

การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างความ หยุ่นตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก

ณัฐวัฒน์ ล่องทอง¹

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์²

ประสาร มาลากุล ณ อยุธยา³

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม เพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก ประชากรที่ศึกษาเป็นวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก เขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 164 คน และกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการทดลอง จำนวน 48 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง จำนวน 2 กลุ่ม คือ กลุ่มวัยรุ่นชาย 12 คน และกลุ่มวัยรุ่นหญิง 12 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 2 กลุ่มคือ กลุ่มวัยรุ่นชาย 12 คน และกลุ่มวัยรุ่นหญิง 12 คน การวิจัยนี้เป็นการวิจัยแบบผานวิธี และใช้ Nonparametric statistics ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กมีความหยุ่นตัวทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมที่พัฒนาขึ้น ประยุกต์ใช้แนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อสำรวจอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม และจัดการกับความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ผลการเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นกลุ่มทดลองพบว่า วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความหยุ่นตัวทางอารมณ์โดยรวมระหว่างหลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง และระหว่างหลังการติดตามผล-ก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองและหลังการติดตามผลมีความหยุ่นตัวทางอารมณ์โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ผลการสนทนากลุ่มเฉพาะพบว่า กลุ่มวัยรุ่นหญิงรู้สึกพอใจมากและสนุก มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ และรู้จักอารมณ์ตนเองมากขึ้น ได้เรียนรู้วิธีปรับอารมณ์ตนเอง มีสติมากขึ้นเมื่อโกรธหรือทะเลาะกับเพื่อน ส่วนกลุ่มวัยรุ่นชายรายงานว่า กิจกรรมการให้การปรึกษากลุ่มช่วยให้มีความเชื่อมั่นในการจัดการอารมณ์และพฤติกรรมของตนเอง และมีความหยุ่นตัวทางอารมณ์เพิ่มขึ้น สามารถระงับความโมโห และความโกรธที่มากเกินไปได้

คำสำคัญ: การให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม ความหยุ่นตัวทางอารมณ์ วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก

¹ นักศึกษาปริญญาเอก, ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ที่อยู่: 1761 ถนนพัฒนาการ เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250

Email: nathawat@gmail.com

² ศาสตราจารย์ (จิตวิทยา) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ที่อยู่: 1761 ถนนพัฒนาการ เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250

Email: psy.phd@kbu.ac.th

³ รองศาสตราจารย์ (จิตวิทยา) ผู้อำนวยการหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาจิตวิทยาเพื่อการพัฒนาศักยภาพมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ที่อยู่: 1761 ถนนพัฒนาการ เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ 10250

Email: psy.phd@kbu.ac.th



The Development of Cognitive Behavioral Group Counseling Model for Enhancing Emotional Resilience of Adolescents in Foster Home

Nathawat Longthong¹

Pongpan Kirdpitak²

Prasarn Malakul Na Ayudhaya³

Abstract

The purpose of this research was to develop a cognitive behavioral group counseling model for enhancing emotional resilience of adolescents in foster home. The population of emotional resilience study were 164 adolescents. The sample consisted of 48 adolescents in foster home in Bangkok metropolitan randomly assigned into two experimental groups and two control groups. Each experimental group consisted of 12 males and 12 females whereas each control group consisted of 12 males and 12 females. This research was mixed method research and nonparametric statistical techniques were used for analyzing the data. The results of this research were as follows: The emotional resilience of 164 adolescents in foster home were average; The cognitive behavioral group counseling model was developed by applying concepts and techniques of cognitive behavioral group counseling theory for managing inappropriate cognition, emotion, and behavior; Statistically significant differences in total scores of the emotional resilience of the experimental group existed between after the experiment and before the experiment and between the follow-up and before the experiment at .001 level. No significant difference in the emotional resilience was found after the follow-up and after the experiment; Statistically significant difference in total scores of the emotional resilience between the experimental group and the control group existed after the experiment and after the follow-up at .001 level. No significant difference in emotional resilience was found between the two groups before the experiment; The focus group discussion indicated that the female adolescents were very satisfied with the model. They had opportunity to share their beliefs, feelings, and experiences. They understood their emotions and got some more experience in managing their emotions. While the male adolescents reported that the group counseling activities help them confident to manage their emotions and behavior. They also had ability to stop their furious and gained more ability to manage their emotional resilience.

Key words: Cognitive behavioral group counseling, emotional resilience, adolescents in foster home

¹Ph.D.Candidate, Ph.D. Program in Psychology, Kasem Bundit University

Address: 1767 Patanakarn Rd. Suan Luang, Bangkok, 10250

Email: nathawatl@gmail.com

²Professor (Psychology), Graduate School, Kasem Bundit University

Address: 1767 Patanakarn Rd. Suan Luang, Bangkok, 10250

E-mail: psy.phd@kbu.ac.th

³Associate Professor (Psychology), Director, Master of Arts Program in Psychology for Development of Human Potentials, Kasem Bundit University

Address: 1767 Patanakarn Rd. Suan Luang, Bangkok, 10250

E-mail: psy.phd@kbu.ac.th

บทนำ

สถานสงเคราะห์เด็กเป็นหน่วยงานหนึ่งของรัฐที่มีหน้าที่ดูแลเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 18 ปี ที่ประสบปัญหาทางสังคม ได้แก่ เด็กที่ถูกกระทำความรุนแรง ถูกละเมิด เด็กกำพร้า เด็กที่ถูกทอดทิ้ง เด็กที่พ่อแม่ไม่สามารถให้การเลี้ยงดูได้ รวมทั้งเด็กเร่ร่อนและพลัดหลง โดยสถานสงเคราะห์เด็กมีหน้าที่จัดหาปัจจัยพื้นฐานสิ่งจำเป็นในการดำเนินชีวิต รวมทั้งให้โอกาสพัฒนาทางการศึกษา ได้รับการฝึกวิชาชีพที่เหมาะสม รวมถึงดำเนินการแก้ไขปัญหาคาชประพฤติ พฤติกรรมและปัญหาครอบครัว เพื่อให้เด็กเป็นพลเมืองดีมีคุณภาพและสามารถช่วยเหลือตนเองได้ (กองสงเคราะห์เด็กและบุคคลวัยรุ่น, 2544)

