

ทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริงสู่การพัฒนาทักษะชีวิต

REALITY THERAPY FOR THE DEVELOPMENT OF LIFE SKILLS

นาววิช นวชีวินมัย*

คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

Nawawit Navachewinmai

Faculty of Education. Nakhon Pathom Rajabhat University

*Corresponding author e-mail: nawawit54@gmail.com

Receive : July 14, 2022

Revised: August 22, 2022

Accepted: August 29, 2022

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริงสู่การพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง ซึ่งผู้เขียนได้นำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินกระบวนการพัฒนาในหลากหลายรูปแบบ เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง อย่างเช่น กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การให้คำปรึกษากลุ่ม การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ โดยบทความวิชาการนี้ได้นำเสนอสาระสำคัญของเนื้อหา ได้แก่ ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง ทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง ทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริงที่นำมาใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันการใช้ความรุนแรง และบทสรุปของบทความ

คำสำคัญ : ทักษะชีวิต การป้องกันการใช้ความรุนแรง ทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง

ABSTRACT

The purpose of this article was to present reality therapy for the development of life skills on violence prevention. The author applied these concepts in various development processes such as group dynamic activity, group counseling and learning activity. Key elements presented in this article included life skills on violence prevention, reality therapy, reality therapy for the development of life skills on violence prevention and article conclusion.

Keywords : Life skills, Violence prevention, Reality therapy

บทนำ

ความรุนแรง ถือเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องกับประเทศไทย โดยเฉพาะเมื่อพิจารณาถึงช่วงวัยรุ่นที่เป็นอนาคตสำคัญของชาติที่จะขับเคลื่อนประเทศแต่กลับพบว่า วัยรุ่นจำนวนมากต้องตกเป็นผู้ถูกกระทำความรุนแรงหรือเรียกได้ว่าตกเป็นเหยื่ออย่างต่อเนื่อง โดยข้อมูลจากหนังสือ เรื่อง เมื่อลูก

ถูกแกล้งโดย แพทย์หญิงเบญจพร ตันตสุติ (2562) ยังได้เปิดเผยถึงข้อมูลการใช้ความรุนแรงจากกรมสุขภาพจิตในปี พ.ศ. 2561 ที่ได้มีการสำรวจข้อมูลสถิติจากโครงการติดตามสภาวะการณ์เด็กและเยาวชนเป็นรายจังหวัดพบว่า มีเยาวชนได้รับการกระทำ ความรุนแรง การข่มเหงรังแกปีละประมาณกว่า 6 แสนราย อีกทั้งในปี พ.ศ. 2553 ยังพบอีกว่า

ร้อยละ 43 เคยมีประสบการณ์การตกเป็นผู้ถูกกระทำ ความรุนแรงมาแล้ว

จากความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น จะพบว่า เป็นสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ทุกสถานที่ทุกเวลา ไม่เว้น แม้กระทั่งเมื่อเด็กคนดังกล่าวเติบโตไปเข้าสู่สังคม แห่งการทำงาน ก็ยังมีโอกาสจะประสบกับความรุนแรง ในที่ทำงานได้ เนื่องด้วยเกิดได้ทั้งการเผชิญหน้ากัน ซึ่ง ๆ หน้า หรือแม้กระทั่งเกิดขึ้นได้ในโลกออนไลน์ ดังนั้น ความรุนแรงจึงยากมากต่อการแก้ไขปัญหา ที่เกิดขึ้นให้ครอบคลุมหรือหมดไป จึงกล่าวได้ว่า การทำงานในเชิงป้องกันและส่งเสริมพัฒนาให้วัยรุ่น ทุกคนมีทักษะบางประการที่จำเป็นต่อการป้องกัน หรือรับมือกับการใช้ความรุนแรงที่เข้ามาปะทะกับ ตนเองจึงเป็นสิ่งที่จำเป็น โดยจะเป็นความรุนแรง ที่เข้ามาในรูปแบบไหนลักษณะไหนก็ตาม ถ้าวัยรุ่น มีทักษะดังกล่าวก็จะสามารถป้องกันและรับมือ กับความรุนแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพ เหมือนมี ภูมิคุ้มกันติดตัวที่ยั่งยืนจึงถือเป็นปัจจัยสำคัญที่สุด ในการดำเนินการพัฒนาให้กับวัยรุ่นสามารถเติบโต ไปเป็นบุคลากรของประเทศชาติที่สมบูรณ์พร้อม ทั้งทางร่างกายและจิตใจ จากข้อมูลดังกล่าวเมื่อต้อง พัฒนาทักษะบางประการให้กับวัยรุ่นเพื่อป้องกันการ ใช้ความรุนแรงอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งผู้ที่มี ส่วนในการเลี้ยงดู และพัฒนาวัยรุ่นก็จำเป็นต้องรู้ ถึงรายละเอียด สาเหตุปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเสี่ยง ที่จะไม่สามารถป้องกัน หรือรับมือกับความรุนแรงได้ ซึ่งเกิดขึ้นได้จากหลายปัจจัย โดยเกิดได้จากปัจจัย ทั้งการขาดการตระหนักรู้คุณค่าในตนเอง การขาดทักษะ การคิดพิจารณาแก้ปัญหาตัดสินใจเลือกแนวทาง รวมถึงการแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ อีกทั้งยังหมาย รวมถึงการขาดทักษะการสร้างสัมพันธภาพที่เหมาะสม ทักษะการจัดการความขัดแย้ง ซึ่งส่งผลให้ขาด เครือข่ายกัลยาณมิตรที่จะคอยสนับสนุนให้มีความมั่นใจ ทั้งทางร่างกายและจิตใจเมื่อต้องรับมือ กับปัญหาที่เกิดขึ้น รวมถึงการขาดทักษะการจัดการ

กับอารมณ์ทางลบความเครียดที่เกิดขึ้น การมีสติ ตระหนักรู้ในตนเองเมื่อพิจารณาข้อมูลเพิ่มเติม จากประเด็นข้างต้นพบว่า ฟลานาแกนและคณะ (Flanagan; et al. 2013, 693) ได้ระบุถึงปัจจัย ที่จำเป็นซึ่งวัยรุ่นต้องเสริมสร้างเพื่อป้องกันการ กระทำ ความรุนแรง ทั้งการใช้การสื่อสาร เพื่อโต้ตอบสถานการณ์ขัดแย้งให้ยุติลงอย่างเหมาะสม การแสวงหาและสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มเพื่อน กลุ่มทางสังคมและผู้อาวุโสที่จะเป็นเครือข่าย ให้ความช่วยเหลือทั้งทางร่างกายและจิตใจ การคิดพิจารณา และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ และการจัดการกับความเครียดอารมณ์ ทางลบ อย่างเหมาะสม ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวพบว่า มีความ สอดคล้องกันอย่างเหมาะสม

