


ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับ
อารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
จังหวัดชลบุรี

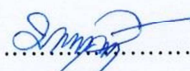
สมร สามารถ

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้การปรึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
สิงหาคม 2560
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา


คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ สมร สามารถ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

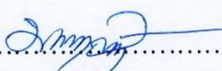

.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)

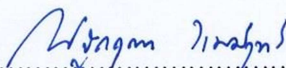

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.ประชา อินัง)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

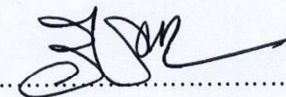

.....ประธาน
(ดร.ไชยมุก เหล่าพิพัฒนา)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์)


..... กรรมการ
(ดร.ประชา อินัง)


.....กรรมการ
(ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา


..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่ 4 เดือน สิงหาคม พ.ศ. 2560

การวิจัยครั้งนี้ได้รับทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์ ระดับบัณฑิตศึกษา
จากบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา
ประจำภาคปลาย ปีการศึกษา 2559

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความช่วยเหลือจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปรกรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดร.ประชา อินัง อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้ คำปรึกษาแนะนำแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง เสมอมาก ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์ ดร.ชัตติยา รัตนดิลก นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ ดร.จิราภรณ์ ชมบุญ นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการ ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือและ โปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยให้มีคุณภาพ และขอขอบพระคุณ นางวัชรินทร์ แม่นยำ นักจิตวิทยาคลินิกชำนาญการพิเศษ ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือแนะนำตรวจสอบโปรแกรม เพื่อใช้ในการวิจัยเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.ไข่มุก เหล่าพิพัฒนา ประธานกรรมการสอบปากเปล่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปรกรณ์ ดร.ประชา อินัง และ ดร.ณัฐกฤตา งามมีฤทธิ์ คณะกรรมการสอบปากเปล่า ที่ให้คำชี้แจงที่เป็นประโยชน์ในการแก้ไขปรับปรุงวิทยานิพนธ์ ฉบับนี้ให้ถูกต้องสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ขอขอบพระคุณ อธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ผู้อำนวยการสถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี เด็กและเยาวชนสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี และระยอง ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลเพื่อหาค่าคุณภาพเครื่องมือและข้อมูล ที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบพระคุณ บัณฑิตศึกษาที่กรุณาสนับสนุนและให้ทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์

ขอขอบคุณเพื่อนรุ่นบัณฑิตจิตวิทยาการศึกษา รหัส 54 ทุกคน ที่เป็นกำลังใจและพร้อม ให้ความช่วยเหลือ แนะนำ จนทำให้ปริญญาบัตรในครั้งนี้ สำเร็จเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อณรงค์ คุณแม่บังอร สามารถ และกัลยามิตร คุณนภาพรรณ เนืองทอง และทุกท่านที่ได้เอ่ยนามในที่นี้ ซึ่งมีส่วนสนับสนุนและเป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยตลอด ระยะเวลาการศึกษาและวิจัย

คุณประโยชน์อันใดพึงมีจากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอมอบและอุทิศแต่ทุกท่าน ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็น ประโยชน์ในการพัฒนาเด็กและเยาวชนต่อไป

สมร สามารถ

54921007: จิตวิทยาการปรึกษา: วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การปรึกษากลุ่ม/ ทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา/ อารมณ์/ กำกับอารมณ์

สมร สามารถ: ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี (THE EFFECTS OF COGNITIVE BEHAVIOR OF GROUP COUNSELING ON EMOTION REGULATION OF CHON BURI JUVENILE DELINQUENCY AT THE OBSERVATION AND PROTECTION CENTER) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์, วท.ค., ประชา อินัง, Ph.D., 145 หน้า ปี พ.ศ. 2560

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี จำนวน 14 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ดำเนินการทดลอง จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที วัดผลการทดลอง 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ผลการวิจัยด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอร์โรนี

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนการกำกับอารมณ์แตกต่างจากกลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับอารมณ์ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

54921007: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc. (COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: GROUP COUNSELING/ COGNITIVE BEHAVIOR MODIFICATION/ EMOTION REGULATION/ EMOTION

SAMORN SAMART: THE EFFECTS OF COGNITIVE BEHAVIOR OF GROUP COUNSELING ON EMOTION REGULATION OF CHON BURI JUVENILE DELINQUENCY AT THE OBSERVATION AND PROTECTION CENTER. ADVISORY COMMITTEE: WARAKORN SUPWIRAPAKORN, Ph.D., PRCHA INANG, Ph.D. 145 P. 2017.

The purpose of this study were to study the effects of cognitive behavior of group counseling on emotion regulation of Chon Buri Juvenile Delinquency at the Observation and Protection center. The subjects comprised 14 people who were selected by the use of stratified sampling technique. They were assigned into the experimental group and the control group. Each group comprised of seven childent. The instruments used to collect the data were the measurement test of emotion regulation behavior and cognitive behavior modification group counseling. The intervention was administered for 12 sessions. Each session lasted sixty minutes. The research design was two-factor experimental with repeated measures on one factor. The study was divided into 3 phases: the pre-test phase, the post-test phase and the follow-up phase. The data was then analyzed by repeated measures analysis of variable: one between-subjects variable and one within-subjects variable followed by paired-different test by Bonferroni Procedure.

The results of the study indicated that there were statistically significant differences. It were also found in the method applied toward the five percepts among the duration of the experiment at a significant level of .05. The level of the emotion regulation behavior modification of the students in the experimental and the control group were significant different in the five percepts when measured in the post-test and the follow-up phases. The level of the emotion regulation behavior of the student in the experimental group of the post-test and the follow-up phases were significant different in the five percepts from those in the pre-test phase.

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่ได้รับ.....	6
ขอบเขตของการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชนจังหวัดชลบุรี.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอาرمณ์.....	15
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม.....	22
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรม ทางปัญญา.....	31
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	42
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	43
การดำเนินการทดลอง.....	45

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	46
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
4 ผลวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
ส่วนที่ 1 การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	49
ส่วนที่ 2 การนำเสนอผลของโปรแกรมทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อ การกำกับอารมณ์ตนเอง.....	57
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	63
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	63
การอภิปรายผล.....	64
ข้อเสนอแนะ.....	67
บรรณานุกรม.....	68
ภาคผนวก.....	73
ภาคผนวก ก.....	74
ภาคผนวก ข.....	86
ภาคผนวก ค.....	91
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	145

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ความหมายและเกณฑ์การตรวจให้คะแนนมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง.....	44
2	รูปแบบข้อมูลการทดลอง.....	45
3	ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	46
4	ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ ของเด็ก และเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง	49
5	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล.....	50
6	เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล ของเด็กและเยาวชนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	51
7	การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชน ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง	53
8	ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และ ระยะติดตามผล.....	55
9	การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล.....	56
10	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชน ในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการทดสอบแบบ Bonferroni.....	56

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	กรอบแนวคิดของการวิจัย.....	7
2	กระบวนการเกิดอารมณ์ของบุคคล.....	18
3	กระบวนการกำกับอารมณ์ 5 จุดสำคัญ.....	19
4	กระบวนการประเมินประสบการณ์ทางลบ.....	38
5	แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง.....	50
6	แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง ของเด็กและเยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	52
7	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง.....	54

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

อารมณ์เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิต เนื่องจากอารมณ์มีอิทธิพลต่อการแสดงออกของพฤติกรรม ซึ่งหากบุคคลไม่สามารถแสดงอารมณ์ในทางที่เหมาะสม อาจส่งผลให้การดำเนินชีวิตมีอุปสรรคและเกิดปัญหา ดังที่เห็นได้จากสภาพเหตุการณ์ในปัจจุบันที่เกิดขึ้น เช่น เด็กนักเรียนอาชีวะชกพวกตีกัน เด็กวัยรุ่นใช้ปืนยิงกัน และยิงตัวตาย กลุ่มเด็กวัยรุ่นรวมข่มขืนเด็กผู้หญิง มีการใช้อาวุธที่รุนแรงและอันตราย เช่น มีด ปืน วัตถุระเบิด ความรุนแรงของวัยรุ่นนำไปสู่สาเหตุการตายมากขึ้น ดังข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ เมื่อวันที่ 15 สิงหาคม พ.ศ. 2559 หนังสือพิมพ์เดลินิวส์ พาดหัวข่าว โจ้ 15 ลูกพี่ ! เจอหน้ารั้วมัดชก คว้ามิดแทงสวนกับตายคาที่ หรือตามข่าวทางโทรทัศน์ ข่าวช่อง 7 สี เมื่อวันที่ 16 เมษายน พ.ศ. 2559 วัยรุ่นทะเลาะวิวาทไล่ยิงกัน บาดเจ็บ 3 คน เหตุเกิดบริเวณร้าน “มอ.เต่า ฮิปสเตอร์ บาร์” เขตเทศบาลเมืองแสนสุข อำเภอเมืองชลบุรี ทำให้กระสุนหลายนัดยิงถูกนิสิตมหาวิทยาลัยบูรพา นายวิทัศน์ เตชะบุญ อธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กล่าวว่า ความรุนแรงในเด็กมีเพิ่มมากขึ้นเนื่องจากสภาพแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจ ที่เปลี่ยนแปลงไป ตลอดจนการเข้าถึงโซเชียลมีเดียที่มีความรุนแรงจึงทำให้เด็กถูกบ่มเพาะด้วยความรุนแรง จนมองว่าเป็นเรื่องปกติ และอาจส่งผลให้เด็กไปกระทำความรุนแรงต่อบุคคลอื่น (เนชั่นทีวี, 2559) และนำมาสู่การเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา

โดยเฉพาะในเด็กและวัยรุ่น ทั้งนี้เป็นเพราะวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในหลายด้าน กุลยา ตันติผลาชีวะ (2553, หน้า 126) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยวิกฤตแห่งความทุกข์ ที่เกิดจากวัยหรืออายุที่ต้องปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคม หากวัยรุ่นไม่สามารถที่ควบคุมหรือปรับตัวได้ก็จะทำให้การแสดงออกเป็นไปในทางที่ไม่ถูกต้อง การเปลี่ยนแปลงหลายในด้านของวัยรุ่น จึงทำให้ต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ ดังที่สุชา จันทรธรม (2551, หน้า 73) กล่าวว่าเมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่นร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงจนทำให้ต้องประสบกับปัญหาการปรับตัว ปัญหาการเข้าสังคม และปัญหาด้านอารมณ์ หากเด็กและเยาวชนไม่สามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ ก็จะหาทางออกในทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การหนีเรียน จับกลุ่มมั่วสุม เล่นการพนัน เสพสิ่งเสพติด หรือพฤติกรรมใช้ความรุนแรง ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวอาจนำไปสู่การทำผิดกฎหมายและเป็นต้นเหตุในการก่อปัญหาทางสังคม

สถานการณ์การกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนในปัจจุบัน จากสถิติย้อนหลัง 3 ปี ของศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ปี พ.ศ. 2556 มีจำนวน เด็กและเยาวชนกระทำความผิด 36,763 คน ปี พ.ศ. 2557 จำนวนเด็กและเยาวชนกระทำความผิด 36,537 คน ปี พ.ศ. 2558 จำนวนเด็กและเยาวชนกระทำความผิด 33,121 คน และจำแนกตามฐานความผิดจากจำนวน คดีเด็กและเยาวชนที่ถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจทั่วประเทศ พบว่า ฐานความผิดเกี่ยวกับยาเสพติด ให้โทษเป็นอันดับ 1 รองลงมาฐานความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน และฐานความผิดเกี่ยวกับชีวิตและ ร่างกาย ซึ่งช่วงอายุของการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดมากที่สุดอยู่ใน ช่วงอายุเกิน 15 ปี แต่ไม่ถึง 18 ปี แม้ว่ากรกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนจะลดลง แต่สาเหตุ แห่งการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนนั้นก็กลับมีความรุนแรงขึ้น อภิชาติ จารุศิริ (2559, หน้า 4) กล่าวว่า ปัญหาเด็กและเยาวชนในปัจจุบันเด็กที่กระทำความผิดมีอายุลดน้อยลง และ ลักษณะการกระทำความผิดรุนแรงขึ้น อาจเนื่องจากครอบครัวขาดความใกล้ชิดและปัญหาเสพติด ในปัจจุบันมีการแพร่ระบาดอย่างมหาศาล

การกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนนั้นมีหลายสาเหตุส่วนหนึ่งมาจากสถาบัน ครอบครัว และสถาบันการศึกษาที่ไม่สามารถอบรมสั่งสอนให้เด็กและเยาวชนมีความสมบูรณ์ พร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาในการที่จะเผชิญปัญหา หรือดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม เด็กและเยาวชนจึงใช้ชีวิตในการคบเพื่อนไม่มีพฤติกรรมหนีเรียน เทียวเตรเซเพลในสถานเริงรมย์ แหล่งอบายมุข เทียวโสเภณี เล่นการพนัน เสพยาเสพติด ดื่มสุรา จนกระทั่งคิดเป็นนิสัยและนำมาสู่ การมีพฤติกรรมลักขโมย (ปราณี บุญสุวรรค์, 2555) และยังพบอีกว่า เด็กและเยาวชนที่อยู่ในช่วง วัยรุ่นมีการแสดงออกทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม โดยเมื่อเด็กและเยาวชนรู้สึกคับข้องใจหรือผิดหวัง ก็มักจะแสดงความโกรธหรือฉุนเฉียว หงุดหงิด ใช้คำหยาบ หรืออาจใช้ความรุนแรง ดังนั้นอารมณ์ จึงเป็นตัวเร้าให้เด็กและ เยาวชนแสดงพฤติกรรม ทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงออกของ อารมณ์ทางด้านลบจะนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมในทางที่ไม่เหมาะสมและเป็นการใช้กำลังไป ตัดสินปัญหาความขัดแย้งจึงเกิดการทะเลาะวิวาท ชกต่อย (กอบโชค จวงษ์, 2541)

เมื่อเด็กและเยาวชนกระทำความผิดตามข้อกฎหมายและถูกจับกุม และจะถูกส่งตัวไปควบคุม ยังสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ระหว่างรอการพิจารณาคดี หรือตามคำสั่งของศาล เยาวชนและครอบครัว อารมณ์และความรู้สึกของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดและถูกดำเนินคดี จะรู้สึกกลัวครอบครัวหรือพ่อแม่ปฏิเสธและทอดทิ้ง เนื่องจากประสบการณ์ด้านลบทำให้เด็กและ เยาวชนรู้สึกสับสนและ โกรธ จนนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (สำหรับ จิตตินันท์, 2544) อารมณ์คับแค้นใจที่ถูกกดดัน และถูกรังแก ทำให้เด็กและเยาวชนจะรู้สึกที่ตนเองถูกทำร้าย

อยู่ตลอดเวลา และนำมาซึ่งความหวาดกลัว หวาดระแวง ไม่ไว้ใจผู้อื่น และนำมาสู่การหาความยุติธรรมให้กับตนเอง อารมณ์ดังกล่าวมักแสดงออกในลักษณะต่อต้านและทำร้าย ฝ่าฝืนระเบียบ กฎเกณฑ์ ชอบพาลหาเรื่อง รังแกผู้อื่น ตำหนิผู้อื่นทั้ง ๆ ที่เป็นการผิดของตนเอง กลายเป็นเด็กที่อารมณ์เสียได้ง่าย และมักจะจงใจทดสอบกฎระเบียบอยู่ตลอดเวลา และการกระทำดังกล่าว เด็กและเยาวชนจะไม่คิดว่าเป็นพฤติกรรมที่ต่อต้านและทำร้าย แต่จะคิดว่าการแสดงพฤติกรรมเช่นนี้เป็น การตอบโต้คำสั่งหรือสถานการณ์ที่ไม่ถูกต้อง และไม่ยุติธรรม การถูกควบคุมตัว ทำให้เด็กและเยาวชนขาดอิสรภาพ ไม่สามารถกำหนดวิถีการดำเนินชีวิตของตนเองได้และยังต้องอยู่ภายใต้กฎระเบียบ ข้อบังคับ ของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน จึงทำให้เด็กและเยาวชนรู้สึกกลัว สถานการณ์ที่ต้องเผชิญซึ่งไม่สามารถกำหนดเหตุการณ์ล่วงหน้าได้ กลัวการถูกกลั่นแกล้ง หรือถูกทำร้าย จึงทำให้รู้สึกโดดเดี่ยว เหงา เศร้า และคิดถึงบ้าน คิดถึงคนรัก คิดถึงบิดามารดา จึงอาจกล่าวได้ว่าอารมณ์ของเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด เป็นอารมณ์ของคนที่ไม่มีความมั่นคงของจิตใจ ไม่มีความปลอดภัยในชีวิต อีกทั้งกลัวความผิดในคดีที่ได้กระทำลงไปว่าจะต้องได้รับโทษและถูกควบคุมตัวเป็นระยะเวลานานเท่าไร กลัวถูกศาลเยาวชนและครอบครัวพิจารณาพิพากษาให้เข้ารับการฝึกและอบรม (ธวัชชัย ไทยเขียว, 2545) เด็กและเยาวชนในสถานพินิจโดยภาพรวมจึงมีภาวะสุขภาพจิตทางอารมณ์ไม่ปกติ และจะมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องการปรับตัว เนื่องจากเด็กและเยาวชนมีความวิตกกังวล อารมณ์จึงสับสนและเปลี่ยนแปลงง่าย

การกระทำความคิดของเด็กและเยาวชนไม่เพียงแต่เด็กและเยาวชนเท่านั้นที่เป็นผู้รับผลแห่งการกระทำ แต่หากการกระทำดังกล่าวยังส่งผลไปยังครอบครัวและชุมชนที่เด็กและเยาวชนเหล่านั้นอาศัยอยู่ ครอบครัว บิดา มารดาหรือผู้ปกครอง ต้องเดือดร้อนใจ วิตกกังวล และอาจส่งผลต่อหน้าที่การงานของคนในครอบครัว เสียเวลา และทรัพย์สินในการชดเชยค่าเสียหายและค่าใช้จ่ายต่างๆที่เกิดขึ้นระหว่างถูกดำเนินคดี ส่วนด้านสังคมในพื้นที่ ที่เด็กและเยาวชนกระทำผิดจะทำให้สังคมเกิดความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สินของผู้คน และต้องสูญเสียงบประมาณในการป้องกันปราบปราม และจัดหาสวัสดิการสงเคราะห์ฟื้นฟู เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถกลับตนเป็นคนดีและอยู่ในสังคมได้ ส่วนผลกระทบทางด้านเศรษฐกิจและสังคมพบว่า การกระทำผิดของเด็กและเยาวชนเป็นความสูญเสียทางสังคมที่แสดงถึงความล้มเหลวของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของสังคมนั้น ๆ ดังนั้นการกระทำความคิดของเด็กและเยาวชนจึงเป็นอีกปัญหาหนึ่งที่ควรให้ความสำคัญเพราะไม่เพียงแต่จะเกิดอันตรายต่อเด็กและเยาวชน แต่ยังส่งผลต่อความมั่นคง ความปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สินของคนอื่นในสังคมด้วย วาทีนี จันท์เจริญ (2544, หน้า 2-4) จากที่กล่าวมาเมื่อเด็กและเยาวชนกระทำผิด ความเดือนร้อนจึงมิได้ตกอยู่เฉพาะบิดา มารดา

ผู้ปกครองหรือญาติของเด็กและเยาวชนเท่านั้น หากแต่ยังส่งผลกระทบต่อผู้อื่นที่อยู่ในสังคมและยังส่งผลต่อการพัฒนาประเทศด้วย เนื่องจากเด็กและเยาวชนจะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคตและเป็นพลังสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมต่อไป (วิณี ชิดเชิดวงศ์, 2547, หน้า 1)

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าสาเหตุของการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนนั้น มีหลายสาเหตุและมีความซับซ้อนการจะแก้ไขปัญหาของเด็กและเยาวชนนั้นจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากหลายฝ่าย ทั้งภาครัฐบาล ภาคเอกชน ภาคประชาชน หรือองค์กรธุรกิจต่าง ๆ เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้เด็กและเยาวชนกระทำความผิด หรือหวนกลับไปกระทำความผิดซ้ำ แต่หากไม่มีแนวทางให้เด็กและเยาวชนเหล่านั้นได้เลือก เด็กและเยาวชนก็อาจจะกระทำความผิด หรือไปกระทำความผิดซ้ำที่รุนแรงมากขึ้น และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ยังกระทำความผิดกฎหมายอยู่ เด็กและเยาวชนเหล่านี้ก็จะเป็นการระของสังคมต่อไป

จังหวัดชลบุรีถือเป็นจังหวัดที่มีความเจริญทั้งภาคอุตสาหกรรมและการท่องเที่ยว ทำให้ในแต่ละปีเด็กและเยาวชนในจังหวัดชลบุรี ไม่ว่าจะเป็นเด็กและเยาวชนในพื้นที่จังหวัดชลบุรี โดยกำเนิดหรือเป็นเด็กและเยาวชนแฝงที่ติดตามบิดา มารดาหรือผู้ปกครองมาประกอบอาชีพและอาศัยอยู่ในพื้นที่มากขึ้น และในปัจจุบันการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี เมื่อเทียบอัตราส่วนประชากรต่อพื้นที่แล้วมีการกระทำความผิดสูงสุดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และที่น่าตกใจพบว่าอายุของผู้กระทำความผิดลดลงและการกระทำความผิดมีความรุนแรงมากขึ้น ดังนั้นการที่เด็กและเยาวชนกระทำความผิดกฎหมายนับว่าเป็นความไม่ปลอดภัยต่อชีวิตและทรัพย์สินของประชากรในสังคม ซึ่งหากไม่ได้รับการป้องกันและแก้ไข เด็กและเยาวชนอาจไปกระทำความผิดซ้ำ

ปราณี บุญสรณ์ (2555) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาอารมณ์กลุ่มเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดในเขตพื้นที่จังหวัดชลบุรี โดยนำการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive behavior therapy counseling) เป็นวิธีการที่จะช่วยพัฒนาทักษะให้กับเด็กและเยาวชนที่มีปัญหาด้านอารมณ์ โดยมุ่งจัดการปรับการรู้คิดและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายในหรือปัญญา ซึ่งเกี่ยวกับความคิด ความเชื่อ ความรู้ ทศนคติ ความคาดหวัง อารมณ์และความรู้สึกเพื่อที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายนอก ซึ่งมีเทคนิคหลากหลายเทคนิค เช่น การประเมินปัญหา (Assessing cognitions) การเสนอตัวแบบ (Modeling) เทคนิคการฝึกทักษะ (Skill training) การมอบหมายงานให้ทำ (Homework) การตั้งคำถาม (Question) การระดมความคิด เป็นต้น

จุดมุ่งหมายในการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive behavior therapy counseling) เพื่อกำกับอารมณ์ตนเองของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี โดยการปรับเปลี่ยนความคิด ให้มีความสำคัญกับ

ความผิดพลาดของความคิด การแปลข้อมูลที่บิดเบือน และการรับข้อมูลอย่างมีอคติ (ดวงมณี จงรักษ์, 2549) การให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาจะทำให้เด็กและเยาวชน มีทักษะ และมีความเข้าใจสามารถที่จะกำกับอารมณ์ตนเอง สามารถยับยั้งความคิดและจัดการกับ สภาวะของอารมณ์ได้ นอกจากนี้กระบวนการให้การปรึกษาจะช่วยให้เด็กและเยาวชน ได้เรียนรู้กัน และกัน จากการสังเกตสมาชิกอื่น ๆ ที่มีปัญหาคล้ายกัน ฝึกทักษะใหม่ ๆ ในขณะที่เข้ากลุ่มและ สามารถนำมาปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และการให้การปรึกษากลุ่มยังช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ การตั้งเป้าหมาย และกระตุ้นให้สมาชิกปรับเปลี่ยนแนวความคิดให้ออกมาเป็นแผนที่เป็นรูปธรรม ดังนั้นการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาจึงสามารถที่จะช่วยให้เด็กและเยาวชน ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี มีการกำกับอารมณ์ตนเองได้และส่งผล ต่อพฤติกรรมให้สามารถปรับตัวและพัฒนาตนเองให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมในขณะที่ถูกควบคุมตัว และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตภายหลังปล่อยตัวได้

คำถามการวิจัย

การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีผลต่อการกำกับอารมณ์ ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนชลบุรี ได้หรือไม่ แตกต่างกัน มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับ อารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

สมมติฐานของการวิจัย

1. เด็กและเยาวชนที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและ กลุ่มควบคุมมีการกำกับอารมณ์ตนเองแตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง
2. เด็กและเยาวชนที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและ กลุ่มควบคุมมีการกำกับอารมณ์ตนเองแตกต่างกันในระยะติดตามผล
3. เด็กและเยาวชนที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีการกำกับอารมณ์ตนเองในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล แตกต่างกัน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผลการวิจัยนี้ทำให้ทราบว่าโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรีเป็นโปรแกรมที่สามารถนำไปใช้ในการพัฒนาการกำกับอารมณ์ตนเองของเด็กและเยาวชนได้อย่างแท้จริง โดยลักษณะของโปรแกรมมีทั้งหมด 12 ครั้ง โดยใช้เวลาครั้งละ 60 นาที

2. ผลการวิจัยทำให้ได้สารสนเทศที่เป็นประโยชน์ ดังนี้

2.1 ประโยชน์ในเชิงทฤษฎี

ผลการวิจัยเป็นเครื่องยืนยันได้ถึงประสิทธิภาพของทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาว่าสามารถพัฒนาการกำกับอารมณ์ตนเอง และใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจฯ ได้

2.2 ประโยชน์ในเชิงปฏิบัติ

ผู้ปฏิบัติงานด้านเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรีและจังหวัดอื่น หรือ ผู้ปฏิบัติที่เกี่ยวข้องด้านเด็กและเยาวชนสามารถนำเทคนิคและวิธีการของทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาไปปรับ ใช้ในการกำกับอารมณ์ในกลุ่มเด็กและเยาวชนได้

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ศึกษา คือ เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี ที่มีอายุระหว่าง 10-18 ปี จำนวน 80 คน ในเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม พ.ศ. 2559

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กและเยาวชนชายในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี ที่มีอายุระหว่าง 10-18 ปี ที่สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้ และสมัครใจที่จะเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 14 คน สุ่มอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น คือ

2.1.1 วิธีทดลอง

2.1.1.1 การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

2.1.1.2 วิธีปกติ

2.1.2 ระยะเวลาการทดลอง แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่

2.1.2.1 ระยะก่อนการทดลอง

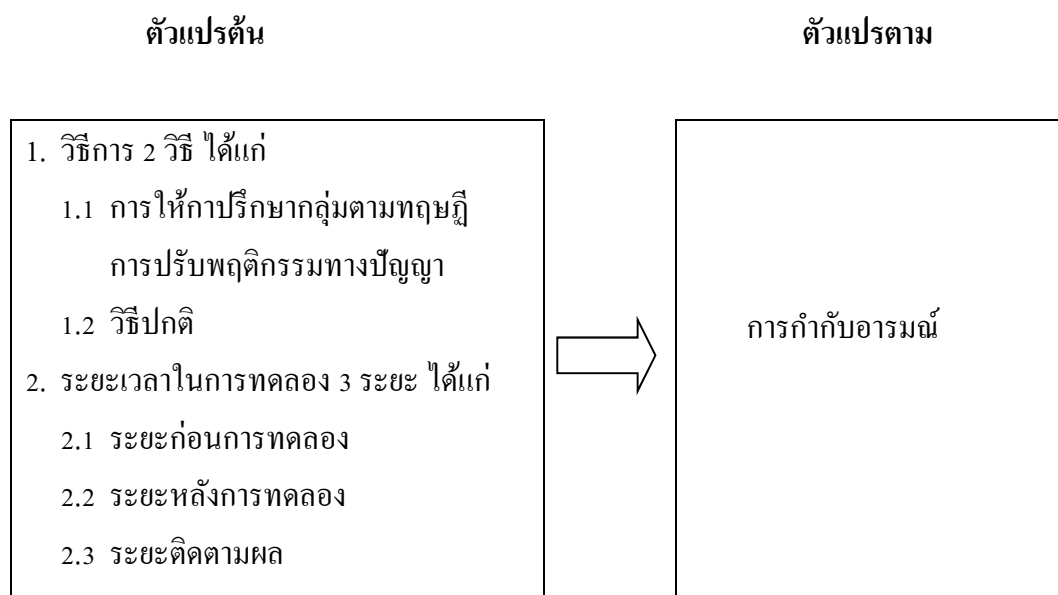
2.1.2.2 ระยะหลังการทดลอง

2.1.2.3 ระยะติดตามผล

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การกำกับอารมณ์ตนเอง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ซึ่งเน้นเรื่องการปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติด้านลบ โดยเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษา (กลุ่มวิธีปกติ) ทั้งนี้ เพื่อตรวจสอบว่าจะส่งผลต่อการกำกับอารมณ์ตนเองในเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ได้หรือไม่อย่างไร ผลการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล แสดงดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การกำกับอารมณ์

1.1 การกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) หมายถึง ความสามารถของบุคคล ในกำหนด หรือควบคุม การจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเป็นไปได้ในการจัดการอารมณ์ที่เกิดขึ้นในทางบวกและทางลบ ซึ่งการกำกับอารมณ์นี้ สามารถทำได้

ตั้งแต่ช่วงก่อนเกิดอารมณ์ ได้แก่ การปรับเปลี่ยนการรู้คิด และช่วงที่อารมณ์เกิดขึ้นแล้ว คือ การเกิดพฤติกรรม

1.2 วัดได้โดยมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเองสำหรับเด็กและวัยรุ่น (The emotion regulation questionnaire for children and adolescents: EQR-CA) ด้านการประเมินการรู้คิดใหม่ (Cognitive reappraisal) ของ Gullone and Taffe (2012) ซึ่งพัฒนาขึ้นโดยสินีนาฏ ไชยวงศ์ (2556)

2. การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive behavior therapy counseling) หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือเด็กและเยาวชนที่มีปัญหาด้านอารมณ์ โดยมีเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนความคิด โดยใช้กระบวนการ และเทคนิคการเรียนรู้มาใช้ในการปรับเปลี่ยนความคิด ความเชื่อของบุคคลที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสมให้เกิดเปลี่ยนแปลงเรียนรู้ใหม่ มีความคิดที่ถูกต้องและเหมาะสม และสามารถปรับตัวต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ โดยมีขั้นตอนที่สำคัญ 4 ประการ ดังนี้

2.1 การค้นหาความคิดอัตโนมัติด้านลบ หมายถึง การสำรวจ และค้นหาความคิดอัตโนมัติที่กระตุ้นที่เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นและก่อให้เกิดการตอบสนองอารมณ์ทางลบ

2.2 การบันทึกความคิดอัตโนมัติด้านลบที่เกิดขึ้นทันที หมายถึง การบันทึกความคิดอัตโนมัติเมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นและก่อให้เกิดการตอบสนองอารมณ์ทางลบ

2.3 การปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติด้านลบและวิธีการ หมายถึง การวิเคราะห์และตรวจสอบความคิดต่ออารมณ์ ที่มีผลตรงกับความเป็นจริง

2.4 การค้นหาแนวทางแก้ไขปัญหา หมายถึง วิธีการที่จะเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์

3. เด็กและเยาวชน หมายถึง เด็กและเยาวชนที่ถูกควบคุมตัวที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่องผลของการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกัับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอเรียงตามลำดับต่อไปนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

1.1 ความเป็นมาของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

1.2 แนวคิดการกระทำผิดและสาเหตุการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน

1.2.1 ความหมายของการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน

1.2.2 สาเหตุการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน

1.3 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องการกำกัับอารมณ์

2.1 ความหมายและประเภทของอารมณ์

2.2 ความหมายของการกำกัับอารมณ์

2.3 กระบวนการกำกัับอารมณ์

2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่ม

3.1 ความหมายของการปรึกษากลุ่ม

3.2 จุดมุ่งหมายของการปรึกษากลุ่ม

3.3 หลักพื้นฐานของการปรึกษากลุ่ม

3.4 การจัดกลุ่มและขนาดของกลุ่ม

3.5 ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม

3.6 การปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น

3.7 ประโยชน์ของการปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่ม

4. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

4.1 ความเป็นมาของทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

- 4.2 แนวคิดหลักของทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
- 4.3 ข้อตกลงของทฤษฎี
- 4.4 กระบวนการให้การปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
- 4.5 เทคนิคการบำบัดของทฤษฎี
- 4.6 ขั้นตอนการบำบัดแบบกลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาในการกำกับการ
อารมณ์
- 4.7 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรม
ทางปัญญา

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและ เยาวชนจังหวัดชลบุรี

ความเป็นมาของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี สังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม ซึ่งก่อนที่จะเกิดเป็นกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ขณะนั้นใช้กฎหมายลักษณะอาญา ร.ศ. 127 โดยมีการควบคุมเด็กที่กระทำผิด ในปี พ.ศ. 2450 ได้จัดตั้งโรงเรียนคัดค้านานขึ้นที่เกาะสีชัง อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี เพื่อควบคุมผู้กระทำผิดซึ่งมีอายุระหว่าง 10-16 ปี อยู่ในความดูแลของกรมตำรวจ และในเวลาต่อมาได้โอนไปอยู่ในความดูแลของกรมราชทัณฑ์

หลังจากนั้นมีพระราชบัญญัติราชทัณฑ์ พุทธศักราช 2479 และพระราชบัญญัติจัดการฝึกและอบรมเด็กบางจำพวก พุทธศักราช 2479 วางหลักปฏิบัติต่อนักโทษผู้ใหญ่กับนักโทษเด็ก และเปลี่ยนชื่อจากโรงเรียนคัดค้านานมาเป็นโรงเรียนฝึกอาชีพพร้อมทั้งย้ายมาตั้งที่ตำบลเกาะใหญ่ อำเภอบางไทร จังหวัดพระนครศรีอยุธยา และเมื่อปี พ.ศ. 2501 กรมราชทัณฑ์ได้โอนกิจการโรงเรียนฝึกอาชีพไปให้กรมประชาสงเคราะห์ดำเนินการ ซึ่งกรมประชาสงเคราะห์ ได้รับเด็กไว้ฝึกอบรม ณ เยาวชนสถานบ้านห้วยโป่ง จังหวัดระยอง

รัฐบาลเห็นว่าการปฏิบัติต่อเด็กในระหว่างจับกุมหรือพิจารณาคดีโดยใช้วิธีการเช่นเดียวกับผู้ใหญ่ นั้น เป็นวิธีการที่ไม่เหมาะสม และเป็นผลเสียต่อเด็ก จึงได้ตราพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลคดีเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2494 และพระราชบัญญัติวิธีพิจารณาคดีเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2494 และกระทรวงยุติธรรม ได้เปิดดำเนินการศาลคดีเด็กและเยาวชนกลางกับสถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง เมื่อวันที่ 28 มกราคม พ.ศ. 2495 มีที่ทำการชั่วคราวที่ศาลแขวงพระนครใต้

(เดิม) ตำบลตลาดน้อย อำเภอสัมพันธวงศ์ จังหวัดพระนคร ซึ่งภายหลังได้ย้ายมาอยู่อาคารที่ถนนราชินี ใกล้ศาลเจ้าพ่อหลักเมือง

