



ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการกำกับตนเอง
และพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

THE EFFECT OF AN INTEGRATED GROUP COUNSELING PROGRAM
ON SELF-REGULATION AND AGGRESSIVE BEHAVIOR
OF CHILDREN AND ADOLESCENTS IN WELFARE HOMES

ปภาวิน พันชมภู

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2563

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการกำกับตนเอง
และพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์



ปริญญาานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE EFFECT OF AN INTEGRATED GROUP COUNSELING PROGRAM
ON SELF-REGULATION AND AGGRESSIVE BEHAVIOR
OF CHILDREN AND ADOLESCENTS IN WELFARE HOMES



PAPHAWIN PUEANCHOMPOO

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF ARTS
(Applied Psychology)

Graduate School, Srinakharinwirot University

2020

Copyright of Srinakharinwirot University

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการกำกับตนเอง
และพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

ของ

ปภาวิน พันชมภู

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์จิตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์

..... ที่ปรึกษาหลัก ประธาน
(อาจารย์ ดร.พิชชาดา ประสทธิโชค) (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มนัสนันท์ หัตถศักดิ์)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง)

ชื่อเรื่อง	ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการ กำกับตนเอง และพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์
ผู้วิจัย	ปภาวีน พันชมภู
ปริญญา	ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2563
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ ดร. พิษชาติ ประสทธิโชค

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ กลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กและวัยรุ่น อายุ 14–18 ปี จำนวน 17 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 9 คน จากสถานสงเคราะห์ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 2 แห่ง ใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบสำรวจพฤติกรรมความก้าวร้าว ที่มีค่าความเชื่อมั่นที่ระดับ 0.841 แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง ที่มีค่าความเชื่อมั่นที่ระดับ 0.843 ขึ้นดำเนินการวิจัย กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จำนวน 12 ครั้ง จำนวน 10 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมได้รับการให้คำปรึกษาแบบพูดคุยทั่วไป จำนวน 12 ครั้ง จำนวน 8 สัปดาห์ ระยะเวลาหลังทดลองและระยะติดตามผล วัดผลด้วยแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวและแบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง โดยใช้สถิติพื้นฐานและทดสอบสมมติฐาน ดังนี้ 1) สถิติเชิงบรรยาย 2) สถิติ Nonparametric ด้วยวิธี Wilcoxon Signed Ranks Test และ 3) ด้วยวิธี Mann - Whitney U Test ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการกำกับตนเองสูงกว่าและมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01 และ 0.05 ตามลำดับ

คำสำคัญ : โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ, การกำกับตนเอง, พฤติกรรมก้าวร้าว, เด็กและวัยรุ่น, สถานสงเคราะห์

Title THE EFFECT OF AN INTEGRATED GROUP COUNSELING PROGRAM ON SELF-REGULATION AND AGGRESSIVE BEHAVIOR OF CHILDREN AND ADOLESCENTS IN WELFARE HOMES

Author PAPHAWIN PUEANCHOMPOO

Degree MASTER OF ARTS

Academic Year 2020

Thesis Advisor Dr. Pitchada Prasittichok

This research is a quasi-experimental research. The objective was to study the effects of an integrated group counseling program on self-regulation and aggressive behavior among children and adolescents in welfare homes. The sample consisted of 17 people, supported by two institutions in Bangkok and Vicinity, selected by purposive sampling. The research instruments were as follows: (1) the Aggression Behavior Survey test and a reliability coefficient of 0.841; (2) the self-regulation ability test and a reliability coefficient of 0.843. The experimental group had 12 sessions, 10 weeks of integrative group counseling programs, while the control group received 12 sessions and 10 weeks of general. In the post-trial period, the researcher used an aggressive behavior test and a self-regulation ability test; and the follow-up phase, with two weeks of a post-test period. The statistics included descriptive statistics, Wilcoxon Signed Ranks Test and the Mann-Whitney U-Test method. The results indicated that the children and adolescents in the Integrated Group Counseling Program were higher in self-regulation and had significantly lower aggressive behavior than the control group a level of 0.01 and 0.05, respectively.

Keyword : Integrated group counseling program, Self-Regulation, Aggressive behavior, Children and Adolescents, Welfare Homes

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ เนื่องจากผู้มีพระคุณดังต่อไปนี้ ท่านแรก ดร.พิชชาดา ประสทธิโชค ในฐานะอาจารย์ที่ปรึกษา ที่คอยให้คำแนะนำปรึกษาให้ความช่วยเหลือด้วยความทุ่มเท ใส่ใจ สนับสนุน และให้กำลังใจข้าพเจ้าตลอดมา ขอขอบพระคุณ รศ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง และผศ.ดร. อัจศรา ประเสริฐสิน ที่มีส่วนในการผลักดันช่วยเหลือและให้กำลังใจข้าพเจ้า ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร. มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ ในฐานะประธานกรรมการสอบในการให้ข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์สำหรับ งานวิจัยเป็นอย่างดี รวมถึงคณาจารย์สาขาจิตวิทยาประยุกต์และสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ทุกท่าน และเพื่อนนิสิตที่คอยส่งกำลังใจ แสดงความห่วงใยและให้คำแนะนำดี ๆ แก่ข้าพเจ้าเสมอมา

ขอขอบพระคุณท่านเทพวัลย์ ภรณ์วลัย รองอธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชน ที่เล็งเห็น ความสำคัญของการศึกษาและสนับสนุนโอกาสในการศึกษาต่อระดับปริญญาโทในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณนางสาววราภา สยงกุล ผู้อำนวยการสถานพัฒนาและฟื้นฟูเด็กจังหวัดชลบุรี นักจิตวิทยาต้นแบบที่ควรนำมาเป็นแบบอย่างในการทำงานและการทำงานวิจัย ขอขอบคุณผู้บริหาร หน่วยงานทุก ๆ ท่านที่อำนวยความสะดวกจัดเตรียมสถานที่ในการเก็บข้อมูลวิจัย และขอขอบพระคุณ นางพัชรา กลางสาทร ผู้อำนวยการกลุ่มสวัสดิการเด็กและครอบครัว ที่คอยให้กำลังใจ เสริมพลังบวก สนับสนุนให้ดำเนินงานวิจัยให้แล้วเสร็จตามที่ตั้งใจไว้ อีกทั้งยังเป็นแบบอย่างในด้านการมีความ ยึดหยุ่น มีวุฒิภาวะ มีความมั่นคงทางอารมณ์ และมองโลกในแง่ดี

ขอขอบคุณตนเอง ที่ใช้หลักอิทธิบาทสี่ในการทำงานและการดำเนินชีวิตจนงานสำเร็จมาได้ ด้วยดี กราบขอบพระคุณ พ่อ แม่ ที่เปรียบเสมือนพระในใจลูก รับฟังความลำบาก ความเหนื่อยล้า ท้อแท้ โดยไม่เคยทอดทิ้งไกลห่างจากข้าพเจ้าเลย พร้อมทั้งยังคอยให้กำลังใจ เสริมอาวุธทาง ความคิดให้กับข้าพเจ้าได้เกิดปัญญา จนทำให้ข้าพเจ้าไม่ละทิ้งความเพียร พยายาม มีความอดทน และต่อสู้ทุกปัญหาอุปสรรคจนสำเร็จได้ในวันนี้ ทำಯที่สุดขอฝากความรักถึงทุกคนในครอบครัว ญาติ พี่น้อง และกัลยาณมิตรทุกท่าน รวมถึงเด็กและเยาวชนในสถานรองรับเด็กทุกคน ขอให้เติบโตเป็น ผู้ใหญ่ที่ดี มีความสุข และทำคุณประโยชน์ให้กับสังคมต่อไป

ปภาวิน พันชมภู

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ.....	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	6
ความสำคัญในการวิจัย.....	6
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว.....	10
เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง.....	23
เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ.....	37
1. ทฤษฎีและการให้คำปรึกษาแนวเกสตัลท์.....	37
2. ทฤษฎีการฝึกสติ.....	49

3. ทฤษฎีและการให้คำปรึกษากลุ่ม	59
กรอบแนวคิดในการวิจัย	62
บทที่ 3 วิธีการวิจัย	64
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	64
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	65
การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ	65
การดำเนินการทดลอง	80
วิธีการดำเนินการทดลอง	81
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	84
บทที่ 4 ผลการดำเนินงานวิจัย	85
ส่วนที่ 1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	86
ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง	86
ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลการพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มตัวอย่าง	89
ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลการกำกับตนเองในกลุ่มตัวอย่าง	91
ส่วนที่ 5 การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ต่อการกำกับตนเองและความก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์	93
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	94
สรุปผลการวิจัย	94
อภิปรายผลผลการวิจัย	97
ข้อจำกัดของงานวิจัย	101
ข้อเสนอแนะ	102
บรรณานุกรม.....	104
ภาคผนวก.....	112

ภาคผนวก ก	113
ภาคผนวก ข.....	120
ภาคผนวก ค	122
ประวัติผู้เขียน.....	212



สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวที่ดัดแปลงมาจาก Buss & Perry (1992)	66
ตาราง 2 ค่ากลางสำหรับแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวของ Buss & Perry (1992)	71
ตาราง 3 ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ	80
ตาราง 4 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	86
ตาราง 5 เปรียบเทียบสถิติค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในกลุ่มทดลอง	87
ตาราง 6 เปรียบเทียบสถิติค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในกลุ่มควบคุม	87
ตาราง 7 เปรียบเทียบสถิติค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มทดลอง	88
ตาราง 8 เปรียบเทียบสถิติค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มควบคุม	88
ตาราง 9 เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 3 ระยะ	89
ตาราง 10 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่างกับคะแนนการวัดผล 3 ระยะ	90
ตาราง 11 เปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 3 ระยะ	91
ตาราง 12 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างกับคะแนนการวัดผล 3 ระยะการวัดผล (แบบจับคู่ 3 ระยะ)	92
ตาราง 13 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับตนเองและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวใน 3 ระยะการวัดผลในกลุ่มทดลอง	93

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพประกอบ 1 ขั้นตอนของการเรียนรู้ (Bandura, 1976)	18
ภาพประกอบ 2 ส่วนประกอบของการเรียนรู้ (Bandura, 1976)	18
ภาพประกอบ 3 กระบวนการในการเรียนรู้โดยการสังเกต (Bandura, 1976).....	19
ภาพประกอบ 4 การวิเคราะห์อิทธิพลซึ่งกันและกันระหว่างปัจจัยของการกำกับตนเองด้านบุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรม (Zimmerman, 1989).....	26
ภาพประกอบ 5 วัฏจักรการกำกับตนเอง (Schunk & Zimmerman, 1998)	27
ภาพประกอบ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย	63



บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

กรมสุขภาพจิตในปี 2559 มีการสำรวจเด็กและเยาวชน อายุ 13 - 17 ปี ประมาณ 4 ล้านกว่าคน พบมีพฤติกรรมเกเรก้าวร้าวร้อยละ 3.8 คาดว่ามีประมาณ 1.5 แสนคนทั่วประเทศ ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย สาเหตุที่ทำให้เด็กก้าวร้าวมีหลายปัจจัย แต่ปัจจัยหลักสำคัญที่เป็น คือ การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม (บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์, 2561) สอดคล้องกับสภาพสังคมในปัจจุบัน ที่ประเทศกำลังพัฒนามักประสบกับปัญหาในหลาย ๆ ด้าน เช่น การแข่งขันกันทางเศรษฐกิจ สภาวะเร่งรีบ อยู่ตลอดเวลา ความเครียดและทัศนคติของคนเปลี่ยนไป เป็นต้น โดยปัญหาต่าง ๆ มักมีจุดเริ่มต้นมาจากจุดเล็ก ๆ คือ การขาดการอบรมสั่งสอนอย่างเต็มที่ ทำให้เด็กและเยาวชนของชาติในปัจจุบันไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่เท่าที่ควรจะเป็น จึงเป็นสาเหตุทำให้เยาวชนเกิดปัญหาหลาย ๆ อย่างตามมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาเด็กที่ถูกทอดทิ้ง เกรี้ยว ขอดาน รวมไปถึงเด็กกำพร้า และครอบครัวยากจนที่ไม่ได้เติบโตมาในครอบครัวที่ดูแลสมบูรณ์อยู่ บางคนจึงจำเป็นต้องเข้ารับการดูแลและอุปการะไว้ในสถานรองรับเด็กของกรมกิจการเด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นหน่วยงานที่อุปการะ เลี้ยงดู คุ้มครองสวัสดิภาพเด็กที่ประสบปัญหาทางสังคมต่าง ๆ (กรมกิจการเด็กและเยาวชน, 2561) จากข้อมูลกรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (2559) พบว่า สถิติการให้บริการในสถานรองรับเด็ก 30 แห่งทั่วประเทศในปี 2559 รวมจำนวน 6,045 คน มีเด็กที่มีปัญหาด้านความประพฤติ เช่น เด็กที่มีพฤติกรรมเกเร มีพฤติกรรมก้าวร้าว หนีออกจากบ้าน ลักขโมยฯ จำนวน 737 คน (คิดเป็นร้อยละ 12.19) และเด็กที่ถูกกระทำความรุนแรง จำนวน 776 คน (คิดเป็นร้อยละ 12.83) (กรมกิจการเด็กและเยาวชน, 2559) จากข้อมูลสถิติการให้บริการในสถานรองรับเด็ก 30 แห่งทั่วประเทศในปี 2560 รวมจำนวน 6,280 คน มีเด็กที่มีปัญหาด้านความประพฤติ เช่น เกเร มีพฤติกรรมก้าวร้าว หนีออกจากบ้าน ลักขโมยฯ จำนวน 1,325 คน (คิดเป็นร้อยละ 21.09) และเด็กที่ถูกกระทำความรุนแรง จำนวน 619 คน (คิดเป็นร้อยละ 9.85) (กรมกิจการเด็กและเยาวชน, 2560)

นอกจากสถานรองรับเด็กหรือสถานสงเคราะห์ จะมีหน้าที่ในการอุปการะ เลี้ยงดู ให้ปัจจัย 4 และจัดสวัสดิการทางสังคมต่าง ๆ ยังมีการจัดบริการการให้คำปรึกษา แก้ไข บำบัดฟื้นฟู ตามกระบวนการทางจิตวิทยา (คณะผู้จัดทำคู่มือการปฏิบัติงานของสถานรองรับเด็ก, 2561) ซึ่งเป็นแนวทางในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็กในความอุปการะ จากสถิติข้อมูลที่พบว่าเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมก้าวร้าว และมีแตกต่างกัน

หลายระดับ ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เพื่อทำการสัมภาษณ์เด็กและวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ในสถานสงเคราะห์แห่งหนึ่ง พบว่า เด็กและวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าวมักมีพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นตนเพียงเล็กน้อยก็จะแสดงอาการก้าวร้าว ชกต่อย ทะเลาะวิวาทออกมา บางรายใช้วิธีการดูคำ ต่อว่า ยกตัวอย่าง กรณีที่ 1 ได้เล่าว่า บางครั้งตนจะไม่ค่อยยอมคน ชอบ ทำท่าย และมีประสบการณ์เคยชกต่อยกับเพื่อนอยู่บ่อยครั้ง จนทำให้ครูเรียกไปตักเตือน กรณีที่ 2 เล่าให้ฟังว่าตนเคยตะคอกใส่เพื่อนในห้องเรียน อยากทำให้ทุกคนกลัว เพราะรู้สึกที่ตนชอบ โดนแกล้งจะอ่อนแอไม่ได้ บางครั้งก็ขาดการยับยั้งชั่งใจ กำกับตนเองไม่ได้ จึงแสดงพฤติกรรม ก้าวร้าวออกมาหากไม่ได้การพัฒนาตนเองก็คิดว่าน่าจะดีขึ้น กรณีที่ 3 เล่าว่าตนชอบดูมอมงว่า เป็นขาใหญ่ ไม่มีใครอยากจะทำด้วย เพราะผมเป็นคนพูดจาเสียงดัง หากเด็กคนไหนมาทวน หรือว่าหยอกล้อตนจะตบตีหรือเตะเด็กคนนั้น หากเป็นเจ้าของที่หากพูดจาไม่ดีกับตนตนจะ เดินหนีแล้วทำลาย ข้าวของหรือ ปาข้าวของให้เกิดเสียงดัง ๆ แต่จากการสัมภาษณ์พบว่า เด็กทุกคนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว มีความต้องการการยอมรับ ความรัก ความเข้าใจ และความเอาใจใส่ และต้องการเป็นลดพฤติกรรมก้าวร้าวของตน มองว่าเป็นสิ่งที่ควรทำ และอยากพัฒนาตนเอง ให้ดีขึ้น โดยเฉพาะในเรื่องการกำกับตนเอง ซึ่งจากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นด้วยการสัมภาษณ์ ทำให้นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์เป็นส่วนหนึ่งในการนำไปใช้ในการพัฒนาโปรแกรมและเครื่องมือ การวัดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้อีกด้วย

จากสภาพสถานการณ์ต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาและออกแบบงานวิจัย สำหรับการพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษาเด็กในสถานสงเคราะห์ที่มีปัญหาพฤติกรรม เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าว เกรมีปัญหาด้านสัมพันธภาพกับเพื่อน (ภารดร ยิ่งยวด และ คณะ, 2561) เมื่อเด็กอยู่ในสถานสงเคราะห์มักได้รับสิ่งเร้าที่กระตุ้นเร้าทางจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกโกรธ ไม่พอใจ หรือคับข้องใจ จนทำให้เกิดการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาได้ ซึ่งส่วนหนึ่งมีความ เกี่ยวข้องกับการฝึกกำกับตนเองของเด็ก และวัยรุ่น ที่บภพร่อง (Ross, 2007) จึงมีความ จำเป็นต้องพัฒนาการกำกับตนเองและการเข้าใจอารมณ์ตนเองของเด็กเพราะจะช่วยในการลด พฤติกรรมก้าวร้าวได้ (Brajsa-Zganec & Hanzec, 2014) เช่นเดียวกับการใช้โปรแกรมการกำกับ ตนเอง ที่สามารถช่วยปรับทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรงและเพิ่มการควบคุมตนเองได้และช่วย แก้ปัญหาการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่นอายุ 15 – 19 ปีได้อย่างเหมาะสม โดยจาก การศึกษาพบว่า การให้นักเรียนได้มีการสำรวจตนเองซึ่งเป็นกระบวนการของการกำกับตนเอง วิเคราะห์ประสบการณ์ตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงผลที่เกิดขึ้น จะสนใจในการดูแลพฤติกรรมตนเองร่วมกับการสร้างสัมพันธภาพเชิงบวก จนทำให้เกิด

การลดการใช้ความรุนแรงและลดพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive) ในที่สุด (ธัญญาภรณ์ อุปมัยรัตน์, วีนีกาญจน์ คงสุวรรณ, และ วันดี สุทธิรงค์, 2562) สอดคล้องกับการศึกษาการพัฒนาการกำกับตนเอง (Self-regulation) ในเด็กอายุระหว่าง 5 – 10 ปี เมื่อเด็กได้เข้ารับโปรแกรมเพิ่มการกำกับตนเองแล้ว เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง (Less Aggressive) (Wilson & Ray, 2018) จะเห็นได้ว่าความก้าวร้าว (Aggressive) เป็นพฤติกรรมที่เกิดจาก แรงขับภายใน เช่น แรงจูงใจ ความตั้งใจ และเจตนาที่จะทำร้ายหรือทำลายให้ตนเองหรือผู้อื่น ได้รับผลกระทบเกิดความเสียหายทั้งทางจิตใจ ร่างกาย โดยการกระทำจะมีทั้งด้วยวาจา หรือด้วยท่าทางการกระทำ เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้า ซึ่งอาจเกิดจากการขาดการกำกับตนเอง (Self-regulation) ซึ่งสรุปได้ว่าการกำกับตนเองกับพฤติกรรมก้าวร้าวมีการทำงานที่เกี่ยวข้องไปในทิศทางที่ตรงกันข้ามระหว่างกัน

ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดใช้กระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อเป็นโปรแกรมในการพัฒนาการกำกับตนเอง และลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ โดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ และทฤษฎีการฝึกสติ ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มแนวเกสตัลท์ มีจุดมุ่งหมายในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติ สามารถรับรู้ตนเองเพิ่มขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถกำกับและควบคุมตนเองได้ (ขวัญทิพย์ ปทุมธรรักษ์, 2553) พัฒนาการกำกับตนเอง และลดพฤติกรรมก้าวร้าวให้มีประสิทธิภาพ โดยเน้นหลักของสติ (Principle of Awareness) ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีการบูรณาการระหว่างประสบการณ์ชีวิตในอดีตกับในปัจจุบันขณะ (Here And Now) และช่วยให้บุคคลรู้จักฝึกกำกับตนเองในการอยู่กับอารมณ์ ความรู้สึก ในขณะนั้น ๆ เมื่อรับรู้ตนเองว่าจะแสดงออกถึงความก้าวร้าว นั้น ๆ และสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของวัยรุ่นได้ และการฝึกสติตามแนวคิดของคابات-ซินน์ (Kabat-Zinn, 2013) มีการพัฒนาแนวคิดมาจากพุทธศาสนา นำหลักการฝึกสมาธิ การฝึกระลึกรู้ลมหายใจ การสำรวจความรู้สึกทางกาย การฝึกโยคะเข้ามาดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิตและในประเทศไทยมีการพัฒนาโปรแกรมการฝึกสติตามแนวคิดของคابات-ซินน์ (Kabat-Zinn, 2013) มาใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับบุคคลทั่วไป โดยเทคนิคการฝึกสติ (Mindfulness practice) (ชัชวาลย์ ศิลปกิจ, 2560) การฝึกเจริญสติช่วยพัฒนาความใส่ใจ (Attention) ความเมตตา (Compassion) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ซึ่งการใช้เทคนิคการฝึกสติ (Mindfulness practice) จะช่วยให้สามารถลดความก้าวร้าวในเด็กและวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี (Pirsig, 2017) และยังสามารถพัฒนาให้เกิดการกำกับตนเองในเรื่องต่าง ๆ ได้ดีขึ้นอีกด้วย (Nyklíček, 2011) ส่วนเทคนิคการฝึกสติ สามารถพัฒนาการกำกับตนเอง (Self-regulation) ในลักษณะการกำกับพฤติกรรมหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้

(Guendelman, Medeiros & Rampes, 2017) ตลอดจนเทคนิคการฝึกสติมีประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นในวัยรุ่น ดังนั้น ทักษะการฝึกสติสามารถส่งเสริมสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตด้วย (Hosseini, Faezeh, Maryam & Zeinab, 2016) โดยการใช้เทคนิคการฝึกสติในขั้นตอนการเริ่มกระบวนการให้การปรึกษา จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจับความรู้สึกของร่างกาย มีสมาธิ จดจ่อ และรู้เท่าทันความคิดของตนเองได้ ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความผ่อนคลาย และลดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนใน ณ ขณะนั้นลงได้ และนอกจากจะใช้เทคนิคการฝึกสติในขั้นตอนการทำกลุ่มแล้ว ยังจะมีการให้การบ้านเพื่อให้ผู้รับการปรึกษานำไปใช้ในกิจวัตรประจำวันด้วย จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การเน้นพัฒนาการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ในเด็กที่มีความก้าวร้าว นั้น จะสามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กได้ (Taylor & Mireault, 2008) โดยการให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นฐาน (Mindfulness base counseling) ให้มีสติรู้ตัว สังเกตตนเอง (Self Observation) เป็นการตัดสินตนเอง (Judgement Process) ได้ และส่งเสริมการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self - Reaction) ในทางที่เหมาะสม ซึ่งอาจจะเอื้อให้เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ได้เกิดทักษะและมีสติในการพัฒนาการกำกับพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองต่อไปในอนาคต

จากการศึกษาวิจัยและการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น ยังไม่พบการศึกษาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการใช้ทฤษฎีเกสตัลท์และการฝึกสติในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ อีกทั้งยังไม่มีการศึกษาผลของตัวแปรการกำกับตนเอง (Self-Regulation) และพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการให้คำปรึกษากลุ่มตาม 2 ทฤษฎี ที่ได้บูรณาการกันอีกด้วย และคอเรย์ (Corey, 2017) ได้ศึกษาทฤษฎีเกสตัลท์และการกำกับตนเอง (Self-Regulation) โดยเสนอว่าการกำกับตนเองของสิ่งมีชีวิต คือ กระบวนการเปลี่ยนแปลงภาพ (Figure) เกี่ยวข้องกันกับหลักของการกำกับตนเองของสิ่งมีชีวิต เรียกว่า “ความสมดุล” บุคคลจะสร้างความสมดุลเพื่อสนับสนุนการเติบโตและการเปลี่ยนแปลงในตนเองได้ นักบำบัดของเกสตัลท์จะทำงานโดยตรงกับการตระหนักรู้ต่อภาพ (Figure) ว่าปรากฏจากพื้นหลังในระหว่างชั่วโมงการบำบัด และใช้กระบวนการเปลี่ยนแปลงภาพ (Figure) เพื่อเป็นการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงใหม่ ไม่ว่าจะเป็นการสำรวจความเชื่อและใส่ความหมายต่อประสบการณ์ผู้รับการปรึกษาจะได้เรียนรู้จากประสบการณ์ นอกจากประโยชน์ของการเรียนรู้จากประสบการณ์ผู้รับการปรึกษาสามารถได้ประโยชน์จากการใช้เวลาชั่วโมงการให้คำปรึกษา และการให้ข้อมูลทางจิตวิทยา (Psychoeducation) เพื่อเพิ่มความสามารถและประสิทธิภาพกระบวนการเรียนรู้ เพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง (Self Regulation) เพิ่มขึ้น (Corey, 2017) จึงทำให้ผู้วิจัยทราบว่ามีความรู้ที่ขาดอยู่ หรือยังไม่มี การนำมาปฏิบัติ

