

ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและ
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

นางสาวสินีนานา ไชยวงศ์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อและแฟ้มข้อมูลฉบับเต็มของวิทยานิพนธ์ตั้งแต่ปีการศึกษา 2554 ที่ให้บริการในคลังปัญญาจุฬาฯ (CUIR)
ปีการศึกษา 2556

เป็นแฟ้มข้อมูลของนิสิตที่ส่งมาที่ศูนย์วิทยานิพนธ์ที่ส่งมาทางบัณฑิตวิทยาลัย
ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

EFFECTS OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY GROUP COUNSELING ON EMOTION
REGULATION AND RELATED FACTORS OF CHILDREN OF DIVORCE

Miss Sineenart Chaiwong

The logo of Chulalongkorn University, featuring a central emblem with a sunburst and a tiered structure, set against a light background.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts Program in Psychology

Faculty of Psychology

Chulalongkorn University

Academic Year 2013

Copyright of Chulalongkorn University

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรม
นิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องใน
เด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

โดย

นางสาวสินีนภา ไชยวงศ์

สาขาวิชา

จิตวิทยา

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

อาจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของ
การศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

..... คณบดีคณะจิตวิทยา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คัทธนา ศักดิ์ศรี)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา ต้อยคำภีร์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

(อาจารย์ ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ณัฐสุตา เต็มพันธ์)

..... กรรมการภายนอกมหาวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งนภา ภาณีตรัตน์)

ลีนินาฏ ไชยวงศ์ : ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการ
 กำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง. (EFFECTS
 OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY GROUP COUNSELING ON EMOTION
 REGULATION AND RELATED FACTORS OF CHILDREN OF DIVORCE) อ.ที่ปรึกษา
 วิทยานิพนธ์หลัก: อ. ดร.กุลยา พิสิษฐ์สังฆการ , 149 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญา
 พฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
 การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ทดสอบก่อนและหลังการทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม กลุ่ม
 ตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 48 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
 แบบเฉพาะเจาะจง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจำนวนเท่ากัน กลุ่มทดลองเข้าร่วม
 กลุ่มการปรึกษาสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง รวมทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 คือ โปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม มาตรฐานการกำกับอารมณ์
 ตนเอง และมาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าสถิติความ
 แปรปรวนพหุนาม (MANOVA) ผลการวิจัย พบว่า

1. เมื่อพิจารณาคะแนนของกลุ่มทดลอง พบว่า ภายหลังจากเข้ารับการทดลอง
 กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิด คะแนนการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรม
 และคะแนนการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง
 สถิติที่ระดับ .001 แต่สำหรับคะแนนอารมณ์ทางบวกและคะแนนอารมณ์ทางลบ พบว่าไม่มีความ
 แตกต่างกัน

2. เมื่อพิจารณาคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ภายหลังจากเข้ารับการ
 ทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิด คะแนนการกำกับอารมณ์ด้าน
 พฤติกรรม และคะแนนการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่สำหรับคะแนนอารมณ์ทางบวก และคะแนนอารมณ์ทางลบ
 พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน

5477617838 : MAJOR PSYCHOLOGY

KEYWORDS: COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY / CHILDREN OF DIVORCE / EMOTION
REGULATION

SINEENART CHAIWONG: EFFECTS OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY GROUP
COUNSELING ON EMOTION REGULATION AND RELATED FACTORS OF
CHILDREN OF DIVORCE. ADVISOR: DR.KULLAYA PISITSUNGKAGARN, 149 pp.

The purpose of this research was to examine the effects of cognitive behavior group counseling on emotion regulation and related factors of children of divorce. A quasi-experimental with pretest-posttest control group design was employed. Participants, 48 primary school students from divorced family, were selected purposively according to inclusion criteria and were assigned into the experimental and control group equally. Participants in the experimental group attended a weekly CBT group sessions of eight 2-hour sessions. Measures of emotion regulation and related factors were administered pre and post-group participation. Data obtained were analyzed using a MANOVA. Findings were as follows:

1) When compared with their scores prior to group participation, participants in the experimental condition obtained significantly higher score on emotion regulation, both in the cognitive and behavioral aspects ($p < .001$). Additionally, they obtained a significantly higher score on emotion control ($p < .001$). Their scores on negative and positive emotions did not differ prior to and after group participation, however.

2) When compared with their scores between experimental group and control group, participants in the experimental condition obtained significantly higher score than control group on emotion regulation, both in the cognitive and behavioral aspects ($p < .001$). Additionally, they obtained a significantly higher score than control group on emotion control ($p < .001$). Their scores on negative and positive emotions did not differ between experimental group and control group, however

Field of Study: Psychology

Student's Signature

Academic Year: 2013

Advisor's Signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงลงได้ด้วยความช่วยเหลือเกื้อกูล การสนับสนุนและให้กำลังใจจากบุคคลดังต่อไปนี้

ขอขอบคุณอาจารย์ ดร.กฤษยา พิสิทธิ์สังฆการ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้ให้ความเมตตากรุณา เสียสละเวลาส่วนตนเพื่อให้คำปรึกษาและแนะนำแนวทางในระหว่างจัดทำวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ตลอดจนให้กำลังใจด้วยความอบอุ่นเสมอมา ทำให้ข้าพเจ้ามีกำลังใจและมีความมุ่งมั่นในการวิทยานิพนธ์เล่มนี้ จนสำเร็จลุล่วง

ขอขอบคุณอาจารย์ รองศาสตราจารย์ สุภาพรรณ โคตรจรัส รองศาสตราจารย์ ดร. อรัญญา ต้อยคัมภีร์ และอาจารย์ดร.ณัฐสุตา เต้พันธ์ ที่ได้สละเวลาในการช่วยตรวจสอบ และให้ข้อเสนอแนะในขั้นตอนการพัฒนามาตรวัด

ขอขอบคุณคณาจารย์ทุกท่านในสาขาจิตวิทยาการศึกษา ที่ข้าพเจ้ายังไม่ได้เอ่ยชื่อถึง ได้แก่ รองศาสตราจารย์โสริช โพธิแก้ว และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรรณิการ์ นลราชสุวัจน์ ที่ได้อบรมบ่มเพาะ ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ทั้งในเชิงวิชาการ และการทำความเข้าใจโลกและชีวิตตลอดระยะเวลาที่เข้ารับการศึกษาที่นี่

ขอขอบคุณคุณครูวินิตย์ จันต๊ะวงศ์ ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการปรับปรุงภาษาของมาตรวัดให้เหมาะสมกับการนำไปใช้กับเด็กในระดับประถมศึกษา

ขอขอบคุณคุณครูเนาวรัตน์ ธรรมารณ ที่ให้ความเมตตากรุณา ดูแลช่วยเหลือ ตลอดจนเป็นหลักสำคัญในการช่วยประสานงานและจัดหากลุ่มตัวอย่างในการวิจัย และขอขอบคุณคุณครูและบุคลากรในโรงเรียนทุกท่าน ที่ได้คอยดูแลช่วยเหลือ และให้การต้อนรับข้าพเจ้าอย่างเป็นกันเอง ตลอดระยะเวลาในการดำเนินการเก็บข้อมูล

ขอขอบคุณ คุณธนวัต ปุณยกนก ที่คอยให้ความช่วยเหลือในด้านการวิเคราะห์ข้อมูล ตลอดจนเป็นกำลังใจให้ข้าพเจ้ามีพลังในการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้

ขอกราบขอขอบคุณบิดาและมารดาของข้าพเจ้า ที่ได้มอบความรัก ความอบอุ่น ตลอดจนสนับสนุน ให้กำลังใจ และคอยให้คำปรึกษาแก่ข้าพเจ้าเสมอมา ทำให้ข้าพเจ้าก้าวข้ามผ่านอุปสรรคต่างๆ ในระหว่างการจัดทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ไปได้ด้วยดี

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ได้รับทุนอุดหนุนจากสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ ประจำปี

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญ.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	6
ตัวแปรที่ศึกษา.....	6
กลุ่มตัวอย่าง.....	6
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	6
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	7
คำจำกัดความในการวิจัย.....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
แนวคิดเกี่ยวกับการหย่าร้างและผลกระทบจากการหย่าร้างที่มีต่อเด็ก.....	10
ความหมายและรูปแบบของการหย่าร้าง.....	10
ลำดับขั้นของการหย่าร้าง (The phases of divorce).....	11
ผลกระทบจากการหย่าร้างต่อเด็กโดยรวม.....	13
แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง (middle childhood).....	14
พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Growth).....	15
พัฒนาการทางสติปัญญา (Cognitive Development).....	15
พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional Development).....	16
พัฒนาการทางบุคลิกภาพและทางสังคม (Personality and Social Development).....	16

ผลกระทบจากการหย่าร้างต่อวัยเด็กตอนกลาง (middle childhood)	17
แนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์และการกำกับอารมณ์ตนเอง (Emotion Regulation)	18
ความหมายและประเภทของอารมณ์	18
ความหมายของการกำกับอารมณ์ตนเอง (Emotion Regulation)	19
กระบวนการของการกำกับอารมณ์ตนเอง (Emotion Regulation)	20
การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavior Therapy: CBT)	23
หลักการพื้นฐานของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (Principles of treatment).....	26
แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับเด็ก (Group counseling with children)..	29
ลักษณะของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับเด็ก.....	29
การเลือกสมาชิกกลุ่ม.....	30
ขนาดของสมาชิกกลุ่มและระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม.....	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	30
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง	30
งานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมกับเด็ก (Cognitive Behavioral Therapy)	33
งานวิจัยเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ตนเองในเด็ก (Emotion Regulation).....	35
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	37
การออกแบบการวิจัย.....	37
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	38
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	41
1. แบบคัดกรองเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างหรือแบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้น (สำหรับผู้ปกครอง).....	41
2. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป.....	41
3. มาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง	42
4. มาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้อง.....	43
5. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง.....	46
ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย.....	50

การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	53
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง.....	53
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง	55
ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย	58
1. ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น	58
2. สถิติเชิงพรรณนาของคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของกลุ่มตัวอย่าง	60
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1	62
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2	64
ส่วนที่ 3 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน	67
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	71
สรุปผลการวิจัย	71
อภิปรายผลการวิจัย	73
ส่วนที่ 1 การอภิปรายผลตัวแปรหลักที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์	73
ส่วนที่ 2 การอภิปรายผลตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์	88
ข้อจำกัด	93
ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งต่อไป.....	93
ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้.....	94
รายการอ้างอิง	95
ภาคผนวก.....	101
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ.....	102
ภาคผนวก ข เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย	103
ภาคผนวก ค แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว และแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป	106
ภาคผนวก ง มาตรฐานการกำกับอารมณ์ตนเอง และมาตรฐานปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ตนเอง	115

ภาคผนวก จ การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ	120
ภาคผนวก ฉ ตัวอย่างแบบฝึกหัด.....	125
ภาคผนวก ช การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาเพิ่มเติม	130
ภาคผนวก ซ โครงสร้างของกลุ่ม และผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มในแต่ละช่วง	133
ภาคผนวก ฌ แผนการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม ต่อการ กำกับอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง.....	144
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์	149



สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	ความหมายและเกณฑ์การตรวจให้คะแนนมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง.....	42
ตารางที่ 2	ตารางแสดงข้อกระทงในมาตรวัดการกระตุ้นทางอารมณ์และการกำกับอารมณ์ สำหรับเด็ก.....	44
ตารางที่ 3	ความหมายและเกณฑ์การตรวจให้คะแนนมาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านอารมณ์ ทางบวก และด้านการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์.....	44
ตารางที่ 4	ความหมายและเกณฑ์การตรวจให้คะแนนมาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านอารมณ์ ทางลบ.....	44
ตารางที่ 5	การปรับปรุงกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม หลังการนำไปทดลองใช้.....	48
ตารางที่ 6	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา โรงเรียน ระยะเวลาการหย่าร้างของพ่อแม่ กระบวนการทางกฎหมายหย่าร้าง ข้อมูลการ พักอาศัยในปัจจุบัน และระดับผลการเรียนเฉลี่ย (n = 48).....	56
ตารางที่ 7	ตารางวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่างในช่วงก่อนการทดลอง.....	59
ตารางที่ 8	ตารางวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่างในช่วงก่อนการทดลอง.....	59
ตารางที่ 9	ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามในช่วงก่อนและหลังการทดลอง... ..	59
ตารางที่ 10	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด และคะแนนสูงสุดของคะแนน การกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับของกลุ่มตัวอย่าง ในช่วงก่อน การทดลอง (N=48).....	60
ตารางที่ 11	ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด และคะแนนสูงสุดของคะแนน การกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับของกลุ่มตัวอย่าง ในช่วงหลังการ ทดลอง (N=48).....	61
ตารางที่ 12	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated measure MANOVA) ในกลุ่มทดลอง (N=24).....	63
ตารางที่ 13	ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายตัวแปร (Univariate tests) ทั้ง 5 ตัวแปรในกลุ่ม ทดลอง (N=24).....	64
ตารางที่ 14	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (MANOVA) ของตัวแปรตาม ทั้ง 5 ตัว ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (N=48).....	65
ตารางที่ 15	การวิเคราะห์รายตัวแปร (Univariate tests) เปรียบเทียบคะแนนการกำกับอารมณ์ ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วงหลัง การทดลอง (n=48).....	66
ตารางที่ 16	สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่ เกี่ยวข้อง.....	69

ตารางที่ 17	ผลการทดลองใช้มาตรวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของมาตรวัด การกำกับอารมณ์ตนเองสำหรับเด็ก (N =100).....	121
ตารางที่ 18	ผลการทดลองใช้มาตรวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของมาตรวัด ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	122
ตารางที่ 19	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรตาม (n=48)	131
ตารางที่ 20	การทดสอบการแจกแจงปกติ ค่า Kolmogorov-Smirnov Shapiro-Wilk ของตัวแปรตาม (n=48).....	132
ตารางที่ 21	โครงสร้างของกลุ่ม	134
ตารางที่ 22	ผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มในแต่ละช่วง	136



สารบัญภาพ

หน้า

ภาพที่ 1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	7
ภาพที่ 2	กระบวนการเกิดอารมณ์ของบุคคล (The modal model of emotion).....	20
ภาพที่ 3	กระบวนการการกำกับอารมณ์ 5 จุดสำคัญ.....	21
ภาพที่ 4	หลักการพื้นฐานเกี่ยวกับการรู้คิด	24
ภาพที่ 5	ความสัมพันธ์ระหว่างการรู้คิด อารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม และการตอบสนองทาง สรีระร่างกาย.....	24
ภาพที่ 6	การรู้คิดของบุคคลและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	25
ภาพที่ 7	การออกแบบการวิจัย.....	37
ภาพที่ 8	ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง	40
ภาพที่ 9	แบบฝึกหัดการระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความคิด.....	78
ภาพที่ 10	ตัวอย่างแบบฝึกหัดของกิจกรรมที่ใช้ฝึกปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด	79
ภาพที่ 11	การหยาบยืมวิธีการคิดใหม่ๆ จากเพื่อนสมาชิก.....	80
ภาพที่ 12	ตัวอย่างแบบฝึกหัดการฝึกทักษะกำกับอารมณ์ด้านความคิดและพฤติกรรม ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้างของผู้ปกครอง	81
ภาพที่ 13	ตัวอย่างวิธีการทางพฤติกรรมจากถุงเครื่องมือของสมาชิกกลุ่มที่ 1 ID2.....	84
ภาพที่ 14	ตัวอย่างวิธีการทางพฤติกรรม จากถุงเครื่องมือของสมาชิกกลุ่มที่ 1 ID6	84
ภาพที่ 15	ตัวอย่างแบบฝึกหัดที่กลุ่มตัวอย่างได้นำทักษะในการกำกับอารมณ์ผ่านการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมและการปรับเปลี่ยนความคิดมาใช้ ในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้างของ ผู้ปกครอง.....	85
ภาพที่ 16	การบ้านที่สมาชิกได้รับมอบหมาย.....	86
ภาพที่ 17	การปรับเปลี่ยนวิธีคิด ผ่านการสร้างคำพูดเพื่อให้กำลังใจตนเอง	91

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

ข้อมูลสถิติการจดทะเบียนหย่าของสำนักงานสถิติแห่งชาติ ได้แสดงให้เห็นว่าอัตราการหย่าร้างของคู่สมรสเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกปี นับตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2551 ที่มีคู่หย่าร้างทั่วประเทศไทยจำนวน 109,084 คู่ ปี 2552 จำนวนคู่หย่าร้างเพิ่มขึ้นเป็น 109,277 คู่ แม้ว่าในปี 2553 จะมีคู่หย่าร้างลดลงเหลือ 108,482 คู่ แต่ในปี 2554 ก็มีจำนวนคู่หย่าร้างเพิ่มขึ้นอีกเป็น 109,312 คู่ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556) นอกจากนี้ข้อมูลจากสถาบันแห่งชาติเพื่อการพัฒนาเด็กและครอบครัว มหาวิทยาลัยมหิดลที่ได้ทำการศึกษาสถานการณ์ครอบครัวไทยในช่วงเดือนมกราคม 2552 นั้น พบว่า ปัจจุบันประเทศไทยมีประชากรเด็กและเยาวชนที่อายุระหว่าง 11 – 22 ปี อาศัยอยู่ในครอบครัวเลี้ยงเดี่ยวจำนวน 2.5 ล้านครอบครัว โดยกลุ่มตัวอย่างพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว จำนวน 1,000 ราย ระบุว่า การหย่าร้างเป็นสาเหตุอันดับแรกที่ทำให้กลายเป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว และสาเหตุรองลงมาคือ คู่สมรสถึงแก่กรรม (สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2553) จากข้อมูลข้างต้นนั้นแสดงให้เห็นว่าจำนวนคู่สมรสที่หย่าร้างกันนั้นมีเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องในทุกปี

ความรู้สึกสูญเสียของเด็กจากเหตุการณ์ที่พ่อแม่หย่าร้างมีความใกล้เคียงกับความรู้สึกของเด็กที่พ่อหรือแม่เสียชีวิต (Margolin, 1996) อย่างไรก็ตาม มีการศึกษาพบว่าเด็กที่พ่อแม่หย่าร้างนั้นได้รับผลกระทบมากกว่าเด็กที่พ่อหรือแม่เสียชีวิต เนื่องจากกระบวนการของการหย่าร้างค่อนข้างมีความซับซ้อนและเป็นกระบวนการที่ต้องใช้ระยะเวลาานานกว่า (Hurlock, 1978) เริ่มตั้งแต่ความขัดแย้งกันระหว่างพ่อแม่ ซึ่งเด็กบางคนอาจต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่พ่อแม่ทะเลาะกัน และเป็นพยานในการรู้เห็นความขัดแย้งนั้น การอยู่ในช่วงเวลาที่พ่อแม่ตัดสินใจแยกทางกัน การดำเนินการทางกฎหมาย และการปรับตัวในการใช้ชีวิตหลังจากเหตุการณ์หย่าร้าง นอกจากนี้เหตุการณ์ที่พ่อแม่หย่าร้างกันนั้นเป็นเหตุผลที่ทำให้เด็กรู้สึกอับอายเพื่อนมากกว่าเหตุผลที่พ่อแม่เสียชีวิต และนำไปสู่ความรู้สึกว่าตนเองแปลกแยกจากเพื่อน ดังนั้น การจะผ่านขั้นตอนของการหย่าร้างนั้น จึงไม่ใช่เพียงแต่พ่อแม่ที่ได้รับผลกระทบ แต่ตัวของเด็กเองก็ต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ไปพร้อมกับพ่อแม่ด้วยเช่นกัน (North Carolina Cooperative Extension Service, n.d.; Wallerstein, 1984)

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา มีงานศึกษาวิจัยจำนวนมากที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของการหย่าร้างที่มีต่อเด็ก โดยพบว่าเด็กในแต่ละช่วงวัยนั้นจะได้รับผลกระทบทางจิตใจที่แตกต่างกันออกไป สำหรับเด็กในระดับประถมศึกษาตอนปลาย ถือว่าอยู่ในช่วงของวัยเด็กตอนกลาง (middle childhood) เป็นช่วงวัยที่พัฒนาการในด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคมมีประสิทธิภาพมากขึ้น เด็กสามารถทำความเข้าใจเหตุผลที่เป็นรูปธรรมได้ (Concrete Operation) แยกแยะความแตกต่างหรือความเหมือนได้ สามารถรับรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเองและได้ แต่อย่างไรก็ตามพัฒนาการในด้านต่างๆ เหล่านี้ก็ยังมียังมีข้อจำกัด (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) แม้เด็กจะสามารถรับรู้อารมณ์ทางบวกหรือทางลบของตนเองได้แต่เด็กก็ไม่สามารถควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองได้อย่างเต็มที่ ประเด็นสำคัญของเหตุการณ์ที่พ่อแม่หย่าร้างกัน

สำหรับเด็กในวัยนี้คือ เด็กจะมีความรู้สึกเสียใจและมีความโกรธต่อพ่อแม่ เด็กมักมีการเลือกเข้าข้างฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง และกล่าวโทษต่อฝ่ายที่ผิด (Margolin, 1996) นอกจากนี้เด็กในวัยนี้เป็นวัยที่สามารถรับรู้ถึงจุดเด่นจุดด้อยของตนเองได้ และเป็นวัยที่ค่อนข้างให้ความสำคัญกับเพื่อน และต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) การที่พ่อแม่หย่าร้างกันจึงทำให้เด็กรู้สึกที่ตนเองแปลกแยกแตกต่างจากเพื่อน ความรู้สึกเช่นนี้ส่งผลให้เด็กบางคนมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (low self-esteem) แสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (conduct) การต่อต้านสังคม (antisocial) แสดงความก้าวร้าว (aggression) ต่อคนรอบข้าง มีผลการเรียนลดลง และขาดแรงจูงใจในการทำสิ่งต่างๆ (Child Study Center, 2001; Clarke-Stewart, Friedman, & Koch, 1985; Henderson & Thompson, 2010; Kaplan, 1991; Lowenstein, 2006; McLure & Teyber, 1996) แม้จะมีการศึกษาวิจัยพบว่า เด็กส่วนหนึ่งสามารถปรับตัวหลังจากเหตุการณ์หย่าร้างของพ่อแม่ได้ดี เนื่องจากบุคลิกภาพส่วนบุคคลและการได้รับการสนับสนุนทางสังคมที่ดี (social support) จากเครือญาติ ปู่ย่าตายาย หรือบุคคลใกล้ชิด แต่ก็มีเด็กจำนวนไม่น้อยที่ได้รับผลกระทบจากเหตุการณ์การหย่าร้างที่เกิดขึ้นต่อไปเป็นระยะยาว (Child Study Center, 2001; Kaplan, 1991) และหากเด็กในช่วงวัยนี้ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่และช่วยเหลืออย่างเหมาะสม อาจส่งผลกระทบต่อพัฒนาการในด้านอารมณ์ พฤติกรรม และสังคมของเด็กในช่วงวัยรุ่นได้ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549)

หลังจากเหตุการณ์ที่พ่อแม่หย่าร้าง เด็กจะเกิดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น และอาจมีวิธีในการจัดการกับอารมณ์ของตนเองทั้งในรูปแบบที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม (Powell & Enright, 1990 อ้างถึงใน ปริณดา เลิศศรีมงคล, 2554) ดังนั้น การกำกับอารมณ์ของตนเองจึงเป็นสิ่งที่เด็กช่วงวัยนี้ควรได้รับการฝึกฝน เพื่อให้เด็กสามารถตระหนักรู้ในอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง กำหนด ควบคุม หรือจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ ทั้งอารมณ์ทางบวกและทางลบ โดยการกำกับอารมณ์ตนเองนั้นสามารถทำได้ทั้งก่อนการเกิดอารมณ์ กล่าวคือ การปรับเปลี่ยนการรู้คิด และหลังจากการเกิดอารมณ์แล้ว ได้แก่ การปรับการตอบสนองหรือการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Gross, 1998; Gross & John, 2003) อย่างไรก็ตามเด็กก็ควรจะได้รับ การฝึกฝนการกำกับอารมณ์ของตนเองภายใต้บรรยากาศที่เหมาะสมและปลอดภัยด้วย

Wallerstein และ Blakeslee (2003 อ้างถึงใน Henderson & Thompson, 2010) ได้เสนอว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling) จะช่วยเอื้ออำนวยให้เกิดบรรยากาศการฝึกฝนที่เหมาะสมและปลอดภัย สามารถช่วยให้เด็กได้แสดงออกและตรวจสอบอารมณ์ความรู้สึกของตนเองมากกว่าการปรึกษารายบุคคลเช่นเดียวกับ Bergin (2004 อ้างถึงใน Henderson & Thompson, 2010) ที่ได้กล่าวว่าปฏิสัมพันธ์ของสมาชิกที่เกิดขึ้นในกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มนั้นมีประโยชน์ต่อเด็กในหลายๆ ด้าน เช่น การแสดงความเอาใจใส่ผู้อื่น การยอมรับและสนับสนุนซึ่งกันและกัน การเรียนรู้ที่จะไวใจและเปิดเผยเรื่องราวและความรู้สึกของตนเอง นอกจากนี้กระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มยังช่วยให้เด็กได้มีโอกาสสำรวจความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วย Hoag และ Burlingame (1997) ได้ทำการศึกษาและรวบรวมผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มกับเด็กและวัยรุ่น พบว่า เด็กและวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนั้นได้ประโยชน์ต่างๆ มากกว่าเด็กและวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าร่วมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม นอกจากนี้ Augustyniak, Brooks, Rinalido, Bogner, และ Hodges (2009) ที่ได้ทำการศึกษาการกำกับ

อารมณ์ตนเองในเด็กและวัยรุ่นรายงานว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มนั้น มีการกำกับอารมณ์ตนเองได้ดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่รับการปรึกษารายบุคคลและกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการปรึกษาใดๆ เนื่องจากการได้รับการสะท้อนกลับจากกลุ่มเพื่อนนั้นส่งผลดีต่อผู้รับการปรึกษามากกว่า และกระตุ้นให้เด็กได้เห็นวิธีการใหม่ๆ ในการกำกับอารมณ์ตนเองได้มากกว่าการปรึกษารายบุคคล

นอกเหนือจากบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการปรึกษาแล้ว รูปแบบและแนวคิดที่นำมาใช้ในกระบวนการปรึกษานั้นก็มีส่วนสำคัญเช่นกัน แนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavior Therapy: CBT) มีความเชื่อพื้นฐานว่า อารมณ์ การรู้คิด พฤติกรรมและร่างกายของมนุษย์นั้นมีความสัมพันธ์กัน การเปลี่ยนแปลงที่ส่วนใดส่วนหนึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนอื่นๆ ตามมาด้วย (Beck, 2011) ซึ่งในต่างประเทศนั้นได้มีการนำเอาแนวคิดนี้มาใช้อย่างแพร่หลายกับทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เนื่องจากแนวคิดนี้ให้ความสำคัญกับการฝึกฝนทักษะการแก้ไขปัญหา (coping skill) การเสริมสร้างการควบคุมตนเอง (self-control) และช่วยเพิ่มการรับรู้ความสามารถในตน (self-efficacy) (Kendall & Panichelli-Mindel, 1995) ช่วยให้เด็กได้สำรวจความคิดและความเชื่อของตนเอง และเน้นความร่วมมือระหว่างผู้บริการการปรึกษากับเด็ก ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม (Grave & Blissett, 2004) อีกทั้งเทคนิคการปรึกษาของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมนั้นมีการมุ่งเป้าหมายที่ชัดเจน ใช้ระยะเวลาในการปรึกษาไม่นาน เน้นปัญหาที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน และมีการให้องค์ความรู้ผสมผสานกับการสร้างทักษะแก่ผู้รับการปรึกษา เพื่อป้องกันการกลับมาเกิดปัญหาซ้ำ (Beck, 2011)

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมาได้มีการทำการศึกษาวิจัยอย่างกว้างขวางถึงประสิทธิภาพของการนำเอาเทคนิคและแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) มาใช้กับเด็ก (Kazdin, Bass, Ayers, & Rodgers, 1990) ทั้งในด้านการบำบัดปัญหาในการแสดงพฤติกรรม ความก้าวร้าว ความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า เช่น งานวิจัยของ Squires และ Caddick (2012) ที่ได้นำกลุ่ม CBT ไปใช้กับเด็กนักเรียนที่ครูรายงานว่ามีความยากลำบากในการแสดงพฤติกรรม (externalizing behavioural difficulties) ผลจากการวิจัยพบว่าเด็กที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม CBT มีการรับรู้ว่าคุณสมบัติที่ตนเองแสดงออกนั้นไม่เหมาะสม และรายงานว่ามีปัญหาทางพฤติกรรมที่โรงเรียนลดลง ในด้านอาการไม่ใส่ใจต่อสิ่งต่างๆ และอาการอยู่ไม่นิ่งลดลงเมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เข้าโปรแกรม CBT นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้รายงานว่าโปรแกรม CBT มีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้กับเด็กในการจัดการควบคุมพฤติกรรมตนเอง เนื่องจากโปรแกรม CBT เป็นการให้องค์ความรู้ผสมผสานกับการสร้างทักษะแก่ผู้รับการปรึกษา จึงมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้กับเด็ก งานวิจัยของ Sukhodolsky, Kassinove และ Gorman (2004) ที่ได้ทำศึกษาวิเคราะห์ห่อภิมาณ (meta-analysis) เกี่ยวกับประสิทธิภาพของโปรแกรม CBT ต่อความโกรธของเด็กและวัยรุ่น พบว่า การฝึกทักษะและการเห็นตัวแบบที่หลากหลายนั้นช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวและเพิ่มทักษะทางสังคมให้แก่เด็ก นอกจากนี้การฝึกทักษะในการแก้ปัญหา การให้การบ้าน และการได้รับผลสะท้อนกลับยังช่วยลดอารมณ์โกรธของเด็กและวัยรุ่นได้ งานของ Lau, Chan, Li, และ Au (2010) ที่ได้นำกลุ่มการปรึกษาแบบ CBT ไปใช้กับเด็กในประเทศจีนที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีอาการวิตกกังวล ผลศึกษาพบว่ากลุ่มการปรึกษาแบบ CBT นั้นช่วยลดความวิตกกังวลของเด็กได้ทั้งในด้านการวัดผลทางสถิติและในการวินิจฉัยทางคลินิก นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้รายงานว่า

โปรแกรม CBT นั้นไม่ได้มีข้อจำกัดทางด้านวัฒนธรรมหรือเหมาะแก่การนำไปใช้เฉพาะกับเด็กที่อยู่ในวัฒนธรรมของตะวันตกเท่านั้น หากแต่ยังสามารถนำไปใช้ในบริบทวัฒนธรรมอื่นๆ ได้

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยของ Ghazemzadeh, Karami, Saadat, Mazaheri, และ Zandipour, (2012) ที่ได้ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) เพื่อลดอาการซึมเศร้าของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง คณะผู้วิจัยทำการวิจัยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน ที่ตอบแบบวัดอาการซึมเศร้าของเด็ก (children's depress questionnaire: CDI) และพบว่ามีอาการซึมเศร้า จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างเข้าเงื่อนไข เพื่อแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองนั้นได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) จำนวน 8 ช่วง โดยใช้เวลาช่วงละ 1 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นไม่ได้รับการปรึกษาใดๆ ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) นั้นสามารถช่วยลดอาการซึมเศร้าของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ Kley, Heinrichs, Bender และ Tuschen – Caffier (2012) ได้มุ่งเน้นความสำคัญของการกำกับอารมณ์ตนเอง (emotion regulation) ในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) ว่าเป็นปัจจัยสำคัญในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกของเด็ก โดยกล่าวว่าการบำบัดแบบ CBT นั้น ต้องมุ่งเสริมสร้างการกำกับอารมณ์ตนเองด้วย จึงจะได้ผลในการลดความวิตกกังวลทางสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับในประเทศไทยนั้นได้มีการนำเอาเทคนิคแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมมาใช้ในกระบวนการการปรึกษาแบบกลุ่มเป็นจำนวนมากขึ้น แต่ก็เป็นที่น่าสังเกตว่างานวิจัยเหล่านี้ยังคงจำกัดอยู่ในเฉพาะกลุ่มของผู้ใหญ่ เช่น การศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเชิงพฤติกรรมและการรู้การคิด (CBT) ต่อการตระหนักรู้ตนเองกับการยอมรับตนเองของผู้ป่วยติดสุราของ สุธาสิณี นพธัญญา (2551) และงานวิจัยของพรเพ็ญ อารีกิจ (2554) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรม (CBT) ร่วมกับการเจริญสติต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า เป็นต้น สำหรับการนำเอาเทคนิคแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) มาใช้กับเด็กนั้น มีเพียงงานของ ภาวดี ชัยศิริ (2537) เท่านั้น ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการบำบัดด้วยความคิดพฤติกรรม (CBT) ต่อความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งผลการศึกษาพบว่า หลังจากเข้ากลุ่มการบำบัดด้วยความคิดพฤติกรรม (CBT) นักเรียนมีความวิตกกังวลลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) ในเด็กระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง และพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาดังกล่าว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) ในเด็กระดับประถมศึกษาตอนปลายที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง และเพื่อช่วยให้เด็กได้ตระหนักในอารมณ์ของตนเอง เรียนรู้และฝึกฝนที่จะกำกับอารมณ์ของตนเอง นอกเหนือจากเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ในประเด็นนี้แล้ว ผลการศึกษาที่ได้รับจะช่วยนำไปสู่การลดความยากลำบากในการปรับตัว และสามารถนำทักษะที่ได้รับไปปรับใช้กับสถานการณ์ในชีวิตประจำวันได้

วัตถุประสงค์การวิจัย

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

สมมติฐานของการวิจัย

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง มีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จะมีการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งประกอบไปด้วยสมมติฐานย่อยทั้งหมด 5 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานย่อยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์

1.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านความรู้คิดสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรมสูงกว่าก่อนการทดลอง

สมมติฐานย่อยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางบวกสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.4 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางลบต่ำกว่าก่อนการทดลอง

1.5 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง

2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จะมีการกำกับอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ดีกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งประกอบไปด้วยสมมติฐานย่อยทั้งหมด 5 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานย่อยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์

2.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านความรู้คิดหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรมหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สมมติฐานย่อยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

2.3 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.4 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางลบต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

2.5 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ใช้การทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยมีกลุ่มทดลองและควบคุม (quasi-experimental pretest-posttest treatment control group design) ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวร่ำรวย

ตัวแปรที่ศึกษา

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

- 1.1 การเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม
- 1.2 การไม่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม

2. ตัวแปรตาม มีทั้งหมด 5 ตัวคือ

- 2.1 การกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิด
- 2.2 การกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรม
- 2.3 อารมณ์ทางบวก
- 2.4 อารมณ์ทางลบ
- 2.5 การรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์

กลุ่มตัวอย่าง

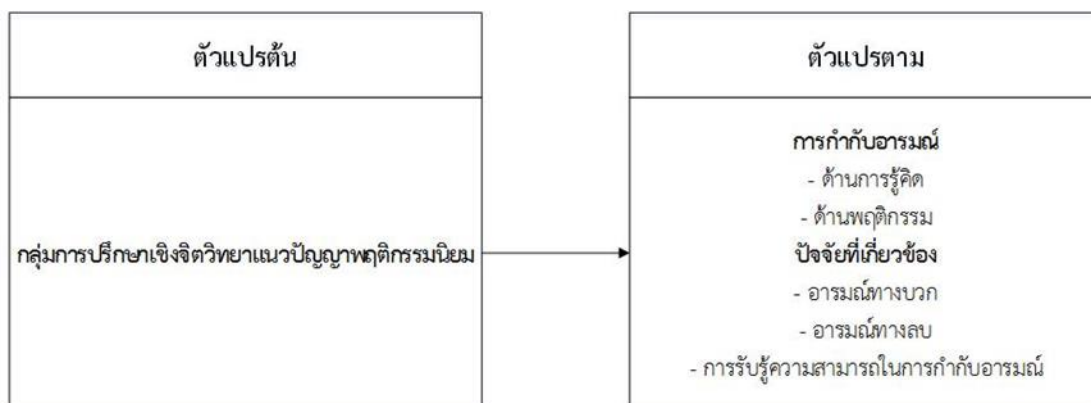
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ที่มาจากครอบครัวร่ำรวย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบคัดกรองเด็กที่มาจากครอบครัวร่ำรวย ได้แก่ แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว (สำหรับผู้ปกครอง)
2. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
 - 2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปสำหรับเด็ก
 - 2.2 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปสำหรับผู้ปกครอง
3. มาตรการกำกับอารมณ์ตนเอง เป็นมาตรวัดที่พัฒนามาจากมาตรการกำกับอารมณ์ตนเองสำหรับเด็กและวัยรุ่น (The emotion regulation questionnaire for children and adolescents: ERQ-CA) สำหรับเด็กและวัยรุ่น อายุ 10-18 ปี ของ Gullone และ Taffe (2012)
4. มาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ตนเอง เป็นมาตรวัดที่พัฒนามาจากมาตรวัดการกระตุ้นทางอารมณ์และการกำกับอารมณ์สำหรับเด็ก (A self report measure of emotional arousal and regulation for children: How I Feel) สำหรับเด็กอายุ 8-12 ปี ของ Walden, Harris, และ Catron (2003)

5. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

คำจำกัดความในการวิจัย

1. การกำกับอารมณ์ (emotion regulation) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลใช้ในการกำหนด ควบคุม หรือจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ และผลกระทบที่เกิดขึ้นจาก อารมณ์นั้นๆ โดยเป็นได้ทั้งการกำกับอารมณ์ในทางบวกและการกำกับอารมณ์ในทางลบ ซึ่งการกำกับอารมณ์ตนเองนี้สามารถทำได้ทั้งช่วงของก่อนการเกิดอารมณ์ (antecedent-focused) ได้แก่ การปรับเปลี่ยนการรู้คิด และช่วงที่อารมณ์เกิดขึ้นแล้ว (response-focused) ได้แก่ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (Gross & Thompson, 2007)

1.1 การกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิด คือ การกำกับอารมณ์ของบุคคลด้วยการควบคุมการรู้คิด เปลี่ยนแปลงการประเมินสถานการณ์ และการคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ วัดได้โดยมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเองสำหรับเด็กและวัยรุ่น (The emotion regulation questionnaire for children and adolescents: ERQ-CA) ด้านการประเมินการรู้คิดใหม่ (cognitive reappraisal) ของ Gullone และ Taffe (2012)

1.2 การกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรม คือ การกำกับอารมณ์ของบุคคลด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ วัดได้โดยการให้กลุ่มตัวอย่างและผู้ปกครองตอบคำถามเกี่ยวกับจำนวนวิธีการที่กลุ่มตัวอย่างใช้ในการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรมตามที่ระบุไว้ในแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (ดังแสดงในภาคผนวก ค)

2. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ ประกอบด้วย 3 ปัจจัย ได้แก่ อารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ และการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์

2.1 อารมณ์ทางบวก คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้ระดับอารมณ์ทางบวก และรับรู้ความถี่ของการเกิดอารมณ์ทางบวกของตนเองได้ เช่น มีความสุข สนุกสนาน ตื่นเต้นดีใจ เป็นต้น

2.2. อารมณ์ทางลบ คือ การที่บุคคลสามารถรับรู้ระดับอารมณ์ทางลบและรับรู้ความถี่ของการเกิดอารมณ์ทางลบของตนเอง เช่น เสียใจ โกรธ กลัว เป็นต้น

2.3 การรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ คือ การรับรู้ว่าตนเองสามารถจัดการดูแลระดับอารมณ์ และความถี่ของอารมณ์ทั้งทางบวกและอารมณ์ทางลบที่เกิดขึ้นได้

วัดได้โดยมาตรวัดการกระตุ้นทางอารมณ์และการกำกับอารมณ์สำหรับเด็ก (A self report measure of emotional arousal and regulation for children: How I Feel) ของ Walden, Harris, และ Catron (2003)

3. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavioral Therapy: CBT) หมายถึง กระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มโดยนำแนวคิด ทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมนิยมมาเป็นพื้นฐานในการดำเนินกลุ่ม ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดการกำกับอารมณ์ของ (Gross & Thompson, 2007) ที่การมุ่งเน้นกำกับอารมณ์ในช่วงก่อนการเกิดอารมณ์ (antecedent-focused) โดยการปรับเปลี่ยนการรู้คิด (reappraisal) และ การมุ่งเน้นกำกับอารมณ์ในช่วงการตอบสนองทางอารมณ์ (response-focused) โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (suppression) กลุ่มการปรึกษาประกอบด้วยผู้นำกลุ่มที่เป็นนักจิตวิทยาการปรึกษา 1 คน และสมาชิกกลุ่มที่อยู่ในช่วงวัยเด็กตอนกลาง (ชั้น ป. 5-6) ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 6 คนต่อหนึ่งกลุ่ม ซึ่งใช้ระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง (ช่วงเวลาพัก 15-20 นาที) ติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ โดยมีวัตถุประสงค์ของกลุ่มเพื่อส่งเสริมและฝึกฝนทักษะที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ตนเอง

4. เด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง หมายถึง เด็กระดับชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่ 5-6 จากโรงเรียนในเขตอำเภอเมืองจังหวัดน่าน จำนวน 2 โรงเรียน และโรงเรียนนอกเขตอำเภอเมืองจังหวัดน่าน 2 โรงเรียน ที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ตัดสินใจยุติความสัมพันธ์ฉันท์สามีภรรยาอย่างน้อย 3 เดือน โดยไม่มีกระบวนการทางกฎหมายเข้ามาเกี่ยวข้องหรือกระบวนการทางกฎหมายได้สิ้นสุดลงแล้ว

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้ทราบถึงผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
2. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา หรือผู้ที่เกี่ยวข้องในการช่วยเหลือเด็กที่รับผลกระทบจากครอบครัวหย่าร้าง ในการที่จะช่วยเหลือให้เด็กสามารถเรียนรู้วิธีที่จะปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และเรียนรู้ที่จะฝึกการกำกับอารมณ์ของตนเองอันเป็นผลกระทบจากการหย่าร้างของครอบครัว
3. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับผู้ที่มีความสนใจในการนำเอากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมมาใช้กับวัยเด็กตอนกลาง

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาเกี่ยวกับหัวข้อวิจัย ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

แนวคิดเกี่ยวกับการหย่าร้างและผลกระทบจากการหย่าร้างที่มีต่อเด็ก

- ความหมายและรูปแบบของการหย่าร้าง
- ลำดับขั้นของการหย่าร้าง
- ผลกระทบจากการหย่าร้างต่อเด็กโดยรวม

แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง

- พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Growth)
- พัฒนาการทางสติปัญญา (Cognitive Development)
- พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional Development)
- พัฒนาการทางบุคลิกภาพและทางสังคม (Personality and Social

Development)

- ผลกระทบจากการหย่าร้างต่อวัยเด็กตอนกลาง (middle childhood)

แนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์และการกำกับอารมณ์ตนเอง (Emotion Regulation)

- ความหมายและประเภทของอารมณ์
- ความหมายของการกำกับอารมณ์ตนเอง
- กระบวนการของการกำกับอารมณ์ตนเอง

แนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavior Therapy: CBT)

- ความเชื่อและหลักการพื้นฐานของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม

แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับเด็ก

- ลักษณะของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับเด็ก
- การเลือกสมาชิกกลุ่ม
- ขนาดของสมาชิกกลุ่มและระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
- งานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมกับเด็ก
- งานวิจัยเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ตนเองในเด็ก

แนวคิดเกี่ยวกับการหย่าร้างและผลกระทบจากการหย่าร้างที่มีต่อเด็ก

ความหมายและรูปแบบของการหย่าร้าง

เมื่อกล่าวถึงคำว่า “การหย่าร้าง” (divorce) แล้ว โดยทั่วไปมักจะหมายถึง การสิ้นสุดลงของการสมรสโดยความยินยอมของคู่สมรสทั้ง 2 ฝ่ายหรือโดยคำพิพากษาของศาล (ราชบัณฑิตยสถาน, 2542) ซึ่งเมื่อพิจารณาจากนิยามดังกล่าวจะเห็นได้ว่าคำนิยามของการหย่าร้างประกอบไปด้วยสองส่วน ได้แก่ ส่วนที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางกฎหมายและส่วนที่เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

สำหรับการหย่าร้างในบริบทของกฎหมายนั้น ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ ได้ให้ความหมายของการหย่าร้างไว้ว่าเป็น “การสิ้นสุดแห่งการสมรสตามคำพิพากษาของศาล” (สมชาย พงษ์พัฒนาศิลป์, 2552) โดยการหย่าร้างที่เกี่ยวข้องกับบริบททางกฎหมายสามารถแบ่งได้เป็น 4 ประเภท (ชยาภรณ์ ชื่นรุ่งโรจน์, 2529 อ้างถึงใน ชัชฉินท์ สุวินทรากร, 2536) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การหย่าร้างโดยถูกต้องตามกฎหมาย ได้แก่ การหย่าร้างที่คู่สมรสยินยอมหย่า โดยมีข้ออ้างหรือสาเหตุต่างๆ เช่น การทอดทิ้ง การทำร้ายร่างกาย จิตใจ หรือการมีชู้ เป็นต้น และการหย่าร้างโดยการฟ้องศาลให้เป็นผู้พิพากษา อาจเกิดจากกรณีที่คู่สมรสตกลงกันไม่ได้ในเรื่องทรัพย์สิน การเลี้ยงดูบุตร หรือฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่ยินยอมหย่า จึงจำเป็นต้องยื่นฟ้องขอคำสั่งจากศาลให้หย่าขาดจากกัน
2. การแยกกันอยู่โดยคำสั่งศาล เป็นการหย่าตามกฎหมายโดยที่คู่สามีภรรยาที่ยังไม่เป็นอิสระในการแต่งงานใหม่ มีลักษณะแบบต่างคนต่างอยู่ ความสัมพันธ์ฉันสามีภรณายังไม่สิ้นสุดลง ศาลจะมีคำสั่งให้แยกกันอยู่ โดยภรรยาไม่มีสิทธิในการได้รับค่าเลี้ยงดูจากสามี ซึ่งช่วงเวลาที่แยกกันอยู่นี้เป็นการทดสอบว่าคู่สมรสจะทนต่อการแยกกันอยู่ได้หรือไม่ เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้คู่สามีภรรยาที่ยังมีความรักความผูกพันกันสามารถกลับมาคืนดีกันเหมือนเดิม และการแยกกันอยู่นี้บ่งบารายสามารถตกลงกันได้เองโดยที่ศาลไม่ต้องมาข้องเกี่ยว
3. การยกเลิกการแต่งงาน ถือว่าเป็นการหย่าร้างอย่างหนึ่งที่มีขอบเขตจำกัด โดยมี การยืนยันตามกฎหมายว่าไม่ได้มีการแต่งงานที่ถูกต้องตามกฎหมาย และเหตุผลสำหรับการหย่าร้างนั้นจะต้องเกิดขึ้นก่อนการแต่งงาน เช่น ยังมีอายุไม่ถึงกำหนด จงใจหลอกให้เข้าใจผิด เป็นพี่น้องร่วมสายโลหิตเดียวกัน มีคู่สมรสที่ถูกต้องตามกฎหมายอยู่ก่อนแล้ว ความไม่สมประกอบทางร่างกาย เป็นต้น
4. การละทิ้งครอบครัว หมายถึง การที่สามีหรือภรรยาคนใดคนหนึ่ง มีเจตนาหรือจงใจละทิ้งคู่สมรสไปนานเกินกว่า 1 ปี โดยการละทิ้งนั้นเป็นลักษณะหนึ่งของการสิ้นสุดชีวิตการแต่งงาน มักเรียกว่า “การแยกกันอยู่” แผนกการสำมะโนประชากรได้ให้คำจำกัดความของการแยกกันอยู่ว่าเป็นการที่คู่แต่งงานแยกกันอยู่โดยมีความประสงค์หรือความตั้งใจที่จะหย่าขาดจากกัน จะเป็นฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งที่ทำตัวห่างเหินไปจากคู่สมรสเพราะความไม่สอดคล้องกันในชีวิตการแต่งงาน

สำหรับการหย่าร้างที่เป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลนั้น หมายถึง การสิ้นสุดชีวิต การแต่งงานของคู่สมรส ซึ่งเป็นการแตกแยกของบุคคลที่เคยมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด (สุพัตรา สุภาพ, 2533 อ้างถึงใน สุภรณ์ ลิ้มอารีย์, 2536; ศุภลักษณ์ พุทธิพงษ์สิทธิ์, 2534; ชัชชนันท์ สุวินทรากร, 2536)

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะมุ่งเน้นที่ผลกระทบจากการหย่าร้างที่มีต่อเด็ก จึงไม่ได้มุ่งเน้นในประเด็นของการหย่าร้างในบริบทของกฎหมาย เพราะไม่ว่าการหย่าร้างนั้นจะมีบริบทที่เกี่ยวข้องทางกฎหมายหรือไม่ ก็นับเป็นการเปลี่ยนแปลงภายในครอบครัวและส่งผลกระทบต่อทั้งคู่สมรสและเด็กทั้งสิ้น แต่อย่างไรก็ตาม หากมีกระบวนการทางกฎหมายเข้ามาเกี่ยวข้อง ผู้วิจัยใช้ความระมัดระวังในการคัดสรรกลุ่มตัวอย่างที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ไม่ได้เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางกฎหมายหรือกระบวนการทางกฎหมายได้สิ้นสุดลงแล้ว ดังนั้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงได้ให้คำนิยามความหมายของ “การหย่าร้าง” ว่าเป็นการตัดสินใจสิ้นสุดความสัมพันธ์ฉันท์สามีภรรยาระหว่างชายและหญิง และเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างจึงหมายรวมถึง เด็กที่พ่อแม่ยุติความสัมพันธ์ฉันท์สามีภรรยาดังกล่าว

ลำดับขั้นของการหย่าร้าง (The phases of divorce)

ลำดับขั้นของการหย่าร้างนั้นค่อนข้างมีความซับซ้อน และเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยระยะเวลา สถาบัน North Carolina Cooperative Extension Service (n.d.) ได้แบ่งลำดับขั้นของการหย่าร้างเอาไว้ ดังนี้

