

มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก

Burapha University

**ภาคผนวก ก**

แบบวัดพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น  
โปรแกรมการให้การปรึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม

## แบบวัดพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีต่อบุตรวัยรุ่น

### คำชี้แจง

1. แบบวัดชุดนี้ ใช้วัดความคิด ความรู้สึก ตลอดถึงการแสดงออกที่เกี่ยวกับตัวท่าน ซึ่งข้อความในแต่ละข้อไม่มีคำตอบถูกผิด จึงใคร่ขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบวัดพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีต่อบุตรวัยรุ่น ให้ตรงกับ ความคิด ความรู้สึก และการแสดงออกเกี่ยวกับตัวท่านมากที่สุด

2. คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษา และการวิจัย

3. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีต่อบุตรวัยรุ่นนี้จะถือเป็นความลับ ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล จะรายงานเป็นภาพรวมเพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น

4. โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ จึงจะเป็นคำตอบที่สมบูรณ์ และนำไปใช้ในการประมวลผลได้

แบบวัดพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีต่อบุตรวัยรุ่นนี้ ประกอบด้วย 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

ตอนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีต่อบุตรวัยรุ่น

คำถามมีทั้งหมด 36 ข้อ กรุณาตอบทุกข้อ

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีต่อบุตร และให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้อย่างยิ่ง

น.ส. สุพิชฌาย์ เพ็ชรสกลไส

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา

ภาควิชาการวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด

**คำชี้แจง** ข้อความต่อไปนี้สอบถามข้อมูลทั่วไปของท่าน เมื่อท่านอ่านแล้วให้เติมข้อความในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง  หน้าข้อความตรงตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

1. บทบาทของท่านในครอบครัว 1) บิดา 2) มารดา

2. อายุของท่าน.....ปี

3. การศึกษา

1) ไม่ได้เรียนหนังสือ

2) ประถมศึกษาปีที่ 1-6

3) มัธยมศึกษาปีที่ 1-6 หรือเทียบเท่า

4) อนุปริญญา หรือเทียบเท่า

5) ปริญญาตรี

6) อื่น ๆ ระบุ.....

4. อาชีพ

1) รับราชการ

2) พนักงานราชการ หรือรัฐวิสาหกิจ

3) พนักงานบริษัท หรือโรงงาน

4) รับจ้าง

5) ค้าขาย

6) อื่น ๆ ระบุ.....



## ตอนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีต่อบุตรวัยรุ่น

**คำชี้แจง** โปรดอ่านข้อความแต่ละข้อ แล้วให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียว โดยให้ท่านพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อนั้นเป็นจริงมากน้อยเพียงใดสำหรับตัวท่าน

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่ จริงที่ สุด	ไม่ จริง	จริง บ้าง ไม่ จริง บ้าง	จริง	จริง ที่ สุด
1	เมื่อลูกทำเรื่องให้ฉันรู้สึกเสียใจ หรืออับอาย ฉัน รู้จักปล่อยวางและไม่คิดถึงเรื่องนั้นอีก					
2	ฉันสามารถควบคุมสถานการณ์ได้อย่างรวดเร็ว และทำตัวเป็นปกติหลังจากที่ทะเลาะกับลูก					
3	เมื่อฉันเห็นหรือได้ยินเรื่องราวเกี่ยวกับอุบัติเหตุ ต่าง ๆ ฉันคิดว่าเหตุการณ์เหล่านั้นอาจจะเกิดขึ้นกับ ฉันหรือคนในครอบครัวฉัน					
4	เมื่อมีคนมาทำให้ฉันรู้สึกโกรธมากๆ ฉันมักจะคิด แต่วิธีการที่จะเอาคืนจากคนๆ นั้นบ้าง					
5	ฉันไม่เคยลืมคนที่ทำให้ฉันโกรธหรือผิดหวัง แม้ว่า บางครั้งจะเป็นเรื่องเล็กน้อย					
6	เมื่อลูกทำบางสิ่งบางอย่างที่ทำให้ฉันเสียใจ ฉันจะ ไม่ใส่ใจ ฉันจะไม่เอามาเป็นอารมณ์					
7	ถ้าฉันต้องเผชิญหน้ากับคนที่ฉันไม่ชอบหน้า ฉันจะ ไม่คิดถึงคนนี้ไว้ล่วงหน้า					
8	มันเป็นเรื่องยากที่ลูกจะรับรู้ ว่า ฉันรู้สึกอย่างไร เมื่อ ลูกทำให้ฉันไม่พอใจ					
9	ฉันรู้สึกว่ามันเป็นสิ่งยากที่จะทำให้ฉันดูแล ปลอดภัย เมื่อลูกกำลังผิดหวัง หรือเสียใจ					

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่ จริงที่ สุด	ไม่ จริง	จริง บ้าง ไม่ จริง บ้าง	จริง	จริง ที่ สุด
10	เมื่อฉันรู้สึกไม่สบายใจ ฉันชอบที่จะพูดระบาย ออกมา มากกว่าเก็บไว้					
11	ถ้าลูกบอกเรื่องที่น่าตื่นเต้น น่ายินดี ฉันจะแสดง ความรู้สึกตื่นเต้นและแสดงความยินดีกับลูกได้ ทันที					
12	หากฉันรู้สึกโกรธหรือผิดหวังกับการกระทำของลูก ฉันจะบอกกับลูกว่าฉันรู้สึกอย่างไร					
13	ฉันไม่รู้สึกลำบากใจ เมื่อต้องแสดงความรู้สึกชอบ หรือไม่ชอบออกไปตรง ๆ					
14	ฉันสามารถพูดคุยกับลูกได้อย่างปกติ ถึงแม้ว่า ขณะนั้นฉันอารมณ์ไม่ดี หงุดหงิด					
15	ฉันสามารถแสดงออกถึงความรู้สึกและการกระทำ ต่อลูกได้อย่างเหมาะสมทุกสถานการณ์					
16	ในบางครั้งฉัน ไม่สามารถควบคุมอารมณ์โกรธของ ฉันได้					
17	เมื่อมีใครบางคนมาชื่นชม หรือพูดดีว่าชวนหาเรื่อง ฉัน ฉันก็จะตอบโต้คนคนนั้นกลับไปข้างตามแต่ สถานการณ์					
18	ฉันเคยทะเลาะและเถียงกันในครอบครัว เพราะมี ความคิดเห็นที่แตกต่างกัน					
19	ถ้าฉันและลูกทำอะไรร่วมกันแล้วเกิดผิดพลาด ฉัน จะยอมรับและจะไม่พาลใส่ลูก					
20	ถ้ามีรถขับผ่านแล้วน้ำกระเด็นใส่ตัวของฉัน ฉันจะ ตะโกนว่าคนขับรถกลับไป					

