



การเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม  
ENHANCEMENT OF SELF-CONTROL AMONG JUVENILE DELINQUENTS THROUGH  
GROUP COUNSELING

พงศกร เฮงวิวัฒน์ชัย

บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

การเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปีการศึกษา 2561

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ENHANCEMENT OF SELF-CONTROL AMONG JUVENILE DELINQUENTS  
THROUGH GROUP COUNSELING



PONGSAKORN HENGWIWATTHANACHAI

A Thesis Submitted in partial Fulfillment of Requirements  
for MASTER OF EDUCATION (Research & Development on Human Potentials)

Faculty of Education Srinakharinwirot University

2018

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์  
เรื่อง  
การเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม  
ของ  
พงศกร เสงวีวัฒนชัย

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี) (รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร)

..... ที่ปรึกษาร่วม ..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์) (อาจารย์ ดร.ครรชิต แสนอุบล)

|                  |                                                                       |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| ชื่อเรื่อง       | การเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม |
| ผู้วิจัย         | พงศกร เฮงวิวัฒน์ชัย                                                   |
| ปริญญา           | การศึกษามหาบัณฑิต                                                     |
| ปีการศึกษา       | 2561                                                                  |
| อาจารย์ที่ปรึกษา | รองศาสตราจารย์ ดร. สกล วรเจริญศรี                                     |

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายคือ 1) เพื่อศึกษาระดับการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด 2) เพื่อเปรียบเทียบผลของการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยกลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธร จำนวน 102 คน และทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน ซึ่งได้มาจากวิธีการเลือกอย่างเฉพาะเจาะจง ที่มีคะแนนจากการตอบในแบบวัดการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-control) ตั้งแต่คะแนนเฉลี่ยที่ 3.51 ขึ้นไป และมีคะแนนจากการตอบในแบบวัดการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-control) ตั้งแต่คะแนนเฉลี่ยที่ 2.50 ลงมา และมีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมนี้ การทดลองเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบ One-Group Pretest-Posttest Design ร่วมกับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ 1) แบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ทั้งฉบับได้ค่า .81 และ 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติอนุพารามเมตริก ด้วยวิธีการทดสอบของวิลค็อกซัน (Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test) แบบกลุ่มที่ไม่อิสระต่อกัน (Dependent Sample) และ 3) แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างมาใช้ในการวิจัยช่วงหลังโปรแกรมการให้คำปรึกษา ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ 1) การควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดในภาพรวมของการควบคุมตนเองที่ดี พบว่าอยู่ในระดับมาก และระดับการควบคุมตนเองที่ไม่ดี พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง 2) หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในด้านการควบคุมตนเองที่ดี มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการควบคุมตนเองในภาพรวมและรายด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านการควบคุมตนเองที่ไม่ดี มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการควบคุมตนเองในภาพรวมและรายด้านต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การเสริมสร้างการควบคุมตนเอง, เยาวชนที่กระทำผิด, การให้คำปรึกษากลุ่ม

|                |                                                                                    |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Title          | ENHANCEMENT OF SELF-CONTROL AMONG JUVENILE<br>DELINQUENTS THROUGH GROUP COUNSELING |
| Author         | PONGSAKORN HENGWIWATTHANACHAI                                                      |
| Degree         | MASTER OF EDUCATION                                                                |
| Academic Year  | 2018                                                                               |
| Thesis Advisor | Associate Professor Skol Voracharoensri , Ph.D.                                    |

The purposes of this research were as follows : (1) to study the level of self-control among juvenile delinquents. and (2) to compare the effects of enhancing the self-control of juvenile delinquents both before and after participating in group counseling. The population used in this research were one hundred and two youths in the Sirindhorn Vocational Training Centre and selected a sample of eight youths, derived from the purposive sampling method with scores from the answers in the poor self-control measure, based on an average score of 3.51 or above and with a score based on their responses to the good self-control scale since the average score of 2.50 was low. They also voluntarily participated in the program. The experiment is a quasi-experimental research during a One-Group Pretest-Posttest Design with qualitative data collection. The tools used in this research included (1) a questionnaire to measure self-control among juvenile delinquents and with a confidence value of .81; and (2) a group counseling program to enhance the self-control of juvenile delinquents and the data was analyzed using nonparametric statistics by Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test with the dependent sample; and (3) semi-structured interview forms used in the post-counseling program. The results of the study were as follows: (1) self-control of juvenile delinquents at an overall level of good self-control was found at a high level. and the level of poor self-control was found to be at a moderate level; (2) after participating in the good self-control program, the average self-control scores overall and in each aspect increased significantly at the level of .05. In terms of poor self-control, the mean scores of self-control scores overall and in each aspect were significantly lower at the level of .05.

Keyword : Self-Control Enhancement, Juvenile delinquents, Group counseling

## กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาและคำแนะนำอย่างดียิ่งจากรองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้ปริญญานิพนธ์นี้เสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณด้วยความเคารพอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง และอาจารย์ ดร.อุรปริย เกิดในมงคล ที่ให้ความเมตตาให้ความรู้คำแนะนำให้กำลังใจและกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.นิธิพัฒน์ เมฆขจร รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ และอาจารย์ ดร.ศรชิต แสนอุบล ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะและคำแนะนำที่เป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ คณะอาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ คุณธรรม และความเป็นครูอันมีค่ายิ่งแก่ผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนลีสินธร แพทย์นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ บุคลากรที่มีส่วนเกี่ยวข้องและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนลีสินธรทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์และอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณพ่อและแม่ ที่ให้ความรัก ให้กำลังใจและเป็นแรงบันดาลใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา รวมทั้งสนับสนุนด้านการศึกษาและการทำปริญญานิพนธ์ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทุกคนที่ให้กำลังใจและคำปรึกษาที่ดี ขอขอบคุณสำหรับมิตรภาพที่ดีตลอดมา

ท้ายที่สุดนี้ คุณค่าและประโยชน์อันพึงเกิดจากปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดา มารดา ครูอาจารย์และผู้มีพระคุณทุกท่านที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่ทำให้ผู้วิจัยประสบความสำเร็จในวันนี้

พงศกร เฮงวิวัฒน์ชัย

## สารบัญ

|                                                          | หน้า |
|----------------------------------------------------------|------|
| บทคัดย่อภาษาไทย .....                                    | ง    |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....                                 | จ    |
| กิตติกรรมประกาศ.....                                     | ฉ    |
| สารบัญ .....                                             | ช    |
| สารบัญตาราง.....                                         | ฅ    |
| สารบัญรูปภาพ .....                                       | ฉ    |
| บทที่ 1 บทนำ.....                                        | 1    |
| ภูมิหลัง .....                                           | 1    |
| คำถามการวิจัย.....                                       | 5    |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย .....                            | 5    |
| ความสำคัญของการวิจัย .....                               | 5    |
| ขอบเขตของการวิจัย .....                                  | 6    |
| ประชากรที่ใช้ในการวิจัย .....                            | 6    |
| กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย .....                      | 6    |
| ตัวแปรที่ศึกษา .....                                     | 6    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ.....                                     | 7    |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย .....                               | 8    |
| สมมติฐานในการวิจัย.....                                  | 9    |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....              | 10   |
| 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง ..... | 12   |
| 1.1 ความหมายของการควบคุมตนเอง .....                      | 12   |



|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1.2 ความเป็นมาของการควบคุมตนเอง (Self-Control).....                                             | 14 |
| 1.3 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง .....                                                  | 16 |
| 1.4 วิธีดำเนินการฝึกควบคุมตนเอง .....                                                           | 17 |
| 1.5 การดำเนินการฝึกการควบคุมตนเอง.....                                                          | 18 |
| 1.6 ข้อดีของการควบคุมตนเอง .....                                                                | 26 |
| 1.7 ลักษณะของการควบคุมตนเอง .....                                                               | 28 |
| 1.8 กระบวนการของการควบคุมตนเอง .....                                                            | 28 |
| 1.9 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง (Self-Control Theory) .....                             | 32 |
| 1.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง .....                                               | 38 |
| 2. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม .....                                     | 39 |
| 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....                                                         | 39 |
| 2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....                                                      | 41 |
| 2.3 การเลือกสมาชิกกลุ่มการให้คำปรึกษา.....                                                      | 43 |
| 2.4 ขนาดของกลุ่มการให้คำปรึกษา .....                                                            | 43 |
| 2.5 ระยะเวลาและจำนวนครั้งของการให้คำปรึกษากลุ่ม .....                                           | 45 |
| 2.6 การจัดบรรยากาศและสถานที่ของการให้คำปรึกษากลุ่ม .....                                        | 46 |
| 2.7 ชนิดของกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม .....                                                       | 47 |
| 2.8 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม.....                                                             | 47 |
| 2.9 ข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่ม.....                                                            | 48 |
| 2.10 ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเสริมสร้างการ<br>ควบคุมตนเอง ..... | 51 |
| 2.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม .....                                          | 70 |
| 3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนที่กระทำผิด .....                                     | 71 |

|                                                     |     |
|-----------------------------------------------------|-----|
| 3.1 แนวคิดเรื่องการกระทำผิดของเยาวชน.....           | 72  |
| 3.2 สาเหตุแห่งการกระทำผิดของเยาวชน .....            | 73  |
| 3.3 แนวคิดการปฏิบัติต่อเยาวชนที่กระทำผิด .....      | 78  |
| 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนที่กระทำผิด ..... | 87  |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....                     | 90  |
| การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....     | 90  |
| การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....             | 91  |
| การดำเนินการวิจัย.....                              | 99  |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล .....                           | 101 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                             | 103 |
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                  | 104 |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....           | 104 |
| การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                 | 104 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                          | 104 |
| บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ .....         | 128 |
| สรุปผลการวิจัย.....                                 | 131 |
| อภิปรายผลการวิจัย .....                             | 132 |
| ข้อเสนอแนะในการวิจัย .....                          | 144 |
| บรรณานุกรม .....                                    | 146 |
| ภาคผนวก.....                                        | 157 |
| ภาคผนวก ก .....                                     | 158 |
| ภาคผนวก ข .....                                     | 163 |
| ภาคผนวก ค .....                                     | 169 |

|                      |     |
|----------------------|-----|
| ภาคผนวก ง.....       | 174 |
| ภาคผนวก จ .....      | 178 |
| ประวัติผู้เขียน..... | 202 |



## สารบัญตาราง

### หน้า

|          |                                                                                                                                                     |     |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ตาราง 1  | เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลในแบบวัดการควบคุมตนเองที่ดี.....                                                                                         | 93  |
| ตาราง 2  | เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลในแบบวัดการควบคุมตนเองที่ไม่ดี.....                                                                                      | 94  |
| ตาราง 3  | สรุปการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด .....                                          | 97  |
| ตาราง 4  | ตารางรูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง : กรณีศึกษาภายในกลุ่ม แบบ One-Group Pretest-Posttest.....                                                           | 100 |
| ตาราง 5  | จำนวนและร้อยละของเยาวชนที่กระทำผิด (N = 102 คน).....                                                                                                | 105 |
| ตาราง 6  | ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลความของระดับการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด (N = 102 คน).....                                              | 106 |
| ตาราง 7  | ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด (n = 8 คน).....                                                | 107 |
| ตาราง 8  | ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างการควบคุมตนเอง (n = 8 คน)..... | 109 |
| ตาราง 9  | แสดงค่าดัชนีคุณภาพความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำความผิด .....                                          | 175 |
| ตาราง 10 | ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำความผิด.....                                                    | 177 |
| ตาราง 11 | แสดงการกำหนดประเด็นในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด .....                                                     | 179 |
| ตาราง 12 | สรุปวัตถุประสงค์และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด .....                                                 | 180 |

## สารบัญรูปภาพ

หน้า

|                                                                                                                                                   |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย .....                                                                                                              | 9  |
| ภาพประกอบ 2 ทฤษฎี General theory of crime หรือ Self control .....                                                                                 | 37 |
| ภาพประกอบ 3 ภาพเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสำนักดั้งเดิมหรือสำนักคลาสสิก<br>(Classical School) กับสำนักปฏิฐานนิยม (Positive School).....         | 83 |
| ภาพประกอบ 4 ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างอิทธิพลของสำนักดั้งเดิมหรือสำนัก<br>คลาสสิกกับอิทธิพลของสำนักปฏิฐานนิยม.....                        | 83 |
| ภาพประกอบ 5 เปรียบเทียบการปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชนตามสำนักดั้งเดิมหรือสำนักคลาสสิก<br>(Classical School) และสำนักปฏิฐานนิยม (Positive School)..... | 86 |
| ภาพประกอบ 6 ข้อคำถามในแบบวัดการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-control) และแบบวัด<br>การควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-control) .....                 | 95 |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

เด็กและเยาวชนทุกคนจำเป็นต้องได้รับการเอาใจใส่และดูแลอย่างเหมาะสมและรอบด้าน ในแต่ละช่วงวัยจากพ่อแม่ ผู้ดูแล ชุมชนและสังคมด้วยความรู้ที่หลากหลายแบบสหวิชาชีพ รวมทั้งต้องใช้ทักษะ และเจตคติที่เห็นคุณค่าของเด็กและเยาวชน โดยไม่เลือกปฏิบัติ แต่คำนึงถึงความเท่าเทียมเป็นธรรมและการมีส่วนร่วม ซึ่งเป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปว่าเด็กและเยาวชนเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าและมีความสำคัญอย่างยิ่งของประเทศ ทั้งรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ แผนพัฒนาเด็กและเยาวชน รวมถึงแผนพัฒนาอื่นๆ ทุกฉบับทั้งในอดีตและปัจจุบัน ตลอดจนในกฎหมาย กฎระเบียบและอนุสัญญาระหว่างประเทศได้ระบุถึงประโยชน์สูงสุดและความต้องการของเด็กและเยาวชนที่รัฐจะต้องให้ความสำคัญและต้องคำนึงถึงเป็นอันดับแรก ศิรินทร์รัตน์ ทองปาน (2550, น. 1)

จากสภาพความเป็นจริงของสังคมจะพบว่าเยาวชนมิได้มีเพียงกลุ่มที่พร้อมจะรับการพัฒนาคูณภาพเท่านั้น แต่ยังมีอีกกลุ่มหนึ่งซึ่งมีจำนวนไม่น้อยที่เป็นเด็กและเยาวชนที่มีปัญหาการกระทำความผิด (Juvenile Delinquent) และต้องการการแก้ไขฟื้นฟูเพื่อกลับคืนสู่สังคมอีกครั้งหนึ่ง ทั้งนี้เพราะเด็กและเยาวชนเปรียบเสมือนไม้อ่อนที่รอรับการดัด ตัดแต่งให้สวยงาม แม้ว่าจะเคยกระทำความผิดมาแล้วหลายครั้งก็ตาม (Recidivism) และหากจะกล่าวถึงการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนนับว่าเป็นปัญหาสังคมที่มีอยู่ในทุกชุมชนและทุกยุคสมัย เพียงแต่แตกต่างกันในด้านของรูปแบบและระดับความรุนแรงของปัญหาเท่านั้น (จิตรภรณ์ จิตธรรม, 2551, น.1) ซึ่งเมื่อลองได้สำรวจปัญหาของเยาวชนในสังคมไทยพบว่ามีความรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งด้านกายภาพ ด้านเศรษฐกิจและสังคมเมือง ประกอบกับเยาวชนเองที่เป็นช่วงชีวิตของบุคคลที่มีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจและอารมณ์ โดยปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมของเยาวชนเองและบางส่วนก็มีสาเหตุมาจากสิ่งแวดล้อมหรือบุคคลอื่นๆ รอบๆ ตัวของเยาวชน ดังนั้นการศึกษาประเด็นปัญหาสำคัญของเยาวชนในปัจจุบันจึงมุ่งเน้นที่การศึกษาในเรื่องพฤติกรรม ความคิดและความรู้สึกของเยาวชนที่ส่งผลต่อการกระทำหรือพฤติกรรมของเยาวชนที่เป็นปัญหาในปัจจุบัน (เพ็ญญา กุลนาคดล, 2560, น. 79)

สถานการณ์การกระทำผิดในกลุ่มเด็กและเยาวชนนี้ยังคงเป็นปัญหาสังคมที่มีความสำคัญมากในปัจจุบันและนับวันปัญหานี้จะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งในแง่ปริมาณและลักษณะความรุนแรงของการกระทำผิดที่จะสังเกตเห็นว่ามีใช้เฉพาะความผิดทางศีลธรรมเล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น แต่ได้ครอบคลุมไปถึงการกระทำผิดกฎหมายของบ้านเมือง โดยจะพบเห็นได้จากข่าวสารต่างๆ ที่ปรากฏพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของเด็กและเยาวชน เช่น การลักขโมย การเสพยาเสพติด การยกพวกตีกันของกลุ่มนักเรียนระหว่างสถาบัน การก่อคดีข่มขืน กระทั่งการก่อคดีฆาตกรรมโดยเฉพาะความผิดเกี่ยวกับทรัพย์ (ณัชชา ชุนช่วยเจริญ, 2559, น. 60) อีกทั้งยังมีปัญหาของการกระทำผิดซ้ำที่จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องได้รับการปรับปรุงแก้ไขโดยเร่งด่วน และข้อมูลสถิติจากกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนได้แสดงให้เห็นแล้วว่าจำนวนและร้อยละของคดีเด็กและเยาวชนที่เป็นการกระทำผิดซ้ำเมื่อเปรียบเทียบกับคดีที่ถูกดำเนินคดีโดยสถานพินิจฯ ทั่วประเทศตั้งแต่ปี พ.ศ. 2554-2558 มีสถิติที่เพิ่มมากยิ่งขึ้น โดยร้อยละของคดีที่เป็นการกระทำผิดซ้ำคิดเป็น 15.86 , 12.03 , 18.63 , 20.50 และ 19.03 ตามลำดับ ซึ่งจะเห็นได้ว่าการกระทำผิดซ้ำของเยาวชนมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ (กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม, 2560) ทั้งนี้เนื่องด้วยเด็กและเยาวชนเหล่านี้เป็นวัยที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transitional Period) โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนคือเป็นช่วงที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กเข้าไปสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งช่วงอายุดังกล่าวนี้ในทางอาชญาวิทยาในกลุ่มของ Life-Course Theory ถือว่าเป็นช่วงอายุที่มีปัญหามากกว่ากลุ่มอื่นๆ โดยเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจและยังพบอีกว่าเป็นช่วงที่มีการกระทำผิดมากที่สุดหรือสูงที่สุดโดยเฉพาะกลุ่มที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี (Sampson & Laub, 2003, p. 312 อ้างถึงใน ชาญคณิต กฤตยา สุริยะมณี และอุนิษา เลิศโตมรสกุล, 2553, น. 191-192) ฉะนั้นกลุ่มเยาวชนเหล่านี้จะต้องได้รับความสนใจและให้การดูแล ป้องกันแก้ไขเป็นพิเศษมากกว่ากลุ่มอื่นๆ เพื่อมิให้กลุ่มคนเหล่านี้กระทำความผิดซ้ำอีกหรือเป็นปัญหาสังคมต่อไปและยังเป็นการเตรียมความพร้อมที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศให้เจริญมั่นคงสืบไป

หากจะกล่าวถึงแนวโน้มของการกระทำผิด (Predisposition) มักจะมีความสัมพันธ์กับปัจจัยในเรื่องของการควบคุมตนเอง (Self-Control) เพราะหากคนเราขาดความสามารถที่จะหักห้ามหรือระงับยับยั้งหรือข่มอาการต่างๆ ทางบุคลิกภาพ (Signs) ซึ่งเป็นแนวโน้มที่จะทำให้คนเราสามารถกระทำผิดได้ง่ายและสามารถที่จะกระทำผิดได้ในทุกๆ เรื่อง ซึ่งในเรื่องนี้ก็อดเฟรดสันและเฮอรัลชี (Gottfredson and Hirschi) เจ้าของทฤษฎีการควบคุมตนเองได้อธิบายไว้อย่างชัดเจนว่า คนที่ขาดการควบคุมตนเองหรือควบคุมตนเองไม่ดีสามารถที่จะกระทำผิดได้ทุกๆ เรื่อง



(Siegel, 2000, p. 291) นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องของการกระทำผิดซ้ำของเด็กและเยาวชนในคดีความผิดเกี่ยวกับทรัพย์: แนวทางในการป้องกันและแก้ไขโดยอาศัยปัจจัยที่เป็นตัวทำนายทางด้านอาชญาวิทยาที่ได้วิเคราะห์ถึงปัจจัยที่มีผลหรือสามารถทำนายการกระทำผิดซ้ำเกี่ยวกับทรัพย์ของเด็กและเยาวชนทั่วประเทศพบว่ากลุ่มตัวแปรส่วนบุคคลหรือระดับบุคคล (Individual Level Factor) ซึ่งได้แก่ การควบคุมตนเอง เป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลสูงสุดที่สามารถทำนายการกระทำผิดซ้ำได้มากที่สุด (ชาญคณิต กฤตยา สุริยะมณีและอุษิษา เลิศโตมรสกุล, 2553, น. 188-189) และยังมีงานวิจัยเรื่องการศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองและการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำความผิดและเยาวชนที่ไม่ได้กระทำความผิดที่ผลการวิจัยสรุปว่า เยาวชนที่กระทำความผิดมีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับปานกลางและเยาวชนที่ไม่ได้กระทำความผิดมีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับมากซึ่งมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 (จิรปภา เลิศวุฒิ, 2547, น. 5) โดยในงานวิจัยนี้ได้วัดการควบคุมตนเองที่ดีและไม่ดีตามงานวิจัยของวิลส์และคณะ (Wills และคนอื่น ๆ, 2001, pp. 145-163) ที่ได้แบ่งมิติการควบคุมตนเองที่ดีไว้ 3 ด้านคือ 1.ความสามารถในการสงบอารมณ์ (Soothability) 2.ความสามารถในการชะลอความปรารถนา (Delay of gratification) 3.ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving) และมีมิติการควบคุมตนเองที่ไม่ดีไว้ 3 ด้านคือ 1.ความหุนหันพลันแล่น (Impulsiveness) 2.การขาดสมาธิจดจ่อ (Distractibility) 3.ขาดความอดทนอดกลั้น (Impatience) ดังนั้นการควบคุมตนเองคือความสามารถของเยาวชนในการจัดการกับความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันหรือสับสนเสี่ยง โดยสามารถที่จะตัดสินใจและแสดงออกได้อย่างเหมาะสมด้วยตนเอง

ทั้งนี้การที่จะพัฒนาและเสริมสร้างการควบคุมตนเองให้กับเยาวชนที่กระทำความผิดนั้นมีหลากหลายวิธี และวิธีการหนึ่งที่ได้รับการนิยมนิยมและมีการใช้กันอย่างแพร่หลายนั่นก็คือการให้คำปรึกษากลุ่ม เพราะเป็นวิธีการที่สามารถนำมาใช้ในการช่วยเหลือบุคคลในการแก้ปัญหาให้กับตนเองและในขณะเดียวกันก็สร้างความเจริญอกงามให้กับผู้รับคำปรึกษาได้อีกด้วย นอกจากนี้การให้คำปรึกษากลุ่มยังสามารถช่วยสร้างความไว้วางใจและบรรยากาศให้เป็นที่ยอมรับระหว่างสมาชิกด้วยกันเอง อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นให้สมาชิกได้แสดงออกถึงความคิด ความรู้สึก อันจะส่งผลให้สมาชิกผู้เข้าร่วมเกิดการเปลี่ยนแปลงและเกิดพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มนี้ได้มุ่งเน้นให้ความสำคัญกับความรู้สึกและประเด็นปัญหาเป็นหลักสำคัญและช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้แก้ปัญหาต่างๆ ด้วยตนเอง ถึงแม้ว่าโดยทั่วไปหลายคนส่วนใหญ่จะเข้าใจว่าการให้คำปรึกษากลุ่มจะมุ่งเน้นที่การแก้ปัญหาเป็นหลัก แต่ในทางปฏิบัติก็สามารถช่วยในการ



พัฒนาควบคู่กับการแก้ปัญหาต่างๆ ไปพร้อมกับการมุ่งการให้บริการในเชิงป้องกันได้ด้วยเช่นกัน (Morganett, 1990 อ้างถึงใน สกล วรเจริญศรี, 2560, น. 4) และเนื่องจากเยาวชนที่กระทำ ความผิดเหล่านี้มีอายุและประสบการณ์การกระทำผิดที่คล้ายคลึงกันย่อมมีความเข้าใจเรื่องราว ของกันและกัน ดังนั้นการเลือกนำเอาวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ในการเสริมสร้างการควบคุม ตนเองจึงเปรียบเสมือนเป็นการรวมกลุ่มของบุคคลที่มีลักษณะเรื่องราวของประสบการณ์และ สภาพของปัญหาที่คล้ายคลึงกัน ย่อมส่งผลให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเกิดความเข้าใจซึ่งกัน และกัน นอกจากนี้จะเห็นได้ว่าวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างการควบคุม ตนเองดังจะเห็นได้จากงานวิจัยของสาวิตรี ล้าเลิศ (2552) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องการศึกษา พฤติกรรมก้าวร้าวและการพัฒนาโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของ เยาวชนหญิงที่กระทำผิด ซึ่งผลการวิจัยพบว่า เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่เข้าร่วมโปรแกรมการ ควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการ ควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และด้วยเหตุนี้จึง ทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำเอาการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมาใช้ในการเพิ่มระดับการ ควบคุมตนเองเพื่อที่จะเสริมสร้างการควบคุมตนเองให้กับกลุ่มเยาวชนที่กระทำผิด เนื่องจาก แนวคิดของการให้การปรึกษาแบบผสมของ Frederick Charles Thorne มีความเชื่อว่าไม่มี วิธีการให้การปรึกษาใดที่มีความสมบูรณ์ แต่ละวิธีต่างก็มีข้อดีและข้อจำกัด จึงสมควรที่จะดึงเอา แต่ข้อดีของแต่ละวิธีการมาปรับเป็นวิธีใหม่และเรียกว่าการให้การปรึกษาแบบผสม (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2560, น. 105) ประกอบกับยังไม่มีงานวิจัยใดที่ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน เพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเอง โดยในที่นี้ผู้วิจัยเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยามา ผสมผสานกันเพื่อให้สอดคล้องกับเรื่องของการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด และทฤษฎี ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาค้างนี้ได้ใช้กลุ่มทฤษฎีการให้คำปรึกษาในระดับของความคิด ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) กลุ่มทฤษฎีการให้คำปรึกษาในระดับของความรู้สึก ได้แก่ ทฤษฎีการให้ คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling Theory) และกลุ่ม ทฤษฎีการให้คำปรึกษาในระดับของพฤติกรรม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความ จริง (Reality Counseling Theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory)

และจากปัญหาเยาวชนที่กระทำผิดดังที่ได้กล่าวมาในข้างต้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ จะต้องมีการพัฒนา แก้ไข พัฒนาให้เยาวชนที่กระทำผิดได้มีพฤติกรรมที่เป็นไปในทิศทาง

ที่พึงประสงค์และไม่หันกลับไปสู่เส้นทางการกระทำความผิดซ้ำอีกเมื่อได้กลับไปอยู่ในสังคมของตนเองอีกครั้ง ดังนั้นหากเยาวชนมีการควบคุมตนเองที่ดีแล้วก็จะเป็เหมือนภูมิคุ้มกันที่จะช่วยให้เยาวชนเหล่านี้สามารถที่จะเผชิญกับสิ่งเร้าภายนอกต่างๆ จากสังคมและสามารถที่จะหลีกเลี่ยงยับยั้งการกระทำอันจะก่อให้เกิดความเสี่ยงหรือการกระทำที่จะไม่นำไปซึ่งพฤติกรรมกระทำความผิดซ้ำอีกต่อไปในภายภาคหน้า ทั้งนี้ผู้วิจัยได้เล็งเห็นว่ากลุ่มประชากรที่ต้องการในวิจัยครั้งนี้เป็นเยาวชนที่กระทำความผิดที่มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 15-25 ปี ดังนั้นจึงเป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษากับกลุ่มตัวอย่างที่ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนลลิตนธรเป็นกลุ่มที่จะใช้ในการทำวิจัยในครั้งนี้ในการที่จะนำการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่มมาใช้ในการแก้ไขปัญหาการกระทำผิดของเยาวชน

### คำถามการวิจัย

1. เยาวชนที่กระทำผิดมีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับใด
2. การให้คำปรึกษากลุ่มช่วยเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดได้มากน้อยเพียงใด

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

### ความสำคัญของการวิจัย

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด เป็นการใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มที่หลากหลาย ซึ่งหน่วยงานหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับเยาวชนในกลุ่มนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ประโยชน์ได้
2. ผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้ได้ทราบถึงระดับของการควบคุมตนเองที่ดีและไม่ดีของเยาวชนที่กระทำผิด ซึ่งหน่วยงานหรือผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องสามารถนำแบบวัดการควบคุมตนเองไปใช้ในการคัดกรองเตรียมความพร้อมก่อนที่จะปล่อยตัวเยาวชนที่กระทำผิดกลับคืนสู่สังคมได้

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลจากประชากรทั้งหมด คือ เยาวชนที่กระทำผิดที่มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 15-25 ปี ที่อาศัยอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน สิรินคร จำนวน 102 คน (ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน สิรินคร. 2562)

### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการควบคุมตนเองและกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการเสริมสร้างการควบคุมตนเองโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม มีรายละเอียดการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

#### 1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการควบคุมตนเอง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการควบคุมตนเอง เป็นเยาวชนที่กระทำผิดที่มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 15-25 ปี ที่อาศัยอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน สิรินคร จำนวน 102 คน

#### 2. กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการเสริมสร้างการควบคุมตนเองโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการเสริมสร้างการควบคุมตนเองโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม เป็นเยาวชนที่กระทำผิดที่มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 15-25 ปี ที่อาศัยอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน สิรินครที่ได้มาจากการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างอย่างเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากคะแนนการตอบในแบบวัดการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-control) ตั้งแต่คะแนนเฉลี่ยที่ 3.51 ขึ้นไป และมีคะแนนจากการตอบในแบบวัดการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-control) ตั้งแต่คะแนนเฉลี่ยที่ 2.50 ลงมา และมีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมนี้เป็นจำนวนทั้งสิ้น 8 คน โดยใช้เกณฑ์ในการกำหนดจำนวนสมาชิกสำหรับเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของคอเรย์ (Corey, 2012, p. 99) ที่กำหนดไว้ว่าจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 8 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ การให้คำปรึกษากลุ่ม
2. ตัวแปรตาม คือ การควบคุมตนเอง

## นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถของเยาวชนในการจัดการกับความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันหรือสับสน โดยสามารถ ตัดสินใจและแสดงออกได้อย่างเหมาะสมด้วยตนเอง ซึ่งการควบคุมตนเองแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ประกอบด้วย

1.1 การควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-control) หมายถึง ความสามารถในการจัดการกับความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตัวเองที่พึงประสงค์ ได้แก่

1.1.1 ด้านการสงบอารมณ์ (Soothability) หมายถึง ความสามารถของ เยาวชนในการรับรู้อารมณ์ของตนเองเมื่อถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าต่างๆ และตอบสนองต่อสถานการณ์ นั้นๆ ได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การไม่ตอบโต้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงหรือใช้ความ รุนแรง การหลีกเลี่ยงหรือยับยั้งเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงหรือใช้ความรุนแรง

1.1.2 ด้านการชะลอความปรารถนา (Delay of gratification) หมายถึง ความสามารถของเยาวชนในการจัดการความรู้สึกที่มากกระตุ้นความพึงพอใจหรือความต้องการที่ อาจส่งผลต่อตนเองในทางที่ไม่ดีได้ ได้แก่ การอดทนลำบากเพื่อสิ่งที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น การยับยั้ง สิ่งที่จะทำให้ตนเองเกิดความเสียหาย

1.1.3 ด้านการแก้ปัญหา (Problem solving) หมายถึง ความสามารถ ของเยาวชนในการจัดการกับสถานการณ์กดดันหรือสับสนที่มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดปัญหา และส่งผลกระทบต่อตนเอง ได้แก่ การใช้ความคิดไตร่ตรองทบทวนมากกว่าการใช้อารมณ์ คิดถึง ผลที่จะตามมาก่อนที่จะลงมือกระทำ/ตอบโต้ การวางแผนและจัดลำดับสิ่งที่จะทำในแต่ละวัน พิจารณาทางเลือกที่หลากหลายในการตอบสนองต่อสถานการณ์

1.2 การควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-control) หมายถึง ความไม่สามารถ จัดการกับความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตัวเองได้ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่ไม่พึงประสงค์ มี แนวโน้มส่งผลให้เกิดความเสียหายทั้งต่อตนเองและผู้อื่น ได้แก่

1.2.1 ด้านการหุนหันพลันแล่น (Impulsiveness) หมายถึง ความไม่ สามารถของเยาวชนในการจัดการตัดสินใจกระทำการใดๆ ลงไปโดยคำนึงถึงผลกระทบที่จะ ตามมา ได้แก่ การกระทำที่ปราศจากการยั้งคิดหรือไตร่ตรองก่อนตัดสินใจ ใจร้อน รอคอย ตามลำดับไม่ได้

1.2.2 ด้านการขาดสมาธิจดจ่อ (Distractibility) หมายถึง ความไม่ สามารถของเยาวชนในการจัดการจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งและมักหันเหความสนใจตามสิ่งเร้า

รอบตัวจากสิ่งหนึ่งไปยังสิ่งหนึ่งได้โดยง่าย ได้แก่ เหม่อลวย ไม่สามารถสนใจฟังสิ่งที่คนอื่นพูดด้วยอย่างตั้งใจ ไม่สามารถจดจ่อกับรายละเอียดในการทำกิจกรรมต่างๆ

1.2.3 ด้านการขาดความอดทนอดกลั้น (Impatience) หมายถึง ความไม่สามารถของเยาวชนในการจัดการระงับยับยั้ง ช่มใจ รอคอยสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่พึงปรารถนา ได้แก่ หงุดหงิดและรำคาญที่ต้องรอคอย เคียดแค้นและพยายามทำเมื่อผู้อื่นทำให้ไม่พอใจ

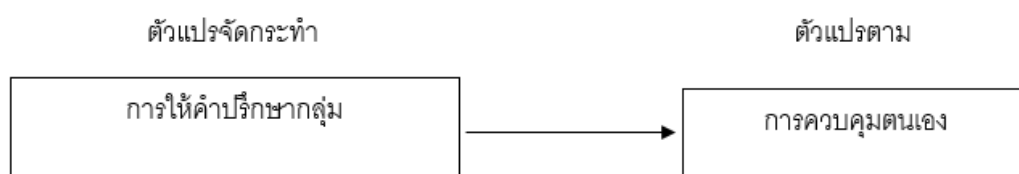
2. การเสริมสร้างการควบคุมตนเองโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม หมายถึง กระบวนการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีเรื่องราวของปัญหาการควบคุมตนเองที่คล้ายคลึงกัน โดยให้ความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ทั้งนี้สมาชิกภายในกลุ่มจะมีการปรึกษาหารือร่วมกันโดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกภายในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ความเชื่อและมุมมองต่างๆ ภายใต้บรรยากาศของกลุ่มที่มีความอบอุ่น ปลอดภัย เป็นกันเองและไว้วางใจได้ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยามาผสมผสานกันอันได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling Theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory)

3. เยาวชนที่กระทำความผิด หมายถึง เยาวชนที่มีอายุ 15 ปี ถึง 25 ปีบริบูรณ์ที่ได้กระทำความผิดและอาศัยอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธร

### กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำความผิด ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดของของ วิลส์และคณะ (Wills และคนอื่น ๆ, 2001, pp. 145-163) ที่ได้แบ่งมิติการควบคุมตนเองที่ดีไว้ 3 ด้านคือ 1.ความสามารถในการสงบอารมณ์ (Soothability) 2.ความสามารถในการชะลอความปรารถนา (Delay of gratification) 3.ความสามารถในการแก้ปัญหา (Problem solving) และมิติการควบคุมตนเองที่ไม่ดีไว้ 3 ด้านคือ 1.ความหุนหันพลันแล่น (Impulsiveness) 2.การขาดสมาธิจดจ่อ (Distractibility) 3.ขาดความอดทนอดกลั้น (Impatience) โดยกำหนดให้การเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำความผิดเป็นตัวแปรตาม (Dependent variable) ในส่วนของ การให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยได้ใช้ทฤษฎี เทคนิค และการบวนการของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior

Therapy) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling Theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) และทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory) ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด และกำหนดให้เป็นตัวแปรอิสระ (Treatment variable) ดังที่แสดงในภาพประกอบ



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

### สมมติฐานในการวิจัย

เยาวชนที่กระทำผิดมีการควบคุมตนเองที่ดีเพิ่มขึ้นและมีการควบคุมตนเองที่ไม่ดีลดลงหลังจากที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เรื่อง การเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการ แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

- 1.1 ความหมายของการควบคุมตนเอง
- 1.2 ความเป็นมาของการควบคุมตนเอง (Self-Control)
- 1.3 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง
- 1.4 วิธีดำเนินการฝึกควบคุมตนเอง
- 1.5 การดำเนินการฝึกการควบคุมตนเอง
- 1.6 ข้อดีของการควบคุมตนเอง
- 1.7 ลักษณะของการควบคุมตนเอง
- 1.8 กระบวนการของการควบคุมตนเอง
- 1.9 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง (Self-Control Theory)
- 1.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

#### 2. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

- 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.3 การเลือกสมาชิกกลุ่มการให้คำปรึกษา
- 2.4 ขนาดของกลุ่มการให้คำปรึกษา
- 2.5 ระยะเวลาและจำนวนครั้งของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.6 การจัดบรรยากาศและสถานที่ของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.7 ชนิดของกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.8 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.9 ข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่ม
- 2.10 ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเสริมสร้าง

การควบคุมตนเอง

2.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนที่กระทำผิด

3.1 แนวคิดเรื่องการกระทำผิดของเยาวชน

3.2 สาเหตุแห่งการกระทำผิดของเยาวชน

3.3 แนวคิดการปฏิบัติต่อเยาวชนที่กระทำผิด

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนที่กระทำผิด





## 1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

### 1.1 ความหมายของการควบคุมตนเอง

คำจำกัดความของ “ การควบคุมตนเอง ” นั้น มีผู้ให้คำจำกัดความและความหมายไว้ต่างๆ กันมากมายทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและรวบรวมไว้ดังนี้

นงนุช โรจนเลิศ (2533, น. 9) กล่าวว่า การควบคุมตนเองเป็นความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำบางชนิดหรือความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทน ปฏิบัติหรืองดเว้นการปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการหรือหลีกเลี่ยงสิ่งไม่ดีที่อาจเกิดขึ้น ตลอดจนความสามารถในการจัดการสิ่งแวดล้อมเพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่บุคคลมุ่งหวังไว้ แม้เมื่อบุคคลนั้นต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรคหรืออยู่ในภาวะที่เกิดปัญหาความขัดแย้งในจิตใจ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2536, น. 111) กล่าวว่า การควบคุมตนเองเป็นวิธีการที่พึงประสงค์ที่สุดของการปรับพฤติกรรม เพราะหากว่าผู้รับการปรับพฤติกรรมมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์แล้ว รู้จักการควบคุมตนเอง สามารถเข้าใจกระบวนการเรียนรู้เงื่อนไขผลกระทบก็จะช่วยให้เขาสามารถแสดงพฤติกรรมหรือมีการกระทำที่เหมาะสม ตลอดจนสามารถตระหนักถึงผลกระทบที่จะเกิดขึ้นตามมาจากการแสดงพฤติกรรมต่างๆ ของเขา และเมื่อเขาได้รับการปรับแล้วนั้นเขาจะสามารถรู้จักการควบคุมตนเอง อันความจำเป็นที่จะต้องอาศัยผู้ปรับพฤติกรรมต่อไปนั้นก็ยุติลงในแง่ของการควบคุมตนเองที่เกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมนี้

พรณี ดาโรจน์ (2542, น. 12) กล่าวว่า การควบคุมตนเองหมายถึง กระบวนการที่บุคคลสามารถกำกับตนเองให้กระทำหรือแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์เพิ่มขึ้นและลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้น้อยลงหรือหมดไปด้วยตนเอง ซึ่งผลจากการกระทำจะเป็นรางวัลเสริมแรงตนเองให้เกิดความพึงพอใจในตนเองภายหลัง

เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์ (2543, น. 95) กล่าวว่า การควบคุมตนเองเป็นความสามารถในการระงับยับยั้งความต้องการของตนเองในขณะนั้น สามารถบังคับตนเองให้ไม่ปฏิบัติตามความต้องการของตนเอง ตรงข้ามกับการตามใจตนเองซึ่งหมายถึงการกระทำสิ่งต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองเป็นหลักโดยไม่ได้คำนึงว่าสิ่งนั้นจะถูกต้องหรือผิด จะส่งผลเสียหายหรือเกิดประโยชน์สูงสุดหรือไม่ หากเกิดความต้องการแล้วไม่ได้รับก็จะแสดงอาการโมโห ฉุนเฉียวหรือพยายามทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ

ณัฐวัตร ลุณหงส์ (2544, น. 7) กล่าวว่า การควบคุมตนเองเป็นการกระทำหรือแสดงออกในการควบคุมอารมณ์หรือพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามที่ตนมุ่งหวังซึ่งจะเป็นไป

ตามกฎระเบียบของสังคม โดยเกิดจากความสำนึกขึ้นมาเอง แม้จะมีสิ่งเร้าจากภายนอกและภายในเป็นอุปสรรคก็ยังไม่เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มุ่งหวังไว้

ประภาพร คนเชื้อ (2552, น. 10) กล่าวว่า การควบคุมตนเองคือความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำที่ไม่ดี หรือความสามารถที่จะกระทำเพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการด้วยเหตุผลและความอดทน หรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจเกิดขึ้นและสามารถยับยั้งหรือควบคุมอารมณ์เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาอุปสรรค หรืออยู่ในภาวะความขัดแย้งในจิตใจ รวมทั้งรู้จักแสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหาเพื่อเป้าหมายในอนาคต

วลัยกร สังฆบุตร (2555, น. 21) กล่าวว่า การควบคุมตนเองหมายถึงความสามารถของบุคคลในการจัดการและเลือกกระทำพฤติกรรมของตนเองให้เป็นไปตามที่ตนมุ่งหวัง ซึ่งจะเป็นไปตามกฎระเบียบของสังคม สามารถละเว้นการปฏิบัติที่จะส่งผลให้ตนเองได้รับผลเสียจากพฤติกรรมหรือการกระทำของตนเองโดยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้เป็นพฤติกรรมพึงประสงค์ด้วยการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายและวางเงื่อนไขการกระทำพฤติกรรมอย่างเหมาะสมเป็นเวลานานพอที่จะนำไปสู่ผลที่ต้องการในอนาคต

หทัยชนก พันพงค์ (2555, น. 9) กล่าวว่า การควบคุมตนเองหมายถึงความสามารถของบุคคลที่จะแสดงพฤติกรรมในเชิงบวกออกมาอย่างสมเหตุสมผล สามารถที่จะข่มพฤติกรรมในเชิงลบหรือไม่พึงปรารถนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าผู้นั้นจะอยู่ในสถานการณ์แบบใดก็ตาม

คอร์เมียร์และคอร์เมียร์ (Cormier และ Cormier, 1979, p. 476) กล่าวว่า การควบคุมตนเองหมายถึงความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้ได้รับผลกระทบตามที่ตนต้องการ นอกจากนี้การควบคุมตนเองเป็นการเปิดโอกาสให้บุคคลได้ควบคุมตนเองโดยที่บุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย กระบวนการที่จะนำไปสู่เป้าหมายและการควบคุมตัวแปรทั้งภายในและภายนอกของบุคคล ตลอดจนประเมินเป้าหมายด้วยตนเอง ทั้งนี้เพื่อเป็นการตอบสนองการแก้ไขปัญหาอย่างเป็นระบบอันจะมีผลต่อพฤติกรรมที่พึงประสงค์นั้นด้วยตนเองและมีผลระยะยาวต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้นมีความคงทนถาวร ซึ่งการกระทำดังกล่าวนี้เท่ากับเป็นการลดความสำคัญของอิทธิพลภายนอกและทำให้บุคคลมีอิสระที่จะกำหนดพฤติกรรมของตนเองได้มากขึ้น

โรเซนบอม (Rosenbaum, 1980, p. 109) กล่าวถึง การควบคุมตนเองว่าเป็นความสามารถของบุคคลที่จะละเว้นการกระทำบางชนิดหรือความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมด้วยเหตุผลและความอดทน เพื่อให้เกิดผลดีตามที่ต้องการหรือหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดีที่อาจจะเกิดขึ้น

ตลอดจนความสามารถในการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อให้เกิดพฤติกรรมตามที่บุคคลมุ่งหวังไว้ แม้เมื่อบุคคลนั้นต้องเผชิญกับปัญหา อุปสรรคหรืออยู่ในภาวะที่เกิดความขัดแย้งในจิตใจ

แคชดิน (Kazdin, 1984, p. 96) กล่าวว่า การควบคุมตนเองหมายถึงพฤติกรรมที่บุคคลกระทำเพื่อให้ได้มาซึ่งพฤติกรรมที่เหมาะสมที่ตนต้องการ โดยสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ตนเองพิจารณาตัดสินใจเลือกด้วยตนเอง

ทางเน่ บอมไฮสเตอร์และบูน (Tangney, Baumeister, และ Boone, 2004, p. 275) กล่าวว่า การควบคุมตนเองหมายถึงความสามารถที่เอาชนะหรือเปลี่ยนแปลงการตอบสนองข้างในให้ดีขึ้น ยับยั้งพฤติกรรมที่โน้มเอียงที่ไม่พึงปรารถนาและระงับการแสดงออกจากสิ่งกระตุ้น

วอล์ทส์และคณะ (Vohs และคนอื่น ๆ, 2008, p. 883) กล่าวว่า การควบคุมตนเองหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการจัดการกับอารมณ์ พฤติกรรมและความต้องการเพื่อให้ได้บางสิ่งที่ต้องการหรือหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษในภายหลัง บางครั้งอาจได้รับรางวัลที่น้อยกว่าหรือการถูกลงโทษในระยะสั้นเพื่อผลที่ดีกว่าในอนาคต ซึ่งในทางจิตวิทยาอาจเรียกการควบคุมตนเองว่าเป็นความสามารถในการตัดสินใจเลือกปฏิบัติสิ่งที่ดีเพื่อผลตอบแทนในอนาคต

จากที่ผู้ให้คำจำกัดความและความหมายไว้ต่างๆ กันทั้งไทยและต่างประเทศใน ความหมายของการควบคุมตนเองนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า การควบคุมตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการจัดการกับความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันหรือสับสนเสี่ยง โดยสามารถตัดสินใจและแสดงออกได้อย่างเหมาะสมด้วยตนเอง

## 1.2 ความเป็นมาของการควบคุมตนเอง (Self-Control)

ในระยะแรกของการพัฒนาเทคนิคการควบคุมตนเองนั้น ได้มีการเรียกชื่อเทคนิคการควบคุมตนเองไว้ในหลายลักษณะด้วยกันคือ การเปลี่ยนตนเอง (Self-Change) (Schmidt, 1976) การจัดการตนเอง (Self-Management) (Stuart, 1977) การปรับตัวเอง (Self-Modification) (Watson และ Tharp, 1977) การกำกับตนเอง (Self-Regulation) (Schwartz และ Shapiro, 1976) และการบำบัดการบริหารพฤติกรรมตนเอง (Self-Administered Behavior Therapy) (Wheeler, 1976; Williams และ Long, 1975) ซึ่งไม่ว่าจะเรียกชื่ออะไรก็ตาม กระบวนการที่สำคัญของเทคนิคเหล่านี้ก็คือ บุคคลจะเป็นผู้ดำเนินการในการปรับพฤติกรรมด้วยตนเองทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นการเลือกเป้าหมาย ตลอดจนวิธีการดำเนินการทั้งหมด เพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายนั้น (Kazdin, 1989; Walker, Herberg, Clement, และ Wright, 1981) แต่สิ่งหนึ่งที่จะต้องทำให้กระจ่างคือการควบคุมตนเองนั้นไม่ได้หมายความว่าผู้ที่มีทักษะในการควบคุม

ตนเองได้ดีนั้นจะไม่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งเร้าภายนอกเลย หากแต่ว่าสิ่งเร้าภายนอกนั้นมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นน้อยมาก ดังนั้นแนวคิดของการควบคุมตนเองจึงอาจมองได้ในแง่ของระดับของความเข้มของอิทธิพลของสิ่งเร้าที่มีต่อพฤติกรรมของบุคคล นั่นคือถ้าบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองได้ดี สิ่งเร้าภายนอกก็ย่อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นน้อยมาก ในทางกลับกันถ้าบุคคลใดมีทักษะในการควบคุมตนเองในระดับที่ต่ำ สิ่งเร้าภายนอกย่อมจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของบุคคลนั้นมากนั่นเอง (Kazdin, 1989)

วิธีการควบคุมตนเองในชีวิตประจำวันของคนเราที่ Skinner ได้นำมารวบรวมเสนอแนะในช่วงทศวรรษที่ 1950 นั้นไม่ได้รับความสนใจที่จะวิเคราะห์และศึกษาอย่างเป็นระบบ เพื่อที่จะนำมาฝึกให้กับบุคคลทั่วไปเท่าที่ควร ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่านักจิตวิทยาในสมัยนั้นส่วนใหญ่มักจะรับรู้ว่าการควบคุมตนเองนั้นเกี่ยวข้องกับพลังใจ (Will Power) เนื่องจากยังไม่มีความรู้เข้าใจอย่างถ่องแท้ว่าทำไมคนบางคนจึงสามารถควบคุมตนเองได้เป็นอย่างดีเมื่อต้องเผชิญกับสภาพการณ์ที่ต้องใช้ความพยายามอย่างมาก ในขณะที่บางคนไม่สามารถจะควบคุมตนเองได้เลย ดังนั้นในการอธิบายปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้จึงคิดว่าน่าจะเป็นเพราะอำนาจภายในหรือที่เรียกว่าพลังใจมากกว่า นั่นคือคนที่สามารถควบคุมตนเองได้ดีก็ย่อมจะเป็นคนที่มีพลังใจเข้มแข็งกว่าคนที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ซึ่งการอธิบายปรากฏการณ์ดังกล่าวว่าเป็นเพราะสาเหตุของพลังใจนั้น นักจิตวิทยากลุ่มพฤติกรรมนิยมไม่สามารถยอมรับได้เนื่องจากเป็นคำที่มีความหมายคลุมเครือและอยู่ภายในตัวบุคคล อีกทั้งการให้เหตุผลถึงการที่คนเราสามารถควบคุมตนเองได้ว่าเป็นเพราะมีพลังใจที่เข้มแข็งนั้นเป็นการให้เหตุผลแบบวงกลม นั่นคือเราบอกว่าการที่นายเอ (นามสมมติ) เป็นผู้ที่เคยสูบบุหรี่วันละ 2 ซอง สามารถเลิกการสูบบุหรี่ได้นั้นเป็นเพราะว่าเขามีพลังใจที่เข้มแข็ง คำถามจึงตามมาว่าแล้วรู้ได้อย่างไรละว่าเขามีพลังใจที่เข้มแข็ง คำตอบคือเขาสามารถเลิกการสูบบุหรี่ได้ซึ่งการให้เหตุผลในลักษณะดังกล่าวไม่ได้ให้ประโยชน์ใดๆ ในทางวิชาการเลย เพราะถ้าเราพบว่านายเอ (นามสมมติ) ไม่สามารถเลิกการสูบบุหรี่ เราก็จะบอกว่าเป็นเพราะเขาขาดพลังใจทำให้เราไม่จำเป็นที่จะต้องไปค้นหาสาเหตุของความล้มเหลวเลยเนื่องจากว่ามีคำตอบอยู่แล้ว (Mahoney และ Thoresen, 1974) คำถามที่ตามมาคือ พลังใจอยู่ที่ไหน เกิดขึ้นได้อย่างไร แล้วเขาจะรู้ได้อย่างไรว่าบุคคลมีพลังใจเกิดขึ้นแล้ว แนนอนคำถามดังกล่าวยากที่จะหาคำตอบและเมื่อยังหาคำตอบไม่ได้ การอธิบายความหมายของการควบคุมตนเองด้วยคำว่าพลังใจย่อมจะไม่มีประโยชน์อะไรมากนักในการที่จะพัฒนาให้คนเรามีความสามารถที่จะควบคุมตนเอง แม้ว่าพลังใจอาจจะเป็นตัวแปรที่สำคัญที่ทำให้คนเรามีความสามารถในการควบคุมตนเองก็ตาม

ต่อมาในช่วงต้นทศวรรษที่ 1970 นักจิตวิทยาในกลุ่มพฤติกรรมนิยมหลายคนเริ่มให้ความสนใจต่อการพัฒนาเทคนิคการควบคุมตนเองอย่างจริงจังและเป็นระบบ โดยการศึกษาวิธีการจัดการเงื่อนไขและผลกระทบที่สามารถสังเกตเห็นได้ชัดเจนแทนที่จะมุ่งเน้นศึกษาที่พลังใจอย่างเช่น Bandura และ Perloff (1967, pp. 111-116) ได้เสนอว่า การเสริมแรงตนเองน่าจะเป็นกลไกที่สำคัญที่จะใช้ในการควบคุมตนเอง ซึ่งแนวคิดเช่นนี้ถูกวิจารณ์ว่าเป็นการยึดรูปแบบของแนวคิดของการเรียนรู้แบบการกระทำของ Skinner มากเกินไป ซึ่งความจริงแล้ววิธีการดำเนินดังกล่าวย่อมจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงการเรียนรู้ทางปัญญาของบุคคลด้วย ดังนั้นในระยะตั้งแต่ต้นทศวรรษที่ 1980 เป็นต้นมา แนวคิดทางปัญญานิยมก็เริ่มเข้ามามีบทบาทในการพัฒนาเทคนิคการควบคุมตนเองมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำเอาแนวคิดในเรื่องความเชื่อในอัตลัษิตและปรลัษิต (Internal and External Locus of control) ของ Rotter (1966) มาอธิบายถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวในการที่บุคคลพัฒนาทักษะในการควบคุมตนเองและจากผลการวิจัยที่มักจะพบว่าผู้ที่พัฒนาทักษะการควบคุมตนเองได้ดีนั้นมักจะเป็นผู้ที่มีความเชื่อในอัตลัษิตเป็นหลัก (อติวัฒน์ พรหมสา, 2533) เทคนิคการควบคุมตนเองที่ผสมผสานระหว่างแนวคิดพฤติกรรมนิยมและปัญญานิยมที่ได้รับความนิยมอย่างมาก ได้แก่ การหยุดความคิด (Thought Stopping) (Wolpe, 1969) การปรับโครงสร้างทางปัญญา (Cognitive Restructuring) ซึ่งมีอยู่ด้วยกันหลายเทคนิค เช่น การบำบัดแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-Emotive Therapy หรือ RET) (Ellis, 1962) การบำบัดทางปัญญา (Cognitive Therapy) (Beck, 1963, pp. 324-333) และการฝึกการสอนตนเอง (Self-Instructional Training) เป็นต้น

### 1.3 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง

จากแนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำมีความเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลนั้นจะถูกควบคุมด้วยเงื่อนไขและผลกระทบ นั่นคือถ้าเงื่อนไขเปลี่ยนแปลงหรือผลกระทบเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก็ย่อมจะเปลี่ยนแปลงไปด้วยซึ่งในเงื่อนไขของการควบคุมตนเองนั้น บุคคลจะเป็นผู้จัดการเงื่อนไขและผลกระทบด้วยตนเอง แทนที่บุคคลอื่นจะเป็นผู้จัดการให้

การควบคุมตนเองนั้นมักจะเกี่ยวข้องกับการเลือกการแสดงพฤติกรรมที่มีเงื่อนไขผลกระทบที่ขัดแย้งกันอยู่โดยที่เงื่อนไขผลกระทบที่ขัดแย้งกันนี้มีอยู่ด้วยกัน 4 ลักษณะด้วยกันคือ (Kazdin, 1989 อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2556, น. 332-333)



1. หลีกเลี่ยงการแสดงพฤติกรรมที่จะทำให้ได้รับผลกระทบทางบวกโดยทันที เพื่อที่ว่า จะไม่ได้รับผลกระทบทางลบในอนาคต เช่น หยุดสูบบุหรี่เพื่อที่ว่า จะได้ไม่เป็นมะเร็งที่ปอดหรือ หลีกเลี่ยงการกินอาหารที่ชอบเป็นจำนวนมากเพื่อที่ว่า จะได้ไม่อ้วนในอนาคต เป็นต้น

2. แสดงพฤติกรรมที่จะได้รับผลกระทบทางลบทันที เพื่อที่ว่า จะได้รับผลกระทบทางบวกในอนาคต เช่น การทำงานหนักเพื่อที่ว่า จะได้มีฐานะดีขึ้นในอนาคต เป็นต้น

3. การไม่กระทำพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบทางบวกเล็กน้อยทันที เพื่อที่ว่า จะได้รับผลกระทบทางบวกที่มากกว่าในอนาคต เช่น การที่ไม่ไปเที่ยวงานสังสรรค์ในคืนวันศุกร์ (ได้รับความสนุกทันที) เพื่อที่ว่า จะใช้เวลาอ่านหนังสือ อันจะนำผลกระทบทางบวกมาให้ในอนาคต (ผลการเรียนดีขึ้นหรือทำให้มีโอกาสเรียนต่อในระดับสูง) เป็นต้น

4. การกระทำพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบทางลบแต่น้อยทันที เพื่อที่ว่า จะหลีกเลี่ยงผลกระทบทางลบจำนวนมากในอนาคต เช่น การไปหาหมอฟันเพื่ออุดหินปูน ตรวจฟัน หรือทำความสะอาดฟันซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่น่าจะพึงพอใจนัก แต่ทว่า จะทำให้ไม่เกิดการปวดฟันอย่างรุนแรงได้ในอนาคต เป็นต้น

จากเงื่อนไขการขัดแย้งของผลกระทบทั้ง 4 ประการนี้ทำให้บุคคลจะต้องกระทำพฤติกรรมบางอย่างเพื่อที่จะควบคุมพฤติกรรมบางอย่างที่ทำให้บุคคลไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ ซึ่ง Skinner (1953) เรียกพฤติกรรมนั้นว่าพฤติกรรมควบคุม ส่วนพฤติกรรมที่กระทำแล้วจะทำให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้เรียกว่า พฤติกรรมที่ถูกควบคุม ดังนั้นการฝึกการควบคุมตนเองก็คือการฝึกให้คนเราสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมควบคุมได้ ซึ่งการทำเช่นนั้นจะทำให้บุคคลสามารถทนต่อสิ่งเย้ายวนอันจะทำให้บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้นั่นเอง

#### 1.4 วิธีดำเนินการฝึกควบคุมตนเอง

วิธีดำเนินการฝึกการควบคุมตนเองนั้น ในขั้นต้นก็ดำเนินการในลักษณะเดียวกันกับวิธีการปรับพฤติกรรมวิธีการอื่นๆ นั่นคือ จะเริ่มต้นจากการวิเคราะห์พฤติกรรม กำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย สำนวญตัวเสริมแรงและบันทึกพฤติกรรม เป็นต้น แต่ทั้งนี้จะมีความแตกต่างกันตรงที่ขั้นตอนเหล่านั้นผู้ที่ดำเนินการคือผู้ที่เข้ารับการบำบัด ส่วนผู้บำบัดจะเป็นผู้สอนวิธีการต่างๆ เหล่านี้ให้กับผู้เข้ารับการบำบัด จากนั้นจึงค่อยสอนเทคนิคการควบคุมตนเองให้กับผู้เข้ารับการบำบัดเพื่อที่ว่า ผู้เข้ารับการบำบัดนั้นจะสามารถใช้เทคนิคเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง

ผู้เข้ารับการบำบัดจะต้องได้รับการบอกถึงขั้นตอนทั้งหมดของโปรแกรม โดยที่เขาจะต้องตระหนักว่าเขาจะต้องดำเนินการด้วยตนเองทั้งหมด เขาจะได้รับการฝึกทักษะต่างๆ ที่

จำเป็นเพื่อที่ว่าเขาจะสามารถดำเนินการด้วยตนเองได้ ซึ่งการบอกถึงขั้นตอนต่างๆ ตลอดจนการฝึกทักษะต่างๆ ที่จำเป็นให้นั้น อาจใช้เวลาเพียง 1 ถึง 2 ครั้งเท่านั้น เนื่องจากหลักการต่างๆ นั้นมีไม่มากนักและไม่มีอะไรที่สลับซับซ้อน ความเข้าใจและทักษะต่างๆ จะเพิ่มขึ้นเองเมื่อได้ดำเนินโปรแกรมไปแล้ว

ในการดำเนินการนั้นอาจจะพบปัญหาอยู่ประการหนึ่งตรงที่ผู้เข้ารับการบำบัด อาจจะมีความรู้สึกว่าตนเองทำไม่ได้ เนื่องจากไม่มีพลังใจเพียงพอซึ่งความรู้สึกเช่นนี้จะ เป็นปัญหาอย่างมากในการดำเนินการควบคุมตนเอง ดังนั้นผู้บำบัดจะต้องพยายามอธิบายให้ผู้ ที่เข้ารับการบำบัดเข้าใจให้ได้ว่าการดำเนินการควบคุมตนเองนั้นไม่ได้เกี่ยวข้องกับพลังใจหรือความ อ่อนแอของจิตใจเลย หากแต่เป็นผลมาจากการเรียนรู้ในอดีตของเขาต่างหากที่ทำให้เขาคิดและ เป็นเช่นนั้น ปัญหาไม่ได้เป็นเพราะว่าเขาไม่ได้พยายามอย่างเพียงพอแต่ว่าเขายังไม่ได้รับการ เรียนรู้ถึงวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากกว่า ซึ่งผู้บำบัดจะต้องช่วยให้เขาได้เรียนรู้วิธีการเหล่านั้น

โดยสรุป วิธีดำเนินการฝึกควบคุมตนเองมีวิธีดำเนินการ คือ การวิเคราะห์ พฤติกรรม การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย การสำรวจตัวเสริมแรงและการบันทึกพฤติกรรม ทั้งนี้ กระบวนการฝึกการควบคุมตนเองนั้นจะขึ้นอยู่กับวิธีและเทคนิคที่จะใช้การควบคุมตนเองเป็นหลัก

### 1.5 การดำเนินการฝึกการควบคุมตนเอง

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2556, น. 334-350) ได้กล่าวถึง วิธีการฝึกการควบคุม ตนเองในแต่ละเทคนิคดังต่อไปนี้

#### 1. การควบคุมสิ่งเร้า (stimulus control)

การควบคุมสิ่งเร้าเป็นกระบวนการจัดเงื่อนไขสภาพแวดล้อมเพื่อที่จะทำให้ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นไม่สามารถเกิดขึ้นได้ (Kanfer และ Gaelick, 1986, pp. 283-345) ซึ่ง Kazdin (1989) ได้กล่าวว่าพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นมักจะเกิดขึ้นในเงื่อนไขของสิ่งเร้า 3 ลักษณะดังต่อไปนี้

1. เป็นพฤติกรรมที่ถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าหลายประเภทด้วยกัน เช่น พฤติกรรมการสูบบุหรี่อาจจะเกิดขึ้นเมื่อตื่นเช้าหลังจากการดื่มกาแฟ คุยกับเพื่อน อยู่คนเดียว และหลังจากการรับประทานอาหาร เป็นต้น ซึ่งสภาพการณ์ต่างๆ เหล่านี้มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการสูบบุหรี่บ่อยครั้งจนทำให้บุคคลนั้นสูบบุหรี่ทุกครั้งเมื่อต้องอยู่ในสภาพการณ์ ดังกล่าว หนทางแก้ไขก็คือหาทางกำจัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมสูบบุหรี่นั้นเสีย

2. เป็นพฤติกรรมที่ไม่ได้ถูกควบคุมโดยสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่งอย่าง เด่นชัด อย่างเช่นในกรณีของเด็กที่มีปัญหาในการอ่านหนังสือ บ่อยครั้งพบว่าไม่มีสิ่งเร้าไม่ว่าจะ

เป็นสภาพการณ์ เวลาหรือสถานที่ที่จะเชื่อมโยงกับพฤติกรรมการอ่านหนังสือนั้นเลย เนื่องจากพฤติกรรมการอ่านหนังสือไม่ได้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอในสภาพสิ่งเร้าดังกล่าว ดังนั้นเด็กก็มักจะเกิดปัญหาได้ง่ายเมื่อต้องอ่านหนังสือที่โต๊ะหรืออาจจะถูกรบกวนด้วยสิ่งเร้าอื่นๆ ได้ง่าย ดังนั้นหนทางแก้ไขก็คือการพัฒนาสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อควบคุมพฤติกรรมนั้น

3. เป็นพฤติกรรมที่ถูกควบคุมสิ่งเร้าที่ไม่เหมาะสม เช่น พวกที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ โดยเฉพาะพวกที่ชอบโชว์อวัยวะเพศของตนเองหรือชอบใช้สิ่งของของเพศตรงข้าม พฤติกรรมเหล่านี้มักจะถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่เบี่ยงเบนไปจากสิ่งเร้าที่เหมาะสมในสังคม ดังนั้นหนทางแก้ไขก็คือการเปลี่ยนสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมดังกล่าวนี้เสีย

จากลักษณะของสิ่งเร้าที่มีผลต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นี้ เราสามารถที่จะจัดการกับสิ่งเร้าเพื่อไม่ให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นเกิดขึ้นได้ ซึ่งเทคนิคในการจัดการกับสิ่งเร้าอาจทำได้ดังวิธีการดังต่อไปนี้

1. ในกรณีที่พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นจากสิ่งเร้าหลายประเภทด้วยกันก็สามารถควบคุมได้โดยการกำจัดสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้นเสีย เช่น การที่คนเรามักจะสูบบุหรี่เมื่ออยู่คนเดียวหรือนั่งที่โต๊ะอาหารหลังจากการรับประทานอาหารแล้ว ดังนั้นวิธีการกำจัดสิ่งเร้าดังกล่าวนี้คือการให้บุคคลนั้นหาเพื่อนมาอยู่ด้วยและจะต้องลุกจากโต๊ะอาหารทันทีที่รับประทานอาหารเสร็จแล้ว ซึ่งก็จะส่งผลให้พฤติกรรมการสูบบุหรี่ไม่เกิดขึ้น นอกจากนี้อาจทำได้โดยการให้บุคคลนั้นกระทำพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ในสภาพสิ่งเร้าใหม่ที่เป็นสิ่งเร้าที่ไม่น่าพึงพอใจ อย่างเช่น ในกรณีของหญิงสาวคนหนึ่งที่ต้องการจะเลิกสูบบุหรี่ ซึ่งเธอรายงานว่าเธอจะสูบบุหรี่มากเมื่อมีคนอยู่รอบๆ ตัวเธอ เมื่อดูทีวี เมื่ออ่านหนังสือหรือเมื่อเอนตัวลงนอนเพื่อพักผ่อน ดังนั้นผู้ดำเนินการบำบัดจึงบอกให้เธอเลือกสถานที่ที่เธอจะสูบบุหรี่ด้วยตัวเธอเอง แต่ต้องเป็นสถานที่ที่เธอไม่มีโอกาสจะได้รับการเสริมแรงเลยซึ่งเธอก็ได้เลือกเอาที่เก้าอี้ตัวหนึ่งที่เธอจะเอาไว้สำหรับสูบบุหรี่ โดยที่เก้าอี้ตัวนี้เธอได้ขอร้องไม่ให้สมาชิกในครอบครัวของเธอพูดกับเธอหรือเดินไปหาเธอในขณะที่เธอนั่งอยู่ที่เก้าอี้ตัวนั้นเพื่อสูบบุหรี่ จากข้อมูลพื้นฐานพบว่าเธอสูบบุหรี่เฉลี่ยวันละ 30 มวน แต่หลังจากดำเนินการไปได้ 9 วัน พบว่า การสูบบุหรี่ของเธอลดลงเหลือแค่ 12 มวนต่อวัน ซึ่งเธอมีความต้องการที่จะลดการสูบบุหรี่ลงไปอีก เธอจึงตัดสินใจย้ายเอาเก้าอี้เพื่อสูบบุหรี่ของเธอนั้นลงไปไว้ในห้องใต้ดินเพื่อที่ว่าจะได้ยากแก่การลงไปสูบ ปรากฏว่าการสูบบุหรี่ของเธอลดลงเหลือ 5 มวนต่อวันและหลังจาก 1 เดือน ของการดำเนินโปรแกรมเก้าอี้สูบบุหรี่ดังกล่าวปรากฏว่าเธอเลิกสูบบุหรี่โดยเด็ดขาด (Nolan, 1968, pp. 92-93) Martin และ Pear (1983) ก็ได้รายงานถึงความสำเร็จในการใช้การควบคุมสิ่งเร้าเพื่อยุติการสูบ



บุหรืในลักษณะเดียวกัน โดยที่ Martin & Pear ได้ให้ผู้เข้ารับการบำบัดสูบบุหรืได้เฉพาะที่ห้องน้ำเท่านั้น ปรากฏว่าภายในเวลา 1 เดือน ผู้เข้ารับการบำบัดก็สามารถเลิกการสูบบุหรืได้เช่นกัน

2. ใช้วิธีการกำหนดสิ่งเร้าที่เฉพาะเจาะจงเพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ อย่างเช่นในกรณีของคนทีนอนไม่หลับ อาจจะเริ่มต้นจากการเกิดความวิตกกังวลในกิจกรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละวันซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไปไม่ได้กับการนอนหลับ ดังนั้นบุคคลจึงเข้านอนแล้วไม่สามารถหลับได้เนื่องจากเกิดความวิตกกังวลสารพัดเรื่องซึ่งกว่าจะหลับได้ก็ราวตี 3 หรือ ตี 4 ดังนั้นจึงต้องลุกขึ้นมาเปิดทีวีดูและก็หลับไปในขณะที่ทีวียังคงเปิดอยู่ ทั้งนี้การบำบัดพฤติกรรมดังกล่าวสามารถทำได้โดยการควบคุมสิ่งเร้าโดยการบอกแก่ผู้เข้ารับการบำบัดว่า เติงนอนนั้นไว้สำหรับนอนและจะไปนอนได้ต่อเมื่อรู้สึกง่วงนอนเท่านั้น ในขณะที่นอนอยู่ที่เตียงนอนห้ามอ่านหนังสือหรือดูทีวีอย่างเด็ดขาด ถ้าไม่สามารถหลับได้ให้ลุกขึ้นไปทำอะไรก็ได้ที่อยากทำ เช่น อ่านหนังสือ ฟังเพลงหรือดูทีวี แต่เมื่อใดที่รู้สึกง่วงนอนให้กลับมานอนที่เตียงอีกครั้ง แต่ถ้ายังไม่หลับอีกให้ทำเช่นเดิมอีกจนกว่าจะหลับที่เตียงได้ ปรากฏว่าช่วงแรกของการเริ่มโปรแกรมนี้ผู้เข้ารับการบำบัดลุกขึ้นจากเตียงคืนละ 4 ถึง 5 ครั้งก่อนที่จะหลับได้ แต่หลังจากนั้น 2 อาทิตย์ ปรากฏว่าเขาไม่ต้องลุกขึ้นในระหว่างการนอนอีกเลย นอกจากนี้ผู้เข้ารับการบำบัดยังรายงานอีกด้วยว่าเขาหลับได้มากขึ้นและดีกว่าก่อนมาก หลังจากติดตามผลในเวลา 2 เดือนต่อมาพบว่าผู้เข้ารับการบำบัดลุกขึ้นจากเตียงในระหว่างการนอนเฉลี่ยต่ำกว่า 1 ครั้งใน 1 อาทิตย์ (Bootzin, 1972, pp. 395-396)