ต่อมาเห็นความสำคัญของสถาบันครอบครัวว่ามีความสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาของเด็กและเยาวชนจึงนำคดีครอบครัวมาพิจารณาในศาลนี้ด้วย โดยยกเลิกกฎหมายเดิมทั้งสองฉบับและให้ใช้พระราชบัญญัติจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัวและวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว พ.ศ. 2534 แทน พร้อมทั้งเปลี่ยนชื่อศาลคดีเด็กและเยาวชนและสถานพินิจและคุ้มครองเด็กมาเป็นศาลเยาวชนและครอบครัว และสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกำหนดโดยมาตรา 33 (6) แห่งพระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม พ.ศ. 2545 ประกาศในราชกิจจานุเบกษา เล่ม 119 ตอนที่ 99 ก. เมื่อวันที่ 2 ตุลาคม พ.ศ. 2545 ซึ่งมีผลบังคับใช้วันที่ 3 ตุลาคม พ.ศ. 2545 และได้มีกฎกระทรวงแบ่งส่วนราชการ กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม พ.ศ. 2545 มีหน่วยงานในสังกัด 5 หน่วยงาน ได้แก่ สำนักงานเลขานุการกรม ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกรุงเทพมหานคร สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดสำนักพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน โดยภารกิจของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนเดิมนั้นถูกแยกส่วนการฝึกอบรมเด็กและเยาวชนไปอยู่ที่ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน แทน และกรมได้เปิดดำเนินการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนครบทุกจังหวัด เมื่อวันที่ 7 สิงหาคม พ.ศ. 2549 ส่วนศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนมีกระจายอยู่ทั่วประเทศ รวม 19 ศูนย์

ภายหลังกรมเกิดแล้วมีการเปลี่ยนแปลงกฎหมายอีกครั้งหนึ่ง คือ ได้ยกเลิกกฎหมายเดิมและใช้พระราชบัญญัติศาลเยาวชนและครอบครัว และวิธีพิจารณาคดีเด็กและเยาวชนและครอบครัว พ.ศ. 2553 ซึ่งประกาศในราชกิจจานุเบกษาเมื่อวันที่ 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553 โดยมีผลให้ใช้บังคับเมื่อพ้นหนึ่งร้อยแปดสิบวัน นับแต่วันประกาศในราชกิจจานุเบกษา

สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี ได้เปิดทำการเมื่อวันที่ 7 สิงหาคม พ.ศ. 2538 ในพื้นที่บริเวณของคุณระรื่น เนื่องจางงค์ เลขที่ 222 หมู่ 9 ตำบลหนองอิรุณ อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ปัจจุบันมี นายชัยรินทร์ จันท์เอี่ยม เป็นผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี (วัชชัย ไทยเขียว, (2545)

แนวคิดเรื่องการกระทำผิดและสาเหตุของการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน

ความหมายของการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน

คำว่า “การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน” มาจากภาษาอังกฤษว่า “Juvenile delinquency” ซึ่งมีการแปลเป็นภาษาไทยที่แตกต่างกัน สมัยก่อนใช้คำว่า “ยุวอาชญากร” ซึ่งรุนแรง

เกินไป จึงเปลี่ยนมาใช้คำว่า “การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน” หรือ “เด็กเกร” (สุชา จันท์เอม, 2533)

ตามพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัว และวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว พุทธศักราช 2553 มาตรา 4 ได้บัญญัติไว้ว่า

เด็ก หมายถึง บุคคลอายุตั้งแต่ 10 ปีบริบูรณ์ แต่ไม่เกิน 15 ปีบริบูรณ์

เยาวชน หมายถึง บุคคลอายุตั้งแต่ 15 ปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์

แต่ถ้าเด็กที่อายุต่ำกว่า 10 ปี กระทำผิดอันกฎหมายบัญญัติเป็นความผิด เด็กนั้นไม่ต้องรับโทษ (ประมวลกฎหมายอาญา พุทธศักราช 2499 มาตรา 73) ทั้งนี้ด้วยเหตุผลที่ว่า เด็กที่มีอายุไม่ถึง 10 ปี ซึ่งยังไม่บรรลุนิติภาวะเพียงพอที่จะแยกแยะว่าอะไรผิดและอะไรถูก (สุชา จันท์เอม, 2533)

สุพัตรา สุภาพ (2551) กล่าวว่า เด็กกระทำผิด คือ เด็กเกร เร่รอน ขอทาน หนีโรงเรียน และที่รุนแรง คือ การกระทำผิดกฎหมาย คือ การทำร้ายร่างกาย ลักทรัพย์ กระทำอนาจารและข่มขืนกระทำชำเรา กระทำผิดด้วยอาวุธปืน เครื่องกระสุนปืน วัตถุระเบิด ฯลฯ

สรุปได้ว่า การกระทำของเด็กและเยาวชน หมายถึง การกระทำใด ๆ ของเด็กและเยาวชนที่ขัดต่อกฎหมายที่ได้บัญญัติไว้ว่าการกระทำนั้น ๆ เป็นความผิด โดยเด็กที่กระทำผิดคือเด็กอายุตั้งแต่ 10 ปีบริบูรณ์ แต่ไม่เกิน 15 ปีบริบูรณ์ และเยาวชนที่กระทำผิด คือ เยาวชนอายุตั้งแต่ 15 ปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์

สาเหตุการทำความผิดของเด็กและเยาวชน

โสภ ชาติพันธ์ (2536) ได้อธิบายสาเหตุของการกระทำผิดของเด็กไว้ ดังนี้

1. สาเหตุจากตัวเด็กและเยาวชนเอง โดยมาจากพันธุกรรมจากความผิดปกติระหว่าง การตั้งครรภ์ของมารดา จากสภาวะจิตที่มีการเปลี่ยนแปลงตามพัฒนาการ และจากระดับสติปัญญา

2. สาเหตุจากครอบครัว เกิดจากการเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม ความแตกแยกในครอบครัว ขาดความอบอุ่น ขาดการดูแลเอาใจใส่ ไม่อบรมสั่งสอน รวมไปถึงการเป็นแบบอย่างที่ไม่ดีของบิดามารดาด้วย

3. สาเหตุจากโรงเรียนซึ่งเป็นสถานที่ในการทำหน้าที่คล้ายคลึงกับครอบครัว เป็นที่ขัดเกลาเด็ก ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โน้มน้าวพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนให้หันมา มีพฤติกรรมที่ดี ซึ่งในทางกลับกันหากโรงเรียนไม่สามารถจัดกิจกรรมที่จะป้องกัน หรือช่วยแก้ไขพฤติกรรมนั้น ๆ เด็กก็จะกระทำผิดได้ในที่สุด

4. สาเหตุจากกลุ่มเพื่อน ในช่วงวัยของเด็กก่อนเข้าสู่วัยรุ่น เด็กจะคลุกคลีและใกล้ชิดกับกลุ่มเพื่อนมากที่สุด การรวมกลุ่มกันเป็นพวก ทำให้วัยรุ่นในกลุ่มเดียวกันมีค่านิยมที่เหมือนกัน

มีทัศนคติที่คล้ายกัน ทำอะไรจะเหมือนกันหมด และมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน หากกลุ่มเพื่อนของเด็กชักจูงให้เด็กกระทำในสิ่งที่ผิด ย่อมจะทำให้เด็กตัดสินใจกระทำผิดได้โดยง่าย

5. สาเหตุจากสภาพชุมชนและสิ่งแวดล้อม เด็กที่เกิดในครอบครัวที่ต้องมีที่อยู่อาศัยในชุมชนแออัด หรือมีสภาพที่แวดล้อมด้วยแหล่งเสื่อมโทรม อบายมุข การพนัน และการประกอบอาชญากรรม เด็กจะถูกกล่อมเกล่าให้เกิดความเคยชินกับการมีชีวิตความเป็นอยู่เช่นนั้น จะเห็นว่าการประกอบอาชญากรรมเป็นสิ่งปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง หากบิดามารดาของเด็กมีส่วนในการประกอบอาชีพดังกล่าวด้วย เด็กจะจดจำมากระทำได้โดยง่าย

สุชา จันทรเฒ (2533) ได้อธิบายสาเหตุการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. สาเหตุจากจากตนเอง เนื่องมาจากการถ่ายทอดพันธุกรรม ความพิการ หรือจากโรคภัยไข้เจ็บ จากสภาพจิตใจ และจากระดับสติปัญญาของบุคคลนั้น ๆ

2. สาเหตุจากครอบครัว เกิดจากการที่ครอบครัวของเด็กผู้นั้นมีสภาพไม่เอื้ออำนวย ให้เด็กได้เติบโตขึ้นมาภายใต้ความรักและความอบอุ่น ครอบครัวที่ขาดความรักความเข้าใจ ไม่มีความสามัคคี ไม่ให้อภัยกัน มีการทะเลาะวิวาท หยาบคาย หรือบิดามารดาพึ่งการพนัน และอบายมุข เป็นทางระบายความเครียด เด็กจะขาดที่พึ่งทางใจ หันไปหาที่พึ่งที่อื่นแทน และมีโอกาสกระทำผิดในที่สุด

3. สาเหตุจากเศรษฐกิจ ความยากจนเป็นสาเหตุหนึ่งที่บีบบังคับให้บุคคลกระทำผิดได้ง่าย โดยเฉพาะด้านการประทุษร้ายต่อทรัพย์สิน โดยผู้กระทำผิดอ้างการอยู่รอดในการกระทำดังกล่าว

4. สาเหตุจากปัญหาสังคมและสิ่งแวดล้อม สภาพสังคมที่มีการแก่งแย่งแข่งขันกัน สถาบันทางสังคมไม่ทำหน้าที่อย่างเข้มแข็ง เช่น สถาบันการศึกษา และสถาบันศาสนาไม่สามารถกล่อมเกล่าให้คนเป็นคนดีได้ สภาพการเปลี่ยนของชุมชนเมืองและชุมชนชนบท ฯลฯ ทำให้คนมีคุณธรรมเสื่อมลง และถูกบีบบังคับจากความยากแค้นมากขึ้น ทำให้ตัดสินใจกระทำผิดได้ง่าย

ผดุง อารยะวิญญู (2542, หน้า 13) ได้อธิบายสาเหตุของพฤติกรรมของเด็กว่า มีหลายสาเหตุ ซึ่งเป็นเรื่องที่สลับซับซ้อน พฤติกรรมอย่างหนึ่งอาจจะเนื่องมาจากสาเหตุอย่างเดียวหรือหลายสาเหตุก็ได้ ขณะที่บุคคลคนเดียวอาจจะสามารถแสดงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้หลายพฤติกรรม ซึ่งองค์ประกอบที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์แบ่งได้หลายประการ ได้แก่

1. พันธุกรรม ลักษณะบางอย่างของมนุษย์สามารถถ่ายทอดจากบรรพบุรุษมาสู่ลูกหลานได้ เช่น ระดับสติปัญญา และอารมณ์ เป็นต้น แต่ยังไม่มีความยืนยันว่าการเกเร ความเป็นอันธพาล หรือลักษณะทางพฤติกรรมอันไม่พึงปรารถนาอื่น ๆ เป็นลักษณะที่ถ่ายทอดได้ทางพันธุกรรม

2. สารเคมีในร่างกาย ความไม่สมดุลของสารเคมีในร่างกายมีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพ และพฤติกรรมบางอย่าง ทำให้เกิดความผิดปกติในด้านความคิด การรับรู้ และด้านอารมณ์ เป็นต้น

3. สภาพทางครอบครัว ครอบครัวมีบทบาทสำคัญต่อพฤติกรรมของเด็กมาก เด็กที่มาจากครอบครัวยากจน หย่าร้าง แยกกันอยู่ อาจจะขาดความอบอุ่น รู้สึกว่าหิว ขาดที่พึ่ง หรือครอบครัวที่มีการทะเลาะวิวาทระหว่างบิดามารดาพี่น้อง การชิงดีชิงเด่นกันระหว่างพี่น้อง ความลำเอียงของบิดามารดา ฯลฯ มีผลต่อความรู้สึก อารมณ์ และการแสดงออกของสมาชิกในครอบครัว อันหมายถึงเด็กอย่างแน่นอน

4. สภาพทางสังคมและสิ่งแวดล้อม เด็กที่เติบโตขึ้นมาในสภาพของการแก่งแย่งชิงดี การต่อสู้เพื่อเอาตัวรอด การใช้ความรุนแรง สภาพแวดล้อมของชุมชนแออัด อันธพาล คำของผิดกฎหมาย ฯลฯ อาจชักจูงให้เด็กมีพฤติกรรมไปในทางที่ไม่ถูกไม่ควรได้

สมภพ เรื่องตระกูล (2545) โรคทางจิตเวชปัญหา พฤติกรรมต่อต้านและทำทายเป็น ซึ่งมีลักษณะต่อต้าน ทำทายเป็น ไม่เชื่อฟังและไม่เป็นมิตรต่อผู้ใหญ่ มีลักษณะเจ้าอารมณ์ อารมณ์เสียได้ง่าย มีความรู้สึกโกรธและบ่นเรื่องอยู่ตลอดเวลา ชอบแกล้งและพาลหาเรื่องผู้อื่น ฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ รั้งความผู้อื่น ตำหนิผู้อื่น ทั้ง ๆ เป็นความผิดของตน และมักจะจงใจทดสอบกฎระเบียบอยู่ตลอดเวลาด้วยวิธีไม่ใส่ใจกับข้อบังคับ โดยมีสาเหตุ 3 ประการ ดังนี้

1. พันธุกรรม พบว่า พันธุกรรมเป็นสาเหตุ โดยโรคนี้มักพบบ่อยในครอบครัวที่บิดามารดาเคยเป็นโรคจิตเวช ดังนี้ โรคอารมณ์แปรปรวน พฤติกรรมต่อต้านและทำทายเป็น พฤติกรรมความผิดปกติ โรคชนสมาธิสั้น บุคลิกชนิดต่อต้านสังคม หรือ ติดสารเสพติด

2. ปัจจัยทางด้านครอบครัว พบว่า บิดามารดามักมีการบาดหมางกันอย่างรุนแรง เด็กเปลี่ยนผู้ดูแลบ่อย เด็กถูกทอดทิ้ง

3. ทฤษฎีการเรียนรู้ พบว่า เด็กได้รับการเสริมแรงทางลบจากบิดามารดา คือเมื่อเด็กไม่เชื่อฟังและต่อต้านบิดามารดา มักว่ากล่าวตักเตือน ดุ ลงโทษ หรือจู่โจมเด็ก ซึ่งวิธีการเช่นนี้ยิ่งทำให้เด็กมีความผิดปกติของพฤติกรรมในลักษณะกั๊กกล่าวรุนแรงมากขึ้น

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การกระทำผิดของเด็กและเยาวชนมาจากหลายสาเหตุปัจจัย ทั้งด้านครอบครัวที่ขาดความรักความอบอุ่น ด้านสังคมกลุ่มเพื่อนและสิ่งแวดล้อม ด้านร่างกายและด้านจิตใจที่ถ่ายทอดมาจากพันธุกรรม ระดับไอคิวสติปัญญา ล้วนเกี่ยวพันกันหล่อหลอมให้เกิดเป็นพฤติกรรมของเด็กและเยาวชนที่เบี่ยงเบน จนทำให้เด็กและเยาวชนไม่สามารถก้าวข้ามปัญหาที่เกิดขึ้น และนำตัวเองไปสู่การกระทำผิด

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
 วัชรวรรณ พานิชเจริญ (2552) ผลการให้คำปรึกษากลุ่มทฤษฎีเผชิญความจริงปัญหา
 ของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กและเยาวชนในสถานพินิจ
 และคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี ที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี ที่มีคะแนนเผชิญปัญหาต่ำกว่า
 เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ที่สมัครใจการเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 16 คน โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายในการแบ่งเป็น
 2 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน กลุ่มทดลองจะได้รับคำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง การวิจัยครั้งนี้เป็น
 การวิจัยเชิงทดลอง โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองสองตัวแปร ประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัว
 ประกอบ เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดการเผชิญปัญหา และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎี
 เผชิญความจริง ดำเนินการทดลอง 12 ครั้ง ๆ ละประมาณ 60 นาที สัปดาห์ ละ 3 ครั้ง ผลการวิจัย
 พบว่า วัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรีกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ย
 การเผชิญปัญหาในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปราณี บุญสุวรรค์ (2555) ปัจจัยที่มีผลต่อการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนสถานพินิจ
 และคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี วิจัยเกี่ยวกับ 1) เพื่อศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัย
 ที่มีผลต่อการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี
 2) เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการกระทำผิดของเด็กและเยาวชน ที่มีตาม
 เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพของครอบครัว และจำนวนครั้งการกระทำผิด ต่างกัน และ
 3) เพื่อศึกษาข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัญหาและแนวทางแก้ไขปัญหาการกระทำผิดของเด็กและ
 เยาวชน สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
 เป็นแบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กและเยาวชน สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน
 จังหวัดชลบุรี จำนวน 110 คน ผลการวิจัยพบว่า เด็กและเยาวชน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัย
 ที่มีผลต่อการกระทำผิด โดยรวมทั้ง 3 ด้าน อยู่ในระดับน้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 1.63 เมื่อพิจารณา
 ในแต่ละด้าน มีรายละเอียด คือ ด้านการคบเพื่อน อยู่ในระดับน้อย โดยมีค่าเฉลี่ย 1.94 รองลงมา
 คือ ด้านการเลียนแบบ อยู่ในระดับน้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 1.58 และน้อยที่สุด คือ ด้านการเลี้ยงดู
 อยู่ในระดับน้อยที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ย 1.36

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารรมณ์

ความหมายและประเภทของอารรมณ์

อารรมณ์ ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2546) นิยาม
 ความหมายของอารรมณ์ ในลักษณะของคำนาม ดังนี้ เป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจโดยผ่านทางตา หู จมูก
 ลิ้น กาย และใจ เช่น เป็นรูปอารรมณ์ของตา เสียงเป็นรูปอารรมณ์ของหู อารรมณ์เป็นเครื่องยึดถือ

เป็นจริงเป็นจัง เป็นความรู้สึกทางใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเร้า เช่น อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์ดี อารมณ์ร้าย เป็นอหยาศัย ปกตินิสัย เช่น อารมณ์ขัน อารมณ์เยือกเย็น อารมณ์ร้อน และ อารมณ์เป็นความรู้สึก เช่น อารมณ์ค้าง อารมณ์เปลี่ยว (จุฑามาศ แหนจอน, 2558)

อารมณ์ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบต่าง ๆ ได้แก่ องค์ประกอบทางสรีระ (การตื่นตัวทางสรีระ เช่น หัวใจเต้นเร็ว ชีพจรเต้นเร็ว) องค์ประกอบทางปัญญา (ภาวะรู้สำนึก หรือกระบวนการทางปัญญา เช่น การรับรู้ การตีความการคิด) องค์ประกอบด้านความรู้สึก (ความหวั่นไหวทางความรู้สึก เช่น โกรธ ชอบ/ไม่ชอบ ฟังพอใจ/ไม่ฟังพอใจ) และองค์ประกอบทางพฤติกรรม (การแสดงออกทางพฤติกรรม เช่น สีหน้า ท่าทาง การกำมือแน่น ลูกขึ้นวุ้น) โดยการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเพื่อตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมที่บุคคลประสบ (อารยา ปิยะกุล, 2522)

อารมณ์ (Emotion) หมายถึง ปฏิกิริยาการในจิตใจที่เกิดขึ้นจากการตอบสนอง สิ่งเร้าต่าง ๆ โดยอารมณ์ แบ่งได้ 2 ประเภท ได้แก่ อารมณ์พื้นฐาน (Basic emotion) และอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ตนเอง (Self-conscious emotions) อารมณ์พื้นฐานเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก ประกอบด้วย 5 อารมณ์หลัก ได้แก่ อารมณ์สุข (Joy) อารมณ์เศร้า (Sadness) โกรธ (Anger) รังเกียจขยะแขยง (Disgust) และกลัว (Fear) รวมถึงบางครั้งอารมณ์ประหลาดใจ (Surprise) ด้วย (Niedenthal, Krauth-Grube & Ric, 2006) ส่วนอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ตนเองนั้นจะมีความซับซ้อนมากกว่าอารมณ์พื้นฐาน โดยเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากที่เด็กเริ่มมีพัฒนาการแล้ว (Niedenthal, Krauth-Gruber & Ric, 2006; Tracy, Robins & Tangney, 2007)

อารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ตนเอง แบ่งได้ 2 ประเภท ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดจากการเปรียบเทียบทางสังคม (Social comparison emotion) อิจฉาหรือริษยา (Envy or jealousy) และอารมณ์ที่เกิดจากการประเมินตนเอง (Self-evaluation emotions) เช่น ความรู้สึกอับอาย (Shame) หรือรู้สึกผิด (Guilt) (Tracy et al., 2007) ความรู้สึกอับอายนั้นเป็นการที่บุคคลรู้สึกกลัวว่าจะถูกผู้อื่นวิจารณ์ กลัวว่าจะไม่ได้รับการยอมรับ และกลัวการปฏิเสธจากผู้อื่น ซึ่งเป็นผลมาจากการประเมินตนเองว่าได้ทำสิ่งที่เลวร้าย และไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้อีก ส่งผลให้รับรู้ว่าคุณเป็นคนไม่ดี ไม่มีคุณค่า ทั้งในสายตาตนเองและผู้อื่น (Niedenthal et al., 2006) ส่วนความรู้สึกผิดเป็นความรู้สึกทางลบ รู้สึกว่ายังคงมีสิ่งค้างคาใจที่จะต้องกลับไปแก้ไข และมีความกังวลและเป็นห่วงคนอื่นว่าจะได้รับผลกระทบจากการกระทำของตนเอง โดยความรู้สึกดังกล่าวเป็นผลมาจากการประเมินการกระทำของตนเองว่าเป็นสิ่งที่ผิดพลาด หรือไม่เหมาะสมและอาจส่งผลเสียต่อผู้อื่น (Niedenthal et al., 2006)

สรุปว่าอารมณ์ของบุคคลนั้น เกิดจากปฏิกิริยาที่ได้รับการตอบสนองแล้วส่งผลต่อการรับรู้ของบุคคล ซึ่งแยกได้เป็นอารมณ์พื้นฐานและอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ อารมณ์พื้นฐานจะเป็น

อารมณ์ที่ติดตัวบุคคลมาตั้งแต่เกิด ส่วนอารมณ์การรับรู้จะเกิดขึ้นภายหลังจากที่บุคคลได้เรียนรู้สังคม

ความหมายของการกำกับอารมณ์ (Emotion regulation)

Dodge and Garber (1991) กล่าวว่า การกำกับอารมณ์ มีความหมายที่กว้าง เนื่องจากความสามารถในการจัดสมดุลระหว่างอารมณ์กับสิ่งอื่น เช่น การจัดสมดุลระหว่างอารมณ์กับการรู้คิด หรืออารมณ์กับพฤติกรรม หรืออาจหมายถึงอารมณ์เพียงอย่างเดียว

Pekrun and Stephens (2009) กล่าวว่า การกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) มีความหมายที่ซับซ้อนกับการจัดการอารมณ์ (Emotion coping) โดยจะอธิบายพฤติกรรมที่มุ่งในการจัดการกับตัวแปรในด้านความเครียด ส่วนการกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) จะเน้นการเพิ่มอารมณ์ทางบวก และกำกับอารมณ์ในทางลบ

Gross (1998) การกำกับอารมณ์ คือ กระบวนการที่บุคคลกำหนดควบคุมอารมณ์ของตนเองที่มีอยู่ รับรู้ว่าคุณมีอารมณ์นั้น รับรู้ว่าการมีอารมณ์นั้นเป็นอย่างไร และการแสดงอารมณ์ออกอย่างไร

Eisenberg and Faber (2006) การกำกับอารมณ์ว่า เป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุม การแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง โดยเฉพาะอารมณ์ทางลบ (Negative emotion)

Thompson (1991) การกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) เป็นกระบวนการที่ทำหน้าที่ในการควบคุมดูแล ประเมินผล และเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์ โดยเฉพาะการแสดงออกทางอารมณ์ที่เข้มข้นและการตอบสนองเพียงชั่วคราวเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

Calkins (2004) การกำกับอารมณ์ตนเองเป็นทั้งพฤติกรรม ทักษะ และกลวิธีที่มาจากจิตใต้สำนึกและจิตสำนึก เป็นทั้งกลไกที่เกิดขึ้น โดยอัตโนมัติและเป็นความพยายามที่ทำให้เกิดขึ้น ซึ่งทำหน้าที่ในการปรับเปลี่ยนอารมณ์โดยทำให้อารมณ์นั้นลดน้อยลง หรือเพิ่มขึ้นก่อนที่จะแสดงอารมณ์นั้นออกมา

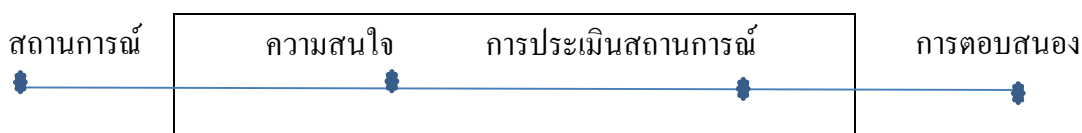
Gross and Thompson (2007) การกำกับอารมณ์ของตนเองไม่ได้มุ่งเน้นที่อารมณ์ทางลบเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการกำกับอารมณ์ในทางบวกด้วย

โดยสรุป การกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ในการควบคุม หรือจัดการกับอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบ ที่เกิดขึ้นกับตนเอง โดยใช้ทักษะต่าง ๆ และวิธีในการควบคุมและการพยายามกำกับอารมณ์ของตนเอง

กระบวนการกำกับอารมณ์ (Emotion regulation)

Gross and Thompson (2007) เสนอแนวคิดการกำกับอารมณ์ว่าเป็นกระบวนการที่ช่วยลดรักษา หรือเพิ่มลักษณะของอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกระบวนการกำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดย

อัตโนมัติ หรือพยายามทำให้เกิดขึ้น หรือเป็นการกำกับอารมณ์ในตัวบุคคลเอง (Intrinsic) หรือเป็นการควบคุมโดยบุคคลอื่น (Extrinsic) เช่น พยายามทำให้ถูกสงบอารมณ์ลง เป็นต้น โดย Gross ได้เสนอโมเดลที่เรียกว่า แผนผังการเกิดอารมณ์ (The modal modal of emotion) เพื่อแสดงให้เห็นถึงการเกิดอารมณ์ ดังนี้



ภาพที่ 2 กระบวนการเกิดอารมณ์ของบุคคล (The modal modal of emotion) (Gross & Thompson, 2007, p. 5)

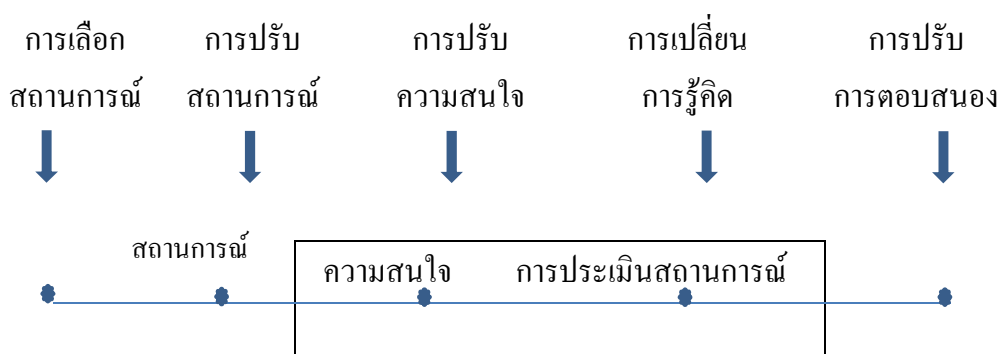
จากแผนผังดังกล่าว อธิบายได้ว่า กระบวนการเกิดอารมณ์ของบุคคลนั้น จะมีลักษณะเป็นเส้นตรง โดยอารมณ์จะเกิดขึ้นเมื่อมีสถานการณ์ (Situation) และบุคคลให้ความสนใจต่อสถานการณ์นั้น (Attention) ทำให้บุคคลเกิดการประเมินสถานการณ์และแสดงอารมณ์ (Response) ซึ่งการแสดงอารมณ์หรือการตอบสนองจะเปลี่ยนแปลงไปสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จะเห็นได้ว่า สถานการณ์ (Situation) เป็นตัวเร้าให้เกิดอารมณ์ ให้บุคคลสนใจ (Attention) และมีการคิดประเมิน (Appraisal) ต่อสถานการณ์ นั้น

Gross and Thompson (2007) ได้นำเสนอลักษณะสำคัญของอารมณ์ไว้ 3 ประการ ได้แก่

1. อารมณ์ ประกอบด้วย ส่วนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในตัวบุคคล (Subjective experience) ได้แก่ พฤติกรรม ระบบประสาทส่วนกลาง และส่วนอก
2. อารมณ์จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลให้ความสนใจต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง และเห็นว่าสถานการณ์นั้นมีความหมายต่อเป้าหมายของบุคคล เป้าหมายของบุคคลนั้นมีหลายแบบ อาจเป็นเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เช่น ต้องการเป็นนักเรียนที่ดี หรือเป็นเป้าหมายภายนอก เช่น ต้องการเปิดกล่องอาหารเช้า หรือเป้าหมายที่ซับซ้อน เช่น การวางแผน แก่แก้นเพื่อน จูทามาส แหนจอน (2558, หน้า 3) ได้กล่าวถึงความหมายของอารมณ์ว่ามีรากศัพท์มาจากคำในภาษาอังกฤษว่า “Emotion” หมายถึง การเคลื่อนไหว หรือสภาวะตื่นเต้น
3. อารมณ์จะทำหน้าที่เป็นตัวออกคำสั่ง เมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้นก็จะเกิดการรบกวนต่อการตระหนักรู้ (Awareness) ของบุคคล แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบุคคลมีความสนใจกับสถานการณ์นั้น มากน้อยเพียงใด

จากสถานการณ์ดังกล่าว พบว่า กระบวนการเกิดอารมณ์ และลักษณะสำคัญของอารมณ์ แสดงให้เห็นว่า สถานการณ์ไม่ได้เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์โดยตรง และอารมณ์เกิดขึ้นเกิดจาก บุคคลประเมินสถานการณ์ ดังนั้นบุคคลจึงสามารถกำกับอารมณ์ของตนเองได้ตั้งแต่ก่อนเกิด อารมณ์ และหลังการเกิดอารมณ์

Gross (1998) นำเสนอโมเดลเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ โดยแสดงให้เห็นกระบวนการ กำกับอารมณ์ที่สำคัญ 5 จุด ประกอบด้วย การเลือกสถานการณ์ (Situation selection) การปรับแต่ง สถานการณ์ (Situation modification) การปรับความ สนใจ (Attention deployment) การเปลี่ยน การรู้คิด (Cognitive change) และการปรับการตอบสนอง (Response modulation) ดังภาพที่ 3 ต่อไปนี้



ภาพที่ 3 กระบวนการกำกับอารมณ์ 5 จุดสำคัญ (Gross & Thompson, 2007, p. 10)

จากแผนภาพดังกล่าว Gross and Thompson อธิบายได้ว่า การกำกับอารมณ์จะทำได้ ใน 4 ส่วนแรก ได้แก่ การเลือกสถานการณ์ (Situation selection) การปรับสถานการณ์ (Situation modification) การปรับความสนใจ (Attention deployment) การเปลี่ยนการรู้คิด (Cognitive change) ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะทำได้ก่อนการตอบสนอง (Response modulation) หรือก่อนการแสดงอารมณ์ออกมา

Gross อธิบายเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ในแต่ละจุดไว้ว่า

1. การเลือกรับรู้สถานการณ์ (Situation selection) เป็นการกำกับอารมณ์ของตนเองก่อน สถานการณ์จะเกิดขึ้นว่า จะเผชิญหรือไม่เผชิญกับสถานการณ์นั้น ซึ่งการกำกับอารมณ์จุดนี้ต้อง อาศัยความเข้าใจที่เหมาะสมและถูกต้อง เนื่องจากบุคคลอาจมีการประเมินสถานการณ์ที่ผิดพลาด ซึ่งส่งผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ที่อยู่ในระดับไม่เหมาะสม เพราะโดยปกติบุคคลมักเลือก สถานการณ์ที่ทำให้ตนเองมีอารมณ์ทางบวกและเลี่ยงอารมณ์ทางลบ เช่น คนขี้อายมักจะรู้สึกดีที่ได้ เลี่ยงการเข้าสังคม ซึ่งเป็นการเลือกให้ตนเองมีอารมณ์ทางบวกระยะสั้น แต่การเลือกเช่นนี้ก็ส่งผลเสีย

ในระยะยาว เนื่องจากอาจทำให้บุคคลเกิดการชั่งน้ำหนักหรือจัดสมดุลระหว่างการเลือกสถานการณ์ต่าง ๆ

2. การปรับสถานการณ์ (Situation modification) เป็นการกำกับอารมณ์ที่สามารถทำได้เมื่อมีสถานการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นแล้วและบุคคลไม่อาจหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นได้ การปรับสถานการณ์จึงเป็นการปรับปรุงสถานการณ์ต่าง ๆ ให้ดีขึ้น หรือเลือกเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในด้านที่บุคคลต้องการ แต่ไม่ใช่การหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญสถานการณ์

3. การปรับความสนใจ (Attention deployment) เป็นวิธีการที่บุคคลสามารถกำกับอารมณ์ตนเองได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ แต่เป็นการมุ่งสนใจสถานการณ์อย่างเหมาะสม แบ่งออกเป็น 2 วิธี

3.1 การเปลี่ยนความสนใจไปที่อื่น (Distraction) โดยการมุ่งความสนใจไปที่ด้านอื่นของเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนความสนใจไปจากสิ่งเร้าที่อาจส่งผลต่อกระทบอารมณ์

3.2 การเปลี่ยนการครุ่นคิดจดจ่อ (Concentration) ในบางครั้งการที่บุคคลครุ่นคิดจดจ่อกับสิ่งในสิ่งหนึ่งมากเกินไป ก็อาจส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบได้ การปรับเปลี่ยนการครุ่นคิดจดจ่อโดยการให้ความสนใจสิ่งเร้าอื่น ๆ จึงเป็นการมุ่งควบคุมการเกิดขึ้นของอารมณ์ทางลบได้

4. การเปลี่ยนการรู้คิด (Cognitive change) เป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงการประเมินสถานการณ์ เปลี่ยนแปลงการคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และประมาณความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง

5. การปรับการตอบสนอง (Response modulation) เป็นวิธีที่กำกับอารมณ์หรือการตอบสนองทางอารมณ์ของตนเอง หลังจากอารมณ์นั้นเกิดขึ้นแล้ว ด้วยการป้องกัน ยับยั้งหรือกำจัดอารมณ์ที่การตอบสนองทางอารมณ์หรือพฤติกรรมเกิดขึ้น ซึ่งเป็นการหลีกเลี่ยง หรือยับยั้งอารมณ์ที่รุนแรงภายใน (Suppression)