เทวินทรภักดี (2543) ได้ศึกษาเกี่ยวกับลักษณะของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กพบว่าเด็กส่วนใหญ่จะมาจากครอบครัวที่ไม่สมบูรณ์ ขาดคุณภาพ เนื่องจากครอบครัวแตกแยก มีการเลี้ยงดูบุตรที่ไม่เหมาะสม ทำให้เด็กในสถานสงเคราะห์มีพัฒนาการต่ำกว่าอายุ สมารถสั้น และทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมมากมาย เช่น เกเร ก้าวร้าว ไม่เชื่อฟัง พูดปด ลักขโมย ขาดความรับผิดชอบ เป็นต้น และ รูปคำดี (2553) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านมหาเมฆและพบว่า เด็กในสถานสงเคราะห์ส่วนใหญ่จะขาดสัมพันธภาพกับผู้อื่น ขาดความซื่อสัตย์ ขาดความอดทน ไม่รู้จักแบ่งปัน ใช้ความรุนแรง ก้าวร้าว รวมทั้งการถูกหล่อหลอมให้เป็นผู้รับการสงเคราะห์มากกว่าที่จะเป็นผู้ที่พึ่งพาตนเอง

นอกจากนี้ สำนักงานส่งเสริมสวัสดิภาพและพิทักษ์เด็ก เยาวชน ผู้ด้อยโอกาสและผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2555) รายงานว่า เด็กในสถานสงเคราะห์เป็นผู้กระทำและถูกกระทำความรุนแรงทั้งทางกายและทางวาจา และเมื่อตนเองกระทำความรุนแรงรู้สึกเสียใจ เจ็บใจ โกรธ อาย และอยากแก้แค้น รู้สึกว่าตนเองไร้ค่า และเมื่อตนเองเป็นผู้กระทำความรุนแรงจะรู้สึกผิด สงสารเพื่อน ไม่สบายใจหรือเสียใจ โดยเมื่อถูกกระทำความรุนแรงจะไม่บอกใครเพราะคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดา เด็กในสถานสงเคราะห์ต้องเผชิญกับปัญหาที่ส่งผลต่ออารมณ์ พฤติกรรม สังคมและจิตใจ โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม

ผู้วิจัยสำรวจข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจากวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก จำนวน 120 คน พบว่า วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กต้องการปรับปรุงเกี่ยวกับอารมณ์ตนเอง เพราะใจร้อน โกรธง่าย หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย เครียดง่าย และสำรวจความคิดเห็นของเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์เด็ก จำนวน 50 คน ผลการสำรวจเจ้าหน้าที่เสนอว่า วัยรุ่นควรได้รับการพัฒนาเกี่ยวกับการควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเอง รวมทั้งคำพูดและการกระทำที่แสดงออก

จากข้อมูลต่างๆ ดังกล่าวข้างต้นจะเห็นว่าเด็กในสถานสงเคราะห์โดยเฉพาะวัยรุ่นต้องเผชิญกับปัญหาที่หลากหลาย ทั้งปัญหาเดิมของตนเอง และปัญหาที่เกิดขึ้นเมื่อต้องอาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็ก สถานการณ์เหล่านี้ส่งผลกระทบ

ต่ออารมณ์ พฤติกรรม สังคมและจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มวัยรุ่น ที่ต้องมีการปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงตามวัยของตนเองอีกด้วย

จากผลการสำรวจความต้องการในการพัฒนาตนเองของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก และการสำรวจความคิดเห็นของเจ้าหน้าที่ในสถานสงเคราะห์เด็กสรุปได้ว่า วัยรุ่นที่อยู่ในสถานสงเคราะห์เด็กจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาในเรื่องอารมณ์ เพื่อให้รู้จักควบคุมอารมณ์ เรียนรู้ในการแสดงออกทางอารมณ์ โดยเฉพาะความโกรธ ความเครียด ความไม่พอใจที่เกิดขึ้นได้ง่ายและมากเกินไป สอดคล้องกับลักษณะของบุคคลที่ขาดความหยุ่นตัวทางอารมณ์ กล่าวคือใช้อารมณ์มากเกินไปและควบคุมตนเองไม่ได้เมื่อต้องประสบกับเรื่องที่ตนเองไม่ได้คาดคิด ซึ่ง Bernard (2002: 8) กล่าวว่า ความหยุ่นตัวทางอารมณ์ เป็นความสามารถในการหยุดตนเองจากความโกรธที่มากเกินไป ความรู้สึกแค้นที่มากเกินไป หรือความกังวลที่มากเกินไปเมื่อมีบางอย่างที่เลวร้ายเกิดขึ้น โดยหมายถึงความสามารถในการสงบอารมณ์และรู้สึกดีขึ้นเมื่อเกิดความรู้สึกแค้นและพินิจกลับมาเมื่อเผชิญกับภาวะที่ยากลำบาก ความหยุ่นตัวทางอารมณ์จึงหมายถึงความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง เมื่อรู้สึกแค้นอย่างมาก

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิธีการเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กโดยใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อให้วัยรุ่นได้ทำความเข้าใจอารมณ์ ความคิดและ

พฤติกรรมของตนเอง ควบคุมและจัดการอารมณ์โดยมุ่งไปที่การจัดการความคิด เนื่องจากความคิดส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม โดยเฉพาะความคิดด้านลบ งานวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก และศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นว่าสามารถเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ได้มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก

2. เพื่อพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมสำหรับการเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก

3. เพื่อศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก

3.1 เปรียบเทียบความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตามผล

3.2 เปรียบเทียบความหยุ่นตัวทางอารมณ์ระหว่างกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมก่อน

การทดลอง หลังการทดลองและหลังการติดตาม
ผล

3.3 ศึกษาความพึงพอใจของวัยรุ่น
กลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่ม
ที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม หลังสิ้นสุดการ
ทดลองโดยใช้การสนทนากลุ่มเฉพาะ