3. เปลี่ยนสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมนั้น กรณีนี้จะเห็นได้จากงานของ Van Deventer และ Laws (1978, pp. 748-765) ที่เขาเปลี่ยนสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมทางเพศของชายหนุ่ม 2 คน โดยถ้ามีความรู้สึกทางเพศต่อเด็กผู้ชาย ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวถูกควบคุมด้วยสิ่งเร้าที่สังคมไม่ยอมรับ (เด็กผู้ชาย) แทนที่จะเป็นสิ่งที่สังคมยอมรับ (ผู้หญิง) ดังนั้นจึงต้องดำเนินการเปลี่ยนการควบคุมสิ่งเร้าดังกล่าวโดยการให้ผู้หญิงนั้นสามารถกระตุ้นความรู้สึกทางเพศของชายหนุ่มทั้ง 2 คนนี้โดยที่เขาทำการบำบัดทีละคน เริ่มจากการให้ชายหนุ่มทำการบำบัดความใคร่ด้วยตนเองพร้อมทั้งบอกให้จินตนาการถึงผู้หญิง นอกจากนี้ยังบอกให้ไปดำเนินการด้วยตนเองโดยที่ทุกครั้งเมื่อทำการบำบัดความใคร่ด้วยตนเองให้พูดกับตนเองว่ากำลังมีความสัมพันธ์กับผู้หญิง ซึ่งวิธีดังกล่าวเป็นการเปลี่ยนสิ่งเร้าที่ควบคุมพฤติกรรมนั่นเอง

ในการประเมินผลของการบำบัดนั้น Van Deventer & Laws ได้ใช้วิธีการวัดที่ปริมาณของเลือดที่อวัยวะเพศ (ดูจากการพองตัวของอวัยวะเพศ) เขาได้ให้ผู้เข้ารับการบำบัดดูภาพของเด็กผู้ชายและผู้หญิง แล้ววัดปริมาณของเลือดที่อวัยวะเพศ พบว่าก่อนการดำเนินการ

ความรู้สึกทางเพศต่อเด็กผู้ชายจะมีมากกว่าต่อผู้หญิง แต่เมื่อดำเนินการบำบัดแล้วพบว่าผู้เข้ารับ การบำบัดรายแรกเปลี่ยนระดับของความรู้สึกทางเพศไปโดยที่จะมีความรู้สึกทางเพศต่อเด็กผู้ชาย ลดลง แต่รู้สึกทางเพศต่อผู้หญิงเพิ่มขึ้น ในขณะที่อีกคนหนึ่งนั้นกลับพบว่าความรู้สึกทางเพศต่อ เด็กผู้ชายและผู้หญิงลดลงทั้งคู่

สรุปได้ว่าการควบคุมสิ่งเร้าเป็นเทคนิคที่เข้าใจได้ง่าย คือสามารถดำเนินการได้ ด้วยตนเองและเมื่อผู้เข้ารับการบำบัดเข้าใจหลักการแล้วก็สามารถที่จะประยุกต์ใช้วิธีการดังกล่าว แก้ปัญหาต่างๆ ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อีกด้วย เช่น ถ้าไม่ต้องการจะกระทำพฤติกรรม บางอย่างหรือไม่อยากที่จะมีความรู้สึกบางอย่างก็สามารถทำได้โดยการออกไปจากสิ่งเร้านั้นเสีย หรือกำจัดสิ่งเร้านั้น เป็นต้น

## 2. การเตือนตนเอง (Self-monitoring)

การเตือนตนเองจัดได้ว่าเป็นเทคนิคที่มีความสำคัญมากในการควบคุมตนเอง เนื่องจากว่าการเตือนตนเองสามารถใช้เป็นเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเองหรืออาจจะเป็น ส่วนหนึ่งของกระบวนการควบคุมตนเองทั้งหมดที่เรียกว่าการจัดการตนเอง (Self-Management) ก็ได้ การเตือนตนเองนั้นจะประกอบด้วยกิจกรรม 2 ส่วนคือ การสังเกตตนเอง (Self-Observation) และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-Recording)

การเตือนตนเองนั้นสามารถใช้ได้กับพฤติกรรมทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็น พฤติกรรมภายนอกหรือพฤติกรรมภายใน อีกทั้งยังสามารถใช้ได้ทั้งในการเพิ่มพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

O' Leary และ Dubey (1979, pp. 449-465) ได้เสนอว่าประสิทธิภาพของการ เตือนตนเองนั้นขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ประการด้วยกันคือ

1. ความแม่นยำในการบันทึกพฤติกรรม เรามักจะพบเสมอว่าเพียงแต่ บอกให้ผู้เข้ารับการบำบัดหรือผู้ที่ถูกปรับพฤติกรรมนั้นบันทึกพฤติกรรมตนเองซึ่งก็ไม่ได้ หมายความว่าเราจะได้อข้อมูลที่แม่นยำ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผลที่จะเกิดขึ้นจากข้อมูลที่บันทึกได้นั้น ถ้า ข้อมูลที่ได้จะมีผลต่อการได้รับการเสริมแรง ความแม่นยำของการบันทึกข้อมูลจะน้อยลงเพราะ ข้อมูลที่ได้มักจะสูงกว่าความเป็นจริง (Santogrossi, O'Leary, Romanczyk, และ Kaufman, 1973, pp. 227-287) ดังนั้นจึงได้มีการพยายามที่จะหาทางให้การบันทึกพฤติกรรมตนเองมีความ แม่นยำมากขึ้น โดยการให้การเสริมแรงต่อความแม่นยำของการบันทึกพฤติกรรม ทำโดยการ เปรียบเทียบผลที่ได้จากการบันทึกด้วยตนเองกับผลที่ได้จากผู้อื่นสังเกต ถ้าตรงกันก็จะได้รับการ

เสริมแรงซึ่งก็พบว่าได้ผลดี (Boldstad และ Johnson, 1972, pp. 443-454; Wood และ Flynn, 1978, pp. 503-512)

2. ลักษณะของผู้บันทึกพฤติกรรม O' Leary และ Dubey (1979, pp. 449-465) มีความเชื่อว่าการเตือนตนเองแต่เพียงอย่างเดียวอาจจะเป็นกระบวนการที่มีประสิทธิภาพเพียงพอในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลได้ก็ต่อเมื่อบุคคลนั้นมีความต้องการที่จะพัฒนาพฤติกรรมของตนเองหรือได้รับแรงจูงใจที่จะพัฒนาตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำวิจัยกับเด็กในโรงเรียน เด็กเหล่านั้นอาจจะเห็นคุณค่าของเป้าหมายที่ผู้วิจัยพูดให้ฟังจึงทำให้การเตือนตนเองได้ผล แต่ในกรณีที่เด็กที่เข้าร่วมโครงการเตือนตนเองเป็นเด็กที่มีประวัติของการมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์มาตลอดกลับพบว่าการใช้วิธีการเตือนตนเองแต่เพียงอย่างเดียวไม่ได้ผล (Layne, Rikard, Jones, และ Lyman, 1976, pp. 481-488; Santogrossi และคนอื่น ๆ, 1973, pp. 227-287)

3. ความยากง่ายของงานหรือพฤติกรรมที่กระทำ นั่นคือการเตือนตนเองจะมีประสิทธิภาพมากขึ้นถ้าพฤติกรรมเป้าหมายนั้นเป็นพฤติกรรมที่กระทำได้ง่าย จะเห็นได้ชัดเจนจากงานวิจัยของ (Peacock, Lyman, และ Rickard, 1978, pp. 578-583) ที่ทำกับเด็กที่มีปัญหาทางอารมณ์ 9 คน อายุระหว่าง 12-14 ปี โดยให้เด็กเหล่านั้นบันทึกพฤติกรรมการทำความสะอาดห้องนอนของเขาโดยระยะแรกนั้นไม่ได้เน้นความแม่นยำของการบันทึกพฤติกรรม ปรากฏว่าเด็กเหล่านั้นมักจะบันทึกว่าพวกเขาได้ทำงานที่ยากๆ (การปูเตียงได้เรียบร้อยหรือพับเสื้อผ้าไว้อย่างดี) และงานง่ายๆ (การวางของให้ถูกที่ การไม่มีของวางอยู่บนเตียงนอน) ได้สำเร็จเป็นจำนวนมาก แต่เมื่อผู้วิจัยเน้นความแม่นยำของการบันทึกพฤติกรรม ปรากฏว่าจำนวนงานที่ทำง่ายๆ ก็ยังบันทึกในระดับที่สูงเช่นเดิม แต่การทำงานที่ทำได้ยากกลับลดลงไปอยู่ในระดับเดิมก่อนดำเนินการวิจัย จากผลงานวิจัยนี้เองทำให้มีข้อสรุปที่ว่า การเตือนตนเองจะมีประสิทธิภาพกับพฤติกรรมหรืองานที่ทำได้ง่ายมากกว่ากับพฤติกรรมหรืองานที่ทำได้ยาก

ซึ่งการดำเนินการเตือนตนเองประกอบด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้ คือ

1. เลือกและกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน โดยที่ผู้บำบัดและผู้รับการบำบัดจะต้องตกลงร่วมกัน พฤติกรรมดังกล่าวอาจเป็นพฤติกรรมภายในหรือพฤติกรรมภายนอกก็ได้ อีกทั้งทิศทางของการเปลี่ยนแปลงอาจจะเป็นการลดหรือการเพิ่มก็ได้
2. ฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถแยกแยะได้ว่าพฤติกรรมเป้าหมายนั้นเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้น

3. ฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดทำการบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง ซึ่งวิธีการบันทึกนั้นขึ้นอยู่กับลักษณะของพฤติกรรมเป้าหมายและเป้าหมายในการปรับพฤติกรรมเป็นหลัก ซึ่งอาจจะทำการบันทึกเป็นความถี่หรือความยาวนานของเวลา เป็นต้น

4. การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเอง โดยขั้นตอนนี้ก็ดำเนินการเช่นเดียวกับการฝึกแต่ทว่าผู้รับการบำบัดจะดำเนินการเองทั้งหมด โดยที่ผู้บำบัดอาจจะสุ่มตรวจสอบถึงความแม่นยำของการบันทึกเป็นครั้งคราว ในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมนั้นควรจะให้มีการบันทึกทันทีที่จุดเริ่มต้นของการเกิดพฤติกรรมซึ่งน่าจะได้ผลดีกว่าการบันทึกพฤติกรรมเมื่อพฤติกรรมนั้นเกิดขึ้นแล้ว

5. ประเมินผลหรือวิเคราะห์ข้อมูล ขั้นตอนนี้เป็นการนำเอาข้อมูลที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมด้วยตนเองมาเปรียบเทียบกับเป้าหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งผลที่ได้ก็น่าจะนำไปสู่การเสริมแรงตนเองถ้าทำได้ตามเป้าหมายหรือการลงโทษตนเองถ้าทำไม่ได้ถึงเป้าหมายที่วางไว้ ขั้นตอนนี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นขั้นตอนที่สำคัญอย่างมากในการที่จะเพิ่มประสิทธิภาพของเทคนิคการเตือนตนเอง

3. การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเอง (Self-Reinforcement and Self-Punishment)

การเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเองจัดได้ว่าเป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง โดยที่บุคคลจะเป็นผู้ให้ผลกรรมด้วยตนเองต่อพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ซึ่งหลักในการดำเนินการนั้นมีอยู่ด้วยกัน 2 ขั้นตอนคือ

1. บุคคลจะต้องพิจารณาถึงการสนองตอบที่จะได้รับการเสริมแรงหรือการลงโทษ โดยจะต้องพิจารณาถึงเกณฑ์ในการเสริมแรงหรือการลงโทษด้วยตนเอง ซึ่งเรียกว่าเป็นการกำหนดตัวเสริมแรงหรือตัวลงโทษด้วยตนเอง

2. บุคคลจะต้องให้การเสริมแรงเมื่อการสนองตอบนั้นเป็นไปตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้หรือให้การลงโทษเมื่อการสนองตอบไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ซึ่งเรียกว่าเป็นการเสริมแรงหรือลงโทษด้วยตนเอง ในด้านการเสริมแรงนั้นตัวเสริมแรงที่นำมาใช้ อาจจะเป็นตัวเสริมแรงที่บุคคลนั้นหามาเองหรือบุคคลอื่นหามาให้ก็ได้ ประเด็นสำคัญอยู่ที่ว่าบุคคลนั้นจะต้องเป็นผู้พิจารณาว่าเมื่อไหร่ที่เขาจะได้รับการเสริมแรงหรือลงโทษ ซึ่งการเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเองนั้นจำเป็นต้องอาศัยกระบวนการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองพร้อมทั้งประเมินตนเองว่าพฤติกรรมที่แสดงออกนั้นตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้หรือไม่ ดังนั้นวิธีการเตือนตนเองจึงจัดได้ว่ามีส่วนสำคัญอย่างมากต่อการเสริมแรงตนเองและการลงโทษตนเอง

ทั้งนี้ในการนำเอาการเสริมแรงและการลงโทษตนเองมาใช้นั้น Kazdin (1989) กล่าวว่า การลงโทษตนเองนั้นไม่ค่อยนิยมนำมาใช้ เนื่องจากว่าอาจจะมีปัญหาเกิดจากผลข้างเคียงของการใช้การลงโทษได้

#### 4. การทำสัญญากับตนเอง (Self-Contracting)

การทำสัญญากับตนเองจัดได้ว่าเป็นอีกเทคนิคหนึ่งของการควบคุมตนเอง ซึ่งเป็นวิธีการที่บุคคลสัญญากับตนเองว่าจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองเช่นใดบ้าง แต่แทนที่จะเก็บสัญญากับตนเองเอาไว้ในใจ การทำสัญญากับตนเองในกระบวนการควบคุมตนเองจะทำให้เป็นรูปธรรมมากขึ้น ทั้งนี้เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้ตนเองนั้นหลีกเลี่ยงจากสัญญาที่ทำไว้กับตนเอง ดังนั้นการทำสัญญากับตนเองจึงมีผู้อื่นเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย ทั้งนี้จะต้องมีการกำหนดหน้าที่และความรับผิดชอบของแต่ละบุคคลที่ได้ทำการตกลงกันได้

การทำสัญญากับตนเองนั้น ควรมีการทำเป็นลายลักษณ์อักษร ทั้งนี้เพื่อป้องกันการกระทำที่ไม่สม่ำเสมอ แต่ทั้งนี้ก็ได้หมายความว่าจำเป็นที่จะต้องมีการทำเป็นลายลักษณ์อักษร ถ้าคู่สัญญานั้นแน่ใจว่าสามารถรักษาคำมั่นสัญญาที่ให้ไว้ต่อกันได้ อย่างไรก็ตามการทำสัญญากับตนเองควรมีองค์ประกอบดังต่อไปนี้ (Mahoney และ Thoresen, 1974)

1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ชัดเจน
2. บอกถึงสิ่งที่คุณจะต้องกระทำเพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายนั้น
3. บอกถึงการเสริมแรงตนเอง เมื่อตนเองได้ดำเนินการบรรลุเป้าหมายที่สัญญากับตนเองไว้และลงโทษตนเองเมื่อไม่สามารถดำเนินการได้ตามสัญญาที่ตนเองกำหนดไว้
4. ในกรณีที่บุคคลอื่นมาเกี่ยวข้องด้วยนั้น บุคคลนั้นควรจะมีหน้าที่ในการให้ผลกรรมบางอย่างในกรณีที่บุคคลนั้นทำตามสัญญาและในกรณีที่บุคคลนั้นไม่ทำตามสัญญา

5. สัญญานั้นควรจะเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ได้ ดังนั้นจึงควรมีการกำหนดวันเวลาที่จะมีการทบทวนสัญญาไว้ด้วย ทั้งนี้เพื่อที่ว่าคุณจะสามารถพิจารณาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายและผลกรรมของตนเองใหม่ได้นั่นเอง

การทำสัญญากับตนเองสามารถใช้ในการเปลี่ยนแปลง แก้ไขหรือพัฒนาพฤติกรรมได้แทบทุกพฤติกรรม ดังนั้นจึงนับได้ว่าเป็นเทคนิคที่มีประโยชน์อย่างมากที่สามารถนำไปใช้ได้กับบุคคลในหลายสภาพการณ์

#### 5. การฝึกการเปลี่ยนการสนองตอบ (Alternative Response Training)



การฝึกเปลี่ยนการสนองตอบเป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีหนึ่งที่คนเราแสดงการสนองตอบที่สามารถระงับหรือเข้ามาแทนที่การสนองตอบที่ไม่เหมาะสม เช่น การคิดถึงเรื่องที่สนุกสนานเพื่อไม่ให้เกิดความวิตกกังวลหรือการผ่อนคลายที่จะควบคุมความเครียด เป็นต้น

การฝึกเปลี่ยนแปลงการสนองตอบนั้น เป็นวิธีการที่พัฒนาขึ้นมาเพื่อควบคุมความวิตกกังวล โดยเฉพาะ วิธีการก็มักจะใช้วิธีการผ่อนคลายซึ่งสามารถระงับความวิตกกังวลได้ การฝึกมักจะใช้วิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการทำให้กล้ามเนื้อแต่ละส่วนนั้นมีความตึงแล้วให้ผ่อนคลาย วิธีการดังกล่าวจะทำให้บุคคลสามารถแยกแยะความแตกต่างของระดับการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ นอกจากวิธีการผ่อนคลายแล้ว ยังมีวิธีการอื่นๆ อีกที่สามารถทำได้ เช่น วิธีการทำสมาธิ เป็นต้น เมื่อบุคคลสามารถฝึกวิธีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือวิธีการทำสมาธิแล้ว บุคคลก็สามารถนำเอาวิธีการดังกล่าวนี้ไปควบคุมตนเองเพื่อที่จะระงับความวิตกกังวลได้ทันทีที่ต้องการจะลดความวิตกกังวลนั้น

#### 6. คู่มือช่วยตนเอง (Self-Help Manual)

คู่มือช่วยตนเองหรือที่รู้จักกันในชื่อของการบำบัดโดยหนังสือ (Bibliotherapy) จัดได้ว่าเป็นวิธีการควบคุมตนเองอีกวิธีหนึ่ง ซึ่งวิธีการบำบัดโดยหนังสือนั้นช่วยให้บุคคลสามารถแก้ไขปัญหาทางอารมณ์ของตนเองได้โดยการอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับเรื่องราวของปัญหาทางอารมณ์นั้น ผู้บำบัดก็เตรียมการแนะนำแก้ปัญหาให้แก่บุคคลโดยการให้ไปอ่านหนังสือและจัดกิจกรรมบางอย่างหลังจากนั้น

การบำบัดโดยหนังสือจะมีประสิทธิภาพเป็นอย่างมากถ้าผู้เข้ารับการบำบัดสามารถดำเนินการผ่าน 3 ขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. สามารถที่จะสวมบทบาทเข้ากับลักษณะของหนังสือได้ ไม่ว่าหนังสือนั้นจะเป็นชีวิตจริงหรือนิยายก็ตาม
2. ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะระบายอารมณ์ที่เก็บกดเอาไว้ในสภาพการณ์ที่ปลอดภัย
3. สามารถที่จะหยั่งรู้ถึงทางออกที่เป็นไปได้ต่อการแก้ปัญหาส่วนตัว

การบำบัดโดยหนังสือนั้นสามารถดำเนินการได้เป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม ซึ่งในการดำเนินการเป็นกลุ่มนั้น ผู้เข้ารับการบำบัดก็จะอ่านออกเสียงหรือฟังผู้เข้ารับการบำบัดคนอื่นอ่าน จากนั้นก็จะดำเนินการอภิปรายกลุ่ม การอภิปรายกลุ่มนั้นจะทำให้ผู้เข้ารับการบำบัดตระหนักว่าไม่ใช่เขาแต่เพียงผู้เดียวที่มีความรู้สึกเช่นนั้น การแลกเปลี่ยนปัญหาจะเกิดขึ้นและ

เสนอแนวทางแก้ไขโดยการสังเกตข้อจำกัดและจุดเด่นของสมาชิกในกลุ่ม ผู้เข้ารับการบำบัดก็อาจจะเริ่มต้นที่จะสามารถจัดการกับความรู้สึกและการกระทำที่เป็นทางลบของตนเองได้

### 1.6 ข้อดีของการควบคุมตนเอง

(สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2556, น. 353-355) ได้กล่าวถึงข้อดีของการควบคุมตนเองไว้ดังนี้

1. ในการดำเนินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมโดยบุคคลภายนอกนั้นจะประสบกับปัญหาที่ผู้ดำเนินโปรแกรมไม่สามารถที่จะให้ผลกรรมต่อพฤติกรรมที่เหมาะสมได้อย่างสม่ำเสมอ เนื่องจากว่าในบางครั้งผู้ดำเนินโปรแกรมไม่ทันได้สังเกตเห็นพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการทำโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเป็นกลุ่ม อีกทั้งบางพฤติกรรมที่ต้องการจะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงนั้นอาจเกิดขึ้นในสภาพการณ์ที่ผู้ดำเนินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมไม่สามารถจะเข้าไปสังเกตเห็นได้ จึงทำให้ไม่สามารถดำเนินโปรแกรมได้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้นวิธีการที่ดีที่สุดที่สามารถแก้ปัญหาในลักษณะดังกล่าวนี้ได้คือ การให้ผู้เข้ารับการบำบัดนั้นดำเนินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมด้วยตนเอง

2. การควบคุมตนเองจัดได้ว่าเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพในการทำให้เกิดการแผ่ขยายของพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลง ไม่ว่าจะเป็นการแผ่ขยายข้ามสภาพการณ์ ข้ามพฤติกรรมหรือข้ามเวลา (การคงอยู่ของพฤติกรรม) การเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมที่สำคัญถ้าไม่เกิดการแผ่ขยายก็จะมีประโยชน์น้อยมากเพราะว่าทันทีที่บุคคลนั้นไม่ได้อยู่ในสภาพการณ์ที่ได้รับการเรียนรู้ เขาก็จะไม่แสดงพฤติกรรมดังกล่าวอีก เนื่องจากสภาพการณ์ที่เขาได้รับการเรียนรู้นั้นกลายเป็นสิ่งเร้าที่แยกแยะได้สำหรับพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไปของเขาหรืออาจจะเป็นไปได้ว่าผู้ที่ดำเนินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมนั้นได้กลายเป็นสิ่งเร้าที่แยกแยะได้เช่นกัน ดังนั้นบุคคลก็จะไม่แสดงพฤติกรรมที่เรียนรู้ใหม่ ถ้าไม่มีผู้ดำเนินโปรแกรมการปรับพฤติกรรมอยู่ด้วย เนื่องจากเขาคาดคะเนว่าการแสดงพฤติกรรมใหม่ของเขาจะไม่นำไปสู่การเสริมแรงที่เขาต้องการ (Kazdin, 1975, p. 332)

3. พฤติกรรมบางชนิดไม่สามารถที่จะให้บุคคลภายนอกมาเป็นผู้ควบคุมได้ เนื่องจากในสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นมีสิ่งเร้ามากมาย อีกทั้งยังมีการให้การเสริมแรงและการลงโทษกันตลอดเวลา ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวเหล่านี้ดำเนินการได้ประสบความสำเร็จอย่างสูงถ้ามีการใช้วิธีการควบคุมตนเองเข้าร่วมด้วย ทั้งนี้ถ้าไม่มีการฝึกการควบคุมตนเองเข้าร่วมด้วยแล้วอาจเป็นไปได้ที่บุคคลเหล่านั้นจะกลับไปแสดงพฤติกรรมเช่นเดิมในสภาพสิ่งเร้าที่เขาใช้ชีวิตอยู่



นอกจากนี้การควบคุมตนเองยังใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพกับพฤติกรรมที่ไม่สามารถจะสังเกตเห็นได้หรือที่เรียกว่าพฤติกรรมภายใน

4. การใช้การควบคุมตนเองนั้น บางครั้งสามารถที่จะนำมาใช้ควบคุมพฤติกรรมที่ได้รับผลกระทบที่อ่อน ซึ่งผลกระทบที่อ่อนนั้นอาจหมายถึงผลกระทบที่มีปริมาณน้อยมากหรืออาจจะเกิดขึ้นซ้ำกันไป ไม่มีความสำคัญในการรับรู้ของบุคคล ซึ่งมักจะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ดังนั้นการดำเนินโปรแกรมต่อพฤติกรรมดังกล่าวจึงควรใช้การควบคุมตนเองเข้าร่วมด้วย เช่น หากมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์แล้วควรให้มีการควบคุมตนเองโดยทันทีที่เริ่มมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ซึ่งจะต้องได้รับผลกระทบทางลบอย่างทันทีทันใด โดยตนเองเป็นผู้ให้ผลกระทบนั้นซึ่งถ้าทำได้เช่นนี้จะทำให้อัตราของพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลดลงได้

5. คนหลายคนสามารถทำได้ดีถ้าเขาเป็นผู้กำหนดและตัดสินใจเลือกที่จะกระทำจากการศึกษาวิจัยส่วนใหญ่พบว่าเมื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการเสริมแรงโดยตนเองเป็นผู้เลือกกับให้ผู้อื่นเป็นผู้เลือกนั้น ผลปรากฏว่าการเลือกผลกระทบด้วยตนเองมีประสิทธิภาพในการควบคุมพฤติกรรมได้เท่าๆ กับคนอื่นเป็นผู้เลือกให้ (Bandura และ Perloff, 1967, pp. 111-116; Felixbrod และ O'Leary, 1973, pp. 241-250; สวาท เส้นทอง, 2529) แต่อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่าถ้าให้บุคคลเป็นผู้เลือกเกณฑ์ในการเสริมแรงและตัวเสริมแรงด้วยตนเองกลับพบว่าวิธีการดังกล่าวมีประสิทธิภาพมากกว่าบุคคลอื่นเป็นผู้กำหนดเกณฑ์และตัวเสริมแรง (Lovitt และ Curties, 1969, pp. 49-53)

6. การควบคุมตนเองนั้นจะช่วยประหยัดเวลาในการดำเนินการของผู้บำบัดหรือผู้ดำเนินโปรแกรม เนื่องจากกระบวนการปรับพฤติกรรมทั้งหมดนั้น ผู้เข้ารับการบำบัดเป็นผู้จัดการแทบทั้งสิ้น ผู้บำบัดเป็นเพียงแต่ให้คำแนะนำและชี้แนะบางประการเท่านั้น

7. การควบคุมตนเองจัดได้ว่าเป็นเป้าหมายของการปรับพฤติกรรม ทั้งนี้เนื่องจากผู้บำบัดนั้นไม่สามารถที่จะไปทำการบำบัดผู้เข้ารับการบำบัดได้ตลอดเวลา ดังนั้นวิธีการที่จะไม่ให้ผู้เข้ารับการบำบัดต้องยึดติดอยู่กับผู้บำบัดคือ การฝึกให้ผู้เข้ารับการบำบัดสามารถที่จะควบคุมตนเองได้นั่นเอง

8. การควบคุมตนเองนั้นจะทำให้ผู้ที่เข้ารับการบำบัดมีความรู้สึกดีกับตัวเอง ไม่ว่าจะเป็นในแง่ทัศนคติต่อตัวเอง รู้สึกถึงคุณค่าของตนเองหรือความรู้สึกว่าตนเองมีความสามารถ นอกจากนี้ยังทำให้บุคคลเหล่านั้นมองโลกในแง่ดีอีกด้วย เพราะมีความเชื่อว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นเพราะว่าเขาเป็นผู้กระทำให้เกิดขึ้นนั่นเอง

### 1.7 ลักษณะของการควบคุมตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง พบว่ามีผู้สรุปเกี่ยวกับลักษณะของบุคคลที่มีการควบคุมตนเองไว้ดังนี้

โธเรเซนและมาโฮนี (Thoresen และ Mahoney., 1974) ได้สรุปลักษณะของบุคคลที่ควบคุมตนเองได้ต้องประกอบด้วย

1. มีความสามารถในการเลือกกระทำหรือมีลักษณะการแสดงออกทางอารมณ์และการกระทำอย่างเหมาะสมกับสถานการณ์
2. รู้จักการหาแนวทางในการแก้ปัญหาและวางแผนการดำเนินงานเพื่อเป้าหมายในอนาคต
3. รู้จักปฏิบัติตนในการยับยั้งชั่งใจและอดทนเมื่อต้องเผชิญความยากลำบาก
4. สามารถรับรู้ถึงผลกระทำของตน รู้จักให้รางวัลและลงโทษตนเองในผลการกระทำนั้น

อรรถพล เกษมสันต์ ณ อยุธยา (2546, น. 6) ได้กล่าวถึง ลักษณะของบุคคลที่มีการควบคุมตนเองสูงและต่ำไว้ดังนี้

บุคคลที่มีการควบคุมตนเองสูงจะเป็นผู้มีความสามารถในการเลือกกระทำพฤติกรรมต่างๆ ด้วยความคิดอย่างมีเหตุผล สามารถประเมินทางเลือก รู้จักแสวงหาแนวทางในการแก้ปัญหา มีการวางแผนการดำเนินการเพื่อเป้าหมายในอนาคต ตลอดจนรับรู้ถึงผลการกระทำของตนเอง สามารถให้รางวัลและลงโทษตนเองในผลการกระทำนั้น ส่วนบุคคลที่มีการควบคุมตนเองต่ำจะขาดความสามารถในการประเมินและเลือกกระทำพฤติกรรมต่างๆ ด้วยเหตุผล มักกระทำการต่างๆ ตามอำเภอใจตนเองโดยไม่คำนึงถึงผลการกระทำนั้น ขาดทักษะในการแก้ปัญหา ไม่รู้จักการวางแผนและการดำเนินการเพื่อเป้าหมายในอนาคต ตลอดจนไม่สามารถยับยั้งการกระทำหรือควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์เมื่ออยู่ในภาวะต้องเผชิญปัญหาหรือเกิดความขัดแย้งในจิตใจ

โดยสรุป ลักษณะของการควบคุมตนเองคือผู้ที่มีการวางแผนในการพิจารณาตัดสินใจกระทำพฤติกรรมใดๆ อย่างมีเหตุผล มีแนวทางในการแก้ไขปัญหา คำนึงถึงผลกระทบต่างๆ และสามารถที่จะจัดการตัวเองได้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ความกดดันหรือสับสน

### 1.8 กระบวนการของการควบคุมตนเอง

โธเรเซนและมาโฮนี (Thoresen และ Mahoney., 1974, pp. 16-22) ได้กล่าวถึงกระบวนการของการควบคุมตนเองที่สำคัญไว้ 2 กระบวนการได้แก่

1. การควบคุมสิ่งเร้า (Stimulus control) หมายถึง กระบวนการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะแสดงพฤติกรรมได้อย่างสอดคล้องกับสภาพการณ์หรือสิ่งเร้าของตนโดยการประเมินเงื่อนไขและสภาพการณ์ที่ควบคุมพฤติกรรมอยู่ด้วยวิธีการแยกแยะสิ่งเร้า จากนั้นจึงเปลี่ยนแปลงหรือจัดระบบสภาพการณ์สิ่งเร้าใหม่เพื่อเอื้ออำนวยให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการ ซึ่งการจัดสภาพแวดล้อมที่เป็นสิ่งเร้าของบุคคลใหม่นี้ก็เพื่อที่จะกระตุ้นหรือลดพฤติกรรม ดังนั้นเพื่อควบคุมพฤติกรรมจึงต้องควบคุมสิ่งเร้า เช่น ใช้ชอปปูโทรทัศน์มาก แต่เมื่อถึงเวลาชอปปูจะต้องอ่านตำราเพื่อเตรียมตัวสอบ ถ้าไอนั่งอ่านตำราในห้องโทรทัศน์ก็อาจจะอยากดูโทรทัศน์ ดังนั้นเพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรมกรรมการอ่านตำราของไอก็จะต้องควบคุมสิ่งเร้าคือ ไอ์ต้องไม่ไปอ่านตำราในห้องโทรทัศน์ เป็นต้น ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าถ้าบุคคลควบคุมสิ่งเร้าได้ก็จะควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้

2. การควบคุมผลกรรมด้วยตนเอง (Self-presented consequence) หมายถึง การให้ผลกรรมตนเองหลังจากที่ได้กระทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้ว ซึ่งผลกรรมนี้อาจเป็นได้ทั้งการเสริมแรงหรือการลงโทษ แต่การลงโทษตนเองเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาของบุคคล ดังนั้นจึงเป็นการยากที่บุคคลจะนำไปปฏิบัติกับตนเอง นอกจากนี้การลงโทษเป็นวิธีการที่เพียงระงับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์เท่านั้น หากได้เป็นวิธีการที่กำจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้หมดไปไม่ และยิ่งกว่านั้นการลงโทษยังอาจก่อให้เกิดผลข้างเคียงตามมา เช่น เกิดความเครียด ความกังวล ความกลัวและความก้าวร้าว เป็นต้น ดังนั้นบุคคลจึงนิยมการเสริมแรงตนเองมากกว่าการลงโทษตนเอง ซึ่งวิธีการควบคุมตนเองโดยการควบคุมผลกรรมนั้นประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ 5 ขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดหรือมีส่วนร่วมกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือพฤติกรรมที่จะปรับนั้น (Self-target behavior) หมายถึง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือการกำหนดเป้าหมายที่ต้องการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ซึ่งการกำหนดเป้าหมายนี้จะช่วยให้บุคคลรู้ถึงพฤติกรรมที่ต้องกระทำอย่างชัดเจนและยังใช้พฤติกรรมเป้าหมายนี้เป็นเกณฑ์ในการประเมินว่าพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงนั้น ขณะนี้เปลี่ยนแปลงอยู่ในลักษณะใด เพิ่มขึ้น ลดลงหรือคงเดิม โดยการเปรียบเทียบพฤติกรรมที่กระทำอยู่ในขณะนั้นกับพฤติกรรมเป้าหมายที่ตั้งไว้

ในการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายนั้น สามารถกระทำได้ 2 ลักษณะด้วยกันคือ

1. การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง ได้แก่ การที่บุคคลเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องกระทำด้วยตนเอง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเองนี้เป็นสิ่งที่ดีเพราะบุคคลสามารถจะกำหนดการกระทำให้สอดคล้องกับความสามารถ

ของตนเองได้มากกว่าผู้อื่นกำหนด ดังนั้นการที่บุคคลกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายโดยตนเองจึงมีแนวโน้มที่จะกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายได้เหมาะสมกับความสามารถของตนและทำให้บุคคลคาดหวังต่อโอกาสที่กระทำพฤติกรรมนั้นได้ผลตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ อันมีผลทำให้เกิดแรงจูงใจที่จะกระทำพฤติกรรมและพยายามกระทำให้บรรลุเป้าหมายมากขึ้นและเมื่อผู้กำหนดเป้าหมายโดยตนเองกระทำพฤติกรรมได้ผลตามเป้าหมายก็จะเกิดพึงพอใจในตนเอง

2. การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายโดยบุคคลอื่น ได้แก่ การที่บุคคลอื่นเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้แก่ผู้รับการปรับพฤติกรรม วิธีการนี้ควรใช้เมื่อผู้รับการปรับพฤติกรรมไม่สามารถกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายสำหรับตนเองได้อย่างเหมาะสม เช่น พฤติกรรมเป้าหมายเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเรียนของนักเรียนระดับประถมศึกษา นักเรียนอาจไม่สามารถกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายที่เหมาะสมกับความสามารถของตนได้ ครูอาจจะต้องเป็นผู้กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้นักเรียน โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของนักเรียน เป็นต้นว่านักเรียนจะต้องสอบได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60 ของคะแนนเต็ม จึงจะให้การเสริมแรงตนเอง

2. การกำหนดหรือมีส่วนร่วมกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือการลงโทษตนเอง (Self-contingency of reinforcement or punishment) หมายถึง การที่บุคคลกำหนดเงื่อนไขในการที่ได้รับการเสริมแรงหรือการลงโทษภายหลังที่กระทำพฤติกรรมเป้าหมายแล้วด้วยตนเอง ในการปรับพฤติกรรมนั้นการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือการลงโทษกระทำได้ 2 ลักษณะเช่นกันคือ การกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือลงโทษโดยตนเองและการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือลงโทษโดยบุคคลอื่น การกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือลงโทษโดยตนเองมีข้อดีตรงที่บุคคลสามารถกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือการลงโทษได้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของตนเอง อันจะมีผลนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ได้เป็นอย่างดี แต่อย่างไรก็ตามการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงหรือลงโทษโดยตนเองของบุคคลอาจตั้งเกณฑ์ในการให้แรงเสริมหรือการลงโทษไม่เหมาะสมได้ กล่าวคือในกรณีการกำหนดเงื่อนไขการเสริมแรงโดยตนเองบุคคลอาจกำหนดเกณฑ์การให้เสริมแรงต่ำหรือสูงเกินไป ไม่สอดคล้องกับระดับความสามารถของตนเองดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้น และในกรณีของการกำหนดเงื่อนไขการลงโทษก็เป็นการยากที่บุคคลจะนำมาใช้เพราะการลงโทษเป็นการให้สิ่งที่ไม่พึงปรารถนาหรือเมื่อบุคคลนำมาใช้ก็อาจกำหนดเกณฑ์การให้ลงโทษต่ำเกินไป ซึ่งอาจมีผลทำให้ไม่สามารถระงับหรือยับยั้งพฤติกรรมเป้าหมายที่ต้องการลดหรือยุติได้ตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

3. การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง (Self-observation and recording) หมายถึง การให้บุคคลผู้รับการปรับพฤติกรรมสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นด้วยตนเอง เพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นกับตนเองโดยเน้นจำนวนครั้งหรือช่วงเวลาหรือระดับที่พฤติกรรมนั้นเกิดขึ้น การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป็นประโยชน์ที่สำคัญ 2 ประการคือ ผลที่ได้รับจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองจะเป็นข้อมูลให้บุคคลเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมเป้าหมายในระหว่างก่อนและหลังการดำเนินการปรับพฤติกรรมตนเองและผลที่ได้รับจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองจะเป็นข้อมูลย้อนกลับที่จะทำให้บุคคลทราบว่าตนเองแสดงพฤติกรรมเป้าหมายนั้นในระดับใด และถ้าข้อมูลย้อนกลับนั้นเป็นข้อมูลในทางบวกจะเป็นตัวเสริมแรงพฤติกรรมเป้าหมายนั้นอีกด้วย การสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองนั้นไม่เพียงแต่จะเป็นการรวบรวมข้อมูลพฤติกรรมเป้าหมายเพียงเท่านั้นแต่ยังสามารถที่จะทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้อีกด้วย ด้วยเหตุนี้จึงเรียกรวมการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองอีกชื่อหนึ่งว่าการเตือนตนเอง (Self-monitoring)

ขั้นตอนในการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองประกอบด้วย

1. กำหนดพฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจนว่าได้แก่พฤติกรรมอะไรบ้าง
2. กำหนดเวลาสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมาย
3. กำหนดวิธีการบันทึกพฤติกรรมและเป้าหมายที่ใช้ในการบันทึกพฤติกรรม
4. สังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเอง
5. เสนอผลการสังเกตและบันทึกพฤติกรรม
6. วิเคราะห์ข้อมูลพฤติกรรมที่บันทึกเพื่อให้เป็นข้อมูลย้อนกลับซึ่งจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมนั้น

4. การประเมินพฤติกรรมตนเอง (Self-evaluation) หมายถึง การให้บุคคลผู้รับการปรับพฤติกรรมประเมินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง โดยการเปรียบเทียบระดับพฤติกรรมก่อนเริ่มใช้กระบวนการควบคุมตนเองและหลังจากดำเนินการใช้กระบวนการควบคุมตนเองโดยการประเมินว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในเงื่อนไขการเสริมแรงหรือการลงโทษตนเองหรือไม่ หากเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ก็จะให้การเสริมแรงหรือการลงโทษตนเองแล้วแต่กรณีต่อไป



5. การให้การเสริมแรงหรือลงโทษพฤติกรรมตนเอง (Self-administration of reinforcement or punishment) หมายถึง การที่บุคคลผู้รับการปรับพฤติกรรมดำเนินการให้การเสริมแรงหรือการลงโทษพฤติกรรมของตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ในเงื่อนไขการเสริมแรงหรือการลงโทษแล้วแต่กรณี

โดยสรุป กระบวนการควบคุมตนเองมีอยู่ 2 กระบวนการคือ 1. การควบคุมสิ่งเร้า คือ การที่บุคคลพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นสิ่งเร้าที่ส่งผลให้ตัวเราขาดการควบคุมตนเองจึงควรที่จะหลีกเลี่ยงหรือออกห่างจากสิ่งเร้านั้นๆ 2. การควบคุมผลกรรมด้วยตนเอง คือ การที่บุคคลกำหนดให้การเสริมแรงด้วยรางวัลเมื่อตัวเราได้กระทำพฤติกรรมตามเป้าหมายที่ได้กำหนดเอาไว้ หรือลงโทษตัวเองเมื่อเราไม่สามารถทำพฤติกรรมตามเป้าหมายที่ได้กำหนดเอาไว้

### 1.9 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง (Self-Control Theory)

เนื่องจากทฤษฎี Self-control theory ของ Gottfredson and Hirschi เป็นทฤษฎีที่ทรงอิทธิพลที่สุดในแวดวงวิชาการทางด้านอาชญาวิทยาในปัจจุบัน (Romero, Gomez-Fraguela, Luengo, และ Sobral, 2003, pp. 61-86) ภายหลังจากทศวรรษที่ 1990 เป็นต้นมา ทฤษฎีนี้ก็ได้รับการวิพากษ์วิจารณ์อย่างกว้างขวาง นอกจากนั้นทฤษฎีนี้ค่อนข้างจะเป็นทฤษฎีใหม่ในสายตาของนักวิชาการทางด้านอาชญาวิทยาของประเทศไทย จริงๆ แล้วทฤษฎีนี้พัฒนาขึ้นมาตั้งแต่ปี 1990 และมีการพิสูจน์ทฤษฎีเรื่อยมาจนกระทั่งปัจจุบันและได้รับการยอมรับอย่างกว้างขวาง จนมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีนี้อย่างมากมายมหาศาล

กล่าวได้ว่าทฤษฎีนี้เป็นทฤษฎีในเชิงบูรณาการที่เป็นการผสมผสานทฤษฎีทางด้าน Biology , Psychology และ Sociology เข้าด้วยกัน ซึ่งแตกต่างไปจากทฤษฎีอื่นๆ นอกจากนั้นการนำทฤษฎีนี้ไปบูรณาการร่วมกับทฤษฎีอื่นก็เป็นการบูรณาการในลักษณะที่ใช้ทฤษฎีนี้เป็นแกนกลางในการผสมผสานอย่างเช่นการศึกษาวิจัยของ Schreck, Wright, และ Miller (2002, pp. 159-180) หรือการศึกษาวิจัยของ Longshore, Chang, Hsieh, และ Messina (2004, pp. 542-564) ซึ่งนักวิชาการเหล่านี้ค่อนข้างจะเชื่อว่า Self-control ของคนเรานั้นพัฒนาขึ้นมาตั้งแต่ช่วงอายุต้นๆ ของชีวิตตามแนวคิดของ Gottfredson และ Hirschi (1990) เพราะฉะนั้นปัจจัยหรือทฤษฎีอื่นๆ จึงมาภายหลัง การบูรณาการจึงใช้ปัจจัยทางด้าน Self-control ที่เป็นตัวเชื่อมโยงไปสู่ปัจจัยอื่นๆ อย่างเช่น คนที่มี Self-control ต่ำก็จะหันเข้าหาเพื่อนที่กระทำผิดและซึมซับเอาค่านิยมของเพื่อนดังกล่าวและกระทำผิดตามมาในที่สุด

Gottfredson และ Hirschi ได้นำเสนอทฤษฎีดังกล่าวโดยได้พัฒนาทฤษฎีที่ว่านี้จากทฤษฎี Social control หรือ Social bond theory ของ Hirschi แต่เดิมและได้ผสมผสานเข้า

กับทฤษฎีทางด้าน Biosocial , Psychology , Routine activities และ Rational choice theories ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น (Gottfredson และ Hirschi, 1990)

Gottfredson และ Hirschi มองว่าคนเรานั้นมีแนวโน้มที่จะกระทำผิดหรือประกอบอาชญากรรมได้ทุกคน เนื่องจากขาดความอดกลั้น ขาดความยับยั้งชั่งใจ (Self restraint) นอกจากนั้นยังอยู่ในสภาพแวดล้อมที่คนเรามีโอกาสจะกระทำผิดได้อีกด้วย เช่น อยู่ในละแวกบ้านที่ไม่มีคนดูแลและเป็นบ้านที่มีทรัพย์สินที่มีราคาแพงและง่ายต่อการหยิบฉวย เคลื่อนย้ายหรือผู้ที่กระทำผิดเป็นคนที่ตกงานหรือว่างงาน เป็นต้น ทฤษฎีนี้แสดงให้เห็นว่าคนที่มีแนวโน้มที่จะกระทำผิดสูงจะกระทำผิดได้ง่ายกว่าคนที่มีแนวโน้มที่จะกระทำผิดต่ำ แนวโน้มหรือคุณลักษณะที่จะกระทำผิดของคนเราจะติดอยู่กับตัวคนเราตลอดไป (The propensity to commit crimes remains stable throughout a person's life)

แนวโน้มหรือคุณสมบัติที่จะกระทำผิดของคนเรานั้น ทฤษฎี GTC หรือ General Theory of Crime ได้อธิบายเพิ่มเติมโดยใช้ปัจจัยหรือทฤษฎีทางด้าน Biosocial และ Psychosocial ในมิติของ Social control ไว้ว่าแนวโน้มที่จะกระทำผิดของคนเราที่แตกต่างกันนั้นจะติดตัวอยู่กับตัวคนเราตลอดไป เพียงแต่โอกาสจะเอื้ออำนวยให้กระทำผิดหรือไม่เท่านั้น นอกจากนั้นทฤษฎีนี้ยังได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่าปัจจัยทางด้าน Biological และ Psychological factors ทำให้คนเรามีบุคลิกภาพแบบ Impulsive และการมีแนวโน้มที่จะกระทำผิด ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ อาจมีการถ่ายทอดทางกรรมพันธุ์หรืออาจมีการพัฒนาจนทำให้ไม่มีขีดความสามารถหรืออาจมาจากการขาดการอบรมเลี้ยงดูที่ดีจากพ่อแม่ (Absent Parenting) ทั้งนี้ทฤษฎีทางด้าน Biological theorists เห็นว่าการขาดการเลี้ยงดูที่ดีหรือเหมาะสมเป็นระยะเวลานานๆ ย่อมมีผลกระทบต่อพฤติกรรมของคนเรา ซึ่งทั้ง Gottfredson และ Hirschi กล่าวว่า การควบคุมตนเองนั้นเริ่มมาจากการเลี้ยงดูของผู้ปกครองตั้งแต่วัยเด็ก โดยที่ระดับของการควบคุมตนเองสามารถเปลี่ยนแปลงได้และระดับของการควบคุมตนเองในแต่ละบุคคลนั้นจะถูกกำหนดอยู่ในช่วงอายุ 11-12 ปี ยิ่งไปกว่านั้นการควบคุมตนเองนี้ยังมีความเชื่อมโยงกับการมีพฤติกรรมการกระทำผิดและพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่างๆ ด้วย

ในส่วนรายละเอียดของทฤษฎี Gottfredson และ Hirschi ได้อธิบายไว้ว่าการที่คนเรามีแนวโน้มที่จะกระทำผิดหรือประกอบอาชญากรรมนั้นขึ้นอยู่กับระดับการควบคุมตัวเอง (Level of self control) เป็นสำคัญ คนที่มีขีดจำกัดในการควบคุมตนเองหรือมีระดับการควบคุมตัวเองต่ำนั้นจะมีบุคลิกภาพแบบ Impulsive คือเป็นคนที่ไม่ใส่ใจต่อความรู้สึกของผู้อื่นเป็นคนชอบใช้แรงกายมากกว่าการใช้ความคิด เป็นคนชอบเสี่ยง ไม่มองการณ์ไกล ชอบใช้ภาษา



กายมากกว่าภาษาพูด (Gottfredson และ Hirschi, 1990, p. 90) นอกจากนั้นคนเหล่านี้ยังเป็นคนที่เน้นเหตุการณ์ปัจจุบันเฉพาะหน้า (Here and now) และปฏิเสธงานที่จะทำเพื่อเป้าหมายในอนาคต เป็นคนที่ขาดความขยันขันแข็ง เป็นคนขี้เหนียวและเป็นคนดื้อรั้น ซึ่งคนที่ขาดการควบคุมตนเอง (Lacking self-control) จะเป็นคนที่ชอบความตื่นเต้นผจญภัย ไม่อยู่นิ่ง เป็นคนชอบใช้แรงกายและเป็นคนที่ยึดตนเองเป็นที่ตั้ง เมื่อคนเหล่านี้เริ่มมีวุฒิภาวะก็จะแต่งงานหลายครั้ง เปลี่ยนงานบ่อยๆ และมีเพื่อนไปเรื่อย ๆ (Gottfredson และ Hirschi, 1990, p. 89)

คนที่ขาดการควบคุมตนเองเป็นคนที่ขาดความละอายต่อบาปและมักจะแสวงหาความสุขให้กับตนเองอยู่เสมอ (Piquero และ Tibbetts, 1996, pp. 481-508) คนเหล่านี้มักจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เป็นอันตราย (Dangerous behavior) อย่างเช่นการดื่มเหล้า การสูบบุหรี่ การขับรถเร็วหวาดเสียว ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้จะมีความสัมพันธ์กับการกระทำผิดหรือการประกอบอาชญากรรมทั้งสิ้น (Forte และ Kennedy, 1997, pp. 265-294) เนื่องจากคนที่มีการควบคุมตัวเองต่ำจะเป็นคนที่ชอบเสี่ยง ชอบความตื่นเต้นเร้าใจหรือความหวาดเสียวผสมผสานกับความอยากของตนเอง คนเหล่านี้ชอบที่จะเข้าไปยุ่งเกี่ยวกับการกระทำผิดหรือการประกอบอาชญากรรม (Criminal acts) คนเหล่านี้เป็นคนชอบปิดบังซ่อนเร้น ทำอะไรคล่องแคล่วรวดเร็ว และชอบมีอำนาจมากกว่าคนทั่วไป นอกจากนั้น Gottfredson และ Hirschi ยังได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า คนเหล่านี้จะกระทำผิดในเรื่องเงินๆ ทองๆ โดยไม่คิดจะทำงาน กระทำผิดทางเพศโดยไม่มีความรัก กระทำผิดในลักษณะแก้แค้นทดแทนโดยไม่ชักช้าหรือทันที่ทันใด (Gottfredson และ Hirschi, 1990, p. 112) คนที่มีแนวโน้มที่จะกระทำผิดดังกล่าวนี้มักจะเข้าไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอื่นๆ อีก อย่างเช่น สูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เล่นการพนันและมีเพศสัมพันธ์ที่ผิดกฎหมาย (Gottfredson และ Hirschi, 1990, p. 112) Siegel ได้แยกองค์ประกอบของ Self control ดังกล่าวมาแล้วในรูปของ Impulsive personality เพื่อให้เข้าใจง่ายยิ่งขึ้นดังต่อไปนี้ (Siegel, 2000, p. 291)

องค์ประกอบของการควบคุมตนเอง (Self control) ในรูปแบบของ Impulsive personality โดยองค์ประกอบแบบหุ่นหันพลันแล่นของบุคคลที่มีลักษณะการควบคุมตนเองต่ำมีดังนี้คือ (The Element of Impulsively : Signs that a person has low self control)

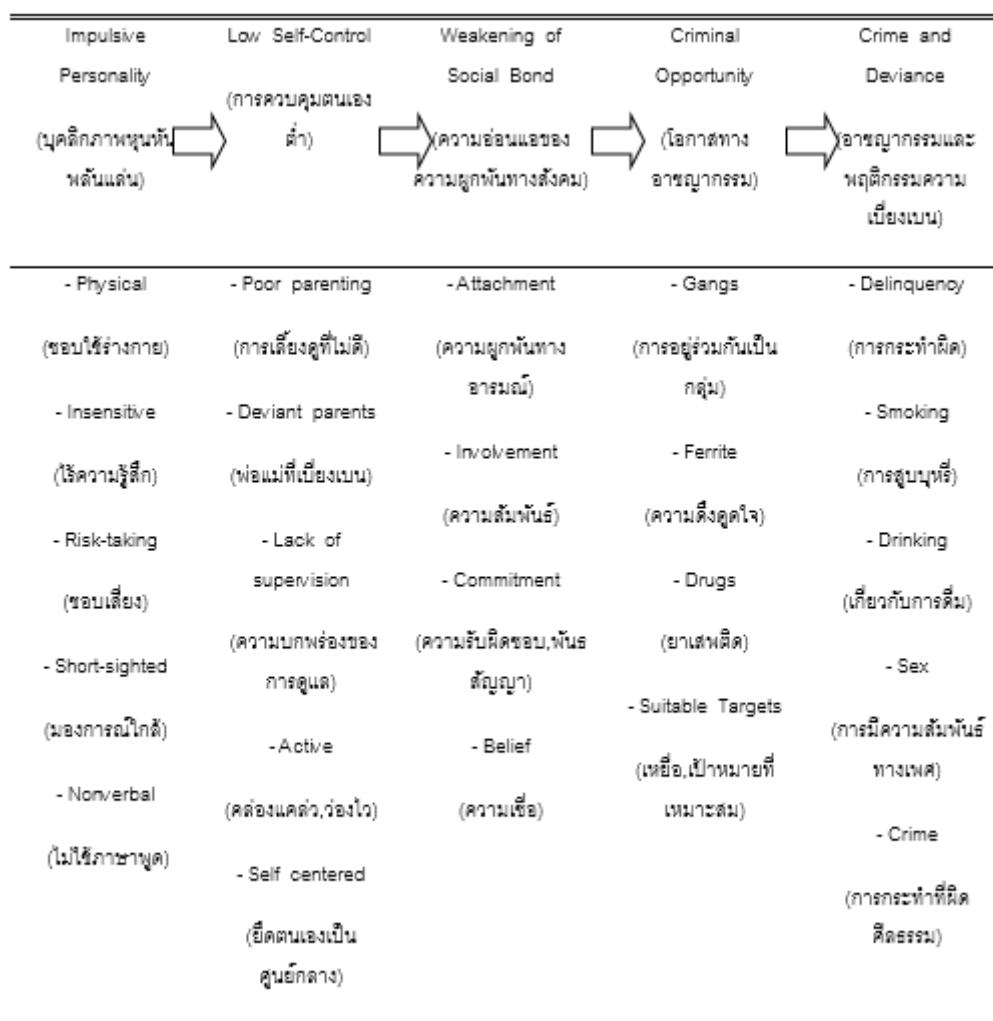
1. ไร้ความรู้สึก (Insensitive)
2. ชอบใช้ร่างกาย (Physical)
3. มองการณ์ใกล้ (Shortsighted)
4. ไม่ใช้วัจนภาษา (Nonverbal)

5. รับรู้อยู่แค่กับปัจจุบัน (Here and now orientation)
6. ความสัมพันธ์ทางสังคมไม่มั่นคง (Unstable social relations)
7. สนุกกับพฤติกรรมที่เบี่ยงเบน (Enjoy deviant behavior)
8. ชอบการเสี่ยงภัย (Risk taker)
9. ปฏิเสธการทำงานที่ยาก (Refuses to work for distant goals)
10. ขาดความวิริยะอุตสาหะ (Lacks diligence)
11. ขาดความหนักแน่น (Lacks tenacity)
12. ชอบเสี่ยงภัยหรือกล้า (Adventuresome)
13. ยึดตนเองเป็นศูนย์กลาง (Self-centered)
14. ไม่มีความละอายใจ (Shameless)
15. 魯莽หรือไม่รอบคอบ (Imprudent)
16. ขาดการคิดและทักษะการใช้วัจนภาษา (Lacks cognitive and verbal skills)
17. ชอบการเสี่ยงอันตรายและความตื่นเต้น (Enjoys danger and excitement)

Gottfredson และ Hirschi ได้อธิบายถึงรากเหง้าของการควบคุมตนเองที่ไม่ดี หรือการขาดการควบคุมตนเองว่ามีสาเหตุมาจากการขาดการฝึกอบรมเลี้ยงดูที่ดีในวัยเด็ก (Child rearing practice) พ่อแม่หรือผู้ปกครองเด็กที่ขาดการอบรมเลี้ยงดูการดูแลเอาใจใส่ ไม่มีการลงโทษห้ามปรามเมื่อเด็กกระทำผิดหรือมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนเหล่านี้จะส่งผลทำให้เด็กขาดการควบคุมตนเอง (Lack of self control) ในที่สุด ซึ่งเด็กที่ขาดความใกล้ชิดผูกพันกับพ่อแม่และเด็กที่ขาดการดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่หรือเด็กที่พ่อแม่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนหรือประกอบอาชญากรรมเหล่านี้จะส่งผลต่อการพัฒนา Self control ของเด็กตามไปด้วย ทั้งนี้การพัฒนา Lack of self control นั้นจะพัฒนาไปเรื่อยๆ อย่างไม่หยุดยั้ง (Gibbs และ Giever, 1995, pp. 231-255) Low self control นั้นจะพัฒนาขึ้นตั้งแต่ช่วงต้นๆ ของชีวิต (Early in life) และจะยังคงมีต่อไปเรื่อยๆ ไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ (Agnew, 1995) โดยในส่วนของความสัมพันธ์ระหว่าง การควบคุมตัวเองต่ำและการประกอบอาชญากรรมนั้น ซึ่งเรื่องนี้ Gottfredson และ Hirschi (1990) กล่าวไว้ว่า หลักการของ Self control สามารถที่จะนำมาอธิบายพฤติกรรมอาชญากรได้ทุกประเภท (All varieties of criminal behavior) และสามารถนำมาอธิบายลักษณะทางสังคมและพฤติกรรมที่มีความสัมพันธ์กับการประกอบอาชญากรรมได้ทุกประเภทเช่นเดียวกัน เช่น

อาชญากรรมที่เกี่ยวข้องกับการย่องเบา การปล้นทรัพย์ การลักทรัพย์ การจำหน่ายยาเสพติด การฆาตกรรม การข่มขืน ฯลฯ นอกจากนี้อัตราการเกิดอาชญากรรมที่แตกต่างกันในด้านเพศภาวะ (Gender) สี่ผิวและสภาวะแวดล้อมก็สามารถอธิบายในแง่ของ Self-control ได้เช่นเดียวกัน เช่น อัตราการประกอบอาชญากรรมในเพศชายมีมากกว่าหรือสูงกว่าเพศหญิง เนื่องจากเพศชายมีระดับการควบคุมตนเอง (Low Self Control) ต่ำกว่าเพศหญิง (Siegel, 2000, p. 291) ทฤษฎี Self-control ถือได้ว่าไม่เหมือนกับทฤษฎีอื่นๆ ที่อธิบายพฤติกรรมอาชญากรรมในมิติที่แคบๆ อย่างเช่น ทฤษฎี Teenage gang formation เป็นต้น Gottfredson และ Hirschi กล่าวไว้ว่า Self control สามารถที่จะนำมาอธิบายปัญหาอาชญากรรมได้ทุกๆ เรื่อง (Self control applies equally to all crimes) ตั้งแต่การฆาตกรรมไปจนถึงอาชญากรรมฉ้อโกงในบริษัทห้างร้าน ฯลฯ Gottfredson และ Hirschi เห็นว่ายังมีอาชญากรผู้ดีอีกส่วนหนึ่งที่มี Self control ต่ำและมีพฤติกรรมเช่นเดียวกับพวกที่ข่มขืนกระทำชำเราและพวกย่องเบา แม้ว่าปัญหาผู้กระทำผิดที่มี Low self control เหล่านี้จะคลี่คลายลงเมื่อเขาเริ่มมีวุฒิภาวะเพิ่มมากขึ้น แต่อัตราการกระทำผิดของคนเหล่านี้ก็ยังมีมากกว่าผู้ที่มี Self control แข็งแกร่ง (Siegel, 2000, p. 291)

โดยสรุปทฤษฎี General theory of crime ของ Gottfredson และ Hirschi เป็นทฤษฎีในเชิงบูรณาการในกลุ่มของ Latent trait theory และเป็นทฤษฎีที่มุ่งความสนใจไปที่ Self control โดยเฉพาะ Low self control เป็นส่วนใหญ่ และทฤษฎีนี้จะเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า Self control theory โดยที่ Gottfredson และ Hirschi เห็นว่าคนที่มี Low self control หรือ Lack of self control จะเป็นคนที่มีบุคลิกภาพแบบ Impulsive คือเป็นคนที่ไม่ใยดีต่อความรู้สึกของคนอื่น ชอบใช้แรงกายมากกว่าการใช้ความคิด เป็นคนชอบความเสี่ยง ขาดการมองการณ์ไกล ชอบใช้ภาษาากายมากกว่าภาษาพูด เน้นเหตุการณ์เฉพาะหน้าและปฏิเสธงานที่ยากลำบาก แม้ Gottfredson และ Hirschi จะเห็นว่าคนที่มี Low self control จะแสดงออกมาในรูปแบบของบุคลิกภาพแบบ Impulsive และบุคลิกภาพแบบอื่นๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วก็ตาม แต่ Larry Siegel กลับมองว่าบุคลิกภาพดังกล่าวคือ Latent trait ที่ฝังรากลึกและมีพัฒนาการมาตั้งแต่เด็กๆ โดยบุคลิกภาพดังกล่าวนี้จะเริ่มพัฒนาขึ้นตั้งแต่เด็กและมีผลสืบเนื่องมาถึงปัจจุบันและแสดงให้เห็นในรูปแบบของ Impulsive personality ต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว (Siegel, 2000, p. 290) จึงได้สรุปทฤษฎี General theory of crime หรือ Self control ของ Gottfredson และ Hirschi ไว้ตามภาพประกอบที่ 2 ดังต่อไปนี้



ภาพประกอบ 2 ทฤษฎี General theory of crime หรือ Self control

นอกจากนี้ยังมีนักวิชาการทางด้านอาชญาวิทยาอีกหลายท่านที่ได้พยายามอธิบายถึงองค์ประกอบของ Self-control ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น ซึ่งทั้งนี้ นักวิชาการที่สามารถพัฒนาการแยกองค์ประกอบของ Self-control ตลอดจนได้รับการยอมรับและนิยมนำมาใช้กันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันก็คือ Harold G. Grasmick โดย Grasmick ได้แบ่งองค์ประกอบของ Self-control ออกเป็น 6 องค์ประกอบ ดังนี้คือ (Arneklev, Grasmick, และ Bursik, 1999, pp. 307-331)

1. Impulsive Component (องค์ประกอบเกี่ยวกับความหุนหันพลันแล่น)
2. Simple Tasks component (องค์ประกอบเกี่ยวกับงานง่ายๆ)
3. Risk-Taking Component (องค์ประกอบเกี่ยวกับความเสี่ยง)
4. Physical Activities Component (องค์ประกอบเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย)

5. Self-centered Component (องค์ประกอบเกี่ยวกับการยึดตนเอง)

6. Temper Component (องค์ประกอบเกี่ยวกับอารมณ์)

จากการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีดังกล่าวมาข้างต้นเห็นได้ว่า ปัญหาในกลุ่มเยาวชนที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากการที่เยาวชนขาดความยั้งคิด ไม่รู้จักการควบคุมตนเอง จึงทำให้เยาวชนตัดสินใจหาทางออกด้วยวิธีการที่ไม่เหมาะสมและมีแนวโน้มที่อาจเกิดปัญหาตามมา ดังนั้นแล้วถ้าหากมีการพัฒนาเยาวชนให้เป็นผู้ที่รู้จักการควบคุมตนเองได้ก็อาจกล่าวได้ว่าเป็นวิธีการลดการเกิดปัญหาในกลุ่มเยาวชนได้ด้วย

การควบคุมตนเองนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าเป็นการเอาชนะความต้องการของตนเองโดยการระงับหรือบังคับตนเองจากสิ่งเร้าต่างๆ เพื่อไม่ให้แสดงออกถึงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมและสามารถอดทนรอคอยกับความสำเร็จในอนาคตได้ ส่วนผู้ที่ไม่สามารถอดทนรอคอยได้นั้นก็จะแสดงออกมาซึ่งพฤติกรรมที่เป็นปัญหาหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นว่าผู้ที่ประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเองนั้นจะสามารถแสดงออกถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมมากกว่าคนที่ไม่ประสบความสำเร็จในการควบคุมตนเองและในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาถึงการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

#### 1.10 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเอง

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองพบว่ามีการศึกษาการควบคุมตนเองในรูปแบบของตัวแปรอื่นที่มีความคล้ายคลึงกันเป็นส่วนใหญ่ สำหรับผู้ที่ศึกษาการควบคุมตนเองโดยตรงมีจำนวนไม่มากนัก ผู้วิจัยจึงได้ทำการรวบรวมและนำเสนอ ดังนี้

จิรปภา เลิศวุฒิ (2547) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองและการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำความผิดและเยาวชนที่ไม่ได้กระทำความผิด ซึ่งผลการวิจัยพบว่า 1.) เยาวชนที่กระทำความผิดมีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับปานกลางและเยาวชนที่ไม่ได้กระทำความผิดมีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับมาก 2.) เยาวชนที่กระทำความผิดและไม่กระทำความผิดมีการควบคุมตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

ดิษยา มีเพียร (2551) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการฝึกการควบคุมตนเองต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนกระทำผิดหญิงในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานี ซึ่งผลการวิจัยพบว่า เยาวชนกลุ่มทดลองซึ่งได้รับการฝึกการควบคุมตนเองมีพฤติกรรมก้าวร้าวซึ่งประเมินจากค่าเฉลี่ยร้อยละของจำนวนช่วงเวลาการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สาวิตรี ลำเลิศ (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่องการศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวและการพัฒนาโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนหญิงที่กระทำผิด ซึ่งผลการวิจัยพบว่า เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่เข้าร่วมโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

พิมพ์หทัย สังสุทธิ (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่องความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงกับการกระทำผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน: ศึกษาในแนวทางของทฤษฎีความกดดันทั่วไป ทฤษฎีการควบคุมตนเองและทฤษฎีความผูกพันทางสังคม ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยทางด้านความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงมีความสัมพันธ์กับการกระทำผิดเกี่ยวกับทรัพย์สินของกลุ่มตัวอย่าง กล่าวคือกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชายกระทำผิดเกี่ยวกับทรัพย์สินมากกว่าเพศหญิง นอกจากนี้ยังพบอีกว่า ตัวแปรทางด้านการควบคุมตนเอง (Self-Control) ส่งผลต่อการกระทำผิดเกี่ยวกับทรัพย์สินมากที่สุด รองลงมาคือปัจจัยทางด้านความผูกพันทางสังคม (Social Bonds) และปัจจัยทางด้านความกดดันทางการเงิน (Monetary Strain) ตามลำดับ

จากการศึกษาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่ายังไม่มีงานวิจัยภายในประเทศที่ศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม งานวิจัยที่ศึกษาส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรการควบคุมตนเองกับปัจจัยเรื่องต่างๆ และการศึกษาการควบคุมตนเองที่มีผลต่อพฤติกรรมที่เฉพาะเจาะจงลงไป

## 2. แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ในการศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษารวบรวม ความหมาย จุดมุ่งหมาย การเลือกสมาชิก ขนาดของกลุ่ม ระยะเวลาและจำนวนครั้ง การจัดบรรยากาศและสถานที่ ชนิดของกลุ่มและข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมไปถึงทฤษฎีที่นำมาใช้ในการสร้างโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองไว้ดังต่อไปนี้

### 2.1 ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

หากจะกล่าวถึงการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม (Group Counseling) นับได้ว่ามีความแตกต่างจากการให้คำปรึกษาแบบเป็นรายบุคคล (Individual Counseling) โดยทั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา ค้นคว้ารวบรวมตำราและเอกสารจากนักวิชาการหลายท่านที่ได้ให้ความหมายต่างๆ ของการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ไว้ดังต่อไปนี้



ทอมป์สัน (Thompson, 2003, p. 35) กล่าวว่า การให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม เป็นกระบวนการระหว่างบุคคลที่ทำให้สมาชิกกลุ่มได้สำรวจตนเองจากการสร้างสัมพันธภาพกับ สมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ เพื่อก่อให้เกิดความพยายามในการปรับเปลี่ยนเจตคติและพฤติกรรมของตนเอง

ชมิทธ์ (Schmidt, 2008, p. 1 อ้างถึงใน สุขอรุณ วงษ์ทิม, 2554, น. 35) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มเป็นการให้บริการปรึกษาที่เป็นความสัมพันธ์ของการช่วยเหลืออย่าง ivoว่างใจได้ ซึ่งผู้ให้บริการปรึกษาจะช่วยเหลือสนับสนุนสมาชิกกลุ่มโดยมีเป้าหมายที่จะพัฒนา ป้องกันหรือบำบัดประเด็นปัญหาที่เกิดขึ้น โดยกิจกรรมของการให้บริการปรึกษาประกอบด้วย ชี้นะ การให้ข้อมูลและกระบวนการแก้ปัญหา

คอเรย์ (Corey, 2008, p. 5) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มหมายถึง กระบวนการที่มีจุดมุ่งหมายในการป้องกันและบำบัดรักษาเกี่ยวกับการศึกษา อาชีพ สังคมและ ตัวบุคคล ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลโดยเน้นใน เรื่องความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรมในระดับจิตสำนึก โดยสมาชิกอาจจะประสบปัญหาวิกฤต หรือขัดแย้งและสับสน ตลอดจนความพยายามที่จะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของ ตนเอง โดยผู้นำกลุ่มทำหน้าที่เชื้ออำนาจให้กลุ่มเกิดความเห็นอกเห็นใจและมีการช่วยเหลือซึ่งกัน และกัน อีกทั้งเป็นการสร้างบรรยากาศแห่งความไว้วางใจอันจะนำไปสู่การเปิดเผยถึงเรื่องราวและ ปัญหาต่างๆ ที่จะส่งผลทำให้สมาชิกกลุ่มมีความเข้าใจและยอมรับในปัญหาจนสามารถค้นหา ทางแก้ไขปัญหาได้ด้วยตนเอง

