

## BOOK REVIEW:

### *Book Review : Innovative Skills to Support Well-Being and Resiliency in Youth<sup>1</sup>*

ทักษะเชิงนวัตกรรมเพื่อสนับสนุนสวัสดิภาพและความยืดหยุ่นในวัยรุ่น

วิจารณ์โดย กฤษฎา สุขพัฒน์<sup>2</sup>

Received 10<sup>th</sup> August, 2021

Revised 22<sup>nd</sup> August, 2021

Accepted 27<sup>th</sup> August, 2021

#### เกี่ยวกับผู้เขียน

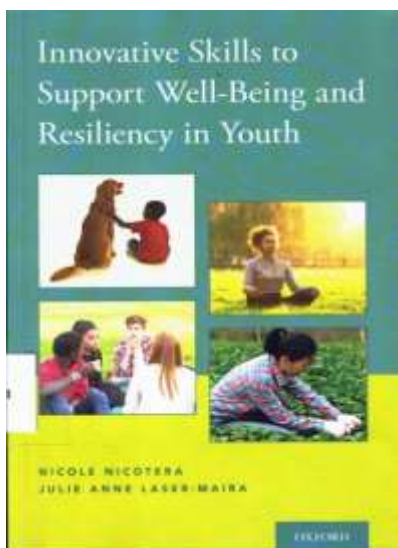
1. **Julie Anne Laser-Maira**, Ph.D, LCSW เป็นรองศาสตราจารย์ที่ The Graduate School of Social Work (GSSW), the University of Denver เป็นผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ในด้าน Experiential Therapy มีประสบการณ์งานวิจัยเกี่ยวกับการบำบัดให้แก่เด็ก วัยรุ่น ครอบครัวและคู่สมรส
2. **Nicole Nicotera**, Ph.D, LICSW เป็นรองศาสตราจารย์ที่ The Graduate School of Social Work (GSSW), the University of Denver เป็นผู้เชี่ยวชาญและอาจารย์ในด้านกระบวนการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์

หนังสือทักษะเชิงนวัตกรรมเพื่อสนับสนุนสวัสดิภาพและความยืดหยุ่นในวัยรุ่น กล่าวถึงการดูแลช่วยเหลือวัยรุ่นในปัจจุบันซึ่งถือเป็นภารกิจที่ทำทนายยิ่ง รูปแบบวิธีการที่ใช้ในการอบรม บำบัดวัยรุ่นในอดีตที่ผ่านมา อาจจะไม่เหมาะสมกับวัยรุ่นในสมัยปัจจุบัน ผู้เขียนหนังสือเล่มนี้จึงต้องการพัฒนาและแสวงหาทักษะวิธีการหรือนวัตกรรมต่าง ๆ บนพื้นฐานหลักวิชาการที่ถูกต้องที่สำคัญเป็นกระบวนการที่สามารถดึงดูดใจหรือเป็นที่สนใจสำหรับตัววัยรุ่น โดยมีเป้าหมายเพื่อช่วยส่งเสริมสวัสดิภาพและความยืดหยุ่นสำหรับวัยรุ่น

ในแต่ละบทจะเริ่มด้วยการอธิบาย โดยสังเขปเกี่ยวกับกระบวนการให้ความช่วยเหลือ ความสำคัญของกระบวนการที่สนับสนุน และแนวทางในการประเมินผลเพื่อทำให้แน่ใจว่าเทคนิค วิธีการต่าง ๆ ที่ใช้มีความเหมาะสมสำหรับวัยรุ่นแต่ละบุคคลหรือไม่ อย่างไร รวมถึงยกตัวอย่างในการช่วยเหลือวัยรุ่นที่ได้ผล เพื่อว่านักบำบัดหรือผู้ให้การศึกษาเยาวชนทั้งที่มีประสบการณ์หรืออาจยังไม่มีประสบการณ์จะมีความรู้ความเข้าใจ และนำไปปฏิบัติให้เกิดผลสำเร็จ

<sup>1</sup> Julie Anne Laser and Nicole Nicotera. (2017). Innovative Skills to Support Well-Being and Resiliency in Youth, Publication Date - January 2017, ISBN: 9780190657109, 168 pages

<sup>2</sup> นักศึกษาปริญญาโทหลักสูตรสังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารสวัสดิการสังคม คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์และสวัสดิการสังคม มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ



