

ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง
และความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง



นางสาวดวงพร กิตติสุนทร

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตเจ้าของวิทยานิพนธ์ ที่ส่งผ่านทางบัณฑิตวิทยาลัย

The abstract and full text of theses from the academic year 2011 in Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR)
are the thesis authors' files submitted through the University Graduate School.

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2559

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

EFFECT OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY GROUP COUNSELING ON RESILIENCE
AND EMOTION REGULATION IN MIDDLE CHILDHOOD

Miss Duangporn Kittisunthorn



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Psychology
Faculty of Psychology
Chulalongkorn University
Academic Year 2016
Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรม
นิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการ
การกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง

โดย

นางสาวดวงพร กิตติสุนทร

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

.....คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศัคนางค์ มณีศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี)

.....อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ)

.....กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส)

.....กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งนภา ภาณีตรัตน์)

ดวงพร กิตติสุนทร : ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง (EFFECT OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY GROUP COUNSELING ON RESILIENCE AND EMOTION REGULATION IN MIDDLE CHILDHOOD) อ.ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผศ. ดร.กฤษยา พิธิษฐ์สังฆการ, 162 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในเด็กในวัยเด็กตอนกลาง โดยมีลักษณะเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง โดยมีกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างคือ เด็กอายุระหว่าง 10-12 ปี จำนวน 47 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 24 คน และกลุ่มทดลอง 23 คน โดยกลุ่มทดลองนี้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์กลุ่มละ 7-8 คน ดำเนินการกลุ่มรายสัปดาห์ 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง คิดเป็นการเข้ากลุ่มรวม 16 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ มาตรฐานวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และมาตรฐานวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) พบว่า

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
4. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สาขาวิชา จิตวิทยา

ปีการศึกษา 2559

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่อ อ.ที่ปรึกษาหลัก

5677608338 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY GROUP COUNSELING / RESILIENCE / EMOTION REGULATION / MIDDLE CHILDHOOD

DUANGPORN KITTISUNTHORN: EFFECT OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY GROUP COUNSELING ON RESILIENCE AND EMOTION REGULATION IN MIDDLE CHILDHOOD. ADVISOR: ASST. PROF.KULLAYA PISITSUNGKAGARN, Ph.D., 162 pp.

This study aimed to examine the effect of Cognitive Behavior Group Therapy on resilience and emotion regulation in middle childhood. The research design was quasi-experimental with pretest-posttest control group design. Participants were 47 children aged 10-12. Participants were assigned into control ($N = 23$) and experimental ($N = 24$) groups. Those in the experimental group attended the Cognitive Behavioral Group Therapy for enhancing resilience and emotion regulation, with seven-to-eight participants in each group. The group was conducted weekly, for two hours each, amounting to sixteen-hour group participation. Instruments administered were State Resilience Scale and Emotion Regulation Questionnaire. Two-way Mixed-design Multivariate Analysis of Variance was used for data analysis. Findings revealed:

1. At post-test, the experimental group obtained significantly higher score on resilience than at pre-test.
2. At post-test, the experimental group obtained significantly higher score on emotion regulation than at pre-test.
3. At post-test, the experimental group obtained significantly higher score on resilience than the control group.
4. At post-test, the experimental group obtained significantly higher score on emotion regulation than the control group.

Field of Study: Psychology

Academic Year: 2016

Student's Signature

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเล่มนี้สำเร็จลุล่วงอย่างสมบูรณ์เช่นนี้ได้ เพราะความรัก ความเมตตา ความเอื้อเฟื้อ และการช่วยเหลือด้วยความเต็มใจของบุคคลทั้งหลาย ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณบุคคลดังต่อไปนี้

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ รศ.ดร.กฤษณา พิสิษฐ์สังฆการ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักของข้าพเจ้า ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือมอบคำปรึกษาในทุกด้านเพื่อให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงอย่างสมบูรณ์มากที่สุด กราบขอบพระคุณที่ท่านให้ความสนับสนุนทางด้านจิตใจเสมอมาและทำให้ข้าพเจ้าได้ตระหนักรู้ว่าตนเองมีความสามารถอย่างคาดไม่ถึง รวมทั้ง รศ.สุภาพรพรรณ โคตรจรัส อ.ดร.สมบุญ จารุกษมทวี และ ผศ.ดร.รุ่งนภา ภาณิตรัตน์ ที่ให้ความกรุณาช่วยตรวจสอบและให้คำแนะนำงานวิทยานิพนธ์เล่มนี้มีความสมบูรณ์

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทุกท่านที่ช่วยประสิทธิ์ความรู้วิชาจิตวิทยาในบรรยากาศที่อบอุ่นและเป็นกันเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง รศ.ดร.อรัญญา ดุ้ยคำภีร์ ที่เมตตาตามอบพลังแห่งความรักและความอบอุ่นให้กับข้าพเจ้า รวมถึงคณาจารย์ประจำภาควิชาวรรณกรรมสำหรับเด็ก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ช่วยประสิทธิ์ความรู้วิชาวรรณกรรมสำหรับเด็ก หล่อหลอมเป็นความสามารถเฉพาะตัวจนมาเป็นข้าพเจ้าในทุกวันนี้

ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ รศ.กุลวรา ชูพงศ์ไพโรจน์ ที่รักและเมตตาให้ความช่วยเหลือข้าพเจ้ามาโดยตลอดตั้งแต่เด็กจนถึงทุกวันนี้ รวมถึง ผอ.ดารารวรรณ ศรีกาญจนา ผอ.สมบูรณ์ เสาวคนธ์ และผอ.จันทร์แจ่ม นิลจันทิก ที่เมตตาอนุญาตให้ลูกศิษย์อันเป็นที่รักของพวกเขาเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาในครั้งนี้ ขอบพระคุณคุณครูกนกพรพรรณรัตน์ปราณี คุณครูกิตติพร วาณิชานุรักษ์ ที่กรุณาดูแลช่วยเหลือข้าพเจ้าตลอดการดำเนินกลุ่มการศึกษาเสมือนเป็นลูกศิษย์อีกคนหนึ่งของพวกเขา และขอขอบพระคุณ คุณครูปัทมา เทศประเสริฐ ที่รักและคอยให้ความช่วยเหลือลูกศิษย์คนนี้เสมอ ขอขอบคุณน้องๆ กลุ่มทดลอง ที่ยินดีเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาอย่างเต็มใจในทุกครั้งและช่วยเติมพลังใจทางบวกให้กับข้าพเจ้าตลอดการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม

ขอขอบคุณกัลยาณมิตรจิตวิทยาการปรึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย รุ่นที่ 29 ทุกท่าน ที่ช่วยให้ความสนับสนุนในทุกด้าน พร้อมให้ความช่วยเหลือและหยิบยื่นมิตรไมตรีให้กับข้าพเจ้าด้วยความจริงใจเสมอมา ขอขอบคุณ อติชาติ ตันติโสภณวนิช ที่ช่วยสละเวลาอันมีค่ามาช่วยเหลือและดูแลจิตใจของข้าพเจ้าให้คลายกังวลตลอดการวิจัยในครั้งนี้ ขอขอบคุณ จุริรัตน์ นิลจันทิก ที่ยื่นมือให้ความช่วยเหลือข้าพเจ้าอย่างเต็มใจโดยไม่ต้องร้องขอ ขอขอบคุณพลังจิตใจทางบวกจาก เอกธิดา ดวงอุไร ปณิชา พรประสิทธิ์ ภาสุร จิงแย้มปิ่น และพูนทรัพย์ อารีกิจ

ขอกราบขอบพระคุณสถาบันครอบครัวอันอบอุ่นของข้าพเจ้าที่คอยโอบอุ้ม อบรม และสนับสนุนช่วยเหลือข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณบิดาและมารดาของข้าพเจ้า คุณพ่อสุเทพ กิตติสุนทร และคุณแม่อมรรัตน์ กิตติสุนทร ที่มอบความรักอย่างไม่มีเงื่อนไขให้กับข้าพเจ้าตั้งแต่เกิดจนกระทั่งถึงทุกวันนี้และในอนาคตข้างหน้า ขอขอบคุณครอบครัวอรรถศุภผลทุกท่านสำหรับความรักอันอบอุ่น ขอบใจ หมูทะ แมวน้อยที่น่ารักของข้าพเจ้าที่อยู่เป็นเพื่อนและคอยให้กำลังใจตลอดการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้

และสุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอกราบขอบพระคุณ คุณยายมะลิ อรรถศุภผล สำหรับความรักอันแข็งแกร่งของท่านที่ช่วยปลอบประโลมจิตใจและอยู่เคียงข้างข้าพเจ้าตลอดมาและตลอดไป

งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนทุนอุดหนุนการวิจัย ประเภทบัณฑิตศึกษา ประจำปี 2560 จากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
คำจำกัดความในการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience).....	9
แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation).....	18
แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง (Middle Childhood).....	23
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavior Therapy: CBT).....	28
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	36
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	41
ตัวแปรที่ศึกษา.....	42

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย	42
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	48
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย	58
การเก็บรวบรวมข้อมูล	63
การวิเคราะห์ข้อมูล	63
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	64
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	66
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง	66
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย.....	67
ส่วนที่ 3 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน	81
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	83
สรุปผลการวิจัย	83
อภิปรายผลการวิจัย	85
ข้อจำกัด	123
ข้อเสนอแนะ	123
รายการอ้างอิง.....	125
ภาคผนวก	133
ภาคผนวก ก.....	134
ภาคผนวก ข.....	135
ภาคผนวก ค.....	137
ภาคผนวก ง.....	139
ภาคผนวก จ.....	141
ภาคผนวก ฉ.....	143

ภาคผนวก ซ.....	146
ภาคผนวก ซ.....	149
ภาคผนวก ณ.....	152
ภาคผนวก ญ.....	155
ภาคผนวก ฎ.....	158
ภาคผนวก ฏ.....	160
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	162



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัด State-Trait Resilience Inventory (Hiew et al., 2000).....	49
ตารางที่ 2	เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัด Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) ของ J. J. Gross และ John (2003)	52
ตารางที่ 3	ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง	67
ตารางที่ 4	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ของคะแนน ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และคะแนนความสามารถในการกำก้อารมณ์ ในช่วง ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (N = 47).....	68
ตารางที่ 5	ผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติของตัวแปรตามแต่ละตัว ทั้งในช่วง ก่อนและหลังการทดลอง	70
ตารางที่ 6	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปรตามช่วงก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มตัวอย่าง.....	71
ตารางที่ 7	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมของตัวแปรทั้งหมด ระหว่างกลุ่ม ด้วยวิธี Box's M test.....	72
ตารางที่ 8	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของแต่ละตัวแปรแบบ Levene's Test of Equality of Error Variances	72
ตารางที่ 9	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) (N = 47, กลุ่มทดลอง = 23, กลุ่มควบคุม = 24).....	74
ตารางที่ 10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตาม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการศึกษา (N = 47)	76
ตารางที่ 11	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มในแต่ละช่วงเวลา ในตัวแปรตามแต่ละตัว...77	
ตารางที่ 12	ผลการทดสอบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตาม ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในช่วงหลังการทดลอง (n _{กลุ่มทดลอง} = 23, n _{กลุ่มควบคุม} = 24)	78

ตารางที่ 13 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม (MANOVA) ของเงื่อนไขระยะเวลา ในแต่ละกลุ่มการศึกษา (กลุ่มทดลอง $N = 23$, กลุ่มควบคุม $N = 24$).....	79
ตารางที่ 14 ผลการทดสอบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตาม ระหว่างช่วง ก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง ($n = 23$).....	80
ตารางที่ 15 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน.....	81
ตารางที่ 16 ข้อกระทงที่ใช้ในมาตรวัดพร้อมผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามในมาตรวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	144
ตารางที่ 17 ข้อกระทงที่ใช้ในมาตรวัดพร้อมผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามในมาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง	145
ตารางที่ 18 การปรับปรุงพัฒนาโปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง	147

สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย	5
ภาพที่ 2 กระบวนการเกิดอารมณ์ของบุคคล (The modal model of emotion).....	19
ภาพที่ 3 กระบวนการกำกับอารมณ์.....	21
ภาพที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล พฤติกรรม และสภาพแวดล้อม	26
ภาพที่ 5 แผนภาพแสดงบทบาทความคิดที่มีต่ออารมณ์ความรู้สึก.....	29
ภาพที่ 6 แผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด พฤติกรรม อารมณ์ความรู้สึก และ การตอบสนองทางกาย.....	29
ภาพที่ 7 การออกแบบการวิจัย	41
ภาพที่ 8 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม ในระยะก่อนและหลังเข้าร่วมการศึกษา	75
ภาพที่ 9 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองของกลุ่มตัวอย่างทั้งสอง กลุ่ม ในระยะก่อนและหลังเข้าร่วมการศึกษา.....	75
ภาพที่ 10 แบบฝึกหัดประเมินอารมณ์ตนเองจากสถานการณ์ตัวอย่างของสมาชิก M2	91
ภาพที่ 11 แผนภาพความคิดแสดงผลของความคิดต่อพฤติกรรมของสมาชิก M8.....	94
ภาพที่ 12 วงจรความคิดที่สมาชิก M8 ได้วาดขึ้นจากเรื่อง Hug กับ Hate โดยที่ Hug อยู่ทางซ้ายมือ และ Hate อยู่ทางขวามือ.....	95
ภาพที่ 13 แบบฝึกหัดเพื่อฝึกทักษะการเปลี่ยนความคิดของสมาชิก M1	96
ภาพที่ 14 แบบฝึกหัดที่ช่วยสำรวจอารมณ์ผ่านพฤติกรรม ของสมาชิก M3.....	98
ภาพที่ 15 แบบฝึกหัดเพื่อช่วยสำรวจแหล่งทรัพยากรบุคคลภายนอกของสมาชิก M6.....	100
ภาพที่ 16 แบบฝึกหัดที่ช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงแหล่งทรัพยากรบุคคลที่ตนมีของสมาชิก M6....	101
ภาพที่ 17 แบบฝึกหัดเพื่อฝึกทักษะการขอรับการสนับสนุนจากแหล่งทรัพยากรบุคคล ของสมาชิก M4	103
ภาพที่ 18 แบบฝึกหัดเพื่อช่วยเสริมสร้างการมีความสามารถในการพัฒนาจิตใจของสมาชิก M2...	105
ภาพที่ 19 ตารางการส่งงานของสมาชิก M3	107

ภาพที่ 20	แผนภาพความคิดเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในทักษะการแก้ปัญหาของสมาชิก M1	109
ภาพที่ 21	แบบฝึกหัดเพื่อฝึกทักษะการมีความคิดทางบวกของสมาชิก M4	110
ภาพที่ 22	แบบฝึกหัดเพื่อช่วยในการสรุปความเข้าใจในการเสริมสร้างความสามารถ ในการฟื้นฟูพลังและกำกับอารมณ์ตนเอง.....	111
ภาพที่ 23	วงจรความคิดจากเรื่อง Hug กับ Hate ของสมาชิก M7	116
ภาพที่ 24	แบบฝึกหัดใน session ที่ 2 แสดงความสอดคล้องกับรูปแบบ การพัฒนาความ คิดแบบ Scaffolding	118
ภาพที่ 25	แบบฝึกหัดใน session ที่ 3 แสดงความสอดคล้องกับรูปแบบ การพัฒนาความ คิดแบบ Scaffolding	118
ภาพที่ 26	แบบฝึกหัดใน session ที่ 4 แสดงความสอดคล้องกับรูปแบบ การพัฒนาความ คิดแบบ Scaffolding	119
ภาพที่ 27	แบบฝึกหัดใน session ที่ 5 และ 6 แสดงความสอดคล้องกับรูปแบบ การพัฒนา ความคิดแบบ Scaffolding	119
ภาพที่ 28	วงจรความคิดจากเรื่อง Hug กับ Hate ที่สมาชิกในกลุ่มที่ 3 ร่วมกันแต่งขึ้น จากสถานการณ์จริง.....	122

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ช่วงวัยเด็กตอนกลาง (Middle childhood) หรือช่วงอายุประมาณ 6-12 ปี ซึ่งเป็นช่วงวัยที่เด็กกำลังศึกษาในช่วงประถมศึกษาตอนปลายนั้น เป็นช่วงเวลาที่โลกทางสังคมและความคิดของเด็กขยายขอบเขตกว้างมากขึ้นมากกว่าในครอบครัว การเรียนในโรงเรียนซึ่งมีอิทธิพลอย่างยิ่งกับเด็กเริ่มมีการประเมินผลอย่างจริงจังและเข้มข้น นอกจากนั้น เด็กยังมีการขยายความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อน ทั้งกลุ่มเดิมและกลุ่มใหม่ที่อยู่ในวัยเดียวกัน

Erikson (1950) ได้กล่าวถึงเด็กในวัยเด็กตอนกลางว่า เด็กจะเริ่มรู้สึกว่าคุณเองสามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ด้วยตนเอง มีความพยายามในการทำสิ่งต่าง ๆ (Sense of industry) และเด็กจะรู้สึกประสบความสำเร็จเมื่อทำสิ่งต่างในชีวิตประจำวันได้ การทำกิจกรรมต่าง ๆ ทำให้เด็กได้เรียนรู้เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ซึ่งเกิดความเด่นชัดตามพัฒนาการทางความคิดในขั้น Concrete Operation ของเด็กวัยนี้ และหากเด็กพบว่าตนเองประสบปัญหาอุปสรรคหรือเมื่อเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่นแล้ว พบว่าตนเองไม่เท่าเทียมกับผู้อื่น เด็กจะเกิดความรู้สึกด้อย (Sense of inferiority)

พัฒนาการทางปัญญาดังกล่าวข้างต้นนี้เอื้อให้เด็กมีความสามารถในการเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งสถานการณ์ในปัจจุบันที่ไม่อาจหลีกเลี่ยงการแข่งขันได้ เด็กอาจพบกับความสำเร็จจากการเปรียบเทียบนั้น และอาจพบความล้มเหลวจากการเปรียบเทียบได้เช่นกัน อย่างไรก็ตาม เป็นการหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่เด็กจะประสบสถานการณ์เหล่านี้ แต่หากเด็กมีความสามารถในการปรับตัว และมีวิธีการรับมือกับปัญหาความอ่อนด้อยในชีวิต ก็จะสามารถในการปรับตัวที่ดีได้

ความสามารถในข้างต้นนี้เคยมีชื่อเรียกในภาษาไทยหลายชื่อ เช่น ความหยุนตัว (ระวีพันธ์ รื่นพรต, 2552) พลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ (สุนิจ พรมอมรกิจ, 2542) การปรับตัวสู่ความเป็นเลิศ (ศิริเพิ่ม เขาวนศิลป์, 2546) ความแข็งแกร่งในชีวิต (พัชรินทร์ นินทจันทร์ และคณะ, 2552) ในงานระยะหลังนี้ มีนักจิตวิทยาที่ใช้คำศัพท์ว่า “การฟื้นพลัง” (Resilience) Grotberg (1995) กล่าวว่า การฟื้นพลังนั้นได้มาจากการเสริมสร้างให้บุคคลเกิดความรู้สึกว่าคุณมีแหล่งทรัพยากรที่สำคัญ 3 แหล่ง เมื่อประสบปัญหา กล่าวคือ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) หมายถึง การรับรู้

ว่าตนมีคนที่รักและพร้อมช่วยเหลือเมื่อมีปัญหา การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) หมายถึง การที่เด็กรับรู้ว่าคุณมีความสามารถเป็นที่รักและแสดงความรักต่อบุคคลอื่นได้ อันนี้อำนวยให้เด็กพัฒนาการเอาใจเขาใส่ใจเรา ร่วมรู้สึกกับผู้อื่น นอกจากนี้ ยังทำให้เด็กเกิดความรู้สึกว่าตนเป็นคนสำคัญ นำไปสู่ความรู้สึกภูมิใจในตนเอง และการมีทักษะที่เสริมสร้างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (I can) หมายถึงมีความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองและสามารถขอรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้

เมื่อเด็กประสบกับสถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดความไม่สบายใจ รู้สึกอึดอัด อาจมีการแสดงออกในเชิงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การทำลายข้าวของ ทำร้ายผู้อื่น และทำร้ายตัวเอง พฤติกรรมที่แสดงออกอย่างไม่เหมาะสมนี้ หากไม่มีการแก้ไขหรือป้องกันการเกิดของพฤติกรรม อาจส่งผลเสียต่ออนาคตของเด็กได้ในหลายแง่มุม ดังนั้นจึงมีความจำเป็นที่เด็กจะต้องมีการฝึกการกำกับอารมณ์ เนื่องจากการกำกับอารมณ์เป็นส่วนสำคัญของการมีทักษะที่เสริมสร้างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (I can) อันจะนำมาซึ่งแหล่งที่มาของความสามารถในการฟื้นฟูพลังอีกสองแหล่งที่เหลือได้แก่ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) และการเป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)

เมื่อเด็กได้รับการฝึกทักษะเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังและการกำกับอารมณ์ตนเอง ก็จะทำให้สามารถเข้ากับคนรอบข้างได้ง่าย เห็นคุณค่าในตนเอง มีความคิดในทางบวก รู้จักใช้สถานการณ์ทางลบให้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิต และสามารถจัดการกับสิ่งท้าทายหรืออุปสรรคในชีวิตด้วยทรัพยากรภายในตนเองร่วมกับทรัพยากรภายนอก

การฟื้นฟูพลังนั้นสามารถส่งเสริมบ่มเพาะให้เกิดขึ้นในเด็กได้ แม้จะมีหลากหลายแนวทางทางจิตวิทยาที่จะนำมาซึ่งการบ่มเพาะนี้ อาทิ การสร้างบรรยากาศการอบรมเลี้ยงดูที่แสดงถึงการยอมรับเด็กอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regards; Rogers, 1951) การนำการเสริมแรง (Skinner, 1953) มาฝึกพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่เชื่อมโยงกับทักษะการฟื้นฟูพลังและกำกับอารมณ์ตนเอง แต่มีแนวทางหนึ่งที่ได้รับการสนใจอันได้แก่แนวทางของทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมนิยม (Beck, 2011) ซึ่งมุ่งเน้นบ่มเพาะและขยายมุมมองความคิดและพฤติกรรมของเด็กเพื่อพัฒนาทักษะการฟื้นฟูพลังและกำกับอารมณ์ตนเอง ผ่านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีโครงสร้างชัดเจน เอื้อต่อการเรียนรู้ของเด็กในวัยเด็กตอนกลาง อันจะเป็นการวางรากฐานทางความคิดและพฤติกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการฟื้นฟูพลังและกำกับอารมณ์ตนเองให้เด็กในวัยนี้ต่อไป โดย Stallard และคณะ (2005) ได้ทำ

การทดลองโดยใช้โปรแกรม FRIENDS ตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม เพื่อส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังนี้ให้กับเด็กอายุ 9-10 ปี ในประเทศอังกฤษ โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนประถม 6 โรงเรียน มีกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 213 คน เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม เป็นจำนวน 10 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรม FRIENDS สามารถช่วยเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังขึ้นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างยังมีคะแนนความวิตกกังวลลดลง และมีการเห็นคุณค่าในตัวเองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .003 และ .002 ตามลำดับ หลังจากเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าว

ดังตัวอย่างการวิจัยในข้างต้นนั้น พบว่ากระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavior Therapy: CBT) นั้นมีแนวคิดทฤษฎีและเทคนิคที่เอื้อต่อการส่งเสริมการฟื้นฟูพลังกล่าวคือ เป็นการขยายมุมมองความคิดให้เด็กเรียนรู้ในการปรับตัวและอารมณ์เพื่อรับมือกับสถานการณ์ทางลบ รวมทั้งช่วยเสริมสร้างทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นในการฟื้นฟูพลัง ทั้งนี้ มีงานวิจัยในอดีตที่แสดงให้เห็นถึงประสิทธิผลของกระบวนการปัญญาพฤติกรรมนิยมในการเสริมสร้างทักษะการกำกับอารมณ์ของเด็ก (สินีนานู ไชยวงศ์, 2556) การฝึกฝนควบคุมจัดการอารมณ์โกรธ (William, Waymounth, Lipman, Mills, & Evans, 2004) การทำความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ การรู้จักคิดและพฤติกรรมของตนเอง เรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมและอารมณ์ของตนเองได้ (Macklem, 2008) อันเป็นทักษะที่สำคัญในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังด้านการมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น

นอกจากนั้น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมใช้ระยะเวลาสั้น มุ่งเน้นแก้ไขปัญหาในปัจจุบัน มีโครงสร้างชัดเจน มีการนำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการปรึกษาได้ฝึกฝนจนเกิดความชำนาญ มีการฝึกทักษะเพื่อป้องกันการเกิดซ้ำของพฤติกรรม อันน่าจะเหมาะสมต่อการนำมาใช้กับเด็ก ทั้งนี้ เมื่อนำแนวคิดทฤษฎีดังกล่าวมาประยุกต์ใช้ในแบบกลุ่มก็ยิ่งน่าที่จะเพิ่มประโยชน์ในการส่งเสริมให้เด็กมีโอกาสในการพัฒนาทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ และสามารถพัฒนาความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น สามารถเรียนรู้และทำความเข้าใจกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมมากขึ้น โดยผ่านการมีปฏิสัมพันธ์และการได้รับผลป้อนกลับ (Feedback) ระหว่างสมาชิกในกลุ่มภายใต้บรรยากาศที่เหมาะสมด้วย (M. S. Corey, Corey, & Corey, 2013)

ดังนั้น งานวิจัยนี้จึงศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง โดยมีตัวแปร ได้แก่ ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ ซึ่งยังมีการศึกษาในประเด็นนี้ค่อนข้างจำกัด ทั้งนี้การศึกษาในประเด็นดังกล่าวน่าจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการช่วยเสริมสร้างทักษะดังกล่าวให้กับเด็กในช่วงวัยเด็กตอนกลางเพื่อสร้างพื้นฐานที่ดีและช่วยป้องกันการเกิดพฤติกรรมและความรู้สึกทางลบเมื่อเด็กต้องประสบกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจในอนาคต

วัตถุประสงค์การวิจัย

งานวิจัยนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง

สมมติฐานการวิจัย

การศึกษาศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง มีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง จะมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง

1.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง

2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง จะมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

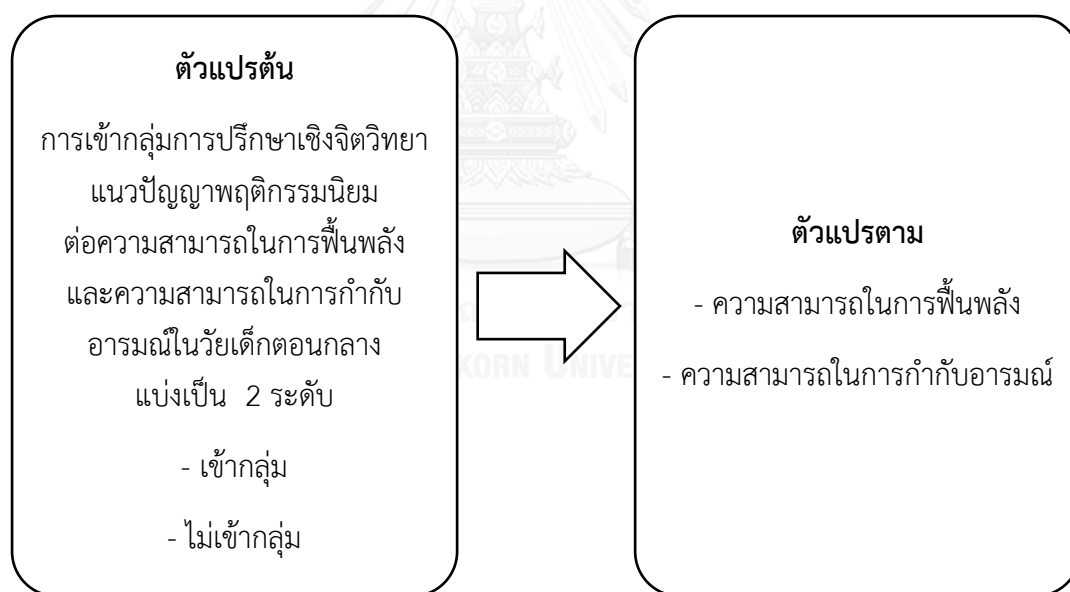
2.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ใช้การทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยมีกลุ่มทดลองและควบคุม (Quasi-experimental pretest-posttest treatment control group design) และศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

คำจำกัดความในการวิจัย

1. การฟื้นพลัง (Resilience) หมายถึง ความสามารถในการเผชิญต่ออุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตอย่างอดทนและเข้มแข็ง และสามารถปรับตัวให้ฟื้นคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว ประกอบด้วย การรับรู้ 3 ด้านหลัก คือ ด้านที่ 1 การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากร

ภายนอก (I have) หมายถึง การรับรู้ถึงการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอกที่เด็กมีเพื่อขอรับการสนับสนุนได้ ด้านที่ 2 การเป็นผู้มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) หมายถึง การมีจิตใจที่เข้มแข็ง ภาคภูมิใจในตนเอง ไม่ปล่อยให้ผู้อื่นมากำหนดคุณค่าที่มี และด้านที่ 3 การมีทักษะที่เสริมสร้างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (I can) หมายถึง การมีความสามารถในการสื่อสารและแก้ปัญหา ในการวิจัยครั้งนี้ ความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) วัดได้โดยมาตรวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Inventory) ซึ่ง คิริเพิม เซวาน์ศิลป์ (2546) ได้พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Grotberg (1995) และผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัดนี้ให้มีความเหมาะสมกับเด็กอายุ 10-12 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง

2. การกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ในการกำหนด ควบคุม หรือจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่อาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ โดยอาศัยทั้งทักษะและวิธีการในการพยายามกำกับอารมณ์ของตนเอง ทั้งการกำกับอารมณ์ในทางบวกและอารมณ์ในทางลบ อันสะท้อนให้เห็นถึงองค์ประกอบของการฟื้นพลังด้านความสามารถในการมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) วัดได้โดยมาตรวัดสำหรับเด็กและวัยรุ่น (The emotion regulation questionnaire for children and adolescents: ERQ-CA; Gullone & Taffe, 2012) ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัดนี้ให้มีความเหมาะสมกับเด็กอายุ 10-12 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง

3. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) หมายถึง กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยนำแนวคิดทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมนิยมมาเป็นพื้นฐานในการดำเนินกลุ่ม ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดการฟื้นพลังของ Grotberg (2000) ว่าความสามารถในการฟื้นพลังเป็นกระบวนการและมีความสัมพันธ์กับการพัฒนาและความงอกงามของมนุษย์ รวมทั้งความแตกต่างของเพศและอายุ และปัจจัยดังกล่าวจะสามารถส่งเสริมให้เด็กได้ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วยผู้นำกลุ่มซึ่งเป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา 1 คน และสมาชิกกลุ่มซึ่งมีอายุ 10-12 ปี จำนวน 8 คน ต่อ 1 กลุ่ม เป็นจำนวน 3 กลุ่ม รวมเป็นจำนวน 24 คน ซึ่งใช้เวลาในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและฝึกฝนทักษะที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นพลัง เนื่องจากมีผู้เข้าร่วมจำนวน 1 คน ที่เข้าร่วมกลุ่ม

การศึกษาน้อยกว่าเวลาที่กำหนด กล่าวคือ น้อยกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ หรือน้อยกว่า 6 ครั้ง ทำให้กลุ่มทดลองในงานวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 23 คน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง
2. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษาผู้เกี่ยวข้องในการเสริมสร้างและพัฒนาทักษะการฟื้นฟูพลังให้เด็กและทักษะการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาเกี่ยวกับหัวข้อวิจัยผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience)

- ความหมายของการฟื้นพลัง
- แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
- ที่มาของความสามารถในการฟื้นพลัง
- ผลของการฟื้นพลัง

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation)

- ความหมายของการกำกับอารมณ์
- กระบวนการของการกำกับอารมณ์ตนเอง

แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง (Middle Childhood)

- พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Growth)
- พัฒนาการทางสติปัญญา (Cognitive Development)
- พัฒนาการสังคม อารมณ์ และบุคลิกภาพ (Social, Emotion, and Personality Development)
- ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavior Therapy: CBT)

- หลักการพื้นฐานของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- งานวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
- งานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและความสามารถในการฟื้นพลัง
- งานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) กับความสามารถในการฟื้นพลังและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience)

ความหมายของการฟื้นพลัง

Grotberg (1995) ได้นิยามการฟื้นพลังว่าหมายถึง ศักยภาพของมนุษย์ในการเผชิญกับปัญหาและผ่านพ้นอุปสรรคต่าง ๆ จนทำให้บุคคลนั้นเป็นบุคคลที่มีความเข้มแข็ง

Turner (2001) ได้นิยามการฟื้นพลังว่าหมายถึง ความสามารถพิเศษของบุคคลในการทนทานต่อความยากลำบาก สามารถผ่านมรสุมและดำเนินชีวิตต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นพลังมักจะมีความสามารถที่เรียกว่า “งอไม่หัก” (bent without breaking) และสามารถกลับมาเป็นได้ใหม่อีกครั้ง

Rutter (1990) ได้นิยามการฟื้นพลังว่าหมายถึง คุณลักษณะทางบวกของแต่ละบุคคลในการตอบสนองต่อความเครียดและความยากลำบาก คุณลักษณะดังกล่าวนี้เป็นกลไกการป้องกันตัวที่จะช่วยเพิ่มความสำเร็จในการปรับตัวในภาวะที่ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ทำทลาย คุกคาม หรือประสบความทุกข์ยาก

Kaplan, Turner, Norman, และ Stillson (1996) ได้นิยามการฟื้นพลังว่าหมายถึง ศักยภาพของมนุษย์ในการใช้ความสามารถที่มีอยู่ในการเผชิญกับปัญหาหรือความยากลำบากในชีวิต โดยเน้นทักษะการแก้ปัญหาและการมีแหล่งช่วยเหลือในสภาพแวดล้อมที่ดำรงชีวิตอยู่

สรุปได้ว่า ความสามารถในการฟื้นพลัง หมายถึง ความสามารถในการเผชิญต่ออุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตอย่างอดทนและเข้มแข็ง อันช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้ฟื้นคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็วภายหลังจากที่ได้ประสบปัญหาหรือความยากลำบากในชีวิต

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

หากอ้างอิงตามการทบทวนวรรณกรรมของ Weinreb (1997) พบว่ามโนทัศน์ความสามารถในการฟื้นพลังนั้น มีการศึกษาพัฒนาเพิ่มขึ้นเป็นระบบระเบียบในช่วงสี่สิบปีที่ผ่านมา โดยในระยะแรก ๆ นักจิตวิทยาที่ได้ศึกษามโนทัศน์นี้คือ Anthony (1974, อ้างถึงใน Rutter, 1985) โดยนิยามมโนทัศน์นี้ว่า ความคงทนทางจิตใจ (Psychologically invulnerable) ต่อมา Rutter (1979, 1985) ได้ขยายความว่า มโนทัศน์ดังกล่าวได้รับการพัฒนาบ่มเพาะจากกระบวนการสังคมประกิต นอกจากนี้ Garnezy และ Rutter (1985) ได้ระบุว่าความสามารถในการฟื้นพลังสะท้อนให้เห็นถึงการรักษาไว้ของบุคคลซึ่งระดับของการรับมือต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิต

ในการพัฒนาการศึกษาถึงความสามารถในการฟื้นพลังนั้น กลุ่มนักวิจัยทางจิตวิทยา นำโดย Lindzey และคณะ (อ้างถึงใน Garnezy, 1996) ได้จัดตั้งศูนย์การศึกษาขั้นสูงทางพฤติกรรมศาสตร์ (The center for Advanced Study in Behavioral Science) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยเสี่ยงและปัจจัยป้องกันความเสี่ยงในกลุ่มเด็กและวัยรุ่น เช่น ศึกษาในกลุ่มเด็กที่อยู่ในภาวะความเครียด พัฒนาการของทารกและเด็กปกติที่อยู่ในสถานการณ์ที่ท้าทายต่าง ๆ จากนั้น มีผู้เข้าร่วมงานวิจัยกับคณะนี้มากขึ้น จนในปี ค.ศ. 1986 นักวิจัยกลุ่มนี้ใช้คำว่าความสามารถในการฟื้นพลัง (Resilience) ในการศึกษากรกลุ่มวัยรุ่นผิวดำ ซึ่งได้รับการส่งเสริมความสามารถทางสังคมโดยใช้โรงเรียนเป็นฐานเพื่อแก้ปัญหา และเป็นเครื่องมือให้กับบุคคลเมื่อต้องเผชิญอุปสรรค

ด้วยความสำคัญและประโยชน์ของความสามารถในการฟื้นพลังที่ค้นพบ ทำให้มีความพยายามทำความเข้าใจมโนทัศน์นี้เพิ่มขึ้น โดยพบว่าความสามารถในการฟื้นพลังประกอบด้วยกันหลายมิติ มีความซับซ้อน ทั้งจากปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น ความสามารถทางบวก ลักษณะนิสัยส่วนตัว เซวานปัญหา การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และปัจจัยภายนอก เช่น ความรักความอบอุ่นในครอบครัว ดังจะกล่าวถึงโดยละเอียดต่อไป หากแต่มีความสำคัญในการส่งเสริมให้บุคคลสามารถผ่านพ้นความยากลำบาก (Luthar & Zigler, 1991; Rutter, 1987) มีความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง (Healthy sense of self) (Earles & Earles, 1987; Wagnild & Young, 1990; Werner & Smith, 1982) บุคคลจะสามารถคืนสู่สภาพเดิม (Spring back) เมื่อต้องเผชิญกับความทุกข์ยากลำบาก

ด้วยประโยชน์ในข้างต้น ความสามารถในการฟื้นพลังจึงเป็นแนวคิดที่มีความสำคัญ ได้รับความสนใจจากนักวิจัยจากหลากหลายสาขาทั้งทางสังคมศาสตร์และวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้ศึกษา

ความสามารถในการฟื้นพลังของบุคคลที่ผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ ทั้งการเปลี่ยนผ่านโดยรวมในชีวิต และประเด็นปัญหาสุขภาพ ทั้งนี้ ความสามารถในการฟื้นพลังได้รับการประเมินว่าเป็นความสามารถเปลี่ยนแปลงเพิ่มพูนได้ (Jacelon, 1997) ด้วยเหตุนี้จึงมีการศึกษาถึงที่มาของการฟื้นพลัง ดังที่จะได้กล่าวถึงในลำดับต่อไป

ที่มาของความสามารถในการฟื้นพลัง

ด้วยความสำคัญของการฟื้นพลังที่ระบุถึงในข้างต้น มีความสำคัญในการอธิบายที่มาของคุณสมบัตินี้ โดย Grotberg (1995) ได้นำเสนอแนวคิดในประเด็นนี้ที่ได้รับการอ้างอิงถึงอย่างแพร่หลาย โดยนักวิจัยท่านนี้ได้ดำเนินโครงการศึกษานานาชาติเรื่องความสามารถในการฟื้นพลัง (The International Resilience Project) โดยมีกรเก็บข้อมูลจาก 22 ประเทศรวมทั้งประเทศไทย จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 5000 คน เพื่อจำแนกปัจจัยของความสามารถในการฟื้นพลัง ซึ่งแบ่งออกได้เป็น 3 ประเภทหลัก ได้แก่ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และการมีทักษะที่เสริมสร้างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (I can) แต่ละด้านประกอบด้วย 5 ลักษณะ ซึ่งสามารถจำแนกปัจจัยที่สร้างเสริมความสามารถในการฟื้นพลังได้ 15 ด้าน โดยมีรายละเอียดของนิยามและองค์ประกอบดังนี้

1. การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) คือ การมีบุคคลหรือแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก ประกอบด้วยคุณลักษณะอันเป็นพื้นฐาน ได้แก่ การเป็นผู้ที่ได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข การมีบุคคลที่จะช่วยสอนหลักปฏิบัติหรือทักษะเบื้องต้นที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และการได้รับความช่วยเหลือเพื่อให้อยู่ในสังคมได้ เมื่อบุคคลมีสิ่งเหล่านี้จึงจะสามารถพัฒนาเป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และเพิ่มพูนทักษะที่เสริมสร้างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมต่อไป (I can) ต่อไป

การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) นั้นประกอบด้วย 5 คุณลักษณะ ดังนี้

1.1 การมีความไว้วางใจและมั่นใจในสัมพันธภาพ แหล่งทรัพยากรเหล่านี้มีที่มาจาก การได้รับความรักอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional love) จากพ่อแม่หรือผู้ที่ให้การเลี้ยงดู รวมทั้งการได้รับความรัก ความสนใจ และความช่วยเหลือจากผู้อื่นนอกจากพ่อแม่ อาทิ สมาชิกคนอื่นในครอบครัว ครู หรือเพื่อน ซึ่ง Grotberg (1995) ได้ขยายความความสำคัญ

ของการได้รับความรักและการสนับสนุนจากผู้อื่นว่าจะช่วยชดเชยหากมีปัญหาในสัมพันธภาพกับบุคคลสำคัญในชีวิตได้

1.2 การมีแนวทางในการปฏิบัติและกฎเกณฑ์ในการดำเนินชีวิต แหล่งทรัพยากรเหล่านี้มีที่มาจาก การที่เด็กมีโอกาสในการได้เรียนรู้ความคาดหวังที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง ได้ทราบถึงแนวทางในการปฏิบัติตัว และได้รับผลป้อนกลับเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเอง ที่มาจากทรัพยากรนี้มีอาทิ เมื่อเด็กทำผิดแล้วได้รับการสั่งสอนตักเตือนจากผู้ปกครอง ถึงแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข หากจำเป็นต้องมีการลงโทษ เด็กจะยังคงได้รับการให้อภัยและยังคงมีสัมพันธภาพที่ดีเช่นเดิมกับผู้ปกครองและได้รับการเสริมแรงเมื่อเด็กทำตัวเหมาะสมตามกฎกติกาที่ได้เรียนรู้

1.3 การมีต้นแบบ (Role model) แหล่งทรัพยากรนี้มีที่มาจาก การมีต้นแบบที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของเด็ก อาทิ พ่อแม่ ญาติ พี่น้อง เพื่อน และผู้ใหญ่คนอื่น ๆ ซึ่งแสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนาและให้การยอมรับทั้งภายในและภายนอกครอบครัว อันจะเอื้อต่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่นและให้แนวทางในการเรียนรู้เกี่ยวกับศีลธรรม จริยธรรม รวมทั้งการแนะนำธรรมเนียมปฏิบัติทางศาสนาด้วย

1.4 การมีอิสระในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเองและพึ่งพาตนเองได้ แหล่งทรัพยากรนี้มีที่มาจาก การได้รับโอกาสหรือการสนับสนุนจากผู้ใหญ่ โดยเฉพาะจากพ่อแม่ ในการทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง เป็นอิสระ หากแต่สามารถร้องขอความช่วยเหลือได้เมื่อจำเป็น โดยพ่อแม่จะต้องรู้พื้นฐานทางอารมณ์ และความสามารถของเด็กเพื่อที่จะปรับระดับการสนับสนุนให้เหมาะสม อีกทั้งช่วยเสริมแรงเมื่อเด็กแสดงออกถึงการพึ่งพา เป็นตัวของตัวเอง

1.5 การมีแหล่งบริการด้านสุขภาพ การศึกษา สวัสดิภาพ และความปลอดภัยในชีวิต แหล่งทรัพยากรนี้มีที่มาจาก การได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานในชีวิตที่พึงมี ซึ่งอาจจำเป็นต้องพึ่งพาจากบริบททางสังคมนอกเหนือครอบครัว อาทิ โรงพยาบาลและแพทย์ โรงเรียนและครู หรือบริการ ทางสังคม อาทิ หน่วยงานราชการ สมาคม หรือชุมชนต่าง ๆ

2. การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) คือ การที่บุคคลมีทรัพยากรภายใน อันได้แก่ ความคิด ความรู้สึก ทศนคติและความเชื่อทางบวกเกี่ยวกับตัวเอง ซึ่งเอื้อให้ต่อสู้ผ่านพ้นอุปสรรคที่พบเจอ

การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) นั้นประกอบด้วย 5 คุณลักษณะดังนี้

2.1 การเป็นผู้ที่เป็นที่รักของคนอื่นได้และสื่อสารความรู้สึกต่อผู้อื่นได้ แหล่งทรัพยากรนี้มีที่มาจากการที่เด็กได้รับการส่งเสริมให้มีความฉับไวต่อความรู้สึกของผู้อื่น สามารถคาดการณ์และเข้าใจถึงความคาดหวังที่ผู้อื่นมีต่อตนเอง และยังสามารถแสดงออกทางอารมณ์ต่อผู้อื่นได้

2.2 การเป็นผู้ที่มีความรัก มีความเห็นอกเห็นใจ และเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก แหล่งทรัพยากรนี้มีที่มาจากการที่เด็กได้รับการส่งเสริมให้มีการเรียนรู้ที่จะช่วยเหลือผู้อื่น เอื้อเพื่อเพื่อแม่ (altruism) และแสดงออกถึงความรู้สึกเหล่านี้ต่อผู้อื่น อันจะทำให้เด็กเป็นผู้ที่มีทักษะในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น ซึ่งจะเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมให้แก่เด็กได้

2.3 การเป็นผู้ที่ภาคภูมิใจ ตระหนักถึงคุณค่าในตนเอง แหล่งทรัพยากรนี้มีที่มาจาก การที่เด็กได้เรียนรู้ว่าตนเองมีความสำคัญและรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเอง ตระหนักถึงความสามารถที่ตนเองมี ไม่ยินยอมให้คนอื่นมากำหนดคุณค่าหรือลดคุณค่าในตัวเอง มีความมั่นใจในความสามารถที่จะเสริมสร้างคุณค่าของตนเอง ซึ่งเหล่านี้จะเป็นคุณสมบัติที่ทำให้เด็กสามารถยืนหยัดอยู่ได้เมื่อต้องเผชิญกับปัญหา

2.4 การเป็นตัวของตัวเอง เป็นอิสระ และรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง แหล่งทรัพยากรนี้มีที่มาจากการที่เด็กได้มีอิสระที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามแบบของตัวเองตามความสามารถที่เขามี และเรียนรู้ที่จะยอมรับผลจากการกระทำนั้น เข้าใจขอบเขตและความจำกัดของความรับผิดชอบของตนและผู้อื่น

2.5 การเป็นผู้ที่มีความหวัง ศรัทธา และเชื่อมั่นในความถูกต้อง แหล่งทรัพยากรนี้มีที่มาจากการที่เด็กเชื่อว่ามีหวังสำหรับตนเอง และมีคนที่เชื่อมั่นในตัวเขา ได้รับการบ่มเพาะให้มีความรู้สึกผิดชอบชั่วดี เชื่อในความดี ความถูกต้อง และต้องการที่จะดำเนินชีวิตในแนวทางนั้น อันแสดงออกตามความเชื่อตามแนวศาสนาที่ศรัทธา

3. การมีทักษะที่เสริมสร้างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (I can) คือทักษะต่างๆทางสังคม ที่ช่วยเสริมสร้างปฏิสัมพันธ์ทางบวกทางสังคมที่ได้มีกับผู้อื่น

การมีทักษะที่เสริมสร้างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม นั้นประกอบด้วย 5 คุณลักษณะ ดังนี้

3.1 ความสามารถในการสื่อสาร แหล่งทรัพยากรนี้มีที่มาจากการที่เด็กได้รับการบ่มเพาะให้พัฒนาศักยภาพในการถ่ายทอดความคิดและความรู้สึกที่มีกับผู้อื่น สามารถรับรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นสื่อสาร และสามารถเข้าใจและประพடுத்தนสอดคล้องกับการสื่อสารของตน

3.2 ความสามารถในการแก้ปัญหา แหล่งทรัพยากรนี้มีที่มาจากการที่เด็กได้รับการบ่มเพาะให้พัฒนาศักยภาพในการประเมินสภาพและขอบเขตของปัญหา เพื่อนำไปสู่การวางแผนในการแก้ปัญหาอย่างเหมาะสม และประเมินได้ว่าตนเองต้องการความช่วยเหลือจากผู้อื่นบ้าง มีความสามารถในการต่อรอง หรือคิดหาทางเลือกซึ่งเป็นทางออกของปัญหาของตนเอง มีวิธีการแก้ไขปัญหาย่างสร้างสรรค์ หรือมีอารมณ์ขัน แม้ในขณะที่เผชิญปัญหา และสามารถอดทนอยู่กับปัญหาจนสามารถแก้ไขได้ลุล่วง

3.3 ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ ความรู้สึก และแรงผลักดันต่าง ๆ แหล่งทรัพยากรนี้มีที่มาจากการที่เด็กได้รับการบ่มเพาะให้พัฒนาศักยภาพในการรับรู้และตระหนักถึงความรู้สึกของตนเอง สื่อสารอารมณ์ความรู้สึกที่มีเป็นคำพูดได้ และการไม่ล่วงล้ำความรู้สึกและสิทธิของบุคคลอื่นในการจัดการตนเอง อาทิ ไม่ใช้ความรุนแรงเพื่อระบายอารมณ์ความรู้สึกที่มี

3.4 ความสามารถในการประเมินอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ แหล่งทรัพยากรนี้มีที่มาจากการที่เด็กได้รับการบ่มเพาะให้รับรู้อารมณ์ตามที่เป็นอยู่ของตนเองและผู้อื่น เพื่อนำการรับรู้นี้มาใช้เป็นแนวทางในการจัดการสถานการณ์หรือปัญหาที่เผชิญอยู่ได้ลุล่วง

3.5 ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพที่จริงใจเชื่อมั่นได้ แหล่งทรัพยากรนี้มีที่มาจากการที่เด็กได้รับการบ่มเพาะให้ตระหนักถึงบุคคลสำคัญ เช่น พ่อแม่ ครู ผู้ใหญ่ หรือเพื่อน ที่เด็กจะขอรับความช่วยเหลือ แบ่งปัน และแลกเปลี่ยนความรู้สึก ยามที่มีปัญหาหรือความไม่สบายใจ

ที่มาของความสามารถในการฟื้นฟูพลังในช่วงต้นของ Grotberg (1995) นั้น สอดคล้องกับที่มาที่ Goleman (1995) ระบุไว้ โดย Goleman (1995) ให้ความสำคัญกับความสอดคล้องกลมกลืนทางอารมณ์และความคิดว่าเป็นที่มาสำคัญของการฟื้นฟูพลัง โดยเน้นว่าลักษณะของความสามารถในการฟื้นฟูพลังไม่สามารถวัดได้ด้วยการใช้แบบวัดสติปัญญา ผู้ที่สามารถอธิบายได้ดีที่สุดคือผู้ที่สามารถผ่านพ้นอุปสรรคและค้นพบศักยภาพของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยคุณลักษณะ 7 ประการ ได้แก่ การมีแรงจูงใจในตนเอง การยืดหยุ่นในการเผชิญกับภาวะที่กดดัน การควบคุมแรงผลักดันที่ตนเองมีความสามารถในการรอคอยการตอบสนองความต้องการได้ ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกทางลบของตนเองได้ ความสามารถในการเข้าใจผู้อื่นอย่างร่วมรู้สึก และการมีความหวังในชีวิต

Fonagy, Steele, Steele, Higgitt, และ Target (1994) ระบุที่มาของความสามารถในการฟื้นฟูพลังว่าประกอบด้วยคุณลักษณะ 8 ประการ ซึ่งส่วนใหญ่สอดคล้องกับแหล่งที่มาที่ Grotberg (1995) ได้เสนอไว้ อันได้แก่ การมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาได้ดี การมีรูปแบบการจัดการกับปัญหาอย่างชาญฉลาด การมีความเชื่อในความสามารถของตนที่เกี่ยวข้องกับงาน การมีความเป็นตัวของตัวเอง (Autonomy) หรือมีความเชื่อในอำนาจภายในตน การเห็นคุณค่าในตนเองในระดับสูง ตระหนักรู้ในความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล มีความเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก การมีความตั้งใจและมีความสามารถในการวางแผน การมีอารมณ์ขัน หากแต่ได้เพิ่มแหล่งที่มาของการฟื้นฟูพลังในประเด็นของการมีสติปัญญาสูง

Young-Eisendrath (1996) ได้สรุปที่มาของความสามารถในการฟื้นฟูพลังจากการศึกษาของ Cox ที่จำแนกบุคลิกภาพ โดยอาศัยทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ Kohut ว่าบุคคลที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังจะต้องมีความสามารถในการรู้สึกและเข้าใจความต้องการของผู้อื่น มีความสามารถในการประนีประนอมและชะลอความต้องการของตนเองโดยคำนึงถึงความต้องการของผู้อื่น มีศักยภาพในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ มีอารมณ์ขัน สามารถหัวเราะในความผิดพลาดของตนเองได้อย่างเป็นธรรมชาติ มีปัญญาเมื่อต้องเผชิญกับการให้ความหมายเกี่ยวกับชีวิตของตนเองและข้อจำกัดของตนเอง

Warschaw และ Barlow (1995) กล่าวว่าที่มาของความสามารถในการฟื้นฟูพลังประกอบด้วยคุณลักษณะ 10 ประการ ได้แก่ ความมุ่งมั่นในชีวิตอย่างแน่วแน่ ความมั่นใจในตนเอง ความสามารถในการปรับตัว ความสามารถในการจัดการกับสถานการณ์ได้ดี ความเต็มใจในการเสี่ยง การยอมรับใน

เรื่องความรับผิดชอบส่วนบุคคล การมีทัศนคติต่อเรื่องต่าง ๆ การเปิดรับฟังความคิดเห็น ความเต็มใจในการเป็นผู้ริเริ่ม การมีความใส่ใจ

Werner (1989) ระบุว่าเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะที่ดีในตนเอง โดยคุณลักษณะนี้มีที่มาจากได้รับการใส่ใจในทางบวกจากผู้อื่น ส่งผลให้สามารถเข้ากับคนรอบข้างได้ง่าย โดยทั่วไปเด็กมักจะมี ความผูกพันใกล้ชิดกับผู้เลี้ยงดูหรือผู้ใหญ่ที่เป็นบุคคลสำคัญในชีวิต มีอารมณ์ขันและมีทักษะในการเผชิญปัญหาโดยใช้ทรัพยากรในตนเอง (inner resources) ซึ่งประเด็นที่มาเหล่านี้สอดคล้องกับการระบุแหล่งที่มาของการฟื้นฟูพลังของ Grotberg (1995)

ในลักษณะเดียวกัน สามารถพบความสอดคล้องนี้จากการศึกษาของ Benard (1993) พบว่าเด็กที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลัง มีคุณลักษณะสำคัญ 4 ประการ ได้แก่

1. ความสามารถทางสังคม (Social Competence) หมายถึง การมีความสามารถในการติดต่อสนทนทางบวกจากผู้อื่น มีความยืดหยุ่น มีการเข้าใจอย่างร่วมรู้สึก ใส่ใจ มีทักษะการสื่อสาร และมีอารมณ์ขัน มีแนวโน้มที่จะสร้างสัมพันธ์ทางบวกกับผู้ใหญ่และกลุ่มเพื่อนตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งช่วยให้เกิดความผูกพันกับครอบครัว โรงเรียน และชุมชน

2. ทักษะการแก้ปัญหา (Problem-solving skill) มีความสามารถในการคิดเชิงนามธรรม และสะท้อนออกมาในรูปของการพยายามพิจารณาทางเลือกต่าง ๆ เพื่อหาทางออกของปัญหา ทั้งปัญหาในด้านปัญญาและสังคม ซึ่งต้องใช้ทักษะการวางแผนที่ช่วยเอื้อให้เกิดการมองเห็นว่าตนจะดำเนินการอย่างไร และสามารถแสวงหาความช่วยเหลือจากแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่ได้

3. อิสระในการกระทำสิ่งต่าง ๆ ด้วยตนเอง (Autonomy) เป็นความสำนึกในเอกลักษณ์แห่งตนและความสามารถที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งพิงโดยตลอด และการแสดงซึ่งการควบคุมสิ่งแวดล้อมด้วยตนเอง คำว่า “Autonomy” นี้ครอบคลุมไปถึงขอบเขตของตัวแปรต่าง ๆ เช่น ความเชื่อในความสามารถแห่งตน (Self-Efficacy) ความเชื่อในอำนาจแห่งตน (Internal Locus of Control) การควบคุมแรงกระตุ้น (Impulse Control) เป็นต้น

4. การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตและอนาคต (A sense of purpose and future) การมีจุดมุ่งหมายในชีวิตจะทำให้เกิดเป้าหมายในชีวิต เช่น ความปรารถนาในด้านการศึกษา การยืนหยัดอยู่ได้ ความหวัง และการตระหนักถึงอนาคตที่สดใสด้วย

จากการศึกษางานวิจัยถึงลักษณะความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่กล่าวมา จะเห็นได้ว่า ความสามารถในการฟื้นฟูพลังตามแนวคิดของ Grotberg (1995) มีความครอบคลุมถึงประเด็นที่มานักจิตวิทยาท่านอื่น ๆ ได้ระบุไว้ อาทิ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) การมีทักษะที่เสริมสร้างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (I can) ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้จะมุ่งเน้นอ้างอิงถึงแนวคิดที่มาของการฟื้นฟูพลังนี้เป็นหลัก

ผลของการฟื้นฟูพลัง

Werner (1989) ได้กล่าวว่า ความสามารถในการฟื้นฟูพลังนั้นนับเป็นคุณสมบัติทางบวกของบุคคล และเป็นศักยภาพภายในตัวบุคคลรวมกับแหล่งทรัพยากรภายนอก เด็กที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังเป็นผู้ที่มีแนวโน้มในการจัดการกับปัญหาโดยมุ่งจัดการกับปัญหา อันช่วยส่งเสริมให้เด็กสามารถดำรงความเข้มแข็งของการรับรู้เกี่ยวกับตนและความสามารถในการควบคุมชีวิต เกิดการเรียนรู้ในคุณค่าแห่งตน (Self-esteem) และความเชื่อในความสามารถแห่งตน (Self-efficacy) ก่อให้เกิดความมั่นคงอันเป็นพื้นฐานการมีชีวิตที่มีความหมายอันจะส่งผลให้เด็กดำรงไว้ซึ่งแบบแผน (Order) และหลักเกณฑ์ (Structure) ในชีวิต สามารถจัดการกับสิ่งท้าทายในชีวิต ใช้สถานการณ์ทางลบให้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตไปสู่เป้าหมายที่มี

ด้วยประโยชน์ของความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ระบุถึงในข้างต้นนี้ จึงมีความพยายามในการบ่มเพาะความสามารถดังกล่าวในวัยเด็กตอนกลาง ทั้งนี้เพื่อช่วยให้เด็กสามารถฝึกความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้อย่างมีประสิทธิภาพ เด็กจึงจำเป็นต้องมีการฝึกการกำกับอารมณ์ซึ่งเป็นทักษะที่จะช่วยเสริมให้เด็กมีความสัมพันธ์อันดีกับคนรอบข้าง ซึ่งการกำกับอารมณ์นั้นเป็นหนึ่งในองค์ประกอบหลักของการสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง หากเด็กมีการกำกับอารมณ์ที่ดี มีทักษะที่เสริมสร้างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (I can) ก็จะนำมาซึ่งองค์ประกอบหลักอีก 2 ส่วนที่เหลือ ได้แก่ การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) และการมีความสามารถพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง (I am) สำหรับการกำกับอารมณ์นั้น ผู้วิจัยจะขอกกล่าวถึงในลำดับต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation)

ความหมายของการกำกับอารมณ์

Salovey, Caruso, และ Mayer (2004) ได้กล่าวถึงการจัดการกับอารมณ์ว่าเป็นความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น เช่น รู้จักทำให้สงบขณะโกรธ รู้จักทำให้ผู้อื่นสงบเมื่อรู้สึกโกรธ และความสามารถในการควบคุมอารมณ์ของตนเอง สามารถระงับอารมณ์ของตนเองไว้ได้ แสดงออกในสถานการณ์ที่เหมาะสม มีความรู้สึกต่อตนเองและสิ่งต่าง ๆ ในทางที่ดี มีจิตใจหนักแน่น มั่นคง ไม่หวั่นไหวต่อเหตุการณ์ต่าง ๆ

J. J. Gross (2002) กล่าวถึงการจัดการกับอารมณ์ (Coping with Emotions) และการควบคุมอารมณ์ที่มักเป็นสิ่งที่ถูกกล่าวถึงในมุมมองที่ใกล้เคียงกันว่า เป็นวิธีการที่มนุษย์จะควบคุมและจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละโอกาสและสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม เมื่อเรากำลังควบคุมอารมณ์ของเรา แสดงว่า หากมีอารมณ์เกิดขึ้น เราพยายามที่จะมีอิทธิพลต่ออารมณ์ที่เรามีและพยายามมีอิทธิพลต่อวิธีที่อารมณ์เหล่านั้นจะเกิดขึ้นหรือแสดงออกมา

Bergin และ Bergin (2012) ได้ให้ความหมายของการกำกับอารมณ์ว่าเป็นความสามารถในการควบคุมความรุนแรงของอารมณ์ในระยะเวลาที่เกิดอารมณ์นั้น ซึ่งเป็นความพยายามในการเปลี่ยนความคิดหรือพฤติกรรมเพื่อจัดการกับอารมณ์ที่เข้มข้นและรุนแรงนั้นได้

Calkins (2004) กล่าวว่า การกำกับอารมณ์ตนเองเป็นทั้งพฤติกรรม ทักษะ และกลวิธีที่มาจากจิตใต้สำนึกและจิตสำนึก เป็นทั้งกลไกที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติและเป็นความพยายามที่ทำให้เกิดขึ้น ซึ่งทำหน้าที่ในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ โดยทำให้อารมณ์นั้นลดน้อยลงหรือเพิ่มขึ้นก่อนที่จะแสดงอารมณ์ออกมา

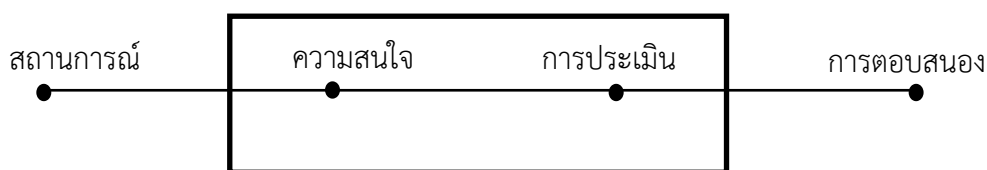
โดยสรุปแล้ว การกำกับอารมณ์เป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ในการควบคุม จัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ให้แสดงออกมาอย่างเหมาะสม โดยการพยายามมีอิทธิพลเหนืออารมณ์ตนเอง ทั้งการควบคุมความรุนแรงและระยะเวลาการเกิดอารมณ์ เป็นวิธีการที่ต้องการกำจัดอารมณ์ทางลบ คงไว้ซึ่งอารมณ์ทางบวก หรือส่งเสริมให้มีอารมณ์ทางบวกเพิ่มขึ้น ทั้งนี้การกำกับอารมณ์เป็นความสามารถและเป็นกระบวนการที่สามารถฝึกฝนได้

กระบวนการของการกำกับอารมณ์ตนเอง

การกำกับอารมณ์สะท้อนให้เห็นถึงความสามารถของบุคคลในการปรับเปลี่ยน จัดการ ตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ของตนเอง ให้อยู่ในสภาพที่เอื้อต่อการปรับตัวและใช้ ชีวิตประจำวันสูงสุด จากคำนิยามในข้างต้น การกำกับอารมณ์มีความสำคัญต่อการดำเนิน ชีวิตประจำวัน มีส่วนช่วยในการปรับตัวและช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ต่อบุคคลรอบข้าง (D. Gross & Harris, 1988) การกำกับอารมณ์จึงได้รับความสนใจจากนักจิตวิทยาในปัจจุบัน

จากความสำคัญของการกำกับอารมณ์ที่ได้กล่าวในข้างต้น ทำให้มีการสร้างมาตรวัดการ กำกับอารมณ์ซึ่งมุ่งเน้นประเมินตัวแปรเชิงจิตวิทยาจากหลากหลายด้าน เช่น มาตรวัด Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) ของ Garnefski และ Kraaij (2006) ที่ใช้สำหรับ ประเมินรูปแบบการตอบสนองทางความรู้ความเข้าใจของบุคคลที่ประสบเหตุการณ์ที่ทำให้เกิด ความเครียด มาตรวัด Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS) ของ Gratz และ Roemer (2004) ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประเมินปัญหาที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการควบคุม อารมณ์ รวมไปถึงมาตรวัด Generalized Expectancy for Negative Mood Regulation Scale (NMRS) ของ Catanzaro และ Mearns (1990) ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการประเมินความเชื่อของแต่ละ บุคคลเกี่ยวกับผลกระทบจากความคิดหรือพฤติกรรมของตนเองในการบรรเทาอารมณ์เชิงลบ อย่างไรก็ตาม แนวคิดการกำกับอารมณ์และการมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเองที่ได้รับการยอมรับอย่าง แพร่หลายมาจากงานของ J. J. Gross และ John (2003) ซึ่งผู้วิจัยจะขอกล่าวถึงแนวคิดดังกล่าว ต่อไป

ตามแนวคิดการกำกับอารมณ์ของ J. J. Gross และ Thompson (2007) นั้น การกำกับ อารมณ์เป็นสิ่งที่มนุษย์ทำอยู่โดยทั่วไปในชีวิตประจำวัน ซึ่งคนเราจำเป็นต้องมีการกำกับอารมณ์ให้ ถูกต้องเหมาะสมตามโอกาสและสถานการณ์ ซึ่ง Gross ได้นำเสนอ แผนผังการเกิดอารมณ์ (The modal model of emotion) ซึ่งแสดงการเกิดขึ้นของอารมณ์ ดังนี้



ภาพที่ 2 กระบวนการเกิดอารมณ์ของบุคคล (The modal model of emotion)

จากแผนผังการเกิดขึ้นของอารมณ์ข้างต้น จะเห็นได้ว่ากระบวนการเกิดอารมณ์ของบุคคลมีลักษณะเป็นเส้นตรง โดยอารมณ์ของบุคคลจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้น (Situation) แล้วบุคคลให้ความสนใจต่อสถานการณ์นั้น (Attention) เมื่อบุคคลให้ความสนใจต่อสถานการณ์ บุคคลก็จะเกิดการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Appraisal) โดยอาจจะประเมินจากความคุ้นเคยส่วนบุคคล หรืออาจจะประเมินจากเป้าหมายส่วนบุคคล ซึ่งการประเมินสถานการณ์ดังกล่าวนี้จะทำให้บุคคลเกิดการตอบสนองหรือการแสดงออกทางอารมณ์ขึ้น (Response) การตอบสนองหรือการแสดงออกทางอารมณ์นี้มีการเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จะเห็นได้ว่าตัวสถานการณ์นั้นไม่ได้เป็นส่วนที่ทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ขึ้นโดยตรง หากแต่อารมณ์นั้นเกิดขึ้นจากการที่บุคคลให้ความสนใจ (Attention) และมีการคิดการประเมิน (Appraisal) ต่อสถานการณ์ดังกล่าว

บุคคลที่สามารถกำกับอารมณ์ของตนได้ จะมีลักษณะสำคัญของอารมณ์ 3 ประการ ดังนี้ (J. J. Gross & Thompson, 2007)

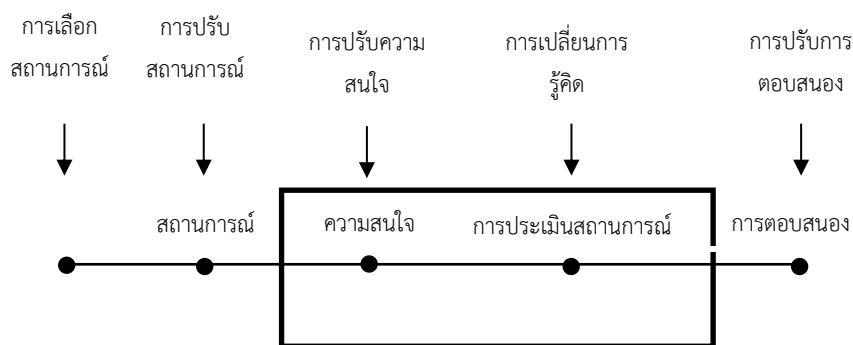
1. อารมณ์ของบุคคลจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความสนใจต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง และเห็นว่าสถานการณ์นั้นมีความหมายต่อเป้าหมายของบุคคลนั้น ซึ่งเป้าหมายของบุคคลมีส่วนในการสนับสนุนให้เกิดการประเมินสถานการณ์ต่าง ๆ ก่อนจะไปสู่การแสดงออกของอารมณ์ เป้าหมายของบุคคลอาจจะเป็นเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เช่น ความต้องการเป็นนักเรียนที่ดี หรือเป้าหมายภายนอก เช่น การต้องการเปิดกล่องอาหารเข้า หรืออาจจะเป็นเป้าหมายที่มีความซับซ้อน เช่น การวางแผนแก้แค้นเพื่อน เป็นต้น อย่างไรก็ตามอารมณ์ของบุคคลสามารถเกิดการเปลี่ยนแปลงได้เมื่อเป้าหมายของบุคคลเปลี่ยนไปหรือการให้ความหมายต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ของบุคคลเปลี่ยนแปลงไป

2. อารมณ์มีหลายส่วนประกอบกัน ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล (Subjective experience) พฤติกรรม และระบบประสาทส่วนกลางและส่วนนอก

3. อารมณ์ทำหน้าที่เป็นตัวออกคำสั่ง เมื่อบุคคลมีอารมณ์เกิดขึ้นก็จะเกิดการรบกวนต่อการตระหนักรู้ (Awareness) ของบุคคล โดยการตระหนักรู้ของบุคคลนั้นอาจจะไม่ถูกรบกวนเสมอไป ขึ้นอยู่กับความสนใจต่อสถานการณ์ของบุคคลว่ามีมากน้อยเพียงใด

จากกระบวนการการเกิดขึ้นของอารมณ์และลักษณะสำคัญของอารมณ์ 3 ประการดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า สถานการณ์ไม่ได้เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์โดยตรง หากแต่อารมณ์ของบุคคลนั้น

เกิดขึ้นจากการประเมินสถานการณ์ของบุคคล ดังนั้นบุคคลจึงสามารถกำกับอารมณ์ตนเองได้ตั้งแต่ก่อนการเกิดอารมณ์และหลังการเกิดอารมณ์ D. Gross และ Harris (1988) ได้เสนอโมเดลเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ที่แสดงให้เห็นถึงกระบวนการกำกับอารมณ์ในระยะเวลาที่สำคัญ 5 ระยะ ดังนี้



ภาพที่ 3 กระบวนการกำกับอารมณ์

J. J. Gross และ Thompson (2007) ได้อธิบายว่าการกำกับอารมณ์นั้นสามารถทำได้ใน 4 ส่วนแรก ได้แก่ การเลือกสถานการณ์ (Situation Selection) การปรับสถานการณ์ (Situation Modification) การปรับความสนใจ (Attentional Deployment) และการเปลี่ยนการรู้คิด (Cognitive Change) ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ก่อนการตอบสนองหรือการแสดงออกทางอารมณ์ เรียกว่า Antecedent-focused ส่วนการปรับการตอบสนอง (Response Modulation) นั้น เป็นการมุ่งกำกับอารมณ์ที่ทำเมื่อแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมออกมาแล้ว ซึ่ง J. J. Gross และ Thompson (2007) ได้อธิบายเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ในแต่ละระยะไว้ ดังนี้

การเลือกสถานการณ์ (Situation Selection) เป็นการกำกับอารมณ์ตนเองก่อนสถานการณ์จะเกิดขึ้นว่าจะเผชิญหน้ากับสถานการณ์นั้นหรือไม่ การกำกับอารมณ์ในจุดนี้ต้องอาศัยความเข้าใจที่ถูกต้องและเหมาะสม เนื่องจากบุคคลอาจจะมีการประเมินสถานการณ์ที่ผิดพลาดได้ ซึ่งอาจจะส่งผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ในระดับที่ไม่เหมาะสม โดยปกติบุคคลมักจะเลือกสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองมีอารมณ์ทางบวกและเลี่ยงอารมณ์ทางลบ เช่น คนที่ขี้อายมักจะรู้สึกดีที่ได้เลี่ยงการเข้าสังคม ซึ่งเป็นการเลือกเพื่อให้ตนเองมีอารมณ์ทางบวกในระยะสั้น แต่ในขณะเดียวกัน การเลือกเช่นนี้ก็อาจจะส่งผลให้เกิดผลเสียในระยะยาว เพราะอาจจะทำให้เขากลายเป็นคนที่รู้สึกโดดเดี่ยวทางสังคมได้

ดังนั้น ประโยชน์ของการเลือกสถานการณ์จะช่วยให้บุคคลเกิดการชั่งน้ำหนักหรือจัดสมดุลระหว่างการเลือกสถานการณ์ต่าง ๆ

การปรับสถานการณ์ (Situation Modification) เป็นส่วนของการกำกับอารมณ์ที่บุคคลสามารถทำได้เมื่อมีสถานการณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นแล้ว บุคคลไม่อาจหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นได้ การปรับสถานการณ์จึงเป็นเหมือนการทำให้สถานการณ์ต่าง ๆ นั้นดีขึ้น หรือเลือกเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในด้านที่บุคคลต้องการ แต่ไม่ใช่การหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญต่อสถานการณ์

การปรับความสนใจ (Attentional Deployment) เป็นวิธีการที่บุคคลสามารถใช้ในการกำกับอารมณ์ได้โดยไม่ต้องเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ แต่เป็นการมุ่งสนใจสถานการณ์อย่างเหมาะสมทำได้โดยการเปลี่ยนความสนใจไปที่อื่น (Distraction) โดยมุ่งความสนใจไปที่ด้านอื่นของเหตุการณ์ หรือการเปลี่ยนความสนใจไปจากสิ่งเร้าที่อาจจะส่งผลกระทบต่ออารมณ์ นอกจากนั้นยังทำได้โดยการเปลี่ยนการครุ่นคิดจดจ่อ (Concentration) โดยการให้ความสนใจสิ่งเร้าอื่น ๆ ซึ่งเป็นการมุ่งควบคุมการเกิดขึ้นของอารมณ์ทางลบ

การกำกับอารมณ์ใน 3 ส่วนแรกตามที่ได้กล่าวข้างต้นนั้น สามารถช่วยให้บุคคลใช้ในการกำกับอารมณ์ของตนได้ อย่างไรก็ตาม J. J. Gross และ Thompson (2007) ได้กล่าวว่า การกำกับอารมณ์ข้างต้น ซึ่งได้แก่ การเลือกสถานการณ์ การปรับสถานการณ์ การปรับความสนใจ อาจเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ยากในเด็ก J. J. Gross และ Thompson (2007) จึงมุ่งเน้นไปที่การกำกับอารมณ์ใน 2 ส่วนหลัง ดังนี้

การเปลี่ยนการรู้คิด (Cognitive Change) เป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงการประเมินสถานการณ์ เปลี่ยนแปลงการคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นและประเมินความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง ทำได้โดยการประเมินสถานการณ์ใหม่อีกครั้ง (Reappraisal) หรือตรวจสอบความเข้าใจของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ดังกล่าวอีกครั้ง

การปรับการตอบสนอง (Response Modulation) เป็นวิธีการกำกับอารมณ์หรือการตอบสนองทางอารมณ์ของตนเองหลังจากอารมณ์นั้นเกิดขึ้นแล้ว ด้วยการป้องกัน ยับยั้ง หรือกำจัดการตอบสนองทางอารมณ์หรือพฤติกรรมที่เกิดขึ้น

การกำกับอารมณ์เป็นสิ่งที่บุคคลสามารถทำได้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย สามารถทำได้ตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการการเกิดขึ้นของอารมณ์ หรือแม้กระทั่งเมื่อมีการเกิดของอารมณ์แล้ว บุคคลก็ยังสามารถกำกับอารมณ์ตนเองได้ อาจกล่าวได้ว่าปัจจัยที่จะช่วยให้บุคคลมีความสามารถในการกำกับอารมณ์ จะเริ่มจากการรู้จักอารมณ์และมีความสามารถในการประเมินอารมณ์ตนเองได้ อีกทั้งยังเกิดจากการเข้าใจในความไม่คงที่ของอารมณ์ ซึ่งความไม่คงที่นี้ได้รับอิทธิพลมาจากความคิดของบุคคลนั้นๆ ท้ายที่สุดคือการรู้จักปรับอารมณ์ โดยการปรับอารมณ์ตนเองนั้นไม่ได้มุ่งเพียงแค่การปรับอารมณ์ทางลบให้เป็นอารมณ์ทางบวก หากแต่ยังหมายรวมถึงการคงไว้ซึ่งระดับอารมณ์ทางบวก ซึ่งการกำกับอารมณ์ของแต่ละบุคคลย่อมมีความแตกต่างกัน และแม้ว่าการกำกับอารมณ์ในบางวิธี อาจจะยากเกินไปสำหรับเด็ก แต่ก็ยังมีบางวิธีที่เด็กสามารถเรียนรู้และฝึกเพื่อเพิ่มทักษะการกำกับอารมณ์ได้ อันได้แก่ การปรับอารมณ์ผ่านการปรับความคิดและพฤติกรรม เนื่องจากในเด็กในวัยเด็กตอนกลางเป็นวัยที่เด็กอาจเริ่มรับรู้ชัดเจนถึงปัญหา อุปสรรค และความอ่อนด้อยที่ตนเองมี ซึ่งส่วนหนึ่งนั้นเป็นผลจากพัฒนาการของเด็กในวัยนี้ ดังที่จะได้กล่าวถึงต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง (Middle Childhood)

รายละเอียดเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กที่อยู่ในช่วงวัยเด็กตอนกลาง (middle childhood) มีดังต่อไปนี้

พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Growth)

การเจริญเติบโตทางร่างกายของวัยเด็กตอนกลางจะค่อนข้างช้าลง เด็กจะสูงขึ้นประมาณปีละ 1 นิ้ว ร่างกายจะขยายทางสูงมากกว่าทางกว้าง รูปร่างจึงดูผอมและสูงแก้งก้าง เนื่องจากกระดูกเจริญเติบโตก่อนกล้ามเนื้อ (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549) เด็กผู้หญิงจะโตเร็วกว่าเด็กผู้ชายที่อยู่ในวัยเดียวกันทั้งด้านความสูงและน้ำหนัก รูปร่างเริ่มเปลี่ยนแปลงเป็นผู้ใหญ่ อวัยวะ ระบบหมุนเวียนโลหิตเจริญเติบโตเต็มที่ มีฟันแท้ขึ้นแทนที่ฟันน้ำนม มีกำลังกายมาก เด็กวัยนี้จึงค่อนข้างชอบเล่นชอบทำกิจกรรมที่ใช้พลังงาน ไม่ชอบอยู่นิ่ง เด็กวัยนี้มีการประสานงานของกล้ามเนื้อค่อนข้างดี จึงสามารถทำกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ได้ (Creative Plays) เช่น การวาดภาพ ปั้น งานฝีมือ หรือเล่นเกมการแข่งขันได้

พัฒนาการทางปัญญา (Cognitive Development)

วัยเด็กตอนกลางจะมีพัฒนาการทางปัญญาพัฒนาขึ้น เด็กในวัยนี้จะอยู่ในขั้นพัฒนาการเกิดความคิดรวบยอดอย่างใช้เหตุผลเป็นรูปธรรม (Concrete operations stage) มีความสามารถในการรับรู้ (Perception) เริ่มมีความคิดที่ค่อนข้างเป็นระบบ มีลำดับ และรวดเร็ว (Piaget, 1977) จนสามารถอ่านเขียน คิดเลข หรือคิดทำสิ่งต่าง ๆ ขึ้นมาเองได้ สามารถสร้างกฎเกณฑ์ จัดหมวดหมู่ได้ เข้าใจในเรื่องของปริมาณ แม้ว่ารูปร่างจะเปลี่ยนไปก็ยังคงมีขนาดเท่ากัน เข้าใจความหมายของการเปรียบเทียบของสิ่งหนึ่งกับอีกสิ่งหนึ่ง (พรพรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์, 2553)

การเปลี่ยนแปลงด้านพัฒนาการทางปัญญานี้ นับเป็นพัฒนาการที่โดดเด่นด้านหนึ่งของเด็กในวัยเด็กตอนกลาง จากการเรียนรู้ขั้นต้นมาเป็นการเรียนรู้ในระดับสูง กล่าวคือ เด็กจะมีการใช้เหตุผล เข้าใจกฎเกณฑ์ ซึ่งหมายถึงมีความสามารถในการใช้ความรู้กว้าง ๆ กับเหตุการณ์ย่อยแต่ละเหตุการณ์ที่เฉพาะเจาะจงได้ ความสามารถนี้เรียกว่าความสามารถเชิงนิรนัย (Deduction) และยังสามารถนำเหตุการณ์ที่เฉพาะเจาะจงหลายๆเหตุการณ์มาสรุปเป็นความรู้อย่างกว้าง ๆ ได้ ซึ่งเรียกว่าความสามารถเชิงอุปนัย (Induction) นอกจากนี้แล้ว เด็กในวัยนี้ยังมีความสามารถในการคาดการณ์อย่างมีเหตุผลหรืออนุมาน (Inference) ได้อีกด้วย (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549)

พัฒนาการสังคม อารมณ์ และบุคลิกภาพ (Social, Emotion, and Personality Development)

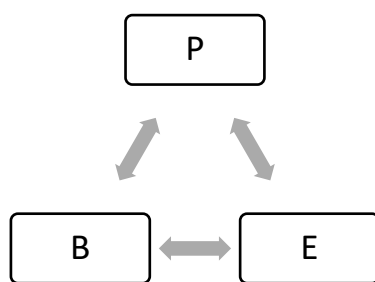
เด็กในวัยเด็กตอนกลางมีความสามารถในการช่วยเหลือตัวเองเพิ่มมากขึ้น อาจจำเป็นต้องรับการดูแลจากพ่อแม่ลดลง เด็กมักใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการเรียนรู้เกี่ยวกับผู้คนและสิ่งแวดล้อม กลุ่มเพื่อนมีความสำคัญกับเด็กในวัยนี้มากขึ้น โดยส่วนใหญ่เด็กในวัยนี้จะจับกลุ่มกับเพื่อนร่วมวัยที่เป็นเพศเดียวกัน การจับกลุ่มนี้ช่วยฝึกให้เด็กได้เรียนรู้การอยู่ร่วมกับผู้อื่นที่ไม่ใช่คนในครอบครัว เคารพกฎกติกา รู้จักมารยาทในสังคม รู้จักนิสัยใจคอของผู้อื่น นอกจากนี้ การรวมกลุ่มกับเพื่อนในวัยเดียวกันยังช่วยตอบสนองความต้องการอารมณ์ของเด็กในวัยนี้ ซึ่งมีความหลากหลายมากขึ้น อย่างไรก็ตาม การสนับสนุนทางสังคมจากครอบครัวก็ยังคงมีความสำคัญกับเด็กในวัยนี้ บ้านยังเป็นเสมือนที่พึ่งพิงเติมพลังและตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ให้กับเด็กอยู่ (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549)

สำหรับความต้องการทางอารมณ์ของเด็กในวัยเด็กตอนกลางนั้นมีความหลากหลายขึ้น อันเนื่องมาจากประสบการณ์ที่หลากหลายของเด็ก ความสามารถในการร่วมรู้สึก เห็นอกเห็นใจ เข้าใจ อารมณ์ความรู้สึกของตนเองและบุคคลอื่นที่เพิ่มมากขึ้น แม้จะยังไม่พัฒนาเต็มที่ นอกจากนั้น เด็กในวัยนี้ยังรู้จักกลัวในสิ่งที่สมเหตุสมผลมากกว่าในวัยเด็กตอนต้น ดังนั้น เด็กในวัยนี้จึงควรมีโอกาสรับรู้ และแสดงออกถึงอารมณ์ของตนเองอย่างเหมาะสม เด็กในวัยนี้มีความพร้อมในการรับรู้เรื่องอารมณ์ การควบคุมอารมณ์ และการแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม ท้ายที่สุด เนื่องด้วยพัฒนาการทางสังคมและบุคลิกภาพของเด็กในวัยนี้อยู่ในช่วงวัยพัฒนาความขยันหมั่นเพียรกับความรู้สึกต่ำต้อย (Industrial & Inferiority) ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าเด็กต้องการที่จะรับรู้ว่าเป็นผู้ที่มีประสิทธิภาพ ประสบความสำเร็จในกิจกรรมที่โดดเด่นในแต่ละช่วงวัย ซึ่งในวัยนี้คือการเรียนและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ความสำเร็จนี้จึงกลายมาเป็นหนึ่งในแหล่งการตอบสนองทางด้านความต้องการทางสังคมขั้นพื้นฐานของเด็ก อาทิ การเกิดความภาคภูมิใจจากการตระหนักว่าตนเองมีความสำคัญ การมีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ และการมีความมั่นคงทางจิตใจ

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory)

Bandura (1986) ให้ความหมายของการเรียนรู้ที่แตกต่างออกไปจากนักจิตวิทยาแนวคิด พฤติกรรมนิยมคนอื่น ๆ ที่มองการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมภายนอก Bandura มองว่าการเรียนรู้ นั้นไม่จำเป็นต้องเกิดขึ้นจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม หากแต่เกิดขึ้นได้เช่นกันจากการคิดทบทวน คาดการณ์ผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น Bandura (1986) จึงมุ่งเน้นไปที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมภายใน และเมื่อถึงเวลาอันเหมาะสมแก่การแสดงพฤติกรรมที่เรียนรู้ ก็จะเป็นการพิสูจน์ว่าเกิดการเรียนรู้ขึ้น อย่างแท้จริง

แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura (1986) เชื่อว่าพฤติกรรมของคนไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่ยังประกอบด้วยปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วย ซึ่งสามารถอธิบายปัจจัยดังกล่าว ได้แก่ ปัจจัยทางพฤติกรรม (B) สภาพแวดล้อม (E) และส่วนบุคคล (P) ดังนี้



ภาพที่ 4 ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล พฤติกรรม และสภาพแวดล้อม

ปัจจัยคู่แรกคือ P กับ B แสดงถึงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิด และการกระทำ ความคาดหวัง ความเชื่อ การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง เป้าหมาย และความตั้งใจ รวมถึงความรู้สึกล่าช้าว่าจะกำหนดว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมเช่นใด ในขณะที่เดียวกัน การกระทำของบุคคลก็เป็นส่วนหนึ่งในการกำหนดลักษณะการคิดและการตอบสนองทางอารมณ์ของเขา ในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่าง E กับ P นั้น คือการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของบุคคลกับสภาพแวดล้อม โดยความคาดหวัง ความเชื่อ อารมณ์ และความสามารถทางปัญญาของบุคคลจะมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาโดยได้รับอิทธิพลของสภาพแวดล้อม ขณะเดียวกัน ลักษณะเฉพาะส่วนบุคคลเหล่านี้ก็จะส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมที่ท้ายที่สุดความสัมพันธ์ระหว่าง B กับ E นั้น นับเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม พฤติกรรมสามารถเปลี่ยนเงื่อนไขของสภาพแวดล้อม ในขณะที่เงื่อนไขของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไป ก็ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน จากลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์แบบกำหนดซึ่งกันและกันนี้ ทำให้เห็นว่าบุคคลเป็นทั้งผู้ที่ส่งผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและได้รับผลกระทบจากสิ่งแวดล้อม (Bandura, 1978)

ในมุมมองของ Bandura (1986) การเรียนรู้ส่วนมากเกิดขึ้นจากการสังเกต (Observational learning) ผ่านตัวแบบ โดยการเรียนรู้จากการสังเกตนั้น มีกระบวนการดังนี้

1. ขั้นให้ความสนใจ (Attention) ผู้สังเกตจะไม่เกิดการเรียนรู้จนกว่าพวกเขาจะให้ความสนใจต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบๆ ตัว กระบวนการนี้จำเป็นต้องมีตัวแบบ (Model) และจะเกิดการจูงใจให้สังเกตหรือไม่ ขึ้นอยู่กับความชื่นชอบของผู้สังเกตที่มีต่อตัวแบบ ความโดดเด่นของตัวแบบ
2. ขั้นจดจำ (Retention/memory) เมื่อผู้สังเกตสนใจพฤติกรรมของตัวแบบ จะรับรู้พฤติกรรมของตัวแบบ และบันทึกสิ่งที่เกิดขึ้นไว้ในระบบความจำ ซึ่งกระบวนการนี้ขึ้นอยู่กับความสามารถในการเรียบเรียงข้อมูลของผู้สังเกตด้วย

3. ขั้นปฏิบัติ (Reproduction) เป็นขั้นตอนที่ผู้สังเกตลงมือปฏิบัติตามสิ่งที่ได้จดจำไว้ เมื่อมีการแสดงพฤติกรรมนั้นอีกครั้ง ก็จะเป็นการปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้น

4. ขั้นจูงใจ (Motivation) เป็นขั้นแสดงผลของการกระทำจากการแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบ ถ้าผลที่ตัวแบบเคยได้รับเป็นไปในทางบวก (Reinforcement) ก็จะจูงใจให้ผู้สังเกตอยากแสดงพฤติกรรมตามแบบ ถ้าเป็นไปในทางลบ (Punishment) ผู้สังเกตจะเรียนรู้แต่ไม่มีการเลียนแบบ

ตามหลักทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม มนุษย์เลือกเลียนแบบพฤติกรรมที่ตนเห็นคุณค่ามากกว่าพฤติกรรมที่ถูกลงโทษหรือไม่ได้รับแรงเสริม การเห็นผลเชิงบวกที่เกิดขึ้นจะจูงใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรมนั้นเพิ่ม เพื่อให้ได้รับการเสริมแรงอีก ความคาดหวังนี้ทำให้บุคคลตัดสินใจว่าจะทำหรือไม่ทำพฤติกรรม เพื่อให้ผลบังคับเกิดขึ้นตามความต้องการอีก (Bandura, 1986)

เมื่อพิจารณาถึงการควบคุมตนเองหรือการควบคุมพฤติกรรมของบุคคลตามการเรียนรู้ทั้งสอง จะพบว่ามีขอบเขตต่างกันไป กล่าวคือตามทฤษฎีการเรียนรู้เงื่อนไขผลกรรม (Operant Conditioning Theory) (Skinner, 1953) แล้ว การควบคุมตนเองจะเกี่ยวข้องกับอิทธิพลของสภาพแวดล้อมเป็นหลัก ในขณะที่ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (Bandura, 1986) นั้น ปัจจัยส่วนบุคคล โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัจจัยทางด้านการรู้คิดและแรงจูงใจจะเข้ามามีอิทธิพลกับการควบคุมตนเองด้วย

อย่างไรก็ตาม ทฤษฎีแหล่งทักษะภายในตนเองจะให้ความหมายเกี่ยวกับพฤติกรรมการควบคุมตนเองที่ครอบคลุมมากกว่าทฤษฎีการเรียนรู้ทั้งสองแหล่งข้างต้น โดยนอกจากการควบคุมตนเองจะเกิดขึ้นจากการสังเกต เรียนรู้ และเสริมแรง อันเป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อมแล้ว ยังต้องอาศัยทักษะการจัดการกับปัญหา การปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดที่มีต่อการประเมินสถานการณ์ ในการตัดสินใจจัดการกับการตอบสนองของตนเองหรือจัดการกับสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามเป้าหมาย

ในช่วงต้นของพัฒนาการ พฤติกรรมของเด็กจะถูกควบคุมโดยสิ่งแวดล้อม โดยบุคคลภายนอก เช่น พ่อแม่และครู เป็นผู้ตั้งมาตรฐานและจัดการผลกรรมของการแสดงออกของเด็ก มาตรฐานนี้มีความแตกต่างกันไปตามรูปแบบพฤติกรรม เช่น พ่อแม่อาจตั้งมาตรฐานสำหรับความสำเร็จทางการศึกษาสูงกว่าทักษะทางสังคมหรือทักษะงานช่าง บุคคลเหล่านี้จะให้การเสริมแรงทางบวกเมื่อเด็ก

ทำตามมาตรฐานได้ และจะทำการลงโทษเมื่อเด็กทำได้ไม่ถึงมาตรฐาน การได้รับผลสำเร็จในมาตรฐานต่างๆ อาจจะนำมาซึ่งความสุขความพึงพอใจ เนื่องจากการได้รับการเสริมแรง ในทางกลับกัน ความล้มเหลวในการไปถึงมาตรฐานจะกลายเป็นความไม่พอใจเนื่องจากถูกจับคู่เข้ากับการลงโทษหรือการไม่ได้รับรางวัล ดังนั้น ความสำเร็จหรือการขาดความสำเร็จตามมาตรฐานทั้งจากภายนอกและภายในตนเองจะคงไว้ซึ่งรางวัลหรือการลงโทษในตัวเอง เมื่อผ่านการเรียนรู้เชื่อมโยงในช่วงแรกไปแล้ว เด็กจะค่อยๆ เรียนรู้ที่จะควบคุมตนเองจากปัจจัยภายใน เช่น การรู้คิด หรือแรงจูงใจของตนเอง (Kazdin, 2001)

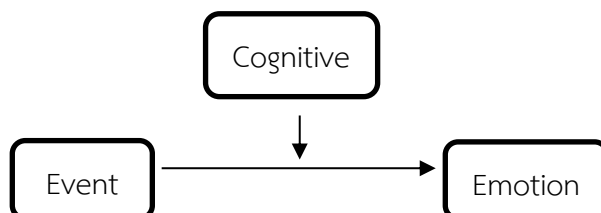
จากพัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง โลกของเด็กในวัยเด็กตอนกลาง เป็นโลกที่ขยายขอบเขตกว้างขวางทางสังคมและความคิด การเริ่มเรียนในโรงเรียนและได้รับการประเมินผลอย่างจริงจัง การขยายความสัมพันธ์ทางสังคมกับกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน พร้อมกับพัฒนาการทางปัญญาที่เอื้อให้เด็กสามารถเปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น ทวีการการแข่งขันระหว่างกันขึ้น ส่งผลให้เด็กอาจประสบกับทั้งความสำเร็จและความล้มเหลวได้ เมื่อเด็กประสบกับความล้มเหลวหรือสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิต หากขาดความสามารถในการฟื้นพลังก็จะส่งผลเสียต่อการปรับตัว แต่หากเด็กที่สามารถรับมือกับอุปสรรคหรือความล้มเหลวที่เกิดขึ้นได้ก็น่าที่จะช่วยให้เด็กได้เติบโตเรียนรู้ ทวีความพร้อมในพัฒนาการขั้นต่อไป ดังนั้นการส่งเสริมให้เด็กในวัยเด็กตอนกลางมีความสามารถในการฟื้นพลังจึงน่าที่จะเป็นประโยชน์ ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้จะใช้การส่งเสริมความสามารถดังกล่าวผ่านโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavioral Therapy) ดังที่จะกล่าวถึงต่อไป

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavior Therapy: CBT)

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavior Therapy: CBT) ผสมผสานแนวคิดพฤติกรรมนิยม (Behavioral Approach) และแนวคิดปัญญานิยม (Cognitive Approach) เข้าด้วยกัน กล่าวคือ แม้แนวคิดนี้จะมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับความคิดและกระบวนการทางความคิด หากแต่ไม่ได้ละเลยพฤติกรรม (ฉัตร พิทยรัตน์เสถียร และคณะ, ม.ป.ป.) ที่จะนำเอาพฤติกรรมมาใช้ประกอบการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะส่วนบุคคล

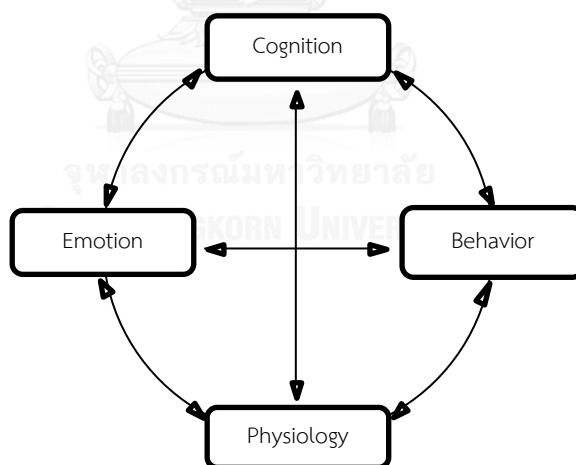
แนวคิดดั้งเดิมที่เชื่อตามสามัญสำนึกของคนทั่วไป กล่าวว่า เหตุการณ์ (Event) บางเหตุการณ์ จะทำให้เกิดอารมณ์ (Emotion) บางอารมณ์ขึ้น แต่ตามแนวคิด CBT เหตุการณ์ไม่ได้เป็นต้นเหตุของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น หากแต่ก่อนที่จะเกิดอารมณ์ขึ้นนั้น จะมีความคิดเกิดขึ้นก่อน ความคิดนี้ทำ

ให้เราตีความ หรือให้ความหมายของเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ ดังจะสังเกตได้ว่า บุคคลที่ประสบเหตุการณ์แบบเดียวกัน อาจจะไม่มีการรับรู้ความรู้สึกแบบเดียวกัน เนื่องจากบุคคลผู้นั้นมีมุมมองความคิดต่อเหตุการณ์นั้นแตกต่างกันนั่นเอง (ฉันทรร พิทยรัตน์เสถียร และคณะ, ม.ป.ป.)



ภาพที่ 5 แผนภาพแสดงบทบาทความคิดที่มีต่ออารมณ์ความรู้สึก

นอกจากนี้ ความคิด (Cognition) อารมณ์ (Emotion) พฤติกรรม (Behavior) และการตอบสนองทางกาย (Physiology) มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงถึงกันอย่างใกล้ชิด เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงกับองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง ก็อาจจะส่งผลให้เกิดความเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบอื่นด้วย (ฉันทรร พิทยรัตน์เสถียร และคณะ, ม.ป.ป.)