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่า การกำกับอารมณ์เป็นสิ่งที่บุคคลสามารถทำได้หลายวิธี ซึ่งการกำกับอารมณ์ของตนเองบุคคลสามารถทำได้ตั้งแต่การเริ่มต้นกระบวนการเกิดอารมณ์ หรือแม้แต่แสดงออกของอารมณ์บุคคลก็สามารถที่จะกำกับควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ การกำกับอารมณ์ไม่ได้มุ่งกำกับอารมณ์ทางด้านลบอย่างเดียวแต่ยังมุ่งไปที่การกำกับอารมณ์ในด้านบวกด้วย

Gross ได้เน้นการกำกับอารมณ์ในช่วงก่อนการเกิดอารมณ์ (Antecedent-focused emotion) หรือการประเมินการรู้คิดใหม่ (Reappraisal) เป็นการกำกับอารมณ์ในช่วงก่อนการเริ่มต้นและมุ่งเน้นในส่วนของการกำกับอารมณ์ในช่วงการตอบสนองทางอารมณ์ (Response-focused emotion) หรือเก็บกักอารมณ์ที่เกิดขึ้น (Suppression) เป็นการกำกับอารมณ์ในช่วงหลังของ

กระบวนการเกิดอารมณ์ ซึ่งบุคคลได้เผชิญกับอารมณ์นั้น ๆ แล้ว และทำการปรับพฤติกรรม การตอบสนองทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การแสดงออก การไม่แสดงออกถึงพฤติกรรมนั้น ๆ

อย่างไรก็ตามความสามารถในการกำกับอารมณ์ของบุคคลนั้นต่างกันออกไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเด็กวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมาก ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ และถ้าหากกระบวนการเปลี่ยนแปลงเป็นไปตามระยะเวลาและความเหมาะสมเด็กวัยรุ่นก็จะสามารถปรับตัวได้ หากวัยรุ่นไม่สามารถเผชิญปัญหาการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ก็จะมีแนวโน้มที่มีปัญหาทางด้านจิตใจ อารมณ์ และพฤติกรรม (เพ็ญญา คุณนภาดล, 2559, หน้า 8-9) อารมณ์ของเด็กและเยาวชนที่กระทำผิด และเป็นวัยรุ่น การแสดงออกของอารมณ์มักรุนแรงและใช้กำลังนำไปสู่ปัญหาความขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท ชกต่อย (กอบ โขศ จูวงษ์, 2541) ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการกำกับอารมณ์ตนเองของเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดและถูกควบคุมตัวที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี โดยใช้ทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เนื่องจากทฤษฎีดังกล่าวมีพื้นฐานมาจากแนวคิดการปรับการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ ส่วนแนวคิดทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาของผู้วิจัยของนำเสนอในส่วนต่อไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์

สินีนานู ไชยวงศ์ (2556) ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 48 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเฉพาะเจาะจงแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จำนวนเท่ากัน โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาศักดิ์สิทธิ์ 1 ครั้ง ๆ ละ 2 ชั่วโมง จำนวน 8 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญานิยม มาตรการกำกับอารมณ์ตนเอง และมาตรการปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ตนเอง ผลการวิจัยพบว่า คะแนนของกลุ่มทดลองภายหลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิด คะแนนการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรมและคะแนนการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และเมื่อเทียบคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ภายหลังการทดลองคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิด คะแนนการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรมและคะแนนการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ปริญดา เลิศศรีมงคล และปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ (2555) ผลของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีมของนักศึกษาประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างเป็น

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนภาษานุสรณ์บางแค จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับอารมณ์ จำนวน 12 ครั้ง ๆ ละ 60 นาทีเป็นเวลา 4 สัปดาห์ การจัดกิจกรรมครั้งที่ 9-12 ได้จัดกิจกรรมการทำงานร่วมกันเป็นทีมทั้งในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีมของนักเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ 1) โปรแกรมการกำกับอารมณ์ 2) แบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม และ 3) แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานเป็นทีม วัดผลด้วยแบบวัดทักษะการทำงานเป็นทีม 2 ครั้ง คือ ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าทีแบบอิสระ (Independent *t-test*) และค่าทีแบบไม่อิสระ (Dependent *t-test*) ผลการวิจัยพบว่า 1) หลังจากได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับอารมณ์ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากรับการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับอารมณ์ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 3) การปรึกษากลุ่มมีความมุ่งหมายเพื่อการป้องกันการพัฒนา และการบำบัด ซึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เน้นความคิด ความรู้สึก และการกระทำ การปรึกษากลุ่มจะเน้นปัญหาของสมาชิก กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ เข้าใจ และได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจ ทำให้เกิดความไว้วางใจ ซึ่งจะทำให้สมาชิกกล้าเปิดเผยตนเอง ซึ่งสมาชิกในกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้พัฒนาทักษะที่แต่ละคนมีอยู่มาจัดการปัญหา และสามารถนำไปเผชิญปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกันต่อไป

Hansen, Warner and Smith (1976, p. 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่ม คือ กระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเอง จากสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกันตนแล้วปรับปรุงทัศนคติ และพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น

Gazda, Duean and Medows (1989) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาปรึกษากลุ่มเป็น กระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม บรรยากาศเอื้อให้เกิดความรู้สึก ไว้วางใจ การยอมรับ การให้กำลังใจ แลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึก ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เกิดความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง

Trotzer (1989 อ้างถึงใน จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์, 2539, หน้า 6) กล่าวว่า การให้คำปรึกษาจิตวิทยาแบบกลุ่ม คือ การพัฒนาลักษณะภายในของบุคคลเกี่ยวกับความไว้วางใจ

การยอมรับ การให้เกียรติซึ่งกันและกัน ความอบอุ่น การติดต่อสื่อสารและความเข้าใจ โดยผู้ให้คำปรึกษา และผู้มารับบริการจำนวนหลายคนมารวมกลุ่มกัน เพื่อให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ในการเผชิญหน้ากับสิ่งที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจ หรือปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตของผู้มารับบริการ และทำให้เกิดการค้นพบ ทำความเข้าใจและสนับสนุนแนวทางในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

Corey (2008, p. 5) การปรึกษากลุ่ม เป็นกระบวนการเพื่อการป้องกัน การพัฒนา และการบำบัด การปรึกษากลุ่มเน้นเกี่ยวกับเรื่องการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่ม เน้นความคิด ความรู้สึกและการกระทำของคนในกลุ่ม การปรึกษาปัญหากลุ่มจะเน้นไปที่ปัญหาบางประการของสมาชิกเป็นปัญหาทั่วไปในการดำเนินชีวิต ไม่ใช่ปัญหาบุคลิกภาพ กลุ่มจะเสริมสร้างพลังที่มีอยู่ในตัวบุคคล สมาชิกอาจมีสถานการณ์ที่วิกฤตในชีวิต หรือความขัดแย้งที่เกิดขึ้นขณะนั้น บางคนอาจจะยากต่อการแยกเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างของตนเอง กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกได้รับรู้ เข้าใจ และได้รับการสนับสนุน ให้กำลังใจ ทำให้เกิดความไว้วางใจ สมาชิกกลุ่มจะได้รับการช่วยเหลือให้พัฒนาทักษะที่ตนมีอยู่มาจัดการปัญหา และสามารถนำไปใช้ในการเผชิญปัญหาที่มีลักษณะคล้ายกันต่อไป

ทิพวรรณ กิตติพร (2535, หน้า 5) กล่าวว่า การให้การปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือของผู้ให้การปรึกษา (Group counselor) หรือผู้นำกลุ่ม (Group leader) ซึ่งเป็นผู้ที่ต้องมีคุณลักษณะและบุคลิกภาพที่เหมาะสมในการเป็นผู้นำกลุ่ม ต้องมีทักษะในการพัฒนาตนเอง และเป็นผู้ได้รับการฝึกอบรมเกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ ในการให้การปรึกษาที่จะให้ความช่วยเหลือแก่ผู้มาขอรับบริการในการปรึกษา หรือสมาชิกกลุ่ม (Group counselees) ซึ่งมีตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เอื้ออำนวย เพื่อให้บรรยากาศในกลุ่มเกิดความเป็นกันเอง มีความอบอุ่น เกิดการยอมรับ และมีความรู้สึกปลอดภัย จนสมาชิกเกิดความรู้สึกไว้วางใจกันและกัน อันจะนำไปสู่การเปิดเผยถึงความรู้สึกนึกคิดของตนเองและเรื่องราวปัญหาหรือความคับข้องใจต่าง ๆ ให้กับสมาชิกได้กลุ่มทราบ โดยจะมีผู้นำและสมาชิกกลุ่มเป็นผู้คอยให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจซึ่งกันและกันที่จะนำไปสู่การสำรวจตนเอง การเข้าใจตนเอง จนสามารถลงมือปฏิบัติอย่างเหมาะสม เพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ จัดการกับความคับข้องใจและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา ไปสู่ความรู้สึกที่มีคุณค่า เป็นการพัฒนาตนเอง และเกิดความเจริญงอกงามทางจิตใจ ทำให้สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสมและดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ

จากความหมายข้างต้น การให้การปรึกษาแบบกลุ่ม สรุปได้ว่า เป็นกระบวนการที่ผู้ให้การปรึกษาจัดขึ้นเพื่อให้การช่วยเหลือผู้มาขอรับบริการปรึกษา จำนวนตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป โดยผู้ให้การปรึกษามีหน้าที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ โดยมีการสร้างบรรยากาศของกลุ่มให้เกิดความไว้วางใจ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัย ยอมรับ เข้าใจ และเห็นอกเห็นใจ และ

นำไปสู่การแก้ไขปัญหาของสมาชิกที่กำลังเผชิญอยู่ ทำให้สมาชิกมีการปรับตัว และเกิดการเรียนรู้ใหม่จนสามารถนำดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข

จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

Corey (2008, pp. 5-6) ได้จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเองและผู้อื่น
2. เพื่อตระหนักในการเข้าใจตนเองมากขึ้น และพัฒนาเอกลักษณ์แห่งตน
3. เพื่อรับรู้ว่าคนอื่นก็มีความต้องการ และมีปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนเอง
4. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการแสดงออก และให้เห็นถึงความสำคัญในการใกล้ชิด

สนิมสนมกัน อันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ต่อตนเอง

5. เพื่อช่วยให้สมาชิกได้ค้นหาแนวทางหรือทรัพยากรที่มีภายในครอบครัวและชุมชนที่สมาชิกมีส่วนเกี่ยวข้อง

6. เพื่อให้สมาชิกเกิดความพึงพอใจ มั่นใจและเคารพตนเอง พึ่งพาตนเอง และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น

7. เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการแสดงออกถึงความรู้สึกของแต่ละคนอย่างสุภาพ

8. เพื่อให้สมาชิกรู้จักเอาใจใส่และเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

9. เพื่อค้นหาแนวทางที่แน่วแน่ในการจัดการปัญหาต่าง ๆ และจัดความขัดแย้งออกไป

10. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางในการดำเนินชีวิตของตนเอง โดยที่ไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

และมีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม

11. เพื่อให้ตระหนักในทางเลือกของตนเองและสามารถเลือกได้อย่างเหมาะสม

12. เพื่อเรียนรู้ในการวางแผนที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างและปฏิบัติให้เกิด

ผลจริงตามแผนการนั้น

13. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ทักษะทางสังคมที่มีประสิทธิภาพ

14. เพื่อเรียนรู้ความต้องการด้านอารมณ์ ความรู้สึก และความต้องการของผู้อื่นได้ดีขึ้น

15. เพื่อเรียนรู้วิธีการโต้แย้ง หรือเผชิญหน้ากับผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมาด้วยท่าทีเอื้ออาทร

ห่วงใยและจริงใจ

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 3-4) ได้ให้ความมุ่งหมายในการปรึกษากลุ่ม ดังนี้

1. เรียนรู้ที่จะไว้วางใจตนเองและผู้อื่น

2. เพื่อการตระหนักรู้และเข้าใจตนเองมากขึ้น พัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง

3. เพื่อรับรู้ถึงความต้องการและปัญหาของสมาชิกที่มีคล้าย ๆ กันและรู้ว่าเป็นเรื่องปกติ

4. เพื่อเพิ่มการยอมรับตนเอง ความมั่นใจ เคารพตนเองและมีมุมมองใหม่เกี่ยวกับตนเอง และผู้อื่น
5. เพื่อพัฒนาความห่วงใยและเอื้ออาทรให้กับบุคคลอื่น
6. เพื่อสร้างทางเลือกในการเผชิญชีวิตปกติและการแก้ปัญหาข้อขัดแย้ง
7. เพื่อเพิ่มการควบคุมตนเอง การพึ่งพาซึ่งกันและกัน ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น
8. เพื่อตระหนักถึงทางเลือกของบุคคลและตัดสินใจเลือกอย่างฉลาด
9. เพื่อวางแผนในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติตามแผน
10. เพื่อเรียนรู้ทักษะทางสังคม
11. เพื่อให้ไวต่อการรับรู้ความต้องการและความรู้สึกของบุคคลอื่น
12. เพื่อเรียนรู้การทำทนายบุคคลอื่นด้วยความเอื้ออาทร ห่วงใย จริงใจและตรงไปตรงมา
13. เพื่อให้กระจ่างความเชื่อและค่านิยมของตนเอง

สรุปได้ว่า การให้การปรึกษากลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษารู้จักคิดและมีความรับผิดชอบ โดยใช้บรรยากาศของกลุ่มในการเอื้อให้สมาชิกทุกคนขับเคลื่อนจากสังคมเล็ก ๆ ได้เรียนรู้ และมีทางเลือกในการปฏิบัติตนที่ดีกว่า มีการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ จากกลุ่ม ยอมรับและเข้าใจตนเอง มุ่งไปสู่การมีเป้าหมาย ตระหนักอยู่ในสิ่งที่ตนกำลังคิด และทำ เพื่อทางเลือกที่ดีสำหรับตนเอง

การจัดกลุ่มและขนาดของกลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 41) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มหรือจำนวนสมาชิกขึ้นอยู่กับชนิดของกลุ่ม อายุสมาชิก ประสบการณ์ของผู้นำกลุ่ม และประเด็นปัญหาในการปรึกษากลุ่ม จำนวนสมาชิกกลุ่มที่เป็นผู้ใหญ่ คือ 8 คน กลุ่มเด็ก จำนวนสมาชิกควรน้อยลง คือ 3-4 คน ซึ่งจำนวนสมาชิกต้องพอเหมาะ ที่สมาชิกทุกคนจะมีปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่มอย่างทั่วถึง

ขั้นตอนการปรึกษากลุ่ม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 37-38) ได้อธิบายตามขั้นตอน ดังนี้

ขั้นเริ่มกลุ่ม เป็นขั้นตอนการแนะนำตัว ทำความรู้จัก การอภิปรายประเด็นและจุดมุ่งหมายของกลุ่ม การกำหนดกฎเกณฑ์เป็นช่วงของความกลัว ไม่แน่ใจ การสร้างความไว้วางใจซึ่งกันและกัน ขั้นเริ่มกลุ่มอาจใช้เวลาไม่นานนัก หรือใช้เวลาทั้งหมดในการพบครั้งแรก หรืออาจใช้เวลาในการพบ 2-3 ครั้ง ทั้งนี้ไม่แน่นอน บางกลุ่มอาจใช้เวลานานถึง 3 ครั้ง ในการสร้างสัมพันธภาพให้สมาชิกไว้วางใจกลุ่ม และความไว้วางใจซึ่งกันและกัน

ขั้นปฏิบัติ หรือขั้นกลาง ผู้นำกลุ่มส่งเสริมให้สมาชิกเน้นที่ความมุ่งหมายของตนเองเรียนรู้สิ่งใหม่ มีการแสดงความคิดเห็นร่วมกัน แลกเปลี่ยนมุมมองให้ข้อมูลย้อนกลับ เพื่อการบำบัดขั้นนี้

นับว่าเป็นหลักสำคัญในกระบวนการกลุ่ม สมาชิกจะเรียนรู้จากประสบการณ์ของตนเอง และข้อคิดที่ได้รับจากสมาชิกคนอื่น ๆ

ขั้นยุดิกลุ่ม เป็นขั้นที่ใช้เวลาให้สมาชิก ได้พูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่ม ระบุว่าทำอะไรได้บ้าง จะเปลี่ยนแปลงอย่างไร หรือจะนำข้อคิดที่ได้ไปใช้อย่างไร เป็นช่วงของการกล่าวหาบางกลุ่มอาจมีความรู้สึกอึดอัดใจ บางกลุ่มอาจสรุปสิ่งที่ได้ปฏิบัติตามจุดหมายที่กำหนดไว้ ระยะเวลาขั้นนี้แตกต่างกันไปตามประเภทและลักษณะเฉพาะของกลุ่ม

Corey (1986, pp. 250-254) กล่าวถึง 8 ขั้นตอนที่สำคัญของกลวิธีให้คำปรึกษา ดังนี้

1. กลวิธีสร้างสัมพันธภาพ ผู้ให้คำปรึกษาต้องให้ความสำคัญเป็นกันเอง และความอบอุ่นแก่ผู้รับบริการตั้งแต่ต้น ให้กำลังใจผู้รับบริการว่า เขามีความสามารถและศักยภาพที่จะพิจารณาความตนเองนำไปสู่ความรับผิดชอบในพฤติกรรมที่ตนเองกระทำ
2. การสำรวจพฤติกรรมในปัจจุบัน ผู้ให้คำปรึกษาจะชักชวนให้ผู้รับคำปรึกษาพิจารณาพฤติกรรมในปัจจุบันที่เป็นสาเหตุ หรือส่งเสริมให้เกิดความรู้สึกที่ไม่ดีของตน
3. การให้โอกาสให้ผู้รับบริการประเมินพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน จุดมุ่งหมายหลักของทฤษฎีให้คำปรึกษาแบบพิจารณาความเป็นจริง เป็นการให้กำลังใจและสนับสนุนให้ผู้ขอรับคำปรึกษาได้สำรวจและประเมินค่าตัดสินพฤติกรรมของเขาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง
4. การช่วยวางแผนสร้างพฤติกรรมที่มีความรับผิดชอบ ผู้ให้คำปรึกษาจะช่วยผู้รับคำปรึกษา สำรวจพฤติกรรมและวางแผนในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวไปสู่เอกลักษณ์แห่งความสำเร็จ โดยแผนที่ดินนั้นจะต้อง
 - 4.1 ง่ายและชัดเจน
 - 4.2 สั้นและสามารถทำเป็นแผนย่อย ๆ ได้
 - 4.3 เป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาสามารถกระทำได้ ไม่ใช่สิ่งที่เป็นไปได้
 - 4.4 เป็นสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการจะเปลี่ยนแปลง ไม่ใช่เปลี่ยนแปลงตามความต้องการของบุคคลอื่น
 - 4.5 ชัดเจน เจาะจง และสามารถตอบคำถามอะไร (What) เมื่อไร (What) ที่ไหน (When) ที่ไหน (Where) และบ่อยแค่ไหน (How often)
 - 4.6 สามารถทำได้ในแต่ละวัน
 - 4.7 เห็นผลได้โดยเร็ว
5. การผูกมัดตนเอง หลังจากผู้รับคำปรึกษาตัดสินพฤติกรรมหรือการกระทำของตนเองแล้วมีการวางแผนเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาทำสัญญา

ผู้ก้มตนเองในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม เพราะบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวจะไม่มี ความพยายามที่จะชนะตนเอง ถ้ามีการทำสัญญาหรือข้อผูกพันจะทำให้ผู้รับความปรึกษาตระหนัก ว่าตนเองมีหน้าที่รับผิดชอบตัวของตนเอง และตัวผู้ให้คำปรึกษา และบุคคลอื่น ๆ ที่ดูแลเอาใจใส่ สนับสนุนเขา การทำสัญญาหรือข้อผูกมัด จะทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถที่จะเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมได้โดยตรง ข้อจำกัดหรือจุดอ่อนของสัญญาอยู่ที่แผนการที่ไม่สามารถดำเนินการได้ ตามที่วางไว้ จะยังทำให้มีความวิตกกังวล และไปเพิ่มเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวในตนเองมาก ยิ่งขึ้น

6. การไม่ยอมรับคำแก้ตัว นักจิตวิทยาแบบพิจารณาความเป็นจริง จะไม่ยอมรับคำแก้ตัว ในกรณีที่ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถทำตามข้อตกลงหรือแผนการของตนเองได้ เพราะทำให้ ผู้มารับคำปรึกษารับรู้ว่าตนเองเป็นผู้ที่ล้มเหลว จะไม่มีการตำหนิ จะแสดงความห่วงใยต่อผู้มารับ คำปรึกษาอย่างแท้จริง สนับสนุนให้ผู้รับคำปรึกษารับรู้ว่าเขาเท่านั้นที่จะเป็นผู้เปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของเขาได้ และช่วยเขาประเมินและปรับปรุงแผนการ โดยทำข้อตกลงและเริ่มดำเนินการ ใหม่ตามแผนการ

7. การไม่ใช้การลงโทษ การลงโทษไม่ใช่วิธีการที่มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมทั้งยังเป็นการส่งเสริมเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลว และทำลายสัมพันธภาพของการให้ คำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาต้องช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาเข้าใจ และยอมรับผลที่ตามมาจากการกระทำ ของเขา ให้โอกาสเขาในการประเมินตนเองอีกครั้ง เพื่อพิจารณาว่าเขาต้องการที่จะทำตามข้อตกลง ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ทำได้โดยตนเองหรือไม่

8. การไม่ยอมล้มเลิกตามความตั้งใจบุคคลที่มีเอกลักษณ์แห่งความล้มเหลวมักจะคิดว่า คนอื่น ๆ ล้มหวังในตัวเขา ไม่เชื่อว่าเขามีความสามารถที่จะรับการปรับปรุงตนเอง ผู้ให้คำปรึกษา ต้องเป็นตัวอย่างในการที่ไม่ยอมล้มเลิกความตั้งใจ และมุ่งมั่นที่จะช่วยให้ตัวผู้รับคำปรึกษามีการ เปลี่ยนแปลงและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษามีการเปลี่ยนแปลง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งจะทำให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกไม่โดดเดี่ยว สามารถ พัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง ตลอดจนเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมได้

สรุปได้ว่ากระบวนการกลุ่มสามารถนำไปใช้ในการให้การปรึกษากลุ่มได้ทุกสถานการณ์ การให้การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการช่วยเหลือกลุ่ม ซึ่งประกอบด้วย ผู้ให้คำปรึกษา และผู้รับ การปรึกษาที่มีมากกว่า 1 คนขึ้นไป โดยเป็นกระบวนการที่เปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มที่มีปัญหา และความต้องการคล้าย ๆ กัน ได้สำรวจ ประเมินตนเอง แก้ไขปัญหาและแสดงความคิดเห็นร่วมกัน โดยมีบทบาทในรูปแบบของกลุ่มเป็นศูนย์กลาง เป็นผลให้เกิดการพัฒนาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ไปในทางที่ดีขึ้น

การปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, หน้า 64) กล่าวถึงการให้การปรึกษาแบบกลุ่มกับวัยรุ่น ที่มีอายุ ตั้งแต่ 12-20 ปี จะมีลักษณะเฉพาะที่แตกต่างจากวัยอื่น ๆ เนื่องจากวัยนี้มีความต้องการ ความสนใจ และการแสดงออกของอารมณ์ต้องเข้าใจ จึงจะสนองความต้องการของวัยรุ่นได้

1. พัฒนาการของวัยรุ่นเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 2 ปี ระยะเวลาที่วัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว ผลของการเปลี่ยนแปลงจะทำให้วัยรุ่นมีความวิตก กังวล เอาแต่ใจ ไม่มีความมั่นใจในตนเอง และวัยรุ่นจะมีการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองการให้ การปรึกษาในวัยรุ่น จึงเป็นเพียงการขอข้อมูลการตอบสนองความเข้าใจซึ่งกันและกัน

2. วัตถุประสงค์ในการให้การปรึกษากลุ่มในวัยรุ่น มีดังต่อไปนี้

- 2.1 เพื่อให้สมาชิกในกลุ่มได้แสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ทั้งในแง่มุมมองของชีวิต เพื่อให้สมาชิกประเมินลักษณะความสนใจ ความสามารถและความถนัดของตนเองพัฒนาให้ดีขึ้น
- 2.2 เพื่อให้สมาชิกสร้างทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และความเชื่อมั่น ในตนเองเพื่อตระหนักถึงปัญหาและหาทางแก้ไขเพื่อการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ
- 2.3 เพื่อให้สมาชิกมีความไวในการรับรู้ถึงความต้องการของผู้อื่นและปรับปรุงทักษะ ในการให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเพื่อให้ตอบสนองความต้องการของเขาเหล่านั้น
- 2.4 เพื่อให้สมาชิกมีอิสระที่จะพิจารณาสิ่งที่เขาเชื่อ มีอิสระในการตัดสินใจ มีการทำ กิจกรรมอย่างมีเหตุผล รวมถึงเมื่อทำผิดพลาดก็เรียนรู้จากการกระทำที่ผิดพลาดนั้น
- 2.5 เพื่อปรับปรุงการสื่อสารความหมายและร่วมพิจารณาความรู้สึกลึกซึ้งของเขาเหล่านั้น
- 2.6 เพื่อให้สมาชิกปรับปรุงการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลเพื่อการติดต่อกับ บุคคลที่เกี่ยวข้องที่มีวุฒิภาวะ เช่น นายจ้าง ข้าราชการ พ่อแม่ ครู ฯลฯ
- 2.7 เพื่อสนับสนุนให้วัยรุ่นมีส่วนร่วมในการพัฒนาพฤติกรรมของเขา และรักษา ขอบเขตของพฤติกรรมนั้น
- 2.8 เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะสำหรับการแก้ปัญหาโดยใช้วุฒิภาวะทั้งร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงอารมณ์

3. การเตรียมสมาชิกและบทบาทของสมาชิกในการเข้ากลุ่ม ควรมีสภาพปัญหาเดียวกัน กรณีปัญหาที่เกี่ยวกับเรื่องส่วนตัวควรแยกปรึกษารายบุคคล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความสมัครใจของวัยรุ่น ด้วย และผู้ให้การปรึกษาควรอธิบายให้สมาชิกกลุ่มเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่มและ บทบาทของสมาชิกกลุ่ม อย่างไรก็ตามผู้ให้การปรึกษาควรตระหนักให้สมาชิกได้บรรลุถึง วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 5-6) การปรึกษากลุ่มสำหรับวัยรุ่น เนื่องจากวัยรุ่น เป็นวัยที่ต้องเผชิญปัญหาเพียงลำพัง และบางครั้งรู้สึกไม่มีใครให้ความช่วยเหลือ และเป็นช่วงเวลา ที่ต้องตัดสินใจ การปรึกษากลุ่มจึงเป็นสถานที่ ๆ เหมาะกับวัยรุ่นที่จะแสดงออกด้านความรู้สึกสับสน การพูดคุยแลกเปลี่ยนความรู้สึกกังวล การเปิดเผยค่านิยมความเชื่อของวัยรุ่น และปรับเปลี่ยนค่านิยม บางอย่าง และกลุ่มจะช่วยให้วัยรุ่นได้สื่อสารกับเพื่อนวัยเดียวกัน วัยรุ่นจะได้เรียนรู้แบบอย่างจาก ผู้นำกลุ่ม ทดลองสถานการณ์ต่าง ๆ จากกลุ่ม โดยมีเพื่อนร่วมกลุ่มและผู้นำกลุ่มสนับสนุนให้ข้อคิด ให้กำลังใจซึ่งกันและกันด้วยบรรยากาศที่เป็นมิตร อันจะนำไปสู่การเข้าใจตนเองและการยอมรับ ตนเอง

สรุปการให้การปรึกษากลุ่มวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้วัยรุ่นแตกต่างไปจากวัยอื่น ๆ ดังนั้นการปรึกษากลุ่มวัยรุ่น ผู้ให้การปรึกษาควรมี ความรู้ความเข้าใจในตัวของผู้วัยรุ่น โดยเฉพาะด้านพัฒนาการตามวัย และการปรึกษากลุ่มกับวัยรุ่น จึงควรมีการตระหนักถึงปัญหาและให้ความสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาในการตัดสินใจของวัยรุ่น

ประโยชน์ของการปรึกษากลุ่ม

ทิพย์วรรณ กิตติพร (2535, หน้า 41-43) กล่าวถึง ประโยชน์ของกลุ่มที่มีต่อสมาชิกดังนี้

1. การสร้างบรรยากาศของความอบอุ่น การยอมรับ ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ทำให้กลุ่มเกิดความปลอดภัย สมาชิกรู้สึกไว้วางใจกลุ่มที่จะระบายอารมณ์ ความรู้สึก ความนึกคิด เจตคติ ตลอดจนปัญหาต่าง ๆ ที่เผชิญอยู่ ที่ทำให้สมาชิกลดความกดดันภายในจิตใจให้น้อยลง และเกิดการสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และผู้อื่นได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีการเรียนรู้ ตลอดจน แลกเปลี่ยนข้อเสนอแนะ ความคิดเห็น ทักษะในการแก้ปัญหาซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความภาค ภูมิใจว่าตนเองมีส่วนช่วยเหลือสนับสนุนให้กำลังใจแก่กันและกัน ทำให้เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ ว่าตนเองมีส่วนช่วยเหลือเพื่อนสมาชิกอื่น ๆ เป็นการเพิ่มคุณค่าในตนเองมากขึ้น เป็นการเรียนรู้ ในการให้และรับความช่วยเหลือจากกันและกัน

2. การที่สมาชิกได้มีโอกาสเปิดเผยเรื่องราวปัญหาให้แก่กันและกันทราบ รวมทั้ง การรับฟังปัญหาของผู้อื่น ทำให้เกิดการตระหนักรู้ว่า ผู้อื่นก็มีปัญหาและความขัดแย้งเช่นเดียวกับ ตน เขาไม่ได้อยู่อย่างโดดเดี่ยวอีกต่อไปและยอมรับว่าทุกคนต่างก็มีปัญหาด้วยกันทั้งสิ้นทำให้เกิด กำลังใจ กล้าเผชิญกับปัญหาและแก้ปัญหาให้หมดไป ตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงที่พึงปรารถนา เพื่อนำไปสู่ความเจริญงอกงามในที่สุด

3. การที่สมาชิกมีโอกาสช่วยเหลือสนับสนุนซึ่งกันและกัน โดยการให้ข้อมูลเสนอแนะ ข้อมูลต่าง ๆ ตลอดจนทักษะในการแก้ปัญหา ทำให้สมาชิกได้เรียนรู้จากกันและกัน โดยการสังเกต วิธีการแก้ปัญหาของสมาชิกที่คล้ายกับตน ทำให้เกิดแนวทางในการแก้ปัญหาของตนเอง

4. กระบวนการกลุ่ม และผู้นำกลุ่มจะช่วยให้สมาชิก เรียนรู้ทักษะในการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพเช่น การฟังด้วยความกระตือรือร้น การให้ข้อมูลย้อนกลับ การแสดงความคิดเห็นอย่างเปิดเผย จริงใจตรงไปตรงมา ตลอดจนการตอบสนองอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการพัฒนาทักษะในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น เข้าสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

5. กระบวนการกลุ่ม และผู้นำกลุ่มช่วยให้สมาชิกได้เกิดการสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง สามารถที่จะลงมือปฏิบัติในการแก้ไขปัญหาของตนเอง ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ทั้งในด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว และสังคม ซึ่งเป็นการป้องกันปัญหาไม่ให้อุบัติมากขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถนำเอาประสบการณ์จากกลุ่มไปใช้ในการพัฒนาตนเองในด้านต่าง ๆ จนทำให้ปรับตัวได้อย่างเป็นสุข

6. สมาชิกจะเรียนรู้จักตนเองได้อย่างชัดเจนยิ่งขึ้น ทำให้เข้าใจถึงเอกลักษณ์และค่านิยมของตนเองได้เป็นอย่างดี จนสามารถเป็นตัวของตัวเอง โดยไม่ทำตามความคาดหวังของผู้อื่น ทำให้มีพฤติกรรมในการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสม สามารถจัดการกับความขัดแย้งภายในจิตใจของตน

7. สภาพของกลุ่มจะเป็นสถานที่ที่ปลอดภัย เป็นเหมือนสังคมเล็ก ๆ ของชีวิตจริงที่เปิดโอกาสให้สมาชิกทดสอบและทดลองพฤติกรรมใหม่ ๆ

8. สภาพของกลุ่มจะเป็นเสมือนตัวแทนที่แสดงให้เห็นถึงสภาพครอบครัวของสมาชิก ในกลุ่มที่จะช่วยให้สมาชิกเรียนรู้ในการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน และใช้การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

9. กลุ่มเป็นสถานที่ที่ตอบสนองความต้องการของวัยรุ่น ในเรื่องของการยอมรับซึ่งกันและกันจากกลุ่มเพื่อน

10. ประสบการณ์จากการเข้ากลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ ตลอดจนประสบการณ์ต่าง ๆ และแสวงหาความช่วยเหลือเพื่อเข้ารับการให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลต่อไป

11. การให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้นักจิตวิทยาการให้คำปรึกษามีโอกาสช่วยเหลือบุคคลได้ครั้งละหลาย ๆ คนมีประโยชน์ในเชิงปริมาณ โดยช่วยให้ผู้มาขอรับบริการประหยัดเวลาเหมาะสมกับสถานการณ์ในปัจจุบัน

อนงค์ วิเศษสุวรรณ (2554, หน้า 4-5) ประโยชน์ในการปรึกษากลุ่มช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงเจตคติ ความเชื่อเกี่ยวกับตนเองและผู้อื่น เปลี่ยนแปลงความรู้สึกและพฤติกรรม เรียนรู้ทักษะทางสังคม การสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ได้เรียนรู้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับตนเองจากสมาชิกอื่น ๆ จากสถานการณ์จำลองของกลุ่ม และกลุ่มยังสนับสนุนให้กำลังใจสมาชิก ทำให้สมาชิกรับรู้ถึงความเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม และที่สำคัญ สมาชิกจะเป็นผู้ตัดสินใจที่จะเลือกเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง

สรุปได้ว่าประโยชน์ของการปรึกษากลุ่มจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาหรือสมาชิกของกลุ่มเกิดการยอมรับและเข้าใจตนเอง เรียนรู้การมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน ในบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย และการสนับสนุนกันและกัน นำไปสู่การเผชิญหน้ากับปัญหา หรือความวิตกกังวล และเกิดการมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

