

๒

การ
แก้ไข
ฟื้นฟู

รูปแบบที่มุ่งแก้ไขที่
สาเหตุแห่งการกระทำผิด
(Offence-Focused Work)

๒ ๑ ๐ ๑

นาย สมชาติ เอี่ยมอนุพงษ์
ผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านการแก้ไขฟื้นฟูและกิจกรรมชุมชน
กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม
26 กุมภาพันธ์ 2548

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	3
แนะนำโปรแกรม	5
เทคนิคการแก้ปัญหา	10
เทคนิคการเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและ	16
เทคนิคการให้การศึกษาด้านความคิด คุณค่า ทักษะคติและความเชื่อ	20
เทคนิคการจัดการกับตนเอง	23
บรรณานุกรม	27

คำนำ

ไม่ใช่เรื่องยากเลยที่เราจะมองว่าผู้กระทำผิดนั้นเป็นหัวขโมย เป็นฆาตกร เป็นผู้ติดยา เมื่อเราเรียกผู้ใดคนหนึ่งว่าเขาเป็นคนติดยาเสพติด (Addicted) การมองตนเองของผู้นั้นอาจคล้อยไปตามคำเรียกขานของเรา เกิดความรู้สึกผสมผสานเป็นความเชื่อแล้วที่คิดว่าพฤติกรรมของเขาคงไม่สามารถเปลี่ยนได้แล้ว ก็เท่ากับว่าเขากลายเป็นผู้สร้างตราบาป (Labeled) ให้กับผู้นั้นแทนที่จะเป็นผู้แก้ไขฟื้นฟู ทำให้เขาผู้นั้นเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ยากขึ้นกว่าเดิม หากเป็นเช่นนั้นไม่ว่าเราจะมีทักษะที่เยี่ยมยอดอย่างไรในการจัดการกับผู้กระทำผิด หรือจะลงโทษผู้กระทำผิดรุนแรงเท่าใด หรือจะเสริมแรงด้วยรางวัลมากมายเท่าใดก็ตาม แต่ในที่สุดเราก็อาจจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงผู้กระทำผิดนั้นได้เลย

“พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เกิดจากสัญชาตญาณ (Instinctive) หากแต่เกิดจากการเรียนรู้ (Learned) ไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยจากภายนอกเช่นประสบการณ์หรือสภาพแวดล้อมของผู้กระทำผิด หากแต่ยังขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ซึ่งเกิดขึ้นภายในตัวของเราเองที่สำคัญอย่างยิ่งคือสมองของคนเรา” การสอนผู้กระทำผิดเกี่ยวกับกระบวนการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมเพื่อให้ผู้กระทำผิดสามารถจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อสถานการณ์ภายนอกทั้งหลายที่เป็นสาเหตุแห่งการกระทำผิด เช่นความสามารถในการระงับความโกรธ หรือความสามารถในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล มองว่าเป็น “ทักษะ” (Skills) ที่คนเราสามารถที่จะเรียนรู้ได้ในทำนองเดียวกันกับที่คนสามารถเรียนรู้วิธีการขับรถหรือเรียนภาษาต่างประเทศ ผู้กระทำผิดต้องการองค์ความรู้บางประการเกี่ยวกับว่า “ปัญหาของเขาคืออะไร” และ “เขาจะแก้ปัญหานั้นได้อย่างไร” และที่สำคัญที่สุดผู้กระทำผิดนั้นจะต้องมีความปรารถนาอย่างแท้จริงที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง ในปัจจุบันประเทศในอเมริกาเหนือและประเทศอังกฤษและเวลส์ได้เอาโปรแกรมทั้งหลายมารวมกันใหม่โดยมีเป้าหมายที่จะสอนทักษะต่างๆที่จำเป็นให้กับผู้กระทำผิดเพื่อใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่นำไปสู่การกระทำผิด

คนเราจะเปลี่ยนก็ต่อเมื่อเขาเกิดความต้องการที่จะเปลี่ยนเท่านั้น การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้น เมื่อผู้กระทำผิดนั้นเกิดความกังวลห่วงใยกับพฤติกรรมของตน ผู้กระทำผิดต้องมีความเชื่อว่าตัวเขามีความสามารถที่จะทำอะไรบางอย่างเพื่อแก้ปัญหานั้นได้ หากเขาเกิดท้อเสียตั้งแต่ต้นว่าเขาไม่สามารถที่จะทำได้หรือทำไปก็เหนื่อยเปล่า เช่นนี้เขาก็จะไม่วันเริ่มต้นเพื่อการเปลี่ยนแปลงใดๆให้กับชีวิตของเขาเลย วิธีการหนึ่งคือ “การแก้ไขฟื้นฟูที่มุ่งแก้ไขที่สาเหตุแห่งการกระทำผิด” ดัดแปลงมาจากโปรแกรม “คิดก่อนทำ” (Think First) ออกแบบโดย James McGuire

และจัดพิมพ์โดย the United Kingdom Home Office เป็นโปรแกรมหนึ่งของกระบวนการแก้ไข
 ฟื้นฟูที่ยึดหลักการของกายจิตบำบัด (Cognitive Behavioral Approaches) ที่ผ่านการรับรองว่า
 ให้ผลดีต่อการแก้ไขฟื้นฟู ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญได้แก่

- แนะนำบทเรียน และ ห้าขั้นตอนของการเกิดอารมณ์ (เวลาในการเรียนการสอน 90 นาที)
 - เทคนิคการแก้ปัญหา (90 นาที)
 - เทคนิคการจัดการกับตนเอง (60 นาที)
 - เทคนิคการเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและ(40 นาที)
 - เทคนิคการให้การศึกษาด้านความคิด คุณค่า ที่ศรัทธาและความเชื่อ (90 นาที)
- หนังสือเล่มนี้จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้
1. เพื่อให้พนักงานคุมประพฤติมีโอกาสได้เรียนรู้ด้วยตนเองถึงองค์ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นต่อ
 การแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดที่มีประสิทธิภาพที่มงานวิจัยรับรองแล้วว่าใช้ได้ผลดี
 เช่นเดียวกับที่ใช้อยู่ในหลายประเทศ
 2. เพื่อตอบสนองต่อชีวิตของกรมคุมประพฤติประจำปีงบประมาณ 2548
 3. เพื่อส่งเสริมสนับสนุนการสร้างองค์กรแห่งการเรียนรู้

หมายเหตุก่อนที่จะนำแนวทางนี้ไปใช้ผู้ใช้จะต้องทำความเข้าใจกับการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด
 แนวทางที่มีประสิทธิภาพเล่มที่ 1 จนจบเล่มเสียก่อน

นาย สมชาติ เอี่ยมอนุพงษ์
 ผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านการแก้ไขฟื้นฟูและกิจกรรมชุมชน
 กรมคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม
 26 กุมภาพันธ์ 2548

รูปแบบการแก้ไขฟื้นฟู ที่มุ่งแก้ไขสาเหตุแห่งการกระทำผิด (Offence-Focused Work)

แนะนำโปรแกรม

การแก้ไขฟื้นฟูที่มุ่งแก้ไขสาเหตุแห่งการกระทำผิดดัดแปลงมาจากโปรแกรม “คิดก่อนทำ” (Think First) ออกแบบโดย James McGuire และจัดพิมพ์โดย the United Kingdom Home Office เป็นโปรแกรมหนึ่งของกระบวนการแก้ไขฟื้นฟูที่ยึดหลักการของกายจิตบำบัด (Cognitive Behavioral Approaches) ที่ผ่านการรับรองว่าให้ผลดีต่อการแก้ไขฟื้นฟู ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญได้แก่

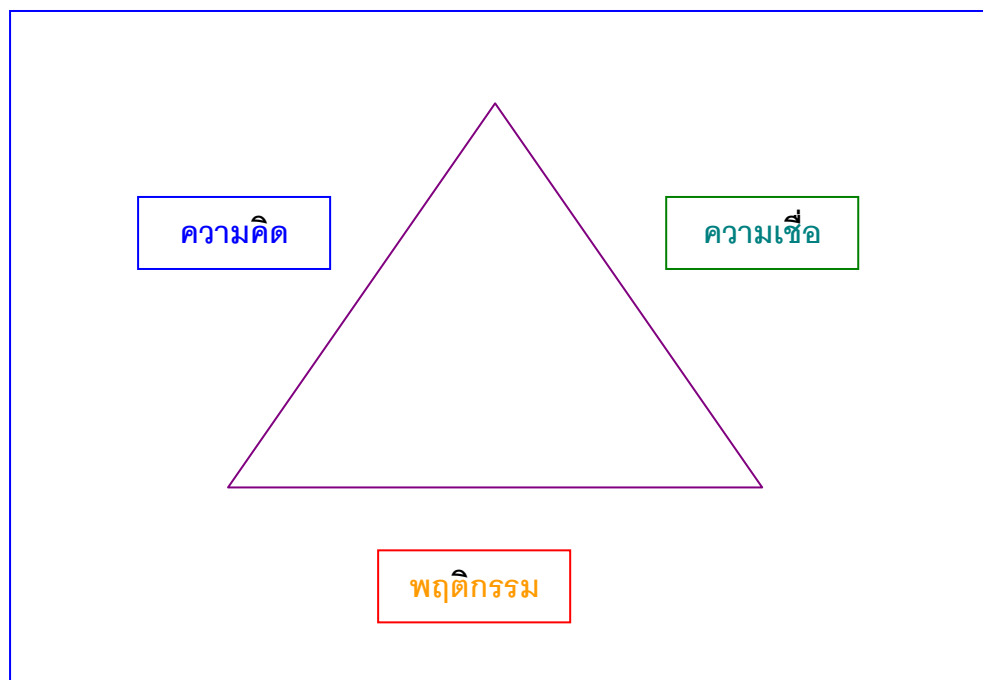
1. เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem-solving)
2. เทคนิคการจัดการกับตนเอง (Self-management)
3. เทคนิคการเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (social interaction training) และ
4. เทคนิคการให้การศึกษาด้านความคิด คุณค่า ทศนคติและความเชื่อ (values education)

James McGuire, นักจิตวิทยาชาวอังกฤษได้ทำงานด้านการคุมความประพฤติในประเทศอังกฤษและเวลส์มาอย่างมากมาย และเมื่อไม่นานมานี้เขาได้เสนอข้อสรุปที่ดีที่สุดเกี่ยวกับรูปแบบการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดในโปรแกรม “การทำงานร่วมกับผู้กระทำผิดที่มุ่งเน้นอยู่กับการที่จะแก้ไขปัญหาอันเป็นสาเหตุของการกระทำผิด” (Offence-Focused Work)

ข้อแนะนำของ James McGuire,

การกระทำผิดของแต่ละคนล้วนแล้วแต่มีสาเหตุมาจากการกระทำผิดที่แตกต่างกันไป คนเราจะเปลี่ยนพฤติกรรมของตนก็ต่อเมื่อเขามีความต้องการที่จะเปลี่ยน ดังนั้นการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกให้ผู้กระทำผิดเกิดความรับผิดชอบให้มีความร่วมมือกับพนักงานคุมประพฤติในกระบวนการแก้ไขสาเหตุแห่งการกระทำผิดของตน เป็นการสอดคล้องกับเหตุผลตามหลักจริยธรรมที่เราจะต้องให้ความสำคัญตรงจุดนี้เนื่องจากเหตุแห่งการกระทำผิดของเขาทำให้เขาต้องเข้ามาสู่กระบวนการยุติธรรมทางอาญา ดังนั้นการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่เป็นสาเหตุแห่งการกระทำผิดจะได้ผลดีมากขึ้นหากให้ผู้กระทำผิดแก้ปัญหานั้นด้วยตัวของเขาเอง ยิ่งกว่าจะคอยให้ผู้อื่นแก้ไขให้วิธีการแก้ไขฟื้นฟูที่มุ่งจัดการกับสาเหตุแห่งการกระทำผิด ต้องฝึกให้ผู้กระทำผิดรู้จักกับการเฝ้าตรวจสอบวิเคราะห์พฤติกรรมของตนเองที่เป็นต้นเหตุแห่งการกระทำผิด