ภาพที่ 6 แผนภาพแสดงความสัมพันธ์ระหว่างความคิด พฤติกรรม

อารมณ์ความรู้สึก และการตอบสนองทางกาย

ตามแนวคิด CBT เชื่อว่า คนเราทุกคนมีความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) ซึ่งมาจากความเชื่อที่เป็นแก่นความเชื่อ หรือความเชื่อพื้นฐาน (Core Beliefs) ซึ่งพัฒนาขึ้นตั้งแต่ในวัยเด็กและ

เป็นความเชื่อที่ฝังรากลึกอยู่ในตัวตนของบุคคลนั้น ดังนั้น ในเหตุการณ์เดียวกัน การตีความของบุคคลก็อาจจะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับความคิดอัตโนมัติที่สะท้อนแก่นความเชื่อว่าคุณค่าคุณลักษณะที่มองโลกอย่างไร หากแก่นความเชื่อนั้นบิดเบือนคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริงจะส่งผลกระทบต่อให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ความรู้สึกอย่างไม่เหมาะสมต่อเหตุการณ์ตามไปด้วย

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมมีจุดมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับบริการตระหนักถึงกระบวนการทางความคิดและความคิดที่ไม่เหมาะสมของตนเอง อันอาจส่งผลให้เกิดอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (วัชร ทรัพย์มี, 2554) เช่น ความรู้สึกซึมเศร้าอย่างหนัก (Depression) ความท้อแท้สิ้นหวัง (Despair) ความรู้สึกมุ่งร้าย (Hostility) ความรู้สึกไร้ค่า (Worthlessness) ความอิจฉา (Envy) ความริษยา (Jealousy) อันไม่ก่อให้เกิดความสามารถในการรับมือกับสถานการณ์ที่พบเจอได้อย่างเต็มประสิทธิภาพ หรือส่งผลให้สถานการณ์นั้นเลวร้ายลง ผู้ให้บริการปรึกษาจะช่วยให้ผู้รับบริการมีอารมณ์มั่นคงและเหมาะสมตามที่ควร ทั้งนี้ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดนี้ไม่ได้มุ่งเน้นสนับสนุนแต่อารมณ์ทางบวก หากผู้รับบริการประสบอารมณ์ทางลบ จะเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้ประสบการณ์นั้นเป็นไปอย่างสมเหตุสมผล ผ่านการสร้างการตระหนักรู้ และปรับมุมมองความคิดของผู้รับบริการ

เนื่องด้วยมุมมองความคิดของบุคคลมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม จึงมีความพยายามในการระบุจำแนกรูปแบบการคิดของบุคคลที่ก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการปรับตัว ทั้งนี้ พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2556) ได้สรุปถึงความคิดไร้เหตุผล (Irrational thoughts) ซึ่ง Ellis (อ้างถึงใน พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2556) ดังนี้

1. ทุกคนต้องรักเราหรือยอมรับเราด้วยความจริงใจ
2. เราเป็นคนมีคุณค่า มีความสามารถรอบตัว มีทุกอย่างพร้อม ต้องประสบความสำเร็จในชีวิตและมีความเด่นดังไปทุกเรื่อง
3. บุคคลใดก็ตามซึ่งรวมทั้งตนเองด้วย เมื่อกระทำความผิด หรือเป็นบุคคลที่เลวทรามต่ำช้า จะต้องได้รับการลงโทษโดยทันทีอย่างสาสม
4. ถ้าคาดหวังสิ่งใดแล้วไม่เป็นไปตามนั้น โลกนี้จะต้องพังทลาย หรือทนไม่ไหวจนแทบจะคลั่งตาย

5. ความทุกข์มีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งตัวเรายังไม่มีทางจะไปควบคุมอะไรได้เลย
6. สิ่งอันตรายและน่าสะพรึงกลัวอาจเกิดได้ตลอดเวลา จึงคอยแต่จะพะวงคิดวิตกไว้ล่วงหน้าเสมอ
7. การคิดที่จะหลีกเลี่ยงความยุ่งยากและความรับผิดชอบ นับว่าเป็นการดีกว่าที่จะไปเผชิญหน้ากับมัน
8. เราต้องพึ่งพาอาศัยผู้อื่นอยู่ตลอดเวลา และต้องคอยมองหาผู้อื่นให้ช่วยเหลือเสมอ
9. ประสบการณ์ในอดีต หรือเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นเมื่อครั้งก่อน เป็นเครื่องตัดสินพฤติกรรมของบุคคลในปัจจุบัน อิทธิพลของอดีตที่เป็นมาอย่างไรก็ไม่มีความจำเป็นที่จะลบทิ้งไปได้
10. คนเราควรร่วมเป็นทุกข์ไปกับปัญหาของบุคคลอื่น
11. ปัญหาทุกปัญหาที่เกิดขึ้นต้องมีผลลัพธ์ที่ถูกต้องที่สุดหรือดีที่สุด และเราจำเป็นต้องหาให้ได้ มิฉะนั้นจะต้องเกิดผลร้ายขึ้นอย่างแน่นอน

ความคิดไม่สมเหตุสมผลในลักษณะนี้สามารถพบเจอได้ในเด็กในวัยเด็กตอนกลางเช่นกัน โดยความคิดในลักษณะนี้อาจจะนำไปสู่อารมณ์ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมได้ เช่น มีอาการซึมเศร้า วิตกกังวลต่อสิ่งต่าง โดย Henderson และ Thompson (2010) กล่าวถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเด็ก (Irrational Beliefs of Children) ว่ามีดังนี้

1. มันแย่มากถ้าคนอื่นไม่ชอบฉัน
2. ฉันเป็นคนไม่ดี เพราะฉันทำผิดพลาด
3. ทุกสิ่งทุกอย่างต้องเป็นไปตามที่ฉันต้องการ ฉันต้องได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ
4. ฉันน่าจะได้อะไรต่าง ๆ มาโดยง่าย
5. โลกนี้ต้องมีความยุติธรรม คนไม่ดีต้องได้รับการลงโทษ
6. ฉันไม่ควรแสดงความรู้สึกของตนเอง
7. ผู้ใหญ่ทุกคนต้องสมบูรณ์แบบ
8. คำตอบที่ถูกต้องมีเพียงคำตอบเดียว

9. ฉันท้องชนะ มันเลวร้ายมากถ้าฉันแพ้

10. ถ้าฉันอยากได้สิ่งใด ฉันควรจะได้ในทันที

นอกเหนือจากความคิดในข้างต้น ในระยะหลังได้มีการจำแนกรูปแบบความคิดที่ไม่เอื้อประโยชน์อันก่อให้เกิดปัญหาในการปรับตัว โดย Beck (2011) ได้ระบุถึงความคิดในลักษณะนี้ อาทิ รูปแบบการคิดแบบดำขาวสุดโต่ง (Black and white thinking) รูปแบบการคิดแบบแพร่ขยายเกินควร (Overgeneralization) หรือรูปแบบการคิดแบบติดตรา (Labeling) โดยรูปแบบการคิดเหล่านี้ส่งผลให้บุคคลขาดการยืดหยุ่นในการรับรู้ตีความประสบการณ์ที่มี การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดปัญหาพฤติกรรมนิยมจึงมุ่งเน้นส่งเสริมให้ผู้รับบริการเกิดความยืดหยุ่นทางความคิด รู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อย่างเหมาะสม

หลักการพื้นฐานของแนวคิดปัญหาพฤติกรรมนิยม

Beck (2011) ได้กล่าวถึงหลักการพื้นฐานที่สำคัญของแนวคิดปัญหาพฤติกรรมนิยมเอาไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. แนวคิดปัญหาพฤติกรรมนิยม (CBT) มีพื้นฐานมาจากการทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับบริการปรึกษาถึงลักษณะความคิดในปัจจุบัน (Current Thinking) พฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Problematic Behaviors) ปัจจัยที่ส่งผลให้พฤติกรรมหรือปัญหานั้นยังคงอยู่ (Precipitating Factors) ความเป็นมาของเหตุการณ์ (Activating Event) และรูปแบบการตีความต่อเหตุการณ์ของผู้รับบริการ เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการได้เข้าใจถึงความเป็นมาของปัญหาและบทบาทที่ความคิดและพฤติกรรมของตนเองมีส่วนทำให้ปัญหาเกิดขึ้นหรือคงอยู่

2. มุ่งการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้รับปรึกษากับผู้บริการการปรึกษา (Therapeutic Alliance) หากแต่ตระหนักว่าสัมพันธภาพนี้เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอในการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการบำบัด

3. เน้นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้บริการการปรึกษากับผู้รับบริการ โดยที่ผู้รับบริการมีบทบาทสำคัญในการก่อให้เกิดความรุดหน้าในกระบวนการการปรึกษา โดยมีผู้บริการเป็นผู้เอื้ออำนวย

4. เน้นไปที่เป้าหมาย หรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง คือ มีเป้าหมายในการปรึกษาที่ชัดเจน โดยผู้รับบริการต้องร่วมกับผู้บริการการปรึกษาในการกำหนดเป้าหมายตั้งแต่เริ่มแรก

5. ให้ความสำคัญกับการแก้ปัญหาในปัจจุบัน แม้อาจย้อนกลับไปดูความคิดความเชื่อในอดีตว่าส่งผลต่อปัจจุบันอย่างไร และปัจจุบันมีการจัดการปัญหานั้นอย่างไร แต่การย้อนกลับไปนั้นเป็นไปเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาในปัจจุบัน

6. มีลักษณะของการให้อภัยความรู้ผสมผสานกับการเสริมสร้างทักษะให้ผู้รับการปรึกษาช่วยเหลือตนเองได้ และการป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ (Relapse Prevention)

7. มีการกำหนดระยะเวลาในการบริการปรึกษาที่ชัดเจนและใช้เวลาสั้น

8. ระยะเวลาในการพบกันระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้บริการการปรึกษาในแต่ละครั้ง (Session) มีโครงสร้างที่ชัดเจน เช่น การประเมินอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา สรุปลักษณะที่เกิดขึ้นในแต่ละสัปดาห์ กำหนดวัตถุประสงค์ของการพบกันใน session ปัจจุบัน ให้ผลสะท้อนกลับกับสิ่งที่เกิดขึ้นในการให้บริการครั้งก่อน ทบทวนการบ้าน ตกลงกันระหว่างผู้รับบริการกับผู้บริการการปรึกษาเพื่อวางแผนในการให้บริการในแต่ละครั้ง การปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดหรือฝึกพฤติกรรม การให้การบ้านใหม่ การสรุปสิ่งที่เกิดขึ้น และการให้ผลสะท้อนกลับ เป็นต้น

9. มุ่งให้ผู้รับบริการสามารถระบุ ประเมิน ตอบสนองต่อความคิดความเชื่อที่ไม่ดี (Dysfunctional thought and beliefs) ของตนเองได้ พร้อมทั้งรู้วิธีการจัดการกับตนเองเพื่อแก้ไขความคิดความเชื่อไม่ดีนั้น ซึ่งเป้าหมายสูงสุดของ CBT คือมุ่งให้ผู้รับบริการสามารถช่วยเหลือดูแลตนเองได้

10. มีการใช้เทคนิคที่หลากหลายในการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม ซึ่งจะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกได้

CBT ใช้การผสมผสานระหว่างเทคนิคการปรับความคิดและปรับพฤติกรรม เป็นการทำให้ผู้เข้ารับบริการการปรึกษาได้เกิดความเข้าใจในรูปแบบต่างๆ ของความคิดและพฤติกรรมที่ไม่เอื้อประโยชน์ โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญดังต่อไปนี้ (มณฑา โศคชัยไพศาล, ประภาพร สังข์ประไพ, สุนทรี เรือนตระกูล, และ ยุวศรี กสิปโกมุท, 2553)

1. การประเมินความคิดและพฤติกรรม (Cognitive Behavior Assessment) ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลและระบุปัญหาทางด้านพฤติกรรมโดยอาศัยการสังเกต สัมภาษณ์ ให้รู้ว่าปัญหาคืออะไร มีผลกระทบเช่นไร และมุมมองความคิดมีบทบาทอย่างไรต่อปัญหานั้น

2. การบำบัดความคิดและพฤติกรรม ทำได้โดยการค้นหาความคิดอัตโนมัติ (Automatic Thought) ที่ทำให้เกิดปัญหาการปรับตัว ซึ่งเป็นความคิดที่เกิดขึ้นอย่างฉับพลันในขณะที่บุคคลได้ประสบกับเหตุการณ์ใดเหตุการณ์หนึ่ง ทบทวนหรือท้าทายความน่าเชื่อถือของความคิดนั้นหรือแก้ความเชื่ออันเป็นที่มาผ่านกระบวนการทางความคิดหรือพฤติกรรม การเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ที่เอื้อต่อการปรับตัวและฝึกซ้อมพฤติกรรมนั้น เป็นต้น

3. ขั้นการบ้าน เป็นงานที่ผู้ให้บริการปรึกษามอบหมายให้กับผู้รับบริการปรึกษาฝึกหรือปฏิบัตินอกเหนือชั่วโมงการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เพื่อให้สิ่งที่เรียนรู้ในชั่วโมงเกิดความกระจำชัด หรือเพิ่มการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น พร้อมเป็นการฝึกเตรียมนำทักษะที่เรียนรู้ไปใช้ได้ในอนาคต และหาทางแก้ไขปัญหาที่อาจพบเจอ

สำหรับกลวิธีการให้การปรึกษาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมนั้น วัชร ทรัพย์มี (2554) ได้ยกตัวอย่างไว้ ดังต่อไปนี้

1. การฝึกท้าทายความคิด นักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้ตระหนักถึงมุมมองความคิดของตนเอง ความเชื่อมโยงที่ความคิดนั้นกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ ผ่านการที่ผู้รับบริการได้รับมอบหมายให้ไปสังเกตตนเอง หลังจากนั้น ผู้รับบริการจะได้มีโอกาสเรียนรู้ประเมินความเหมาะสมหรือประโยชน์ของความคิดที่ตนเองมี และแนวทางในการปรับเปลี่ยนความคิดที่มีให้สมเหตุสมผลหรือเอื้อประโยชน์ยิ่งขึ้น

2. การใช้ตรรกวิทยา (Logic) นักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้พิจารณามุมมองความคิดของตนเองอย่างมีตรรกะผ่านเทคนิคกระบวนการต่าง ๆ อาทิ การทดสอบความคิดความเชื่อของตน การแสดงบทบาทสมมติในการโต้เถียงท้าทายมุมมองความคิดที่ตนเองมี

3. การสอนหรือให้ความรู้เชิงจิตวิทยา (Direct Teaching/ Psychoeducation) นักจิตวิทยาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาจะอธิบายหรือชี้แจงแก่ผู้รับบริการโดยตรง ขยายมุมมองความคิด ให้องค์ความรู้แก่ผู้รับบริการ การสอนพฤติกรรมใหม่ที่เอื้อต่อการปรับตัวให้แก่ผู้รับบริการ

4. การมอบหมายการบ้าน (Homework Assignment) นักจิตวิทยาการศึกษาเชิงจิตวิทยา จะมอบหมายการบ้านให้แก่ผู้รับบริการ โดยการบ้านนี้จะช่วยให้ผู้รับบริการได้มีโอกาสนำทักษะ มุมมองความคิดที่ได้เรียนรู้หรือฝึกในช่วงของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาไปประยุกต์ใช้ ได้ทราบถึงปัญหา ข้อจำกัดที่มีซึ่งจะได้รับการสนับสนุนจากนักจิตวิทยาต่อไป นอกจากนี้ การทำการบ้านยังมีส่วนช่วย เน้นย้ำและส่งเสริมการประยุกต์ใช้สิ่งที่ได้เรียนรู้พัฒนาในช่วงของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาต่อไป

5. การแสดงตัวแบบ (Modeling) ในบางครั้งที่ปัญหาของผู้รับบริการมีที่มาจากกรณี พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม อาทิ การยอมตามเกินควร การขาดทักษะทางสังคม นักจิตวิทยาการศึกษา เชิงจิตวิทยาจะใช้การแสดงตัวอย่างเป็นตัวแบบพฤติกรรมที่เหมาะสมประกอบการฝึกบ่มเพาะ พฤติกรรมเหล่านั้น อาทิ การฝึกการรักษาไว้ซึ่งสิทธิของตนเอง การฝึกทักษะทางสังคม ซึ่งนักจิตวิทยา การปรึกษาจะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเป็นตัวแบบให้ผู้รับบริการปฏิบัติตาม นอกจากนี้ การเป็น ตัวแบบยังเกี่ยวข้องกับการส่งเสริมมุมมองความคิด อาทิ การเป็นตัวแบบในการทบทวนพิจารณา ความคิดของตนเอง การรับผิดชอบการกระทำของตนเอง เป็นต้น

สำหรับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมสำหรับเด็กนั้น Mennuti, Freeman, และ Christner (2006) ได้เสนอขั้นตอนของการนำเอาเทคนิค CBT ไปใช้กับเด็ก ดังนี้

ขั้นที่ 1 ทำข้อตกลงเบื้องต้นระหว่างผู้บริการการศึกษาและผู้รับบริการปรึกษา เช่น การ วางแผนหรือกำหนดเป้าหมายในการปรึกษาร่วมกัน แนวทางในการร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา อันจะเอื้อให้เกิดประโยชน์สูงสุดจากการร่วมกลุ่มนี้

ขั้นที่ 2 ทบทวนความรู้ ความเข้าใจ หรือสิ่งที่ได้เรียนรู้ของเด็ก จากการพบกันครั้งก่อนหน้า หรือครั้งสุดท้ายที่ได้พบกัน

ขั้นที่ 3 การให้ผลป้อนกลับ (Feedback) เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นใน session ที่ผ่านมา

ขั้นที่ 4 มุ่งเน้นพัฒนามุมมองความคิดหรือพฤติกรรมตามประเด็นซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมาย หลักในการให้บริการตามที่ได้ตกลงกันไว้เบื้องต้น

ขั้นที่ 5 พัฒนาทักษะต่าง ๆ ผ่านการได้รับการบ้านใหม่ ๆ และให้ผลป้อนกลับแก่ผู้รับบริการ ในระหว่าง session

ขั้นที่ 6 ตรวจสอบสัมพันธภาพระหว่างผู้บริการการปรึกษากับผู้รับการปรึกษาการให้บริการ การปรึกษาแบบ CBT มีเป้าหมาย แผนการ รวมถึงระยะเวลาในการให้บริการค่อนข้างชัดเจน มีการ ให้ความรู้ในเชิงจิตวิทยา (Psychoeducation) แสดงให้ผู้เข้ารับบริการได้ตระหนักถึงการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมอันไม่พึงประสงค์ด้วยปรับความคิดผ่านการเรียนรู้ทักษะด้วยการเรียนรู้ผ่านตัวแบบ (Modeling) และแบบฝึกหัดระหว่างการเข้ารับบริการและการทำการบ้าน (Homework Assignment) ซึ่งมีความเหมาะสมกับเด็กในช่วงวัยเด็กตอนกลาง เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่พร้อมที่จะ เรียนรู้และเริ่มมีการเข้าใจเหตุผลและคาดการณ์ได้ (Inference) มีความสามารถเชิงนิรนัย (Deduction) และอุปนัย (Induction) (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549) นอกจากนั้น จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา มีการนำเอาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมและแนวคิดที่ เกี่ยวข้อง อาทิ Dialectical Behavior Therapy (DBT; Dimeff & Linehan, 2001) ไปใช้อย่าง แพร่หลายในการกำกับอารมณ์ ดังนั้น ในการศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งเน้นที่จะนำ การปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวปัญญาพฤติกรรมนิยมไปใช้ในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกำกับอารมณ์ในเด็กใน วัยเด็กตอนกลาง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

สุจิตรา สมชิต (2541) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง การรับรู้ มรสุมชีวิต พฤติกรรมด้านลบและผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 เพศชาย และหญิงจำนวน 267 คน ที่มีอายุ 9-16 ปี โดยวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังผ่านแบบสอบถาม ซึ่งพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Grotberg (1995) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนหญิงจะมีคะแนน ความสามารถในการฟื้นฟูพลังมากกว่านักเรียนชาย และความสามารถนี้มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กับคะแนนการรับรู้มรสุมชีวิต ($r = .121, p < .05$) หากแต่ไม่มี ความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ในการเรียน หรือพฤติกรรมด้านลบ

บุศรินทร์ หลิมสุนทร (2543) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง กับ การรับรู้มรสุมชีวิต พฤติกรรมการเสพยาเสพติดของวัยรุ่นกลุ่มที่เตร็ดเตร่ในสนามเด็กเล่นระหว่าง เวลา 15.00 – 18.00 น. ในช่วงวันที่ 1-30 เมษายน พ.ศ. 2543 จำนวน 232 คน โดยใช้การวิเคราะห์

ข้อมูลด้วยการทดสอบค่าสถิติที่ การทดสอบไคสแควร์ และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบบางส่วน จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ระหว่างกลุ่มวัยรุ่นที่ไม่เคยใช้สารเสพติดกับกลุ่มวัยรุ่นที่เคยใช้สารเสพติด มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในคะแนนปัจจัยความสามารถในการฟื้นฟูพลังในด้านแรงสนับสนุนและแหล่งประโยชน์ภายนอก ($t = -2.346, p < .05$) โดยกลุ่มแรกจะมีคะแนนสูงกว่า จาก การทดสอบไคสแควร์ ไม่พบว่า ความสามารถในการฟื้นฟูพลังมีความสัมพันธ์กับเพศและความสามารถ นี้มีความสัมพันธ์ทางบวกกับระดับการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r = .190, p < .01$)

นางชนก สุขประเสริฐ (2547) ได้ศึกษาความสามารถในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ.2547 ในกลุ่มตัวอย่างวัยรุ่นผู้ประสบภัย 100 คน ผลการวิจัยพบว่า การปรับตัวรับมือกับประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง จากลักษณะนิสัย ด้านการมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น และจากการสัมภาษณ์เพิ่มเติมในผู้ให้ข้อมูล 7 คนพบว่า การที่วัยรุ่นมีทักษะต่าง ๆ ทางสังคมที่เอื้อต่อการปฏิสัมพันธ์กับบุคคลใกล้ชิด เช่น พ่อ แม่ ครู และเพื่อน จะช่วยเพิ่มให้เกิดกำลังใจ ความรู้สึกเข้มแข็ง และเกิดพลังในการต่อสู้ชีวิต

งานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

สุภาวดี ดิสโร (2551) ได้ศึกษาผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาการและการปรึกษาแนวพุทธ ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย และศึกษาประสบการณ์ทางจิตใจเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษากลุ่มทดลอง ด้วยข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมที่มีคะแนนจากแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังต่ำกว่าหรือเท่ากับค่าเฉลี่ย -0.5 ของส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 7 คน ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม 18 ชั่วโมง เป็นโปรแกรม 2 วันติดกัน วัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง 3 ครั้ง คือ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ พบว่า หลังการทดลองและระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $.001$ และมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $.001$

พัชรินทร์ อรุณเรือง (2545) ได้ศึกษาผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความจริงต่อความสามารถในการฟื้นพลัง และกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 634 คน โดยกลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลังและแบบวัดการเผชิญปัญหา พบว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มสามารถเพิ่มความสามารถในการฟื้นพลังและเพิ่มกลวิธีการเผชิญปัญหาที่มีประสิทธิภาพของวัยรุ่นตอนต้นในกลุ่มทดลองได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t = -5.97, p < .001$; $t = -2.71, p < .01$ ตามลำดับ) เนื่องจากกระบวนการกลุ่มมีส่วนช่วยให้บุคคลเพิ่มระดับการตระหนักรู้ในตนเอง พบวิธีสนองความต้องการของตนเอง และเรียนรู้แนวทางที่ควบคุมชีวิตของตนเอง

นอกจากนั้น จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางของความสามารถในการฟื้นพลัง จำแนกตามเพศและระดับชั้น พบว่ามีความแตกต่างระหว่างเพศ กล่าวคือนักเรียนหญิงมีระดับความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่า ($M = 3.41$) นักเรียนชาย ($M = 3.30$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($F = 18.63, p < .001$) แต่ไม่พบผลปฏิสัมพันธ์ที่ระดับชั้นเรียนและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับเพศ แต่พบว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีความสามารถในการฟื้นพลังแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับสูง ($M = 3.41, SD = 0.31$) และปานกลาง ($M = 3.38, SD = 0.34$) มีความสามารถในการฟื้นพลังสูงกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับต่ำ ($M = 3.29, SD = 0.32$) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ยังได้วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการฟื้นพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหา พบว่า ความสามารถในการฟื้นพลังมีความสัมพันธ์ทางบวกกับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบมุ่งจัดการกับปัญหา ($r = .53, p < .01$) และกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบแสวงหาการสนับสนุนทางสังคม ($r = .26, p < .01$) แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับกลวิธีการเผชิญปัญหาแบบหลีกเลี่ยง

งานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) กับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

Stallard และคณะ (2005) ได้ทำการทดลองโดยใช้โปรแกรม FRIENDS ซึ่งพัฒนาขึ้นตามแนวคิด ปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลังให้กับเด็กอายุ 9-10 ปี ในประเทศอังกฤษ โดยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนประถม 6 โรงเรียน รวมเป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 213 คน ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมจำนวน 10 ครั้ง ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรม FRIENDS สามารถช่วยเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ ภายหลังจากเข้ากลุ่ม กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนความวิตกกังวลลดลง และมีการเห็นคุณค่าในตัวเองเพิ่มขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์

สินีนานู ไชยวงศ์ (2556) ได้ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 24 คน และกลุ่มทดลอง 24 คน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ทั้งด้านพฤติกรรมและการรู้คิดเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนนี้แตกต่างไปจากคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในช่วงภายหลังจากเข้ากลุ่ม ในส่วนของตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์นั้น พบว่ามีการเพิ่มขึ้นของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ในกลุ่มทดลองหลังจากที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและคะแนนนี้สูงกว่าในกลุ่มทดลองเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม

Pincus และ Friedman (2004) ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะการคิด การกำกับอารมณ์ และการฝึกทักษะการแก้ปัญหาให้กับเด็กอายุ 8-11 ปี จำนวน 167 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เข้าฝึกทักษะการคิดและการกำกับอารมณ์ กลุ่มที่ 2 เข้าฝึกทักษะการแก้ปัญหา กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มเพื่อฝึกทักษะในกลุ่มที่ 1 และ 2 ใช้เวลา 75 นาที ต่อกลุ่ม โดยมีการวัดผลการทดลองทั้งก่อนและหลังการทดลองกับทั้ง 3 กลุ่มด้วยแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่าในเด็กกลุ่มแรกที่มีการฝึกทักษะการคิดและการกำกับอารมณ์มีการเลือกใช้วิธีการกำกับอารมณ์แบบมุ่งที่

อารมณ์สูงกว่ากลุ่มอื่น ๆ (Emotion-focus strategy) แต่ในเด็กส่วนใหญ่แล้วยังมีแนวโน้มที่จะใช้วิธี
กำกับอารมณ์แบบมุ่งแก้ที่ปัญหา (Problem-focus strategy) นอกจากนี้งานวิจัยนี้ยังแสดงให้เห็น
ด้วยว่าแม้ว่าจะเป็นการฝึกในระยะสั้น แต่เด็กก็สามารถเรียนรู้และนำไปปรับใช้ได้

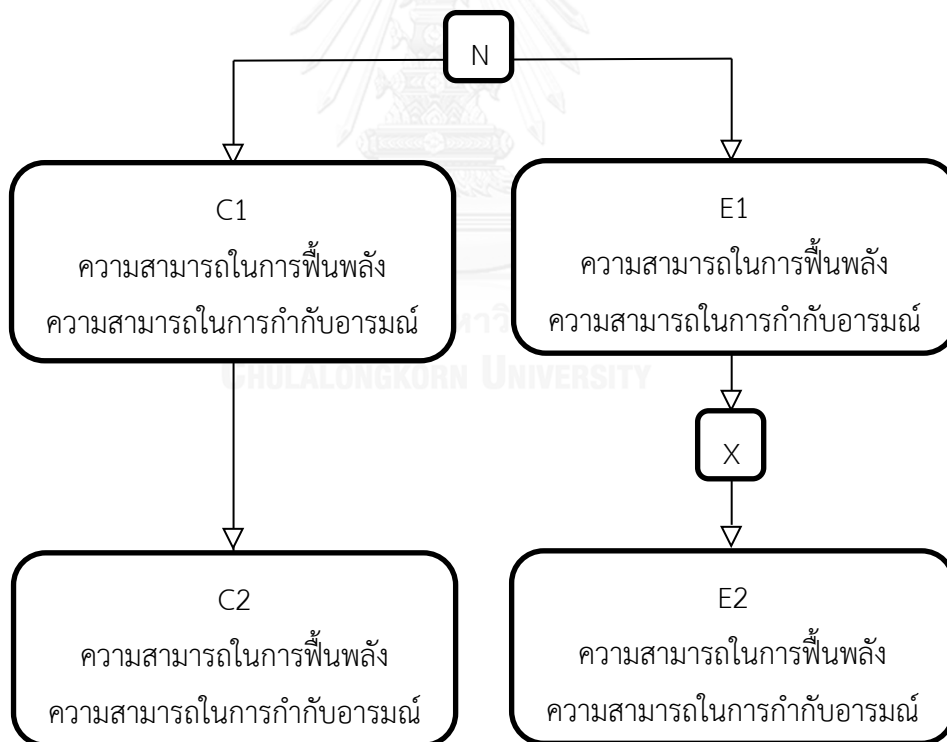
เนื่องจากการศึกษาเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับ
อารมณ์ ยังมีการศึกษาอย่างค่อนข้างจำกัด ทั้งนี้การศึกษาในประเด็นดังกล่าวน่าจะเป็นประโยชน์
อย่างยิ่งในการช่วยเสริมสร้างทักษะดังกล่าวให้กับเด็กในช่วงวัยเด็กตอนกลางเพื่อสร้างพื้นฐานที่ดีและ
ช่วยป้องกันการเกิดพฤติกรรมและความรู้สึกทางลบเมื่อเด็กต้องประสบกับสถานการณ์ที่ก่อให้เกิด
อารมณ์ความรู้สึกทางลบในอนาคต งานวิจัยนี้มุ่งเน้นศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนว
ปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็ก
ตอนกลาง โดยมีตัวแปรได้แก่ ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง โดยศึกษาเปรียบเทียบกับคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองซึ่งเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา และเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ของในช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ดังนั้น รูปแบบการทดลองในครั้งนี้ใช้การออกแบบการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 7 การออกแบบการวิจัย

- N คือ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
- E1 คือ ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการทดลอง
- C1 คือ ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ของกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง
- X คือ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง
- E2 คือ ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลอง ในช่วงหลังการทดลอง
- C2 คือ ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ของกลุ่มควบคุม ในช่วงหลังการทดลอง

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ การเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) แบ่งเป็น 2 ระดับ ได้แก่

- 1.1 การเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม
- 1.2 การไม่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม

2. ตัวแปรตาม ได้แก่

- 2.1 คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง
- 2.2 คะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เด็กที่มีอายุ 6-12 ปี ที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์คัดเลือกเข้า

กลุ่มตัวอย่าง

Hair, Black, Babin, และ Anderson (2010) กล่าวถึงกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between-group MANOVA) ในการเปรียบเทียบคะแนนของกลุ่มทดลองและควบคุม ว่าควรจะต้องมีกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเงื่อนไขไม่ต่ำกว่า 20 คน และจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeat Measure MANOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกั้อารมณ์ก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมของกลุ่มทดลอง ควรมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 20 คน ในหนึ่งเงื่อนไขการทดลอง และจากการทดสอบค่า G^* Power ได้ระบุว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เพียงพอควรมีอย่างน้อย 12 คน (Faul & Erdfelder, 1992) ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ควรมีกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 40 คน ทั้งนี้ เพื่อให้มั่นใจถึงความครบถ้วนของข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 มีอายุ 6–12 ปี จำนวน 48 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 24 คน และกลุ่มควบคุม 24 คน แต่เนื่องจากมีผู้เข้าร่วมในกลุ่มทดลองจำนวน 1 คน ที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาน้อยกว่าเวลาที่กำหนด กล่าวคือเข้าร่วมน้อยกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ หรือ น้อยกว่า 6 ครั้ง ซึ่งตรงกับเกณฑ์คัดออก ทำให้การวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มทดลองจำนวน 23 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 24 คน

เกณฑ์คัดเข้า

1. ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีอายุ 6–12 ปี
2. ผู้เข้าร่วมมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกั้อารมณ์ต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของผู้สนใจเข้าร่วมกลุ่มการศึกษา
3. ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่ได้รับการบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาหรือจิตบำบัดใด ๆ ระหว่างการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้
4. ผู้เข้าร่วมการวิจัยสมัครใจและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้และสามารถเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามวันและเวลาที่กำหนดได้

เกณฑ์คัดออก

1. ผู้เข้าร่วมการวิจัยเข้าร่วมการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองน้อยกว่าร้อยละ 80 หรือน้อยกว่า 6 ครั้ง

การเข้าถึงกลุ่มตัวอย่าง

ในงานวิจัยครั้งนี้ จะแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยมีขั้นตอนในการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างดังนี้

กลุ่มควบคุม จำนวน 24 คน

1. ผู้วิจัยติดต่อผู้อำนวยการของโรงเรียนประถมศึกษา A ซึ่งเป็นโรงเรียนประถมศึกษาราษฎร์รูดขนาดใหญ่ สังกัดกรุงเทพมหานคร

2. หลังจากที่ผู้วิจัยและ gate keeper ได้เข้าพบผู้อำนวยการเพื่อประชาสัมพันธ์โครงการ ผู้อำนวยการโรงเรียน A ได้มอบหมายให้ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 เป็นผู้ประสานงานกับหัวหน้าระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 เพื่อเก็บข้อมูล ทั้งนี้ เนื่องจากผู้วิจัยต้องการให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความใกล้เคียงกันในเรื่องของอายุ จึงได้ปรึกษากับผู้อำนวยการและได้รับการพิจารณาว่านักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 น่าจะมีความเหมาะสมที่สุดในการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้

3. ครูผู้ประสานงานประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยให้กับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 แล้วขอความร่วมมือนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมช่วยตอบแบบวัด อันได้แก่ มาตรฐานความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (ดังแสดงในภาคผนวก ง) และมาตรฐานความสามารถในการกำกับอารมณ์ (ดังแสดงในภาคผนวก จ) (Pretest) ซึ่งจัดทำขึ้นในช่วงสัปดาห์ที่ 3 ของเดือนธันวาคม พ.ศ. 2559 โดยมีนักเรียนสนใจเข้าร่วมและยินดีตอบแบบวัดจำนวน 66 คน

4. ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ($M_R = 53.45$, $M_E = 18.48$) จากนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมทั้งสิ้น 66 คน ได้นักเรียนที่มีคะแนนจากทั้งสองมาตรดังกล่าวต่ำกว่าค่าเฉลี่ยจำนวน 24 คน

5. ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากครูผู้ประสานงานช่วยติดต่อนักเรียนกลุ่มดังกล่าวซึ่งมีจำนวน 24 คน เพื่อเข้าร่วมโครงการ โดยนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมจะต้องได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง โดยครูผู้ประสานงานได้ช่วยมอบจดหมายที่มีรายละเอียดของโครงการรวมถึงจดหมายแสดงความยินยอมให้กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 24 คน

6. ครูผู้ประสานงานมีความกรุณาช่วยเก็บจดหมายลงนามยินยอมจากทั้งกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 24 คนไว้และประสานกับผู้วิจัยเพื่อให้เข้ารับจดหมายยินยอมดังกล่าวในช่วงสัปดาห์ที่ 2 ของเดือนมีนาคม พ.ศ. 2560 ซึ่งในวันเดียวกัน ผู้วิจัยจะนำแบบวัดทั้งสองมาตรไปให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 24 คน ได้ตอบอีกครั้งหนึ่ง (Posttest)

7. ผู้วิจัยได้มอบแผ่นพับเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ไว้ให้กับครูผู้ประสานงานเพื่อแจกให้กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 24 คน และให้กับผู้สนใจรวมจำนวน 50 ชุด (ดังแสดงในภาคผนวก ก)

กลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน (จาก 24 คน เนื่องจากมีกลุ่มตัวอย่าง 1 คนที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาน้อยกว่าเวลาที่กำหนด กล่าวคือ น้อยกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ หรือน้อยกว่า 6 ครั้ง ซึ่งตรงกับเกณฑ์คัดออก กลุ่มทดลองจึงมีจำนวน 23 คน)

1. ผู้วิจัยติดต่อผู้อำนวยการของโรงเรียนประถมศึกษา B ซึ่งเป็นโรงเรียนประถมศึกษารัฐบาลขนาดใหญ่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากรุงเทพมหานคร

2. หลังจากที่ผู้วิจัยและ gate keeper ได้เข้าพบผู้อำนวยการเพื่อประชาสัมพันธ์โครงการ ผู้อำนวยการโรงเรียน B ได้มอบหมายให้ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 รับผิดชอบโครงการ เนื่องจากนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในช่วงอายุที่เข้าเกณฑ์การศึกษา และได้รับการพิจารณาจากผู้อำนวยการแล้วว่า การเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ น่าจะส่งผลกระทบต่อภาระงานและการทบทวนบทเรียนน้อยที่สุด

3. ในเดือน ธันวาคม พ.ศ. 2559 ผู้วิจัยได้สร้างความคุ้นเคยกับกลุ่มตัวอย่าง ด้วยการไปช่วยจัดกิจกรรมส่งเสริมการรักการอ่านให้กับนักเรียนชั้นอนุบาลของโรงเรียน B สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ในช่วงเช้าและหลังเลิกเรียน กิจกรรมดังกล่าวจัดขึ้นในห้องสมุดของโรงเรียน ทำให้มีนักเรียนในระดับชั้น

ประถมศึกษาเข้ามาพูดคุยและทำความรู้จักกับผู้วิจัย รวมถึงนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้

4. ครูผู้รับผิดชอบโครงการช่วยประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยให้กับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 แล้วขอความร่วมมือนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมช่วยตอบแบบวัด อันได้แก่ มาตรฐานความสามารถในการฟัง (ดังแสดงในภาคผนวก ง) และมาตรฐานความสามารถในการกำกับอารมณ์ (ดังแสดงในภาคผนวก จ) (Pretest) ในช่วงสัปดาห์ที่ 3 ของเดือนธันวาคม พ.ศ. 2559 โดยมีนักเรียนสนใจเข้าร่วมและยินดีตอบแบบวัดจำนวน 72 คน

5. ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีคะแนนความสามารถในการฟัง และคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ($M_R = 53.76$, $M_E = 18.56$) แล้วจึงขอความอนุเคราะห์ให้ครูผู้รับผิดชอบโครงการช่วยติดต่อกับนักเรียนกลุ่มดังกล่าวซึ่งมีจำนวน 27 คน โดยครูผู้ประสานงานได้ช่วยสอบถามความยินยอมจากนักเรียนกลุ่มดังกล่าวอีกครั้ง พบว่ามี นักเรียนยินดีเข้าร่วมทั้งสิ้น 24 คน

6. ผู้วิจัยประสานงานกับครูผู้รับผิดชอบโครงการเพื่อจัดกลุ่ม โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ครูผู้รับผิดชอบโครงการซึ่งเป็นครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และมีความคุ้นเคยกับกลุ่มตัวอย่าง ช่วยแบ่งกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากห้องที่นักเรียนอยู่ เพื่อสะดวกในการรวมกลุ่มหลังเลิกเรียน และพิจารณาจากความคุ้นเคยของนักเรียนเป็นลำดับถัดมา

7. ครูผู้รับผิดชอบโครงการช่วยพิจารณาหาสถานที่ที่เหมาะสม ในแง่ของการรวมตัวกันของสมาชิกหลังเลิกเรียน และเป็นสถานที่ที่ไม่ไกลจากห้องพักของครู เพื่อช่วยลดความรีบร้อนในระหว่างดำเนินการกลุ่มการปรึกษา และได้สถานที่ในการดำเนินการกลุ่มการปรึกษา คือห้องเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/1

8. ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์และความคิดเห็นจากครูผู้รับผิดชอบโครงการถึงวันและเวลาที่เหมาะสมในการดำเนินการกลุ่มเพื่อรบกวนเวลาเรียนของผู้เข้าร่วมน้อยที่สุด และพิจารณาในประเด็นความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมที่ต้องเดินทางกลับบ้านด้วยตนเอง ดังนั้นช่วงเวลาในการดำเนินการกลุ่ม คือ 15.30 - 17.30 น. โดยแบ่งเป็น กลุ่มที่ 1 เข้าร่วมกลุ่มทุก ๆ วันจันทร์ กลุ่มที่ 2 เข้าร่วมกลุ่มทุก ๆ วัน

อังคาร กลุ่มที่ 3 เข้าร่วมกลุ่มทุก ๆ วันพฤหัสบดีโดยเริ่มกลุ่มการศึกษาในสัปดาห์ที่ 2 ของเดือนมกราคม พ.ศ. 2560 และสิ้นสุดกลุ่มการศึกษาในสัปดาห์ที่ 1 ของเดือนมีนาคม

9. เมื่อได้วันเวลาและสถานที่ที่เหมาะสมแล้ว ผู้วิจัยได้ขอความอนุเคราะห์ให้ทางโรงเรียนออกจดหมายขออนุญาตจากผู้ปกครอง ซึ่งระบุวัตถุประสงค์ของโครงการ ชื่อผู้วิจัย รวมถึงระบุวันเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาทั้ง 8 ครั้ง ครูผู้รับผิดชอบโครงการนี้ได้มอบจดหมายจากทางโรงเรียนแนบไปพร้อมกับจดหมายแสดงความยินยอมของผู้ปกครอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนำจดหมายแสดงความยินยอมทั้ง 2 ฉบับ ได้แก่ จดหมายขออนุญาตจากทางโรงเรียน จดหมายแสดงความยินยอมของผู้ปกครอง มาส่งในวันเข้าร่วมกลุ่มการศึกษา

10. สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้นำจดหมายแสดงความยินยอมมาในวันเข้าร่วมกลุ่ม ผู้วิจัยได้สอบถามจากครูผู้รับผิดชอบโครงการเนื่องจากครูได้ติดต่อกับผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างอยู่เสมอแล้ว จึงอนุญาตให้กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาได้ โดยให้นำจดหมายแสดงความยินยอมมาให้ในภายหลังได้

11. ในวันแรกของกลุ่มการศึกษา ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปสำหรับเด็ก (ดังแสดงในภาคผนวก ค) ซึ่งใช้เก็บข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ คำถามเกี่ยวกับเพศ อายุ บุคคลผู้ให้การสนับสนุนทางอารมณ์ และคุณลักษณะที่เด็กภาคภูมิใจในตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างน่าจะใช้เวลาในการตอบคำถามเหล่านี้ประมาณ 15 นาที สำหรับบุคคลผู้ให้การสนับสนุนทางอารมณ์และคุณลักษณะที่เด็กภาคภูมิใจในตนเองนั้นใช้เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับผู้วิจัยในการประกอบการดำเนินกลุ่มการศึกษาในครั้งนี้

12. ในวันสุดท้ายของการเข้ากลุ่มการศึกษา กลุ่มตัวอย่างทั้ง 24 คน จะตอบแบบวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และแบบวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ อีกครั้งหนึ่ง (Posttest) แต่เนื่องจากมีผู้เข้าร่วมจำนวน 1 คน ที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาน้อยกว่าเวลาที่กำหนด กล่าวคือ น้อยกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ หรือน้อยกว่า 6 ครั้ง ทำให้กลุ่มทดลองในงานวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 23 คน

13. ผู้วิจัยแจกแฟ้มผลงาน (ฉบับสำเนา) ให้กับผู้เข้าร่วมที่ต้องการเก็บผลงานของตนเพื่อไว้สำหรับทบทวนทักษะที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์หลังจากเสร็จสิ้นกลุ่มการศึกษาแล้ว จำนวน 13 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปสำหรับเด็ก ครอบคลุมถึงคำถามที่ให้เด็กระบุถึงบุคคลที่ให้การสนับสนุนทางอารมณ์และสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจ (ดังแสดงในภาคผนวก ค)

2. มาตรการวัดความสามารถในการฟื้นพลัง (State Resilience Inventory) ซึ่ง ศิริเพิ่ม เชาวน์ศิลป์ (2546) พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Grotberg (1995) โดยผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัดนี้ให้มีความเหมาะสมกับเด็กอายุ 10-12 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง (ดังแสดงในภาคผนวก ง)

3. มาตรการการกำกับอารมณ์ตนเอง เป็นมาตรวัดที่พัฒนามาจากมาตรการการกำกับอารมณ์ตนเองสำหรับเด็กและวัยรุ่น (The emotion regulation questionnaire for children and adolescent: ERQ-CA) สำหรับเด็กและวัยรุ่น อายุ 10-18 ปี ของ Gullone และ Taffe (2012) ซึ่งผู้วิจัยได้พัฒนามาตรวัดนี้ให้มีความเหมาะสมกับเด็กอายุ 10-12 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง (ดังแสดงในภาคผนวก จ)

4. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง (ดังแสดงในภาคผนวก ฉ)

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปสำหรับเด็ก

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปประกอบด้วยคำถามแบบปลายเปิดและมีคำตอบให้เลือก แบบสอบถามนี้ใช้เก็บข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง และปัจจัยที่ศึกษาครั้งนี้ อันได้แก่ คำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ บุคคลผู้ให้การสนับสนุนทางอารมณ์ และคุณลักษณะที่เด็กภาคภูมิใจในตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างน่าจะใช้เวลาในการตอบคำถามเหล่านี้ประมาณ 15 นาที สำหรับบุคคลผู้ให้การสนับสนุนทางอารมณ์และคุณลักษณะที่เด็กภาคภูมิใจในตนเองนั้นใช้เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับผู้วิจัยในการประกอบการดำเนินกลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้ (ดังแสดงในภาคผนวก ค)

2. มาตรการวัดความสามารถในการฟื้นพลัง

ความสามารถในการฟื้นพลังที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ วัดโดยมาตรการวัดความสามารถในการฟื้นพลังตามสถานการณ์ (State Resilience Scale) ซึ่งเป็นมาตรวัดย่อยของมาตรวัด State-Trait Resilience Inventory ของ Hiew, Mori, Shimizu, และ Tominaga (2000) ใช้วัดระดับความ

คิดเห็นที่ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีต่อความสามารถในการฟื้นคืนพลังของตนเองในปัจจุบัน (State Resilience Scale) ที่มีมาตรฐานย่อยประกอบด้วยคำถาม 15 ข้อ โดยเป็นข้อคำถามทางบวกทั้งหมด จำแนกเป็นองค์ประกอบที่ 1 การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) จำนวน 3 ข้อ อาทิ ฉันมีคนที่รักฉัน ในยามจำเป็นฉันสามารถพึ่งครอบครัวของฉันได้ องค์ประกอบที่ 2 การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) จำนวน 7 ข้อ อาทิ ฉันสามารถให้และรับความรักจากผู้อื่นได้ แม้สถานการณ์จะเลวร้าย ฉันมีความหวังและเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ และองค์ประกอบที่ 3 การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (I can) จำนวน 5 ข้อ อาทิ ฉันทำแต่สิ่งที่ดี ทำให้ใครต่อใครชื่นชอบฉัน ฉันนำประสบการณ์หรือสิ่งผิดพลาดในอดีตมาเรียนรู้และแก้ไขในปัจจุบัน โดยมาตรวัดที่ได้พัฒนาแล้วนั้นมีจำนวนทั้งสิ้น 14 ข้อ

สำหรับเกณฑ์ในการให้คะแนนมาตรวัด State Resilience Scale (Hiew et al., 2000) มีดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1

เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัด State-Trait Resilience Inventory (Hiew et al., 2000)

ระดับของความเห็น	ระดับคะแนน
ตรงมากที่สุด	5 คะแนน
ตรง	4 คะแนน
ตรงและไม่ตรงพอๆกัน	3 คะแนน
ไม่ตรง	2 คะแนน
ไม่ตรงมากที่สุด	1 คะแนน

เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้ มุ่งเน้นศึกษาการเปลี่ยนแปลงของความสามารถในการฟื้นพลัง ดังนั้น จึงใช้เกณฑ์ในการตีความคะแนนว่ายิ่งกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนในมาตร State Resilience Scale (Hiew et al., 2000) ต่ำก็จะแปลผลได้ว่ามีความสามารถในการฟื้นพลังระดับต่ำ และหากมีคะแนนในมาตรนี้สูง ก็จะแปลผลได้ว่ามีความสามารถในการฟื้นพลังระดับสูง โดยมาตรวัดที่พัฒนาแล้วนี้มีระดับคะแนนอยู่ที่ 14-70 คะแนน

คุณภาพทางจิตมิติและแนวทางในการพัฒนามาตรวัด

มาตรวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง พบคุณภาพทางจิตมิติเป็นที่น่าพอใจตามเกณฑ์ โดย

1. ผ่านการทดสอบค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น (Corrected Item-total Correction: CITC) พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง .217 ถึง .494 ซึ่งผ่านเกณฑ์ความสอดคล้องภายในอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ผ่านการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ซึ่งข้อกระทงทุกข้อมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha) มีค่าเท่ากับ .755 อยู่ในระดับเป็นที่น่าพอใจ (George & Mallery, 2003)

การตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยนำมาตรวัด State-Trait Resilience Inventory ของ Hiew และคณะ (2000) ที่แปลและพัฒนาโดย ศิริเพิ่ม เขาวนศิลป์ (2546) มาพัฒนาเพิ่มเติม เนื่องจากมาตรวัดดังกล่าวจัดทำขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา ซึ่งมีอายุมากกว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ โดยจากจำนวนข้อกระทงของมาตรต้นฉบับ 15 ข้อ ผู้วิจัยได้ตัดแปลงและสร้างข้อกระทงคู่ขนานที่มีภาษาเหมาะสมกับเด็กอายุ 6-12 ปีโดยมีความหมายใกล้เคียงกับข้อกระทงเดิมเพื่อเป็นข้อสำรองอีก 15 ข้อ รวมข้อกระทงทั้งหมดในมาตรนี้เป็น 30 ข้อ

2. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) เมื่อสร้างข้อกระทงคู่ขนานแล้ว ผู้วิจัยได้ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ (อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา 3 ท่าน) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของมาตรวัด (Content validity) ตามเกณฑ์ IOC (Index of item objective congruence) นอกจากนี้ยังได้นำมาตรวัดไปตรวจสอบด้านภาษากับกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน พบว่ากลุ่มที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างเข้าใจภาษา

3. ผู้วิจัยนำมาตรวจวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลังที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิด้วยวิธีหาค่า IOC (Index of item objective congruence) แล้ว ไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 97 คน

4. ทดสอบคุณภาพรายข้อกระทงผ่านค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น (Corrected Item-total Correction: CITC) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนำมาเปรียบเทียบกับค่า Critical r ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) เพื่อพิจารณาข้อกระทงว่ามีค่า CITC ต่ำกว่าหรือเท่ากับค่า Critical r ซึ่งมีค่าเท่ากับ .199

5. การตรวจสอบอำนาจจำแนก ผู้วิจัยนำมาตรวจวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง มาทดสอบหาค่าอำนาจจำแนกโดยการหาความแตกต่างของคะแนนจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนสูง เรียกว่ากลุ่มสูง (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73) และกลุ่มที่ได้คะแนนน้อย เรียกว่ากลุ่มต่ำ (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27) โดยใช้สถิติทดสอบที (Independent Sample t -test) ซึ่งใช้กับแบบสอบถามประเภทมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) การวิเคราะห์รายข้อหาค่าอำนาจจำแนก โดยมีกลุ่มต่ำที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 และกลุ่มสูงที่ 73 ซึ่งตรงกับคะแนนในมาตรวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง คือ 115.46 และ 128.00 ตามลำดับ

จากการทดสอบค่าอำนาจจำแนก พบว่ามีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ คือ มีค่าเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันระหว่างกลุ่มต่ำและกลุ่มสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวม 26 ข้อ และมีข้อคำถามที่ไม่ผ่านเกณฑ์ 4 ข้อ

6. การตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ในส่วนการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total Correlation: CITC) กับคะแนนรวมของข้อที่เหลือ โดยข้อคำถามจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวมของทั้งแบบวัดสูงกว่าค่าวิกฤต (Critical $r = .199$, $df = 96$, $\alpha = .05$) พบว่ามี 5 ข้อ ที่มีค่า $r < .199$ ซึ่งต่ำกว่าค่า Critical r ที่กำหนด และเนื่องจากผู้วิจัยได้ทำการเพิ่มข้อกระทงแบบคู่ขนานไว้ ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าสหสัมพันธ์ในแต่ละคู่ของข้อคู่ขนาน แล้วเลือกตัดข้อกระทงที่มีค่าสหสัมพันธ์ต่ำกว่าข้อคู่ขนานนั้นๆออกทีละข้อ โดยเรียงลำดับการตัดข้อกระทงจากข้อกระทงที่มีค่าสหสัมพันธ์น้อยที่สุดเป็นอันดับแรก โดยในท้ายที่สุด จะเหลือข้อกระทงเพียงหนึ่งข้อต่อหนึ่งคู่ขนานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทั้งนี้ เพื่อ

เป็นการคงมโนทัศน์ (Construct) ของมาตรวัดให้ครบถ้วนตามเดิม ทั้งนี้ปรากฏว่ามีข้อกระทงต้นฉบับ และข้อคู่ขนานของข้อกระทงนั้นเพียงหนึ่งข้อที่ไม่ผ่านเกณฑ์ในข้างต้น ผู้วิจัยจึงตัดข้อกระทงดังกล่าว ออก ทำให้ในท้ายที่สุดเหลือข้อกระทงทั้งสิ้น 14 ข้อ (ดังแสดงในภาคผนวก ฉ)

ผู้วิจัยนำมาตรวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ไปวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบสอดคล้อง ภายใน (Measure of Internal Consistency) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient: α) ซึ่งใช้สำหรับหาค่าความเที่ยงที่การวัดแบบอันตรภาคชั้น การวิเคราะห์พบว่าค่าความเที่ยงของมาตร วัดรายข้อทั้งฉบับมีค่า .755

3. มาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง

ความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองในงานวิจัยครั้งนี้ วัดด้วยมาตรวัด Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) ของ J. J. Gross และ John (2003) ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาแปลเป็น ภาษาไทยและพัฒนาเพิ่มเติม เนื่องจากมาตรวัดดังกล่าวจัดทำขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา ซึ่งมี อายุมากกว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ โดยพัฒนามาตรวัดนี้ให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีอายุ 9-12 ปี มาตรวัดที่ได้พัฒนาแล้วมีจำนวนทั้งสิ้น 5 ข้อ และเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด

สำหรับเกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัด Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) ของ J. J. Gross และ John (2003) มีดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2

เกณฑ์การให้คะแนนมาตรวัด Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) ของ J. J. Gross และ John (2003)

ระดับของความเห็น	ระดับคะแนน
ตรงมากที่สุด	5 คะแนน
ตรง	4 คะแนน
ตรงและไม่ตรงพอๆกัน	3 คะแนน
ไม่ตรง	2 คะแนน
ไม่ตรงมากที่สุด	1 คะแนน

เนื่องจากการศึกษาในครั้งนี้ มุ่งเน้นศึกษาการเปลี่ยนแปลงของความสามารถในการกำกับอารมณ์ ดังนั้น จึงใช้เกณฑ์ในการตีความคะแนนว่ายิ่งกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนในมาตร Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) ของ J. J. Gross และ John (2003) ต่ำก็จะแปลผลได้ว่ามีความสามารถในการกำกับอารมณ์ระดับต่ำ และหากมีคะแนนในมาตรนี้สูง ก็จะแปลผลได้ว่ามีความสามารถในการกำกับอารมณ์ระดับสูง โดยมาตรวัดที่พัฒนาแล้วนี้มีระดับคะแนนอยู่ที่ 5-25 คะแนน

คุณภาพทางจิตมิติและแนวทางในการพัฒนามาตรวัด

มาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง พบคุณภาพทางจิตมิติเป็นที่น่าพอใจ โดย

1. ตรวจสอบค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายในของมาตรวัด โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์คะแนนข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น (Corrected Item-total Correction: CITC) พบว่ามีค่าอยู่ระหว่าง .256 และ .585 ซึ่งผ่านเกณฑ์ความสอดคล้องภายในอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2. ผ่านการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ซึ่งข้อกระทงทุกข้อมีค่าเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's Alpha) มีค่าเท่ากับ .662 เป็นที่น่าพอใจ (George & Mallery, 2003)

การตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง

ผู้วิจัยดำเนินการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัดตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยแปลมาตรวัด Emotion Regulation Questionnaire (ERQ) ของ J. J. Gross และ John (2003) มาแปลเป็นภาษาไทยและพัฒนาเพิ่มเติม เนื่องจากมาตรวัดดังกล่าวจัดทำขึ้นกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษา ซึ่งมีอายุมากกว่ากลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ โดยจากจำนวนข้อกระทงของมาตรต้นฉบับ 6 ข้อ ผู้วิจัยได้ตัดแปลงและสร้างข้อกระทงคู่ขนานที่มีภาษาเหมาะกับเด็กอายุ 9-

12 ปีโดยมีความหมายใกล้เคียงกับข้อกระทงเดิมเพื่อเป็นข้อสำรอง อีก 6 ข้อ รวมเป็นข้อกระทงทั้งหมด 12 ข้อ

2. การตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) เมื่อสร้างข้อกระทงคู่ขนานแล้ว ผู้วิจัยได้ส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ (อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา 3 ท่าน) ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาของมาตรวัด (Content validity) ตามเกณฑ์ IOC (Index of item objective congruence)

3. ผู้วิจัยนำมาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิด้วยวิธีหาค่า IOC (Index of item objective congruence) แล้ว ไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 75 คน

4. ทดสอบคุณภาพรายข้อกระทงผ่านค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมของข้อกระทงอื่น (Corrected Item-total Correction: CITC) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนำมาเปรียบเทียบกับค่า Critical r ของสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson product-moment correlation coefficient) เพื่อพิจารณาข้อกระทงว่ามีค่า CITC ต่ำกว่าหรือเท่ากับค่า Critical r ซึ่งมีค่าเท่ากับ .227

5. การตรวจสอบอำนาจจำแนก ผู้วิจัยนำมาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองมาทดสอบหาค่าอำนาจจำแนกโดยการหาความแตกต่างของคะแนนจากกลุ่มตัวอย่างที่ได้คะแนนสูง เรียกว่ากลุ่มสูง (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 73) และกลุ่มที่ได้คะแนนน้อย เรียกว่ากลุ่มต่ำ (เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27) โดยใช้สถิติทดสอบที (Independent Sample t -test) ซึ่งใช้กับแบบสอบถามประเภทมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) การวิเคราะห์รายข้อหาค่าอำนาจการจำแนก โดยมีกลุ่มต่ำที่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 27 และกลุ่มสูงที่ 73 ซึ่งตรงกับคะแนนในมาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์คือ 37.284 และ 45.000 ตามลำดับ

จากการทดสอบค่าอำนาจจำแนก พบว่ามีข้อคำถามทุกข้อผ่านเกณฑ์ คือ มีค่าเฉลี่ยรายข้อแตกต่างกันระหว่างกลุ่มต่ำและกลุ่มสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. การตรวจสอบความเที่ยง (Reliability) ในส่วนการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อ (Corrected Item Total Correlation: CITC) กับคะแนนรวมของข้อที่เหลือ โดยข้อคำถามจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามกับคะแนนรวมของทั้งแบบวัดสูง

กว่าค่าวิกฤต (Critical $r = .227$, $df = 74$, $\alpha = .05$) พบว่ามี 2 ข้อ ที่มีค่า $r < .227$ ซึ่งต่ำกว่าค่า Critical r ที่กำหนด และเนื่องจากผู้วิจัยได้ทำการเพิ่มข้อกระทงแบบคู่ขนานไว้ ผู้วิจัยจึงทำการเปรียบเทียบค่าสหสัมพันธ์ในแต่ละคู่ของข้อคู่ขนาน แล้วเลือกตัดข้อกระทงที่มีค่าสหสัมพันธ์ต่ำกว่าข้อคู่ขนานนั้นๆออกทีละข้อ โดยเรียงลำดับการตัดข้อกระทงจากข้อกระทงที่มีค่าสหสัมพันธ์น้อยที่สุดเป็นอันดับแรก โดยในท้ายที่สุด จะเหลือข้อกระทงเพียงหนึ่งข้อต่อหนึ่งคู่ขนานที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทั้งนี้ เพื่อเป็นการคงมโนทัศน์ (Construct) ของมาตรวัดให้ครบถ้วนตามเดิม

ข้อกระทงภายหลังการคัดเลือกแล้วแต่ผ่านเกณฑ์ Critical r ทั้งสิ้น มีเพียงข้อกระทงข้อที่ 6 ซึ่งมีค่าใกล้เคียง หากแต่ยังไม่ถึงค่านัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจะตัดข้อกระทงนี้ออก ส่งผลให้เหลือข้อกระทงในมาตรวัดนี้จำนวน 5 ข้อ (ดังแสดงในภาคผนวก ฉ)

ผู้วิจัยนำมาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง ไปวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Measure of Internal Consistency) โดยวิธีสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient: α) ซึ่งใช้สำหรับหาค่าความเที่ยงที่การวัดแบบอันตรภาคชั้น การวิเคราะห์พบว่าค่าความเที่ยงของมาตรวัดรายข้อทั้งหมดนี้มีค่า .622

4. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ เป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยนำแนวคิดทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมนิยมมาเป็นพื้นฐานในการดำเนินกลุ่ม กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. ผู้นำกลุ่ม ซึ่งเป็นนักจิตวิทยาจำนวน 1 คน ที่ได้ผ่านการลงทะเบียนเรียนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิสิต (Practicum in counseling) และวิชาการฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Basic Internship in Counseling and Psychotherapy) มาแล้ว โดยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมาแล้ว จำนวนไม่ต่ำกว่า 170 ชั่วโมง และได้รับการฝึกฝนและจะได้รับการนิเทศอย่างสม่ำเสมอจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ใน

การดำเนินกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมกับเด็ก ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยจะทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม

2. สมาชิกกลุ่ม คือ เด็กอายุ 10–12 ปี ซึ่งอยู่ในช่วงวัยเด็กตอนกลาง และมีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์คัดเข้า มีความเต็มใจและได้รับความยินยอมด้วยการลงนามอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์อักษรจากผู้ปกครองในการให้เข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้แล้ว ในการศึกษาครั้งนี้ ครูผู้รับผิดชอบโครงการซึ่งเป็นครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และมีความคุ้นเคยกับกลุ่มตัวอย่าง ได้ช่วยแบ่งกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากห้องที่นักเรียนอยู่ เพื่อสะดวกในการรวมกลุ่มหลังเลิกเรียน และพิจารณาจากความคุ้นเคยของนักเรียนเป็นลำดับถัดมา สมาชิกในแต่ละกลุ่มจะมีจำนวน 8 คน จำนวน 3 กลุ่ม รวมทั้งสิ้น 24 คน แต่เนื่องจากมีผู้เข้าร่วม 1 คน ที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาน้อยกว่าเวลาที่กำหนด กล่าวคือ น้อยกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ หรือน้อยกว่า 6 ครั้ง การวิจัยครั้งนี้จึงมีกลุ่มทดลองทั้งสิ้น 23 คน

3. ระยะเวลาในการศึกษาทั้งหมด ใช้เวลาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ โดยใช้เวลารั้งละ 2 ชั่วโมง ดำเนินกิจกรรมกลุ่มตั้งแต่วันที่ 15.30-17.30 น. โดยแบ่งเป็น กลุ่มที่ 1 เข้าร่วมกลุ่มทุกๆ วันจันทร์ กลุ่มที่ 2 เข้าร่วมกลุ่มทุกๆ วันอังคาร กลุ่มที่ 3 เข้าร่วมกลุ่มทุกๆ วันพฤหัสบดี การดำเนินกิจกรรมกลุ่มจัดขึ้น ณ สถานศึกษาของสมาชิกกลุ่ม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์

4. แผนการดำเนินการกลุ่ม ซึ่งออกแบบบนฐานการวิจัยและการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับประเด็นของความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ และได้รับการพิจารณาตรวจสอบอย่างละเอียดจากอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งมีความคุ้นเคยและมีความเชี่ยวชาญในการจัดการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มกับเด็ก โดยผู้วิจัยได้พัฒนาโปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง ขึ้น ขั้นตอนในการพัฒนาโปรแกรมกลุ่มการศึกษาดำเนินการดังนี้

4.1 ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Beck, 2011) ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (Grotberg, 1995) และความสามารถในการกำกับอารมณ์ (J. J. Gross & John, 2003) เพื่อนำมาบูรณาการและออกแบบเป็นโปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

และความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง โดยคำนึงถึงพัฒนาการของเด็กในวัยเด็กตอนกลางร่วมด้วย (Piaget, 1977)

4.2 ผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมกลุ่มโดยออกแบบกิจกรรมที่ช่วยเสริมสร้างทักษะอันก่อให้เกิดความสามารถในการฟังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง โดยใช้ทรัพยากรมาประกอบการนำเสนอทักษะอันก่อให้เกิดความสามารถดังกล่าว เพื่อให้เด็กในวัยเด็กตอนกลางเกิดความเข้าใจในทักษะนั้นๆอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น

4.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มที่ได้ออกแบบไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักซึ่งมีความคุ้นเคยและมีความเชี่ยวชาญในการจัดการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มกับเด็ก เพื่อพิจารณาถึงความเหมาะสมและความเป็นไปได้ จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มมาปรับแก้และเพิ่มเติมตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักให้เหมาะสมกับการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งอยู่ในช่วงวัยเด็กตอนกลาง

4.4 ผู้วิจัยเข้าติดต่อโรงเรียน C ซึ่งเป็นโรงเรียนรัฐบาลขนาดกลาง เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการและดำเนินโปรแกรมกลุ่มนำร่อง (Tryout) โดยผ่าน Gate keeper สำหรับกลุ่มตัวอย่างในการดำเนินกลุ่มครั้งนี้มีจำนวนทั้งสิ้น 8 คน ได้รับการคัดเลือกจากครูที่ได้รับมอบหมายจากผู้อำนวยการโรงเรียน C โดยกลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คน เป็นเพศชาย 4 คน เพศหญิง 4 คน มีอายุ 10-12 ปี ทั้งหมดศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 5 มีความยินดีที่จะเข้าร่วมกลุ่มการศึกษา การดำเนินกลุ่มการศึกษานำร่องในครั้งนี้ จัดขึ้นในช่วงเวลาที่มีการทำการเรียนการสอน ซึ่งได้รับอนุญาตจากผู้อำนวยการโรงเรียน C ให้ดำเนินกิจกรรมได้ในกลางเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2559 ตั้งแต่เวลา 08.30 – 15.30 น. ทุกวันอังคาร ติดต่อกันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ณ ห้องประชุมของโรงเรียน

4.5 การดำเนินกลุ่มการศึกษานำร่องในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ติดต่อผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม 1 คน ซึ่งได้ผ่านการลงทะเบียนเรียนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิสิต (Practicum in counseling) และวิชาการฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Basic Internship in Counseling and Psychotherapy) มาแล้ว โดยมีประสบการณ์เกี่ยวกับการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมาแล้ว จำนวนไม่ต่ำกว่า 170 ชั่วโมง โดยได้เตรียมความพร้อมให้มีความเข้าใจตรงกันในโปรแกรมกลุ่ม วัตถุประสงค์ รวมทั้งประเด็นเกี่ยวกับจริยธรรมและสรุปรายละเอียดของโปรแกรมกลุ่ม

4.6 เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินกลุ่มการปรึกษาในแต่ละช่วง ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่มร่วมกันสรุปรายละเอียดที่เกิดขึ้นในกลุ่ม รวมถึงปัญหาและแนวทางในการแก้ไข เพื่อดำเนินกลุ่มการปรึกษาในช่วงถัดไป

4.7 ผู้วิจัยได้รายงานความคืบหน้าให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก รวมถึงปัญหาที่พบ เพื่อตรวจสอบและวางแผนเพื่อหาแนวทางในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาในครั้งถัดไป

4.8 เมื่อผู้วิจัยดำเนินกลุ่มการปรึกษานำร่อง (Tryout) เสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยได้เข้าพบอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก เพื่อหาแนวทางในการปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มสำหรับนำไปใช้กับกลุ่มทดลองจริง (แสดงแนวทางปรับปรุงโปรแกรมกลุ่มตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ใน ภาคผนวก ข) และรายงานต่อคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน

4.9 เมื่อโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาดังกล่าวผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคนแล้ว ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาไปใช้กับกลุ่มทดลองจริงในโรงเรียน B กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน (เนื่องจากกลุ่มตัวอย่าง 1 คน เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาไม่ครบตามเวลาที่กำหนด กล่าวคือ เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาน้อยกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ หรือน้อยกว่า 6 ครั้ง กลุ่มทดลองจึงมีจำนวน 23 คน) โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ดำเนินกลุ่มการปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกัน 8 สัปดาห์ โดยใช้เวลาครั้งละ 2 ชั่วโมง ตั้งแต่เวลา 15.30 - 17.30 น. ซึ่งเป็นเวลาหลังเลิกเรียน สำหรับโปรแกรมกลุ่มที่ใช้ในกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยใคร่ขอแสดงในภาคผนวก (ญ) รวมถึงเอกสารที่ใช้ประกอบโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาในภาคผนวก (ฉ)

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยในการวิจัยครั้งนี้ เป็นไปเพื่อให้การออกแบบการวิจัยและการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเป็นไปตามความเหมาะสม และเพื่อให้ผลการวิจัยที่ได้รับมีความน่าเชื่อถือ ถูกต้องแม่นยำ โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนในการเตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านการทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม

1.1 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูล จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม และได้ปรึกษาพูดคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม

1.2 ผู้วิจัยได้ฝึกฝนทักษะการศึกษาระดับจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมภายใต้การดูแลควบคุมของอาจารย์ที่ปรึกษา เช่น การวางแผนกลุ่มการศึกษา การใช้เทคนิค และกิจกรรมต่างๆ ของการศึกษาระดับจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม ตลอดจนการทดลองใช้โปรแกรมกลุ่มการศึกษาดังกล่าว เพื่อพัฒนาให้มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างก่อนนำไปทดลองใช้จริง

2. ด้านประสบการณ์การศึกษาเชิงจิตวิทยา

2.1 ผู้วิจัยได้ฝึกประสบการณ์สำหรับนักจิตวิทยาการศึกษา (Practicum) จำนวน 148 ชั่วโมง และฝึกประสบการณ์วิชาชีพ (Internship) ณ ศาลเยาวชน จังหวัดนนทบุรี จำนวน 172 ชั่วโมง

3. ด้านประสบการณ์การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มกับวัยเด็กตอนกลาง

3.1 ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เพื่อบริการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวปัญญานิยมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูให้กับเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดสนามนอก จังหวัดนนทบุรี โดยประยุกต์ใช้กิจกรรมจากโปรแกรมกลุ่มการศึกษาในครั้งนี้

4. ด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ

4.1 ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียน ในรายวิชาสถิติสำหรับจิตวิทยา จำนวน 3 หน่วยกิต และวิชาการประเมินลักษณะมนุษย์ จำนวน 3 หน่วยกิต เพื่อให้มีความเข้าใจและความพร้อมในการพัฒนาเครื่องมือแบบวัดและสถิติในการวิเคราะห์ข้อมูลผลการวิจัย

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

1. ขั้นตอนก่อนการทดลอง

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมโดยการทบทวนวรรณกรรม ในประเด็นของแนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการฟื้นฟูพลัง แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการกำกับอารมณ์ แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง แนวคิดทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมนิยม แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับเด็ก และศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.2 ผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง บนพื้นฐานแนวคิดทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมนิยมและแนวคิดเกี่ยวกับการฟื้นฟูพลัง การกำกับอารมณ์ตนเอง และนำโปรแกรมดังกล่าวไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักช่วยปรับปรุงและตรวจสอบความเหมาะสม

1.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ (Tryout) กับเด็กที่มีช่วงอายุเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง

1.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาที่ไปทดลองใช้มาปรับปรุง พร้อมทั้งดำเนินการยื่นโครงการเพื่อขออนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในคน

1.5 สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยติดต่อผู้อำนวยการของโรงเรียนประถมศึกษา A ซึ่งเป็นโรงเรียนประถมศึกษารัฐบาลขนาดใหญ่ สังกัดกรุงเทพมหานคร โดยผ่าน gate keeper ซึ่งเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสัมพันธ์อันดีต่อผู้อำนวยการโรงเรียนประถมศึกษา A ครูผู้ประสานงานประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยให้กับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 แล้วขอความร่วมมือนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมช่วยตอบแบบวัด อันได้แก่ มาตรฐานความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (ตั้งแสดงในภาคผนวก ง) และมาตรฐานความสามารถในการกำกับอารมณ์(ตั้งแสดงในภาคผนวก จ) (Pretest) ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ($n = 66$, $M_R = 53.45$, $M_E = 18.48$) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน จากนั้นผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากครูผู้ประสานงานช่วยติดต่อนักเรียนกลุ่มดังกล่าวซึ่งมีจำนวน 24 คนเพื่อเข้าร่วมโครงการ โดยนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมจะต้องได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง โดยครูผู้ประสานงานได้

ช่วยมอบจดหมายที่มีรายละเอียดของโครงการรวมถึงจดหมายแสดงความยินยอมให้กับกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 24 คน

1.6 สำหรับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยติดต่อผู้อำนวยการของโรงเรียนประถมศึกษา B ซึ่งเป็นโรงเรียนประถมศึกษารัฐบาลขนาดใหญ่ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยผ่าน gate keeper ซึ่งเป็นผู้ใหญ่ที่มีความสัมพันธ์อันดีต่อผู้อำนวยการโรงเรียนประถมศึกษา B ผู้อำนวยการโรงเรียน B ได้มอบหมายให้ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 รับผิดชอบโครงการ ซึ่งได้ช่วยประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยให้กับนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 แล้วขอความร่วมมือนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมช่วยตอบแบบวัด อันได้แก่ มาตรฐานความสามารถในการฟัง (ดังแสดงในภาคผนวก ง) และมาตรฐานความสามารถในการกำกับอารมณ์ (ดังแสดงในภาคผนวก จ) (Pretest) ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างซึ่งมีคะแนนความสามารถในการฟัง และคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ ต่ำกว่าค่าเฉลี่ย ($n = 72, M_R = 53.76, M_E = 18.56$) แล้วจึงขอความอนุเคราะห์ให้ครูผู้รับผิดชอบโครงการช่วยติดต่อนักเรียนกลุ่มดังกล่าวซึ่งมีจำนวน 27 คน โดยครูผู้ประสานงานได้ช่วยสอบถามความยินยอมจากนักเรียนกลุ่มดังกล่าวอีกครั้ง พบว่ามี นักเรียนยินดีเข้าร่วมทั้งสิ้น 24 คน

1.7 สำหรับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยได้ขอความอนุเคราะห์จากครูผู้รับผิดชอบโครงการช่วยพิจารณาจัดกลุ่มให้กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 24 คน โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน พิจารณารั้วเวลา และสถานที่ที่เหมาะสม จากนั้นผู้วิจัยได้ขอความอนุเคราะห์ให้ทางโรงเรียนออกจดหมายขออนุญาตจากผู้ปกครอง ซึ่งระบุวัตถุประสงค์ของโครงการ ชื่อผู้วิจัย รวมถึงระบุวันเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาทั้ง 8 ครั้ง ครูผู้รับผิดชอบโครงการนี้ได้มอบจดหมายจากทางโรงเรียนแนบไปพร้อมกับจดหมายแสดงความยินยอมของผู้ปกครอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนำจดหมายแสดงความยินยอมทั้ง 2 ฉบับ ได้แก่ จดหมายขออนุญาตจากทางโรงเรียน จดหมายแสดงความยินยอมของผู้ปกครอง มาส่งในวันเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา

2. ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

2.1 ผู้วิจัยดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองในวัยเด็กตอนกลาง ให้แก่กลุ่มทดลอง 3

กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน ดำเนินกลุ่มการปรึกษาสัปดาห์ละ 1 ครั้ง ติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยที่ กลุ่มที่ 1 เข้าร่วมกลุ่มทุกๆ วันจันทร์ กลุ่มที่ 2 เข้าร่วมกลุ่มทุกๆ วันอังคาร กลุ่มที่ 3 เข้าร่วมกลุ่มทุกๆ วันพฤหัสบดี เริ่มกลุ่มการปรึกษาในสัปดาห์ที่ 2 ของเดือนมกราคม พ.ศ. 2560 และสิ้นสุดกลุ่มการปรึกษาในสัปดาห์ที่ 1 ของเดือนมีนาคม เวลาในการดำเนินกลุ่ม คือ 15.30 - 17.30 น.

2.2 ในวันแรกของกลุ่มการปรึกษา ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปสำหรับเด็ก (ดังแสดงในภาคผนวก ค) ซึ่งใช้เก็บข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ คำถามเกี่ยวกับเพศ อายุ บุคคลผู้ให้การสนับสนุนทางอารมณ์ และคุณลักษณะที่เด็กภาคภูมิใจในตนเอง โดยกลุ่มตัวอย่างนำที่จะใช้เวลาในการตอบคำถามเหล่านี้ประมาณ 15 นาที สำหรับบุคคลผู้ให้การสนับสนุนทางอารมณ์และคุณลักษณะที่เด็กภาคภูมิใจในตนเองนั้นใช้เพื่อเป็นข้อมูลเบื้องต้นสำหรับผู้วิจัยในการประกอบการดำเนินกลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้

2.3 ในวันสุดท้ายของการเข้ากลุ่มการปรึกษา กลุ่มตัวอย่างทั้ง 24 คน จะตอบแบบวัดความสามารถในการฟื้นพลัง และแบบวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ อีกครั้งหนึ่ง (Posttest) แต่เนื่องจากมีผู้เข้าร่วมจำนวน 1 คน ที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาน้อยกว่าเวลาที่กำหนด กล่าวคือ น้อยกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ หรือน้อยกว่า 6 ครั้ง ทำให้กลุ่มทดลองในงานวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 23 คน

2.4 ผู้วิจัยแจกแฟ้มผลงาน (ฉบับสำเนา) ให้กับผู้เข้าร่วมที่ต้องการเก็บผลงานของตนเพื่อไว้สำหรับทบทวนทักษะที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ภายหลังจากเสร็จสิ้นกลุ่มการปรึกษาแล้ว จำนวน 13 คน

2.5 สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยจะนำแบบวัดทั้งสองมาตรไปให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 24 คน ได้ตอบอีกครั้งหนึ่ง (Posttest) ดังกล่าวในช่วงสัปดาห์ที่ 2 ของเดือนมีนาคม พ.ศ. 2560 พร้อมกับรับจดหมายลงนามยินยอมจากทั้งกลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 24 คน จากครูผู้ประสานงานที่ช่วยเก็บไว้ให้ พร้อมกับมอบแผ่นพับเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ไว้ให้กับครูผู้ประสานงานเพื่อแจกให้กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 24 คน และให้กับผู้สนใจรวมจำนวน 50 ชุด (ดังแสดงในภาคผนวก ฎ)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง ทั้งกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สำหรับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยทำการนัดหมายวันเวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษา ตามการพิจารณาของครูผู้รับผิดชอบโครงการของโรงเรียน B ซึ่งเป็นโรงเรียนของกลุ่มทดลอง โดยพิจารณาถึงความสะดวกและความปลอดภัยในการเดินทางของกลุ่มตัวอย่าง และเก็บข้อมูลด้วยมาตรวัดความสามารถในการฟังพลัง และมาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง (Pretest) ก่อนการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟังพลัง และความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง และเก็บข้อมูลด้วยมาตรเดิมอีกครั้ง (Posttest) หลังการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษา

สำหรับกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยนัดหมายวันเวลากับครูผู้ประสานงานของโรงเรียน A เพื่อเก็บข้อมูลด้วยมาตรวัดความสามารถในการฟังพลัง และมาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง (Pretest) ก่อนการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟังพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลางของกลุ่มทดลอง และเก็บข้อมูลด้วยมาตรเดิมอีกครั้ง (Posttest) หลังการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาของกลุ่มทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างและผ่านการตรวจสอบความถูกต้องแล้วไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) ใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา

2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic) ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) ในการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการฟังพลัง และคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมและกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบคะแนนที่เปลี่ยนแปลงไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มระหว่างช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วมการศึกษา

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

ในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองในวัยเด็กตอนกลาง ให้กับเด็กที่มีอายุ 10-12 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความเปราะบางทางสังคม ในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาอาจมีประเด็นต่างๆที่ส่งผลกระทบต่อที่เกิดขึ้นทางจิตใจของผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา ผู้วิจัยจึงต้องมีการพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาในการศึกษาครั้งนี้ตลอดระยะเวลาการดำเนินกลุ่มการปรึกษา โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ก่อนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยทบทวนประเด็นจริยธรรมในการวิจัย และขอการอนุมัติพิจารณาจริยธรรมวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. ก่อนการดำเนินการทดลอง ผู้วิจัยขอความร่วมมือจากครูผู้รับผิดชอบโครงการของโรงเรียน B (ครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ซึ่งได้รับมอบหมายจากผู้อำนวยการโรงเรียนให้รับผิดชอบโครงการวิจัยครั้งนี้) สอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างทุกราย พร้อมทั้งขอรับความยินยอมจากผู้ปกครองของผู้เข้าร่วมการศึกษา โดยให้ผู้ปกครองลงลายมือชื่อยินยอมอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร ก่อนการลงลายมือชื่อ ผู้วิจัยได้ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการศึกษา ขั้นตอนการเก็บข้อมูล การขออนุญาตบันทึกเสียงการสนทนา ระยะเวลา และสถานที่ที่ใช้ในการดำเนินกลุ่มการปรึกษา รวมถึงข้อมูลการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างให้กับผู้ปกครองและผู้เข้าร่วมการศึกษาผ่านจดหมายขออนุญาต นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ขอความอนุเคราะห์จากทางโรงเรียนประถมศึกษาทำจดหมายเพื่อแจ้งวัตถุประสงค์ รวมทั้งระบุชื่อผู้วิจัย พร้อมทั้งกำหนดวันและเวลาที่แน่นอนทั้ง 8 ครั้ง เพื่อขออนุญาตจากผู้ปกครองอย่างเป็นลายลักษณ์อักษรแนบไปพร้อมกับจดหมายขออนุญาต

3. เมื่อเริ่มต้นกลุ่มการปรึกษาในครั้งแรก ผู้วิจัยได้ชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาทราบถึงสิทธิในการรักษาความลับของตน ได้แก่ การไม่เปิดเผยข้อมูลของผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา ไม่มีการอ้างถึงผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาแต่จะใช้รหัสตัวเลขในการเก็บข้อมูลแทน และสิทธิในการขอยุติการเข้าร่วมการศึกษาในขั้นตอนใดของการศึกษาก็ได้ และหากผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษามีความกังวลหรือมีความไม่สบายใจ ผู้วิจัยจะสอบถามความจำเป็นของผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาและผู้ปกครองในการขอ

เข้ารับการสนับสนุนทางจิตใจจากหน่วยงานที่ให้บริการดังกล่าว ได้แก่ ศูนย์สุขภาวะทางจิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. ระหว่างดำเนินการศึกษา ผู้วิจัยไม่เปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา และเก็บรักษาข้อมูลทั้งหมดเอาไว้ในคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่านซึ่งมีเพียงผู้วิจัยที่สามารถเปิดข้อมูลได้เพียงผู้เดียว

5. ผู้วิจัยได้จัดเตรียมสถานที่ในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาที่มีบรรยากาศเหมาะสม ปลอดภัย มีความเป็นส่วนตัว สงบ และสะดวกต่อผู้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา โดยจะมีการสำรวจสถานที่จริงเพื่อดูแลความเรียบร้อยก่อนการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาทุกครั้ง

6. หลังจากวิเคราะห์ข้อมูลเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยได้ทำลายข้อมูลที่สามารถระบุถึงตัวตนที่แท้จริงของกลุ่มตัวอย่างได้ในทันที

7. สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยได้แจกแผ่นพับส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ โดยมีเนื้อหาครอบคลุมทุกประเด็นเช่นเดียวกับที่กลุ่มทดลองได้รับ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองในวัยเด็กตอนกลาง เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบมีกลุ่มควบคุม (Quasi-experimental Design) โดยใช้การออกแบบการวิจัยแบบ Pretest-Posttest Control Group Design ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) ในการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมและกลุ่มควบคุม และเปรียบเทียบคะแนนที่เปลี่ยนแปลงไปของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มระหว่างช่วงก่อนและหลังการเข้าร่วมการศึกษา โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่

- 1) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง (Demographic Variable)
- 2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย
- 3) สรุปผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กอายุ 10-12 ปี เพศชายและหญิง ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยรวมทั้งสิ้น 47 คน แบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อเพิ่มความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ (กลุ่มทดลอง) 23 คน (จาก 24 คน เนื่องจากมีผู้เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาจำนวน 1 คน ที่เข้าร่วมกลุ่มศึกษาน้อยกว่าระยะเวลาที่กำหนด กล่าวคือ น้อยกว่า 80 เปอร์เซ็นต์ หรือน้อยกว่า 6 ครั้ง จึงทำให้กลุ่มทดลองในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวน 23 คน) และกลุ่มควบคุม 24 คน โดยมีรายละเอียดทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ดังแสดงในตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3

ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะ		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		รวม	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
อายุ	10 ปี	6	26.1	6	25.0	12	25.5
	11 ปี	17	73.9	16	66.7	33	70.2
	12 ปี	0	0	2	8.3	2	4.3
	รวม	23	100.00	24	100.00	47	100.00
(M = 10.74, SD = 0.45) (M = 10.83, SD = 0.57) (M = 10.47, SD = 0.51)							
เพศ	ชาย	12	52.2	13	54.2	25	53.2
	หญิง	11	47.8	11	45.8	22	46.8
	รวม	23	100.00	24	100.00	47	100.00

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงประชากรของกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงอายุ 10–12 ปี โดยส่วนใหญ่มีอายุ 11 ปี (ร้อยละ 70.2) และมีอายุเฉลี่ย 10.47 ปี ($SD = 0.51$) ทั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย โดยคิดเป็นร้อยละ 53.2

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) ในการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ ระหว่างกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และในแต่ละกลุ่มระหว่างช่วงก่อนและหลังการทดลอง

การนำเสนอผลการวิจัยส่วนนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนย่อย ได้แก่ 1) ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนาของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ 2) ผลของการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล และ 3) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนาของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) คะแนนต่ำสุด (Min) คะแนนสูงสุด (Max) ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีรายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 4 ดังนี้

ตารางที่ 4

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด คะแนนสูงสุด ของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ($N = 47$)

ระยะ	มาตรวัด	กลุ่ม	จำนวน (คน)	M	SD	Min	Max	Possible Range
ก่อนการทดลอง	ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	กลุ่มทดลอง	23	47.43	5.124	40	56	14-70
	การกำกับอารมณ์	กลุ่มควบคุม	24	48.08	4.916	37	56	14-70
หลังการทดลอง	ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	กลุ่มทดลอง	23	56.91	4.327	46	61	14-70
	การกำกับอารมณ์	กลุ่มควบคุม	24	47.00	5.710	31	55	14-70
ก่อนการทดลอง	ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	กลุ่มทดลอง	23	14.70	2.803	6	18	5-25
	การกำกับอารมณ์	กลุ่มควบคุม	24	15.04	1.829	11	18	5-25
หลังการทดลอง	ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	กลุ่มทดลอง	23	20.61	2.445	16	25	5-25
	การกำกับอารมณ์	กลุ่มควบคุม	24	15.88	2.692	10	23	5-25

จากตารางที่ 4 พบว่า จากการพิจารณาเบื้องต้น ในระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ใกล้เคียงกัน ($M_{\text{ทดลอง}} = 47.43$, $SD_{\text{ทดลอง}} = 5.124$ และ $M_{\text{ควบคุม}} = 48.08$, $SD_{\text{ควบคุม}} = 4.916$) และมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ ใกล้เคียงกัน ($M_{\text{ทดลอง}} = 14.70$, $SD_{\text{ทดลอง}} = 2.803$ และ $M_{\text{ควบคุม}} = 15.04$, $SD_{\text{ควบคุม}} = 1.829$) แต่ในระยะหลังการทดลอง พบว่า กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลัง สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M_{\text{ทดลอง}} = 56.91$, $SD_{\text{ทดลอง}} = 4.327$ และ $M_{\text{ควบคุม}} = 47.00$, $SD_{\text{ควบคุม}} = 5.710$)

ควบคุม = 5.710) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ สูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M_{ทดลอง} = 20.61$, $SD_{ทดลอง} = 2.445$ และ $M_{ควบคุม} = 15.88$, $SD_{ควบคุม} = 2.692$) อีกทั้ง ในระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูที่สูงกว่าใน ระยะก่อนการทดลอง ($M_{หลัง} = 56.91$, $SD_{หลัง} = 4.327$ และ $M_{ก่อน} = 47.43$, $SD_{ก่อน} = 5.124$) และ มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ สูงกว่าในระยะก่อนทดลอง ($M_{หลัง} = 20.61$, $SD_{หลัง} = 2.445$ และ $M_{ก่อน} = 14.70$, $SD_{ก่อน} = 2.803$) ทั้งนี้ จะมีการเปรียบเทียบความแตกต่างนี้ด้วยการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

2. ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ผู้วิจัยเลือกใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้เป็นสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม สองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) โดยผู้วิจัยทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น (Basic Assumptions) ของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ พหุนาม (Hair et al., 2010) ซึ่งประกอบไปด้วย

1) ตัวแปรต้น (Independent Variable) จะต้องมีลักษณะเป็นตัวแปรแบ่งกลุ่ม (Categorical variables) และมีอย่างน้อย 2 กลุ่มขึ้นไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยนี้ที่มีตัวแปรต้น แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2) ตัวแปรตามต้องมีระดับของการวัดเป็นมาตราวัดอันตรภาค (Interval Scale) หรือมาตราวัด อัตราส่วน (Ratio Scale) ขึ้นไปและมีการกระจายของข้อมูลเป็นโค้งปกติทางพหุนาม (Multivariate Normality) ซึ่งทั้งความสามารถในการฟื้นฟูและความสามารถในการกำกับอารมณ์ ซึ่งตัวแปรตาม ในการวิจัยครั้งนี้มีระดับการวัดในลักษณะของมาตราวัดอันตรภาคทั้งสิ้น

สำหรับการกระจายแบบโค้งปกตินี้ พิจารณาได้จากค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความ โด่ง (Kurtosis) ของข้อมูลร่วมกับค่าสถิติ Kolmogonov-Smirnov โดยยึดเกณฑ์ที่ว่า การกระจายของ ข้อมูลนับเป็นโค้งปกติหากค่าความเบ้และความโด่งอยู่ในช่วงคะแนนระหว่าง +3 และ -3 (Boos & Hughes-Oliver, 2000) ร่วมกับการทดสอบค่าสถิติ Kolmogonov-Smirnov ซึ่งต้องไม่มีนัยสำคัญ ทางสถิติ ($p > .05$) รวมถึงตรวจสอบหาข้อมูลสุดโต่งแบบหลายตัวแปร (Multivariate Outliers) จาก การวิเคราะห์ Mahalanobis Distances อย่างไรก็ตาม Leech, Barrett, และ Morgan (2005) ระบุ

ว่าในการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำนั้น หากกลุ่มตัวอย่างมีประมาณ 15-20 คน ต่อกลุ่ม การวิเคราะห์ผลด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนพหุนามจะยังคงมีความแกร่งพอที่จะทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไปได้

ผลการทดสอบการกระจายแบบโค้งปกติของข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้พบว่า ตัวแปรทุกตัวมีการกระจายของข้อมูลเป็นโค้งปกติ ยกเว้นตัวแปรความสามารถในการกำกับอารมณ์ ในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยผู้วิจัยได้แนบข้อมูลการกระจายของตัวแปรดังกล่าวไว้ในภาคผนวก ฎ และมีค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov เพียงบางตัวแปรที่มีค่าถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้ผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกตินั้นแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5

ผลการวิเคราะห์การกระจายแบบโค้งปกติของตัวแปรตามแต่ละตัว ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	ระยะ	กลุ่ม	Skewness	SE	Kurtosis	SE	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk
ความสามารถในการ	ก่อน	กลุ่มทดลอง	-0.460	.481	-1.129	.935	0.257***	0.856**
		กลุ่มควบคุม	-0.857	.472	0.450	.918	0.152	0.932
ฟื้นฟูพลัง	หลัง	กลุ่มทดลอง	-1.414	.481	1.377	.935	0.247**	0.823**
		กลุ่มควบคุม	-1.024	.472	1.390	.918	0.137	0.935
ความสามารถในการกำกับ	ก่อน	กลุ่มทดลอง	-1.638	.481	3.568	.935	0.228*	0.848*
		กลุ่มควบคุม	-0.625	.472	0.406	.918	0.158	0.933
อารมณ์	หลัง	กลุ่มทดลอง	0.030	.481	-1.023	.935	0.180	0.944
		กลุ่มควบคุม	0.086	.472	1.730	.918	0.213**	0.928

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

และเมื่อตรวจสอบหาข้อมูลสุดโต่งแบบหลายตัวแปร (Multivariate Outliers) โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ Mahalanobis Distances พบผลจากการวิเคราะห์ว่าข้อมูลส่วนใหญ่มีค่า Mahalanobis Distances ผ่านเกณฑ์ค่าวิกฤติ ซึ่งได้จากการเปรียบเทียบกับค่า Chi-Square ที่ค่าองศาความเป็น

อิสระเท่ากับจำนวนของตัวแปร ($df = 3, p < .001$) พบว่ามีค่าน้อยกว่าค่าวิกฤติที่ 16.27 แต่มีข้อมูลเพียงข้อมูลเดียวที่มีค่าสุดโต่ง คือ 20.33 นอกเหนือจากนั้น พบการแจกแจงแบบปกติ

3) ตัวแปรตามที่ศึกษามีความสัมพันธ์กันในระดับที่เหมาะสม (Correlation of dependent variables) ในขณะที่มีความเป็นอิสระต่อกัน ไม่ประสบปัญหา Multi-collinearity กล่าวคือ Mayers (2013) ระบุว่าค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม ควรีสหสัมพันธ์ทางบวกไม่เกิน $r = .90$ และสหสัมพันธ์ทางลบไม่ควรเกินกว่า $r = -.40$ โดยผู้วิจัยทดสอบทำการหาสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปรความสามารถในการฟื้นพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) ระหว่างตัวแปรตามช่วงก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง

ระยะ	ตัวแปรตาม	ก่อนการทดลอง		ระยะ	หลังการทดลอง	
		ความสามารถในการฟื้นพลัง	ความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง		ความสามารถในการฟื้นพลัง	ความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง
	ความสามารถในการฟื้นพลัง	1.00			1.00	
ก่อน	ความสามารถในการกำกับอารมณ์	.304*	1.00	หลัง	.541***	1.00

* $p < .05$. *** $p < .001$.

4) การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม นั้นต้องมีเมทริกซ์ความแปรปรวนร่วมของตัวแปรตามที่ไม่แตกต่างกันระหว่างกลุ่ม (Homogeneity of Variance-Covariance Matrices) ซึ่งพิจารณาโดยใช้สถิติ Box's M และ Levene's test จะต้องมิต้านัยสำคัญทางสถิติที่มากกว่า .05 ในการพิจารณาความแปรปรวนของตัวแปรตามแต่ละตัวว่าไม่มีความแตกต่างกันระหว่างกลุ่ม

ผลจากการทดสอบทางสถิติ Box's M นั้นพบว่ามีความสำคัญทางสถิติ ($p = .023$) ส่วน Levene's test พบว่า ทั้งในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ความแปรปรวนของทั้งสองตัวแปร ไม่มีความแตกต่างกัน ดังแสดงในตารางที่ 7 และ ตารางที่ 8 ตามลำดับ

ตารางที่ 7

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนและความแปรปรวนร่วมของตัวแปรทั้งหมดระหว่างกลุ่ม ด้วยวิธี Box's M test

Box's M	F	Sig
22.929	2.071	.023

ตารางที่ 8

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของแต่ละตัวแปรแบบ Levene's Test of Equality of Error Variances

ตัวแปร	ระยะ	F	df1	df2	Sig
ความสามารถในการฟื้นพลัง	ก่อนการ	0.494	1	45	.486
ความสามารถในการกำกับอารมณ์	ทดลอง	1.390	1	45	.245
ความสามารถในการฟื้นพลัง	หลังการ	1.673	1	45	.202
ความสามารถในการกำกับอารมณ์	ทดลอง	0.170	1	45	.682

กล่าวโดยสรุป ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น แสดงให้เห็นว่า ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้โดยรวมสอดคล้องกับข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม ยกเว้นตัวแปรความสามารถในการกำกับอารมณ์ ในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง มีความโด่งมากกว่า +3 และมีค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov ของบางตัวแปรที่มีค่าถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ พบข้อยกเว้นค่าคะแนนสุดโต่งแบบหลายตัวแปร (Multivariate Outliers) และค่า Box's M test ที่มีนัยสำคัญทางสถิติ แต่เมื่อพิจารณาข้อเสนอแนะของ Hair และคณะ (2010) ที่กล่าวไว้ว่า สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนามนั้น มีความแกร่ง (Robust) เพียงพอแม้ว่าข้อตกลงเบื้องต้นจะถูกละเมิด สอดคล้องกับ Leech และคณะ (2005) ที่สนับสนุนความแกร่งนี้ว่าในการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนประมาณ 15-20 คนต่อกลุ่ม ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน และกลุ่มควบคุม

จำนวน 24 คน ดังนั้นการวิเคราะห์ผลด้วยสถิติทดสอบความแปรปรวนพหุนามจะยังคงมีความแกร่งพอที่จะทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไปได้ โดยในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ใช้สถิติทดสอบความแปรปรวนพหุนาม ในรูปแบบ Pillai's Trace ซึ่งมีความแกร่งสูงสุดที่จะทำการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไปได้

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ในการทดสอบสมมติฐานการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) (ซึ่งได้ทำการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นไปข้างต้น) โดยผู้วิจัยจะเริ่มดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยรวม ก่อนที่จะดำเนินการวิเคราะห์แยกย่อยต่อ เพื่อเป็นการทดสอบสมมติฐานทั้ง 4 ของงานวิจัยนี้ โดยมีรายละเอียดดังนี้

3.1) การวิเคราะห์อิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขของระยะเวลาในการศึกษา และกลุ่มที่เข้าร่วมการศึกษาในตัวแปรตามทั้งสอง

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์อิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างเงื่อนไขของระยะเวลาในการศึกษาและกลุ่มที่เข้าร่วมการศึกษาด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) เพื่อทดสอบอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างระยะเวลาในการศึกษา (ระยะก่อนและหลังการศึกษา) และกลุ่มที่เข้าร่วมการศึกษา (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ในตัวแปรตามทั้งสอง รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 9

ตารางที่ 9

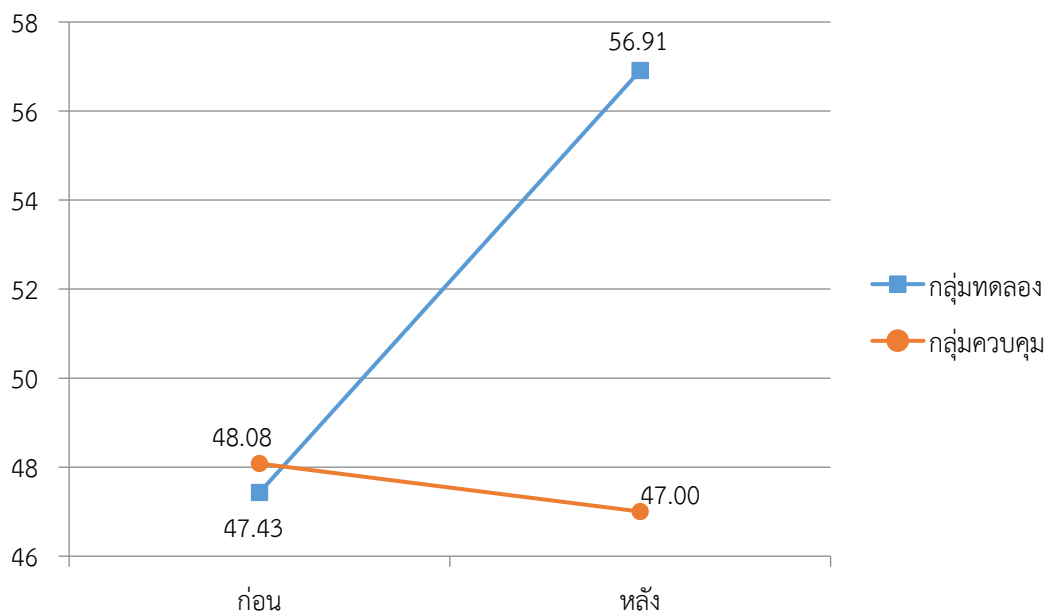
ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) ($N = 47$, กลุ่มทดลอง = 23, กลุ่มควบคุม = 24)

แหล่งความแปรปรวน	Pillai's Trace	F	df	Partial η^2
อิทธิพลปฏิสัมพันธ์				
กลุ่ม*ระยะเวลา	0.659	42.542***	2	.659
อิทธิพลระหว่างกลุ่ม				
กลุ่ม	0.325	10.574***	2	.325
อิทธิพลภายในกลุ่ม				
ระยะเวลา	0.670	44.647***	2	.670

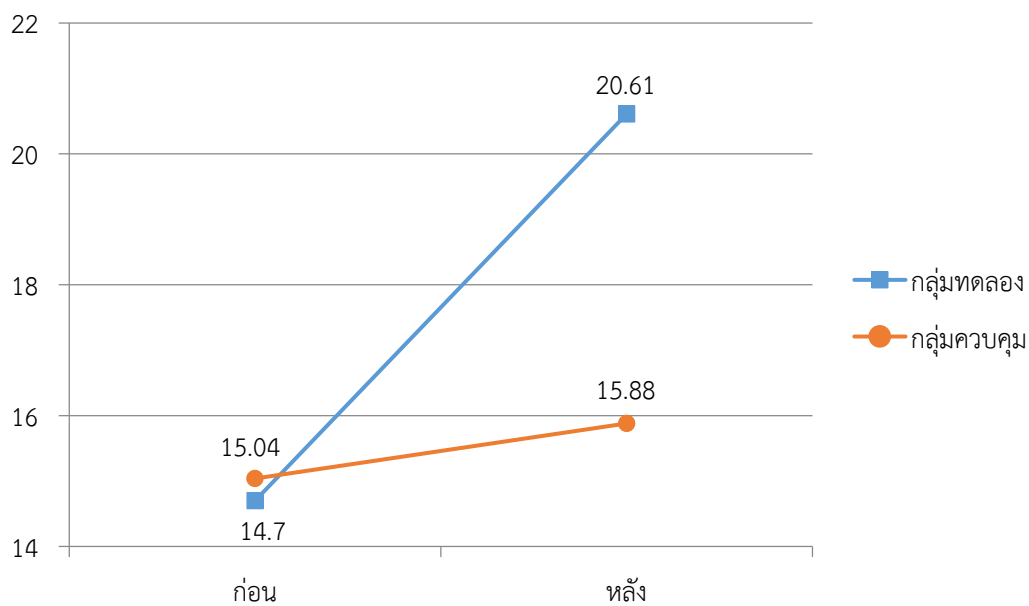
*** $p < .001$.

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้น แสดงให้เห็นว่า อิทธิพลปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มในการศึกษาและระยะเวลาในการศึกษาถึงระดับนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งมีขนาดอิทธิพล (Effect size) อยู่ในระดับ ใหญ่ คือมีค่ามากกว่า .40 (Cohen, 1992) ($F(2,44) = 42.542, p < .001, \text{Partial } \eta^2 = .659$) แสดงว่าอิทธิพลหลักของกลุ่มในการศึกษา (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) และระยะเวลาในการศึกษา (ระยะก่อนและหลังเข้าร่วมการศึกษา) นั้นมีปฏิสัมพันธ์กัน กล่าวคือ อิทธิพลหลักของกลุ่มในการศึกษาครั้งนี้แตกต่างกันไปตามระยะเวลาของการศึกษา และในทางกลับกัน อิทธิพลหลักของระยะเวลาในการศึกษานั้นขึ้นอยู่กับอิทธิพลของกลุ่มที่กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วม ทำให้ไม่เหมาะสมที่จะแปลผลอิทธิพลหลักของกลุ่มและระยะเวลาแต่เพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่ง

อิทธิพลปฏิสัมพันธ์ในข้างต้นอาจแสดงได้ในแผนภาพแสดงระดับค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่ม (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมการทดลอง ดังแสดงในภาพที่ 8 และแผนภาพแสดงระดับค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มในทั้งสองระยะของการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้ ดังแสดงในภาพที่ 9



ภาพที่ 8 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม
ในระยะก่อนและหลังเข้าร่วมการศึกษา



ภาพที่ 9 ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม
ในระยะก่อนและหลังเข้าร่วมการศึกษา

เพื่อทำความเข้าใจอิทธิพลปฏิสัมพันธ์ในข้างต้น ผู้วิจัยได้วิเคราะห์อิทธิพลหลักของ
เงื่อนไขที่ศึกษาเป็นลำดับต่อไป

3.2) การวิเคราะห์อิทธิพลหลักของเงื่อนไขกลุ่มในการศึกษาในตัวแปรตามทั้งสอง

ผู้วิจัยทำการทดสอบอิทธิพลหลักของเงื่อนไขกลุ่มในการศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในแต่ละระยะเวลาในการศึกษา (ระยะก่อนและหลังการศึกษา) ในตัวแปรตามความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกั้อารมณ์ เพื่อทดสอบว่าคะแนนของตัวแปรทั้งสองแตกต่างกันในแต่ละกลุ่มในระยะก่อนและหลังการศึกษาหรือไม่ ดังแสดงในตารางที่ 10

ตารางที่ 10

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม (MANOVA) ของกลุ่มตัวแปรตามระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนและหลังการศึกษา (N = 47)

แหล่งความแปรปรวน	ระยะ	Pillai's Trace	F	Hypothesis df	Error df	Partial η^2	Observed Power	Sig
ระหว่างกลุ่ม	ก่อนการทดลอง	0.008	0.170	2	44	.008	.075	.845
	หลังการทดลอง	0.628	37.110***	2	44	.628	1.000	.000

*** $p < .001$.

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ในช่วงก่อนการทดลองนั้น ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนตัวแปรที่ศึกษา ($F(2,44) = 0.170, p = .845$, Partial $\eta^2 = .008$) แต่พบความแตกต่างนี้ในระยะหลังการศึกษา ซึ่งมีขนาดอิทธิพล (Effect size) อยู่ในระดับ ใหญ่ คือมีค่ามากกว่า .40 (Cohen, 1992) ($F(2,44) = 37.110, p < .001$, Partial $\eta^2 = .628$) แสดงให้เห็นว่า เมื่อพิจารณาพร้อมกันแล้ว คะแนนของความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกั้อารมณ์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนเข้าร่วมการศึกษา ไม่แตกต่างกัน หากแต่แตกต่างกันในระยะหลังการเข้าร่วมการศึกษา เมื่อกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมแล้ว ดังแสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 11

ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างกลุ่มในแต่ละช่วงเวลา ในตัวแปรตามแต่ละตัว

ตัวแปร	ระยะ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	Partial η^2
ความสามารถในการฟื้นพลัง	ก่อน	ระหว่างกลุ่ม	4.940	1	4.940	0.196	.004
		ความคลาดเคลื่อน	1133.486	45	25.189		
	หลัง	ระหว่างกลุ่ม	1154.131	1	1154.131	44.702***	.498
		ความคลาดเคลื่อน	1161.826	45	25.818		
ความสามารถในการกำกับอารมณ์	ก่อน	ระหว่างกลุ่ม	1.406	1	1.406	0.253	.006
		ความคลาดเคลื่อน	249.828	45	5.552		
	หลัง	ระหว่างกลุ่ม	263.173	1	263.173	39.727***	.469
		ความคลาดเคลื่อน	298.103	45	6.625		

*** $p < .001$.

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ในระยะหลังการทดลอง พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของตัวแปรความสามารถในการฟื้นพลัง ($F(1,45) = 44.702, p < .001, \text{Partial } \eta^2 = .498$) และตัวแปรความสามารถในการกำกับอารมณ์ ($F(1,45) = 39.727, p < .001, \text{Partial } \eta^2 = .469$) ซึ่งทั้ง 2 ตัวแปรข้างต้น มีขนาดอิทธิพล (Effect size) อยู่ในระดับ ใหญ่ คือมีค่ามากกว่า .40 (Cohen, 1992)

3.3) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการเข้าร่วมการศึกษา

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนในแต่ละตัวแปรตาม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงภายหลังการทดลอง ด้วยสถิติ Independent t -test โดยทำการควบคุมโอกาสในการเจอความผิดพลาดทั้งกลุ่ม (Familywise error rate) ด้วยการปรับค่า α ของแต่ละคู่ ด้วยวิธีการของ Bonferroni ($\alpha_{pc} = .05/2 = .025$) ดังแสดงในตารางที่ 12

ตารางที่ 12

ผลการทดสอบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตาม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในช่วงหลังการทดลอง ($n_{\text{กลุ่มทดลอง}} = 23$, $n_{\text{กลุ่มควบคุม}} = 24$)

ตัวแปร	กลุ่ม	M	SD	t	Sig
ความสามารถในการฟื้นฟูพลัง	กลุ่มทดลอง	56.91	4.327	6.686***	.000
	กลุ่มควบคุม	47.00	5.710		
การกำกับอารมณ์	กลุ่มทดลอง	20.61	2.445	6.303***	.000
	กลุ่มควบคุม	15.88	2.692		

*** $p < \alpha_{PC}$ ($p = .000$).

จากการวิเคราะห์ข้างต้น พบว่า ในช่วงหลังการทดลอง คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มทดลอง ($M = 56.91$, $SD = 4.327$) สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($M = 47.00$, $SD = 5.710$, $t(45) = 6.686$, $p < .000$) และในช่วงหลังการทดลอง คะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในกลุ่มทดลอง ($M = 20.61$, $SD = 2.445$) สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($M = 15.88$, $SD = 2.692$, $t(45) = 6.303$, $p < .000$)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้น ทำให้เห็นถึงความแตกต่างของกลุ่มการทดลองที่แตกต่างกันในช่วงหลังการทดลอง นอกจากนี้ ผู้วิจัยจะทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามเงื่อนไขของระยะเวลาในการศึกษา เพื่อทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่มการทดลอง (กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม) ในระยะเวลาที่แตกต่างกัน (ทดสอบความแตกต่างระหว่างช่วงก่อนและหลังการทดลอง) ดังต่อไปนี้

3.4) การวิเคราะห์อิทธิพลหลักของเงื่อนไขระยะเวลาในการศึกษา

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์อิทธิพลหลักของเงื่อนไขระยะเวลา ในแต่ละกลุ่มการศึกษา ในตัวแปรตามแต่ทั้งสอง ดังแสดงในตารางที่ 13

ตารางที่ 13

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบพหุนาม (MANOVA) ของเงื่อนไขระยะเวลา ในแต่ละกลุ่ม การศึกษา (กลุ่มทดลอง $N = 23$, กลุ่มควบคุม $N = 24$)

แหล่งความแปรปรวน	กลุ่ม	Pillai's Trace	F	Hypothesis df	Error df	Partial η^2	Sig
ภายในกลุ่ม	กลุ่มทดลอง	0.790	82.921***	2	44	.790	.000
	กลุ่มควบคุม	0.104	2.558	2	44	.104	.089

*** $p < .001$.

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลข้างต้น แสดงให้เห็นว่า ในกลุ่มทดลองนั้น พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของคะแนนตัวแปรที่ศึกษา ซึ่งมีขนาดอิทธิพล (Effect size) อยู่ในระดับ ใหญ่ คือมีค่ามากกว่า .40 (Cohen, 1992) ($F(2,44) = 89.921, p < .001$, Partial $\eta^2 = .790$) แต่ไม่พบความแตกต่างนี้ในกลุ่มควบคุม ($F(2,44) = 2.558, p = .089$, Partial $\eta^2 = .104$) แสดงให้เห็นว่า เมื่อพิจารณาพร้อมกันแล้ว คะแนนของความสามารถในการฟื้นพลังและความสามารถในการกำบังอารมณ์ ในระยะก่อนและหลังเข้าร่วมการศึกษาของกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกัน หากแต่ไม่มีแตกต่างกันในกลุ่มควบคุม ผู้วิจัยจึงทำการวิเคราะห์สถิติ Paired t -test เพื่อทดสอบความแตกต่างระหว่างช่วงเวลาก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง ต่อไป

3.5) การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแต่ละตัวแปรตาม ระหว่างช่วงก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบความแตกต่างของคะแนนในแต่ละตัวแปรตาม ระหว่างช่วงก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ Paired t -test โดยทำการควบคุมโอกาสในการเจอความผิดพลาดทั้งกลุ่ม (Familywise error rate) ด้วยการปรับค่า α ของแต่ละคู่ ด้วยวิธีการของ Bonferroni ($\alpha_{PC} = .05/2 = .025$) ดังแสดงในตารางที่ 14

ตารางที่ 14

ผลการทดสอบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของตัวแปรตาม ระหว่างช่วงก่อนและหลังการทดลอง ในกลุ่มทดลอง ($n = 23$)

ตัวแปร	ระยะ	M	SD	t	Sig
ความสามารถในการฟื้นฟู	ก่อนการทดลอง	47.43	5.124	8.964***	.000
	หลังการทดลอง	56.91	4.327		
การกำกับอารมณ์	ก่อนการทดลอง	14.70	2.803	8.252***	.000
	หลังการทดลอง	20.61	2.445		

*** $p < \alpha_{PC}$ ($p = .000$).

จากการวิเคราะห์ข้างต้น พบว่า ในกลุ่มทดลอง คะแนนความสามารถในการฟื้นฟู ในช่วงหลังการทดลอง ($M = 56.91$, $SD = 4.327$) สูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($M = 47.43$, $SD = 5.124$, $t(22) = 8.964$, $p < .000$) และในกลุ่มทดลอง คะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในช่วงหลังการทดลอง ($M = 20.61$, $SD = 2.445$) สูงกว่าช่วงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($M = 14.70$, $SD = 2.803$, $t(22) = 8.252$, $p < .000$)

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน สามารถสรุปผลตามสมมติฐานได้ดังนี้

สมมติฐานที่ 1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม จะมีความสามารถในการฟื้นฟูและความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการศึกษา พบว่า ในกลุ่มทดลอง คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูในช่วงหลังการเข้าร่วมการศึกษา ($M = 56.91$, $SD = 4.327$) สูงกว่าช่วงก่อนการเข้าร่วมการศึกษาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($M = 47.43$, $SD = 5.124$, $t(22) = 8.964$, $p < .000$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ 1.1 และในกลุ่มทดลอง คะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในช่วงหลังการเข้าร่วมการศึกษา ($M = 20.61$, $SD = 2.445$) สูงกว่าช่วงก่อนการเข้าร่วมการศึกษาย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($M = 14.70$, $SD = 2.803$, $t(22) = 8.252$, $p < .000$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ 1.2

สมมติฐานที่ 2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม จะมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม พบว่า ในช่วงหลังการเข้าร่วมการศึกษา คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มทดลอง ($M = 56.91, SD = 4.327$) สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($M = 47.00, SD = 5.710, t(45) = 6.686, p < .000$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ 2.1 และในช่วงหลังการเข้าร่วมการศึกษา คะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในกลุ่มทดลอง ($M = 20.61, SD = 2.445$) สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($M = 15.88, SD = 2.692, t(45) = 6.303, p < .000$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ 2.2

ส่วนที่ 3 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) มีผลการทดสอบสมมติฐาน ดังแสดงในตารางที่ 15

ตารางที่ 15

สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐาน	ผลการทดสอบ สมมติฐาน
1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมจะมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง	สนับสนุนสมมติฐาน
1.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนการทดลอง	สนับสนุนสมมติฐาน
1.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง	สนับสนุนสมมติฐาน

สมมติฐาน	ผลการทดสอบ สมมติฐาน
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวปัญญาพฤติกรรมนิยมจะมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังและ ความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม	
2.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถใน การฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุม	สนับสนุนสมมติฐาน
2.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถใน การกำกับอารมณ์ตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม	สนับสนุนสมมติฐาน



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญา พฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองในเด็กในวัยเด็กตอนกลาง โดยมีลักษณะเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีการเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง โดยเปรียบเทียบข้อมูลในกลุ่มทดลองหรือกลุ่มตัวอย่างที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับข้อมูลที่ได้รับกับกลุ่มควบคุม (Quasi-experimental pretest-posttest control group design)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ เด็กที่มีอายุระหว่าง 10-12 ปี ที่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและได้รับความยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมงานวิจัยได้ โดยกลุ่มตัวอย่างมีทั้งสิ้น 47 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 24 คน และกลุ่มทดลอง 24 คน แต่เนื่องจากมีกลุ่มตัวอย่าง 1 คนในกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ไม่ครบ 80 เปอร์เซ็นต์ (น้อยกว่า 6 ครั้ง) ทำให้ไม่เข้าเกณฑ์คัดเข้า จึงไม่ได้นำข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างผู้นี้มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ทำให้เหลือผู้เข้าร่วมการวิจัยในกลุ่มทดลองจำนวน 23 คน

สำหรับเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยมาตรวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง และมาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง รวมถึงกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญา พฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง โดยเครื่องมือเหล่านี้ถูกนำมาใช้เก็บข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม จะมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง

1.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง

2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม จะมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามสองทางแบบผสมวิธี (Two-way Mixed-design MANOVA) ในการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ก่อนและหลังการเข้าร่วมการศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งในช่วงก่อนและหลังเข้าร่วมการศึกษา

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสนับสนุนสมมติฐานที่ตั้งไว้ทั้งหมด กล่าวคือ

กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมจะมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการศึกษา พบว่า ในกลุ่มทดลอง คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังในช่วงหลังการเข้าร่วมการศึกษา ($M = 56.91, SD = 4.327$) สูงกว่าช่วงก่อนการเข้าร่วมการศึกษามีนัยสำคัญทางสถิติ ($M = 47.43, SD = 5.124, t(22) = 8.964, p < .000$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ 1.1 และในกลุ่มทดลอง คะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ในช่วงหลังการเข้าร่วมการศึกษา ($M = 20.61, SD = 2.445$) สูงกว่าช่วงก่อนการเข้าร่วมการศึกษามีนัยสำคัญทางสถิติ ($M = 14.70, SD = 2.803, t(22) = 8.252, p < .000$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ 1.2

หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมจะมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม พบว่า ในช่วงหลังการเข้าร่วมการศึกษา คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังในกลุ่มทดลอง ($M = 56.91, SD = 4.327$) สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($M = 47.00, SD = 5.710, t(45) = 6.686, p < .000$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ 2.1 และในช่วงหลังการเข้าร่วมการศึกษา คะแนนความสามารถใน

การกำกับอารมณ์ในกลุ่มทดลอง ($M = 20.61, SD = 2.445$) สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($M = 15.88, SD = 2.692, t(45) = 6.303, p < .000$) ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานที่ 2.2

อภิปรายผลการวิจัย

ในการอภิปรายผลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะขอเสนออภิปรายปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมซึ่งส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือก่อให้เกิดการเพิ่มขึ้นของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองของกลุ่มทดลองภายหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา และส่งผลให้คะแนนในภายหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษานี้ของกลุ่มทดลองสูงกว่าคะแนนของกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยานี้ โดยผู้วิจัยขอเสนอถึงลักษณะเฉพาะของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การใช้ตัวแบบเป็นสื่อ แล้วจึงอภิปรายถึงองค์ประกอบของกลุ่มที่ส่งผลให้เกิดการเพิ่มขึ้นของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองของกลุ่มทดลอง และกระบวนการในกลุ่มช่วยสนับสนุนการนำเสนอองค์ประกอบเหล่านี้ และเนื่องจากมีตัวแปรที่ศึกษาหลายตัวแปรและมีความเกี่ยวข้องกันในการตั้งสมมติฐาน ดังนั้น ผู้วิจัยจึงขออภิปรายสมมติฐานที่ 1.1 และ 2.1 ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับความสามารถในการกำกับอารมณ์พร้อมกัน ในขณะที่อภิปรายสมมติฐานที่ 1.2 และ 2.2 ซึ่งมีความเชื่อมโยงกับความสามารถในการฟื้นฟูพลังพร้อมกัน ทั้งนี้ เนื่องจากความสามารถในการกำกับอารมณ์นั้นมีความเชื่อมโยงและนับเป็นปัจจัยหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ผู้วิจัยจึงใคร่ขออภิปรายปัจจัยนี้ก่อน โดยสามารถลำดับแนวทางการอภิปรายผลการวิจัยได้โดยลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 การอภิปรายผลตัวแปรหลักที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์

- 1.1 การรู้จักอารมณ์และสามารถประเมินอารมณ์ตนเองได้
- 1.2 การเข้าใจความไม่คงที่ของอารมณ์และบทบาทของความคิด
- 1.3 การปรับอารมณ์ผ่านการปรับความคิด
- 1.4 การปรับอารมณ์ผ่านการปรับพฤติกรรม

ส่วนที่ 2 การอภิปรายผลตัวแปรหลักที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูพลัง

- 2.1 การมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)

2.2 การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)

2.3 การมีทักษะที่เสริมสร้างการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (I can)

ส่วนที่ 3 การอภิปรายแนวทางการเพิ่มทักษะของ CBT

3.2 การมอบหมายการบ้าน

3.1 การช่วยประคับประคอง (Scaffolding)

กลุ่มปัญญาพฤติกรรมนิยมที่มีตัวแบบเป็นสื่อ

กลุ่มการปรึกษาเชิงปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อขยายมุมมองความคิด เพื่อนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึกของเด็กในวัยเด็กตอนกลางที่เอื้อต่อการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ เนื่องจากปัจจัยที่มุ่งเน้นพัฒนาทั้งสองมีลักษณะเป็นนามธรรม หากแต่กลุ่มตัวอย่างยังอยู่ในวัยเด็กตอนกลาง ซึ่งตามมุมมองพัฒนาการทางปัญญานั้น ยังจัดว่าอยู่ในพัฒนาการช่วง Concrete Operation Stage (Piaget, 1932) ซึ่งแม้เด็กในวัยนี้จะพร้อมที่จะเข้าใจเหตุผลและสามารถแก้ไขปัญหาที่เป็นรูปธรรมได้ หากแต่ยังไม่สามารถเข้าใจแนวคิดซึ่งเป็นนามธรรมได้ดั่งนัก จึงน่าที่จะได้รับประโยชน์จากการมีตัวแบบในการนำเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการฟื้นฟูพลังและการกำกับอารมณ์ เพื่อแสดงให้เห็นถึงแนวทางในการพัฒนาทักษะดังกล่าว พร้อมกับแสดงให้เห็นถึงผลลัพธ์ของการเลือกรับมุมมองความคิดและพฤติกรรมที่เอื้อและไม่เอื้อต่อการฟื้นฟูพลังและการกำกับอารมณ์ ซึ่งแนวทางการใช้ตัวแบบทั้งสองประเด็นนี้ มีที่มาจากทฤษฎีปัญญาสังคม (Social Cognitive Theory; Bandura, อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2549) ซึ่งระบุว่าที่มาหนึ่งที่สำคัญของพฤติกรรมมนุษย์คือการเรียนรู้จากการเห็นผลลัพธ์ผ่านตัวแบบ (Modeling) และคาดการณ์ผลของพฤติกรรมนั้นๆ (Enactive Learning) ดังนั้น ในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในครั้งนี้จึงจัดทำขึ้นผ่านกลุ่มปัญญาพฤติกรรมนิยมซึ่งมีตัวแบบแสดงให้เห็นถึงทักษะที่เกี่ยวข้องกับประเด็นทั้งสองอย่างชัดเจน

ตัวแบบที่ใช้ในการนำเสนอแนวคิดในกลุ่มปัญญาพฤติกรรมนิยมครั้งนี้ประกอบด้วยตัวละคร Hug กับ Hate ซึ่งเป็นตัวละครเพื่อนสองคนซึ่งอยู่ในวัยใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งลักษณะที่คล้ายคลึงของตัวแบบนี้ได้รับการสนับสนุนจากแนวคิดทฤษฎีว่าจะเอื้อต่อการเรียนรู้ของคุณ

(Bandura, อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2549) โดย Hug เป็นตัวแทนของการมีความสามารถในการฟื้นฟูพลังและมีความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง กล่าวคือ ในประเด็นของการฟื้นฟูพลังนั้น Hug เรียนรู้ที่จะใช้แหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) มีการพัฒนาตนให้เป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และมีทักษะที่ส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นในสังคม (I can) สำหรับในประเด็นของการกำกับอารมณ์นั้น Hug ยังสามารถประเมินอารมณ์ตนเอง เรียนรู้ที่จะแสดงออกทางอารมณ์อย่างเหมาะสม รู้จักปรับอารมณ์ผ่านการปรับความคิดและพฤติกรรม ในขณะที่ Hate จะเป็นตัวละครที่มีแนวคิดและพฤติกรรมตรงข้ามกับ Hug และขาดทักษะที่กล่าวถึงในข้างต้น ซึ่งเรื่องราวของทั้งสอง ซึ่งนำเสนอในรูปแบบของบทร้อยกรองสั้น ๆ ซึ่งมีเนื้อหาครอบคลุมประเด็นดังกล่าวในรูปแบบที่เข้าใจได้และน่าสนใจสำหรับเด็กในวัยเด็กตอนกลางในช่วงต้นของกลุ่มการปรึกษา พร้อมอธิบายเปรียบเทียบผลลัพธ์ที่ตามมาของการปฏิบัติตามตัวละครทั้งสอง โดยที่ในทุก ๆ ช่วงต้นของบทร้อยกรองในแต่ละ session จะนำเสนอเพื่อปูพื้นฐานและเน้นย้ำถึงลักษณะโดยรวมของผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นฟูพลังและมีความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองผ่านตัวละคร Hug และผู้ขาดทักษะดังกล่าวผ่านตัวละคร Hate แล้วตามมาด้วยบทร้อยกรองที่สื่อถึงทักษะที่นำเสนอในแต่ละ session นั้น ๆ ดังต่อไปนี้

ยังมีสองเพื่อนรัก	คนหนึ่งชื่อ Hug อีกคนชื่อ Hate
สองเกลอเป็นเพื่อนคู่หู	Hate ชอบหน้าบู้อารมณ์ไม่ดี
หน้าบึ้งตลอดทั้งวัน	บนทุกสิ่งอันไม่มีอะไรดี
Hug ชอบยิ้มแย้มแจ่มใส	เจอเรื่องอะไรก็ว่าดีดี
เป็นคนมีอารมณ์ขัน	ในทุกๆวันมีแต่เรื่องดี

สำหรับการใช้ตัวละคร Hug และ Hate เป็นสื่อ ผู้วิจัยได้นำเสนอเรื่องราวของ Hug กับ Hate ทั้งหมดเป็นจำนวน 6 ตอน ตั้งแต่ session ที่ 2-7 โดยใน session ที่ 5 และ 6 จะใช้ตอนเดียวกันสำหรับใน session แรก จะยังไม่มีเรื่องราวของ Hug กับ Hate หากแต่ผู้วิจัยในฐานะผู้ดำเนินกลุ่มจะแนะนำให้สมาชิกในกลุ่มได้รู้จัก Hug กับ Hate ผ่านสัญลักษณ์ในการเรียนรู้อารมณ์ทางบวกและทางลบ โดยที่ Hug แทนอารมณ์ทางบวก และ Hate แทนอารมณ์ทางลบ รวมไปถึงสร้างความคุ้นเคยผ่านปรอทอารมณ์ที่สมาชิกจะใช้ในการฝึกประเมินอารมณ์ตนเอง ซึ่งจะมีตัวละคร Hug จะถูกนำเสนอเป็นสัญลักษณ์อยู่ที่ปรอทอารมณ์ทางบวก ในขณะที่ Hate อยู่ที่ปรอทอารมณ์ทางลบ สำหรับ session ที่ 8 จะเป็นการทบทวนทักษะที่ได้เรียนรู้ตั้งแต่แรกเริ่ม จึงไม่มีการเรียนรู้ผ่านเรื่องราวของ Hug กับ

Hate (ซึ่งมีรายละเอียดดังปรากฏในภาคผนวก ข) ทั้งนี้ ทักษะที่มุ่งเน้นให้ Hug กับ Hate เป็นตัวแบบใน session ต่างๆ สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

session	ทักษะที่มุ่งเน้นให้ Hug กับ Hate เป็นตัวแบบ
1	การเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์
2	การตระหนักถึงบทบาทของทรัพยากรบุคคลรอบข้างในการแก้ปัญหาและการใช้ทักษะในการขอรับการสนับสนุนนั้น
3	การปรับพฤติกรรมเพื่อกำกับอารมณ์
4	การใช้ทรัพยากรทางความคิดในการรับมือกับปัญหา
5 และ 6	การปรับมุมมองความคิดเพื่อกำกับอารมณ์
7	การบูรณาการการใช้การสนับสนุนทางสังคมในการแก้ปัญหา ปรับมุมมองความคิด และพฤติกรรมเพื่อแก้ไขปัญหา

ส่วนที่ 1 การอภิปรายผลตัวแปรหลักที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ พบว่าภายหลังจากเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองสูงกว่าก่อนการเข้าร่วมการศึกษาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยคะแนนภายหลังจากเข้าร่วมการศึกษานี้สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แม้เมื่อก่อนการเข้าร่วมการศึกษาคะแนนของทั้งสองกลุ่มจะไม่แตกต่างกัน

ทั้งนี้ การกำกับอารมณ์เป็นกระบวนการที่บุคคลตระหนักถึง ยอมรับ และสามารถจัดการอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ให้แสดงออกอย่างเหมาะสม ผ่านกระบวนการทั้งปัญญาและพฤติกรรม (J. J. Gross & Thompson, 2007)

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้เป็นกลุ่มปัญญาพฤติกรรมนิยม ซึ่งมีพื้นฐานแนวคิดที่ว่า อารมณ์ความรู้สึกมีความสัมพันธ์กับการรู้คิด พฤติกรรม และการตอบสนองทางร่างกายของบุคคล หากมีการเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง ก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบอื่น ๆ ด้วย (Beck, 2011) หากต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกแล้วสามารถทำได้ผ่านการปรับเปลี่ยนการรู้คิด พฤติกรรม และการตอบสนองทางร่างกายของบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) ของ J. J. Gross และ Thompson

(2007) ที่ได้กล่าวว่า การกำกับอารมณ์นั้น สามารถทำได้ผ่านการเปลี่ยนแปลงการรู้คิด (Cognitive Change) คือ การเปลี่ยนแปลงการคิดถึงสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง หรือปรับการตอบสนอง (Response Modulation) ต่อสถานการณ์นั้น ๆ ซึ่งการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบปัญญาพฤติกรรมนิยมนั้นจะเน้นการปรับเปลี่ยนการรู้คิดแก่ผู้รับบริการควบคู่ไปกับการฝึกฝนทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (ดวงมณี จงรักษ์, 2549)

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมในครั้งนี้นำประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่เอื้อให้สมาชิกได้เรียนรู้และฝึกฝนทักษะในการกำกับอารมณ์ตนเอง ทั้งด้านการรู้คิด และด้านพฤติกรรม ตามแนวทางในการพัฒนาทักษะในการกำกับอารมณ์ตนเองของบุคคลของ Gable และ Van Acker (2004) ที่กล่าวว่า การฝึกฝนให้เด็กได้เรียนรู้ทักษะด้านการรู้คิดและการแสดงออกทางพฤติกรรมที่เกี่ยวกับอารมณ์ จะช่วยให้เด็กเรียนรู้ทำความเข้าใจ และจัดการอารมณ์ได้ดียิ่งขึ้น

ในการออกแบบโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม ในครั้งนี้มุ่งเน้นที่จะก่อให้เกิดการขยายมุมมองทางความคิดเพื่อปรับความคิดและพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึก โดยการขยายมุมมองความคิดนั้นจัดทำขึ้นผ่านกิจกรรม เช่น การให้สมาชิกเข้าใจถึงอิทธิพลที่ความคิดมีต่ออารมณ์ความรู้สึก และพิจารณาเลือกความคิดต่าง ๆ ที่เอื้อต่อการปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เผชิญหน้า ดังจะอธิบายต่อไป

1.1 การรู้จักอารมณ์และสามารถประเมินอารมณ์ตนเองได้

สำหรับการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ในกิจกรรมแรกของ session ที่ 1 กลุ่มตัวอย่างได้มีโอกาสเรียนรู้ถึงอารมณ์และความรู้สึก และตระหนักถึงปัจจัยที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของตนเอง นับตั้งแต่การแนะนำตนเองผ่านการนำเสนอข้อดี โดยผู้นำกลุ่มเชื่อมโยงความเข้าใจนี้ไปสู่การเรียนรู้เรื่องอารมณ์ทางบวก นอกเหนือจากประโยชน์ในการเรียนรู้ถึงอารมณ์ทางบวกและช่วยเสริมแรงข้อดีของสมาชิกในกลุ่มแล้ว การนำเสนอข้อดีของตนเองยังเอื้อให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัยเพิ่มขึ้นในการเข้ากลุ่มใหม่ ก่อให้เกิดบรรยากาศที่อบอุ่นและปลอดภัยนี้จะทำให้สมาชิกในกลุ่มสามารถพัฒนาความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น อีกทั้งยังสามารถเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน (G. Corey, 2008)

นอกจากนี้ การที่สมาชิกในกลุ่มได้นำเสนอตัวเองในด้านดีนั้น ยังเป็นการช่วยปูพื้นฐานในการใช้ข้อมูลเหล่านี้เพื่อเป็นข้อมูลในการรับมือกับปัญหาและอุปสรรค ซึ่งเป็นประเด็นในการที่จะช่วย

เสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังอีกด้วย ดังตัวอย่างบทสนทนาในการเล่าถึงข้อดีของตนเองที่สมาชิกได้พูดถึงจุดเด่นของตนเอง และทำให้ได้เรียนรู้ถึงความรู้สึกที่ตามมา ดังนี้

Co: ไหนคูชิ อยากรฟังแล้ว

M7: เป็นคนตลก ช่วยแม่ทำงานบ้าน ทำเวร เป็นตัวแทนการสวดมนต์

Co: เป็นตัวแทนการสวดมนต์นี่เป็นข้อดีของเราอย่างไร

M7: ก็...ทำให้...

M5: มีของกินฟรี

เพื่อนๆ: หัวเราะ

M7: ก็มันเหมือนแบบ...แบบ

M1: สร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน

M7: ก็แบบถ้าเราได้รางวัลมาอย่างเงี้ย เพื่อนก็จะดีใจ มันก็ทำให้เพื่อนมีความสุขด้วยตัวเองมีความสุขด้วย

M6: M7สร้างชื่อเสียง

M7: เหมือนแบบคนอื่นก็มีความสุข เราด้วย

Co: ภูมิใจในตัวเอง

M7: ใช่ กว่าจะได้ต้องซ้อม

หลังจากที่สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้ถึงอารมณ์ทางบวกและทางลบ โดยการช่วยกันยกตัวอย่างอารมณ์ที่แต่ละคนรู้จัก แล้วช่วยกันบอกว่าอารมณ์แต่ละอารมณ์นั้นเป็นอารมณ์ทางบวกหรือทางลบ ผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมเพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้เรียนรู้จากการประเมินระดับอารมณ์ของตนเองผ่านการเชื่อมโยงกับอุปกรณ์ประเมินอารมณ์ซึ่งมีการระบุระดับอารมณ์และมีสีเชื่อมโยงกับอารมณ์ความรู้สึกทางบวกและทางลบอย่างชัดเจน โดยสีเขียวแสดงอารมณ์ความรู้สึกทางบวก และสีแดงแสดงถึงอารมณ์ความรู้สึกทางลบ ดังตัวอย่างแบบฝึกหัดและบทสนทนาที่สมาชิกได้อธิบายเพิ่มเติมหลังจากที่ได้ประเมินอารมณ์ของตนเองตามสถานการณ์ที่ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างให้ ดังนี้

Co: ถ้าเพื่อนเอาขนมมาฝาก เป็นขนมที่เราชอบด้วยนะ เราจะรู้สึกอย่างไร ดีหรือไม่ดี

M2: ดี

Co: รู้สึกดีนี้สีแดงหรือว่าเขียว

M1: เขียว

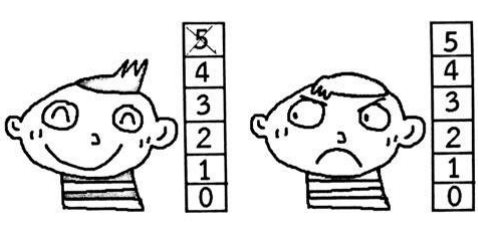
Co: เขียวก็คะแนนดี ลองระบายลงไปเลย ว่าของเราก็คะแนน




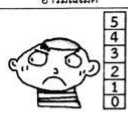




M2: ให้ 4 เพราะเราชอบ แต่ก็เห็นใจเพื่อน

M1: ของผม 5 เลย เพราะเราชอบกิน

ครั้งที่ 1 แบบฝึกหัด 1.2 ฝึกสติ 2 ฝึกจิตใจ

เพื่อนเอาขนมมาฝาก



เหตุการณ์	สิ่งที่คิด	อารมณ์	
		อารมณ์ดี	อารมณ์ไม่ดี
เล่นกับเพื่อน เกิดที่...  ที่อื่น	เพราะว่าสนุกมาก 		
เพื่อนแบ่งของเล่นให้ฉัน เกิดที่...  ที่อื่น	เพราะเพื่อนตั้งใจ 		

ภาพที่ 10 แบบฝึกหัดประเมินอารมณ์ตนเองจากสถานการณ์ตัวอย่างของสมาชิก M2

จากภาพแสดงแบบฝึกหัดที่สมาชิก M2 ได้ฝึกการประเมินอารมณ์ของตนเองจากสถานการณ์ เล่นกับเพื่อน จากสถานการณ์นี้ สมาชิก M2 ได้ประเมินว่าตนเองจะมีอารมณ์ดีในระดับ 5 คะแนน เนื่องจากเมื่อได้เล่นกับเพื่อนทำให้ M2 รับรู้ถึงความสนุกสนาน หรือในสถานการณ์เพื่อนแบ่งขนมให้ฉัน ที่สมาชิก M2 ได้ประเมินอารมณ์ของตนเองว่าอยู่ในระดับดี 5 คะแนน เพราะคิดว่าเพื่อนมีน้ำใจ ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้พยายามสอดแทรกบทบาทอิทธิพลของความคิดและการรับรู้ในการอธิบายอารมณ์ความรู้สึก ตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (Beck, 2011) เพื่อเตรียมความพร้อมกับการฝึกการกำกับอารมณ์ต่อไป

1.2 การเข้าใจความไม่คงที่ของอารมณ์และบทบาทของความคิด

เมื่อสมาชิกในกลุ่มทำความรู้จักกับอารมณ์ทั้งทางบวกและทางลบ รวมถึงสามารถประเมินอารมณ์ของตนเองโดยใช้ปรอทอารมณ์แล้ว สมาชิกยังได้มีโอกาสได้เรียนรู้ถึงธรรมชาติของอารมณ์ใน

แง่ของการไม่คงที่และการเปลี่ยนแปลงได้ ผ่านเรื่องราวของผู้วิจัยที่ได้เล่าให้สมาชิกฟัง ทั้งนี้ผู้วิจัยได้อธิบายถึงธรรมชาติของอารมณ์ว่าสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา และเสริมให้เห็นว่าในเหตุการณ์เดียวกันนั้น คนแต่ละคนอาจจะรู้สึกไม่เหมือนกันนั้นเป็นเพราะความคิดของบุคคลที่มีต่อเหตุการณ์นั้นๆ ซึ่งประเด็นนี้เป็นประเด็นที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นแก่นของกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Beck, 2011) และจะเป็นรากฐานในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกผ่านการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดและพฤติกรรมต่อไป (Henderson & Thompson, 2010) ดังบทสนทนาที่เกิดขึ้นหลังจากที่สมาชิกได้เรียนรู้การประเมินระดับของอารมณ์ผ่านการใช้ปรอทอารมณ์ และผู้วิจัยได้ชี้ให้เห็นถึงความคิดของบุคคลที่มีผลต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น ดังต่อไปนี้

- Co: อย่างเมื่อกี้ที่พี่โบบอกว่าซึ้นน้ำกิน เราบอกว่าอารมณ์ดีเพราะอะไรนะ
- M2: เย็น สดชื่น ได้กินน้ำเย็นๆ
- Co: แต่อย่างบางคนก็คิดว่าพี่โบอารมณ์เสีย เพราะอะไรนะ
- M7: เปลืองตังค์
- M1: เดินไกล แดดร้อน
- Co: เห็นมัย นีไง อารมณ์ไม่เหมือนกัน เพราะสิ่งที่เราคิดมันไม่เหมือนกัน ถ้าพี่โบคิดดีๆ อารมณ์จะเป็นยังไง
- M2: บวก
- M5: ดี
- Co: แต่ถ้าพี่โบคิดว่า เหนื่อยจังกว่าจะเดินไปถึง ถึงแม้ว่าเราจะได้กินน้ำเย็นแล้ว แต่เราก็จะยังไง
- M7: หงุดหงิดอยู่

จากบทสนทนาข้างต้น แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลของความคิดที่มีต่ออารมณ์ความรู้สึก เมื่อคิดในทางบวก อารมณ์ความรู้สึกก็จะเป็นไปในทางบวก ในทางตรงกันข้าม หากคิดในแง่ลบ อารมณ์ความรู้สึกก็จะเป็นอารมณ์ทางลบเช่นกัน ความสามารถในการประเมินอารมณ์ตนเองอีกทั้งมีความเข้าใจถึงธรรมชาติและความไม่คงที่ของอารมณ์นี้ เป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้บุคคลสามารถปรับอารมณ์ของตนให้ดีขึ้นได้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบ ซึ่งทักษะในการปรับอารมณ์ผ่านการปรับความคิดนี้ ผู้วิจัยจะขออภิปรายต่อไป

1.3 การปรับอารมณ์ผ่านการปรับความคิด

การปรับอารมณ์ผ่านการปรับความคิดนับเป็นแก่นสำคัญของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) Beck (2011) กล่าวว่า ในการให้บริการปรึกษาแบบ CBT นั้นมีการใช้เทคนิคที่หลากหลายในการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยมุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงความคิดและพฤติกรรม ซึ่งจะนำมาซึ่งการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึกของสมาชิก ในการนำเสนอแนวทางการกำกับอารมณ์ความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างผ่านการปรับความคิดนี้ นับเป็นประเด็นหลักของกลุ่ม ใน session ที่ 5 และ 6 โดยผู้วิจัยได้นำเสนอแนวทางนี้ผ่านเรื่องราวของ Hug กับ Hate ที่โดนครุทำโทษ เนื่องจากไม่ได้ทำการบ้านเหมือนกัน หากแต่มีความคิดที่แตกต่างกัน จึงนำมาซึ่งผลลัพธ์ทางอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ดังนี้

Hug กับ Hate session 5 - 6

ยังมีสองเพื่อนรัก	คนหนึ่งชื่อ Hug อีกคนชื่อ Hate
สองเกลอเป็นเพื่อนคู่หู	Hate ชอบหน้าบู้อารมณ์ไม่ดี
หน้าบึ้งตลอดทั้งวัน	บ่นทุกสิ่งอันไม่มีอะไรดี
Hug ชอบยิ้มแย้มแจ่มใส	เจอเรื่องอะไรก็ว่าดีดี
เป็นคนมีอารมณ์ขัน	ในทุกๆวันมีแต่เรื่องดี
ครั้งหนึ่งทำการบ้านไม่ได้	มันยากเกินไปไม่เข้าใจสักที
ทำให้ไม่มีงานส่ง	ก็เลยโดนครูลงโทษนะซี
ตอนที่ครูบอกจะทำโทษ	Hate โกรธแค้นโกรธว่าครูไม่ดี
ครูให้ช่วยเพื่อนทำเวร	Hate อยากจะเล่น ไม่อยากทำนี่
ไม่เห็นจำเป็นต้องช่วย	หงุดหงิดแล้วด้วย คนทำเวรก็มี
ฮึดฮัดปึงปึงเสียงดัง	ข้าวของก็พัง Hate ใช้ไม้ตี
เอาไม้กวาดตีเก้าอี้	เพื่อนเพื่อนบอก นี่! ไม่ทำ ไม่ดี
Hate เดินเตะขาไปมา	หงุดหงิดนี่นา ก็ต้องทำงี้
ขา Hate ไปฟาด ขาโต๊ะ	Hate ร้อง โอ๊ยโอ๊ะ เจ็บขาแล้วซี
ขาฟาดโต๊ะแรงไปหน่อย	ขาเลยค่อยค่อยเป็นสีเขียวซี
ทั้งโกรธและทั้งหงุดหงิด	มองเพื่อนสนิท ทำไมอารมณ์ดี?