ของทฤษฎีเกสตัลท์และเทคนิคการฝึกสติ คือ สามารถนำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และเทคนิคการฝึกสติ มาช่วยให้เยาวชนที่เข้ามารับการให้คำปรึกษาสามารถเพิ่มการกำกับตนเอง และลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้ เนื่องจากทั้งสองทฤษฎีและเทคนิคนี้ต่างก็มุ่งเน้นให้ผู้มารับการ ให้คำปรึกษาเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ที่พึงประสงค์ และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อการกระทำ นั้น ๆ อีกทั้งยังเป็นการให้เยาวชนได้มองเห็นถึงลักษณะส่วนเติมของทางด้านพฤติกรรม และสิ่งแวดล้อมของตนเองได้ดียิ่งขึ้นผลคาคว่าที่จะได้รับต่อเด็กและเยาวชนกลุ่มเป้าหมาย ในสถานสงเคราะห์ คือ เด็กได้พัฒนาการกำกับตนเองลดพฤติกรรมก้าวร้าวในสถานสงเคราะห์ ซึ่งจะส่งผลต่อเนื่องต่อตัวเด็ก เช่น ไม่ทะเลาะวิวาท ไม่ถูกพักการเรียน ไม่โดนภาคทัณฑ์ หรือ ไม่นำไปสู่ปัญหาความรุนแรงต่อเนื่องต่อไปในอนาคต พร้อมกับทำให้เด็กมีความสุขในการใช้ชีวิต ในสังคม ตลอดจนส่งผลต่อคนรอบข้างให้มีทัศนคติที่ดี อยู่ด้วยกันในสังคมได้อย่างสันติสุข ทั้งอยู่ในสถานสงเคราะห์ ชุมชน สังคม และประเทศชาติต่อไป

คำถามการวิจัย

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีผลต่อการพัฒนาการกำกับตนเอง และลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ได้หรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการกำกับตนเอง และพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

สมมติฐานการวิจัย

1. เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการกำกับตนเองสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
2. เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าเด็กที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ขอบเขตการวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่อยู่เขตกรุงเทพ และปริมณฑลที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 86 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

คือ เด็กและวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในสถานสงเคราะห์เด็กชายในเขตกรุงเทพ และปริมณฑล จำนวน 2 แห่ง

2.1 กลุ่มทดลอง จากสถานสงเคราะห์เด็กชายในเขตกรุงเทพมหานคร ได้รับการให้ คำปรึกษาในกลุ่มแบบบูรณาการ (ตามทฤษฎีเกสตัลท์และการฝึกสติ) จำนวน 8 คน

2.2 กลุ่มควบคุม จากสถานสงเคราะห์เด็กชายในเขตปริมณฑล ได้รับการให้ คำปรึกษาแบบสนทนาทั่วไป จำนวน 9 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ

3.1.1 การให้คำปรึกษากลุ่มโดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

3.2 ตัวแปรตาม

3.2.1 การกำกับตนเองของเด็กและวัยรุ่น

3.2.2 พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่น

ความสำคัญในการวิจัย

1. **เชิงวิชาการ** การวิจัยในครั้งนี้ ทำให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ในด้านการบูรณาการ โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์และการฝึกสติ และเป็นแบบในการนำ ผลการวิจัยไปใช้ในงานวิชาการรูปแบบต่าง ๆ ต่อไป

2. **เชิงปฏิบัติ** ผลการวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ตามทฤษฎีเกสตัลท์และเทคนิคการฝึกสติมีผลต่อการพัฒนาการกำกับตนเอง ในเด็กและเยาวชน ในสถานสงเคราะห์ ซึ่งสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและเยาวชนได้ โดยสามารถใช้เป็น แนวทางให้นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ และพี่เลี้ยง หรือผู้ดูแลเด็กในสถานรองรับเด็ก ได้นำ วิธีการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ ไปใช้ในการช่วยเหลือเด็กและเยาวชนในความ อุปการะที่มีความก้าวร้าว เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่าง เก่ง ดี มี สุข

และสร้างสรรค์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ให้เป็นรูปธรรมต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

“สถานสงเคราะห์” หมายความว่า สถานที่ให้การอุปการะเลี้ยงดูและพัฒนาเด็กที่จำเป็นต้องได้รับการสงเคราะห์ ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่หกคนขึ้นไป (พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546, 2546)

“เด็กและวัยรุ่น” คือ บุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่าสิบแปดปีบริบูรณ์ แต่ไม่รวมถึงผู้ที่บรรลุนิติภาวะด้วยการสมรส นอกจากนี้ยังได้จำแนกประเภทของเด็กออกเป็น เด็กเร่ร่อน เด็กกำพร้า เด็กที่อยู่ในสภาพยากลำบาก เด็กพิการ เด็กที่เสี่ยงต่อการกระทำผิด นักศึกษาและนักเรียน (พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546, 2546) ในการวิจัยชิ้นนี้ กำหนดอายุของเด็กและวัยรุ่นคือ มีอายุตั้งแต่ 14 – 18 ปี เพื่อให้สอดคล้องกับพัฒนาการและกระบวนการเรียนรู้ในการเข้ากลุ่มของเด็กและวัยรุ่น (รศวันต์ อาริมิตร และ คณะ, 2559)

นิยามศัพท์เชิงปฏิบัติการ

1. พฤติกรรมก้าวร้าว

คือ พฤติกรรมที่แสดงออกทางการกระทำ (Physical Aggression) หรือคำพูด (Verbal Aggression) หรือทั้งทางร่างกายและคำพูด ที่แสดงออกต่อบุคคล สิ่งมีชีวิต หรือวัตถุ สิ่งของอื่นใด และความก้าวร้าวอาจเพิ่มระดับขึ้นเป็นความรุนแรงโดยมีเจตนากระทำอันตรายโดยตรงต่อบุคคล สิ่งมีชีวิต หรือวัตถุสิ่งของอื่นใด ทั้งการกระทำโดยตรงหรือโดยอ้อม ผลลัพธ์อาจจะเกิดอันตรายหรือไม่ก็ตาม แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1.1 พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาท่าทาง หมายถึง การแสดงออกของวัยรุ่นที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย ไม่สบายใจ เช่น การแสดงสีหน้าบึ้งตึง การทำร้ายตนเองการ ชกต่อย การผลัก และการขว้างปาสิ่งของ

1.2 พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาถ้อยคำ หมายถึง การใช้วาจาของวัยรุ่นที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย ไม่สบายใจ เช่น การพูดโต้เถียงด้วยความเกรี้ยวกราด การตะโกน ตะคอก การพูดคำหยาบคาย การพูดข่มขู่ การพูดล้อเลียน การพูดเยาะเย้ย และการพูดประชดประชัน

สำหรับในการวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการวัดโดยแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว ดัดแปลงมาจาก Buss & Perry (1992) ลักษณะแบบสำรวจมีจำนวนข้อคำถาม 33 ข้อ เป็นข้อคำถามให้เลือกตอบ 5 ระดับ เริ่มตั้งแต่ระดับ 1 (ไม่ใช่ตัวฉันเลย) จนถึงระดับ

5 (ตรงกับตัวฉันทอย่างยิ่ง) เกณฑ์การให้คะแนน หากเลือกตอบระดับ 1 (ไม่ใช่ตัวฉันทเลย) = 1 คะแนน จนถึงระดับ 5 (ตรงกับตัวฉันทอย่างยิ่ง) = 5 คะแนน ตามลำดับ หลังจากนั้นรวมคะแนนและนำผลคะแนนรวมหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมด แล้วเปรียบเทียบช่วงคะแนน ประกอบด้วย ช่วงคะแนน 4.51 – 5.00 มีความก้าวร้าวระดับสูงมาก ช่วงคะแนน 3.51 - 4.50 มีความก้าวร้าวระดับสูง ช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50 มีความก้าวร้าวระดับปานกลาง ช่วงคะแนน 1.51 - 2.50 มีความก้าวร้าวระดับต่ำ และช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50 มีความก้าวร้าวระดับต่ำมาก

2. การกำกับตนเอง

การกำกับตนเอง คือ ความสามารถในการมีส่วนร่วมของบุคคลในการควบคุมและปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ได้รับความรู้ ทักษะ ตลอดจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยบุคคลจะต้องมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ของตนเองอย่างตั้งใจและกระตือรือร้น มีการกำหนดเป้าหมายวางแผนการเรียนรู้และการประเมินการกระทำตามแผนที่วางไว้ ตลอดจนการกำกับและควบคุมความคิด แรงจูงใจ และพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ประกอบด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง หมายถึง การตั้งเป้าหมาย โดยการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมหนึ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และการเตือนตนเอง โดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นด้วยตนเองเพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนเองกระทำ 2) การตัดสินใจตนเอง หมายถึง การเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำตามเป้าหมายที่วางไว้ และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง หมายถึง การประเมินพฤติกรรมและความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จ

การวัดผลการกำกับตนเองโดยใช้แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง ลักษณะแบบวัด มีข้อคำถามจำนวน 26 ข้อ เป็นมาตราประเมิน 5 ระดับ เริ่มตั้งแต่ระดับ 1 (ไม่ใช่ตัวฉันทเลย) จนถึงระดับ 5 (ตรงกับตัวฉันทอย่างยิ่ง) การแปลผล โดยให้รวมคะแนนรายข้อ คือ หากตอบระดับ 1 (ไม่ใช่ตัวฉันทเลย) = 1 คะแนน จนถึงระดับ 5 (ตรงกับตัวฉันทอย่างยิ่ง) = 5 คะแนน และจะมีข้อคำถามลบ หากตอบระดับ 1 (ไม่ใช่ตัวฉันทเลย) = 5 คะแนน จนถึงระดับ 5 (ตรงกับตัวฉันทอย่างยิ่ง) = 1 คะแนน จากนั้นรวมคะแนนทั้งหมดแล้วหารด้วยจำนวนข้อ การแปลผลช่วงคะแนน จะได้ดังนี้ ช่วงคะแนนเฉลี่ย 4.51 - 5.00 = มีการกำกับตนเองระดับมากที่สุด ช่วงคะแนนเฉลี่ย 3.51 - 4.50 มีการกำกับตนเองระดับมาก ช่วงคะแนน 2.51 - 3.50 มีการกำกับตนเองระดับปานกลาง ช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.51 - 2.50 มีการกำกับตนเองระดับน้อย และช่วงคะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.50 มีการกำกับตนเองระดับน้อยที่สุด

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาแบบกลุ่ม โดยการบูรณาการบูรณาการทฤษฎี 2 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีเกสตัลท์ และทฤษฎีการฝึกสติ (Mindfulness) โดยทฤษฎีเกสตัลท์ ประกอบด้วยเทคนิคต่าง ๆ เช่น เทคนิคนี้ ณ ขณะนี้ เดียวนี้ (The Now) เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The empty chair technique) เทคนิคการสวมบทบาทสมมติ (Role Playing) และเทคนิคการฝึกให้ผู้รับการปรึกษาเพ่งอยู่กับความรู้สึกตนเอง (Staying with the feeling) เป็นต้น และทฤษฎีการฝึกสติ (Mindfulness) ประกอบด้วยเทคนิคต่าง ๆ เช่น Body Scan, Meditation and Loving Kindness Meditation เป็นต้น มีวิธีการดำเนินการ 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นการเปลี่ยนแปลง และขั้นยุติ ส่วนอีกทฤษฎี คือ ทฤษฎีการฝึกสติ (Mindfulness) จากแนวคิดของ Kabat - Zinn (1990) และรูปแบบการให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการฝึกสติ (Counseling base on Mindfulness) พัฒนาโดยกลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ได้ผสมผสานการบำบัดโดยใช้การให้คำปรึกษาแนวพุทธและโปรแกรมสติบำบัดจากต่างประเทศ โดยจะใช้เทคนิคการฝึกสติอย่างง่าย ในระหว่างดำเนินการช่วงเริ่มต้นกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม ใช้เวลาครั้งละ 30 นาที ประกอบด้วยกิจกรรม 1) กิจกรรมการนั่งสมาธิ 2) การจับความรู้สึกของร่างกาย 3) การติดตามความคิด พร้อมทั้งให้ฝึกใช้ชีวิตอย่างมีสติระหว่างวัน โดยการรู้ลมหายใจและรู้ในกิจวัตรที่ทำ ตัวอย่าง การให้คำปรึกษาโดยใช้เทคนิคการฝึกสติ (Counseling base on Mindfulness) พัฒนาโดยกลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต, 2556)

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว
2. เอกสารงานและวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง
3. เอกสารงานและวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
 - ทฤษฎีและการให้คำปรึกษาแนวเกสตัลท์
 - ทฤษฎีการฝึกสติ
 - ทฤษฎีและการให้คำปรึกษากลุ่ม

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

1. ความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าว

สมโภชน์ เขียมสุภาสิต (2553) อธิบายว่า พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะการข่มขู่หรือเรียกร้อง บีบบังคับสิ่งต่าง ๆ หรือการแสดงออกที่รุนแรง โดยไม่สนใจว่าจะทำความเดือดร้อน หรือเสียหายจนละเมิดสิทธิของบุคคลอื่นหรือไม่

ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล (2554) พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมทางกายหรือทางวาจา ที่มีลักษณะการแสดงออกที่รุนแรงต่อผู้อื่น โดยมีเป้าประสงค์ที่จะทำให้เกิดความเสียหาย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ แก่บุคคลที่ถูกกระทำ ซึ่งสามารถเกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวที่ส่งผลให้นำไปสู่เป้าหมายและพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดจากความโกรธได้

วลัยภรณ์ แพร์กิจธรรมชัย (2555) พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกมาทั้งในรูปแบบของการกระทำและคำพูด แล้วทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดทางใจหรือทางกายเพื่อขจัดความคับข้องใจ ความไม่พอใจ และความไม่สมหวังที่เกิดขึ้น

เอกรักษ์ ไชยสถาน (2558) พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง การแสดงออกหรือการกระทำที่มีความรุนแรงกว่าพฤติกรรมที่เคยแสดงออกอย่างปกติ โดยมุ่งจะทำร้ายคนอื่นทางร่างกายและจิตใจ การแสดงออกทางกาย เช่น การใช้กำลัง การทุบตี การทำลายสิ่งของต่าง ๆ และการใช้สายตาดูหมิ่น เป็นต้น ส่วนการแสดงออกทางวาจา เช่น การใช้คำพูดที่รุนแรง ได้เถียง หรือพูดคุยกับบิดามารดา เพื่อน หรือบุคคลอื่น ซึ่งพฤติกรรมมีทั้งที่แสดงออกทางตรงและทางอ้อม และจะมีระดับความรุนแรงแตกต่างกันไป

พงษ์เกษม สิงห์รุ่งเรือง (2559) อธิบายว่า พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งจะแสดงออกมาในรูปแบบของคำพูด และการกระทำที่รุนแรง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งร้ายต่อบุคคลอื่นให้ได้รับอันตราย บาดเจ็บ หรือเกิดความเสียหาย ทั้งทางร่างกายและจิตใจ

พิพัฒน์ พันเลี้ยว (2559) พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกด้วยความไม่เหมาะสม โดยมีสาเหตุจากขาดการคิด การยับยั้งชั่งใจ จนทำให้พฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวแบบต่าง ๆ ที่มีผลต่อตนเองและผู้อื่น

อานนท์ คุณากรจรัสพงศ์ (2561) ได้ให้ความก้าวร้าว หมายถึง การแสดงออกทางการกระทำที่มีจุดประสงค์ให้ผู้อื่นได้รับบาดเจ็บหรือเกิดความเสียหายเกิดขึ้น โดยแบ่งได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1) ความก้าวร้าวทางกาย (Physical Aggression) เป็นสิ่งที่แสดงออกทางความก้าวร้าวด้วยวิธีการใช้ส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น การใช้มือทุบหรือตี การชกต่อยผู้อื่น การล่าถอยสิ่งของสิ่งมีค่า หรือทรัพย์สินให้ได้รับความเสียหาย

2) ความก้าวร้าวทางวาจา (Verbal Aggression) เป็นการแสดงออกทางคำพูด โดยสนองต่อสิ่งกระตุ้น ด้วยการใช้อภัยคำที่ทำให้บุคคลอื่นได้รับความรู้สึกเจ็บปวดจากคำพูดของตน เช่น การใช้คำพูดหยาบคาย การต่อว่า การพูดเหน็บแนม พูดเสียดสี หรือพูดดูด่าว่าร้าย

Remschmidt (1993) อธิบายว่า ความก้าวร้าวมีความหมายแบบรวม ๆ หมายถึง แรงจูงใจ ความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรม ที่มุ่งจะทำร้ายสิ่งของหรือมนุษย์ ซึ่งความก้าวร้าวแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ความก้าวร้าวทางการกระทำและคำพูด (Physical and Verbal aggression)
2. ความก้าวร้าวที่ปรากฏในความคิด ความรู้สึก อารมณ์ และจิตนาการ (Latent aggression)

Buss & Larsen (2005) ได้อธิบายถึงความก้าวร้าวไว้ว่าเป็นลักษณะของการแสดงปฏิกิริยาสนองตอบต่อสิ่งเร้าที่เข้ามากระทบ โดยที่มีรูปแบบเป็นการแสดงออกอย่างทันที และมีจุดมุ่งหมายต่อผู้อื่น แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

1) ความก้าวร้าวทางด้านร่างกาย (Physical Aggression) ซึ่งเป็นการใช้อวัยวะทางร่างกายแสดงออกถึงความก้าวร้าวของตนออกมา เช่น การใช้มือ แขน ขา ฟัน หรือการใช้อวัยวะของร่างกายร่วมกับอุปกรณ์หรืออาวุธ เช่น การใช้ของมีคม ด้ามไม้ ปืน มุ่งให้ผู้อื่นเจ็บปวด

2) ความก้าวร้าวทางวาจา (Verbal Aggression) การใช้คำพูด ถ้อยคำ ที่ตอบสนองออกมาเพื่อให้อีกฝ่ายเกิดความรู้สึกเจ็บปวด ซึ่งจำแนกออกเป็น 2 ลักษณะ ดังนี้

2.1) การปฏิเสธ มักจะแสดงออกทางท่าทางร่วมด้วย เช่น หลบหน้า แสดงท่าทางรังเกียจ ไม่ยอมเข้ากลุ่ม ส่วนคำพูดที่ใช้นักเป็นการพูดตรง ๆ หรือการพูดให้ร้าย ประกอบกับการแสดงอารมณ์เพื่อทำร้ายความรู้สึกของบุคคลอื่นร่วมด้วย

2.2) การบังคับ เป็นการพูดเพื่อให้ได้ในสิ่งที่ตนเองต้องการ โดยทำให้ได้รับความเจ็บปวดหรือเกิดความรู้สึกไม่พึงพอใจ

Shaffe (2009) กล่าวว่า ความก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่ได้แสดงออกมาอย่างตั้งใจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทำลายการดำรงชีวิต ซึ่งบุคคลไม่พึงพอใจและพยายามหลีกเลี่ยงที่จะไม่ให้เกิดขึ้นกับตัวเอง

จากความหมายข้างต้น สามารถสรุปได้ว่าความก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกทางการกระทำ (Physical Aggression) หรือคำพูด (Verbal Aggression) หรือทั้งทางร่างกายและคำพูด ที่แสดงออกต่อบุคคล สิ่งมีชีวิต หรือวัตถุสิ่งของอื่นใด และความก้าวร้าวอาจเพิ่มระดับขึ้นเป็นความรุนแรงโดยมีเจตนากระทำอันตรายโดยตรงต่อบุคคล สิ่งมีชีวิต หรือวัตถุสิ่งของอื่นใด ทั้งการกระทำโดยตรงหรือโดยอ้อม ผลลัพธ์อาจเกิดอันตรายหรือไม่ก็ตาม แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1.1 พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาท่าทาง หมายถึง การแสดงออกของวัยรุ่นที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย ไม่สบายใจ เช่น การแสดงสีหน้าบึ้งตึง การทำร้ายตนเอง การชกต่อย การผลัก และการขว้างปาสิ่งของ

1.2 พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาถ้อยคำ หมายถึง การใช้วาจาของวัยรุ่นที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย ไม่สบายใจ เช่น การพูดโต้เถียงด้วยความเกรี้ยวกราด การตะโกน ตะคอก การพูดคำหยาบคาย การพูดข่มขู่ การพูดล้อเลียน การพูดเยาะเย้ย และการพูดประชดประชัน

2. องค์ประกอบของความก้าวร้าว

นักวิชาการได้แบ่งองค์ประกอบของความก้าวร้าวไว้ เช่น Goldstein (1994) ได้เสนอว่าองค์ประกอบของพฤติกรรมก้าวร้าวว่าพฤติกรรมก้าวร้าว ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ ได้แก่

1. อุนิสัยของบุคคลที่มีความก้าวร้าว หมายถึง อุนิสัยที่บุคคลมีความก้าวร้าวอยู่แล้ว เช่น ลักษณะหุ่นหันปล้นเล่น ขาดสติยั้งคิดที่จะควบคุมการกระทำของตนเอง
2. สิ่งแวดล้อมของบุคคลที่มีความก้าวร้าว หมายถึง สภาพแวดล้อมที่มีแต่ความก้าวร้าวรุนแรง ตัวแบบที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวก็จะทำให้บุคคลเกิดความก้าวร้าวมากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกับ สราวูธ กุสุมภ์ (2558) ที่เสนอเพิ่มเติมว่าองค์ประกอบของความก้าวร้าว ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ได้แก่

(1) ความก้าวร้าวทางร่างกาย (Physical aggression) (2) ความก้าวร้าวทางคำพูด (Verbal aggression) (3) ความก้าวร้าวแบบมุ่งทำร้าย (Hostility) (4) ความโกรธแค้น (Anger)

สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ได้แบ่งองค์ประกอบของความก้าวร้าว ออกเป็น 2 องค์ประกอบด้วยกัน ได้แก่ 1) อุปนิสัยของบุคคลที่มีความก้าวร้าว เป็นอุปนิสัยที่บุคคลมีความก้าวร้าวอยู่แล้ว 2) สิ่งแวดล้อมของบุคคลที่มีความก้าวร้าว สภาพแวดล้อม และตัวแบบที่มีความก้าวร้าว ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความก้าวร้าว 4 รูปแบบ ประกอบด้วย ความก้าวร้าวทางร่างกาย (Physical aggression) ความก้าวร้าวทางคำพูด (Verbal aggression) ความก้าวร้าวแบบมุ่งทำร้าย (Hostility) และความโกรธแค้น (Anger)

3. ประเภทของความก้าวร้าว

ชนาธิป สุนทรภักดี (2559) ได้สรุปประเภทพฤติกรรมก้าวร้าว แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. พฤติกรรมก้าวร้าวทางกาย มักจะแสดงออกโดยการใช้อวัยวะทางกาย โดยมีเจตนาหรือไม่มีเจตนาทำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวดเสียหายทางด้านร่างกาย จิตใจ และทรัพย์สิน ซึ่งอาจเกิดความเสียหายทั้งผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ เช่น การทะเลาะวิวาท การทำร้ายร่างกาย และจิตใจ การทำลายทรัพย์สินของตนเองและผู้อื่น

2. พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา เกิดจากการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น เช่น การใช้ถ้อยคำให้ผู้อื่นได้รับความเจ็บปวด ทำให้เกิดความเสียหายทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น

พงษ์เกษม สิงห์รุ่งเรือง (2559) ได้สรุปว่ามนุษย์มีพฤติกรรมก้าวร้าวที่แบ่งได้เป็น 2 ประเภทหลัก ๆ ดังนี้ 1) พฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกมาเพื่อต้องการการยอมรับ ความต้องการให้ผู้อื่นเข้าใจตนเอง หรือยอมรับความคิดเห็นของตนเอง และ 2) พฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดจากความคับข้องใจในกระบวนการแก้ไขปัญหา ทำให้นำไปสู่การแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวที่มีความรุนแรง เพื่อขจัดปัญหาที่เกิดขึ้นภายในจิตใจออกไป ประกอบด้วย

1. การแสดงออกทางด้านร่างกาย เช่น การกระทำ การชกตี-ต่อย ทำลายข้าวของ การโยน การเขวี้ยงปาสิ่งของ เป็นต้น

2. การแสดงออกทางวาจา เช่น การใช้คำพูดหยาบคาย ต่อกว่า ดุด่า ตะคอก ตะโกน เป็นต้น

Berkowitz (1965) ได้ทำการแบ่งความก้าวร้าวออกเป็น 2 ประเภท คือ ความก้าวร้าวที่เกิดจากความรู้สึกโกรธ มีเจตนามุ่งร้ายต่อผู้อื่น และประเภทความก้าวร้าวที่เป็นเครื่องมือไปสู่

เป้าหมาย เป็นความก้าวร้าวที่ไม่มีเจตนามุ่งร้ายต่อผู้อื่น แต่เป็นเพียงการกระทำเพื่อวัตถุประสงค์
 อื่นๆ เช่น ความก้าวร้าวจากการขึ้นปล้นบ้านผู้อื่น แต่ไม่ได้ต้องการทำร้ายผู้ใด

Baron & Richardson (1994) ได้ศึกษาประเภทของความก้าวร้าว ว่าสามารถแบ่ง
 ออกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ ความก้าวร้าวทางด้านร่างกาย และความก้าวร้าวทางด้านวาจา
 หรือคำพูด

จากการทบทวนวรรณกรรม สามารถสรุปประเภทของความก้าวร้าวแบ่งออกเป็น
 2 ประเภท คือ ความก้าวร้าวที่แสดงออกทางด้านร่างกาย และทางด้านวาจา คำพูด ถ้อยคำ

4. ลักษณะของการแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าว

พงษ์เกษม สิงห์รุ่งเรือง (2559) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นสิ่งที่พบเห็นได้
 โดยทั่วไปตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตทุกชนิด โดยเฉพาะในมนุษย์นั้น ความก้าวร้าวจะหมายถึง
 การแสดงของพฤติกรรมเพื่อโต้กลับต่อบุคคลอื่น ที่ผ่านทางกายหรือทางวาจา ซึ่งทำให้มีผลกระทบ
 ต่อบุคคลที่ถูกกระทำ ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกายและทางจิตใจ และความก้าวร้าว สามารถจำแนก
 ตามสาเหตุการเกิดความก้าวร้าวไว้ได้ ดังนี้

