

## บทที่ 2

### แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการวิจัยเรื่องเทคนิคการให้การปรึกษาแบบกลุ่มและดนตรีบำบัดเพื่อส่งเสริมทักษะชีวิตกับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดนครราชสีมา โดยมีแนวความคิดและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นแนวทางการศึกษาวิจัย ดังต่อไปนี้

แนวความคิดการให้การปรึกษา

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

แนวคิดเกี่ยวกับดนตรีบำบัด

แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมอาชญากรรม

ทฤษฎีจิตวิทยาบุคคล (Individual Psychology)

แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด

การนำวิธีการปรึกษามาปรับใช้ในการดูแลเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### แนวความคิดการให้การปรึกษา

มีผู้ให้คำนิยามการให้การปรึกษาไว้หลายท่าน ดังนี้

Nystul (2003 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2552) เสนอว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการพลวัตระหว่างผู้ให้การปรึกษาที่ได้รับการฝึกฝนเพื่อช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่ได้รับความกังวลใจ ในกระบวนการนี้ผู้ให้การปรึกษาจะใช้กลวิธีต่าง ๆ ซึ่งอาจทำเป็นรายบุคคล เป็นกลุ่ม หรือกับครอบครัว เอื้อเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่งเสริมทักษะการเผชิญปัญหา การตัดสินใจ และการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ

Howard และคณะ (1991 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2552) นิยามการปรึกษาว่าเป็นการเล่าเรื่อง (Story Telling) และร่วมกันแต่งเรื่องราวชีวิตใหม่ โดยเริ่มต้นการแยกแยะเนื้อเรื่องที่เป็นการปรับตัวได้ดีและไม่ดี ทั้งคู่ร่วมกันสร้างภูมิคุ้มกันความเครียดเพื่อใช้เป็นรากฐานชีวิตใหม่ที่ดีขึ้น

Hansen. (1994 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2552) มีความเห็นว่า การให้การปรึกษาเป็นสหวิทยาการที่เกิดจากศาสตร์หลายแขนง เช่น จิตวิทยา สังคมวิทยา มานุษยวิทยา การศึกษา เศรษฐศาสตร์ และปรัชญา มีเป้าหมายคือ เพื่อการช่วยเหลือบุคคลพัฒนาได้ระดับสูงสุด ที่ความรู้สึกที่ดีและในแง่ส่วนตัว และการมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น โดยสังเคราะห์ทฤษฎีและสหวิทยาการต่างๆ

Warner (1980 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2552) เสนอว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการบำบัดและกระบวนการเติบโตของบุคคล โดยช่วยให้บุคคลกำหนดเป้าหมาย ตัดสินใจ และแก้ปัญหาเกี่ยวข้องกับอาชีพการทำงาน การศึกษา เรื่องส่วนตัว และเรื่องที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น การให้การปรึกษาไม่เกี่ยวข้องกับการปรับเปลี่ยนบุคลิกภาพที่มีอยู่แล้ว โดยเฉพาะการให้การปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นที่มีความสำคัญในชีวิต ตลอดจนสังคมที่อยู่อาศัย

สมาคมจิตวิทยาแห่งอเมริกันนิยามการให้การปรึกษาว่าเกี่ยวข้องกับการช่วยเหลือบุคคลในการมีบทบาทที่สร้างสรรค์ในสังคม โดยมุ่งตรงศักยภาพ ทักษะความเข้มแข็ง และความเป็นไปได้ โดยไม่คำนึงถึงว่าบุคคลนั้นเป็นผู้ป่วยทางจิตเป็นผู้ที่ผิดปกติ หรือเป็นบุคคลปกติดี ความผิดปกติทางบุคลิกภาพควรได้รับการจัดการ ถ้าคุณลักษณะนั้นเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนาความก้าวหน้าของบุคคล (ดวงมณี จงรักษ์, 2552)

Pietrofisa (1978 อ้างถึงใน วัชร ทรัพย์มี, 2543) ได้ให้คำนิยามเกี่ยวกับการให้การปรึกษาไว้ว่า การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการของสัมพันธภาพในการให้ความช่วยเหลือ ซึ่งเต็มไปด้วยความอบอุ่น การยอมรับความเข้าใจระหว่างผู้ให้บริการปรึกษา ซึ่งเป็นนักวิชาชีพ ที่ได้รับการฝึกและอบรมในการให้ความช่วยเหลือกับผู้รับบริการซึ่งต้องการความช่วยเหลือ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการได้เข้าใจตนเองและสิ่งแวดล้อมเพิ่มขึ้น ได้เรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ มีทัศนคติใหม่เกิดขึ้นสำหรับ ทำให้ประกอบการตัดสินใจแก้ปัญหา หรือวางโครงการศึกษาและการประกอบอาชีพ ตลอดจนพัฒนาตนเองด้านต่าง ๆ

Burks (1979 อ้างถึงใน วัชร ทรัพย์มี, 2543) ได้ให้คำจำกัดความว่า การให้การปรึกษาเป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพระหว่างผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ สัมพันธภาพนี้เป็นปกติเป็นสัมพันธภาพสองต่อสอง แต่อาจมีจำนวนคนมากกว่านั้นในกรณีของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม มีจุดหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง และสิ่งแวดล้อม สามารถตัดสินใจแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ด้วยตัวเอง

ดวงมณี จงรักษ์(2552) ได้กล่าวไว้ว่า การให้การปรึกษาทางจิตวิทยาเป็นสหศึกษาของการประยุกต์ศาสตร์ต่างๆ การเติบโตของสาขาเป็นผลมาจากการเคลื่อนไหวหลายกระแส เช่น การแนะแนวอาชีพ การทดสอบความมาตรฐานทางจิตวิทยา การตื่นตัวของวงการสุขภาพจิต และ

การออกกฎหมายที่สำคัญ ตลอดจนผลงานของนักปรัชญา นักวิทยาศาสตร์ จิตแพทย์ นักจิตวิทยา หลายแนวคิด ย้อนไปตั้งแต่สมัยก่อนคริสต์ศักราชจนถึงปัจจุบัน แนวโน้มการให้การปรึกษา ปัจจุบันตลอดถึงอนาคตคือ การใช้ทฤษฎีหลังยุคทันสมัย การให้การปรึกษาที่มุ่งหาคำตอบใน ระยะเวลาสั้น การให้ความสำคัญกับจิตวิญญาณและวัฒนธรรมที่หลากหลายและการให้การปรึกษา ทางอินเทอร์เน็ต

การให้การปรึกษาจึงเป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษานำวิธีการต่างๆ ที่มาจาก วิทยาการหลายสาขา ที่ผู้ให้การปรึกษาจะต้องเรียนรู้และมีความเข้าใจ เพื่อนำมาให้ความช่วยเหลือ ผู้รับการปรึกษาเพื่อให้เขาเหล่านั้นได้มีพัฒนาตนเอง นำไปสู่การแก้ปัญหาและการหาทางออก ให้กับชีวิตของตนเอง การให้การปรึกษานี้มีพื้นฐานปัญหาที่มาจากตนเอง บุคคลอื่น หรือปัญหาจาก ครอบครัวยิ่งผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้ที่พิจารณาในการให้ความช่วยเหลือ หรือนำวิธีการให้ คำปรึกษาด้านต่างๆ มาเพื่อการให้ความช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาให้ปัญหาเหล่านั้น ได้รับการพัฒนา ไปในทางที่ดี และกลับไปสู่ความเป็นปกติ และการได้รับความพึงพอใจกันทั้งสองฝ่ายระหว่างผู้ให้ การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาตลอดถึงบุคคลผู้ที่เกี่ยวข้อง

### ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม

#### แนวคิดหลักสำคัญ

ในการวิจัยนี้ กระบวนการให้การปรึกษา ให้ความสำคัญกับอารมณ์และความรู้สึก ของผู้รับการปรึกษา ดังนั้นทฤษฎีที่ผู้วิจัยใช้เป็นเครื่องนำทางให้กลุ่มดำเนินไปอย่างมีทิศทาง และ บรรลุถึงเป้าหมายที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นจุดศูนย์กลาง Carl Rogers เป็นผู้พัฒนาและเสนอแนวความคิดทฤษฎีนี้ ซึ่งแนวคิดหลักที่เป็นพื้นฐานสำคัญของ ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นจุดศูนย์กลางคือ มนุษย์มีความสามารถที่จะพัฒนา ศักยภาพของตนเองได้ การนำกลุ่มให้ดำเนินไปอย่างมีทิศทาง จะต้องสร้างบรรยากาศของการ ยอมรับ และความไว้วางใจให้กับสมาชิกกลุ่ม โดยมีเงื่อนไขที่จำเป็นของการให้การปรึกษาอันจะ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรม และเอื้อให้สมาชิกได้เปิดเผยหรือแสดงแง่มุมมองของตน อย่างอิสระได้ (คววมณี จงรักษ์, 2550)

1. ความจริงใจของผู้ให้การปรึกษา (Genuineness) ความจริงใจของผู้ให้การปรึกษา หมายถึง ความเป็นตัวเองอย่างแท้จริง ผู้ให้คำปรึกษาต้องไม่แสดงท่าทีเสแสร้งว่าสนใจ ใส่ใจ หรือเข้าใจ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องซื่อสัตย์ต่อความรู้สึกของตนเอง สามารถรับรู้สภาพการณ์ต่างๆ ได้ตรงกับความเป็นจริง

2. การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard and Acceptance) ให้ความเห็นว่า การยอมรับโดยปราศจากเงื่อนไขนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะต้องยอมรับในตัวบุคคล ของสมาชิกแต่ละคน จะต้องเห็นคุณค่าและยอมรับสมาชิกโดยปราศจากเงื่อนไข หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องไม่ประเมินพฤติกรรมของสมาชิกว่าดีหรือเลว แล้วตีค่าตามการประเมินนั้น แม้ว่าพฤติกรรมบางอย่างของสมาชิกจะไม่ใช่ที่พึงพอใจก็ตาม ทั้งนี้เพราะเป็นการยอมรับในตัว บุคคลไม่ใช่พฤติกรรม

3. ความเข้าใจอย่างแท้จริง (Empathy) ผู้ให้คำปรึกษาต้องสามารถเข้าใจโลกทัศน์ ภายในของสมาชิก (Client's Internal Frame of Reference) ซึ่งหมายถึงการที่ผู้ให้การปรึกษา สามารถถ่ายทอดความรู้สึกเกี่ยวกับโลกทัศน์ภายในสมาชิกมาสู่ตัวเขา) ซึ่งเปรียบเสมือนกับการรู้จัก เอาใจเขามาใส่ใจเรา ทำให้เกิดความเข้าใจ เห็นใจ สามารถมองเห็นปัญหา และเข้าใจปัญหาของ สมาชิกที่กำลังเผชิญอยู่ได้

การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการช่วยเหลือที่เริ่มต้นด้วยการให้สมาชิก ดำเนินการเพื่อเปิดเผยความคิดและพฤติกรรมที่ส่งผลร้ายกับตนให้กลุ่มทราบ ผู้นำกลุ่มช่วยให้ สมาชิกเข้าใจตนเองโดยสำรวจข้อดีและข้อเสียของความคิดเห็นและพฤติกรรม ผู้นำกลุ่ม ช่วยเหลือให้สมาชิกพิจารณาทางเลือกในการแก้ไขปัญหา นำไปทดลองปฏิบัติรายงานความคิด ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการกระทำใหม่ โดยกลุ่มจะให้ความสนับสนุนช่วยเหลือให้สมาชิกยึดมั่นกับ ข้อตกลงใจ ลักษณะของการให้การปรึกษาแบบกลุ่ม คือกิจกรรมกลุ่มที่มีผู้นำกลุ่ม 1 คน และสมาชิก กลุ่มไม่เกิน 12 คน มีการตกลงร่วมกันในการดำเนินกิจกรรมให้การปรึกษา โดยผู้นำกลุ่มเปิดประเด็น ในการให้การปรึกษา หรือหัวข้อในการพิจารณาร่วมกัน ซึ่งเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเนื้อหาตาม แผนการ ทั้งนี้ยังมีใบงานที่เป็นข้อมูลความรู้และคำสั่งที่เป็นคำถาม เพื่อให้เด็กและเยาวชนเกิดการ เรียนรู้ การระบายความรู้สึกด้วยการอภิปรายร่วมกัน หรือระบายความรู้สึกผ่าน การสื่อสารในรูปแบบ ของการสร้างสรรค์ทางศิลปะ ตลอดจนการเคลื่อนไหวร่างกายเมื่อต้องการให้เกิดการผ่อนคลาย นอกจากนี้ในแผนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มยังมีการสรุปความคิดรวบยอด ตามเนื้อหา และการทบทวนกิจกรรม เพื่อให้เด็กและเยาวชนเกิดการเรียนรู้และการปฏิบัติได้ ตามวัตถุประสงค์ ของการให้การปรึกษาแบบกลุ่มอย่างแท้จริง (ควงมณี จงรักษ์, 2552 )

## วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา

วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นจุดศูนย์กลาง มีดังนี้ (ดวงมณี จงรักษ์, 2550)

1. เพื่อจัดประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง โดยเน้นการสร้างบรรยากาศที่สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน คือให้ความไว้วางใจ ขอมรับ มีความจริงใจต่อกัน
2. เพื่อให้สมาชิกมีความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีกำลังใจ ต่อสู้ชีวิตใหม่ และพร้อมที่จะเลือกดำเนินการกับชีวิตของตนเอง
3. เพื่อให้สมาชิกมีความเป็นตัวของตัวเอง สามารถตัดสินใจ แก้ปัญหา และปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งด้านส่วนตัว การเรียนและการทำงาน
4. เพื่อให้สมาชิกมีความรู้สึกนึกคิดต่อตนเองที่สอดคล้องกับข้อเท็จจริง ลดการบิดเบือนหรือเก็บกดประสบการณ์ของตน สามารถประเมินตนเองให้ตรงกับความเป็นจริง
5. เพื่อให้สมาชิกเป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพ สามารถขอมรับความจริง เปิดรับประสบการณ์โดยพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างกว้างขวางในหลายแง่มุมให้เกิดความพยายามที่จะพัฒนาตนเอง และเชื่อมั่นในการตัดสินใจของตนเอง

การให้การปรึกษาแบบกลุ่มนอกจากจะมีวัตถุประสงค์ดังกล่าวมาแล้วยังต้องอาศัยเทคนิคในการให้การปรึกษาเพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้มีการช่วยเหลือกันเอง ดังนี้ (พนม เกตุมาน, 2552)

1. เทคนิค แบบ Self-help Group กลุ่มช่วยเหลือกันเอง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ให้คำแนะนำ ชมเชย ให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บรรยากาศเป็นกันเอง สร้างความรู้สึกจักและอยากช่วยเหลือกัน
2. เทคนิค การรักษาแบบ Cognitive Behavior Therapy กลุ่มเกิดการเรียนรู้ใหม่ ทางความคิด วิธีคิด การคิดดี เรียนรู้วิธีคิดแบบใหม่ แก้ไขการเรียนรู้แบบเก่า การเข้าใจความคิด ความรู้สึกของตนเอง แก้ไขอาการทางอารมณ์ได้ด้วยตัวเอง คลายเครียดและความกังวลได้
3. ใช้เทคนิคแบบการให้การปรึกษา Counseling ให้การช่วยเหลือประคับประคอง ทางอารมณ์ จนจิตใจสงบ สามารถคิดแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง เลือกทางออกที่เหมาะสม ปรับตัว และใจได้เต็มตามความสามารถที่แท้จริง

กล่าวโดยสรุปแล้ว วัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นจุดศูนย์กลางอยู่ที่การสร้างบรรยากาศของการขอมรับที่อบอุ่นปลอดภัย ทำให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเองขอมรับตนเองมีการปรับตัวได้ดี ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีความเข้าใจในบทบาทของการเข้ารับ

การปรึกษาร่วมกัน ซึ่งเป็นผลให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ใ่วางใจซึ่งกันและกัน ผลสำเร็จจากการให้การศึกษาแบบกลุ่มนี้สามารถส่งเสริมให้เกิดทักษะในหลายๆ ด้านที่สนับสนุนการเห็นคุณค่าในตนเอง การใช้เหตุและผลในการวิเคราะห์ปัญหา การแก้ไขปัญหา และสามารถตัดสินใจเลือกแนวทางการดำเนินชีวิตต่อไปได้

### หลักพื้นฐานของการให้การศึกษากลุ่ม

หลักในการเข้ากลุ่มได้มีหลักสำคัญในการให้สมาชิกได้มีความเข้าใจร่วมกันในการทำกลุ่มซึ่งมีหลักการดังนี้ (ดวงมณี จงรักษ์, 2550)