ความเป็นมาของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

จากการค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา พบว่า แนวคิดการปรับพฤติกรรม โดย Ellis (1962) เชื่อว่าการที่คนเราไม่สามารถปรับพฤติกรรมได้นั้นเป็นเพราะเรามีความคิดทางปัญญามีพื้นฐานมาจากทฤษฎีการเรียนรู้ (Cognitive behavior therapy) ซึ่งมีบุคคล 2 ท่านที่สำคัญ คือ Ellis และ Beck ไม่สมเหตุผล ไม่ใช่เพราะว่ามีอะไรหรือใครทำอะไรกับเราแต่หากขึ้นอยู่กับความคิดที่เราคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นกับเรามากกว่า วิธีการบำบัดก็คือการเปลี่ยนแปลงความคิดที่ไม่สมเหตุผลให้มีเหตุผล ส่วน Beck (1976) กล่าวว่า ปัญหาของคนเราเกิดขึ้นเนื่องจากบุคคลมีความคิดในลักษณะปรับตัวไม่ได้ เช่น ความคิดไม่เหมาะสม หรือกาพูดกับตนเองไม่มีเหตุผล ซึ่งจะเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงความคิดความเชื่อที่มีต่อตนเอง วิธีการบำบัด คือ การมุ่งไปที่ความเชื่อพื้นฐานมากกว่าที่จะมุ่งกว่ากับตนเอง Beck (1976) ซึ่งเป็นจิตแพทย์ และใช้วิธีการบำบัดแบบจิตวิเคราะห์ เขาได้ศึกษาความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) ของผู้ได้รับการบำบัดว่า ปัญหาที่พบมักเกิดจากปัญญา (Cognition) ที่ถูกบิดเบือน โดยมีลักษณะของการมองโลกในอดีต ปัจจุบันและอนาคตในแง่ลบ การจะช่วยเหลือลักษณะการถูกบิดเบือนดังกล่าว โดยผู้รับการบำบัดและผู้บำบัดจะพยายามเชื่อมโยงส่วนต่าง ๆ ซึ่งมีผลกระทบกัน และนำไปสู่การเกิดอาการซึมเศร้า ส่วนต่าง ๆ ที่สำคัญประกอบด้วย

1. สถานการณ์ (Situation) คือ ปัญหาหรือสถานการณ์ที่ยากลำบากของผู้รับการบำบัด
2. ความคิด (Thoughts)
3. อารมณ์ (Emotion)
4. ความรู้สึกทางกาย (Physical feeling)
5. การกระทำ (Action)

การเชื่อมโยงต่าง ๆ เข้าด้วยกันจะช่วยให้ผู้รับการบำบัดเข้าใจถึงวิถีคิดและพฤติกรรมของตนที่นำไปสู่การป่วยเป็นโรคซึมเศร้า ซึ่งความเข้าใจดังกล่าวจะเป็นพื้นฐานให้ผู้รับการบำบัดเปลี่ยนวิถีคิดและพฤติกรรมซึ่งจะนำไปสู่การหายป่วย

แนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจึงเน้นไปที่การปรับแนวความคิดเพื่อนำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม แนวความคิดดังกล่าวเกิดขึ้นและมีความชัดเจนในช่วงปลายทศวรรษที่ 1960 จนถึงต้นทศวรรษที่ 1970 (Kazdin, 1978)

Kazdin (1978) การปรับพฤติกรรมทางปัญญา หมายถึง กระบวนการเปลี่ยนพฤติกรรมภายนอกที่เกิดจากความการเปลี่ยนความคิด การตีความ การตั้งข้อสมมติฐานหรือกลวิธีในการตอบสนอง หรือการเปลี่ยนแปลงทางปัญญาหรือความคิด เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม โดยนักปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะเชื่อว่า

1. กิจกรรมทางปัญญาจะมีผลต่อพฤติกรรม
2. กิจกรรมทางปัญญาสามารถจัดให้มีขึ้นได้และเปลี่ยนแปลงได้
3. พฤติกรรมที่เปลี่ยนไปอาจเป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา ดังนั้นจุดมุ่งหมายตามแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจึงมุ่งไปที่การเปลี่ยนแปลงทางปัญญาเพื่อให้พฤติกรรมภายนอกเปลี่ยนแปลง

หลักพื้นฐานของทฤษฎีการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา

Beck (1993) เป็นผู้บำบัดในแนวจิตวิเคราะห์ และมีความสนใจในเรื่อง ความคิดที่เกิดขึ้นทันทีทันใด (Automatic thought) เมื่อมีสิ่งมากระตุ้น ซึ่งนำมาสู่การตอบสนองอารมณ์ของบุคคล อารอน เบค (Aaron Beck) ยืนยันว่าคนที่มีความวิตกกังวลด้านอารมณ์นั้น มักมีแนวโน้มที่จะมีลักษณะการรับรู้ ข้อเท็จจริงที่ผิดพลาด (Logical errors) มีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความเป็นจริงไปในทิศทางที่เกลียดชังตัวเอง มีการเผชิญปัญหาที่ไม่ถูกต้องโดยมีพื้นฐานมาจากการรับรู้ข้อมูลที่ผิดหรือได้ข้อมูลที่ไม่มีเพียงพอ และมีความล้มเหลวในการแยกแยะระหว่างความเพ้อฝันกับความ เป็นจริง เรียกว่า ความคิด “ความคิดที่บิดเบือน” (Cognitive distortion) (Beck, Rush, Shaw & Emery, 1979; Beck & Eishaar, 1995; Dattillio & Freeman, 1992 cited in Corey, 2000, p. 310) ดังต่อไปนี้

1. การที่บุคคลมีความคิดแบบตัดสินในด้านใดด้าน (Polarized Thinking) เป็นการคิดแบบตีความแล้วมักสรุปว่าของสองสิ่งมีขาเท่ากับค่านั้น หรือไม่ก็ดีกับเลว แต่ไม่มองอะไรที่เป็นกลาง
2. การคิดที่สรุปเกินความจริง (Overgeneralization) เป็นกระบวนการยึดถือในความเชื่ออย่างมากจากเหตุการณ์เดียว และนำไปประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์อื่น ๆ ที่ไม่เหมาะสม ไม่มีลักษณะที่คล้ายกันหรือ การจัดการต่างกัน เช่น การที่ให้บริการการปรึกษากับผู้รับบริการคนหนึ่งแล้วมีความยุ่งยาก เราก็อาจจะสรุปว่าเราไม่สามารถให้การปรึกษากับคนอื่น ๆ ได้
3. การยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Personalization) ซึ่งเป็นลักษณะของบุคคลที่เชื่อมโยงเหตุการณ์ภายนอกเข้าหาตนเอง และมักคิดว่าเป็นความผิดหรือความไม่ดีของตนเอง ทั้งที่อาจไม่เกี่ยวข้องกัน

4. การเลือกสรุปล (Selective abstraction consists) เป็นการเลือกสรุปลข้อมูลเฉพาะที่ตนสนใจเท่านั้น และมักจะไมสนใจข้อมูลอื่น ๆ ที่มีความสำคัญ

5. การติดราสัญลักษณ์ (Labeling and mislabeling) เป็นลักษณะของบุคคลที่มีพื้นฐานความไม่สมบูรณ์และความผิดพลาดจากอดีตและนำประสบการณ์เหล่านั้นมาใช้จำแนกความเป็นจริงในปัจจุบัน

6. การเพิ่มและลดระดับความเป็นจริง (Magnification and minimization) เป็นการรับรู้สถานการณ์ของบุคคลที่มีความยิ่งใหญ่หรือเล็กน้อยเกินความเป็นจริง ซึ่งอาจจะบกพร่องอันเนื่องมาจากข้อสันนิษฐาน เช่น การให้บริการคำปรึกษาในสถานการณ์ที่วิกฤติแล้วมีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นทำให้เรารู้สึกกลัว ซึ่งความเป็นจริงแล้วเหตุการณ์ดังกล่าวอาจเกิดขึ้นได้กับทุกคน

7. การอ้างโดยไร้เหตุผล (Arbitrary inferences) เป็นการสรุปลข้อมูลที่ขาดหลักฐานมาสนับสนุนให้ชัดเจนตรงตามประเด็น

Beck (1993) กล่าวว่า การให้ความช่วยเหลือผู้มารับบริการในการบำบัดแบบพฤติกรรมทางปัญญา คือ การเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้น ด้วยการเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งนักบำบัดทางพฤติกรรมปัญญายะสอนให้ผู้รับการปรึกษา รู้จักสังเกตความคิดที่บิดเบือนของตนเอง โดยสังเกตจากการใช้ชีวิตประจำวัน และผู้รับการปรึกษาจะต้องเรียนรู้ว่าความคิดนั้นมีอิทธิพลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งผู้ที่ได้รับการปรึกษาจะได้รับการสอนให้แยกแยะ การสังเกต และวิธีการติดตามความคิดของตนเอง รวมถึงการหาข้อมูลในการสนับสนุนในความคิดต่าง ๆ ของตน โดยเฉพาะความคิดอัตโนมัติในทางลบ

หลังจากที่ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ความคิดด้านลบที่ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์แล้วผู้รับการปรึกษายังจะถูกฝึกทดสอบความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น เพื่อตรวจสอบและให้น้ำหนักการของการต่อต้าน ซึ่งกระบวนการนี้จะเป็นการทดสอบเกี่ยวกับความเชื่อมโยงการสนทนากับนักบำบัด มีการกำหนดให้ทำการบ้าน และเก็บข้อมูลด้วยตนเอง บันทึกและเก็บกิจกรรม และให้อธิบายการกำหนดรูปแบบทางเลือกของตนเอง ซึ่งผู้รับการปรึกษาจะได้สร้างสมมติฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมและเรียนรู้การแก้ปัญหา (Problem-solving) วิธีการเผชิญปัญหา โดยผ่านกระบวนการแนะนำ และผู้รับการปรึกษาได้หยั่งรู้ (Insight) เกี่ยวกับการเชื่อมโยงความคิด ความรู้สึกและการกระทำการบำบัดด้วยทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญายะมุ่งเน้นไปที่ปัญหาในปัจจุบันและกำหนดเป้าหมาย โดยไม่วิเคราะห์ปัญหา ไม่ค่อยคำนึงถึงอดีต เนื่องจากไม่มีผลหรืออาจมีผลบ้างเพียงเล็กน้อยต่อการเปลี่ยนแปลงการรับรู้พฤติกรรมและอารมณ์

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาของกลุ่มที่มาจากพื้นความรู้ทางจิตวิเคราะห์ (Psychoanalytic) ซึ่งผู้ที่มีชื่อเสียงในกลุ่มนี้คือ Ellis และ Beck มาทำการศึกษาปัญหาการเกิดอารมณ์ในกลุ่มเด็กและเยาวชนของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและ

เยาวชนจังหวัดชลบุรี ในการปรับเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมด้วยการเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ซึ่งเด็กและเยาวชนจะได้เรียนรู้ว่าความคิดนั้นมีอิทธิพลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง และจะได้รับการสอนให้แยกแยะสังเกตและติดตามความคิดด้านลบที่ไม่เป็นจริงและจะนำไปสู่การเกิดอารมณ์

ข้อตกลงเชิงทฤษฎี

Biza (1997, p. 2) ได้สรุปข้อตกลงเบื้องต้นของการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมไว้ดังต่อไปนี้

1. การจินตนาการภาพ การความคิด การรับรู้ และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของความคิดเรื่องใดก็ตามที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ นั้น จะส่งผลต่อพฤติกรรมการแสดงออกของคนเราพอ ๆ กับการส่งผลต่ออารมณ์หรือความรู้สึกเช่นกัน

2. การมุ่งต่อเรื่องสื่อทางความคิดอย่างเป็นระบบเป็นขั้นเป็นตอน เป็นวิธีการที่ดีที่ก่อให้เกิดผลในการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม อารมณ์ หรือความรู้สึก

3. คนเรานั้นถือเป็นผู้เรียนรู้ในเชิงรุก ไม่ใช่อยู่ภายใต้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อม และในบางเรื่อง คนเรายังสามารถสร้างสิ่งแวดล้อมในการเรียนรู้ให้เกิดขึ้นได้ด้วยตนเอง

4. เป้าหมายในการบำบัด จะเปิดโอกาสให้บุคคลได้เรียนรู้ที่จะปรับตัวใหม่ด้วยการเอาชนะความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลและเพื่อสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางบวกแก่ผู้มารับการปรึกษา ให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

5. ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในกระบวนการ เป้าหมาย และกลยุทธ์ในการรักษาและมีส่วนร่วมในการวางแผนการรักษา การค้นหาปัญหาที่เกิดขึ้นไปพร้อมกัน

กระบวนการให้การปรึกษาแบบทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

กระบวนการบำบัดมี 2 ขั้นตอน ดังนี้ (อารีรัช จำนงผล, 2550, หน้า 42-43)

1. การประเมินพฤติกรรมความคิด (Cognitive behavioral assessment) เป็นการประเมินพฤติกรรมความคิดซึ่งเป็นกระบวนการบำบัดที่สำคัญที่สุด ในการประเมินผู้รับการปรึกษา โดยจะให้ความสนใจพฤติกรรมหรือการกระทำของผู้รับมากกว่าที่จะสนใจบุคลิกภาพ (Personality traits) และกลไกป้องกันทางจิตหรือกลไกทางจิตของผู้รับการบำบัด จากนั้นเก็บรวบรวมข้อมูล มีการระบุปัญหาจาก

1.1 ข้อมูล ระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ตัวแปรจากสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อการสร้างปัญหาของพฤติกรรม มีการทบทวนจุดแข็งจุดอ่อนของผู้รับการปรึกษา

1.2 การระบุปัญหาของของผู้รับการปรึกษาที่ดีควรจะต้องมีความถูกต้องและชัดเจนที่สุด ในเบื้องต้นควรประเมินปัญหาของผู้รับการปรึกษาคำถามต่อไปนี้

- 1.2.1 ปัญหาคืออะไร
- 1.2.2 ปัญหาเกิดขึ้นที่ไหน
- 1.2.3 ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อใด
- 1.2.4 ใครหรืออะไรที่ทำให้เกิดปัญหาขึ้น
- 1.2.5 ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้นคืออะไร

1.2 ผู้ให้การปรึกษาควรประเมินถึงความถี่ ความรุนแรงของปัญหาและระยะเวลาของปัญหาที่เกิดขึ้นหลังจากนั้น ผู้ให้การปรึกษาจะค้นหาปัญหาจากประสบการณ์ของผู้รับการบำบัด โดยการอาศัยวิเคราะห์พฤติกรรมจาก 3 ส่วน ประกอบด้วย ดังนี้

1.2.1 สิ่งที่เกิดขึ้นก่อน (Antecedent) หมายถึง สิ่งกระตุ้นหรือสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรมนั้น ๆ เป็นตัวทำให้เกิดพฤติกรรมนั้น ๆ ขึ้นรวมไปถึงสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางสังคมหรือพฤติกรรม ความคิด หรืออารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง จะเกิดขึ้น

1.2.2 พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง สิ่งที่ทำของคนนั้น ๆ พูดหรือกระทำ หรือแสดงออกมาให้เห็นได้ วัดได้

1.2.3 ผลที่ตามมา (Consequence) หมายถึง ผลที่ตามมาที่บุคคลนั้นคาดหวังว่าจะเกิดขึ้นหลังจากกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ผลนั้นอาจเป็นผลทางบวกที่น่าพอใจ หรือผลทางลบที่ไม่น่าพอใจ

2. ชั้นปฏิบัติการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยจะเน้นการจัดการกระทำ 4 ประการ

- 2.1 การเพิ่มการมีกิจกรรม (Increasing activity) เน้นการให้ผู้รับการบำบัดเป็นผู้กระทำ
- 2.2 การลดพฤติกรรมที่ไม่ต้องการ (Reducing unwanted behavior) เน้นการจัดการกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาเท่านั้น พฤติกรรมที่ดีไม่จำเป็นต้องจัดการกระทำ
- 2.3 การเพิ่มความพึงพอใจ (Increasing pleasure) การจัดการกระทำต้องเกิดจากความพึงพอใจของผู้รับการปรึกษา
- 2.4 การเพิ่มทักษะทางสังคม (Enhancing social skills) เน้นการสร้างเสริมทักษะในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม

เทคนิคการบำบัดของทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา

เทคนิคการให้การปรึกษิตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (อารีรัช จำนวนผล, 2550, หน้า 43-45) มีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

1. วิธีการปรับโครงสร้างทางความคิด (Cognitive restructuring) หรือการสร้างความคิด ที่ถูกต้องขึ้นมาใหม่ ซึ่งขั้นตอนประกอบด้วย

1.1 การตรวจสอบความคิดหรือความรู้สึก (Monitoring thoughts and feelings)

โดยจะ ค้นหา สิ่งที่เป็นตัวเสริมแรง และก่อให้เกิดความคิดที่ไม่เหมาะสม

1.2 การถามถึงหลักฐานยืนยัน (Questioning the evidence) ขั้นที่สองของการบำบัด ได้แก่ การที่ผู้รับการบำบัดและผู้บำบัดช่วยกันตรวจสอบหลักฐานที่ยืนยันหรือสนับสนุนความเชื่อ ของผู้รับการบำบัด รวมไปถึงแหล่งข้อมูลด้วย ผู้รับการบำบัดมักจะใช้น้ำหนักของแหล่งข้อมูล ที่สนับสนุนความคิดที่บิดเบือน

1.3 การตรวจสอบทางเลือกอื่น ๆ (Examining alternatives) ผู้รับการบำบัดหลายคน มักจะรู้สึกว่าตนเองไม่มีหนทางแก้ไขปัญหาที่ตนเองประสบอยู่

1.4 การลองให้คาดการณ์ถึงสถานการณ์ที่รุนแรงที่สุด (Decatastrophizing) เป็นเทคนิค ที่ให้ผู้รับการบำบัดคาดการณ์ถึงสถานการณ์รุนแรงที่สุดที่อาจเกิดขึ้น ผู้บำบัดใช้คำถามเพื่อให้ผู้รับ การบำบัดได้คิดทบทวนและประเมินสถานการณ์รุนแรงที่คาดว่าจะเกิดขึ้นนั้นเป็นอย่างไร

1.5 การเปลี่ยนมุมมองเดิมเป็นมุมมองบวก (Reframing) เป็นวิธีการเปลี่ยนมุมมอง การรับรู้สถานการณ์หรือพฤติกรรม ได้แก่ การช่วยให้ผู้รับการบำบัดมองปัญหาในมุมมองที่แตกต่าง ไปจากเดิม ให้เห็นในทุกแง่มุม ทั้งข้อดีและข้อเสีย จะช่วยให้มีมุมมองต่อปัญหาอย่างรอบด้าน

1.6 เทคนิคการหยุดคิด (Thought stopping) ปัญหาของผู้รับบริการบางครั้งอาจเป็น ปัญหาที่เล็กและไม่สำคัญ แต่เมื่อเวลาผ่านไปนานขึ้น ดูเหมือนปัญหานั้นจะมากขึ้นและสำคัญ มากขึ้นอาจทำให้ผู้รับการบำบัดหยุดหรือเลิกคิดได้ยาก เทคนิคการหยุดความคิดสามารถใช้ได้ดี ในความคิดที่เป็นปัญหาในระยะเริ่มต้น

2. วิธีการลดความวิตกกังวล (Anxiety reduction) สามารถทำได้หลายวิธี เช่น

2.1 การฝึกการผ่อนคลาย (Relaxation training) การฝึกการผ่อนคลายเป็นวิธีการลด ความตึงเครียดและความวิตกกังวล สามารถใช้เป็นการบำบัดเพียงอย่างเดียวหรือใช้ร่วมกับเทคนิค อื่น ๆ หลักการของเทคนิค ได้แก่ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการดึงตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งมีความ เกี่ยวข้องกับความคิดวิตกกังวล ถ้าทำให้เกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความวิตกกังวลก็จะ ลดลงได้ วิธีการที่สามารถนำมาใช้ ได้แก่ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามลำดับขั้น (Progressive muscle relaxation) การฝึกหายใจ (Breathing exercise) การใช้จินตนาภาพ (Mental imagery) หรือการทำ สมาธิ (Meditation)

2.2 การใช้เครื่องวัดสัญญาณทางชีวภาพ (Bio-feedback) การใช้เครื่องมือต่าง ๆ ในการวัดสัญญาณชีวภาพ ได้แก่ อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ความตึงของกล้ามเนื้อ

อุณหภูมิของร่างกาย เพื่อให้ผู้รับการบำบัดทราบว่า ขณะนี้ตนเองมีความตื่นเครียดหรือความวิตกกังวล มากน้อยเพียงใด เมื่อผู้รับการบำบัดได้รับการฝึกให้ผ่อนคลายแล้วมาวัดซ้ำ สัญญาความตื่นเครียด หรือความวิตกกังวลก็จะลดลง

2.3 การลดความไวในการตอบสนองต่อสิ่งที่กลัวอย่างเป็นระบบ (Systematic desensitization) เป็นการลดถอนหนีจากสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความรู้สึกกลัว เช่น ลดความกลัว ความสูงหรือกลัวการโดยสารเครื่องบิน

2.4 การเผชิญความกลัวสูงสุดทันทีทันใด (Flooding) เป็นรูปแบบหนึ่งของการบำบัด ด้วยการเผชิญสิ่งที่กลัวโดยตรง (Exposure therapy) เป็นการให้ผู้รับการบำบัดเผชิญกับสิ่งที่กระตุ้น ให้เกิดความกลัวในระดับสูงสุดในสถานการณ์จริงทันที

2.5 การไม่ให้กระทำพฤติกรรมเพื่อลดความกลัวหรือความกังวล (Response prevention) ผู้บำบัดจะให้ผู้รับการบำบัดเผชิญสิ่งที่กลัว โดยไม่ให้กระทำพฤติกรรมเพื่อลดความกลัว หรือความกังวลนั้น

3. วิธีการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ (Learning new behavior) เน้นการสร้างพฤติกรรมใหม่ ในผู้รับการบำบัด เช่น

3.1 การเลียนแบบ (Modeling) หมายถึงวิธีการที่ใช้เพื่อสร้างรูปแบบของพฤติกรรม ใหม่ที่ต้องการให้เกิดขึ้น เพื่อทักษะต่าง ๆ ที่ดีที่ต้องการและลดพฤติกรรมการหลีกเลี่ยง

3.2 การปรับแต่งพฤติกรรม (Shaping) เป็นการกระตุ้นให้ผู้รับการบำบัดเกิดพฤติกรรม ใหม่ที่ต้องการ โดยอาศัยวิธีการเสริมแรง (Reinforcement) เช่น การให้ความสนใจ การให้คำชมเชย

3.3 การให้เบี้ยยอรรถกร (Token economy) เป็นรูปแบบหนึ่งของการเสริมแรงโดยอาศัย หลักการของการเสริมแรงหรือการให้รางวัลเมื่อกระทำพฤติกรรมที่เหมาะสม

3.4 การแสดงบทบาทสมมติ (Role playing) เป็นวิธีการช่วยให้ผู้รับการบำบัดได้มี โอกาส ฝึกซ้อมการทำพฤติกรรมที่รู้สึกว่ายากหรือลำบาก โดยได้รับการย้อนกลับจากการแสดง พฤติกรรมนั้น

3.5 การฝึกทักษะทางสังคม (Social skills training) ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการ ดำรงชีวิตในการอยู่ร่วมกันกับบุคคลอื่น

3.6 การให้สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ (Aversive therapy) เป็นการช่วยลดพฤติกรรม ที่ไม่ ต้องการโดยให้สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจหลังจากมีพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งซึ่งเป็นพฤติกรรม ที่ไม่ ต้องการให้เกิดขึ้น เช่น เมื่อมีพฤติกรรมที่ไม่ต้องการเกิดขึ้นก็จะได้รับคำดักเตือนหรือ ดนกิจกรรมที่ชอบ เช่น เล่นเกม ดูทีวีโทรทัศน์ เป็นต้น

ขั้นตอนการบำบัดแบบกลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมปัญญาต่อการกำกับอารมณ์
ขั้นตอนการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ดังนี้

1. การสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา
เพื่อให้เกิดบรรยากาศของความอบอุ่นและความไว้วางใจ อันจะทำให้สมาชิกกลุ่มมีความรู้สึก
เป็นพวกเดียวกัน

2. การประเมินพฤติกรรมความคิด (Cognitive behavioral assessment) โดยขั้นตอนนี้
จะมุ่งเน้นไปที่พฤติกรรมหรือการกระทำของผู้รับการปรึกษาที่เป็นปัญหา โดยผู้ให้การปรึกษาจะใช้
ข้อคำถามต่อไปนี้ในการประเมินพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา ดังต่อไปนี้

- 2.1 อะไรคือปัญหา
- 2.2 ปัญหาเกิดขึ้นที่ไหน
- 2.3 ปัญหาเกิดขึ้นเมื่อใด
- 2.4 ใครหรืออะไรที่ทำให้เกิดปัญหาขึ้น
- 2.5 ผลกระทบที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้นคืออะไร

จากนั้นผู้ให้การปรึกษาจะประเมินถึงความถี่ ความรุนแรงของปัญหาและระยะเวลา
ของปัญหาที่เกิดขึ้น และผู้ให้การปรึกษาประเมินประสบการณ์ทางลบของผู้รับการปรึกษา โดย
อาศัยการวิเคราะห์พฤติกรรม จาก 3 ส่วน ประกอบด้วย ดังนี้

1. สิ่งที่เกิดขึ้นก่อน (Antecedent) หมายถึง สิ่งกระตุ้นหรือสิ่งที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรม
นั้น ๆ เป็นตัวทำให้เกิดพฤติกรรมนั้น ๆ ขึ้นรวมไปถึงสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ หรือทางสังคมหรือ
พฤติกรรม ความคิด หรืออารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นก่อนพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งจะเกิดขึ้น
2. พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง สิ่งที่ทำของคนนั้น ๆ พูดหรือกระทำ หรือแสดงออกมา
ให้เห็นได้ วัดได้
3. ผลที่ตามมา (Consequence) หมายถึง ผลที่ตามมาที่บุคคลนั้นคาดไว้ว่าจะเกิดขึ้น
หลังจากกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง ผลนั้นอาจเป็นผลทางบวกที่น่าพอใจหรือผลทางลบ
ที่ไม่น่าพอใจ



ภาพที่ 4 กระบวนการประเมินประสบการณ์ทางลบ

ขั้นปฏิบัติการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับอารมณ์ ประกอบด้วย ดังนี้

1. ขั้นที่ 1 การประเมินอารมณ์ โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกได้สำรวจอารมณ์ของตนเอง โดยให้เด็กและเยาวชนได้ทำกิจกรรม (Increasing activity) ร่วมกันในการแลกเปลี่ยน ความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ที่เกี่ยวกับอารมณ์
2. ขั้นที่ 2 การพัฒนาอารมณ์เพื่อการกำกับอารมณ์ของตนเอง โดยให้สมาชิกได้สร้าง เป้าหมายในการกำกับอารมณ์ตนเอง การลดอารมณ์ที่ไม่ต้องการ (Reducing unwanted behavior) เน้นการกำกับอารมณ์ที่เป็นปัญหาและส่งผลทางลบต่อพฤติกรรม
3. ขั้นที่ 3 การพัฒนาการกำกับอารมณ์ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ในขั้นตอนนี้สมาชิก กลุ่มจะได้เรียนรู้การเปรียบเทียบการการแสดงออกของอารมณ์ของตนเองและบุคคลอื่น อีกทั้งสมาชิกยังได้เรียนรู้และมีแนวทางเลือกที่พึงพอใจ (Increasing pleasure) ในการแสดงอารมณ์
4. ขั้นที่ 4 การยับยั้งความคิดในการกำกับอารมณ์ การพัฒนาสภาวะทางอารมณ์ และการผ่อนคลายอารมณ์ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ซึ่งในขั้นนี้สมาชิกจะได้เรียนรู้ทักษะทางสังคม (Enhancing social skills) ในการปฏิสัมพันธ์ทางสังคม ทำให้มีความยับยั้งและกำกับอารมณ์ของตนเองได้
5. ขั้นที่ 5 ขั้นยุติการให้การปรึกษา ซึ่งในขั้นนี้จะเป็นการสรุปการให้การปรึกษาและการทำทบทวนใจ กับตนเอง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีปัญญานิยม

งานวิจัยในประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ภายในประเทศมีการศึกษาดังต่อไปนี้

พรพิมล คงวิวัฒน์กุล (2554) ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน จำนวน 16 คน ที่มีคะแนนพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน เครื่องมือเป็นแบบวัดพฤติกรรมการบริโภคอาหารและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา การทำการทดลองแบ่งเป็น ระยะเวลาก่อนการทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะติดตามผล การวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม ทดสอบความแตกต่างแบบรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอร์โรนี ผลการทดลองพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างการทดลอง กับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารแตกต่างจากกลุ่มควบคุม

ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมกรับรักษาอาหารในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชลสินธุ์ ศรีลาศักดิ์ (2551) ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อความเครียดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ผลการศึกษาพบว่า ผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินมีความเครียดในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองและต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง และต่ำกว่ากลุ่มปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นุชนภรณ์ หลายจริญ (2550) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ จำนวน 16 คน โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ผลการศึกษาพบว่า ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผู้ประสบปัญหาจากการดื่มแอลกอฮอล์ที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญา และกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

อารีรัช จำนงผล (2550) ศึกษาผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อความเครียดในผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้เป็นผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภทที่พาผู้ป่วยมารับยาหรือมารับยาแทนผู้ป่วย ที่แผนกผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลชลบุรี จำนวน 18 คน ผลการศึกษาพบว่า 1) ผลของโปรแกรมต่อระดับความเครียดพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลากับวิธีการทดลองต่อระดับความเครียด ค่าเฉลี่ยของความเครียดก่อนการทดลองและหลังการทดลองเสรีจัสันตันที่ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ในระยะติดตามผล 1 เดือน พบว่า ระดับความเครียดของกลุ่มทดลองแตกต่างกันจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) 2) ผลของโปรแกรมต่อระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อพบว่ามีปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลากับวิธีการทดลองต่อระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และพบว่า ค่าเฉลี่ยความตึงตัวของกล้ามเนื้อหลังการทดลองเสรีจัสันตันที่ และระยะติดตามผลระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) เมื่อพิจารณาแต่ละกลุ่ม พบว่า ระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อในกลุ่มทดลองอย่างต่อเนื่องวิจัยนี้แสดงให้เห็นประสิทธิผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความเครียดในผู้ดูแลผู้ป่วยจิตเภท

นฤมิตร รอด โสภา (2552) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความเครียดของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยบูรพา กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จำนวน 20 คน มีคะแนนความเครียดตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป สุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดความเครียดของนิสิตพยาบาลและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ทดลองการให้คำปรึกษากลุ่ม จำนวน 1 ครั้ง ครั้งละ 90 นาที ทำการประเมินความเครียดใน 3 ระยะ คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และติดตามผล วิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม และทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีนิวแมนคูลล์ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นิสิตพยาบาลในกลุ่มควบคุมระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนิสิตในกลุ่มทดลองมีคะแนนความเครียดในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาผล การให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับอารมณ์ของเด็กและ เยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี ซึ่งผู้วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้า ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การดำเนินการทดลอง
4. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชนจังหวัดชลบุรี ที่สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้ จำนวน 80 คน ในระหว่างเดือน ตุลาคม-ธันวาคม พ.ศ. 2559

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครอง เด็กและเยาวชน จังหวัดชลบุรี ที่มีอายุระหว่าง 10-18 ปี จำนวน 14 คน โดยมีขั้นตอนในการสุ่ม กลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ผู้วิจัยให้เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี ที่มีอายุระหว่าง 10-18 ปี ที่สามารถอ่านออกและเขียนหนังสือได้ จำนวน 80 คน ตอบแบบมาตรวัด การกำกับอารมณ์ตนเองสำหรับเด็กและวัยรุ่น (The emotion regulation questionnaire for children and adolescents: ERQ-CA)
2. ผู้วิจัยนำแบบตอบแบบมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเองสำหรับเด็กและ วัยรุ่น (The emotion regulation questionnaire for children and adolescents: ERQ-CA) มาตรวจ ให้ความเห็น และเลือกคนที่มีความเห็นต่ำสุดขึ้นไปได้ จำนวน 14 คน

3. ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลอง แล้วใช้วิธีสุ่มอย่างง่ายเพื่อแบ่งเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง
2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

1. แบบมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง
 - 1.1 ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ตนเอง
 - 1.2 ขออนุญาตใช้แบบมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเองของสินีนาฏ ไชยวงศ์

(2556)

1.3 นำแบบมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเองสำหรับเด็กและวัยรุ่น (The emotion regulation questionnaire for children and adolescents: ERQ-CA) สินีนาฏ ไชยวงศ์ (2556) ได้พัฒนาขึ้นจากแนวคิดของ Gullone and Taffe (2012)

1.4 ผู้วิจัยนำแบบมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเองสำหรับเด็กและวัยรุ่นไปทำการทดลองใช้กับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดระยอง จำนวน 29 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.723

1.5 ผู้วิจัยได้นำแบบมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเองสำหรับเด็กและวัยรุ่นไปทำการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

แบบมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง

ลักษณะของแบบมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง ลักษณะของมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเองที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

มาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง เป็นมาตรวัดที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (Self-report) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ ประกอบด้วย ข้อกระทงทั้ง 6 ข้อ โดยเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด ใช้ในการกำกับอารมณ์ตนเองด้านความคิด โดยมีเกณฑ์การตรวจให้คะแนน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ความหมายและเกณฑ์การตรวจให้คะแนนมาตรฐานวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง

ข้อความ	ความหมาย	การให้คะแนน
ตรงมากที่สุด	พฤติกรรมนั้นตรงกับเด็กและเยาวชนมากที่สุด	5
ตรง	พฤติกรรมนั้นตรงกับเด็กและเยาวชน	4
ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน	พฤติกรรมนั้นตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน	3
ไม่ตรง	พฤติกรรมนั้นไม่ตรงกับเด็กและเยาวชน	2
ไม่ตรงมากที่สุด	พฤติกรรมนั้นไม่ตรงกับเด็กและเยาวชนมากที่สุด	1

การคิดค่าคะแนนรวมของแบบวัดการกำกับอารมณ์ หากคะแนนรวมมาก หมายถึง เยาวชนมีการแสดงออกทางอารมณ์มาก คะแนนรวมน้อย หมายถึง เยาวชนสามารถกำกับอารมณ์ของตนเองได้เหมาะสม

ตัวอย่างข้อคำถามมาตรฐานวัดการกำกับอารมณ์ตนเองสำหรับเด็กและวัยรุ่น

0. เวลาที่ฉันอยากมีความสุขมากขึ้น ฉันเปลี่ยนไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้ฉันสบายใจและมีความสุข

1 2 3 4 5
 ไม่ตรงมากที่สุด ไม่ตรง ตรงและไม่ตรง ตรง ตรงมากที่สุด
 พอ ๆ กัน

00. เวลาที่ฉันอยากรู้สึกไม่สบายใจน้อยลง (เช่น เสียใจน้อยลง โกรธน้อยลง กังวนน้อยลง) ฉันเปลี่ยนไปนึกถึงเรื่องที่ทำให้ฉันสบายใจแทน

1 2 3 4 5
 ไม่ตรงมากที่สุด ไม่ตรง ตรงและไม่ตรง ตรง ตรงมากที่สุด
 พอ ๆ กัน

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยมีลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมายและวิธีการดำเนินการที่เหมาะสมกับเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี
2. ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ให้สอดคล้องกับคำนิยามศัพท์และจุดมุ่งหมายในการค้นคว้า
3. ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่พัฒนาขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์เนื้อหาวิธีดำเนินการ และผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา
4. ผู้วิจัยพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ปรับแก้ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และให้อาจารย์ตรวจสอบอีกครั้ง
5. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับเด็กและเยาวชน ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง เพื่อตรวจสอบการใช้ภาษาที่เหมาะสมและหาข้อบกพร่องของโปรแกรม
6. หลังจากปรับปรุงโปรแกรมแล้ว ผู้วิจัยนำโปรแกรมการศึกษาไปใช้ในงานวิจัยต่อไป