ทักษะที่มีความจำเป็นต่อการป้องกันการ ใช้ ความรุนแรง พบว่า มีความสอดคล้องกับองค์ประกอบ ของทักษะชีวิต (Life skills) ซึ่งถือเป็นความสามารถ ของวัยรุ่นที่จะจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง ในสภาพสังคมปัจจุบัน และเป็นทักษะที่ช่วยเตรียมพร้อม สำหรับการปรับตัวภายใต้ความเปลี่ยนแปลงเมื่อมี สถานการณ์ที่รุนแรงเข้ามากระทบตนเองและสามารถ จัดการตนเองไปในทิศทางที่สร้างสรรค์เหมาะสมได้ (World Health Organization, 2010) ซึ่งองค์ประกอบ ของทักษะชีวิตนั้นประกอบด้วย การตระหนักรู้ และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ และแก้ปัญหาอย่างสร้างสรรค์ การจัดการ กับอารมณ์และความเครียด และการสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีกับผู้อื่น (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2560) ซึ่งจากการพิจารณาองค์ประกอบของทักษะชีวิต พบว่า มีความสอดคล้องกับทักษะการป้องกันการ ช่มเหรงรังแก อีกทั้งการพัฒนาทักษะป้องกันการ ใช้ความรุนแรงนั้นสถานศึกษาหรือวัยรุ่นที่เกี่ยวข้อง กับการพัฒนาเด็กวัยรุ่น จำเป็นต้องมีแนวทางการช่วยเหลือ โดยควรมีชุดกิจกรรม หรือกิจกรรม บางประการที่ประยุกต์ทักษะชีวิตอย่างเหมาะสม

เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะในการป้องกันการใช้ความรุนแรง

โดยการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงนั้น สามารถดำเนินการผ่านการจัดกระบวนการในรูปแบบต่าง ๆ ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ ความชำนาญของบุคลากรที่เป็นผู้ดำเนินการพัฒนาแต่ด้วยบริบทของกระบวนการดังกล่าวจะสามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความจำเป็นต้องมีทฤษฎีทางจิตวิทยาเพื่อเป็นการกำหนดทิศทาง (Based on) ของกระบวนการให้ดำเนินการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงได้อย่างเหมาะสมจากการพิจารณาธรรมชาติของแนวคิด เทคนิค ขั้นตอนการดำเนินการ ตลอดจนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า ทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง หรือทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) มีความสอดคล้องกับบริบทองค์ประกอบของทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง ดังนั้น บทความนี้จึงมุ่งนำเสนอข้อมูลตามบริบทของทฤษฎี การบำบัดแบบเผชิญความจริงสู่การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้ศึกษาเพื่อให้เกิดความรู้ ความเข้าใจสู่การนำประยุกต์ใช้กับการจัดกระบวนการพัฒนาผู้เรียนให้มีทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงได้อย่างเหมาะสมยั่งยืนต่อไป

ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง

ความสามารถของวัยรุ่น ในการแสดงออกเพื่อรับมือ จัดการ รวมถึงเตรียมความพร้อม กับปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเอง (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2560) และเมื่อกล่าวถึงปัญหาความรุนแรง ในฐานะของผู้ถูกระทำ ความรุนแรง (Violence Victim) ทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง ถือเป็น การแสดงถึงความสามารถในการจัดการกับปัญหา สถานการณ์ที่ตนเองถูกระทำความรุนแรง

ด้วยความก้าวร้าว คุกคาม ช่มเหิงรังแก ผ่านการกระทำทางวาจา หรือการกีดกันการทำลายสิทธิ์ทางสังคมของวัยรุ่นโดยเหล่านี้อ้วนส่งผลให้ผู้ถูกระทำได้รับความเจ็บปวดทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งทักษะชีวิตจะช่วยให้วัยรุ่นเหมือนมีเกราะคุ้มกัน มีความสามารถติดตัวเป็นเครื่องมือที่จะจัดการกับปัญหาเหล่านั้นให้คลี่คลายรวมถึงสามารถเยียวยาตนเองทางจิตใจได้อย่างเหมาะสม โดยทักษะชีวิตประกอบด้วยทักษะต่าง ๆ 4 ทักษะ ได้แก่ 1) การเห็นคุณค่าของตนเอง 2) การคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจและแก้ปัญหา 3) การจัดการกับความรู้สึกในแง่ลบของตนเอง และ 4) การสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2560) ซึ่งได้มีการนำทักษะชีวิตไปบูรณาการกับกระบวนการพัฒนาผู้เรียนในสังคมตามบริบทที่เกี่ยวข้องกับความรุนแรงอย่างหลากหลาย อย่างการศึกษาวิจัยในเรื่อง ผลของกิจกรรมกลุ่มเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อลดความก้าวร้าวของวัยรุ่น โดย ศิริกุล ผินสันเทียะ และมัลลวีร์ อุดลวิณศิริ (2555) ซึ่งได้มีการแบ่งทักษะชีวิตในบริบทดังกล่าวเป็นทักษะต่าง ๆ ได้แก่ การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจและการแก้ปัญหา ตลอดจนการจัดการกับอารมณ์ ซึ่งจากการแบ่งองค์ประกอบของทักษะดังกล่าว สามารถกล่าวได้ว่า มีความสอดคล้องกัน ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าองค์ประกอบของทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง ประกอบด้วย 1) การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด 2) การรับรู้คุณค่าของตนเอง 3) การแก้ปัญหา และ 4) การปฏิสัมพันธ์และสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม

ซึ่งเมื่อกล่าวถึงบริบทของทักษะทั้ง 4 องค์ประกอบก็จะพบว่า ในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงนั้น สามารถดำเนินการด้วยกระบวนการพัฒนาได้หลากหลายรูปแบบ ทั้งการใช้กระบวนการกลุ่ม การให้คำปรึกษา

กลุ่มกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การจัดกิจกรรมแนะแนวในสถานศึกษา ฯลฯ ซึ่งจะเลือกใช้รูปแบบวิธีการใดนั้นต้องขึ้นอยู่กับความเชี่ยวชาญ ชำนาญ ของผู้ที่ดำเนินการพัฒนาทักษะดังกล่าว ประกอบกับต้องคำนึงถึงความพร้อมของวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงความจำเป็นอีกประการสำคัญที่บุคลากรที่ดำเนินการพัฒนาทักษะชีวิตจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจ คือ ทฤษฎีหรือแนวคิดที่จะนำมาเป็นตัวกำหนดทิศทาง (based on) ให้กับกระบวนการพัฒนาตามองค์ประกอบของทักษะชีวิตที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้เขียนจึงขอเสนอทฤษฎีทางจิตวิทยาอย่างทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง เพื่อเป็นแนวทางการดำเนินการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง

ทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง (Reality Therapy) โดยวิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) เป็นทฤษฎีการบำบัดหรือเป็นทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษา (Counseling Psychological Theory) ที่สามารถนำประยุกต์ใช้เป็นทิศทาง (based on) ในการดำเนินการกระบวนการช่วยเหลือผู้ที่ประสบปัญหาได้อย่างหลากหลายตามแต่บริบทหัวข้อและวัตถุประสงค์ของสมรรถนะที่ต้องการพัฒนา เช่น การให้คำปรึกษากลุ่ม กระบวนการกลุ่ม กลุ่มฝึกอบรม กลุ่มสัมพันธ์ กิจกรรมแนะแนว ฯลฯ ซึ่งเมื่อกล่าวถึงในบริบทหัวข้อของการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นจะพบว่า ธรรมชาติของทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริงได้ระบุว่าเมื่อวัยรุ่นมีเจอกับปัญหาความสัมพันธ์ เช่น การถูกผู้อื่นกระทำความรุนแรง ให้ได้รับความเจ็บปวดทางร่างกายหรือจิตใจ ซึ่งนำไปสู่การเกิดความรู้สึกคับข้องใจ ธรรมชาติของสมองมนุษย์จะมีกลไกที่จะต้องการให้ตนเองรู้สึกดีขึ้นเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว ดังนั้นทฤษฎีนี้จึงมุ่งเน้นให้วัยรุ่นที่เจอปัญหา

