์เพื่อให้ผู้อื่นได้พัฒนาศักยภาพของตัวเองต่อไป
- ให้การปรึกษาและฝึกสอนเพื่อช่วยให้ผู้อื่นได้พัฒนาความสามารถอย่างเต็มศักยภาพ

3. การมีจิตใจใฝ่ช่วยเหลือ (Service orientation)

คือการที่เราสามารถรับรู้ คาดการณ์ คาดคะเนความต้องการของผู้อื่นได้ว่ามีความต้องการอะไร อย่างไร รวมทั้งเป็นการที่เราารู้สึกว่าต้องตอบสนองในความต้องการเหล่านั้น โดยมีความต้องการที่จะทำสิ่งที่บุคคลอื่นต้องการ โดยไม่คาดหวังผลตอบแทน

4. การรู้จักให้ออกาสผู้อื่น (Leveraging Diversity)

การรู้จักให้ออกาสผู้อื่นคือ ความสามารถในการพัฒนาผู้อื่น ซึ่งการรู้จักให้ออกาสผู้อื่นไม่ใช่การปฏิบัติต่อทุกคนในลักษณะเดียวกัน แต่เป็นการปรับวิธีการโต้ตอบหรือตอบสนองต่อผู้อื่นให้เหมาะสมกับความต้องการและความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งลักษณะของผู้ที่มีทักษะนี้จะเคารพและมีความสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคนโดยไม่คำนึงถึงเบื้องหลังของพวกเขา รวมถึงมีมุมมองว่าความหลากหลายของแต่ละบุคคลเป็นโอกาสที่ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากกว่าการรวมตัวของบุคคลที่มีลักษณะมุมมองความคิดและบุคลิกภาพที่คล้ายกัน

5. การตระหนักรู้ถึงทักษะและความคิดเห็นของกลุ่ม (Political awareness)

คือการเข้าใจความคิดเห็นและอารมณ์ของกลุ่มในสถานการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งเป็นการเข้าใจและทราบถึงความสัมพันธ์ของคนในกลุ่มว่าเป็นอย่างไรในสถานการณ์ที่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ Goleman ยังแบ่งรูปแบบความเข้าอกเข้าใจออกเป็น 3 รูปแบบด้วยกัน ได้แก่

1. **ความเข้าอกเข้าใจทางความคิด (Cognitive empathy)** คือความสามารถในการเข้าใจว่าบุคคลนั้นรู้สึกอย่างไรและพวกเขากำลังคิดอะไรอยู่ ซึ่งความเข้าอกเข้าใจทางความคิดทำให้เราเป็นนักสื่อสารที่ดีขึ้น เพราะช่วยให้เราถ่ายทอดข้อมูลในลักษณะที่เข้าถึงผู้อื่นได้ดีที่สุด
2. **ความเข้าอกเข้าใจทางอารมณ์ (Emotional empathy)** หรือที่เรียกว่าการเอาใจใส่ทางอารมณ์ คือความสามารถในการแบ่งปันความรู้สึกกับบุคคลอื่น การเอาใจใส่ประเภทนี้ช่วยให้เราสร้างความสัมพันธ์ทางอารมณ์กับผู้อื่นได้
3. **ความเห็นอกเห็นใจ (Compassionate empathy)** เป็นมากกว่าการทำความเข้าใจผู้อื่นแต่เป็นการแบ่งปันความรู้สึกกับผู้อื่นและกระตุ้นให้เราตอบสนองและช่วยเหลือผู้อื่น

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเข้าอกเข้าใจ (Empathy) ในกลุ่มผู้กระทำผิด

มีหลายงานวิจัยที่ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเข้าอกเข้าใจ (Empathy) ในกลุ่มเยาวชนที่กระทำความผิด อย่างเช่นการศึกษาของ Joliffe และ Farrington (2007) ที่พบว่ากลุ่มเยาวชนทั้งเพศชายและเพศหญิงที่กระทำความผิดรุนแรงมีระดับความเข้าอกเข้าใจต่ำกว่าผู้ที่ไม่เคยกระทำความผิด อีกทั้งความเข้าอกเข้าใจในระดับต่ำของกลุ่มเยาวชนที่กระทำความผิดนั้นยังมีส่วนเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมต่อต้านสังคม พฤติกรรมก้าวร้าว และการก่ออาชญากรรม ซึ่งจากการทบทวนในหลายงานวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความเข้าอกเข้าใจมีดังนี้

- **ความผิดปกติของสมอง** ความเข้าอกเข้าใจมีความเชื่อมโยงและเกี่ยวข้องกับส่วนต่างๆ ของสมอง ซึ่งหากได้รับความเสียหายก็อาจนำไปสู่การกระทำความผิดศีลธรรม พฤติกรรมก้าวร้าว งานวิจัยแสดงให้เห็นว่าผู้ที่กระทำความผิดที่มีปัญหาความเข้าอกเข้าใจ ความรู้สึกผิด ความอับอาย และการทำผิดศีลธรรมนั้นมีความเกี่ยวข้องกับบริเวณสมองที่มีการเชื่อมโยงกับความเข้าอกเข้าใจซึ่งมีขนาดเล็กกว่าหรือมีการพัฒนาน้อยกว่าคนทั่วไป นอกจากนี้ในการประเมินการทำงานของระบบประสาทของผู้กระทำความผิดทางเพศในกลุ่ม

เด็กและเยาวชนของ Ferrara และ McDonald (1996) ได้แสดงให้เห็นว่า 1 ใน 4 – 1 ใน 3 ของผู้กระทำผิดทางเพศในเด็กและเยาวชนมีความบกพร่องทางระบบประสาทบางประเภท

- **เพศ** มีงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าผู้หญิงความเข้าอกเข้าใจผู้อื่นดีกว่าผู้ชาย ซึ่งความแตกต่างทางเพศกับความเข้าอกเข้าใจนั้นปรากฏให้เห็นชัดเจนตั้งแต่อายุยังน้อย ตัวอย่างเช่น เมื่ออายุ 3 ถึง 4 เดือนผู้หญิงสามารถแยกแยะการแสดงออกทางสีหน้าได้ดีกว่าผู้ชาย โดยเห็นได้จากปฏิกิริยาตอบสนองต่อใบหน้าที่ของมารดา (McClure, 2000) จากการสำรวจอัตราการกระทำผิดระหว่างผู้ชายและผู้หญิงนั้นพบว่า ผู้ชายมีอัตราการก่อเหตุกระทำผิดมากกว่าผู้หญิงทั้งในกลุ่มผู้มารับการบำบัดและผู้ใหญ่สำหรับการกระทำผิดทุกประเภทยกเว้นการค้าประเวณี (Kruttschnitt, 1994; Steffensmeier & Allen, 1996) นอกจากนี้การก่อเหตุกระทำผิดที่ร้ายแรงของผู้หญิงจะส่งผลให้สูญเสียทรัพย์สิน การเงิน และเกิดการบาดเจ็บทางร่างกายน้อยกว่าการกระทำผิดที่กระทำโดยผู้ชาย (Chesney-Lind & Sheldon, 1992, 1998; Daly, 1994; Gilfus, 1992; Widom, 1989)
- **ทฤษฎีความผูกพัน (Attachment)** เป็นทฤษฎีด้านพัฒนาการจิตใจสังคมที่สำคัญ เนื่องจากรูปแบบความผูกพันจะเริ่มสร้างตั้งแต่ช่วงปีแรกของชีวิตและยังส่งผลต่อเนื่องมาถึงช่วงอื่น ๆ ของชีวิตด้วย โดย Bowlby (1969) ทำการศึกษาในเด็กและอธิบายถึงความผูกพันว่าเป็นความรู้สึกมั่นคง คงปลอดภัยทางอารมณ์ที่บุคคลหนึ่งมีต่อตัวแทนความผูกพันของเขา (Attachment figure) ซึ่งรูปแบบความผูกพันแบ่งเป็น 3 รูปแบบ คือ แบบมั่นคง (Secure) แบบหลีกเลี่ยง (Avoidant) และแบบวิตกกังวล (Anxious) โดยความผูกพันแบบมั่นคงมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเข้าอกเข้าใจโดยรวมมากที่สุด เนื่องจากคนที่มีรูปแบบความผูกพันแบบมั่นคงมีลักษณะเปิดเผย สามารถรับและแสดงความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม ประเมินสถานการณ์ตามความเป็นจริง รู้สึกสบายใจกับการมีความสัมพันธ์ใกล้ชิด (Bartholomew, Horowitz, 1991) ทำให้เปิดใจรับความรู้สึกและสนใจสถานการณ์ที่คนอื่นต้องเผชิญได้อย่างเหมาะสม รวมถึงมีโอกาสได้รับการตอบสนองอย่างเข้าอกเข้าใจ (Empathic response) จากตัวแทนความผูกพันอย่างสม่ำเสมอซึ่งช่วยในการเรียนรู้และส่งเสริมความเข้าใจนี้ไปให้คนรอบข้างได้ จึงทำให้มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความเข้าอกเข้าใจทั้งเชิงอารมณ์และเชิงความคิด
- **ประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในวัยเด็ก (Adverse Childhood Experience; ACE)** เป็นอุปสรรคในการพัฒนาความเข้าอกเข้าใจ จากการศึกษาของ Chelsey Narvey (2020) แสดงให้เห็นว่าเยาวชนที่มีคะแนน ACE สูงคือมีประสบการณ์ในวัยเด็กที่ไม่ดีนั้นมีระดับของความเข้าอกเข้าใจ (Empathy) ต่ำกว่ากลุ่มเยาวชนทั่วไป โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์ในวัยเด็กว่าหมายถึง ประสบการณ์ที่เคยเผชิญในวัยเด็ก ซึ่งอาจกลายเป็นแหล่งที่มาของความเครียด ทั้งนี้ประสบการณ์ดังกล่าวหมายถึง การล่วงละเมิด ในรูปแบบต่าง ๆ การละเลย ความรุนแรงระหว่างพ่อแม่ หรือผู้ดูแล ความผิดปกติอื่น ๆ ในครัวเรือนที่รุนแรง เช่น การใช้แอลกอฮอล์หรือสารเสพติด ความรุนแรงในชุมชน อย่างไรก็ตามการได้รับประสบการณ์ที่ไม่พึงประสงค์วัยเด็ก พบว่ามีโอกาสส่งผลกระทบในระยะยาวต่อเนื่องมาถึงอนาคต ไม่ว่าจะเป็นปัญหาด้านสุขภาพกาย โรคเรื้อรัง

ปัญหาสุขภาพจิต พฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ การติดสุรา การสูบบุหรี่ การใช้สารเสพติด พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร และประสิทธิภาพการทำงานที่ลดลง

- **รูปแบบการเลี้ยงดู** Schaffer and colleagues (2009) ได้ทำการสำรวจแบบรายงานตัวเองของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี จำนวน 242 คน เกี่ยวกับพฤติกรรมต่อต้านสังคม ความเข้าอกเข้าใจ และรูปแบบของการเลี้ยงดูของบิดาและมารดา พวกเขาพบว่ารูปแบบการเลี้ยงดูแบบตามใจโดยมารดา มีส่วนทำให้เกิดพฤติกรรมต่อต้านสังคมซึ่งส่งผลกระทบต่อการพัฒนาความเข้าอกเข้าใจทางความคิด (Cognitive empathy) และความเข้าอกเข้าใจทางอารมณ์ (Emotional empathy)
- **ประวัติการถูกทารุณกรรมในช่วงวัยเด็ก** (France & Hudson, 1993) เนื่องจากผู้กระทำผิดที่ถูกทารุณกรรมในช่วงวัยเด็กนั้นอาจต้องรับมือกับการถูกล่วงละเมิดโดยผู้ปกครองหรือผู้ดูแลทำให้ขาดการดูแลเอาใจใส่และขาดต้นแบบในการแสดงความเข้าอกเข้าใจ
- **พฤติกรรมต่อต้านสังคม (Antisocial Behavior)** มีนักอาชญาวิทยาจำนวนมากไม่น้อย (Burke, 2001; Bush, Mullis, & Mullis, 2000; Hogan, 1969) ที่รายงานว่าบุคคลที่กระทำความผิดหรือมีพฤติกรรมต่อต้านสังคมจะมีความเข้าอกเข้าใจผู้อื่นต่ำกว่าผู้ที่ไม่ได้กระทำความผิด เนื่องจากว่าบุคคลดังกล่าวไม่สามารถเข้าใจความรู้สึกในทางลบของผู้อื่นซึ่งเป็นผลจากการกระทำพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงของตนเองได้ โดย Feshbach (1975) และ Alessic (1976) ได้ทำการศึกษาและพบผลในทิศทางเดียวกันว่าเด็กและเยาวชนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวและกระทำความผิดจะมีคะแนนจากแบบวัดความเข้าอกเข้าใจผู้อื่นต่ำกว่าเด็กกระทำความผิดที่ไม่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่าความเข้าอกเข้าใจผู้อื่น เป็นเสมือนปัจจัยป้องกันการกระทำความผิดของแต่ละบุคคล ซึ่งถ้าขาดความเข้าอกเข้าใจผู้อื่นไป บุคคลก็จะมีความเสี่ยงต่อการกระทำความผิด นอกจากนี้แล้ว Farrington (1998) ซึ่งทำการศึกษาระยะยาวถึงปัจจัยที่ทำนายสาเหตุการกระทำความผิดร้ายแรงในเด็กและเยาวชนชาย อายุ 10 - 21 ปี ได้อธิบายและสรุปความสำคัญของความเข้าอกเข้าใจผู้อื่นต่อการกระทำความผิดว่าการขาดความเข้าอกเข้าใจความรู้สึกและมุมมองความคิดของบุคคลอื่นนั้นเป็นผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและใช้ความรุนแรง
- **ปัญหาด้านจริยธรรม** จากการทบทวนวรรณกรรมพบว่า ปัญหาความเข้าอกเข้าใจ (Empathy) ในกลุ่มผู้รับการบำบัดที่กระทำความผิดนั้นมีความสัมพันธ์กับเรื่องจริยธรรม โดยผู้รับการบำบัดที่กระทำความผิดจะขาดจริยธรรมในด้านการเคารพผู้อื่น ความซื่อสัตย์ และไม่ตระหนักถึงสิทธิของผู้อื่น ซึ่งมีการศึกษาที่พบว่า การพัฒนาจริยธรรมในกลุ่มผู้รับการบำบัดที่กระทำความผิดนั้นช่วยลดการกระทำความผิดซ้ำได้ (Van Vugt et al., 2011)
- **ผู้กระทำผิดที่มีลักษณะ Criminal thinking แบบ Disregard for other** คือ ไม่สนใจความคิดความรู้สึกของคนอื่น มองว่าความต้องการและสิทธิของคนอื่นไม่ใช่เรื่องสำคัญนั้นเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ผู้รับการบำบัดมีปัญหาในด้านการทำความเข้าใจคนอื่น (Empathy) ซึ่งนำไปสู่การกระทำความผิดได้

นอกจากนี้ผลการศึกษาของ Ellis (1982) ที่ได้เปรียบเทียบผู้กระทำความผิดที่มีความรุนแรงและไม่รุนแรงในระดับความเห็นอกเห็นใจและพบความแตกต่างที่มีนัยสำคัญ ผู้กระทำความผิดที่มีความรุนแรงมีระดับความเห็นอกเห็นใจที่ต่ำกว่าเมื่อเปรียบเทียบกับผู้กระทำความผิดที่ไม่รุนแรง อีกทั้งผู้กระทำความผิดทางเพศมีระดับความเห็นอกเห็นใจทางอารมณ์ต่ำกว่าผู้กระทำความผิดที่ไม่เกี่ยวกับเพศอย่างมีนัยสำคัญ แต่ความแตกต่างนี้ไม่พบเมื่อเปรียบเทียบผู้กระทำความผิดทางเพศกับกลุ่มที่ไม่กระทำความผิด (Carlozzi and Eells, 2001)

แนวทางการพัฒนาความเข้าอกเข้าใจ (Empathy) ในกลุ่มเยาวชนที่กระทำความผิด

กรอบแนวคิดของการพัฒนาความเข้าอกเข้าใจในกลุ่มเยาวชนที่กระทำความผิดมี 4 องค์ประกอบหลัก (Marshall, Hudson, Jones และ Fernandez, 1995) ได้แก่

1. การรับรู้อารมณ์ (emotional recognition) คือความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของอีกคนหนึ่ง
2. การรับรู้และทำความเข้าใจมุมมองผู้อื่น (perspective taking) คือความสามารถในรับรู้และทำความเข้าใจมุมมองและอารมณ์ของผู้อื่น เช่น ลองจินตนาการว่าหากเราโดนทำร้ายบ้าง เราจะคิดและรู้สึกอย่างไร
3. การจำลองอารมณ์ (emotional replication) คือความสามารถในการสัมผัสกับอารมณ์ของผู้อื่น
4. การตอบสนองทางอารมณ์อย่างเหมาะสม (response decision) คือความสามารถในการใช้องค์ประกอบสามส่วนก่อนหน้า คือ การรับรู้อารมณ์ การรับรู้และทำความเข้าใจมุมมองผู้อื่น และการจำลองอารมณ์ในการตัดสินใจตอบสนองและแสดงการกระทำต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้นการพัฒนาความเข้าอกเข้าใจจำเป็นต้องเริ่มด้วยการให้ผู้กระทำความผิดได้เรียนรู้เรื่องอารมณ์ มีความเข้าใจและบอกอารมณ์ตัวเองได้ รวมถึงการรู้จักสังเกตอารมณ์ของผู้อื่นและบอกได้ว่าเขากำลังรู้สึกอย่างไร

สำหรับแนวทางการพัฒนาความเข้าอกเข้าใจในกลุ่มผู้กระทำความผิดรุนแรงนั้นควรเน้นผู้กระทำความผิดได้พิจารณามุมมองเกี่ยวกับการกระทำความผิดเพื่อให้เข้าใจประสบการณ์และความรู้สึกของผู้อื่น โดยโปรแกรมพัฒนาความเข้าอกเข้าใจอาจเริ่มต้นด้วยการเปิดให้โอกาสให้กลุ่มผู้กระทำความผิดได้อภิปรายและแสดงความคิดเห็นร่วมกันถึงความสำคัญในการพัฒนาทักษะความเข้าอกเข้าใจ จากนั้นจึงให้ผู้กระทำความผิดได้พิจารณาการกระทำ ความคิดและความรู้สึกของผู้ถูกระทำความผิด สุดท้ายอาจให้ผู้กระทำความผิดได้สวมบทบาทสมมติที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์กระทำความผิดเพื่อให้เข้าถึงความคิดความรู้สึกของผู้ถูกระทำความผิดมากขึ้น โดย Ross และ Hillborn (2008) นำเสนอแนวคิดจิตวิทยาสังคมในการบำบัดรักษาว่าการให้ผู้กระทำความผิดได้แสดงบทบาทสมมตินั้น อาจเป็นวิธีการที่ใช้กันอย่างแพร่หลายที่สุดในโปรแกรมพัฒนาความเข้าอกเข้าใจ เนื่องจากบุคคลที่มีพฤติกรรมต่อต้านสังคมที่ถูกดึงให้มีส่วนร่วมในบทบาททางสังคมในฐานะผู้ช่วยเหลือผู้อื่นอาจมองตัวเองในมุมที่ต่างออกไปมาก พวกเขาอาจมองว่าตัวเองเป็นคนชอบสังคมมากกว่าต่อต้านสังคมสิ่งที่ตามมาคือพวกเขาจะเริ่มมองตัวเองในเชิงบวกและเห็นคุณค่าของการกระทำเพื่อสังคม และตระหนักถึงสิ่งดี ๆ ที่สังคมมอบให้

ทั้งนี้ มีหลักฐานจากงานวิจัยที่แสดงให้เห็นว่ากลุ่มผู้กระทำผิดที่มีปัญหาทางจิตเวชร่วมด้วยจะมีระดับความเข้าอกเข้าใจต่ำกว่ากลุ่มผู้กระทำผิดที่มีความรุนแรงอื่น ๆ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการประเมินรายบุคคลก่อนนำกลุ่มเยาวชนที่กระทำผิดเข้าสู่กระบวนการรักษาหรือก่อนเข้าสู่โปรแกรมพัฒนาความเข้าอกเข้าใจ (Mayer et al., 2018) อีกทั้งควรคำนึงถึงประเภทของการกระทำผิด เนื่องจากกลุ่มเยาวชนที่กระทำผิดทางเพศมีระดับความเข้าอกเข้าใจต่ำกว่ากลุ่มเยาวชนที่กระทำผิดในคดีอื่น ๆ รวมถึงการพิจารณาทักษะความเข้าอกเข้าใจที่แตกต่างกันที่แตกต่างกันของผู้กระทำผิด อย่างเช่น ผู้กระทำผิดบางคนอาจมีความเข้าอกเข้าใจทางความคิด (Cognitive empathy) แต่ขาดความเข้าอกเข้าใจทางอารมณ์ (Emotional empathy) และไม่สามารถตอบสนองทางอารมณ์ต่อผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการคำนึงถึงปัจจัยเหล่านี้จะช่วยให้เกิดการวางแผนการบำบัดและสามารถออกแบบโปรแกรมพัฒนาความเข้าอกเข้าใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความเหมาะสมกับกลุ่มผู้กระทำผิดที่มีระดับและทักษะความเข้าอกเข้าใจที่แตกต่างกัน

นอกจากนี้ปัจจัยอื่นๆ เช่น สภาพแวดล้อมในเชิงบวก และแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมของแต่ละบุคคลก็พบว่าเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้โปรแกรมการพัฒนาความเข้าอกเข้าใจประสบความสำเร็จ ตัวอย่างเช่น สภาพแวดล้อมในสถานกักกันที่มีบรรยากาศที่ดี เจ้าหน้าที่คอยให้การส่งเสริมและช่วยเหลือนั้นพบว่าช่วยเพิ่มระดับความเข้าอกเข้าใจได้ (Heynen, 2017) รวมถึงโปรแกรมการบำบัดรักษาในระยะยาวและต่อเนื่อง โปรแกรมการบำบัดรักษาแบบกลุ่ม ร่วมกับการฝึกด้านการสื่อสารนั้น (Marlow et al., 2012) พบว่ามีผลเชิงบวกในการพัฒนาความเข้าอกเข้าใจ (Chovanec, 2020) โดยการออกแบบโปรแกรมการบำบัดรักษาอาจเริ่มจากกระบวนการกลุ่ม จากนั้นจะมีการบำบัดแบบเดี่ยว (Individual) ร่วมด้วยเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการพัฒนาความเข้าอกเข้าใจในกลุ่มเยาวชนที่กระทำผิดมากที่สุด

อย่างไรก็ตามระดับความสามารถในการเข้าอกเข้าใจผู้อื่นนั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามกาลเวลา ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์ที่แต่ละบุคคลได้พบเจอ ตัวอย่างเช่น ระดับความเอาใจเข้าอกเข้าใจอาจลดลงในบุคคลที่เคยถูกกลั่นแกล้ง (Williford et al., 2016) หรือเพิ่มขึ้นในบุคคลที่ได้รับการบำบัดหรือได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาความเข้าอกเข้าใจ (Marshall et al., 1996)

โปรแกรมพัฒนาความเข้าอกเข้าใจ (Empathic training)

โปรแกรมพัฒนาความเข้าอกเข้าใจ (Empathy) นี้พัฒนาขึ้นเพื่อให้ผู้มารับการบำบัดที่กระทำผิดได้เรียนรู้ทำความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง และผู้อื่น ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานของการพัฒนาความเข้าอกเข้าใจ โดยการฝึกเรียนรู้เรื่องอารมณ์จะช่วยให้ผู้มารับการบำบัดได้ตระหนักถึงความสำคัญในการเข้าใจอารมณ์ตัวเองและผู้อื่น สามารถจัดการอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมโดยไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น ผ่านกระบวนการเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivational Interviewing) และการให้ความรู้ (Psychoeducation)

ในส่วนของกิจกรรมพัฒนาความเข้าอกเข้าใจจะเป็นกิจกรรมที่เน้นให้ผู้มารับการบำบัดได้ทบทวนและทำความเข้าใจถึงความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งในบริบทนี้ก็คือผู้ที่ถูกกระทำ โดยมีเป้าหมายให้ผู้มารับการบำบัดเกิดการตระหนักถึงความรู้สึกและมุมมองของผู้ที่ถูกกระทำมากขึ้น เพื่อให้เกิดการระมัดระวังพฤติกรรมตัวเองที่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น และเพื่อลดการกระทำผิดซ้ำ

โปรแกรมพัฒนาความเข้าอกเข้าใจ (Empathy) ถูกออกแบบมาเป็นกิจกรรมกลุ่มและสามารถประยุกต์ใช้ในการบำบัดแบบเดี่ยวได้ (Individual) โดยมีทั้งหมด 5 กิจกรรม โดยกิจกรรมที่ 1 – 3 เป็นกิจกรรมสำหรับผู้มารับการบำบัดที่กระทำผิดในคดีทั่วไป/คดีลวงละเมิดทางเพศ กิจกรรมทางเลือกที่ 4 – 5 เป็นกิจกรรมสำหรับผู้มารับการบำบัดที่กระทำผิดคดีลวงละเมิดทางเพศ ดังนี้

กิจกรรมสำหรับผู้มารับการบำบัดที่กระทำผิดในคดีทั่วไป/คดีลวงละเมิดทางเพศ

1. กิจกรรม “เข้าใจอารมณ์ เข้าใจตัวเอง”

เป็นกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจให้ผู้มารับการบำบัดตระหนักถึงความสำคัญในการฝึกเรียนรู้อารมณ์ผ่านการเสริมสร้างแรงจูงใจ การให้ความรู้ เกม และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

2. กิจกรรม “เข้าใจตัวเอง เข้าใจคนอื่น”

เป็นกิจกรรมเพื่อให้กลุ่มผู้มารับการบำบัดที่กระทำผิดได้พัฒนาความเข้าอกเข้าใจ รวมถึงส่งเสริมจริยธรรมในด้านการเคารพผู้อื่น และเพิ่มความตระหนักถึงความสำคัญในการทำความเข้าใจความคิดและอารมณ์ของผู้อื่นผ่านการเสริมสร้างแรงจูงใจ การให้ความรู้ และการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น

3. กิจกรรม “มองต่างมุม”

เป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้มารับการบำบัดได้ทบทวนความคิด มุมมอง และอารมณ์ของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อสถานการณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น รวมถึงให้ผู้มารับการบำบัดได้เกิดการตระหนักถึงความรู้สึกของผู้ที่ถูกกระทำมากขึ้นผ่านการรับฟังความคิดความรู้สึกของผู้ที่ถูกกระทำจากบทสัมภาษณ์หรือคลิปวิดีโอ

กิจกรรม(ทางเลือก) สำหรับผู้มารับการบำบัดที่กระทำผิดคดีล่วงละเมิดทางเพศ

4. กิจกรรม “ใจเขาใจเรา”

เป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้มารับการบำบัดได้ทบทวนความคิด มุมมอง และอารมณ์ของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อสถานการณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น นำไปสู่การเข้าอกเข้าใจเหยื่อที่ถูกกระทำอย่างลึกซึ้งทั้งในด้านความคิดและความรู้สึก

5. กิจกรรม “ซื้อความจากใจ”

เป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้มารับการบำบัดได้ทบทวนความคิดและความรู้สึกส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับการกระทำความผิด และทำความเข้าใจความรู้สึกของผู้ถูกกระทำ ซึ่งเป็นการพัฒนาความเข้าอกเข้าใจในด้านความคิด (Cognitive empathy) และความเข้าอกเข้าใจในด้านอารมณ์ (Emotional empathy) เพื่อนำไปสู่การตอบสนองทางอารมณ์ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมผ่านการเขียนจดหมายถึงผู้ที่ถูกกระทำ

กิจกรรมสำหรับผู้รับการบำบัดที่กระทำผิดในคดีทั่วไป/คดีล่วงละเมิดทางเพศ

กิจกรรมครั้งที่ 1: เข้าใจอารมณ์ เข้าใจตัวเอง

วัตถุประสงค์

- เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจให้ผู้รับการบำบัดตระหนักถึงความสำคัญในการฝึกเรียนรู้อารมณ์
- เพื่อให้ผู้รับการบำบัดได้ฝึกเรียนรู้และทำความเข้าใจอารมณ์ของตัวเอง เพื่อนำไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสม รวมทั้งสามารถจัดการอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ได้ดี ไม่ส่งผลกระทบต่อผู้อื่น

เวลา 90 นาที

เอกสารประกอบ

- คลิปวิดีโอฝึกเรียนรู้เรื่องอารมณ์จาก YouTube
- บัตรคำอารมณ์
- ใบงานแบบฝึกสังเกตอารมณ์

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

-

แนวทางในการดำเนินการ

ช่วงต้นของการทำกลุ่ม

1. การให้ความรู้เรื่องอารมณ์ (Psychoeducation)

ผู้นำกลุ่มกล่าวนำเรื่องอารมณ์

“กิจกรรมนี้จะชวนพวกเรามาทำความรู้จักเรื่องอารมณ์กัน ซึ่งอารมณ์ก็คือการแสดงออกของภาวะจิตใจ เมื่อได้รับการกระทบหรือได้รับการกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมภายนอกทำให้เราแสดงออกมาเป็นการกระทำ โดยทั่วไปอารมณ์ของคนเรานั้นมีหลากหลาย มีทั้งอารมณ์เชิงบวกและอารมณ์เชิงลบ ตัวอย่างอารมณ์เชิงบวก เช่น มีความสุข ดีใจ ภูมิใจ พอใจ สุขใจ ฯลฯ อารมณ์เชิงลบ เช่น เศร้า โกรธ หงุดหงิด เสียใจ เกลียด ฯลฯ”

ช่วงกลางของการทำกลุ่ม

2. ให้ผู้รับการบำบัดฝึกการสังเกตอารมณ์ผ่านสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียงผ่านคลิปวิดีโอ (หรือผู้นำกลุ่มอาจเลือกรูปภาพ/คลิปวิดีโอจาก Internet ได้ตามความเหมาะสมกับช่วงวัยของสมาชิก)

ตัวอย่างคลิปวิดีโอสอนเรื่องอารมณ์

อ่านน้ำเสียงออก...บอกได้ <https://youtu.be/dw6UcCTiA3U>

อ่านท่าทางออก...บอกได้ <https://youtu.be/L7Sl41w25D4>

อ่านอารมณ์ออก...บอกได้ <https://youtu.be/vBM7dNnxRyM>

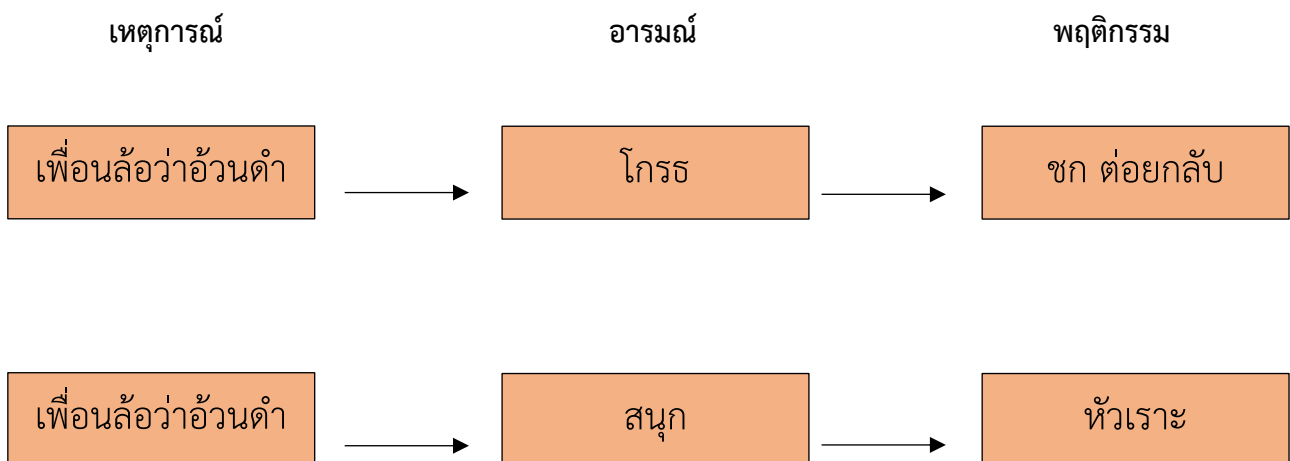
3. เล่นเกมทายอารมณ์

ให้ผู้รับการบำบัดสุมหยิบบัตรคำอารมณ์แล้วออกมาแสดงท่าทาง สีหน้า น้ำเสียงหรือคำพูดให้สมาชิกกลุ่มคนอื่นได้ลองคาดเดาและให้คำตอบว่าเป็นอารมณ์อะไร และให้ช่วยกันคิดว่าอารมณ์นี้เกิดจากอะไรได้บ้าง (กรณีมีสมาชิกจำนวนมากอาจให้แบ่งกลุ่มแล้วช่วยกันทาย และมีคะแนนให้สำหรับกลุ่มที่ตอบได้ถูกต้อง)

4. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเหตุการณ์ อารมณ์ และพฤติกรรม

“เมื่อเราเผชิญกับสถานการณ์หนึ่ง พวกเราแต่ละคนก็อาจมีอารมณ์หรือความรู้สึกที่แตกต่างกันแม้จะเผชิญกับเหตุการณ์เดียวกัน เนื่องจากความคิดและประสบการณ์ที่แตกต่างกันเลยทำให้การแสดงออกทางพฤติกรรมนั้นต่างกันไปด้วย”

ยกตัวอย่าง



ผู้นำกลุ่มให้ผู้รับการบำบัดลองทบทวนความรู้สึกของตัวเอง

“หากเราถูกคนอื่นมาเดินชน แต่ละคนรู้สึกยังไงบ้าง” (ผู้รับการบำบัดอาจให้คำตอบว่าโกรธ ไม่พอใจ หรือบางคนอาจรู้สึกเฉย ๆ)

ผู้นำกลุ่มสรุปต่อไปว่า

“แม้ว่าพวกเราเจอเหตุการณ์เดียวกัน แต่จะเห็นได้ว่าแต่ละคนก็อาจรู้สึกไม่เหมือนกันได้ เพราะแต่ละคนมีความคิดและประสบการณ์การใช้ชีวิตที่ต่างกัน เช่น บางคนโกรธก็อาจคิดว่าเขาต้องตั้งใจเดินชนแน่ ๆ หรือไม่ชอบที่มีคนมาโดนตัว ส่วนบางคนก็รู้สึกเฉย ๆ และไม่โกรธก็อาจมองว่าเขาคงไม่ได้ตั้งใจเดินชนจริง ๆ”

5. การเสริมสร้างแรงจูงใจ (Motivation Interview)

“เมื่อเรารู้จักและเข้าใจแล้วว่าอารมณ์คืออะไร และเข้าใจแล้วว่าอารมณ์กับพฤติกรรมนั้นมีความสัมพันธ์กัน ต่อไปอยากชวนพวกเรามาช่วยกันคิดต่อในประเด็นต่อไปนี้”

- “เพราะอะไรคนเราถึงต้องรู้จักอารมณ์ด้วย”
- “หากเราไม่เข้าใจอารมณ์ของตัวเองเลยจะส่งผลอย่างไรกับเราบ้าง”
- “หากเราไม่เข้าใจอารมณ์ของคนอื่นจะส่งผลกระทบอย่างไรกับเราบ้าง”
- “หากคนเราใส่ใจอารมณ์ของคนอื่นมากขึ้นจะมีข้อดีอย่างไรบ้าง”
- “หากคนไม่สนใจอารมณ์ของกันและกันเลยจะมีผลเสียอะไรบ้าง”

โดยผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้ผู้มารับการบำบัดได้คิดตอบและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันทุกคน หากมีผู้มารับการบำบัดที่ไม่สามารถให้คำตอบได้ ผู้นำกลุ่มอาจให้สมาชิกในกลุ่มคนอื่นช่วยเพื่อนคิด ปิดท้ายด้วยผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นคำตอบในแต่ละคำถาม รวมถึงสรุปให้เห็นถึงความสำคัญของการเรียนรู้เรื่องอารมณ์ และการใส่ใจอารมณ์คนอื่น

“การควบคุมอารมณ์เป็นเรื่องสำคัญสำหรับทุกคน เพราะถ้าไม่รู้จักรับรู้ควบคุมอารมณ์แล้ว เมื่อมีเหตุการณ์ใด ๆ เกิดขึ้น ก็จะไม่สามารถปรับตัวเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นได้ บางคนอาจจะควบคุมอารมณ์ของตัวเองไม่ได้แล้วไปแสดงอารมณ์รุนแรงใส่คนอื่น ซึ่งส่งผลให้คนอื่นบาดเจ็บและเดือดร้อนได้ ดังนั้นการควบคุมอารมณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อการใช้ชีวิต ซึ่งหากเรารู้จักรับรู้ควบคุมอารมณ์ได้ก็จะก่อให้เกิดผลดีคือทำให้เราไม่ไปกระทำรุนแรงหรือละเมิดคนอื่น ทำให้เราเข้ากับคนอื่นได้ง่ายขึ้น คนอื่นสบายใจที่จะคุยกับเรา เพราะเรารับรู้ควบคุมอารมณ์ได้”

ช่วงท้ายของการทำกลุ่ม

6. ให้แบบฝึกหัดสังเกตอารมณ์ โดยให้ผู้มารับการบำบัดฝึกสังเกตอารมณ์คนอื่นในแต่ละวันและจดบันทึก จากนั้นมาคุยต่อในกิจกรรมกลุ่มครั้งถัดไป (กรณีที่ผู้มารับการบำบัดมีความลำบากในการเขียนอาจให้วาดรูปแทนได้)

ผู้นำกลุ่มสรุปเนื้อหา หรือให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และอยากนำส่วนใดของกิจกรรมไปใช้บ้าง เพื่อเป็นการชวนให้สมาชิกได้นำไปปฏิบัติและใช้จริงในชีวิตประจำวัน

บัตรคำอารมณ์

ดีใจ

เสียใจ

เซ็ง

โกรธ

น้อยใจ

(ทั้งเศร้าและโกรธ)

ผิดหวัง

มีความสุข

เกลียด

รำคาญ

ภูมิใจ

พอใจ

แบบฝึกการสังเกตอารมณ์

เหตุการณ์	อารมณ์ที่สังเกตได้ จากเพื่อน/ คนใกล้ชิด	ลักษณะที่สังเกตได้		
		สีหน้า	ท่าทาง	น้ำเสียง
เพื่อนเดินมาชน	โกรธ	คิ้วขมวด	ยกมือขึ้นจะต่อย เพื่อน	เสียงดัง

กิจกรรมครั้งที่ 2 : เข้าใจตัวเอง เข้าใจคนอื่น

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้กลุ่มผู้มารับการบำบัดกระทำผิดได้พัฒนาความเข้าใจตัวเอง เข้าใจคนอื่น รวมถึงส่งเสริมจริยธรรมในด้านการเคารพผู้อื่น และตระหนักถึงความสำคัญในการทำความเข้าใจความคิดและอารมณ์ของผู้อื่น

เวลา 90 นาที

เอกสารประกอบ

-

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

- กระดาษฟลิปชาร์ต
- ปากกาเมจิก

แนวทางในการดำเนินการ

ช่วงต้นของการทำกลุ่ม

1. ติดตามการบ้านจากกิจกรรมครั้งที่ 1 โดยให้ผู้มารับการบำบัดแต่ละคนได้นำเสนอการบ้านของตัวเอง เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันภายในกลุ่ม ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงความรู้สึกของผู้มารับการบำบัดหลังจากการทำการบ้าน และชวนคิดถึงสิ่งที่ได้จากการฝึกสังเกตอารมณ์ของคนอื่นว่ามีอะไรบ้าง

ช่วงกลางของการทำกลุ่ม

2. ชวนให้ผู้มารับการบำบัดได้เห็นความสำคัญของการใส่ใจอารมณ์ของคนอื่น

“จากกิจกรรมครั้งก่อน เราได้เรียนรู้และช่วยกันคิดไปแล้วว่าเพราะอะไรเราถึงต้องรู้จักและเข้าใจเรื่องอารมณ์ด้วย ดังนั้นในครั้งนี้อีกยกชวนพวกเรามาช่วยกันทบทวนต่อในประเด็นต่อไปนี้”

- เพราะอะไรคนเราต้องใส่ใจอารมณ์ความรู้สึกผู้อื่น ?
- ถ้าโลกใบนี้มีแต่คนที่ทำอะไรตามใจ ไม่ใส่ใจอารมณ์คนอื่นจะเกิดอะไรขึ้น ?
- หากคนเราใช้ชีวิตอย่างไม่เคารพสิทธิของผู้อื่นจะมีข้อดีและข้อเสียอย่างไรบ้าง ?
- หากคนอื่นไม่เคารพสิทธิของเรา เราจะเดือดร้อนอย่างไรบ้าง ?

จากนั้นให้ผู้นำกลุ่มสรุปคำตอบที่ได้

****ในกรณีที่ผู้เข้าร่วมจำนวนมากอาจแบ่งเป็นกลุ่มให้ผู้มารับการบำบัดได้ช่วยกันระดมความคิด โดยอาจเขียนคำตอบใส่กระดาษฟลิปชาร์ตพร้อมกับนำเสนอในกลุ่มใหญ่ในช่วงท้ายของกิจกรรม**

****จุดประสงค์ของกิจกรรมนี้เพื่อให้ผู้มารับการบำบัดได้กลับมาทบทวนและฟังความคิดเห็นของคนอื่น หากสังเกตว่าผู้มารับการบำบัดแสดงคำตอบให้ดูดี ไม่สอดคล้องกับความคิดของตัวเองอาจใช้คำถามปลายเปิดตามทักษะของ MI เพื่อสำรวจและทำความเข้าใจเด็กมากขึ้น ร่วมกับการชมเชยการมีส่วนร่วมของผู้มารับการบำบัด**

และแสดงความเข้าใจผู้มารับการบำบัดโดยไม่เน้นตัดสินคำตอบว่าจริงหรือไม่จริงเพื่อเป็นแบบอย่างในการแสดงทักษะความเข้าใจ

3. ผู้นำกลุ่มชวนผู้มารับการบำบัดมาทำความเข้าใจเรื่องความเข้าใจคนอื่น

“จากกิจกรรมก่อนหน้านี้จะเห็นได้ว่าการใส่ใจและเข้าใจคนอื่นนั้นมีความสำคัญและจำเป็นอย่างมากในการอยู่ร่วมกับคนอื่น ซึ่งความเข้าใจก็คือความสามารถในการรับรู้และเข้าใจในความรู้สึกนึกคิด อารมณ์และความต้องการของผู้อื่นที่กำลังเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ รวมถึงความเข้าใจนั้นก็ก็เป็นทักษะสำคัญในการใช้ชีวิต หากเรามีความเข้าใจในความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น สามารถตอบสนองทางอารมณ์ของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมก็จะช่วยให้เรานั้นสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้ ไม่ไปละเมิดหรือทำให้คนอื่นได้รับบาดเจ็บ เสียใจ และสูญเสียทรัพย์สิน ทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของเราและคนอื่นในสังคมนั้นดีและมีความสุขมากขึ้น”

4. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้ผู้มารับการบำบัดได้คิดต่อในประเด็นต่อไปนี้

- “ขอให้พวกเราลองยกตัวอย่างว่าพฤติกรรมละเมิดคนอื่นหรือพฤติกรรมที่ส่งผลกระทบต่อคนอื่น นั้นมีอะไรบ้าง”
- “พวกเราในที่นี้เคยละเมิดคนอื่นหรือทำบางอย่างที่ส่งผลกระทบต่อคนอื่นหรือไม่ เช่น ทำให้คนอื่นเสียใจหรือได้รับบาดเจ็บ”

**ถ้าผู้มารับการบำบัดไม่สบายใจที่จะเล่า อาจให้บอกแค่เคยหรือไม่เคย แต่หากผู้มารับการบำบัดสามารถเล่าได้ ผู้นำกลุ่มอาจให้ผู้มารับการบำบัดได้เล่าถึงเหตุการณ์ละเมิดคนอื่นแบบสั้น ๆ

- “พวกเราคิดว่าพฤติกรรมละเมิดคนอื่นนั้นส่งผลกระทบต่อความรู้สึกของคนอื่นอย่างไรบ้าง”
- “หากเราโดนคนอื่นละเมิดหรือไม่เคารพสิทธิของเรา เราจะคิดหรือว่ารู้สึกอย่างไร”

ผู้นำกลุ่มสรุปและยกตัวอย่างพฤติกรรมที่เป็นการละเมิดคนอื่น และเน้นย้ำว่าพฤติกรรมละเมิดคนอื่นนั้นส่งผลกระทบต่อในเชิงลบกับคนทั้งในด้านของอารมณ์และทรัพย์สิน

“การละเมิดคนอื่นนั้นก็คือ การทำให้คนอื่นเกิดความเสียหาย เสียชื่อเสียง ได้รับผลกระทบจากการกระทำนั้น ไม่ว่าจะเป็นการกระทำโดยเจตนา จงใจ หรือประมาทเลินเล่อก็ตาม ตัวอย่างพฤติกรรมละเมิดคนอื่น เช่น

- การละเมิดทางด้านร่างกาย ได้แก่ การทุบตี ทำร้าย ใช้แรงกระแทกที่ร่างกาย ผลัก ทำให้เกิดความเจ็บปวดหรือบาดเจ็บตามร่างกาย

- การละเมิดทางอารมณ์และจิตใจ ได้แก่ การทำร้ายจิตใจ ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียใจ น้อยใจ ด้วยการใช้คำพูด ดุหมั่น ดุถูก ตำหนอ ไม่เห็นคุณค่าของผู้อื่น

- การหาประโยชน์ในทรัพย์สิน และการเอาเปรียบทางกฎหมาย ได้แก่ ลักขโมย การล่อลวง เอาทรัพย์สินหรือนำทรัพย์สินไปใช้โดยผู้อื่นไม่ยินยอม หรืออาจยินยอมเพราะถูกหลอก เป็นต้น

- การล่วงละเมิดทางเพศ ได้แก่ การล่วงละเมิดทางเพศโดยไม่ได้รับความยินยอมจากผู้อื่นด้วยการใช้คำพูด ใช้กำลัง การสัมผัส หรือการมอง การข่มขืน”

5. กระตุ้นให้ผู้มารับการบำบัดได้คิดต่อว่า “หากเราจะเริ่มต้นทำความเข้าใจความคิดและความรู้สึกของคนอื่น จะเริ่มต้นอย่างไรได้บ้าง ?” พร้อมกับการหาข้อดีและข้อเสียของทางเลือกแต่ละทาง

จากนั้นให้ผู้นำกลุ่มสรุปแนวทางการทำความเข้าใจคนอื่น

“การทำความเข้าใจคนอื่นนั้น เราสามารถเริ่มต้นได้จากการหมั่นสังเกตอารมณ์ ความต้องการของ ตัวเองอยู่เสมอ ร่วมกับฝึกที่จะรับฟังเรื่องราวที่คนอื่นพูดอย่างตั้งใจและสังเกตอารมณ์ของผู้อื่นขณะที่พูดคุยกับเรา และเราไม่ควรรีบตัดสินคนอื่นหากไม่เข้าใจในความคิดและความความรู้สึกของเขา แต่ควรพูดคุยและสอบถาม โดยตรงเพื่อให้เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น สุดท้ายอาจลองจินตนาการว่าหากเรื่องราวที่ผู้อื่นเล่านั้นมาเกิดขึ้นกับตัวเองบ้าง เราจะคิดหรือรู้สึกอย่างไร รวมถึงเราอยากให้ผู้อื่นทำอย่างไรกับตัวเอง”

ช่วงท้ายของการทำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มสรุปเนื้อหา หรือให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และอยากรนำส่วนใดของกิจกรรมไปใช้บ้าง เพื่อเป็นการชวนให้สมาชิกได้นำไปปฏิบัติและใช้จริงในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมครั้งที่ 3: มองต่างมุม

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้มารับการบำบัดได้ทบทวนความคิด มุมมอง และอารมณ์ของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อสถานการณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นเกิดการตระหนักถึงความรู้สึกและมุมมองของผู้ที่ถูกกระทำมากขึ้น

เวลา 90 นาที

เอกสารประกอบ

-

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

- บทความหรือคลิปวิดีโอสัมภาษณ์เหยื่อที่ถูกกระทำ (สามารถเลือกบทความหรือคลิปวิดีโอสัมภาษณ์ให้เหมาะกับลักษณะความผิดของกลุ่มผู้มารับการบำบัดที่เข้าร่วม)
- กระดาษฟลิปชาร์ต ปากกาเมจิก

แนวทางการดำเนินการ

ช่วงต้นของการทำกลุ่ม

1. ให้สมาชิกในกลุ่มได้บอกเล่าเรื่องราวหรือทักษะที่ได้นำไปใช้จากการทำกิจกรรมครั้งก่อน ปัญหาหรืออุปสรรคที่เจอ และจัดการไปอย่างไรบ้าง เพื่อเป็นการทบทวนเนื้อหาและทักษะต่างๆ

ช่วงกลางของการทำกลุ่ม

2. ให้ผู้มารับการบำบัดอ่านบทความหรือฟังคลิปวิดีโอสัมภาษณ์เหยื่อที่ถูกกระทำ
3. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้ผู้มารับการบำบัดแบ่งปันความคิดเห็นและความรู้สึกจากเรื่องราวผ่านคำถามและประเด็นต่อไปนี้
 - a. “ลองจินตนาการว่าคนที่ถูกกระทำจะรู้สึกอย่างไร และสิ่งที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบต่ออะไรกับเขาบ้าง”
 - b. “หากเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นกับคนใกล้ตัว หรือคนที่ตนเองรัก เราจะมีความคิดและความรู้สึกอย่างไร”
 - c. “หากในเรื่องนี้เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยเรามีข้อจำกัดเดียวกันกับเหยื่อในเรื่อง เช่น ไม่ได้มีพลังกำลังที่เยอะ หรือ ตกเป็นฝ่ายด้อยกว่าและไม่สามารถต่อสู้ได้ เราจะรู้สึกและมีมุมมองอย่างไรบ้าง”

คำแนะนำเพิ่มเติม

****** ผู้นำกลุ่มจดบันทึกความคิดเห็นของผู้มารับการบำบัดในกระดานฟลิปชาร์ตหรืออุปกรณ์อื่น ๆ ที่ทำให้ผู้มารับการบำบัดได้เห็นคำตอบของตัวเองและสมาชิกกลุ่ม และสรุปประเด็นคำตอบในตอนท้าย ร่วมกับเน้นย้ำถึงอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นกับเหยื่อที่ถูกกระทำ

****** ในกรณีที่มีผู้มารับการบำบัดจำนวนมากอาจใช้วิธีแบ่งกลุ่มย่อย โดยให้ผู้มารับการบำบัดได้แสดงความคิดเห็นในกลุ่มย่อยในแต่ละประเด็น จากนั้นให้ทุกกลุ่มได้นำเสนอในกลุ่มใหญ่

****** จุดประสงค์ของกิจกรรมนี้เพื่อให้ผู้มารับการบำบัดได้ลองพิจารณาความรู้สึกของคนที่ถูกกระทำ ได้กลับมาทบทวนตัวเองและฟังความคิดเห็นของคนอื่น กรณีที่ผู้มารับการบำบัดไม่สามารถจินตนาการถึงความรู้สึกของคนอื่นได้อาจทบทวนและให้ความรู้เรื่องอารมณ์ตามกิจกรรมที่ 1 หรือลองให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติ (Role play) แล้วทบทวนความรู้สึกที่เกิดขึ้น

หากสังเกตว่าผู้มารับการบำบัดแสดงคำตอบให้ดูดี ไม่สอดคล้องกับความคิดของตัวเองอาจใช้คำถามปลายเปิดตามทักษะของ MI เพื่อสำรวจและทำความเข้าใจได้มากขึ้น ร่วมกับการชมเชยการมีส่วนร่วมของผู้มารับการบำบัดและแสดงความเข้าใจผู้มารับการบำบัดโดยไม่เน้นตัดสินคำตอบว่าจริงหรือไม่จริงเพื่อเป็นแบบอย่างในการแสดงทักษะความเข้าใจอกเข้าใจ

3. (หากเป็นไปได้) ให้สมาชิกในกลุ่มได้ลองหลับตา และนึกภาพว่าหากตนเองเป็นเหยื่อ จะมีความรู้สึกอย่างไร และแบ่งปันในกลุ่ม

ช่วงท้ายของการทำกลุ่ม

ผู้นำกลุ่มสรุปเนื้อหา หรือให้สมาชิกในกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ และอยากรนำส่วนใดของกิจกรรมไปใช้บ้าง เพื่อเป็นการชวนให้สมาชิกได้นำไปปฏิบัติและใช้จริงในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมเพิ่มเติมสำหรับผู้มารับการบำบัดที่กระทำผิดคดีล่วงละเมิดทางเพศ

กิจกรรมครั้งที่ 4: ใจเขาใจเรา

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้มารับการบำบัดได้ทบทวนความคิด มุมมอง และอารมณ์ของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อสถานการณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น และส่งเสริมให้ผู้มารับการบำบัดได้ตระหนักถึงความคิดและความรู้สึกของผู้ที่ถูกกระทำอย่างลึกซึ้งมากขึ้น

เวลา 90 นาที

เอกสารประกอบ

-

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

- กระดาษ A4
- ดินสอหรือปากกา

แนวทางการดำเนินการ

ช่วงต้นของการทำกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มพูดทบทวนกิจกรรมจากครั้งที่แล้วที่ผู้มารับการบำบัดได้ทบทวนความคิด มุมมอง และอารมณ์ของผู้ที่ตกเป็นเหยื่อสถานการณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น โดยเน้นย้ำถึงอารมณ์เชิงลบของผู้ถูกกระทำ

ช่วงกลางของการทำบำบัด

2. ผู้นำกลุ่มแจกกระดาษให้ผู้มารับการบำบัดคนละ 1 แผ่น และให้พับกระดาษออกเป็น 4 ส่วน
 - ส่วนที่ 1 ให้ผู้มารับการบำบัดเขียนหรือวาดบุคคลที่ผู้มารับการบำบัดรู้สึกไว้วางใจมากที่สุด
 - ส่วนที่ 2 ให้ผู้มารับการบำบัดเขียนหรือวาดสถานที่ที่ผู้มารับการบำบัดอยู่แล้วรู้สึกปลอดภัย และสบายใจมากที่สุด
 - ส่วนที่ 3 ให้ผู้มารับการบำบัดเขียนหรือวาดกิจกรรมที่ผู้มารับการบำบัดทำแล้วรู้สึกชอบและมีความสุขที่สุด
 - ส่วนที่ 4 ให้ผู้มารับการบำบัดเขียนหรือวาดอธิบายเกี่ยวกับสิ่งที่คนอื่นมาทำกับเราแล้วเรารู้สึกไม่ชอบอย่างมาก
3. ผู้นำกลุ่มชวนผู้มารับการบำบัดคิดทบทวนและแสดงความคิดเห็นความรู้สึกในประเด็นต่อไปนี้
 - ส่วนที่ 1 บุคคลที่ผู้มารับการบำบัดรู้สึกไว้วางใจมากที่สุด

“หากคนที่เรารักและไว้วางใจมากมาทำร้ายเราหรือทำสิ่งที่ไม่ดีกับเรา เราจะรู้สึกอย่างไร”

*ในคดีล่วงละเมิดทางเพศบางคดีจะพบว่าผู้กระทำเป็นบุคคลในครอบครัว หรือบุคคลใกล้ชิด ดังนั้นจึงต้องการกระตุ้นให้ผู้มารับการบำบัดได้ทบทวนว่าหากเราโดนบุคคลที่เรารู้สึกรัก รู้สึกไว้วางใจ และไม่คิดมาก่อนว่าเขาจะทำสิ่งไม่ดีกับเรา มาทำร้ายเรา เราจะรู้สึกอย่างไรบ้าง

- ส่วนที่ 2 สถานที่อยู่แล้วรู้สึกปลอดภัย และสบายใจมากที่สุด

“หากเราถูกทำร้ายหรือถูกทำสิ่งที่ไม่ดีในสถานที่ ๆ เราอยู่เป็นประจำ และเป็นสถานที่ ๆ เราอยู่แล้วเรารู้สึกปลอดภัยและสบายใจ เราจะรู้สึกอย่างไร”

*เพื่อให้ผู้มารับการบำบัดได้ทบทวนและตระหนักว่าหากเราโดนคนทำร้ายและทำสิ่งไม่ดีกับเรา ในสถานที่ ๆ เราอยู่แล้วสบายใจ ปลอดภัย เป็นสถานที่ ๆ ไม่คิดว่าจะเกิดสิ่งไม่ดีกับตัวเอง เช่น ที่บ้าน ในห้องนอนของเรา ฯลฯ เราจะรู้สึกอย่างไรบ้าง

- ส่วนที่ 3 กิจกรรมที่มีความสุขที่สุด

“หากเราหมดความสุขจากการทำกิจกรรมที่เราชอบ และหากกิจกรรมที่เราทำแล้วมีความสุขไม่ได้อีก เราจะรู้สึกอย่างไร”

*เพื่อให้ผู้มารับการบำบัดได้ทบทวนและตระหนักว่าหากเราโดนคนทำร้ายหรือทำสิ่งไม่ดีกับเรา ในสถานที่ ๆ เราอยู่แล้วสบายใจ ปลอดภัย เป็นสถานที่ ๆ ไม่คิดว่าจะเกิดสิ่งไม่ดีกับตัวเอง จนเรารู้สึกไม่อยากทำอะไรเลย และไม่มีความสุขในการทำกิจกรรมที่เราเคยชอบอีกแล้ว เราจะรู้สึกอย่างไรบ้าง

- ส่วนที่ 4 สิ่งที่คุณอื่นมาทำกับเราแล้วเรารู้สึกไม่ชอบ

“หากเราโดนคนอื่นทำในสิ่งที่เรารู้สึกไม่ชอบ และเราก็ไม่สามารถบอกคนอื่นได้ เราจะรู้สึกอย่างไร”

*เพื่อให้ผู้มารับการบำบัดได้ทบทวนและตระหนักว่าหากเราโดนคนอื่นทำในสิ่งที่เรารู้สึกไม่ชอบ และเราเองก็ไม่สามารถบอกใครได้ หรือไม่กล้าที่จะบอกกับคนอื่น เพราะกลัวว่าบอกไปแล้วคนอื่นจะไม่เชื่อ หรือจะโดนคนนั้นทำร้าย เราจะรู้สึกอย่างไรบ้าง

4. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปประเด็นที่ผู้มารับการบำบัดได้แสดงความคิดเห็นความรู้สึกจากการทำกิจกรรมครั้งนี้ เพื่อให้ผู้มารับการบำบัดได้ตระหนักถึงความรู้สึกของเหยื่อที่ถูกกระทำมากขึ้น

กิจกรรมครั้งที่ 5: ข้อความจากใจ

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้ผู้มารับการบำบัดได้ทบทวนความคิดและความรู้สึกส่วนตัวที่เกี่ยวข้องกับการกระทำผิด และทำความเข้าใจความรู้สึกของผู้ถูกระทำ ซึ่งเป็นการพัฒนาความเข้าใจในด้านความคิด (Cognitive empathy) และความเข้าใจในด้านอารมณ์ (Emotional empathy) เพื่อนำไปสู่การตอบสนองทางอารมณ์ผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม

เวลา 90 นาที

วัสดุอุปกรณ์

- ใบงานสำหรับผู้มารับการบำบัด หรือกระดาษขนาด A4
- กระดาษสำหรับเขียนจดหมาย
- ดินสอหรือปากกา

แนวทางในการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มสร้างบรรยากาศให้ผู้มารับการบำบัดได้ทบทวนเหตุการณ์กระทำผิดในสถานที่ที่เงียบสงบ โดยให้ผู้มารับการบำบัดลองหลับตาและอยู่กับตัวเองผ่านการหายใจเข้าและออกอย่างช้า ๆ ประมาณ 2 – 3 นาที จากนั้นให้ผู้มารับการบำบัดได้จินตนาการถึงบรรยากาศเหตุการณ์ที่ตัวเองได้ก่อเหตุกระทำผิด (ลองให้นึกสถานที่ เวลาที่เกิดเหตุการณ์ ขณะนั้นมีใครอยู่บ้าง อุปกรณ์ที่ใช้กระทำผิด) และให้จินตนาการต่อถึงผู้ถูกระทำ (ให้ผู้มารับการบำบัดนึกถึงเพศ อายุ ลักษณะทางกายภาพของเหยื่อที่ถูกกระทำ) ต่อจากนั้นให้ผู้มารับการบำบัดได้ทบทวนและพิจารณาความคิดและความรู้สึกของผู้ถูกระทำขณะที่เกิดเหตุการณ์ผ่านสีหน้า ท่าทาง น้ำเสียงและคำพูด
2. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานให้ผู้มารับการบำบัดเขียนบรรยายถึงเหตุการณ์ที่กระทำผิด ลักษณะของผู้ที่ถูกกระทำ และความคิดความรู้สึกของผู้ถูกระทำ หรืออาจวาดเป็นภาพ (สำหรับผู้มารับการบำบัดที่มีข้อจำกัดเรื่องการเขียน)
3. ผู้นำกลุ่มสอบถามถึงมุมมอง ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อได้ทบทวนถึงเหตุการณ์กระทำผิดและเมื่อได้พิจารณาความคิดความรู้สึกของผู้ที่ถูกกระทำ โดยให้ผู้มารับการบำบัดได้ร่วมแบ่งปันและแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม
4. ให้ผู้มารับการบำบัดได้เขียนจดหมายถึงเหยื่อผู้ถูกระทำ โดยบรรยายถึงความรู้สึกของตัวเองหลังจากที่ได้ทบทวนเหตุการณ์และได้ทำความเข้าใจความคิดความรู้สึกของเหยื่อที่ถูกกระทำ รวมถึงสิ่งที่อยากขอโทษเหยื่อผู้ถูกระทำ
5. ผู้นำกลุ่มปิดกลุ่มโดยการเน้นย้ำให้ผู้มารับการบำบัดได้ตระหนักถึงถึงความรู้สึกเชิงลบที่เกิดขึ้นของเหยื่อที่ถูกกระทำเพื่อลดการกระทำผิดซ้ำ

หมายเหตุ กิจกรรมข้อความจากใจ ผู้นำกลุ่มสามารถปรับใช้กับคดียุติธรรมเป็นการล่วงละเมิดคนอื่น นอกเหนือจากคดีล่วงละเมิดทางเพศได้

ใบงาน

บรรยากาศของเหตุการณ์

สถานที่ที่เกิดเหตุการณ์.....

ช่วงเวลาที่เกิดเหตุการณ์.....

บุคคลที่อยู่ในเหตุการณ์.....

อุปกรณ์ที่ใช้กระทำผิด.....

ลักษณะของผู้ที่ถูกกระทำ

เพศ.....

อายุ.....

ลักษณะทางกายภาพของผู้ที่ถูกกระทำ เช่น รูปร่าง ส่วนสูง สีผิว

.....

.....

ความรู้สึกของผู้ที่ถูกกระทำ

สีหน้า.....

ท่าทาง.....

น้ำเสียง.....

ความรู้สึกของผู้ที่ถูกกระทำ.....

Additional Program
การจัดการความโกรธ
(Anger Management)

ทฤษฎีพื้นฐานเกี่ยวกับความโกรธ ความก้าวร้าว และการกระทำความผิด

ความโกรธ (Anger) เป็นอารมณ์พื้นฐานธรรมชาติของมนุษย์ บุคคลโดยทั่วไปมักจะมีอารมณ์โกรธเกิดขึ้นได้สัปดาห์ละครั้ง และอาจมีระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมงกว่าระดับของอารมณ์จะลดลง การควบคุมอารมณ์โกรธที่มีประสิทธิภาพจะแสดงออกมาโดยคำพูดที่มีลักษณะมั่นใจ และจริงจัง (assertive) ขณะเดียวกันบุคคลที่มีอารมณ์โกรธ ก็อาจแสดงออกด้วยการตะโกน เถียง หรือมีสีหน้าขุ่นเคืองได้เป็นบางโอกาส แต่การแสดงออกความโกรธที่รุนแรงในผู้รับการบำบัดเป็นปัญหาที่ควรได้รับการแก้ไข ความรู้สึกโกรธที่ควบคุมไม่ได้ยังนำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าว อันเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เด็กและเยาวชนกลับไปกระทำผิดซ้ำอีกด้วย อารมณ์โกรธยังมีประโยชน์ในแง่ของการขับเคลื่อน (Drive) ให้บุคคลปกป้องสิทธิของตนเอง และเป็นอารมณ์ที่ใช้บอกว่าบุคคลนั้นถูกคุกคาม อย่างไรก็ตามอารมณ์โกรธจะกลายเป็นปัญหาต่อเมื่ออารมณ์โกรธนี้เกิดขึ้นบ่อยเกินไป ใช้เวลานานกว่าระดับอารมณ์จะลดลง และมีการแสดงออกด้วยพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง นอกจากนี้ยังมีคำที่สลับกันไปมาระหว่าง ความโกรธ (Anger) ความก้าวร้าว (Aggression) และความมุ่งร้าย (Hostility) การเข้าใจความแตกต่างของ 3 คำนี้ จะช่วยให้ผู้บำบัดเข้าใจกระบวนการของการนำโปรแกรมการบำบัดความโกรธ (Anger Management) ไปใช้ และสามารถทำให้เกิดความก้าวหน้าทางการบำบัดได้มากยิ่งขึ้น

อารมณ์โกรธ (Anger) คือสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นอารมณ์ที่นำไปสู่ความปรารถนาในการกระทำบางสิ่ง โดยวัตถุประสงค์ของการกระทำคือการเตือน การควบคุม การต่อสู้ หรือเป็นการลงโทษผู้อื่น อารมณ์โกรธมักเกี่ยวข้องกับการประเมินที่ผิดพลาด (Misappraisal) และรูปแบบความคิดแบบ 2 ขั้ว ขาว-ดำ (dichotomous black-white) ความคิดแบบ overgeneralized เกี่ยวกับตัวกระตุ้น (trigger) ที่อยู่ในสถานการณ์นั้น ความสำคัญของเหตุการณ์นั้นต่อตัวบุคคล รวมไปถึงการรับรู้ถึงความสามารถของตนเองในการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น Trafrate & Damon (2014) มองว่าการแสดงออกความโกรธที่เป็นปัญหาลักษณะหนึ่งอาจเกิดจากการที่บุคคลขาดทักษะในการแก้ปัญหา (Problem solving Skills) อีกด้วย โดยบุคคลที่กำลังโกรธอาจขาดแนวทางการแก้ปัญหาที่หลากหลาย จึงแสดงพฤติกรรมออกไปอย่างหุนหันพลันแล่น ส่วนใหญ่อารมณ์โกรธมักจะเกี่ยวข้องกับ Justice-oriented demands นอกจากนี้อารมณ์โกรธยังเกี่ยวข้องกับปฏิกิริยาทางกายที่เปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง ได้แก่ อัตราการเต้นของหัวใจที่เร็วขึ้น เป็นต้น

ความก้าวร้าว (Aggressive) เป็นพฤติกรรมที่มีการเคลื่อนไหว (gross motor behavior) โดยมีจุดประสงค์เพื่อมุ่งร้ายอีกฝ่าย พฤติกรรมก้าวร้าวมักแสดงออกแบบรุนแรงและหุนหันพลันแล่น อย่างที่กล่าวไปในตอนต้นว่าอารมณ์โกรธอาจเป็นที่มาของการแสดงออกพฤติกรรมก้าวร้าวได้ อย่างไรก็ตามสาเหตุของพฤติกรรมก้าวร้าวอาจมาจากปัญหาทางจิตเวช เช่น มีอาการทางจิต (Psychotic) หรือป่วยเป็นโรค PTSD อย่างยาวนาน

ความมั่งร้าย (Hostility) เป็นคำที่ใช้อธิบายทัศนคติหรือความเชื่อที่ไม่เป็นมิตร ที่มักจะเป็นที่มาของอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว ซึ่งรวมไปถึงความคาดหวังให้บุคคลอื่นเป็นไปตามที่ตนต้องการ ลักษณะความคิดดังกล่าวสามารถนำไปสู่การเกิดความคิดแบบอาชญากรได้ (Criminogenic thinking patterns) ความคาดหวัง (Expectations) มีบทบาทสำคัญอย่างมากที่นำไปสู่อารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนั้นความมั่งร้าย (Hostility) จึงเป็น term ที่ใช้อธิบายถึง Cognitive predispositions (ทัศนคติ ความคิดอัตโนมัติ ความเชื่อ และมุมมองต่อสิ่งต่าง ๆ) ซึ่งทำให้บุคคลนั้นมีการตีความและแปลสถานการณ์ว่า เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเขาไม่สามารถยอมรับได้ และนำมาซึ่งอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวนั่นเอง

การควบคุมอารมณ์และการกระทำความผิด

ดังที่กล่าวไปข้างต้นความรู้สึกโกรธที่ควบคุมไม่ได้ยังนำไปสู่พฤติกรรมก้าวร้าว อันเป็นหนึ่งในสาเหตุที่ทำให้เด็กและเยาวชนกลับไปกระทำความผิดซ้ำ อย่างไรก็ตามสาเหตุของการที่เด็กไม่สามารถแสดงถึงความโกรธได้อย่างเหมาะสมมีหลากหลายปัจจัยดังนี้ (Krohn & Lane, 2015)