1. ขั้นอารมณ์ความรู้สึก (Emotional Divorce) เป็นขั้นที่ความรู้สึก อารมณ์ทางบวก ความรักความผูกพันของคู่รักลดน้อยลง และถูกแทนที่ด้วยความรู้สึกโกรธ อึดอัดคับข้องใจ ความรู้สึกเจ็บปวด ความขุ่นเคืองใจ ความไม่ชอบ และความเกลียดชัง เมื่อสถานการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นในครอบครัว ตัวบุตร (เด็ก) เองก็สามารถรับรู้ได้ถึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นของพ่อแม่เช่นกัน เนื่องจากเด็กบางคนอาจต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่พ่อแม่ทะเลาะกันหรือมีปัญหาขัดแย้งกัน การที่ต้องตกอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้จะทำให้เด็กเกิดความรู้สึกไม่มั่นคงทางใจได้ ซึ่งสอดคล้องกับที่ Wallerstein และ Blakelee (2004) ที่ได้กล่าวว่า ลำดับขั้นแรกของการหย่าร้างนั้น เป็นการทำคู่สมรสตัดสินใจจะแยกทางกัน ในขั้นนี้จะเกิดความยุ่งเหยิงวุ่นวายในครอบครัวที่ไม่สามารถจัดการได้ กิจกรรมประจำวันต่างๆ ในครอบครัวอาจเปลี่ยนแปลงไป เด็กอาจต้องเผชิญกับอารมณ์เกรี้ยวโกรธหรือเหตุการณ์ทำร้ายร่างกายระหว่างพ่อแม่ ดังนั้นในช่วงนี้เด็กต้องต้องการการเอาใจใส่และต้องการความมั่นคงทั้งทางกายและทางใจเป็นอย่างมาก

2. ขั้นที่เกี่ยวข้องกับกฎหมาย (Legal Divorce) เป็นขั้นของการเริ่มต้นการหย่าร้างอย่างเป็นทางการ โดยมีกระบวนการทางกฎหมายเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น การเซ็นใบหย่า โดยในขั้นนี้เป็นขั้นที่คู่สมรสต้องมีเหตุผลในการหย่าร้างที่ชัดเจนและมีน้ำหนักเพียงพอสำหรับการหย่าร้างในกระบวนการทางกฎหมาย ซึ่งบุคคลอาจเกิดความเครียดและวิตกกังวลได้ เมื่อต้องอยู่ในสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับกระบวนการทางกฎหมาย เช่น การขึ้นศาล ซึ่งในขั้นนี้บุตรอาจจะรับรู้ได้ถึงความเครียดและความวิตกกังวลของพ่อหรือแม่ได้เช่นเดียวกัน

3. ชั้นที่เกี่ยวข้องกับภาวะทางเศรษฐกิจ (Economic Divorce) เป็นชั้นที่เกี่ยวข้องกับทรัพย์สินเงินทอง สำหรับคู่หย่าร้างหลายๆ คู่ นั่น ชั้นนี้อาจจะเป็นชั้นที่ค่อนข้างมีความรุนแรงทางอารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง คู่หย่าร้างคู่ใดที่ไม่สามารถต่อรองหรือจัดการเกี่ยวกับการแบ่งทรัพย์สินได้อย่างเท่าเทียม อาจจำเป็นต้องเข้าสู่กระบวนการทางกฎหมายเพื่อให้เกิดการแบ่งทรัพย์สินอย่างเท่าเทียม Wallerstein และ Blakelee (2004) กล่าวว่า สำหรับในชั้นนี้พ่อหรือแม่อาจต้องเผชิญกับความเครียดในเรื่องของการจัดการทรัพย์สินเงินทอง การจัดการในเรื่องของการใช้ชีวิต พ่อแม่อาจจะต้องทำงานหนักมากขึ้นเพื่อให้ได้มาซึ่งรายได้ที่มากขึ้น มีความรู้สึกกดดันทางเรื่องการเงิน จนอาจทำให้พ่อแม่ไม่มีเวลาในการดูแลเอาใจใส่หรือเลี้ยงดูเด็กอย่างเต็มที่

4. ชั้นการร่วมมือกันระหว่างพ่อแม่ (Co-parental Divorce) เป็นชั้นที่เกี่ยวข้องกับสิทธิในการดูแลเลี้ยงดูเด็ก โดยปกติแล้วผู้เป็นมารดามักได้สิทธิในการเลี้ยงดูเด็กทันที นอกเสียจากว่ามีการพิจารณาแล้วว่ามารดาไม่เหมาะสมกับการเลี้ยงดูเด็ก อย่างไรก็ตามในปัจจุบันนี้ การพิจารณาสหสิทธิในการเลี้ยงดูบุตรนั้นจะถูกพิจารณาเป็นรายกรณีไป โดยศาลจะพิจารณาสหสิทธิในการเลี้ยงดูเด็กว่าผู้ปกครองฝ่ายใดที่สามารถให้การดูแลเด็กในทุกๆ ด้านได้อย่างดีที่สุด ส่วนผู้ปกครองฝ่ายที่ไม่ได้เลี้ยงดูเด็กต้องจ่ายค่าเลี้ยงดูให้อีกฝ่ายหนึ่ง หรือในบางกรณีศาลอาจให้สิทธิในการร่วมกันเลี้ยงดูเด็ก (joint custody) ซึ่งหมายถึง การที่ผู้ปกครองทั้งสองฝ่ายจะได้รับการแบ่งเวลาในการเลี้ยงดูเด็กเท่าๆ กัน กว่าในชั้นนี้จะสำเร็จลุล่วงไปได้เด็กอาจเกิดทั้งความรู้สึกสับสน ความรู้สึกไม่มั่นคง ความรู้สึกกลัวและเสียใจที่ต้องอาศัยอยู่กับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง

5. ชั้นที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อม (Community Divorce) เป็นชั้นที่เกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมหลังจากการหย่าร้าง เช่น หลังจากการหย่าร้าง บุคคลอาจจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม การเปลี่ยนแปลงกลุ่มเพื่อน และบางบุคคลอาจจะมีการย้ายที่อยู่อาศัยเนื่องจากข้อจำกัดทางการเงิน เป็นต้น Wallerstein และ Blakeslee (2004) กล่าวว่า ในชั้นนี้ส่งผลถึงการปรับตัวของทั้งผู้ปกครองและบุตรในการต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ และการใช้ชีวิตในรูปแบบใหม่ พ่อหรือแม่อาจจะต้องย้ายที่อยู่อาศัย เปลี่ยนสถานที่ทำงาน ซึ่งเด็กเองก็อาจจะต้องมีการเปลี่ยนย้ายโรงเรียน และต้องปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มเพื่อนใหม่ หากเด็กไม่สามารถปรับตัวได้ก็อาจส่งผลกระทบต่อทางลบต่อเด็กได้ ทั้งด้านจิตใจ การเรียน และการใช้ชีวิตในสังคม

6. ชั้นที่เกี่ยวข้องกับจิตใจ (Psychic Divorce) เป็นชั้นที่พ่อหรือแม่ต้องปรับตัวกับการอยู่คนเดียวและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นหลังจากการหย่าร้าง อาจต้องมีการตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ด้วยตนเอง และสร้างความเป็นตัวของตัวเองขึ้นมาใหม่อีกครั้ง พ่อแม่บางคนอาจมีการเริ่มต้นความสัมพันธ์ครั้งใหม่ ส่วนพ่อแม่บางคนก็อาจจะเลือกที่เป็นพ่อแม่เลี้ยงเดี่ยว สำหรับเด็กเองก็ต้องปรับตัวกับการที่ไม่ได้อยู่กับพ่อและแม่เช่นเดิม และต้องรับมือกับการที่พ่อหรือแม่ไม่สามารถให้ความใส่ใจได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากพ่อหรือแม่เองก็ต้องใช้เวลาในการปรับตัวเช่นกัน

สำหรับคู่สมรสบางคู่ นั้น การจะผ่านในแต่ละลำดับขั้นของการหย่าร้าง อาจต้องใช้เวลาานหลายปี บางคนก็อาจจะไม่สามารถผ่านขั้นตอนบางขั้นไปได้ โดยตัวเด็กเองก็ต้องผ่านขั้นตอนนี้ไปพร้อมๆ กับพ่อหรือแม่ด้วย สำหรับเด็กนั้นอาจต้องใช้ระยะเวลาการปรับตัวระยะสั้นเป็นเวลา 1 – 2 ปี ส่วนการปรับตัวในระยะยาวอาจต้องใช้เวลา 5-10 ปี (Wallerstein & Blakeslee, 2004)

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าไม่ใช่เพียงพ่อแม่เท่านั้นที่ได้รับผลกระทบจากการหย่าร้าง แต่เด็กเองก็ต้องเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆ ไปพร้อมๆ กับพ่อแม่ด้วย ซึ่งนั้นอาจส่งผลกระทบต่อเด็กในหลายๆ ด้าน โดยผู้วิจัยขอแนะนำเสนอผลกระทบจากการหย่าร้างที่มีต่อเด็กในหัวข้อถัดไป

ผลกระทบจากการหย่าร้างต่อเด็กโดยรวม

การหย่าร้างทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัว การเปลี่ยนแปลงที่อยู่อาศัย การเปลี่ยนสังคมใหม่ และการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตประจำวัน เหตุการณ์การหย่าร้างจึงส่งผลกระทบต่อทุกคนในครอบครัวทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจการเงิน จิตใจ และการใช้ชีวิตประจำวัน (Henderson & Thompson, 2010)

ความรู้สึกของเด็กหลังจากที่พ่อแม่หย่าร้างกันนั้นใกล้เคียงกับความรู้สึกของเด็กที่พ่อแม่เสียชีวิต (Margolin, 1996) แต่เด็กที่พ่อแม่หย่าร้างนั้นได้รับผลกระทบรุนแรงมากกว่าเด็กที่พ่อแม่เสียชีวิตในเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในครอบครัว เนื่องจากระยะเวลาที่เด็กต้องเผชิญกับสถานการณ์หย่าร้างนั้นยาวนานกว่า และการที่พ่อแม่แยกทางกันนั้นเป็นเหตุผลที่ทำให้เด็กรู้สึกอับอายเพื่อนๆ มากกว่าเหตุผลที่พ่อแม่เสียชีวิต และนำไปสู่ความรู้สึกว่าตนเองแปลกแยกจากเพื่อนๆ (Child Study Center, 2001) การที่เด็กได้รับรู้ว่าพ่อแม่แยกทางกันนั้นทำให้เด็กเกิดความรู้สึกสูญเสีย (loss) โดยลำดับขั้นของการสูญเสียเอามีดังนี้ (Bryner, 2001; Johnson, 1995; Margolin, 1996)

ขั้นแรก : ขั้นปฏิเสธ (denial) เด็กจะรู้สึกตกใจกับเหตุการณ์ที่พ่อแม่หย่าร้างและพยายามปฏิเสธเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น โดยเฉพาะกรณีที่เด็กไม่เคยได้อยู่ในเหตุการณ์ความขัดแย้งระหว่างพ่อแม่หรือไม่เคยรู้มาก่อน เด็กจะคิดว่าพ่อแม่จะให้ความอบอุ่นปลอดภัยแก่เขาได้ตลอดไป และมีความหวังให้พ่อแม่กลับมาคืนดีกัน

ขั้นที่สอง : ขั้นความรู้สึกรังเกียจ (anger) เด็กจะมีความรู้สึกที่พ่อแม่ไม่มีความพยายามที่จะอยู่ร่วมกัน และกล่าวโทษว่าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งหรือทั้งสองฝ่ายเป็นสาเหตุของการหย่าร้าง เด็กจึงแสดงออกด้วยอาการโกรธพ่อแม่

ขั้นที่สาม : ขั้นต่อรอง (bargaining) ในช่วงนี้เด็กจะพยายามใช้กลวิธีในการจัดการสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (coping) เมื่อเด็กเกิดการตระหนักว่าความโกรธไม่ได้ช่วยให้เขาได้ในสิ่งที่ต้องการ กลวิธีที่เด็กใช้อาจมีหลายแบบ เช่น พยายามทำตัวเองให้เป็นเด็กดี พยายามไม่ทะเลาะกับพี่น้อง หรือบางรายอาจจะแสดงอาการทางกายเช่น แกล้งป่วย เนื่องจากพวกเขายังมีความเชื่อว่าพ่อแม่จะมีโอกาสกลับมาคืนดีกัน และกลับมาสนใจตน

ขั้นที่สี่ : ขั้นความรู้สึกลึบเศร้า (depression) เด็กอาจจะเกิดอาการซึมเศร้าเมื่อเขาตระหนักได้ว่าตนเองไม่สามารถควบคุมจัดการเหตุการณ์สูญเสียที่เกิดขึ้นได้ ในขั้นนี้เด็กจะมีความรู้สึกเสียใจ รู้สึกผิด โทษตัวเอง เด็กอาจจะคิดว่าไม่มีใครรักและต้องการตน ซึ่งในช่วงนี้เป็นช่วงที่เด็กควรต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างมาก พวกเขาจะรู้สึกเจ็บปวดและต้องใช้ความพยายามอย่างมากในการควบคุมความรู้สึกของตนเอง

ขั้นที่ห้า : ขั้นการยอมรับ (acceptance) เป็นขั้นที่เด็กเกิดการยอมรับเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ มีความเข้าใจจากประสบการณ์ของตนว่าพ่อแม่อาจมีวิถีทางที่ดีกว่า หรือมีความสุขมากกว่าการอยู่ด้วยกัน อย่างไรก็ตามในขั้นนี้มักเกิดขึ้นกับเด็กโต หรือช่วงผู้ใหญ่ตอนต้น

อย่างไรก็ตามมิใช่เด็กทุกคนที่จะสามารถผ่านในแต่ละลำดับขั้นของการสูญเสียไปสู่ขั้นของการยอมรับได้ เด็กบางคนอาจติดอยู่ที่ขั้นใดขั้นหนึ่ง และการที่ได้ก็จะผ่านขั้นตอนแต่ละขั้นนี้เด็กอาจได้รับผลกระทบทางจิตใจในด้านต่างๆ ซึ่งก็ได้มีผู้ทำการศึกษาและวิจัยผลกระทบของการหย่าร้างที่เกิดขึ้นกับเด็กเอาไว้จำนวนมาก ทั้งผลกระทบระยะสั้น และผลกระทบระยะยาวจากการหย่าร้าง โดยเด็กในแต่ละช่วงวัยนั้นจะได้รับผลกระทบทางจิตใจที่แตกต่างกันออกไป

โดยทั่วไปแล้วผลกระทบระยะสั้นที่จะเกิดขึ้นกับเด็กหลังจากเหตุการณ์หย่าร้างของพ่อแม่ นั้นเด็กบางคนอาจจะเกิดความรู้สึกไม่มั่นคงทางกายและใจ กลัว โกรธ เสียใจ รู้สึกผิด มีพฤติกรรมถดถอย (regression) เกิดความเครียดแสดงอาการก้าวร้าว (aggression) มีอาการซึมเศร้า (depression) และบางคนอาจแสดงออกด้วยอาการทางกาย เช่น มีปัญหาการนอน การกินที่ผิดปกติ สนใจสิ่งต่างๆ รอบข้างน้อยลง (Kaplan, 1991; McLure & Teyber, 1996)

สำหรับผลกระทบระยะยาวที่อาจจะพบเห็นได้ ได้แก่ ผลการเรียนลดลง แรงจูงใจในการทำสิ่งต่างๆ ต่ำ มีปัญหาในการใช้ชีวิตในสังคมและการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น มีอาการซึมเศร้า ผลการศึกษาของ Wallerstein (1984) เกี่ยวกับการติดตามผลกระทบระยะยาวจากการหย่าร้าง พบว่าในระยะ 5 ปีหลังจากการหย่าร้าง เด็กยังคงมีความโกรธต่อพ่อแม่ หนึ่งในสามของจำนวนกลุ่มตัวอย่างนั้นเข้ารับการรักษาในคลินิกด้วยอาการซึมเศร้า ระยะ 10 ปีหลังจากการหย่าร้างกลุ่มตัวอย่างรายงานว่าพวกเขาไม่มีความสุขในการใช้ชีวิต ส่วนหนึ่งยังคงรู้สึกเจ็บปวด และอีกส่วนหนึ่งยังคงมีความหวังที่อยากจะให้พ่อแม่กลับมาเป็นเช่นเดิม บางคนมีความรู้สึกกลัวการถูกทรยศ กลัวการสูญเสีย มีความพึงพอใจในชีวิตต่ำ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมต่ำ และกลัวต่อการมีสัมพันธ์ที่ใกล้ชิดกับผู้อื่น มีการแสดงอาการที่เก็บไว้ภายใน (Internalizing symptoms) เช่น มีอาการซึมเศร้า (M. Corey & Corey, 2006; North Carolina Cooperative Extension Service, n.d.) หรือแสดงอาการออกภายนอก (Externalizing symptoms) เช่น มีพฤติกรรมต่อต้านสังคม (antisocial) หรือมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (conduct) (Kelly & Emery, 2003)

แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง (middle childhood)

เด็กระดับประถมศึกษาตอนปลายมักมีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 9 – 12 ปี ซึ่งถือว่าอยู่ในช่วงวัยเด็กตอนกลาง (middle childhood) พัฒนาการของเด็กในวัยนี้เริ่มมีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น ทั้งพัฒนาการในด้านสติปัญญา อารมณ์ และสังคม (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) ลักษณะพัฒนาการที่สำคัญของเด็กในช่วงวัยนี้มีดังต่อไปนี้

พัฒนาการทางร่างกาย (Physical Growth)

พัฒนาการทางร่างกายของวัยเด็กตอนกลางจะเป็นการพัฒนาแบบค่อยเป็นค่อยไป แต่มีความสม่ำเสมอ ช่วงนี้เด็กหญิงจะโตเร็วกว่าเด็กชาย เด็กในวัยนี้มักจะไม่ค่อยชอบอยู่นิ่ง มักชอบการเล่นและการทำกิจกรรมต่างๆ การทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กดีขึ้น ระบบประสาทสัมผัสละเอียดอ่อนมากขึ้น จึงสามารถส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญาโดยอาศัยการทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก และระบบประสาทสัมผัสได้ เด็กสามารถเล่นเกมที่มีความซับซ้อนหรือทำกิจกรรมแบบสร้างสรรค์ได้ เช่น การวาดภาพ การทำการฝีมือ หรือการเล่นดนตรี เป็นต้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549)

พัฒนาการทางสติปัญญา (Cognitive Development)

เด็กในช่วงวัยนี้มีพัฒนาการทางสติปัญญาอยู่ในขั้นปฏิบัติการด้านรูปธรรม หรือ concrete operation เด็กในวัยนี้สามารถที่จะเข้าใจเหตุผล รู้จักการแก้ปัญหาสิ่งต่างๆ ที่เป็นรูปธรรมได้ แต่ยังขาดความเข้าใจในเรื่องนามธรรม หากต้องพูดถึงสิ่งที่เป็นนามธรรมจึงต้องใช้สิ่งที่เป็นรูปธรรมมาช่วยให้การสร้างความเข้าใจให้แก่เด็ก นอกจากนี้เด็กจะสามารถประมวลข้อมูลเกี่ยวกับตัวเองได้มากขึ้น เริ่มประเมินคุณค่าของตัวเองจากผู้อื่นได้ ความสามารถในการจำของเด็กในช่วงนี้มีประสิทธิภาพขึ้น สามารถรับข้อมูล เก็บข้อมูล และนำเอาข้อมูลนั้นออกมาใช้ได้ และยังสามารถคิดได้หลายแง่มุมขึ้น เด็กสามารถแยกแยะความเหมือนหรือความแตกต่างได้จึงสามารถแยกประเภทของสิ่งของ เหตุการณ์หรือสิ่งแวดล้อมออกเป็นหมวดหมู่ได้ อีกทั้งสามารถสนทนากับบุคคลอื่นและเข้าใจความคิดของผู้อื่นได้ดี (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549; ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549)

ลักษณะสำคัญของเด็กในวัยนี้คือ มีความสามารถที่จะเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความคงตัวหรือการทรงสภาพเดิมของสิ่งต่างๆ ได้ (conservation) โดยสามารถเข้าใจได้ว่าสิ่งต่างๆ ที่มีเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ภายนอกก็ยังคงสภาพเดิมได้หากไม่ได้มีการเพิ่มเติมหรือตัดทอนออกไป (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549) เช่น เด็กจะสามารถเข้าใจได้ว่าของแข็งหรือของเหลวจำนวนหนึ่งแม้ว่าจะเปลี่ยนรูปร่างไปก็ยังมีน้ำหนัก หรือปริมาตรเท่าเดิม ซึ่งต่างจากเด็กเล็กที่จะไม่สามารถทำความเข้าใจได้ ดังนั้นเด็กในวัยนี้จึงสามารถไต่ระดับความมากมายของสิ่งต่างๆ ได้โดยการทำให้เห็นเป็นรูปธรรม เช่น การไต่ระดับของอารมณ์ความรู้สึกของเด็ก อาจใช้กิจกรรมที่เกี่ยวกับการวาดภาพที่แสดงให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์เข้ามาเป็นสื่อในการสร้างความเข้าใจ โดยเด็กจะสามารถเข้าใจได้ว่าคนหนึ่งคนก็สามารถมีอารมณ์ได้หลากหลาย และสถานการณ์หนึ่งสถานการณ์ก็สามารถทำให้เกิดอารมณ์ที่หลากหลายได้

อย่างไรก็ตาม มีการวิจัยพบว่าความสามารถในการให้เหตุผลของเด็กในช่วงวัยนี้ยังมีข้อจำกัดคือ ยังคงมีความคิดที่เป็นรูปธรรม อยู่ในช่วงต้นของขั้นปฏิบัติการคิดด้านรูปธรรม (Concrete Operation Stage) ยังคงมีความผิดพลาดในการใช้ความคิดและเหตุผลที่เชื่อมต่อมาจากรำดับขั้นพัฒนาการด้านความคิดก่อนหน้านั้น คือ ขั้นก่อนปฏิบัติการคิด (Preoperational Stage) เด็กยังมีแนวโน้มของการยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง ถือความคิดตนเองเป็นใหญ่ และอนุমানว่าตนเองเป็นต้นเหตุของสถานการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเหตุการณ์ที่มีผลทางจิตใจกับตนเอง เช่น

การสูญเสียบุคคลใกล้ชิด หรือในกรณีของการหย่าร้างของผู้ปกครองนั้น เด็กในวัยนี้จะมีความเสี่ยงเป็นพิเศษที่จะโทษว่าตนเองเป็นสาเหตุที่ทำให้พ่อและแม่ต้องแยกทางกัน (Dreman, 2000; Hawkins & Fackrell, 2011)

พัฒนาการทางอารมณ์ (Emotional Development)

วัยเด็กตอนกลางนั้นเริ่มมีความรู้สึกสงสาร เห็นอกเห็นใจ และเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นมากขึ้นกว่าวัยเด็กตอนต้น เด็กวัยนี้มีอารมณ์ต่างๆ มากมายทั้งอารมณ์ทางบวก เช่น ความรัก ความเห็นใจ ความรู้สึกเบิกบาน และมีอารมณ์ทางลบ เช่น ความเกลียด ความโกรธ ความอิจฉา เป็นต้น และมีความพร้อมที่จะรับทราบเรื่องอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นมากขึ้น เข้าใจอารมณ์ที่มีความซับซ้อนมากขึ้น เด็กเริ่มมีความพร้อมที่จะควบคุมอารมณ์ของตนเอง และปลดปล่อยอารมณ์ของตนเองออกมาอย่างที่ตั้งใจยอมรับ แต่ก็ยังมีความสามารถที่จำกัด ดังนั้นสิ่งที่ต้องพัฒนาในด้านอารมณ์ของเด็กในวัยนี้ คือ การฝึกให้เด็กมีความเข้าใจอารมณ์ของตนเอง อารมณ์ของผู้อื่น การรู้จักควบคุมอารมณ์ และการรู้จักแสดงอารมณ์ออกมาอย่างเหมาะสม การฝึกฝนและเตรียมความพร้อมอย่างเหมาะสมตั้งแต่ระยะวัยนี้ จะทำให้เด็กสามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ค่อนข้างดีในช่วงวัยรุ่น การเรียนรู้เรื่องอารมณ์สำหรับวัยนี้จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้าม (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549)

พัฒนาการทางบุคลิกภาพและทางสังคม (Personality and Social Development)

ช่วงวัยนี้เป็นวัยที่เด็กใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ที่โรงเรียน เด็กจะเริ่มมีความสัมพันธ์กับคนภายนอกครอบครัวมากขึ้น โดยเฉพาะเพื่อนและครู ทัศนคติของเพื่อนที่มีต่อเด็กจะส่งผลกระทบต่อเด็กอย่างมาก Erikson (1950 อ้างถึงใน ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) ได้กล่าวถึงเด็กวัยนี้ว่าเด็กจะเริ่มรู้สึกว่าตนเองสามารถทำสิ่งต่างๆ ได้ด้วยตนเอง มีความพยายามในการทำสิ่งต่างๆ (sense of industry) และเด็กจะรู้สึกประสบความสำเร็จเมื่อเขาสามารถทำสิ่งต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ แต่หากเด็กทำสิ่งต่างๆ ไม่สำเร็จเขาก็จะเกิดความรู้สึกด้อย (sense of inferiority)

นอกจากนี้เด็กจะรู้สึกอยากเป็นพวกพ้องกับเพื่อน อยากเป็นสมาชิกของกลุ่มและอยากให้กลุ่มยอมรับ ซึ่งจากความสัมพันธ์กับเพื่อนนี้จะทำให้เด็กสร้างการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง (self-perceptions) เด็กจะเริ่มมีการเปรียบเทียบบุคลิกภาพระหว่างของตนเองกับเพื่อน และเพื่อนก็มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาจุดเด่นจุดด้อยของเด็กซึ่งพัฒนาไปสู่การเห็นคุณค่าในตัวเอง (self-esteem) ของเด็กด้วย (เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์, 2549) การที่เด็กรับรู้ถึงจุดด้อยของตนเองอาจทำให้เด็กรู้สึกแปลกแยกจากเพื่อน จากการศึกษาของ Halpenny, Greene, และ Hogan (2008) พบว่า เด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างมีความรู้สึกที่ตนเองแปลกแยกแตกต่างจากเพื่อนคนอื่นๆ ที่อาศัยอยู่กับพ่อแม่ อย่างไรก็ตาม แม้ว่าเด็กในวัยนี้จะใช้เวลาอยู่ที่โรงเรียนมากกว่าที่บ้าน และให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อน แต่เด็กในวัยนี้ก็ยังต้องการความรักความเอาใจใส่จากพ่อแม่เช่นเดียวกัน (เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์, 2549)

ผลกระทบจากการหย่าร้างต่อวัยเด็กตอนกลาง (middle childhood)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่าเด็กในช่วงวัยต่างๆ รับรู้ถึงผลกระทบของการหย่าร้างแตกต่างกัน โดยทั่วไปแล้ว มีรายงานว่าเด็กเล็กหรือเด็กวัยก่อนเข้าโรงเรียน จะมีความรู้สึกเจ็บปวดกับการหย่าร้างน้อยกว่าเด็กโต เนื่องจากพวกเขาแทบจำอะไรในช่วงเวลานั้นไม่ได้เลย (Wallerstein, 1984) แต่สำหรับวัยเด็กตอนกลางนั้น เด็กเริ่มที่ทำความเข้าใจถึงเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ เด็กเข้าใจได้ว่าการแต่งงานนั้นเป็นการแสดงความรักต่อคู่สมรส แต่เมื่อพ่อแม่ไม่สามารถรักษาสิ่งนี้อาไว้ได้เด็กจึงมีความรู้สึกเสียใจ โกรธ และกล่าวโทษพ่อแม่ที่หย่าร้างกัน เด็กมักจะมีการเลือกข้างว่าฝ่ายใดถูกฝ่ายใดผิด และกล่าวโทษต่อฝ่ายที่ผิด (Margolin, 1996)

วัยเด็กตอนกลางนั้นเป็นช่วงวัยที่เด็กใช้เวลาอยู่ในโรงเรียนเป็นส่วนใหญ่ เด็กค่อนข้างให้ความสำคัญกับเพื่อน และต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน แม้ว่าเด็กในวัยนี้จะสามารถตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองได้และสามารถบอกความรู้สึกต่างๆ ของตนเองได้ แต่ก็ไม่สามารถจัดการหรือควบคุมอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเต็มที่ และแม้ว่าเด็กในวัยนี้จะให้ความสำคัญกับเพื่อน แต่ก็ไม่ได้มีโอกาสใช้ความสัมพันธ์ที่มีในการช่วยในเรื่องของการกำกับอารมณ์ตนเอง (emotion regulation) ได้อย่างเหมาะสม (Lowenstein, 2006) โดยเด็กส่วนใหญ่มักเลือกที่จะเก็บความรู้สึกและเรื่องราวต่างๆ เอาไว้ เพราะไม่ยอมรับความรู้สึกแปลกแยกหรือแตกต่างกับเพื่อน และเชื่อว่าการหย่าร้างของพ่อแม่เป็นเรื่องที่น่าละอาย (Child Study Center, 2001; Clarke-Stewart et al., 1985; Lowenstein, 2006)

การที่เด็กมีการรับรู้เกี่ยวกับสถานการณ์การหย่าร้างเช่นนี้จึงส่งผลให้เด็กบางคนมีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำ (low self-esteem) บางคนมีการแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม (conduct) การต่อต้านสังคม (antisocial) บางคนมีปัญหาทางด้านพฤติกรรม เช่น มีพฤติกรรมกักขังที่ผิดปกติหรือแสดงอาการเจ็บป่วยทางกายต่างๆ (somatic symptoms) (McLure & Teyber, 1996) บางคนมีการแสดงความก้าวร้าวต่อคนรอบข้าง และจากผลกระทบเหล่านี้ มีความเป็นไปได้สูงว่าเด็กจะขาดแรงจูงใจในการทำสิ่งต่างๆ มีปัญหาในเรื่องของผลการเรียนต่ำ ซึ่งผลการเรียนต่ำนี้ไม่ได้เกี่ยวข้องกับเรื่องสติปัญญา แต่อาจเป็นเพราะปัญหาทางจิตใจของเด็กเอง นอกจากนี้การที่เด็กต้องย้ายสังคมใหม่ เปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ จึงทำให้เด็กต้องใช้เวลาปรับตัวในระยะยาวเป็นอย่างมาก (Kaplan, 1991)

จากการศึกษาผลกระทบจากการหย่าร้างทั้งผลกระทบระยะสั้นและผลกระทบในระยะยาวข้างต้นนี้ พบว่า แม้จะมีเด็กจำนวนหนึ่งที่สามารถปรับตัวกับเหตุการณ์หย่าร้างได้ เนื่องจากมีการสนับสนุนทางสังคมที่ดีและปัจจัยส่วนบุคคลของตัวเอง แต่ก็มียังเด็กจำนวนไม่น้อยที่ไม่สามารถปรับตัวกับเหตุการณ์หย่าร้างได้ (Child Study Center, 2001; Kaplan, 1991) ทั้งนี้การทำความเข้าใจเกี่ยวกับผลกระทบจากการหย่าร้างต่อวัยเด็กตอนกลางจะมีความชัดเจนขึ้น เมื่อมีการพิจารณาเกี่ยวกับประเด็นทางพัฒนาการด้านต่างๆ ของเด็กวัยนี้ เพื่อเป็นประโยชน์ในการทำความเข้าใจเด็กมากขึ้น และเพื่อให้ทราบถึงข้อเด่นและข้อจำกัดทางด้านพัฒนาการของเด็กในวัยนี้ กล่าวคือพัฒนาการทางด้านสติปัญญาของเด็กในวัยนี้นั้นอยู่ในขั้นปฏิบัติการด้านรูปธรรม โดยเด็กจะมีความสามารถในการเข้าใจว่าแม้สิ่งต่างๆ ที่มีเปลี่ยนแปลงรูปร่างภายนอกแต่ก็ยังคงสภาพเดิมได้ เด็กสามารถไล่ระดับความมากน้อยของสิ่งต่างๆ ได้ จึงทำให้เด็กมีความสามารถที่จะเรียนรู้ว่าอารมณ์

นั้นมีการเปลี่ยนแปลงได้ และสามารถไล่ระดับความมากน้อยของอารมณ์ตนเองได้ แต่อย่างไรก็ตาม พัฒนาการด้านนี้ของวัยเด็กตอนกลางก็ยังมีข้อจำกัด เนื่องจากยังคงเป็นขั้นของพัฒนาการที่เชื่อม ต่อมาจากลำดับขั้นพัฒนาการด้านความคิด “ขั้น Preoperational Stage” ในช่วงต้นของลำดับขั้น พัฒนาการนี้ เด็กจึงยังมีความเชื่อว่าตนเองเป็นสาเหตุให้พ่อแม่หย่าร้างกัน ส่วนพัฒนาการทางด้าน อารมณ์ของเด็กวัยนี้แม้จะพัฒนาขึ้นกว่าวัยเด็กตอนต้น คือ มีความเข้าใจอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น แต่ก็ยังมีความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองที่จำกัด และไม่สามารถกำกับอารมณ์ตนเองได้อย่าง เต็มที่ ดังนั้นความเข้าใจนี้จึงเป็นประโยชน์ต่อผู้วิจัยในการช่วยพัฒนาการกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) ของเด็กได้อย่างเหมาะสม สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ตนเองนั้นผู้วิจัยขอ นำเสนอในส่วนถัดไปนี้

แนวคิดเกี่ยวกับอารมณ์และการกำกับอารมณ์ตนเอง (Emotion Regulation)

ความหมายและประเภทของอารมณ์

อารมณ์ (emotion) หมายถึง ปรากฏการณ์ในจิตใจที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ต่างๆ โดยอารมณ์แบ่งได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ อารมณ์พื้นฐาน (basic emotions) และอารมณ์ที่เกิด จากการรับรู้ตนเอง (self-conscious emotions) อารมณ์พื้นฐานเป็นอารมณ์เกิดขึ้นตั้งแต่วัยแรกเกิด ประกอบด้วย 5 อารมณ์หลัก ได้แก่ อารมณ์สุข (joy) อารมณ์เศร้า (sadness) โกรธ (anger) รังเกียจ ขยะแขยง (disgust) และ กลัว (fear) และในบางครั้งก็รวมถึง อารมณ์ประหลาดใจ (surprise) ด้วย (Niedenthal, Krauth-Gruber, & Ric, 2006) ส่วนอารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ตนเองนั้นจะมีความ ซับซ้อนมากกว่าอารมณ์พื้นฐาน โดยเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากที่เด็กเริ่มมีพัฒนาการทางปัญญา แล้ว (Niedenthal et al., 2006; Tracy, Robins, & Tangney, 2007)

อารมณ์ที่เกิดจากการรับรู้ตนเอง แบ่งได้ 2 ประเภท ได้แก่ อารมณ์ที่เกิดจากการเปรียบเทียบ ทางสังคม (social comparison emotions) เช่น อิจฉาหรือริษยา (envy or jealousy) และอารมณ์ ที่เกิดจากการประเมินตนเอง (self-evaluation emotions) เช่น ความรู้สึกอับอาย (shame) หรือ รู้สึกผิด (guilt) (Tracy et al., 2007) ความรู้สึกอับอายนั้นเป็นการที่บุคคลรู้สึกกลัวว่าจะถูกผู้อื่น วิจารณ์ กลัวว่าจะไม่ได้รับการยอมรับ และกลัวถูกปฏิเสธจากผู้อื่น ซึ่งเป็นผลมาจากการประเมิน ตนเองว่าไม่ได้ทำสิ่งที่เลวร้าย และไม่สามารถกลับไปแก้ไขได้อีก ส่งผลให้รับรู้ว่าเป็นคนไม่ดี ไม่มี คุณค่า ทั้งในสายตาของตนเองและผู้อื่น (Niedenthal et al., 2006) ส่วนความรู้สึกผิดเป็นความรู้สึก ทางลบ หรือรับรู้ว่าเป็นคนมีความเครียดเกิดขึ้น มีความรู้สึกเสียใจหรือสำนึกผิดกับการกระทำของ ตนเอง รู้สึกว่ายังคงมีสิ่งค้างคาใจที่จะต้องกลับไปแก้ไข และมีความกังวลและเป็นห่วงคนอื่นว่าจะ ได้รับผลกระทบจากการกระทำของตน โดยความรู้สึกดังกล่าวเป็นผลมาจากการประเมินการกระทำ ของตนเองว่าเป็นสิ่งที่ผิดพลาด หรือไม่เหมาะสม และอาจส่งผลเสียต่อผู้อื่น (Niedenthal et al., 2006)

สรุปได้ว่า อารมณ์ของบุคคลนั้นเกิดได้จากทั้งปัจจัยทางชีวภาพของมนุษย์เอง และเกิดจาก ความคิดหรือการรับรู้ตนเอง ซึ่งหากบุคคลมีความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลหรือมีการรับรู้ที่ผิดพลาด ก็อาจจะทำให้เกิดการแสดงอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมได้ (Beck, 2011) สำหรับเด็กที่อยู่ในช่วงวัยเด็ก

ตอนกลางที่มาจากครอบครัวหย่าร้างบางคนนั้นมักมีความคิดทางลบเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่พ่อแม่หย่าร้างกัน และมีความรู้สึกอับอายเกี่ยวกับเหตุการณ์การหย่าร้างของพ่อแม่ ไม่อยากให้เป็นที่ทราบถึงเหตุการณ์ดังกล่าว เนื่องจากกลัวเพื่อนไม่ยอมรับ (Child Study Center, 2001; Clarke-Stewart et al., 1985; Lowenstein, 2006)

ความหมายของการกำกับอารมณ์ตนเอง (Emotion Regulation)

Dodge และ Garber (1991) กล่าวว่า การกำกับอารมณ์ (Emotion Regulation) นั้นค่อนข้างมีความหมายที่กำกวม เพราะอาจหมายถึง ความสามารถในการจัดสมดุลระหว่างอารมณ์กับสิ่งอื่น เช่น การจัดสมดุลระหว่างอารมณ์กับการรู้คิด หรือ อารมณ์กับพฤติกรรม หรือ อาจหมายถึง การกำกับอารมณ์เพียงอย่างเดียวเท่านั้น เช่นเดียวกับ Pekrun และ Stephens (2009) ที่ได้กล่าวว่าการกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) นั้น มีความหมายที่ค่อนข้างทับซ้อนกันอยู่กับการจัดการอารมณ์ (Emotional Coping) โดยการจัดการอารมณ์ (Emotional Coping) มักใช้อธิบายพฤติกรรมที่มุ่งจัดการกับตัวแปรในด้านความเครียด ส่วนการกำกับอารมณ์ (Emotion regulation) จะเน้นทั้งการเพิ่มอารมณ์ทางบวก และกำกับอารมณ์ในทางลบด้วย

อย่างไรก็ตามก็ได้มีนักจิตวิทยาและนักวิจัยหลายท่านที่ได้ให้ความหมายและเสนอแนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ตนเอง (Emotion regulation) เอาไว้ โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

Thompson (1994) ได้อธิบายว่า การกำกับอารมณ์ตนเองว่าเป็นกระบวนการที่ทำหน้าที่ในการควบคุมดูแล ประเมินผล และเปลี่ยนแปลงการแสดงออกทางอารมณ์ โดยเฉพาะการแสดงออกทางอารมณ์ที่เข้มข้นและการตอบสนองเพียงชั่วคราวเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

Gross (1998) ได้ให้คำนิยามการกำกับอารมณ์ตนเองว่าเป็นกระบวนการที่บุคคลกำหนดควบคุมอารมณ์ของคนที่มียู่ ระบุว่าตนมีอารมณ์นั้น ระบุว่าอารมณ์นั้นเป็นอย่างไร และการแสดงอารมณ์นั้นออกมาเป็นอย่างไร

Calkins (2004) กล่าวว่า การกำกับอารมณ์ตนเองเป็นทั้งพฤติกรรม ทักษะ และกลวิธีที่มาจากจิตใต้สำนึกและจิตรู้สำนึก เป็นทั้งกลไกที่เกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติและเป็นความพยายามที่ทำให้เกิดขึ้น ซึ่งทำหน้าที่ในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ โดยทำให้อารมณ์นั้นลดน้อยลง หรือเพิ่มขึ้นก่อนที่จะแสดงอารมณ์นั้นออกมา

Eisenberg และ Fabes (2006) กล่าวถึงการกำกับอารมณ์ตนเองว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์ของตนเอง โดยเฉพาะอารมณ์ทางลบ (negative emotions)

Gross และ Thompson (2007) กล่าวว่า การกำกับอารมณ์ตนเองนั้นไม่ได้มุ่งเน้นที่การกำกับอารมณ์ทางลบเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการกำกับอารมณ์ในทางบวกด้วย

กล่าวโดยสรุป การกำกับอารมณ์ตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ในการกำหนด ควบคุม หรือจัดการกับอารมณ์ของตนเองที่อาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ต่างๆ โดยอาศัยทั้งทักษะและวิธีการในการพยายามกำกับอารมณ์ของตนเอง ทั้งการกำกับอารมณ์ในทางบวกและอารมณ์ในทางลบ

กระบวนการของการกำกับอารมณ์ตนเอง (Emotion Regulation)

การศึกษาเรื่องการกำกับอารมณ์นั้นได้รับความสนใจของนักจิตวิทยาในช่วงสิบปีที่ผ่านมา โดยมีผู้วิจัยหลักคือ Gross และคณะ โดย Gross และ Thompson (2007) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ตนเองว่าเป็นกระบวนการที่ช่วยลด รักษา หรือเพิ่มลักษณะของอารมณ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นกระบวนการกำกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติหรือพยายามทำให้เกิดขึ้น หรือเป็นการกำกับอารมณ์โดยตัวบุคคลเอง (intrinsic) หรือ เป็นการควบคุมโดยบุคคลอื่น (extrinsic) เช่น พ่อพยายามทำให้ลูกสงบอารมณ์ลง เป็นต้น

โดย Gross นั้น ได้มุ่งเน้นที่การกำกับอารมณ์ด้วยตัวบุคคลเอง อีกทั้งได้นำเสนอโมเดลที่เรียกว่า แผนผังการเกิดอารมณ์ (The modal model of emotion) เพื่อแสดงให้เห็นถึงการเกิดขึ้นของอารมณ์ ดังนี้ (Gross & Thompson, 2007)



ภาพที่ 2 กระบวนการเกิดอารมณ์ของบุคคล (The modal model of emotion)

ที่มา : Gross และ Thompson (2007, หน้า 5)

จากแผนผังการเกิดอารมณ์ข้างต้น จะเห็นได้ว่า กระบวนการเกิดอารมณ์ของบุคคลนั้นจะมีลักษณะเป็นเส้นตรง โดยอารมณ์จะเกิดขึ้นเมื่อมีสถานการณ์เกิดขึ้น (Situation) และบุคคลให้ความสนใจต่อสถานการณ์นั้น (Attention) เมื่อบุคคลให้ความสนใจต่อสถานการณ์นั้นแล้ว บุคคลจะเกิดการประเมินต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น (Appraisal) โดยอาจประเมินจากความคุ้นเคยหรือเป้าหมายส่วนบุคคล ซึ่งการประเมินสถานการณ์นี้จะทำให้บุคคลเกิดการแสดงออกทางอารมณ์ (Response) ขึ้น โดยการแสดงออกทางอารมณ์หรือการตอบสนองนี้ จะมีการเปลี่ยนแปลงได้โดยขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น จะเห็นได้ว่าสถานการณ์โดยตัวของมันเองนั้นไม่ได้เป็นส่วนทำให้เกิดอารมณ์โดยตรง แต่เกิดการที่บุคคลให้ความสนใจ (Attention) และมีการคิดการประเมิน (Appraisal) ต่อสถานการณ์ดังกล่าว

นอกจากนี้ Gross และ Thompson (2007) ได้นำเสนอลักษณะสำคัญของอารมณ์ 3 ประการ เพื่อให้ทราบว่าบุคคลสามารถกำกับอารมณ์ตนเองได้ในจุดต่างๆ โดยลักษณะสำคัญของอารมณ์ 3 ประการ ได้แก่

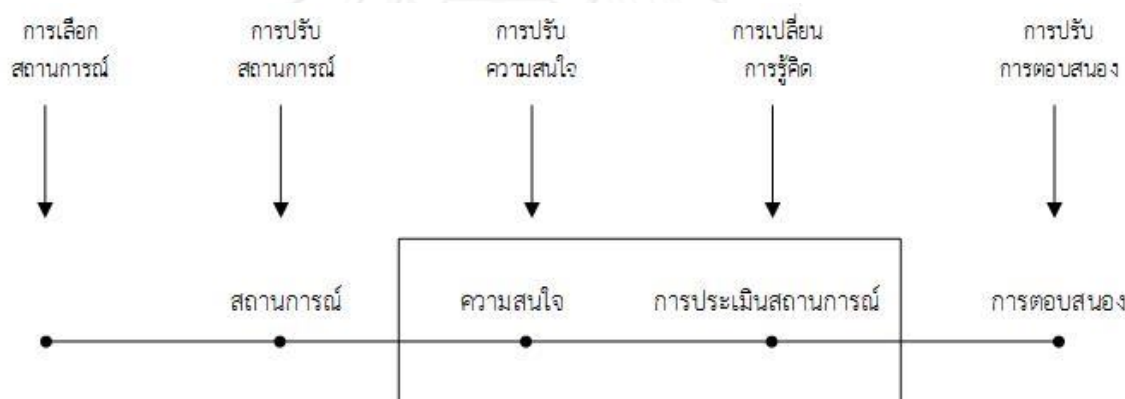
1. อารมณ์เกิดขึ้นเมื่อบุคคลมีความสนใจต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง และเห็นว่าสถานการณ์นั้นมีความหมายต่อเป้าหมายของบุคคล โดยเป้าหมายของบุคคลจะมีส่วนในการสนับสนุนให้เกิดการประเมินสถานการณ์ต่างๆ ก่อนจะไปสู่การแสดงออกของอารมณ์ เป้าหมายของบุคคลนั้นมีหลายแบบ อาจจะเป็นเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับตนเอง เช่น ความต้องการเป็นนักเรียนที่ดี หรือเป็นเป้าหมายภายนอกเช่น การต้องการเปิดกล่องอาหารเช้า หรือเป้าหมายที่ซับซ้อน เช่น การวางแผน

แก้แค้นเพื่อน เป็นต้น อย่างไรก็ตามเมื่อเป้าหมายหรือการให้ความหมายต่อสถานการณ์ต่างๆ ของบุคคลนั้นเปลี่ยนแปลงไป ก็จะทำให้อารมณ์ของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปด้วย

2. อารมณ์นั้นมีหลายส่วนประกอบกัน ทั้งสิ่งที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล (subjective experience) พฤติกรรม และระบบประสาทส่วนกลางและส่วนนอก

3. อารมณ์ทำหน้าที่เป็นตัวออกคำสั่ง เมื่อมีอารมณ์เกิดขึ้นก็จะเกิดการรบกวนต่อการตระหนักรู้ (awareness) ของบุคคล แต่อย่างไรก็ตามการตระหนักรู้ของบุคคลนั้นก็ไม่ได้ถูกรบกวนเสมอไป ขึ้นอยู่กับว่าบุคคลมีความสนใจกับสถานการณ์นั้นมากน้อยเพียงใด

จากกระบวนการการเกิดอารมณ์และลักษณะสำคัญของอารมณ์ 3 ประการข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นสถานการณ์ไม่ได้เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์โดยตรง และอารมณ์เกิดขึ้นจากการที่บุคคลเกิดการประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้น ดังนั้นบุคคลจึงสามารถกำกับอารมณ์ตนเองได้ตั้งแต่ก่อนการเกิดอารมณ์ขึ้น และหลังการเกิดอารมณ์แล้ว โดย Gross (1998) ได้นำเสนอโมเดลเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ ที่แสดงให้เห็นถึงกระบวนการการกำกับอารมณ์ที่สำคัญ 5 จุด ได้แก่ การเลือกสถานการณ์ (Situation Selection) การปรับแต่งสถานการณ์ (Situation Modification) การปรับความสนใจ (Attentional Deployment) การเปลี่ยนการรู้คิด (Cognitive Change) และ การปรับการตอบสนอง (Response Modulation) ดังแผนภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 3 กระบวนการการกำกับอารมณ์ 5 จุดสำคัญ

ที่มา : Gross และ Thompson (2007, หน้า 10)

จากแผนภาพกระบวนการการกำกับอารมณ์ Gross และ Thompson (2007) ได้อธิบายว่าการกำกับอารมณ์ที่ทำได้ใน 4 ส่วนแรก ได้แก่ การเลือกสถานการณ์ (Situation Selection) การปรับสถานการณ์ (Situation Modification) การปรับความสนใจ (Attentional Deployment) และการเปลี่ยนการรู้คิด (Cognitive Change) ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ก่อนการตอบสนองหรือการแสดงอารมณ์ออกมา เรียกว่า antecedent-focused ส่วนการปรับการตอบสนอง (Response Modulation) นั้น เป็นการมุ่งกำกับอารมณ์ที่ทำได้เมื่อแสดงอารมณ์หรือพฤติกรรมออกมาแล้ว ซึ่ง Gross ได้ให้คำอธิบายเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ในแต่ละจุดดังต่อไปนี้

การเลือกสถานการณ์ (Situation Selection) เป็นการกำกับอารมณ์ตนเองก่อนที่สถานการณ์จะเกิดขึ้นว่าจะเผชิญหรือไม่เผชิญกับสถานการณ์นั้น โดยการกำกับอารมณ์ในจุดนี้ต้องอาศัยความเข้าใจที่เหมาะสมและถูกต้อง เนื่องจากบุคคลอาจมีการประเมินสถานการณ์ที่ผิดพลาดซึ่งส่งผลต่อการแสดงออกทางอารมณ์ที่อยู่ในระดับไม่เหมาะสม เพราะโดยปกติบุคคลมักเลือกสถานการณ์ที่ทำให้ตนเองมีอารมณ์ทางบวกและเลี่ยงอารมณ์ทางลบ เช่น คนที่ขี้อายมักจะรู้สึกดีที่ได้เลี่ยงการเข้าสังคม ซึ่งเป็นการเลือกให้ตนเองมีอารมณ์ทางบวกในระยะสั้น แต่การเลือกเช่นนี้ก็ส่งผลเสียในระยะยาว เนื่องจากอาจทำให้เขากลายเป็นคนที่รู้สึกโดดเดี่ยวทางสังคมได้ ดังนั้น ประโยชน์ของการเลือกสถานการณ์นั้นจะช่วยให้คุณเกิดการชั่งน้ำหนักหรือจัดสมดุลระหว่างการเลือกสถานการณ์ต่างๆ

การปรับสถานการณ์ (Situation Modification) เป็นส่วนของการกำกับอารมณ์ที่สามารถทำได้เมื่อมีสถานการณ์ต่างๆ เกิดขึ้นแล้วและบุคคลไม่อาจหลีกเลี่ยงสถานการณ์นั้นได้ การปรับสถานการณ์จึงเป็นการปรับปรุงสถานการณ์ต่างๆ ให้ดีขึ้น หรือเลือกเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในด้านที่บุคคลต้องการ แต่ไม่ใช่การหลีกเลี่ยงที่จะเผชิญกับสถานการณ์