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research) เพื่อศึกษาผลของการให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี โดยใช้แบบแผนการ วิจัยเชิงทดลองสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measure analysis of variance) ซึ่งมีรูปแบบข้อมูลการทดลอง ดังแสดงตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 รูปแบบข้อมูลการทดลอง

	b1	...	b2	...	b3
a1	G1	...	G1	...	G3
a2	G2	...	G2	...	G3

ความหมายของสัญลักษณ์

a1 แทน กลุ่มทดลอง

a2 แทน กลุ่มควบคุม

b1 แทน ระยะก่อนการทดลอง

b2 แทน ระยะหลังการทดลอง

b3 แทน ระยะติดตามผล

G1 แทน กลุ่มที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

G2 แทน กลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

มีขั้นตอนในการดำเนินงาน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 ผู้วิจัยทำหนังสือของความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือ จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงอธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน โดยผู้วิจัยได้ขออนุญาตเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

1.2 ผู้วิจัยทำหนังสือของความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงอธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน และผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี โดยผู้วิจัยได้ขออนุญาตเก็บข้อมูลด้วยตนเอง ดังแสดงตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

สัปดาห์ที่	ระยะเวลา	วัน/ เดือน/ ปี
1	ทำแบบสำรวจระยะก่อนการทดลอง	31 ต.ค.-4 พ.ย. 2559
2-5	ระยะการทดลอง	6 พ.ย.-3 ธ.ค. 2559
6-7	เว้นระยะเวลาการทดลองเป็นเวลา 2 สัปดาห์	4 ธ.ค.-17 ธ.ค. 2559
8	ระยะติดตามผล	18 ธ.ค.-24 ธ.ค. 2559

2. ขั้นตอนดำเนินการ

2.1 ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยให้

เยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี จำนวน 80 คน ทำแบบมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเองสำหรับเด็กและวัยรุ่น (The emotion regulation questionnaire for children and adolescents: ERQ-CA) แล้วเข้าสู่กระบวนการเลือกกลุ่มตัวอย่างได้ จำนวน 14 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน แล้วเก็บคะแนนไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2.2 ระยะเวลาทดลอง กลุ่มทดลอง ได้รับโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที วันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ ส่วนกลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา โดยให้เข้าร่วมกิจกรรมตามปกติของทางสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

2.3 ระยะเวลาหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ทำแบบมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเองฉบับเดิม เพื่อใช้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

2.4 ระยะเวลาติดตามผล หลังเสร็จสิ้นโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ทำแบบมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเองอีกครั้งเพื่อเป็นคะแนนในระยะเวลาติดตามผล (Follow up) ฉบับเดิมอีกครั้ง นำคะแนนที่ได้จากการตอบแบบวัดมาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ

3. ตรวจสอบข้อมูลจากแบบทดสอบทั้งหมด เพื่อตรวจสอบความถูกต้องแล้วจึงนำข้อมูลไปดำเนินการวิเคราะห์ผลการทดลองต่อไป

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย
2. ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. สถิติทดสอบสมมติฐาน ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่ม และหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-measure analysis of variance: One between-subject variable and one within-subject variable)
4. ทดสอบความแตกต่างรายคู่วิธีบอนเฟร์โรนี (Bonferroni procedure)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดสอบและการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

\bar{X}	แทน	คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
F	แทน	การวิเคราะห์ค่าความแตกต่างการทดสอบความแตกต่างของ ความแปรปรวนของประชากร
SS	แทน	ค่าความแปรปรวน ผลรวมกำลัง 2
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยกำลัง 2 หรือค่าเฉลี่ยของความแปรปรวน
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
p	แทน	ระดับนัยสำคัญทางสถิติ
I	แทน	ครั้งที่วัด หรือระยะเวลาของการวัด
G	แทน	วิธีการทดลอง หรือกลุ่ม
$I \times G$	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ส่วนที่ 1 การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยเสนอข้อมูลผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยการกำกับ
อารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี ในระยะ
ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็ก
และเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี ระหว่างวิธีการทดลองกับ
ระยะเวลาของการทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี ที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 4 ข้อมูลคะแนนเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็ก และเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

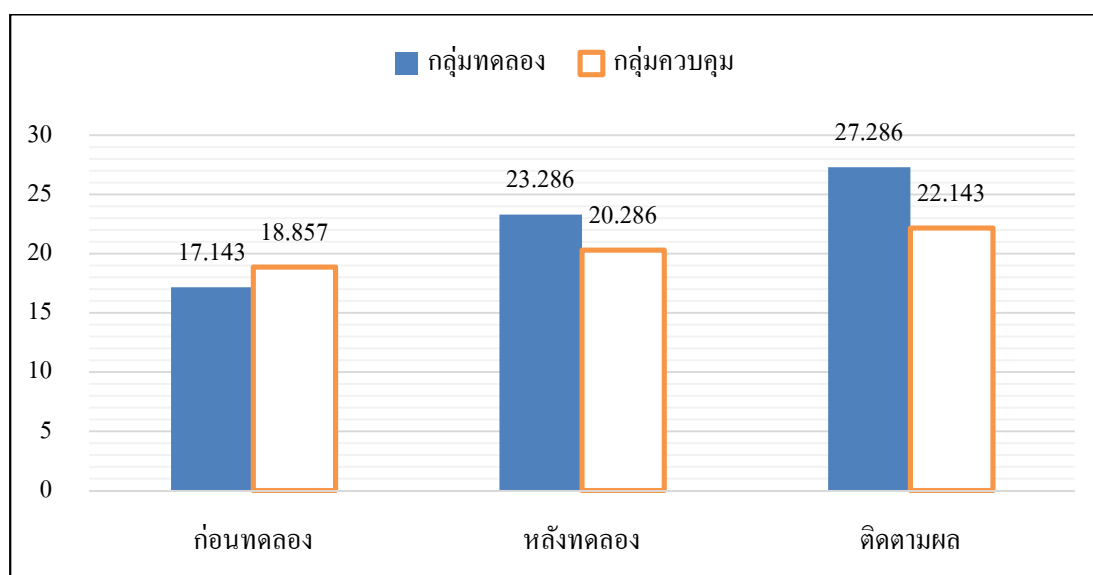
คนที่	กลุ่มทดลอง			คนที่	กลุ่มควบคุม		
	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล		ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
1	17	22	27	1	20	21	23
2	22	24	28	2	17	19	22
3	21	24	27	3	15	18	21
4	15	24	28	4	21	21	23
5	14	23	28	5	21	22	23
6	17	23	26	6	18	20	21
7	14	23	27	7	20	21	22
รวม	120	163	191		132	142	155
\bar{X}	17.143	23.286	27.286		18.857	20.286	22.143
<i>SD</i>	3.237	0.756	0.756		2.268	1.380	0.900

จากตารางที่ 4 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของ กลุ่มทดลอง มีค่าเท่ากับ 17.143, 23.286 และ 27.286 ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเท่ากับ 18.857, 20.286 และ 22.143

จากข้อมูลข้างต้นเมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง สามารถแสดงผลได้ตารางที่ 5 และภาพที่ 2

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล

ระยะการทดลอง	วิธีการ	\bar{X}	SD	N
ระยะก่อนทดลอง	กลุ่มทดลอง	17.143	3.237	7
	กลุ่มควบคุม	18.857	2.268	7
ระยะหลังทดลอง	กลุ่มทดลอง	23.286	0.756	7
	กลุ่มควบคุม	20.286	1.380	7
ระยะติดตามผล	กลุ่มทดลอง	27.286	0.756	7
	กลุ่มควบคุม	22.143	0.900	7



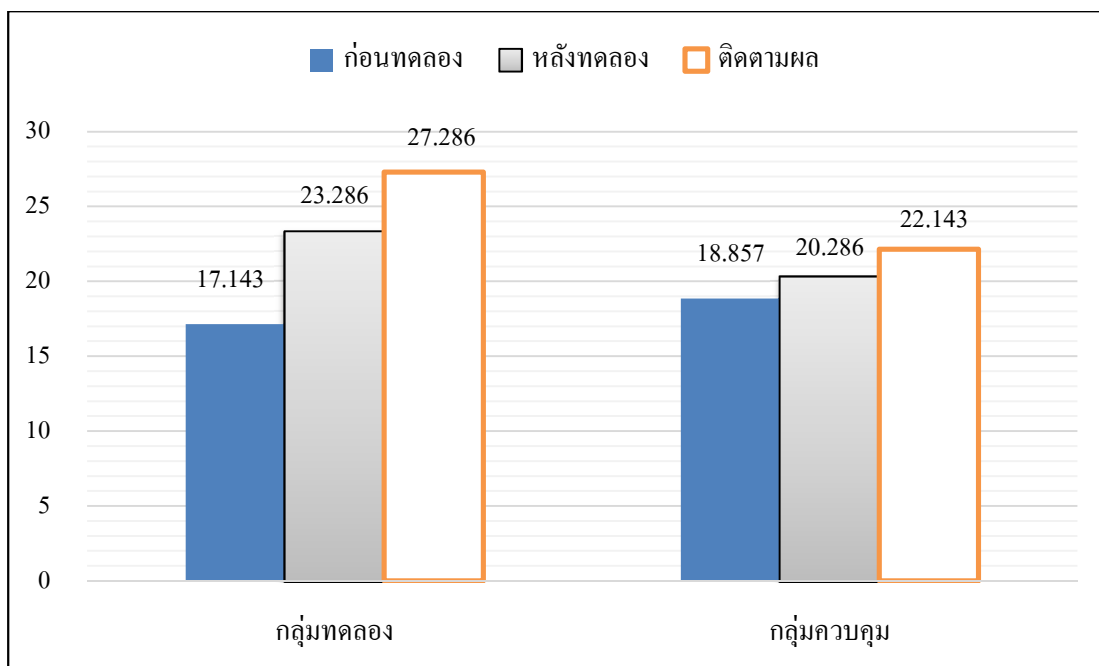
ภาพที่ 5 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง

จากตารางที่ 5 และภาพที่ 5 อธิบายได้ว่า ระยะก่อนการทดลอง ในกลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็น 17.143 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 18.857 โดยกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มทดลองเท่ากับ 1.732 ในระยะหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็น 23.286 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 20.286 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 3.000 และในระยะติดตามผล พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยเป็น 27.286 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเป็น 22.143 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 5.143

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ระหว่าง ระยะเวลาการทดลอง ของเด็ก และเยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สามารถแสดงผลได้ตารางที่ 6 และภาพที่ 5 ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล ของเด็กและเยาวชนระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วิธีการ	ระยะเวลา	\bar{X}	<i>SD</i>	<i>N</i>
กลุ่มทดลอง	ระยะก่อนทดลอง	17.143	3.237	7
	ระยะหลังทดลอง	23.286	0.756	7
	ระยะติดตามผล	27.286	0.756	7
กลุ่มควบคุม	ระยะก่อนทดลอง	18.857	2.268	7
	ระยะหลังทดลอง	20.286	1.380	7
	ระยะติดตามผล	22.143	0.900	7



ภาพที่ 6 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง ของเด็ก และเยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

จากตารางที่ 6 และภาพที่ 6 พบว่า เด็กและเยาวชนในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ในระยะก่อนการทดลองเป็น 17.143 ระยะหลังการทดลองเป็น 23.286 และระยะติดตามผลเป็น 27.286 ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 6.143 ส่วนระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 10.143 และมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 4.000

ส่วนเด็กและเยาวชนในกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ในระยะก่อนการทดลองเป็น 18.857 ระยะหลังการทดลองเป็น 20.286 และระยะติดตามผลเป็น 22.143 ซึ่งพบว่าระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 1.429 ส่วนระยะติดตามผลมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 3.286 และมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะหลังการทดลอง เท่ากับ 1.857

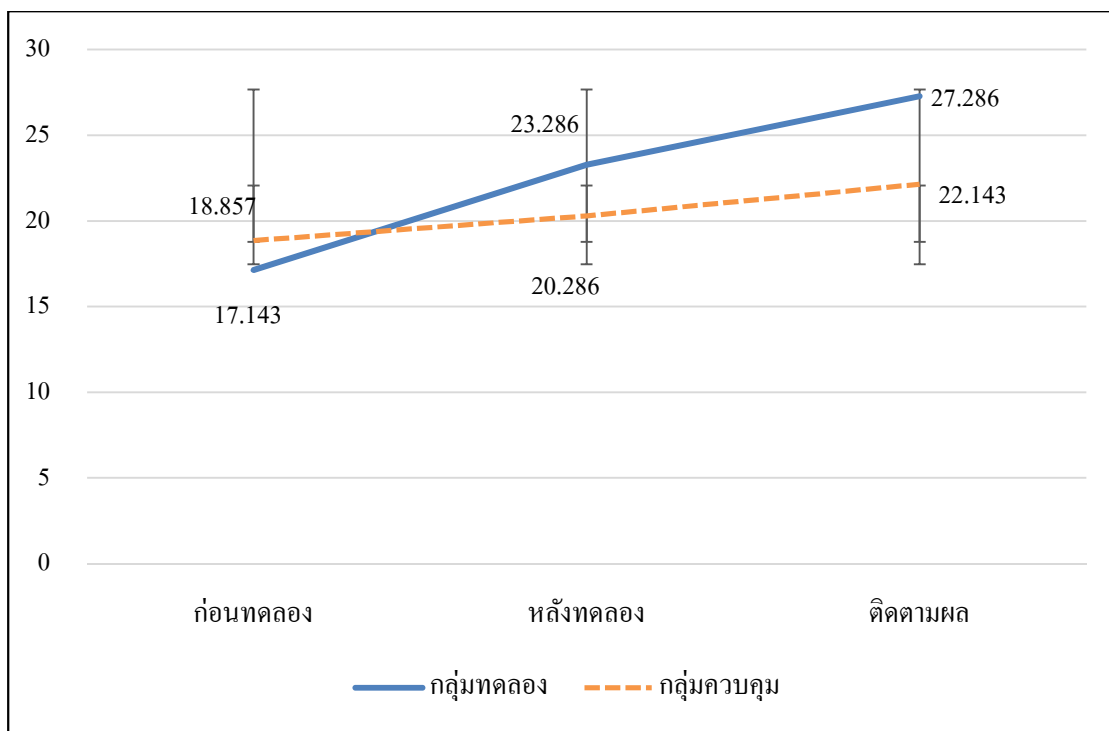
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็ก และเยาวชน ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตารางที่ 7 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชน
ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Between subject	13	115.167			
Group (G)	1	48.214	48.214	8.642*	.012
<i>SS w/ in groups</i>	12	66.952	5.579		
Within subjects	28	453.333			
Interval	2	317.286	158.643	76.294*	.000
<i>IxG</i>	2	86.143	43.071	20.714*	.000
<i>IxSS w/ in groups</i>	24	49.905	2.079		
Total	41	568.500			

* $p < .05$

จากตารางที่ 7 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีทดลองกับระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในกลุ่มทดลอง กลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพที่ 7 ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง

จากภาพที่ 7 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองเด็กและเยาวชนในกลุ่มทดลอง มีคะแนนการกำกับอารมณ์ที่ใกล้เคียงกัน ต่อมาในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลองสูงขึ้นมาก ขณะที่กลุ่มควบคุมมีคะแนนสูงขึ้นเล็กน้อย รวมถึงในระยะติดตามผล คะแนนของกลุ่มทดลองยังคงสูงขึ้นและสูงขึ้นกว่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ระยะเวลา	Source of variation	df	SS	MS	F
ก่อนทดลอง	Between group	1	10.286	10.286	3.168
	Within group	36	116.857	3.246	
หลังทดลอง	Between group	1	31.500	31.500	9.704*
	Within group	36	116.857	3.246	
ติดตามผล	Between group	1	92.571	92.571	28.518*
	Within group	36	116.857	3.246	

$$F_{.05}(1, 29) = 4.18$$

$$*p < .05$$

ปรับค่า *df* ด้วยวิธีการของ Weich-Satterthwaite (Howell, 2007, pp. 459-460) ได้ค่า *df* = 29

จากตารางที่ 8 พบว่า

1. ระยะก่อนการทดลอง คะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน
2. ระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ย (จากตารางที่ 5 และภาพที่ 6) พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 3.000
3. ระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ย (จากตารางที่ 5 และภาพที่ 6) พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 5.143

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

<i>Source</i>	<i>SS</i>	<i>df</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>P</i>
Between groups	28.476	6	4.746		
Interval	365.429	2	182.714	53.169*	.000
Error	41.238	12	3.437		

* $p < .05$

จากตารางที่ 9 พบว่า เด็กและเยาวชนกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในกลุ่มทดลอง ด้วยวิธีการทดสอบแบบ Bonferroni

ระยะเวลา	ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย	<i>SD Error</i>	<i>P</i>
Posttest-Pretest	6.143*	1.122	.005
Follow up-Pretest	10.143*	1.262	.001
Follow up-Posttest	4.000*	.309	.000

* $p < .05$

จากตารางที่ 10 พบว่า

1. เด็กและเยาวชนกลุ่มทดลองมีการกำกับอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง กับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย (จากตารางที่ 9 และภาพที่ 7) พบว่า คะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง เท่ากับ 6.143

2. เด็กและเยาวชนมีการกำกับอารมณ์ในระยะติดตามผล กับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย (จากตารางที่ 6 และภาพที่ 5) พบว่า คะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง เท่ากับ 10.143

3. เด็กและเยาวชนมีการกำกับอารมณ์ในระยะติดตามผล กับระยะหลังการทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย (จากตารางที่ 6 และภาพที่ 2) พบว่า คะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง เท่ากับ 4.000

ส่วนที่ 2 การนำเสนอผลของโปรแกรมทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับอารมณ์ตนเอง

การให้การศึกษา ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 เป็นการปฐมนิเทศและการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกและผู้วิจัย โดยมุ่งเน้นให้สมาชิกได้เปิดเผยตนเอง ผู้วิจัยได้ใช้กิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์เพื่อให้สมาชิกมีความคุ้นเคยต่อกัน และแสดงความเป็นตัวตนที่แท้จริงของตนเอง ออกมา จากนั้นผู้วิจัยจะใช้พลังของสมาชิกกลุ่มในการขับเคลื่อนกิจกรรมในการปรึกษากลุ่มซึ่งจะทำให้การปรึกษามีประสิทธิภาพมากขึ้น ลักษณะกิจกรรมจะใช้การเล่นเพื่อสร้างความสัมพันธ์และความคุ้นเคยระหว่างสมาชิก โดยให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มแต่ละคนวาดภาพที่จะแสดงหรือสื่อความหมายเป็นชื่อหรือสัญลักษณ์ที่เกี่ยวกับตนเอง จากนั้นให้ทุกคนในกลุ่มช่วยกันทายภาพว่าตรงกับที่สมาชิกต้องการสื่อหรือไม่ จนครบทุกคน ซึ่งภาพที่สมาชิกในกลุ่มช่วยกันทายก็จะมีส่วนตรงตามที่สมาชิกต้องการและไม่ตรงตามที่สมาชิกต้องการ นั่นคือ มีทั้งถูกต้องและไม่ถูกต้อง ผู้วิจัยจึงชี้ให้สมาชิกเห็นว่า “ทุกคนล้วนมีความคิดที่แตกต่างกัน และทุกอย่างที่เกิดขึ้นแม้ไม่ตรงกับความคิดของเรา แต่ทุกอย่างก็ไม่ได้เลวร้ายเสมอไป และสิ่งที่เกิดขึ้น เราสามารถปรับเปลี่ยนและแก้ไขได้” ฉะนั้นขอให้สมาชิกทุกคนเข้าใจและเปิดใจยอมรับตนเอง และผู้อื่น เทคนิคที่ใช้ในขั้นตอนนี้ประกอบด้วย การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening) เมื่อสมาชิกในกลุ่มเล่าเรื่องซึ่งจะแสดงให้สมาชิกได้เห็นว่าผู้วิจัยนั้น มีความสนใจและใส่ใจต่อเรื่องราวของสมาชิก จากนั้นผู้วิจัยใช้ทักษะของผู้นำกลุ่ม (Group leadership skills) มาสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feeling) ของสมาชิกข้อแตกต่างที่เกิดขึ้น และให้กำลังใจ (Supporting) กับสมาชิก การตั้งคำถาม (Questioning) ปลายเปิดกับสมาชิกเพื่อชวนให้สมาชิกได้ทดลองคิดและฝึกวิเคราะห์การแยกความคิดที่แตกต่างของแต่ละคน จากนั้นผู้วิจัยจึงสรุปความ (Summarizing) และยุติการเข้าร่วมกลุ่ม

การให้การศึกษา ครั้งที่ 3 เรื่องการค้นหาความคิดอัตโนมัติด้านลบเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการค้นหาความคิดอัตโนมัติด้านลบต่ออารมณ์ของตนเอง และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อเรียนรู้ร่วมกันถึง ความคิดความรู้สึกของสมาชิกแต่ละคน โดยผู้วิจัยได้ให้สมาชิกแต่ละคนได้สำรวจความคิดอัตโนมัติด้านลบต่ออารมณ์ของตนเอง โดยให้เล่าถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างวัน เช่น เด็กชายเอ เล่าว่า ก่อนรับประทานอาหารเช้าและเยาวชนต้องเข้าแถว ซึ่งหากแถวไม่เรียบร้อยก็ต้องได้ทานอาหารซ้ำ

หรือการถูกกลั่นแกล้งระหว่างเข้าแถว จึงทำให้เด็กชายเอารู้สึกเบื่อและหงุดหงิด ส่วนนายบีเล่าว่า เมื่อขึ้นนอนนอนเดี่ยวก็ถูกทำโทษยกหอ เนื่องจากเพื่อน ๆ ชอบวิ่งเล่นหยอกล้อกันเสียงดัง จึงทำให้นายเอารู้สึกเบื่อและไม่ต้องการถูกควบคุมตัว ผู้วิจัยได้ใช้ กิจกรรมที่ 3.2 แสดงเป็นตัวอย่างให้สมาชิกได้ทดลองฝึกการค้นหาความคิดอัตโนมัติด้านลบต่ออารมณ์ และให้สมาชิกช่วยกันคิดวิเคราะห์ตามแบบใบงานที่ 3.3 และอภิปรายผล จากนั้นผู้วิจัยได้ใช้เทคนิค การอธิบายโดยตรง (Direct teaching) เพื่อชี้ให้เด็กและเยาวชนได้เห็นถึงวงจรการเกิดความคิดอัตโนมัติด้านลบต่ออารมณ์และนำมาสู่การเกิดปัญหาพฤติกรรมที่เสียหายและผลกระทบที่อาจเกิดตามมา และมอบหมายการบ้านแบบบันทึกประจำวันเพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการคิดวิเคราะห์ถึงความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น

การเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 3 พบว่า เด็กและเยาวชน ได้เรียนรู้วงจรการเกิดความคิดอัตโนมัติด้านลบต่ออารมณ์ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมและนำมาสู่ความเสียหาย เรียนรู้การฝึกความคิดด้านบวก จึงทำให้สมาชิกมีความสนใจและต้องการปรับเปลี่ยนความคิดของตนเองและพฤติกรรมต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่อาจจะก่อนให้เกิดปัญหาตามมา

การให้การปรึกษา ครั้งที่ 4 เรื่อง การตรวจสอบและการสร้างเป้าหมายในการแก้ไขความคิดอัตโนมัติด้านลบต่ออารมณ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบความคิดอัตโนมัติต่ออารมณ์และมีเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนความคิด โดยมุ่งให้สมาชิกเกิดการตระหนักถึงที่จะรับผิดชอบและมีเป้าหมายในการปรับเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct teaching) ตามใบงานที่ 4.2 เพื่อให้เด็กและเยาวชน ได้มีความเข้าใจในอารมณ์ของตนเอง จากนั้นผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional acceptance) ตามใบงานที่ 4.3 แนวทางในการแก้ไขปัญหของสมาชิกแต่ละคน โดยผู้วิจัยได้ให้สมาชิกกำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญหา และให้วิเคราะห์ความคิดทางบวกและทางลบของแต่ละแนวทางในการแก้ไขปัญหานั้น ๆ เช่น เด็กชายเอ เล่าว่าก่อนรับประทานในแต่ละมื้อเด็กและเยาวชนต้องเข้าแถว ซึ่งทำให้ต้องยืนเข้าแถวเป็นเวลานาน การแก้ไขปัญหาของสมาชิก แนวความคิดที่ 1 ความคิดด้านบวก เป็นการฝึกวินัยและความอดทน แนวความคิดที่ 2 ความคิดด้านลบ เดี่ยวต้องถูกทำโทษ ถูกเพื่อนแกล้ง และต้องได้รับประทานอาหารช้ากว่าปกติ จากนั้นผู้วิจัยได้ให้เด็กและเยาวชนลองกำหนดเป้าหมายในการกำกับอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นตามใบงานที่ 4.4

การให้การปรึกษากลุ่ม ครั้งที่ 4 พบว่าสมาชิกเข้าใจรับรู้ความคิดอัตโนมัติด้านลบที่เกิดขึ้น สมเหตุ สมผลหรือไม่ และนำไปสู่การสร้างเป้าหมายต่อการกำกับอารมณ์ของตนเองให้ชัดเจนมากขึ้น

การให้การปรึกษาครั้งที่ 5 การคัดแยกความคิดและค้นหาวิธีที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย วัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถได้คัดแยกและค้นหาวิธีที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายในการกำกับอารมณ์ตนเอง โดยให้สมาชิกได้เปรียบเทียบสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ต่อการแสดงพฤติกรรมของตนเองและผู้อื่นเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน และเพื่อให้สมาชิกได้คัดแยกและมีทางเลือกที่จะแสดงออกของอารมณ์ที่เหมาะสมและสังคมยอมรับได้ โดยผู้วิจัยใช้กิจกรรมตามใบงานที่ 5.2 โดยใช้เทคนิคการสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feeling) เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้ตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกร่วมกันคิดวิเคราะห์ความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดการสังเกตและเชื่อมโยงถึงวงจรของความคิด อัตโนมิติด้านลบต่ออารมณ์ และผลหรือปัญหาของอารมณ์ที่เกิดขึ้นตาม ซึ่งจะ让孩子และเยาวชนได้มองเห็นความแตกต่างของพฤติกรรมที่แสดงออกเมื่อเกิดอารมณ์ในสถานการณ์ที่ทับซ้อน นอกจากนี้เด็กและเยาวชนยังได้รับการฝึกวิธีคิดเพื่อการเรียนรู้ใหม่จากการระดมความคิดเห็นและแลกเปลี่ยนวิธีการแสดงออกของอารมณ์ต่อพฤติกรรมและนำมาสู่การเกิดปัญหา

การเข้าร่วมกลุ่มครั้งที่ 5 พบว่า เด็กและเยาวชนมีความเข้าใจและยอมรับว่าตนเองและผู้อื่นแตกต่างกันสามารถแยกข้อดีและข้อเสียของการแสดงออกของพฤติกรรมเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคิดอัตโนมิติด้านลบ และพบว่า สมาชิกเรียนรู้และเลือกมองมุมอื่นต่อการแสดงออกของอารมณ์ในทางบวกมากขึ้น เช่น การเข้าแถวเป็นการฝึกระเบียบวินัย การที่ผู้ปกครองไม่มาเยี่ยมเนื่องจากไม่มีค่าใช้จ่ายหรืออาจยังไม่มีเวลามากกว่าที่จะคิดว่าผู้ปกครองไม่รักตนเอง

การให้การปรึกษา ครั้งที่ 6 เรื่องการปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมิติด้านลบโดยการฝึกทักษะการหยุดคิด วัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้คัดแยกความคิดและฝึกการหยุดคิด โดยผู้วิจัยหรือผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคเสนอตัวแบบ (Modeling) และเทคนิคเชื่อมโยง (Linking) เพื่อสร้างความคิดที่ถูกต้องใหม่ (Cognitive restructuring) และการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) เมื่อเริ่มกิจกรรมการให้การปรึกษาผู้วิจัยหรือผู้นำกลุ่มจะให้เด็กและเยาวชนทุกคนในกลุ่มเล่าถึงแบบบันทึกกิจกรรมประจำวันเพื่อติดตามผลการเปลี่ยนแปลงทางความคิด จากนั้นผู้นำกลุ่มหรือผู้วิจัย จะใช้เทคนิคการหยุด (Thought stopping) เพื่อยับยั้งความคิดอัตโนมิติทางลบของสมาชิก โดยให้สมาชิกพูดว่า “หยุด” หรือ “ไม่” และใช้เทคนิคการสร้างความคิดที่ถูกต้องใหม่ (Cognitive restructuring) ให้แก่สมาชิกกลุ่ม จากนั้น ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดอัตโนมิติทางลบ ไปสู่ความคิดที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความเป็นจริง ให้สมาชิกทดลองนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และยุติการให้การปรึกษา

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 6 พบว่า เทคนิคการหยุดความคิด สามารถแก้ไขความคิดที่ไม่เหมาะสมที่จะมาสู่การเกิดปัญหาทางอารมณ์ได้

การให้การปรึกษา ครั้งที่ 7 เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติโดยใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง วัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้ฝึกควบคุมความคิดเพื่อบรรลุเป้าหมายของพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยน โดยผู้วิจัยได้ใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง (Self-control) และการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) เมื่อเริ่มกลุ่มผู้วิจัยจะให้เด็กและเยาวชนเล่าถึงการทดลองนำเทคนิคการหยุดคิดไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้ตระหนักรู้และเข้าถึงอารมณ์ของตนเองมากขึ้น และเรียนรู้มุมมองใหม่ว่าการปรับเปลี่ยนวิธีคิดที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านการไม่ถูกทำโทษ และไม่เสี่ยงต่อการทำผิดกฎระเบียบของสถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี จึงส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีความตั้งใจในการฝึกคิดและทดลองทำ แต่หากยังรู้สึกไม่พอใจและยังโกรธ เด็กและเยาวชนจะขอเข้ารับการศึกษา รายบุคคลเพิ่มเติมจากนักจิตวิทยา จากกิจกรรมนี้สังเกตได้ว่า เด็กและเยาวชนบางรายยังมีภาวะทางอารมณ์เมื่อได้รับสิ่งเร้าที่ไม่เหมาะสมเข้ากระตุ้นเร้าจึงรู้สึกไม่พอใจ

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 7 พบว่า เด็กและเยาวชนมีความสามารถในการควบคุมความคิดของตนเองได้ดีขึ้น หากต้องมีการพิจารณาหรือตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง

การให้การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 8 เรื่องการปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติโดยการฝึกทักษะการยับยั้งความคิด วัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีความพร้อมและเลือกรูปแบบการกำกับอารมณ์ของตนเองได้ ในขั้นตอนนี้ผู้วิจัยหรือผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบ (Modeling) ที่สัมพันธ์ต่อการเกิดความคิดอัตโนมัติด้านลบ เมื่อเริ่มกลุ่มผู้วิจัยหรือผู้นำกลุ่มจะให้เด็ก และเยาวชนทุกคนในกลุ่มเล่าถึงอารมณ์ ของตนเองตามแบบบันทึกกิจกรรมประจำวัน เพื่อติดตามการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมจากการหลังจากนำเทคนิคการหยุดคิดมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน จากนั้นผู้วิจัยหรือผู้นำกลุ่มจะใช้กิจกรรมตามใบงานที่ 8.2 กรณีศึกษา พฤติกรรม การแสดงออกทางอารมณ์ ให้เด็กและเยาวชนกลุ่มทดลองวิเคราะห์วิธีคิดที่ ทางบวก ตามใบงานที่ 8.3 เพื่อให้เด็กและเยาวชนกลุ่มทดลองได้เกิดการเรียนรู้และมีทักษะใหม่ในการจัดการกับการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ เมื่อตกอยู่ในสถานการณ์จริงด้วยการยับยั้งความคิด จากนั้นมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) พบว่าเด็กและเยาวชนมีปัญหาด้านพฤติกรรมน้อยลง

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 8 พบว่า เด็กและเยาวชนมีการยับยั้งความคิด ไตร่ตรองในการพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่ตามมา

การให้การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 9 ทักษะการจัดการกับอารมณ์ และฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์เพื่อกำกับอารมณ์ วัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กและเยาวชนเข้าใจสภาวะอารมณ์ ความคิด

ความรู้สึก และจัดการกับอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมได้ โดยใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct teaching) และการเชื่อมโยง (Linking) การควบคุมอารมณ์และความรู้สึก โดยให้สมาชิกระดมความคิดเห็น เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ การมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) เมื่อเริ่มกลุ่มเมื่อเริ่มกลุ่มผู้วิจัยให้เด็กและเยาวชนทุกคนเล่าถึงอารมณ์ของตนเองตามแบบบันทึกอารมณ์ประจำวัน เพื่อให้เกิดการตระหนักรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเองมากขึ้น การปรับเปลี่ยนวิธีคิดมีประโยชน์อย่างไร จากแบบบันทึกประจำวัน พบว่าเด็กและเยาวชนมีความเข้าใจอารมณ์ของตนเองมากขึ้น รับรู้ได้ว่าขณะนี้มึอารมณ์อย่างไร ดีใจ เสียใจ เครียด เหนื่อย เป็นต้น ผู้วิจัยจึงเชื่อมโยงถึงข้อดีและผลเสียที่จะตามมา ซึ่งอารมณ์เป็นผลจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมและผลกระทบจากอารมณ์ยังส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองในแสดงออกของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การทะเลาะวิวาท ชกต่อย การด่าทอ และจากการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) พบว่า เด็กและเยาวชนมีปัญหาด้านอารมณ์ลดลง

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 9 พบว่า เด็กและเยาวชนมีการรับรู้สภาวะอารมณ์ของตนเองมากขึ้น ทำให้ปัญหาพฤติกรรมลดลง โดยผู้นำกลุ่มสอบถามจากงานจิตวิทยาของสถานพินิจฯ

การให้การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 10 เรื่องทักษะการหายใจ และฝึกทักษะการหายใจเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ วัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กและเยาวชน มีทักษะในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันทางอารมณ์ โดยเป็นการฝึกปฏิบัติทักษะการหายใจเพื่อช่วยผ่อนคลายอารมณ์ ในการให้การปรึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยหรือผู้นำกลุ่ม ได้นำเทคนิค การฟังอย่างตั้งใจ การใช้คำถาม และการใช้เทคนิคหยุดความคิด (Thought counseling) เพื่อยับยั้งความคิดหรือความรู้สึกทางอารมณ์ และใช้เทคนิคอธิบายโดยตรง (Direct teaching) ถึงทักษะการหายใจ การฝึกผ่อนคลาย (Relaxation) โดยให้สมาชิกทำทุกครั้งที่รู้สึกเครียด หรือ รู้สึกอยากแสดงอารมณ์ หรือต้องเผชิญต่อสถานการณ์ในทางลบ และการมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) พบว่า เด็กและเยาวชนมีปัญหาทางอารมณ์ลดลง

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 10 พบว่า เด็กและเยาวชนมีการผ่อนคลายมากขึ้น เมื่อต้องอยู่ในในสภาวะที่ถูกกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ที่จะแสดงออกทางพฤติกรรม มีสติ และไตร่ตรองก่อนจะแสดงพฤติกรรมเมื่อเกิดอารมณ์