สุขอรุณ วงษ์ทิม (2554, น. 35) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการ ช่วยเหลือผู้รับบริการปรึกษากลุ่ม โดยมีผู้ให้บริการปรึกษาเป็นผู้สนับสนุนเชื้ออำนาจ ชี้นะให้ ข้อมูล เปิดโอกาสให้สมาชิกได้ระบายอารมณ์ ความรู้สึก แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ร่วมกันพิจารณาวิธีการแก้ไขปัญหา มีการเปลี่ยนแปลงความคิด อารมณ์และพฤติกรรมภายใต้ บรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัย ไว้วางใจซึ่งกันและกัน

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2558, น. 14-16) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็น กระบวนการในการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาด້ายกัน มาร่วมกันหาแนวทางในการ แก้ปัญหา ในบรรยากาศที่อบอุ่น มีการยอมรับและเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกคนได้ร่วมกันหา วิธีการแก้ไขปัญหาที่ดีที่สุดของตนเอง โดยมีผู้ให้การปรึกษาซึ่งเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถและ ประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาเป็นผู้เชื้ออำนาจให้กระบวนการให้การปรึกษาแบบกลุ่มบรรลุ ตามเป้าหมายที่กลุ่มกำหนดไว้

สกล วรเจริญศรี (2560, น. 8) กล่าวว่า การให้คำปรึกษากลุ่มเป็นการดำเนินการกลุ่มด้วยเทคนิค วิธีการและกิจกรรมต่างๆ ภายใต้กรอบแนวคิด ทฤษฎีและทักษะของการให้คำปรึกษา โดยอาศัยกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลที่ผ่านการสื่อสาร การแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ มุมมองต่างๆ ของผู้รับคำปรึกษาได้เกิดการเข้าใจและพัฒนาสิ่งที่เหมาะสม

ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2560, น. 103) กล่าวว่า กระบวนการให้การช่วยเหลือแก่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปที่มีปัญหาในเรื่องที่คล้ายคลึงกันหรือมีความต้องการที่จะพัฒนาตนในเรื่องเดียวกัน โดยใช้ความสัมพันธ์และอิทธิพลของกลุ่มในการช่วยเหลือสมาชิกในด้านกำลังใจ ความเห็นอกเห็นใจ การให้ข้อมูลย้อนกลับและข้อเสนอแนะ เพื่อให้สมาชิกเข้าใจตนเอง เข้าใจปัญหาและได้แนวทางแก้ไขปัญหาหรือสามารถพัฒนาตนจากการพูดคุยและพิจารณาร่วมกันในกลุ่ม

จากเอกสารดังกล่าวที่หลายๆ ท่านได้ให้ความหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม (Group Counseling) ไว้ในข้างต้น ผู้วิจัยพอจะสรุปได้ว่าการให้คำปรึกษากลุ่มคือ กระบวนการช่วยเหลือกลุ่มบุคคลที่มีเรื่องราวของปัญหาที่คล้ายคลึงกัน โดยให้ความสำคัญของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เน้นในเรื่องความคิด ความรู้สึกและพฤติกรรม ทั้งนี้สมาชิกภายในกลุ่มจะมีการปรึกษาหารือร่วมกันโดยมีผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกภายในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ความเชื่อและมุมมองต่างๆ ภายใต้บรรยากาศของกลุ่มที่มีความอบอุ่น ปลอดภัย เป็นกันเองและไว้วางใจได้

## 2.2 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่ม

ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมศึกษา ค้นคว้าความหมายของจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังรายละเอียดต่อไปนี้

จาคอปส์ แมนสสันและฮาร์วิล (Jacobs , Masson & Harvill, 2009 อ้างถึงใน ศิริบุญรณ สายโกสุม, 2555, น. 46) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกลุ่มว่าจะเป็นแผนที่สำหรับผู้นำ ผู้นำและสมาชิกต้องมีความชัดเจนทั้งจุดมุ่งหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเฉพาะของการพบกันในแต่ละครั้ง อย่างไรก็ตามบางครั้งความต้องการของสมาชิกไม่เฉพาะเจาะจง การนำกลุ่มที่ความต้องการแตกต่างกัน ผู้นำต้องตัดสินใจว่าความต้องการอันใดเหมาะสมและเหมาะสมที่จะนำมากล่าวความกระจ่างเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายของกลุ่มช่วยให้ผู้นำกลุ่มกำหนดทิศทางให้สมาชิกโดยเสนอกิจกรรม ตามคำถามที่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายและตัดบทการอภิปรายที่ไม่เกี่ยวข้อง กลุ่มมักจะ

มีความสับสน น่าเบื่อ ไม่เสริมสร้าง เมื่อจุดมุ่งหมายไม่มีการนิยามอย่างชัดเจนหรือเมื่อผู้นำไม่ทำตามจุดมุ่งหมายดังที่กล่าวไว้

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ (2558, น. 14-17) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มแบ่งออกเป็นจุดมุ่งหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเฉพาะ โดยจุดหมายทั่วไปของการให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่มเพื่อพัฒนาให้สมาชิกได้มีการพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ เช่น พัฒนาพฤติกรรม ทักษะ ปรับความคิด ความรู้สึกที่มีต่อตนเองและผู้อื่น ส่วนจุดมุ่งหมายเฉพาะของการให้คำปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับประเภทของกลุ่มและเทคนิคทฤษฎีที่ผู้นำกลุ่มเลือกใช้ในการให้คำปรึกษากลุ่ม รวมทั้งจุดมุ่งหมายเฉพาะนี้สมาชิกอาจเป็นผู้กำหนดจุดมุ่งหมายของตนเองที่เฉพาะในการปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง

ลักขณา สิริวัฒน์ (2560, น. 84) กล่าวว่า การให้คำปรึกษามีความมุ่งหมายเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติปัญญาในเรื่องของการรู้เท่าทันตนเอง คือได้รู้จักตนเองและยอมรับตนเองในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นด้านความถนัด ความสามารถ ความพึงพอใจและความพร้อมของตนเอง ในการที่จะเลือกสิ่งต่างๆ ให้เหมาะสมกับตนเองจากแนวทางที่ได้รับการเสนอแนะอย่างหลากหลายจนสามารถรู้จักวิถีทางในการแก้ปัญหาและพัฒนาตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขตามอัตภาพ

สกล วรเจริญศรี (2560, น. 16) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นมุ่งให้เกิดการเรียนรู้และการสร้างบรรยากาศของการให้คำปรึกษากลุ่มนั้นเอื้อต่อการทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเจริญงอกงาม การสร้างความไว้วางใจ การได้รับความรู้ เกิดการยอมรับ การเคารพ การมีมุมมองใหม่ๆ การนำตนเอง การตระหนักรู้ การวางแผนชีวิต ทักษะทางสังคม การอยู่ร่วมกับผู้อื่นและความชัดเจนเกี่ยวกับค่านิยมของตนเอง อีกทั้งการกำหนดจุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาควรมีการกำหนดจุดมุ่งหมายในแต่ละครั้งของการดำเนินการกลุ่มและสามารถมีได้มากกว่าหนึ่งจุดมุ่งหมาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้นำกลุ่มเป็นสำคัญว่าต้องการให้ดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มมีทิศทางเป็นอย่างไร

จากเอกสารดังกล่าวที่หลายๆ ท่านได้กล่าวไว้ในข้างต้น ผู้วิจัยพอจะสรุปได้ว่าจุดมุ่งหมายของการให้การปรึกษากลุ่มคือ แนวทางที่ผู้นำและสมาชิกกลุ่มได้มีการกำหนดทิศทางให้มีความเข้าใจที่ตรงกันในการที่จะแลกเปลี่ยน เรียนรู้ประสบการณ์ร่วมกันเพื่อให้เกิดการพัฒนาและความเจริญงอกงามทั้งในตนเองและผู้อื่น รวมไปถึงวิถีทางในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพอันจะนำมาซึ่งชีวิตและความเป็นอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

## 2.3 การเลือกสมาชิกกลุ่มการให้คำปรึกษา

หากจะกล่าวถึงการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น ผู้วิจัยได้มีการศึกษาค้นคว้าตำราและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องไว้ต่างๆ ดังนี้

คอเรย์ (Corey, 2012, p. 75) กล่าวว่า การเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มนั้นควรเลือกสมาชิกที่มีลักษณะความคล้ายคลึงกัน เช่น อายุ ความสนใจหรือปัญหาในการที่จะแบ่งปันประสบการณ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น ส่วนกลุ่มที่มีความแตกต่างกันไม่ว่าจะเป็นกลุ่มระยะสั้นหรือระยะยาวก็ตามจะมีความเจริญงอกงามส่วนบุคคลเพราะเป็นเสมือนการจำลองสังคมจริงที่ต้องใช้ชีวิตให้ได้ทดลองพฤติกรรมใหม่และได้พัฒนาทักษะทางสังคมและรับข้อมูลตอบรับที่หลากหลาย

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2543, น. 91-95) กล่าวว่า สมาชิกที่จะมาเข้ารับคำปรึกษาควรจะเป็นผู้ที่มีปัญหาคคล้ายคลึงกันเพื่อจะได้อภิปรายในประเด็นเดียวกันและมีความเข้าใจซึ่งกันและกันดีขึ้น โดยการจัดกลุ่มควรให้สมาชิกมีลักษณะแตกต่างกันบ้าง แต่ก็ไม่ควรให้สมาชิกมีความแตกต่างกันมากจนเกินไปเพราะจะทำให้เกิดปัญหาได้ ทั้งนี้สมาชิกที่จะมาเข้ารับคำปรึกษากลุ่มควรเป็นผู้ที่เต็มใจที่จะแก้ไขปัญหา อีกทั้งยังต้องพิจารณาว่าแต่ละบุคคลจะได้รับประโยชน์จากกลุ่มและสามารถให้ความช่วยเหลือผู้อื่นในกลุ่มได้ด้วย

กาญจนา ไชยพันธุ์ (2549, น. 9) กล่าวว่า การเลือกสมาชิกกลุ่มควรเป็นผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้ากลุ่มโดยที่สมาชิกกลุ่มมีลักษณะของปัญหาที่คล้ายคลึงกัน และขณะเดียวกันผู้นำกลุ่มที่สำรวจปัญหาโดยการสัมภาษณ์สมาชิกกลุ่มครั้งแรกต้องชี้แจงจุดมุ่งหมายและลักษณะของกลุ่ม ตลอดจนกระบวนการที่สมาชิกกลุ่มแต่ละคนจะต้องทำ และในการจัดสมาชิกกลุ่มต้องคำนึงถึงอายุ ความสามารถทางสติปัญญา เพศที่ใกล้เคียงกัน

จากแนวคิดของหลายๆ ท่านที่ได้กล่าวไว้ในข้างต้น ผู้วิจัยพอจะสรุปได้ว่าหลักในการเลือกสมาชิกเข้ากลุ่มนั้น ต้องเกิดจากการที่สมาชิกกลุ่มมีความสมัครใจและเต็มใจที่จะเข้าร่วม ไม่มีการบังคับหรือขู่เข็ญ และลักษณะเรื่องราวของปัญหาควรมีความคล้ายคลึงกัน นอกจากนี้แล้วในเรื่องของเพศ อายุและสติปัญญาต้องมีความใกล้เคียงหรือไม่แตกต่างกันมากนัก

## 2.4 ขนาดของกลุ่มการให้คำปรึกษา

หากจะกล่าวถึงขนาดของจำนวนสมาชิกในการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว ในที่นี้ผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมแนวความคิดจากหลายๆ ท่านที่ได้กล่าวถึงขนาดของกลุ่มการให้คำปรึกษาไว้ดังนี้

มาห์เลอร์ (Mahler, 1969, pp. 54-55) กล่าวว่า ขนาดสมาชิกของกลุ่มไม่ควรน้อยกว่า 7 คนและไม่ควรเกิน 10 คน ทั้งนี้เพื่อให้ทุกคนมีโอกาสในการสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้อย่างเต็มที่

โฮลเซน (Ohlsen, 1970, p. 58) กล่าวว่า ขนาดสมาชิกของกลุ่มควรมีประมาณ 4-8 คน ทั้งนี้ยังมีความสอดคล้องกับโจเอลและชาปิรา (Joel และ Shapira, 1950, pp. 77-78) และสอดคล้องกับเชอร์ทเซอร์และสโตน (Shertzer และ Stone, 1971, p. 217) ที่กล่าวว่าจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมที่สุดคือ 5-8 คน เพราะถ้ามีจำนวนสมาชิกมากขึ้น ความสัมพันธ์ในกลุ่มจะน้อยลงและสมาชิกจะพึ่งพาผู้ให้คำปรึกษามากกว่าที่จะปรึกษาร่วมกับสมาชิกด้วยกัน

ยาโลม (Yalom, 1975, p. 284) กล่าวว่า โดยทั่วไปแล้วจำนวนสมาชิกในกลุ่มควรมีประมาณ 5-10 คน

ทรอตเซอร์ (Trotter, 1977, p. 186) กล่าวว่า ขนาดของสมาชิกในการให้การปรึกษากลุ่มควรมีจำนวนสมาชิก 6-8 คน ซึ่งเป็นกลุ่มขนาดเล็กจึงจะมีประสิทธิภาพมากที่สุด

แฮนเซนและคณะ (Hansen, Warner, และ Smith, 1980, p. 477) กล่าวว่า ขนาดของกลุ่มการให้คำปรึกษาควรมีประมาณ 7-8 คน และถ้าจำกัดขอบเขตไม่ควรน้อยกว่า 5 และไม่ควรมากเกิน 10 คน เพราะกลุ่มที่มีจำนวนสมาชิกมากเกินไปอาจทำให้สมาชิกมีเวลาน้อยที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆ และมีความยุ่งยากในการระบายความรู้สึกและอารมณ์ได้ไม่เต็มที่ แต่ถ้ากลุ่มมีจำนวนสมาชิกน้อยเกินไป อาจทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับกระบวนการกลุ่มและเป็นเสมือนการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลในกลุ่มได้

จาคอปส์ แมนสสันและฮาร์วิล (Jacobs, Masson, และ Harvill, 2002, p. 40) ได้กล่าวว่า ขนาดสมาชิกกลุ่มในการให้คำปรึกษาที่ได้ผลควรมีจำนวนสมาชิก 5-8 คน

คอเรย์ (Corey, 2012, p. 99) กล่าวว่า จำนวนสมาชิกของกลุ่มการให้คำปรึกษาควรมี 8 คน จะเอื้อต่อประสิทธิภาพของการให้การปรึกษากลุ่มมากที่สุด

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2556, น. 126) กล่าวว่า ขนาดของสมาชิกกลุ่มควรมีประมาณ 6-8 คน แต่ถ้าเป็นเด็กเล็กควรลดจำนวนลงเพื่อให้เกิดปฏิสัมพันธ์และควรมีสมาชิกในจำนวนที่เหมาะสม ซึ่งจำนวนของสมาชิกที่พอเหมาะจะทำให้ง่ายต่อการเข้าถึงสมาชิกได้อย่างทั่วถึง

ลักขณา ศรีวัฒน์ (2560, น. 103) กล่าวว่า จำนวนสมาชิกในกลุ่มควรอยู่ระหว่าง 8-12 คน ซึ่งจะทำให้การให้การปรึกษามีประสิทธิภาพเพราะสมาชิกมีโอกาสสร้างปฏิสัมพันธ์กันได้ทั่วถึงและมีส่วนร่วมในการรับและให้ความช่วยเหลือในกลุ่มได้อย่างเต็มที่



จากแนวคิดหลายๆ ท่านที่ได้กล่าวถึงขนาดของกลุ่มให้การปรึกษาไว้ในข้างต้น ผู้วิจัยพอจะสรุปได้ว่า ขนาดของกลุ่มการให้คำปรึกษานั้นสามารถมีจำนวนสมาชิกได้อย่างน้อยที่สุดจำนวน 4 คน และไม่ควรมากกว่า 12 คน และเพื่อให้มีความเหมาะสมที่สุดควรมีสมาชิกประมาณ 8 คน เพื่อทำให้เกิดการเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

## 2.5 ระยะเวลาและจำนวนครั้งของการให้คำปรึกษากลุ่ม

การให้คำปรึกษากลุ่มที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายนั้นต้องมีการให้การปรึกษากลุ่มอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สมาชิกได้มีเวลาที่จะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบางอย่างในทางที่ดีขึ้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงขอนำแนวคิดในเรื่องระยะเวลาและจำนวนครั้งของการให้คำปรึกษากลุ่มจากหลายๆ ท่านที่ได้กล่าวไว้ดังนี้

แพทเทอร์สัน (Patterson, 1974, p. 182) กล่าวว่า ระยะเวลาและจำนวนครั้งของการให้คำปรึกษาควรที่จะจัดให้มีการให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 1 ครั้ง และถ้าช่วงเวลาของการให้การปรึกษาน้อย อาจจัดให้มีการให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ในแต่ละครั้งที่พบกัน ถ้าสมาชิกเป็นวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่ควรใช้เวลา 1-1.30 ชั่วโมง

โอลเซน (Ohlsen, 1977, p. 6) กล่าวว่า ระยะเวลาและจำนวนครั้งของการให้คำปรึกษาควรมีการให้คำปรึกษากลุ่มในจำนวน 8-10 ครั้ง และระยะเวลาควรมีไม่ต่ำกว่า 90 นาที ต่อสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

คอเรย์ (Corey, 2012, p. 99) กล่าวว่า ระยะเวลาและจำนวนครั้งของการให้คำปรึกษาควรมีการให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมงครึ่ง ถึง 2 ชั่วโมง แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของกลุ่มหรือประสบการณ์ของผู้นำกลุ่มหรือผู้ให้คำปรึกษา

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546, น. 99) กล่าวว่า การให้การปรึกษากลุ่มควรจัดให้มีสัปดาห์ละ 2 ครั้ง และมีเวลาอย่างน้อยไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง และไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง และสำหรับจำนวนครั้งในโรงเรียนและวิทยาลัยควรกำหนดจำนวนครั้งไว้ประมาณ 6-7 ครั้ง โดยถือเป็นกลุ่มที่ใช้เวลาระยะสั้น

วัชรีย์ ทรัพย์มี (2550, น. 115) กล่าวว่า ช่วงเวลาที่ใช้ในการให้การปรึกษากลุ่มขึ้นอยู่กับอายุของผู้ที่มาขอรับคำปรึกษา โดยหากเป็นวัยรุ่นอาจจะใช้ระยะเวลาประมาณ 1 ชั่วโมงในแต่ละครั้ง ส่วนกลุ่มสำหรับผู้ใหญ่อาจจะใช้เวลามากกว่านั้นได้

ศิริบุรณ์ สายโกสุม (2555, น. 36) กล่าวว่า การพบกันในแต่ละครั้งควรเพียงพอให้สมาชิกทุกคนได้มีส่วนร่วม ซึ่งมักใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง ส่วนจำนวนครั้งในการพบกัน



ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น เป้าหมายของกลุ่ม ส่วนประกอบของสมาชิกกลุ่มที่ทำในที่พัก อาจพบกันทุกวันหรือสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

จากแนวคิดของหลายๆ ท่านที่ได้กล่าวไว้ในเรื่องระยะเวลาและจำนวนครั้งของการให้คำปรึกษากลุ่มในข้างต้นนั้น ผู้วิจัยพอจะสรุปได้ว่าระยะเวลาควรอยู่ระหว่าง 1 ถึง 1.30 ชั่วโมงเป็นส่วนใหญ่ ส่วนจำนวนครั้งของการพบกันสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 6-10 ครั้ง

## 2.6 การจัดบรรยากาศและสถานที่ของการให้คำปรึกษากลุ่ม

หากจะกล่าวถึงบรรยากาศและสถานที่ของการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น นับได้ว่ามีส่วนสำคัญอย่างยิ่งที่จะช่วยให้บรรยากาศในการให้คำปรึกษาภายในกลุ่มสามารถดำเนินไปได้ อย่างราบรื่น ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมจากตำราที่หลายๆ ท่านได้กล่าวถึงการจัดบรรยากาศและสถานที่ของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

มาห์เลอร์ (Mahler, 1969, pp. 58-59) และโอลเซน (Ohlsen, 1970, p. 29) ได้กล่าวสอดคล้องกันในเรื่องของการจัดสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ว่า ควรเป็นห้องที่มีลักษณะเป็นสัดส่วน มีขนาดพอเหมาะกับจำนวนสมาชิกและเก้าอี้ควรมีลักษณะนั่งได้สบาย จัดเป็นวงกลมเพื่อให้สมาชิกได้มองเห็นกันอย่างทั่วถึง พื้นห้องสะอาดและพร้อมที่จะเปลี่ยนอิริยาบถให้สมาชิกสามารถนั่งพื้นได้

คอเรย์ (Corey, 2004) กล่าวว่า สถานที่ที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษากลุ่มคือ เป็นที่มีความเป็นส่วนตัว มีความมิดชิดเพื่อให้สมาชิกรู้สึกถึงความปลอดภัยและสามารถที่จะพูดคุยกันอย่างเปิดเผย

พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา (2525, น. 235) กล่าวว่า ห้องที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษากลุ่มควรเป็นห้องที่มีความเหมาะสมกับจำนวนสมาชิกในห้อง เพื่อให้สมาชิกมีอิสระ และมีให้มีสิ่งภายนอกครอบงวนหรือป้องกันมิให้สมาชิกหันไปสนใจกับสิ่งภายนอก ซึ่งทั้งนี้สมาชิกในกลุ่มจะรู้สึกสบายใจเมื่อได้นั่งเป็นวงกลมรอบโต๊ะหรือมีโต๊ะตรงกลางวงมากกว่าที่จะเป็นวงกลมเฉยๆ และห้องสำหรับการให้การปรึกษากลุ่มในบางแห่งจะติดตั้งเครื่องบันทึกเสียงไว้ด้วย

ศิริบุรณ์ สายโกสุม (2555, น. 37) กล่าวว่า ห้องที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษาควรเป็นห้องที่มีความเป็นส่วนตัว สมาชิกสามารถเดินทางได้สะดวก การจัดที่นั่งควรเป็นเก้าอี้ที่มีขนาดเดียวกันหรือทุกคนนั่งบนพื้น บนพรม ซึ่งการนั่งควรนั่งให้เป็นวงกลมและไม่ให้สมาชิกคนใดรู้สึกว่ายืนนอกกลุ่ม

จากแนวคิดของหลายๆ ท่านที่ได้กล่าวในเรื่องการจัดบรรยากาศและสถานที่ของการให้คำปรึกษากลุ่มข้างต้น ผู้วิจัยพอจะสรุปได้ว่า การจัดสถานที่ควรเป็นห้องที่เป็นสัดส่วน ปราศจากสิ่งรบกวนและมีขนาดพอเหมาะสำหรับจำนวนสมาชิกที่เข้าร่วม ในการจัดที่นั่งควรให้นั่งเป็นวงกลมเพื่อที่จะให้สมาชิกทุกคนได้มองเห็นหน้ากันทั้งหมดและเพื่อที่จะไม่ให้สมาชิกคนใดรู้สึกว่ายืนนอกกลุ่ม ซึ่งในที่นี้อาจจะจัดที่เป็นเก้าอี้หรือนั่งพื้นก็ได้ขึ้นอยู่กับสมาชิกในกลุ่มนั้นๆ

## 2.7 ชนิดของกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่ม

หากจะกล่าวถึงชนิดของกลุ่มการให้คำปรึกษานั้น ผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมแนวความคิดจากหลายๆ ท่านที่ได้กล่าวถึงชนิดของกลุ่มการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

แฮนเซน วอร์เนอร์และสมิธ (Hansen, Warner, และ Smith, 1976, p. 366) กล่าวว่า ชนิดของกลุ่มควรจัดเป็นกลุ่มแบบปิด หมายถึง กลุ่มที่ไม่มีการเปิดรับสมาชิกใหม่อีกในระหว่างการดำเนินการให้การปรึกษากลุ่ม แม้จะมีสมาชิกลาออกจากกลุ่มไปแล้วก็ตาม เพราะการจัดกลุ่มจะทำให้สมาชิกมีปัญหาในเรื่องความไว้วางใจและความสนิทสนม

ราว (Rao, 1981, p. 177) กล่าวว่า ชนิดของกลุ่มควรเป็นกลุ่มปิด คือไม่มีการรับสมาชิกใหม่อีกในระหว่างให้คำปรึกษากลุ่ม แม้จะมีสมาชิกลาออกไปแล้วก็ตาม เพราะการจัดกลุ่มเปิดจะทำให้สมาชิกมีปัญหาในเรื่องความไว้วางใจและความสนิทสนมกันของสมาชิกในกลุ่ม

จากแนวคิดของหลายๆ ท่านดังที่กล่าวในข้างต้นนี้ ผู้วิจัยพอจะสรุปได้ว่า ชนิดของกลุ่มการให้คำปรึกษาควรมีลักษณะเป็นกลุ่มแบบปิด ทั้งนี้เพื่อที่จะทำให้สมาชิกได้เกิดบรรยากาศของความไว้วางใจซึ่งกันและกัน และเพื่อที่จะทำให้สมาชิกภายในกลุ่มกล้าที่จะเปิดเผยเรื่องราวของตนเองออกมาได้อย่างไม่เขินอาย

## 2.8 ขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม

สำหรับขั้นตอนการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น มีหลายๆ ท่านได้แบ่งขั้นตอนการดำเนินการออกเป็นขั้นตอนได้อย่างหลากหลาย บางตำราอาจมีการแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน และบางตำราแบ่งออกเป็น 4 , 5 หรือ 6 ขั้นตอน ทั้งนี้จะมีลำดับขั้นตอนที่แตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับแนวคิดของผู้เขียนแต่ละท่าน แต่อย่างไรก็ตามโดยทั่วไปแล้ว ขั้นตอนการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มที่นิยมใช้กันโดยทั่วไปจะแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมตำราและเอกสารที่เกี่ยวข้องไว้ดังนี้

จาคอปส์และคณะ (Jacobs, Masson & Harvil, 2006 อ้างถึงใน สกล วรเจริญ ศรี, 2560, น. 31-32) ที่ได้กล่าวถึงขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มที่แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเริ่มต้นหรือการเริ่มดำเนินการให้คำปรึกษา (Initial or Beginning Stage) เป็นขั้นตอนแรกที่มีความสำคัญในการให้คำปรึกษา เนื่องจากการให้คำปรึกษาจะสามารถดำเนินการได้สำเร็จตามวัตถุประสงค์นั้นขึ้นอยู่กับ การสร้างสัมพันธภาพ (Building Rapport) และความไว้วางใจ (Making Trust) ซึ่งในขั้นเริ่มต้นถือว่าเป็นขั้นตอนที่มีความสำคัญอย่างมากของขั้นตอนหนึ่งในการให้คำปรึกษา ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่าขั้นเริ่มต้นเป็นขั้นตอนของการให้ผู้ให้คำปรึกษากลุ่มสามารถสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจกับผู้รับคำปรึกษาในกลุ่ม ตลอดจนการกำหนดโครงสร้างกลุ่ม

ขั้นที่ 2 ขั้นดำเนินการให้คำปรึกษาหรือขั้นกลาง (Working or Middle Stage) เป็นขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูลต่างๆ เพื่อสามารถกำหนดปัญหาของผู้รับคำปรึกษาหรือสมาชิกในกลุ่มได้ ตลอดจนการใช้เทคนิคต่างๆ ในการให้ความช่วยเหลือเพื่อให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถเข้าใจและแก้ปัญหาต่างๆ ของตนเองได้ โดยปัจจัยสำคัญในขั้นของการดำเนินการ นอกจากการใช้เทคนิคในการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว ปัจจัยด้านพลังของกลุ่มหรือการให้สมาชิกกลุ่มมีส่วนร่วมในการดำเนินการกลุ่มนั้นมีความสำคัญเป็นอย่างมาก

ขั้นที่ 3 ขั้นปิดกลุ่มหรือสิ้นสุดการให้คำปรึกษา (Closing or Ending Stage) เป็นขั้นของการสรุปเรื่องราว ประเด็นสำคัญต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนั้น

จากแนวคิดดังที่กล่าวในข้างต้นนี้ ผู้วิจัยพอจะสรุปได้ว่าขั้นตอนของการให้คำปรึกษากลุ่มมี 3 ขั้นตอน คือ 1. ขั้นเริ่มต้น 2. ขั้นดำเนินการหรือขั้นกลาง 3. ขั้นปิดกลุ่มหรือสิ้นสุดการให้คำปรึกษา

## 2.9 ข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่ม

เมื่อกล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น นับได้ว่ามีข้อดีต่างๆ มากมาย ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษารวบรวมแนวความคิดจากหลายๆ ท่านที่ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

คอตท์เลอร์และบราวน์ (Kottler และ Brown, 1996, pp. 194-198) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ 6 ประการสรุปได้ดังนี้

1. ค่า (Cost efficiency) คือการให้คำปรึกษากลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มประหยัดเวลามากกว่าการให้คำปรึกษาทีละคน

2. ผลในการตรวจสอบ (Spectator effects) คือการให้คำปรึกษากลุ่มจะมีประโยชน์ในการช่วยให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้ ตรวจสอบพฤติกรรมของตนเองและเลียนแบบ

พฤติกรรมของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม ตลอดจนมีการเลียนแบบพฤติกรรมของผู้ในกลุ่มที่ตนชื่นชอบ ได้จากการสังเกต

3. คุณค่าในการกระตุ้น (Stimulation value) คือกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจะเป็นการช่วยกระตุ้นความคิด อารมณ์ของสมาชิกกลุ่มให้มีอิสระในการแสดงออก มีการวิพากษ์วิจารณ์ย้อนกลับกันอย่างจริงจัง มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นใหม่ๆ ซึ่งกันและกันและมีการยอมรับความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งจากบรรยากาศภายในกลุ่มที่มีชีวิตชีวาจะกระตุ้นให้เกิดพลังในการเปลี่ยนแปลง เกิดการมีส่วนร่วมและร่วมมือกันในการกระทำสิ่งต่างๆ ให้ดีขึ้น

4. โอกาสในการให้ข้อมูลย้อนกลับ (Opportunities for feedback) จากกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มจะทำให้สมาชิกกลุ่มได้รับประสบการณ์ในการให้ข้อมูลย้อนกลับที่ตรงไปตรงมา ซื่อสัตย์ วิพากษ์วิจารณ์ แสดงความรู้สึกละความคิดเห็นอย่างมีประสิทธิภาพ มีประโยชน์และสร้างสรรค์ ซึ่งสมาชิกจะช่วยกันค้นหาและพิจารณาว่ามีสิ่งใดที่ควรปรับปรุงให้ดีขึ้นและมีการเสริมแรงซึ่งกันและกัน

5. การสนับสนุน (Support) สมาชิกกลุ่มจะได้รับการสนับสนุนจากสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่มด้วยความรัก ความจริงใจและใส่ใจอย่างแท้จริง ทำให้เกิดความหวัง มีการพัฒนาทักษะทางสังคม มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและยังเป็นการสนับสนุนให้เกิดการระบายอารมณ์

6. การฝึกปฏิบัติที่มีโครงสร้าง (Structured practice) บรรยากาศภายในกลุ่มซึ่งเปรียบเสมือนห้องทดลองที่ไม่เพียงแต่สมาชิกกลุ่มจะได้รับการให้ข้อมูลและแสดงความคิดเห็นเท่านั้น แต่สมาชิกกลุ่มยังได้รับการสนับสนุนและมีการส่งเสริมให้เกิดการฝึกปฏิบัติพฤติกรรมใหม่ๆ และพัฒนาทักษะต่างๆ อันเนื่องจากการขาดทักษะที่จำเป็นซึ่งทำให้เกิดความเครียดและวิตกกังวล เกิดความก้าวร้าว มีการปกป้องตนเอง ขาดการยอมรับนับถือตนเอง นอกจากนี้ยังมีโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงอารมณ์ ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดจากความกลัว ความวิตกกังวลและข้อห้ามต่างๆ ออกมาอย่างเปิดเผยโดยมีการให้ข้อมูลย้อนกลับที่สร้างสรรค์จากสมาชิกคนอื่น

นีสตุล (Nystul, 2003, p. 335) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. เป็นการจัดหาสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัยสำหรับสมาชิกให้มีการทดลอง และพบกับประสบการณ์พฤติกรรมใหม่ๆ กับสมาชิกกลุ่มคนอื่น
2. เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากสมาชิกคนอื่น

3. ประหยัดเวลา เนื่องจากเป็นการพบปะกันของสมาชิกกลุ่มหลายคน
4. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ช่วยเหลือผู้อื่นในขณะทำกลุ่ม ทำให้ความวิตกกังวลเกี่ยวกับปัญหาของคนน้อยลง
5. ปัญหาของสมาชิกถูกแก้ไขด้วยข้อคิดเห็นจากสมาชิกคนอื่น
6. กระบวนการกลุ่มช่วยให้สมาชิกกลุ่มแต่ละคนเกิดพลัง มีความกระตือรือร้นและตั้งใจให้บรรลุเป้าหมายตามที่หวังไว้

คอเรย์ (Corey, 2004, p. 6-7) ได้กล่าวถึงข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. การให้คำปรึกษากลุ่มทำให้สมาชิกได้สำรวจรูปแบบชีวิตของตนเองในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นและได้เรียนรู้การใช้ทักษะทางสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ
2. สมาชิกกลุ่มได้อภิปรายมุมมองของตนเองกับผู้อื่นและยอมรับข้อมูลย้อนกลับของผู้อื่น
3. กลุ่มในการให้คำปรึกษาเป็นสังคมเล็กๆ ที่มีคนอายุต่างกัน มีความสนใจ ภูมิหลัง สถานะทางสังคมเศรษฐกิจและปัญหาที่หลากหลาย โดยกลุ่มให้ตัวอย่างตามสภาพความเป็นจริง การต่อสู้และการขัดแย้งของสมาชิกในกลุ่ม ซึ่งเปรียบเสมือนกับประสบการณ์ที่สมาชิกจะได้พบในโลกภายนอก
4. กลุ่มจะช่วยให้เกิดความเข้าใจและช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้สมาชิกเกิดความเต็มใจในการสำรวจปัญหาของตนเอง จนพวกเขารู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มและนำไปสู่การเริ่มต้นใส่ใจและบรรยากาศที่ท้าทายเพื่อสนับสนุนให้สมาชิกทดลองเลือกพฤติกรรม ได้กำลังใจและได้รับข้อเสนอแนะว่าจะนำไปประยุกต์ใช้อย่างไรในโลกภายนอก

กิบสันและมิทเชลล์ (Gibson และ Mitchell, 2008, pp. 177-179) ข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มไว้ดังนี้

1. ช่วยให้สมาชิกกลุ่มมีการสำรวจตนเองจากการสนับสนุนของสมาชิกกลุ่ม เกิดการพัฒนาตนเอง ปรับเปลี่ยนแก้ไขความต้องการ ความกังวลและปัญหาต่างๆ ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์กันกับเพื่อนสมาชิกคนอื่นที่มีปัญหาค้ำค้ำคลั่งกันภายใต้บรรยากาศของกลุ่มที่มีความปลอดภัยและอิสระ
2. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มเกิดการหยั่งรู้ในความรู้สึกและพฤติกรรมของตนเองจากการที่สมาชิกกลุ่มมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่น เป็นการได้ระบายอารมณ์ความรู้สึก สามารถแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตนได้อย่างอิสระ ผีกระทำการพฤติกรรมใหม่

ได้อย่างปลอดภัย มีการเรียนรู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และมีทัศนคติในทางบวกภายใต้สัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีต่อกัน

3. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้พัฒนาสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ซึ่งจากการมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกคนอื่นภายในกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดการเรียนรู้ที่จะมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น โดยมีความไวต่อความต้องการและมีการรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่น เรียนรู้ในผลกระทบในพฤติกรรมของตนเองที่มีต่อผู้อื่นและมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองให้ได้อย่างเหมาะสม

4. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้การมีความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น โดยมีความรับผิดชอบในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเองตามข้อเสนอแนะของสมาชิกคนอื่น รับผิดชอบในการช่วยเหลือสมาชิกคนอื่นโดยการแสดงความคิดเห็นของตนและมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน

จากข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยพอจะสรุปได้ว่าข้อดีของการให้คำปรึกษากลุ่มจะช่วยให้ผู้ให้การศึกษาได้พบปะกับสมาชิกหลายคนในเวลาเดียวกัน ซึ่งจะช่วยให้ประหยัดเวลา ประหยัดบุคลากรและประหยัดงบประมาณ และยังช่วยให้ผู้รับการปรึกษาทุกคนที่เข้ากลุ่มไม่รู้สึกโดดเดี่ยวหรือมีความเข้าใจว่าตนเองมีปัญหาค้นเดียว นอกจากนี้แล้วบรรยากาศของกลุ่มจะช่วยทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกเป็นกันเอง ปลอดภัยและไว้วางใจ สมาชิกคนอื่นภายในกลุ่ม ซึ่งจะเอื้ออำนวยให้สมาชิกได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก พฤติกรรมที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกันจากทั้งตนเองและสมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่ม

## 2.10 ทฤษฎีและเทคนิคที่ใช้ในการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเสริมสร้างการควบคุมตนเอง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำทฤษฎีการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยามาผสมผสานกัน เพื่อให้มีความเหมาะสมหรือสอดคล้องกับการควบคุมของเยาวชนที่กระทำผิด โดยทฤษฎีที่ผู้วิจัยได้นำมาใช้ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ได้ใช้กลุ่มทฤษฎีการให้การศึกษาในระดับของความคิด ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) กลุ่มทฤษฎีการให้การศึกษาในระดับของความรู้สึก ได้แก่ ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling Theory) และกลุ่มทฤษฎีการให้การศึกษาในระดับของพฤติกรรม ได้แก่ ทฤษฎีการให้การศึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม



(Behavioral Counseling Theory) ซึ่งรายละเอียดทั้งหมดของแต่ละทฤษฎีผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ดังนี้

#### 2.10.1 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)

แอลเบิร์ต เอลลิส (Albert Ellis) ผู้ก่อตั้ง REBT ในกลางปี ค.ศ. 1950 เป็นนักจิตบำบัดคนแรกที่เน้นบทบาทของการรู้คิด (Cognition) ต่อพฤติกรรม ต่อมาเอลลิสได้เปลี่ยนชื่อรูปแบบของเขาจาก RET เป็น Rational Emotive Behavior Therapy – REBT โดยเน้นถึงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันของการรู้คิด อารมณ์และพฤติกรรม

จากพื้นฐานของประสบการณ์ที่เขาชนะปัญหาทางอารมณ์และมีผลติดตตามมาที่ยับยั้งพฤติกรรมไม่เหมาะสมในเยาว์วัย เอลลิสได้เริ่มวิธีทางความคิด ความรู้สึก กิจกรรม (Ellis, 2001 อ้างถึงใน ศิริบุญรณ์ สายโกสม, 2555, น. 154) REBT เป็นทฤษฎีที่พิเศษมากในการนำมาใช้กับกลุ่ม เพราะสมาชิกสามารถเรียนรู้ได้อย่างรวดเร็วในการนำมาประยุกต์กับตนเองและกับสมาชิกด้วยกัน ทฤษฎีนี้มีพื้นฐานอยู่บนข้อตกลงเบื้องต้นว่าความคิดเป็นสาเหตุของความรู้สึก และในกลุ่มผู้นำช่วยสมาชิกในการเปลี่ยนความรู้สึกโดยเน้นไปที่การพูดกับตนเองที่มาจากความคิด ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นในกลุ่ม REBT ที่ค่อนข้างเป็นประโยชน์ เพราะทำให้รู้สึกว่าคุณอยู่ในภาวะที่สามารถควบคุมตนเองได้มากขึ้นโดยรู้ว่าคุณรู้สึกของตนเกิดจากความคิด

##### 2.10.1.1 เป้าหมายของการให้คำปรึกษา (Counseling Goals) แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)

เป้าหมายของการให้คำปรึกษาตามแบบ REBT ที่สำคัญคือ การลดการลงโทษตนเองและพยายามใช้ความสามารถของตนเองพัฒนาไปสู่เป้าหมายในชีวิตที่เป็นไปได้ตามสภาพความเป็นจริง มีปรัชญาในการดำเนินชีวิตที่ไม่ก่อให้เกิดความทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป้าหมายโดยกว้างๆ สามารถแยกออกได้ดังรายละเอียดต่อไปนี้ (Ellis, 2004 อ้างถึงใน ลักขณา สิริวัฒน์, 2560, น. 191-192)

1. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่า การเฝ้าบอกตนเองอย่างไม่มีเหตุผล การกล่าวโทษตนเองเป็นสาเหตุของอารมณ์ในด้านลบ การอยู่โดยปราศจากอารมณ์นั้นเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก REBT จึงแบ่งอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสม (Appropriate Feeling) แบ่งย่อยออกได้เป็น 2 ประเภทคือ

1.1.1 อารมณ์ที่เหมาะสมทางบวก (Appropriate Positive Feeling) ได้แก่ อารมณ์รัก อารมณ์สดชื่น อารมณ์อยากช่วยเหลือผู้อื่น อารมณ์ดีที่ก่อให้เกิดความสุขทั้งหลาย

1.1.2 อารมณ์ที่เหมาะสมทางลบ (Appropriate Negative Feeling) อารมณ์ทางด้านลบที่ไม่รุนแรงแต่เป็นแรงจูงใจให้บุคคลเกิดการพัฒนาตนเอง อารมณ์ประเภทนี้แม้เป็นอารมณ์ทางด้านลบแต่ก็เป็นประโยชน์เพราะทำให้บุคคลพัฒนาคุณภาพของชีวิตและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ส่วนอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมทางด้านลบ ได้แก่ ความกระวนกระวายใจ ความพยายามคิดแก้ไขปัญหในการทำงาน ความรู้สึกอัดอัดใจในความไม่ถูกต้องเหมาะสมของสภาพการณ์ความรู้สึกเดือดร้อนใจอยากช่วยเหลือผู้อื่นที่ตกทุกข์ได้ยาก ฯลฯ

1.2 อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม (Inappropriate Feeling) ได้แก่ อารมณ์ทางลบที่รุนแรงส่งผลให้เกิดความรู้สึกเศร้าโศกลงโทษตัวเอง รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า ซึมเศร้า ท้อแท้ หดหู่ในชีวิต รู้สึกอยากทำร้ายตนเองและผู้อื่น อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมนี้ผู้ให้การศึกษาต้องสอน ชี้แนะให้ผู้รับการศึกษารู้จักระงับพิจารณาเหตุผล ทำความเข้าใจต่อสภาพการณ์ที่ทำให้เกิดอารมณ์เหล่านั้นเสียใหม่ เรียนรู้ที่จะลดความรุนแรงและร่นระยะเวลาของการเกิดอารมณ์ทางลบอย่างรุนแรงให้สั้นเข้า

2. ช่วยให้ผู้รับการศึกษารับผิดชอบต่อตนเอง พึ่งพาตนเองให้เต็มความสามารถที่มีอยู่

3. ช่วยให้ผู้รับการศึกษามีแนวความคิดกว้าง สามารถมองเห็นวิธีการแก้ไขปัญหได้หลายวิธี

4. ช่วยให้ผู้รับการศึกษายึดมั่นถือมั่น ยอมรับสภาพความเป็นจริงของการเปลี่ยนแปลงของสิ่งต่างๆ นอกจากนี้ยังช่วยให้ผู้รับการศึกษาสงบใจและยอมรับถึงความแตกต่าง

5. ช่วยให้ผู้รับการศึกษามีใจกว้าง เข้าใจและยอมรับถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

6. ช่วยให้ผู้รับการศึกษามีสามารถวางแผนแนวทางในการปฏิบัติที่จะทำให้เป้าหมายในชีวิตของเขาประสบความสำเร็จ

7. ช่วยให้ผู้รับการศึกษากลับตัดสินใจ กลับมารับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง กล้าเสี่ยงที่จะพัฒนาตนเองไปให้เต็มศักยภาพ

8. ช่วยให้ผู้รับการศึกษามีได้เข้าใจตนเอง

9. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีความมั่นใจในตนเอง เป็นตัวของตัวเอง หลุดพ้นจากการลงโทษตนเองตามค่านิยมหรือทัศนคติเก่าๆ

2.10.1.2 หน้าที่และบทบาทของผู้ให้คำปรึกษา (Therapist's Function and Roles) แบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)

ผู้ให้การปรึกษาแบบ REBT คือการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาหลุดพ้นจากความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล (Illogical Ideas) อันทำให้เกิดอารมณ์ที่รุนแรง ทำร้ายตนเอง สำหรับบทบาทหน้าที่ของผู้ให้การปรึกษา REBT สรุปได้ดังนี้ (Ellis, 2004 อ้างถึงใน ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2560, น. 192-193)

1. ชี้แจงให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงสาเหตุที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางด้านลบด้วยทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C

2. ระบุให้ผู้รับการปรึกษาเกิดการรับรู้และตระหนักถึงความคิดไร้เหตุผลที่เขาถืออยู่ อันเป็นผลที่ทำให้เขาเกิดอารมณ์รุนแรงทางลบ และทำให้เขาแสดงพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ทำให้ตนเองไม่มีความสุข

3. สอนวิธีการคิดที่มีเหตุผล ทักษะการคิดที่เป็นระบบตามหลักวิทยาศาสตร์

2.10.1.3 กระบวนการขั้นตอนการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)

เอลลิส (Ellis, 2004 อ้างถึงใน ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2560, น. 193) ได้แบ่งขั้นตอนการให้คำปรึกษาออกเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 การให้การปรึกษานั่นความรู้ความเข้าใจ (Cognitive Counseling) การให้การปรึกษาในขั้นแรกนี้จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษายกเลิกความคิดที่ว่าจะเป็นบุคคลที่สมบูรณ์พร้อมทุกด้าน ถ้าเขาต้องการจะเป็นผู้ที่มีความสุขเพิ่มขึ้นและมีความวิตกกังวลลดน้อยลง ขั้นนี้ใช้เทคนิคการสอนให้เห็นถึงความแตกต่างเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้และตระหนักอย่างแท้จริง

ขั้นที่ 2 การให้การปรึกษาด้านอารมณ์ (Emotive Counseling) การให้การปรึกษาในขั้นนี้จะสร้างขึ้นเพื่อช่วยเปลี่ยนแปลงระบบค่านิยมของผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาจะใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อแสดงให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นความแตกต่างระหว่างความจริงกับความหลอกลวง เช่น การแสดงบทบาทสมมติ เป็นต้น

ขั้นที่ 3 การให้การปรึกษาด้านพฤติกรรม (Behavioral Counseling) การให้การปรึกษาในขั้นนี้จะสร้างขึ้นเพื่อช่วยพัฒนาให้ผู้รับการปรึกษาได้พัฒนารูปแบบของความคิดและการ

ประพจน์ของตนเมื่อได้ตระหนักถึงความผิดพลาดของพฤติกรรมและความคิดในอดีต ซึ่งเทคนิคที่นำมาใช้ในขั้นนี้อาจใช้เทคนิคการให้การบ้าน การแสดงบทบาทหรือพฤติกรรม

2.10.1.4 เทคนิคและกลวิธีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)

เอลลิส (Ellis, 2004 อ้างถึงใน ลักขณา สิริวัฒน์, 2560, น. 193-194) ได้กล่าวถึงเทคนิคที่ใช้ในการให้การปรึกษาตามทฤษฎีแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมไว้ดังนี้

1. ผู้ให้การปรึกษาจะปฏิบัติตนเหมือนนักต่อต้านการโฆษณาชวนเชื่อ โดยจะทำการเปิดเผยและจะต่อต้านและเผชิญหน้ากับความเชื่อและการพูดด้วยตนเองที่ไม่สมเหตุผลของผู้รับการปรึกษา

2. ผู้ให้การปรึกษาจะให้กำลังใจโดยโน้มน้าวจิตใจ หลอกล่อและออกคำสั่งให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าไปเกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ซึ่งจะกระทำในฐานะเป็นเครื่องมือต่อต้านการโฆษณาชวนเชื่อที่เข้มแข็ง

3. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคทางปัญญา เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาความคิดของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไปและพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นแทน เช่น การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล เป็นวิธีที่ผู้ให้การปรึกษาสอนให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนคำพูดของตนเองใหม่โดยการใช้เหตุผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่มีเหตุผล

4. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคทางอารมณ์เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาอารมณ์ของผู้รับการปรึกษาดังนี้

4.1 การจินตนาการให้เกิดการใช้เหตุผลและอารมณ์ เป็นวิธีการให้ผู้รับการปรึกษาสร้างจินตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และให้จัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไปอันจะเป็นผลให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

4.2 การแสดงบทบาทสมมติ เป็นการทดลองให้ผู้รับการปรึกษาสวมบทบาทผู้อื่นเพื่อให้ได้รับรู้ถึงความรู้สึกและอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่นและเปลี่ยนความคิดของตนเองได้อย่างมีเหตุผล

4.3 การฝึกการจัดการกับความอาย เป็นวิธีการลดความรู้สึกอายของผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาฝึกผู้รับการปรึกษาให้กล้าที่จะแสดงพฤติกรรมที่ตนรู้สึกอายให้ปรากฏโดยไม่รู้สึกอายอีกต่อไป

5. ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคทางพฤติกรรม เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาให้มีพฤติกรรมที่พึงประสงค์ยิ่งขึ้นดังนี้

5.1 การฝึกทักษะ เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับการปรึกษาเกิดทักษะในการแสดงออก

5.2 การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการให้การปรึกษาอีกเทคนิคหนึ่งโดยผู้ให้การปรึกษานำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไขให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ในการวางเงื่อนไข ผลกรรมที่นิยมใช้ส่วนใหญ่จะเป็นการวางเงื่อนไขโดยการเสริมแรงซึ่งการวางเงื่อนไขโดยการเสริมแรงนี้เป็นการฝึกให้ผู้รับการปรึกษาสามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์และผู้ให้การปรึกษาให้การเสริมแรงเมื่อผู้รับการปรึกษาแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่กำหนดไว้จนเป็นผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้น

2.10.1.5 ข้อดีของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)

ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2560, น. 197) ได้กล่าวถึงข้อดีของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบ REBT ไว้ว่า เป็นวิธีการให้การปรึกษาที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความตระหนักว่าความคิดที่ไร้เหตุผล การกล่าวโทษตนเองเป็นสาเหตุของอารมณ์ทางลบ ฉะนั้นถ้าจะแก้ไขอารมณ์ทางลบที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม บุคคลก็สามารถแก้ไขได้โดยการเรียนรู้วิธีคิดอย่างเหมาะสมคือคิดอย่างมีเหตุผล เป็นวิธีการให้การปรึกษาที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ตระหนักถึงตัวของเขาเองว่าเป็นผู้ที่สามารถควบคุมอารมณ์ ความรู้สึกได้ดี โดยไม่ต้องอยู่ภายใต้อิทธิพลของสถานการณ์ เรียนรู้ที่จะคิดและรู้สึกในแบบใหม่ ละทิ้งความเชื่อแบบเก่าๆ เป็นวิธีการให้การปรึกษาที่เน้นให้ผู้รับการปรึกษาช่วยตัวเองอย่างเต็มที่โดยการนำหลักการและประสบการณ์ที่เรียนรู้ในสภาพการณ์ให้การปรึกษาไปฝึกปฏิบัติในสภาพความเป็นจริง

2.10.2 ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory)

ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) ได้ถือกำเนิดโดย William Glasser ซึ่งเป็นจิตแพทย์ชาวอเมริกัน (Glasser, 1965 อ้างถึงใน ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2560, น. 198) ที่สนใจอย่างมากในเรื่องปัญหาเยาวชนอาชญากรในปี ค.ศ.1957 และจากการทำงานกับเด็กวัยรุ่นที่มีปัญหาต่างๆ เขาได้พัฒนาวิธีการให้การปรึกษาที่มุ่งแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเยาวชนให้ได้อย่างรวดเร็ว จึงได้เสนอวิธีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงขึ้นเพื่อมุ่งฝึกให้เยาวชนมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง รู้จักเป้าหมายในการแก้ไขปัญหาและรับผิดชอบที่จะช่วยตนเองให้บรรลุถึงเป้าหมายนั้นโดยไม่พยายามแก้ตัวต่อพฤติกรรมที่ไม่พึง



ประสงค์ของตนเอง เรียนรู้ถึงผลของพฤติกรรมว่าเมื่อตนเองไม่ปฏิบัติตามเงื่อนไขเหมาะสม ผลสำเร็จตามเป้าหมายไม่ได้ การลงมือปฏิบัติจริงเป็นสิ่งที่ทำให้บรรลุถึงจุดหมายที่วางไว้ได้ ดังนั้นวิธีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงของ Glasser ใช้ได้ผลดียิ่งกว่าแนวทางที่มีปัญหา

#### 2.10.2.1 เป้าหมายของการให้การปรึกษา (Counseling Goals) แบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory)

แกรนท์ (Grant, 2002 อ้างถึงใน ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2560, น. 201) อธิบายว่า เป้าหมายของการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงคือ การช่วยให้ผู้รับการปรึกษาค้นพบเอกลักษณ์ของตนเอง เอกลักษณ์ในที่นี้คือการช่วยให้ผู้รับการปรึกษา มีวุฒิภาวะ (Maturity) ที่เหมาะสม โดยให้เขารู้จักใช้ความสามารถที่เขาอยู่อย่างเต็มที่ เชื่อมโยงที่จะพึ่งตนเองมากกว่าที่จะคอยพึ่งพาผู้อื่นให้มาสนองความต้องการของตนเอง ส่วนวุฒิภาวะหมายถึง การที่ผู้รับการปรึกษาเข้าใจในสิทธิและหน้าที่ของตน รับผิดชอบต่อความต้องการของตนเองที่จะตั้งเป้าหมายที่เป็นไปได้ในชีวิตและพยายามควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามขั้นตอนหรือฝ่าฟันอุปสรรคและแก้ปัญหาที่จะทำให้เป้าหมายนั้นเป็นจริง นอกจากนี้กลาสเซอร์และซุนิน (Glasser & Zunin, 1973 อ้างถึงใน ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2560, น. 201) มีความคิดเห็นที่สอดคล้องกันว่าผู้ให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงเมื่อได้รับทราบปัญหาของผู้รับการปรึกษาแล้ว ผู้ให้การปรึกษาควรวางเป้าหมายของการให้การปรึกษาไว้เพื่อประโยชน์ของการนำเทคนิคกลวิธีการที่เหมาะสมมาใช้ แต่การอธิบายให้ผู้รับการปรึกษาให้เข้าใจถึงเป้าหมายในการให้การปรึกษาควรอธิบายในลักษณะของการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถรับผิดชอบต่อตนเองมากกว่าจะอธิบายออกมาในรูปของเป้าหมายเชิงพฤติกรรม เพราะเป้าหมายเชิงพฤติกรรมนั้นควรได้รับการปรึกษา คิดและตัดสินใจด้วยตนเอง ผู้ให้การปรึกษาเพียงคอยช่วยให้ข้อเสนอแนะผู้รับการปรึกษาจนได้รู้สึกถึงความรับผิดชอบต่อตนจะปฏิบัติตามเป้าหมายเชิงพฤติกรรมนั้นๆ ของตน เมื่อผู้รับการปรึกษานำแผนการที่วางไว้แต่ละขั้นตอนไปปฏิบัติ ผู้ให้การปรึกษาดูตามผลโดยการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาประเมินผลของพฤติกรรมของตนเพื่อตรวจสอบดูว่าผลของพฤติกรรมจะนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่เขาได้วางไว้หรือไม่ ยังมีอะไรที่ควรแก้ไขเพิ่มเติมและผู้รับการปรึกษาารู้สึกอย่างไรต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงของตนเอง การวางเป้าหมายของการให้การปรึกษาตามทฤษฎีนี้ทำให้ผู้รับการปรึกษารับรู้และยอมรับสภาพความเป็นจริงของตน รู้จักตนว่ามีลักษณะหรือเอกลักษณ์อย่างไร ต้องการอะไรในชีวิต รับผิดชอบต่อที่จะให้ชีวิตมีคุณค่า ไม่ปล่อยชีวิตเป็นไปตามยถากรรม รู้จักวางแผนในการดำเนินชีวิตอย่างมีกฎเกณฑ์ มีเหตุผลและรับผิดชอบต่อที่จะควบคุมตนเองให้ปฏิบัติตามแผนที่วางไว้



### 2.10.2.2 หน้าที่และบทบาทของผู้ให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory)

กลาสเซอร์ (Glasser, 1965 อ้างถึงใน ลักษณะ สิริวัฒน์, 2560, น. 201-203) ได้ให้แนวคิดว่าผู้ให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงควรมีหน้าที่และบทบาทในการให้การปรึกษาดังต่อไปนี้

1. การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงจะปฏิเสธเรื่องความเจ็บป่วยเกี่ยวกับโรคประสาท โรคจิต แต่มีพื้นฐานความเชื่อว่า พฤติกรรมผิดปกติต่างๆ เป็นผลมาจากการขาดความรับผิดชอบ วิธีให้การปรึกษาแบบนี้ไม่เกี่ยวข้องกับการวินิจฉัยทางจิตเพราะเชื่อว่า ความเจ็บป่วยทางโรคประสาท โรคจิตก็คือความไม่รับผิดชอบ การมีสุขภาพจิตที่ดีคือการมีความรับผิดชอบต่อชีวิตนั่นเอง

2. การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงให้ความสำคัญต่อสภาวะปัจจุบันไม่ใช่อดีต เพราะอดีตของบุคคลเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ สิ่งที่สามารถเปลี่ยนแปลงได้คือปัจจุบันและอนาคต อดีตจะนำมากล่าวถึงในการให้การปรึกษาเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในปัจจุบัน โดยผู้ให้การปรึกษาดำเนินการค้นหาคำมั่นความมุ่งหวัง เป้าหมายในชีวิตของผู้รับการปรึกษาในสภาวะปัจจุบัน ตลอดจนความกลัว ความวิตกกังวลและค่านิยมต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษามีอยู่ การให้การปรึกษาเป็นกระบวนการที่มุ่งให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาไปได้อย่างเต็มศักยภาพ จึงเน้นที่ตัวบุคคลไม่ใช่ปัญหาเท่านั้น

3. ผู้รับการปรึกษาได้รับการปฏิบัติจากผู้ให้การปรึกษาในฐานะบุคคลที่มีความสามารถ มีศักยภาพ มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง มิใช่ในฐานะคนป่วยหรือผู้มีปัญหา ผู้ให้การปรึกษาจะไม่เสียเวลาในการพูดถึงเรื่องราวในอดีตหรือสิ่งที่เป็นปัญหาเท่านั้น แต่พยายามมองหาความสามารถที่เขามีอยู่

4. การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงให้ความสำคัญต่อการประเมินค่านิยม (Value Judgement) โดยผู้รับการปรึกษาประเมินพฤติกรรมตนเองว่าการมีพฤติกรรมดังกล่าวนำไปสู่ความสำเร็จหรือความล้มเหลวในชีวิต เพราะการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมย่อมมีขึ้นได้ยาก ถ้าผู้รับการปรึกษาไม่สำรวจพฤติกรรมของตนเองและยอมรับเสียก่อน พฤติกรรมต่างๆ นั้นเป็นผลนำไปสู่ความล้มเหลว ฉะนั้นถ้าต้องการประสบความสำเร็จเขาต้องเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเพื่อให้สอดคล้องกับความเป็นจริงและเป็นไปในทิศทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

5. การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงไม่เน้นการถ้อยแถลง แต่ไม่ใช่ด้วยเหตุที่ว่าเทคนิคการถ้อยแถลงไม่มีประโยชน์ แต่มีความเห็นว่าการถ้อยแถลงทำให้ผู้ให้การปรึกษาไม่เป็น

ตัวของตัวเองอย่างแท้จริง บางครั้งมีบทบาทเหมือนพ่อแม่ของผู้รับการปรึกษา ซึ่ง Glasser ไม่เห็นความสำคัญของการนำผู้รับการปรึกษาไปพบทบทวนกับอดีตที่เจ็บปวด ไม่ประสบความสำเร็จ แต่ให้ความสำคัญต่อภาวะปัจจุบัน บทบาทของผู้ให้การปรึกษาควรเน้นบุคคลที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับการตอบสนองความต้องการพื้นฐานด้านจิตใจ โดยการสร้างสัมพันธภาพที่ดี อบอุ่น มีความจริงใจในการให้การปรึกษา

6. การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงไม่ให้ความสำคัญต่อจิตใจไร้สำนึก แต่เน้นการรับรู้ที่จิตสำนึก ซึ่ง Glasser ไม่เห็นด้วยกับการวิเคราะห์สิ่งต่างๆ ที่อยู่ในระดับจิตไร้สำนึก โดยวิธีของจิตวิเคราะห์ แต่เชื่อถือในพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษากระทำอยู่ในปัจจุบัน ทั้งนี้การที่ผู้รับการปรึกษาไม่ประสบความสำเร็จในเป้าหมายหรือสิ่งที่ตนต้องการ เนื่องมาจากความไม่รับผิดชอบในการไม่วางแผนให้ดีพอที่จะทำให้บรรลุความสำเร็จ ฉะนั้นจึงควรแก้ไขที่พฤติกรรมปัจจุบันและความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง ถ้าผู้ให้การปรึกษาให้ความสนใจแต่เรื่องจิตไร้สำนึกก็จะส่งผลให้ผู้รับการปรึกษาไม่อยู่กับความเป็นจริงในชีวิตและถือเป็นข้ออ้างที่จะไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม

7. การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงไม่ใช่วิธีการลงโทษเพราะการลงโทษไม่ใช่เป็นวิธีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมที่มีประสิทธิภาพ และการลงโทษในความล้มเหลวจะเป็นผลให้ผู้รับการปรึกษาพัฒนาเอกลักษณ์ด้านความล้มเหลวขึ้นในตนเอง รู้สึกตนเองก็ไม่มีคุณค่า และยังทำลายสัมพันธภาพที่ดีในการให้การปรึกษา ซึ่ง Glasser ย้ำว่าผู้ให้การปรึกษาไม่ควรใช้วาจาตำหนิหรือแสดงท่าทีเปื้อนนายพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษาเพราะนั่นคือการลงโทษแทนที่จะใช้วิธีดังกล่าว ควรปล่อยให้ผู้รับการปรึกษาเรียนรู้ถึงผลกระทบของพฤติกรรมตนเองที่กระทำไปนั้นดีกว่า

8. การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงย้ำถึงความสำคัญของความรับผิดชอบต่อสิ่งที่ Glasser อธิบายความรับผิดชอบต่อว่า “ความสามารถที่จะช่วยให้สมปรารถนาของบุคคลจะนำไปสู่พฤติกรรมตามความสามารถที่มีอยู่นั้น” การเรียนรู้ที่จะรับผิดชอบต่อเป็นกระบวนการที่ติดต่อกับสืบเนื่องไปตลอดชีวิต ส่วนสำคัญคือบุคคลต้องเรียนรู้ที่จะรู้สึกถึงความสามารถ ความมีคุณค่าของตัวเองเมื่อเขาทำสิ่งที่ถูกต้องและเรียนรู้ที่จะแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง แต่ถ้าเขาทำสิ่งที่ผิดโดยประเมินค่านิยม เจตคติ วิธีการดำเนินชีวิต บทบาทของผู้ให้การปรึกษาจึงเปรียบเสมือนกับครูที่สอนผู้รับการปรึกษาให้สำรวจการใช้ชีวิตของเขาในแต่ละวัน สอนให้เขาวางแผนที่จะนำชีวิตไปสู่ความสำเร็จ ลงมือปฏิบัติตามความเป็นจริงและรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง รับผิดชอบต่อที่จะปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

### 2.10.2.3 เทคนิคและกลวิธีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory)

การให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงมีลักษณะเป็นการให้การปรึกษาแบบนำทางโดยใช้การพูด (Verbally Active) ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะใช้วิธีการพูดคุยซักถามข้อมูลย้อนกลับเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงพฤติกรรมของตนเอง สามารถประเมินพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษามากกว่าจะคำนึงถึงอดีตและความรู้สึก ในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้ให้การปรึกษาอาจนำเทคนิคต่างๆ ที่เหมาะสมมาใช้ซึ่งจะได้นำเสนอดังนี้ (Grant, 2002 อ้างถึงใน ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2560, น. 204-205)

1. เทคนิคในการสร้างสัมพันธภาพที่ดี การฟัง การยอมรับ ความจริงใจ ความตั้งใจที่จะช่วยเหลือ

2. การแสดงบทบาทสมมติ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาแสดงบทบาทของเหตุการณ์ที่เป็นปัญหารบกวนจิตใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจะดึงความรู้สึกที่เกิดขึ้นและให้ผู้รับการปรึกษาร่วมกับผู้ให้การปรึกษาสังเกตความคิด ความเชื่อที่ก่อให้เกิดความรู้สึกนั้น แล้วยอมรับในปัญหานั้นๆ เพื่อนำไปสู่แนวทางในการแก้ไขปัญหาร่วมกันระหว่างผู้ให้การปรึกษาและสมาชิกในกลุ่มจนทำให้เจ้าของปัญหานั้นเกิดความรู้สึกว่าปัญหามีทางแก้ไขได้

3. การสะท้อนความรู้สึก เป็นการนำเอาข้อความและคำพูดของผู้รับการปรึกษา มาตีความและพูดออกมาในเชิงความรู้สึกที่แฝงอยู่ในเนื้อหานั้น โดยผู้ให้การปรึกษาอาจถอดถอนข้อความและจัดคำพูดใหม่ พยายามเน้นถึงความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาซึ่งจะช่วยให้เขาได้รับรู้และเข้าใจถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตน ในการสะท้อนความรู้สึกนี้ผู้ให้การปรึกษาต้องสังเกตในเรื่องของความรู้สึกของผู้รับการปรึกษามากเป็นพิเศษ เพราะสภาพอารมณ์ของบุคคลจะช่วยให้เราเข้าใจถึงจิตใจส่วนลึกของเขาได้อย่างดีมากกว่าการใช้คำพูด บุคคลที่มารับการปรึกษานั้นส่วนมากยังไม่เข้าใจตนเองมีความสับสนในเรื่องความรู้สึก ความต้องการและการรับรู้ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องพยายามสะท้อนความรู้สึกและอารมณ์ที่ผู้มารับการปรึกษาแสดงออกมากลับคืนไปสู่ตัวเขาเพื่อช่วยให้เขาเข้าใจตนเองได้อย่างรอบคอบและลึกซึ้ง

4. การทำให้เกิดความกระจ่างคือการที่ผู้ให้การปรึกษากล่าวถึงสิ่งที่คิดว่าผู้รับการปรึกษาพยายามจะพูดถึง อาจเรียบเรียงถ้อยคำใหม่ให้มีความชัดเจนมากขึ้น แต่ไม่เปลี่ยนเนื้อหา คำพูดที่ผู้รับการปรึกษาพูดออกมา ทั้งนี้ผู้ให้การปรึกษาต้องเป็นผู้ฟังที่ดีมาโดยตลอดและจะต้องมีความเที่ยงตรงในการสะท้อนความรู้สึกซึ่งจะทำให้ผู้รับการปรึกษาารู้สึกว่ามีผู้เข้าใจเขาและเกิดความแจ่มแจ้งในเรื่องที่เขาสับสน พิจารณาคำพูดของตนในแง่ที่เป็นจริงขึ้น

5. การเงี่ยบ เป็นเทคนิคที่ผู้ให้การศึกษาจะหยุดนิ่งและตั้งใจฟังเพื่อส่งเสริมให้ผู้รับการปรึกษาเล่าเรื่องราวออกมา

6. การสังเกต เป็นการสังเกตขณะที่ผู้รับการปรึกษากำลังเล่าถึงปัญหาของเขา พฤติกรรมที่เขาแสดงออกจะช่วยให้ผู้ให้การศึกษาเข้าใจผู้รับการปรึกษามากขึ้นโดยได้ทราบถึงเบื้องหลัง

7. เทคนิคการเผชิญหน้าเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเผชิญกับความจริงของพฤติกรรมที่เขาไม่มีความรับผิดชอบโดยไม่ฟังการแก้ตัวใดๆ ทั้งสิ้น

8. ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาวางโครงการได้ ผู้รับการปรึกษาสามารถวางโครงการและรายละเอียดของพฤติกรรมที่ต้องกระทำในแต่ละขั้นตอนเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

9. แสดงให้เห็นถึงการเป็นตัวอย่างที่ดีและวิธีการสั่งสอน การจูงใจให้ผู้รับการปรึกษาได้เห็นถึงความสำคัญของความรับผิดชอบ ให้ข้อมูล ข้อคิดต่อผู้มารับการศึกษา

10. ใช้คำถามชักนำ ผู้ให้การศึกษาพยายามใช้คำถามชักนำให้ผู้รับการปรึกษาสนใจก่อพฤติกรรมในสภาวะปัจจุบันของตนเองมากกว่าความรู้สึกในอดีต

11. พฤติกรรมในปัจจุบัน ไม่มีใครเลยที่จะได้รับความสำเร็จในเรื่องเอกลักษณ์แห่งตน ถ้าหากบุคคลเหล่านั้นไม่ตระหนักรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมของตนเองในปัจจุบัน ดังนั้นผู้ให้การศึกษาจะต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับผู้มีปัญหาแล้วยังช่วยให้บุคคลได้รับรู้พฤติกรรมของตนเองอย่างสม่ำเสมอ

12. การตัดสินคุณค่า ในขั้นนี้ผู้ให้การศึกษาจะให้ผู้รับการปรึกษาได้มีโอกาสพิจารณาพฤติกรรมของตนเอง ตัดสินพฤติกรรมโดยมองในแง่ของจุดมุ่งหมายของพฤติกรรมและความต้องการในโลกที่เป็นจริง ผู้รับการปรึกษาจะตัดสินว่าพฤติกรรมนั้นมีข้อดีสำหรับตนเองและบุคคลที่สำคัญในชีวิตเขา นอกจากนี้จะต้องตัดสินด้วยว่าพฤติกรรมดังกล่าวเป็นที่ยอมรับของสังคมหรือไม่

13. ข้อผูกพัน ในบางครั้งแม้จะมีแผนการที่ดีอย่างไรก็ตามก็ไม่อาจกล่าวได้ว่าบุคคลจะประสบความสำเร็จ ดังนั้นหน้าที่ของผู้ให้การศึกษาที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือการสร้างข้อผูกพันทั้งหลายก็จะเป็นข้อผูกพันกับตนเอง

14. ไม่มีการลงโทษ การทำโทษจะสร้างความเจ็บทั้งด้านร่างกายและจิตใจ โดยทั่วไปมนุษย์จะใช้การลงโทษเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมที่ถูกลงโทษนั้น จริงๆ แล้วการทำโทษนั้นจะมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญซ่อนเร้นอยู่ด้วยคือ การทำให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ถึงความผิดจริงๆ ไม่ว่า

การทำโทษจะใช้กรณีใดก็ตามการทำโทษจะทำลายโอกาสที่บุคคลจะมีความเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ๆ

#### 2.10.2.4 ข้อดีของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริง

ลักษณะ สรวิวัฒน์ (2560, น. 206) ได้กล่าวถึงข้อดีของทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบเผชิญความจริงไว้ดังนี้