1. ความก้าวร้าวเกิดจากสัญชาตญาณของสิ่งมีชีวิต กล่าวคือ สิ่งมีชีวิตทุกชนิดย่อมมี
 ความก้าวร้าวเป็นฐานธรรมชาติอยู่ภายใน เช่นกันกับมนุษย์และสัตว์ที่มีความก้าวร้าวเป็นไป
 ในลักษณะใกล้เคียงกัน นั้นหมายความว่า พฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกมานี้ มีวัตถุประสงค์
 เพื่อแสดงถึงให้ตนเองเกิดความอยู่รอด มีความต้องการแสดงพลังอำนาจที่เหนือกว่าผู้อื่น
 แสดงความก้าวร้าวเพื่อจะบ่งบอกถึงความเป็นเจ้าของ (Owner) และเพื่อให้เป็นไปสำหรับการ
 ดำรงเผ่าพันธุ์ ซึ่งลักษณะของความก้าวร้าวของมนุษย์จะไม่เหมือนกับสัตว์ ตรงที่มนุษย์มีระดับ
 ความรุนแรงของความก้าวร้าว เช่น การได้รับบาดเจ็บ หรือการฆ่ากันจนถึงแก่ชีวิต แต่สำหรับสัตว์
 นั้นไม่ใช่แบบนี้

2. ความก้าวร้าวที่เกิดจากความคับข้องใจ (Frustration) เมื่อเกิดความรู้สึกคับข้องใจ
 ก็จะเป็นตัวกระตุ้นให้แสดงออกถึงความก้าวร้าวได้

3. ความก้าวร้าวที่เกิดจากสิ่งกระตุ้น และถ้าความก้าวร้าวมีระดับรุนแรงก็จะส่งผล
 ต่อการแสดงออกให้มีระดับความรุนแรงตามสิ่งนั้น ๆ (Aggressive Cues) ไปด้วย

4. ความก้าวร้าวที่เกิดจากสถานการณ์ของความก้าวร้าว คือ เมื่อบุคคลพบกับ
 สถานการณ์ที่เคยกระตุ้นหรือเคยประสบแล้วบุคคลแสดงออกถึงความก้าวร้าวมาก่อน เมื่อเจอ
 สถานการณ์เดียวกันในช่วงเวลาที่เปลี่ยนไป ก็จะสามารถแสดงออกทางความก้าวร้าวได้อีก

5. ความก้าวร้าวที่เกิดจากการเลียนแบบของพฤติกรรมทางสังคม โดยตามทฤษฎีการเรียนรู้ที่เกิดจากตัวแบบ (Model Learning Theory) ของอัลเบิร์ต แบนดูรา (Albert Bandura) ได้อธิบายสาเหตุของความก้าวร้าวของบุคคลไว้ คือ ความก้าวร้าว นั้น ไม่ได้เกิดจากสัญชาตญาณ แต่เกิดจากการเรียนรู้ของบุคคล กับตัวแบบทางสังคมที่ปรากฏให้เห็นเป็นแบบอย่าง เช่น บิดา มารดา ครู อาจารย์ หนังสือ ภาพยนตร์ โทรทัศน์ เป็นต้น ซึ่งถ้าได้รับรู้ตัวแบบที่มีความก้าวร้าว บุคคลนั้น ก็จะถูกดูดซับความก้าวร้าวจากตัวแบบเหล่านั้น และแสดงออกมาตามที่รับรู้เป็นลำดับ ต่อมา

โดยสรุปแล้วพบว่า ลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว นั้น มีลักษณะตามสาเหตุการเกิด ความก้าวร้าว ประกอบด้วย ลักษณะความก้าวร้าวเกิดจากสัญชาตญาณของสิ่งมีชีวิต ลักษณะความก้าวร้าวที่เกิดจากความคับข้องใจ (Frustration) ลักษณะความก้าวร้าวที่เกิดจากสิ่งกระตุ้น ความก้าวร้าวที่เกิดจากสถานการณ์ของความก้าวร้าว และลักษณะความก้าวร้าวที่เกิดจากการเลียนแบบของพฤติกรรมทางสังคม

5. สาเหตุของความก้าวร้าว

พงษ์เกษม สิงห์รุ่งเรือง (2559) กล่าวว่า ความก้าวร้าวในเด็กและวัยรุ่นนั้น เกิดจากหลายสาเหตุ เช่น ไม่มีตัวแบบที่ดีเป็นตัวอย่าง ไม่ได้รับคำแนะนำหรืออบรมให้แสดงออกอย่างมีความเหมาะสม อาจจะมีพยาธิสภาพทางร่างกายหรือทางสมอง โดยอธิบายสาเหตุของความก้าวร้าว ได้ดังนี้

1. สาเหตุทางชีวภาพ อาจเกิดจากการถ่ายทอดทางพันธุกรรม เช่น พ่อแม่มีอารมณ์ร้าย ดู ก้าวร้าว ฉุนเฉียวง่าย อาละวาดเก่ง หรือถ้าพบว่าเด็กแสดงออกอย่างก้าวร้าวมาก ๆ และเป็นบ่อย ๆ ควรคำนึงถึงโรคใดโรคหนึ่งด้วย เช่น สมาธิบกพร่อง ไฮเปอร์แอคทีฟ ออทิสติก หรือสมองพิการ

2. สาเหตุจากสภาพจิตใจ เด็ก วัยรุ่นไม่มีความสุข เศร้า กังวล ขี้ตื่นตกใจง่าย เด็กที่คับข้องใจบ่อย ๆ และถูกกดดันเสมอ ๆ สิ่งเหล่านี้ทำให้เด็กหงุดหงิด และอาจแสดงวาทกรรมก้าวร้าวได้

3. สาเหตุจากการเลี้ยงดูภายในครอบครัว ได้แก่ การเลี้ยงดูที่ไม่เหมาะสม ปล่อยปละละเลย ไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่ การได้รับการลงโทษที่รุนแรง การตามใจและยอมตามเด็กเสมอ การทะเลาะวิวาทในครอบครัว การไม่มีระเบียบวินัย รูปแบบการสื่อสารภายในครอบครัว ที่ส่งผลให้เด็กเกิดความสับสน กังวล จนทำให้เด็กไม่รู้ว่าสิ่งใดผิดสิ่งใดถูกที่แท้จริง

4. สาเหตุจากสภาพสังคม สิ่งแวดล้อม เด็กที่ดูภาพยนตร์ โทรทัศน์ วีดีโอ ที่แสดงออกถึงความก้าวร้าว รุนแรง ไม่มีกิจกรรมอื่นที่เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายเพื่อคลายเครียด เมื่อถูกเข้าให้เกิดความเครียดส่วนใหญ่มักจะแสดงออกเป็นพฤติกรรมก้าวร้าวได้ง่าย

สามารถสรุปได้ว่า สาเหตุของความก้าวร้าว มีสาเหตุหลัก ๆ 4 ประการ ได้แก่ สาเหตุทางชีวภาพ สาเหตุจากสภาพจิตใจ สาเหตุจากการเลี้ยงดูภายในครอบครัว และสาเหตุจากสภาพสังคมหรือสิ่งแวดล้อม

6. ขั้นตอนของการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว

Lange & Jakubowski (1978) ได้เสนอขั้นตอนการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของบุคคลตามแนวคิดของโจนส์ (Jones) และแบเนต (Banet) ไว้ดังนี้

1. ขั้นการคุกคาม (Treat Stage) เปรียบเสมือนระยะแรกเริ่มต้น หมายถึง บุคคลเกิดความรู้สึกว่าตัวเองถูกคุกคาม หรือถูกข่มขู่ ทั้งทางกายและใจ ซึ่งสิ่งที่มากระทบอาจเป็นบุคคลสิ่งมีชีวิต หรือไม่ใช่สิ่งมีชีวิตก็ได้ ทำให้บุคคลไม่สามารถจัดการกับสิ่งที่ต้องการ ก็จะนำไปสู่ขั้นที่ 2

2. ขั้นการประเมินอันตราย (Assessment of Danger) เป็นขั้นต่อมาที่มนุษย์สามารถคาดการณ์ว่าอันตรายที่กำลังจะเกิดขึ้นกับตัวเองอย่างกระทันหัน

3. ขั้นการประเมินพลังกำลัง (Assessment of Power) ในขั้นตอนนี้จะเกิดหลังจากขั้นตอนที่ 2 อย่างทันที หมายถึง มนุษย์จะคาดการณ์หรือประเมินกำลังของทั้งตัวเองและบุคคลอื่นในเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏขึ้น ถ้าบุคคลประเมินว่าตัวเองมีพลังที่จะควบคุมเพียงพอ หรือถ้าเห็นว่าการคุกคามนั้นเป็นสิ่งไม่ควรใส่ใจ มนุษย์ก็อาจจะปล่อยวาง เมีนเฉยต่อสิ่งเหล่านั้นได้ แต่หากประเมินแล้ว ตัดสินว่าตัวเองไม่มีพลังเพียงพอในการควบคุมการคุกคามนั้นได้ มนุษย์จะเกิดความไม่พอใจ และโกรธทันที และเป็นหาวิธีปกป้องตนเอง โดยจะนำไปสู่ขั้นตอนท้ายสุด

4. ขั้นแสดงความโกรธ (Anger Stage) ในขั้นนี้เมื่อบุคคลเกิดความโกรธขึ้นมาแล้ว อาจแสดงออกด้วยความโกรธด้วย ถ้าหากว่า (1) บุคคลนั้นขาดทักษะการสนทนา ทักษะการเจรจา เพื่อควบคุมสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม (2) ปล่อยให้ระดับความโกรธเพิ่มมากขึ้น (3) มีความเชื่อว่าความก้าวร้าวเป็นวิธีการเดียวที่จะดำเนินการกับผู้อื่นได้ (4) บุคคลครุ่นคิดมากเกินไปกับการกระทำผิดของผู้อื่น ซึ่งอาจเป็นความไม่ยุติธรรมของผู้อื่นในสถานการณ์ตั้งเครียดนั้น ในอีกแง่มุมหนึ่ง หากความรู้สึกโกรธกลายเป็นสิ่งที่คุกคามบุคคลนั้นอย่างรุนแรง หรือถ้าบุคคลนั้นรับรู้ว่าการแสดงความโกรธออกไปทำให้เกิดอันตรายต่อตนเองอย่างมากแล้ว ก็จะมีการหันเหความโกรธเข้าสู่ตนเอง โดยอาจเก็บกดความรู้สึกและมีพฤติกรรมไม่กล้าแสดงออก แต่ก็แสดงความโกรธนั้น

ออกมาเป็นความก้าวร้าวในที่สุด ขั้นตอนต่าง ๆ นี้จะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็วจนบุคคลอาจจะแสดงความก้าวร้าวโดยทันทีเมื่อมีเหตุการณ์มากระตุ้น

สรุปได้ว่าขั้นตอนของการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว นั้น มี 4 ขั้นตอน เริ่มตั้งแต่ขั้นการคุกคาม เป็นขั้นเริ่มต้นเมื่อถูกสิ่งเร้ามากระตุ้น ขั้นการประเมินอันตราย โดยบุคคลจะทำการวิเคราะห์และใช้กระบวนการคิดจากประสบการณ์ในการตัดสินใจที่มากกระทบตนเอง ขั้นการประเมินพลังกำลัง ขั้นนี้จะเกิดขึ้นรวดเร็ว เป็นขั้นที่วินิจฉัยว่าจะแสดงออกหรือไม่แสดงออกอย่างไร และขั้นสุดท้ายเป็นขั้นแสดงความโกรธ เมื่อมีระดับความโกรธรุนแรง ก็จะส่งผลให้แสดงออกทางพฤติกรรมได้รุนแรงมากยิ่งขึ้นตามไปด้วย

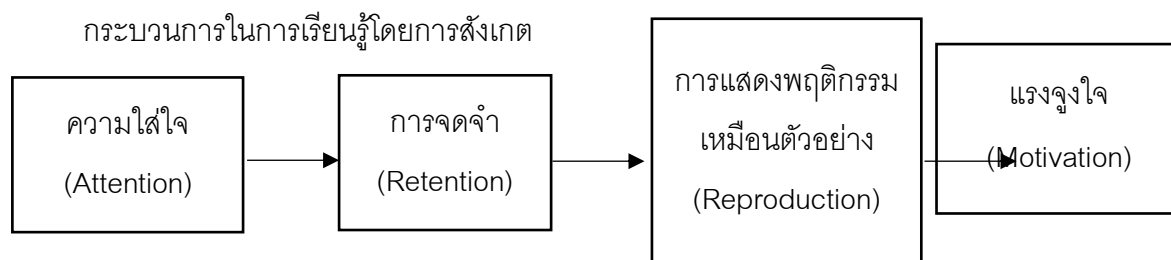
7. วิธีการวัดพฤติกรรมก้าวร้าว

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ผ่านมา พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ใช้แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว ที่ได้ดัดแปลงมาจาก แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวที่ดัดแปลงมาจาก Buss & Perry (1992 : 452 - 459) แบบประเมินมีลักษณะเป็นมาตราประเมินค่า 5 ระดับ มีจำนวน 29 ข้อ โดยแบบประเมินนี้วัดความก้าวร้าว แบ่งออกเป็น 4 ชนิด ได้แก่ ความก้าวร้าวทางกาย (Physical Aggression) ความก้าวร้าวทางวาจา (Verbal Aggression) ความโกรธ (Anger) และการมุ่งร้าย (Hostility) ซึ่งในข้อคำถามได้มีการปรับตามความเหมาะสมตามบริบทของกลุ่มเป้าหมาย และเพื่อให้เกิดความชัดเจนของข้อคำถามมากยิ่งขึ้น

จากนั้น นำแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าววัดกับกลุ่มประชากร โดยคัดเลือกบุคคลที่มีระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงขึ้นไป (ระดับ 4.00 คะแนน) โดยเรียงตามลำดับคะแนนสูงที่สุดลงมาตามลำดับ หากมีลำดับคะแนนเท่ากันจะสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก จนได้กลุ่มตัวอย่าง แล้วทำการแบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

8. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับความก้าวร้าว

1. ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม (Social Learning Theory) เน้นความสำคัญของการเรียนรู้โดยมีข้อตกลงเบื้องต้นว่าความก้าวร้าวเป็นสิ่งที่บุคคลเรียนรู้ได้ไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเอง แบนดูรา (Bandura, 1976) กล่าวว่า พฤติกรรมก้าวร้าวก็เช่นเดียวกับพฤติกรรมทางสังคม อื่น ๆ ที่เกิดจากประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อม สรุปได้ว่าเด็ก ๆ จะสังเกตพฤติกรรมที่ก้าวร้าวและไม่ก้าวร้าวของผู้ใหญ่ พฤติกรรมก้าวร้าว นั้น มีผลเป็นระบบหมุนเวียน ซึ่งถ้ามีพฤติกรรมก้าวร้าวดังกล่าวจะเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งวงจรนี้ถูกทำลายโดยตัวกระตุ้นทั้งในแง่บวกและแง่ลบ แนวคิดพื้นฐานของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม มองว่าการเรียนรู้ไม่จำเป็นต้องพิจารณาในด้านการแสดงออกเสมอไป แต่ได้มาซึ่งความรู้ใหม่ (Acquired) ถือว่าการเรียนรู้ได้เกิดขึ้นแล้ว



ภาพประกอบ 3 กระบวนการในการเรียนรู้โดยการสังเกต (Bandura, 1976)

2. ทฤษฎีสัญชาตญาณที่เกี่ยวข้องกับความก้าวร้าว (Instinct Theories of Aggression) ของ Sigmund Freud ซึ่งพรอยด์มีความเห็นว่า ความก้าวร้าวเป็นสัญชาตญาณที่เกิดขึ้นเองภายในตัวมนุษย์ ไม่ได้เกี่ยวข้องกับปัจจัย สถานการณ์ภายนอก กล่าวคือ มนุษย์มีความก้าวร้าวอยู่ในตัวเองเสมอ โดยไม่ขึ้นอยู่กับสิ่งใด พรอยด์ได้กล่าวว่สัญชาตญาณมี 2 ประเภท คือ Life Instinct หรือสัญชาตญาณแห่งการดำรงชีวิต และ Death Instinct หรือสัญชาตญาณแห่งความตาย และพรอยด์ยังได้กล่าวถึง แรงขับทางเพศจากบางสถานการณ์ที่เป็นส่วนทำให้เกิดความก้าวร้าว คือ เมื่อบุคคลเกิดความพึงพอใจทางเพศที่ถูกคู่ร่วมเพศทำร้ายแบบมาโซคิสม์ทางเพศ (sexual masochism) ส่งผลให้เกิดความเจ็บปวดทางร่างกาย จิตใจ จากนั้นบุคคลเหล่านี้ย่อมจะมีแนวโน้มที่จะเพิ่มความรู้สึกพึงพอใจจากการถูกทำร้าย รวมถึงการทำร้ายตัวเองด้วย ซึ่งจะแสดงออกมาในลักษณะเป็นความต้องการทำร้ายหรือก้าวร้าว (aggressive) ต่อผู้อื่น ทั้งนี้ เนื่องจากความก้าวร้าวที่กระทำต่อผู้อื่นนั้นไม่สามารถที่จะแสดงออกมาได้ง่าย จึงมีการหันเหมาทำร้ายตนเองแทน พรอยด์ได้ให้ความเห็นว่า การที่บุคคลมีความรู้สึกเช่นนี้ เป็นเพราะมีความรู้สึกผิดติดอยู่ในจิตใต้สำนึก เช่น เมื่อวัยเด็กเคยถูกทำร้ายร่างกายจากบิดามารดา เคยถูกบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูใช้อำนาจเหนือกว่าในการทำโทษ เด็กจึงต้องการที่จะทำร้ายตอบเพื่อเป็นการแก้แค้น แต่เด็กไม่สามารถแสดงออกได้ ความรู้สึกเจ็บปวดทางจิตใจและร่างกาย (Sadism) นั้น เป็นแนวโน้มของกลุ่มที่มีสัญชาตญาณในการทำลาย หรือมีความก้าวร้าวที่ชอบแสดงออกต่อบุคคลอื่น ดังนั้น Sigmund Freud จึงมรความเห็นว่า บุคคลไม่ควรที่จะเก็บความเครียด ความเก็บกด และความก้าวร้าวไว้ ควรที่จะมีการปลดปล่อยหรือแสดงออกไปในทิศทางที่สังคมยอมรับ และไม่เป็นสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเดือดร้อน เช่น การทำกิจกรรมศิลปะ การวาดเขียน หรือการออกกำลังกาย เล่นกีฬา (Worchel & Cooper. 1979 : 316-317 ; citing Freud. n.d.)

3. ทฤษฎีสัญชาตญาณแห่งความก้าวร้าว (Aggression Cues Theory) เป็นแนวคิดที่มาจากเบอร์โควิทซ์ (Berkowitz.1964 :137-142) ซึ่งมีรากฐานความเชื่อที่ว่า ความก้าวร้าวเกิดจากความคับข้องใจ แต่การแสดงออกจะมากหรือน้อยเพียงใดหรือบางครั้งอาจจะไม่แสดงออกเลย

จะขึ้นอยู่กับสถานการณ์กระตุ้นที่ทำให้เกิดความก้าวร้าว กล่าวคือ ลักษณะภายในของบุคคลกับสถานการณ์กระตุ้นจะต้องสัมพันธ์กัน นั่นคือ หากเกิดความคับข้องใจมาก แต่หากมีสถานการณ์มากระตุ้นน้อยก็ไม่เกิดความก้าวร้าวขึ้น หรือหากเกิดความคับข้องใจน้อย แต่มีสถานการณ์มากระตุ้นมากก็จะเกิดความก้าวร้าวได้

9. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

สาริณี เอื้อกิตติกุล (2554) ได้ศึกษาผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในชุมชนแออัด ในเด็กอายุ 9 – 13 ปี ที่อาศัยอยู่ในชุมชนแออัดแห่งหนึ่งในกรุงเทพมหานคร โดยใช้กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เป็นเครื่องมือในการดำเนินการกลุ่ม ซึ่งจากการศึกษา พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนความก้าวร้าวเฉลี่ยลดลงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความก้าวร้าวต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.05$) แสดงว่าการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว สามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในชุมชนแออัดได้

วลัยภรณ์ แพรวกิจธรรมชัย (2555) ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าวของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง โดยใช้กลุ่มเป้าหมายเป็นวัยรุ่นอายุ 11 – 15 ปี ที่มีปัญหาความเสี่ยงในด้านต่าง ๆ เช่น มีปัญหาด้านการเรียน มีปัญหาครอบครัว มีปัญหาก้าวร้าวรุนแรง มีปัญหาการใช้สารเสพติด ซึ่งเป็นวัยรุ่นจากโครงการในศูนย์ค้นหาสมรรถนะการคิด สำนักงานอาสาภาค สภาการศึกษาไทย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว แบบสอบถามพฤติกรรมก้าวร้าว แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว แบบบันทึกพฤติกรรมก้าวร้าว และโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าว จากการศึกษาผลปรากฏว่า วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงมีพฤติกรรมก้าวร้าวอยู่ในระดับปานกลาง วัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงที่มีบุคลิกภาพ และมีสัมพันธภาพในครอบครัวแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกัน ส่วนวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงที่มีสัมพันธภาพกับเพื่อน และมีอิทธิพลของตัวแบบทางสังคมแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกัน ส่วนวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยงที่เข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าว หลังการทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง

รักชนาวรรณ เสาทอง (2558) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดเขตพื้นที่การประถมศึกษาราชบุรีเขต 2 อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี ในเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการศึกษาประสบการณ์การต่าง ๆ ของนักเรียน ได้แก่ การถูกลงโทษทางกายจากบุคคลในครอบครัว

การถูกลงโทษทางวาจาจากบุคคลในครอบครัว การถูกลงโทษทางวาจาจากโรงเรียน การถูกกั้วร้าวจากเพื่อน การถูกกั้วร้าวทางกายจากเพื่อน เป็นต้น ซึ่งผลจากการศึกษาพบว่า การใช้ความรุนแรงในครอบครัว อิทธิพลจากเพื่อน การเลียนแบบสื่อ พฤติกรรมกั้วร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับน้อย และอิทธิพลจากครูอยู่ในระดับน้อยที่สุดและนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีสภาพการพักอาศัยต่างกันมีพฤติกรรมกั้วร้าวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 นักเรียนที่มีสภาพการพักอาศัยอยู่กับพ่อและแม่ มีพฤติกรรมกั้วร้าวมากกว่านักเรียนที่มีสภาพการพักอาศัยกับญาติหรืออื่น ๆ เมื่อจำแนกตาม เพศ จำนวน พี่ - น้อง ผู้ที่ดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิดมากที่สุด ประสบการณ์การถูกลงโทษทางกายจากบุคคลในครอบครัว ประสบการณ์การถูกลงโทษทางวาจาจากบุคคลในครอบครัว ประสบการณ์การถูกกั้วร้าวทางวาจาจากโรงเรียน ประสบการณ์การถูกกั้วร้าวทางวาจาจากเพื่อน ประสบการณ์การถูกกั้วร้าวทางกายจากเพื่อน และประเภทของโรงเรียนไม่พบความแตกต่าง และการเลียนแบบสื่อ และอิทธิพลจากเพื่อน สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมกั้วร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้ร้อยละ 24.3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

พันธสิริ คำพูล (2558) ได้ทำการศึกษาการใช้โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมกั้วร้าว ในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน กลุ่มควบคุม 30 คน โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมกั้วร้าว และแบบวัดพฤติกรรมกั้วร้าว มีการเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการผลจากการศึกษาพบว่า การใช้โปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเรื่องลดพฤติกรรมกั้วร้าว ในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้นของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะสิ้นสุดการทดลองและระยะติดตามผลมีพฤติกรรมกั้วร้าวลดลงก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 แต่ในกลุ่มควบคุมไม่พบความแตกต่าง

พงษ์เกษม สิงห์รุ่งเรือง (2559) ได้ศึกษาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อลดพฤติกรรมกั้วร้าว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอาชีวศึกษาแห่งหนึ่ง มีเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาประกอบด้วย 1) โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อลดพฤติกรรมกั้วร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษา โดยบูรณาการแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา 2) แบบวัดพฤติกรรมกั้วร้าว ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกั้วร่วมน้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการโดยบูรณาการแนวคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญาสามารถลดพฤติกรรมกั้วร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษาซึ่งแสดงให้เห็นว่า

พฤติกรรมก้าวร้าวสามารถลดลงได้หากได้รับการกระบวนการที่แทรกซ้อน (Intervention) ที่เหมาะสม

Mushtaq (2015) ได้ทำวิจัยหัวข้อ “การลดความก้าวร้าวในเด็กผ่านโปรแกรมกำลังเผชิญปัญหาในโรงเรียน” สำหรับนักเรียนในโรงเรียนของปากีสถานที่มีปัญหาความก้าวร้าวการลดความสำคัญพบได้ในการรุกรานและแรงกระตุ้นสำหรับกลุ่มแทรกแซงเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม เด็กผู้ชายที่ 17 ได้รับการแทรกแซงของ Coping Power Program แสดงให้เห็นถึงพฤติกรรมที่ดีขึ้น ทักษะทางสังคมและกระบวนการทางปัญญาทางสังคมที่มีการควบคุมความโกรธและปัญหาที่ดีขึ้น กลยุทธ์การแก้ปัญหาเมื่อเปรียบเทียบกับ การควบคุมเด็ก การศึกษาเบื้องต้นนั้นหลักฐานที่สนับสนุนประสิทธิผลของโครงการเผชิญปัญหาสำหรับเด็กชาวปากีสถาน แม้จะมีข้อ จำกัด แต่ผลลัพธ์ของการศึกษานี้มีแนวโน้มที่ดีและแนะนำว่า CPP เป็น การแทรกแซงที่มีประสิทธิภาพเพื่อลดปัญหาพฤติกรรมและส่งเสริมสุขภาพและบวก พฤติกรรมในเด็กแม้เมื่อนำไปใช้ในบริบทต่าง ๆ ที่มีศักยภาพมากขึ้น สำหรับการเปิดรับความรุนแรง ความหมายที่กล่าวถึงสำหรับการดำเนินการตามกลยุทธ์มุ่งเป้าไปที่การป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวในโรงเรียน

Sukhodolsky, Smith, McCauley & Ibrahim (2015) ได้ทำการศึกษาการแทรกแซงพฤติกรรมสำหรับความโกรธความหงุดหงิดและความก้าวร้าวในเด็กและวัยรุ่น ผลพบว่า ปัจจุบันของเราเกี่ยวกับวิธี transdiagnostic ใช้ CBT สำหรับลดความโกรธความหงุดหงิดและความก้าวร้าว PMT มุ่งเป้าไปที่การปรับปรุงรูปแบบการโต้ตอบของครอบครัว ที่เกิดขึ้น พฤติกรรมก่อนของเด็ก CBT ตั้งเป้าการขาดดุลในการควบคุมอารมณ์และการแก้ไขปัญหาดังกล่าว ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าวจากการศึกษาพบว่าหลังการได้รับการรักษาทั้งสองรูปแบบแล้ว การสนับสนุนว่าโกรธ หงุดหงิดและก้าวร้าว สามารถใช้วิธีการนี้ในการศึกษาได้ดี

สรุปพฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกทางการกระทำ (Physical Aggression) หรือคำพูด (Verbal Aggression) หรือทั้งทางร่างกายและคำพูด ที่แสดงออกต่อบุคคล สิ่งมีชีวิต หรือวัตถุสิ่งของอื่นใด และความก้าวร้าวอาจเพิ่มระดับขึ้นเป็นความรุนแรงโดยมีเจตนากระทำอันตรายโดยตรงต่อบุคคล สิ่งมีชีวิต หรือวัตถุสิ่งของอื่นใดทั้งการกระทำโดยตรงหรือโดยอ้อม ผลลัพธ์อาจเกิดอันตรายหรือไม่ก็ตาม แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท

- 1) พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาท่าทาง หมายถึง การแสดงออกของวัยรุ่นที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เช่น การแสดงสีหน้าบึ้งตึง การทำร้ายตนเอง การชกต่อย การผลัก และการขว้างปาสิ่งของ
- 2) พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาถ้อยคำ หมายถึง การใช้วาจาของวัยรุ่นที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย ไม่สบายใจ เช่น การพูดโต้เถียงด้วยความเกรี้ยวกราด

การตะโกนตะคอก การพูดคำ หยาบคาย การพูดข่มขู่ การพูดล้อเลียน การพูดเยาะเย้ย และการพูดประชดประชัน

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการกำกับตนเอง

การกำกับตนเองเป็นแนวคิดที่สำคัญแนวคิดหนึ่งของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญา สังคม ซึ่ง Bandura (1986) มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เกิดจากผลของการเสริมแรง และการลงโทษจากภายนอกเพียงอย่างเดียว แต่ว่ามนุษย์สามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุมความคิดความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ด้วยผลกรรมที่หามาเองเพื่อตัวเองซึ่งความสามารถในการดำเนินการดังกล่าวนี้ เรียกว่า การกำกับตนเอง โดยหากว่าเรามีการกำกับตนเองในความคิด และพฤติกรรม จะมีส่วนช่วยในการควบคุมตนเองให้ประสบความสำเร็จทั้งในด้านการเรียนและการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. ความหมายของการกำกับตนเอง

มีนักวิจัยและผู้เชี่ยวชาญหลายคนมีการให้ความหมายของการกำกับตนเอง ดังนี้

ซูซีพ อ่อนโคสูง (2550) ได้ศึกษาการกำกับตนเอง พบว่า หมายถึง การควบคุมตนเองให้กระทำการต่าง ๆ อย่างกระตือรือร้นตลอดเวลา เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ คนที่มีความสามารถในการกำกับตนเองเป็นคนที่มีความมั่นใจในตนเอง มีแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จการให้ความหมายตามที่กล่าวมาข้างต้น สรุปได้ว่า การกำกับตนเอง หมายถึง การมีส่วนร่วมของบุคคลในการควบคุมและปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ได้รับความรู้ ทักษะ ตลอดจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยบุคคลจะต้องมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนของตนเองอย่างตั้งใจและกระตือรือร้น มีการกำหนดเป้าหมายวางแผนการเรียนรู้และการประเมินการกระทำตามแผนที่วางไว้ ตลอดจนการกำกับ และควบคุมความคิด แรงจูงใจและพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ประกอบด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ (1) การสังเกตตนเอง (Self-Observation) (2) การตัดสินตนเอง (self-judgement) และ (3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction)

ปิยะรัตน์ เอี่ยมคง (2557) ได้ศึกษาเกี่ยวกับ การกำกับตนเอง หมายถึง ความพยายามของมนุษย์ในการปรับความคิด ความรู้สึก ความปรารถนา และการกระทำที่จะนำไปสู่ความสำเร็จสู่เป้าหมายที่สูงขึ้นดีขึ้นโดยกระบวนการทำงานของการกำกับตนเองประกอบด้วย 3 ชั้น ดังนี้ การควบคุมตนเอง (self-monitoring) การประเมินตนเอง (self-evaluation) และการเสริมแรงให้แก่ตนเอง (self-reinforcement)

ชฎานิกา ศรีวิชัย, ภัทรภัทร อยู่สุข และ สาริณีย์ จินดาวุฒิพันธ์ (2560) ได้เสนอว่า การกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการเรียนรู้และการพัฒนาตนเอง ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 กระบวนการย่อย ๆ คือ กระบวนการสังเกตตนเอง ต้องมีการกระทำ ความสม่ำเสมอ ความใกล้ชิดและความถูกต้อง กระบวนการตัดสินใจ จากการสังเกตตัวเอง การเปรียบเทียบตัวเองกับบรรทัดฐานทางสังคมและเปรียบเทียบกับกลุ่ม และกระบวนการตัดสินใจของบุคคล ถ้าบุคคลมีการประเมินพฤติกรรมแล้วมีคุณค่ากับตนเองก็จะส่งผลต่อการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทันที

Bandura (1986) กล่าวว่า การกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลวางแผน ควบคุมและกำกับพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งประกอบด้วย กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจและกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองไปสู่พฤติกรรมที่ต้องการ

Zimmerman (1989) กล่าวว่า การกำกับตนเอง หมายถึง การมีส่วนร่วมของบุคคล ด้านอภิปัญญา แรงจูงใจ และพฤติกรรม ในกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง

Baumeister, Heatherton & Tice (1994) กล่าวว่า การกำกับตนเองเป็นความพยายามของบุคคลที่จะเปลี่ยนแปลงการตอบสนองของตนเอง ซึ่งการตอบสนองที่ได้มานี้ อาจประกอบด้วย การกระทำ ความคิด ความรู้สึก ความต้องการ และการปฏิบัติ บุคคลจะตอบสนองต่อสิ่งเร้าด้วยวิธีการที่แน่นอน แต่การกำกับตนเองเป็นการขัดแย้งกับวิธีการตอบสนองตามปกติ เป็นการตอบสนองเพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้

Pintrich (2000) ได้อธิบายความหมายของการกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมาย กำหนดเป้าหมาย กำกับ ควบคุมความคิด แรงจูงใจภายใน และพฤติกรรมของตนเองเพื่อบรรลุตามเป้าหมายที่ต้องการได้

Zumbrunn, Tadlock & Robert (2011) กล่าวว่า การกำกับตนเอง หมายถึง กระบวนการที่ช่วยบุคคลในการจัดการกับความ คิด พฤติกรรม และอารมณ์ เพื่อนำไปสู่ ประสบการณ์การเรียนรู้ที่ประสบความสำเร็จ

Ozhiganova (2018) กล่าวว่า การกำกับตนเอง (Self-Regulation) ความคิดทั่วไป เกี่ยวกับการควบคุมตัวเอง (self-control) การตั้งเป้าหมาย (goal setting) และการกระทำให้เกิดความสำเร็จ (achieving activity) โดยผ่านการจัดหมวดหมู่ประสบการณ์ภายใน ซึ่งจะทำให้เกิด การพิจารณาตนเอง และพิจารณาถึงความสามารถในการกำกับตนเอง สิ่งที่สำคัญมากที่พึงระลึกไว้ในการกำกับตนเอง คือ ปัจจัยประสบการณ์ภายใน (Osnitsky, 2000) ซึ่งอนุญาตให้พิจารณา

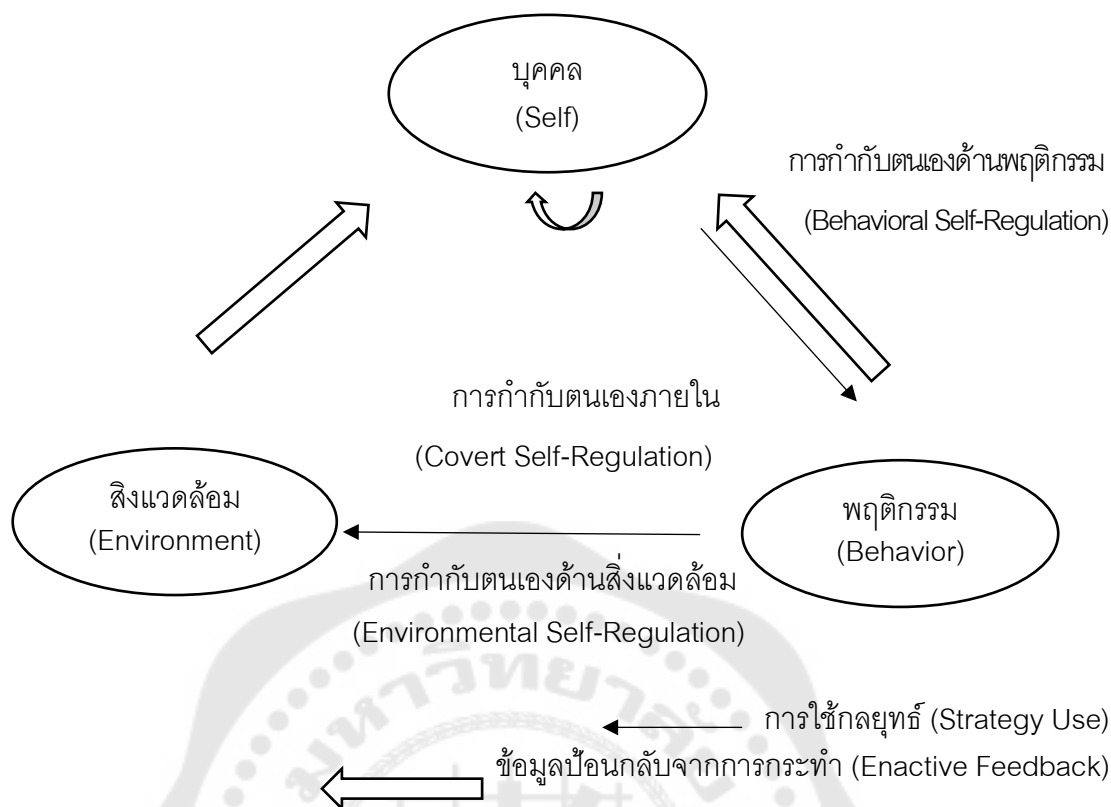
แง่มุมมองอื่นและคุณค่าของการควบคุมตนเอง ประกอบด้วย การมี จิตวิญญาณ (spirituality) ความรู้สึกด้านคุณค่า-คุณธรรม (moral-value feelings) การสะท้อนกลับไปมา (reflexivity) การตระหนักรู้เชิงลึก (deep awareness) อื่น ๆ

Tran (2018) กล่าวว่า การกำกับตนเอง (Self-Regulation) เป็นกระบวนการพลวัตที่มีความสามารถในการปฏิบัติตามทิศทางที่กำหนด ควบคุมหรือห้ามความหุนหันภายใน กำกับอารมณ์และพฤติกรรม (กำกับอารมณ์-สังคม) และการควบคุมทิศทางในการเรียนรู้ของตน

สรุป การกำกับตนเอง หมายถึง ความสามารถในการมีส่วนร่วมของบุคคลในการควบคุมและปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ได้รับความรู้ทักษะ ตลอดจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยบุคคลจะต้องมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้ของตนเองอย่างตั้งใจและกระตือรือร้น มีการกำหนดเป้าหมายวางแผนการเรียนรู้และการประเมินการกระทำตามแผนที่วางไว้ ตลอดจนการกำกับและควบคุมความคิด แรงจูงใจและพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ประกอบด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) การสังเกตตนเอง หมายถึง การตั้งเป้าหมาย โดยการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมหนึ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และการเตือนตนเอง โดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นด้วยตนเองเพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนเองกระทำ 2) การตัดสินใจตนเอง หมายถึง การเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำตามเป้าหมายที่วางไว้ และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง หมายถึง การประเมินพฤติกรรมและความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จ

3. ทฤษฎีเกี่ยวกับการกำกับตนเอง

Bandura (1986 cited in Zimmerman, 1989 : 330) กล่าวถึงทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมว่า การกำกับตนเอง มีปัจจัยที่เป็นสาเหตุอยู่ 3 ประการ คือ บุคคล สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรมการเรียนรู้โดยการกำกับตนเองมิได้เกิดจากกระบวนการภายในตัวบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่ได้รับอิทธิพลจากเหตุการณ์ในสิ่งแวดล้อม และเหตุการณ์ในด้านพฤติกรรมด้วย ขณะเดียวกันปัจจัยด้านบุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมต่างก็มีอิทธิพลซึ่งกันและกัน (Reciprocal)



ภาพประกอบ 4 การวิเคราะห์อิทธิพลซึ่งกันและกันระหว่างปัจจัยของการกำกับตนเองด้านบุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรม (Zimmerman, 1989)

จากภาพอธิบายรายละเอียดได้ ดังนี้

1. การกำกับตนเองด้านพฤติกรรม (Behavioral Self-Regulation) คือ กระบวนการภายในตัวบุคคล เริ่มต้นโดยการใช้กลวิธีการประเมินตนเองและการกำกับการกระทำตนเองโดยผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเอง เพื่อให้ได้ความรู้และทักษะต่างๆ ซึ่งเป็นข้อมูลที่ต้องการ โดยมีการให้ข้อมูลย้อนกลับ ตัวอย่างเช่น นักเรียนใช้วิธีการตรวจการบ้านของตนเองเพื่อจะได้ข้อมูลเกี่ยวกับความถูกต้องและการตรวจสอบจะต้องต่อเนื่องจนได้ข้อมูลย้อนกลับจากการกระทำ

2. การกำกับตนเองด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Self-Regulation) เป็นกลวิธีจัดการกับสิ่งแวดล้อม เช่น จัดสถานที่เรียนให้เงียบเพื่อทำการบ้านให้เสร็จ อาจเกี่ยวข้องกับองค์ประกอบ ด้านพฤติกรรม เช่น การทำให้ไม่มีเสียงอึกทึก จัดแสงไฟให้เหมาะสม และการจัดเตรียมงานที่จะทำ เป็นต้น และการกำกับตนเองในด้านสิ่งแวดล้อมนี้ จะต้องอยู่ภายใต้อิทธิพลของกระบวนการส่วนบุคคล เช่น การตั้งเป้าหมาย การรับรู้ความสามารถของตนเอง

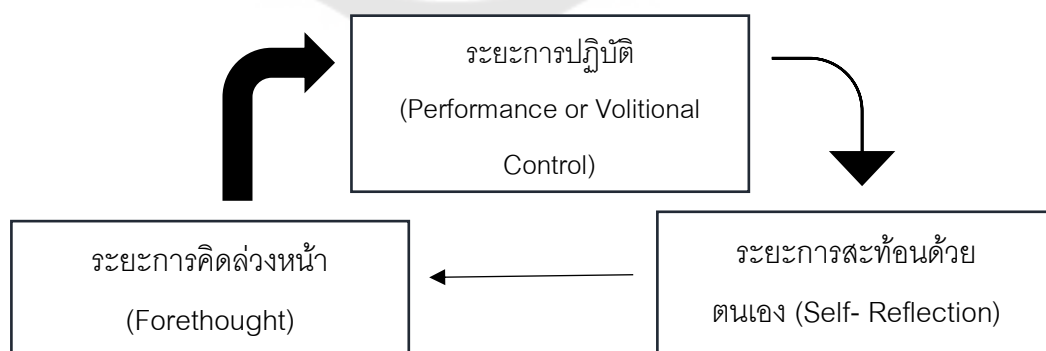
3. การกำกับตนเองภายใน (Covert Self-Regulation) เป็นกระบวนการภายในบุคคลซึ่งมีผลกระทบซึ่งกันและกันกับกลวิธีอื่นๆ โดยนักทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมมีความสนใจเป็น

พิเศษต่อผลกระทบของกระบวนการเมตาคognition) ที่มีต่อกระบวนการส่วนบุคคลอื่น ๆ เช่น ความรู้พื้นฐาน หรือลักษณะความรู้สึกลึกซึ้ง

โดย Bandura (1986 cited in Zimmerman, 1989 : 330-331) ได้สันนิษฐานว่า บุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กันอย่างแน่นแฟ้น และมีความเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกันโดยบุคคล สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรมจะมีอิทธิพลเปลี่ยนแปลงสิ่งต่อไปนี้ คือ ความพยายามของบุคคลที่จะกำกับตนเอง ผลของการกระทำ และการเปลี่ยนแปลงบริบทสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างเช่น นักเรียนพยายามที่จะจำชื่อกระดูกส่วนต่างๆ ในวิชาสรีระวิทยามนุษย์ การจดจำของนักเรียนจะพัฒนาได้ถ้าเขาตัดสินใจที่จะบันทึกชื่อกระดูกส่วนต่างๆที่เขาลืมด้วยตนเอง (อิทธิพลของความพยายามที่จะกำกับตนเองส่วนบุคคล และผลของการกระทำ) หรือถ้ามีนักเรียนอีกคนเข้ามาช่วยในการจดจำชื่อกระดูกส่วนต่างๆ (อิทธิพลจากการเปลี่ยนแปลงบริบทสภาพแวดล้อม) นอกจากนี้ความสามารถส่วนบุคคลของนักเรียนที่จะกำกับตนเองยังขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ และการพัฒนา โดยนักเรียนที่มีประสบการณ์มากกว่าจะสามารถกำกับตนเอง ในระหว่างการเรียนรู้ได้ดีกว่า

4. กระบวนการในการกำกับตนเอง

การกำกับตนเอง เป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมาย และบันทึกพฤติกรรมของตนเองตลอดจนคิดกลวิธีให้บรรลุเป้าหมายได้ด้วยตนเอง และเป็นผู้ควบคุมกระบวนการกำกับตนเองด้วยตัวของเขาเอง (Zimmerman, 1989) การกำกับตนเองจะประสบความสำเร็จและมีประสิทธิผล ได้ด้วยการฝึกการพัฒนาความตั้งใจ และความต้องการที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง Schunk & Zimmerman (1998) กล่าวว่า กระบวนการกำกับตนเอง เกิดขึ้นเป็นวัฏจักรซึ่งมี 3 ระยะ



ภาพประกอบ 5 วัฏจักรการกำกับตนเอง (Schunk & Zimmerman, 1998)

จากภาพที่ 5 อธิบายได้ดังนี้

1. ระยะการคิดล่วงหน้า (Forethought Phase) เป็นระยะของการตั้งเป้าหมาย การตั้งเป้าหมายขึ้นอยู่กับเป้าหมายใฝ่สัมฤทธิ์ การรับรู้ความสามารถของตนเอง และความสนใจของบุคคล มี 2 ประเภท คือ

1.1 การวิเคราะห์ภาระงาน (Task Analysis) ประกอบด้วย

1.1.1 การกำหนดจุดหมายโดยเฉพาะสำหรับตัวเอง

1.1.2 การวางแผนกลยุทธ์ ซึ่งเป็นวิธีการที่จะช่วยควบคุมและเพิ่มผลการ

ปฏิบัติงาน

1.2 ความเชื่อเกี่ยวกับการจูงใจตนเอง (Self-Motivational Beliefs) ประกอบด้วย

1.2.1 ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นความเชื่อว่าจะสามารถที่จะเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประสิทธิภาพ

1.2.2 ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ เป็นความเชื่อเกี่ยวกับการจูงใจสูงสุดของการ

ปฏิบัติ

1.2.3 ความต้องการบรรลุจุดหมาย เป็นความตั้งใจของผู้เรียนที่จะพัฒนา

สมรรถภาพระยะยาว

1.2.4 ความสนใจจากภายใน เป็นการให้คุณค่ากับสิ่งที่เรียนของบุคคล

2. ระยะการปฏิบัติ (Performance Phase) เป็นขั้นของการลงมือกระทำ มี 2 ประเภท คือ

2.1 การใช้กลยุทธ์ โดยจะมีการวางแผนไว้ล่วงหน้า

2.2 การสังเกตตนเอง จะต้องมีการประเมินความก้าวหน้าทางอภิปัญญา และมีการบันทึกเกี่ยวกับตนเอง

3. ระยะการสะท้อนด้วยตนเอง (Self-Reflection Phase) เป็นขั้นตอนของการประเมินตนเอง และแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง มี 2 ประเภท คือ

3.1 การประเมินตนเอง ประกอบไปด้วย การประเมินตนเอง เพื่อเปรียบเทียบผลการประเมินตนเองกับจุดหมายที่กำหนดไว้ และลักษณะของสาเหตุ เพื่อพิจารณาผลจากสาเหตุที่สามารถควบคุมได้

3.2 การแก้ไขตนเอง ประกอบไปด้วย ความพึงพอใจ โดยดูว่ามีความพึงพอใจหรือไม่ ผลกระทบเกี่ยวกับการกระทำนั้นเป็นอย่างไร และการปรับปรุงแก้ไขตนเองเพื่อปรับปรุงผลลัพธ์ บุคคลที่มีการกำกับตนเอง จะมีเป้าหมายที่เจาะจง และสามารถเชื่อมกับเป้าหมายระยะยาว อย่าง

เป็นลำดับขั้น เป้าหมายที่เป็นลำดับขั้นจะทำให้ผู้เรียนมีทักษะในการประเมินมาตรฐานของตนเอง จนกระทั่งเป้าหมายบรรลุผล

Bandura (1986) กล่าวว่า กระบวนการในการกำกับตนเอง ประกอบด้วย 3 กระบวนการย่อย ดังนี้

1. กระบวนการสังเกตตนเอง (Self-Observation) เป็นกระบวนการที่บุคคลจะตั้งรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรมีผลอย่างไรกับตนเองก่อน ถึงจะดำเนินการเพิ่มหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง โดยใช้ข้อมูลที่ได้จากกระบวนการสังเกตตนเอง มาเป็นข้อมูลในการตั้งเป้าหมาย ติดตาม และประเมินผลการกระทำของตนเอง ในการสังเกตพฤติกรรมตนเองนั้น อาจเป็นพฤติกรรมที่ต้องการลดหรือเป็นพฤติกรรมที่ต้องการเพิ่ม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของบุคคลเป็นหลัก ซึ่งการกำกับตนเองจะมีประสิทธิภาพได้นั้น ยังขึ้นอยู่กับ การสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ เป็นระบบ และถูกต้องอีกด้วย กระบวนการสังเกตตนเองประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ

1.1 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) หมายถึง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือความมุ่งหมายของพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลง การตั้งเป้าหมายจะช่วยให้บุคคลได้ถึงพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจน และยังใช้เป็นเกณฑ์ในการเปรียบเทียบและประเมินพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงว่าก้าวหน้าไปในลักษณะเช่นใด การตั้งเป้าหมายที่บุคคลเป็นผู้กำหนดขึ้นจะให้ประสิทธิภาพได้นั้น ควรตั้งเป้าหมายให้มีประสิทธิภาพ ดังนี้

1.1.1 ควรเป็นเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง บุคคลมีการกำหนดเป้าหมายในการกระทำพฤติกรรมที่เจาะจงและชัดเจนว่า เขาจะทำพฤติกรรมก้าวร้าวอย่างไรหรือเท่าใด

1.1.2 ควรเป็นเป้าหมายที่มีลักษณะท้าทายความสามารถของบุคคล เพื่อจะเป็นสิ่งกระตุ้นหรือจูงใจให้บุคคลใช้ความอดทนและพยายามในการกระทำให้มากขึ้น

1.1.3 ควรเป็นเป้าหมายที่ระบุแน่ชัดและมีทิศทางในการกระทำที่แน่นอน โดยไม่มีทางเลือกได้หลายทาง

1.1.4 ควรเป็นเป้าหมายระยะสั้น การตั้งเป้าหมายระยะสั้นจะช่วยให้บุคคลมีกำลังใจในการกระทำพฤติกรรมมากขึ้น เพราะจะได้พบกับความสำเร็จได้ง่ายและเร็วกว่าการตั้งเป้าหมายระยะยาว และจะเป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลพยายามทำพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายระยะยาวมากขึ้น

1.1.5 ควรเป็นเป้าหมายที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริงและสามารถปฏิบัติได้ ไม่เป็นเป้าหมายที่สูงหรือต่ำกว่าความเป็นจริง โดยการตั้งเป้าหมายดังกล่าวจะช่วยทำให้บุคคลมี

แรงกระตุ้นและทิศทางที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองอย่างชัดเจนมากขึ้น ยิ่งถ้าบุคคลสามารถกระทำได้ตามเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ เขาจะรู้สึกว่าคุณมีความสามารถและควบคุมความก้าวร้าวของตนเองได้ดี และก่อให้เกิดความภาคภูมิใจและเห็นคุณค่าในตนเอง

1.2 การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) เป็นกระบวนการที่บุคคลสังเกต และบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายด้วยตนเอง ว่าเวลารู้สึกโกรธ ไม่พอใจ สามารถควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้ เพื่อเป็นข้อมูลเตือนสติให้บุคคลรู้ว่าตนเองจะกระทำพฤติกรรมในลักษณะใด การใช้วิธีการเตือนตนเองนี้เป็นเทคนิควิธีหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้ ทั้งนี้เพราะบุคคลที่ได้ข้อมูลย้อนกลับจากการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมตนเองแล้วจะทำให้บุคคลรู้ว่าควรจะทำอย่างไรต่อไป เพื่อนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

2. กระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process) บุคคลจะสนองตอบต่อข้อมูลที่ตนได้จากการสังเกต ได้จากการบันทึกพฤติกรรมแล้ว นำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์หรือเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้ จากนั้นข้อมูลนั้นจะช่วยให้บุคคลเกิดความสามารถตัดสินใจว่า จะกระทำพฤติกรรมของตนเองนั้นอย่างไรต่อไป

โดย Bandura (1986) กล่าวว่า การที่จะช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจการกระทำของตนเองได้อย่างถูกต้องนั้น บุคคลจะต้องมีมาตรฐานหรือเกณฑ์ที่กำหนดไว้สำหรับประเมินพฤติกรรมของตนเอง ซึ่งจะทำหน้าที่เป็นหลักเกณฑ์ในการตัดสินใจ และจะเป็นสิ่งชี้้นำพฤติกรรมที่จะเกิดขึ้นของมนุษย์ด้วย ซึ่งมาตรฐานส่วนบุคคลนี้ อาจเกิดจากการเรียนรู้โดยตรงจากบุคคลอื่น อาจเรียนรู้ได้จากปฏิกริยาของบุคคลในสังคม หรืออาจเรียนรู้จากการสังเกตจากตัวแบบ บุคคลจะไม่สามารถรับรู้ผลการกระทำของตนเองได้ว่าสูงหรือต่ำกว่าบุคคลอื่น ถ้าไม่ได้นำผลการกระทำของตนเองไปเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงทางสังคม เพราะการเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงทางสังคม จะช่วยให้เราทราบผลการกระทำของตนเองว่าเป็นอย่างไรเมื่อเทียบกับคนอื่น เพื่อจะได้หาแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมของตนเองให้ดีขึ้น

การเปรียบเทียบเชิงอ้างอิงทางสังคมมี 4 ลักษณะ คือ การเปรียบเทียบกับบรรทัดฐานที่เป็นมาตรฐานของกลุ่ม การเปรียบเทียบกับตนเอง การเปรียบเทียบกับสังคม และการเปรียบเทียบกับกลุ่มกระบวนการตัดสินใจจะไม่ส่งผลใด ๆ ต่อบุคคล ถ้าพฤติกรรมนั้นไม่มีคุณค่าต่อบุคคล แต่ถ้าพฤติกรรมนั้นมีคุณค่าต่อตัวบุคคลมาก การประเมินพฤติกรรมก็ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลโดยทันที แต่อย่างไรก็ตาม การที่บุคคลจะแสดงปฏิกริยาต่อกระบวนการตัดสินใจนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับการอนุมานสาเหตุในการกระทำ บุคคลจะรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง เมื่อเขาประเมินความสำเร็จของการกระทำว่ามาจากความสามารถและความพยายาม

ของตัวเอง ในทางกลับกัน บุคคลจะมีความรู้สึกภูมิใจต่อตนเองน้อยลง เมื่อเขาประเมินความสำเร็จจากการกระทำนั้นว่าเกิดขึ้นจากปัจจัยภายนอก

3. กระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) เป็นกระบวนการสุดท้ายของกระบวนการกำกับตนเอง บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาทางบวกต่อตนเอง เมื่อเขากระทำพฤติกรรมได้ตามเป้าหมายที่วางไว้ แต่ถ้าบุคคลกระทำพฤติกรรมได้ต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ บุคคลอาจแสดงปฏิกิริยาทางลบกับตนเองหรือลงโทษตนเอง โดยการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองนั้น อาจใช้สิ่งจูงใจภายนอกหรือสิ่งจูงใจภายในตนเองก็ได้ แต่สิ่งจูงใจที่เกิดจากภายในตนเองจะทำให้พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงนั้น มีแนวโน้มที่จะคงทนได้มากกว่าสิ่งจูงใจจากภายนอก

ดังนั้น กระบวนการกำกับตนเองของบุคคล จึงประกอบด้วย 3 กระบวนการย่อย ได้แก่ กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการปฏิบัติ และกระบวนการย้อนกลับ โดยบุคคลจะกำกับตนเองเพื่อให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยการเปรียบเทียบตนเองกับสังคม ซึ่งผลที่ได้อาจสูง หรือต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ ขึ้นอยู่กับความยากง่ายของเป้าหมาย แรงจูงใจ และความพยายามในการกำกับตนเองของบุคคล โดยในกระบวนการกำกับตนเองของบุคคล หากบุคคลไม่พึงพอใจกับผลที่ได้รับก็อาจมีการปรับเปลี่ยนกลวิธี และกำหนดเกณฑ์หรือตั้งเป้าหมายใหม่ได้ เพื่อให้ตนเองได้รับความพึงพอใจมากขึ้น

5. องค์ประกอบของการกำกับตนเอง

Zimmerman (1989) กล่าวว่า การกำกับตนเอง ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ คือ

1. การกำกับตนเองด้านพฤติกรรม (Behavioral Self-Regulation) คือ กระบวนการภายในตัวบุคคล เริ่มขึ้นโดยการใช้กลวิธีและการกำกับการกระทำตนเอง โดยผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยพยายามที่จะใช้กลวิธีกำกับการกำกับตนเอง เพื่อจะ

2. การกำกับตนเองด้านสิ่งแวดล้อม (Environmental Self-Regulation) เป็นกลวิธีจัดการกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับการจัดสถานที่

3. การกำกับตนเองภายใน (Covert Self-Regulation) เป็นอิทธิพลของกระบวนการรู้คิดของบุคคล เช่น ความรู้พื้นฐาน หรือลักษณะความรู้สึกนึกคิด เป็นต้น ซึ่งเป็นกระบวนการที่บุคคลควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยใช้กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจ และกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ตลอดจนนาเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้

สรุปได้ว่า องค์ประกอบของการกำกับตนเอง มี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การกำกับตนเองด้านพฤติกรรม การกำกับตนเองด้านสิ่งแวดล้อม และการกำกับตนเองภายใน

6. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเอง

Bandura (1986) กล่าวว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเอง มีดังนี้

1. ปัจจัยด้านประโยชน์ส่วนตัว (Personal Benefits) เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมการกำกับตนเองแล้วบุคคลก็จะได้รับประโยชน์ต่อตนเอง บุคคลก็จะยึดมั่นต่อการกำกับตนเอง ทำให้กระบวนการกำกับตนเองคงอยู่ได้ เช่น บุคคลที่มีพฤติกรรมการติดบุหรี่ เมื่อเลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว บุคคลส่งผลให้มีร่างกายแข็งแรงขึ้นและยังสามารถประหยัดเงินได้อีกด้วย บุคคลก็ยึดมั่นต่อการไม่กลับไปสูบบุหรี่อีก

2. ปัจจัยด้านรางวัลทางสังคม (Social Reward) เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมการกำกับตนเองแล้ว สังคมให้การยอมรับ เช่น ให้คำชม ยกย่อง สรรเสริญหรือให้เกียรติหรือให้รางวัล ซึ่งการให้รางวัลทางสังคมเหล่านี้ จะมีส่วนช่วยให้กระบวนการกำกับตนเองของบุคคลคงอยู่

3. ปัจจัยการสนับสนุนจากสังคม (Modeling Supports) กล่าวคือ บุคคลที่มีมาตรฐานในการกำกับตนเองจะช่วยสนับสนุนซึ่งกันและกัน เช่น หากบุคคลพูดจาสุภาพ และอยู่ในสังคมที่มีแต่คนพูดจาสุภาพ ผู้ที่พูดจาสุภาพก็จะเป็นปัจจัยการสนับสนุนจากสังคมระหว่างกัน

4. ปัจจัยด้านปฏิกริยาทางลบจากผู้อื่น (Negative Sanctions) เมื่อบุคคลที่พัฒนามาตรฐาน ในการกำกับตนเองขึ้นมาแล้ว แต่ภายหลังมีการให้รางวัลกับตัวเองต่ำกว่ามาตรฐานเดิม ก็จะได้รับปฏิกริยาทางลบจากสังคม ปฏิกริยาเหล่านี้ มีส่วนทำให้บุคคลย้อนกลับไปใช้มาตรฐานเดิมของตนอีกครั้ง ซึ่งอาจจะทำให้กลับไปมีมาตรฐานการกำกับตนเองที่ระดับมาตรฐานเดิมได้

5. ปัจจัยด้านการได้รับสิ่งสนับสนุนจากสภาพแวดล้อม (Contextual Supports) การที่บุคคลเคยอยู่ในสภาพแวดล้อมที่สนับสนุน ส่งเสริมให้ตนเองมีการกำกับตนเองในระดับมาตรฐานระดับหนึ่ง เมื่อเจอสถานการณ์หรือสิ่งกระตุ้นอื่นเปลี่ยนไป บุคคลย่อมมีโอกาสที่จะกำกับตนเองด้วยมาตรฐานนั้นอีก ซึ่งในอนาคตมีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ส่งผลให้ตนมีมาตรฐานที่ลดลงจากเดิม

6. ปัจจัยด้านการทำโทษตัวเอง (Self-Inflicted Punishment) เป็นวิธีการที่ทำให้บุคคลสามารถลดระดับความเครียด คับข้องใจจากการกระทำผิดไปจากมาตรฐานของตัวเองได้ และสามารถทำให้การแสดงออกทางลบของผู้อื่นต่อตนเองลดน้อยลง โดยส่วนมากบุคคลจะมีความรู้สึกว่าการลงโทษตนเองมีความไม่พอใจน้อยกว่า การที่จะถูกบุคคลอื่นลงโทษตน แต่ในบางครั้งการลงโทษตนเองก็ได้รับการชื่นชมจากบุคคลอื่นได้ด้วย

จากการศึกษาค้นคว้าของ Schunk & Zimmerman (1994) การกำกับตนเองมีความจำเป็นและสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. การเลือกใช้วิธีการกำกับตนเอง ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่สามารถกำหนดทิศทางและเป้าหมายในพฤติกรรมของบุคคลได้ โดยเป้าหมายที่แตกต่างกันก็จะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่แตกต่างกันด้วย เด็กและวัยรุ่นที่มีเป้าหมายในการเรียน จึงมีการพัฒนากลวิธีการเรียนรู้ที่มีแรงจูงใจภายใน และกระบวนการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่าปกติ

2. การประเมินตนเอง ผลงานจะส่งผลต่อการกำกับตนเองหรือไม่ ขึ้นอยู่กับการประเมินความก้าวหน้าของตนเองตามความเป็นจริง เพื่อจะนำมาสู่การรับรู้ความสามารถของตนเองได้อย่างถูกต้อง

3. ประสบการณ์ที่หลากหลายในการดำรงชีวิตในสังคม มีผลทำให้บุคคลทำให้มีทักษะในการวางแผนเป้าหมาย

สรุปได้ว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการกำกับตนเองขึ้นอยู่กับ ปัจจัยภายนอก และปัจจัยภายใน โดยปัจจัยภายใน ได้แก่ ปัจจัยด้านประโยชน์ส่วนตัว ปัจจัยการเลือกใช้วิธีการกำกับตนเอง ปัจจัยการประเมินตนเอง ปัจจัยด้านการทำโทษตัวเอง และปัจจัยภายใน ได้แก่ ปัจจัยด้านรางวัลทางสังคม ปัจจัยการสนับสนุนจากสังคม ปัจจัยด้านปฏิกริยาทางลบจากผู้อื่น ปัจจัยด้านการได้รับสิ่งสนับสนุนจากสภาพแวดล้อม และปัจจัยด้านประสบการณ์ที่หลากหลายในการดำรงชีวิตในสังคม

7. การวัดการกำกับตนเอง

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่วัดการกำกับตนเองด้วยแบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง Brown, Miller & Lawendowski (1999) และจากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการกำกับตนเอง พบว่า การกำกับตนเองนั้นเป็นความสามารถอย่างหนึ่งของบุคคล จึงมุ่งเน้นการใช้ข้อคำถามที่เป็นการประเมินความสามารถในแต่ละด้านหรือองค์ประกอบย่อยของการกำกับตนเอง ซึ่งผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมสร้างข้อคำถามเพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการวัดความสามารถในการกำกับตนเองได้อย่างถูกต้องและแม่นยำมากขึ้น ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตรประเมิน 5 ระดับ เริ่มตั้งแต่ระดับ 1 (ไม่ใช่ตัวฉันเลย) จนถึงระดับ 5 (ตรงกับตัวฉันอย่างยิ่ง) ซึ่งจะออกแบบชุดข้อคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ แล้วส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านตรวจพิจารณา เพื่อเลือกใช้ข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 หลังจากนั้นจะได้ทำการ Try Out และคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability Statistics) 0.80 ขึ้นไป และแบบประเมินการกำกับตนเองแบบคำถามปลายเปิด โดยพัฒนาจากกรัटना ตาบัง (2550) ตัวอย่างคำถามประกอบด้วย

1. พฤติกรรมก้าวร้าวที่ต้องการควบคุม

1.1 เป้าหมายของตนเอง

1.1.1 เป้าหมาย :

1.1.2 การตัดสินใจ (ทำได้/ทำไม่ได้) :

1.1.3 การตอบสนอง :

1.2 เป้าหมายกลุ่ม

1.1.1 เป้าหมาย :

1.1.2 การตัดสินใจ (ทำได้/ทำไม่ได้) :

1.1.3 การตอบสนอง :

ซึ่งแบบประเมินการกำกับตนเองแบบคำถามปลายเปิด จะเป็นส่วนหนึ่งในเครื่องมือโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง

ธัญพร มหาติลกรัตน์ และ ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ (2558) ทำการวิจัยผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มเป้าหมาย คือ นักเรียน จำนวน 55 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 22 คน กลุ่มควบคุม 33 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย โปรแกรมการกำกับตนเอง แบบวัดคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียง แบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยครู และแบบสังเกตพฤติกรรมคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงโดยนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า ระยะเวลาหลังทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะติดตามผลนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุรวิภา รอดมณี (2560) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความหย่อนตัวทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ โดยให้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความหย่อนตัวทางการเรียนพัฒนาจากการบูรณาการแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิดและพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มเกสต์ดัลท์ และทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มอย่างสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 1 – 4 จำนวน 228 คน และทำการวัดภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความหย่อนตัวทางการเรียนของมี

ค่าเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับน้อย ภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความยืดหยุ่นตัวทางการเรียนประกอบด้วย 1) การรับรู้ความสามารถของตนในการเรียน 2) ความมุ่งมั่นในการเรียน 3) การกำกับตนเอง และ 4) การมองโลกในแง่ดี ซึ่งผลการศึกษพบว่าภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความยืดหยุ่นตัวทางการเรียนของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการหลังการทดลองและหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งนักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลมีภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความยืดหยุ่นตัวทางการเรียนโดยรวมและรายด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนการสอนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนตามปกติและไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สุดท้ายผลศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลตำรวจโดยการการสอนหน้ากลุ่ม พบว่า นักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความยืดหยุ่นตัวทางการเรียน เนื่องจากได้รับความรู้ในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความยืดหยุ่นตัวทางการเรียน และสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียน ความมุ่งมั่นในการเรียน การกำกับตนเอง และการมองโลกในแง่ดีมากขึ้น ซึ่งทำให้เห็นว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีการบูรณาการทฤษฎีแนวเกสตัลท์มีประสิทธิภาพและส่งผลต่อตัวแปรการกำกับตนเอง

Brown, Miller & Lawendowski (1999) ได้ทำการศึกษาและสร้างเครื่องมือแบบสอบถามการกำกับตนเองหรือ The Self-Regulation Questionnaire (SRQ) พัฒนาขึ้นเป็นความพยายามครั้งแรกในการประเมินกระบวนการกำกับดูแลตนเองในชีวิตประจำวัน

Geldhof (2008) ได้ศึกษาการกำกับตนเอง (Self-regulation) และพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่ามีความเกี่ยวข้องกัน โดยการทำหน้าที่ของการกำกับตนเองกับการลดลงของพลังงานการกำกับตนเองทำให้เห็นการแสดงออกด้านความก้าวร้าวของวัยรุ่นเพิ่มมากขึ้น

Denson et al. (2011) จากงานวิจัยของทีมพบว่า การกำกับตนเอง (Self-regulation) เป็นกลไกทางจิตวิทยาที่สำคัญพื้นฐานที่เหนี่ยวนำไปเกิดความก้าวร้าวลดลง 3 กระบวนการการกำกับตนเอง (three self-regulatory processes) 1. จัดการกับความเข้มข้นของประสบการณ์ความโกรธ 2. การระงับยับยั้งหรือข่มจิตใจ ต่อความคิดโกรธ และ 3. ยับยั้งการกระทำที่จะนำไปสู่ความก้าวร้าว 3 องค์ประกอบนี้สามารถเป็นแนวความคิดในการควบคุมอารมณ์ (Emotion Regulation) การระงับยับยั้งหรือข่มจิตใจ (Thought suppression) และ ความตั้งใจ

ในการแสดงพฤติกรรม (Acts of behavioral volition) ตามลำดับ คณะผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า กระบวนการกำกับตนเอง ช่วยลดผลกระทบของกระบวนการครุ่นคิดกับความโกรธที่มีอยู่ในจิตใจ

OLSON et al. (2011) ทำการศึกษาการกำกับตนเอง (Self-regulation) พบว่า มีความสัมพันธ์กันกับการลดการแสดงออกของความก้าวร้าวในเด็ก ความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านพัฒนาการก่อนเป็นความก้าวร้าว : การบูรณาการการมีส่วนร่วมของกำกำกับตนเอง (self-regulation), ทฤษฎีทางจิตใจ (theory of mind) และพ่อแม่ (parenting)

Brajša-Žganec & Hanzec (2014) ได้ทำการศึกษางานวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาการ กำกับตนเองกับการลดความก้าวร้าว ในเด็กก่อนวัยเรียน ผลลัพธ์ที่ได้ในการศึกษาครั้งนี้ พบว่า การพัฒนาของการควบคุมตนเองและความเข้าใจอารมณ์ความรู้สึกตนเองอาจมีความสำคัญ สำหรับการลดพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มเด็กก่อนวัยเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ โดย Brajša-Žganec & Slunjski (2007) ได้แสดงให้เห็นแล้วว่าทักษะการควบคุมตนเอง มีความสัมพันธ์กับการเพิ่มพฤติกรรมเอื้อสังคม (prosocial) เด็กก่อนวัยเรียน เพื่อการพัฒนา ของพวกเขาอาจจะมีหน้าที่สองเท่าของการลดลง ที่ไม่เพียงประสงค์และการเพิ่มพฤติกรรมทางสังคม ที่พึงปรารถนา เนื่องจากการดำเนินการของโปรแกรมการกำกับตนเอง สำหรับการส่งเสริมทักษะ เหล่านี้เป็นการบูรณาการของพวกเขาในหลักสูตร (ก่อน) โรงเรียนมีความจำเป็นที่ชัดเจนในการ สร้างเงื่อนไขสำหรับการดำเนินงานของพวกเขาใน (ก่อน) สิ่งอำนวยความสะดวกโรงเรียน ซึ่งอาจ ทำได้โดยการจัดฝึกอบรมที่มีคุณภาพในการให้บริการเพื่อการศึกษาเช่นเดียวกับการให้การ สนับสนุนผ่านมืออาชีพอย่างต่อเนื่องและโอกาสในการศึกษาต่อจะให้เด็กที่มีโอกาสในการเรียนรู้ และฝึกทักษะทางสังคมและอารมณ์ในความหลากหลายของปฏิสัมพันธ์ทางสังคมเช่นเดียวกับ ที่จะลงและการปฏิบัติที่แตกต่างกันในรูปแบบของการสื่อสารและการทำงานแบบมีส่วนร่วม เมื่อพิจารณาจากผลการศึกษานี้ก็ยังเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องทราบข้อจำกัด ของมัน เราใช้ ตัวอย่างความสะดวกสบายและเครื่องมือที่ใช้อาจจะดีขึ้นขยายหรือแทนที่ยกตัวอย่างเช่นการรับรู้ และความเข้าใจในอารมณ์ความรู้สึกที่จะได้รับการตรวจสอบผ่านสถานการณ์การทดลองต่าง ๆ ที่เด็กตอบคำถามเกี่ยวกับเรื่องราวหรือเล่นกับตุ๊กตาในลักษณะที่มีการร้องขอเป็นกรณี ในการศึกษาจำนวนมาก

Baker, Huxley, Dennis, Islam & Russell (2015) จากงานวิจัยที่ศึกษา ความสัมพันธ์ระหว่างมิติของการควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมก้าวร้าว โดยการวิจัย Mindfulness (เช่น ความสามารถในการสนใจความคุมตนเอง (self-regulate attention) ในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง) เป็นเครื่องมือที่สามารถช่วยเพิ่มการควบคุมอารมณ์และลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

Tran (2018) ได้ทำการศึกษาการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่า จากงานวิจัยเด็กวัยรุ่นในการใช้เทคโนโลยีโทรศัพท์มือถือ ทำให้เห็นการสำรวจว่าเทคโนโลยี โทรศัพท์มือถือมีผลต่อความถี่ของเด็กของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมและทำให้การกำกับตนเอง และพฤติกรรมก้าวร้าว (self-regulation and aggression) พบว่า เมื่อเกิดความถี่ในการทำ กิจกรรมน้อยลงจะทำนายได้ว่าเด็กมีการกำกับตนเองไม่ดีพอ (poor self-regulation) และระดับ ความก้าวร้าวในเด็กสูงขึ้น เมื่อการรบกวนทางเทคโนโลยี (Technoference) มากขึ้นจะคาดการณ์ ควบคุมตนเองยากขึ้น และระดับความก้าวร้าวในเด็กสูงขึ้นด้วย และสุดท้ายได้ศึกษาความสัมพันธ์ ระหว่างช่วงเวลาที่เด็กใช้โทรศัพท์มือถือ และกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าว การกำกับตนเอง และความก้าวร้าว จะได้รับการทำให้ลดลง โดยการที่เด็กได้มีส่วนร่วมกับสภาพแวดล้อม เช่น การได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ แทน การรบกวนทางเทคโนโลยี (Technoference)

สรุปการกำกับตนเอง หมายถึง การมีส่วนร่วมของบุคคลในการควบคุม และปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ได้รับความรู้ ทักษะ ตลอดจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยบุคคลจะต้องมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียน ของตนเองอย่างตั้งใจและกระตือรือร้น มีการกำหนดเป้าหมายวางแผนการเรียนรู้และการประเมิน การกระทำตามแผนที่วางไว้ ตลอดจนการกำกับและควบคุมความคิด แรงจูงใจ และพฤติกรรม เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ประกอบด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ การสังเกตตนเอง (Self-Observation) การตัดสินตนเอง (self-judgement) และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction)

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวกับโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

1. ทฤษฎีและการให้คำปรึกษาแนวเกสตัลท์

1.1 ความหมายและความสำคัญของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ (Gestalt Group Counseling) หมายถึง การพูดคุยกันระหว่างผู้ให้คำปรึกษากับผู้มารับคำปรึกษาตั้งแต่ 2 ขึ้นไป ที่มีสภาพปัญหา และความต้องการคล้ายคลึงกัน โดยผู้มารับคำปรึกษาแต่ละคน จะพูดความรู้สึกนึกคิด ความคิดเห็น ความคับข้องใจ ของตนเอง ให้ผู้ให้คำปรึกษาและสมาชิกกลุ่มได้ฟัง ผู้ให้คำปรึกษา จะช่วยสร้างบรรยากาศในการพูดคุย ให้สมาชิกกลุ่มยอมรับและกล้าพูดถึงความรู้สึกที่แท้จริง และในระหว่างการพูดคุยผู้ให้คำปรึกษาจะเน้นวิธีการบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) เพื่อกระตุ้นให้สมาชิกหรือผู้มารับคำปรึกษาเกิดการตระหนักรู้ (Awareness) ถึงสภาพความเป็นจริงของตนในปัจจุบัน (Here and Now) รับรู้ถึงศักยภาพ ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมของ

ตนเอง รวมทั้งความสัมพันธ์ของตนเองกับสิ่งแวดล้อม โดยใช้เทคนิคเน้นความรับผิดชอบ (Responsibility) ใช้สรรพนามแทนตนเองว่า “ฉัน” (Use of Personal Pronouns) พุดโดยใช้ประโยคบอกเล่า (Changing questions to Statement) และเทคนิคซ้อมบทบาท (The Rehearsal Game) เป็นต้น