การให้การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 11 เรื่องการแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึกและการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง มีวัตถุประสงค์ให้มีเด็กและเยาวชนได้ทบทวน ความรู้สึกนึกคิดและความต้องการของสมาชิก หากต้องอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นเร้าทางอารมณ์ โดยผู้วิจัยได้ให้เด็กและเยาวชนทดลองได้แสดงบทบาทสมมติ (Role play) จากสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

ก่อให้เกิดอารมณ์ ซึ่งจะเป็นการฝึกให้เด็กและเยาวชน ได้ทดลองประสบกับสถานการณ์จริงจาก ภาพของการสมมุติขึ้น ทำให้เกิดการรับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่นและเปลี่ยน ความคิดของตนเองได้อย่างมีเหตุผลเกิดเป็นทักษะและมีความมั่นใจกับตนเองมากขึ้น จากการ มอบหมายการบ้าน (Homework assignment) พบว่า เด็กและเยาวชนมีการกำกับอารมณ์ของตนเอง ได้ดีขึ้น

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 11 พบว่า เด็กและเยาวชนมีการกำกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น เข้าใจ ความคิด และความรู้สึกของคนอื่น จึงทำให้สามารถรับมือกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นได้

การให้การปรึกษากลุ่มครั้งที่ 12 เรื่องการติดตามประเมินผลการใช้ทักษะต่อสถานการณ์จริง การปัจฉิมนิเทศและยุติการให้การปรึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สรุปผลการเข้ารับการให้ การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชน ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี การเข้ากลุ่มในครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย โดย ให้เด็กและเยาวชนทุกคนในกลุ่มได้เล่าและพูดถึง แบบบันทึกอารมณ์ประจำที่ให้เป็นการบ้าน ในแต่ละวัน เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่รับรู้ว่ามีประโยชน์ ช่วยคิด ช่วยเตือนความรู้สึกว่าในแต่ละ วันนั้นตนเองรู้สึกอย่างไร และที่สำคัญเป็นการช่วยให้คิดก่อนที่จะลงมือทำ และ “เอกสารการทำ สัญญากับตนเอง” ซึ่งเป็นวิธีการทำสัญญากับตนเองว่าจะมีการกำกับอารมณ์ของตนเองมากขึ้น

การเข้ากลุ่มครั้งที่ 12 พบว่า เด็กและเยาวชนได้มีการทำสัญญากับตนเองเพื่อเป็นการกำกับ อารมณ์ของตนเอง และจากการให้เด็กและเยาวชนทำแบบบันทึกประจำวัน ทำให้เด็กและเยาวชน ลดปัญหาทางอารมณ์และสามารถปรับเปลี่ยนอารมณ์ตามสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

จากข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรม ทางปัญญา มีประสิทธิภาพในการพัฒนาให้เด็กและเยาวชนให้เข้าถึงอารมณ์ตนเองและปรับเปลี่ยน อารมณ์ของตนเองได้อย่างแท้จริง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี เป็นการวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้มาจากเด็กและเยาวชนที่ถูกควบคุมตัวในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยให้เด็กและเยาวชนทำแบบวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง ที่มีคะแนนต่ำสุด จำนวน 14 คน แล้วสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) เพื่อเข้ากลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ และการวัดการกำกับอารมณ์ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (Repeated-measure analysis of variance: One between -subject variable and one within-subject variable) และเปรียบเทียบวิธีการทดสอบแบบบอนเฟอโรนี (Bonferroni procedure) โดยมีสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเสนอมตามสมมติฐาน ดังต่อไปนี้

1. เด็กและเยาวชนที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและกลุ่มควบคุมมีการกำกับอารมณ์ตนเองแตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง
2. เด็กและเยาวชนที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและกลุ่มควบคุมมีการกำกับอารมณ์ตนเองแตกต่างกันในระยะติดตามผล
3. เด็กและเยาวชนที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา มีการกำกับอารมณ์ตนเองในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล แตกต่างกัน

การอภิปรายผล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเสนอการอภิปรายผล ดังนี้

1. เด็กและเยาวชนที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาและกลุ่มควบคุมมีการกำกับอารมณ์ตนเองแตกต่างกันในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1 และ 2 กล่าวคือ ระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ย (จากตารางที่ 5 และภาพที่ 2) พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมเท่ากับ 3.000 และระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ย (จากตารางที่ 5 และภาพที่ 2) พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม เท่ากับ 5.143 ทั้งนี้เนื่องจากในช่วงแรกเด็กและเยาวชนยังไม่มีควมไว้วางใจผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้การศึกษา จึงไม่กล้าแสดงความคิดเห็นและไม่เปิดเผยความรู้สึกของตนเอง เนื่องจากกลัวผลกระทบที่เกิดขึ้น กลัวการถูกลงโทษ และไม่มั่นใจว่าสิ่งที่เกิดขึ้นหรือทำในกลุ่มจะเป็นความลับเฉพาะในกลุ่มเท่านั้นหรือไม่ แต่ต่อมาเด็กและเยาวชนได้เห็นว่าไม่มีผลกระทบแต่อย่างใด จึงทำให้กล้าที่จะเปิดเผยตนเองมากขึ้น ส่งผลให้สมาชิกมีการแลกเปลี่ยนความคิด ประสบการณ์และซักถามข้อสงสัยมากขึ้น นอกจากนี้เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการกลุ่มผู้วิจัยได้สอบถามถึงการเปลี่ยนแปลงตนเองจากสมาชิกกลุ่มซึ่งทุกคนได้เห็นไปในทางเดียวกัน คือ พวกเขารู้สึกได้ว่าตนเองเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น คือ ก่อนการเข้าร่วมกลุ่มสมาชิกรู้สึกโกรธและไม่ยอมรับสาเหตุของการถูกจับกุมดำเนินคดี และไม่ต้องการอยู่ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี เมื่อได้เข้ากลุ่มสมาชิกได้เรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองมีการมองหาในมุมมองที่แตกต่างออกไป ทำให้สมาชิกรู้สึกได้ว่า สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพราะพวกเขาเป็นคนเลือกที่จะมองในมุมบวกและมองในมุมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ มากกว่าที่จะมองในแง่ลบและโทษคนอื่น โดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาจะมีแบบบันทึกประจำวัน การจำลองสถานการณ์ ซึ่งจะมีส่วนช่วยให้เกิดการเรียนรู้และสำรวจปัญหาอารมณ์ของตนเอง ทำให้เกิดการตระหนักรู้สามารถที่จะเผชิญปัญหาเมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ดังกล่าว อีกทั้งเด็กและเยาวชนได้พัฒนาความสามารถของตนเองในการกำกับอารมณ์ ทำให้สามารถมุ่งเน้นจัดการกับปัญหาในปัจจุบัน และเรียนรู้ที่จะประเมินพฤติกรรมของตนเองอย่างแท้จริง ตลอดจนเรียนรู้ที่จักวางแผนในการที่จะกำกับอารมณ์ของตนเอง สามารถจดจำประสบการณ์จากการเข้าร่วมโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองได้ สอดคล้องกับประทุม แป้นสุวรรณ (2545, หน้า 9-10) ที่กล่าวว่า

การที่บุคคลมารวมกลุ่มกันนั้น ย่อมก่อนให้เกิดความรู้สึกว่ามีความรัก ความห่วงใย เข้าใจและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เมื่อเกิดปัญหาและอุปสรรคขึ้นก็ร่วมกันคิด ขณะที่กลุ่มควบคุม ที่ไม่ได้เข้าร่วม โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เนื่องจากสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี ได้มีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนตามโปรแกรมของกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ได้แก่ กิจกรรมครูที่ปรึกษา กิจกรรมบำบัดยาเสพติด กิจกรรมดนตรี และ โปรแกรมการบำบัดเด็กและเยาวชนตามสภาพปัญหาเฉพาะรายของนักจิตวิทยา การให้ความรู้เกี่ยวกับอาชีพ ความรู้ด้านกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อพึงปฏิบัติ และกระบวนการครอบครัวบำบัด แต่ไม่ได้รับ โปรแกรมการปรึกษาที่ผู้วิจัยจัดขึ้น จึงส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยของการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนน้อยกว่ากลุ่มทดลอง จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาช่วยให้เด็กและเยาวชนมีการกำกับอารมณ์ตนเองได้จริง สอดคล้องกับงานวิจัย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นฤมิตร รอดโสภา (2552) ได้ศึกษาผลของ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความเครียดของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ผลการศึกษาพบว่า นิสิตพยาบาลในกลุ่มทดลองมีความเครียดน้อยกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลอย่างชัดเจน และงานวิจัยของ นุชนภากรร์ หลายจริญ (2550) ได้ศึกษาผลของ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์พบว่า กลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการดื่มแอลกอฮอล์ลดลงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล นอกจากนี้ ผลการวิจัยยังสอดคล้องกับ สินีนาฏ ไชยวงศ์ (2556) ได้ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวที่หย่าร้าง พบว่า กลุ่มทดลองมีการกำกับอารมณ์ตนเองได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม

2. เด็กและเยาวชนที่เข้ารับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญามีการกำกับอารมณ์ตนเองในระยะก่อนทดลอง หลังการทดลอง และติดตามผล แตกต่างกันไปตามสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 3 กล่าวคือ เด็กและเยาวชนกลุ่มทดลองมีการกำกับอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง กับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย (จากตารางที่ 6 และภาพที่ 3) พบว่า คะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง เท่ากับ 6.143 รวมถึงในระยะติดตามผล กับระยะก่อนการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ย (จากตารางที่ 6 และภาพที่ 3) พบว่า คะแนนหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลอง เท่ากับ 10.143 ทั้งนี้เนื่องจากโปรแกรมมีกระบวนการให้เด็กและเยาวชนได้เรียนรู้ ตั้งแต่กิจกรรมการสร้างความสัมพันธ์เพื่อให้เกิดความไว้วางใจและ

กล้าที่จะเปิดเผยตนเอง กิจกรรมแบบบันทึกประจำวันที่ทำให้เกิดการตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง กิจกรรมสถานการณ์จำลองเหตุการณ์ต่าง ๆ และให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันพิจารณาวิเคราะห์และหาทางออกของปัญหาาร่วมกัน กิจกรรมการปรับเปลี่ยนความคิดโดยการฝึกทักษะการยับยั้งความคิดซึ่งจะทำให้เด็กและเยาวชนได้ทบทวนถึงเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ส่งผลต่ออารมณ์ จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ใหม่ การฝึกฝนทักษะต่าง ๆ จนสามารถเกิดการเรียนรู้ และจดจำ และนำไปใช้ แม้ระยะเวลาจะผ่านไปก็ยังสามารถจดจำและนำไปประยุกต์ในชีวิตประจำวันได้ ซึ่งจากการศึกษาของ Debarah and Jerald (1999) ได้อธิบายขบวนการจำว่า มีความสัมพันธ์กับระยะเวลาของการติดตามผลการทดลอง คือ บุคคลจะเก็บสิ่งที่รับรู้ไว้จากระบบประสาทสัมผัส เข้าสู่ความจำระยะสั้น (Short term memory) ซึ่งต้องใช้เวลาประมาณ 2-3 สัปดาห์ หลังการเรียนรู้เรื่องนั้น ๆ ความจำสั้นนี้เป็นความจำชั่วคราวซึ่งใช้ประโยชน์ได้ในขณะนั้น ต่อจากนั้นบุคคลจะเลือกเก็บข้อมูลจัดระเบียบเนื้อหาของข้อมูล แปลงเป็นรหัส เก็บไว้ในความจำระยะยาว (Long term memory) เมื่อต้องการใช้ข้อมูล จึงจะดึงออกมาใช้ประโยชน์ได้ และจะเป็นความจำที่ถาวร ซึ่งแสดงให้เห็นว่าในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ น่าจะเป็นเวลาที่เหมาะสมในการติดตามผล อธิบายได้ว่าโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา เป็นรูปแบบที่มีแนวปฏิบัติที่ชัดเจนสามารถสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันตนเองให้รอดพ้นจากสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาว่า บุคคลจะปรับปรุงตัวใหม่ก็ด้วยการเรียนรู้ การเอาชนะความคิดที่ไม่เหมาะสมผล จะสร้างให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบวกแก่ผู้รับการปรึกษา จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์ต่าง ๆ ของการดำเนินชีวิตประจำวันได้ (Biza, 1997, p. 2) ดังเช่น เด็กและเยาวชนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษาตามโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา จนสามารถเรียนรู้ และปรับปรุงตัวใหม่ และสามารถนำกระบวนการจัดการกับความคิดที่ไม่เหมาะสมอันจะก่อให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ได้ เปรียบเสมือนการค่อย ๆ สร้างภูมิคุ้มกันให้เกิดขึ้น จากประสบการณ์การเข้าร่วมกลุ่มดังกล่าวสอดคล้องกับประโยชน์ในการปรึกษา และสอดคล้องกับงานวิจัยของพรพิมล คงวิวัฒนกุล (2554) ซึ่งศึกษา ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน พบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมบริโภคดีขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและติดตามผล และชลสินธุ์ ศรีลาศักดิ์ (2551) ซึ่งศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อความเครียดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน พบว่า ความเครียดของผู้ป่วยเบาหวานลดลง สูงขึ้นทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล

สรุปว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาส่งผลให้เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี มีการกำกับอารมณ์ของตนเอง

สูงขึ้นภายหลังการทดลองและยังสามารถคงพฤติกรรมในการกำกับอารมณ์ของตนเองได้ดี แม้ระยะเวลาจะผ่านไปหลังการทดลอง 2 สัปดาห์ ก็ตาม

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะด้านการนำผลการวิจัยไปใช้

1. จากการสังเกตพบว่าการเข้ากลุ่มครั้งแรก เด็กและเยาวชนจะมีความกังวล เกี่ยวกับการเผยตนเอง เนื่องจากกลัวผลกระทบที่จะเกิดขึ้นกับตนเอง เช่น การทำผิดระเบียบ หรือกลัวการเพิ่ม ดังนั้นในช่วงเข้าเริ่มเข้าสู่โปรแกรมการปรึกษากลุ่ม ควรกิจกรรมการผ่อนคลายความเครียด และการละลายพฤติกรรม ให้มากขึ้น จนกว่าเด็กและเยาวชนจะเกิดความไว้วางใจ และสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่

2. จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาสามารถนำไปใช้ได้จริง และส่งผลให้เด็กและเยาวชนมีการกำกับอารมณ์ตนเองดีขึ้น ดังนั้น บุคลากรที่เกี่ยวข้องควรศึกษาและนำไปประยุกต์ร่วมกับกิจกรรมที่สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรีได้ดำเนินอยู่ในปัจจุบัน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพอย่างแท้จริง

3. ในระหว่างทำกิจกรรมพบว่า กิจกรรมที่ควรให้ความสำคัญเป็นพิเศษ คือ การยับยั้งความคิดอัตโนมัติด้านลบ เนื่องจากเด็กและเยาวชนมีประสบการณ์ด้านลบค่อนข้างมาก จึงทำให้ยากต่อการปรับเปลี่ยนการรับรู้ใหม่ ดังนั้นในการนำไปใช้จึงควรให้ความสนใจกับกระบวนการนี้เป็นพิเศษ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากเด็กและเยาวชนในสถานพินิจบางคนมีประสบการณ์ด้านลบที่ไม่สามารถปรับเปลี่ยนการรับรู้ได้ในเวลาอันสั้น ดังนั้นจึงควรมีการศึกษาในรูปแบบอื่นที่เหมาะสม เช่น การปรึกษารายบุคคลหรือการศึกษาระยะยาว

2. จากประสบการณ์ในการวิจัยครั้งนี้พบว่า นอกจากจะพัฒนาการกำกับอารมณ์ของตนเองของเด็กและเยาวชนแล้ว ในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาตัวแปรอื่นร่วมด้วย เช่น การคิดเชิงบวก ทักษะการแก้ไขปัญหา และการจัดการความเครียด เป็นต้น

3. เนื่องจากเด็กและเยาวชนในสถานพินิจ มีข้อจำกัดด้านคดี ระยะเวลาการควบคุมที่แตกต่างกัน ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาโดยจำแนกข้อจำกัดดังกล่าวว่าส่งผลต่อการบำบัดแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

บรรณานุกรม

- กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2548). เอกสารประกอบการฝึกอบรมนักจิตวิทยาคลินิก
หลักสูตรการตรวจวินิจฉัยทางจิตวิทยาและการบำบัดฟื้นฟู เด็กและเยาวชน
วันที่ 14-17 กุมภาพันธ์ 2548 โรงแรมมารวยการ์เด้น กรุงเทพมหานคร. ม.ป.ท.
- กอบโชค จวงษ์. (2541). การทำร้ายผู้อื่นของวัยรุ่นในภาคใต้ ศูนย์สุขภาพจิต 4 สุราษฎร์ธานี.
กรุงเทพฯ: กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). กระบวนการกลุ่มฯ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2553). เข้าใจลูกวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: เรือนปัญญา.
- จิราภรณ์ อารยะรังษฤษฎ์. (2539). จิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. เชียงใหม่: ภาควิชา
จิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จุฑามาศ แหนจอน. (2558). อารมณ์และการจัดการความเครียด. ชลบุรี: เก็ทกู๊ดครีเอชั่น.
- ชลสิทธิ์ ศรีลาศักดิ์. (2551). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาต่อ
ความเครียดของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลิน. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต,
สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ทิพย์วรรณ กิตติพร. (2535). การให้คำปรึกษากลุ่ม. พิษณุโลก: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยา
การศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ธวัชชัย ไทยเขียว. (2545). เอกสารกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. เข้าถึงได้จาก
www2.djop.moj.go.th
- นฤมิตร รอดโสภา. (2552). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับ
พฤติกรรมทางปัญญาที่มีต่อความเครียดของนิสิตพยาบาล ชั้นปีที่ 1 คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้
คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นุชนาภรณ์ หลายเจริญ. (2550). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อพฤติกรรมกรძมแอลกอฮอล์. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชา
จิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เนชั่นทีวี. (2559). Nation TV- เว็บไซต์สถานีข่าวอันดับ 1 ของเมืองไทย. เข้าถึงได้จาก [http:// www.nationtv.tv/ main/ content/ social](http://www.nationtv.tv/main/content/social)

- ปราณี บุญธรรมศรี. (2555). *ปัจจัยที่มีผลต่อการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี*. สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชารัฐศาสตร์ การปกครอง, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ประทุม แป้นสุวรรณ. (2545). *การให้คำปรึกษากลุ่มด้านเพศศึกษาวัยรุ่นในกลุ่มเสี่ยง*. กรุงเทพฯ: พัฒนาศึกษา.
- ปรีธดา เลิศศรีมงคล และปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ. (2555). *ผลของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีมของนักศึกษาประถมศึกษาปีที่ 6*. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์.
- ผดุง อารยะวิญญู. (2542). *เด็กที่มีปัญหาทางพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: แก่นแก้ว.
- พรพิมล คงวิวัฒน์กุล (2554) *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการ*. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เพ็ญภา กุลนภาดล. (2559). *การปรึกษาครอบครัว*. ชลบุรี: เนติกุลการพิมพ์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุคส์พับลิเคชั่นส์.
- วัชรวรรณ พานิชเจริญ. (2552). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วาทีณี จันทร์เจริญ. (2544). *การกระทำผิดของเด็กและเยาวชน ในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสังคมวิทยา การพัฒนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วิณี ชิดเชิดวงศ์. (2547). *พฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีปัญหาของเด็กวัยรุ่น*. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สมภพ เรื่องตระกูล. (2545). *ตำราจิตเวชเด็กและวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: เรือนแก้ว.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2541). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำหรั จิตตินันท์. (2544). *การปฏิบัติงานแบบสหวิชาชีพในการคุ้มครองเด็กที่ถูกทารุณกรรมและทอดทิ้ง*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก.

- ลินินาญ ไชยวงศ์. (2556). *ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชา จันทร์เอม. (2533). *จิตวิทยาเด็กเกร*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชา จันทร์เอม. (2551). *การกระทำผิดของเด็กวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพัตรา สุภาพ. (2541). *ปัญหาสังคม*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- โสภณ ชีปมณัน. (2536). *บุคลิกภาพและพัฒนาการแนวโนมสู่พฤติกรรมปกติและการมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนของเด็กและเยาวชน*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์.
- อนงค์ วิเศษสุวรรณ. (2554). *การปรึกษากลุ่ม: เอกสารการสอน*. ชลบุรี: ภาควิชาจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อภิชาติ จารุศิริ. (2559, กุมภาพันธ์). *รองอธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน*. สัมภาษณ์.
- อรสา เอี่ยมรัมย์โชคิ. (2556). *ผลการให้การปรึกษาตามทฤษฎีพฤติกรรมปัญญานิยมต่อความเข้มแข็งของตน*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อารยา ปิยะกุล. (2522). *เอกสารประกอบการสอนรายวิชา 0023016 จิตวิทยาในลีลายุคใหม่ (Psychology in modern life styles)*. มหาสารคาม: จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- อารีรัช จำนงผล. (2550). *ผลการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อความเครียดในผู้ดูแลผู้ป่วยโรคจิตเภท*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- Beck, A. T. (1971). Cognitive, affect, and psychopathology. *Archives of General Psychiatry*, 24(6), 495-500.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of substance abuse*. New York: Guilford.
- Beck, A. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities.
- Beck, A. T. (1993). *Cognitive therapy of depression: A personal reflection*. Aberdeen: Department of Mental Health, University of Aberdeen.

- Biza, S. K. (1997). *Cognitive behavior therapy for people with learning disabilities: Conceptual and contextual issues*. In S. K. Biza, D. Dave and L. Konstantinos (Eds.), *Cognitive-behavior therapy for people with learning disabilities* (pp. 1-15) London: Routledge.
- Calk, S. D. (2004). *Temperament and emotion self-regulation: Multiple models of early development*. In L. M. Beauregard (Ed.), *Consciousness, emotional self-regulation, and the brain* (pp. 5-15) New Yor: Benjamins.
- Calkins, S. D. (2004). Early attachment processes and the development of emotional self-regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohb (Eds.), *The handbook of self-regulation* (pp. 324-339). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Corey, G. F. (1986). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (3rd ed.). New York: Brook/ Cole.
- Corey, G. F. (2000). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Fullerton, CA: Belmont.
- Corey, G. F. (2008). *Theory & practice of group counseling* (7th ed.). Belmont, CA: Thomson Brooks/ Cole.
- Debarah, Y. L., & Jerald, K. (1999). Somneurobiological aspects of psychotherapy. *Journal Psychother Practice Reserch*. 8, 2.
- Dodge, G., & Garber, C. (1991). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. California: Brooks/ Cole.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (2006). Emotion regulation and children's socioemotional competence. *Child Psychology: A Handbook of Contemporary*, 2, 357-381.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Stuart.
- Ellis, A. (1973). *Humanistic psychotherapy*. New York: McGraw-Hill.
- Gazda, G. M., Duean, J. A., & Medows, M. E. (1989). Group counseling and procedures report of survey. *Counselor Education and Supervision*, 6(2), 350-310.
- Garber, J., & Dodge, K. A. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271.

- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of Emotion Regulation*, 3, 24.
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The emotion regulation questionnaire for children and adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychol Assess*, 24(2), 409-417.
- Hansen, W. H., Warner, E. M., & Smith, E. J. (1976). *Group counseling: Theory and process*. Chicago: Rand McNally.
- Kazdin, D. (1978). *Evaluation of behavior therapy: Issues, evidence, and research strategies*. Cambridge, Massachusetts: Ballinger.
- Mahler, C. A. (1969). *Group counseling in the school*. New York: Houghton Mifflin.
- Niedenthal, P. M., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2006). *Psychology of emotion: Interpersonal, experiential, and cognitive approaches*. New York: Psychology.
- Ohlsen, M. M. (1983). *Group counseling*. New York: Houghton Mifflin.
- Pekrun, R., & Stephens, E. J. (2009). Goals, emotion, and emotion regulation: Perspectives of the control-value theory. *Human Development*, 52(6), 357-365.
- Thompson, R. A. (1991). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of The Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25-52.
- Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (2007). *The self-conscious emotion: Theory and research*. New York: Guilford.
- Trotzer, J. P. (1989). *The counselor and the group: Integration theory, training practice* (2nd ed.). Muncie, Indiana: Accelerated Development.
- Trotzer, J. P. (1997). *The counselor and the group: Integrating and practice*. Montarey, CA: Brooks/ Cole.
- Wright, F. D., & Beck, A. T. (1993). Cognitive therapy of substance abuse: Theoretical rationale. *NIDA Research Monograph*, 137, 123-146.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- หนังสือถึงผู้ทรงคุณวุฒิ
- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ
- หนังสือขอเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- หนังสือขอเก็บเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูล
- ค่าความเชื่อมั่นของแบบมาตรวัดการกำกับอารมณ์
- แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



ที่ ศธ ๖๒๑๘/ว๐๖๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.สิงหนครบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย

เรียน อธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวสมร สามารถ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับการณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรารกร ทรัพย์วิระปกรณ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดระยอง โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๒๕ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ ถึงวันที่ ๒๙ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๙๕๐๘-๔๒๖๒



สำเนา

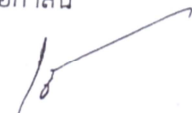
บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร ๒๐๗๖
 ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว๐๓๕๑ วันที่ ๑ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๙
 เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน (สำเนาดังแนบ)

ด้วยนางสาวสมร สามารถ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรารท ทรัพย์วิระปกรณ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้


 (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)
 รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
 คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

นาง.....
 ชื่อ..... (อนันท์)

สำเนาดังแนบ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิธาทิพย์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนิดา จุลวนิชย์พงษ์



ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๖๒๕๐

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน (สำเนาต้นแบบ)

สิ่งที่ส่งมาด้วย ค่าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวสมร สามารถ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี" ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ ทรัพย์วิระปกรณ์ ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไชwitz์ สิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้อำนวยการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖
โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑
ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๙๕๐๘-๔๒๖๒

นาง.....
นาย.....
ตรวจ.....

สำเนาตั้งแนบ

ดร.จิราภรณ์ ชมบุญ

ดร.ชัตติยา รัตนติลก

FAX NO. : 021439687

30 Nov. 2016 15:32 P 1

กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ
เลขที่ 30
30 พ.ย. 2559
15 01



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน สถานับนวิชัยและพัฒนา โทร. ๐-๒๑๓๔๑-๓๕๗๕๕

ที่ ยธ.๑๖๑๑๗/๕๖๗/๕ วันที่ ๒๙ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง อนุญาตเข้าถึงข้อมูลในหน่วยงาน

เรียน ผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

ตัวนางสาวสมร สามารถ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา จัดทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ผลการให้การปรึกษากลุ่มตาม ทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก และเยาวชนจังหวัดชลบุรี" จึงขอความอนุเคราะห์เข้าถึงข้อมูลจากเด็กและเยาวชนในหน่วยงานของท่าน รายละเอียดปรากฏตามเอกสารแนบ

ในการนี้ กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ได้อนุญาตให้ผู้วิจัยเข้าถึงข้อมูลกับเด็กและ เยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรีได้ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะประสานกับสถานพินิจฯ จังหวัดชลบุรี ในเรื่องวัน เวลา ที่จะเข้าสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลอีกครั้ง

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และดำเนินการในส่วนที่เกี่ยวข้องต่อไป

เรียน ผู้อำนวยการ
เพื่อโปรดทราบ
- น.ส.กมลทิพย์ นามะกุล
อ.ท.ป.โสม

(นางประวีร์)
เจ้าหน้าที่งานธุรการสำนักงาน
30 พ.ย. 2559

(นายสหกรณ์ เทชรบริบท)
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

เห็นชอบ อนุมัติ
 ไม่ทราบ อนุมัติ

ดำเนินการตามเสนอ
จนท.ส.๖, น.ร.วิลาญ ไทโกวิท

(นายเนคมิตร ธรรมสละ)
พนักงานคุมประพฤติชำนาญการพิเศษ รักษาการแทน
ผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

30 พ.ย. 2559



ที่ ศธ ๖๒๑๘/ว.พ.ทวิ

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวสมร สามารถ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับการก่ออาชกรรมของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี” ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรการ ทรัพย์วิระปกรณ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก อธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองระหว่างวันที่ ๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙ ถึงวันที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ อนึ่งโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ์ ศิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้ปฏิบัติหน้าที่อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖
โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑
ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๙๕๐๘-๔๒๖๒



ที่ ศธ ๖๖๒๑/๐๔๐๕

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๙ เมษายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุญาตใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

ด้วย...นางสาวสมร...สามารถ..... นิสิตหลักสูตร.....วิทยาศาสตร์มหานันทิต (วท.ม.).....
สาขาวิชา.....จิตวิทยาการปรึกษา.....คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ขณะนี้อยู่ระหว่างการทำ
วิทยานิพนธ์ เรื่องผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับอารมณ์ของ
เด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี โดยมี ผศ.ดร. วรภกร ทรัพย์วิระปกรณ์
เป็นประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ เพื่อให้การวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ
คณะศึกษาศาสตร์ จึงมีความประสงค์ขออนุญาตให้ใช้ชื่อสถาบันและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยกับบุคลากรในสถาบัน
ของท่าน

ทั้งนี้ เพื่อนำไปประกอบการขออนุมัติพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะศึกษาศาสตร์ เพื่อให้หนังสือ
ได้ขออนุญาตสถานที่ก่อนที่จะเก็บข้อมูลจริงกับกลุ่มตัวอย่าง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เชษฐ ศิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้อำนวยการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

สำนักงานคณบดี คณะศึกษาศาสตร์
โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๒๒๒ ต่อ ๒๐๐๖
โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๑๐๔๓



ที่ ศธ ๖๒๑๘/ว ๗/๗๖

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
๑๖๙ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ปกครองเด็กและเยาวชน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวสมร สามารถ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วราภรณ์ ทรัพย์วิระปกรณ์ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขอให้ท่านยินยอมให้เด็กและเยาวชนเข้าร่วมการวิจัย ในครั้งนี้ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล ระหว่างวันที่ ๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙ ถึงวันที่ ๓ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙ อนึ่งโครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไชยบูรณ์ ศิริสวัสดิ์)
รองคณบดีฝ่ายบัณฑิตศึกษา ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน
ผู้ปฏิบัติหน้าที่อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์
โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖
โทรสาร ๐-๓๘๓๙-๓๒๕๑
ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๙๕๐๘-๔๒๖๒

ค่าความเชื่อมั่นของแบบมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.723	6

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
NO.1	16.14	10.195	.662	.622
NO.2	16.34	11.663	.484	.679
NO.3	16.48	12.116	.343	.716
NO.4	17.07	13.067	.229	.742
NO.5	16.72	9.635	.537	.660
NO.6	16.90	10.525	.508	.668



แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย)

ผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
ต่อการกำก้อารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครอง
เด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ)

THE EFFECTS OF COGNITIVE BEHAVIOR OF GROUP
COUNSELING ON EMOTION REGULATION OF CHONBURI
JUVENILE DELINQUENCY AT THE OBSERVATION AND
PROTECTION CENTER.

๒. ชื่อนิสิต

นางสาวสมร สามารถ

หลักสูตร ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

รหัสประจำตัว ๕๔๙๒๑๐๐๗

สาขาวิชา

จิตวิทยาการศึกษา

คณะศึกษาศาสตร์

ภาคปกติ

ภาคพิเศษ

๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว
ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ

๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย

๒) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย
(Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่าจะเป็น
สิ่งที่มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) อนุมัติโครงการวิจัย

() ไม่อนุมัติ

๔. วันที่ให้การอนุมัติ:.....๒๙.....เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๙

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ภาคผนวก ข

แบบขอใช้มาตรการกำกับอารมณ์

ศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบฟอร์มขอใช้มาตรการวัด

① เรียน คณะจิตวิทยา

ข้าพเจ้า นางสาวฉัตร ลำมารต.

นิสิตนักศึกษา เลขประจำตัว 54921007 ระดับการศึกษา ปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก

คณะ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย บูรพา

อาจารย์ที่ปรึกษา ผศ.ดร. อรรถ ทวีชัยวิระปกรณ์

อาจารย์ คณะ มหาวิทยาลัย

ผู้สนใจ หน่วยงาน สถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

ที่อยู่ปัจจุบัน เลขที่ 222 ม. 9 ถนน ซอย ตำบล/แขวง หนองจอก

อำเภอ/เขต บางนา จังหวัด ชลบุรี รหัสไปรษณีย์ 20220

โทรศัพท์ที่ติดต่อได้ 089-5084269 อีเมล samorn-samarn@hotmail.com

มีความประสงค์จะขอใช้มาตรการวัด

ชื่อมาตรการวัด ms คิง อารมณ์ ชื่อผู้พัฒนามาตรการวัด สิริภุชญา ไยวรรค์

จากวิทยานิพนธ์/งานวิจัยเรื่อง ผลของกลังเทรปกับแรงเชิงจิตวิทยาของแม่ที่มีภาวะซึมเศร้าที่มีต่อทารกวัย 0-12 เดือน

การวัดตนเองของแม่ที่มีลูกวัย 0-12 เดือนที่มาจากครอบครัววัยรุ่น

ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาของผู้พัฒนามาตรการวัด (ในกรณีที่มาจากวิทยานิพนธ์ โปรดระบุชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ของผู้พัฒนา มาตรการวัด) อ.ดร. กุศลยา ลิขิตสังฆมร ปี พ.ศ. 2556

วัตถุประสงค์ของการใช้งาน โครงการทางจิตวิทยา การวิจัย วิทยานิพนธ์

การเรียนการสอน อื่น ๆ โปรดระบุ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

ลงนามผู้ขอใช้มาตรการวัด ฉัตร ลำมารต.

วันที่ 12 / พย / 58

<p>② อาจารย์ที่ปรึกษาของผู้ขอใช้มาตรการ (ในกรณีที่ผู้ขอใช้มาตรการเป็นนิสิตนักศึกษา)</p> <p><u>ขอความอนุเคราะห์ให้มี 500 บาท เพื่อ</u></p> <p><u>อาหารวัดถึงค่า: เพื่อ 10 วัน เพ ทวีชัยวิระปกรณ์</u></p> <p>ลงนาม <u>Naralan</u></p> <p>วันที่ <u>13</u> / <u>พย</u> / <u>58</u></p>	<p>③ ศูนย์ประเมินทางจิตวิทยาตรวจสอบ</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> สมควรดำเนินการ</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่สมควรดำเนินการ เพราะ</p> <p>ลงนาม <u>ศศิธรธิดา อุษณอรรจน์</u></p> <p>วันที่ <u>24</u> / <u>พย</u> / <u>58</u></p>
<p>④ อาจารย์ที่ปรึกษาของผู้พัฒนามาตรการ (ในกรณีที่ เป็นวิทยานิพนธ์) / เจ้าของผลงาน (ในกรณีที่ เป็นงานวิจัย)</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> อนุญาต</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่อนุญาต เพราะ</p> <p>.....</p> <p>ลงนาม <u>[Signature]</u></p> <p>วันที่ <u>3</u> / <u>ธ.ค</u> / <u>58</u></p>	<p>⑤ คณะจิตวิทยา</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> อนุมัติ</p> <p><input type="checkbox"/> ไม่อนุมัติ</p> <p>.....</p> <p>ลงนาม <u>[Signature]</u></p> <p>วันที่ <u>4</u> / <u>ธ.ค</u> / <u>58</u></p>



สัญญาขอใช้มาตรฐานทางจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.