1. เป็นวิธีการให้การปรึกษาที่ให้ความสำคัญต่อสภาวะปัจจุบันและพฤติกรรมของผู้รับการปรึกษามากกว่าอดีต และความรู้สึกซึ่งไม่เปิดให้ผู้รับการปรึกษาโยนความผิดหรือยกอดีตมาเป็นข้ออ้างที่ไปเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในปัจจุบัน

2. เป็นวิธีการให้การปรึกษาที่ช่วยให้เป้าหมายซึ่งเป็นความต้องการในชีวิตของผู้รับการปรึกษาได้รับการวางแผนโครงการให้เป็นจริง โดยผู้รับการปรึกษาใช้ความสามารถของตนเองโดยไม่กระทบกระเทือนต่อสิทธิของบุคคลอื่น

3. เป็นวิธีการให้การปรึกษาที่กระตุ้นให้ผู้รับการปรึกษาใช้ความสามารถของตนเองโดยไม่กระทบกระเทือนต่อสิทธิของบุคคลอื่น

4. เป็นวิธีการให้การปรึกษาที่ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสำรวจตนเองตามความเป็นจริงโดยการประเมินพฤติกรรม ค่านิยมที่เขามีอยู่และผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้กระบวนการทางความคิดอย่างมีเหตุผล มีระบบโดยการซักถามอภิปรายให้ข้อคิดต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ค่านิยมแก่ผู้รับการปรึกษา ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาวิธีการดำเนินชีวิตในขอบข่ายที่กว้างขวางมากขึ้น

5. เป็นวิธีการให้การปรึกษาที่เหมาะสมกับการนำไปใช้ในสถาบันการศึกษาในการวางแผนการเรียน การวางแผนอาชีพและอื่นๆ

#### 2.10.3 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling Theory)

เป็นทฤษฎีที่ให้ความสำคัญกับผู้รับการปรึกษาด้วยความเชื่อพื้นฐานว่า ผู้รับการปรึกษาทุกคนมีคุณภาพและศักยภาพโดยกำเนิด (Good by Nature) ดังนั้นผู้ให้การปรึกษาจะเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือมากกว่าแนะนำ ซึ่งทฤษฎีนี้ตอนแรกได้ชื่อว่า “ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบไม่นำทางหรือเรียกว่า Non-directive Counseling Theory” แต่ในปัจจุบันเปลี่ยนมาเป็น “ทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางหรือเรียกว่า Client-centered Counseling Theory” โดยผู้ให้กำเนิดทฤษฎีนี้คือ Carl Ransom Rogers (ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2560, น. 126)



### 2.10.3.1 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling Theory)

โรเจอร์ (Rogers, 1951 อ้างถึงใน ลักษณะ สรีวิวัฒน์, 2560, น. 131) มีความเห็นว่าบุคคลจะมีการพัฒนาขั้นสูงสุดไปสู่ความเป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตที่สมบูรณ์ดี (Healthy Person) ซึ่ง Rogers เรียกว่า Fully Functioning Person หรือบุคคลผู้ดำเนินชีวิตได้อย่างสมบูรณ์และถือว่าเป็นบุคคลที่ยอดเยี่ยมที่สุดของการเกิดมาเป็นคน เขาจึงเชื่อว่าการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางนี้ ผู้ให้คำปรึกษาควรมีจุดมุ่งหมายเบื้องต้นคือ การจัดบรรยากาศที่เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้รับการกระตุ้นให้เกิดความเจริญงอกงามและเป็นผู้ที่สามารถทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์ ซึ่งหลักการสำคัญของเขาในการให้คำปรึกษาจึงเป็นการทำงานที่เกี่ยวข้องกับจิตใจภายในบุคคล เช่น การรับรู้ ความรู้สึก เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยมหรือความมุ่งหวังต่างๆ ดังนั้นการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางนี้จึงเป็นกระบวนการที่ต้องให้ความสำคัญกับผู้รับการปรึกษาและเน้นให้ผู้รับการปรึกษาเปิดเผยตนเองมากที่สุดเพื่อช่วยให้ได้สำรวจและค้นพบตนเองได้ในที่สุด

### 2.10.3.2 กระบวนการให้คำปรึกษา (Counseling Process) แบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling Theory)

Rogers ไม่ได้แบ่งขั้นตอนของกระบวนการให้คำปรึกษาไว้อย่างชัดเจน แต่แพทเทอร์สัน (Patterson, 1994 อ้างถึงใน ลักษณะ สรีวิวัฒน์, 2560, น. 135-136) สรุปเป็นขั้นตอนไว้ดังต่อไปนี้

1. ผู้รับการปรึกษามีความเป็นอิสระในการที่จะพูดหรือบอกถึงความรู้สึกของเขาโดยภาษาพูดและภาษาท่าทาง
2. เขาจะบอกความรู้สึกที่เกี่ยวกับตัวเขาได้มากขึ้นกว่าเรื่องที่ไม่ใช่ตัวเขา
3. เขาเห็นความแตกต่างและสามารถแยกแยะความรู้สึกกับการรับรู้ของเขาได้มากขึ้น ประสบการณ์ของเขาเป็นไปอย่างถูกต้องแม่นยำมากขึ้น
4. เขาสามารถบอกถึงความไม่สอดคล้องระหว่างประสบการณ์ที่เป็นจริงและความคิดเกี่ยวกับตัวเขาได้มากขึ้น เขาได้ประสบการณ์ในการตระหนักถึงการคุกคามจากความไม่สอดคล้องของเขา การตระหนักนี้เกิดจากการที่ผู้ให้คำปรึกษายอมรับเขาอย่างไม่มีเงื่อนไขนั่นเอง
5. เขาได้ตระหนักอย่างเต็มที่ในความรู้สึกซึ่งเคยปฏิเสธหรือบิดเบือนมาแล้วในอดีต เขาได้มีการจัดระบบความคิดเกี่ยวกับตนเองขึ้นใหม่ โดยรวมเอาประสบการณ์ที่เคย



บิดเบือนมาแล้วในอดีตเข้าใจด้วย ด้วยเหตุที่มีการจัดระบบโครงสร้างเกี่ยวกับตัวเขาขึ้นมาใหม่จึงทำให้ความคิดของเขาสอดคล้องกับประสบการณ์ที่เป็นจริงมากขึ้น กลไกการป้องกันตนเองก็ลดลง

6. เขาสามารถเผชิญกับประสบการณ์ที่เป็นจริงได้โดยปราศจากความรู้สึกของการคุกคาม ซึ่งผู้ให้การปรึกษาก็ยอมรับเขาโดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ ทั้งสิ้นเช่นกัน

7. เขามีความรู้สึกยอมรับตนเองอย่างไม่มีเงื่อนไขมากขึ้น

8. เขาจะมีประสบการณ์ในการที่จะประเมินผลตนเองได้ตามที่เป็นจริงได้มากขึ้น

9. เขาปฏิบัติต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับเขาโดยที่คุณค่าแห่งการวางเงื่อนไขต่างๆ ลดน้อยลงแต่จะเพิ่มมากขึ้นในกระบวนการของการมีคุณค่าตามความเป็นจริงในชีวิต

2.10.3.3 เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling Theory)

เทคนิคที่สำคัญในการให้การปรึกษาคือการให้คำปรึกษาแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลางประกอบด้วยเทคนิคต่างๆ ดังต่อไปนี้ (ลักษณ์ สิริวัฒน์, 2560, น. 138-140)

1. การฟัง (Listening) เป็นเทคนิคที่แสดงความสนใจใส่ใจในคำพูดและภาษาท่าทางของผู้รับการปรึกษา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงความสนใจต่อผู้รับการปรึกษาที่กำลังสนใจและตั้งใจฟังเรื่องที่พูดอยู่ เป็นการฟังอย่างเข้าใจทั้งเนื้อหาและความรู้สึกซึ่งคำพูด สีนัยท่าทางที่แสดงออกของผู้ให้การปรึกษา

2. การทวนซ้ำ (Restatement) เป็นเทคนิคที่ใช้แสดงให้เห็นถึงความเข้าใจที่ผู้ให้การปรึกษาสามารถถ่ายทอดกลับให้ผู้รับการปรึกษารับทราบได้ ก่อให้เกิดความเข้าใจ การยอมรับ เกิดความอบอุ่น โดยการทวนคำพูดทุกคำพูด ทวนทุกคำพูดแต่เปลี่ยนสรรพนามหรือทวนเฉพาะคำสำคัญๆ ท้ายๆ ประโยค

3. การถาม (Questioning) เป็นเทคนิคหนึ่งที่แสดงถึงความสนใจของผู้ให้การปรึกษาและเน้นการเชื้ออำนวยการให้ผู้รับการปรึกษาได้พิจารณาต่อไปถึงเรื่องราวที่เล่าให้ผู้ให้การปรึกษาฟัง ซึ่งจะทำให้เกิดความกระจำแจ้งในประเด็นนั้นๆ มากยิ่งขึ้น สำหรับคำถามที่ใช้ในการให้การปรึกษานั้นแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะได้แก่

3.1 คำถามปลายเปิด (Opened Question) เป็นคำถามที่มีวัตถุประสงค์เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจประเด็นนั้นๆ อย่างกว้างขวางที่สุด ซึ่งคำถามปลายเปิดนี้จะใช้กันมากในการให้การปรึกษาเพราะไม่ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความอึดอัดใจในการตอบคำถาม มีเสรีภาพในการที่จะตอบตามความคิดความรู้สึกของเขา

3.2 คำถามปลายปิด (Closed Question) เป็นคำถามที่ให้คำตอบรับหรือปฏิเสธเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งเท่านั้น ซึ่งคำถามปลายปิดนี้จะทำให้ได้คำตอบที่ให้ข้อมูลน้อย เนื่องจากไม่เปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้ตอบคำถามอย่างกว้างขวาง

4. การเงียบ (Silence) เป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้มีเวลารวบรวมความคิด ความรู้สึกที่จะพูดต่อไปและยังเป็นการเปิดโอกาสให้ผู้รับการปรึกษาได้สำรวจหรือพิจารณาเรื่องราวที่กำลังปรึกษากัน ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความกระจ่างชัดในประเด็นนั้นๆ มากยิ่งขึ้น และสามารถที่จะเข้าใจตนเองได้มากยิ่งขึ้น ซึ่งผู้ให้การปรึกษาจะต้องกระตุ้นต่อหรือรื้อฟื้นต่อความรู้สึกของผู้รับการปรึกษาและเข้าใจในสภาพการณ์ของเขาด้วย

5. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling) เป็นวิธีการที่ผู้ให้การปรึกษาสะท้อนให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจถึงความรู้สึกในระดับลึก ช่วยนำความรู้สึกที่คลุมเครือออกมาให้กระจ่างขึ้นจากการฟังและการติดตามว่าเกิดจากความรู้สึกอย่างไรบ้าง แล้วจึงสะท้อนความรู้สึกนั้นๆ ออกมา ซึ่งจะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เข้าใจความรู้สึกของตนเองมากยิ่งขึ้น

6. การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content) นับว่าเป็นเทคนิคที่ผู้ให้การปรึกษาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความกระจ่างในเนื้อหาของเรื่องราวต่างๆ ที่ผู้รับการปรึกษาไม่สามารถรวบรวมเนื้อหาหรือปัญหาได้

7. การทำให้กระจ่าง (Clarifying) เทคนิคนี้ใช้ในกรณีผู้รับการปรึกษาพูดด้วยถ้อยคำที่สับสน พูดซ้ำไปซ้ำมาหรือวกไปวนมา ไม่ค่อยได้เรื่อง ผู้ให้การปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เกิดความกระจ่างชัดในประเด็นนั้นๆ ผู้ให้การปรึกษาจะต้องตั้งใจฟังและจับเรื่องราวให้ได้พร้อมทั้งสรุปใจความหรือเรื่องราวนั้นๆ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาได้เกิดความกระจ่างชัดในเรื่องนั้นๆ

2.10.3.4 ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling Theory)

ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางประกอบด้วยรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ลักษณ์ สรวิวัฒน์, 2560, น. 140-141)

1. เป็นทฤษฎีและวิธีการให้การปรึกษาที่ให้ความสำคัญแก่ผู้รับการปรึกษาคือให้ผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางและเป็นผู้กำหนดเป้าหมายในการให้การปรึกษา

2. เป็นวิธีการให้การปรึกษาที่เน้นถึงควมมีสัมพันธภาพในขณะดำเนินการให้การปรึกษา ซึ่งให้เห็นถึงลักษณะของสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่เชื่อต่อการเปลี่ยนแปลง

บุคคลิกภาพทำให้สามารถนำวิธีการสร้างสัมพันธภาพดังกล่าวไปใช้ในงานให้บริการและงานด้านมนุษยสัมพันธ์อื่นๆ ได้

3. เป็นทฤษฎีการให้การปรึกษาที่เน้นความสำคัญของเจตคติ ความเชื่อพื้นฐานของผู้ให้การปรึกษาว่าเอื้อต่อการสร้างสัมพันธภาพในการให้การปรึกษามากกว่าเทคนิคหรือวิธีการที่เขาใช้

4. เป็นทฤษฎีการให้การปรึกษาที่พัฒนาขึ้นมาโดยมีผลการวิจัยเป็นพื้นฐานรองรับและส่งเสริมให้มีการศึกษาวิจัยเพื่อเพิ่มพูนข้อมูลที่มีคุณค่า ช่วยให้ความเข้าใจเกี่ยวกับกระบวนการให้การปรึกษาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

5. เป็นทฤษฎีการให้การปรึกษาที่ตระหนักถึงความสำคัญของอารมณ์และความรู้สึกของมนุษย์

6. เป็นทฤษฎีการให้การปรึกษาที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับทฤษฎีการให้การปรึกษาแบบอื่นได้อย่างดีเยี่ยม เพราะสัมพันธภาพทางการให้การปรึกษาเป็นองค์ประกอบที่จำเป็นอย่างยิ่งในกระบวนการให้การปรึกษาไม่ว่าผู้ให้การปรึกษาจะใช้วิธีการแบบใดๆ ก็ตาม

#### 2.10.4 ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมเป็นทฤษฎีที่นำหลักการเรียนรู้มาใช้ในการแก้ไขปัญหาทางด้านพฤติกรรมในการปรับตัวที่ไม่เหมาะสม ซึ่ง John Crumboltz ศาสตราจารย์แห่งมหาวิทยาลัยแอสตันฟอร์ดเป็นผู้เริ่มนำคำว่าการให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมาใช้ในการให้บริการปรึกษาเมื่อปี ค.ศ. 1964 และบุคคลที่สำคัญในทฤษฎีนี้ได้แก่ Wolpe , Dollard , Miller และ Bandura ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีพื้นฐานมาจากการศึกษาทดลองเกี่ยวกับหลักการเรียนรู้ของ Pavlov , Watson , Skinner , Thorndike และ Guthrie เป็นส่วนมาก (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2557, น. 133)

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมนี้เน้นว่าเป็นกระบวนการที่เน้นการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหาและมีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ในการสำรวจตรวจสอบ สังเกต วิเคราะห์และควบคุมพฤติกรรม (ลักขณา สริวัฒน์, 2560, น. 142)

##### 2.10.4.1 เป้าหมายของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory)

การให้การปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีเป้าหมายดังนี้ (พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา, 2557, น. 136)

1. หาทางจัดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของผู้รับคำปรึกษา โดยพยายามให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้ที่จะสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ขึ้นมาใหม่ ซึ่งจะเป็นแนวทางนำไปสู่การเรียนรู้เพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์นั้น

2. ผู้ให้คำปรึกษาจะร่วมมือกับผู้รับคำปรึกษาในการกำหนดจุดมุ่งหมายหรือพฤติกรรมที่พึงประสงค์ให้ชัดเจนและช่วยกันพิจารณาว่ามีสภาพการณ์ใดบ้างที่จะก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปสู่พฤติกรรมที่พึงประสงค์

3. การวางแผนอย่างเป็นขั้นตอนโดยใช้แนวทางแบบวิธีการทางวิทยาศาสตร์ (scientific method) สำหรับผู้รับคำปรึกษาที่จะนำไปใช้ปฏิบัติเพื่อแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาต่อไป

2.10.4.2 กระบวนการให้คำปรึกษา (Counseling Process) แบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory)

กระบวนการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมมีดังต่อไปนี้ (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2560, น. 143-144)

1. กำหนด/ระบุปัญหา ได้แก่ การทำความเข้าใจกับพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือพฤติกรรมที่ต้องการปรับเปลี่ยน โดยเริ่มทำความเข้าใจตั้งแต่อาการหรือผลที่เกิดขึ้น ระยะเวลาที่เกิดปัญหาตลอดจนวิธีการที่ผู้รับคำปรึกษาจัดการกับปัญหาเหล่านั้น เพื่อทำความเข้าใจให้ตรงกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ต้องการจะปรับเปลี่ยน

2. สืบหาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการและประวัติที่เกี่ยวข้องทางสังคมของผู้รับคำปรึกษาในอดีตและปัจจุบัน ซึ่งมีคุณค่าต่อการวิเคราะห์ขอบเขตของปัญหาและบ่งชี้สาเหตุทางพฤติกรรม สำหรับข้อมูลที่สำคัญ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงในระยะพัฒนาการ สภาพที่เป็นสาเหตุทางกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา การรับรู้ต่อชีวิตและปัญหาของเขา ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์กับผู้ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งความเชื่อและค่านิยม วิธีการจัดการกับปัญหาและตรวจสอบสิ่งที่ทำให้พฤติกรรมที่เป็นปัญหาของตนยังคงอยู่

3. วางแผนปฏิบัติการและกำหนดเป้าหมายการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ซึ่งเป้าหมายของการให้คำปรึกษานั้นขึ้นอยู่กับลักษณะปัญหาที่ผู้รับคำปรึกษาต้องการปรับเปลี่ยนเป็นหน้าที่ของผู้ให้คำปรึกษาและผู้รับคำปรึกษาที่จะต้องเห็นชอบด้วยกันทั้งสองฝ่ายที่จะสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้และร่วมกันตัดสินใจในระดับของการบรรลุวัตถุประสงค์ การกำหนดเป้าหมายของการให้คำปรึกษาที่ดีจะต้องเป็นเป้าหมายที่สามารถวัดและประเมินได้ และต้องสอดคล้องกับความต้องการของผู้รับคำปรึกษา

4. เลือกวิธีการปรับเปลี่ยนและพฤติกรรมดำเนินการ โดยเทคนิควิธีที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้นเป็นไปตามเป้าหมายในการให้การปรึกษา ซึ่ง Krumboltz เน้นว่าเทคนิคที่มีความเหมาะสมนั้นจะประกอบด้วยกิจกรรมที่เหมาะสมในการช่วยส่งเสริมพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษาให้สามารถตัดสินใจและสามารถแก้ปัญหาของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.10.4.3 เทคนิคการให้คำปรึกษาแบบแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory)

เทคนิคที่สำคัญในการให้คำปรึกษาแบบแบบพฤติกรรมนิยมประกอบด้วยเทคนิคต่างๆ ดังต่อไปนี้ (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2560, น. 144-149 )

1. เทคนิควิธีการเสริมแรง (Reinforcement) จำแนกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1.1 การเสริมแรงบวก (Positive Reinforcement) หมายถึง การส่งเสริมให้มีการเพิ่มความถี่ของพฤติกรรม โดยผู้รับคำปรึกษาจะได้รับตัวเสริมแรงบวกหลังจากการที่ได้แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ต้องเสริมแรงด้านบวกซึ่งมีหลายชนิด เช่น การเสริมแรงทางสังคม การให้เลิอกเงื่อนไข การให้ข้อมูลย้อนกลับหรือการติชม เป็นต้น

1.2 การทำสัญญาเงื่อนไข (Contingency Contracts) เป็นวิธีการที่ใช้ในการเสริมแรงที่มีคุณค่าอีกวิธีหนึ่งซึ่งได้แก่ การทำสัญญาระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้รับคำปรึกษาโดยการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมาย ตัวเสริมแรงและการลงโทษไว้อย่างชัดเจน

1.3 ตัวเสริมแรงทางลบ (Negative Reinforcement) เป็นการเพิ่มความถี่ของพฤติกรรมที่เกิดจากการได้รับความสำเร็จในการหลีกเลี่ยงหรือหนีจากสิ่งที่ไม่พึงพอใจซึ่งเรียกว่าตัวเสริมแรงลบ

2. เทคนิควิธีการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) เป็นการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมเช่นเดียวกับแบบที่นำเสนอ โดยไม่ต้องเรียนรู้จากการลองผิดลองถูก การเรียนรู้ผ่านตัวแบบมีกระบวนการที่สำคัญโดยเร้าความสนใจด้วยการนำเสนอตัวแบบที่น่าสนใจและแสดงพฤติกรรมที่ผู้รับคำปรึกษาสนใจ พฤติกรรมของตัวแบบที่ดีควรเป็นไปได้อย่างชัดเจน สังเกตได้โดยง่าย เป็นไปอย่างธรรมชาติ มีขั้นตอนไม่ซับซ้อน การนำเสนอตัวแบบสามารถนำเสนอได้หลายรูปแบบ เช่น ชีวิตจริง สัญลักษณ์ สื่อผสม

3. เทคนิควิธีการฝึกพฤติกรรมกล้าแสดงออก (Assertive Training) เป็นการนำเอาเทคนิคต่างๆ ในการช่วยเหลือหรือการเรียนรู้มาใช้ เช่น บทบาทสมมติ การเรียนรู้จากตัวแบบ การสะท้อนกลับจากวิดีโอทัศน์หรือการสะท้อนกลับจากเสียงและการอภิปราย เพื่อฝึกหัด

แสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การฝึกพฤติกรรมการกล้าแสดงออกเป็นการฝึกทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่นที่ทำให้ตนรู้สึกพอใจ ภาคภูมิใจ โดยปราศจากความวิตกกังวล

4. เทคนิควิธีการฝึกผ่อนคลาย (Relaxation Training) เป็นการนำเอาเทคนิคต่างๆ ในการผ่อนคลายหลายรูปแบบ ได้แก่

4.1 การฝึกเทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation) ผู้ให้คำปรึกษาจะใช้เทคนิคการผ่อนคลายในกรณีที่ผู้รับคำปรึกษามีความตึงเครียดทางกาย ซึ่งนักจิตวิทยาการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมโดยทั่วไปมีความเชื่อว่า บุคคลที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายจนกระทั่งสามารถบังคับตนเองได้จะสามารถเผชิญต่อการเกิดความตึงเครียดหรือความวิตกกังวลได้ดี แต่จะต้องใช้เวลาในการฝึก

4.2 การลดความรู้สึกกลัวอย่างเป็นระบบ (Systemic Desensitization) ซึ่ง Wolpe ได้พัฒนาเทคนิคชนิดนี้โดยนำเอาเทคนิคการผ่อนคลายมาช่วยให้ผู้รับการปรึกษาที่มีความกลัวหรือมีความวิตกกังวลได้ปรับตัวแบบค่อยเป็นค่อยไป มีการเพิ่มตัวกระตุ้นทีละน้อยจนกระทั่งสามารถจัดการกับตัวเองได้โดยไม่มี ความวิตกกังวล

5. เทคนิควิธีการควบคุมตนเอง (Self-control) เป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยการใช้เทคนิคการควบคุมตนเอง หมายถึง การฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาใช้เทคนิคการควบคุมตนเองบนความเชื่อของนักพฤติกรรมนิยมที่ว่า ผู้รับคำปรึกษาสามารถเป็นผู้ให้คำปรึกษาแก่ตนเองได้ ซึ่งการควบคุมตนเองมีกลวิธีที่สำคัญๆ ได้แก่ การสังเกตตนเอง การวางแผนควบคุมสิ่งแวดล้อม และจัดโปรแกรมการฝึกหัดตนเองโดยใช้เทคนิคการเสริมแรงตนเอง การลงโทษตนเองและประเมินตนเอง

2.10.4.4 ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory)

ข้อดีของการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยมประกอบด้วยรายละเอียดดังต่อไปนี้ (ลักษณ์ สิริวัฒน์, 2560, น. 149-150)

1. เป็นวิธีการที่มุ่งแก้ไขที่พฤติกรรมที่เป็นปัญหาซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ผู้รับการปรึกษาต้องการปรับเปลี่ยน จึงทำให้เขาได้รู้ไว้อย่างชัดเจนว่าเขาจะได้รับประโยชน์อะไรบ้างจากการมารับการปรึกษา

2. เป็นวิธีการให้การปรึกษาที่ได้ผลรวดเร็วมีขั้นตอนในการบำบัดอย่างเด่นชัด



3. เป็นวิธีการให้การปรึกษาที่กำหนดบทบาทของผู้ให้การปรึกษาลดจนแนวทางในการบำบัดไว้อย่างชัดเจน เหมาะในการนำไปปฏิบัติและเป็นวิธีการที่มีระเบียบรัดกุมทุกขั้นตอน มีการประเมินผลที่ชัดเจนโดยประเมินจากพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้

4. เป็นวิธีที่ใช้ได้ผลดียิ่งกับผู้รับการปรึกษาที่มีปัญหาเฉพาะในการปรับตัวและปัญหาทางด้านจิตใจนั้นส่งผลออกมาเป็นพฤติกรรมที่สามารถสังเกตเห็นได้ (Overt Symptoms)

## 2.11 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่ม

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มพบว่ามี การให้คำปรึกษากลุ่มในทฤษฎีต่างๆ ที่มีความหลากหลายต่อการพัฒนาตัวแปรการควบคุมตนเอง ซึ่งทั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้การให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ ที่มีความหลากหลายมาปรับใช้ให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับบริบทในเรื่องของการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยจึงได้ทำการรวบรวมและนำเสนอ ดังนี้

พวงทิพย์ นาคเป้า (2543) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและการฝึกสมาธิต่อการเพิ่มระดับการควบคุมตนเองของเยาวชนกระทำผิดกฎหมาย ซึ่งผลการวิจัยพบว่า เยาวชนกระทำผิดกฎหมายที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงร่วมกับการฝึกสมาธิ และเยาวชนกระทำผิดกฎหมายที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงอย่างเดียวมีความเชื่อในการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริงและฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

นิศาภัตต์ มัธยัสถ์ถาวร (2546) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของวัยรุ่น ซึ่งผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่ได้รับการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดในระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ศิริวัลย์ งามชมพภู (2552) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์สเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น ซึ่งผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นที่ได้เข้าร่วมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์สมีคะแนนการควบคุมตนเองก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 กล่าวคือภายหลังจากที่วัยรุ่นได้เข้าร่วมกลุ่มให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์สมีการพัฒนาการควบคุมตนเองดีขึ้น

พัทธนันท์ ตั้งพิพัฒนการกุล (2553) ได้ทำการศึกษาเรื่องการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเฝ้าดูความจริงเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เสี่ยงต่อการติดเกมคอมพิวเตอร์ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเฝ้าดูความจริง นักเรียนมีการควบคุมตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุจิตรา โนมะระยา (2555) ได้ทำการศึกษาเรื่องการใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ซึ่งผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวมีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และเมื่อเปรียบเทียบคะแนนการควบคุมตนเองหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าคะแนนการควบคุมตนเองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

จากการศึกษาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่ายังไม่มียานวิจัยภายในประเทศที่ศึกษาการเสริมสร้างการควบคุมตนเองโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสาน งานวิจัยที่ศึกษาส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาตัวแปรการควบคุมตนเองกับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่เจาะจงทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่ง ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาและออกแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานทฤษฎีและเทคนิคต่างๆ มาประยุกต์ปรับใช้ให้มีความเหมาะสมและสอดคล้องกับองค์ประกอบของการควบคุมตนเองในงานวิจัยดังกล่าว

### 3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนที่กระทำผิด

ทุกๆ ประเทศต่างยอมรับว่าเด็กและเยาวชนเป็นบุคลากรที่มีความสำคัญและเป็นอนาคตของชาติ หากเด็กและเยาวชนประพฤติตนเป็นคนดีก็จะเป็นพลเมืองที่ดีของชาติ เป็นกำลังบุคคลที่สำคัญของชาติต่อไปในอนาคต แต่ถ้าหากเด็กและเยาวชนประพฤติตนไม่ดีหรือมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไปในทางที่ไม่ดีและร้ายแรงจนกระทั่งกระทำผิดและประกอบอาชญากรรมแล้วก็จะส่งผลกระทบต่อสังคมและประเทศชาติโดยมิใช่น้อย

ปัญหาเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดนับเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นในทุกสังคม ส่วนอาชญากรที่เป็นผู้ใหญ่จำนวนมากก็เป็นผลมาจากการเคยกระทำผิดเมื่อครั้งยังสมัยเป็นเยาวชน ซึ่งการกระทำผิดของเยาวชนจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ตามอายุและประสบการณ์ โดยทั้งนี้ถ้าไม่ได้รับ

การแก้ไขตั้งแต่เมื่อเริ่มกระทำผิดในสมัยที่ยังเป็นเยาวชนแล้ว เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็จะเป็นอาชญากรที่แก้ไขและฟื้นฟูให้กลับเป็นคนดีได้ยาก

ดังนั้นหลักการที่ใช้ปฏิบัติกับเยาวชนที่กระทำผิดจะใช้วิธีการแก้ไขแทนการลงโทษ ซึ่งหลักการนี้เป็นที่ยอมรับและใช้กันทั่วทุกประเทศ โดยสหประชาชาติได้ประกาศปฏิญญาสากลว่าด้วยสิทธิเด็กเมื่อวันที่ 20 พฤศจิกายน 2502 ข้อ 2 ความว่า “ เด็กมีความสำคัญมาก จึงควรได้รับความคุ้มครองทางกฎหมาย ดังนั้นเมื่อเด็กกระทำผิดจึงไม่ควรลงโทษแบบเดียวกับผู้ใหญ่ ทั้งนี้เพราะเด็กกระทำผิดด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์หรือเป็นเพราะสภาพแวดล้อมและปัจจัยอื่นๆ บ้าง บังคับ เช่น ความยากจนทำให้เด็กต้องลักขโมย คบเพื่อนไม่ดี ถูกหลอกลวงจนถูกจับในที่สุด เป็นต้น ดังนั้นจึงเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปในปัจจุบันแล้วว่า ความผิดที่เด็กได้กระทำนั้นมีความแตกต่างกับความผิดที่ผู้ใหญ่ได้กระทำทั้งในแง่ของเจตนาและการกระทำ ”

นอกจากนี้ทางอาชญาวิทยายังถือว่าเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดมักเข้าใจว่า การกระทำนั้นเป็นที่ยอมรับแม้ว่าการกระทำนั้นจะไม่ใช่ว่าสิ่งที่ถูกต้อง ด้วยเหตุนี้เองเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดจึงมิใช่แต่เพียงบุคคลที่ไม่รู้กฎหมายเท่านั้น แต่ยังเป็นผู้ที่ไม่มีสำนึกในการกระทำความผิด ทั้งนี้เพราะสภาพวัยวุฒิและวุฒิภาวะของเด็กนั้นยังอ่อนทั้งในด้านของความนึกคิดและความยับยั้งชั่งใจในการกระทำผิด ประกอบกับความไม่มีประสบการณ์ในการดำรงชีวิต

### 3.1 แนวคิดเรื่องการกระทำผิดของเยาวชน

พระราชบัญญัติศาลเยาวชนและครอบครัวและวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว พ.ศ. 2553 ให้ไว้ ณ วันที่ 16 พฤศจิกายน พ.ศ. 2553 เล่ม 127 ตอนที่ 72 ก ราชกิจจานุเบกษา 22 พฤศจิกายน 2553 มาตรา 2 พระราชบัญญัตินี้ให้ใช้บังคับเมื่อพ้นกำหนดหนึ่งร้อยแปดสิบวันนับแต่วันประกาศในราชกิจจานุเบกษาเป็นต้นไป มาตรา 4 ในพระราชบัญญัตินี้ มีใจความสำคัญว่า เด็ก หมายถึง บุคคลอายุไม่เกินสิบห้าปีบริบูรณ์ ส่วน เยาวชน หมายความว่า บุคคลอายุเกินสิบห้าปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่ถึงสิบแปดปีบริบูรณ์ และหากพิจารณาตามข้อกำหนดกฎหมายเกณฑ์ที่ใช้ในการแยกเด็กหรือเยาวชนผู้กระทำความผิดก็คืออายุของบุคคล ณ วันที่ได้กระทำความผิด

การกระทำผิดของเด็กและเยาวชนนั้น ตรงกับคำว่า “ Juvenile Delinquency ” ซึ่งในทางวิชาอาชญาวิทยาและทัณฑวิทยาไม่ถือว่าการกระทำเช่นนั้นเป็นอาชญากรรม แต่จะเรียกการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนว่า “ การกระทำผิด ” และไม่เรียกเด็กและเยาวชนผู้นั้นว่าอาชญากร ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีวิธีการที่เหมาะสมในการดำเนินการกับเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิด ซึ่งการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนที่พบอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 15-25 ปี

แต่ปัจจุบันอายุเฉลี่ยของเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดมีแนวโน้มลดลง ประกอบกับมีลักษณะการกระทำความผิดที่รุนแรงมากขึ้น ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวเป็นสิ่งบ่งชี้ให้เห็นถึงสภาพสังคมและปัจจัยแวดล้อมที่ทำให้เด็กและเยาวชนอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อการกระทำความผิด ดังนั้นการพิจารณาถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้เด็กมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนหรือแม้กระทั่งการทำผิดกฎหมายนั้น มีมิติที่เชื่อมโยงกันทั้งในระดับตัวเด็กและเยาวชน ครอบครัว กลุ่มเพื่อน ชุมชน สภาพแวดล้อมหรือแม้แต่ระบบสังคมโดยรวม (พงษ์เทพ สันติกุล, 2552, น. 19 อ้างถึงใน มลลิกา เหล็กกล้า, 2557, น. 15-16)

### 3.2 สาเหตุแห่งการกระทำผิดของเยาวชน

การรู้ถึงสาเหตุการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนมีความสำคัญและจำเป็นเนื่องจากเป็นประโยชน์ในการหาทางป้องกันมิให้เด็กและเยาวชนกระทำผิดขึ้นอีก ซึ่งเป็นไปตามหลักภาษิตโบราณว่า “ กันไว้ดีกว่าแก้ ” กล่าวคือ เมื่อสามารถค้นหาสาเหตุดังกล่าวได้แล้วก็คิดหาวิธีป้องกันหรือขจัดสาเหตุให้หมดหรือลดน้อยไปเท่าที่สามารถจะทำได้ตามหลักวิชาการ

การกระทำผิดของเยาวชนมิใช่มีเพียงสาเหตุเดียวหรือปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งเท่านั้น แต่กลับมีสาเหตุต่างๆ กันไปและเกิดขึ้นจากองค์ประกอบด้วยกันหลายตัว ซึ่งมีผู้ศึกษาที่ศึกษาจากแนวคิดทางด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับอาชญาวิทยา การแพทย์ สังคม ฯลฯ สามารถนำมาอธิบายสาเหตุของการกระทำผิดอันจะนำมาซึ่งการหาแนวทางในการป้องกันและแก้ไขต่อไป โดยจากการศึกษาได้อธิบายถึงสาเหตุแห่งการกระทำผิดของเยาวชนว่ามาจากสาเหตุปัจจัยผสมกันซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 2 ส่วนด้วยกันดังนี้ (ชาลี ดิยานน, 2554, น. 48-50)

#### 1. สาเหตุภายในของตัวผู้กระทำความผิดเอง ได้แก่

1.1 ความบกพร่องทางร่างกายอันเกิดจากพันธุกรรม เช่น โรคปัญญาอ่อน ความบกพร่องทางบุคลิกภาพ ความพิการและโรคภัยไข้เจ็บ ทำให้รู้สึกตัวว่าบกพร่องเกิดความแปรปรวนทางจิตและอาจแสดงพฤติกรรมบางอย่างเป็นการชดเชย

1.2 ภาวะแห่งจิต เยาวชนมีภาวะแห่งจิตยังไม่ถึงวุฒิภาวะ มีอารมณ์รุนแรง จุนเจียวคะนองและกำลังอยู่ในสภาพของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและฮอร์โมนทำให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจรวมทั้งการผ่านประสบการณ์อันเจ็บปวดทางจิตใจ เช่น การถูกล่วงละเมิดทางเพศ การกระทำทารุณกรรม การถูกทอดทิ้งในวัยเด็ก นอกจากนี้ในส่วนของสัญชาตญาณเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเองโดยไม่มีใครสั่งสอนหรืออบรมให้ เช่น ความอยากรู้อยากเห็น ความอยากผจญภัยหรือสัญชาตญาณทางกามารมณ์ซึ่งอาจก่อให้เกิดการกระทำผิดได้

1.3 สติปัญญา บุคคลแต่ละคนย่อมมีสติปัญญาที่ต่างกัน ซึ่งคนที่ไม่อาจตกเป็นเหยื่อและอาจถูกชักจูงจากบุคคลที่ฉลาดกว่าให้ทำผิดกฎหมาย นอกจากนี้ยังพบว่า สติปัญญาที่ต่ำมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมอาชญากรรมบางลักษณะที่มีความจำเพาะโดยเฉพาะการกระทำผิดทางเพศ

## 2. สาเหตุภายนอกของตัวผู้กระทำความผิดเอง ได้แก่

2.1 สาเหตุทางครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมขั้นต้นหรือขั้นพื้นฐาน บิดามารดาย่อมเป็นทุกสิ่งทุกอย่างให้แก่บุตร เป็นพ่อแม่ผู้ให้กำเนิด เป็นครูคนแรกที่จะสอนให้เรียนรู้สังคม เป็นเพื่อนคนแรกที่เด็กได้พบและเป็นสิ่งแวดล้อมแรกที่เด็กได้พบ ถ้าบิดามารดาเป็นแบบอย่างที่ดีทั้งทางพฤติกรรมในครอบครัว การรักใคร่ปรองดองและความมีเหตุผลก็จะเป็นสิ่งที่ลูกประทับใจและเป็นแบบอย่างได้ ลักษณะครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการกระทำผิดของเด็กได้แก่

2.1.1 ครอบครัวไม่อบอุ่น อันเนื่องจากความไม่ปรองดองกันในครอบครัวระหว่างพ่อแม่มีการทะเลาะวิวาทกันบ่อยๆ ครอบครัวแตกแยกหรือหย่าร้าง (Broken Home) มารดาหรือบิดามีครอบครัวใหม่ทำให้เด็กเกิดความเบื่อหน่ายหรือพัฒนานิสัยที่ก้าวร้าวขึ้นมา ครอบครัวที่มีบุตรมากเกินไปและยากจน บิดามารดาต้องประกอบอาชีพหาเช้ากินค่ำหรือหากินรายวัน ไม่มีเวลาเอาใจใส่บุตรที่ทั่วถึงเด็กจึงมีโอกาสนับเพื่อนเกลอถูกชักชวนไปกระทำความผิดได้

2.1.2 ครอบครัวที่พ่อหรือแม่หรือทั้งสองคนถึงแก่กรรมทำให้เด็กเป็นกำพร้าอาศัยผู้อื่นอยู่ ถ้าหากมิได้รับความรักความอบอุ่นเท่าที่ควรก็จะทำให้เด็กพยายามแสวงหาความรักความอบอุ่นแล้วออกไปหาสิ่งชดเชยทดแทนภายนอกบ้านและอาจไปมั่วสุมกับเพื่อนร่วมกระทำความผิดได้

2.1.3 พ่อหรือแม่ ผู้ปกครองมีปัญหาหรือทั้งสองคนเป็นโรคประสาท จู้จี้ขี้บ่นจนลูกทนไม่ได้ ทำให้เด็กขาดความมั่นคงทางอารมณ์ ออกจากบ้านเที่ยวเตร่และประกอบอาชญากรรมได้ ส่วนบางครอบครัวที่พ่อหรือแม่หรือทั้งสองคนติดการพนันหรือติดยาเสพติดไม่มีเวลาเอาใจใส่ลูกๆ บิดามารดาหรือผู้ปกครองขาดความรับผิดชอบเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีให้บุตรหลาน

2.1.4 การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว บิดามารดาที่คาดหวังต่อเด็กสูง เมื่อไม่ได้ตามที่คาดหวังมักใช้วิธีการลงโทษกลายเป็นแรงกดดันทำให้เด็กเกลียดบ้านหนีไปเผชิญชีวิตนอกบ้านและกระทำความผิดได้ ครอบครัวที่ขาดระเบียบวินัยหรือครอบครัวที่ตามใจบุตรมากเกินไปไม่ว่าเด็กต้องการอะไรก็ยอมได้ บิดามารดาหรือผู้ปกครองขาดความรู้ทางจิตวิทยา



เกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูบุตร ครอบครัวประเภทนี้ก็จะส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมที่ผิดแผกจากมาตรฐานของสังคมได้ เช่น ชอบมีอาวุธปืน ชอบเที่ยวตามสถานเริงรมย์ ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยจนเป็นนิสัยเมื่อมีเงินก็สมคบกับพวกกระทำความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สิน

2.2 สาเหตุทางเศรษฐกิจก็เป็นสาเหตุอันหนึ่งที่เป็นแรงผลักดันให้เยาวชนกระทำความผิดโดยภาวะทางเศรษฐกิจอาจแบ่งออกได้ดังนี้

2.2.1 ภาวะเศรษฐกิจของชุมชน ในภาวะเศรษฐกิจของชุมชนที่ยากจนประชาชนมีรายได้น้อยไม่พอแก่การครองชีพ รัฐไม่สามารถจัดสวัสดิการให้ได้ เด็กต้องดิ้นรนช่วยพ่อแม่ประกอบอาชีพหารายได้เลี้ยงครอบครัวหรือเลี้ยงตนเอง เด็กและเยาวชนมองเห็นความไม่เป็นธรรมในสังคมและก่อทัศนคติไม่ดี อาจชักจูงไปสู่การประกอบอาชญากรรมต่อทรัพย์สินได้

2.2.2 ภาวะเศรษฐกิจของครอบครัวและผู้กระทำความผิด ขณะที่ท้องหิวโหยและไม่มีอะไรจะกิน ไม่มีที่ซุกหัวนอน ไม่มีเสื้อผ้าจะนุ่งห่มก็ย่อมเป็นสาเหตุผลักดันให้เยาวชนหรือผู้ใหญ่หาทางที่จะอยู่รอดด้วยการประทุษร้ายทรัพย์สินของผู้อื่นๆ ซึ่งความต้องการขั้นพื้นฐานไม่เคยได้รับการตอบสนอง ทุกคนมีแต่ความหิวโหย ขาดแคลน พ่อแม่ไม่มีเวลาอบรมสั่งสอนลูก เด็กต้องช่วยตัวเองด้วยการลักขโมยหรือด้วยวิธีการต่างๆ ที่จะให้มีชีวิตรอดอยู่รอด นอกจากนี้ยังทำให้เด็กและเยาวชนขาดการศึกษาที่เหมาะสมด้วย

## 2.3 สาเหตุจากสภาพแวดล้อม

2.3.1 สภาพถิ่นที่อยู่ ครอบครัวตั้งอยู่ในชุมชนแออัด ไม่ถูกสุขลักษณะอนามัยและยังเป็นแหล่งมั่วสุมของมิจอาชีพต่างๆ ที่เยาวชนได้พบเห็นอยู่ทุกวันและมีโอกาสได้เข้าสู่กระบวนการเกิดอาชญากรรม รวมทั้งมีสถานเริงรมย์และแหล่งอบายมุขต่างๆ เช่น บ่อนการพนัน สถานอาบอบนวด ไนต์คลับ โรงแรมและอื่นๆ อยู่มากมายและขาดการควบคุมอย่างจริงจังทำให้เยาวชนส่วนหนึ่งเข้าไปเที่ยวมั่วสุมและเป็นการเพิ่มโอกาสที่จะเข้าสู่กระบวนการกระทำความผิด

2.3.2 การคบเพื่อน เพื่อนถือว่าเป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งในชีวิตของเยาวชนที่ชอบรวมกลุ่มกับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกัน ไม่ว่าจะอยู่ในโรงเรียนหรือนอกโรงเรียน เพราะเป็นวัยที่ต้องการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง ซึ่งถ้าหากได้เพื่อนที่ดีก็จะชักจูงไปในทางที่ดี แต่ถ้าได้เพื่อนที่ไม่ดีก็อาจชักจูงให้กระทำความผิดได้ง่ายโดยเฉพาะกระทำตามกันหรือเอาอย่างกัน



2.3.3 ด้านการศึกษาอบรม โรงเรียนและสถานที่ศึกษาเป็นทีคาดหวังอย่างมากของประชาชนที่จะให้เป็นทีฝึกฝนอบรมเด็ก หากโรงเรียนไม่กวดขันเรื่องวินัยหรือบางโรงเรียนเข้มงวดเกินไป โรงเรียนไม่มีการทำกิจกรรมกับบิดามารดาหรือผู้ปกครองของเด็ก ครูอาจารย์ขาดศีลธรรมอันดี ครูอาจารย์ไม่ติดตามขาดความรับผิดชอบปล่อยปละละเลยเด็กที่น่าสงสัยในพฤติกรรมเบี่ยงเบน อาจยิ่งทำให้เด็กและเยาวชนเบื่อหน่ายการเรียน หนีเที่ยวเตร่และในที่สุดอาจจะนำไปสู่กระบวนการกระทำผิดได้

2.3.4 สื่อมวลชน การเสนอข่าวทางสื่อเกี่ยวกับอาชญากรรมต่างๆ ที่ได้นำเสนอภาพที่มีลักษณะก้าวร้าว รุนแรง โหดร้ายและใช้กำลัง สื่อมวลชนต่างๆ ยั่วยุหมิ่นเหม่เยาวชนให้เลียนแบบพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งสื่อบางประเภทที่ไม่เหมาะสม เช่น สื่อลามก เกมต่างๆ อาจเป็นอันตรายต่อเยาวชนที่ยังขาดวุฒิภาวะ

สาเหตุการกระทำผิดของเยาวชนดังได้กล่าวมาแล้วข้างต้นมีด้วยกันหลายสาเหตุปัจจัย ทั้งปัจจัยภายในตนเอง อันได้แก่ ความผิดปกติทางกาย จิตใจ สติปัญญาและปัจจัยภายนอก อันได้แก่ ครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อมต่างผลักดันให้เกิดการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนทั้งนั้น แต่แท้จริงแล้วสาเหตุการกระทำผิดของบุคคลหนึ่งประการอาจไม่สามารถทำความเข้าใจและแก้ไขการกระทำผิดได้ การกระทำผิดจึงมิใช่เกิดจากสาเหตุใดสาเหตุหนึ่งเพียงอย่างเดียว แต่อาจเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุทำให้มีความสลับซับซ้อนของปัญหา ซึ่งหากเราพิจารณาจะพบว่า การกระทำผิดซ้ำของเยาวชนนั้นมีสาเหตุที่ไม่แตกต่างกันมากนัก แต่อาจจะมี ความแตกต่างกันบ้างในบางประเด็นซึ่งทั้งนี้มีการอธิบายสาเหตุของการกระทำผิดซ้ำของเยาวชนไว้ดังนี้ (ชาติ ตียายน, 2554, น. 51-52)

#### 1. สาเหตุจากตัวของเยาวชน

1.1 ความผิดปกติ ความบกพร่องหรือมีปัญหาทางด้านบุคลิกภาพ มีความผิดปกติด้านจิตใจ ก้าวร้าวหรือกระด้างอย่างแท้จริงยากจะแก้ไขได้ แม้จะถูกส่งมาไว้ยังสถานฝึกอบรมหรือสถานกักกันเพื่อทำการพัฒนาบุคลิกภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจเป็นเวลานานก็ไม่สามารถแก้ไขหรือพัฒนาได้ ซึ่งเยาวชนเหล่านี้เมื่อพ้นจากสถานควบคุมออกไปสู่สังคมภายนอกก็จะหันไปกระทำผิดอีก ทั้งนี้เนื่องจากเยาวชนไม่สามารถที่จะควบคุมตนเองได้ขาดการยับยั้งชั่งใจหรือทนต่อสิ่งยั่วเย้าไม่ไหวหรือภาวะจิตใจของเยาวชนมีความอ่อนไหวง่ายไม่ให้ความสนใจต่อสภาพแวดล้อม ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความวิตกกังวลต่อสภาพตนเองและการปรับตัวจะมีการกระทำผิดซ้ำในอัตราที่มากกว่าเด็กที่ไม่มีบุคลิกภาพดังกล่าว

1.2 ความรู้สึกด้านลบทำให้กลับกลายเป็นบุคคลที่มองโลกแง่ร้ายอยู่ตลอดเวลา ซึ่งสาเหตุดั้งเดิมเนื่องมาจากการขาดความรักความอบอุ่นในครอบครัวไม่ได้รับความเป็นธรรมในครอบครัว ขาดการดูแลเอาใจใส่จากบิดามารดา ได้รับแต่ความขมขื่น น้อยเนื้อต่ำใจอยู่ตลอดเวลา เมื่อเยาวชนพ้นจากสถานที่ควบคุมกลับไปสู่สิ่งแวดล้อมเดิมคือครอบครัวและสังคมแทนที่จะได้รับการต้อนรับเอาใจใส่ดูแลกลับได้รับการดูถูกเหยียดหยามจึงทำให้หวนกลับไปกระทำความผิดอีก

1.3 การไม่ได้รับการยอมรับจากครอบครัว เนื่องจากเคยสร้างปัญหาให้ครอบครัวอยู่ตลอดเวลาทำให้บิดา มารดาหรือผู้ปกครองมีความรู้สึกหวาดระแวง ไม่ค่อยให้ความไว้วางใจจึงส่งผลให้เยาวชนนั้นขาดการยอมรับทำให้เกิดความรู้สึกหมดหวังที่จะกลับตัวเป็นคนดีและท้ายที่สุดเยาวชนอาจออกมาเร่ร่อนภายนอกครอบครัวและหวนกลับไปกระทำความผิดอีก

## 2. สาเหตุจากครอบครัว

2.1 ทางเศรษฐกิจ คือ เยาวชนนั้นมาจากครอบครัวที่ยากจน บิดามารดาหาเช้ากินค่ำไม่มีเวลาใกล้ชิดกับลูกหรือดูแลสอบถามความรู้สึกต่างๆ จากลูก

2.2 การที่เยาวชนถูกควบคุมรับเข้าไว้ในสถานฝึกอบรมเป็นสิ่งที่บิดามารดาพอใจมากกว่าเพราะประการแรกคือ สบายใจ หมดห่วง ประการที่สองคือ ครอบครัวยากจนมาก ไม่จำเป็นต้องรับภาระเลี้ยงดูเยาวชนนั้น และเมื่อเยาวชนประพฤติตนดีขึ้นกลับไปอยู่บ้านแทนที่บิดามารดาจะดีใจกลับไม่พอใจเนื่องจากยากจนมากต้องรับภาระเพิ่มขึ้นอีกทำให้เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ เกิดความรู้สึกว่าตนเองไร้ประโยชน์ หมดความอยากอยู่บ้าน แต่เนื่องจากยังไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ไม่มีรายได้จึงกลายเป็นเด็กเร่ร่อนจรจัด อดมื้อกินมื้อจนในที่สุดก็เริ่มกระทำความผิดอีก โดยมากจะกระทำความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สินหรือลักขโมยอาหารเพื่อมาประทังชีวิต

3. สาเหตุจากสิ่งแวดล้อมและสังคม ซึ่งมีความสำคัญและมีผลต่อการกระทำความผิดของเยาวชนเป็นอย่างมาก

3.1 สภาพชุมชนแวดล้อม คือ ครอบครัวเยาวชนนั้นอยู่ในชุมชนแวดล้อมบ้านที่ไม่ดีเป็นแหล่งสลัมหรือย่านชุมชนแออัดที่เต็มไปด้วยปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด เป็นต้น เมื่อเยาวชนเติบโตขึ้นมาจากสิ่งแวดล้อมดังกล่าวจึงรู้สึกเคยชินมองเห็นเป็นเรื่องธรรมดาไป และเมื่อเยาวชนพ้นโทษกลับมาสู่สิ่งแวดล้อมเดิมอีก การคบเพื่อนเก่าที่มีปัญหาหรือถูกเพื่อนเก่าชักจูง ประกอบกับเด็กไม่มีอาชีพเป็นหลักแหล่งจึงกลับไปมั่วสุมเหมือนที่เคยเป็นมาโดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนที่ติดยาเสพติดมีโอกาที่จะกลับไปคบเพื่อนเก่าและหวนกลับมาเสพยาเสพติดจึงมีสูงมากและเป็นสาเหตุให้เกิดการกระทำผิดซ้ำอีกได้

3.2 ความรู้สึกที่สังคมมีต่อเยาวชน เนื่องจากเป็นสังคมที่แคบและอยู่กันอย่างแออัดจึงรู้ว่าเยาวชนเป็นใคร ทำอะไร ที่ไหนอย่างไร ฉะนั้นเมื่อเยาวชนทำความผิดและถูกจับได้จึงเป็นที่รู้จักกันโดยทั่วไปเมื่อเยาวชนมีพฤติกรรมดีขึ้นและถูกปล่อยตัวกลับมา ทางสังคมกลับไม่ยอมรับ เนื่องจากยังกังขาไม่แน่ใจว่าเยาวชนจะกลับตัวเป็นพลเมืองดีได้ เป็นเหตุให้ไม่กล้ารับเด็กเข้าทำงานทำให้เด็กขาดโอกาสที่จะนำความรู้ที่ได้รับมาประกอบอาชีพได้ ซึ่งการที่สังคมไม่ให้การต้อนรับดูแลเหยียดหยามมีส่วนผลักดันให้เยาวชนหวนกลับมากระทำความผิดได้อีก

#### 4. สาเหตุจากการฝึกอบรมในสถานฝึกและอบรมเยาวชน

การกระทำผิดซ้ำนั้นส่วนหนึ่งมาจากปัญหาเรื่องของบุคลากร เจ้าหน้าที่ที่ไม่เพียงพอต่อการให้การดูแลเยาวชนที่มีจำนวนมาก จึงส่งผลต่อคุณภาพในการแก้ไขฟื้นฟูเยาวชน

#### 5. สาเหตุจากนโยบายสาธารณะหลังปล่อย

มีการศึกษาปัจจัยทางสังคมในเรื่องนโยบายเกี่ยวกับการปลดปล่อยจะมีความสำคัญต่ออัตราการกระทำผิดซ้ำ หมายความว่าสังคมมีมาตรการที่เหมาะสมในการแก้ไขผู้กระทำผิดหรือให้ความช่วยเหลือก่อนที่จะปลดปล่อยผู้พ้นโทษไปสู่สังคม

ผู้วิจัยจึงพอสรุปได้ว่าสาเหตุแห่งการกระทำผิดของเยาวชนนั้น ล้วนแล้วแต่มีองค์ประกอบจากหลายส่วนด้วยกันที่ล้วนแล้วแต่เป็นเหตุที่ก่อให้เกิดการกระทำผิดได้ แต่ทั้งนี้ปัจจัยภายนอกอาจจะจัดการแก้ไขควบคุมได้ยากกว่า เราจึงหันมาให้ความสำคัญที่ปัจจัยภายในซึ่งคือตัวของเยาวชนเองที่สามารถจะส่งเสริมให้ตัวเขามีภูมิคุ้มกันที่ตึ้นนั้นคือการฝึกให้เขารู้จักความสามารถที่จะควบคุมตนเองได้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์หรือสิ่งเร้าต่างๆ จากภายนอก และถ้าหากเยาวชนมีการควบคุมตนเองที่ดีแล้วก็จะเปรียบเสมือนเกาะป้องกันที่จะช่วยให้เขาสามารถที่จะดำรงใช้ชีวิตอยู่ในสังคมเป็นปกติสุขได้

### 3.3 แนวคิดการปฏิบัติต่อเยาวชนที่กระทำผิด

ในปัจจุบันการกระทำผิดของเด็กและเยาวชนเป็นปัญหาสังคมที่มีความสำคัญมากเพราะก่อให้เกิดความเดือดร้อนทั้งต่อสังคมโดยรวมและต่อตัวผู้กระทำผิดเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มของเด็กและเยาวชนที่นับว่าเป็นกลุ่มประชากรที่มีความสำคัญต่อประเทศชาติ ดังนั้นจึงได้มีมาตรการต่างๆ มาใช้ในการปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชนเพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว

ปรัชญาในการปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดในปัจจุบันได้รับอิทธิพลจากแนวความคิดของสำนักสังคมวิทยา 2 สำนัก คือ สำนักดั้งเดิมหรือสำนักคลาสสิก (Classical

School) และสำนักปฏิฐานนิยม (Positive School) (ศิรินทร์รัตน์ ทองปาน, 2550, น. 67-72) ซึ่งมีแนวคิดดังนี้

#### 1. สำนักดั้งเดิมหรือสำนักคลาสสิก (Classical School)

เกิดขึ้นในศตวรรษที่ 18 นำโดยซีซาร์ เบ็คคาเรีย (Cesare Beccaria) ชาวอิตาลี และเจเรมี เบนธัม (Jeremy Bentham) ชาวอังกฤษ โดยสำนักนี้ได้เสนอให้ใช้วิธีการลงโทษเป็นเครื่องข่มขู่ยับยั้งการกระทำผิดและเป็นการป้องกันอาชญากรรม โดยมีความเห็นวามมนุษย์มีความสามารถในการใช้เหตุผล สามารถเลือกได้ว่าการกระทำเช่นไรถูก การกระทำเช่นไรเป็นสิ่งที่ผิด มนุษย์มีพฤติกรรมเช่นใดนั้นเขาจะต้องคำนึงถึงประโยชน์หรือผลร้ายที่เขาจะได้รับจากการกระทำ กฎหมายจะมีผลในการข่มขู่ยับยั้งการกระทำผิดของบุคคลก็ต่อเมื่อกฎหมายได้ให้ผลร้ายแก่ผู้ที่กระทำผิดมากกว่าหรือเหมาะสมกับประโยชน์ที่เขาจะได้รับ การบังคับใช้กฎหมายจึงต้องมีความแน่นอนและรวดเร็ว สามารถลงโทษผู้กระทำผิดกฎหมายได้ทุกครั้งหรือโอกาสที่ถูกลงโทษมีมากกว่าโอกาสที่จะหลุดรอดไปได้ แนวความคิดนี้จึงเน้นที่การลงโทษต่อผู้กระทำผิดทุกรายด้วยวิธีที่รวดเร็วและแน่นอนเหมาะสมกับความผิดเพื่อเป็นการข่มขู่ยับยั้งการกระทำที่จะเกิดขึ้น

ซีซาร์ เบ็คคาเรีย (Cesare Beccaria) มีความเชื่อว่าหากจะป้องกันไม่ให้มนุษย์กระทำผิดกฎหมาย บทลงโทษของกฎหมายจะต้องมีลักษณะที่รุนแรง แน่นนอนและรวดเร็ว เพื่อที่จะทำให้มนุษย์เชื่อหรือมองเห็นว่าผลเสียที่จะได้รับจากการกระทำมีมากกว่าผลประโยชน์ ซึ่งในที่สุดแล้วจะส่งผลทำให้มนุษย์เลือกที่จะงดเว้นไม่กระทำความผิด

แนวความคิดของสำนักดั้งเดิมหรือสำนักคลาสสิก (Classical School) มีรากฐานมาจากปรัชญาของทฤษฎีสัญญาประชาคมและความจำเป็นในการลงโทษ (On the contractual society and the need for punishments) กฎหมายเป็นสภาวะเงื่อนไขของมนุษย์ที่เป็นอิสระมารวมกันเพื่อสร้างสังคมขึ้นมา การรวบรวมเสรีภาพของมนุษย์ที่ได้เสียสละก่อให้เกิดอำนาจอธิปไตยของประเทศและผู้บริหารที่ชอบธรรม โดยประชาชนในสังคมต้องเสียสละความเป็นอิสระภาพบางส่วนเพื่อให้ได้มาซึ่งความสงบสุขและความปลอดภัยในสังคม ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการลงโทษเพื่อปกป้องเสรีภาพที่ประชาชนในสังคมได้เสียสละและเพื่อให้รอดพ้นจากการถูกแย่งชิงไปโดยบุคคลอื่น ดังนั้นจึงต้องมีบทกำหนดโทษที่มีความรุนแรงซึ่งความรุนแรงของการลงโทษนั้นจะช่วยป้องกันไม่ให้บุคคลกระทำความผิดกฎหมายได้ โดยที่ความรุนแรงต้องมีมากกว่าข้อได้เปรียบหรือผลประโยชน์ที่จะได้รับจากอาชญากรรม แต่โทษที่เหมาะสมต้องไม่ใช้การทรมานหรือโทษที่ทารุณโหดร้าย การจำคุกตลอดชีวิตจะมีความรุนแรงมากกว่าโทษประหารชีวิต เพราะการลงโทษจำคุกผู้กระทำความผิดตลอดชีวิตจะทำให้บุคคลนั้นถูกจำกัดอิสรภาพ

และถูกตีตรา (Stigma) ตลอดชีวิต การลงโทษที่รวดเร็วและอยู่ในช่วงเวลาใกล้เคียงกับการกระทำผิดจะเป็นการลงโทษที่เหมาะสมและมีประโยชน์มากที่สุด เพราะจะทำให้กฎหมายมีความศักดิ์สิทธิ์มากขึ้น

ดังนั้นหลักการของสำนักดั้งเดิมหรือสำนักคลาสสิก (Classical School) นี้จะเป็นพื้นฐานสำหรับการดำเนินการยุติธรรมทางอาญาของรัฐหรือประเทศ ดังจะเห็นได้ว่านักกฎหมายมักจะรับแนวคิดของซีซาร์ เบ็คคาเรีย (Cesare Beccaria) มาเป็นปรัชญาพื้นฐานในการแก้กฎหมายอาญาเพื่อควบคุมและแก้ไขปัญหายาเสพติด เนื่องจากมีความเชื่อว่าอัตราโทษที่รุนแรงจะเป็นปัจจัยสำคัญในการแก้ไขปัญหายาเสพติดของสังคม (ศิริทรรัตน์ ทองปาน, 2550, น. 69)

ต่อมา เจเรมี เบนธัม (Jeremy Bentham) (พรชัย ชันดี, 2553, น. 60) ซึ่งเป็นผู้สานต่อแนวความคิดของซีซาร์ เบ็คคาเรีย (Cesare Beccaria) โดยได้แต่งหนังสือชื่อ “หลักเบื้องต้นเกี่ยวกับศีลธรรมและการบัญญัติกฎหมาย (An Introduction to Principles of Morals and Legislation)” ขึ้นในปี ค.ศ. 1789 เป็นงานศึกษาเกี่ยวกับแนวคิดในการจูงใจให้บุคคลมีจริยธรรมและแนวทางในการปฏิรูปสังคม เจเรมี เบนธัม (Jeremy Bentham) ยังคงยึดถือหลักการเจตจำนงอิสระของซีซาร์ เบ็คคาเรีย (Cesare Beccaria) ว่าด้วยพฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งหลักปรัชญาตามแนวคิดของเจเรมี เบนธัม (Jeremy Bentham) ที่สำคัญมี 2 ประการ คือ ลัทธิประโยชน์นิยมและกฎหมายกับการลงโทษ

ลัทธิประโยชน์นิยม (Utilitarianism) ของ เจเรมี เบนธัม (Jeremy Bentham) เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ถูกควบคุมโดยหลักธรรมชาติ 2 ประการ คือ ความพอใจ (Pleasure) และความทุกข์ทรมาน (Pain) และจากการที่มนุษย์เป็นผู้มีเหตุผล ดังนั้นก่อนที่จะมีพฤติกรรมใด บุคคลจะคิดคำนวณเปรียบเทียบระหว่างความพอใจที่จะได้รับกับความทุกข์ทรมานอันเป็นผลมาจากการกระทำนั้น สำหรับพฤติกรรมอาชญากรรมก็เช่นกัน หากบุคคลได้พิจารณาแล้วเห็นว่าผลของการกระทำจะทำให้ได้รับความพอใจมากกว่าความทุกข์ทรมานแล้วบุคคลก็จะเลือกประกอบอาชญากรรม และสำหรับปัจจัยที่ก่อให้เกิดความพอใจมีดังต่อไปนี้คือความร่ำรวย ความชำนาน ความเมตตากรุณาและความเคร่งครัดต่อศาสนา ส่วนปัจจัยที่ก่อให้เกิดความทุกข์ประกอบด้วย ความต้องการ ความผิดหวังและความรู้สึกหิวหรือกระหาย เป็นต้น (Senna & Siegel, 1989 อ้างถึงใน พรชัย ชันดี, 2553, น. 60-61)

กฎหมายและการลงโทษ (Law and Punishment) ตามหลักปรัชญาของเจเรมี เบนธัม (Jeremy Bentham) เกี่ยวกับกฎหมายคือ กฎหมายมีไว้เพื่อสร้างและสนับสนุนความสุข



ของบุคคลในสังคม ดังนั้นกฎหมายที่ดีต้องสามารถป้องกันไม่ให้ความชั่วร้ายเกิดขึ้นในสังคม ซึ่ง เจเรมี เบนธัม (Jeremy Bentham) ได้นำเสนอวัตถุประสงค์ของการลงโทษไว้ 4 ประการ คือ 1. เพื่อป้องกันการกระทำผิดกฎหมาย 2. หากไม่สามารถป้องกันการกระทำผิดกฎหมายได้ก็ต้องทำให้คนร้ายกระทำผิดกฎหมายที่ไม่ร้ายแรงหรืออุกฉกรรจ์ 3. เพื่อป้องกันไม่ให้อาชญากรใช้กำลังประทุษร้ายเกินความจำเป็นและ 4. เพื่อป้องกันอาชญากรรมในแนวทางที่ทำให้รัฐเสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด เจเรมี เบนธัม (Jeremy Bentham) จึงเสนอให้ออกกฎหมายในลักษณะที่ทำให้บุคคลทั่วไปคิดว่าหากกระทำผิดแล้วจะได้รับความทุกข์ทรมานมากกว่าความพอใจและเบนธัมก็มีความเชื่อว่าการลงโทษผู้กระทำความผิดนั้นมີวัตถุประสงค์เพื่อป้องกันไม่ให้นุคนั้นไปกระทำความผิดกฎหมายเท่านั้น ดังนั้นแล้วเบนธัมจึงไม่เห็นด้วยกับการลงโทษประหารชีวิตเช่นเดียวกับชีซาร์ เบ็คคาเรีย (Cesare Beccaria) นอกจากนี้แล้วเบนธัมยังได้เสนอให้มีการปรับปรุงเรือนจำในแนวทางที่จะทำให้นักโทษได้รับสิทธิการเป็นมนุษย์มากยิ่งขึ้น (Masters & Roberson, 1990, Senna & Siegle, 1990 อ้างถึงใน พรชัย ชันดี, 2553, น. 60-61)

## 2. สำนักปฏิฐานนิยม (Positive School)

เกิดขึ้นในต้นศตวรรษที่ 19 อิทธิพลของความเจริญทางวิทยาศาสตร์ได้เข้ามามีอิทธิพลเหนือหลักเหตุผลและปรัชญาในศตวรรษที่ 18 ซึ่งในสำนักนี้ผู้นำโดยนักอาชญาวิทยาชาวอิตาลี 3 ท่าน คือ ชีซาร์ ลอมโบรโซ (Cesare Lombroso) , ราฟาเอลโล กาโรฟาโล (Raffaello Garofalo) และเอนริโก เฟอริ (Enrico Ferri) ได้นำเสนอแนวความคิดโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ในการวิเคราะห์สาเหตุการกระทำผิดและบังคับใช้กฎหมายซึ่งจะต้องคำนึงถึงสาเหตุและพื้นเพดั้งเดิมของผู้กระทำความผิด เพราะการที่คนจะกระทำความผิดได้นั้นเกิดจากการที่เขาถูกกดดันและบีบคั้นจากแรงกดดันทางด้านร่างกาย จิตใจและสภาพสังคมหรือเกิดจากความยากจนหรือหมดโอกาสในสังคมจึงทำให้เขาไม่มีโอกาสใช้เหตุผลพิจารณาถึงผลดีผลเสียก่อนที่จะกระทำความผิด สำนักนี้จึงหันมาศึกษาตัวอาชญากรมากกว่าการศึกษากฎหมาย

ชีซาร์ ลอมโบรโซ (Cesare Lombroso, 1976, น. 7 อ้างถึงใน สุดจิต เจนนพกาญจน์, 2546, น. 24) ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ในการประกอบอาชญากรรมในเชิงวิทยาศาสตร์ โดยได้รับอิทธิพลมาจากวิวัฒนาการของชาร์ลส์ ดาร์วิน (Charles Darwin) ซึ่งได้เสนอหลักการประกอบอาชญากรรมของมนุษย์ไว้ว่า สาเหตุที่มนุษย์ประกอบอาชญากรรมนั้นเนื่องจากมนุษย์มีสัณฐานของการประกอบอาชญากรรมมาแต่กำเนิดหรือมาเพื่อประกอบอาชญากรรม และได้คิดค้นคำว่า “อาชญากรโดยกำเนิด” (Born Criminal) ขึ้นมา โดยเขาได้ชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมอาชญากรเป็นผลมาจากการถ่ายทอดทางกายภาพและจิตใจ ซึ่ง



อาชญากรได้รับจากบรรพบุรุษ นอกจากนั้นบุคคลประเภทนี้ยังมีร่างกายผิดปกติซึ่งซีซาร์ ลอมโบโรโซ (Cesare Lombroso) ได้เสนอแนวความคิดการแบ่งอาชญากรทั้งหมดออกเป็น 4 ประเภท คือ 1. อาชญากรโดยกำเนิด 2. อาชญากรวิกลจริต 3. อาชญากรที่กระทำผิดเพราะความกดดันทางอารมณ์ 4. อาชญากรที่กระทำผิดเป็นครั้งคราว

แนวคิดของซีซาร์ ลอมโบโรโซ (Cesare Lombroso) ได้ช่วยกระตุ้นให้มีการศึกษาอาชญากรรมของมนุษย์ในเชิงวิทยาศาสตร์ของนักคิดในรุ่นหลังๆ และมีผลทำให้การศึกษาพฤติกรรมที่นำมาสู่การประกอบอาชญากรรมของมนุษย์นั้น อาศัยปัจจัยทางด้านสังคมหลายๆ ปัจจัยเข้ามาประกอบการศึกษาในเรื่องนี้มากยิ่งขึ้น

เอ็นริโก เฟอริ (Enrico Ferri) เชื่อว่าพฤติกรรมอาชญากรรมนั้น นอกจากจะเกิดจากความผิดปกติทางชีวภาพแล้ว ยังเกิดจากปัจจัยหลายประการทั้งภายในและภายนอก ไม่ว่าจะเป็นปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจและการเมือง จึงได้จำแนกประเภทของอาชญากรออกเป็น 5 ประเภทคือ 1.อาชญากรโดยกำเนิด 2. อาชญากรจิตวิปริต 3. อาชญากรที่เกิดจากอารมณ์ 4. อาชญากรที่กระทำผิดครั้งคราว 5. อาชญากรโดยสันดาน

ในขณะที่ราฟาเอลโล การ์โฟาโล (Raffaello Garofalo) ได้ศึกษาเรื่อง “ อาชญากรรมชาติ ” ซึ่งเขาเห็นว่าลักษณะของอาชญากรในส่วนที่ผิดปกตินั้นจะเป็นทางด้านจิตใจมากกว่าทางด้านร่างกาย และยอมรับว่าสภาพแวดล้อมของสังคมก็เป็นปัจจัยที่ก่อให้เกิดอาชญากรรมได้ และตัวของอาชญากรที่แท้จริงนั้นมีสัญชาตญาณที่จะเป็นอาชญากรมาแต่กำเนิดซึ่งได้รับมาจากกรรมพันธุ์