ความรุนแรงกล้าที่จะเผชิญกับปัญหาที่ตนเองพบตามสภาพความเป็นจริงอย่างมีทิศทาง โดยเริ่มจากการตระหนักถึงปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่ พร้อมทั้งมุ่งให้วัยรุ่นพิจารณาค้นหา ความจำเป็น ความต้องการที่จะให้ปัญหาความรุนแรงที่ตนเองประสบอยู่คลี่คลายไปในทิศทางไหน หรือต้องการให้ชีวิตของตนเองดำเนินต่อไปอย่างไรในมุมที่สร้างสรรค์เชิงบวก แล้วนำไปสู่การกระตุ้นวัยรุ่นได้ทบทวนและพิจารณาความสอดคล้องจากการกระทำของตนเองที่กระทำอยู่ กับความต้องการของตนเอง และสุดท้ายนำไปสู่การตัดสินใจวางแผนแก้ปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับตนเอง

สาระสำคัญของทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง

เมื่อกล่าวถึงทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริงกับการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงนั้น มีสาระสำคัญของทฤษฎีรวมถึงมุมมองที่มีต่อธรรมชาติมนุษย์ซึ่งเป็นเป้าหมายของการพัฒนาตามรายละเอียด (Corey, 2017) ดังต่อไปนี้

1) ความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ (five genetically encoded needs)

ทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริงจึงมุ่งเน้นให้ผู้ประสบปัญหาตกเป็นเหยื่อความรุนแรงได้ค้นหาตนเอง เพื่อให้เกิดการตระหนักในอารมณ์ความรู้สึกของตนในขณะนั้นหรือหลังจากที่ถูกกระทำ ความรุนแรง ซึ่งจะนำไปสู่การค้นพบความต้องการที่แท้จริง ว่าหลังจากมีผู้มากระทำความรุนแรงกับตนเองแล้ว วัยรุ่นต้องการจะทำอะไรให้ตนเองได้รู้สึกดีขึ้น รวมถึงทำให้ปัญหาหมดไป โดยทฤษฎีดังกล่าวได้ระบุว่า การค้นหาความต้องการของวัยรุ่นสามารถอ้างอิงกับ ความต้องการพื้นฐาน 5 ประการ (five genetically encoded needs) ได้แก่ 1) ความต้องการมีชีวิตรอด (Survival) 2) ความต้องการความรัก และความเป็นเจ้าของ (Love and belonging) 3) ความต้องการพลังและการจัดการ

สิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ (Power or Inner control) 4) ความต้องการเป็นอิสระ (Freedom) และ 5) ความต้องการความสุข สนุกสนาน (Fun) โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์ทุกคนล้วนมีความต้องการทั้ง 5 ประการ แต่ถ้าพิจารณาเป็นรายวัยรุ่นจะพบว่าในแต่ละช่วงแต่ละสถานการณ์ วัยรุ่นจะมุ่งเน้นความต้องการในแต่ละประการต่างกันออกไป เช่น เมื่อวัยรุ่นถูกกระทำทารุณแรงด้วยวาจา แล้ววัยรุ่นนั้นตัดสินใจตอบโต้กลับด้วยการทำร้ายร่างกายผู้ที่มาล้อเลียนตนเอง ซึ่งเมื่อพิจารณาถึงเหตุปัจจัยอาจจะมาจากความต้องการในแต่ละประการที่แตกต่างในแต่ละวัยรุ่นด้วยเช่นกัน อย่างกรณี นาย ก. ตัดสินใจชกเพื่อนที่มาล้อเลียนตนเอง อาจจะเพราะต้องการป้องกันตัวไม่ต้องการให้เพื่อนมาล้อเลียนตนเองอีก ซึ่งจะเป็นความต้องการมีชีวิตรอด (Survival) แต่ นาย ข. ทำกรณีเดียวกัน อาจจะเพราะต้องการให้เพื่อนในกลุ่มที่นิยมความรุนแรงเห็นถึงความสามารถของตนเอง จนกระทั่งยอมรับตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม ซึ่งกรณีดังกล่าวจะจัดอยู่ในความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and belonging) จากข้อมูลข้างต้นจึงกล่าวได้ว่าเมื่อนุษย์รู้สึกคับข้องใจวัยรุ่นควรได้รับการกระตุ้นสนับสนุนให้ค้นหาความต้องการ ของตนเองในลักษณะที่อยากให้อาชีพคลี่คลายไปในทางใด รวมถึงการตระหนักในอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง ขณะนั้น ซึ่งจะนำไปสู่การค้นพบความต้องการที่แท้จริงโดยสามารถพิจารณาตามกรอบของความ ต้องการข้างต้น ที่ถือเป็นปัจจัยสำคัญของการช่วยเหลือวัยรุ่นที่ประสบกับความรุนแรงอีกทั้งวัยรุ่นควรตระหนักถึงสถานะตนเอง เมื่อเราเจอปัญหาแล้วเกิดรู้สึกแค้น วัยรุ่นสามารถพิจารณาและอธิบายได้ว่าความทุกข์ที่เกิดขึ้นมาจากปัญหาอะไร ปัญหานั้น ทำให้ความต้องการในองค์ประกอบใดที่จำแนกตามประเภท ความต้องการพื้นฐาน 5 ประเภท เกิดขาดตกบกพร่องหรือไม่ได้รับการตอบสนองอย่างเหมาะสม เพื่อให้วัยรุ่น

เข้าใจปัญหา สามารถระบุความต้องการที่แท้จริง ของตนเอง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญในการแก้ปัญหา ให้ได้ตรงประเด็น และนำไปสู่สามารถในการตัดสินใจ เลือกแนวทางแก้ปัญหาตลอดจนวางแผนดำเนินการ ตามแนวทางเพื่อบรรลุความต้องการนั้นได้อย่างเหมาะสมสร้างสรรค์

2) มุ่งเน้นปัจจุบันและความรับผิดชอบ ต่อแนวทางที่ตนเองเลือก

ทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง มุ่งเน้น การเสริมสร้างให้วัยรุ่นที่เจอปัญหาความรุนแรง กล้าเผชิญกับความจริงที่ตนเองประสบพบเจอ อย่างเป็นระบบพร้อมทั้งมุ่งเน้นให้รับผิดชอบ ต่อการตัดสินใจเลือกแนวทางแก้ปัญหาในการดำเนิน ชีวิตของตนเอง เน้นว่าสิ่งที่วัยรุ่นตัดสินใจเลือกไปแล้ว หรือมีหน้าที่รับผิดชอบอยู่นั้น ล้วนมีแรงมูที่สามารถ เปลี่ยนแปลงชีวิตของวัยรุ่นไปในทิศทางที่ดีขึ้นได้ หรือนำตนเองไปสู่ความฝันที่ตนเองปรารถนาได้ ดังนั้น ควรค้นหา แก้ไข ปรับปรุงให้เกิดแรงมูที่ดีในสิ่งที่ตนเอง เผชิญในปัจจุบันและดำเนินการต่อไป มากกว่าจะไป โทษอดีต หรือจมกับความทุกข์ เช่น นักเรียนมีหน้าที่ เรียน ศึกษา มาโรงเรียนเพื่อไปประกอบอาชีพ ที่ตนเองฝัน การที่จะล้มเลิกหนีโรงเรียนเพราะเพียง ถูกเพื่อนบางกลุ่มกลั่นแกล้งอาจไม่เหมาะสม เป็นต้น