การฝึกทำงานร่วมกันเป็นบรรยากาศการทำงานร่วมกันระหว่างเจ้าหน้าที่ของรัฐ (พนักงานคุมประพฤติ) และประชาชน (ผู้กระทำผิด) มีลักษณะที่ทั้งสองฝ่ายอยู่ในฐานะที่ไม่สมดุลงัน ใน “เชิงอำนาจ การลงโทษ และยังเป็น การเผชิญหน้า” กระบวนการแก้ไขฟื้นฟูสามารถปรับให้เกิดคุณภาพเชิงอำนาจดังกล่าวได้ด้วยวิธีการนำเอา “รูปแบบที่เข้มงวด” (Firm and rigorous approach) ที่เน้นการกระตุ้นแรงจูงใจให้ผู้กระทำผิดต้อง “รับผิดชอบในพฤติกรรมของตน” กับรูปแบบ “ที่มุ่งมั่นในเชิงบวก” (Positive and empathic style) ที่เน้น “ช่วยเหลือสนับสนุนและกระตุ้นแรงจูงใจให้ผู้กระทำผิดเข้ามามีส่วนร่วม” รวมกันเข้าเป็นกลวิธีใหม่ในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด



ดัดแปลงจากสามเหลี่ยมแห่งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม (Triangle of thoughts feelings and behaviors)

Cognitive -Behavioral Approaches, An introduction to theory and research, 2000 โดย James McGuire p.24

เมื่อพนักงานคุมประพฤติกับผู้กระทำผิดได้ร่วมกันวิเคราะห์ถึงสาเหตุแห่งการกระทำผิด โดยตลอดแล้ว “จนสามารถค้นพบและตกลงร่วมกันได้” ว่า “ตัวแปรใดที่เป็นสาเหตุแห่งการกระทำผิด” ภาระการทำงานที่ทั้งสองฝ่ายจะต้องร่วมกันทำต่อไปคือ การค้นหาวิธีการ/กลยุทธ์ที่จะใช้จัดการแก้ไขปัญหาดังกล่าว และลงมือแก้ปัญหาเหล่านั้นร่วมกัน วิธีการแก้ปัญหาในบางสถานการณ์ทั้งสองฝ่ายอาจแยกกันไปจัดการเป็นการเฉพาะก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่ทั้งสองฝ่ายเห็นว่ามี ความจำเป็นและเหมาะสมที่ทั้งสองฝ่ายจะต้องเข้าใจเหตุผล

เป็นเวลาที่ยาวนานมาหลายปีแล้ว ที่วิธีการทำงานคุมประพฤติของประเทศอังกฤษส่วนใหญ่ตลอดมาตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของทฤษฎี “ซิกมันด์ฟรอยด์” (Sigmund Freud) อย่างไรก็ตาม นับจากปัจจุบันย้อนหลังลงไปประมาณ 20 ปีหรือกว่านั้น เริ่มมี “งานวิจัยออกมาสนับสนุนว่าการทำงานร่วมกันกับผู้กระทำผิดโดยนักจิตวิทยาที่มุ่งจัดการกับพฤติกรรมและกระบวนการคิดของคน (cognitive-behavioral approach). ให้ผลในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดได้ดีที่สุด”

โดยสรุปแนวคิดเกี่ยวกับทฤษฎีนี้กล่าวไว้ว่า “พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เกิดจากสัญชาตญาณ (Instinctive) หากแต่เกิดจากการเรียนรู้ (Learned) ไม่ได้ขึ้นอยู่กับปัจจัยจากภายนอกเช่น ประสบการณ์หรือสภาพแวดล้อมของผู้กระทำผิด หากแต่ยังขึ้นอยู่กับกระบวนการเรียนรู้ซึ่งเกิดขึ้นภายในตัวของเราเองที่สำคัญอย่างยิ่งคือสมองของเรา”

กระบวนการเรียนรู้ถึงการทำงานของกลไกส่วนสมองภายในตัวของมนุษย์ นักจิตวิทยาได้ให้คำอธิบายไว้ในรูป “สามเหลี่ยมแห่งความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม” (Triangle of thoughts feelings and behaviors) เพื่อจะบอกว่าลักษณะทั้งสามประการดังกล่าวมีความเกี่ยวพันกันอย่างใกล้ชิดโดยพฤติกรรมการแสดงออกของคนเรานั้นมีอิทธิพลจากกระบวนการคิด และดังนั้นหากเราสามารถควบคุมหรือเปลี่ยนกระบวนการคิดได้คนเราก็จะสามารถเปลี่ยนพฤติกรรมได้

ทฤษฎีนี้อธิบายถึงพฤติกรรมทั้งหลายของมนุษย์ที่ไม่เพียงแต่พฤติกรรมที่เบี่ยงเบนหรือพฤติกรรมที่ผิดรูปเนื่องมาจากสาเหตุต่างๆ ต่อมาทฤษฎีนี้ได้ดัดแปลงนำมาใช้กับผู้กระทำผิดโดยการสอนผู้กระทำผิดให้เข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของกระบวนการคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม เพื่อให้ผู้กระทำผิดสามารถจัดการกับกระบวนการคิดของตนเองให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพจนผู้กระทำผิดสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนให้รอดพ้นจากอิทธิพลของสถานการณ์ภายนอกทั้งหลายที่เป็นสาเหตุแห่งการกระทำผิด การรู้เท่าทันความคิดทำให้เราสามารถควบคุมความคิดและระงับอารมณ์โกรธลงได้ หรือสามารถตัดสินใจได้อย่างมีเหตุผล นักทฤษฎีตามแนวคิดนี้มองว่าการเรียนรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดและพฤติกรรมของมนุษย์ (cognitive-behavioral approach) เป็น “ทักษะ” (Skills) อย่างหนึ่งที่คนเราสามารถที่จะเรียนรู้กันได้ เช่นเดียวกันกับที่คนสามารถที่จะเรียนรู้วิธีการขับรถหรือเรียนรู้ภาษาต่างประเทศ ในอเมริกาเหนือและประเทศอังกฤษและเวลส์ได้นำเอาโปรแกรมทั้งหลายมารวมกันใหม่โดยมีเป้าหมายที่จะสอนทักษะต่างที่จำเป็นให้กับผู้กระทำผิดเพื่อใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่นำเขาไปสู่การกระทำผิด

โปรแกรมเป็นคำพยางค์เดียวที่มีหลายความหมายแต่ในบริบทนี้หมายถึง “ชุดกิจกรรมที่ต้องใช้อย่างเป็นระบบและสามารถผลิตขึ้นใหม่ได้ตลอดเวลาตามความเหมาะสม” (Systematic, reproducible set of activities) ที่ผู้กระทำผิดสามารถเข้ามามีส่วนร่วมได้ โปรแกรมส่วนใหญ่ ออกแบบเพื่อให้บริการแบบกลุ่มๆ ละ 8 ถึง 10 คน มีผู้นำกลุ่มๆ ละ 2 คนสมาชิกกลุ่มจะเรียนรู้จากกันและกันผู้นำกลุ่มมีบทบาทเป็นครูที่ดี คอยกระตุ้นให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมให้มากที่สุดเท่าที่จะพึงกระทำได้ ในบางกรณีวิธีการกลุ่มไม่สามารถใช้ได้ สถานการณ์เช่นนี้ในทุกประเทศไม่ยกเว้นประเทศใด ดังนั้นการทำงานที่ใช้วัสดุของโปรแกรมเช่นนี้ในลักษณะหนึ่งต่อหนึ่งก็ยังคงต้องทำต่อไป

James McGuire ได้สร้างโปรแกรมเพื่อใช้กับผู้กระทำผิดในประเทศอังกฤษเรียกว่า “Think First”. องค์ประกอบที่สำคัญของโปรแกรมได้แก่

เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem-solving) ภายใต้เทคนิคนี้ประกอบด้วยเทคนิคหลายเทคนิคที่จำเป็นในการพัฒนาความสามารถของแต่ละคนในการแก้ปัญหาต่างๆ

เทคนิคการจัดการกับตนเอง (Self-management) นักจิตวิทยาที่ศึกษาพฤติกรรมและกระบวนการคิดของมนุษย์เน้นถึงความสำคัญของ “ภาษา” ที่มีเหนือกระบวนการคิด ความรู้สึก และ พฤติกรรมของคนเรา และคำพูดที่ผู้อื่นพูดกับเราจะมีความสำคัญน้อยกว่าคำพูดที่เราพูดกับตัวเองภายในใจของเรา เมื่อใดที่เราคิด เมื่อใดที่เราอยู่ในกระบวนการคิดเรียบเรียงข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับว่าสิ่งใดที่เกิดขึ้นรอบๆตัวเรานั้นเป็น “กระบวนการพูดกับตัวเอง” (Self talk) การพูดกับตนเองสามารถให้เกิดผลทั้งทางบวกและลบ สามารถทำให้เราเป็นสุขและทุกข์ สามารถทำให้เราสงบและวุ่นวาย มีหนทางที่เป็นไปได้ที่มนุษย์เราจะเรียนรู้วิธีควบคุมความรู้สึกและพฤติกรรมโดยเรียนรู้ที่จะเปลี่ยนคำพูดกับตนเอง (self statements)

เทคนิคการเรียนรู้เกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (social interaction training) หรือการเรียนรู้ทักษะทั้งหลายทางสังคมนั้นเอง ความผิดอาญาส่วนหนึ่งเกิดจากการที่ผู้กระทำผิดไม่สามารถจัดการกับการที่ต้องเผชิญกับผู้อื่นในอาการที่เป็นที่ยอมรับได้ในทางสังคม ตัวอย่างเช่น อาจเป็นความสามารถในการร้องเรียน ความสามารถในการขอโทษ ความสามารถในการฟังที่เหมาะสม ความสามารถในการจัดการกับการถูกเข้าเหยียดโดยไม่หลงลืมตัวไปกระทำผิด หรือแม้กระทั่งความสามารถที่จะแสดงออกในการเคารพผู้อื่น แต่ละคนสามารถที่จะสอนให้เกิดการเรียนรู้ว่าพฤติกรรมต่างๆเหล่านั้น เมื่อใด และหรือในสถานที่ใดที่ไม่ควรทำ และสามารถที่จะกระตุ้นแรงจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคม โดยกระบวนการถกเถียงแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหรือแม้ด้วยการใช้บทบาทสมมติ

เทคนิคการให้การศึกษาด้านความคิด คุณค่า ที่ศนคติและความเชื่อ (values education) หรือเทคนิคการพัฒนาความมีเหตุผลในทางศีลธรรมคุณธรรม เราได้เรียนรู้มาแล้วว่า คนที่มีทัศนคติที่ต่อต้านสังคมมีแนวโน้มที่จะกระทำผิดได้มากกว่าคนปกติธรรมดา องค์ประกอบข้อนี้จะขาดไม่ได้ที่เราจะต้องนำมาใช้ในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิด หากเราสอนให้เขาสามารถแก้ปัญหาได้ มีทักษะทางสังคมที่ดี แต่ไม่ได้สอนให้เขามีทัศนคติที่ถูกต้อง มีคุณธรรมและศีลธรรมที่ถูกต้อง เขาผู้นั้นที่เราสอนให้รู้จักคิด ก็คงเป็นผู้ที่เฉลียวฉลาดคนหนึ่งที่ประสบความสำเร็จในทางอาชญากรรมเท่านั้น ความผิดบางลักษณะเกิดจากความเชื่อและทัศนคติมีอิทธิพลทำให้เกิดรูปแบบพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคมมากขึ้น จนสำหรับบางคนทัศนคติของเขาอาจฝังลึกด้วยความเห็นที่สะท้อนความไม่ใส่ใจในความต้องการของผู้อื่น ปัญหาเหล่านี้สามารถแก้ไขได้อย่างเป็นระบบโดยการตรวจสอบลักษณะการแสดงออกแบบกลางๆของคนหรือที่เรียกว่าเทคนิค

“individual’s techniques of neutralization” การพูดออกมาของคนก็คือการใช้คำพูดกับตนเองของผู้กระทำผิดมาวิเคราะห์ เพื่อหาวิธีการที่จะลดพฤติกรรมที่นำไปสู่การกระทำผิด วิธีหนึ่งคือการปรึกษากันเกี่ยวกับผู้กระทำผิดที่มีปัญหา

การแก้ไขฟื้นฟูมุ่งแก้ไขสาเหตุแห่งการกระทำผิด (Offence-Focused Work)