1. ปัจจัยตั้งแต่วัยเด็ก (constitutional) ปัจจัยในวัยเด็กเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดการกระทำความผิดในเด็กและยังนำมาซึ่งพฤติกรรมก้าวร้าวที่ไม่เหมาะสมด้วย การที่เด็กถูกแยกออกจากพ่อแม่ตั้งแต่เล็ก สามารถเป็นสาเหตุของอารมณ์ทางลบ เช่น ความรู้สึกโกรธ ต่อต้าน และไม่เป็นมิตรกับพ่อแม่ในขณะเดียวกันเด็กก็จะรู้สึกผิดต่อความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับพ่อแม่ ทำให้เกิดการแสดงอารมณ์ออกมาอย่างไม่สมเหตุสมผล
2. ความบกพร่องของสมอง (organic brain damage) ผลกระทบพยาธิสภาพทางสมอง ไม่ว่าจะเป็นร่างกายพิการ สติปัญญาต่ำ โรคลมชักเหล่านี้ทำให้เด็กมีปัญหาทางการเรียน และพฤติกรรมบางอย่างที่ไม่เป็นที่ยอมรับของพ่อแม่และสังคม ทำให้เกิดความเครียดต่อเด็กและบุคคลในครอบครัว ทำให้เด็กได้รับการดูแลที่เข้มงวดมากขึ้น โดยเฉพาะการลงโทษเด็กอย่างไม่เหมาะสม ทำให้เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวต่อต้านมากขึ้นตามมา
3. ลักษณะครอบครัวและสิ่งแวดล้อมทางสังคม (family life and social environment) เช่น ฐานะทางเศรษฐกิจ ขนาดของครอบครัว ปัญหาครอบครัวแตกแยก สิ่งแวดล้อมอื่นๆ เช่น กลุ่มเพื่อนก้าวร้าว การเรียนการสอนของครู สื่อมวลชนต่าง ๆ เป็นต้น
4. เด็กที่มีปัญหาทางการเรียน (learning problem) เช่น เด็กที่มีปัญหาด้านการเรียนรู้ (Learning Disorders) เด็กที่มีปัญหาพัฒนาการแบบเฉพาะ (specific developmental disorder) เด็กสมาธิสั้น (attention deficit disorder) เด็กเหล่านี้มักถูกตำหนิอยู่เสมอ เพราะมักมีปัญหาทางการเรียนและการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น ทำให้เด็กเกิดความเครียดและความกังวล จึงทำให้แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวได้

5. ปัญหาด้านโรคจิตเวช (psychiatric problems) เด็กที่มีปัญหาทางด้านอารมณ์มักจะมีอารมณ์ต่อต้าน ภาวะความเครียดต่ำ เด็กออทิสติก (autistic child) เด็กโรคจิต (psychotic children) เด็กเหล่านี้มักมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และมีอารมณ์ที่รุนแรงโดยเฉพาะความโกรธเมื่อต้องเผชิญกับภาวะตึงเครียด ทำให้เกิดความคับข้องใจ กลายเป็นพฤติกรรมปัญหาผิดปกติเกิดขึ้น

6. ความผิดปกติของโครโมโซม (Chromosome abnormalities) ในคนที่มีโครโมโซม XXY หรือ Klinefelter's syndrome และบุคคลที่มีโครโมโซม XYY พบว่าเป็นกลุ่มที่มีความโน้มเอียงที่จะมีพฤติกรรมก้าวร้าว และอันธพาล

ในส่วนของประสบการณ์ในวัยเด็ก ผู้เลี้ยงดูมีส่วนทำให้เด็กพัฒนาอารมณ์ที่ขาดความยับยั้งชั่งใจ และลักษณะ หุนหันพลันแล่น โดยเฉพาะพ่อแม่ที่มีอาการซึมเศร้า ติดสารเสพติด หรือพ่อแม่ที่มีปัญหาทางด้านจิตใจอื่น ๆ มักจะทำให้เด็กเกิดผลกระทบกระเทือนทางจิตใจ รวมทั้งทอดทิ้งเด็ก ส่งผลให้พัฒนาการของเด็กมีปัญหา โดยมีการศึกษา Fransis et al (1999) ที่พบความสัมพันธ์ของการถูกทารุณกรรมในวัยเด็กและการเปลี่ยนแปลงทางสมองในระบบ Serotonergic ซึ่งทำให้เด็กมีการตอบสนองต่อความเครียดได้ไม่เต็มที่ นอกจากนี้ความผิดปกติของส่วน Serotonin ยังมีผลต่อลักษณะหุนหันพลันแล่น (impulsivity) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบสนองต่อการกระตุ้นทางอารมณ์ รวมไปถึงยังพบว่าความเครียดจากสิ่งแวดล้อมเป็นระยะเวลานานทำให้มีการเปลี่ยนแปลงวงจรการทำงานของสมองส่วน Amygdala และ Hippocampus ส่งผลให้เกิดเป็นภาวะวิตกกังวล และอารมณ์เศร้าเรื้อรัง รวมไปถึงความยากลำบากในการควบคุมอารมณ์ (Emotional Regulation)

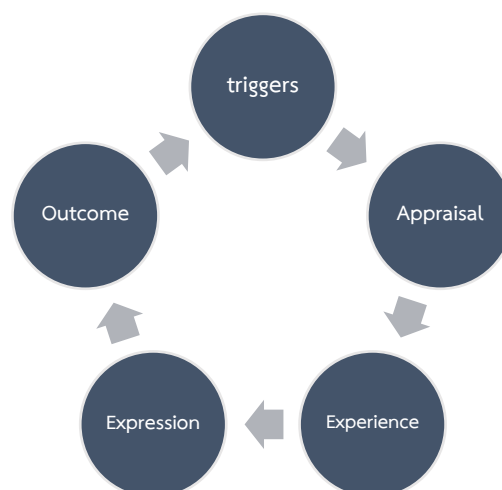
สอดคล้องกับงานวิจัยของ Gardner et al (2012) โดยศึกษากับผู้กระทำความผิดที่ก่อความรุนแรงในครอบครัว และผู้กระทำความผิดที่ไม่ได้ก่อความรุนแรงในครอบครัว พบว่าทั้งสองกลุ่มมีพื้นฐานประสบการณ์ในวัยเด็กที่คล้ายกัน ในลักษณะ child maltreatment ซึ่งนำไปสู่ความยากลำบากในการควบคุมอารมณ์ตนเอง (Emotional Regulation)

เห็นได้ว่าปัจจัยการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวนี้เกิดขึ้นได้หลายสาเหตุ ทั้งปัจจัยด้านชีวภาพ และปัจจัยทางด้านสภาพแวดล้อม ซึ่งปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการแสดงออกความโกรธที่ก้าวร้าวรุนแรงนั้น คือปัจจัยทางด้านครอบครัว ซึ่ง Alfred Adler นักจิตวิทยาแนวจิตวิเคราะห์มีความเห็นว่าครอบครัวคือสิ่งแวดล้อมเบื้องต้นทางสังคม เด็กและเยาวชนทุกคนจะแสวงหาความรู้สึกว่าตนเองสำคัญในครอบครัวและมีความต้องการเป็นที่รักหรือชื่นชอบของบิดามารดา รวมทั้งรับเอาค่านิยมทัศนคติต่างๆจากครอบครัว ล้วนเป็นสิ่งที่สะท้อนเด็กเห็นว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว เด็กที่มีปมด้อย ซึ่งจะเกิดจากครอบครัวที่เก็บกด ปฏิเสธ ปกป้องเกินไป หรือดูต่ำมากจนเกินไป เด็กและเยาวชนเหล่านี้ต้องการมีส่วนร่วมในครอบครัวมากกว่าเด็กปกติและมีการแสดงออกที่มีเป้าหมายผิด ๆ เช่น

เพื่อให้ได้รับความสนใจ มีอำนาจหรือแค้น เด็กจึงแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา เด็กที่ก่ออาชญากรรมหรือติดสารเสพติด คือพฤติกรรมที่เด็กเรียกร้องความสนใจและพยายามให้ตนเองได้มีส่วนร่วมกับครอบครัว แต่ครอบครัวนั้นทำหน้าที่ได้อย่างไม่เหมาะสม นั่นคือบิดามารดาไม่ได้ทำหน้าที่ของบิดามารดาที่ดี ทำให้พวกเขาแสดงพฤติกรรมที่เรียกร้องความสนใจ รวมไปถึงอาจสร้างเงื่อนไข (Condition) บางอย่างในชีวิต เพื่อให้ตนเองนั้นได้รับการยอมรับ แต่การแสดงออกของพฤติกรรมนั้นไม่เหมาะสม และการแก้ปัญหของเด็กเองกลับทำให้พวกเขาห่างจากครอบครัวและคุณค่า (Value) ที่พวกเขาให้ในชีวิตไกลออกไปอีก (Dinkmeyer et al.,1987 อ้างใน ดวงมณี จงรักษ์, 2549) ดังนั้น การทำ Case formulation จึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็น เพื่อเข้าใจถึงที่มาที่ไปของความโกรธที่เป็นปัญหาของเด็ก ซึ่งจะประโยชน์ต่อผู้บำบัดในการพัฒนา Intervention ที่เหมาะสมกับเด็กต่อไป

รูปแบบของการเกิดความโกรธ (The Anger Episode Model)

ความยากลำบากในการควบคุมอารมณ์โกรธ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเป็น Anger Episode นั้น บางส่วนเกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยด้านชีวภาพ อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการที่บุคคลได้เรียนรู้จากการปฏิสัมพันธ์จากสิ่งแวดล้อม กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ปัญหาเรื่องพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นผลมาจากการเรียนรู้ตัวแบบ (Modelling) ร่วมกับทฤษฎีการวางเงื่อนไข (Conditioning Theory) นั่นเอง หลายครั้งพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นการแสดงออกแบบอัตโนมัติเมื่อเด็กเกิดความรู้สึกคับข้องใจ เนื่องจากเด็กที่กระทำความผิดมักอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เด็กแสดงพฤติกรรมดังกล่าว รวมทั้งเป็นสภาพแวดล้อมที่ทำให้เด็กรู้สึกขุนเคืองใจบ่อย ๆ ยกตัวอย่างเช่น อาจอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่เป็นกลุ่มอันธพาล หรือถูกล่เยี่ยงดูโดยครอบครัวที่ไม่เหมาะสม ทำให้มีโอกาสที่เด็กเหล่านี้จะพัฒนาพฤติกรรมแบบต่อต้านสังคมได้ (Krohn & Lane, 2015) ดังนั้นการใช้แนวทาง Applied Behavioral analysis เพื่อระบุนามคิด (Cognitive) การใช้ภาษาของเด็ก (Verbal) และ พฤติกรรม เมื่อเด็กมีอารมณ์โกรธ จะช่วยให้ผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดเข้าใจปรากฏการณ์ดังกล่าวร่วมกัน และนำไปสู่การวางแผน Treatment plan ที่เหมาะสมได้ Anger Episode ของบุคคลประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบดังนี้ (Tafrate & Kassinove, 2009 อ้างถึงใน Trafrate & Damon, 2014)



1. **ตัวกระตุ้น (triggers)** คือสิ่งที่ทำให้เกิดความโกรธขึ้น ซึ่งเป็นไปได้ตั้งแต่ตัวบุคคล สถานการณ์ สิ่งแวดล้อม คำพูด รวมไปถึงการจินตนาการของตัวบุคคลนั่นเอง นอกจากนี้สถานการณ์ทางบวกบางอย่างการกระตุ้นให้เกิดอารมณ์โกรธได้ ขึ้นอยู่กับการแปลความของบุคคลในสถานการณ์นั้น ยกตัวอย่างเช่น ผู้หญิงที่ถูกชมว่าสวยในชุดเดรสตัวใหม่ อาจจะคิดว่าคำชมเชยนั้นเป็นการคุกคามทางเพศได้ ดังนั้นการเข้าใจว่าตัวกระตุ้นคืออะไรเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ซึ่งตัวกระตุ้นที่มักทำให้บุคคลมีอารมณ์โกรธมากที่สุดคือการที่มนุษย์เราต้องมีปฏิสัมพันธ์กับ (Kashdan et al, 2015) นอกจากนี้คนส่วนใหญ่ยังมีแนวโน้มจะหงุดหงิดได้ง่าย หากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น มีกลิ่นเหม็น อากาศเป็นพิษ มีมลพิษทางเสียง รวมไปถึงขาดการพักผ่อนนอนหลับ และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ไม่เพียงพออีกด้วย ซึ่งกล่าวอีกอาจเรียกได้ว่าบุคคลอาจอยู่ในภาวะ Vulnerable mind ซึ่งการช่วยผู้รับการบำบัดเข้าใจและดูแลตนเอง ด้วยวิธีง่าย ๆ ก็จะส่งผลให้ภาวะอารมณ์ดีขึ้นด้วย (Linan, 1993 อ้างถึงใน Trafrate & Damon, 2014)

2. **การประเมินสถานการณ์ (Appraisal)** คือความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับตัวกระตุ้น Albert Ellis กล่าวว่า มีรูปแบบความคิด 4 รูปแบบที่นำไปสู่ความโกรธที่ไม่สมเหตุผล (Dysfunctional Anger) ได้แก่

- ระดับความคาดหวังและความต้องการที่บุคคลมีต่อตัวกระตุ้น (The placement of demand) เช่น เพื่อนกันไม่ควรทำแบบนี้
- การขยายเหตุการณ์นั้นให้เลวร้ายมากเกินไป (Magnifying evens out of proportion, or awfulizing) เช่น มันเลวร้ายมากถ้าฉันไม่ได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียม
- การเชื่อว่าตนเองไม่สามารถทนต่อสิ่งที่เกิดขึ้นได้ (Intolerance for frustration) เช่น เขาไม่ควรทำแบบนี้ และฉันทนไม่ได้ที่เขาทำแบบนี้
- การเหมารวม (Generalization) เช่น เขาเป็นคนเลวมากที่มาพูดแบบนี้กับฉัน

จะเห็นว่าแนวความคิดข้างต้นเป็นความคิดที่ไม่ยืดหยุ่น (Musterbation) มักมาในรูปแบบของความคิดที่มีคำว่า ต้อง/ควรจะอยู่ด้วย (Should/Must Statement) ดังนั้นเป้าหมายหนึ่งของการบำบัดคือช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีความคิดที่ยืดหยุ่นมากขึ้น สามารถพัฒนาแนวคิดที่ว่าทุกคนมีอิสระที่จะทำอะไรก็ได้ที่พวกเขาต้องการ แม้ว่าการคาดหวังให้บุคคลทำในสิ่งที่ต้องการนั้นจะสมเหตุผลก็ตาม นอกจากนี้ผู้บำบัดสามารถช่วยให้ผู้รับการบำบัดมีมุมมองเกี่ยวกับเหตุการณ์เช่นเคื่องนี้ใหม่ว่า บุคคลมีความสามารถอดทนต่อความคับข้องใจได้มากกว่าที่คิด หากพวกเขาได้ทราบหรือเรียนรู้วิธีที่จะแสดงออกอย่างเหมาะสม รวมไปถึงผู้บำบัดควรช่วยให้ผู้รับการบำบัดประเมินพฤติกรรมของบุคคลอื่นอย่างถูกต้อง มากกว่าเหมารวมว่าสิ่งที่ผู้อื่นกระทำเป็นคุณลักษณะดี-เลวอย่างแน่นอน เช่น สิ่งแม่พูดกับตน ทำให้ตนเสียใจ แต่ไม่ได้หมายความว่า แม่เป็นแม่ที่ไม่ดี หรือเพราะแม่ไม่รักตน เป็นต้น

3. **ประสบการณ์ (Experience)** เป็นสิ่งที่บุคคลเกิดประสบการณ์ขึ้น ณ ขณะมีอารมณ์โกรธ ตั้งแต่การตระหนักถึงอารมณ์ของตนเอง ปฏิกริยาทางกายที่เกิดขึ้น กระแสความคิดที่เข้ามาขณะนั้น ซึ่งจะเป็นในรูปแบบของภาษาหรือภาพก็ได้ รวมไปถึงรูปแบบการจัดการความโกรธที่ผ่านมาในอดีตด้วย

4. **การแสดงออก (Expression)** การแสดงออกเป็นได้ทั้งการกระทำต่อผู้อื่น ตนเอง สิ่งของ และคำพูด รวมไปถึงท่าทางต่าง ๆ เช่น กำหมัดแน่น สีหน้า ซึ่งตามปกติแล้ว แม้ว่าคนเราจะมีอารมณ์โกรธ แต่ก็สามารถอดทนระงับไว้ได้ หรือสามารถปล่อยให้ระดับลดลงเมื่อเวลาผ่านไป แต่กลุ่มเด็กเยาวชนที่กระทำความผิดส่วนใหญ่มักได้รับการเสริมแรงทางบวก เมื่อแสดงออกแบบก้าวร้าว เช่น การมีพฤติกรรมก้าวร้าวอาจมองว่าเท และได้รับคำชื่นชมจากกลุ่มเพื่อน เป็นต้น ซึ่งยิ่งทำให้พฤติกรรมรุนแรงดังกล่าวมีความคงที่และยากที่จะเปลี่ยนแปลง

5. **ผลลัพธ์ (Outcome)** คือผลลัพธ์ที่ได้จากพฤติกรรมที่แสดงออกไป อาจจะเป็นผลลัพธ์ระยะสั้น (short-term) หรือระยะยาว (long-term) และเป็นทางบวก (Positive) หรือทางลบ (Negative) ผลลัพธ์ระยะสั้นจะเกี่ยวข้องกับการหลั่งของสาร Adrenaline เพื่อให้บุคคลได้รู้สึกมีอำนาจเหนือสิ่งที่เกิดขึ้น (Sense of power) ฉะนั้นการแสดงพฤติกรรมเพื่อผลลัพธ์ระยะสั้นจึงมักเป็นการข่มขู่ คุกคาม หรือควบคุมผู้อื่น ให้ทำตามที่ตนเองต้องการ แต่มักจะตามมาด้วยผลทางลบในระยะยาว ทั้งด้านสัมพันธภาพ ไปจนถึงเป็นการกระทำที่ผิดกฎหมายจนบุคคลต้องเข้าสู่กระบวนการยุติธรรม และได้รับโทษ ส่งผลต่อการเรียนหรือการทำงาน และสุขภาพ เช่น อาจนำมาสู่เหตุการณ์ที่อันตรายถึงชีวิต การมีความเครียดบ่อยๆ ส่งผลต่อความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ เป็นต้น ผู้บำบัดจึงจำเป็นในการช่วยให้ผู้รับการบำบัดตระหนักว่า แม้การกระทำดังกล่าวจะส่งผลดีทางบวกในระยะสั้น แต่ในระยะยาวมักจะมีผลเสียตามมาได้ นอกจากนี้การแสดงออกที่ก้าวร้าว ยังส่งผลให้เกิดเป็นตัวกระตุ้นอีกครั้งได้ เช่น ผู้ที่มีอารมณ์โกรธและตำหนิผู้อื่น ก็จะทำให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อเขาแบบไม่เป็นมิตรเช่นกัน ซึ่งก็จะกลายเป็นวงจรทำที่ปัญหาความโกรธคงอยู่ต่อไป (Maintenance Process) ซึ่งเรียกว่า Self-Fulfilling ดังแผนภาพด้านล่าง (Trafrate & Damon, 2014; Kennerley, Kiek, & Westbrook, 2017)



The Anger Avoidance Model (AAM)

การทำความเข้าใจกระบวนการที่บุคคลมีปัญหาคควบคุมอารมณ์ตนเองในอีกแนวคิดหนึ่งเรียกว่า The Anger Avoidance Model (AAM) โดยมีพื้นฐานมาจาก Acceptance-Based Treatment ซึ่งเป็นคลีนิกที่ 3 ต่อจากแนวคิด Cognitive behavioral Therapy (CBT) แนวคิดดังกล่าวมีมุมมองว่าพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงเป็นผลมาจากการที่บุคคลขาดทักษะการจัดการอารมณ์ของตนเองโดยรวม (emotion regulation) ไม่สามารถทนกับประสบการณ์อารมณ์ทางลบอย่างเช่นอารมณ์โกรธได้ ทำให้พยายามที่จะปรับเปลี่ยนสถานการณ์หรือทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อลดระดับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น (situations evoke) กล่าวอีกนัยหนึ่งคือการแสดงออกถึงพฤติกรรมก้าวร้าว เนื่องจากบุคคลต้องการหนี (escape) จากสถานการณ์ดังกล่าว แต่กลับทำได้ไม่เหมาะสมทำให้มีปัญหามากขึ้น นอกจากนี้การขาดทักษะ emotion regulation ยังนำไปสู่การแก้ปัญหาโดยใช้สารเสพติด ยิ่งใช้ยาเสพติด ก็ยิ่งมีปัญหามากขึ้น ด้านสัมพันธภาพกับคนในครอบครัว ทศนคติทางลบต่อตนเอง ทำให้มีอารมณ์ทางลบมากขึ้น และกลับไปใช้สารเสพติดเป็นวงจร ซึ่งส่วนหนึ่งทำให้เกิดเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวและควบคุมตนเองไม่ได้ต่อไป ฉะนั้นการอธิบายถึงรูปแบบ AAM ด้วยภาษาที่เข้าใจง่ายจะทำให้เด็กเข้าใจปัญหาของตนเองที่ลึกซึ้งมากขึ้นได้ (Trafrate & Damon, 2014)

จากที่ได้กล่าวมาทั้งหมดการบำบัดความโกรธจึงไม่ใช่การจัดการกับตัวอารมณ์โกรธ แต่เป็นการปรับเปลี่ยนการแสดงออกพฤติกรรมก้าวร้าวให้เหมาะสม รวมไปถึงส่งเสริมให้มีการจัดการปัญหาที่เหมาะสม

ประสิทธิภาพการใช้โปรแกรมบำบัด Anger Managements

การศึกษาแบบ meta-analysis โดย Beck & Fernandez (1998) พบว่าการใช้โปรแกรม Anger Managements based on CBT กว่า 50 งานวิจัย จากกลุ่มตัวอย่างวัยผู้ใหญ่ทั้งหมดกว่า 1640 คน พบว่ามีประสิทธิภาพ ซึ่งผลลัพธ์ได้จากการรายงานของผู้เข้าร่วมวิจัยเอง โดยมีการรายงานถึงการลดลงของการถูกกระตุ้นจากปฏิกิริยาทางกาย และการมีทักษะต่าง ๆ ที่เพิ่มขึ้น อย่างไรก็ตามในกลุ่มผู้กระทำความผิดพบว่ามีผลความท้าทายในการใช้โปรแกรมดังกล่าวพอสมควร โดย Novaco (1997) มองว่ากลุ่มผู้กระทำความผิดเป็นกลุ่มที่มีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงต่ำ มีแรงต้าน (resistance) มักใช้การหลีกหนีในการแก้ปัญหา อาจมีประวัติการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ล้มเหลว และมักถูกส่งคุมตึตรา นอกจากนี้ยังมีประวัติทางการศึกษาที่ไม่สูงนัก ซึ่งส่งผลให้บุคคลมีทักษะในการใช้ชีวิตที่ไม่เหมาะสมด้วย ขณะเดียวกัน Heseltine, Howell, และ Day (2010) มองว่าการใช้โปรแกรม Anger Managements ในกลุ่มที่กระทำความผิด ไม่ได้ช่วยให้อารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์โกรธลดลง แต่เป็นการเพิ่มความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์โกรธให้มากขึ้น อย่างไรก็ตามผู้บำบัดควรคำนึงการสร้างความร่วมมือในการบำบัด (Working Alliance) ในผู้รับการบำบัดกลุ่มนี้ โดยมุ่งเน้นให้เห็นประโยชน์ถึงการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองในระยะยาว และการเปลี่ยนแปลงนี้สามารถให้ตอบสนองคุณค่าในชีวิตที่ผู้รับการบำบัดต้องการได้ (Gardner & Moore, 2014)

ซึ่งปัจจัยที่ทำให้เกิดความก้าวหน้าทางการบำบัดและประสิทธิภาพที่มากขึ้นคือ ท่าทีที่ใส่ใจและอบอุ่น และการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข ดังนั้นผู้บำบัดจึงควรใส่ใจในปัจจัยพื้นฐานในการบำบัดเหล่านี้ เพื่อเป็นการเอื้ออำนวยให้การใช้เทคนิคต่าง ๆ ใน โปรแกรม Anger Management นั้นมีประสิทธิภาพมากที่สุด (Olatunji & Lohr, 2005) กล่าวคือคือสร้าง Therapeutic relationship เพื่อสร้างแรงจูงใจบันดาลใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการบำบัดไปใช้ในชีวิตจริง

Model to Guide Intervention

เทคนิคพื้นฐานในการสร้างสัมพันธภาพ

จากข้อมูลข้างต้น ปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เยาวชนมีแนวโน้มจะควบคุมอารมณ์ตนเองได้ยากลำบาก และแสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าว คือปัจจัยพื้นฐานทางด้านสังคม ซึ่งประกอบไปด้วยครอบครัวและสิ่งแวดล้อม ดังนั้นในการบำบัดเด็กกลุ่มนี้ ผู้บำบัดจึงจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศสัมพันธภาพที่เหมาะสม เป็นสัมพันธภาพที่เอื้ออำนวยต่อการบำบัด หรือ **Therapeutic Relationship** เพื่อเอื้ออำนวยให้เยาวชนได้เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ โดยแสดงออกถึงการเอาใจใส่ ความจริงใจ ยอมรับ และไม่ตัดสิน การสร้างความสัมพันธภาพกับเยาวชน เพื่อให้เกิดความร่วมมือมาเข้ารับการบำบัดได้อย่างต่อเนื่อง มีประสิทธิภาพ และเป็นประโยชน์ต่อตัวเยาวชนมากที่สุด และสามารถการนำแผนการจัดการความโกรธ (Anger Plan) ไปใช้ได้ในชีวิตจริงอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การที่ผู้บำบัดสามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับเยาวชน เยาวชนจะได้ต้นแบบ role model ที่ดี ได้เข้าใจและเรียนรู้เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยผ่านประสบการณ์ตรงที่ผู้บำบัดสร้างขึ้นอีกด้วย เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการเรียนรู้และพยายามสร้างความสัมพันธ์ที่เหมาะสมของตนเองต่อไป ซึ่งนอกจากทักษะการบำบัดขั้นพื้นฐานแล้ว อาจมีทักษะเสริมเพิ่มเติม ซึ่ง สามารถสรุปได้ดังนี้

ทักษะขั้นพื้นฐาน (OARS)	ทักษะเพิ่มเติม
ทักษะการฟังและการยอมรับ	การแสดงออกถึงความเข้าใจในประสบการณ์ของผู้รับ การบำบัด (Validation)
ทักษะการตั้งคำถาม	การเปิดเผยตัวตนของผู้บำบัด (self-disclosure)
ทักษะการสะท้อนและการแปลความ	การเสริมแรง (Reinforcement)
ทักษะการสรุปความ	การเผชิญหน้า (Confrontation)

ทักษะเพิ่มเติม

1. การแสดงออกถึงความเข้าใจในประสบการณ์ของผู้รับการบำบัด (Validation)

Validation ในเชิงการทำจิตบำบัด ไม่มีการแปลคำนี้ไว้ในภาษาไทย แต่คำนิยามที่ใกล้เคียงกันคือ การแสดงออกถึงความเข้าใจในประสบการณ์ของผู้รับการบำบัด โดยเป็นการสื่อสารที่ผู้บำบัดแสดงออก และสื่อให้เด็กเห็นถึงความเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจของผู้บำบัดต่อที่มาที่ไปของพฤติกรรมของเด็กโดยไม่ตัดสิน ขณะเดียวกันไม่ได้หมายความว่าผู้บำบัดยอมรับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็กกว่าเป็นสิ่งที่ควรกระทำ แต่เป็นการเข้าใจสาเหตุภายใต้บริบทและประสบการณ์ที่เด็กผ่านมา เพื่อสร้างบรรยากาศทางบวกมากกว่าตำหนิเด็ก ซึ่งเอื้ออำนวยให้เด็กยอมรับปัญหาของตนเองมากขึ้น และนำไปสู่ความตั้งใจ (Commitment) ในการเปลี่ยนแปลง การใช้ Validation สามารถแบ่งเป็น 6 ระดับได้ดังนี้

ระดับที่ 1	การฟังอย่างใส่ใจ (Stay Awake and Pay Attention) โดยแสดงออกมาทั้งท่าทางและสีหน้า มีสมาธิ และจดจ่ออยู่กับเรื่องราวของเด็ก
ระดับที่ 2	การสะท้อนกลับ (Reflect Back) ตัวอย่าง “ฟังดูเหมือนคุณกำลังโกรธเพราะคุณคิดว่าแม่ทำแบบนั้นไม่ยุติธรรมเลย ฉันเข้าใจถูกไหม”
ระดับที่ 3	การเดาใจ (Read Minds) ตัวอย่าง “เรื่องที่มันเคยเกิดขึ้นในอดีต ฉันเดาว่ามันคงทำให้คุณรู้สึกเสียใจเหมือนกัน”
ระดับที่ 4	การแสดงความเข้าใจ (Show Understanding) ตัวอย่าง “มันน่าผิดหวังนะที่เพื่อนทำกับคุณแบบนี้ ก็ไม่แปลกถ้าคุณจะรู้สึกเสียใจและโกรธในสิ่งที่เพื่อนทำ”
ระดับที่ 5	การยอมรับประสบการณ์ที่เกิดขึ้น (Acknowledge the Valid) ตัวอย่าง “ไม่แปลกเลยที่คุณจะรู้สึกแยขนาดนี้ ก็คุณเพิ่งไล่ออกจากโรงเรียนนี่”
ระดับที่ 6	การแสดงออกถึงความเสมอภาคด้านประสบการณ์ (Show Equality) ตัวอย่าง “สิ่งที่เขาทำมันแย่มากนะ ถ้าฉันเป็นคุณก็คงรู้สึกโกรธเหมือนกัน”

อนึ่งการใช้ Validation ไม่ได้แปลว่าผู้บำบัดเห็นด้วยกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับตัวเด็ก การ Validate ใช้เฉพาะประสบการณ์และอารมณ์ความรู้สึกที่เด็กเผชิญ รวมไปถึงความคิดของเด็กด้วย แต่ไม่ใช่ validate ในพฤติกรรมหรือการกระทำที่เด็กใช้เพื่อแก้ปัญหาอย่างไม่เหมาะสม เช่น การทำร้ายตนเอง การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว การใช้ยาเสพติด เป็นต้น ซึ่งในแง่ประสิทธิภาพของการใช้ Validation นั้น Wong, Hughes, & Rizvi (2018) พบว่า ความถี่ (Frequency) ในการใช้เทคนิค Validation ไม่ได้มีผลต่อประสิทธิภาพของการบำบัด แต่การใช้เทคนิค Validation ในระดับที่สูงขึ้นเรื่อย ๆ ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการบำบัดในทางบวก (Positive Effect) และช่วยลดผลการบำบัดในทางลบ (Negative Effect)

2. การเปิดเผยตัวตนของผู้บำบัด (self-disclosure)

การเปิดเผยถึงความคิดความรู้สึกของผู้บำบัดต่อเด็กอย่างเหมาะสม จะทำให้เด็กได้รับรู้ถึงความจริงใจ และไว้วางใจผู้บำบัดมากขึ้น เช่นการเปิดเผยความรู้สึกกังวลของผู้บำบัดต่อพฤติกรรมที่เสี่ยงของเด็ก หรือการเปิดเผยถึงเรื่องราวเกี่ยวกับอารมณ์โกรธและวิธีการจัดการอารมณ์ทั้งที่ได้ผลและไม่ได้ผล เป็นต้น

3. การเสริมแรง (Reinforcement)

ดังที่ได้กล่าวไปแล้วข้างต้น การที่เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าว ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการถูกเสริมแรงแบบผิด ๆ ฉะนั้นการชมเชยในพฤติกรรมที่เด็กทำได้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากเด็กสามารถให้ความร่วมมือในการบำบัด หรือทำตาม Anger Plan ของตนเองได้ จะเป็นการเสริมแรงให้เด็กทำพฤติกรรมที่เหมาะสมมากขึ้น โดยการชมเชยควรประกอบไปด้วยพฤติกรรมที่เด็กทำได้ดี และคุณลักษณะสื่อถึงพฤติกรรมขึ้น เช่น หากเด็กทำการบ้านมา ผู้บำบัดอาจชื่นชมในความตั้งใจและความรับผิดชอบต่อตนเองของเด็ก รวมไปถึงพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีน้ำใจ หรือเมตตาในกระบวนการบำบัดด้วย

4. การเผชิญหน้า (Confrontation)

หมายถึงการสะท้อนความไม่สอดคล้องกันของพฤติกรรม หรือความคิดของเด็ก เช่น คุณบอกว่าไม่โกรธ แต่ฉันสังเกตว่าเวลาคุณพูดเรื่องนี้แล้วเสียงดังขึ้นเรื่อย ๆ เป็นต้น รวมไปถึงการพูดคุ้ยโดยชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว หรือไม่ให้ความร่วมมือใน session และเชื่อมโยงถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหา อื่น ๆ ในทำนองเดียวกัน เพื่อให้เด็กได้มองเห็นและตระหนักถึงตนเองมากขึ้น การเผชิญหน้าผู้บำบัดควรใช้คำพูดด้วยท่าทีที่นุ่มนวล อ่อนโยน และใช้น้ำเสียงที่ไม่วุ่นวาย

การใช้เทคนิคอื่น ๆ ในการสร้างโปรแกรมการบำบัด

1. การใช้แผนภาพ (Visual Aids)

การใช้แผนภาพหรือใบงานจะช่วยให้เด็กได้เข้าใจแนวคิดที่ตรงกันกับผู้บำบัด โดยเฉพาะเมื่อผู้บำบัดต้องใช้เทคนิคที่เกี่ยวข้องกับการให้ Psychoeducation (Kassinove & Toohey, 2014 อ้างถึงใน Trafrate & Damon, 2014)

2. การใช้การเปรียบเทียบ Analogy

เป็นเทคนิคที่ช่วยให้การทำหายความคิดที่ไม่เป็นประโยชน์หรือไม่สมเหตุผลได้ง่ายขึ้น และช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจพฤติกรรมที่ทำให้ปัญหาคงอยู่ของตนเอง นอกจากนี้การเปรียบเทียบยังช่วยเสริมแรงจิตใจในการเปลี่ยนแปลงอีกด้วย (Blenkiron, 2005)

3. การใช้ Group Work

การโปรแกรมบำบัดกลุ่มใน Anger Management โดยเฉพาะในผู้รับการบำบัด เอื้อประโยชน์ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกทักษะต่างๆ เช่น การแก้ปัญหา การจัดการอารมณ์ เป็นต้น ร่วมกับสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ซึ่งจะทำให้บรรยากาศในการฝึกสนุกมากขึ้น รวมถึงได้มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลซึ่งกันและกัน ประโยชน์ของกระบวนการกลุ่ม (Group Proceed) จะทำให้เด็กได้เรียนรู้ที่จะปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นและเข้าใจตนเองมากขึ้น

ระยะในโปรแกรมการจัดการความโกรธ (Phases in Anger Management)

ระยะที่ 1 Preparation (การเตรียมตัว) การใช้โปรแกรม Anger Management โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ที่กระทำความผิด จะประสบความสำเร็จได้นั้น ผู้รับการบำบัดต้องตระหนักว่าการแสดงออกอารมณ์โกรธของตนเองนั้นเป็นปัญหาอย่างไร เพื่อที่จะได้สร้างแรงจูงใจให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และหาวิธีการแสดงออกที่เหมาะสมได้ ดังที่ได้กล่าวไปแล้ว เด็กที่กระทำความผิดมักเติบโตมาจากสิ่งแวดล้อมที่มีลักษณะตัวแบบ (Modelling) ที่แสดงออกอย่างก้าวร้าว ไม่ว่าจะเป็นจากการเลี้ยงดูในครอบครัว หรือกลุ่มเพื่อน รวมไปถึงเด็กบางคนอาจเป็นสมาชิกของแก๊งอันธพาล ประกอบกับความรุนแรงในสื่อ และโซเชียลมีเดียต่าง ๆ เหล่านี้เป็นแรงเสริมทางบวกให้เด็กยังมีพฤติกรรมรุนแรงอยู่ เนื่องจากเด็กเชื่อว่าพฤติกรรมหรือการแสดงออกดังกล่าวเป็นบรรทัดฐาน (norm) หรือเป็นเรื่องปกติทั่วไปในสังคม โดยวิธีหนึ่งที่น่าสนใจในระยะนี้คือ Motivation Interviewing (MI) เป้าหมายในระยะนี้คือสร้างแรงจูงใจ เอื้ออำนวยโดยใช้คำถามและเทคนิคต่าง ๆ ให้เด็กมีความต้องการอยากเปลี่ยนแปลง โดยมากจะแสดงออกมาทางคำพูด (Chang-talk) โดย Kassinove & Toohey (2014 อ้างถึงใน Trafrate & Damon, 2014) รวบรวมคำถามที่ใช้ได้ผลสำหรับเด็กที่แรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงต่ำดังนี้

