

แนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม เพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น

รังสิริศม์ วงศ์อุปราช^{1*}

บทคัดย่อ

วัยรุ่นเป็นช่วงรอยต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ จึงมีการเปลี่ยนแปลงของพัฒนาการที่สำคัญในหลายด้าน โดยสิ่งแวดล้อมรอบตัวจะมีบทบาทสำคัญอย่างมากต่อการหล่อหลอมพฤติกรรม กล่าวคือ หากวัยรุ่นอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม อาจมีความเสี่ยงต่อปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงได้ ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ภูมิหลังของวัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงส่วนใหญ่มาจากสภาพแวดล้อมที่ไม่เอื้ออำนวยให้เกิดการพัฒนาและเรียนรู้ในทิศทางที่เหมาะสม

ปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นมีหลายรูปแบบ ซึ่งปัญหาดังกล่าวมีสาเหตุมาจากทั้งปัจจัยภายในและภายนอกที่มีความเชื่อมโยงกันอย่างซับซ้อน ดังนั้น การจัดการกับปัญหานี้จึงต้องจำเป็นต้องพิจารณาทุกปัจจัยร่วมกันอย่างรอบคอบ ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมา พบว่า การส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเป็นแนวทางในการป้องกันปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นได้ สามารถทำได้หลากหลายรูปแบบ และนำไปใช้ได้อย่างครอบคลุมทุกบริบทที่เกี่ยวข้อง ซึ่งนับได้ว่าเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพในการนำมาใช้ป้องกันปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น

ดังนั้น บทความนี้จึงต้องการนำเสนอแนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม เพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น โดยครอบคลุมเนื้อหาที่สำคัญ ได้แก่ ลักษณะสำคัญตามพัฒนาการของวัยรุ่น ลักษณะและสาเหตุของพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น แนวทางการจัดการปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น คุณลักษณะของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่นและแนวทางการพัฒนาเพื่อเป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนให้วัยรุ่นมีทักษะที่จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้จัดการกับปัญหาพฤติกรรมที่อาจจะเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ: วัยรุ่น สุขภาพจิต การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม พฤติกรรมใช้ความรุนแรง

Received: March 3, 2025, **Revised:** March 26, 2025, **Accepted:** April 21, 2025,

¹ดร., อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

*Corresponding author; email: Rangsirat.wo@go.buu.ac.th

Guidelines for Developing Social and Emotional Learning Skills to Prevent Violent Behavior in Adolescents

Rangsirat Wongupparaj²

Abstract

Adolescence is a transitional stage between childhood and adulthood, during which significant developmental changes occur in various aspects. The surrounding environment plays a crucial role in shaping adolescent behavior. If adolescents are exposed to an unsuitable environment, they may be at risk of developing violent behavior. Studies have shown that most adolescents with violent behavioral issues come from environments that do not support proper development and learning in a positive direction.

Violent behavior in adolescent's manifests in various forms. The causes of such behavior stem from a complex interplay of internal and external factors. Therefore, addressing this issue requires a comprehensive approach that considers all contributing factors. Research has found that promoting emotional and social learning skills is an effective approach to preventing violent behavior in adolescents. This can be implemented in various ways and applied across all relevant contexts, making it a highly effective strategy for preventing adolescent violent behavior.

Therefore, this article aims to present approaches for developing emotional and social learning skills to prevent violent behavior in adolescents. It covers key topics, including the essential characteristics of adolescent development, the nature and causes of violent behavior in adolescents, strategies for addressing such behavior, the attributes of emotional and social learning in adolescents, and methods for its development. The goal is to provide guidance and support to help adolescents acquire skills that will enable them to effectively manage behavioral issues that may arise.

Keywords: adolescents, mental health, social and emotional learning, violent behavior

Received: March 3, 2025, **Revised:** March 26, 2025, **Accepted:** April 21, 2025,

²Ph.D., Department of Psychology, Faculty of Humanities and Social Science, Burapha University

บทนำ

ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงสำคัญที่เกิดความเปลี่ยนแปลงในชีวิตหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อีกทั้งยังเป็นวัยที่อยู่ในช่วงรอยต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นจึงต้องปรับตัวอย่างมากเพื่อให้สามารถรับมือและจัดการกับความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้ นอกจากนี้ สิ่งแวดล้อมรอบตัวยังมีอิทธิพลทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อการกำหนดพฤติกรรมทั้งภายในและภายนอกของวัยรุ่นได้อีกด้วย ด้วยเหตุนี้ หากวัยรุ่นอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม อาจมีความเสี่ยงต่อปัญหาทางพฤติกรรมได้ง่าย

การศึกษาเกี่ยวกับปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นในปีที่ผ่านมา ตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2565 – 2567 พบว่า เด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนทั่วประเทศมีจำนวนสูงมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมีจำนวน 12,192 คดี 12,602 คดี และ 14,844 คดี ตามลำดับ ซึ่งผู้กระทำความผิดส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง 12 – 17 ปี ความผิดส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นความผิดเกี่ยวกับชีวิตและร่างกาย ยาเสพติด ทรัพย์ และอาวุธ ตามลำดับ และเมื่อศึกษาข้อมูลเพิ่มเติม พบว่า ภูมิหลังของผู้กระทำความผิดส่วนใหญ่มาจากครอบครัวแตกแยก ถูกทอดทิ้ง และไม่ได้รับการศึกษาขั้นพื้นฐาน (Department of Juvenile Observation and Protection [DJOP], 2024)

ข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่า วัยรุ่นที่ไม่ได้รับการดูแลอย่างเหมาะสมจะมีความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาทางพฤติกรรมและมีโอกาสกระทำความผิดสูง ดังนั้น วัยรุ่นจึงควรได้รับโอกาสในการพัฒนาตนเองอย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมที่สำคัญ อันประกอบไปด้วยการตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้สังคม ทักษะสัมพันธภาพ และการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ ซึ่งได้รับการยอมรับว่ามีส่วนช่วยในการป้องกันและแก้ไขปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นได้ โดยทักษะเหล่านี้จะช่วยการจัดการปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุสำคัญของปัญหาดังกล่าวได้อย่างครอบคลุมในทุกบริบท ทั้งในระดับตัวบุคคล ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