การปรับความสนใจ (Attentional Deployment) เป็นวิธีการที่บุคคลสามารถกำกับอารมณ์ตนเองโดยไม่ต้องเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ แต่เป็นการมุ่งสนใจสถานการณ์อย่างเหมาะสม โดยมี 2 วิธีการ ได้แก่

การเปลี่ยนความสนใจไปที่อื่น (distraction) โดยการมุ่งความสนใจไปที่ด้านอื่นของเหตุการณ์หรือการเปลี่ยนความสนใจไปจากสิ่งเร้าที่อาจส่งผลกระทบต่ออารมณ์

การเปลี่ยนการครุ่นคิดจดจ่อ (concentration) ในบางครั้งการที่บุคคลครุ่นคิดจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งมากเกินไป ก็อาจส่งผลให้เกิดอารมณ์ทางลบได้ การปรับเปลี่ยนการครุ่นคิดจดจ่อโดยการให้ความสนใจสิ่งเร้าอื่นๆ จึงเป็นการมุ่งควบคุมการเกิดขึ้นของอารมณ์ทางลบได้

อย่างไรก็ตาม Gross และ Thompson (2007) ได้กล่าวว่า การกำกับอารมณ์ใน 3 ส่วนแรก ได้แก่ การเลือกสถานการณ์ ปรับสถานการณ์ หรือปรับความสนใจ อาจเป็นสิ่งที่ทำได้ยากสำหรับเด็ก ดังนั้น Gross และ Thompson จึงมุ่งเน้นไปที่การกำกับอารมณ์ใน 2 ส่วนหลัง ได้แก่ การเปลี่ยนการรู้คิด และการปรับการตอบสนอง โดยมีรายละเอียดดังนี้

การเปลี่ยนการรู้คิด (Cognitive Change) เป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงการประเมินสถานการณ์ เปลี่ยนแปลงการคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และประมาณความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง ซึ่งทำได้โดยการประเมินความหมายของสถานการณ์ใหม่อีกครั้ง (reappraisal) หรือตรวจสอบความเข้าใจของตนเองที่มีต่อสถานการณ์ดังกล่าวอีกครั้ง

การปรับการตอบสนอง (Response Modulation) เป็นวิธีที่กำกับอารมณ์หรือการตอบสนองทางอารมณ์ของตนเอง หลังจากอารมณ์นั้นเกิดขึ้นแล้ว ด้วยการป้องกัน ยับยั้งหรือกำจัดอารมณ์ที่การตอบสนองทางอารมณ์หรือพฤติกรรมเกิดขึ้น ซึ่งเป็นการหลีกเลี่ยงหรือยับยั้งอารมณ์ที่รุนแรงภายใน (suppression) (Gross, 2002)

จากแนวคิดข้างต้นจะเห็นได้ว่า การกำกับอารมณ์นั้นก็เป็นสิ่งที่บุคคลสามารถทำได้ด้วยวิธีการที่หลากหลาย การกำกับอารมณ์ตนเองสามารถทำได้ตั้งแต่การเริ่มต้นของกระบวนการเกิดอารมณ์ หรือแม้กระทั่งเมื่อมีการแสดงออกของอารมณ์แล้วบุคคลก็สามารถกำกับควบคุมอารมณ์ของ

ตนได้ โดยการกำกับอารมณ์นั้นไม่ได้มุ่งเพียงแค่การกำกับอารมณ์ทางลบ แต่ยังมุ่งกำกับอารมณ์ทางบวกด้วย

ทั้งนี้ Gross ได้เน้นที่ส่วนของการกำกับอารมณ์ในช่วงก่อนการเกิดอารมณ์ (antecedent-focused emotion regulation) หรือ การประเมินการรู้คิดใหม่ (reappraisal) เป็นการกำกับอารมณ์ในช่วงเริ่มต้นก่อนการเกิดอารมณ์ขึ้น และมุ่งเน้นในส่วนของการกำกับอารมณ์ในช่วงการตอบสนองทางอารมณ์ (response-focused emotion regulation) หรือ การเก็บกักอารมณ์ที่เกิดขึ้น (suppression) เป็นการกำกับอารมณ์ในช่วงหลังของกระบวนการเกิดอารมณ์ ซึ่งบุคคลได้เผชิญกับอารมณ์นั้นๆ แล้ว และทำการปรับพฤติกรรมตอบสนองทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมแสดงออก การไม่แสดงออกถึงพฤติกรรมนั้น

อย่างไรก็ตามความสามารถในการกำกับอารมณ์ของบุคคลนั้นย่อมแตกต่างกันออกไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยเด็กซึ่งเป็นช่วงวัยที่ยังขาดวุฒิภาวะทางด้านอารมณ์ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) จึงอาจทำให้สามารถกำกับอารมณ์ตนเองได้ยาก จึงทวีความเสี่ยงที่เด็กจะประสบปัญหาที่เกี่ยวข้องกับอารมณ์ อีกทั้ง Fabes, Hanish, Martin, และ Eisenberg (2002 อ้างถึงใน Macklem, 2008) ได้กล่าวถึงผลกระทบของการขาดความสามารถนี้ต่อเด็กโดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นของความสำคัญทางสังคม ผู้วิจัยมองเห็นถึงความสำคัญในจุดนี้ และมองว่าควรมีการส่งเสริมให้เด็กได้ฝึกฝนการกำกับอารมณ์ของตนเองภายใต้บรรยากาศที่ปลอดภัยและเหมาะสม จึงได้นำแนวทางการกำกับอารมณ์มาใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ และเลือกใช้แนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavior Therapy: CBT) มาเป็นแนวคิดพื้นฐานในการดำเนินการการศึกษาแบบกลุ่มเนื่องจากแนวคิด CBT และแนวทางการกำกับอารมณ์นั้น มีความสอดคล้องกันในส่วนที่มุ่งเน้นการปรับเปลี่ยนการรู้คิดและพฤติกรรม เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ โดยรายละเอียดแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมนั้น ผู้วิจัยขอเสนอในส่วนถัดไป

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavior Therapy: CBT)

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive behavioral therapy: CBT) เป็นแนวคิดที่ผสมผสานระหว่างแนวคิดพฤติกรรมนิยม (behavioral approach) กับแนวคิดปัญญานิยม (cognitive approach) ที่พัฒนาขึ้นโดย Aron T. Beck ในช่วงต้นปี 1960 (Beck, 2011; Henderson & Thompson, 2010) โดยแนวคิดปัญญานิยม (cognitive approach) นั้นเน้นการปรับเปลี่ยนการรู้คิดแก่ผู้รับการปรึกษา ให้ความสำคัญกับความคิดที่ไม่เอื้อประโยชน์ การแปลข้อมูลอย่างบิดเบือน และการเลือกรับข้อมูลอย่างอคติ โดยพยายามให้ผู้รับการปรึกษาได้ทดสอบว่าความคิดของตนนั้นไม่ถูกต้อง (ดวงมณี จงรักษ์, 2549) เพื่อพัฒนามุมมองความคิดและพฤติกรรมในรูปแบบใหม่ อันจะเอื้อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพัฒนาอารมณ์ความรู้สึกและการปรับตัวที่ดีขึ้น บนรากฐานที่ว่า อารมณ์ (emotion) การรู้คิด (cognition) พฤติกรรม (behavior) และร่างกาย (physiology) นั้นมีความสัมพันธ์กัน หากมีการเปลี่ยนแปลงที่ส่วนใดส่วนหนึ่งก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในส่วนอื่นๆ ด้วย (Beck, 2011)

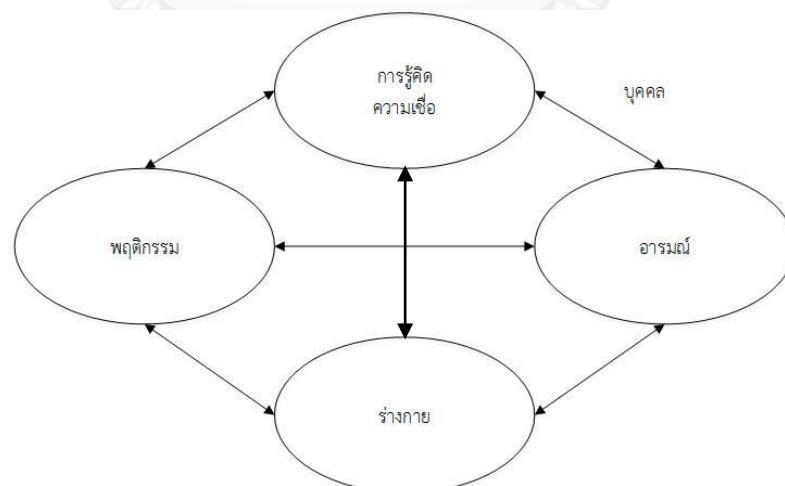
โดยทั่วไปแล้วคนส่วนใหญ่มักคิดว่าเหตุการณ์ (Event) เป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ (Emotional) แนวคิด CBT เชื่อว่า สถานการณ์โดยตัวมันเองนั้นไม่ได้เป็นตัวกำหนดความรู้สึกของบุคคล แต่ขึ้นอยู่กับว่าคุณคลมองหรือมีการรู้คิดต่อสถานการณ์นั้นอย่างไร (Cognition) โดยสามารถทำความเข้าใจได้จาก แผนภาพหลักการพื้นฐานเกี่ยวกับการรู้คิด (The basic cognitive principle) ต่อไปนี้



ภาพที่ 4 หลักการพื้นฐานเกี่ยวกับการรู้คิด

ที่มา : Westbrook, Kennerley และ Kirk (2011, หน้า 4)

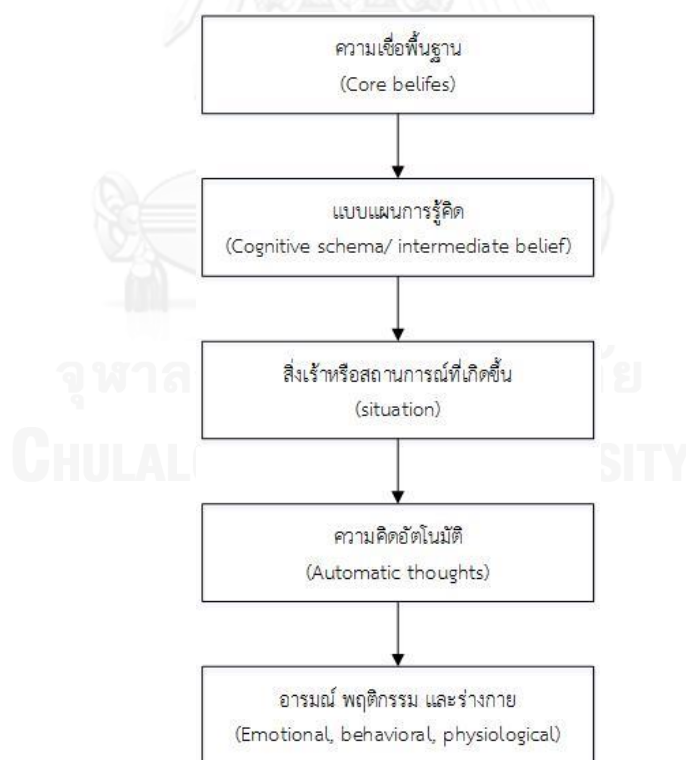
การที่บุคคลเกิดอารมณ์ความรู้สึกขึ้นมาและแสดงพฤติกรรมตอบสนองนั้น ขึ้นอยู่กับว่าคุณมีความคิดความเชื่อต่อสถานการณ์นั้นๆ อย่างไร การตอบสนองทางอารมณ์ พฤติกรรม จึงถูกกำกับด้วยการรับรู้สถานการณ์ของคน และทำให้บุคคลมีการตอบสนองทางอารมณ์และพฤติกรรมแตกต่างกันออกไป ซึ่งนอกจากการเกิดอารมณ์และพฤติกรรมแล้วยังส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระวิทยาด้วย เช่น หัวใจเต้นเร็ว มือเย็น เหงื่อออก เมื่อรู้สึกตื่นเต้นหรือตกใจ เป็นต้น อันจะส่งผลกระทบต่อการรู้คิด อารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมเป็นวงจรต่อไป (Beck, 2011; Wenzel, Brown, & Karlin, 2011) ซึ่งความสัมพันธ์ดังกล่าวสามารถแสดงเป็นแผนภาพ ดังนี้



ภาพที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างการรู้คิด อารมณ์ความรู้สึก พฤติกรรม และการตอบสนองทางสรีระร่างกาย

ที่มา : Westbrook และคณะ (2011, หน้า 7)

CBT เชื่อว่าการรู้คิด (Cogniton) ของบุคคลมี 3 ระดับ ได้แก่ ความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) แบบแผนการรู้คิด (Cognitive schema/ intermediate belief) และ ความเชื่อพื้นฐาน (Core belifes) ความเชื่อพื้นฐานนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตั้งแต่วัยเด็ก โดยบุคคลจะ พัฒนาจากการรู้คิดเกี่ยวกับตนเอง ผู้อื่น และการมองโลกของตน ความเชื่อพื้นฐานนี้เป็นความเชื่อที่เป็นสากล โดยบุคคลมักเอาความเชื่อนั้นไปใช้กับทุกสถานการณ์ที่เกิดขึ้น และบุคคลมักจะไม่รู้ว่าตนเองมีความเชื่อเช่นนั้นอยู่ และเชื่อว่ามันคือความจริงที่เกิดขึ้น โดยความเชื่อพื้นฐานนี้จะทำให้เกิดเป็นแบบแผนการรู้คิด (Cognitive schema/ intermediate belief) ซึ่งมีลักษณะเป็นกฎของความคิด มีรูปแบบชัดเจนว่าจะแปลความหมายของสิ่งเร้าว่าอย่างไร เมื่อบุคคลได้รับสิ่งเร้าก็จะเกิดการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นตามแบบแผนความคิดของตน และเกิดเป็นความคิดอัตโนมัติ (Automatic thoughts) ต่อสถานการณ์ต่างๆ โดยความคิดอัตโนมัติ นั้นอาจจะเป็นกระแสของความคิด คำพูดหรือประโยคสั้นๆ หรือภาพที่แล่นเข้ามาในการรับรู้ของบุคคล เป็นการประเมินหรือการตีความในสิ่งที่บุคคลให้ความใส่ใจ ความคิดอัตโนมัติทางลบนี้ จะเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อการแสดงออกของบุคคลทั้งทางอารมณ์ พฤติกรรม และสรีระร่างกาย โดยสามารถเกิดขึ้นได้ทันทีโดยที่ไม่ต้องอาศัยความพยายามให้เกิดขึ้น (Beck, 2011) ดังเช่น แผนภาพแสดงการรู้คิดของบุคคลและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้



ภาพที่ 6 การรู้คิดของบุคคลและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ที่มา : Beck (2011, หน้า 37)

อย่างไรก็ตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมเชื่อว่า ความคิดความเชื่อของบุคคลนั้นอาจไม่ถูกต้องเสมอไป บุคคลอาจเกิดความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลและบิดเบือนไปจากความจริงได้ (irrational thought หรือ dysfunctional thought) และนำไปสู่การความคิดอัตโนมัติทางลบ (Negative Automatic thoughts) กับตนเองอยู่บ่อยครั้ง (Henderson & Thompson, 2010) กล่าวถึงความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของเด็ก (irrational beliefs of children) ว่ามีดังนี้

1. มันแย่มากถ้าคนอื่นไม่ชอบฉัน
2. ฉันเป็นคนไม่ดี เพราะฉันทำผิดพลาด
3. ทุกสิ่งทุกอย่างต้องเป็นไปตามที่ฉันต้องการ ฉันต้องได้ในสิ่งที่ฉันต้องการ
4. ฉันน่าจะได้อะไรต่างๆ มาโดยง่าย
5. โลกนี้ต้องมีความยุติธรรม คนไม่ดีต้องได้รับการลงโทษ
6. ฉันไม่ควรแสดงความรู้สึกของตนเอง
7. ผู้ใหญ่ทุกคนต้องสมบูรณ์แบบ
8. คำตอบที่ถูกต้องมีเพียงคำตอบเดียว
9. ฉันต้องชนะ มันเลวร้ายมากถ้าฉันแพ้
10. ถ้าฉันอยากได้อะไร ฉันควรจะได้ในทันที

การที่เด็กมีความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลเช่นนี้อาจนำไปสู่การแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ได้ เช่น มีอาการซึมเศร้า อาการวิตกกังวลต่อสิ่งต่างๆ เป็นต้น ดังนั้นแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมจึงมีความเชื่อว่าหากสามารถปรับเปลี่ยนกระบวนการคิดของบุคคลได้ ก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในอารมณ์ พฤติกรรม และอาการทางกายได้ โดยแนวคิดนี้ได้เสนอหลักการพื้นฐานของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมเอาไว้ดังนี้

หลักการพื้นฐานของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (Principles of treatment)

Beck (2011) ได้รวบรวมหลักการพื้นฐานที่สำคัญของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมเอาไว้ 10 ประการดังนี้

1. แนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) นั้นมีพื้นฐานมากจากการทำความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาของผู้รับบริการตั้งแต่ลักษณะความคิดในปัจจุบัน (current thinking) พฤติกรรมที่เป็นปัญหา (problematic behaviors) ปัจจัยที่ส่งผลให้พฤติกรรมหรือปัญหานั้นยังคงอยู่ (precipitating factors) ความเป็นมาของเหตุการณ์ (developmental event) และรูปแบบการตีความต่อเหตุการณ์ของผู้รับบริการ เพื่อที่จะได้ช่วยให้ผู้รับบริการได้เข้าใจถึงความเป็นมาของปัญหาและความคิด พฤติกรรมของตนเองต่อเหตุการณ์ต่างๆ
2. มุ่งการสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้รับบริการกับผู้บริการการปรึกษา (therapeutic alliance)
3. เน้นการทำงานร่วมกันระหว่างผู้บริการการปรึกษากับผู้รับบริการ โดยที่ผู้รับบริการต้องมีส่วนร่วมระหว่างกระบวนการการปรึกษา โดยมีผู้บริการการปรึกษาเป็นผู้เฝ้าอำนาจ เช่น การทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายในแต่ละครั้ง

4. เน้นมุ่งไปที่เป้าหมาย หรือปัญหาใดปัญหาหนึ่ง คือ มีเป้าหมายในการรักษาที่ชัดเจน โดยที่ผู้รับการปรึกษาต้องร่วมกับผู้บริการการปรึกษาในการกำหนดเป้าหมายตั้งแต่เริ่มแรก

5. ให้ความสำคัญกับการแก้ไขปัญหในปัจจุบัน แต่อาจย้อนกลับไปดูความคิดความเชื่อในอดีตว่าส่งผลต่อปัจจุบันอย่างไร และปัจจุบันมีการจัดการกับปัญหานั้นอย่างไร โดยมุ่งให้เห็นการคิดในปัจจุบันของผู้รับการปรึกษาที่ทำให้เกิดปัญหา

6. มีลักษณะของการให้อภัยความรู้ผสมผสานกับการสร้างทักษะ ให้ผู้รับการปรึกษาช่วยเหลือตัวเองได้ และการป้องกันการกลับมาเป็นซ้ำ (relapse prevention)

7. มีการกำหนดระยะเวลาในการบริการรักษาที่ชัดเจน และใช้เวลาสั้น

8. ระยะเวลาในการพบกันระหว่างผู้รับการปรึกษากับผู้บริการการปรึกษาในแต่ละครั้ง (session) นั้นจะมีโครงสร้างที่ชัดเจน เช่น การประเมินอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา สรุปสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละสัปดาห์ กำหนดวัตถุประสงค์ของการพบกันใน session ปัจจุบัน ให้ผลสะท้อนกลับกับสิ่งที่เกิดขึ้นใน session ก่อน ทบทวนการบ้าน ตกลงกันระหว่างผู้รับบริการกับผู้ให้บริการในวางแผนการใน session ปัจจุบัน การให้การบ้านใหม่ การสรุปสิ่งที่เกิดขึ้น และการให้ผลสะท้อนกลับ เป็นต้น

9. มุ่งให้ผู้รับบริการสามารถระบุ ประเมิน ตอบสนองต่อความคิดความเชื่อที่ไม่ดี (dysfunctional thoughts and beliefs) ของตนเองได้ พร้อมทั้งรู้วิธีการจัดการกับตนเองเพื่อแก้ไขความคิดความเชื่อที่ไม่ดีนั้น ซึ่งเป้าหมายสูงสุดของ CBT คือมุ่งให้ผู้รับบริการสามารถช่วยเหลือดูแลตนเองได้

10. มีการใช้เทคนิคที่หลากหลายในการเปลี่ยนแปลงการรู้คิด อารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรม โดยจะเป็นการเปลี่ยนแปลงสิ่งใดก่อนก็ได้

โดยเทคนิคขั้นตอนสำคัญของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม มีดังนี้ (Beck, 1995 อ้างถึงใน คณะอนุกรรมการพัฒนาระบบการดูแลผู้ป่วยพยายามฆ่าตัวตาย/ ทำร้ายตัวเอง, ม.ป.ป.)

1. ชั้นประเมินพฤติกรรมมารู้คิด เป็นการประเมินพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษา การรู้คิด อารมณ์ และความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ต่างๆ โดยจะไม่ได้ให้ความสนใจกับบุคลิกภาพหรือกลไกทางจิตของผู้รับการปรึกษา ผู้บริการการปรึกษาจะต้องเก็บรวบรวมข้อมูลและระบุปัญหาจากข้อมูลระบุพฤติกรรมที่เป็นปัญหา วัตถุประสงค์ที่เป็นปัญหา และระบุตัวแปรด้านสิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา โดยวิธีการต่างๆ เช่น การสังเกต สัมภาษณ์ และวัตถุประสงค์ที่เป็นปัญหาอย่างถูกต้องแม่นยำ

2. ชั้นแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม ประกอบด้วย 3 ขั้นตอนที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

2.1 การค้นหาความคิดอัตโนมัติทางลบ เช่น การตั้งคำถามให้ผู้รับการปรึกษาตอบถึงความคิดอัตโนมัติของตนเอง การเรียบเรียงความคิดอัตโนมัติให้เป็นประโยคบอกเล่า เพื่อนำไปประเมินได้ง่าย หรือการใช้เทคนิคของการจินตนาการ (imagery)

2.2 การพิสูจน์และประเมินความคิดอัตโนมัติทางลบ เนื่องจากความคิดอัตโนมัติทางลบนั้นอาจไม่ได้อยู่บนพื้นฐานของความจริง จึงต้องมีการพิสูจน์เพื่อจะได้นำไปสู่การปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติหรือการแก้ปัญหา เช่น การใช้คำถามเพื่อตรวจสอบความคิดอัตโนมัติทางลบ การให้ผู้รับการปรึกษาให้คะแนนต่อความคิดอัตโนมัติทางลบนั้นว่ามีความเป็นไปได้มากน้อยเพียงใด หรือการให้ผู้รับการปรึกษาทดลองการแสดงบทบาทสมมติ

3. ขั้นการปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติทางลบ เมื่อความคิดอัตโนมัติถูกพิสูจน์แล้วว่าไม่เป็นความจริง ความคิดนั้นจะลดลงไปเองตามธรรมชาติ แต่หากความคิดอัตโนมัตินั้นได้รับการประเมินว่าจริงบางส่วน ผู้บริการการปรึกษาจะต้องช่วยปรับเปลี่ยนความคิดดังกล่าว เช่น การช่วยผู้บริการปรึกษาวางแผนในการแก้ปัญหา การใช้เทคนิค Empty chair หรือ การเปลี่ยนมุมมองที่มีต่อสถานการณ์ดังกล่าว

4. ขั้นการบ้าน (Home work) เป็นขั้นที่ผู้บริการการปรึกษามอบหมายงานให้แก่ผู้รับการปรึกษา เช่น การสังเกตตนเองในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งที่ส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก การรู้คิด และพฤติกรรมของตนเองอย่างไรมาอย่างน้อยเพียงใด การสังเกตการเชื่อมโยงของสถานการณ์ การรู้คิด อารมณ์ พฤติกรรมและสรีระวิทยา การฝึกเทคนิคต่างๆ เช่น การหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การจินตนาการ เป็นต้น หรือการทดลองทำพฤติกรรมใหม่ โดย Beck (2011) กล่าวว่ามีการศึกษาพบว่าผู้รับการปรึกษาที่ทำการบ้านที่ได้รับมอบหมายนั้นมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีกว่าผู้รับการปรึกษาที่ไม่ได้ทำการบ้าน

นอกจากนี้ Mennuit, Christner และ Freeman (2006) ได้เสนอขั้นตอนของการนำเอาเทคนิค CBT ไปใช้กับเด็ก ดังนี้

ขั้นที่หนึ่ง: การทำข้อตกลงเบื้องต้นระหว่างผู้บริการการปรึกษากับผู้รับการปรึกษา เช่น การวางแผนหรือกำหนดเป้าหมายในการปรึกษาร่วมกัน

ขั้นที่สอง: ทบทวนความรู้ ความเข้าใจ หรือสิ่งที่ได้เรียนรู้ของเด็ก จากการพบกันครั้งก่อนหน้า หรือครั้งสุดท้ายที่ได้พบกัน

ขั้นที่สาม: .ให้การสะท้อนกลับ (feedback) เกี่ยวกับสิ่งที่เกิดขึ้นใน session ที่ผ่านมา

ขั้นที่สี่: มุ่งเน้นพัฒนา ให้ความสนใจตามประเด็นที่ได้ตกลงกันเอาไว้เบื้องต้น

ขั้นที่ห้า: พัฒนาทักษะต่างๆ ผ่านการได้รับการบ้านใหม่ๆ และให้ผลสะท้อนกลับแก่

ผู้บริการการปรึกษาในระหว่าง session

ขั้นที่หก: ตรวจสอบสัมพันธภาพระหว่างผู้บริการการปรึกษากับผู้รับการปรึกษา

อย่างไรก็ตาม Mennuit และคณะ (2006) กล่าวว่าขั้นตอนดังกล่าวนี้สามารถยืดหยุ่นและสามารถนำไปปรับใช้ตามความเหมาะสม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับพิจารณาของผู้บริการการปรึกษา

สำหรับการนำแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมไปใช้กับเด็กนั้น ได้มีงานวิจัยพบว่า CBT นั้นสามารถนำไปใช้อย่างได้ผล เช่น การฝึกฝนควบคุมจัดการอารมณ์โกรธ (Williams, 2004) การฝึกการผ่อนคลาย การประเมินตนเอง และการแก้ไขปัญหา และแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมยังช่วยให้เด็กสามารถทำความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ การรู้คิดและพฤติกรรมของตนเอง เรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรม และอารมณ์ของตนเองได้ (Macklem, 2008)

จากการศึกษาแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม พบว่า แนวคิดนี้ใช้ระยะเวลาในการปรึกษาสั้น มุ่งเน้นแก้ไขปัญหาในปัจจุบัน มีโครงสร้างชัดเจน มีการนำเทคนิคต่างๆ มาใช้เพื่อให้บุคคลได้ฝึกฝนทักษะ มีการฝึกทักษะป้องกันการกลับมาเกิดซ้ำของปัญหา และใช้วิธีการสอนทักษะประกอบ จึงมีความเหมาะสมต่อการนำมาใช้กับวัยเด็กตอนกลางซึ่งยังมีการรู้คิดและการใช้เหตุผลในเชิงรูปธรรมอยู่มาก การฝึกทักษะต่างๆ ให้กับเด็กจึงจะช่วยให้เด็กได้มีความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ การรู้คิดและพฤติกรรมของตนเองได้ง่ายขึ้นและเรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรม และอารมณ์ของตนเองได้

แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับเด็ก (Group counseling with children)

นักจิตวิทยาการปรึกษาหลายท่านได้กล่าวว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (group counseling) นั้นค่อนข้างมีความเป็นธรรมชาติมากกว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคล (individual counseling) (Henderson & Thompson, 2010) การสร้างและการรักษาสัมพันธภาพระหว่างเด็กนั้นเป็นเรื่องยาก แต่กระบวนการการปรึกษาแบบกลุ่มนั้นจะช่วยให้เด็กมีโอกาสในการพัฒนาทักษะในการสร้างสัมพันธภาพ และสามารถพัฒนาความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น และสามารถเรียนรู้และทำความเข้าใจกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสมมากขึ้น โดยผ่านการมีปฏิสัมพันธ์และการได้รับผลสะท้อนกลับ (feedback) ระหว่างสมาชิกในกลุ่มภายใต้บรรยากาศที่เหมาะสม (M. S. Corey, Corey, & Corey, 2013)

Grych และ Fincham (1992) ได้ศึกษารวบรวมงานวิจัยที่ศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มการศึกษาสำหรับเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยการศึกษาพบว่าการปรึกษาแบบกลุ่มกับเด็กหย่าร้างนั้นมีประสิทธิภาพมากกว่าการปรึกษาแบบรายบุคคล เนื่องจากการกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มนั้นช่วยให้เด็กเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนในกลุ่มที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน และทำให้เด็กรู้สึกสะดวกใจในการพูดถึงประสบการณ์ ความรู้สึกของตนเองมากกว่าการพูดคุยกับผู้ให้ปรึกษาที่เป็นผู้ใหญ่แบบสองต่อสอง เช่น การปรึกษารายบุคคล

Wallerstein และ Blakeslee (2003 อ้างถึงใน Henderson & Thompson, 2010) ได้กล่าวว่า ผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องในการช่วยเหลือเด็กควรช่วยให้เด็กได้เข้าใจถึงความจริงที่เกิดขึ้น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม (Group Counseling) นั้นจะสามารถช่วยให้เด็กได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้มากขึ้น โดยนักจิตวิทยาอาจจะมีการนำกิจกรรมต่างๆ เข้ามาช่วย เช่น การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) จะช่วยให้เด็กได้ฝึกฝนด้านการแสดงออกทางพฤติกรรมและความรู้สึก การเขียนถึงความรู้สึกหรือเรื่องราวต่างๆ หรือการวาดรูป (drawing) ก็จะสามารถช่วยให้เด็กได้ตระหนักถึงความรู้สึกของตนเองและระบายความรู้สึกของตนเองมากขึ้น เช่นเดียวกับ Lowenstein (2006) ที่ได้แนะนำว่าเด็กควรได้รับโอกาสในการระบายหรือแสดงความรู้สึกของตนเอง เรียนรู้ทักษะในการรับมือกับปัญหาและอารมณ์ของตนเองที่เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

ลักษณะของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับเด็ก

Henderson และ Thompson (2010) กล่าวว่า กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาสำหรับเด็กนั้นสามารถแบ่งได้เป็น 3 กลุ่ม กลุ่มแรก ได้แก่ กลุ่มจิตศึกษา (Psychoeducational group) เป็นกลุ่มที่เน้นการสอนทักษะและให้ข้อมูลต่างๆ แก่ผู้รับบริการมุ่งให้ความรู้ใหม่แก่ผู้รับบริการ มุ่งในเรื่องของทัศนคติ ความเชื่อ การสื่อสาร การทำงานร่วมกัน และการสร้างสัมพันธภาพ มักใช้ในการปรึกษาเรื่องเกี่ยวกับอาชีพ การเรียน เป็นต้น กลุ่มที่สอง คือ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา (Counseling group) เป็นกลุ่มที่มุ่งที่พฤติกรรมและพัฒนาการของบุคคล สมาชิกในกลุ่มอาจจะเป็นคนปกติทั่วไปหรือคนที่มีความทุกข์ในชีวิต เป็นกลุ่มที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทักษะทางสังคม การเรียนรู้ทักษะต่างๆ การแก้ปัญหาในชีวิต และการตัดสินใจในเรื่องต่างๆ กลุ่มนี้มีประโยชน์สำหรับเด็กที่เจอการเปลี่ยนแปลงในชีวิต เช่น พ่อแม่หย่าร้าง พ่อแม่เสียชีวิต หรือการมีปัญหาที่โรงเรียน เนื่องจากบรรยากาศภายในกลุ่มเช่นนี้จะเต็มไปด้วยความไว้วางใจ ความเอาใจใส่ ความเข้าใจ และการสนับสนุนให้

กำลังใจซึ่งกันและกัน โดยเหมาะแก่การนำไปใช้ในโรงเรียน สถานศึกษา หรือสถานบันเกี่ยวกับสุขภาพจิต และสุดท้ายคือ กลุ่มจิตบำบัด (Group Therapy) มักให้ความสำคัญกับแรงจูงใจได้สำนึก และมุ่งเปลี่ยนบุคลิกภาพของบุคคล มักใช้ในการเยียวยาวิชาผู้ที่มีความผิดปกติทางจิต ดังนั้น การเลือกใช้ลักษณะกลุ่มเช่นใดนั้น ควรเลือกให้เหมาะกับสมาชิกกลุ่ม และขึ้นอยู่กับเป้าหมายของการนำไปใช้

การเลือกสมาชิกกลุ่ม

การเลือกสมาชิกกลุ่มนั้นควรพิจารณาจากอายุ เพศ ปัญหา และขนาดของสมาชิกกลุ่ม นักจิตวิทยาบางท่านเสนอว่าควรเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกัน เช่น ระดับอายุและความสามารถทางสติปัญญา นักจิตวิทยาบางท่านเสนอว่าควรเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความแตกต่างกัน การเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันนั้นเหมาะกับสมาชิกบางประเภท เช่น เด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เพราะเป็นกลุ่มสมาชิกที่มีปัญหาเหมือนกัน (common problems) แต่สำหรับเด็กที่ใช้สารเสพติดนั้นเหมาะกับการมีสมาชิกกลุ่มที่หลากหลาย เพราะเด็กจะได้มีต้นแบบในการพัฒนาตนเองและได้รับการเสริมแรงจากกลุ่ม (Henderson & Thompson, 2010)

ขนาดของสมาชิกกลุ่มและระยะเวลาในการเข้าร่วมกลุ่ม

Henderson และ Thompson (2010) กล่าวว่า ขนาดของสมาชิกกลุ่มการปรึกษากับเด็กนั้นขึ้นอยู่กับอายุ วุฒิภาวะของเด็ก และระยะเวลาในการให้ความสนใจของเด็ก เด็กที่มีอายุ 6-11 ปี นั้น ควรมีสมาชิกกลุ่มไม่เกิน 6 คน

Stathakos และ Roehrle (2003) ได้ศึกษาพบว่า การให้โปรแกรมการปรึกษานั้นจะให้ผลดีที่สุดเมื่อนำไปใช้กับเด็กอายุ 9 – 12 ปี ที่ครอบครัวหย่าร้างหรือแยกทางไปแล้ว 1-2 ปี จำนวน session ที่เหมาะสมนั้นไม่ควรเกินว่า 10 session และระยะเวลาในการปรึกษาควรมีระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 15 นาที

โดยรูปแบบของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในการวิจัยครั้งนี้ เป็นรูปแบบของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม ใช้ระยะเวลาในการปรึกษาทั้งหมด 8 session โดยใช้เวลา session ละ 2 ชั่วโมง (ช่วงเวลาในการพัก 15-20 นาที) โดยรายละเอียดของรูปแบบกลุ่มจะแสดงในส่วนของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการฝึกกำกับอารมณ์ตนเองในเด็ก กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับเด็กที่ครอบครัวหย่าร้าง และ กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) กับเด็ก โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่ามีผู้ที่ทำการศึกษาวิจัยโดยการนำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาใช้กับเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ดังต่อไปนี้

ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา มีงานวิจัยในต่างประเทศจำนวนหนึ่งที่ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มกับเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างและมีพัฒนาโปรแกรมต่างๆ ในการบริการปรึกษากับเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างอย่างต่อเนื่อง เช่นการศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มการปรึกษาแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมกับเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างของ Ghasemzadeh, Karami, Saadat, Mazaheri, และ Zandipour (2012) ที่ได้ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวปัญหาพฤติกรรมนิยม (CBT) เพื่อลดอาการซึมเศร้าของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยทำการศึกษาวิจัยแบบวัดผลก่อนหลังการทดลองและมีกลุ่มควบคุม (pretest-posttest design and control group) ทำการวิจัยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คนที่ถูกเลือกด้วยการสุ่ม ก่อนการทดลองผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดอาการซึมเศร้าของเด็ก (children's depress questionnaire: CDI) ซึ่งพบว่ากลุ่มตัวอย่างทุกคนมีอาการซึมเศร้า จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างเข้าเงื่อนไข แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง กลุ่มทดลองนั้นได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญหาพฤติกรรมนิยม (CBT) จำนวน 8 session โดยใช้เวลา session ละ 1 ชั่วโมง ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นไม่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวปัญหาพฤติกรรมนิยม ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญหาพฤติกรรมนิยมนั้นสามารถช่วยลดอาการซึมเศร้าของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้ยังมีงานที่ศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมสำหรับช่วยเหลือเด็กหย่าร้าง เช่นการวิจัยของ Alpert-Gillis, Pedro-Carroll และ Cowen (1989) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการช่วยเหลือเด็กหย่าร้าง (Children of divorce intervention program: CODIP) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 52 คน ซึ่งเป็นเด็กชั้นป.4-ป.6 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยแบ่งเด็กเข้ากลุ่มละ 5-6 คน ระยะเวลาในการเข้ากลุ่มครั้งละ 45 นาที ใช้เวลาทั้งหมด 16 สัปดาห์ โดยวัตถุประสงค์ของโปรแกรม คือ มุ่งช่วยให้เด็กได้ระบายความรู้สึก และปรับความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับการหย่าร้าง ช่วยพัฒนาทักษะในการจัดการแก้ไขปัญหา และช่วยให้เกิดการรับรู้ทางบวกต่อตนเองและครอบครัว ด้วยวิธีการสอนและการฝึกทักษะ ผลจากการศึกษาพบว่า เด็กที่เข้ารับโปรแกรมการช่วยเหลือนี้มีการเปลี่ยนแปลงในการรับรู้ตนเองและครอบครัว มีการปรับตัวที่ดีขึ้น และสามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้ดีขึ้น

ในปี 1994 Stolberg และ Mahler (1994) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาในโรงเรียน (School-based intervention) กับเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเด็กนักเรียนชั้น ป.3 – ป.5 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้างจำนวน 103 คน โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้าเงื่อนไขการทดลองสามกลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับการ support แบบธรรมดา กลุ่มที่ได้รับการ support พร้อมทั้งการฝึกฝนทักษะ และกลุ่มที่ได้รับการฝึกทักษะพร้อมทั้งการอบรมให้กับผู้ปกครอง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับ treatment ใดๆ อีกหนึ่งกลุ่ม โดยกระบวนการการฝึกทักษะนั้นจะเน้นการสอนให้เด็กสามารถควบคุมตนเอง ฝึกทักษะการแก้ไขปัญหา และนำทักษะที่ได้ฝึกฝนนั้นไปประยุกต์ใช้กับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ผลจากการศึกษา พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการ support ธรรมดานั้นมีพฤติกรรมปรับตัวที่ดีขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกทักษะพร้อมทั้งได้รับการ support นั้น มีพฤติกรรมซึมซับ (internalizing behavior) และพฤติกรรมที่แสดงออก (externalizing behavior) ลดลง ส่วนกลุ่มตัวอย่างฝึกทักษะพร้อมทั้งการอบรมให้กับผู้ปกครองนั้น พบว่ามีความวิตกกังวลลดลง มีการปรับตัวที่ดีขึ้นตลอดจนระยะเวลา 1 ปีในระยะติดตามผล

Stathakos และ Roehrl (2003) ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ห่อภิมาณ (meta-analysis) เกี่ยวกับประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรึกษาสำหรับเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง (Children of divorce intervention program: CODIP) โดยศึกษางานวิจัยทั้งหมด 23 งาน พบว่า การใช้โปรแกรมการปรึกษานั้นจะให้ผลดีที่สุดเมื่อนำไปใช้กับเด็กอายุ 9 – 12 ปี เนื่องจากโปรแกรมนี้นั้นไม่เหมาะกับการนำไปใช้กับวัยเด็กที่มีอายุน้อยที่มีระดับพัฒนาการในด้านต่างๆ ที่ยังจำกัด นอกจากนี้ยังพบว่า การให้คำปรึกษานั้นจะมีประสิทธิภาพที่ดีหากทำอยู่ในช่วงที่กลุ่มตัวอย่างเผชิญกับเหตุการณ์ครอบครัวหย่าร้างในช่วง 1-2 ปีแรก (30 เดือน) เนื่องจากยังอยู่ในช่วงที่ถือว่าเป็นระยะวิกฤตสำหรับเด็ก และระยะเวลาในการปรึกษานั้น ควรมีจำนวน session ที่ไม่เกิน 10 session โดยใช้เวลาอย่างน้อย session ละ 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมง 15 นาที เนื่องจากระยะเวลาที่น้อยกว่านั้นจะไม่เพียงพอต่อการช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์หรือความคิดของเด็ก

สำหรับงานวิจัยในประเทศไทยนั้นแม้จะไม่พบว่ามีผู้นำเอาแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) มาใช้กับเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง แต่ก็มีผู้ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงกับเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งแนวคิดดังกล่าวมีความเชื่อมโยงกับแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) เนื่องจากทฤษฎีดังกล่าวมีความเชื่อว่า บุคลิกภาพของบุคคลเกิดจากทั้งระบบของพฤติกรรม การคิดและความรู้สึก และให้ความสำคัญกับวิธีการพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริงและมุ่งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในปัจจุบัน (ดวงมณี จงรักษ์, 2549) โดยงานวิจัยที่ศึกษาผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงกับเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ได้แก่ งานของยุวดี ทับแสง (2544) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยทำการศึกษากับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 จำนวน 36 คนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน และกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน กลุ่มทดลองนั้นได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 10 session ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นไม่ได้เข้าร่วมกลุ่ม โดยก่อนการทดลองได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มตอบแบบวัดความเชื่อมั่นในตนเอง ผลจากการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มนั้นมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการรับการศึกษา และสูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้รับการปรึกษา ในด้านของความมั่นคงทางจิตใจ การกล้าแสดงออก การคิดรอบคอบและมีเหตุผล ความคิดสร้างสรรค์ การชอบงานที่ทำ ทักษะการแก้ปัญหา การมีเป้าหมายในชีวิต การรับผิดชอบการเผชิญความจริง และการปรับตัวอยู่ในสังคม

นอกจากนี้ยังมีงานของณรงค์ กิจสุภา (2547) ได้ทำการศึกษาผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 16 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองนั้นได้รับการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริง (Reality Therapy) ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นไม่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่ม ผลจากการศึกษาพบว่านักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างที่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่มนั้นมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการได้รับการปรึกษาแบบกลุ่ม และมีคะแนนความฉลาดทาง

อารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกล่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการปรึกษาแบบกลุ่ม โดยผู้วิจัยได้อธิบายว่านักเรียนที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษานั้น ได้มีโอกาสสำรวจความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเองมากขึ้น มีความเข้าใจเพื่อนสมาชิกกลุ่ม เห็นอกเห็นใจเพื่อนสมาชิกกลุ่ม และกล้าที่จะเผชิญปัญหาและความรู้สึกทางลบของตนเอง

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับตัวแปรทางด้านอารมณ์ของเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ได้แก่งานของ พยอม วงษ์พราหม (2536) ที่ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 14 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 7 คน กลุ่มควบคุม 7 คน กลุ่มทดลองนั้นได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นไม่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยก่อนการทดลองผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตอบแบบวัดการปรับตัวทางอารมณ์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์สนั้น มีการปรับตัวทางอารมณ์สูงขึ้นกว่าก่อนการรับการศึกษา และกลุ่มตัวอย่างที่ได้เข้ารับการปรึกษาแบบกลุ่มเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส มีการปรับตัวทางอารมณ์ได้ดีขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้ารับการปรึกษา

ดังนั้น จะเห็นได้ว่างานวิจัยในประเทศไทยนั้น แม้จะมีผู้ที่นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยามาใช้กับวัยเด็กตอนกลางที่มาจากครอบครัวหย่าร้างอยู่จำนวนหนึ่ง แต่ก็ยังเป็นแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริงและแนวคิดทฤษฎีของโรเจอร์ส และยังไม่ได้พบว่ามีผู้ที่นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (Cognitive Behavioral Therapy) มาใช้กับเด็ก ในขณะที่งานวิจัยในต่างประเทศนั้นมีการศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมนั้น มีค่อนข้างแพร่หลาย จึงทำให้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมมาทดลองใช้กับเด็กไทยซึ่งอยู่ในวัยเด็กตอนกลางที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

งานวิจัยเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมกับเด็ก (Cognitive Behavioral Therapy)

จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยพบว่า มีผู้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) มาใช้กับเด็ก ทั้งงานวิจัยในประเทศไทยและงานวิจัยต่างประเทศ

สำหรับงานวิจัยในประเทศไทยนั้นพบว่ามีผู้นำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมมาใช้กับเด็กเพียงงานเดียวคือ งานของภรดี ชัยศิริ (2537) ที่ได้ศึกษาเรื่องผลของการบำบัดด้วยความคิดและพฤติกรรม (CBT) ต่อความวิตกกังวล ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้วิจัยทำการศึกษากับนักเรียนโรงเรียนบ้านโคกสะอาด จังหวัดบุรีรัมย์ โดยทำการสุ่มแบบแบ่งชั้นเพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 18 คน ที่ประกอบด้วยนักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูง 8 คน ปานกลาง 6 คน และต่ำ 4 คน แล้วทำการจับคู่ในแต่ละระดับชั้น เพื่อแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้สัดส่วน 4:3:2 กลุ่มทดลองนั้นจะได้เข้ากลุ่มการบำบัดด้วยความคิดและพฤติกรรมต่อความวิตกกังวล จำนวน 15 session ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นไม่ได้เข้ากลุ่มการบำบัดด้วย

ความคิดและพฤติกรรมต่อความวิตกกังวล โดยผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีความวิตกกังวลระดับสูง เมื่อได้รับการบำบัดด้วยความคิดและพฤติกรรมแล้ว มีความวิตกกังวลลดจากก่อนการบำบัด

ส่วนงานวิจัยต่างประเทศการนำกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม มาใช้กับเด็ก ประกอบด้วยการนำไปใช้กับการบำบัดความวิตกกังวล (anxiety) พฤติกรรมการ แสดงออกที่ไม่เหมาะสม (externalizing behavioural difficulties) เช่น การชกต่อย ระบายผู้อื่น ก้าวร้าว (aggression) ขาดความเข้าใจผู้อื่นอย่างร่วมรู้สึก (lack of empathy) พฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง (hyperactivity) ขาดการควบคุมตนเอง และขาดความใส่ใจต่อสิ่งต่างๆ การบำบัดอาการซึมเศร้า และการบำบัดอารมณ์โกรธ (anger) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

Kley และคณะ (2012) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่สามารถทำนายผลการใช้กลุ่มการปรึกษาตาม แนวปัญญาพฤติกรรมนิยม ต่ออาการวิตกกังวลทางสังคมของเด็กและวัยรุ่น โดยทำการศึกษาในกลุ่ม ตัวอย่างจำนวน 75 คน ที่มีอายุระหว่าง 8-13 ปี ที่เข้าร่วมกลุ่ม CBT จำนวน 12 session ผล การศึกษาพบว่ามีปัจจัยหลากหลายที่สามารถทำนายผลของการเข้ากลุ่มได้ เช่น ความวิตกกังวลของ เด็กก่อนรับการบำบัด หรือการมีอารมณ์ทางลบของผู้ปกครอง แต่ปัจจัยที่สำคัญที่สุดคือ การหมกมุ่น กับตนเอง (self-consciousness) และการควบคุมความวิตกกังวลที่ไม่เหมาะสม (maladaptive) สามารถร่วมกันทำนายถึงประสิทธิภาพของการรับบำบัดแบบ CBT เพื่อลดอาการวิตกกังวลได้ นอกจากนี้ การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของบทบาทของตัวแปรการกำกับอารมณ์ตนเอง และแสดงให้เห็นว่า การบำบัดแบบ CBT นั้น ต้องมุ่งเสริมสร้างการกำกับอารมณ์ตนเองด้วย จึงจะ ได้ผลในการลดความวิตกกังวลทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

งานวิจัยของ Kley และคณะ (2012) นั้นสอดคล้องกับการศึกษาวิจัยของ Lau, Chan, Li, และ Au (2010) ที่ได้ศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาแบบ CBT กับเด็กอายุ 6-11 ปี ในคลินิกแห่ง หนึ่งที่ประเทศจีน โดยมีกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด จำนวน 45 คน เป็นเด็กหญิง 21 คน เด็กชาย 24 คน ซึ่งถูกส่งต่อ (refer) มากจากแพทย์และนักจิตวิทยาด้วยอาการวิตกกังวลทั่วไป (generalized anxiety disorder) อาการวิตกกังวลต่อการพรากจาก (separation anxiety disorder) และอาการ กลัวสังคม (social phobia) คณะวิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่ม ทดลอง โดยที่กลุ่มทดลองนั้นประกอบด้วยเด็ก 7-9 คน ที่ได้รับการปรึกษาแบบ CBT จำนวน 9 session ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นไม่ได้รับการเข้ากลุ่ม CBT แต่ละ session มีการนำเทคนิคต่างๆ มาใช้ เช่น การแสดงบทบาทสมมติ และการฝึกลดความวิตกกังวล ผลจากการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองได้ เข้ากลุ่ม CBT นั้นมีความวิตกกังวลลดลงทั้งในทางสถิติและการวินิจฉัยทางคลินิก นอกจากนี้ยังมีการติดตามผลในระยะ 3 และ เดือน 6 เดือนหลังจากเข้ากลุ่ม พบว่าเด็กสามารถจัดการเกี่ยวกับความ วิตกกังวลของตนเองได้ดีขึ้น นอกจากนี้คณะวิจัยรายงานว่าหลังจากที่ทำการทดลองเสร็จ กลุ่มควบคุม ก็ได้รับการเข้ากลุ่มเช่นกัน ซึ่งก็พบว่ากลุ่มตัวอย่างในกลุ่มควบคุมนี้มีความวิตกกังวลลดลงด้วย นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยได้มีการแสดงให้เห็นว่า CBT นั้นไม่ได้มีข้อจำกัดทางด้านวัฒนธรรม หรือเหมาะ แก่การนำไปใช้กับบริบททางวัฒนธรรมของตะวันตกเท่านั้น

Squires และ Caddick (2012) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนำกลุ่ม CBT ไปใช้กับเด็ก นักเรียน โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในประเทศอังกฤษ โดยกลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 12 - 13 ปี ที่ครู รายงานว่ามีความยากลำบากในการแสดงพฤติกรรม (externalizing behavioural difficulties) เช่น

