

ผลการพิจารณารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น

ฐานิดาวัลค์ วันทนิยกุล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา

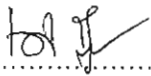
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา


กุมภาพันธ์ 2558

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

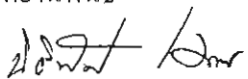
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา  
วิทยานิพนธ์ของ ฐานิดาวัดคู่ วันทนิยกุล ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพาได้

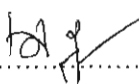
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์


  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคกุล)

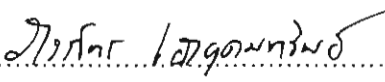
  
.....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปรกรณ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

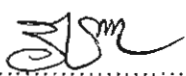
  
.....ประธาน  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนาคกุล)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปรกรณ์)

  
.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์)

คณะศึกษาศาสตร์อนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา ของมหาวิทยาลัยบูรพา

  
..... คณบดีคณะศึกษาศาสตร์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.วิชุด สุรัตน์เรืองชัย)

วันที่... 25...เดือน... กุมภาพันธ์..... พ.ศ. 2558

การวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย ระดับบัณฑิตศึกษา  
จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
ปีงบประมาณ 2557

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา  
กุลนภาคล ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์  
กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำและชี้แนะแนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจน  
แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียด ทุ่มเท และเอาใจใส่ ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจ  
ในการทำงานกับผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา ทำให้ผู้วิจัยได้รับทราบแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเพื่อพัฒนา  
งานวิจัยและความรู้ได้อย่างถูกต้อง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งใจและตระหนักถึงความกรุณาที่ท่านอาจารย์  
มอบให้มาโดยตลอด จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุชอรุณ วงษ์ทิม ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
ดร.ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์ ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา นายแพทย์เวทิส ประทุมศรี และนายแพทย์ภาสกร ลีนิวา  
ที่ให้ความกรุณาตรวจสอบเครื่องมือและโปรแกรมที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ให้มีความสมบูรณ์และมีคุณภาพ  
มากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งแก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่แผนกวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลพุทธโสธร ที่ให้  
ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และมารดาวัยรุ่นที่เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้เสียสละเวลา  
และให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ที่มอบทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์  
ระดับบัณฑิตศึกษา ปีการศึกษา 2557 ให้กับผู้วิจัยเพื่อสนับสนุนการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อวรศักดิ์ คุณแม่อุษา อ่วมเจริญ ผู้ให้ชีวิต ให้โอกาสและ  
เป็นกำลังใจที่สร้างแรงบันดาลใจให้กับลูกสาวคนนี้ ขอขอบคุณ คุณปวิทย์ทัศน วันทนิยกุล ผู้ที่อยู่  
เคียงข้างและคอยเป็นกำลังใจให้อดทนและต่อสู้กับอุปสรรคจนผ่านพ้นไปได้ด้วยดี ขอขอบคุณ  
คุณชนินาถ วัฒนา น้องสาวที่เป็นกัลยาณมิตรและมีน้ำใจให้ด้วยดีเสมอมา และขอขอบคุณเพื่อน ๆ  
ที่ ๆ น้อง ๆ และเพื่อนร่วมรุ่นจิตวิทยาการศึกษา ทุกคน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ และ  
ให้คำแนะนำกับผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ขอให้ความตั้งใจที่จะสร้างคุณค่าและเกิดประโยชน์กับทุกคนของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้  
ผู้วิจัยขอมอบเป็นกุศลและพลวปะปัจจัยแด่บุพการี บูรพาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

ฐานิดาวัลค์ วันทนิยกุล

55920403: สาขาวิชา: จิตวิทยาการปรึกษา; วท.ม. (จิตวิทยาการปรึกษา)

คำสำคัญ: การกำกับอารมณ์/ มารดาวัยรุ่น/ การปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น

ฐานิศาวัลลค์ วันทนิยกุล: ผลการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น (THE EFFECT OF INDIVIDUAL SOLUTION FOCUS BRIEF THERAPY ON EMOTION REGULATION OF ADOLESCENT MOTHERS) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: เพ็ญญา กุลนภาดล, กศ.ด., วรากร ทรัพย์วิระประภรณ์, วท.ด. 137 หน้า. ปี พ.ศ. 2558.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น โดยการให้การศึกษาตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ คือ มารดาวัยรุ่น ที่มีอายุ 15-19 ปี มีบุตรคนแรก อายุระหว่าง 1 เดือน ถึง 1 ปี ไม่ได้ทำงาน ไม่มีภาวะความผิดปกติทางความคิดและอารมณ์ มารับบริการฝังเข็มกำเนิด ที่แผนกวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลพุทธโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการกำกับอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา มีจำนวนทั้งหมด 13 คน ผู้วิจัยจึงจัดเป็นกลุ่มทดลองกลุ่มเดียวทั้ง 13 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดการกำกับอารมณ์ และโปรแกรมการให้การศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ผู้วิจัยดำเนินการทดลองการให้การศึกษา จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง วิเคราะห์ผลการทดลองแบบ 1 กลุ่ม วัดซ้ำในกลุ่มเดียวกัน และทดสอบความแตกต่างรายคู่ โดยวิธีบอนเฟอโรนี (Bonferroni procedure)

ผลการศึกษาพบว่า มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองในระยะหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และมารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองในระยะติดตามผลการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

55920403: MAJOR: COUNSELING PSYCHOLOGY; M.Sc.  
(COUNSELING PSYCHOLOGY)

KEYWORDS: EMOTION REGULATION/ ADOLESCENT MOTHERS/ SOLUTION FOCUS  
BRIEF THERAPY

THANIDAWAN WANTHANEYAKUL: THE EFFECT OF INDIVIDUAL SOLUTION  
FOCUS BRIEF THERAPY ON EMOTION REGULATION OF ADOLESCENT MOTHERS.  
ADVISORY COMMITTEE: PENNAPHA KOOLNAPHADOL, Ed.D., WARAKORN  
SUPWIRAPAKORN, Ph.D. 137 P. 2015.

The objective of this research was to study the effect of individual solution focus brief therapy on emotion regulation of adolescent mothers. The sample in this study were adolescent mothers aged between 15-19 years who had first child between 1 month to 1 year of age who went for family planning at Buddhasothorn Hospital, Chachoengsao. The researcher had chosen 13 participants who had scores in emotion regulation under the 25<sup>th</sup> percentile as the experimental group. The instruments used in this study were emotion regulation test and solution focus brief counseling program. The experiment was conducted in 45-60 minutes, total of 8 sessions. The two-factor experiment with repeated measures on one factor design was used in this research. The data collection procedure involved three phases: the pre-experiment, the post-experiment, and the follow-up. The data were analyzed using single-factor experimental with repeated measures. The researcher tested the difference with Bonferroni's method.

The results showed that of pair the adolescent mothers who attended the counseling program have scored in post-experiment and follow-up phase higher than pre-experiment phase with statistically significant at 0.05 levels.

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
สารบัญ.....	ฉ
สารบัญตาราง.....	ช
สารบัญภาพ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารรมณ์.....	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารดาวัยรุ่น.....	21
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้น.....	31
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	41
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	41
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	42
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	42
การดำเนินการทดลอง.....	48
วิธีการดำเนินการทดลอง.....	49
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	50

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	64
สรุปผลการวิจัย.....	64
อภิปรายผล.....	65
ข้อเสนอแนะ.....	69
บรรณานุกรม.....	71
ภาคผนวก.....	78
ภาคผนวก ก.....	79
ภาคผนวก ข.....	118
ภาคผนวก ค.....	123
ภาคผนวก ง.....	125
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	137





## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
14 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นด้านการเสริมสร้าง อารมณ์ทางบวก ที่ได้รับการพิจารณารายบุคคลทฤษฎีการศึกษานั้นทางออกระยะสั้น เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni.....	62
15 ผลการทดสอบความแปรปรวนของระยะเวลาในการทดลอง ด้านการแสดงออก ทางอารมณ์ของกลุ่มทดลอง.....	62
16 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นด้านการสะกดกลั้น การแสดงออกทางอารมณ์ ที่ได้รับการพิจารณารายบุคคลทฤษฎีการศึกษานั้นทางออก ระยะสั้นเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni.....	63
17 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น.....	119
18 ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดการกำกับอารมณ์ ของมารดาวัยรุ่น.....	122

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	8
2 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง.....	54
3 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ด้านการยอมรับ อารมณ์.....	57
4 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ด้านการทบทวน.....	58
5 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ด้านการเสริมสร้าง อารมณ์เชิงบวก.....	58
6 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ด้านการสะกดกลั้น การแสดงออกทางอารมณ์.....	59

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัญหาการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น เป็นสถานการณ์ที่เข้าสู่ภาวะวิกฤตอย่างมาก แนวโน้มการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประเทศไทยมีอัตราการคลอดบุตรในผู้หญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี เฉลี่ยวันละ 140 ราย หรือปีละ 50,000 ราย คิดเป็นอัตราส่วนร้อยละ 20-30 ของการตั้งครรภ์ทั้งหมด ในจำนวนนี้ ร้อยละ 80 เป็นการตั้งครรภ์แบบไม่ตั้งใจ (โรงพยาบาลรามารชิบตี, 2555) และรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า บางจังหวัดมีอัตราการคลอดบุตรในมารดาวัยรุ่นสูงถึง 200 ราย ต่อวัน จากการสำรวจพฤติกรรมของสำนักกระบวนวิชาพบว่าอัตราการคลอดของหญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี ในปี พ.ศ. 2554 มีอัตราการคลอดบุตรเฉลี่ยวันละ 370 คน สูงกว่าปี พ.ศ. 2553 ที่วันละ 240 คน และในอายุต่ำกว่า 15 ปี คลอดบุตรวันละ 10 คน (ชลน่าน ศรีแก้ว, 2556) ในปี พ.ศ. 2555 กลุ่มมารดาที่มีอายุ 15-19 ปี จำนวน 129,320 คน คิดเป็นร้อยละ 97.21 จากกลุ่มมารดาอายุต่ำกว่า 20 ปี และมารดาอายุต่ำกว่า 15 ปี จำนวน 3,707 คน คิดเป็นร้อยละ 2.79 จากกลุ่มมารดาอายุต่ำกว่า 20 ปี สถิติล่าสุดพบมารดาวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 20 ปี คลอดบุตรวันละ 365 คน และจากรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติเมื่อปี พ.ศ. 2556 พบว่า ประเทศไทยมีมารดาวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 18 ปี หรือคุณแม่วัยรุ่นในอัตราส่วนที่สูงถึง 54 คน ต่อ 1 แสนคน ประชากรวัยรุ่น ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดไว้ ซึ่งต้องไม่เกิน 15 คน ต่อ 1 แสนคน นอกจากนี้สถิติของผู้ที่มาฝากครรภ์ในหน่วยฝากครรภ์ของโรงพยาบาลของรัฐ พบว่ามารดาวัยรุ่นมาฝากครรภ์แรก ปังบประมาณ 2555 (ตุลาคม พ.ศ. 2554-กันยายน พ.ศ. 2555) ซึ่งมีอายุ 10-19 ปี จำนวน 286 ราย จากสถิติยังพบการลดลงของอายุมารดาวัยรุ่นที่มีการตั้งครรภ์ คือมีอายุเพียง 13-14 ปี จำนวน 12 ราย (โรงพยาบาลพุทธโสธร, 2556)

สถานการณ์ดังกล่าว ทำให้พบปัญหาจากมารดาวัยรุ่นที่ตามมา คือ สุขภาพของแม่และเด็กที่เกิดมาเนื่องจากการตั้งครรภ์ของมารดาวัยรุ่นส่วนใหญ่มีสภาพร่างกายยังไม่พร้อมเต็มที่จึงส่งผลต่อการเจริญเติบโตของบุตรและการเติบโตของมารดาเอง ปัญหาที่สำคัญอีกด้านคือในด้านจิตใจของมารดาวัยรุ่น เนื่องจากพบว่า การตั้งครรภ์ส่วนใหญ่เป็นการตั้งครรภ์ที่เกิดจากความไม่ตั้งใจ จึงอาจก่อให้เกิดปัญหาในเชิงพฤติกรรม การเลี้ยงดู แม่อารมณ์ร้ายส่งผลถึงลูกในครรภ์ อาจทำให้ต้องคลอดก่อนกำหนด ทารกที่คลอดออกมามีน้ำหนักตัวน้อย ไม่แข็งแรง เด็กบางคนมีสมาธิสั้น อารมณ์แปรปรวนและมีความสามารถในการควบคุมตัวเองต่ำ ภาวะความเครียดในระหว่างตั้งครรภ์ยังเป็นสาเหตุให้พัฒนาการต่าง ๆ ของทารกในครรภ์คือลดลงไปอีกด้วย (นฤมล บุญใหญ่, 2555) เนื่องจากวัยรุ่นต้องเผชิญกับบทบาท

2 บทบาทในเวลาเดียวกัน ในขณะที่วัยรุ่นนั้นยังไม่พร้อมในการปรับตัวกับบทบาทของมารดา ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา คือ การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ทั้งการเจริญเติบโตของมารดาวัยรุ่นที่ยังมีการเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ดังนั้นการปรับตัวต่อการเป็นมารดา ทำให้มารดาวัยรุ่นเกิดความขัดแย้งอย่างมากที่จะต้องปฏิบัติบทบาทการเป็นแม่ ในขณะเดียวกันก็ต้องปฏิบัติบทบาทการเป็นวัยรุ่นด้วย (วันชาติ แวดล้อม, 2553) จึงทำให้มีความยากลำบากต่อการปรับตัว นอกจากนั้นมารดาวัยรุ่นส่วนใหญ่มักขาดความพร้อม ความรู้ ประสบการณ์ และความสามารถในการเลี้ยงดูบุตรที่ถูกต้อง ประกอบกับการที่ต้องออกจากโรงเรียน ไม่ได้ทำงาน ทำให้ไม่มีความสามารถในการหารายได้เพื่อดูแลครอบครัวด้วยตนเอง รายได้ส่วนใหญ่จึงมาจากการพึ่งพิงขอความช่วยเหลือ โดยเฉพาะการเงินจากครอบครัวของตนเอง (กนิษฐา พรหมงาม, 2551) บางครั้งต้องให้ครอบครัวช่วยสนับสนุนในการช่วยเลี้ยงดูบุตร ทำให้ขาดอิสระในการดำเนินชีวิต การตัดสินใจ จึงทำให้เกิดความขัดแย้ง กับข้อใจ สับสน วิตกกังวล กับบทบาทหน้าที่ของตนเอง จนเกิดเป็นความเครียด มีการแสดงออกทางอารมณ์ต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ในด้านลบ เช่น การว่ากล่าว โกรธ โมโห หงุดหงิดหรืออาจกระทำ ความรุนแรงโดยในบางครั้งเลือกที่จะกระทำรุนแรงกับลูกของตัวเอง เช่น ตีลูก หรือการทะเลาะกับบุคคลในครอบครัวอื่น ๆ นอกจากนี้ อาจมีการทำลายสิ่งของการไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ (Emotional dysregulation) คือการที่บุคคลมีการตอบสนองทางอารมณ์ที่ไม่อยู่ในความควบคุม (เปียนันต์ บุญธิมา, 2549) ปัญหาทางอารมณ์ดังกล่าวจึงมีผลกระทบโดยตรงกับการรับรู้และพัฒนาการของบุตรตลอดจนสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว ซึ่งเป็นผลจากภาวะทางอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นที่ยังไม่พร้อมและไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ทางลบดังกล่าวได้ จึงมีผลให้มีการแสดงออกของพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นการยอมรับอารมณ์ตนเองของมารดาวัยรุ่นเพื่อที่จะสามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวนั้น จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

การกำกับอารมณ์ (Emotional regulation) เป็นกระบวนการที่บุคคลวางแผน ควบคุมและกำกับอารมณ์ของตนเอง โดยจะมีวิธีการจัดการหรือการกำหนดความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญ บุคคลอาจแสดงอารมณ์ต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ทั้งทางบวกและทางลบ ผู้วิจัยได้พัฒนาแนวคิดการกำกับอารมณ์ ซึ่งแบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับอารมณ์ (Emotional acceptance) การทบทวน (Rumination) การเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก (Positive reappraisal) และการระงับการแสดงออกทางอารมณ์ (Expression suppression) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของบุคคลในการพัฒนาการกำกับอารมณ์ของตนเอง สำหรับคนที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ มีแนวโน้มที่จะก้าวร้าว จิตใจไม่สงบ ไม่สามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม มักมีความรู้สึกว่าตนเอง

เป็นเหยื่อ มีอารมณ์ความรู้สึกโกรธหรือดีใจอย่างรุนแรง (กนกพร พุทธิพิลันธน์, 2551) และอาจมีการแสดงออกของอารมณ์ทางลบที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลอื่น โดยเฉพาะกับบุคคลที่ใกล้ชิด

มารดาวัยรุ่นที่มีการกำกับอารมณ์หรือมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ด้านลบได้เป็นอย่างดีนั้น จะส่งผลที่ดีต่อการเลี้ยงดูบุตรให้มีความรู้สึกนึกคิด การมองโลก การมองตนเองและการพัฒนาบุคลิกภาพ ตลอดจนมีความสำคัญต่อการกำหนดคุณภาพความสัมพันธ์ที่บุตรของมารดาวัยรุ่นจะมีต่อบุคคลอื่น นอกจากจะเป็นผลดีกับครอบครัวของมารดาวัยรุ่นโดยตรงแล้ว ยังส่งผลที่ดีต่อสังคมแวดล้อมอีกด้วย แต่ถ้ามารดาวัยรุ่นไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ด้านลบที่เกิดขึ้นได้แล้วนั้น ผลกระทบก็จะเกิดขึ้นกับบุตรของมารดาวัยรุ่นโดยตรง ทำให้บุตรมีการรับรู้พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมจากการแสดงออกของมารดา เช่น มารดาวัยรุ่นที่มีความโกรธและความก้าวร้าวที่ขาดการยั้งคิดมากจนแสดงออกกับลูกของตนเอง การแสดงออกทางอารมณ์ด้านลบกับบุตรของตนเองนั้น ก็จะส่งผลกระทบต่อรับรู้ การแสดงออกของพฤติกรรม ความคิดและอารมณ์ของบุตรในทางลบต่อไป ซึ่งการแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรมของบุตร อาจมีความรุนแรงและมีผลกระทบเกิดขึ้นทั้งกับครอบครัวและสังคมตลอดจนประเทศชาติได้ จากการศึกษาที่มารดานั้นเป็นผู้ที่มีความใกล้ชิดกับบุตรมากที่สุด การแสดงพฤติกรรมหรือการกระทำใด ๆ และการถ่ายทอดเรื่องการแสดงอารมณ์ให้บุตรได้รับรู้โดยผ่านการแสดงอารมณ์ของตนเองในลักษณะการเป็นต้นแบบ ซึ่งอาจเป็นในลักษณะตั้งใจหรือเป็นไปโดยไม่ตั้งใจก็ได้ เมื่อต้นแบบแสดงพฤติกรรมด้านอารมณ์เกิดขึ้นและบุตรรับรู้ บุตรก็จะเลียนแบบ (Denham, 1998, p. 106 อ้างถึงใน สุพิชฌาย์ เพ็ชรสาดใส, 2554) จึงต้องมีการควบคุมหรือการจัดการอารมณ์ทางลบอย่างเหมาะสม ทำให้มีความจำเป็นในการใช้กระบวนการปรึกษาให้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือมารดาวัยรุ่นต่อการกำกับอารมณ์ของตนเอง

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution focused brief therapy) เป็นการบำบัดที่มีแนวคิดในการหาทางออกของปัญหาเพื่อนำไปสู่อนาคต มีเป้าหมายที่ชัดเจน และใช้ระยะเวลาสั้น มุ่งประเด็นไปที่เรื่อง “ข้อยกเว้น” ของปัญหา มุ่งเน้นการมองหาวิธีการที่ทำให้สิ่งที่ต้องการนั้นเกิดขึ้น และไปสู่การค้นหาทางออกและลงมือแก้ไข โดยไม่สนใจที่ตัวของปัญหานั้น นอกจากนี้ยังเป็นทฤษฎีที่มีหลักการอยู่บนสมมติฐานของการมองโลกในแง่ดี ที่ว่ามนุษย์เต็มไปด้วยพลังและศักยภาพและความสามารถที่จะค้นหาทางออกหรือคำตอบของปัญหา ตลอดจนวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขา เพียงแต่ในช่วงเวลาที่บุคคลประสบกับปัญหาหรือภาวะดังกล่าวทำให้บุคคลมุ่งเน้นให้ความสำคัญกับปัญหาที่เกิดขึ้นจนทำให้ความคิดที่สร้างสรรค์ในการหาทางออกนั้นถูกปิดกั้นไว้ ด้วยการรู้คิดทางลบ การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นวิธีการที่สามารถนำมาใช้ในการเพิ่มคุณลักษณะทางบวกต่าง ๆ ของบุคคลทำให้ลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลงได้

การให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีแนวคิดว่าอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น เกิดจากความสามารถในการจัดการหรือการควบคุมอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของมารดาวัยรุ่น แต่สามารถที่จะเปลี่ยนแปลงและแทนที่ได้โดยมีการแสดงออกของอารมณ์ที่เหมาะสมต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญ ซึ่งไม่ได้ให้ความสำคัญกับสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของอารมณ์ทางลบ แต่มุ่งเน้นให้มารดาวัยรุ่นจัดการกับอารมณ์ทางลบนั้นด้วยตนเอง เมื่อมารดาวัยรุ่นสามารถควบคุมอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น ก็จะมีผลต่อการแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมได้ โดยผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้ช่วยสนับสนุนให้มารดาวัยรุ่นเน้นการหาทางออกของปัญหาด้วยตนเองมากกว่าการที่จะหาสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นมาแล้วตามกระบวนการของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาและพัฒนาความสามารถในการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น เพราะว่าเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความสำคัญและมีจำนวนเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยมารดาวัยรุ่นที่ศึกษาในครั้งนี้มีอายุระหว่าง 15-19 ปี เพราะจากสถิติของจำนวนมารดาวัยรุ่นนั้น พบว่า เป็นช่วงวัยที่พบมากที่สุด และมารดาวัยรุ่นที่ศึกษามีบุตรคนแรก อายุ 1 เดือน ถึง 1 ปี เนื่องจากการมีบุตรคนแรกทำให้มารดาวัยรุ่นต้องมีการปรับตัวอย่างมากเพราะขาดประสบการณ์ ขาดความรู้ และความสามารถในการเลี้ยงดูบุตร บุตรในช่วงวัยนี้เป็นวัยที่ต้องได้รับการดูแล ความรัก ความอบอุ่นอย่างใกล้ชิดจากมารดาเป็นอย่างมาก นอกจากนี้กลุ่มมารดาวัยรุ่นที่ศึกษายังมีคุณสมบัติ คือ ไม่ได้ทำงาน ซึ่งจะทำให้มารดาวัยรุ่นไม่มีรายได้เพียงพอในการดูแลตนเองและบุตร การที่ต้องหยุดชะงักทางการศึกษา ไม่มีโอกาสกลับไปเรียนหนังสือ ไม่มีอาชีพ ขาดรายได้ ส่งผลกระทบทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ครอบครัวยุทธศาสตร์ เศรษฐกิจและสิ่งแวดล้อม ปัญหาในด้านการปรับตัวเกิดขึ้นได้ ทำให้มีความเครียด ภาวะวิตกกังวลหรือมีภาวะซึมเศร้าส่งผลต่อการเลี้ยงดูบุตร (กชภัท วงศ์ทองเกื้อ, 2554, หน้า 28) ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อมารดาวัยรุ่นทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม รวมถึงด้านความสัมพันธ์ของมารดาวัยรุ่นกับบุตรที่เกิดมาด้วย และมารดาวัยรุ่นต้องไม่มีภาวะความผิดปกติทางความคิดและอารมณ์ที่จะทำให้มีผลต่อการแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ในด้านการเลี้ยงดูบุตรที่จะทำให้บุตรต้องรองรับอารมณ์ด้านลบของมารดาวัยรุ่น มีผลต่อพัฒนาการทางด้านการกำกับอารมณ์ และการจัดการอารมณ์ที่เกิดในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ไม่ดีเช่นกัน ในการพัฒนาการกำกับอารมณ์ (Emotional regulation) ของมารดาวัยรุ่น ผู้วิจัยเลือกการปรึกษารายบุคคล ซึ่งเป็นการให้การปรึกษาระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาโดยตรงมีความเป็นส่วนตัวแก่บุคคลเฉพาะราย เพราะผู้รับการปรึกษาแต่ละบุคคลมีปัญหา และมีความต้องการที่แตกต่างกัน จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่ โดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นในการปรึกษาครั้งนี้ เพราะเป็นทฤษฎีที่ใช้ระยะเวลาในการปรึกษาสั้น มีความกระชับ สามารถช่วยให้มารดาวัยรุ่นได้มีการปรับตัวและพัฒนาด้านอารมณ์ที่ดีขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลที่ดีกับการดูแลบุตรของมารดาวัยรุ่น

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น โดยการให้การปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการศึกษานี้เน้นทางออกระยะสั้น เพื่อนำผลที่ได้ไปเป็นแนวทางในการพัฒนาการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการศึกษานี้เน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น

### สมมติฐานของการวิจัย

1. มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองในระยะหลังการทดลอง
2. มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองในระยะติดตามผลการทดลอง

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อให้มารดาวัยรุ่นตระหนักถึงความสำคัญของการกำกับอารมณ์และสามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมในการดูแลบุตร
2. นำผลที่ได้ไปเป็นแนวทางในการใช้แก้ปัญหาการกำกับอารมณ์ของกลุ่มบุคคลอื่น ๆ เช่น เด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่และกลุ่มบุคคลทั่วไป
3. เป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการวิจัย ไปใช้ในการส่งเสริมป้องกันและช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาการกำกับอารมณ์

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
  - 1.1 ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ มารดาวัยรุ่น ที่มีอายุ 15-19 ปี มีบุตรคนแรกอายุระหว่าง 1 เดือน ถึง 1 ปี ไม่ได้ทำงาน และไม่มีภาวะความผิดปกติทางความคิดและอารมณ์ มารับบริการฝึชชาคุมกำเนิด ที่แผนกวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลพุทธโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา ในเดือนสิงหาคม ปี พ.ศ. 2557 จำนวน 54 คน
  - 1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ มารดาวัยรุ่น ที่มีอายุ 15-19 ปี มีบุตรคนแรกอายุระหว่าง 1 เดือน ถึง 1 ปี ไม่ได้ทำงาน และไม่มีภาวะความผิดปกติทางความคิดและอารมณ์ มารับ



บริการฝังยาคุมกำเนิด ที่แผนกวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลพุทธโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา ในเดือนสิงหาคม ปี พ.ศ. 2557 มีเกณฑ์ที่ได้มาของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.2.1 ผู้วิจัยให้มารดาวัยรุ่นที่มีคุณสมบัติดังกล่าวทำแบบวัดการกำกับอารมณ์ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น

1.2.2 นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นมาจัดเรียงลำดับจากน้อยไปหามากที่สุด คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการกำกับอารมณ์ ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25

1.2.3 ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดช่วงเวลาการทดลอง

1.2.4 ผู้วิจัยให้บิดาหรือมารดาหรือผู้ปกครองของมารดาวัยรุ่น เช่นในยินยอมเพื่ออนุญาตให้มารดาวัยรุ่นเข้าร่วมการทดลองตลอดช่วงเวลาของการทดลอง

1.2.5 นำกลุ่มตัวอย่างมารดาวัยรุ่น ที่มีคะแนนแบบวัดการกำกับอารมณ์ ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ทั้งหมดจำนวน 13 คน โดยให้เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม

## 2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

### 2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent variable)

#### 2.1.1 วิธีการ ได้แก่

วิธีการได้รับการศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ

##### 2.1.1.1 ระยะก่อนการให้การศึกษา (Pre-test)

##### 2.1.1.2 ระยะหลังการให้การศึกษา (Post-test)

##### 2.1.1.3 ระยะติดตามผลการให้การศึกษา (Follow up)

### 2.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable) ได้แก่ การกำกับอารมณ์

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) หมายถึง การควบคุม การรู้เท่าทันอารมณ์ ความรู้สึกที่มารดาวัยรุ่นมีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ สามารถจัดการ แสดงออกและเผชิญได้อย่างเหมาะสม แบ่งการกำกับอารมณ์ออกเป็น 4 องค์ประกอบ ตามกรอบแนวคิดของ Gross and John (2003); Gratz and Roemer (2004); Gamefski and Kraaij (2002) ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ประกอบ ได้แก่

1.1 การยอมรับอารมณ์ (Emotional acceptance) คือ การที่บุคคลตระหนัก เข้าใจและเรียนรู้อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และแสดงออกทางอารมณ์ ตลอดจนแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างเหมาะสม

1.2 การทบทวน (Rumination) คือ การที่บุคคลสามารถคิด ไตร่ตรอง ตรวจสอบซ้ำ ในอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ทั้งที่แสดงอารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำออกมาแล้วหรือยังไม่ได้ แสดงออกมา

1.3 การเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก (Positive reappraisal) คือ การที่บุคคลมีการจัดการ ความคิด ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และเปลี่ยนแปลงให้เป็นอารมณ์ทางบวกอารมณ์ใหม่และ สามารถแสดงออกถึงอารมณ์ทางบวก และการกระทำอันเนื่องมาจากการปรับแต่งอารมณ์บวกได้ อย่างเหมาะสม

1.4 การระงับการแสดงออกทางอารมณ์ (Expressive suppression) คือ การที่บุคคล มีความสามารถในการยุดี ควบคุม กำหนดตนเอง ระงับการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมและแสดงออก มาภายนอกได้อย่างเหมาะสม

2. มารดาวัยรุ่น หมายถึง วัยรุ่นหญิงที่มีอายุ 15-19 ปี มีบุตรคนแรกอายุระหว่าง 1 เดือน ถึง 1 ปี ไม่ได้ทำงาน และไม่มีภาวะความผิดปกติทางความคิดและอารมณ์

3. การให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution focused brief therapy) หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาแนวทางการแก้ไขปัญหาโดยไม่สนใจที่มาของปัญหา และสร้างทางออกของปัญหาด้วยตนเอง โดยมีผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้สนับสนุน มีการใช้เทคนิคคำถาม เป็นวิธีการหลักในกระบวนการปรึกษา ใช้ระยะเวลาในกระบวนการปรึกษา จำนวน 8 ครั้ง ตามขั้นตอน ดังนี้

3.1 ขั้นสร้างสัมพันธภาพ มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาและทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา บทบาทหน้าที่ ข้อตกลง ระยะเวลา ประโยชน์ที่จะได้รับการเข้าร่วมการให้การปรึกษา รวมถึงประเมินอารมณ์ ความรู้สึก และมุมมอง ที่มีต่อตนเอง เพื่อรวบรวมข้อมูลและนำไปสู่การวางแผนช่วยเหลือ

3.2 ขั้นดำเนินการ มีจุดมุ่งหมายเพื่อการช่วยเหลือให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจตนเอง เข้าใจตนเอง และค้นหาทางออกเพื่อการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเอง ตามแนวคิดของ สตีฟ เดอเซเซอร์ และอินซู คิมเบิร์ก ซึ่งประกอบไปด้วย 5 ขั้นตอน คือ

3.2.1 อธิบายปัญหา (Describing the problem) เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาได้อธิบาย ปัญหาของตน ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะไม่ถามถึงสาเหตุของปัญหา

3.2.2 พัฒนาการก่อรูปของเป้าหมาย (Developing well-formed) เป็นขั้นตอนที่ ผู้รับการปรึกษาอธิบาย เมื่อพบทางออกของปัญหาแล้ว ชีวิตของผู้รับการปรึกษาดีขึ้นอย่างไร อะไร ที่แตกต่างไปจากเดิม ซึ่งจะเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น

3.2.3 การค้นหาข้อยกเว้น (Exploring for exceptions) ผู้ให้การปรึกษาจะถามว่า ช่วงเวลาใดบ้างในชีวิตของผู้รับการปรึกษาที่ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น เป็นขั้นตอนที่เทียบได้กับการวางแผน ดำเนินการ

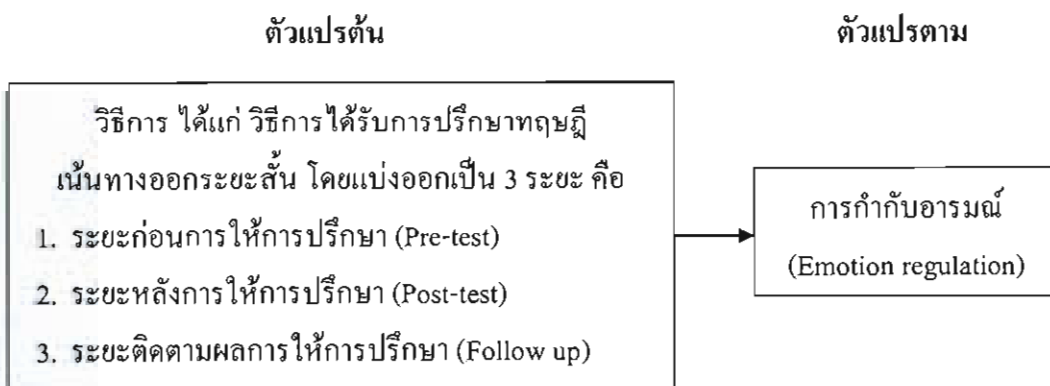
3.2.4 การให้ข้อมูลย้อนกลับเมื่อสิ้นสุดการให้การปรึกษา (End of session feedback) ในการจบการสนทนาการสร้างทางออกแต่ละครั้ง ผู้ให้การปรึกษาดึงสร้างข้อความที่ประกอบไปด้วย คำชมและข้อเสนอแนะ โดยคำชมมุ่งเน้นไปที่อะไรซึ่งมีประโยชน์ต่อการสร้างทางออกของปัญหา และข้อเสนอแนะจะบ่งชี้ว่าอะไรที่ผู้รับการปรึกษาควรสำรวจดู หรืออะไรที่ควรทำต่อไปเพื่อหาทาง ออกจากปัญหานั้น ๆ

3.2.5 การประเมินความคืบหน้าของผู้รับการปรึกษา (Evaluation client progress) ในแนวคิดแบบการสร้างวิถีทางออก ผู้ให้การปรึกษาจะทำการประเมินร่วมกับผู้รับการปรึกษาว่า สิ่งต่าง ๆ ที่ได้ลงมือทำนั้น ได้บรรลุทางออกอันเป็นที่น่าพึงพอใจหรือไม่

3.3 ขั้นสรุป เพื่อสรุปผลการให้การปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาดึงวางแผนร่วมกับผู้รับ การปรึกษาถึงการยุติการปรึกษา โดยการยุติการปรึกษาประกอบด้วย ขั้นตอน ดังนี้

- 3.3.1 การวางแผนยุติการปรึกษา
- 3.3.2 การสรุปผลการให้การปรึกษา
- 3.3.3 การประเมินผลการให้การปรึกษา
- 3.3.4 การติดตามผลการให้การปรึกษา

## กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่องผลการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอสาระสำคัญเรียงลำดับตามหัวข้อ ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์
  - 1.1 ความหมายของอารมณ์
  - 1.2 การแบ่งลักษณะของอารมณ์
  - 1.3 ความหมายของการกำกับอารมณ์
  - 1.4 องค์ประกอบของการกำกับอารมณ์
  - 1.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารดาวัยรุ่น
  - 2.1 ความหมายของวัยรุ่น
  - 2.2 ความหมายของมารดาวัยรุ่น
  - 2.3 ปัญหาอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น
  - 2.4 บทบาทการเป็นมารดาวัยรุ่น
  - 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารดาวัยรุ่น
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
  - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษารายบุคคล
  - 3.2 ความหมายของการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
  - 3.3 ประวัติความเป็นมาของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
  - 3.4 แนวคิดที่สำคัญของทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
  - 3.5 เป้าหมายในการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
  - 3.6 เทคนิคและวิธีการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
  - 3.7 บทบาทของผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
  - 3.8 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์

### ความหมายของอารมณ์

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์ (2556, หน้า 163) อารมณ์ หรือ Emotion มาจากภาษาละตินว่า Motere แปลว่า “เคลื่อนไหว” (Move) เมื่อเติม E นำหน้าก็หมายถึง “การเคลื่อนไหวจาก”

นุชจรี สรรพศรี (2545, หน้า 7) อารมณ์ หมายถึง สภาวะของจิตใจหรือความรู้สึกที่จะแสดงออกมาเมื่อร่างกายถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า

เสาวลักษณ์ สนธิวงศ์วช (2548, หน้า 10) อารมณ์ หมายถึง การแสดงออกทางภาวะจิตใจที่ได้รับการกระทบหรือกระตุ้นจากสิ่งเร้า ทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองออกมา ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงจากผลกระทบหรืออาจทำให้จิตใจปั่นป่วนไม่เป็นปกติ ความรู้สึกรุนแรง แต่การเปลี่ยนแปลงนั้นก็มักควบคุมไปกับกล่อมเนื้อเสมอ

กนกพร พุทธิปีถันธน์ (2551, หน้า 6) อารมณ์ หมายถึง เป็นปฏิกิริยาทางความรู้สึกและทางกายของคนต่อสิ่งแวดล้อมอันเป็นผลมาจากการปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม มีการรับรู้ส่งผ่านระบบประสาทรับสัมผัส และอาจมีฮอว์โมนมาเกี่ยวข้อง โดยสัมผัสที่รับรู้มานี้มักผ่านกระบวนการรู้คิด และมีผลต่อพฤติกรรมที่เกิดตามมา

พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุศย์ (2551, หน้า 75) ให้ความหมาย อารมณ์ หมายถึง เป็นสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ อันเนื่องมาจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและอินทรีย์และแสดงโต้ตอบนั้นเป็นไปตามสภาพการณ์

สุพิชฌาย์ เพ็ชรสไต (2554, หน้า 14) อารมณ์ หมายถึง สภาวะที่ร่างกายถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าและสิ่งแวดล้อมภายนอกเมื่อร่างกายถูกกระตุ้นแล้วจะส่งผลต่อกระบวนการรู้คิดและมีผลต่อพฤติกรรมที่แสดงออกหรือตอบโต้ตามแต่สถานการณ์

คะนิงนุช สิงห์นนท์ (2555, หน้า 8) อารมณ์ หมายถึง สภาวะทางจิตใจ ซึ่งมีสิ่งเร้ามากระตุ้นเป็นเหตุปัจจัยที่ส่งให้บุคคลแสดงพฤติกรรม ซึ่งเกิดจากการรับรู้ตอบสนองต่อสิ่งมากระตุ้น ทางร่างกายและจิตใจ มีระดับความรุนแรงที่ต่างกัน

สรุปได้ว่า อารมณ์ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจที่เกิดจากสิ่งเร้าภายในและสิ่งเร้าภายนอก โดยจะมีผลต่อการตอบสนองและการแสดงออกของพฤติกรรมที่แตกต่างกัน มีระดับความรุนแรงที่ต่างกัน เป็นไปตามระดับของการรับรู้

อารมณ์มีลักษณะที่หลากหลายและมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่จะส่งผลให้บุคคลมีการแสดงออกทางอารมณ์นั้นออกมาเป็นอย่างไร จึงมีการจำแนกประเภทของอารมณ์ต่าง ๆ เพื่อความกระจ่างชัดในการเข้าใจถึงอารมณ์ที่เกิดขึ้น

### การแบ่งลักษณะของอารมณ์

ธนรุทธิ์ บุตรแสนคม (2535, หน้า 177 อ้างถึงใน จิตสุภรณ์รัฐ ประยงค์รัตน์, 2548, หน้า 15) แบ่งอารมณ์เป็น 6 ประเภท ได้แก่

1. อารมณ์เบื้องต้น ได้แก่ อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์กลัว
2. อารมณ์ที่เกิดจากประสาทสัมผัสได้รับสิ่งเร้า เช่น ความเจ็บปวด ความไม่พอใจต่าง ๆ
3. อารมณ์ที่เกิดจากความรู้สึกต่อตนเอง เช่น ภาควมิจิ สบายใจ ฟุ้งพอใจ
4. อารมณ์ที่เกิดจากความซาบซึ้งหรืออารมณ์ดี คือ ความรู้สึกจับใจอย่างลึกซึ้ง รู้สึกปีติ

ปลาบปลื้ม

5. อารมณ์ที่เกิดเป็นครั้งคราว เช่น ความเศร้า โศกเสียใจ
6. อารมณ์ที่แสดงต่อบุคคลอื่น เช่น อารมณ์รัก เกลียด อิจฉา

สุกมล วิชาวิพลกุล (2542, หน้า 11-13) ได้จำแนกลักษณะของอารมณ์ต่าง ๆ ออกเป็นประเภทกลุ่มอารมณ์ ดังนี้

1. กลุ่มอารมณ์โกรธ ได้แก่ ไม่ชอบใจ ไม่พอใจ ไม่สนใจ ไม่ชอบอารมณ์ รำคาญ ขุ่นเคือง หงุดหงิด ผิดหวัง เจ็บร้อนแสบ เหลืออด ฉุน โกรธ โมโห เดือด เจ็บใจ เคียดแค้น คับแค้นใจ

2. กลุ่มอารมณ์เกลียด ได้แก่ ไม่ชอบ รังเกียจ เกลียด เหม็นหน้า ชิงชัง อิจฉา ริษยา ขยะแขยง สะอิดสะเอียน

3. กลุ่มอารมณ์กังวล ได้แก่ สองจิตสองใจ ลังเล สงสัย ไม่นั่นใจ ไม่มั่นใจ คลางแคลงใจ ห่วงใย เป็นห่วง กังวล สับสน กลุ้มใจ หนักใจ กระจุกกระจิก อึดอัดใจ คับข้องใจ ยุ่งยากใจ วุ่นวายใจ ร้อนใจ กระวนกระวาย กระสับกระส่าย

4. กลุ่มอารมณ์กลัว ได้แก่ ไม่กล้า เกรงใจ ขยาด กลัว ระแวง ตกใจ เสียขวัญ ตื่นตระหนก ขวัญผวา ออกสั่นขวัญแขวน ขวัญหนีดีฝ่อ

5. กลุ่มอารมณ์เศร้า ได้แก่ เสียหาย น้อยใจ สะทอนใจ สะเทือนใจ เสียใจ เศร้า โศก สลด รันทด สลดใจ ซอกซำ ซ้ำใจ ทุกข์ระทม ร้าวรานใจ ไร้ค่า ท้อแท้ หมดกำลังใจ ลึนหวัง หมดอาลัย ดายอยาก หมดที่พึง

6. กลุ่มอารมณ์เบื่อ ได้แก่ อ่อนใจ เพลียใจ เหนื่อยใจ ละเหี่ยวใจ ห่อเหี่ยว หดหู่ เบื่อ เอือมระอา อิดหนาระอาใจ

7. กลุ่มอารมณ์เหงา ได้แก่ เจ็บเหงา หงอย เปล่าเปลี่ยว โดดเดี่ยว เดียวดาย ว้าเหว่ อ้างว้าง เคว้งคว้าง

8. กลุ่มอารมณ์เอียงอาย ได้แก่ เคอะเงิน เหนียม เป็น กระดาก เอียงอาย

9. กลุ่มอารมณ์อับอาย ได้แก่ หน้าแดง ขายหน้า เสียหน้า อับอาย ละอายใจ

10. กลุ่มอารมณ์ดี ได้แก่ ดีใจ สบายใจ คลายกังวล โล่งอก โล่งใจ ร่าเริง รื่นเริง คึกคัก สนุกสนาน เป็นสุข ปิติ อิ่มเอิบใจ ภาคภูมิใจ ภูมิใจ ปลื้มใจ ปลาบปลื้ม ซาบซึ้ง ชื่นใจ ประทับใจ คั่นคั่นใจ

ลัทธินา สรวิวัฒน์ (2544, หน้า 72) ได้แบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ชนิด

1. อารมณ์ที่ให้ความสุข หรืออารมณ์ที่เป็นไปในทางยินดี เช่น อารมณ์รัก อารมณ์สนุก อารมณ์ดีใจ
2. อารมณ์ที่ให้ความทุกข์ หรืออารมณ์ที่เป็นไปในทางไม่ยินดี เช่น อารมณ์เศร้า อารมณ์กลัว อารมณ์เหงา

Rubin and McNeil (1981 อ้างถึงใน จิตศึกษาฉบับพิเศษ ประยงค์รัตน์, 2548, หน้า 17) กล่าวว่า ในแต่ละช่วงเวลาของคนเราทุกคนจะมีอารมณ์ที่แตกต่างหรือเปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะภายนอกที่มากระทบตัวเรา ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ ได้แก่ เพศ วัย สิ่งแวดล้อม อารมณ์แบ่งออกได้เป็น

1. อารมณ์ทางบวก ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วทำให้มีความสุข ความพอใจ เกิดความสนุกสนาน เกิดความรัก เกิดความยินดี
2. อารมณ์ทางลบ ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วทำให้เกิดความเศร้า โกรธ เสียใจ ผิดหวัง กลัว
3. อารมณ์ที่ไม่เป็นทางบวกและไม่เป็นทางลบ ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วทำให้คนรู้สึกเฉย ๆ บางครั้งทำให้เกิดความรู้สึกอึดอัดอยู่คนเดียว อาจเหงา

สรุป การจำแนกลักษณะอารมณ์ออกเป็นประเภทของอารมณ์และแบ่งเป็นกลุ่มอารมณ์ที่แสดงออกแตกต่างกัน ทำให้เกิดความเข้าใจลักษณะของอารมณ์ได้อย่างละเอียดมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอารมณ์ที่มีลักษณะการแสดงออกที่ใกล้เคียงกัน ในกรณีลักษณะของอารมณ์และกลุ่มอารมณ์ที่มีความเข้มข้น (Intensity) แตกต่างกันจากน้อยไปหามาก เช่น น้อยใจ กับร้าวรานใจ อยู่ในกลุ่มอารมณ์เศร้าเหมือนกัน แต่ร้าวรานใจมีความเข้มข้นของอารมณ์เศร้าสูงกว่าน้อยใจ ดังนั้นในการที่จะสะท้อนความรู้สึกควรใช้คำแสดงความรู้สึกที่ตรงกับกลุ่มอารมณ์และความเข้มข้นของอารมณ์ให้มากที่สุด เพื่อจะช่วยให้มีความเข้าใจอารมณ์และความรู้สึกได้อย่างแท้จริง

สำหรับการเกิดอารมณ์ของแต่ละบุคคลนั้นจะมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการรับรู้ต่อสิ่งที่มากระทบกับอารมณ์และความรู้สึกของแต่ละบุคคล

จิราภรณ์ ตั้งกิตติภาภรณ์ (2556, หน้า 164) สิ่งเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์มี 2 ชนิด คือ

1. สิ่งเร้าภายนอก (External stimulus) ได้แก่ สิ่งต่าง ๆ นอกตัวเรา ซึ่งสามารถรับรู้ได้ด้วยประสาทสัมผัสทั้งห้า เช่น รังวัด หรือการชมเชย การสูญเสียคนรักหรือทรัพย์สิน การถูกข่มเหง หรือประทุษร้าย

2. สิ่งเร้าภายใน (Internal stimulus) ได้แก่ ความสนใจ ความต้องการ ความปรารถนา ความทรงจำ และประสบการณ์

นอกจากนี้การเกิดอารมณ์ที่แตกต่างกันมีผลทำให้มีการแสดงออกของอารมณ์ทางพฤติกรรมที่ต่างกัน

พระมหาไสว คายสูงเนิน (2547, หน้า 83) การแสดงอารมณ์ทางพฤติกรรม เมื่อบุคคลเกิดอารมณ์ขึ้น จะสามารถสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมการแสดงอารมณ์ ได้แก่

1. การแสดงออกทางสีหน้า นักจิตวิทยาพบว่า การแสดงออกทางสีหน้าเป็นสิ่งที่มีความหมายสากล ซึ่งแต่ละวัฒนธรรมจะรับรู้อารมณ์จากสีหน้าได้ใกล้เคียงกัน

2. การแสดงออกทางเสียง เป็นที่ยอมรับทั่วไปว่าเสียงหัวเราะย่อมแสดงถึงอารมณ์ดีใจ สนุกสนาน ในขณะที่เสียงร้องไห้ย่อมแสดงถึงอารมณ์เศร้า โศกเสียใจ หรือ โกรธ เป็นต้น นอกจากนี้ระดับความดังของเสียงที่แสดงออกมา ก็มักจะมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วย

จะเห็นได้ว่าการรับรู้อารมณ์ ความรู้สึกของผู้อื่นสามารถรับรู้จากการแสดงออกทางอารมณ์ทั้งทางสีหน้าและทางน้ำเสียงที่แสดงออกมาต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้

ผกา สัตยธรรม (2552, หน้า 33-40 อ้างถึงใน สุพิชฌาย์ เพ็ชรสกลใส, 2554, หน้า 16) ได้กล่าวถึงอารมณ์ที่เป็นปัญหาหรือมีอิทธิพลต่อสุขภาพจิต คือ

1. ความเบื่อ หมายถึง ความเซ็ง ไม่มีชีวิตชีวา ความเบื่อมีด้วยกันทุกคน แตกต่างที่ว่าจะมีมากหรือน้อยเท่านั้น แต่ถ้ามีมากและยาวนาน อาจส่งผลให้เบื่อทุกสิ่งทุกอย่าง แม้แต่ชีวิตตนเอง

2. ความโกรธ เป็นลักษณะของความผิดหวังจากสิ่งที่คาดคิดไว้ทำให้เกิดอารมณ์ไม่ปกติเกิดความไม่พอใจไม่พอใจการกระทำของผู้อื่นและตัวเอง และผู้ที่มีอารมณ์โกรธจะแสดงออกเป็น 2 แนว คือ

2.1 แสดงอารมณ์รุนแรงก้าวร้าว เมื่อถูกขัดใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งจะมีความโกรธมากแสดงท่าทางที่เห็นชัดเจน

2.2 แสดงอาการเงียบเฉย มีความอิจฉาริษยาอยู่ในใจ ไม่สบายใจแต่ไม่แสดงออกทางก้าวร้าว

3. ความอิจฉาริษยา เป็นความรู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจ กลัวว่าจะไม่มีใครสนใจตนเอง โกรธที่มีคนอื่นสำคัญมากกว่าตนเอง

4. ความกลัว คือ ความไม่กล้า ความไม่สบายใจ

5. ความวิตกกังวล เป็นลักษณะที่จิตใจไม่สงบ ขาดสมาธิ ขาดความมั่นใจ คิดไปว่าไม่สามารถทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ตามต้องการ หรือไม่สามารถแก้ปัญหาบางอย่างได้

6. ความขัดแย้ง เป็นอารมณ์ที่ทำให้ไม่ทำตาม เกิดการขัดขืน



สรุปได้ว่า อารมณ์เป็นความรู้สึกที่มีอิทธิพล และมีความสำคัญเป็นอย่างมากต่อพฤติกรรมของบุคคล เพราะอารมณ์ส่งผลต่อความรู้สึก ความคิด การรับรู้ การอยู่รอด การดำรงชีวิตประจำวัน และการดำรงชีวิตในสังคม โดยเฉพาะอารมณ์ที่ไม่ดีหรืออารมณ์ในทางลบที่เกิดขึ้น การเกิดของอารมณ์เกิดจากการที่คนประสบกับสิ่งเร้าและกำหนดการรับรู้ของประเภทอารมณ์ที่ต่างกันตามประสบการณ์ของแต่ละบุคคล ซึ่งสภาพที่ก่อให้เกิดอารมณ์ของบุคคลนั้น มีส่วนเกี่ยวข้องกับความต้องการสิ่งจูงใจและความปรารถนาของบุคคล ถ้าบุคคลไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ทางลบดังกล่าวได้ ก็จะมีผลกระทบต่อตนเองและสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนั้นสามารถพัฒนาได้ ตั้งแต่เด็กไปจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ ถ้าพัฒนาอารมณ์อย่างถูกต้องเหมาะสมผู้นั้นย่อมเป็นผู้มีอารมณ์ดีและมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ตามความต้องการและแสดงออกได้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ

#### ความหมายของการกำกับอารมณ์

การกำกับอารมณ์เป็นการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้มีการแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม มีการให้ความหมายไว้ดังนี้

Gross and John (2003) การกำกับอารมณ์ (Emotional regulation) หมายถึง เป็นการจัดการหรือการกำหนดความรู้สึกที่บุคคลมีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญในแต่ละวัน บุคคลอาจแสดงอารมณ์ทั้งในด้านบวกและด้านลบ

Boekaerts (1992), Gross and Lazarus (1993) อ้างถึงใน ปริณดา เลิศศรีมงคล (2555) การกำกับอารมณ์ (Emotional regulation) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ในการควบคุม จัดการกับสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ ให้แสดงออกอย่างเหมาะสม

การกำกับอารมณ์ซึ่งเป็นการที่บุคคลมีการวางแผน ติดตาม ตรวจสอบและการประเมินตนเอง โดยมีกระบวนการที่สำคัญ คือ การสังเกตและบันทึกอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างสม่ำเสมอ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงให้ไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่ต้องการ นอกจากนี้การควบคุมอารมณ์ ซึ่งเป็นการใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งหรือหลายวิธีในการควบคุมและจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น เพื่อให้สามารถแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

เสาวลักษณ์ สนธิวงศ์เวช (2548, หน้า 29) การควบคุมอารมณ์ หมายถึง การแสดงออกของกิริยา วาจา ใจ เป็นไปอย่างถูกต้อง เหมาะสมกับเหตุการณ์ แต่เป้าหมายที่แท้จริงก็คือ การใช้อารมณ์ที่ถูกต้องจะไม่เป็นภัยต่อตนเองและผู้อื่น

ปียานันต์ บุญธิมา (2549, หน้า 13) การควบคุมอารมณ์ (Emotional regulation) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมการตอบสนองทางอารมณ์ (เชิงสรีรวิทยาทางประสาทและชีวเคมี เชิงพฤติกรรม และเชิงการรู้คิด) ของตนเองได้อย่างเพียงพอต่อสถานการณ์ที่มากระตุ้น

กนกพร พุทธิปลันธน์ (2551, หน้า 15) การควบคุมอารมณ์ หมายถึง การรับผิดชอบในอารมณ์ของตัวเองด้วย ซึ่งจะเห็นได้ว่าหลายครั้งที่เราชอบโยนความผิดให้คนอื่น ว่าเขาทำให้เราเสียใจ เขาทำให้เราโกรธ จนทำให้เราไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ แต่เมื่อกลับมาพิจารณาตัวเองแล้วนั้นจะพบว่าเราเองนี่แหละที่เป็นคนที่สร้างความรู้สึกเสียใจ โกรธขึ้นมาเอง เพียงแต่มีบุคคลภายนอกหรือเหตุการณ์ภายนอกเป็นตัวกระตุ้นความรู้สึกของเราเท่านั้น

Roger and Najarian (1989) การควบคุมอารมณ์ หมายถึง การที่บุคคลสามารถจัดการกับความคิด ความรู้สึกของตนที่เกิดจากการถูกกระตุ้นจากสิ่งต่าง ๆ ทั้งภายในและภายนอกร่างกายและสามารถแสดงออกเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำที่ปรากฏให้บุคคลอื่นเห็นอย่างเหมาะสม

สรุปการกำกับอารมณ์ หมายถึง การวางแผน ควบคุมและติดตาม เพื่อพัฒนาความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม โดยเฉพาะอารมณ์ในทางลบ เช่น ความโกรธ หงุดหงิด ฉุนเฉียว ต่อสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ และทำให้แสดงออกเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำที่เหมาะสม และในการจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้น สามารถที่จะประยุกต์วิธีการหรือรูปแบบได้แตกต่างกันตามความเหมาะสมและมีความเฉพาะกับแต่ละบุคคล ซึ่งได้มีการกล่าวถึงวิธีการต่าง ๆ ไว้

กันยา สุวรรณแสง (2532, หน้า 212-213 อ้างถึงใน นุชจรี สรรพศรี, 2545, หน้า 8-9) ได้กล่าวถึงวิธีการควบคุมอารมณ์ว่า ผู้ที่เกิดความเครียดทางอารมณ์ เช่น ความไม่พอใจ ความโกรธ ต้องพยายามลดหรือขจัดเพื่อให้จิตใจจะได้สงบ มีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งมีวิธีการลดความเครียดทางอารมณ์ ดังนี้

1. ใช้กลวิธานป้องกันตัว
2. ปรึกษาหารือ หรือเล่าเรื่องให้ผู้ใกล้ชิดฟัง
3. หลีกเลียงจากสถานการณ์ หรือสิ่งทำให้เกิดความเครียด แล้วอาจไปทำกิจกรรมอย่างอื่นที่สบายใจ
4. หางานอื่นทำเพื่อบรรเทาความโกรธ ความเครียด
5. ไม่หวังอะไรจากคนอื่นมากเกินไป
6. รู้จักยอมแพ้อ้างตามโอกาสอันควร
7. ไม่หวังว่าจะได้ทุกสิ่งตามต้องการ
8. พยายามเป็นคนมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีมิตรภาพ
9. พยายามทำงานให้เสร็จสิ้นไปทีละอย่าง เพราะถ้ามีงานหลายอย่างอาจเครียดได้
10. พยายามทำกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับความจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต
11. เป็นผู้มีอารมณ์ขันบ้าง มองโลกในแง่ดี

จิตสุภาณัฐ ประยงค์รัตน์ (2548, หน้า 43-44) ได้กล่าวถึง แนวทางในการพัฒนาการรู้จัก อารมณ์ตนเอง ทำได้ดังนี้ คือ

1. ให้ความทบทวนอารมณ์ของตนเองพิจารณาว่าตนเป็นคนที่มีลักษณะอารมณ์เช่นไร คล้อยตามตนเอง ผู้อื่น หรือสิ่งแวดล้อม ทบทวนลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์และผลย้อนกลับ จากการแสดงอารมณ์ของเราว่า รู้สึกพอใจ ไม่พอใจ คิดว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสม ถ้ารู้สึกพอใจ และเหมาะสมแล้วต้องแน่ใจว่าไม่ได้เข้าข้างตนเอง แล้วใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป

2. ฝึกให้เกิดการรู้ตัวเสมอและมีสติอยู่กับการรู้ตัวโดยให้รู้ว่าขณะนี้เรากำลังรู้สึกอย่างไร กับตัวเองหรือสิ่งที่เกิดขึ้นรอบ ๆ ตัว รู้สึกสบายใจ ไม่สบายใจ คิดอย่างไรกับความรูสึกนั้นและความคิด ความรูสึกนั้นมีผลอย่างไรกับการแสดงออกของตนเอง

สุชา จันทร์ธอม (2536, หน้า 117-118 อ้างถึงใน นุชจรี สรรพศรี, 2545, หน้า 9) ได้กล่าวถึง อารมณ์ว่า การเกิดอารมณ์ทำให้เกิดผลเสียได้หลายอย่าง เราจึงควรรู้จักการควบคุมอารมณ์ พยายาม ระวังความรุนแรงของอารมณ์ให้อยู่ในระดับที่พอควร ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้กระทบกระเทือนต่อ บุคลิกภาพและการสมาคมกับผู้อื่น การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญมาก เราไม่ควร ปล่อยให้อารมณ์มีอำนาจเหนือตัวเรา ซึ่งวิธีการควบคุมอารมณ์อาจทำได้ ดังนี้

1. ฝึกให้รู้จักระงับอารมณ์ที่รุนแรง โดยยึดหลักของความอดทนเป็นที่ตั้ง พยายามแสดง อารมณ์ให้พอเหมาะพอควร ตามกาลเทศะจนติดเป็นนิสัย

2. พยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดความตึงเครียดให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

3. เมื่อมีเรื่องที่ทำให้เกิดความไม่สบายใจหรือไม่พอใจ จงระบายออกโดยเล่าให้ผู้อื่นฟัง จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ลงได้

4. สร้างอารมณ์ที่พึงปรารถนาให้เกิดมีขึ้น และตั้งใจที่จะสร้างอารมณ์ดีให้ตลอดไป เช่น ใช้เวลาว่างกับการทำงานอดิเรก เล่นกีฬา

มัญญู (2539, หน้า 80-81 อ้างถึงใน กนกพร พุทธิปลันธน์, 2551, หน้า 12) การเรียนรู้ถึง การควบคุมอารมณ์อีกวิธีหนึ่ง คือ การแยกเรื่องส่วนตัวออกจากเรื่องที่ไม่ใช่ส่วนตัวรวมทั้งเข้าใจว่า ความก้าวร้าวในระดับคำพูดอาจทำให้เกิดอันตรายต่อความสัมพันธ์ส่วนบุคคลน้อยกว่าการแสดงออก ในระดับพฤติกรรม นอกจากนี้การควบคุมอารมณ์ยังเกิดจากการล่วงรู้ถึงแบบแผนของปัญหาในรูปแบบ ต่าง ๆ ที่เราสามารถคาดได้ว่าจะเกิดขึ้นในวัยต่าง ๆ การควบคุมอารมณ์เหมือนว่าจะเป็นนิสัยของ การควบคุม ซึ่งคนเราได้พัฒนาตลอดชีวิต การควบคุมอารมณ์ของคนสูงอายุนั้นอยู่กับบุคลิกภาพ นิสัย และเจตคติที่มีมาแต่ในอดีต คนที่ปรับตัวได้ดีสามารถเผชิญชีวิตในวัยนี้ได้ด้วยความองอาจกล้าหาญ (Stuide) และระลึกถึงคุณสิ่งต่าง ๆ ที่ทำให้เขาสามารถใช้ชีวิตอยู่ต่อไปได้ตลอดอายุขัย ส่วนคนที่ไม่มี

วุฒิภาวะทางอารมณ์จะไม่เคยเรียนรู้ถึงการควบคุมอารมณ์ของตน อาจจะมีชีวิตอยู่ด้วยความแค้นเคืองหรือซึมเศร้าเหงาหงอย

แสงอุษา โลงนานนท์ และกฤษณ์ รัชยาพร (2543, หน้า 90-93) ได้กล่าวถึงพฤติกรรม การควบคุมอารมณ์ว่า การที่จะสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้นั้น ต้องรู้จักและรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองก่อน ซึ่งมีวิธีการ ดังนี้

ขั้นแรก ต้องฝึกควบคุมอารมณ์ โดยการสื่อสารกับตนเองว่า ฉันกำลังโกรธ บอกกับตนเองไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์นั้นจะค่อย ๆ คลายไป ซึ่งวิธีนี้เป็นการเตือนสติถึงอารมณ์และผลกระทบ

ขั้นที่สอง เบนความสนใจ ไปในทิศทางอื่นจนกว่าอารมณ์นั้นจะค่อย ๆ คลายลงแล้ว จึงกลับมาวิเคราะห์เหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

ขั้นที่สาม การเปลี่ยนอารมณ์หรือความรู้สึกทางลบให้เป็นปัญญา

จิตสุภาณัฐ ประยงค์รัตน์ (2548, หน้า 44-45) กล่าวถึง การจัดการอารมณ์ของตนเองว่าเป็นความสามารถในการควบคุมอารมณ์และแสดงออกทางอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีอย่างเหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์ การจะจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมเพียงใดขึ้นอยู่กับความสามารถ ควบคุมอารมณ์ ไม่แสดงออกทันทีทันใด สามารถอธิบายได้อย่างสมเหตุสมผลถึงการเกิดแสดงอารมณ์ การแสดงพฤติกรรมที่มีผลย้อนกลับในทางบวกและการแสดงออกเป็นพฤติกรรมที่เหมาะสมกับบุคคล สถานที่ เวลาและสถานการณ์ มีแนวทางที่สำคัญในการฝึกการจัดการกับอารมณ์ตนเอง ได้แก่

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่ตกลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้นและคิดว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกการสั่งตัวเองว่าจะทำอะไรและจะไม่ทำอะไร

3. ฝึกการรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว หรือที่เราต้องเกี่ยวข้องกับด้านดี มอง ฟังสิ่งดี สร้างอารมณ์ให้แจ่มใส เกิดความสบายใจ

4. ฝึกการสร้างความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ผู้อื่น และสิ่งอื่นที่อยู่รอบตัว

5. ฝึกมองหาประโยชน์หรือโอกาสจากอุปสรรค โดยการเปลี่ยนมุมมองในแง่ดี โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายและมีทางเลือกมากกว่า 1 ทาง

6. ฝึกการผ่อนคลายความเครียดที่เกิดจากอารมณ์ไม่ดี โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง การจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมจะทำให้เกิดความสุขใจซึ่งมีผลไปถึงความสำเร็จ และความสุขในการทำงาน รวมทั้งการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

กนกพร พุทธิพิสัย (2551, หน้า 15) ได้กล่าวว่า การจัดการกับอารมณ์ (Management emotion) หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมอารมณ์ และสามารถแสดงออกได้อย่างเหมาะสมกับกาลเทศะ สำหรับเทคนิคในการจัดการกับอารมณ์ตนเองมีดังนี้ คือ

1. ทบทวนว่ามีอะไรบ้างที่เราทำลงไปเพื่อตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น และพิจารณาว่าผลที่ตามมาเป็นอย่างไร
2. เตรียมการในการแสดงอารมณ์ ฝึกสังตัวเองว่าจะทำอะไร และจะไม่ทำอะไร
3. ฝึกเรียนรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นหรือที่เราต้องเกี่ยวข้องในด้านดี ทำอารมณ์ให้แจ่มใส ไม่เศร้าหมอง
4. สร้างโอกาสจากอุปสรรค หรือหาประโยชน์จากปัญหาโดยการเปลี่ยนมุมมอง เช่น คิดว่าเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น คือ ความท้าทายที่จะทำให้เราพัฒนายิ่งขึ้น เป็นต้น
5. ฝึกผ่อนคลายความเครียด โดยเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ออกกำลังกาย นั่งสมาธิ เดินจงกรม เล่นดนตรี ปลูกต้นไม้ เป็นต้น

สรุป วิธีการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นมีหลากหลายวิธีการ แต่ละบุคคลอาจมีการจัดการหรือการควบคุมอารมณ์ตามแต่วิธีการในการเลือกที่จะปฏิบัติเพียงวิธีการเดียวหรือหลาย ๆ วิธีการ หรือการนำวิธีการต่าง ๆ มาประยุกต์เพื่อให้มีความเหมาะสมกับตนเอง เพราะปัญหาด้านการควบคุมอารมณ์เป็นสาเหตุสำคัญของการนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมต่าง ๆ ดังนั้น ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ตนเองเพื่อให้สามารถแสดงออกเป็นพฤติกรรมหรือการกระทำที่ปรากฏให้บุคคลอื่นเห็นอย่างเหมาะสมจึงมีความจำเป็นอย่างมาก ซึ่งความสามารถในการควบคุมอารมณ์นั้นขึ้นอยู่กับพื้นฐานประสบการณ์และการฝึกฝนของแต่ละบุคคล

#### องค์ประกอบของการกำกับอารมณ์

การกำกับอารมณ์ตามแนวคิดของทฤษฎีทั้ง 3 ทฤษฎี ได้มีการกล่าวถึงไว้ ได้แก่

การกำกับอารมณ์ตามแนวคิดของ Gross and John (2003) แบ่งการกำกับอารมณ์ออกเป็น 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การตรวจสอบความคิด (Cognitive reappraisal) เป็นการควบคุมความคิด ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ โดยจะมีการทบทวน ไตร่ตรองและตีความหมายของสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์ใหม่
2. การระงับการแสดงออกทางอารมณ์ (Expression suppression) เป็นความสามารถ ยুক্তี ควบคุม กำหนดตนเอง ระงับอารมณ์ที่จะแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม

การกำกับอารมณ์ตามแนวคิดของ Gratz and Roemer (2004) ได้แบ่งการกำกับอารมณ์ออกเป็น 6 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การไม่ยอมรับ (Non acceptance) คือ การไม่ยอมรับการตอบสนองทางอารมณ์
2. เป้าหมาย (Goals) คือ ความยากลำบากในการมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมาย
3. แรงกระตุ้น (Impulse) คือ ความยากลำบากในการควบคุมแรงกระตุ้น
4. ความตระหนักรู้ (Aware) คือ ขาดความตระหนักรู้ทางอารมณ์
5. กลยุทธ์ (Strategies) คือ การมีข้อจำกัดในการเข้าถึงกลยุทธ์การกำกับอารมณ์

6. ความชัดเจน (Clarity) คือ ขาดความชัดเจนทางอารมณ์

การกำกับอารมณ์ตามแนวคิดของ Gamefski and Kraaij (2002) ได้แบ่งการกำกับอารมณ์ออกเป็น 9 องค์ประกอบ ได้แก่

1. การโทษตัวเอง (Self-blame) คือ การยอมรับความผิดไว้เอง ตำหนิตนเอง กล่าวโทษตนเอง

2. การยอมรับ (Acceptance) คือ การยอมรับการตอบสนองทางอารมณ์

3. การทบทวน (Rumination) คือ การคิด ไตร่ตรอง ตรวจสอบซ้ำ เพื่อพิจารณาอารมณ์ความรู้สึกที่ผ่านมาแล้วอีกครั้ง

4. การมีจุดมุ่งหมายทางบวก (Positive refocusing) คือ การวางเป้าหมายทางบวก

5. การวางแผนจุดมุ่งหมาย (Refocus on planning) คือ การวางแผน การเตรียมพร้อม

6. การตรวจสอบอารมณ์เชิงบวก (Positive reappraisal) คือ ความสามารถยุดิ ควบคุม กำหนดตนเอง สะกดกลั่นอารมณ์ที่จะแสดงออกมาได้อย่างเหมาะสม

7. การมีทัศนคติ (Putting into perspective) คือ การมีมุมมอง ทัศนคติ ในการจัดการกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น

8. ความล้มเหลว (Catastrophizing) คือ การไม่ประสบความสำเร็จในการจัดการอารมณ์

9. การโทษคนอื่น (Blaming others) คือ การ โยนความผิดให้กับคนอื่น การกล่าวโทษคนอื่น จากการศึกษาทฤษฎีการกำกับอารมณ์ทั้ง 3 ทฤษฎี ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ประกอบและแบ่งการกำกับอารมณ์ออกเป็น 4 องค์ประกอบ ตามกรอบแนวคิดของ Gross and John (2003); Gratz and Roemer (2004); Gamefski and Kraaij (2002) ได้แก่