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่ จริงที่ สุด	ไม่ จริง	จริง บ้าง ไม่ จริง บ้าง	จริง	จริง ที่ สุด
21	เมื่อลูกทำในสิ่งที่ฉันคิดว่าไร้เหตุผล ฉันก็จะบ่นลูก กลับไป					
22	เมื่อฉันอารมณ์ไม่ดี ฉันมักจะผลอพูดตะคอกใส่ลูก					
23	ถ้าลูกมาเล่าเรื่องไร้สาระน่าเบื่อ ฉันจะบอกลูกว่ามัน เป็นเรื่องไร้สาระ					
24	ถ้าฉันเห็นคนกำลังรีบร้อนและมาแข่งคิวฉัน ฉันจะ ให้การอุ้มอ่วยโดยไม่ถือโทษโกรธเคืองคนที่มา แข่งคิว					
25	ฉันจะยอมรับต่อผลที่เกิดขึ้น ถึงแม้ว่าสาเหตุจะมา จากคนในครอบครัวของฉันที่ทำให้เกิดความ ผิดพลาด					
26	ฉันได้รับความเสียหายหรือพลาดโอกาส เนื่องจาก ความใจร้อนของฉัน					
27	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์เสียของตนเองได้อย่างดี					
28	ถ้าลูกนำของใช้ชิ้นโปรดของฉันไปใช้ และเมื่อ คืนกลับมา ของใช้ชิ้นนั้นสกปรกและเสียหาย ฉัน จะไม่ตำหนิหรือว่าลูก แม้ว่าฉันจะไม่พอใจก็ตาม					
29	ถ้ามีใครดูถูกหรือนินทาฉัน ฉันจะพยายามสงบสติ อารมณ์และรับฟังอย่างดีที่สุด					
30	เมื่อฉันทำหรือพูดให้ลูกรู้สึกเสียใจ ฉันจะเก็บมา เสียใจภายหลัง					
31	ฉันมักจะมีภาวะอารมณ์แปรปรวนได้ง่าย					
32	บ่อยครั้งที่ฉันพูดอะไรออกไปโดยไม่ยั้งคิด ในที่สุด มักทำให้ฉันเองต้องเสียใจ					

ข้อ ที่	ข้อความ	ไม่ จริงที่ สุด	ไม่ จริง	จริง บ้าง ไม่ จริง บ้าง	จริง	จริง ที่ สุด
33	ทุกเรื่องที่เกี่ยวข้องกับลูก ฉันจะคิดและวางแผนอย่างระมัดระวัง					
34	ฉันจะคิดก่อนพูดทุกครั้งเพื่อให้เหตุผลอยู่เหนืออารมณ์					
35	ฉันไม่ชอบการรอคอยหรือเสียเวลายืนรออะไรนาน ๆ ทำให้ฉันรู้สึกหงุดหงิด					
36	ฉันเคยทำให้ลูก และคนในบ้านรู้สึกอึดอัดใจ โดยที่ฉันไม่รู้ตัว					
37	ฉันจะยิ้มเมื่อเจอปัญหาและคิดว่าจะสามารถผ่านปัญหานั้น ๆ ไปได้ด้วยดี					
38	ฉันเป็นคนมีอารมณ์ขัน					



ตารางที่ 12 สรุปโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น  
โดยการให้การปรึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม

ครั้งที่	เรื่อง / เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
1	ปฐมนิเทศและสร้าง สัมพันธภาพ  ** เวลา 60 นาที	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่าง ผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและ มารดาที่มีบุตรวัยรุ่น 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและ มารดาที่มีบุตรวัยรุ่นทราบถึง วัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา บทบาทหน้าที่ของบิดาและมารดาที่มี บุตรวัยรุ่นและผู้วิจัย รวมถึงกฎกติกา ระยะเวลา และสถานที่ 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและ มารดาที่มีบุตรวัยรุ่นทราบถึง ประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วม การให้การปรึกษา	<b>ทักษะการให้ การปรึกษา</b> - การฟัง - การใช้คำถาม ปลายเปิดและปลายปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การทวนคำหรือ ข้อความ - การรักษาความลับ - การอธิบายโดยตรง
2	การรักษา สัมพันธภาพ และ การพัฒนา พฤติกรรมกรรมการ ควบคุมอารมณ์ด้าน การทบทวนอารมณ์ (Emotion Rumination) (1)  ** เวลา 60 นาที	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและรักษา สัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่ม ตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตร วัยรุ่น 2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการควบคุม อารมณ์ด้านการทบทวนอารมณ์ของ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มี บุตรวัยรุ่น 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและ มารดาที่มีบุตรวัยรุ่นได้ไตร่ตรองถึง พฤติกรรมกรรมการกระทำที่แสดงออกจาก สถานการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ว่าส่งผล กระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึกของ ตนเอง และบุตรอย่างไร	<b>เทคนิคการให้การ ปรึกษารอบครัวแนว พฤติกรรมนิยม</b> - เทคนิคการสอน (Coaching) - เทคนิคการฝึกทักษะ การสื่อสาร (Communication Skills Training) - การมอบหมาย การบ้าน (Homework)

ตารางที่ 12 สรุปโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น  
โดยการให้การปรึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง / เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
3	การพัฒนา พฤติกรรม การควบคุมอารมณ์ ด้านการทบทวน (Rumination) (2)  ** เวลา 60 นาที	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและ มารดาที่มีบุตรวัยรุ่นได้ทบทวน ใคร่ครวญเกี่ยวกับตัวเองในอดีตที่ผ่านมา 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและ มารดาที่มีบุตรวัยรุ่นได้ตระหนักถึงผล ที่เกิดจากการที่ตนไม่สามารถควบคุม อารมณ์ได้ 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและ มารดาที่มีบุตรวัยรุ่นยอมรับความ ผิดพลาดที่ผ่านมาและพร้อมจะ ปรับปรุงแก้ไข	<b>เทคนิคการให้การ ปรึกษารอบครัวแนว พฤติกรรมนิยม</b>  - เทคนิคการเสนอ ตัวแบบ (Modeling)
4	การพัฒนา พฤติกรรมการ ควบคุมอารมณ์ด้าน การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) (1)  ** เวลา 60 นาที	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดา มารดาที่มีบุตรวัยรุ่นตระหนักถึง ความสำคัญของการยับยั้งอารมณ์ 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดา มารดาที่มีบุตรวัยรุ่น สามารถแยกแยะ ความคิด ความรู้สึก และสามารถแสดง พฤติกรรมของตนเองได้อย่าง เหมาะสม	<b>เทคนิคการให้การ ปรึกษารอบครัวแนว พฤติกรรมนิยม</b>  - เทคนิคการฝึกการ จัดการหรือบริหาร ความขัดแย้ง (Conflict Management Skills)