การชกต่อย ระบายผู้อื่น ก้าวร้าว (aggression) ขาดความเข้าใจผู้อื่นอย่างร่วมรู้สึก (lack of empathy) พฤติกรรมไม่อยู่นิ่ง (hyperactivity) ขาดการควบคุมตนเอง และขาดความใส่ใจต่อสิ่งต่างๆ โดยมีกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการวิจัยจำนวน 10 คน กลุ่มตัวอย่างถูกแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ได้แก่กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองนั้นได้เข้าโปรแกรมกลุ่ม CBT ส่วนกลุ่มควบคุมนั้นไม่เข้าร่วมกลุ่ม CBT โดยก่อนการทดลองนั้น ผู้วิจัยได้ให้เด็กทำแบบวัดการสังเกตพฤติกรรม (Behaviour Assessment System for children: BASC-2) ผลจากการวิจัย พบว่าเด็กที่เข้าโปรแกรม CBT นั้นมีการรับรู้พฤติกรรมที่ตนเองแสดงออกนั้นไม่เหมาะสม นอกจากนี้ยังมีการรายงานปัญหาทางพฤติกรรมที่โรงเรียนลดลง อาการไม่ใส่ใจต่อสิ่งต่างๆ และอาการอยู่นิ่งลดเมื่อเทียบกับกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ได้เข้าโปรแกรม CBT

เช่นเดียวกับกับงานของ Sukhodolsky, Kassinove และ Gorman (2004) ได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ห่อภิวน (meta-analysis) เกี่ยวกับการบำบัดอารมณ์โกรธของเด็กและวัยรุ่น ที่อายุ 7-17 ปี ด้วยเทคนิค CBT จำนวน 40 งาน พบว่า เทคนิคการฝึกทักษะ (skill training) และการสังเกตจากตัวแบบนั้นมีประสิทธิภาพต่อการลดความก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นได้ อีกทั้งยังช่วยเพิ่มทักษะทางสังคมได้นอกจากนี้ทักษะการแก้ไขปัญหา (problem-solving) การได้รับการสะท้อนกลับ (feedback) และการให้การบ้าน (homework) นั้นช่วยลดอารมณ์โกรธของเด็กได้

นอกจากนี้ยังมีงานศึกษาวิจัยของ Sliverman และ DiGiuseppe (2001) ที่ทำการศึกษาวิจัยกับเด็กนักเรียนเกรด 4 ถึง เกรด 8 จำนวน 126 คน พบว่าอาการซึมเศร้า (depression) ของเด็กนั้นมีความสัมพันธ์กับความคิดอัตโนมัติทางลบ (negative automatic thoughts) และพบว่าการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม นั้นช่วยให้เด็กสามารถควบคุมตนเอง ประเมินตนเอง พัฒนาความกล้า (assertive) และพัฒนาทักษะทางสังคมได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำเทคนิคการฝึกผ่อนคลาย (relaxation) การจินตนาการ (imagery) และการเปลี่ยนโครงสร้างการรู้คิด (cognitive restructuring) มาใช้ได้

จากการทบทวนงานวิจัยดังกล่าว พบว่า การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมนั้นสามารถนำไปใช้กับเด็กประถมศึกษาตอนปลาย หรือวัยเด็กตอนกลางได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในเรื่องของการช่วยเหลือและฝึกฝนด้านพฤติกรรมการแสดงออก และการฝึกทักษะการแสดงออกทางอารมณ์ การตระหนักรู้ในอารมณ์ของตนเอง และการกำกับอารมณ์ของตนเอง

งานวิจัยเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ตนเองในเด็ก (Emotion Regulation)

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการฝึกการกำกับอารมณ์ตนเองในเด็ก พบว่างานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกการกำกับอารมณ์ตนเองในเด็กทั้งในประเทศและต่างประเทศส่วนใหญ่เป็นงานที่ศึกษาในด้านวงการการศึกษา เช่น การศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับอารมณ์ที่มีทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (ปริณดา เลิศศรีมงคล, 2554)

อย่างไรก็ตาม พบว่ามีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับวงการจิตวิทยาบ้าง เช่นงานวิจัยของ Augustyniak และคณะ (2009) ที่ได้ทำการศึกษาการกำกับอารมณ์ตนเองในเด็กและวัยรุ่นอายุ 12 – 19 ปี โดยการใช้โปรแกรมที่ชื่อว่า หลักสูตรการเตรียมความพร้อม (The Prepare Curriculum) ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ช่วยฝึกเกี่ยวกับการฝึกควบคุมอารมณ์โกรธ การจัดการกับ

ความเครียด เป็นต้น การวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่าง 110 คน โดยกลุ่มตัวอย่าง 73 คน อยู่ในกลุ่มทดลอง และอีก 37 คน อยู่ในกลุ่มควบคุม โดยที่กลุ่มทดลองส่วนหนึ่งจะได้เข้าโปรแกรมหลักสูตรการเตรียมความพร้อม ซึ่งเป็นการศึกษาแบบกลุ่มที่มีนักจิตวิทยาโรงเรียนและนักจิตวิทยาการศึกษาในโรงเรียนผู้ดำเนินกลุ่ม และอีกส่วนหนึ่งได้รับการศึกษาแบบรายบุคคล ผลจากการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการศึกษแบบกลุ่มนั้นมีการกำกับอารมณ์ตนเองได้ดีกว่ากลุ่มที่รับการศึกษารายบุคคลและกลุ่มที่ไม่ได้รับการศึกษาใดๆ เนื่องจากการได้รับการสะท้อนกลับจากกลุ่มเพื่อนนั้นส่งผลต่อผู้รับการศึกษามากกว่า และกระตุ้นให้เด็กได้เห็นวิธีการใหม่ๆ ในการกำกับอารมณ์ตนเองได้มากกว่าการศึกษารายบุคคล

นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาต่อตัวแปรทางด้านอารมณ์อยู่บ้าง เช่น งานวิจัยของสวนีย์ สุขเจริญ (2552) ที่ศึกษาระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่น เปรียบเทียบระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่น จำแนกตามผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน บุคลิกภาพ A และ B สัมพันธภาพในครอบครัวและอิทธิพลของตัวแบบทางสังคม และเปรียบเทียบระดับการจัดการความโกรธของวัยรุ่นก่อนและหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นที่เข้าศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักอาสาสมัครภาษาไทย จำนวน 60 คน ที่มีอายุระหว่าง 11-15 ปี ผลการศึกษาพบว่าหลังจากที่วัยรุ่นได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการจัดการความโกรธ พบว่า วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และรายงานว่าการเข้ากลุ่มวัยรุ่นได้รู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ คิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ หาทางระดับความโกรธและวิธีตอบสนองต่อความโกรธที่เหมาะสมเพิ่มขึ้น

อีกทั้งงานวิจัยของณรงค์ กิจสุภา (2547) ที่ศึกษาผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้น ป.6 จำนวน 16 คน ใช้วิธีการจับสลากเข้ากลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน กลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองนั้นได้รับโปรแกรมการศึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริง ส่วนกลุ่มทดลองนั้นไม่ได้รับการศึกษาแบบกลุ่ม ผลการศึกษาพบว่านักเรียนกลุ่มที่ได้รับการศึกษาและกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริงนั้นมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนักเรียนกลุ่มที่ได้รับการศึกษาและกลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีเผชิญความจริงนั้นมีความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเองสูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการศึกษาแบบกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มนั้นช่วยพัฒนาความฉลาดทางด้านอารมณ์ และช่วยลดความโกรธของเด็กได้

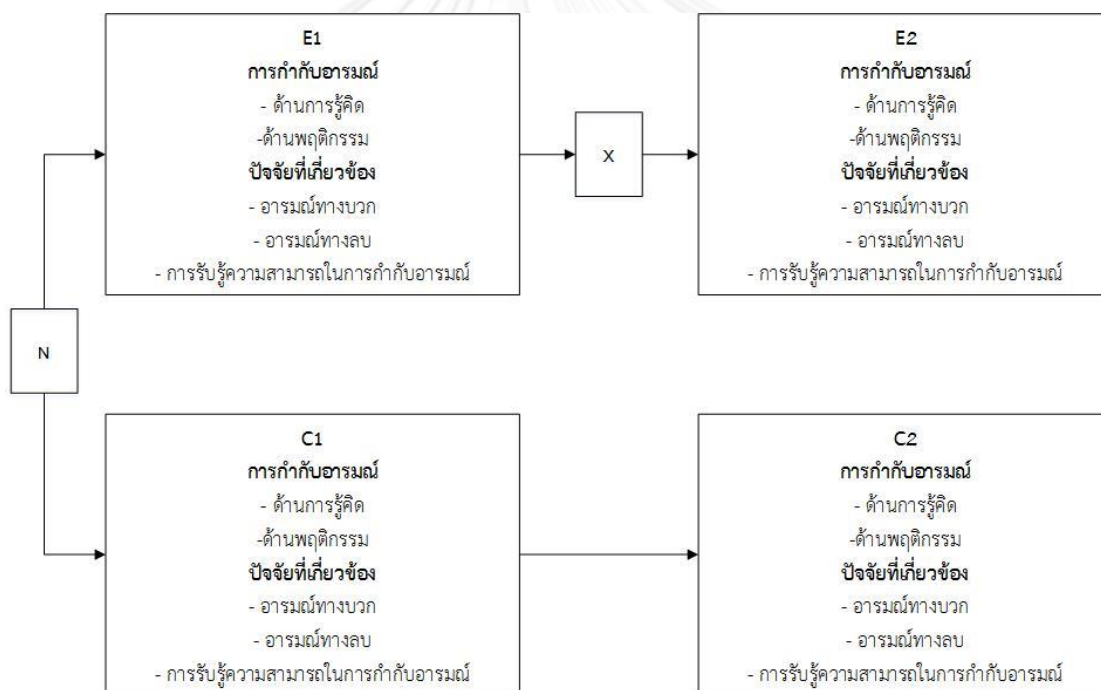
จากข้อมูลข้างต้นนี้แสดงให้เห็นว่าในต่างประเทศนั้นมีงานที่ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการกำกับอารมณ์ตนเองในเด็ก แต่ไม่พบงานศึกษาวิจัยในประเทศไทยในวงการจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการกำกับอารมณ์ตนเองในเด็ก ซึ่งอาจจะทำให้เด็กไทยนั้นขาดโอกาสในการฝึกฝนการกำกับอารมณ์ตนเองได้ ด้วยเหตุนี้จึงนำมาซึ่งวัตถุประสงค์การวิจัยของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การออกแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi – experimental research design) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเด็กที่มาจากรอบครัวหย่าร้าง โดยการศึกษาเปรียบเทียบค่าคะแนนระหว่างผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม โดยมีกลุ่มควบคุมซึ่งจะเข้ากลุ่มภายหลังกลุ่มทดลองเสร็จสิ้นการศึกษา ดังนั้น รูปแบบการทดลองในครั้งนี้ ใช้การออกแบบการทดลองแบบ Pretest-Posttest Control Group Design ซึ่งผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัย ดังนี้



ภาพที่ 7 การออกแบบการวิจัย

n	คือ	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
E1	คือ	การกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของกลุ่มทดลอง ในช่วงก่อนการทดลอง
C1	คือ	การกำกับอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการทดลอง
X	คือ	กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเด็กที่มาจากรอบครัวหย่าร้าง

- E2 คือ การกำกับอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของกลุ่มทดลอง ในช่วงหลังการทดลอง
- C2 คือ การกำกับอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของกลุ่มควบคุม ในช่วงหลังการทดลอง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

กลุ่มตัวอย่าง

Hair, Black, Babin และ Anderson (2010) ระบุว่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between-group MANOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ควรจะต้องมีกลุ่มตัวอย่างในแต่ละเงื่อนไขไม่ต่ำกว่า 20 คน และจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เหมาะสมในการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures MANOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนการกำกับอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องก่อนและหลังการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมของกลุ่มทดลองนั้น ควรมีจำนวนกลุ่มตัวอย่างอย่างน้อย 20 คน ในหนึ่งเงื่อนไขการทดลอง และจากการทดสอบค่า G^* Power ได้ระบุว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่เพียงพอควรมีอย่างน้อย 12 คน (Faul, 1992)

สำหรับจำนวนกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 จำนวน 48 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 24 คน และกลุ่มควบคุม 24 คน ซึ่งมีจำนวนมากเพียงพอทั้งในสองเงื่อนไขการทดลอง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเป้าหมาย (Purposive sampling) กล่าวคือ กลุ่มตัวอย่างต้องมีคุณสมบัติครบถ้วนตามเกณฑ์คัดเลือกที่ได้ระบุไว้ ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือก ได้แก่

1. ผู้ที่มีคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองด้านการรู้คิดจากการทำแบบวัดการกำกับอารมณ์ตนเองก่อนการทดลอง ต่ำกว่า $0.5 SD$ เมื่อเทียบกับคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนที่ตอบแบบสอบถาม
2. ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ผ่านเหตุการณ์ที่บิดามารดาหย่าร้างหรือแยกทางกันมากกว่า 3 เดือนโดยในปัจจุบันไม่ได้มีกระบวนการทางกฎหมายที่เกี่ยวกับการหย่าร้างมาเกี่ยวข้อง
3. ผู้ที่ได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมการวิจัยและสามารถเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามวันและเวลาที่กำหนดได้
4. ผู้ที่ไม่ได้รับการปรึกษา การเยียวยาหรือการบำบัดรักษาทางจิตวิทยาจากแหล่งอื่น ตลอดการเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา

โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือจากทางผู้อำนวยการโรงเรียนและครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ของโรงเรียน 4 แห่ง ในจังหวัดน่าน ประกอบด้วยโรงเรียนที่อยู่ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดน่านจำนวน 2 แห่ง และโรงเรียนที่อยู่นอกเขตอำเภอเมืองจังหวัดน่าน 2 แห่ง เพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย และขอความอนุเคราะห์จากครูประจำชั้นช่วยระบุเด็กนักเรียนที่มีคุณสมบัติเบื้องต้นตรงกับกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยต้องการศึกษา ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 127 คน
 2. ผู้วิจัยขอความร่วมมือให้เด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ของแต่ละโรงเรียนตอบมาตราวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง โดยนำผลการตอบมาตราวัดการกำกับอารมณ์ตนเองของนักเรียนที่ไม่ได้มาจากครอบครัวหย่าร้างไปใช้หาเกณฑ์ปกติ (norm) และนำผลการตอบมาตราวัดของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง มาใช้เพื่อคัดกรองผู้ที่มีคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองด้านการรู้คิดต่ำกว่า $0.5 SD$
 3. ผู้วิจัยทำการคัดเลือกเพิ่มเติมถึงเกณฑ์คัดเข้าอื่นๆ สำหรับเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างอันได้แก่ ระยะเวลาของการหย่าร้างระหว่างบิดามารดา ประเด็นกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้าง พบว่ามีกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าทั้งหมด 48 คน และไม่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าจำนวน 79 คน โดยแบ่งเป็นเด็กที่มีอาการสมาธิสั้น จำนวน 1 คน เด็กที่พ่อแม่มีระยะเวลาในการหย่าร้างกันน้อยกว่า 3 เดือน จำนวน 2 คน เด็กที่มีคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองสูงกว่า $0.5 SD$ จำนวน 70 คน และเด็กที่ไม่สามารถเข้าร่วมกลุ่มตามระยะเวลาที่กำหนดได้ จำนวน 6 คน
 4. ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากครูประจำชั้นช่วยติดต่อผู้ปกครองของเด็กนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าจำนวน 48 คน ในการชี้แจงถึงโครงการวิจัยและขอความร่วมมือจากผู้ปกครองในการลงลายมือชื่อแสดงความยินยอมให้เด็กนักเรียนเข้าร่วมการวิจัยพร้อมทั้งขอความร่วมมือจากผู้ปกครองในการตอบ “แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว” (ดังปรากฏในภาคผนวก ค) เพื่อคัดกรองและตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับระยะเวลาของการหย่าร้างระหว่างบิดามารดา และประเด็นกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้าง
 5. ผู้วิจัยเข้าพบกับเด็กนักเรียนที่ผ่านเกณฑ์การคัดเข้าและได้รับความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้จากผู้ปกครองจำนวน 48 คน เพื่ออธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการดำเนินการวิจัย และขอความร่วมมือให้เด็กนักเรียนตอบ “แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป สำหรับเด็ก” (ดังปรากฏในภาคผนวก ค) โดยใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 15 นาที พร้อมขอความร่วมมือจากครูประจำชั้นและนักเรียนในการขอให้ผู้ปกครองตอบเอกสาร “แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป สำหรับผู้ปกครอง” เพื่อให้ผู้ปกครองได้กรอกข้อมูลต่างๆ อาทิ ข้อมูลเกี่ยวกับตัวเด็กนักเรียน อาทิ การปรับตัวหลังจากการหย่าร้าง และวิธีการดูแลอารมณ์ตนเองที่เด็กใช้
- สำหรับเด็กนักเรียนที่คุณสมบัติไม่ผ่านตามเกณฑ์การคัดเข้า ผู้วิจัยได้แจกคู่มือส่งเสริมการกำกับอารมณ์ตนเองแก่เด็กนักเรียนที่ประสงค์จะรับ เพื่อนำไปฝึกฝนทักษะการกำกับอารมณ์ด้วยตนเองต่อไป
6. ผู้วิจัยจัดกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่กลุ่มทดลอง จำนวน 24 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 24 คน โดยพยายามจัดให้ลักษณะของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความใกล้เคียงกันมากที่สุด เช่น เพศ อายุ และระดับการศึกษา เป็นต้น

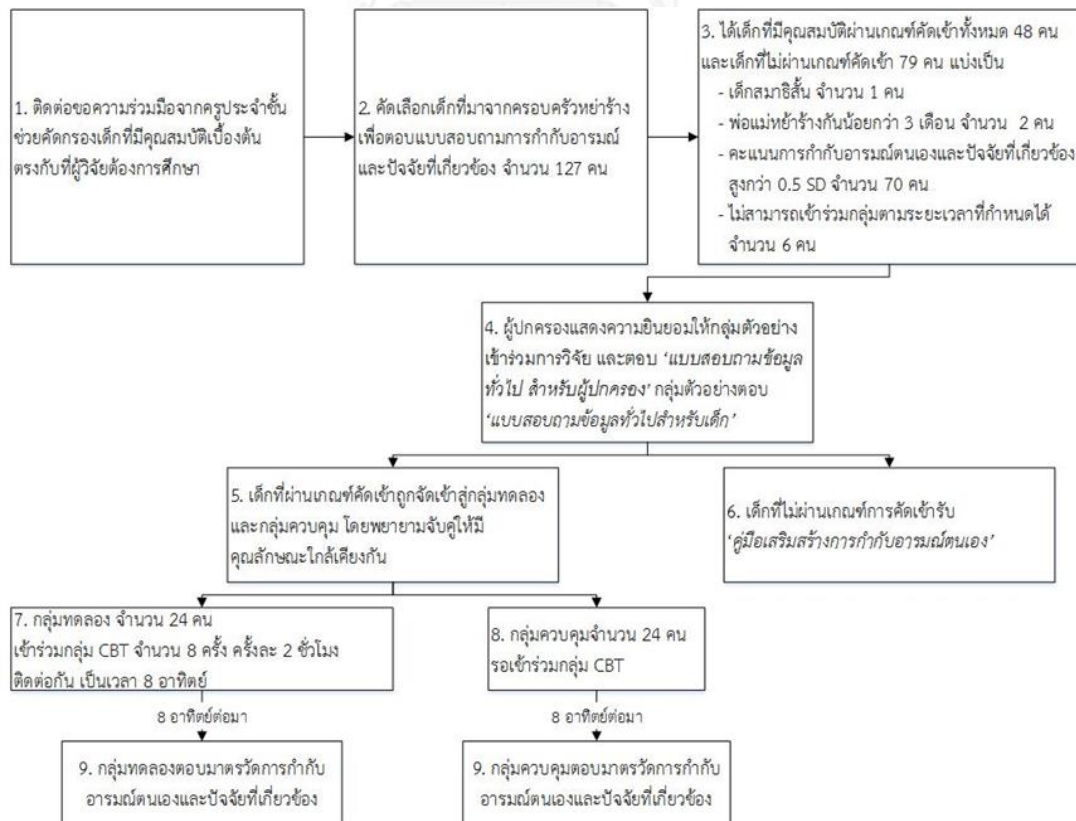
7. ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง เพื่อเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบปัญญาพฤติกรรมนิยม ออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คน ตามความเหมาะสมของเวลาและความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม และทำการนัดหมายเวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่ม

8. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบปัญญาพฤติกรรมนิยมจำนวนติดต่อกัน 8 ครั้ง ทุกสัปดาห์ ละ 2 ชั่วโมง (มีเวลาพักให้ประมาณ 15 นาที) เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ใช้ระยะเวลาดำเนินการตั้งแต่เดือนมกราคม ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2557

9. หลังเสร็จสิ้นการดำเนินการการศึกษากับกลุ่มทดลอง ผู้วิจัยขอความร่วมมือให้กลุ่มทดลองตอบมาตราวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง และมาตราวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้องอีกครั้ง เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA) เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรตาม

10. สำหรับกลุ่มควบคุม ทั้งหมด 24 คน ผู้วิจัยได้สอบถามถึงความสมัครใจในการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบปัญญาพฤติกรรมนิยม แต่เนื่องจากข้อจำกัดทางด้านเวลา เช่น นักเรียนต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสอบปลายภาค และการที่โรงเรียนใกล้ปิดภาคการศึกษา ผู้นำกลุ่มจึงได้แจก ‘คู่มือส่งเสริมการกำกับอารมณ์’ ให้แก่กลุ่มตัวอย่าง โดยมีเนื้อหาครอบคลุมทุกประเด็นเช่นเดียวกับที่กลุ่มทดลองได้รับ

ทั้งนี้เพื่อให้เห็นถึงขั้นตอนการดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างได้ชัดเจนขึ้น ผู้วิจัยขอเสนอเป็นแผนภาพดังต่อไปนี้



ภาพที่ 8 ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบคัดกรองเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ได้แก่ แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้น (สำหรับผู้ปกครอง)

2.แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปสำหรับเด็ก

2.2 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปสำหรับผู้ปกครอง

3.มาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง

4.มาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

5.กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดปัญหาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

1. แบบคัดกรองเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างหรือแบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้น (สำหรับผู้ปกครอง)

แบบสอบถามนี้ เป็นแบบสอบถามที่ให้ผู้ปกครองของนักเรียนเขียนตอบด้วยตนเอง โดยสอบถามข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับข้อมูลการหย่าร้าง ได้แก่ ระยะเวลาของการหย่าร้าง และกระบวนการทางกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้าง เป็นต้น (ดังแสดงในภาคผนวก ค)

2. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับรายละเอียดของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยได้สร้างขึ้นให้ครอบคลุมเนื้อหาและลักษณะปัจจัยในด้านต่างๆ ที่ต้องการศึกษาเกี่ยวกับกลุ่มตัวอย่าง มีรูปแบบการตอบเป็นแบบเลือกตอบจากตัวเลือกที่กำหนดให้ และคำถามปลายเปิด (ดังแสดงในภาคผนวก ค) โดยประกอบด้วย 2 ส่วนซึ่งแต่ละส่วนได้มีการปรับเนื้อหาให้สอดคล้องต่อความเข้าใจสำหรับแต่ละกลุ่มได้แก่

2.1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปสำหรับเด็ก เป็นแบบสอบถามที่ให้ผู้ตอบเขียนตอบด้วยตนเองประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ระดับการศึกษา โรงเรียน ข้อมูลการพักอาศัย และส่วนของคำถามที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ตนเองด้านพฤติกรรม ได้แก่ “เมื่อไม่สบายใจฉันทำอย่างไรเพื่อให้อารมณ์ดีขึ้น” จากคำถาม “เมื่อไม่สบายใจฉันทำอย่างไรเพื่อให้อารมณ์ดีขึ้น” ผู้วิจัยได้ใช้การนับจำนวนวิธีการที่เด็กตอบ เพื่อใช้วัดจำนวนวิธีการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรม โดยใช้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 15 นาที

2.2 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปสำหรับผู้ปกครอง เป็นแบบสอบถามที่ให้ผู้ตอบเขียนตอบด้วยตนเองประกอบด้วยข้อคำถามเกี่ยวกับระยะเวลาของการหย่าร้าง การสิ้นสุดกระบวนการทางกฎหมาย ข้อมูลการพักอาศัยของเด็ก จำนวนสมาชิกในครอบครัว ปัญหาการปรับตัวที่เกิดขึ้นกับเด็ก ระดับความรุนแรงของปัญหา นอกจากนี้ ยังมีคำถามเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ตนเองด้านพฤติกรรมของเด็ก โดยข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามจะนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานประกอบการทำความเข้าใจในตัวเด็กแต่ละคนมากขึ้น ในขณะที่ดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

3. มาตรการกำกับอารมณ์ตนเอง

3.1 ลักษณะของมาตรการกำกับอารมณ์ตนเอง ลักษณะของมาตรการกำกับอารมณ์ตนเองที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

มาตรการกำกับอารมณ์ตนเอง เป็นมาตรการที่ให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (self-report) มีลักษณะเป็นมาตรประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 6 ข้อ โดยเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด ใช้ในการวัดการกำกับอารมณ์ตนเองด้านความคิด โดยมีเกณฑ์การตรวจให้คะแนน ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1

ความหมายและเกณฑ์การตรวจให้คะแนนมาตรการกำกับอารมณ์ตนเอง

ข้อความ	ความหมาย	การให้คะแนน
ตรงมากที่สุด	พฤติกรรมนั้นตรงกับนักเรียนมากที่สุด	5
ตรง	พฤติกรรมนั้นตรงกับนักเรียน	4
ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน	พฤติกรรมนั้นตรงและไม่ตรงพอๆ กัน	3
ไม่ตรง	พฤติกรรมนั้นไม่ตรงกับนักเรียน	2
ไม่ตรงมากที่สุด	พฤติกรรมนั้นไม่ตรงกับนักเรียนมากที่สุด	1

3.2 ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

3.2.1 ผู้วิจัยพัฒนามาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง มาจากมาตรย่อยด้านการการประเมินการรู้คิดใหม่ (cognitive reappraisal) ซึ่งวัดการกำกับอารมณ์ตนเองด้านกาู้คิดสำหรับเด็กและวัยรุ่นอายุ 10-18 ปี (The emotion regulation questionnaire for children and adolescents: ERQ-CA) ของ Gullone และ Taffe (2012) โดยมาตรย่อยนี้มีข้อคำถามจำนวน 6 ข้อ ซึ่งเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมดมาเรียบเรียงเป็นภาษาไทย พร้อมกับสร้างข้อกระทงคู่ขนานเพิ่มสำหรับแต่ละข้อ อีกจำนวน 6 ข้อ รวมเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด 12 ข้อ ข้อกระทงทั้งหมดที่เรียบเรียงและถูกสร้างขึ้นนี้ได้รับการตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาและภาวะสันนิษฐานจากคณะผู้ทรงคุณวุฒิ (ดังแสดงในภาคผนวก ก)

3.2.2 ผู้วิจัยนำมาตรวัดที่เรียบเรียงและสร้างขึ้นไปทดลองใช้ (try out) ในขั้นสร้างมาตรกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งจังหวัดน่าน โดยเป็นนักเรียนคนละกลุ่มกับกลุ่มตัวอย่างจริง จำนวน 100 คนเพื่อคัดเลือกข้อกระทงที่มีคุณภาพทางจิตมิติเพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่อไป

3.2.3 ผู้วิจัยนำผลการตอบมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเองมาหาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (item discrimination) โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำซึ่งกำหนดให้

กลุ่มสูง เป็นผู้ที่ให้คะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 33 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง (สำหรับเด็ก) รวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 33 คน

กลุ่มต่ำ เป็นผู้มีคะแนนรวมต่ำกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นไทล์ที่ 67 ของคะแนนรวมของทุกข้อกระทงในมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง (สำหรับเด็ก) รวมกัน ซึ่งมีจำนวนทั้งหมด 37 คน

หลังจากนั้นจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทงระหว่าง 2 กลุ่ม ด้วยการใช้การทดสอบค่าที (t -test) และคัดเลือกข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 โดยข้อกระทงทั้งหมดที่เรียบเรียงและพัฒนาขึ้นจำนวน 12 ข้อ ผ่านการวิเคราะห์ทั้งหมด

3.2.4 ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์คุณภาพรายข้อและการคัดเลือกข้อกระทง โดยใช้การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด (corrected item-total correlation: CITC) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ ข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งหมด สูงกว่าค่าวิกฤต ($\text{critical } r = .195, df = 98, p > 0.05$) โดยผลที่ได้จะแยกวิเคราะห์ตามรายด้าน พบว่า ข้อกระทงผ่านการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมในข้ออื่น ๆ ทุกข้อ โดยได้ค่า CITC อยู่ระหว่าง .50 ถึง .68 และได้ค่าแอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient of internal consistency) เท่ากับ .89 (ดังแสดงในภาคผนวก จ)

เนื่องจากข้อกระทงที่ทำการทดสอบคุณภาพทางจิตมิติและข้อกระทงที่สร้างเพิ่มคู่อื่นนั้น ผ่านเกณฑ์การทดสอบคุณภาพทางจิตมิติทุกข้อ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงคัดเลือกข้อกระทงที่มีทิศทางตามต้นฉบับเดิมไปใช้จริง และตัดข้อกระทงที่สร้างเพิ่มออกทั้งหมดโดยหลังจากตัดข้อกระทงจนเหลือ 6 ข้อ พบว่าค่าแอลฟาของครอนบาคเท่ากับ .81 ซึ่งลดลงเล็กน้อย แต่ยังคงอยู่ในระดับที่สูง

4. มาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

สำหรับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยวัดโดยใช้มาตรวัดพัฒนามาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้องมาจากมาตรวัดการกระตุ้นทางอารมณ์และการกำกับอารมณ์สำหรับเด็ก (A self report measure of emotional arousal and regulation for children: How I Feel) สำหรับเด็กอายุ 8-12 ปีของ Walden, Harris, และ Catron (2003) (แสดงตัวอย่างข้อคำถามในภาคผนวก ง) ซึ่งมาตรนี้แบ่งออกเป็นด้านย่อย 3 ด้านได้แก่ ด้านอารมณ์ทางบวก 8 ข้อ ด้านอารมณ์ทางลบ จำนวน 12 ข้อ และด้านการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง จำนวน 10 ข้อ โดยมาตรย่อยเหล่านี้ถูกนำมาใช้วัดอารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ และการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ในการศึกษาครั้งนี้ตามลำดับ

มาตรวัดฉบับนี้มีรูปแบบการตอบเป็นแบบให้ผู้ตอบรายงานตนเอง (self-report) แบบมาตราประเมินค่า (Likert scale) 5 ระดับ ตั้งแต่ (1) ไม่ตรงมากที่สุด (2) ไม่ตรง (3) ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน (4) ตรง และ (5) ตรงมากที่สุด ประกอบด้วยข้อกระทงทั้งหมด 30 ข้อ ซึ่งเป็นข้อกระทงทางบวกในด้านอารมณ์ทางบวก และด้านการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง และเป็นข้อกระทงทางลบในด้านอารมณ์ทางลบ ดังแสดงรายละเอียดในตารางที่ 2

ตารางที่ 2

ตารางแสดงข้อกระทงในมาตรวัดการกระตุ้นทางอารมณ์และการกำกับอารมณ์สำหรับเด็ก

องค์ประกอบรายด้าน	ข้อกระทง	รวม
อารมณ์ทางบวก	1, 4, 11, 14, 16, 19, 26 และ 29	8 ข้อ
อารมณ์ทางลบ	2, 5, 7, 8, 10, 13, 17, 20, 22, 23, 25 และ 28	12 ข้อ
การรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27 และ 30	10 ข้อ
	รวม	30 ข้อ

สำหรับมาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้องนี้ มีลักษณะการตรวจให้คะแนนดังแสดงในตารางที่ 3 และ 4 ต่อไปนี้

ตารางที่ 3

ความหมายและเกณฑ์การตรวจให้คะแนนมาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านอารมณ์ทางบวก และด้านการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์

ข้อความ	ความหมาย	การให้คะแนน
ตรงมากที่สุด	พฤติกรรมนั้นตรงกับนักเรียนมากที่สุด	5
ตรง	พฤติกรรมนั้นตรงกับนักเรียน	4
ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน	พฤติกรรมนั้นตรงและไม่ตรงพอๆ กัน	3
ไม่ตรง	พฤติกรรมนั้นไม่ตรงกับนักเรียน	2
ไม่ตรงมากที่สุด	พฤติกรรมนั้นไม่ตรงกับนักเรียนมากที่สุด	1

ตารางที่ 4

ความหมายและเกณฑ์การตรวจให้คะแนนมาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านอารมณ์ทางลบ

ข้อความ	ความหมาย	การให้คะแนน
ตรงมากที่สุด	พฤติกรรมนั้นตรงกับนักเรียนมากที่สุด	1
ตรง	พฤติกรรมนั้นตรงกับนักเรียน	2
ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน	พฤติกรรมนั้นตรงและไม่ตรงพอๆ กัน	3
ไม่ตรง	พฤติกรรมนั้นไม่ตรงกับนักเรียน	4
ไม่ตรงมากที่สุด	พฤติกรรมนั้นไม่ตรงกับนักเรียนมากที่สุด	5

ผลการวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบสอดคล้องภายใน (Internal consistency) ด้วยวิธีอัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha) พบว่า แบบวัดทั้งฉบับมีความเที่ยงเท่ากับ .874 (ด้านอารมณ์ทางบวกเท่ากับ .834 ด้านอารมณ์ทางลบเท่ากับ .887 และด้านการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์เท่ากับ .895)

4.2 ขั้นตอนการพัฒนามาตรวัดและการตรวจสอบคุณภาพมาตรวัด

ผู้วิจัยพัฒนามาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งมาจากมาตรวัดการกระตุ้นทางอารมณ์และการกำกับอารมณ์สำหรับเด็ก (A self report measure of emotional arousal and regulation for children: How I Feel) สำหรับเด็กอายุ 8-12 ปีของ Walden, Harris, และ Catron (2003) (แสดงตัวอย่างข้อคำถาม ในภาคผนวก ง) โดยมีรายละเอียดของขั้นตอนการพัฒนามาตรวัด ดังนี้

4.2.1. ผู้วิจัยนำมาตรวัดการกระตุ้นทางอารมณ์และการกำกับอารมณ์สำหรับเด็ก (A self-report measure of emotional arousal and regulation for children: How I Feel) สำหรับเด็กอายุ 8-12 ปีของ Walden, Harris, และ Catron (2003) จำนวนข้อกระทงทั้งสิ้น 30 ข้อ ซึ่งเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด 18 ข้อและข้อกระทงทางลบทั้งหมด 12 ข้อ มาเรียบเรียงเป็นภาษาไทยพร้อมกับสร้างข้อกระทงคู่ขนานเพิ่มเติมสำหรับข้อกระทงแต่ละข้อ อีกจำนวน 30 ข้อซึ่งเป็นข้อกระทงทางบวกทั้งหมด 18 ข้อและข้อกระทงทางลบทั้งหมด 12 ข้อรวม 60 ข้อ ข้อกระทงทั้งหมดที่เรียบเรียงและถูกสร้างขึ้นนี้ได้รับการตรวจสอบความเหมาะสมทางภาษาและภาวะสันนิษฐานคณะผู้ทรงคุณวุฒิ (แสดงในภาคผนวก ก)

4.2.2 ผู้วิจัยนำมาตรวัดที่เรียบเรียงและสร้างขึ้นไปทดลองใช้ (try out) ในชั้นสร้างมาตรกับกลุ่มตัวอย่างที่มีความคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ของโรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดน่าน จำนวน 100 คนเพื่อคัดเลือกข้อกระทงที่มีคุณภาพทางจิตมิติเพื่อนำไปใช้เก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยต่อไป โดยผลที่ได้มีดังนี้

การหาอำนาจจำแนกรายข้อของข้อกระทง (item discrimination) โดยใช้วิธีแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำซึ่งกำหนดให้

กลุ่มสูง เป็นผู้มีคะแนนรวมสูงกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 33 ของคะแนนรวมของแต่ละมาตรย่อย ซึ่งด้านอารมณ์ทางบวกมีจำนวนทั้งหมด 36 คน ด้านอารมณ์ทางลบ 35 คน และด้านการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ 33 คน

กลุ่มต่ำ เป็นผู้มีคะแนนรวมต่ำกว่า หรือเท่ากับเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 67 ของคะแนนรวมของแต่ละมาตรย่อย ซึ่งด้านอารมณ์ทางบวกมีจำนวนทั้งหมด 33 คน ด้านอารมณ์ทางลบ 33 คน และด้านการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ 33 คน

หลังจากนั้นจึงเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของแต่ละข้อกระทงระหว่างกลุ่มสูงและกลุ่มต่ำ ด้วยการทดสอบค่าที (t-test) และคัดเลือกข้อกระทงที่มีคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2 กลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับนัยสำคัญ .05 โดยข้อกระทงทั้งหมดที่เรียบเรียงและพัฒนาขึ้นจำนวน 60 ข้อ ผ่านการวิเคราะห์ทั้งหมด

4.2.3 การวิเคราะห์คุณภาพรายข้อและการคัดเลือกข้อกระทงนั้น ผู้วิจัยได้ใช้การวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนในมาตรย่อยนั้นๆ

(corrected item-total correlation: CITC) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก คือ ข้อกระทงจะต้องมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกระทงแต่ละข้อกับคะแนนรวมทั้งชุดสูงกว่าค่าวิกฤต (critical $r = .195$, $df = 98$, $p > 0.05$) โดยผู้วิจัยนำข้อกระทงมาหาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนของข้อกับคะแนนรวมในข้ออื่น ๆ ของมาตร้อยยนั้นๆ (Corrected Item-Total Correlation; CITC) โดยใช้เกณฑ์ในการตัดข้อกระทงจากค่าวิกฤตของ r โดยจะต้องมีค่าสูงกว่า $.195$ ($r = .195$, $df = 98$, $p > 0.05$) โดยผลที่ได้จะแยกวิเคราะห์ตามรายด้านได้ผลดังนี้

- ข้อกระทงด้านอารมณ์ทางบวกทุกข้อ ผ่านการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตร้อยย โดยได้ค่า CITC อยู่ระหว่าง $.40$ ถึง $.66$
- ข้อกระทงด้านอารมณ์ทางลบ ผ่านการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตร้อยย โดยได้ค่า CITC อยู่ระหว่าง $.45$ ถึง $.70$
- ข้อกระทงด้านการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ผ่านการวิเคราะห์สหสัมพันธ์ระหว่างข้อกับคะแนนรวมของข้ออื่น ๆ ในมาตร้อยย โดยได้ค่า CITC อยู่ระหว่าง $.52$ ถึง $.70$ (ดังแสดงในภาคผนวก จ)

ดังที่ได้กล่าวมาในข้างต้น ข้อกระทงที่ทำการทดสอบคุณภาพทางจิตมิตินั้นรวมถึงข้อกระทงที่สร้างเพิ่มคู่ขนาน เนื่องจากข้อกระทงทุกข้อผ่านเกณฑ์การทดสอบคุณภาพทางจิตมิติ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงคัดเลือกข้อกระทงที่มีทิศทางตามต้นฉบับเดิมไปใช้จริง และตัดข้อกระทงที่สร้างเพิ่มออกทั้งหมด โดยหลังจากตัดข้อกระทงจนเหลือ 30 ข้อ พบว่าค่าแอลฟาของครอนบาคของมาตรทั้งหมดลดลงเล็กน้อย แต่ยังคงอยู่ในระดับที่สูง (ค่าแอลฟาของครอนบาคเท่ากับ $.874$) แต่อย่างไรก็ตาม เนื่องจากในการศึกษาครั้งนี้ จะใช้คะแนนในแต่ละมาตร้อยย ซึ่งพบว่าค่าแอลฟาของครอนบาคอยู่ในระดับสูง (ด้านอารมณ์ทางบวกมีค่าแอลฟาของครอนบาคเท่ากับ $.834$ ด้านอารมณ์ทางลบมีค่าแอลฟาของครอนบาคเท่ากับ $.887$ ด้านการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์มีค่าแอลฟาของครอนบาคเท่ากับ $.895$)

5. กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เป็นกระบวนการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยนำแนวคิดทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมนิยมมาเป็นพื้นฐานในการดำเนินกลุ่ม ซึ่งมีความสอดคล้องกับแนวคิดการกำกับอารมณ์ของ Gross และ Thompson (2007) ที่การมุ่งเน้นกำกับอารมณ์ในช่วงก่อนการเกิดอารมณ์ (antecedent-focused) โดยการปรับเปลี่ยนการรู้คิด (reappraisal) และการมุ่งเน้นกำกับอารมณ์ในช่วงการตอบสนองทางอารมณ์ (response-focused) โดยการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (suppression)

กลุ่มการปรึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

- ผู้วิจัยที่ทำหน้าที่เป็นผู้นำกลุ่ม ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ผ่านการลงทะเบียนเรียนวิชาการปรึกษาเชิงจิตวิทยาวิสิต (Practicum in counseling) และวิชาการฝึกปฏิบัติงานขั้นต้นด้านการปรึกษาเชิงจิตวิทยาและจิตบำบัด (Basic Internship in Counseling and Psychotherapy) มาแล้ว โดยมิประสบการณเกี่ยวกับการดำเนินการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มมาแล้ว จำนวนไม่ต่ำกว่า 250

ชั่วโมง และได้รับการฝึกฝนจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ในการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมกับเด็ก

- สมาชิกกลุ่มได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ซึ่งอยู่ในช่วงวัยเด็กตอนกลาง ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง และได้รับความยินยอมด้วยการลงนามอย่างเป็นทางการจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมการวิจัยแล้ว จำนวน 6 คนต่อหนึ่งกลุ่ม

- ระยะเวลาในการปรึกษาทั้งหมด 8 session โดยใช้เวลา session ละ 2 ชั่วโมง (ช่วงเวลาพัก 15-20 นาที) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและฝึกทักษะที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ตนเอง

ผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาเอกสารเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม ตลอดจนความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง แนวคิดเกี่ยวกับการหย่าร้าง ผลกระทบต่อเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ตนเอง และแนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับเด็ก

2. ผู้วิจัยวางแผนรายละเอียดของโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างบนพื้นฐานทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมนิยม และแนวคิดการกำกับอารมณ์ตนเองของ Gross และคณะ

3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมที่จัดขึ้น ไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อปรับปรุงให้มีความเหมาะสมกับการนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในวัยเด็กตอนกลาง

4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมกลุ่มที่ได้รับการปรับปรุงแล้ว มาทดลองใช้ (Tryout) กับกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในวัยเด็กตอนกลางเพื่อเป็นการนำร่องและเป็นแนวทางในการปรับปรุงโปรแกรมให้มีความเหมาะสมสอดคล้องกับการนำไปใช้กับวัยเด็กตอนกลาง โดยในระหว่างการทดลองใช้โปรแกรมกลุ่มนี้ จะมีอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่มีความเชี่ยวชาญด้านการปรึกษาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) เป็นผู้ที่ตรวจสอบวิธีการดำเนินการปรึกษาและโปรแกรมกลุ่มการปรึกษา จนกว่าจะเห็นว่าสามารถนำไปใช้ได้กับกลุ่มตัวอย่างจริง ซึ่งผลการทดลองใช้ในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ปรับปรุงเพิ่มเติมกิจกรรมต่างๆ ในกระบวนการกลุ่ม ดังแสดงในตารางที่ 5

ตารางที่ 5

การปรับปรุงกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม หลังการนำไปทดลองใช้

ปัญหาที่พบ	ช่วง	การปรับปรุง	ผลการปรับปรุง
1. กระแสการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มค่อนข้างติดขัดในช่วงแรก อันเนื่องมาจากการเรียงลำดับกิจกรรม โดยใช้กิจกรรมเกี่ยวกับการฝึกปรับเปลี่ยนวิธีคิดมาก่อนการฝึกปรับเปลี่ยนพฤติกรรม โดยการการฝึกปรับเปลี่ยนวิธีคิดนั้น อาจจะทำให้ค่อนข้างยากและซับซ้อนสำหรับสมาชิกกลุ่มทำให้เกิดความติดขัดในกระแสกลุ่ม	1,2	ผู้วิจัยได้จัดเรียงลำดับกิจกรรมในช่วงแรกใหม่ โดยปรับให้เป็นกิจกรรมที่เน้นการฝึกทักษะการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรมก่อน เช่น การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการฝึกใช้ลมหายใจ เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ไม่ซับซ้อน เข้าใจได้ง่ายกว่าการกำกับอารมณ์โดยการปรับเปลี่ยนวิธีการคิด	กระแสกลุ่มมีความราบรื่นยิ่งขึ้นเนื่องกิจกรรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการฝึกใช้ลมหายใจ นั้นมีความสนุกสนาน ช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความคุ้นเคยซึ่งกันและกัน และคุ้นเคยกับบรรยากาศกลุ่มได้ง่ายขึ้น อีกทั้งรู้สึกปลอดภัยกับบรรยากาศของกลุ่มมากขึ้น
2. พบว่าสมาชิกกลุ่มบางคน ติดขัดการเขียนภาษาไทยกลาง ในบางกิจกรรมที่ต้องใช้การเขียน เช่น การเขียนความคิดแบบใหม่ จึงไม่กล้าเข้าร่วมกิจกรรมและทำได้ไม่ดีนัก	3,4	เมื่อผู้วิจัยสังเกตเห็นปัญหาดังกล่าว จึงได้ปรับการดำเนินการกลุ่มให้ครอบคลุมถึงการให้สมาชิกสื่อสารด้วยการพูดแทนการ เช่น พูดประโยคที่สมาชิกกลุ่มต้องเสนอการปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ และได้สำรองเวลาในการทำกิจกรรมการเขียนเพิ่มขึ้นเพื่อให้ไปช่วยเหลือในการสะกดคำได้มากขึ้น	ลดปัญหาในการเอื้ออำนวยให้สมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม ขยายมุมมองความคิดได้ดีขึ้น

ตารางที่ 5 (ต่อ)

การปรับปรุงกระบวนการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม หลังการนำไปทดลองใช้

ปัญหาที่พบ	ช่วง	การปรับปรุง	ผลการปรับปรุง
3. การใช้กิจกรรมที่มีการแสดงบทบาทสมมติในกลุ่มใหญ่มากเกินไป ทำให้กลุ่มดำเนินไปได้ช้า เนื่องจากสมาชิกกลุ่มมักเล่นกันแก่งัดกัน และทำให้ผู้วิจัยควบคุมกลุ่มได้ยาก และสมาชิกกลุ่มไม่สามารถฝึกทักษะต่างๆ ได้อย่างเต็มที่	5,6	ผู้วิจัยได้ลดจำนวนกิจกรรมที่แสดงบทบาทสมมติในกลุ่มใหญ่ลง และเปลี่ยนเป็นการจับคู่แสดงบทบาทสมมติเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดการรบกวนกันระหว่างที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนได้ฝึกทักษะการกำกับอารมณ์ในรูปแบบต่างๆ	การเปลี่ยนแปลงของกระแสมุมเคลื่อนไปได้เร็วขึ้น สมาชิกกลุ่มไม่เล่นกันจนควบคุมไม่ได้ และสมาชิกกลุ่มได้มีโอกาสฝึกฝนทักษะต่างๆ ได้อย่างเต็มที่มากขึ้น
4. ในช่วงท้ายของการใช้โปรแกรมกลุ่มนาร่อง ผู้วิจัยไม่ได้มีส่วนของบททวนและรวบรวมทักษะทั้งการกำกับอารมณ์ด้านการคิด ด้านพฤติกรรม จึงทำให้สมาชิกกลุ่มไม่ได้ทบทวนทักษะต่างๆ อย่างเต็มที่	8	ผู้วิจัยได้เพิ่มเติมแบบฝึกหัดที่เป็นการทบทวนกิจกรรมและทักษะต่างๆ ที่ได้เรียนรู้ตั้งแต่ต้น session ทั้งทักษะการกำกับอารมณ์ตนเองด้านความคิดและพฤติกรรม	สมาชิกกลุ่มสามารถทำแบบฝึกหัดที่เป็นส่วนของการฝึกปรับเปลี่ยนความคิดได้และพฤติกรรมได้ครบถ้วนขึ้น
5. สมาชิกลืมหากการบ้านหรือลืมนำการบ้านมาส่ง	1-7	ผู้นำกลุ่มได้ใช้วิธีการเสริมแรงด้วยการกล่าวชมและแจกสติ๊กเกอร์แก่สมาชิกที่นำการบ้านมาส่ง โดยนับเสนอสติ๊กเกอร์ว่าเป็นรางวัลรวมของกลุ่ม	สมาชิกนำการบ้านมาส่งมากขึ้น และนอกจากนี้ยังมีการตักเตือนกันในกลุ่มเพื่อนให้นำการบ้านมาส่งหรือทำการบ้าน

5. ในขั้นของการทดลองผู้วิจัยจะนำโปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ที่ได้รับการปรับปรุงตามคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ไปใช้กับกลุ่มทดลอง โดยแต่ละกลุ่มประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นเด็กชั้น ป. 5-6 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

จำนวน 5-6 คน และใช้ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่มทั้งหมด 8 ช่วง ช่วงละ 2 ชั่วโมง (ดูรายละเอียดแผนการดำเนินกลุ่ม ในภาคผนวก ฅ)

ทั้งนี้เพื่อให้เห็นภาพรวมของโปรแกรมกลุ่มชัดเจนขึ้น และเพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของสมาชิก ผู้วิจัยได้นำเสนอโครงสร้างของกลุ่มและผลของกลุ่มในแต่ละ session ในภาคผนวก ซ

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

1. การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัย

การเตรียมความพร้อมของผู้วิจัยในการวิจัยครั้งนี้ เป็นไปเพื่อให้การออกแบบการวิจัยและการดำเนินกลุ่มการปรึกษาเป็นไปตามความเหมาะสม และเพื่อให้ผลการวิจัยที่ได้รับมีความน่าเชื่อถือถูกต้องแม่นยำ โดยผู้วิจัยมีขั้นตอนในการเตรียมความพร้อมในด้านต่างๆ ดังนี้

1.1 ด้านการทำความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม

1.1.1 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าข้อมูล จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม และได้ปรึกษาพูดคุยกับอาจารย์ที่ปรึกษาที่มีความเชี่ยวชาญทางด้านการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม

1.1.2 ผู้วิจัยได้ฝึกฝนทักษะการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมภายใต้การดูแลควบคุมของอาจารย์ที่ปรึกษา เช่น การวางแผนกลุ่มการปรึกษา การใช้เทคนิคและกิจกรรมต่างๆ ของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม แนวปัญญาพฤติกรรมนิยม ตลอดจนการทดลองใช้โปรแกรมกลุ่มการปรึกษาดังกล่าว เป็นระยะเวลา 2 เดือน