ดัดแปลงจากโปรแกรม “Think First” เพื่อใช้ในการแก้ไขฟื้นฟูผู้กระทำผิดออกแบบโดย James McGuire และจัดพิมพ์โดย the United Kingdom Home Office ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญเช่นเดียวกับโปรแกรม “Think First” ได้แก่ เทคนิคการแก้ปัญหา (Problem-solving) เทคนิคการจัดการกับตนเอง (Self-management) เทคนิคการเรียนรู้เกี่ยวกับปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Social interaction training) และ เทคนิคการให้การศึกษาด้านความคิด คุณค่าทัศนคติและความเชื่อ (values education) ดังนี้

เทคนิคการแก้ปัญหา

เป็นวิธีการทำงานร่วมกับผู้กระทำผิดเพื่อหาช่องทางที่จะส่งเสริมทักษะต่างๆในการแก้ปัญหาให้แก่ผู้กระทำผิด การฝึกฝนผู้สอนจำเป็นที่จะต้องทำงานกับกลุ่มผู้เรียนเสมือนหนึ่งผู้สอนเองก็เป็นคนที่ประสบปัญหาเช่นเดียวกับผู้กระทำผิด การสอนประกอบไปด้วยการถามคำถามต่อกลุ่มและพร้อมกันนั้นก็ช่วยกันระดมความคิดเห็นจากกลุ่ม การทำงานร่วมกันเช่นนี้กลุ่มจะได้เรียนรู้เทคนิคแก้ปัญหานั้นไปพร้อมๆกัน บทเรียนบทนี้จะใช้เวลาในการเรียนการสอนประมาณ 90 นาที

ชั้นเรียนนี้ใช้วิธีการทำงานร่วมกันระหว่างผู้กระทำผิดกับพนักงานคุมประพฤติมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยผู้กระทำผิดพัฒนาความสามารถของตนในการแก้ปัญหา จากการวิจัยพบว่าผู้กระทำผิดหลายคนที่มีลักษณะของการคิดเบี่ยงเบนไปในทางที่ไม่สร้างสรรค์และยึดหยุ่น ทำความผิดอย่างเดียวกันซ้ำๆและรู้สึกว่าตนไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้ หรือไม่มีทางที่จะออกจากปัญหานั้นๆได้ หากผู้กระทำผิดรู้จักเข้าใจทักษะในการแก้ปัญหา ก็จะทำให้เขามีความหวังว่าเขาสามารถเรียนรู้ทักษะและสามารถนำมาใช้ในชีวิตของเขาได้ การเรียนรู้ทักษะใหม่ๆเป็นประโยชน์ต่อการเคารพต่อตนเอง (Self respect) และการเห็นคุณค่าในตนเอง (Self esteem) และการสนองตอบดูเหมือนว่าผู้กระทำผิดต้องการจะฝึกฝนทักษะเหล่านี้ ผู้ฝึกสอนควรที่จะอธิบายว่า ผู้กระทำผิดจะต้องทำงานร่วมกันเป็นกลุ่มเสมือนหนึ่งทุกคนมีปัญหาจำกัดด้านเทคนิคในการแก้ปัญหา

การแก้ปัญหาเป็นทักษะที่ซับซ้อน: ทักษะบางทักษะสามารถเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วยกตัวอย่างเช่นทักษะการใช้เครื่องชั้นน็อต ทักษะอื่นๆที่ซับซ้อนมากกว่าและการทำงานที่ง่ายต่อการเรียนรู้

เราจำเป็นต้องแยกย่อยทักษะนั้นออกเป็นส่วนย่อยๆ ซึ่งทักษะการแก้ปัญหาสามารถแยกย่อยเป็นส่วนเล็กๆได้ดังนี้

1. การค้นหาปัญหา

เป็นขั้นตอนแรกของกระบวนการแก้ปัญหาที่ต้องตระหนักก่อนว่าตนมีปัญหา ฟังดูเหมือนมีความชัดเจนอยู่แล้วแต่บ่อยครั้งที่คนเรามีประสบการณ์กับปัญหาต่างๆและทนทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส โดยไม่รู้ว่าจะอะไรเกิดขึ้นกับตน บ่อยครั้งที่อารมณ์และพฤติกรรมของเราได้รับผลกระทบและเกิดความโกรธ ตกใจกลัว กัดค้นโดยไม่รู้สาเหตุ เพราะเราถอเอาง่ายๆเข้าไป ไม่ยอมคิดว่าเหตุเกิดจากอะไร ปัญหาจึงไม่ได้รับการเยียวยา ดังนั้นขั้นตอนแรกของทักษะการแก้ปัญหาคือการเรียนรู้ถึงอาการต่างๆที่อาจปรากฏให้เห็นเมื่อผู้นั้นมีปัญหา หรืออาการที่เราอาจไม่ได้สังเกตเห็นในตัวของคนที่มีปัญหา

ผู้ฝึกสอนควรที่จะร้องขอให้กลุ่มให้ความเห็น/คำแนะนำว่าเขารู้ได้อย่างไรเมื่อคนเรามีปัญหาอะไรบ้างที่สามารถสังเกตเห็นได้ ผู้ฝึกสอนอาจคาดคะเนอาการบอกรบปัญหาเช่นความรู้สึกกังวล ความหงุดหงิดเพื่อเป็นตัวช่วยให้เกิดการคิดตดยกลุ่มเพื่อนำไปสู่การทำงานร่วมกัน

2. ระบุปัญหา(Defining the problem)

เมื่อพบอาการของปัญหาให้ระบุออกมาเป็น “คำพูด” ว่าคือปัญหาอะไรรวมทั้งลักษณะขนาดและขอบเขตของปัญหา

ผู้ฝึกสอนควรที่จะอธิบายปัญหาหลัก 1 ปัญหาเพื่อเป็นตัวอย่างสำหรับการเรียนของกลุ่ม สมมุติว่าเป็นปัญหาที่ผู้เรียนเผชิญอยู่ “ผมพยายามตลอดเวลาแม้อยู่ในเวลาว่างหรือในตอนดึกคืน ผมก็ไม่สามารถแก้ปัญหานี้ได้เลยบ่อยครั้งที่ผมรู้สึกว่สิ้นวันไปในแต่ละวันด้วยปัญหาที่จะต้องแก้ ยิ่งกว่าเมื่อเริ่มเกิดปัญหานี้กับผม และผมก็ไม่สามารถแก้ปัญหานี้ได้ เพราะยังมีคนที่คอยขัดขวางผม ระบบการจัดแฟ้มและโต๊ะทำงานของผมรกรุงรัง ผมไม่มีเวลาทำให้เรียบร้อย ผมชอบคนที่ผมทำงานร่วมด้วยแต่ผมไม่มีเวลาที่จะไปสังสรรค์ด้วย นายของผมายังคงมอบงานให้ผมมากและมากขึ้นไม่ยุติธรรมเลย” จากนั้นขอให้กลุ่มร่วมกันระบุปัญหาออกมาเป็น “คำพูด” โดยคาดหัวว่ากลุ่มจะได้เรียนรู้ทักษะการแก้ปัญหาเรื่องการบริหารเวลา (time management problem)”.

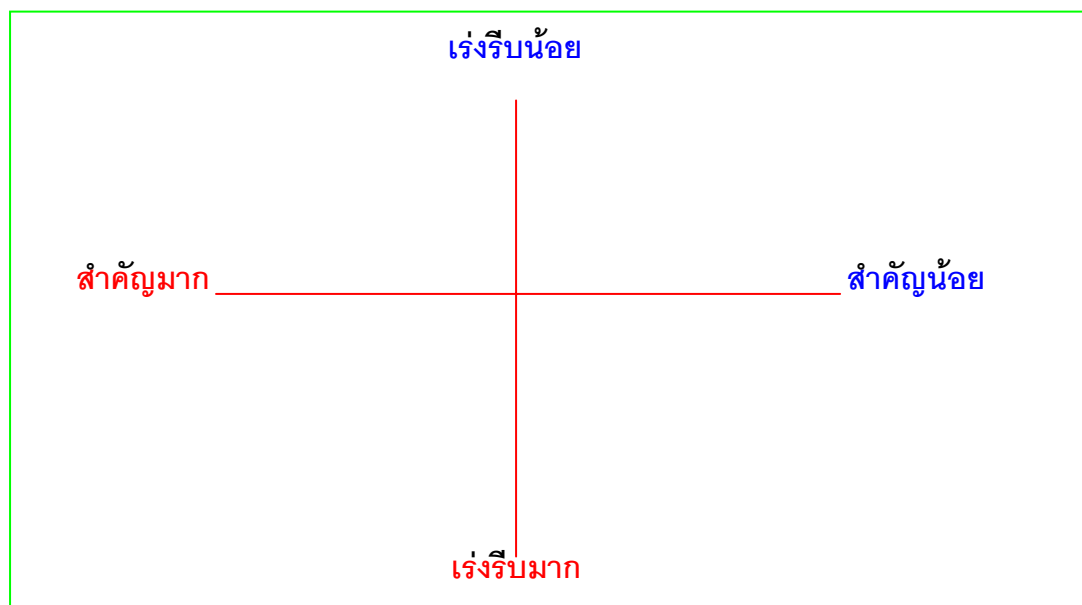
มีความสำคัญมากที่การระบุปัญหานั้นจะต้องออกมาอย่างชัดเจนที่สุดเท่าที่จะฟังกระทำได้ ยกตัวอย่างเช่น ผู้กระทำผิดบางคนอาจบอกว่าเขามีปัญหาการดื่มสุราอย่างไรก็ตามเพื่อแก้ปัญหาให้ได้ผล จะเป็นประโยชน์ต่อพนักงานคุมประพฤติมาก หากเขาสามารถพูดออกมา “ผมดื่มวอดก้าวันละสองลิตรทุกวัน” ดังนั้นยิ่งกว่าที่จะพูดว่า “ผมดื่มมากเกินไป” ความชัดเจนดังกล่าวสามารถช่วยได้มาก เช่น “ผมมีแผนงานที่ต้องตรวจสอบ 12 แผนงานที่จะต้องทำให้สำเร็จ ปลายสัปดาห์นี้ผมสำเร็จไปเพียงแผนงานเดียวเท่านั้น”

3. การรวบรวมข้อมูล (Gathering information)

การที่เราจะสามารถแก้ปัญหาได้ดีที่สุด เราต้องรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับปัญหานั้นๆ ให้ได้มากที่สุดเท่าที่พึงกระทำได้ และข้อมูลแรกๆ ที่จำเป็นสำหรับการแก้ปัญหาคือ “เราทำอะไรบ้างกับเวลาของเรา การตอบคำถามนี้ได้เหมาะสม จะมีคุณประโยชน์มากหากใช้ตารางเวลา ตารางเวลาเป็นเสมือนสมุดบันทึกประจำวันเพียงแต่ให้เราบันทึกกิจกรรมทุกอย่างที่เราทำในแต่ละวันตามช่วงเวลาให้สมบูรณ์ที่สุด แยกย่อยเวลาให้เล็กลงเป็นช่วงๆ ช่วงละ 15 นาที ซึ่งแม้จะดูเหมือนว่าจะต้องใช้ใช้เวลาในการบันทึก แต่จะมีประโยชน์มากเพราะทุกกิจกรรมจะไม่มี การหลงลืมที่จะบันทึก เมื่อทำตารางบันทึกเวลาเสร็จแล้ว เขาจะพบว่า เขาใช้เวลาไปกับหลายๆ สิ่งที่ไม่ใช่งานในหน้าที่และยังจะรู้ว่าตนใช้เวลาไปกับสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ดังนั้น ข้อมูลที่สำคัญชิ้นแรกคือ “ลำดับก่อนหลังและเป้าหมายของเราคืออะไร”?