ตารางที่ 12 สรุปโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น  
โดยการให้การปรึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง / เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
5	การยับยั้งอารมณ์ การพัฒนา พฤติกรรมกรรมการ ควบคุมอารมณ์ด้าน การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) (2)  ** เวลา 60 นาที	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็น บิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ได้ เรียนรู้และฝึกการยับยั้ง อารมณ์ 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็น บิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น สามารถหยุดยั้งการ แสดงออก และสามารถนำ กลับไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	<b>เทคนิคการให้การปรึกษารอบครัว แนวพฤติกรรมนิยม</b> - เทคนิคการหยุดความคิด (Thought Stopping) - เทคนิคการเปลี่ยนมุมมองเดิมเป็น ด้านบวก (Reframing) - การมอบหมายการบ้าน (Homework)
6	การพัฒนา พฤติกรรมกรรมการ ควบคุมอารมณ์ด้าน การควบคุมความ ก้าวร้าว (Aggression Control) (1)  ** เวลา 60 นาที	1. เพื่อให้บิดามารดาที่มี บุตรวัยรุ่นเรียนรู้อารมณ์ ของตนเองที่บางครั้งอาจจะ เกิดขึ้นโดยหุนหันพลันแล่น และไม่สามารถควบคุมได้ 2. เพื่อให้บิดามารดาที่มี บุตรวัยรุ่นตระหนักถึงความ โกรธและความหุนหันพลัน แล่นได้ 3. เพื่อให้บิดามารดาที่มี บุตรวัยรุ่น เรียนรู้การ ควบคุมความก้าวร้าว	<b>เทคนิคการให้การปรึกษารอบครัว แนวพฤติกรรมนิยม</b> - เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Play) - การมอบหมายการบ้าน (Homework)

ตารางที่ 12 สรุปโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น  
โดยการให้การปรึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม (ต่อ)

7	<p>การพัฒนา พฤติกรรม ควบคุมอารมณ์ด้าน การควบคุมความ ก้าวร้าว (Aggression Control) (2)</p> <p>** เวลา 60 นาที</p>	<p>1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็น บิดามารดาวิเคราะห์ว่าถ้า ตนเองไม่สามารถจัดการ หรือควบคุมความก้าวร้าว จะส่งผลเสียอย่างไรต่อ ตนเองและผู้อื่นอย่างไรและ ถ้าสามารถควบคุมความ ก้าวร้าวได้แล้วจะส่งผลดี อย่างไร</p> <p>2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็น บิดามารดาสามารถฝึกการ ใช้คำสั่งอย่างมี ประสิทธิภาพได้</p>	<p><b>เทคนิคการให้การปรึกษารอบครัว แนวพฤติกรรมนิยม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการแสดงบทบาทสมมติ (Role Play)</li> <li>- เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring)</li> <li>- เทคนิคการสอน (Coaching)</li> <li>- เทคนิคแม่แบบ (Modeling Technique)</li> </ul>
8	<p>การพัฒนา พฤติกรรม ควบคุมอารมณ์ด้าน การควบคุมลักษณะ อารมณ์ด้านดีให้ สมเหตุสมผล (Benign control) (1)</p> <p>** เวลา 60 นาที</p>	<p>1. เพื่อให้บิดามารดา ได้ระจกรงทำความเข้าใจ และประเมินภาวะอารมณ์ ด้านดี และ ด้านที่ไม่ดีของ ตนเอง</p> <p>2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็น บิดามารดาฝึกการแสดง พฤติกรรมใหม่ที่มี ประสิทธิภาพมากขึ้น</p>	<p><b>เทคนิคการให้การปรึกษารอบครัว แนวพฤติกรรมนิยม</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เทคนิคการปรับโครงสร้างความคิด (Cognitive Restructuring)</li> <li>- การมอบหมายการบ้าน (Homework)</li> </ul>

ตารางที่ 12 สรุปโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น โดยการให้การปรึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง / เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิคที่ใช้
9	การพัฒนา พฤติกรรม ควบคุมอารมณ์ด้าน การควบคุมลักษณะ อารมณ์ด้านดีให้ สมเหตุสมผล (Benign control) (2) ** เวลา 60 นาที	1. เพื่อให้บิดามารดา ตรวจสอบและปรับเปลี่ยน ความคิด ความรู้สึก การแสดงพฤติกรรมของ ตนเอง ที่มีต่อตนเองและ ผู้อื่น 2. เพื่อให้บิดามารดา สามารถประเมินการกระทำ การแสดงออกทางอารมณ์ ของตนเองที่มีต่อตนเอง และผู้อื่น	<b>เทคนิคการให้การปรึกษารอบครัว แนวพฤติกรรมนิยม</b> - เทคนิคการปรับโครงสร้าง ความคิด (Cognitive Restructuring)
10	ปัจฉิมนิเทศและยุติ การให้การปรึกษา ** เวลา 60 นาที	1. เพื่อสรุปผลการให้การ ปรึกษารอบครัวแนว พฤติกรรมนิยม ในการ พัฒนาพฤติกรรม ควบคุมอารมณ์ของบิดา มารดาที่มีบุตรวัยรุ่น 2. ยุติการให้การปรึกษา	<b>ทักษะการให้การปรึกษา</b> - การฟัง - การใช้คำถามปลายเปิดและ ปลายปิด - การสะท้อนความรู้สึก - การตีความ - การสรุปความ - การให้กำลังใจ <b>เทคนิคการให้การปรึกษารอบครัว แนวพฤติกรรมนิยม</b> - เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง (Self-Contracting)

## รายละเอียดโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น

### โดยการให้การปรึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม

#### ครั้งที่ 1

**เรื่อง** การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

**เวลา** 60 นาที

#### แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

ในระหว่างการพบกันครั้งแรก ผู้วิจัยจะเริ่มสร้างสัมพันธภาพกับบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ด้วยบรรยากาศที่เต็มไปด้วยความอบอุ่นเป็นมิตร ความจริงใจ มีความไว้วางใจ และการรักษาความลับระหว่างการปรึกษา สัมพันธภาพมีอยู่ตลอดกระบวนการให้การปรึกษา ไม่เฉพาะในการพบปะกันครั้งแรก ผู้วิจัยจะสร้างสัมพันธภาพกับบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ทำให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น สรทษาและไว้นือเชื่อใจ สัมพันธภาพที่ดีจะเป็นตัวกระตุ้นให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นสำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมต่างๆของตน ซึ่งผลจากการสำรวจนี้เองจะนำไปสู่การพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (วัชร ทรัพย์มี, 2550, หน้า 6)

การชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา โดยผู้วิจัยจะอธิบายกระบวนการให้การปรึกษาคืออธิบายสั้น ๆ ง่ายแก่การเข้าใจและเน้นให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นสบายใจว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่พูดกันระหว่างการให้การปรึกษาจะเป็นความลับ แล้วสนับสนุนให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นพูดถึงเรื่องราวของตน (วัชร ทรัพย์มี, 2550, หน้า 7)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา บทบาทหน้าที่ของบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นและผู้วิจัย รวมถึงกฎกติกา ระยะเวลา และสถานที่ในการให้การปรึกษา
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการให้การปรึกษา

**อุปกรณ์** 1. ใบงานที่ 1/1 “รู้จักฉัน รู้จักเธอ เราเข้าใจกันใช่ไหม”

2. ใบงาน 1/2

3. แบบประเมินหลังการให้การปรึกษา ครั้งที่ 1

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นนำ

การให้การปรึกษาครั้งนี้ ผู้ให้การปรึกษาสร้างสัมพันธภาพก่อนการดำเนินการ โดย

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นแนะนำตัวเองเพื่อสร้างความคุ้นเคย
2. ผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคย โดยผ่านกิจกรรม “รู้จักฉัน รู้จักเธอ เรารู้จักกันใช่ไหม”
  - 2.1 ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 1/1 “รู้จักฉัน รู้จักเธอ เรารู้จักกันใช่ไหม” โดยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นต่างคนต่างตอบใบงาน
  - 2.2 เมื่อกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นตอบคำถามเสร็จแล้ว ให้ผลัดกันเฉลยจนครบทุกข้อ
  - 2.3 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นเล่าถึงเหตุผลและความรู้สึกที่เพราะอะไรถึงจำคำตอบได้และเพราะอะไรถึงลืมเลือนเหตุการณ์บางอย่างทำให้ตอบคำถามไม่ได้

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นทราบวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการให้การปรึกษา รวมถึงบทบาท หน้าที่ของบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นตลอดจนกฎ กติกา ระยะเวลา จำนวนครั้ง สถานที่ในการให้การปรึกษา ตารางกำหนดการให้การปรึกษา การรักษาความลับและ การอนุญาตการบันทึกภาพและเสียง
2. ผู้วิจัยแจกใบงาน ที่ 1/2 และให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นตอบคำถามในใบงานที่ 1/2
3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นเล่าถึงคำตอบของตนเองว่าคาดหวังอะไร และต้องการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงอะไรในตัวเอง

ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ เทคนิคการฟัง การใช้คำถามปลายเปิด ปลายปิด การสะท้อนความรู้สึก การทวนคำหรือข้อความ การให้กำลังใจ การตีความเพื่อกระจ่างในปัญหา

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นซักถามเกี่ยวกับรายละเอียดของการให้การปรึกษา
2. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นร่วมกันสรุปเกี่ยวกับประเด็นที่ได้ชี้แจงเพื่อให้เข้าใจตรงกัน
3. ผู้วิจัยแจกแบบประเมินหลังการให้การปรึกษา

4. ผู้วิจัยนัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

5. ผู้วิจัยยุติการให้การศึกษาครั้งที่ 1

#### **การประเมินผล**

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นให้ความร่วมมือสนใจการให้การศึกษาครอบครัว และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ

2. แบบประเมินหลังการให้การศึกษา

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University



ใบงาน 1/1 “รู้จักฉัน รู้จักเธอ เรารู้จักกันใช่ไหม”

คุณมีชื่อจริงว่า.....นามสกุล.....ชื่อเล่น.....

ภรรยา/สามีคุณเกิดวัน.....ที่.....เดือน.....ปี.....

คุณเรียกภรรยา/สามีคุณว่า.....ภรรยา/สามีเรียกคุณว่า.....

คุณแต่งงานกันเมื่อปี พ.ศ. ....

ภรรยา/สามีคุณชอบทาน.....มากที่สุด

ภรรยา/สามีคุณชอบสี.....

สถานที่ ที่ภรรยา/สามีคุณชอบไปมากที่สุด.....

สิ่งที่คุณประทับใจภรรยา/สามีมากที่สุดคือ.....

บุตรคุณมีชื่อว่า.....

คำจัดความสั้น ๆ เกี่ยวกับบุตรของคุณ.....



## ใบงาน ที่ 1/2



...ท่านคาดหวังที่อยากจะเปลี่ยนแปลงอะไรใน  
ตนเองบ้าง เพื่อให้ครอบครัวมีความสุข...

...ท่านคาดหวังอะไรจากบุตร...

...ท่านคาดหวังอะไรจาก สามเณร/ภรรยา

...ท่านปรารถนาที่จะให้ครอบครัวท่าน  
เป็นอย่างไร...

### แบบประเมิน หลังการให้คำปรึกษา

**คำชี้แจง** ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด โดยระดับ 1 คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด ← → ระดับ 10 คะแนน หมายถึง มากที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>ด้านกระบวนการให้การปรึกษา</b>										
1. ผู้วิจัยมีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนน้อม และน่าไว้วางใจ										
2. ผู้วิจัยสามารถทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความคิดของผู้อื่นได้ดี										
3. ผู้วิจัยยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข										
4. ผู้วิจัยใส่ใจ และจริงจังต่อผู้อื่น										
5. ผู้วิจัยสามารถสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย										
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก										
<b>ด้านผู้รับการปรึกษา</b>										
1. ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับการให้การปรึกษา										
2. ท่านมีความใส่ใจในปัญหาของตัวเอง										
3. ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี										
4. ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี										
5. ท่านแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย										
6. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง										
7. ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ										
8. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี										
9. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ										
10. ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม										
11. ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้การปรึกษา										
12. ท่านคิดว่าการควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญ										
13. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การควบคุมอารมณ์ในระดับ										

สิ่งที่อยากบอกเพิ่มเติม >> .....

.....