ด้วยเหตุนี้ บทความนี้จึงนำเสนอประเด็นเกี่ยวกับแนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม เพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงในวัยรุ่น โดยครอบคลุมเนื้อหาที่สำคัญ ได้แก่ ลักษณะสำคัญตามพัฒนาการของวัยรุ่น ลักษณะและสาเหตุของพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น และแนวทางการจัดการปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น นอกจากนี้ ผู้เขียนยังได้นำเสนอผลการสังเคราะห์ทักษะย่อยคุณลักษณะสำคัญ และแนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม สำหรับผู้ที่สนใจนำองค์ความรู้เหล่านี้ไปประยุกต์ใช้หรือศึกษาต่อยอด เพื่อเป็นแนวทางในการให้ความช่วยเหลือและสนับสนุนให้วัยรุ่นมีทักษะที่จะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปใช้จัดการกับปัญหาพฤติกรรมที่อาจเกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งมีความสามารถในการดำเนินชีวิตและพัฒนาตนเองให้มีความพร้อมที่จะก้าวเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ และเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพของสังคมต่อไปในอนาคต

ลักษณะสำคัญตามพัฒนาการของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescent) หมายถึง บุคคลที่มีอายุระหว่าง 10 – 19 ปี โดยองค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO], 2024) ได้แบ่งช่วงอายุของวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ ช่วงวัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) อายุระหว่าง 10 – 13 ปี ช่วงวัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) อายุระหว่าง 14 - 16 ปี และช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) อายุระหว่าง 17 – 19 ปี

United Nations Development Programme [UNDP] (2024) ระบุว่า พัฒนาการของวัยรุ่นสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. พัฒนาการด้านร่างกาย (Physical development) เป็นความเปลี่ยนแปลงของร่างกายอันเนื่องมาจากการผลิตฮอร์โมนเพศและต่อมไร้ท่อทำงานมากขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดเปลี่ยนแปลงใน 4 ด้าน ดังนี้

1.1 ขนาดของร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่เพิ่มมากขึ้น เช่น น้ำหนัก ส่วนสูง

1.2 สัดส่วนของร่างกาย เป็นการเปลี่ยนแปลงในลักษณะของรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ศีรษะ ใบหน้า ลำตัว แขน ขา

1.3 ลักษณะปฐมภูมิทางเพศ เป็นการพัฒนาของระบบสืบพันธุ์เพื่อเข้าสู่ภาวะเจริญพันธุ์ เช่น การหลั่งน้ำอสุจิของวัยรุ่นชาย และการผลิตไข่ของวัยรุ่นหญิง

1.4 ลักษณะทุติยภูมิทางเพศ เป็นการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะภายนอกที่แสดงความแตกต่างระหว่างเพศชัดเจนมากขึ้น เช่น หน้าอก อวัยวะเพศ

2. พัฒนาการด้านอารมณ์ (Emotional development) เป็นความเปลี่ยนแปลงของการแสดงออกทางอารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว ซึ่งมีลักษณะ 4 ประการ ดังนี้

2.1 อารมณ์อ่อนไหว เป็นลักษณะของอารมณ์และความรู้สึกที่กระทบกระเทือนจิตใจได้ง่าย แม้ว่าจะได้รับการกระตุ้นเพียงเล็กน้อย แต่ก็อาจทำให้วัยรุ่นสามารถแสดงพฤติกรรมโต้ตอบได้ในทันทีโดยไม่ยั้งคิด

2.2 อารมณ์ไม่คงที่ เป็นลักษณะของอารมณ์และความรู้สึกที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ง่ายและรวดเร็ว จึงมักทำให้วัยรุ่นและบุคคลที่เกี่ยวข้องเกิดความรู้สึกสับสนได้บ่อยครั้ง

2.3 อารมณ์รุนแรง เป็นลักษณะของอารมณ์และความรู้สึกที่ทำให้ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ วัยรุ่นจึงมีการแสดงพฤติกรรมโต้ตอบสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบในลักษณะที่รุนแรง

2.4 อารมณ์ซึมเศร้า เป็นลักษณะของอารมณ์และความรู้สึกที่ชัดเจน มีพลังมาก และสามารถติดค้างอยู่ภายในใจได้เป็นระยะเวลานาน

3. พัฒนาการด้านสังคม (Social development) เป็นความเปลี่ยนแปลงของรูปแบบการมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมโดยเน้นไปที่กลุ่มเพื่อนเป็นหลัก โดย Limmanjing (2020) ได้แบ่งกลุ่มเพื่อนของวัยรุ่นออกเป็น 3 ลักษณะ ดังนี้

3.1 เพื่อนกลุ่มใหญ่หรือฝูงเพื่อน เป็นการรวมตัวของวัยรุ่นจำนวนประมาณ 10 คนขึ้นไป ที่มีความสนใจความต้องการ หรือจุดมุ่งหมายเดียวกัน เป็นความสัมพันธ์แบบหลวม ๆ เพื่อร่วมกันทำกิจกรรมบางอย่างที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง เช่น การรวมตัวชุมนุม การจัดตั้งกลุ่มชมรม การเล่นเกมประเภททีม

3.2 เพื่อนสนิท เป็นการรวมตัวของวัยรุ่นจำนวน 5 - 10 คน ที่มีบุคลิกภาพ ความชอบ หรือความสามารถคล้ายคลึงกัน เป็นความสัมพันธ์ที่มีความสนิทกันมากขึ้น เพื่อร่วมกันทำกิจกรรมทั่ว ๆ ไป เช่น การรับประทานอาหาร การท่องเที่ยว

3.3 เพื่อนคู่หู เป็นการจับคู่กันของวัยรุ่นจำนวนไม่เกิน 5 คน ที่มีความไว้วางใจซึ่งกันและกันอย่างมาก เป็นความสัมพันธ์ที่มีความแน่นแฟ้นและสนิทสนมกันมากจนแทบจะไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เพื่อร่วมกันทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งเพื่อนประเภทนี้จะมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นมากที่สุด

4. พัฒนาการด้านสติปัญญา (Cognitive development) เป็นความเปลี่ยนแปลงของความสามารถในการรู้คิดที่มีความซับซ้อนและใกล้เคียงกับวัยผู้ใหญ่มากขึ้น โดยเทียบได้กับขั้นการคิดแก้ไขปัญหาคณิตศาสตร์ ในทฤษฎีพัฒนาการทางปัญญา (Cognitive development theory) ของ Jean Piaget (Ginsburg & Oppen, 2016) ซึ่งมีลักษณะ 3 ประการ ดังนี้

4.1 การคิดหาเหตุผลแบบอนุมานเชิงสมมุติ (Hypothetical deductive reasoning) เป็นวิธีการคิดหาเหตุผลจากการสรุปกฎเกณฑ์หรือหลักการทั่ว ๆ ไป ไปสู่เหตุการณ์หรือหลักการเฉพาะได้ โดยใช้ข้อมูลสมมุติหรือยกตัวอย่างขึ้นมาอธิบายประกอบ