ดังนั้นตามความคิดของสำนักนี้ที่หันมาศึกษา “ ตัวอาชญากร ” นั้น เพราะถือว่ารัฐเป็นสิ่งที่สมบูรณ์อยู่แล้วและสิ่งที่ผิดปกติอยู่ที่ตัวผู้ที่กระทำผิดหรือผู้ที่ละเมิดกฎหมาย จึงจำเป็นต้องทำการศึกษาว่าทำไมจึงกระทำผิดและมีอะไรเป็นสาเหตุ ทั้งนี้ก็เพื่ออบรมแก้ไขให้ปรับตัวเข้ากับสังคมหรือปฏิบัติตามกฎหมายได้ ซึ่งผลการใช้แนวคิดนี้ก็คือมีการใช้กฎหมายในลักษณะที่มีการผ่อนปรนต่อผู้กระทำผิดเป็นรายๆ ไปเพื่อมุ่งแก้ไขหรือปรับปรุงสิ่งที่ “ ผิดปกติ ” ให้กลับเป็น “ ปกติ ” ดังนั้นการลงโทษผู้กระทำผิดจึงไม่มุ่งเน้นในด้านข่มขู่ให้เข็ดหลาบ แต่เป็นการอบรมแก้ไขให้เขาสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้

หากเปรียบเทียบถึงปรัชญาแนวความคิดของสำนักดั้งเดิมหรือคลาสสิก (Classical School) และสำนักปฏิฐานนิยม (Positive School) แล้ว แนวความคิดของทั้งสองสำนักนี้จะเห็นได้ว่ามีแนวความคิดที่ขัดแย้งกันและตรงข้ามกันในเรื่องเกี่ยวกับธรรมชาติและ

พฤติกรรมของมนุษย์ ซึ่งสามารถนำเสนอให้เห็นถึงความแตกต่างจากภาพเปรียบเทียบดังภาพประกอบที่ 3 ดังต่อไปนี้

| ประเภทของสำนัก      | สำนักดั้งเดิมหรือสำนักคลาสสิก                                                | สำนักปฏิฐานนิยม                                    |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| สิ่งที่พิจารณา      | (Classical School)                                                           | (Positive School)                                  |
| ธรรมชาติของมนุษย์   | เจตจำนงอิสระ (Free Will) มนุษย์มีเหตุผลและมีอิสระในการตัดสินใจ (Determinism) | เจตจำนงกำหนด (ในบางครั้งมนุษย์ถูกกดดันจนไม่ได้คิด) |
| ค่านิยมของอาชญากรรม | ยึดถือตามกฎหมายอาญา                                                          | ยึดตามกฎหมายและความเป็นจริงทางสังคม                |
| วิธีการศึกษา        | ใช้หลักปรัชญา หลักศีลธรรม                                                    | ใช้หลักวิทยาศาสตร์                                 |
| สิ่งที่ศึกษา        | กฎหมาย การปฏิรูปกฎหมาย                                                       | ตัวมนุษย์โดยเฉพาะ " ตัวอาชญากร "                   |
| การลงโทษ            | เพื่อข่มขู่ยับยั้ง                                                           | เพื่อแก้ไข อบรมให้กลับตัวเป็นคนดี                  |
| การจัดการอาชญากรรม  | ป้องกันโดยการข่มขู่ ยับยั้งไม่ให้กระทำผิด                                    | แก้ไขอาชญากรให้กลับตัวไม่ให้กระทำผิด               |

ภาพประกอบ 3 ภาพเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสำนักดั้งเดิมหรือสำนักคลาสสิก (Classical School) กับสำนักปฏิฐานนิยม (Positive School)

อย่างไรก็ตาม แนวความคิดของสำนักทั้งสองได้เข้ามามีอิทธิพลต่อการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดสืบต่อมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งสามารถศึกษาได้จากการเปรียบเทียบอิทธิพลของสองสำนักคิดในการปฏิบัติต่อผู้กระทำผิดของหน่วยงานในกระบวนการยุติธรรมดังภาพประกอบที่ 4 ดังต่อไปนี้

| อิทธิพลของสำนักดั้งเดิมหรือสำนักคลาสสิก                                                                                  | อิทธิพลของสำนักปฏิฐานนิยม                                                                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (เน้นการข่มขู่ยับยั้ง)                                                                                                   | (เน้นการอบรมแก้ไข)                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- ตำรวจ</li> <li>- ชัยการ</li> <li>- ศาล</li> <li>- ราชทัณฑ์ (เรือนจำ)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- การคุมประพฤติของศาล</li> <li>- ศาลคดีเด็กและเยาวชน</li> <li>- ราชทัณฑ์ (พักการลงโทษ ลดวันต้องโทษ พักการชก)</li> </ul> |

ภาพประกอบ 4 ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างอิทธิพลของสำนักดั้งเดิมหรือสำนักคลาสสิกกับอิทธิพลของสำนักปฏิฐานนิยม

ปรัชญาในการปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดในเชิงอาชญาวิทยา และทัณฑวิทยาสามารถแยกได้เป็น 2 แนวคิดหลักๆ (พงษ์เทพ สันติกุล, 2552, น. 23 อ้างถึงใน มลลิกา เหล็กกล้า, 2557, น. 24) ซึ่งได้แก่

1. ปรัชญาที่มุ่งต่อการลงโทษเพื่อเป็นการแก้แค้นต่อผู้กระทำความผิด ป้องกัน และปราบปรามมิให้มีการกระทำความผิด มักพบแนวความคิดเช่นนี้ในสังคมที่ประชาชนส่วนใหญ่เป็นพวกอนุรักษ โดยแนวความคิดนี้จะกำหนดโทษและลงโทษผู้กระทำความผิดเหมือนกันโดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างทางด้านอายุของผู้กระทำความผิด ดังที่เคยพบว่า ศาลประเทศอังกฤษพิพากษาตัดสินและลงโทษเด็กอายุ 9 ขวบฐานลักทรัพย์ด้วยการแขวนคอ

2. ปรัชญาที่มุ่งเน้นต่อการแก้ไข ฟื้นฟู เพื่อช่วยเหลือให้ผู้กระทำความผิดบางจำพวกซึ่งได้พิจารณาแล้วเห็นว่ายังพอที่จะเยียวยาได้ โดยปรับปรุงเปลี่ยนแปลงแก้ไขความประพฤติได้แทนที่จะลงโทษ และมักพบแนวความคิดนี้ในสังคมที่ประชาชนส่วนใหญ่เป็นพวกเสรีนิยม

ในนานาอารยประเทศรวมถึงประเทศไทยในการปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิด ได้ดำเนินตามแนวทางปรัชญาที่มุ่งแก้ไขฟื้นฟูและช่วยเหลือเด็กและเยาวชนที่กระทำความผิดให้สามารถกลับตัวเป็นพลเมืองดีได้มากกว่าที่จะใช้อำนาจลงโทษอย่างรุนแรง ทั้งนี้เนื่องจากเล็งเห็นว่าเด็กและเยาวชนยังสามารถที่จะเยียวยาแก้ไขเปลี่ยนแปลงความประพฤติได้ภายใต้การดำเนินมาตรการที่เหมาะสม

วิธีการในการจัดการลงโทษกับผู้กระทำความผิดนั้น มีวัตถุประสงค์และวิธีการที่ปฏิบัติเปลี่ยนแปลงไปตามความเชื่อของสังคมแต่ละยุคแต่ละสมัยที่แตกต่างกัน (ศิรินทร์รัตน์ ทองปาน, 2550, น. 74-77) พอสรุปได้ดังนี้

1. การลงโทษเพื่อแก้แค้นทดแทน (Retribution) เป็นวัตถุประสงค์ในการลงโทษที่เก่าแก่ รูปแบบการลงโทษจะมีลักษณะรุนแรง ป่าเถื่อน เช่น การตัดอวัยวะ การเสียนดี ทรมาน และการประหารชีวิตซึ่งเป็นการลงโทษที่ชดเชยให้สาสมกับความผิดที่ก่อขึ้นตามหลัก “ ตาต่อตา ฟันต่อฟัน ” ซึ่งเป็นรูปแบบที่ตอบสนองความรู้สึกของผู้เสียหายและประชาชนทั่วไป เพราะต้องการเห็นผู้กระทำความผิดได้รับผลร้ายจากการกระทำนั้น

2. การลงโทษเพื่อข่มขู่ยับยั้ง (Deterrence) เป็นวัตถุประสงค์ในการลงโทษที่มีผลมาจากแนวคิดของสำนักอาชญาวิทยาดั้งเดิมหรือนักคลาสสิก (Classical School) ที่เชื่อว่าการกระทำผิดที่เกิดขึ้นมีผลมาจากกฎหมายที่อ่อนแอ ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของมนุษย์ได้ ทั้งนี้เชื่อกันว่ามนุษย์มีเจตจำนงอิสระ (Free will) ที่จะเลือกทำในสิ่งที่ตนได้รับประโยชน์และพอใจ

แต่ไม่เลือกทำในสิ่งที่ทำให้เกิดความทุกข์และเจ็บปวด มนุษย์จึงต้องรับผิดชอบในการกระทำของตนเอง การลงโทษจึงควรมีขึ้นเพื่อป้องกันการกระทำผิดโดยการทำให้ผู้กระทำผิดรู้สึกถึงผลของการกระทำผิดที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดและไม่เกิดผลดี เมื่อมนุษย์ได้รับผลเช่นนั้นแล้วเขาก็จะหลีกเลี่ยงไม่กระทำผิดนั้นอีก

3. การลงโทษเพื่อตัดโอกาสการกระทำผิด (Incapacitation) เป็นวัตถุประสงค์ในการลงโทษที่มีหลักการว่าอาชญากรรมจะไม่เกิดขึ้นหากไม่มีอาชญากร การลงโทษเพื่อตัดโอกาสการกระทำผิดซึ่งมีวัตถุประสงค์คล้ายกับการลงโทษเพื่อข่มขู่ยับยั้ง แต่แตกต่างกันที่หลักการของการลงโทษเพื่อข่มขู่ยับยั้งคือการป้องกันอาชญากรรมโดยมุ่งให้เกิดความเกรงกลัวไม่กระทำผิดซ้ำอีก ส่วนการลงโทษเพื่อการตัดโอกาสมุ่งป้องกันการกระทำผิดซ้ำนั้น คือการทำให้ผู้กระทำผิดหมดโอกาสที่จะกระทำผิดได้อีกคือการตัดออกจากสังคม เช่น การลงโทษจำคุก เป็นต้น

4. การลงโทษเพื่อแก้ไขฟื้นฟู (Rehabilitation) เป็นแนวคิดของสำนักอาชญาวิทยาปฏิฐานนิยม (Positive School) ที่เชื่อว่าการกระทำของมนุษย์ถูกกำหนดจากปัจจัยต่างๆ คือมีเจตจำนงกำหนด (Determinism) โดยที่มนุษย์ไม่สามารถเลือกกระทำได้อย่างอิสระในการที่จะใช้เหตุผลในการเลือก แต่มนุษย์ถูกกดดันหล่อหลอมจากสิ่งแวดล้อมและปัจจัยต่างๆ จนมีพฤติกรรมที่เบี่ยงเบนไปสู่การกระทำผิด ซึ่งปัจจัยดังกล่าวนั้นอันได้แก่ ปัจจัยทางจิตวิทยา ปัจจัยทางชีวภาพและปัจจัยเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมและสังคม ทั้งหมดนี้อยู่นอกเหนือจากการควบคุมของมนุษย์ การลงโทษผู้กระทำผิดจึงควรมุ่งเน้นไปที่การพิจารณาถึงสาเหตุของการกระทำผิดและแก้ไขที่สาเหตุนั้น โดยมุ่งเน้นที่ตัวผู้กระทำผิดมากกว่าพฤติกรรมของการกระทำผิด

5. การลงโทษเพื่อเสริมสร้างพัฒนา (Reintegration) การลงโทษจะต้องคำนึง/ครอบคลุมถึงสาธารณชนและสังคม ซึ่งการลงโทษไม่ควรจะมีกฎแน่นอนตายตัว เพราะสภาพแวดล้อมหรือบุคคลย่อมแตกต่างกัน

เพราะฉะนั้นจึงสรุปได้ว่า ปรัชญาในการปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชน หากจำแนกออกเป็นสองสำนักแล้วซึ่งได้แก่ สำนักดั้งเดิมหรือสำนักคลาสสิก(Classical School) และสำนักปฏิฐานนิยม (Positive School) ต่างมีวิธีการลงโทษเด็กและเยาวชนดังภาพประกอบที่ 5 ดังนี้

|                                                                                  |                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| ปรัชญาที่มุ่งต่อการลงโทษ<br>(สำนักดั้งเดิมหรือสำนักคลาสสิก/<br>Classical School) | การลงโทษเพื่อแก้แค้นทดแทน (Retribution)           |
|                                                                                  | การลงโทษเพื่อข่มขู่ยับยั้ง (Deterrence)           |
|                                                                                  | การลงโทษเพื่อตัดโอกาสการกระทำผิด (Incapacitation) |
| ปรัชญาที่มุ่งเน้นต่อการแก้ไข ฟื้นฟู<br>(สำนักปฏิฐานนิยม/ Positive School)        | การลงโทษเพื่อแก้ไขฟื้นฟู (Rehabilitation)         |
|                                                                                  | การลงโทษเพื่อเสริมสร้างพัฒนา (Reintegration)      |

ภาพประกอบ 5 เปรียบเทียบการปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชนตามสำนักดั้งเดิมหรือสำนักคลาสสิก (Classical School) และสำนักปฏิฐานนิยม (Positive School)

เป้าหมายของการลงโทษ (Goals of Punishment) บางทีก็เรียกกันว่า ปรัชญาในการลงโทษ บางทีก็เรียกกันว่าทฤษฎีในการลงโทษ ซึ่งจะเรียกอย่างไรก็ย่อมได้ แต่เป็นเรื่องของความพยายามของระบบงานยุติธรรมที่จะทำให้เกิดผลสำเร็จในเรื่องของการลงโทษจึงเป็นเรื่องของการทำให้เกิดความสำเร็จซึ่งถือเป็นเรื่องสำคัญมากกว่าอย่างอื่น (อัณณพ ชูบำรุง และอุนิษา เลิศโตมรสกุล, 2555, น. 264)

สำหรับประเทศไทยการปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชนได้ดำเนินตามแนวปรัชญาที่มุ่งแก้ไขฟื้นฟูและช่วยเหลือเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดและที่กระทำผิดซ้ำอีกให้สามารถกลับตัวเป็นคนดีและอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าเด็กและเยาวชนยังสามารถที่จะเยียวยาแก้ไขเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ ดังจะเห็นได้จากการที่ประเทศไทยได้มีพระราชบัญญัติจัดตั้งศาลคดีเด็กและเยาวชน พ.ศ.2494 และพระราชบัญญัติวิธีพิจารณาคดีเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2494 ซึ่งต่อมาได้ถูกยกเลิกในปี พ.ศ. 2534 และเปลี่ยนมาใช้พระราชบัญญัติจัดตั้งศาลเยาวชนและครอบครัวและวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว พ.ศ. 2534 แทน และในปัจจุบันนี้ได้เปลี่ยนมาใช้พระราชบัญญัติศาลเยาวชนและครอบครัวและวิธีพิจารณาคดีเยาวชนและครอบครัว พ.ศ. 2553 ซึ่งแนวทางในการปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชนของประเทศไทยนั้นได้มีการปฏิบัติที่แตกต่างจากคดีของผู้ใหญ่ กล่าวคือเป็นการแยกกระบวนการยุติธรรมสำหรับเด็กและเยาวชนออกจากคดีของผู้ใหญ่อย่างสิ้นเชิง

### 3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนที่กระทำผิด

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนที่กระทำผิดพบว่างานวิจัยส่วนใหญ่ได้ทำการศึกษารวมถึงปัจจัยและสาเหตุที่ส่งผลต่อการกระทำผิดของเยาวชน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมงานวิจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับเยาวชนที่กระทำผิดไว้ดังนี้

วาสุเทพ ทองเจิม (2540) ได้ศึกษามูลเหตุจูงใจในการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนชาย : ศึกษาเฉพาะสถานแรกรับ (บ้านเมตตา) ของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง ซึ่งผลการวิจัยพบว่า ช่วงอายุของเด็กและเยาวชนอยู่ระหว่าง 16-18 ปี มากที่สุด รองลงมาอยู่ระหว่าง 13-15 ปี ระดับการศึกษาประถมปลายมากที่สุด รองลงมามัธยมต้น ก่อนถูกจับกุมส่วนใหญ่ไม่ได้ศึกษาต่อ ไม่มีโอกาสศึกษา ครอบครัวส่วนใหญ่เป็นครอบครัวสลายมากที่สุดซึ่งก็มีครอบครัวที่ผู้ปกครองอยู่ด้วยกันเป็นอันดับรอง สถานะเศรษฐกิจส่วนใหญ่พอกินพอใช้ แต่ต้องช่วยกันทำงานหารายได้ สำหรับครอบครัวที่มีฐานะปานกลางก็มีจำนวนมาก เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ติดยาเสพติดและเคยติดยาเสพติด เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่ชอบเที่ยวและมั่วสุมเสพยาเสพติด เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่กระทำความผิดเนื่องจากเพื่อนชวนเป็นอันดับหนึ่ง รองลงมามีความจำเป็นต้องทำ สำหรับคดีเพื่อนชวนส่วนใหญ่เป็นคดีเกี่ยวกับยาเสพติด ส่วนคดีที่มีความจำเป็นต้องทำคือ คดีลักทรัพย์และมักจะติดยาเสพติด ความสำนึกส่วนใหญ่จะไม่ทำอีกแล้วหรือไม่อยากกระทำความผิดอีกเลย ความต้องการอันดับแรกเมื่อพ้นความผิดส่วนใหญ่จะบอกว่าอยากอยู่กับบิดา/มารดา/ผู้ปกครองที่มีความอบอุ่น รองลงมาคืออยากเรียนหนังสือและอยากเป็นคนดี เด็กและเยาวชนส่วนใหญ่มีความจำเป็นและเห็นด้วยกับการปฏิบัติงานและการบริการของเจ้าหน้าที่สถานแรกรับ (บ้านเมตตา)

กนกวรรณ ศรีทุมมา (2546) การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการกระทำผิดของเยาวชนในศูนย์แรกรับเด็กและเยาวชนชายบ้านเมตตา สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการวิจัยพบว่า 1.) เชาวนั้ปัญญาของเยาวชนกระทำผิด แตกต่างจากเชาวนั้ปัญญาของเยาวชนที่ไม่กระทำผิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2.) สุขภาพจิตด้านอารมณ์ซึมเศร้าของเยาวชนกระทำผิดแตกต่างจากสุขภาพจิตด้านอารมณ์ซึมเศร้าของเยาวชนที่ไม่กระทำผิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3.) การทำหน้าที่ของครอบครัวของเยาวชนกระทำผิดในด้านการแก้ปัญหาและการทำหน้าที่ทั่วไป แตกต่างจากเยาวชนที่ไม่กระทำผิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการทำหน้าที่ของครอบครัวในด้านบทบาท การตอบสนองทางอารมณ์ ความผูกพันทางอารมณ์ การควบคุมพฤติกรรมและการสื่อสารแตกต่างจากเยาวชนที่ไม่กระทำผิดอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 4.) การรับรู้เกี่ยวกับกลุ่มเพื่อนของเยาวชนกระทำผิด



แตกต่างจากการรับรู้เกี่ยวกับเพื่อนของเยาวชนที่ไม่กระทำผิดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 5.) การรับรู้เกี่ยวกับโรงเรียนของเยาวชนกระทำผิด แตกต่างจากการรับรู้เกี่ยวกับโรงเรียนของเยาวชนที่ไม่กระทำผิดอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ 6.) การรับรู้เกี่ยวกับชุมชนของเยาวชนกระทำผิด แตกต่างจากการรับรู้เกี่ยวกับชุมชนของเยาวชนที่ไม่กระทำผิด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรพริ้ง ปัทมินทร์ (2550) ได้ทำการศึกษาเรื่องภูมิหลังของเยาวชนที่กระทำผิดฐานทำร้ายร่างกายและกระทำผิดทางเพศ กรณีศึกษาเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุทิตา ซึ่งผลการวิจัยพบว่า 1. เยาวชนมีภูมิหลังการศึกษาอยู่ในระดับต่ำ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพรับจ้าง เพราะขาดความชำนาญในฝีมือ ประกอบกับใช้เวลาว่างในการดำเนินชีวิตอย่างไม่เหมาะสม ครอบครัวด้อยคุณภาพทางการศึกษา การอบรมเลี้ยงดูและความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ดี 2. ลักษณะการกระทำผิดของเยาวชนเป็นความผิดฐานทำร้ายร่างกายและกระทำผิดทางเพศ เยาวชนส่วนใหญ่มีประสบการณ์รับรู้เรื่องความรุนแรงด้วยการชกต่อยและการใช้อาวุธต่อเพื่อนคู่ใจเพราะโกรธแค้นเขม่นกัน เยาวชนเคยเห็นเพื่อนบ้านกระทำความรุนแรงต่อสมาชิกภายในครอบครัวด้วยการกระแทก ใช้สายยางฟาด ตะบองและใช้อาวุธ เช่น มีด ปืน ส่วนตัวเยาวชนส่วนใหญ่เคยถูกบิดามารดาลงโทษด้วยการใช้ไม้ตีเพื่อการสั่งสอนเป็นส่วนใหญ่ ผลกระทบของความรุนแรงที่เยาวชนเป็นผู้กระทำจะรุนแรงกว่าผลกระทบที่เยาวชนเป็นผู้ถูกกระทำ

พริยา ยังรอด (2558) ได้ทำการศึกษาเรื่องประสบการณ์ด้านจิตใจในการฟื้นฟูของเยาวชนที่ไม่กระทำผิดซ้ำ ซึ่งผลการวิจัยพบว่า 1. ภาวะมีดমনในช่วงที่เยาวชนกระทำผิดประกอบไปด้วยเยาวชนมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เยาวชนมีความคิดที่ไม่เหมาะสม เยาวชนมีมุมมองต่อสิ่งต่างๆ เป็นมุมมองทางลบและสภาพแวดล้อมส่งผลต่อการทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม 2. ปัจจัยที่ช่วยชักนำให้เยาวชนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเกิดจากจุดประกายในตนเองให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและปัจจัยที่ทำให้เยาวชนพัฒนาตนเองต่อไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด 3. แนวทางในการก้าวเข้ามาในเส้นทางแห่งแสงสว่าง ซึ่งเริ่มจากการคิดทบทวนเพื่อประเมินพฤติกรรมของตนเอง จัดการให้ตนเองเข้ามาสู่เส้นทางแห่งแสงสว่างและการมีจิตใจที่อดทนต่อปัญหา 4. ชีวิตที่ดีหลังจากอยู่ในเส้นทางแสงสว่าง โดยเยาวชนจะมีมุมมองทางบวกในการมองตนเองและเยาวชนมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบข้าง

พรณี ศรีวานิชย์พุฒิ และคณะ (2560) ได้ศึกษาเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อเด็กและเยาวชนกระทำผิดซ้ำของศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง ซึ่งผลการวิจัยพบว่า 1. สภาพส่วนบุคคลของเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำของศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง ส่วนใหญ่เป็นเพศ

ชายมีอายุอยู่ในช่วง 16-18 ปี การศึกษาของเด็กอยู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ส่วนเยาวชนอยู่ระดับอาชีวศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพ ลักษณะการอยู่อาศัยชุมชนแออัดและใกล้แหล่งอบายมุข สภาพร่างกายและจิตใจมีความบกพร่องทางจิตใจ ขาดทักษะชีวิต ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ การอยากลองและการเลียนแบบ 2. สภาพส่วนบุคคลของครอบครัวของเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ ส่วนใหญ่เป็นครอบครัวหย่าร้าง แยกกันอยู่ มีความขัดแย้งกัน ไม่เป็นแบบอย่างที่ดี มีการทะเลาะวิวาทและกระทำ ความรุนแรงในครอบครัว จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อาชีพรับจ้างทั่วไป รายได้ต่อเดือนไม่เกิน 15,000 บาท 3. ปัจจัยที่ส่งผลต่อเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่มาจากปัจจัยทางเศรษฐกิจ กลุ่มเพื่อน สื่อมวลชน สภาพแวดล้อมชุมชนและสังคม การคุมประพฤติ การพิจารณาคดีและสถานศึกษาตามลำดับ 4. สภาพและประเภทความผิดอยู่ในระดับมาก ประกอบด้วยความถี่ของการกระทำผิด ประเภทความผิด ความรุนแรงของความผิดและโทษที่ได้รับ

จากการศึกษาข้างต้น ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่างานวิจัยส่วนใหญ่ได้ศึกษาปัจจัยต่างๆ ที่ส่งผลทำให้เยาวชนกระทำความผิด ซึ่งผู้วิจัยสรุปข้อมูลประเด็นหลักๆ ที่จะนำมาใช้ในแบบวัดการควบคุมตนเองในส่วนของคุณลักษณะพื้นฐานอันได้แก่ ระดับช่วงอายุ ระดับการศึกษาและสถานภาพของครอบครัว

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “การเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) แบบ One-Group Pretest-Posttest Design ร่วมกับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้สร้างและศึกษาผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด ผู้วิจัยจึงได้กำหนดการตามขั้นตอนดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
  - 2.1 แบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด
  - 2.2 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด
  - 2.3 แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง
3. การดำเนินการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากรที่ใช้ในงานวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเยาวชนที่กระทำผิดที่มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 15-25 ปี ที่อาศัยอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสตรีนธร จำนวน 102 คน (ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสตรีนธร. 2562)

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการควบคุมตนเองและกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการเสริมสร้างการควบคุมตนเองโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีรายละเอียดการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการควบคุมตนเอง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 15-25 ปี ที่อาศัยอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนลลิตาธร จำนวน 102 คน ซึ่งผู้วิจัยสามารถเก็บแบบสอบถามกลับคืนมาได้ จำนวน 102 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

2. กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการเสริมสร้างการควบคุมตนเองโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

กลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการเสริมสร้างการควบคุมตนเองโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นเยาวชนที่กระทำผิดที่มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 15-25 ปี ที่อาศัยอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนลลิตาธรจำนวนทั้งหมด ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างอย่างเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จากข้อคำถามแบบวัดการควบคุมตนเองจำนวน 35 ข้อ และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะเข้าร่วมที่มีคะแนนการตอบแบบวัดการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-control) ในช่วงคะแนนเฉลี่ยที่ 3.51 ขึ้นไป และมีคะแนนจากการตอบแบบวัดการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-control) ในช่วงคะแนนเฉลี่ยที่ 2.50 ลงมา และมีความสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มนี้เป็นจำนวนทั้งสิ้น 8 คน ซึ่งผู้วิจัยใช้เกณฑ์ในการกำหนดจำนวนสมาชิกสำหรับเข้ารับการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวคิดของคอเรย์ (Corey, 2012, p. 99) ที่กำหนดไว้ว่าจำนวนสมาชิกที่เหมาะสมในการให้คำปรึกษากลุ่มควรมีสมาชิกประมาณ 8 คน

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบไปด้วย 3 ส่วนด้วยกันดังนี้

1. แบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด
2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด
3. แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง

#### 1. การสร้างแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนลลิตาธร ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือในการวิจัยซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด
2. ผู้วิจัยได้เขียนนิยามศัพท์จากการได้ศึกษาดำรง แนวคิด ทฤษฎีจากเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของการควบคุมตนเอง

3. ผู้วิจัยได้นำนิยามศัพท์ที่ได้มาใช้ในการสร้างข้อคำถามเพื่อใช้วัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด โดยข้อคำถามแบ่งออกเป็น 2 ด้าน คือ ด้านวัดการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-control) และด้านวัดการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-control) ซึ่งแต่ละด้านจะประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 3 ส่วน ซึ่งเครื่องมือที่ผู้วิจัยจะใช้วัดในงานวิจัยดังกล่าวนี้ได้นำเครื่องมือของสิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล (2555, น. 153-167) ที่อิงตามแนวคิดของวิลและคณะ (Wills และคนอื่น ๆ, 2001, pp. 145-163) มาพัฒนาให้มีความเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มเยาวชนที่กระทำผิด โดยมีจำนวนข้อคำถามทั้งสิ้น 38 ข้อ ซึ่งแบบวัดเป็นลักษณะการประเมินตนเอง โดยใช้มาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ของลิเคิร์ต (Likert)

4. ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดจำนวน 38 ข้อ ให้อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท ได้แก่ รองศาสตราจารย์สกล วรเจริญศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ ตรวจสอบความถูกต้องเชิงเนื้อหาและหลังจากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดมาให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.อุรปริย เกิดในมงคลและอาจารย์ ดร.สาทร ใจตรง ได้พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมของเนื้อหา ภาษาที่ใช้และความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหารายข้อ (Item Content Validity) โดยตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เฉพาะในแต่ละด้านเป็นรายข้อ ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดระดับความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้

+1 หมายถึง เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

0 หมายถึง เมื่อไม่แน่ใจว่าข้อคำถามมีความสอดคล้องกับการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

-1 หมายถึง เมื่อแน่ใจว่าข้อคำถามไม่มีความสอดคล้องกับการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดที่ผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้เชี่ยวชาญแล้ว มาทำการหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์ (Item Objective Congruence: IOC) โดยข้อคำถามที่ผู้วิจัยเลือกนำมาใช้จะต้องมีค่าดัชนีความสอดคล้องมากกว่าหรือเท่ากับ 0.60 และสำหรับข้อคำถามที่มี

ค่าดัชนีต่ำกว่า 0.60 ผู้วิจัยจะนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้เชี่ยวชาญ (สมบัติ ทำยเรือคำ, 2555, น. 111)

6. ผู้วิจัยนำข้อคำถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดคือเยาวชนในโรงเรียนฟ้าใสวิทยาและเยาวชนในโรงพยาบาลตุลาการเฉลิมพระเกียรติที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำมาดำเนินการหาประสิทธิภาพของข้อคำถามโดยการหาค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบสอบถามการวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดจากการวิเคราะห์ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างคะแนนรายข้อกับคะแนนรวม (Item-Total Correlation) ผู้วิจัยได้คัดเลือกเฉพาะข้อคำถามที่มีค่าอำนาจจำแนกตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป

7. ผู้วิจัยหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดด้วยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient:  $\alpha$ ) ซึ่งได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .81

8. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองที่ผ่านการพิจารณาตรวจสอบเป็นที่เรียบร้อยแล้วไปใช้จริงในงานวิจัยโดยนำแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดให้กับกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามเพื่อนำมาเป็นข้อมูลก่อนการทดลอง (Pretest)

9. แบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดในแต่ละด้าน (ภาคผนวก ค)

**ตัวอย่างแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด ดังตารางที่ 1**

คำชี้แจง: จงพิจารณาข้อความแต่ละข้อความ และเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ในการเลือกตอบดังนี้

ตาราง 1 เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลในแบบวัดการควบคุมตนเองที่ดี

| คำตอบ        | คะแนนข้อกระทงทางบวก | คะแนนข้อกระทงทางลบ |
|--------------|---------------------|--------------------|
| ตรงมากที่สุด | 5                   | 1                  |
| ตรงมาก       | 4                   | 2                  |



ตาราง 1 (ต่อ)

| คำตอบ         | คะแนนข้อกระทงทางบวก | คะแนนข้อกระทงทางลบ |
|---------------|---------------------|--------------------|
| ปานกลาง       | 3                   | 3                  |
| ตรงน้อย       | 2                   | 4                  |
| ตรงน้อยที่สุด | 1                   | 5                  |

การแปลผลคะแนนในแบบวัดการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-control) โดยหากมีคะแนนสูงแสดงว่ามีระดับการควบคุมตนเองที่ดีอยู่ในระดับมากและหากคะแนนต่ำแสดงว่ามีระดับการควบคุมตนเองที่ดีอยู่ในระดับน้อย

ตาราง 2 เกณฑ์การให้คะแนนและการแปลผลในแบบวัดการควบคุมตนเองที่ไม่ดี

| คำตอบ         | คะแนนข้อกระทงทุกข้อ |
|---------------|---------------------|
| ตรงมากที่สุด  | 5                   |
| ตรงมาก        | 4                   |
| ปานกลาง       | 3                   |
| ตรงน้อย       | 2                   |
| ตรงน้อยที่สุด | 1                   |

การแปลผลคะแนนในแบบวัดการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-control) โดยหากมีคะแนนสูงแสดงว่ามีระดับการควบคุมตนเองที่ไม่ดีอยู่ในระดับมากและหากคะแนนต่ำแสดงว่ามีระดับการควบคุมตนเองที่ไม่ดีอยู่ในระดับน้อย

เกณฑ์ในการแปลความหมายแบบสอบถามการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-control) และการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-control) แบ่งออกเป็น 5 ระดับ คือ ระดับมากที่สุด มาก

ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด เพื่ออธิบายว่าเยาวชนที่กระทำความผิดมีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับใด โดยใช้คะแนนเฉลี่ยดังนี้

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 4.51-5.00 หมายถึง เยาวชนที่กระทำความผิดมีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.51-4.50 หมายถึง เยาวชนที่กระทำความผิดมีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับมาก

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.51-3.50 หมายถึง เยาวชนที่กระทำความผิดมีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.51-2.50 หมายถึง เยาวชนที่กระทำความผิดมีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00-1.50 หมายถึง เยาวชนที่กระทำความผิดมีการควบคุมตนเองอยู่ในระดับน้อยที่สุด

| ข้อ                                             | ข้อความ                                                               | ระดับความคิดเห็น |            |             |             |                       |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------|------------|-------------|-------------|-----------------------|
|                                                 |                                                                       | ตรง<br>มากที่สุด | ตรง<br>มาก | ปาน<br>กลาง | ตรง<br>น้อย | ตรง<br>น้อย<br>ที่สุด |
| การควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-control)         |                                                                       |                  |            |             |             |                       |
| ด้านการสงบอารมณ์ (Soothability)                 |                                                                       |                  |            |             |             |                       |
| 0                                               | เมื่อฉันโกรธใครสักคน ฉันสามารถควบคุมความโกรธได้โดยเร็วอย่างสมเหตุสมผล |                  |            |             |             |                       |
| ด้านการชะลอความปรารถนา (Delay of gratification) |                                                                       |                  |            |             |             |                       |
| 00                                              | ฉันจะทิ้งงานที่ต้องทำเพื่อไปเที่ยวกับเพื่อนก่อน (-)                   |                  |            |             |             |                       |
| ด้านการแก้ปัญหา (Problem solving)               |                                                                       |                  |            |             |             |                       |
| 000                                             | เมื่อเกิดปัญหา ฉันวางแผนการแก้ปัญหาอย่างเป็นขั้นเป็นตอนและเป็นระบบ    |                  |            |             |             |                       |
| การควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-control)      |                                                                       |                  |            |             |             |                       |
| ด้านการหุนหันพลันแล่น (Impulsiveness)           |                                                                       |                  |            |             |             |                       |
| 0000                                            | ฉันมักจะทำอะไรโดยไม่ยั้งคิด                                           |                  |            |             |             |                       |
| ด้านการขาดสมาธิจดจ่อ (Distractibility)          |                                                                       |                  |            |             |             |                       |
| 00000                                           | ฉันไม่ค่อยมีสมาธิในการทำงาน ถ้ามีสิ่งรบกวนแม้เพียงเล็กน้อย            |                  |            |             |             |                       |
| ด้านการขาดความอดทนอดกลั้น (Impatience)          |                                                                       |                  |            |             |             |                       |
| 000000                                          | ฉันเปลี่ยนใจได้ง่าย เพียงแค่เจออุปสรรคเล็กน้อย                        |                  |            |             |             |                       |

ภาพประกอบ 6 ข้อคำถามในแบบวัดการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-control) และแบบวัดการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-control)

## 2. การสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดนี้ ผู้วิจัยได้นำแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมาประยุกต์ใช้ในการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด โดยมีขั้นตอนในการสร้างดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีความสัมพันธ์กับเรื่องของการควบคุมตนเอง
2. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และเทคนิคต่างๆ มาใช้เป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดและเพื่อให้เหมาะสมกับความมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาในแต่ละครั้ง ผู้วิจัยจึงได้สร้างโปรแกรมตามประเด็นดังนี้ คือ 1. การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ 2. ด้านการสงบอารมณ์ (Soothability) 3. ด้านการชะลอความปรารถนา (Delay of gratification) 4. ด้านการแก้ปัญหา (Problem solving) 5. ด้านการหุนหันพลันแล่น (Impulsiveness) 6. ด้านการขาดสมาธิจดจ่อ (Distractibility) 7. ด้านการขาดความอดทนอดกลั้น (Impatience) 8. ปัจฉิมนิเทศ
3. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดให้กับผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ได้แก่ รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง อาจารย์ ดร.อุรปริย เกิดในมงคลและอาจารย์ ดร.สาธิตตรง ทำการตรวจสอบความสอดคล้องในเรื่องของวัตถุประสงค์ กิจกรรม ระยะเวลาที่ใช้ อุปกรณ์ เทคนิคที่ใช้ วิธีดำเนินการและการประเมินผล จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานที่ได้รับการตรวจสอบแล้วไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้เชี่ยวชาญ
4. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มเยาวชนที่กระทำผิดที่โรงเรียนฟ้าใสวิทยาซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลา เนื้อหา จากนั้นผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดมาปรับปรุงอีกครั้งก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

5. ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดไปทดลองจริงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 8 คน โดยให้คำปรึกษากลุ่มสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที รวมทั้งสิ้น 8 ครั้ง เป็นระยะเวลา 3 สัปดาห์ และหลังจากที่เสร็จสิ้นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแล้ว ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดให้กับกลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คน ได้ตอบแบบสอบถามอีกครั้งเพื่อนำมาเป็นข้อมูลหลังการทดลอง (Posttest)

ตาราง 3 สรุปการประยุกต์ใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

| ครั้งที่ | เรื่อง                      | ทฤษฎี                                                 | เทคนิค                                                                                                                                                                                   |
|----------|-----------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | ปฐมนิเทศ และสร้างสัมพันธภาพ | ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง    | 1. การฟัง<br>2. การทวนซ้ำ<br>3. การถาม<br>4. การเงียบ<br>5. การสะท้อนความรู้สึก<br>6. การสะท้อนเนื้อหา<br>7. การทำให้กระจ่าง                                                             |
| 2        | ด้านการสงบอารมณ์            | ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม | 1. เทคนิคทางความคิด คือ การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล<br>2. เทคนิคทางอารมณ์ คือ การใช้จินตนาการในการคิดถึงความรู้สึกต่อสิ่งเลวร้ายอย่างเหมาะสม<br>3. เทคนิคทางพฤติกรรม คือ การฝึกทักษะ |
| 3        | ด้านการชะลอความปรารถนา      | ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม                    | 1. เทคนิควิธีการควบคุมตนเอง<br>2. เทคนิควิธีการเสริมแรง คือ การเสริมแรงบวก                                                                                                               |

ตาราง 3 (ต่อ)

| ครั้งที่ | เรื่อง                    | ทฤษฎี                                                        | เทคนิค                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------|---------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4        | ด้านการแก้ปัญหา           | ทฤษฎีการให้คำปรึกษา<br>แบบพฤติกรรมนิยม                       | 1. เทคนิควิธีการเสริมแรง คือ<br>การเสริมแรงบวก<br>2. เทคนิควิธีการเรียนรู้จาก<br>ตัวแบบ คือ สื่อผสม                                                                                                                                             |
| 5        | ด้านการหุนหันพลันแล่น     | ทฤษฎีการให้คำปรึกษา<br>แบบพิจารณาเหตุผล<br>อารมณ์และพฤติกรรม | 1. เทคนิคทางความคิด คือ<br>เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขจัด<br>หรือเอาชนะความคิดความ<br>เชื่อที่ไร้เหตุผล<br>2. เทคนิคทางอารมณ์ คือ<br>เทคนิคการจินตนาการแบบ<br>พิจารณาเหตุผลและอารมณ์<br>3. เทคนิคทางพฤติกรรม คือ<br>การกำหนดงานด้าน<br>พฤติกรรมให้ทำ |
| 6        | ด้านการขาดสมาธิจดจ่อ      | ทฤษฎีการให้คำปรึกษา<br>แบบเผชิญความจริง                      | 1. เทคนิคการเผชิญหน้า<br>2. การสังเกต<br>3. สะท้อนความรู้สึก<br>4. การทำให้เกิดความ<br>กระจ่าง                                                                                                                                                  |
| 7        | ด้านการขาดความอดทนอดกลั้น | ทฤษฎีการให้คำปรึกษา<br>แบบพฤติกรรมนิยม                       | 1. เทคนิคการผ่อนคลาย<br>2. เทคนิควิธีการควบคุม<br>ตนเอง                                                                                                                                                                                         |
| 8        | ปัจเจกนิเทศ               | ทฤษฎีการให้คำปรึกษา<br>แบบเผชิญความจริง                      | 1. เทคนิคการเผชิญหน้า<br>2. การสังเกต<br>3. สะท้อนความรู้สึก<br>4. การทำให้เกิดความ<br>กระจ่าง                                                                                                                                                  |

### 3. แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้าง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้การวิจัยกึ่งทดลองร่วมกับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่กว้างและลึกซึ้ง โดยใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างร่วมกับการสังเกต กิริยา ท่าทาง น้ำเสียง สีหน้าและแววตาของผู้ให้สัมภาษณ์ในขณะที่ทำการสัมภาษณ์และบันทึก รายละเอียดทุกสิ่งที่เกิดขึ้น ซึ่งวิธีการนี้จะมีความยืดหยุ่นไม่ตายตัวและช่วยให้ผู้วิจัยสามารถ ชักถามประเด็นปัญหาที่ต้องการศึกษาได้รอบด้านมากยิ่งขึ้น การได้มาซึ่งข้อมูลนี้ผู้วิจัยใช้แนว คำถามที่มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดซึ่งแนวคำถามจะอยู่บนพื้นฐานความมุ่งหมายและปัญหา การวิจัย โดยผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างมาใช้ในการวิจัยช่วงหลังเสร็จสิ้น กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ทั้งนี้เนื่องจากแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้างมีความยืดหยุ่น สามารถปรับเปลี่ยนไปตามบริบทของการวิจัยได้ โดยข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จะทำให้ผู้วิจัย ทราบถึงกระบวนการความเข้าใจของการควบคุมตนเองและกระบวนการควบคุมตนเองก่อนเข้าสู่ การทดลองและหลังกระบวนการทดลองนั้นมีการเปลี่ยนแปลงในการควบคุมตนเองเปลี่ยนแปลง หรือไม่และจะนำเอาการควบคุมตนเองไปปรับใช้อย่างไร

#### การดำเนินการวิจัย

##### 1. การศึกษาการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

1. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองไปให้กับเยาวชนที่กระทำผิดที่ อาศัยอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธรจำนวน 102 คน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเพื่อ ศึกษาระดับของการควบคุมตนเอง

2. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยระดับการควบคุมตนเองของกลุ่มตัวอย่าง และคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนการตอบแบบวัดการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-control) ในช่วง คะแนนเฉลี่ยที่ 3.51 ขึ้นไป และมีคะแนนจากการตอบแบบวัดการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-control) ในช่วงคะแนนเฉลี่ยที่ 2.50 ลงมา เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างมาใช้ในการทดลอง

##### 2. การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของ เยาวชนที่กระทำผิด

###### 1. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง : กรณีศึกษาภายในกลุ่ม (Quasi-Experimental Research Design : Within-Subject Design) แบบOne-Group Pretest-Posttest ร่วมกับการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่ออธิบายปรากฏการณ์เชิงเหตุ



และผลที่เกิดขึ้นในกลุ่มตัวอย่างเดิมช่วงก่อนและหลังได้รับสภาพการณ์หรือเงื่อนไขที่ผู้วิจัยกำหนด (มานิกา วิเศษสาร, 2555, น. 84) ซึ่งก็คือ แบบบูรณาการโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยมีรูปแบบการวิจัยและมีแบบแผนการทดลองดังตารางที่ 4 ดังนี้

ตาราง 4 ตารางรูปแบบการวิจัยแบบกึ่งทดลอง : กรณีศึกษาภายในกลุ่ม แบบ One-Group Pretest-Posttest

| กลุ่ม      | ก่อน           | ทดลอง | หลัง           |
|------------|----------------|-------|----------------|
| กลุ่มทดลอง | O <sub>1</sub> | ×     | O <sub>2</sub> |

สัญลักษณ์ที่ใช้ในแบบการวิจัย

O<sub>1</sub> แทน การวัดครั้งที่ 1 ซึ่งเป็นการวัดก่อน (Pretest) ที่กลุ่มตัวอย่างจะได้รับสภาพการณ์หรือเงื่อนไข

O<sub>2</sub> แทน การวัดครั้งที่ 2 ซึ่งเป็นการวัดหลัง (Posttest) ที่กลุ่มตัวอย่างจะได้รับสภาพการณ์หรือเงื่อนไข

× แทน การจัดหรือสร้างสภาพการณ์หรือเงื่อนไขที่ผู้วิจัยกำหนด

แผนการทดลองกลุ่มตัวอย่างเป็นการวัดก่อน หลังการทดลอง ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้คะแนนค่าเฉลี่ยแบบวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดมาใช้เป็นคะแนนทดสอบก่อน จากนั้นเมื่อทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดครบทั้ง 8 ครั้ง ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบวัดอีกครั้งหนึ่งเพื่อนำคะแนนที่ได้มาใช้เป็นคะแนนหลังการทดลอง

## 2. วิธีดำเนินการทดลอง

ในการทดลอง ผู้วิจัยได้แบ่งการทดลองเป็น 4 ระยะ ดังต่อไปนี้

### 1. ขั้นระยะก่อนการทดลอง

การกำหนดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม ผู้วิจัยได้ใช้คะแนนจากการตอบในมาตรวัดการควบคุมตนเองที่ไม่ดี ตั้งแต่คะแนนเฉลี่ยที่ 3.51 ขึ้นไป และมีคะแนนจากการตอบในมาตรวัดการควบคุมตนเองที่ดี ตั้งแต่คะแนนเฉลี่ยที่ 2.50 ลงมา และมีความสนใจเข้าร่วมโปรแกรมนี้เป็นจำนวนทั้งสิ้น 8 คน

### 2. ขั้นระยะการทดลอง

ในการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาในการการให้คำปรึกษาจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที

### 3. ขั้นระยะหลังการทดลอง

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองให้กลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้ง 8 คน ทำเพื่อประเมินการควบคุมตนเองหลังจากการทดลอง

### 4. ขั้นระยะติดตามผล

ผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างมาใช้ในการวิจัยช่วงระยะหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้นกับกลุ่มตัวอย่างที่ทำการทดลองทั้ง 8 คน เพื่อจะได้อทราบถึงกระบวนการความเข้าใจของการควบคุมตนเองและกระบวนการควบคุมตนเองก่อนเข้าสู่การทดลองและหลังกระบวนการทดลองนั้นมีการเปลี่ยนแปลงในการควบคุมตนเองเปลี่ยนแปลงหรือไม่และจะนำเอาการควบคุมตนเองไปปรับใช้อย่างไร

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

### 1. การศึกษาการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

1. ผู้วิจัยได้ดำเนินการขออนุญาตศึกษาวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. ผู้วิจัยได้ดำเนินการติดต่อขอความร่วมมือในการทำวิจัยไปยังอธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการไปศึกษาเก็บข้อมูลการทดลองที่ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธรเพื่อศึกษาการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง และเมื่อได้รับอนุญาตให้สามารถเข้าเก็บข้อมูลได้แล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการติดต่อผู้ที่เกี่ยวข้องในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธรเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

3. ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดไปใช้กับเยาวชนชายที่อาศัยอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธรที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 102 คน และทำการเก็บแบบสอบถามคืนมาได้ทั้ง 102 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

4. ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่เก็บคืนกลับมาเพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยและร้อยละของคะแนนระดับการควบคุมตนเองที่ดีและไม่ดีของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธรว่ามีระดับการควบคุมตนเองในภาพรวมอยู่ในระดับใด

## 2. การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

1. ผู้วิจัยได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวนทั้งสิ้น 8 คน จากกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 102 คน ที่ได้จากการตอบแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการคัดเลือกคะแนนผู้เข้าร่วมการทดลองที่มีคะแนนจากการตอบแบบวัดการควบคุมตนเองที่ไม่ดี ตั้งแต่คะแนนเฉลี่ยที่ 3.51 ขึ้นไป และมีคะแนนจากการตอบแบบวัดการควบคุมตนเองที่ดี ตั้งแต่คะแนนเฉลี่ยที่ 2.50 ลงมา และดำเนินการเก็บคะแนนที่ได้นี้ไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง

2. ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองด้วยการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาใช้กับกลุ่มทดลอง โดยในระหว่างการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น ผู้วิจัยไม่สามารถดำเนินการบันทึกเสียงได้เนื่องจากข้อจำกัดของกรมพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชนประกอบกับทางสถานพินิจที่เป็นกลุ่มปิด จึงทำให้ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการบันทึกข้อมูลหลังเสร็จสิ้นกระบวนการกลุ่มในทุกครั้งเพื่อที่จะได้ศึกษาถึงการเปลี่ยนแปลงของกลุ่มและจะดำเนินการเก็บเรื่องราวของกลุ่มเป็นความลับ โดยโปรแกรมที่จะใช้ในการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดนี้ได้ใช้การให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดระยะเวลาในการการให้คำปรึกษาจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที

3. ภายหลังการทดลอง ผู้วิจัยได้นำแบบวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดที่ได้ทำไปในครั้งก่อนให้กับกลุ่มตัวอย่างทำอีกครั้งหนึ่งเพื่อประเมินระดับการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดหลังการทดลอง และผู้วิจัยได้นำแบบวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดในครั้งหลังการทดลองไปทำการวิเคราะห์คะแนนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการทดลองโดยใช้สถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistics) ด้วยวิธีการทดสอบของวิลค็อกซัน (Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test) แบบกลุ่มที่ไม่อิสระต่อกัน (Dependent Sample) เนื่องจากผลจากการวัดจากกลุ่มเดิมออกมา 2 ค่านั้น มีความสัมพันธ์กัน และนำข้อมูลที่ได้มาตอบความมุ่งหมายของการวิจัยในข้อที่ 2

4. ในช่วงระยะหลังเสร็จสิ้นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น ผู้วิจัยได้ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างไปสอบถามผู้เข้าร่วมการทดลองทั้ง 8 คน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้นัยนผลการวิจัยว่ากลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และนำสิ่งที่ได้รับไปปฏิบัติหรือไม่อย่างไร

## การวิเคราะห์ข้อมูล

### 1. การศึกษาการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน หาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือแบบสอบถามเพื่อหาค่าเฉลี่ยซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนจากแบบวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

2. วิเคราะห์เพื่อตรวจสอบคุณภาพของแบบวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

2.1 วิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ของแบบวัดการควบคุมตนเองในเยาวชนที่กระทำผิด โดยใช้สูตรคำนวณหาดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ระหว่างข้อคำถามกับนิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการจากคะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้เชี่ยวชาญ

2.2 วิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อของแบบวัด โดยการใช้ค่าความสัมพันธ์ของแบบสอบถามรายข้อ (Corrected Item-Total Correlation)

2.3 วิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยภาพรวมและรายด้านของแบบวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยใช้สูตรคำนวณสัมประสิทธิ์อัลฟา (Cronbach's Alpha Coefficient) ของครอนบาค (สมบัติ ทำยเรือคำ, 2555, น. 118)

### 2. การใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

1. ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการเปรียบเทียบภาพรวมและรายด้านของค่าเฉลี่ยของแบบวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดทั้งก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คน ซึ่งผู้วิจัยได้วิเคราะห์โดยใช้สถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistics) ด้วยวิธีการทดสอบของวิลค็อกซัน (Wilcoxon matched-pairs signed ranks test) ในการเปรียบเทียบความแตกต่างของตัวแปรทั้งสองที่ไม่อิสระต่อกัน (Dependent Sample) และนำเสนอข้อมูลในตารางของบทที่ 4

2. ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในช่วงระยะหลังเสร็จสิ้นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมาทำการวิเคราะห์จนได้รายละเอียดที่ครบถ้วนแล้วนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยการตีความ ให้ความหมาย หาข้อสรุปและนำมาอภิปรายผลประกอบการทดลองในบทที่ 4 และ 5

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและการแปลความหมายของผลการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

|          |     |                                                                             |
|----------|-----|-----------------------------------------------------------------------------|
| N        | แทน | จำนวนกลุ่มประชากร                                                           |
| n        | แทน | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง                                                          |
| $\mu$    | แทน | ค่าเฉลี่ยกลุ่มประชากร                                                       |
| M        | แทน | ค่าเฉลี่ยกลุ่มตัวอย่าง                                                      |
| $\sigma$ | แทน | ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานกลุ่มประชากร                                         |
| SD       | แทน | ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานกลุ่มตัวอย่าง                                        |
| t        | แทน | ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาในการทดลองของ Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test |
| p        | แทน | ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติ                                                    |
| *        | แทน | ค่ามีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05                                           |

#### การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างที่จำแนกตามอายุ ระดับการศึกษาสูงสุดและสถานภาพครอบครัว

ตอนที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านของคะแนนการควบคุมตนเองที่ดีและไม่ดีของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเอง

ตอนที่ 3 ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด โดยนำเสนอผลการสังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกทั้ง 8 ครั้ง ประกอบกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ถึงมีโครงสร้างเพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงลึกของเยาวชนกลุ่มนี้

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 : การวิเคราะห์ข้อมูลค่าสถิติพื้นฐาน

### 1. จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 102 คน มาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยจำแนกตามอายุ ระดับการศึกษาสูงสุดและสถานภาพครอบครัว ดังแสดงในตารางที่ 5

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของเยาวชนที่กระทำผิด (N = 102 คน)

| ลักษณะส่วนบุคคล                                            | จำนวน (คน) |        |
|------------------------------------------------------------|------------|--------|
|                                                            | รวม        | ร้อยละ |
| 1. อายุ                                                    |            |        |
| 15-17                                                      | 16         | 15.70  |
| 18-20                                                      | 76         | 74.50  |
| 21-23                                                      | 10         | 9.80   |
| รวม                                                        | 102        | 100.00 |
| 2. ระดับการศึกษาสูงสุด                                     |            |        |
| ระดับประถมศึกษา                                            | 43         | 42.20  |
| ระดับมัธยมศึกษา                                            | 59         | 57.80  |
| รวม                                                        | 102        | 100.00 |
| 3. สถานภาพครอบครัว                                         |            |        |
| บิดามารดาอยู่ร่วมกัน                                       | 42         | 41.18  |
| บิดามารดาแยกทางหรือหย่าร้างกัน                             | 48         | 47.06  |
| บิดามารดาคนใดคนหนึ่งเสียชีวิตหรือบิดามารดาเสียชีวิตทั้งคู่ | 12         | 11.76  |
| รวม                                                        | 102        | 100.00 |

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตารางที่ 5 พบว่า เยาวชนที่กระทำผิดส่วนใหญ่มีช่วงอายุระหว่าง 18-20 ปี จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 74.5 รองลงมาคือมีอายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 15.7 และอายุระหว่าง 21-23 จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 9.8 โดยส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาสูงสุดอยู่ในระดับมัธยมศึกษา จำนวน 59 คน คิดเป็นร้อยละ 57.8 รองลงมาคือ



ระดับการศึกษาประถมศึกษา จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 42.2 และส่วนใหญ่สถานภาพทางครอบครัวเป็นแบบบิดามารดาแยกทางหรือหย่าร้างกัน จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 47.1 รองลงมาเป็นแบบบิดามารดาอยู่ร่วมกัน จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 41.2 และแบบบิดามารดาคนใดคนหนึ่งเสียชีวิตหรือบิดามารดาเสียชีวิตทั้งคู่ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 11.8 ตามลำดับ

**ตอนที่ 2 :** การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านของคะแนนการควบคุมตนเองที่ดีและไม่ดีของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเอง

ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลความของระดับการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด ดังแสดงในตารางที่ 6

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการแปลความของระดับการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด (N = 102 คน)

| ระดับการควบคุมตนเอง                             | $\mu$ | $\sigma$ | การแปลผล |
|-------------------------------------------------|-------|----------|----------|
| การควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-Control)         |       |          |          |
| ด้านการสงบอารมณ์ (Soothability)                 | 3.17  | 0.66     | ปานกลาง  |
| ด้านการชะลอความปรารถนา (Delay of gratification) | 3.86  | 0.49     | มาก      |
| ด้านการแก้ปัญหา (Problem solving)               | 3.63  | 0.59     | มาก      |
| รวม                                             | 3.55  | 0.42     | มาก      |
| การควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-Control)      |       |          |          |
| ด้านการหุนหันพลันแล่น (Impulsiveness)           | 3.36  | 0.70     | ปานกลาง  |
| ด้านการขาดสมาธิจดจ่อ (Distractibility)          | 2.94  | 0.80     | ปานกลาง  |
| ด้านการขาดความอดทนอดกลั้น (Impatience)          | 3.47  | 0.87     | ปานกลาง  |

ตาราง 6 (ต่อ)

| ระดับการควบคุมตนเอง | $\mu$ | $\sigma$ | การแปลผล |
|---------------------|-------|----------|----------|
| รวม                 | 3.25  | 0.66     | ปานกลาง  |

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 6 พบว่า เยาวชนที่กระทำผิดมีการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-Control) โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.55 มีค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการชะลอความปรารถนามีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.86 มีค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.49 รองลงมาคือ ด้านการแก้ปัญหา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.63 มีค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.59 และด้านการสงบอารมณ์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.17 มีค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.66 ตามลำดับ ส่วนการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-Control) โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 มีค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.66 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านการขาดความอดทนอดกลั้นมีค่าเฉลี่ยสูงสุดเท่ากับ 3.47 มีค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.87 รองลงมาคือ ด้านการหุนหันพลันแล่น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.36 มีค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.70 และด้านการขาดสมาธิจดจ่อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.94 มีค่าเฉลี่ยเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.80 ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการแปลความหมายของการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด (n = 8 คน)

| การควบคุมตนเอง                                  | ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม |      |          | หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม |      |          |
|-------------------------------------------------|-------------------------|------|----------|-------------------------|------|----------|
|                                                 | Mean                    | SD   | การแปลผล | Mean                    | SD   | การแปลผล |
| การควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-Control)         |                         |      |          |                         |      |          |
| ด้านการสงบอารมณ์ (Soothability)                 | 2.90                    | 0.47 | ปานกลาง  | 3.95                    | 0.53 | มาก      |
| ด้านการชะลอความปรารถนา (Delay of gratification) | 3.44                    | 0.31 | ปานกลาง  | 4.02                    | 0.19 | มาก      |

ตาราง 7 (ต่อ)

| การควบคุมตนเอง                             | ก่อนการให้คำปรึกษากลุ่ม |      | หลังการให้คำปรึกษากลุ่ม |      |      |          |
|--------------------------------------------|-------------------------|------|-------------------------|------|------|----------|
|                                            | Mean                    | SD   | การแปลผล                | Mean | SD   | การแปลผล |
| ด้านการแก้ปัญหา (Problem solving)          | 3.09                    | 0.62 | ปานกลาง                 | 4.05 | 0.55 | มาก      |
| รวม                                        | 3.14                    | 0.26 | ปานกลาง                 | 4.01 | 0.26 | มาก      |
| การควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-Control) |                         |      |                         |      |      |          |
| ด้านการหุนหันพลันแล่น (Impulsiveness)      | 4.08                    | 0.43 | มาก                     | 2.10 | 0.44 | น้อย     |
| ด้านการขาดสมาธิจดจ่อ (Distractibility)     | 3.75                    | 0.46 | มาก                     | 2.43 | 0.25 | น้อย     |
| ด้านการขาดความอดทนอดกลั้น (Impatience)     | 4.10                    | 0.44 | มาก                     | 2.40 | 0.46 | น้อย     |
| รวม                                        | 3.98                    | 0.25 | มาก                     | 2.31 | 0.32 | น้อย     |

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 7 พบว่า ก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มเยาวชนที่กระทำผิดมีการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-Control) ในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านการสงบอารมณ์ ด้านการชะลอความปรารถนาและด้านการแก้ปัญหา อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-Control) ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านการหุนหันพลันแล่น ด้านการขาดสมาธิจดจ่อและด้านการขาดความอดทนอดกลั้น อยู่ในระดับมาก โดยหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มพบว่า เยาวชนที่กระทำผิดมีการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-Control) ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านการสงบอารมณ์ ด้านการชะลอความปรารถนาและด้านการแก้ปัญหา อยู่ในระดับมาก ส่วนการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor

Self-Control) ในภาพรวมอยู่ในระดับน้อย และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน ได้แก่ ด้านการหุนหันพลันแล่น ด้านการขาดสมาธิจดจ่อและด้านการขาดความอดทนอดกลั้น อยู่ในระดับน้อย ซึ่งทั้งนี้พบว่าหลังเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดมีค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-Control) สูงกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างการควบคุมตนเองและค่าเฉลี่ยการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-Control) น้อยกว่าก่อนเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างการควบคุมตนเอง

ตาราง 8 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด ก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างการควบคุมตนเอง (n = 8 คน)

| การควบคุมตนเอง                                     | ก่อนการให้คำปรึกษา |      | หลังการให้คำปรึกษา |      | t     | p     |
|----------------------------------------------------|--------------------|------|--------------------|------|-------|-------|
|                                                    | กลุ่ม              |      | กลุ่ม              |      |       |       |
|                                                    | Mean               | SD   | Mean               | SD   |       |       |
| การควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-Control)            |                    |      |                    |      |       |       |
| ด้านการสงบอารมณ์ (Soothability)                    | 2.90               | 0.47 | 3.95               | 0.53 | -2.38 | 0.02* |
| ด้านการชะลอความปรารถนา<br>(Delay of gratification) | 3.44               | 0.31 | 4.02               | 0.19 | -2.55 | 0.01* |
| ด้านการแก้ปัญหา (Problem<br>solving)               | 3.09               | 0.62 | 4.05               | 0.55 | -2.10 | 0.04* |
| รวม                                                | 3.14               | 0.26 | 4.01               | 0.26 | -2.52 | 0.01* |
| การควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-Control)         |                    |      |                    |      |       |       |
| ด้านการหุนหันพลันแล่น<br>(Impulsiveness)           | 4.08               | 0.43 | 2.10               | 0.44 | -2.54 | 0.01* |
| ด้านการขาดสมาธิจดจ่อ<br>(Distractibility)          | 3.75               | 0.46 | 2.43               | 0.25 | -2.54 | 0.01* |
| ด้านการขาดความอดทนอดกลั้น<br>(Impatience)          | 4.10               | 0.44 | 2.40               | 0.46 | -2.54 | 0.01* |

ตาราง 8 (ต่อ)

| การควบคุมตนเอง | ก่อนการให้คำปรึกษา |      | หลังการให้คำปรึกษา |      | t     | p     |
|----------------|--------------------|------|--------------------|------|-------|-------|
|                | กลุ่ม              |      | กลุ่ม              |      |       |       |
|                | Mean               | SD   | Mean               | SD   |       |       |
| รวม            | 3.98               | 0.25 | 2.31               | 0.32 | -2.52 | 0.01* |

\*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากตาราง 8 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มการเสริมสร้างการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-Control) โดยภาพรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย ด้านการสงบอารมณ์ ด้านการระลอบความปรารถนาและด้านการแก้ปัญหา มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างการควบคุมตนเองโดยภาพรวมและรายด้านสูงกว่าก่อนการเสริมสร้างการควบคุมตนเอง ส่วนการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-Control) โดยภาพรวมและทุกด้าน ประกอบด้วย ด้านการหุนหันพลันแล่น ด้านการขาดสมาธิจดจ่อและด้านการขาดความอดทนอดกลั้น มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างการควบคุมตนเองโดยภาพรวมและรายด้านต่ำกว่าก่อนการเสริมสร้างการควบคุมตนเอง

**ตอนที่ 3 :** ผลการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

จากการสังเกตพฤติกรรมของสมาชิกในระหว่างที่เข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มและการติดตามผลหลังการให้คำปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้นด้วยแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกของเยาวชนทั้ง 8 คน ผู้วิจัยจึงได้ทำการแจกแจงรายละเอียดประวัติข้อมูลส่วนตัวของเยาวชนที่กระทำผิดอย่างพอสังเขปโดยการใช้ชื่อนามสมมติของแต่ละบุคคล ซึ่งมีรายละเอียดสรุปได้ดังนี้

สมาชิกคนแรกชื่อนายหนึ่ง (นามสมมติ) เป็นเพศชาย มีอายุ 18 ปี มีภูมิลำเนาในจังหวัดลพบุรี มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 มีสถานภาพครอบครัวคือบิดามารดา

แยกทางหรือหย่าร้างกันและมีคดีที่ได้กระทำความผิดเป็นคดีชิงทรัพย์ ส่วนสมาชิกคนต่อมาชื่อนายสอง (นามสมมติ) เป็นเพศชาย มีอายุ 15 ปี มีภูมิลำเนาในจังหวัดกาญจนบุรี มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 มีสถานภาพครอบครัวคือบิดามารดาอยู่ร่วมกันและมีคดีที่ได้กระทำความผิดเป็นคดีลักทรัพย์ สมาชิกคนต่อไปชื่อนายสาม (นามสมมติ) เป็นเพศชาย มีอายุ 18 ปี มีภูมิลำเนาในจังหวัดชัยภูมิ มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 มีสถานภาพครอบครัวคือบิดามารดาแยกทางหรือหย่าร้างกันและมีคดีที่ได้กระทำความผิดเป็นคดีร่วมกันฆ่า สมาชิกคนต่อไปชื่อนายสี่ (นามสมมติ) เป็นเพศชาย มีอายุ 20 ปี มีภูมิลำเนาในจังหวัดกรุงเทพฯ มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา มีสถานภาพครอบครัวคือบิดามารดาแยกทางหรือหย่าร้างกันและมีคดีที่ได้กระทำความผิดเป็นคดีร่วมกันปล้น สมาชิกคนต่อไปชื่อนายห้า (นามสมมติ) เป็นเพศชาย มีอายุ 21 ปี มีภูมิลำเนาในจังหวัดสระบุรี มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา มีสถานภาพครอบครัวคือบิดามารดาคนใดคนหนึ่งเสียชีวิตหรือบิดามารดาเสียชีวิตทั้งคู่และมีคดีที่ได้กระทำความผิดเป็นคดีทำร้ายร่างกายถึงแก่ชีวิต สมาชิกคนต่อไปชื่อนายหก (นามสมมติ) เป็นเพศชาย มีอายุ 20 ปี มีภูมิลำเนาในจังหวัดลพบุรี มีการศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีสถานภาพครอบครัวคือบิดามารดาคนใดคนหนึ่งเสียชีวิตหรือบิดามารดาเสียชีวิตทั้งคู่และมีคดีที่ได้กระทำความผิดเป็นคดียาเสพติด สมาชิกคนต่อไปชื่อนายเจ็ด (นามสมมติ) เป็นเพศชาย มีอายุ 19 ปี มีภูมิลำเนาในจังหวัดสุรินทร์ มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาปีที่ 6 มีสถานภาพครอบครัวคือบิดามารดาแยกทางหรือหย่าร้างกันและมีคดีที่ได้กระทำความผิดเป็นคดีร่วมกันลักทรัพย์และมีอาวุธไว้ในครอบครอง และสมาชิกคนสุดท้ายชื่อนายแปด (นามสมมติ) เป็นเพศชาย มีอายุ 19 ปี มีภูมิลำเนาในจังหวัดนครราชสีมา มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษา มีสถานภาพครอบครัวคือบิดามารดาแยกทางหรือหย่าร้างกันและมีคดีที่ได้กระทำความผิดเป็นคดียาเสพติด

และจากการสังเกตพฤติกรรมและการมีส่วนร่วมในการให้คำปรึกษากลุ่มทั้งหมด 8 ครั้ง ผู้วิจัยพอจะสรุปในภาพรวมดังนี้

#### ครั้งที่ 1 : การปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ

ในครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่เริ่มต้นกระบวนการทำกลุ่มการเสริมสร้างการควบคุมตนเองโดยการให้คำปรึกษากลุ่มเยาวชนที่กระทำผิด ซึ่งก่อนที่จะเริ่มต้นการทำกลุ่มนั้นเยาวชนในกลุ่มจะคุ้น สีน้าแหวตาเรียบเฉย ผู้วิจัยจึงกระตุ้นเพื่อชักชวนให้สมาชิกได้สอบถามข้อสงสัยที่มีได้ ทั้งนี้ก็มีเยาวชนจำนวน 2-3 คน ได้ยกมือสอบถามข้อสงสัยของตัวเองว่าทำไมผู้วิจัยจึงได้เลือกพวกเขามาเข้ากลุ่ม ผู้วิจัยจึงได้ตอบคำถามแก่เยาวชนเพื่อคลายข้อสงสัย



จากนั้นผู้วิจัยได้พูดชี้แจงให้เยาวชนที่เป็นสมาชิกในกลุ่มได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ขอบเขตของกฎ กติกา ข้อตกลงภายในกลุ่มและประโยชน์ที่พวกเขาจะได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม โดยขั้นเริ่มต้น กลุ่มนี้ผู้วิจัยได้แนะนำตัวเองและเชิญชวนให้เยาวชนแต่ละคนได้พูดแนะนำตัวเอง ต่อจากนั้นเมื่อ เข้าสู่ขั้นตอนการกรู๊ปร่วมผู้วิจัยได้เชิญชวนให้เยาวชนได้พูดถึงการควบคุมตนเองตามความเข้าใจใน บริบทของตัวเองซึ่งก็พบว่าเยาวชนแต่ละบุคคลต่างหยิบยกพูดถึงตัวอย่างเหตุการณ์ของการ ควบคุมตนเองออกมาในแบบฉบับที่แต่ละคนเข้าใจในมุมมองของตนเองอาทิเช่น การระงับขมใจ อารมณ์ของตัวเองไม่ให้เกิดพฤติกรรมในทิศทางที่ไม่ดี การควบคุมที่จะไม่แสดงพฤติกรรมตาม สิ่งที่เกิดขึ้นหรือรู้สึกในทางที่ไม่ดีออกไป และหลังจากที่ดำเนินการทำกลุ่มไปสักระยะหนึ่งก็พบว่า เยาวชนในกลุ่มเริ่มมีความกล้าแสดงออกและให้ความร่วมมือในการทำกลุ่มมากขึ้น ส่วน บรรยากาศในการทำกลุ่มเงียบ ไม่มีเยาวชนคนใดพูดคุยเล่นกัน ทุกคนตั้งใจและให้ความร่วมมือดี จะมีเยาวชนในกลุ่มอยู่ประมาณ 3-4 คนที่มักจะยกมือแสดงความคิดเห็นก่อนทุกครั้งและผู้วิจัยเชิญ ชวนให้แสดงความคิดเห็นหรือแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรื่องราวของตัวเอง ซึ่งผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า หลังจากที่ได้ให้เยาวชนแต่ละบุคคลได้อยู่กับตัวเองเพื่อพิจารณาถึงข้อดีและข้อเสียของตนและนำมา ประยุกต์ใช้กับโครงสร้างบุคลิกภาพ 3 แบบของคาร์ล โรเจอร์ ซึ่งสุดท้ายขั้นปิดกลุ่ม ผู้วิจัยได้ให้ เยาวชนได้พูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และความรู้สึกในการทำกลุ่มครั้งนี้ก็พบว่าเยาวชนแต่ละบุคคลต่าง บอกคล้ายๆ กันว่าการทำกลุ่มในครั้งนี้ทำให้ได้รู้จักตัวเองมากขึ้นและยังได้เห็นมุมมองจากเพื่อนๆ ที่มีต่อตัวเรา นอกจากนี้มีเยาวชนคนหนึ่งในกลุ่มได้บอกว่าวันแรกยังรู้สึกดีขนาดนี้ วันต่อๆ ไปจะ รู้สึกดีขนาดไหน