## ครั้งที่ 2

**เรื่อง** การรักษาสัมพันธภาพ และการพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ด้านการทบทวน  
อารมณ์ (Emotion Rumination) (1)

**เวลา** 60 นาที

### แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การจัดการกับพฤติกรรมควบคุมอารมณ์เป็นการพยายามปรับพฤติกรรมแสดงออก  
ทางอารมณ์ตนเองไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งต้องอาศัยการฝึกอย่างสม่ำเสมอ ในขั้นตอนแรกเริ่มจาก  
การทบทวนการแสดงออกทางอารมณ์ของเราเองก่อน โดยพิจารณาว่าเมื่อเกิดสถานการณ์  
ดังกล่าว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร เกิดผลอย่างไรกับตัวเราเองและบุคคลอื่น หากการแสดงออกทาง  
อารมณ์ในบางลักษณะทำให้เกิดปัญหา บุคคลควรเรียนรู้ยอมรับและหาวิธีการแก้ไข การยอมรับ  
อารมณ์ตนเองเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ การทบทวน  
สถานการณ์ที่นำไปสู่การแสดงออกทางด้านอารมณ์ จะทำให้บุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเอง  
(พรหมพิมล หล่อตระกูล, 2546)

การรู้จักอารมณ์ตนเอง เป็นพื้นฐานในการควบคุมอารมณ์เพื่อการแสดงออกทางพฤติกรรม  
อย่างเหมาะสม การรู้จักอารมณ์ตนเอง ก็คือการรู้ตัว หรือการมีสติ ในทัศนะของพุทธศาสนานั้นเอง  
การรู้เท่าทันอารมณ์ตนเอง สามารถทำได้โดย การทบทวนอารมณ์ตนเองที่ผ่านมา ว่าแสดงออก  
อย่างไร ด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่เข้าข้างตนเอง เช่น แสดงอารมณ์แบบไหน ฟังพอใจ หรือไม่ฟังพอใจ  
อย่างไร คิดว่าเหมาะสมหรือไม่ นอกจากนี้ การฝึกสติ ให้รู้ตัวอยู่เสมอว่า เรากำลังรู้สึกอย่างไร  
กับตัวเอง กับสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว การทบทวนพฤติกรรมของตนเอง เพื่อตอบสนองต่ออารมณ์ที่  
เกิดขึ้น การทำอารมณ์ให้แจ่มใส การเปลี่ยนมุมมองในการคิด ด้วยการหาประโยชน์จากปัญหา และ  
การฝึกผ่อนคลายความเครียด (การส่งเสริมสุขภาพจิต, 2553)

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและ  
มารดาที่มีบุตรวัยรุ่น
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ด้านการทบทวนอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็น  
บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ได้ไตร่ตรองถึงพฤติกรรม  
การกระทำที่แสดงออกจากสถานการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ว่าส่งผลกระทบต่ออารมณ์ ความรู้สึกของ  
ตนเอง และบุตรอย่างไร

**กิจกรรม** “ครอบครัวของฉัน”

- อุปกรณ์**
1. กระดาษวาดรูป
  2. สี
  3. นิตยสาร
  4. กรรไกรหรือคัตเตอร์
  5. กาว
  6. ใบงานที่ 2/1
  7. แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การปรึกษา” ครั้งที่ 2
  8. แบบประเมินหลังการให้การปรึกษา ครั้งที่ 2

### วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษารอบครั้ครั้งนี้ เป็นการรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น และพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์คือ ด้านการทบทวนอารมณ์ ซึ่งจะเป็นการไตร่ตรองถึงพฤติกรรมในอดีตที่ผ่านมา โดยใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การใช้คำถาม การฟัง การทบทวนประโยค การตีความและการให้ความมั่นใจ คำตั้งใจแก่บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น และใช้เทคนิคทฤษฎีพฤติกรรมนิยมได้แก่

เทคนิคการฝึกทักษะการสื่อสาร (Communication Skills Training) ผู้วิจัยให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ฝึกการใช้ถ้อยคำ การฟัง การใช้น้ำเสียง การแสดงสีหน้าและท่าทางที่เหมาะสม รวมทั้งการฝึกใช้สรรพนาม “ฉัน” (“I” Message) เพื่อช่วยให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นมีการสื่อสารที่ชัดเจน และมีความกลมกลืน ผู้วิจัยจะให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นใช้สรรพนามแทนตนเองว่า “ฉัน หรือ ผม หรือ คำอื่นๆ” ที่บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นใช้เรียกกันอยู่ประจำ เพื่อเป็นการแสดงความรู้สึกถึงความต้องการของบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นและรับผิดชอบในสิ่งที่บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นพูด การสื่อสารในลักษณะนี้จะทำให้เห็นคุณค่าในตนเอง และแสดงออกได้อย่างตรงไปตรงมา เปิดเผย ไม่อ้อมค้อม

### ชั้นนำ

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้วิจัยถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ว่าคุณคิดอย่างไรกับคำถามที่ว่า “วัยรุ่น เป็นวัย หัวเลี้ยวหัวต่อ”

3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น สมมุติว่ากำลังย้อนไปใน  
ช่วงเวลาของตนเอง เป็นวัยรุ่น อะไรบ้างที่เป็นสิ่งที่ดีที่สุดที่เกิดขึ้นในช่วงที่คุณเป็นวัยรุ่น

### ขั้นตอนการ

ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นทำกิจกรรม “ครอบครัวของฉัน”  
โดยผู้วิจัยแจกอุปกรณ์ให้แก่บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ดังนี้ กระดาษวาครูป 1 แผ่น สี นิตยสาร  
กรรไกรหรือคัตเตอร์ และกาว ให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นวาดรูป หรือตัดภาพ โดยสร้างภาพ  
จากอุปกรณ์ที่ให้ โดยให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น สร้างภาพสมาชิกทุกคนในครอบครัว รวมทั้ง  
ตัวท่านด้วย พร้อมทั้งหาภาพเพื่อเป็นตัวแทนหรือสื่อความหมายในเรื่องดังต่อไปนี้ ความสุข  
ความเป็นอิสระ เป้าหมาย ความมั่นคง และความปลอดภัย เพื่อเป็นการรวบรวมข้อมูล และใช้เป็น  
ข้อมูลในการพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ ด้านการทบทวนอารมณ์ ว่าสมาชิกในครอบครัว  
มีการสื่อสาร การปฏิบัติหน้าที่ การแสดงพฤติกรรมอย่างไร โดยผู้ให้การศึกษาใช้เทคนิคการสอน  
(Coaching) และเทคนิคการฝึกทักษะการสื่อสาร (Communication Skills Training) โดยใช้คำถาม  
ต่อไปนี้

- 1) ภาพที่สร้างคือภาพอะไรอะไร ให้ผู้รับคำปรึกษาอธิบายถึงภาพครอบครัวของ  
ตนเอง
- 2) บุคคลในภาพคือใคร และรู้สึกอย่างไรกับบุคคลในภาพ
- 3) อารมณ์ของบุคคลในภาพเป็นอย่างไร
- 4) มีอะไรในภาพที่อยากเปลี่ยนแปลง หรือเพิ่มเติม
- 5) ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับภาพ

### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นร่วมกันอภิปรายถึงเหตุการณ์ใน  
ภาพวาด และชี้ให้เห็นถึงพฤติกรรมที่ผ่านมาในอดีตที่อาจเป็นสาเหตุให้ขาดการควบคุมอารมณ์ โดย  
มุ่งเน้นให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นตระหนักถึงปัญหาที่เกิดขึ้นว่าอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่  
ส่งผลกระทบต่อตนเอง บุตรวัยรุ่นและครอบครัวอย่างไร
2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นแสดงถึงความรู้สึกของการเข้า  
ร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ผ่านแบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การศึกษา” ครั้งที่ 2
3. ผู้วิจัยแจ้งให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นเตรียมรูปที่ประทับใจที่ถ่าย  
กับคนในครอบครัวมาคนละ 1 ภาพ
4. ผู้วิจัยนัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการที่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นให้ความร่วมมือสนใจในการให้การปรึกษา และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. ผู้วิจัยสังเกตจากความสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น จากการถ่ายทอดเรื่องราว เหตุการณ์ในอดีตและจากกิจกรรม “ครอบครัวของฉัน”
3. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ในแบบประเมินผลการให้การปรึกษาแต่ละครั้ง
4. แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การปรึกษา” ครั้งที่ 2
5. แบบประเมินการให้การปรึกษา ครั้งที่ 2

## แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์การให้การปรึกษา” ครั้งที่ 2



คุณรู้สึกอย่างไร หลังจากการรับการศึกษา

.....

.....

.....

.....

คุณได้ประโยชน์อะไร จากการรับการศึกษา

.....

.....

.....

.....

ประโยชน์ที่คุณได้และจะนำไปใช้ คือ

.....

.....

.....

.....

สิ่งที่ยากนอกผู้ให้การศึกษา คือ

.....

.....

.....

.....



### แบบประเมิน หลังการให้คำปรึกษา

**คำชี้แจง** ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด โดยระดับ 1 คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด ←————→ ระดับ 10 คะแนน หมายถึงมากที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>ด้านกระบวนการให้การปรึกษา</b>										
1. ผู้วิจัยมีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อ่อนนุ่ และน่าไว้วางใจ										
2. ผู้วิจัยสามารถทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความคิดของผู้อื่น ได้ดี										
3. ผู้วิจัยยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข										
4. ผู้วิจัยใส่ใจ และจริงใจต่อผู้อื่น										
5. ผู้วิจัยสามารถสื่อสารด้วยภาษาถ้อยคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย										
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ซักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก										
<b>ด้านผู้รับการปรึกษา</b>										
1. ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับการให้การปรึกษา										
2. ท่านมีความใส่ใจในปัญหาของตัวเอง										
3. ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี										
4. ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี										
5. ท่านแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย										
6. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง										
7. ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ไว้อย่าง										
8. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี										
9. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ										
10. ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม										
11. ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้การปรึกษา										
12. ท่านคิดว่าการควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญ										
13. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การควบคุมอารมณ์ในระดับ										

สิ่งที่อยากบอกเพิ่มเติม >> .....

.....

### ครั้งที่ 3

**เรื่อง** การพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ด้านการทบทวน (Rumination) (2)

**เวลา** 60 นาที

#### แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

การพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ประการที่หนึ่งคือการพัฒนาประสิทธิภาพส่วนบุคคล (Personal Competence) คุณสมบัติประการหนึ่งในประสิทธิภาพส่วนบุคคลคือที่สำคัญคือ มีความเข้าใจตนเอง (Self – Awareness) เป็นการสร้างความตระหนักและเข้าใจในอารมณ์ของตน คือรู้ว่าตนเองกำลังรู้สึกอย่างไร และเพราะอะไรจึงมีความรู้สึกแบบนั้น รู้ว่าความคิด ความรู้สึกและการกระทำนั้นเกี่ยวพันกันอย่างไร รู้ว่าความรู้สึกของตนมีผลกระทบต่อการปฏิบัติหน้าที่ของตนอย่างไร ประเมินตนเองได้อย่างถูกต้อง รู้ว่าตนมีจุดแข็งและจุดอ่อนอะไรบ้าง พยายามพัฒนาจุดแข็งให้แข็งยิ่งขึ้น และเปลี่ยนจุดอ่อนที่มีอยู่ให้กลายเป็นจุดแข็ง (อุมาพร ตรังศสมบัติ, 2546, หน้า 20 - 21)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นได้ทบทวนไตร่ตรองเกี่ยวกับตัวเองในอดีตที่ผ่านมา
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นได้ตระหนักถึงผลที่เกิดจากการที่ตนไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้
3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นยอมรับความผิดพลาดที่ผ่านมา และพร้อมจะปรับปรุงแก้ไข

#### กิจกรรม “รูปเก่าเล่าเรื่อง”

- สื่อ/อุปกรณ์**
1. รูปถ่ายที่ให้ผู้รับคำปรึกษาเตรียมมา
  2. ใบงานที่ 3/1 สํารวจข้อดี – ข้อเสียของตนเอง
  3. ใบงานที่ 3/2 สํารวจข้อดี – ข้อเสียของลูก
  4. แบบประเมิน หลังการให้การปรึกษา ครั้งที่ 3

## วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษารุ่นนี้เป็นการพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ซึ่งในการให้การปรึกษารอบครั้ครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น และเทคนิคการให้การปรึกษารอบครั้ตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่

1. เทคนิคการสอน (Coaching) ผู้วิจัยจะสอนกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นด้วยวาจา เกี่ยวกับการถ่ายทอดข้อความที่มีความชัดเจน สอดคล้อง กลมกลืนกับลักษณะท่าทาง และน้ำเสียง ได้แก่ การใช้สรรพนามแทนตนเองได้อย่างเหมาะสม การแสดงความคิดหรือความรู้สึกที่แท้จริง โดยถือว่าบิดามารดาที่เช่นเดียวกับนักกีฬา ที่ต้องมีโค้ชมาช่วยบอก ช่วยสอนเทคนิคให้ และเปิดโอกาสให้มีการฝึกหัดพฤติกรรมนั้นๆ