Hug ก็ไม่มีงานส่ง	เลยโดนครูลงโทษด้วยนะซี
ต้องช่วยเพื่อนเพื่อนทำเวร	Hug ก็อยากเล่น เหมือน Hate คู่ซี้
ไปเล่นก็คงไม่ได้	ยังงัยงัยงัยต้องทำเวรอยู่ดี
อยากเล่นอยากมีความสุข	Hug อยากสนุกในทุกนาที่
คิดงัยงัยให้มีความสุข	ให้ได้สนุกให้เป็นวันดีดี
งั้นเปลี่ยนจากเล่นสนาม	มาเล่นทำความสะอาดในนี้
เพื่อนเพื่อนก็มีเยอะเยะ	ช่วยกันกวาดและถูห้องดีดี
ร้องเพลงและกวาดไปด้วย	เพื่อนเพื่อนก็ช่วยงานเสร็จไวดี
ทำเวรก็เสร็จเร็วไว	มีเวลาเหลือให้เล่นหลายนาที่
ครั้งนี้ลืมทำการบ้าน	ครั้งหน้ามีงานจะรีบทำทันที

(บทร้อยกรอง Hug กับ Hate ที่ใช้เพื่อฝึกทักษะการปรับอารมณ์ผ่านการปรับความคิด ใน session ที่ 5 และ 6 แต่งโดยผู้วิจัย)

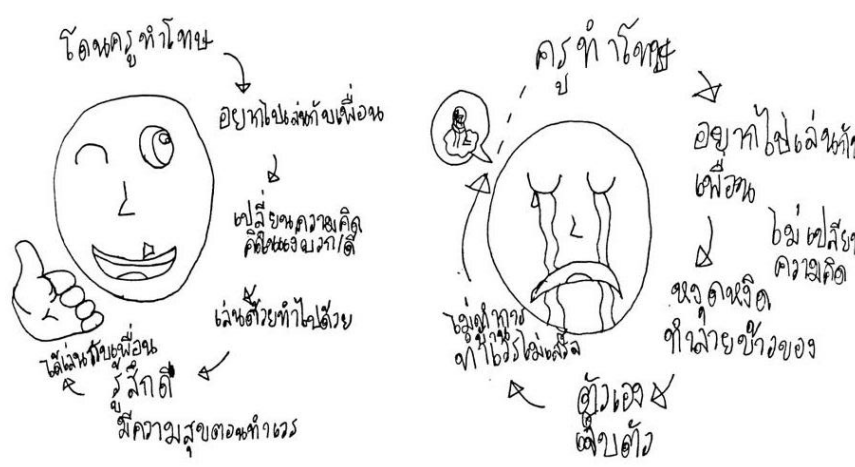
เมื่อสมาชิกได้ฟังเรื่องราวจบแล้ว ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกช่วยกันสรุปเรื่องราวด้วยวาจาเพื่อ ทบทวนความเข้าใจของประเด็นที่มุ่งเน้นนำเสนอ อันได้แก่ ในสถานการณ์เดียวกัน ความคิดมี ผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกที่ตามมา หลังจากนั้นได้อธิบายขยายความเพิ่มเติม ผ่านการทำ แบบฝึกหัดในด้านล่าง (ภาพที่ 11) ซึ่งผู้วิจัยได้ช่วยให้ข้อมูลนำทางให้ผู้เข้ากลุ่มได้เรียนรู้ถึงผลลัพธ์ต่าง ๆ ที่ตามมาจากการคิดที่แตกต่างกัน ทั้งผลลัพธ์ในเชิงพฤติกรรมและอารมณ์ความรู้สึก

เหตุการณ์	สิ่งที่คิด	อารมณ์	สิ่งที่ทำ	อารมณ์	ผลที่ตามมา	อารมณ์
ทำ การบ้าน ไม่ได้ ↓ ไม่มีงาน ส่งครู ↓ โดนครู ทำโทษ	เปลี่ยนใจคิดไปว่า + คิดไปเองว่า + ไม่อยากทำเวร อยุ่เล่นกับเพื่อน ↓ คิดว่าการทำเวรก็เป็น เรื่องสนุกและได้อยู่กับ เพื่อนๆ	 5 4 3 2 1 0	ทำบวก + ช่วยเพื่อนทำเวร อย่างมีความสุข	 5 4 3 2 1 0 5 4 3 2 1 0	ผลที่ออกมาเป็นบวก + ทำเวรเสร็จไว ได้ ออกไปเล่นกับเพื่อน	 5 4 3 2 1 0 5 4 3 2 1 0
	 ไม่อยากทำเวร อยุ่เล่นกับเพื่อน คิดไปเองว่า -	 5 4 3 2 1 0 5 4 3 2 1 0	ทำลบ - หงุดหงิด โมโห ทำลายข้าวของ	 5 4 3 2 1 0 5 4 3 2 1 0	ผลที่ออกมาเป็นลบ - ของพัง เจ็บตัว	 5 4 3 2 1 0 5 4 3 2 1 0

ภาพที่ 11 แผนภาพความคิดแสดงผลของความคิดต่อพฤติกรรมของสมาชิก M8

หลังจากที่กลุ่มตัวอย่างตระหนักถึงอิทธิพลของความคิดแล้ว ผู้วิจัยได้นำเสนอแนวทางการปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกผ่านการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด โดยในการนำเสนอเบื้องต้นนี้ ผู้วิจัยดำเนินการผ่านการทำความเข้าใจผ่านแผนภาพ เพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสทำความเข้าใจไปพร้อม ๆ กัน โดยการอธิบายถึงความเป็นไปได้ที่จะคิดถึงเหตุการณ์หรือสถานการณ์ทางลบในแง่บวก อาทิ การเปลี่ยนความคิดของ Hug จาก “ไม่อยากทำเวร อยากเล่นกับเพื่อน” เป็นการมองว่าการทำเวรก็ทำให้ได้อยู่กับเพื่อนและเป็นกิจกรรมที่สนุกได้ ซึ่งสมาชิกในกลุ่มได้แสดงความเข้าใจนี้ ดังตัวอย่างของสมาชิก M8 จากภาพที่ 11 ที่ได้เขียนกำกับเหนือข้อความ “คิดว่าการทำเวรเป็นเรื่องสนุกและได้อยู่กับเพื่อน ๆ” ด้วยตัวเองว่าเป็น “การเปลี่ยนความคิดเป็นการคิดในแง่บวก” ซึ่งจะทำให้ Hug เลือก “ทำบวก” ส่งผลให้เกิด “ผลที่ตามมาที่เป็นบวก” โดยที่สมาชิกผู้นี้ได้เขียนระบุด้วยตัวเองถึงความคิดของ Hate ที่คิดในแง่ลบ จึงทำให้เลือกพฤติกรรมในแง่ลบ ผลลัพธ์และอารมณ์ความรู้สึกที่ตามมาที่เป็นไปในแง่ลบไปด้วย

หลังจากที่สมาชิกได้ทำความเข้าใจผ่านแผนภาพแล้ว ผู้วิจัยยังทบทวนความเข้าใจในประเด็นข้างต้นผ่านการให้สมาชิกได้ช่วยกันสรุปวาดวงจรความคิดจากเรื่องราวที่ได้ฟัง ดังแสดงในภาพที่ 12 โดยช่วยกันวาดความคิดของ Hate ที่ไม่ยอมเปลี่ยนความคิดก่อน (ขวามือ) หลังจากนั้นได้ให้สมาชิกแต่ละคนได้ลองวาดวงจรความคิดของ Hug (ซ้ายมือ) ที่เปลี่ยนความคิดเป็นความคิดดี ๆ เมื่อต้องเจอกับสถานการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ จากนั้นจึงเน้นย้ำให้สมาชิกได้เห็นอีกครั้งถึงผลลัพธ์ที่แตกต่างของความคิดแต่ละประเภท



ภาพที่ 12 วงจรความคิดที่สมาชิก M8 ได้วาดขึ้นจากเรื่อง Hug กับ Hate โดยที่ Hug อยู่ทางซ้ายมือ และ Hate อยู่ทางขวามือ

จากภาพที่ 12 ซึ่งเป็นตัวอย่างของสมาชิก M8 แสดงให้เห็นว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงปัญญา พฤติกรรมนิยมได้เอื้ออำนวยสมาชิกได้มีโอกาสสำรวจอิทธิพลของความคิดและการปรับเปลี่ยน อิทธิพลนี้ อีกทั้งยังได้พิจารณาผลลัพธ์ของความคิดและพฤติกรรมที่ตามมา เมื่อสมาชิกเกิดความชัดเจนต่อผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น ก็จะเลือกทำพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ดียิ่งขึ้น (Enactive learning)

การตระหนักถึงบทบาทอิทธิพลของความคิดนั้นยังมีประโยชน์ต่อการฝึกทำทลายความคิดซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของการเปลี่ยนแปลงที่การปรึกษาเชิงปัญญาพฤติกรรมนิยมมุ่งเน้น (Beck, 2011) โดยผู้ให้บริการปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการได้ตระหนักถึงมุมมองความคิดของตนเอง เชื่อมโยงความคิดกับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในสถานการณ์นั้น ๆ (วัชร ทรัพย์มี, 2554) ภายหลังจากที่ได้พัฒนาทักษะดังกล่าว ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกได้ลองฝึกการเปลี่ยนความคิดของตนเองผ่านแบบฝึกหัดจากสถานการณ์ตัวอย่างที่อาจเกิดขึ้นได้ในชีวิตประจำวัน โดยเน้นย้ำให้เห็นถึงผลกระทบ ความเชื่อมโยงระหว่างความคิดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นด้วย

ครั้งที่ 5 แบบฝึกหัด 5.1

กลุ่ม ๑ เลขที่ ๑

เหตุการณ์	สิ่งที่คิด	อารมณ์		เปลี่ยนวิธีคิด	อารมณ์	
		อารมณ์ดี	อารมณ์ไม่ดี		อารมณ์ดี	อารมณ์ไม่ดี
โดนครูทำโทษ เกิดที่... ที่อื่น	ไม่อยากทำเวร อยากเล่นกับเพื่อน (ไม่อยากไปโรงเรียน) (ทำโทษ)	 5 4 3 2 1 0	 5 4 3 2 1 0	{ การทำเวรก็เป็นเรื่องสนุก และได้อยู่กับเพื่อนๆ รีบทำเวรจะได้ไปเล่นไวๆ จะได้อ่านหนังสือกับเพื่อนยาวสนุก }	 5 4 3 2 1 0	 5 4 3 2 1 0
ทะเลาะกับเพื่อน เกิดที่... ที่อื่น	{ เพราะว่าไม่แบ่ง } สองคน โขง } ต่อทะเลาะกัน	 5 4 3 2 1 0	 5 4 3 2 1 0	{ คิดว่า เพื่อนคืออริ นั่นทีละตัว ใช้ของกัน เรา เพราะว่าเพื่อน ชอบแกล้งคนอื่น เรียนและสอบด้วย }	 5 4 3 2 1 0	 5 4 3 2 1 0
แม่ดูเพราะ ไม่ยอมอ่านหนังสือ เกิดที่... ที่อื่น	{ เพราะว่าไม่อ่าน } หนังสือ เพราะน้อง ไปเล่นเกมส์ และ ก็โกรธแม่ ที่ดู	 5 4 3 2 1 0	 5 4 3 2 1 0	{ คิดว่าแม่อยากให้เรา มีอนาคตที่ดี เว้น หนังสือแล้วสอบได้อีก แม่บอกให้เราทำคะแนน ดี เว้นตอนสอบจะ ไม่มีสิทธิ์เข้าเรียน เราก็ต้องตั้งใจเรียนแล้ว ได้เข้า พ่อแม่จะได้ภูมิใจ }	 5 4 3 2 1 0	 5 4 3 2 1 0

ภาพที่ 13 แบบฝึกหัดเพื่อฝึกทักษะการเปลี่ยนความคิดของสมาชิก M1

จากภาพที่ 13 แสดงแบบฝึกหัดเพื่อฝึกทักษะการเปลี่ยนความคิด จากเหตุการณ์ที่สมาชิก กลุ่มถูกแม่ดูเพราะไม่ยอมอ่านหนังสือ จากเหตุการณ์นี้ทำให้สมาชิก M1 รู้สึกอารมณ์ไม่ดีในระดับ 4 เพราะ “ไม่อ่านหนังสือ เพราะห่างแต่เล่นเกม และก็โกรธแม่ที่แม่ดู” แต่เมื่อได้ลองใช้วิธีเปลี่ยนความคิดในการปรับอารมณ์แล้ว จากเหตุการณ์นี้สมาชิก M1 สามารถคิดในแง่ดีและเปลี่ยนความคิด เป็นคิดบวกโดยคิดว่า “แม่อยากให้เราทำงาน มีอนาคตที่ดี เรียนหนังสือสอบได้ดี แม่อยากให้เราทำงาน ดี มีเงินเดือนสูง ๆ จะได้ไม่ลำบาก เราก็ต้องตั้งใจเรียนหนังสือเพื่อสอบได้ดี ๆ พ่อแม่จะได้ภูมิใจ” ซึ่ง ทำให้ระดับอารมณ์เปลี่ยนแปลงเป็นอารมณ์ดีที่ระดับ 5 จากแบบฝึกหัดนี้ทำให้สมาชิกได้เห็นว่า เมื่อมี วิธีคิดที่แตกต่าง ก็จะมีอารมณ์ความรู้สึกที่แตกต่าง และเมื่อปรับวิธีคิดให้เป็นแง่บวก ก็จะช่วยปรับ อารมณ์ให้ดีขึ้นได้ด้วย เป็นที่น่าสนใจว่าสมาชิกประเมินความพึงพอใจของตนเองถึงผลของการฝึก เปลี่ยนวิธีคิดด้วยการให้ดาวในช่องอารมณ์หลังจากที่ได้ปรับเปลี่ยนวิธีคิดแล้ว

นอกจากการปรับอารมณ์ด้วยการปรับความคิดที่ได้อภิปรายในข้างต้นแล้ว ในการให้การ ปรีกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมสำหรับเด็ก (CBT) ยังมุ่งเน้นการปรับอารมณ์ผ่านการ ปรับพฤติกรรม (Mennuti et al., 2006) การศึกษาในครั้งนี้ ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิง จิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับ อารมณ์ ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบกิจกรรมที่ช่วยปรับอารมณ์ผ่านความคิดและพฤติกรรมเพื่อส่งเสริม ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมาย ในการศึกษาในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยจะขออธิบายในส่วนของการปรับอารมณ์ผ่านการปรับพฤติกรรมต่อไป

1.4 การปรับอารมณ์ผ่านการปรับพฤติกรรม

สำหรับวัตถุประสงค์ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังและการ กำกับอารมณ์ให้กับเด็กที่อยู่ในช่วงวัยเด็กตอนกลาง ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบกิจกรรมใน session ที่ 3 เพื่อให้สมาชิกได้สำรวจถึงกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสุขสบายใจ เพื่อใช้เป็นข้อมูลและแนวทางในการ เตรียมความพร้อมทางพฤติกรรม หากเกิดสถานการณ์ที่ทำให้สมาชิกไม่สบายใจ โดยใช้การทำ กิจกรรมนั้นเป็นส่วนหนึ่งของทักษะเชิงพฤติกรรมที่ช่วยให้สมาชิกได้ใช้กำกับอารมณ์ตนเอง โดยเรียนรู้ ผ่านเรื่องราวของ Hug กับ Hate ซึ่งเล่าถึงการเลือกใช้กิจกรรมที่ Hug เลือกใช้เมื่อไม่สบายใจ โดย เชื่อมโยงกับทำกิจกรรมกับความคิดความเชื่อว่าการเลือกกิจกรรมจะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ และความรู้สึกได้ แตกต่างกับ Hate ที่ประเมินว่าอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่ดีนั้นไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้

และปฏิเสธที่จะทำกิจกรรมใด ๆ เมื่อประสบอารมณ์ความรู้สึกทางลบ ส่งผลให้ติดอยู่กับอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าว ไม่อาจเปลี่ยนแปลงได้

กิจกรรมที่ทำแล้วสบายใจ	คะแนนอารมณ์	ทำที่ไหนได้บ้าง		
		บ้าน	โรงเรียน	ที่อื่นๆ
*** ฟังเพลง ✓ 	 5 4 3 2 1 0			—
*** ร้องไห้ (แล้วไปเล่น) ✓ 	 5 4 3 2 1 0			—
** เล่นกิจกรรม ✓ 	 5 4 3 2 1 0			—
* กินขนม ✓ 	 5 4 3 2 1 0			—
*** ดูหนัง ✓ 	 5 4 3 2 1 0			—
* วาดรูประบายสี ✓ 	 5 4 3 2 1 0			— <i>ช่วยแล้ว</i> <i>ไป</i>

ภาพที่ 14 แบบฝึกหัดที่ช่วยสำรวจอารมณ์ผ่านพฤติกรรม ของสมาชิก M3

จากแบบฝึกหัดในข้างต้น (ภาพที่ 14) สมาชิกได้มีโอกาสเตรียมเรียนรู้และฝึกทักษะการปรับอารมณ์ผ่านการปรับพฤติกรรม โดยสมาชิกแต่ละคนจะได้สำรวจถึงกิจกรรมที่ทำแล้วรู้สึกสบายใจ และเพื่อเป็นการเอื้ออำนวยให้สมาชิกสามารถระบุกิจกรรมที่ช่วยปรับเปลี่ยนอารมณ์ของตนเองให้เป็นไปในทางบวกมากขึ้น ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบกิจกรรมโดยให้สมาชิกช่วยระบุสถานที่ โดยผู้วิจัยได้เลือกสถานที่ที่เด็กในวัยเด็กตอนกลางน่าจะคุ้นเคย ได้แก่ บ้าน และโรงเรียน นอกจากนี้ยังเปิดกว้างสำหรับสถานที่อื่นๆ ที่สมาชิกมีความคุ้นเคย โดยสามารถระบุในช่องที่อื่น ๆ ได้

สำหรับสมาชิกบางคนที่เลือกทำกิจกรรมที่อาจจะไม่มีความเหมาะสมกับสถานที่ ผู้วิจัยได้เอื้อให้สมาชิกได้ขยายความและอธิบายเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ในตนเองมากขึ้น จากภาพข้างต้น (ภาพที่ 14) ผู้วิจัยได้ให้สมาชิก M8 ช่วยอธิบายเพิ่มเติมว่ากิจกรรมฟังเพลงนั้น สามารถทำที่โรงเรียนได้ในตอนไหนบ้าง

เมื่อสมาชิกได้ระบุกิจกรรม และความรู้สึกเมื่อได้ทำกิจกรรมเหล่านั้นแล้ว ผู้วิจัยยังได้ให้สมาชิกประเมินตนเอง ว่ากิจกรรมนั้นๆ มีความเหมาะสมกับตนเองมากน้อยเพียงใด ทั้งในแง่ของ

โอกาสที่สามารถทำได้ หรือความสุขที่ได้จากการทำกิจกรรมนั้น ซึ่งการประเมินตนเองนี้เป็นทักษะที่เด็กควรได้รับการปลูกฝัง และจะเป็นประโยชน์ในการขยายผลการเรียนรู้ทักษะที่ผู้วิจัยได้นำเสนอใน session และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้เองเมื่อจบการเข้ากลุ่มการศึกษา

หลังจากที่สมาชิกได้สำรวจอารมณ์ของตนเองที่มีต่อแต่ละพฤติกรรม ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวล้วนแล้วเป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างอารมณ์ทางบวกให้กับสมาชิก สมาชิกยังได้บูรณาการทักษะที่ได้เรียนรู้ใน session ไปใช้เมื่ออยู่นอก session ผ่านการทำการบ้าน โดยการลงนำพฤติกรรมที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางบวกไปใช้เมื่อประสบกับสถานการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบ

กล่าวโดยสรุปแล้ว การเพิ่มขึ้นของคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลอง อาจอธิบายได้ว่า มีที่มาจากกระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างการร่วมกลุ่มการศึกษา ทั้งบรรยากาศในกลุ่มที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของสมาชิก รวมไปถึงการฝึกทักษะในการกำกับอารมณ์ตนเอง ที่มีความครอบคลุมถึงการรู้จักอารมณ์และสามารถประเมินอารมณ์ตนเองได้ เข้าใจธรรมชาติความไม่คงที่ของอารมณ์ การตระหนักถึงบทบาทของความคิดต่ออารมณ์ความรู้สึกนี้ มีการฝึกทักษะการปรับอารมณ์ผ่านการปรับความคิด และพฤติกรรม สำหรับแนวทางในการนำเสนอทักษะเหล่านี้ ผู้วิจัยจะอภิปรายภายหลังจากที่ได้นำเสนอข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับทักษะในการฟื้นฟู ดังที่จะกล่าวถึงต่อไป

ส่วนที่ 2 การอภิปรายผลตัวแปรหลักที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟู

ความสามารถในการฟื้นฟู หมายถึง ความสามารถในการเผชิญต่ออุปสรรคหรือสถานการณ์ที่ยากลำบากในชีวิตอย่างอดทนและเข้มแข็ง อันจะช่วยให้บุคคลสามารถปรับตัวให้ฟื้นคืนสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว ภายหลังจากที่ได้ประสบปัญหาหรือความยากลำบากในชีวิต โดยปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟู ได้แก่ การมีอารมณ์แหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (I can) (Grotberg, 1995)

ผู้วิจัยจะขออภิปรายปัจจัยที่ช่วยให้ความสามารถในการฟื้นฟูของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้น ดังนี้

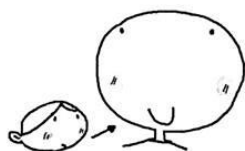
2.1 การมีกรรมมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have)

บุคคลที่จะมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) นั้น ประกอบด้วยคุณลักษณะ กล่าวคือ มีตัวแบบ (Role model) อันได้แก่ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ครู หรือเพื่อน โดยตัวแบบนี้จะต้องประพฤติตนอย่างเหมาะสม รวมถึงช่วยวางแนวทางในการปฏิบัติตนให้กับบุคคลนั้น กล่าวชมเชยเมื่อทำดี และสามารถดักเตือนเมื่อทำผิดได้ และให้ความช่วยเหลือเมื่อมีปัญหาอีกด้วย (Grotberg, 1995)

นอกจากการมีตัวแบบ (Model) จะเป็นการเรียนรู้ตามมุมมองของ Bandura (1986) ที่กล่าวว่า ตัวแบบจะทำให้เกิดการเรียนรู้ โดยที่ตัวแบบที่จะจูงใจให้เกิดการเรียนรู้ได้ขึ้นอยู่กับความชื่นชอบและความโดดเด่นของตัวแบบนั้น การมีตัวแบบที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของเด็ก (Role model) ซึ่งแสดงพฤติกรรมอันพึงปรารถนา อันเอื้อต่อการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม ยังเป็นอีกคุณลักษณะหนึ่งของการเป็นผู้ที่มี I have (Grotberg, 1995) ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบกิจกรรมทั้ง 8 session เพื่อให้สมาชิกได้มีตัวแบบ (Role model) ร่วมกัน คือ ตัวละคร Hug ซึ่งนำเสนอทักษะต่างๆ รวมถึงทักษะที่ช่วยพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจในแง่ของทรัพยากรบุคคลรอบข้าง และการขอรับการสนับสนุนเมื่อเจอปัญหาผ่านกิจกรรมใน session ที่ 2 ด้วยการให้สมาชิกได้ฟังเรื่อง Hug กับ Hate แล้วช่วยกันสรุป จากนั้นให้สมาชิกแต่ละคนลองช่วยกันคิดว่าแต่ละคนมีใครที่เป็นทรัพยากรบุคคลของตนบ้าง หลังจากที่ได้ช่วยกันสำรวจแล้ว ผู้วิจัยจะให้สมาชิกแต่ละคนได้ลองเขียนชื่อบุคคลที่สามารถให้ความช่วยเหลือเมื่อเกิดความไม่สบายใจ ดังแสดงในภาพที่ 15

ครั้งที่ 2 แบบฝึกหัด 2 ขอความช่วยเหลือ



กลุ่ม ๗ เวลาที่ ๕

เวลามีปัญหา	1. ยักษ์ (คนจะบ้า)
ฉันไปหาใครเพื่อ	2. ยาย (ไปขอความช่วยเหลือ)
ขอความช่วยเหลือได้บ้าง	3. พ่อ (คนจะบ้า)
	4. แม่ (คนจะบ้า)
	5. บ๊วย (นึก ยาน น้อย)

ภาพที่ 15 แบบฝึกหัดเพื่อช่วยสำรวจแหล่งทรัพยากรบุคคลภายนอกของสมาชิก M6

จากกิจกรรมนี้ สมาชิกจะเกิดความตระหนักถึงแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรบุคคลที่ตนมี นอกจากสมาชิกจะได้ใส่ชื่อผู้ที่สามารถขอความช่วยเหลือที่แต่ละคนมีแล้ว เพื่อให้เกิดความชัดเจนในการขอรับการสนับสนุนจากทรัพยากรบุคคลเหล่านี้ ผู้วิจัยยังได้ให้สมาชิกได้ระบุว่าสามารถพบเจอบุคคลเหล่านั้นได้ทีใด หรือให้ข้อมูลที่เฉพาะเจาะจง เช่น ขอให้ระบุชื่อ เมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบว่าเพื่อน เป็นทรัพยากรบุคคลของตนเอง เพื่อให้สมาชิกกลุ่มมีการเตรียมความพร้อมสูงสุดในการขอรับการสนับสนุนเมื่อมีปัญหา นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ให้สมาชิกได้ประเมินความพึงพอใจของตนในการเลือกรับการสนับสนุนอีกด้วย ดังตัวอย่างของสมาชิก M6 ในภาพที่ 15 ซึ่งสมาชิกได้ระบุว่าเมื่อมีปัญหาแล้ว M6 สามารถขอความช่วยเหลือจากยายซึ่งอยู่บ้านเดียวกัน รวมถึงสามารถขอความช่วยเหลือจาก ย่า และพ่อแม่ ซึ่งอยู่คนละบ้านกับ M6 ส่วนคนที่ M6 มักจะไปขอความช่วยเหลือเมื่อไม่สบายใจก็คือเพื่อนชื่อ นิค และ หนู่ย

หลังจากที่สมาชิกในกลุ่มได้ระบุถึงแหล่งทรัพยากรบุคคลภายนอกแล้ว ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เด็กในช่วงวัยเด็กตอนกลางมีโอกาสได้ประสบ โดยสถานการณ์ดังกล่าวอาจก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบต่อเด็กในช่วงวัยนี้ สมาชิกได้มีโอกาสสำรวจว่าในสถานการณ์ดังกล่าว สามารถขอรับความช่วยเหลือจากทรัพยากรบุคคลที่ตนมีได้หรือไม่อย่างไรบ้าง ดังแสดงในภาพที่ 16

ครั้งที่ 2 แบบฝึกหัด 2.1

เหตุการณ์	สิ่งที่คิด	อารมณ์		ไปหาใครเพื่อขอความช่วยเหลือ	อารมณ์	
		อารมณ์ดี	อารมณ์ไม่ดี		อารมณ์ดี	อารมณ์ไม่ดี
สิมทำกรบ้าน เกิดที่... 	6 ชั้นใจเวง 6 ตอนควรวี ✓	5 4 3 2 1 0	5 4 3 2 1 0		5 4 3 2 1 0	5 4 3 2 1 0
ทำกระเป่า นักเรียนหาย เกิดที่... 	6 ชั้น 4 ชั้น กลัวพ่อแม่ตำ ตีแม่ พ่อแม่ ขัดใจ ✓	5 4 3 2 1 0	5 4 3 2 1 0		5 4 3 2 1 0	5 4 3 2 1 0
หมากัด เกิดที่... 	ใจมากแหวะ เลือดฉีก กลัวตาย ✓	5 4 3 2 1 0	5 4 3 2 1 0		5 4 3 2 1 0	5 4 3 2 1 0
ทะเลาะกับ เพื่อน เกิดที่... 	ฟ้องครูเพราะ 6 ชั้น 6 ชั้น ✓	5 4 3 2 1 0	5 4 3 2 1 0		5 4 3 2 1 0	5 4 3 2 1 0

ภาพที่ 16 แบบฝึกหัดที่ช่วยให้สมาชิกตระหนักถึงแหล่งทรัพยากรบุคคลที่ตนมีของสมาชิก M6

การที่สมาชิกได้ระบุถึงการเข้ารับความช่วยเหลือจากแหล่งทรัพยากรบุคคลของตน รวมไปถึงได้ประเมินอารมณ์ทั้งก่อนและหลังการขอรับความช่วยเหลือซึ่งช่วยให้สมาชิกเกิดความตระหนักว่าการขอรับความช่วยเหลือจากทรัพยากรบุคคลที่ตนมีนั้น เป็นอีกวิธีหนึ่งซึ่งช่วยให้เกิดอารมณ์ทางบวกได้เมื่อต้องประสบกับสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบ จากตัวอย่างแบบฝึกหัดของสมาชิก M6 ข้างต้น (ภาพที่ 16) นอกจากสมาชิกได้ระบุทรัพยากรบุคคลที่จะไปขอรับความช่วยเหลือแล้วสมาชิก M6 ยังได้ระบุเพิ่มเติมถึงความต้องการในการขอความช่วยเหลือ เช่น ในเหตุการณ์หมากัดสมาชิก M6 จะไปหา พ่อแม่ เพื่อ “ให้พ่อแม่พาไปโรงพยาบาล”

ผู้วิจัยได้เน้นย้ำให้สมาชิกตระหนักถึงความสำคัญของการขอรับการสนับสนุนจากแหล่งทรัพยากรบุคคลที่ตนเองมีอีกครั้งใน session ที่ 7 ด้วยการเน้นย้ำให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการขอความช่วยเหลือผ่านเรื่องของ Hug กับ Hate โดยที่ทั้งสองต่างประสบกับสถานการณ์เดียวกันคือ หกหลัม ทั้ง Hug และ Hate ได้ขอความช่วยเหลือจากแหล่งทรัพยากรของพวกเขา นั่นคือ แม่ที่กำลังติดธุระอยู่ Hug ที่มีความคิดบวก รู้ว่ามีคนที่รักและพร้อมช่วยเหลือ จึงรู้จักรอคอย และบอกความต้องการของตนด้วยคำพูดและน้ำเสียงที่ดี ตรงข้ามกับ Hate ที่มีความคิดลบ จึงทำตรงข้ามกับ Hug หลังจากที่ได้ฟังเรื่อง Hug กับ Hate จบแล้ว สมาชิกได้ร่วมกันสรุปเรื่องราวที่ได้ฟังด้วยวาจา แล้วช่วยกันสรุปถึงพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติเมื่อต้องการขอรับความช่วยเหลือจากทรัพยากรบุคคลที่ตนมี ดังบทสนทนาหลังจากที่สมาชิกได้ช่วยกันสรุปเรื่องที่ได้ฟังจบแล้ว ดังนี้

- Co: ให้ทาย ให้ทายว่านิทานวันนี้ จะบอกอะไรกับเราเธอ
- M5: บอกว่าหกหลัม
- M6: ให้เราพูดจาดี ๆ
- Co: พูดตอนไหนเธอ
- M6: ตอนที่เราจะให้คนอื่นช่วย
- Co: อ้อ ตอนจะขอให้คนอื่นช่วยเราก็ต้องพูดจาดี ๆ กับเค้านะ แล้วถ้าเค้าไม่ว่างทำไง
- M7: รอก่อน
- M3: ถ้าให้คนอื่นช่วยแทนได้มัย
- Co: ถ้าเค้าไม่ว่างก็รอก่อนใช้มัย หรือจะไปให้คนอื่นช่วยแบบที่ M3 บอกก็ได้มัย

จากบทสนทนาข้างต้น ที่สมาชิกได้ช่วยกันสรุปถึงพฤติกรรมที่ควรปฏิบัติเมื่อได้รับการช่วยเหลือแล้ว สมาชิก M3 ยังแสดงให้เห็นถึงความเข้าใจและพฤติกรรมอื่นๆ นอกเหนือไปจากที่ได้เรียนรู้จากเรื่อง Hug กับ Hate ผ่านการตั้งคำถามของสมาชิก M3 ถึงพฤติกรรมที่ตนคิดว่าน่าจะปฏิบัติได้เมื่อผู้ที่ตนไปขอความช่วยเหลือไม่สามารถให้ความช่วยเหลือได้ในทันที จากคำกล่าวที่ว่า “ถ้าให้คนอื่นช่วยแทนได้มั๊ย”

หลังจากนั้น สมาชิกได้ฝึกทักษะการขอรับการสนับสนุนจากแหล่งทรัพยากรบุคคลของตน จากสถานการณ์ตัวอย่าง โดยระบุถึงบุคคลที่จะขอรับการสนับสนุน คำพูดที่จะใช้ ประเมินอารมณ์ตนเองเมื่อได้รับการตอบรับหรือปฏิเสธการขอรับการสนับสนุนนั้น รวมไปถึงพฤติกรรมที่จะปฏิบัติหลังจากถูกตอบรับหรือปฏิเสธ ดังแสดงในภาพที่ 17

ครั้งที่ 7 แบบฝึกหัด 7.1

เหตุการณ์	ไปหาใครเพื่อขอความช่วยเหลือ	วิธีการขอความช่วยเหลือ	ถูกตอบรับ		ถูกปฏิเสธ	
			อารมณ์ดี	อารมณ์ไม่ดี	อารมณ์ดี	อารมณ์ไม่ดี
ทำการบ้านไม่เป็น	เพื่อน	“ช่วยสอนการบ้านให้เราหน่อยได้มั๊ย เราไม่เข้าใจ ทำไม่ได้”				
แสดงออกอย่างไร พูดว่า “ขอบคุณ” และตั้งใจฟังที่เพื่อนสอน			แสดงออกอย่างไร ไปให้คนอื่นสอนแทน เช่น เพื่อน ครู หรือพ่อแม่			
ไม่เข้าใจโจทย์เลขที่ครูสอน แต่ครูต้องรีบไป	พ่อ	พ่อสอนการบ้านหนูหน่อย				
แสดงออกอย่างไร พูดว่า “คุณพ่อ”			แสดงออกอย่างไร ไปหาแม่			
ขอแลกเหรียญกับคนขายแต่คนขายกำลังยุ่ง	แม่	แม่คะคะ ค่อยๆ แลกเหรียญกับแม่				
แสดงออกอย่างไร พูดว่า “คุณแม่”			แสดงออกอย่างไร ไปนวลของใจ			
หลงทาง แต่คนที่เดินเข้าไปหา กำลังรีบ	พี่ชาย	คุณลุงคะ คุณลุงพาหนูไปหาพี่ชายที่จุดประมง ส้มฟีน				
แสดงออกอย่างไร ขอขอบคุณ คุณลุง			แสดงออกอย่างไร ไปนวลของใจ			

หมายเหตุ: ในภาพมีข้อความเพิ่มเติมที่เขียนด้วยปากกาสีน้ำเงิน เช่น “ไปนวลของใจ” และ “ไปนวลของใจ” ซ้ำๆ

ภาพที่ 17 แบบฝึกหัดเพื่อฝึกทักษะการขอรับการสนับสนุนจากแหล่งทรัพยากรบุคคลของสมาชิก M4

จากแบบฝึกหัดเพื่อฝึกทักษะการขอรับการสนับสนุนจากแหล่งทรัพยากรบุคคลของสมาชิก M4 ข้างต้น (ภาพที่ 17) ในสถานการณ์ “ไม่เข้าใจโจทย์เลขที่ครูสอน แต่ครูต้องรีบไป” สมาชิก M4 ได้ระบุว่าจะไปหา “พ่อ และระบุข้อความที่ใช้เมื่อขอรับการสนับสนุนว่า “พ่อสอนการบ้านหนูหน่อย” อีกทั้งยังได้ประเมินอารมณ์ว่าหากได้รับการตอบรับจะมีอารมณ์ดีในระดับ 5 และจะกล่าวคำขอบคุณ

ในขณะที่หากถูกปฏิเสธก็จะมีอารมณ์ไม่ดีในระดับ 5 และไปขอรับการสนับสนุนจากแหล่งทรัพยากรบุคคลอื่นแทน อันได้แก่ แม่ ซึ่งทั้งพ่อและแม่เป็นทรัพยากรบุคคลที่ M4 เคยระบุใน session ที่ 2 ที่เป็นกิจกรรมเพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงทรัพยากรบุคคลของตน โดยที่สมาชิก M4 ได้ประเมินความพึงพอใจในการขอรับการสนับสนุนจากพ่อและแม่ด้วยการวาดดาว 3 ดวง ซึ่งหมายถึงมีความพึงพอใจที่จะขอรับการสนับสนุนสูง นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เน้นย้ำให้สมาชิกได้สังเกตตนเองถึงความสอดคล้องของกิจกรรมนี้กับกิจกรรมที่เคยทำให้ session 2 อีกด้วย

จากแบบฝึกหัดดังกล่าว (ภาพที่ 17) นอกจากจะช่วยให้สมาชิกได้ตระหนักถึงทรัพยากรบุคคลที่ตนมีในแง่ของการมีบุคคลอันเป็นที่รัก อันหมายรวมถึงบุคคลในครอบครัวและนอกครอบครัว เช่น เพื่อนและครูแล้ว ยังช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่าพวกเขาสามารถขอรับความช่วยเหลือจากคนอื่น นอกเหนือจากที่เคยกล่าวมาได้เช่นกัน ดังในสถานการณ์สุดท้าย “หลงทางแต่คนที่เดินเข้าไปหากำลังรีบ” สมาชิก M4 ได้ระบุว่าจะไปหา “คนที่ยืนอยู่ใกล้ ๆ” เพื่อให้พาไปที่จุดประชาสัมพันธ์ นอกจากนี้ยังมีสมาชิกคนอื่น ๆ ที่ได้นำเสนอแหล่งทรัพยากรอื่นที่สามารถขอรับการช่วยเหลือได้ เช่น ตำรวจ แท็กซี่

จากกิจกรรมที่ได้อภิปรายในข้างต้นจะเห็นได้ว่า สมาชิกได้ตระหนักถึงการมีกรรมสิทธิ์แห่งการสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) อันได้แก่ การมีตัวแบบ (role model) ร่วมกัน กล่าวคือ การได้เรียนรู้ทักษะที่จะช่วยเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองผ่านตัวแบบที่ชื่อ “Hug” ได้ตระหนักว่าตนเองมีทรัพยากรบุคคลที่สามารถขอรับการช่วยเหลือได้ กล่าวคือ มีคนที่รักซึ่งหมายรวมถึงคนในครอบครัว เช่น พ่อแม่ ญาติ และนอกครอบครัว เช่น ครู เพื่อน นอกจากนี้ทรัพยากรบุคคลนี้ยังหมายรวมถึงผู้ที่สามารถให้การสนับสนุนที่อยู่ในสังคม เช่น หมอ ตำรวจ อีกทั้งยังได้ฝึกฝนทักษะในการขอรับการสนับสนุนจากแหล่งทรัพยากรภายนอกที่ตนมีอีกด้วย ซึ่งประเด็นทั้งหมดที่ได้กล่าวมานี้เป็นปัจจัยหนึ่งของการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลัง (Grotberg, 1995)

2.2 การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)

จากการทบทวนวรรณกรรมนั้น การที่บุคคลจะมีความสามารถในการพัฒนาคุณลักษณะที่สองของการฟื้นฟูพลังอัน ได้แก่ การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) การพัฒนาจิตใจของตนเองให้มี

ความเข้มแข็งได้นั้น บุคคลนั้นต้องประกอบไปด้วยคุณลักษณะ กล่าวคือ มีความภาคภูมิใจในตนเอง รู้ว่าตนเองมีความสำคัญ รวมถึงสามารถสื่อสารความรู้สึกต่อผู้อื่นได้ ซึ่งหมายรวมไปถึงสามารถเอื้อเพื่อและช่วยเหลือผู้อื่นได้ นอกจากนี้ยังต้องมีความรับผิดชอบอีกด้วย (Grotberg, 1995)

ผู้วิจัยได้ออกแบบกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้สมาชิกมีความภาคภูมิใจในตนเองใน session ที่ 1 ซึ่งเป็น session แรก นอกจากกิจกรรมนี้จะช่วยเสริมให้สมาชิกเกิดอารมณ์ทางบวกเพื่อใช้ในการฝึกฝนการประเมินอารมณ์ตนเองแล้ว กิจกรรมนี้ยังช่วยสร้างรากฐานที่สำคัญในการที่จะช่วยให้สมาชิกเกิดการพัฒนาคิดใจให้เข้มแข็ง โดยเริ่มจากการให้สมาชิกได้มีโอกาสนึกถึงข้อดีของตนเอง แล้วนำมาเล่าให้เพื่อนสมาชิกฟังด้วยวาจา จากนั้นให้สมาชิกได้มีโอกาสได้สำรวจว่าจากข้อดีที่ตนได้เล่าไปนั้น สมาชิกชอบตัวเองตรงไหนเป็นพิเศษเพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ชัดเจนยิ่งขึ้นด้วยการระบุในแบบฝึกหัด ดังแสดงในภาพที่ 18

ครั้งที่ 1 แบบฝึกหัด 1.1 ฉันชอบตัวเองตรงไหนบ้าง

กลุ่ม 3 เลขที่ 2



ฉันชอบ
ตัวเอง
ตรงไหน
บ้าง.

1.

เป็นหัวหน้าห้อง ได้ช่วยครู และเพื่อน ช่วยแบ่งเบาภาระ

2.

ชอบทำกิจกรรม: จะได้มีแต่เรื่องสนุกๆ

3.

ไปแข่งขันทันทีกับโรงเรียน: ได้สร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียน

4
ไม่ชอบไปเที่ยว: รู้จักใช้เงิน

ภาพที่ 18 แบบฝึกหัดเพื่อช่วยเสริมสร้างการมีความสามารถในการพัฒนาจิตใจของสมาชิก M2

จากภาพแบบฝึกหัดเพื่อช่วยในการเสริมสร้างการมีความสามารถในการพัฒนาจิตใจของสมาชิก M2 ข้างต้น (ภาพที่ 18) สมาชิก M2 ได้ระบุว่าชอบตัวเองที่ “เป็นหัวหน้าห้อง ได้ช่วยครูและเพื่อนแบ่งเบาภาระ” ผู้วิจัยได้ขอให้สมาชิก M2 ช่วยขยายความเพิ่มเติม ดังบทสนทนาต่อไปนี้

Co: ที่ M2 บอกว่า เป็นหัวหน้าห้อง เป็นหัวหน้าห้องนี้มันดียังไง

M2: ก็ เวลาครูมีอะไร เราก็จะได้ช่วยครูด้วยการไปบอกเพื่อนหน้าห้อง ตะโกนทั้งวัน ไม่มีใครฟังเราเลย

M5: แล้วมันเป็นข้อดียังไงอะ

M2: ก็มันดีตรงที่เราได้แบ่งเบาภาระครูไง

Co: มีน้ำใจนะ แบ่งเบาภาระครู คอยช่วยเหลือครูนะเนี่ย แล้วที่ตะโกนไม่มีคนฟังนี่รู้สึก
ยังไง

M2: เหนื่อย เวลาครูพูดหน้าห้องอาจจะเหนื่อยแบบเรา เพราะไม่มีใครฟัง

Co: ตะโกนแต่ไม่มีใครฟังก็เหนื่อยใช่ปะ ทีนี้คิดว่าครูเหนื่อยแบบเรา แล้วเราทำไงเวลา
ครูพูดหน้าห้อง

M2: ก็ฟัง บอกเพื่อนให้เงี่ย

นอกเหนือจากการที่ผู้วิจัยได้พยายามช่วยขยายความให้สมาชิกในกลุ่มได้ตระหนักถึงข้อดีของ
ประเด็นที่สมาชิกชื่นชอบเกี่ยวกับตนเอง ดังตัวอย่างการสนทนาข้างต้น การได้เป็นหัวหน้าห้องของ
สมาชิก M2 แสดงให้เห็นถึงการมีน้ำใจเอื้อเพื่อช่วยเหลือผู้อื่น กล่าวคือ เป็นการช่วยแบ่งเบาภาระของ
ครูแล้ว ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มยังได้ใช้โอกาสนี้ในการช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและ
เข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น กล่าวคือทำให้สมาชิก M2 เกิดความเข้าใจในความรู้สึกของครูเมื่อพูดหน้า
ห้องแล้วไม่มีคนฟัง จากความเข้าใจของสมาชิก M2 นี้ นำไปสู่พฤติกรรมของของ M2 ที่มีต่อเพื่อนคน
อื่นๆในชั้นเมื่อไม่ฟังครูพูด ความภาคภูมิใจในตนเอง รับรู้ว่าคุณค่าตนเองมีความสำคัญ รวมไปถึงความ
เอื้อเฟื้อต่อผู้อื่นของสมาชิก M2 ช่วยเน้นย้ำให้เห็นถึงการเป็นบุคคลที่มีคุณลักษณะอันส่งเสริมการเป็น
ผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) และเป็นผู้ที่ตระหนักถึงสิ่งที่ตนเป็นในทางบวก

นอกจากกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้ออกแบบเพื่อการส่งเสริมการมีความสามารถพัฒนาจิตใจให้เป็นผู้
ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) ที่ได้กล่าวไปในข้างต้นแล้ว ตลอดการเข้ากลุ่มการปรึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยยัง
พยายามส่งเสริมให้สมาชิกมีความสามารถในการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง ทั้งในประเด็นของการเกิด
ความรู้สึกภาคภูมิใจในพฤติกรรมอันพึงประสงค์ กล่าวคือ ผู้วิจัยจะกล่าวคำชมในสิ่งที่สมาชิกได้ปฏิบัติ
ด้วยตนเอง ทั้งการตอบคำถาม ช่วยอธิบายในสิ่งที่เพื่อนไม่เข้าใจ ช่วยเก็บสถานที่เมื่อจบ session
หรือแม้แต่การพยายามแก้ไขปัญหเฉพาะหน้าเมื่อสมาชิกได้ประสบกับปัญหา ดังตัวอย่างบทสนทนา
ของผู้วิจัยกับสมาชิก M4 เมื่อสมาชิก M4 ทำการบ้านใน session ที่ 1 หาย แต่แก้ปัญหด้วยการ
เขียนการบ้านใส่กระดาษมาส่งโดยขอดูตัวแบบการบ้านจากเพื่อน

Co: ใดๆ ใครทำการบ้านเสร็จ เอามาส่งพี่โบลเลย เขียนเองหรือ M4

- M4: หนูทำหาย
 Co: เหรอ ไหน โห ตารางเหมือนที่พี่โบให้เป๊ะ
 M2: พี่โบ M4 เค้ทำการบ้านหาย
 Co: อ้อ นี่ไง เพื่อนทำหายแต่ไปตีตารางมาให้ด้วยนะ ดุสิ มีการบ้านส่ง น่ารักมาก ๆ
 M4: เค้มีความรับผิดชอบย่ะ

จากบทสนทนาข้างต้นของสมาชิก M4 ที่คุยกับสมาชิก M2 ยังแสดงให้เห็นถึงการตระหนักรู้ถึงข้อดีในตนเอง นั่นก็คือการมีความรับผิดชอบ ซึ่งการที่สมาชิก M2 ตระหนักถึงสิ่งที่ดีที่มีในทางบวก ดังที่กล่าวไปข้างต้นนั้นช่วยเสริมสร้างการพัฒนาตนให้เป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) ได้

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังช่วยเสริมสร้างความภาคภูมิใจซึ่งเป็นปัจจัยที่ช่วยให้เสริมสร้างการพัฒนาจิตใจให้เข้มแข็ง (I am) ให้กับสมาชิก ด้วยการตรวจแบบฝึกหัดและการบ้าน พร้อมทั้งใส่สัญลักษณ์หัวใจ เพื่อแสดงว่าสมาชิกคนนั้นๆ ได้ส่งงานแล้ว ซึ่งตารางดังกล่าวนี้จะติดอยู่หน้าแฟ้มผลงานของสมาชิก ดังแสดงในภาพที่ 19

โดยสังเกตได้ว่า สมาชิกส่วนใหญ่แสดงความรู้สึกดีใจที่ได้รับหัวใจ เช่น ยิ้ม หรือการชี้ชวนให้เพื่อนดูหัวใจที่ตนเองได้รับ ดังแสดงในภาพที่ 19 ซึ่งนอกเหนือจากจะช่วยในการพัฒนาจิตใจของสมาชิกให้เข้มแข็งแล้ว ยังนับเป็นการเสริมแรงให้สมาชิกเกิดความกระตือรือร้นในการทำกิจกรรมกลุ่มด้วย

ชื่อ _____ กลุ่มที่ 1 เลขที่ 3

ใบตอบรับ ♥	ข้อมูลทั่วไป ♥	แบบวัด 1 ♥	แบบวัด 2 ♥	_____
ครั้งที่1 ♥	1.1 ♥	1.2 ♥	_____	การบ้าน1 ♥
ครั้งที่2 ♥	2 ♥	2.1 ♥	_____	การบ้าน2 ♥
ครั้งที่3 ♥	3.1 ♥	3.2 ♥	_____	การบ้าน3 ♥
ครั้งที่4 ♥	4 ♥	4.1 ♥	_____	การบ้าน4 ♥
ครั้งที่5 ♥	5 ♥	5.1 ♥	_____	การบ้าน5 ♥
ครั้งที่6 ♥	6 ♥	_____	_____	การบ้าน6 ♥
ครั้งที่7 ♥	7.1 ♥	7.2 ♥	7.3 ♥	การบ้าน7 ♥
ครั้งที่8 ♥	8 ♥	8 ♥	8.1 ♥	_____

ภาพที่ 19 ตารางการส่งงานของสมาชิก M3

จากการอภิปรายในข้างต้นจะเห็นได้ว่า นอกจากสมาชิกจะได้รับการเสริมสร้างการพัฒนาจิตใจของตนเองให้มีความเข้มแข็ง (I am) ได้ จากใน session ที่ 1 ซึ่งผู้วิจัยได้มุ่งเน้นให้สมาชิกเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจแล้วนั้น ผู้วิจัยยังพยายามเป็นอย่างยิ่งตลอดการเข้ากลุ่มการปรึกษาทั้ง 8 session ในการช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รับรู้ว่าคุณมีความสำคัญ และมีความเอื้อเฟื้อและช่วยเหลือผู้อื่นได้ อันเป็นคุณลักษณะของผู้ที่สามารถพัฒนาจิตใจของตนเองให้มีความเข้มแข็ง เป็นคนที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am)









2.3 การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (I can)

การที่บุคคลจะมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคมได้นั้น บุคคลนั้นต้องประกอบไปด้วยคุณลักษณะในการประเมินและกำกับอารมณ์ มีความสามารถในการสื่อสารและแก้ปัญหา รวมถึงรู้ว่ามีความรักเพื่อจะได้ขอรับการสนับสนุนได้ (Grotberg, 1995)

นอกเหนือจากคุณลักษณะในการมีความสามารถในการประเมินและกำกับอารมณ์ ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งในการช่วยเสริมสร้างการมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (I Can) ดังที่ได้ อภิปรายในหัวข้อการอภิปรายผลตัวแปรหลักที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์แล้ว ผู้วิจัยยังได้เน้นให้สมาชิกได้เรียนรู้ประเด็นของการเสริมสร้าง I can ผ่านตัวแบบที่แสดงทักษะการแก้ปัญหาใน session ที่ 4 โดยผ่านเรื่อง Hug กับ Hate เมื่อทั้งสองต้องประสบกับสถานการณ์เดียวกัน คือ เงินเหรียญที่ตั้งใจจะนำไปซื้อของบังเอิญกลิ้งตกเข้าไปใต้ตู้ Hug มีความคิดบวกว่าตนสามารถนำเหรียญออกมาจากใต้ตู้ได้ ส่งผลให้มีความพยายาม ไม่ย่อท้อ และคิดหาวิธีเพื่อนำเหรียญออกมาจนสำเร็จ ในขณะที่ Hate คิดลบว่าตนไม่สามารถนำเหรียญออกมาจากใต้ตู้ได้ จึงทำตรงข้ามกับ Hug