การระดมสมองเพื่อให้ได้คำตอบ:

ในงานที่คุณรับผิดชอบ คุณต้องทำงานใดบ้างก่อนและหลัง? งานอื่นที่คุณต้องทำ ซึ่งไม่สำคัญและไม่เร่งรีบ? สำคัญแต่ไม่เร่งรีบ และประเภทสุดท้ายคือ ทั้งไม่สำคัญและไม่เร่งรีบ งาน/กิจกรรมทุกกิจกรรมให้ลงให้สอดคล้องกับชั่งข้อมูลต่างๆ ที่เขียนไว้บนไดอะแกรมข้างบนนี้ว่า ข้อมูลนั้น สำคัญมากหรือเร่งรีบมากเร่งรีบแต่ไม่สำคัญ ผู้ฝึกสอนควรที่จะตั้งข้อสังเกตเกี่ยวกับ



คำตอบเหล่านี้บนฟิล์มชาร์ท (ดังภาพข้างบน) แบบฝึกหัดนี้มีประโยชน์คือใช้ในการตรวจสอบทุกสิ่งที่ต้องทำและตัดสินใจร่วมกันว่ามีความสำคัญและเร่งรีบมากน้อยอย่างไรในแต่ละกิจกรรม ผู้ฝึกสอนให้เขียนไดอะแกรมลงในฟิล์มชาร์ท

มีสิ่งอื่นใดที่เราจะต้องค้นหาให้พบก่อนที่เราจะลงมือแก้ปัญหาหรือไม่ ยกตัวอย่างเช่น

- จะเกิดอะไรขึ้นหากเราไม่ได้ทำงานชิ้นใดชิ้นหนึ่งให้สำเร็จทันเวลา?
- เราจะพบกับปัญหาสำคัญหรือไม่?

- ข้อมูลใดเป็นข้อเท็จจริง (Fact)?
- ข้อมูลใดเป็นการคาดคะเน? เช่นเมื่อบางคนพูดกับคุณว่าหากคุณทำงานไม่เสร็จในเวลา นายจะไล่ออก? เช่นนี้เป็นข้อเท็จจริง หรือเป็นเพียงความเห็น หรือเป็นเพียงการคาดคะเน

เมื่อเราได้ข้อมูลเหล่านี้แล้ว บางทีปัญหาที่สามารถที่จะระบุออกมาได้แล้วยกตัวอย่างเช่น

- เป็นเพราะใช้เวลามากเกินไปกับงานที่ไม่สำคัญ?
- เป็นเพราะยอมให้เกิดการขัดจังหวะมากเกินไปในแต่ละวัน
- เป็นเพราะว่าเราเสียเวลาไปกับการวิตกกังวลเกี่ยวกับทุกสิ่งทุกอย่างที่เราทำมากเกินไปแทนที่จะเร่งรีบแก้ไข

ผู้ฝึกสอนเชิญให้กลุ่มตอบคำถามเหล่านั้น หากไม่มีคำตอบใดๆผู้ฝึกสอนควรที่จะพูดว่า “ปัญหาสำคัญของผมอยู่ที่มีการขัดจังหวะเกิดขึ้นอยู่บ่อยๆโดยบางคนที่ต้องการให้ผมทำงานอื่นซึ่งทำให้งานในลำดับต้นๆของผมเปลี่ยนลำดับความสำคัญไป”

ณ. ขั้นตอนนี้จึงจำไว้ว่านี่เป็นวิธีการทำงานที่จะต้องนำไปใช้กับผู้กระทำผิด มันจะเกิดประโยชน์อย่างมากหากเราพยายามเปลี่ยน “ปัญหา” นั้นให้เป็น “เป้าหมาย” ดังนั้นหากปัญหาของผู้กระทำผิดคือ “ดื่มสุรามาก” เป้าหมายของเขาก็ควรจะเป็น “ลดการดื่มสุราลง” และหากปัญหาของเราเป็น “เราทำงานที่มีความสำคัญไม่เสร็จ” ดังนั้นเป้าหมายของเราคือ “ค้นหาวิธีการที่จะจัดการกับงานนั้นให้สำเร็จ” วิธีการเช่นนี้อาจฟังดูเสมือนเป็นวิชาเกี่ยวกับภาษา สังคมและวิทยาศาสตร์ แต่ก็พยายามอย่างสม่ำเสมอที่จะทำให้งาน/กิจกรรมทุกงานมีเป้าหมาย จึงจะสามารถทำให้ปัญหานั้นแก้ไขได้ง่าย

4. ระดมความเห็นและทางเลือกในการแก้ปัญหา (Producing ideas and options)

ขั้นตอนนี้กลุ่มจะต้องร่วมกันคิดค้นหารูปแบบวิธีการในการแก้ปัญหานั้นให้ได้ทางเลือกมากที่สุดเท่าที่ฟังจะกระทำได้ ทักษะตรงนี้มีควมยุ่งยากอย่างมากสำหรับผู้กระทำผิดจนเป็นสาเหตุให้ผู้กระทำผิดต้องจบลงที่การกระทำผิดเนื่องจากไม่สามารถค้นหาทางเลือกได้ ด้วยเหตุนี้เราจำเป็นต้องกระตุ้นผู้กระทำผิดให้มีความตั้งใจที่จะคิดสร้างสรรค์ให้มากที่สุดเท่าที่จะกระทำได้นั้นเราไม่ควรคิดเพียงเฉพาะทางเลือกเหล่านั้น ที่ฟังดูเข้าท่าหรือเป็นจริงได้เท่านั้น แต่อย่างไรก็ตามยังมีทางเลือกอื่นที่เราอาจไม่ทันได้คิดว่า จะเป็นไปได้ (Crazy Ways) ก็ยังสามารถแก้ปัญหาได้จริง

เทคนิคการระดมสมองเพื่อตอบคำถาม “ทางออกที่เป็นไปได้เพื่อให้งานของเราเสร็จทันเวลา” คำตอบที่อาจได้จากการระดมสมองเช่น: ปรึกษานายชิต ขอให้ผู้อื่นช่วย แกล้งป่วยซะ ชุกมันไว้ จุดไฟเผาเสีย จัดระบบเพิ่มใหม่ ผู้ฝึกสอนจะบันทึกบางคำตอบลงในฟลิปชาร์ตนั้นการ

ระดมสมองอย่าไปวิเคราะห์คำตอบว่าใช่/ไม่ใช่ เป็นไปได้/ไม่ได้ เพื่อฝัน/ไม่เพื่อฝันอย่าวิจารณ์
เท่าไรรับให้หมด

5. ร่วมกันทำงานให้เป็นไปตามขั้นตอน และ ตามลำดับก่อนหลัง (Working out steps and Sequences)

เทคนิคการแก้ปัญหาที่ดีจะต้องค้นหาวิธีการแก้ปัญหา และดำเนินการแก้ไขให้เป็นไปตามลำดับ (Sequences) ของแต่ละขั้นตอน (Steps) ซึ่งจะทำให้เราก้าวไปตามลำดับของขั้นตอนแรก ไปจนถึงลำดับสุดท้ายของขั้นตอนท้ายสุด วิธีการเช่นนี้เป็นการทำงานอย่างเป็นระบบ ที่จะสามารถแก้ปัญหาได้จริง แต่ในที่สุดผู้กระทำผิดของเรา หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ พวกเขาส่วนใหญ่ต้องการผลลัพธ์สุดท้าย แต่ระหว่างทางที่จะไปสู่เป้าหมายนั้น พวกเขาวิตกกังวลที่นำเสนอมาก จำเป็นที่พวกเราจะต้องทำงานร่วมกับเขาเพื่อฝึกสอนทักษะที่ร่วมกัน เมื่อมีผู้กระทำผิดที่เป็นวัยรุ่นที่ผลการเรียนในโรงเรียนไม่ได้เรื่อง ไม่ได้ทำงาน บุคลิกภาพโดยทั่วไปก็ดูไม่ดี อย่างไรก็ตามเขาไม่ได้มีความทะเยอทะยานและถามพนักงานคุมประพฤติของเขา ว่าจะเป็นการหม้อผ่าตัดสมองได้อย่างไร พนักงานคุมประพฤติอธิบายว่า ก็ต้องกลับไปเรียนใหม่สิ เรียนแล้วก็ต้องสอบให้ผ่านแล้วต้องสอบเข้าโรงเรียนแพทย์ให้ได้จนสำเร็จได้ไปประกอบวิชาชีพที่รับรองว่ามีความเชี่ยวชาญทางการผ่าตัดสมองจริงจึงจะทำหน้าที่เป็นหม้อผ่าตัดสมองได้ ผู้กระทำผิดนั้นมองหน้าพนักงานคุมประพฤติด้วยสีหน้าที่ไม่เชื่อแล้วเอ่ยว่า “ฉันหม้ออยากเป็นเด็กจ๊อกกขมาดีกว่า” นั่นแสดงว่าเด็กนั้นในขณะแรกที่ตั้งคำถาม เขายังไม่มีความประสงค์ที่แท้จริงว่าตนเองอยากจะเป็นอะไรเมื่อโตขึ้น

ดูเหมือนจะเป็นการเสียเวลามากในการรื้อจัดแฟ้มใหม่ภายในตู้ที่ต้องใช้เวลาทั้งวันแต่เมื่อลงมือทำเสร็จแล้วก็สามารถใช้งานได้ดีไม่ต้องไปเสียเวลาในวันอื่นๆอย่างนี้ก็ควรถือว่ามีความคุ้มค่าที่ควรลงมือทำก่อนหรือไม่?

6. จัดลำดับก่อนหลังของแนวความคิด (Anticipating consequences)

ขั้นตอนนี้กลุ่มต้องพิจารณาทุกทางเลือกที่เป็นไปได้ในการแก้ปัญหาและทำงานร่วมกัน เพื่อคาดคะเนว่า ทางเลือกนั้นควรนำทางเลือกใด มาใช้ก่อนหลังอย่างไรในการลงมือแก้ปัญหานั้น ทางเลือกหนึ่งจะเกิดผลกระทบอะไรกับอีกทางเลือกหนึ่ง จะเป็นอุปสรรคต่อการแก้ปัญหาหรือไม่ ผู้กระทำผิดมักล้มเหลวเพราะไม่ได้คิดเผื่อวันข้างหน้า ดังนั้นแบบฝึกหัดนี้จะเป็นประโยชน์ในการให้เขารู้จักกับการวางแผน

ผู้ฝึกสอนควรที่จะอ้างแนวคิดที่ปรากฏแล้วบนฟลิพชาร์ทที่ได้จากการระดมสมอง ผู้ฝึกสอนกระตุ้นให้กลุ่มให้คำแนะนำเกี่ยวกับการจัดลำดับสำหรับแนวคิดเหล่านั้นเพื่อใช้เป็นแนวปฏิบัติต่อไป

7. การตัดสินใจ(Making decisions)

ขั้นตอนนี้อาจเป็นไปได้ที่จะเกิดการตัดสินใจ วิธีการตัดสินใจที่ดี ให้ใช้ข้อมูลที่ได้จากระดมสมองเป็นเสมือนผลลัพธ์ของกระบวนการนี้ การตัดสินใจที่ดีจะทำโดยร่วมกันพิจารณาจากทางเลือกที่เห็นว่าน่าจะใช้ได้ผลดีที่สุด ยกตัวอย่างเช่น อาจนำเทคนิคความคุ้มค่าและอรรถประโยชน์ (Cost/benefit analysis) มาใช้เพื่อการตัดสินใจเลือกทางเลือกที่เป็นไปได้ สิ่งต่างๆ ที่จะช่วยให้การตัดสินใจประสบความสำเร็จและสิ่งต่างๆ ที่จะขัดขวางการแก้ปัญหาควรที่จะร่วมกันพิจารณาถึงด้วย ผู้ฝึกสอนควรเลือกทางเลือกมาสัก 1 ทางเลือกแล้วร่วมกันฝึกวิเคราะห์ที่ตามแนวทางนี้

8. คำนึงถึงการพัฒนางานด้วยวิธีการอื่นๆ ด้วย (Taking into account different perspectives)

การที่สามารถค้นพบวิธีการแก้ปัญหาที่สามารถใช้ได้ผลดีกับผู้กระทำผิดแต่ละรายได้เป็นความสำเร็จที่น่าจะเกินพอแล้ว แต่วิธีการแก้ปัญหาที่ดี ต้องเหมาะสมกับสภาพปัญหาและความคาดหวังของผู้อื่นด้วย (ยกตัวอย่างเช่นผู้กำกับดูแลงานคุมประพฤติจะได้สำนวนที่บันทึกประวัติการทำงานทุกขั้นตอนไว้อย่างครบถ้วนสมบูรณ์ หากร่วมกันตกลงให้ผู้ปฏิบัตินำไปทำงานที่ต่อที่บ้าน โดยให้ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการทำงานที่มอบหมาย เช่นนี้เป็นวิธีการหนึ่งสมควรแนะนำแก่ผู้ปฏิบัติ และจะดีที่สุดหากผู้กำกับดูแลงานลงทำงานภาคสนามให้มากกว่าการยึดติดสำนักงาน)