เทคนิคการใช้ระบบ ดับเบิล ยู ดี อี พี (WDEP System)

เป็นเทคนิคกลวิธีที่สามารถนำไปประยุกต์ เป็นขั้นตอนในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการ ใช้ ความรุนแรงตามแนวคิดทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญ ความจริงที่ได้ตั้งชื่อเทคนิคกลวิธีนี้ ในรูปแบบที่เป็นรหัส ซึ่งจำแนกตามอักษรตัวหน้าของขั้นตอนที่กำหนด ทิศทางการพัฒนาซึ่งเรียกว่า “WDEP” (วัชร ทรัพย์มี, 2554) โดยมีองค์ประกอบของขั้นตอนดังนี้

- W คือ ความต้องการ (Want, Need)
- D คือ วิธีชีวิตของวัยรุ่น (Direction, Doing)

- E คือ การประเมินพฤติกรรมตามวิถีชีวิตของตนเองเทียบกับความต้องการของตนเอง (Self – Evaluation)

- P คือ การวางแผน หรือ การกำหนดแนวทางเพื่อการแก้ปัญหาและการบรรลุความต้องการของตนเอง (Planning)

จากขั้นตอนของเทคนิควิถีชีวิตของ ระบบดับเบิลยู ดี อี พี ที่ปรากฏข้างต้น จะเห็นได้ว่าการกำหนดทิศทางในลักษณะที่เริ่มต้นจากการสำรวจความต้องการ (Wants) ของวัยรุ่นซึ่งประสบปัญหาซึ่งความต้องการนั้นต้องเป็นสิ่งที่สามารถดำเนินการได้ตามความเป็นจริงต้องเป็นสิ่งที่สร้างสรรค์ สอดคล้องกับสิ่งแวดล้อมและศักยภาพของวัยรุ่น แล้วจึงตามด้วยการเปิดโอกาสให้วัยรุ่นสำรวจวิถีชีวิต (Direction) พร้อมทั้งพิจารณาประเมินตนเองว่ามีความสอดคล้องกับความต้องการของวัยรุ่นหรือไม่อย่างไร (Self - Evaluation) และทำการวางแผนกำหนดแนวทางการปฏิบัติการ (Plans) เพื่อพัฒนาและแก้ปัญหาความรุนแรงที่เกิดขึ้นกับตนเองต่อไป (Corey, 2016) โดยสามารถอธิบายขยายความถึงรายละเอียดจำแนกในแต่ละองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1) ความต้องการ การค้นหาความต้องการตามความจำเป็น (Want)

การกำหนดทิศทางของกระบวนการพัฒนาในขั้นแรก ต้องช่วยให้วัยรุ่นรู้จักการสำรวจความต้องการ ความคาดหวังของตน ซึ่งตามแนวคิดทฤษฎีนี้ได้อธิบายว่าทุกความต้องการของคนจะเกี่ยวข้องกับความต้องการ 5 ประการ (Five basic needs) ที่กล่าวไว้ข้างต้น โดยวัยรุ่นสามารถสำรวจได้ด้วยการใช้การตั้งคำถามซึ่งอาจจะนำไปสู่การกำหนดชิ้นงานในกิจกรรมการให้โจทย์ การตั้งคำถามในการพูดคุยให้คำปรึกษาเพื่อกระตุ้นให้ตอบคำถามผ่านกระบวนการพัฒนาต่าง ๆ ด้วยตัวอย่างคำถามว่า “เธอต้องการอะไร? (What do you want?)” รวมถึงกิจกรรมควรกระตุ้นให้วัยรุ่น

ให้รายละเอียดของความต้องการของตนเองเพิ่มเติมด้วย โดยพิจารณาบนฐานของศักยภาพของตนเองและสิ่งแวดล้อมข้างตนเองด้วย (Jacobs, Ed E.; et al. 2012)

ตัวอย่างของการตั้งคำถามที่เอื้อให้วัยรุ่นสำรวจความต้องการของตนเอง

1.1) ในเวลาที่คุณมีความสุข นักเรียนมีลักษณะอย่างไร?

1.2) จะดีแค่ไหนถ้าคุณไม่ต้องมาหวาดระแวงว่าจะมีใครมาทำร้าย ดังนั้น เรามาวางแผนเพื่อจัดการกับปัญหากันเถอะ?

โดยคำถามในลักษณะนี้ สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการดูตัวอย่างเพื่อการตั้งคำถามที่จะช่วยให้วัยรุ่นได้ตระหนักถึงการควบคุมตนเอง รวมถึงการพิจารณาตนเอง รวมถึงพิจารณาปัญหาที่ตนเองเผชิญอยู่

2) วิถีชีวิตที่ปฏิบัติเป็นประจำ (Direction or Doing) เป็นขั้นตอนที่จะเน้นให้วัยรุ่นดำเนินการสำรวจตนเองตามความเป็นจริง ซึ่งจะเป็นพื้นฐานสำคัญของการตระหนักรู้ในตนเองและการปฏิบัติเพื่อบรรลุเป้าหมายได้จริง โดยในกระบวนการพัฒนาสามารถใช้การตั้งคำถามในลักษณะทำนองว่า “ช่วงนี้คุณกำลังทำอะไรอยู่? หรือ ช่วงนี้ทำอะไรอยู่บ้าง? (What are you doing?)” ซึ่งเป็นขั้นตอนที่เน้นการสำรวจวิถีชีวิตประสบการณ์ของวัยรุ่นในลักษณะที่ว่าปกติแล้ววัยรุ่นดำเนินชีวิตอย่างไรบ้าง

ตัวอย่างของการตั้งคำถามที่เอื้อให้วัยรุ่นสำรวจวิถีชีวิตของตนเอง ซึ่งในกระบวนการนี้วัยรุ่นสามารถกระทำควบคู่กับการอภิปรายซึ่งกันและกันกับเพื่อนในวัยเดียวกันที่มีความคุ้นเคยกัน เพื่อให้การสะท้อนวิถีชีวิตซึ่งกันและกัน เพื่อการพิจารณาวิถีชีวิตของวัยรุ่น ว่ามีการปฏิบัติตนเองตามวิถีชีวิตในลักษณะใด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1) ช่วงนี้ นักเรียนทำอะไรอยู่? (What are you doing now?)

2.2) เมื่อวานนี้นักเรียนทำอะไรบ้าง? ช่วยเล่าให้ฟังคร่าว ๆ (What did you actually do yesterday?)”

2.3) ช่วงสัปดาห์นี้ นักเรียนต้องการที่จะทำอะไรที่แตกต่างจากสัปดาห์ที่ผ่านมาบ้างไหม? (What did you want to do differently this past week?)”

2.4) อะไรที่มาขัดขวางนักเรียนไม่ให้ทำในสิ่งที่อยากทำ? (What stopped you from doing what you said you wanted to do?)”

2.5) พรุ่งนี้นักเรียนตั้งใจว่าจะทำอะไร? (What will you do tomorrow?)”