1. การยอมรับอารมณ์ (Emotional acceptance) คือ การที่บุคคลตระหนัก เข้าใจ และเรียนรู้ อารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และแสดงออกทางอารมณ์ ตลอดจนแสดงพฤติกรรมออกมาอย่างเหมาะสม

2. การทบทวน (Rumination) คือ การที่บุคคลสามารถคิด ไตร่ตรอง ตรวจสอบซ้ำในอารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง ทั้งที่แสดงอารมณ์ ความรู้สึกและการกระทำออกมาแล้วหรือยังไม่ได้แสดงออกมา

3. การเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก (Positive reappraisal) คือ การที่บุคคลมีการจัดการความคิด ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์และเปลี่ยนแปลงให้เป็นอารมณ์ทางบวกอารมณ์ใหม่ และสามารถแสดงออกถึงอารมณ์ทางบวก และการกระทำอันเนื่องมาจากการปรับแต่งอารมณ์บวกได้อย่างเหมาะสม

4. การสะกดกลั่นการแสดงออกทางอารมณ์ (Expressive suppression) คือ การที่บุคคลมีความสามารถในการยุดิ ควบคุม กำหนดตนเอง สะกดกลั่นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมและแสดงออกมาภายนอกได้อย่างเหมาะสม

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของการกำกับอารมณ์มีการศึกษาและพัฒนาตามกรอบแนวคิดที่แตกต่างกันแต่มีวัตถุประสงค์มุ่งเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ของบุคคลให้สามารถรู้เท่าทันอารมณ์ และมีการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์ที่ต้องเผชิญ และในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สังเคราะห์องค์ประกอบเพื่อให้มีความเหมาะสมกับคนไทยมากขึ้น โดยเลือกองค์ประกอบที่มีความใกล้เคียงและสอดคล้องกัน ทั้งหมด 4 องค์ประกอบ ทำให้มีความชัดเจนและครอบคลุมในการนำมาพัฒนาการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นมากยิ่งขึ้น

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์

ปรีธดา เลิศศรีมงคล (2555) ได้ศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานร่วมกันเป็นทีมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังจากรับการฝึกด้วยโปรแกรมการกำกับอารมณ์ ค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนทักษะการทำงานเป็นทีมของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

Lisa, Laura and Juliano (2010) ได้ศึกษากลยุทธ์ในการกำกับอารมณ์ด้านการตรวจสอบความคิดและการสะกดกลั้นการแสดงออกทางอารมณ์ในผู้สูบบุหรี่ ในกลุ่มตัวอย่างผู้สูบบุหรี่ จำนวน 121 คน ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่างย่อยที่มีอาการซึมเศร้า จำนวน 46 คน ผลการศึกษาพบว่า ความถี่ของการตรวจสอบความคิด มีความสัมพันธ์กับความคาดหวังว่าการสูบบุหรี่จะลดลง มีอารมณ์ที่เป็นบวกมากยิ่งขึ้น และมีอาการซึมเศร้ามลดลง ในทางตรงกันข้ามความถี่ของการยับยั้งการแสดงออกทางอารมณ์ มีความเกี่ยวข้องกับการยับยั้งการสูบบุหรี่ที่มีมานาน ในกลุ่มตัวอย่างย่อยพบว่า การตรวจสอบความคิด มีผลกระทบกับเงื่อนไขของอารมณ์ในเรื่องระยะเวลาของการสูบบุหรี่ จำนวนของบุหรี่ และการเพิ่มก๊าซคาร์บอนมอนนอกไซด์ ซึ่งผลลัพธ์เหล่านี้สนับสนุนความคิดเบื้องต้นที่ว่ากลยุทธ์การควบคุมอารมณ์ความรู้สึก อาจจะเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ที่สร้างแรงบันดาลใจจากการสูบบุหรี่ เช่นเดียวกับพฤติกรรมสูบบุหรี่ที่เกิดขึ้นจริงในหมู่ผู้สูบบุหรี่ที่มีภาวะซึมเศร้า

นุชจรี สรรพศรี (2545) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมควบคุมอารมณ์: กรณีศึกษาบุคคลที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีจุดมุ่งหมายในการศึกษาเพื่อให้ความช่วยเหลือให้กรณีศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ กรณีศึกษาที่ใช้เป็นนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา จำนวน 3 คน ผลการวิจัยพบว่า หลังจากให้ความช่วยเหลือ โดยการฝึกให้กรณีศึกษาควบคุมอารมณ์โดยการนับ 1-10 ในใจไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์โกรธจะลดลง กรณีศึกษาสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น

ปิยานันต์ บุญธิมา (2549) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการใช้นิทานเพื่อพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ตนเองของนักเรียนชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ช่วงชั้นที่ 1 จากผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีค่าเฉลี่ย

ของพฤติกรรมกรรมการควบคุมตนเอง มีค่าเฉลี่ย 15.57 หลังการใช้นิทานเพื่อพัฒนาพฤติกรรมกรรมการควบคุมตนเอง มีค่าเฉลี่ย 15.93 ดังนั้นสรุปได้ว่า การเล่านิทานของครู สามารถพัฒนาการควบคุมอารมณ์ตนเองของนักเรียนได้

กนกพร พุทธิปลัณฑ์ (2551) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการควบคุมอารมณ์กับความเครียดในงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี เขต 1 จากผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการควบคุมอารมณ์ มีความสัมพันธ์กับความเครียดในงานของข้าราชการครู ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ เพราะอารมณ์มีผลต่อการทำงาน โดยพบว่าความสามารถในการควบคุมอารมณ์มีความสัมพันธ์ทางลบกับความเครียดในงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กล่าวคือ ข้าราชการครูที่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์สูงจะมีความเครียดในงานอยู่ในระดับต่ำ

สวนีย์ สุขเจริญ (2553) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น จากผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากให้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธวัยรุ่นมีการจัดการความโกรธเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

สุพิชฌาย์ เพ็ชรสกลไส (2554) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น โดยการให้การปรึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม จากผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นรายด้าน ได้แก่ การทบทวนอารมณ์ การยับยั้งอารมณ์ การควบคุมความก้าวร้าว และการควบคุมลักษณะอารมณ์ด้านดีให้สมเหตุสมผล มีการควบคุมอารมณ์เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากงานวิจัยที่ศึกษา พบว่าการกำกับอารมณ์มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ และมีผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังนั้น การพัฒนาและการฝึกฝนเพื่อเพิ่มความสามารถในการกำกับอารมณ์ จึงมีความสำคัญในการเสริมสร้างอารมณ์และพฤติกรรมอันพึงประสงค์ของบุคคล แต่งานวิจัยในเชิงทดลองที่เกี่ยวกับกระบวนการของการกำกับอารมณ์ ยังมีการศึกษาจำนวนไม่มาก จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจและเห็นถึงความสำคัญในการศึกษาตัวแปรนี้

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับมารดาวัยรุ่น

### ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) มาจากศัพท์ภาษาละตินว่า Adolescere ซึ่งหมายถึง ความเจริญสู่วุฒิภาวะ (To Grow to maturity) โดยจะถือเอาความพร้อมทางด้านร่างกายเป็นเครื่องตัดสิน ในระยะนี้ร่างกายจะมีการเจริญเติบโตและมีวุฒิภาวะทางเพศโดยสมบูรณ์



WHO (1998; 2003; 2006) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าเป็นผู้ที่อายุตั้งแต่ 10-19 ปี เป็นวัยที่มีลักษณะ 3 ประการ คือ

1. มีพัฒนาการทางด้านร่างกายตั้งแต่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศจนถึงมีวุฒิภาวะทางเพศ
2. มีพัฒนาการทางด้านจิตใจโดยมีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปเป็นผู้ใหญ่
3. มีการเปลี่ยนแปลงจากสถานะทางด้านเศรษฐกิจไปสู่การพึ่งพาตนเอง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2544) ให้ความหมายของวัยรุ่นไว้ว่า เป็นช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อที่สำคัญยิ่ง เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนหลาย ๆ ด้านในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย รวมทั้งระบบเพศ ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจริยธรรม

ศิริภรณ์ จันทรวัดณภรณ์ (2544, หน้า 12) วัยรุ่น หมายถึง เป็นวัยของช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงไปเป็นผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายพร้อมที่จะสืบพันธุ์ได้ จิตใจเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ และลดการพึ่งพาทางเศรษฐกิจไปสู่การรับผิดชอบตนเอง

ปฤษฎนพร ศิริจรธยา (2550, หน้า 10) วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ โดยมีการเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญาอย่างรวดเร็ว เป็นวัยที่ไม่แน่นอนเปลี่ยนแปลงง่าย สับสนและเข้าใจยาก การแบ่งช่วงอายุไม่มีเกณฑ์ที่ตายตัว แล้วแต่ผู้ต้องการศึกษาจะนำไปประยุกต์

กนิษฐา พรหมงาม (2551, หน้า 12) วัยรุ่น คือ บุคคลที่มีอายุระหว่าง 10-19 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้เปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ เพื่อรับกับบทบาทใหม่ พร้อมทั้งสืบพันธุ์ รับผิดชอบและพึ่งพาตนเองได้

วัชร รัตนธรรม (2552, หน้า 18) วัยรุ่น เป็นวัยคาบเกี่ยวระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ เป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโต มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ต้องการอิสระ แสวงหาเป้าหมายของชีวิต

ทัศนีย์ คนเล (2553, หน้า 6) วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ โดยมีการเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อย่างรวดเร็ว เป็นวัยที่ไม่แน่นอนเปลี่ยนแปลงง่าย และการแบ่งช่วงอายุไม่มีเกณฑ์ที่ตายตัว

ปริญญญา เอี่ยมสำอาง (2555, หน้า 13) วัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีการพัฒนาการจากความเป็นเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ เป็นวัยที่เข้าสู่วุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ รวมทั้งมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมเป็นอย่างมาก

จิรกุล ครอบสอน (2555, หน้า 11) วัยรุ่น หมายถึง บุคคลที่มีอายุ ระหว่าง 11-19 ปี เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่แต่ไม่สามารถจะกำหนดแน่นอนได้ว่าเริ่มต้นและสิ้นสุดลงเมื่อใด

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2555, หน้า 136) วัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transitional period) ระหว่างชีวิตความเป็นเด็กไปสู่การเปลี่ยนแปลงของความเป็นหนุ่มสาว เพื่อก้าวพ้นสู่ความเป็นผู้ใหญ่

ดังนั้นจึงสรุปความหมายของวัยรุ่น หมายถึง วัยที่มีอายุระหว่าง 10-19 ปี มีการเปลี่ยนแปลงจากเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่มีความสำคัญต่อการก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งเป็นลักษณะที่สำคัญและแตกต่างจากวัยอื่น ๆ อย่างมาก เป็นช่วงวัยที่ต้องเผชิญกับการตัดสินใจเพื่อกำหนดทิศทางของชีวิตในการก้าวเข้าสู่ผู้ใหญ่

ศรัญญา ไพรวรรณ (2554, หน้า 39) กล่าวถึงลักษณะของวัยรุ่น ดังนี้

1. มีพลังมาก ต้องการแสดงออกที่ดีและเหมาะสม ให้เป็นที่ยอมรับของพ่อแม่ ครูและกลุ่มเพื่อน ผูกพันกับกลุ่มเพื่อนมาก บางครั้งจะเชื่อฟังเพื่อนในกลุ่มมากกว่าพ่อแม่
2. ต้องการพึ่งตนเองให้มากขึ้น และพึ่งพ่อแม่ให้น้อยลง
3. มีความเป็นตัวตนมากขึ้น ต้องการอิสระ
4. มีความสนใจเพศตรงข้ามและต้องการมีเพื่อนต่างเพศ
5. มีความรู้สึกก้าวร้าวจึง สับสน ในบทบาทของตัวเอง

นอกจากนี้ได้มีการแบ่งวัยรุ่นออกเป็นแต่ละช่วงวัย ตามพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่นในแต่ละช่วงวัย เพื่อให้เกิดความเข้าใจถึงความแตกต่างของวัยรุ่นได้อย่างชัดเจน

จิรกุล ครอบสอน (2555, หน้า 12) แบ่งช่วงของวัยรุ่น โดยการกำหนดช่วงอายุของการเข้าสู่วัยรุ่นไม่สามารถกำหนดได้อย่างชัดเจน โดยทั่วไปจะแบ่งช่วงของวัยรุ่นออกเป็น 3 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง วัยรุ่นตอนปลาย ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น อยู่ในช่วง 10-13 ปี เป็นช่วงแรกของการเข้าสู่วัยรุ่น ในช่วงนี้จะมีพฤติกรรมค่อนข้างเด็ก เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกระบบ วัยรุ่นจะมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย

2. วัยรุ่นตอนกลาง อยู่ในช่วงประมาณ 14-16 ปี เป็นช่วงที่มีพฤติกรรมก้าวร้ากระหว่างความเป็นเด็กกับผู้ใหญ่ ช่วงนี้วัยรุ่นจะยอมรับสภาพร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นหนุ่มเป็นสาวได้

ซึ่งเริ่มมีความคิดที่ลึกซึ้ง (Abstract) ต้องการหาอุดมการณ์และหาเอกลักษณ์ของตนเอง เพื่อความเป็นตัวของตัวเอง

3. วัยรุ่นตอนปลาย อยู่ในช่วงอายุ 17-19 ปี เป็นช่วงเวลาตัดสินใจที่จะเลือกอาชีพที่เหมาะสม และเป็นช่วงเวลาที่มีความผูกพันกับเพื่อนต่างเพศ สภาพร่างกายเปลี่ยนแปลงเติบโตสมบูรณ์เต็มที่ และบรรลุนิติภาวะในเชิงกฎหมาย

วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา (2555, หน้า 137) กล่าวถึงพัฒนาการของวัยรุ่น ว่าเป็นวัยรุ่น-วัยรุ่น หรือวัยแห่งพายุบูแคม (Storm and stress) และวัยรุ่นเรียน เป็นวัยที่มีความสำคัญมากที่สุด ต้องเรียนรู้กับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วที่มีความสลับซับซ้อน ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา และได้แบ่งวัยรุ่นออกเป็น 2 ระยะ ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) โดยเฉลี่ยช่วงอายุ 12-14 ปี พัฒนาการทางร่างกาย มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วด้วยฮอร์โมน (Growth hormone) ในระยะสองปีแรก ต่อมาฮอร์โมนเพศ (Sex gland หรือ Gonad) ทำงานมากขึ้น ทำให้ผู้ชายเสียงห้าว แดก มีหนวดเครา ส่วนผู้หญิงเสียงเล็ก โกรงสะโพกขยาย มีหน้าอกโตขึ้น เริ่มมีประจำเดือน และมีขนขึ้นบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ วัยนี้ให้ความสนใจมากเกี่ยวกับความสวยงามของลักษณะรูปร่างหน้าตา แต่มีความวิตกกังวลในลักษณะที่เป็นปมด้อยของตน

2. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) อายุ 18 ปี ถึงขั้นวุฒิภาวะ การพัฒนาการมุ่งสู่การเจริญเติบโตทางอารมณ์ สติปัญญา และสังคม โดยสภาพจิตใจรู้สึกว่ารุ่นมาก แสดงอารมณ์โกรธ ชนิดหุนหันพลันแล่น ขาดเหตุผล น้อยใจง่าย มีความรู้สึกไว (Sensitive) ต่อสิ่งรอบข้าง ต้องการความเป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเองในสิทธิเสรีภาพของตน นิยชอบท้าทาย กล้าได้กล้าเสีย ผจญภัย ต่อการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ มีความใฝ่ฝันด้านวัตถุนิยมเพื่อความเท่าเทียมกันของสังคม และให้ความสนใจมากในเรื่องเพศตรงข้าม เป็นความรู้สึกภาคภูมิใจที่ตนเองสามารถสร้างเสน่ห์ดึงดูดใจเพศตรงข้าม ได้สำเร็จ

สรุป การแบ่งช่วงวัยของวัยรุ่น โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนกลาง และวัยรุ่นตอนปลาย และการแบ่งตามพัฒนาการของวัยรุ่นออกเป็น 2 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้นและวัยรุ่นตอนปลาย ทำให้เห็นถึงความแตกต่างและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นของวัยรุ่นทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติของวัยได้อย่างชัดเจนมากขึ้น ทำให้เกิดความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงนี้ ส่งผลต่อการยอมรับ การดูแล การให้คำแนะนำและความช่วยเหลือกับวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

### ความหมายของมารดาวัยรุ่น

มารดาวัยรุ่นหรือมีการเรียกที่แตกต่างกันไป ได้แก่ แม่วัยรุ่น แม่วัยใส ซึ่งเป็นความหมายที่กล่าวถึงวัยรุ่นที่มีบุตร ทำให้ต้องรับบทบาทการเป็นมารดาและบทบาทของวัยรุ่นพร้อม ๆ กัน

ทัศนาศิลป์ (2547, หน้า 22) มารดาวัยรุ่น หมายถึง มารดาที่มีอายุระหว่าง 13-19 ปี มีพัฒนาการด้านจิตใจ อารมณ์ อยู่ในพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง ต้องมีความรับผิดชอบเลี้ยงดูทารก เช่นเดียวกับมารดาผู้ใหญ่ ขณะที่ยังมีพัฒนาการตามวัยของตนอย่างต่อเนื่อง

กชภัท วงศ์ทองเกื้อ (2554, หน้า 9) มารดาวัยรุ่น หมายถึง วัยรุ่นที่มีบุตร มีอายุ 10-19 ปี

สรุปความหมายของมารดาวัยรุ่น หมายถึง มารดาที่มีบุตร มีอายุระหว่าง 10-19 ปี การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และการปรับตัวต่อการเป็นมารดา ในขณะเดียวกันก็ต้องปฏิบัติบทบาทการเป็นวัยรุ่นด้วย

การตั้งครรภ์ในวัยรุ่นมีปัจจัยที่เป็นสาเหตุสำคัญหลายปัจจัยเมื่อพิจารณาจะพบว่ามี ความเกี่ยวข้องกับ ครอบครัว สังคม และวัยของวัยรุ่นเอง

ศศิณาภรณ์ ชูคำ (2555, หน้า 13-15) ปัจจัยที่เป็นสาเหตุของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น พบว่ามีหลายปัจจัยสรุปได้ ดังนี้

1. การเข้าสู่วุฒิทางด้านร่างกายเร็วขึ้น (Early onset of physical maturity) ในปัจจุบันเด็กเริ่มเข้าสู่วัยหนุ่มสาวเร็วกว่าแต่ก่อน กล่าวคือ มีการเจริญเติบโตทางด้านสรีระตั้งแต่อายุยังน้อยในขณะที่ยังไม่มีความพร้อมด้านอื่น ๆ สาเหตุเนื่องจากอาหารที่ส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกายและมีมาตรฐานความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ทำให้ร่างกายเด็กเจริญเติบโตเร็วขึ้น ที่เห็นได้ชัดคือ อายุของเด็กสาวที่เริ่มมีประจำเดือนลดลง (Nielson, 1999; Sally, 1989)

2. การขาดความรู้ในเรื่องเพศศึกษาและพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น (Lack of sexual knowledge and sexual development) วัยรุ่นไม่นิยมใช้วิธีการคุมกำเนิดถึงแม้ว่าจะกลัวการตั้งครรภ์ ทั้งนี้เนื่องจากขาดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา การเจริญพันธุ์และการคุมกำเนิด (WHO, 1998)

3. อิทธิพลของสื่อ (Influence of media) ที่มีการถ่ายทอดสดค่านิยมตะวันตกที่มองว่าเพศสัมพันธ์เป็นการแสดงออกของความรักเป็นประสบการณ์ของชีวิตและการมีประสบการณ์ทางเพศมากเป็นสิ่งดี ค่อย ๆ ซึมซับเข้าครอบงำความคิดเกี่ยวกับค่านิยม ความบริสุทธิ์ของผู้หญิงเปลี่ยนไปเป็นการยอมรับความเชื่อ และค่านิยมผิด ๆ จากตะวันตก นอกจากนั้นสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เช่น ศูนย์การค้า โรงภาพยนตร์ ดิสโก้เทค ต่าง ๆ ล้วนเป็นสิ่งยั่วยุให้วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ อยากรู้ อยากเห็น อยากลอง ทำให้มีเพศสัมพันธ์และเกิดการตั้งครรภ์โดยไม่ได้ตั้งใจ (สุชาดา รัชชกุล, 2541)

4. อิทธิพลของเพื่อน (Influence of peers) จากสภาพสังคมไทยแต่เดิมที่มีการถ่ายทอดความเชื่อที่ว่า การพูดคุยเกี่ยวกับเพศเป็นสิ่งที่ไม่ดีและไม่ควรเปิดเผยเพราะเกรงว่าหากเด็กรู้เรื่องเพศแล้วจะกระตุ้นให้วัยรุ่นอยากลอง ความเชื่อเหล่านี้ยังคงอยู่แม้ว่าสภาพสังคมเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมด้วยเหตุนี้พ่อแม่เกือบจะไม่มีการแนะนำหรือสอนเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา แต่การสอนมีข้อจำกัดหลายประการ เช่น ผู้เรียน ไม่กล้าซักถามเพราะอายเพื่อน ผู้สอน ไม่สามารถอธิบายให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างเป็นระบบตามหลักการที่ถูกต้องในชั้นเรียน (สุชาดา รัชชกุล, 2541) ทำให้วัยรุ่นไม่ได้รับความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องและอาจนำไปสู่การข่มขืนทางอารมณ์ กระตุ้นให้เกิดการอยากลองโดยไม่สามารถควบคุมได้ (วัลลภ ปิยม โนธรรม, 2544)

5. ความต้องการความมั่นใจในเรื่องความปกติทางเพศ (Desire for reassurance that they are sexually "Normal") เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นมักชอบทำกิจกรรมทางสังคมร่วมกับเพื่อนต่างเพศที่รู้ใจ ชอบอยู่ใกล้ชิดเพื่อน ชอบให้เพื่อนต่างเพศสนใจเพราะเห็นว่ารูปร่างหน้าตาของตนชวนมอง ชอบพูดและฟังเรื่องเพศ ชอบอ่านหนังสือ หรือบทละครที่มีเรื่องเพศเป็นส่วนใหญ่ (สมิทธ์ สระบุรี, ม.ป.ป. อ้างถึงใน ปาริฉัตร พงษ์จำปา, 2540) เกิดการเลียนแบบพฤติกรรมทางเพศ และเป็นการทดสอบว่าตนเองมีลักษณะทางเพศปกติ

6. การขาดการอบรมที่เหมาะสมจากผู้ใหญ่ (Lack of appropriate supervision and model) ปัจจุบันสังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงจากครอบครัวขยายเป็นครอบครัวเดี่ยวมากขึ้น (โสภณ สนิลมันน์, 2536) ทำให้บทบาทของปู่ ย่า ตา ยาย ที่มีอิทธิพลต่อจิตใจของวัยรุ่นมีโอกาสดลดลงเมื่อครอบครัวต้องอยู่ตามลำพัง ทำให้บิดามารดาต้องไปทำงานนอกบ้าน จึงเปิดโอกาสให้วัยรุ่นหญิง-ชายคบหากันตามลำพัง เมื่อได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมผิด ๆ เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์จากสื่อ และเพื่อน โดยขาดการป้องกันการจัดสรรที่เหมาะสมส่งผลให้ชาย-หญิง มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร สอดคล้องกับการศึกษาของ คณิตา โพธิ์เจริญชนะพันธ์ (2539) พบว่า วัยรุ่นชายในเมือง ร้อยละ 85.9 และวัยรุ่นชายในชนบท ร้อยละ 75.6 เคยมีเพศสัมพันธ์กับคูรักรของตน ขณะที่วัยรุ่นหญิงในเมือง ร้อยละ 76.6 และวัยรุ่นหญิงในชนบท ร้อยละ 45 เคยมีเพศสัมพันธ์กับคูรักรของตน

7. การต่อต้านในครอบครัว (Rebellion from family) วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการค้นหาเอกลักษณ์ของตน ต้องการความอิสระ ในขณะที่เด็วยังพึ่งพาครอบครัวอยู่ วัยรุ่นจึงอาจเกิดความสับสนและมีปัญหาขัดแย้งกับครอบครัวได้ ทั้งนี้การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นมีสาเหตุต่าง ๆ กัน เช่น คิดว่าการกระทำดังกล่าวจะเป็นที่ยอมรับจากสังคม หรือกระทำไปเพื่อต่อต้านพ่อแม่ หรืออาจต้องการมีอิสระของตนเอง การขาดความรักความอบอุ่น ขาดความมั่นคงทางจิตใจ จะส่งผลไปยังพฤติกรรมของวัยรุ่น โดยตรง พบว่า วัยรุ่นที่มีครอบครัวแตกแยก ฐานะทางเศรษฐกิจ หรือมีพ่อแม่เพียงคนเดียว และมีการใช้

ความรุนแรงในครอบครัว มักมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรกว่าวัยรุ่นที่มีฐานะและการศึกษาดีกว่า (สุธิดา ฉายาลักษณ์, 2551 อ้างถึงใน สุชาดา รัชชกุล, 2541)

8. การเปลี่ยนแปลงของสังคม ในอดีตสังคมไทยเป็นสังคมแบบเกษตรกรรม ประชาชนมีชีวิตที่เรียบง่ายมากกว่าปัจจุบัน แต่จากการเปลี่ยนแปลงของสังคมไทยปัจจุบันทำให้ค่านิยมของสังคมเปลี่ยนแปลง เพศหญิงและชายมีความเท่าเทียมกันทางกฎหมาย มีโอกาสทางการศึกษาเท่าเทียมกัน เยาวชนทั้งชายและหญิงใฝ่ฝันที่จะมีโอกาสเรียนในสถาบันที่มีชื่อเสียง แต่สถาบันส่วนใหญ่มักจะอยู่ในเมืองใหญ่ ๆ ดังนั้น เยาวชนที่อยู่ต่างจังหวัดจึงต้องย้ายมาอยู่อาศัยในเมืองที่มีสถานศึกษาที่ตนต้องการศึกษา ส่วนหนึ่งของวัยรุ่นที่ย้ายเข้ามาเพื่อศึกษามักจะเช่าหอพักอยู่ตามลำพัง มีอิสระในการดำเนินชีวิต บางรายอาจใช้ชีวิตร่วมกับคนที่ถูกใจ (นิรมล ธีรไตรรักษ์, สุนทราวดี เรียบพิเชฐ และวรรณิ เดียวอิสระ, 2548) ซึ่งอาจเกิดปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่ได้วางแผนมาก่อน ความมาจากการไม่พร้อมในการตั้งครรภ์ดังกล่าวอาจเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมา เช่น การทำแท้ง การทอดทิ้งบุตร เป็นต้น

9. ค่านิยมของคนในท้องถิ่นส่วนใหญ่ พบว่า ผู้หญิงที่เรียนไม่สูง จบการศึกษาในชั้นบังคับ มักจะเกิดการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นทั้งนี้เนื่องจากขาดความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศศึกษา การเจริญพันธุ์ และการคุมกำเนิด (WHO, 1998)

สรุป การเปลี่ยนแปลงของสังคมในปัจจุบัน มีผลต่อลักษณะการดำรงชีวิตและความเป็นอยู่ของครอบครัว ทำให้การเลี้ยงดูบุตรหลานมีลักษณะที่เปลี่ยนแปลงไป นอกจากนี้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว ล้วนเป็นสิ่งยั่วยุให้วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยแห่งการเรียนรู้ ต้องการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเอง ต้องการความอิสระ อยากรู้ อยากลอง จึงเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยที่เหมาะสม และนำไปสู่การตั้งครรภ์โดยไม่ตั้งใจ วัยรุ่นจึงต้องเปลี่ยนแปลงบทบาทและหน้าที่เพิ่มขึ้นอย่างทันทีทันใด ในขณะที่วัยรุ่นเองยังไม่มีเตรียมความพร้อมใด ๆ เลย จึงส่งผลกระทบต่อปรับตัวทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมของตนเอง นอกจากนี้ยังมีผลกระทบต่อ บุตรที่ต้องเลี้ยงดู และครอบครัวที่ต้องร่วมในการรับผิดชอบด้วย

#### ปัญหาอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น

วัยรุ่นเมื่อมีการตั้งครรภ์และเปลี่ยนมารับบทบาทการเป็นมารดาไปด้วย ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคมมากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในขณะตั้งครรภ์ ทำให้พัฒนาการของหญิงตั้งครรภ์หยุดชะงักไปจนอาจเกิดความล้มเหลวในการพัฒนาของบุคคลในการเจริญไปสู่วุฒิภาวะความเป็นผู้ใหญ่ (Pilliteri, 1995 อ้างถึงใน กนิษฐา พรหมงาม, 2551, หน้า 16) นอกจากนี้ยังมีผลกระทบอีกหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะด้านอารมณ์และ

จิตใจ การต้องปรับตัวอย่างมาก เป็นสาเหตุให้เกิดความกลัว ความเครียด วิตกกังวล โกรธและ  
 สับสน มีผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ที่เหมาะสมตามมา

ศิริภรณ์ จันทร์วัฒนภรณ์ (2544, หน้า 12-13) กล่าวถึงว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในหัวเลี้ยว  
 หัวต่อระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่ต้องการความเป็นอิสระ ต้องการพึ่งตนเองและแสวงหา  
 ความเป็นเอกลักษณ์แห่งตน นับว่าเป็นภาวะวิกฤตช่วงหนึ่งของชีวิต (Yoo, 1998, pp. 68-72) ดังนั้น  
 การเป็นมารดาในระยะวัยรุ่น จึงเป็นภาวะวิกฤตซ้ำซ้อนกันระหว่างภาวะวิกฤตจากการเป็นมารดา  
 และภาวะวิกฤตจากการเป็นวัยรุ่น (Mercer, 1990) ซึ่ง Olds, London, and Ladewig (1980) กล่าวว่า  
 แม้วัยรุ่นจะมีความพร้อมทางร่างกายสามารถให้กำเนิดบุตรได้ แต่วุฒิภาวะทางอารมณ์ของวัยรุ่นยังไม่  
 เหมาะสมที่เป็นมารดาได้ เนื่องจากมารดาวัยรุ่นยังเป็นวัยที่กำลังค้นหาตัวเอง คำนึงถึงความต้องการ  
 ของตนเอง ต้องการอยู่ร่วมกับกลุ่มพวก ยังคงอยู่ในบทบาทของการพึ่งพา ไม่มีอิสระในการตัดสินใจ  
 ด้วยตนเองอย่างเต็มที่ และขาดประสบการณ์ชีวิต (Olds et al., 1980)

ทัศนาศิลป์ (2547, หน้า 23) กล่าวถึง พัฒนาการด้านอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นว่าเป็นวัย  
 ที่มีอารมณ์รุนแรงและเปลี่ยนแปลงง่าย มีความรู้สึกไวต่อสิ่งต่าง ๆ รอบตัว มักแสดงออกถึงความชอบ  
 และไม่ชอบอย่างรุนแรง ต้องการความเป็นอิสระ นอกจากนี้ยังมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง  
 ของรูปร่างหน้าตาของตนเอง

จินตนา ศิริศักดิ์ภูมิกร (2549, หน้า 27) ได้กล่าวว่า มารดาวัยรุ่นบางคนต้องเผชิญกับภาวะ  
 เครียด ขาดแรงสนับสนุนที่ดีจากเครือข่ายทางสังคม ไม่มีความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการเด็ก ขาดวุฒิภาวะ  
 ที่เพียงพอและมีทัศนคติต่อการเลี้ยงดูเด็กที่ไม่เหมาะสม บุตรของมารดาวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะเสี่ยง  
 ต่อการได้รับปัญหาการกระทำรุนแรงในเด็ก มากกว่าบุตรของมารดาที่เป็นผู้ใหญ่

สรุป ปัญหาอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นเกิดจากความไม่พร้อมในการปรับตัวและการยอมรับ  
 ต่อการเปลี่ยนแปลงกับบทบาทหน้าที่ที่เกิดขึ้น ในขณะที่วัยรุ่นยังต้องมีการปรับตัวทางด้านร่างกาย  
 และจิตใจตามวัยของตนเอง แต่การที่ต้องมารับบทบาทการเป็นมารดาเพิ่มขึ้น จึงมีผลต่ออารมณ์  
 ความรู้สึกและทัศนคติทั้งต่อตนเอง ครอบครัวและในการเลี้ยงดูบุตร (นันทพร ปราภภูษิต, 2554,  
 หน้า 12) ซึ่งบุตรที่ได้รับความมั่นคงทางอารมณ์จากมารดาและได้รับการตอบสนองทางด้านอารมณ์  
 ที่เหมาะสม หรือได้รับการส่งเสริมในด้านอารมณ์ตั้งแต่ในวัยทารกจะมีผลให้เด็กมีพัฒนาการทางอารมณ์  
 เป็นไปอย่างเหมาะสม

#### บทบาทการเป็นมารดาวัยรุ่น

มารดาวัยรุ่นต้องเผชิญกับภาระหน้าที่ต่าง ๆ จำนวนได้ 5 ประเภท คือ (Jensen and Bobak,  
 1985 อ้างถึงใน ดาวรินทร์ พรสวัสดิ์, 2553 หน้า 18-19)

4. ผู้รับการศึกษามักจะเสนอมุมมองเกี่ยวกับตนเองในด้านเดียว ผู้ให้การศึกษจะต้องช่วยให้ผู้รับการศึกษามองอีกด้านหนึ่งของเรื่องราวที่เขาเผชิญอยู่
5. การเปลี่ยนแปลงเพียงเล็กน้อยนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่ยิ่งใหญ่ การเปลี่ยนแปลงเล็ก ๆ ทั้งหมดมีความจำเป็นในการแก้ไขปัญหาที่ผู้รับการศึกษานำมาในการศึกษา
6. ผู้รับการศึกษามีความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลง มีความสามารถที่จะเปลี่ยนและทำสิ่งที่ดีที่สุดให้กับตัวเองเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ผู้ให้การศึกษามีหน้าที่ที่จะอยู่เคียงข้างผู้รับการศึกษามากกว่าเป็นผู้กำหนดแนวทางเพื่อควบคุมรูปแบบการต่อต้าน เมื่อผู้ให้การศึกษานำแนวทางที่จะร่วมมือกับผู้รับการศึกษากลับมาต่อต้านก็จะไม่เกิด
7. ผู้รับการศึกษามีความเชื่อในความตั้งใจในการแก้ไขปัญหาของตนเอง ไม่มีทางออกที่ถูกต้องสำหรับปัญหา โดยเฉพาะที่สามารถปรับใช้ได้กับทุกคน ซึ่งแต่ละคนก็มีความเหมือนและความแตกต่าง ทางออกจึงแตกต่างกันในแต่ละบุคคล