## ครั้งที่ 2 : ด้านการสงบอารมณ์ (Soothability)

ในการทำกลุ่มครั้งนี้เป็นครั้งที่ 2 ผู้วิจัยได้ชวนเยาวชนพูดคุยเรื่อง ทั่วๆ ไปเพื่อผ่อนคลายก่อนที่จะเข้าขั้นเริ่มต้นการทำกลุ่ม โดยการทำกลุ่มในครั้งนี้ผู้วิจัยจะเน้น ประเด็นในหัวข้อการสงบอารมณ์ ซึ่งขั้นเริ่มต้นการทำกลุ่มผู้วิจัยได้ให้เยาวชนในกลุ่มได้พูด ทบทวน กฎ กติกาภายในกลุ่มและพูดทบทวนประเด็นการทำกลุ่มในครั้งก่อนว่าได้พูดคุยประเด็น ไตไปบ้าง จากนั้นผู้วิจัยได้พูดอธิบายถึงทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C ของ Albert Ellis ที่ได้กล่าวถึง แนวคิดทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C ไว้ว่า A (ปรากฏการณ์) ไม่ใช่ตัวการที่ทำให้เกิด C (อารมณ์ ความรู้สึก) แต่เป็นเพราะ B (ความเชื่อเกี่ยวกับ A) ต่างหากที่ทำให้เกิด C ซึ่งผู้วิจัยได้อธิบายและ ยกตัวอย่างสถานการณ์ประกอบเพื่อให้เยาวชนในกลุ่มได้เรียนรู้ถึงความคิดและความเชื่อที่มี เหตุผลและไร้เหตุผลที่ส่งผลทำให้อารมณ์ความรู้สึกแตกต่างกัน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำบัตรคำให้เยาวชน ในกลุ่มแต่ละคนได้เรียนรู้ว่าบัตรคำที่ตัวเองได้รับนั้นเป็นความคิดที่มีเหตุผลหรือไร้เหตุผล ซึ่ง

เยาวชนส่วนใหญ่ก็สามารถแยกแยะและเข้าใจในส่วนนี้ จากนั้นพอเข้าสู่ช่วงขั้นตอนการกลุ่ม ผู้วิจัยได้ให้เยาวชนในกลุ่มแต่ละคนได้ลองคิดทบทวนเรื่องราวประสบการณ์ที่ผ่านมาของตัวเองในเรื่องของการจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตัวเองที่ไม่เหมาะสม เยาวชนแต่ละคนต่างก็แบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ของตนเองออกมาให้เพื่อนๆ สมาชิกในกลุ่มได้เรียนรู้ร่วมกัน โดยความคิด ความเชื่อส่วนใหญ่ของเยาวชนก็เป็นเรื่องราวเหตุการณ์ที่มีความแตกต่างกันออกไป บางคนมีความคิด ความเชื่อที่เพื่อนหักหน้าบ้าง จึงส่งผลทำให้เกิดอารมณ์โกรธโมโหและส่งผลทำให้ขาดการควบคุมตนเองแล้วจึงก่อเหตุโดยการยิงเพื่อนเสียชีวิต บางคนก็มีความคิด ความเชื่อที่ไม่กล้าจะปฏิเสธเพื่อน รุ่นพี่หรือบุคคลในครอบครัวที่จะไปก่อเหตุกระทำความผิดจึงทำให้เข้าไปมีส่วนร่วมในการกระทำความผิดทั้งการทำร้ายผู้อื่นจนเสียชีวิตและปล้นทรัพย์ผู้อื่นจนถูกดำเนินคดี โดยหลังจากนั้นผู้วิจัยได้ให้เยาวชนในกลุ่มได้เขียนเรื่องราวที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันลงในเอกสารที่ได้รับว่าจากเหตุการณ์ดังกล่าวที่เกิดขึ้นเป็นเหตุการณ์ที่มีความคิด ความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผล หรือไรเหตุผลแล้วส่งผลให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมตามมาเป็นเช่นใดแล้วถ้าเราลองเปลี่ยนความคิด ความเชื่อใหม่ที่สมเหตุสมผลแล้วจะส่งผลให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมตามมาเป็นเช่นใด สุดท้ายในช่วงขั้นตอนปิดกลุ่มนั้น เยาวชนก็ได้พูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการทำกลุ่มในครั้งนี้ว่าได้เห็นถึงความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลมีผลต่ออารมณ์ความรู้สึกและพฤติกรรมที่ตามมาอย่างเห็นได้ชัดและความรู้สึกที่เกิดขึ้นในครั้งนี้เยาวชนส่วนใหญ่ต่างก็บอกว่ารู้สึกดีที่ได้เล่าเรื่องราวของตัวเอง รวมถึงได้รับรู้เรื่องราวของเพื่อนๆ สมาชิกในกลุ่ม

### ครั้งที่ 3 : ด้านการชะลอความปรารถนา (Delay of gratification)

ในการทำกลุ่มครั้งนี้เป็นครั้งที่ 3 ในหัวข้อเรื่องการชะลอความปรารถนา โดยก่อนที่จะเริ่มต้นขั้นตอนการทำกลุ่ม ผู้วิจัยได้ชวนเยาวชนพูดคุยในเรื่องที่ว่าๆ ไปเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลาย จากนั้นเมื่อเข้าสู่ช่วงขั้นตอนกลุ่มนั้น ผู้วิจัยได้ให้เยาวชนในกลุ่มได้พูดทบทวนกฎ กติกาการทำกลุ่มและพูดทบทวนถึงหัวข้อที่ได้พูดคุยในการทำกลุ่มครั้งก่อนและผู้วิจัยได้เกริ่นสอบถามถึงการรอคอยต่อสิ่งที่พึงปรารถนาของเยาวชนแต่ละคนว่ามีความเข้าใจอย่างไรบ้าง จากนั้นเมื่อเข้าสู่ช่วงขั้นตอนการกลุ่ม ผู้วิจัยได้ให้เยาวชนแต่ละคนในกลุ่มได้แบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ของตัวเองในเรื่องราวที่ตนเองไม่สามารถชะลอความปรารถนาในสิ่งที่ตนเองต้องการได้ ซึ่งเรื่องราวของเยาวชนก็มีความแตกต่างกันออกไป เยาวชนบางคนได้พูดถึงการรอคอยที่จะได้ปล่อยตัวและกลับบ้าน บางคนพูดถึงเรื่องการรอคอยในสิ่งที่อยากได้อยากมีแล้วจึงไปก่อเหตุปล้นทรัพย์และข้อเกี่ยวกับยาเสพติด ซึ่งหลังจากที่เยาวชนแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องราวซึ่งกันและกันแล้วต่างก็ได้ข้อคิดว่าบางครั้งในชีวิตของคนเรายังก็ต้องมี

การรอคอยหรือตระหนักคิดถึงผลที่จะตามมาในภายหลังว่าหากกระทำสิ่งใดลงไปแล้วได้ผลอย่างรวดเร็วทันใจในสิ่งที่พึงปรารถนาในทิศทางที่ไม่พึงประสงค์แล้วจะส่งผลให้เกิดผลทางลบตามมาในภายหลังแต่ถ้าหากคนเราสามารถอดทนที่จะชะลอความปรารถนาได้จะส่งผลทางบวกที่จะตามมาในภายหลัง ซึ่งเมื่อเข้าสู่ขั้นปิดกลุ่มแล้ว เยาวชนแต่ละคนต่างก็พูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการชะลอถึงความปรารถนาและการระงับยับยั้งในพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของตัวเองและมีเยาวชนบางคนในกลุ่มได้บอกความรู้สึกว่าบรรยากาศมีความเป็นกันเองมากขึ้น ไม่เกร็งและอยากให้ผู้วิจัยได้นำกล้องมาถ่ายรูปในวันสุดท้ายของการทำกลุ่มเพราะอยากจะเป็นภาพเป็นความทรงจำในสมุดบันทึกเรื่องราวของตัวเอง รวมถึงให้ผู้วิจัยได้เขียนความรู้สึกลงในสมุดบันทึกเรื่องราวของพวกเขาด้วย

#### ครั้งที่ 4 : ด้านการแก้ปัญหา (Problem solving)

การทำกลุ่มครั้งนี้เป็นครั้งที่ 4 ในหัวข้อเรื่องการแก้ปัญหา โดยก่อนเริ่มต้นกลุ่ม ผู้วิจัยได้ชวนสมาชิกพูดคุยถึงเรื่องต่างๆ ไปเพื่อให้เกิดบรรยากาศความผ่อนคลายก่อนที่จะเริ่มต้น เมื่อเข้าสู่ขั้นเริ่มต้นกลุ่มผู้วิจัยได้ให้สมาชิกได้พูดทบทวนถึงกฎ กติกาข้อตกลงในการทำกลุ่ม รวมทั้งพูดถึงหัวข้อในการทำกลุ่มครั้งก่อนและเมื่อเข้าสู่ขั้นเริ่มต้นกลุ่มผู้วิจัยได้เกริ่นถามว่ามีใครบ้างที่ไม่เคยพบเจอปัญหาซึ่งเยาวชนทั้งหมดต่างพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าไม่มี ทุกคนย่อมต้องพบเจอปัญหากันหมด จากนั้นผู้วิจัยได้ให้เยาวชนได้ดูวิดีโอหนึ่งที่เป็นกรณีปัญหาหรือนกกันโดยเหตุการณ์หนึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ใช้ความรุนแรงในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาและอีกเหตุการณ์หนึ่งเป็นเหตุการณ์ที่ใช้สติในการตัดสินใจแก้ไขปัญห ทั้งนี้หลังจากที่เยาวชนได้รับชมวิดีโอที่เป็นกรณีศึกษาเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้สอบถามว่าได้เรียนรู้อะไรบ้างจากวิดีโอซึ่งเยาวชนต่างบอกว่าเป็นการได้เห็นถึงวิธีการแก้ไขปัญหที่แตกต่างกันของการที่ใช้อารมณ์กับการที่ไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญห และยังรวมไปถึงผลกระทบที่จะตามมาจากการแก้ไขปัญหในครั้งนี้ด้วย และทั้งนี้ผู้วิจัยได้สอบถามว่าถ้าเราต้องเป็นผู้เผชิญในเหตุการณ์ดังกล่าวเราอยากจะเป็นบุคคลในเหตุการณ์ใด โดยเยาวชนทั้งหมดต่างตอบเป็นเสียงเดียวกันว่าอยากเป็นบุคคลที่ไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจแก้ไขปัญห จากนั้นเมื่อเข้าสู่ขั้นดำเนินการกลุ่ม ผู้วิจัยได้เชิญชวนให้สมาชิกได้ลองแบ่งปันเรื่องราวประสบการณ์ในการแก้ปัญหาที่ไม่เหมาะสมของตัวเองออกมาซึ่งเยาวชนต่างก็แบ่งปันเรื่องราวของตัวเองในการเรียนรู้ในกลุ่มซึ่งกันและกัน จากนั้นผู้วิจัยให้เยาวชนทั้งหมดในกลุ่มได้เขียนเรื่องราวประสบการณ์เหตุการณ์ที่ตัวเองได้เล่าลงในเอกสารที่ทุกคนได้รับโดยการระบุถึงวิธีการแก้ไขปัญห (Problem solving) 4 ขั้นตอน คือ 1.กำหนด/ระบุปัญหาที่เกิดขึ้น 2.สาเหตุของปัญหา 3. กำหนดทางเลือกในการแก้ไขปัญห 4.การตัดสินใจเลือกวิธีการแก้ไข

ปัญหา จากนั้นเมื่อเยาวชนทุกคนได้เขียนลงในเอกสารเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงนำเข้าสู่ขั้นปิดกลุ่ม ด้วยการถามถึงสิ่งที่ได้รับและเรียนรู้ในการทำกลุ่มครั้งนี้ซึ่งเยาวชนในกลุ่มต่างก็ได้รับแนวทางในการตัดสินใจคิดพิจารณาไตร่ตรองด้วยสติ ไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจแก้ไขปัญหามา รวมถึงพิจารณาข้อดีและข้อเสียในทางเลือกนั้นๆ

#### ครั้งที่ 5 : ด้านการหุนหันพลันแล่น (Impulsiveness)

การทำกลุ่มในครั้งนี้เป็นครั้งที่ 5 ในหัวข้อเรื่องการหุนหันพลันแล่น ซึ่งก่อนที่จะเริ่มต้นการทำกลุ่มนั้น ผู้วิจัยได้ชวนสมาชิกได้พูดคุยเรื่องต่างๆ ไปก่อนที่จะเริ่มต้นการทำกลุ่มเพื่อให้เกิดบรรยากาศที่ผ่อนคลายและลดความเกร็งที่อาจจะเกิดขึ้น จากนั้นเมื่อเข้าสู่ช่วงเริ่มต้นการทำกลุ่ม ผู้วิจัยได้ให้เยาวชนภายในกลุ่มได้พูดบทพจนานุกรม กติกาข้อตกลงภายในกลุ่มและพูดบทพจนานุกรมในประเด็นของการทำกลุ่มในครั้งนี้ก่อนหน้านั้นและทั้งนี้ผู้วิจัยได้เกริ่นถามนำกับเยาวชนว่ามีความเข้าใจกับคำว่าหุนหันพลันแล่นอย่างไรบ้าง ซึ่งเยาวชนต่างก็หยิบยกสถานการณ์มาอธิบายความเข้าใจในคำว่าหุนหันพลันแล่น จากนั้นผู้วิจัยได้นำเยาวชนเข้าสู่ช่วงขั้นตอนดำเนินการกลุ่มด้วยการให้เยาวชนได้แบ่งปันประสบการณ์เรื่องราวเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดอาการหุนหันพลันแล่นและเหตุการณ์ในครั้งนั้นเป็นอย่างไร ซึ่งเยาวชนแต่ละคนต่างเล่าเรื่องราวเหตุการณ์ที่มีความแตกต่างกันออกไปโดยเยาวชนบางคนได้เล่าถึงเหตุการณ์ที่ตัวเองชักชวนให้เพื่อนมานอนค้างคืนที่บ้าน แต่พี่สาวไม่ให้เพื่อนของเขานอนด้วย เขาจึงเกิดความไม่พอใจอย่างมากถึงขั้นโมโหแล้วอาละวาดทำลายข้าวของภายในบ้านหรืออีกกรณีหนึ่งของเยาวชนที่นำต่อว่าเรื่องการกลับบ้านดึกจึงทำให้เยาวชนคนนี้เกิดความไม่พอใจและทำลายข้าวของภายในบ้าน และจากเหตุการณ์ที่เยาวชนได้แบ่งปันเรื่องราวมานั้น ผู้วิจัยได้ให้เยาวชนได้เขียนบันทึกเรื่องราวนั้นลงในเอกสารที่เชื่อมโยงกับ ทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C มาเป็นกรอบแนวคิด เพื่อให้เยาวชนได้ตระหนักคิดถึงสิ่งที่เยาวชนได้กระทำลงไป รวมไปถึงอารมณ์และความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นว่าเป็นความคิดที่ไม่สมเหตุผลดังนั้นผู้วิจัยจึงชักชวนให้เยาวชนได้ลองปรับเปลี่ยนความคิดความเชื่อที่สมเหตุผลดูว่าถ้าเราปรับเปลี่ยนแล้วจะส่งผลทำให้อารมณ์ความรู้สึกและการกระทำที่ตามมาเป็นเช่นใด สุดท้ายผู้วิจัยได้นำเยาวชนเข้าสู่กระบวนการปิดกลุ่มซึ่งเยาวชนต่างได้พูดถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้หรือได้รับในการทำกลุ่มครั้งนี้ว่าการหุนหันพลันแล่นส่งผลเสียที่ตามมามากมายแต่ถ้าหากเรามีสติและคิดก่อนที่จะลงมือกระทำใดๆ ลงไปแล้วก็ย่อมไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนตามมาในภายหลัง

#### ครั้งที่ 6 : ด้านการขาดสมาธิจดจ่อ (Distractibility)

การทำกลุ่มครั้งนี้เป็นครั้งที่ 6 ในหัวข้อเรื่องการขาดสมาธิจดจ่อ โดยก่อนเริ่มต้นการทำกลุ่มนั้น ผู้วิจัยได้พูดคุยเรื่องต่างๆ ไปกับเยาวชนในกลุ่มเพื่อลดความตึง

เครียดและเพื่อให้เกิดบรรยากาศความผ่อนคลาย จากนั้นเมื่อเข้าสู่ขั้นเริ่มต้นทำกลุ่ม ผู้วิจัยได้ให้เยาวชนได้พูดทบทวนถึงกฎ กติกาและข้อตกลงในการทำกลุ่ม และได้พูดทบทวนถึงประเด็นในการทำกลุ่มในครั้งก่อน และผู้วิจัยได้เกริ่นถามเยาวชนในกลุ่มว่าสมาธิคืออะไรและเมื่อคนเราขาดสมาธิจะส่งผลกระทบต่ออะไรตามมาบ้าง ซึ่งเยาวชนแต่ละคนต่างพูดเชื่อมโยงสมาธิในเรื่องการเรียน และการฝึกวิชาชีพที่ต้องใช้สมาธิและสติในการจัดจ่อและหากถ้าเพื่อนมาแกล้งหรือชวนเล่นก็จะส่งผลให้ขาดสมาธิและมีผลกระทบกับผลงานที่จะออกมา จากนั้นผู้วิจัยได้ให้เยาวชนในกลุ่มได้หลับตาแล้วรับความรู้สึกจากการที่ได้สัมผัสกับภาชนะแก้วที่มีน้ำร้อนทั้ง 3 รูปแบบคือ แบบแรก ผู้วิจัยให้เยาวชนได้นำมือข้างใดข้างหนึ่งไปสัมผัสบนปากภาชนะแก้วแต่ห้ามให้มือสัมผัส แบบที่สองนั้น ผู้วิจัยให้เยาวชนได้นำมือข้างใดข้างหนึ่งไปปิดบนปากภาชนะแก้วแล้วรับความรู้สึกและแบบที่สามคือแบบสุดท้าย ผู้วิจัยให้เยาวชนได้นำมือทั้งสองข้างไปสัมผัสด้านข้างของภาชนะซึ่งหลังจากที่เยาวชนได้รับความรู้สึกและได้จัดจ่ออยู่กับภาชนะเสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงได้สอบถามถึงเรื่องที่เกิดขึ้นและความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการรับความรู้สึกทั้ง 3 รูปแบบ ซึ่งเยาวชนส่วนใหญ่ต่างพูดกันเป็นเสียงเดียวกันว่าตอนที่จัดจ่ออยู่กับภาชนะแก้วนั้นไม่ได้คิดถึงเรื่องใดๆ และความรู้สึกทั้ง 3 แบบนี้ก็มีความรู้สึกร้อนที่แตกต่างกันออกไปโดยแบบแรกจะร้อนน้อยยังพอสามารถรับความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ พอมาในแบบที่สองเริ่มมีความร้อนเพิ่มยิ่งขึ้น สุดท้ายในแบบที่สามคือร้อนมากเพราะต้องเอาฝ่ามือทั้งสองข้างไปสัมผัสกับภาชนะแก้วซึ่งทำให้ไม่สามารถทนได้และต้องปล่อยมือออกจากภาชนะ จากนั้นเมื่อสิ้นสุดกิจกรรมนี้ ผู้วิจัยให้สมาชิกได้กลับเข้ามาแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรื่องราวของตัวเองต่อที่เกี่ยวกับการขาดสมาธิ และสุดท้ายหลังจากที่เยาวชนได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวจนกระทั่งเสร็จสิ้นแล้ว ผู้วิจัยก็ได้พูดเกริ่นนำถึงขั้นตอนกระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) ในเบื้องต้นเพื่อให้เยาวชนได้เกิดความเข้าใจ จากนั้นผู้วิจัยได้นำเยาวชนเข้าสู่กระบวนการปิดกลุ่มโดยให้เยาวชนทุกคนได้พูดถึงสิ่งที่ได้รับและเรียนรู้ในการทำกลุ่มครั้งนี้ ซึ่งเยาวชนส่วนใหญ่ต่างก็ได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการมีสมาธิและผลกระทบที่จะตามมาจากการที่ตัวเราขาดสมาธิ

#### ครั้งที่ 7 : ด้านการขาดความอดทนอดกลั้น (Impatience)

การทำกลุ่มในครั้งนี้เป็นครั้งที่ 7 เป็นหัวข้อในเรื่องของการขาดความอดทนอดกลั้น ซึ่งก่อนเข้าสู่กระบวนการเริ่มต้นทำกลุ่มนั้น ผู้วิจัยได้ชวนเยาวชนพูดคุยถึงเรื่องทั่วไปเพื่อสร้างบรรยากาศความผ่อนคลายก่อนที่จะเริ่มต้นกระบวนการทำกลุ่ม จากนั้นเมื่อสมาชิกมีความพร้อม ผู้วิจัยจึงได้นำเยาวชนในกลุ่มเข้าสู่กระบวนการเริ่มต้นทำกลุ่มด้วยการพูด



ทบทวนกฎ กติกา ข้อตกลงในการทำกลุ่มและพูดทบทวนประเด็นการทำกลุ่มในครั้งก่อนหน้านี้ จากนั้นผู้วิจัยได้ตั้งคำถามเกริ่นนำกับเยาวชนว่าการขาดความอดทนอดกลั้นนั้นคืออะไรในความเข้าใจในบริบทของตนเอง เยาวชนต่างก็อธิบายในความเข้าใจของตนเองพร้อมกับยกตัวอย่างสถานการณ์ประกอบเหตุการณ์ จากนั้นผู้วิจัยจึงได้นำเยาวชนเข้าสู่กระบวนการขั้นต้นดำเนินกลุ่มด้วยการให้เยาวชนทุกคนในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์เรื่องราวเหตุการณ์ที่เคยขาดความอดทนอดกลั้นว่าเหตุการณ์ในครั้งเป็นเช่นใดและได้กระทำพฤติกรรมใดๆ ลงไปในเหตุการณ์ครั้งนั้น ซึ่งหลังจากที่เยาวชนทุกคนได้แบ่งปันประสบการณ์เรื่องราวของตัวเองครบเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้แจกเอกสารกับเยาวชนทุกคนในกลุ่มเพื่อบันทึกและสังเกตพฤติกรรมร่างกาย จิตใจตั้งแต่ช่วงที่เกิดอาการขาดความอดทนอดกลั้นซึ่งเยาวชนส่วนใหญ่จะบอกเป็นเสียงเดียวกันว่าใจสั่น เหงื่อแตก หายใจถี่ เลือดขึ้นหน้า ร่างกายต้องการที่จะปะทะ ทั้งนี้ในเอกสารจะช่วยทำให้เยาวชนได้ตระหนักคิดถึงแนวทางในการที่จะจัดการควบคุมการขาดความอดทนอดกลั้นและวิเคราะห์ถึงผลกระทบที่จะตามมาเมื่อเรามีแนวทางจัดการที่เหมาะสมแล้ว ทำயที่สุดเมื่อเยาวชนทุกคนได้ทำเอกสารเสร็จสิ้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงให้เยาวชนได้หลับตาและเรียนรู้ถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการกำหนดให้แน่นประมาณ 10 วินาที แล้วผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการคลายมือที่กำแน่นประมาณ 10 วินาที ซึ่งจะทำในลักษณะนี้วนไป 3 ครั้ง เพื่อให้เยาวชนได้สังเกตเห็นถึงสภาพร่างกายและจิตใจตอนที่เกร็งและผ่อนคลายว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่และผู้วิจัยได้เชื่อมโยงการผ่อนคลายนี้เปรียบเสมือนกับเวลาที่ตัวเราขาดความอดทนอดกลั้นร่างกายของเราก็จะกำมือไว้แน่นและเกิดอาการสั่นเกร็งไปทั้งตัว มีความไม่สบายทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ช่วงที่คลายมือนั้นเปรียบเสมือนการที่เราีสติอยู่กับตัวเอง สามารถที่จะควบคุมตนเองได้ สุดท้ายผู้วิจัยได้นำเยาวชนเข้าสู่กระบวนการปิดกลุ่มด้วยการให้เยาวชนได้พูดสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้และได้รับในครั้งนี้ซึ่งเยาวชนส่วนใหญ่ได้ตอบว่าได้เรียนรู้ถึงวิธีที่จะควบคุมการขาดความอดทนอดกลั้นและการได้ตระหนักคิดถึงผลกระทบที่จะตามมาหากขาดความอดทนอดกลั้นจะส่งผลกระทบทั้งต่อตัวเองและผู้อื่น

#### ครั้งที่ 8 : ปัจฉิมนิเทศ

การทำกลุ่มในครั้งนี้เป็นครั้งที่ 8 ซึ่งถือว่าเป็นครั้งสุดท้ายของการทำกลุ่มที่ผู้วิจัยและเยาวชนในกลุ่มจะได้พบกัน ผู้วิจัยก็ได้ชวนเยาวชนในกลุ่มพูดคุยในเรื่องทั่วไปก่อนเริ่มต้นกระบวนการทำกลุ่ม จากนั้นเมื่อเข้าสู่ขั้นเริ่มต้นกลุ่ม ผู้วิจัยได้ให้เยาวชนในกลุ่มได้ทบทวนกฎ กติกา ข้อตกลงในการทำกลุ่มและพูดทบทวนประเด็นการทำกลุ่มในครั้งก่อนหน้านี้ ผู้วิจัยได้พูดตั้งคำถามเกริ่นนำถึงการทำกลุ่มไปทั้ง 7 ครั้งนี้ เยาวชนมีความเข้าใจเรื่องการควบคุม



ตนเองอย่างไรบ้างและการควบคุมตนเองมีข้อดีอย่างไร เยาวชนแต่ละคนต่างก็พูดถึงการที่เราสามารถระงับยับยั้งอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ที่จะไม่กระทำการใดที่มีลักษณะที่ไม่เหมาะสม จากนั้นผู้วิจัยจึงนำเยาวชนเข้าสู่กระบวนการดำเนินกลุ่มด้วยการอธิบายขั้นตอนกระบวนการ WDEP ของทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) อีกครั้งหนึ่งเพื่อช่วยให้สมาชิกได้ทบทวนและมีการวางแผนถึงสิ่งที่ยังไม่สามารถควบคุมตนเองได้และสิ่งที่ตั้งใจจะนำไปปรับใช้ในการควบคุมตนเองซึ่งผู้วิจัยได้แจกเอกสารให้เยาวชนทุกคนได้ทำการเขียนบันทึกลงในเอกสารที่ได้รับเพื่อจะได้เกิดความคิด วิเคราะห์ ทบทวนและตั้งเป้าหมายในการวางแผนที่จะนำการควบคุมตนเองไปปฏิบัติและปรับใช้ สุดท้ายหลังจากที่เยาวชนทุกคนได้เขียนลงในเอกสารเสร็จสิ้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยจึงได้นำเยาวชนเข้าสู่กระบวนการปิดกลุ่มและได้พูดถึงสิ่งที่ได้รับและเรียนรู้ในการทำกลุ่มครั้งนี้ ซึ่งเยาวชนหลายคนในกลุ่มก็ได้รับประโยชน์จากการได้มีส่วนร่วมในการทำกลุ่มในครั้งนี้ทำให้ได้ทบทวนถึงเรื่องราวที่ผ่านมาเป็นบทเรียนและจะได้ไม่กระทำความผิดซ้ำอีกด้วยการนำการควบคุมตนเองไปปฏิบัติและปรับใช้ในชีวิตประจำวันและมีเยาวชนคนหนึ่งได้กล่าวไว้ว่าเขารู้สึกดีที่มีโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในลักษณะแบบนี้เพราะตั้งแต่เขาได้เข้ามามีส่วนร่วมในโปรแกรมนี้นี้ทำให้ตัวของเขาเริ่มเปลี่ยนแปลงตัวเองได้ จากเป็นคนที่ไม่ไว้วางใจใครได้ มีความคิดมากขึ้น ไม่ใช้อารมณ์ในการตัดสินใจแก้ไขปัญหาและมีการวางแผนได้ดีขึ้นและสามารถที่จะนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง

และในการติดตามผลจากแบบสัมภาษณ์ถึงโครงสร้างหลังจากที่โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเสร็จสิ้น ผู้วิจัยสามารถติดตามสัมภาษณ์เยาวชนผู้เข้าร่วมกลุ่มได้ครบจำนวนทั้งหมด 8 คน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการสรุปและสังเคราะห์จากสัมภาษณ์ข้อมูลเชิงลึกแบบไม่เป็นทางการ ซึ่งสามารถจำแนกได้ตามหัวข้อคำถามการสัมภาษณ์ดังนี้

1. จากมุมมองของเยาวชนที่กระทำผิดที่เข้าร่วมกลุ่มต่างมีมุมมองความเข้าใจในการควบคุมตนเองว่า การควบคุมตนเองนั้นคือการที่ตัวเราสามารถที่จะยับยั้ง ควบคุม จัดการ กับความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้โดยที่จะไม่ให้กระทำการใดๆ อันจะก่อให้เกิดผลกระทบที่จะตามมา ดังคำพูดจากการสัมภาษณ์ของเยาวชนผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มที่ได้กล่าวไว้ว่า

- “การมีสติที่สามารถยับยั้งอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ ถ้าเราขาดสติก็จะส่งผลให้มีปัญหาตามมา” นายหนึ่ง (นามสมมติ)

- “เปรียบเหมือนการที่มีคนมาหาเรื่องเรา แล้วเราก็ควบคุมตัวเอง โดยการพูดคุยกันด้วยเหตุผลและส่งผลทำให้เราไม่เกิดการกระทบกระทั่งและทะเลาะวิวาทกลายเป็นเรื่องตามมา” นายสอง (นามสมมติ)

- “การยับยั้งอารมณ์ตัวเองด้วยการไม่มีเรื่อง มีสติ มีสมาธิ คิดอะไรก่อนลงมือกระทำ” นายหก (นามสมมติ)

- “การบังคับใจตัวเองให้ฝืนใจที่จะไม่กระทำเรื่องที่ไม่ดีและไม่กระทำตามใจในสิ่งที่เราต้องการ” นายเจ็ด (นามสมมติ)

ซึ่งจะเห็นได้จากการติดตามผลหลังเสร็จสิ้นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ผู้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีมุมมองความเข้าใจในเรื่องของการควบคุมตนเองที่สอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความไว้ว่า ความสามารถของเยาวชนในการจัดการกับความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันหรือสับสนเสี่ยง โดยสามารถตัดสินใจและแสดงออกได้อย่างเหมาะสมด้วยตนเอง

2. จากมุมมองความคิดของเยาวชนในการที่คนเราหากขาดการควบคุมตนเองแล้วจะส่งผลกระทบต่อที่เกิเกิดขึ้นกับใครและอย่างไรบ้างนั้น ผู้วิจัยได้ข้อสรุปจากมุมมองของเยาวชนที่กระทำผิดที่เป็นผู้เข้าร่วมกลุ่มว่า หากคนเราขาดการควบคุมตนเองแล้วจะส่งผลกระทบต่อความเดือดร้อนกับตนเองและบุคคลรอบๆ ข้างที่ใกล้ชิดหรือมีความเกี่ยวข้องกับเรา และผลพวงที่เกิดขึ้นนั้นก็ส่งผลเสียที่ตามมามากมายทั้งต่อร่างกาย จิตใจทรัพย์สินและชีวิต ดังคำพูดจากการสัมภาษณ์ของเยาวชนผู้เข้าร่วมกลุ่มที่ได้กล่าวไว้ว่า

- “ส่งผลกระทบกับตัวเรา คนรอบข้างและครอบครัว คือตัวเราอาจจะโดนคนอื่นทำร้ายหรืออาจโดนตำรวจจับได้จากการที่เราขาดการควบคุมตนเอง ส่วนคนรอบข้าง เช่น เพื่อน คือเราอาจจะไปกระทำกับฝ่ายคู่กรณีแต่เพื่อนของเราที่ไม่ได้มีส่วนเกี่ยวข้องกับเหตุการณ์ต้องมารับผลกระทบที่เกิดจากตัวของเราที่เป็นคนก่อเหตุและสุดท้ายคือครอบครัว เช่น พ่อแม่ อาจจะส่งผลทำให้ครอบครัวแตกแยกเดือดร้อนและถูกข้อครหาจากคนอื่นรอบข้างๆ” นายสอง (นามสมมติ)

- “ส่งผลกระทบต่อตัวเราและคนรอบข้าง โดยตัวเราคืออาจทำให้เรามีคดีเพิ่ม ทำให้เราทำผิดกฎหมายและทำให้เราต้องมานั่งเสียใจในภายหลังกับสิ่งที่ตัวเองได้กระทำลงไป ส่วนคนรอบข้างคือทำให้คนรอบข้างต้องเป็นห่วงและเดือดร้อน เช่น โดนลูกหลงหรือได้รับผลกระทบจากการกระทำของเราไปด้วย” นายสี่ (นามสมมติ)

- “ส่งผลกระทบต่อตัวเราและคู่กรณี โดยตัวเราคือทำให้ตัวเราต้องเดือดร้อน ทำให้เพื่อนและสังคมไม่ยอมรับในตัวเราเพราะเราใช้ความรุนแรง ส่วนคู่กรณีคือทำให้เขาได้รับความเสียหายหรืออาจจะถึงแก่ชีวิตได้และเราจะมาขอโทษเขาในภายหลังก็ไม่ทันแล้ว” นายหก (นามสมมติ)

3. หลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมกลุ่มการให้คำปรึกษาการควบคุมตนเองแล้วเยาวชนที่กระทำผิดมีความเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างไรบ้างและได้นำเทคนิคจากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้หรือไม่

ซึ่งผู้วิจัยได้ข้อสรุปจากเยาวชนแต่ละคนว่าเกิดผลการเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัดทั้งจากการที่สังเกตเห็นตนเองและจากบุคคลรอบข้างๆ เช่น คนในครอบครัวที่มาเยี่ยม พ่อบ้านในศูนย์ บุคลากรสหวิชาชีพต่างๆ ในศูนย์ ส่วนเรื่องเทคนิคที่เยาวชนได้เรียนรู้จากกระบวนการกลุ่มนั้น เยาวชนส่วนใหญ่จะนำไปปรับใช้ในการใช้ความคิดมากกว่าที่จะใช้พลังกำลังในการตัดสินใจ โดยการคิดคำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมาก่อนลงมือกระทำใดๆ และจะใช้วิธีการในการหลีกเลี่ยงและหลบหลีกที่จะไม่เกี่ยวข้องกับสถานการณ์ที่จะก่อให้เกิดการใช้ความรุนแรง ดังคำพูดจากการสัมภาษณ์ของเยาวชนผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มที่ได้กล่าวไว้ว่า

- “มีการเปลี่ยนแปลงไปเยอะเลย จากที่เคยคิดจะทำอะไรก่อนก็จะกระทำลงไปเลยแต่ตอนนี้จะมีการไตร่ตรองก่อนว่าจะส่งผลกระทบอะไรตามมา ส่วนเทคนิคที่นำไปใช้คือใช้การหลีกเลี่ยง การปฏิเสธหรือหักดิบตัวเองด้วยการเดินหนีเลย เพราะถ้าเรายังเข้าไปมีส่วนร่วมก็คงไม่ทำให้อะไรดีขึ้น” นายหนึ่ง (นามสมมติ)

- “เปลี่ยนแปลงไปคืออารมณ์เย็นขึ้น มีการหลีกเลี่ยงสิ่งที่พาเราไปทำผิดได้ เช่น เพื่อนชวนไปทำสิ่งไม่ดี เราสามารถที่จะหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธได้” นายสาม (นามสมมติ)

- “พ่อบ้านที่เป็นผู้คุมที่ศูนย์และคุณแม่ที่มาเยี่ยมบอกถึงความเปลี่ยนแปลงของตัวเองในเรื่องความคิดและพฤติกรรมของเขาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น” นายสี่ (นามสมมติ)

- “ทำให้เขาดีขึ้น เป็นคนใจเย็นลงมาก ๆ คือไม่นำอารมณ์เข้ามายุ่งตัดสินใจด้วยเหตุผลคือถ้ามีเหตุการณ์เกิดขึ้นแล้วเรารู้ตัวว่าเราจะไม่สามารถทนไหวแล้วเราก็จะเดินหนีและไม่อยากมีเรื่องด้วย” นายห้า (นามสมมติ)

- “เปลี่ยนไป เช่น มีเพื่อนมาล้อเราแล้วเราไม่ชอบการหยอกล้อ ตอนนั้นเรากำหมัดไว้แล้วก็มีการทำท่ายให้ชกต่อยกัน แต่เราคิดได้ว่าถ้าเกิดการชกต่อยจะทำให้เราถูกบันทึกประวัติและเกิดผลเสียตามมาและอาจจะโดนย้ายไปยังสถานพินิจอื่นได้ พอคิดถึงผลกระทบที่ตามมาแล้วก็ลืมนึกพฤติกรรมดังกล่าว” นายหก (นามสมมติ)

- “เปลี่ยนแปลงไปคือเลิกแก๊งเพื่อน ไม่ค่อยแก๊งเพื่อน จากคนที่เคยพูดไม่สุภาพก็เปลี่ยนแปลงด้วยการพูดสุภาพมากขึ้น เป็นคนคอยเตือนสติเพื่อนๆ หากเพื่อนจะไปทำสิ่งที่ไม่ดีก็จะเป็นที่ปรึกษาที่ดีให้กับเพื่อนของเรา” นายเจ็ด (นามสมมติ)

- “เปลี่ยนแปลงไป จากการที่เคยเป็นคนใจร้อนก็ใจเย็นลง เวลาทำอะไรก็มักจะคิดก่อนทำมากขึ้น มีการรับฟังคนรอบข้างมากขึ้น” นายแปด (นามสมมติ)

4. หลังจากที่ยาวชนที่กระทำผิดได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองสิ้นสุดลง ผู้วิจัยได้ทำการสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้และพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปของยาวชนในแต่ละด้าน ซึ่งผู้วิจัยสามารถจำแนกแบ่งด้านออกเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

#### 4.1 ด้านการสงบอารมณ์ (Soothability)

จากด้านการสงบอารมณ์ (Soothability) นี้ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า ยาวชนส่วนใหญ่มีการเรียนรู้และพัฒนาในการตระหนักคิดโดยใช้เหตุผลมากกว่าที่จะใช้อารมณ์ในการตัดสินใจ ซึ่งสภาวะอารมณ์ของยาวชนมีความสงบนิ่งมากขึ้น ดังคำพูดจากการสัมภาษณ์ของยาวชนผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มที่ได้กล่าวไว้ว่า

- “มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม แต่ก่อนโมโหง่าย มีอะไรไม่พอใจก็จะใช้แต่กำลัง แต่ตอนนี้พูดคุยกันด้วยเหตุผลหรือถ้ามีคนทำให้ไม่พอใจ เราก็จะเดินหนีหรือหลีกเลี่ยง” นายสอง (นามสมมติ)

- “มีความเปลี่ยนแปลงไป ก่อนหน้านี้นี้เป็นคนหัวร้อน เช่น มีคนมาด่าก็จะสวนกลับคือไปด่าเขาตอบ แต่ตอนนี้ตัวเรานิ่งไปเยอะ ไม่ตอบโต้ในเรื่องของอารมณ์” นายสี่ (นามสมมติ)

- “เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ใจเย็นลง ทำให้คิดได้มากขึ้น” นายห้า (นามสมมติ)

- “มีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น เวลาคนมองหน้าเมื่อก่อนอาจจะคิดว่าเขาหาเรื่องก็จะมีความคิดและอารมณ์ขึงใจ แต่ตอนนี้หากคนมองหน้าอาจจะคิดหลายแง่มุมคือปรับเปลี่ยนความคิดของเราว่าเขาอาจจะเหม่อลอยหรือไม่ได้มีเจตนาหาเรื่องเราก็ได้ แต่พอเปลี่ยนความคิดแล้วทำให้ความคับข้องใจดีขึ้น” นายเจ็ด (นามสมมติ)

- “มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม อารมณ์เย็นขึ้น เวลาเพื่อนเดินชนแล้วเราจะด่าหรือตอบโต้กลับ แต่ตอนนี้ปล่อยผ่าน ไม่ตอบโต้กลับ” นายแปด (นามสมมติ)

ซึ่งจะเห็นได้จากคำพูดของยาวชนที่กระทำผิดที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้น มีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงในด้านการสงบอารมณ์อย่างเห็นได้ชัด ซึ่งมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความในด้านการสงบอารมณ์ไว้ว่า ความสามารถของยาวชนในการรับรู้อารมณ์ของตนเองเมื่อถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าต่างๆ และตอบสนองต่อ

สถานการณ์นั้นๆ ได้อย่างเหมาะสม ได้แก่ การไม่ตอบโต้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงหรือใช้ความรุนแรง การหลีกเลี่ยงหรือยับยั้งเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เสี่ยงหรือใช้ความรุนแรง

#### 4.2 ด้านการชะลอความปรารถนา (Delay of gratification)

จากด้านการชะลอความปรารถนา (Delay of gratification) นี้ ผู้วิจัยสรุปได้ว่าเยาวชนมีความตระหนักและพัฒนาการจัดการปรับเปลี่ยนความคิด มุมมองในการรอคอยต่อสิ่งที่พึงปรารถนา และสามารถระงับยับยั้งต่อสิ่งยั่วเย้าที่ไม่พึงประสงค์ ดังคำพูดจากการสัมภาษณ์ของเยาวชนผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มที่ได้กล่าวไว้ว่า

- “มีความเปลี่ยนแปลงไป ทำให้เราสามารถอดทนรอคอยด้วยการพยายามไม่คิดถึงมัน โดยไม่จดจ่อกับมันมาก อดทนรอคอยเรื่องแม่ เมื่อก่อนจะบีบให้แม่มาหาบ่อยๆ คือพูดให้แม่เขาคิดมาก เกิดความรู้สึกสงสารทำให้เขามาหาเราบ่อยๆ แต่ตอนนี้เราเข้าใจเขามากขึ้นคือให้แม่ไม่ต้องมาเยี่ยมบ่อยๆ ก็ได้เพราะจะทำให้เรายิ่งได้ใจ” นายหนึ่ง (นามสมมติ)

- “มีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น การลาเยี่ยมบ้าน เราก็ตั้งใจไม่ทำผิดกฎระเบียบของศูนย์เพื่อไม่ให้มีประวัติจะได้กลับบ้านได้ เลยอดทนรอคอยสิ่งที่พึงปรารถนาดีกว่าเพื่อที่จะได้กลับไปเยี่ยมบ้านได้” นายสอง (นามสมมติ)

- “มีความเปลี่ยนแปลงไปคือทำให้เราไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ยึดติด คือเมื่อก่อนเป็นคนเอาแต่ใจ อยากได้อะไรก็ต้องได้ในทันที แต่ถ้าไม่ได้ก็จะหงุดหงิดทันที” นายสี่ (นามสมมติ)

- “มีความเปลี่ยนแปลงไปคือว่ารอคอยวันกลับบ้านซึ่งเมื่อก่อนคิดว่าเมื่อไหร่มันจะถึงเวลากลับ มีความรู้สึกว่ายาวนาน แต่ผมคิดได้ว่าเวลาไม่มีวันใดเดินช้าหรือเร็ว อยู่มาตั้งนานยังอยู่ได้ รอแค่นี้ก็รอได้เหมือนกันจึงทำให้เราสามารถอดทนรอคอยได้” นายห้า (นามสมมติ)

- “มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น การรอคอยการกลับบ้าน แทนที่เมื่อก่อนเราจดจ่อยากที่จะกลับบ้าน แต่เราก็ปรับเปลี่ยนความคิดและทำอย่างอื่นแทนเพื่อจะได้ไม่ต้องเอาเวลาไปจดจ่อกับสิ่งนั้นๆ ที่เราพึงปรารถนา” นายแปด (นามสมมติ)

ซึ่งจะเห็นได้จากคำพูดของเยาวชนที่กระทำผิดที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้นมีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงในด้านการชะลอความปรารถนาอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความในด้านการชะลอความปรารถนาไว้ว่า ความสามารถของเยาวชนในการจัดการความรู้สึกที่มากกระตุ้นความพึงพอใจหรือความต้องการที่



อาจส่งผลต่อตนเองในทางที่ไม่ดีได้ ได้แก่ การอดทนลำบากเพื่อสิ่งที่จะทำให้ชีวิตดีขึ้น การยับยั้งสิ่งที่จะทำให้ตนเองเกิดความเสียหาย

#### 4.3 ด้านการแก้ปัญหา (Problem solving)

จากด้านการแก้ปัญหา (Problem solving) นี้ ผู้วิจัยสรุปได้ว่า เยาวชนมีการจัดลำดับความคิดในการแก้ไขปัญหา มีการคำนึงถึงผลกระทบทั้งในข้อดี ข้อเสีย ก่อนที่จะลงมือกระทำการใดๆ ลงไป และเปลี่ยนจากการลงมือแก้ไขปัญหาในการใช้พลังกำลัง เป็นการใช้ความคิดในการแก้ปัญหามากขึ้น ดังคำพูดจากการสัมภาษณ์ของเยาวชนผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มที่ได้กล่าวไว้ว่า

- “มีการเปลี่ยนแปลงไป ได้เรียนรู้การแก้ปัญหาดตนเอง หรือกรณีเวลามีคนมาหาเรื่องเรา เราก็ใช้การหลีกเลี่ยง หลีกเลียงหรือเดินหนีเพื่อให้เขา และเราใจเย็นก่อนแล้วค่อยกลับมาคุยกันใหม่อีกครั้งหลังจากที่สงบอารมณ์ตัวเองได้” นายสอง (นามสมมติ)

- “มีการเปลี่ยนแปลงไป ทำให้รู้จักการวางแผน เช่น เวลา มีปัญหาจากสถานการณ์เดียวกันแต่เราเปลี่ยนวิธีจัดการกับปัญหาที่เราเจอ” นายสี่ (นามสมมติ)

- “มีการเปลี่ยนแปลง เช่น เวลาเจอปัญหา เจอทุกวันนี้คือ ไม่อยากยุ่ง โดยถ้าเกิดกับตัวเราคือเมื่อก่อนจะใช้กำลังตัดสินแก้ปัญหาแต่ตอนนี้จะใช้ การพูดจาในการแก้ไขปัญหาแทนเพื่อที่จะได้ไม่ก่อให้เกิดปัญหา” นายห้า (นามสมมติ)

- “มีการเปลี่ยนแปลงไปคือให้เหตุผลในการพูดคุยแก้ไข ปัญหาแต่จะไม่ใช้กำลังในการแก้ไขปัญหา” นายหก (นามสมมติ)

- “มีการเปลี่ยนแปลงไปคือเมื่อก่อนมีปัญหา ก็อยากจะชก ต่อยเพื่อให้จบๆ กันไป แต่ตอนนี้เปลี่ยนเป็นการพูดคุยโดยไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ปัญหา และจับมือกันจะได้ไม่มีประวัติและเมื่อถึงเวลาจะได้ถูกปล่อยตัวกลับบ้านได้” นายเจ็ด (นามสมมติ)

- “มีการเปลี่ยนแปลงไป คือจากเดิมเราแก้ไขปัญหาด้วย วิธีการนี้อาจจะส่งผลให้เกิดปัญหาที่ส่งผลกระทบที่มาก เราก็ปรับเปลี่ยนอีกวิธีในการ จัดการกับปัญหาเพื่อทำให้ปัญหาในสถานการณ์นั้นลดน้อยลงกว่าเดิม” นายแปด (นามสมมติ)

ซึ่งจะเห็นได้จากคำพูดของเยาวชนที่กระทำผิดที่ได้จากการ สัมภาษณ์นั้น มีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงในด้านการแก้ปัญหาย่างเห็นได้ชัด ซึ่งมีความสอดคล้อง กับนิยามศัพท์ที่ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความในด้านการแก้ปัญหาไว้ว่า ความสามารถของเยาวชนใน



การจัดการกับสถานการณ์กดดันหรือสับสนที่มีแนวโน้มที่อาจจะก่อให้เกิดปัญหาและส่งผลกระทบต่อตนเอง ได้แก่ การใช้ความคิดไตร่ตรองทบทวนมากกว่าการใช้อารมณ์ คิดถึงผลที่จะตามมาก่อนที่จะลงมือกระทำ/ตอบโต้ การวางแผนและจัดลำดับสิ่งที่จะทำในแต่ละวัน พิจารณาทางเลือกที่หลากหลายในการตอบสนองต่อสถานการณ์

#### 4.4 ด้านการหุนหันพลันแล่น (Impulsiveness)

จากด้านการหุนหันพลันแล่น (Impulsiveness) นี้ ผู้วิจัยสรุปได้ว่าเยาวชนมีการตระหนักคิดและคำนึงถึงผลกระทบจากการกระทำ สามารถยับยั้งสิ่งที่จะกระทำให้เกิดความเสียหาย ดังคำพูดจากการสัมภาษณ์ของเยาวชนผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มที่ได้กล่าวไว้ว่า

- “เปลี่ยนไปเยอะเลย แต่ก่อนใครทำให้เราไม่พอใจเราก็จะพูดกระแทกโวยวาย แต่ตอนนี้คือเฉยๆ เวลาใครมาแกล้งก็บอกเขาดีๆ ใช้การพูดคุยกัน” นายหนึ่ง (นามสมมติ)

- “เปลี่ยนแปลงไปคือทำให้เราคิดได้ว่าการหัวร่อนไม่ทำให้เกิดผลดีอะไรและยังมีผลกระทบตามมาหรือถ้าเราหัวร่อน เราก็จะหาอะไรทำ เช่น เล่นดนตรี เล่นกีฬา ที่ทำให้เรามีสติและอารมณ์ดีขึ้น” นายสอง (นามสมมติ)

- “เปลี่ยนแปลงเยอะคือแต่ก่อนหัวร่อนง่าย หงุดหงิดง่าย แต่ตอนนี้เราจะรู้ตัวเองว่าเราโมโหแล้ว เราจะขอตัวถอยห่างก่อนเพื่ออยู่คนเดียวทบทวนก่อนแล้วค่อยกลับไปคุยใหม่” นายสี่ (นามสมมติ)

- “เปลี่ยนแปลงไป จากเดิมเป็นคนหัวร่อนง่ายมาก แต่ตอนนี้คือใจเย็นขึ้นและอาการหัวร่อนก็เกิดได้ยากขึ้นคือใช้วิธีการเพิกเฉย แกล้งไม่ได้ยินหรือใช้การเดินหนี” นายห้า (นามสมมติ)

- “เปลี่ยนแปลงไป เช่น เวลาเพื่อนมาพูดแรงๆ กับเรา เราพยายามที่จะไม่ได้ตอบ ทั้งที่เราไม่พอใจและหัวร่อนอย่างมาก แต่เก็บอารมณ์ที่จะไม่แสดงออกไป ปล่อยให้เวลาผ่านไป คำพูดของเขา ไม่อยากโต้เถียงหรือพูดกับเขาไปตรงๆ ว่าเรารู้สึกไม่ไหวละ อยากให้เลิกพูดก่อนที่จะอดใจไม่ไหว” นายหก (นามสมมติ)

- “เปลี่ยนแปลงไป เวลาไม่พอใจใครในตอนนั้นก็จะหลีกเลี่ยงที่จะไม่ตอบโต้และเลือกไปจัดการกับตัวเองก่อนแล้วค่อยกลับมาใหม่เมื่อมีสติจะได้ไม่ระเบิดอารมณ์ออกไปในตอนนั้นและจะได้ไม่มีผลกระทบตามมา” นายเจ็ด (นามสมมติ)

- “เปลี่ยนแปลงไป ซึ่งจากเดิมเวลามีปัญหาปากเสียงกับเพื่อนจะออกตัวในการโต้ตอบก่อน แต่ตอนนี้นิ่งขึ้นและได้ตอบน้อยลง ควบคุมความหัวร่อนของตัวเองดีขึ้น” นายแปด (นามสมมติ)

ซึ่งจะเห็นได้จากคำพูดของเยาวชนที่กระทำผิดที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้นมีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงในด้านการahunหันพลันแล่นอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความในด้านการahunหันพลันแล่นไว้ว่า ความไม่สามารถของเยาวชนในการจัดการตัดสินใจกระทำการใดๆ ลงไปโดยคำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมา ได้แก่ การกระทำที่ปราศจากการยั้งคิดหรือไตร่ตรองก่อนตัดสินใจ ใจร้อน รอคอยตามลำดับไม่ได้ แต่เนื่องจากด้านการahunหันพลันแล่นเป็นด้านการควบคุมตนเองที่ไม่ดี ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเยาวชนที่กระทำผิดมีความตระหนักรู้ถึงผลกระทบที่จะตามมาหากมีความahunหันพลันแล่น

#### 4.5 ด้านการขาดสมาธิจดจ่อ (Distractibility)

จากด้านการขาดสมาธิจดจ่อ (Distractibility) นี้ ผู้วิจัยสรุปได้ว่าหากเยาวชนมีการควบคุมตนเองในด้านอื่นๆ ที่ดีแล้วก็จะส่งผลทำให้มีผลต่อด้านสติและสมาธิในการที่จะจดจ่ออยู่กับตัวเองและสิ่งทีกระทำอยู่ในขณะปัจจุบันได้ดีขึ้น ดังคำพูดจากการสัมภาษณ์ของเยาวชนผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มที่ได้กล่าวไว้ว่า

- **“เปลี่ยนแปลงไป ก่อนหน้านี้เวลาไปสอบแบบไม่ค่อยมีสมาธิแล้วเวลามีเสียงดังเกิดขึ้นทำให้ไม่มีสมาธิจดจ่อแล้วส่งผลทำให้อารมณ์เสีย หงุดหงิดแล้วก็ทำข้อสอบมั่วจนสอบตก แต่ตอนนี้เวลาไปสอบแล้วมีสมาธิขึ้น”** นายสี (นามสมมติ)

- **“เปลี่ยนแปลงไปคือเชื่อมโยงกับความที่ใจเย็นและทำให้เรามีสมาธิจดจ่อดีขึ้นและมีสติมากยิ่งขึ้น”** นายห้า (นามสมมติ)

ซึ่งจะเห็นได้จากคำพูดของเยาวชนที่กระทำผิดที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้นมีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงในด้านการขาดสมาธิจดจ่อได้อย่างเห็นได้ชัด ซึ่งมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความในด้านการขาดสมาธิจดจ่อไว้ว่า ความไม่สามารถของเยาวชนในการจัดการจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งและมักหันเหความสนใจตามสิ่งเร้ารอบตัวจากสิ่งหนึ่งไปยังสิ่งหนึ่งได้โดยง่าย ได้แก่ เหม่อลอย ไม่สามารถสนใจฟังสิ่งที่คนอื่นพูดด้วยอย่างตั้งใจ ไม่สามารถจดจ่อกับรายละเอียดในการทำกิจกรรมต่างๆ แต่เนื่องจากด้านการขาดสมาธิจดจ่อเป็นด้านการควบคุมตนเองที่ไม่ดี ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเยาวชนที่กระทำผิดมีความตระหนักรู้ถึงผลกระทบที่จะตามมาหากขาดสมาธิในการจดจ่อ

#### 4.6 ด้านการขาดความอดทนอดกลั้น (Impatience)

จากด้านการขาดความอดทนอดกลั้น (Impatience) นี้ ผู้วิจัยสรุปได้ว่าเยาวชนมีความอดทนต่อสิ่งที่มากระตุ้นได้มากขึ้นและสามารถที่จะระงับยับยั้งตัวเองได้ ดังคำพูดจากการสัมภาษณ์ของเยาวชนผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มที่ได้กล่าวไว้ว่า

- “เปลี่ยนแปลงไปคือมีความอดทนมากขึ้น เช่น เวลาเพื่อนเข้าแถวแล้วคุยกันก็จะทำให้ทุกคนโดนซ่อมทั้งหมดซึ่งทำให้ตัวเองต้องเดือดร้อนไปด้วย โดยเมื่อก่อนไม่พอใจก็จะเตือนเพื่อนแล้วก็จะมีปัญหาเกิดขึ้น แต่ตอนนี้สามารถอดทนได้และให้ออกสาเขาเพราะเราก็เคยผิดพลาดได้จึงคิดให้ออกสาเขา” นายหนึ่ง (นามสมมติ)

- “ดีขึ้น อดทนได้เยอะ เช่น ใครมาทำอะไรเราก็อดทนได้มากขึ้นคือไม่ได้ตอบเขา” นายสาม (นามสมมติ)

- “แต่ก่อนคิดว่าเก็บอาการดีแล้ว แต่ตอนนี้คิดว่าดีกว่าเดิมคือเวลาใครพูดอะไรแล้วเราไม่รู้สึกรบกวนกับเรา อดทนได้ดีขึ้น” นายห้า (นามสมมติ)

- “เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมคือปกติจะไม่ยอมใคร เวลาเพื่อนพูดแกล้งเรา เราก็จะได้ตอบกลับแต่ตอนนี้ใช้การเดินหนี ไม่ตอบโต้” นายแปด (นามสมมติ)

ซึ่งจะเห็นได้จากคำพูดของเยาวชนที่กระทำผิดที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้นมีการพัฒนาการเปลี่ยนแปลงในด้านการขาดความอดทนอดกลั้นอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความในด้านการขาดความอดทนอดกลั้นไว้ว่า ความไม่สามารถของเยาวชนในการจัดการระงับยับยั้ง ชมใจ รอคอยสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่พึงปรารถนาได้แก่ หงุดหงิดและรำคาญที่ต้องรอคอย เคียดแค้นและพยายามเมื่อผู้อื่นทำให้ไม่พอใจ แต่เนื่องจากด้านการขาดความอดทนอดกลั้นเป็นด้านการควบคุมตนเองที่ไม่ดี ดังนั้นจะเห็นได้ว่าเยาวชนที่กระทำผิดมีความตระหนักรู้ถึงผลดีที่จะตามมาหากมีความอดทนอดกลั้น

5. หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยอยากทราบว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเสริมสร้างการควบคุมตนเองนั้น สามารถที่จะช่วยให้เยาวชนที่กระทำผิดกลุ่มนี้นำสิ่งที่ได้รับไปใช้กับอนาคตข้างหน้าอย่างไรเพื่อที่จะทำให้การควบคุมของตนเองดีขึ้น ซึ่งผู้วิจัยสรุปได้ว่าเยาวชนที่ได้เข้าร่วมกลุ่มต่างได้ข้อคิดและนำเอาบทเรียนในอดีตมาเป็นเครื่องเตือนใจให้ใช้ชีวิตด้วยความระมัดระวังโดยการคิดคำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมา และมีสติที่จะใช้ความคิดในการไตร่ตรองก่อนที่จะลงมือตัดสินใจกระทำการใดๆ ลงไป ดังคำพูดจากการสัมภาษณ์ของเยาวชนผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มที่ได้กล่าวไว้ว่า

- “เวลาเราจะทำอะไรที่ไม่ดีเราจะเก็บไปคิดถึงสิ่งที่เคยผิดพลาดมา และถ้าเรายังไม่สามารถควบคุมตนเองได้ก็จะกลับไปสู่จุดเดิม” นายสาม (นามสมมติ)

- “จะเอาไปวางแผนชีวิตก่อน จัดลำดับความสำคัญก่อน-หลังและคำนึงถึงอนาคตของตัวเอง เพราะเราก็มีลูกแล้วอายุ 2 ปี และถ้าเจอปัญหาก็คงคิดถึงผลเสียที่ตามมาและหาทางเลือกในการจัดการกับปัญหาหลายๆ ทางในการแก้ปัญหา” นายสี่ (นามสมมติ)

- “จะพยายามมีสติและไตร่ตรองก่อนที่จะลงมือกระทำการสิ่งใดๆ ลงไป พูดคุยกันด้วยเหตุและผล” นายเจ็ด (นามสมมติ)



## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายหลักเพื่อศึกษาและการพัฒนาเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ซึ่งมีวัตถุประสงค์เฉพาะของการศึกษาดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม

#### สมมติฐานในการวิจัย

เยาวชนที่กระทำผิดมีการควบคุมตนเองที่ดีเพิ่มขึ้นและมีการควบคุมตนเองที่ไม่ดีลดลงหลังจากที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม

#### ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยซึ่งมีรายละเอียดตามลำดับดังต่อไปนี้

**ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย**

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นเยาวชนที่กระทำผิดที่มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 15-25 ปี ที่อาศัยอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธร จำนวน 102 คน และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้เป็นเยาวชนทั้งหมดที่อาศัยอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธร ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเพื่อเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองจำนวน 8 คน โดยใช้ในการคัดเลือกผู้เข้าร่วมจากคะแนนแบบวัดการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-control) ตั้งแต่คะแนนเฉลี่ยที่ 3.51 ขึ้นไป และมีคะแนนจากการตอบในแบบวัดการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-control) ตั้งแต่คะแนนเฉลี่ยที่ 2.50 ลงมา

#### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนด้วยกันคือ

## 1. แบบวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

แบบวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองเพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการสร้างนิยามและกำหนดองค์ประกอบของการควบคุมตนเอง จากนั้นผู้วิจัยได้ทำการเขียนนิยามศัพท์ปฏิบัติการควบคุมตนเองโดยใช้ข้อมูลที่ได้จากเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยได้นำเครื่องมือของสิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล (2555, น. 153-167) ที่อิงตามแนวคิดของวิลและคณะ (Wills และคณะอื่น ๆ, 2001, pp. 145-163) มาพัฒนาให้มีความเหมาะสมกับบริบทของกลุ่มเยาวชนที่กระทำผิดโดยแบบวัดการควบคุมตนเองนี้มี 2 ด้านด้วยกันคือ 1. ด้านการควบคุมตนเองที่ดี 2. ด้านการควบคุมตนเองที่ไม่ดี ซึ่งในแต่ละด้านจะมีองค์ประกอบย่อยด้านละ 3 องค์ประกอบ ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้น 38 ข้อ และนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในการพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือและนำเครื่องมือที่ได้รับมาปรับแก้ไขตามคำแนะนำ จากนั้นได้นำไปทดลองใช้เครื่องมือกับกลุ่มตัวอย่างเยาวชนที่กระทำผิดที่โรงเรียนฟ้าใสวิทยาและโรงพยาบาลตุลาการเฉลิมพระเกียรติ ซึ่งผู้วิจัยก็ได้นำแบบสอบถามที่ได้ไปทดลองกลับมาวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายข้อ โดยการคัดเลือกข้อที่มีคุณภาพโดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่มีค่าตั้งแต่ 0.20 ขึ้นไป ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกรายข้อจากทั้งหมด 38 ข้อ คัดออกเหลือ 35 ข้อเป็นแบบสอบถามฉบับจริง จากนั้นทำการวิเคราะห์ค่าความเชื่อมั่นซึ่งมีค่าสัมประสิทธิ์เท่ากับ .81 ผู้วิจัยจึงได้นำแบบสอบถามการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดฉบับนี้ไปเก็บข้อมูลจริงกับเยาวชนที่กระทำผิดที่อาศัยอยู่ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธรจำนวนทั้งสิ้น 102 คน

## 2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและทบทวนเอกสารตำราเกี่ยวกับแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มและดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อพัฒนาการเสริมสร้างการควบคุมตนเองให้กับเยาวชนที่กระทำผิด โดยผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผสมผสานเพื่อให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับเรื่องของการควบคุมตนเอง และทฤษฎีที่ผู้วิจัยนำมาใช้ในการให้คำปรึกษาค้างนี้ได้ใช้กลุ่มทฤษฎีการให้คำปรึกษาในระดับของความคิด ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) กลุ่มทฤษฎีการให้คำปรึกษาในระดับของความรู้สึก ได้แก่



ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling Theory) และกลุ่มทฤษฎีการให้คำปรึกษาในระดับของพฤติกรรม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory) ทั้งนี้ผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่สร้างขึ้นมาให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยาทั้ง 3 ท่านตรวจสอบและพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาถึงความสอดคล้องด้านวัตถุประสงค์ของการเลือกใช้ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มและขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยหลังจากที่ผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบพิจารณาเป็นที่เรียบร้อยแล้วผู้วิจัยได้นำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มไปทดลองกับกลุ่มเยาวชนที่กระทำผิดที่โรงเรียนฟ้าใสวิทยาที่ไม่ใช่กลุ่มทดลอง แต่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 8 คน เป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน ระยะเวลาเนื้อหาต่างๆ ของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม ตลอดจนเพื่อหาข้อบกพร่องที่เกิดขึ้นระหว่างการทดลองและปรับแก้ไขโปรแกรมก่อนนำไปใช้จริงกับกลุ่มตัวอย่าง

### 3. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง

ผู้วิจัยได้นำแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้างมาใช้ในการวิจัยเพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลในเชิงลึกของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 8 คน ที่เข้าร่วมการทดลอง

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

##### 1. แบบวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

ผู้วิจัยได้ดำเนินการขออนุญาตศึกษาวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและทำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยไปติดต่อขอความอนุเคราะห์จากอธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนในการเก็บข้อมูลกับเยาวชนที่กระทำผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธร จากนั้นผู้วิจัยจึงนำแบบสอบถามการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดไปทำการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 102 คน และได้แบบสอบถามคืนกลับมาครบจำนวน 102 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 จึงนำมาวิเคราะห์ข้อมูลในเบื้องต้น

##### 2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒไปยังผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธรเพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์เรื่องการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย โดยผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างที่ได้คัดเลือกตามคะแนน

จากแบบวัดการควบคุมตนเองที่ดีและไม่ดีตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาจำนวนทั้งสิ้น 8 ครั้ง โดยแบ่งทั้งหมด 3 สัปดาห์ คือพบกันสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที

### 3. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง

ในช่วงระยะหลังเสร็จสิ้นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น ผู้วิจัยได้ใช้แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างไปสอบถามผู้เข้าร่วมการทดลองทั้ง 8 คน เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาใช้นิยามผลการวิจัยว่ากลุ่มตัวอย่างได้เรียนรู้และนำสิ่งที่ได้รับไปปฏิบัติหรือไม่อย่างไร

### การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. แบบวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

ผู้วิจัยดำเนินการจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

#### 2. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

ผู้วิจัยวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนแบบวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้สถิตินอนพาราเมตริก (Nonparametric Statistics) ด้วยวิธีการทดสอบของวิลค็อกสัน (Wilcoxon Matched-Pairs Signed Ranks Test) แบบกลุ่มที่ไม่อิสระต่อกัน (Dependent Sample)

### 3. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งมีโครงสร้าง

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างมาทำการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) เพื่อใช้ในการอธิบายข้อมูลเชิงคุณภาพของผลการให้คำปรึกษากลุ่มในการทดลองวิจัยครั้งนี้

### สรุปผลการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าวิจัยในครั้งนี้ สรุปผลได้ดังนี้

1. การศึกษาระดับการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด พบว่า เยาวชนที่กระทำผิดมีการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-Control) ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับที่มาก และการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-Control) ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง

2. การเปรียบเทียบการควบคุมตนเองก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างการควบคุมตนเองโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มในด้านการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-Control) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการควบคุมตนเองในภาพรวมและรายด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนในด้านการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-Control) มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการควบคุมตนเองในภาพรวมและรายด้านต่ำลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. การศึกษาระดับการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด พบว่า เยาวชนที่กระทำผิดมีการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-Control) ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก และการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-Control) ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ในภาพรวมของเยาวชนที่กระทำผิดพบว่ามีระดับการควบคุมตนเองที่ดีอยู่ในระดับมากและการควบคุมตนเองที่ไม่ดีอยู่ในระดับปานกลาง และจากการที่ในภาพรวมพบว่าเยาวชนที่กระทำผิดมีระดับการควบคุมตนเองที่ดีอยู่ในระดับมากอาจเนื่องด้วยศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธรเป็นศูนย์ฝึกที่มุ่งเน้นแก้ไข ฟื้นฟูและฝึกอบรมให้เยาวชนได้กลับตัวเป็นคนดีจึงมีการเรียนการสอนทางวิชาการเพื่อให้เยาวชนได้มีความรู้ มีการฝึกประสบการณ์ทางวิชาชีพเพื่อให้มีงานทำและมีการพัฒนาทักษะชีวิตเพื่อให้สามารถช่วยเหลือตนเองได้เมื่อต้องกลับคืนสู่สังคม รวมถึงมีการส่งเสริมในเรื่องของกีฬาและดนตรีจึงอาจทำให้เยาวชนในกลุ่มนี้มีระดับการควบคุมตนเองที่ดี ประกอบกับช่วงอายุของเยาวชนส่วนใหญ่ในศูนย์นี้มีอายุอยู่ในช่วงระหว่าง 18-20 ปี ซึ่งจัดเป็นช่วงวัยรุ่นตอนปลายจึงทำให้มีวุฒิภาวะมากกว่าเยาวชนที่มีอายุอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น รวมถึงระยะเวลาของเยาวชนที่อาศัยอยู่ในศูนย์ฝึกต่างๆ มาแล้วไม่ต่ำกว่า 1-3 ปี จึงทำให้เด็กมีวุฒิภาวะทางความคิดและอารมณ์เพิ่มขึ้นซึ่งสอดคล้องกับพัฒนาการของวัยรุ่นตอนปลายที่พบว่าพฤติกรรม ทัศนคติ ลักษณะร่างกายมีวุฒิภาวะพร้อมทุกด้าน สามารถที่จะควบคุมอารมณ์และแสดงออกได้อย่างเหมาะสม มีเหตุผลและเป็นผู้ใหญ่อย่างเต็มที่ (อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์, 2542, น. 213-214) ส่วนในภาพรวมของด้านการควบคุมตนเองที่ไม่ดีอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจสืบเนื่องจากช่วงวัยที่ยังเป็นช่วงวัยรุ่นที่ยังมีวุฒิภาวะด้านความคิดและอารมณ์ที่ยังมีความแปรปรวนไม่คงที่ รวมไปถึงลักษณะความแตกต่างของเยาวชนแต่ละบุคคลที่มีพื้นฐานเดิมในเรื่อง

ของสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์และประสบการณ์เดิมที่แตกต่างกันจึงส่งผลทำให้การบริหารจัดการด้านความคิด อารมณ์และพฤติกรรมอาจจะมีพฤติกรรมที่ยังไม่พึงประสงค์อยู่บ้าง ประกอบกับเด็วยาวชนกลุ่มนี้เคยมีประวัติของการกระทำผิด โดยทั้งนี้หากพิจารณาอย่างละเอียดของค่าเฉลี่ยในภาพรวมของด้านการควบคุมตนเองที่ดีเท่ากับ 3.55 ซึ่งเมื่อเทียบกับเกณฑ์คะแนนถือว่ามีความเฉลี่ยสูงเกินเกณฑ์ระดับปานกลางเพียงเล็กน้อย ส่วนด้านการควบคุมตนเองที่ไม่ดีพบว่ามีความเฉลี่ยเท่ากับ 3.25 ซึ่งก็อยู่ในเกณฑ์ระดับปานกลางซึ่งผลที่ได้มีความสอดคล้องกับงานวิจัยของจิรปภา เลิศวุฒิ (2547, น. 80) ที่ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเอง และการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดและเยาวชนที่ไม่ได้กระทำผิดซึ่งผลการทดลองพบว่า เยาวชนที่กระทำผิดและไม่กระทำผิดมีการควบคุมตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยเยาวชนที่กระทำผิดมีการควบคุมตนเองต่ำกว่าเยาวชนที่ไม่ได้กระทำผิด ซึ่งเยาวชนที่กระทำผิดมีระดับการควบคุมตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนเยาวชนที่ไม่ได้กระทำผิดมีระดับการควบคุมตนเองอยู่ในระดับมากซึ่งผลของงานวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่าเยาวชนที่กระทำผิดมีระดับการควบคุมตนเองได้น้อยกว่าเยาวชนที่ไม่ได้กระทำผิด ดังนั้นการที่เยาวชนที่กระทำผิดมีระดับการควบคุมตนเองน้อยกว่ากลุ่มเยาวชนที่ไม่ได้กระทำผิดอาจสืบเนื่องมาจากช่วงวัยของเยาวชนที่น้อยเพราะการที่ศาลตัดสินดำเนินคดีจะพิจารณาตามอายุจริงในวันที่ก่อคดีซึ่งเยาวชนที่กระทำผิดนั้นจะมีช่วงอายุที่ต่ำกว่า 18 ปี และหลังจากคำพิพากษาของศาลสิ้นสุดลง เยาวชนจะถูกส่งตัวไปยังศูนย์และสถานพินิจต่างๆ ตามกำหนดอัตราโทษในระยะเวลาที่แตกต่างกันไปในแต่ละรูปแบบของคดีที่ได้กระทำผิด และด้วยช่วงวัยที่น้อยของเยาวชนที่กระทำผิดจึงอาจทำให้การจัดการด้านความคิดและอารมณ์ยังไม่ดีพอที่จะสามารถควบคุมตนเองได้ซึ่งมีความสอดคล้องกับการศึกษาค้นคว้าที่พบว่าเด็กและเยาวชนเหล่านี้เป็นวัยที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transitional Period) โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนคือเป็นช่วงที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กเข้าไปสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งช่วงอายุดังกล่าวนี้ในทางอาชญาวิทยาในกลุ่มของ Life-Course Theory ถือว่าเป็นช่วงอายุที่มีปัญหามากกว่ากลุ่มอื่นๆ โดยเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจและยังพบอีกว่าเป็นช่วงที่มีการกระทำผิดมากที่สุดหรือสูงที่สุดโดยเฉพาะกลุ่มที่มีอายุระหว่าง 13-18 ปี (Sampson & Laub, 2003, p. 312 อ้างถึงใน ชาญคณิต กฤตยา สุริยะมณีและอุนิษา เลิศโตมรสกุล, 2553, น. 191-192) นอกจากนี้แล้วจะพบว่าเยาวชนในกลุ่มที่กระทำผิดส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมหรือมัธยมศึกษาตอนต้นแสดงให้เห็นว่าเยาวชนที่กระทำผิดมีระดับการศึกษาที่ไม่สูงมากซึ่งอาจทำให้มีความรู้น้อยทั้งในด้านวิชาความรู้ต่างๆ และทักษะชีวิต จึงทำให้กระทำผิดโดยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ได้ง่าย และหาก

พิจารณาปัจจัยด้านอื่นๆ เพิ่มเติมจะพบว่าเยาวชนที่กระทำผิดส่วนใหญ่มีสถานภาพครอบครัวคือ บิดาและมารดาจะแยกทางหรือหย่าร้างกันซึ่งอาจอธิบายได้ว่า ครอบครัวไม่อบอุ่นเนื่องจากความไม่ปรองดองกันในครอบครัวระหว่างพ่อแม่มีการทะเลาะวิวาทกันบ่อยๆ ครอบครัวแตกแยกหรือหย่าร้าง (Broken Home) มารดาหรือบิดามีครอบครัวใหม่ทำให้เด็กเกิดความเบื่อหน่ายหรือพัฒนานิสัยที่ก้าวร้าวขึ้นมา หรือบางครอบครัวที่มีบุตรมากเกินไปและยากจน บิดามารดาต้องประกอบอาชีพหาเช้ากินค่ำหรือหาเงินรายวัน ไม่มีเวลาเอาใจใส่บุตรที่ทั่วถึงเด็กจึงมีโอกาสพบเพื่อนเกเรถูกชักชวนไปกระทำผิดได้ (ชาลี ตียายน, 2554, น. 48-50) หรือบางครอบครัวบิดาและมารดาของเยาวชนอาจจะอยู่ร่วมกันแต่วิถีในการอบรมเลี้ยงดูแบบไม่เข้มงวด ปล่อยปละละเลยเป็นครอบครัวที่ขาดระเบียบวินัยหรือเป็นครอบครัวที่ตามใจบุตรมากเกินไปไม่ว่าเด็กต้องการอะไรก็ยอมได้ บิดามารดาหรือผู้ปกครองขาดความรู้ทางจิตวิทยาเกี่ยวกับการอบรมเลี้ยงดูบุตร ครอบครัวประเภทนี้ก็จะส่งเสริมให้เด็กมีพฤติกรรมที่ผิดแผกจากมาตรฐานของสังคมได้ หรือแม้กระทั่งสภาพแวดล้อมครอบครัวของเด็กและเยาวชนนั้นอยู่ในชุมชนแวดล้อมบ้านที่ไม่ดีเป็นแหล่งสลัมหรือย่านชุมชนแออัดที่เต็มไปด้วยปัญหาอาชญากรรม ปัญหายาเสพติด เป็นต้น เมื่อเยาวชนเติบโตขึ้นมาจากสิ่งแวดล้อมดังกล่าวจึงรู้สึกเคยชินมองเห็นเป็นเรื่องธรรมดาไป (ชาลี ตียายน, 2554, น. 51-52) นอกจากนี้ Gottfredson และ Hirschi ยังได้อธิบายถึงรากเหง้าของการควบคุมตนเองที่ไม่ดีหรือการขาดการควบคุมตนเองว่ามีสาเหตุมาจากการขาดการฝึกอบรมเลี้ยงดูที่ดีในวัยเด็ก (Child rearing practice) พ่อแม่หรือผู้ปกครองเด็กที่ขาดการอบรมเลี้ยงดูการดูแลเอาใจใส่ ไม่มีการลงโทษห้ามปรามเมื่อเด็กกระทำผิดหรือมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนเหล่านี้จะส่งผลทำให้เด็กขาดการควบคุมตนเอง (Lack of self control) ในที่สุด ซึ่งเด็กที่ขาดความใกล้ชิดผูกพันกับพ่อแม่และเด็กที่ขาดการดูแลเอาใจใส่จากพ่อแม่หรือเด็กที่พ่อแม่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนหรือประกอบอาชญากรรมเหล่านี้จะส่งผลต่อการพัฒนา Self control ของเด็กตามไปด้วย ทั้งนี้การพัฒนา Lack of self control นั้นจะพัฒนาไปเรื่อยๆ อย่างไม่หยุดยั้ง (Gibbs และ Giever, 1995, pp. 231-255) ในทางกลับกันหากเด็กและเยาวชนได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างดีจากครอบครัวโดยมีการอบรมบ่มนิสัย (Socialized Child) มีการดูแลเอาใจใส่ (Supervision) และมีการลงโทษ (Punishment) เมื่อกระทำผิดจะหล่อหลอมให้เด็กและเยาวชนมีพลังอำนาจในการควบคุมตนเอง มีขันติธรรม มีสติสัมปชัญญะ สามารถยับยั้งความคิดและพฤติกรรมของตนเองได้ ฉะนั้นการควบคุมตนเองจึงมีความสัมพันธ์กับแนวโน้มในการกระทำผิดคือคนที่มีการควบคุมตนเองสูงจะมีแนวโน้มในการทำความผิดต่ำและคนที่มีการควบคุมตนเองต่ำจะมีแนวโน้มในการกระทำผิดสูง ซึ่งก็สอดคล้องกับแนวคิดของก๊อตเฟรดสันและเฮอรัลสซี (Gottfredson and



Hirschi) เจ้าของทฤษฎีการควบคุมตนเองได้อธิบายไว้อย่างชัดเจนว่า คนที่ขาดการควบคุมตนเองหรือควบคุมตนเองไม่ดีสามารถที่จะกระทำผิดได้ทุกๆ เรื่อง (Siegel, 2000, p. 291) และหากจะกล่าวถึงแนวโน้มของการกระทำผิด (Predisposition) มักจะมีความสัมพันธ์กับปัจจัยในเรื่องของการควบคุมตนเอง (Self-Control) เพราะหากคนเราขาดความสามารถที่จะหักห้ามหรือระงับยับยั้งหรือข่มอาการต่างๆ ทางบุคลิกภาพ (Signs) ซึ่งเป็นแนวโน้มที่จะทำให้คนเราสามารถกระทำผิดได้ง่ายและสามารถที่จะกระทำผิดได้ในทุกๆ เรื่องซึ่งสามารถตอบความมุ่งหมายของการวิจัยข้อ 1 ในการศึกษาะดับการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดได้เป็นอย่างดี

2. การเปรียบเทียบผลของการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดทั้งก่อนและหลังการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม พบว่า หลังการใช้โปรแกรมการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-control) ในภาพรวมและรายด้านสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรม และค่าเฉลี่ยของคะแนนการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-control) ในภาพรวมและรายด้านต่ำกว่าก่อนการใช้โปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มช่วยเสริมสร้างการควบคุมตนเองทำให้เยาวชนที่กระทำผิดมีการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-control) เพิ่มขึ้นและการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-control) ลดน้อยลง ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัยที่กล่าวไว้ว่า เยาวชนที่กระทำผิดมีคะแนนการควบคุมตนเองมากขึ้นหลังจากที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่ม และจากผลของการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานสามารถเสริมสร้างการควบคุมตนเองในเยาวชนที่กระทำผิดได้ดีขึ้นทั้งนี้อาจเป็นเพราะการนำทฤษฎีแบบผสมผสานมาใช้ในการให้คำปรึกษาในครั้งนี้โดยเริ่มจากกลุ่มทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่มุ่งเน้นพัฒนาด้านความคิด ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) กลุ่มทฤษฎีการให้คำปรึกษาในระดับของความรู้สึก ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling Theory) และกลุ่มทฤษฎีการให้คำปรึกษาที่เน้นการพัฒนาพฤติกรรม ได้แก่ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory) โดยทฤษฎีทั้งหมดที่ผู้วิจัยนำมาใช้นี้ยังมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์การควบคุมตนเองที่กล่าวไว้ว่า ความสามารถของเยาวชนในการจัดการกับความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันหรือสับสน โดยสามารถตัดสินใจและแสดงออกได้อย่างเหมาะสม



ด้วยตนเองซึ่งสะท้อนและมุ่งเน้นให้เห็นถึงในเรื่องของการจัดการที่ความคิด อารมณ์และพฤติกรรม ซึ่งสอดคล้องกับแนวความคิดการให้การปรึกษาแบบผสมของ Frederick Charles Thorne ที่มีความเชื่อว่าไม่มีวิธีการให้การปรึกษาใดที่มีความสมบูรณ์ แต่ละวิธีต่างก็มีข้อดีและข้อจำกัด จึงสมควรที่จะดึงเอาแต่ข้อดีของแต่ละวิธีการมาปรับเป็นวิธีใหม่และเรียกว่าการให้การปรึกษาแบบผสม (ลักขณา สิริวัฒน์, 2560, น. 105) นอกจากนี้ผลของการเสริมสร้างการควบคุมตนเองโดยการให้คำปรึกษากลุ่มยังมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของสาวิตรี ล้ำเลิศ (2552) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องการศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวและการพัฒนาโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนหญิงที่กระทำผิด ซึ่งผลการวิจัยพบว่า เยาวชนหญิงที่กระทำผิดที่เข้าร่วมโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว มีพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จากผลการศึกษาและงานวิจัยสะท้อนให้เห็นว่าการให้คำปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในการช่วยเหลือบุคคลในการแก้ปัญหาให้กับตนเองและในขณะเดียวกันก็สร้างความเจริญอกงามให้กับผู้รับคำปรึกษาได้อีกด้วย นอกจากนี้ในการให้คำปรึกษากลุ่มยังสามารถช่วยสร้างบรรยากาศที่ยอมรับซึ่งกันและกัน กระตุ้นการแสดงความคิดเห็น ความรู้สึก ตลอดจนสร้างความรู้สึกไว้วางใจกับสมาชิกในกลุ่ม อันส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและการเกิดพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ได้ (Morganett, 1990 อ้างถึงใน สกล วรเจริญศรี, 2560, น. 4) และเนื่องจากเยาวชนเหล่านี้มีอายุและประสบการณ์การกระทำผิดที่คล้ายคลึงกันย่อมมีความเข้าใจเรื่องราวของกันและกัน ดังนั้นการที่ผู้วิจัยเลือกนำเอาการปรึกษากลุ่มมาใช้จึงเปรียบเสมือนเป็นการสร้างกลุ่มสังคมเพื่อนเล็กๆ กลุ่มหนึ่งที่ให้วัยรุ่นได้มาอยู่ร่วมกันซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลที่มีปัญหาทางอารมณ์หรือปัญหาต่างๆ ที่คล้ายคลึงกันยิ่งทำให้เยาวชนรู้สึกว่าได้อยู่ร่วมกับคนที่เหมือนกัน อีกทั้งการให้คำปรึกษากลุ่มยังมีเพื่อนสมาชิกที่สามารถเป็นแบบอย่าง (Role Model) ให้แก่สมาชิกคนอื่นๆ ตลอดจนการได้รับการสนับสนุนและให้กำลังใจซึ่งกันและกันในกลุ่มด้วย นอกจากนี้กระบวนการให้การปรึกษากลุ่มที่เอื้อให้กลุ่มบรรลุวัตถุประสงค์แล้ว ยังมีปัจจัยอื่นๆ ในทฤษฎีแต่ละครั้งที่ผู้วิจัยได้ออกแบบเลือกนำมาปรับใช้ให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมที่จะช่วยเสริมสร้างการควบคุมตนเองดังนี้

1. การเริ่มต้นปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งแรก สมาชิกกลุ่มอาจจะยังมีความรู้สึกวิตกกังวล ความสงสัยและการต่อต้านความรู้สึก อันเนื่องจากสมาชิกกลุ่มอาจจะยังไม่คุ้นเคยกับผู้นำและสมาชิกคนอื่นๆ ภายในกลุ่ม ประกอบกับสมาชิกกลุ่มไม่สามารถคาดเดาเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ ผู้นำกลุ่มจึงเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling

Theory) ของคาร์ล โรเจอร์สที่เป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษาโดยเน้นผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางและมองมนุษย์ด้วยความรู้สึกที่ดีโดยมีความเชื่อว่ามนุษย์มีเหตุผล สามารถที่จะพัฒนาตนเองในทางที่ดีจนสุดความสามารถได้ (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2560, น. 127) ซึ่งทฤษฎีนี้มีกระบวนการที่ผู้นำกลุ่มพยายามที่จะเข้าใจความรู้สึก ข้อมูลและประสบการณ์ของสมาชิกที่พยายามสื่อออกมา โดยวิธีดังกล่าวนี้สามารถที่จะเข้าถึงความรู้สึกที่แท้จริงของสมาชิกได้ ประกอบกับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) และเพื่อที่จะเชื้ออำนวยการให้สมาชิกกลุ่มได้รู้สึกถึงความปลอดภัย ไว้วางใจและสามารถเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ ได้ด้วย นอกจากนี้ทฤษฎีนี้ยังทำให้บุคคลได้เกิดความตระหนักถึงมุมมองที่มีต่อตัวตนทั้ง 3 สถานะอันได้แก่ ตัวตนในอุดมคติหรือตัวตนที่เราต้องการจะเป็น (Ideal self) ตัวตนในสิ่งที่คิดหรือตัวที่คิดว่าเราเป็น (Perceived self) และตัวตนตามสภาพความเป็นจริงหรือตัวตนที่แท้จริง (Real self) เพราะหากบุคคลใดมีการรับรู้ตัวตนทั้ง 3 ได้ไม่สอดคล้องกัน (Incongruence) ระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง (Self) กับประสบการณ์จริง (Experience) ก็จะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าถูกคุกคามทางด้านจิตใจและก่อให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลนั้นมีการรับรู้ตัวตนทั้ง 3 ได้สอดคล้องกัน (Congruence) ระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง (Self) กับประสบการณ์จริง (Experience) ที่เกิดขึ้นได้อย่างกลมกลืนโดยไม่บิดเบือนไปจากความเป็นจริงแล้วจะก่อให้เกิดแบบแผนของบุคลิกภาพที่มีความสอดคล้อง สามารถปรับตัวได้ มีสุขภาพจิตดีและมีความสอดคล้องในตัวเองได้อย่างสมบูรณ์ (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2560, น. 130-131) ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าการสร้างสัมพันธภาพที่ดีจะช่วยทำให้สมาชิกผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มมีความรู้สึก ทัศนคติที่ดีต่อกกลุ่มและยังกล้าในการที่จะเล่าเรื่องราว พร้อมกับเรียนรู้เปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ อีกทั้งทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling Theory) ยังทำให้บุคคลได้เกิดความตระหนักถึงมุมมองที่มีต่อตัวตนทั้ง 3 สถานะ ซึ่งมีความสอดคล้องกับคำพูดจากสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มในครั้งนี้ของสมาชิกกลุ่มคนหนึ่งที่ได้กล่าวไว้ว่า **“ได้รู้ถึงมุมมองของตัวเองว่าเป็นคนอย่างไรและได้รู้ถึงมุมมองของคนอื่นหรือเพื่อนๆ ว่าเขามองตัวเราแบบไหน ซึ่งตัวผมเองไม่เคยมองตัวเองหรือมุมมองอะไรแบบนี้เลยครับ ดีใจนะครับที่พี่มาทำกิจกรรมในครั้งนี้วันนี้แคว้นแรกผมยังรู้สึกดีเลยครับ ผมหวังว่าครั้งต่อไปคงจะดีมาก ๆ และเราจะสนิทกันมากกว่านี้ครับ ขอขอบคุณครับ”** นายสี (นามสมมติ)

2. ด้านการสงบอารมณ์ (Soothability) ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ของ Albert Ellis ที่ได้กล่าวถึงแนวคิดทฤษฎีบุคลิกภาพ A-B-C ไว้ว่า A (ปรากฏการณ์) ไม่ใช่ตัวการที่ทำให้เกิด C (อารมณ์ความรู้สึก) แต่เป็นเพราะ B (ความเชื่อเกี่ยวกับ A) ต่างหากที่ทำให้เกิด C

ดังนั้นแล้วนักจิตวิทยาในกลุ่มนี้จึงมีสมมติฐานความเชื่อที่ว่า ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลเป็นสาเหตุ เชื่อมโยงไปสู่อารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกมาอย่างปราศจากเหตุผล (ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2560, น. 190-191) ทั้งนี้เพื่อให้เยาวชนที่กระทำผิดได้เกิดความตระหนักว่ามีสาเหตุเพราะเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นตัวการที่ทำให้เกิดอารมณ์และพฤติกรรม แต่แท้จริงแล้วเป็นความเชื่อที่ปราศจากเหตุผลของตัวเองต่างหาก เพราะฉะนั้นวิธีการหลุดพ้นจากอารมณ์ก็เริ่มต้นโดยการเปลี่ยนความคิด ความเชื่อต่อเหตุการณ์นั้นเสีย พฤติกรรมก็จะเปลี่ยนแปลงและถ้าหากเรามีความเข้าใจในธรรมชาติของอารมณ์แล้ว เราจะทราบได้ว่าเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของตนเองโดยตรงได้ในทันที แต่เราสามารถเปลี่ยนแปลงอารมณ์ได้โดยการจัดการที่ความคิดหรือการกระทำ โดยการปรับเปลี่ยนวิธีคิดวิธีมองปัญหาที่ช่วยให้เห็นทางออก วิธีคิดที่มองได้รอบด้านขึ้นหรือการทำความเข้าใจต่อเหตุการณ์ตามความเป็นจริงจะช่วยเปลี่ยนอารมณ์ความรู้สึกได้ (ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2560, น. 51) และหากจะกล่าวถึงสภาวะของอารมณ์ที่คนส่วนใหญ่ต้องการปรับปรุงมากที่สุดคงจะหลีกเลี่ยงไม่ได้กับภาวะอารมณ์โกรธ เนื่องจากอารมณ์โกรธเป็นความรู้สึกที่ทำให้เกิดความร้อนรุ่มภายในคล้ายไฟเผาตัวเอง จนบางคนคุมตัวเองไม่อยู่หรือกลัวว่าจะคุมตัวเองไม่ได้ ดังนั้นการจัดการอารมณ์โกรธต้องอาศัยความเข้าใจในตนเองและสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หลายครั้งที่อารมณ์โกรธเกิดจากความเข้าใจผิดหรือมีวิธีคิดที่ทำให้โกรธได้ง่าย ซึ่งจะเห็นได้ว่าหากสมาชิกมีการปรับเปลี่ยนความคิดที่มีเหตุผลจะส่งผลทำให้อารมณ์และพฤติกรรมเป็นไปในทิศทางที่เหมาะสมมากขึ้นซึ่งมีความสอดคล้องจากบทสัมภาษณ์ในช่วงติดตามผลหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มของสมาชิกผ่านไปก็กล่าวไว้ว่า

- **“มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม แต่ก่อนไม่โง่งาย มีอะไรไม่พอใจก็จะใช้แต่กำลัง แต่ตอนนี้พูดคุยกันด้วยเหตุผลหรือถ้ามีคนทำให้ไม่พอใจ เราก็จะเดินหนีหรือหลีกเลี่ยง”** นายสอง (นามสมมติ)

- **“เวลาคนมองหน้าเมื่อก่อนอาจจะคิดว่าเขาหาเรื่องก็จะมี ความคิดและอารมณ์ข้องใจ แต่ตอนนี้หากคนมองหน้าอาจจะคิดหลายแง่มุมคือปรับเปลี่ยนความคิดของเราว่าเขาอาจจะเหม่อลอยหรือไม่ได้มีเจตนาหาเรื่องเราก็ได้ แต่พอเปลี่ยนความคิดแล้วทำให้ความคับข้องใจดีขึ้น”** นายเจ็ด (นามสมมติ)

ซึ่งจะเห็นได้ว่าจากคำกล่าวของเยาวชนที่กระทำผิดที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้น มีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงในด้านการสงบอารมณ์อย่างเห็นได้ชัด ซึ่งมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความในด้านการสงบอารมณ์ไว้ว่า ความสามารถของเยาวชนในการรับรู้อารมณ์ของตนเองเมื่อถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้าต่างๆ และตอบสนองต่อสถานการณ์นั้นๆ ได้อย่างเหมาะสม

3. ด้านการชะลอความปรารถนา (Delay of gratification) ผู้วิจัยได้เลือกใช้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning Learning) ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory) โดยในแนวคิดทฤษฎีนี้มีความเชื่อว่าพฤติกรรมของสมาชิกนั้นจะถูกควบคุมด้วยเงื่อนไขและผลกรรม นั่นคือถ้าเงื่อนไขเปลี่ยนแปลงหรือผลกรรมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมก็ย่อมจะเปลี่ยนแปลงไปด้วย ซึ่งในเงื่อนไขของการควบคุมตนเองนั้น เยาวชนที่กระทำผิดภายในกลุ่มจะเป็นผู้จัดการเงื่อนไขและผลกรรมด้วยตนเอง โดยจากเงื่อนไขการขัดแย้งของผลกรรมนี้ทำให้พวกเขาจะต้องกระทำพฤติกรรมบางอย่างเพื่อที่จะควบคุมพฤติกรรมบางอย่างที่ทำให้ตัวของพวกเขาไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ ซึ่งสกินเนอร์ (Skinner, 1953, pp. 230-231) เรียกพฤติกรรมนั้นว่า พฤติกรรมควบคุม ส่วนพฤติกรรมที่กระทำแล้วจะทำให้ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้เรียกว่า พฤติกรรมที่ถูกควบคุม ดังนั้นการฝึกการควบคุมตนเองก็คือการฝึกให้พวกเขาสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมควบคุมได้ ซึ่งการทำเช่นนั้นจะทำให้บุคคลสามารถทนต่อสิ่งเย้ายวนอันจะทำให้บุคคลสามารถบรรลุเป้าหมายที่ต้องการได้นั่นเอง ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าการใช้แนวคิดทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (Operant Conditioning Learning) จะทำให้สมาชิกได้เกิดความรู้สึกถึงความสำคัญและได้เรียนรู้การวางเงื่อนไขและผลกรรมที่จะได้รับตามมาหลังจากที่ชะลอความปรารถนาซึ่งมีความสอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ในช่วงระยะติดตามผลหลังจากสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มที่สมาชิกในกลุ่มได้กล่าวไว้ว่า **“มีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น การลาเยี่ยมบ้าน เราก็ตั้งใจไม่ทำผิดกฎระเบียบของศูนย์เพื่อไม่ให้มีประวัติจะได้กลับบ้านได้ เลยอดทนรอคอยสิ่งที่พึงปรารถนาดีกว่าเพื่อที่จะได้กลับไปเยี่ยมบ้านได้”** นายสอง (นามสมมติ) ซึ่งจะเห็นได้ว่าจากคำกล่าวของเยาวชนที่กระทำผิดที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้นมีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงในด้านการชะลอความปรารถนาอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความในด้านการชะลอความปรารถนาไว้ว่า ความสามารถของเยาวชนในการจัดการความรู้สึกที่มากกระตุ้นความพึงพอใจหรือความต้องการที่อาจส่งผลต่อตนเองในทางที่ไม่ดีได้

4. ด้านการแก้ปัญหา (Problem solving) ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory) นี้ที่นับว่าเป็นกระบวนการที่เน้นการช่วยให้เยาวชนที่กระทำผิดได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหาและมีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ในการสำรวจตรวจสอบ สังเกต วิเคราะห์และควบคุมพฤติกรรม (ลักษณะ สรวิวัฒน์, 2560, น. 142) โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิควิธีการเรียนรู้จากตัวแบบ (Modeling) ที่เป็นสื่อผสม เช่น การใช้ตัวแบบจากชีวิตจริงและสัญลักษณ์ผสม

กันตามความเหมาะสมกับสถานการณ์ โดยที่มีผู้วิจัยคอยแนะนำ คอยแก้ไขโดยให้ข้อมูลย้อนกลับและใช้เทคนิคเสริมแรงบวก เช่น ให้คำชมเชย แสดงสีหน้ายอมรับ ฯลฯ ทั้งนี้ที่เยาวชนที่กระทำผิดในกลุ่มแสดงพฤติกรรมตามตัวแบบในลักษณะที่ผิดทางที่พึงประสงค์ ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าคนที่มีความซัดจาดัดในการควบคุมตนเองหรือมีระดับการควบคุมตนเองต่ำนั้นจะเป็นคนชอบใช้แรงกายมากกว่าการใช้ความคิดและชอบใช้ภาษากายมากกว่าภาษาพูด (Gottfredson และ Hirschi, 1990, p. 90) ผู้วิจัยจึงใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory) ที่เน้นการช่วยให้เยาวชนที่กระทำผิดได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหาและมีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสมซึ่งจะพบการเปลี่ยนแปลงที่มีความสอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ของเยาวชนที่กระทำผิดในช่วงระยะติดตามผลหลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มที่ได้กล่าวไว้ว่า

- “มีการเปลี่ยนแปลงไป ทำให้รู้จักการวางแผน เช่น เวลามีปัญหาจากสถานการณ์เดียวกันแต่เราเปลี่ยนวิธีจัดการกับปัญหาที่เราเจอ” นายสี (นามสมมติ)

- “มีการเปลี่ยนแปลงไปคือใช้เหตุผลในการพูดคุยแก้ไขปัญหาคือแต่จะไม่ใช้กำลังในการแก้ไขปัญหาคือ” นายหก (นามสมมติ)

- “มีการเปลี่ยนแปลงไป คือจากเดิมเราแก้ไขปัญหาคือด้วยวิธีการนี้อาจจะส่งผลให้เกิดปัญหาที่ส่งผลกระทบที่มาก เราก็ปรับเปลี่ยนอีกวิธีในการจัดการกับปัญหาเพื่อทำให้ปัญหาในสถานการณ์นั้นลดน้อยลงกว่าเดิม” นายแปด (นามสมมติ)

ซึ่งจะเห็นได้ว่าจากคำกล่าวของเยาวชนที่กระทำผิดที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้นมีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงในด้านการแก้ปัญหาอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความในด้านการแก้ปัญหาไว้ว่า ความสามารถของเยาวชนในการจัดการกับสถานการณ์กดดันหรือสุมเสี่ยงที่มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดปัญหาและส่งผลกระทบต่อตนเอง

5. ด้านการหุนหันพลันแล่น (Impulsiveness) ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ที่ให้ความสำคัญกับการช่วยให้เยาวชนที่กระทำผิดได้ปรับเปลี่ยนวิธีคิดอย่างมีเหตุผล ซึ่งจะส่งผลให้มีอารมณ์ความรู้สึกและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น (เจียรนัย ทรงชัยกุล, 2558, น. 4-1) โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคการปรึกษาในทฤษฎีนี้ 3 กลุ่มคือ กลุ่มเทคนิคด้านการรู้คิด เทคนิคด้านอารมณ์ความรู้สึกและเทคนิคด้านพฤติกรรม ทั้งนี้ Gottfredson and Hirschi ได้กล่าวว่าคนที่มีการควบคุมตนเองต่ำ (Low Self-Control) หรือ (Lack of Self-Control) จะเป็นคนที่มีบุคลิกภาพแบบหุนหันพลันแล่น (Impulsive) คือเป็นคนที่ไม่ใส่ใจต่อความรู้สึกของคนอื่น (Siegel, 2000, p. 290) ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบ



พิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ในการช่วยให้เยาวชนที่กระทำผิดได้ปรับเปลี่ยนวิธีคิดอย่างมีเหตุผลและส่งผลให้มีอารมณ์ความรู้สึกและมีพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้นซึ่งจะเห็นได้ถึงการเปลี่ยนแปลงของเยาวชนที่กระทำผิดในด้านการahunหันพลันแล่นที่เปลี่ยนแปลงไปซึ่งก็มีความสอดคล้องกับบทสัมภาษณ์ถึงความเปลี่ยนแปลงในช่วงระยะติดตามผลหลังสิ้นสุดโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่เยาวชนได้กล่าวไว้ว่า **“เปลี่ยนแปลงไป เวลาไม่พอใจใครในตอนนั้นก็เลยหลีกเลี่ยงที่จะไม่ตอบโต้และเลิกไปจัดการกับตัวเอง ก่อนแล้วค่อยกลับมาใหม่เมื่อมีสติจะได้ไม่ระเบิดอารมณ์ออกไปในตอนนั้นและจะได้ไม่มีผลกระทบตามมา”** นายเจ็ด (นามสมมติ) ซึ่งจะเห็นได้จากคำกล่าวของเยาวชนที่กระทำผิดที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้นมีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงในด้านการahunหันพลันแล่นอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความในด้านการahunหันพลันแล่นไว้ว่า ความไม่สามารถของเยาวชนในการจัดการตัดสินใจกระทำใดๆ ลงไปโดยคำนึงถึงผลกระทบที่จะตามมา

6. ด้านการขาดสมาธิจดจ่อ (Distractibility) ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) ที่จะช่วยให้เยาวชนที่กระทำผิดได้เรียนรู้ทักษะการแก้ปัญหาอย่างมีเหตุผล มีระบบและสามารถวางแผนเป้าหมายในชีวิตที่เหมาะสมและเป็นไปได้ ซึ่งเมื่อพวกเขานำแผนการที่วางไว้ในแต่ละขั้นตอนไปปฏิบัติแล้ว ผู้วิจัยจะติดตามผลโดยการให้พวกเขาได้ประเมินผลพฤติกรรมของตนเพื่อตรวจสอบดูว่าผลของพฤติกรรมจะนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายที่เขาได้วางไว้หรือไม่ ยังมีอะไรที่ควรแก้ไขเพิ่มเติมและพวกเขารู้สึกอย่างไรต่อพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงของตนเอง (ลักษณะ สิริวัฒน์, 2560, น. 201-203) ทั้งนี้จะเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการมีสมาธิจดจ่อของเยาวชนที่กระทำผิดได้จากบทสัมภาษณ์ในช่วงระยะติดตามผลหลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่เยาวชนที่กระทำผิดได้กล่าวไว้ว่า

- **“เปลี่ยนแปลงไป ก่อนหน้านี้เวลาไปสอบแบบไม่ค่อยมีสมาธิ แล้วเวลามีเสียงดังเกิดขึ้นทำให้ไม่มีสมาธิจดจ่อแล้วส่งผลทำให้อารมณ์เสีย หงุดหงิดแล้วก็ทำข้อสอบมั่วจนสอบตก แต่ตอนนี้เวลาไปสอบแล้วมีสมาธิขึ้น”** นายสี่ (นามสมมติ)

- **“เปลี่ยนแปลงไปคือเชื่อมโยงกับความที่ใจเย็นและทำให้เรามีสมาธิจดจ่อดีขึ้นและมีสติมากยิ่งขึ้น”** นายห้า (นามสมมติ)

ซึ่งจะเห็นได้จากคำกล่าวของเยาวชนที่กระทำผิดที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้นมีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงในด้านการขาดสมาธิจดจ่อได้อย่างเห็นได้ชัด ซึ่งมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความในด้านการขาดสมาธิจดจ่อไว้ว่า ความไม่สามารถของ



เยาวชนในการจัดการจัดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งและมักหันเหความสนใจตามสิ่งเร้ารอบตัวจากสิ่งหนึ่งไปยังสิ่งหนึ่งได้โดยง่าย

7. ด้านการขาดความอดทนอดกลั้น (Impatience) ผู้วิจัยได้เลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม (Behavioral Counseling Theory) นี้ที่นับว่าเป็นกระบวนการที่เน้นการช่วยให้เยาวชนที่กระทำผิดได้เรียนรู้การแก้ไขปัญหามีพฤติกรรมใหม่ที่เหมาะสม โดยใช้วิธีการทางวิทยาศาสตร์ในการสำรวจตรวจสอบ สังเกต วิเคราะห์และควบคุมพฤติกรรม (ลักษณะ สิริวัฒน์, 2560, น. 142) โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาในครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) ควบคู่กับการจินตนาการ ซึ่งผู้วิจัยได้พูดแนะนำขั้นตอนการผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยแนะนำวิธีเกร็งกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายจนมีความตึงเครียดสูงสุดแล้วค่อยๆ ผ่อนคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อนั้นๆ ออกจนมีความรู้สึกผ่อนคลายและให้เยาวชนที่กระทำผิดได้ทำแบบนี้ซ้ำๆ จนกระทั่งพวกเขามีทักษะในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (นิรนาท แสนสา, 2558, น. 6-26) นอกจากนี้ผู้วิจัยได้เลือกใช้เทคนิควิธีการควบคุมตนเอง (Self-control) เช่น การสังเกตตนเอง การวางแผนควบคุมสิ่งแวดล้อมและจัดโปรแกรมการฝึกหัดตนเองโดยใช้เทคนิคการเสริมแรงตนเอง การลงโทษตนเองและประเมินตนเอง ทั้งนี้จะเห็นถึงความเปลี่ยนแปลงในเรื่องของการอดทนอดกลั้นของเยาวชนที่กระทำผิดได้จากบทสัมภาษณ์ในช่วงระยะติดตามผลหลังจากสิ้นสุดโปรแกรมการให้คำปรึกษาที่เยาวชนที่กระทำผิดได้กล่าวไว้ว่า

- **“เปลี่ยนแปลงไปคือมีความอดทนมากขึ้น เช่น เวลาเพื่อนเข้าแถวแล้วคุยกันก็จะทำให้ทุกคนโดนซ่อมทั้งหมดซึ่งทำให้ตัวเองต้องเดือดร้อนไปด้วย โดยเมื่อก่อนไม่พอใจก็จะเตือนเพื่อนแล้วก็จะมีปัญหาเกิดขึ้น แต่ตอนนี้สามารถอดทนได้และให้ออกาสเขาเพราะเราก็เคยผิดพลาดได้จึงคิดให้ออกาสเขา”** นายหนึ่ง (นามสมมติ)

- **“เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมคือปกติจะไม่ยอมใคร เวลาเพื่อนพูดแกล้งเรา เราก็จะโต้ตอบกลับแต่ตอนนี้ใช้การเดินหนี ไม่ตอบโต้”** นายแปด (นามสมมติ)

ซึ่งจะเห็นได้ว่าจากคำกล่าวของเยาวชนที่กระทำผิดที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้นมีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงในด้านการขาดความอดทนอดกลั้นอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งมีความสอดคล้องกับนิยามศัพท์ที่ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความในด้านการขาดความอดทนอดกลั้นไว้ว่า ความไม่สามารถของเยาวชนในการจัดการระงับยับยั้ง ช่มใจ รอคอยสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ไม่พึงปรารถนา

8. สุดท้ายคือการปัจฉิมนิเทศซึ่งนับว่ามีความสำคัญเท่าๆ กันกับในครั้งแรก เนื่องด้วยการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้ายของการให้คำปรึกษา ผู้วิจัยจึงสังเกตเห็นวิธีการให้คำปรึกษาที่มุ่งแก้ไขพฤติกรรมที่เป็นปัญหาของเยาวชนที่กระทำผิดให้ได้อย่างรวดเร็วจึง

ได้เลือกทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง (Reality Counseling Theory) ที่มุ่งฝึกให้เยาวชนที่กระทำผิดได้มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเอง รู้จักเป้าหมายในการแก้ไข ปัญหาและรับผิดชอบที่จะช่วยตนเองให้บรรลุถึงเป้าหมายนั้นโดยไม่พยายามแก้ตัวต่อพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ของตนเองและรู้จักที่จะเรียนรู้ถึงผลของพฤติกรรมว่าเมื่อตนเองไม่ปฏิบัติตามเงื่อนไขย่อมประสบความสำเร็จตามเป้าหมายไม่ได้ การลงมือปฏิบัติจริงเป็นสิ่งที่ทำให้บรรลุถึงจุดหมายที่วางไว้ได้ซึ่งทฤษฎีนี้จะใช้ได้ผลดีกับเยาวชนที่มีปัญหา (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2560, น. 198) ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าภาพรวมของการทำกลุ่มที่ผ่านมาในแต่ละครั้งเกิดประสิทธิผลอย่างไรจากการที่เยาวชนได้นำสิ่งที่ได้รับไปปรับใช้ในการควบคุมตนเองซึ่งจะสังเกตได้จากบทสัมภาษณ์ในช่วงระยะติดตามผลหลังจากสิ้นสุดกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มที่เยาวชนได้กล่าวถึงสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติและปรับใช้ดังคำกล่าวที่ว่า

- “เวลาเราจะทำอะไรที่ไม่ดีเราจะเก็บไปคิดถึงสิ่งที่เคยผิดพลาดมา และถ้าเรายังไม่สามารถควบคุมตนเองได้ก็จะกลับไปสู่จุดเดิม” นายสาม (นามสมมติ)

- “จะเอาไปวางแผนชีวิตก่อน จัดลำดับความสำคัญก่อน-หลังและคำนึงถึงอนาคตของตัวเอง เพราะเราก็มีลูกแล้วอายุ 2 ปี และถ้าเจอปัญหาก็จะคิดถึงผลเสียที่ตามมาและหาทางเลือกในการจัดการกับปัญหาหลายๆ ทางในการแก้ปัญหา” นายสี่ (นามสมมติ)

- “จะพยายามมีสติและไตร่ตรองก่อนที่จะลงมือทำอะไรสักอย่าง ลงไป พูดคุยกันด้วยเหตุและผล” (นายเจ็ด)

ท้ายที่สุดจากการติดตามผลโดยการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสังเกต ประกอบกับการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการเก็บข้อมูลหลังจากที่โปรแกรมกลุ่มการให้คำปรึกษาลิ้นสุดลงเพื่อที่จะให้ได้มาซึ่งข้อมูลเชิงลึกและแสดงให้เห็นถึงพัฒนาการในการเปลี่ยนแปลงของเยาวชนที่กระทำผิดที่ได้เข้าร่วมการทดลองโปรแกรมโดยเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังจากที่ได้เข้าร่วมการทดลอง มีการเปลี่ยนแปลงไปเช่นใด ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ติดตามผลและได้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ที่สะท้อนให้เห็นว่า เยาวชนผู้ที่เข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างการควบคุมตนเองโดยการให้คำปรึกษากลุ่มสามารถมีการควบคุมตนเองดีขึ้นและมีพัฒนาการความเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นจากเดิม ยกตัวอย่างบทความสัมภาษณ์เช่น “พ่อบ้านที่เป็นผู้คุมที่ศูนย์และคุณแม่ที่มาเยี่ยมบอกถึงความเปลี่ยนแปลงของตัวเองในเรื่องความคิดและพฤติกรรมของเขาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น” นายสี่ (นามสมมติ) นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้สัมภาษณ์พูดคุยกับนักจิตวิทยาที่ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธรเกี่ยวกับพฤติกรรม ความคิดและอารมณ์ของเยาวชนผู้ที่เข้าร่วมกลุ่มพบว่าเยาวชนมีพฤติกรรมที่นิ่ง อารมณ์ไม่ฉุนเฉียวและ

ความคิดที่ดูโตเป็นผู้ใหญ่มากขึ้น (ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ณ วันที่ 25 เมษายน 2562) ซึ่งทั้งนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สาทิตริ ลำเลิศ (2552, น. 101) ที่ศึกษาพบว่า จากการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนหญิงที่กระทำผิด พบว่า หลังการทดลอง เยาวชนหญิงที่กระทำผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงปรางณี จังหวัดนครปฐม มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ดังนั้นจะเห็นได้ว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมให้เยาวชนที่กระทำผิดสามารถที่จะควบคุมตนเองตนเองได้

จากการที่เยาวชนที่กระทำผิดมีการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น โดยเมื่อพิจารณาองค์ประกอบด้านการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-control) ในภาพรวมและรายด้านสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม และภาพรวมและรายด้านของการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-control) ต่ำลงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการได้รับโปรแกรมการเสริมสร้างการควบคุมตนเองโดยการให้คำปรึกษากลุ่มทำให้เยาวชนที่กระทำผิดมีการควบคุมตนเองที่ดี (Good Self-control) เพิ่มขึ้น และการควบคุมตนเองที่ไม่ดี (Poor Self-control) ลดลง ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบผสมผสานได้มุ่งเน้นให้เยาวชนที่กระทำผิดได้วางแผนจัดการกับความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตนเองเมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่กดดันหรือสับสนเสี่ยง โดยสามารถตัดสินใจและแสดงออกได้อย่างเหมาะสมด้วยตนเอง และยังมีแนวทางที่จะนำไปใช้จริงเมื่อต้องกลับไปสู่สังคมภายนอกหลังจากที่ถูกปล่อยตัวและเพื่อที่จะได้มีภูมิคุ้มกันที่ดีในการควบคุมตนเองและลดการกระทำผิดซ้ำที่อาจจะเกิดขึ้นได้ จึงสอดคล้องกับผลการทดสอบสมมติฐานงานวิจัยของจิตราภรณ์ จิตรธร (2551, น. 142) ในปัจจัยด้านการควบคุมตนเองว่ามีผลต่อการศึกษากการกระทำผิดซ้ำของเด็กและเยาวชนในฐานะความผิดเกี่ยวกับทรัพย์สินคือเด็กและเยาวชนที่มีการควบคุมตนเองต่ำมีแนวโน้มที่จะกระทำผิดและกระทำผิดซ้ำสูงกว่าเด็กและเยาวชนที่มีการควบคุมตนเองสูง

### ข้อเสนอแนะในการวิจัย

จากผลการวิจัยดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการวิจัยดังนี้

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 การนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มไปใช้ ผู้นำไปใช้ควรให้ความสำคัญกับขั้นตอนเริ่มต้นหรือการพบกันครั้งแรกซึ่งจะมีผลอย่างมากต่อการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งต่อไป เนื่องด้วยหากผู้นำไปใช้สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิกผู้เข้าร่วมจะส่งผลให้เกิดสัมพันธภาพและบรรยากาศที่เอื้ออำนวยต่อการให้คำปรึกษาคือมีความกล้าที่จะเปิดใจพูดคุย

แลกเปลี่ยนประสบการณ์มุมมอง มีความไว้วางใจ แต่ถ้าผู้นำไปใช้ไม่สามารถสร้างสัมพันธภาพที่ดีได้ อาจส่งผลให้เกิดบรรยากาศของการต่อต้านหรือการไม่ให้ความร่วมมือและอาจจะนำมาซึ่งอุปสรรคในการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาในครั้งต่อไปที่ต้องพบกัน

1.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมเพื่อบรรจุลงในหลักสูตรหรือเป็นรายวิชาหนึ่งที่จะช่วยเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดอย่างจริงจัง เนื่องจากการควบคุมตนเองมีประโยชน์และทำให้เยาวชนผู้กระทำผิดได้มีภูมิคุ้มกันในตนเอง และจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองมีส่วนช่วยให้เยาวชนที่กระทำผิดมีความสามารถในการจัดการกับความคิด อารมณ์และพฤติกรรมของตัวเองได้เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ความกดดันหรือสับสนได้

## 2. ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 เนื่องจากการวิจัยนี้พบว่า นอกจากสาเหตุหลักที่เกิดจากตัวของเยาวชนขาดการควบคุมตนเองแล้ว สาเหตุอีกส่วนหนึ่งที่ได้รับข้อมูลจากเยาวชนคนหนึ่งอันเกิดมาจากรูปแบบการอบรมเลี้ยงดูและการขาดตัวแบบอย่างของครอบครัวที่ดีให้กับเยาวชน ทั้งนี้หากมีงานวิจัยในลักษณะนี้อีก ผู้วิจัยจึงเสนอให้นำบุคคลในครอบครัวได้เข้ามามีบทบาทและส่วนร่วมในการทำกลุ่มร่วมด้วยก็อาจจะช่วยทำให้ประสิทธิผลดียิ่งขึ้น

2.2 เนื่องด้วยข้อจำกัดของระยะเวลาในการติดตามผลจากงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงอยากให้การศึกษารั้ดต่อไปควรมีการติดตามผลในระยะยาวหลังจากที่เสร็จสิ้นโปรแกรมการทดลองของผู้เข้าร่วมในแต่ละเดือน เพื่อศึกษาถึงผลความคงอยู่ของพฤติกรรมการควบคุมตนเองและช่วยเสริมแรงให้พฤติกรรมการควบคุมตนเองคงอยู่อย่างถาวรต่อไป

2.3 ผู้วิจัยอยากให้นักเรียนที่เกี่ยวข้องกับเด็กและเยาวชนกลุ่มอื่นๆ ที่มีความเสี่ยงที่จะกระทำผิด สามารถนำความรู้ที่ได้รับจากการวิจัยครั้งนี้ไปประยุกต์ใช้ในการจัดโปรแกรมบรรจุลงในหลักสูตรเป็นรายวิชาหนึ่งเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเอง เนื่องจากหากเยาวชนที่เป็นกลุ่มเสี่ยงมีการควบคุมตนเองที่ดีก็จะช่วยให้สามารถลดปัญหาหรือคดีการกระทำผิดของเยาวชนที่อาจจะเกิดขึ้นในภายภาคหน้า

## บรรณานุกรม

- Agnew, R. (1995). The contributions of social psychological strain theory to the explanation of crime and delinquency. in A. Freda, & William, Laufer. (Eds), *Advances in Criminological Theory* (pp. 113-138). New Brunswick, NJ: Transaction.
- Arneklev, B. J., Grasmick, H. G., และ Bursik, R. J. J. (1999, September). Evaluating the Dimensionality and Invariance of "Low Self-Control". *Journal of Quantitative Criminology*, 15(3), 307-331.
- Bandura, A., และ Perloff, B. (1967, October). Relative efficacy of self-monitored and externally imposed reinforcement systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 7(2), 111-116.
- Beck, A. T. (1963, October). Thinking and depression: I. Idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*, 9(4), 324-333.
- Boldstad, O. D., และ Johnson, S. M. (1972, December). Self-regulation in the modification of disruptive classroom behavior. *Journal of Applied behavior Analysis*, 5(4), 443-454.
- Bootzin, R. R. (1972). A Stimulus control treatment for insomnia. in *Proceeding of the 80th Annual Convention of the American Psychological Association* (pp. 395-396). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Corey, G. (2004). *Theory and practice of group counseling* (6th ed). CA: Thomson Brooks/Cole.
- Corey, G. (2008). *Theory and practice of group counseling* (7th ed). CA: Thomson Brooks/Cole.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of group counseling* (8th ed). CA: Thomson Brooks/Cole.
- Cormier, W. H., และ Cormier, S. L. (1979). *Interviewing Strategies for Helpers : A Guide to Assessment, Treatment and Evaluation*. California: Thomson Brooks/Cole.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. New York: Stuart.
- Felixbrod, J. J., และ O'Leary, K. D. (1973, June). Effects of reinforcement on children's



- academic behavior as a function of self-determined and externally imposed contingencies. *Journal of Applied behavior Analysis*, 6(2), 241-250.
- Forde, D. R., และ Kennedy, L. W. (1997, June). Risky lifestyles, routine activities, and the general theory of crime. *Justice Quarterly*, 14(2), 265-294.
- Gibbs, J. J., และ Giever, D. (1995, June). Self-control and its manifestations among university students: an empirical test of Gottfredson and Hirschi's general theory. *Justice Quarterly*, 12(2), 231-255.
- Gibson, R. L., และ Mitchell, M. H. (2008). *Introduction to Counseling and Guidance* (7th ed). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Gottfredson, M. R., และ Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. CA: Stanford University Press.
- Hansen, J. C., Warner, R. W., และ Smith, E. J. (1976). *Group Counseling: Theory and Process*. Chicago: Rand McNally College Pub. Co.
- Hansen, J. C., Warner, R. W., และ Smith, E. J. (1980). *Group Counseling: Theory and Process* (2nd ed). Boston: Houghton Mifflin.
- Jacobs, E. E., Masson, R. L., และ Harvill, R. L. (2002). *Group Counseling : Strategies and Skills* (4th ed). CA: Brooks/Cole Pub. Co.
- Joel, W., และ Shapira, D. (1950, January). Some Principles and Procedures for Group Psychotherapy. *Journal of Psychology*, 29(1), 77-78.
- Kanfer, F. H., และ Gaelick, L. (1986). Self-management methods. in K. F.H., & A.P., Goldstein (Eds), *Helping people change: A textbook of methods* (3rd ed, pp. 283-345). New York: Pergamon.
- Kazdin, A. E. (1975, October). Characteristics and trends in applied behavior analysis. *Journal of Applied behavior Analysis*, 8(3), 332.
- Kazdin, A. E. (1984). *Behavior Modification in Applied Settings* (3rd ed). Homewood, Ill: Dorsey Press.
- Kazdin, A. E. (1989). *Behavior modification in applied settings* (4th ed). Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Kottler, J. A., และ Brown, R. W. (1996). *Introduction to Therapeutic Counseling* (3rd ed).



Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Pub.

Layne, C. C., Rikard, H. C., Jones, M. T., และ Lyman, R. D. (1976, July). Accuracy of self-monitoring on a variable ratio schedule of observer verification. *Behavior Therapy*, 7(4481-488).

Longshore, D., Chang, E., Hsieh, S., และ Messina, N. (2004, October). Self control and social bonds: A combined control perspective on deviance. *Crime & Delinquency*, 50(4), 542-564.

Lovitt, T. C., และ Curties, K. A. (1969, February). Academic response rates as a function of teacher and self imposed contingencies. *Journal of Applied behavior Analysis*, 2(1), 49-53.

Mahler, C. A. (1969). *Group Counseling in Schools*. Boston: Houghton Mifflin Company.

Mahoney, M. J., และ Thoresen, C. E. (1974). *Self-control: Power to the person*. Monterey, CA: Brooks/Cole.

Martin, G., และ Pear, J. (1983). *Behavior modification: What it is and how to do it* (2nd ed). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Nolan, J. D. (1968, February). Self-control procedures in the modification of smoking behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 32(1), 92-93.

Nystul, M. S. (2003). *Introduction to Counseling: An Art and Science Perspective* (2nd ed). NY: Allyn and Bacon.

O' Leary, S., และ Dubey, D. (1979, September). Applications of self-control procedures by children: A review. *Journal of Applied behavior Analysis*, 12(3), 449-465.

Ohlsen, M. M. (1970). *Group Counseling*. New York: Holt, Rinehart & Winston.

Ohlsen, M. M. (1977). *Group Counseling* (2nd ed). New York: Holt, Rinehart & Winston.

Patterson, C. H. (1974). *Relationship counseling and Psychotherapy*. New York: Harper & Row.

Peacock, R., Lyman, R. D., และ Rickard, H. C. (1978, September). Correspondence between self-report and observer-report as a function of task difficulty. *Behavior Therapy*, 9(4), 578-583.

Piquero, A., และ Tibbetts, S. G. (1996, September). Specifying the Direct and Indirect

Effects of Low Self- Control and Situational Factors in Offenders' Decision Making: Toward a More Complete Model of Rational Offending. *Justice Quarterly*, 13(3), 481-508.

Rao, S. N. (1981). *Counseling Psychology*. New Delhi: Tata McGraw-Hill Publishing Co.

Romero, E., Gomez-Fraguela, A. J., Luengo, M. A., และ Sobral, J. (2003). The self-control construct in the general theory of crime: An investigation in terms of personality psychology. *Psychology, Crime and Law*, 9(1), 61-86.

Rosenbaum, M. (1980). A Schedule for Assessing Self-Control Behavior: Preliminary Findings. *Behavior Therapy*, 11(1), 109-121.

Rotter, J. B. (1966, February). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80(1), 1-28.

Santogrossi, D. A., O'Leary, K. D., Romanczyk, R. G., และ Kaufman, K. F. (1973, July). Self-evaluation by adolescents in a psychiatric hospital school token program. *Journal of Applied behavior Analysis*, 6(2), 277-287.

Schmidt, J. A. (1976). *Help yourself: A guide to self-change*. Champaign, Ill: Research Press.

Schreck, C. J., Wright, R. A., และ Miller, J. M. (2002, March). A study of the individual and situational antecedents of violent victimization. *Justice Quarterly*, 19(1), 159-180.

Schwartz, G. E., และ Shapiro, D. (1976). *Consciousness and Self-Regulation: Advances in Research Volume 1*. New York: Plenum.

Shertzer, B., และ Stone, S. C. (1971). *Fundamentals of Counseling*. Boston: Houghton Mifflin Co.

Siegel, L. J. (2000). *Criminology*. Belmont, Calif: Wadsworth/Thomson Learning.

Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. New York: The Free Press.

Stuart, R. B. (1977). *Behavioral self-management: Strategies, techniques and outcomes*. New York: Brunner/Mazel.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., และ Boone, A. L. (2004, April). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271-324.

- Thompson, R. A. (2003). *Counseling Techniques Improving Relationships with Others, Ourselves, our Families, and our Environment* (2nd ed). New York: Brunner-Routledge.
- Thoresen, C. E., and Mahoney, M. J. (1974). *Behavioral Self-Control*. New York: Holt, Rinehart and Winton.
- Trotter, J. P. (1977). *The Counselor and the Group: Integrating Theory, Training and Practice*. Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Van Deventer, A. D., and Laws, D. R. (1978, November). Orgasmic reconditioning to redirect sexual arousal in pedophiles. *Behavior Therapy*, 9(5), 748-765.
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M., and Tice, D. M. (2008, May). Making choices impairs subsequent self-control: A limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(5), 883-898.
- Walker, C. E., Herberg, A. G., Clement, P. N., and Wright, L. (1981). *Clinical procedures for behavior therapy*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Watson, D., and Tharp, R. (1977). *Self-directed behavior: self-modification for personal adjustment* (2nd ed). Monterey, CA: Brooks/Cole.
- Wheeler, D. R. (1976). *Control yourself*. Chicago: Nelson-Hall.
- Williams, R. L., and Long, J. D. (1975). *Toward a self-managed lifestyle*. Boston: Houghton-Mifflin.
- Wills, T. A., Cleary, S. D., Filer, M., Shinar, O., Mariani, J., and Spera, K. (2001, September). Temperament related to early-onset substance use: Test of a developmental model. *Prevention Science*, 2(3), 145-163.
- Wolpe, J. (1969). *The Practice of Behavior Therapy*. New York: Pergamon Press.
- Wood, R., and Flynn, J. M. (1978, December). A self-evaluation token system versus an external evaluation token system alone in a residential setting with predelinquent youth. *Journal of Applied behavior Analysis*, 11(4), 503-512.
- Yalom, I. D. (1975). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books.

- กนกวรรณ ศรีทุมมา. (2546). การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการกระทำผิดของเยาวชนในศูนย์แรกรับเด็กและเยาวชนชายบ้านเมตตา สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กรุงเทพมหานคร. (สารนิพนธ์ กศ.ม. จิตวิทยาการแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน กระทรวงยุติธรรม. (2560). สถิติคดีย้อนหลังระหว่างปี พ.ศ. 2554 – 2558. Retrieved 9 ธันวาคม 2560 <http://www.djop.go.th/home>
- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- เกรียงศักดิ์ เจริญวงศ์ศักดิ์. (2543). ให้ชนะตนเอง “คุมตนได้” ดีกว่า “ตามใจตน”. นิตยสารแม่และเด็ก, 95-96.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2543). พลวัตแห่งกลุ่ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- คมเพชร ฉัตรศุภกุล. (2546). กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.
- จิตราภรณ์ จิตวรร. (2551). การกระทำผิดซ้ำของเด็กและเยาวชนในฐานะความผิดเกี่ยวกับทรัพย์ ศึกษาเชิงทฤษฎีการควบคุมตนเอง การควบคุมทางสังคมและการคบหาสมาคมที่แตกต่างกัน. (วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. อาชีววิทยาและงานยุติธรรม). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- จิรปภา เลิศวุฒิ. (2547). การศึกษาเปรียบเทียบความเชื่อมั่นในตนเองและการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำความผิดและเยาวชนที่ไม่ได้กระทำความผิด. (วิทยานิพนธ์ วท.ม. จิตวิทยาพัฒนาการ). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพมหานคร.
- เจียรนัย ทรงชัยกุล. (2558). การให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม. ในเอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชาญคณิต กฤตยา สุริยะมณีและอุนิษา เลิศโตมรสกุล. (2553, มีนาคม-สิงหาคม). การกระทำผิดซ้ำของเด็กและเยาวชนในคดีความผิดเกี่ยวกับทรัพย์:แนวทางในการป้องกันและแก้ไขโดยอาศัยปัจจัยที่เป็นตัวทำนายทางด้านอาชีววิทยา. วารสารสหศาสตร์, 10(1), 188-217.
- ชาลี ตียายน. (2554). ความสัมพันธ์เชิงอำนาจของเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำที่อยู่ในความดูแลของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่. (วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ณัชชา ชุนช่วยเจริญ. (2559, กรกฎาคม-ธันวาคม). ผลการปรึกษากลุ่มเกสรดัลต์ต่อการยับยั้งชั่งใจของเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ. วารสารพยาบาลตำรวจ, 8(2), 58-72

- ณัฐวัตร ลุนหงส์. (2544). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางครอบครัว สังคมและสภาพแวดล้อมกับการควบคุมตนเองและการมีพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของนักเรียน : ศึกษาเฉพาะนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดสมุทรปราการ. (วิทยานิพนธ์ สส.ม. การจัดการโครงการสวัสดิการสังคม). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, สมุทรปราการ.
- ดิษยา มีเพียร. (2551). ผลของการฝึกการควบคุมตนเองต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนกระทำผิดหญิงในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปรานี. (วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. จิตวิทยาพัฒนาการ). บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- นงนุช โรจนเลิศ. (2533). การศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองของนักเรียนวัยรุ่น. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. จิตวิทยาพัฒนาการ). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพมหานคร.
- นิรนาท แสนสา. (2558). การให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม. ในเอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- นิศารัตน์ มัธยัสถ์ถาวร. (2546). ผลของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์กับการควบคุมตนเองที่มีต่อพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเสพยาเสพติดของวัยรุ่น. (วิทยานิพนธ์ วท.ม. จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ประภาพร คนชื่อ. (2552). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการกับความสามารถในการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาลพบุรีเขต 2. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. การวิจัยและสถิติทางการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2536). การปรับพฤติกรรมเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา และวิไลลักษณ์ พงษ์โสภา. (2557). ทฤษฎีและเทคนิคการให้บริการปรึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2525). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. กรุงเทพฯ: พิกซ์อักษร.
- พรณี ดาโรจน์. (2542). การใช้เทคนิคการควบคุมตนเองเพื่อพัฒนาพฤติกรรมการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. จิตวิทยาการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- พรชัย ชันดี. (2553). ทฤษฎีอาชญาวิทยา: หลักการ งานวิจัยและนโยบายประยุกต์. กรุงเทพฯ: สุ

เนตรฟิล์ม.

พรพริ้ง ปัทมินทร์. (2550). ภูมิหลังของเยาวชนที่กระทำผิดฐานทำร้ายร่างกายและกระทำผิดทางเพศ  
กรณีศึกษาเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนชายบ้านมุทิดา. (ปริญญานิพนธ์  
ศศ.ม. การพัฒนาคอรัวและสังคม). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช,  
นนทบุรี.

พรธณี ศรีวานิชย์พุดิ และคณะ. (2560, ตุลาคม-ธันวาคม). ปัจจัยที่ส่งผลต่อเด็กและเยาวชน  
กระทำผิดซ้ำของศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง. พัฒนาเทคนิคศึกษา, 30(104), 127-134.

พวงทิพย์ นาคเป้า. (2543). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวคิดพิจารณาความเป็นจริง  
และการฝึกสมาธิต่อการเพิ่มระดับการควบคุมตนเองของเยาวชนกระทำผิดกฎหมาย.  
(วิทยานิพนธ์ วท.ม. จิตวิทยาการให้คำปรึกษา). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยรามคำแหง,  
กรุงเทพมหานคร.

พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์. (2558). การให้บริการปรึกษาเป็นกลุ่ม เอกสารการสอนชุดวิชาเทคนิคการ  
ปรึกษาเบื้องต้น นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.

พัทธนันท์ ตั้งพิพัฒนการกุล. (2553). การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีเผชิญความจริงเพื่อ  
เสริมสร้างการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เสี่ยงต่อการติดเกม  
คอมพิวเตอร์. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. จิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว). บัณฑิต  
วิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.

พิมพ์ทัย สังสุทธิ. (2555). ความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิงกับการกระทำผิดเกี่ยวกับ  
ทรัพย์สิน: ศึกษาในแนวทางของทฤษฎีความกดดันทั่วไป ทฤษฎีการควบคุมตนเองและทฤษฎี  
ความผูกพันทางสังคม. (ปริญญานิพนธ์ ศศ.ม. อาชีววิทยาและงานยุติธรรม). บัณฑิต  
วิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหิดล, นครปฐม.

พริยา ย้งรอด. (2558). ประสบการณ์ด้านจิตใจในการฟื้นฟูพลังของเยาวชนที่ไม่กระทำผิดซ้ำ.  
(วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. จิตวิทยา). บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
กรุงเทพมหานคร.

เพ็ญญา กุลนาคดล. (2560). การให้การปรึกษาวัยรุ่น (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทย  
การพิมพ์.

มลลิกา เหล็กกล้า. (2557). การปฏิบัติต่อเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดตามมาตรฐานการปฏิบัติงาน  
ขั้นต่ำขององค์การสหประชาชาติ: กรณีศึกษาศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 8  
จังหวัดสุราษฎร์ธานีและศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 9 จังหวัดสงขลา.



- (วิทยานิพนธ์ สส.ม. สังคมสงเคราะห์ศาสตร์). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- มานิกา วิเศษสาธ. (2555). จิตวิทยาการทดลองเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ลักขณา ศรีวัฒน์. (2560). ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- วลัยกร สังฆบุตร. (2555). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างต้นทุนชีวิต การควบคุมตนเองและลักษณะมุ่งอนาคตของนักเรียนวัยรุ่นในจังหวัดจันทบุรี. (วิทยานิพนธ์ วท.ม. จิตวิทยาพัฒนาการ). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพมหานคร.
- วัชร ทรัพย์มี. (2550). กระบวนการปรึกษา: ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วัชร ทรัพย์มี. (2556). กระบวนการปรึกษา: ขั้นตอน สัมพันธภาพ ทักษะ. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสุเทพ ทองเจิม. (2540). มูลเหตุจูงใจในการกระทำความผิดของเด็กและเยาวชนชาย : ศึกษาเฉพาะสถานแรกรับ (บ้านเมตตา) ของสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง. (สารนิพนธ์ สส.ม. สังคมสงเคราะห์ในกระบวนการยุติธรรม). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- ศรินทรรัตน์ ทองปาน. (2550). แนวทางการประยุกต์ใช้รูปแบบการแก้ไขฟื้นฟูและพัฒนาเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนบ้านกาญจนาภิเษก. (วิทยานิพนธ์ สส.ด. การบริหารสังคม). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- ศิริบุญ สายโกสุม. (2555). การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่ม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ศิริวัลย์ งามชมพภู. (2552). ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีโรเจอร์สเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของวัยรุ่นในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น. (วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. จิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.
- สกล วรเจริญศรี. (2560). เทคนิคเชิงสร้างสรรค์และกิจกรรมสำหรับการให้คำปรึกษากลุ่มวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมบัติ ท้ายเรือคำ. (2555). ระเบียบวิธีวิจัยสำหรับมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 5). มหาสารคาม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สมโภชน์ เฉียมสุภาษิต. (2556). ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สวาท เส้นทอง. (2529). ผลของการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรโดยนักเรียนเป็นผู้กำหนดเงื่อนไขเอง และครูเป็นผู้กำหนดเงื่อนไขต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนบวกและลบเลขของเด็กปัญญาอ่อนที่สามารถเรียนได้. (วิทยานิพนธ์ ค.ม. จิตวิทยาการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

สาวิตรี ลำเลิศ. (2552). การศึกษาพฤติกรรมก้าวร้าวและการพัฒนาโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนหญิงที่กระทำความผิด. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. จิตวิทยาการแนะแนว). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล. (2555, กรกฎาคม-ธันวาคม). การพัฒนาและตรวจสอบคุณภาพมาตรฐานการควบคุมตนเอง: การศึกษาแยกภาวะสันนิษฐาน. วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์), 4(8), 153-167.

สุขอรุณ วงษ์ทิม. (2554). การให้บริการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม เอกสารการสอนชุดวิชาแนวคิดทางการแนะแนวและทฤษฎีการปรึกษาเชิงจิตวิทยา. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สุจิตรา โนมะยะยา. (2555). การใช้กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการควบคุมตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2. (วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. จิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น, ขอนแก่น.

สุดจิต เจนนพกาญจน์. (2546). กระบวนทัศน์ในการพัฒนากระบวนการยุติธรรมสำหรับเด็กและเยาวชนไทย. (วิทยานิพนธ์ สส.ด. การบริหารสังคม). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.

หทัยชนก พันพงค์. (2555). การพัฒนาแบบวัดการควบคุมตนเองสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. (ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. การวัดผลการศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.

อติวัฒน์ พรหมมาสา. (2533). ผลของการฝึกการควบคุมตนเองที่มีต่อความถูกต้องในการทำแบบฝึกหัดวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีคะแนนจากแบบวัดไอเออาร์ต่างกัน. (วิทยานิพนธ์ ค.ม. จิตวิทยา). บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.

อรพลอย เกษมสันต์ ณ อยุธยา. (2546). การศึกษาเปรียบเทียบการควบคุมตนเองและมโนภาพแห่งตนของนักศึกษาวัยรุ่นที่อาศัยอยู่หอพักกับนักศึกษาวัยรุ่นที่อยู่ตามบ้าน. (ปริญญานิพนธ์

กศ.ม. จิตวิทยาพัฒนาการ). บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,  
กรุงเทพมหานคร.

อัณณพ ชูบำรุง และอุนิษา เลิศโตมรสกุล. (2555). อาชญากรรมและอาชญาวิทยา. กรุงเทพฯ:  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อุบลรัตน์ เพ็งสถิตย์. (2542). จิตวิทยาพัฒนาการ (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.







ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย  
และหนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดและ  
โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเอง

1. รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง      อาจารย์ประจำภาควิชาการแนะแนวและ  
จิตวิทยาการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง      อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา  
คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
3. อาจารย์ ดร.อุรปริย์ เกิดในมงคล      อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะ  
แนว  
คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยศิลปากร





## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 12414

ที่ ศธ 6918/๒๕๕4

วันที่ ๑ ตุลาคม 2561

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายพงศกร เสงวีวัฒนชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้าง การควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม ” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจ แบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้าง การควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถาม ข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 090 050 5052

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายพงศกร เสงวีวัฒนชัย และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ศาสตราจารย์ ดร. ๑.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 12414

ที่ ศธ 6918/ ๒๕๖๔

วันที่ ๑ ตุลาคม 2561

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณะบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายพงศกร เสงวีวัฒนชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำความผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.สาธิต ใจตรง เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำความผิด และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำความผิด ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 090 050 5052

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายพงศกร เสงวีวัฒนชัย และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

*พงศ์กร อ.*

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ โทร. 12414

ที่ ศธ 6918/๖๒๕๔

วันที่ ๑ ตุลาคม 2561

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายพงศ์กร เสงวิวัฒน์ชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "การเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ อาจารย์ ดร.อุรปริย เกิดในมงคล เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว และสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 090 050 5052

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายพงศ์กร เสงวิวัฒน์ชัย และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

นางสาว อ. ...