แนวทางการประหยัดเวลา (Tips for Saving Time)

1. การเตรียมความพร้อมและการจัดองค์กร

- ต้องชัดเจนในลำดับความสำคัญ/เร่งด่วน
- จัดโต๊ะทำงานให้เรียบร้อยเป็นระเบียบ
- มีตารางการทำงานในแต่ละวัน
- ถ่ายเทหรือมอบหมายงานให้ผู้อื่นถ้างานนั้นไม่ใช่งานในลำดับต้นๆ
- ต้องยืนกรานคำว่า “ไม่” ที่ไม่ใช่งานในหน้าที่
- กำหนดวันสิ้นสุดที่งานต้องเสร็จได้จริงๆ
- จัดเวลาส่วนตัวให้กับตนเองเพื่อที่จะทำงานนั้นให้เสร็จเช่นการปิดประตู

2. จัดการกับสิ่งที่เข้ามาขัดจังหวะทั้งหลาย

- เมื่อมีผู้ใดมาเยี่ยมที่ออฟฟิศให้ยืนขึ้นและยืนอยู่ต่อไปการทำเช่นนั้นผู้ที่มาเยี่ยมจะไม่อยู่นาน
- ถามผู้ที่มาเยี่ยมตั้งแต่ต้นว่าเขาประสงค์สิ่งใด
- แนะนำให้จัดประชุมในภายหลัง
- พยายามไปหาที่ออฟฟิศของผู้อื่น ที่คุณสามารถจากไปได้เมื่อต้องการ

- เมื่อผู้ใดมาหาท่านที่ออฟฟิสและนั่งลง ให้ท่านนั่งอยู่บนโต๊ะเพื่อส่งสัญญาณว่าท่านไม่ต้องการให้เขาอยู่นาน

3 การประชุม

- ให้เคารพเวลาของผู้อื่น
- วางแผนล่วงหน้าและมีวาระที่เขียนไว้ล่วงหน้า
- เริ่มและจบการประชุมตรงเวลา
- ไม่ยอมให้มีการขัดจังหวะการประชุม
- หากมีงานด่วนเข้ามากลางการประชุมขอโทษที่ประชุมออกไปและให้ที่ประชุมดำเนินการต่อไป

4 โทรศัพท์

- ปิดโทรศัพท์
- คนเราจะโทรน้อยลงถ้าคุณโทรหาเขาก่อนเวลาอาหารเที่ยงหรือก่อนเวลาที่เขากำลังเตรียมเดินทางกลับบ้าน
- ก่อนยกหูให้จดประเด็นที่ต้องการสนทนา
- หากรู้ว่าคุณเอนเอียงที่อยากจะคุยด้วยนานๆ ต้องระวังเวลาที่กำลังผ่านไป

5. คำแนะนำทั่วไป

- จงทำงานหนึ่งให้สำเร็จก่อนที่จะก้าวเข้าไปทำงานใหม่
- ใช้เวลาสัก 5 นาทีวางแผนการทำงานในวันนั้น
- พยายามจัดการกับงานแต่ละหน้าเพียงครั้งเดียว ตอบจดหมายเดี๋ยวนั้นอย่าทิ้งไว้
- ตั้งนาฬิกาเตือนใหญ่ไว้เบื้องหน้าเพื่อเป็นการเตือน

ทักษะทางสังคม

(Social interaction training)

บทเรียนทักษะทางสังคมจะถกเถียงแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับทักษะต่างๆเกี่ยวกับการติดต่อสื่อสารทางสังคมและความเชื่อมโยงของการสื่อสารทางสังคมกับการกระทำผิดทางอาญา บทเรียนนี้แนะนำวิธีการหนึ่งที่จะใช้พัฒนาทักษะต่างๆทางสังคม บทเรียนนี้ใช้วิธีการสอนด้วยวิธีการนำเสนอ แผ่นสไลด์ ใช้เวลาสอนประมาณ 30 นาทีรวมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามและตอบ แม้ผู้กระทำผิดส่วนใหญ่จะมีปัญหามากมาย ปัญหาทั้งหลายเกี่ยวกับการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ซึ่งเป็นการติดต่อสื่อสารกับผู้อื่นแก้ปัญหาธรรมดาๆของผู้กระทำผิดส่วนใหญ่ ความ

เชื่อมโยงระหว่างการขาดทักษะทางสังคมกับการกระทำผิดของผู้กระทำผิดบ่อยครั้งเป็นสาเหตุโดยตรงและปรากฏเห็นได้ชัดเจน ยกตัวอย่างเช่น ผู้กระทำผิดที่ใช้ความรุนแรงหลายคนเป็นคนที่โกรธได้อย่างง่ายและไม่สามารถคิดหาวิธีที่เหมาะสมเพื่อจัดการกับปัญหาพื้นฐานธรรมดาๆได้เลยหรือความรุนแรงอย่างอื่นสามารถเกิดตามมาได้โดยง่าย

บางทีความสัมพันธ์ระหว่างการขาดทักษะทางสังคมกับการกระทำผิดอาจมีความสัมพันธ์กันน้อยอาจมองไม่เห็นได้ชัดเจน ยกตัวอย่างเช่นเมื่อบางคนไปสมัครงาน แต่ไม่สามารถสร้างความประทับใจให้กับนายจ้างได้ต่อจากนั้นผู้นั้นเหมือนจะไม่อยากออกไปสมัครงานอีก หรือหากเขาได้งาน หากเขาไม่สามารถทำงานร่วมกับนายจ้างหรือกับเพื่อนร่วมงานได้จากนั้นเขาอาจถูกปลดออก ปัญหาความยุ่งยากในการทำงานเหล่านี้อาจเชื่อมโยงกับความยากจน ความทุกข์ลำเค็ญ ทำการลักขโมยมากขึ้น การคบเพื่อนการเป็นผู้ที่หน้าสนใจและมีเสน่ห์สำหรับเพศตรงข้ามอาจเป็นปัญหาที่ยุ่งยากได้เช่นกัน สาเหตุนี้สามารถทำให้ผู้กระทำผิดหันไปคบหาสมาคมกับกลุ่มเพื่อนที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไม่เหมาะสม หรือคบกับผู้กระทำผิดอื่นๆและจากนั้นอาจทำให้เกิดปัญหายุ่งยากที่จะปฏิเสธอิทธิพลของกลุ่มที่นำไปสู่ความยุ่งยากทั้งหลาย อันที่จริงปัญหาหลายปัญหาที่ปรากฏจากการประเมินและในแผนการทำงานร่วมกันส่วนหนึ่งเป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการขาดทักษะทางสังคมวิธีหนึ่งที่จะเริ่มต้นทำงานเพื่อแก้ปัญหานี้ควรที่จะต้องใช้รายการประเมินปัญหาดังนี้

การประเมินทักษะทางสังคม (Social Interaction Skills Assessment)

- 5=ฉันสามารถทำสิ่งนี้ได้ดีเสมอ
- 4=ฉันสามารถทำสิ่งนี้ได้ดีเป็นส่วนใหญ่
- 3=ฉันสามารถทำสิ่งนี้ได้ดี 50 %จากทั้งหมด
- 2=ฉันสามารถทำสิ่งนี้ได้ดีนานครั้ง
- 1=ฉันไม่เคยทำสิ่งนี้ได้ดีเลย

1. การสนทนากับคนแปลกหน้าอย่างไม่เป็นทางการ	1 2 3 4 5
2. การแนะนำตนเองต่อกลุ่มคนกลุ่มใหม่	1 2 3 4 5
3. การตอบคำถามพื้นฐานๆเกี่ยวกับตัวฉันเอง	1 2 3 4 5
4. การแสดงให้เขาเห็นว่าฉันตั้งใจฟังเขา	1 2 3 4 5
5. การสอบถามสถานที่จากผู้อื่น	1 2 3 4 5
6. กล่าวขอบคุณต่อเพื่อนที่ทำให้เราพอใจ	1 2 3 4 5
7. ขอให้เพื่อนคืนบางสิ่งบางอย่างที่เพื่อนขอยืม	1 2 3 4 5
8. การยกย่องบางคนที่ทำความดี	1 2 3 4 5
9. การถามคำถามกับบางคนโดยไม่ให้มีเสียงออกทางจมูก	1 2 3 4 5

- | | |
|--|-----------|
| 10. ทำให้ผู้มาใหม่เข้าร่วมกับกลุ่มอย่างรู้สึกว่าจะได้รับการต้อนรับ | 1 2 3 4 5 |
| 11. การชวนให้ครอบครัวของฉันรับฟังความคิดเห็นของฉัน | 1 2 3 4 5 |
| 12. แสดงออกต่อใครๆโดยไม่แสดงอารมณ์โกรธจนเกินไป | 1 2 3 4 5 |
| 13. การบ่นในร้านค้าแห่งหนึ่งเกี่ยวกับสินค้าที่บกพร่อง | 1 2 3 4 5 |
| 14. การแสดงต่อผู้อื่นว่าฉันเห็นคุณค่าในสิ่งที่เขาผู้นั้นเป็นผู้ทำ | 1 2 3 4 5 |
| 15. การแสดงความเห็นอกเห็นใจต่อคนที่เศร้าโศกจากการสูญเสีย | 1 2 3 4 5 |
| 16. การขอโทษหลังจากที่ได้ทำความผิดพลาด | 1 2 3 4 5 |
| 17. การปฏิเสธกลุ่มเพื่อนที่ให้ฉันดื่มเกินไปกว่าที่ฉันต้องการ | 1 2 3 4 5 |
| 18. การปฏิเสธกลุ่มเพื่อนในการกระทำความผิดอาญา | 1 2 3 4 5 |
| 19. การทำให้เพื่อนคนหนึ่งที่กำลังโกรธสงบอารมณ์ลงโดยไม่เกิดอะไรขึ้น | 1 2 3 4 5 |
| 20. การช่วยให้เพื่อนที่กำลังรู้สึกเป็นทุกข์สบายใจขึ้น | 1 2 3 4 5 |

สำหรับสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ขอให้ผู้กระทำผิดให้คะแนนโดยให้วงกลมรอบตัว เลขที่มีค่าน้อยที่สุดหากเขาเห็นว่าเขาไม่มีความสามารถแสดงออกในข้อนั้นๆเลย และวงกลม รอบตัวเลขที่มีค่าคะแนนสูงขึ้นหากเขาคิดว่าเขามีความสามารถแสดงออกในข้อนั้นๆได้เป็นครั้ง คราว หรือทำได้เป็นประจำหรือทำได้ทุกครั้งตามลำดับ

พนักงานคุมประพฤติสามารถใช้แบบฟอร์มนี้เพื่อประโยชน์ในหลายๆกรณี หากพนักงาน คุมประพฤติทำงานกับผู้กระทำผิดแต่ละคนโดยอาศัยข้อมูลทั้งหมดหรือโดยบางส่วน เมื่อนั้น คะแนนในแต่ละข้อสามารถบวกลบสะสมเข้าด้วยกันเฉพาะสำหรับข้อมูลที่น่ามาใช้ และการประเมิน โดยทั่วไปเกี่ยวกับความเห็นของผู้กระทำผิดถึงความสามารถของเขาที่จะจัดการกับสถานการณ์ เช่นนั้นสามารถที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ได้

จงจำไว้ว่าคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำมักคำนวณความสามารถของตนเองต่ำตามไป ด้วยในการที่จะจัดการกับปัญหาให้ได้ผลดี หากผู้ที่ประเมินแล้วได้ค่าคะแนน 1 หรือ 2 เสมอ พนักงานคุมประพฤติควรที่จะถามผู้นั้นถึงตัวอย่างของโอกาสเฉพาะต่างๆเหล่านั้น ผู้นั้นควรที่จะ ได้รับการกระตุ้นให้คิดเกี่ยวกับโอกาสต่างๆที่เขาสามารถจัดการได้เป็นอย่างดีแล้วหันมาทบทวน อย่างละเอียดเกี่ยวกับโอกาสที่เขาได้คะแนนต่ำ เพื่อที่เขาจะสามารถนำรูปแบบหรือวิธีการที่เขาทำ สำเร็จนั้นๆมาใช้ในโอกาสเช่นนี้ให้ประสบความสำเร็จได้