2. เทคนิคการฝึกทักษะการสื่อสาร (Communication Skills Training) ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นฝึกการใช้ถ้อยคำ การฟัง การใช้น้ำเสียง การแสดงสีหน้าและท่าทางที่เหมาะสม รวมทั้งการฝึกใช้สรรพนาม “ฉัน” (“I” Message) เพื่อช่วยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นมีการสื่อสารที่ชัดเจน และมีความกลมกลืน ผู้วิจัยจะให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นใช้สรรพนามแทนตนเองว่า “ฉัน หรือ ผม หรือ คำอื่น ๆ ที่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นใช้เรียกกันอยู่ประจำ” เพื่อเป็นการแสดงความรู้สึกถึงความต้องการของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นและรับผิดชอบในสิ่งที่บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นพูด การสื่อสารในลักษณะนี้จะทำให้เห็นคุณค่าในตนเอง และแสดงออกได้อย่างตรงไปตรงมา เปิดเผย ไม่อ้อมค้อม

3. การมอบหมายการบ้าน (Homework) ในการพบกันบางครั้ง ผู้วิจัยจะมอบหมายการบ้านให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นไปทำเป็นการบ้าน ในการพบกันครั้งต่อไป บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นจะพบกับผู้วิจัยเพื่อพูดคุยกันว่า ได้ทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายหรือไม่ มีอะไรเป็นอุปสรรคบ้าง เพื่อที่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นแต่ละครอบครัวได้นำวิธีการหรือแนวทางจากการให้การปรึกษาไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน

### ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่น เพื่อให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ กิจกรรม ของการพบกัน ในครั้งนี้

### ขั้นตอนการ

1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการสอน (Coaching) และ เทคนิคการฝึกทักษะการสื่อสาร (Communication Skills Training) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นได้ฝึก โดยผ่านกิจกรรม “รูปเก่าเล่าเรื่อง” เพื่อจะได้สื่อสารอย่างตรงไปตรงมาเปิดเผย ไม่อ้อมค้อม โดยผู้วิจัยจะถามคำถามดังต่อไปนี้

- 1.1 เพราะอะไร คุณถึงเลือกรูปนี้มาในวันนี้
- 1.2 คุณรู้สึกอย่างไรกับบุคคลในรูป
- 1.3 อารมณ์ของคนในรูปเป็นอย่างไรทั้งด้านบวกและด้านลบ
- 1.4 เวลาที่คุณแสดงอารมณ์ทางบวกสูงและคนในครอบครัว แสดงอาการอย่างไร
- 1.5 เวลาที่คุณแสดงอารมณ์ทางลบ ลูกและคนในครอบครัว แสดงอาการอย่างไร

2. ผู้วิจัยสอบถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ว่ารู้สึกอย่างไรเวลาที่สามี/ภรรยา อารมณ์เสีย หงุดหงิด หรือ โกรธ

3. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 3/1 “สำรวจข้อดี – ข้อเสีย” ของตนเอง และของสามี/ภรรยา

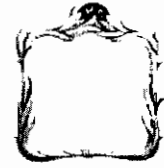
### ขั้นสรุป

1. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ร่วมกันอภิปรายถึงข้อดี – ข้อเสียของตนเอง
2. ผู้วิจัยมอบหมายการบ้าน (Homework) ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นเกี่ยวกับ การสำรวจข้อดี – ข้อเสียของลูก ลงในใบงานที่ 3/2
3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นประเมินผู้วิจัย และบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นผ่านแบบประเมินหลังการให้การศึกษา
4. ผู้วิจัยปรึกษานักวัน เวลา สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือ จากการเล่าเรื่องจากรูปภาพที่นำมา การสำรวจข้อดี – ข้อเสียของตนเอง การแสดงความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ในแบบประเมินผลการให้การศึกษาแต่ละครั้ง
3. แบบประเมินหลังการให้การศึกษา ครั้งที่ 3

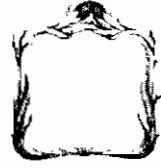
ใบงาน 3/1  
สำรวจข้อดี - ข้อเสีย



ตนเอง		สามี/ภรรยา	
ข้อดี	ข้อเสีย	ข้อดี	ข้อเสีย

우리 함께 행복하자!

ใบงาน 3/2  
สำรวจข้อดี - ข้อเสียของลูก



ข้อดี	ข้อเสีย

มหาวิทยาลัยบูรพา

Burapha University

แบบประเมิน หลังการให้คำปรึกษา ครั้งที่ 3

155

**คำชี้แจง** ให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น ที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านที่สุด โดยระดับ 1 คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด ←————→ ระดับ 10 คะแนน หมายถึงมากที่สุด

หัวข้อ	ระดับความคิดเห็น									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>ด้านกระบวนการให้การปรึกษา</b>										
1. ผู้วิจัยมีบุคลิกภาพที่เป็นมิตร อบอุ่น และน่าไว้วางใจ										
2. ผู้วิจัยสามารถทำความเข้าใจกับความรู้สึก ความคิดของผู้อื่น ได้ดี										
3. ผู้วิจัยยอมรับผู้อื่นอย่างไม่มีเงื่อนไข										
4. ผู้วิจัยใส่ใจ และจริงใจต่อผู้อื่น										
5. ผู้วิจัยสามารถสื่อสารด้วยภาษาล้อคำ และภาษาท่าทางที่เข้าใจง่าย										
6. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้อื่นได้ร่วมแสดงความคิดเห็น ชักถามข้อสงสัย และระบายอารมณ์ความรู้สึก										
<b>ด้านผู้รับการปรึกษา</b>										
1. ท่านมีความไว้วางใจและให้การยอมรับการให้การปรึกษา										
2. ท่านมีความใส่ใจในปัญหาของตัวเอง										
3. ท่านมีความหวังในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่ดี										
4. ท่านตกลงใจและมีความมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ในการเปลี่ยนแปลงตนเองในทางที่ดี										
5. ท่านแสดงอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดของตนเองอย่างเปิดเผย										
6. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีพลังในการเปลี่ยนแปลงชีวิตของตนเอง										
7. ท่านได้ระบายความรู้สึกที่เก็บกดไว้ในใจ										
8. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนความคิดในทางที่ดี										
9. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีอิสระ เสรีในการทดลองแสดงพฤติกรรมใหม่ๆ										
10. ท่านรู้สึกว่าตนเองกล้าแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม										
11. ท่านรู้สึกว่าตนเองได้รับประโยชน์จากการให้การปรึกษา										
12. ท่านคิดว่าการควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งสำคัญ										
13. ท่านรู้สึกว่าตนเองมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การควบคุมอารมณ์ในระดับ										

สิ่งที่อยากบอกเพิ่มเติม >> .....

.....