ในการดำเนินการภายใต้ขั้นตอนนี้ เชื่อว่าลักษณะกิจกรรมควรดำเนินการให้มีการสื่อสารแลกเปลี่ยนรับฟังระหว่างวัยรุ่นที่ต้องการพัฒนาทักษะชีวิต เพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง ได้สื่อสารถึงอารมณ์ความรู้สึกของกันและกัน ซึ่งจะทำให้วัยรุ่นได้มีโอกาสทราบถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง อีกทั้งยังควรดำเนินการกระบวนการให้มีบรรยากาศของการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เพื่อเป็นการส่งเสริมแรงใจให้วัยรุ่นกล้าที่จะเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม ที่จะเกิดขึ้นในขั้นต่อไปโดยมีความเชื่อว่าการปรับเปลี่ยนความคิดหรือพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม ก็จะเกิดการปรับเปลี่ยนอารมณ์ที่เหมาะสมด้วยเช่นกัน

3) การประเมินตนเอง (Self – Evaluation)

ถือเป็นหัวใจสำคัญของกลวิธีเทคนิคที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเพื่อการรับมือกับความรุนแรงได้อย่างเหมาะสม โดยมุ่งเน้นให้วัยรุ่นประเมินความสอดคล้องระหว่างวิถีชีวิตของตนเอง (Direction) กับความความต้องการ (Want) ของตนเอง ที่ได้สำรวจไปก่อนหน้านี้ เนื่องด้วยหลายครั้งวัยรุ่นมีความต้องการที่เหมือนเป็นอุดมคติ เป็นความใฝ่ฝันแต่เมื่อพิจารณาวิถีชีวิตสิ่งที่ตนเองทำในทุกวัน กลับพบว่า ไม่พบความสอดคล้องหรือไม่ใกล้เคียงกันเลย ข้ำราย

หลายครั้งยังมีความขัดแย้งกันเอง หรือหลายครั้งตัววัยรุ่นเองยังไม่ได้เริ่มลงมือกระทำอะไรที่เกี่ยวข้องหรือเป็นการกระทำที่จะทำให้ความต้องการของตนเองประสบความสำเร็จได้เลย หรือในบางกรณีเมื่อพิจารณาวิถีชีวิตตนเองแล้วอาจพบว่า จริง ๆ วิถีชีวิตความเป็นตัวตนของวัยรุ่นที่กระทำในทุกวันนี้คือตัวตนเองที่แท้จริงของวัยรุ่นแล้ว จึงหันไปปรับความต้องการของตนเองก็สามารถทำได้เช่นกัน ดังนั้นการประเมินความต้องการกับวิถีชีวิตจึงดำเนินการผ่านการให้โจทย์ด้วยการตั้งคำถาม เพื่อชวนให้วัยรุ่นประเมินตนเอง ดังตัวอย่าง เช่น “นักเรียนลองพิจารณาพฤติกรรมของตนเองว่า มันมีคุณค่าหรือเกี่ยวข้องกับอะไร กับความต้องการของตัวเอง?” โดยการประเมินจะเกี่ยวข้องกับการกระตุ้นให้วัยรุ่นประเมินถึงวิถีชีวิตของตัวเองว่า มีความสอดคล้องกับความต้องการของตนหรือไม่ อย่างไร ซึ่งจะมุ่งเน้นเฉพาะพฤติกรรมที่ตรงตามความต้องการ ด้วยการรับรู้ถึงแนวทาง วิถีชีวิตที่จะทำให้เกิดการปรับปรุงใหม่จนกระทั่งนำไปสู่การวางแผนเพื่อนำไปปฏิบัติให้ได้จริงต่อไป

4) การวางแผนและแนวทางการปฏิบัติตน (Plan)

การดำเนินการในขั้นตอนนี้มุ่งเน้นให้วัยรุ่นดำเนินการระบุแนวทางที่มีความเฉพาะที่มาจากการพิจารณาประเมินวิถีชีวิตและความต้องการของตนเองแล้ว โดยต้องเป็นแผนหรือแนวทางที่สามารถเติมเต็ม และบรรลุความต้องการของวัยรุ่นให้วัยรุ่นสามารถป้องกันความรุนแรงที่เข้ามากระทบกับตนเองได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เมื่อวัยรุ่นตัดสินใจเลือกแนวทาง การดำเนินการช่วยเหลือตามกระบวนการ ควรดำเนินไปในลักษณะที่วัยรุ่นได้ค้นหาแนวปฏิบัติที่สามารถกระทำได้จริง และมีประสิทธิภาพตรงตามความต้องการสอดคล้องกับวิถีชีวิตสิ่งแวดล้อมรอบตัวของตนซึ่งมีตัวอย่างคำถามในการช่วยกระตุ้นการวางแผน เช่น “คุณมีแนวทางอะไรในการรับมือกับความรุนแรงที่เกิดขึ้น (What is your

plan?)” เมื่อมีการร่วมกันสร้างและกำหนดแผนปฏิบัติการเรียบร้อยแล้วก็จะนำไปสู่การที่วัยรุ่นได้มีโอกาสนำแผนปฏิบัติการไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันของเขา ซึ่งในการดำเนินการพัฒนาจริงควรมีการนัดหมายเพื่อติดตามผล โดยจะมีการสะท้อนจากการนำไปใช้จริงแล้วนำมาสู่การปรับปรุงแผนปฏิบัติ โดยยึดเอาความต้องการ ความเป็นจริงของวัยรุ่นที่ได้ผ่านการพิจารณาประเมินแล้วเป็นสำคัญ

โรเบิร์ต วูบบอลดิง (Robert Wubbolding) ได้ระบุว่าแผนปฏิบัติการที่เหมาะสมนั้น สามารถยึดได้จากหลักการที่ได้รับเป็นรหัสที่บ่งชี้ได้ถึงคุณลักษณะของแผนปฏิบัติการที่มีประสิทธิภาพว่า “SAMIC” ซึ่งสามารถขยายความองค์ประกอบของคุณลักษณะข้างต้นเพื่อนำไปสู่การดำเนินการวางแผนที่มีประสิทธิภาพ (Corey, 2017) ได้ดังนี้

4.1) S = Simple: เรียบง่าย ชัดเจน ง่ายต่อการทำความเข้าใจและปฏิบัติตามได้จริง

4.2) A = Attainable: สามารถปฏิบัติให้ประสบความสำเร็จได้จริง ความเป็นไปได้

4.3) M = Measurable: สามารถวัดและประเมินผลความสำเร็จที่เกิดขึ้นได้

4.4) I = Immediate and Involved: สามารถปฏิบัติได้เลยในทันที และมีความเกี่ยวข้องสอดคล้องตอบสนองต่อโจทย์ความต้องการได้ทันทีเมื่อประสบความสำเร็จ

4.5) C = Controlled: สามารถควบคุมกำกับติดตามปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม

ทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริงที่นำมาใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง

การประยุกต์ทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริงมาใช้ในการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงนั้น ด้วยพื้นฐานของการบูรณาการทฤษฎีจิตวิทยาการให้คำปรึกษากับกระบวนการพัฒนามนุษย์ในรูปแบบต่าง ๆ นั้น ดำเนินการในลักษณะที่มีการนำแนวคิด ความเชื่อ

พื้นฐาน รวมถึงเทคนิควิธีของทฤษฎีดังกล่าว มาเป็นตัวกำหนดทิศทางในการดำเนินการบนฐานของกระบวนการพัฒนาในแต่ละรูปแบบ โดยจำแนกรายละเอียดตามองค์ประกอบของทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง ดังต่อไปนี้