1.2 หลักการเบื้องต้นของทฤษฎีการบำบัดตามแนวเกสตัลท์

จากหลักการต่าง ๆ ในทฤษฎีการรับรู้ของจิตวิทยาเกสตัลท์ เพิร์ลส์ ได้นำมาเป็นพื้นฐานความคิดในการทำความเข้าใจเกี่ยวกับอารมณ์ ความรู้สึกและการรับรู้ในตนเองของบุคคลตลอดจนใช้เป็นพื้นฐานในการสร้างทฤษฎีจิตบำบัดแบบเกสตัลท์ (Corey, 2000, pp. 307-308) โดยจิตวิทยาเกสตัลท์มีแหล่งกำเนิดในเยอรมัน ตอนต้นศตวรรษที่ 20 ปี ค.ศ. 1912 นักจิตวิทยาในกลุ่มนี้ได้แก่ Max Wertheimer (1880 - 1943) Wolfgang Kohler (1887) และ Kurt Koffka (1890 - 1947) นักจิตวิทยาเกสตัลท์ให้ความสนใจเกี่ยวกับกระบวนการรับรู้ และการให้ความหมายต่อการรับรู้ของบุคคล โดยมีหลักการว่าบุคคลจะรับรู้สิ่งเร้าต่าง ๆ โดยการประมวลสิ่งเร้ารอบ ๆ เข้ามาแล้วจัดระบบ และให้ความหมายในลักษณะของส่วนเต็ม (Holism) เช่น เราทราบว่า นั่นคือ ต้นไม้ บ้าน โรงเรียน ออฟฟิศ ผลไม้ เป็นต้น การรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นไปในลักษณะของส่วนเต็ม ไม่ใช่มองต้นไม้แล้วรับรู้เป็นรายละเอียดว่า ต้นไม้หนึ่งต้นมีใบหนึ่งแสนใบ หรือมองบ้าน แล้วรับรู้ในรูปของอิฐ ปูน กระจก ระเบียง กระจกอบกัน แต่เราจะรับรู้เป็นส่วนเต็มของสิ่งนั้นเป็นหลักการพื้นฐานที่สำคัญของการบำบัดแบบเกสตัลท์ (Latner, 1986 cited in Corey, 2000) ดังที่เพิร์ลส์ กล่าวว่า “ The Whole is greater than the sum of its part.” การรับรู้ของบุคคลจะเป็นไปในลักษณะการให้ความหมายต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ในลักษณะของส่วนเต็มทั้งหมดของปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ฉะนั้นการจะเข้าใจบุคคลใดบุคคลหนึ่งจะต้องเข้าใจในองค์ประกอบทั้งหมดที่เป็นตัวบุคคลนั้น ผู้บำบัดจะต้องสนใจในความคิดความรู้สึก พฤติกรรม การแสดงออก และประสบการณ์ของพฤติกรรมผู้รับการบำบัด โดยเน้นที่จะทำอย่างไรให้ผู้รับการบำบัดสามารถรับรู้ตนเองในภาพรวมและสามารถปรับตัวให้สามารถเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ รวมถึงแนวคิดที่สำคัญของนักจิตวิทยาในทฤษฎีเกสตัลท์นั้น มีความเชื่อว่ามนุษย์มีความสามารถที่จะเป็นอิสระจากอดีตที่ไร้สาระ และมีชีวิตอยู่อย่างสมบูรณ์กับเหตุการณ์ในปัจจุบัน โดยเชื่อว่า บุคคลแต่ละคนมีเสรีภาพที่จะเลือกตัดสินใจด้วยตนเองในสิ่งต่าง ๆ ได้ และในขณะที่เดียวกันก็สามารถรับผิดชอบต่อพฤติกรรมต่าง ๆ ของตนเองได้

ทฤษฎีอาณาเขต (Field Theory) การบำบัดแนวเกสตัลท์อยู่บนพื้นฐานของทฤษฎี อาณาเขตที่ว่า มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อมหรือสภาพการณ์ และทุก ๆ สิ่งมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน มีความเปลี่ยนแปลง และดำเนินไปอย่างเป็นกระบวนการ ซึ่งนักบำบัดแนวเกสตัลท์จะต้องให้ความสนใจและค้นหาว่า อะไรที่เป็นขอบเขตขวางกั้นการรับรู้ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม

กระบวนการรับรู้ (The Figure-Formation Process) เป็นกระบวนการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัวที่มีอยู่มากมาย ซึ่งอธิบายได้ โดยหลักภาพ - พื้น สิ่งเร้าที่บุคคลให้ความสนใจรับรู้เด่นชัดในช่วงเวลาขณะนั้นจะเป็นภาพ (Figure) สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่ปรากฏอยู่โดยรอบก็จะเป็นพื้น (Ground) สิ่งเร้าที่เคยเป็นพื้นอาจเปลี่ยนเป็นภาพในเวลาต่อมา และสิ่งที่เคยเป็นภาพก็จะกลายเป็นพื้นไป กระบวนการในการสนใจรับรู้และมองเป็นภาพที่เรียกว่า กระบวนการรับรู้ภาพ (Latner, 1986 cited in Corey, 2000) ซึ่งสิ่งเร้าใดจะเกิดเป็นภาพขึ้นในกระบวนการรับรู้ของบุคคลได้ ขึ้นอยู่กับความต้องการ (Need) ของบุคคลในขณะนั้น ๆ (Frew, 1997 cited in Corey, 2000) และการให้ความหมายต่อภาพ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ของบุคคลและพื้นภาพที่บุคคลรับรู้

การจัดระบบตนเอง (Organismic Self-Regulation) กระบวนการรับรู้ภาพเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการจัดระบบตนเอง ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า ตามธรรมชาติบุคคลจะมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุล เมื่อสมดุลของบุคคลถูกรบกวนจากพลังกระตุ้นไม่ว่าจะเป็นความต้องการ ความรู้สึกและความสนใจ บุคคลจะพยายามควบคุมตนเองค้นหาความสามารถศักยภาพในตนเองและจากสิ่งแวดล้อม (Latner, 1986 cited in Corey, 2000) โดยการเปลี่ยนแปลงการแสดงพฤติกรรมและติดต่อสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เพื่อปรับความสมดุลใหม่ กล่าวคือ ประสิทธิภาพการรับรู้ของบุคคลต่อปรากฏการณ์ จะเป็นตัวนำไปสู่พฤติกรรมการแสดงออกของบุคคล

1.3 หลักการพื้นฐานตามทฤษฎีเกสตัลท์

จิตวิทยาเกสตัลท์จะเน้นหรือยึดหลัก กระบวนการเรียนรู้และการรับรู้ (Perceptual and Learning Processes) แต่เพริลส์จะแปลความหมายของหลักจิตวิทยาเกสตัลท์เป็นวิธีการบำบัดแบบแนวเกสตัลท์ แพสสันส์ (Passons, 1975 : 12 – 13) ได้ระบุว่า มีหลักสำคัญ 5 ประการของการบำบัดตามแนวเกสตัลท์

1) บุคคลมีแนวโน้มจะแสวงหาสิ่งต่าง ๆ ในลักษณะที่มีความสมบูรณ์หรือสิ้นสุด ดังนั้น เมื่ออะไรก็ตามที่ยังทำไม่สำเร็จ ไม่เรียบร้อย หรือไม่สำเร็จ จะต้องได้รับความสนใจให้กระทำจนเสร็จสิ้น เช่น มีคนถาม “ใครแสดงภาพยนตร์เรื่องนี้ ?” แต่ไม่มีใครจำได้ว่าการสนทนา

ก็จะหยุด จนกระทั่งมีใครก็ตามที่ถือชื่อดาราภาพยนตร์นั้นขึ้นมาได้ ทำให้การสนทนาอยู่ในรูปของความสมบูรณ์ และการสนทนาเรื่องอื่น ๆ ก็จะดำเนินต่อไป

2) ความต้องการในปัจจุบัน กล่าวคือ เมื่อการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดความสมบูรณ์ ต้องอาศัยความต้องการในปัจจุบันของบุคคลด้วย เช่น ถ้าเรานำเอาวัตถุกลม ๆ ให้เด็กได้ดูอย่างรวดเร็ว เด็กที่ชอบเล่นกีฬาจะบอกว่าฟุตบอล แต่เด็กที่กำลังหิวจะบอกว่าแฮมเบอร์เกอร์หรือแอปเปิ้ล

3) พฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกมาถือว่าเป็นส่วนรวม ซึ่งมีความหมายว่า พฤติกรรมของบุคคลเกิดขึ้นจากกระบวนการที่มีหลายส่วนเกี่ยวข้องกัน เช่น การฟังดนตรี เป็นพฤติกรรมที่มีกระบวนการได้ยินเสียงตัวโน้ต ทำนองเพลงต่าง ๆ และไม่ใช่การนำเอาตัวโน้ตมาเรียงกันเท่านั้น

4) พฤติกรรมของบุคคลแต่ละคนที่แสดงออก จะเข้าได้ดีเมื่อมีสิ่งต่าง ๆ มาช่วยทำให้เกิดความกระจ่างขึ้น เช่น เด็กที่เห็นครุฑือไม้บรรทัดเดินเข้ามาหา ก็จะรู้สึกกลัว เพราะมีลักษณะคล้าย ๆ กับเหตุการณ์ที่เคยเห็นพ่อแม่ ือไม้เรียวที่บ้าน เมื่อจะลงโทษเด็ก เป็นต้น

5) บุคคลจะมีประสบการณ์ต่าง ๆ ในโลกใบนี้ โดยอาศัยกฎของภาพ (Figure) และฉาก (Ground) ซึ่งหมายความว่า คนเรามองอะไรก็ตามจะให้ความสำคัญของบางสิ่งบางอย่าง ซึ่งเราเรียกว่าเป็นภาพ แต่สิ่งที่อยู่ด้วยกันก็จะไม่เด่นขึ้นมา กลายเป็นฉาก หรือส่วนประกอบไป เช่น การมองภาพบนฝาผนัง หากเราสนใจในสีเส้นและรูปร่างของภาพ ก็ทำให้เป็น "ภาพ" ส่วนกรอบรูปตลอดจนฝาผนัง ก็จะเป็นฉากไป ในทางตรงข้ามถ้าความสนใจไปอยู่ที่กรอบรูป หรือรูปก็จะเป็นภาพ และรูปภาพก็จะกลายเป็น "ฉาก"

จากบทความข้างต้นได้กล่าวถึงหลักการในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ ซึ่งสรุปได้ดังนี้ หลักการในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ มีอยู่ 5 ประการด้วยกันคือ

1. เน้นที่ผู้มารับคำปรึกษาสามารถเกิดการรับรู้ซึ่งก็ได้จากการรับรู้ของบุคคลในลักษณะการให้ความหมายในลักษณะของส่วนเต็ม

2. เน้นหลักของการเติมให้สมบูรณ์ กล่าวคือเมื่อบุคคลได้รับสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่ไม่สมบูรณ์ บุคคลนั้นก็จะต่อเติมสิ่งนั้นภายในจิตใจและจะรับรู้สิ่งนั้นในภาพที่สมบูรณ์

3. หลักของความใกล้ชิด เป็นการเกิดความสัมพันธ์ของสิ่งเร้าที่เรารับรู้ สิ่งเร้าอะไรก็ตามที่อยู่ใกล้ชิดกันบุคคลจะรับรู้หรือจัดแบบแผนของสิ่งนั้นเข้าด้วยกัน

4. หลักของความเหมือนความเหมือนกันของสิ่งเร้าทำให้บุคคลมีแนวโน้มที่จะจัดประเภทของสิ่งๆ ที่เหมือนกันเข้าเป็นพวกเดียวกัน

5. หลักภาพพื้น เป็นการรับรู้ของบุคคลต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ รอบตัวเราที่อยู่มากมายจะอธิบาย โดยหลักภาพพื้น สิ่งเร้าที่ทุกคนให้ความสนใจรับรู้เด่นชัดในเวลาใดเวลาหนึ่งจะเป็นภาพ (Figure) สิ่งเร้าอื่น ๆ ที่ปรากฏอยู่โดยรอบจะเป็นพื้น (Ground) สิ่งเร้าใดจะเกิดเป็นภาพขึ้นในการรับรู้ของบุคคลได้ขึ้นอยู่กับความต้องการของบุคคลนั้น ๆ

1.4 จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์

ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์มีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ 2 ประการ ดังต่อไปนี้

1. ส่งเสริมให้บุคคลมีวุฒิภาวะและความเจริญงอกงาม ความมีวุฒิภาวะนี้จะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลเปลี่ยนแปลงจากการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น มาเป็นความสามารถในการพึ่งตนเองได้ การพิจารณาว่าบุคคลสามารถพึ่งตนเองได้หรือไม่นั้น จะสามารถสังเกตจากความรับผิดชอบของตนเอง

2. ส่งเสริมให้บุคคลมีการบูรณาการแห่งชีวิต (Integration) หมายถึง การที่บุคคลมีภาวะภายในจิตใจสอดคล้องกับพฤติกรรมที่แสดงออกมา ทั้งนี้พฤติกรรมทั้งหลายจะเป็นผลของการทำงานร่วมกันทั้งความรู้สึก การรับรู้ ความคิด ร่างกาย รวมทั้งจิตใจ หากบุคคลมีคุณสมบัติดังกล่าวแล้ว บุคคลจะสามารถตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม และสามารถสนองความต้องการของเขาได้

ดังนั้น จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์จึงเป็นการสอนให้บุคคลสามารถมีความรับผิดชอบ และเอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถใช้ “ตัวเอง” ในการพัฒนาตนได้อย่างเต็มที่ การที่จะประสบความสำเร็จในการให้คำปรึกษานั้น จะต้องมีการใช้กระบวนการบูรณาการอย่างเต็มที่ ตั้งแต่กระบวนการก่อนรับการปรึกษา กระบวนการระหว่างการปรึกษา และกระบวนการหลังการรับการปรึกษา จะถูกบูรณาการเข้ากับประสบการณ์ในชีวิตของบุคคล และบุคคลจะเป็นผู้เลือกเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง ด้วยการบูรณาการจากการเรียนรู้จากสิ่งที่เขาได้รับ และสิ่งต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของเขาเอง สรุปได้ว่า ทฤษฎีเกสตัลท์เป็นทฤษฎีที่มุ่งเน้นการสอนให้บุคคลสามารถมีความรับผิดชอบ และเอื้ออำนวยให้บุคคลสามารถใช้ “ตน” ได้อย่างเต็มที่ และมุ่งเน้นให้เกิดการเรียนรู้อย่างบูรณาการ ดังนั้น หากพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นกับบุคคลมาจากการเรียนรู้ หรือการรับรู้ของบุคคลนั้น ๆ จุดมุ่งหมายในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์จึงเป็นกรอบที่จะกำหนดแนวทางในการให้การช่วยเหลือตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ได้

1.5 กระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์

ชนิสรา ไกรสิทธิ์ (2551) ได้ศึกษาการบำบัดตามแนวเกสตัลท์และสรุปกระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์นี้ไว้ว่า จะเป็นประสบการณ์ระหว่าง ฉัน (I) และท่าน (Thou) ในสถานการณ์ปัจจุบัน ที่เรียกว่า “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now) ผู้รับคำปรึกษา

จะได้รับการช่วยเหลือให้คุณได้ค้นพบว่า เขาหลีกเลี่ยงอะไร และหลีกเลี่ยงอย่างไร โดยวิธีการพิจารณาความตระหนักรู้ การทดลองโดยตรง การขยายพฤติกรรมและความรู้สึก และการสร้างความคับข้องใจโดยผู้ให้คำปรึกษาที่มีทักษะ รวมทั้งการให้การสนับสนุนสิ่งเหล่านี้ จะทำให้บุคคลได้มีประสบการณ์ที่เกี่ยวกับการรับรู้เรื่องการหลีกเลี่ยงสิ่งต่าง ๆ และการรับเอาสิ่งต่าง ๆ ภายนอกมาเป็นส่วนของบุคลิกภาพซึ่งไม่เป็นที่พอใจของตน และกระบวนการอื่น ๆ ที่มีส่วนที่เกี่ยวข้องกับชีวิตที่เป็นสุขและชีวิตที่เป็นที่น่าพอใจของคุณ

ในการที่จะเข้าใจกระบวนการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์นั้นจะต้องเน้นในเรื่อง “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now) ของผู้รับคำปรึกษา บุคคลเราจะมีเหตุการณ์ในปัจจุบันขณะนั้นเท่านั้น ถึงแม้ว่ามนุษย์จะสามารถจดจำสิ่งต่าง ๆ ในอดีต และสามารถคาดหวังสิ่งต่าง ๆ ในอนาคตได้ แต่ก็ไม่สามารถจะทำอะไรโดยตรงกับสิ่งเหล่านั้น เราจะมีชีวิตอยู่และกระทำสิ่งต่าง ๆ ได้ในปัจจุบันเท่านั้น ในปัจจุบันขณะมนุษย์จะต้องใส่ใจพฤติกรรมอย่างที่เราแสดงให้เห็นว่ามีการหลีกเลี่ยงภารกิจที่ไม่เสร็จสิ้น (Unfinished Business) สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้คนเราสามารถพัฒนาการตระหนักรู้ และจะมีผลทำให้บุคคลมีเสรีภาพ ตนก็จะทำหน้าที่ปรับตัวได้อย่างสร้างสรรค์ต่อสิ่งแวดล้อม

จากบทความข้างต้นได้กล่าวถึงกระบวนการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์ซึ่งสรุปได้ดังนี้ กระบวนการในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์นั้น ผู้ให้คำปรึกษามีหน้าที่จะต้องใช้การรับรู้เพื่อทำความเข้าใจในตัวผู้มารับคำปรึกษาโดยปราศจากภาวะวิเคราะหฺ์ ดีความ อคติ พังอย่างเข้าใจ ไม่ตัดสิน เห็นอย่างลึกซึ้งในสิ่งที่ผู้รับคำปรึกษาเป็น เปิดโอกาสให้ผู้รับคำปรึกษาได้มีส่วนร่วมในกระบวนการให้บริการปรึกษาให้มากที่สุด พร้อมกับช่วยเอื้ออำนวยให้ผู้รับคำปรึกษาเกิดความกระตือรือร้น มีความรับผิดชอบ และพร้อมที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ตลอดจนใช้กระบวนการการสังเกตความไม่สอดคล้องกันระหว่างคำพูดกับอารมณ์ของผู้รับคำปรึกษาแล้วป้อนกลับ (Feedback) ไปให้ผู้รับคำปรึกษาได้ตระหนักถึงพฤติกรรมและอารมณ์ของเขาในขณะนั้น ซึ่งจะช่วยให้ตระหนักสะท้อนให้ผู้มารับคำปรึกษาได้รู้จักตนเอง และช่วยเป็นกำลังใจ แก่ผู้มารับ คำปรึกษาในสภาวะที่เหมาะสม โดยช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาประจักษ์แก่ตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ทำตัวเป็นผู้เชี่ยวชาญที่จะตีความหมาย ประสบการณ์ของผู้รับคำปรึกษาหรือคาดคะเนอนาคตให้ผู้รับคำปรึกษา

1.6 เทคนิคที่ใช้ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์

1. เทคนิคทั่วไป (General Techniques) มีดังนี้

1.1 การเริ่มต้นกระบวนการให้คำปรึกษา (Initiating the Process) ผู้ให้คำปรึกษาเริ่มสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการบริการที่ผู้รับคำปรึกษาจะได้รับ ยกตัวอย่างเช่น ผู้ให้คำปรึกษาจะเอื้ออำนวยให้ผู้มีปัญหาได้ค้นพบตนเองและมีความเจริญงอกงามขึ้น แต่จะไม่สามารถทำการเปลี่ยนแปลงให้กับผู้มีปัญหา โดยการเริ่มต้นการให้คำปรึกษานั้น จะต้องทำทนายให้ผู้มีปัญหาได้เกิดความรับผิดชอบต่อตนเองในการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจจะต้องใช้เทคนิคการเผชิญความจริงในเรื่องการที่ผู้มีปัญหาพยายามทำให้ปัญหาต่าง ๆ คงอยู่ นอกจากนี้ ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องช่วยให้ผู้ปัญหาสามารถเปิดเผยตนเองและมีปฏิสัมพันธ์อย่างซื่อสัตย์ในสถานการณ์การให้คำปรึกษา ไม่มีการเล่นเกมต่าง ๆ เงื่อนไขที่กล่าวไปแล้วจะช่วยให้มีการเจริญงอกงาม และการพัฒนาการตระหนักรู้ของผู้มีปัญหาได้

1.2 การทำให้ผู้มีปัญหาเน้นเรื่อง “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” (Here and Now Orientation) จุดมุ่งหมายของการให้คำปรึกษาแบบเกสตัลท์ไม่ใช่การจัดโครงสร้างใหม่ให้กับอดีต แต่จะเน้นเรื่องปัจจุบันเป็นสำคัญ เวิร์ลด์กล่าวว่าบุคคลที่มักจะใช้เหตุผลในการพูดถึงอดีตและอนาคต มักจะมีความยุ่งยากในปัจจุบัน ดังนั้นการใช้การอภิปรายทั้งหลายเพื่อต่อต้านไม่ให้ผู้ให้คำปรึกษาพูดถึงปัจจุบันในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าอดีตจะไม่สำคัญ แต่จะสำคัญเฉพาะการที่เรามีประสบการณ์เหล่านั้นในปัจจุบันขณะนั้นเท่านั้น ดังนั้นข้อมูลที่สำคัญที่สุดคือข้อมูลที่ผู้ให้คำปรึกษาได้รับจากการสังเกตระหว่างที่มีปฏิสัมพันธ์กับผู้ปัญหานั้นเอง

ผู้ให้คำปรึกษาเป็นผู้ที่มีความตระหนักรู้ดีกว่าผู้มีปัญหา ดังนั้นจึงต้องตระหนักรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้มีปัญหาแสดงร่องรอยออกมาให้เห็นถึงเรื่องความต้องการและบุคลิกภาพของเขา นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญในด้านการสื่อสารและการใช้ภาษาด้วยจึงต้องสามารถมองเห็นความแตกต่างระหว่างการสื่อสารด้วยคำพูด และท่าทางของผู้ปัญหาว่าสอดคล้องกันหรือไม่ หลังจากนั้นก็สามารถชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมและอารมณ์ของผู้มีปัญหาแตกต่างกัน ซึ่งผู้ปัญหาจะต้องตระหนักรู้ นอกจากนี้แล้วผู้ให้คำปรึกษาจะต้องกระตุ้นให้ผู้ปัญหานั้นถึง “ที่นี่และเดี๋ยวนี้” โดยการถามคำถาม เช่น “คุณรู้สึกอย่างไรบ้างในขณะนี้” หรือ “เท่าที่คุณกำลังทำอะไรอยู่ขณะนี้” ข้อสังเกตประการหนึ่งคือ ผู้ให้คำปรึกษาจะไม่ถามคำถามว่า “ทำไม” เพราะจะทำให้บุคคลหาเหตุผลมาตอบคำถาม แต่ถ้าถามว่า “อย่างไร” หรือ “อะไร” จะทำให้นั้นในเหตุการณ์ปัจจุบันทั้งสองกรณีผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามให้ผู้ปัญหาได้มีการตระหนักรู้มากขึ้นเกี่ยวกับความรู้สึกพฤติกรรม อารมณ์ และการรับรู้ความรู้สึกทั้งหลายในช่วงขณะปัจจุบัน ในขณะเดียวกันก็จะพยายามค้นพบว่าผู้ปัญหากำลังหลีกเลี่ยงอะไรและเขามีความทุกข์ภายในจิตใจในด้านใด

2. เทคนิคประสบการณ์ (Experiential Techniques)

2.1 การใช้สรรพนามของตนเอง (Use of Personal Pronouns) ผู้ให้คำปรึกษาจะกระตุ้นให้ผู้มารับคำปรึกษาใช้สรรพนาม “ฉัน” (I) ในการสนทนา ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความรู้สึกว่าพฤติกรรมนั้นเป็นของตนเอง เช่น ถ้าผู้ให้คำปรึกษากล่าวว่า “คุณรู้สึกอย่างไรขณะนี้” ผู้รับคำปรึกษาอาจจะตอบว่า “สบายดี” ผู้ให้คำปรึกษากล่าวต่อไปอีกว่า “อะไรสบายดี” จนกว่าผู้มารับคำปรึกษาจะตอบว่า “ฉันสบายดี”

2.2 การทำคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า (Converting Question to Statements) ผู้มีปัญหามักจะใช้คำถามต่าง ๆ เพื่อให้ความสนใจพ้นจากตนเองหรือข้อเท็จจริงในสิ่งที่เขากำลังคิดอยู่ในขณะนั้น เช่น ผู้รับคำปรึกษาจะเริ่มต้นคำถามว่า “คุณเชื่อไหม” ว่า.....?” ผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้มารับคำปรึกษาได้เรียบเรียงคำพูดใหม่เป็นประโยคบอกเล่า เช่น “ฉันไม่เชื่อว่า.....” เพื่อให้เขาพูดถึงความเชื่อของเขาเอง

2.3 การให้มีความรับผิดชอบ (Assuming Responsibility) เมื่อผู้รับคำปรึกษาแสดงความรู้สึกเสียดสีทั้งหมดแล้ว ผู้ให้คำปรึกษาจะขอให้ผู้รับคำปรึกษากล่าวว่า “ฉันรับผิดชอบต่อสิ่งเหล่านั้น” นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษาจะขอให้ผู้รับคำปรึกษาเปลี่ยนคำสนทนาจากคำว่า “คุณจะทำอย่างนี้ได้ไหม?” “คุณจะทำไหม” มาเป็น “ฉันทำไม่ได้” “ฉันจะไม่ทำ” เพราะจะช่วยให้เขามีความรับผิดชอบ และนอกจากนี้ยังเป็นข้อตกลงเบื้องต้นว่า จะทำให้บุคคลมีความเข้มแข็งภายในจิตใจ แทนที่จะขึ้นอยู่กับการควบคุมพฤติกรรมจากภายนอก

2.4 การแสดงความรู้สึกว่ากำลังมีอะไรเกิดขึ้น (Sharing Hunches) โดยปกติผู้ให้คำปรึกษามักจะมีแนวโน้มในการแปลความหมายในสิ่งที่เขามองเห็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งพฤติกรรมของผู้รับคำปรึกษา วิธีการที่ดีในการที่จะบอกผู้รับคำปรึกษาคือ การแสดงความรู้สึกว่ามีอะไรกำลังเกิดขึ้น เช่น “ฉันมองเห็นคุณขยับเท้า ฉันจินตนาการเองว่าคุณกำลังจิตใจหวนไหวตื่นเต้น” ในการพูดเช่นนี้จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษา รู้สึกว่าไม่ถูกกล่าวหาเกินไป แต่เป็นการจินตนาการซึ่งไม่ใช่การแสดงให้เห็นว่าผู้ให้คำปรึกษา รู้ความจริง ซึ่งจะช่วยให้ผู้มีปัญหามองเห็นสิ่งที่เขาแสดงพฤติกรรมออกมา

2.5 การแสดงบทบาทที่สะท้อนออกไป (Playing the Projections) ในบางกรณีผู้รับคำปรึกษาไม่ตระหนักถึงการสะท้อนพฤติกรรมของตนเองออกไปสู่คนอื่น ๆ เช่น การที่ผู้รับคำปรึกษากล่าวว่ามีบุคคลที่พูดเกินความเป็นจริง ผู้ให้คำปรึกษาจะขอให้เขาแสดงบทบาทดังกล่าวซึ่งให้ใกล้ความเป็นจริงมากที่สุด