- บอกฉัน/ครูเกี่ยวกับความโกรธของคุณเพิ่มเติมหน่อย

- เวลาที่คุณไม่โกรธ/ไม่ได้แสดงออกแบบก้าวร้าวตอนนั้นชีวิตเราเป็นยังไงบ้าง (สำรวจในมุมต่าง ๆ โดยเฉพาะสัมพันธ์กับบุคคลสำคัญ)
- คนเราอาจจะจัดการ/แสดงออกความโกรธแตกต่างกันนะ คุณคิดว่าวิธีการจัดการ/การแสดงออกของคุณมีข้อดีข้อเสียอย่างไร
- คุณคิดว่าพฤติกรรมของหนูตอนนี้จะส่งผลกับตัวเองยังไงในอีก 2-3 ปีข้างหน้า
- คุณคิดว่าชีวิตจะเปลี่ยนไปยังไงถ้าเราควบคุมความโกรธได้ดีขึ้น
- คุณอยากให้ตัวเองความโกรธของตัวเองเปลี่ยนแปลงไปยังไงบ้าง

นอกจากนี้การตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนกับเด็ก โดยให้เด็กค้นหาคุณค่าในชีวิตของตนเอง (Value of life) ของตนเอง และให้เด็กลองเปรียบเทียบว่าวิธีการที่ตนเองแสดงออกถึงพฤติกรรมดังกล่าวนี้ส่งผลดี และผลเสียต่อคุณค่าในชีวิตของตนเองอย่างไรบ้าง ซึ่งโดยส่วนมากพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงจะถูกจัดว่าเป็น Emotional -driven behavior แม้ว่าจะถูกกระตุ้นจากความคาดหวังที่เป็น Intermediate beliefs ซึ่งอาจสอดคล้องกับคุณค่าของเด็กก็ตาม เช่น เด็กให้คุณค่ากับเรื่องของมิตรภาพ อาจแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อช่วยเพื่อน หรือให้เป็นที่ยอมรับของกลุ่ม แต่ขณะเดียวกันผลของพฤติกรรมดังกล่าวอาจส่งต่อคุณค่าอื่น ๆ ในชีวิต เช่น สัมพันธภาพกับครอบครัว การเรียน และอนาคต รวมไปถึงการรับรู้ทางลบเกี่ยวกับตนเอง นอกจากนั้นผลของพฤติกรรมดังกล่าวอาจไม่ได้ส่งเสริมคุณค่าที่เด็กให้ความสำคัญอย่างแท้จริง เช่น เหตุการณ์ทะเลาะวิวาท ซึ่งเด็กอาจมีพฤติกรรมรุนแรง และท้ายที่สุดถูกจับดำเนินคดี ทำให้ต้องห่างจากเพื่อน หรือเพื่อนอาจมองว่าตนเป็นสาเหตุทำให้สถานการณ์แย่ลง เป็นต้น ดังนั้น Emotional -driven behavior จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้ผลลัพธ์ระยะสั้นในลดความรู้สึกลบ อย่างอารมณ์โกรธ แต่อาจส่งผลเสียในระยะยาว ขณะที่ Values-based behavior จะส่งผลดีในระยะยาวมากกว่า

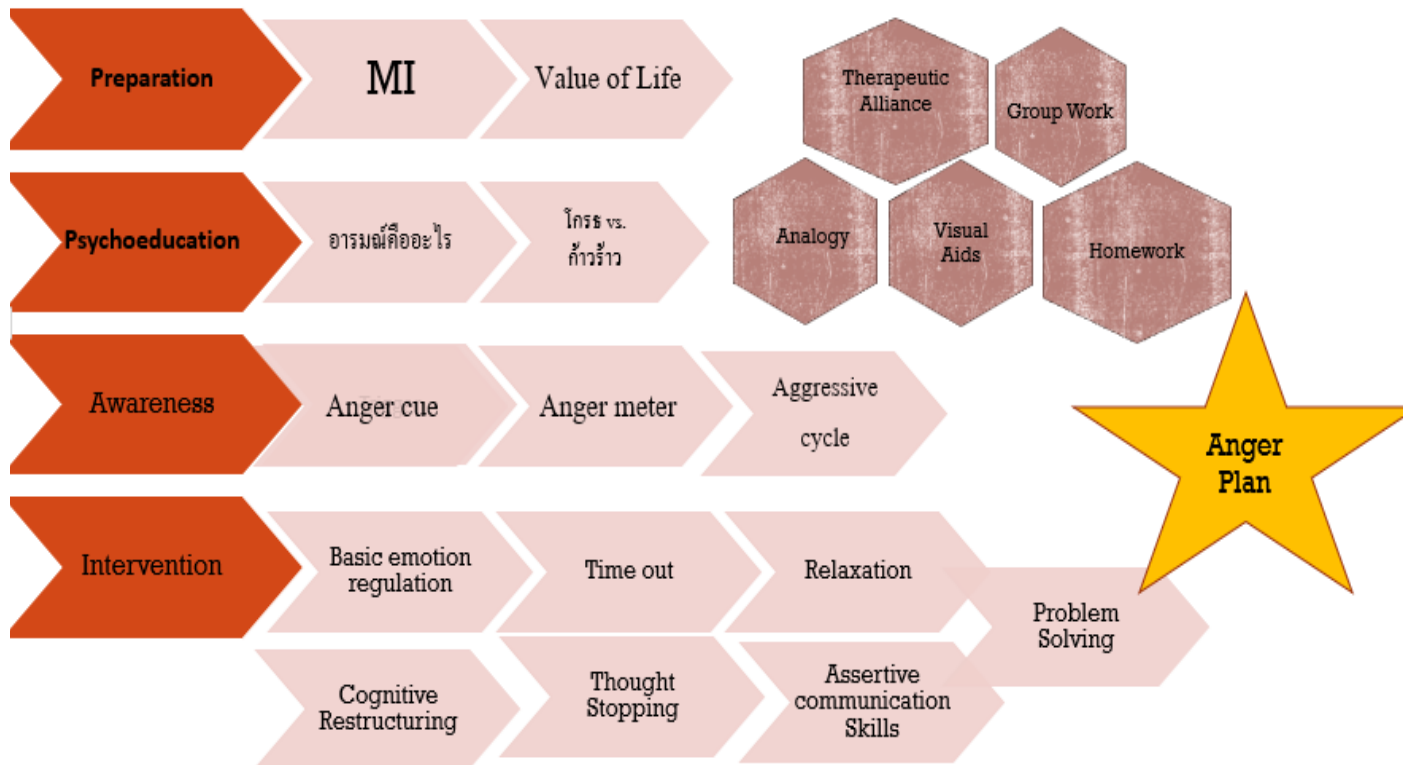
ระยะที่ 2 Psychoeducation (การให้ความรู้) หลังจากที่ผู้เข้ารับการบำบัดได้ตระหนักถึงปัญหาของตนเอง และมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแล้ว เด็กก็จะมีความเต็มใจและใส่ใจจะเรียนรู้เกี่ยวกับข้อมูลความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับอารมณ์โกรธ อย่างไรก็ตามในระยะนี้ ผู้บำบัดควรคำนึงถึงเสมอว่าในเด็กผู้รับการบำบัด วิธีการที่จะทำให้เด็กเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดแรงต้านน้อย คือการให้เด็กได้มีการอภิปรายและแสดงความคิดเห็นร่วมกับผู้บำบัด สิ่งที่สำคัญคือการสร้างบรรยากาศในลักษณะความร่วมมือ (Collaboration) ให้เกิดขึ้น รวมไปถึงการใช้ภาพ (Visual aids) จะทำให้ผู้บำบัดและเด็กมองเห็น Concept ตรงกัน และทำให้เด็กเข้าใจง่ายขึ้น

ระยะที่ 3 (Awareness) การตระหนักรู้ เพื่อให้เด็กได้เข้าใจลักษณะของความโกรธ และได้ฝึกสังเกต และรู้เท่าทันอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง

ระยะที่ 4 Intervention proper (การใช้เทคนิคการบำบัดที่เหมาะสม) การให้เด็กได้เรียนรู้และทักษะต่าง ๆ ในการควบคุมอารมณ์ตนเอง

ในแต่ละระยะอาจจะไม่ได้แยกกันอย่างชัดเจน บางระยะผู้บำบัดอาจต้องสอดแทรกเทคนิคในระยะอื่น ๆ ด้วยเช่นกัน

สรุป Model to Guide Intervention



จุดประสงค์ของ Anger Management

1. มุ่งเน้นการแสดงออกอย่างเหมาะสม โดยไม่แสดงออกแบบก้าวร้าวรุนแรง
2. สนับสนุนให้จัดการอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสม โดยไม่เก็บกดมากเกินไป เน้นการสร้างแผนการจัดการความโกรธ (Anger Plan) ด้วยตนเอง ร่วมกับการปรับพฤติกรรมการให้แรงเสริมทางบวกกับพฤติกรรมที่เหมาะสม
3. เพิ่มทักษะที่ส่งเสริมการควบคุมอารมณ์ เช่น ทักษะการสื่อสารที่เหมาะสม (Assertive Communication Skills) ทักษะการจัดการปัญหา (Problem Solving) ทักษะการจัดการอารมณ์ (Emotional Regulations)

แผนการจัดการความโกรธ Anger Plan คือ วิธีการที่บุคคลเลือกใช้ในการจัดการกับความโกรธของตนเอง โดยยังมีวิธีหลากหลายมากเท่าไร Anger Plan ของเด็กก็ยังมีประสิทธิภาพมากขึ้นเท่านั้น เนื่องจากทำให้สามารถใช้วิธีที่ตอบสนองต่อสถานการณ์ที่หลากหลายได้อย่างเหมาะสม

คู่มือโปรแกรม Anger Management
ตารางสรุปกิจกรรมในแต่ละกิจกรรม

กิจกรรม ครั้งที่	กิจกรรม Warm up ระยะเวลาที่ใช้ 10-15 นาที	กิจกรรมหลัก ระยะเวลาที่ใช้ 50-80 นาที	Phase in Anger Management
1	- กิจกรรม “รู้จักกันหน่อย” แนะนำตัว และบอก 3 คำที่ แสดงถึงความเป็นตัวเอง	- Psychoeducation เรื่องอารมณ์ โดย “กิจกรรมอารมณ์พื้นฐาน” - ประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง (MI) - กิจกรรม “คนใจร้อน คนใจเย็น” - ความแตกต่างของ ความโกรธ (Anger) และความก้าวร้าว Aggression) (กิจกรรม ฉลาดความเชื่อ) - การเรียนรู้เรื่องตัวกระตุ้น (กิจกรรมใช่/ไม่ใช่) - สัญญาณของความโกรธ (Anger Cue) ทั้งด้านสรีระทางกาย อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม (แผนภาพที่ 1) - การบ้าน จด “บันทึกความโกรธของฉัน” สังเกตสัญญาณโกรธของตัวเอง	Preparation Psychoeducation Awareness
2	- กิจกรรม “ฉันรู้สึกอย่างไร” แสดง ท่าทางที่สื่อถึงความรู้สึกใน วันนี้ และให้สมาชิกที่ทายว่า เพื่อนรู้สึกอะไร	- ทบทวนการบ้าน - ระดับความโกรธ (Anger Meter) (กิจกรรม เป่าลูกโป่ง) - พรอทความโกรธ (ใบงาน 2.1) - อธิบายกลไกความก้าวร้าว (Aggressive cycle) - การอธิบายเรื่อง Time out และฝึกการหายใจ - สร้าง Anger Plan ครั้งที่ 1 (ใบงาน 2.2) - <u>การบ้าน</u> จด “บันทึกความโกรธของฉัน” นำเทคนิคการจัดการความโกรธที่ได้เรียนรู้จาก กลุ่ม กลับไปใช้หากเกิดอารมณ์โกรธ	Awareness Intervention (basic emotional regulation, Timeout, Relaxation)

กิจกรรม ครั้งที่	กิจกรรม Warm up ระยะเวลาที่ใช้ 10-15 นาที	กิจกรรมหลัก ระยะเวลาที่ใช้ 50-80 นาที	Phase in Anger Management
3	- กิจกรรม “มันคืออะไรนะ” คนจับฉลากคนละอัน ภายในฉลากจะเขียนข้อความ ที่เป็นลักษณะของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมเอาไว้ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทายว่า ข้อความในฉลากที่ตนเองจับ ได้นั้น เป็นความคิด อารมณ์ หรือพฤติกรรม	- ทบทวนการบ้าน - Analogy ปิดตาคลำช้าง - ความคิดส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม (ใบงาน3.2) - ตระหนักถึงความคิดตนเอง (ใบงานที่ 3.3) <u>การบ้าน</u> จด “บันทึกความโกรธของฉัน” และนำคำที่จะใช้เตือนตัวเองไปใช้	Intervention (Relaxation เพิ่มเติม และ Cognitive Restructuring และ thought stopping)
4	- กิจกรรม “อุ” รอบที่ 1 พูด อุอย่างเดียว รอบที่ 2 พูด อุ + แสดงสีหน้า ท่าทาง รอบที่ 3 พูดในสิ่งที่เราคิดและ รู้สึก	- ทบทวนการบ้าน - เทคนิคการสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง (Communication Skill) - ใบงานการสื่อสารที่เหมาะสม (ใบงานที่ 4.1) <u>การบ้าน</u> จด “บันทึกความโกรธของฉัน” และเพิ่มการสื่อสารที่เหมาะสมลงใน Anger Plan	Intervention (Assertive Communication Skills)

กิจกรรม ครั้งที่	กิจกรรม Warm up ระยะเวลาที่ใช้ 10-15 นาที	กิจกรรมหลัก ระยะเวลาที่ใช้ 50-80 นาที	Phase in Anger Management
5	- กิจกรรม “ปมมนุษย์”	- ทบทวนการบ้าน - มาแต่งงานกันเถอะ (เพื่อนขโมยขนม) - “กิจกรรม ทำอย่างไรดีนะ” <u>การบ้าน</u> จด “บันทึกความโกรธของฉัน” และเพิ่มการจัดการปัญหา	Intervention (Problem Solving Skills)
6	- กิจกรรม Value “ปัสจั่วร้าย”	- ทบทวนการบ้าน - สร้างและปรับ Anger Plan ให้กับตนเอง - อธิบาย และแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยว AMM (แผนภาพ) - ทบทวนการเรียนรู้และปิดกลุ่ม	- Intervention (สร้าง Plan ที่เหมาะสมกับตนเอง) - Preparation + psychoeducation เพิ่มเติมเพื่อจูงใจในการนำ Plan ไปใช้ ก่อนจบกระบวนการบำบัด

แนวทางการใช้โปรแกรมการจัดการความโกรธ

4. ผู้บำบัดอ่านบทวนทำความเข้าใจทฤษฎีพื้นฐาน และเนื้อหาการบำบัดในแต่ละ Session
5. ในระหว่าง Session จะมีใบการบ้านให้ผู้รับการบำบัดนำกลับไปทำ ฉะนั้นตั้งแต่ Session 2-4 จะมีการทบทวนการบ้านในต้น Session
6. อาจจัดให้มีการนัดผู้รับการบำบัดเพื่อติดตามทุก 1 -3 เดือน หรือตามระยะเวลาที่ผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดตกลงร่วมกัน โดยใน Session การติดตามผู้บำบัดอาจเลือกกิจกรรม Intervention ในแต่ละ Session มาทำซ้ำ หรือเลือกกิจกรรมในส่วน Additional Activities ได้ตามประเด็นที่ต้องการทบทวนหรือเพิ่มเติม
7. เวลาในการทำกลุ่มบำบัดโดยทั่วไปอยู่ที่ 1 ชั่วโมงถึง 1 ชั่วโมง 30 นาที ระยะเวลาในการทำกลุ่มขึ้นอยู่กับความเชี่ยวชาญของผู้นำกลุ่มและความพร้อมของสมาชิกกลุ่ม

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม หากผู้นำกลุ่มสังเกตว่าสมาชิกกลุ่มเริ่มไม่มีสมาธิ ไม่จดจ่อกับกลุ่ม สามารถปรับเปลี่ยน Session ในหัวข้อนั้นได้ เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้สูงสุดของสมาชิกกลุ่มของท่าน เช่น หากใน session ที่ 1 อาจทำถึงแค่กิจกรรม “คนใจร้อน ใจเย็น” ซึ่งเป็นส่วนของ ระยะ Preparation ส่วนกิจกรรมที่เหลือสามารถมาทำต่อใน Session ถัดไปได้

โปรแกรมกลุ่มบำบัดการจัดการความโกรธ (Anger Management)

กิจกรรมครั้งที่ 1

ความหมายของ “ความโกรธ” และ “ความก้าวร้าว” ตัวกระตุ้น และสัญญาณของความโกรธ

วัตถุประสงค์

- สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มด้วยกัน
- ชี้แจงความสำคัญและวัตถุประสงค์ของกลุ่มบำบัด และสร้างข้อตกลงระหว่างกลุ่ม
- สร้างความเข้าใจความรู้พื้นฐานเรื่องอารมณ์ ความแตกต่างระหว่างความโกรธและความก้าวร้าว และเข้าใจถึงสัญญาณความโกรธ

เวลา 60-90 นาที

เอกสารประกอบ

- ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่มในกิจกรรมครั้งที่ 1
- ฉลากความเชื่อ แผนภาพที่ 1
- ใบงานที่ 1
- ใบการบ้าน

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

- กระดาษ flip chart
- ปากกาเมจิก
- ดินสอหรือปากกา

แนวทางในการดำเนินการ

ช่วงต้นของการทำกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวต้อนรับและทักทายสมาชิกกลุ่ม พร้อมทั้งแนะนำตัว และให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนแนะนำตัวเพื่อทำความรู้จักกัน

กิจกรรม Warm up “รู้จักกันหน่อย” (ประมาณ 10 นาที)

โดยให้สมาชิกกลุ่มบอกคำที่แสดงถึงความเป็นตัวเอง 3 คำ ผู้นำกลุ่มอาจเริ่มต้นทำเป็นตัวอย่างให้ดูก่อน

2. บอกวัตถุประสงค์ของกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทราบ โดยวัตถุประสงค์คือ *เป็นการเรียนรู้การจัดการอารมณ์โกรธให้เหมาะสม*

3. ตั้งกติกากลุ่ม

ช่วงกลางของการทำกลุ่ม

4. เข้าสู่กระบวนการกลุ่ม โดยเริ่มจากการถามสมาชิกในกลุ่มว่า “อารมณ์คืออะไร” “มีใครที่ไม่เคยมีอารมณ์ความรู้สึกหรือไม่”

5. จากนั้นนำเข้าสู่ กิจกรรม “ความรู้สึกพื้นฐาน” โดยผู้นำกลุ่มเขียนอารมณ์พื้นฐาน 4 อย่างๆ ได้แก่ สุข เศร้า กลัว และโกรธ แบ่งสมาชิกกลุ่มออกเป็น 4 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มบอกคำที่แสดงอารมณ์พื้นฐานเหล่านี้ (ประมาณ 10 นาที) กลุ่มไหนบอกได้มากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ ยกตัวอย่างเช่น

สุข - ดีใจ สมหวัง ปลื้ม ชอบ

เศร้า - ผิดหวัง เสียใจ ทุกข์ใจ

กลัว - ตกใจ หวาดหวั่น

โกรธ - หงุดหงิด เคือง

6. จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบาย เรื่องอารมณ์ตามใบความรู้ของผู้นำกลุ่ม และอธิบายถึงประโยชน์ของอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบ จากนั้นเชื่อมโยงสู่อารมณ์โกรธ โดยอธิบายว่าเป็นอารมณ์ที่ทำให้เรามีโอกาสจะแสดงพฤติกรรมรุนแรงมากที่สุด

7. ชวนพูดคุยโดยการถามประเด็นเพื่อทำเข้าสู่กิจกรรมความเชื่อผิด ๆ ตัวอย่างคำถามเช่น “ความโกรธคืออะไร” “ใครเคยโกรธบ้าง” “เวลาโกรธเราแสดงออกอย่างไร” และ “ความก้าวร้าวคืออะไร” ทั้งสองอย่างนี้เหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร ให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นกัน จากนั้นผู้นำกลุ่มช่วยสรุป และเสริมในประเด็นที่ขาดไปตามใบความรู้กิจกรรมครั้งที่ 1

8. ขอตัวแทนสมาชิกกลุ่มออกมาจับฉลากที่เขียนความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับความโกรธ และให้อ่านให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง และให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายว่าเห็นด้วยกับความเชื่อนั้นหรือไม่ เพราะเหตุใด จากนั้นผู้นำกลุ่มเฉลยความเชื่อที่ถูกต้องให้สมาชิกกลุ่มฟังตามใบความรู้ผู้นำกลุ่ม

กิจกรรม “ความเชื่อผิด ๆ ” (ประมาณ 10 นาที)

- ผู้นำกลุ่มให้ตัวแทนกลุ่มสมาชิกกลุ่มออกมาจับฉลากที่เขียนความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับความโกรธ
- ให้ตัวแทนกลุ่มอ่านให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มฟัง
- และให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายว่าเห็นด้วยกับความเชื่อนั้นหรือไม่ เพราะเหตุใด จากนั้นผู้นำกลุ่มเฉลยความเชื่อที่ถูกต้องให้สมาชิกกลุ่มฟัง

* Trick ในการเฉลย เทคนิคการพูดคุย และท่าทีที่นิ่งนวล เพื่อลดความรู้สึกว่าตอบผิด

9. ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยว่า หากสมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เกี่ยวกับความโกรธ และควบคุมความโกรธได้ดีขึ้น ชีวิตจะเปลี่ยนไปอย่างไรบ้าง โดยให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันแสดงความคิดเห็น ผู้นำกลุ่มอาจใช้คำถามปลายเปิดเพื่อสำรวจผลกระทบในด้านต่าง ๆ ทั้งด้านสัมพันธภาพ ทศนคติต่อตนเอง การเรียนและอาชีพ และคุณภาพชีวิตอื่น ๆ โดยรวม จากนั้นให้นำเข้าสู่กิจกรรม “คนใจร้อน คนใจเย็น”

กิจกรรม “คนใจเย็น คนใจร้อน” (ประมาณ 10 - 15 นาที)

วัตถุประสงค์ เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มเปรียบเทียบข้อดีข้อเสียของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ กระดาษ Flip chart หรือกระดาน และปากกาเมจิก

แนวทางในการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงตัวอย่างของคนใจเย็น และคนใจร้อนที่รู้จัก
2. ให้สมาชิกกลุ่มอธิบายว่าคุณสมบัติของบุคคลทั้งสองแบบเหล่านี้เป็นอย่างไร
3. ให้สมาชิกกลุ่มเปรียบเทียบข้อดี ข้อเสีย ของการเป็นคนใจเย็น และคนใจร้อน และให้แต่ละคนมาเขียนลงบนกระดานที่เตรียมไว้
4. ให้สมาชิกกลุ่มมองไปที่กระดานที่ตนเขียน และเปรียบเทียบคนทั้งสองแบบว่าเป็นอย่างไร แบบไหนดีกว่ากัน
5. หากการเป็นคนใจร้อนและใจเย็นมีประโยชน์กันละแบบ เชิญชวน จูงใจมาเรียนรู้และเข้าใจการสมดุลอารมณ์

ตัวอย่าง

ข้อดีของคนใจร้อน (แบบพี่เต๋า)	ข้อดีของคนใจเย็น (แบบพี่ ณเดช)
ข้อเสียของคนใจร้อน (แบบพี่เต๋า)	ข้อดีของคนใจเย็น (แบบพี่ ณเดช)

10. นำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่กิจกรรมต่อไป โดยอาจเชื่อมโยงว่า “เมื่อเราเข้าใจแล้วว่าหากรู้วิธีควบคุมอารมณ์โกรธได้จะมีประโยชน์ต่อตัวเรา กิจกรรมต่อไปเราจะมาเรียนรู้เกี่ยวกับตัวกระตุ้นอารมณ์โกรธกัน” จากนั้นถามว่า “ที่ผ่านมา อะไรบ้างที่จะทำให้เราโกรธ” พยายามสำรวจให้ได้ตัวกระตุ้นที่หลากหลาย เช่น คน สิ่งแวดล้อม สัตว์ สิ่งของ
11. ผู้นำกลุ่มสรุปว่าเหล่านี้เรียกว่า ตัวกระตุ้นความโกรธ แต่ละคนมีตัวกระตุ้นให้โกรธต่างกัน แล้วคิดว่าอะไรที่เป็นตัวกระตุ้นให้เราโกรธบ่อยที่สุด”
12. จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรม ใช่/ไม่ใช่

กิจกรรม ใช่/ไม่ใช่ (ประมาณ 10 -15 นาที)

วัตถุประสงค์ ให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจตัวกระตุ้นความโกรธที่มักพบได้บ่อย และได้สังเกตสัญญาณความโกรธของตนเอง

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ -

แนวทางในการดำเนินการ

ให้สมาชิกกลุ่มเข้าแถวตอนเป็น 2 แถว และห่างกันพอสมควร ไม่ให้สามารถแตะตัวกันได้ ให้สมาชิกกลุ่มในแถวที่ 1 พูดว่า “ใช่” และสมาชิกกลุ่มแถวที่ 2 บอกว่าไม่ใช่ โดยสลับกันพูด ทำทั้งหมด 3 รอบดังนี้

รอบที่ 1 เสียงเบาๆที่สุด สลับกันพูด

รอบที่ 2 เพิ่มเสียงดังขึ้น ยังสลับกันพูดอยู่

รอบที่ 3 ให้สมาชิกกลุ่มทั้งสองแถวสบตากัน และตะโกนพูดพร้อมกันโดยไม่ให้สัมผัสตัวกันประมาณ 30 วินาที

13. จากนั้นผู้นำกลุ่มบอกให้สมาชิกกลุ่มหยุด แล้วนำสมาชิกกลุ่มออกจากอารมณ์ด้วยการหลับตา ให้ลองสังเกตถึงสรีระทางร่างกาย ความคิด และอารมณ์ของตนเอง และให้ฝึกหายใจช้า ๆ ประมาณ 1- 2 นาที

14. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มกลับไปนั่งที่ พร้อมกับถามผู้นำกลุ่มถามว่าจากกิจกรรมดังกล่าว “มีสมาชิกท่านใดที่เคยมีประสบการณ์ที่เกิดขึ้นคล้าย ๆ กันในชีวิตเราบ้าง” และให้สมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับกิจกรรมดังกล่าว และอธิบายวัตถุประสงค์ของกิจกรรมว่า *หนึ่งในสถานการณ์ที่มักจะทำให้คนเราโกรธมากที่สุดคือ สถานการณ์ที่ตัวเรามีความขัดแย้งกับผู้อื่น เพราะเมื่อเราขัดแย้งหรือทะเลาะกัน อาจมีการใช้น้ำเสียง ท่าทาง และคำพูดที่ทำให้มีอารมณ์ไม่พึงพอใจกันได้ กิจกรรมนี้จึงกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้มีประสบการณ์เกี่ยวกับสัมพันธภาพที่ขัดแย้ง และได้สังเกตถึงการเปลี่ยนแปลงของตนเองขณะโกรธ*

15. ผู้นำกลุ่มถามเพิ่มเติมว่า *ระหว่างที่ทำกิจกรรม มีใครสังเกตสิ่งที่เกิดขึ้นในตัวเราอะไรได้บ้าง* พร้อมทั้งให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายร่วมกัน และผู้นำกลุ่มสรุปให้สมาชิกกลุ่มว่า *การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นนี้ เรียกได้ว่าสัญญาณของความโกรธ*

16. ผู้นำกลุ่มอธิบายปรากฏการณ์ของความโกรธตามใบงานผู้นำกลุ่ม และใช้แผนภาพที่ 1 ในการประกอบการอธิบายให้สมาชิกกลุ่มฟัง จากนั้นสมาชิกกลุ่มแสดงความคิดเห็น และอภิปรายเรื่องสัญญาณของความโกรธ ซึ่งแบ่งสัญญาณออกเป็น 4 ด้านคือ สรีระทางร่างกาย ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม (ตามใบงานที่ 1) โดยสัญญาณแต่ละด้านผู้นำกลุ่มอธิบายความหมายของแต่ละด้านเพิ่มเติมเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจตรงกัน

ช่วงท้ายของการทำกลุ่ม

17. ผู้นำกลุ่มชวนพูดคุยถึงสัญญาณความโกรธว่า สัญญาณด้านใดที่เราจะสังเกตตนได้เองง่ายที่สุด ซึ่งก็คือสัญญาณปฏิกิริยาทางกาย และถามว่า หากเรารู้ได้ว่าเรากำลังโกรธ จะมีประโยชน์กับเราอย่างไรบ้าง โดยผู้นำกลุ่มสรุปประโยชน์ในการรับรู้ที่ตนเองกำลังโกรธคือ เราจะเข้าใจอารมณ์เรามากขึ้น และควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้นนั่นเอง
18. ผู้นำกลุ่มสรุปข้อคิดเห็นของกลุ่ม และสอบถามสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ร่วมกันในวันนี้
19. ผู้นำกลุ่มสรุปกลุ่ม พร้อมกับให้การบ้านโดยให้สมาชิกกลุ่มจดบันทึกตามใบงาน บันทึกความโกรธของฉันและสมาชิกกลุ่มแต่ละคนไปสังเกตสัญญาณทั้ง 4 ด้าน และนำมาพูดคุยกันในครั้งต่อไป และปิดกลุ่ม

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่มในกิจกรรมครั้งที่ 1

อารมณ์ อารมณ์หรือความรู้สึก แม้ว่าสองคำจะมีความแตกต่างกันอยู่บ้าง แต่นักวิชาการหลายท่านก็ใช้ทั้งสองคำนี้สลับกันไปมา การมีอารมณ์ความรู้สึกไม่ได้แปลว่าเราอ่อนแอ แต่เป็นสภาวะธรรมชาติของมนุษย์ เนื่องจากแสดงให้เห็นว่ามนุษย์เรายังมีชีวิตจิตใจอยู่ อารมณ์ความรู้สึกนั้นเป็นแรงผลักดันให้มนุษย์ทำสิ่งต่างๆ ไม่เฉพาะอารมณ์ทางบวกอย่างอารมณ์สุขเท่านั้น แต่อารมณ์ทางลบ เช่น เศร้า กลัว โกรธ ก็มีประโยชน์สำหรับการใช้ชีวิตเช่นกัน เช่น เมื่อคนเราเศร้า เราจะทำอะไรช้าลง ทำให้เราคิดทบทวนหลายสิ่งได้ละเอียดมากขึ้น เมื่อเรากลัว ก็ทำให้เราระมัดระวังตัว หรืออารมณ์โกรธก็ทำให้เราปกป้องสิทธิของตนเอง แต่หากอารมณ์ทางลบเหล่านี้มีระดับมากเกินไป ก็อาจจะส่งผลเสียมากกว่า แต่เราสามารถเรียนรู้ที่จะควบคุมอารมณ์ให้มันอยู่ในระดับเราทนได้ และใช้ประโยชน์จากอารมณ์เหล่านี้ได้

ซึ่งในโปรแกรมการจัดการความโกรธนี้ เราจะให้ความสำคัญกับอารมณ์โกรธ เนื่องจากเป็นอารมณ์ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมรุนแรงได้ง่าย และเพิ่มโอกาสให้เรากระทำผิดซ้ำได้

ความโกรธ คือ อารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ ชื่ออารมณ์ในโทนความโกรธมีหลากหลาย โดยมีตั้งแต่ระดับ เคือง รำคาญ ไปจนถึง โมโห และความเดือดดาล ความโกรธเป็นการตอบสนองทางธรรมชาติ เป็นอารมณ์พื้นฐานที่เกิดขึ้นได้กับทุกคน โดยเวลาคนเราโกรธมักจะมีตัวกระตุ้น (Trigger) ที่ทำให้เรารู้สึกไม่พอใจ อาจเป็นบุคคล คำพูด หรือเหตุการณ์ที่เรารู้สึกว่าถูกคุกคาม ไม่ยุติธรรม หรือเกิดจากความคาดหวังของเราที่ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ และเมื่อคนเราโกรธ และไม่รู้วิธีการแสดงออกที่เหมาะสม ก็อาจจะขาดความอดทน และแสดงความโกรธด้วยความก้าวร้าวและความรุนแรง

ความก้าวร้าว คือ พฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อให้เกิดอันตรายต่อสิ่งของ หรือผู้อื่น พฤติกรรมดังกล่าวรวมถึง การพูดจาหยาบคาย การข่มขู่ และการแสดงพฤติกรรมรุนแรง คนเรามักเข้าใจว่าความโกรธและความก้าวร้าวคือสิ่งเดียวกัน แต่ความจริงแล้วความโกรธเป็นเพียงอารมณ์เท่านั้น ดังนั้นเมื่อเราโกรธจึงไม่จำเป็นต้องแสดงออกอย่างก้าวร้าว เราสามารถโกรธได้ แต่ควบคุมการแสดงออกให้เหมาะสม

ความเชื่อเกี่ยวกับความโกรธ

1. “ความโกรธทำให้เราแสดงความก้าวร้าว”

“คนเรามักจะมีความเชื่อผิด ๆ ว่า พฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงเป็นวิธีเดียวที่เราจะระบายความโกรธ และทำให้เราสบายใจ ในความเป็นจริงแล้ว พฤติกรรมก้าวร้าวกลับนำมาซึ่งผลเสียมากมาย ความโกรธไม่จำเป็นต้องแสดงออกอย่างก้าวร้าวรุนแรง ขึ้นอยู่กับว่าเราจะรู้จักควบคุมความโกรธได้เหมาะสมหรือไม่ โดยเราจะได้เรียนรู้เทคนิคต่าง ๆ ในการจัดการความโกรธจากการเข้าร่วมกลุ่มนี้ ไม่ว่าจะเป็นการฝึกผ่อนคลาย ปรับเปลี่ยนความคิดและการหยุดความคิด การตัดตัวกระตุ้น และการฝึกการสื่อสาร เป็นต้น”

2. “คนเราต้องแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่เราต้องการ”

“แต่ที่จริงแล้วการแสดงออกอย่างก้าวร้าวมักจะส่งผลเสียมากกว่าผลดี บางครั้งเราอาจได้ในสิ่งที่เราต้องการ กลับกันเราก็กำลังทำให้ผู้อื่นรู้สึกทางลบกับเรา และทำให้ความสัมพันธ์ระหว่างเราและผู้อื่นไม่ราบรื่นตามไปด้วย เพราะมันเป็นพฤติกรรมที่คุกคามผู้อื่นนั่นเอง”