1.2 ด้านประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยา

1.2.1 ผู้วิจัยได้ฝึกประสบการณ์สำหรับนักจิตวิทยาการปรึกษา (practicum) จำนวน 211 ชั่วโมง และฝึกประสบการณ์วิชาชีพ (Internship) ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม จำนวน 288 ชั่วโมง

1.3 ด้านประสบการณ์การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มกับวัยเด็กตอนกลาง

1.3.1 ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เพื่อบริการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวปัญญานิยมเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวกับเด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดสนามนอก จังหวัดนนทบุรี

1.4 ด้านระเบียบวิธีวิจัยเชิงปริมาณ

1.4.1 ผู้วิจัยได้ลงทะเบียนเรียน ในรายวิชาสถิติสำหรับจิตวิทยา จำนวน 3 หน่วยกิต ในภาคต้นการศึกษา

2. ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

2.1 ขั้นตอนก่อนการทดลอง ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินการ ดังนี้

2.1.1 ผู้วิจัยเตรียมความพร้อมโดยการทบทวนวรรณกรรม ในประเด็นของแนวคิดเกี่ยวกับการหย่าร้าง แนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของวัยเด็กตอนกลาง แนวคิดเกี่ยวกับ

ผลกระทบต่อเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง แนวคิดทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมนิยม แนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ตนเอง แนวคิดเกี่ยวกับกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยากับเด็ก และศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1.2 ผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง บนพื้นฐานแนวคิดทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมนิยมและแนวคิดเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ตนเอง และนำไปโปรแกรมดังกล่าวไปให้อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ช่วยปรับปรุงและตรวจสอบความเหมาะสม

2.1.3 ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้ (pilot study) เด็กที่มีช่วงอายุเดียวกับกลุ่มตัวอย่าง

2.1.4 ผู้วิจัยนำโปรแกรมที่ไปทดลองใช้มาปรับปรุง พร้อมทั้งดำเนินการยื่นโครงการเพื่อขออนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์

2.1.5 ผู้วิจัยติดต่อขอความร่วมมือจากครูประจำชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ของโรงเรียน 4 แห่ง ในจังหวัดน่าน เพื่อชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการวิจัย และขอความอนุเคราะห์จากครูประจำชั้นช่วยคัดกรองและติดต่อเด็กนักเรียนที่มีคุณสมบัติเบื้องต้นตรงกับกลุ่มตัวอย่างที่ผู้วิจัยต้องการศึกษาเป็นรายบุคคล เพื่อสอบถามความสมัครใจและความสนใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย พร้อมทั้งขอความอนุเคราะห์จากครูประจำชั้นช่วยติดต่อผู้ปกครองของเด็กนักเรียนในการชี้แจงถึงโครงการวิจัยและขอความร่วมมือจากผู้ปกครอง ในการยินยอมให้เด็กนักเรียนเข้าร่วมการวิจัย พร้อมทั้งขอความร่วมมือจากผู้ปกครองในการตอบ “แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว” (ดังปรากฏในภาคผนวก ค) เพื่อคัดกรองและตรวจสอบข้อมูลเกี่ยวกับ ระยะเวลาของการหย่าร้างระหว่างบิดามารดา และประเด็นกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้าง

2.1.6 ผู้วิจัยเข้าพบเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ของแต่ละโรงเรียนเพื่อขอความร่วมมือจากนักเรียนทุกคนทั้งเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้างและไม่หย่าร้าง ในการตอบมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง และมาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้องจากนั้นทำการคัดแยกมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง และมาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ระหว่างเด็กนักเรียนที่ไม่ได้มาจากครอบครัวหย่าร้าง กับเด็กนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างออกจากกัน และนำผลการตอบมาตรวัดของนักเรียนที่ไม่ได้จากครอบครัวหย่าร้าง จำนวนทั้งหมด 405 คน ($n = 405$) ไปใช้หาเกณฑ์ปกติ (norm) และนำผลการตอบมาตรวัดของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จำนวน 127 คน ($n = 127$) มาใช้เพื่อคัดกรองกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองด้านการรู้คิดต่ำกว่า 0.5 SD เมื่อเทียบกับคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนที่ไม่ได้มาจากครอบครัวหย่าร้าง

2.1.7 ผู้วิจัยทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ผ่านเกณฑ์คัดเข้าทั้งหมด 48 คน และเข้าพบกับเด็กนักเรียน และครูประจำชั้นเพื่ออธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการดำเนินการวิจัย และขอความร่วมมือให้เด็กนักเรียนตอบ “แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป สำหรับเด็ก” (ดังปรากฏในภาคผนวก ค) โดยให้เวลาในการตอบแบบสอบถามประมาณ 15 นาที พร้อมทั้งแจกเอกสารแก่นักเรียนเพื่อนำไปให้ผู้ปกครองดังนี้

- เอกสาร “ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย” เพื่อให้ผู้ปกครองได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับรายละเอียดของการวิจัย

- เอกสาร “หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัยสำหรับผู้ปกครองและผู้ที่อยู่ในปกครอง” เพื่อให้ผู้ปกครองได้แสดงความยินยอมให้เด็กนักเรียนเข้าร่วมการวิจัยอย่างเป็นลายลักษณ์อักษร

- เอกสาร “แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป สำหรับผู้ปกครอง” เพื่อให้ผู้ปกครองได้กรอกข้อมูลต่างๆ เช่น ระยะเวลาการหย่าร้าง การสิ้นสุดของกระบวนการทางกฎหมาย และข้อมูลเกี่ยวกับตัวเด็กนักเรียน เช่น การปรับตัวหลังจากการหย่าร้าง และวิธีการดูแลอารมณ์ตนเอง เป็นต้น สำหรับเด็กนักเรียนที่คุณสมบัติไม่ผ่านตามเกณฑ์การคัดเลือก ผู้วิจัยได้แจก ‘คู่มือส่งเสริมการกำกับอารมณ์ตนเอง’ แก่เด็กนักเรียนที่ประสงค์จะรับ เพื่อนำไปฝึกฝนทักษะการกำกับอารมณ์ด้วยตนเองต่อไป

2.1.8 ผู้วิจัยจัดกลุ่มตัวอย่างเข้าสู่กลุ่มทดลอง จำนวน 24 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 24 คน โดยการจับคู่ตัวแปรสำคัญ (matched pair) ทั้งหมด 5 ตัวแปร ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา และคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองด้านการรู้คิด เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมีลักษณะใกล้เคียงกัน

2.1.9 ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 24 คน เพื่อเข้าร่วมกลุ่ม CBT เพื่อเสริมสร้างทักษะการกำกับอารมณ์ออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 6 คนตามความเหมาะสมของเวลาและความสะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม (โดยให้นักเรียนที่อยู่โรงเรียนเดียวกันได้อยู่กลุ่มเดียวกัน) และทำการนัดหมายเวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมกลุ่ม

2.2 ขั้นตอนดำเนินการทดลอง

2.2.1 ผู้วิจัยดำเนินการกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ให้แก่กลุ่มทดลอง 4 กลุ่มกลุ่มละ 5-6 คน จำนวนติดต่อกัน 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง (มีเวลาพักให้ประมาณ 15 นาที) ใช้ระยะเวลาดำเนินการทั้งหมดประมาณ 2 เดือน (8 สัปดาห์)

2.3 ขั้นตอนภายหลังการทดลอง

2.3.1 ผู้วิจัยขอความร่วมมือให้กลุ่มทดลองตอบมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง และมาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้องอีกครั้ง

2.3.2 ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA) เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรตามทั้ง 5 ตัวคือ การกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิด การกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรม อารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ และการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์

2.3.3 สำหรับกลุ่มควบคุม ทั้งหมด 24 คน เนื่องจากข้อจำกัดทางด้านเวลา เช่น นักเรียนต้องเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน สอบปลายภาค และโรงเรียนใกล้ปิดภาคการศึกษา ผู้นำกลุ่มจึงได้แจกคู่มือส่งเสริมการกำกับอารมณ์ให้แก่กลุ่มตัวอย่าง โดยมีเนื้อหาครอบคลุมทุกประเด็นเช่นเดียวกับที่กลุ่มทดลองได้รับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตัวเอง ทั้งกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สำหรับกลุ่มทดลองผู้วิจัยทำการนัดหมายเวลา และสถานที่ในการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มตามที่กลุ่มตัวอย่างสะดวกที่สุด และเก็บข้อมูลด้วยมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง และมาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้อง (ชุดก่อนการทดลอง) ก่อนการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง และเก็บข้อมูลด้วยมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง และมาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้อง (ชุดหลังการทดลอง) หลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเอง และปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

สำหรับกลุ่มควบคุมผู้วิจัยนัดหมายวันเวลาเพื่อเก็บข้อมูลด้วยมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง (ชุดก่อนการทดลอง) และ (ชุดหลังการทดลอง) โดยตัวอย่างใช้เวลาในการตอบมาตรวัดทั้งหมดประมาณ 30 นาที

สถานที่ในการดำเนินการวิจัย

สถานที่ในการดำเนินโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม คือ ในบริเวณโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดน่าน จำนวน 2 โรงเรียน

การวิเคราะห์ข้อมูล

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างและผ่านการตรวจสอบความถูกต้องแล้วไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ดังนี้

1. สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ใช้ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่ออธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา
2. สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics) ใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม (Multivariate Analysis of Variance: MANOVA) เพื่อศึกษาความเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรตามทั้ง 5 ตัว ได้แก่ การกำกับอารมณ์ตนเองด้านความคิด การกำกับอารมณ์ตนเองด้านพฤติกรรม อารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ และการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

1. ก่อนการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยขอการอนุมัติให้ดำเนินการวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ก่อนการดำเนินการทดลองผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัยจากกลุ่มตัวอย่างทุกราย พร้อมทั้งขอความยินยอมจากผู้ปกครองของผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยให้ผู้ปกครองลงลายมือชื่อยินยอมอย่างเป็นทางการเป็นลายลักษณ์อักษร โดยก่อนลงลายมือชื่อยินยอมนั้น
3. ผู้วิจัยชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย ขั้นตอนการเก็บข้อมูล การขออนุญาตบันทึกเสียงการสนทนา ระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการวิจัยกับทั้งผู้ปกครองและผู้เข้าร่วมการวิจัย

4. ผู้วิจัยชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยทราบถึงสิทธิในการรักษาความลับของผู้รับบริการและสิทธิในการขอยุติการเข้าร่วมการวิจัยในขั้นตอนใดของการวิจัยก็ได้
5. ในระหว่างการดำเนินการเก็บข้อมูลครั้งนี้ ไม่พบว่าผู้เข้าร่วมการวิจัยเกิดความสะเทือนใจหรือต้องได้รับความช่วยเหลือจากนักจิตวิทยาการปรึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องแต่อย่างใด
6. ระหว่างการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยไม่มีการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมการวิจัย และเก็บรักษาข้อมูลทั้งหมดเอาไว้ในเครื่องคอมพิวเตอร์ที่มีรหัสผ่าน
7. ผู้วิจัยจัดเตรียมสถานที่ในการดำเนินกิจกรรมกลุ่ม ที่มีบรรยากาศเหมาะสม ปลอดภัย มีความเป็นส่วนตัว สงบ และสะดวกต่อผู้เข้าร่วมการวิจัย โดยจะมีการสำรวจสถานที่จริงเพื่อดูแลความเรียบร้อยก่อนการดำเนินการ
8. หลังจากวิเคราะห์ข้อมูลเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยทำลายข้อมูลที่สามารถระบุถึงตัวตนที่แท้จริงของกลุ่มตัวอย่างในทันที
9. สำหรับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มตัวอย่างที่ไม่ผ่านเกณฑ์คัดเข้า ผู้วิจัยได้แจกคู่มือส่งเสริมการกำกับอารมณ์ โดยมีเนื้อหาครอบคลุมทุกประเด็นเช่นเดียวกับที่กลุ่มทดลองได้รับ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง เป็นการวิจัยกึ่งทดลองแบบมีกลุ่มควบคุม โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures Multivariate Analysis of Variance: Repeated Measures MANOVA) ในการเปรียบเทียบคะแนนการกำกับอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between-group MANOVA) โดยผู้วิจัยขอแบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย และสรุปผลการทดสอบสมมติฐาน ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้สถิติเชิงพรรณนาเพื่อแสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 24 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 24 คน กลุ่มตัวอย่างนี้เป็นนักเรียนจากโรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดน่าน จำนวน 4 โรงเรียน โดยกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองนั้น มาจากโรงเรียนในเขตอำเภอเมืองทั้งหมด ประกอบด้วยกลุ่มตัวอย่างที่มาจากโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง โรงเรียนที่ 1 ร้อยละ 50.00 และโรงเรียนที่ 2 ร้อยละ 50.00 สำหรับกลุ่มควบคุมนั้น เป็นนักเรียนจากโรงเรียนในเขตอำเภอเมือง โรงเรียนที่ 1 ร้อยละ 41.66 โรงเรียนที่ 2 ร้อยละ 8.33 และโรงเรียนนอกเขตอำเภอเมืองโรงเรียนที่ 1 ร้อยละ 16.67 และโรงเรียนที่ 2 ร้อยละ 8.33

โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมนั้น แบ่งเป็นเพศชายร้อยละ 41.66 และเพศหญิงร้อยละ 58.34 สำหรับระยะเวลาการหย่าร้างของพ่อแม่ของกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ อยู่ในช่วงเวลา 5 – 8 ปี (ร้อยละ 54.17) และระยะเวลาการหย่าร้างของพ่อแม่ของกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ อยู่ในช่วงเวลา 9 – 12 ปี (ร้อยละ 41.66) และจากข้อมูลการพักอาศัย พบว่า ปัจจุบันกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ นั้น พักอาศัยอยู่กับปู่ย่า ตายาย และมารดา (ร้อยละ 41.66) และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ นั้น พักอาศัยอยู่กับปู่ย่าตายาย (ร้อยละ 33.33) รองลงมา นั้น พักอาศัยกับมารดา (ร้อยละ 29.17) และจากการทดสอบ Chi-square พบว่า ตัวแปรลักษณะประชากรของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา ระยะเวลาการหย่าร้างของพ่อแม่ ข้อมูลการพักอาศัยในปัจจุบัน และระดับผลการเรียนเฉลี่ย มีสัดส่วนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยกเว้นสัดส่วนของโรงเรียนเท่านั้นที่มีความแตกต่างกัน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างค่อนข้างมีลักษณะเฉพาะ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้แสดงรายละเอียดของข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่างไว้ในตารางที่ 6

ตารางที่ 6

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา โรงเรียน ระยะเวลาการหย่าร้างของพ่อแม่ กระบวนการทางกฎหมายหย่าร้าง ข้อมูลการพักอาศัยในปัจจุบัน และระดับผลการเรียนเฉลี่ย ($n = 48$)

ลักษณะ		กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
		จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	10	41.66	10	41.66
	หญิง	14	58.34	14	58.34
	รวม	24	100.00	24	100.00
Chi-square = 0.00, $df = 1$, $p = 1.00$					
อายุ	10 ปี	6	25.00	2	8.33
	11 ปี	9	37.50	13	54.17
	12 ปี	9	37.50	9	37.50
	รวม	24	100.00	24	100.00
Chi-square = 2.73, $df = 2$, $p = 0.26$					
ระดับการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 5	12	50.00	12	50.00
	ประถมศึกษาปีที่ 6	12	50.00	12	50.00
	รวม	24	100.00	24	100.00
Chi-square = 0.00, $df = 1$, $p = 1.00$					
โรงเรียน	โรงเรียนรัฐบาล	12	50.00	16	66.67
	นอกเขตอำเภอเมือง 1				
	โรงเรียนรัฐบาล	12	50.00	2	8.33
	นอกเขตอำเภอเมือง 2				
	โรงเรียนรัฐบาล	0	0.00	4	16.67
	นอกเขตอำเภอเมือง 1				
	โรงเรียนรัฐบาล	0	0.00	2	8.33
นอกเขตอำเภอเมือง 2					
	รวม	24	100.00	24	100.00
Chi-square = 13.71, $df = 3$, $p = 0.00$					

ตารางที่ 6 (ต่อ)

จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา โรงเรียน ระยะเวลาการหย่าร้างของพ่อแม่ กระบวนการทางกฎหมายหย่าร้าง ข้อมูลการพักอาศัยในปัจจุบัน และระดับผลการเรียนเฉลี่ย ($n = 48$)

ลักษณะ	ลักษณะ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
		จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระยะเวลา การหย่าร้าง	1 – 4 ปี	2	8.33	7	29.17
	5 – 8 ปี	13	54.17	7	29.17
	9 – 12 ปี	9	37.50	10	41.66
	รวม	24	100.00	24	100.00
Chi-square = 2.33, $df = 2$, $p = 0.31$					
ข้อมูลการ พักอาศัย ในปัจจุบัน	อาศัยอยู่กับบิดา	2	8.34	6	25.00
	อาศัยอยู่กับมารดา	10	41.66	7	29.17
	อาศัยอยู่กับปู่ย่า หรือตายาย	10	41.66	8	33.33
	อาศัยอยู่กับญาติ	2	8.34	3	12.50
	รวม	24	100.00	24	100.00
Chi-square = 2.95, $df = 3$, $p = 0.40$					
ระดับผล การเรียน เฉลี่ย	1.00 – 2.50	3	12.50	5	20.84
	2.51 – 3.00	8	33.33	8	33.33
	3.01 – 3.50	6	25.00	9	37.50
	3.51 – 4.00	7	29.17	2	8.33
	รวม	24	100.00	24	100.00
Chi-square = 3.88, $df = 3$, $p = 0.27$					

ส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ในส่วนของการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures Multivariate Analysis of Variance: Repeated Measures MANOVA) สำหรับการเปรียบเทียบคะแนนการกำกับอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม และได้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between-group MANOVA) ในการเปรียบเทียบคะแนนการกำกับอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยผู้วิจัยจะแบ่งการนำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 4 ส่วนย่อยได้แก่ 1) ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น 2) สถิติเชิงพรรณนาของคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของกลุ่มตัวอย่าง 3) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 และ 4) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

1. ผลการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้น

สำหรับการตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามซึ่งประกอบไปด้วย 3 ข้อได้แก่ ตัวแปรตามจะต้องมีการกระจายแบบโค้งปกติ (normal distribution) ข้อมูลจะต้องมีเมทริกซ์ ความแปรปรวน-ความแปรปรวนร่วม ของตัวแปรที่ศึกษาแต่ละตัวไม่แตกต่างกัน หรือมีความแปรปรวนของแต่ละกลุ่มไม่แตกต่างกัน (homoscedasticity) และตัวแปรตามจะต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ (correlation of dependent variables) (Hair et al., 2010)

สำหรับการทดสอบการกระจายแบบโค้งปกติ ผู้วิจัยได้พิจารณาจากค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) ที่อยู่ในช่วงไม่เกิน +1 และ -1 และพิจารณาร่วมกับค่าสถิติ Kolmogorov-Smirnov และค่าสถิติ Shapiro-Wilk โดยค่าสถิติของแต่ละตัวแปรตามจะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ($p > .05$) จึงจะถือว่าการแจกแจงของตัวแปรแต่ละกลุ่มมีการแจกแจงแบบปกติ ผลการวิเคราะห์พบว่าตัวแปรตามทุกตัวมีค่าความเบ้ และค่าความโด่ง อยู่ระหว่าง +1 และ -1 ยกเว้นคะแนนของด้านอารมณ์ทางบวกในช่วงก่อนการทดลองที่มีค่าเกินกว่าที่กำหนดไว้ ($KU=2.14$) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าข้อมูลในตัวแปรดังกล่าวอาจมีลักษณะโด่งกว่าโค้งปกติ ทั้งนี้เมื่อพิจารณาประกอบกับสถิติทดสอบได้แก่ Kolmogorov-Smirnov และค่าสถิติ Shapiro-Wilk พบว่าตัวแปรตามส่วนใหญ่มีการกระจายเป็นโค้งปกติ แต่มีตัวแปรบางตัวที่มีการกระจายไม่เป็นโค้งปกติ ได้แก่ การกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรมและด้านการรู้คิดในช่วงก่อนการทดลอง และการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิดและอารมณ์ทางลบในช่วงหลังการทดลอง ผลการวิเคราะห์สามารถดูได้ในภาคผนวก ข

สำหรับการทดสอบความแปรปรวนของระหว่างกลุ่มของตัวแปรที่ศึกษา ผู้วิจัยได้ใช้สถิติ Box's M ในการทดสอบ โดยผลที่ได้จะต้องไม่มีนัยสำคัญทางสถิติจึงจะถือว่าข้อมูลมีการกระจายเท่ากัน ผลการวิเคราะห์พบว่าค่า Box's M ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ จึงสามารถสรุปได้ว่าข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้มีความแปรปรวนระหว่างกลุ่มของตัวแปรที่ศึกษาทั้งในช่วงก่อนทดลองและหลังทดลองไม่แตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์แสดงดังตารางที่ 7 และ 8

ตารางที่ 7

ตารางวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่างในช่วงก่อนการทดลอง

Box's M	F	df1	df2	Sig.
27.736	1.631	15	8519.684	.058

ตารางที่ 8

ตารางวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมของกลุ่มตัวอย่างในช่วงก่อนการทดลอง

Box's M	F	df1	df2	Sig.
14.126	.831	15	8519.684	.664

สำหรับการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตาม ผู้วิจัยได้ใช้สถิติ Bartlett's test of sphericity เพื่อสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามในภาพรวม และใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพื่อดูความสัมพันธ์รายคู่ โดยผลที่ได้จะต้องมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจึงจะถือว่าตัวแปรตามมีความสัมพันธ์กัน ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าข้อมูลของตัวแปรตามในช่วงก่อนการทดลองไม่มีความสัมพันธ์กัน แต่สำหรับข้อมูลในช่วงหลังการทดลองพบว่ามีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในภาพรวม แต่สำหรับความสัมพันธ์รายคู่มิเพียงแค่ 4 คู่ ที่ไม่สัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิเคราะห์สามารถสรุปได้ว่าตัวแปรตามมีความสัมพันธ์กันแค่บางส่วนเท่านั้น ผลการวิเคราะห์แสดงดังตารางที่ 9

ตารางที่ 9

ผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรตามในช่วงก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปรตาม	ก่อนการทดลอง					หลังการทดลอง				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1) การกำกับอารมณ์ ด้านการรู้คิด	1.00					1.00				
2) การกำกับอารมณ์ ด้านพฤติกรรม	.18	1.00				.43**	1.00			
3) อารมณ์ทางบวก	-.12	.14	1.00			.02	.44**	1.00		
4) อารมณ์ทางลบ	-.04	-.06	.03	1.00		.21	-.06	-.19	1.00	
5) การรับรู้ ความสามารถในการ กำกับอารมณ์	-.05	.23	.23	-.14	1.00	.35*	.69**	.40**	-.06	1.00
Bartlett's test of sphericity	8.90, $df=10$, $p=.54$					54.67, $df=10$, $p<.001$				

หมายเหตุ ** $p<.01$, * $p<.05$

กล่าวโดยสรุป ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่าข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีบางส่วนที่ไม่ผ่านข้อตกลงเบื้องต้นของการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม แต่เมื่อพิจารณาข้อเสนอแนะของ Hair และคณะ (2010) ที่กล่าวว่าสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามนั้นมีความแกร่ง (robust) เพียงพอแม้ว่าข้อตกลงเบื้องต้นบางข้อจะถูกละเมิด ผู้วิจัยจึงยังคงเลือกใช้การวิเคราะห์ข้อมูลนี้ หากแต่เลือกใช้สถิติทดสอบ Pillai's Trace ซึ่งได้รับคำแนะนำของ Hair และคณะ (2010) ว่ามีความแกร่งมากที่สุด

2. สถิติเชิงพรรณนาของคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของกลุ่มตัวอย่าง

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (M) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) คะแนนต่ำสุด (Min) คะแนนสูงสุด (Max) ในช่วงก่อนและหลังการทดลอง ของทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าในช่วงก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน ดังปรากฏในตารางที่ 10

ในช่วงหลังการทดลอง เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในด้านการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรม การกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิด การรับรู้ความสามารถในการจัดการกำกับอารมณ์ และอารมณ์ทางลบ สูงกว่ากลุ่มควบคุม ส่วนด้านอารมณ์บวกนั้น พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยต่ำกว่ากลุ่มควบคุม ดังแสดงในตารางที่ 11

ตารางที่ 10

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด และคะแนนสูงสุดของคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเอง และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับของกลุ่มตัวอย่าง ในช่วงก่อนการทดลอง ($N=48$)

ตัวแปร	กลุ่ม	M	SD	Min	Max	Range	
การกำกับ อารมณ์	การกำกับอารมณ์ ด้านพฤติกรรม	กลุ่มทดลอง	2.67	1.46	0	5	-
		กลุ่มควบคุม	2.58	1.28	0	5	-
	การกำกับอารมณ์ ด้านการรู้คิด	กลุ่มทดลอง	2.92	0.23	2.33	3.17	1-5
		กลุ่มควบคุม	2.88	0.35	2.17	3.33	1-5

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด และคะแนนสูงสุดของคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเอง และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับของกลุ่มตัวอย่าง ในช่วงก่อนการทดลอง (N=48)

ตัวแปร	กลุ่ม	M	SD	Min	Max	Range	
ปัจจัย ที่เกี่ยวข้อง	อารมณ์ทางบวก	กลุ่มทดลอง	3.16	0.42	2.38	4.00	1-5
		กลุ่มควบคุม	3.30	0.79	1.00	4.63	1-5
	อารมณ์ทางลบ	กลุ่มทดลอง	3.37	0.46	2.33	4.17	1-5
		กลุ่มควบคุม	2.99	0.69	1.67	4.17	1-5
	การรับรู้ ความสามารถ ในการกำกับ อารมณ์	กลุ่มทดลอง	2.88	0.37	1.70	3.50	1-5
		กลุ่มควบคุม	2.90	0.53	1.70	3.70	1-5

ตารางที่ 11

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด และคะแนนสูงสุดของคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเอง และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับของกลุ่มตัวอย่าง ในช่วงหลังการทดลอง (N=48)

ตัวแปร	กลุ่ม	M	SD	Min	Max	Range	
การกำกับ อารมณ์	การกำกับอารมณ์ ด้านพฤติกรรม	กลุ่มทดลอง	11.63	3.58	5	18	1-5
		กลุ่มควบคุม	5.71	2.88	0	12	1-5
	การกำกับอารมณ์ ด้านการรู้คิด	กลุ่มทดลอง	3.59	0.54	2.50	4.83	1-5
		กลุ่มควบคุม	2.99	0.59	2.00	4.33	1-5

ตารางที่ 11 (ต่อ)

ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนต่ำสุด และคะแนนสูงสุดของคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเอง และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับของกลุ่มตัวอย่าง ในช่วงหลังการทดลอง (N=48)

ตัวแปร	กลุ่ม	M	SD	Min	Max	Range
อารมณ์ทางบวก	กลุ่มทดลอง	3.27	0.49	2.38	4.38	1-5
	กลุ่มควบคุม	3.29	0.52	2.25	4.50	1-5
ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	กลุ่มทดลอง	3.26	0.62	2.00	4.25	1-5
	กลุ่มควบคุม	3.09	0.54	1.92	3.75	1-5
การรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์	กลุ่มทดลอง	3.28	0.46	2.50	4.20	1-5
	กลุ่มควบคุม	2.80	0.49	1.90	3.70	1-5

3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1

สมมติฐานข้อที่ 1 หลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากรอบครัวหย่าร้าง จะมีการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง

เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิเคราะห์ทางสถิติด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated measure MANOVA) ในการตรวจสอบความแปรปรวนที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มก่อนและหลังการทดลอง เพื่อตรวจสอบผลของตัวแปรต้นที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรตามทั้ง 5 ตัว โดยมีสมมติฐานการวิจัยย่อยทั้งหมด 5 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานย่อยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์

1.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านารรู้คิดสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรมสูงกว่าก่อนการทดลอง

สมมุติฐานย่อยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

- 1.3 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางบวกสูงกว่าก่อนการทดลอง
- 1.4 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางลบต่ำกว่าก่อนการทดลอง
- 1.5 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated measure MANOVA) พบว่า กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม มีการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรตามตัวใดตัวหนึ่งในจำนวนตัวแปรตามทั้งหมด 5 ตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 36.22$, $df_1 = 5$, $df_2 = 19$, $p = .001$) ดังแสดงในตารางที่ 12

ตารางที่ 12

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated measure MANOVA) ในกลุ่มทดลอง ($N=24$)

<i>Pilai's Trace</i>	<i>F</i>	<i>Hypothesis df</i>	<i>Error df</i>	<i>Partial Eta Squared</i>
.905	36.22***	5.00	19.00	.905

หมายเหตุ *** $p < .001$

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงดำเนินการเปรียบเทียบตัวแปรทั้ง 5 ตัวแปรในกลุ่มทดลองว่ามีความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังการเข้ากลุ่มหรือไม่ในรายตัว (Univariate tests) พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความแตกต่างของคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองทั้งหมด 2 ด้าน ได้แก่ด้านการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรม และการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 125.51$, $df = 1$, $p = .000$ และ $F = 54.66$, $df = 1$, $p = .000$) กล่าวคือ มีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรมในช่วงหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ($M_{ก่อน} = 2.67$, $SD_{ก่อน} = 1.47$; $M_{หลัง} = 11.63$, $SD_{หลัง} = 3.59$) และมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิดในช่วงหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ($M_{ก่อน} = 2.92$, $SD_{ก่อน} = 0.23$; $M_{หลัง} = 3.59$, $SD_{หลัง} = 0.55$)

สำหรับคะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความแตกต่างของคะแนนเฉพาะในด้านการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 20.54$, $df = 1$, $p = .000$) กล่าวคือ มีคะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ในช่วงหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ($M_{ก่อน} = 2.88$, $SD_{ก่อน} = 0.37$; $M_{หลัง} = 3.28$, $SD_{หลัง} = 0.46$) อย่างไรก็ตาม สำหรับคะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบนั้นไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รายละเอียดแสดงในตารางที่ 13

ตารางที่ 13

ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายตัวแปร (Univariate tests) ทั้ง 5 ตัวแปรในกลุ่มทดลอง
(N=24)

ด้าน	Type III Sum of Square	df	Mean Square	F	Partial Eta Squared
<u>การกำกับอารมณ์ตนเอง</u>					
การกำกับอารมณ์ ด้านพฤติกรรม	963.02	1	963.02	125.51***	.84
การกำกับอารมณ์ ด้านการรู้คิด	5.44	1	5.44	54.66***	.70
<u>ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง</u>					
อารมณ์ทางบวก	0.16	1	0.16	0.97	.04
อารมณ์ทางลบ	0.17	1	0.17	1.34	.05
การรับรู้ความสามารถใน การกำกับอารมณ์	1.92	1	1.92	20.54***	.47

หมายเหตุ *** $p < .001$

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2

สมมติฐานข้อที่ 2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้เข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนว
ปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่า
ร้าง จะมีการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยได้ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม
(Between-group MANOVA) เพื่อตรวจสอบอิทธิพลของตัวแปรต้น อันได้แก่ กลุ่มการศึกษาเชิง
จิตวิทยาตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมที่มีต่อตัวแปรตามทั้ง 5 ตัว โดยมีสมมติฐานการวิจัยย่อย
ทั้งหมด 5 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานย่อยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์

2.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิดหลังการ
ทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรมหลัง
การทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สมมติฐานย่อยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

2.3 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.4 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางลบต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

2.5 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการกำกับ
อารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนาม พบว่าในช่วงก่อนการทดลองคะแนนการกำกับ
อารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ตนเองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (Pilai's trace = 0.13, $F = 1.24$, $p = .306$) แต่
ในช่วงหลังการทดลองพบว่ามี ความแตกต่างของคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
ระหว่างทั้งสองกลุ่มในคะแนนอย่างน้อยหนึ่งตัวแปรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
(Pilai's trace = 0.56, $F = 10.53$, $p = .000$) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงดำเนินการเปรียบเทียบตัวแปร
ทั้ง 5 ตัวแปรระหว่างกลุ่มภายหลังการทดลองว่ามีความแตกต่างของคะแนนหรือไม่ในรายตัวแปร
(Univariate tests) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนี้ปรากฏในตารางที่ 14

ตารางที่ 14

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร (MANOVA) ของตัวแปรตามทั้ง 5 ตัว ระหว่าง
กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (N=48)

ช่วงเวลาการ ทดลอง	Source	Pilai's TRace	F	Hypothesis df	Error df	Partial Eta Squared
ก่อน การทดลอง	Intercept	0.99	1442.57***	5	42	0.99
	Group	0.13	1.24	5	42	0.13
หลัง การทดลอง	Intercept	0.99	957.26***	5	42	0.99
	Group	0.56	10.53***	5	42	0.56

หมายเหตุ *** $p < .001$

ผลการทดสอบความแตกต่างของคะแนนในช่วงหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่ม
ควบคุมแสดงว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองทั้งด้านพฤติกรรม
และด้านการรู้คิดแตกต่างไปจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 39.71$,
 $df = 1$, $p = .000$ และ $F = 13.25$, $df = 1$, $p = .000$) กล่าวคือ ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมี
คะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองด้านพฤติกรรมสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M_{ทดลอง} = 11.63$, $SD_{ทดลอง} =$
 3.59 ; $M_{ควบคุม} = 5.71$, $SD_{ควบคุม} = 2.88$) และ ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับ
อารมณ์ตนเองด้านการรู้คิดสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M_{ทดลอง} = 3.59$, $SD_{ทดลอง} = 0.55$; $M_{ควบคุม} = 2.99$, SD
 $ควบคุม = 0.59$)

นอกจากนั้น เมื่อพิจารณาคะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมี
คะแนนในด้านการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์แตกต่างไปจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 12.44$, $df = 1$, $p = .000$) กล่าวคือ ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมี
คะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้องในด้านการกำกับอารมณ์ตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ($M_{ทดลอง} = 3.28$, $SD_{ทดลอง}$
 $= 0.46$; $M_{ควบคุม} = 2.80$, $SD_{ควบคุม} = 0.49$) อย่างไรก็ตามไม่พบว่าคะแนนในด้านอารมณ์ทางบวกและ

อารมณ์ทางลบของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ รายละเอียดผลการวิเคราะห์
 ดังแสดงในตารางที่ 15

ตารางที่ 15

การวิเคราะห์รายตัวแปร (Univariate tests) เปรียบเทียบคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัย
 ที่เกี่ยวข้อง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วงหลังการทดลอง (n=48)

ด้าน	Source	Type III Sum of Square	df	Mean Square	F	Partial Eta Squared
<u>การกำกับอารมณ์ตนเอง</u>						
การกำกับ	Corrected Model	420.08	1	420.08	39.71***	0.46
อารมณ์ด้าน	Intercept	3605.33	1	3605.33	340.84***	0.88
พฤติกรรม	Group	420.08	1	420.08	39.71***	0.46
	Error	486.58	46	10.58		
	Total	4512.00	48			
	Corrected Total	906.67	47			
<u>การกำกับ</u>						
การกำกับ	Corrected Model	4.28	1	4.280	13.25***	0.22
อารมณ์	Intercept	520.08	1	520.08	1610.08***	0.97
ด้านการรู้คิด	Group	4.28	1	4.28	13.25***	0.22
	Error	14.86	46	0.323		
	Total	539.22	48			
	Corrected Total	19.14	47			
<u>ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง</u>						
อารมณ์	Corrected Model	0.00	1	0.00	.02	0.00
ทางบวก	Intercept	516.78	1	516.80	2016.06***	0.98
	Group	0.00	1	0.00	0.02	0.00
	Error	11.79	46	0.26		
	Total	528.59	48			
	Corrected Total	11.80	47			

ตารางที่ 15 (ต่อ)

การวิเคราะห์รายตัวแปร (Univariate tests) เปรียบเทียบคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ในช่วงหลังการทดลอง (n=48)

ด้าน	Source	Type III Sum of Square	df	Mean Square	F	Partial Eta Squared
อารมณ์ทางลบ	Corrected Model	0.32	1	0.32	0.96	0.02
	Intercept	483.83	1	483.83	1431.54***	0.97
	Group	0.32	1	0.32	0.96	0.02
	Error	15.55	46	0.34		
	Total	499.70	48			
	Corrected Total	15.87	47			
การรับรู้ ความสามารถ ในการกำกับ อารมณ์	Corrected Model	2.80	1	2.80	12.44***	0.21
	Intercept	442.87	1	442.87	1964.66***	0.98
	Group	2.80	1	2.80	12.44***	0.21
	Error	10.37	46	0.22		
	Total	456.04	48			
	Corrected Total	13.17	47			

หมายเหตุ *** $p < .001$

ส่วนที่ 3 สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จะมีการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งประกอบไปด้วยสมมติฐานย่อยทั้งหมด 5 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานย่อยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์

1.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิดสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรมสูงกว่าก่อนการทดลอง

สมมติฐานย่อยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางบวกสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.4 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางลบต่ำกว่าก่อนการทดลอง

1.5 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการจัดการ

ดูแลอารมณ์ตนเองสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จะมีการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ดีกว่ากลุ่มควบคุม ซึ่งประกอบไปด้วยสมมติฐานย่อยทั้งหมด 5 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานย่อยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์

2.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านความรู้คิดหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรมหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สมมติฐานย่อยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

2.3 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.4 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางลบต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

2.5 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการจัดการดูแลอารมณ์ตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเพิ่มขึ้นในการกำกับอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องรวม 3 ตัวแปรได้แก่ การกำกับอารมณ์ด้านความรู้คิด การกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรม และการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ โดยคะแนนที่เพิ่มขึ้นนี้แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเมื่อเปรียบเทียบกับคะแนนที่กลุ่มควบคุมได้รับ แม้เมื่อในระยะก่อนเข้ากลุ่ม คะแนนเหล่านี้ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม ไม่พบการเปลี่ยนแปลงของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์สองตัวแปร อันได้แก่ อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ และไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนและหลังการเข้ากลุ่ม การสรุปผลการทดสอบสมมติฐานในข้างต้น แสดงในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 16

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

สมมติฐาน	ผลการทดสอบสมมติฐาน
1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จะมีการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง	
การกำกับอารมณ์ตนเอง	
1.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิดสูงกว่าก่อนการทดลอง	สนับสนุนสมมติฐาน
1.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรมสูงกว่าก่อนการทดลอง	สนับสนุนสมมติฐาน
ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	
1.3 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางบวกสูงกว่าก่อนการทดลอง	ไม่สนับสนุนสมมติฐาน
1.4 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางลบต่ำกว่าก่อนการทดลอง	ไม่สนับสนุนสมมติฐาน
1.5 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง	สนับสนุนสมมติฐาน

ตารางที่ 16 (ต่อ)

สรุปผลการทดสอบสมมติฐานที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

สมมติฐาน	ผลการทดสอบสมมติฐาน
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา แนวปัญหาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จะมีการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ดีกว่ากลุ่มควบคุม	
การกำกับอารมณ์ตนเอง	
2.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ ด้านการรู้คิดหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม	สนับสนุนสมมติฐาน
2.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ ด้านพฤติกรรมหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม	สนับสนุนสมมติฐาน
ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.3 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางบวก สูงกว่ากลุ่มควบคุม	ไม่สนับสนุนสมมติฐาน
2.4 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางลบ ต่ำกว่ากลุ่มควบคุม	ไม่สนับสนุนสมมติฐาน
2.5 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม	สนับสนุนสมมติฐาน

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมที่มีต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยมีลักษณะเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง ใช้การทดสอบก่อนและหลังการทดลอง โดยมีกลุ่มทดลองและควบคุม (quasi-experimental pretest-posttest control group design)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ซึ่งผ่านเหตุการณ์ที่บิดามารดาหย่าร้างหรือแยกทางกันมากกว่า 3 เดือนโดยในปัจจุบันไม่ได้มีกระบวนการทางกฎหมายที่เกี่ยวกับการหย่าร้างมาเกี่ยวข้องและได้รับการยินยอมจากผู้ปกครองให้เข้าร่วมการวิจัยตามวันและเวลาที่กำหนดได้ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 48 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 24 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 24 คน

สำหรับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ในส่วนของการกำกับอารมณ์ตนเอง ประกอบด้วยแบบสอบถามเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรม และมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเองซึ่งวัดการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิด และในส่วนของปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ตนเอง ประกอบด้วยมาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ตนเอง ซึ่งใช้วัดอารมณ์ทางบวก อารมณ์ทางลบ และการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเอง ทั้งนี้ เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ยังประกอบด้วยกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวจิตปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเอง และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีสมมติฐานการวิจัย ดังนี้

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวจิตปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จะมีการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ดีกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งประกอบไปด้วยสมมติฐานย่อยทั้งหมด 5 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานย่อยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ตนเอง

1.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิดสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรมสูงกว่าก่อนการทดลอง

สมมติฐานย่อยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางบวกสูงกว่าก่อนการทดลอง

1.4 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางลบต่ำกว่าก่อนการทดลอง

1.5 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง

2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ได้เข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรม นิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง จะมีการ กำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ดีกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งประกอบไปด้วย สมมติฐานย่อยทั้งหมด 5 ข้อ ดังนี้

สมมติฐานย่อยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ตนเอง

2.1 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิดหลังการ ทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.2 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรมหลัง การทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สมมติฐานย่อยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

2.3 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางบวกสูงกว่ากลุ่มควบคุม

2.4 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนอารมณ์ทางลบต่ำกว่ากลุ่มควบคุม

2.5 หลังการทดลอง กลุ่มทดลองจะมีคะแนนการรับรู้ความสามารถในการกำกับ อารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุม

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนพหุนามแบบมีการวัดซ้ำ (Repeated Measures Multivariate Analysis of Variance: Repeated Measures MANOVA) ในการ เปรียบเทียบคะแนนการกำกับอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องก่อนและหลังการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิง จิตวิทยาตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมของกลุ่มทดลอง และใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติวิเคราะห์ ความแปรปรวนพหุนามแบบระหว่างกลุ่ม (Between-group MANOVA) เพื่อเปรียบเทียบคะแนน ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ผลการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 1 พบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับ อารมณ์ด้านพฤติกรรมสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 125.51, df = 1, p = .000$) และมีคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิดในช่วงหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการ ทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 54.66, df = 1, p = .000$) ในส่วนปัจจัยที่ เกี่ยวข้องพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านการรับรู้ความสามารถใน การกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 20.54, df = 1, p = .000$) อย่างไรก็ตาม ไม่พบว่าคะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้องด้านอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ ในช่วงก่อนและหลังการทดลองนั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จากสมมติฐานข้อที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการเข้าร่วมการทดลอง คะแนนการกำกับ อารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่แตกต่างกัน (Pilai's trace = 0.13, $F = 1.24, p = .306$) แต่ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองสูง กว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ทั้งในด้านพฤติกรรม ($F = 39.71, df = 1, p = .000$) และการรู้คิด ($F = 13.25, df = 1, p = .000$) สำหรับคะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้องนั้น พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เฉพาะในปัจจัยที่เกี่ยวข้องในด้านการกำกับอารมณ์ตนเอง ($F = 12.44, df = 1, p = .000$) เท่านั้น

โดยไม่พบว่าคะแนนในด้านอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการวิจัย

ในส่วนนี้ ผู้วิจัยจะขอเสนอการอภิปรายถึงปัจจัยที่ทำให้โปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องของกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่ม ทั้งนี้ เนื่องจากมีตัวแปรที่ศึกษาหลายตัวแปรและมีความเกี่ยวข้องกันของสมมติฐานที่ 1 และ 2 เมื่อคำนึงถึงตัวแปรนั้น ผู้วิจัยจึงขอแบ่งการอภิปรายผลการวิจัยตามตัวแปรที่ศึกษา กล่าวคือ การอภิปรายถึงตัวแปรหลักที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ และการอภิปรายถึงตัวแปรที่เกี่ยวข้อง โดยมีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ 1 การอภิปรายผลตัวแปรหลักที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์

ผลการศึกษาคั้งนี้ พบว่า ภายหลังจากการเข้ากลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) กลุ่มทดลองมีคะแนนการกำกับอารมณ์ตนเองทั้งด้านพฤติกรรมและการรู้คิดเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการเข้ากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนนี้แตกต่างไปจากคะแนนของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในช่วงภายหลังจากการเข้ากลุ่ม โดยที่ก่อนการทดลองคะแนนของทั้งสองกลุ่มจะไม่แตกต่างกัน

การศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบปัญญาพฤติกรรมนิยมซึ่งเป็นรูปแบบการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่นำมาใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีพื้นฐานความเชื่อว่าอารมณ์ความรู้สึกนั้น มีความสัมพันธ์กับการรู้คิด พฤติกรรม และการตอบสนองทางร่างกายของบุคคล หากมีการเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่ง ก็จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในองค์ประกอบอื่นๆ ด้วย (Beck, 2011) เช่น หากมีความต้องการให้อารมณ์เกิดการเปลี่ยนแปลง ก็ควรที่จะปรับเปลี่ยนในส่วนของการรู้คิด พฤติกรรม และการตอบสนองทางร่างกายของบุคคลด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการกำกับอารมณ์ตนเอง (Emotion Regulation) ของ Gross และ Thompson (2007) ที่ได้กล่าวว่าการกำกับอารมณ์สำหรับเด็กนั้น สามารถทำได้โดยผ่านการเปลี่ยนแปลงการรู้คิด (Cognitive Change) คือ การเปลี่ยนแปลงการคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ หรือการปรับการตอบสนอง (Response Modulation) ในด้านพฤติกรรมที่ตอบสนองอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งการศึกษาแบบ CBT นั้นได้เน้นการปรับเปลี่ยนการรู้คิดใหม่แก่ผู้รับการรักษาควนคู่ไปกับการฝึกฝนทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม (ดวงมณี จงรักษ์ , 2549)

โดยในการทดลองครั้งนี้ได้ทำขึ้นผ่านการกระบวนการของกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่เสริมสร้างให้กลุ่มทดลองได้ปรับเปลี่ยนการรู้คิด (Cognitive Change) คือ การเปลี่ยนแปลงการคิดเกี่ยวกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้นใหม่ หรือการปรับการตอบสนอง (Response Modulation) คือ การปรับเปลี่ยนรูปแบบพฤติกรรมอันสะท้อนให้เห็นถึงการตอบสนองทางอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งกระบวนการเหล่านี้ปรากฏอยู่ทั้งในระหว่างกลุ่มการศึกษาเชิงและนอกกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยา ดังนั้น การเพิ่มขึ้นของคะแนนคะแนนการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิด และด้านพฤติกรรมของกลุ่มทดลองอาจอธิบายได้ว่าเป็นผลจากกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) ที่กลุ่ม

ทดลองได้รับ ซึ่งมุ่งเน้นขยายขอบเขตมุมมองการรู้คิดและเสริมสร้างทักษะแก่ผู้รับบริการให้มีความสามารถในการเพิ่มรูปแบบการตอบสนองต่อสถานการณ์ที่พบ ผ่านการปรับเปลี่ยนการรู้คิด พฤติกรรม และการตอบสนองทางร่างกายของกลุ่มทดลอง ดังที่จะอภิปรายต่อไปนี้

1.1 การเพิ่มขึ้นของทักษะการกำกับอารมณ์ ผ่านกระบวนการระหว่างการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา

กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมครั้งนี้ ประกอบด้วยกิจกรรมต่างๆ ที่เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ทักษะการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิด และด้านพฤติกรรมโดยอ้างอิงแนวคิดของ Gable และ Van Acker (2004) ที่ว่าการฝึกฝนให้เด็กได้เรียนรู้ทักษะทั้งด้านการรู้คิดเกี่ยวกับอารมณ์ และการแสดงออกทางพฤติกรรมเนื่องมาจากอารมณ์นั้น จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการช่วยให้เด็กเรียนรู้และทำความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ได้ดีขึ้น ทั้งนี้ การฝึกทักษะการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิดจะช่วยให้เด็กตระหนักว่ามีทางเลือกมากกว่าหนึ่งวิธีในการแก้ไขปัญหาหรือปรับเปลี่ยนให้อารมณ์ดีขึ้น ส่วนการฝึกทักษะด้านพฤติกรรมนั้นจะสามารถช่วยให้เด็กเกิดทักษะและนำไปใช้ในการจัดการหรือดูแลอารมณ์ตนเองได้ดีขึ้น เช่นเดียวกับงานวิจัย ของ Alpert-Gillis, Pedro-Carroll และ Cowen (1989) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมการช่วยเหลือเด็กหย่าร้าง (Children of divorce intervention program: CODIP) กับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 52 คน ซึ่งเป็นเด็กชั้น ป.4 - ป.6 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง ซึ่งเป็นโปรแกรมที่เน้นช่วยให้เด็กสามารถระบุและแสดงอารมณ์ที่เกิดจากการหย่าร้าง และแสดงอารมณ์ที่เกิดขึ้นออกมาอย่างเหมาะสม ผ่านการฝึกฝนทักษะการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรม พร้อมทั้งฝึกวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับการหย่าร้างให้เหมาะสม เช่น การปรับเปลี่ยนความคิดโทษตัวเองว่าเป็นสาเหตุของการหย่าร้าง เป็นต้น โดยผลจากการศึกษาพบว่า เด็กที่เข้ารับโปรแกรมการช่วยเหลือนี้มีการเปลี่ยนแปลงในการรับรู้ตนเองและครอบครัว มีการปรับตัวที่ดีขึ้น และสามารถใช้อารมณ์ในการจัดการกับความเครียดของตนเองได้ดีขึ้น

ในการออกแบบโปรแกรมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) ครั้งนี้ มุ่งเน้นที่จะก่อให้เกิดการขยายมุมมองความคิดและการขยายทักษะทางพฤติกรรม โดยในการขยายมุมมองความคิดนั้นจัดทำขึ้นผ่านกิจกรรม เช่น การที่สมาชิกได้ฝึกเลือกความคิดที่จะนำไปสู่อารมณ์ทางบวกให้แก่ตัวละครในสถานการณ์ต่างๆ การฝึกเปลี่ยนความคิดใหม่ให้แก่ตัวละครในสถานการณ์ต่างๆ เป็นต้น และการขยายทักษะการจัดการตอบสนองทางร่างกาย จัดทำขึ้นผ่านกิจกรรมเช่น การฝึกใช้ลมหายใจ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หรือช่วยกันบอกถึงวิธีการกระทำหรือกิจกรรมต่างๆ ที่ช่วยทำให้อารมณ์ของตนเองดีขึ้น โดยปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่มมีความสำคัญอย่างยิ่งในการเอื้ออำนวยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนี้ ดังแสดงในการอภิปรายดังต่อไปนี้