#### เป้าหมายในการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

การปรึกษาตามแบบทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น สะท้อนให้เห็นถึงความคิดพื้นฐานบางประการเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ปฏิสัมพันธ์และการเข้าถึงเป้าหมาย ผู้ให้การปรึกษามีความเชื่อว่าบุคคลมีความสามารถที่จะกำหนดเป้าหมายส่วนบุคคลที่มีความหมายที่ดีและพวกเขามีแหล่งทรัพยากรที่จะแก้ไขปัญหาของเขา บุคคลมีเป้าหมายเฉพาะเป็นของตนเองและผู้รับการปรึกษาจะสร้างในอนาคต Prochaska and Norcross (2007 cited in Corey, 2013, p. 381) การขาดความชัดเจนเกี่ยวกับความต้องการของผู้รับการปรึกษา เป้าหมาย จะส่งผลให้เกิดรอยแยกระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษา ดังนั้นจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ครั้งแรกของการพบกับผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษามุ่งมั่นที่จะสร้างบรรยากาศที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงและกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาคิดในแง่ของความเป็นไปได้

ผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น สนใจเกี่ยวกับสิ่งเล็ก ๆ ความเป็นไปได้ของการเปลี่ยนแปลงที่ทำได้ที่จะนำไปสู่ผลในเชิงบวกและมีแนวโน้มที่จะสร้างความสำเร็จด้วยตนเอง ผู้ให้การปรึกษาที่เน้นทางออกของปัญหาจะทำงานร่วมกับผู้รับการปรึกษาด้วยภาษาที่คล้ายกัน การเว้นระยะ และน้ำเสียง ผู้รับการปรึกษาจะถูกกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลง หรือการพูดถึงทางออกมากกว่า การพูดถึงปัญหาอยู่บนพื้นฐานของข้อสรุป สิ่งที่เราพูดถึงส่วนใหญ่เป็นสิ่งที่เราสร้าง การพูดถึงปัญหาสามารถสร้างปัญหาอย่างต่อเนื่อง การพูดถึงการเปลี่ยนแปลงสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลง

Goldenberg and Goldenberg (2013, p. 350) กล่าวว่าผู้ให้การปรึกษาแบบโซลูชันโฟกัส เชื่อว่ากระบวนการแก้ปัญหา (Solution process) มีความคล้ายกัน จากกรณีหนึ่งไปสู่กรณีอื่น ๆ มากกว่าจะเป็นวิธีหนึ่งต่อหนึ่งปัญหา ซึ่งสติฟ เดอ เซเซอร์ ได้อธิบายโดย การเปรียบเทียบว่าปัญหา



ที่ผู้รับการปรึกษานำมานั้นเป็นเสมือนประตูลึกลับที่สามารถเปิดสู่ชีวิตที่น่าพอใจมากขึ้น ถ้าเขาหา  
 กุญแจพบ เมื่อเราควรถามกุญแจ บ่อยครั้งที่เราเสียเวลาและดับช้องใจมากขึ้นในการพยายามค้นหาว่า  
 ทำไมประตูถึงลึกลับหรือว่าทำไมประตูไม่เปิด การช่วยเหลือของสติฟ เดอ เซเซอร์ คือ การให้กุญแจผี  
 (Skeleton key) ซึ่งใช้ได้กับแม่กุญแจหลากหลายแบบ กุญแจดังกล่าวไม่จำเป็นต้องพอดี (Fit) กับลึกลับ  
 ที่ซับซ้อน เพียงแต่ให้พอดี (Fit) เพียงพอที่จะทำให้การแก้ปัญหาเริ่มต้นขึ้น

### เทคนิคและวิธีการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

Walter and Peller (1992 cited in Corey, 2013, p. 380) อธิบายลักษณะของกระบวนการ  
 การปรึกษาดามทฤษฎีโซลูชันโฟกัส มี 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. ค้นหาสิ่งที่ผู้รับการปรึกษาต้องการมากกว่าค้นหาว่าอะไรที่พวกเขาไม่ต้องการ
2. อย่านองหาสถานะความเจ็บป่วยและไม่พยายามที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาบรรเทา  
 โดยการให้การติตราและวินิจฉัยให้กับพวกเขา แต่ให้มองว่าอะไรที่ผู้รับการปรึกษาทำแล้วเกิดผล  
 และกระตุ้นให้เขากระทำต่อไปในทิศทางนั้น

3. ถ้าสิ่งที่ผู้รับการปรึกษากระทำแล้วไม่ได้ผล กระตุ้นให้เขาทำบางอย่างที่แตกต่างไป  
 จากเดิม

4. รักษาไว้ซึ่งการบำบัดระยะสั้น โดยการบำบัดแต่ละครั้งให้ทำเหมือนว่าเป็นการบำบัด  
 ครั้งสุดท้ายและครั้งเดียว ความร่วมมือของผู้รับการปรึกษากับผู้ให้การปรึกษาในการสร้างทางออก  
 เป็นเรื่องของการเรียนรู้

De Castro and Guterman (2008) เสนอ 5 ขั้นตอนทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ซึ่งเป็น  
 กระบวนการระหว่างผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดที่ร่วมกันจำแนกและกำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหา

1. ร่วมกันเปลี่ยนแปลงและกำหนดเป้าหมายในการแก้ปัญหา
2. นิยามและเพิ่มรายละเอียดข้อยกเว้น
3. มอบหมายภาระงาน
4. ประเมินปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ
5. ประเมินปัญหาและเป้าหมายอีกครั้ง

ตามแนวคิดของ สติฟ เดอ เซเซอร์ เชื่อว่าผู้รับการปรึกษาสามารถสร้างทางออกให้กับ  
 ปัญหาของเขา โดยปราศจากการประเมินเกี่ยวกับลักษณะของปัญหาของเขา ประกอบไปด้วย  
 5 ขั้นตอน คือ

1. อธิบายปัญหา (Describing the problem) เป็นการให้โอกาสผู้รับการปรึกษาได้อธิบาย  
 ปัญหาของตน ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะถามรายละเอียดเล็กน้อยเกี่ยวกับธรรมชาติและ ความรุนแรงของ  
 ปัญหา แต่จะไม่ถามถึงสาเหตุที่เป็นไปได้ของปัญหา

2. พัฒนาการก่อรูปของเป้าหมาย (Developing well-formed) เป็นขั้นตอนที่ผู้รับการปรึกษาอธิบาย เมื่อพบทางออกของปัญหาแล้ว ชีวิตของผู้รับการปรึกษาดีขึ้นอย่างไร อะไรที่แตกต่างไปจากเดิม ซึ่งจะเป็นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความเข้าใจตนเองมากขึ้น

3. การค้นหาข้อยกเว้น (Exploring for exceptions) ในขั้นตอนนี้ผู้ให้การปรึกษาจะถามว่าช่วงเวลาใดบ้างในชีวิตของผู้รับการปรึกษาที่ปัญหาไม่ได้เกิดขึ้น เป็นขั้นตอนที่เทียบได้กับการวางแผนดำเนินการ

4. การให้ข้อมูลย้อนกลับเมื่อสิ้นสุดการให้การปรึกษา (End of session feedback) ในการจบการสนทนาการสร้างทางออกแต่ละครั้ง ผู้ให้การปรึกษาต้องสร้างข้อความที่ประกอบไปด้วยคำชมและข้อเสนอแนะ โดยคำชมมุ่งเน้นไปที่อะไรซึ่งมีประโยชน์ต่อการสร้างทางออกของปัญหาและข้อเสนอแนะจะบ่งชี้ว่าอะไรที่ผู้รับการปรึกษาควรสำรวจดู หรืออะไรที่ควรทำต่อไปเพื่อหาทางออกจากปัญหานั้น ๆ

5. การประเมินความคืบหน้าของผู้รับการปรึกษา (Evaluation client progress) ในแนวคิดแบบการสร้างวิถีทางออก ผู้ให้การปรึกษาจะทำการประเมินร่วมกับผู้รับการปรึกษาว่าสิ่งต่าง ๆ ที่ได้ลงมือทำนั้น ได้บรรลุทางออกอันเป็นที่น่าพึงพอใจหรือไม่

สำหรับทฤษฎีการปรึกษาตามแบบทฤษฎีโซลูชัน โฟกัส ซึ่งเป็นทฤษฎีที่กล่าวได้ว่าเป็นทฤษฎีที่มีการใช้คำถามเป็นวิธีการหลักในกระบวนการปรึกษาจากลักษณะของการสนทนาที่ใช้สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภท คือ

1. การสนทนาแห่งการเปลี่ยนแปลง (Change discourse) คือการสนทนาที่ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์ของผู้รับการปรึกษาซึ่งมักมีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแก้ปัญหาของผู้รับการปรึกษา ประกอบด้วย

1.1 การสนทนาเกี่ยวกับพลังแห่งตน (Competence talk) ลักษณะนี้ผู้ให้การปรึกษาจะระบุและทำให้ผู้รับการปรึกษามีความมั่นใจในความแข็งแกร่ง รวมทั้งความสามารถของตนเองในการแก้ปัญหา

1.2 การสนทนาเกี่ยวกับข้อยกเว้น (Exception talk) ข้อยกเว้นเป็นความแตกต่างระหว่างช่วงเวลา หรือสถานการณ์ที่เกิดปัญหา และช่วงเวลาหรือสถานการณ์ที่ไม่เกิดปัญหา การค้นหาข้อยกเว้นของปัญหาจึงเป็นสิ่งสำคัญของกระบวนการปรึกษาในทฤษฎีนี้ที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถระบุทางออกที่สามารถใช้ได้สำเร็จ หรือล้มเหลวมาในอดีต

1.3 การเปลี่ยนบริบทของการสนทนา (Context-changing talk) คือวิธีการที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาให้ความหมายปัญหาที่ได้ประสบมาแตกต่างไปจากเดิม

1.4 การทำลายการก่อสร้างของปัญหา (Deconstructing the problem) การที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงกับผู้รับการปรึกษาได้นั้นส่วนหนึ่งเกิดจากภาษาที่ใช้ในการสื่อสาร โดยจะหลีกเลี่ยงภาษาที่เป็นนามธรรม และใช้วิธีการให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายพฤติกรรมของตนเองในแต่ละวันแทน

2. การสนทนาเกี่ยวกับทางออก (Solution discourse) คือวิธีการสนทนาที่ผู้ให้การปรึกษาใช้เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถสร้างการเชื่อมต่อระหว่างสถานะที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ ประกอบด้วย

2.1 การสร้างสัมพันธภาพแบบร่วมมือร่วมใจ (Formation of a collaborative relationship) คือการร่วมมือกันเพื่อบรรลุเป้าหมายของผู้รับการปรึกษามากกว่าการสืบสวนสาเหตุของปัญหา โดยผู้ให้การปรึกษาเป็นผู้ให้การสนับสนุน การส่งเสริม การชื่นชม การให้ความสนใจต่อเป้าหมายของผู้รับการปรึกษา

2.2 คำถามปาฏิหาริย์ (The miracle question) กล่าวได้ว่า คำถามปาฏิหาริย์เป็นคุณสมบัติสำคัญของวิธีการปรึกษาตามแนวคิดทฤษฎีนี้ โดยมีความมุ่งหมายเพื่อระบุทางออกที่ปรากฏขึ้นและช่วยในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับความจริงของเป้าหมายที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ ซึ่งคำถามปาฏิหาริย์จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาอธิบายอย่างชัดเจนว่าชีวิตของผู้รับการปรึกษาจะเป็นอย่างไรเมื่อปัญหาได้รับการแก้ไขหรือมีการจัดการกับปัญหาได้ดี

2.3 คำถามแบ่งระดับ (Scaling) การใช้คำถามในลักษณะนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาตั้งเป้าหมายของตนเอง และสามารถประเมินความก้าวหน้า รวมทั้งจะลำดับความสำคัญของการกระทำได้

2.4 คำถามเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) คำถามลักษณะนี้เป็นวิธีการที่ช่วยผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนวิธีการมองปัญหา โดยการให้ความหมายต่อสถานการณ์ต่างๆ จะเป็นการสร้างความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลงของผู้รับการปรึกษา

3. การสนทนาเกี่ยวกับกลยุทธ์ (Strategy discourse) คือพันธะสัญญาร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาในการวางแผนร่วมกันที่จะทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้ ประกอบด้วย

3.1 การใช้ให้เป็นประโยชน์ (Utilization) คือการที่ผู้ให้การปรึกษารวบรวมประสบการณ์ ค่านิยม ทักษะ ความคิด และความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาที่จะส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ เนื่องมาจากการมีความมั่นใจ

3.2 การพัฒนาทางออก (Development of solutions) วิธีการปรึกษาแบบเน้นทางออกนี้สนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษาเพิ่มการเปลี่ยนแปลงจากก้าวเล็ก ๆ ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

3.3 การทำความเข้าใจของการยุติและการประเมินค่า (Clarification of the endings and evaluation) กล่าวได้ว่าผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ตามทฤษฎีนี้ คือ เป้าหมายของผู้รับการปรึกษา ผู้ให้การปรึกษาจึงต้องสำรวจว่าผู้รับการปรึกษาสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้อย่างไร

3.4 ข้อความและการมอบงาน (Message and task giving) ข้อความและการมอบหมายงานเป็นการสรุปในการยุติการปรึกษาแต่ละครั้ง

#### บทบาทของผู้ให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ผู้รับการปรึกษามีแนวโน้มที่จะมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ในกระบวนการบำบัดหากพวกเขาเห็นตัวเองเป็นผู้กำหนดทิศทางและจุดมุ่งหมายของการสนทนา กระบวนการบำบัดเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความคิดของผู้รับการปรึกษา เกี่ยวกับอนาคตและสิ่งทีพวกเขาต้องการที่จะแตกต่างในชีวิตของพวกเขา และเชื่อว่าผู้รับการปรึกษาอยู่ในตำแหน่งผู้เชี่ยวชาญในการเป็นเจ้าของชีวิตของตนเอง การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นได้ทำให้บทบาทและหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษาแตกต่างกับการปรึกษาแบบดั้งเดิม ซึ่งมองว่าเขาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการประเมินและการบำบัดรักษา ตามที่ Guterman (2006 cited in Corey, 2013, p. 382) กล่าวว่า ผู้ให้การปรึกษามีความชำนาญในกระบวนการของการเปลี่ยนแปลงแต่ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้เชี่ยวชาญในสิ่งที่พวกเขาต้องการเปลี่ยนแปลง ผู้ให้การปรึกษาเป็นเพียงผู้สนับสนุนและให้กำลังใจให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ความสามารถที่มีอยู่ในตัวเองในการสร้างทางออกที่ผู้รับการปรึกษาต้องการ เพียงแต่ว่าในบางสถานการณ์ทางออกเหล่านั้นได้ถูกมองข้าม โดยที่ผู้ให้การปรึกษาไม่ต้องบอกสิ่งที่จะเปลี่ยนแปลง แต่ให้ผู้รับการปรึกษาได้เลือกทางออกของปัญหานั้นด้วยตัวของเขาเอง

#### งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

อรนุช ชุศรี (2547) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางเลือกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรงจากครอบครัวหรือผู้เลี้ยงดู จำนวน 30 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 15 คน กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางเลือกจากผู้วิจัยเป็นรายบุคคล คนละ 3-5 ครั้ง ภายหลังการทดลองกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางเลือกมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จิรพัฒน์ อุ่มมนุชยชาติ (2552) ได้ศึกษาวิจัย เรื่องผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสุขของผู้ถูกคุมความประพฤติกรณีขับชัรตขณะเมาสุรา โดยการศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพและวิธีการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ถูกคุมประพฤติที่เมาสุราที่ไม่มีความสุข ซึ่งผลการปรึกษางบชี้ว่าการให้

ค่าปริกษาเน้นทางออกระยะสั้นส่งผลทางบวกต่อผู้ถูกคุมประพฤติที่เมาสุรามีความสุขเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ธีรดา พลรักษา (2555) ได้ศึกษาวิจัย เรื่องการพัฒนาการทำหน้าที่ครอบครัวของบิดามารดา ที่มีบุตรเป็น โรคสมาธิสั้น โดยนำการปริกษาครอบครัวตามแนวทฤษฎีโซลูชั่น โฟกัสมาใช้ในการให้ การปริกษา ซึ่งภายหลังการทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปริกษาทฤษฎีโซลูชั่น โฟกัส ส่งผลทางบวกต่อการพัฒนาการทำหน้าที่ของบิดามารดาที่มีบุตรสมาธิสั้นเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05

Ventula (2010 อ้างถึงใน ธีรดา พลรักษา, 2555, หน้า 59) ได้ศึกษาผลในกระบวนการบำบัด ตามทฤษฎีโซลูชั่น โฟกัส โดยมีวัตถุประสงค์คือการปริกษาตามทฤษฎีโซลูชั่น โฟกัสเป็นทางเลือก ในการบำบัดรักษาเด็กและครอบครัว ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างกระบวนการบำบัดที่เป็นมิตร และผลการบำบัด และผลการเรียนและพฤติกรรมของนักเรียนดีขึ้นเป็นผลมาจากการบำบัดตามทฤษฎี โซลูชั่น โฟกัส

จากงานวิจัยที่ศึกษาพบว่าได้มีการนำการให้การปริกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมาใช้ ในกระบวนการปริกษาเพื่อช่วยเหลือกลุ่มเป้าหมายที่แตกต่างกัน แต่ในช่วงระยะเวลาที่ไม่พบการนำ การปริกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมาใช้กับมารดาวัยรุ่น ซึ่งด้วยแนวคิดหลักการของทฤษฎีนี้ อยู่บนสมมติฐานของการมองโลกในแง่ดี มองมนุษย์มีพลังและศักยภาพ มีความสามารถที่จะค้นหา ทางออกของปัญหาด้วยตัวเอง โดยเชื่อว่าผู้รับการปริกษาคือผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในชีวิตของตนเอง มากที่สุด นอกจากนี้ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มุ่งที่ทางออกของปัญหาเพื่อนำไปสู่อนาคต โดยไม่สนใจ ที่มาของปัญหา และใช้ระยะเวลาในการปริกษาสั้น มีเทคนิควิธีการปริกษาที่มีประสิทธิภาพมาก

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการนำการปริกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมาใช้กับมารดา วัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ และปัจจุบันพบว่าแนวโน้มของจำนวนที่เพิ่ม สูงขึ้นมาก เนื่องจากการมุ่งเน้นที่การจัดการกับปัญหาหรืออารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นกับมารดาวัยรุ่น โดยไม่ได้สนใจว่าปัญหาหรืออารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นนั้นเกิดมาจากสาเหตุใด และไม่มีเหตุผลที่จะ ไปรื้อฟื้นกับสิ่งที่เกิดขึ้นและผ่านมาแล้ว แต่มุ่งสนับสนุนให้มารดาวัยรุ่นได้หาทางออกว่าจะจัดการ อย่างเป็นไรต่อไป

## บทที่ 3

### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) มีวิธีการดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
4. การดำเนินการทดลอง
5. วิธีการดำเนินการทดลอง
6. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ มารดาวัยรุ่น ที่มีอายุ 15-19 ปี มีบุตรคนแรกอายุระหว่าง 1 เดือน ถึง 1 ปี ไม่ได้ทำงาน และไม่มีภาวะความผิดปกติทางความคิดและอารมณ์ มารับบริการฝังยาคุมกำเนิด ที่แผนกวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลพุทธโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา ในเดือนสิงหาคม ปี พ.ศ. 2557 จำนวน 54 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ มารดาวัยรุ่น ที่มีอายุ 15-19 ปี มีบุตรคนแรกอายุระหว่าง 1 เดือน ถึง 1 ปี ไม่ได้ทำงาน และไม่มีภาวะความผิดปกติทางความคิดและอารมณ์ มารับบริการฝังยาคุมกำเนิด ที่แผนกวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลพุทธโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา ในเดือนสิงหาคม ปี พ.ศ. 2557 มีเกณฑ์ได้มาของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1.2.1 ผู้วิจัยให้มารดาวัยรุ่นที่มีคุณสมบัติดังกล่าวทำแบบวัดการกำกับอารมณ์ที่ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม

1.2.2 นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น มาจัดเรียงลำดับจากน้อยไปหามากที่สุด คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการกำกับอารมณ์ ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25

1.2.3 ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดช่วงเวลาของการทดลอง

1.2.4 ผู้วิจัยให้บิดาหรือมารดาหรือผู้ปกครองของมารดาวัยรุ่น เช่น ใบยินยอม เพื่ออนุญาตให้มารดาวัยรุ่นเข้าร่วมการทดลองตลอดช่วงเวลาการทดลอง

1.2.5 นำกลุ่มตัวอย่างมารดาวัยรุ่น ที่มีคะแนนแบบวัดการกำกับอารมณ์ ต่ำกว่า เปอร์เซ็นไทล์ที่ 25 ทั้งหมดจำนวน 13 คน โดยให้เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. แบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น
2. โปรแกรมการให้การศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

### การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

1. แบบสอบถามการกำกับอารมณ์ มีขั้นตอนในการสร้าง ดังนี้

1.1 ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนด ขั้นตอนการศึกษาแบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น โดยผู้วิจัยได้ศึกษาและทบทวนวรรณกรรม เพื่อให้เหมาะสมกับปัญหาของผู้รับการปรึกษาจากนั้นกำหนดกรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

1.2 สร้างแบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น และนำแบบวัดที่สร้างไปปรึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้งแล้วนำข้อเสนอ ไปปรับปรุงแก้ไข

1.3 ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ปรับปรุงแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ค) เพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของเนื้อหา จากนั้นผู้วิจัยทำการปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

1.4 ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญให้อาจารย์ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

1.5 ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญ นำไปทดลองใช้ (Try out) กับมารดาวัยรุ่นที่มีคุณลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

1.6 ผู้วิจัยนำคะแนนที่ได้มาวิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach, 1990, pp. 202-204) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) เท่ากับ 0.94 (ภาคผนวก ข)

1.7 ผู้วิจัยนำแบบวัดที่ได้ปรับปรุงแล้วไปดำเนินการวิจัยต่อไป

แบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยได้ศึกษาและทบทวนวรรณกรรม โดยมารดาวัยรุ่นที่ทำแบบวัดการกำกับอารมณ์ได้คะแนนมากจะหมายถึงมารดาวัยรุ่นมีการกำกับอารมณ์ได้ดี ซึ่งประกอบด้วย

ข้อคำถามในลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scales) แบ่งเป็น 4 ระดับ ตามแนวทางของลิเคอร์ท (Likert rating scales) คือ ไม่เห็นด้วยมากที่สุด ไม่เห็นด้วยมาก เห็นด้วยมาก และเห็นด้วยมากที่สุด มีข้อคำถาม จำนวน 35 ข้อ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ คือ

องค์ประกอบที่ 1 ด้านการยอมรับอารมณ์ (Emotional acceptance) ข้อคำถาม จำนวน 7 ข้อ เป็นข้อความทางบวก จำนวน 4 ข้อ คือ ข้อ 1, 2, 5, 7 ข้อคำถามทางลบ จำนวน 3 ข้อ คือ ข้อ 6, 8, 9

องค์ประกอบที่ 2 ด้านการทบทวน (Rumination) ข้อคำถาม จำนวน 10 ข้อ เป็นข้อความทางบวก จำนวน 10 ข้อ

องค์ประกอบที่ 3 ด้านการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก (Positive reappraisal) ข้อคำถาม จำนวน 10 ข้อ เป็นข้อความทางบวก จำนวน 10 ข้อ

องค์ประกอบที่ 4 ด้านการระงับการแสดงออกทางอารมณ์ (Expressive suppression) ข้อคำถาม จำนวน 8 ข้อ เป็นข้อความทางบวก จำนวน 5 ข้อ คือ ข้อ 32, 33, 36, 37, 38 ข้อคำถามทางลบ จำนวน 3 ข้อ คือ ข้อ 31, 39, 40

โดยมีเกณฑ์การประเมินในแต่ละองค์ประกอบ ตามระดับความถี่ของการเกิดพฤติกรรม โดยใช้มาตราส่วนการประมาณค่า แบ่งเป็น 4 ระดับ ดังนี้

ไม่เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง มีความคิดเห็นที่ไม่เห็นด้วยมากที่สุดกับเหตุการณ์ พฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก กับเรื่องนั้น ๆ

ไม่เห็นด้วยมาก หมายถึง มีความคิดเห็นที่ไม่เห็นด้วยมากกับเหตุการณ์ พฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก กับเรื่องนั้น ๆ

เห็นด้วยมาก หมายถึง มีความคิดเห็นที่เห็นด้วยมากกับเหตุการณ์ พฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก กับเรื่องนั้น ๆ

เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง มีความคิดเห็นที่เห็นด้วยมากที่สุดกับเหตุการณ์ พฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก กับเรื่องนั้น ๆ

โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้



	ข้อความที่ให้ความรู้สึกด้านบวก (Positive statement)	ข้อความที่ให้ความรู้สึกด้านลบ (Negative statement)
ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	ให้ 4 คะแนน	ให้ 1 คะแนน
ไม่เห็นด้วยมาก	ให้ 3 คะแนน	ให้ 2 คะแนน
เห็นด้วยมาก	ให้ 2 คะแนน	ให้ 3 คะแนน
เห็นด้วยมากที่สุด	ให้ 1 คะแนน	ให้ 4 คะแนน

## 2. โปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ผู้วิจัยสร้างโปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือตามขั้นตอน ดังนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมายและวิธีการในการสร้างโปรแกรมการให้การปรึกษา ผู้วิจัยจะใช้เวลาทำการทดลองทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดการให้การปรึกษา ดังนี้

ตารางที่ 1 โปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิคการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
1	การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพระยะเวลา 45-60 นาที	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้รับการปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา บทบาทหน้าที่ ข้อตกลง กฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่พึงปฏิบัติในระหว่างการให้การปรึกษา 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการให้การปรึกษา	ทักษะการให้การปรึกษา - การฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening) - การตั้งคำถาม (Questioning) - การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feeling) - การทวนคำหรือข้อความ - การสรุปความ (Summarizing) - การให้กำลังใจ (Supporting)

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิคการปรึกษารายบุคคล ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
		4. เพื่อประเมินอารมณ์ ความรู้สึก ระดับในการรับรู้ และมุมมองที่มีต่อ ตนเองว่าเป็นอย่างไร 5. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตั้ง เป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง	เทคนิคทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้น 1. เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question) 2. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal setting)
2	การรักษา สัมพันธ์ภาพ และ เรียนรู้การยอมรับ อารมณ์ตนเอง (Emotional acceptance) ระยะเวลา 45-60 นาที	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและรักษา สัมพันธ์ภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้รับ การปรึกษา 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้จัก อารมณ์ของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษายอมรับ อารมณ์ของตนเอง	1. เทคนิคการสร้างสัมพันธ์ภาพ แบบร่วมมือร่วมใจ (Formation of a collaborative relationship) 2. เทคนิคคำถามเพื่อเปลี่ยน กรอบความคิด (Reframing)
3	เรียนรู้การยอมรับ อารมณ์ตนเอง (Emotional acceptance) ระยะเวลา 45-60 นาที	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ การยอมรับอารมณ์ตนเองจาก สถานการณ์ที่แตกต่างกัน	1. เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception question) 2. เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question)
4	เรียนรู้การทบทวน (Rumination) อารมณ์ของตนเอง ระยะเวลา 45-60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้มี การทบทวนอารมณ์ ความรู้สึก ที่แสดงออกอีกครั้งต่อเหตุการณ์ ที่ผ่านมา	1. เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) 2. เทคนิคการให้ข้อมูล ย้อนกลับ (Feedback)

## ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิคการปรึกษารายบุคคล ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
		2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ พิจารณาถึงการแสดงออกของ อารมณ์ ความรู้สึกจากสถานการณ์ ที่ผ่านมา ว่าส่งผลกระทบต่อตนเอง บุตร อย่างไร	
5	การทบทวน (Rumination) ระยะเวลา 45-60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้ การกำกับอารมณ์จากการทบทวน อารมณ์ของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวน สถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และความสามารถในการควบคุม อารมณ์ของตนเองในแต่ละ สถานการณ์ 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีเป้าหมาย ที่ชัดเจนและสร้างทางออกที่เป็นไป ได้ในการทบทวนอารมณ์	1. เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question) 2. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal setting)
6	การเสริมสร้าง อารมณ์เชิงบวก (Positive reappraisal) ระยะเวลา 45-60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ พัฒนาการเสริมสร้างอารมณ์ เชิงบวก 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถ ควบคุมและจัดการกับอารมณ์ เชิงลบที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม	เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question)

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิคการปริิษารายบุคคล ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
7	การสะกดกลั้น การแสดงออก ทางอารมณ์ (Expressive suppression) ระยะเวลา 45-60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปริิษาได้เรียนรู้ วิธีการสะกดกลั้นการแสดงออก ของอารมณ์ตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปริิษามี การสะกดกลั้นการแสดงออกทาง อารมณ์ของตนเองและสามารถ นำกลับไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	1. เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) 2. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) 3. เทคนิคการให้ข้อมูล ย้อนกลับ (Feedback)
8	ยุติการให้ การปริิษา ระยะเวลา 45-60 นาที	1. เพื่อสรุปผลการให้การปริิษา ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อ การกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น 2. เพื่อยุติการให้การปริิษา	เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question)

2.2 ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่สร้างขึ้นให้อาจารย์ที่ปริิษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct validity) ระหว่างเนื้อหาและวิธีดำเนินการ เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปริิษา

2.3 นำโปรแกรมการให้การปริิษาที่ผ่านการตรวจสอบจากอาจารย์ที่ปริิษาวิทยานิพนธ์ให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการให้การปริิษา จำนวน 5 ท่าน (ภาคผนวก ก) ตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม

2.4 ผู้วิจัยปรับปรุงโปรแกรมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วจึงนำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับมารดาวัยรุ่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาความเหมาะสมด้านภาษา วิธีดำเนินการ แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปดำเนินการทดลองใช้ในการวิจัย

ตารางที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

สัปดาห์ที่	1	2-5	6-7	8
การดำเนินการทดลอง	การทดสอบ ระยะก่อน การทดลอง	การทดลอง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง แล้วทำการทดสอบ ในสัปดาห์สุดท้าย		ทดสอบใน ระยะติดตาม ผลการทดลอง

### การดำเนินการทดลอง

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) เพื่อศึกษาผลการให้การรักษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น โดยมีกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 13 คน มีการทดสอบ 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ทำการวิจัยโดยใช้ แบบแผนการวิจัยแบบ 1 กลุ่ม วัดซ้ำในกลุ่มเดียวกัน (Single-factor experimental having repeated measures on the same elements) (Winner, Brown, and Michels, 1991, p. 222) โดยมีแบบแผนการทดลอง ดังนี้

ตารางที่ 3 แสดงแบบแผนการทดลอง Single-factor experimental having repeated measures on the same elements (Winner, Brown, and Michels, 1991, p. 222)

No.	Interval			Total Score
	Pre-test	Post-test	Follow up	
1	$X_{11}$	$X_{12}$	$X_{13}$	$P_1$
2	$X_{21}$	$X_{22}$	$X_{23}$	$P_2$
3	$X_{31}$	$X_{32}$	$X_{33}$	$P_3$
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
-	-	-	-	-
$n$	$X_{n1}$	$X_{n2}$	$X_{n3}$	$P_n$
Total Score	$T_1$	$T_2$	$T_3$	$G$
Mean	1	2	3	

$n$	แทน	กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการทดลอง
$X_{n1}$	แทน	ระยะก่อนการทดลอง
$X_{n2}$	แทน	ระยะหลังการทดลอง
$X_{n3}$	แทน	ระยะติดตามผลการทดลอง

## วิธีการดำเนินการทดลอง

### 1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง

1.1 เสนอแบบอนุมัติทำวิทยานิพนธ์ต่อคณะกรรมการจริยธรรม เพื่อตรวจสอบขั้นตอนในการทดลองมิให้กระทบต่อสิทธิ และเสรีภาพ หรือมีอันตรายใด ๆ แก่กลุ่มตัวอย่าง

1.2 ทำหนังสือจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ถึงโรงพยาบาลพุทธโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลและดำเนินงานวิจัย

### 2. ขั้นตอนการดำเนินการทดลอง แบ่งเป็น 4 ระยะ คือ

#### 2.1 ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยเลือกมารดาวัยรุ่นที่มีคุณสมบัติตามเงื่อนไขและมีคะแนนจากการทำแบบวัดการกำกับอารมณ์ เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา พร้อมทั้งถามความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมในการวิจัย จำนวนทั้งสิ้น 13 คน และคะแนนครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

#### 2.2 ระยะการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์

#### 2.3 ระยะหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลองให้กลุ่มทดลองทำแบบวัดการกำกับอารมณ์ฉบับเดิมแต่มีการสลับข้อคำถามเพื่อป้องกันการจดจำของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเป็นการวัดหลังการทดลอง (Post-test) จากนั้นนำผลการวัดมาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการวัดก่อนการทดลองด้วยวิธีทางสถิติ

#### 2.4 ระยะติดตามผลการทดลอง

ภายหลังจากสิ้นสุดตามโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง คือกลุ่มทดลอง ทำแบบวัดการกำกับอารมณ์ซึ่งเป็นฉบับเดียวกันกับที่ใช้วัดในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง เพื่อเป็นการติดตามผลการทดลองโดยนำผลที่ได้มาวิเคราะห์เปรียบเทียบกับการวัดก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยวิธีทางสถิติ

### สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย (Mean)
2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ทั้ง 3 ระยะ โดยใช้วิธีการวิเคราะห์การทดลองแบบ 1 กลุ่ม วัดซ้ำในกลุ่มเดียวกัน (Single-factor experimental having repeated measures on the same elements) (Winner, Brown, and Michels, 1991, p. 222)
4. ทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีการทดสอบรายคู่โดยวิธีบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni procedure)

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการแปลความหมายของผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

Mean	แทน คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
<i>n</i>	แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
SS	แทน ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวอย่างยกกำลังสอง
MS	แทน ค่าความแปรปรวน
<i>F</i>	แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
ES	แทน ค่าอิทธิพล
<i>df</i>	แทน ระดับขั้นของความเป็นอิสระ
Error	แทน ความคลาดเคลื่อน
<i>Within subject</i>	แทน ภายในตัวอย่าง
*	แทน ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามรูปแบบตาราง และแผนภูมิประกอบคำบรรยาย ตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง

ตอนที่ 2 ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น ในระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง



ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น เป็นรายด้าน ที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นในระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 4 ข้อมูลทั่วไปของมารดาวัยรุ่นกลุ่มทดลอง

รายการ	กลุ่มทดลอง (n = 13)
1. มารดาวัยรุ่น อายุ	
1.1 15 ปี	1
1.2 16 ปี	3
1.3 17 ปี	3
1.4 18 ปี	4
1.5 19 ปี	2
2. บุตร อายุ	
2.1 1 เดือน	3
2.2 2 เดือน	3
2.3 3 เดือน	3
2.4 6 เดือน	2
2.5 1 ปี	2
3. อยู่กับ	
3.1 บิดา-มารดา	1
3.2 บิดา	2
3.3 มารดา	8
3.4 ญาติ	2

ตอนที่ 2 ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นของ กลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง

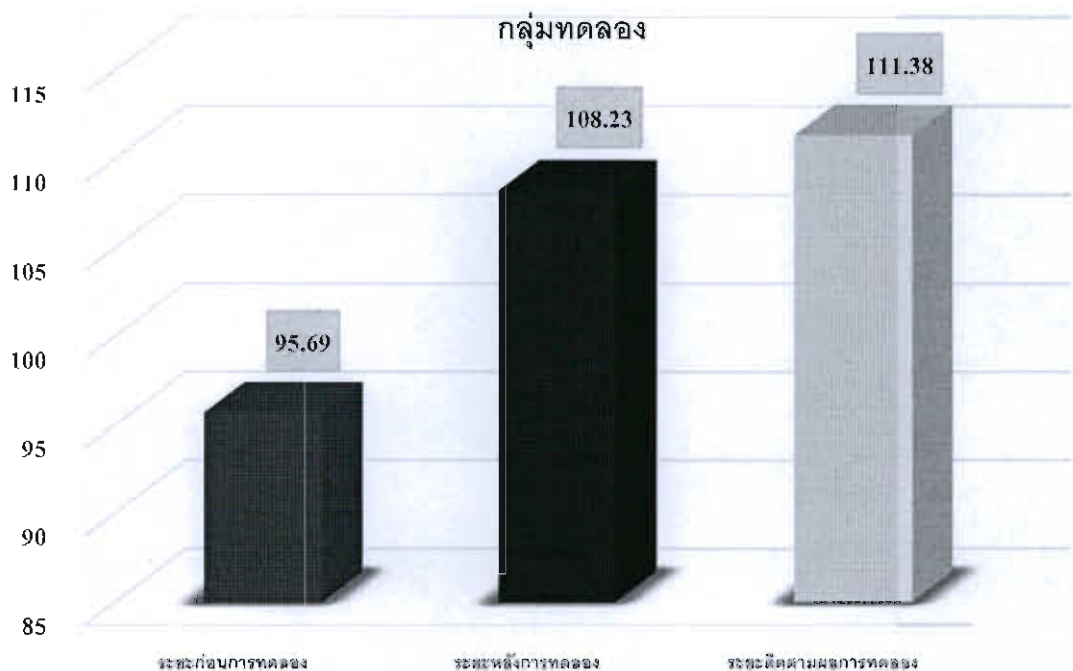
ผู้วิจัยได้ทำการจัดระเบียบข้อมูล คะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นในกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 13 คน โดยเรียงคะแนนเป็นรายบุคคลตามระยะเวลาทดสอบ 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง จากนั้นทำการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยและคะแนน เบี่ยงเบนมาตรฐาน แสดงผลดังตารางที่ 5 และมีข้อมูล 4 ข้อมูล และค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการกำกับ อารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ของมารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 5 คะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ในกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง (n = 13)			
คนที่	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผลการทดลอง
1	91	116	123
2	91	108	105
3	92	103	108
4	95	104	113
5	95	109	115
6	96	103	99
7	96	116	120
8	96	102	104
9	98	104	104
10	98	107	109
11	98	118	115
12	99	104	112
13	99	113	121
รวม	1,244	1,407	1,448
Mean	95.69	108.23	111.38
SD	2.84	5.68	7.36

จากตารางที่ 5 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ผลเป็น 95.69 108.23 และ 111.38 ตามลำดับ

เมื่อนำคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นมาทำเป็นแผนภูมิเพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลองของกลุ่มทดลอง แสดงผลดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

จากภาพที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ในระยะก่อนการทดลอง เป็น 95.69 ระยะหลังการทดลองเป็น 108.23 และระยะติดตามผลการทดลองเป็น 111.38 ซึ่งพบว่า ระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 12.54 ส่วนระยะติดตามผลการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 3.15 และสูงกว่าก่อนทดลองเท่ากับ 15.69

ตอนที่ 3 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ที่ได้รับการพิจารณารายบุคคลทฤษฎีการศึกษานันททางออกระยะสั้นในระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง แสดงผลดังตารางที่ 6

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบความแปรปรวนของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	Sig.	ES
Between subject	12	640.923				
Interval	2	1791.436	895.718	43.409	0.000	0.783
Error	24	495.231	20.635			
Total	38	2927.59				

จากตารางที่ 6 พบว่า ผลของการทดสอบในเวลาที่แตกต่างกัน 3 ช่วง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง การกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

ระยะเวลาการทดลองส่งผลให้มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการพิจารณาทฤษฎีการศึกษานันททางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น มีการกำกับอารมณ์ในระดับมาก ( $ES = 0.783$ )

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นที่ได้รับการพิจารณารายบุคคลทฤษฎีการศึกษานันททางออกระยะสั้นเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของ Bonferroni

เปรียบเทียบรายคู่	Mean Difference	Std. Error	Sig.
หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	12.538*	1.775	0.000
ติดตามผล-ก่อนทดลอง	15.692*	2.188	0.000
ติดตามผล-หลังทดลอง	3.154	1.260	0.083

\* $p < 0.05$

จากตารางที่ 7 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นในระยะหลังทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และระยะติดตามผลการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ขณะที่ไม่พบความแตกต่างในระยะ ติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง

ตอนที่ 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น เป็นรายด้าน ที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น ในระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง

ตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น จำแนกเป็น รายด้านของกลุ่มทดลอง

การกำกับอารมณ์ ของมารดาวัยรุ่น	ระยะเวลาการทดลอง	กลุ่มทดลอง ( $n = 13$ )	
		Mean	SD
1. การยอมรับอารมณ์	ก่อนการทดลอง	15.54	3.09
	หลังการทดลอง	18.23	1.83
	ติดตามผลการทดลอง	19.08	2.72
2. การทบทวน	ก่อนการทดลอง	28.69	3.35
	หลังการทดลอง	33.46	2.90
	ติดตามผลการทดลอง	34.54	3.25
3. การเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก	ก่อนการทดลอง	30.23	2.27
	หลังการทดลอง	32.77	2.58
	ติดตามผลการทดลอง	33.15	2.94
4. การสะกดกลั้นการแสดงออก ทางอารมณ์	ก่อนการทดลอง	21.23	2.04
	หลังการทดลอง	23.77	1.69
	ติดตามผลการทดลอง	24.62	1.60

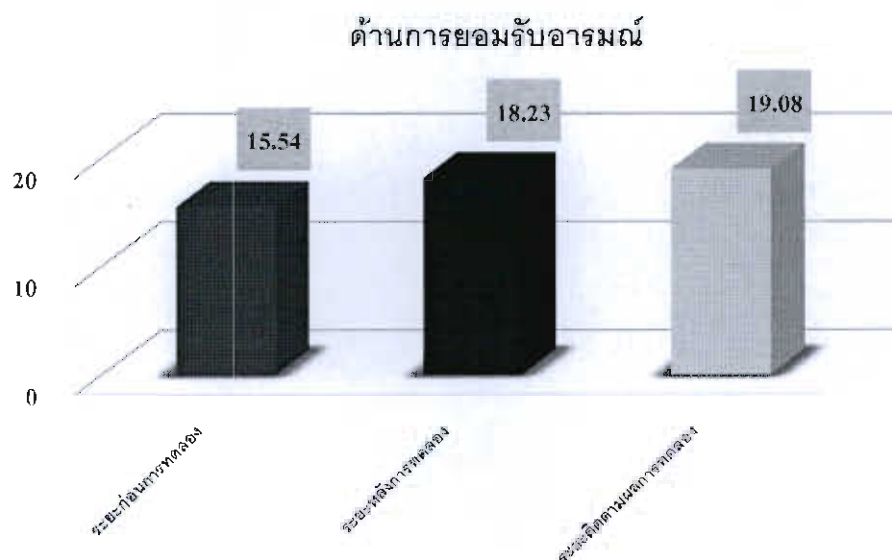
จากตารางที่ 8 ค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน ในด้านการยอมรับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง พบว่า ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง มีค่าเท่ากับ 15.54, 18.23 และ 19.08 สูงขึ้น ตามลำดับ

ค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นในด้านการทบทวนของมารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง พบว่า ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง มีค่าเท่ากับ 28.69, 33.46 และ 34.54 สูงขึ้น ตามลำดับ

ค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นในด้านการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกของมารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง พบว่า ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง มีค่าเท่ากับ 30.23, 32.77 และ 33.15 สูงขึ้น ตามลำดับ

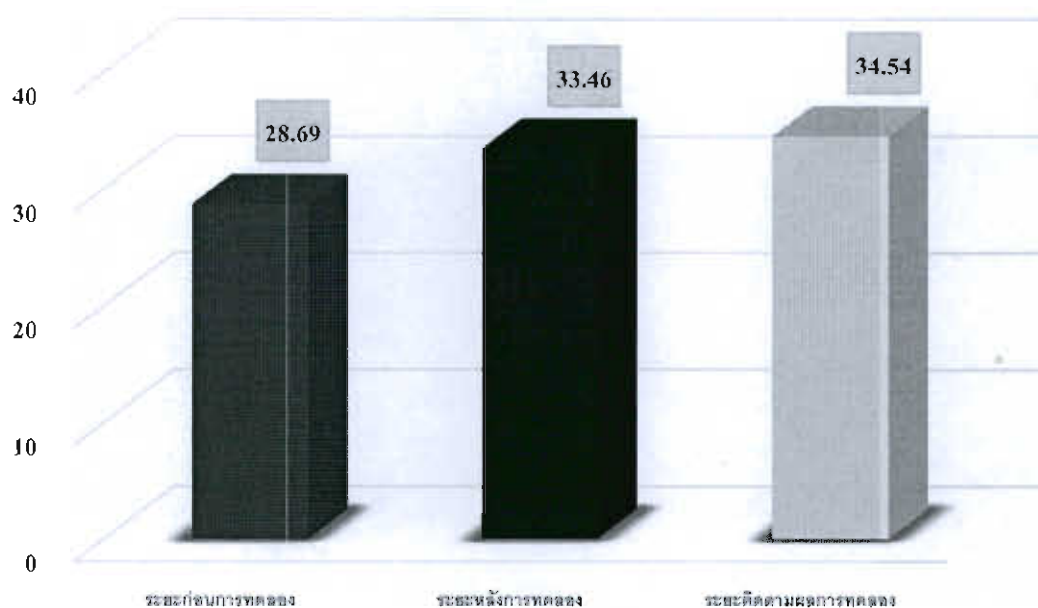
ค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นในด้านการสะกดกลั่นการแสดงออกทางอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง พบว่าระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลการทดลอง มีค่าเท่ากับ 21.23, 23.77 และ 24.62 สูงขึ้น ตามลำดับ

เมื่อพบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นเป็นรายด้านในกลุ่มทดลอง ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง ผู้วิจัยจึงนำเสนอในรูปแบบกราฟ ได้ผลดังภาพที่ 3 ถึงภาพที่ 6



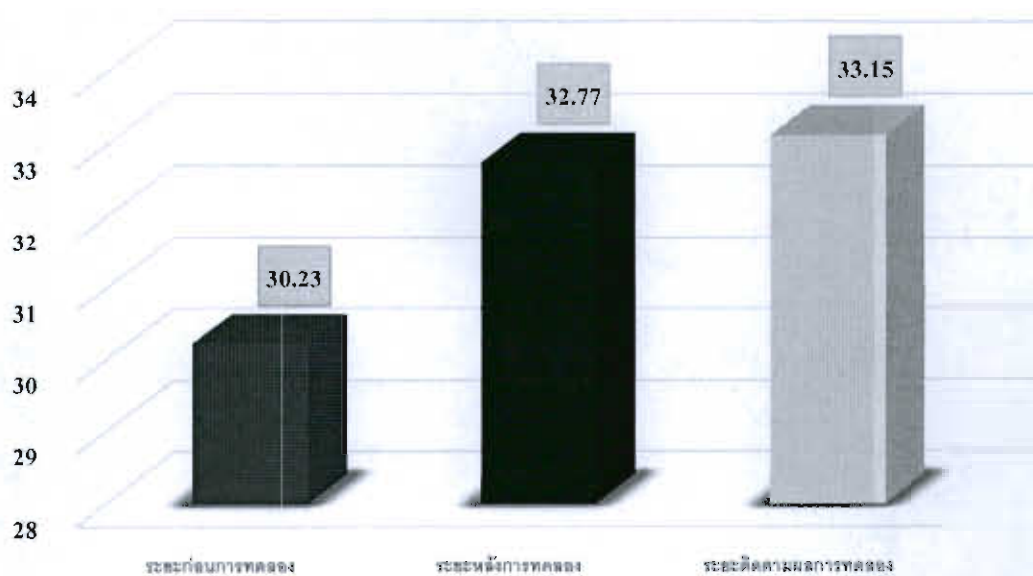
ภาพที่ 3 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นด้านการยอมรับอารมณ์

### ด้านการทบทวน



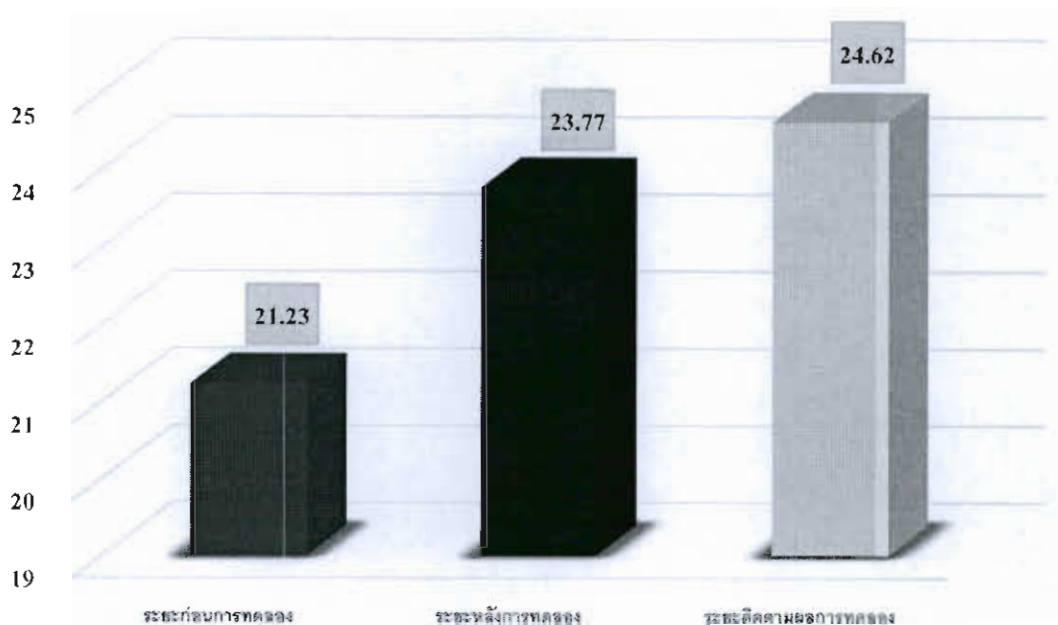
ภาพที่ 4 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ด้านการทบทวน

### ด้านการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก



ภาพที่ 5 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ด้านการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก

ด้านการสะกดกลั้นการแสดงออกทางอารมณ์



ภาพที่ 6 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ด้านการสะกดกลั้นการแสดงออกทางอารมณ์

ตารางที่ 9 ผลการทดสอบความแปรปรวนของระยะเวลาในการทดลอง ด้านการยอมรับอารมณ์ของกลุ่มทดลอง

Source of variation	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>	<i>ES</i>
Between subject	12	97.897				
Interval	2	88.769	44.385	6.804	0.005	0.362
Error	24	156.564	6.524			
Total	38	343.23				

จากตารางที่ 9 พบว่า ผลของการทดสอบในเวลาที่แตกต่างกัน 3 ช่วง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง การกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )



ระยะเวลาการทดลองส่งผลให้มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออก ระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น มีการกำกับอารมณ์ด้านการยอมรับอารมณ์ ในระดับ ปานกลาง ( $ES = 0.362$ )

ตารางที่ 10 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นด้านการยอมรับ อารมณ์ ที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

เปรียบเทียบรายคู่	Mean Difference	Std. Error	Sig.
หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	2.693*	0.916	0.037
ติดตามผล-ก่อนทดลอง	3.538	1.294	0.054
ติดตามผล-หลังทดลอง	0.846	0.706	0.761

\* $p < 0.05$

จากตารางที่ 10 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นด้านการยอมรับ อารมณ์ในระยะหลังทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง พบความแตกต่างในระยะติดตามผล กับระยะหลังการทดลอง

ตารางที่ 11 ผลการทดสอบความแปรปรวนของระยะเวลาในการทดลอง ด้านการทบทวนของ กลุ่มทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	Sig.	ES
Between subject	12	220.256				
Interval	2	251.692	125.846	21.125	0.000	0.638
Error	24	142.974	5.957			
Total	38	614.922				

จากตารางที่ 11 พบว่า ผลของการทดสอบในเวลาที่แตกต่างกัน 3 ช่วง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง การกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

ระยะเวลาการทดลองส่งผลให้มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออก ระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น มีการกำกับอารมณ์ด้านการทบทวน ในระดับมาก ( $ES = 0.638$ )

ตารางที่ 12 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นด้านการทบทวน ที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นเปรียบเทียบ ความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

เปรียบเทียบรายคู่	Mean Difference	Std. Error	Sig.
หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	4.769*	0.982	0.001
ติดตามผล-ก่อนทดลอง	5.846*	1.055	0.000
ติดตามผล-หลังทดลอง	1.077	0.820	0.641

\* $p < 0.05$

จากตารางที่ 12 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นด้านการทบทวน ในระยะหลังทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ขณะที่ไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง

ตารางที่ 13 ผลการทดสอบความแปรปรวนของระยะเวลาในการทดลอง ด้านการเสริมสร้างอารมณ์ทางบวกของกลุ่มทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	Sig.	ES
Between subject	12	149.897				
Interval	2	65.590	32.795	8.164	0.002	0.405
Error	24	96.410	4.017			
Total	38	311.897				

จากตารางที่ 13 ผลของการทดสอบในเวลาที่แตกต่างกัน 3 ช่วง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง การกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

ระยะเวลาการทดลองส่งผลให้มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีการ**รักษา**เน้นทางออก ระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น มีการกำกับอารมณ์ด้านการเสริมสร้างอารมณ์ทางบวก ในระดับปานกลาง ( $ES = 0.405$ )

ตารางที่ 14 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นด้านการ**เสริมสร้าง** อารมณ์ทางบวก ที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการ**รักษา**เน้นทางออกระยะสั้น เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

เปรียบเทียบรายคู่	Mean Difference	Std. Error	Sig.
หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	2.538*	0.722	0.013
ติดตามผล-ก่อนทดลอง	2.923*	0.902	0.021
ติดตามผล-หลังทดลอง	0.385	0.721	1.000

\* $p < 0.05$

จากตารางที่ 14 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นด้านการ**เสริมสร้าง** อารมณ์ทางบวก ในระยะหลังทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง ขณะที่ไม่พบความแตกต่างในระยะ ติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง

ตารางที่ 15 ผลการทดสอบความแปรปรวนของระยะเวลาในการทดลอง ด้านการ**แสดงออก**ทางอารมณ์ ของกลุ่มทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	Sig.	ES
Between subject	12	39.692				
Interval	2	80.667	40.333	12.737	0.000	0.515
Error	24	76.000	3.167			
Total	38	196.359				

จากตารางที่ 15 พบว่า ผลของการทดสอบในเวลาที่แตกต่างกัน 3 ช่วง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง การกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ )

ระยะเวลาการทดลองส่งผลให้มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีการศึกษานั้นทางออก ระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น มีการกำกับอารมณ์ด้านการสะกดกลั้นการแสดงออก ทางอารมณ์ในระดับปานกลาง ( $ES = 0.515$ )

ตารางที่ 16 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นด้านการสะกดกลั้น การแสดงออกทางอารมณ์ ที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการศึกษานั้นทางออก ระยะสั้นเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Bonferroni

เปรียบเทียบรายคู่	Mean Difference	Std. Error	Sig.
หลังทดลอง-ก่อนทดลอง	2.538*	0.739	0.015
ติดตามผล-ก่อนทดลอง	3.385*	0.797	0.003
ติดตามผล-หลังทดลอง	0.846	0.529	0.408

\* $p < 0.05$

จากตารางที่ 16 พบว่า คะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นด้านการสะกดกลั้น การแสดงออกทางอารมณ์ในระยะหลังทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) และระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) ขณะที่ไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลอง

## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental research design) เพื่อศึกษาผลการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ มารดาวัยรุ่น ที่มีอายุ 15-19 ปี มีบุตรคนแรกอายุระหว่าง 1 เดือน ถึง 1 ปี ที่ไม่ได้ทำงานและไม่มีภาวะความผิดปกติทางความคิดและอารมณ์ โดยผู้วิจัยให้มารดาวัยรุ่นทำแบบวัดการกำกับอารมณ์ จากนั้นนำคะแนนที่ได้มาจัดเรียงลำดับจากน้อยไปหามากที่สุด คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการกำกับอารมณ์ ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ทั้งหมดจำนวน 13 คน โดยให้เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม สอดตามความสมัครใจของมารดาวัยรุ่นและการยินยอมของบิดาหรือมารดาหรือผู้ปกครองของมารดาวัยรุ่นในการอนุญาตให้มารดาวัยรุ่นเข้าร่วมการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นและโปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยให้กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์ และเก็บข้อมูลโดยใช้แบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นใน 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์การทดลองแบบ 1 กลุ่ม วัดซ้ำในกลุ่มเดียวกัน (Single-factor experimental having repeated measures on the same elements) (Winner, Brown, and Michels, 1991, p. 222)

#### สมมติฐานของการวิจัย

1. มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองในระยะหลังการทดลอง
2. มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองในระยะติดตามผลการทดลอง

#### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
2. มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองในระยะติดตามผลการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

## อภิปรายผล

ผู้วิจัยอภิปรายผลการศึกษิตตามสมมติฐาน ดังนี้

1. สมมติฐานที่ 1 ผลการศึกษาพบว่า มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองในระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลการวิจัยพบว่ามารดาวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ ระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากหลังจากการได้รับการปรึกษาแล้ว มารดาวัยรุ่นมีคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนรับการปรึกษา

มารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีความสนใจและสมัครใจในการเข้าร่วมการพัฒนาการกำกับอารมณ์ กลุ่มทดลองต้องการทราบถึงวิธีการและเทคนิคที่สามารถนำกลับไปใช้กับตนเอง ครอบครัว และในการดูแลบุตร แม้อันแรกจะยังแปลกใจและไม่ค่อยแน่ใจว่าจะต้องทำอะไรและผลจะเป็นอย่างไรบ้าง และบางคนไม่เข้าใจกับการให้การปรึกษาว่าคืออะไร ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองได้เขียนคะแนนเพื่อบอกถึงระดับเป้าหมายที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ของตนเองให้มากขึ้น โดยมีคะแนนเต็มอยู่ที่ระดับ 10 คะแนน กลุ่มทดลองได้ให้คะแนนเป้าหมายที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ของตนเอง อยู่ในระดับคะแนนที่ 7-10 คะแนน

จากความสนใจและการมีเป้าหมายที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงเพื่อกำกับอารมณ์ตนเองของกลุ่มทดลองทุกคน จึงทำให้เกิดความร่วมมือในการปรึกษาและการทำกิจกรรมการปรึกษาในแต่ละครั้งเป็นอย่างดี และนอกจากนั้นกระบวนการปรึกษาในครั้งนี้เป็นกระบวนการปรึกษารายบุคคลซึ่งจะช่วยทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเปิดเผยเรื่องราวและแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเต็มที่ ด้วยความเต็มใจ มีความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกันมากขึ้น นอกจากนี้ผู้ให้การปรึกษาสามารถให้เวลา และความเอาใจใส่กับผู้รับการปรึกษาได้อย่างเต็มที่ สอดคล้องกับ เอมอร์ เจริญศรีวิสุทธิ (2533) ผู้รับคำปรึกษาสามารถมีอิสระอย่างเต็มที่ที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิดของตน

ปัญหาอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นในแต่ละคนมีความคล้ายคลึงกันในเรื่องการจัดการกับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อมีอารมณ์โกรธ โมโห น้อยใจ ผิดหวัง เสียใจ เข้ามาเกี่ยวข้องกับก็จะมีการแสดงออกไปทันที จึงส่งผลกระทบต่อตามมาทั้งกับตนเอง บุตร และสัมพันธ์ภาพกับบุคคลในครอบครัวของมารดาวัยรุ่นเอง แต่ภายหลังจากมารดาวัยรุ่นได้รับการปรึกษาโดยกระบวนการให้การปรึกษา มีกิจกรรมให้มารดาวัยรุ่นได้เรียนรู้การทบทวนอารมณ์ การยอมรับอารมณ์ของตนเอง การสะกดกลั้นการแสดงออกทางอารมณ์ ตลอดจนการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก อีกทั้งมีการมอบหมายงานให้กลับไปทำในบางครั้ง และทุกครั้งก่อนการปรึกษาจะมีการทบทวนการปรึกษาในครั้งที่ผ่านมาและงานที่ได้รับมอบหมาย โดยให้มารดา

วัยรุ่นได้นำเสนองานที่ทำและการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นที่บ้าน ปัญหาที่พบหลังการทดลองว่ามีผลเป็นอย่างไร จึงเป็นการร่วมกันวิเคราะห์จากสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับมารดาวัยรุ่น ทำให้มารดาวัยรุ่นได้มองเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นและมีทางออกของปัญหาอารมณ์นั้นได้ด้วยตนเอง

ตัวอย่างกรณีของวัลย์ (นามสมมติ) ได้ประเมินตนเองครั้งแรกที่พบกันว่าเป็นคนอารมณ์ไม่แน่นอน อารมณ์จะเปลี่ยนแปลงง่าย “หนูเป็นคนอารมณ์เดี๋ยวดีเดี๋ยวร้ายเหมือนนางร้ายในละคร หงุดหงิดง่าย บางครั้งก็ โม โห โดย ไม่มีเหตุผล” และวัลย์ (นามสมมติ) ยังเล่าให้ฟังถึงเหตุการณ์ที่ทำให้ต้องรู้สึกเสียใจว่า “หนูเคยเสียดั่งใส่ลูก และเคยตีลูก ทำให้รู้สึกเสียใจมาก เพราะหนูไม่ได้ตั้งใจที่จะทำแบบนั้น แต่เวลา โม โห แล้วยังไม่ทัน แต่หนูก็กลับมาร้องไห้เสียใจนะ หนูไม่ได้ตั้งใจ หนูรักเค้ามากที่สุดในชีวิต” แต่หลังจากผ่านโปรแกรมการให้การปรึกษา ก็ได้ฝึกการยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง (การให้การปรึกษา ครั้งที่ 3) และเรียนรู้ในการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกให้กับตนเอง (การให้การปรึกษา ครั้งที่ 6) ทำให้วัลย์ (นามสมมติ) มีความเข้าใจและมีวิธีการที่จะจัดการกับอารมณ์ของตนเองมากขึ้น และบอกถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นว่า “หนูรู้สึกดีนะพี่ ไม่เคยมีใครมาคุยกับหนูแบบนี้เลย หนูอยากเลี้ยงลูกดี ๆ กลัวลูกมันจะอารมณ์ร้อนเหมือนหนู หนูอยากให้ลูกเป็นเด็กดี เป็นเด็กอารมณ์ดี”

ตัวอย่างกรณีของน้ำ (นามสมมติ) ได้เล่าว่าตนเองเป็นคนหงุดหงิดง่าย เวลาเมื่อไรเกิดขึ้นแม้ว่าจะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็จะอารมณ์เสียง่าย แต่ตนเองไม่สามารถพูดอะไรออกมาได้เพราะจะถูกแม่ว่า “หนู โคนแม่ค่าทุกที จะพูดจะทำอะไรก็ไม่ได้ แม่จะบอกว่าหนูหาเรื่อง หากภาระเอง ให้เรียนก็ไม่เรียน พูดเรื่องเดิม ๆ ตลอด หนูพูดก็ไม่มีประโยชน์ หนูต้องเก็บทุกอย่าง บางครั้งก็แสดงออกกับข้าวของ บางครั้งก็ถูก หนูเคยแอบหนีลูก แต่เห็นเค้าร้องไห้ หนูก็สงสาร หนูไม่ทำแล้วนะ แต่กับแม่ก็ตีละ หนูไม่เถียงแม่ก็เลยไม่ค่อยบ่น” แต่หลังจากผ่านโปรแกรมการให้การปรึกษา น้ำ (นามสมมติ) ได้แสดงความรู้สึกของตนเองว่า “หนูเข้าใจตัวเอง เข้าใจอารมณ์ตัวเองมากขึ้น หนูได้ทบทวนกับสิ่งที่เกิดจากอารมณ์หนูมากขึ้น มันไม่ดีเลยเนอะพี่เนอะ หนูจะปรับปรุงตัวเองใหม่ค่ะ”

จากการที่ น้ำ (นามสมมติ) มีความคิดที่ต้องการจะปรับเปลี่ยนอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกอย่างไม่เหมาะสมของตนเองที่เกิดจากการเรียนรู้จากกระบวนการปรึกษา ส่งผลให้เกิดความสามารถในการพัฒนาการกำกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น เพื่อให้การแสดงออกทางอารมณ์มีความเหมาะสม ตัวอย่างกรณีของอ้อม (นามสมมติ) ได้เล่าถึงตนเองว่าเป็นคนอารมณ์ร้อน เมื่อมีเหตุการณ์อะไรที่ไม่ชอบก็จะพูดออกมาทันที “ตอนนั้นหนูไม่พอใจก็พูดเลยไม่ทันได้คิดอะไร แต่หลังจากนั้น หนูก็หาย” เคยมีปากเสียงกับเพื่อนบ้านเนื่องจากว่าเพื่อนบ้านมาต่อว่าลูกว่าเป็นเด็กพัฒนาการช้า “หนูไม่ชอบให้ใครมาว่าลูกหนู ลูกหนูไม่ได้เป็นอะไร หมอก็บอกแล้วแต่พวกนั้นไม่เชื่อ บางทีหนูก็น้อยใจพ่อกับแม่ ก็แอบมาร้องไห้คนเดียว อยู่คนเดียวเงียบ ๆ ก็ดีขึ้น แม่ชอบว่าหนู เวลาแม่ทะเลาะ

กับน้องก็จะว่ารวมหนูไปด้วยทั้ง ๆ ที่หนูไม่ได้ทำอะไร จากที่พี่มาคุยและมาฟังหนู หนูรู้สึกดีมาก ที่พี่ให้หนูทำ หนูได้คิดเอง ได้เขียน หนูไม่ได้เขียนหนังสือเลยเขียนไม่ค่อยสวยงามนะ” แต่หลังจากผ่านโปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ทำให้ อ้อม (นามสมมติ) ได้เรียนรู้การยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ซึ่งจะช่วยให้รู้เท่าทันอารมณ์ สามารถหาทางออกของอารมณ์ทางลบได้อย่างเหมาะสม (การให้การปรึกษา ครั้งที่ 3) และเมื่อให้ทำกิจกรรม กำจัดจุดอ่อน (การให้การปรึกษา ครั้งที่ 7) อ้อม (นามสมมติ) บอกว่า “รู้สึกสบายใจมากขึ้น ได้มีที่ให้หนูได้ระบายความอัดอั้นใจอย่างเต็มที่”

สอดคล้องกับงานวิจัยของจิรพัฒน์ อุ่มมนุษย์ชาติ (2552) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาดามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสุขของผู้ถูกคุมความประพฤติกรณีจับจี้รณณะเมาสุรา การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพและวิธีการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ถูกคุมความประพฤติที่เมาสุราที่ไม่มีความสุข ซึ่งผลการวิจัยบ่งชี้ว่าการให้คำปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นส่งผลทางบวกต่อผู้ถูกคุมความประพฤติที่เมาสุรา มีความสุขเพิ่มขึ้น

จากการที่กลุ่มทดลองได้เรียนรู้และได้รับการฝึกเทคนิคตามกระบวนการของโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยกระบวนการปรึกษามีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในการก้าวต่อไปข้างหน้า เพื่อนำไปสู่อนาคต และมุ่งเน้นการมองหาวิธีการเพื่อไปสู่การค้นหาทางออกและลงมือแก้ไข โดยไม่สนใจที่สาเหตุของปัญหานั้น ๆ ใช้ระยะเวลาการปรึกษาที่มีความสั้น กระชับ ทำให้กระบวนการปรึกษามีประสิทธิภาพ มีผลทำให้ระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และภายหลังเสร็จสิ้นการทดลอง กลุ่มทดลองให้คะแนนการเปลี่ยนแปลงตนเองเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์ภายหลังการทดลองอยู่ในระดับคะแนนที่ 9-10 คะแนน

2. สมมติฐานที่ 2 มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองในระยะติดตามผลการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลการวิจัยพบว่ามารดาวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ ระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากในระยะติดตามผลการทดลอง มารดาวัยรุ่นมีคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนรับการปรึกษา แสดงให้เห็นว่า ผลของการให้การปรึกษาโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นส่งผลให้เกิดความคงทนของพฤติกรรม ความคิด จนถึงในระยะติดตามผลที่ผ่านมาแล้ว 2 สัปดาห์ สอดคล้องกับงานวิจัยของสุพิชฌาย์ เฟ็ชรสดี (2554) ได้ศึกษาการพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น โดยการให้การปรึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม พบว่าบิดามารดาที่มี



บุตรวัยรุ่นที่ได้รับการให้การปรึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยมมีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งองค์ประกอบที่สำคัญที่ส่งผลให้การปรึกษาครั้งนี้ประสบผลที่ดี มาจากความร่วมมือและความตั้งใจของกลุ่มทดลองที่เป็นมารดาวัยรุ่น เกิดกระบวนการเรียนรู้ มีความเข้าใจถึงผลดีของการจัดการกับอารมณ์ทางลบ และมีความตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากการไม่สามารถกำกับอารมณ์ของตนเอง นอกจากนี้การให้ความสำคัญกับการกำกับอารมณ์ของตนเอง ซึ่งนอกจากจะส่งผลที่ดีต่อตนเองแล้ว ยังเป็นต้นแบบที่ดีกับบุตร ในการแสดงพฤติกรรมด้านอารมณ์ที่เหมาะสม