3. “การระบายความโกรธ ด้วยการตะโกน ต่ำทอ และทำลายข้าวของ เป็นสิ่งที่ควรทำ เพราะเป็นการระบายอารมณ์”

“หลายคนเชื่อว่าการทำเช่นนั้นจะเป็นการทำให้เรารู้สึกสบายใจขึ้น เหมือนได้ระบายอารมณ์ในระยะสั้น ๆ ในความจริงแล้วการตะโกน ต่ำทอ การทำลายข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น รวมทั้งการทำร้ายตัวเองก็เป็นความก้าวร้าวอย่างหนึ่งเช่นกัน และหากระบายอารมณ์ด้วยวิธีดังกล่าวบ่อย ๆ ก็อาจกลายเป็นนิสัยได้ และยังเพิ่มปัญหาอื่น ๆ ตามมาให้เราได้”

ตัวกระตุ้น (Triggers)

ตัวกระตุ้น คือสิ่งที่ทำให้เกิดความโกรธขึ้น ตัวกระตุ้นเป็นได้ทั้งตัวบุคคล คำพูด สัตว์ สิ่งของ สถานการณ์ สิ่งแวดล้อม รวมไปถึงการจินตนาการ และการแปลความของตัวเราเอง นอกจากนี้สภาวะร่างกายที่ไม่พร้อม (Vulnerable mind) เช่น ขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ นอนไม่หลับ ร่างกายไม่แข็งแรง ป่วย หรือรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ไม่เพียงพอ ขาดการออกกำลังกาย รวมทั้งหากอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น มีกลิ่นเหม็น อากาศเป็นพิษ มีมลพิษทางเสียง ก็ทำให้เรามีแนวโน้มจะหงุดหงิดได้ง่าย อย่างไรก็ตามตัวกระตุ้นที่มักทำให้บุคคลมีอาการโกรธมากที่สุดคือการที่มนุษย์เราต้องปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เนื่องจากคำพูด ท่าทาง หรือการกระทำของบุคคลนั้น สามารถทำให้เราคิดว่าเราถูกคุกคาม ไม่ได้ได้รับการเคารพ เช่น การมีความคิดเห็นที่ไม่ตรงกัน ทำให้เกิดความขัดแย้ง เป็นตัวกระตุ้นให้เรารู้สึกไม่พึงพอใจ และโกรธได้ง่าย

สัญญาณของความโกรธ

คนเราโกรธเนื่องจากเราเจอตัวกระตุ้น (Trigger) ในลักษณะต่าง ๆ อย่างที่ได้กล่าวไปแล้ว นอกจากนี้เมื่อเราโกรธยังมีปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับเรา 4 ด้าน ซึ่งเรียกว่า สัญญาณความโกรธ ได้แก่

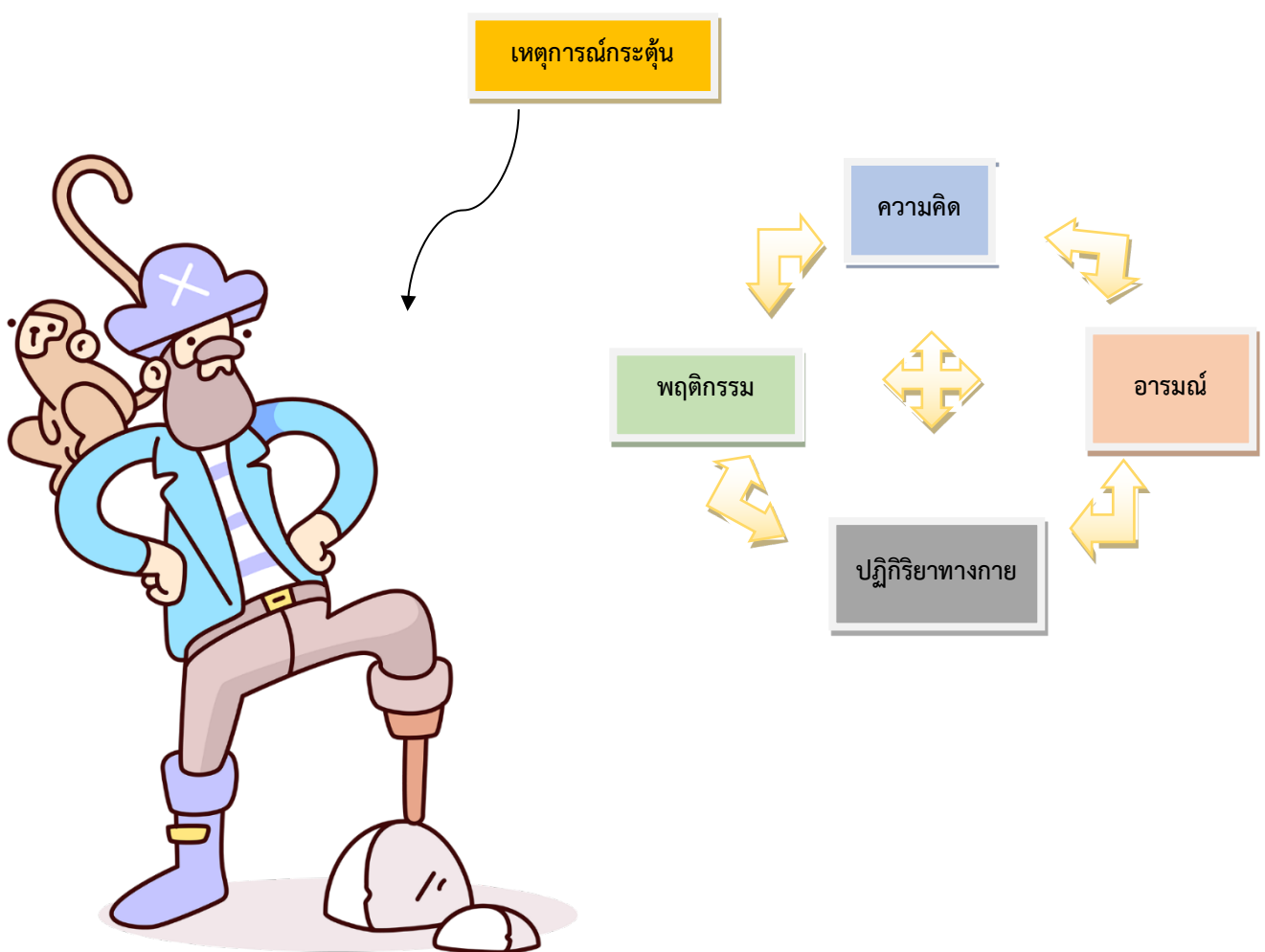
1. **สรีระทางร่างกาย** คือ ปฏิกริยาของร่างกายในการตอบสนองต่อความโกรธ เช่น หัวใจเต้นเร็ว รู้สึกแน่นที่หน้าอก รู้สึกร้อนที่หน้า เป็นต้นซึ่งเป็นด้านที่บุคคลสังเกตตนเองได้ง่ายเมื่อโกรธ
2. **ความคิด** คือ สิ่งที่บุคคลคิด หรือแปลความสถานการณ์นั้น ๆ ไปในทางลบ แล้วนำไปสู่ความโกรธ เช่น การตีความพฤติกรรมของเพื่อนว่าเป็นการดูถูก ไม่ให้เกียรติ และพยายามควบคุมเขา ตีความว่าการที่แม่บ่นเป็นเพราะแม่ไม่รัก ทั้ง ๆ ที่แม่เป็นห่วง ตีความว่าความคิดเห็นของเพื่อน คือการวิพากษ์วิจารณ์ตัวเรา ไม่ยอมรับเรา เป็นต้น

3. **อารมณ์** คือ อารมณ์อื่น ๆ เกิดขึ้นปนมาด้วยเวลาเราโกรธ อารมณ์เหล่านี้อาจเกิดก่อน หรือเกิดขึ้นขณะที่เราโกรธ และยังทำให้ความโกรธเพิ่มระดับมากขึ้น เช่น รู้สึกด้อยค่า รู้สึกเสียใจ รู้สึกน้อยใจ รู้สึกอับอาย รู้สึกอิจฉา รู้สึกผิด รู้สึกกังวล หรือรู้สึกกลัว เป็นต้น

4. **พฤติกรรม** คือการกระทำ หรือการแสดงออกเมื่อรู้สึกโกรธ มีตั้งแต่เริ่มกำมือแน่น การขึ้นเสียง การเดินแรง การปิดประตูเสียงดัง หากไม่รับหาวิธีควบคุม เราก็มีโอกาสจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวได้ พฤติกรรมก้าวร้าวมักเกิดขึ้นเมื่อความโกรธถึงระดับสูงมาก ๆ แล้ว เช่น การทำลายข้าวของหรือการทำร้ายผู้อื่น เป็นต้น

ซึ่งแต่สัญญาณแต่ละด้านจะส่งผลเกี่ยวข้องกันไปมา ดังนั้นหากเราสามารถรู้เท่าทัน และตระหนักถึงสัญญาณความโกรธ เราก็จะควบคุมอารมณ์ได้ดีขึ้น และไม่จำเป็นต้องแสดงออกอย่างก้าวร้าว

แผนภาพที่ 1 ปรากฏการณ์กับตัวบุคคลเมื่อมีความโกรธ



(ฉลากความเชื่อ)

“ความโกรธทำให้เราแสดงความก้าวร้าว”



“คนเราต้องแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อให้ได้มาในสิ่งที่เราต้องการ”



“การระบายความโกรธ ด้วยการตะโกน ด่าทอ และทำลายข้าวของ เป็นสิ่งที่
ควรทำ เพราะเป็นการระบายอารมณ์”



สัญญาณความโกรธมีอะไรบ้าง



การอธิบายเกี่ยวกับการบ้าน

ในโปรแกรมนี้จะมีใบการบ้านที่ให้ผู้สมาชิกกลุ่มนำกลับไปทำ เพื่อนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากโปรแกรมกลุ่มไปใช้ในชีวิตประจำวันด้วย โดยเป็นใบงาน **การบันทึกความโกรธของตนเอง** ซึ่งจะเป็นการให้สำรวจและสังเกตตนเอง ทำให้รู้เท่าทันอารมณ์ พฤติกรรม และการจัดการอารมณ์ของตนเองได้มากขึ้น อย่างไรก็ตามก็ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคนด้วย โดยเฉพาะเยาวชนกลุ่มนี้ ผู้นำกลุ่มอาจหลีกเลี่ยงการใช้คำนี้ หรืออธิบายให้ผู้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงความแตกต่างของการบ้านที่โรงเรียน และการบ้านจากกลุ่ม Anger Management โดยการบ้านจากกลุ่มจะเป็นประโยชน์ในแง่ที่ผู้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปใช้ในชีวิตจริงได้ ทำให้เราใช้ทักษะได้เก่งขึ้น ผู้นำกลุ่มอาจใช้การเปรียบเทียบ เช่น การใช้ analogy ว่าเหมือนเราหัดปั่นจักรยาน หรือว่ายน้ำตอนแรก ๆ เราอาจจะทำได้ไม่คล่องแคล่ว แต่เมื่อทำบ่อย ๆ เราก็จะทำได้เก่งขึ้น ฉะนั้นการบ้านในที่นี้ได้บังคับ แต่หากผู้สมาชิกกลุ่มทำมาจะเป็นประโยชน์ต่อตนเอง ก็คือเป็นการทำให้ผู้สมาชิกกลุ่มได้นำสิ่งที่เรียนรู้ไปฝึก ทำให้ตนเองเก่งขึ้นในการควบคุมอารมณ์โกรธของตนเองนั่นเอง

บันทึกความโกรธของฉัน ครั้งที่.....

1) ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ระดับความโกรธเต็ม 0 – 10 ในแต่ละวันให้คะแนนเท่าไรบ้าง?

จันทร์..... อังคาร..... พุธ..... พฤหัส..... ศุกร์..... เสาร์..... อาทิตย์.....

2) ตัวกระตุ้นหรือเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธส่วนใหญ่คืออะไร?

.....

3) สังเกตสัญญาณความโกรธอะไรตนเองได้บ้าง?

ปฏิกิริยาทางกาย.....

ความคิด.....

อารมณ์อื่น ๆ.....

พฤติกรรม.....

4) ใช้วิธีอะไรในการควบคุมตนเอง?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anger Plan ของฉัน

คำพูดเตือนใจ



กิจกรรมครั้งที่ 2

ระดับความโกรธ (Anger Meter) และวงจรความก้าวร้าว (Aggressive cycle)

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจถึงกลไกของความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว
- เพื่อให้ได้บททวนวิธีการที่ตนเคยใช้และเรียนรู้วิธีการอื่น ๆ ในการควบคุมอารมณ์โกรธ

เวลา 60 - 90 นาที

เอกสารประกอบ

- ใบงานที่ 2.1
- ใบงาน 2.2
- แผนภาพที่ 2

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

- ลูกโป่ง 3-5 ลูก
- ดินสอหรือปากกาสำหรับเขียน
- กระดาษ flip chart
- ปากกาเมจิก

แนวทางในการดำเนินการ

ช่วงต้นของการทำกลุ่ม

1. เริ่มต้นเปิดกลุ่มด้วยการทักทาย ผู้นำกลุ่มแนะนำตัวเองอีกครั้ง และให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตนเองอีกครั้ง

พร้อมกับทำกิจกรรมเตรียมความพร้อม

กิจกรรม Warm up “ฉันรู้สึกอย่างไร” (ประมาณ 10 นาที)

ให้สมาชิกกลุ่มแสดงท่าทางที่สื่อถึงความรู้สึกในวันนี้ และให้สมาชิกคนอื่นทายว่าเพื่อนรู้สึกอะไร

2. ทบทวนการบ้านจากครั้งที่แล้ว โดยใช้การ Check-in

แนวทางการทบทวนการบ้าน (ประมาณ 10 นาที)

ตัวอย่างคำถาม

- สัปดาห์ที่ผ่านมามีอาการโกรธหรือไม่
- และเมื่อโกรธสังเกตสัญญาณโกรธ และพบว่าเป็นได้อย่างไรบ้าง
- ได้พยายามจัดการอารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นอย่างไร
- ได้มองเห็นตนเอง หรือเรียนรู้เกี่ยวกับความโกรธของตนเองได้อย่างไรบ้าง

จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปภาพรวมจากการทบทวนการบ้าน

ช่วงกลางของการทำกลุ่ม

3. ผู้นำกลุ่มเปิดกลุ่มด้วยการถามคำถามว่า “ความโกรธของเราจะกลายเป็นปัญหาเมื่อใด” จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มอภิปรายกัน และผู้นำกลุ่มช่วยเพิ่มประเด็นที่ตกหล่นไปตามใบความรู้ผู้นำกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งความโกรธจะเป็นปัญหาเมื่อความโกรธนั้นเกิดขึ้นบ่อย และมีระดับอารมณ์โกรธสูงมากเกินไป ทำให้เราควบคุมตนเองไม่ได้

กิจกรรมลูกโป่ง (ประมาณ 10-15 นาที)

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้เรื่องของระดับความโกรธ และตระหนักถึงการจัดการความโกรธเมื่อความโกรธนั้นยังอยู่ในระดับเริ่มต้น

อุปกรณ์: ลูกโป่งประมาณ 3-5 ลูก

1. เริ่มจากขอให้ตัวแทนจากสมาชิกกลุ่มประมาณ 3-5 คน ออกมาเป่าลูกโป่ง ซึ่งขนาดของลูกโป่งผู้นำกลุ่มจะเป็นคนกำหนด โดยคนแรกเป่าลูกโป่งให้ใหญ่ขึ้นเล็กน้อย และให้คนถัดไปเป่าให้ใหญ่ขึ้น จนกระทั่งคนสุดท้าย เป่าลูกโป่งให้ใหญ่ที่สุดแต่ไม่ถึงขั้นให้แตก
2. จากนั้นถามความเห็นของสมาชิกกลุ่มว่าหากเปรียบลูกโป่งเป็นความโกรธแล้ว ลูกโป่งขนาดใดมีโอกาสแตกได้ง่ายที่สุด
3. ให้ตัวแทนจากสมาชิกกลุ่มพยายามทำให้ลูกโป่งแตก ซึ่งลูกโป่งที่ใหญ่ และมีลมมากที่สุดก็จะแตกง่าย
4. ผู้นำกลุ่มอธิบายเพิ่มเติมว่าลมในที่นี้ก็เปรียบเสมือนระดับอารมณ์โกรธนั่นเอง จากนั้นอธิบายเกี่ยวกับระดับของความโกรธให้สมาชิกกลุ่มฟังตามใบงานผู้นำกลุ่มเกี่ยวกับระดับอารมณ์โกรธ

4. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่ “กิจกรรมลูกโป่งระเบิด” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจเรื่องของระดับความโกรธมากขึ้น

5. ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกกลุ่มแจกใบงาน 2.1 พรอทความโกรธให้แก่สมาชิกกลุ่ม และอธิบายคำชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มฟัง

กิจกรรมใบงาน 2.1 พรอทความโกรธ (ประมาณ 10 นาที)

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มตระหนักถึงอารมณ์โกรธและพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้งรู้จักสังเกตตนเองเมื่อมีอารมณ์โกรธ

อุปกรณ์ ใบงาน 2.1 และดินสอหรือปากกาสำหรับเขียน

คำชี้แจง “เราได้เรียนรู้แล้วว่าอารมณ์โกรธมีได้ตั้งแต่ระดับน้อยไปจนถึงมาก หากเรามีอารมณ์โกรธมากเราก็จะระเบิดอารมณ์ได้ง่ายเหมือนลูกโป่ง ต่อไปเพื่อให้เราเข้าใจความระดับความโกรธของตนเองมากขึ้น เรามาลองทำวาดภาพหน้าตาของเรากัน”

1. ให้สมาชิกกลุ่มลองวาดสีหน้าที่แสดงถึงระดับอารมณ์โกรธแต่ละระดับ
2. ให้เขียนพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มน่าจะทำได้หากมีอารมณ์โกรธในระดับนั้น ๆ
3. จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันสิ่งที่ตนเองวาดและเขียนในใบงานกลุ่มฟัง

ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม โดยจะสังเกตได้ว่ายิ่งระดับอารมณ์โกรธมากขึ้น เราก็จะยิ่งมีพฤติกรรมรุนแรงมากขึ้น

6. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงถึงหัวข้อถัดไป โดยอธิบายเรื่องวงจรความก้าวร้าวให้สมาชิกกลุ่มฟังตามใบความรู้ ผู้นำกลุ่มร่วมกับแผนภาพที่ 2 วงจรความก้าวร้าว เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจภาพรวมของผลเสียของการระเบิดอารมณ์มากขึ้น

7. จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มนึกถึงเหตุการณ์ที่ตนเองโกรธ และพูดคุยกันว่า *ขณะนั้นตนเองแสดงออกไปอย่างไร และผลที่ตามมาเป็นอย่างไร* สืบหาทั้งผมระยะสั้นและระยะยาว รวมไปถึงคัมค่าหรือไม่ที่แสดงออกไปเช่นนั้น ให้สมาชิกกลุ่มแบ่งปันเรื่องราวภายในกลุ่ม

8. พร้อมทั้งสอบถามถึงวิธีการที่สมาชิกกลุ่มเคยใช้ในการจัดการความโกรธของตนเอง วิธีนั้นเป็นอย่างไร ได้ผลหรือไม่ หากไม่ได้ผลแล้วควรทำอย่างไร โดยให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ มีส่วนช่วยเสนอความคิดเห็นและอภิปรายร่วมด้วย ผู้นำกลุ่มใช้ flip Chart โดยแบ่งวิธีออกเป็น การระบายอารมณ์ การควบคุมพฤติกรรม และการเบี่ยงเบนความสนใจ (ประมาณ 10 นาที)

9. ผู้นำกลุ่มช่วยเพิ่มเติมวิธีการช่วยควบคุมความโกรธเพิ่มเติมอื่น ๆ ให้ตามใบความรู้ โดยเริ่มจากการอธิบายวิธีการหลีกเลี่ยง (Timeout) และการฝึกหายใจแบบ diaphragmatic breathing ที่ถูกต้อง

การหลีกเลี่ยง (Timeout) "การหลีกเลี่ยง" กับ "การหลีกเลี่ยง" แตกต่างกัน การหลีกเลี่ยงไม่ได้หมายความว่าเราพลาดแล้ว หรือไม่เป็นลูกผู้ชาย ตรงกันข้าม วิธีนี้กลับเป็นสิ่งที่แสดงถึงวุฒิภาวะในการควบคุมอารมณ์ของเราต่างหาก เราอาจจะเดินหนีออกมาก่อน ทำให้ตนเองผ่อนคลายลง พักงานหรือกิจกรรมนั้นไว้ว่ากันวันหลังที่อารมณ์ดีขึ้นแล้ว จำให้ขึ้นใจว่า หลีกเลี่ยงไม่ใช่การหนีโดยไม่รับผิดชอบ แต่เรากำลังควบคุมไม่ให้ตัวเองทำพฤติกรรมที่ต้องตามแก้ภายหลัง

การหายใจแบบ diaphragmatic breathing (ประมาณ 5 นาที)

ให้สมาชิกกลุ่มนั่งในท่าที่สบาย และให้จินตนาการถึงเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธล่าสุด หรือที่ทำให้โกรธมากที่สุด ประมาณ 1 นาที จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มสังเกตลมหายใจของตนเอง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มยกมือขึ้นแตะบนหน้าอกของตนเองข้างใดก็ได้ อีกมือหนึ่งวางไว้บนท้อง จากนั้นผู้บำบัดให้ผู้รับการบำบัดหายใจเข้าลึก ๆ นับ 1-4 หายใจออกทางจมูกนับ 1-3 ทำแบบนี้ 3-5 ครั้ง และปล่อยให้สมาชิกกลุ่มหายใจแบบดังกล่าวไปประมาณ 1 นาที ระหว่างนี้สังเกตสัมผัสที่ท้องและที่อกของเราด้วย

จากนั้นผู้นำกลุ่มเปลี่ยนให้สมาชิกกลุ่มหายใจเข้าอีกครั้งนับ 1-4 แต่ครั้งนี้หายใจออกโดยพ่นลมออกทางปากนับ 1-5 ทำประมาณ 3-5 ครั้ง จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มค่อย ๆ ลืมตา และผู้นำกลุ่มส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มอธิบายความเปลี่ยนแปลงระดับความโกรธของตนเองว่ามากขึ้น หรือลดลงอย่างไรบ้าง

ช่วงท้ายของการทำกลุ่ม

10. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 2.2 เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้นำสิ่งที่เรียนรู้จากกลุ่ม ทั้งจากเพื่อน ๆ ในกลุ่มและจากผู้นำกลุ่ม มาเขียนเป็น Anger Plan ของตนเอง (ประมาณ 10 นาที)

11. สรุปกลุ่ม จากสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากการทำกลุ่มในครั้งนี้ และจบกลุ่ม

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่มในกิจกรรมครั้งที่ 2

ความโกรธ จะกลายเป็นปัญหาเมื่อ... ประการแรก คือ ความโกรธเกิดขึ้นบ่อยเกินไป และระดับอารมณ์โกรธนั้นสูงมากเกินไป เพราะเมื่อเราโกรธร่างกายจะเกิดความเครียด กล้ามเนื้อตึง หัวใจเต้นแรง หน้าแดงและรู้สึกร้อนเนื่องจากความดันเลือดสูงขึ้น หากเราปล่อยให้ตัวเองรู้สึกโกรธบ่อย ๆ และเป็นระยะเวลานาน เราก็มีโอกาสจะเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ และระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายก็จะทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพ ประการต่อมา คือ ความโกรธนั้น ถูกแสดงออกไปด้วยพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรง ซึ่งจะทำให้เกิดผลเสียตามมามากมาย เช่น อาจถูกดำเนินคดี เกิดเรื่องทะเลาะวิวาท สูญเสียความสัมพันธ์ที่ดีกับคนที่รัก เป็นต้น ซึ่งผลที่ตามมาเหล่านี้ก็อาจทำให้เรารู้สึกผิด อับอาย และเสียใจกับการกระทำของตนเอง

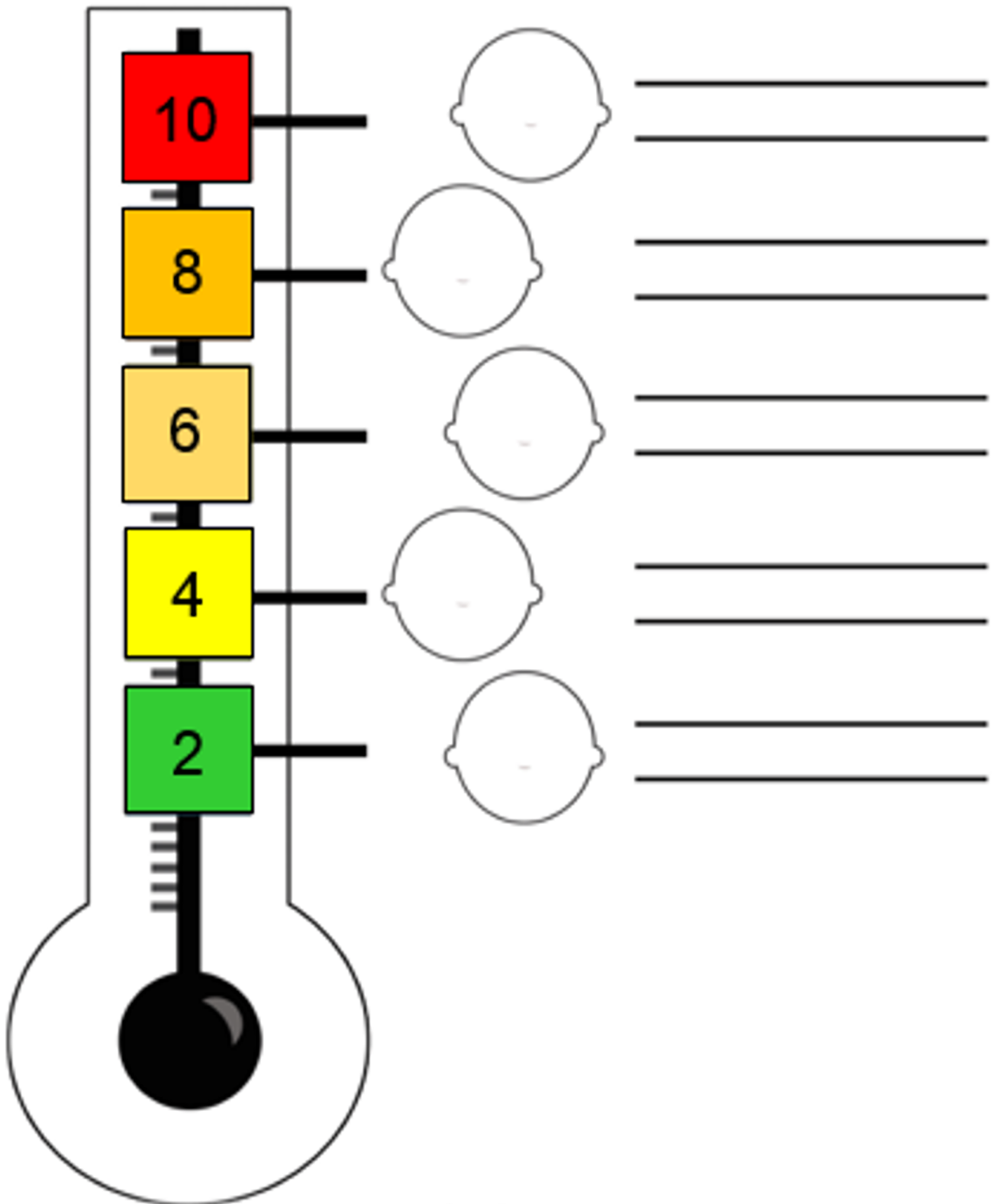
ระดับของความโกรธ เมื่อมีเหตุการณ์มากระตุ้นให้เราโกรธ คนเรามักเข้าใจว่าความโกรธมักจะมีระดับเดียว คือระดับสูงสุดไปเลย แต่อารมณ์ทุกอารมณ์ รวมถึงความโกรธนั้น จะมีระดับไล่ตั้งแต่ โกรธน้อยไปจนถึงโกรธมาก หากเปรียบเทียบตั้งแต่ 0 -10 ตัวเลข 0 คือไม่โกรธเลย 10 คือโกรธมากที่สุด ระดับที่บุคคลพอที่จะควบคุมได้คือประมาณ 3 - 5 แต่หากเราปล่อยตนเองให้ความโกรธนั้นพุ่งปรี๊ดสูงขึ้นเรื่อย ๆ เราก็จะควบคุมอารมณ์ได้ยากเท่า นั้น จนมีการระเบิดอารมณ์เหมือนกับลูกโป่งที่แตก เราก็จะมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรง ทำให้เกิดผลเสียต่าง ๆ ตามมาหลายอย่าง ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ฉะนั้นเราจึงต้องพยายามควบคุมความโกรธให้ได้ตั้งแต่ความโกรธอยู่ในระดับน้อย ๆ

แผนภาพลูกโป่งแสดงถึงระดับความโกรธ



ใบงานที่ 2.1

ปรอทความโกรธของฉัน



วงจรความก้าวร้าว

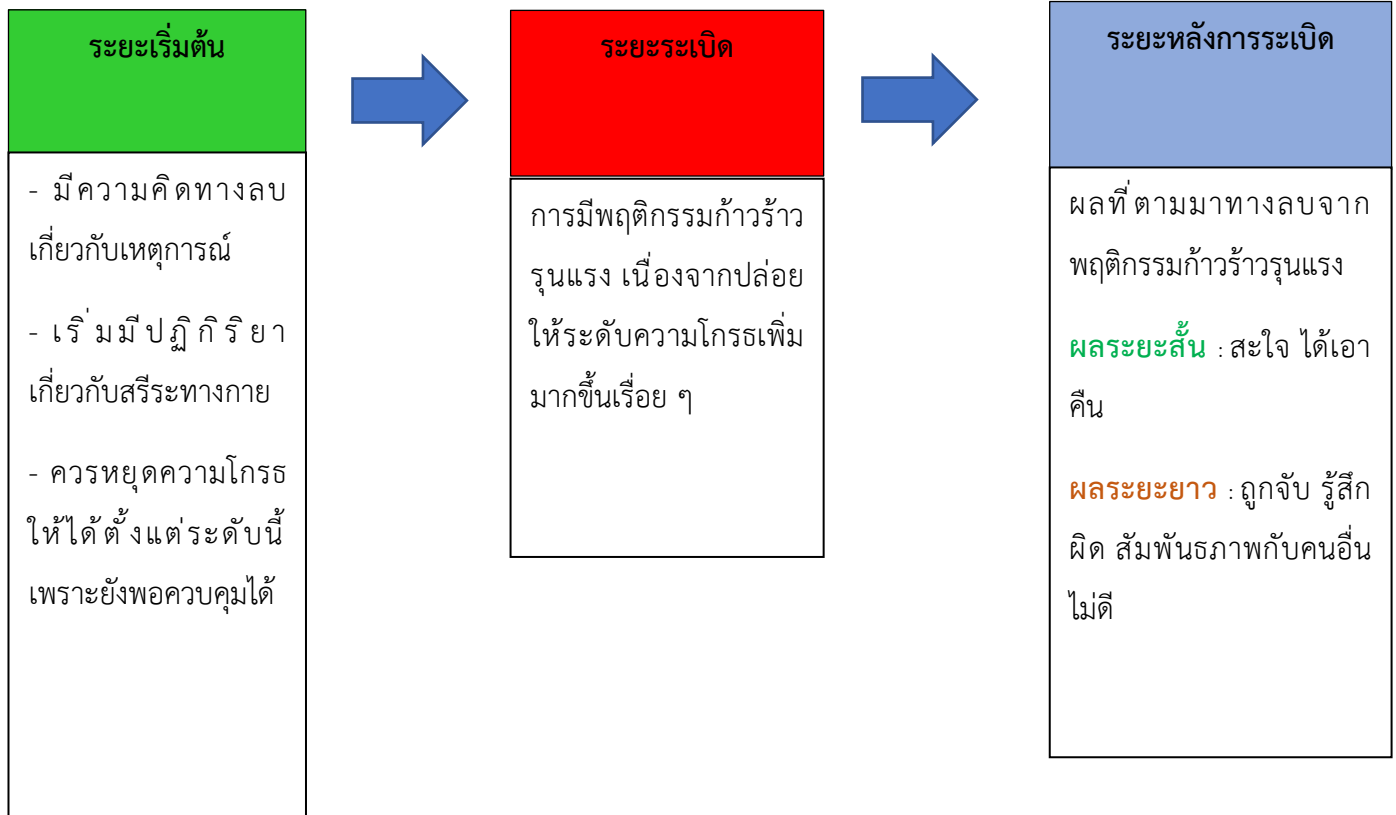
วงจรความก้าวร้าว เป็นการอธิบายถึงการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวเมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจ การเข้าใจวงจรความก้าวร้าวจะทำให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจกระบวนการเกิดพฤติกรรมรุนแรงของตนเอง และควรหยุดความโกรธตั้งแต่ระยะเริ่มต้น

ระยะเริ่มต้น เมื่อเราเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เราไม่พอใจเราจะเริ่มมีสัญญาณความโกรธเกิดขึ้น ได้แก่ ความคิดทางลบเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น เช่น เขาไม่น่าทำแบบนี้กับเรา เขาทำไม่ถูกต้อง เขาควรทำในสิ่งที่เราต้องการ เป็นต้น ซึ่งความคิดเหล่านี้จะก่อให้เกิดความรู้สึกขุ่นเคืองใจ จากนั้นปฏิกิริยาทางร่างกายเราก็จะเริ่มเปลี่ยนแปลง เช่น หัวใจเต้นเร็วขึ้น มือสั่น รู้สึกร้อน ตึงที่ศีรษะ และยิ่งเรายังไม่ออกมาจากสถานการณ์นั้น หรือหยุดความคิดของเรา ความรู้สึกของเรามันก็จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ มันก็จะนำเราไปสู่ระยะระเบิดต่อไป หรือบางสถานการณ์ที่คู่กรณีก็คอยยั่วยุให้เกิดความไม่พอใจ หากเราไม่หลีกเลียง ความโกรธก็จะมากขึ้นจนนำไปสู่ขั้นระเบิดได้เช่นกัน

ระยะระเบิด คือระยะลุกโป่งแตก หรือความโกรธระดับ 9-10 เป็นระยะที่บุคคลไม่สามารถควบคุมความโกรธได้ ซึ่งจะแสดงออกมาในลักษณะพฤติกรรมก้าวร้าว เช่น ทะเลาะวิวาท ชกต่อย ทำลายข้าวของ หรือการใช้วาจาที่รุนแรงกับผู้อื่น เป็นต้น

ระยะหลังจากการระเบิด คือผลที่ตามมาหลังจากการแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรง พฤติกรรมรุนแรงก้าวร้าวรุนแรงอาจให้ผลลัพธ์ที่เป็นทางบวกระยะสั้น เช่น สะใจ ได้แก้แค้น เป็นต้น แต่อาจจะส่งผลเสียในระยะยาวออกไป เช่น บุคคลรู้สึกผิด ความสัมพันธ์ภาพไม่ดีกับครอบครัว คนใกล้ชิดรู้สึกหวาดกลัว หรือการถูกจับในข้อหาทำร้ายร่างกายผู้อื่น เป็นต้น ซึ่งอาจจะไม่คุ้มค่างับผลทางบวกระยะสั้น