4.2 การคิดหาเหตุผลจากประพจน์ (Propositional reasoning) เป็นวิธีการคิดหาเหตุผลจากข้อมูลที่มีอยู่ซึ่งมีความเป็นนามธรรม โดยนำมาใช้อธิบายเหตุการณ์หรือสิ่งต่าง ๆ ให้เป็นรูปธรรม เพื่อให้สามารถทำความเข้าใจได้ง่ายมากขึ้น

4.3 การคิดหาเหตุผลแบบอุปมานเชิงวิทยาศาสตร์ (Scientific inductive reasoning) เป็นวิธีการสรุปกฎเกณฑ์จากข้อเท็จจริงเฉพาะไปสู่กฎเกณฑ์ทั่วไป ซึ่งเป็นวิธีการเดียวกับที่นักวิทยาศาสตร์มักจะใช้ในการสรุปกฎเกณฑ์หรือหลักการจากปรากฏการณ์เฉพาะที่สังเกตได้

นอกจากนี้ วัยรุ่นมีความคิดแบบยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Ego centric) กล่าวคือ มีความวิตกกังวล สับสน และหมกมุ่นกับตนเองมากเป็นพิเศษ โดยให้ความสำคัญและรู้สึกหวั่นไหวกับคำวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นเป็นอย่างมาก วัยรุ่นจึงต้องการกระทำการต่าง ๆ ตามความคาดหวังและความพึงพอใจของผู้อื่นเพื่อให้ได้รับการยอมรับ ดังนั้น หากวัยรุ่นสามารถสามารถค้นหาและพัฒนาตนเองไปในทิศทางที่เหมาะสม ก็จะสามารถเติบโตและเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้อย่างมั่นคง แต่ในทางตรงกันข้าม หากวัยรุ่นเกิดความขัดแย้งทำให้ไม่สามารถก้าวข้ามผ่านวิกฤตินี้ไปได้

ย่อมส่งผลให้เกิดความเสี่ยงของปัญหาต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมใช้ความรุนแรงที่อาจเกิดขึ้นตามมาได้ในภายหลัง (McLeod, 2024)

ลักษณะของพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น

พฤติกรรมใช้ความรุนแรง (Violent behavior) หมายถึง การใช้วาจา และ/หรือ พละกำลังทั้งต่อตนเอง และผู้อื่นด้วยความตั้งใจที่จะทำให้เกิดผลกระทบเชิงลบทั้งต่อร่างกายและจิตใจ มีความเป็นอันตราย ก่อให้เกิดความเสียหาย บาดเจ็บ หรือเสียชีวิตได้ ซึ่งปัญหานี้ย่อมก่อให้เกิดผลกระทบต่อวัยรุ่นทั้งในระยะสั้นและระยะยาว ไม่ว่าจะเป็นผลการเรียนตกต่ำ มีปัญหาความสัมพันธ์กับผู้อื่น มีปัญหาสุขภาพจิต กระทำความผิดทางกฎหมาย ตลอดจนสูญเสียโอกาสทางการศึกษาและอาชีพในอนาคต (American Psychological Association [APA], 1993)

DJOP (2022) ระบุว่า พฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 กลุ่มพฤติกรรม ได้แก่ พฤติกรรมใช้ความรุนแรงทางคำพูด พฤติกรรมใช้ความรุนแรงทางร่างกายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และพฤติกรรมใช้ความรุนแรงต่อสิ่งของ ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

1. การทะเลาะวิวาท มีลักษณะเป็นพฤติกรรมใช้ความรุนแรงทางคำพูด โดยใช้วาจาต่อว่า ด่าทอ ยุยง เพื่อกระตุ้นให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความไม่พึงพอใจ โกรธ โมโห หากมีความรุนแรงมากอาจส่งผลทำให้ลุกลามจนเกิดเป็นพฤติกรรมใช้ความรุนแรงทางร่างกายและสิ่งของร่วมด้วย โดยใช้พละกำลังต่อสู้ทำร้ายกันได้ พฤติกรรมในลักษณะนี้มีสาเหตุเนื่องมาจากการพัฒนาการด้านอารมณ์ของวัยรุ่นที่มีอารมณ์อ่อนไหว ไม่คงที่ รุนแรง และเข้มข้น จึงทำให้วัยรุ่นทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นได้ง่าย

2. การล้อเลียนหรือกลั่นแกล้ง มีลักษณะเป็นพฤติกรรมใช้ความรุนแรงทางคำพูด โดยใช้วาจาดูหมิ่นเหยียดหยาม เยาะเย้ย เสียดสี หรือทำร้ายจิตใจ ร่วมกับมีพฤติกรรมใช้ความรุนแรงทางร่างกายและสิ่งของร่วมด้วย เพื่อกลั่นแกล้งให้อีกฝ่ายหนึ่งรู้สึกเสียใจ ไม่มีคุณค่า อับอาย และหวาดกลัว ซึ่งในปัจจุบันนี้สามารถพบปัญหาดังกล่าวได้บ่อยมากขึ้นทั้งในสังคมทั่วไป และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในโลกออนไลน์ ที่มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นการกระรานทางไซเบอร์ (Cyberbullying)

3. การข่มขู่รีดไถ มีลักษณะเป็นพฤติกรรมใช้ความรุนแรงทั้งทางคำพูด ทางร่างกาย และสิ่งของ โดยใช้วาจาและพละกำลังบังคับ ข่มขู่ คุกคาม ทำร้าย เพื่อเรียกร้องให้อีกฝ่ายหนึ่งเกิดความรู้สึกหวาดกลัว และตอบสนองตามข้อเรียกร้อง มักจะเป็นในรูปแบบการข่มขู่รีดไถเงินทอง หรือสิ่งของมีค่าต่าง ๆ ซึ่งวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมลักษณะนี้มักมีแนวโน้มกระทำความผิดทางกฎหมายที่รุนแรงมากขึ้นในอนาคต

4. การล่วงละเมิดทางเพศ มีลักษณะเป็นพฤติกรรมใช้ความรุนแรงทั้งทางคำพูดและทางร่างกาย โดยใช้วาจาและพละกำลังคุกคามทางเพศ เพื่อบังคับให้อีกฝ่ายหนึ่งตอบสนองตามข้อเรียกร้องที่เกี่ยวข้องกับ

การล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งทั้งตัวของผู้กระทำความผิดและเหยื่อสามารถเป็นเพศใดก็ได้ ในปัจจุบันนี้สามารถพบปัญหาดังกล่าวได้บ่อยมากขึ้นทั้งในสังคมทั่วไป และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในโลกออนไลน์ ที่มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นการคุกคามทางเพศออนไลน์ (Online sexual harassment หรือ cyber sexual harassment)

สาเหตุของพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น

Department of Mental Health [DMH] (2013) ระบุว่า พฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นมีสาเหตุมาจากปัจจัยหลักที่สำคัญ ดังนี้

1. ปัจจัยภายใน (Internal factor) ประกอบด้วย 2 ปัจจัย ได้แก่ (1) ปัจจัยทางชีวภาพ (Biological factor) เช่น ปัญหาการหลั่งสารเคมีในสมอง ปัญหาการผลิตฮอร์โมนในร่างกาย ปัญหาสุขภาพและโรคทางกาย อุบัติเหตุที่ส่งผลโดยตรงต่อการแสดงอารมณ์และพฤติกรรม และความผิดปกติบางอย่างที่ได้รับถ่ายทอดมาจากพันธุกรรม และ (2) ปัจจัยทางจิตวิทยา (Psychological factor) เช่น ปัญหาสุขภาพจิต โรคทางจิตเวช และปัญหาพัฒนาการด้านสติปัญญาและการเรียนรู้

2. ปัจจัยภายนอก (External factor) ประกอบด้วย 2 ปัจจัย ได้แก่ (1) ปัจจัยทางกายภาพ (Physical factor) เช่น ปัญหาสิ่งแวดล้อมที่อยู่อาศัยไม่เป็นระเบียบ แออัด เสียงดัง และมีมลภาวะ รวมทั้งปัญหาสภาพชุมชนที่รายล้อมไปด้วยยาเสพติด การพนัน และอบายมุขในรูปแบบต่าง ๆ และ (2) ปัจจัยทางจิตสังคม (Psychosocial factor) เช่น ปัญหาด้านสัมพันธภาพ ปัญหาความขัดแย้งระหว่างบุคคล ปัญหาด้านค่านิยม ความเชื่อ และวัฒนธรรมที่ใช้ความรุนแรง

โดย APA (1993) ระบุว่า ปัจจัยทางจิตสังคมที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นสามารถแบ่งออกได้เป็น 3 บริบท ดังนี้

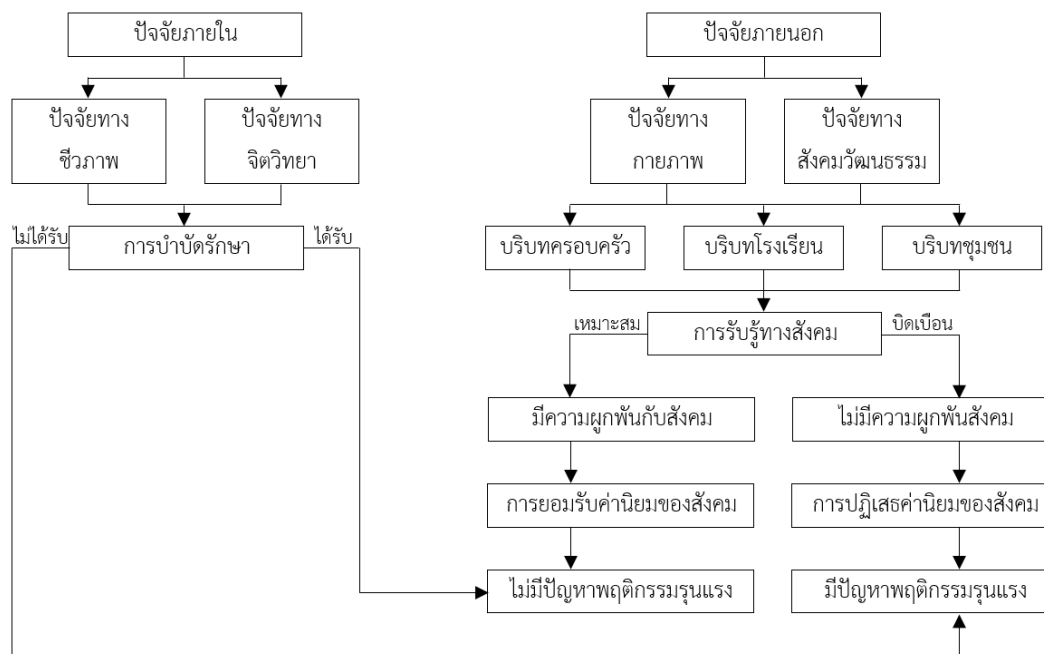
2.1 บริบทครอบครัว (Family context) เช่น ปัญหาการใช้ความรุนแรงในครอบครัว ปัญหารูปแบบการอบรมเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสมของผู้ปกครอง ปัญหาความสัมพันธ์และสถานภาพของครอบครัว

2.2 บริบทโรงเรียน (School context) เช่น ปัญหาการใช้ความรุนแรงในกลุ่มเพื่อนและรุ่นพี่ ปัญหารูปแบบการอบรมสั่งสอนของครู ปัญหาค่านิยมการใช้ความรุนแรงในโรงเรียน

2.3 บริบทชุมชน (Community context) เช่น ปัญหาการนำเสนอเนื้อหาของสื่อที่มีความรุนแรงซึ่งเป็นการยั่วยุให้เกิดการเลียนแบบ รวมทั้งปลูกฝังความเชื่อและทำให้เกิดความชินชาต่อพฤติกรรมใช้ความรุนแรง

นอกจากนี้ Elliott and Mihalic (2004) ยังได้นำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมของวัยรุ่นไว้ว่า พฤติกรรมใช้ความรุนแรงที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยทางจิตสังคมนั้นเกิดจากการรับรู้ทางสังคมที่บิดเบือน (Social distortion) วัยรุ่นจึงไม่สามารถหล่อหลอมความรู้สึกผูกพันเป็นส่วนหนึ่งของสังคมได้ (Weakened social bonds) ส่งผลให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกปฏิเสธค่านิยมของสังคมนั้น (Reject of social values) แล้วรับเอาค่านิยมอื่นที่คัดค้านกับค่านิยมของสังคมเข้ามาแทนที่ ซึ่งก่อให้เกิดการต่อต้านสังคมโดยแสดงออกเป็น พฤติกรรมใช้ความรุนแรงหรือการกระทำความผิดในเวลาต่อมา (Delinquent Behavior)

แนวคิดข้างต้นแสดงให้เห็นว่า พฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นมีสาเหตุมาจากปัจจัยที่หลากหลาย และซับซ้อน ผู้เขียนจึงจัดกลุ่มโดยแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ ปัจจัยภายใน และปัจจัยภายนอก รวมทั้งจำลองแผนภาพของปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อง่ายต่อการทำความเข้าใจ โดยรวบรวมข้อมูลจากที่ศึกษามาทั้งหมดข้างต้น แสดงเป็นแผนภาพที่ 1 ได้ดังนี้