1. สมาชิกกลุ่มทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตน คือรู้สึกอย่างที่คุณรู้สึก ไม่ต้องปกปิดซ่อนเร้น ผู้ให้คำปรึกษาจะสนับสนุนให้สมาชิกแสดงความรู้สึกของตนออกมาและให้เคารพในอารมณ์และความรู้สึกของผู้อื่นด้วย
2. สมาชิกกลุ่มแต่ละคนต้องตัดสินใจว่าตนต้องการจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเองด้วยตนเอง
3. สมาชิกกลุ่มแต่ละคนต้องมุ่งแก้ปัญหาให้ตนเองไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น เพราะการที่สมาชิกเข้ากลุ่มก็เพราะต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นให้กับตนเอง
4. ในการให้การศึกษาแบบกลุ่ม ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสถานการณ์เป็นจุดที่สำคัญยิ่งกว่าสถานการณ์ เพราะความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาได้
5. การเปิดเผยตนเองของสมาชิกช่วยให้การให้คำปรึกษามีประสิทธิภาพ ถ้าสมาชิกกลุ่มไม่มีการป้องกันตนเองก็ย่อมพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลง และการเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้นได้ในบรรยากาศที่มีความไว้วางใจ มีความหวังดี มีการยอมรับและมีความเข้าใจ เห็นอกเห็นใจ
6. สมาชิกกลุ่มต้องมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน นั่นคือ ยอมรับผลที่ตามมาจากพฤติกรรมที่ตนได้กระทำไป ซึ่งทำให้สมาชิกฟังฟังคนอื่นน้อยลง
7. การลงมือกระทำเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม ซึ่งจะมีได้ในบรรยากาศของการยอมรับและความเข้าใจ ดังนั้นผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามสร้างบรรยากาศของการยอมรับและความเข้าใจ ให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และรักษาสถานะนี้ไว้ตลอดไป
8. ในการเผชิญปัญหา แก้ปัญหา มีวิธีการหรือทางเลือกหลายวิธี ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้สมาชิกสามารถเลือกแนวทางแก้ปัญหาจากทางเลือกต่าง ๆ ที่ได้มีการนำเสนอในกลุ่มด้วยตนเอง



9. สมาชิกกลุ่มจะต้องมีคำมั่นสัญญาให้กับตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือเปลี่ยนแปลงสิ่งต่างๆ ดังนั้นการให้การเสริมแรงจึงถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นที่ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องคำนึงถึง

10. ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มได้นำประสบการณ์ใหม่หรือสิ่งที่เรียนรู้ใหม่ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ดังนั้นประสบการณ์ในกลุ่มจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสมาชิก

11. การที่สมาชิกรู้จักตนเองอย่างลึกซึ้ง และยอมรับตนเอง ทำให้มีการป้องกันตนเองน้อยลง และทนต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ต่างๆ ที่เกี่ยวกับตน

12. สมาชิกกลุ่มจะเกิดความเข้าใจตนเอง มีความรับผิดชอบ และสามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้น หลังจากได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

### บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม

บทบาทและหน้าที่ของผู้นำกลุ่มนั้น วัชร ทรัพย์มี ให้ความเห็นว่ามีเมื่อยึดแนวทางการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นจุดศูนย์กลาง ซึ่งเป็นกระบวนการที่ให้สมาชิกได้สำรวจตนเองและมีการพัฒนาด้วยตนเอง ดังนั้นจึงควรให้ความสำคัญกับทักษะและเทคนิคการให้การปรึกษารวมถึงยุทธวิธีของการเป็นผู้นำกลุ่ม กล่าวถึงคุณลักษณะของผู้นำกลุ่มที่เอื้ออำนวยต่อการทำกลุ่ม ดังนี้คือ (วัชร ทรัพย์มี, 2549)

1. ผู้นำกลุ่มจะต้องสร้างความไว้วางใจให้เกิดขึ้นในกระบวนการกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มจะต้องใส่ใจสนใจในสิ่งที่สมาชิกแต่ละคนแสดงออกด้วยความระมัดระวัง และมีความไวต่อการรับรู้
3. ผู้นำกลุ่มจะต้องให้การช่วยเหลือ ให้ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ และเป็นไปได้ ไม่ใช่เป็นการให้ข้อมูล แต่เป็นการให้การช่วยเหลือเพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึกปลอดภัย และมีความมั่นคงทางจิตใจ
4. ผู้นำกลุ่มจะต้องมีความเข้าใจอย่างแท้จริง ยอมรับและเห็นคุณค่าในตัวบุคคลของสมาชิกแต่ละคน
5. ผู้นำกลุ่มจะต้องช่วยให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความรู้สึก และประสบการณ์ของตนเอง หรือช่วยให้สมาชิกได้เผชิญกับปฏิกิริยาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน
6. ผู้นำกลุ่มจะต้องแนะนำสมาชิกให้ข้อมูลย้อนกลับซึ่งกันและกันรวมถึงให้สมาชิกได้พูดเกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนเองและตัดสินใจด้วยตนเอง มากกว่าการหลีกเลี่ยงที่จะไม่กล่าวถึง

7. ผู้นำกลุ่มจะต้องใช้ทักษะการให้คำปรึกษา ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่จะเอื้อต่อการทำกลุ่ม อาทิเช่น การฟังด้วยความกระตือรือร้น การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การสรุป การร่วมเปิดเผยตนเอง การเผชิญหน้า เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปหน้าที่และบทบาทของผู้นำกลุ่ม คือ การจัดสภาพการณ์ให้สมาชิกพร้อมที่จะเปิดเผยและสำรวจความรู้สึกของตนเองโดยไม่หลีกเลี่ยงที่จะปิดบัง หรือบิดเบือน ผู้นำกลุ่มจะต้องสนับสนุนให้สมาชิกได้เข้าใจตนเองและสภาพการณ์ต่างๆ อย่างกระจ่างชัด ช่วยให้สมาชิกตระหนักว่า เขาสามารถพัฒนาตนเองได้ ตัดสินใจหรือแก้ปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยไม่ปล่อยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกไม่มั่นคงทางจิตใจ

### แนวคิดเกี่ยวกับดนตรีบำบัด

ดนตรี คือ ลักษณะของเสียงที่ได้รับการจัดระเบียบเรียง ไว้อย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย โดยมีแบบแผน และ โครงสร้างชัดเจน สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ 3 ด้านใหญ่ๆ คือ เพื่อความสุนทรีย์ เพื่อการบำบัดรักษา และเพื่อการศึกษา ดนตรี มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ และการทำงานของสมองในหลายๆ ด้าน จากการศึกษาวิจัยพบว่ามีผล ดังนี้ ผลของดนตรี ต่อร่างกาย สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ อัตราการหายใจ อัตราการเต้นของชีพจร ความดันโลหิต การตอบสนองของม่านตา ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และการไหลเวียนเลือด ผลของดนตรีต่อจิตใจ และสมอง สามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของ อารมณ์ สติสัมปชัญญะ จินตนาการ การรับรู้สภาพความเป็นจริง และการสื่อสารทางอวัจนภาษา องค์ประกอบต่างๆ ของดนตรี ก็มีประโยชน์ที่แตกต่างกันไป เช่น (กัลยา สรรพอุดม, 2546)

1. จังหวะหรือลีลา (Rhythm) ช่วยสร้างเสริมสมาธิ (Concentration) และช่วยในการผ่อนคลาย (Relax)

2. ระดับเสียง (Pitch) เสียงในระดับต่ำ และระดับสูงปานกลาง จะช่วยให้เกิดความรู้สึกสงบ

3. ความดัง (Volume/ Intensity) พบว่าเสียงที่เบานุ่มจะทำให้เกิดความสงบสุขสบายใจ ในขณะที่เสียงดังทำให้เกิดการเกร็ง กระตุกของกล้ามเนื้อได้ ความดังที่เหมาะสมจะช่วยให้สร้างระเบียบในการควบคุมตนเองได้ดี มีความสงบ และเกิดสมาธิ

4. ทำนองเพลง (Melody) ช่วยในการระบายความรู้สึกส่วนลึกของจิตใจ ทำให้เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และลดความวิตกกังวล



5. การประสานเสียง (Harmony) ช่วยในการวิเคราะห์ระดับอารมณ์ความรู้สึกได้โดยดูจากปฏิกริยาที่แสดงออกมาเมื่อฟังเสียงประสานต่างๆ จากบทเพลง

### องค์ประกอบของดนตรีที่นำมาใช้ในการบำบัด

องค์ประกอบของดนตรีประกอบด้วยเสียงสูงต่ำ ลึนยาว ช้าเร็ว หรือเสียงหนักเบา ตามที่ผู้แต่ง ได้จินตนาการอย่างมีจุดหมายเพื่อสะท้อนภาพฝันเหล่านั้นตามจินตนาการ และสามารถที่จะตอบสนองความต้องการของมนุษย์ได้คือเสียงของดนตรี และเสียงของดนตรีเหล่านี้ จะขึ้นอยู่กับเผ่าพันธุ์ของมนุษย์ ต่างเผ่าพันธุ์กันเสียงของดนตรีก็ย่อมมีความแตกต่างกันไป ตามจินตนาการของมนุษย์ที่มาจากสภาพแวดล้อมที่ต่างกัน ภูมิประเทศ ภาษา ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม สิ่งต่างๆ เหล่านี้ทำให้เกิดปัจจัยต่างๆ ของดนตรีที่แตกต่างกัน ลักษณะของเสียงดนตรีที่ทำให้เกิดเป็นทำนองและจังหวะ ต่างๆเหล่านี้จะมีองค์ประกอบดังนี้

1. ทำนอง คือ กลุ่มเสียงที่แสดงอัตลักษณ์ของดนตรี และเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เสียงดนตรีมีความสมบูรณ์ ทำนองมีส่วนประกอบด้วยดังนี้

1.1 ระดับเสียง (Pitch) คือ ความถี่ของรอบในการสั่นสะเทือนของวัตถุนั้นเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เกิดความแตกต่างของเสียงไปในทางสูง หรือ ต่ำ หากรอบในการสั่นสะเทือนมากก็จะมีเสียงสูง หากรอบในการสั่นสะเทือนน้อยก็จะมีเสียงต่ำ มนุษย์มีการรับรู้ได้ในด้านความสูงต่ำของเสียง ซึ่งบ่งบอกความรู้สึกที่ค่อนข้างจะตรงกัน เช่นเสียงในทางต่ำจะให้อารมณ์ที่ไม่สดใสเท่ากับเสียงสูง เป็นต้น

1.2 ธรรมชาติของเสียง (Tone Color) คือลักษณะเฉพาะของเสียงที่ที่เกิดจากการสั่นสะเทือนของวัตถุต่างชนิดกัน โดย การตี การสี การเป่า และการเขย่าวัตถุที่ต่างๆ ซึ่งความหนาแน่นของมวลสารของวัตถุที่ต่างชนิดกันทำให้เกิดเสียงขึ้นนั้นแตกต่างกัน ซึ่งมนุษย์สามารถบอกเสียงที่มาจากแหล่งกำเนิดเสียงที่แตกต่างกันได้จากประสบการณ์ฟังดนตรี และเสียงของเครื่องดนตรีที่แตกต่างกันย่อมทำให้เกิดความรู้สึกที่แตกต่างกัน

1.3 ความเข้มของเสียง (Tone Intensity) คือความหนัก-เบาของเสียงขึ้นอยู่กับความแรงความค่อยในการสร้างเสียงดนตรี ความเข้มของเสียงที่มีความสัมพันธ์กับอารมณ์ความรู้สึกได้ เช่นเสียงเบาให้ความรู้สึกอ่อนหวาน หรือเสียงดังทำให้เกิดความรู้สึกก้าวร้าว โกรธขึ้นได้

ทั้งระดับเสียง ธรรมชาติของเสียง และความเข้มของเสียงเป็นปัจจัยสำคัญที่สร้างให้เกิดอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ในรสของดนตรีให้แก่ท่วงทำนองเพลง ผู้ฟังจะสามารถรับรู้และแปลความหมายของทำนองเพลงได้โดยใช้จินตนาการตามประสบการณ์ของตนทำนองจะมี

ความไพเราะต้องมีคุณภาพด้าน ความกลมกลืน (Harmony) คือการประสานเสียงของทำนองที่ไม่ขัดหู และมีความปลั่งจำเพาะ (Tonal Timbre) คือเสียงที่มีความงามพอเหมาะแก่การฟัง นอกจากนี้หากมีเนื้อเพลง (Lyrics) บรรลุอยู่ด้วยแล้ว ความหมายของเนื้อเพลงก็จะเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะสะท้อนภาพจินตนาการของผู้ประพันธ์ได้ดีขึ้น ทั้งนี้มีข้อจำกัดในการเข้าใจภาษามาเป็นตัวแปรอย่างหนึ่งคือผู้ที่เข้าใจภาษาเท่านั้นจึงจะมีความสะท้อนใจตามความหมายของเนื้อเพลงนั้นได้

2. จังหวะ (Rhythm) คือความสั้นยาวของเสียง ที่ทำให้เกิดท่วงทำนองที่สามารถสะท้อนความรู้สึกที่มีความหลากหลาย จังหวะอาจหมายถึงรวมถึงจังหวะของเครื่องดนตรีประเภทเครื่องตี เช่น กลอง หรือเครื่องเคาะจังหวะอื่นๆ (Percussion) ที่มนุษย์นำเข้ามาประดับประดาให้เป็นเครื่องเน้นย้ำจังหวะที่ถูกสร้างแต่เดิมให้มีความสนใจ เร้าใจ ทำให้เสียงดนตรีนั้นสามารถแสดงอารมณ์ความรู้สึกได้มากขึ้น ลักษณะของจังหวะมีหลายลักษณะ เช่น จังหวะปกติ จังหวะไม่ปกติ จังหวะหนัก จังหวะเบา จังหวะสั้น และจังหวะยาว แท้ที่จริงแล้วจังหวะเกิดขึ้นจากจินตนาการที่ลอกเลียนแบบพฤติกรรมของมนุษย์เช่นเดียวกับองค์ประกอบของทำนอง เช่น จังหวะซ้ำมักสะท้อนอารมณ์ที่โศกเศร้า จังหวะเร็วสะท้อนถึงอารมณ์สนุกสนาน เบิกบาน เป็นต้น ในเรื่องของจังหวะนี้มีผลงานวิจัยพบว่า จังหวะที่มีความเหมาะสมแก่การรับฟังของมนุษย์ จะเป็นจังหวะที่มีความเร็วไม่เกินจังหวะอัตราเร่งต้นของหัวใจของผู้คน หากผู้ใดรับฟังดนตรีที่มีความเร็วเกินอัตราเร่งต้นของหัวใจ อาจทำให้เกิดอาการ ไม่สบาย ตึงเครียด ซึ่งอาจส่งผลไม่ดีต่อสุขภาพได้

เนื่องจากดนตรีถูกสร้างขึ้น โดยมนุษย์ ดังนั้นผู้ที่เอาศาสตร์ทางด้านดนตรีมาใช้เพื่อการบำบัดย่อมเป็นผู้ที่มีความเข้าใจถึงองค์ประกอบของดนตรีได้เป็นอย่างดี จึงจะสามารถสร้างสรรค์งานด้านดนตรีบำบัดให้ตอบสนองความต้องการของผู้เข้ารับการบำบัดได้ (สำนักการแพทย์ทางเลือก, 2552)

### ความหมายของดนตรีบำบัด

สมาคมดนตรีบำบัดนานาชาติ (National Association for Music Therapy, 1990) ได้ให้ความหมายของดนตรีบำบัดไว้ว่า ดนตรีบำบัดหมายถึงการที่นำดนตรีหรือองค์ประกอบของดนตรีมามีส่วนร่วมมาใช้เป็นทางเลือกหนึ่งในการพัฒนา ฟันฟู แก้อาการ สุขภาพจิต สุขภาพกาย โดยนักดนตรีบำบัดเพื่อช่วยเหลือให้บุคคลที่มีปัญหาต่างๆ ทางจิตใจและร่างกายได้รับการปรับเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้น

สำนักการแพทย์ทางเลือก (2552) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ดนตรีบำบัดคือการใช้ดนตรีและวิธีการทางดนตรีในการช่วยฟื้นฟูร่างกาย และพัฒนาด้านอารมณ์ ร่างกาย และจิตใจเพื่อให้มีสภาพที่ดีขึ้น ดนตรีที่นำมาใช้ในการบำบัดจะต้องได้รับความเห็นชอบจากผู้ที่เชี่ยวชาญในการรักษา ซึ่งผู้ที่เชี่ยวชาญในที่นี้ประกอบด้วย นักดนตรีบำบัด แพทย์ นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยา ผู้รับผิดชอบกรณีศึกษา และญาติของผู้เข้ารับการบำบัด ดนตรีจะถูกใช้เป็นเครื่องมือสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักบำบัดและผู้เข้ารับการบำบัด โดยใช้กิจกรรมที่ได้รับการออกแบบอย่างดี ให้เหมาะสมกับสภาพผู้รับการบำบัด เช่นการร้องเพลง การบรรเลง หรือการฟังดนตรีเป็นต้น

ดนตรีบำบัด (Music Therapy) คือศาสตร์ที่ว่าด้วย การนำดนตรีหรือองค์ประกอบอื่นๆ ทางดนตรี มาประยุกต์ใช้เพื่อปรับเปลี่ยน พัฒนา และคงรักษาไว้ซึ่งสภาวะของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยนักดนตรีบำบัดเป็นผู้ดำเนินการไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ ผ่านทางกิจกรรมทางดนตรีต่างๆ อย่างมีรูปแบบ โครงสร้างที่ชัดเจน มีหลักเกณฑ์ และระเบียบวิธีทางวิทยาศาสตร์ เป้าหมายของดนตรีบำบัดไม่ได้เน้นที่ทักษะทางดนตรี แต่เน้นในด้านพัฒนาการทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ขึ้นอยู่กับความจำเป็นของแต่ละบุคคลที่มารับการบำบัด สามารถประยุกต์ใช้ได้ ในหลายบริบท เช่น ด้านการศึกษา ด้านการแพทย์