วงจรความก้าวร้าว



ตัวอย่างวิธีการจัดการความโกรธเบื้องต้น (Basic Emotional Regulation)

การพาตัวเองออกมาจากสถานการณ์

1. **หลีกเลี่ยง โดยการเดินหนี (Timeout)** "การหลีกเลี่ยง" กับ "การหลีกเลี่ยง" แตกต่างกัน การหลีกเลี่ยงไม่ได้หมายถึงว่าเราขาดกลัว หรือไม่เป็นลูกผู้ชาย ตรงกันข้าม วิธีนี้กลับเป็นสิ่งที่แสดงวุฒิภาวะในการควบคุมอารมณ์ของคุณ

การจัดการกับปฏิกิริยาทางกาย

1. **หายใจแบบเข้าออกช้า ๆ** เป็นการควบคุมปฏิกิริยาทางร่างกายของเราให้ผ่อนคลายลง โดยให้หลับตา หรืออาจจะมองลงที่พื้น นั่งในท่านั่งสบาย ๆ เราหายใจเข้าลึก ๆ นับ 1-4 และหายใจออกทางจมูกนับ 1-3 หายใจไปแบบนี้ ซ้ำครู่ จากนั้นหายใจเข้าลึก ๆ นับ 1-4 และพ่นออกทางปากนับ 1-5 เป็นต้น

2. **การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ** เมื่อเวลาที่เราโกรธ กล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ จะตึง หากสังเกตให้ดี บางครั้งเราจะรู้สึกปวดหัว ปวดคอ รวมไปถึงกล้ามเนื้อบริเวณแขนก็จะตึงแน่น ฉะนั้นเราอาจใช้วิธีการนวด การยืดกล้ามเนื้อช้า ๆ ก็จะสามารถให้ความตึงเครียดนั้นคลายลงได้

การทำให้อารมณ์ลดลงตามธรรมชาติ

1. **นับ 1 ถึง 10** เพราะความโกรธ เป็นอารมณ์ความรู้สึกอย่างหนึ่ง ฉะนั้นเมื่อเวลาผ่านไป ความโกรธเรามากจะลดลง เวลาจะช่วยให้เราใจเย็นลงได้ วิธีง่ายๆ คือ ลองบังคับตัวเองหายใจเข้าออกลึกๆ แล้วนับ 1 ถึง 10 ซ้ำๆ สติอยู่ที่ตัวเลขที่นับ สัมผัสคำพูด และความคิดต่างๆ ที่เข้ามาในหัวออกไปก่อน แล้วอยู่กับการนับตัวเลข

2. **นอนหลับ** เวลาที่เราโกรธหรือเครียดมากๆ เพราะนั่นคือสัญญาณที่ร่างกายต้องการว่า ถ้าได้หลับเต็มอิ่มพักผ่อนบ้าง อารมณ์โกรธของเราจะลดลงตามกลไกธรรมชาติ

การควบคุมพฤติกรรม

1. **ทำอะไรให้ช้าลง** เหตุการณ์รุนแรงที่เกิดขึ้น เป็นเพราะเราหุนหันพลันแล่น ปลดปล่อยอารมณ์ควบคุมการกระทำทุกอย่าง เพราะฉะนั้นลองทำอะไรให้ช้าลง พูดช้าลง เดินให้ช้าลง ทำช้าลง ต่อให้โกรธแค่ไหนก็ต้องบังคับตัวเองให้พูดช้าลง ทุกๆ คำที่พูดพยายามกลั่นกรองคำเสียก่อน ว่าเป็นคำที่เหมาะสมกับสถานการณ์นั้นๆ หรือไม่ พูดไปแล้วจะได้อะไรดีๆ กลับมาหรือไม่

การทบทวนตนเอง

1. **ระบาย "ระบาย" ไม่ใช่ "ระเบิด"** การระบายเป็นวิธีที่ดับความโกรธได้ดีและง่ายมากที่สุด เพราะการปรึกษาระบายความคับแค้นใจให้กับคนที่เราใกล้ชิดไว้ใจได้ ไม่ว่าจะเป็นคนในครอบครัว เพื่อนสนิท หรือคนรักนั้น จะทำให้เราได้ปลดปล่อยความรู้สึกที่เก็บกดอัดอั้นอยู่ภายในใจ ซึ่งจะช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลาย อีกทั้งคำแนะนำปอบใจจากคนเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ให้กำลังใจที่ดีกับเราอีกด้วย

2. **การเขียนระบายความรู้สึก** เพราะขณะที่เขียนระบายความรู้สึกโกรธ โมโห คับข้องใจออกมาเป็นตัวหนังสือ จะช่วยให้เรารู้สึกสงบลงจากอารมณ์โกรธนั้นได้ อีกทั้งภายหลังเมื่อหายโกรธแล้วได้กลับมาอ่านในสิ่งที่ตนเองเขียนระบายไว้จะช่วยทำให้เราสามารถเข้าใจและรู้เท่าทันความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้นว่าที่เราโกรธมากมายนั้นเพราะอะไร และสิ่งใดเป็นตัวกระตุ้นให้เราโกรธ ซึ่งเมื่อเรารู้แล้วต่อไปก็จะจัดการกับอารมณ์โกรธได้ง่ายขึ้น

การเบี่ยงเบนความสนใจ

1. **รับประทานของที่ชอบ** การกินคือความสุขอย่างหนึ่ง โดยเฉพาะการกินอาหารอร่อยถูกปาก ทุกครั้งที่ลิ้นได้รับรสอาหารจานโปรด จะทำให้ความโกรธจะดับลงลง โดยเฉพาะอาหารจำพวกขนมหวาน

2. **การดื่มเครื่องดื่มเย็นๆ** อาจจะเป็น น้ำเปล่า น้ำผลไม้ หรือน้ำอัดลมเย็นเจี๊ยบสักแก้ว จะชดให้หายโกรธ หรือค่อยๆ จิบช้าๆก็ได้ น้ำเย็นก็สามารถบรรเทาความโกรธได้เช่นกัน ซึ่งสามารถนำเอาหลักการนี้มาใช้ในหลักการเดียวกัน เช่น การล้างหน้าด้วยน้ำเย็น ๆ เป็นต้น แต่ที่สำคัญที่สุดไม่ควรใช้เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในการระงับความโกรธ เพราะจะยิ่งทำให้ขาดสติ และการควบคุมตนเองต่ำกว่าเดิม

3. **ร้องเพลง** จะร้องเบาๆ หรือร้องดัง ๆ ก็ได้ การร้องเพลงจะช่วยให้กล้ามเนื้อที่ตึงเครียดผ่อนคลายและหายโกรธได้

4. **พักผ่อน** หากิจกรรมที่ทำแล้วรู้สึกเพลิดเพลิน เช่น ออกกำลังกาย ดูหนัง ฟังเพลง หรืองานอดิเรกที่ทำให้รู้สึกว่าได้ผ่อนคลายความตึงเครียด ความโกรธและไม่ทำให้ตัวเองและคนอื่นเดือดร้อน

ใบงานที่ 2.2

แผนจัดการความโกรธของฉัน (My Anger Plan)

ถ้าฉันโกรธ ฉันจะ...

1. เดินหนีออกมา
2.
3.
4.
5.
6.

กิจกรรมครั้งที่ 3

การจัดการความโกรธด้วยการปรับเปลี่ยนความคิด

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เข้าใจถึงกระบวนการทางความคิดที่มีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม
- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้วิธีการจัดการความคิดที่ไม่ยืดหยุ่นของตนเองให้เป็นความคิดที่สมเหตุสมผล

เวลา 60-90 นาที

เอกสารประกอบ

- ภาพปิดตาคลำช้าง
- ใบงานที่ 3.1
- ใบงานที่ 3.2

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

- กระดาษสำหรับทำฉลาก
- กระดาษ flip chart 2-3 แผ่น
- ปากกาเมจิก
- ดินสอหรือปากกาสำหรับเขียน

แนวทางในการดำเนินการ

ช่วงต้นของการทำกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนการบ้านโดยใช้แนวทางการทบทวนการบ้านตามกิจกรรมครั้งที่ 2
2. นำสมาชิกกลุ่มเข้าสู่กิจกรรม warm up มันคืออะไรกันนะ (ประมาณ 5-10 นาที)
3. จากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มต้นคำถามปลายเปิดด้วยว่า *ความคิดของคนเรามีส่งผลต่อตัวเราอย่างไรบ้าง? เคยได้ยินคำว่า? ทุกข์สุขอยู่ที่ใจหรือไม่? แปลว่าอะไร? ใจในที่นี้หมายถึงมุมมองหรือความคิดของคนเราเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ*

4. จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มดู **ภาพปิดตาคลำช้าง** พร้อมให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันอภิปรายว่า ในภาพเกิดอะไรขึ้น? เพราะอะไรชายแต่ละคนถึงคิดแตกต่างกัน? ชายที่คิดว่าเป็นงูจะรู้สึกอย่างไร? และจะมีพฤติกรรมอย่างไร? จะแตกต่างจากชายที่คิดว่าเป็นพืดอย่างไร? โดยผู้นำกลุ่มอาจอธิบายเพิ่มเติมตามใบความรู้ผู้นำกลุ่มในกิจกรรมครั้งที่ 3

กิจกรรม “มันคืออะไรนะ”

จุดประสงค์ของกิจกรรม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มแยกแยะ และเข้าใจความแตกต่างระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมออกจากกัน

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจับฉลากคนละอัน ภายในฉลากจะเขียนข้อความที่เป็นลักษณะของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมเอาไว้ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทายว่าข้อความในฉลากที่ตนเองจับได้นั้น เป็นความคิด อารมณ์ หรือพฤติกรรม

ตัวอย่างฉลากที่ผู้นำกลุ่มสามารถทำได้

เสียใจ

กระโดด

ทำไมทำแบบนี้ล่ะ

รำคาญ

ด่า

ขว้างของ

น้อยใจ

มันดูถูกเรา

วิป

ถีบ

ทนไม่ไหวแล้วนะ

สดชื่น

ช่วงกลางของการทำกลุ่ม

5. ต่อมาผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมถัดไป เริ่มต้นถามคำถาม ความคิดของคนเราน่าจะส่งผลต่ออารมณ์โกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าวได้อย่างไร และอธิบายถึงอิทธิพลของความคิดที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม พร้อมทั้งยกตัวอย่างสถานการณ์ “คนเดินชน” เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมอภิปรายร่วมกันว่าในสถานการณ์หนึ่งคนเราสามารถคิดเรื่องนี้ได้เป็นอย่างไรบ้าง และความคิดแต่ละอย่างส่งผลต่อ อารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร และผู้นำกลุ่มสรุปและอธิบายเสริมจากสมาชิกกลุ่มในประเด็นที่ตกลงไป โดยผู้นำกลุ่มอาจเขียนแผนผังเพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจได้ง่ายมากขึ้น

6. ผู้นำกลุ่มลองให้สมาชิกกลุ่มใช้เวลาอยู่กับตนเอง โดยให้คิดถึงเรื่องที่ทำให้มีอารมณ์โกรธ และลองคิดว่าในเหตุการณ์นั้น ตัวกระตุ้นคืออะไร และทำให้เรามีความคิดอย่างไร

7. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 3.1 ให้สมาชิกกลุ่มทุกคน จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มทำกิจกรรมตามใบงานที่ 3.1 โดยให้เขียนความคิดที่เกิดขึ้นจากตัวกระตุ้น อารมณ์ที่เกิดจากความคิดนี้ ปฏิกริยาทางกาย และพฤติกรรมที่ตามมา

ข้อเสนอแนะ ผู้นำกลุ่มอาจลองให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดสถานการณ์ที่เคยประสบมาคล้าย ๆ กันเพื่อฝึกทักษะการปรับความคิดในใจงานได้

8. จากนั้นให้เปลี่ยนความคิดนี้ให้เป็นความคิดทางบวกที่สอดคล้องกับความเป็นจริงมากขึ้น โดยให้ลองตั้งคำถามทบทวนความคิดของตนเอง ซึ่งหากสมาชิกกลุ่มคนใดนึกไม่ออกผู้นำกลุ่มอาจเขียนคำถามลงบนกระดาน หรือ flip chart เพื่อให้ผู้รับการบำบัดได้ทบทวนความคิดของตนเอง ดังนี้ (ใช้เวลาประมาณ 30 - 40 นาที)

- ความคิดของเราเป็นความจริงหรือไม่
- ในสถานการณ์นี้มองเป็นอย่างอื่นได้หรือไม่
- ถ้าเราเป็นคนอื่นมอง เราจะคิดแบบนี้ไหม
- ความคิดนี้มีประโยชน์อย่างไร มีข้อเสียอย่างไร
- ถ้าเรายังความคิดแบบนี้อยู่ จะมีผลกระทบอื่น ๆ อย่างไร
- เราจะคิดใหม่ว่าอย่างไรได้บ้าง

จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเขียนถึงความคิดใหม่ที่เกิดขึ้น สำรวจว่าหากเราคิดเช่นนี้จะส่งผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม และผลของพฤติกรรมที่ตามมาเป็นอย่างไรบ้าง พร้อมทั้งแบ่งปันประสบการณ์กัน

ช่วงท้ายของการทำกลุ่ม

9. จากนั้นผู้บำบัดชวนถามว่า *มีวิธีไหนบ้างที่เราจะสามารถเตือนตัวเองถึงความคิดที่ทางลบเหล่านี้ เพื่อให้เราไม่หลงไปตามความคิดเหล่านี้* และผู้นำกลุ่มอธิบายเทคนิคการหยุดความคิด (Thought Stopping) เพิ่มเติม

10. จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบงาน 3.2 และให้สมาชิกกลุ่มลองคิด เลือกคำที่จะใช้เตือนตัวเองไม่ให้หลงไปกับความคิดที่เกิดขึ้น หรืออาจเลือกจากกรอบด้านล่าง จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนเลือกอ่านให้กลุ่มฟัง คนละ 1 ประโยค พร้อมทั้งแสดงท่าทางที่แสดงถึงความเชื่อมั่นด้วย (ประมาณ 15 นาที)

11. สรุปกิจกรรม ถามถึงสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้จากกลุ่ม และปิดกลุ่ม

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่มในกิจกรรมครั้งที่ 3

การใช้คำเปรียบเปรย (analogy)

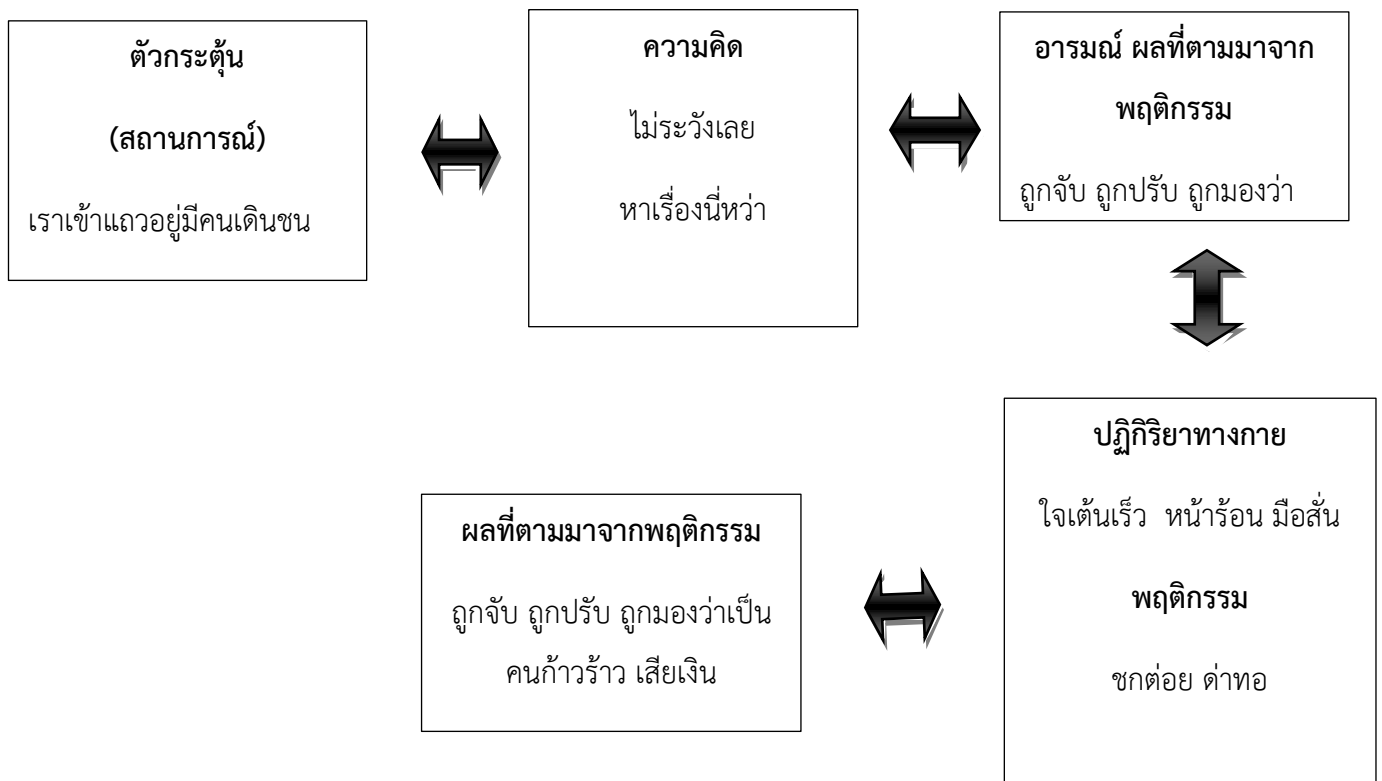
ปิดตาคลำช้าง เปรียบเปรยเหมือนความคิดคนเราอาจไม่ใช่ความจริงเสมอไป



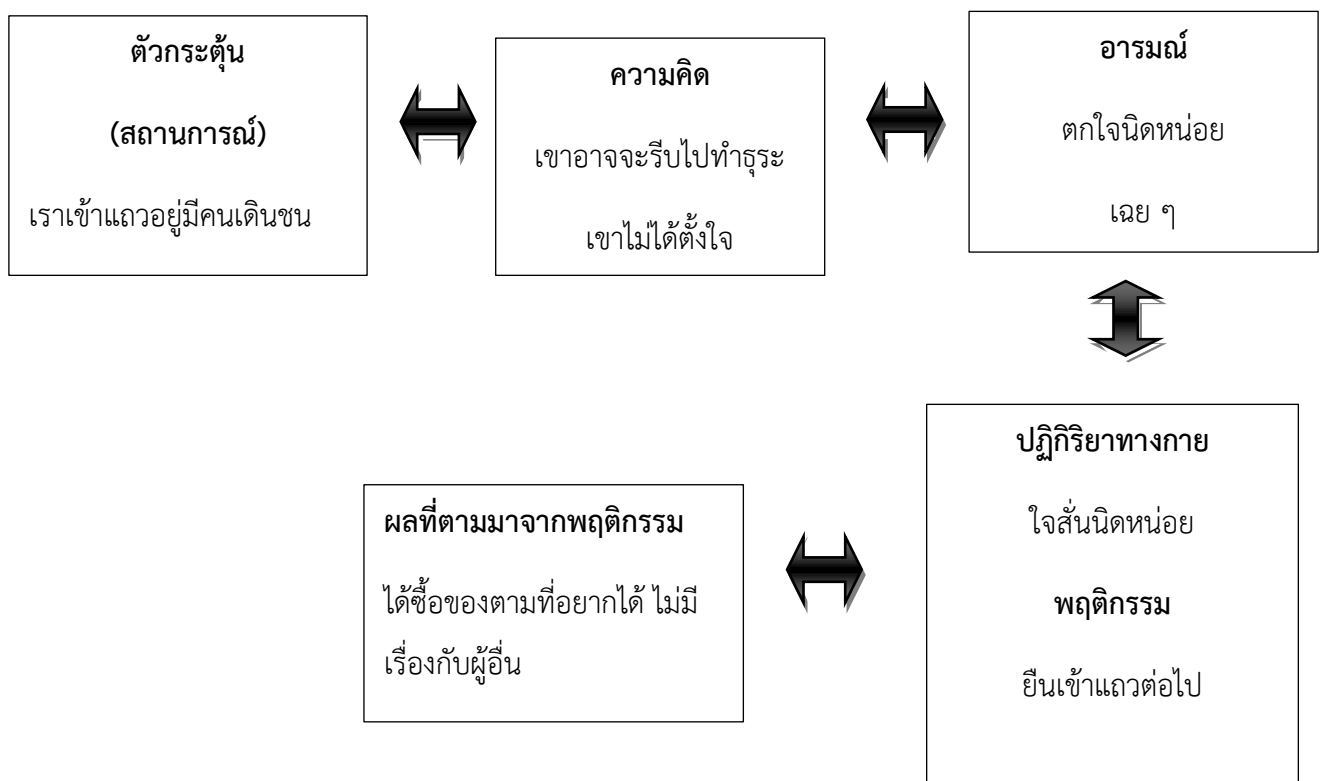
การที่ชายแต่ละคนคิดว่าส่วนต่าง ๆ ของช้างเป็นสิ่งที่แตกต่างกันออกไป เนื่องจากชายแต่ละคนมีการตีความสิ่งที่ตนเองสัมผัสตามความคิดเห็นและประสบการณ์ของตนเอง แต่ไม่ได้มองเห็นความเป็นจริงทั้งหมด ดังนั้นสิ่งที่คิดนั้นอาจจะไม่ใช่ความจริงเสมอไป เพราะเมื่อชายตาเหล่านี้ลองคลำไปทุก ๆ ส่วน หรือเปิดตาออกก็จะพบกับความจริงว่าสิ่งที่ตนสัมผัสคือ ช้าง ไม่ใช่สิ่งที่แต่ละคนคิดแต่แรก

ความคิดส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมอย่างไร

ในชีวิตของคนเรามักพบเจอกับสถานการณ์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ บางสถานการณ์ก็เป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เรามีอารมณ์โกรธ แต่ตัวกระตุ้นต่าง ๆ ที่คนเราเผชิญ โดยตัวมันแล้วไม่ได้เป็นตัวกระตุ้นให้เรามีอารมณ์โกรธซะทีเดียว เนื่องจากคนเรามีความคิดต่อเรื่องเดียวกันที่ต่างต่างกัน ฉะนั้นการตีความและความคิดของเราต่อสถานการณ์นั้นต่างหากที่ส่งผลให้เราารู้สึกโกรธ และการตอกย้ำ การคิดวน ๆ ของตัวเองก็ยิ่งทำให้เราโกรธมากขึ้น เช่น หากเรากำลังยืนต่อแถวอยู่ แล้วมีคนมาชนเราโดนบังเอิญ เราอาจจะคิดว่า “ทำไมเขาถึงไม่ระวัง เขาหาเรื่องเรา” ซึ่งความคิดเหล่านี้ส่งผลให้เราเกิดอารมณ์ไม่พอใจ และมีอารมณ์โกรธตามมา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจมากขึ้น จะขอยกตัวอย่างสถานการณ์ดังนี้



ในขณะเดียวกันหากเราคิดต่างจากนี้ ก็จะส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่แตกต่างออกไป เช่น



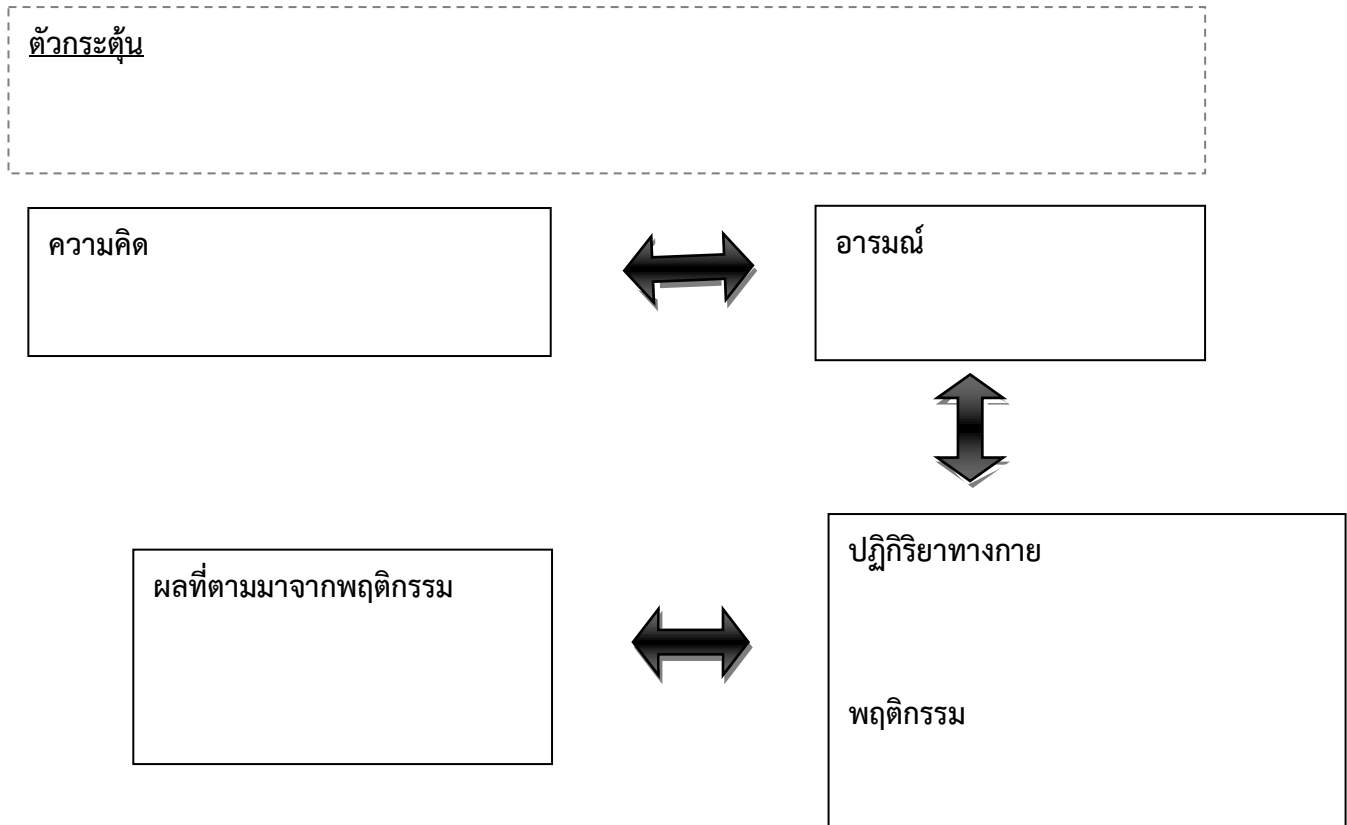
จะเห็นได้ว่าความคิดของคนเราแตกต่างกันได้ ขึ้นอยู่กับว่าเราตีความสถานการณ์อย่างไร ฉะนั้นจึงไม่ได้หมายความว่าความคิดของเรานั้นถูกต้องเสมอ ฉะนั้นเราจึงควรเตือนตัวเองบ่อย ๆ ว่า

- ไม่ใช่ทุกความคิดของเราจะเป็นจริง เราควรตรวจสอบก่อน
- เราเชื่อมั่นมันจริง มันอาจจะไม่จริงก็ได้
- เราไม่จำเป็นต้องแสดงออกตามความคิดเราเสมอไป มันอาจจะเป็นโทษมากกว่าประโยชน์ก็ได้

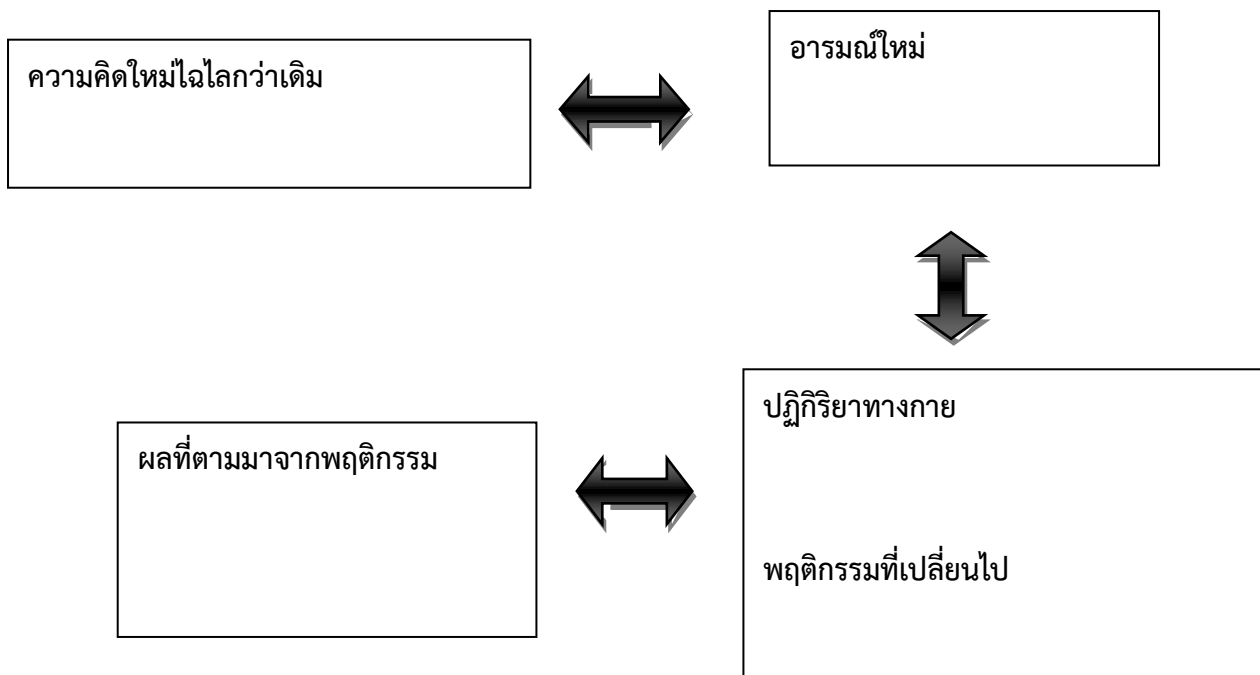
การหยุดความคิด (Thought stopping)

ในบางกรณีการโต้แย้งความคิด อาจใช้เวลา และไม่ทันท่วงทีในสถานการณ์นั้น ๆ หากเราได้รับการฝึก และสามารถระบุความคิดของตนเองได้แล้วว่า ความคิดแบบไหนจะทำให้โกรธมากขึ้น เราสามารถใช้เทคนิคนี้ได้ โดยการบอกตนเองว่า “อย่าคิดแบบนั้น” “หยุดก่อน” หรือใช้ร่วมกับ การเดินหนีออกมา (Timeout) ใน session ที่ 2 แล้วตะโกนดัง ๆ ว่า “หยุด”

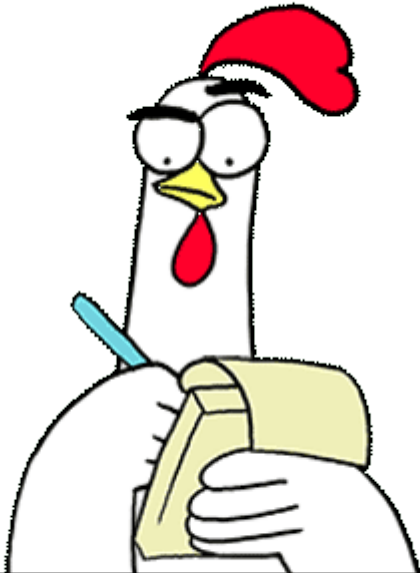
ใบงานที่ 3.1 คิดดูดีดี



ลองคิดดูใหม่



ใบงานที่ 3.2 เตือนตัวอย่างยังงี้ดินะ



เราจะบอกตัวเองยังงี้

ถ้าคิดไม่ออกลองเลือกมา 1 อย่างสิ

- ไม่ใช่ทุกความคิดของเราจะเป็นจริง เราควรทบทวนดีดีก่อน
- เราเชื่อมั่นมันจริง มันอาจจะไม่จริงก็ได้ เหมือนเรื่องปิดตาคลำช้างงี้ละ
- เราไม่จำเป็นต้องแสดงออกตามความคิดเราเสมอไป มันอาจจะให้โทษมากกว่าประโยชน์ก็ได้

ถ้าคิดไม่ทันจะบอกตัวเองให้หยุดยังงี้ดี
เวลาที่มีความคิดขึ้นมา

กิจกรรมครั้งที่ 4

ทักษะสื่อสารเพื่อลดความขัดแย้ง (Assertive Communication Skill)

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ทักษะการสื่อสารที่เหมาะสมในการลดความขัดแย้งในความสัมพันธ์กับผู้อื่น

เวลา 60-90 นาที

เอกสารประกอบ

- ใบงานที่ 4.1

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

- ดินสอหรือปากกาสำหรับเขียน
- กระดาษ flip chart
- ปากกาเมจิก

แนวทางในการดำเนินการ

ช่วงต้นของการทำกลุ่ม

1. ผู้นำเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนการบ้านโดยใช้แนวทางการทบทวนการบ้านตามกิจกรรมครั้งที่ 3
2. เข้าสู่กิจกรรม warm up (ประมาณ 5-10 นาที)

กิจกรรม “อู”

รอบที่ 1 พูด อูอย่างเดียว

รอบที่ 2 พูด อู และสามารถแสดงสีหน้าท่าทาง

รอบที่ 3 พูดในสิ่งที่เราคิดและรู้สึก และสิ่งที่เราต้องการ

ผู้นำกลุ่มใช้คำถาม

- รอบไหนที่เข้าใจเพื่อนง่ายที่สุด
- เพราะอะไรรอบนั้นเราจึงเข้าใจเพื่อนง่าย
- มีบ้างไหมที่ผู้อื่นไม่เข้าใจเรา ซึ่งอาจจะเกิดจากการสื่อสารที่ไม่ชัดเจน
- ขณะนั้นเรารู้สึกอย่างไร

3. ผู้นำกลุ่มอธิบายหัวข้อกิจกรรมในวันนี้ โดยอธิบายว่าเป็นการฝึกการสื่อสารให้เหมาะสมกัน จากนั้นถามสมาชิกกลุ่มว่า “เมื่อเรามีความขัดแย้งกับผู้อื่น เราแสดงออกไปอย่างไรบ้าง” และ “เคยไหมที่เรายอมตามบุคคลนั้น”

“หลังจากเรายอมตามแล้ว ความสัมพันธ์เป็นอย่างไร และเรารู้สึกต่อตนเองและผู้อื่นอย่างไร” “ทุกคนคิดว่าการยอมตามเป็นวิธีที่ดีกว่าความก้าวร้าวหรือไม่ อย่างไร”

4. จากนั้นผู้นำกลุ่มให้ Psychoeducation เพิ่มเติมเกี่ยวกับความก้าวร้าวและการยอมตามตามใบความรู้ผู้นำกลุ่ม

ช่วงกลางของการทำกลุ่ม

5. ผู้นำกลุ่มสอนและอธิบายเรื่องวิธีการสื่อสารอย่างถูกต้องพร้อมทั้งยกตัวอย่างสถานการณ์เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจเพิ่มมากขึ้นตามใบความรู้ผู้นำกลุ่มในกิจกรรมครั้งที่ 4