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยและเอกสารขอจริยธรรมสำหรับการวิจัยในมนุษย์



ที่ ยธ ๐๖๑๐๙



กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน  
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา  
อาคารราชบุรีดิเรกฤทธิ์ ชั้น ๕  
ถนนแจ้งวัฒนะ เขตหลักสี่  
กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๑๐

๙๙ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง การเข้าเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

อ้างถึง หนังสือบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่ ศธ ๖๙๑๘/๒๕๐๗ ลงวันที่ ๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๑

ตามหนังสือที่อ้างถึง นายพงศกร เสงวิวัฒน์ชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา  
ศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับการอนุมัติให้ทำปริญญาโท  
เรื่อง “การเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” และขอความ  
อนุเคราะห์เก็บข้อมูลกับเด็กและเยาวชน ในหน่วยงานสังกัดกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน คือ ศูนย์ฝึกและ  
อบรมเด็กและเยาวชนสิรินธร โดยการใช้การสัมภาษณ์และแบบสอบถาม นั้น

กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน พิจารณาแล้วอนุญาตให้ผู้วิจัย นายพงศกร เสงวิวัฒน์ชัย  
สามารถดำเนินการเก็บข้อมูลกับเจ้าหน้าที่ในหน่วยงานสังกัดกรมพินิจฯ ได้ ทั้งนี้ให้ผู้วิจัยประสานงานไปยัง  
หน่วยงานเพื่อประสาน วัน เวลา ที่จะเข้าเก็บข้อมูลต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นางสาวศิริประภา ยวธิ์ษา)  
รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน  
อธิบดีกรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน

สถาบันวิจัยและพัฒนา

กลุ่มงานวิจัยและพัฒนา

โทร. ๐ ๒๑๔๑ ๓๔๗๘ โทรสาร ๐ ๒๑๔๓ ๘๔๘๒

ที่ ศธ 6918/



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

กุมภาพันธ์ 2562

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลตุลาการเฉลิมพระเกียรติ

เนื่องด้วย นายพงศกร เสงวิวัฒน์ชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัย และพัฒนาศักยภาพมนุษย์ (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำ ปรินญาณินพนธ์ เรื่อง “การเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชราภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ ที่ปรึกษาปรินญาณินพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง “แบบวัดการควบคุมตนเอง ของเยาวชนที่กระทำผิด” กับเด็กและเยาวชนในโรงพยาบาลตุลาการเฉลิมพระเกียรติ โดยใช้สถานที่ โรงพยาบาลตุลาการเฉลิมพระเกียรติ ในเดือนกุมภาพันธ์ 2562 ถึงมีนาคม 2562 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็น ผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 090 050 5052



ที่ ศธ 6918/2๑๐๘



บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

พศศจิกายน 2561

เรื่อง ขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนฟ้าไผ่วิทยา

เนื่องด้วย นายพงศกร เองวิวัฒน์ชัย นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนา  
ศึกษาศาสตร์ (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์  
เรื่อง “การเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม” โดยมี  
รองศาสตราจารย์ ดร.สกล วรเจริญศรี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พัชรภรณ์ ศรีสวัสดิ์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา  
ปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขออนุญาตเผยแพร่ข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง “แบบสอบถามการ  
ควบคุมตนเอง” และโปรแกรมการเสริมสร้างการควบคุมตนเองโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม กับเด็กและเยาวชน  
โรงเรียนฟ้าไผ่วิทยา เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย ระหว่างเดือนมกราคม 2562 ถึงเดือนกุมภาพันธ์ 2562 ทั้งนี้  
นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธิพงษ์ วัฒนานนท์สกุล)

รองคณบดีฝ่ายบริหารและวางแผน รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 090 050 5052

ที่ ศธ 6922(6)/ 132

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
สุโขทัย 23 กรุงเทพฯ 10110

21 ก.ย. 2561

เรื่อง ขอแจ้งผลการพิจารณาโครงการวิจัยเลขที่ SWUEC 248/61  
เรียน นายพงศกร เสงี่ยมชัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. ใบรับรองโครงการวิจัย SWUEC/E-248/2561

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม โครงการวิจัยเลขที่ SWUEC 248/61 เพื่อรับการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ นั้น

คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าว บัดนี้ คณะกรรมการฯ ให้การรับรองโครงการวิจัยดังกล่าวแล้วเมื่อวันที่ 11 กันยายน 2561 รายละเอียดดังนี้

Certificate Number SWUEC/E-248/2561

Date of Approval 11 กันยายน 2561 (อายุใบรับรองโครงการวิจัย 12 เดือน)

Date of Expiration 11 กันยายน 2562

Continuing Review ทุก 12 เดือน (ครบกำหนดส่งรายงานครั้งแรก วันที่ 11 กันยายน 2562)

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ ขอความกรุณาให้ผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยและต่ออายุการรับรองก่อนกำหนดวันหมดอายุ 30 วัน เพื่อให้เป็นไปตามวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs version 2.0) ของคณะกรรมการฯ ทั้งนี้รายละเอียดของเอกสารให้การรับรองตามที่ปรากฏใน Certificate of Approval (Certificate Number SWUEC/E-248/2561) ที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไป

ขอแสดงความนับถือ

(แพทย์หญิงสุรพร กัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์



MF4Version1:15/7/2556

ใบรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย  
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและใบยินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC- 248/61E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: การเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำความผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม  
ชื่อผู้วิจัยหลัก: นายพงศกร เสงวีวัฒนชัย  
สังกัด: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย  
2. โครงร่างการวิจัย  
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย  
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

## เอกสารที่พิจารณาทบทวน

|                                             |                                     |
|---------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. แบบเสนอโครงการวิจัย                      | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 ก.ย. 2561 |
| 2. โครงร่างการวิจัย                         | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 ก.ย. 2561 |
| 3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย          | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 ก.ย. 2561 |
| 4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 10 ก.ย. 2561 |

(ลงชื่อ).....

(นายปิยชาติ บุญเพ็ญ)

กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

(แพทย์หญิงสุวิพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E-248/2561

วันที่ให้การรับรอง : 11/09/2561

วันหมดอายุใบรับรอง : 11/09/2562





## แบบวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

คำชี้แจง

แบบประเมินฉบับนี้มีทั้งหมด 4 หน้า โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

ตอนที่ 2 แบบวัดการควบคุมตนเอง

1. แบบประเมินฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพมนุษย์ แขนงจิตวิทยาการให้คำปรึกษา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. คำตอบของท่านไม่มีถูกหรือผิดและไม่มีผลกระทบต่อตัวท่านแต่อย่างใด โดยคำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์และมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการศึกษาและการวิจัย

3. ขอความร่วมมือในการตอบแบบประเมินของท่านทุกข้อตามความเป็นจริงอย่างตรงไปตรงมา ตรงตามความรู้สึกและการกระทำให้มากที่สุด เพื่อให้แบบประเมินฉบับนี้มีความสมบูรณ์และสามารถนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติได้

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นายพงศกร เสงวิวัฒน์ชัย

นิสิตปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

**คำชี้แจง :** ให้เยาวชนกรอกข้อมูลที่ตรงกับความเป็นจริงของตนมากที่สุด

1. อายุ ..... ปี
2. ระดับการศึกษาสูงสุด .....
3. สถานภาพครอบครัว ☐ บิดามารดาอยู่ร่วมกัน ☐ บิดามารดาแยกทางหรือหย่าร้าง  
☐ บิดามารดาคนใดคนหนึ่งเสียชีวิตหรือบิดามารดาเสียชีวิตทั้งคู่

### ตอนที่ 2 แบบวัดการควบคุมตนเอง

**คำชี้แจง** แบบประเมินนี้ประกอบด้วยคำถาม จำนวน 3 หน้า ให้เยาวชนทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน

ช่อง ☐ หลังข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นและการกระทำตรงตามความเป็นจริงของ

เยาวชนมากที่สุด โปรดตอบคำถามให้ครบทุกข้อ ตามความหมายดังนี้

**คำชี้แจง:** จงพิจารณาข้อความแต่ละข้อความ และเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องคำตอบที่สอดคล้องกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว โดยพิจารณาเกณฑ์ในการเลือกตอบดังนี้

|               |         |                                                    |
|---------------|---------|----------------------------------------------------|
| ตรงมากที่สุด  | หมายถึง | ข้อความตรงกับความคิดเห็นและการกระทำของตนมากที่สุด  |
| ตรงมาก        | หมายถึง | ข้อความตรงกับความคิดเห็นและการกระทำของตนมาก        |
| ปานกลาง       | หมายถึง | ข้อความตรงกับความคิดเห็นและการกระทำของตนปานกลาง    |
| ตรงน้อย       | หมายถึง | ข้อความตรงกับความคิดเห็นและการกระทำของตนน้อย       |
| ตรงน้อยที่สุด | หมายถึง | ข้อความตรงกับความคิดเห็นและการกระทำของตนน้อยที่สุด |

| ข้อ | ข้อความคำถาม                                                                                 | ระดับความคิดเห็น |        |         |         |               |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|---------|---------|---------------|
|     |                                                                                              | ตรงมากที่สุด     | ตรงมาก | ปานกลาง | ตรงน้อย | ตรงน้อยที่สุด |
| 1   | เมื่อมีใครมาพูดไม่ดีกับฉัน ฉันจะไม่ตอบโต้หรือไม่พูดจาที่ไม่ดีออกไป                           |                  |        |         |         |               |
| 2   | เมื่อมีคนมาทำให้ฉันไม่พอใจ ฉันจะไม่แสดงอาการหรือแสดงสีหน้าที่ไม่ดีออกไป                      |                  |        |         |         |               |
| 3   | เมื่อมีปากเสียงกับเพื่อน ฉันจะหลีกเลี่ยงการปะทะเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาที่รุนแรง                 |                  |        |         |         |               |
| 4   | เมื่อมีใครมาแหย่หรือยั่วให้โมโห ฉันจะพยายามหาทางหลบหลีกเพื่อไม่ให้เกิดปัญหาหรือใช้ความรุนแรง |                  |        |         |         |               |



| ข้อ | ข้อความ                                                                                                            | ระดับความคิดเห็น |        |             |         |                   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|-------------|---------|-------------------|
|     |                                                                                                                    | ตรงมาก<br>ที่สุด | ตรงมาก | ปาน<br>กลาง | ตรงน้อย | ตรงน้อย<br>ที่สุด |
| 5   | หากเพื่อนพูดจาถูกและทำให้ฉันโกรธ ฉันจะพยายามยับยั้งตัวเองที่จะไม่ตอบโต้เพื่อไม่ให้เกิดสถานการณ์ที่เลวร้ายไปกว่านี้ |                  |        |             |         |                   |
| 6   | ฉันอดทนและฝึกฝนทักษะวิชาชีพต่างๆ เพื่อให้สามารถนำไปใช้ประกอบอาชีพในอนาคต                                           |                  |        |             |         |                   |
| 7   | ฉันอดทนสู้ที่จะตั้งใจเรียนเพื่อให้มีชีวิตที่ดีขึ้นในอนาคต                                                          |                  |        |             |         |                   |
| 8   | ฉันยอมลำบากในการอ่านหนังสือเพื่อที่จะได้มีความรู้และเอาไปใช้ประโยชน์ในชีวิต                                        |                  |        |             |         |                   |
| 9   | หากเพื่อนชวนให้ไปทำสิ่งไม่ดี ฉันจะยับยั้งตัวเองที่จะไม่ไปเกี่ยวข้อง                                                |                  |        |             |         |                   |
| 10  | หากผู้อื่นชวนทำเรื่องที่ทำให้ตัวเองเดือดร้อนและก่อให้เกิดความเสียหาย ฉันจะพยายามยับยั้งที่จะไม่กระทำการนั้น        |                  |        |             |         |                   |
| 11  | หากต้องทำในสิ่งที่ขัดต่อกฎระเบียบของโรงเรียน ฉันเลือกที่จะยับยั้งและไม่กระทำให้ตัวเองและคนรอบข้างต้องเดือดร้อน     |                  |        |             |         |                   |
| 12  | หากพบเจอปัญหา ฉันจะคิดไตร่ตรองหาวิธีการแก้ไขปัญหาต่างๆ ด้วยเหตุและผล                                               |                  |        |             |         |                   |
| 13  | เมื่ออยู่ในสถานการณ์ที่กดดัน ฉันจะไม่ใช้อารมณ์ในการแก้ไขปัญหา                                                      |                  |        |             |         |                   |
| 14  | ในการแก้ไขปัญหา ฉันจะคิดคำนึงผลกระทบความเดือดร้อนต่อตนเองและผู้อื่นอยู่เสมอ                                        |                  |        |             |         |                   |
| 15  | ฉันจะคิดคำนึงถึงข้อดีและข้อเสียในแต่ละวิธีก่อนลงมือแก้ไขปัญหา                                                      |                  |        |             |         |                   |
| 16  | ฉันมีการวางแผนจัดลำดับความสำคัญในสิ่งที่ทำแต่ละวัน                                                                 |                  |        |             |         |                   |
| 17  | หากพบปัญหาหลายๆ เรื่องในเวลาเดียวกัน ฉันจะมีการวางแผนเลือกแก้ไขปัญหาที่สำคัญก่อน                                   |                  |        |             |         |                   |
| 18  | เมื่อพบปัญหา ฉันจะหาวิธีการแก้ไขปัญหาหลายๆ วิธีเพื่อเป็นทางเลือก                                                   |                  |        |             |         |                   |
| 19  | ในการแก้ไขปัญหาต่างๆ ฉันจะพิจารณาถึงผลดีผลเสียของทางเลือกก่อนการตัดสินใจ                                           |                  |        |             |         |                   |

| ข้อ | ข้อความ                                                                  | ระดับความคิดเห็น |        |             |         |                   |
|-----|--------------------------------------------------------------------------|------------------|--------|-------------|---------|-------------------|
|     |                                                                          | ตรงมาก<br>ที่สุด | ตรงมาก | ปาน<br>กลาง | ตรงน้อย | ตรงน้อย<br>ที่สุด |
| 20  | ฉันจะรู้สึกเสียใจในภายหลังจากที่ตัดสินใจกระทำการใดๆ ลงไปโดยขาดการยั้งคิด |                  |        |             |         |                   |
| 21  | เวลาตัดสินใจทำอะไร ฉันจะรีบทำให้เสร็จๆ ไปโดยไม่ได้อิดให้รอบคอบ           |                  |        |             |         |                   |
| 22  | ฉันรู้สึกหงุดหงิด หากคนรอบข้างทำอะไรที่ไม่ทันใจตนเอง                     |                  |        |             |         |                   |
| 23  | ฉันจะขาดความอดทน หากต้องกระทำการใดที่ต้องใช้ระยะเวลาที่ยาวนาน            |                  |        |             |         |                   |
| 24  | หากต้องเข้าแถวรอคอยสิ่งใดนานๆ ฉันจะแซงคิวคนอื่น                          |                  |        |             |         |                   |
| 25  | ฉันจะนั่งเหม่อลอย จนไม่สามารถจดจ่อสิ่งที่ครูสอนได้ในเวลาเรียน            |                  |        |             |         |                   |
| 26  | หากคุณครูเรียกให้ตอบคำถามในขณะที่เรียน ฉันจะต้องขอคำถามทวนซ้ำ            |                  |        |             |         |                   |
| 27  | ฉันจะไม่สามารถจดจ่อสิ่งที่ครูสอนได้ หากมีผู้คนเดินผ่านไปมาหน้าห้อง       |                  |        |             |         |                   |
| 28  | ฉันจะเริ่มวอกแวก หากต้องทำกิจกรรมใดๆ ที่ต้องใช้ระยะเวลาที่ยาวนาน         |                  |        |             |         |                   |
| 29  | หากมีเสียงดังเกิดขึ้นในขณะที่เรียน ฉันจะไม่สามารถจดจ่อสิ่งที่ครูสอนได้   |                  |        |             |         |                   |
| 30  | ฉันจะรู้สึกไม่ไหวที่จะต้องรอคอยสิ่งใดนานๆ                                |                  |        |             |         |                   |
| 31  | ฉันจะรู้สึกหงุดหงิดในการเข้าแถวรอคิวที่ต้องใช้ระยะเวลาที่ยาวนาน          |                  |        |             |         |                   |
| 32  | หากไม่ได้ในสิ่งที่ฉันต้องการได้ทันที ฉันจะอารมณ์เสีย                     |                  |        |             |         |                   |
| 33  | หากมีใครมาทำให้ฉันโกรธ ฉันจะจดจำคนๆ นั้นไม่เคยลืม                        |                  |        |             |         |                   |
| 34  | เมื่อมีใครทำให้ฉันรู้สึกไม่พอใจ ฉันจะหาทางแก้แค้นคืน                     |                  |        |             |         |                   |
| 35  | ฉันจะไม่ยอมให้อภัยโดยเด็ดขาดกับคนที่เคยทำไม่ดีกับฉันไว้                  |                  |        |             |         |                   |

### ภาคผนวก ง

การตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำความผิด

1. ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำความผิด
2. ค่าอำนาจจำแนก ( $r$ ) ค่าความเชื่อมั่น ( $\alpha$ ) ของแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำความผิดในภาพรวม

ตาราง 9 แสดงค่าดัชนีคุณภาพความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำความผิด

| ข้อที่ | ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ |         |         | $\Sigma R$<br>คะแนนรวม | ค่า IOC |
|--------|----------------------------|---------|---------|------------------------|---------|
|        | คนที่ 1                    | คนที่ 2 | คนที่ 3 |                        |         |
| 1      | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 2      | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 3      | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 4      | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 5      | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 6      | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 7      | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 8      | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 9      | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 10     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 11     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 12     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 13     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 14     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 15     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 16     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 17     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 18     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 19     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 20     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 21     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 22     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 23     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 24     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 25     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 26     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 27     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |

ตาราง 9 (ต่อ)

| ข้อที่ | ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ |         |         | $\Sigma R$<br>คะแนนรวม | ค่า IOC |
|--------|----------------------------|---------|---------|------------------------|---------|
|        | คนที่ 1                    | คนที่ 2 | คนที่ 3 |                        |         |
| 28     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 29     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 30     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 31     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 32     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 33     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 34     | 1                          | 1       | 0       | 2                      | 0.67    |
| 35     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 36     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 37     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |
| 38     | 1                          | 1       | 1       | 3                      | 1       |

ตาราง 10 ผลการวิเคราะห์ค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถามวัดการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำความผิด

| ข้อที่                               | ค่าอำนาจจำแนก (r) | ผลการคัดเลือก | ข้อที่ | ค่าอำนาจจำแนก (r) | ผลการคัดเลือก |
|--------------------------------------|-------------------|---------------|--------|-------------------|---------------|
| 1                                    | 0.04              | ตัดทิ้ง       | 20     | 0.36              | คัดเลือกไว้   |
| 2                                    | 0.44              | คัดเลือกไว้   | 21     | 0.11              | ตัดทิ้ง       |
| 3                                    | 0.40              | คัดเลือกไว้   | 22     | 0.23              | คัดเลือกไว้   |
| 4                                    | 0.56              | คัดเลือกไว้   | 23     | 0.29              | คัดเลือกไว้   |
| 5                                    | 0.59              | คัดเลือกไว้   | 24     | 0.49              | คัดเลือกไว้   |
| 6                                    | 0.55              | คัดเลือกไว้   | 25     | 0.29              | คัดเลือกไว้   |
| 7                                    | 0.37              | คัดเลือกไว้   | 26     | 0.31              | คัดเลือกไว้   |
| 8                                    | 0.21              | คัดเลือกไว้   | 27     | 0.38              | คัดเลือกไว้   |
| 9                                    | 0.24              | คัดเลือกไว้   | 28     | 0.12              | ตัดทิ้ง       |
| 10                                   | 0.63              | คัดเลือกไว้   | 29     | 0.44              | คัดเลือกไว้   |
| 11                                   | 0.50              | คัดเลือกไว้   | 30     | 0.29              | คัดเลือกไว้   |
| 12                                   | 0.30              | คัดเลือกไว้   | 31     | 0.56              | คัดเลือกไว้   |
| 13                                   | 0.29              | คัดเลือกไว้   | 32     | 0.37              | คัดเลือกไว้   |
| 14                                   | 0.34              | คัดเลือกไว้   | 33     | 0.30              | คัดเลือกไว้   |
| 15                                   | 0.24              | คัดเลือกไว้   | 34     | 0.37              | คัดเลือกไว้   |
| 16                                   | 0.34              | คัดเลือกไว้   | 35     | 0.48              | คัดเลือกไว้   |
| 17                                   | 0.43              | คัดเลือกไว้   | 36     | 0.37              | คัดเลือกไว้   |
| 18                                   | 0.33              | คัดเลือกไว้   | 37     | 0.30              | คัดเลือกไว้   |
| 19                                   | 0.35              | คัดเลือกไว้   | 38     | 0.23              | คัดเลือกไว้   |
| ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.81 |                   |               |        |                   |               |





ภาคผนวก จ

1. รายละเอียดโปรแกรมการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. รายละเอียดแบบสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลในเชิงคุณภาพ

## 1. สรุปรายละเอียดโปรแกรมการเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิดโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

### โครงร่างการกำหนดประเด็นในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

ตาราง 11 แสดงการกำหนดประเด็นในการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด



| ครั้งที่ | หัวเรื่องที่เน้น                                |
|----------|-------------------------------------------------|
| 1        | ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ                      |
| 2        | ด้านการสงบอารมณ์ (Soothability)                 |
| 3        | ด้านการชะลอความปรารถนา (Delay of gratification) |
| 4        | ด้านการแก้ปัญหา (Problem solving)               |
| 5        | ด้านการหุนหันพลันแล่น (Impulsiveness)           |
| 6        | ด้านการขาดสมาธิจดจ่อ (Distractibility)          |
| 7        | ด้านการขาดความอดทนอดกลั้น (Impatience)          |
| 8        | ปัจฉิมนิเทศ                                     |

ตาราง 12 สรุปวัตถุประสงค์และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองของเยาวชนที่กระทำผิด

| ครั้งที่ | เรื่อง                          | วัตถุประสงค์                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | ปฐมนิเทศ และสร้างสัมพันธภาพ     | 1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพโดยการสร้างบรรยากาศให้เกิดความคุ้นเคยเป็นกันเองและความไว้วางใจระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม<br>2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้นำและสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนระยะเวลาสถานที่ในการให้คำปรึกษา และการรักษาความลับของสมาชิกภายในกลุ่ม | ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered Counseling Theory)<br>เทคนิคที่ใช้<br>1. การฟัง (Listening)<br>2. การทวนซ้ำ (Restatement)<br>3. การถาม (Questioning)<br>4. การเงียบ (Silence)<br>5. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)<br>6. การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content)<br>7. การทำให้กระจ่าง (Clarifying)                                                                                             |
| 2        | ด้านการสงบอารมณ์ (Soothability) | 1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองเมื่อมีสิ่งเร้าต่างๆ มากระทบ<br>2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ อย่างพึงประสงค์ได้ด้วยตนเอง                                                                                                                                                       | ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy)<br>เทคนิคที่ใช้<br>1. เทคนิคทางความคิด (Cognitive methods) คือ การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Disputing of irrational belief)<br>2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive techniques) คือ การใช้จินตนาการในการคิดถึงความรู้สึกต่อสิ่งเลวร้ายอย่างเหมาะสม (Rational-Emotive imagery)<br>3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavior techniques) คือ การฝึกทักษะ (Skill Training) |

ตาราง 12 (ต่อ)

| ครั้งที่ | เรื่อง                                                    | วัตถุประสงค์                                                                              | ทฤษฎีและเทคนิค<br>การให้คำปรึกษา                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3        | ด้านการชะลอ<br>ความปรารถนา<br>(Delay of<br>gratification) | เพื่อให้สมาชิกได้เกิดความรู้สึก<br>ตระหนักและยับยั้งความ<br>ต้องการในสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ | ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม<br>(Behavioral Counseling Theory)<br>เทคนิคที่ใช้<br>1. เทคนิควิธีการควบคุมตนเอง (Self-control)<br>2. เทคนิควิธีการเสริมแรง (Reinforcement)<br>คือ การเสริมแรงบวก (Positive Reinforcement)                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4        | ด้านการแก้ปัญหา<br>(Problem<br>solving)                   | เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้<br>แนวทางในการแก้ไขปัญหา<br>และคำนึงถึงผลกระทบที่<br>ตามมา | ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม<br>(Behavioral Counseling Theory)<br>เทคนิคที่ใช้<br>1. เทคนิควิธีการเสริมแรง (Reinforcement)<br>คือ การเสริมแรงบวก (Positive Reinforcement)<br>2. เทคนิควิธีการเรียนรู้จากตัวแบบ<br>(Modeling) คือ สื่อผสม                                                                                                                                                                                                                                  |
| 5        | ด้านการหุนหันพลัน<br>แล่น<br>(Impulsiveness)              | เพื่อให้สมาชิกเกิดความรู้สึก<br>ตระหนักคิดก่อนที่ลงมือ<br>กระทำพฤติกรรมใดๆ                | ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล<br>อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive<br>Behavior Therapy)<br>เทคนิคที่ใช้<br>1. เทคนิคทางความคิด (Cognitive<br>methods) คือ เทคนิคการโต้แย้งเพื่อขัด<br>หรือเอาชนะความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผล<br>(Disputing of Irrational Beliefs)<br>2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive<br>techniques) คือ เทคนิคการจินตนาการ<br>แบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ (Rational-<br>Emotive Imagery)<br>3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavior<br>techniques) คือ การกำหนดงานด้าน |

ตาราง 12 (ต่อ)

| ครั้งที่ | เรื่อง                                        | วัตถุประสงค์                                                                                                               | ทฤษฎีและเทคนิค<br>การให้คำปรึกษา                                                                                                                                                 |
|----------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5        |                                               |                                                                                                                            | พฤติกรรมให้ทำ (Behavioral Homework Assignments)                                                                                                                                  |
| 6        | ด้านการขาดสมาธิ<br>จดจ่อ<br>(Distractibility) | เพื่อให้สมาชิกเกิดความ<br>ตระหนักและเรียนรู้แนว<br>ทางการมีสมาธิจดจ่ออยู่กับ<br>สิ่งใดสิ่งหนึ่ง                            | ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง<br>(Reality Counseling Theory)<br>เทคนิคที่ใช้<br>1. เทคนิคการเผชิญหน้า<br>2. การสังเกต<br>3. สะท้อนความรู้สึก<br>4. การทำให้เกิดความกระจ่าง |
| 7        | ด้านการขาดความ<br>อดทนอดกลั้น<br>(Impatience) | เพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้วิธีการ<br>ผ่อนคลายและแนวทางใน<br>การควบคุมความอดทนอด<br>กลั้น                                    | ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพฤติกรรมนิยม<br>(Behavioral Counseling Theory)<br>เทคนิคที่ใช้<br>1. เทคนิคการผ่อนคลาย (Relaxation)<br>2. เทคนิควิธีการควบคุมตนเอง (Self-control)          |
| 8        | ปัจเจกนิเทศ                                   | 1. เพื่อทำการยุติกลุ่ม<br>2. เพื่อให้สมาชิกมีแนวทาง<br>ในการนำวิธีการควบคุม<br>ตนเองไปปฏิบัติหลังจากยุติ<br>การให้คำปรึกษา | ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเผชิญความจริง<br>(Reality Counseling Theory)<br>เทคนิคที่ใช้<br>1. เทคนิคการเผชิญหน้า<br>2. การสังเกต<br>3. สะท้อนความรู้สึก<br>4. การทำให้เกิดความกระจ่าง |

## โปรแกรมการเสริมสร้างการควบคุมตนเองโดยการให้คำปรึกษากลุ่ม

ครั้งที่ : 1

เรื่อง : การปฐมนิเทศและการสร้างสัมพันธภาพ

วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพโดยการสร้างบรรยากาศให้เกิดความคุ้นเคยเป็นกันเองและความไว้วางใจระหว่างสมาชิกและผู้นำกลุ่ม

2. เพื่อให้สมาชิกได้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษากลุ่ม ข้อตกลงการเข้าร่วมกลุ่ม รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของผู้นำและสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนระยะเวลา สถานที่ในการให้คำปรึกษาและการรักษาความลับของสมาชิกภายในกลุ่ม

กิจกรรม : รู้เขา รู้เรา

ระยะเวลาที่ใช้ : 90 นาที

อุปกรณ์ :

1. ใบงานกิจกรรมรู้เขา รู้เรา
2. ดินสอ/ยางลบ
3. ป้ายชื่อคล้องคอ
4. ปากกาเคมี

เทคนิคที่ใช้ :

1. การฟัง (Listening)
2. การทวนซ้ำ (Restatement)
3. การถาม (Questioning)
4. การเงียบ (Silence)
5. การสะท้อนความรู้สึก (Reflection of Feeling)
6. การสะท้อนเนื้อหา (Reflection of Content)
7. การทำให้กระจ่าง (Clarifying)

วิธีดำเนินการ :

ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งแรก สมาชิกกลุ่มอาจจะยังมีความรู้สึกวิตกกังวล ความสงสัยและการต่อต้านความรู้สึก อันเนื่องจากสมาชิกกลุ่มอาจจะยังไม่คุ้นเคยกับผู้นำและสมาชิกคนอื่น ๆ ภายในกลุ่ม ประกอบกับสมาชิกกลุ่มไม่สามารถคาดเดาเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นได้ ผู้นำกลุ่มจึงเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลาง (Client-Centered



Counseling Theory) ของคาร์ล โรเจอร์ที่เป็นทฤษฎีการให้คำปรึกษาโดยเน้นผู้รับการปรึกษาเป็นศูนย์กลางและมองมนุษย์ด้วยความรู้สึกที่ดีโดยมีความเชื่อว่ามนุษย์มีเหตุผล สามารถที่จะพัฒนาตนเองในทางที่ดีจนสุดความสามารถได้ (ลักษณะ สิริวัฒน์.2560: 127) ซึ่งทฤษฎีนี้มีกระบวนการที่ผู้นำกลุ่มพยายามที่จะเข้าใจความรู้สึก ข้อมูลและประสบการณ์ของสมาชิกที่พยายามสื่อออกมาโดยวิธีดังกล่าวนี้สามารถที่จะเข้าถึงความรู้สึกที่แท้จริงของสมาชิกได้ ประกอบกับการยอมรับอย่างไม่มีเงื่อนไข (Unconditional Positive Regard) และเพื่อที่จะเอื้ออำนวยให้สมาชิกกลุ่มได้รู้สึกถึงความปลอดภัย ไว้วางใจและสามารถเปิดรับประสบการณ์ใหม่ๆ ได้ด้วย นอกจากนี้ทฤษฎีนี้ยังทำให้บุคคลได้เกิดความตระหนักถึงมุมมองที่มีต่อตัวตนทั้ง 3 สถานะอันได้แก่ ตัวตนในอุดมคติหรือตัวตนที่เราต้องการจะเป็น (Ideal self) ตัวตนในสิ่งที่คิดหรือตัวที่คิดว่าเราเป็น (Perceived self) และตัวตนตามสภาพความเป็นจริงหรือตัวตนที่แท้จริง (Real self) เพราะหากบุคคลได้มีการรับรู้ตัวตนทั้ง 3 ได้ไม่สอดคล้องกัน (Incongruence) ระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง (Self) กับประสบการณ์จริง (Experience) ก็จะก่อให้เกิดความรู้สึกว่าถูกคุกคามทางด้านจิตใจและก่อให้เกิดความรู้สึกวิตกกังวล ในทางตรงกันข้ามหากบุคคลนั้นมีการรับรู้ตัวตนทั้ง 3 ได้สอดคล้องกัน (Congruence) ระหว่างความรู้สึกนึกคิดที่มีต่อตนเอง (Self) กับประสบการณ์จริง (Experience) ที่เกิดขึ้นได้อย่างกลมกลืนโดยไม่บิดเบือนไปจากความเป็นจริงแล้วจะก่อให้เกิดแบบแผนของบุคลิกภาพที่มีความสอดคล้อง สามารถปรับตัวได้ มีสุขภาพจิตดีและมีความสอดคล้องในตัวเองได้อย่างสมบูรณ์ (ลักษณะ สิริวัฒน์.2560: 130-131) โดยการดำเนินการมีขั้นตอนตามลำดับดังนี้

#### 1. ขั้นเริ่มต้น (Beginning Stage)

1.1 เริ่มต้นด้วยการที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มนั่งเป็นวงกลม จากนั้นผู้นำกลุ่มทำการกล่าวต้อนรับกับสมาชิกกลุ่มด้วยความยินดีพร้อมทั้งแนะนำตนเองโดยเริ่มต้นที่ผู้นำกลุ่มและสมาชิกกลุ่มตามลำดับจนกระทั่งครบทุกคน

1.2 ผู้นำกลุ่มแจกป้ายชื่อคล้องคอที่จัดเตรียมไว้ให้กับสมาชิกในกลุ่มทุกคน จากนั้นให้สมาชิกได้เขียนชื่อตัวเองลงไปบนป้ายชื่อของตัวเอง

1.3 ผู้นำกลุ่มชี้แจงให้สมาชิกกลุ่มได้รับทราบถึงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่ม บทบาทของผู้นำกลุ่มและบทบาทของสมาชิกภายในกลุ่ม ตลอดจนระยะเวลาและสถานที่ในการให้คำปรึกษากลุ่ม

1.4 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกภายในกลุ่มร่วมกันตั้งข้อตกลงในการเข้าร่วมกลุ่มเพื่อให้กลุ่มได้ดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ ยกตัวอย่างเช่น

1.4.1 สมาชิกต้องมาเข้าร่วมกลุ่มให้ตรงต่อเวลาเพื่อช่วยให้การให้คำปรึกษากลุ่มดำเนินไปได้อย่างพร้อมเพรียงกัน

1.4.2 สมาชิกกลุ่มต้องไม่รบกวนสมาชิกของสมาชิกคนอื่นๆ ในขณะที่ทำกลุ่ม เช่น ไม่พูดคุยเล่นกัน ไม่พูดแทรก ยกมือก่อนพูดแสดงความคิดเห็น เป็นต้น

1.4.3 สมาชิกกลุ่มต้องรักษาความลับของเพื่อนสมาชิกในกลุ่มด้วยกัน โดยที่ไม่นำเรื่องราวของเพื่อนสมาชิกไปพูดเผยแพร่ ล้อเลียนนอกกลุ่มการให้คำปรึกษา

## 2. ขั้นตอนการ (Middle Stage)

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้คิดทบทวนและพูดตามมุมมองของสมาชิกว่าการควบคุมตนเองคืออะไรและมีข้อดี-ข้อเสียเป็นอย่างไร

2.2 ผู้นำกลุ่มใช้เทคนิคการฟัง การถาม การทวนซ้ำ การเจียบ การสะท้อนความรู้สึก การสะท้อนเนื้อหาและการทำให้กระจ่างเพื่อทำให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความไว้วางใจในการที่จะกล้าเปิดเผยมุมมองของตนเอง

2.3 ผู้นำกลุ่มพูดสรุปถึงความหมายและประโยชน์ของการควบคุมตนเองเพื่อให้สมาชิก กลุ่มได้เกิดความตระหนักและมีความเข้าใจในลักษณะทิศทางที่สอดคล้องกัน

2.4 จากนั้นผู้นำกลุ่มกล่าวเกริ่นนำว่า “ในบางครั้งผู้คนโดยส่วนใหญ่รวมถึงตัวของเราเองก็ไม่เคยได้สำรวจและรู้จักตนเองดีพอ เพราะเราไม่เคยได้วิเคราะห์และหันมามองดูตัวของเรา ซึ่งทั้งนี้หากเราได้รู้จักวิเคราะห์และมองตนเองแล้วก็จะทำให้เราได้เกิดความตระหนักและทราบถึงลักษณะ อารมณ์ความรู้สึกและความต้องการที่แท้จริงของตนเองได้ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและยังช่วยเชื้อให้ตัวเราสามารถควบคุมตนเองได้ดียิ่งขึ้นด้วย”

2.5 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนได้คิดทบทวนความเป็นมาของชื่อตนเองว่ามีลักษณะความเป็นมาและความหมายของชื่ออย่างไร จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกภายในกลุ่มได้จับคู่คู่ละ 2 คน และให้สมาชิกได้ผลัดกันเล่าความเป็นมาและความหมายของชื่อให้กับคู่ของตนเองได้รับทราบ

2.6 หลังจากทีสมาชิกทุกคนในกลุ่มได้เล่าความเป็นมาและความหมายของชื่อเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ให้สมาชิกในกลุ่มนั่งหันหน้าเข้ากลุ่มเหมือนเดิมและแลกเปลี่ยนความเป็นมาของชื่อตนเองให้กับสมาชิกกลุ่มทุกคนได้รับรู้ร่วมกัน

2.7 จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้คิดทบทวนและอยู่กับตนเองสักครู่หนึ่งเพื่อให้สมาชิกแต่ละคนได้นึกถึงอุปลักษณะนิสัยของตนเองทั้งในแง่ดีและเสียอย่างละ 3 ข้อ ที่เด่นชัดที่สุดที่บ่งบอกถึงตนเอง รวมไปถึงตัวตนในอุดมคติที่เราจินตนาการไว้อยากที่จะเป็น

จากนั้นให้สมาชิกได้แลกเปลี่ยนมุมมองเพื่อนสมาชิกทุกคนในกลุ่มด้วยกันว่าในมุมมองของเราคิดว่าเพื่อนสมาชิกแต่ละคนมีลักษณะอุปนิสัยเป็นอย่างไร โดยผู้นำกลุ่มจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้สมาชิกในกลุ่มทุกคนได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวของตนเองและมุมมองของเพื่อนได้รับฟังด้วยกันจนกระทั่งครบทุกคน

### 3. ขั้นปิดกลุ่ม (Ending Stage)

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาในครั้งนี้เกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้รับจากกลุ่มและสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตของตน

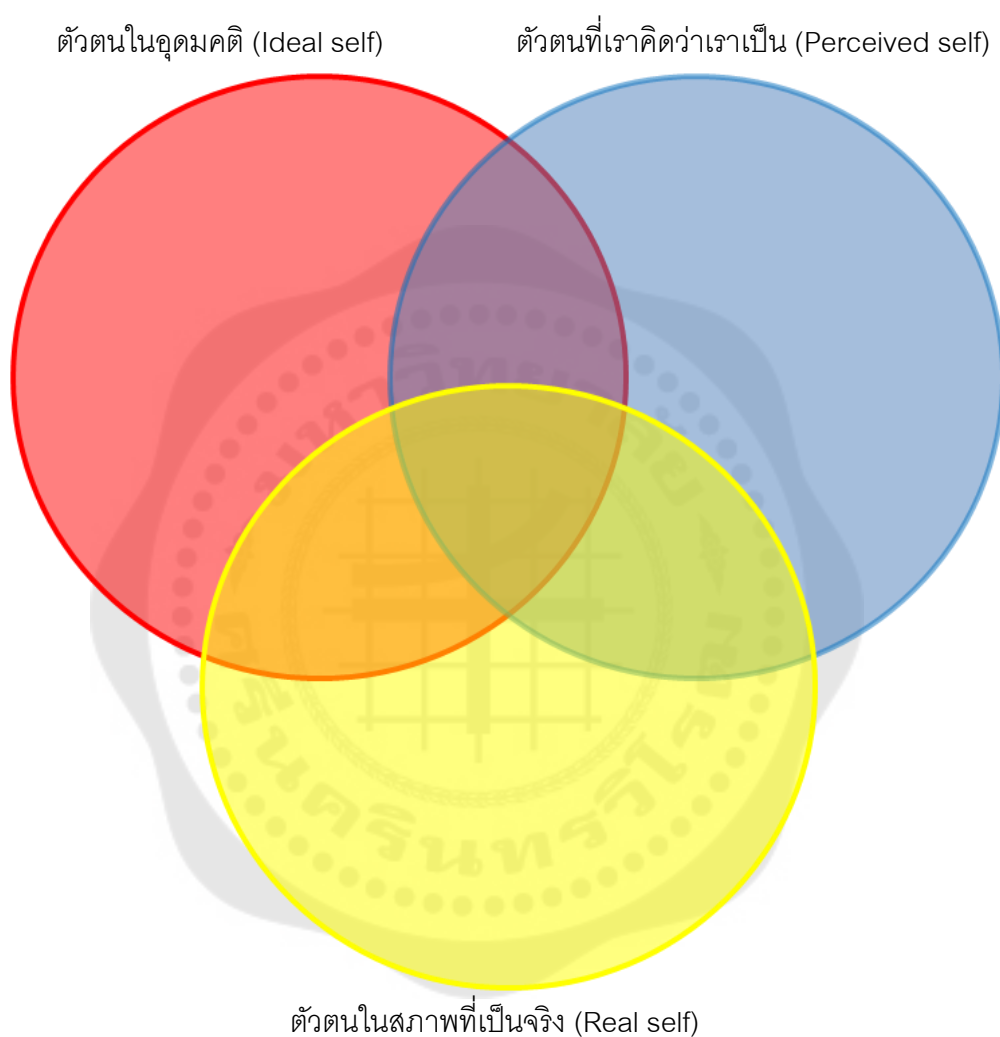
3.2 ผู้นำกลุ่มพูดสรุปปิดกลุ่มและเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และทำการนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ให้สมาชิกได้ทราบบและพบเจอกันในครั้งต่อไป

การประเมินผล :

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มและการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องของตนเองและผู้อื่น
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม

เอกสาร : รู้เขา รู้เรา

คำชี้แจง : ให้เยาวชนได้ตระหนักและทบทวนในตนเอง รวมถึงรับฟังมุมมองการรับรู้จากคนอื่น แล้วให้บันทึกเขียนลงไปในงานด้านล่างนี้



ให้เขียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้/ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในครั้งนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ : 2

เรื่อง : ด้านการสงบอารมณ์ (Soothability)

วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดการตระหนักรู้อารมณ์ของตนเองเมื่อมีสิ่งเร้าต่างๆ มากระทบ

2. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มสามารถตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ อย่างพึงประสงค์ได้ด้วยตนเอง

กิจกรรม : อารมณ์สามารถจัดการได้ด้วยตนเอง

ระยะเวลาที่ใช้ : 90 นาที

อุปกรณ์ :

1. ดินสอ/ยางลบ
2. บัตรคำ
3. เอกสาร : อารมณ์สามารถจัดการได้ด้วยตนเอง
4. เอกสาร : การพิจารณาความคิดที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล 11 ข้อ
5. เอกสาร : ลักษณะของอารมณ์ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม

เทคนิคที่ใช้ :

1. เทคนิคทางความคิด (Cognitive methods)
  - การโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Disputing of irrational belief)
2. เทคนิคทางอารมณ์ (Emotive techniques)
  - การใช้จินตนาการในการคิดถึงความรู้สึกต่อสิ่งเลวร้ายอย่างเหมาะสม (Rational-Emotive imagery)
3. เทคนิคทางพฤติกรรม (Behavior techniques)
  - การฝึกทักษะ (Skill Training)

วิธีดำเนินการ :

ในการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ เป็นการพัฒนาความสามารถในการสงบอารมณ์ (Soothability) ผู้นำกลุ่มจึงเลือกใช้ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) ของ Albert Ellis ที่ได้กล่าวถึงแนวคิดทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C ไว้ว่า A (ปรากฏการณ์) ไม่ใช่ตัวการที่ทำให้เกิด C (อารมณ์ความรู้สึก) แต่เป็นเพราะ B (ความเชื่อเกี่ยวกับ A) ต่างหากที่ทำให้เกิด C ดังนั้นแล้วนักจิตวิทยาในกลุ่มนี้จึงมี





เหตุการณ์ที่เชื่อมโยงระหว่างความเชื่อที่แตกต่างกันนั้นจะส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมที่ตามมาเป็นเช่นใด ซึ่งผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคทางอารมณ์เพื่อให้สมาชิกเกิดการใช้จินตนาการในการคิดถึงความรู้สึกต่อสิ่งเลวร้ายอย่างเหมาะสม (Rational-Emotive imagery)

1.3 ผู้นำกลุ่มนำบัตรคำที่ได้จัดเตรียมไว้จำนวนหนึ่งมาไว้ตรงบริเวณกลางกลุ่มที่นั่ง จากนั้นผู้นำกลุ่มแบ่งบัตรคำโดยให้ละกันระหว่างความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผลมาให้สมาชิกกลุ่มได้ลองเลือกจับคู่ดูว่าคำใบ้ที่แต่ละบุคคลได้ลองสุ่มหยิบเลือกมานั้นเป็นความเชื่อที่เป็นลักษณะใด ทั้งนี้เพื่อให้สมาชิกกลุ่มทุกคนได้มีความเข้าใจในลักษณะทิศทางที่สอดคล้องกันกับทฤษฎี A-B-C จากนั้นผู้นำกลุ่มก็ชวนให้สมาชิกได้ลองเชื่อมโยงความเชื่อให้เข้ากับเหตุการณ์และผลที่จะตามมาจากความคิดและความเชื่อนั้นๆ ผ่านเหตุการณ์หรือประสบการณ์เดิมที่ผ่านมาของสมาชิก ซึ่งผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคทางความคิดเพื่อให้สมาชิกกลุ่มได้เกิดความคิดในการโต้แย้งความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Disputing of irrational belief)

## 2. ขั้นตอนการ (Middle Stage)

2.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทุกคนหลับตา จากนั้นผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทบทวนเรื่องราวเหตุการณ์ที่ผ่านมาว่ามีเหตุการณ์ใดที่ตนเองนั้นเคยใช้อารมณ์ความรุนแรงในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้น

2.2 ผู้นำกลุ่มให้เวลาสักครู่หนึ่งเพื่อให้สมาชิกได้ทบทวนลำดับเหตุการณ์เรื่องราวที่ผ่านมา จากนั้นเมื่อสมาชิกทุกคนในกลุ่มได้ลำดับเหตุการณ์เรื่องราวเป็นที่เรียบร้อยแล้วให้ค่อยๆ ลืมตาขึ้นได้

2.3 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทุกคนได้ลองแลกเปลี่ยนประสบการณ์เรื่องราวในครั้งนั้นให้กับสมาชิกกลุ่มคนอื่นๆ ได้รับฟัง

2.4 เมื่อสมาชิกภายในกลุ่มได้แลกเปลี่ยนเรื่องราวจนกระทั่งครบทุกคนแล้ว ผู้นำกลุ่มได้แจกเอกสาร : อารมณ์สามารถจัดการได้ด้วยตนเอง ให้แก่สมาชิกกลุ่มทุกคนได้ลงมือทำเอกสาร ซึ่งผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกแต่ละบุคคลได้นำเรื่องราวของตนเองที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ให้กับกลุ่มมาทำการคิด วิเคราะห์ถึงความคิดความเชื่อที่มีเหตุผลและไร้เหตุผลด้วยการเขียนบันทึกลงไปบนเอกสารของตัวเองและเพื่อเชื่อมโยงให้เข้ากับทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C ซึ่งผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิคทางพฤติกรรมในการฝึกทักษะ (Skill Training) ให้กับสมาชิกกลุ่ม

2.5 ผู้นำกลุ่มแจกเอกสาร : การพิจารณาความคิดที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล 11 ข้อ และเอกสาร : ลักษณะของอารมณ์ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม ให้กับสมาชิกทุกคนได้ทำความเข้าใจและเพื่อเป็นแนวทางในการนำไปปรับใช้เมื่อเสร็จสิ้นกระบวนการกลุ่มในครั้งนี้

### 3. ขั้นปิดกลุ่ม (Ending Stage)

3.1 ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ร่วมกันสรุปถึงสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษาในครั้งที่ 2 เกี่ยวกับสิ่งที่ได้เรียนรู้ สิ่งที่ได้จากกลุ่มและสิ่งที่จะนำไปใช้ในชีวิตของตน

3.2 ผู้นำกลุ่มพูดสรุปปิดกลุ่มและเปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามข้อสงสัย (ถ้ามี) และทำการนัดหมายวัน เวลาและสถานที่ให้สมาชิกได้ทราบบและพบเจอกันในครั้งต่อไป

การประเมินผล :

1. ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความกระตือรือร้นและการใส่ใจในการให้คำปรึกษากลุ่ม
2. สังเกตจากความร่วมมือในการให้คำปรึกษากลุ่มและการแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องการสงบอารมณ์
3. สังเกตจากการตอบคำถามสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม



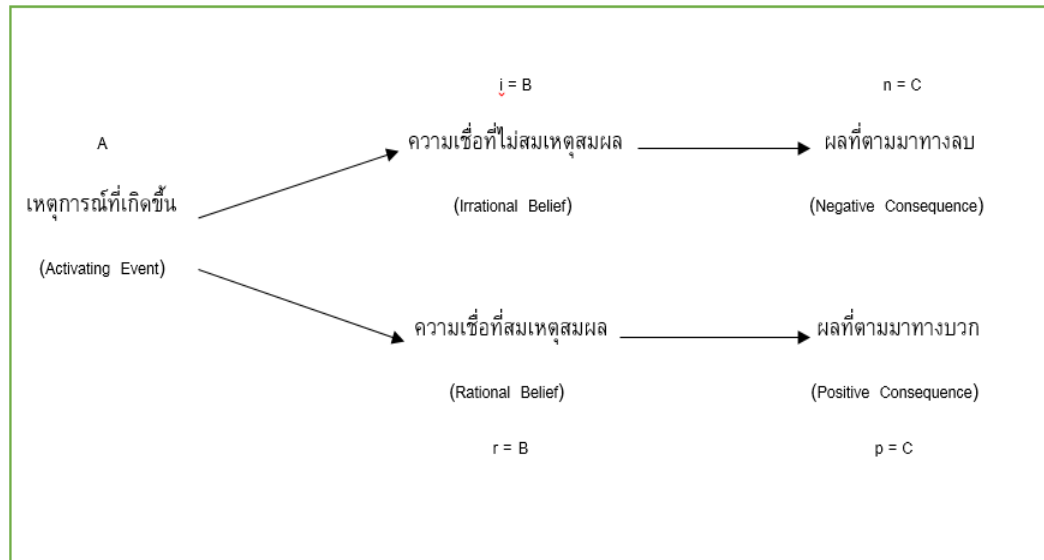
## ตัวอย่าง : บัตรคำ

| ความคิดที่ไร้เหตุผล<br>(ความคิดที่ก่อให้เกิดอารมณ์โกรธ)                 | ความคิดที่มีเหตุผล<br>(ความคิดที่คลายอารมณ์โกรธ)                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ถ้าเขาไม่ฟังขณะที่ฉันพูด แสดงว่าไม่ให้ความเคารพและเป็นการดูถูกฉัน       | ฉันมีคุณค่าได้โดยไม่ต้องขึ้นกับว่าคนอื่นจะทำตามที่ฉันต้องการหรือไม่และทุกคนมีสิทธิที่จะปฏิเสธถ้าเขาไม่ต้องการจะทำตาม                                                                    |
| ถ้าเขาไม่ให้สิ่งที่ฉันต้องการ ฉันจะเสียหน้ามาก ดูเหมือนเป็นคนโง่        | การถูกปฏิเสธเป็นเรื่องที่พบกันได้เป็นปกติ ฉันกล้าที่จะขอและก็พร้อมที่จะพบกับการถูกปฏิเสธ                                                                                                |
| สมควรทำสิ่งที่เป็นการทำลายชีวิตฉัน ทำให้ฉันไม่มีความสุข                 | ความสุขในชีวิตของฉันขึ้นอยู่กับตัวฉัน ไม่ได้ขึ้นอยู่กับคนอื่น เพราะถ้าความสุขขึ้นอยู่กับคนอื่นชีวิตนี้ก็คงจะไม่มีทางพบกับความสุขได้ ฉันยังมีความสุขได้ง่ายขึ้นถ้ายอมรับนิสัยและข้อจำกัด |
| ฉันตกเป็นเหยื่อของการกระทำของคนอื่นโดยไม่รู้ตัว ฉันจึงต้องแก้แค้นให้ได้ | เรื่องไม่เป็นธรรมมีอยู่ทั่วไป ไม่ควรหวังว่าจะได้พบแต่เรื่องที่เป็นธรรม และที่สำคัญฉันยังมีความสุขได้ แทนที่จะคิดแค้นใจซึ่งจะไม่ดีต่อตัวของฉันเอง                                        |

อ้างอิง : ลักษณะ สรวิวัฒน์.2560: 53

**ตัวอย่างเอกสาร :** อารมณ์สามารถจัดการได้ด้วยตนเอง

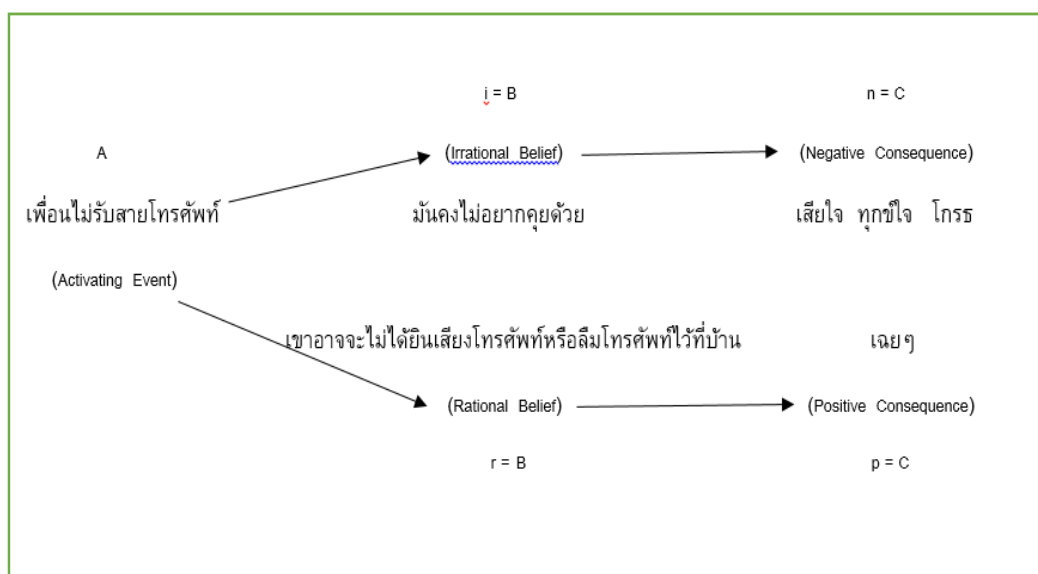
**คำชี้แจง :** ตัวอย่างทฤษฎีบุคคลิกภาพ A-B-C



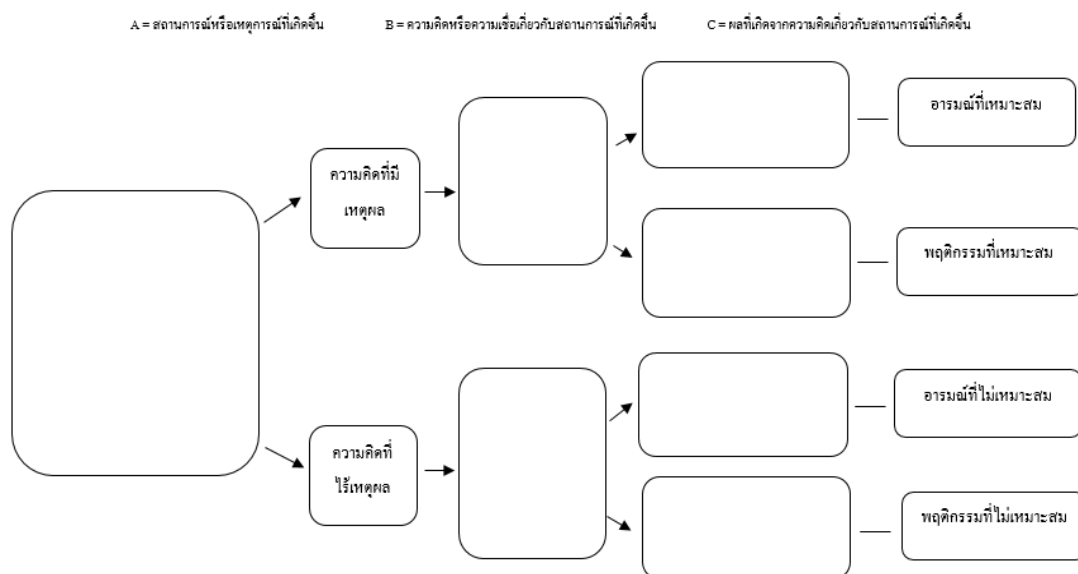
A = เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นหรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นก่อน (Activating Event or Antecedent) ได้แก่ เหตุการณ์หรือประสบการณ์

B = ระบบความเชื่อ (Belief System) ได้แก่ การรับรู้หรือการประเมินตนเองเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้น

C = ผลที่ตามมาหรือการตอบสนอง (Consequence or Response) ได้แก่ ปฏิกริยาทางอารมณ์ของบุคคล



### เอกสาร : อารมณ์สามารถจัดการได้ด้วยตนเอง



ให้เขียนบันทึกสิ่งที่ได้เรียนรู้/ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในครั้งนี้

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**เอกสาร :** ลักษณะของอารมณ์ที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม

ลักษณะของอารมณ์การปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม (Rational Emotive Behavior Therapy) สามารถจำแนกอารมณ์ออกเป็น 2 ประเภท คือ (เจียรนัย ทรงชัย กุล.2558: 4-11)

1. อารมณ์ที่เหมาะสม เป็นอารมณ์ซึ่งช่วยผลักดันให้บุคคลสามารถตอบสนองต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นไปสู่เป้าหมายที่ต้องการได้ โดยอารมณ์ที่เหมาะสมมี 2 ลักษณะ

1.1 อารมณ์ที่เหมาะสมเชิงบวก เป็นอารมณ์ซึ่งแสดงถึงความต้องการ ความปรารถนาและความชื่นชอบของบุคคลที่มีต่อสภาพการณ์และ/หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความรัก ความสุข ความพึงพอใจ ความปิติ ความกระตือรือร้นและความอยากรู้อยากเห็น เป็นต้น

1.2 อารมณ์ที่เหมาะสมเชิงลบ เป็นอารมณ์ทางลบที่ไม่รุนแรงซึ่งแสดงถึงความคับข้องใจ ไม่พึงพอใจต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น อารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับความเสียใจ ความคับข้องใจ ความกระวนกระวายใจ ความรู้สึกอึดอัดใจ ความรำคาญ ความเบื่อหน่ายและความขุ่นเคือง เป็นต้น อารมณ์เหล่านี้จะช่วยผลักดันให้บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงแก้ไขสภาพการณ์และ/หรือเหตุการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ทางลบไปสู่สภาพการณ์ที่ตนต้องการได้ เช่น สภาพการณ์ที่บุคคลถูกปฏิเสธหรือประสบความล้มเหลวในการทำงานจะทำให้บุคคลเสียใจ คับข้องใจ ไม่มีความสุข ซึ่งอารมณ์เหล่านี้จะช่วยกระตุ้นให้บุคคลต่อสู้ อดทนและเพิ่มความพยายามในการทำงานมากขึ้นเพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ดังนั้นอารมณ์ที่เหมาะสมเชิงลบจึงมีประโยชน์เพราะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลพัฒนาตนเอง พัฒนาคุณภาพชีวิตและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน

2. อารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เป็นอารมณ์ทางลบที่รุนแรงซึ่งขัดขวางการตอบสนองต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นของบุคคลไม่ให้ไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ อารมณ์ที่ไม่เหมาะสมมีลักษณะดังตัวอย่างเช่น อารมณ์ซึ่งแสดงถึงความวิตกกังวลเกินกว่าเหตุ ความท้อแท้ ความซึมเศร้า ความหมดหวังในชีวิต ความรู้สึกไร้ค่า ความรู้สึกมั่งร้ายและความเดือดดาล เป็นต้น อารมณ์เหล่านี้ไม่เป็นที่พึงประสงค์และจัดเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะไม่ได้ช่วยผลักดันให้บุคคลพยายามเปลี่ยนแปลงแก้ไขไปสู่สภาพการณ์ที่ต้องการ แต่มักจะทำให้สภาพการณ์นั้นเลวร้ายลง เช่น เมื่อบุคคลรู้สึกโกรธอย่างรุนแรงเมื่อเขาไม่ได้รับความยุติธรรมจากเพื่อน ทำให้เขาปฏิบัติต่อเพื่อนไม่ดี ซึ่งมีผลให้เพื่อนปฏิบัติต่อเขาอย่างไม่ยุติธรรมมากขึ้น ความรู้สึกโกรธอย่างรุนแรงเป็นอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เพราะมักจะทำให้บุคคลเกิดความก่ดกั้ม เกรี้ยวกราดและไม่สามารถจัดการแก้ไขสิ่งใดได้หรือมักจะมีผลให้บุคคลกระทำการอย่างหุนหันพลันแล่นหรือทำลายตนเอง



**เอกสาร :** การพิจารณาความคิดที่มีเหตุผลและไร้เหตุผล 11 ข้อ

ความคิดที่ไร้เหตุผล 11 ข้อ

| ความคิดที่ไม่มีเหตุผล                                                                      | ความรู้สึก                                                                                                                 | การกระทำที่ตามมา                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. บุคคลต้องได้รับการยอมรับจากทุกคน                                                        | - ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง<br>- รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า                                                                   | เก็บตัว แยกตัว ไม่เข้าสังคม ขาดความกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่างๆ ในชีวิต          |
| 2. บุคคลที่มีความสามารถสูง มีความเหมาะสมและประสบความสำเร็จจึงจะถือว่าเป็นคนมีคุณค่า        | รู้สึกมีปมด้อยและกลัวความล้มเหลว                                                                                           | มีการแข่งขันหรือเปรียบเทียบกับผู้อื่นตลอด                                           |
| 3. คนที่เป็นคนเลวน่ารังเกียจกระทำความผิดและชั่วร้ายควรถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ                 | - รู้สึกผิดและโทษตัวเองตลอดเวลา รู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า หมดกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต<br>- รู้สึกว่าคนอื่นเป็นคนผิดตลอดเวลา | - ขาดความพยายามในการแก้ไขสิ่งผิดพลาดที่ผ่านมา<br>- กล่าวโทษผู้อื่น ไม่ปรับปรุงตนเอง |
| 4. เป็นสิ่งที่เลวร้ายอย่างมาก ถ้าสิ่งต่างๆ ไม่เป็นไปตามที่เราคาดหวังหรือต้องการให้เป็น     | โกรธ ผิดหวัง ท้อแท้ ยอมรับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นไม่ได้                                                                       | หมดกำลังใจในการเริ่มต้นกระทำสิ่งใหม่ๆ                                               |
| 5. อารมณ์ที่ไม่เป็นสุขหรือความทุกข์นั้นมีสาเหตุมาจากสถานการณ์นอกตัวคนและไม่สามารถควบคุมได้ | ไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง                                                                                                  | ไม่กล้าตัดสินใจในสถานการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น                                         |
| 6. คนเราต้องกังวลต่อสิ่งที่เป็นอันตรายหรือสิ่งที่น่ากลัวอยู่เสมอ                           | รู้สึกกลัวเกินกว่าความเป็นจริง                                                                                             | ไม่กล้าลงมือทำในสิ่งที่ตนเองกลัวหรือกังวล                                           |
| 7. การหลีกเลี่ยงความยุ่งยากและความรับผิดชอบเป็นสิ่งที่ง่ายกว่าการที่จะไปเผชิญหน้ากับมัน    | รู้สึกท้อถอย ขาดความเชื่อมั่นและรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า                                                                  | ขาดความพยายามในการกระทำสิ่งต่างๆ                                                    |

| ความคิดที่ไม่มีเหตุผล                                                                                    | ความรู้สึก                                                               | การกระทำที่ตามมา                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| 8. ฉันต้องพึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอและต้องมีคนที่เข้มแข็งกว่าเป็นที่พึ่ง                                     | ขาดความเป็นตัวของตัวเอง รู้สึกว่าตนเองไร้ความสามารถและเป็นภาระแก่ผู้อื่น | พึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น                                                        |
| 9. ประสบการณ์และเหตุการณ์ในอดีตเป็นสิ่งตัดสินพฤติกรรมในปัจจุบันและผลของประสบการณ์ในอดีตไม่สามารถกำจัดได้ | โศกเศร้าอยู่กับอดีต ยึดติดอยู่กับสิ่งเก่าๆ                               | ไม่ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมปัจจุบัน ขาดความกระตือรือร้นในการเริ่มต้นสิ่งใหม่ๆ |
| 10. เราควรเป็นทุกข์ต่อปัญหาของบุคคลอื่น                                                                  | วิตกกังวลกับปัญหาของผู้อื่นมากเกินไป                                     | ขาดความสามารถในการแก้ปัญหาหรือแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ไม่ดีเท่าที่ควร          |
| 11. ปัญหาทุกอย่างที่เกิดขึ้นต้องมีหนทางแก้ไขได้อย่างสมบูรณ์แบบเสมอ                                       | วิตกกังวลในการค้นหาวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบ                          | ไม่กล้าตัดสินใจแก้ไขปัญหาดังกล่าวที่เข้ามาในชีวิต                           |

ความคิดที่มีเหตุผล 11 ข้อ

| ความคิดที่มีเหตุผล                                                                                                                   | ความรู้สึก                                          | การกระทำที่ตามมา                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1. บุคคลไม่จำเป็นต้องได้รับความรักและการยอมรับจากทุกคนเสมอไป                                                                         | - มีความมั่นใจในตนเอง<br>- รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า   | กระตือรือร้นในการเรียนรู้ผู้อื่น<br>พยายามแก้ไขจุดบกพร่องและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น |
| 2. บุคคลจะทำทุกสิ่งอย่างเต็มความสามารถเต็มที่และให้ดีที่สุดมากกว่าจะไปเปรียบเทียบกับผู้อื่นเพื่อให้เกิดการเรียนรู้และประสบความสำเร็จ | มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กลัวความล้มเหลว           | กระทำสิ่งต่างๆ เต็มที่ตามความสามารถของตน                                        |
| 3. ทุกคนมีข้อบกพร่องและทำผิดพลาดได้                                                                                                  | ไม่ตำหนิหรือลงโทษตนเองและผู้อื่น                    | ทำความเข้าใจและพยายามแก้ไขสิ่งผิดพลาด                                           |
| 4. ความผิดหวังเป็นเรื่องธรรมดา การที่ไม่สามารถแก้ไขสถานการณ์ได้ ไม่ถือว่าเป็นสิ่งเลวร้าย                                             | ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น                             | พยายามแก้ไขสถานการณ์ให้ดีขึ้นและพยายามไม่ให้เกิดเหตุการณ์นั้นอีก                |
| 5. ความทุกข์ใจนั้นมาจากความคิด สิ่งเหล่านี้เราสามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงได้                                                          | มีความมั่นใจในตนเอง                                 | สามารถควบคุมและเปลี่ยนแปลงสถานการณ์ต่างๆ ให้ดีขึ้น                              |
| 6. อันตรายที่มีอยู่ไม่เลวร้ายอย่างที่นึกกลัว ความวิตกกังวลเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความกลัวเกินความเป็นจริง                              | มองเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นสิ่งที่ท้าทายชีวิต | สามารถเผชิญกับเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม                                    |
| 7. การเผชิญกับความยากลำบากและความรับผิดชอบจะเป็นประโยชน์ในระยะยาวกว่าการหลีกเลี่ยง                                                   | มีความเชื่อมั่นในตนเอง                              | มีความพยายามและกระตือรือร้นในการกระทำสิ่งต่างๆ                                  |

| ความคิดที่มีเหตุผล                                                                                                   | ความรู้สึก                                        | การกระทำที่ตามมา                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 8. บุคคลควรพึ่งพาตนเอง แต่ควรยอมรับความช่วยเหลือจากผู้อื่นเมื่อมีความจำเป็น                                          | มีความเชื่อมั่นในตนเองและไม่รู้สึกเป็นภาระผู้อื่น | พยายามช่วยเหลือตนเองมากขึ้น                                               |
| 9. ประสบการณ์ในอดีตมีความสำคัญ แต่ไม่ใช่เป็นสิ่งที่กำหนดชีวิตในปัจจุบัน และสามารถนำมาเป็นแนวทางปรับปรุงตนเองต่อไปได้ | ยอมรับการเปลี่ยนแปลง                              | สามารถวิเคราะห์ผลจากอดีตและสภาพการณ์ในปัจจุบันไปสู่การแก้ไขชีวิตที่ดีขึ้น |
| 10. เราควรช่วยเหลือผู้อื่นที่เป็นทุกข์ให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่ไม่เป็นทุกข์ไปกับปัญหาผู้อื่น                       | รู้สึกเห็นใจแต่ไม่วิตกกังวล                       | ช่วยเหลือผู้อื่นได้เต็มความสามารถ                                         |
| 11. บุคคลควรหาทางแก้ปัญหาหลายๆ ทางที่มีความเป็นไปได้และยอมรับว่าไม่มีวิธีการแก้ปัญหาที่สมบูรณ์แบบที่สุด              | ยอมรับวิธีแก้ปัญหาหลายๆ วิธี                      | สามารถแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม                                   |

## 2. รายละเอียดแบบสัมภาษณ์เพื่อเก็บข้อมูลในเชิงคุณภาพ

### 1. การควบคุมตนเองคืออะไร

.....

.....

.....

### 2. หากคนเราขาดการควบคุมตนเอง คิดว่าจะส่งผลกระทบต่อใครและส่งผลอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

### 3. หลังจากเสร็จสิ้นโปรแกรมกลุ่มการให้คำปรึกษาการควบคุมตนเองแล้วเป็นอย่างไรบ้างและได้นำเทคนิคจากการเข้าร่วมกลุ่มไปใช้หรือไม่

.....

.....

.....

### 4. หลังจากที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อเสริมสร้างการควบคุมตนเองสิ้นสุดลง ได้เรียนรู้เปลี่ยนแปลงพัฒนาตนเองไปอย่างไรบ้าง

#### 4.1 ด้านการสงบอารมณ์

.....

.....

.....

#### 4.2 ด้านการชะลอความปรารถนา

.....

.....

.....

#### 4.3 ด้านการแก้ปัญหา

.....

.....

.....

.....

#### 4.4 ด้านการหุ่นหั้นพลันเล่น

.....

.....

.....

.....

#### 4.5 ด้านการขาดสมาธิจดจ่อ

.....

.....

.....

.....

#### 4.6 ด้านการขาดความอดทนอดกลั้น

.....

.....

.....

.....

#### 5. ในอนาคตจะอย่างไรเพื่อให้การควบคุมตนเองดีขึ้น

.....

.....

.....

.....



## ประวัติผู้เขียน

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ชื่อ-สกุล         | พงศกร เฮงวิวัฒน์ชัย                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| วัน เดือน ปี เกิด | 11 มีนาคม พ.ศ.2534                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| สถานที่เกิด       | เขตบางรัก กรุงเทพมหานคร                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| วุฒิการศึกษา      | พ.ศ.2556<br>ศิลปศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยา) เกียรตินิยมอันดับ 2 มหาวิทยาลัย<br>ศิลปากร<br>พ.ศ.2559<br>วิทยาศาสตรบัณฑิต (จิตวิทยาคลินิกและชุมชน) มหาวิทยาลัยรามคำแหง<br>พ.ศ.2561<br>การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาศักยภาพ<br>มนุษย์ แขนงวิชา จิตวิทยาพัฒนามนุษย์และการให้คำปรึกษา<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| ที่อยู่ปัจจุบัน   | 920 ถ.เพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพฯ<br>ปณ.10160                                                                                                                                                                                                                                                                |