1.1.1 ทักษะการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิดเพิ่มขึ้น ผ่านการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

นับตั้งแต่จากกิจกรรมแรก ในการดำเนินการกลุ่ม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างได้มีโอกาสทำความรู้จัก เรียนรู้อารมณ์ทางบวกของตนเอง ผ่านการบอกถึงสิ่งที่ตนเองชอบให้เพื่อสมาชิกได้ทราบ สามารถสังเกตได้ถึงสิ่งที่กลุ่มตัวอย่างเรียนรู้ทำความเข้าใจว่าอาจมีความแตกต่างระหว่างบุคคลในเรื่องของที่มาของอารมณ์ความรู้สึกนี้ เช่น ตัวอย่างบทสนทนาของกลุ่มที่ 1 เป็นกิจกรรมที่ผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ตนเองชอบ และบอกถึงอารมณ์ความรู้สึกของตนเองผ่านสิ่งที่ชอบ โดยสมาชิกเริ่มเรียนรู้ที่จะระบุถึงอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นเมื่อได้อยู่กับสิ่งที่ชอบ ดังนี้

Co: *ทีนี้เรามาดูว่าสิ่งที่ชอบของแต่ละคนมีอะไรบ้างนะ?*

ID2: *ชอบสกุ๊ปี้ดู กระต่าย ว้ายน้ำ*

ID1: *มี sticth เต็น แล้วก็ลูกสุนัข*

ID4: *ดูการ์ตูน ชอบเพลง ชอบเต็น*

ID1: *มีเต็นเหมือนกับของหนูเลย*

ID2: *ซ้ากับ ID1เลย*

Co: *อืม แล้วเวลาที่หนูได้อยู่กับสิ่งที่ชอบหนูรู้สึกยังไงกันบ้าง?*

ID1: *อารมณ์ดี*

ID4: *มีความสุข*

ID6: *ดีทุกอย่างครับ ดีทุกอย่างเลย*

ID1: *มีความสุขมาก*

ID4: *มีความสุขสนุกสนาน*

ID5: *ไม่เศร้า ไม่มีความเครียด*

กิจกรรมการสอบถามถึงสิ่งที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกดีๆ นั้น เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้แนะนำตนเอง เกิดการมีปฏิสัมพันธ์กัน และทำให้กลุ่มตัวอย่างรู้สึกปลอดภัยกับบรรยากาศของกลุ่มตั้งแต่ช่วงแรก ดังที่ Corey และ Corey (2006) กล่าวว่า บรรยากาศที่อบอุ่นปลอดภัยภายในกลุ่มนั้นจะช่วยให้สมาชิกกลุ่มสามารถพัฒนาความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น และสามารถเรียนรู้ทักษะต่างๆ ได้ดีขึ้นผ่านการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน

หลังจากที่สมาชิกเกิดความรู้สึกคุ้นเคยกับบรรยากาศของกลุ่มและมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันดีขึ้นแล้ว สมาชิกก็ยังได้มีโอกาสเรียนรู้อารมณ์ทางลบผ่านกิจกรรมที่บอกถึงสิ่งที่ตนเองไม่ชอบด้วย เช่นเดียวกัน ทั้งนี้ ผู้วิจัยเลือกที่จะนำเสนอกิจกรรมที่เกี่ยวกับอารมณ์ทางลบภายหลังจากที่กลุ่มตัวอย่างเริ่มเกิดความรู้สึกปลอดภัยภายในกลุ่มแล้ว นอกจากนั้นสมาชิกแต่ละคนยังสามารถเรียนรู้จากกลุ่มว่าเหตุการณ์หนึ่งๆ ไม่จำเป็นต้องทำให้บุคคลเกิดอารมณ์ความรู้สึกทางลบเหมือนกันเสมอไป ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับมุมมองความคิดของตัวบุคคลเอง ซึ่งประเด็นนี้มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

เนื่องจากเป็นแก่นของกระบวนการการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบปัญญาพฤติกรรมนิยม และจะเป็นรากฐานต่อไปในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกผ่านการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดและพฤติกรรม (Henderson & Thompson, 2010) ดังเช่นบทสนทนาของสมาชิกกลุ่มที่ 1 เมื่อผู้นำกลุ่มขอให้สมาชิกได้บอกถึงสิ่งที่ตนเองไม่ชอบ จากบทสนทนาจะเห็นว่ากระบวนการกลุ่มช่วยเอื้ออำนวยให้สมาชิกเริ่มเข้าใจว่าบุคคลอาจมีความรู้สึกต่อสิ่งต่างๆ แตกต่างกันได้ ดังนี้

- ID4: ไม่ชอบกินผัก
 ID3: เหมือนกันเลย เค้าก็ไม่ชอบกินผัก
 ID2: หนูไม่ชอบน้ำอัดลม
 ID6: เฮ้ย! แต่เราชอบน้ำอัดลม
 ID2: ก็มันไม่เหมือนกันทุกคนนี่นา

ในขณะที่เดียวกันเมื่อบรรยากาศของกลุ่มเริ่มทำให้สมาชิกมีความรู้สึกอบอุ่นปลอดภัยและสมาชิกเริ่มเข้าใจถึงความเหมือนและความต่างระหว่างบุคคลแล้ว จึงทำให้สมาชิกมีความกล้าที่จะเปิดเผยถึงอารมณ์ทางลบมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของ Grych และ Fincham (1992) ที่ได้ศึกษารวบรวมงานวิจัยที่ศึกษาผลของโปรแกรมกลุ่มกับเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง พบว่า การศึกษาแบบกลุ่มกับเด็กหย่าร้างนั้นมีประสิทธิภาพมากกว่าการศึกษาแบบรายบุคคล เนื่องจากการกระบวนการศึกษาแบบกลุ่มจะช่วยให้เด็กเกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนในกลุ่มที่มีปัญหาคล้ายคลึงกัน และทำให้เด็กรู้สึกสะดวกใจในการพูดถึงประสบการณ์ และเปิดเผยอารมณ์ความรู้สึกของตนเองมากกว่าการพูดคุยกับผู้ให้การศึกษาที่เป็นผู้ใหญ่แบบสองต่อสองซึ่งในกระบวนการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มในครั้งนี้เอง ก็ได้ช่วยให้สมาชิกกล้าเปิดเผยอารมณ์ทางลบของตนเองมากขึ้น และได้มีโอกาสเรียนรู้ว่าอารมณ์ทางลบนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ดังเช่นการพบกันอีกครั้งที่สองของสมาชิกกลุ่มที่ 1 เมื่อผู้นำกลุ่มได้ขอให้สมาชิกกลับไปสำรวจอารมณ์ทางลบของตนเองที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างสัปดาห์ที่ผ่านมา สมาชิก ID1 ได้เปิดเผยเรื่องราวที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบของตนเองอย่างรวดเร็ว จากนั้นเพื่อนสมาชิกคนอื่นจึงได้แบ่งปันประสบการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางลบที่คล้ายคลึงกันและบอกถึงความรู้สึกทางลบที่เกิดขึ้นซึ่งในเวลานั้นก็ทำให้สมาชิก ID1 ได้เริ่มมองเห็นว่าเพื่อนสมาชิกก็เคยผ่านประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน และสมาชิก ID4 ก็เริ่มมองเห็นว่าทุกคนสามารถมีอารมณ์ทางลบเกิดขึ้นได้ ซึ่งเป็นการช่วยลดการพยายามหลีกเลี่ยงอารมณ์ความรู้สึกทางลบดังกล่าว ซึ่งตามแนวคิดของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบปัญญาพฤติกรรมนิยม ประเมินว่าการพยายามหลีกเลี่ยงอารมณ์ทางลบเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการคงอยู่ของอารมณ์ความรู้สึกในลักษณะนั้น (Henderson & Thompson, 2010) โดยประโยชน์ในการเอื้ออำนวยของกระบวนการกลุ่มในการที่กลุ่มตัวอย่างยอมรับอารมณ์ความรู้สึกทางลบ ปรากฏได้ดังตัวอย่างบทสนทนาต่อไปนี้


- Co: เราได้สังเกตอารมณ์ดีๆ ไปแล้ว ทีนี้พออยากรู้ว่าวันที่ผ่านมานี้ มีใครเกิดอารมณ์แย่ๆ ขึ้นบ้าง
- ID1: เมื่อวานแม่ด่า
- Co: อืม แล้วหนูรู้สึกยังไงตอนที่แม่ด่า
- ID: โกรธอะ โกรธแล้วก็เสียใจไปด้วย
- ID4: หนู หนูก็โดนแม่ด่า
- Co: แล้วหนูรู้สึกยังไง
- ID4: โกรธ
- ID5: ผมก็เคยโดนแม่ด่า รู้สึกเสียใจ
- ID1: มีแต่คนโดนแม่ด่าเหมือนกันเลย
- Co: โอเค เห็นมั้ยว่าอารมณ์แย่ๆ เกิดขึ้นได้กับทุกคนมั้ยคะ
- สมาชิก: ได้
- ID4: ทุกคนก็มีอารมณ์แย่ๆ หมดแหละ

กิจกรรมที่สมาชิกได้บอกถึงสิ่งที่ชอบและไม่ชอบนี้ นอกจากจะเป็นกิจกรรมที่เอื้ออำนวยให้กลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้ทำความเข้าใจว่าอาจมีทั้งความคล้ายความแตกต่างระหว่างบุคคลในเรื่องที่มาของอารมณ์ความรู้สึกแล้ว กิจกรรมนี้ยังนับว่าเป็นการปูพื้นฐานให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความยืดหยุ่นทางความคิด และได้เรียนรู้ว่ามีใช่เพียงสิ่งเร้าภายนอกที่ก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกโดยตรง หากแต่เป็นการรับรู้ตีความถึงสิ่งเร้าสิ่งนั้นที่ทำให้บุคคลมีอารมณ์ความรู้สึกแตกต่างกันได้ อันเป็นการปูพื้นฐานสำหรับการปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกผ่านการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดอันเป็นแก่นของแนวคิดปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT)

ภายหลังจากการเตรียมพร้อมในการเพิ่มความยืดหยุ่นทางความคิดและการยอมรับอารมณ์ความรู้สึกทางลบแล้ว สมาชิกกลุ่มยังได้เรียนรู้ถึงวิธีการปรับเปลี่ยนความคิดใหม่เพื่อให้มีอารมณ์ดีขึ้นทั้งผ่านการให้ความรู้ทางจิตวิทยาที่ช่วยในการเชื่อมโยงอารมณ์เข้ากับการรู้คิด นอกจากนี้ภายในกลุ่มยังได้มีการสนับสนุนให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความคุ้นเคยกับบทบาทที่ความคิดมีต่ออารมณ์ความรู้สึกนั้น เริ่มด้วยการฝึกให้กลุ่มตัวอย่างรับรู้ถึงผลของความคิดที่แตกต่างที่มีต่ออารมณ์ความรู้สึกก่อน โดยมีการฝึกเสริมสร้างความเข้าใจในประเด็นนี้ผ่านการฝึกร่วมกันในกลุ่ม การฝึกทบทวนด้วยตนเอง การสรุปความของผู้ในกลุ่มทั้งในกลุ่มและในคู่มือการกำกับอารมณ์ (ภาคผนวก ฉ)


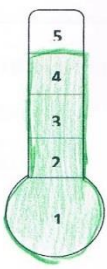
ตัวอย่างของการฝึกเบื้องต้นนี้ ปรากฏในการฝึกการระบุอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากความคิดที่แตกต่างกัน เช่น แบบฝึกหัดที่แสดงในภาพที่ 9 ที่ได้ให้สมาชิกฝึกระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากความคิดในสถานการณ์ที่ถูกเพื่อนล้อเลียน ซึ่งกิจกรรมนี้ช่วยให้สมาชิกได้เข้าใจว่าการคิดที่ต่างกัน อาจเป็นผลให้เกิดอารมณ์ที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีความคุ้นชินกับความเชื่อมโยงของอารมณ์ความรู้สึกกับความคิดแล้วจะมีการฝึกทำความเข้าใจเกี่ยวกับระดับของอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้นเชื่อมโยงกับความคิดด้วย โดยการฝึกให้กลุ่มตัวอย่างระบุระดับอารมณ์ของตนเองโดยการระบายสีระดับอารมณ์ลงในรูปเทอร์โมมิเตอร์ ซึ่งช่วยให้กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในวัยเด็กตอนกลาง มีความเข้าใจเกี่ยวกับระดับอารมณ์ของตนเองอย่างเป็นรูปธรรมมากขึ้น (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549)

เมื่อพบกับเจ้าตัวยุ่ง



เจ้าลิงมั่วงและลิงเหลืองกำลังพูดแหวในเรื่องที่ลูกสุนัขไม่ชอบเด็ก ๆ ลองเดาซิว่าลูกสุนัขน่าจะคิดอะไรอยู่?
 และหากลูกสุนัขคิดเช่นนั้น จะเกิดอารมณ์อย่างไร?

ต่างพวก ลิงมั่วง และ ลิงเหลือง กิธ

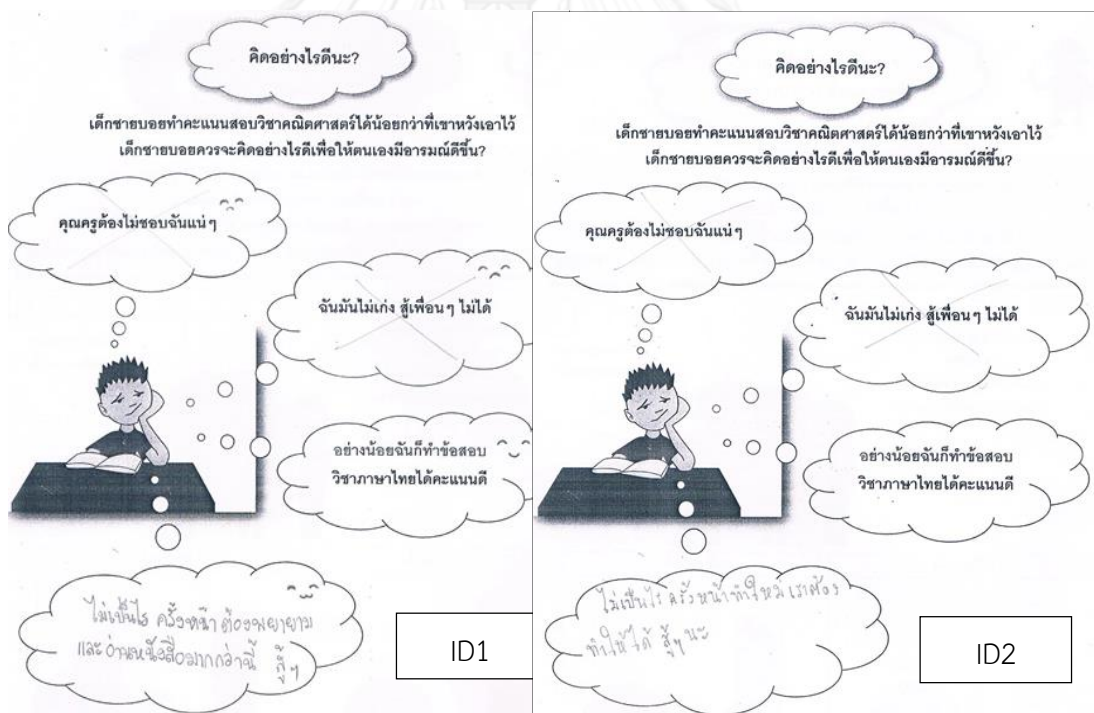
อารมณ์ที่เกิดขึ้น	ระดับอารมณ์	อาการทางร่างกาย
 กิธ		กิธ 66666 จิวบวบ 6666666

ภาพที่ 9 แบบฝึกหัดการระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความคิด

เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีทักษะในประเด็นข้างต้นแล้วจึงค่อยนำเสนอแนวทางในการปรับเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกผ่านการปรับเปลี่ยนความคิด ซึ่งมีความท้าทายมากกว่าให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกฝนในลักษณะเดียวกัน การฝึกฝนนี้จะทำขึ้นผ่านการฝึกร่วมกันในกลุ่ม การฝึกทบทวนด้วยตนเอง การสรุปความของผู้นำกลุ่มทั้งในกลุ่มและในคู่มือการกำกับอารมณ์ตนเอง (ภาคผนวก ฉ) และการฝึกเป็นการบ้าน การฝึกในลักษณะนี้เป็นไปอย่างเป็นขั้นตอน โดยมีการประคับประคองเริ่มจากง่ายไปยาก สอดคล้องกับรูปแบบการพัฒนาการทางความคิดแบบ Scaffolding ของ Vygotsky (1962 อ้างถึงใน Flavell, Miller, & Miller, 2002) ยกตัวอย่างเช่น ในกิจกรรมของช่วงที่ 4 ผู้นำกลุ่มได้นำเสนอภาพเหตุการณ์ที่ตัวการ์ตูนในเรื่องทำคะแนนสอบได้น้อย และกำลังเกิดความคิดขึ้นมาหลายๆ แบบพร้อมกัน ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกช่วยกันเลือกว่าความคิดใดอาจนำไปสู่อารมณ์ทางบวก และความคิดใดอาจนำไปสู่อารมณ์ทางลบ หลังจากนั้นจึงค่อยให้ได้ให้สมาชิกช่วยกันเปลี่ยนความคิดแบบใหม่ให้แก่ตัวการ์ตูน เพื่อช่วยให้ตัวการ์ตูนมีอารมณ์ดีขึ้น ซึ่งพบว่าสมาชิกสามารถแยกแยะได้ว่าความคิดแบบใดที่

จะนำไปสู่อารมณ์ดี ๆ และสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ที่ช่วยให้ตนเองมีอารมณ์ดีขึ้นได้ ดังแสดงในบทสนทนาของสมาชิกกลุ่มที่ 1 และภาพแบบฝึกหัด (ภาพที่ 10)

- Co: จากเหตุการณ์นี้เราจะคิดยังไงให้อารมณ์ดีขึ้นดีนะ
 ID2: ไม่เป็นไร ครั้งหน้าทำใหม่ เราต้องทำให้ได้ ลู๊ๆ นะ
 Co: เยี่ยมมาก
 ID1: ไม่เป็นไร ครั้งหน้าต้องพยายาม และอ่านหนังสือให้มากกว่านี้ ลู๊ๆ
 Co: โอเคเยี่ยมมาก
 ID2: มีลู๊ๆ เหมือนกันเลย (หัวเราะ)
 ID6: ผมๆ ไม่เป็นไรสอบไม่ได้ไม่เป็นไร สอบครั้งหน้าก็คงสอบได้
 Co: โอ้ เยี่ยมมาก มีอะไรอีกๆ
 ID5: คราวหน้าจะทำให้ดีขึ้น
 ID4: ไม่เป็นไรหรอกเราทำเต็มที่แล้ว ถ้าไม่ได้ครั้งหน้าก็ลองสอบใหม่ ลู๊ๆ



ภาพที่ 10 ตัวอย่างแบบฝึกหัดของกิจกรรมที่ใช้ฝึกปรับเปลี่ยนมุมมองความคิด

ทั้งนี้ สมาชิกยังได้มองเห็นทางเลือกในการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดผ่านสมาชิกกลุ่ม และได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทยอยมีวิธีคิดใหม่ๆ จากเพื่อนสมาชิกจนทำให้สมาชิกสามารถบอกถึงวิธีการคิดที่ทำให้ตนเองมีอารมณ์ดีขึ้นได้อย่างหลากหลายมากขึ้น ดังแสดงในภาพที่ 11 เมื่อผู้นำกลุ่มเสนอภาพเหตุการณ์ที่ตัวการ์ตูนถูกคุณแม่ดุ โดยผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกช่วยกันปรับเปลี่ยนความคิดใหม่ให้ตัวการ์ตูน เพื่อให้มีอารมณ์ที่ดีขึ้น หลังจากที่สมาชิกได้เขียนวิธีคิดที่ช่วยให้มีอารมณ์ดีขึ้นแล้ว สมาชิก ID4 ก็ได้แลกเปลี่ยนวิธีการคิดกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นๆ และได้ทยอยมีวิธีการคิดของเพื่อนสมาชิกมาใช้

คิดอย่างไรดีนะ

ครั้งที่ 1 วิธีการของฉันทัน	ครั้งที่ 2 วิธีการของเพื่อน
1. ไม่เห็นโทษตกเราก็กัง ฟังใครก็ฟังและ	1. ทักแม่ตั้งก่อนให้เวลา เก็บจดคิด <input type="text" value="IN5"/>
2. ไม่เห็นไรรอมาจะได้อะไรไปไหนหนะเห็น	2. จัดเวลาคุยเพราะนี่ในต่างเขต <input type="text" value="IN"/>
3. คิดไรเอาดูก็ดู IS // พยายามจะ//	3. สักงั้นเพราะรัก <input type="text" value="IN"/>
4. เจ็บใจไปหาจตุรป เค้าหัดกับคิดอีกๆ	4. ที่แม่ซักใจคนเพราะแม่รักเรา <input type="text" value="IN"/>
5. คิดไปแต่แรกกับคิดอีกๆ ะ	5. จัดเวลาคุยแม่เพราะรักแล้วคิด ให้เวลาปรับใจ ลืมเรื่อง <input type="text" value="IN"/>


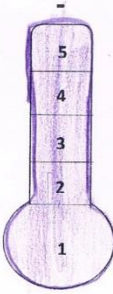

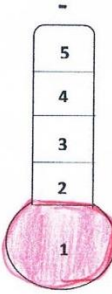
ภาพที่ 11 การทยอยมีวิธีการคิดใหม่ๆ จากเพื่อนสมาชิก

ทักษะในการกำกับอารมณ์ผ่านการปรับเปลี่ยนการรู้คิดในข้างต้นนั้น ได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการสนับสนุนให้กลุ่มทดลองได้กำกับอารมณ์ความรู้สึกในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้างของผู้ปกครอง ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้ความระมัดระวังในการเลือกตัวอย่างสถานการณ์ที่กลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มที่จะต้องเผชิญจากการหย่าร้างนี้ หากแต่ไม่มีความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดความกระทบกระเทือนทางจิตใจกับกลุ่มตัวอย่างมากเกินไป ทั้งนี้ กลุ่มทดลองได้แสดงความสามารถในการใช้ทักษะการปรับการรู้คิดมาใช้ในการกำกับอารมณ์ตนเอง ดังเช่นในกรณีของสมาชิกกลุ่มที่ 2 ID1 เมื่อผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกเขียนแผนการและฝึกซ้อมการรับมือกับอารมณ์ทางลบที่อาจเกิดขึ้น สมาชิก ID1 ได้เลือกเขียนถึงเหตุการณ์ที่แม่ต้องไปกรุงเทพฯ โดยสมาชิก ID1 ได้แสดงให้เห็นว่าสามารถใช้ทักษะการกำกับอารมณ์ทั้งด้านความคิดและพฤติกรรมเกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม และวางแผนรับมือ

ประเด็นท้าทายที่อาจต้องเผชิญอันเป็นผลมาจากการหย่าร้างของผู้ปกครองได้ ดังปรากฏในตัวอย่างภาพที่ 12 ดังนี้

ฝึกซ้อมการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม
เมื่อเกิดอารมณ์แย่ๆ

สถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดอารมณ์แย่ๆ: ขี้ใจร้อนแม่ไปโรงเรียน

อารมณ์แย่ๆ ที่อาจเกิดขึ้น	วิธีคิด	วิธีทำ	อารมณ์ที่เกิดขึ้นหลังจาก ปรับเปลี่ยนการคิดและ พฤติกรรม
 ขี้ใจ 	1 เผลอไปนา หนึ่งชั่วโมง 2 เผลอเอาคจะมี กระจ่าง 3 คิดอีก เผลอ เอาคจะไปทำงาน ให้ที	1 เล่นเกมส์ ใช้หลายชั่วโมง 2 ดูการ์ตูน 3 ไปเล่นกับ น้อง	 ดีใจ 

ภาพที่ 12 ตัวอย่างแบบฝึกหัดการฝึกทักษะกำกับอารมณ์ด้านความคิดและพฤติกรรมในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้างของผู้ปกครอง

1.1.2 ทักษะการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรม (การตอบสนองทางร่างกาย)

เพิ่มขึ้นผ่านการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม

กลุ่มการปรึกษาตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมครั้งนี้ ยังได้มีการออกแบบกิจกรรมที่ช่วยให้สมาชิกได้เรียนรู้ฝึกทักษะการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรมและการตอบสนองทางร่างกาย เช่น การฝึกการผ่อนคลาย ผ่านการฝึกการหายใจ หรือการฝึกทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้สมาชิกได้เกิดการเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ที่ช่วยให้ตนเองกำกับอารมณ์ได้ดีขึ้น และเพื่อที่จะให้สมาชิกนำเอาทักษะนี้ไปขยายผลใช้ในชีวิตรประจำวันได้ ดังที่ Silverman และ DiGiuseppe (2001) รายงานว่าการนำเอาการฝึกการผ่อนคลายมาใช้ควบคู่กับการเปลี่ยนการรู้คิดจะส่งผลทางบวกต่อการปรับอารมณ์ความรู้สึกของเด็ก ผลการปรับเปลี่ยนนี้มีความชัดเจนยิ่งขึ้นผ่านปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่มภายหลังจากการฝึกทักษะนี้ร่วมกัน ดังแสดงได้ในบทสนทนาของสมาชิกกลุ่มที่ 1 เมื่อผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกจับคู่กันและผลัดกันลองฝึกวิธีการหายใจเข้าออกซ้ำๆ ด้วยการทำกิจกรรมเป่าฟองลูกโป่ง โดยหากหายใจได้อย่างถูกต้องลูกโป่งจะเป็นลูกใหญ่ และไม่แตกออกเป็นฟองเล็กๆ ซึ่งในระหว่างการฝึกช่วงแรกสมาชิก ID2 ไม่สามารถเป่าฟองลูกโป่งให้เป็นลูกใหญ่ได้ สมาชิก ID1 จึงได้ช่วยสอนวิธีการหายใจให้แก่สมาชิก ID2 จนสามารถหายใจได้อย่างถูกต้อง และสามารถเป่าฟองลูกโป่งเป็นลูกใหญ่ได้

ID2: เค้่าเป่าไม่ได้อะ (บอก ID1)

ID2: พี่ทำไม่หนูเป่าใหญ่ๆ ไม่ได้

ID1: เป่าซ้ำๆ หายใจยาวๆ

Co: อืม ลองเป่าซ้ำๆ หายใจยาวๆ

ID1: เห็นมัย เออเป่า หายใจซ้ำๆ มันจะได้ใหญ่ๆ

ID2: นี่ๆ พี่ดูนี่สิ ทำได้แล้ว (หัวเราะ)

จากกิจกรรมการฝึกใช้ลมหายใจนี้ เมื่อสมาชิกได้เรียนรู้ทักษะการใช้ลมหายใจแล้ว ผู้นำกลุ่มได้ลองให้สมาชิกเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างการหายใจสั้นๆ เร็วๆ และการหายใจซ้ำๆ ลึกๆ ซึ่งสมาชิกสามารถสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกายระหว่างการหายใจสั้นๆ เร็วๆ และการหายใจซ้ำๆ ลึกๆ และสามารถบอกได้ถึงเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ดังแสดงในบทสนทนาของกลุ่มที่ 1 ดังนี้

Co: ตอนที่เราหายใจซ้ำๆ ลึกๆ กับตอนที่เราหายใจเร็วๆ มันต่างกันยังไง

ID4: ถ้าแบบหายใจเร็วๆ มันก็จะเหนื่อย อ่อนเพลีย อ่อนแรง หายใจไม่สะดวก หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ

Co: เยี่ยมมาก แล้วตอนหายใจซ้ำๆ ละ

ID4: รู้สึกดี ผ่อนคลาย

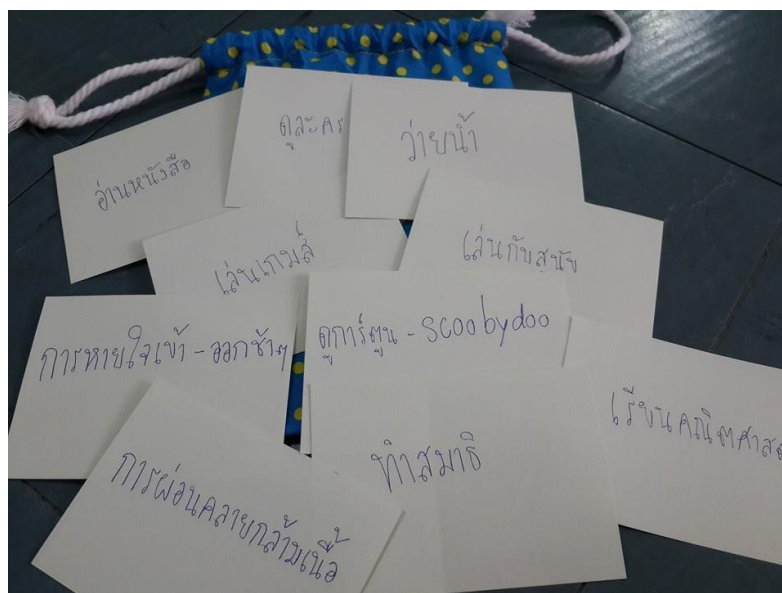
ID2: ของหนูหายใจเร็วๆ มันรู้สึกเหนื่อย หัวใจเต้นเร็ว แต่ถ้าหายใจลึกๆ ซ้ำๆ ก็รู้สึก ผ่อนคลาย ความรู้สึกเหนื่อยหายไปคะ

Co: โอ เยี่ยมมาก

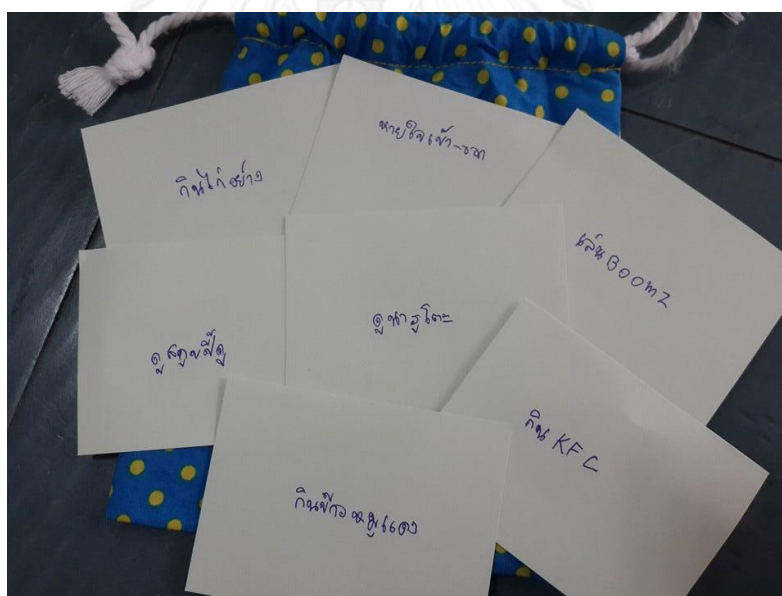
นอกจากประโยชน์ที่ปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่มมีต่อกันในการขยายความประโยชน์ของการฝึกทักษะทางพฤติกรรมและการตอบสนองทางร่างกาย ในช่วงต้นแล้ว ปฏิสัมพันธ์นี้ยังช่วยขยายความเข้าใจและเอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มตระหนักถึงกลวิธีทางพฤติกรรมต่างๆ ที่จะช่วยให้ตนเองกำกับอารมณ์ได้ดีขึ้น ผ่านการที่สมาชิกในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ พฤติกรรมที่เอื้อต่อการกำกับอารมณ์ของตนเองกับเพื่อนสมาชิกกลุ่ม เช่น ในช่วงแรกเมื่อนำกลุ่มให้สมาชิกได้นึกถึงพฤติกรรมที่ช่วยให้ตนเองมีอารมณ์ดีขึ้น สมาชิกส่วนหนึ่งยังนึกพฤติกรรมเหล่านี้ไม่ออก แต่เมื่อได้ฟังสมาชิกคนอื่นระบุถึงพฤติกรรมที่ตนใช้จึงเริ่มบอกถึงพฤติกรรมที่ช่วยให้ตนเองมีอารมณ์ดีได้มากขึ้น โดยจะสังเกตได้ว่าสมาชิกคนอื่นๆ จะเริ่มบอกถึงพฤติกรรมที่ทำให้อารมณ์ดีได้มากขึ้น มีการหยาบคายคำตอบมาจากเพื่อนๆ มาใช้และสอบถามถึงวิธีการที่เพื่อนใช้ ดังแสดงในบทสนทนาของสมาชิกกลุ่มที่ 1 ซึ่งสมาชิก ID6 สอบถาม สมาชิก ID2 ถึงวิธีการทางพฤติกรรมที่ช่วยให้ตนเองมีอารมณ์ดีขึ้น และสมาชิก ID1 ที่สามารถบอกจำนวนวิธีการทางพฤติกรรมได้หลากหลายมากขึ้น ดังนี้

- Co: เวลาโกรธ แต่ละคนทำยังไงให้ตัวเองอารมณ์ดีขึ้น
 ID6: ผมขอบอกก่อนดูหนึ่ง ดูการ์ตูน
 ID5: ดูหนังตลก
 Co: อืม แล้วคนอื่นๆ ละ
 ID2: ก็พยายามทำให้จิตใจแจ่มใส
 ID6: ทำยังไงอะ
 Co: อืม ทำยังไง
 ID2: ก็พยายามที่จะหัวเราะ ทำสมาธิ
 ID1: นับหนึ่งถึงร้อย ทำสมาธิ วาดรูป เดิน แล้วก็ดูการ์ตูนที่ชอบ

หลังจากที่สมาชิกแต่ละคนได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนและเรียนรู้วิธีการทางพฤติกรรมที่ช่วยให้ตนเองมีอารมณ์ดีขึ้นแล้ว ผู้นำกลุ่มจึงได้ให้สมาชิกแต่ละคนเขียนกลวิธีทางพฤติกรรมที่ช่วยให้ตนเองมีอารมณ์ดีขึ้น และเก็บไว้ในถุงเครื่องมือของตนเอง เพื่อจะสามารถนำเอาวิธีการทางพฤติกรรมดังกล่าวมาใช้ได้เมื่อต้องการให้ตนเองมีอารมณ์ดีขึ้น พบว่า สมาชิกมีการหยาบคายวิธีการที่เพื่อนได้นำเสนอมาเขียนเก็บเอาไว้ จึงทำให้มีวิธีการที่หลากหลายมากขึ้น เช่น สมาชิก ID6 ที่ในช่วงแรกนั้นยังคงติดขัดเมื่อต้องนึกถึงวิธีการทางพฤติกรรมที่ทำให้ตนเองมีอารมณ์ดีขึ้น และยังคงบอกถึงจำนวนวิธีการทางพฤติกรรมที่จะช่วยให้ตนเองมีอารมณ์ดีขึ้นได้ไม่หลากหลายนัก โดยมักพูดถึงเพียงแค่การกินอาหารที่ชอบเพื่อให้ตนเองมีอารมณ์ดี แต่เมื่อได้เรียนรู้วิธีการทางพฤติกรรมใหม่ๆ จากในกลุ่ม เช่น การฝึกใช้ลมหายใจ และได้แลกเปลี่ยน หยาบคายวิธีการของเพื่อน (ID2) เช่น การดูการ์ตูนสนุกๆ จึงทำให้สมาชิก ID6 มีจำนวนวิธีการทางพฤติกรรมที่จะช่วยให้ตนเองมีอารมณ์ดีหลากหลายมากขึ้น ดังแสดงในภาพที่ 13 และ 14



ภาพที่ 13 ตัวอย่างวิธีการทางพฤติกรรมจากถุงเครื่องมือของสมาชิกกลุ่มที่ 1 ID2



ภาพที่ 14 ตัวอย่างวิธีการทางพฤติกรรม จากถุงเครื่องมือของสมาชิกกลุ่มที่ 1 ID6




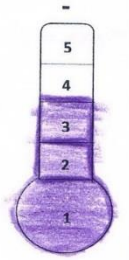
ทักษะในการกำกับอารมณ์ผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการตอบสนองทางร่างกายนั้น ได้ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการสนับสนุนให้กลุ่มทดลองได้กำกับอารมณ์ความรู้สึกในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้างของผู้ปกครอง อีกทั้งกลุ่มตัวอย่างยังได้นำเอาทักษะการกำกับอารมณ์ผ่านการปรับเปลี่ยนการรู้คิดนี้ไปใช้ในการวางแผนรับมือประเด็นท้าทายที่อาจต้องเผชิญอันเป็นผลมาจากการหย่าร้างของผู้ปกครอง ดังที่ปรากฏในภาพที่ 15 สมาชิกกลุ่มที่ 2 ID5 ได้นำเอาทั้งทักษะการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการปรับเปลี่ยนการรู้คิดไปใช้ในการรับมือกับประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้างของผู้ปกครอง

การมอบหมายการบ้านนี้มีวัตถุประสงค์หลักในการเื้ออำนวยการให้ผู้รับการปรึกษาได้ทบทวน ความรู้ความเข้าใจหรือทักษะใหม่ๆ ที่ได้เรียนรู้ภายนอก Session ซึ่งมีความสอดคล้องกับลักษณะการ ให้บริการของ CBT ซึ่งมีระยะสั้น และมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการได้พัฒนาทักษะความสามารถในการนำสิ่ง ที่เรียนรู้จากกระบวนการกลุ่มไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเอง (Henderson & Thompson, 2010) โดย (Beck, 2011) ศึกษาพบว่าผู้รับการปรึกษาที่ทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย นั้น จะมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่าผู้รับการปรึกษาที่ไม่ได้ทำการบ้าน

ในกลุ่มการปรึกษาแบบ CBT ครั้งนี้ ผู้วิจัยได้มอบหมายการบ้านให้สมาชิกทุกครั้ง โดยได้ยึด เอาแนวทางในการมอบหมายการบ้านที่มีประสิทธิภาพ (Henderson & Thompson, 2010) และใช้ ความระมัดระวังในการตรวจสอบให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงแนวทางในการทำการบ้านเหล่านี้และหา แนวทางในการสนับสนุนให้การทำการบ้านเป็นไปอย่างราบรื่น เช่น การใช้สิ่งเสริมแรงทางบวกด้วยคำ ชมหรือการให้สิ่งเสริมแรงทางบวกที่เป็นสิ่งของ เช่น สติกเกอร์ เพื่อให้บรรลุถึงวัตถุประสงค์เพื่อให้ สมาชิกได้มีโอกาสฝึกฝนทำความเข้าใจเพิ่มเติมถึงสิ่งที่เรียนรู้ภายในกลุ่มและนำทักษะเหล่านี้ไปปรับใช้ ในการกำกับอารมณ์ในชีวิตประจำวัน ทั้งนี้ พบว่าสมาชิกกลุ่มส่วนใหญ่ตอบสนองต่อการเสริมแรง ลักษณะนี้และทำการบ้านตามที่ได้รับมอบหมาย อันช่วยเสริมสร้างการพัฒนาทักษะที่ได้ฝึกฝนในกลุ่ม ดังแสดงในภาพที่ 16



สถานการณ์ที่อาจทำให้เกิดอารมณ์แย่ๆ: กินข้าวไม่ได้เพราะปวดท้อง

อารมณ์แย่ๆ ที่อาจเกิดขึ้น	วิธีคิด	วิธีทำ	อารมณ์ที่เกิดขึ้นหลังจากปรับเปลี่ยนการคิดและพฤติกรรม
 อิ่มแต่จะกล้ว 	- คิดว่าร้ายจนทนไม่ไหว - คิดว่าเสียใจไม่ไหว 5 นาที - คิดว่าทำเสียใจแล้ว - คิดว่าไม่ได้ออกกำลังกาย - ไม่ได้กินไม่พอสบาย	- ทำสมาธิ 5 นาที - ออกกำลังกาย - ออก - ว่ายน้ำ - ฝึกโยคะ - ส่องกระจกน้ำร้อน - ส่องกระจกน้ำเย็น	 เย็นสบาย 

ภาพที่ 16 การบ้านที่สมาชิกได้รับมอบหมาย

นอกจากนั้น ยังพบว่าจากการทำการบ้าน ได้มีการนำเอาทักษะที่ฝึกใน session ไปประยุกต์ใช้ อาทิ ทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือการฝึกใช้ลมหายใจ ผลของการฝึกใช้นี้ เอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้เห็นถึงประโยชน์ของทักษะที่นำเสนอในกลุ่มและเพิ่มแนวโน้มที่สมาชิกจะเปิดรับต่อการเรียนรู้ทักษะเหล่านี้เพิ่มขึ้น ดังแสดงในตัวอย่าง บทสนทนาของสมาชิกกลุ่มที่ 2 เมื่อผู้นำกลุ่มได้สอบถามสมาชิกถึงการบ้านที่ได้มอบหมายให้สมาชิกได้ลองนำเอาทักษะการผ่อนคลายและทักษะการหายใจไปทดลองใช้ ดังนี้

- Co: ไหนดูซิว่า ใครได้เอาไปใช้ตอนไหนบ้าง
 ID3: หนูมาก่อนๆ
 ID1: ผมใช้ตอนนอนหลับครับ
 ID5: ใช้เวลาโกรธกับพี่ เวลาโกรธกับพี่จะหายใจเข้าออกช้าๆ
 Co: โอ เยี่ยมมาก
 ID5: แล้วเวลานอนก็หายใจเข้าออกช้าๆ เพราะจะได้ผ่อนคลาย
 Co: โอเค
 ID4: หนูๆ เอาไปใช้อยู่ ใช้ตอนทะเลาะกับพี่
 ID3: หนูใช้ตอนนอน ทำให้หลับสบาย
 ID5: ทำให้หลับสบายมากๆ เลย นอนอย่างผ่อนคลายเลย

ประโยชน์ของการมอบหมายการบ้านหรือการฝึกฝนทักษะภายนอก session นี้สอดคล้องกับผลการศึกษาของ Sukhodolsky, Kassinove และ Gorman (2004) ที่ได้ทำการวิเคราะห์ห่อภิมาณ (meta-analysis) งานวิจัย 40 ชิ้นที่เกี่ยวกับการบำบัดอารมณ์โกรธของเด็กและวัยรุ่น อายุ 7–17 ปี ด้วยเทคนิค CBT และรายงานผลว่าจากการฝึกฝนทักษะผ่านการมอบหมายการบ้าน (homework) นั้นเป็นปัจจัยหลักปัจจัยหนึ่งนอกเหนือจากการฝึกการแก้ปัญหาและการให้ผลป้อนกลับในช่วยลดอารมณ์โกรธของกลุ่มตัวอย่างเช่นเดียวกับ งานของ Creswell และ O'Connor (2011) ที่ได้ศึกษาระบบการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยม (CBT) กับเด็กที่มีอาการวิตกกังวลและซึมเศร้า พบว่าการมอบหมายการบ้านระหว่างกระบวนการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบ CBT นั้นมีประสิทธิภาพทำให้ให้เด็กที่มีอาการวิตกกังวลและซึมเศร้าพัฒนาความรู้ความเข้าใจถึงที่มาของความรู้สึกวิตกกังวลและอาการซึมเศร้าที่เผชิญ และเกิดการตระหนักรู้ว่าตนเองควรใช้วิธีการใดในการจัดการความรู้สึกและอาการเหล่านี้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สำหรับการฝึกฝนทักษะในการกำกับอารมณ์ทั้งด้านการรู้คิด และการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรมครั้งนี้ ผู้วิจัยในฐานะผู้นำกลุ่มได้ทำหน้าที่เอื้ออำนวยเพื่อให้กระบวนการกลุ่มดำเนินไปได้ อย่างราบรื่น ตั้งแต่การสร้างสัมพันธภาพกับสมาชิกในกลุ่มเพื่อให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัยกับบรรยากาศของกลุ่ม จากนั้นจึงได้เอื้ออำนวยให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้ฝึกฝนและทดลองใช้ทักษะต่างๆ อย่างเพียงพอ โดยเริ่มจากการฝึกฝนทักษะที่ง่ายไปสู่ทักษะที่ยากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น ในการฝึกฝนทักษะในการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิดนั้น อาจมีความยากและซับซ้อนสำหรับกลุ่มตัวอย่างบางราย ทั้งนี้

ผู้วิจัยได้อาศัยทักษะพื้นฐานของการบริการปรึกษา เช่น การทวนความ การสรุปความ การขยายความ ในประเด็นต่างๆ หรือการเอื้ออำนวยให้กลุ่มตัวอย่างได้เห็นวิธีการในการปรับเปลี่ยนความคิดผ่าน เพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความเข้าใจมากขึ้นและสามารถขยายความรู้ความเข้าใจ เกี่ยวกับวิธีการในการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิดได้ดียิ่งขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้ให้กำลังใจและอาศัย การเสริมแรงทางบวกด้วยการกล่าวชม หรือมอบรางวัล (สติ๊กเกอร์) เมื่อกลุ่มตัวอย่างสามารถบอกถึง วิธีการปรับเปลี่ยนการคิดเพื่อช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นได้ เช่นเดียวกับการฝึกทักษะในการกำกับอารมณ์ ผ่านการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการตอบสนองทางร่างกาย ผู้วิจัยได้เอื้ออำนวยให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนได้มีโอกาสฝึกซ้อมทักษะ เช่น การแสดงบทบาทสมมติเป็นคู่ โดยมีผู้นำกลุ่มคอยสนับสนุนให้ ให้กำลังใจ จนกว่ากลุ่มตัวอย่างจะเกิดความมั่นใจก่อนนำทักษะดังกล่าวไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน และ ในส่วนของการมอบหมายการบ้านให้แก่กลุ่มตัวอย่างนั้น ผู้วิจัยได้ทำหน้าที่ในการสนับสนุนให้สมาชิก มีกำลังใจในการทำการบ้าน เช่น การให้สิ่งเสริมแรงทางบวก อันได้แก่ การกล่าวชม หรือการให้สติ๊กเกอร์เป็นรางวัล เมื่อสมาชิกรับการบ้านมาส่ง หรือการใช้เรื่องราวจากสมาชิกที่นำการบ้านมาส่งมา เป็นตัวอย่างสำหรับเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม เป็นต้น อีกทั้งได้เปิดโอกาสให้สมาชิกได้กลับมารายงานถึงผล การนำทักษะต่างๆ ที่ได้เรียนรู้ไปใช้

กล่าวโดยสรุปแล้ว การเพิ่มขึ้นของทักษะการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลองอาจอธิบายได้ว่า มีที่มาจากกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งอาศัยการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่าง สมาชิกกลุ่มและผู้นำกลุ่มที่ช่วยเอื้ออำนวยให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการเรียนรู้ขยายทักษะที่เกี่ยวข้องกับ การกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิดและด้านพฤติกรรม นอกจากนี้กระบวนการที่เกิดขึ้นนอกกลุ่มการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของแนวการบำบัดแบบปัญญาพฤติกรรมนิยม อันได้แก่ การเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้ฝึกฝนและทบทวนทักษะต่างๆ ผ่านการบ้าน ก็มีมีส่วนช่วยให้เกิดการ เพิ่มขึ้นของคะแนนการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลองทั้งในด้านการรู้คิดและพฤติกรรม

ส่วนที่ 2 การอภิปรายผลตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ของงานวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ การรับรู้ความสามารถในการ กำกับอารมณ์ อารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบ ซึ่งผลการทดสอบสมมติฐาน พบว่า ภายหลังจาก ทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนปัจจัยที่เกี่ยวข้องในด้านการกำกับอารมณ์ตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($F = 12.44, df = 1, p = .000$) อย่างไรก็ตาม ไม่พบว่า คะแนนในด้านอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบของทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ

จากผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัยข้างต้น พบว่า สมมติฐานที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยที่ เกี่ยวข้องในด้านการกำกับอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบนั้นไม่ได้รับการสนับสนุน ทั้งนี้ ผู้วิจัยจึงขอจัด เรียงลำดับการอภิปรายผลโดยเริ่มจากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ซึ่ง

ได้รับการสนับสนุนสมมติฐานก่อน แล้วจึงอภิปรายผลในส่วนของอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ เป็นลำดับถัดไป

2.1 การรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์เปลี่ยนแปลง

ผลการศึกษาคั้งนี้ พบว่า มีการเพิ่มขึ้นของคะแนนการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ในกลุ่มทดลองหลังจากที่ได้เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กล่าวคือ สมาชิกรับรู้ว่าคุณสามารถกำกับควบคุมระดับอารมณ์ของตนเอง และความถี่ของอารมณ์ทั้งทางบวกและอารมณ์ทางลบของตนเองที่เกิดขึ้นได้ (Walden et al., 2003) จากการเพิ่มขึ้นของการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลอง สามารถอภิปรายได้ดังนี้

การรับรู้ความสามารถของตนเองมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งเนื่องจาก Bandura (1986 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2549) ได้กล่าวไว้ว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นมีผลต่อการกระทำของบุคคล โดยบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ก็จะแสดงพฤติกรรมออกมาแตกต่างกันด้วย ตามมุมมองของ Bandura (1989 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2549) นั้น เชื่อว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น ประกอบด้วย 4 ประการ ได้แก่ 1) ประสบการณ์ตรงของบุคคลที่เคยประสบความสำเร็จในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ทำให้บุคคลเกิดความเชื่อว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำสิ่งนั้นได้ 2) การที่บุคคลได้สังเกตตัวแบบ และมีความเชื่อว่าตนเองก็มีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการทำสิ่งต่างๆ เช่นเดียวกับตัวแบบได้ 3) การใช้คำพูดจูงใจที่เป็นการบอกว่าบุคคลนั้นมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ 4) การลดหรือระงับการถูกระตุ้นทางอารมณ์ในทางลบ การที่บุคคลสามารถลดการถูกระตุ้นอารมณ์ในทางลบได้ จะทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองได้ดีขึ้น การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนว CBT ที่มุ่งเน้นเสริมสร้างทักษะการกำกับอารมณ์คั้งนี้ ได้เอื้ออำนวยให้เกิดปัจจัยที่จะช่วยให้สมาชิกกลุ่มทดลองรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองเพิ่มขึ้น ดังนี้