1) ทักษะการจัดการกับอารมณ์และความเครียด

คือ ความสามารถที่จะตั้งสติ ตระหนักรู้ถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ เมื่อต้องเผชิญกับความรุนแรง ด้วยการควบคุมอารมณ์และความคิดของตนเอง ในลักษณะการตั้งจิตให้อยู่กับปัจจุบันไม่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ด้านลบ ผ่านการตั้งสติ ผ่อนคลายและลดระดับความรู้สึกที่ไม่สบายใจมีการระบุถึงสถานการณ์ที่เป็นเหตุให้ไม่สบายใจ เข้าใจถึงความคิดที่มีต่อเหตุการณ์ที่ไม่สบายใจและตระหนักถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้น และสามารถจัดการกับความคิดความรู้สึกของตนเองได้อย่างเหมาะสม เป็นระบบ ซึ่งจะพบว่าเมื่อเชื่อมโยงกับความเชื่อพื้นฐานของทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริงจะมุ่งเน้นที่ปัจจุบันให้วัยรุ่นเผชิญกับปัญหาความรุนแรงอย่างเป็นระบบ เป็นขั้นตอนผ่านเทคนิควิธีของ “WDEP” โดยให้วัยรุ่นเริ่มต้นที่การพิจารณาความต้องการของตนเอง ว่าอยากให้ปัญหาความรุนแรงที่ตนเองเผชิญอยู่คลี่คลายไปในทิศทางใด ซึ่งเปรียบเสมือนการชวนวัยรุ่นให้ตั้งสติให้ความคิดจับอยู่ที่ปัญหาในปัจจุบัน มากกว่าการปล่อยให้ความคิดเตลิดปรุงแต่งหนีปัญหา เนื่องจากความเชื่อพื้นฐานว่าความคิดและอารมณ์ของวัยรุ่นมีความเชื่อมโยงกัน ถ้าวัยรุ่นมีสติ มีความคิด มีความเชื่อที่มีต่อปัญหาในเชิงบวก ภายใต้ลักษณะที่พิจารณาถึงแง่มุมที่สร้างสรรค์ว่า แม้จะมีความรุนแรงเกิดขึ้นแต่ชีวิตก็ยังดำเนินต่อไปได้ ด้วยการตระหนักถึงความต้องการที่อยากจะให้ชีวิตของตนเองเดินไปในทิศทางที่ดี ซึ่งทิศทางที่มีความรุนแรงนั้นคลี่คลายหมดไปแล้วทำให้วัยรุ่นมีความหวังที่จะกลับมาสู่การมีความเชื่อที่ดีต่อปัญหาความรุนแรง ซึ่งจะนำไปสู่การมีอารมณ์ความรู้สึกที่เหมาะสมขึ้น

2) ทักษะการรับรู้คุณค่าของตนเอง

คือ ความสามารถในการรับรู้ถึงคุณค่า ที่เป็นกิจกรรม เป็นประสบการณ์ เป็นความคิดที่สร้างสรรค์ รวมถึงสามารถระบุข้อดีหรือทรัพยากรของตน ผ่านการคิดพิจารณาตนเองตามความเป็นจริง ระบุคุณค่าของตน หาหลักฐานประกอบ แล้วนำคุณค่านั้นมาเทียบกับผลกระทบที่ตนเองถูกกระทำ ความรุนแรง เพื่อการยอมรับในความสามารถตนเอง รับรู้ถึงประสบการณ์ที่มีความสุข ไม่คล้อยไปตามความรุนแรง ซึ่งจะพบว่าเมื่อเชื่อมโยงกับเทคนิค กลวิธีของ “WDEP” จะเชื่อมโยงเมื่อวัยรุ่นค้นหาคุณค่า เช่น กิจกรรมที่ทำได้ดี กิจกรรมที่ทำแล้วเป็นประโยชน์ ฯลฯ ก็จะต้องมีการคิดนำคุณค่านั้นมาพิจารณาว่าเป็นสิ่งที่จะส่งเสริมให้ตนเองบรรลุความต้องการที่ตั้งไว้ได้อย่างไร อีกทั้ง วัยรุ่นยังจำเป็นต้องพิจารณาถึงความสอดคล้องว่าคุณค่าหรือความต้องการของตนเองนั้น ต้องตรงตามความเป็นจริง หรือสอดคล้องกับวิถีชีวิต สิ่งที่คุณค่าได้ทำอยู่ในชีวิตประจำวันหรือไม่อย่างไร ซึ่งจากข้อมูลข้างต้นสามารถยกตัวอย่างได้ว่า เมื่อถูกกระทำ ความรุนแรงทางวาจาด้วยการล้อเลียน วัยรุ่นคนนั้นอาจมีความต้องการที่ให้เพื่อนยอมรับตนเอง เลิกล้อเลียน และเมื่อคิดต่อไปก็พบว่า การที่จะให้เพื่อนยอมรับตนเองก็ต้องประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรม ด้านใดด้านหนึ่งในโรงเรียน ซึ่งประเด็นของการทำกิจกรรมนี้ วัยรุ่นก็ควรเริ่มที่การค้นหาคุณค่าของตนเอง เช่น เล่นกีฬาเก่ง มีจิตอาสา ฯลฯ ซึ่งคุณค่าเล็ก ๆ น้อย ๆ ตรงนี้จะสามารถต่อยอดไปสู่การประสบความสำเร็จ มีชื่อเสียงได้เมื่อพบความต้องการที่มีการพิจารณาคุณค่าตนเองควบคู่แล้ว จึงมาสู่การพิจารณาวิถีชีวิตประจำวัน ณ ปัจจุบันของตนเองซึ่งอาจพบว่า ทุกวันนี้ตนเองก็ไม่ขยันฝึกซ้อมกิจกรรมที่ตนสนใจ เมื่อพิจารณาแล้วอาจพบว่า ไม่สอดคล้องกันซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อเพิ่มคุณค่าในตนเองหรือการมองคุณค่าของตนเองได้ตรงตามความจริงเหมาะสมมากขึ้น จนกระทั่งบรรลุเป้าหมายของความต้องการ

3) ทักษะการแก้ปัญหา

คือ ความสามารถในการเรียนรู้เกี่ยวกับความไม่สบายใจที่เกิดขึ้นกับตน สามารถระบุปัญหาที่เป็นสาเหตุสามารถให้รายละเอียดของปัญหา ปรับความคิดความเชื่อของตนที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ รู้จักความต้องการของตนเอง สามารถตั้งสมมติฐานของแนวทางการแก้ปัญหา เก็บรวบรวมหาข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วสามารถนำมาวิเคราะห์เพื่อประกอบวางแผน การตัดสินใจเลือกแนวทางในการช่วยเหลือ และพัฒนาให้ตนเองหลุดพ้นจากความรุนแรงที่เกิดขึ้น โดยธรรมชาติของการแก้ปัญหา สามารถเริ่มจากการระบุปัญหา พิจารณาไปถึงสาเหตุของปัญหา ใช้เหตุผลในการมองปัญหาในหลากหลายแง่มุม หาแนวทางแก้ปัญหาโดยการหาข้อมูล พิจารณาหลักฐานอ้างอิงต่าง ๆ มารองรับแนวทางแก้ปัญหา พร้อมทั้งพิจารณาถึงผลที่จะตามมา จนกระทั่งนำไปสู่การตัดสินใจเลือกและวางแผนแนวทางแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม ซึ่งจะพบว่า เมื่อเชื่อมโยงกับเทคนิค กลวิธีของ “WDEP” จะเห็นได้ว่าการใช้คำถามเพื่อกระตุ้นในการหาความต้องการของวัยรุ่น จะช่วยในการพิจารณาปัญหาและหาแนวทางแก้ปัญหา ตลอดจนการระบุวิถีชีวิตของตนเองพร้อมทั้งประเมินวิถีชีวิตของตนเองร่วมกับความต้องการของตนเอง ถือเป็นการช่วยในการพิจารณาปัญหาและแนวทางการแก้ปัญหาให้ตรงตามความจริง มีการคิดพิจารณาใช้เหตุผล รวมถึงการวางแผนแก้ปัญหาตามแนวทางของทฤษฎี ยังช่วยให้แนวทางการแก้ปัญหา มีประสิทธิภาพสามารถปฏิบัติได้จริง