หลังจากที่สมาชิกได้ฟังเรื่อง Hug กับ Hate และช่วยกันสรุปเรื่องราวที่ได้ฟังเป็นวาจาแล้ว ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกได้ทำความเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างความคิดบวกกับความคิดลบ ผ่านแผนภาพความคิดจากเรื่อง Hug กับ Hate ดังแสดงในภาพที่ 20

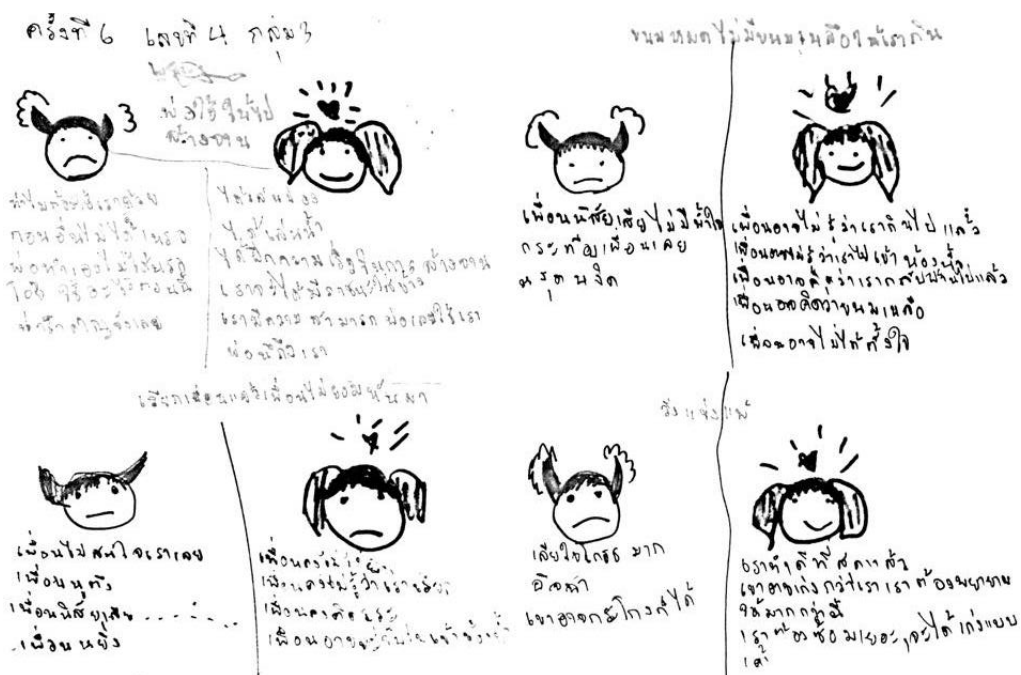
ครั้งที่ 4 แผนภาพความคิดจาก Hug กับ Hate ครั้งที่ 4

เหตุการณ์	สิ่งที่คิด	อารมณ์	วิธีแก้ปัญหา	อารมณ์	ผลที่ตามมา	อารมณ์
เหรียญตกเข้าไปได้ตู้	 ฉันจะหึงสติ ค่อยๆคิด และเอาเหรียญออกมาให้ได้ ดี๑ +	 5 4 3 2 1 0  5 4 3 2 1 0	พยายามเอามือหยิบเหรียญได้ตู้แต่ช่องใต้ตู้เล็กเกินไป ↓ พยายามเลื่อนตู้แต่ตู้หนักเกินไป ↓ ลองเอาค้อนไม้กวาดมาเคาะ แต่ค้อนลื่นเกินไป ↓ ลองเอาค้อนเมตรมาเคาะ	 5 4 3 2 1 0  5 4 3 2 1 0	เอาเหรียญออกมาจากตู้ได้ ↓ มีเงินไปซื้อของ	 5 4 3 2 1 0  5 4 3 2 1 0
	 ฉันไม่รู้จะทำยังไง ฉันทำไม่ได้แน่ๆ ๑๓ -	 5 4 3 2 1 0  5 4 3 2 1 0	พยายามเอามือหยิบเหรียญได้ตู้แต่ช่องใต้ตู้เล็กเกินไป ↓ ไม่ทำแล้ว	 5 4 3 2 1 0  5 4 3 2 1 0	เอาเหรียญออกจากตู้ไม่ได้ ↓ ไม่มีเงินไปซื้อของ	 5 4 3 2 1 0  5 4 3 2 1 0

ภาพที่ 20 แผนภาพความคิดเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในทักษะการแก้ปัญหาของสมาชิก M1

จากแผนภาพความคิดประกอบเรื่อง Hug กับ Hate ใน session ที่ 4 ของสมาชิก M1 ข้างต้น สมาชิกได้ทำความเข้าใจถึงเรื่องราวอีกครั้ง ด้วยการระบุวิธีแก้ปัญหาของ Hate ว่า “ไม่ทำแล้ว” รวมถึงระบุผลที่เกิดขึ้นตามมาว่า “เอาเหรียญออกจากตู้ตู้ไม่ได้ ไม่มีเงินซื้อของ” นอกจากนี้ยังแสดงความเข้าใจถึงสิ่งที่ตัวแบบคือ Hug คิด ว่าเป็นความคิดทางบวก นำมาซึ่งพฤติกรรมที่ช่วยให้เกิดการแก้ปัญหาตามมาได้ ซึ่งตรงกันข้ามกับความคิดของ Hate ซึ่งเป็นความคิดทางลบ

การมีความคิดบวกนำมาซึ่งพฤติกรรมที่จะช่วยให้เกิดการแก้ไขปัญหานั้น อันนำไปสู่อารมณ์และผลลัพธ์ที่เป็นบวก ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกได้ฝึกการคิดบวกอีกครั้งใน session ที่ 5 ซึ่งเน้นให้สมาชิกได้ฝึกฝนทักษะการปรับอารมณ์ผ่านการปรับความคิดตั้งที่ได้อภิปรายไปแล้วในหัวข้อ การปรับอารมณ์ผ่านการปรับความคิด ดังนั้นผู้วิจัยจึงใคร่ขออภิปรายในส่วนของ session ที่ 6 ซึ่งสมาชิกจะได้ฝึกฝนทักษะการปรับอารมณ์ผ่านการปรับความคิดต่อเนื่องจาก session ที่ 5 โดยการฝึกทักษะใน session นี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเรื่องราวของ Hug กับ Hate ใน session ที่ 5 และทบทวนทักษะการปรับอารมณ์ผ่านการปรับความคิดอีกครั้ง ก่อนที่จะให้สมาชิกได้ช่วยกันยกตัวอย่างสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับตนเอง เพื่อใช้เป็นแบบฝึกหัดในการปรับความคิด เน้นให้สมาชิกมีความคิดบวกต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ดังแสดงในภาพที่ 21



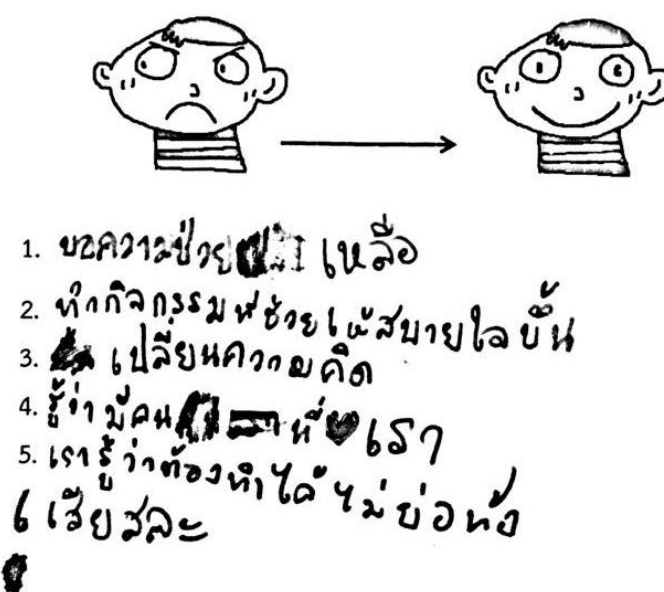
ภาพที่ 21 แบบฝึกหัดเพื่อฝึกทักษะการมีความคิดทางบวกของสมาชิก M4

จากสถานการณ์ที่สมาชิกได้ช่วยกันยกตัวอย่างเพื่อนำมาฝึกทักษะการคิดบวก (ภาพที่ 21) “พ่อใช้ให้ไปล้างจาน” ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกช่วยกันระบุความคิดที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ดังกล่าว แล้วช่วยกันระบุว่าความคิดที่เกิดขึ้นในแต่ละความคิดนั้นเป็นความคิดบวกหรือความคิดลบ จากภาพสมาชิก M4 ได้แยกความคิดบวกและความคิดลบออกจากกัน โดยวาดภาพหน้ายิ้มแทนความคิดบวกและหน้าบึ้งแทนความคิดลบ โดยระบุความคิดลบจากสถานการณ์นี้ว่า “ทำไมต้องใช้เราด้วย ตอนอื่นไม่ได้หรือ พ่อทำอะไรไม่ได้หรือ โอ๊ย...ใช้อะไรตอนนี้ น่ารำคาญจังเลย” ในขณะที่ความคิดบวกจากสถานการณ์นี้คือ “ได้เล่นฟอง ได้เล่นน้ำ ได้ฝึกความเร็วในการล้างจาน เราจะได้มาภาษาใส่ข้าว เรามีความสามารถพอเลยใช้เรา พ่อถึงรักเรา” หลังจากสมาชิกได้ช่วยกันระบุความคิดบวกและความคิดลบที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่สมาชิกได้ยกตัวอย่างขึ้นเองแล้ว ผู้วิจัยได้ชวนสมาชิกสังเกตถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความคิดทั้งบวกและลบ พบว่า สมาชิกจะเกิดอารมณ์ทางบวกจากความคิดทางบวก ในขณะที่ความคิดลบนำมาซึ่งอารมณ์ทางลบ

จากการอภิปรายข้างต้นอาจแสดงให้เห็นว่าสมาชิกได้การประเมินและกำกับอารมณ์ตนเอง การปรับอารมณ์ด้วยการปรับความคิด รวมถึงฝึกทักษะการแก้ปัญหา อันเป็นคุณลักษณะที่ดีของผู้ที่จะมีทักษะทางสังคมและการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (I can)

ใน session สุดท้าย ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกทบทวนทักษะที่ได้เรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังและการกำกับอารมณ์ตนเอง รวมทั้งยังได้ให้สมาชิกช่วยสรุปตามความเข้าใจของตนเองถึงการคิดและทำแบบ Hug ซึ่งเป็นตัวแบบ (role model) ในการเรียนรู้ของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการศึกษาครั้งนี้ ดังคำตอบของสมาชิก M4 ที่ช่วยระบุถึงวิธีคิดและทำแบบ Hug ที่เขาสามารถทำได้ ดังแสดงในภาพ 22

ครั้งที่ 8 แบบฝึกหัด 8.1 Hate จะคิดและทำแบบ Hug ได้หรือไม่ ยิ่งไงบ้าง "จ" - "บ" 4



ภาพที่ 22 แบบฝึกหัดเพื่อช่วยในการสรุปความเข้าใจในการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกำกับอารมณ์ตนเอง

การที่สมาชิกได้สรุปความรู้และทักษะที่ได้เรียนรู้ตั้งแต่เริ่มต้นเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาจนจบสิ้นการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาด้วยตนเอง จะช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจมากยิ่งขึ้น สำหรับสมาชิกบางคนที่ได้นำเสนอแบบเฉพาะเจาะจง เช่น “ดูทีวี” “เพื่อนไม่คุยด้วย เพื่อนอาจจะเบื่ออยู่ เดี่ยวพรุ่งนี้ก็คุยกันเหมือนเดิม” ผู้วิจัยได้ช่วยให้สมาชิกได้ลองระบุว่ามีวิธีที่ได้นำเสนอดังกล่าว คือทักษะใดที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา กล่าวคือ “ทำกิจกรรมที่ชอบ” และ “เปลี่ยนความคิด” ตามลำดับ

กล่าวโดยสรุปแล้ว การเพิ่มขึ้นของคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังของกลุ่มทดลอง อาจอธิบายได้ว่า มีที่มาจากกระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างการร่วมกลุ่มการปรึกษา ทั้งบรรยากาศในกลุ่มที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของสมาชิก รวมไปถึงการฝึกทักษะในการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ที่มี

ความครอบคลุมถึงปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ได้แก่ การมีการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) การมีทักษะทางสังคม และการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (I can) สำหรับแนวทางในการนำเสนอทักษะเหล่านี้ ผู้วิจัยจะอภิปรายภายดั่งที่จะกล่าวถึงต่อไปนี้

ส่วนที่ 3 แนวทางการเพิ่มทักษะของ CBT

3.1 การมอบหมายการบ้าน

การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม มุ่งเน้นความสัมพันธ์แบบการทำงานร่วมกัน (Collaborative) ระหว่างผู้บริการการปรึกษากับผู้รับบริการ โดยการให้ผู้รับบริการมีบทบาทสำคัญ และเป็นกลไกในการเปลี่ยนแปลงระหว่างกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา การมีส่วนร่วมดังกล่าวนี้อาจทำได้โดยการมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมายของการรับบริการ การร่วมประเมินความก้าวหน้าของเป้าหมาย รวมถึงการมีส่วนร่วมที่จะสิ้นสุดการรับบริการ ทั้งนี้การได้ฝึกทักษะหลังจากเข้าร่วมการปรึกษาผ่านการทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายก็นับเป็นองค์ประกอบสำคัญของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Beck, 2011)

วัตถุประสงค์หลักของการมอบหมายการบ้านให้กับผู้รับบริการ คือการเอื้อให้ผู้เข้ารับบริการการปรึกษาได้มีโอกาสทบทวนความรู้ความเข้าใจ และพัฒนาทักษะใหม่ๆ ที่ได้เรียนรู้ภายนอก session ซึ่งมีความสอดคล้องกับลักษณะการให้บริการของ CBT ซึ่งมีระยะสั้น และมุ่งเน้นให้ผู้เข้ารับบริการได้นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันและพัฒนาทักษะความสามารถของตนเองให้ดียิ่งขึ้น (Henderson & Thompson, 2010) ซึ่งผู้รับบริการที่ทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย จะมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นมากกว่าผู้รับบริการที่ไม่ได้ทำการบ้าน (Beck, 2011)

ในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มอบหมายการบ้านให้กับผู้เข้าร่วมกลุ่มทุกครั้ง โดยได้ยึดเอาแนวทางในการมอบหมายการบ้านที่มีประสิทธิภาพ (Henderson & Thompson, 2010) ตรวจสอบความเข้าใจถึงแนวทางในการทำการบ้านของผู้เข้าร่วมกลุ่ม และพยายามหาแนวทางในการสนับสนุนให้ทำการบ้านเป็นไปอย่างราบรื่นที่สุด เช่น เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้ซักถามข้อสงสัยทั้งในระหว่างทำกิจกรรมและหลังจากมอบหมายการบ้าน สังเกตท่าทีของผู้เข้าร่วมแล้วลองเข้าไปถามเป็นรายบุคคล แสดงท่าทียินดีที่จะอธิบายให้

ผู้เข้าร่วมที่ไม่เข้าใจเกิดความเข้าใจในเนื้อหามากยิ่งขึ้น เสริมแรงทางบวกให้กับผู้เข้าร่วม เช่น กล่าวคำชมเมื่อมีการตั้งคำถาม หรือแสดงความเข้าใจ ทั้งนี้เพื่อให้บรรลุถึงวัตถุประสงค์ในการเอื้อให้ผู้เข้าร่วมได้มีโอกาสฝึกฝนและทำความเข้าใจในสิ่งที่ได้เรียนรู้ใน session และได้นำทักษะเหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และพบว่า ผู้เข้าร่วมโดยส่วนใหญ่ตอบสนองต่อการเสริมแรงในลักษณะนี้และทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมายมา ซึ่งช่วยเสริมสร้างและพัฒนาทักษะต่างๆ ที่ได้เรียนรู้ภายใน session

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ติดตามผลจากการฝึกทักษะนอก session ของสมาชิก กล่าวชมเชยเมื่อสมาชิกได้นำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน สำหรับสมาชิกที่ได้ลองนำทักษะที่ได้เรียนรู้ไปฝึกฝนแต่ไม่สำเร็จ ผู้วิจัยได้ให้กำลังใจ รวมถึงให้เพื่อนสมาชิกช่วยคิดหาแนวทางในการปฏิบัติเมื่อได้ลองใช้ทักษะที่ได้เรียนรู้หากแต่ไม่เป็นผลสำเร็จ ดังบทสนทนาที่สมาชิก M8 ได้พูดขึ้นใน session ที่ 6 ดังนี้

Co: ที่เรามาเรียนนี้เรามาเรียนทำตัวเป็น Hug หรือเป็น Hate นะ

ทุกคน: เป็น Hug

M8: ก็เป็น Hug แต่ทำแล้วเพื่อนชอบแกล้งเรา

Co: อู๊ย แสดงว่าเราได้ลองเอาไปทำใช้มัย ไม่เป็นไรนะ เนี่ย เราได้ลองทำแล้ว อย่างน้อยถ้าทำแล้วแต่ไม่สำเร็จ แสดงว่าเรายังคิดที่จะพยายาม แบบนี้ M8 ทำดีหรือไม่ดี

ทุกคน: ดี

Co: ดีนะ ดีกว่าที่เราแบบว่า ช่างมันเถอะ แล้วไม่พยายามใช้มัย ขึ้นเนี่ยะ ถ้า M8 บอกพี่โบว่าพยายามแล้วนะ แต่ไม่สำเร็จเพราะว่าเพื่อนชอบแกล้ง คือ M8 ได้ลองคิดแก้ปัญหาแล้ว ใช้มัย แล้วก็คิดว่าทำได้ ขึ้นถ้ามันยังไม่สำเร็จอีกอะ เราจะทำยังไงต่อดี

ทุกคน: ทำต่อไป

M8: ทำต่อไป

Co: ใช่เลย ทำต่อนะ M8 ทำดีแล้ว ทำเรื่อยๆ ฝึกต่อ เราทำไม่สำเร็จก็ดีกว่าเราไม่คิดทำเลยใช่ป่าว

ทุกคน: ใช่

เนื่องจาก ผู้รับบริการที่ทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย จะมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นมากกว่าผู้รับบริการที่ไม่ได้ทำการบ้าน (Beck, 2011) ผู้วิจัยจึงมีความพยายามอย่างยิ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้สมาชิกเกิดกำลังใจและไม่ท้อถอยหากทำการบ้านไม่สำเร็จ จากบทสนทนาข้างต้น แสดงให้เห็นถึงการฝึกฝนการใช้ทักษะที่ได้เรียนรู้ใน session ไปบูรณาการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของสมาชิก M8 ผู้วิจัยพยายามชี้ให้เห็นว่าสิ่งที่สมาชิก M8 เลือกทำ ทำได้ดีที่สุดแล้ว แม้จะยังไม่สำเร็จในตอนนี ก็ให้พยายามทำต่อไป

นอกจากการมอบหมายการบ้านซึ่งมีความสำคัญในการปรึกษาแบบ CBT เนื่องจากจะทำให้สมาชิกได้นำทักษะที่ได้เรียนรู้ภายใน session ไปบูรณาการใช้กับสถานการณ์จริง ยังมีแนวทางในการเพิ่มทักษะของ CBT อีกแนวทางหนึ่ง ซึ่งผู้วิจัยในฐานะผู้ดำเนินกลุ่มได้ใช้ในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาในครั้งนี ซึ่งผู้วิจัยจะขออภิปรายในลำดับต่อไป

3.2 การช่วยประคับประคอง (Scaffolding)

ในการฝึกฝนทักษะในการฟื้นฟูพลังและทักษะในการกำกับอารมณ์ตนเอง ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาได้ทำหน้าที่ในการเอื้ออำนวยให้กระบวนการกลุ่มเป็นไปได้อย่างราบรื่น ตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้ผู้เข้าร่วมรู้สึกปลอดภัยกับบรรยากาศของกลุ่ม และเอื้อให้ผู้เข้าร่วมได้เกิดการเรียนรู้ ทบทวนตัวเอง ผ่านการทำกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยปรับพฤติกรรมและความคิด ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้อาศัยพื้นฐานของการบริการการปรึกษา เช่น การทวนความ สรุปความ ขยายความ (Ivey, Ivey, & Zalaquett, 2013) หรือการเอื้อให้สมาชิกในกลุ่มได้เห็นถึงวิธีการเปลี่ยนความคิดผ่านเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งเป็นประเด็นที่สำคัญของการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงปัญญาพฤติกรรมนิยม (Bandura, 1986)

นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้นำหลักของทฤษฎีการเรียนรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสริมแรงทางบวก (Bandura, 1986) มาใช้เอื้ออำนวยให้ผู้รับบริการเรียนรู้ทักษะที่นำเสนอ ผ่านกลวิธีที่เหมาะสมกับวัยของสมาชิกในกลุ่ม โดยการเสริมแรงที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกได้รับเอาทักษะและสิ่งที่ได้เรียนรู้รวมเข้าไว้เป็นส่วนหนึ่งของตัวตนเอง (Internalize) ผ่านการให้คำชม หรือคำอนุญาตให้ทำกิจกรรมที่ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจด้วยการเขียนกระดานใหญ่ได้

นอกเหนือจากการเสริมแรงแล้ว ผู้วิจัยยังค่อย ๆ ใช้นวทางการการประคับประคอง (Scaffolding) ของทฤษฎีวิวัฒธรรมสังคม (Socio-cultural Theory) Vygotsky (1962, อ้างถึงใน Flavell, Miller, & Miller, 2002) ในการประคับประคองให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ทักษะใหม่ กล่าวคือในการนำเสนอทักษะนั้น ในช่วงต้น ผู้วิจัยจะให้ช่วยเหลือเป็นพิเศษ หากเมื่อสมาชิกกลุ่มได้พัฒนาทักษะเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยก็จะค่อย ๆ ลดการให้การช่วยเหลือลง ดังตัวอย่างของการฝึกซ้อมทักษะในการกำกับอารมณ์ตนเองนั้น ซึ่งในระยะต้น ผู้วิจัยได้มีแบบฝึกหัดให้สมาชิกได้ฝึกประเมินอารมณ์ตนเองที่มีต่อสถานการณ์สมมติต่าง ๆ โดยให้สมาชิกได้ช่วยกันนึกถึงสิ่งที่จะทำหากเกิดสถานการณ์ดังกล่าว โดยผู้วิจัยได้เื้ออำนวยการช่วยให้ผู้เข้าร่วมได้สำรวจถึงผลที่จะเกิดขึ้นตามมาของแต่ละวิธีที่ได้เลือกทำอีกด้วย ดังตัวอย่างบทสนทนาจากสถานการณ์ตัวอย่าง “เพื่อนแกล้ง” ที่สมาชิกได้ค่อย ๆ สำรวจอารมณ์และผลของสิ่งที่ได้เลือกทำหลังจากที่เกิดอารมณ์นั้น ๆ แล้ว ผ่านการประคับประคองให้การสนับสนุน และชักชวนให้กลุ่มตัวอย่างค่อย ๆ เกิดความชัดเจนกับผลลัพธ์ของพฤติกรรมมากขึ้น ดังนี้

Co: อย่างถ้าเพื่อนแกล้งเรา เราจะรู้สึกยังไง

M3: โกรธ

Co: มากมัย

M8: สีแดง 5 ไปเลย

Co: โกรธมากเลยนะ คิดยังไงตอนเพื่อนมาแกล้ง

M8: ทำไม่ต้องมาแกล้ง

M4: ไซ้

Co: พอโกรธมากๆ แบบนี้ เราารู้ตัวแบบนี้แล้วทำไงดีให้โกรธลดลง

M4: ต่อยเพื่อนเลย

Co: เนาะ นำโมโท ต่อยกลับเลยนะ ทีนี้พอเราต่อยเสร็จเป็นไงต่อ

M4: เพื่อนก็ไปฟ้องครู โดนด่าอีก

Co: เราอาจสนใจตอนต่อยเพื่อนกลับ แต่พอเพื่อนฟ้องครู ครูมา เราารู้สึกยังไงทีนี้

M4: กลัวครูตี

Co: โอ้โฮ มีแต่สืออะไรทั้งนั้นเลยตอนนี้

- M4: สีแดงหมด
 Co: ชอบมัยเนี่ย
 M4: ไม่
 Co: อืม เราไม่อยากเป็นสีแดง ถ้าไม่ต่อยเพื่อน ทำอย่างอื่นได้มัย

ภายหลังจากที่ได้รับการประทับประคองสูงในช่วงต้น session ในช่วงต่อมา การช่วยเหลือจะเริ่มลดลงตามลำดับ หลังจากที่มีสมาชิกมีความเข้าใจในการฝึกแล้ว ดังตัวอย่างของสมาชิก M7 ที่สามารถแสดงตัวอย่างของวงจรความคิดของ Hug ได้ด้วยตัวเอง ภายหลังจากที่ได้รับฟังเรื่องราวการปรับปรุงมองความคิดเพื่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกทางบวกยิ่งขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องรับการสนับสนุนของผู้นำกลุ่ม หลังจากที่ได้ฝึกการเขียนวงจรความคิดของ Hate ร่วมกับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม



ภาพที่ 23 วงจรความคิดจากเรื่อง Hug กับ Hate ของสมาชิก M7

นอกเหนือจากการประทับประคองจากผู้นำกลุ่มแล้ว เพื่อนสมาชิกในกลุ่มก็ยังมีส่วนร่วมในการช่วยขยายมุมมองความคิดของผู้รับบริการ ดังการออกแบบกิจกรรมกลุ่ม ซึ่งยึดหลักทฤษฎีวิวัฒธรรมสังคม (Socio-cultural Theory) โดยการเรียนรู้ผ่านเพื่อน (Peer learning) โดยในช่วงต้นของแต่ละ session ผู้วิจัยจะออกแบบกิจกรรมให้เป็นการเรียนรู้ร่วมกัน โดยการให้สมาชิกได้เรียนรู้ทำความเข้าใจทักษะนั้นเป็นกลุ่มก่อน เพื่อให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนมุมมองความคิด ช่วยประทับประคองการเรียนรู้ซึ่งกันและกันด้วย หลังจากนั้น จึงเป็นการฝึกทักษะรายคู่ และรายบุคคล และในระยะเริ่มต้นของการฝึกฝนรายบุคคลจากแบบฝึกหัด ผู้วิจัยจะช่วยเหลือสมาชิกที่ต้องการความช่วยเหลือ

เพื่อให้แน่ใจว่าสมาชิกมีความเข้าใจมากพอ แล้วจึงค่อยๆลดความช่วยเหลือลง จนสมาชิกสามารถฝึกฝนทักษะได้ด้วยตนเอง ซึ่งจะทำให้สมาชิกสามารถนำไปฝึกฝนนอก session ผ่านการทำการบ้าน ตามที่ได้รับมอบหมายได้

นอกจากผู้วิจัยจะช่วยประคับประคองสมาชิกในช่วงต้น session แล้ว แบบฝึกหัดที่ผู้วิจัยได้ออกแบบในแต่ละ session นั้นก็เริ่มจากง่ายไปสู่ยาก สอดคล้องกับรูปแบบการพัฒนาความคิดแบบ scaffolding ของ Vygotsky (1962, อ้างถึงใน Flavell et al., 2002) กล่าวคือ ผู้วิจัยได้ให้สมาชิกได้เรียนรู้ทักษะในการฟื้นฟูพลังและทักษะในการกำกับอารมณ์ผ่านตัวแบบของ Hug กับ Hate โดยในทุกๆ session จะประกอบด้วย 3 ขั้นตอน

1. ผู้วิจัยอ่านเรื่อง Hug กับ Hate ให้สมาชิกฟัง โดยมีการทบทวนและสรุปประเด็นสำคัญร่วมกันกับสมาชิกในกลุ่มหลังจากที่อ่านจบแล้ว
2. ฝึกประยุกต์ใช้ทักษะที่เรียนรู้จากเรื่อง Hug กับ Hate ด้วยแบบฝึกหัดซึ่งผู้วิจัยกำหนดสถานการณ์ให้ โดยที่สถานการณ์ที่กำหนดเป็นสถานการณ์ที่เด็กในวัยเด็กตอนกลางมักพบเจอ ซึ่งผู้นำกลุ่มให้การสนับสนุนตามความเหมาะสม
3. สมาชิกเลือกสถานการณ์ของตนเองแล้วฝึกฝนทักษะที่ได้เรียนรู้ (การบ้าน)

ในส่วนของการออกแบบกิจกรรมนั้นเป็นไปตามขั้นตอนในข้างต้น ดังตัวอย่างของการจัดเตรียมแบบฝึกหัด ซึ่งช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้แนวทางในการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ ซึ่งปรากฏใน session ที่ 2 ที่มุ่งเน้นการขอรับการสนับสนุนทางสังคมเพื่อปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกให้ดีขึ้น (ภาพที่ 24) และเพิ่มการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนอารมณ์และความรู้สึก ในประเด็นของการเลือกทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ ใน session ที่ 3 (ภาพที่ 25) และการลงมือแก้ปัญหาในแบบฝึกหัดใน session ที่ 4 (ภาพที่ 26) เมื่อสมาชิกกลุ่มสามารถใช้กลวิธีทางพฤติกรรมเพื่อฟื้นฟูพลังและปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกแล้ว ใน session ที่ 5 และ 6 ได้มีการใช้การปรับมุมมองความคิด เพื่อปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกและเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังประกอบกับการใช้ทักษะการปรับความคิด ดังตัวอย่างของสมาชิก M5 (ภาพที่ 27) ที่ใช้หลากหลายวิธีในการปรับปรับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองจากสถานการณ์เรียนวิชาวิทยาศาสตร์ได้เกรด 3 ซึ่งเดิมเป็นอารมณ์ทางลบ โดยสมาชิก M5 สามารถระบุวิธีที่ช่วยปรับเปลี่ยนอารมณ์ได้อีกหลากหลาย อันได้แก่ การขอรับความช่วยเหลือจากครู การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อ

ปรับอารมณ์อย่างการฟังเพลงเพื่อให้สบายใจ และการอ่านหนังสือเพิ่มเติมที่เป็นวิธีการแก้ปัญหา และการปรับเปลี่ยนความคิดว่า “อย่างน้อยก็ได้เกรดสามแฉะ พยายามเข้า”

ครั้งที่ 2 การบ้าน ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ขอให้องๆ ลองเขียนถึงเหตุการณ์ที่ไม่สบายใจ 2 เหตุการณ์ ลองนำวิธีที่ได้ฝึกเพื่อช่วยให้สบายใจไปลองใช้ แล้วเขียนลงในตารางข้างล่างนะ

เหตุการณ์	สิ่งที่คิด	อารมณ์		ไปหาใครเพื่อขอความช่วยเหลือ	อารมณ์	
		อารมณ์ดี	อารมณ์ไม่ดี		อารมณ์ดี	อารมณ์ไม่ดี
<p>งุ่มง่าม</p> <p>เกิดที่... ที่อื่น</p>	<p>งุ่มง่าม</p> <p>งุ่มง่าม</p>			<p>ไปบอกพ่อแม่ให้ไปงุ่มง่าม</p> <p>งุ่มง่าม</p>		
<p>เพื่อนล้อ</p> <p>เกิดที่... ที่อื่น</p>	<p>เพื่อนล้อ</p> <p>เพื่อนล้อ</p>			<p>ไปบอกครู</p> <p>เพื่อนล้อ</p>		

ภาพที่ 24 แบบฝึกหัดใน session ที่ 2 แสดงความสอดคล้องกับรูปแบบ

การพัฒนาความคิดแบบ Scaffolding







ครั้งที่ 3 การบ้าน ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ขอให้องๆ ลองเขียนถึงเหตุการณ์ที่ไม่สบายใจ 1 เหตุการณ์ ลองนำวิธีที่ได้ฝึกเพื่อช่วยให้สบายใจไปลองใช้ แล้วเขียนลงในตารางข้างล่างนะ

เหตุการณ์	สิ่งที่คิด	อารมณ์		วิธีที่ใช้เพื่อช่วยให้สบายใจขึ้น	อารมณ์	
		อารมณ์ดี	อารมณ์ไม่ดี		อารมณ์ดี	อารมณ์ไม่ดี
<p>เล่นมด</p> <p>เกิดที่... ที่อื่น</p>	<p>มด</p> <p>มด</p>			<p>ไปบอกพ่อแม่</p> <p>ไปบอกพ่อแม่</p> <p>ไปหาใครเพื่อขอความช่วยเหลือ</p> <p>เล่นมดอีกที</p> <p>ทำกิจกรรมที่ช่วยให้สบายใจ</p>		

ภาพที่ 25 แบบฝึกหัดใน session ที่ 3 แสดงความสอดคล้องกับรูปแบบ







การพัฒนาความคิดแบบ Scaffolding

ครั้งที่ 4 การบ้าน ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ขอให้องๆ ลองเขียนถึงเหตุการณ์ที่ไม่สบายใจ 1 เหตุการณ์ ลองนำวิธีคิดแบบ Hug ที่เราได้ฝึกกันไปลองใช้ แล้วเขียนลงในตารางข้างล่างนะ

เหตุการณ์	สิ่งที่คิด	อารมณ์		วิธีที่ใช้เพื่อให้สบายใจขึ้น	อารมณ์																									
		อารมณ์ดี	อารมณ์ไม่ดี		อารมณ์ดี	อารมณ์ไม่ดี																								
<p>เกิดที่...   ที่อื่น</p>	<p>เพื่อนขโมย แกล้ง ขอบติ ขอบแสร้ง</p>	 <table border="1"> <tr><td>5</td></tr> <tr><td>4</td></tr> <tr><td>3</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>0</td></tr> </table>	5	4	3	2	1	0	 <table border="1"> <tr><td>5</td></tr> <tr><td>4</td></tr> <tr><td>3</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>0</td></tr> </table>	5	4	3	2	1	0	<p>ไปหาใครเพื่อขอความช่วยเหลือ</p> <p>คิดถึงเพื่อน แกล้ง</p> <p>ทำกิจกรรมที่ช่วยให้สบายใจ</p> <p>คิดว่าเพื่อน แกล้ง</p> <p>แล้วอาจจะให้เพื่อน</p> <p>เวลาก็</p> <p>ลองคิดเพื่อแก้ปัญหา ลองทำวิธีใหม่</p>	 <table border="1"> <tr><td>5</td></tr> <tr><td>4</td></tr> <tr><td>3</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>0</td></tr> </table>	5	4	3	2	1	0	 <table border="1"> <tr><td>5</td></tr> <tr><td>4</td></tr> <tr><td>3</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>0</td></tr> </table>	5	4	3	2	1	0
5																														
4																														
3																														
2																														
1																														
0																														
5																														
4																														
3																														
2																														
1																														
0																														
5																														
4																														
3																														
2																														
1																														
0																														
5																														
4																														
3																														
2																														
1																														
0																														

ภาพที่ 26 แบบฝึกหัดใน session ที่ 4 แสดงความสอดคล้องกับรูปแบบ
การพัฒนาความคิดแบบ Scaffolding

ครั้งที่ 5 การบ้าน ในสัปดาห์ที่ผ่านมา ขอให้องๆ ลองเขียนถึงเหตุการณ์ที่ไม่สบายใจ 1 เหตุการณ์ ลองนำวิธีคิดแบบ Hug ที่เราได้ฝึกกันไปลองใช้ แล้วเขียนลงในตารางข้างล่างนะ

เหตุการณ์	สิ่งที่คิด	อารมณ์		วิธีที่ใช้เพื่อให้สบายใจขึ้น	อารมณ์																									
		อารมณ์ดี	อารมณ์ไม่ดี		อารมณ์ดี	อารมณ์ไม่ดี																								
<p>เกิดที่...   ที่อื่น</p>	<p>ใจหายมาก</p>	 <table border="1"> <tr><td>5</td></tr> <tr><td>4</td></tr> <tr><td>3</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>0</td></tr> </table>	5	4	3	2	1	0	 <table border="1"> <tr><td>5</td></tr> <tr><td>4</td></tr> <tr><td>3</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>0</td></tr> </table>	5	4	3	2	1	0	<p>ไปหาใครเพื่อขอความช่วยเหลือ</p> <p>ฟังเพลง</p> <p>ทำกิจกรรมที่ช่วยให้สบายใจ</p> <p>อ่านหนังสือเพิ่มเติม</p> <p>ลองคิดเพื่อแก้ปัญหา ลองทำวิธีใหม่</p> <p>อึ้งงงหนักได้เกรด 3 11 นะ ผงๆ มา เปลี่ยนความคิด</p>	 <table border="1"> <tr><td>5</td></tr> <tr><td>4</td></tr> <tr><td>3</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>0</td></tr> </table>	5	4	3	2	1	0	 <table border="1"> <tr><td>5</td></tr> <tr><td>4</td></tr> <tr><td>3</td></tr> <tr><td>2</td></tr> <tr><td>1</td></tr> <tr><td>0</td></tr> </table>	5	4	3	2	1	0
5																														
4																														
3																														
2																														
1																														
0																														
5																														
4																														
3																														
2																														
1																														
0																														
5																														
4																														
3																														
2																														
1																														
0																														
5																														
4																														
3																														
2																														
1																														
0																														

ภาพที่ 27 แบบฝึกหัดใน session ที่ 5 และ 6 แสดงความสอดคล้องกับรูปแบบ
การพัฒนาความคิดแบบ Scaffolding

กล่าวโดยรวมแล้ว การเพิ่มทักษะของ CBT ผ่านการประคับประคอง (scaffolding) กล่าวคือ การช่วยให้สมาชิกได้ค่อยๆเรียนรู้ทักษะจากง่ายไปสู่ยาก ค่อย ๆ ประคับประคองจากมากไปสู่น้อย รวมไปถึงการเพิ่มทักษะของ CBT ผ่านการมอบหมายการบ้าน เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกฝนทักษะที่ได้เรียนรู้ใน session มาบูรณาการในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริง มีส่วนช่วยให้คะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น

จากผลรวมของการฝึกทักษะในช่วงต้น สมาชิกค่อย ๆ สังเกตทักษะที่เป็นประโยชน์ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ จากเดิมที่จำเป็นต้องได้รับการสนับสนุนหรือการประคับประคองสูงจากผู้วิจัย ท้ายที่สุดก็สามารถประยุกต์ใช้ทักษะเหล่านี้ในการแก้ปัญหา โดยหยิบปัญหาที่กลุ่มคิดว่าจะมีความสำคัญ พร้อมทั้งสังเกตเห็นความเชื่อมโยงของทางเลือกในการแก้ปัญหานั้นๆ ดังตัวอย่างของบทร้อยกรองที่สมาชิกในกลุ่มนำเสนอขึ้นใน session ที่ 8 ที่สะท้อนให้เห็นถึงการนำทักษะที่เรียนรู้ในการเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง ภายหลังจากความผิดหวังในการเล่นฟุตบอลแพ้ ซึ่งสมาชิกกลุ่มได้ใช้กลวิธีขอรับการสนับสนุนทางสังคม แก้ปัญหาโดยใช้ความพยายามในการฝึกซ้อมให้มากขึ้น นำมุมมองความคิดทางบวกมาใช้ และรู้จักกล่าวขอบคุณเมื่อได้รับการสนับสนุนทางสังคม ดังปรากฏในตัวละคร Hug ที่กลุ่มตัวอย่างได้ช่วยกันแต่งขึ้น ในทางกลับกัน สำหรับตัวละคร Hate ซึ่งสมาชิกในกลุ่มแต่งบทร้อยกรองให้เลือกที่จะไม่แก้ปัญหา โดยสมาชิกในกลุ่มได้ตระหนักถึงผลกระทบทางลบที่ตามมา ดังแสดงในบทร้อยกรอง และแผนภาพวงจรความคิดในภาพที่ 28 ซึ่งเป็นแผนภาพที่สมาชิกในกลุ่มที่ 3 ได้ร่วมกันวาดขึ้นโดยมีผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มเป็นเพียงผู้สังเกตการณ์เท่านั้น

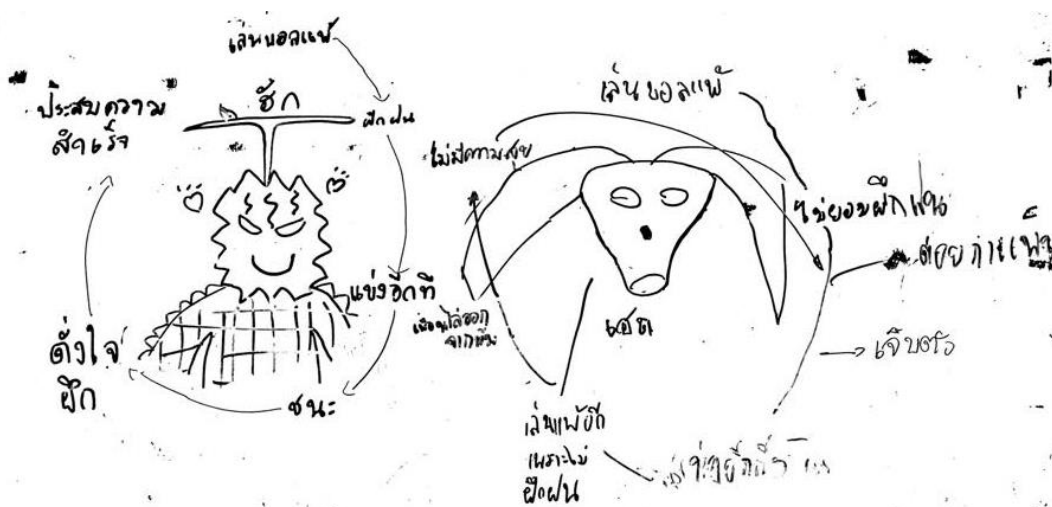
Hug กับ Hate ของสมาชิกกลุ่ม 3

ยังมีสองเพื่อนรัก	คนหนึ่งชื่อ Hug อีกคนชื่อ Hate
สองเกลอเป็นเพื่อนคู่หู	Hate ชอบหน้าบู้อารมณ์ไม่ดี
หน้าบึ้งตลอดทั้งวัน	บ่นทุกสิ่งอันไม่มีอะไรดี
Hug ชอบยิ้มแย้มแจ่มใส	เจอเรื่องอะไรก็ว่าดีดี
เป็นคนมีอารมณ์ขัน	ในทุกๆวันมีแต่เรื่องดี
เวลาที่มีปัญหา	Hug รู้ว่าต้องหาใครที่นี้
พ่อแม่ลุงป้ายายตา	ครูเพื่อนน้ำอาปุ๋ย่าน้องพี

วันหนึ่งทั้งคู่ต้องไป	เล่นบอลใกล้ๆสนามลุงพี
เกิดเล่นบอลแพ้นะซี	จะทำยังไงดีละทีนี้
Hug เลยคิดแก้ปัญหา	ว่าต้องทำอะไรถึงเก่งกว่านี้
Hug เลยเตรียมตัวให้พร้อม	ไปเรียกพวกพ้องมาช่วยฝึกที่
ไปพักสมองแป็บนึง	รอวันพรุ่งนี้แล้วมาฝึกอีกที
ฝึกฝนเป็นเวลานานๆ	ก็รู้ว่า Hug เก่งขึ้นนะซี
Hug รีบขบใจเพื่อนๆ	ที่มาฝึกสอน Hug ในวันนี้ (thank you)
พอถึงวันแข่งจริงๆ	Hug ก็ตั้งใจแข่งให้เต็มที่
แข่งเสร็จ Hug ยิ้มดีใจ	ผลบอลออกมา Hug ชนะนะซี
ส่วน Hate ก็ก็เล่นบอลแพ้	เลยต่อยกำแพงไปสองสามที
ไม่คิดจะไปฝึกฝน	ก็ต้องหน้าบึ้งอยู่แต่แบบนี้
พอเพื่อนๆจะไปซ้อม	ก็โทษว่าเพื่อนนั้นเล่นไม่ดี
เพื่อนๆน้อยใจมากๆ	เลยเดินกลับบ้านไปฟ้องอาตี
อาตีรีบไปบ้าน Hate	แล้วบอกว่า Hate ทำตัวไม่ดี
Hate ไม่ฟังคำพูดใคร	มัวแต่โทษเพื่อนที่ไปฟ้องอาตี
พอถึงวันแข่งเข้าจริง	ไม่เคยฝึกฝนก็แพ้นะซี
เป็นอยู่แบบนี้วนไปวนมา	ไม่เคยชนะเพื่อนเขาสักที
เพื่อนๆ ก็ไล่ Hate ออก	เพราะว่า Hate นั้นเล่นไม่เคยดี

(บทร้อยกรอง Hug กับ Hate ที่แต่งขึ้นจากสถานการณ์จริงของสมาชิกในกลุ่มที่ 3

โดยสมาชิกในกลุ่มที่ 3 ร่วมกันแต่งขึ้น)



ภาพที่ 28 วงจรความคิดจากเรื่อง Hug กับ Hate ที่สมาชิกในกลุ่มที่ 3

ร่วมกันแต่งขึ้นจากสถานการณ์จริง

กล่าวโดยสรุปแล้ว การที่กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองเพิ่มขึ้นภายหลังจากได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษา อีกทั้งยังมีคะแนนดังกล่าวสูงกว่ากลุ่มควบคุมในช่วงเวลาเดียวกัน อาจอธิบายได้ว่า มีที่มาจากกระบวนการที่เกิดขึ้นระหว่างการร่วมกลุ่มการปรึกษา ทั้งบรรยากาศในกลุ่มที่เอื้อต่อการเรียนรู้ของสมาชิก การประคับประคองจากผู้วิจัย รวมไปถึงการประคับประคองของสมาชิกด้วยตนเอง รวมไปถึงการฝึกทักษะที่มีส่วนช่วยในการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ที่มีความครอบคลุมถึงปัจจัยที่จะช่วยส่งเสริมให้เกิดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง ได้แก่ การมีการมีแหล่งสนับสนุนและทรัพยากรภายนอก (I have) การเป็นผู้ที่มีจิตใจที่เข้มแข็ง (I am) การมีทักษะทางสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (I can) และการที่สมาชิกได้ฝึกทักษะในการกำกับอารมณ์ตนเอง ที่มีความครอบคลุมถึงการรู้จักอารมณ์และสามารถประเมินอารมณ์ตนเองได้ เข้าใจธรรมชาติความไม่คงที่ของอารมณ์ การตระหนักถึงบทบาทของความคิดต่ออารมณ์ความรู้สึกนี้ มีการฝึกทักษะการปรับอารมณ์ผ่านการปรับความคิดและพฤติกรรม

ข้อจำกัด

การศึกษาครั้งนี้มุ่งเน้นศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกั้อารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง ซึ่งมีอายุ 6-12 ปี แต่เมื่อเก็บข้อมูลจริงพบว่ากลุ่มตัวอย่างอยู่ในช่วงอายุ 10-12 ปี ซึ่งอาจก่อให้เกิดข้อจำกัดในการขยายผลอยู่บ้าง

การศึกษาครั้งนี้จัดทำขึ้นในโรงเรียนประถมศึกษาของรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร ขนาดใหญ่ ซึ่งอาจส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีลักษณะเฉพาะตัว อาทิ เป็นนักเรียนที่ได้รับการสนับสนุนทางสังคมสูง นอกจากนั้น จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษานี้มีคะแนนความสามารถในการฟื้นฟูพลังและคะแนนความสามารถในการกำกั้อารมณ์ตนเองของจัดอยู่ในเกณฑ์ค่อนข้างสูงตั้งแต่ในระยะก่อนการเข้าร่วมการศึกษา จึงไม่อาจปฏิเสธได้ว่าปัจจัยเฉพาะตัวของกลุ่มตัวอย่างในทั้งสองประเด็น อาจส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความพร้อมในการพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกั้อารมณ์ที่ศึกษาในครั้งนี้เป็นพิเศษ นอกจากนั้น การเข้าร่วมการศึกษานี้ยังเป็นไปตามความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ซึ่งใช้เวลาในการเข้าร่วมต่อเนื่องหลายครั้ง ผู้ที่เข้ากลุ่มครบถ้วนจึงมีลักษณะเฉพาะตัวหรือมีแรงจูงใจในการพัฒนาทักษะความสามารถในการฟื้นฟูพลังและการกำกั้อารมณ์ตนเองสูงเป็นพิเศษ ซึ่งลักษณะเฉพาะตัวของกลุ่มตัวอย่างในประเด็นข้างต้นเหล่านี้ควรถูกนำไปพิจารณาหากได้นำเอากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่นำเสนอไปใช้กับเด็กในวัยเด็กตอนกลางต่างโรงเรียนหรือในบริบทอื่นที่ไม่ใช่บริบทของโรงเรียน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งต่อไป

การออกแบบโปรแกรมในการศึกษาครั้งนี้ ทำให้เห็นว่ากลุ่ม CBT ที่มีเป้าหมายในการเข้าร่วมกลุ่ม 2 ประเด็น ก็สามารถช่วยเน้นได้ทั้ง 2 ประเด็น เป็นที่น่าสนใจว่าหากศึกษาความเชื่อมโยงที่ความสามารถในการกำกั้อารมณ์มีผลต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลัง โดยเน้นกลุ่ม CBT ที่มุ่งเน้นการกำกั้อารมณ์เพียงอย่างเดียว จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในความสามารถในการฟื้นฟูพลังได้หรือไม่

ในการศึกษาครั้งต่อไป อาจมีการศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงของคะแนนความสามารถในการฟื้นพลังและคะแนนความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง โดยศึกษาในระยะติดตามผล เช่น ระยะ 2 สัปดาห์ หรือ 1 เดือน หลังจากการเข้ากลุ่มการปรึกษา เนื่องจากเป็นที่น่าสนใจว่าภายหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาแล้ว ทักษะในการส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์จะมีการเปลี่ยนแปลงหรือไม่

ในการศึกษาครั้งต่อไป อาจมีการขยายผลการศึกษาไปสู่การนำเอากลุ่มการปรึกษาแบบ CBT ไปใช้เพื่อส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในเด็กกลุ่มอื่นต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

จากการศึกษาในครั้งนี้สามารถขยายผลในรูปแบบของการทำโปรแกรมเพื่อฝึกทักษะให้กับผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มซึ่งเป็นนักจิตวิทยา หรือครูแนะแนว ที่ต้องทำงานกับเด็กในช่วงอายุ 10-12 ปี ซึ่งเป็นช่วงอายุของกลุ่มทดลอง เพื่อให้ความรู้และสร้างความเข้าใจให้กับผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่มก่อนที่จะนำโปรแกรมกลุ่มนี้ไปใช้กับกลุ่มเด็กดังกล่าว นอกจากนี้ นักจิตวิทยา หรือครูแนะแนว ที่สนใจนำโปรแกรมกลุ่มการปรึกษานี้ไปใช้ยังสามารถปรับและประยุกต์การนำเสนอด้วยการใช้สื่ออื่นๆ ที่บันทึกเรื่องเล่าร้อยกรอง หรือนำเสนอเรื่องเล่าในรูปแบบอื่นๆ อาทิ นิทาน เพลง ที่สอดคล้องกับความถนัดของผู้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม และความสนใจของผู้เข้าร่วมกลุ่ม เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดจากการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเชิงปัญญาพฤติกรรมนิยมเพื่อส่งเสริมความสามารถในการฟื้นพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ต่อไป

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- ณัฏฐร พิทยรัตน์เสถียร, ยุทธนา งามอาจสกุลม่น, ณรงค์ มณีทอง, สุรินทร์พร ลิขิตเสถียร, ดาราวรรณ ต๊ะปิ่นตา, วรภัทร รัตอากาศ, ... วิชญา โมฬีชาติ. (ม.ป.ป.). *การบำบัดผู้ป่วยโรคซึมเศร้าโดยเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม CBT*. สืบค้นจาก <http://www.thaidepression.com/www/56/CBTdepression.pdf>.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้การปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพมหานคร: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- นภชนก สุขประเสริฐ. (2547). *ประสบการณ์ภัยพิบัติสึนามิและการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่นที่ได้รับผลกระทบภัยพิบัติสึนามิ พ.ศ. 2547: การศึกษาแบบผลานวิธี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุศรินทร์ หลิมสุนทร. (2543). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยืดหยุ่นทนทาน การรับรู้ มาตรฐานชีวิต ลักษณะส่วนบุคคลบางประการ พฤติกรรมการเสพสารเสพติดของวัยรุ่นสลัมที่เตร็ดเตร่ในสนามเด็กเล่น*. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต พยาบาลศาสตร์ (การพยาบาลอนามัยชุมชน) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา, และ วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2556). *ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์. (2553). *ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พัชรินทร์ นินทจันทร์, โสภิตา แสงอ่อน, จริญญา วิฑยะศุภกร, นพวรรณ เปี้ยเชื้อ, ทศนา ทวีคุณ, และ พิศสมัย อรทัย. (2552). *คู่มือการเสริมสร้างความแข็งแกร่งในชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: จุฑทอง.
- พัชรินทร์ อรุณเรือง. (2545). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและกลวิธีการเผชิญปัญหาของวัยรุ่นตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2549). *พัฒนาการมนุษย์*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมดาเพรส.