2.6 การแสดงความรู้สึกไม่พอใจและความรู้สึกซาบซึ้ง (Expressing Resentment and Appreciations) ผู้รับคำปรึกษาบางคนจะมีความรู้สึกในทางที่ไม่ดีอย่างรุนแรงกับบุคคลที่เขาต้องเกี่ยวข้อง ในทฤษฎีเกสตัลท์เชื่อว่า ถ้าเขาไม่มีความรู้สึกที่ดีอยู่บ้างเลย เขาจะไม่สามารถจะติดต่อกับบุคคลเหล่านั้นได้เลย ผู้ให้คำปรึกษาจะพยายามให้เขารู้ว่าเขาได้รับอิทธิพลจากความรู้สึกในทางลบเป็นอย่างมากและถ้าจะให้มีการปรับปรุงสัมพันธภาพได้นั้นเขาจะต้องพยายามมองบุคคลในแง่ดีบ้าง

2.7 การแสดงบทบาทตรงกันข้าม (Role of Reversal) เป็นการแสดงบทบาทที่ตรงกันข้ามกับที่เป็นจริง หรือตรงข้ามกับพฤติกรรมที่เป็นแบบฉบับของผู้รับคำปรึกษา เช่น การเป็นคนก้าวร้าวมาก ผู้ให้คำปรึกษาจะให้เขาแสดงเป็นคนที่ยิ้มแย้ม สุขภาพ ไม่ค่อยพูด

2.8 การแสดงบทบาทซ้ำ ๆ (Role of Rehearsal) ในบางกรณีผู้ให้คำปรึกษาจะให้ผู้รับคำปรึกษาได้แสดงบทบาทที่เขาจะนำไปแสดงจริง ๆ ในชีวิตประจำวัน นอกสถานการณ์การให้คำปรึกษา การแสดงบทบาทนี้จะเป็นการฝึกฝนเพื่อให้เกิดความแน่ใจว่าพฤติกรรมใหม่ที่จะนำไปปฏิบัติในชีวิตจริงนั้น เขาสามารถกระทำได้

2.9 เกมการสนทนา (Game of Dialogue) ผู้รับคำปรึกษาแสดงพฤติกรรมออกมาในสถานการณ์การให้คำปรึกษา ทำให้ผู้ให้คำปรึกษารู้ว่ามีความขัดแย้งในตัวผู้รับคำปรึกษา เช่น การมีความรู้สึกก้าวร้าว และเฉื่อยชา ผู้ให้คำปรึกษาจะให้เขาแสดงบทบาทของทั้งสองลักษณะ โดยให้ออกมาในลักษณะการสนทนาการสนทนานั้นจะทำให้ผู้รับคำปรึกษานำความขัดแย้งมาเปิดเผย และความขัดแย้งนั้นอาจจะถูกนำมาพิจารณาและดำเนินการแก้ไขต่อไป

2.10 เกมการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง (Game of Dialogue) ผู้ให้คำปรึกษาสังเกตบุคคลิก การใช้คำพูด ท่าทาง การแสดงออกของผู้มาขอรับคำปรึกษา เช่น ในขณะที่ผู้มารับคำปรึกษาเล่าเรื่องต่าง ๆ ลักษณะมือเป็นอย่างไร บีบมือไปมาหรือไม่ หรือมือกำหมัดอยู่ ซึ่งผู้ให้คำปรึกษาจะต้องให้ผู้มารับคำปรึกษาได้ถ่ายทอดความรู้สึกที่แท้จริงของตนเองออกมาผ่านมือของเขา เป็นต้น แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่เฝ้าบอกตนเองว่า ควรจะ (Should Do) แต่ไม่ใช้ความต้องการที่แท้จริงไปที่มืออีกข้าง แล้วให้มือซ้ายสนทนาโต้ตอบกับมือขวาของเขา เช่น กรณีของเคสนายโด่ง อายุ 15 ปี ที่มีปัญหา ไม่อยากเรียนต่อระดับชั้น ม.ปลาย อยากทำงานในโรงงาน แล้วพยายามเรียนรู้งานไปเรื่อย ๆ แต่ผู้ปกครองอยากให้เรียนต่อ นายโด่งรู้สึกกังวล สับสน ขัดแย้งกันภายในตนเอง ผู้ให้คำปรึกษาก็ให้นายโด่ง ได้ถ่ายทอดความรู้สึกที่ต้องการ (ต้องการทำงาน) ลงไปที่มือซ้าย แล้วถ่ายทอดความรู้สึกที่เรียกร้องให้ตัวเองทำตามความต้องการของผู้ปกครอง เพื่อการเป็นลูกที่ดีลงไปที่มีมือขวา แล้วให้มือซ้ายสนทนาโต้ตอบกันกับมือข้างขวา โดยเทคนิคนี้จะ

ช่วยให้นายโด่งเกิดความกระจ่างภายใน ถึงความรู้สึกที่แท้จริงของตัวเอง เป็นความรู้สึกที่เป็นส่วน
ของ “Top dog” หมายถึง เป็นความรู้สึกที่ที่จริง และทำให้นายโด่งเกิดความคิดว่าควรจะทำ
ในส่วนของ “Under dog” นายโด่งไม่พยายามปฏิเสธ ความขัดแย้ง ความสับสน ความกังวลก็จะ
ลดลงหมดไป ทำให้นายโด่งสามารถเลือกหรือตัดสินใจที่จะเลือกเส้นทางชีวิตของตัวเองได้
และมีความรับผิดชอบต่อการเลือกนั้น โดยที่ไม่รู้สึกว่าผู้อื่นมาบงการชีวิตของเขา

2.11 การใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The Empty Chair Technique)
เป็นเทคนิคที่ช่วยทำให้การรับรู้ความรู้สึกที่ขัดแย้งกันภายในตัวของผู้มารับคำปรึกษากระจ่างขึ้น
โดยผู้ให้คำปรึกษาใช้เก้าอี้สองตัวตั้งประจันหน้ากัน แล้วให้ผู้มารับคำปรึกษาแสดงบทบาท และ
คำพูดที่เป็นส่วนของความต้องการที่แท้จริงเมื่อนั่งอยู่บนเก้าอี้ตัวหนึ่งพูดไปที่เก้าอี้ว่างเปล่าที่เป็น
ส่วนของความรู้สึกตามอุดมคติ ที่บอกว่าตนเองควรจะทำอะไร แล้วให้ผู้มารับคำปรึกษาย้ายไปนั่ง
ที่เก้าอี้ตรงกันข้าม และสวมบทบาทเป็นส่วนหนึ่งของความรู้สึกตามอุดมคติที่ขัดแย้งอยู่แล้วได้ตอบ
กลับไป เทคนิคนี้จะช่วยให้ผู้มารับคำปรึกษาเข้าใจความรู้สึกทั้งสองอย่างที่ตนเองมีอยู่ได้กระจ่าง
ไม่ต้องพยายามกดหรือปฏิเสธความรู้สึกที่มีอยู่

กล่าวโดยสรุป คือ การให้การปรึกษาแบบเกสตัลท์นี้มีเทคนิค และวิธีการ
มากมายที่จะช่วยผู้รับการปรึกษาเกิดการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ฟังพาตนเอง รับผิดชอบต่อการ
กระทำและความรู้สึกของตนเอง โดยผู้ให้การปรึกษาเลือกใช้เทคนิคต่างๆ ตามความเหมาะสมของ
สถานการณ์ อย่างไรก็ตามผู้ให้การปรึกษาต้องตระหนักว่าเทคนิคต่างๆจะใช้ได้อย่างมี
ประสิทธิภาพ บรรลุเป้าหมายของการให้การปรึกษาได้นั้น จะต้องอิงอยู่กับสัมพันธภาพที่ดีของการ
ให้การปรึกษา จึงทำให้ผู้ให้คำปรึกษาจำเป็นต้องตระหนักผู้ถึงสิ่งต่าง ๆ ที่ผู้มีปัญหาแสดงร่องรอย
ออกมาให้เห็นถึงเรื่องความต้องการและบุคลิกภาพของบุคคล นอกจากนี้ผู้ให้คำปรึกษายังต้องให้
ความสำคัญเกี่ยวกับการสื่อสารและการใช้ภาษาด้วย เพราะจะช่วยให้สามารถทำให้มองเห็นความ
แตกต่างระหว่างการสื่อสารด้วยคำพูด และท่าทางของผู้มีปัญหาวาสอดคล้องกันหรือไม่หลังจาก
นั้นก็สามารขชี้ให้เห็นว่าพฤติกรรมและอารมณ์ของผู้มีปัญหาแตกต่างกัน ซึ่งผู้มีปัญหาจะต้อง
ตระหนักู้ นอกจากนี้แล้วผู้ให้คำปรึกษายังจะต้องกระตุ้นให้ผู้มีปัญหานี้ถึง “ที่นี่และเดี๋ยวนี”
(Here and Now) ในทางเทคนิคที่เป็นประสบการณ์นั้นก็จะมีเทคนิคการใช้สรรพนามแทนตนเอง
เทคนิคการทำคำถามให้เป็นประโยคบอกเล่า เทคนิคการให้มีความรับผิดชอบ เทคนิคแสดง
ความรู้สึกว่ากำลังมีอะไรเกิดขึ้น เทคนิคการแสดงบทบาทที่สะท้อนออกไป เทคนิคการแสดงความ
ไม่รู้สึกพอใจและความรู้สึกทราบซึ่ง เทคนิคการแสดงบทบาทตรงกันข้าม เทคนิคการแสดงบทบาท
ซ้ำ ๆ เทคนิคเกมการสนทนา เทคนิคเกมการพูดโต้ตอบด้วยตนเอง และเทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่าจาก

เทคนิคต่าง ๆ ที่ใช้ในการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเกสตัลท์นั้นผู้ให้คำปรึกษาควรเน้นในเรื่องของการรับรู้ของผู้มารับคำปรึกษาอย่างมีบูรณาการ เพื่อให้ผู้มารับคำปรึกษาได้เกิดการรับรู้ถึงพฤติกรรมที่เหมาะสมได้

1.7 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

ชนิสรา ไกรสิทธิ์ (2551) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและทฤษฎีเกสตัลท์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม จำนวน 6 คน ส่วนกลุ่มที่ 2 ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ จำนวน 6 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยแบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวตามทฤษฎีเกสตัลท์ ผลวิจัยปรากฏว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพฤติกรรมนิยม และการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ สามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนลงได้ ครูผู้สอนสามารถนำทฤษฎีทั้งสองทฤษฎีดังกล่าวไปใช้ให้คำปรึกษาแก่นักเรียน เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้ตามความเหมาะสม

ขวัญทิพย์ ปทุมธนรักษ์ (2553) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความก้าวร้าวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โดยมีเครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ และแบบวัดความก้าวร้าว จากผลของการวิจัยพบว่า นักเรียนที่มีความก้าวร้าว ที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์กับกลุ่มควบคุมมีคะแนนความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนที่มีความก้าวร้าวที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ กับกลุ่มควบคุมมีความก้าวร้าวในระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ นักเรียนที่มีความก้าวร้าว ที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์

ณัชชา ชุนช่วยเจริญ (2557) ทำการศึกษาผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์ต่อการยับยั้งชั่งใจของเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ ซึ่งเป็นเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนที่มีประวัติการกระทำผิดซ้ำ จำนวน 14 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 7 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบบวัดการยับยั้งชั่งใจของฮูเกอร์ และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มของเกสตัลท์ ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

และกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจ ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่า ก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Reck (2009) ที่ได้ทำการศึกษา การวิเคราะห์การบำบัดแนวทฤษฎีเกสตัลท์ในแง่ของความหลากหลายทางชาติพันธุ์ โดยมุ่งเน้นที่การกำกับตนเองของสิ่งมีชีวิต พบว่า นักบำบัดแนวเกสตัลท์สามารถใช้วิธีการตามแนวคิดหรือทฤษฎีเพื่อบำบัดคนไข้ในกลุ่มต่าง ๆ ที่มีความหลากหลายที่แตกต่างกันได้ เช่น ด้านวัฒนธรรม ด้านประเพณี และชาติพันธุ์ เนื่องจากทฤษฎีเกสตัลท์มีประสิทธิภาพต่อการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ของบุคคลที่มีความแตกต่างกันในหลากหลายวัฒนธรรมได้

Jurkštaite-Pacesiene & Sapežinskiene (2016) ได้ทำการศึกษาความก้าวร้าวของผู้ใช้สารเสพติด โดยใช้เทคนิค Gestalt psychotherapeutic crisis/preventive intervention และหลังจากนั้นทำการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลแบบศึกษาเฉพาะกรณีและแบบเล่าเรื่องราวของกรณีศึกษา พบว่า กรณีศึกษาเพศชาย อายุ 34 ปี สถานะโสด หลังจากได้รับการบำบัดตามแนวของเกสตัลท์แล้ว เขาสามารถจัดการตัวเองได้ดีขึ้น มีการตระหนักรู้ในสถานการณ์ปัจจุบัน (ด้านการเปลี่ยนแปลงต่อความคับข้องใจ ความโกรธ และความกลัว) ลดความก้าวร้าวและเพิ่มการเปิดใจยอมรับสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และเมื่อพิจารณาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการกับการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้สติเป็นฐาน (Mindfulness) ซึ่งเป็นเทคนิคที่สามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กและวัยรุ่น

Kayyali (2018) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับประสพการณ์ส่วนบุคคลและประสพการณ์ความชำนาญของนักจิตบำบัดตามแนวเกสตัลท์ที่มีอุปสรรคต่อการบำบัดแนวเกสตัลท์ ซึ่งผลจากการวิจัยนี้พบว่า อายุงานและประสพการณ์ของนักบำบัดแนวเกสตัลท์จะช่วยลดอุปสรรคต่อการบำบัดแนวเกสตัลท์ได้อย่างมีนัยสำคัญ อีกทั้งรูปแบบการบำบัดเกสตัลท์ยังช่วยให้ นักบำบัดและคนไข้เกิดการเติบโต มีวุฒิภาวะ ความสมบูรณ์ของชีวิต การกำกับตนเองของอินทรีย์ ความสมจริง และความสมบูรณ์ (growth, maturation, actualization, organismic self-regulation, authenticity and wholeness) และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยใช้สติเป็นฐาน (Mindfulness) จะช่วยเสริมสร้างและเพิ่มการกำกับตนเองในเด็กและวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวได้

Mallahi, Ghodrati & Hamidreza (2019) ที่ทำการศึกษาในกลุ่มเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ อายุระหว่าง 11 – 15 ปี โดยใช้โปรแกรมการบำบัดตามแนวทฤษฎีของเกสตัลท์

พบว่า เด็กกลุ่มทดลองมีความก้าวร้าวแตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังมีทักษะทางสังคมที่ดีขึ้นด้วย

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น สรุปได้ว่า ทฤษฎีเกสตัลท์สามารถนำมาปรับประยุกต์เพื่อจัดทำโปรแกรมการให้คำปรึกษา ในกลุ่มเป้าหมายเด็กและวัยรุ่น เพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง และเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ทฤษฎีการฝึกสติ

การให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นฐาน (Mindfulness base counseling) สติ (Mindfulness) ตามนิยามของ Jon Kabat-Zinn, Ph.D. Professor of Medicine, University of Massachusetts Medical School ผู้เป็นปรมาจารย์ด้านสติในประเทศตะวันตก และผู้ริเริ่ม Mindfulness-Based Stress Reduction Program หมายถึง การคงไว้ซึ่งการรู้ตัวทุกชั่วขณะ ในความคิด อารมณ์ความรู้สึก ความรู้สึกทางกาย และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว (Mindfulness means maintaining a moment-by-moment awareness of our thoughts, feelings, bodily sensations, and surrounding environment.) สติยังรวมไปถึงการยอมรับซึ่งหมายถึงการที่บุคคล ตั้งใจอยู่กับความคิดและความรู้สึกทั้งหลายโดยไม่ไปตัดสินผิดถูกในชั่วขณะนั้น เมื่อฝึกสติแล้ว ความคิดของคนเราจะถูกปรับให้อยู่กับความรู้สึกที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน ไม่ต้องหมกมุ่นกับอดีตหรือวิตกกังวลถึงอนาคต (Kabat-Zinn, 2003)

การแทรกแซงที่อิงสติเป็นพื้นฐาน (Mindfulness based interventions or MBIs) ได้รับความนิยมมากขึ้นในยุคปัจจุบัน ในการปฏิบัติทางคลินิก การรักษาทางจิตใจแนวใหม่จำนวนหนึ่งที่ผสมผสานกับการเจริญสติเริ่มมีมากขึ้นด้วย เช่น mindfulness-based stress reduction (MBSR) acceptance and commitment therapy (ACT), dialectical behavioral therapy (DBT) และ mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) เป็นต้น

2.1 ความหมายของสติและการฝึกสติ

มีผู้ทำการศึกษาความหมายและให้นิยามความหมายของการฝึกสติไว้มากมาย ดังนี้

ภิกษุ เต เฮเนโพล่า และคุณะรัตนา เถระ (2544) ได้นิยามความหมายของคำว่า สติ คือ ความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ (อันเป็นปัจจุบัน) หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำ คำที่พูดได้แม่นานแล้ว

จำลอง ดิษยวณิช และคณะ (2557) ได้อธิบายถึงความหมายสติ ไว้ว่า ตามหลัก นิรุกติศาสตร์ สติ แปลว่า ความจำได้ (Remembering) ความระลึกู้ หรือความระลึกได้

(Recollection) และความแนบชิด (Non-Superficiality) แต่ความจริงแล้ว สติมีความหมายมากกว่านี้ ในมุมมองของพุทธธรรม สติมีลักษณะ (Characteristic) คือ ความแนบชิด (อปีลาปนลักษณะ) อยู่กับอารมณ์เนื่อง ๆ เปรียบเหมือนกับลูกน้ำเต้าแห้ง เมื่อโยนลงไปใต้น้ำย่อมลอยไปลอยมา ขึ้น ๆ ลง ๆ ไม่มีทิศทางที่แน่นอน ในทางตรงกันข้าม เมื่อโยนก้อนหินลงไปใต้น้ำ ก้อนหินจะจมดิ่งลงและไปเกาะติดอยู่กับก้อนบ่ออย่างเหนียวแน่น ฉะนั้น สติจะต้องแนบชิดไปกับอารมณ์ที่ปรากฏ สติมีกิจหรือรส คือ หน้าที่ (Function) ได้แก่ ความไม่หลงลืม หรืออสังมโหระ (Non-Forgetfulness) กล่าวคือ สติจะต้องคอยติดตามสอดส่องสิ่งที่เฝ้าสังเกต หรือกำหนดไม่ให้เกิดเคลื่อนและหายไป เหมือนนักฟุตบอลจะต้องติดตามลูกบอลไม่ให้หลุดไปจากสายตา สติมีปัจจุภูมิฐาน หรือผลที่ปรากฏ (Manifestation) อยู่สองอย่าง คือ การเผชิญหน้า หรือ อภิมุขชะ (Confrontation) กล่าวคือ เป็นการเผชิญหน้าต่อกันกับวัตถุหรืออารมณ์ที่มาปรากฏ และการป้องกัน หรือ อารักชะ (Protection) เป็นการป้องกันไม่ให้กิเลส (สิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง) ผ่านเข้ามาทางทวารทั้ง 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังนั้น เมื่อมีสติคอยควบคุม กิเลสก็ไม่สามารถผ่านเข้ามาได้เหมือนมีนายทวารคอยระวังรักษาประตูทั้งหกอยู่ สติมักจะแปลเป็นภาษาอังกฤษว่า Mindfulness หรือ Awareness โดยรวมสติหมายถึง ความระลึกถึงสิ่งเร้าต่าง ๆ รวมทั้งการกระทำทางกาย วาจา และใจที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อย่างแนบชิด โดยไม่หลงลืม กล่าวคือ เป็นความระลึกถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างจดจ่อ และต่อเนื่องในขณะปัจจุบัน

Kabat-Zinn (1990, อ้างถึงใน รัตดาพร สันติวงษ์, 2550 : 25-26) บิดาแห่งจิตบำบัดแบบ MBSR ได้อธิบายความหมายของคำว่าสติ หมายถึง การอยู่กับปัจจุบันขณะ พิจารณาสนใจไปยังสิ่งใดสิ่งหนึ่งแบบจดจ่อ มีเป้าหมาย โดยไม่ตัดสิน สติจะทำให้บุคคลเข้าไปถึงตัวตนที่แท้จริง ซึ่งอยู่ภายใน ซึ่งจะช่วยให้เกิดความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ รอบตัว พร้อมทั้งสติ คือ อารมณ์ที่จะเพิ่มพลังแห่งความเป็นอิสระในระบบการคิด แม้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวจะเปลี่ยนแปลงไป บุคคลจะเห็นรายละเอียดของสิ่งต่าง ๆ มากขึ้นลึกซึ้งขึ้น ได้เห็น และรับรู้ในสิ่งที่ไม่เคยรับรู้มาก่อน เป็นการรับรู้ที่ขณะนั้น ๆ ตนเองกำลังทำอะไร

Bishop et al. (2004) ให้นิยามของสติ (Mindfulness) ไว้ว่าสติเป็นกระบวนการของการควบคุมความใส่ใจของตัวเอง เพื่อให้สามารถถึงการตระหนักรู้ของตนสู่ประสบการณ์ในปัจจุบันขณะ โดยไม่มองรวมออกไปยังประสบการณ์ของช่วงเวลาอื่น และสามารถเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของตนในลักษณะของความอยากรู้อยากเห็น (Curiosity) เปิดใจรับ (Open) และยอมรับ (Accept) ต่อประสบการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นอย่างเต็มใจ

Walach et al. (2006) อธิบายว่า สติ คือ การตื่นตัวต่อการรับรู้ การรับรู้สัมผัส กระบวนการทางความคิด และอารมณ์ความรู้สึกอย่างสงบนิ่ง อีกทั้งยังมีองค์ประกอบที่สำคัญ อย่างอื่น คือ ความอบอุ่น และเป็นมิตร การยอมรับและไม่ตัดสิน การกำหนดรู้ต่อองค์ประกอบ อื่น ๆ ของจิตตนเอง การควบคุมจิตให้เป็นกลางโดยไม่จำแนกตัดสิน ซึ่งโดยปกติจะเกิดขึ้นใน กระบวนการรับรู้ของบุคคลอย่างรวดเร็ว

ทั้งนี้ กล่าวได้ว่า สติ (Mindfulness) คือ คุณลักษณะของบุคคลที่จะสามารถมุ่ง ใสใจต่อปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะ โดยจะส่งผ่านจากขณะหนึ่งไปสู่อีก ขณะหนึ่ง ในลักษณะที่ต่อเนื่องกัน โดยที่บุคคลยอมรับและเปิดรับต่อประสบการณ์โดยไม่ประเมิน วิเคราะห์ และตัดสิน ซึ่งเป็นการยอมรับต่อประสบการณ์หรือปรากฏการณ์นั้น ๆ อย่างสมบูรณ์ ซึ่ง หากเชื่อมโยงกับกรอบแนวคิดประเด็นการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมก้าวร้าวที่จะแสดงออกมานั้น เมื่อหากมีสติฝึกการเจริญสติรับรู้ตัวตนว่าขณะนั้นตนเป็นเช่นไร มีสติสัมปชัญญะ กำกับตนไม่ให้ กระทำพฤติกรรมก้าวร้าวนั้นออกมา จึงมีความเป็นไปได้ในการนำแนวคิดนี้มาประยุกต์ใช้ในการ ลดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็ก

2.2 โครงสร้างหรือกระบวนการของสติในบริบททางจิตวิทยา

Linehan (1993) มีมุมมองต่อสติผ่านการศึกษามาจากแนวคิดทั้งในเชิงจิตบำบัด (Kabat-Zinn, 1982 ; Linehan, 1993 ; Segal, Teasdale, Williams, & Gemar, 2002) และการ ฝึกสติ (Mindfulness) ตามแนวของพระพุทธรศาสนา (Kornfield & Goldstein, 1987) โดยมีทัศนะ ว่า สติเป็นกลุ่มของทักษะที่มนุษย์สามารถเรียนรู้และฝึกฝน ปฏิบัติได้ และจากแนวความคิด ดังกล่าว Dimidjian & Linehan (2009) จึงได้ศึกษาเรื่องสติเพิ่มเติม และได้จำแนกทักษะที่เป็น องค์ประกอบของสติ ออกเป็น 4 องค์ประกอบ ดังนี้

1. การสังเกต (Observing) คือ ความสามารถในการที่จะรับรู้ และสามารถที่จะ ใสใจกับสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น กลิ่น เสียง สัมผัส และสิ่งสัมผัสรอบตัว รวมทั้งการสามารถ สังเกตปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของบุคคล เช่น การสังเกตการรับรู้ของตน การสังเกตความคิด การสังเกตอารมณ์ เป็นต้น

2. การบรรยาย (Describing) คือ ความสามารถในการวิเคราะห์อย่างไม่ตัดสิน (Don't Judge) หรือระบุนอธิบายต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขั้นตอนการรับรู้ของจิตและพิจารณา ให้ความสนใจต่อกระบวนการของจิต พร้อมทั้งปรับเปลี่ยนนิสัยทัศน์ หรือวิถีคิดให้ไม่มีการตัดสิน และคาดคะเนเกี่ยวกับสิ่งนั้น ๆ ไปก่อนล่วงหน้า

3. การแสดงออกด้วยความตระหนักรู้ (Acting with Awareness) คือ การที่บุคคลมีความสามารถในการแสดงพฤติกรรมหรือทำกิจกรรมใด ๆ อย่างมีความตระหนักรู้ โดยตระหนักรู้ผ่านตนเองและมุ่งให้ความสนใจไปที่พฤติกรรมที่กระทำออกมา ซึ่งจะไม่มี การแบ่งสติไปกับสิ่งอื่น และมีลักษณะตรงกันข้ามกับการตอบสนองอัตโนมัติที่เป็นพฤติกรรมที่ทำได้โดยขาดความตระหนักรู้

4. การยอมรับ (Accepting) คือ ความสามารถในการที่จะยอมรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้น โดยไม่มีการตัดสิน และอยู่กับความเป็นจริงโดยไม่หลีกเลี่ยง พยายามหนี หลบหนี หรือพยายามเปลี่ยนแปลง