อาจเป็นไปได้ว่าคนบางคนประเมินขีดความสามารถของตนเองต่ำไปแต่ลักษณะเช่นนี้มีน้อย ในหมู่ผู้กระทำผิด โดยทั่วไปจะเป็นวิธีการที่ดีกว่าที่จะค้นหาว่าสิ่งที่เขามีความสามารถที่จะ จัดการได้ดีอยู่แล้วแล้วพยายามพัฒนาคุณสมบัติเหล่านั้นของเขา โดยบังเอิญมักมีกระบวนการใน การให้คะแนนกับเหตุการณ์ต่างๆในใบประเมินทักษะทางสังคมมีหลายสิ่งที่ดีธรรมดาๆ

ยกตัวอย่างเช่นหลายโอกาสเป็นเพียงการแสดงออกเพื่อให้ผู้อื่นรู้ว่าท่านรู้สึกอย่างไรเท่านั้น หลาย คน (โดยเฉพาะผู้ชาย) ไม่เก่งในเรื่องนี้ แต่ถ้าเขาสามารถฝึกฝนจนเกิดความมั่นใจในการแสดงออก เช่นนี้ได้เหมาะสมในบางโอกาสแล้วต่อจากนั้นมันก็จะง่ายสำหรับเขาที่สามารถจะประสบความสำเร็จในโอกาสอื่นๆได้ด้วย

การใช้บัญชีรายการดั่งข้างบนนี้จะเป็นการช่วยให้พนักงานคุมประพฤติได้แนวความคิดที่ดีกว่าว่าปัญหาที่แท้จริงของเขาคืออะไร และปัญหาเหล่านั้นสามารถที่จะปรับปรุงได้อย่างแน่นอน

บัญชีพนักงานคุมประพฤติกับผู้กระทำผิดสามารถที่จะใส่อีกทางสังคมอื่นๆเพิ่มเข้าไปได้ที่เป็นทักษะธรรมดาๆ หรือที่ผู้กระทำผิดสามารถทำให้เป็นจริงได้ การแสดงออกที่ใช้คือทักษะทางสังคมหมายความว่าคนเราสามารถเรียนรู้ทักษะเหล่านั้นได้ สิ่งนี้ทำให้เกิดความหวังว่าจะทำให้คนเราเปลี่ยนแปลงและพัฒนาขึ้นได้

คนส่วนใหญ่เรียนรู้ทักษะเหล่านั้นตั้งแต่วัยต้นของชีวิตเรื่อยมาเรียนรู้จากผู้ปกครอง พี่น้อง จากเพื่อนๆ ครูอาจารย์และจากคนอื่นๆ โดยปกติที่คนเราเป็นเช่นนั้นไม่เพราะมีใครที่จะสอนทักษะเหล่านั้นให้แก่เขา แต่ทักษะที่เขายังขาดมีทางเป็นไปได้ที่จะสอนและให้เขาฝึกปฏิบัติและพัฒนาทักษะต่างๆของเขา

การเริ่มต้นฝึกฝนทักษะทางสังคมให้เริ่มที่การค้นหว่าเขามีก

- ทักษะอะไรอยู่บ้าง
- หาทางพัฒนาทักษะเหล่านั้นและ
- แสดงให้เขาเห็นว่าเขาสามารถนำทักษะเหล่านั้นไปใช้ในโอกาสอื่นๆได้อย่างมากมาย
- การใช้ตัวอย่างเป็นวิธีการสอนทักษะทางสังคมที่ดี เช่นหากพนักงานคุมประพฤติทำในสิ่งที่ผิดพลาดหรือให้ผู้เรียนต้องคอยไม่ตรงเวลา หรือไม่สามารถทำตามที่ได้รับอนุญาตไว้ได้ เขาสามารถที่จะแสดงการขอโทษให้เห็นเป็นตัวอย่าง เช่นนี้สามารถเป็นตัวอย่างทำให้ผู้กระทำผิดเรียนรู้ว่าการขอโทษทำได้อย่างไร (การขอโทษเป็นโอกาสข้อที่ 16 ในบัญชี)
- แสดงให้เขาเห็นว่าทุกๆคนสามารถทำความผิดพลาดได้ แต่ก็สามารถที่จะแก้ไขได้ และเป็นสัญญาณบอกถึงความเข้มแข็งของผู้ขอโทษและเป็นอาการที่สามารถรับได้ที่จะขอโทษ
- พนักงานคุมประพฤติใช้บทบาทสมมุติกับผู้กระทำผิดในสถานการณ์ทางสังคมเหล่านั้น นำมาฝึกหัดและทบทวนร่วมกัน ยกตัวอย่างเช่นในสถานการณ์ที่ผู้กระทำผิดมีปัญหายุ่งยากในการที่จะปฏิเสธอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน (รายการข้อที่ 18) ให้ผู้กระทำผิดคิดถึงครั้งสุดท้ายที่เกิดเหตุที่เขาตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ให้เขาได้ทบทวนความจำเกี่ยวกับทุกๆการกระทำ ที่เพื่อนๆพูดชักชวนเขา ขอให้เขาบอกออกมาถึงคำ

ชักชวนดังกล่าว จากนั้นพนักงานคุมประพฤติร่วมกับผู้กระทำผิดค้นหาคำตอบ เพื่อช่วยให้เขาได้ค้นพบด้วยตนเองว่าคำเชิญชวนเหล่านี้สามารถปฏิบัติได้อย่างไรและ

- ให้เปลี่ยนบทบาทกันแสดงเพื่อฝึกฝน (พนักงานคุมประพฤติควรถามถึงเวลาที่เขาแสดงการปฏิเสธ)
- สรุบบทบาทสมมุติให้พนักงานคุมประพฤติถามผู้เรียนว่า
 - 1) จากการฝึกฝนบทบาทสมมุติเกี่ยวกับโอกาสที่เกี่ยวข้องกับทักษะนี้เขาได้จดจำและสังเกตว่าเกิดอะไรขึ้น?
 - 2) เขาสามารถทำอะไรได้ดี?
 - 3) อะไรที่เขาทำได้ไม่ดี?
 - 4) พนักงานคุมประพฤติควรที่จะให้ผู้กระทำผิดระบุปัญหาออกมาอย่างชัดเจนและเจาะจง ความชัดเจนและเฉพาะเจาะจง ยิ่งมีมากเท่าใดก็จะยิ่งทำให้ง่ายที่จะร่วมกันคิดค้นแนวคิดที่ดีๆออกมาได้มากขึ้นเท่านั้น

แนวความคิดเกี่ยวกับค่าคะแนน 1-5 ดังกล่าวเป็นตัวเตือนใจที่มีประโยชน์ว่า คนเรามีความยุ่งยากและความเข้มแข็งในระดับต่างๆกัน เหมาะกับรูปแบบการประเมินเป็นอย่างดี คำตอบที่บอกถึง ลักษณะ และขนาดของปัญหา ที่มีตั้งแต่ ไม่มีปัญหา? มีปัญหาบ้าง? หรือมีปัญหามาก? การตรวจสอบรายการโดยตลอดเช่นนี้อาจเป็นการเริ่มต้นที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งหากผู้กระทำผิดและพนักงานคุมประพฤติไม่สามารถตกลงกันได้ว่าผู้กระทำผิดมีปัญหาใดบ้างที่จะต้องร่วมมือกันแก้ไข การยกตัวอย่างในรายการนี้มาศึกษาช่วยกันสามารถทำให้ผู้กระทำผิดและพนักงานคุมประพฤติเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับทักษะนั้นๆ

เทคนิคการให้การศึกษาด้านความคิด

คุณค่า ที่ศรัทธา และความเชื่อ

(Values education)

บทเรียนบทนี้เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับการมีเหตุผลที่ถูกต้องในทางศีลธรรม และมีความเกี่ยวข้องกับการทำงานร่วมกันระหว่างผู้กระทำผิดกับพนักงานคุมประพฤติ การเรียนจะใช้วิธีการนำเสนอบทเรียนและอาจตามด้วยการแสดงบทบาทสมมุติที่แสดงโดยผู้สอนและแบบฝึกหัดที่ผู้เรียนต้องแสดงบทบาทสมมุติด้วยตนเอง ระหว่างการสอนผู้สอนควรกระตุ้นผู้เรียนให้เสนอแนะความคิดเห็นที่ผู้สอนเห็นว่าเหมาะสม นำความเห็นเข้าไปสู่การถกเถียงกัน

จุดหนึ่งของผู้กระทำผิดจำเป็นที่จะต้องฝึกทักษะของเขาคือการมีเหตุผลที่ถูกต้องในทางศีลธรรมผู้กระทำผิดบางคนโดยปกติเป็นผู้ที่เก่งในการแก้ปัญหาและสามารถจัดการกับพฤติกรรมของ

ตนเองได้และสามารถแสดงทักษะทางสังคมได้อย่างเป็นที่ยอมรับแต่เขาอาจใช้ทักษะเหล่านี้ไปในทางที่ต่อต้านสังคมยกตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเช่นคนหลอกดวงผู้อื่นอย่างแนบเนียน การจัดการกับผู้กระทำผิดที่ขาดเหตุผลในทางศีลธรรมเช่นนี้บางครั้งเรียกว่าการให้การศึกษาเกี่ยวกับค่านิยมทั้งหลาย หรือ การให้รู้จักเหตุและผลว่าสิ่งใดควรทำและไม่ควรทำเพราะเหตุใด ไม่ใช่การมาชี้ให้เห็นว่าค่านิยมของพนักงานคุมประพฤติถูกต้องแต่ค่านิยมของผู้กระทำผิดไม่ถูกต้องผู้กระทำผิดส่วนใหญ่มีค่านิยมเช่นเดียวกันกับบุคคลปกติโดยทั่วไปและและสามารถเกิดความเห็นที่เกรี้ยวกราดมากขึ้นต่อการลงโทษอย่างเหมาะสมในทางอาญาบางเวลาแม้ในความผิดที่เขาเป็นผู้กระทำ มีกลุ่มคนบางกลุ่มที่กระทำผิดที่ถูกลงโทษรุนแรงที่เราส่วนใหญ่เรียกพวกเขาว่าพวกต่อต้านสังคมคนซึ่งเป็นผู้ก่อการร้ายในทางเมืองก็เช่นเดียวกัน บางคนที่มีพฤติกรรมผิดปกติในทางต่อต้านสังคมผู้ซึ่งไม่รู้สึกรู้ว่าสิ่งที่ตนทำเป็นความผิดหรือไม่มีความรู้สึกว่ามันถูกหรือผิด อย่างไรก็ตามผู้กระทำผิดส่วนใหญ่ดูเหมือนจะมีคุณค่าทางศีลธรรมที่คล้ายๆกันต่อสังคม เป็นที่แน่นอนเมื่อเขาประเมินพฤติกรรมของคนอื่นดั่งนั้นหากเป็นกรณีที่ไม่ผู้กระทำผิดจึงแสดงออกที่เป็นการต่อต้านสังคม ในการที่ผู้กระทำผิดจะกระทำความผิดออกไปผู้กระทำผิดจะต้องเอาชนะแรงต้านทั้งจากภายในและภายนอกตัวเองแรงต้านภายในนอกเช่นความรู้สึกผิดที่มั่นคงแน่นหนา และการตรวจตราของตำรวจ แรงต้านจากภายในเช่นการยึดมั่นในความเชื่อทางศีลธรรมคุณธรรมและค่านิยม การที่จะเอาชนะแรงต้านจากภายในเช่นนี้ผู้กระทำผิดจะใช้ **“เทคนิคความเป็นกลาง” (techniques of neutralization)** คือใช้วิธีการพูดกับตนเอง (ปลอบใจตนเอง) หรือโยนให้เป็นพฤติกรรมของเขาเอง

มีวิธีการหลากหลายวิธีที่จะช่วยผู้กระทำผิดให้เกิดความเข้าใจใหม่ที่ถูกต้องเกี่ยวกับทัศนคติและค่านิยมของเขาและเพื่อที่จะเกิดความเข้าใจว่าพฤติกรรมที่ต่อต้านสังคมนั้นเกิดขึ้นได้อย่างไร