หนังสือเล่มนี้ช่วยเสริมพลังในการทำงานกับวัยรุ่น ให้แนวทางครอบคลุมทฤษฎีและทักษะในภาคปฏิบัติที่เป็นประโยชน์ในงานสังคมสงเคราะห์ ในทางด้านจิตวิทยา การให้คำปรึกษา และการให้การอบรม รวมถึงเป็นประโยชน์สำหรับหลักสูตรที่เกี่ยวข้องกับงานสังคมสงเคราะห์ในสถาบันการศึกษา การให้คำปรึกษาด้านชีวิตและการช่วยพัฒนาวัยรุ่น ในหนังสือนี้ประกอบด้วยเนื้อหา 8 บทซึ่งสามารถสรุปสาระสำคัญของแต่ละบทได้ดังนี้

**บทที่ 1** เป็นบทนำความคิดในเรื่องสวัสดิภาพ (Well-Being) และความยืดหยุ่น (Resilience) ในการช่วยเหลือพัฒนาวัยรุ่น อธิบายถึงลักษณะ

และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องสวัสดิภาพของวัยรุ่นซึ่งเป็นการส่งเสริมพัฒนาวัยรุ่น และอธิบายถึงความยืดหยุ่นซึ่งเป็นการสนับสนุนวัยรุ่น ภายหลังจากเหตุการณ์หรือสถานการณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นในชีวิตของพวกเขา ยังกล่าวถึงปัจจัยที่เกื้อหนุนและปัจจัยเสี่ยงต่าง ๆ และสรุปให้ทราบว่าทำอย่างไรทักษะรูปแบบต่าง ๆ ที่นำเสนอในหนังสือเล่มนี้จึงจะบังเกิดประโยชน์และเป็นผลดีในการช่วยพัฒนาวัยรุ่นให้มีสวัสดิภาพอย่างแท้จริง

### บทที่ 2 กล่าวถึง Healthy Sexuality

หรือสุขภาวะทางเพศ เนื่องด้วยเอกลักษณ์ทางเพศถือเป็นรากฐานสำคัญในความเข้าใจถึงตัวตนและประเด็นต่าง ๆ ที่ซับซ้อนในชีวิตของวัยรุ่น พวกเขาเผชิญหน้ากับสิ่งต่าง ๆ ตามเอกลักษณ์ รสนิยมทางเพศและเพศวิถีของเขา ในบทนี้มุ่งช่วยให้ผู้อ่านเข้าใจและเอาชนะความอึดอัดใจและเรียนรู้ในการสื่อสารกับวัยรุ่นด้วยความเข้าใจและเคารพในตัวตนของเขา การยอมรับและเข้าใจในเอกลักษณ์ทางเพศที่หลากหลาย จะทำให้สามารถเข้าถึงวัยรุ่นและสื่อสารกันอย่างเปิดใจ ซึ่งนำไปสู่การสนับสนุนและเสริมพลังวัยรุ่นให้เขาเลือกดำเนินชีวิตอย่างถูกสุขลักษณะต่อไป

### บทที่ 3 กล่าวถึง Innovative Cognitive

Behavior Therapies (CBT) หรือการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม ซึ่งเป็นกระบวนการที่สำคัญในการพัฒนาบุคลิกลักษณะของวัยรุ่น วัยรุ่นจำเป็นต้องตระหนักกว่าความคิดและความรู้สึกสามารถมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเขา การได้รับการพัฒนาความตระหนักทางคิดและพฤติกรรม รวมถึงความสามารถตัดสินใจอย่างเหมาะสมจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถควบคุมตนเอง และมีความรับผิดชอบชีวิตของตนเอง ในบทนี้จึงสรุปภาพรวมของกระบวนการ Cognitive Behavior Therapies (CBT) ในฐานะที่เป็นรากฐานสำคัญของความเข้าใจถึง Cognitive Processing Therapy (CPT) และ Acceptance and Commitment Therapy (ACT) และอธิบายถึงการประเมินและการนำเทคนิคต่าง ๆ ของกระบวนการ CBT รวมถึงกลยุทธ์ของ CPT และกระบวนการของ ACT มาใช้เพื่อช่วยเหลือบำบัดในวัยรุ่น

### บทที่ 4 นำเสนอ Mindfulness

วิธีการฝึกสติหรือการเจริญสติ เพื่อนำมาใช้ช่วยพัฒนาสวัสดิภาพและความยืดหยุ่นในวัยรุ่น ซึ่งสามารถช่วยวัยรุ่นให้ผ่อนคลายความตึงเครียดในชีวิต