สมมติฐานการวิจัย

1. ความหยุนตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น
กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรูปแบบการให้การปรึกษา
กลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม หลังการ
ทดลองและหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่า
ก่อนการเข้าร่วม

2. ความหยุนตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น
กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรูปแบบการให้การปรึกษา
กลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม หลังการ
ทดลอง และหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่า
วัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมรูปแบบการให้
การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม

วิธีการดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยแบบผสมวิธี (Mixed
Method Research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิง
ปริมาณ และ การวิจัยเชิงคุณภาพ และใช้
Nonparametric statistics ในการวิเคราะห์
ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาความหยุนตัว
ทางอารมณ์เป็นวัยรุ่นอายุ 13-18 ปี ที่อาศัยอยู่
ในสถานสงเคราะห์เด็กในเขตกรุงเทพมหานคร
และปริมณฑล ประกอบด้วย สถานสงเคราะห์
เด็กชายบ้านมหาเมฆ สถานสงเคราะห์เด็กชาย
บ้านปากเกร็ด สถานสงเคราะห์เยาวชนมูลนิธิ

มหาราช และสถานสงเคราะห์เด็กหญิงบ้านราช
วิถี โดยเรียนหนังสืออยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร
และปริมณฑล อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์เด็ก
อย่างน้อย 1 ปี และสามารถสื่อสารภาษาไทยได้
เป็นวัยรุ่นชาย 113 คน และเป็นวัยรุ่นหญิง 61
คน รวมจำนวน 184 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเสริมสร้างความ
หยุนตัวทางอารมณ์ คัดเลือกโดยวิธีสุ่มแบบ
เจาะจงเพื่อเลือกสถานสงเคราะห์เด็กให้
ครอบคลุมทั้งกลุ่มวัยรุ่นชายและหญิง โดยเลือก
สถานสงเคราะห์เด็กชาย 1 แห่ง คือ สถาน
สงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด และสถาน
สงเคราะห์เด็กหญิง 1 แห่งคือ สถานสงเคราะห์
เด็กหญิงบ้านราชวิถี หลังจากนั้นใช้วิธีสุ่มอย่าง
ง่าย โดยคัดเลือกจากผู้ที่มีคะแนนความหยุนตัว
ทางอารมณ์ตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 50 ลงมาและ
สมัครใจเข้าร่วมการทดลอง ได้กลุ่มตัวอย่างแห่ง
ละ 24 คน และแบ่งกลุ่มตัวอย่างแต่ละแห่งด้วย
วิธีจับคู่ (Match pair) เป็นกลุ่มทดลองชายและ
กลุ่มควบคุมชาย กลุ่มละ 12 คน และกลุ่ม
ทดลองหญิงและกลุ่มควบคุมหญิง กลุ่มละ 12
คน โดยกลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษากลุ่ม
ที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม และกลุ่มควบคุม
ไม่ได้รับการปรึกษาใดๆ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดความหยุนตัวทางอารมณ์ที่
ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 44 ข้อ ตรวจสอบความ
ตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดย
ผู้เชี่ยวชาญ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item
Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง .66
- 1.00 และมีค่าความเที่ยงทั้งฉบับเท่ากับ .917

2. รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อพัฒนาความหยุนตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) เท่ากับ 1.00

ผลการวิจัย

1. การศึกษาความหยุนตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก สามารถเก็บแบบวัดฉบับสมบูรณ์ได้จำนวน 164 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 89.13 ของประชากรทั้งหมด พบว่าค่าเฉลี่ยความหยุนตัวทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu=2.70$ และ $\sigma=.47$) และค่าเฉลี่ยความหยุนตัวทางอารมณ์รายด้านได้แก่ ความ

ตาราง 1 ค่าต่ำสุด ค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความหยุนตัวทางอารมณ์ของประชากร วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก (N=164)

ความหยุนตัวทางอารมณ์	รวม (N=164)				
	Min	Max	μ	σ	แปลผล
ความหยุนตัวทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง	1.33	4.87	2.87	.65	ปานกลาง
การเชื่อในความสามารถทางอารมณ์ของตนเอง	1.25	3.42	2.23	.46	น้อย
ความหยุนตัวทางอารมณ์ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง	1.36	4.64	3.02	.71	ปานกลาง
ความหยุนตัวทางอารมณ์ด้านการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง	1.08	4.33	2.67	.54	ปานกลาง
ความหยุนตัวทางอารมณ์โดยรวม	1.58	3.76	2.70	.47	ปานกลาง

2. การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างความหยุนตัวทางอารมณ์ ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษาที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมโดยใช้แนวคิดสำคัญคือ การทำความเข้าใจความคิด อารมณ์และพฤติกรรมซึ่งมีความเกี่ยวข้องกัน และต่างเป็นเหตุเป็นผลต่อกันและ

กัน การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ที่มากเกินไป ต้องเปลี่ยนจากความคิดที่ไม่เหมาะสม โดย และใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มและเทคนิคการให้การปรึกษาที่มุ่งเน้นทฤษฎีการรู้คิด-พฤติกรรมรูปแบบดังกล่าว ได้รับการตรวจสอบคุณภาพรูปแบบด้วยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ และมีค่าดัชนีความสอดคล้อง

(Item-objective Congruence: IOC) เท่ากับ 1.00 โดยดำเนินการทดลองโดยใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมแก่กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 2 กลุ่ม คือ วัยรุ่นชาย 1 กลุ่มและวัยรุ่นหญิง 1 กลุ่ม และดำเนินการทดลองกลุ่มละ 11 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ระหว่างวันที่ 11 มกราคม 2559 ถึงวันที่ 16 มีนาคม 2559 โดยมีขั้นตอนดังนี้

ขั้นเริ่มต้น สร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับสมาชิกกลุ่มและระหว่างสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ วิธีการ บทบาทหน้าที่ของผู้เข้าร่วมรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่ม การรักษาความลับ ข้อตกลง ระยะเวลาในการให้การปรึกษา วัน เวลา สถานที่ที่ใช้ในการให้การปรึกษา เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เปิดเผย รู้สึกปลอดภัยที่จะพูดคุยปัญหาทางอารมณ์ของตนเอง โดยใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ คำถามปลายเปิด การสะท้อนความ การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การให้กำลังใจและการชื่นชม การใส่ใจ การสรุปความ และการอภิปรายร่วมกัน เทคนิคของการให้การปรึกษาที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมอย่างการเสริมแรง และการเติมประโยคให้สมบูรณ์