แผนภาพที่ 1 ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น

แนวทางการจัดการปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น

พฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัยตามที่กล่าวไว้ข้างต้น การจัดการกับปัญหาดังกล่าวจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงให้ครอบคลุมในทุกปัจจัย ดังนั้น ผู้เขียนจึงขอเสนอแนวทางในการจัดการปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น โดยแบ่งออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1. ด้านปัจจัยภายใน

DMH (2013) ระบุว่า แนวทางการบำบัดรักษาปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยภายในมีหลายวิธี เช่น การรักษาด้วยยา การรักษาด้วยไฟฟ้า การทำจิตบำบัด การปรับพฤติกรรม ซึ่งวิธีการดังกล่าวเหมาะสมสำหรับวัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรมในระดับรุนแรง จำเป็นต้องดำเนินการรักษาโดยแพทย์ผู้เชี่ยวชาญเฉพาะทางเท่านั้น

2. ด้านปัจจัยภายนอก

WHO (2002) ระบุว่า แนวทางการจัดการปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยภายนอก สามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ระดับ ดังนี้

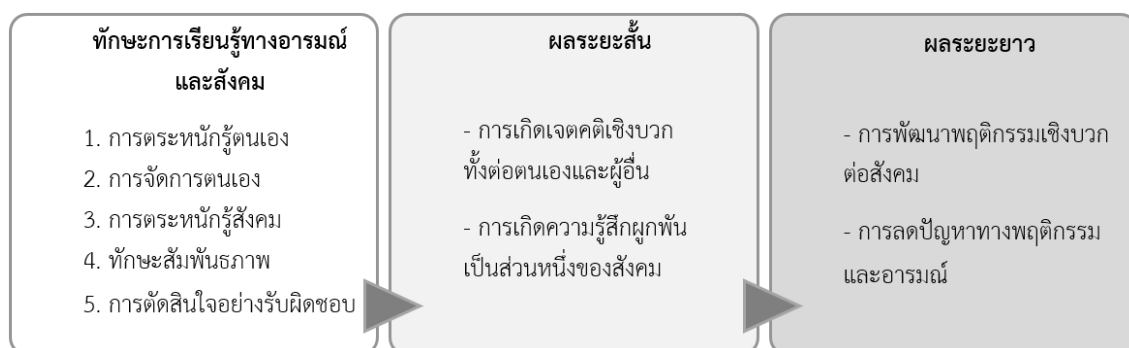
2.1 ระดับตัวบุคคล เพื่อเสริมสร้างเจตคติและพฤติกรรมเชิงบวกด้วยการส่งเสริมทักษะด้านอารมณ์และสังคม ผ่านเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ เช่น การให้คำปรึกษาทั้งแบบกลุ่มและแบบรายบุคคล การทำกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ การปรับพฤติกรรมโดยใช้การเสริมแรงทางสังคม การฝึกฝนโดยใช้ตัวแบบ การฝึกสมาธิ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจ การใช้เทคนิคศิลปะหรือดนตรีบำบัด

2.2 ระดับครอบครัว เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพเชิงบวกระหว่างสมาชิกภายในครอบครัว ผ่านเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ เช่น การให้คำปรึกษาคู่ครอบครัว การทำครอบครัวบำบัด การทำกิจวัตรประจำวันหรือกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันในบ้าน การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้น่าอยู่

2.3 ระดับโรงเรียน เพื่อเสริมสร้างบรรยากาศที่ดีระหว่างครูและนักเรียน รวมทั้งผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในรั้วโรงเรียน ผ่านวิธีการต่าง ๆ เช่น การสนับสนุนสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเรียนรู้ การจัดโครงการดูแลสภาพจิตใจในโรงเรียน การจัดกิจกรรมส่งเสริมทักษะด้านอารมณ์และสังคม

2.4 ระดับชุมชน เพื่อเสริมสร้างวัฒนธรรมและค่านิยมที่ดีงามของชุมชน ผ่านวิธีการต่าง ๆ เช่น การดูแลสภาพจิตใจของประชาชน การสนับสนุนโครงการชุมชนน่าอยู่ การจัดกิจกรรมสาธารณประโยชน์ การส่งเสริมให้ประชาชนได้มีโอกาสทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกันในชุมชน

การศึกษาขององค์การเสริมสร้างความร่วมมือเพื่อการเรียนรู้ทางวิชาการ อารมณ์ และสังคม (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL], 2025) พบว่า การป้องกันปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นสามารถทำได้ด้วยการส่งเสริมทักษะด้านอารมณ์และสังคมที่สำคัญ 5 ประการ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้สังคม ทักษะสัมพันธภาพ และการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ โดยในระยะสั้น ทักษะเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดเจตคติเชิงบวก (Improved attitudes) ทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และเกิดความรู้สึกผูกพันเป็นส่วนหนึ่งของสังคม (Engaging and participatory) ส่วนในระยะยาวทักษะเหล่านี้จะนำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกต่อสังคม (Positive social behavior) และลดปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ (Conduct problems and emotional distress) ดังแผนภาพที่ 2



แผนภาพที่ 2 ผลของการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม

การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่นและแนวทางการพัฒนา

CASEL (2023) ระบุว่า การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม (Social and emotional learning) หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่อาศัยการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว เพื่อพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมที่ทำให้วัยรุ่นสามารถรับมือและจัดการกับปัญหาต่าง ๆ ที่พบในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมมีองค์ประกอบที่สำคัญ 5 ประการ ดังนี้

1. การตระหนักรู้ตนเอง (Self-awareness) เป็นความสามารถในการทำความรู้สึกตนเองในด้านต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง เช่น อารมณ์ จุดแข็ง ความสามารถ การมีความมั่นใจในตนเอง

2. การจัดการตนเอง (Self-management) เป็นความสามารถในการควบคุมตนเองให้สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม เช่น การควบคุมแรงขับภายใน การจัดการความเครียด การมีวินัยต่อตนเอง การตั้งใจตนเอง การตั้งเป้าหมาย การจัดระบบการทำงานของตนเอง

3. การตระหนักรู้สังคม (Social awareness) เป็นความสามารถในการทำความรู้สึกและเข้าใจผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง เช่น การทำความเข้าใจอารมณ์ ความคิด และความรู้สึกผู้อื่น การเห็นคุณค่าความแตกต่างระหว่างบุคคล การแสดงออกถึงความเคารพผู้อื่น