รวมถึงช่วยพวกเขาเมื่อประสบปัญหาความยากลำบากในด้านสังคมหรือในด้านอารมณ์ ยังเป็นประโยชน์ช่วยวัยรุ่นจัดการหรือเยียวยาปัญหาต่าง ๆ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล การติดสารเสพติด พฤติกรรมการกินมากผิดปกติ โดยใช้เทคนิคกระบวนการต่าง ๆ ในการฝึกสติซึ่งมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันของกายและจิต เช่น การฝึกสมาธิแบบต่าง ๆ การฝึกหายใจ การฝึกโยคะ ซึ่งแต่ละเทคนิควิธีจำเป็นจะต้องปฏิบัติตามปัจจัยต่าง ๆ ซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จ การฝึกสติยังสามารถช่วยบำบัดพัฒนาวัยรุ่นในการควบคุมตนเอง ความตระหนักในคุณค่าและการรับรู้ความสามารถของตนเองอีกด้วย

**บทที่ 5** นำเสนอถึง **Experiential Therapy** หรือการบำบัดด้วยประสบการณ์ ซึ่งเป็นกระบวนการ ที่ช่วยบำบัดพัฒนาทางด้านอารมณ์และสังคมให้แก่วัยรุ่น อาศัยรูปแบบกิจกรรมหรือการมีประสบการณ์ผ่านเกมส์ กิจกรรมกลุ่มต่าง ๆ ทั้งภายในอาคารหรือกิจกรรมภายนอก เช่น Fruit basket, Rubber ducky, Sunshine in a can กระบวนการประสบการณ์บำบัดต่าง ๆ สามารถช่วยวัยรุ่นให้สามารถสร้างความไว้วางใจ มิตรภาพ การพึ่งพากันในกลุ่ม ซึ่งช่วยเหลือบำบัดทำให้พวกเขาออกจากพื้นที่ของตนเอง และนำไปสู่การค้นพบตนเอง การสร้างความมั่นใจ ความตระหนักในตนเอง ซึ่งทำให้วัยรุ่นเติบโตเป็นบุคคลที่สามารถเผชิญกับสภาพแวดล้อมและสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตจริงได้ต่อไป

**บทที่ 6** นำเสนอถึง **Animal-Assisted Therapy (AAT)** หรือการใช้สัตว์เลี้ยงเพื่อเสริมสร้างสวัสดิภาพและความยืดหยุ่นในชีวิตวัยรุ่น เป็นกระบวนการบำบัดที่ใช้การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคนกับสัตว์เพื่อช่วยเสริมสร้างวัยรุ่น อาทิ ให้มีความเอาใจใส่ ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความอดทนพากเพียร การเอาชนะความกลัวเป็นต้น กระบวนการ AAT จึงเป็นเทคนิคอีกวิธีการหนึ่งที่อาศัยความสัมพันธ์และกิจกรรมโดยใช้สัตว์เพื่อการบำบัดพัฒนาเยาวชน

ซึ่งจำเป็นจะต้องใช้นักบำบัดที่ได้รับการฝึกฝนและความเชี่ยวชาญเฉพาะในด้านนี้ กระบวนการ AAT จึงเป็นการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติกับสัตว์กล่าวคือ การมีประสบการณ์ ไตร่ตรอง วิเคราะห์และเป็นบทเรียนสู่ชีวิตตนเองในที่สุด เช่น ความอดทนในการดูแลสัตว์ สามารถบำบัดช่วยให้วัยรุ่นรู้จักสามารถอดทนต่อผู้อื่น หรืออดทนความยากลำบากต่าง ๆ ในชีวิต

**บทที่ 7** นำเสนอถึง **Horticultural and Agricultural Therapy** นวัตกรรมใหม่ ที่นำกระบวนการบำบัดโดยการทำสวนหรือการปลูกพืช การนำกระบวนการ Horticultural Therapy (HT) และ Agricultural Therapy (AT) มาใช้เพื่อช่วยเสริมสร้างสวัสดิภาพและความยืดหยุ่นของเยาวชน บทนี้มุ่งอธิบายถึงกระบวนการในการปลูกพืชผักทางการเกษตรมาช่วยเหลือบำบัดพัฒนาวัยรุ่นได้อย่างไร ทั้งวัยรุ่นในชนบทที่มีพื้นที่ในการเพาะปลูกและในเขตเมืองที่อาจใช้แปลงหรือสวนผักของชุมชนร่วมกันได้ ตัวอย่างกิจกรรมการบำบัด อาทิ Bean tent, Growing a plant in a baggie กระบวนการเพาะปลูกพืชผักสามารถช่วยบำบัดเยาวชนที่มีปัญหาได้หลากหลาย เช่น วัยรุ่นที่เคยถูกคุมขังหรือผู้ที่ชอบคิดมาก ผู้ที่มีความหวาดกลัว ผู้รู้สึกอัดอัดในการเข้าสังคม มีผลการวิจัยและกรณีศึกษาต่าง ๆ ที่สนับสนุนให้เห็นว่า ผ่านกระบวนการเพาะปลูกพืชผักให้เจริญงอกงาม วัยรุ่นสามารถได้รับการบำบัดเสริมพลังให้เติบโตในชีวิตของพวกเขาได้อีกวิธีหนึ่ง