ขั้นดำเนินการ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้สมาชิกรู้จักและเข้าใจความหุนหันพลันแล่นทางอารมณ์ และตระหนักถึงความสำคัญของความหุนหันพลันแล่นทางอารมณ์ เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้ตั้งเป้าหมายในการเสริมสร้างความหุนหันพลันแล่นทางอารมณ์ และตระหนักถึงความสัมพันธ์ของความคิด อารมณ์

พฤติกรรมและปฏิกิริยาทางร่างกาย เพื่อเกิดความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง ประกอบด้วย

1. การเสริมสร้างความหุนหันพลันแล่นทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ด้วยการรู้เท่าทันความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเอง โดยผู้วิจัยประยุกต์ใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ คำถามปลายเปิด การสะท้อนความ การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การให้กำลังใจและการชื่นชม การใส่ใจ การสรุปความ และการอภิปรายร่วมกัน เทคนิคที่เกี่ยวข้องในการให้การปรึกษากลุ่ม อย่างการวาดรูป และบทบาทสมมติ

2. การเสริมสร้างความเชื่อด้านบวกเกี่ยวกับความสามารถทางอารมณ์ของตนเอง คือ การเสริมสร้างความสามารถของตนเองในการปรับ เปลี่ยนอารมณ์ ความคิดและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ เชื่อมโยงว่าตนเองสามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเองได้ โดยใช้เทคนิคการปรึกษาที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม คือ คำถามแบบโสเครติส เทคนิคการพูดกับตนเอง และเทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ คำถามปลายเปิด การสะท้อนความ การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การให้กำลังใจและการชื่นชม การใส่ใจ การสรุปความ และการอภิปรายร่วมกัน

3. การเสริมสร้างความหุนหันพลันแล่นทางอารมณ์ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้วยการจัดการอารมณ์ด้านลบที่มากเกินไป โดยการสำรวจและทำความเข้าใจความคิดอัตโนมัติทาง

ลบ และเรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ตนเอง โดยใช้เทคนิคการเขียนรูปแบบของการเกิดปัญหา การประเมินความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Assessment) การวิเคราะห์ความคิดหรือการรับรู้อัตโนมัติ (Process for Cognitive Restructuring) เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation) เทคนิคการหยุดความคิด (Stop Thought) การเสริมแรง และการบ้าน (Homework)

4. การเสริมสร้างความหย่อนตัวทางอารมณ์ด้านการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง ด้วยการสำรวจพฤติกรรม อารมณ์ และปฏิกิริยาทางร่างกายของบุคคลที่เป็นผลมาจากความคิด ความคิดอัตโนมัติ โดยใช้เทคนิคการเรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem – based Learning) เทคนิคการมองภาพใหม่ (Reframing) เทคนิคการชื่นชมตนเอง (Self-Admiration) การเสริมแรงทางบวก และการบ้าน (Homework)

ขั้นสรุป เพื่อสำรวจความรู้สึกและความคิดที่มีต่อการให้การปรึกษากลุ่ม และประเมินความหย่อนตัวทางอารมณ์ของสมาชิกกลุ่มหลังการให้การปรึกษากลุ่ม โดยใช้เทคนิคการให้การปรึกษาเบื้องต้น ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ คำถามปลายเปิด การสะท้อนความ การสะท้อนความรู้สึก การทำให้กระจ่าง การให้กำลังใจและการชื่นชม การใส่ใจ การสรุปความ

และการอภิปรายร่วมกัน และเทคนิคของการให้การปรึกษาที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม ได้แก่ เทคนิคการชื่นชมตนเอง (Self-Admiration)

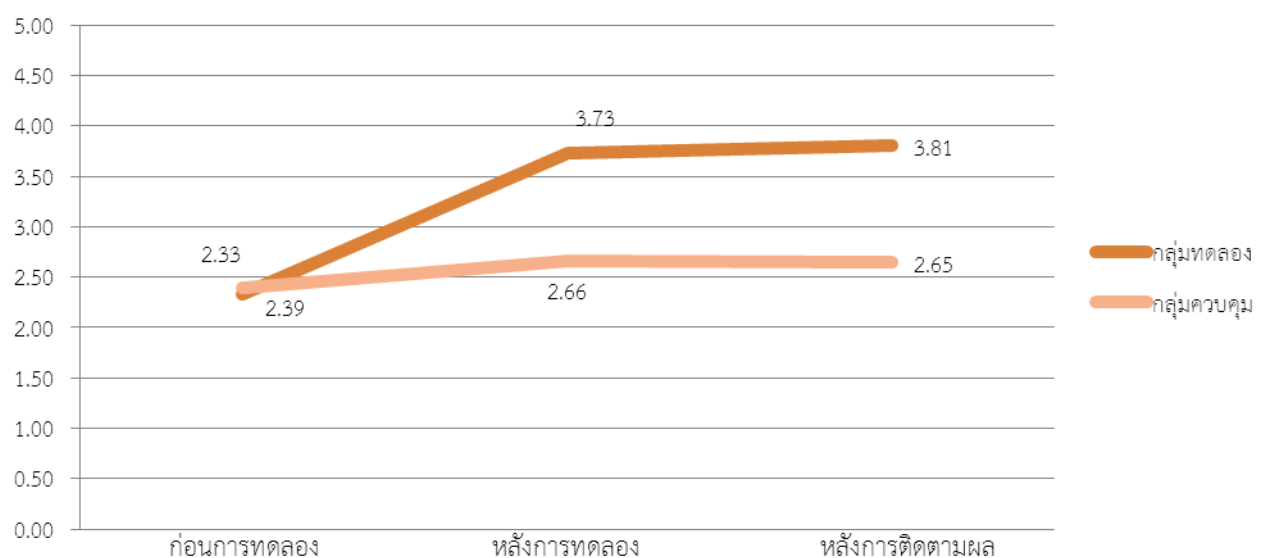
3. ประสิทธิภาพของรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างความหย่อนตัวทางอารมณ์วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก สรุปได้ดังนี้