### ลักษณะเด่นของดนตรีบำบัด

ดนตรีบำบัดมีลักษณะเด่นเฉพาะตัวหลายด้าน ทำให้สามารถประยุกต์ใช้ได้ ในทุกระดับอายุ และหลากหลายปัญหา ลักษณะเด่น ได้แก่

1. ประยุกต์เข้ากับระดับความสามารถของบุคคลได้ง่าย
2. กระตุ้นการทำงานของสมองได้หลายส่วน
3. กระตุ้นและส่งเสริมพัฒนาการทุกด้าน
4. ช่วยพัฒนาอารมณ์ และจิตใจ
5. เสริมสร้างทักษะทางสังคม และการสื่อสาร
6. ให้การรับรู้ที่มีความหมาย และความสนุกสนาน ไปพร้อมกัน
7. ประสบความสำเร็จในการบำบัดได้ง่าย เนื่องจากประยุกต์ใช้ได้ ทุกเพศ ทุกวัย

ทุกระดับความสามารถ

## ประโยชน์ของคนรีบำบัด

คนรีบำบัดสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลากหลายรูปแบบ ทั้งในเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ ตามเป้าหมาย เพื่อตอบสนองความจำเป็นที่แตกต่างกันไปทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ เช่น ปัญหาบกพร่องของพัฒนาการ สติปัญญา และการเรียนรู้ โรคซึมเศร้า โรคอัลไซเมอร์ การบาดเจ็บทางสมอง ความพิการทางร่างกาย อาการเจ็บปวด และภาวะอื่นๆ สำหรับบุคคลทั่วไป ก็สามารถำใช้ประโยชน์จากคนรีบำบัดได้เช่นกัน ช่วยในการผ่อนคลายความตึงเครียด และในการออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพ ประโยชน์ของคนรีบำบัดมีดังนี้ (Michael, 1992)

1. ปรับสภาพจิตใจให้อยู่ในสภาวะสมดุล มีมุมมองในเชิงบวก
2. ผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความวิตกกังวล (Anxiety/ Stress Management)
3. เสริมสร้างและพัฒนาทักษะการเรียนรู้และความจำ (Cognitive Skill)
4. กระตุ้นประสาทสัมผัสการรับรู้ (Perception)
5. เสริมสร้างสมาธิ (Attention Span)
6. พัฒนาทักษะสังคม (Social Skill)
7. พัฒนาทักษะการสื่อสารและการใช้ภาษา (Communication and Language Skill)
8. พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว (Motor Skill)
9. ลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ (Muscle Tension)
10. ลดอาการเจ็บปวดจากสาเหตุต่างๆ (Pain Management)
11. ปรับลดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (Behavior Modification)
12. สร้างสัมพันธภาพที่ดีในการบำบัดรักษาต่างๆ (Therapeutic Alliance) ช่วยเสริม

ในกระบวนการบำบัดทางจิตเวช ทั้งในด้านการประเมินความรู้สึก สร้างเสริมอารมณ์เชิงบวก การควบคุมตนเอง การแก้ปมขัดแย้งต่างๆ และเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัว

โดยสรุปคนรีบำบัด มีประโยชน์หลากหลายขึ้นอยู่กับการนำไปใช้เสริมสร้าง สุขภาวะทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดี โดยบูรณาการเข้ากับการรักษาอื่น

## กระบวนการและรูปแบบดนตรีบำบัด

ในการทำดนตรีบำบัด ไม่มีกระบวนการและรูปแบบที่ตายตัว แต่จะต้องออกแบบการบำบัดรักษาให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล และตามสภาพปัญหา มีการวางแผนการบำบัดรายบุคคล โดยมีขั้นตอนหลักๆ ดังนี้ (Davis, 1992)

1. การประเมินผู้รับการบำบัดรักษา
  - 1.1. ศึกษาข้อมูลประวัติส่วนตัว และประวัติทางการแพทย์
  - 1.2. ประเมินปัญหาและเป้าหมายที่ต้องการบำบัด
  - 1.3. ประเมินสุขภาพทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และทักษะการคิด
2. วางแผนการบำบัดรักษา
  - 2.1. ออกแบบโปรแกรมที่เหมาะสมเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม โดยยึดเป้าหมายเป็นสำคัญ
  - 2.2. รูปแบบผสมผสานกระบวนการต่าง ๆ ทางดนตรี เช่น ร้องเพลง แต่งเพลง ประสานเสียงจินตนาการตาม หรือลีลาประกอบ เป็นต้น
3. ดำเนินการบำบัดรักษา สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้บำบัดกับผู้รับการบำบัด โดยใช้ดนตรีเป็นสื่อ และทำดนตรีบำบัดร่วมกับการบำบัดรักษาแบบอื่นๆ แบบบูรณาการ
4. ประเมินผลการบำบัดรักษา มีการประเมินผลอย่างต่อเนื่อง และปรับแผนการบำบัดให้เหมาะสม

การจัดกระบวนการในการเพื่อใช้ดนตรีบำบัดมีรูปแบบที่หลากหลายวิธีทั้งในรูปแบบที่จัดโดยนักดนตรีบำบัด หรือสาขาวิชาชีพอื่น และการจัดกิจกรรมก็มีการใช้วิธีการหลากหลายวิธีเช่นกัน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการพัฒนาให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับประเพณี วัฒนธรรม สภาพความคุ้นเคยกับดนตรีในวิถีชีวิตประจำวันของคน ถ้ากิจกรรมนั้นสามารถตอบสนองในการแก้ปัญหา และการพัฒนาจิตใจและร่างกายของบุคคล โดยมีองค์ประกอบของดนตรีได้ก็คือได้ว่าได้นำดนตรีมาใช้และเป็นการบำบัดด้วยวิธีของดนตรีบำบัดทั้งสิ้น

## แนวคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต

### ความหมายของทักษะชีวิต

องค์การอนามัยโลก(WHO, 1994) ได้ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่าเป็นความสามารถทางสังคม ความคิดอ่าน ความพยายามเพิ่มพูนปฏิบัติสัมพันธ์ของตนเองกับผู้อื่นกับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ให้ประสบผลสำเร็จ สามารถแก้ปัญหาในสถานการณ์วิกฤต ที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาตลอดจนเป็นความสามารถที่จะส่งเสริมสุขภาพของบุคคลและชุมชนด้วย

เจษฎา งามจันทร์ศรี(2547) ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า คือ ความสามารถและความชำนาญในการประเมินและวิเคราะห์สถานการณ์เพื่อตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาของพฤติกรรม และสังคมที่เกิดขึ้นในชีวิต ได้อย่างถูกต้อง

ภูมิภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา (2547) สรุปความหมายของทักษะชีวิต หมายถึงความสามารถบุคคลที่พยายามจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องและช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญกับความต้องการและสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ภูมิภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา (2547) ให้ความหมายของทักษะชีวิตว่า หมายถึงคุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา เป็นทักษะภายในที่ช่วยให้สามารถเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ทักษะในการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล ทักษะในการตัดสินใจและคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ทักษะในการประมาณตนและการควบคุมสถานการณ์ ทักษะในการสื่อสาร ต่อรอง ปฏิเสธและแน่วแน่มั่นใจ ทักษะ ในการปรับตัว เป็นต้น

กล่าวโดยสรุปทักษะชีวิต หมายถึง สิ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัว เป็นการต่อต้านฝ่าฝืนสิ่งกระตุ้นที่มากกระทบอันเกิดจากสิ่งแวดล้อมต่างๆ ที่มีผลกระทบทำให้บุคคลต้องใช้ความสามารถที่ตนเองมีอยู่ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงความรู้สึนึกคิด ความเชื่อ และความต้องการของตนเองให้สามารถแสดงพฤติกรรมเพื่อสนองความต้องการของตนเองได้อย่างเหมาะสม ปลอดภัย สอดคล้องกลมกลืนกับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ



## องค์ประกอบของทักษะชีวิต

ทักษะชีวิต (Life Skills) เป็นความสามารถอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติและทักษะในอันที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ ตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเพศ สารเสพติด บทบาทชาย-หญิง ชีวิตครอบครัว สุขภาพ อิทธิพลสื่อ จริยธรรม ปัญหาสังคม ฯลฯ (ดวงละภา กุคนอก, 2551)

องค์การอนามัยโลก(WHO, 1994) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของทักษะชีวิต ซึ่งสามารถจัดแบ่งตามพฤติกรรมการเรียนรู้ได้ 3 ด้าน ดังนี้

### 1. ด้านพุทธิพิสัย องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านพุทธิพิสัยที่เป็นองค์ประกอบรวมคือ

1.1 ความคิดวิเคราะห์วิจารณ์ (Critical Thinking) หมายถึงความสามารถที่จะวิเคราะห์แยกแยะข้อมูล ข่าวสาร ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว

1.2 ความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) หมายถึงความสามารถในการคิดออกปอย่างกว้างขวาง โดยไม่ยึดติดในกรอบ

### 2. ด้านจิตพิสัย หรือเจตคติ องค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านจิตพิสัยหรือเจตคติประกอบด้วยองค์ประกอบ 2 คู่ คือ

#### 2.1 ความตระหนักรู้ในตนเองและความเห็นใจผู้อื่น

ความตระหนักรู้ในตนเอง (Self Awareness) หมายถึง ความสามารถในการค้นหาและเข้าใจในจุดดีจุดด้อยของตนเอง และความแตกต่างจากบุคคลอื่น ไม่ว่าจะในแง่ความสามารถ เพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

ความเห็นใจผู้อื่น (Empathy) หมายถึง ความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกและเห็นอกเห็นใจบุคคลที่แตกต่างกับตนเอง ไม่ว่าจะเป็นในด้านเพศ วัย ระดับการศึกษา ศาสนา สีผิว ท้องถิ่น สุขภาพ ฯลฯ

#### 2.2 ความภูมิใจในตนเองและความรับผิดชอบต่อสังคม

ความภูมิใจในตนเอง (Self Esteem) หมายถึง ความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า เช่น ความมีน้ำใจ รู้จักให้ รู้จักรับ ค้นพบและภูมิใจในความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเอง เช่น ความสามารถด้านสังคม ดนตรี กีฬา ศิลปะ ฯลฯ โดยมีได้มุ่งสนใจอยู่แต่ในเรื่องรูปร่าง หน้าตา เสน่ห์ หรือความสามารถทางเพศ การเรียนเก่ง ฯลฯ เท่านั้น

ความรับผิดชอบต่อสังคม (Social Responsibility) หมายถึง ความรู้สึกรู้ว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคม และมีส่วนร่วมรับผิดชอบต่อในความเจริญ หรือเสื่อมของสังคม ความรับผิดชอบต่อสังคม มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับความภูมิใจในตนเอง เพราะหากคนเรามีความภูมิใจในตนเอง บุคคลเหล่านี้ก็มีแรงจูงใจที่จะทำดีกับผู้อื่นและสังคม

3. ด้านทักษะพิสัย มีองค์ประกอบของทักษะชีวิตด้านทักษะพิสัยประกอบด้วย องค์ประกอบ 3 คู่ คือ

3.1 การสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร (Interpersonal Relationship and Communication Skill) หมายถึง ความสามารถในการใช้คำพูดและภาษาท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเอง และความสามารถในการรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของอีกฝ่าย ไม่ว่าจะในการแสดงความต้องการ ความชื่นชม การปฏิเสธ การสร้างสัมพันธภาพ ฯลฯ

3.2 ทักษะการตัดสินใจและการแก้ปัญหา (Decision Making and Problem Solving Skill) หมายถึง ความสามารถในการรับรู้ปัญหา สาเหตุของปัญหา หาทางเลือกวิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของแต่ละทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเลือกทางแก้ปัญหาที่เหมาะสมและลงมือแก้ปัญหาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3.3 ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และความเครียด (Coping with Emotion and Stress Skill) หมายถึง ความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคล เลือกใช้วิธีจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้เหมาะสม และเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งมีการแสดงพฤติกรรมไปในทางที่พึงประสงค์

ส่วนทักษะชีวิตที่เป็นส่วนสำคัญในการป้องกันพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเยาวชน จากการศึกษาโครงการวิจัยนำร่อง เรื่อง Need Assessment and Documentation of Life skills Training and Education Experiences in Thailand มีดังนี้ (ภูมิภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา, 2547)

1. ทักษะในการวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์
2. ทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองในสถานการณ์เฉพาะหน้า
3. ทักษะในการคิดหาทางเลือกและการวิเคราะห์จัดลำดับ
4. ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผลในการเลือกทางที่เหมาะสมที่สุด
5. ทักษะในการสื่อสารเพื่อถ่ายทอดความคิดการตัดสินใจของตนเอง
6. ทักษะในการปฏิเสธต่อรองเพื่อรักษาน้ำใจและผลประโยชน์ของตนเอง
7. ทักษะในการควบคุมอารมณ์ ความคิดเห็นและพฤติกรรม ภายใต้แรงกดดัน
8. ทักษะในการพัฒนาและปรับเปลี่ยนทัศนคติของตนเอง และผู้เกี่ยวข้อง
9. ทักษะในการใช้เหตุผลโน้มน้าวใจผู้อื่นให้คล้อยตาม

ทั้งนี้อาจแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม ทักษะดังนี้

1. กลุ่มทักษะเชิงวิเคราะห์หาเหตุผล (Reasoning Skills) ซึ่งประกอบด้วย การคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical Thinking) เป็นทักษะหลักกับทักษะย่อยอื่นๆ เป็นทักษะประกอบ เช่น การระดมสมองหาทางเลือกอย่างอื่น การจัดลำดับทางเลือกตามความสำคัญ

2. กลุ่มทักษะในการตัดสินใจเลือกสิ่งที่ดีที่สุด (Decision Making) ซึ่งประกอบด้วย ทักษะในการประเมินตนเอง (Self Awareness) เป็นทักษะในการควบคุมสถานการณ์และอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่น กับทักษะในการเจรจาต่อรองเพื่อปฏิบัติตามทางเลือกที่เหมาะสมเป็นทักษะประกอบ

3. กลุ่มทักษะเพื่อสังคม (Socialization Skills) ประกอบด้วยทักษะในการพัฒนา และปรับเปลี่ยนความคิดและค่านิยม เป็นทักษะหลัก มีทักษะสื่อสารเพื่อสื่อความให้ผู้อื่นทราบแนวคิดของคน และทักษะในการโน้มน้าวใจผู้อื่นให้เห็นคล้อยตามในสิ่งที่ถูกต้องเป็นทักษะประกอบ

ดังนั้น จึงอาจกล่าวได้ว่าทักษะชีวิตเป็นความสามารถต่างๆ ที่มีคุณค่าของบุคคล มีความสัมพันธ์และสอดคล้องกับชีวิตประจำวัน และสามารถที่จะพัฒนาให้ดีขึ้นได้ พฤติกรรม เบี่ยงเบนสัมพันธ์หรือพฤติกรรมเสี่ยงของกลุ่มเยาวชนหรือวัยรุ่น มักจะเป็นพฤติกรรมที่กระทำตามกลุ่มเพื่อน หรือตามการตัดสินใจของผู้นำกลุ่ม หรือตามความคิดริเริ่ม ตามจินตนาการของสมาชิกกลุ่ม โดยที่สมาชิกกลุ่มตัดสินใจอย่างฉับพลันภายใต้แรงกดดันตนเองกลุ่มเพื่อน ในสถานการณ์คับขัน หากวัยรุ่นได้มีการฝึกทักษะในการประเมินศักยภาพของตนเองแล้วก็จะสามารถประเมินศักยภาพของตนเองได้ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยให้มองเห็นว่าทางเลือกใดเหมาะสมกับตนเอง และยังสามารถคิดหาทางเลือกที่เหมาะสมกับตนเองได้ด้วย

ในกรณีเช่นนี้ทักษะการสื่อสารเพื่อปฏิเสธ คัดค้าน เกรงใจต่อรอง โดยเสนอทางเลือกใหม่ที่ดีกว่าและทักษะในการโน้มน้าวให้มีการเปลี่ยนแปลงการตัดสินใจของกลุ่ม จะเป็นทักษะชีวิตที่มีประโยชน์อย่างยิ่งในเชิงยับยั้งพฤติกรรมเสี่ยง และพฤติกรรมเบี่ยงเบนทั้งหลายที่เกิดจากความคิดริเริ่มที่ไม่สร้างสรรค์ ซึ่งนอกจากทักษะในการคิดวิเคราะห์อย่างมีเหตุผล และทักษะในการใช้เหตุผลพิจารณาตัดสินใจเลือกทางที่เหมาะสมกับตนเองแล้ว ทักษะชีวิตเกี่ยวกับการประเมินตนเอง รู้จักใช้การสื่อสารเพื่อรักษาจุดยืนของตนเอง โดยการปฏิเสธและเจรจาต่อรองอย่างละมุนละม่อม เพื่อรักษาน้ำใจและผลประโยชน์ของตนเอง และทักษะในการปรับตัว ปรับทัศนคติของตนเองและผู้ที่เกี่ยวข้องให้ทันกับเหตุการณ์ นับว่ามีความสำคัญต่อเยาวชนเป็นอันมาก เป็นทักษะพื้นฐานที่จะช่วยทำหน้าที่เป็นภูมิคุ้มกัน ที่คอยเหนี่ยวรั้งเยาวชนออกจากพฤติกรรมเบี่ยงเบนและชักนำเยาวชนให้เลือกกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