วิธีการแรกคือการตรวจสอบโดยละเอียดถึงสาเหตุที่ทำให้เขากระทำผิดและขอให้เขาระบุว่าเขา “พูดแก้ต่างให้กับตนเอง” (techniques of neutralization) ก่อนกระทำผิดว่าอย่างไร หรือ คำพูดที่เป็นการปกป้องตนเอง (self defense statements) ซึ่งเขาใช้เพื่อปลอบใจตนเองไม่ให้เกิดความรู้สึกเลวร้ายเกินไปต่อตัวเขาเองได้แก่

- คำพูดเหล่าซึ่งปฏิเสธความรับผิดชอบส่วนบุคคลต่อการกระทำของตนเอง เช่น “ฉันไม่สามารถควบคุมตนเองได้” หรือ “ฉันจำไม่ได้แล้วเพราะขณะนั้นฉันเมา”
- คำพูดซึ่งทำให้รู้สึกว่าการกระทำผิดนั้นลืมนิดก็จริง เช่น “ฉันไม่ได้ทำร้ายใครนี่” “เราสามารถฟ้องเรียกเอาจากบริษัทประกันภัยได้นี่”
- คำพูดที่มีลักษณะป้องกันตนเองที่เป็นการตำหนิเหยื่ออาชญากรรมเช่น “เขาขอให้ฉันทำ...” “ถ้าเธอแต่งตัวอย่างนั้น เธอก็สมควรแล้วที่จำต้องได้รับผลอย่างนั้น” “ฉันถูกเพื่อนยู่ให้ทำ คุณควรที่จะระวังตนเองหน่อย”

- คำพูดป้องกันตนเองอีกกลุ่มหนึ่ง ได้แก่คำพูดที่แสดงความคิดเห็น “ใครๆเขาก็ทำกัน” เพื่อผู้กระทำผิดจะไม่รู้สึกผิด ที่ผู้อื่นกันด่าประนามตน

ควรขอให้ผู้กระทำผิดเก็บรวบรวมคำพูดที่เขาใช้ในการแก้ต่างและวิเคราะห์ว่าเขาเข้ากลุ่มใดดังกล่าวข้างต้น

วิธีที่สอง ให้ผู้กระทำผิดจัดลำดับของความผิดต่างๆตามบัญชีเรียงตามระดับของความรุนแรงแล้วถามว่าเรามีความพร้อมมากน้อยเท่าใดที่จะกระทำความผิดดังกล่าว ยกตัวอย่างเช่นถ้าเขาจัดเอาการฆาตกรรมไว้ในลำดับบนสุดของรายชื่อ มีสภาพแวดล้อมใดๆที่บ่งบอกว่าเขาพร้อมที่จะทำฆาตกรรมหรือไม่? ความรุนแรงหรือความไม่ซื่อสัตย์เป็นข้อแก้ตัวหรือไม่? แบบฝึกหัดนี้ไม่ได้มีเป้าหมายที่จะให้ได้บทสรุปเกี่ยวกับศีลธรรมอย่างมั่นคง ไม่ได้ต้องการให้ผู้กระทำผิดเห็นด้วย แต่เพื่อต้องการที่จะกระตุ้นการถกเถียง การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณค่าของศีลธรรม มันเป็นความยากเย็นอย่างแท้จริงที่จะทำให้ศีลธรรมฝังลึกเป็นพื้นฐานสำหรับทุกคน พวกเราที่ไม่ได้กระทำความผิดอาจมีความเชื่อมั่นและยืนยันว่าเราไม่เคยปล่อยใจไปทำการลักทรัพย์ในห้างสรรพสินค้า แต่อาจแทบไม่มีใครในหมู่พวกเราที่ไม่เคยใช้กระดาษกอบปี่ในการลอกภาพบางอย่างเพื่อตัวเราเอง หรืออย่างน้อยที่สุดก็หยิบเอาที่หนีบกระดาษจากสำนักงานกลับไปบ้านด้วย

วิธีที่สาม ถกปัญหากับผู้กระทำผิดถึง “ปัญหาหนีเสือปะจรเข้ในทางศีลธรรม” ที่อาจเกี่ยวพันกับเรื่องที่เขาได้กระทำความผิดหรืออาจสมมุติขึ้นมาก็ได้ยกตัวอย่างเช่นสมมุติว่าผู้กระทำผิดทราบว่าเป็นเพื่อนของตนทำผิดฐานจี้และเข้าไปลักทรัพย์ในเคหสถาน เขาจะรายงานสิ่งที่เขาทราบแก่ตำรวจหรือไม่? หากผู้กระทำผิดตอบว่า “ไม่” ให้ถามเขาว่าคำตอบของเขาที่ควรตอบ คืออะไรหากเหยื่อนั้นเป็นคนแก่และต้องมาสูญเสียเงินที่เก็บออมตลอดชีวิตไปทั้งหมด คำตอบที่ควรตอบในกรณีตัวอย่างควรเป็นอย่างไรหากมีบางคนในบ้านถูกทำร้าย คำตอบที่ควรตอบคืออะไรถ้าทราบว่าเพื่อนตั้งใจจะกระทำโจรกรรมใหม่อีกและวางแผนที่จะนำอาวุธติดตัวไปด้วย

ทั้งนี้โดยมี **วัตถุประสงค์** เพื่อให้ผู้กระทำผิดได้เรียนรู้ในความเชื่อของเขาว่าการกระทำใดควรทำการกระทำได้ไม่สมควรทำ (**ผู้กระทำผิดอยู่ในทางสองแพร่งที่สามารถจะเลือกได้**) พร้อมทั้งเพื่อให้ผู้กระทำผิดเข้าใจในความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่เขาเชื่อกับสิ่งที่เขาทำว่ามันมีความสัมพันธ์กันอย่างไรโดยเฉพาะอย่างยิ่งที่เกี่ยวข้องกับการกระทำของเขา

การแสดงสาธิตและการทำแบบฝึกหัด

การสอนในบทนี้อาจตามด้วยการแสดงบทบาทสมมุติเรื่อง “หนีเสือปะจรเข้ในทางศีลธรรม” ด้วยการถกกันเกี่ยวกับความผิดใดความผิดหนึ่งสัก 10 นาที

ขั้นตอนที่ 1 ผู้สอนสาธิตวิธีการต่างๆที่จัดวางเค้าโครงไว้ดังกล่าวข้างต้น ผู้สอนควรเน้นวิธีการดังกล่าวอีกครั้ง และสาธิตโดยใช้บทบาทสมมุติ วัตถุประสงค์ไม่ใช่ต้องการการเห็นด้วยจากผู้กระทำผิด แต่หากเพื่อให้ผู้กระทำผิดรู้ถึงข้อเรียกร้องทางศีลธรรม สิทธิทั้งหลายทั้งปวงของผู้สอน

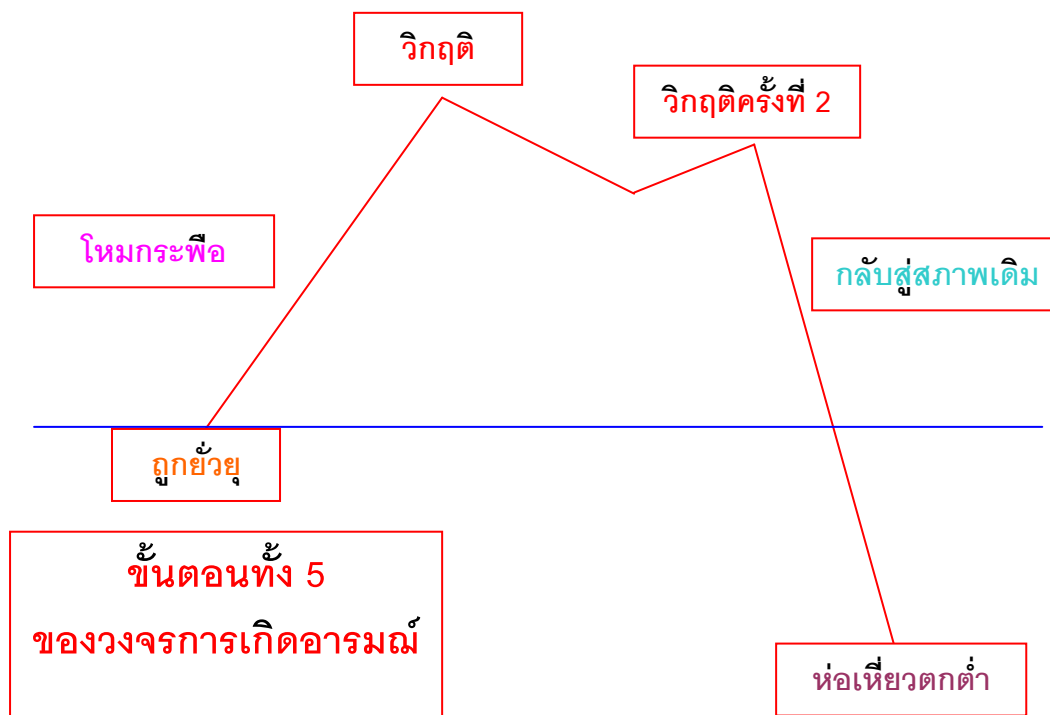
และความเชื่อของเขาเองว่าสิ่งใดบ้างที่ยอมรับได้และสิ่งใดบ้างที่ไม่สามารถยอมรับได้ และความเชื่อมโยงระหว่างความเชื่อดังกล่าวกับการกระทำผิด

ขั้นตอนที่ 2 ผู้เรียนอาจต้องแสดงบทบาทสมมติด้วยตนเองเป็นคู่ๆ ผู้เรียนควรจินตนาการบทบาทสมมติจากการกระทำผิดที่จินตนาการขึ้นหรือความผิดที่ผู้กระทำผิดต้องร่วมมือกับพนักงานคุมประพฤติในการแก้ไขฟื้นฟูอยู่ ผู้กระทำผิดควรมีโอกาสฝึกบทบาททดลองทั้งสองบทบาท

ทักษะการจัดการกับตนเอง (Self Management)

ขั้นตอนทั้งห้าที่ทำให้เกิดอารมณ์

บทเรียนบทนี้จะศึกษาวิเคราะห์ (Concentrate) ถึงสภาพทางร่างกายและจิตใจทั้งก่อนและภายหลังการเกิดเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ของคนเราซึ่งสามารถอธิบายได้ในรูปของแผนภูมิไดอะแกรมดังนี้



ไดอะแกรมอารมณ์ เริ่มจากขั้น **“ถูกขวย” (trigger)** ซึ่งเป็นผลมาจากปัจจัยภายนอกที่เป็นสาเหตุให้เราเกิดอารมณ์ และทำให้ตัวขวยทั้งหลายนั้นสามารถมองเห็นในอาการของภาพได้ในรูปของไดอะแกรม คนเราจะเกิดอารมณ์ก็ต่อเมื่อเริ่มต้นจาก **“ถูกขวย” (trigger)** ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกที่เป็นสาเหตุให้เราเกิดอารมณ์ บวกกับผู้ที่รับบริการขวยนั้นได้ **“แปรความหมาย”**

(interpretation) ในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นนั้นๆ ซึ่งทำให้ผู้ถูกย่วยยวนนั้นเกิดอารมณ์ (ตรงนั้นชั้นเรียนผู้จะต้องร่วมกันตรวจสอบให้มากยิ่งขึ้นที่สักชั่วระยะเวลาหนึ่ง) จากนั้นอารมณ์ของเราจะเคลื่อน **“ขยายวงกว้างมากขึ้น” (escalator)** ระดับอารมณ์ของคนเราในชั้นนี้จะเพิ่มสูงมากและมากขึ้นเราเรียนรู้สิ่งนี้จากเปลี่ยนแปลงทางกายภาพของเรา เช่นหน้าแดง กระเพาะอาหารปั่นป่วน มือไม้มันสั่นเป็นต้น ณ.ตรงจุดนี้อารมณ์ได้มาถึง **“จุดวิกฤติ” (crisis)** แล้ว เป็นช่วงเวลาที่เราถลาออกไปหรือสาดคำพูดคำทอ ในลักษณะที่ไม่สามารถให้อภัยกันได้ หลังจากนั้นเราจะเริ่มสงบลง แม้ว่าเราอาจเกิดวิกฤติเป็นรอบที่สอง ก็ขึ้นอยู่กับการกระทำของผู้คนจากนั้นอารมณ์ของเราจะเคลื่อนไปสู่จุด **“การคืนสู่สภาพเดิม” (recovery)** สามารถที่จะควบคุมตนเองได้อีกครั้งหนึ่ง ดูเหมือนว่าเราไม่สามารถระงับอารมณ์ของเราได้ดีเท่าเมื่อก่อนที่จะเกิดเหตุขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นเราอาจจมปลักอยู่ใน **“ความกลัดกลุ้ม” (depression)** ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์ที่สืบเนื่องมาจากความโกรธที่เกิดจากเหตุการณ์นั้นๆ และ ผลของการปรับสภาพทางกายสู่ “การผ่อนคลายลง” จาก การโกรธ