4. ทักษะสัมพันธ์ภาพ (Relationship skills) เป็นความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลได้อย่างราบรื่น เช่น การมีทักษะสื่อสารที่ดี การมีส่วนร่วมทำกิจกรรมทางสังคม การสร้างสัมพันธ์ภาพที่เหมาะสม การทำงานเป็นทีม

5. การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ (Responsible decision-making) เป็นความสามารถในการทำงานและจัดการแก้ไขปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การระบุปัญหาได้อย่างชัดเจน การวิเคราะห์สถานการณ์ เพื่อแก้ไขปัญหา การประเมินและสะท้อนผลลัพธ์อย่างเหมาะสม

ข้อมูลข้างต้นแสดงให้เห็นว่า ที่ผ่านมาไม่เพียงการนำเสนอองค์ประกอบของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่นไว้แบบกว้าง ๆ เท่านั้น ดังนั้น ผู้เขียนจึงได้สังเคราะห์ทักษะย่อยและคุณลักษณะของพฤติกรรมบ่งชี้ที่จะแสดงให้เห็นว่ามีทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมโดยเฉพาะ เพื่อเป็นแนวทางให้สำหรับผู้สนใจนำไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรม กิจกรรม หรือแบบประเมินต่าง ๆ ที่จะเป็นประโยชน์ต่อการเฝ้าระวัง ป้องกัน และแก้ไขปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นต่อไปในอนาคต ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ลักษณะพฤติกรรมที่แสดงถึงทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่น

การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม		คุณลักษณะของพฤติกรรมบ่งชี้ ที่ผู้เขียนสังเคราะห์ขึ้น
องค์ประกอบตามแนวคิดของ CASEL (2023)	ทักษะย่อยที่ผู้เขียนสังเคราะห์ขึ้น	
1. การตระหนักรู้ตนเอง เป็นความสามารถในการทำความรู้จักตนเอง ในด้านต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง	1.1 การรับรู้ตนเอง	การระบุข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับ ตนเอง รวมทั้งความคิดและความรู้สึก ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ อย่างถูกต้อง
	1.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง	การแสดงความรู้สึกเชื่อมั่นและมุ่งมั่น ที่จะพัฒนาตนเองให้บรรลุเป้าหมาย ที่ตั้งไว้สำเร็จทั้งในระยะสั้นและระยะยาว
2. การจัดการตนเอง เป็นความสามารถในการควบคุมตนเองให้ สามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสม	2.1 การมีวินัยในตนเอง	การตั้งเป้าหมายและวางแผนอย่าง ชัดเจน ตลอดจนลงมือดำเนินการจน สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้จน สำเร็จ
	2.2 การกำกับอารมณ์ของตนเอง	การจัดการอารมณ์ทั้งเชิงลบและเชิง บวกเพื่อให้ออกมาเป็นพฤติกรรมที่ เหมาะสมกับสถานการณ์ต่าง ๆ
3. การตระหนักรู้สังคม เป็นความสามารถในการทำความรู้จักและเข้าใจ ผู้อื่นได้อย่างถูกต้อง	3.1 การรับรู้มุมมองของผู้อื่น	การระบุความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ และเหตุผลเบื้องหลัง ของพฤติกรรมต่าง ๆ ของผู้อื่นได้อย่าง ถูกต้อง
	3.2 การเคารพความแตกต่าง ระหว่างบุคคล	การยอมรับการตัดสินใจของผู้อื่นบน พื้นฐานของความเข้าใจ โดยไม่ใช้ความรู้สึกส่วนตัวเข้าไปตัดสิน
4. ทักษะสัมพันธ์ภาพ เป็นความสามารถในการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง บุคคลได้อย่างราบรื่น	4.1 การสื่อสารระหว่างบุคคล	การเป็นทั้งผู้พูดและผู้ฟังที่ดีได้อย่าง เหมาะสมตามหลักมารยาททางสังคม ในระหว่างมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
	4.2 การทำงานร่วมกับผู้อื่น	การมีความสามารถในการร้องขอและ ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้อื่น รวมทั้ง สามารถจัดการปัญหาความขัดแย้ง ระหว่างบุคคลได้โดยไม่ใช้ความรุนแรง
5. การตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ เป็นความสามารถในการทำงานและจัดการแก้ไข ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ	5.1 การเปิดกว้างทางความคิด	การแสดงออกถึงความสนใจมองหา โอกาสในการทำงานหรือแก้ไขปัญหา ด้วยวิธีการใหม่ๆ ที่หลากหลาย

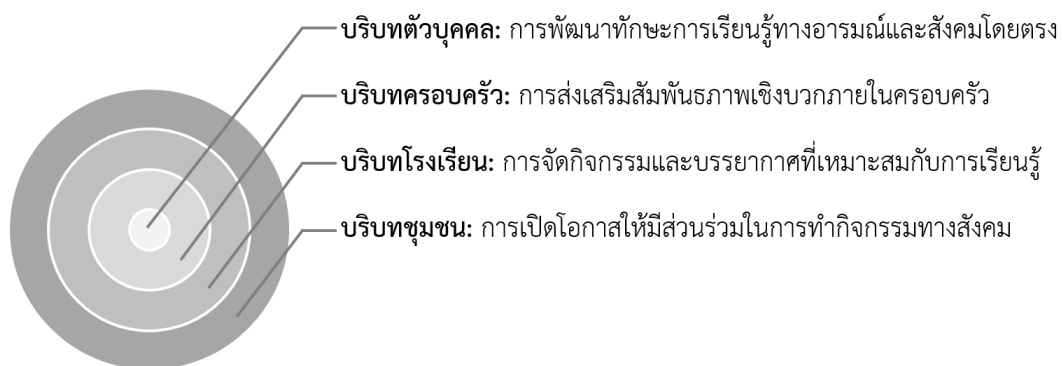
การเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม		คุณลักษณะของพฤติกรรมบ่งชี้ ที่ผู้เขียนสังเคราะห์ขึ้น
องค์ประกอบตามแนวคิดของ CASEL (2023)	ทักษะย่อยที่ผู้เขียนสังเคราะห์ขึ้น	
	5.2 การพิจารณาไตร่ตรอง	การคิดใคร่ครวญถึงความเป็นไปได้ ของผลการตัดสินใจที่จะตามมาอย่างมี เหตุผล ก่อนลงมือทำงานหรือแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ

การศึกษาของ Cipriano et al. (2023) ได้รวบรวมข้อมูลจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมในเด็กและวัยรุ่น ตั้งแต่ปีคริสต์ศักราช 2008 – 2020 จำนวนทั้งสิ้น 424 ผลงาน จาก 53 ประเทศทั่วโลก จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 575,361 คน และการศึกษาของ Durlak et al. (2022) ได้รวบรวมข้อมูลจากงานวิจัยที่ศึกษาอิทธิพลของการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมในเด็กและวัยรุ่น ตั้งแต่ในอดีตถึงปัจจุบันจำนวน 12 ผลงาน พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้สังคม ทักษะสัมพันธ์ภาพ และการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ หลังการทดลองมีคะแนนเจตคติและพฤติกรรมเชิงบวก (Positive attitudes and behaviors) พฤติกรรมส่งเสริมบรรยากาศการเรียนรู้และความปลอดภัย (School climate and safety) ความสัมพันธ์กับเพื่อน (Peer relationships) การจัดการเรียนรู้ (School functioning) และการประสบความสำเร็จในการเรียน (Academic achievement) สูงกว่ากลุ่มควบคุม และมีระดับปัญหาทางพฤติกรรมและอารมณ์ (Conduct problems and emotional distress) ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับการศึกษาของ Gross and Hamilton (2023) ที่พบว่า การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมส่งผลให้ระดับสุขภาพจิตและสุขภาวะทางจิต (Mental health and well-being) ของวัยรุ่นสูงขึ้นตามไปด้วย เนื่องจากทักษะดังกล่าวช่วยสนับสนุนให้วัยรุ่นสามารถเรียนรู้ ทำความเข้าใจ และตอบสนองทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้มีความสัมพันธ์ที่ดี มีแนวทางในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีคุณภาพและมีความสุข นอกจากนี้ ยังได้นำเสนอแนวทางในการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคม โดยควรสนับสนุนผ่านสภาพแวดล้อมทั้งบริบทครอบครัว (Ma et al., 2023) โรงเรียน (Schwartz et al., 2023) และชุมชน (Kelly et al., 2023) รอบตัวให้ครอบคลุม

นอกจากนี้ Harvard Graduate School of Education [HGSE] (2023) ระบุว่า โปรแกรมและกิจกรรมพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสำหรับวัยรุ่นมีจำนวนมากขึ้นในปัจจุบัน โดยโปรแกรมและกิจกรรมส่วนใหญ่มักถูกออกแบบให้สามารถนำไปใช้ได้อย่างครอบคลุมในทุกบริบทที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นตัวบุคคล ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการป้องกันปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น ตามที่ผู้เขียนได้นำเสนอไว้ข้างต้น และสอดคล้องกับแนวคิดของ CASEL (2023) ที่ได้ระบุไว้ว่า การส่งเสริมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมต้องอาศัยความร่วมมือกันของสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว กล่าวคือ วัยรุ่นควรได้รับโอกาสในการพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคมของตนเองเพื่อให้เกิดเจตคติและพฤติกรรมเชิงบวก

โดยได้รับการสนับสนุนและความสัมพันธ์ที่ดีจากสมาชิกในครอบครัว (Authentic partnerships) ร่วมกันมีโอกาสดำเนินการโปรแกรมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับผู้อื่นในโรงเรียน (SEL programs and classroom climate) และมีโอกาสทำกิจกรรมทางสังคมเพื่อเชื่อมโยงสิ่งที่ได้เรียนรู้มาสู่ชีวิตจริง (Aligned learning opportunities)

ข้อมูลทีกล่าวนำทั้งหมดข้างต้น ผู้เขียนจึงได้จำลองแผนภาพเพื่อสรุปเป็นแนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่น เพื่อช่วยต่อการทำความเข้าใจและการนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาโปรแกรม กิจกรรม หรือแบบประเมินต่าง ๆ ที่จะเป็ประโยชน์ต่อการเฝ้าระวัง ป้องกัน และแก้ไขปัญหาวัยรุ่นใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นต่อไปในอนาคต โดยแสดงเป็นแผนภาพที่ 4 ดังนี้



แผนภาพที่ 4 แนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่น

ดังนั้น ผู้เขียนจึงสามารถสรุปแนวทางการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเพื่อป้องกันปัญหาวัยรุ่นใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น ได้ดังนี้

1. บริบทตัวบุคคล ทำได้โดยการพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่นทั้ง 5 ด้าน โดยตรง ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้สังคม ทักษะสัมพันธ์ภาพ และการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ ในรูปแบบการจัดหลักสูตร โปรแกรม หรือกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสำหรับวัยรุ่นโดยเฉพาะ
2. บริบทครอบครัว ทำได้โดยการส่งเสริมสัมพันธ์ภาพเชิงบวกระหว่างวัยรุ่นและสมาชิกในครอบครัว การจัดสภาพแวดล้อมภายในบ้านให้มีความอบอุ่นและปลอดภัย รวมทั้งการให้ความสนับสนุนให้วัยรุ่นมีโอกาสทำกิจกรรมที่ส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมผ่านกิจวัตรประจำวันและกิจกรรมต่าง ๆ กับสมาชิกในครอบครัว
3. บริบทโรงเรียน ทำได้โดยการจัดบรรยากาศการเรียนรู้ที่สนับสนุนการเรียนรู้ และจัดโครงการที่ส่งเสริมการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมสำหรับวัยรุ่นให้เป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ในโรงเรียน ไม่ว่าจะเป็นในรูปแบบหลักสูตรหรือโปรแกรมที่มีลักษณะเป็นกิจกรรมพิเศษเสริมหลักสูตร หรือกิจกรรมที่บูรณาการเข้ากับการเรียนรู้วิชาการตามหลักสูตรปกติ

4. บริบทชุมชน ทำได้โดยการเสริมสร้างความร่วมมือระหว่างหน่วยงานและองค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารที่ส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมของวัยรุ่น รวมทั้งพัฒนาแบบประเมิน และกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะประโยชน์ต่อการเฝ้าระวัง และสนับสนุนให้วัยรุ่นได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกับชุมชน เพื่อเชื่อมโยงทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมมาใช้ในชีวิตจริง

สรุป

ช่วงวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่อยู่ตรงรอยต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ ช่วงวัยนี้จึงเกิดความเปลี่ยนแปลงที่สำคัญในชีวิตหลายด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยสิ่งแวดล้อมรอบตัวมีอิทธิพลอย่างมากต่อการกำหนดพฤติกรรม ด้วยเหตุนี้ หากวัยรุ่นอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม อาจมีความเสี่ยงต่อปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงได้ง่าย ดังจะเห็นได้จากการศึกษาเกี่ยวกับวัยรุ่นที่มีปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรง ที่พบว่า ภูมิหลังของวัยรุ่นกลุ่มนี้ล้วนมาจากครอบครัวและสังคมที่ไม่สนับสนุนให้ได้รับการพัฒนาและเรียนรู้ อย่างเหมาะสม

ปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นมีทั้งพฤติกรรมใช้ความรุนแรงทางคำพูด พฤติกรรมใช้ความรุนแรงทางร่างกายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น และพฤติกรรมใช้ความรุนแรงต่อสิ่งของ อันมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัยร่วมกันทั้งปัจจัยภายในและภายนอกที่มีความสัมพันธ์กันอย่างซับซ้อน ด้วยเหตุนี้ การจัดการกับปัญหาดังกล่าว จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงให้ครอบคลุมในทุกปัจจัย ซึ่งจากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การป้องกันปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่นสามารถทำได้ด้วยการส่งเสริมทักษะด้านอารมณ์และสังคมที่สำคัญ 5 ประการ ได้แก่ การตระหนักรู้ตนเอง การจัดการตนเอง การตระหนักรู้สังคม ทักษะสัมพันธภาพ และการตัดสินใจอย่างรับผิดชอบ โดยทักษะเหล่านี้จะช่วยส่งเสริมให้วัยรุ่นเกิดเจตคติเชิงบวกทั้งต่อตนเองและผู้อื่น วัยรุ่นจึงเกิดความรู้สึกผูกพันเป็นส่วนหนึ่งของสังคม เกิดการพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกต่อสังคมในเวลาต่อมา และส่งผลให้ปัญหาทางพฤติกรรม และอารมณ์ลดลงตามไปด้วย

การศึกษาที่ผ่านมาได้แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมเพื่อป้องกันปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรงของวัยรุ่น สามารถทำได้ครอบคลุมในทุกบริบททั้งระดับตัวบุคคล ครอบครัว โรงเรียน และชุมชน ด้วยเหตุนี้ ผู้เขียนจึงสังเคราะห์ทักษะย่อยและคุณลักษณะของพฤติกรรมบ่งชี้ที่แสดงให้เห็นว่ามีทักษะการเรียนรู้ทางอารมณ์และสังคมร่วมกับแนวทางการพัฒนา เพื่อเป็นแนวทางให้สำหรับผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรม กิจกรรม หรือแบบประเมินต่าง ๆ ที่จะประโยชน์ต่อการเฝ้าระวัง ป้องกัน และแก้ไข

ปัญหาพฤติกรรมใช้ความรุนแรง รวมทั้งสนับสนุนให้วัยรุ่นได้รับการพัฒนาและเรียนรู้ที่เหมาะสม มีความพร้อมที่จะก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่ได้อย่างมั่นคง และเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพของสังคมต่อไปในอนาคต

เอกสารอ้างอิง

- American Psychological Association [APA]. (1993). *Report of the APA commission on violence and youth*. <https://www.apa.org/pi/prevent-violence/resources/violence-youth.pdf>
- Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L., Ha, C., Kirk, M. A., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A., Eveleigh, A., McCarthy, M. F., Funaro, M. C., Ponnock, A., Chow, J., & Durlak, J. (2023). *The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/mk35u>
- Collaborative for Academic Social and Emotional Learning [CASEL]. (2025). *What does the research say?* <https://casel.org/fundamentals-of-sel/what-does-the-research-say/>
- Collaborative for Academic Social and Emotional Learning [CASEL]. (2023). *CASEL's framework: What are the core competence areas and where are they promoted?* <https://casel.org/casel-sel-framework-11-2020/?view=true>
- Department of Juvenile Observation and Protection [DJOP]. (2024). *Annual judicial statistics, Thailand B.E. 2567*. <https://www3.djop.go.th/storage/files/2/สถิติประจำปี/st-67.pdf>
- Department of Mental Health [DMH]. (2013). *Guidelines for supporting and assisting adolescents with violent behavior*. <https://mhc7.dmh.go.th/wp-content/uploads/2019/12/แนวทางการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมรุนแรง.pdf>
- Durlak, J. A., Mahoney, J. L., & Boyle, A. E. (2022). What we know, and what we need to find out about universal, school-based social and emotional learning programs for children and adolescents: A review of meta-analyses and directions for future research. *Psychological Bulletin*, 148(11-12), 765-782.
- Elliott, D. S., & Mihalic, S. (2004). Issues in disseminating and replicating effective prevention programs. *Prevention Science*, 5(1), 47-53.

- Ginsburg, H. P. & Oppen, S. (2016). *Piaget's theory of intellectual development*.
https://dspace.sxcjpr.edu.in/jspui/bitstream/123456789/1034/1/Copy%20of%20piagets_theory_of_intellectual_development.pdf
- Gross, B., & Hamilton, L. (2023). *Student mental health and well-being: A review of evidence and emerging solutions*. <https://crpe.org/wp-content/uploads/SEL-Report-2023-Final.pdf>
- Harvard Graduate School of Education [HGSE]. (2023). *Navigating SEL for teens: Help for educators in selecting the right social-emotional learning program for their teen students' needs*. <https://www.gse.harvard.edu/ideas/usable-knowledge/23/03/navigating-sel-teens>
- Kelly, O. A., Skoog-Hoffman, A., & Jagers, R. J. (2023). *Collaborating with communities and caregivers: conditions for building authentic partnerships*. https://library.belenetwork.org/wp-content/uploads/2023/07/EA-2-Learning-Brief_-4_.pdf
- Limmanjing, J. (2020). *Methods of guidance teaching*. Ramkhamhaeng University.
- Ma, A., Miller, A. A., Tucker, A., & Steele, L. (2023). *Supporting parent and family engagement to enhance students' academic, social, and emotional learning*. <https://casel.org/policy-brief-fce-2023/?view=1>
- McLeod, S. (2024). *Erik Erikson's stages of psychosocial development*.
https://www.researchgate.net/publication/384931028_Erik_Erikson's_Stages_of_Psychosocial_Development
- Schwartz, H. N., Skoog-Hoffman, A., Polman, J., Kelly, O. A., Bañales, J., & Jagers, R. J. (2023). *Integrated learning, integrated lives: Highlighting opportunities for transformative SEL within academic instruction*. <https://casel.s3.us-east-2.amazonaws.com/UA5whSYh-R0useEn7-SEL-Innovations-2.pdf>
- United Nations Development Programme [UNDP]. (2024). *Human development report 2023/2024*. <https://hdr.undp.org/system/files/documents/global-report-document/hdr2023-24reporten.pdf>
- World Health Organization [WHO]. (2024). *World health statistics 2024: Monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals*.
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/376869/9789240094703-eng.pdf?sequence=1>
- World Health Organization [WHO]. (2002). *World report on violence and health*.
<https://www.who.int/fr/publications/i/item/9241545615>