สำหรับการดำเนินโครงการต้องนำองค์ประกอบของทักษะชีวิตในด้านจิตพิสัย และทักษะพิสัย กล่าวคือการเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การปฏิเสธต่อรอง และการจัดการกับการอารมณ์ พัฒนาเยาวชนและที่กระทำผิดซ้ำ ดังจะกล่าวถึงแนวความคิดเกี่ยวกับชีวิตทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

แนวคิดเกี่ยวกับการเห็นคุณค่าในตนเอง

ความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเอง

Maslow (1970 อ้างถึงในจักรกฤษณ์ พิญาพวงษ์และคณะ, 2551) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองมีความสัมพันธ์กับความต้องการ ความรัก และการเป็นเจ้าของ ความต้องการนี้ประกอบด้วย ความนับถือตนเอง เชื่อมั่นในตนเอง และหากได้รับการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไปอีกก็จะเข้าสู่ขั้นบรรลุต้าจะแห่งตนเอง

Coopersmith (1984 อ้างถึงในจักรกฤษณ์ พิญาพวงษ์และคณะ, 2551) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินตนเองจากการกระทำสิ่งต่าง ๆ และความพึงพอใจในอัมโนภาพแห่งตนเอง

มันทนา นวลสิงห์ (2548) กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองเป็นการประเมินคุณค่าของตนเองของบุคคลในประสบการณ์ 3 ส่วน คือ ความรู้สึกมีคุณค่าของตนต่อกลุ่มเพื่อ ต่อครอบครัวและต่อโรงเรียน

วิภาพร บุญวงษ์ (2551) สรุปความหมายของการเห็นคุณค่าในตนเองว่าเป็น ความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเอง เกี่ยวกับความสามารถในการทำอะไรรให้ประสบความสำเร็จ ความมีคุณค่า เป็นที่ยอมรับของตนเองและคนอื่น มีความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสามารถสื่อออกมาให้เห็นในรูปของคำพูดและการกระทำ

กล่าวโดยสรุป การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึง ความรู้สึกที่เกิดจากการประเมินตนเอง ว่ามีคุณค่าที่เป็นที่ยอมรับของตนเองและผู้อื่น มีความรับผิดชอบและมีความเชื่อมั่นในตนเอง องค์ประกอบของทักษะชีวิตที่มีอิทธิพลต่อการเห็นคุณค่าของตนเอง

Coopersmith (1984 อ้างถึงในจักรกฤษณ์ พิญาพวงษ์และคณะ, 2551) แบ่งองค์ประกอบของการเห็นคุณค่าในตนเองคือ องค์ประกอบภายใน หมายถึง องค์ประกอบที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลแต่ละคนที่มีผลทำให้การเห็นคุณค่าในตนเองของบุคคลแต่ละคนแตกต่างกันไป ประกอบด้วย

1. ลักษณะทางกายภาพ หมายถึง ลักษณะทางกายภาพของบุคคลมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองบางลักษณะมีส่วนช่วยให้บุคคลเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น

หรือเอื้ออำนวยให้บุคคลประสบความสำเร็จในกิจกรรมนั้นๆ เช่น ความงอกงามทางจิตใจ ความแข็งแรง ซึ่งขึ้นอยู่กับค่านิยมของสังคมนั้นๆ

2. ความสามารถทั่วไป สมรรถภาพและการกระทำ จะมีความสัมพันธ์และช่วยส่งเสริมให้บุคคลเกิดการมองเห็นคุณค่าในตนเอง โดยใช้สติปัญญาเข้ามาเกี่ยวข้องกับด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่กำลังศึกษาเล่าเรียน การประสบกับความสำเร็จ หรือความล้มเหลวจะผลส่งด้วยการเห็นคุณค่าในตนเอง

3. ภาวะทางอารมณ์ หมายถึง ภาวะทางอารมณ์ที่เป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความพึงพอใจ ความรู้สึกเป็นสุข ความวิตกกังวลของบุคคลซึ่งเกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น แล้วส่งผลต่อการประเมินตนเอง บุคคลใดที่ประเมินตนเองไปในทางที่ดีจะแสดงความรู้สึกและมีความพึงพอใจตลอดจนภาวะอารมณ์ด้านบวก ตรงกันข้ามหากบุคคลประเมินตนเองในทางไม่ดีก็จะประเมินตนเองว่าไม่มีความพึงพอใจ ไม่สามารถประสบความสำเร็จในอนาคตได้

4. ค่านิยมส่วนบุคคล หมายถึง สถานภาพทางสังคมมีความสัมพันธ์กับการเห็นคุณค่าในตนเองอย่างไม่เด่นชัด เพราะบุคคลที่มาจากสถานภาพทางสังคมในระดับต่ำ มีทั้งบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำ

5. กลุ่มเพื่อน คือ การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นในสังคม จะช่วยให้บุคคลมีการพัฒนาเห็นคุณค่าในตนเองโดยการเปรียบเทียบความคล้ายคลึงของตนเองกับบุคคลอื่นทางด้านทักษะความสามารถ พรสวรรค์และความถนัด

วิธีการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

Coopersmith (1981 อ้างถึงในวิพาพร บุญวงษ์, 2551) แบ่งองค์ประกอบที่มี

อิทธิพลต่อการพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองไว้ 4 องค์ประกอบ คือ

1. การได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลสำคัญรอบข้าง

2. การประสบความสำเร็จในชีวิตตามสถานภาพของตนเองในสังคมและสังคมเห็นพ้องต้องกัน โดยมีปัจจัยดังนี้คือ

2.1 การมีอิทธิพลและการควบคุมคนอื่นได้ซึ่งแสดงถึงความมีอำนาจ การได้รับการยอมรับ ความสนใจ ความรัก ซึ่งทำให้รู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญ

2.2 การเป็นบุคคลที่มีศีลธรรม ตามเกณฑ์ของสังคม ซึ่งแสดงถึงการเป็นบุคคลที่มีคุณความดี น่าเชื่อถือ ศรัทธา

2.3 การประสบความสำเร็จตามความมุ่งหมาย ซึ่งแสดงถึงการมีความสามารถ

3. ความพยายามที่จะให้ได้มาในสิ่งที่ต้องการ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและสำคัญ

4. ขอบเขตของความสามารถที่จะวัดผลกระทบต่อบุคคล ความวิตกกังวลเพื่อให้เกิดความสมดุล

กล่าวโดยสรุป การพัฒนาเห็นคุณค่าในตนเอง มีวิธีการดังนี้ คือ

1. การที่บุคคลได้รับการยอมรับนับถือจากบุคคลรอบข้างว่าเป็นบุคคลที่มีความสำคัญ มีคุณค่า เป็นบุคคลที่สามารถประสบความสำเร็จในชีวิตได้ตามสถานภาพของตนเองในสังคม

2. การที่บุคคลได้รับการสนับสนุน หรือกำลังใจ รวมทั้งคำแนะนำ และข้อคิดที่เป็นประโยชน์อันส่งผลให้บุคคลเกิดกำลังใจและเกิดความพยายามที่จะสร้างความสำเร็จให้กับตนเองมากขึ้น

3. การที่บุคคลได้รับโอกาสหรือประสบการณ์ร่วมในกลุ่มในการแสดงพฤติกรรมที่สอดคล้องกับค่านิยมส่วนตัวที่มีความสำคัญต่อบุคคลนั้นซึ่งจะส่งผลให้บุคคลเกิดความรู้สึกไว้วางใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออก เป็นต้น

4. การที่บุคคลได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมในกลุ่ม ทำให้ได้สำรวจตนเอง เกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจในความต้องการ ความปรารถนาและความคาดหวังต่างๆ ซึ่งช่วยให้บุคคลสามารถเข้าใจถึงความสามารถที่แท้จริงของตนเอง สามารถปรับระดับความต้องการ หรือความปรารถนาให้สอดคล้องกับความสามารถที่แท้จริงได้อย่างเหมาะสม

#### แนวคิดเกี่ยวกับการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล

อุษณี ลลิตพसान (2551) กล่าวว่า การตัดสินใจเป็นการคิดเพื่อตัดสินใจเลือกพฤติกรรม หรือวิธีการในการแก้ปัญหาเพียงพฤติกรรมหรือวิธีการเดียว เพื่อบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ หลังจากที่ได้รวบรวมข้อมูลและวิธีการต่างๆ ไว้มากเพียงพอแล้ว การตัดสินใจมีองค์ประกอบดังนี้ ผู้ตัดสินใจ ปัญหาหรืออุปสรรค ทางเลือกของวิธีดำเนินการหรือทางเลือกของแนวทางปฏิบัติ ในการแก้ปัญหาให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการและสภาพแวดล้อมในขณะตัดสินใจ

ธนาฉติ ผายาว (2549) กล่าวว่า การตัดสินใจเป็นพฤติกรรมขณะที่บุคคลต้องเผชิญหน้ากับทางเลือกที่กำลังรอคอยการตัดสินใจตั้งแต่ 2 ทางเลือกขึ้นไป และจำเป็นต้องเลือกหนึ่งสิ่งจากหลายสิ่ง ในบางกรณีถ้าทางเลือกที่ดีมีประโยชน์มากกว่าหนึ่งสิ่ง ก็อาจเลือกสองสามสิ่งจากหลายสิ่งได้

ภูมิภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา (2547) สรุปความหมายของการตัดสินใจว่าเป็นกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลในการพิจารณาเลือกแนวทางในการปฏิบัติ ต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่จะได้นำไปสู่การปฏิบัติให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ต้องการ โดยกระบวนการดังกล่าว



นั้น ได้แก่ การรับรู้ปัญหา การวิเคราะห์สภาพปัญหา การรวบรวมข้อมูล การหาทางเลือก การประเมินทางเลือกต่างๆ ตามข้อมูลที่มีและตัดสินใจคัดเลือกทางที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุด

กล่าวโดยสรุป การตัดสินใจ หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกถึงความสามารถที่เป็นกระบวนการคิดและการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุมีผล ในการพิจารณาเลือกที่จะกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างเป็นขั้นตอน ได้แก่ การรับรู้ปัญหา การกำหนดทางเลือกที่จะกระทำ การวิเคราะห์ผลดีผลเสีย และการเลือกสิ่งที่ดีและเหมาะสมที่สุด

เกษฎาวัลย์ ตันริยงค์ (2550) กล่าวว่ารูปแบบของการตัดสินใจที่บุคคลส่วนใหญ่ใช้ในชีวิตประจำวัน มีดังนี้

1. การตัดสินใจด้วยสามัญสำนึก หรือดุลยพินิจของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะของการตัดสินใจที่ค่อนข้างจะอัตโนมัติจะใช้ได้ผลดีในเรื่องราวที่ไม่ยุ่งยากสลับซับซ้อน ซึ่งขึ้นอยู่กับระดับสติปัญญา ประสบการณ์ อารมณ์และความรู้สึกนึกคิดของผู้ตัดสินใจ

2. การตัดสินใจด้วยหลักการเหตุผล เป็นการตัดสินใจที่มีตัวเลขสถิติยืนยันที่แน่นอน จึงค่อนข้างจะเป็นการตัดสินใจที่เป็นวิธีการทางวิทยาศาสตร์

3. การตัดสินใจด้วยประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ เป็นการตัดสินใจที่ใช้ประสบการณ์เดิมที่เคยเกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่าจนสามารถตัดสินใจได้ทันทีเมื่อมีเหตุการณ์ทำนองเดียวกันเกิดขึ้น เหมือนกับว่ามีแนวทางการตัดสินใจไว้ก่อนแล้ว

4. การตัดสินใจด้วยสัญชาตญาณ เป็นการตัดสินใจแบบวิฤตในระยะเวลาสั้น ๆ เมื่อเหตุการณ์หรือปัญหาเกิดขึ้น โดยไม่คาดฝันและต้องตัดสินใจดำเนินการแก้ไขอย่างรวดเร็ว

5. การตัดสินใจด้วยการรอไว้ก่อน การตัดสินใจในกรณีนี้มักจะใช้เวลาในการพิจารณาตัดสินใจออกไปก่อน เพื่อรอให้เหตุการณ์เปลี่ยนแปลงหรือคลี่คลายไป ทำให้ปัญหานั้นบรรเทาเบาบางลงไปหรือหมดไป เนื่องจากยังไม่มีทางออกอื่นใดที่ดีกว่านี้ แต่ไม่ควรใช้การตัดสินใจแบบนี้บ่อยมากนัก เพราะเป็นการเสี่ยงเกินไปที่จะต้องรอรอการตัดสินใจในทุก ๆ เรื่อง

การตัดสินใจมีเป้าหมายอยู่ที่การเลือก ทางเลือก วิธีการหรือพฤติกรรมที่สามารถแก้ไขปัญหาและสร้างความพึงพอใจให้กับตนเองมากที่สุด ถ้าการตัดสินใจสามารถบรรลุเป้าหมายถือว่าการตัดสินใจที่มีประสิทธิภาพ ด้วยเหตุผลที่ว่า การตัดสินใจมีผลต่อคุณภาพของชีวิตของบุคคล จึงควรต้องระวังมิให้เกิดข้อผิดพลาดขึ้นได้ในการตัดสินใจหรือพยายามตัดสินใจเลือกดำเนินการเพื่อแก้ไขปัญหาให้มีโอกาสผิดพลาดน้อยที่สุด แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นการตัดสินใจเป็นสิ่งซับซ้อนยุ่งยากและไม่มีความถูกต้องที่สุด หรือผิดพลาดมากที่สุด หากแต่ขึ้นอยู่กับสถานการณ์เหตุผลหรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการ ดังนั้นการตัดสินใจที่ดีควรมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามข้อมูลที่เปลี่ยนแปลงไป

การกำหนดลมหายใจในสติอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก การหนีออกจากสถานการณ์นั้นๆ ชั่วคราว การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น

### แนวความคิดของการปฏิเสธและการต่อรอง

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรยอมรับได้โดยไม่เสียสัมพันธภาพ ในหมู่เพื่อน เพื่อหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่ไม่เกิดประโยชน์ หรืออาจเกิดผลกระทบ ในแง่ลบตามมา ภูมิภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา (2547) ได้สรุปไว้ว่า ทักษะการปฏิเสธต่อรอง เป็น สิทธิอันชอบธรรมของทุกคนและสามารถกระทำได้ โดยไม่ทำร้ายจิตใจอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งทำให้เกิดผล ดีต่อตนเองในการหลีกเลี่ยงการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ และหากปฏิเสธสิ่งเหล่านี้ได้สำเร็จ อาจจะสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมหรือความต้องการของอีกฝ่ายได้โดยสรุปการปฏิเสธต่อรอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปฏิเสธ เมื่อถูกชักชวนจากเพื่อน และหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้ หรือประสบประมาทได้อย่างเหมาะสม และไม่เสียสัมพันธภาพที่จะช่วยหลีกเลี่ยงการมีภาวะเสี่ยง ตลอดจนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) กล่าวถึงวิธีการการปฏิเสธไว้ดังนี้

1. ปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจน ที่จะขอปฏิเสธ
2. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น การอ้างความรู้สึกจะทำให้โต้แย้งได้ยากขึ้น
3. การขอความเห็นชอบ และแสดงการขอบคุณเมื่อผู้ชวนยอมรับ จะเป็นการรักษา น้ำใจของผู้ชวน
4. เมื่อถูกเข้าชี้หรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูดเหล่านั้น เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยเลือกวิธีต่อไปนี้
  - 4.1 ปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกกล่าวและหาทางเลี่ยงจากเหตุการณ์
  - 4.2 การต่อรอง โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
  - 4.3 การผัดผ่อน โดยการขอยืระยะเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนความตั้งใจ

การพัฒนาทักษะการปฏิเสธและการต่อรอง (เพียงเพ็ญ เอี่ยมละออ, 2542) สามารถฝึกปฏิบัติได้ดังนี้ คือ

1. การเรียนรู้จากการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น เพื่อได้รับการสนับสนุนกำลังใจรวมทั้งการแนะนำและข้อคิดที่เป็นประโยชน์ว่าการปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล ที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับ

2. การเรียนรู้วิธีการฝึกปฏิเสธ โดยใช้การสื่อสารเพื่อเจรจาต่อรอง หาทางออกที่เหมาะสม เช่นบอกความรู้สึกลงใจของตนเองเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล การต่อรองโดยการทำกิจกรรมที่คิดว่ามาทดแทน การแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น

3. การบอกปฏิเสธอย่างชัดเจน จะต้องแสดงการปฏิเสธอย่างจริงจังทั้งท่าทางคำพูดและน้ำเสียง และเมื่อการปฏิเสธได้ผล กล่าวคือเป็นที่ยอมรับด้วยความพึงพอใจกันทั้ง 2 ฝ่าย ควรขอบคุณเพื่อรักษาน้ำใจของบุคคลอื่นที่มาชวน