ประการที่หนึ่ง กิจกรรมในกลุ่มในคั้งนี้ ได้รับการออกแบบมาเพื่อเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ทักษะจากง่ายไปยากเพื่อเอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ Vygotsky (1962 อ้างถึงใน Flavell et al., 2002) ดังปรากฏในการจัดลำดับการนำเสนอทักษะต่างๆ เช่น การฝึกการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดผ่านการฝึกให้เห็นผลทางอารมณ์ความรู้สึกรูปแบบต่างๆ กันก่อนที่จะให้กลุ่มตัวอย่างนำเสนอความคิดที่จะนำมาซึ่งอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ กันซึ่งมีความท้าทายกว่า หรือการเตรียมตัวอย่างการทำแบบฝึกหัดเพื่อฝึกฝนเพิ่มความพร้อม ก่อนที่จะให้สมาชิกลงมือทำจริง หรือการเรียนรู้การทำกิจกรรมที่ขยายมุมมองความคิดและพฤติกรรมแบบกลุ่ม เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ระหว่างสมาชิกในกลุ่มก่อนการทำกิจกรรมเป็นรายบุคคล นอกจากนั้น ยังมุ่งเน้นให้มีการฝึกซ้อมทักษะต่างๆ ที่ได้เรียนรู้ในกลุ่มก่อนนำไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน ผ่านการมอบหมายการบ้านและการรายงานถึงผลการทำบ้านเหล่านี้ โดยมีผู้นำกลุ่มและสมาชิกในกลุ่มคนอื่นๆ ให้การสนับสนุนทำให้สมาชิกเกิดความมั่นใจว่าตนเองมีความสามารถเพียงพอที่จะนำเอาทักษะต่างๆ ไปใช้ได้ (Henderson & Thompson, 2010) ซึ่งสอดคล้องกับรายงานของ Zyromski และ Joseph (2008) ที่กล่าวว่ากลุ่มการปรึกษาแบบ CBT สามารถช่วยให้การรับรู้ความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้นได้ผ่านการฝึกฝนทักษะและการได้รับการบ้าน การที่สมาชิกกลุ่มทดลองได้เรียนรู้และฝึกฝนวิธีการกำกับอารมณ์จากวิธีการที่ง่ายกว่าไปสู่

ยากกว่า และได้้นำเอาทักษะเหล่านั้นไปทดลองทำเป็นการบ้าน โดยที่สมาชิกได้กลับมารายงานถึงความสำเร็จที่ตนเองได้นำเอาทักษะการกำกับอารมณ์ไปฝึกใช้นั้น อาจเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้การรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้ ซึ่งสอดคล้องกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ความสามารถของตนเองในข้อหนึ่งตามแนวคิดของ Bandura ดังที่กล่าวไว้แล้วในข้างต้น

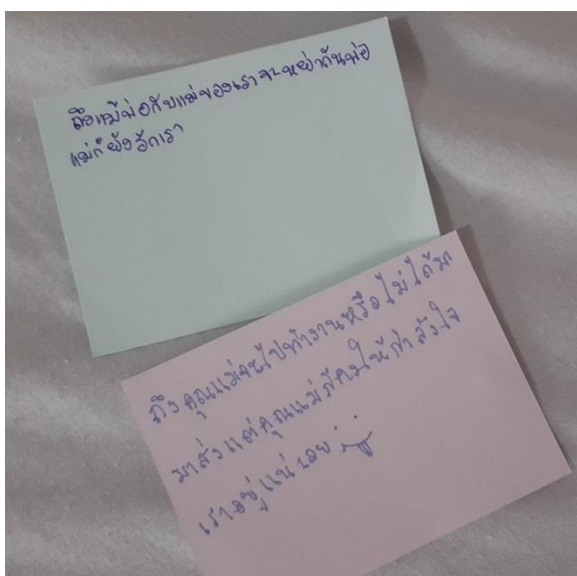
ประการที่สอง สมาชิกกลุ่มทดลองยังได้มีโอกาสเรียนรู้วิธีการในการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิดและพฤติกรรมผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิก และเป็นโอกาสที่จะทำให้สมาชิกได้สังเกตวิธีการกำกับอารมณ์จากตัวแบบตามแนวคิดของ Bandura ทำให้สมาชิกรับรู้ว่ามีวิธีการที่หลากหลายที่สามารถนำไปใช้ในการกำกับอารมณ์ตนเองได้ โดยสังเกตได้จากการที่สมาชิกสามารถบอกจำนวนวิธีการที่ทำให้ตนเองมีอารมณ์ดีได้หลากหลายมากขึ้น และคิดถึงวิธีการต่างๆ ได้รวดเร็วมากขึ้น ดังเช่นตัวอย่างบทสนทนาของกลุ่มที่ 1 เมื่อผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ตัวละครในเรื่องพ่อแม่มารับกลับบ้านช้า ทำให้เกิดความรู้สึกทางลบ จากนั้นผู้นำกลุ่มได้ขอให้สมาชิกช่วยกันบอกถึงวิธีการคิดที่ช่วยทำให้ตัวละครมีอารมณ์ดีขึ้น ซึ่งพบว่าสมาชิกสามารถบอกวิธีการคิดที่หลากหลายมากขึ้น และตอบได้รวดเร็วขึ้น ดังนี้

- Co: จากเหตุการณ์นี้เราคิดยังไงได้อีก
 ID2: พ่อแม่อาจตีประมุอยู่
 ID1: พ่อแม่อาจเลี้ยงน้องอยู่
 ID3: คุณพ่อคุณแม่อาจจะตีตุรอยู่
 ID6: คิดว่ารถของคุณพ่อคุณแม่อาจจะเสียอยู่ก็ได้

ในขณะเดียวกัน สมาชิกยังได้เรียนรู้อีกว่าหากใช้วิธีการปรับเปลี่ยนความคิดแล้วอารมณ์ทางลบยังไม่หายไป สมาชิกก็สามารถใช้วิธีการทางพฤติกรรมเข้ามาช่วยได้ ทำให้สมาชิกมองเห็นว่าแม่จะใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งไม่สำเร็จก็สามารถเลือกใช้วิธีการอื่นได้ ซึ่งอาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สมาชิกเกิดความมั่นใจว่าแม่จะใช้วิธีการใดวิธีการหนึ่งไม่สำเร็จแต่ก็ยังมีวิธีการอื่นที่ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้นได้ดังแสดงใน ตัวอย่างบทสนทนาของสมาชิกกลุ่มที่ 2 ต่อไปนี้

- Co: แล้วถ้าอารมณ์โกรธยังไม่หายไป เราจะทำยังไงได้อีก
 ID4: นับหนึ่งถึงสิบ
 Co: เยี่ยมค่ะ นับหนึ่งถึงสิบ มีอะไรอีกช่วยกันตอบเร็ว
 ID5: อืม กระโดดไปมา
 ID1: เล่นเกม
 ID3: ไปนั่งเปิดพัดลมเย็นๆ
 ID2: เล่นสิ่งที่เราชอบ
 Co: เยี่ยมมากเลยครับ
 ID4: ดูละคร
 ID5: เล่นของเล่น
 ID1: เตะบอล

ประการที่สาม กลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาในครั้งนี้ ยังได้ออกแบบให้มีกิจกรรมที่สมาชิกจะได้มีโอกาสในการฝึกปรับเปลี่ยนวิธีคิด ผ่านการสร้างคำพูดเพื่อให้กำลังใจตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งการสร้างคำพูดเพื่อให้กำลังใจตนเองนี้ Bandura (1989 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2549) ได้เสนอว่าเป็นปัจจัยหนึ่งทำให้บุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองมากขึ้น ตามที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น โดยในภาพที่ 17 สมาชิก ID1 และ ID2 ได้ฝึกสร้างคำพูดเพื่อให้กำลังใจตนเองในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการหย่าร้าง



ภาพที่ 17 การปรับเปลี่ยนวิธีคิด ผ่านการสร้างคำพูดเพื่อให้กำลังใจตนเอง

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยที่ทำให้คะแนนการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ตนเองของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองนั้น อาจเนื่องมาจากการที่กลุ่มทดลองได้มีโอกาสเรียนรู้วิธีการใหม่ๆ ในการกำกับอารมณ์ตนเอง ได้ฝึกซ้อมทักษะการกำกับอารมณ์ตนเอง ได้ทดลองนำเอาทักษะที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในชีวิตจริง อีกทั้งได้เห็นวิธีการกำกับอารมณ์ตนเองที่หลากหลายมากขึ้นผ่านตัวแบบ หรือการแลกเปลี่ยนวิธีการกำกับอารมณ์ใหม่ๆ กับเพื่อนสมาชิก อีกทั้ง ยังมีการเสริมแรงตอบรับยืนยันจากผู้นำกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ และการสรุปรวมถึงทักษะที่มี ดังปรากฏในกิจกรรมการเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการกำกับอารมณ์ จึงทำให้กลุ่มทดลองมีความมั่นใจว่าจะสามารถกำกับอารมณ์ตนเองได้ ตรงตามแนวคิดการรับรู้ความสามารถในตนเองของ Bandura ที่กล่าวว่า การจะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง ต้องฝึกให้บุคคลมีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จพร้อมๆ กับการทำให้บุคคลรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถที่จะกระทำเช่นนั้นได้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2549)

2.2 อารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ

แม้ตัวแปรหลักที่ศึกษาครั้งนี้ อันได้แก่ การกำกับอารมณ์ตนเองด้านการรู้คิด การกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรม และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ การรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลองจะเพิ่มขึ้น แต่ก็ไม่พบการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของกลุ่มทดลองภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มในประเด็นของอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบ การอภิปรายผลนี้อาจเชื่อมโยงได้ถึงคำอธิบายที่เป็นไปได้ในหลายประเด็น ดังนี้

ประการแรก แม้ว่าทักษะในการกำกับอารมณ์ของกลุ่มทดลองจะเพิ่มขึ้น แต่อารมณ์ความรู้สึกของกลุ่มทดลองนั้นไม่ได้เปลี่ยนแปลงไป โดยอาจมีที่มาจากการศึกษาที่อารมณ์เหล่านี้อาจมีที่มาจากหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น ปัจจัยทางบุคลิกภาพ หรือปัจจัยจากสิ่งแวดล้อมที่อาจจะมีผลลบซับซ้อนเกินกว่าที่จะจัดการได้ (ศิริกุล อิศรานุรักษ์, 2549) นอกจากนี้ทักษะการกำกับอารมณ์ที่กลุ่มทดลองได้เรียนรู้ขึ้นระยะเวลายาวนาน จึงอาจจะยังมองไม่เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ ซึ่งเป็นผลของการที่ได้เรียนรู้ทักษะในการกำกับอารมณ์ในระยะยาวที่ชัดเจนนัก

ประการที่สอง เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาในครั้งนี้อยู่ในวัยเด็กตอนกลาง ซึ่งหากพิจารณาตามพัฒนาการทางความคิด (เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์, 2549) แล้ว ยังจัดอยู่ในขั้นปฏิบัติการคิดด้านรูปธรรม หรือ Concrete Operation แม้ผู้วิจัยจะใช้ความระมัดระวังในการนำเสนอโปรแกรมกลุ่มโดยตัดแปลงเนื้อหาซึ่งเกี่ยวข้องกับความคิดซึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรมให้มีความชัดเจนเอื้ออำนวยต่อความเข้าใจของกลุ่มทดลอง เช่น การปรับเรียกความคิดไม่เอื้อประโยชน์อันเป็นแก่นที่การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบปัญหาพฤติกรรมนิยมมุ่งเน้นปรับเปลี่ยน (Beck, 2011) ว่า “เจ้าตัวอยู่” เพื่อเพิ่มความเป็นรูปธรรมหากแต่อาจยังส่งผลต่อการนำการกำกับอารมณ์ไปประยุกต์ใช้จริงในสถานการณ์ที่อาจปลุกเร้าให้เกิดอารมณ์อย่างเข้มข้นได้

ประการที่สาม การไม่พบความแตกต่างของคะแนนในกลุ่มทดลองก่อนและหลังการเข้ากลุ่มยังอาจเป็นผลมาจากในการตอบมาตรการกำกับอารมณ์ในครั้งแรก กลุ่มตัวอย่างอาจจะไม่ได้เกิดการตระหนักหรือเข้าใจในอารมณ์ของตนเองอย่างเต็มที่ ทั้งนี้ Macklem (2008) ได้ระบุไว้ว่าโดยทั่วไปแล้ว เด็กที่ไม่เคยเรียนรู้หรือได้รับการฝึกทักษะการกำกับอารมณ์ตนเองมักจะพยายามเก็บซ่อนอารมณ์ทางลบเอาไว้ จึงเป็นไปได้ว่าในช่วงที่เด็กตอบมาตรการวัดก่อนการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา กลุ่มทดลองอาจจะพยายามหลีกเลี่ยงปิดบังไม่ได้ตอบแบบสอบถามถึงระดับอารมณ์ทางลบที่ตนเองประสบตามความเป็นจริง คะแนนที่ได้จึงต่ำกว่าความเป็นจริง แต่เมื่อได้เข้ากลุ่มและเกิดการเรียนรู้ยอมรับอารมณ์ทางลบมากขึ้นและตระหนักว่าอารมณ์ทางลบสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน และไม่ใช่สิ่งผิดปกติ กลุ่มทดลองจึงอาจตอบคำถามในส่วนที่เป็นอารมณ์ทางลบได้อย่างเปิดเผยตรงตามความเป็นจริงมากขึ้น ส่งผลให้คะแนนที่ได้ไม่ได้แตกต่างไปจากคะแนนก่อนการเข้าร่วมกลุ่มมากนัก ความเป็นไปได้นี้ อาจเกิดขึ้นกับการรายงานตนเองเกี่ยวกับอารมณ์ทางบวกของกลุ่มควบคุมเช่นกัน ซึ่งสาเหตุที่อาจทำให้ไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ทางบวกและอารมณ์ทางลบดังที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ผู้วิจัยขอแนะนำในส่วนของการจำกัดและข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป ดังที่จะกล่าวถึงต่อไป

ข้อจำกัด

แม้ผลการศึกษานี้สนับสนุนสมมติฐานเกี่ยวกับตัวแปรหลัก ในการพัฒนาทักษะการกำกับอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่างผ่านการเข้ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบปัญญาพฤติกรรมนิยม แต่ไม่พบความเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ความรู้สึกที่กลุ่มตัวอย่างมีซึ่งเป็นปัจจัยเกี่ยวข้องที่ศึกษา อาจเนื่องมาจากระยะเวลาในการศึกษานี้ค่อนข้างจำกัด และจัดทำขึ้นในระยะเวลาอันสั้นเกินกว่าจะเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่าง ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปจึงอาจจะต้องเพิ่มระยะเวลา หรือชั่วโมงในการบริการปรึกษา

นอกจากนี้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม เป็นกระบวนการที่ใช้ระยะเวลาในการปรึกษาจำนวนหลายครั้ง จึงอาจทำให้กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในวัยเด็ก ขาดความสนใจ หรือไม่สามารเข้าร่วมการปรึกษาได้ตลอด แต่เนื่องด้วยการดำเนินการปรึกษาในครั้งนี้ ถูกจัดขึ้นในโรงเรียน และเป็นช่วงเวลาของเด็กต้องมาเรียนโดยปกติ ดังนั้น เด็กจึงสามารถเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาได้ตลอดระยะเวลาที่กำหนด หากมีการนำเอากลุ่มการปรึกษาในลักษณะนี้ไปใช้กับเด็กในบริบทอื่นที่ไม่ใช่บริบทของโรงเรียน จึงอาจจะต้องระมัดระวังในประเด็นดังกล่าว

ข้อเสนอแนะในการวิจัยในครั้งต่อไป

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะแก่ท่านผู้ที่สนใจที่จะทำการวิจัยในครั้งต่อไป ดังนี้

ประการที่หนึ่ง ในการเก็บข้อมูลเกี่ยวกับอารมณ์ของเด็กในช่วงก่อนการฝึกการกำกับอารมณ์นั้น อาจใช้วิธีการเก็บข้อมูลที่หลากหลายมากขึ้น เช่น การสังเกตพฤติกรรมหรือการแสดงออกทางอารมณ์ของเด็กที่โรงเรียน และการสัมภาษณ์เพิ่มเติมทั้งจากตัวเด็กเอง ผู้ปกครอง หรือคุณครู ซึ่งอาจทำให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับสภาวะทางอารมณ์ของเด็กจากหลายแหล่งมากขึ้น

ประการที่สอง ในการวิจัยครั้งต่อไป อาจมีการเพิ่มความเข้มข้นของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา โดยการเพิ่มจำนวนครั้งของกลุ่มให้มากขึ้น หากแต่ยังอยู่ภายในกรอบการดำเนินการกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบปัญญาพฤติกรรมนิยม เช่น 10-12 ครั้ง (Henderson & Thompson, 2010) เพื่อให้เกิดความเข้มข้นในการนำเอาทักษะการกำกับอารมณ์ไปใช้ในการส่งเสริมอารมณ์ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งอยู่ในวัยเด็กตอนกลางและมีพัฒนาการทางความคิดแบบรูปธรรม (เพ็ญพิไล ฤทธาคณานนท์, 2549)

ประการที่สาม ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป อาจมีการศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงของคะแนนการตัวแปรตามที่สนใจศึกษาในระยะติดตามผล เช่น ระยะเวลา 3 เดือน หรือ 6 เดือน หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยา เนื่องจากเป็นที่น่าสนใจศึกษาต่อว่าหลังจากที่เข้าร่วมกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแล้วทักษะการกำกับอารมณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องนั้นมีการเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่อย่างไร ประการที่สี่ ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป อาจมีการขยายผลการศึกษาไปสู่การนำเอากลุ่มการศึกษาแบบปัญญาพฤติกรรมนิยมไปใช้ในการฝึกการกำกับอารมณ์ในเด็กกลุ่มอื่นต่อไป

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

จากผลการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่ากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมช่วยเพิ่มทักษะการกำกับอารมณ์ทั้งด้านการรู้คิดและด้านพฤติกรรมในกลุ่มทดลองได้ ดังนั้น หากสามารถขยายผลไปสู่การฝึกอบรมคุณครู หรือผู้ปกครองให้สามารถนำเอาวิธีการในการฝึกทักษะการกำกับอารมณ์ไปใช้กับเด็กได้ก็อาจมีส่วนช่วยให้เด็กสามารถเรียนรู้วิธีการในการกำกับอารมณ์ตนเองได้อย่างหลากหลายมากขึ้น โดยคุณครูหรือผู้ปกครองอาจเริ่มจากการฝึกฝนให้เด็กสามารถรู้จัก เข้าใจและตระหนักถึงอารมณ์ทางบวก และอารมณ์ทางลบของตนเองก่อน จากนั้นจึงอาจจะค่อยๆ ขยับไปสู่การฝึกฝนทักษะการกำกับอารมณ์สำหรับเด็กต่อไป ซึ่งการเริ่มต้นฝึกฝนการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรมก่อนนั้น จะช่วยให้เด็กเข้าใจและสังเกตอารมณ์ของตนเองได้ง่ายและเป็นรูปธรรมมากกว่าการเริ่มต้นฝึกด้วยการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิด นอกจากนี้การนำเอากลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาตามแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมไปใช้นั้น ควรจัดทำเป็นแบบรายสัปดาห์ (weekly) เนื่องจากเป็นการเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มมีระยะเวลาที่จะทำการบ้านที่ได้รับมอบหมาย หรือสามารถนำเอาทักษะการกำกับอารมณ์ที่ได้เรียนรู้ภายในกลุ่มไปขยายผลหรือทดลองใช้จริงในชีวิตประจำวัน (Beck, 2011) และสามารถกลับมาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การทดลองใช้ทักษะการต่างๆ กับเพื่อนสมาชิกภายในกลุ่มได้

รายการอ้างอิง

- Alpert-Gillis, L. J., Pedro-Carroll, J. L., & Cowen, E. L. (1989). The Children of Divorce Intervention Program: Development, implementation, and evaluation of a program for young urban children. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57*(5), 583.
- Augustyniak, K. M., Brooks, M., Rinaldo, V. J., Bogner, R., & Hodges, S. (2009). Emotional regulation: considerations for school-based group interventions. *The Journal for Specialists in Group Work, 34*(4), 326-350.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*: Guilford Press.
- Bryner, C. (2001). Children of divorce. *The Journal of the American Board of Family Practice, 14*(3), 201-210.
- Calkins, S. D. (2004). Temperament and emotional self-regulation: Multiple models of early development. In I. M. Beauregard (Ed.), *Consciousness, emotional self-regulation, and the brain*. New York: Benjamins.
- Child Study Center, R., , from (2001). Divorce and children. Retrieved 2 January 2013, from http://www.aboutourkids.org/files/articles/sep_oct_1.pdf
- Clarke-Stewart, A., Friedman, S., & Koch, J. (1985). *Child development: A topical approach*: Wiley New York.
- Corey, M., & Corey, G. (2006). Process and practice groups. *Brooks/Cole, Belmont, CA*.
- Corey, M. S., Corey, G., & Corey, C. (2013). *Groups: Process and practice*: Cengage Learning.
- Creswell, C., & O'Connor, T. G. (2011). Cognitive-Behavioural Therapy for Children and Adolescents. *Child Psychology and Psychiatry: Frameworks for Practice, Second Edition, 265-270*.
- Dreman, S. (2000). The influence of divorce on children. *Journal of Divorce & Remarriage, 32*(3-4), 41-71.
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (2006). Emotion regulation and children's socioemotional competence. *Child psychology: A handbook of contemporary*(2nd), 357-381.
- Faul, F. (1992). G*Power Version 3.0.10. Kiel: University of Kiel.
- Flavell, J. H., Miller, P. H., & Miller, S. A. (2002). *Cognitive development* Englewood Cliffs: NJ: Prentice-Hall.
- Gable, R. A., & Van Acker, R. (2004). Sometimes, Practice Makes Imperfect: Overcoming the Automaticity of Challenging Behavior by Linking Intervention to Thoughts, Feelings, and Actions. *Education & Treatment of Children (ETC), 27*(4).

- Garber, J., & Dodge, K. A. (1991). *The development of emotion regulation and dysregulation*: Cambridge University Press.
- Ghasemzadeh, A., Karami, S., Saadat, M., Mazaheri, E., & Zandipour, T., (2012). *Effects of group counseling with Cognitive-Behavioral Approach on reducing divorce children's depression*. Paper presented at the Paper presented at the meeting of 20th European Congress of Psychiatry, Prague Czech.
- Grave, J., & Blissett, J. (2004). Is cognitive behavior therapy developmentally appropriate for young children? A critical review of the evidence. *Clinical psychology review, 24*(4), 399-420.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology, 2*(3), 271.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*(3), 281-291.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology, 85*(2), 348.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation, 3*, 24.
- Grych, J. H., & Fincham, F. D. (1992). Interventions for children of divorce: Toward greater integration of research and action. *Psychological bulletin, 111*(3), 434.
- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological assessment, 24*(2), 409.
- Hair, J., Black, W., Babin, B., & Anderson, R. (2010). *Multivariate Data Analysis* (7 ed.). New Jersey: Pearson Education.
- Halpenny, A. M., Greene, S., & Hogan, D. (2008). Children's perspectives on coping and support following parental separation. *Child Care in Practice, 14*(3), 311-325.
- Hawkins, A. J., & Fackrell, T. A. (2011). Should I Keep Trying To Work It Out? *BYU Studies, 50*(2), 143.
- Henderson, D., & Thompson, C. L. (2010). *Counseling children*: Cengage Learning.
- Hoag, M. J., & Burlingame, G. M. (1997). Evaluating the effectiveness of child and adolescent group treatment: A meta-analytic review. *Journal of Clinical Child Psychology, 26*(3), 234-246.
- Hurlock, E. B. (1978). Child Development (terj). *Jakarta: Erlangga*.
- Johnson, B. S. (1995). *Child, adolescent, and family psychiatric nursing*: Lippincott Williams & Wilkins.

- Kaplan, P. S. (1991). *A child's odyssey: Child and adolescent development*: West Publishing Company.
- Kazdin, A. E., Bass, D., Ayers, W. A., & Rodgers, A. (1990). Empirical and clinical focus of child and adolescent psychotherapy research. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 58*(6), 729.
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Children's adjustment following divorce: Risk and resilience perspectives. *Family Relations, 52*(4), 352-362.
- Kendall, P. C., & Panichelli-Mindel, S. M. (1995). Cognitive-behavioral treatments. *Journal of Abnormal Child Psychology, 23*(1), 107-124.
- Kley, H., Heinrichs, N., Bender, C., & Tuschen-Caffier, B. (2012). Predictors of outcome in a cognitive-behavioral group program for children and adolescents with social anxiety disorder. *Journal of anxiety disorders, 26*(1), 79-87.
- Lau, W.-y., Chan, C. K.-y., Li, J. C.-h., & Au, T. K.-f. (2010). Effectiveness of group cognitive-behavioral treatment for childhood anxiety in community clinics. *Behaviour research and therapy, 48*(11), 1067-1077.
- Lowenstein, L. (2006). *Creative interventions for children of divorce*: Champion Press.
- Macklem, G. L. (2008). *Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children*: Springer.
- Margolin, S. (1996). *Complete Group Counseling Program for Children of Divorce: Ready-to-use Plans & Materials for Small & Large Groups, Grades 1-6*: Center for Applied Research in Education.
- McLure, F., & Teyber, E. (1996). The multicultural-relational approach. *Child and adolescent therapy: A multicultural-relational approach*. Orlando, FL: Hartcourt Brace College Publishers, 1-32.
- Mennuti, R. B., Freeman, A., & Christner, R. W. (2006). *Cognitive-behavioral interventions in educational settings: A handbook for practice*: Psychology Press.
- Niedenthal, P. M., Krauth-Gruber, S., & Ric, F. (2006). *Psychology of emotion: Interpersonal, experiential, and cognitive approaches*: Psychology Press.
- North Carolina Cooperative Extension Service. (n.d.). Long-term Effects of divorce on children.
- Pekrun, R., & Stephens, E. J. (2009). Goals, emotions, and emotion regulation: Perspectives of the control-value theory. *Human Development, 52*(6), 357-365.

- Silverman, S., & DiGiuseppe, R. (2001). Cognitive-behavioral constructs and children's behavioral and emotional problems. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 19(2), 119-134.
- Squires, G., & Caddick, K. (2012). Using group cognitive behavioural therapy intervention in school settings with pupils who have externalizing behavioural difficulties: an unexpected result. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 17(1), 25-45.
- Stathakos, P., & Roehrle, B. (2003). The effectiveness of intervention programmes for children of divorce-a meta-analysis. *International Journal of Mental Health Promotion*, 5(1), 31-37.
- Stolberg, A. L., & Mahler, J. (1994). Enhancing treatment gains in a school-based intervention for children of divorce through skill training, parental involvement, and transfer procedures. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(1), 147.
- Sukhodolsky, D. G., Kassinove, H., & Gorman, B. S. (2004). Cognitive-behavioral therapy for anger in children and adolescents: A meta-analysis. *Aggression and violent behavior*, 9(3), 247-269.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(2-3), 25-52.
- Tracy, J. L., Robins, R. W., & Tangney, J. P. (2007). *The self-conscious emotions: Theory and research*: Guilford Press.
- Walden, T. A., Harris, V. S., & Catron, T. F. (2003). How I feel: a self-report measure of emotional arousal and regulation for children. *Psychological assessment*, 15(3), 399.
- Wallerstein, J. S. (1984). Children of divorce: Preliminary report of a ten-year follow-up of young children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 54(3), 444.
- Wallerstein, J. S., & Blakeslee, S. (2004). *Second chances: Men, women, and children a decade after divorce*: Houghton Mifflin Harcourt.
- Wenzel, A., Brown, G. K., & Karlin, B. E. (2011). Cognitive behavioral therapy for depression in veterans and military service members: therapist manual. *Washington, DC, US Department of Veterans Affairs*.
- Westbrook, D., Kennerley, H., & Kirk, J. (2011). *An introduction to cognitive behaviour therapy: Skills and applications*: Sage Publications.
- Williams, S., Waymounth, M., Lipman, E., Mils, B., & Evans,. (2004). Evaluation of a children's temper-taming program. *Canadian journal of psychiatry*, 49, 607-612.

- Zyromski, B., & Joseph, A. E. (2008). Utilizing Cognitive Behavioral Interventions to Positively Impact Academic Achievement in Middle School Students. *Journal of School Counseling, 6*(15), n15.
- เพ็ญพิไล ฤทธาคนานนท์. (2549). *พัฒนาการมนุษย์*. คณะจิตวิทยา: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คณะอนุกรรมการพัฒนาระบบการดูแลผู้ป่วยพยายามฆ่าตัวตาย/ ทำร้ายตัวเอง. (ม.ป.ป.). *องค์ความรู้ ทฤษฎีและตัวอย่างการบำบัดผู้ป่วยที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตนเอง*. โรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนครินทร์.
- ซันนันท สุวินทากร. (2536). *สาเหตุและผลกระทบของการหย่าร้าง: ศึกษาเฉพาะกรณีพนักงาน ปีโตรเลียมแห่งประเทศไทย: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์*.
- ณรงค์ กิจสุภา. (2547). *ผลของการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ด้านการตระหนักรู้ตนเอง ของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้างด้วยโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม*. (ปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ดวงมณี จงรักษ์. (2549). *ทฤษฎีการให้คำปรึกษาและจิตบำบัดเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริม เทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ปริญดา เลิศศรีมงคล. (2554). *ผลของโปรแกรมฝึกการกำกับอารมณ์ที่มีทักษะการทำงานเป็นทีมของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6*. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พยอม วงษ์พราหม. (2536). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โรงเรียนสวัสดิศึกษา กรุงเทพมหานคร*. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พรเพ็ญ อารีกิจ. (2554). *ผลของโปรแกรมการบำบัดทางความคิดและพฤติกรรมร่วมกับการเจริญสติ ต่อภาวะซึมเศร้าในผู้ป่วยโรคซึมเศร้า*. (พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต), จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภารดี ชัยศิริ. (2537). *ผลของการบำบัดด้วยความคิด - พฤติกรรมต่อความวิตกกังวล ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6*. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ยุวดี ทับแสง. (2544). *การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง*. (ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (Ed.) (2542). กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. (2549). *จิตวิทยาพัฒนาการชีวิตทุกช่วงวัย แนวคิดเชิงทฤษฎี - วัยเด็กตอนกลาง*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศิริกุล อีสรานุรักษ์. (2549). *พัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของเด็กวัย 6-12 ปี. วารสารสาธารณสุขและการพัฒนา 2549, 4*(2), 89-100.
- ศุภลักษณ์ พลฤทธิพงศ์สิทธิ์. (2534). *สุขภาพจิตและพฤติกรรมทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง: ศึกษาเฉพาะกรณีโรงเรียนบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรีวิทยา*. (วิทยานิพนธ์สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2549). *ทฤษฎี และเทคนิคการปรับพฤติกรรม: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*.
- สมชาย พงษ์พัฒนาศิลป์. (2552). *ประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์*. กรุงเทพฯ: เจริญรัฐการพิมพ์.
- สวณีย์ สุขเจริญ. (2552). *ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น*. มหาวิทยาลัยบูรพา, คณะศึกษาศาสตร์.
- สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2553). *สถานการณ์ครอบครัวไทย อย่าปล่อยให้กลายเป็นวิกฤตสังคม นโยบายและยุทธศาสตร์การพัฒนาสถาบันครอบครัว พ.ศ. 2547-2556*.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556). *สถิติการจดทะเบียนสมรส จำแนกตามภาค และจังหวัด พ.ศ. 2546 - 2555*. Retrieved 1 มิถุนายน 2556, from <http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/BaseStat/basestat.html>
- สุธาสนี นพธัญญะ. (2551). *ผลของโปรแกรมการปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดเชิงพฤติกรรมและการรู้คิดต่อการตระหนักรู้ตนเองกับการยอมรับตนเองของผู้ติดยา*. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุภรณ์ ลิ้มอารีย์. (2536). *สตรีและการหย่าร้าง /สุภรณ์ ลิ้มอารีย์, พนม ลิ้มอารีย์*. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.



ภาคผนวก

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

อาจารย์ ดร.กฤษยา	พิสิษฐ์สังฆการ (อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์)
รศ. สุภาพรรณ	โคตรจรัส
รศ.ดร. อรัญญา	ตุ้ยคัมภีร์
อาจารย์ ดร.ณัฐสุดา	เต๋พันธ์
คุณครูวินิตย์	จันทะวงค์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY



ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 โทร.0-2218-8147 09 30%

ที่ จว528/56 วันที่ 2 สิงหาคม 2556

เรื่อง แจ้งผลผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย



เรียน คณบดีคณะจิตวิทยา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย
1. ใบรับรองผลการพิจารณา
 2. เอกสารข้อมูลสำหรับผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
 3. หนังสือแสดงความยินยอม

ตามที่ นางสาวสินีนฎา ไชยวงศ์ นิสิตระดับมหาบัณฑิต คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้เสนอโครงการวิจัยที่ 081.1/56 เรื่อง ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรม นิยมต่อการกำกับอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง (EFFECTS OF COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY GROUP COUNSELING ON EMOTION REGULATION AND RELATED FACTORS OF CHILDREN OF DIVORCE) เพื่อให้กรรมการผู้ทบทวนหลักพิจารณาจริยธรรมการวิจัยความละเอียดแจ้งแล้วนั้น

การนี้ กรรมการผู้ทบทวนหลัก ได้เห็นสมควรให้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยได้ รับรองวันที่ 29 กรกฎาคม 2556

มาตรการที่อยู่ระหว่างการตรวจสอบคุณภาพ เมื่อแล้วเสร็จโปรดนำส่งคณะกรรมการฯ ก่อนนำไปเก็บข้อมูลจริง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

เรียน คณบดีมหาวิทยาลัย
จึงเรียนมาเพื่อโปรด

ทราบ

พิจารณา

ดำเนินการ

อนุมัติ

ลงชื่อ..... *atth*

ดร. นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)
กรรมการและเลขานุการ
คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน
กลุ่มสหสถาบัน ชุดที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ดร. กฤษณา
ดร. นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์
ดร. นันทรี

AF G1-12



คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุมที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
อาคารสถาบัน 2 ชั้น 4 ซอยจุฬาลงกรณ์ 62 ถนนพญาไท เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทรศัพท์: 0-2218-8147 โทรสาร: 0-2218-8147 E-mail: eccu@chula.ac.th

COA No. 134/2556

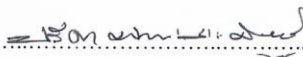
ใบรับรองโครงการวิจัย

โครงการวิจัยที่ 081.1/56 : ผลของกลุ่มการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการกำกับ
อารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง

ผู้วิจัยหลัก : นางสาวสินีนานฎ ไชยวงศ์

หน่วยงาน : คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบัน ชุมที่ 1 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ได้พิจารณา โดยใช้หลัก ของ The International Conference on Harmonization – Good Clinical Practice
(ICH-GCP) อนุมัติให้ดำเนินการศึกษาวิจัยเรื่องดังกล่าวได้

ลงนาม..... 

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ปริดา ทักตนประดิษฐ์)

ประธาน

ลงนาม..... 

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นันทรี ชัยชนะวงศาโรจน์)

กรรมการและเลขานุการ

วันที่รับรอง : 29 กรกฎาคม 2556

วันหมดอายุ : 28 กรกฎาคม 2557

เอกสารที่คณะกรรมการรับรอง

- 1) โครงการวิจัย
- 2) ข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัยและใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย
- 3) ผู้วิจัย
- 4) แบบสอบถาม



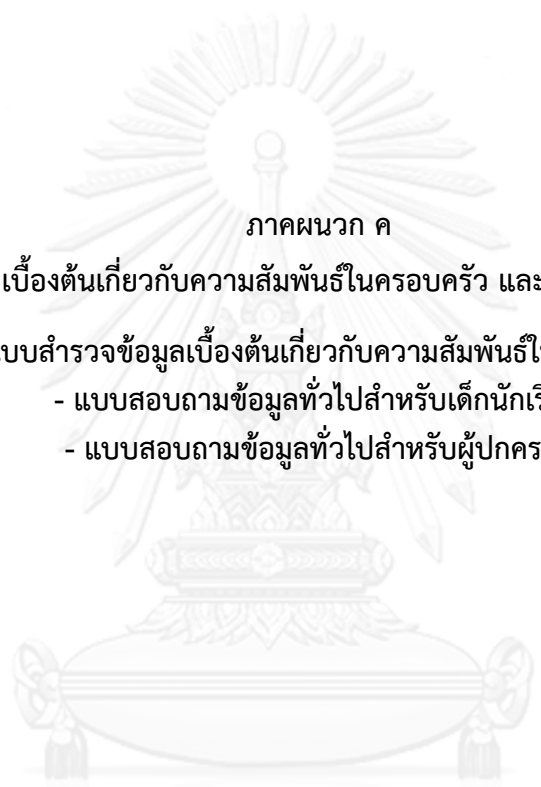
เลขที่โครงการวิจัย 081.1/56

วันที่รับรอง 29 ก.ค. 2556

วันหมดอายุ 28 ก.ค. 2557

เงื่อนไข

1. ข้าพเจ้ารับทราบว่าเป็นการคิดจริยธรรม หากดำเนินการเก็บข้อมูลการวิจัยก่อนได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยฯ
2. หากใบรับรองโครงการวิจัยหมดอายุ การดำเนินการวิจัยต้องยุติ เมื่อต้องการต่ออายุต้องขออนุมัติใหม่ล่วงหน้าไม่ต่ำกว่า 1 เดือน หรือส่งรายงานความก้าวหน้าการวิจัย
3. ต้องดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
4. ใช้เอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัย (ถ้ามี) เฉพาะที่ประทับตราคณะกรรมการเท่านั้น
5. หากเกิดเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงในสถานที่เก็บข้อมูลที่ขออนุมัติจากคณะกรรมการ ต้องรายงานคณะกรรมการภายใน 5 วันทำการ
6. หากมีการเปลี่ยนแปลงการดำเนินการวิจัย ให้ส่งคณะกรรมการพิจารณารับรองก่อนดำเนินการ
7. โครงการวิจัยไม่เกิน 1 ปี ส่งเบาะรายงานสิ้นสุดโครงการวิจัย (AF 03-12) และบทคัดย่อผลการวิจัยภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น สำหรับโครงการวิจัยที่เป็นวิทยานิพนธ์ให้ส่งบทคัดย่อผลการวิจัย ภายใน 30 วัน เมื่อโครงการวิจัยเสร็จสิ้น



ภาคผนวก ค

แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว และแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

- แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว
- แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปสำหรับเด็กนักเรียน
- แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปสำหรับผู้ปกครอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

71

ID	
----	--

แบบสำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับความสัมพันธ์ในครอบครัว

(สำหรับผู้ปกครอง)

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างหรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน
หน้าข้อความที่ตรงกับท่านมากที่สุด

1. วัน/ เดือน/ ปีเกิดของท่าน.....
2. วัน/ เดือน/ ปีเกิดของบุตรหลาน.....
3. อายุของบุตรหลาน.....ปี
4. บุตรหลานของท่านกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่.....
5. ความสัมพันธ์ของท่านกับเด็ก
 พ่อ แม่ อื่นๆ (โปรดระบุ).....
6. ระยะเวลาของการหย่าร้างของพ่อแม่เด็กโดยประมาณ..... ปีเดือน
7. ในการหย่าร้างของพ่อแม่เด็กมีกระบวนการทางกฎหมายเข้ามาเกี่ยวข้องหรือไม่
 มี ไม่มี มี แต่กระบวนการทางกฎหมายสิ้นสุดแล้ว
 มี และกระบวนการทางกฎหมายยังไม่สิ้นสุด
8. ปัจจุบันเด็กอาศัยอยู่กับ พ่อ แม่ อื่นๆ (โปรดระบุ).....



เลขที่โครงการวิจัย... 081.1/56
 วันที่รับรอง... 23 ก.ค. 2556
 วันหมดอายุ... 28 ก.ค. 2557

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (สำหรับเด็กนักเรียน)

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อใช้ในการสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 มีข้อความทั้งหมด 7 ข้อ โดยมีเวลาให้นักเรียนตอบแบบสอบถามคนละประมาณ 10 – 15 นาที ผู้วิจัยขอให้นักเรียนทุกคนตอบคำถามในแต่ละข้อ โดยการเติมข้อความลงในช่องว่างและใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในหน้าข้อความที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

คำตอบที่นักเรียนเลือกแต่ละข้อไม่มีถูกหรือผิด และขอให้นักเรียนตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

การตอบคำถามแบบสอบถามนี้จะไม่ผลต่อคะแนนการสอบ หรือผลการเรียนของนักเรียน ผู้วิจัยจะไม่เผยแพร่คำตอบของนักเรียนและจะรักษาคำตอบของนักเรียนเอาไว้เป็นความลับ โดยข้อมูลทั้งหมดผู้วิจัยจะนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสำรวจฉบับนี้

สินีนานา ไชยวงศ์ (ผู้วิจัย)

นิสิตมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ID

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (สำหรับเด็กนักเรียน)

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างและใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน
หน้าข้อความที่ตรงกับตัวนักเรียนมากที่สุด

1. นักเรียนเกิด วันที่.....เดือน.....ปีพ.ศ.

2. เพศ ของนักเรียน 1. ชาย 2. หญิง

3. ปัจจุบันนักเรียนอายุ ปี

4. นักเรียนกำลังเรียนอยู่ โรงเรียน.....

ชั้นประถมศึกษาปีที่.....

5. ปัจจุบันนักเรียนอาศัยอยู่กับ

พ่อ แม่ อื่นๆ (โปรดเติมลงในช่องว่าง)

.....

6. “เมื่อไม่สบายใจ ฉันทำอย่างไรเพื่อให้อารมณ์ดีขึ้น?”

(นักเรียนสามารถเลือกคำตอบได้มากกว่า 1 ข้อ และโปรดยกตัวอย่างคำตอบลงในช่องว่าง.....)

6.1 เล่นของเล่น เช่น.....

6.2 ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น.....

6.3 เล่นกีฬา เช่น.....

6.4 อ่านหนังสือ เช่น.....

6.5 เล่นเกม เช่น.....

6.6 ร้องไห้

6.7 พูดคำหยาบ

6.8 ทำลายข้าวของ

6.9 แสดงอารมณ์ทางสีหน้า

6.10 เก็บตัว ไม่พูดคุยกับใคร

6.11 อื่นๆ เช่น.....

7. “สิ่งที่ฉันชื่นชอบ” ได้แก่

(นักเรียนสามารถเลือกคำตอบได้มากกว่า 1 ข้อ และโปรดยกตัวอย่างคำตอบลงในช่องว่าง.....)

- 7.1 ขนม (โปรดระบุ).....
- 7.2 ตัวการ์ตูน (โปรดระบุ).....
- 7.3 ของเล่น (โปรดระบุ).....
- 7.4 รายการโทรทัศน์ (โปรดระบุ).....
- 7.5 กีฬา (โปรดระบุ).....
- 7.6 สิ่งของหรือกิจกรรมอื่นๆ (โปรดระบุ).....

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (สำหรับผู้ปกครอง)

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ในการสำรวจข้อมูลทั่วไปของเด็กนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ที่มาจากครอบครัวที่พ่อแม่ไม่ได้อาศัยอยู่ด้วยกัน และเพื่อใช้เป็นข้อมูลในการทำความเข้าใจผู้ที่อยู่ในปกครอง/ ในความดูแลของของท่านเพิ่มเติม

ข้อความถามในแบบสอบถามมีจำนวนทั้งหมด 13 ข้อ ผู้วิจัยขอไคร่ความกรุณาท่านโปรดตอบแบบสอบถามแต่ละข้อตามความเป็นจริงและตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

การตอบคำถามในแบบสอบถามนี้จะไม่ผลกระทบบใดๆ ต่อตัวผู้ที่อยู่ในปกครอง/ในความดูแลของท่าน เป็นต้นว่า ผลการศึกษา หรือผลการเรียนแต่อย่างใด และผู้วิจัยจะไม่เผยแพร่ข้อมูลที่ท่านตอบและจะรักษาคำตอบของท่านเอาไว้เป็นความลับ อีกทั้งจะทำลายข้อมูลต่างๆ ที่บันทึกหลังจากใช้ข้อมูลเสร็จ โดยข้อมูลทั้งหมดผู้วิจัยจะนำไปวิเคราะห์เป็นภาพรวมและใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

ขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่งที่ได้กรุณาสละเวลาอันมีค่าเพื่อตอบแบบสอบถามฉบับนี้ ความร่วมมือที่ท่านให้ในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์และมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อการพัฒนาการศึกษา และเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างและพัฒนาองค์ความรู้ทางวิชาการ

ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

สินีนานา ไชยวงศ์ (ผู้วิจัย)
นิสิตมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป (สำหรับผู้ปกครอง)

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างหรือใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน
 หน้าข้อความที่ตรงกับท่านมากที่สุด

1. ความสัมพันธ์กับเด็ก พ่อ แม่ อื่นๆ (โปรดระบุ).....
2. อายุของบุตรหลาน ปี
3. วัน/ เดือน/ ปีเกิดของเด็ก.....
4. ระยะเวลาของการหย่าร้างระหว่างบิดามารดาของเด็ก ปีเดือน
5. ในการหย่าร้างของระหว่างบิดามารดาของเด็กมีกระบวนการทางกฎหมายเข้ามาเกี่ยวข้องหรือไม่
 ไม่มี มี แต่กระบวนการทางกฎหมายสิ้นสุดแล้ว
 มี และกระบวนการทางกฎหมายยังไม่สิ้นสุด
6. ปัจจุบันเด็กอาศัยอยู่กับ พ่อ แม่ อื่นๆ (โปรดระบุ).....
7. บุตรหลานของท่านมีปัญหาในการปรับตัวที่เกิดขึ้นหลังจากเหตุการณ์หย่าร้างของบิดามารดาหรือไม่
 7.1 ไม่มี (โปรดข้ามไปตอบคำถามข้อ 9)
 7.2 มี ได้แก่ ปัญหาดังต่อไปนี้ (สามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 7.2.1 ซึมเศร้า 7.2.2 หงุดหงิดง่าย
 7.2.3 โมโหง่าย 7.2.4 แสดงความก้าวร้าวต่อคนรอบข้าง
 7.2.5 ผลการเรียนลดลง 7.2.6 อื่นๆ (โปรดระบุ).....
8. ระดับความรุนแรงของปัญหาในการปรับตัวในข้อที่ 7.2
 น้อย ปานกลาง มาก มากที่สุด

9. เวลาบุดรหลานของท่านไม่สบายใจ บุดรหลานของท่านทำอะไรให้อารมณ์ดีขึ้น (สามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ และกรุณาระบุรายละเอียดเพิ่มเติม)

- 9.1 เล่นของเล่น เช่น.....
- 9.2 ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น เช่น.....
- 9.3 เล่นกีฬา เช่น.....
- 9.4 อ่านหนังสือ เช่น.....
- 9.5 เล่นเกม เช่น.....
- 9.6 ร้องไห้
- 9.7 พูดคำหยาบ
- 9.8 ทำลายข้าวของ
- 9.9 แสดงอารมณ์ทางสีหน้า
- 9.10 เก็บตัว ไม่สูงสิงกับใคร
- 9.11 อื่นๆ (โปรดระบุ).....

10. สิ่งที่บุดรหลานของท่านชื่นชอบ ได้แก่ (สามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ และกรุณาระบุรายละเอียดเพิ่มเติม)

- 10.1 ขนม เช่น.....
- 10.2 ตัวการ์ตูน เช่น.....
- 10.3 ของเล่น เช่น.....
- 10.4 รายการโทรทัศน์ เช่น.....
- 10.5 กีฬา เช่น.....
- 10.6 สิ่งของหรือกิจกรรมอื่นๆ เช่น.....

11. บุดรหลานของท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

- ไม่มี มี (โปรดระบุ.....)

12. ประเภทอาหารว่างและเครื่องดื่มที่บุตรหลานของท่านชื่นชอบ ได้แก่

.....

.....

.....

13. ประเภทอาหารว่างและเครื่องดื่มที่บุตรของท่านไม่สามารถทานได้ (แพ้) หรือท่านไม่ประสงค์ให้บุตรของท่านได้รับ ได้แก่

.....

.....

.....