ทั้งนี้เนื่องจากทฤษฎีการปรึกษานี้ทางออกกระแสนั้นเป็นทฤษฎีที่มีหลักการอยู่บนสมมติฐานของการมองโลกในแง่ดี มองว่ามนุษย์แต่ละคนมีพลังและมีศักยภาพ มีความสามารถที่จะค้นหาทางออกหรือคำตอบของปัญหา ตลอดจนวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลงชีวิตของพวกเขา เป็นการนำไปสู่การปรับเปลี่ยนทางความคิดและพฤติกรรมปัจจุบันของผู้รับการปรึกษาเพื่อที่จะพัฒนาความคิดและส่งผลต่อการแสดงออกของอารมณ์และพฤติกรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของอรนุช ชูศรี (2547) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางเลือกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรง กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรงจากครอบครัวหรือผู้เลี้ยงดู กลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางเลือกจากผู้วิจัยเป็นรายบุคคล ภายหลังการทดลองกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางเลือกมีคะแนนเฉลี่ยของความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ตัวอย่างกรณีของ สุ (นามสมมติ) สมาชิกอีกคนของกลุ่มทดลองได้แสดงความรู้สึกและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ โดยเล่าว่า“หนูเป็นคนที่ไม่ค่อยสนใจลูกหรือพี่ เวลาลูกร้องหนูจะรำคาญ กลางคืนหนูแทบไม่ได้นอนเลย ร้องตลอด หนูก็เลยหงุดหงิด” การร้องไห้ของลูกในตอนกลางคืนทำให้ สุ (นามสมมติ) มีอารมณ์ที่หงุดหงิดและบางครั้งก็ถูกขยวว่าที่ปล่อยให้ลูกร้องไห้ ไม่ดูแลลูกให้ดี“หนูก็คิดว่าตั้งแต่มีลูกก็ไม่ได้ไปไหนเลย ไม่ได้ทำงาน ดังกี้ไม่พอใช้ ต้องขอแม่บ้างขอพ่อบ้าง แต่เมื่อคืนลูกหนูร้องไม่หยุดขยวบอกสงสัยจะปวดท้อง พาไปหาหมอมา หมอบอกว่าน่าจะดำได้ มีปัญหา ให้กินแต่นมไม่ให้กินอย่างอื่น เค้กร้องจนเพลียหลับไปเลย หนูเห็นแล้วก็สงสารเค้ามากเลย เค้าก็ไม่ผิดอะไรนะพี่” ภายหลังจากผ่านโปรแกรมการปรึกษาทำให้สุ (นามสมมติ) ได้ทบทวนอารมณ์เหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านมา (การให้การปรึกษา ครั้งที่ 4) สุ (นามสมมติ) บอกกับผู้วิจัยว่า “หนูได้เรียนรู้วิธีการควบคุมอารมณ์ตนเองมากขึ้น หนูสัญญาว่าหนูจะปรับปรุงตนเอง หนูอยากทำอะไรเพื่อเค้าบ้าง หนูขอบคุณพี่มาก ๆ ค่ะ” ผู้วิจัยได้ให้ สุ (นามสมมติ) ทำกิจกรรม เป้าหมายด้วยใจ (การให้การปรึกษา ครั้งที่ 8) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียนคำสัญญาและเป้าหมายของการทำเป็นสัญญาทางใจอย่างชัดเจนด้วยตนเอง

จากข้างต้นที่กล่าวมาจึงสามารถสรุปได้ว่ามารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองในระยะติดตามผลการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

หลังจากการปรึกษาผู้วิจัยแสดงความมั่นใจและให้กำลังใจกับผู้รับการปรึกษาเพื่อสนับสนุนให้ผู้รับการปรึกษานำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกระบวนการปรึกษาไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ สามารถปฏิบัติเพื่อกำกับอารมณ์ของตนเองได้ตามเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลง จากผลการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าการให้การปรึกษาทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นช่วยให้มารดาวัยรุ่นมีความสามารถในการกำกับอารมณ์ดีขึ้น ซึ่งจะส่งผลดีในการนำไปใช้ประโยชน์ต่อตนเองและครอบครัว โดยเฉพาะการเป็นแบบอย่างที่ดีในการแสดงออกของอารมณ์ที่เหมาะสมต่อบุตร

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น สามารถพัฒนาให้เกิดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่จะนำไปประยุกต์ใช้กับวัยรุ่นและบุคคลทั่วไป
2. การนำโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นไปใช้ ควรได้รับการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจในทฤษฎี หลักการ แนวคิด และเทคนิคต่าง ๆ เพื่อความถูกต้องและเกิดประสิทธิภาพอย่างสูงสุด
3. ควรนำโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ไปใช้กับการปรึกษาครอบครัวเพื่อพัฒนาให้มีความเข้าใจและเกิดสัมพันธภาพที่ดีของครอบครัวเพิ่มขึ้น เนื่องจากสภาพการณ์ในปัจจุบันพบว่าปัญหาที่เกิดจากครอบครัวเป็นปัญหาที่มีมากขึ้นและมีความซับซ้อนเกี่ยวโยง ส่งผลกระทบต่อเนืองกันกับบุคคลที่อยู่ภายในครอบครัว
4. การนำโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นไปใช้ ควรพัฒนาโปรแกรมในด้านการยอมรับอารมณ์ ให้มีการใช้ระยะเวลาที่นานขึ้นเพื่อเพิ่มความมีประสิทธิภาพของโปรแกรมในด้านการยอมรับอารมณ์ให้มากยิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. โปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ สามารถพัฒนาการกำกับอารมณ์มารดาวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี จึงควรส่งเสริมเพื่อนำไปใช้ต่อกลุ่มอื่น เช่น วัยรุ่นชาย ผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

2. การศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นมารดาวัยรุ่น ควรมีการตรวจสอบปัญหาทางอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น เนื่องจากมารดาวัยรุ่นเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความละเอียดอ่อนเป็นอย่างมาก
3. การศึกษาวิจัยในบุตรที่มีแม่เป็นวัยรุ่นและมีความสามารถในการกำกับอารมณ์ที่ดี มีผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมของบุตรเป็นอย่างไร

## บรรณานุกรม

- กษภัท วงศ์ทองเกื้อ. (2554). ความวิตกกังวลหลังคลอดของมารดาวัยรุ่นที่คลอดบุตรคนแรก. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- กนกพร พุทธิปลืณชน. (2551). ความสัมพันธ์ระหว่างความสามารถในการควบคุมอารมณ์กับความเครียดในงานของข้าราชการครู สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 1. วิทยานิพนธ์มนุษยศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). คู่มือการจัดกิจกรรมพัฒนาเด็กด้อยโอกาส: การประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาเทคโนโลยีและหลักสูตรการอบรมผู้ดูแลเด็กด้อยโอกาส. อุบลราชธานี: โรงแรมเนวาด้าแกรนด์.
- กนิษฐา พรหมงาม. (2551). เปรียบเทียบระดับความต้องการและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมของหญิงวัยรุ่นที่ตั้งครรภ์โดยไม่ได้วางแผน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2547). ทฤษฎีการให้คำปรึกษา = *Theories of counseling*. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว).
- คะนิงนุช สิงห์นนท์. (2555). การวิเคราะห์ห้วงค์ประกอบเชิงยืนยันอารมณ์ทางลบของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา, วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จิตสุภาณัฐ ประยงค์รัตน์. (2548). ผลของการใช้โปรแกรมความฉลาดทางอารมณ์และการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จินตารัตน์ สีหรัตน์ปทุม. (2550). ผลของโปรแกรมส่งเสริมพัฒนากิจกรรมครอบครัวต่อการปฏิบัติพัฒนากิจกรรมครอบครัว ในระยะเริ่มเลี้ยงดูบุตรของครอบครัวมารดาวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จินตนา ศิริศักดิ์วุฒิก. (2549). ประสิทธิภาพของโปรแกรมสุขภาพโดยประยุกต์ทฤษฎีการปรับตัวของรอยในมารดาวัยรุ่น วิทยาลัยแพทยศาสตร์ กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาสุขภาพศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- จิรกุล ครอบสอน. (2555). ความเครียดและพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของวัยรุ่นในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จิรพัฒน์ อุ่มมนุษย์ชาติ. (2552). ผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อ ความสุขของผู้ถูกคุมความประพฤติกรณีขับขีรตขณะเมาสุรา. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จิราภรณ์ ตั้งกิตติภรณ์. (2556). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- ชลน่าน ศรีแก้ว. (2556). ข่าวทั่วไป. เข้าถึงได้จาก <http://www.dailynews.go.th/Content/regional/115273>
- ดาวรินทร์ พรสวัสดิ์. (2553). การสนับสนุนจากสามี การสนับสนุนจากครอบครัวและปัจจัย ส่วนบุคคลบางประการที่มีอิทธิพลต่อการดำรงบทบาทมารดาวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว, คณะพยาบาล ศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทัศนีย์ หลีถ้วน. (2547). ผลของการให้ความรู้แก่มารดาวัยรุ่นหลังคลอดครั้งแรก โดยการใช้ กระบวนการกลุ่มต่อการรับรู้และการตอบสนองต่อสัญญาณทารก. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทัศนีย์ คนเล. (2553). ประสบการณ์ของการถูกทารุณกรรมทางเพศในวัยรุ่นหญิง. วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ธีรดา พลรักษา. (2555). การพัฒนาการทำหน้าที่ครอบครัวของบิดามารดาที่มีบุตรเป็น โรคสมาธิสั้น โดยการปรึกษารอบครัวตามแนวทฤษฎีโซลูชั่นโฟกัสวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- นฤมล บุญใหญ่. (2555). โครงการศึกษาคุณภาพชีวิตของคุณแม่วัยใส อ.เมือง จ.เพชรบูรณ์. เพชรบูรณ์: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.
- นันทพร ปรากฏชื่อ. (2554). ผลของการฟังดนตรีไทยบรรเลงต่อพฤติกรรมอารมณ์และระยะเวลา การนอนหลับของทารก. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- นิรมล ชีรไตรรักษ์, สุนทราวดี เทียรพิเชษฐ และวรรณิ์ เดียววิเศษ. (2548). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับคุณภาพชีวิตของผู้ศึกษาที่อยู่ด้วยกันก่อนสมรส. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 13(3), 23-26.
- นุชจรี สรรพศรี. (2545). พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์: กรณีศึกษานักศึกษาที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ปฤษณพร ศิริจรรยา. (2550). การจัดการของครอบครัวต่อการตั้งครรภ์วัยรุ่น. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปาริฉัตร พงษ์จำปา. (2540). ผลการสนับสนุนทางการพยาบาลต่อระดับความเครียด การยอมรับ และการเลี้ยงดูทารกของมารดาวัยรุ่นหลังคลอด. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปฎิญา เอี่ยมสำอางค์. (2555). ปัจจัยเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ซ้ำที่ไม่ตั้งใจของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ปริญดา เลิศศรีมงคล. (2555). ผลของโปรแกรมการกำกับอารมณ์ที่มีต่อทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา, ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาการศึกษา, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปียานันต์ บุญธิมา. (2549). การใช้ทานเพื่อพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ตนเองของนักเรียนชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ช่วงชั้นที่ 1. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พนิดา ศิริอำพันธ์กุล. (2543). ผลของโปรแกรมเสริมสร้างสายสัมพันธ์แม่ลูก ต่อความรักใคร่ผูกพันระหว่างหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่นและบุตรในครรภ์. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พรจิตร ธนจิตศิริพงศ์. (2543). ผลการใช้ศิลปะบำบัดร่วมกับการให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีพิจารณาเหตุผลและอารมณ์เพื่อพัฒนาความรู้คิดและอารมณ์ของเยาวชน ในสถานฝึกและอบรมบ้านกรุณาสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.

- พรธาดา เขียน โกลา. (2545). รูปแบบการสื่อสารในครอบครัวกับความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พรรณทิพย์ ศิริวรรณบุษย์. (2551). ทฤษฎีจิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พระมหาไสว กายสูงเนิน. (2547). ผลของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีต่อการควบคุมอารมณ์. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- โรงพยาบาลรามาศิบดี. (2555). สถิติการตั้งครรภ์ของมารดาวัยรุ่น ปี พ.ศ. 2553. เข้าถึงได้จาก <https://www.facebook.com/Classroom12/posts/361344393978962>
- โรงพยาบาลพุทธโสธร. (2556). สถิติการฝากครรภ์ของมารดาวัยรุ่น. น.ป.ท.
- ลักขณา สรีวัฒน์. (2544). จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- วนิดา ขวเจริญพันธ์. (2551). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับความตั้งใจในการวางแผนครอบครัวของมารดาวัยรุ่นภายหลังคลอดบุตรครั้งแรก. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วัชรินทร์ กระแสศักดิ์. (2554). ความสัมพันธ์ระหว่างประเพณีครอบครัว ความผูกพันในครอบครัวกับความเข้มแข็งทางใจของวัยรุ่น จังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วัชรีย์ ธนคุรุธรรม. (2552). การตรวจสอบตัวแปรทำนายพฤติกรรมการติดอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาการวัดและเทคโนโลยีทางวิทยาการปัญญา, วิทยาลัยวิทยาการวิจัยและวิทยาการปัญญา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วันชาติ แวดล้อม. (2553). อิทธิพลของการสนับสนุนของคู่สมรสและการทำหน้าที่ของครอบครัวที่มีต่อความไวในการตอบสนองต่อสัญญาณทารกของมารดาวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลเด็ก, คณะพยาบาลศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วัลลภ ปิยมโนธรรม. (2544). คลายปัญหาลูกวัยเด็ก (แรกเกิด-11 ขวบ). กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดเคชั่น.
- วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2555). สุขวิทยาจิต. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วีระเชน ชินศักดิ์ชัย. (2548). ผลของการให้คำปรึกษารายบุคคลตามทฤษฎีเกสตัลท์ที่มีต่อความสามารถในการเผชิญและฝ่าฟันอุปสรรคของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศรัญญา ไพรวรรณ. (2554). การศึกษาปัจจัยทำนายและแนวทางการปรับลดพฤติกรรมติดเกมออนไลน์ของวัยรุ่นในจังหวัดชลบุรี. วิทยานิพนธ์การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาการศึกษาและการพัฒนาสังคม, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศศิณารณ์ ชูคำ. (2555). ทศนคติต่อการตั้งครรภในวัยรุ่นและพฤติกรรมบริการต่อมารดาวัยรุ่นของพยาบาลในแผนกสูติกรรม สังกัดสถานพยาบาลของรัฐในสามจังหวัดชายแดนใต้. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการผดุงครรภขั้นสูง, คณะพยาบาลศาสตร, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ศิริภรณ์ จันทร์วัฒนภรณ์. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างการสนับสนุนทางสังคมกับการปฏิบัติพัฒนกิจในการเลี้ยงดูบุตรของมารดาวัยรุ่นในระยะหลังคลอด. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สมโภชน์ อเนกสุข. (2554). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 5). ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สวนีย์ สุขเจริญ. (2553). ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุกมล วิภาวิพลกุล. (2542). คู่มือ Counsellor เรื่อง ธรรมชาติของจิตใจ (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: องค์การทหารผ่านศึก.
- สุพิชฌาย์ เพ็ชรสกลไส. (2554). การพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น โดยการให้การปรึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุชาดา รัชชกุล. (2541). การตั้งครรภไม่พึงปรารถนาและการตัดสินใจ. วิทยานิพนธ์การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์, สาขาวิชาพัฒนศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- เสาวลักษณ์ สนธิวงษ์เวช. (2548). ผลของการใช้กลุ่มสติบำบัดต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.



- แสงอุษา โฉงนันทน์ และกฤษณ์ รัชพาพร. (2543). *การบริหารอารมณ์ร้อยยิ้มแบบไทย ๆ*. กรุงเทพฯ: มิตรนราการพิมพ์.
- โสภณ สบิลมันน์. (2536). *การศึกษารูปแบบของครอบครัวไทยที่พึงปรารถนาในสังคมเมืองในประเทศไทย*. กรุงเทพฯ: สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย.
- อรนุช ชูศรี. (2547). *ผลของการให้คำปรึกษาทฤษฎีเน้นทางเลือกต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของวัยรุ่นที่ถูกกระทำรุนแรง*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาการพยาบาลครอบครัว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เอมอร เจริญศรีวิสุทธิ. (2533). *เปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและรายบุคคลที่มีต่อการลดอารมณ์เศร้า*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (8<sup>th</sup> ed.). Pacific Grove, CA: Brooks/ Cole.
- Conbach, L. J. (1990). *Essential of psychological testing* (5<sup>th</sup> ed.). New York: Harper & Row.
- De Castro, S., & Guterman, J. T. (2008). Solution-focused therapy for families coping with suicide. *Journal of Marital & Family Therapy*, 34, 93-106.
- Garnefski & Kraaij. (2002). Cognitive coping and anxiety symptoms among people who seek help for fear of flying. *Aviation, Space*, 4, 118.
- Goldenberg & Goldenberg. (2013). *Marriage & family development* (6<sup>th</sup> ed.). New York: Harper & Row.
- Goss, J. J., & John, O. P. (2003). *The emotion regulation questionnaire: personal growth and positive emotions*. New York: Harper & Row.
- 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*, 36, 41-54.
- Lisa, M. F., Laura, Juliano, M. (2010). Cognitive reappraisal and expressive suppression emotion regulation strategies in cigarette smokers. *Nicotine and Tobacco Research*, 12, 1156-1161.
- Mercer, R. T. (1990). Predictors of the family functioning eight months following birth. *Nursing Research*, 39, 76-82.

- Nielsen, J. (1999). *The use and misuse of focus groups*. New York: Harper & Row.
- Olds, S. B., London, M. L., & Ladewig, P. W. (1980). *Maternal-new born nursing*. New York: Harper & Row.
- Roger, D., Najarian, B. (1989). Emotion control scale. *Personal Individual Difference*, 10(8), 845-853.
- Sally. (1989). *Development, Ecology and Women in Staying Alive*. New Delhi: Kali for Woman.
- Who. (1998). *WHO's Global Healthy Work*. Geneva: n.p.
- Who. (2003). *Demmer, Iildegard, Workplace Health Promotion: How to go about it*. Copenhegen: n.p.
- Who. (2006). *Health promotion: Principles and clinical application*. New York: Printice-Hall.
- Winner, J. B., Brown, R. D., & Michels, M. K. (1991). *Statistic principles in experimental Design* (3<sup>rd</sup> ed.). USA: McGraw-Hill.
- Yoos. (1998). *e-Learning and the science of instruction*. San Francisco: John Wiley & Son.

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก**

- แบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น
- โปรแกรมการให้การปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น

## แบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น

### คำชี้แจงในการตอบแบบวัด

1. แบบวัดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น
2. คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย
3. คำตอบของท่านไม่มีถูกหรือผิด ผู้วิจัยจึงขอความกรุณาให้ท่านตอบแบบวัดการกำกับอารมณ์นี้ตามความเป็นจริง และตรงกับความคิด ความรู้สึกและการแสดงออกของท่านให้มากที่สุด
4. ข้อมูลที่ได้จากแบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นนี้จะถือเป็นความลับ ไม่เผยแพร่เป็นรายบุคคล จะรายงานเป็นภาพรวมและไม่มีผลเสียต่อตัวท่านหรือบุคคลใด ๆ และจะใช้เพื่อการศึกษาวิจัยเท่านั้น
5. แบบวัดแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่
  - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด
  - ตอนที่ 2 แบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น มีข้อคำถามจำนวน 35 ข้อ แบ่งเป็น 4 องค์กรประกอบ แต่ละข้อมีคำตอบเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ
 ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นเป็นอย่างดี และให้ความช่วยเหลือในการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดี

นางสาวฐานิดาวัลต์ วันทนิยกุล  
 นิติปรัชญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษา  
 ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์  
 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบวัด**

**คำชี้แจง** ข้อความต่อไปนี้สอบถามข้อมูลทั่วไปของท่าน เมื่อท่านอ่านแล้ว โปรดระบุคำตอบที่ตรงตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุดลงในช่องว่าง

1. อายุของท่าน .....ปี.....เดือน
2. มีบุตรจำนวน.....คน
3. ท่านอาศัยอยู่กับใคร.....
4. ผู้ที่ช่วยเหลือเลี้ยงดูบุตรเป็นใคร.....
5. อาชีพ.....

**ตอนที่ 2** แบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น วิธีการในการตอบแบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น

**คำชี้แจง** กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องใดช่องหนึ่งเพียงช่องเดียวที่มีข้อความตรงกับท่านมากที่สุด โดยให้ท่านได้สำรวจตนเองพร้อมทั้งประเมินถึงอารมณ์ ความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านว่าอยู่ในระดับใด โดยคำตอบมี 4 ตัวเลือก ได้แก่

ไม่เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง มีความคิดเห็นที่ไม่เห็นด้วยมากที่สุดกับเหตุการณ์ พฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก กับเรื่องนั้น ๆ

ไม่เห็นด้วยมาก หมายถึง มีความคิดเห็นที่ไม่เห็นด้วยมากกับเหตุการณ์ พฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก กับเรื่องนั้น ๆ

เห็นด้วยมาก หมายถึง มีความคิดเห็นที่เห็นด้วยมากกับเหตุการณ์ พฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก กับเรื่องนั้น ๆ

เห็นด้วยมากที่สุด หมายถึง มีความคิดเห็นที่เห็นด้วยมากที่สุดกับเหตุการณ์ พฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึก กับเรื่องนั้น ๆ

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น			
		ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	ไม่เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยมากที่สุด
1	ฉันรู้ว่าฉันหงุดหงิดทุกครั้งเมื่อลูกของฉันร้องไห้ไม่เป็นเวลา				
2	แม้ว่า ฉันจะโกรธมาก แต่ฉันจะทำความเข้าใจกับสิ่งที่ทำให้ฉันโกรธ				
3	ฉันรู้สึกผิดเมื่อฉันทำเสียงดังใส่ลูก				
4	ฉันอารมณ์เสียเมื่อลูกร้องไห้เสียงดัง				
5	ฉันสามารถแสดงออกถึงความรักที่มีต่อลูกได้ แม้ว่าฉันจะรู้สึกว่าลูกทำให้ฉันไม่ก้าวหน้า				
6	จากการเลี้ยงลูกตามลำพังทำให้ฉันอารมณ์เสีย จึงขึ้นเสียง ตวาดลูก				
7	การที่ลูกไม่ยอมนอนเป็นสาเหตุทำให้ฉันหงุดหงิด				

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น			
		ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	ไม่เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยมากที่สุด
8	ฉันจะทบทวนตัวเองที่หงุดหงิดใส่ลูก				
9	เมื่อฉันโกรธ ฉันจะคิดหาเหตุผลก่อนที่จะระบายอารมณ์โกรธนั้นออกมา				
10	เมื่อฉันทะเลาะกับคนในครอบครัว ฉันจะกลับมาสำรวจอารมณ์ของตนเอง				
11	เมื่อฉันโยนความผิดไปให้ลูก ฉันจะทบทวนว่าใครเป็นสาเหตุหรือเกิดจากเหตุผลอะไร				
12	การมีลูกทำให้ฉันมีความสุข มีความหวังและมีเป้าหมายในชีวิต				
13	ฉันเตือนตัวเองอยู่เสมอว่าการปล่อยให้อารมณ์อยู่เหนือเหตุผลทำให้ฉันมีปัญหา				
14	ที่ผ่านมามีอารมณ์โกรธทำให้ฉันพลาดโอกาสที่ดีในชีวิต				
15	การที่ฉันมีลูกทำให้ฉันได้มีโอกาสเรียนรู้และทบทวนชีวิตของตนเอง ที่ผ่านมาทั้งด้านบวกและด้านลบ				
16	ฉันเคยพูดโดยไม่ยั้งคิดกับบุคคลในครอบครัว แต่เมื่อทบทวนแล้ว ยังทำให้ฉันรู้สึกผิด				
17	ฉันได้เรียนรู้จากเหตุการณ์การใช้อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่ผ่านมา และฉันจะไม่ทำให้เกิดขึ้นอีก				
18	ถึงแม้บางครั้งฉันรู้สึกเหนื่อย แต่ก็มีความสุขบนความเหนื่อยที่ได้เห็นหน้าลูก				



ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น			
		ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	ไม่เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยมากที่สุด
19	แม้ว่าชีวิตครอบครัวของฉันจะไม่สมบูรณ์ แต่ฉันจะใช้ความผิดพลาดที่ผ่านมา ทำให้ชีวิตข้างหน้าดีขึ้นให้ได้				
20	การมีลูกทำให้ฉันต้องเสียโอกาสในชีวิตหลายอย่าง แต่ฉันก็มีความภูมิใจที่ได้ดูแลลูกของตนเอง				
21	แม้ว่าฉันจะผิดหวังจากการกระทำของคนอื่น แต่ฉันก็ยังเข้มสู้ชีวิตต่อไปได้				
22	แม้ว่าฉันจะมีความทุกข์ใจ ฉันก็สามารถควบคุมอารมณ์ของฉันได้				
23	ถึงแม้ว่าจะมีใครทำให้ฉันโกรธ แต่ฉันก็สามารถให้อภัยได้				
24	การดูแลลูกแม้ว่าจะเหนื่อยและไม่มีเวลาแต่ฉันรู้สึกในชีวิตฉันมีความสุขและมีความหมาย				
25	ถึงแม้ว่าใครจะมองฉันเป็นคนไม่ดี ฉันจะไม่ใส่ใจและไม่เก็บมาเป็นอารมณ์				
26	แม้ฉันจะถูกใครนินทาว่าร้าย ฉันยังยิ้มและมองโลกในแง่ดีเสมอ				
27	ขณะที่ฉันอารมณ์ไม่ดี ฉันสามารถแสดงออกได้อย่างปกติ				
28	ฉันแสดงออกให้คนอื่นรู้ว่าฉันหายโกรธทั้ง ๆ ที่ฉันยังรู้สึกโกรธอยู่ได้				
29	แม้ฉันจะมีความโกรธใครเพียงใด ฉันจะไม่ใช้วิธีการทุบตีหรือทำร้ายร่างกาย				

ข้อ	คำถาม	ระดับความคิดเห็น			
		ไม่เห็นด้วยมากที่สุด	ไม่เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยมาก	เห็นด้วยมากที่สุด
30	เมื่อมีคนทำให้ฉันโกรธหรือผิดหวัง ฉันจะพยายามไม่คิดถึงหรือใส่ใจ				
31	ฉันสามารถควบคุมอารมณ์ในสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี				
32	การที่ฉันอยู่เฉยๆ ช่วยให้อารมณ์ของฉันดีขึ้น				
33	เมื่อมีเหตุการณ์ที่ฉันไม่พอใจ ฉันจะใส่ใจเหตุผลมากกว่าการใช้อารมณ์				
34	ฉันไม่สามารถควบคุมอารมณ์ หงุดหงิด ไม่พอใจของฉันได้				
35	เมื่อใครมาตำหนิฉัน ฉันจะตอบโต้กลับทันที				

โปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิคการปรึกษารายบุคคล ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
1	การปฐมนิเทศและสร้าง สัมพันธภาพ ระยะเวลา 45-60 นาที	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพ ที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้รับ การปรึกษา</li> <li>2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ทราบถึงวัตถุประสงค์ของ การให้การศึกษา บทบาท หน้าที่ ข้อตกลง กฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่พึงปฏิบัติในระหว่าง การให้การศึกษา</li> <li>3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ทราบถึงประโยชน์ที่จะ ได้รับจากการเข้าร่วม การให้การศึกษา</li> <li>4. เพื่อประเมินอารมณ์ ความรู้สึก ระดับใน การรับรู้ และมุมมองที่มีต่อ ตนเองว่าเป็นอย่างไร</li> <li>5. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ได้ตั้งเป้าหมายเพื่อ การเปลี่ยนแปลงตนเอง</li> </ol>	<p><b>ทักษะการให้การศึกษา</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การฟังอย่างตั้งใจ (Active listening)</li> <li>- การตั้งคำถาม (Questioning)</li> <li>- การสะท้อนความรู้สึก (Reflecting feeling)</li> <li>- การทวนคำหรือข้อความ</li> <li>- การสรุปความ (Summarizing)</li> <li>- การให้กำลังใจ (Supporting)</li> </ul> <p><b>เทคนิคทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้น</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question)</li> <li>2. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal setting)</li> </ol>
2	การรักษาสัมพันธภาพ และเรียนรู้การยอมรับ อารมณ์ตนเอง (Emotional acceptance) ระยะเวลา 45-60 นาที	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เพื่อสร้างความคุ้นเคย และรักษาสัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยกับผู้รับ การปรึกษา</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เทคนิคการสร้าง สัมพันธภาพแบบร่วมมือ ร่วมใจ (Formation of a collaborative relationship)</li> </ol>

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิคการปรึกษารายบุคคล ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
		2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา รู้จักอารมณ์ของตนเอง 3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ยอมรับอารมณ์ของตนเอง	2. เทคนิคคำถามเพื่อเปลี่ยน กรอบความคิด (Reframing)
3	เรียนรู้การยอมรับอารมณ์ ตนเอง (Emotional acceptance) ระยะเวลา 45-60 นาที	เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ เรียนรู้การยอมรับอารมณ์ ตนเองจากสถานการณ์ที่ แตกต่างกัน	1. เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception question) 2. เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question)
4	เรียนรู้การทบทวน (Rumination) อารมณ์ของ ตนเอง ระยะเวลา 45-60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ได้มีการทบทวนอารมณ์ ความรู้สึกที่แสดงออกอีก ครั้งต่อเหตุการณ์ที่ผ่านมา 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ได้พิจารณาถึงการแสดงออก ของอารมณ์ ความรู้สึกจาก สถานการณ์ที่ผ่านมาว่า ส่งผลกระทบต่อตนเอง บุตร อย่างไร	1. เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) 2. เทคนิคการให้ข้อมูล ย้อนกลับ (Feedback)
5	การทบทวน (Rumination) ระยะเวลา 45-60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ได้เรียนรู้การกำกับอารมณ์ จากการทบทวนอารมณ์ ของตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ได้ทบทวนสถานการณ์ที่ เกิดขึ้นกับตนเอง และ ความสามารถในการ ควบคุมอารมณ์ของตนเอง ในแต่ละสถานการณ์	1. เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question) 2. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal setting)

ครั้งที่	เรื่อง/ เวลา	วัตถุประสงค์	เทคนิคการปรึกษารายบุคคล ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น
		3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา มีเป้าหมายที่ชัดเจนและ สร้างทางออกที่เป็นไปได้ ในการทบทวนอารมณ์	
6	การเสริมสร้างอารมณ์ เชิงบวก (Positive Reappraisal) ระยะเวลา 45-60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ได้ฝึกการเสริมสร้าง อารมณ์เชิงบวก 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา สามารถควบคุมและจัดการ กับอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น ได้อย่างเหมาะสม	เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question)
7	การสะกดกลั้นการแสดง ออกทางอารมณ์ (Expressive suppression) ระยะเวลา 45-60 นาที	1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา ได้เรียนรู้วิธีการสะกดกลั้น การแสดงออกของอารมณ์ ตนเอง 2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษา มีการสะกดกลั้นการแสดง ออกทางอารมณ์ของตนเอง และสามารถนำกลับไป ประยุกต์ใช้ในชีวิต ประจำวันได้	1. เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) 2. เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) 3. เทคนิคการให้ข้อมูล ย้อนกลับ (Feedback)
8	ยุติการให้การปรึกษา เวลา 45-60 นาที	1. เพื่อสรุปผลการให้การ ปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออก ระยะสั้นต่อการกำกับ อารมณ์ของมารดาวัยรุ่น 2. เพื่อยุติการให้การปรึกษา	เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question)

## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

### ต่อการกำก้อารมณ์ของมารดาวัยรุ่น

#### ครั้งที่ 1

เรื่อง การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

เวลา 45-60 นาที

#### แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

สัมพันธภาพของการให้การปรึกษา เป็นสัมพันธภาพที่แตกต่างจากสัมพันธภาพอื่น ๆ ทั่วไป เพราะเป็นสัมพันธภาพในการช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ ฟื้นฟูให้เกิดความเข้มแข็ง และเต็มไปด้วยการสร้างสรรค์ ดังนั้นสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาจึงมีความจำเป็นและมีความสำคัญอย่างมากต่อกระบวนการปรึกษาและถือว่าเป็นหัวใจสำคัญที่สุดของการเริ่มต้นการปรึกษาเพื่อนำไปสู่ความร่วมมือ ความเต็มใจและความไว้วางใจ ทำให้เกิดประสิทธิภาพและผลที่ดีของการปรึกษา สัมพันธภาพจะมีอยู่ตลอดกระบวนการให้การปรึกษา ไม่เพียงในการพบปะกันครั้งแรกเท่านั้น

การสร้างสัมพันธภาพยังเป็นช่วงระยะเวลาที่จะอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษาบทบาทหน้าที่ ข้อตกลง กฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ให้แก่มารดาวัยรุ่นได้รับทราบ เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติร่วมกันอย่างชัดเจน ตลอดจนการชี้แจงให้ทราบถึงสิ่งที่เกิดขึ้นในระหว่างการปรึกษาจะเป็นความลับ

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้วิจัยกับผู้รับการปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้การปรึกษา บทบาทหน้าที่ ข้อตกลง กฎ กติกา และเงื่อนไขต่าง ๆ ที่พึงปฏิบัติในระหว่างการให้การปรึกษา
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการเข้าร่วมการให้การปรึกษา
4. เพื่อประเมินอารมณ์ ความรู้สึก ระดับในการรับรู้ และมุมมองที่มีต่อตนเองว่าเป็นอย่างไร
5. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ตั้งเป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง

#### อุปกรณ์

1. ดินสอ
2. กระดาษ A4

## วิธีดำเนินการ

### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิและทักทายพร้อมทั้งแนะนำตัวเองด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้ม เป็นกันเอง และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแนะนำตัว
2. ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้รับการปรึกษารับทราบถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการให้การปรึกษา ในครั้งนี้ รวมถึงประโยชน์ที่ผู้รับการปรึกษาจะได้รับ และบทบาทหน้าที่ กฎ กติกาต่าง ๆ กำหนด การปรึกษาทั้งหมดมีจำนวน 8 ครั้ง ใช้เวลาในการปรึกษารั้งละประมาณ 45-60 นาที โดยจะให้การปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

### ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้วิจัยแจกกระดาษ A4 และดินสอให้ผู้รับการปรึกษาเพื่อใช้สำหรับเขียนตัวละครหรือดาราที่เลือกมา 1 ตัวละคร โดยตัวละครที่เลือกมานั้นผู้รับการปรึกษามีความชื่นชอบและคิดว่าตัวละครหรือดารานั้นมีลักษณะที่เหมือนหรือคล้ายกับตัวเองมากที่สุดในด้านที่เกี่ยวกับอารมณ์และการแสดงออกทางอารมณ์
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าถึงตัวละครที่เลือกว่ามีลักษณะอารมณ์อะไรหรือว่ามี การแสดงออกทางอารมณ์อย่างไรที่เหมือนหรือคล้ายกับผู้รับการปรึกษา และซักถามเพิ่มเติมถึงใน ชีวิตจริงที่มีการแสดงออกของอารมณ์นั้นเกิดขึ้นเมื่อเจอกับสถานการณ์อย่างไรและผู้รับการปรึกษา มีความรู้สึกอย่างไร
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ บอกระดับในการรับรู้ อารมณ์ ความรู้สึกและมุมมองที่มีต่อตนเองจากสถานการณ์ของตัวละครที่ ชื่นชอบและเลือกมาว่ามีความคล้ายกับตัวเองมากที่สุดในด้านที่เกี่ยวกับอารมณ์และการแสดงออก ทางอารมณ์ โดยให้แบ่งเป็นระดับ ซึ่งมีเกณฑ์ของระดับการประเมิน ที่กำหนดให้คะแนนเป็น 1-10 โดยคะแนนที่ 1 หมายถึง ความรู้สึกและมุมมองที่มีต่ออารมณ์ของตนเองน้อยที่สุด และคะแนนที่ 10 หมายถึง ความรู้สึกและมุมมองที่มีต่ออารมณ์ของตนเองมากที่สุด
4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีเป้าหมายที่ ชัดเจนในการเปลี่ยนแปลงความรู้สึกและมุมมองที่มีต่ออารมณ์ของตนเอง
5. ผู้วิจัยให้กำลังใจและความมั่นใจกับผู้รับการปรึกษาในการที่จะเปลี่ยนแปลงความรู้สึก และการมีมุมมองที่ดีต่อการแสดงออกของอารมณ์ตนเอง