สรุปการปฏิเสธและการต่อรองคือการที่ไม่ยอมรับข้อเสนอชักชวนของบุคคลอื่นในสิ่งที่เห็นว่าไม่ควรตอบรับการชักชวนนั้น ทั้งนี้การชักชวนอาจนำไปสู่ความรู้สึกที่ไม่สบายใจหรือไม่ใช่สิ่งที่พึงประสงค์ควรหลีกเลี่ยงการปฏิเสธนั้นด้วยการต่อรองหาทางออกอย่างอื่น โดยที่สร้างความพอใจกันทั้งสองฝ่าย เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันต่อไปทั้งผู้ชักชวนและผู้ที่ถูกชักชวน

#### ความหมายของการจัดการกับอารมณ์

ภูมิภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา (2547) ให้ความหมายของการจัดการกับความเครียดหรือการเผชิญความเครียดว่า หมายถึง กระบวนการทางปัญญาที่บุคคลใช้จัดการกับปัญหาหรือสิ่งแวดล้อมที่ถูกประเมินว่าเป็นภาวะกดดันต่อบุคคลนั้น

องค์อนามัยโลก (WHO ,1994) กล่าวว่า การจัดการกับอารมณ์ คือการเข้าใจภาวะอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นว่ามีผลต่อพฤติกรรม ซึ่งทำให้สามารถตอบสนองต่อ ภาวะต่าง ๆ ทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเช่น อารมณ์โกรธ หรือความเศร้าโศกเสียใจ ซึ่งส่งผลกระทบต่อภาวะสุขภาพ ส่วนการจัดการกับความเครียดเป็นความสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียดและรู้แนวทางที่จะควบคุมระดับความเครียด เช่น การเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ หรือเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต หรือการเรียนรู้วิธีผ่อนคลายความตึงเครียดที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม เพื่อช่วยลดปัญหาต่าง ๆ ด้านสุขภาพ

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) ให้ความหมายของการจัดการกับอารมณ์ และความเครียดว่า เป็นความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และสามารถที่จะรู้สาเหตุของความเครียด รู้วิธีการควบคุมระดับของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายและหลีกเลี่ยงสาเหตุ พร้อมทั้งเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ พึงประสงค์

ภูมิภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา (2547) การจัดการกับความเครียด หมายถึง การทำให้ความตึงเครียดของร่างกายอยู่ในระดับที่สบายและเหมาะสมกับสถานการณ์โดยสรุปการจัดการกับอารมณ์และความเครียด หมายถึง ความสามารถในการประเมินอารมณ์ รู้เท่าทันอารมณ์ รู้จักจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้อย่างเหมาะสม และรู้สาเหตุของความเครียดและรู้วิธีผ่อนคลายความเครียดอย่างสร้างสรรค์ เพื่อไม่ให้มีผลกระทบต่อสุขภาพรูปแบบการเผชิญความเครียด

ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียด

ภูมิภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา (2547) สรุปปัจจัยที่เป็นสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

1. เหตุการณ์ที่ถูกรับรู้ว่าเป็นหายนะ หรือเกิดความเสียหายใหญ่หลวง เช่น อุบัติภัยต่างๆ สงคราม การเสียชีวิตของผู้เป็นที่รัก การถูกข่มขืน เป็นต้น
2. ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เกิดความกดดันต่อบุคคลและครอบครัว เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ การดำรงชีวิตในเมืองใหญ่ เป็นต้น
3. วงจรชีวิต ของบุคคลและครอบครัว เช่น การแต่งงาน การเป็นพ่อแม่ ช่วงวัยรุ่นของบุคคล เป็นต้น
4. การเปลี่ยนแปลงในชีวิตครอบครัว เช่น การทำงานนอกบ้านของทั้งสามี-ภรรยา การหย่าร้าง เป็นต้น

หลักพื้นฐานในการบริหารความเครียด (ภูมิภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา, 2547) ดังนี้

1. การมีวิถีดำเนินชีวิตที่เหมาะสม ที่จะทำให้มีสุขภาพดี และคงอยู่เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์และสามารถต้านทานความเครียดได้
  - 1.1 การรับประทานอาหารอย่างถูกต้องเหมาะสม
  - 1.2 เปลี่ยนแปลงนิสัยที่จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย
  - 1.3 มีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ
  - 1.4 สร้างและพัฒนาความอดทน และความต้านทานให้กับร่างกาย เพื่อจะได้ต่อสู้กับความเครียดได้
2. รู้จักตนเอง เพื่อจะได้สามารถสร้างแผนการบริหารจัดการความเครียดของตนเอง การรู้จักตนเองจะได้จาก
  - 2.1 การประเมินข้อมูลเกี่ยวกับตนเอง
  - 2.2 การวิจารณ์ตนเอง
3. ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น จะต้องอยู่ในสภาพที่ป้องกันการเกิดความเครียด
  - 3.1 มีการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ

### 3.2 การแสดงออกอย่างเหมาะสมและการป้องกันสิทธิส่วนบุคคล

4. การบริหารสิ่งแวดล้อมให้มีลักษณะที่จะไม่ก่อให้เกิดความเครียด ทั้งนี้จะบริหารสิ่งแวดล้อมได้โดย

#### 4.1 การตั้งเป้าหมาย

#### 4.2 การบริหารเวลา

กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2541) ได้แนะนำกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดไว้หลายวิธี ได้แก่ การเสริมสร้างสุขภาพ ร่างกายให้แข็งแรง การเปลี่ยนแปลงสภาพการณ์ที่ทำให้เครียด เช่น ปรับปรุงบ้านหรือที่ทำงานให้น่าอยู่ เปลี่ยนบรรยากาศชั่วคราว การเปลี่ยนแปลงที่จิตใจ เช่น หัดมองโลกในหลายแง่มุม ตัวอย่างเช่น มองงานหนักงานยากว่าเป็นการทำทลายความสามารถ เป็นการเพิ่มประสบการณ์ให้ตัวเรา มองรถติดว่าทำให้มีเวลา สำหรับฟังข่าวฟังเพลงมากขึ้น และ ถ้าเป็นผู้โดยสารก็จะมีเวลาจับหลักได้นานขึ้น มีอารมณ์ขัน โดยถ้ารู้ตัวว่าเป็นคนขี้มียากควรอยู่ ใกล้คนที่อารมณ์ขันเข้าไว้จะได้พลอยหัวเราะไปกับเขาด้วยและเมื่อมีเวลาว่างน่าจะหาหนังสือการ์ตูนมาอ่าน หรือดูหนังตลกบ้างเพื่อให้มีอารมณ์ขัน ให้อภัยเมื่อมีใครสักคนทำให้เราโกรธ อย่าเพิ่งด่วนตอบโต้ออกไป แต่ให้พิจารณาดูหลายๆ แง่มุมก่อนว่าอีกฝ่ายตั้งใจหรือไม่ได้ตั้งใจ ไม่หือถอยสร้างกำลังใจให้ตัวเองโดยคิดว่าจะต้องสู้ เพื่อตัวเราและคนที่เรารัก และการผ่อนคลายความเครียด เมื่อเครียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายจะหดเกร็ง และจิตใจจะสับสนวุ่นวาย ดังนั้นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดส่วนใหญ่ จึงเน้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และทำจิตใจให้สงบเป็นหลัก เช่น การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกการหายใจ การทำสมาธิเบื้องต้น การใช้เทคนิคความเงียบ การทำงานศิลปะ การใช้เสียงเพลง และการใช้เทปเสียง คลายเครียด เป็นต้น สำหรับวิธีการฝึก จะขอเสนอเฉพาะบางวิธี ซึ่งได้นำมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ คือ วิธีการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ วิธีการฝึกการหายใจ และการใช้เสียงเพลง ซึ่งจะกล่าวถึงรายละเอียดต่อไปนี้

1. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อที่ควรฝึก มี 10 กลุ่มด้วยกัน คือ

1.1 กลุ่มแขนขวา

1.2 กลุ่มแขนซ้าย

1.3 กลุ่มหน้าผาก

1.4 กลุ่มตา แก้มและจมูก

1.5 กลุ่มขากรรไกร ริมฝีปาก และลิ้น

1.6 กลุ่มคอ

1.7 กลุ่มอก หลัง และไหล่

### 1.8 กลุ่มหน้าท้อง และก้น

### 1.9 กลุ่มขาขวา

### 1.10 กลุ่มขาซ้าย

วิธีการฝึกมีดังนี้คือนั่งในท่าที่สบายแล้วเกร็งกล้ามเนื้อไปที่ละกลุ่ม ค้างไว้สัก 10 วินาที แล้วคลายออก จากนั้นก็เกร็งใหม่สลับกันไปประมาณ 10 ครั้ง ค่อยๆ ทำไปจนครบทั้ง 10 กลุ่ม การเกร็งกล้ามเนื้อต่าง ๆ จะทำให้รู้สึกสบายคลายเครียดเมื่อคลายกล้ามเนื้อออก

2. การฝึกการหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อกระบังลมบริเวณหน้าท้องแทนการหายใจ โดยใช้กล้ามเนื้อหน้าอก เมื่อหายใจเข้าหน้าท้องจะพองออก และเมื่อหายใจออกหน้าท้องจะยุบลง ซึ่งจะรู้ได้โดยเอามือวางไว้ที่หน้าท้องแล้วคอยสังเกตเวลาหายใจเข้าและหายใจออก หายใจเข้าลึกๆ และช้าๆ กลั้นไว้ชั่วครู่จึงหายใจออก ฝึกเป็นประจำทุกวันจนสามารถทำได้โดยอัตโนมัติการหายใจแบบนี้จะช่วยให้อวัยวะได้รับออกซิเจนมากขึ้น ทำให้สมองแจ่มใสร่างกายกระปรี้กระเปร่า ไม่เมื่อย เหนงาหวานอนและพร้อมเสมอสำหรับภารกิจต่างๆ ในแต่ละวัน

3. การใช้เสียงเพลง เสียงเพลงมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของคนเรามากสามารถทำให้รื่นเริง สนุกสนานได้ หรือทำให้รู้สึกเศร้าก็ได้ หากเพลงใดสามารถทำให้คุณรู้สึกสบายใจ ทำให้รู้สึกร่าเริง แจ่มใสได้ก็ขอให้คุณเลือกฟังเพลงนั้นในเวลาที่รู้สึกเครียด

สรุปการจัดการกับอารมณ์ หมายถึง การบริหารความรู้สึกทางจิตใจที่มีสภาวะเครียด หรือไม่สบายใจ ให้มีภาวะจิตใจที่เป็นปกติ และทำให้มีสภาพอารมณ์แจ่มใสร่าเริง มีความพร้อมที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข

จากแนวความคิดเกี่ยวกับทักษะชีวิต ผู้วิจัยจะนำองค์ประกอบของทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน ร่วมกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม มาเป็นบริบทที่จะทำการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิตในเยาวชนที่กระทำผิดคดีอาชญากรรม ด้วยเหตุที่ว่าทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้านกล่าวคือ การเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจ อย่างมีเหตุผล การปฏิเสธต่อรอง และการจัดการกับอารมณ์ เป็นทักษะที่ควรส่งเสริมหรือพัฒนา ให้เกิดขึ้นในเยาวชน ทั้งนี้เพราะในสภาพความเป็นจริงพบว่า มีแนวโน้มของปัญหาสุขภาพกาย และสุขภาพจิตในเยาวชนเป็นจำนวนมาก ซึ่งมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ได้แก่ การใช้สารเสพติด การสูบบุหรี่ การติดเชื้อเอดส์ การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การฆ่าตัวตาย และการกระทำ ความผิด ดังนั้น การป้องกันหรือการแก้ปัญหาเหล่านี้จะต้องจัดกิจกรรมที่นำไปสู่การแก้ปัญหาการจัดการในกลุ่มวัยรุ่น และชี้แนวทางที่จะส่งเสริมให้เยาวชนมีความสามารถจัดการกับความเครียด และความกดดันต่างๆ และด้วยการศึกษาที่สังคมโลกมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว มีความเป็นสังคม เศรษฐกิจมากขึ้น แต่ไม่ยอมเปิดกว้างในการส่งเสริมเยาวชนให้มีคุณค่า และเยาวชนเองก็ดูเหมือนว่าไม่มีความกระตือรือร้นในความคิดของตนเองเกี่ยวกับโอกาสข้างหน้าว่าจะเป็นอย่างไ



ปัจจัยทั้งหมดจึงชักนำให้เยาวชนมีความอ่อนแอ ดังนั้นการนำทักษะชีวิตมาส่งเสริมให้เกิดขึ้นใน เยาวชนจะเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ ทำให้เยาวชนมีความเข้มแข็งขึ้น สามารถ พัฒนาปรับตนเองให้อยู่ในสถานการณ์ที่ย่างยาก มีความสามารถในการประเมินและวิเคราะห์ สถานการณ์ และตัดสินใจเลือกกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสม มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความ มั่นคงทางจิตใจ และมีความรับผิดชอบต่อสังคม เป็นต้น (เพียงเพ็ญ เอี่ยมละออ, 2542)

### ทฤษฎีจิตวิทยารายบุคคล (Individual Psychology)

Adler (1958 อ้างถึงใน ดวงมณีจรงค์, 2552) ได้มีแนวคิดเกี่ยวกับจิตวิทยา รายบุคคลว่า เป็นศาสตร์ที่พยายามจะเข้าใจประสบการณ์และพฤติกรรมของแต่ละบุคคลในลักษณะ ของการจัดระบบตามความเป็นจริง โดย Adler เชื่อว่า เป้าหมายของแต่ละบุคคล เป็นสิ่งกำหนด พฤติกรรมในปัจจุบัน โดยบุคคลมีความมุ่งหวังในชีวิตคือ ต้องการความสมบูรณ์แบบ ซึ่งเกิดจาก ความรู้สึกด้อย (Inferiority) ของบุคคล ซึ่งมีโครงสร้างทฤษฎีบุคลิกภาพ 6 ข้อ ดังนี้

1. การยึดถือสิ่งที่เป็นจินตนาการ (Fictional Finalism) แอดเลอร์ อธิบายว่าสิ่งที่เป็น แรงจูงใจของมนุษย์มีอยู่มากทีเดียวที่เกิดจากความคาดหวังของอนาคตมากกว่าอิทธิพลของประสบการณ์ ในอดีต เป้าหมายที่มนุษย์สร้างขึ้นนี้ ไม่ได้มีอยู่ในอนาคตจริงๆ แต่เป็นการวางรูปแบบไว้เพื่อเป็น แรงจูงใจให้มนุษย์พัฒนาบุคลิกภาพของตน โดย แอดเลอร์ กล่าวว่า สาเหตุของพฤติกรรมเกิดจาก เป้าหมายสุดท้ายซึ่งอาจจะเป็นจินตนาการ เป็นอุดมคติ หรือเป็นภาพลวง แต่เป็นสิ่งที่บุคคลดิ้นรน แสวงหา และถือว่าเป็นสิ่งสำคัญในการชี้นำพฤติกรรมแต่บุคคลก็มีอิสระในตนเองที่จะสลัดจาก อิทธิพลของเป้าหมายในจินตนาการ และเผชิญหน้ากับความเป็นจริงเมื่อมีความจำเป็น

2. การแสวงหาความยิ่งใหญ่ (Striving for Superiority) หมายถึง เป้าหมายสุดท้าย ที่มนุษย์ทุกคนแสวงหาคือการแสวงหาความยิ่งใหญ่ ซึ่งเกี่ยวข้องกับเป้าหมายสุดท้ายของมนุษย์โดย การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว แสดงอำนาจ เพื่อแสวงหาความเป็นใหญ่เหนือผู้อื่น ซึ่งหากเป็นคนที่ มีสุขภาพจิตไม่ดี ก็จะกลายเป็นคนที่มีปัญหา คือ กลายเป็นอันธพาล เป็นคนเอาเปรียบ ข่มขู่ ข่มเหง รังแกผู้อื่น เป็นคนเย่อหยิ่ง ขโส จองหอง อวดดี ดูถูกคนอื่นที่ด้อยกว่า

3. ความรู้สึกด้อยและการชดเชย (Inferiority Feeling and Compensation) แอดเลอร์ เชื่อว่า เป็นความรู้สึกของคนปกติที่ถึงจุดหนึ่งคนจะมีความรู้สึกด้อยและต้องทำอะไรสักอย่าง เพื่อให้ตนเองมีความรู้สึกที่ดีขึ้น เช่น คนที่อ่อนแอ จะพัฒนาตนเองให้แข็งแรงยิ่งขึ้นแต่หากเป็นคน ที่มีสุขภาพจิตไม่ดี จะเกิด Inferiority Complex คือ มีปมด้อยและชดเชยโดยเป็นคนแสวงหาปมเด่น (Superiority Complex) เพื่อชดเชยความรู้สึกด้อย

4. ความสนใจสังคม (Social Interest) หมายถึง มนุษย์มีความสนใจสังคม และเป็นความจริงที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะเป็นการชดเชยความอ่อนแอตามธรรมชาติของมนุษย์ โดยเป็นการแสดงออกในการให้ความร่วมมือ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสังคม การเลียนแบบกลุ่ม การเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน และอื่นๆ เพื่อให้สังคมบรรลุถึงเป้าหมาย คือ เป็นสังคมที่สมบูรณ์แบบ ถือเป็นการสร้างสรรค์สังคม โดยเป็นการลบภาพพจน์ที่เห็นแก่ตัว ที่เป็นการแสดงอำนาจ ความก้าวร้าว ช่มชู้ผู้อื่นแล้วเปลี่ยนเป็นการคำนึงถึงประโยชน์ที่จะให้กับสังคม