**บทที่ 8** กล่าวสรุปถึงหนังสือ **Innovative Skills to Support Well-Being and Resiliency in Youth** เล่มนี้ว่า สามารถช่วยเสริมสร้างสวัสดิภาพและความยืดหยุ่นในชีวิตของวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงวัยหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญ พวกเขามักมีประสบการณ์ชีวิตที่ท้าทายและน่าเป็นห่วงยิ่ง ทั้งในด้านสังคม อารมณ์และกระบวนการคิด จึงได้ย้ำว่า ทักษะ



กระบวนการต่างๆ ที่รวบรวมมาเหล่านี้สามารถ  
สร้างสรรค์เพื่อช่วยวัยรุ่นโดยตรงให้สามารถเติบโต  
อย่างมี

สวัสดิภาพและยืดหยุ่นในชีวิต ทั้ง 6 ทักษะหรือ  
กระบวนการเป็นแนวทางการพัฒนาวัยรุ่นในเชิงบวก  
ที่มีคุณค่ายิ่ง ผู้เขียนปรารถนาให้ผู้ทำงานกับวัยรุ่น

ได้รับพละกำลัง เห็นถึงวิธีการต่าง ๆ และนำทักษะ  
นวัตกรรมเหล่านี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อช่วยสร้างเสริม  
วัยรุ่นในบริบทของตนให้เติบโตพัฒนาเป็นผู้ใหญ่  
ต่อไป

**ความคิดเห็นของผู้วิจารณ์ :** หนังสือเล่มนี้ได้รับรวบรวมทักษะกระบวนการต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ยิ่ง  
สำหรับการช่วยบำบัด เสริมสร้างวัยรุ่นโดยเฉพาะในด้านจิตใจ อารมณ์ ความคิดและด้านสังคม ซึ่งเป็นงานที่  
ละเอียดอ่อนและมีความซับซ้อนในชีวิตวัยรุ่น โดยกระบวนการหรือนวัตกรรมทั้ง 6 ทักษะที่ผู้เขียนนำเสนอมีความ  
น่าสนใจและความสร้างสรรค์ ทันสมัย มีมาตรฐานตามหลักวิชาการ จึงเป็นเครื่องมือทางเลือกที่มีคุณค่ายังสามารถ  
นำไปประยุกต์ใช้เพื่อบำบัดช่วยเหลือ เสริมสร้างวัยรุ่นในสมัยปัจจุบันนี้ อย่างไรก็ตามการเลือกนำทักษะ  
กระบวนการต่าง ๆ ไปประยุกต์ปฏิบัติจริงเพื่อช่วยวัยรุ่นในบริบทต่าง ๆ นั้นจำเป็นจะต้องมีความรู้ความเข้าใจอย่าง  
ถ่องแท้ อีกทั้งคำนึงถึงองค์ประกอบของปัจจัยต่าง ๆ ตามที่ผู้เชี่ยวชาญแนะนำ จึงจะเป็นประโยชน์นำไปสู่  
ความสำเร็จในการช่วยเหลือวัยรุ่นอย่างแท้จริง

โดยภาพรวมเนื้อหาในบทต่าง ๆ ถูกอธิบายให้สามารถเข้าใจได้ง่าย ชัดเจนและไม่ซับซ้อน มีการอ้างอิง  
และหลักฐานสนับสนุนจากงานวิจัยและกรณีศึกษาเป็นตัวอย่างชัดเจน หนังสือเล่มนี้จึงเหมาะสมกับนักบำบัด  
ผู้ปฏิบัติงานอบรมช่วยเหลือเสริมสร้างวัยรุ่น ครูอาจารย์และผู้ศึกษาค้นคว้าโดยทั่วไป