4) ทักษะการปฏิสัมพันธ์และสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม

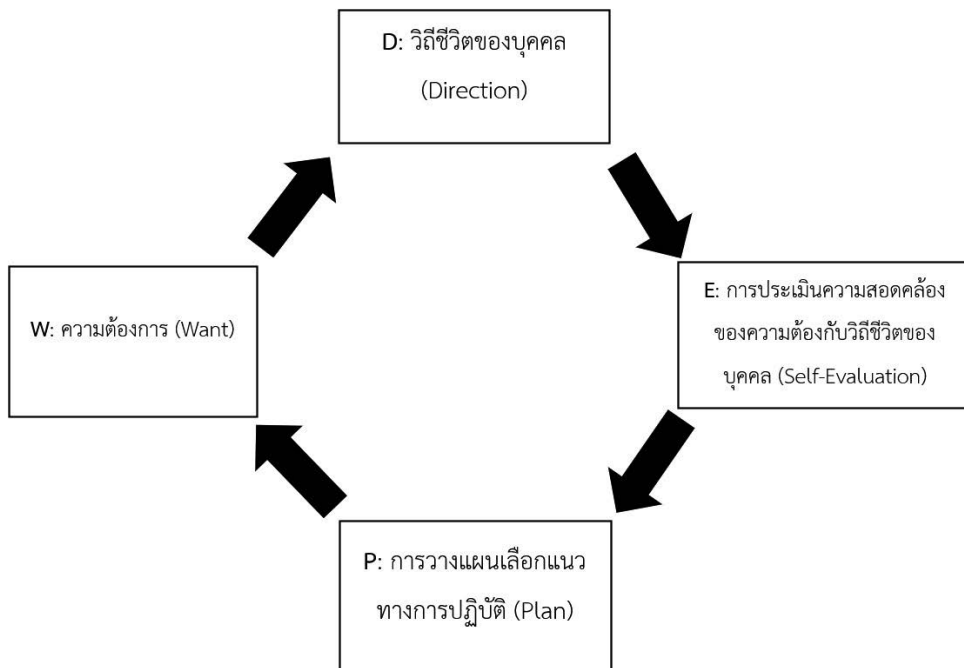
คือ ความสามารถในการรับรู้ พิจารณาความต้องการของผู้อื่น เพื่อประกอบการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น รวมถึงการนำคุณค่าของตนเองมาแสวงหา และเลือกทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับลักษณะความเก่งหรือความชอบเพื่อสร้าง

สัมพันธ์ภาพกับเพื่อน ผู้อาวุโส กลุ่มสังคม เครือข่าย ที่นำไปสู่การสนับสนุนซึ่งกันและกันทั้งทางร่างกาย และจิตใจ เพื่อป้องกันความรุนแรง ซึ่งจะพบว่า เมื่อเชื่อมโยงกับเทคนิควิถีของ “WDEP” ช่วยในการ พิจารณาการสร้างเครือข่ายการ เช่น กรณีที่วัยรุ่น ถูกข่มเหงรังแกร่างกายถูกเพื่อนหยอก ดบ ตี เนื่องจาก มีร่างกายที่เล็กกว่าเพื่อนร่วมชั้นเรียน การดำเนินการ ตามเทคนิคช่วยให้วัยรุ่นพิจารณาความต้องการของวัยรุ่น ซึ่งอาจเป็นความต้องการมีเพื่อนที่คอยช่วยเหลือ ค้ำกัน ป้องกันเพื่อไม่ให้ตนเองอยู่คนเดียวแล้วเสี่ยง ต่อการถูกรุมแก่ง การพิจารณาวิถีชีวิตของตนเอง จะช่วยให้วัยรุ่นสำรวจประสบการณ์ที่มีประโยชน์ ต่อตนเองและผู้อื่นซึ่งตนเองเคยกระทำ เช่น พบว่า

ตนเองเป็นคนชอบทำงานศิลปะซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ อาจนำไปสู่การเข้าร่วมชุมนุม ชมรม หรือกลุ่มที่ทำ กิจกรรมดังกล่าวที่จะส่งผลให้วัยรุ่นสร้างเครือข่ายเพื่อน ที่จะช่วยสนับสนุนตนเองตามความต้องการที่ได้สำรวจไว้ ในข้างต้น พร้อมทั้งดำเนินการวางแผนพัฒนาตนเอง หรือแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นต่อไป

ยกตัวอย่างการประยุกต์ทฤษฎีการบำบัด แบบเผชิญความจริงที่นำมาใช้ในการพัฒนาทักษะ ชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง

การประยุกต์ใช้ ทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญ ความจริงจะดำเนินการผ่านการใช้เทคนิควิถี ระบบดับเบิล ยู ดี อี พี ตามตัวอย่างดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 เทคนิควิถี ระบบดับเบิล ยู ดี อี พี (WDEP System)

จากภาพสามารถขยายความตามบริบท การพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ ความรุนแรง ตามทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง ในลักษณะที่เมื่อปัญหาการถูกรังแกความรุนแรง

เกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่นคนหนึ่ง การดำเนินการตามเทคนิค กลวิธี ระบบดับเบิล ยู ดี อี พี ภายใต้ทฤษฎีการบำบัด แบบเผชิญความจริง จะมุ่งเน้นให้วัยรุ่นผู้ถูกรังแก ทำหน้าที่เผชิญปัญหาตามความจริง โดยเริ่มจากการ

ตระหนักถึงปัญหาว่าอะไรทำให้ตนเองมีความทุกข์ เช่น กรณีของเด็กที่ถูกเพื่อนรุมแก้ง การจะห้ามไม่ให้ใครมาทำไม่ดีกับเรานั้นเป็นเรื่องที่ยากจะควบคุม ยากจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของคนรอบข้างให้เป็นไปได้ตั้งใจตนเอง ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงที่ตนเอง เพื่อพร้อมรับปัญหาความรุนแรงการกลั่นแกล้งต่าง ๆ ที่จะเข้ามาจึงเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ง่ายกว่า จึงจะเห็นได้ว่าผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาวัยรุ่น ควรดำเนินการต่อเนื่องในการกระตุ้นให้วัยรุ่นได้รับรู้ ว่าปัญหาที่ทำให้ตนเองทุกข์คืออะไร แล้วตามด้วยการสำรวจความต้องการของตนเองในประเด็นปัญหา ความรุนแรงที่ประสบอยู่ว่าอยากให้ปัญหาดังกล่าว คลี่คลายไปในทิศทางใดซึ่งควรมุ่งเน้นบริบทที่วัยรุ่น สามารถกระทำได้ด้วยตนเอง เช่น วัยรุ่นที่ถูกรุมแก้ง อาจพบว่า ในชั้นเรียนของตนเองมีแต่สภาพแวดล้อม ความรุนแรง จึงต้องการเปลี่ยนสภาพแวดล้อม และสิ่งที่ตนเองสามารถทำได้ คือ การทำคะแนนสอบ และคะแนนเก็บตลอดภาคเรียนให้ดีขึ้น เพื่อให้ตนเอง ได้รับการคัดเลือกไปอยู่ในชั้นเรียนที่มีการบรรยากาศ การใช้ความรุนแรงน้อยลงและมุ่งเน้นการเรียน มากขึ้น (Want) ซึ่งเมื่อวัยรุ่นสามารถค้นหา ความต้องการของตนเองได้แล้ว ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการ พัฒนาวัยรุ่น ควรกระตุ้นให้วัยรุ่นได้สำรวจพิจารณา วิถีชีวิตของตนเองในปัจจุบันว่าเขาเหล่านั้นทำอะไรบ้าง เช่น เทอมที่ผ่านมาทำอะไรบ้างเกี่ยวกับการเรียน เป็นต้น (Direction) หลังจากนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องควรดำเนินการ ให้วัยรุ่นได้ ประเมินความต้องการของตนเอง เปรียบเทียบกับวิถีชีวิตของตนเองว่ามีความเหมาะสม สอดคล้องกันอย่างไร เช่น เมื่อวัยรุ่นคนดังกล่าว พิจารณาวถีชีวิตของตนเองพบว่า ตนเองยังมีพฤติกรรม ไม่ส่งการบ้านซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับความต้องการ ที่จะทำคะแนนเก็บตลอดภาคให้ได้คะแนนดีขึ้น จึงจะเห็นได้ว่ายังไม่มีคุณสมบัติสอดคล้องกันมากนัก (Self - Evaluation) จึงจะนำไปสู่การร่วมกันกับวัยรุ่น

ในการวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง ตามความเป็นจริง เพื่อให้บรรลุความต้องการ ของตนเอง เช่น จากที่วัยรุ่นคนดังกล่าว ไม่เคยส่ง การบ้านหรือชิ้นงานใด ๆ เลย จะดำเนินการ ปรับเปลี่ยนเป็นการส่งการบ้านและชิ้นงานในทุก รายวิชาให้ครบถ้วนตามเวลาที่ครูผู้สอนกำหนด รวมถึงจะมีการอ่านหนังสือทบทวนบทเรียนในทุกวัน วันละ 1 ชั่วโมง (Plan) ซึ่งลักษณะของการเป็นระบบ ก็จะมีการติดตามผลเพื่อปรับเปลี่ยนแผนตามความ เหมาะสมหลังจากนำไปปฏิบัติจริง โดยเน้นตัว ของวัยรุ่นเป็นสำคัญซึ่งหลังจากมีการนำไปปฏิบัติพบว่าการส่งการบ้าน และชิ้นงานในทุกรายวิชาวัยรุ่นท่านนี้ สามารถทำได้ครบถ้วน แต่การอ่านหนังสือทบทวน ไม่สามารถทำได้ในทุกวัน เนื่องจากต้องไปเข้าร่วม กิจกรรมชุมนุมวาดการ์ตูนในช่วงเย็นกลับมาบ้าน ก็ต้องนอนพักผ่อน เพราะบ้านไกลจากโรงเรียน จึงดำเนินการปรับเปลี่ยนแผนเป็นการอ่านหนังสือ ทบทวนเพื่อเตรียมสอบเฉพาะในช่วงที่โรงเรียนให้หยุด เพื่อเตรียมตัวสอบ

บทสรุป

ทฤษฎีการบำบัดแบบเผชิญความจริง มุ่งเน้น ให้วัยรุ่นพิจารณาปัญหาที่ตนเองกำลังเผชิญอยู่ใน ปัจจุบันตามความเป็นจริงอย่างเป็นระบบ โดยการ พิจารณาปัญหาของตนเอง นำไปสู่การพิจารณาระบุ ความต้องการของตนเองที่สร้างสรรค์สอดคล้อง ความเป็นจริงแล้วจึงพิจารณาสำรวจวิถีชีวิตประจำวัน ของตนเองตามความเป็นจริง ซึ่งจะนำไปสู่การประเมิน พฤติกรรมและวิถีชีวิตของตนเองเทียบกับความ ต้องการของตนเองว่ามีความสอดคล้องกันหรือไม่ อย่างไร ก่อนจะไปสู่การวางแผนปฏิบัติการ กำหนด แนวทางการดำเนินชีวิตการแก้ปัญหาให้กับตนเอง อย่างสร้างสรรค์ พร้อมทั้งตัดสินใจดำเนินการภายใต้ ความรับผิดชอบและพร้อมพิจารณาเพื่อปรับเปลี่ยน เมื่อนำไปปฏิบัติจริงตามความเหมาะสม ซึ่งจาก

ประเด็นดังกล่าวจะพบว่าการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อการป้องกันการใช้ความรุนแรง ต้องอาศัยทั้ง 4 องค์ประกอบได้แก่ 1) การจัดการกับอารมณ์และความเครียด 2) การรับรู้คุณค่าของตนเอง 3) การแก้ปัญหา 4) การปฏิสัมพันธ์และสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคม การคิดพิจารณาปัญหาและความต้องการของตนเองทำให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่มีสติมั่นคง ตลอดจนการรับรู้คุณค่า การแก้ปัญหา และการสร้างสัมพันธ์ภาพเครือข่ายสนับสนุนล้วนต้องอาศัยการพิจารณาความต้องการให้มีความสอดคล้องกับวิถีชีวิตของตนเอง ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญสู่การวางแผนแก้ปัญหาและป้องกันความรุนแรงที่จะเข้ามากระทบกับตนเองอย่างมีประสิทธิภาพอย่างยั่งยืน

เอกสารอ้างอิง

- เบญจพร ตันตสุติ. (2562). **เมื่อลูกถูกแก๊ง**. กรุงเทพฯ: พราว โพเอท.
- วัชร ทรัพย์มี. (2554). **ทฤษฎีให้บริการปรึกษา**. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริกุล ผินสันเทียะ และมัลลวีร์ อดุลวัฒนศิริ. (2555). ผลของกิจกรรมกลุ่มเสริมสร้างทักษะชีวิตเพื่อลดความก้าวร้าวของวัยรุ่น. **วารสารศึกษาศาสตร์ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น**, 6(4), 126-132.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย and Right to Play Thailand Foundation. (2560). **ทักษะชีวิต รหัสครูศตวรรษที่ 21**. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- Corey, G. (2016). **Theory and Practice of Group Counseling**. 9th Edition. Boston: Cengage Learning.
- _____. (2017). **Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy**. Boston: Cengage Learning.
- Flanagan, Kelly S.; et al. (2013). Coping with bullying: What answers does children's literature provide?. **School Psychology International**, 36(6), 691-706
- Jacobs, Ed E.; Masson, Robert L.; Harvill, Riley L. and Schimmel, Christine J. (2012). **Group Counseling: Strategies and Skills**. Seventh Edition. Belmont: Cengage learning.
- World Health Organization. (2010). **Violence Prevention: The Evidence**. Malta: World Health Organization.

บทความวิชาการนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการวิจัย เรื่อง การพัฒนากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรง ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนการวิจัยจากงบประมาณด้านวิทยาศาสตร์วิจัยและนวัตกรรมผ่านกองทุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์วิจัยและนวัตกรรม ปีงบประมาณ พ.ศ. 2564 และได้รับอนุมัติจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยได้รับใบรับรองเลขที่ 014/2564 ผลที่ได้จากการศึกษาและสังเคราะห์ความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีจากงานวิจัยดังกล่าวจะถูกนำไปใช้ในการพัฒนากิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เสริมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันการใช้ความรุนแรงของเด็กวัยรุ่นต่อไป