### ครั้งที่ 4

**เรื่อง** การพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ด้านการยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) (I)

**เวลา** 60 นาที

#### แนวคิดสำคัญ (Key Concepts)

อารมณ์เป็นสิ่งสำคัญของมนุษย์ แต่ละวันมนุษย์มีความรู้สึกหลายอย่างเกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นสุขใจ ทุกข์ใจ กลัว เศร้า ฯลฯ อารมณ์มีอิทธิพลต่อความคิด การกระทำ การเรียนรู้ ดังนั้นการทำความเข้าใจอารมณ์และจัดการกับอารมณ์อย่างมีประสิทธิภาพ ปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันส่วนใหญ่เกิดจากการไม่ตระหนักถึงบทบาทอิทธิพลของอารมณ์และขาดการยับยั้งอารมณ์ หากบุคคลตระหนักและสามารถจัดการกับอารมณ์ให้ดีขึ้น บุคคลจะสามารถขจัดปัญหาได้ รวมถึงปัญหาความสัมพันธ์และความขัดแย้งระหว่างบุคคลด้วย (อุมาพร ตรังคสมบัติ, 2546, หน้า 36)

Roger, D. & Najarian, B. (1989, pp. 20-23) ได้กล่าวถึง การยับยั้งอารมณ์ (Emotional Inhibition) ว่าเป็นการหยุดยั้งการแสดงความรู้สึกภายในใจของตนเองไม่ให้บุคคลอื่นรับทราบว่าในขณะที่ตนเองมีอารมณ์ด้านลบอยู่ และสุชา จันท์ธรม (2536, หน้า 117) ได้กล่าวถึงการยับยั้งอารมณ์ว่า การเกิดอารมณ์ทำให้เกิดผลเสียได้หลายอย่าง ถ้าบุคคลรู้จักการยับยั้งอารมณ์ พยายามระงับความรุนแรงของอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม จะทำให้ไม่เกิดการกระทบกระเทือนหรือส่งผลเสียแก่บุคคลรอบข้าง

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นตระหนักถึงความสำคัญของการยับยั้งอารมณ์
2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น สามารถแยกแยะความคิด ความรู้สึก และสามารถแสดงพฤติกรรมของตนเองได้อย่างเหมาะสม

#### สื่อ/อุปกรณ์

1. ภาพอารมณ์ต่าง ๆ
2. ใบงานที่ 4/1 เรียนรู้อารมณ์
3. ใบงานที่ 4/2 เรียนรู้อารมณ์
4. แบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การศึกษา” ครั้งที่ 4
5. แบบประเมินหลังการให้การศึกษา ครั้งที่ 4



## วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษาครั้งนี้เป็นการพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดามารดาด้านการยับยั้งอารมณ์ การให้การปรึกษารอบครัวครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น และเทคนิคการให้การปรึกษารอบครัวตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ได้แก่

1. เทคนิคการฝึกการจัดการหรือบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management Skills) โดยให้บิดามารดาอภิปรายเกี่ยวกับประเด็นปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน โดยอภิปรายขั้นตอนการบริหารความขัดแย้งดังนี้

1.1 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นอธิบายถึงสาเหตุหรือที่มาของการจุกจิก (Trigger) ที่ก่อให้เกิดความขัดแย้งคืออะไร

1.2 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น อธิบายว่าความขัดแย้งนั้น ๆ ส่งผล (Reflex) ต่อสภาพจิตใจมากน้อยเพียงใด

1.3 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น อธิบายว่าความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนั้น ทำให้เกิดอาการอ่อนเพลียละเหี่ยใจ เหนื่อยล้า (Fatigue) เพียงใด

1.4 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น อธิบายว่าสามารถยอมรับ (Commitment) ความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนั้นได้หรือไม่

1.5 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ฝึกรวบรวมพลัง ทำจิตใจให้มั่นคงขึ้น (Reconsolidation) เพื่อจะจัดการกับความขัดแย้งที่เกิดขึ้นได้

1.6 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ฝึกสร้างไม่ครีสัมพันธ์ (Rapprochement) เพื่อลดหรือจัดการความขัดแย้งที่เกิดขึ้นให้หมดสิ้นไป

### ขั้นนำ

ผู้วิจัยกล่าวทักทายบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเองและอบอุ่น เพื่อให้รู้สึกไว้วางใจและปลอดภัย ปราศจากแรงกดดันในการทำกิจกรรมร่วมกัน และทบทวนการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมา

### ขั้นดำเนินการ

1. ผู้วิจัยนำภาพอารมณ์ต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวันมาให้ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นดู

2. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 4/1 ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น

3. ผู้วิจัยถามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ว่าสถานการณ์ตัวอย่าง เคยเกิดขึ้นกับครอบครัวคุณหรือไม่ ถ้าเคยเกิดให้คุณแสดงสถานการณ์ให้ผู้วิจัยดู พร้อมทั้งแสดงวิธีการ

ยับยั้งอารมณ์อารมณ์และสถานการณ์ที่เกิดขึ้น โดยผู้วิจัยจะใช้เทคนิคการฝึกการจัดการหรือบริหารความขัดแย้ง (Conflict Management Skills)

3.1 ผู้วิจัยตามกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นว่า บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นรู้สึกและคิดอย่างไรต่อพฤติกรรมของคนที่เกิดขึ้นและให้บันทึกในใบงานที่ 4/2 อีกครั้งหนึ่ง

### **ขั้นสรุป**

1. ผู้วิจัยและบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น ร่วมกันอภิปรายถึงสถานการณ์ตัวอย่าง และเหตุการณ์จริงที่เคยเกิดขึ้นในครอบครัวพร้อมทั้งวิธีการเพื่อลดและยับยั้งอารมณ์ที่เกิดขึ้นที่มีประสิทธิภาพ
2. ผู้วิจัยให้บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นแสดงถึงความรู้สึกของการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ผ่านแบบบันทึก “บันทึกประสบการณ์หลังการให้การศึกษา” ครั้งที่ 4 และ แบบประเมินหลังการให้การศึกษา
3. ผู้ให้การศึกษานัดวัน เวลา สถานที่ในการให้การศึกษาครั้งต่อไป

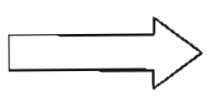
### **การประเมินผล**

1. ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือในการแสดงออกถึงสถานการณ์ตัวอย่างและการเปิดเผยเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในครอบครัว รวมถึงการแสดงความคิดเห็นของบิดามารดา และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ
2. ผู้วิจัยบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ในแบบประเมินผลการให้การศึกษาแต่ละครั้ง
3. แบบประเมินหลังการให้การศึกษา” ครั้งที่ 4

ภาพอารมณ์ต่าง ๆ



เสียใจ



มีความสุข