6. จากนั้นขออาสาสมัครจากสมาชิกกลุ่มเล่าประสบการณ์เรื่องราวความสัมพันธ์ที่ขัดแย้งของตนเอง และแสดงบทบาทสมมติ โดยอาสาสมัครจะเล่ารายละเอียดของเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยมีใคร ทำอะไร ที่ไหน อย่างไร รวมทั้ง **ความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้น** จากนั้นให้อาสาสมัครและเพื่อนสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ช่วยกันประเมินเหตุการณ์ข้างต้นตามหัวข้อการสื่อสารที่ถูกต้อง ได้แก่

1. พฤติกรรมอะไรที่เขาทำแล้วเราไม่ชอบ
2. ความรู้สึกของเราที่มีต่อการกระทำของเขาคืออะไร
3. การกระทำของผู้นั้นส่งผลต่อความคิดของเรา และเราอยากให้เขาทำอย่างไร

7. จากนั้นเป็นการแสดงบทบาทสมมติ โดยให้อาสาสมัครแสดงเป็นตนเอง และเลือกเพื่อนสมาชิกกลุ่มมาเป็นผู้แสดงร่วมในสถานการณ์ด้วย โดยเลือกผู้ที่มีบุคลิกลักษณะคล้ายกับผู้ที่อยู่ในเหตุการณ์นั้นมากที่สุด จากนั้นให้เริ่มแสดงบทบาทสมมติ โดยครั้งแรกเป็นการแสดงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริง อาสาสมัครแสดงพฤติกรรมที่ตนได้แสดงออกไปขณะนั้น และครั้งที่สองให้อาสาสมัครแสดงการสื่อสารอย่างถูกต้อง (ใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที)

8. หลังจากแสดงจบ ให้นักแสดงกลับมานั่งที่ ให้นักแสดงสวดหายใจลึก ๆ เพื่อให้นักแสดงอยู่กับขณะนี้และปัจจุบัน และออกจากบทบาทดังกล่าว

9. พูดคุยกับสมาชิกกลุ่มว่าเป็นอย่างไรบ้าง โดยเริ่มต้นจาก การถามสมาชิกกลุ่มที่เป็นอาสาสมัครและผู้แสดงว่า **รู้สึกอย่างไรบ้าง? ความแตกต่างของความรู้สึกระหว่างการแสดงครั้งแรกและครั้งที่สอง** ในฐานะผู้พูดและผู้ฟัง จากนั้นถามสมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ ว่า **มีความคิดเห็นอย่างไรกับเรื่องที่ได้ชม ได้เรียนรู้อะไรและจะนำไปปรับใช้อย่างไรบ้าง**

ข้อแนะนำ เทคนิคการฝึกใน Session นี้เป็นการใช้เทคนิคของ Psychodrama ในกรณีที่ผู้บำบัดประเมินได้ว่ากลุ่มยังไม่พร้อมใช้รูปแบบการฝึกนี้ หรือผู้บำบัดอาจไม่เคยทำ Psychodrama มาก่อน อาจพิจารณาเลือกใช้เฉพาะใบงาน 4.1 และให้สมาชิกกลุ่มเลือกสถานการณ์ในใบงานเพื่อมาแสดงบทบาทสมมติ จากนั้นอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม

10. จากนั้นผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 4.1 ผู้นำกลุ่มอาจเริ่มต้นเชื่อมโยงการทำกิจกรรม เช่น “เราได้ดูเพื่อนแสดงไปแล้ว เดี่ยวคราวนี้เราลองมาฝึกกันดูในสถานการณ์อื่น ๆ บ้าง” (เวลาประมาณ 15 นาที)

ช่วงท้ายของการทำกลุ่ม

11. จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มยกตัวอย่างข้อใดข้อหนึ่งในใบงาน และแบ่งปันร่วมกับกลุ่ม
12. ผู้นำกลุ่มสรุปกลุ่มและปิดกลุ่ม

ใบความรู้สำหรับผู้นำกลุ่มในกิจกรรมครั้งที่ 4

ทำอะไร เมื่อเกิดความสัมพันธ์ที่ขัดแย้ง? : การให้ Psychoeducation เพิ่มเติมเกี่ยวกับความก้าวร้าวและการยอมตาม

เมื่อเกิดความสัมพันธ์ที่ขัดแย้งกับผู้อื่น คนส่วนใหญ่มักจะแสดงออกพฤติกรรม 2 แบบคือ ก้าวร้าว หรือยอมตาม แน่นอนว่าความก้าวร้าวย่อมนำไปสู่ผลเสียต่าง ๆ มากมาย เช่น การสูญเสียความสัมพันธ์กับคนผู้นั้น มองหน้ากันไม่ติด และยังทวีความขัดแย้งให้รุนแรงยิ่งขึ้น หรืออาจถึงขั้นถูกดำเนินคดีทางกฎหมาย หากมีการทะเลาะวิวาทชกต่อยกัน หรือรุนแรงทำร้ายร่างกายกันให้บาดเจ็บ เป็นต้น ทำให้หลายคนเมื่อมีความขัดแย้งกับผู้อื่นอาจจะเลือกวิธีการยอมตาม เพื่อหลีกเลี่ยงการแสดงออกอย่างก้าวร้าว แต่ในความจริงแล้วไม่ได้เป็นเช่นนั้น เพราะการยอมตามแสดงถึงการที่เราเก็บกดความคิดและความรู้สึกที่แท้จริงของเราเอาไว้ และเป็นการบ่งบอกว่าความคิดและความรู้สึกของเราสำคัญน้อยกว่าความรู้สึกและความคิดของผู้อื่น เป็นการยอมให้ผู้อื่นเข้ามาคุกคามสิทธิของเรา ทำให้เรารู้สึกด้อยค่า ส่งผลให้เกิดความรู้สึกนับถือในตนเองต่ำลง ซึ่งเมื่อเรายอมตามมากขึ้นเรื่อย ๆ ซักวันหนึ่งเราก็จะทนไม่ไหว และสิ่งที่ตามมาคือการระเบิดอารมณ์และแสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวนั่นเอง

เพิ่มเติม ในกิจกรรมนี้ สิ่งที่คุณควรใช้ควบคู่ไปด้วยคือการใช้เทคนิค Validity โดยแสดงความเข้าใจและเห็นด้วยกับเขาว่า คนเราสามารถที่จะปกป้องสิทธิของตนเองได้ และนั่นเองที่เป็นประโยชน์ของอารมณ์โกรธ และเราสามารถเรียนรู้ที่จะปกป้องสิทธิของเราด้วยวิธีที่เหมาะสม ซึ่งจะช่วยให้ได้รู้สิกว่าผู้บ่าบดอยู่ทีมเดียวกันกับตนเอง นำไปสู่การมีสัมพันธภาพในการบำบัด (Therapeutic Alliance) ที่ดี และการฝึก Assertive Communication Skills มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การสื่อสารที่เหมาะสม (Assertive Communication skill)

การสื่อสารที่เหมาะสม คือ การที่ผู้พูดสามารถสื่อสารความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างตรงไปตรงมา ด้วยความเท่าที่มั่นใจ และไม่คุกคามอีกฝ่าย ในขณะเดียวกันก็สามารถยอมรับผลที่ตามมาจากการสื่อสารตนเองได้ โดยปราศจากความก้าวร้าวรุนแรงหากอีกฝ่ายแสดงปฏิกิริยาที่ไม่เป็นไปตามที่ตนเองคาดหวัง ฉะนั้นจึงเป็นวิธีการจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในความสัมพันธ์ที่ดีที่สุด โดยการสื่อสารพูดคุยกันนั้นเป็นวิธีการที่แสดงออกว่าความคิดและความรู้สึกของฉันทันสำคัญเท่าเทียมกับความคิดและความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งการสื่อสารนี้เราต้องใช้คำพูดที่แสดงถึงความคิดและอารมณ์ความรู้สึกของเรา (I-message) ด้วยน้ำเสียงที่แสดงออกถึงความมั่นใจ **นุมนวล ไม่ตะคอก** ร่วมกับการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และลงมือสื่อสารพูดคุย โดยก่อนที่เราจะทำการพูดคุยกับผู้อื่นในความสัมพันธ์นั้น ประเด็นที่เราควรพิจารณา คือ

“ปัญหาที่เกิดขึ้นนี้ เราควรทำการแก้ไขหรือไม่ หรือสามารถปล่อยไปได้ และหากปล่อยไป จะทำให้เรารู้สึกโกรธ อึดอัด และระเบิดอารมณ์ในที่สุดหรือไม่”

หากพิจารณาแล้วว่าปัญหานี้ควรแก้ไข ขั้นต่อไปก็คือการลงมือแก้ปัญหา ซึ่งการแก้ปัญหาในความสัมพันธ์ก็คือวิธีการสื่อสารที่ได้กล่าวไปแล้ว โดยสิ่งที่ควรพุดมิตต่อไปนี้

1. พฤติกรรมอะไรที่เขาทำแล้วเราไม่ชอบ
2. ความรู้สึกของเราที่มีต่อการกระทำของเขาคืออะไร
3. การกระทำของผู้นั้นส่งผลต่อความคิดของเรา และเราอยากให้เขาทำอย่างไร

ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้จากการพุดคุยกันนี้จะทำให้ผู้นั้นเข้าใจมากขึ้น ทำให้ความสัมพันธ์ดีขึ้นตามไปด้วย

ยกตัวอย่างเหตุการณ์

“สมมติว่าเรากำลังเลือกซื้อโทรศัพท์มือถือในร้านแห่งหนึ่ง แต่เจ้าของร้านทำท่าที่ดูถูก และใช้คำพุดไม่เป็นมิตรต่อเรา”

1. พฤติกรรมของผู้อื่นคือ เจ้าของร้านมีท่าที่ดูถูกและใช้คำพุดที่ไม่เป็นมิตร
2. ความรู้สึกของเราคือ รู้สึกไม่พอใจและโกรธรู้สึกว่าจะไม่ได้รับการเคารพ
3. ความคิดของเราและสถานการณ์ที่จะเกิดขึ้น คือ นี่มาซื้ออะไม่ได้มาขอฟรี เราเป็นลูกค้า ทำไมถึงพุดจาแบบนี้ และไม่อยากจะซื้อโทรศัพท์ที่ร้านนี้เลย

ดังนั้นสิ่งที่เราควรสื่อสารออกไปก็คือ “ฉัน/ผม รู้สึกไม่พอใจที่ลุง/ป้าพุดแบบนี้กับฉัน/ผม มันทำให้ฉัน/ผมคิดว่าผมเป็นลูกค้าที่จะมาจ่ายเงินซื้อของนะ ทำไมถึงทำแบบนี้ และไม่อยากจะซื้อโทรศัพท์จากร้านของลุง/ป้า เลย ฉัน/ผมอยากให้ลุง/ป้า พุดกับผมดีดีหน่อยก็ได้”

*****ข้อเสนอแนะ** ผู้นำกลุ่มสามารถปรับตัวอย่างสถานการณ์ให้เข้ากับบริบทของกลุ่มของท่านได้

ซึ่งผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นเป็นไปได้หลายรูปแบบนั่นคือ เจ้าของร้านอาจขอโทษที่เขาแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม หรือเขาอาจจะหน้าบึ้งและแสดงความไม่พึงพอใจกับคำพุดของเรา แต่ไม่ว่าผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร เราจะรู้สึกดีกับตนเองที่ได้จัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น ทำให้ความรู้สึกโกรธและไม่พอใจลดลงอีกด้วย

ใบงานที่ 4.1 “มาฝึกการสื่อสารของเรากัน”

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มลองปรับคำพูดให้เหมาะสมตามสถานการณ์ด้านล่างที่กำหนดให้

ตัวอย่าง

แจ้ถูกเพื่อนซี้เอาไปนินทากับคนอื่น ทำให้รู้สึกเสียใจและโมโหมาก

แจ้ค (แบบประยะระเบิด) : “ เอ็งมันเพื่อนทรยศ ไม่สมกับที่ซี้ให้ใจไป”

แจ้ค (แบบใช้การสื่อสารที่เหมาะสม) : “นี่เอ็ง ซ้ำเสียใจนะที่เอ็งเอาซี้ไปนินทาแบบนั้น มันทำให้ซี้คิดว่าที่ซี้ทำให้ใจเอ็งไปให้มีค่าเลยหรือ ต่อไปถ้าเอ็งไม่พอใจอะไร บอกซี้มาตรง ๆ ดีกว่า”

สถานการณ์ที่ 1 : แมนโกธที่พี่สาว หยิบเงินพอไป แต่กลับมาโยนความผิดให้ตัวเอง จนต้อยหน้าพี่สาวไป

แมน (แบบประยะระเบิด) “แกนี่มันเลวจริง ๆ ทำผิดแล้วยังมาโยนความผิดให้คนอื่น”

แมน (แบบใช้การสื่อสารที่เหมาะสม)

“

สถานการณ์ที่ 2 : โบว์โดนแม่ตำ ที่กลับบ้านดึก รู้สึกน้อยใจและโกรธที่แม่ไม่เข้าใจ ขึ้นห้องไปจึงทำลายข้าวของ

โบว์ (แบบประยะระเบิด) “ก็ไม่ได้สนใจอยู่แล้วหนิว่าจะออกไปไหน แล้วจะมาใส่ใจอะไรเอาป่านี”

โบว์ (แบบใช้การสื่อสารที่เหมาะสม)

“

สถานการณ์ที่ 3 : บอยทะเลาะกับแฟนเพราะแฟนไม่รับสาย รู้สึกโมโหมากจึงขว้างโทรศัพท์ไอโฟน 13 Pro Max ลงคลองหน้าบ้าน

บอย (แบบประยะระเบิด) “ทำไมไม่รับสาย ไปแรดที่ไหนมา ”/ “มีคนอื่นใช้ไหม นอกใจกูห อมึง

บอย (แบบใช้การสื่อสารที่เหมาะสม)

“

กิจกรรมครั้งที่ 5

ทักษะการแก้ไขปัญหา (Problem Solving Skill)

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ทักษะการแก้ไขปัญหาที่หลากหลาย

เวลา 60-90 นาที

เอกสารประกอบ

- ใบงานผู้นำกลุ่ม กิจกรรมครั้งที่ 5

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

- ดินสอหรือปากกาสำหรับเขียน
- กระดาษ flip chart
- ปากกาเมจิก

แนวทางในการดำเนินการ

ช่วงต้นของการทำกลุ่ม

1. ผู้นำเปิดกลุ่ม ทักทายสมาชิกกลุ่ม และทบทวนการบ้านโดยใช้แนวทางการทบทวนการบ้านตาม Session 2
2. เข้าสู่กิจกรรม warm up (ประมาณ 10 นาที)
3. ผู้นำกลุ่มถามคำถามเพื่อการเรียนรู้จากกิจกรรม warm up ข้างต้น เช่น กิจกรรมดังกล่าวง่ายหรือยากอย่างไร ตอนที่ทำไมได้รู้สึกอย่างไร ตอนที่ทำได้รู้สึกอย่างไรบ้าง และอาจเพิ่มเติมว่าปมนี้ก็เหมือนกับปัญหาต่าง ๆ ในชีวิตที่เราเราต้องค่อย ๆ คิด ค่อย ๆ แก้ บางปมง่าย บางปมยาก แต่หากเราทุกคนได้ช่วยเหลือกันก็จะสามารถผ่านไปได้

กิจกรรม ปมมนุษย์

- สมาชิกแต่ละกลุ่มยืนเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากันในวงกลมไหลชนไหล่
- ให้สมาชิกแต่ละคนยื่น “แขนขวา” ออกมาในวงแล้วจับกับมือของคนใดคนหนึ่งที่อยู่ด้านหน้า
- หลังจากนั้นยื่น “มือซ้าย” ออกมาในวงกลม แล้วจับมือซ้ายของคนอีกคนในกลุ่ม (ซึ่งไม่ใช่คน ๆ เดียวกับมือข้างขวา)
- จากนั้นให้แต่ละกลุ่มค่อย ๆ คลาย “ตัวเอง” ให้ออกมาอยู่ในลักษณะวงกลมเช่นเดิมโดยที่มือไม่หลุดจากกัน (สามารถคลายมือเพื่อความสะดวกในการเคลื่อนไหว แต่ห้ามปล่อยมือจากกัน)

*หากพบว่ากลุ่มยังติดขัดอยู่ หลังจากใช้เวลาไปแล้ว 10 นาทีอาจจะให้คลายได้ 1 ปม

ช่วงกลางของการทำกลุ่ม

4. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมว่า **วันนี้กิจกรรมกลุ่มเราอาจจะใช้ความคิดชักหน่อย เราจะมาเรียนรู้การฝึกการแก้ปัญหา**กัน ก่อนที่เราจะไปเริ่มต้นการแก้ปัญหา วันนี้เราช่วยกันแตงนิทานก่อน

**** หากสมาชิกกลุ่มอ่อนไหว หรือมีทัศนคติทางลบต่อคำวานิทาน อาจเลี่ยงใช้คำอื่น เช่น เดียวเรามาแตงเรื่องกัน หรือวันนี้เราจะมาเล่าเรื่องกัน**

5. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมถัดไป (กิจกรรม ทำยังงัดนะ) โดยบอกว่าวันนี้อย่างที่บอกไปว่าเราจะมาฝึกทักษะการแก้ปัญหากัน **อยากให้สมาชิกกลุ่มลองนึกถึงเหตุการณ์ในชีวิต** ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องที่ทำให้ตนเองเคยประสบ หรืออาจจะเป็นการปรับตัวในที่ ๆ ไม่คุ้นเคย เช่น การปรับตัวกับสมาชิกในครอบครัวใหม่ การปรับตัวในโรงเรียน การปรับตัวในศูนย์แรกรับหรือ ศูนย์ฝึก เป็นต้น

6. จากนั้นเลือกปัญหาร่วมกันมา 1 ปัญหา และให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันหาวิธีแก้ปัญหาดังกล่าวโดยไม่ต้องใช้วิธีการรุนแรง

7. ให้แต่ละคนนำวิธีของตนเองไปเขียนลงบนกระดาน หรือ flip Chart ที่เตรียมไว้ และให้อภิปรายถึงข้อดี-ข้อเสียของแต่ละวิธี

กิจกรรม “มาแตงนิทานกันเถอะ”

- ผู้นำกลุ่มเริ่มต้นด้วยการบอกชื่อธิมนิทาน โดยธิมมีชื่อว่า “ทำไงดีเพื่อนขโมยขนม”
- วิธีการแตงนิทานในวันนี้ เราจะให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเล่า 1 ประโยค โดยเนื้อเรื่องทั้งหมดสอดคล้องเป็นเรื่องราวกัน และนำไปสู่บทสรุปที่จะแก้ปัญหานี้ โดยที่เราจะไม่ใช้ความรุนแรง (ผู้นำกลุ่มอาจเขียนบนกระดาน/flip chart ตัวใหญ่ ๆ ว่า “ไม่รุนแรง”) เดียวครูจะเริ่มประโยคแรกก่อน
- หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มเริ่มต้นนิทาน “ให้ตายเถอะ อุตสาหัสไปเต็มๆ ใครเอาไปนะ”
- ให้สมาชิกกลุ่มเล่าไปที่ละคนจนกว่าจะได้ข้อสรุป และผู้นำกลุ่มเขียนข้อสรุปลงบนกระดาน
- **** ให้เริ่มเล่าใหม่ ถ้าเนื้อเรื่องเริ่มมีการใช้วิธีการที่รุนแรง
- ผู้นำกลุ่มใช้คำถามเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ เช่น จากกิจกรรมนี้มีความง่าย ความยากอย่างไร คิดว่าเพื่อนแต่ละคนช่วยเหลือกันอย่างไรบ้าง คิดว่าข้อสรุปของเราเป็นวิธีที่ดีไหม วิธีนี้จะมีข้อดีข้อเสียอะไรไหม มีใครคิดวิธีอื่น ๆ ออกอีกไหม ที่ยังไม่มีโอกาสได้แบ่งปัน

(ผู้นำกลุ่มอาจปรับแต่งเรื่องราวของธิมเรื่องได้ โดยมุ่งเน้นไปที่ปัญหาที่สมาชิกกลุ่มอาจจะพบเจอเหมือนกัน หรืออาจให้สมาชิกกลุ่มช่วยคิดได้)

ช่วงท้ายของการทำกลุ่ม

8. จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มโหวตเลือกวิธีที่ดีที่สุดร่วมกัน 1 วิธี ที่จะนำไปปรับใช้ได้ ในขั้นตอนนี้ผู้นำกลุ่มอธิบายทักษะนี้ว่า แบบนี้แหละคือทักษะการแก้ปัญหา โดยที่คนเราไม่จำเป็นต้องมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรง แต่เป็นการหาทางออกอย่างชาญฉลาดและเป็นประโยชน์กับตนเองมากที่สุด ตอนนี้เรามีทักษะเพิ่มขึ้นมาอีกอย่างแล้ว ทุกคนรู้สึกอย่างไรบ้าง
9. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปกลุ่มและปิดกลุ่ม

ใบงานผู้นำกลุ่ม กิจกรรมครั้งที่ 5

ทักษะการจัดการปัญหา

พฤติกรรมความก้าวร้าวส่วนหนึ่งอาจเป็นการแสดงออกเพื่อขอความช่วยเหลือ หรือให้ได้ในสิ่งที่บุคคลต้องการ เพราะบางครั้งบุคคลอาจจะไม่รู้ว่าจะจัดการกับสถานการณ์นั้นอย่างไร หรืออาจขาดทักษะการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม แม้ว่าการสื่อสารอย่างเหมาะสม (Assertive Communication Skills) นี้จะมีประโยชน์อย่างมาก โดยเฉพาะในสัมพันธภาพที่ขัดแย้ง แต่อาจไม่เหมาะสมในบางสถานการณ์และอาจเป็นอันตรายมากกว่า ในสถานที่มีการควบคุมความปลอดภัยสูง เช่น เรือนจำ หรือศูนย์ฝึกเด็กและเยาวชน การพูดถึงอารมณ์ความรู้สึกอาจแสดงถึงความอ่อนแอได้ (Kassinove & Toohey, 2014) ดังนั้นเยาวชนควรฝึกทักษะการจัดการปัญหา และนำทักษะเหล่านี้มาอยู่ในแผนการจัดการอารมณ์โกรธ (Anger Plan) ด้วย เพื่อสามารถเลือกใช้ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ

ตัวอย่างการทำกิจกรรม ทำอย่างไรดีนะ

ปัญหา : ถูกขโมยผ้าเช็ดตัว		
แนวทางการแก้ปัญหา	ข้อดี	ข้อเสีย
1.ตามหาตัว และต่อยมัน	- สะใจ	- อาจมีเรื่องจนเจ็บตัว - ถูกทำโทษจนทำให้โดนทัณฑ์บน - มีศัตรูเพิ่ม
2. บอกครู	- มีคนช่วยคิดว่าจะทำอย่างไร - อาจได้ผ้าเช็ดตัวผืนใหม่ - คนขโมยถูกลงโทษ เราก็กะใจเหมือนกัน - ไม่ถูกทำโทษ	- อาจจะถูกมองว่าขี้ฟ้อง
3.ตามหาตัวและบอกดีดี	- ได้ใช้ทักษะการสื่อสารที่ได้ฝึกมา - ได้กล้าจัดการปัญหาด้วยตัวเอง - เพื่อนเข้าใจเรา	- เขาอาจจะมองว่าเราหงอ - เขาอาจจะแกล้งเรามากขึ้น - อาจจะมีเรื่องกันก็ได้ พอต่อยกันก็ถูกลงโทษอีก
4.....		
5.....		

กิจกรรมครั้งที่ 6

ทบทวนการเรียนรู้และปิดกลุ่ม

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ทบทวนสิ่งที่ตัวเองได้เรียนรู้จากการทำกลุ่ม
- เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจในการนำแผนการจัดการความโกรธ (Anger Plan) ของตนเองไปใช้

เวลา 60-90 นาที

เอกสารประกอบ

- ใบการบ้านของแต่ละคน
- แผนภาพ AAM
- ใบงานทบทวนการเรียนรู้ที่ 1 และ 2

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

- กระดาษเล็ก ๆ คนละ 3 แผ่น
- ดินสอหรือปากกาสำหรับเขียน

แนวทางในการดำเนินการ

ช่วงต้นของการทำกลุ่ม

1. ผู้นำกลุ่มเปิดกลุ่มด้วยการทักทายสมาชิกกลุ่ม ทบทวนสิ่งที่สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ใน Session ต่างๆ สั้นๆ และครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายที่ทุกคนจะได้ทำกิจกรรมร่วมกัน โดยนำ “บันทึกความโกรธของฉัน” แต่ละสัปดาห์มาดูร่วมกัน เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นการเปลี่ยนแปลงระดับความโกรธของตนเอง

2. ทำกิจกรรม Warm up (ประมาณ 15 นาที)

ข้อเสนอแนะ การเทคนิคจินตนาการจะช่วยดึงอารมณ์ความรู้สึกเพื่อใช้ในการสร้างใจและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากขึ้นได้ ส่งเสริมให้สมาชิกกลุ่มนำสิ่งที่เรียนรู้จากโปรแกรมกลุ่มและแผนการจัดการความโกรธ (Anger Plan) ไปใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างไรก็ตาม หากผู้นำกลุ่มไม่เคยใช้เทคนิคการจินตนาการมาก่อน หรือประเมินว่าการใช้จินตนาการไม่เหมาะสมกับกลุ่มของตนเอง อาจจะเลือกใช้กิจกรรมใบงานคุณค่าของฉันเพียงอย่างเดียว และใช้รูปแบบคำถามสรุปแบบเดียวกับกิจกรรมปีศาจตัวร้ายข้างต้น

กิจกรรม “ปีศาจตัวร้าย”

- แจกกระดาษเล็ก ๆ 3 แผ่น และให้นักถึงสิ่งที่ตนเองให้ความสำคัญที่สุดในชีวิต 3 อย่าง และเขียนลงในกระดาษอย่างละแผ่น แล้วพับเก็บเอาไว้ จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบายต่อสมาชิกกลุ่มว่า *วันนี้จะเป็นกิจกรรมที่แตกต่างจากที่เราเคยทำ เพราะเราจะใช้วิธีการจินตนาการ*

******(หากสมาชิกกลุ่มยังคิดไม่ออก อาจยกตัวอย่างคุณค่าในชีวิตได้ตามใบงานคุณค่าในชีวิตของฉัน)

- จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มหลับตา อยู่กับลมหายใจประมาณ 1 นาที แล้วจินตนาการว่ากำลังเดินเข้าไปในป่าอันมืดมิด และได้พบกับปีศาจที่ร้ายกาจมีอันหิวโหย ร่างกายสูงใหญ่เหมือนตึก 2 ชั้น หน้าตาน่ากลัว หน้าตาชูปอม มีเขา 2 ข้าง ในตาลงวโป โดยปีศาจตัวนี้มักจะกินคุณค่าในชีวิตของผู้เดินทางเพื่อเอี้ยววิญญูณของมันเอง

******(ผู้นำกลุ่มสามารถเปลี่ยนรูปแบบของการบรรยายได้ให้เข้ากับสมาชิกกลุ่ม)

- ปีศาจตัวนี้มักจะกินสิ่งสำคัญของผู้เดินทาง มันขอ 1 อย่าง ให้แต่ละคนคิดว่าจะให้อะไร จากนั้นผู้นำกลุ่มเดินเก็บมา 1 แผ่น แลกเปลี่ยนว่าแต่ละคนให้อะไร เพราะอะไร

- แต่เจ้าปีศาจตัวนี้ยังไม่อิ่ม มันขออีกคนละ 1 อย่าง ถ้าไม่ให้มันจะเอาไปทั้งหมดที่เหลือ จากนั้นผู้นำกลุ่มเดินเก็บมา 1 แผ่น แล้วแลกเปลี่ยนว่า ที่เหลือไว้ 1 สิ่งนั้น คืออะไร เพราะอะไรสิ่งนี้ถึงสำคัญที่สุด

- จริง ๆ แล้วปีศาจตัวนี้อาจได้ทั้งหมด มันขอสิ่งสุดท้ายที่เหลืออยู่ด้วย ผู้บ่าบดสังเกตท่าทีของสมาชิกกลุ่ม พร้อมกับถามว่าจะทำอย่างไร รู้สึกอย่างไรที่ปีศาจจะเอาสิ่งสำคัญที่สุดนี้ไป

- ผู้นำกลุ่มสรุปกิจกรรม ตอนนี้ทั้งสามสิ่งที่สำคัญที่สุดอาจจะยังอยู่กับทุกคน และหากเรายังคงมีพฤติกรรมเช่นเดิม จะมีโอกาสที่จะหายไปเหมือนกับที่ปีศาจกินไหม การควบคุมอารมณ์ของเราได้ จะเป็นประโยชน์ต่อตัวเรา และคุณค่าในชีวิตเราอย่างไรบ้าง

ช่วงกลางของการทำกลุ่ม

3. ให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานทบทวนความรู้ และแบ่งปันสิ่งที่ตนได้เรียนรู้ไป

4. จากนั้นผู้นำกลุ่มอธิบาย The Anger Avoidance Model (AAM) เพิ่มเติมใบงานผู้นำกลุ่ม โดยใช้แผนภาพประกอบ

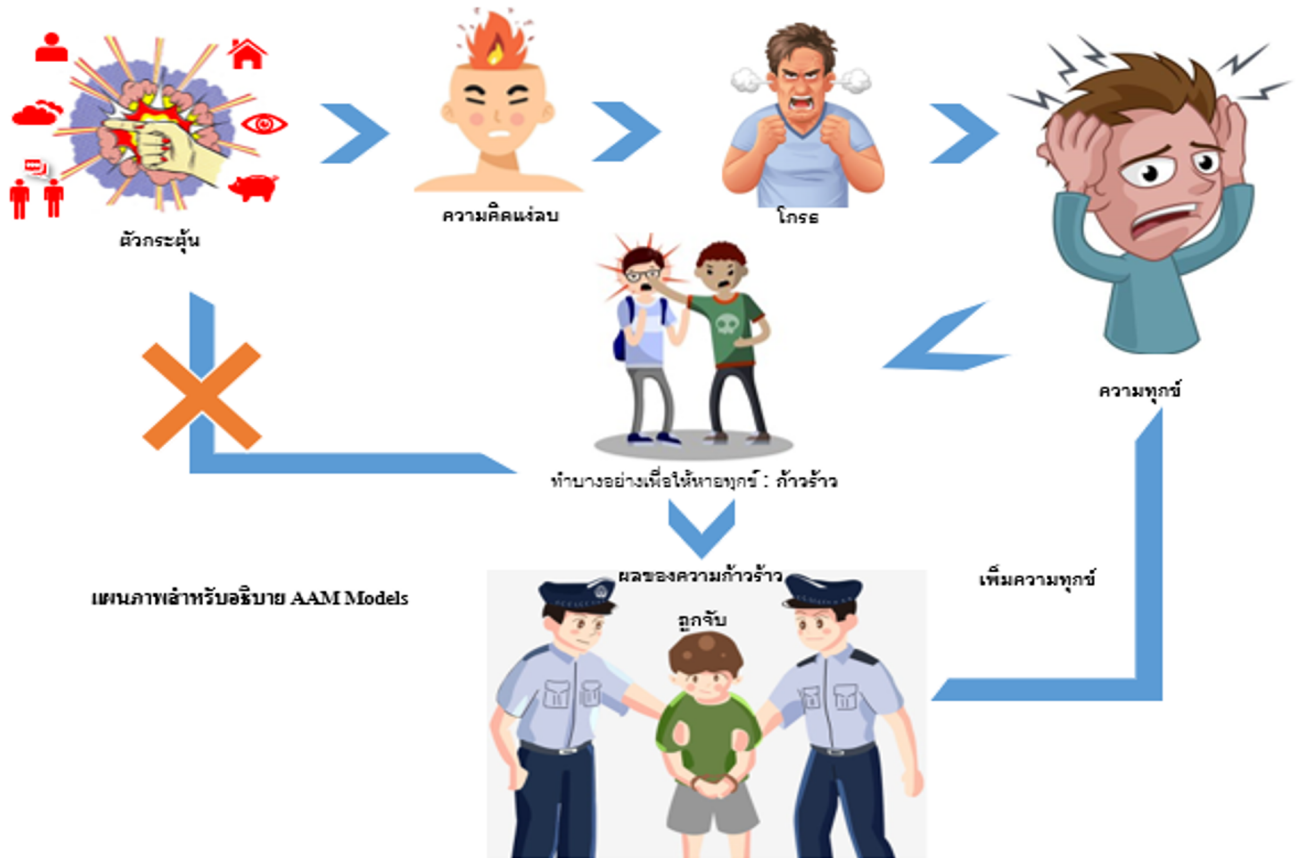
5. ผู้นำกลุ่มใช้คำถามปลายเปิดเพื่ออภิปรายในกลุ่มเพิ่มเติม ยกตัวอย่างเช่น “พอได้ฟังคำอธิบายเกี่ยวกับแผนภาพนี้คิดเห็นอย่างไรบ้าง” “ตรงหรือไม่ตรงกับตัวเราอย่างไร” “และตอนนี้ที่เราจัดการกับความโกรธได้ดีขึ้น เราารู้สึกยังงัยกับตนเองบ้าง” “คิดว่าตอนนี้มั่นใจในการควบคุมอารมณ์ตนเองหรือไม่ เพราะอะไร”

ช่วงท้ายของการทำกลุ่ม

6. ผู้นำกลุ่มดำเนินเริ่มเข้าสู่กระบวนการท้ายโปรแกรม โดยให้สมาชิกแต่ละคนแลกเปลี่ยนการเปลี่ยนแปลงของตนเองตั้งแต่ครั้งแรกที่เข้ากลุ่มจนถึง การเข้ากลุ่มครั้งสุดท้าย
7. สร้างบรรยากาศทางบวกก่อนจบกลุ่มโดยให้แต่ละสมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ให้กำลังใจสมาชิกกลุ่มคนอื่น
8. ผู้นำกลุ่มกล่าวจบกลุ่มและปิดกลุ่ม

ใบความรู้ผู้นำกลุ่มกิจกรรมครั้งที่ 6

แผนภาพอธิบาย The Anger Avoidance Model (AAM)



ในหลายครั้งที่คนเราควบคุมอารมณ์โกรธไม่ได้จนมีความก้าวร้าวรุนแรง ส่วนหนึ่งเกิดมาจากการที่เราถูกกระตุ้น แล้วเรามีความคิดหรือตีความในแง่ลบ ทำให้เกิดเป็นอารมณ์โกรธ ขณะเดียวกันอารมณ์โกรธก็เป็นอารมณ์ที่คนส่วนใหญ่ไม่ชอบ เพราะเป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจและทำให้เราเกิดความทุกข์ใจ เมื่อเราไม่สามารถทนกับความทุกข์นี้ได้ เราจึงพยายามปรับเปลี่ยนสถานการณ์เพื่อให้ตัวเราหนี หรือไม่ต้องเผชิญกับสถานการณ์นั้น อาจจะอยากทำให้สิ่งที่เป็นตัวกระตุ้นของเราหยุดหรือหายไป แต่เบื่อก็ก้าวร้าวแล้วเราอาจจะรู้สึกกลัวว่าสถานการณ์นี้คุกคามเราเกินไป และเราอาจจะควบคุมสถานการณ์นี้ได้ เราจึงแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกไป เพราะคิดว่ามันเป็นวิธีที่จะทำให้สถานการณ์ดีขึ้น กลับกันการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวกลับนำปัญหาเพิ่มมากขึ้น ทำให้เราเดือดร้อนมากขึ้น และทำให้เราก็กลับไปเป็นทุกข์อีก (**ผู้นำกลุ่มอาจปรับคำให้เข้าใจง่ายเพื่อให้เหมาะสมกับสมาชิกกลุ่มของตนเอง)

ใบงาน ทบทวนการเรียนรู้ที่ 1

เราเรียนรู้อะไรบ้างจากกลุ่มการควบคุมความโกรธ

1. ความโกรธและความก้าวร้าวแตกต่างกัน

- ให้สมาชิกกลุ่มจับคู่ข้อความดังต่อไปนี้

อารมณ์ที่ไม่พึงพอใจ เป็นการตอบสนองทางธรรมชาติ •

• ความก้าวร้าว

พฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อให้เกิดอันตรายต่อสิ่งอื่นหรือผู้อื่น •

• ความโกรธ

2. สัญญาณความโกรธมีอะไรบ้าง

- ให้สมาชิกกลุ่มเลือกคำในกรอบสี่เหลี่ยมด้านบนมาเติมในช่องสัญญาณความโกรธแต่ละประเภทด้านล่าง



ด้านร่างกาย	อารมณ์	ความคิด	พฤติกรรม
ตัวสัน	รู้สึกอับอาย	เขาไม่ให้เกียรติเรา	ปิดประตูเสียงดัง
.....			
.....			