### ขั้นตอนการศึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปประเด็นที่ได้จากการปรึกษา และช่วยให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงที่เป็นไปได้ และเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาแสดงความรู้สึกที่ได้เข้ารับการปรึกษา
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามเกี่ยวกับรายละเอียดของการให้การปรึกษาข้อสงสัยเพื่อให้เกิดความรับรู้และความเข้าใจอย่างชัดเจน
3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการให้การปรึกษาครั้งต่อไป
4. ผู้วิจัยยุติการให้การปรึกษา ครั้งที่ 1

### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการที่ผู้รับการปรึกษาให้ความร่วมมือและสนใจในการทำกิจกรรมร่วมแสดงความคิดเห็น และการซักถามในประเด็นต่าง ๆ



## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น

### ครั้งที่ 2

เรื่อง การรักษาสัมพันธภาพ และเรียนรู้การยอมรับอารมณ์ตนเอง (Emotional Acceptance)

เวลา 45-60 นาที

#### แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การรักษาสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการปรึกษาเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยั้งตลอดระยะเวลาการปรึกษา เพื่อให้บรรยากาศของการปรึกษาเต็มไปด้วยความเข้าใจ เกิดความไว้วางใจ เพื่อนำไปสู่ผลของการปรึกษา

อารมณ์เป็นการแสดงออกของความรู้สึกที่แต่ละคนมีต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นและได้ให้ความหมายกับบุคคลหรือเหตุการณ์นั้น ๆ ที่แตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์และการรับรู้ที่ผ่านมาของแต่ละบุคคล จึงทำให้มีผลต่อการแสดงออกของอารมณ์ ความรู้สึกที่ต่างกัน โดยเฉพาะการแสดงออกของอารมณ์เชิงลบเมื่อแสดงออกไปแล้วจะมีผลกระทบที่ตามมา การรู้เท่าทันอารมณ์ และสามารถจัดการกับอารมณ์เชิงลบได้เป็นอย่างดี ย่อมเกิดผลดีกับตนเองและบุคคลอื่น ๆ โดยการรับรู้ว่าจะขณะนี้กำลังรู้สึกและมีอารมณ์อย่างไร รับรู้ได้ถึงเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่เกิดขึ้น และสามารถรับผิดชอบต่ออารมณ์ของตนเอง

การยอมรับอารมณ์ของตนเองนั้นจะทำให้พิจารณาถึงหากมีการแสดงออกทางอารมณ์จะเกิดปัญหาอย่างไร ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร เพื่อเรียนรู้และหาวิธีการแก้ไข การยอมรับอารมณ์ของตนเองนั้นเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการพัฒนาการรู้เท่าทันอารมณ์ จึงมีความสำคัญเพื่อให้บุคคลสามารถเข้าใจและยอมรับอารมณ์ของตนเอง รู้จักอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้น ฟังพอใจหรือไม่ฟังพอใจ การรู้จักอารมณ์ของตนเองอย่างแท้จริงจะนำไปสู่การจัดการอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยและรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยกับผู้รับการปรึกษา
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้จักอารมณ์ของตนเอง
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษายอมรับอารมณ์ของตนเอง

กิจกรรม “หลากหลายอารมณ์”

#### อุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ใบงานที่ 2/ 1 “อารมณ์ของฉัน”

## วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษา ครั้งที่ 2 เป็นการรักษาสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษา และเรียนรู้การยอมรับอารมณ์ของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ดูและพิจารณาภาพทีละภาพ โดยใช้เทคนิคการปรึกษา ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทวนคำ หรือข้อความ การสรุปความ และการให้กำลังใจ แก่ผู้รับการปรึกษา

### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษาเพื่อเป็นการให้เกิดริและสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ความไว้วางใจ ความอบอุ่นในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนถึงเรื่องราวที่ได้พูดคุยกันในการปรึกษา ครั้งที่ 1 ก่อนจะพูดถึงความสำคัญของการยอมรับอารมณ์ของตนเอง และให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าถึงอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อเหตุการณ์ที่ผ่านมาตลอดระยะก่อนมาพบกัน ในครั้งที่ 2 นี้และมีการยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างไร

### ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้วิจัยแจกดินสอและใบงานที่ 2/ 1 “อารมณ์ของฉัน” โดยให้ผู้รับการปรึกษาคอบในใบงาน โดยเริ่มจากการพิจารณาภาพทั้งหมด 4 ภาพ แต่ละภาพประกอบด้วย ภาพที่ 1 มารดาอุ้มลูก ภาพที่ 2 ครอบครัวที่มีพร้อมกันทั้งพ่อ แม่ และลูก ภาพที่ 3 มารดาตีลูกและภาพที่ 4 ครอบครัวทะเลาะกัน ขณะที่ผู้รับการปรึกษาดูภาพแต่ละภาพผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาแสดงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองต่อภาพที่เห็นทีละภาพ
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาบอกเล่าถึงความรู้สึกของตนเอง เกี่ยวกับอารมณ์ที่แสดงออกต่อภาพที่เห็นในแต่ละภาพ และเมื่อเปรียบเทียบภาพแต่ละภาพกับครอบครัวของผู้รับการปรึกษาแล้วมีภาพอะไรที่เหมือนและภาพอะไรที่มีความแตกต่างกับครอบครัวของผู้รับการปรึกษา ทำให้ผู้รับการปรึกษามีอารมณ์ ความรู้สึกอย่างไรเกิดขึ้นบ้าง และมีการยอมรับกับอารมณ์ของตนเองอย่างไร
3. ผู้วิจัยกล่าวถึงหลักการที่สำคัญของกระบวนการปรึกษาที่มุ่งหาทางออกของปัญหา และใช้เทคนิคการสร้างสัมพันธภาพแบบร่วมมือร่วมใจ (Formation of a collaborative relationship) เป็นการร่วมมือกัน โดยผู้วิจัยเป็นผู้ให้การสนับสนุน ส่งเสริม ให้ความสนใจกับวิธีการที่จะทำอย่างไรเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาบรรลุเป้าหมายในการยอมรับอารมณ์ของตนเอง

### ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษา ได้สรุปประเด็นทางออกของปัญหาอารมณ์ ความรู้สึกที่แสดงออกมา โดยผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามเพื่อเปลี่ยนกรอบความคิด (Reframing) ซึ่งเป็นวิธีการที่ช่วยเปลี่ยนวิธีการมองปัญหา ให้ความหมายที่จะเป็นการสร้างความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลงของ

ผู้รับการปรึกษา มีการตระหนักรู้ต่ออารมณ์และเกิดการยอมรับอารมณ์ของตนเองและสามารถแสดงอารมณ์ตามความรู้สึกที่แท้จริงได้อย่างเหมาะสม

2. ผู้วิจัยเปิด โอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป

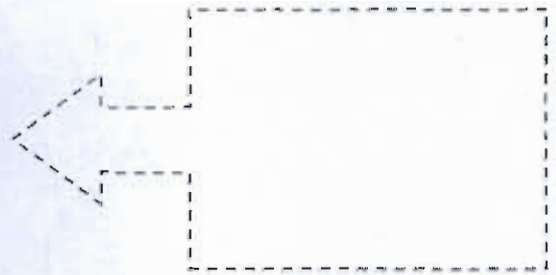
#### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตผู้รับการปรึกษาจากการให้ความร่วมมือ มีความสนใจ กระตือรือร้นในการทำกิจกรรม และมีการซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่าง ๆ

ใบงานที่ 2/ 1 “อารมณ์ของฉัน”

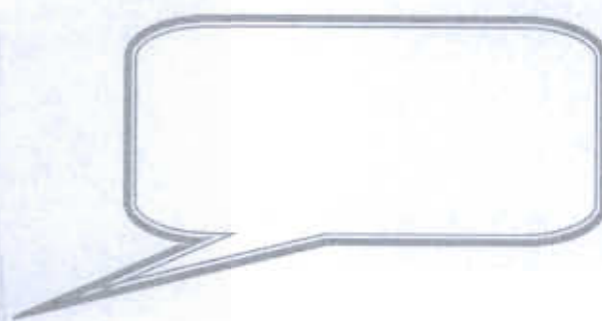


ที่มาของภาพ: thainannyclub.com



ที่มาของภาพ: wm.ktb.co.th

### ใบงานที่ 2/1 “อารมณ์ของฉัน”



ที่มาของภาพ: [manager.co.th](http://manager.co.th)



ที่มาของภาพ: [opiniatimisoarei.ro](http://opiniatimisoarei.ro)

## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

### ต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น

#### ครั้งที่ 3

เรื่อง เรียนรู้การยอมรับอารมณ์ตนเอง (Emotional acceptance)

เวลา 45-60 นาที

#### แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การยอมรับอารมณ์เป็นการที่บุคคลได้ตระหนักและเรียนรู้อารมณ์ของตนเอง ยอมรับอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงถึงแม้อารมณ์นั้นจะเป็นอารมณ์ทางลบที่ทำให้ต้องเสียใจ ไม่มีความสุขก็ตาม บุคคลที่ยอมรับอารมณ์ของตนเองได้ดีจะช่วยให้รู้เท่าทันอารมณ์ สามารถหาทางออกที่เป็นไปได้กับอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

#### วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้การยอมรับอารมณ์ตนเองจากสถานการณ์ที่แตกต่างกัน  
กิจกรรม “อารมณ์ของฉัน”

#### อุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ใบงานที่ 2/ 1 “อารมณ์ของฉัน”

#### วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษา ครั้งที่ 3 เป็นการให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้การยอมรับอารมณ์ของตนเอง ซึ่งผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ในช่องด้านซ้ายมือและเลือกรูปใบหน้าที่แสดงอารมณ์แตกต่างกัน ให้ตรงตามความรู้สึกและอารมณ์ที่เกิดขึ้นของผู้รับการปรึกษา ภายหลังจากที่ได้พิจารณาสถานการณ์ที่ยกตัวอย่างมาให้โดยใช้เทคนิคการปรึกษา ได้แก่ การฟังอย่างตั้งใจ การตั้งคำถาม การสะท้อนความรู้สึก การทวนคำหรือข้อความ การสรุปความ และการให้กำลังใจ

#### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

1. ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา เพื่อสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี ความไว้วางใจ ความอบอุ่นในการทำกิจกรรมร่วมกัน
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนถึงการได้พูดคุยกันใน ครั้งที่ 2 และบอกถึงวัตถุประสงค์ของการปรึกษาใน ครั้งที่ 3 ก่อนนำเข้าสู่การให้การปรึกษา

### ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้วิจัยแจกคินสอและใบงานที่ 2/1 “อารมณ์ของฉัน” ให้กับผู้รับการปรึกษาโดยให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาสถานการณ์แต่ละสถานการณ์ที่กำหนดให้ในช่องด้านซ้ายมือ และใช้คินสอวงกลมล้อมรอบรูปใบหน้าในช่องสี่เหลี่ยมด้านขวามือที่เลือกเพื่อแทนอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นหลังจากที่ได้พิจารณาสถานการณ์แต่ละสถานการณ์แล้ว โดยเลือกรูปใบหน้าให้ตรงตามการรับรู้ของอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นต่อสถานการณ์ที่ได้พิจารณา

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษายกเล่าถึงคำตอบที่เลือกรูปใบหน้าเพื่อแทนอารมณ์ของตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ที่แสดงออกต่อสถานการณ์ที่ยกตัวอย่างมาให้พิจารณา และเมื่อเปรียบเทียบสถานการณ์นั้น ๆ กับครอบครัวของผู้รับการปรึกษาแล้วเคยมีสถานการณ์อะไรบ้างที่เกิดขึ้นในลักษณะที่คล้ายกัน ผู้รับการปรึกษามีการแสดงออกของอารมณ์และการยอมรับอารมณ์ของตนเองอย่างไร

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามข้อยกเว้น (Exception question) เป็นคำถามเพื่อหาข้อยกเว้นซึ่งข้อยกเว้นเป็นความแตกต่างของช่วงเวลาหรือสถานการณ์ที่เกิดปัญหา และช่วงเวลาและสถานการณ์ที่ไม่เกิดปัญหา การสำรวจข้อยกเว้นจะทำให้มองเห็นความแตกต่างระหว่างสถานการณ์ที่เกิดปัญหาและสถานการณ์ที่ไม่เกิดปัญหาได้อย่างชัดเจน เป็นการมองปัญหาว่าไม่ใช่ปัญหา เมื่อผู้รับการปรึกษาสามารถระบุข้อยกเว้นในปัญหาของตนเอง จะช่วยให้การสร้างทางออกมีความเป็นไปได้

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาประเมินสถานการณ์หรือสิ่งที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลง โดยถามว่า “ขอให้ผู้รับการปรึกษายกคะแนนความต้องการในการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ยอมรับอารมณ์ของตนเองได้มากขึ้น” ซึ่งมีเกณฑ์ของระดับการประเมิน กำหนดคะแนนเป็น 1-10 โดยที่ 1 เท่ากับ มีความต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ยอมรับอารมณ์ของตนเองได้มากขึ้นน้อย และ 10 เท่ากับ มีความต้องการเปลี่ยนแปลงเพื่อให้ยอมรับอารมณ์ของตนเองได้มากขึ้นมาก

### ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษา ได้สรุปประเด็นทางออกของปัญหาอารมณ์ ความรู้สึกที่แสดงออกในแต่ละสถานการณ์ที่กำหนดให้ เพื่อสร้างความเป็นไปได้ในการเปลี่ยนแปลง มีการยอมรับอารมณ์ของตนเองและสามารถแสดงอารมณ์ตามความรู้สึกที่แท้จริงได้อย่างเหมาะสม

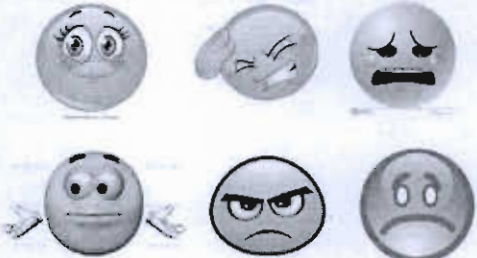
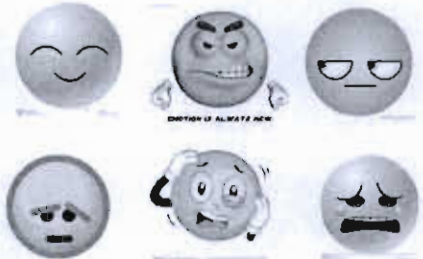
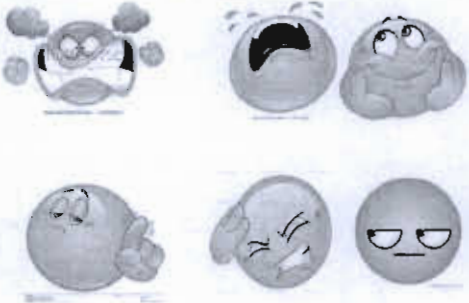
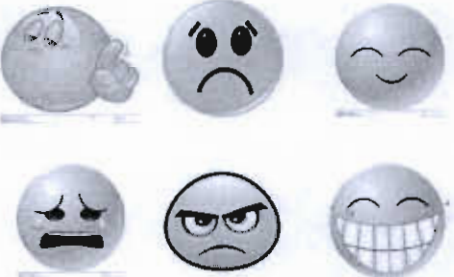
2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัย

3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากการให้ความร่วมมือ มีความสนใจ กระตือรือร้นในการทำกิจกรรม การสรุปประเด็นสำคัญของการปรึกษาและการซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่าง ๆ ของผู้รับการปรึกษา

ใบงานที่ 2/1 “อารมณ์ของฉัน”

สถานการณ์	อารมณ์ของฉัน
เมื่อถูกร้องไห้ไม่ยอมนอน ในขณะที่เหนื่อยมาก	
เมื่อมีคนต่อว่าลูกว่าเป็นเด็กไม่ดี	
เมื่อโมโหและทำเสียงดังใส่ลูก	
เมื่อต้องดูแลลูกคนเดียว	



## รายละเอียดโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ครั้งที่ 4

เรื่อง เรียนรู้การทบทวน (Rumination) อารมณ์ของตนเอง

เวลา 45-60 นาที

### แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การแสดงออกของอารมณ์มีการแสดงออกได้ทั้งเชิงบวกและเชิงลบขึ้นอยู่กับความรู้และความสามารถในการกำกับอารมณ์ของตนเอง การเรียนรู้วิธีการจัดการกับอารมณ์เชิงลบเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่มีผลกระทบกับอารมณ์ ความรู้สึก จึงมีความสำคัญเพื่อเป็นการป้องกันผลกระทบที่จะเกิดกับตนเองและบุคคลใกล้ชิด แต่เมื่อมีการแสดงออกของอารมณ์เชิงลบเกิดขึ้นแล้ว ควรมีการเรียนรู้โดยการคิดทบทวน พิจารณา และไตร่ตรองอารมณ์ ซึ่งในการทบทวนอารมณ์นี้มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง การยอมรับด้วยใจที่เป็นกลาง ไม่เข้าข้างตัวเอง ว่ามีลักษณะอารมณ์อย่างไร มีการแสดงออกมาในรูปแบบไหน แล้วรู้สึกอย่างไร มีความคิดที่เหมาะสมหรือไม่เหมาะสมต่อการแสดงอารมณ์ในลักษณะนั้น ๆ จะทำให้เกิดการเรียนรู้ผลดี ผลกระทบจากการแสดงอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้น

การทบทวนอารมณ์และพฤติกรรมที่ผ่านมามีความสำคัญในการช่วยให้บุคคลเกิดความเข้าใจและการเรียนรู้อารมณ์ของตนเอง เปลี่ยนมุมมองในการคิด พัฒนาอารมณ์อย่างถูกต้องเหมาะสมซึ่งมีผลต่อความสามารถในการรู้เท่าทันอารมณ์และการจัดการกับอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้มีกรทบทวนอารมณ์ ความรู้สึกที่แสดงออกอีกครั้งต่อเหตุการณ์ที่ผ่านมา
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาถึงการแสดงออกของอารมณ์ ความรู้สึกจากสถานการณ์ที่ผ่านมา ว่าส่งผลกระทบต่อตนเอง บุตร อย่างไร

### กิจกรรม “ทบทวน”

#### อุปกรณ์

1. ดินสอ
2. ใบงานที่ 3/1 “เรื่อง ควบคุมอารมณ์ไม่ได้”
3. ใบงานที่ 3/2 “วิธีการควบคุมอารมณ์ของฉัน”
4. ใบงานที่ 3/3 “เหตุการณ์ อารมณ์ วิธีการ”

## วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษา ครั้งที่ 4 นี้เป็นการเรียนรู้การทบทวนอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้อ่านเรื่องราวเกี่ยวกับการไม่ควบคุมอารมณ์ของแม่ที่ต่อว่าลูกชายของตนเอง

### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี อบอุ่น มีความรู้สึกไว้วางใจ ทำให้เกิดความร่วมมือเป็นอย่างดี พร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพบกันในครั้งนี้ พร้อมทั้งทบทวนถึงการปรึกษาใน ครั้งที่ 3

### ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้วิจัยแจกดินสอและใบงานที่ 3/ 1 “เรื่อง ควบคุมอารมณ์ไม่ได้” เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาอ่าน โดยผู้ให้การปรึกษาให้เวลาและไม่รบกวนขณะที่ผู้รับการปรึกษากำลังอ่าน
2. ผู้วิจัยซักถามถึงอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นภายหลังจากที่ผู้รับการปรึกษาได้อ่านเรื่อง “ควบคุมอารมณ์ไม่ได้” จนจบ และผู้วิจัยกระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาได้แสดงความคิดเห็นและเล่าถึงประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับผู้รับการปรึกษาในลักษณะของการควบคุมอารมณ์ไม่ได้ และผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไรบ้าง หลังจากเหตุการณ์นั้นแล้วได้มีการทบทวนอารมณ์ ความรู้สึกต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือไม่ อย่างไร
3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) โดยผู้วิจัยพูดว่า “สมมติว่าคุณมีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นในขณะที่คุณหลับ ปัญหาที่มีอยู่ได้ถูกแก้ไขแล้ว คุณจะรู้ได้อย่างไร มีอะไรบางอย่างที่จะเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม อะไรบางอย่างที่คุณจะสังเกตเห็นได้ในตอนเช้าที่คุณตื่นมาแล้วพบว่าได้มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น แล้วคุณจะบอกคนอื่นว่าอย่างไร” เพื่อเป็นการช่วยเน้นในการหาทางออกและทำให้เกิดความกระจ่างเกี่ยวกับความจริงและสิ่งที่ผู้รับการปรึกษามีความต้องการ เกิดความชัดเจนว่าเมื่อเกิดปัญหาขึ้นแล้วชีวิตจะเป็นอย่างไร และเมื่อปัญหานั้นได้รับการแก้ไขหรือถูกจัดการให้หายไปแล้วชีวิตดีขึ้นอย่างไร
4. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 3/ 2 “วิธีการควบคุมอารมณ์ของฉัน” ให้ผู้รับการปรึกษา ได้คิดทบทวนและบอกถึงวิธีในการกำกับอารมณ์ของตนเองที่เคยใช้กับเหตุการณ์ที่ผ่านมาว่ามีวิธีอะไรบ้าง
5. ผู้วิจัยซักถามผู้รับการปรึกษาถึงคำตอบของวิธีการกำกับอารมณ์ของตนเอง และซักถามเพิ่มเติมถึงผลที่เกิดขึ้นจากการกำกับอารมณ์ของตนเองและมีความรู้สึกอย่างไรที่สามารถกำกับอารมณ์ของตนเองได้

## ขั้นยุติการศึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษา ได้สรุปถึงประเด็นสำคัญของการทบทวนอารมณ์และการกำกับอารมณ์ของตนเอง
2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) โดยผู้วิจัยได้สรุปข้อมูลที่เกิดขึ้น และสะท้อนกลับข้อมูลนั้นให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้และเห็นถึงข้อดีที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลง
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยและเสนอข้อเสนอแนะเพิ่มเติม
4. ผู้วิจัยแจกใบงานที่ 3/3 “เหตุการณ์ อารมณ์ วิธีการ” ให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียนถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับลูกตลอดช่วงระยะเวลาที่จะถึงวันที่นัดหมายในครั้งต่อไป และในแต่ละเหตุการณ์มีการจัดการกับอารมณ์อย่างไร สามารถควบคุมได้และใช้วิธีการอะไรที่ทำให้สามารถควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้นได้ และเหตุการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมได้มีสถานการณ์อะไรบ้าง และรู้สึกอย่างไร โดยมอบหมายใบงานที่ 3/3 “เหตุการณ์ อารมณ์ วิธีการ” ให้กลับไปทำเป็นการบ้าน และนำกลับมาด้วย สำหรับการนัดหมายในครั้งต่อไป
5. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาให้ความร่วมมือ มีความสนใจในการตอบคำถามและการร่วมสรุปประเด็นสำคัญจากการทำกิจกรรม ตลอดจนมีการซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่าง ๆ

### ใบงานที่ 3/1 “เรื่อง ควบคุมอารมณ์ไม่ได้”

หญิงวัยกลางคนคนหนึ่งเลิกงานและกลับบ้านช้า ด้วยความเหน็ดเหนื่อยอ่อนล้า และพบว่า ลูกชายวัย 5 ขวบ ยืนรออยู่ที่หน้าประตูบ้าน

ลูก: “แม่ครับ ผมมีคำถามถามแม่ครับ”                      แม่: “ว่ามาสิลูก มีอะไรหรือ”

ลูก: “แม่ทำงานได้เงินชั่วโมงละเท่าไรครับ”

แม่: “ไม่ใช่โครงการอะไรของลูกนี่ ทำไมถามอย่างนี้” แม่ตอบด้วยความโมโหลูก

ลูก: “ผมอยากรู้จริง ๆ แม่บอกผมเถอะ แม่ทำงานได้เงินชั่วโมงละเท่าไร” ลูกพูดร้องขอแม่

แม่: “ถ้าจำเป็นจะต้องรู้ละก็ แม่จะบอกก็ได้จ๊ะ ได้ชั่วโมงละ 200 บาท”

ลูก: “โอ..” ลูกอุทาน แล้วคอดก พุดกับแม่อีกครั้ง “แม่ครับ ผมอยากขอยืมเงิน 100 บาท”

แม่กล่าวด้วยอารมณ์ “นี่เป็นเหตุผลที่ถามเพื่อจะขอเงินแล้วไปซื้อของเล่น โง่ ๆ หรืออะไรที่ไม่เข้าท่าใช้ไหม รีบขึ้นไปนอนเลยนะแล้วลองคิดว่า ฉันต้องเหนื่อย ทำงานหนักหลาย ๆ ชั่วโมงทุกวัน ไม่มีเวลาสำหรับเรื่องเด็ก ๆ ไร้สาระอย่างนี้หรือ”

เด็กน้อยเงียบลง เดินไปที่ห้องแล้วปิดประตู แม่นั่งลงและยัง โกรธอยู่กับคำถามของลูกชาย หลังจากนั้นเกือบชั่วโมงอารมณ์ของแม่ก็เริ่มสงบลง และเริ่มคิดถึงสิ่งที่ทำลงไปกับลูกชาย ตัวน้อย บางทีเขาอาจจำเป็นต้องใช้เงิน 100 บาท นั้นจริง ๆ และลูกก็ไม่ได้ขอเงินบ่อยนัก แม่จึงเดินขึ้นไปบนห้องแล้วเปิดประตู

แม่: “หลับหรือยังลูก”                      ลูก: “ยังครับ”

แม่: “แม่มาคิดดูเมื่อก็แม่อาจพูดรุนแรงกับลูกเกินไป นานแล้วนะที่แม่ไม่ได้อยู่กับลูก นี่เงิน 100 บาท ที่ลูกขอแม่จ๊ะ”

เด็กน้อยลุกขึ้นนั่ง “ขอบคุณครับแม่” แล้วก็ล้วงลงไปใต้หมอนหยิบเงินจำนวนหนึ่งออกมา แล้วนับ

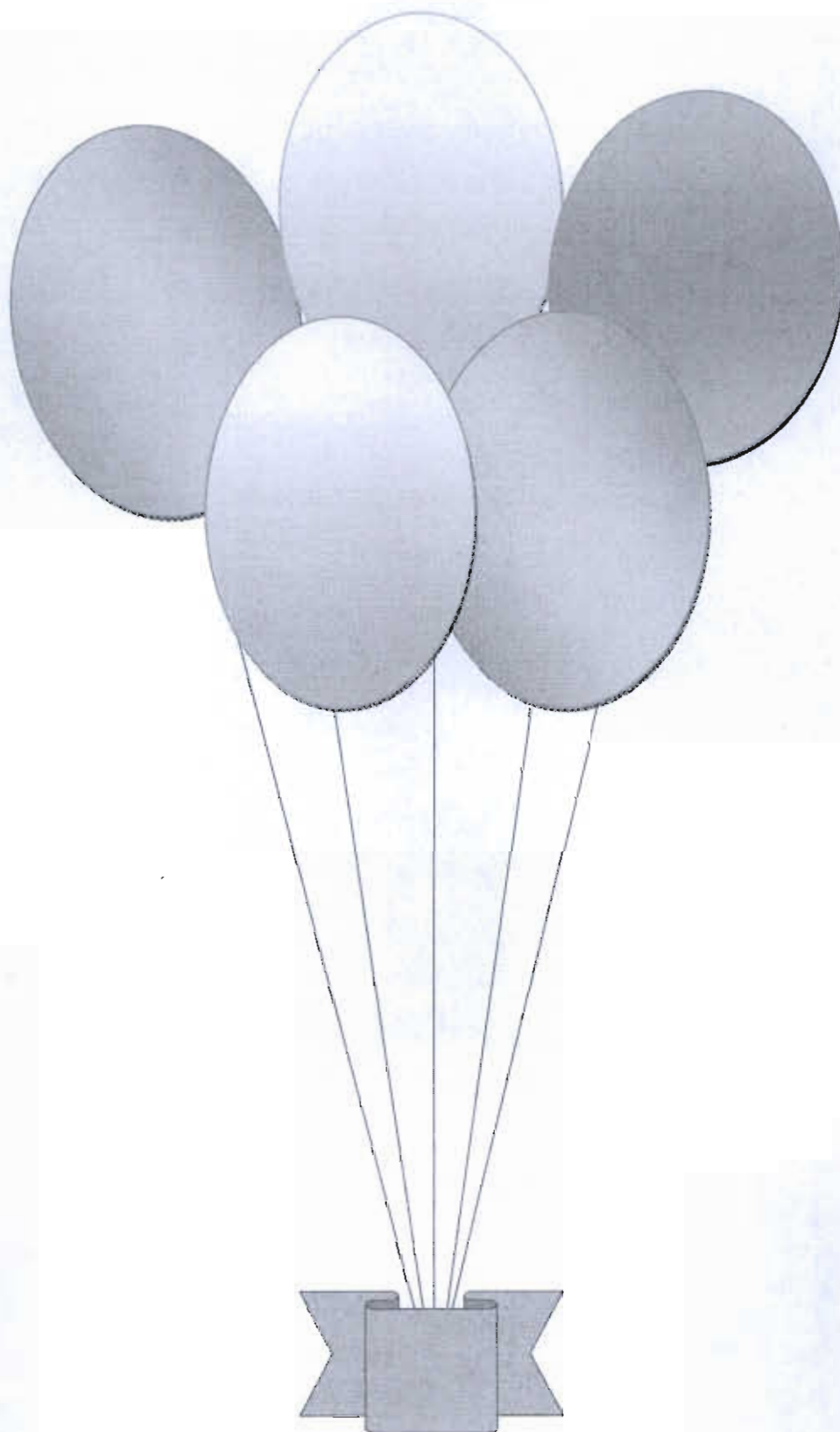
แม่เห็นดังนั้นก็ โกรธขึ้นอีกครั้ง “ก็มีเงินแล้วนี่แล้วมาขอแม่อีกทำไม”

ลูก: “เพราะผมมีไม่พอครับ แต่ตอนนี้ผมมีครบแล้ว แม่ครับ ตอนนี้ผมมีเงิน ครบ แล้ว ผมขอซื้อเวลาแม่ 1 ชั่วโมง พรุ่งนี้แม่กลับบ้านเร็ว ๆ นะครับ ผมอยากกินข้าวเย็นกับแม่ครับ”

เมื่ออ่านแล้วฉันรู้สึก.....

ทำให้ฉันนึกถึงเหตุการณ์ที่ทำกับลูก.....