3.1 ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยความหย่อนตัวทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.33$ $SD = .30$) หลังการทดลอง ($\bar{X} = 3.73$ $SD = .29$) และหลังการติดตามผล ($\bar{X} = 3.81$ $SD = .29$) อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองวัยรุ่นมีค่าเฉลี่ยความหย่อนตัวทางอารมณ์ทุกด้านอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X}$ อยู่ระหว่าง 2.10-2.52 SD อยู่ระหว่าง .39-.51) หลังการทดลอง ความหย่อนตัวทางอารมณ์ทุกด้านอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ อยู่ระหว่าง 3.81-3.89 SD อยู่ระหว่าง .37-.89) ยกเว้นความหย่อนตัวทางอารมณ์ด้านการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองมีคะแนนระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.36$ $SD = .89$) ส่วนหลังการติดตามผลความหย่อนตัวทางอารมณ์ทุกด้านอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$ อยู่ระหว่าง 3.57-3.99 SD อยู่ระหว่าง .45-.54) ดังแสดงในตาราง 2

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลผลค่าเฉลี่ยความหุ่ยนตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น
กลุ่มทดลอง (n=24) และกลุ่มควบคุม (n=24) ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง
และหลังการติดตามผล

ตัวแปรที่ศึกษา	กลุ่ม	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			หลังการติดตามผล		
		$\bar{x}$	SD	แปลผล	$\bar{x}$	SD	แปลผล	$\bar{x}$	SD	แปลผล
ความหุ่ยนตัวทางอารมณ์ ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ ของตนเอง	กลุ่มทดลอง	2.36	.42	น้อย	3.81	.42	มาก	3.83	.46	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.26	.35	น้อย	2.79	.58	ปานกลาง	2.88	.62	ปานกลาง
การเชื่อในความสามารถ ทางอารมณ์ของตนเอง	กลุ่มทดลอง	2.10	.41	น้อย	3.89	.37	มาก	3.85	.54	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.32	.50	ปานกลาง	2.40	.64	น้อย	2.26	.60	น้อย
ความหุ่ยนตัวทางอารมณ์ ด้านการควบคุมอารมณ์ ของตนเอง	กลุ่มทดลอง	2.52	.51	น้อย	3.85	.53	มาก	3.99	.45	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.69	.45	น้อย	2.83	.58	ปานกลาง	2.85	.66	ปานกลาง
ความหุ่ยนตัวทางอารมณ์ ด้านการบริหารจัดการ อารมณ์ของตนเอง	กลุ่มทดลอง	2.32	.39	น้อย	3.36	.89	ปานกลาง	3.57	.51	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.28	.41	น้อย	2.60	.64	น้อย	2.63	.64	ปานกลาง
ความหุ่ยนตัวทางอารมณ์ โดยรวม	กลุ่มทดลอง	2.33	.30	น้อย	3.73	.29	มาก	3.81	.29	มาก
	กลุ่มควบคุม	2.39	.30	น้อย	2.66	.47	ปานกลาง	2.65	.53	ปานกลาง

แผนภาพ 1 ค่าเฉลี่ยความหุ่ยนตัวทางอารมณ์โดยรวมของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง (n=24) และกลุ่มควบคุม
(n=24) ในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล



3.2 วิจัยรุ่มกลุ่มทดลอง (n=24) ที่เข้าร่วมรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม ระหว่างหลังการทดลอง-ก่อนการทดลอง และระหว่างหลังการติดตามผล-ก่อนการทดลองมีความหุ่่นตัวทางอารมณ์โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

.001 ส่วนระหว่างหลังการติดตามผล-หลังการทดลองไม่แตกต่างกัน โดยวิจัยรุ่มกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความหุ่่นตัวทางอารมณ์โดยรวมหลังการทดลอง ($\bar{x} = 3.73$) และหลังการติดตามผล ($\bar{x} = 3.81$) เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลอง ($\bar{x} = 2.33$) ดังแสดงในตาราง 3

ตาราง 3 การเปรียบเทียบความหุ่่นตัวทางอารมณ์โดยรวมและรายด้านของวิจัยรุ่มกลุ่มทดลอง (n=24) ที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมก่อนการทดลองหลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

ความหุ่่นตัวทางอารมณ์		$\bar{x}$	ระยะการทดลอง	Negative Ranks	Positive Ranks	Ties	Z	p
ความหุ่่นตัวทางอารมณ์โดยรวม	ก่อนการทดลอง	2.33	หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	0	24	0	-4.286	.000
	หลังการทดลอง	3.73	ติดตามผล-หลังทดลอง	8	16	0	-1.886	.059
	หลังการติดตามผล	3.81	ติดตามผล-ก่อนทดลอง	0	24	0	-4.286	.000

p<.001

3.3 วิจัยรุ่มกลุ่มทดลอง (n=24) และวิจัยรุ่มกลุ่มควบคุม (n=24) หลังการทดลองและหลังการติดตามผลมีความหุ่่นตัวทางอารมณ์โดยรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยวิจัยรุ่มกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยหลังการทดลอง ($\bar{x} = 3.73$) มากกว่าค่าเฉลี่ยของ

วิจัยรุ่มกลุ่มควบคุม ($\bar{x} = 2.66$) และค่าเฉลี่ยหลังการติดตามผลของวิจัยรุ่มกลุ่มทดลอง ($\bar{x} = 3.81$) มากกว่าค่าเฉลี่ยของวิจัยรุ่มกลุ่มควบคุม ($\bar{x} = 2.65$) ดังแสดงในตาราง 4

ตาราง 4 การเปรียบเทียบความหุน่ตัวทางอารมณ์โดยรวมของวัยรุ่นกลุ่มทดลอง (n=24)

และกลุ่มควบคุม (n=24) ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และหลังการติดตามผล