5. แบบแผนชีวิต (Style of Life) คือความคิดในเรื่องแบบแผนชีวิต เป็นหลักการสำคัญที่นำมาอธิบายในเรื่องความเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละคน ทุกคนย่อมมีแบบแผนชีวิตของตนเอง แม้ว่าทุกคนมีเป้าหมายเดียวกัน คือความยิ่งใหญ่ แต่มีวิธีการมากมายในการแสวงหาเป้าหมายดังกล่าว เช่น โดยวิธีการพัฒนาสติปัญญาโดยวิธีการสร้างร่างกายให้สมบูรณ์ซึ่งวิธีการดังกล่าวก็จะกำหนดแบบแผนชีวิตที่แตกต่างกัน ซึ่งแบบแผนชีวิตเป็นการชดเชยสำหรับความรู้สึกด้อยเฉพาะ เช่น ถ้าเด็กมีร่างกายอ่อนแอ แบบแผนชีวิตของเขาจะเกิดขึ้นในรูปการกระทำในสิ่งที่จะก่อให้เกิดความแข็งแรงแก่ร่างกาย

6. การสร้างสรรค์ตน (Creative Self) คือ การสร้างสรรค์ตนเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิต เพราะจะสร้างเป้าหมายของชีวิต และวิธีการที่จะไปสู่เป้าหมายนั้น เป็นตัวเร่งให้บุคคลกระทำกับความเป็นจริงของโลก และเปลี่ยนรูปความจริงเหล่านี้ลงไปสู่บุคลิกภาพ ซึ่งทำให้เกิดสิ่งต่างๆ คือ ความรู้สึกนึกคิดภายในจิตใจ กลไก ผลรวมของพฤติกรรมความรู้สึกส่วนตัวและรูปแบบเฉพาะ โดยเป็นความคิดที่ค้านกับ Freud โดยสร้างภาพมนุษย์ว่า มนุษย์มีความดี มีศักดิ์ศรี มีคุณค่า เป็นผู้ที่น่าชื่นชม และมีความสมบูรณ์

Beck (1979 อ้างถึงในศูนย์สุขภาพจิตที่3, 2555) กล่าวว่าไว้ว่า การบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดรูปแบบหนึ่งซึ่งมีลักษณะที่สำคัญคือ เป็นการบำบัดในเชิงรุกและมีทิศทาง(Active and Directive) มีระยะเวลาในการบำบัดที่มีขอบเขต(Time-Limited)และมีรูปแบบโครงสร้างชัดเจน(Structured)สามารถ ใช้บำบัดรักษาโรคทางจิตเวชได้หลากหลายได้แก่โรคซึมเศร้า(Depressive Disorder) โรควิตกกังวล (Anxiety Disorder) โรคกลัว (Phobias) โดยการใช้การบำบัดมีแนวคิดอยู่บนทฤษฎีพื้นฐานที่ว่าอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมของคนเราส่วนใหญ่แล้วขึ้นอยู่กับแนวทางการมองโลกของบุคคลนั้น

Stuart และคณะ (1998 อ้างถึงในศูนย์สุขภาพจิตที่3, 2555) กล่าวว่าว่าการบำบัดความคิดและพฤติกรรมเป็นการบำบัดที่มุ่งเน้นการแก้ไขปัญหาในปัจจุบันมีเป้าหมายในการบำบัดรักษาที่ชัดเจน ผู้รับการรักษาจะต้องมีบทบาทในการวางเป้าหมายของการปรึกษาไปกับผู้บำบัดรักษาด้วย ซึ่งการบำบัดความคิดและพฤติกรรมนั้นก็คือ การใช้กระบวนการและเทคนิคของ

การเรียนรู้มาใช้ในการบำบัดเปลี่ยนความคิดความเชื่อของบุคคลที่ไม่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งส่งผลให้บุคคลที่เกิดปัญหาในการบำบัดและมีปัญหาสุขภาพจิตและจิตเวช โดยช่วยให้บุคคลปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อของตนให้เกิดความคิดที่ถูกต้องเหมาะสมและสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่างๆ ได้ดีขึ้น

ดวงมณี จงรักษ์ (2552) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบการรู้คิดและพฤติกรรม (Cognitive behavioral therapy: CBT) เป็นการปรึกษาที่ผนวกการใช้เทคนิคของพฤติกรรม และการรู้คิด เพื่อช่วยบุคคลให้ปรับสภาพอารมณ์ และพฤติกรรม โดยเปลี่ยนวิธีคิดที่ทำร้ายตนเอง (Self-defeating thinking) ตามหลักการของ CBT พฤติกรรมที่แสดงถึงพยาธิสภาพ เช่น ความรู้สึก ซึมเศร้า ความรู้สึกวิตกกังวล ความรู้สึกหวาดระแวง ความรู้สึกกลัวแบบโฟเบีย เป็นต้น เป็นผลจากความเชื่อมโยงที่ไม่เหมาะสม ระหว่างความคิด พฤติกรรม อารมณ์ ซึ่งได้รับการรักษาไว้ (Maintenance) เพราะกระบวนการคิด การตีความที่ไม่เหมาะสม และการมีพฤติกรรมหลีกเลี่ยง CBT ได้ให้ความสำคัญกับกลไกของการคงไว้ซึ่งอารมณ์ทางลบมากกว่าสาเหตุของอาการ (Etiology) ดังนั้น การแทรกแซงช่วยเหลือจะมุ่งเน้นการขัดขวาง หรือการปรับเปลี่ยนการรู้คิด พฤติกรรม อารมณ์ และระบบสรีระที่ส่งผลกับอาการทางลบดังกล่าว ทำให้ความรู้สึก และพฤติกรรมของบุคคล ถูกกำหนดจากประเมินรับรู้สถานการณ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการรู้การคิด ความคิดที่ส่งผลลบกับตนมีส่วนทำให้มีอาการเสีย และมีผลกับปฏิกิริยาทางสรีระ เช่น หัวใจเต้นแรง เหงื่อออก และมีผลกับพฤติกรรม โดยเฉพาะพฤติกรรมหลีกเลี่ยง

### **แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด**

แต่เดิมนั้นการปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดไม่แตกต่างไปจากการปฏิบัติต่อผู้ใหญ่ที่กระทำผิด เพราะคิดว่าเด็กเป็นผู้ที่มีความสามารถในการประกอบอาชญากรรม เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ จึงควรที่ได้รับผลตอบแทนจากการกระทำนี้เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ ต่อมาได้มีแนวคิดซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปในปัจจุบันว่า ความผิดที่เด็กกระทำนั้นแตกต่างจากผู้ใหญ่ทั้งในแง่เจตนาและการกระทำ ถึงแม้ว่าจะมีความตั้งใจจะกระทำการใดๆ ก็ตาม ความตั้งใจนั้นยังคงอยู่บนรากฐานของความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ โดยเนื้อแท้แล้วเด็กเปรียบเสมือนผู้บริสุทธิ์ สิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู ความบกพร่องในบุคลิกภาพหรือสภาวะทางจิตใจ เป็นปัจจัยที่ช่วยหันเหเด็กไปในทางที่ผิด เมื่อเด็กและเยาวชนกระทำความผิด ยังสามารถแก้ไข เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและอบรม บ่มนิสัยให้กลับเป็นคนดีได้ไม่ยาก แต่ถ้าหากไม่มีการบำบัดแก้ไขให้ถูกต้องแล้ว อาจทำให้เด็กและ

เยาวชนเหล่านั้นมีอุปนิสัยและความประพฤติเสื่อมทรามยิ่งขึ้นจนอาจเติบโตขึ้นเป็นอาชญากรไปในที่สุด (ธีรศักดิ์ เภยวิจิตร, 2553)

การฝึกและอบรมเป็นมาตรการหนึ่งในการบำบัดแก้ไขเด็กหรือเยาวชนที่กระทำผิด โดยใช้ในกรณี que เห็นว่าสมควรต้องตัดอิสรภาพของเด็กและเยาวชนออกจากสังคมไว้เป็นการชั่วคราว เพื่อความปลอดภัยของสังคมและเพื่อการแก้ไข โดยจะมีสถานฝึกและอบรมทำหน้าที่ในการให้ การศึกษาและพัฒนาเด็กและเยาวชนผู้ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการเยียวยาโดยผ่านกระบวนการ เปลี่ยนแปลงทัศนคติและค่านิยม ตลอดจนเพิ่มพูนทักษะการเรียนรู้ พัฒนาบุคลิกภาพปฏิบัติตนให้ อยู่ในระเบียบวินัย รวมทั้งปรับปรุงพฤติกรรมนิสัยให้ดีขึ้น (ทัศนีย์ ลักษณะภิชนัช, 2549)

### 1. ประเภทของสถานฝึกและอบรม

โดยบุคลิกลักษณะและสาเหตุแห่งการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนมีความแตกต่างกันอยู่หลายประการ สถานฝึกและอบรมซึ่งจัดตั้งขึ้นเพื่อแก้ไขและช่วยเหลือเด็กและเยาวชน จึงมี ลักษณะและจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกันออกไป สถานฝึกและอบรมบางแห่งมุ่งหนักไปที่การฝึกและ อบรมวิชาสามัญและวิชาชีพ บางแห่งมุ่งหนักไปที่การอบรมความประพฤติ และบางแห่งมุ่งในด้าน การฝึกฝนระเบียบวินัยอย่างเข้มงวด อย่างไรก็ตามการจำแนกประเภทของสถานฝึกและอบรมมักจะ ยึดถือหลักการ ดังต่อไปนี้

#### 1.1 ถือหลักวัตถุประสงค์ของการนำเด็กมาควบคุม มี 3 แบบ ประกอบด้วย

1.1.1 แบบมุ่งทำโทษ (Punitive Type) คือ การควบคุมเด็กเพื่อทำโทษในการ ละเมิดกฎหมายให้เด็กรู้สึกว่ที่ถูกตัดอิสรภาพเป็นการลงโทษ ไม่เพียงเลี้ยงแก้ไขลักษณะเฉพาะตัว ของเด็กแต่ละราย

1.1.2 แบบมุ่งควบคุมไว้เพื่อความปลอดภัยของสังคม (Custodial Type) คือ การเอาเด็กมาควบคุมไว้ให้มีความเป็นอยู่ดีพอควร แต่ไม่มีการแก้ไขบุคลิกภาพเป็นรายบุคคล คำนี้ถึงเฉพาะเพื่อกีดกันเด็กออกมาจากสังคมภายนอก เพื่อมิให้มีโอกาสกระทำการอันเป็นอันตราย ต่อสังคม

1.1.3 แบบมุ่งแก้ไข (Remedial Type) คือ การเอาตัวเด็กมาควบคุมไว้ เพื่อ ได้รับการแก้ไขเยียวยาให้มีความประพฤติและบุคลิกภาพที่ดี

#### 1.2 ถือหลักอายุ แบ่งเป็นสถานฝึกและอบรมรุ่นเล็ก รุ่นกลาง และรุ่นใหญ่

1.3 ถือหลักความมั่นคงของสถานที่ควบคุม แบ่งเป็นสถานฝึกและอบรมแบบ ธรรมดา แบบปิดและแบบเปิด

1.4 ถือหลักตามปัญหาของเด็ก แบ่งเป็นสถานฝึกและอบรมเด็กทั่วไป เด็กปัญญาอ่อน และเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์เรื้อรัง

อย่างไรก็ตามในการจำแนกสถานฝึกและอบอรมนี้มักจะไม่ใช่แบบใดแบบหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่อาจจะจัดหลายๆ แบบและมีลักษณะที่ผสมผสานกัน เช่น อาจจัดในแบบมุ่งแก้ไขและนำมาแบ่งแยกตามระดับอายุของเด็ก หรือแบ่งตามลักษณะความมั่นคงของสถานที่ เป็นต้น

## 2. วิธีการที่ใช้ในการฝึกและอบอรม

การดำเนินงานโดยทั่วไปของสถานฝึกและอบอรมซึ่งเป็นที่นิยมใช้ในปัจจุบันจะเป็นรูปแบบของบ้านผสมโรงเรียน กล่าวคือ ภายในสถานฝึกและอบอรมจะมีพ่อบ้านแม่บ้าน ทำหน้าที่คอยให้ความเอาใจใส่ดูแลเด็กได้รับความอบอุ่นเสมือนเป็นบิดามารดาที่แท้จริง เด็กจะได้รับการฝึกฝนอบอรมทั้งวิชาสามัญและวิชาชีพแขนงต่างๆ อันควรแก่การพัฒนาบุคลิกภาพของเด็ก กิจกรรมที่ควรจัดให้มีในสถานฝึกและอบอรม เช่น กิจกรรมกลุ่ม (Group Activity) สันทนาการหรือนันทนาการบำบัด (Recreation) หรือ (Recreational Therapy) การศึกษา (Education) อาชีพบำบัด (Occupational Therapy) และการสังสรรค์ (Social Meeting) นอกจากนี้ยังจัดให้มีกิจกรรมพิเศษอื่นๆ เช่น ปาฐกถาธรรม การชมภาพยนตร์ การปฏิบัติงาน โดยบุคคลอื่นๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและมีความสนใจ

## การนำวิธีการปริรักษามาปรับใช้ในการดูแลเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบอรมเด็กและเยาวชน

เด็กและเยาวชนที่อยู่ในศูนย์ฝึกและอบอรม เป็นเด็กและเยาวชนที่มีปัญหาและกระทำผิดกฎหมาย ส่วนใหญ่เด็กและเยาวชนเหล่านี้มีปัญหาด้านสังคม ครอบครัว ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพจิต และการคบเพื่อน เมื่อเด็กและเยาวชนเหล่านี้เข้ามาอยู่ในสถานพินิจ หรือศูนย์ฝึกและอบอรมที่มีสภาพของการควบคุม เด็กและเยาวชนมีความกดดันและมีภาวะเครียด โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาที่เกี่ยวกับคดีความที่เขาเป็นผู้ก่อขึ้น ความเครียดที่เกิดจากผู้ปกครอง เพื่อน หรือบางคนเกิดความเครียดจากปัญหาสุขภาพจิตและปัญหาอื่นๆ ดังนั้นกระบวนการที่มีความจำเป็นในการช่วยเหลือเด็กและเยาวชนเหล่านี้ได้แก่การให้การปรึกษา เป็นหลักสูตรที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนในสถานควบคุม และจากการปรับประยุกต์มาจากแนวทางการให้การปรึกษาและทฤษฎีทางจิตวิทยา จากการศึกษาหลักและวิธีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริงเห็นว่าวิธีการดังกล่าวมีความเหมาะสมมากที่จะนำมาพัฒนาการให้การปรึกษาและการทำงานของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลเด็กและเยาวชนในสถานพินิจฯ โดยมีรายละเอียดดังนี้ Wuddolding (1999 อ้างถึงใน ดวงมณี จงรักษ์, 2552)



1. การสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม นั่นคือการปรับหรือสร้างบรรยากาศที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ซึ่งมีสิ่งทีควรกระทำ และสิ่งทีควรหลีกเลี่ยงสามารถนำมาปรับใช้ในการให้การศึกษาและการดูแลเด็กและเยาวชนได้เป็นอย่างดีซึ่งทำให้มีการปรับปรุงวิธีการดูแลเด็กและเยาวชนแบบใหม่ โดยมีหลักการใช้วิธีการเชิงสร้างสรรค์แทนวิธีการทำโทษที่นิยมใช้กันมาแต่เดิม เราพบว่าการให้การศึกษาหรือการอยู่กับเด็กและเยาวชนนั้น การโต้แย้ง ทำให้เด็กและเยาวชนต่อต้าน และไม่ยอมพูดความจริง หรือแม้แต่การซักถามในเรื่องอื่นๆ เด็กจะไม่พูดความจริง การออกคำสั่งหรือการใช้คำสั่งเด็กและเยาวชนก็จะเกิดความรู้สึกต่อต้าน ซึ่งเจ้าหน้าที่ส่วนใหญ่ชอบใช้วิธีออกคำสั่งกับเด็กและเยาวชนจนเป็นบุคลิกประจำตัว และที่สำคัญการตำหนิเยาวชน ทำให้เด็กและเยาวชนช่วยเหลือตนเองไม่ได้ และรู้สึกไม่มีอำนาจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และจะไม่ได้รับการยอมรับ ซึ่งพฤติกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ เจ้าหน้าที่ที่ให้การศึกษาคเด็กและเยาวชนจะต้องมีความเข้าใจ (ปัจจุบัน เจ้าหน้าที่ที่เป็นครูผู้สอน ผู้ควบคุม พ่อบ้าน นักจิตวิทยาและนักสังคมสงเคราะห์ จะเป็นครูที่ศึกษาคเด็กและเยาวชน) นอกจากจะต้องหลีกเลี่ยงสิ่งต่างๆ ที่กล่าวถึงแล้วนั้น จะต้องกระทำในสิ่งทีควรกระทำ ได้แก่ การเอาใจใส่เด็กและเยาวชน การประสานสายตา การแสดงออกทางสีหน้า เช่น การแสดงสีหน้าที่แสดงถึงการรับรู้ เข้าใจ การฟังอย่างตั้งใจ การทบทวนสิ่งทีได้ยิน สิ่งเหล่านี้จะเป็นเครื่องมือให้เกิดความเข้าใจกันระหว่างเด็กและผู้ให้การศึกษา นอกจากนี้ยังนำไปใช้ในวิถีชีวิตประจำวันได้ด้วยในการมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กและเยาวชน ถ้าเจ้าหน้าที่ในสถานพินิจ ทำได้อย่างนี้เป็นปกติ ก็ถือเป็นการสร้างเจตนาคิดทางบวกช่วยให้การดูแลเด็กและเยาวชนได้อย่างเข้าถึงและเข้าใจ ดังนั้น ภาพเหล่านี้เจ้าหน้าที่จะต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนทีแสดงออกกับเด็กและเยาวชน เพื่อให้เกิดภาพใหม่ในความรู้สึกของเด็กและเยาวชน นอกจากนี้หากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลเด็กและเยาวชนได้มีการพัฒนาด้านอื่นๆ ให้มากขึ้น กล่าวคือ การมีความสุขภาพอ่อนโยน มีความจริงใจ มีความเด็ดขาด แน่วแน่ มีความกระตือรือร้น มีความมั่นคง และมีพฤติกรรมอย่างนี้บ่อยๆ และสม่ำเสมอ จะทำให้การให้การศึกษาหรือการดูแลเด็กและเยาวชน จะนำไปสู่การให้ความสำคัญของการแก้ไขปัญหา และยอมรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การกำหนดจุดยืนทีมั่นคง ต่อพฤติกรรมทีเหมาะสมและไม่เหมาะสม เพื่อผู้รับการศึกษาจะไม่สามารถใช้เป็นข้อแก้ตัวต่อการไม่ยอมรับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และประเด็นสุดท้าย คือ มีความจริงแท้ หมายถึง ผู้ให้การศึกษาควรมีบุคลิกภาพทีสะท้อนความจริงแท้ซึ่งหมายถึงความสอดคล้องกันของความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ การสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับเจ้าหน้าที่ จำเป็นต้องได้รับการทำความเข้าใจและผลักดันเพื่อนำไปสู่การให้เกิดความเปลี่ยนแปลงต่อไป

2. การใช้อารมณ์ขัน หรือการสร้างอารมณ์ขันให้กับเด็กและเยาวชนถือว่าเป็นเสน่ห์อย่างหนึ่งที่ได้รับความนิยมจากเด็กและเยาวชน และจะทำให้บรรยากาศให้เด็กและเยาวชนมีความ



สนุกสนาน ส่งเสียงหัวเราะ แสดงอารมณ์ดี ทำให้เด็กและเยาวชนได้รับการผ่อนคลายความวิตกกังวล จะส่งเสริมการเรียนรู้ในด้านต่าง ๆ ของเด็กและเยาวชนในสถานควบคุมได้ด้วย

3. การสร้างสัมพันธภาพที่ดี หมายถึงการสร้างสัมพันธภาพระหว่างเด็กและเยาวชนกับเจ้าหน้าที่ โดยยึดกรอบ คือ การใช้ความพยายาม ความรู้สึกมีส่วนร่วม เป็นสิ่งที่พลัดพลินปราศจากการประหม่นหรือขัดแย้ง ส่งเสริมการมีสติรู้ระหว่างกัน เจ้าหน้าที่จะต้องมีจิตสำนึกในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กและเยาวชน ปัจจุบันยังมีเจ้าหน้าที่หลายคนที่ขาดความเข้าใจ และมีปฏิสัมพันธ์กับเด็กและเยาวชนในเชิงลบ คือไม่มีความเข้าใจ และอคติกับเด็กและเยาวชน เจ้าหน้าที่เหล่านี้จะต้องได้รับการเรียนรู้และแก้ไขพฤติกรรมใหม่

4. การเสพติดทางบวก เป้าหมายคือลดพฤติกรรมทางลบ การสร้างนิสัยการเสพติดทางบวก จะช่วยให้เด็กและเยาวชนมีจิตใจที่เข้มแข็ง กระฉับกระเฉง มีพลังและความมั่นใจ มีสมาธิ โดยพฤติกรรมนั้นไม่ส่งผลกระทบต่อหรือควบคุมบุคคล เช่น การส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การเขียนบันทึก การเล่นเกม ดนตรี โยคะ และการทำสมาธิ กิจกรรมดังกล่าวมีความจำเป็นมากสำหรับเด็กและเยาวชน เพื่อช่วยให้เด็กและเยาวชนได้รับความผ่อนคลาย มีสุขภาพกายและจิตใจ อีกทั้งเป็นการส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กและกับสถานควบคุมในภาพรวม กิจกรรมดังกล่าวจะต้องมีความต่อเนื่อง และไม่ถูกใช้เป็นเงื่อนไขในการต่อรองเพื่อในการควบคุมเด็กและเยาวชน โดยเจ้าหน้าที่ที่จะรับผิดชอบโดยตรงได้แก่พ่อแม่บ้าน ครูพลศึกษา ครูสามัญ และครูฝึกวิชาชีพ เป็นผู้จัดกิจกรรมและกำหนดเป็นตารางกิจกรรมประจำวัน

5. การรับผลที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติหลักการนี้เชื่อว่า “บุคคลมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตน” ดังนั้นเขาควรได้รับผลที่เกิดจากการกระทำของตน เจ้าหน้าที่จะต้องไม่ให้ความสำคัญกับพฤติกรรมที่เด็กกระทำผิด ไม่สนับสนุนการพูดแก้ตัว หรือลงโทษกับเด็กผู้ที่มีพฤติกรรมขาดความรับผิดชอบอีก แต่จะให้ทางเลือกการแสดงผลพฤติกรรมที่แตกต่างจากเดิมที่ดีกว่า จะส่งผลให้เด็กได้เกิดความคิดใหม่และมีทางออกหลายทาง

6. การพัฒนาทักษะ โดยทักษะที่ใช้สำหรับการพัฒนาเด็กและเยาวชนที่มีอยู่แล้วคือ การพัฒนาทักษะชีวิต แต่เจ้าหน้าที่จะต้องมีการเรียนรู้ นำทักษะอื่นๆ มาพัฒนาเด็กและเยาวชน เช่น การสอนให้คิดอย่างมีเหตุผล รู้จักการวางแผน และพฤติกรรมอื่นๆ ที่ส่งเสริมการพัฒนาทางอารมณ์ เช่น ทักษะ การเล่นเกม ดนตรี ศิลปะ การเดินรำ เป็นต้น เจ้าหน้าที่สหวิชาชีพสามารถนำกิจกรรมเหล่านี้ได้

7. การพัฒนาเด็กและเยาวชนในภาพรวมด้วยการให้ความรักและความอบอุ่นเป็นกันเอง ของเจ้าหน้าที่ โดยมีพื้นฐานการมองมนุษย์ในแง่ดี สนับสนุนช่วยเหลือที่ให้ความสำคัญกับความคิดและพฤติกรรมปัจจุบัน โดยช่วยให้บุคคลประสบความสำเร็จมากขึ้นต่อการได้รับการตอบสนองเพื่อความต้องการพื้นฐานผ่านการเลือกที่ดีกว่าเดิม และการตอบสนองความต้องการของ

ตนเองจะต้องไม่ละเมิดสิทธิของผู้อื่น ที่ต้องการตอบสนองความต้องการเช่นกัน หลักการดังกล่าวมีความจำเป็นต้องมีความเข้าใจเป็นพื้นฐานในการอยู่ร่วมกับเด็กและเยาวชน เป็นมุมมองที่สื่อถึงความเข้าใจในภาพรวมของการให้การปรึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการปรับใช้ในการดูแลเด็กและเยาวชนในสถานควบคุม เพื่อประโยชน์ในการแก้ไขฟื้นฟู และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม นโยบายนี้เป็นจะเป็นแนวทางที่ดีในการพัฒนาเด็กและเยาวชนในสถานพินิจฯ หรือศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน จำเป็นที่ผู้บริหารควรคำนึงถึงและมอบไว้เป็นแนวทางในการทำงานของเจ้าหน้าที่ เพื่อการดูแลเด็กและเยาวชนในสถานควบคุม เพราะจะทำให้ลดปัญหาต่างๆ ในเด็กและเยาวชน ได้แก่ การกระทำผิดระเบียบวินัย การทะเลาะวิวาท การหลบหนี การเสพยาเสพติด เป็นการสร้างกระแสการควบคุมทางบวกแทน การตีกรอบด้วยกฎระเบียบ ข้อบังคับ และการทดแทนความผิดด้วยการลงโทษ เชื่อว่านโยบายนี้จะก่อให้เกิดความสุขในเด็กและเยาวชนและเจ้าหน้าที่ในสถานควบคุม และเป็นแนวทางในการพัฒนาเด็กและเยาวชนได้อย่างแท้จริง

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จุฑารัตน์ ชุรัตน์ และ คณะ (2554) กล่าวว่าลักษณะทางสังคมจิตใจของเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำกับเยาวชนที่กระทำผิดครั้งแรกมีลักษณะทางสังคมจิตใจที่ไม่แตกต่างกันในด้านบุคลิกภาพและเซาว์ปัญญา เว้นแต่การทำหน้าที่ทั่วไป ในลักษณะการทำหน้าที่ของครอบครัวที่ทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ ที่ต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบกับเยาวชน กลุ่มปกติพบว่า การทำหน้าที่ของครอบครัวและเซาว์ปัญญาของเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำอยู่ในระดับปกติ แต่ในลักษณะบุคลิกภาพพบว่ามีค่าเฉลี่ยลักษณะบุคลิกภาพของเยาวชนชายที่กระทำผิดซ้ำมีค่าสูงกว่าปกติในบางองค์ประกอบคือ ความเป็นตัวของตัวเองชอบสังคม จิตใจอ่อนไหวและชอบจินตนาการ ส่วนเยาวชนหญิงมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มปกติในองค์ประกอบลักษณะความเปิดเผยกล้าแสดงออก ชอบสังคม ทำตนตามสบาย อารมณ์ดี ชอบจินตนาการ ควบคุมตนเอง แต่ความมีเหตุผลอยู่ในระดับต่ำ

ชาญคณิต กฤตยาและคณะ (2553) พบว่าปัจจัยที่มีผลหรือมีอิทธิพลต่อการกระทำผิดซ้ำของเด็กและเยาวชนในการวิจัยครั้งนี้มีอยู่ด้วยกัน 2 ระดับคือ

### 1.1 ในระดับ Micro หรือระดับตัวบุคคล

จากการวิเคราะห์ทางสถิติและการสัมภาษณ์เชิงลึกพบว่าในระดับ Micro หรือระดับตัวบุคคลแล้ว ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกระทำผิดซ้ำของเด็กและเยาวชนมากที่สุดคือปัจจัยทางด้านการควบคุมตนเอง (Self-Control) หรือหมายความว่า เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดเหล่านี้จะมีระดับในการควบคุมตนเองที่ต่ำ คือ มีลักษณะบุคลิกภาพแบบ Impulsive, ชอบเสี่ยง, มักจะใช้

ภาษากายมากกว่าภาษาพูด, มักจะยึดถือตนเองเป็นจุดศูนย์กลาง และ โกรธจนเถียงง่าย รองลงมาคือ ปัจจัยทางการมีพันธะต่อสังคม (Social Bond) และ ปัจจัยทางการคบหากับเพื่อนที่กระทำ ความผิด (Differential Association) ตามลำดับ หมายความว่า เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำเหล่านี้ จะมีความผูกพันต่อสังคมรอบๆ ตนเอง เช่น ความผูกพันต่อครอบครัว เพื่อน ชุมชน หรือความเชื่อ ทางด้านกฎหมายและศาสนาในระดับต่ำ และ เด็กและเยาวชนๆ ที่มีการคบหาสมาคมกับเพื่อนที่มี พฤติกรรมการกระทำผิดเป็นระยะเวลานาน มีความถนัดในการคบหา และมีจำนวนของเพื่อนที่มี พฤติกรรมในลักษณะนี้สูงจะส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีการกระทำผิดซ้ำเพิ่มมากขึ้น

## 1.2 ในระดับ Macro หรือระดับปัจจัยภายนอก

ปัจจัยภายนอกที่มีอิทธิพลต่อการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนๆ นอกเหนือจาก ปัจจัยส่วนบุคคลดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น พบว่ามีอยู่ด้วยกัน 2 ปัจจัยคือ

1.2.1 ปัจจัยทางด้านละแวกบ้านที่อยู่อาศัย (Community Context) หรือปัจจัย ทางด้านสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบข้างของเด็กและเยาวชน คือ เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ มักจะ อาศัยอยู่ในบริเวณ แหล่งชุมชน หรือพื้นที่ที่ไม่เหมาะสม เช่น พื้นที่ที่มีอัตราในการกระทำผิดสูง แหล่งมั่วสุม แหล่งที่มีปัญหายาเสพติด ฯลฯ

1.2.2 ปัจจัยทางด้านโอกาสในการกระทำผิด (Rational Choice) หรือปัจจัยที่เกิด จากการตัดสินใจที่จะกระทำผิดของเด็กและเยาวชน คือ เด็กและเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ จะมีช่อง โอกาสในการกระทำผิดเกี่ยวกับทรัพย์และมีทักษะความสามารถในการหาโอกาส และวิธีในการ กระทำผิดได้ในระดับสูง

สุริรัตน์ ศรีรัตนานทร (2549) ได้ศึกษาความเฉลียวฉลาดทางอารมณ์ของเด็กที่มี ความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเรียนได้จากการจัดประสบการณ์ทางดนตรีตามหลักของคาร์ล ออร์ฟ กับกลุ่มเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาคือมีระดับสติปัญญาระหว่าง 50 - 70 ที่มีอายุ 7 - 12 ปี ผลจากการนำกิจกรรมตามหลักของ คาร์ล ออร์ฟ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สัมพันธ์กับประสบการณ์ของ ผู้เรียน มีขั้นตอนการเรียนคือ เน้นให้ผู้เรียนมีโอกาสนในการทดลองสำรวจเกี่ยวกับองค์ประกอบดนตรี ซึ่งในแต่ละกิจกรรมที่ผู้เรียนได้รับนั้นเริ่มจากเนื้อหาที่ง่าย ธรรมดาที่สุดและค่อยๆ ลึกซึ้งไปเรื่อยๆ จนถึงขั้นที่ผู้เรียนสัมผัสกับสุนทรียรสทางดนตรี และมาจบที่การสร้างสรรค์ มี 6 หมวดการเรียนรู้อ คือ เริ่มจากหมวดการรู้จักจังหวะ เป็นการรู้จักจังหวะง่ายๆ การใช้ร่างกายกับจังหวะ หมวดการร้องเพลง เป็นการร้องเพลงง่ายๆ ซึ่งสัมพันธ์กับหมวดการเคลื่อนไหวและได้รับประสบการณ์ตรงจากหมวด การเล่นเครื่องดนตรีทั้งเครื่องประกอบจังหวะและเครื่องดำเนินทำนอง จากนั้นเข้าสู่หมวดการฟัง ดนตรี เพื่อให้เกิดความรู้สึกต่างๆ จากเพลงหลายรูปแบบ ใช้การฟัง การเล่นดนตรี การร้องเพลง และการเคลื่อนไหวประกอบการเล่น และจบที่หมวดการสร้างสรรค์ เป็นการสร้างสรรค์เนื้อร้อง ทำนอง

จังหวะ การเคลื่อนไหว การจินตนาการตามเพลงอย่างอิสระ โดยไม่มีการถูก - ผิด ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงประสบการณ์ทางดนตรีที่ผู้เรียนแต่ละคนมีอยู่หรือได้รับไปจากกระบวนการเรียนการสอน โดยใช้เวลาในการทดลอง 5 สัปดาห์ละ 4 วัน ผลการทดลองพบว่าความเพลิดเพลินลาดทางอารมณ์ของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเรียนได้หลักการจัดประสบการณ์ดนตรีของคาร์ล ออร์ฟ อยู่ในเกณฑ์ดีและสูงขึ้น

ศศิธร พุ่มดวง (2548) กล่าวว่า ดนตรี มี ผลต่อบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และจิตวิญญาณ ดนตรีมีหลายประเภท ควรเลือกใช้ให้เหมาะกับบุคคล อารมณ์ และภาวะสุขภาพ รวมทั้งควรมีการทำวิจัยเพื่อศึกษาดนตรีประเภทต่างๆ ของไทย และดนตรีสากลที่สามารถช่วยส่งเสริมและฟื้นฟูสุขภาพของบุคคลได้

บุญกร อรรถโกมล (2547) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมทักษะชีวิตต่อการพัฒนาทักษะชีวิต ในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การปฏิเสธต่อรอง และการจัดการกับอารมณ์ เพื่อการเตรียมความพร้อมก่อนปล่อยของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง กับเยาวชนชายที่คงเหลือระยะเวลาฝึกและอบรมในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ตามคำสั่งศาลไม่เกิน 6 เดือน ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิต มีคะแนนทักษะชีวิตโดยรวม และทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตนเอง การตัดสินใจอย่างมีเหตุผล การปฏิเสธต่อรอง และการจัดการกับอารมณ์ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง เยาวชนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิต มีคะแนนเฉลี่ยทักษะชีวิตโดยรวมหลังการทดลอง สูงกว่าเยาวชนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรมทักษะชีวิต

พรดี ลิ้มปรัดนากร (2547) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมสุขศึกษาประยุกต์ใช้การเสริมทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมความรุนแรงของนักเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดคูสิตาราม พบว่าภายหลังได้รับ โปรแกรมสุขศึกษาประยุกต์ใช้การเสริมทักษะชีวิตด้วยการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมที่มีต่อทักษะชีวิตในการป้องกันพฤติกรรมความรุนแรง กลุ่มทดลองมีการแก้ไขปัญหา ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และทักษะการสื่อสาร ดีกว่ากลุ่มทดลอง

ภูมิภัทร ปาลกะวงศ์ ณ อยุธยา (2547) ศึกษาผลของโปรแกรมแนะแนวต่อการพัฒนาทักษะชีวิตและเปลี่ยนเจตคติต่อพฤติกรรมทะเลาะวิวาทของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนบ้านมูทิตา เพื่อศึกษาผลคะแนน โปรแกรมแนะแนวต่อการพัฒนาทักษะชีวิตและเปลี่ยนเจตคติต่อพฤติกรรมทะเลาะวิวาท โดยทดสอบความแตกต่างของคะแนน

ทักษะชีวิตพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนทักษะชีวิต หลังการทดลอง สูงกว่าคะแนนทักษะชีวิตก่อนการทดลอง และคะแนนทักษะชีวิตและเจตคติต่อพฤติกรรมกระทะและวิาทสูงกว่ากลุ่มควบคุม

วรัญญา รุมแสง (2547) ได้ศึกษาผลการฟังดนตรีตามความชอบ และดนตรีธรรมชาติต่อการลดความเครียดของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่าการใช้ดนตรีกับนักศึกษาสามารถลดความเครียดและความตึงตัวของกล้ามเนื้อได้

เรวดี ตันทโธภาส (2545) ได้ศึกษาความสามารถทางดนตรีของเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับการเรียนรู้ ได้ด้วยวิธีการให้เด็กเหล่านี้ได้ฝึกการเล่นเครื่องดนตรีเมโลเดียน ผลการทดลองพบว่าเด็กที่มีความบกพร่องทางสติปัญญามีความสามารถทางด้านดนตรีดีมาก

สรุปได้ว่าในการพัฒนาคุณภาพชีวิตก่อน คี้นผู้สังคมของเยาวชน พบว่า ในด้านการจัดหาทรัพยากรทางสังคมเพื่อการเตรียมความพร้อมก่อนคี้นผู้สังคมของเยาวชนกลุ่มทดลองมีความสนใจที่จะศึกษาต่อรวมทั้งการประกอบอาชีพ ส่วน ความต้องการ ของเยาวชนกลุ่มทดลองเรื่องปฏิสัมพันธ์ที่พึงประสงค์ของบุคคลในครอบครัว เยาวชน ทั้งหมดยังต้องการรักใคร่ ความสนใจ ความห่วงใย สามารถเปิดเผยความในใจได้ สามารถให้ คำแนะนำ ให้การปรึกษาเพื่อการพัฒนาทักษะชีวิตในทุกๆด้านมีความจำเป็น เช่น ทักษะการสร้างภาพภาควิจัยในตนเอง ทักษะการตัดสินใจ การปฏิเสธและการต่อรอง และทักษะการจัดการกับอารมณ์ นอกจากนี้ ส่วนใหญ่เยาวชนยังต้องการพบหน้าและ พุดคุยกันเสมอจากบุคคลที่ใกล้ชิด ได้แก่ พ่อ แม่ ตา ยาย พี่ น้อง ครู และเพื่อน นอกจากนี้ยังต้องการความไว้วางใจ เชื่อมั่นซึ่งกันและกันจากบุคคลที่ใกล้ชิด ได้แก่ พ่อ แม่ ตา ยาย พี่ น้อง ครูและเพื่อน รวมทั้ง ต้องการการอบรมสั่งสอน จากบุคคลที่ใกล้ชิด ได้แก่ พ่อ แม่ ตา ยาย พี่ น้อง ครูและเพื่อนเสมอ สำหรับความคาดหวังต่อบุคคลในสังคมรอบข้างของเยาวชนกลุ่มทดลอง ต้องการ ให้บุคคลในสังคมรอบข้างยอมรับตนเองเพราะเป็นการทำผิดครั้งแรก บางส่วนที่ไม่แน่ใจว่าบุคคลในสังคมรอบข้างจะยอมรับตนเองหรือไม่ นั่น เพราะว่าที่ผ่านมาไม่ได้ประกอบอาชีพหรือไม่สนใจศึกษา เล่าเรียน ส่วนความตั้งใจของเยาวชนที่ต้องการจะทำเพื่อผู้อื่นเมื่อกลับสู่ครอบครัวหรือชุมชนนั้นเยาวชนส่วนใหญ่ต้องการเรียนหนังสือ ไม่เกเร ไม่เที่ยวเตร่ เชื่อฟังพ่อแม่ และต้องการทำงานและ ความต้องการบริการด้านอื่นๆ นั้นเยาวชนส่วนใหญ่ต้องการให้ช่วยติดต่อญาติ ได้แก่ พ่อแม่ มาเยี่ยมระหว่างการศึกษาและรับตัวกลับบ้านหลังจบการศึกษาแล้ว นอกจากนี้เยาวชน ยังต้องการ ค่าพาหนะกลับบ้านและค่าอาหารด้วย นอกจากนี้ที่กล่าวมาแล้วการใช้กิจกรรมทางดนตรี เพื่อส่งเสริมกิจกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดการส่งเสริมหรือเพื่อช่วยกระตุ้นให้เด็กและเยาวชนที่ส่วนใหญ่เป็นวัยรุ่น หันมาสนใจกิจกรรมที่มีการผสมผสานกิจกรรมดนตรีมากยิ่งขึ้น เพราะดนตรีนั้นน่าสนใจและวัยรุ่นชอบการแสดงออก ชอบสิ่งที่ท้าทาย และความภาคภูมิใจจากความสำเร็จในการแสดงออกทางดนตรี



Feldstein (2006) ได้ศึกษาเยาวชนที่มีพฤติกรรมกระทำความผิดเกี่ยวกับเพศ พบว่าเยาวชนเหล่านี้มีต้องการปลดปล่อยอารมณ์หรือการระบายอารมณ์ทางเพศ ด้วยวิธีต่างๆ บ่อยๆ การบำบัดเยาวชนกลุ่มนี้ให้เกิดการปลดปล่อยอารมณ์และการเห็นคุณค่าในตนเอง ด้วยวิธีให้เขียนบรรยายความรู้สึกออกมาเป็นบทเพลง โดยให้พรรณนาถึงผลที่เกิดจากการกระทำความผิดทางเพศของเขาว่าจะส่งผลกระทบต่ออะไรบ้าง จากการนำวิธีประเมินด้วยวิธีดนตรีบำบัด มาวิเคราะห์เชิงสาเหตุและผลมาอธิบายจากบทเพลงเหล่านี้ พบว่าเยาวชนมีความคิดความเข้าใจ สามารถ สรุปเนื้อสาระจากบทเพลงเหล่านี้ได้

Cathy (2004) ได้ศึกษาสำรวจผลจากการฟังดนตรีและการสร้างจินตนาการ (MI: Music Imagery) กับปริมาณสารเอ็นโดรฟิน (Endorphin) ในน้ำเลือดของนักศึกษาปริญญาตรีในการให้ผ่อนคลายคือ การฟังดนตรีร่วมกับการจินตนาการ การใช้ความเงียบ และการฟังเพลง จากการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการฟังเพลงและจินตนาการตามเพลงมีผลทำให้มีสารเอ็นโดรฟินในเลือดสูงส่งผลให้รับประกันได้ว่าร่างกายจะมีสุขภาพที่แข็งแรง

Colle (2003) ได้ทำการศึกษาทดลองการใช้ดนตรีบำบัดกับกลุ่มเด็กที่มีความพิการด้านสมองอย่างรุนแรงด้วยการใช้การตอบสนองกับดนตรีที่ผู้บำบัดได้สร้างขึ้น ในการศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้เวลาในการบำบัดฟื้นฟูประมาณ 1 ปีโดยใช้กลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 4 คน โดยกลุ่มทดลองเป็นเด็กพิการทางสมองอย่างรุนแรง ผลจากการทดลองพบว่าเด็กพิการที่เข้ารับการบำบัดสามารถตอบสนองทางด้านดนตรีและยอมรับการมีส่วนร่วมทางดนตรีได้ เช่น การทำจังหวะง่ายๆ และตามเสียงสูงต่ำตามผู้บำบัดได้ มีเด็กที่สามารถเปล่งเสียงตามโน้ตดนตรีได้สี่โน้ต จำนวนหนึ่งคน จากตัวชี้วัดนี้แสดงให้เห็นว่าเด็กพิการทางสมองอย่างรุนแรงมีการพัฒนาที่ดีขึ้นและสามารถและมีความเข้าใจตามกระบวนการของดนตรีบำบัด ที่ทำให้เด็กสามารถสร้างความสัมพันธ์และการสื่อสารกับนักบำบัดได้

Kim (2003) ได้ทดลองโดยใช้กิจกรรมดนตรีบำบัดในกลุ่มวัยรุ่นของโรงเรียนสตรีที่เป็นนักเรียนประจำด้วยการสอดแทรกกิจกรรมดนตรีและกิจกรรมจิตบำบัดเข้าด้วยกันเพื่อพัฒนาวัยรุ่นสตรีเหล่านี้ให้เกิดการพัฒนาทางด้านสังคม อารมณ์ การสื่อสาร และการสร้างความสัมพันธ์ในหมู่เพื่อน ผลจากการทดลองพบว่ากลุ่มสตรีวัยรุ่นที่ได้รับการกิจกรรมดนตรีบำบัดในรูปแบบของการฟังเพลงที่คุ้นเคย การใช้เพลงประกอบกิจกรรมกายบริหาร พบว่ากลุ่มสตรีวัยรุ่นได้มีการปรับตัวที่ดี เริ่มมีการพูดคุยกันและมีการรวมกลุ่มกันมากขึ้น วัยรุ่นเหล่านี้มีทักษะทางด้านสังคมและการสื่อสาร โดยการใช้การตอบสนองด้านอารมณ์ต่อดนตรี

Sheri (2003) พบว่าการตรวจสอบประสิทธิผลของการสอดแทรกการรักษาในโรงเรียน โดยใช้ดนตรีเป็นส่วนประกอบของการบำบัดจิตวิทยาสำหรับวัยรุ่น เป้าหมายของการ



สอดคล้องกับการบำบัดจิตวิทยาในกลุ่มด้วยดนตรีกับวัยรุ่น ก็คือการส่งเสริมความสัมพันธ์ที่ทำให้เกิด ความกระตือรือร้น (Active) และปรับปรุงความเข้าใจเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง รวมถึงดนตรีใน ฐานะที่เป็นตัวกลางในการส่งเสริมการพูดคุยระหว่างบุคคลและในการหลีกเลี่ยงการต่อต้านในกลุ่ม วัยรุ่น การสอดคล้องโดยครูใช้สำหรับการเข้าถึงนักเรียนที่มีระดับทางสังคมและการปรับตัวด้าน อารมณ์ที่แตกต่างกัน และเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ในโรงเรียน

Skewes (2001) ได้ศึกษาการใช้ดนตรีบำบัดในกลุ่มเยาวชนชนผู้สูญเสียบุคคลอัน เป็นที่รักจำนวน 6 คน โดยใช้วิธีการให้กลุ่มเด็กและเยาวชนเล่นดนตรีตามหลักการเล่นดนตรีตาม ความรู้สึกและอารมณ์ร่วม (Improvisation) กับการแบ่งปันประสบการณ์จากบทเพลง (Music Sharing) ที่ผู้วิจัยได้จัดให้เยาวชนกลุ่มนี้สัปดาห์ละครั้งรวมทั้งสิ้นจำนวน 10 สัปดาห์ ในการ ดำเนินการนี้ เยาวชนได้ร่วมในการเล่นดนตรีเป็นกลุ่มที่มีเครื่องดนตรีหลายชนิด พร้อมกับการร้อง เพลงที่คุ้นเคยหรือบทเพลงที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับประสบการณ์ของเยาวชนที่ได้รับความสูญเสีย บุคคลอันเป็นที่รักหรือคนในครอบครัว จากนั้น ผู้วิจัยได้มีการสัมภาษณ์เชิงลึกกับเยาวชน เกี่ยวกับ ประสบการณ์การสูญเสียบุคคลอันเป็นที่รักหรือบุคคลในครอบครัว การวิเคราะห์ผลการวิจัยได้แก่ การประเมินจากรายงานการสัมภาษณ์เชิงลึก และปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นตามวิธีของการวิจัยเชิง คุณภาพ (Phenomenology) ผลจากการจัดให้เยาวชนได้รับความสนุกสนาน มีการพัฒนาทางอารมณ์ จากการใช้รู้สึกถึงการได้ระบายอารมณ์จากการเล่นดนตรี ส่งผลให้การเล่าเรื่องราวเป็นไปอย่างอิสระ สนุกสนาน มีการให้ความสำคัญและการยอมรับภายในกลุ่มตลอดถึงมีการสำรวจความต้องการถึง ประโยชน์ที่แท้จริงของชีวิต ส่งผลให้เยาวชนได้เล่าความสูญเสียของตนด้วยความรู้สึกถึงการระบาย ออกอย่างสร้างสรรค์ และมีการยอมรับถึงความสูญเสียนั้นได้ ทำให้เกิดความเข้าใจตนเองได้อย่าง แท้จริง ถึงความสำคัญของความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่ในสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

Mercedes (1994) ได้ศึกษาการใช้ดนตรีบำบัดกับผู้ป่วยโรคจิตเภท (Chronic Schizophrenics) เรือรัง โดยให้ผู้ป่วยได้มีปฏิสัมพันธ์กับดนตรี ด้วยการเล่นเครื่องดนตรีตามความ ต้องการที่มีหลายชนิดหรือการเปล่งเสียงตามเสียงดนตรี ครั้งละ 30 นาที การทดลองนี้ นักบำบัด ใช้การเล่นดนตรีเพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมจากผู้ป่วยด้วยการเล่นเครื่องดนตรีตามลักษณะของการ เล่นตามอารมณ์และความรู้สึก (Improvisation) ผลจากการทดลองพบว่าผู้ป่วยได้มีการพัฒนาระดับ ความสัมพันธ์และการตอบสนองทางอารมณ์และการมีส่วนร่วมได้ดี มีการพัฒนาด้านอารมณ์ การ สื่อสาร และความภาคภูมิใจในตนเอง ส่งผลให้การบำบัดฟื้นฟูโรคจิตเภท (Chronic Schizophrenia) เรือรังดีขึ้น

สรุปได้ว่าการนำวิธีการดนตรีบำบัดมาใช้ในการบำบัดฟื้นฟู คือ การนำดนตรี และ กิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับดนตรีมาใช้ประกอบ เพื่อการสร้างแรงจูงใจให้เกิดผลในด้านต่าง ๆ ที่

ไม่เกี่ยวข้องกับดนตรี ตัวอย่างเช่น นักดนตรีบำบัดอาจใช้ความชำนาญส่วนตัวในฐานะนักดนตรี แพทย์ นักวิจัย เพื่อสร้างสรรค์ทักษะ และการเปลี่ยนแปลงทางการเรียนรู้ กายภาพ การสื่อสาร สังคม และอารมณ์ของผู้ที่เข้ารับการบำบัด ใครบ้างที่สามารถใช้ประโยชน์จากดนตรีบำบัดได้ นอกจากเด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุที่มีปัญหาทางกาย ใจ หรือ พัฒนาการและการเรียนรู้จะได้ประโยชน์แล้ว คนทั่วไปสามารถใช้ดนตรีบำบัดเพื่อลดความเครียดได้ เช่น การดื่กลอง หรือเครื่อง เเคะจังหวะ การฝึกเทคนิคการผ่อนคลายระหว่างการทำดนตรีบำบัด การออกกำลังกายพร้อมกับ ดนตรีบำบัด หรือแม้แต่การคลอเคลิบเคลิ้มโดยใช้ดนตรีบำบัดร่วมด้วยดนตรีช่วยกระตุ้นพัฒนาการใน เด็กปกติได้โดยการผ่อนคลายความตึงเครียด เพิ่มความสุขและความมั่นใจ เตรียมเด็กให้พร้อมจะ เรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ โดยการฝึกประสาทหูให้รับฟังเสียงที่สูงต่ำ เรียนรู้การสร้างจินตนาการตามเสียง และจังหวะเพลง เรียนรู้การฟัง และการฝึกการทำความเข้าใจจากการสื่อสารกับครู ฝึกการ เคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลง การแสดงออกทางสีหน้าร่วมไปกับการเรียนรู้การเข้าสังคม และการทำงานร่วมกันกับเพื่อนร่วมชั้น เรียนรู้การฝึกความอดทนและรอคอยของตัวเอง รู้จักการ ควบคุมอารมณ์ที่เหมาะสมและรู้จัก การปลดปล่อย และระบายอารมณ์ เพื่อช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่ พึงประสงค์