ใบงานที่ 3/2 “วิธีการกำกับอารมณ์ของฉัน”



ใบงานที่ 3/3 “เหตุการณ์ อารมณ์ วิธีการ”

เหตุการณ์	อารมณ์ที่เกิดขึ้น	ควบคุมอารมณ์	วิธีการ

หมายเหตุ: ในช่องควบคุมอารมณ์ ให้ขีดเครื่องหมาย ✓ เมื่อสามารถควบคุมอารมณ์ได้  
พร้อมทั้งตอบวิธีการว่าทำอะไร และขีดเครื่องหมาย X เมื่อไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้



## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ครั้งที่ 5

เรื่อง การทบทวนอารมณ์ (Rumination)

เวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การทบทวนอารมณ์ของตนเองที่ผ่านมาจากการแสดงออกมาแล้วหรือยังไม่ได้มีการแสดง อารมณ์ออกมาก็ตาม มีความสำคัญในการช่วยให้บุคคลเกิดการเรียนรู้อารมณ์ของตนเองและเรียนรู้ ในการกำกับอารมณ์ของตนเองมากขึ้น การเข้าใจถึงผลกระทบที่ตามมาจากการแสดงออกของอารมณ์ ทางลบ จะช่วยให้เกิดการรู้เท่าทันอารมณ์และพัฒนาความสามารถในการกำกับอารมณ์ ทำให้จัดการ กับอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้การกำกับอารมณ์จากการทบทวนอารมณ์ของตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวนสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเอง และความสามารถ ในการควบคุมอารมณ์ของตนเองในแต่ละสถานการณ์
3. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีเป้าหมายที่ชัดเจนและสร้างทางออกที่เป็นไปได้ในการทบทวน อารมณ์

กิจกรรม “เรียนรู้การกำกับอารมณ์”

วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษา ครั้งที่ 5 นี้เป็นการเรียนรู้การกำกับอารมณ์จากการทบทวนอารมณ์ของ ผู้รับการปรึกษา ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษานำใบงานที่ 3/3 “เหตุการณ์ อารมณ์ วิธีการ” ที่ได้ให้ผู้รับ การปรึกษาเขียนถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นตลอดช่วงระยะเวลาจากการปรึกษา ครั้งที่ 4 จนถึงวันที่นัดหมาย เกี่ยวกับลูกและการจัดการกับอารมณ์ในแต่ละเหตุการณ์ว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้และมีวิธีการ ควบคุมอารมณ์อย่างไร โดยมอบหมายให้กลับไปทำเป็นการบ้านและนำมาเพื่อเรียนรู้ร่วมกันถึงคำตอบ ในแต่ละประเด็นที่เกิดขึ้น

**ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา**

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ทำให้เกิด สัมพันธภาพที่ดี อบอุ่น มีความรู้สึกไว้วางใจ ทำให้เกิดความร่วมมือเป็นอย่างดี พร้อมทั้งชี้แจง วัตถุประสงค์ของการพบกันในครั้งนี้ และนำเข้าการปรึกษา ครั้งที่ 5

### ขั้นตอนการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้บอกเล่าถึงเหตุการณ์ที่ผู้รับการปรึกษาได้เขียนเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไว้ที่ละเหตุการณ์ ตลอดระยะเวลาที่กลับจากการปรึกษาในครั้งที่ 4 จนถึงการนัดหมายในครั้งนี้อ่ามีเหตุการณ์เกี่ยวกับลูกอะไรบ้างที่เกิดขึ้นและผู้รับการปรึกษามีการแสดงออกของอารมณ์ต่อเหตุการณ์นั้น ๆ อย่างไร สามารถควบคุมอารมณ์ได้หรือควบคุมอารมณ์ไม่ได้อย่างไร มีอะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้สามารถจัดการกับอารมณ์ในขณะนั้นได้

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้บอกความรู้สึกจากความสามารถในการควบคุมอารมณ์

- เหตุการณ์ที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีความรู้สึกอย่างไร

- เหตุการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีความรู้สึกอย่างไร

- มีการทบทวนอารมณ์ ความรู้สึก จากเหตุการณ์ที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้และเหตุการณ์ที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ มีความรู้สึกแตกต่างกันอย่างไร

- ได้มีการเรียนรู้จากการทบทวนอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองอย่างไรบ้าง

3. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้บอกระดับของความต้องการในการเรียนรู้การกำกับอารมณ์จากการทบทวนอารมณ์เพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเองโดยการแบ่งเป็นระดับ และมีระดับการประเมิน ที่กำหนดให้คะแนน 1-10 โดยที่ 1 หมายถึง ความต้องการเรียนรู้การทบทวนอารมณ์น้อยที่สุด และ 10 หมายถึง ความต้องการเรียนรู้การทบทวนอารมณ์มากที่สุด

4. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีเป้าหมายที่ชัดเจนและสร้างทางออกที่เป็นไปได้ในการทบทวนอารมณ์ของตนเอง พร้อมทั้งการให้กำลังใจและความมั่นใจที่จะดำเนินต่อไปเพื่อให้ถึงเป้าหมาย

### ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษา ได้สรุปถึงประเด็นสำคัญของการกำกับอารมณ์จากการทบทวนอารมณ์ของตนเอง

2. ผู้วิจัยเปิด โอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

3. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาให้ความร่วมมือ มีความสนใจในการตอบคำถามและการร่วมสรุปประเด็นสำคัญจากการทำกิจกรรม ตลอดจนมีการตั้งเป้าหมายเพื่อการเปลี่ยนแปลงตนเอง



## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

### ต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น

#### ครั้งที่ 6

เรื่อง การเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก (Positive reappraisal)

เวลา 45-60 นาที

#### แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

อารมณ์เป็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ เมื่อร่างกายมีการรับรู้และเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อการถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าก็จะมีอาการแสดงอารมณ์ออกมา และมีความแตกต่างกันตามการให้ความหมาย การรับรู้และการเรียนรู้จากประสบการณ์ของแต่ละบุคคล บุคคลที่ให้ความหมายต่อสถานการณ์ในเชิงลบก็จะเกิดการเรียนรู้และมีการแสดงออกของอารมณ์เชิงลบ ในทางตรงข้ามบุคคลที่มองด้านบวกจะให้ความหมายในเชิงบวก แม้จะอยู่ในสถานการณ์เดียวกัน นอกจากนี้สิ่งที่ส่งผลต่อการแสดงออกของบุคคลนอกจากจะมาจากการรับรู้แล้ว การมีสติรับรู้ หยุดคิด พิจารณา กับสิ่งที่เกิดขึ้น ตลอดจนอารมณ์และความรู้สึกของตนเองในขณะนั้น มีความสำคัญที่ช่วยให้บุคคลสามารถควบคุมจิตใจ อารมณ์และมีการแสดงออกอย่างเหมาะสมได้

การเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกเป็นการจัดการความคิด ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ทางบวกโดยจะมีการทบทวน และตีความหมายของสิ่งที่ทำให้เกิดผลกระทบจากการแสดงอารมณ์เชิงลบแล้วเปลี่ยนมุมมองเพื่อเปลี่ยนแปลงให้เป็นอารมณ์และมีการแสดงออกทางด้านบวก

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนาการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นได้อย่าง

เหมาะสม

#### กิจกรรม “เสริมสร้างอารมณ์ดี”

#### อุปกรณ์

1. เทปเสียงฝึกการผ่อนคลาย
2. เครื่องเล่นเทปเสียง
3. เครื่องเล่น CD
4. VDO เรื่องแรงบันดาลใจ

#### วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษา ครั้งที่ 6 นี้เป็นการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวกให้กับผู้รับการปรึกษา โดยผู้วิจัยเปิดเครื่องเล่นเทปเสียงการผ่อนคลายให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกการผ่อนคลายด้วยการหายใจ

ที่ถูกต้อง (Correct breathing) เพราะการหายใจที่ถูกต้องจะทำให้เกิดความสะดวกและผ่อนคลาย จากนั้นผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้ชม VDO เรื่องแรงบันดาลใจ

### ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดี อบอุ่น สบายใจ มีความรู้สึกไว้วางใจ ปราศจากแรงกดดันที่ทำให้เกิดความอึดอัดใจ เป็นการสร้างให้เกิดความร่วมมือในการทำกิจกรรมร่วมกัน พร้อมทั้งทบทวนการให้การปรึกษาในครั้งที่ผ่านมาและชี้แจงวัตถุประสงค์ของการพบกันในครั้งนี้

### ขั้นดำเนินการปรึกษา

1. ผู้วิจัยแนะนำถึงการเตรียมตัวของการทำกิจกรรมในวันนี้เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีความเข้าใจและคลายความวิตกกังวล ต่อจากนั้นให้ผู้รับการปรึกษานั่งในท่าที่สบายและค่อย ๆ กลับตา
2. ผู้วิจัยเปิดเทปเสียงฝึกการผ่อนคลายโดยให้ผู้รับการปรึกษาได้ฝึกการหายใจที่ถูกต้อง (Correct breathing) โดยปฏิบัติตามเสียงจากเทปที่บอกถึงวิธีการปฏิบัติตามขั้นตอน ผู้วิจัยอธิบายให้ผู้รับการปรึกษาปฏิบัติตามขั้นตอนการหายใจที่ถูกต้อง และบอกถึงความสำคัญของการหายใจที่ถูกต้องว่าเป็นการช่วยทำให้เกิดการผ่อนคลาย เกิดความสบายใจซึ่งเป็นการเริ่มต้นในการฝึกการมีสติ ที่จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความสามารถในการควบคุมจิตใจได้โดยอัตโนมัติ จะใช้เวลาประมาณ 15 นาที
3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาค่อย ๆ ลืมตาและซักถามถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นหลังจากฝึกการผ่อนคลายจากการหายใจที่ถูกต้อง
4. ผู้วิจัยเปิด VDO เรื่องแรงบันดาลใจ ให้ผู้รับการปรึกษาได้ชม ซึ่งเป็นเรื่องราวของเด็กผู้หญิงคนหนึ่งที่มีความใฝ่ฝันจะเป็นนักไวโอลิน แต่ก็ถูกคนดูถูก ต่อว่า แต่เด็กผู้หญิงคนนี้ก็อดทน ยึด ไม่ยอมแพ้ แต่พยายามฝึกฝนแม้จะยากลำบาก จนกระทั่งเข้ามาแข่งขัน ได้สำเร็จและได้รับชัยชนะในการแข่งขัน
5. ผู้วิจัยซักถามถึงอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นและสิ่งที่ได้รับหลังจากผู้รับการปรึกษาได้ชม VDO เรื่องแรงบันดาลใจ
6. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้บอกระดับการรับรู้ของอารมณ์ตนเองจากการเรียนรู้การเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก โดยมีระดับการประเมิน ที่กำหนดให้คะแนน 1-10 ให้คะแนนที่ 1 หมายถึง การรับรู้อารมณ์เชิงบวกของตนเองน้อยที่สุด และให้คะแนนที่ 10 หมายถึง การรับรู้อารมณ์เชิงบวกของตนเองมากที่สุด

### ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษา ได้สรุปถึงประเด็นสำคัญของสิ่งที่ได้รับจากการฝึกผ่อนคลายจากการหายใจที่ถูกต้อง ความรู้สึกที่เกิดจากอารมณ์เชิงลบที่แสดงออกไปแล้วส่งผลอย่างไรและการเปลี่ยนให้อารมณ์เชิงบวกมาแทนที่ทำได้อย่างไรและส่งผลที่ได้อย่างไร
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษา ได้สรุปสิ่งที่ได้รับ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการชม VDO เรื่อง แรงบันดาลใจ
3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ
4. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการปรึกษาครั้งต่อไป

### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การร่วมสรุปประเด็นสำคัญและสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ตลอดจนมีการซักถามข้อสงสัยในประเด็นต่าง ๆ และให้ข้อเสนอแนะที่มีประโยชน์

## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ครั้งที่ 7

เรื่อง การสะกดกลั้นการแสดงออกทางอารมณ์ (Expressive suppression)

เวลา 45-60 นาที

แนวคิดสำคัญ (Key concepts)

การกำกับอารมณ์เป็นการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น ไม่ให้อารมณ์นั้นมีอำนาจเหนือกว่าตัวเรา ซึ่งอาจทำให้มีผลกระทบตามมาอย่างมากมาย วิธีที่จะระงับหรือยับยั้งอารมณ์ที่จะแสดงออกมานั้นมีความแตกต่างกัน ความสามารถที่จะจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสมจึงแตกต่างกันตามการยอมรับ การรับรู้และการให้ความหมายต่อเหตุการณ์ของแต่ละบุคคล การจัดการกับอารมณ์เชิงลบที่เกิดขึ้นนั้นมีสิ่งที่สำคัญและช่วยให้บุคคลสามารถที่จะควบคุมและจัดการได้เป็นอย่างดี คือ การเรียนรู้ถึงการสะกดกลั้นอารมณ์ของตนเอง

การสะกดกลั้นการแสดงออกทางอารมณ์จึงมีความสำคัญที่จะช่วยสะกดกลั้นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมให้มีการแสดงออกของอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้วิธีการสะกดกลั้นการแสดงออกของอารมณ์ตนเอง
2. เพื่อให้ผู้รับการปรึกษามีการสะกดกลั้นการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองและสามารถ

นำกลับไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

กิจกรรม “กำจัดจุดอ่อน”

อุปกรณ์

1. ดินสอ
2. กระดาษตัดเป็นรูปหัวใจ
3. ขวดโหล 1 ใบ

วิธีดำเนินการ

การให้การปรึกษา ครั้งที่ 7 นี้เป็นการสะกดกลั้นการแสดงออกทางอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาให้เขียนอารมณ์ ความรู้สึกในด้านลบที่เกิดขึ้นตลอด 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาใส่ในกระดาษที่ตัดเป็นรูปหัวใจแล้วฉีกทิ้งลงในขวดโหล

ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา

ผู้วิจัยกล่าวทักทายผู้รับการปรึกษา เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ทำให้เกิดความไว้วางใจ อบอุ่น สบายใจ ปราศจากแรงกดดันที่ทำให้เกิดความอึดอัดใจ เป็นการสร้างให้เกิด

ความร่วมมือในการทำกิจกรรมร่วมกัน พร้อมทั้งทบทวนการให้การศึกษาในครั้งที่ผ่านมามีความรู้สึกและเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

### ขั้นตอนการปรึกษา

1. ผู้วิจัยแจกดินสอ กระดาษตัดเป็นรูปหัวใจ และขวดโหล 1 ใบ ให้ผู้รับการปรึกษา
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทบทวนอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกในด้านลบต่อเหตุการณ์ ที่ผ่านมาตลอด 1 สัปดาห์
3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเขียนอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมที่แสดงออกในด้านลบต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นลงในกระดาษตัดเป็นรูปหัวใจ กำหนดให้กระดาษรูปหัวใจ 1 ใบเขียนแทน 1 ความรู้สึกเท่านั้น โดยผู้วิจัยจะให้เวลากับผู้รับการปรึกษาในการคิด ทบทวนและเขียนอย่างอิสระ หลังจากนั้นจึงให้ผู้รับการปรึกษาดึงกระดาษที่เขียนแสดงอารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นที่ละใบ พร้อมกับทิ้งลงในขวดโหลที่แจกให้
4. ผู้วิจัยซักถามถึงอารมณ์ ความรู้สึกและพฤติกรรมทางลบที่เขียนแล้วนึกถึงไปนั้น เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องอะไร และให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าถึงเหตุการณ์นั้น ๆ จากนั้นซักถามว่ามีความรู้สึกอย่างไรที่ได้ระบายความรู้สึกและอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นโดยการนึกทิ้งไปแล้ว
5. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นถึงจำนวนกระดาษที่ได้ทิ้งทิ้งในขวดโหลว่ามีจำนวนเป็นอย่างไร และรู้สึกอย่างไร
6. ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามปาฏิหาริย์ (Miracle question) โดยผู้วิจัยพูดว่า “สมมติว่าคุณนี้ มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้นในขณะที่คุณหลับ ปัญหาที่มีอยู่ได้ถูกแก้ไขแล้ว คุณจะรู้ได้อย่างไร มีอะไรบ้างที่จะเป็นสิ่งที่แตกต่างไปจากเดิม อะไรบ้างที่คุณจะสังเกตเห็นได้ในตอนเช้าที่คุณตื่นมาแล้วพบว่าได้มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น แล้วคุณจะบอกคนอื่นว่าอย่างไร” เพื่อเป็นการช่วยเน้นในการหาทางออกและทำให้เกิดความกระฉับกระเฉงและชัดเจนมากขึ้นว่าเมื่อเกิดเหตุการณ์ทางลบขึ้นแล้วชีวิตจะเป็นอย่างไรและเมื่อเหตุการณ์นั้นได้รับการแก้ไขหรือถูกจัดการให้หายไปแล้วชีวิตดีขึ้นอย่างไร
7. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมาย (Goal setting) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีเป้าหมายและแนวทางที่ชัดเจนและสร้างทางออกที่เป็นไปได้ในการสะกอดกลิ่นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง

### ขั้นยุติการปรึกษา

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษา ได้สรุปถึงประเด็นสำคัญและสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม “กำจัดจุดอ่อน”
2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาเทกระดาษที่เขียนแล้วนึกทิ้งในขวดโหลออกมาให้หมดจนในขวดโหลว่างเปล่า และให้ผู้รับการปรึกษานำขวดโหลนั้นกลับไปบ้าน เพื่อใช้สำหรับเขียน

เหตุการณ์ พฤติกรรมหรืออารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่เกิดขึ้นแล้วนึกถึงลงในขวดโหลเพื่อสะกดกลิ่น อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมที่จะไปแสดงออกกับบุตรหรือบุคคลรอบข้าง

2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) โดยผู้วิจัยได้สรุปข้อมูลที่เกิดขึ้น และสะท้อนกลับให้ผู้รับการปรึกษาได้รับรู้และเห็นถึงข้อดีที่เกิดขึ้นกับตนเองและบุตร จากการเปลี่ยนแปลงอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

3. ผู้วิจัยยุติการให้การปรึกษา ครั้งที่ 7 และนัดหมายวัน เวลา สถานที่ในการปรึกษา ครั้งต่อไป

#### การประเมินผล

ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การร่วมสรุปประเด็น สำคัญและสิ่งที่ได้รับจากการทำกิจกรรม ตลอดจนมีการซักถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะ

## รายละเอียดโปรแกรมการศึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ครั้งที่ 8

เรื่อง ยุติการให้การปรึกษา

เวลา 45-60 นาที

**แนวคิดสำคัญ (Key concepts)**

การยุติการให้การปรึกษา เป็นการสรุปใจความสำคัญตลอดระยะเวลาของการปรึกษาในแต่ละครั้ง คือ ตั้งแต่ครั้งแรกจนถึงครั้งสุดท้าย โดยควรเป็นการสรุปที่สั้น ได้ใจความสำคัญที่เป็นประโยชน์ เน้นถึงความเข้าใจและการนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลดีสำหรับผู้รับการปรึกษา ซึ่งการสรุปที่ดีที่สุดควรให้ผู้รับการปรึกษาเป็นผู้สรุปเอง นอกจากนี้การสรุปยังช่วยให้สามารถเพิ่มเติมในประเด็นที่ขาดหายไปให้ครบถ้วนยิ่งขึ้น ทั้งนี้การยุติควรเป็นไปด้วยท่าทีที่เป็นมิตร ออบอ้อม

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อสรุปผลการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น
2. เพื่อยุติการให้การปรึกษา

**กิจกรรม “เป้าหมาย”**

**อุปกรณ์**

1. ดินสอ
2. ใบงานที่ 8/1 “เป้าหมายด้วยใจ”
3. แบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น

**วิธีดำเนินการ**

การให้การปรึกษา ครั้งที่ 8 นี้ซึ่งเป็นการยุติการให้การปรึกษา

**ขั้นเริ่มต้นการปรึกษา**

1. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิและทักทายผู้รับการปรึกษา สร้างความเป็นกันเอง เกิดบรรยากาศที่อบอุ่น เป็นกันเอง
2. ผู้วิจัยกล่าวทบทวนถึงการให้การปรึกษารั้งที่ผ่านมา และชี้แจงวัตถุประสงค์ของกิจกรรมและการพบกันในวันนี้ และบอกให้ผู้รับการปรึกษาทราบถึงการให้การปรึกษารั้งนี้จะเป็นครั้งสุดท้าย

**ขั้นดำเนินการปรึกษา**

1. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาได้เล่าประสบการณ์และความรู้สึกของการเข้าร่วมเรียนรู้การกำกับอารมณ์ตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

2. ผู้วิจัยแจกคืนสอและใบงานที่ 8/1 “เป้าหมายด้วยใจ” เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เขียนถึงเป้าหมายหรือการกำกับอารมณ์ของตนเองที่จะทำได้ต่อไป

3. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษายกถึงความรู้สึกถึงสิ่งที่ตนเองได้เขียนไว้ในใบงานที่ 8/1 “เป้าหมายด้วยใจ” และให้คำมั่นสัญญาที่จะทำได้ ผู้วิจัยใช้เทคนิคคำถามบอกระดับ (Scaling question) เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้บอกระดับของเป้าหมายที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองในการควบคุมอารมณ์ โดยมีระดับการประเมิน ที่กำหนดให้คะแนน 1-10 โดยที่ 1 หมายถึง มีเป้าหมายเปลี่ยนแปลงตนเองในการควบคุมอารมณ์น้อยที่สุด และ 10 หมายถึง มีเป้าหมายเปลี่ยนแปลงตนเองในการควบคุมอารมณ์มากที่สุด

4. ผู้วิจัยและผู้รับการปรึกษาร่วมกันสรุปผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น รวมทั้งข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาการกำกับอารมณ์

5. ผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมเกี่ยวกับการแสดงออกของอารมณ์ที่ดีซึ่งเป็นผลมาจากมีการกำกับอารมณ์ที่ดี

6. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาทำแบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น (Post test) **ขั้นยุติการศึกษา**

1. ผู้วิจัยนัดหมายวัน เวลา สถานที่สำหรับการติดตามผลการให้การปรึกษา (Follow up)

2. ผู้วิจัยกล่าวสวัสดิและขอบคุณผู้รับการปรึกษาสำหรับการเสียสละเวลาและการให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีพร้อมทั้งยุติการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น

#### **การประเมินผล**

1. ผู้วิจัยสังเกตจากผู้รับการปรึกษาให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม การร่วมสรุปประเด็นสำคัญและสิ่งที่ได้รับการทำกิจกรรม ตลอดจนมีการซักถามข้อสงสัยและให้ข้อเสนอแนะ

2. ผู้วิจัยให้ผู้รับการปรึกษาประเมินระดับความรู้สึกหลังได้รับการปรึกษา



ใบงานที่ 8/1 “เป้าหมายด้วยใจ”

วันที่.....

ฉันจะกำกับอารมณ์ของฉันเพื่อ :.....

.....

การกำกับอารมณ์ทำให้ฉัน :.....

.....

ฉันสัญญาว่าฉัน :.....

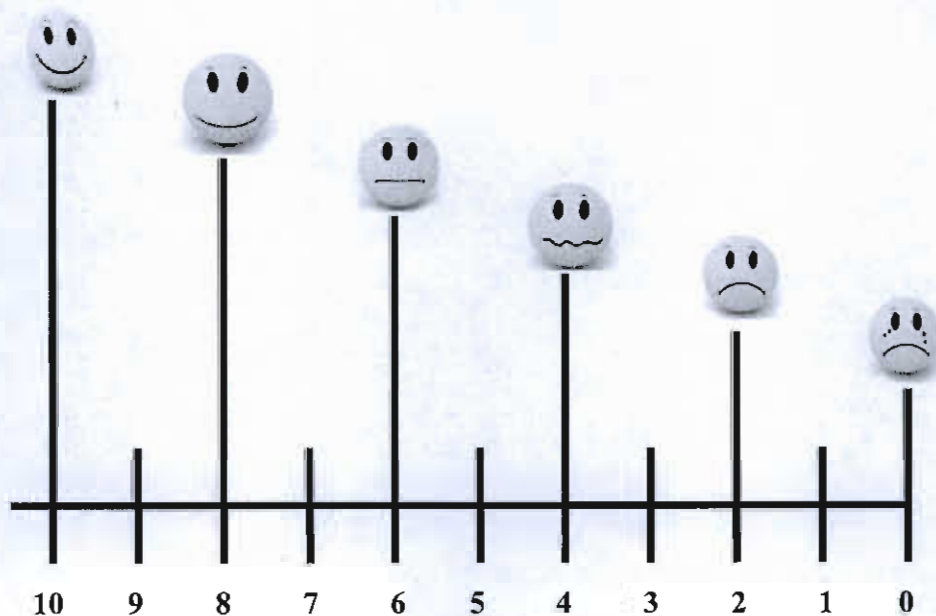
.....

ลงชื่อ.....



### แบบประเมินระดับความรู้สึกหลังได้รับการปรึกษา

มีการแบ่งระดับคะแนนเป็น 1-10 เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้ประเมินระดับความรู้สึก  
 ภายหลังจากได้รับการปรึกษาแล้ว มีระดับความรู้สึกอยู่ในระดับใด คือให้คะแนนที่ 1 หมายถึง  
 มีความรู้สึกดีน้อยที่สุด และให้คะแนนที่ 10 หมายถึง มีความรู้สึกดีมากที่สุด



#### ภาคผนวก ข

- ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (*IOC*) ของแบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น
- ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น

ตารางที่ 17 ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ของแบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
1	1	-1	1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
2	1	1	-1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
3	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
4	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
5	1	-1	1	-1	1	1	0.20	ปรับปรุง
6	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
7	1	-1	1	1	0	2	0.40	ปรับปรุง
8	1	-1	0	1	1	2	0.20	ปรับปรุง
9	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
10	1	0	-1	1	0	1	0.20	ปรับปรุง
11	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
12	1	1	1	1	0	4	0.80	ใช้ได้
13	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
14	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
15	1	1	-1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
16	0	-1	0	1	1	1	0.20	ปรับปรุง
17	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
18	1	-1	0	1	1	2	0.40	ปรับปรุง
19	0	0	1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
20	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
21	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
22	1	1	-1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
23	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
24	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
25	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้

ตารางที่ 17 (ต่อ)

ข้อ	คะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					รวม	IOC	สรุป
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5			
26	0	1	0	1	1	3	0.60	ใช้ได้
27	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
28	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
29	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
30	0	1	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
31	0	-1	0	-1	-1	-3	-0.60	ปรับปรุง
32	1	-1	-1	1	1	1	0.20	ปรับปรุง
33	1	-1	-1	1	1	1	0.20	ปรับปรุง
34	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
35	1	1	1	1	1	5	1.00	ใช้ได้
36	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
37	1	-1	1	1	1	3	0.60	ใช้ได้
38	1	0	1	1	1	4	0.80	ใช้ได้
39	1	1	0	1	1	4	0.80	ใช้ได้
40	1	-1	1	1	1	3	0.60	ใช้ได้

หมายเหตุ: ข้อ 1-10 วัดด้านการยอมรับอารมณ์  
 ข้อ 11-20 วัดด้านการทบทวน  
 ข้อ 21-30 วัดด้านการเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก  
 ข้อ 31-40 วัดด้านการสะกดกลั่นการแสดงออกทางอารมณ์

### เกณฑ์การให้คะแนนของผู้เชี่ยวชาญ

การกำหนดคะแนนของผู้เชี่ยวชาญอาจจะเป็น +1 หรือ 0 หรือ -1 ดังนี้

+1 = แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้จริง

0 = ไม่ แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นวัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

-1 = แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้นไม่ได้วัดจุดประสงค์ที่ระบุไว้

### การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา

การหาค่าความตรงเชิงเนื้อหา (*IOC*: Index of item objective congruence หรือ Index of consistency) สามารถคำนวณได้จากสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

*IOC* หมายถึง ดัชนีความตรงของเนื้อหาระหว่างแบบวัดกับวัตถุประสงค์

$\sum R$  หมายถึง ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

*N* หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

ค่าดัชนีความตรงของเนื้อหาที่ยอมรับได้ต้องมีค่าตั้งแต่ 0.05 ขึ้นไป

ตารางที่ 18 ค่าอำนาจจำแนกและค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดการกำกับอารมณ์  
ของมารดาวัยรุ่น

ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก ( <i>r</i> )	ข้อที่	ค่าอำนาจจำแนก ( <i>r</i> )
1	0.94	21	0.94
2	0.94	22	0.94
3	0.94	23	0.94
4	0.94	24	0.94
5	0.94	25	0.94
6	0.94	26	0.94
7	0.94	27	0.94
8	0.94	28	0.94
9	0.94	29	0.94
10	0.94	30	0.94
11	0.94	31	0.94
12	0.94	32	0.94
13	0.94	33	0.94
14	0.94	34	0.94
15	0.94	35	0.94
16	0.94	36	0.94
17	0.94	37	0.94
18	0.94	38	0.94
19	0.94	39	0.94
20	0.94	40	0.94

หมายเหตุ: ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ = 0.94

#### ภาคผนวก ข

- ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (*JOC*) ของแบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น
- ค่าอำนาจจำแนก และค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อมั่นของแบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น



## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายทรัพย์สิน  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์ อาจารย์ประจำภาควิชาสุขภาพจิต  
และการพยาบาลจิตเวช  
คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ดร.จิตรา คุณฎีเมธา ประธานโครงการศูนย์  
ให้คำปรึกษาและพัฒนา  
ศักยภาพมนุษย์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
อาจารย์ประจำ  
สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. นายแพทย์เวทิส ประทุมศรี นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ  
สาขาวิชาจิตเวชศาสตร์  
ประจำโรงพยาบาลพุทธโสธร  
จังหวัดฉะเชิงเทรา
5. นายแพทย์ภาสกร สีนินวา นายแพทย์ชำนาญการ  
สาขาวิชาจิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น  
ประจำโรงพยาบาลพุทธโสธร  
จังหวัดฉะเชิงเทรา

#### ภาคผนวก ง

- สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
- สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย
- สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
- แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย
- ข้อมูลสำหรับมารดาวิจัยรุ่นที่เข้าร่วมการวิจัย
- ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

(สำเนา)



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ โทร. ๒๐๗๖

ที่ ศร ๖๖๒๑/๑๑๕๖

วันที่ ๖ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

เรื่อง ขอกความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภรภัทร เสงอุดมทรัพย์

ด้วย นางสาวฐานิดาวัลกุล วันทนียกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง  
ผลการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษานั้นทางออกกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น  
ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาดล ประธานกรรมการ ขณะนี้  
อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่าน  
เป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอกความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรง  
ของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะจะได้รับ  
ความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

(ลงชื่อ)

วิมลรัตน์ จตุรานนท์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

(สำเนา)

ที่ ศร ๖๖๒๑/ว ๓๘๓

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข

อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๖ พฤษภาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.จิตรา คุษเมธา

สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวฐานิดาวัลค์ วันทนียกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการศึกษารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกบอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) วิมลรัตน์ จตุรานนท์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๒๕๕-๖๗๕๓

(สำเนา)

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๗๘๓

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

๖ พฤษภาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย  
เรียน อาจารย์ นายแพทย์เวทิส ประทุมศรี  
สิ่งที่ส่งมาด้วย คำร้องขอวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวฐานิดาวัลกุล วันทนิยกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการศึกษารายบุคคลทฤษฎีการศึกษานันทนาการออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาคล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) วิมลรัตน์ จตุรานนท์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๒๕๕-๖๗๕๓

(สำเนา)

ที่ ศธ ๖๖๒๑/ว ๗๘๓

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

๖ พฤษภาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย  
เรียน อาจารย์ นายแพทย์ภาสกร ลีนิวา  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แก้วโครงย่อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวฐานิดาวัลค์ วันทนียกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญภา กุลนภาคล ประธานกรรมการ ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) วิมลรัตน์ จตุรานนท์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๒๕๕-๖๗๕๓

(สำเนา)

ที่ ศร ๖๖๒๑/ว ๗๘๓

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา  
๑๖๕ ถ.ลงหาดบางแสน ด.แสนสุข  
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๖ พฤษภาคม ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัย  
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.ท.หญิง ดร.สุขอรุณ วงษ์ทิม  
สิ่งที่ส่งมาด้วย เค้าโครงข้อวิทยานิพนธ์ และเครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวฐานิดาวัลค์ วันทนิยกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง  
ผลการศึกษารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น  
ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญนภา กุลนภาดล ประธานกรรมการ ขณะนี้  
อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า  
ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ  
ความเที่ยงตรงของเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) วิมลรัตน์ จตุรานนท์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลรัตน์ จตุรานนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ ปฏิบัติการแทน  
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน  
อธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๒๕๕-๖๗๕๓

(สำเนา)

ที่ ศธ ๖๖๒๑/๑๑๖๒

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

๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือการวิจัย  
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพนมสารคาม จังหวัดฉะเชิงเทรา  
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวฐานิดาวัลย์ วันทนีขกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการศึกษารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พีญญา กุลนภาคล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากมารดาวัยรุ่นที่มีอายุตั้งแต่ ๑๕-๑๘ ปี โดยผู้วิจัย จะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๒๓ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗ ถึงวันที่ ๒๗ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัย ของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) วิจิต สุรัตน์เรืองชัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๒๕๕-๖๗๕๓



(สำเนา)

ที่ ศธ ๖๖๒๑/๑๑๖๓

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

๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๗

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย  
เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลพุทธโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา  
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวฐานิดาวัลค์ วันทนียกุล นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลการศึกษารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ในความควบคุมดูแลของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พีญานา กุลนภาดล ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนาจความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากมารดาวัยรุ่นที่มีอายุตั้งแต่ ๑๕-๑๘ ปี โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๓๐ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๗ ถึงวันที่ ๑๕ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๕๗ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า  
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ) วิจิต สุรัตน์เรืองชัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุรัตน์เรืองชัย)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ปฏิบัติการแทน

ผู้รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยบูรพา

ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์

โทรศัพท์ ๐-๓๘๑๐-๒๐๗๖

โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๒๕๑

ผู้วิจัยโทร. ๐๘-๑๒๕๕-๖๗๕๓

-สำเนา-

## แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

## ๑. ชื่อวิทยานิพนธ์

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) ผลการศึกษารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออก  
ระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) THE EFFECT OF INDIVIDUAL SOLUTION FOCUS  
BRIEF THERAPY ON EMOTION REGULATION OF ADOLESCENT MOTHERS

## ๒. ชื่อนิสิต นางสาวฐานิดาวัลย์ วันทนิยกุล

หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชา จิตวิทยาการปรึกษา

ภาคปกติ  ภาคพิเศษ

รหัสประจำตัว ๕๕๕๒๐๔๐๓ คณะศึกษาศาสตร์

## ๓. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าว  
ข้างต้นแล้วในประเด็นที่เกี่ยวข้อง

๑) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย

๒) วิธีการที่เหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วม

โครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่ม  
ตัวอย่างในการวิจัย

๓) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัยไม่ว่า  
จะเป็นสิ่งมีชีวิตหรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(✓) อนุมัติโครงการวิจัย

( ) ไม่อนุมัติ

๔. วันที่ให้การอนุมัติ:.....๒๕.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๗

(ลงชื่อ) มนตรี เข้มกสิกร

(รองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี เข้มกสิกร)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

-สำเนา-

## ข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมในการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลการปริกษารายบุคคลทฤษฎีการปริกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์  
ของมารดาวัยรุ่น

เรียน ผู้เข้าร่วมการวิจัย

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งในจำนวน 13 คน ที่ได้รับเชิญเข้าเป็นผู้ร่วมในการวิจัยซึ่งมีวัตถุประสงค์  
เพื่อศึกษาผลการปริกษารายบุคคลทฤษฎีการปริกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดา  
วัยรุ่น การวิจัยครั้งนี้ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีความเสี่ยงด้านร่างกาย จิตใจ สังคม กฎหมายและความเสี่ยงด้าน  
อื่น ๆ ตลอดจนไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อผู้ร่วมการวิจัยใด ๆ ทั้งสิ้น ผู้เข้าร่วมวิจัยจะ  
ได้รับประโยชน์ทางอ้อมเมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น โดยนำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางในการนำไปใช้แก้ปัญหา  
การกำกับอารมณ์ของกลุ่มบุคคลอื่น ๆ เช่น เด็ก เยาวชน ผู้ใหญ่และกลุ่มบุคคลทั่วไป

ผู้เข้าร่วมวิจัยไม่มีค่าใช้จ่ายใด ๆ ทั้งสิ้น ค่าจัดทำแบบสอบถาม ผู้วิจัยเป็นผู้จัดเตรียมให้ผู้  
เข้าร่วมการวิจัย ผู้เข้าร่วมการวิจัยมีสิทธิจะถอนตัวหรือบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้  
และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้จะไม่มีผลกระทบใด ๆ กับผู้เข้าร่วมการวิจัย

ผลการวิจัยนี้จะใช้สำหรับวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น โดยข้อมูลจะถูกเก็บรักษาไว้  
ในรูปแบบเอกสารและในระบบคอมพิวเตอร์ จะไม่มีชื่อหลักฐานแสดงลักษณะเฉพาะของผู้เข้าร่วมวิจัย  
ข้อมูลที่ตอบเป็นรายบุคคลจะเก็บไว้เป็นความลับ ผู้ที่จะเข้าถึงได้คือผู้วิจัยเพียงคนเดียว และจะไม่มี  
ผลกระทบต่อการใช้งานของผู้ร่วมวิจัยและข้อมูลจะถูกทำลายหลังงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์แล้ว  
6 เดือน

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น  
จนผู้เข้าร่วมวิจัยพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวผู้เข้าร่วมวิจัยจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยใน  
ภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

หากมีการเปลี่ยนแปลงวิธีการหรือมีข้อมูลใหม่เพิ่มเติม ผู้วิจัยจะแจ้งผู้เข้าร่วมวิจัยทางไปรษณีย์  
และหากผู้เข้าร่วมวิจัยมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจาก  
ผู้วิจัย นางสาวฐานิดาวัลค์ วันทนียกุล โทร. 081-2956793 หรือ e-mail tha\_ni55@hotmail.com

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

(นางสาวฐานิดาวัลค์ วันทนียกุล)

ผู้วิจัย

หมายเหตุ ข้อความในเอกสารฉบับนี้ควรประกอบไปด้วย วัตถุประสงค์งานวิจัย ประโยชน์ของงานวิจัย  
การขอความร่วมมือ ระยะเวลา การถอนตัว การเก็บความลับ ข้อมูลอื่น ๆ (ถ้ามี)  
สิทธิในการถอนตัว การเก็บข้อมูลเป็นความลับ

-สำเนา-

## ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลการปรัภษารายบุคคลทฤษฎีการปรัภษาเน้นทางอกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์  
ของมารดาวัยรุ่น

วันที่ให้คำยินยอม วันที่ .....เดือน.....พ.ศ. ....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์  
ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว  
ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วม  
ในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า  
ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น  
จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวม  
ที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามใน  
ใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางสาวฐานิดาวัลธุ์ วันทนิยกุล)

-2-

ในกรณีที่ผู้ถูกทดลองยังไม่บรรลุนิติภาวะ จะต้องได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรม

ลงนาม.....ผู้ปกครอง/ ผู้แทน  
(.....)โดยชอบธรรม

ลงนาม.....พยาน  
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย  
(นางสาวฐานิดาวัลค์ วันทนียกุล)

หมายเหตุ กรณีที่ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถอ่านหนังสือได้ และ/หรือบรรลุนิติภาวะแล้ว ให้ตัดการลงนามในส่วนนี้ออก ตามความเหมาะสม