ระยะ		กลุ่ม	$\bar{x}$	Mean Rank	Sum of Ranks	Mann-Whitney U	Z	p
ความหยุ่่นตัวทางอารมณ์โดยรวม	ก่อนทดลอง	ทดลอง	2.33	19.56	469.50	169.500	-2.444	.069
		ควบคุม	2.39	29.44	706.50			
	หลังทดลอง	ทดลอง	3.73	34.35	824.50	51.500	-4.877	.000
		ควบคุม	2.66	14.65	351.50			
	หลังการติดตามผล	ทดลอง	3.81	32.52	780.50	95.500	-3.970	.000
		ควบคุม	2.65	16.48	395.50			

3.3 ผลการสนทนากลุ่มทดลอง (n=24) ที่มีต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมพบว่า กลุ่มทดลองวัยรุ่นหญิงเข้าร่วมแล้วรู้สึกพอใจมาก และรู้สึกสนุก ได้รับประโยชน์ ทำให้ตนเองกล้าแสดงออก มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดและความรู้สึกกับเพื่อนที่ไม่ค่อยได้มีโอกาสพูดคุยด้วย รวมทั้งได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ทางด้านอารมณ์ซึ่งกันและกัน ทำให้รู้จักอารมณ์ตนเองมากขึ้น เรียนรู้วิธีปรับอารมณ์ตนเอง มีสติมากขึ้น ใจเย็นมากขึ้น เมื่อโกรธหรือทะเลาะกับเพื่อนก็สามารถระงับความโกรธของตนเองได้ และจัดการอารมณ์ตนเองได้ ส่วนกลุ่มทดลองวัยรุ่นชายรู้สึกพอใจมาก รู้สึกสนุก สามารถนำไปใช้ควบคุมและจัดการอารมณ์ตนเอง ทำให้อารมณ์ตนเองหุน่ตัวมากขึ้น ไม่โมโหมาก โกรธมากเกินไป ได้ฝึกการพูดคุยกับคนอื่น และชอบที่ได้แสดงบทบาทสมมติกับเพื่อนๆ

อภิปรายผล

การวิจัยการพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างความหุน่ตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก ผู้วิจัยอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

1) ผลการศึกษาความหุน่ตัวทางอารมณ์พบว่า วัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กมีความหุน่ตัวทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยความหุน่ตัวทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง ความหุน่ตัวทางอารมณ์ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และความหุน่ตัวทางอารมณ์ด้านการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นด้านการเชื่อใจในความสามารถทางอารมณ์ของตนเองอยู่ในระดับน้อย เนื่องจากแต่ละบุคคลมีระดับของความหุน่ตัวทางอารมณ์ที่ต่างกันขึ้นอยู่กับพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม การอบรมเลี้ยงดู รวมทั้งปัจจัยทางสังคมและวัฒนธรรม (Herald, 2014) โดยปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้วัยรุ่นในสถาน

สงเคราะห์เด็กมีความหุนหันตัวทางอารมณ์โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางคือ สิ่งแวดล้อม และการอบรมเลี้ยงดู เนื่องจากสถานสงเคราะห์เป็นหน่วยงานที่ต้องดูแลเด็กที่ประสบปัญหาทางสังคมหลากหลาย ทำให้เกิดความยากลำบากในการดูแล เนื่องจากเด็กแต่ละกลุ่มมาจากปัญหาคนละแบบจึงต้องการดูแลแตกต่างกัน อีกทั้งจำนวนเจ้าหน้าที่ในการดูแลเด็กไม่เพียงพอเมื่อเทียบกับจำนวนเด็ก จึงทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมไม่เหมาะสมมากมาย ซึ่งส่งผลกระทบต่อความหุนหันตัวทางอารมณ์ สอดคล้องกับการสำรวจความคิดเห็นเบื้องต้นของเจ้าหน้าที่ดูแลเด็กที่แสดงความคิดเห็นว่า วัยรุ่นควรได้รับการพัฒนาเกี่ยวกับการควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเอง รวมทั้งคำพูดและการกระทำที่แสดงออก และสอดคล้องกับความต้องการของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กที่ต้องการปรับปรุงเกี่ยวกับอารมณ์ตนเอง เนื่องจากใจร้อน โกรธง่าย หงุดหงิดง่าย โมโหง่าย เครียดง่าย

2) การพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างความหุนหันตัวทางอารมณ์ ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบโดยใช้แนวคิดการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม ด้วยช่วงอายุใกล้เคียงกัน รวมทั้งประสบการณ์และการดำเนินชีวิตประจำวันใกล้เคียงกัน จึงส่งเสริมให้การปรึกษากลุ่มประสิทธิผลมากขึ้นเนื่องจากสมาชิกกลุ่มเกิดความรู้สึกเป็นพวกเดียวกันมากขึ้น ดังที่ Gazda (1967:306-307) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น เนื่องจากกลุ่มจะ

ช่วยให้สมาชิกแต่ละคนได้เรียนรู้และจัดการปัญหาของตนเองจากการเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาของผู้รับการปรึกษาคนอื่น ซึ่งอาจจะมีปัญหาที่คล้ายกัน จนเกิดการยอมรับ และการสนับสนุนกันและกัน การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแนวคิดทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมเป็นแนวคิดหลักในการเสริมสร้างความหุนหันตัวทางอารมณ์ เพื่อเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อ การตีความ เจตคติที่ไม่ถูกต้องซึ่งส่งผลทำให้เกิดอารมณ์ด้านลบที่มากเกินไป (Petrocelli. 2002 : 92) โดยแนวคิดที่สำคัญคือ ให้อารมณ์ตระหนักถึงความเกี่ยวพันกัน และความเป็นเหตุเป็นผลต่อกันของความคิด อารมณ์และพฤติกรรม (เกิดพิทักษ์, 2554:5-38) โดยให้อารมณ์ที่เข้าร่วมรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม ได้รู้จักและเข้าใจเกี่ยวกับความหุนหันตัวทางอารมณ์ ได้เรียนรู้วิธีการเสริมสร้างความหุนหันตัวทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเอง โดยปรับเปลี่ยนความเชื่อของตนเองให้ถูกต้องและเพิ่มความความสามารถในการควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเอง รวมทั้งเรียนรู้ และเข้าใจเกี่ยวกับการเสริมสร้างความหุนหันตัวทางอารมณ์ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเองและการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง

3) ผลการประเมินประสิทธิผลของรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อเสริมสร้างความหุนหันตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็ก ดังนี้

3.1) ความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม หลังการทดลองและหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นมากรกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เนื่องจากรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เน้นการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของความคิด พฤติกรรม อารมณ์ และปฏิกิริยาทางร่างกาย โดยการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองด้วยการสำรวจและสังเกตอารมณ์ ความคิดของตนเอง (Harvey, 2007: 10-14) รวมทั้งการสังเกตการตอบสนองของร่างกายตนเองเมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้น (Hromek, 2005: 12-13) ซึ่งเป็นวิธีที่ช่วยเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ รวมไปถึงการเสริมสร้างความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถทางอารมณ์ของตนเอง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ โดยเฉพาะการรับรู้และเชื่อในความสามารถของตนเอง คือความเชื่อมั่นในตนเองและการเชื่ออำนาจภายในตนเมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่ยากลำบาก กดดันหรือทำให้เกิดความเครียด (Bernard, 2006) โดยผู้ที่มีความหยุ่นตัวทางอารมณ์จะเชื่อว่าตนเองเท่านั้นที่จะควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเองได้ (Aguila, 2011) ในระหว่างการให้การปรึกษาวัยรุ่นกลุ่มทดลองรู้สึกแปลกใจและลังเลเมื่อได้รู้ว่า ตัวเองเป็นคนสำคัญในการจัดการและควบคุมอารมณ์ของตนเอง ผู้วิจัยใช้เทคนิคการถามแบบโสเครติส (Socratic questions) และเทคนิค

การพูดกับตนเอง (Self-Talk) ว่า “ฉันสามารถเปลี่ยนอารมณ์ของฉันให้ดีขึ้นได้ ฉันสามารถปรับอารมณ์ของฉันให้เป็นปกติได้ ฉันสามารถให้อารมณ์ของฉันสงบลงได้” ทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นและเกิดความตระหนักรู้เกี่ยวกับอารมณ์ตนเองมากขึ้น นอกจากนี้ความหยุ่นตัวทางอารมณ์ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง ผู้วิจัยใช้เทคนิค และวิธีการควบคุมอารมณ์ตนเองหลากหลาย เช่น เทคนิคการควบคุมอารมณ์ด้วยการผ่อนคลาย (Relaxation) โดยการสังเกตลมหายใจเข้าและลมหายใจออกของตนเอง เทคนิคการหยุดคิด (Stop Thought) การให้การบ้าน (Homework) ทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองเกิดทักษะใหม่ๆ ในการควบคุมตนเอง รวมถึงกระบวนการปรับความคิด (Process for Cognitive Restructuring) การค้นหาความคิดด้านลบและหาความคิดด้านบวกเพื่อมาหักล้างความคิดด้านลบ ทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองมีความมั่นใจมากขึ้นที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง และเมื่อควบคุมตนเองได้ ทำให้เกิดความรู้สึกดีต่อตนเอง ลดความเครียดเมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ยากลำบาก สอดคล้องกับที่ Herald (2014) อธิบายไว้ว่าความหยุ่นตัวทางอารมณ์เป็นกุญแจสำคัญในการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเองและเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และเสริมสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล รวมทั้งความหยุ่นตัวทางอารมณ์สามารถช่วยลดผลกระทบของความเครียดของแต่ละบุคคล ความหยุ่นตัวทางอารมณ์ด้านการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเอง

วัยรุ่นกลุ่มทดลองได้เรียนรู้โดยใช้ปัญหาเป็นฐาน (Problem – based Learning) และอภิปรายเกี่ยวกับ ความคิดด้านลบที่ส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม วิธีการจัดการความคิดที่บิดเบือนไป โดยใช้เทคนิคการมองภาพใหม่ (Reframing) การชื่นชมตนเอง (Self-Admiration) และเสริมแรงทางบวก ทำให้วัยรุ่นกลุ่มทดลองสามารถบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองได้ดีมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อความหยุนตัวทางอารมณ์ที่เพิ่มมากขึ้นด้วยเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ คะแนนเฉลี่ยในระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองสูงกว่าระยะหลังการทดลอง ถึงแม้ว่าจะไม่แตกต่างกันเนื่องจากเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้ประสบการณ์จากการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมเพื่อพัฒนาความหยุนตัวทางอารมณ์แล้ว ทำให้พบว่า ความคิดในการมองตนเอง ผู้อื่นและเหตุการณ์ต่างๆ เปลี่ยนแปลงไปทำให้ส่งผลต่อในระยะติดตามผลด้วย

3.2) วัยรุ่นกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมมีความหยุนตัวทางอารมณ์หลังการทดลอง และหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นมากกว่าวัยรุ่นกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม เนื่องจากวัยรุ่นกลุ่มทดลองได้รับการเสริมสร้างความหยุนตัวทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ อารมณ์ของตนเอง ด้านการเชื่อในความสามารถทางอารมณ์ของตนเอง ความหยุนตัวทางอารมณ์ด้านการควบคุมอารมณ์ของตนเอง และความหยุนตัวทางอารมณ์ด้านการบริหารจัดการ

อารมณ์ของตนเอง ส่วนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมจึงไม่มีการเสริมสร้างความหยุนตัวทางอารมณ์ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Bernard (2008) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาความหยุนตัวทางอารมณ์ (YCDI) กับความท้าทายทางสังคม อารมณ์และความสำเร็จของนักเรียนระดับประถมศึกษา ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความหยุนตัวทางอารมณ์จากการรายงานตนเองหลังการทดลองเพิ่มขึ้นก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความหยุนตัวทางอารมณ์จากการรายงานตนเองก่อนและหลังการให้การปรึกษาแบบแบบหลากหลายแนวคิดและวิธีการไม่แตกต่างกัน ซึ่งทำให้เห็นความสอดคล้องว่าการให้การปรึกษาที่มุ่งเน้นความคิดและพฤติกรรมมีส่วนส่งเสริมความหยุนตัวทางอารมณ์