ใบงาน ทบทวนการเรียนรู้ที่ 2

มาปรับแผนการจัดการความโกรธกันเถอะ (My Anger Plan v.2)

จากที่ได้เข้ากลุ่ม ท่านจะใช้วิธีใดบ้างในการจัดการความโกรธของตนเอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานเสริม

ใบงาน “คุณค่าในชีวิตของฉัน”

คำชี้แจง

“เพื่อให้มองเห็นตนเองชัดเจนยิ่งขึ้น ลองอ่านข้อความด้านล่าง คำไหนที่เราคิดว่าเป็นสิ่งที่เราให้คุณค่ามากที่สุด”

เงิน/ความร่ำรวย

ครอบครัว

ความปลอดภัย

ความมั่นคง

ความสงบสุข

การได้ช่วยเหลือผู้อื่น

การได้รับการยอมรับ

อาชีพ

ความฉลาด

ความสำเร็จ

ความสนุกตื่นเต้น

ความสมบูรณ์แบบ

ธรรมชาติ

การศึกษา

ความรัก

การมีคนเข้าใจ

ความยุติธรรม

เลือกคุณค่าที่เราให้ความสำคัญมากที่สุดมา 3 อย่าง เขียนลงในตารางเลย

สิ่งที่คุณให้คุณค่า	จัดลำดับความสำคัญ (1-3)	ระดับความพึงพอใจของคุณค่า นั้นในตัวเอง				
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5
		1	2	3	4	5

ส่วนที่ 4 : กิจกรรมเสริมในแต่ละระยะ (Additional Activities)

กิจกรรมเสริมในระยะ Preparation

กิจกรรม ฉันทน์เป็นใคร

วัตถุประสงค์

- เพื่อสร้างแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และความพร้อมในการเรียนรู้จากกลุ่มบำบัด
- เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้จักตนเอง และเข้าใจความต้องการของตนเองมากขึ้น

เวลา 45-60 นาที

เอกสารประกอบ

-

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

กระดาษขาวสำหรับวาดภาพและดินสอดำ

แนวทางในการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกแต่ละคนหลับตา และจินตนาการว่าตนเองเป็นบ้าน อาจจะไม่ใช่บ้านของตนเองจริง ๆ ก็ได้ ให้คิดไว้ด้วยว่าบ้านนี้ทำมาจากอะไร ใหญ่หรือเล็กเท่าใดก็ได้ ภายในบ้านเป็นอย่างไร รอบ ๆ บ้านมีอะไรบ้าง เช่น ถนน สวน แม่น้ำ โดยให้ใช้เวลาฝึกประมาณ 5 นาที
2. จากนั้นให้สมาชิกวาดรูปที่จินตนาการเอาไว้ลงบนกระดาษ จะสวยงามหรือไม่สวยก็ได้ วาดเท่าที่จะวาดได้
3. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มบรรยายภาพที่ตนเองวาด และผู้นำกลุ่มช่วยชี้ให้เห็นถึงลักษณะต่าง ๆ ที่สะท้อนถึงตัวผู้วาดเอง เช่น เพราะอะไรถึงวาดหลายหน้าต่าง การที่วาดบ้านที่ทำมาจากไม้เพราะอะไร คิดว่าเพราะอะไรประตูถึงเปิด/ปิดอยู่ อาจจะให้สมาชิกกลุ่มคนอื่น ๆ แสดงความคิดเห็น และผู้นำกลุ่มถามเจ้าของภาพที่วาดว่าเพื่อนสมาชิกเขาถูกหรือไม่
4. ผู้นำถามถึงคะแนนความพึงพอใจของรูปที่วาดกับสมาชิกแต่ละคน หากปรับปรุงได้อยากจะปรับปรุงส่วนใดของบ้าน เพราะอะไร อะไรที่อยากคงไว้
5. ผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงมาถึงเรื่องการจัดการอารมณ์โกรธ โดยใช้คำถามปลายเปิด เช่น *ทุกคนมีสิ่งที่เราต้องการปรับปรุงตัวเองทั้งนั้น หากเป็นเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์และพฤติกรรมของเรา อยากจะปรับปรุงอะไร ? ในเรื่องประเด็นการจัดการความโกรธคิดอย่างไร ? และอยากให้ผลลัพธ์เป็นอย่างไร ?*

กิจกรรม ถ้าฉันเลือกได้

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

- เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้สมาชิกกลุ่มรู้จักตนเอง และเข้าใจความต้องการของตนเองมากขึ้น

แนวทางในการดำเนินการ

1. ให้สมาชิกลองสมมติตนเองว่าหากเลือกได้เราอยากเป็นอะไร เหมือนใคร มีแบบอย่างที่เรารู้สึกประทับใจหรือไม่ หากยากเกินไปอาจเริ่มจากให้เลือกว่าอยากเป็นสัตว์อะไร
2. ให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนอธิบายว่า เพราะอะไรเราจึงต้องการเป็นเช่นนั้น ถ้าได้เป็นแล้วจะทำอะไร จะอยู่ที่ไหน กับใคร ต้องการให้มีอะไรอยู่ตรงนั้นกับเราบ้าง
3. ผู้นำกลุ่มสอบถามเพิ่มเติมเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงตนเอง เช่น “ณ ตอนนี้ เราสามารถทำอะไรได้บ้างเพื่อนำไปสู่สิ่งที่เราอยากเป็น” “เราได้ทำอะไรไปแล้วบ้าง” “แล้วเราอยากทำอะไรเพิ่ม” จากนั้นเชื่อมโยงกับประเด็นเกี่ยวกับความโกรธว่า “เราอยากเปลี่ยนแปลงตนเองอย่างไรเกี่ยวกับประเด็นนี้บ้าง” “ถ้าควบคุมความโกรธได้ดีขึ้นจะทำให้เราเข้าใจสิ่งที่เราต้องการมากขึ้นหรือไม่”

กิจกรรมเสริมในระยะ Intervention

กิจกรรมเสริมเทคนิคการผ่อนคลาย Relaxation

กิจกรรม “สแกนร่างกายกันฝึกผ่อนคลายกันเถอะ”

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

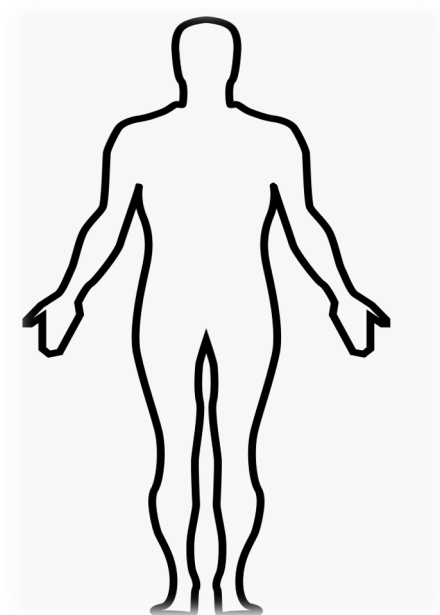
- ใบงาน
- ดินสอสีไม้หรือสีเขียน

แนวทางในการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานสแกนร่างกาย จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มลองฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน

คำชี้แจง “เมื่อเราตึงเครียด บางครั้งร่างกายของเราก็จะบอกอะไรเราอยู่ ให้สมาชิกกลุ่มนั่งในท่าสบาย ๆ แล้วลองจับความรู้สึกของแต่ละส่วน ตั้งแต่ศีรษะ คิ้ว ตา คอ บ่าไหล่ แขน และขา แล้วลองนำสีไปแต้มที่จุดที่เราารู้สึกตึง ไม่ค่อยสบายตัวในร่างกาย”

ใบงานสแกนร่างกาย



ฝึกผ่อนคลายกันเถอะ

“เมื่อเรามีอารมณ์โกรธนาน ๆ จะทำให้เกิดเป็นความตึงเครียดทางกล้ามเนื้อ เพราะร่างกายจะเกิดการเกร็งโดยอัตโนมัติ ฉะนั้นการที่เราฝึกเกร็งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อสลับกันไป จะทำให้เรารู้จักแยกแยะความแตกต่างระหว่างภาวะตึงเครียดและผ่อนคลาย เมื่อเรารู้ตัวได้ไวและคลายร่างกายให้สงบลง ก็จะช่วยให้อารมณ์โกรธเราลดลงได้”

ส่วนศีรษะและใบหน้า

หน้าผาก “เล็กคิ้วให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ค้ำไว้ชักครู่ จากนั้นคลายคิ้วลงมา”

ส่วนคิ้ว “ขมวดคิ้วให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ค้ำไว้ชักครู่ จากนั้นค่อย ๆ คลายคิ้วออก”

ส่วนใบหน้า “ทำปากจู๋และเกร็งปากให้ได้มากที่สุด ค้ำไว้ จากนั้นค่อย ๆ คลายออก”

ส่วนบ่าไหล่

“ยกไหล่ให้สูงที่สุด ให้ใกล้กับใบหูที่สุดเท่าที่จะทำได้ เกร็งค้ำไว้ชักครู่ จากนั้นค่อย ๆ คลายออก”

ส่วนกล้ามเนื้อแขนและมือ

ส่วนแขน “ยกแขนขึ้นยื่นไปด้านหน้า เกร็งแขนให้ได้มากที่สุด ค้ำไว้ชักครู่ จากนั้นค่อย ๆ วางแขนลงมาไว้ที่ลำตัวดังเดิม ปล่อยกล้ามเนื้อให้สบาย ๆ ”

ส่วนมือ “กำมือให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ จากนั้นค่อย ๆ คลายออก”

ส่วนขาและเท้า

ส่วนขา “ยกขาขึ้นตั้งฉากกับเบาะนั่งของท่าน เกร็งไว้ชักครู่ จากนั้นค่อย ๆ วางขาลง ปล่อยกล้ามเนื้อให้สบาย ๆ”

ส่วนเท้า “เกร็งเท้า โดยให้ปลายเท้ายกครั้งมากที่สุด เกร็งไว้ชักครู่ จากนั้นค่อย ๆ คลายออก วางเท้าลงสัมผัสกับพื้น ปล่อยกล้ามเนื้อให้สบาย ๆ”

****ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มค้ำไว้ประมาณ 5-10 วินาที และเว้นช่วงประมาณ 10 นาทีก่อนที่จะไปส่วนต่อไป เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สัมผัสถึงความแตกต่างของกล้ามเนื้อตึงและคลาย**

****ผู้นำกลุ่มอาจให้สมาชิกกลุ่มได้หลับตาเพื่อให้ได้มุ่งความสนใจไปที่กล้ามเนื้อได้ดีขึ้น และ**

****ระหว่างทำแจ้งให้สมาชิกกลุ่มได้สังเกตความแตกต่างของกล้ามเนื้อในระหว่างตึงและคลาย**

กิจกรรมเสริมเทคนิคการสื่อสารที่เหมาะสม (Assertive Communication skills)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกการสื่อสารที่เหมาะสม และทราบวิธีการนำไปใช้ในชีวิตจริง

เวลา 45-60 นาที

เอกสารประกอบ

-

วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้

-

แนวทางในการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มจับคู่กัน โดยให้แต่ละคนแบ่งบทบาทกันเป็น A และ B
2. ผู้นำกลุ่มชี้แจงกิจกรรมว่า วันนี้จะเป็นการฝึกการสื่อสารตามที่ได้เรียนรู้ไป โดยจะเริ่มให้คนที่ เป็น A ฝึกก่อน เริ่มจากให้ A เล่าเหตุการณ์ที่ตนขัดแย้งกับผู้อื่น และทำให้ตนเองโกรธมากที่สุด จนตนเองต้องแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว หรือพูดจาต่อท้อออกไปให้ B ฟังและจดจำสิ่งที่ A พูดในสถานการณ์นั้น
3. จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มที่เป็น A ลองสวมบทบาทเป็นอีกฝ่ายที่ตนขัดแย้งด้วย และให้ B พูดหรือแสดงพฤติกรรมที่ A เคยแสดงออกไป
4. จากนั้นผู้นำกลุ่มให้รวมกลับเข้ากลุ่มใหญ่ สอบถามสมาชิกกลุ่มเพื่อให้เกิดการอภิปรายร่วมกัน โดยเริ่มจากถามสมาชิกกลุ่มที่เป็น A ว่า “ได้ลองเป็นอีกฝ่ายแล้วรู้สึกอย่างไรกับสิ่งที่ตนเองเคยพูด” “แล้ว B คิดอย่างไรกับสิ่งที่ A พูดบ้าง” “เข้าใจสถานการณ์ของ A ว่าอย่างไร”
5. จากนั้นให้ A และ B แต่ละคู่ช่วยกันคิดว่าจะพูดใหม่อย่างไร โดยใช้วิธีการสื่อสารที่เหมาะสม และลองให้สวมบทบาทกันใหม่ โดยครั้งนี้ให้ B เป็นฝ่ายตรงข้าม และ A เป็นตนเอง แต่พูดด้วยด้วยวิธีการสื่อสารที่เหมาะสม
6. จากนั้นผู้นำกลุ่มให้รวมกลับเข้ากลุ่มใหญ่อีกครั้ง สอบถามสมาชิกกลุ่มเพื่อให้เกิดการอภิปรายร่วมกัน โดยถามสมาชิกกลุ่มที่เป็น B ว่า “ได้ฟังที่ A พูดและรู้สึกอย่างไร” “เข้าใจความต้องการของ A มากขึ้นหรือไม่” “แล้ว A ได้ใช้วิธีนี้แล้วรู้สึกอย่างไร” “มีอะไรบ้าง ที่ขณะพูดรู้สึกว่าเป็นเรื่องยากสำหรับ”
7. หลังจากนั้นให้ A และ B สลับบทบาทกัน โดยให้ B เป็นคนฝึกบ้าง

เพิ่มเติม ผู้นำกลุ่มมีเวลาจำกัด อาจตั้งสถานการณ์ที่สมาชิกกลุ่มของท่านมีแนวโน้มจะประสบคล้าย ๆ กันเพียงสถานการณ์เดียว เพื่อให้ทุกคนได้ฝึกใน

ภาคผนวก

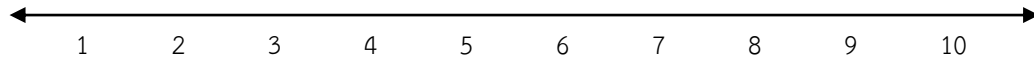
แบบประเมิน

Motivational interviewing

คำชี้แจง ให้ผู้บำบัดทำเครื่องหมาย ☒ หน้าช่อง Stage of Change ที่ผู้รับการบำบัดอยู่

1. ไม่บรรทัดจิตใจ

“ถ้าให้ประเมินความมั่นใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตัวเอง เต็ม 10 โดย 10 คือ มากที่สุด และ 0 คือน้อยที่สุด ตอนนี้เราให้คะแนนตัวเองกี่คะแนน”



2. ลำดับขั้นของแรงจูงใจ (Stage of Change)

ขั้นของแรงจูงใจ	ประเด็นสำคัญ	ขั้นของแรงจูงใจ	ประเด็นสำคัญ
1. ขั้นไม่สนใจปัญหา (Pre-contemplation) ก่อน หลัง ☐ มี ☐ มี	มีประโยชน์ หรือ ข้อความของผู้รับการบำบัดที่แสดงให้เห็นว่า - ยังคงมองว่าไม่มีความจำเป็นในเรื่องของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม - มองเห็นข้อดีของพฤติกรรมที่ตนเองยังทำอยู่มากกว่าการเปลี่ยนแปลง - ถกเถียง ไม่ยอมรับถึงพฤติกรรมของตนเอง	2. ขั้นตระหนักถึงปัญหา (Contemplation) ก่อน หลัง ☐ มี ☐ มี	มีประโยชน์ หรือ ข้อความของผู้รับการบำบัดที่แสดงให้เห็นว่า - มีความลังเลในพฤติกรรมของตนเอง มองเห็นทั้งข้อดีและข้อเสียของพฤติกรรมของตนเอง - มีประโยชน์ในการเปลี่ยนแปลง DARN
3. ขั้นตัดสินใจ (Preparation & Determination) ก่อน หลัง ☐ มี ☐ มี	มีประโยชน์ หรือ ข้อความของผู้รับการบำบัดที่แสดงให้เห็นว่า - มีแผนในการปรับพฤติกรรมตนเอง - มีประโยชน์ที่แสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงทั้ง DARN และ CATs	4. ขั้นลงมือทำ (Action) ก่อน หลัง ☐ มี ☐ มี	มีประโยชน์ หรือ ข้อความของผู้รับการบำบัดที่แสดงให้เห็นว่า - บุคคลกำลังลงมือปฏิบัติ และมีการกระทำในการเปลี่ยนแปลงตนเอง
5. ขั้นลงมือทำอย่างต่อเนื่อง (Maintenance) ก่อน หลัง ☐ มี ☐ มี	มีประโยชน์ หรือ ข้อความของผู้รับการบำบัดที่แสดงให้เห็นว่า - บุคคลกำลังลงมือปฏิบัติ และมีการกระทำในการเปลี่ยนแปลงตนเองเกินระยะเวลา 6 เดือนขึ้นไป	6. ขั้นกลับไปทำซ้ำ (Relapse) ก่อน หลัง ☐ มี ☐ มี	มีประโยชน์ หรือ ข้อความของผู้รับการบำบัดที่แสดงให้เห็นว่า - มีการกลับไปกระทำพฤติกรรมเดิมซ้ำแบบที่ไม่ใช่การเผลอ - มีพฤติกรรมเดิมซ้ำ และไม่สามารถหักห้ามตนเองได้

แบบประเมิน

Criminal thinking

Pre-Post test Criminal thinking patterns

1. การรู้จัก 13 รูปแบบความคิดที่พบบ่อยในผู้กระทำผิด สามารถช่วยท่านได้อย่างไรบ้าง
 - ก. ช่วยให้เข้าใจความคิดของตนเอง และสามารถตระหนักถึงผลดีผลเสีย เพื่อให้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทิศทางที่ดีขึ้น
 - ข. ช่วยให้เข้าใจเพื่อนและหาเพื่อนลักษณะคล้ายกัน มาอยู่กลุ่มเดียวกันได้
 - ค. ช่วยให้เกิดการเข้าใจและค้นหาหนทางในการหลีกเลี่ยงโทษต่างๆ ได้ง่ายขึ้น
 - ง. ช่วยให้ผู้นำกลุ่มเข้าใจเด็กและเยาวชนมากขึ้น
2. ข้อใด ไม่ใช่ ลักษณะความคิดที่มั่นใจมากเกินไป (Grandiosity/Overconfidence)
 - ก. ทำแค่นี้ ไม่โดนจับหรอก
 - ข. ต่อให้ลำบากยังไง เพื่อนกลุ่มนี้ก็ไม่เคยทิ้งเรา
 - ค. ตำรวจไม่กล้าจับกลุ่มเราหรอก
 - ง. เส้นทางนี้ ผมใช้มาเป็นร้อยๆ ครั้ง ตำรวจไม่รู้แน่นอน
3. ข้อใด เป็นลักษณะความคิดแบบไม่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น (Disregard for Others)
 - ก. เจ้าหน้าที่ไวใจไม่ได้
 - ข. บ้านเขารวย ของหายไปแล้ว ไม่เป็นไรหรอก
 - ค. ยิ่งตำรวจก็ต้องเข้าข้างคนรวยมากกว่าเราอยู่แล้ว
 - ง. เจอเรื่องแบบนี้ ใครจะไปยอมได้
4. ข้อใดเป็นลักษณะความคิดแบบเลือกทางที่ง่ายที่สุด (Path of Least Resistance)
 - ก. แคร่รอบเดียว ไม่โดนหรอก
 - ข. งานเหนื่อยมาก เจ้านายขี้บ่น แบบนี้ใครจะไปทนไหว
 - ค. ไม่เห็นจะรู้สึกอะไรเลย
 - ง. ส่งยาแค่นี้ แปปเดียวก็ได้เงินแล้ว ไม่ต้องไปทำงานให้เหนื่อย
5. ข้อใด ไม่ใช่ เป็นความคิดที่พยายามหาเหตุผลมาสนับสนุนในสิ่งที่ตนเองทำ
 - ก. ก็เห็นชอบเดินมามองหน้า เลยจัดให้
 - ข. ก็เขาใส่มาอวดเองหนิ นี่กว่าอวดรวย อยากแจกจ่าย
 - ค. ก็มันโง่เอง ยอมให้หลอก
 - ง. ไม่มีเงินเรียน ก็ต้องขโมยนี้แหละ จะได้มีเงินมาเรียน

แบบประเมิน

Empathic training

Pre/Post test Empathy training

ข้อ 1 – 7 ให้วงกลม ○ ข้อที่คิดว่าถูกต้อง

1. ให้วงกลมคำที่เป็นอารมณ์

เบื่อ	ร้องไห้	ร้องไห้	อาละวาด	เล่นเกม	ดีใจ
คิดถึง	ปวดหัว	ต้อยเพื่อน	เตะบอล	แข่ง	โกรธ

เฉลย เบื่อ ดีใจ คิดถึง แข่ง โกรธ

2. ข้อใดเป็นอารมณ์เชิงบวก

- ก. น้อยใจ ผิดหวัง
- ข. มีความสุข พอใจ
- ค. โกรธ รำคาญ
- ง. เบื่อ แข่ง

เฉลย ข้อ ข.

3. หากคนเรา ไม่สนใจ อารมณ์ของกันและกันเลยจะมีผลเสียอย่างไร

- ก. ทำให้คนอื่นบาดเจ็บหรือเสียใจได้
- ข. อยู่ร่วมกับคนอื่นได้อย่างมีความสุข
- ค. ใคร ๆ ก็สบายใจที่จะคุยกับเรา
- ง. ทำให้ระวังตัวเอง ไม่ไปทำให้คนอื่นเดือดร้อน

เฉลย ข้อ ก.

4. ข้อใดเป็นลักษณะของคนที่เข้าอกเข้าใจคนอื่น

- ก. คิดว่าคนอื่นควรเข้าใจตัวเองเสมอ
- ข. เข้าใจความทุกข์หรือความรู้สึกของคนอื่น
- ค. ทำอะไรตามใจตัวเอง แค่มิให้ตัวเองเดือดร้อนก็พอ
- ง. เลือกรับฟังเฉพาะความคิดเห็นที่ตัวเองชอบ

เฉลย ข้อ ข.

5. ข้อใดไม่ใช่การแสดงถึงความเข้าใจคนอื่น

- ก. แม่นับฟังเรื่องไม่สบายใจของไผ่อย่างตั้งใจ
- ข. ขณะที่แม่นั่งฟังเรื่องของไผ่ แม่นึกไปด้วยว่าไผ่กำลังรู้สึกอะไรอยู่
- ค. แม้จะรู้ว่าไผ่ไม่ชอบ แต่แม่นก็ยังหยิบของไผ่ไปใช้โดยไม่ได้ขอ
- ง. แม่นพูดให้กำลังใจไผ่ เพราะไผ่เสียใจที่ถูกเพื่อนคนอื่นล้อเลียน

เฉลย ข้อ ค.

6. ข้อใดเป็นการแสดงความเข้าใจคนอื่น

- ก. โจ้คิดจะขโมยเงินแม่ไปซื้อโทรศัพท์ใหม่ แต่ก็เปลี่ยนใจ เพราะรู้ว่าแม่ไม่ค่อยมีเงิน
- ข. โจ้รู้ว่าเพื่อนไม่ค่อยมีเงิน แต่โจ้ก็แอบหยิบเงินของเพื่อนไป เพราะคิดว่าเราเป็นเพื่อนกัน
- ค. โจ้โกรธมากที่มีคนมาเดินชนจึงเข้าไปหาเรื่อง เพราะคิดว่าเขาตั้งใจ
- ง. โจ้เอาเรื่องที่อามไม่สบายใจไปคุยให้เพื่อนคนอื่นฟังต่อ

เฉลย ข้อ ก.

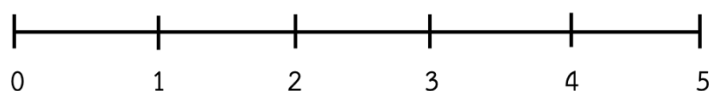
7. ข้อใดไม่ใช่เป็นการละเมิดคนอื่น

- ก. เมื่อมีคนเดินชนเราก็กดเข่าไปเลย เพราะคิดว่าเขาจะมาหาเรื่องเรา
- ข. เห็นรถมอเตอร์ไซด์ที่จอดอยู่ก็ขับไปใช้เลย เพราะคิดว่าแค่อยากลองขับเดี๋ยวก็นำมาคืน
- ค. เพื่อนผู้หญิงยืมให้เราจึงเข้าไปจับมือเขา เพราะคิดว่าเขามีใจให้
- ง. เห็นคนกำลังโดนขโมยของจึงเข้าไปช่วยด้วยการผลักโจรจนล้มลง

เฉลย ข้อ ง.

ข้อ 8 – 10 ให้วงกลมตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกมากที่สุด (ตอบได้ตามความเป็นจริง ไม่มีผิดหรือถูก)

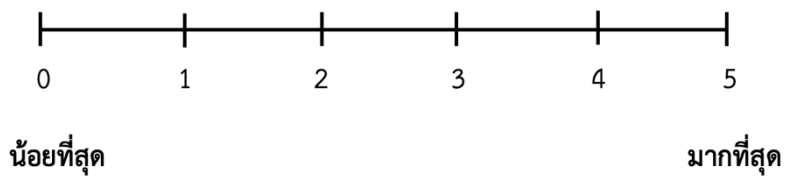
8. คิดว่าตัวเองเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นมาก - น้อยขนาดไหน



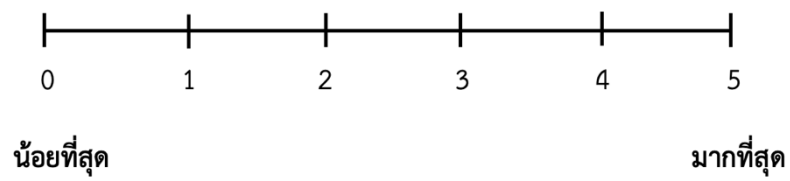
น้อยที่สุด

มากที่สุด

9. คิดว่าตัวเองมีความเข้าอกเข้าใจคนอื่นมาก - น้อยขนาดไหน



10. ฉันมั่นใจว่าฉันสามารถควบคุมตัวให้ไม่แสดงพฤติกรรมที่สร้างความเดือดร้อนต่อตัวเองและคนอื่น
ได้มาก - น้อยขนาดไหน



แบบประเมิน

Anger management

แบบสอบถามก่อนเข้ากลุ่ม

ชื่อ.....

ข้อ	ข้อความคำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันมักจะระบายออกด้วยการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว เช่น ทำลายข้าวของ ตะคอก ต่ำว่าหรือทำร้ายผู้อื่น					
2	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันสามารถบอกได้ว่าอะไรเป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้โกรธ					
3	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันสามารถรับรู้ได้ว่าตัวเองกำลังโกรธ					
4	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันจะทบทวนถึงสิ่งที่เป็นสาเหตุของความโกรธ					
5	ฉันสามารถรู้เท่าทันความคิดของตนเองว่าส่งผลต่ออารมณ์โกรธ และพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างไร					
6	ฉันสามารถเปลี่ยนความคิดทางลบของตนเอง เพื่อให้ความรู้สึกโกรธลดลงได้					
7	เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ หลายครั้งฉันจะเก็บกดเอาไว้ แต่สุดท้ายก็จะระเบิดอารมณ์ออกมา					
8	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันมีวิธีการที่จะพูดคุยกับผู้อื่นโดยไม่ใช้คำพูดหยาบคาย					
9	เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ ฉันสามารถยับยั้งพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้					
10	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันมีวิธีที่จะจัดการกับความโกรธ โดยไม่ใช้ความรุนแรง					
11	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันมีวิธีผ่อนคลายตนเอง ทำให้ความโกรธลดลง					
12	ฉันมีความมั่นใจที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ หากต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นอารมณ์					

แบบสอบถามหลังเข้ากลุ่ม

ชื่อ.....

ข้อ	ข้อความคำถาม	จริง มาก ที่สุด	จริง มาก	จริง ปาน กลาง	จริง น้อย	จริง น้อย ที่สุด
1	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันมักจะแสดงออกไปตรง ๆ ตามความรู้สึกของตัวเอง					
2	เมื่อมีเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ ฉันจะเก็บเอาไว้คนเดียว และไม่แสดงออก					
3	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันสามารถรับรู้ได้ว่าตัวเองกำลังโกรธ					
4	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันจะทบทวนถึงสิ่งที่เป็นสาเหตุของความโกรธ					
5	ฉันสามารถรู้เท่าทันความคิดของตนเองว่าส่งผลต่ออารมณ์โกรธ และพฤติกรรมรุนแรงอย่างไร					
6	ฉันสามารถเปลี่ยนความคิดทางลบของตนเอง เพื่อให้ความรู้สึกโกรธลดลง					
7	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันมีวิธีการที่จะพูดคุยกับผู้อื่นโดยไม่ใช้คำพูดหยาบคาย หรือการกระทำที่รุนแรง					
8	เมื่อเจอเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ ฉันสามารถระงับความโกรธไว้ได้					
9	เมื่อรู้สึกโกรธ ฉันมีวิธีที่จะจัดการกับความโกรธ โดยไม่ใช้ความรุนแรง					
10	ฉันมีความมั่นใจที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ หากต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นอารมณ์					

เอกสารอ้างอิง

- สุภัทรา ปากสิทธิ์ และกุลยา พิสิษฐ์สังธาร. "การศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคล ครอบครัว และสังคมของผู้มารับการบำบัดชายที่กระทำผิดครั้งแรก ผู้มารับการบำบัดชายที่กระทำผิดซ้ำและผู้มารับการบำบัดชายทั่วไป." *Journal of Thai Justice System* 3.4 (2010): 103-112.
- จิตรา ภร ณ์ ทอง กวด. *การ ศึกษา และ พัฒนา ความ เห็น ออก เห็นใจ ผู้ อื่น ของ นักเรียน ชั้น มัธยมศึกษาตอน ต้น*. Diss. 2014.
- Broidy, Lisa, et al. "Sex differences in empathy and its relation to juvenile offending." *Violence and victims* 18.5 (2003): 503-516.
- Lardén, Martin, et al. "Moral judgement, cognitive distortions and empathy in incarcerated delinquent and community control adolescents." *Psychology, Crime & Law* 12.5 (2006): 453-462.
- Calley, Nancy G., and Sherri Gerber. "Empathy-promoting counseling strategies for juvenile sex offenders: A developmental approach." *Journal of Addictions & Offender Counseling* 28.2 (2008): 68.
- Barriga, Alvaro Q., Marilyn Sullivan-Cosetti, and John C. Gibbs. "Moral cognitive correlates of empathy in juvenile delinquents." *Criminal Behaviour and Mental Health* 19.4 (2009): 253-264.
- Day, Andrew, Sharon Casey, and Adam Gerace. "Interventions to improve empathy awareness in sexual and violent offenders: Conceptual, empirical, and clinical issues." *Aggression and Violent Behavior* 15.3 (2010): 201-208.
- Castano, Emanuele. "Antisocial behavior in individuals and groups: An empathy-focused approach." (2012).
- Van Langen, Marita AM, et al. "The relation between empathy and offending: A meta-analysis." *Aggression and Violent Behavior* 19.2 (2014): 179-189.

Lupica, Kelly. "Developing Empathy for Adolescents in the Juvenile Justice System Who Are Preparing to Re-integrate into Their Communities" *Journal of Advanced Generalist Social Work Practice* (2020)

Narvey, Chelsey, et al. "The interrelationship between empathy and adverse childhood experiences and their impact on juvenile recidivism." *Youth violence and juvenile justice* 19.1 (2021): 45-67.

Trivedi-Bateman, Neema, and Emma L. Crook. "The optimal application of empathy interventions to reduce antisocial behaviour and crime: a review of the literature." *Psychology, Crime & Law* (2021): 1-24.

รายชื่อผู้จัดทำและคณะทำงาน

คณะที่ปรึกษาและผู้จัดทำ (ศูนย์บริการวิชาการแห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย)

1. ผศ.นพ.ณัฏฐ์ พิทยรัตน์เสถียร	อาจารย์ประจำภาควิชาจิตเวชศาสตร์	คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. นายธนภุช ลิขิตธรากุล	นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
3. นางสาววรรณนิสา สุขทอง	นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ	สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์
4. นางสาวณัฐภัทร เวชกามา	นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ	สถาบันกัลยาณ์ราชนครินทร์
5. นางสาวนุสบา เสริมรัตนวิศิษฐ์	นักสังคมสงเคราะห์	โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ สภากาชาดไทย

คณะทำงาน กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

1. นางสาวชนิดา วิชัยคำ	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ	กองพัฒนาระบบสุขภาพเด็กและเยาวชน
2. นางสาวดิษยา มีเพียร	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ	สถาบันวิจัยและพัฒนา
3. นางสาวจารุณี แซ่ตั้ง	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านกรุณา
4. นายมงคลชัย รัตนจารุเรือง	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสตรีนคร
5. นายมารุต แก้วอินทร์	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 7
6. นายธนาณัติ ผายาว	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดแพร่
7. นางสาวพรทิพา บัวเทพ	นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ	ศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชน จ.สมุทรปราการ
8. นางสาวจินตนา มะสมโพธิ์	นักจิตวิทยาชำนาญการ	ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านอุเบกขา
9. นางสาวสุภาวี ศรีวรรณันท์	นักจิตวิทยาปฏิบัติการ	สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครนายก
10. นางสาวพิมพ์ชนก จริยเตชะ	นักจิตวิทยา	สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกรุงเทพมหานคร
11. นางสาวพรพิมล มณีนวล	นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ	กองพัฒนาระบบสุขภาพเด็กและเยาวชน
12. นางสาวศิริพร มาชีว	นักจิตวิทยาปฏิบัติการ	กองพัฒนาระบบสุขภาพเด็กและเยาวชน
13. นางพิจิตรารวรรณ ธารีเจริญวัฒน์	นักจิตวิทยา	กองพัฒนาระบบสุขภาพเด็กและเยาวชน