สัญญาฉบับนี้ทำขึ้น ณ คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ตั้งอยู่ที่อาคารบรมราชชนนีศรีศรียศ ชั้น 7 ถนนพญาไท แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร เมื่อวันที่ 12 เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๘ ระหว่าง คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดย ตำแหน่ง คณบดี คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ซึ่งต่อไปในสัญญาฉบับนี้ จะเรียกว่า "ผู้อนุมัติให้ใช้มาตรฐาน" ฝ่ายหนึ่งกับ (นาย/นาง/นางสาว) เลขประจำตัวนิต 549๖1007 ระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา อาจารย์ที่ปรึกษา ผศ. ดร. อรุณ ทัญญูวิจิตรภรณ์ เข้าศึกษาเมื่อปีการศึกษา ๕๔ สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา เลขประจำตัวประจำตัวประชาชน 34๕๐6๐๐๐6๐๐81 ที่อยู่ปัจจุบัน หมู่ ๙ ถนน แขวง/ตำบลหนองจอก เขต/อำเภอ ชานซี จังหวัด ชลบุรี รหัสไปรษณีย์ ๒๐๒๒๐ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙-๕๐๘4๐๖๔ ซึ่งต่อไปในสัญญาจะเรียกว่า "ผู้ขอใช้มาตรฐานทางจิตวิทยา" อีกฝ่ายหนึ่ง มีความประสงค์จะขอใช้มาตรฐาน ชื่อมาตรฐาน การศึกษาทางจิตวิทยา ชื่อผู้พัฒนามาตรฐาน ศินีมา ไชยวงศ์ อ.ดร.กชญา นิลิช จากวิทยานิพนธ์/งานวิจัยเรื่อง ผลของกิจกรรมการฝึกสมาธิในเด็กที่มีภาวะออทิสติก และมีการที่ได้วิจัยในเด็กที่มีภาวะออทิสติกด้วย

ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาของผู้พัฒนามาตรฐาน (ในกรณีที่มาจากวิทยานิพนธ์ โปรดระบุชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ของผู้พัฒนามาตรฐาน) อ. ดร. กชญา นิลิช ปี พ.ศ. ๒๕๖๖

วัตถุประสงค์ของการใช้งาน โครงการทางจิตวิทยา การวิจัย วิทยานิพนธ์ การเรียนการสอน อื่น ๆ โปรดระบุ

ผู้ขอใช้มาตรฐานทางจิตวิทยายินยอมตามข้อตกลง ดังนี้

- มาตรฐานทางจิตวิทยาเป็นลิขสิทธิ์ของคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ผู้ขอใช้มาตรฐานทางจิตวิทยาได้รับต้นฉบับและ/หรือไฟล์ต้นฉบับของมาตรฐานและวิธีคิดคะแนน และยินยอมปฏิบัติตามข้อตกลงในสัญญา ดังนี้

- ผู้ขอใช้มาตรฐานทางจิตวิทยาจะต้องนำมาตรฐานทางจิตวิทยานี้ไปใช้เพื่อประโยชน์ในการศึกษาวิจัยเท่านั้น
- การอนุญาตให้ใช้มาตรฐานอนุญาตเฉพาะครั้งนี้เท่านั้นที่ขอมา

2.3 ผู้ขอใช้มาตรฐานทางจิตวิทยาจะไม่เปิดเผยหรือนำมาตรฐานทางจิตวิทยาไปใช้ประโยชน์ต่อ ไม่ว่าจะนำไปใช้ประโยชน์ทางตรงหรือทางอ้อม เพื่อประโยชน์ของตนเองหรือผู้อื่น นำไปใช้ในเชิงพาณิชย์ หรือนำไปใช้เพื่อการอื่นใด ซึ่งข้อมูลหรือเอกสารใดๆ ไม่ว่าจะเป็นบันทึกหรือจัดเก็บในรูปแบบใด

2.4 ผู้ขอใช้มาตรฐานทางจิตวิทยาจะต้องระบุนายการอ้างอิงของมาตรฐานที่ได้รับอนุญาตจากคณะจิตวิทยาให้ถูกต้อง ในรายงานการวิจัยและ/หรือวิทยานิพนธ์ ตลอดจนการตีพิมพ์ผลงานลงในเอกสารใดๆ ที่นำมาตรฐานนี้ไปใช้ และส่งสำเนาหรือไฟล์ pdf. มาทางอีเมล โดยแจ้งให้ศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทราบเป็นลายลักษณ์อักษรทุกครั้ง

2.5 หลังจากนำมาตรฐานนี้ไปใช้ในการเก็บข้อมูลและรวบรวมข้อมูลสำหรับวิทยานิพนธ์และ/หรืองานวิจัยในครั้งนั้นเสร็จสิ้นแล้ว เพื่อให้คณะจิตวิทยามีข้อมูลเกี่ยวกับมาตรฐานที่นำไปใช้และไว้ใช้ประโยชน์ในการศึกษามาตรฐานต่อไป ผู้ขอใช้มาตรฐานทางจิตวิทยาจะต้องส่งรายงาน 1 เล่ม ในรูปแบบของไฟล์ word และรูปเล่ม 1 ฉบับ ที่ศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา ประกอบด้วย

2.5.1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ได้นำมาตรฐานนี้ไปใช้

2.5.2 การหาคคุณภาพของเครื่องมือ ความเที่ยงและความตรง (หากมี)

2.6 การอ้างอิงมาตรฐานทางจิตวิทยาในเล่ม ส่วนของภาคผนวก ไม่อนุญาตให้ผู้ขอใช้มาตรฐานทางจิตวิทยานำมาตรฐานฉบับเต็มไปใส่ในเล่มวิทยานิพนธ์และ/หรืองานวิจัย อนุญาตให้ใส่เพียงตัวอย่างเป็นข้อ ๆ ด้านละไม่เกิน 3 ข้อ

3. การระงับการขอใช้มาตรฐานทางจิตวิทยา จะระงับเมื่อ

3.1 ผู้ขอใช้มาตรฐานทางจิตวิทยาไม่ปฏิบัติตามข้อตกลงในสัญญาฉบับนี้ ตามข้อ 1-ข้อ 3 โดยไม่มีเหตุอันสมควร และไม่ได้แจ้งให้ศูนย์ประเมินทางจิตวิทยา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทราบเป็นลายลักษณ์อักษร

3.2 คณะกรรมการบริหารศูนย์ประเมินทางจิตวิทยาพิจารณาเห็นสมควรให้ระงับ

4. คณะจะไม่รับผิดชอบการละเมิดลิขสิทธิ์ทางปัญญา และคณะจะดำเนินการตามกฎหมายต่อไปจนถึงที่สุด

ภาคผนวก ค

โปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับ
อารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

ครั้งที่ 1

เรื่อง ปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดความคุ้นเคยระหว่างกันซึ่งจะนำมาสู่ความรู้สึกอบอุ่น ปลอดภัยและความไว้วางใจ
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงจุดมุ่งหมาย ข้อตกลง วันเวลา สถานที่ บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกในการเข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งการรักษาความลับในการให้การปรึกษาในกลุ่ม
3. เพื่อเตรียมความพร้อมของสมาชิกก่อนเข้าร่วมกลุ่มการให้การปรึกษาตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญา

สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษ A 4
2. ดินสอ/ สีเทียน
3. ใบงานที่ 1.1 แบบบันทึก “ความรู้ของฉัน”

กิจกรรม ภาพวาดที่แปลว่าฉัน

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกและแนะนำ จากนั้นให้สมาชิกแนะนำตัวสั้น ๆ เพื่อสร้างความสัมพันธ์เบื้องต้น
2. ผู้นำกลุ่มแจ้งวัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับ บทบาทหน้าที่ของผู้นำและสมาชิกกลุ่ม ข้อตกลงในการเข้ากลุ่ม จำนวน 12 ครั้ง ระยะเวลา สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน การรักษาความลับของกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มและสมาชิกร่วมกันสร้างข้อตกลง กฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่สมาชิกพึงปฏิบัติร่วมกันระหว่างการเข้าร่วมกลุ่ม เช่น การรักษาความลับ ให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม ตั้งใจฟังเวลาที่เพื่อนพูด ให้กำลังใจไม่พูดแทรก และปิดเครื่องมือสื่อสาร เป็นต้น โดยให้สมาชิกช่วยกันระดมความคิดและเสนอแนะที่ละคน โดยการยกมือ
4. ผู้นำกลุ่มนำเข้าสู่กิจกรรมโดยผู้ให้การปรึกษาให้สมาชิกแนะนำตนเองให้เพื่อนสมาชิกกลุ่มรู้จักมากขึ้นและจะใช้กิจกรรมในการละลายพฤติกรรม โดยแจก กระดาษ ดินสอ สีเทียนให้

วาดภาพ “ภาพวาดที่แปลว่าตัวฉัน” ใช้เวลา 5 นาที ซึ่งสมาชิกจะวาดภาพอะไรก็ได้ที่มีความหมายถึง “ตัวของฉัน” เช่น ชื่อน้ำฝน อาจจะวาดภาพ ฝนตก หรือสายฝน เมื่อ สมาชิกทุกคนวาดภาพเสร็จ จากนั้นให้อาภาพทั้งหมดมารวมกันและแจกภาพให้กับสมาชิก คนละ 1 แผ่น เพื่อไปตามหาเจ้าของภาพ และบอกชื่อเจ้าของภาพ

5. ผู้นำกลุ่ม แจกใบงานที่ 1.1 ให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ได้และความรู้สึกหลังจากเข้ากลุ่มในครั้งนี้

6. ผู้นำกลุ่มนัดหมายวัน เวลา สถานที่ ในการเข้าร่วมกิจกรรม ครั้งต่อไป

การประเมินผล

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตความสนใจ ตั้งใจรับฟังข้อปฏิบัติ และพฤติกรรมของสมาชิกที่แสดงออกถึงความใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่ม การสังเกตการณ์อภิปรายและการแสดงความคิดเห็น ตลอดจนความร่วมมือในการร่วมทำกิจกรรมต่าง ๆ

2. แบบบันทึกความรู้สึกของฉัน

ใบงานที่ 1.1
แบบบันทึก “ความรู้สึกของฉัน”

ลำดับที่	รายการ	ความรู้สึก
1.	คุณมีความรู้สึกอย่างไรในการเข้าร่วมกลุ่มวันนี้	
2.	คุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อกระบวนการในการทำกิจกรรมการให้การปรึกษากลุ่ม	
3.	คุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อข้อตกลงของกลุ่มที่จะไม่นำความลับของสมาชิกจะไปเปิดเผย	
4.	คุณอยากบอกอะไรนอกจากนี้ ข้อเสนอแนะอื่น ๆ	

รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับ
อารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

ครั้งที่ 2

เรื่อง การสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคย

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันและเกิดความคุ้นเคยเป็นกันเองระหว่างกันมากยิ่งขึ้น มีความไว้วางใจ รู้สึกปลอดภัยและรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนวัตถุประสงค์ ข้อตกลง วันเวลา สถานที่ บทบาทและหน้าที่ของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งการรักษาความลับของกลุ่ม
3. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงความคิดอัตโนมัติมีผลต่อพฤติกรรม และอารมณ์อย่างไร

สื่อ/ อุปกรณ์

1. กระดาษ
2. ปากกาเคมี/ สีเทียน
3. ใบงานที่ 2.1 แบบบันทึก “ความรู้สึกของฉัน”

กิจกรรม ภาพวาดของกลุ่ม

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ชวนสมาชิกพูดคุยเรื่องกิจกรรมที่ผ่านมาก่อนที่จะเข้ากลุ่มการให้การปรึกษา เพื่อให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการสนทนา สมาชิกจะได้มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มจัดกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกได้มีปฏิสัมพันธ์กัน โดยการแบ่งสมาชิกออกเป็น 2 กลุ่ม แล้วแจกกระดาษโพรซาร์ให้กลุ่มละ 1 แผ่น ปากกาเคมีตามจำนวนของสมาชิก และสีเทียน จากนั้นให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มช่วยกันวาดภาพรูปช้าง 1 ตัว ในเวลา 10 นาที โดยสมาชิกทุกคนต้องช่วยกันวาด และระบายสีให้สวยงาม
3. แจกใบงานที่ 1 แบบบันทึกความรู้สึกของฉัน ให้สมาชิกแต่ละคนโดยสมาชิกได้เขียนถึงความรู้สึกในการทำกิจกรรมในครั้งนี้
4. ผู้นำกลุ่มใช้วิธีการอธิบายวงจรการเกิดความคิดอัตโนมัติที่ส่งผลต่อพฤติกรรม ความคิดและอารมณ์ จากนั้นให้สมาชิกวิเคราะห์ความคิดอัตโนมัติของสมาชิกเอง นำเสนอต่อกลุ่ม สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดวิเคราะห์ และสรุปผล

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปข้อคิดเห็นที่ได้จากการทำกิจกรรมในวันนี้ และมอบหมายการบ้านแบบบันทึกประจำวัน โดยให้วิเคราะห์สถานการณ์ที่ส่งผลต่อความคิดอัตโนมัติ และยุติการให้การปรึกษาและนัดหมายวันเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตจากความสนใจ ตั้งใจ การมีส่วนร่วม และความกระตือรือร้นของสมาชิกในการทำกิจกรรม และความสนใจที่จะเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป

ใบงานที่ 1
แบบบันทึก “ความรู้สึกของฉัน”

ลำดับที่	รายการ	ความรู้สึก
1.	คุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อการเข้าร่วมกลุ่มในวันนี้	
2.	คุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อกระบวนการในการทำกิจกรรมการให้การปรึกษากลุ่ม	
3.	คุณมีความรู้สึกอย่างไรต่อข้อตกลงของกลุ่มที่จะไม่นำความลับของสมาชิกจะไปเปิดเผย	
4.	คุณอยากบอกอะไรนอกจากนี้ ข้อเสนอแนะอื่น ๆ	

ใบงานที่ 3.1 แบบบันทึกประจำวัน

เวลา/ รายการ	สถานการณ์/ เหตุการณ์	ความคิดอัตโนมัติด้านลบ	อารมณ์ที่พบ
05.30-07.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า			
07.30-08.00 น. รับประทานอาหารเช้า			
08.30-12.00 น. ร่วมกิจกรรม			
12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหาร			
13.00-15.30 น. ร่วมกิจกรรม			
15.30-17.30 น. รับประทานอาหารเช้า			
17.30-18.30 น. อาบน้ำ			
18.30-22.00 น. ขึ้นนอน			
22.00-05.30 น. พักผ่อน			

รายละเอียดโปรแกรมการให้การศึกษาแก่กลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับ
อารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

ครั้งที่ 3

เรื่อง การค้นหาความคิดอัตโนมัติด้านลบเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการค้นหาความคิดอัตโนมัติด้านลบต่ออารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่เกี่ยวกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น
3. เพื่อฝึกให้สมาชิกบันทึกความอัตโนมัติด้านลบด้วยตนเอง

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 3.1 แบบบันทึกกิจกรรมประจำวัน
2. ใบงานที่ 3.2 เอกสารประกอบการศึกษา เรื่อง กรณีศึกษา “เคย”
3. ใบงานที่ 3.3 เอกสารประกอบการศึกษา เรื่อง การสำรวจความคิดอัตโนมัติด้านลบ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก ชวนสมาชิกพูดคุยเพื่อให้เกิดความคุ้นเคย และมี
ส่วนร่วมในการสนทนา จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำแบบบันทึกกิจกรรมประจำวันมาเสนอต่อ
กลุ่ม โดยผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกได้อธิบายถึงสถานการณ์ที่กระตุ้นทำให้เกิดความคิดอัตโนมัติ
ด้านลบที่ส่งผลต่ออารมณ์
2. ผู้นำกลุ่มใช้กิจกรรมใบงานที่ 3.2 เอกสารประกอบการศึกษา เรื่อง กรณีศึกษา “เคย”
เพื่อฝึกให้สมาชิกได้ทดลองค้นหาความคิดอัตโนมัติด้านลบของ “เคย” จากนั้นให้สมาชิกใน
กลุ่มฝึกวิเคราะห์ตามใบงานที่ 3.3 และร่วมกันอธิบายเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และความรู้สึก
ของตัวละครที่เกิดขึ้น
3. ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกได้ฝึกสำรวจและแยกแยะความคิดอัตโนมัติด้านลบต่ออารมณ์
ของสมาชิกเอง โดยให้สมาชิกจำลองถึงสถานการณ์ การเยี่ยมญาติ จากนั้นให้สมาชิกได้ทดลองฝึก
เขียน สถานการณ์ เหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความคิดอัตโนมัติด้านลบของสมาชิกเอง จากนั้นผู้นำกลุ่ม
ได้ให้สมาชิกร่วมกันอธิบายเพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นประสบการณ์จากสมาชิก ทั้งหมด
4. ผู้นำกลุ่มได้ชี้ให้สมาชิกได้เห็นถึงสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความคิด
อัตโนมัติด้านลบต่ออารมณ์ แยกแยะผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการใช้อารมณ์ในการตัดสินใจปัญหา
ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อตนเองและคนอื่น รวมทั้งครอบครัวของสมาชิก พร้อมทั้งให้สมาชิกได้

ลองวิเคราะห์และนึกถึงปัญหาที่จะตามมาของการใช้อารมณ์ในการตัดสินใจและให้ลองนึกถึงมุมมองด้านบวกหากสมาชิกไม่ตัดสินใจด้วยใช้อารมณ์

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่ม และผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และยุติการให้การปรึกษา

การประเมินผล

ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมจากการมีส่วนร่วมของสมาชิกในการทำกิจกรรมกลุ่ม การแสดงความคิดเห็น และการให้ความร่วมมือในระหว่างการทำกิจกรรม

ใบงานที่ 3.1 แบบบันทึกประจำวัน

เวลา/ รายการ	สถานการณ์/ เหตุการณ์	ความคิดอัตโนมัติด้านลบ	อารมณ์ที่พบ
05.30-07.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า			
07.30-08.00 น. รับประทานอาหารเช้า			
08.30-12.00 น. ร่วมกิจกรรม			
12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหาร			
13.00-15.30 น. ร่วมกิจกรรม			
15.30-17.30 น. รับประทานอาหารเช้า			
17.30-18.30 น. อาบน้ำ			
18.30-22.00 น. ขึ้นหอนอน			
22.00-05.30 น. พักผ่อน			

ใบงานที่ 3.2

กรณีศึกษา “เตย”

เยาวชน “เตย” อายุ 15 ปี เพศ ชาย ปัจจุบันกำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เเตยชอบนอนดึกเนื่องจากชอบเล่นเกม เล่นเฟสบุ๊ก บางครั้งก็จะนั่งเล่นจับกลุ่มคุยกับเพื่อนบริเวณหน้าบ้านจนดึก หรือออกไปจับจีรตจักรยานยนต์ที่ขยเล่นกับกลุ่มเพื่อนในเวลากลางคืน จึงถูกบิดาและมารดาบ่นเป็นประจำ

และในทุกเช้า เเตยจะมีพฤติกรรมนอนตื่นสาย จึงทำให้ไปเรียนไม่ทัน เมื่อเข้าเรียนไม่ได้ส่งงานที่มอบหมาย (การบ้าน) ในขณะที่เรียนก็มีพฤติกรรมหลับในห้องเรียนเป็นประจำ จึงมักถูกรุคำหาและทำโทษ จึงทำให้เตยไม่อยากเรียนหนังสือและมีความคิดว่าคุณครูดูเกินไป

เตย มักคิดเสมอว่าบิดา มารดา ไม่รัก ไม่เข้าใจตน ทำให้เตยรู้สึกเบื่อที่บ้าน เบื่อโรงเรียน และเตยเคยขว้างโทรศัพท์ทิ้งเนื่องจากโมโหบิดาและมารดา และเคยทำร้ายตนเองโดยการกัดแขน เมื่อรู้สึกเครียด

ใบงานที่ 3.3
เรื่อง แบบวิเคราะห์กรณีศึกษาของเตย

สถานการณ์	ความคิดอัตโนมัติด้านลบต่ออารมณ์	อารมณ์ที่เกิดขึ้น

รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับ
อารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

ครั้งที่ 4

เรื่อง การตรวจสอบและการสร้างเป้าหมายในการแก้ไขความคิดอัตโนมัติด้านลบต่ออารมณ์

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ตรวจสอบความคิดอัตโนมัติให้ตรงตามความเป็นจริงสมเหตุสมผล
2. เพื่อให้สมาชิกได้สร้างเป้าหมายและมีวิธีในการทำเป้าหมายให้บรรลุ
3. เพื่อให้สมาชิกได้มีแนวความคิดใหม่ และมีมุมมองใหม่ๆ ด้วยการวิเคราะห์ความคิด

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 4.1 แบบบันทึกประจำวัน
2. ใบงานที่ 4.2 กรณีศึกษา “สองชีวิตแลกด้วยหนี้แค้น”
3. ใบงานที่ 4.3 แบบวิเคราะห์สถานการณ์ “สองชีวิตแลกด้วยหนี้แค้น”
4. ใบงานที่ 4.4 แบบบันทึก เป้าหมายอารมณ์ของฉัน
5. ดินสอ/ กระดาษ/ ยางลบ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิก ชวนสมาชิกพูดคุยเพื่อให้เกิดความคุ้นเคยและมีส่วนร่วมในการสนทนา จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรับแบบบันทึกประจำวันมาเสนอต่อกลุ่ม ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเลือกตัวอย่างที่สนใจเพื่อให้สมาชิกช่วยกันค้นหาความคิดอัตโนมัติด้านลบต่ออารมณ์ และช่วยกันคิดวิเคราะห์ความคิดที่เกิดขึ้นสมเหตุสมผลหรือไม่อย่างไร

2. ผู้นำกลุ่มใช้กิจกรรมใบงานที่ 4.2 เอกสารประกอบการปรึกษา เรื่อง กรณีศึกษา “สองชีวิตที่แลกด้วยหนี้แค้น” ซึ่งเป็นสถานการณ์จำลอง เพื่อตรวจสอบความคิดอัตโนมัติด้านลบต่ออารมณ์ของสมาชิกโดยให้สมาชิกวิเคราะห์สถานการณ์ จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมกันอภิปรายถึงสถานการณ์ที่สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ เกี่ยวกับความรู้ ความเข้าใจของความคิดที่บิดเบือน ต่ออารมณ์

3. ผู้นำกลุ่มได้ชี้ให้สมาชิกได้เห็นถึงสถานการณ์หรือสิ่งเร้าที่ทำให้สมาชิกมีความคิดที่บิดเบือน จนทำให้เกิดอารมณ์ทางลบ จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกรับหน้าตาและนึกถึงสถานการณ์ของตนเองในวันนี้ตั้งแต่ตื่นนอน เข้าร่วมกิจกรรม และเข้าร่วมกลุ่ม มีสถานการณ์

ที่ทำให้สมาชิกเกิดความคิดอัตโนมัติด้านลบเกี่ยวกับความรู้สึก และส่งผลต่ออารมณ์ของสมาชิกอย่างไร และสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคิดนั้นคืออะไร และสมเหตุสมผลหรือไม่

4. ผู้นำกลุ่มได้กระตุ้นให้สมาชิกได้ตรวจสอบความคิดอัตโนมัติด้านลบต่ออารมณ์ตรงตามความจริงสมเหตุสมผลหรือไม่ และให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมความคิด วิเคราะห์ เพื่อให้เกิดแนวความคิดที่ชัดเจน จากนั้นนำกระบวนการที่เกิดขึ้นและนำมาตั้งเป็นเป้าหมาย และวิธีการที่จะทำให้เป้าหมายบรรลุความสำเร็จ โดยมีขั้นตอนดังนี้

4.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนได้พูดถึงความคิดอัตโนมัติด้านลบของตนเองที่เกิดขึ้น และให้สมาชิกอื่นร่วมกันวิเคราะห์และแสดงความคิดเห็นเพื่อตรวจสอบความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้นว่าสมเหตุสมผลหรือไม่

4.2 ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนช่วยกันคิดวิเคราะห์ความคิดด้านลบของตนเองที่มีต่ออารมณ์อย่างไร มีสาเหตุจากอะไรได้บ้าง หรือหากเปรียบเทียบกับคนอื่น ๆ ในสถานการณ์เดียวกัน จะเป็นอย่างไร

4.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกแต่ละคน ระบุมุมความคิดอัตโนมัติด้านลบต่ออารมณ์ที่ชัดเจน และจำแนก ความคิดอัตโนมัติดังกล่าวนำไปตั้งเป็นเป้าหมายในการกำกับอารมณ์ตนเองในทางบวก

4.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกำหนดวิธีการของแต่ละคนที่จะทำให้สมาชิกบรรลุเป้าหมายตัวตนเองและถ้ามีอุปสรรคจะได้อย่างไร

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่ม และผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน ให้สมาชิกนำแผนที่ตนเองตั้งไว้ไปทดลองใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน และให้นำมาเสนอต่อกลุ่มในครั้งต่อไป ผู้นำกลุ่มนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และยุติการให้การปรึกษา

การประเมินผล

ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออกถึงความใส่ใจต่อสมาชิกกลุ่มสังเกตการอภิปรายและการแสดงความคิดเห็น ตลอดจนความร่วมมือในการร่วมทำกิจกรรม

ใบงานที่ 4.1
แบบบันทึกประจำวัน

เวลา/ รายการ	สถานการณ์/ เหตุการณ์	ความคิดอัตโนมัติด้านลบ	อารมณ์ที่พบ
05.30-07.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า			
07.30-08.00 น. รับประทานอาหารเช้า			
08.30-12.00 น. ร่วมกิจกรรม			
12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหาร			
13.00-15.30 น. ร่วมกิจกรรม			
15.30-17.30 น. รับประทานอาหารเช้า			
17.30-18.30 น. อาบน้ำ			
18.30-22.00 น. ขึ้นนอน			
22.00-05.30 น. พักผ่อน			

ใบงานที่ 4.2

สองชีวิตแลกด้วยหนี้แค้น

ฤทธิ์ เป็นเด็กหนุ่มวัย 17 ปี ผิวคล้ำ ท่าทีสุภาพเรียบร้อย นักเรียนชั้นมัธยม 4 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ฤทธิ์เป็นคนดีของทุกคนนับแต่พ่อ แม่ ครู และเพื่อน ไม่เคยมีพฤติกรรมเกเร เป็นนักกีฬา และทำกิจกรรมช่วยเหลือโรงเรียนมาโดยตลอด ครูอาจารย์รักใคร่ไว้วางใจถึงขนาดวางตัวให้เป็นประธานนักเรียนในอนาคต

จู่ๆ ไฟก็ผ่ากลางวันกลางแดดเปรี้ยง ท่ามกลางความตกตะลึงของทุกคน เมื่อฤทธิ์กลายเป็นฆาตกรลั่นกระสุนสังหารเพื่อนร่วมโรงเรียนสองรายดับคั่นสิ้นชีพต่อหน้าเพื่อนนักเรียน ฤทธิ์เล่าว่า รู้สึกคับแค้นมานาน เนื่องจากถูกเพื่อนกลุ่มนี้กลั่นแกล้งมาโดยตลอดตั้งแต่อยู่ ม.2 โดยเพื่อนกลุ่มดังกล่าวเป็นนักเลงในโรงเรียน เขาชอบตะโกนด่า และหาว่าผมไม่สู้หน้าคนด่าว่าไอ้หน้าตัวเมีย คำสารพัด ผมโดนด่าว่าเกือบทุกวัน โดยที่ผมไม่ได้โต้ตอบอะไร จึงทำให้เขาได้ใจ ผมโดนรุมมาตลอดนับครั้งไม่ถ้วนต่อหน้าเพื่อน ๆ ทั้งในอาคารเรียน โรงยิม หอปฏิบัติธรรม ครั้งที่หนักที่สุดคือปิดประตูห้องเรียนชกต่อยชนิด 10 รุม 1 ทั้งต่อย ทั้งด่า

เวลามีการประกวดคำขวัญ วาดภาพ เขียนเรียงความ เมื่อประกาศชื่อผมได้รางวัล เขาก็จะโห่ขึ้นมาทันที ผมอดทนมาโดยตลอด นานวันแต่พวกเขาไม่ยอมลดละ ทำให้ผมรู้สึกโมโหมาก จึงระเบิดอารมณ์กั๊งแค้น ยิ่งเขาไป

อ้างอิง อรสม สุทธิสาคร (2544) อาชญากรเด็ก สำนักพิมพ์สารคดี ในนามบริษัทวิริยะธุรกิจ จำกัด

ใบงานที่ 4.3

วิเคราะห์สถานการณ์

กรณีศึกษา “สองชีวิตที่แลกด้วยหนี้แค้น”

1. สถานการณ์ที่ส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล โนมตีด้านลบต่ออารมณ์ ที่เกิดขึ้น กับ “ฤทธิ” มีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

2. วิเคราะห์ทางเลือกของทางเลือกของสถานการณ์

ทางเลือก	ความคิดด้านบวก	ความคิดด้านลบ
1.		
2.		
3.		
4.		

ใบงานที่ 4.4
แบบบันทึกเป้าหมายอารมณ์ของฉัน

เป้าหมายในการกำกับอารมณ์ตนเอง ระยะสั้น		เป้าหมายในการกำกับอารมณ์ตนเอง ระยะยาว	
ระยะเวลา	เป้าหมาย	ระยะเวลา	เป้าหมาย
1 ชม.		1 เดือน	
1 วัน		3 เดือน	
1 อาทิตย์		6 เดือน	

รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับ
อารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

ครั้งที่ 5

เรื่อง การคัดแยกความคิดและค้นหาวิธีที่จะทำให้อารมณ์เป็นปกติ

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกการคัดแยกความคิดอัตโนมัติของตนเอง
2. เพื่อทบทวนและค้นหาวิธีที่จะปรับอารมณ์ในการปรับ เปลี่ยนความคิดอัตโนมัติ

ด้านลบ

3. เพื่อให้สมาชิกได้มีมุมมองที่ยืดหยุ่น เหมาะสม มีเหตุมีผลกับความเป็นจริง

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 5.1 แบบบันทึกประจำวัน
2. ใบงานที่ 5.2 เอกสารประกอบการปรึกษา เรื่อง จอมโจรอกุติมา

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มทักทายสมาชิก จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรับแบบบันทึกประจำวันมาเสนอต่อกลุ่มตามแผนงานที่สมาชิกได้ตั้งเป้าหมายไว้ โดยให้สมาชิกรับเสนอและอภิปรายถึงความคิด ความรู้สึก ปัญหา อุปสรรคในการทำให้แผนของสมาชิกไม่บรรลุผล จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเลือกตัวอย่างที่สมาชิกสนใจเพื่อให้สมาชิกช่วยกันคิดวิเคราะห์ สมเหตุสมผลหรือไม่อย่างไร และอะไรที่ขัดขวางให้สมาชิกไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้

2. ผู้นำกลุ่มได้ทบทวน ถึงสิ่งเร้าสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคิดอัตโนมัติต่ออารมณ์ จากนั้นได้นำใบงานที่ 5.2 เอกสารประกอบการปรึกษา เรื่อง จอมโจรอกุติมา ให้สมาชิกอ่าน และผู้นำกลุ่มได้กระตุ้นความรู้สึกของสมาชิกเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติต่ออารมณ์ โดยจากตัวอย่างของอกุติมา โดยผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกร่วมกันพิจารณาถึงตัวกระตุ้นจากสถานการณ์ และสิ่งเร้า จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันคิดวิเคราะห์เพื่อฝึกการคัดแยกความคิดอัตโนมัติทั้งด้านบวก และด้านลบต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้นของสมาชิก

3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มลองย้อนกลับดูที่ตัวของสมาชิก หากสมาชิกเจอสถานการณ์ เช่นเดียวกับอกุติมา จะมีความคิดอย่างไรต่อสถานการณ์นั้นและจะมีผลต่ออารมณ์ของสมาชิกอย่างไร โดยฝึกให้สมาชิกได้ทบทวน สถานการณ์ สิ่งเร้าที่มีผลต่ออารมณ์ จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ให้

สมาชิกร่วมกันคิดวิเคราะห์ ความคิด พฤติกรรม และอารมณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้เกิดการสังเกตและเชื่อมโยงถึงวงจรของความคิดต่ออารมณ์ และผลหรือปัญหาของอารมณ์ที่เกิดขึ้นตาม

4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันคิดวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้น และค้นหาวิธีที่จะทำให้เป้าหมายบรรลุผล เมื่อสมาชิกต้องเผชิญต่อปัญหา โดยฝึกให้สมาชิกได้มีมุมมองที่ยืดหยุ่นด้วย เปรียบเทียบระหว่างสมาชิกเองกับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับปัญหานั้น ๆ

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่ม และผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และยุติการให้การปรึกษา

การประเมินผล

ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่มแสดงออกในการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งสังเกตการณ์อภิปรายแสดงความคิดเห็น การให้ข้อเสนอแนะและการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่ม

ใบงานที่ 5.1
แบบบันทึกประจำวัน

เวลา/ รายการ	สถานการณ์/ เหตุการณ์	ความคิดอัตโนมัติด้านลบ	อารมณ์ที่พบ
05.30-07.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า			
07.30-08.00 น. รับประทานอาหารเช้า			
08.30-12.00 น. ร่วมกิจกรรม			
12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหาร			
13.00-15.30 น. ร่วมกิจกรรม			
15.30-17.30 น. รับประทานอาหารเช้า			
17.30-18.30 น. อาบน้ำ			
18.30-22.00 น. ขึ้นนอน			
22.00-05.30 น. พักผ่อน			

ใบงานที่ 5.2

เอกสารประกอบการศึกษา เรื่อง จอมโจงกลีมา

องคฺลิมา ถูกเพื่อนริษยาหาทางกำจัด เพื่อนจึงใช้กุศโลบาย ยุยงอาจารย์ให้ขับไล่ออกจากสำนัก โดยใส่ความเป็นผู้กับภรรยาของอาจารย์ จึงวางแผนขับไล่องคฺลิมาออกจากสำนัก โดยแจ้งว่าผู้ที่ศึกษาจบจากสำนักคนต้องบูชาครูด้วยนิ้วมือขวาของมนุษย์พ้ันนิ้ว ด้วยความที่อาจารย์ทำหน้าที่จริงจึงซ้่งซ้่งและอยากเรียนจบ จึงลองเชื่ออาจารย์ ทำตามที่สั่ง จึงไปไล่ล่าตัดฆ่าตัดนิ้วมือ มาร้อยเป็นพวงห้อยไว้ที่คอ ติดตามตัวไปทุกที่

ต่อมาเมื่อพระพุทธรองค์มาโปรด องคฺลิมาจึงกลับใจ และทิ้งดาบแล้วเกิดปีติโสมนัสยินดี ขอบรรพชาอุปสมบท

อย่างไรก็ตาม แม้องคฺลิมาจะบวชและไม่ก่อกรรมทำเข็ญกับใครอีก แต่ในส่วนของกรรมเก่าที่ท่านเคยทำมาก่อนหน้านี้เชื่อว่าจะสูญหาย ในวันที่ท่านออกจาริกภิกขาจาร (บิณฑบาต) จึงถูกกลุ่มชาวบ้านที่อาฆาตแค้นและจำได้ว่าท่านคืออดีตมหาโจร พากันรุมเอาก้อนหิน ก้อนหินก้อนไม้ เศษกระเบื้องมาขว้างปาท่านจนหัวร้างข้างแตกเลือดไหล ไทรอมกาย

รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับ อารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

ครั้งที่ 6

เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติด้านลบโดยการฝึกทักษะการหยุดคิด

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกฝึกการคัดแยกความคิดที่ไม่เหมาะสมและสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิด
ความคิดนั้น
2. เพื่อให้สมาชิกได้พิจารณาถึงผลกระทบของความคิดที่ตามมา เช่น อารมณ์ หรือ
พฤติกรรม
3. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการใช้เทคนิคการหยุดความคิดและสามารถนำไปปรับใช้กับ
ตนเองได้

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 6.1 แบบบันทึกประจำวัน
2. ใบงานที่ 6.2 (กรณีศึกษา) “ซาโจ้”
3. ใบงานที่ 6.3 แบบบันทึกคัดแยกความคิด

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรับแบบบันทึกกิจกรรม
ประจำวันมาเสนอต่อกลุ่ม โดยให้สมาชิกรับเสนอและอภิปรายผลของการปฏิบัติตามเป้าหมายที่ตั้ง
ไว้และความคิดที่ไม่เหมาะสม ในสถานการณ์ต่าง ๆ ของตนเองที่เกิดขึ้น ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเลือก
ตัวอย่างที่สนใจเพื่อให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์คัดแยกความคิดต่อสถานการณ์นั้น
2. ผู้นำกลุ่มนำใบงานที่ 6.2 รายละเอียด เรื่อง “ซาโจ้” เพื่อฝึกให้สมาชิกได้ทดลองคัด
แยกความคิดที่ไม่เหมาะสมจากสถานการณ์หรือสิ่งเรานั้น ๆ และผลกระทบที่ตาม จากนั้นผู้นำกลุ่ม
ได้ใช้ทักษะการเชื่อมโยง (Linking) ข้อมูลของสมาชิกให้เห็นถึงความคิดอัตโนมัติทางลบที่จะส่งผล
อะไรตามมาบ้าง ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกรับนั่งหลับและนึกถึงความคิดอัตโนมัติด้านลบที่เกิดขึ้น และ
ผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคการหยุด (Thought stopping) เพื่อยับยั้งความคิดอัตโนมัติทางลบของสมาชิก
โดยให้สมาชิกบอกกับว่า “หยุด” หรือ “ไม่” และใช้เทคนิคการสร้างความคิดที่ถูกต้องใหม่
(Cognitive restructuring) ให้แก่สมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ
ไปสู่ความคิดที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความเป็นจริง ทำเช่นนี้จนครบสมาชิกทุกคน

3. ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกถึงเรื่องราวของสมาชิกเอง ต่อสถานการณ์หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดความคิดอัตโนมัติด้านลบต่ออารมณ์ของวันนี้ โดยสมาชิกให้ความสนใจต่อสถานการณ์ญาติเยี่ยม หากยังไม่มีผู้ปกครอง หรือญาติมาเยี่ยม จะมีผลต่ออารมณ์ของสมาชิกอย่างไร

4. ผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคใช้เทคนิคการหยุด (Thought stopping) เพื่อยับยั้งความคิดอัตโนมัติทางลบของสมาชิก โดยให้สมาชิกพูดว่า “หยุด” หรือ “ไม่” และใช้เทคนิคการสร้างความคิดที่ถูกต้องใหม่ (Cognitive restructuring) ให้กับสมาชิกกลุ่ม ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบไปสู่ความคิดที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความเป็นจริง ทำเช่นนี้จนครบสมาชิกทุกคน

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปความรู้สึกและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่ม และผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกนำเทคนิคการหยุดคิดไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และยุติการให้การปรึกษา
การประเมินผล

ผู้ให้การปรึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มแสดงออก การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งสังเกตการณ์อภิปรายแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของการเข้าร่วมกลุ่ม การให้ข้อเสนอแนะและการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่ม

ใบงานที่ 6.1
แบบบันทึกประจำวัน

เวลา/ รายการ	สถานการณ์/ เหตุการณ์	ความคิดอัตโนมัติด้านลบ	อารมณ์ที่พบ
05.30-07.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า			
07.30-08.00 น. รับประทานอาหารเช้า			
08.30-12.00 น. ร่วมกิจกรรม			
12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหาร			
13.00-15.30 น. ร่วมกิจกรรม			
15.30-17.30 น. รับประทานอาหารเช้า			
17.30-18.30 น. อาบน้ำ			
18.30-22.00 น. ขึ้นนอน			
22.00-05.30 น. พักผ่อน			

ใบงานที่ 6.2

กรณีศึกษา “ขาโจ๋”

นายสมชาย เป็นนักเรียนชั้น ม.5/1 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งมีบุคลิกภาพวางโต ข่มขู่เพื่อนที่ด้อยกว่า

นายวินัย นักเรียนชั้น ม.5/2 ของโรงเรียนเดียวกัน มีบุคลิกภาพคล้ายสมชาย และทั้งสอง มีความรู้สึกไม่ชอบหน้ากัน วันหนึ่ง ห้อง ม. 5/1 ต้องลงแข่งขันกีฬาฟุตบอลกัน ขณะแข่งขัน สมชายและวินัยวิ่งชนกันในสนาม และมองหน้ากันด้วยความโกรธแล้ว กล่าวโทษกันด้วยอารมณ์โกรธ ต่างคนต่างไม่ยอมขอโทษกัน จึงเกิดการชกต่อยกันขึ้น อาจารย์และเพื่อน ๆ เข้าห้ามปรามทั้ง 2 คน

ผลที่เกิดขึ้น คือ ทั้งสมชายและวินัยขาดเจ็บหน้าเขียว ปากแตกและทั้งคู่ถูกลงโทษทำโทษไม่ให้ลงแข่งฟุตบอลของโรงเรียน

ใบงานที่ 6.3
แบบบันทึกการคัดแยกความคิด

1. ลักษณะความคิดของของสมชายและวินัยเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. หากสมาชิกอยู่ในเหตุการณ์ดังกล่าวสมาชิกจะแสดงอารมณ์เหมือนทั้งสองหรือไม่ อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. และหากเมื่อสมาชิกรู้สึกโกรธและโมโห สมาชิกจะอย่างไรเป็นอันดับแรก

.....

.....

.....

.....

รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับ
อารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

ครั้งที่ 7

เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติโดยใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้มีการสังเกตและประเมินตนเอง
2. เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกการควบคุมความคิดอัตโนมัติเพื่อกำกับอารมณ์
3. เพื่อให้สมาชิกได้บรรลุเป้าหมายของพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยน

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 7.1 แบบบันทึกประจำวัน
2. ใบงานที่ 7.2 แบบวิเคราะห์ความคิดอัตโนมัติของเด็กและเยาวชน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกรับแบบบันทึกกิจกรรมประจำวันมาเสนอต่อกลุ่ม ปัญหาอุปสรรคต่อการนำเทคนิคการหยุดคิดไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน จากนั้นให้สมาชิกช่วยคิดวิเคราะห์ สรุป ปัญหาอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้เป้าหมายบรรลุผล
 2. ผู้นำกลุ่มได้กระตุ้นให้สมาชิกรู้ถึงสถานที่แต่ละแห่ง จะพบว่าทุกแห่งมีกฎระเบียบ และข้อบังคับส่งผลให้มีการปฏิบัติตัวที่ต่างกันในแต่ละสถานที่ เช่น ที่บ้าน ที่โรงเรียน หรือในสถานพินิจฯ ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเขียนบันทึกพฤติกรรมของตนเอง ต่อสถานการณ์นั้น ๆ และให้สมาชิกประเมินตนเอง จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนได้อภิปราย
 3. ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกร่วมกันกำหนดเป้าหมายและวางแผนในการจัดการความคิดอัตโนมัติและให้สมาชิกแต่ละคนได้พูดถึงแผนที่ตนได้วางไว้ ซึ่งจะทำให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ ๆ และสามารถนำไปปรับใช้ให้เหมาะสมกับตนเอง และมอบหมายการบ้านให้สมาชิกรับไปปรับใช้ในการกำกับอารมณ์ของตนเองที่เกิดจากความคิดอัตโนมัติด้านลบ และให้เปรียบเทียบอารมณ์ที่เกิดขึ้นก่อนและหลังใช้เทคนิค
 4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพูดถึงความคาดหวังทางบวกของแต่ละคนที่ต้องการให้เกิดขึ้น
- ผู้นำกลุ่มให้กำลังสมาชิก

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันสรุปความรู้สึกละเอียดและสาระสำคัญที่ได้จากการเข้ากลุ่ม และ ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน และนัดหมาย วัน เวลา สถานที่ในการในการเข้ากลุ่มครั้งต่อไป และ ยุติการให้การศึกษา

การประเมินผล

ผู้ให้การศึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มแสดงออกในการให้ความร่วมมือ ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งสังเกตการณ์อภิปรายแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของการเข้าร่วม กลุ่ม การให้ข้อเสนอแนะและการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่ม

ใบงานที่ 7. 1
แบบบันทึกประจำวัน

เวลา/ รายการ	สถานการณ์/ เหตุการณ์	ความคิดอัตโนมัติด้านลบ	อารมณ์ที่พบ
05.30-07.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า			
07.30-08.00 น. รับประทานอาหารเช้า			
08.30-12.00 น. ร่วมกิจกรรม			
12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหาร			
13.00-15.30 น. ร่วมกิจกรรม			
15.30-17.30 น. รับประทานอาหารเช้า			
17.30-18.30 น. อาบน้ำ			
18.30-22.00 น. ขึ้นนอน			
22.00-05.30 น. พักผ่อน			

ใบงานที่ 7.2
แบบวิเคราะห์ความคิดอัตโนมัติเด็กและเยาวชน

สถานการณ์	ความคิดอัตโนมัติ	อารมณ์

รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับ อารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

ครั้งที่ 8

เรื่อง การปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติโดยการฝึกทักษะการยับยั้งความคิด

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้บรรลุเป้าหมายในการยับยั้งความคิดอัตโนมัติด้านลบต่ออารมณ์
2. เพื่อให้สมาชิกได้รู้เท่าทันทบทวนทางอารมณ์ที่มีต่อตนเองและคนอื่น
3. เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

สื่อ/อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 8.1 แบบบันทึกประจำวัน
2. ใบงานที่ 8.2 เอกสารประกอบการปรึกษา เรื่อง พฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์
3. ใบงานที่ 8.3 แบบบันทึก เรื่อง แนวทางการแก้ปัญหาทางบวก

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก จากนั้นให้สมาชิกทุกคนนำเสนอการบ้านที่ได้รับมอบหมาย การดำเนินงานตามแผนของตนเอง ปัญหาอุปสรรคในการจัดการความคิดอัตโนมัติด้านลบ มานำเสนอต่อกลุ่ม จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันคิดวิเคราะห์
2. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการเสนอตัวแบบ (Modeling) ของพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดความคิดอัตโนมัติด้านลบ จากใบงานที่ 8.2 ให้สมาชิกช่วยกันวิเคราะห์ความคิดอัตโนมัติที่เร้าให้เกิดอารมณ์ และตัวเสริมแรงด้านบวก ตามใบงานที่ 8.3 เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและความคิดด้านบวก จากนั้นให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนความคิด
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนึกถึงสถานการณ์ในชีวิตประจำวันของสมาชิกที่ก่อให้เกิดความคิดอัตโนมัติด้านลบต่ออารมณ์ ให้สมาชิกวิเคราะห์ผลกระทบที่เกิดขึ้น โดยเน้นให้การเสริมแรงด้านบวก จากนั้นให้สมาชิกช่วยกันคิดวิเคราะห์และกำหนดตัวเสริมแรงทางบวกที่มีผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออก
4. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้านให้สมาชิกไปทดลองฝึกปฏิบัติ และให้นำมาเสนอต่อกลุ่มในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้ให้การศึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มแสดงออกในการเข้าร่วมกลุ่มและการให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ รวมทั้งการสังเกตการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกของสมาชิกเมื่ออยู่ในกลุ่ม การให้ข้อเสนอแนะของสมาชิก

ใบงานที่ 8.1
แบบบันทึกประจำวัน

เวลา/ รายการ	สถานการณ์/ เหตุการณ์	ความคิดอัตโนมัติด้านลบ	อารมณ์ที่พบ
05.30-07.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า			
07.30-08.00 น. รับประทานอาหารเช้า			
08.30-12.00 น. ร่วมกิจกรรม			
12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหาร			
13.00-15.30 น. ร่วมกิจกรรม			
15.30-17.30 น. รับประทานอาหารเช้า			
17.30-18.30 น. อาบน้ำ			
18.30-22.00 น. เข้านอน			
22.00-05.30 น. พักผ่อน			

ใบงานที่ 8.2

เอกสารประกอบการปรึกษา เรื่อง พฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์

เด็กชายเอ ถูกส่งมาควบคุมตัวที่สถานพินิจฯ เป็นเวลา 3 เดือน ในคดีชิงทรัพย์และทำร้ายผู้เสียหายจนได้รับบาดเจ็บ

ระหว่างที่ถูกดำเนินคดี บิดา มารดาไม่มาเยี่ยม เนื่องจากก่อนถูกจับกุม เด็กชายมีพฤติกรรมไม่เรียนหนังสือ และยังมีพฤติกรรมเล่นเกม

ระหว่างถูกควบคุมตัวเด็กชายเอ มักจะถูกเพื่อน ๆ กลั่นแกล้ง โดนการตบหัว แย่งผ้าห่มบนนอน แย่งขันอาบน้ำ และขโมยอาหารจากถาดข้าว ไม่เคยโต้ตอบหรือทำร้ายเพื่อน เนื่องจากเด็กชายเอตัวเล็ก จึงทำให้เด็กชายเอ ไม่ทำผิดกฎในเรื่องการทะเลาะวิวาท และไม่มีรายงานการกระทำผิด จึงทำให้ได้รับการเลื่อนชั้นเป็นเด็กเกรดเอ เนื่องจากไม่กระทำความผิดระหว่างควบคุมตัว

ใบงานที่ 8.3
แบบบันทึก เรื่อง แนวทางการแก้ปัญหาทางบวก

สถานการณ์/ สิ่งเร้า	สถานการณ์	ความคิด	อารมณ์
วิธีที่ 1			
วิธีที่ 2			
วิธีที่ 3			

รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับ อารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

ครั้งที่ 9

เรื่อง ทักษะการจัดการกับอารมณ์และฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์เพื่อกำกับอารมณ์

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจสภาวะอารมณ์ ความคิด ความรู้สึกของตนเอง อารมณ์ที่แสดงออก
ต่อเหตุการณ์ในการดำเนินชีวิต
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถตรวจ และประเมินความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เกี่ยวข้อง
กับการแสดงออกของอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม
3. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทางและสามารถกำกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเองได้อย่าง
เหมาะสม

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 9.1 แบบบันทึกประจำวัน
2. ใบงานที่ 9.2 (รายละเอียดเอกสารในการให้คำปรึกษา รูปภาพวัยรุ่นกำลังทะเลาะวิวาท
ใช้ความรุนแรง)
3. ใบงานที่ 9.3 แบบบันทึกการแสดงออกของอารมณ์ต่อการกำกับอารมณ์
4. ใบงานที่ 9.4 เอกสารในการให้การปรึกษาเรื่อง หลักในการควบคุมอารมณ์และ
ความรู้สึก
5. ใบงานที่ 9.5 แบบสำรวจปัญหาทางอารมณ์

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก สอบถามความรู้สึกประจำวันของสมาชิกที่เข้าร่วมกลุ่ม
และทบทวนการบ้าน และให้สมาชิกนำเสนอผลการยับยั้งความคิดต่ออารมณ์จากแรงเสริมด้านบวก
จากนั้นให้สมาชิกช่วยกันคิดวิเคราะห์ ประเมิน อารมณ์ และพฤติกรรมที่แสดงออก
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกเล่าถึงสถานการณ์ต่าง ๆ ที่มาเร้าอารมณ์ของสมาชิก แล้วส่งผลต่อ
ความคิด ความรู้สึกที่อาจเป็นสิ่งเร้าหรือเป็นตัวกระตุ้นต่อการแสดงอารมณ์ของสมาชิก
3. ผู้นำกลุ่มใช้ประเด็นคำถามเพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักและหยั่งรู้ในการเชื่อมโยง
ความสัมพันธ์ระหว่างความคิดของตนเอง สิ่งที่คุณรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้น สิ่งเหล่านี้จะมี
ผลกระทบต่อสมาชิกอย่างไรในปัจจุบัน

4. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้ใบงานที่ 9.3 (รายละเอียดเอกสารในการให้การศึกษาเรื่อง หลักในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึก)

5. ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคเสนอตัวแบบ (Modeling) เกี่ยวกับพฤติกรรมการแสดงออกทางอารมณ์ โดยให้สมาชิกดูใบงานที่ 9.2 (รายละเอียดเอกสารในการให้คำปรึกษา รูปภาพวัยรุ่นกำลังทะเลาะวิวาทใช้ความรุนแรง)

6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับเพื่อนสมาชิกกลุ่มดังนี้

6.1 สมาชิกมีความคิด อารมณ์ ความรู้สึกเป็นอย่างไร

6.2 ให้สมาชิกกลุ่มช่วยกันระดมความคิดว่าสิ่งที่ทำให้เกิดทางอารมณ์มีความรู้สึกอะไรบ้าง ผู้ให้การศึกษาแจกใบงานที่ 9.3 (รายละเอียดเอกสารแบบบันทึก การแสดงออกของอารมณ์ต่อการกำกับอารมณ์)

6.3 ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 9.5 (รายละเอียด แบบสำรวจปัญหาด้านอารมณ์) ให้สมาชิกกลุ่มทุกคน

7. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) ใบงานที่ 9.1 และยุติการศึกษานัดหมายวันและเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้ให้การศึกษาสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกกลุ่มแสดงออกในการศึกษา การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ การสังเกตการณ์อภิปรายแสดงความคิดเห็น และการให้ข้อเสนอแนะในการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกอื่น

ใบงานที่ 9.1
แบบบันทึกประจำวัน

เวลา/ รายการ	สถานการณ์/ เหตุการณ์	ความคิดอัตโนมัติด้านลบ	อารมณ์ที่พบ
05.30-07.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า			
07.30-08.00 น. รับประทานอาหารเช้า			
08.30-12.00 น. ร่วมกิจกรรม			
12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหาร			
13.00-15.30 น. ร่วมกิจกรรม			
15.30-17.30 น. รับประทานอาหาร			
17.30-18.30 น. อาบน้ำ			
18.30-22.00 น. เข้านอน			
22.00-05.30 น. พักผ่อน			

ใบงานที่ 9.2
ภาพวัยรุ่นกำลังทะเลาะกัน



ใบงานที่ 9.3

แบบบันทึก การแสดงออกของอารมณ์ต่อการกำกับอารมณ์

คำชี้แจง ให้สมาชิกกลุ่มขีด เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับความเป็นจริง ใน 1 อาทิตย์ที่ผ่านมา

ฉันจะแสดงพฤติกรรมทางอารมณ์เมื่อ

- 1. อารมณ์ดี/ มีความสุข
- 2. อารมณ์เสีย
- 3. กังวล
- 4. เหงา
- 5. เครียด
- 6. เหนื่อย
- 7. เบื่อหน่าย
- 8. ผิดหวัง
- 9. ร้องไห้
- 10. โดดเดี่ยว
- 11. อื่น ๆ

ใบงานที่ 9.4

เอกสารในการให้การศึกษาเรื่อง หลักในการควบคุมอารมณ์และความรู้สึกการควบคุม
อารมณ์โดยใช้หลัก 3 ส ดังนี้

1. สะกด สิ่งที่มากระตุ้นทำให้เกิดอารมณ์และความรู้สึก โดยพยายามหลีกเลี่ยงสิ่งที่จะต้องเผชิญ
2. สะกดใจ เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์และความรู้สึก ต้องรู้จักสะกดใจ
ยับยั้งชั่งใจตัวเอง โดยต้องมีสติ ระลึกรู้อยู่เสมอว่า หากแสดงอารมณ์ออกไปอาจส่งผลเสียหาย
ตามมา
3. สะกด โดยให้เพื่อนช่วยเพื่อนคอยตักเตือน รวมถึงครอบครัวและคนรอบข้างที่จะต้อง
เข้าใจและคอยเป็นกำลังใจ

ใบงานที่ 9.5 แบบสำรวจปัญหาอารมณ์

1. สถานการณ์แบบไหนที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์มากที่สุด

.....

.....

.....

2. ผลที่ตามมา

2.1 ผลดี

.....

.....

.....

2.2 ผลเสีย

.....

.....

.....

3. คุณมีวิธีในการจัดการกับผลเสียอย่างไร

.....

.....

.....

รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับ
อารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

ครั้งที่ 10

เรื่อง ทักษะการหายใจ และฝึกทักษะการหายใจเพื่อผ่อนคลายอารมณ์

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ผ่อนคลายอารมณ์โดยใช้ทักษะการฝึกการหายใจ
2. เพื่อให้สมาชิกสามารถใช้ทักษะการหายใจเผชิญสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะทาง
อารมณ์อย่างถูกวิธี
3. เพื่อให้สมาชิกมีทักษะในการนำไปใช้เมื่อเผชิญสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดภาวะทาง
อารมณ์

สื่อ/ อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 10.1 ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการฝึกการหายใจ ฝึกสมาธิ
2. ใบงานที่ 10.2 ใบความรู้ เรื่อง ทักษะการฝึกการหายใจ ฝึกสมาธิ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิกกลุ่ม เพื่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น และทบทวนการเข้า
กลุ่มในครั้งที่ผ่านมาเกี่ยวกับความคิดอัตโนมัติด้านลบที่มีผลต่ออารมณ์อย่างไรบ้าง และให้สมาชิก
ช่วยอภิปรายผลที่ได้รับ ปัญหา และอุปสรรคของสมาชิกแต่ละคน
2. ผู้นำกลุ่มได้อธิบายได้ให้ความรู้ในเรื่องทักษะการหายใจ (รายละเอียดตามเอกสารใบ
งานที่ 10.1)
3. ผู้นำกลุ่มได้ทบทวนวงจรรูปแบบ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ที่เกี่ยวโยงกันและ
ส่งผลต่ออารมณ์ของสมาชิกอย่างไร เพื่อโยงเข้าสู่กระบวนการฝึกทักษะการหายใจที่ถูกต้อง
4. ผู้นำกลุ่มจะใช้เทคนิคการอธิบายโดยตรง (Direct teaching) เพื่อชี้ให้สมาชิกได้เห็นถึง
อารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งจะมีผลทั้งร่างกายและจิตใจ โดยให้สมาชิกได้สังเกตตนเองจากนั้นผู้นำกลุ่ม
ใช้เทคนิคการเชื่อมโยงเพื่อนำเข้าสู่ การฝึกทักษะการหายใจที่ถูกต้อง ซึ่งจะช่วยผ่อนคลาย
(Relaxation) ภาวะของอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทุกครั้งที่ถูกกระตุ้น
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกฝึกใช้เทคนิคผ่อนคลาย (Relaxation) โดยให้สมาชิกลงในท่า
สบาย หลับตา ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อมกับนับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ 1 2 3 4 ขณะหายใจเข้าให้
รู้สึกว้าท้องพองออก จากนั้นกลั้นหายใจเอาไว้ชั่วคราว นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ แล้ว ผ่อนลม

หายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 ซ้ำ ๆ และพยายามไล่ลมออกให้หมดโดยหน้าท้องแฟบ การหายใจแบบนี้ควรทำทุกครั้งถูกกระตุ้นอารมณ์

6. ผู้นำกลุ่มมอบหมายการบ้าน (Homework assignment) ให้สมาชิกไปทดลองฝึกทักษะการหายใจเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ จากสถานการณ์ หรือสิ่งเร้า ที่ก่อนให้เกิดความคิดอัตโนมัติและมีผลต่ออารมณ์ การไปงานที่ 10.1 และนำมาอภิปรายก่อนจะเข้ากลุ่มการให้การปรึกษาครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมที่สมาชิกแสดงออก การให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างการให้การปรึกษากลุ่ม การสังเกตการณ์อภิปรายแสดงความคิดเห็น ความรู้สึกรู้สึกของการเข้าร่วมกลุ่ม การให้ข้อเสนอแนะและการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่ม

ใบงานที่ 10.1
แบบบันทึกประจำวัน

เวลา/ รายการ	สถานการณ์/ เหตุการณ์	ความคิดอัตโนมัติด้านลบ	อารมณ์ที่พบ
05.30-07.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า			
07.30-08.00 น. รับประทานอาหารเช้า			
08.30-12.00 น. ร่วมกิจกรรม			
12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหาร			
13.00-15.30 น. ร่วมกิจกรรม			
15.30-17.30 น. รับประทานอาหารเช้า			
17.30-18.30 น. อาบน้ำ			
18.30-22.00 น. ขึ้นนอน			
22.00-05.30 น. พักผ่อน			

ใบงานที่ 10.2

ใบความรู้ เรื่องการฝึกการหายใจ ฝึกสมาธิ

วิธีการฝึก

นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง ค่อย ๆ หายใจเข้า พร้อมกับนับเลข 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ
1...2...3...4... ให้รู้สึกว่ท้องพองออก

กลั้นหายใจเอาไว้สักครู่ นับ 1 ถึง 4 เป็นจังหวะช้า ๆ เช่นเดียวกันกับเมื่อหายใจค่อย ๆ
ผ่อนลมหายใจออก โดยนับ 1 ถึง 8 อย่างช้า ๆ 1...2...3...4...5...6..7..8....พยายามได้ลมหายใจออกมา
ให้หมด สังเกตว่าหน้าท้องแฟบลงทำซ้ำอีก โดยหายใจเข้าช้า ๆ กลั้นไว้แล้วหายใจออก โดยช่วง
เวลา ที่หายใจออกให้นานกว่าช่วงเวลาที่หายใจเข้า

รายละเอียดโปรแกรมการให้การศึกษาแก่กลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับ
อารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

ครั้งที่ 11

เรื่อง การแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการฝึกและการนำไปใช้ในสถานการณ์จริง

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนความรู้สึกรู้สึกนึกคิดและความต้องการของตน ได้อย่างเหมาะสม หากต้องอยู่ในสถานการณ์ที่สุ่มเสี่ยงต่อการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม
2. เพื่อให้สมาชิกได้ทดลองฝึกปฏิบัติจริงจากสถานการณ์จำลองที่กำหนดให้ แล้ว ประเมินผลที่ได้ และร่วมกันวางแผนแก้ไขปัญหาหรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น
3. เพื่อเพิ่มความมั่นใจให้กับสมาชิกในการใช้ทักษะต่าง ๆ ในการกำกับอารมณ์ของตนเอง

สื่อ/อุปกรณ์ ใบงานที่ 1 แบบบันทึกประจำวัน

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มได้กล่าวทักทายสมาชิก สอบถามความรู้สึกที่เกิดขึ้นของสมาชิกในวันนี้ ก่อนทำกิจกรรมการให้การศึกษา เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลายและเพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์ ให้อบอุ่นเป็นพวกเดียวกัน เนื่องจากเข้าใจความรู้สึกของสมาชิก จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกนำเสนอ งานที่มอบหมายหรือการบ้านมาเสนอและอภิปรายต่อกลุ่ม
2. ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกพูดคุยเกี่ยวกับกฎระเบียบและข้อบังคับของสถานพินิจฯ ที่มีผลต่อความคิดอัตโนมัติและส่งผลต่ออารมณ์
3. ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกฝึกทักษะต่าง ๆ จากแสดงบทบาทสมมติ (Role play) ต่อสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความคิด อัตโนมัติด้านลบต่ออารมณ์ โดยการจับสลากทีละคู่ ดังนี้
 - 3.1 อารมณ์ของสถานการณ์ที่ถูกแฟนทิ้งเนื่องจากถูกควบคุมตัวอยู่ในสถานพินิจฯ
 - 3.2 อารมณ์ของสถานการณ์ที่อยู่ภายใต้กฎระเบียบของสถานแรกรับ
 - 3.3 อารมณ์ที่ถูกเพื่อยั่วยุกลั่นแกล้ง
 - 3.4 อารมณ์ของสถานการณ์ที่ญาติไม่มาเยี่ยม
 - 3.5 อารมณ์ของสถานการณ์การเตรียมตัวไปขึ้นศาล
4. เมื่อสิ้นสุดการแสดงบทบาทสมมติ ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกเล่าถึงความรู้สึก ปัญหา อุปสรรคต่อการกำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์สมมติ โดยมีผู้นำกลุ่มคอยให้คำแนะนำและ เสริมแรงทางบวก (Positive reinforcement) เพื่อเป็นการเพิ่มความเชื่อมั่นให้แก่สมาชิก จากนั้นให้

สมาชิกแต่ละคนช่วยกันให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) กับผู้แสดงเพื่อรับทราบข้อมูล ความคิดเห็นต่าง ๆ จากสมาชิกเพื่อใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ต้องแก้ไข เช่น

4.1 น้ำเสียงในการแสดงอารมณ์ต่าง ๆ เป็นอย่างไร

4.2 คำพูดและท่าทางในการแสดงอารมณ์นั้นมีความสอดคล้องกันหรือไม่

5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกช่วยกันสรุปและแสดงความคิดเห็นต่อความคิดอัตโนมัติที่เกิดขึ้น และอารมณ์ที่แสดงออกเหมาะสมหรือไม่ และสิ่งใดที่ทำให้สมาชิกสามารถยับยั้งชั่งใจได้

6. ผู้นำกลุ่มนัดหมายระยะเวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป และยุติการให้การปรึกษา ในครั้งที่ 11

การประเมินผล

1. จากการสังเกตการให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติการแสดงบทบาทสมมติของสมาชิก

2. จากการสังเกตพฤติกรรมการแสดงออกระหว่างการทำกิจกรรมต่าง ๆ การอภิปราย แสดงความคิดเห็น และการให้ข้อเสนอแนะและการให้ความช่วยเหลือแก่สมาชิกกลุ่ม

ใบงานที่ 11.1
แบบบันทึกประจำวัน

เวลา/ รายการ	สถานการณ์/ เหตุการณ์	ความคิดอัตโนมัติด้านลบ	อารมณ์ที่พบ
05.30-07.30 น. ตื่นนอนตอนเช้า			
07.30-08.00 น. รับประทานอาหารเช้า			
08.30-12.00 น. ร่วมกิจกรรม			
12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหาร			
13.00-15.30 น. ร่วมกิจกรรม			
15.30-17.30 น. รับประทานอาหารเช้า			
17.30-18.30 น. อาบน้ำ			
18.30-22.00 น. ขึ้นนอน			
22.00-05.30 น. พักผ่อน			

รายละเอียดโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการกำกับ
อารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

ครั้งที่ 12

เรื่อง การติดตามประเมินผลการใช้ทักษะต่อสถานการณ์จริง การปัจฉิมนิเทศและยุติ
การให้การปรึกษา

เวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อติดตามผลการนำทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในสถานการณ์จริง
2. เพื่อสรุปผลการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อ
การกำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี
3. เพื่อยุติการให้บริการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีการปรับพฤติกรรมทางปัญญาต่อการ
กำกับอารมณ์ของเด็กและเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดชลบุรี

สื่อ/อุปกรณ์ ใบงานที่ 1 เอกสารประกอบการให้การปรึกษา เอกสารการทำสัญญาใจกับตนเอง

วิธีดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มจะกล่าวทักทายสมาชิก และสอบถามถึงความรู้สึกของสมาชิกต่อการเข้าร่วม
กลุ่ม การให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา 11 ครั้ง และครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายของการให้การปรึกษา
กลุ่ม โดยให้สมาชิกทุกคนเล่าบอกถึงความรู้สึกของการทำกิจกรรมร่วมกัน บอกข้อดี ข้อเสีย ของ
การจดบันทึก สรุปผล สมาชิกมีการเรียนรู้อะไรจากกลุ่มบ้าง และจำนำความรู้และประสบการณ์
ที่ได้รับไปพัฒนาตนเองอย่างไร
2. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ประเมินตนเองว่าได้บรรลุวัตถุประสงค์ตามความคาดหวัง
ในการเข้าร่วมกลุ่มการให้การปรึกษาตามโปรแกรมที่วางไว้หรือไม่ และให้สมาชิกบอกเล่าถึง
ความรู้สึกประทับใจของตนเองต่อสมาชิก และให้สมาชิกบอกความรู้สึกของตนเองต่อผู้นำกลุ่ม
3. ผู้นำกลุ่มให้กำลังและชี้ให้สมาชิกได้เห็นประโยชน์และความสำคัญของการฝึกทักษะ
อย่างต่อเนื่องซึ่งจะสามารถนำทักษะต่าง ๆ มาใช้ได้ทันทั่วทั้งที่เมื่อประสบกับสถานการณ์หรือสิ่งเร้า
ที่มากระตุ้น
4. ผู้นำกลุ่มใบงานที่ 1 (รายละเอียด เอกสารประกอบการให้การปรึกษา เอกสารการทำ
สัญญาใจกับตนเอง) เพื่อเขียนถึงพฤติกรรมของตนเองที่ต้องการเปลี่ยนแปลงหรือเขียนถึงเป้าหมาย
ในอนาคตที่ตนเองคิดจะทำต่อไปในอนาคต

5. ผู้นำกลุ่ม ให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนได้สรุปกิจกรรมและประโยชน์ที่ได้รับการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งนี้ 12

6. ผู้นำกลุ่มกล่าวขอบคุณสมาชิก นัด วัน เวลา สถานที่ในการติดตามผลการให้การปรึกษา (Follow up) และยุติการให้การปรึกษากลุ่ม

การประเมินผล

ผู้นำกลุ่มสังเกตพฤติกรรมของสมาชิก การให้ความร่วมมือ การอภิปรายแสดงความคิดเห็น และข้อเสนอแนะต่าง ๆ

ใบงานที่ 12.1

เอกสารประกอบการให้การปรึกษา การทำสัญญากับตนเอง

หนังสือคำมั่นสัญญา

เขียนที่.....

วันที่.....

ข้าพเจ้า เด็กชาย/ นาย.....ขอให้สัญญาว่า
หลังจากที่ข้าพเจ้าได้เข้าพบผู้ให้การปรึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนความคิด ในการกำกับอารมณ์ของตนเอง
จะลด ละเลิก ต่อการใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา โดยข้าพเจ้าจะใช้ความพยายามและความมุ่งมั่น
ของตนเองอย่างเต็มที่และเต็มกำลังความสามารถในการพัฒนาและปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น และจะ
ทบทวนฝึกปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ โดยข้าพเจ้ามีเป้าหมาย ดังนี้

1. เป้าหมายในการกำกับอารมณ์/ และความคาดหวังของข้าพเจ้า คือ

.....
.....
.....

2. หากมีเหตุการณ์ที่ทำให้ข้าพเจ้าพลาดพลังใช้อารมณ์ อีกข้าพเจ้าจะตั้งใจใหม่ โดยรีบ
ขอความช่วยเหลือจากผู้ให้การปรึกษา

ลงชื่อ.....ผู้ให้สัญญา

(.....)

พยาน/ สมาชิกกลุ่มทุกคน

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....

ลงชื่อ..... ลงชื่อ.....