3.3) ผลศึกษาความพึงพอใจของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กกลุ่มทดลองที่มีต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรม โดยใช้การสนทนากลุ่มเฉพาะพบว่า วัยรุ่นหญิงกลุ่มทดลองเมื่อเข้าร่วมแล้วรู้สึกพอใจมากและรู้สึกสนุก ได้รับประโยชน์และทำให้ตนเองกล้าแสดงออกมากขึ้น ได้แลกเปลี่ยนความคิดความรู้สึก และประสบการณ์ทางด้านอารมณ์ และรู้จักอารมณ์ตนเองมากขึ้น เรียนรู้วิธีปรับอารมณ์ตนเอง ทำให้ตนเองมีสติมากขึ้น ใจเย็นมากขึ้น เมื่อโกรธหรือทะเลาะกับเพื่อนก็สามารถระงับความโกรธของตนเองและจัดการอารมณ์ตนเองได้ ส่วนวัยรุ่นชายกลุ่มทดลองรู้สึก

พอใจมากและรู้สึกสนุกเช่นกัน เพราะตนเองสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มไปใช้ได้ โดยเฉพาะการควบคุมอารมณ์และจัดการอารมณ์ตนเอง ทำให้ตนเองมีความหยุ่นตัวทางอารมณ์มากขึ้น ไม่โมโหมาก หรือโกรธมากเกินไป รวมทั้งได้ฝึกการพูดคุยกับคนอื่น และรู้สึกชอบที่ได้แสดงบทบาทสมมติกับเพื่อนๆ เหตุผลที่วัยรุ่นกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มพอใจมากเป็นเพราะรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มที่มุ่งเน้นการรู้คิด-พฤติกรรมมีการฝึกทักษะที่หลากหลาย รวมทั้งเอื้อให้เกิดบรรยากาศของการมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ทำให้เกิดการช่วยเหลือกันมากขึ้น มีสัมพันธภาพที่ดีมากขึ้น สอดคล้องกับ Gazda (1967:306-307) ที่กล่าวถึงประโยชน์ของการให้การปรึกษากลุ่มว่า จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการเรียนรู้ การให้และรับ ช่วยเหลือกันภายใต้บรรยากาศแห่งความเป็นกันเอง ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความรู้สึกว่าเป็นครอบครัว นำไปสู่การเปิดเผยตนเอง โดยการให้การปรึกษากลุ่มได้ผลมากสำหรับวัยรุ่น

References

- Aguilar, E. (2011). How Teachers Can Build Emotional Resilience. http://www.edweek.org/tm/articles/2011/01/05/tln_resilience.html Accessed 18 August 2014.
- Bernard, M. E. (2002). Emotional Resilience: Implications for You Can Do It! Education Theory and Practice. http://www.youcandoiteducation.com/reflectionsone-motional_files/ReflectionsOnEmotional.pdf Accessed 18 August 2014.
- Bernard, M.E. (2006). Providing all children with the foundations for achievement, well-being and positive relationship. (3rd ed.). Oakleigh, Vic: Australian Scholarships Group.

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้
 - 1.1 ควรนำผลการทดลองไปใช้กับวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์แห่งอื่น หรือใช้ในกลุ่มวัยรุ่นที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อพัฒนาความหยุ่นตัวทางอารมณ์
 - 1.2 ในการนำแบบวัดความหยุ่นตัวทางอารมณ์ไปใช้ ควรคำนึงถึงรายละเอียดของแต่ละตัวแปร ก่อนจะนำไปใช้ในการศึกษาในกลุ่มอื่นๆ
2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป
 - 2.1 ควรศึกษารายละเอียดของตัวแปรอื่นที่ส่งผลต่อความหยุ่นตัวทางอารมณ์ เช่น การมองในแง่ดี การใช้อารมณ์ขัน เป็นต้น
 - 2.2 ควรพัฒนารูปแบบอื่นในการเสริมสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์ เช่น การฝึกอบรม การให้คำปรึกษารายบุคคล หรือการให้การปรึกษาครอบครัว เป็นต้น
 - 2.3 ควรมีการติดตามผลความหยุ่นตัวทางอารมณ์กับกลุ่มตัวอย่าง โดยศึกษาในระยะเวลาที่ยาวนานมากขึ้น เช่น ในระยะ 3 เดือน และ 6 เดือน



- Bernard, M. E. (2008). **The effect of You Can Do It! Education on the emotional resilience of primary school students with social, emotional, behavioural and achievement challenges.** In 43rd APS annual conference proceedings, Hobart, Australia.
- Children and adolescents (2000). **Vision for Child and Youth Welfare Department, Department of Public Welfare.** (reproduce)
- Gazda, G. M., Ducan, J. A., & Meadows, M. E. (1967). **Group in Counseling and Group Procedures: Reported of a Survey in Counselor Education and Supervision.** Boston: Houghton Mifflin.
- Harvey, V. S. (2007). School wide methods for fostering resiliency. **Student Services**, 10-14. United Nations Association in Canada. Retrieved from www.naspcenter.org/principals
- Herald, M. (2014). **Stepping Stones to Emotional Resilience: A Guide to Embracing Your Inner Strength.** Resilient Living Publications.
- Hromek, R. (2005). **Game time: Games to promote social and emotional resilience for children aged 4-14.** London; Thousand Oaks, Calif. : Paul Chapman.
- Kirdpitak P. (2011). Course 25711: **Concepts of Guidance & Theory in Psychological Counseling** (1st ed.) Nonthaburi: Sukhothai Thammathirat University.
- Office of Welfare and Child Protection, Youth and the Elderly Ministry of Social Development and Human Security. (2013). **The study on violence against children Volume 5 children in the Foster Home.** Bangkok.
- Petrocelli, J. V. (2002). Effectiveness of Group Cognitive Behavioral Therapy for General Symptomatology : A Meta-analysis. **Journal for Specialists in Group Work**. 27(1), 92-115.
- Roopkamdee W. (2010). Development of child behavior in the Foster Home case study: Ban Mahmuk boys home. Learning Center for Social Development and Welfare Ministry of Social Development and Human Security.
- Taywintonpakdee K. (2000). **Alternative education by study center in a shelter.** Bangkok: prikwaan graphic.