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ภาคผนวก ง

มาตรการกำกับอารณณ์ตนเอง และมาตรการปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารณณ์ตนเอง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ID

มาตรการกำกับอารมณ์ตนเอง
(สำหรับนักเรียน)

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อใช้ในการศึกษาถึงทักษะในการกำกับอารมณ์ตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 6 ข้อ นักเรียนมีเวลาในการตอบแบบสอบถามคนละประมาณ 5 นาที ผู้วิจัยขอให้นักเรียนทุกคนตอบคำถามในแต่ละข้อ โดยการทำเครื่องหมาย X ทับลงบนตัวเลขที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด

คำตอบที่นักเรียนเลือกแต่ละข้อไม่มีถูกหรือผิด ขอให้นักเรียนเลือกเพียงคำตอบเดียวและตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

การตอบคำถามแบบสอบถามนี้ไม่มีผลต่อคะแนนการสอบ หรือผลการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด ผู้วิจัยจะไม่เผยแพร่คำตอบของนักเรียนและจะรักษาคำตอบของนักเรียนเอาไว้เป็นความลับ โดยข้อมูลทั้งหมดผู้วิจัยจะนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้

สินีนาง ไชยวงศ์ (ผู้วิจัย)
นิสิตมหบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา
คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง

(สำหรับนักเรียน)

คำชี้แจง: ขอให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ จากนั้นให้นักเรียน
ทำเครื่องหมาย X ทับบนตัวเลขที่ตรงพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว
โดยตัวเลขแต่ละตัว มีความหมายดังต่อไปนี้

- | | | |
|---|---------|----------------------------------------|
| 5 | หมายถึง | พฤติกรรมนั้นตรงกับนักเรียนมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | พฤติกรรมนั้นตรงกับนักเรียน |
| 3 | หมายถึง | พฤติกรรมนั้นตรงและไม่ตรงพอๆ กัน |
| 2 | หมายถึง | พฤติกรรมนั้นไม่ตรงกับนักเรียน |
| 1 | หมายถึง | พฤติกรรมนั้นไม่ตรงกับนักเรียนมากที่สุด |



เลขที่โครงการวิจัย..... 081.1/56
วันที่รับรอง..... 29 ก.ค. 2556
วันหมดอายุ..... 28 ก.ค. 2557

1. เวลาที่ฉันอยากรู้สึกมีความสุขมากขึ้น ฉันเปลี่ยนไปคิดถึงเรื่องที่ทำให้ฉันสบายใจและมีความสุข

1	2	3	4	5
ไม่ตรงมากที่สุด	ไม่ตรง	ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน	ตรง	ตรงมากที่สุด

2. เวลาที่ฉันอยากรู้สึกไม่สบายใจน้อยลง (เช่น เสียใจน้อยลง โกรธน้อยลง กังวลน้อยลง)

ฉันเปลี่ยนไปนึกถึงเรื่องที่ทำให้ฉันสบายใจแทน

1	2	3	4	5
ไม่ตรงมากที่สุด	ไม่ตรง	ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน	ตรง	ตรงมากที่สุด

3. เวลาที่กังวลเรื่องอะไร ฉันจะหาทางคิดถึงเรื่องนั้นในแบบที่ช่วยให้ฉันรู้สึกดีขึ้น

1	2	3	4	5
ไม่ตรงมากที่สุด	ไม่ตรง	ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน	ตรง	ตรงมากที่สุด

ID	
----	--

มาตรฐานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ตนเอง
(สำหรับนักเรียน)

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อใช้ในการศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งหมด 30 ข้อ นักเรียนมีเวลาในการตอบแบบสอบถามคนละประมาณ 30 นาที ผู้วิจัยขอให้นักเรียนทุกคนตอบคำถามในแต่ละข้อ โดยการทำเครื่องหมาย X ทับลงบนตัวเลขที่ตรงกับพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุด

คำตอบที่นักเรียนเลือกแต่ละข้อไม่มีถูกหรือผิด ขอให้นักเรียนเลือกเพียงคำตอบเดียวและขอให้นักเรียนตอบคำถามให้ครบทุกข้อ

การตอบคำถามแบบสอบถามนี้ไม่มีผลต่อคะแนนการสอบ หรือผลการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด ผู้วิจัยจะไม่เผยแพร่คำตอบของนักเรียนและจะรักษาคำตอบของนักเรียนเอาไว้เป็นความลับ โดยข้อมูลทั้งหมดผู้วิจัยจะนำไปใช้ประโยชน์ในทางวิชาการเท่านั้น

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามฉบับนี้

สินีนาง ไชยวงศ์ (ผู้วิจัย)

นิสิตมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ID	
----	--

มาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับอารมณ์ตนเอง
(สำหรับนักเรียน)

คำชี้แจง: ขอให้นักเรียนอ่านและพิจารณาข้อความในแต่ละข้อ จากนั้นให้นักเรียน
ทำเครื่องหมาย X ทับบนตัวเลขที่ตรงพฤติกรรมของนักเรียนมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว
โดยตัวเลขแต่ละตัว มีความหมายดังต่อไปนี้

- | | | |
|---|---------|----------------------------------------|
| 5 | หมายถึง | พฤติกรรมนั้นตรงกับนักเรียนมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | พฤติกรรมนั้นตรงกับนักเรียน |
| 3 | หมายถึง | พฤติกรรมนั้นตรงและไม่ตรงพอๆ กัน |
| 2 | หมายถึง | พฤติกรรมนั้นไม่ตรงกับนักเรียน |
| 1 | หมายถึง | พฤติกรรมนั้นไม่ตรงกับนักเรียนมากที่สุด |



เลขที่โครงการวิจัย..... 081-1/56

วันที่รับรอง..... 29 ก.ค. 2556

วันหมดอายุ..... 28 ก.ค. 2557

1. ฉันมักจะมีความสุข

- | | | | | |
|-----------------|--------|---------------------|-----|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ไม่ตรงมากที่สุด | ไม่ตรง | ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน | ตรง | ตรงมากที่สุด |

2. เวลาฉันเศร้าโศกเสียใจ ฉันรู้สึกเศร้าโศกเสียใจมากๆ

- | | | | | |
|-----------------|--------|---------------------|-----|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ไม่ตรงมากที่สุด | ไม่ตรง | ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน | ตรง | ตรงมากที่สุด |

3. ฉันควบคุมได้ว่าฉันจะรู้สึกโกรธบ่อยแค่ไหน

- | | | | | |
|-----------------|--------|---------------------|-----|--------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ไม่ตรงมากที่สุด | ไม่ตรง | ตรงและไม่ตรงพอๆ กัน | ตรง | ตรงมากที่สุด |



ภาคผนวก จ
การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 17

ผลการทดลองใช้มาตรวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของมาตรวัดการกำกับอารมณ์ตนเอง
สำหรับเด็ก (N =100)

ข้อที่	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2	
	CITC	อำนาจจำแนก	ข้อที่เลือก	CITC
1	.659	✓	✓	.583
2	.513	✓		
3	.507	✓		
4	.543	✓	✓	.519
5	.680	✓	✓	.652
6	.679	✓	✓	.661
7	.657	✓		
8	.623	✓	✓	.586
9	.534	✓	✓	.479
10	.501	✓		
11	.675	✓		
12	.663	✓		
α		.892		.814

ตารางที่ 18

ผลการทดลองใช้มาตรวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของมาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ข้อที่	ครั้งที่ 1			ครั้งที่ 2		
	CITC	อำนาจจำแนก	Chronbach's alpha รายด้าน	ข้อที่เลือก	CITC	Chronbach's alpha รายด้าน
ด้านอารมณ์ทางบวก			$n=16$			$n=8$
1	.411	✓	.886			.834
2	.560	✓				
3	.503	✓				
4	.499	✓				
5	.337	✓				
6	.628	✓		✓	.549	
7	.603	✓		✓	.545	
8	.511	✓				
31	.563	✓		✓	.566	
32	.632	✓		✓	.603	
33	.660	✓		✓	.686	
34	.550	✓		✓	.566	
35	.405	✓		✓	.413	
36	.503	✓				
37	.562	✓				
38	.652	✓		✓	.574	

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ผลการทดลองใช้มาตรวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของมาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
(N = 100)

ข้อที่	ครั้งที่ 1			ครั้งที่ 2		
	CITC	อำนาจจำแนก	Chronbach's alpha รายด้าน	ข้อที่เลือก	CITC	Chronbach's alpha รายด้าน
ด้านอารมณ์ทางลบ			n=24			n=12
9	.464	✓	.930			.887
10	.456	✓				
11	.638	✓		✓	.637	
12	.658	✓		✓	.607	
13	.569	✓		✓	.565	
14	.704	✓		✓	.669	
15	.626	✓		✓	.615	
16	.612	✓		✓	.611	
17	.658	✓		✓	.664	
18	.563	✓				
19	.525	✓		✓	.538	
20	.631	✓		✓	.622	
39	.530	✓		✓	.504	
40	.581	✓		✓	.573	
41	.576	✓				
42	.544	✓				
43	.563	✓				
44	.544	✓				
45	.597	✓				
46	.468	✓				
47	.621	✓				
48	.566	✓		✓	.492	
49	.510	✓				
50	.592	✓				

ตารางที่ 18 (ต่อ)

ผลการทดลองใช้มาตรวัดและการพิจารณาคัดเลือกข้อกระทงของมาตรวัดปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
($N = 100$)

ข้อที่	ครั้งที่ 1			ครั้งที่ 2		
	CITC	อำนาจจำแนก	Chronbach's alpha รายด้าน	ข้อที่เลือก	CITC Chronbach's alpha รายด้าน	
ด้านการรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์ $n=20$					$n=10$	
21	.567	✓	.933		.895	
22	.528	✓				
23	.484	✓				
24	.545	✓				
25	.612	✓				
26	.629	✓				
27	.691	✓			✓	.643
28	.563	✓				
29	.709	✓			✓	.692
30	.648	✓				
51	.665	✓			✓	.656
52	.670	✓			✓	.683
53	.593	✓			✓	.603
54	.659	✓			✓	.650
55	.689	✓			✓	.679
56	.636	✓			✓	.586
57	.582	✓				
58	.568	✓			✓	.534
59	.607	✓				
60	.686	✓			✓	.653
α		.933			.874	



ภาคผนวก ฉ
ตัวอย่างแบบฝึกหัด

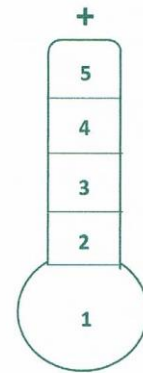
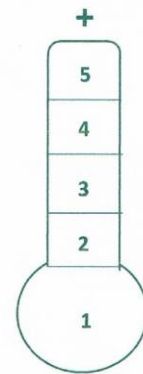
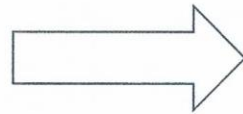
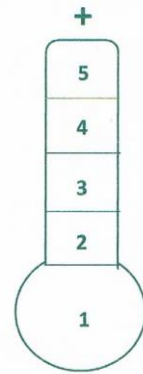
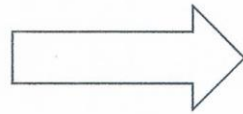
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ครั้งที่ 1

มาทำความรู้จักกันเถอะ

เด็กๆ จะได้ทำความรู้จักกับอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของเรา
และจะได้ฝึกสังเกตว่าอารมณ์ต่างๆ เหล่านี้ เกิดขึ้นบ่อยเพียงใด และมีมากน้อยแค่ไหน

สิ่งที่ฉันชอบ

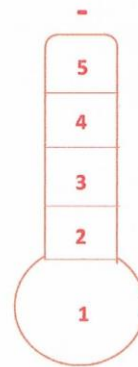
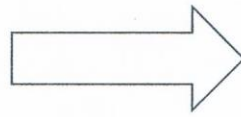


กิจกรรมที่ 2

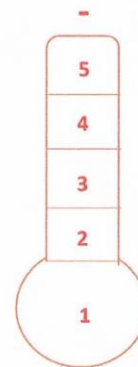
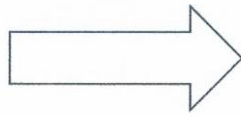
"สิ่งที่ฉันไม่ชอบ"

ขอให้เด็กๆ นึกถึงสิ่งที่ตนเองไม่ชอบ เหตุการณ์ หรือกิจกรรมที่ตนเองไม่ชอบ
จากนั้นให้เด็กๆ เลือกสิ่งที่ตนเองไม่ชอบมากที่สุดมา 3 สิ่ง และวาดรูปสิ่งเหล่านั้นลงในช่องสี่เหลี่ยม
พร้อมทั้งเขียนอารมณ์ต่างๆ ของตนเองที่มีต่อสิ่งนั้นลงในรูป ➡
เช่น กลัว โกรธ เสียใจ และกังวลใจ เป็นต้น
และระบายสีเพื่อบอกระดับอารมณ์ของตนเองลงในรูปเทอร์โมมิเตอร์

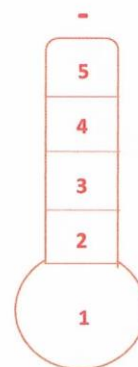
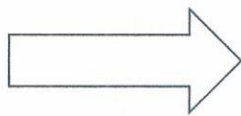
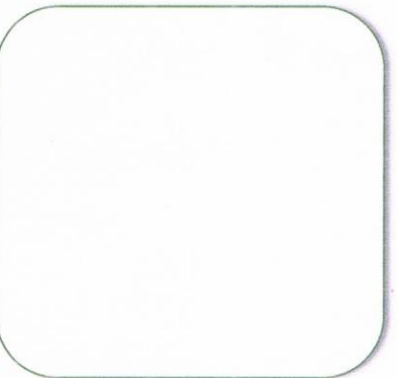
สิ่งที่ฉันไม่ชอบ



-
5
4
3
2
1



-
5
4
3
2
1



-
5
4
3
2
1



ภาคผนวก ช
การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาเพิ่มเติม

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 19

ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าความเบ้ (Skewness) และค่าความโด่ง (Kurtosis) ของตัวแปรตาม (n=48)

ช่วงการทดลอง/ ตัวแปร	M	SD	SK	KU
<u>ก่อนการทดลอง</u>				
<u>การกำกับอารมณ์</u>				
การกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรม	2.63	1.36	.09	-.43
การกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิด	2.90	0.29	-.83	.35
<u>ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง</u>				
อารมณ์ทางบวก	3.23	0.63	-.72	2.14
อารมณ์ทางลบ	3.18	0.61	-.58	-.19
การรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์	2.90	0.45	-.73	.69
<u>หลังการทดลอง</u>				
<u>การกำกับอารมณ์</u>				
การกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรม	8.67	4.39	.19	-.45
การกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิด	3.29	0.64	.03	-.63
<u>ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง</u>				
อารมณ์ทางบวก	3.28	0.50	.36	.01
อารมณ์ทางลบ	3.18	0.58	-.62	-.49
การรับรู้ความสามารถในการกำกับอารมณ์	3.04	0.53	-.11	-.17

ตารางที่ 20

การทดสอบการแจกแจงปกติ ค่า Kolmogorov-Smirnov Shapiro-Wilk ของตัวแปรตาม
(n=48)

ช่วงการทดลอง/ ตัวแปร	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig	Statistic	df	Sig
<u>ก่อนการทดลอง</u>						
<u>การกำกับอารมณ์</u>						
การกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรม	.162**	48	.003	.931**	48	.007
การกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิด	.196***	48	.000	.913**	48	.002
<u>ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง</u>						
อารมณ์ทางบวก	.110	48	.200	.956	48	.068
อารมณ์ทางลบ	.108	48	.200	.962	48	.125
การรับรู้ความสามารถในการกำกับ อารมณ์	.107	48	.200	.953	48	.055
<u>หลังการทดลอง</u>						
<u>การกำกับอารมณ์</u>						
การกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรม	.123	48	.067	.972	48	.310
การกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิด	.128*	48	.048	.965	48	.165
<u>ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง</u>						
อารมณ์ทางบวก	.122	48	.069	.976	48	.416
อารมณ์ทางลบ	.146	48	.012	.935*	48	.011
การรับรู้ความสามารถในการกำกับ อารมณ์	.085	48	.200*	.984	48	.767

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



ภาคผนวก ซ

โครงสร้างของกลุ่ม และผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มในแต่ละช่วง

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

CHULALONGKORN UNIVERSITY

ตารางที่ 21

โครงสร้างของกลุ่ม

ช่วงที่	เป้าหมาย	กิจกรรมที่ใช้	แนวคิดฐาน
1. มาทำ ความรู้จักกันเถอะ	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างสัมพันธภาพ - สร้างสัมพันธภาพในกลุ่ม - รู้จักอารมณ์ทางบวกและลบ - เข้าใจระดับอารมณ์ทางบวกและลบ - ยอมรับอารมณ์ความรู้สึกที่เกิดขึ้น มองเห็นการเปลี่ยนผ่านของอารมณ์ความรู้สึก 	<ul style="list-style-type: none"> - บอกสิ่งที่ชอบและไม่ชอบ - ระบายสีระดับอารมณ์ลงในรูปเทอร์โมมิเตอร์ 	- CBT
2. เรามาดูแล อารมณ์ดีดีกันเถอะ	<ul style="list-style-type: none"> - รับรู้ความถี่ และระดับของอารมณ์ทางบวก - เรียนรู้วิธีที่ช่วยเพิ่มอารมณ์ทางบวก - อารมณ์ทางบวกสัมพันธ์กับร่างกายและความคิด 	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ - ฝึกการใช้ลมหายใจ - แสดงท่าทางเมื่อเกิดอารมณ์ต่างๆ 	- CBT, การ กำกับอารมณ์ ตนเองด้าน พฤติกรรม
3. อารมณ์แย่ๆ ของฉันมาจากไหน	<ul style="list-style-type: none"> - รับรู้ความถี่ และระดับของอารมณ์ทางลบ - อารมณ์ทางลบสัมพันธ์กับร่างกายและความคิด 	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกสถานการณ์จำลอง 	- CBT, การ กำกับอารมณ์ ตนเองด้านการ รู้คิด
4. คิดแบบไหนดี นะ	<ul style="list-style-type: none"> - กำกับอารมณ์ด้วยการปรับเปลี่ยนวิธีการคิด 	<ul style="list-style-type: none"> - ภาพการ์ตูนแสดงสถานการณ์จำลอง - ระบายสีระดับอารมณ์ลงในรูปเทอร์โมมิเตอร์ 	- CBT, การ กำกับอารมณ์ ตนเองด้านการ รู้คิด
5. มาสร้างอารมณ์ ดีดีกันเถอะ	<ul style="list-style-type: none"> - ฝึกทักษะกำกับอารมณ์ด้วยการปรับเปลี่ยนวิธีการคิดและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม 	<ul style="list-style-type: none"> - ภาพการ์ตูนแสดงสถานการณ์จำลอง - ระบายสีระดับอารมณ์ลงในรูปเทอร์โมมิเตอร์ 	- CBT, การ กำกับอารมณ์ ตนเองด้าน พฤติกรรมและ การรู้คิด

ตารางที่ 21 (ต่อ)
โครงสร้างของกลุ่ม

ช่วงที่	เป้าหมาย	กิจกรรมที่ใช้	แนวคิดฐาน
7. ทดสอบแผนการพิชิตอารมณ์แย่ๆ	- ฝึกซ้อมทักษะการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม	- ภาพการ์ตูนแสดงสถานการณ์จำลอง - แสดงบทบาทสมมติ	- CBT, การกำกับอารมณ์ตนเองด้านพฤติกรรมและการรู้คิด
8. ฉันทันพร้อมรับมือกับอารมณ์ของตนเองแล้ว	- ทบทวนทักษะการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม - การวางแผนการนำเอาทักษะที่ได้เรียนรู้ไปใช้ในอนาคตและสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดปัญหา	- ภาพการ์ตูนแสดงสถานการณ์จำลอง	- CBT, การกำกับอารมณ์ตนเองด้านพฤติกรรมและการรู้คิด

ตารางที่ 22

ผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มในแต่ละช่วง

ช่วง ที่	เป้าหมาย	กิจกรรม	ผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มใน แต่ละช่วง
1	<p>- เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนสมาชิกและผู้นำกลุ่มและคุ้นเคยกับบรรยากาศของกลุ่ม</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกรู้จักที่มาของอารมณ์ทางบวกและตระหนักถึงอารมณ์ทางบวกของตนเอง</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกรู้จักที่มาของอารมณ์ทางลบและตระหนักถึงอารมณ์ทางลบของตนเอง</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกเข้าใจระดับอารมณ์ทางบวก ของตนเอง และมองเห็นความแตกต่างระหว่างระดับอารมณ์ทางบวกของตนและผู้อื่น</p>	<p>- ผู้นำชวนสมาชิกพูดคุยเรื่องทั่วไปเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายและเอื้อให้สมาชิกแต่ละคนได้ ‘แนะนำตนเอง’ ถึงชื่อจริง ชื่อเล่น ชั้นเรียน</p> <p>- ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกได้ ‘สร้างกฎของกลุ่ม’ เพื่อให้อยู่ด้วยกันอย่างราบรื่น โดยให้สมาชิกแต่ละคนบอกถึงวิธีการที่จะช่วยให้อยู่ด้วยกันในกลุ่มอย่างราบรื่น และเขียนกฎข้อนั้นด้วยลายมือของตนเอง</p> <p>- ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกลองนึกถึง ‘สิ่งที่ฉันชอบ’ และบอกความรู้สึกของตนเองเมื่อได้อยู่กับสิ่งที่ชอบ พร้อมกับให้สมาชิกระบุอารมณ์ที่เกิดขึ้น และระบายสีระดับอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการได้อยู่กับสิ่งที่ชอบลงในรูปเทอร์โมมิเตอร์</p>	<p><u>การสร้างความรู้สึกลอดภัยกับบรรยากาศของกลุ่ม</u> <u>และการเริ่มต้นมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน</u></p> <p>- ในช่วงแรกสมาชิกบางคนยังมีท่าทีเขินอาย แต่หลังจากช่วงที่สมาชิกได้แนะนำตนเองจึงมีท่าทีผ่อนคลายมากขึ้น สังเกตจากการนั่งที่สมาชิกเริ่มเว้นระยะห่างจากกันน้อยลง มีท่าทีที่แสดงออกอย่างเป็นธรรมชาติมากขึ้น เช่น พุดแซวหยอกล้อกัน</p> <p>- ในช่วงต่อมาเมื่อสมาชิกได้ร่วมการสร้างกฎของกลุ่มพบว่ากฎของกลุ่มได้ช่วยทำให้สมาชิกมีความรู้สึกปลอดภัยมากขึ้นอยู่ในกลุ่มเช่น สมาชิกบางคนเสนอว่าไม่ควรล้อชื่อพ่อชื่อแม่เพื่อน หรือไม่ทะเลาะกันระหว่างอยู่ในกลุ่ม เป็นต้น นอกจากนี้ยังทำให้สมาชิกเกิดการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น มีการแลกเปลี่ยนแสดงความคิดเห็น และให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น ช่วยกันหยิบดินสอสีส่งให้เพื่อน หรือสังเกตได้จากบทสนทนาของกลุ่มที่ 1 ซึ่งสมาชิกช่วยเพื่อนคิดกฎของกลุ่ม</p>

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มในแต่ละช่วง

ช่วง ที่	เป้าหมาย	กิจกรรม	ผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มใน แต่ละช่วง
1 (ต่อ)		<p>- ต่อมาผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกให้คะแนน1-5 ในสิ่งที่ตัวเองชอบ พร้อมกับให้คะแนน 1-5 ในสิ่งที่เพื่อนชอบเพื่อให้สมาชิกได้เห็นวาระดับความชอบของคนเราที่มีต่อสิ่งต่างๆ อาจเหมือนหรือต่างกัน</p> <p>- ผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกลองนึกถึง 'สิ่งที่ฉันไม่ชอบ' และบอกความรู้สึกของตนเองเมื่อได้อยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ จากนั้นได้ให้สมาชิกระบายสีระดับอารมณ์ ที่เกิดขึ้นจากการได้อยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบลงในรูปเทอร์โมมิเตอร์</p>	<p>ID3: เค๋าขอซ้อสาม ID4: อ้อ แกเอาซ้อสาม เค๋าขอห้ามทะเลาะกัน ID1: เค๋าเอาไม่ดื้อไม่ชน ID6: คิดไม่ออกอะ ID1: เอาไม่ส่งเสียงดังก็ได้ ยังไม่มีใครเอานะ</p> <p><u>การเรียนรู้ความเหมือนและความแตกต่างระหว่างบุคคล</u></p> <p>- ต่อมา ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้บอกถึงสิ่งที่ตนเองชอบก่อนที่จะบอกสิ่งที่ไม่ชอบ เนื่องจากเป็นการเอื้อให้สมาชิกรู้สึกปลอดภัยและเป็นการปูพื้นให้สมาชิกได้มีโอกาสในการทำความรู้จักกับเพื่อนสมาชิกเพิ่มเติม และส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น เพื่อสามารถนำไปสู่การพัฒนาทักษะต่างๆ ได้ จากกิจกรรมนี้ พบว่าในช่วงแรกสมาชิกบางคนยังไม่สามารถนึกได้ หรือสมาชิกบางคนก็ยังไม่กล้าแสดงความคิดเห็น แต่เมื่อได้ฟังเพื่อนพูดถึงสิ่งที่ตัวเองชอบทำให้สมาชิกสามารถขยายความคิดไปถึงสิ่งที่ตัวเองชอบได้มากขึ้น และกล้าแสดงความคิดเห็นเพิ่มขึ้น</p> <p>ดังแสดงในบทสนทนาของ <u>กลุ่มที่ 2</u></p>

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มในแต่ละช่วง

ช่วง ที่	เป้าหมาย	กิจกรรม	ผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มใน แต่ละช่วง
1 (ต่อ)			<p>Co: ทีนี้ สิ่งทีหนูชอบมีอะไรกันบ้าง</p> <p>ID4: ได้ไปเที่ยวทะเล</p> <p>Co: อืม ได้เลย ไปเที่ยวทะเล</p> <p>มีอะไรอีก</p> <p>ID4: ได้ไปเที่ยวห้าง</p> <p>ID3: เที่ยวน้ำพุร้อน</p> <p>ID5: ไปว่ายน้ำ</p> <p>ID6: เที่ยวสวนสัตว์</p> <p>- เมื่อสมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจ อารมณ์ทางบวกผ่านการบอกถึงสิ่ง ที่ชอบแล้ว สมาชิกยังได้เรียนรู้และ ทำความเข้าใจอารมณ์ทางลบผ่าน การบอกถึงสิ่งที่ไม่ชอบอีกด้วย จากกิจกรรมนี้ทำให้สมาชิกได้เกิด การเรียนรู้และเข้าใจความเหมือน ความแตกต่างระหว่างบุคคล อัน เป็นที่มาของการแสดงออกทาง อารมณ์ความรู้สึกที่ต่างกััน ดังเช่นตัวอย่างบทสนทนาของกลุ่ม ที่ 1 เมื่อผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกบอก ถึงสิ่งที่ตนเองไม่ชอบ แสดงให้เห็น ว่าสมาชิกเริ่มเข้าใจว่าคนเรามี ความชอบต่างกัน ดังนี้</p> <p>ID4: ไม่ชอบกินผัก</p> <p>ID3: เหมือนกันเลย เค้าก็ไม่ชอบกิน ผัก</p> <p>ID2: หนูไม่ชอบน้ำอัดลม</p> <p>ID6: เฮ้ย! แต่เราชอบน้ำอัดลม</p> <p>ID2: ก็มันไม่เหมือนกันทุกคนนี่นา</p>

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มในแต่ละช่วง

ช่วง ที่	เป้าหมาย	กิจกรรม	ผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มใน แต่ละช่วง
2	<p>- เพื่อเป็นการทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ใน session ก่อน</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ความถี่ของการเกิดอารมณ์ทางบวก(อารมณ์ดี ๆ) ของตนเอง</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกได้ตระหนักถึงวิธีการที่ช่วยให้ตนเองมีอารมณ์ทางบวก</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจว่าอารมณ์และร่างกายมีความสัมพันธ์กัน</p>	<p>- ผู้นำกลุ่ม ทบทวนการบ้านที่สมาชิกได้เขียนรายการสิ่งที่ทำให้ตนเองมีอารมณ์ดี ๆ ในแต่ละวัน และได้ให้สมาชิกแบ่งปันวิธีการที่ช่วยให้ตนเองมีอารมณ์ดีขึ้น</p> <p>- ผู้นำกลุ่มได้เสนอวิธีการที่ช่วยให้มีอารมณ์ดี ได้แก่ ‘ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และฝึกใช้ลมหายใจ’ แก่สมาชิก โดยการให้สมาชิกได้จับคู่กันและผลัดกันลองฝึกทักษะการผ่อนคลาย และการหายใจเข้าออกซ้ำๆ</p>	<p><u>กระบวนการภายนอกกลุ่มการ ปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ก่อให้เกิด การเพิ่มขึ้นของทักษะการกำกับ อารมณ์</u></p> <p>- ผลจากการทำการบ้านพบว่าสมาชิกสามารถเขียนรายการสิ่งที่ทำให้ตนเองมีอารมณ์ดี ๆ ได้จำนวนเพิ่มมากขึ้น โดยอาจเกิดจากการที่สมาชิกได้เข้าใจถึงแนวทางในการทำการบ้านเหล่านี้แล้วก่อนที่จะกลับไปทำการบ้านด้วยตนเอง และได้มีโอกาสแลกเปลี่ยน ทบอมนับจำนวนวิธีการที่ทำให้ตนเองมีอารมณ์ดี ๆ จากเพื่อนสมาชิก</p> <p>- เมื่อผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้นึกถึงวิธีการที่ช่วยให้ตนเองมีอารมณ์ดีขึ้น สมาชิกส่วนหนึ่งยังไม่ออกเมื่อสมาชิกได้ฟังสิ่งที่เพื่อนพูดจึงเริ่มบอกถึงวิธีการที่ช่วยให้ตนเองมีอารมณ์ดีได้มากขึ้น โดยสมาชิกคนหลังๆ จะเริ่มบอกถึงวิธีการที่ทำให้อารมณ์ดีได้หลากหลายมากขึ้น และมีการยืมคำตอบมาจากเพื่อนสมาชิก</p>

ตารางที่ 22 (ต่อ)
ผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มในแต่ละช่วง

ช่วง ที่	เป้าหมาย	กิจกรรม	ผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มใน แต่ละช่วง
2 (ต่อ)			<p><u>การเพิ่มทักษะการกำกับ</u> <u>อารมณ์ด้านพฤติกรรมผ่าน</u> <u>ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิก</u></p> <p>- ผู้นำกลุ่มได้จัดให้มีกิจกรรมที่ช่วยเพิ่มทักษะการกำกับอารมณ์ด้านพฤติกรรมมาก่อนการพัฒนาทักษะการปรับเปลี่ยนความคิด เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่เข้าใจง่าย และมีความซับซ้อนน้อยกว่า จากกิจกรรมนี้ทำให้สมาชิกได้มีโอกาสเรียนรู้ทักษะใหม่ๆ ที่ช่วยให้ตนเองกำกับอารมณ์ได้ดีขึ้น ผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิก เช่น การที่เพื่อนได้ช่วยบอกวิธีการหรือสอนวิธีการหายใจเข้าๆ แก่เพื่อนสมาชิก นอกจากนี้สมาชิกยังได้มีโอกาสสามารถสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ความแตกต่างของร่างกายตนเอง เมื่อผู้นำกลุ่มได้ให้สมาชิกลองสังเกตร่างกายตนเองก่อนและหลังการฝึกฝนทักษะผ่อนคลาย และทักษะการใช้ลมหายใจ เช่น บทสนทนาของสมาชิกกลุ่มที่ 1 ที่ได้สังเกตเห็นความแตกต่างที่เกิดขึ้นในช่วงก่อนและหลังการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p><i>Co: ความรู้สึกตอนก่อนฝึกกับหลังฝึกต่างกันอย่างไร?</i></p>

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มในแต่ละช่วง

ช่วงที่	เป้าหมาย	กิจกรรม	ผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มในแต่ละช่วง
2 (ต่อ)			ID4: ตอนเกร็งมันเหนียว มันเมื่อย ID5: หลังฝึกอารมณ์แย่ๆ มันลดครับ
3-6	<ul style="list-style-type: none"> - เพื่อเป็นการทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ใน session ก่อน - เพื่อให้สมาชิกสามารถจำแนกระดับอารมณ์ทางลบได้ - เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจว่าอารมณ์ทางลบส่งผลต่อร่างกาย - เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้และเข้าใจว่าอารมณ์ทางลบมีความสัมพันธ์กับความคิด - เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่าการคิดแบบใดนำไปสู่อารมณ์ทางบวกและการคิดแบบใดนำไปสู่อารมณ์ทางลบ - เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้ว่าอารมณ์ทางลบสามารถลดลงได้ด้วยการเปลี่ยนแปลงวิธีการคิด 	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มเสนอภาพเหตุการณ์ของตัวการ์ตูนที่เจอเหตุการณ์ที่ไม่พึงพอใจ จากนั้นให้สมาชิกกลุ่มเดาว่าตัวละครน่าจะรู้สึกอย่างไรและให้ระบายสีระดับความรู้สึกลงในรูปเทอร์โมมิเตอร์พร้อมกับระบุอาการทางร่างกายอาจเกิดขึ้น - ผู้นำกลุ่มนำเสนอภาพเหตุการณ์ที่ตัวละครกำลังเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์แย่ๆ และเกิดความคิดขึ้นมา 2 แบบ จากนั้นให้สมาชิกช่วยกันตอบว่าความคิดแบบไหนของตัวละครคือ ความคิดที่อาจจะทำให้เกิดอารมณ์แย่ๆ และความคิดแบบไหนที่อาจจะทำให้เกิดอารมณ์ดีๆ พร้อมกับฝึกปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ให้แก่ตัวละคร 	<p><u>การเพิ่มทักษะการกำกับอารมณ์ด้านการรู้คิดผ่านการมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิก</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - สำหรับในช่วงที่ 3-6 จะเน้นให้สมาชิกได้มีโอกาสฝึกทักษะในการปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่โดยอาศัยการเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่ผู้นำกลุ่มเสนอสถานการณ์ที่ทำให้ตัวละครเกิดอารมณ์ทางลบ และให้สมาชิกช่วยกันปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ให้แก่ตัวละคร การนำเสนอการฝึกผ่านตัวละครนี้ช่วยลดความลังเลที่กลุ่มตัวอย่างมีในการเชื่อมโยงอารมณ์ทางลบเข้ากับตนเองโดยตรง - กิจกรรมนี้ สมาชิกทุกคนสามารถบอกได้ว่าความคิดแบบใด นำไปสู่อารมณ์แย่ๆ และคิดแบบใดช่วยให้มีอารมณ์ดีขึ้น ดังเช่นบทสนทนาของกลุ่มที่ 1 ที่ผู้นำกลุ่มได้เสนอภาพเหตุการณ์ที่ตัวการ์ตูนสอบได้คะแนนน้อยและเกิดความคิดขึ้นมาหลายแบบ ซึ่งสมาชิกสามารถระบุได้ว่าความคิดใดเป็นความคิดที่นำไปสู่อารมณ์ทางบวก

ตารางที่ 22 (ต่อ)

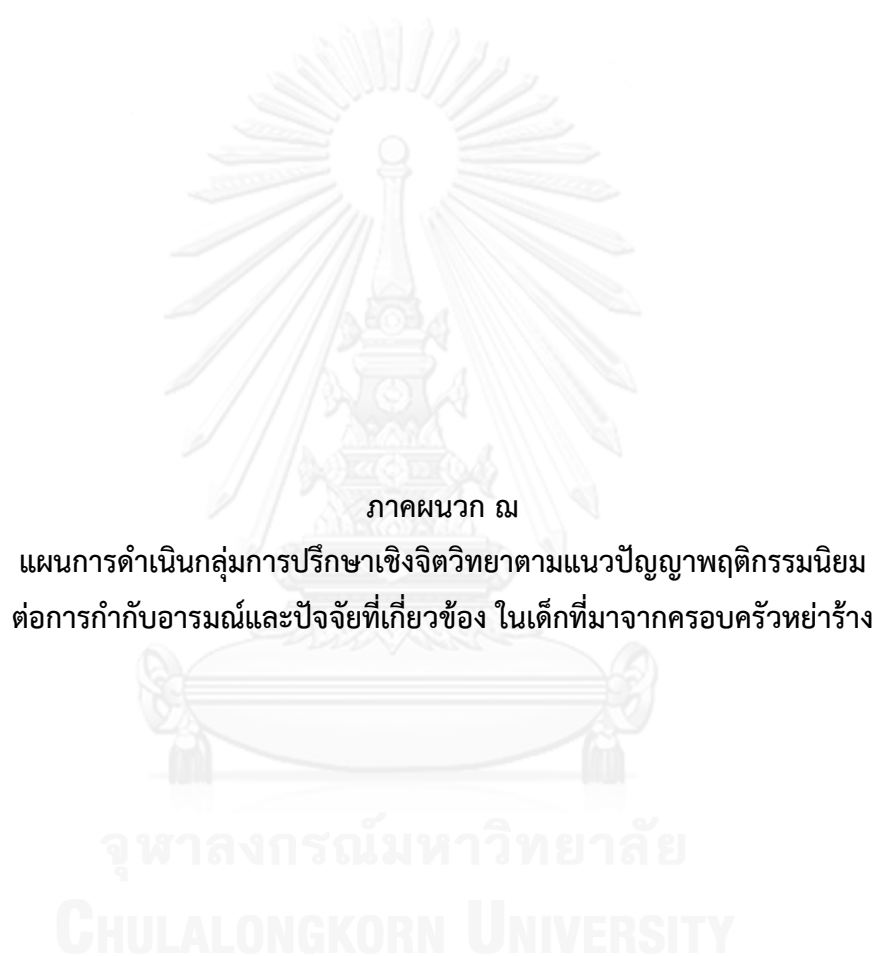
ผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มในแต่ละช่วง

ช่วง ที่	เป้าหมาย	กิจกรรม	ผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มใน แต่ละช่วง
3-6 (ต่อ)	- เพื่อให้สมาชิกได้ฝึกทักษะการปรับเปลี่ยนวิธีคิดและหาวิธีการที่จะช่วยให้ตนเองมีอารมณ์ทางบวก	- ผู้นำกลุ่มนำเสนอภาพจำลองเหตุการณ์ที่ตัวละครกำลังเผชิญกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์แย่ๆ และเกิดความคิดขึ้นมา 2 แบบ จากนั้นให้สมาชิกช่วยกันตอบว่าความคิดแบบไหนของตัวละคร คือความคิดที่อาจจะทำให้เกิดอารมณ์แย่ๆ และความคิดแบบไหนที่อาจจะทำให้เกิดอารมณ์ดีๆ พร้อมกับฝึกปรับเปลี่ยนวิธีการคิดใหม่ให้แก่ตัวละคร	และความคิดได้นำไปสู่อารมณ์ทางลบ Co: จากเหตุการณ์ที่ทำคะแนนสอบได้น้อย ตัวละครมีคิดขึ้นมาหลายแบบใหม่ ความคิดอันแรก คิดว่าคุณครูต้องไม่ชอบฉันแน่ๆ เลย อันนี้ ความคิดอันนี้เป็นยังไง สมาชิกตอบพร้อมกัน: ไม่ดี Co: แล้วการคิดแบบนี้จะทำให้เรารู้สึกอย่างไร ID5: เศร้า ID6: เสียใจ ร้องไห้ Co: แล้วความคิดแบบที่สองล่ะ ฉันมันไม่เก่ง ฉันสู้เพื่อนๆ ไม่ได้ ถ้าคิดแบบนี้จะรู้สึกอย่างไร สมาชิกตอบพร้อมกัน: แย่ ID4: รู้สึกเศร้า เสียใจ Co: อันต่อมา อย่างน้อยฉันก็ทำข้อสอบภาษาไทยได้คะแนนดีนะ ID4: อารมณ์ดี ID2: อารมณ์ก็จะดีขึ้น - จากกิจกรรมนี้ช่วยให้สมาชิกได้มองเห็นทางเลือกในการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดผ่านสมาชิกกลุ่ม และได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ หยิบยืมวิธีคิดใหม่ๆ จากเพื่อนสมาชิกจนทำให้สมาชิกสามารถบอกถึงวิธีการคิดที่ทำให้ตนเองมีอารมณ์ดีขึ้นได้อย่างหลากหลายมากขึ้น

ตารางที่ 22 (ต่อ)

ผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มในแต่ละช่วง

ช่วง ที่	เป้าหมาย	กิจกรรม	ผลการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มในแต่ละช่วง
7-8	<p>- เพื่อเป็นการทบทวน สิ่งที่ได้เรียนรู้ใน session ก่อน</p> <p>- เพื่อให้สมาชิกได้ ฝึกฝนทักษะการ ปรับเปลี่ยนความคิด และตระหนักถึงวิธีการ ที่ช่วยทำให้อารมณ์แย่ๆ ของตนเองลดลง</p> <p>- เพื่อให้เกิดการวาง แผนการนำเอาทักษะที่ ได้เรียนรู้ไปใช้ใน อนาคต</p>	<p>- ในช่วง session ที่ 7- 8 จะเป็นช่วงของการ ฝึกฝนและทบทวนทั้ง ทักษะกำกับอารมณ์ ตนเองด้วยการ ปรับเปลี่ยนความคิด และการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม ผ่านกิจกรรม ที่เป็นภาพสถานการณ์ ต่างๆ ที่อาจทำให้เกิด อารมณ์ทางลบ และให้ สมาชิกฝึกเปลี่ยน ความคิดใหม่ให้แก่ตัว ละครในสถานการณ์ และบอกถึงวิธีการที่ ช่วยทำให้อารมณ์ดีขึ้น</p>	<p><u>การเพิ่มทักษะการกำกับอารมณ์ด้าน การรู้คิด และพฤติกรรมผ่านการมี ปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนสมาชิก</u></p> <p>- กิจกรรมใน 2 ช่วงสุดท้ายนี้ สมาชิก จะได้มีโอกาสฝึกฝนทักษะการกำกับ อารมณ์ตนเองทั้งด้านความคิดและ พฤติกรรม</p> <p>โดยพบว่า สมาชิกสามารถทำ แบบฝึกหัดได้อย่างเข้าใจมากขึ้น สังเกตจากสมาชิกทำแบบฝึกหัดได้ อย่างรวดเร็ว สามารถบอกถึงวิธีการ เปลี่ยนความคิดได้เร็วขึ้น สามารถ เลือกพฤติกรรมใหม่ๆ ที่จะมาช่วยใน การกำกับอารมณ์มากขึ้น จำนวน วิธีการของการปรับเปลี่ยนวิธีคิดและ พฤติกรรมมีเพิ่มมากขึ้น</p> <p>-นอกจากนี้สมาชิกยังได้เขียน แผนการเกี่ยวกับการกำกับอารมณ์ใน อนาคต เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่คิดว่า ตนเองจะกำกับอารมณ์ตนเองได้ยาก และมีโอกาสฝึกซ้อมทักษะต่างๆ ผ่าน การแสดงบทบาทสมมติก่อนนำไปใช้ จริง ทำให้สมาชิกมีความมั่นใจในการ นำทักษะต่างไปใช้มากขึ้น</p>



**โปรแกรมกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการก้าวข้ามอารมณ์ตนเอง
และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง**

วัตถุประสงค์ของโปรแกรมกลุ่ม :

เพื่อช่วยในการเสริมสร้างและพัฒนาทักษะในการก้าวข้ามอารมณ์ตนเองของวัยเด็กตอนกลางที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง
กลุ่มตัวอย่างที่น่าไปใช้ :

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง โดยมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ได้เข้า

ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม :

ดำเนินกลุ่มทั้งหมด 8 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง (มีช่วงเวลาพัก 10 - 15 นาที) ต่อเนื่องกันเป็นเวลาประมาณ 8 สัปดาห์
หรือประมาณ 2 เดือน

องค์ประกอบของกลุ่ม :

ผู้นำกลุ่ม จำนวน 1 คน,

สมาชิกกลุ่ม (นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง) จำนวน 5 - 6 คน

สถานที่ที่ใช้ในการดำเนินกลุ่ม:

โรงเรียนของรัฐบาลในเขตอำเภอเมืองจังหวัดน่าน จำนวน 2 โรงเรียน และโรงเรียนของรัฐบาลเขตอำเภอเมืองจังหวัดน่าน
จำนวน 2 โรงเรียนโดยใช้สถานที่ที่มีความเป็นส่วนตัว ปราศจากสิ่งรบกวนจากภายนอก

รายละเอียดการดำเนินกลุ่มการศึกษาเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาพฤติกรรมนิยมต่อการก้าวข้ามอารมณ์ตนเองและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
ในเด็กที่มาจากครอบครัวหย่าร้าง มีดังต่อไปนี้

ช่วงที่	เป้าหมาย/ วัตถุประสงค์	กิจกรรม/ ระยะเวลา	กระบวนการ	แนวคิดฐาน	ข้อสังเกต	
1	“บทบาท ความรู้จัก กันเถอะ” (2 ชม.)	1. เพื่อสร้างสัมพันธ์ภาพ ระหว่างเพื่อนสมาชิก และผู้นำกลุ่ม และ คุ้นเคยกับบรรยากาศ ของกลุ่ม	แนะนำ ตนเอง (10 นาที)	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง และชวนสมาชิกพูดคุยเรื่อง ทั่วไปเพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย - ผู้นำกลุ่มเอื้อให้สมาชิกแต่ละคนได้แนะนำตนเอง - ผู้นำกลุ่มชี้แจงรายละเอียดของกลุ่ม ได้แก่ วัตถุประสงค์ของกลุ่ม เหตุผลของการเข้าร่วมกลุ่ม ระยะเวลาในการดำเนินกลุ่ม ประโยชน์ที่จะได้รับจาก การเข้าร่วมกลุ่ม และยกตัวอย่างกิจกรรมเล็กน้อย เพื่อให้สมาชิกเข้าใจกิจกรรมในเบื้องต้น - ผู้นำกลุ่มชวนให้สมาชิกช่วยกันมีเกมส์ที่ควบปฏิบัติ ในกลุ่ม เพื่อให้ช่วยกันอย่างราบรื่น โดยให้สมาชิก แต่ละคนได้เขียนในสิ่งที่ตนเองเสนอ ลงในกระดาษ ชาร์ต (กฎที่สมาชิกเสนอต้องเป็นสิ่งที่สามารถปฏิบัติได้ จริง) 	CBT: การสร้าง สัมพันธภาพ ระหว่างผู้บริการ การปรึกษากับ ผู้รับการปรึกษา	-
		สร้างกฎ ของกลุ่ม (10 นาที)			การร่วมกันสร้าง กฎของกลุ่มจะ ช่วยให้สมาชิก รู้สึกมีส่วนร่วมใน กลุ่ม รู้สึกมั่นคง ปลอดภัยจาก การตั้งกฎที่ สามารถทำให้ทุก อยู่ร่วมกันอย่าง ราบรื่น	

ช่วงที่	เป้าหมาย/ วัตถุประสงค์	กิจกรรม/ ระยะเวลา	กระบวนการ	แนวคิดฐาน	ข้อสังเกต
	วัตถุประสงค์ 2. เพื่อให้สมาชิกรู้จัก ทีมของอารมณ์ทางบวก และตระหนักถึงอารมณ์ ทางบวกของตนเอง	กิจกรรม/ ระยะเวลา สิ่งที่ฉันชอบ (20 นาที)	<p>- ผู้นำกลุ่มนำสมาชิกเข้าสู่กิจกรรม "สิ่งที่ฉันชอบ" โดย ให้สมาชิกบอกถึงสิ่งที่ตนเองชอบเมื่ออยู่ในโรงเรียน และ เมื่ออยู่ที่บ้าน (ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มตั้งคำถามที่สมาชิกชอบ ลงในกระดาษชาร์ตแผ่นใหญ่ เพื่อให้สมาชิกได้เห็น อารมณ์ต่างๆ ซัดเจนขึ้น)</p> <p>- ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกบอกถึงความรู้สึกของตนเองเมื่อ ได้ทำสิ่งที่ชอบ หรือได้อยู่กับสิ่งที่ชอบ (ผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม จัดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ของสมาชิกลงในกระดาษ ชาร์ตแผ่นใหญ่ เพื่อให้สมาชิกได้เห็นอารมณ์ต่างๆ ชัดเจนขึ้น)</p>	<p>CBT: การทำความเข้าใจ เข้าใจและเรียนรู้ อารมณ์ของ ตนเอง</p>	<p>- ไม่น่าสนใจ อารมณ์ทางลบ ในช่วงแรก - นำเสนออารมณ์ ทางบวกเพื่อ ไม่ให้ กระทบกระเทือน ความรู้สึก</p>
	3. เพื่อให้สมาชิกรู้จัก ทีมของอารมณ์ทางลบ และตระหนักถึงอารมณ์ ทางลบของตนเอง	สิ่งที่ฉัน ไม่ชอบ (10 นาที)	<p>- ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกบอกถึงสิ่งที่ตนเองไม่ชอบเมื่ออยู่ โรงเรียน และเมื่ออยู่ที่บ้าน (ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มตั้งคำถาม ที่สมาชิกไม่ชอบลงในกระดาษชาร์ตแผ่นใหญ่ เพื่อให้ สมาชิกได้เห็นอารมณ์ต่างๆ ซัดเจนขึ้น)</p> <p>- ผู้นำกลุ่มชวนสมาชิกบอกถึงความรู้สึกของตนเองเมื่อ ได้ทำสิ่งที่ไม่ชอบ หรือได้อยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ (ผู้ช่วยผู้นำ กลุ่มจัดอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ของสมาชิกลงในกระดาษ ชาร์ตแผ่นใหญ่ เพื่อให้สมาชิกได้เห็นอารมณ์ต่างๆ ซัดเจน ขึ้น)</p>		

วันที่	เป้าหมาย/ วัตถุประสงค์	กิจกรรม/ ระยะเวลา (10 นาที)	กระบวนการ	แนวคิดฐาน	ข้อสังเกต
			<p>- ผู้ในกลุ่มชวนให้สมาชิกมองเห็นประเด็นต่างๆ เช่น</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. อารมณ์ดีต่อใจเกิดจากการได้ทำหรืออยู่กับสิ่งที่ชอบ ส่วนอารมณ์แย่ๆ อาจเกิดจากการได้ทำหรืออยู่กับสิ่งที่ไม่ชอบ 2. ในชีวิตประจำวันเรามีอารมณ์ดีและอารมณ์แย่ๆ ไม่มีใครอารมณ์ดีตลอดเวลาหรือมีอารมณ์แย่ๆ ตลอดเวลา 3. ถึงแม้ว่าเราจะมีความชอบเหมือนและแตกต่างกัน แต่เราก็สามารถอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มได้ จากนั้นให้สมาชิกร่วมกัน 'ตั้งชื่อกลุ่ม' โดยตั้งชื่อจากสิ่งที่ชอบหรือเป็นชื่อที่ทำให้เกิดความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน <p>พักผ่อนตามอัธยาศัย ผู้นำกลุ่มและผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม คอยสังเกตความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และ พฤติกรรมของสมาชิกแต่ละคน</p>		<p>- เพิ่มความเข้าใจเกี่ยวกับภารกิจ อารมณ์ตนเอง และระดับอารมณ์ของ ตนเอง ด้วยการ ทำให้เป็น รูปแบบ เช่น ระบายสีลงใน เทอร์รี่ไม่มีเตอร์รี่</p>
		พักผ่อน (15 นาที)			
	4. เพื่อให้สมาชิกเข้าใจระดับอารมณ์ทางบวก ความแตกต่างระหว่างระดับอารมณ์ทางบวกของตนและผู้อื่น	ระดับ อารมณ์ของ อื่น (15 นาที)	<p>- ผู้ในกลุ่มให้สมาชิกเลือกสิ่งของหรือกิจกรรมที่ตนเองชอบมา 3 สิ่ง และสิ่งที่ไม่ชอบ 3 สิ่ง จากนั้นวาดรูปสิ่ง ที่ชอบลงในแบบฝึกหัดที่แจกให้ โดยระบายอารมณ์ที่ เกิดขึ้นเมื่อได้อยู่กับสิ่งที่ชอบ และระบายสีระดับ อารมณ์ของตนเองที่มีต่อสิ่งที่ชอบลงในรูปภาพ เทอร์รี่ไม่มีเตอร์รี่ในแบบฝึกหัดเพื่อทำความเข้าใจระดับ อารมณ์ของตนเองและทำความเข้าใจว่าระดับอารมณ์ที่มีต่อสิ่งที่ชอบและสิ่งที่ไม่ชอบอาจมีมากน้อยต่างกัน</p>		

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นางสาวสินีนานา ไชยวงศ์ เกิดวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2531 ที่จังหวัดน่าน สำเร็จการศึกษา ระดับมัธยมศึกษาจากโรงเรียนสตรีศรีน่าน จังหวัดน่าน ในปีการศึกษา 2553 ได้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) จากคณะมนุษยศาสตร์ สาขาจิตวิทยาคลินิก มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และในปีการศึกษา 2554 ได้เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท ในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการปรึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หมายเหตุ: หากผู้อ่านท่านใดมีความสนใจเกี่ยวกับการศึกษาครั้งนี้ หรือมีความต้องการใช้แบบวัดที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นในการวิจัยครั้งนี้ สามารถติดต่อได้ที่ sinee.chai@gmail.com



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
CHULALONGKORN UNIVERSITY