พนักงานคุมประพฤติควรที่จะอธิบายกระบวนการเกิดของอารมณ์โกรธแก่ผู้กระทำผิดและให้ผู้กระทำผิดนำไปประยุกต์กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตามที่ได้บันทึกไว้ใน “สมุดบันทึกช่วยจำความโกรธ” ซึ่งจะทำให้ผู้กระทำผิดเข้าใจคุ้นเคยกับขั้นตอน ที่ “เป็นวิกฤติ”ทั้งหลายของอารมณ์โกรธเป็นอย่างดี แต่บางที่ผู้กระทำผิดอาจยังยืนยันว่า “มันเพิ่งเกิด”หรือเขาไม่มีสิ่งใดที่จะป้องกันไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นผู้กระทำผิดควรวิเคราะห์ถึง “ขั้นตอนที่ถูกย่วย” และ “ขั้นตอนการขยายวงกว้าง”ของอารมณ์ คนเรามี “ตัวย่วย” ที่แตกต่างกันมีความสำคัญมากสำหรับผู้กระทำผิดจะต้องรู้ทั้งว่าจะอะไรทำให้เขาโกรธ และ อะไรทำให้ความโกรธเพิ่มระดับสูงขึ้น จนถึงจุดที่เขาสูญเสียการควบคุมตนเอง

ในการวิเคราะห์ตัวย่วย ให้พนักงานคุมประพฤติอธิบายแก่ผู้กระทำผิดว่ามีวิธีการหลายวิธีที่จะใช้วิเคราะห์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ขณะที่เราเดินไปตามถนน มีคนมาชนเรา ตอนนั้นพวกเราส่วนใหญ่จะสรุปเอาว่านั่นเป็นเหตุการณ์ที่เขาไม่ได้ตั้งใจชนหรือก แต่อาจมีพวกเราบางคนจะคิดว่ามันเป็นการแกล้งชน จึงเกิดอารมณ์โกรธ และบางที่อาจกลายเป็นความก้าวร้าวขึ้นได้ ผู้กระทำผิด (ผู้เรียน) ให้วิเคราะห์ว่าถ้าสมมุติว่าเขาเป็นคนที่มีกตัญญูตัวเองว่าผู้อื่นเจตนาที่จะดูหมิ่นหรือเหยียดหยามตน จึงชนตน และให้ศึกษาค้นหาว่าอะไรที่เขารู้สึกได้ทั้งทางกายและทางจิตใจในขณะที่เขาโกรธ ผลของหมิ่นวิเคราะห์จะทำให้เขาสามารถเริ่มเรียนรู้ถึงวิธีการที่จะรับมือต่อสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นได้ตั้งแต่เนิ่นๆ พอเพียงต่อการควบคุมตนเองก่อนที่จะถึงจุดวิกฤติของอารมณ์

ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับพฤติกรรม

บทเรียนบทสอนเราเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิดกับพฤติกรรมของคนเรา

- การเลือกอะไรก็ได้ที่เราให้ความสำคัญ สถานการณ์ทั้งหลายไม่ใช่สถานการณ์ง่าย ๆ หรือมีเพียงฝ่ายเดียว เราสามารถเลือกสถานการณ์ใดก็ได้ที่เราให้ความสำคัญ ใน

สถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความโกรธ เราสามารถเลือกที่จะสนใจกับสถานการณ์ที่ทำให้เราโกรธมากหรือสามารถเลือกสถานการณ์ที่ทำให้เราโกรธน้อยกว่าก็ได้ขึ้นอยู่กับที่เราจะเลือก

- เราคาดหวังอะไร คนเรามีความคาดหวังอย่าให้สิ่งต่างๆหรือคนอื่นควรปฏิบัติต่อตนอย่างที่เราคาดหวัง บางครั้งที่เราโกรธเนื่องจากความคาดหวังของเราไม่ได้รับการตอบสนอง บางครั้งความคาดหวังของเราไม่เป็นจริง แคบและเข้มงวดจนเกินไปไม่ยืดหยุ่นและเราสามารถลดความถี่การเกิดอารมณ์โกรธอารมณ์โกรธลงได้โดยการปรับความคาดหวังของเราให้อยู่ในระดับที่เป็นไปได้จริง
- เราแปรความหมายของสถานการณ์อย่างไร ไม่ว่าจะโกรธหรือไม่โกรธมันขึ้นอยู่กับความหมายที่เราแปรได้จากเหตุการณ์ ยกตัวอย่างเช่นถ้าบางคนในร้านค้าทอนเงินให้ท่านผิดคุณสันนิษฐานว่าเขากำลังโกงคุณ หรือคุณอาจคิดว่าเขาทำความผิดเล็กน้อย การคิดในประเด็นแรกท่านจะรู้สึกโกรธมากกว่าวิธีคิดในตอนหลัง
- พูดคุยกับตนเอง เราพูดกับตนเองในความคิดของเรา เราสามารถคิดหาคำพูดให้กับตนเองได้ซึ่งอาจทำให้เราโกรธมากขึ้นหรือทำให้เราสามารถลดความโกรธลง

ให้พนักงานคุมประพฤติ นำผู้กระทำผิดไปสู่วิธีเรียนที่จะทำให้เกิดการเรียนรู้ว่าผู้กระทำผิด “จะสามารถเปลี่ยนแปลงการกระทำของตนเองได้อย่างไร” โดยแนะนำ “เทคนิคการจัดการกับตนเอง” (Self Management) ซึ่งเป็นทักษะหนึ่งในจำนวนทักษะทั้งหลายที่นักจิตวิทยาทางด้านพฤติกรรมและกระบวนการคิดของมนุษย์ยืนยันว่า จำเป็นที่จะต้องพัฒนา “เทคนิคการจัดการกับตนเอง” โดยการใช้เทคนิค “การพูดกับตนเอง” (talk to ourselves) ว่าเราจะจัดการกับพฤติกรรมของเราอย่างไร

แนวคิดเรื่อง “การพูดกับตนเอง”

แนวคิดเรื่อง “การพูดกับตนเอง” เป็นสิ่งที่แปลกใหม่มากที่สุดสำหรับผู้กระทำผิด แต่ในโลกแห่งความเป็นจริงคนเรามักพูดกับตนเองภายในใจของพวกเขาเสมอ เราคิดอยู่ภายในใจแล้วพูดออกมาเป็นคำพูดได้ แม้ว่าเราจะไม่คิดออกมามากๆ หากเราครุ่นคิดอยู่กับคำพูดภายในใจของเรา เราสามารถพูดกับตนเองได้เกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายในโลก ไม่ว่าจะ เป็นสิ่งที่จะทำให้เพิ่มความโกรธแก่ตัวเราเอง หรือ ที่จะทำให้ความโกรธของเราสงบลง

แบบฝึกหัด “คิดกับตนเอง”

แบบฝึกหัด “คิดกับตนเอง” ในหน้าถัดไปสามารถช่วยให้ผู้กระทำผิดเกิดทักษะการคิดกับตนเองได้เป็นอย่างดีที่พนักงานคุมประพฤติควรที่จะแนะนำให้ฝึกปฏิบัติอย่างจริงจัง จนเกิดความชำนาญในการคิดกับตนเอง ควรที่ถามผู้กระทำผิดก่อนว่า เขาสนใจในเรื่องใดในวงจรความโกรธนี้

เขาคาดหวังอะไร และ เขาวិเคราะห์สถานการณ์อย่างไร แล้วขอให้เขาคิด (พูด) กับตนเองก่อนที่จะให้แบบฟอร์ม “การพูดกับตนเองที่ให้ประโยชน์” (useful self-statements) ไปฝึกเป็นกรบ้าน

แบบฝึกหัดคิดกับตนเอง

เทคนิคการพูดกับตนเองที่ให้ประโยชน์ ตามขั้นตอนต่างๆในวงจรอารมณ์โกรธ

ขั้นตอนของอารมณ์โกรธ	คำพูดกับตนเองที่เป็นประโยชน์
ขั้นตอนที่ถูกยั่ว	<ul style="list-style-type: none"> ■ มันกำลังยั่วอารมณ์ของเร เรายอมรับมัน ■ ตอนนี้เรารับได้แล้ว เราสามารถวางแผนที่จะแก้ได้ ■ ฉันจะต้องแก้ให้ได้ ■ ฉันรู้ว่าฉันมีวิธีที่จะจัดการกับปัญหานี้ ■ หายใจลึกๆหลายๆครั้ง ฉันต้องไม่โกรธ
ขั้นตอนที่อารมณ์ขยายวงกว้าง	<ul style="list-style-type: none"> ■ ร่างกายของฉันบอกว่าฉันกำลังตึงเครียด ■ ต้องหายใจลึกๆ ■ เราไม่สามารถทำให้ผู้อื่นปฏิบัติต่อเราดังที่เราต้องการได้ ■ ผ่อนคลายสิ อย่าไปเดินตามเขา
ขั้นตอนที่เป็นจุดวิกฤติ	<ul style="list-style-type: none"> ■ ต้องสงบๆ ■ ฉันต้องออกจากสถานการณ์นี้
กลับคืนสู่สภาพเดิม	<ul style="list-style-type: none"> ■ ลืมมันเดี๋ยวนี้ ค่อยคิดมันทีหลัง ■ เก็บมันเอาไว้รังแต่จะทำให้ฉันพลุ่พลุ่ผ่านเสียคน ■ พังมันซะจะทำให้เราดีขึ้น
ความกล้าดกล้า	<ul style="list-style-type: none"> ■ ฉันจะแก้ไขอะไรได้บ้างหากเกิดเช่นนี้อีกในวันหน้า ■ ฉันทำได้หรือไม่ ■ ฉันต้องศึกษาเรื่องนี้ต่อไปมันทำให้ฉันสามารถควบคุมตัวเองได้ดีขึ้น

บรรณานุกรม

Bergman, Robert, Margaret Edmunds, and Robert A. MacDicken, "Crisis Intervention in Child Abuse and Neglect" 1979.U.S. Department of Health and Human Services Administration for Children and Families Administration on Children, Youth and Families National Center on Child Abuse and Neglect

Carroll, Kathleen and Lisa Onken, "Therapy Manual for Drug Addiction: A Cognitive Behavioral Approaches Treating Cocaine Addiction", 1998. National Institute on Drug abuse, USA.

Faupel, Adrian, Elizabeth Herrick and Peter Sharp, "Anger Management a Practical Guide" 1998, David Fulton Publishers, London UK

Gurnell, Betty, and Leslie LeMaster, "Designing Learner-Centered Training "1960. National Institute of Corrections, Academy Division, U.S. Department of Justice

Hollin, Clive, Emma Palmer, James McGuire, Juliet Hounsome, Ruth Hatcher, Charlotte Bilby and Claire Clark, 2004." Pathfinder programmes in the Probation Service: a retrospective analysis", Home Office, London, UK

Jack Raymond,. Using theories in social work: "making sense of theories and methods in social work", .1997, The Open Learning Foundation, London, WIN, 2 BA.pp 54-58

McGuire, James. "Cognitive – Behavioral Approaches: An introduction to theory and research", 2000, University of Liverpool Department of Clinical Psychology Whelan Building Quadrangle, Brownlow Hill Liverpool L69 3GB United Kingdom,

Patrick, Martin "Developing good practice in Connexions: Techniques and Tools for Working with Young People", May 2003, The Humberside Partnership, London

Sullivan, Nicole E, "Cognitive Behavioral Interventions (CBI) Standard Operating Procedures" December 2001.The North Carolina Department of Corrections.USA.