- มณฑา โชคชัยไพศาล, ประภาพร สังข์ประไพ, สุนทรี เรือนตระกูล, และ ยุวศรี กสิปโกมุต. (2553). *เทคนิคการใช้ CBT สำหรับผู้ป่วยโรคซึมเศร้าของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขในพื้นที่เขตตรวจราชการที่ 9*, 5-58.
- ระวีนันท์ รื่นพรต. (2552). *อิทธิพลของปัจจัยส่วนบุคคล ความหย่นตัว การยึดติดความสมบูรณ์แบบที่มีต่อการปรับตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาจิตวิทยาชุมชน คณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- วัชรีย์ ทรัพย์มี. (2554). *ทฤษฎีให้บริการปรึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริเพิ่ม เขาวนศิลป์. (2546). *การวิเคราะห์องค์ประกอบของแบบทดสอบบุคลิกภาพการปรับตัวเพื่อผู้มีความเป็นเลิศ*. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภชาติ. (2549). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 5)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สินีนานู ไชยวงศ์. (2556). *ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุจิตรา สมจิต. (2541). *ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยความยึดหยุ่นและทนทาน การรับรู้รสนิยมชีวิต พฤติกรรมด้านลบ และผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่สี่ถึงประถมศึกษาปีที่หก ตำบลธาตุทอง จังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ (การพยาบาลอนามัยชุมชน) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุนิพัจ เปรมอมรกิจ. (2542). *องค์ลักษณะของพลังเข้มแข็งและสร้างสรรค์ในนักเรียนที่มีผลการเรียนเฉลี่ยต่ำกว่าระดับ “พอใช้”: การศึกษากลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุภาวดี ดิสโร. (2551). *ผลของกลุ่มจิตวิทยาพัฒนาตนและการปรึกษาแนวพุทธต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังของนักศึกษามหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ภาษาอังกฤษ

- Bandura, A. (1978). Reflections on self-efficacy. *Advances in behaviour research and therapy*, 1(4), 237-269.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(3), 359-373.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. NY: Guilford Press.
- Benard, B. (1993). Fostering resiliency in kids. *Education Leadership*, 51(3), 44-48.
- Bergin, C. C., & Bergin, D. A. (2012). *Child and adolescent development in your classroom*. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Boos, D. D., & Hughes-Oliver, J. M. (2000). How large does n have to be for Z and t intervals? *The American Statistician*, 54(2), 121-128.
- Calkins, S. D. (2004). Temperament and emotional regulation: Multiple models of early development. *Advances in Consciousness Research*, 54, 35-60.
- Catanzaro, S. J., & Mearns, J. (1990). Measuring generalized expectancies for negative mood regulation: Initial scale development and implications. *Journal of personality assessment*, 54(3-4), 546-563.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112, 155-159.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (7th ed.). Belmont, CA: Cengage Learning.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2013). *Groups: Process and practice* (9th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Dimeff, L., & Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy in a nutshell. *The California Psychologist*, 34(3), 10-13.
- Earles, J., & Earles, J. (1987). Recovery and resilience in children. In E. J. Anthony & B. J. Cohler (Eds.), *The invulnerable child*. New York, NY: Guilford Press.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. NY: Norton.

- Faul, F., & Erdfelder, E. (1992). *GPOWER: A priori, post-hoc, and compromise power analyses for MS-DOS [Computer program]*. Bonn, FRG: Bonn University, Department of Psychology.
- Flavell, J. H., Miller, P. H., & Miller, S. A. (2002). *Cognitive development* (4th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
- Fonagy, P., Steele, M., Steele, H., Higgitt, A., & Target, M. (1994). The Emanuel Miller memorial lecture 1992: The theory and practice of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 35(2), 231-257.
- Gable, R. A., & Van Acker, R. (2004). Sometimes, practice makes imperfect: Overcoming the automaticity of challenging behavior by linking intervention to thoughts, feelings, and actions. *Education and Treatment of Children*, 27(4), 476-489.
- Garnezy, N. (1996). Reflections and commentary on risk, resilience, and development. In R. J. Haggerty, L. R. Sherrod, N. Garnezy, & R. Rutter (Eds.), *Stress, risk, and resilience in children and adolescents* (pp. 1-15). NY: Cambridge University Press.
- Garnezy, N., & Rutter, M. (1985). Acute reactions to stress. In M. Rutter & L. Hersov (Eds.), *Child and adolescent psychiatry: Modern approaches* (2nd ed., pp. 152-176). Oxford, UK: Blackwell.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire—development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053.
- George, D., & Mallery, P. (2003). Frequencies. In D. George & P. Mallery (Eds.), *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference 11.0 update* (4th ed., pp. 20-52). New York, NY: Pearson Education.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York, NY: Bantam Books.

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, D., & Harris, P. L. (1988). False beliefs about emotion: Children's understanding of misleading emotional displays. *International Journal of Behavioral Development*, 11(4), 475-488.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York, NY: Guilford Press.
- Grotberg, E. H. (1995). *A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit*. Hague, Netherlands: Bernard van Leer Foundation.
- Grotberg, E. H. (2000). International resilience research project. In A. L. Comunian & U. Gielen (Eds.), *International perspectives on human development* (pp. 379-399). Vienna, Austria: Pabst Science.
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24(2), 409-417.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Upper saddle River, NJ: Pearson Education International.
- Henderson, D. A., & Thompson, C. L. (2010). *Counseling children* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.

- Hiew, C. C., Mori, T., Shimizu, M., & Tominaga, M. (2000). Measurement of resilience development: Preliminary results with a State-Trait Resilience Inventory. *Journal of Learning and Curriculum Development, 1*, 111-117.
- Ivey, A. E., Ivey, M. B., & Zalaquett, C. P. (2013). *Intentional interviewing and counseling: Facilitating client development in a multicultural society* (8th ed.). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Jacelon, C. S. (1997). The trait and process of resilience. *Journal of Advanced Nursing, 25*(1), 123-129.
- Kaplan, C. P., Turner, S., Norman, E., & Stillson, K. (1996). Promoting resilience strategies: A modified consultation model. *Social Work in Education, 18*(3), 158-168.
- Kazdin, A. E. (2001). Progression of therapy research and clinical application of treatment require better understanding of the change process. *Clinical Psychology: Science and Practice, 8*(2), 143-151.
- Leech, N. L., Barrett, K. C., & Morgan, G. A. (2005). *SPSS for intermediate statistics: Use and interpretation* (2nd ed.). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry, 61*(1), 6-22.
- Macklem, G. L. (2008). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*. New York, NY: Springer.
- Mayers, A. (2013). *Introduction to statistics and SPSS in psychology*. Upper saddle River, NJ: Pearson.
- Mennuti, R. B., Freeman, A., & Christner, R. W. (2006). *Cognitive-behavioral interventions in educational settings: A handbook for practice*. New York, NY: Routledge.
- Piaget, J. (1932). *The moral judgement of the child*. Kegan Paul, London: Routledge.

- Piaget, J. (1977). *The grasp of consciousness: Action and concept in the young child*. Kegan Paul, London: Routledge.
- Pincus, D. B., & Friedman, A. G. (2004). Improving children's coping with everyday stress: Transporting treatment interventions to the school setting. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 7(4), 223-240.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered Therapy: Its current practice, implications, and theory*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rutter, M. (1979). Protective factors in children's response to stress and disadvantage. In J. S. Bruner & A. Garden (Eds.), *Primary prevention of psychopathology* (Vol. 3, pp. 49-74). Hanover, NH: University Press of New England.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial resilience and protective mechanisms. In J. Rolfe, D. Masten, D. Cicchetti, K. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 181-214). New York, NY: Cambridge University Press.
- Salovey, P., Caruso, D., & Mayer, J. D. (2004). Emotional intelligence in practice. In P. A. Linley & S. Joseph (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 447-463). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York, NY: Simon and Schuster.
- Stallard, P., Simpson, N., Anderson, S., Carter, T., Osborn, C., & Bush, S. (2005). An evaluation of the FRIENDS programme: A cognitive behaviour therapy intervention to promote emotional resilience. *Archives of Disease in Childhood*, 90(10), 1016-1019.

- Turner, S. G. (2001). Resilience and social work practice: Three case studies. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 82(5), 441-448.
- Wagnild, G., & Young, H. M. (1990). Resilience among older women. *Journal of Nursing Scholarship*, 22(4), 252-255.
- Warschaw, T. A., & Barlow, D. (1995). *Resiliency: How to bounce back faster, stronger, smarter*. NY: Master Media.
- Weinreb, M. L. (1997). Be resiliency mentor: You may be a lifesaver for a high-risk child. *Young Children*, 52, 14-20.
- Werner, E. E. (1989). Vulnerability and resiliency: A longitudinal perspective. In M. Brambring, F Lösel, & H. Skowronek (Eds.), *Children at Risk: Assessment, longitudinal research, and Intervention* (pp. 158-172). NY: Walter de Gruyter.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable, but invincible: A longitudinal study of resilient children and youth*. NY: McGraw-Hill.
- William, S., Waymounth, M., Lipman, E., Mills, B., & Evans, P. (2004). Evaluation of a children's temper-taming program. *Canadian Journal of Psychiatry*, 49(9), 607-612.
- Young-Eisendrath, P. (1996). *The gifts of suffering: Finding insight, compassion, and renewal*. Reading, MA: Addison-Wesley.



ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

ผศ.ดร.กฤษยา พิสิทธิ์ส์สังฆการ (อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก)

รศ.สุภาพรรณ โคตรจรัส

อ.ดร.สมบุญ จารุเกษมทวี

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ข
เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

AF 02-12



The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University
 Janjuree 1 Building, 2nd Floor, Phayathai Rd., Patumwan district, Bangkok 10330, Thailand,
 Tel/Fax: 0-2218-3202 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 226/2016


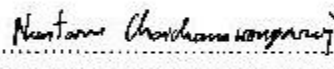
Certificate of Approval

Study Title No.057.2/59 : EFFECT OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY GROUP COUNSELING ON RESILIENCE AND EMOTION REGULATION IN MIDDLE CHILDHOOD

Principal Investigator : MISS DUANGPORN KITTISUNTHORN

Place of Proposed Study/Institution : Faculty of Psychology,
Chulalongkorn University

The Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University, Thailand, has approved constituted in accordance with the International Conference on Harmonization - Good Clinical Practice (ICH-GCP).

Signature:  Signature: 
 (Associate Professor Prida Tasanupradit, M.D.) (Assistant Professor Nuntaree Chaichanawongsoj, Ph.D.)
 Chairman Secretary

Date of Approval : 19 December 2016 **Approval Expire date** : 18 December 2017

The approval documents including

- 1) Research proposal
 - 2) Patient/Participant Information Sheet and Informed Consent Form
 - 3) Researcher's
 - 4) Questionnaire
- Protocol No. 057.2/59
 Date of Approval: 15 DEC 2016
 Approval Expires Date: 18 DEC 2017

The approved investigator must comply with the following conditions:

1. The research/project activities must end on the approval expired date of the Research Ethics Review Committee for Research Involving Human Research Participants, Health Sciences Group, Chulalongkorn University (RECCU). In case the research/project is unable to complete within that date, the project extension can be applied one month prior to the RECCU approval expired date.
2. Strictly conduct the research/project activities as written in the proposal.
3. Using only the documents that bearing the RECCU's seal of approval with the subjects/volunteers (including subject information sheet, consent form, invitation letter for project/research participation (if available).
4. Report to the RECCU for any serious adverse events within 5 working days
5. Report to the RECCU for any change of the research/project activities prior to conduct the activities.
6. Final report (AF 03-12) and abstract is required for a one year (or less) research/project and report within 30 days after the completion of the research/project. For thesis, abstract is required and report within 30 days after the completion of the research/project.
7. Annual progress report is needed for a two- year (or more) research/project and submit the progress report before the expire date of certificate. After the completion of the research/project processes as No. 6.

ภาคผนวก ค
แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมชื่อสาร (เมลงโมซอจ) และใส่เครื่องหมาย / ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับ
นักเรียนมากที่สุด

1. เพศของนักเรียน ชาย หญิง
2. ปัจจุบันนักเรียนอายุ.....ปี
3. เวลาฉันไม่สบายใจ ฉันมักจะคุยกับใคร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 3.1 พ่อ แม่
 - 3.2 พี่น้อง
 - 3.3 คุณครู
 - 3.4 เพื่อน
 - 3.5 คนอื่นนอกเหนือจากนี้ เช่น.....
4. ฉันมีเรื่องที่น่าภูมิใจ คือ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 4.1.....
 - 4.2.....
 - 4.3.....
 - 4.4.....
 - 4.5.....
5. การเข้ารับบริการจากนักจิตวิทยาในปัจจุบัน
 - ได้รับ
 - ไม่ได้รับ



ศูนย์โครงการวิจัย..... 057.2/59
 วันที่รับงาน..... 19 ธ.ค. 2559
 วันหมดอายุ..... 18 ธ.ค. 2560



ภาคผนวก ง
มาตรวัดความสามารถในการฟื้นฟูพลัง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

มาตรฐานวัดความสามารถในการฟัง

คำชี้แจง : ขอให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ จากนั้น ทำเครื่องหมาย x ใต้บนตัว
เลขที่ตรงกับนักเรียนมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว เพื่อแสดงถึงความคิดของนักเรียนที่มีต่อตนเองในปัจจุบัน
โดยตัวเลขแต่ละตัวมีความหมายดังต่อไปนี้

- 5 หมายถึง พฤติกรรมนั้นตรงกับนักเรียนมากที่สุด
- 4 หมายถึง พฤติกรรมนั้นตรงกับนักเรียน
- 3 หมายถึง พฤติกรรมนั้นตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน
- 2 หมายถึง พฤติกรรมนั้นไม่ตรงกับนักเรียน
- 1 หมายถึง พฤติกรรมนั้นไม่ตรงกับนักเรียนมากที่สุด



เลขที่โรงเรียนวิจัย 057-8/59
วันที่รับทราบ 19 ธ.ค. 2553
18 ธ.ค. 2553

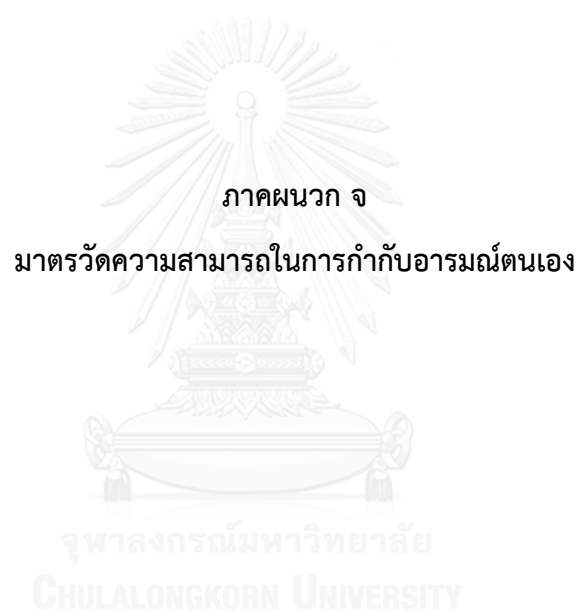
ข้อ	ข้อความ	ไม่ตรงมากที่สุด	ไม่ตรง	ตรงและไม่ตรงพอ ๆ กัน	ตรง	ตรงมากที่สุด
1	ฉันมีคนที่ฉันสามารถคุยด้วยได้ในเวลาที่ไม่สบายใจ	1	2	3	4	5
2	ฉันสามารถขอให้คนอื่นในครอบครัวช่วยเหลือฉันได้ในเวลาจำเป็น	1	2	3	4	5
3		1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5		1	2	3	4	5
6		1	2	3	4	5
7		1	2	3	4	5
8		1	2	3	4	5
9		1	2	3	4	5
10		1	2	3	4	5
11		1	2	3	4	5
12		1	2	3	4	5
13		1	2	3	4	5
14		1	2	3	4	5

ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง : ขอให้นักเรียนกรอกข้อมูลด้านล่าง และทำเครื่องหมาย x ใน ตามความเป็นจริง

อายุ _____ ปี
 เพศ ชาย หญิง
 ชั้น ป.3 ป.4 ป.5 ป.6 เลขที่ _____

ขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามค่ะ



ภาคผนวก จ

มาตรวัดความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

มาตรฐานการกำกับอารมณ์ตนเอง

คำชี้แจง : ขอให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ จากนั้น ทำเครื่องหมาย x ที่บนตัว
เลขที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว โดยตัวเลขแต่ละตัวมีความหมายดังต่อไปนี้

- 5 หมายถึง พฤติกรรมนั้นตรงกับนักเรียนมากที่สุด
4 หมายถึง พฤติกรรมนั้นตรงกับนักเรียน
3 หมายถึง พฤติกรรมนั้นตรงและไม่ตรงพอๆกัน
2 หมายถึง พฤติกรรมนั้นไม่ตรงกับนักเรียน
1 หมายถึง พฤติกรรมนั้นไม่ตรงกับนักเรียนมากที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ไม่ตรง มากที่สุด	ไม่ตรง	ตรงและ ไม่ตรง พอๆกัน	ตรง	ตรงมาก ที่สุด
1	เวลาที่ฉันอยากมีความสุขมากขึ้น ฉันจะเปลี่ยนไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้ฉันมีความสุข	1	2	3	4	5
2		1	2	3	4	5
3		1	2	3	4	5
4		1	2	3	4	5
5	ฉันควบคุมอารมณ์ของตนเองด้วยการคิดถึงเรื่องที่อยู่ในแง่ลบใหม่ๆ	1	2	3	4	5



เลขที่โครงการวิจัย 057.2/59

วันที่รับรอง 19 ธ.ค. 2553

วันหมดอายุ 18 ธ.ค. 2563

ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง : ขอให้นักเรียนกรอกข้อมูลด้านล่าง และทำเครื่องหมาย x ใน ตามความเป็นจริง

อายุ _____ ปี

เพศ ชาย หญิง

ชั้น ป.3 ป.4 ป.5 ป.6

เลขที่ _____



ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามค่ะ



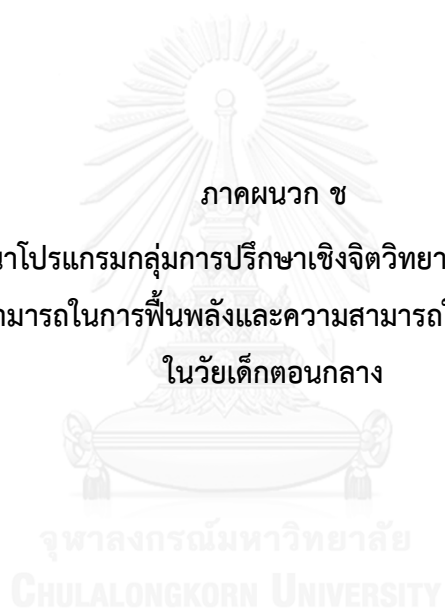
ภาคผนวก ฉ
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 17

ข้อกระหนงที่ใชในมาตราชัดพร้อมผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อคำถามในมาตราวัดความสามารถในการกำกับอารมณตนเอง

ข้อ	ข้อคำถาม	การวิเคราะห์ข้อกระหนง วิธีกลุ่มสูง-ต่ำ				t	P Value	CITC รายข้อ 5 ข้อ	ข้อกระหนง ที่เลือก
		กลุ่มต่ำ (N = 26)		กลุ่มสูง (N = 27)					
		M	SD	M	SD				
1	เวลาที่ฉันอยกมีความสุขมากขึ้น ฉันจะเปลี่ยนไปคิดถึงเรื่องที่ทำใหฉันมีความสุข	2.65	1.309	4.45	0.671	-5.539	.000	.585	✓
2		2.49	1.355	3.68	0.995	-3.256	.002	.369	✓
3		2.70	1.174	4.23	0.752	-4.965	.000	.393	✓
4		2.34	1.339	4.45	0.739	-6.265	.000	.501	✓
5	ฉันควบคุมอารมณ์ตัวเองด้วยการคิดถึงเรื่องทีเจอในแง่มุมใหม่ๆ	2.75	1.333	4.50	0.598	-5.399	.000	.256	✓
								.662	



ภาคผนวก ข

การปรับปรุงพัฒนาโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม
ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์
ในวัยเด็กตอนกลาง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ขั้นตอนของการพัฒนาโปรแกรมกลุ่ม

ผู้วิจัยขอคำปรึกษาจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลักหลังจากที่ได้ดำเนินกิจกรรมกลุ่ม (Tryout) โดยรายงานถึงปัญหาที่พบ เพื่อขอคำแนะนำ ทำการปรับ ตรวจสอบ และปรับปรุงโปรแกรม กลุ่มการศึกษาให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับการนำไปใช้กับเด็กในวัยเด็กตอนกลางต่อไป สำหรับ คำแนะนำและแนวทางการปรับปรุงผู้วิจัยใคร่ขอรายงานตามวัตถุประสงค์สอดคล้องกับทักษะที่มุ่งเน้น ให้ Hug กับ Hate เป็นตัวแบบเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟันพลังและการกำกับอารมณ์ในวัย เด็กตอนกลาง ดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 18

การปรับปรุงพัฒนาโปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อความสามารถ ในการฟันพลังและการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง

วัตถุประสงค์	กิจกรรม/เอกสาร	แนวทางการปรับปรุง
การเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์	แบบฝึกหัด 1.1 แบบฝึกหัด 1.2 การบ้าน 1	- ปรับคำชี้แจงของแบบฝึกหัดที่ 1 ให้ชัดเจนมากขึ้น - เน้นให้สมาชิกเห็นถึงความสัมพันธ์ของความคิดและอารมณ์ให้มากขึ้น
การตระหนักถึงบทบาทของ ทรัพยากรบุคคลรอบข้างในการ แก้ปัญหาและการใช้ทักษะใน	Hug-Hate 2 แบบฝึกหัด 2 แบบฝึกหัด 2.1	- เพิ่มการเน้นย้ำให้สมาชิกได้สำรวจถึง ทรัพยากรบุคคลที่ไม่ได้อยู่ในบ้านเดียวกัน เพิ่มขึ้น
การขอรับการสนับสนุนนั้น	การบ้าน 2	
การปรับพฤติกรรมเพื่อกำกับ อารมณ์และแก้ปัญหา	Hug-Hate 3 แบบฝึกหัด 3.1 แบบฝึกหัด 3.2 การบ้าน 3	- เพิ่มการสำรวจในบางกิจกรรมที่อาจมี ความไม่เหมาะสมต่อสถานที่
การใช้ทรัพยากรทางความคิดใน การรับมือกับปัญหา	Hug-Hate 4 แผนภาพ 4 แบบฝึกหัด 4.1	- เพิ่มการเน้นย้ำให้สมาชิกเข้าใจถึงการคิด ว่าสิ่งต่างๆสามารถเปลี่ยนไปในทางที่ดีได้

วัตถุประสงค์	กิจกรรม/เอกสาร	แนวทางการปรับปรุง
	การบ้าน 4	
การปรับมุมมองความคิดเพื่อกำกับอารมณ์	Hug-Hate 5-6 แผนภาพ 5 แบบฝึกหัด 5.1	- เพิ่มกิจกรรมที่ช่วยให้สมาชิกเข้าใจการคิดในแง่บวกให้มากขึ้น - เพิ่มการทบทวนวัตถุประสงค์ในการเข้ากลุ่มในต้น session
การบูรณาการการใช้การสนับสนุนทางสังคมในการแก้ปัญหา ปรับมุมมองความคิด และพฤติกรรมเพื่อแก้ไขปัญหา	Hug-Hate 7 แบบฝึกหัด 7.1 แบบฝึกหัด 8.1	- เพิ่มกิจกรรมเพื่อสรุปลักษณะของผู้ที่มีความสามารถในการฟื้นพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์



ภาคผนวก ซ

ตัวอย่างบทร้อยกรอง Hug กับ Hate ประกอบโปรแกรมกลุ่ม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

Hug กับ Hate session 2

ยังมีสองเพื่อนรัก	คนหนึ่งชื่อ Hug อีกคนชื่อ Hate
สองเกลอเป็นเพื่อนคู่หู	Hate ชอบหน้าบู้อารมณ์ไม่ดี
หน้าบึ้งตลอดทั้งวัน	บ่นทุกสิ่งอันไม่มีอะไรดี
Hug ชอบยิ้มแย้มแจ่มใส	เจอเรื่องอะไรก็ว่าดีดี
เป็นคนมีอารมณ์ขัน	ในทุกๆวันมีแต่เรื่องดี
Hug รักคุณพ่อคุณแม่	เด็กเล็กคนแก่ Hug กอดทุกที
พี่น้องลุงอาป้าย่า	ตายายน้ำป่ารัก Hug คนนี้
Hug รู้ว่ามีครอบครัว	Hug ไม่เคยกลัวเรื่องที่ไมดี
นอกจากทุกคนในบ้าน	ครูบาอาจารย์รัก Hug เปรมปรดี
เพื่อนๆ ก็ต่างรัก Hug	ไม่เคยจะก๊กความรักที่มี
Hug รักทุกคนรอบรอบ	แล้วก็ยังชอบกอดโน่นกอดนี่
หมาแมวนกหนูหมูไก่	ตัวเล็กตัวใหญ่ตัวโน้นตัวนี้
หรือแม้แต่ตุ๊กตา	พี่ลิงพี่ปลาแล้วก็พี่หมี
กอดใคร Hug ก็มีสุข	ไม่เคยเป็นทุกข์เลยสักกะที
เวลามีเรื่องกลุ่มใจ	อ้อมกอดใกล้ๆทำให้อุ่นดี
ไอนุ่นในยามที่กอด	นั่นเป็นสุดยอดยาวนานดี
กอดไปก็เล่าเรื่องไป	ความทุกข์ก็คลายหายอย่างรวดเร็ว
ส่วน Hate ชอบนั่งจับเจ้า	ไม่คิดว่าเขามีใครรักนะซี
ไม่รู้ว่ามีเพื่อนฝูง	และพ่อแม่พี่น้องลุงอาป้าพี่
ไม่คิดว่าครอบครัวรัก	Hate ก็เลยมักอยู่คนเดียวทุกที
เวลามีเรื่องที่กลุ่มอก	ก็คิดไม่ตกจะทำไงทีนี้
ใครถามก็ไม่ตอบกลับ	นั่งกุมขมับปวดหัวเลยนี่
Hate คิดคนเดียวทั้งวัน	สมองก็ตันไม่ใช่เรื่องดี
ไม่กอดไม่ยอมบอกใคร	เก็บทุกข์เอาไว้ในใจอย่างนี้
ชีวิตก็ไม่สดใส	เลยเศร้าต่อไปชีวิตไม่ดี

Hug กับ Hate session 5 และ 6

ยังมีสองเพื่อนรัก	คนหนึ่งชื่อ Hug อีกคนชื่อ Hate
สองเกลอเป็นเพื่อนคู่หู	Hate ชอบหน้าบู้อารมณ์ไม่ดี
หน้าบึ้งตลอดทั้งวัน	บ่นทุกสิ่งอันไม่มีอะไรดี
Hug ชอบยิ้มแย้มแจ่มใส	เจอเรื่องอะไรก็ว่าดีดี
เป็นคนมีอารมณ์ขัน	ในทุกๆวันมีแต่เรื่องดี
ครั้งหนึ่งทำการบ้านไม่ได้	มันยากเกินไปไม่เข้าใจสักที
ทำให้ไม่มีงานส่ง	ก็เลยโดนครูลงโทษนะซี
ตอนที่ครูบอกจะทำโทษ	Hate โกรธแค้นโกรธว่าครูไม่ดี
ครูให้ช่วยเพื่อนทำเวร	Hate อยากจะเล่น ไม่อยากทำนี่
ไม่เห็นจำเป็นต้องช่วย	หงุดหงิดแล้วด้วย คนทำเวรก็มี
ฮึดฮัดปึงปึงเสียงดัง	ข้าวของก็พัง Hate ใช้ไม้ดี
เอาไม้กวาดตีเก้าอี้	เพื่อนเพื่อนบอก นี่! ไม่ทำ ไม่ดี
Hate เดินเตาะซาไปมา	หงุดหงิดนี่นา ก็ต้องทำงี้
ขา Hate ไปฟาด ขาโต๊ะ	Hate ร้อง โอ๊ยโอ๊ะ เจ็บขาแล้วซี
ขาฟาดโต๊ะแรงไปหน่อย	ขาเลยค่อยค่อยเป็นสีเขียวปี
ทั้งโกรธและทั้งหงุดหงิด	มองเพื่อนสนิท ทำไมอารมณ์ดี?
Hug ก็ไม่มีงานส่ง	เลยโดนครูลงโทษด้วยนะซี
ต้องช่วยเพื่อนเพื่อนทำเวร	Hug ก็อยากเล่น เหมือน Hate คุชี่
ไปเล่นก็คงไม่ได้	ยังไงยังไงต้องทำเวรอยู่ดี
อยากเล่นอยากมีความสุข	Hugอยากสนุกในทุกนาที
คิดยังไงให้มีความสุข	ให้ได้สนุกให้เป็นวันดีดี
งั้นเปลี่ยนจากเล่นสนาม	มาเล่นทำความสะอาดในนี้
เพื่อนเพื่อนก็มีเยอะเยอะ	ช่วยกันกวาดและถูห้องดีดี
ร้องเพลงและกวาดไปด้วย	เพื่อนเพื่อนก็ช่วยงานเสร็จไวดี
ทำเวรก็เสร็จเร็วไว	มีเวลาเหลือให้เล่นหลายนาที
ครั้งนี้ลืมทำการบ้าน	ครั้งหน้ามีงานจะรีบทำทันที



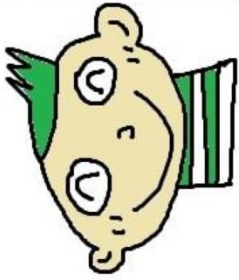
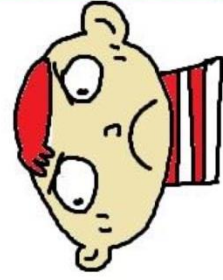
ภาคผนวก ฅ











ตัวอย่างเอกสารประกอบโปรแกรมกลุ่ม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

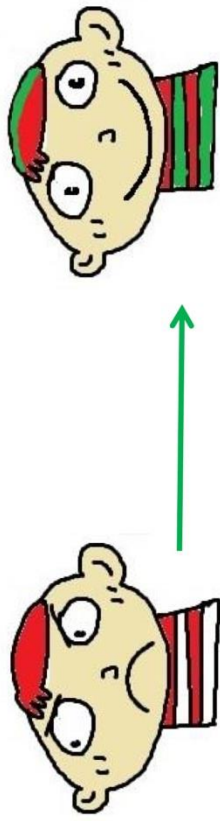
ครั้งที่ 1 แบบฝึกหัด 1.2

เพื่อนเอาขนมมาฝาก

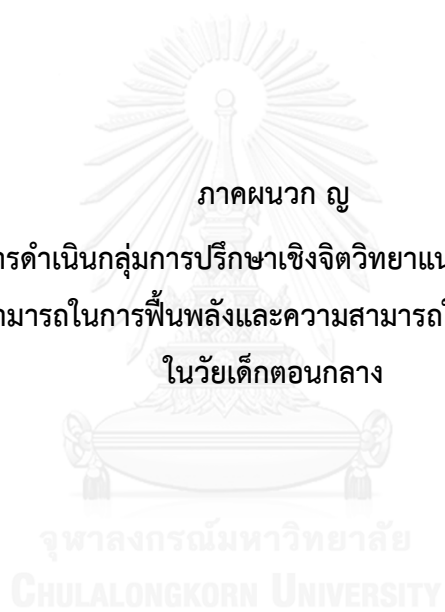
 <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">5 4 3 2 1 0</div>	 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">5 4 3 2 1 0</div>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

เหตุการณ์	สิ่งที่คิด	อารมณ์	
		อารมณ์ดี	อารมณ์ไม่ดี
เกิดที่...  เล่นกับเพื่อน  ที่อื่น _____		 <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">5 4 3 2 1 0</div>	 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">5 4 3 2 1 0</div>
เกิดที่...  เพื่อนแบ่งขนมให้ฉัน  ที่อื่น _____		 <div style="border: 1px solid green; padding: 2px; display: inline-block;">5 4 3 2 1 0</div>	 <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block;">5 4 3 2 1 0</div>

ครั้งที่ 8 แบบฝึกหัด 8.1 Hate จะคิดและทำแบบ Hug ได้หรือไม่ ยังไงบ้าง



- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



ภาคผนวก ญ

ตัวอย่างแผนการดำเนินกิจกรรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม
ต่อความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์
ในวัยเด็กตอนกลาง

วัตถุประสงค์ของโปรแกรมกลุ่ม: เพื่อช่วยในการเสริมสร้างและพัฒนาความสามารถในการฟื้นฟูพลัง
และความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองในวัยเด็กตอนกลาง

กลุ่มตัวอย่างที่นำไปใช้: เด็กที่มีอายุระหว่าง 10-12 ปี

ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม: ผู้วิจัยจะดำเนินกลุ่มทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง ต่อเนื่องกันเป็น
เวลา 8 สัปดาห์ โดยจะมีเวลาพักประมาณ 15 นาที

องค์ประกอบของกลุ่ม: ผู้นำกลุ่มจำนวน 1 คน ซึ่งเป็นผู้วิจัย และสมาชิกกลุ่มซึ่งมีอายุ 10-12 ปี
จำนวน 7-8 คน

สถานที่ที่ใช้ในการดำเนินกลุ่ม: โรงเรียนประถมศึกษาที่สนใจเข้าร่วมงานวิจัย ดำเนินกลุ่มในสถานที่ที่
มีความเป็นส่วนตัว ปราศจากสิ่งรบกวนจากภายนอก ตามเวลาที่
สมาชิกในกลุ่มสะดวก โดยก่อนเข้ากลุ่มผู้ปกครองของสมาชิกจะต้อง
ให้ความยินยอมให้สมาชิกเข้าร่วมการวิจัยนี้

รายละเอียดในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อ
ความสามารถในการฟื้นฟูพลังและความสามารถในการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง มีดังต่อไปนี้

กลุ่มการศึกษา Session 1	
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. เข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกลุ่ม 2. การเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ (รู้จักและสามารถประเมินอารมณ์ตนเองได้) 3. เพื่อให้สมาชิกเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง
กระบวนการ	
1.1	ผู้วิจัยทักทายสมาชิก ชี้แจงจุดประสงค์ และชวนสมาชิกช่วยสร้างกติกาการอยู่ร่วมกัน (15 นาที)
1.2	ผู้วิจัยชวนให้สมาชิกนึกถึงข้อดีของตนเอง เขียนใส่กระดาษ แล้วเล่าให้เพื่อนฟัง จากนั้นผู้วิจัยชวนให้สมาชิกบอกความอารมณ์ของตนเองเมื่อได้เล่าถึงข้อดีนั้นๆ (10 นาที)
1.3	ผู้วิจัยแนะนำให้สมาชิกรู้จักการใช้ปรอทอารมณ์เพื่อใช้ในการประเมินอารมณ์ตนเอง (10 นาที)

กลุ่มการปรึกษา Session 1	
1.4	ผู้วิจัยให้สมาชิกเขียนสิ่งที่ตนชื่นชอบในตัวเอง จากข้อดีของตนเองที่ได้กล่าวไปข้างต้น แล้วชวนสมาชิกเล่าให้เพื่อนฟัง (แบบฝึกหัด 1.1) (15 นาที)
1.5	ผู้วิจัยชวนสมาชิกบอกอารมณ์ของตนเองเมื่อเล่าให้เพื่อนฟัง จากนั้นลองบอกอารมณ์ทางบวกและทางลบที่ตนรู้จัก โดยแยกประเภทอารมณ์ทางบวกและทางลบ (10 นาที)
1.6	ผู้วิจัยยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางบวก จากนั้นให้สมาชิกลองประเมินอารมณ์ตนเองจากสถานการณ์ดังกล่าว (15 นาที)
1.7	ผู้วิจัยชวนสมาชิกประเมินอารมณ์ตนเองจากสถานการณ์ในแบบฝึกหัด (แบบฝึกหัด 1.2) จากนั้นเล่าให้เพื่อนฟัง (20 นาที)
1.8	ผู้วิจัยมอบหมายการบ้าน (การบ้าน 1) (10 นาที)

กลุ่มการปรึกษา Session 2	
วัตถุประสงค์	<ol style="list-style-type: none"> 1. การตระหนักถึงบทบาทของทรัพยากรบุคคลรอบข้างในการแก้ปัญหาและการใช้ทักษะในการขอรับการสนับสนุนนั้น 2. เรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์ (เข้าใจความไม่คงที่ของอารมณ์)
กระบวนการ	
2.1	ผู้วิจัยทักทายสมาชิก ชวนสมาชิกคุยถึงทักษะที่ได้เรียนใน session ที่แล้ว และพูดคุยเกี่ยวกับการบ้าน (15 นาที)
2.2	ผู้วิจัยเล่าเรื่อง Hug กับ Hate (Hug กับ Hate session 2) จากนั้นชวนสมาชิกสรุปเรื่องราวและทักษะเพื่อเสริมสร้างความสามารถในการฟื้นพลังและกำกับอารมณ์ (15 นาที)
2.3	ผู้วิจัยชวนสมาชิกนึกถึงคนที่รัก โดยให้เขียนลงไปบนกระดาษ (10 นาที)
2.4	ผู้วิจัยให้สมาชิกระบุแหล่งทรัพยากรภายนอก รวมถึงประเมินความพึงพอใจ จากนั้นเล่าให้เพื่อนฟัง (แบบฝึกหัด 2) (20 นาที)
2.5	ผู้วิจัยชวนสมาชิกฝึกทักษะเพื่อขอรับการสนับสนุนจากทรัพยากรบุคคล (แบบฝึกหัด 2.1) จากนั้นเล่าให้เพื่อนฟัง (20 นาที)
2.6	ผู้วิจัยชวนสมาชิกสังเกตอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อขอรับการสนับสนุนแล้ว อธิบายความสัมพันธ์ของอารมณ์กับพฤติกรรม (15 นาที)
2.7	ผู้วิจัยมอบหมายการบ้าน (การบ้าน 1) (10 นาที)

ภาคผนวก ก

ตัวอย่างแผนพับเพื่อส่งเสริมความสามารถในการฟื้นฟู
และการกำกับอารมณ์ในวัยเด็กตอนกลาง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



**มีวิธีไหนบ้างนะที่ช่วยให้เรา
สบายใจ เวลาที่เจอเรื่องแย่ๆ**

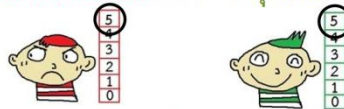
ในวันๆ หนึ่ง พวกเราต่างเจอเหตุการณ์
มากมาย ลองบอกได้ไหมว่าถ้าน้องๆ เจอเหตุการณ์เหล่านี้จะรู้สึกอย่างไรบ้าง

- ครูเอาขนมมาแจก ฉันรู้สึก _____
- พ่อแม่ชม ฉันรู้สึก _____
- ทะเลาะกับเพื่อน ฉันรู้สึก _____

บางเหตุการณ์ทำให้เรายิ้ม บางเหตุการณ์อาจทำให้เราน้ำขัง ที่นี้ช่วยบอกได้
ไหมว่าเหตุการณ์ด้านบน เหตุการณ์ไหนทำให้ยิ้ม เหตุการณ์ไหนทำให้หน้าขัง
บ้างนะ

ไม่ผิดที่เราจะหน้าขัง (เสียใจ โกรธ หงุดหงิด งอน น้อยใจ ผิดหวัง) เพราะบาง
เหตุการณ์ก็ทำให้เรายิ้มไม่ออกเหมือนกัน ลองอ่านเหตุการณ์ข้างล่างนี้ดู

มะเหมี่ยวทำการบ้านไม่ได้ก็เลยไปหาคุณพ่อให้ช่วยสอน



เวลาทำการบ้านไม่ได้ก็คงไม่มีใครยิ้มออก มะเหมี่ยวก็เป็นเหมือนกัน
ดูสิ หน้าขัง 5 คะแนนเลย แต่พอไปหาคุณพ่อแล้ว ก็กลายเป็นหน้ายิ้ม
5 คะแนน อารมณ์ดีแล้ว

หน้าขังได้...ไม่ผิด แต่หน้าขังก็เปลี่ยนเป็นหน้ายิ้มได้เหมือนกัน หน้าขัง
ไม่ได้อยู่กับเราตลอด คงไม่มีใครอยากหน้าขังตลอดไปใช่ไหม

มะเหมี่ยวยิ้มได้ เพราะไปหาคุณพ่อ แล้วน้องๆ ละ ไปหาใคร คุยกับใคร
แล้วช่วยให้เป็นหน้ายิ้มอารมณ์ดีได้บ้าง ลองเขียนเลย

- _____
- _____
- _____

เวลาไม่สบายใจ
ลองขอให้คนอื่นช่วย
หรือลองปรึกษา

คุณพ่อ คุณแม่
พี่น้อง ญาติผู้ใหญ่
คุณครู หรือเพื่อน

ก็จะช่วยให้เรายิ้มได้

ฟังเพลง วาดรูป อ่านหนังสือ
เขียนบันทึก เล่นกีฬา
นั่งนิ่งๆ สูดหายใจเข้าออกช้าๆ

ก็ช่วยให้เรายิ้มได้
ในเวลาที่ไม่สบายใจเหมือนกัน

ลองทำดู

ถ้าน้องๆ ทำการบ้านไม่ได้ จะรู้สึกอย่างไร

- _____

แล้วน้องๆ จะไปหาใครให้ช่วย

- _____

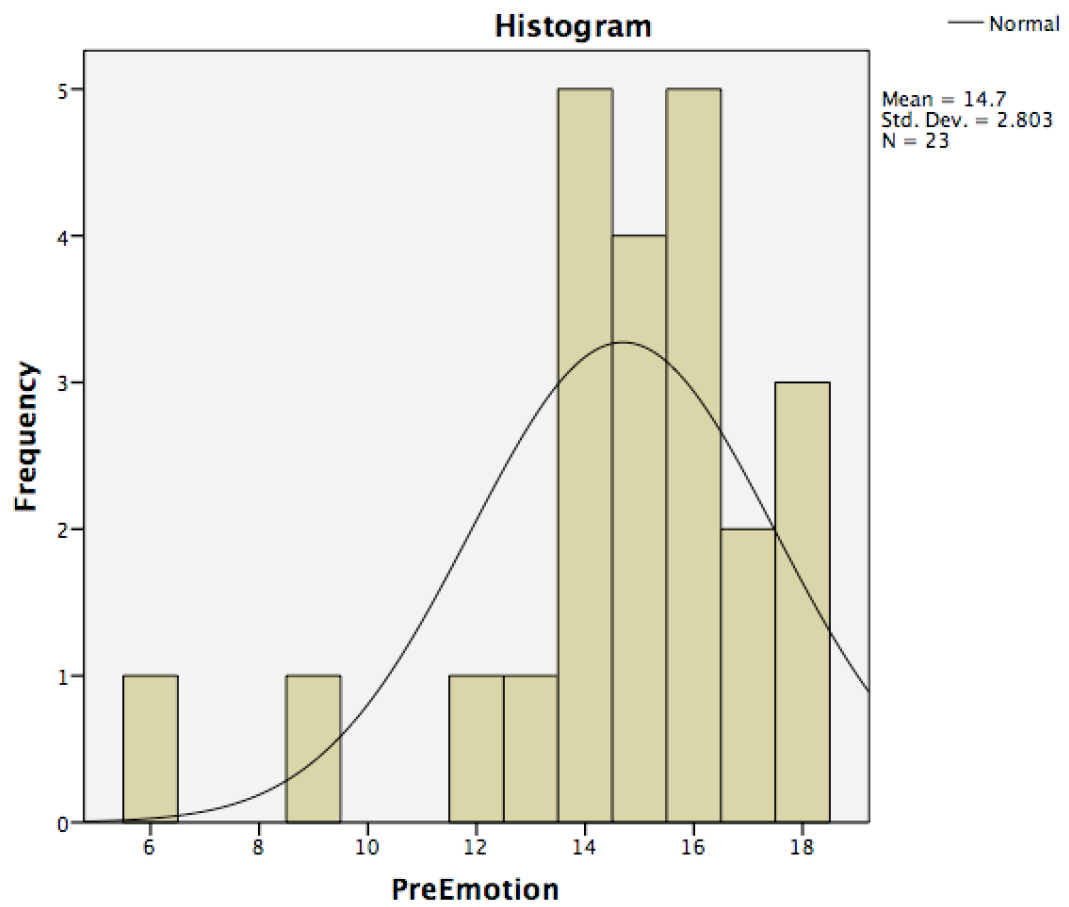
ไปหาแล้วรู้สึกอย่างไรบ้าง

- _____

ภาคผนวก ก

ข้อมูลการกระจายของตัวแปรความสามารถในการกำกับอารมณ์
ในระยะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวดวงพร กิตติสุนทร เกิดวันที่ 4 มกราคม พ.ศ. 2531 ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จ การศึกษาระดับประถมศึกษาจากโรงเรียนพระยาประเสริฐสุนทราศรัย (กระจ่าง สิงหเสนี) สำเร็จ การศึกษาระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง เข้าศึกษาต่อ ระดับอุดมศึกษาและจบการศึกษาระดับปริญญาศิลปศาสตรบัณฑิต จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทร วัชรโรฒ คณะมนุษยศาสตร์ สาขาวรรณกรรมสำหรับเด็ก ปีการศึกษา 2552 และในปีการศึกษา 2556 ได้เข้าศึกษาต่อในระดับศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หมายเหตุ: ผู้สนใจหรือมีคำถามเกี่ยวกับวิทยานิพนธ์ หรือมีความประสงค์ขอใช้แบบวัด ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ สามารถติดต่อได้ที่ snidget_bowsoft@hotmail.com