Karunamuni (2015) ได้ทำการศึกษาและตีแผ่กรอบแนวคิดโครงสร้างของสติ ซึ่งสติมีลักษณะเป็นองค์ประกอบที่ผสมผสาน ทำงานร่วมกัน โดยแบ่งองค์ประกอบออกเป็น 5 ประการ (The five aggregate model) โดยจะทำให้เกิดความเข้าใจต่อประสบการณ์ที่ปรากฏขึ้นในขณะและปัจจุบันนั้น ดังนี้

1. รูปลักษณะของวัตถุ (Material form) โดยมีความหมาย หมายถึง ร่างกายและวัตถุภายนอกต่าง ๆ ที่ปรากฏเป็นรูปลักษณะด้วย

2. ความรู้สึก (Feelings) โดยมีความหมายรวมไปถึงความรู้สึกที่พึงปรารถนา หรือความรู้สึกที่ไม่พึงพอใจ ตลอดจนความรู้สึกที่อาจจะเป็นกลางต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ

3. การรับรู้ (Perceptions) แสดงถึงการที่ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ได้ทำงาน ร่วมกับการมีสติในการรับรู้ต่อคุณลักษณะต่าง ๆ ในสิ่งต่าง ๆ เช่น รูป รส สี กลิ่น เสียง

4. กกรรม (Volition) คือ ความตั้งใจ ความปรารถนา การเลือกหรือการตัดสินใจด้วยตัวเองในการแสดงปฏิกิริยาทางกาย วาจา และจิตใจ

5. จิตสำนึกรับสัมผัส (Sensory consciousness) หมายถึง การที่จิตของมนุษย์สามารถรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มากระทบระบบประสาทสัมผัสของตนเองในระบบจิตสำนึกซึ่งจะมีกระบวนการทำหน้าที่ตัดสินใจต่อสิ่งที่มาให้รับรู้ได้

ซึ่งกรอบโครงสร้างของสติข้างต้น สามารถอธิบายได้ถึงกลไกทางจิตใจที่ปรากฏขึ้นผ่านทางความคิด ความรู้สึก อารมณ์ ประสาทสัมผัส และการกระทำ (Action) ต่าง ๆ กับอิทธิพลของทัศนคติ ประสบการณ์ส่วนตัวของบุคคล (ปัจเจก) ที่มีต่อการรับรู้ (perception) สิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปในแต่ละขณะจิตหรือ ณ เวลาหนึ่ง ๆ

2.3 การพัฒนาจิตโดยการฝึกสติและสมาธิ

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ (2557) การพัฒนาจิตโดยการฝึกสติและสมาธิจะมีผลต่อสมองโดยตรง ช่วยให้สมองส่วนหน้าเกิดการพัฒนามากขึ้น แม้จะเข้าวัยผู้ใหญ่แล้วแต่สมองส่วนนี้ก็ยังสามารถพัฒนาให้ทำงานดีขึ้นได้และเมื่อสมองส่วนหน้านี้ได้รับการพัฒนาแล้ว บุคคลจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทั้งด้านความคิดและการกระทำ จึงเป็นเหตุให้องค์กรที่ทันสมัยและมีวิสัยทัศน์กว้างไกลได้ผนวกเอาเรื่องของการพัฒนา “สติ” มาพัฒนาศักยภาพของพนักงาน โดยมีเป้าหมายสูงสุดอยู่ที่การทำ ให้พนักงานทำงานด้วยความสุข อยู่ร่วมกันอย่างมีมิตรไมตรีร่วมมือร่วมใจกันในการทำงาน ให้ประสบผลสำเร็จและผลพลอยได้ คือ การมีชีวิตครอบครัวที่อบอุ่น และมีชุมชนที่อยู่กันอย่างรักใคร่สามัคคีและนำ พาทุกชีวิตให้มีความสุขและประสบความสำเร็จตามไปด้วยเช่นกัน การฝึกสติและสมาธิเป็นประจำสม่ำเสมอทุกวัน เช่น มีสติอยู่กับสิ่งที่ทำได้ตลอดทั้งวัน การนั่งสมาธิวันละ 10 – 30 นาทีทุกวัน เป็นต้น จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในตัวบุคคล ดังนี้

1. ควบคุมการทำงานของร่างกายส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น
2. สมองส่วนต่างๆ สามารถติดต่อสื่อสารกันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. ควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น และแสดงออกอย่างระมัดระวังมากขึ้น
4. มีความยืดหยุ่นมากขึ้น ทั้งในมุมมองต่อโลกและการดำเนินชีวิต
5. เห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น
6. ตระหนักรู้ตัวเองและสามารถพัฒนาตัวเองให้ดีขึ้น
7. ควบคุมความกลัวได้ดีทำให้มีความกล้ามากขึ้น
8. มีสติปัญญา หรือ สัมผัสที่ 6 หรือความสามารถในการหยั่งรู้

โดยสัญชาตญาณหรือประสบการณ์ความเชี่ยวชาญที่สะสมไว้

9. มีคุณธรรม
10. มีความเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น

2.4 สติ (Mindfulness) ในรูปแบบต่างๆ

2.4.1 Mindfulness - Based Stress Reduction (MBSR) พัฒนาโดยศาสตราจารย์ Jon Kabat-Zinn จากรูปแบบการรักษาผู้ป่วยที่มีความเจ็บปวดเรื้อรัง (chronic pain) และความผิดปกติที่สัมพันธ์กับความเครียด (stress-related disorders) การบำบัดทำในกลุ่มผู้ป่วยกลุ่มละ 30 คน เป็นเวลา 2-2.5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ นาน 8-10 สัปดาห์ โดยในสัปดาห์ที่ 6 จะมีกิจกรรมฝึกสติทั้งวันเป็นเวลานานาน 1 วัน กิจกรรมจะมีการให้คำแนะนำในการฝึกสติและทำสมาธิ เช่น การสำรวจร่างกาย (body scan) การนั่งสมาธิโดยรู้สึกตัวอยู่กับลมหายใจ การทำโยคะ

แบบมีสติ การฝึกสติขณะเดิน ยืน รับประทาน รวมถึงการพูดคุยกันในประเด็นของความเครียด การปรับตัว และให้การบ้านเกี่ยวกับการฝึกสติไปทำที่บ้านอย่างน้อย 45 นาทีต่อวัน ผู้ป่วยจะได้รับคำแนะนำให้สังเกตความคิดและอารมณ์ของตนเองโดยไม่เข้าไปดูรายละเอียดของเนื้อหาความคิด และกลับมามีสติอยู่กับปัจจุบันต่อ ผลที่ตามมาจากการฝึกสติ คือการตระหนักว่าการรับรู้ทางประสาทสัมผัส ความคิด ความรู้สึกเป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป ซึ่งแนวความคิดของจิตบำบัดแบบนี้มีความแตกต่างจากจิตบำบัดแบบCBT ในประเด็นสำคัญคือ เน้นที่การตระหนักรู้การเกิดและดับไปของความคิด มากกว่าการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาของความคิดที่อาจต้องหาที่มาของความคิดและความเชื่อนั้นรวมทั้งมีทางเลือกในการมองโลกให้ดีขึ้น โดยจิตบำบัดด้วยสติจะเพียงแคร์ับรู้และยอมรับความคิดนั้นว่าเป็นบางสิ่งที่เกิดขึ้นจิตใจ มากกว่าจะตัดสินความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวของบุคคล

2.4.2 Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) พัฒนาโดย Zindel Segal, Mark WilliamS & John Teasdale กลุ่มศาสตราจารย์ทางจิตเวชและจิตวิทยา โดยผสมผสานระหว่างจิตบำบัดแบบ MBSR กับ CBT เพื่อใช้รักษาโรคซึมเศร้าที่เกิดจากความคิดในแง่ลบและความคิดหมกมุ่น (rumination) ของผู้ป่วย หลักการของการบำบัดเน้นที่การมีสติรู้ตัวว่ากำลังคิดและการฝึกสังเกตรูปแบบการคิดที่จำเพาะของตนเอง นอกจากนี้ เมื่อมีความคิดเกิดขึ้น ผู้ป่วยอาจใช้วิธีการแยกตัวตน (self) ออกจากความคิด ด้วยการบอกกับตัวเองว่า “ความคิดไม่ใช่ตัวฉัน” หรือ “เป็นเพียงความคิดไม่ใช่ความจริง” เป็นต้น โดยสรุปหลักการคือ การตระหนักรู้ว่าความคิดในแง่ลบอันเป็นสาเหตุกระตุ้นให้เกิดการกลับเป็นซ้ำของโรคซึมเศร้า ดังนั้น การเป็นเพียงผู้สังเกตความคิดจะสามารถแยกได้ว่า ความคิดและตัวผู้ป่วยนั้น ใช่อะไรเดียวกัน

2.4.3 Dialectical Behavior Therapy (DBT) เป็น การบำบัด ที่ เน้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมฆ่าตัวตาย พฤติกรรมที่รุนแรง หรือเป็นอันตราย และพฤติกรรมที่มีผลต่อการรักษา โดยเฉพาะในกลุ่มผู้ป่วยที่มีบุคลิกภาพผิดปกติแบบ borderline ผู้ป่วยจะถูกฝึกให้ยอมรับตนเองและสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต และให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้เหมาะสมแม้ในขณะนั้นจะมีอารมณ์ที่ท่วมท้นเกิดขึ้นในใจ

รูปแบบของการรักษาด้วยวิธีนี้ ใช้วิธีการที่เป็นพื้นฐานของพฤติกรรมบำบัด เช่น การเผชิญกับสิ่งที่กลัวและหลีกเลี่ยงการตอบสนองที่ไม่เหมาะสม (exposure and response prevention) การฝึกการควบคุมตนเอง (Skill training) การส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสม (reinforcement) การปรับรูปแบบของความคิด (cognitive restructuring) เป็นต้น ร่วมกับวิธีที่เฉพาะเจาะจงสำหรับผู้ป่วยโรคนี้ เช่น การปรับพฤติกรรมการทำร้ายตัวเอง การฝึกสติให้รู้ทันสิ่งที่

เกิดขึ้นในใจ การจาะระโนเหตุผล (dialectical focus) การปรับอารมณ์ โดยฝึกทักษะการทนต่ออารมณ์ที่เกิดขึ้น (distress tolerance skills) และมองตนเองด้วยความมั่นคงทางจิตใจมากขึ้น (increasing the stability of self-views) โดยสรุปแล้วกระบวนการบำบัดมี 4 อย่าง ได้แก่ การฝึกสติ (mindfulness skill) ซึ่งเป็นทักษะหลักของการบำบัดชนิดนี้ ส่วนองค์ประกอบอีก 3 อย่างที่เหลือ คือ การเพิ่มความอดทนต่อความตึงเครียด (distress tolerance) การควบคุมอารมณ์ (emotional regulation) และการสร้างสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพ (interpersonal effectiveness) ใช้เป็นเทคนิครองในการช่วยผู้ป่วยให้สามารถหาทางออกอื่นๆ และลดพฤติกรรมที่เป็นปัญหาลงได้

เทคนิคการรักษาดังกล่าวสามารถทำได้ผ่านการรักษาต่างๆ 4 รูปแบบ ได้แก่ จิตบำบัดรายบุคคล/Individual Therapy ทุกสัปดาห์ (1 ชั่วโมงต่อสัปดาห์) การฝึกทักษะแบบกลุ่ม/Group Skills Training (2.5 ชั่วโมงต่อสัปดาห์) การปรึกษาทางโทรศัพท์/Telephone Consultation (ตามความจำเป็นโดยผู้รักษาเป็นคนกำหนด) และการประชุมร่วมกับทีมผู้รักษา/Consultation Team ทุกสัปดาห์

2.4.4 Acceptance and Commitment Therapy (ACT) มีเป้าหมายที่จะให้ผู้ป่วยมีความยืดหยุ่นทางจิตใจ (psychological flexibility) และสามารถที่จะอยู่กับปัจจุบัน โดยใช้เทคนิคต่าง ๆ เช่น การยอมรับความคิด อารมณ์ ความจำที่เกิดขึ้นโดยไม่เข้าไปดัดแปลงมัน การรับรู้ความคิดว่าเป็นเพียงความคิดไม่ใช่บุคคล การแยกแยะระหว่างคุณค่าที่แท้จริงที่ตนต้องการกับคุณค่าที่ถูกตัดสินโดยผู้อื่นหรือสังคม

แนวคิดของการรักษาวิธีนี้ให้ความสำคัญกับการมีสติ การยอมรับความคิด ความรู้สึก ความจำ และความรู้สึกทางร่างกายที่เดิมเคยหลีกเลี่ยงที่จะเห็นอย่างตรงไปตรงมา โดยใช้หลักของการฝึกสติ ทำให้เกิดการเรียนรู้ว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นประสบการณ์ไม่ใช่ตัวตน

หลักการของ ACT มี 6 ข้อดังนี้

1) การยอมรับ (Acceptance) : ยอมรับความคิด อารมณ์ ความจำที่เกิดขึ้นโดยไม่ต้องดัดแปลงมัน เพราะการพยายามที่จะดัดแปลงหรือต่อต้านสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้มักทำให้สถานการณ์เลวร้ายลง เช่น ผู้ป่วยที่วิตกกังวลจะถูกสอนให้รับรู้ถึงความกังวลที่เกิดขึ้นว่าเป็นเพียงความรู้สึกรูปแบบหนึ่ง โดยไม่ต้องพยายามที่จะแก้ไขหรือลบล้างมัน

2) การแยกความคิด (Cognitive defusion): การรับรู้ความคิด หรือ การนึกคิดว่าเป็นความคิดไม่ใช่บุคคล เช่น มองความคิดด้านลบว่าเป็นสิ่งที่ถูกรู้ โดยอาจจินตนาการว่ามันมีรูปร่าง ขนาด สี ต่างๆ ในรูปแบบที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น ทำให้แยกจากตัวบุคคลได้ หรือในกรณีนี้

ผู้ป่วยคิดว่าตัวเองไร้ค่า ก็ให้มองใหม่ว่าฉันกำลังมีความคิดว่าตัวเองไร้ค่า การมองด้วยมุมมองใหม่
นี้ ทำให้ผู้ป่วยเห็นว่า “ความคิดว่าตัวเองไร้ค่า” เป็นเพียงความคิด และเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ไม่ใช่ตัวตน

3) การอยู่กับปัจจุบัน (Being present) : เน้นการอยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันไม่
ว่าจะเป็นสภาวะทางจิตใจ (เช่น ความคิด ความรู้สึก การรับรู้ทางกาย) หรือสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ (เช่น
เสียง กลิ่น ภาพ) วิธีการนี้ทำให้ผู้ป่วยรับรู้และเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยตรงตามที่มันเป็นจริง
ในปัจจุบัน

4) การรับรู้ตนเองเป็นบริบท (Self as context) : รับรู้ตนเองว่าเป็นเพียงการ
รวมกันของประสบการณ์ต่าง ๆ โดยไม่เข้าไปยึดติดกับมัน การที่จะรับรู้แบบนี้ได้ต้องอาศัยการมี
สติและการยอมรับตามความเป็นจริง

5) คุณค่า (Value) : ค้นพบว่าอะไรที่มีคุณค่าและสำคัญที่สุดสำหรับตนเอง ทำให้
ผู้ป่วยแยกแยะออกระหว่างคุณค่าที่แท้จริงที่ตนต้องการ กับคุณค่าที่ถูกตัดสินโดยผู้อื่นหรือสังคม

6) การกระทำ Committed action) : นำเทคนิคการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่าง ๆ
ในพฤติกรรมบำบัดมาใช้ เช่น การเผชิญหน้า (exposure) การตั้งเป้าหมาย (goal setting) เป็นต้น

2.5 การประยุกต์ใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาโดยใช้การฝึกสติกับงานวิจัย ในครั้งนี

2.5.1 การรู้เท่าทันอารมณ์และความคิด (Awareness) คือการรับรู้หรือนึกได้ว่า
กำลังมีอารมณ์หรือความคิดเกิดขึ้นในจิตใจตนเอง ดังนั้นในการฝึกสติในกระบวนการให้คำปรึกษา
นั้น ผู้ให้คำปรึกษาจึงควรเน้นไปที่การฝึกให้ผู้รับคำปรึกษาสังเกตอารมณ์ หรือความคิดที่กำลัง
เกิดขึ้น ในการรับรู้อารมณ์ และความคิดนั้น เป็นการรับรู้โดยตรงไปตรงมา จะเปรียบเสมือนการ
ลดกลไกการทำงานของจิตลง ทำให้ผู้รับคำปรึกษาสามารถสังเกตเห็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นตามความ
เป็นจริงได้เมื่อผู้ป่วยรับรู้อารมณ์ที่แท้จริงของตนได้ จึงเข้าใจตัวเองได้มากขึ้น และแสดงความรู้สึก
ที่แท้จริงออกมาได้นั่นเอง โดยในแต่ละวิธีการในเทคนิคสตินั้น จะเน้นไปที่การฝึกสติใน
ชีวิตประจำวันเป็นหลัก เช่น การมีสติรู้ทันการเคลื่อนไหว มีสติในการรับประทานอาหาร มีสติ ใน
การยืน การเดิน การนั่ง เป็นต้น นอกจากนี้ ในการฝึกด้วยสติแบบ MBSR และ MBCT ยังให้ผู้รับ
คำปรึกษาได้ฝึกนั่งสมาธิ (sitting meditation) และเดินด้วยความรู้สึกตัว หรือเรียกว่าเดินจงกรม
(walking meditation) อย่างเป็นทางการ มีระยะเวลาที่กำหนดชัดเจน ทั้งกลับไปทำที่บ้านและก่อน
จะเริ่มกลุ่มด้วยเช่นกัน

2.5.2 การเบี่ยงเบนอารมณ์ (Distraction) เมื่อรู้เท่าทันอารมณ์หรือความคิดได้
อารมณ์หรือความคิดนั้น ก็จะเหมือนกับว่าหยุดลงชั่วขณะสั้น ๆ แล้วอารมณ์หรือความคิดนั้น
ก็จะเกิดขึ้นมาอีก นอกจากการฝึกสติรับรู้อารมณ์ การฝึกสติในชีวิตประจำวันและการฝึกในรูปแบบ

แล้วผู้ให้คำปรึกษาสามารถเพิ่มเทคนิคที่จะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษามีวิธีรับมือหรือจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยตนเองอีกด้วย เช่น การปรับมุมมอง การปรับความคิด ผูกจัดการแก้ไขปัญหาซึ่งอาจจะเรียกรวม ๆ ได้ว่าเป็นการเบี่ยงเบนอารมณ์ ซึ่งมีบทบาททำให้ผู้รับคำปรึกษาพ้นจากอารมณ์โกรธ หงุดหงิด เศร้าหรือความคิดลบได้ชั่วคราว การเบี่ยงเบนอารมณ์มีอยู่หลายวิธี เช่น

- การหยุดความคิด : โดยการลากลมหายใจเข้าลึก ออกยาว ทำทุกครั้งที่ได้รับรู้ว่ากำลังหมกมุ่นกับความคิดหรือรับรู้ว่ามีอารมณ์โกรธ หงุดหงิด

- การปรับความคิด : โดยสอนให้ผู้รับคำปรึกษาคงคิดถึงแง่บวกอื่น ๆ เช่น คิดในมุมบวก คิดตามหลักความเป็นจริง โดยสอนให้ผู้รับคำปรึกษานำเอาหลักความจริง ได้แก่ หลักไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยงต้องเปลี่ยนแปลง (อนิจจัง) ถูกบีบคั้นให้อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ (ทุกขัง) และบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างที่เราต้องการไม่ได้ (อนัตตา) มาใช้เป็นตัว

- การหากิจกรรมอื่นทำ : เช่น การออกกำลังกาย การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ การทำงานสังคม การทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม

2.5.3 การรับรู้อารมณ์เฉย ๆ โดยไม่แทรกแซง (Bare attention) เมื่อผู้รับคำปรึกษาฝึกสติและเบี่ยงเบนอารมณ์ไปเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง จะพบปรากฏการณ์ที่เห็นว่าเป็นความคิดที่เกิดขึ้นทั้งความคิดลบและความคิดด้านบวกนั้น เป็นเพียงแค่อารมณ์ เห็นว่าอารมณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นนั้น เป็นเพียงอารมณ์ และจิตที่รับรู้ความคิดและอารมณ์นั้น เป็นคนละสิ่งกันต่างคนต่างทำงาน ต่างคนต่างทำหน้าที่ มีความเกี่ยวข้องกัน แต่ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน กระบวนการนี้เรียกว่า “metacognitive awareness” เป็นความรู้ชนิดใหม่ที่นักบำบัดค้นพบ แต่ในทางพุทธศาสนาได้ พุทธถึงไว้มานานกว่า 2,500 ปีแล้ว นั่นก็คือ การมีจิตผู้รู้ เกิดขึ้น หรืออาจจะเรียกว่าเป็น “การรู้อย่างตั้งมั่นและเป็นกลาง” ซึ่งจะช่วยให้เห็นความคิด อารมณ์และจิตที่รู้ความคิด และอารมณ์แยกออกจากกันนั่นเอง การรับรู้อารมณ์เฉย ๆ โดยไม่แทรกแซงนี้เป็นหัวใจสำคัญของการฝึกสติ ซึ่งกระบวนการนี้ จะเกิดขึ้นหลังจากผู้ฝึกสติมีความสติมีความชำนาญในการรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความเป็นกลาง คือ ไม่ผลักไสอารมณ์และไม่เหนี่ยวรั้งอารมณ์เอาไว้ กระบวนการนี้มีความคล้ายคลึงกับการฝึกสติในขั้นตอนแรก แต่แตกต่างกันตรงที่ ในช่วงแรกของการฝึกสติ หากเกิดความคิดหมกมุ่นหรือเกิดอารมณ์ที่รุนแรงแล้ว ผู้รับบริการอาจใช้วิธีการเบี่ยงเบนอารมณ์ เพื่อลดอาการลง แต่ในขั้นการรับรู้อารมณ์เฉย ๆ นี้ จะไม่มีการเบี่ยงเบนอารมณ์หรือความคิด แต่อย่างไร ผู้รับคำปรึกษาหรือผู้ฝึกสติจะทำหน้าที่เป็นเพียงผู้สังเกตเห็น “อารมณ์” “ความคิด” กับ “ตัวเรา” ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน แต่ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างทำหน้าที่ ไม่มีความเกี่ยวข้องกันแม้จะส่งผลถึงกันก็ตาม

จากการทบทวนวรรณกรรมและศึกษาข้อมูลจากเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า การให้การปรึกษาด้วยการฝึกสติ เป็นการให้คำปรึกษาเชิงปฏิบัติเพื่อทำการฝึกย้อนกลับเข้ามาดูความรู้สึก อารมณ์ ความคิด ความต้องการ (หรือที่เรียกว่าจิตใจ) ของตนเองตามความเป็นจริง อย่างไรก็ตาม ในช่วงแรกของการฝึก ผู้รับการปรึกษาอาจจะมีอารมณ์ที่รุนแรง ดังนั้น จึงอาจต้องฝึกเบี่ยงเบนอารมณ์ (Distraction) ในช่วงแรก เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาไม่จมไปกับอารมณ์หรือความคิดนานเกินไป ซึ่งจะช่วยลดอารมณ์เศร้าและความคิดในแง่ร้ายได้ และหากผู้ฝึกสติฝึกจนเกิดความชำนาญ และมีความเป็นกลางต่ออารมณ์และความคิดแล้ว ผู้รับคำปรึกษาจะสามารถเห็นความจริงของความคิดและอารมณ์ คือ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป บังคับให้เป็นไปอย่างต้องการไม่ได้ ซึ่งหากยอมรับความจริงนี้ได้ ความคิดและอารมณ์ด้านลบต่าง ๆ แม้จะมีอยู่ ก็ไม่ส่งผลให้เกิดความทุกข์ทางใจและทางกายได้เท่าเดิม

2.6 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการฝึกสติ

Milani, Nikmanesh & Farnam (2013) ได้ทำการศึกษาโปรแกรมการบำบัดแนวสติบำบัด ในกลุ่มวัยรุ่นชายในสถานพินิจและฟื้นฟูเด็กในจังหวัดแห่งหนึ่งของประเทศอิหร่าน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 22 คน โดยการแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน ทำการวัดผล Pre-test Post-Test และ Follow Up ในทั้งสองกลุ่ม แล้ววิเคราะห์ผล พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกสติ มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เช่นกัน

Thornley-Hall (2015) ได้ทำการศึกษาเรื่องสติในการพัฒนาการกำกับตนเองในเด็กวัยประถมศึกษา พบว่า การให้การศึกษาดูการฝึกสติเป็นฐาน (Mindfulness) ช่วยให้นักเรียนพัฒนาการกำกับตนเองได้ และยังช่วยให้นักเรียนมีสมาธิจดจ่อในการเรียนร่วมด้วย

Stanley (2018) ที่ทำการศึกษากการฝึกสมาธิแบบสติบำบัด (Mindfulness Meditation) และบุคลิกภาพที่มีผลต่อการกำกับตนเอง (Self-Regulation) พบว่า หลังการศึกษาเมื่อใช้กิจกรรมสติบำบัดและกิจกรรมสมาธิในเด็กทำให้การกำกับตนเองเพิ่มขึ้น (Increase self-regulation)

Corti & Gelat (2020) ได้ทำการศึกษากการฝึกสติ (Mindfulness) และการฝึกสอน (Coaching) ต่อการพัฒนาความสามารถในการเรียนของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย : นักศึกษานักบิน โดยใช้โปรแกรมการฝึกสติ (Mindful Effective Learning) จำนวน 10 โมดูล กลุ่มทดลองเป็นนักศึกษาจำนวน 21 คน และกลุ่มควบคุมเป็นนักศึกษาจำนวน 24 คน วัดผลก่อนและหลังเข้าโปรแกรม ซึ่งผลการศึกษากพบว่า โปรแกรมการฝึกสติมีผลเกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ในด้านต่าง ๆ เช่น พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness)

การมีความสามารถในการประเมินตนเอง (self-evaluation ability) พัฒนาทักษะอภิปัญญา (Metacognition skills) และโปรแกรมการฝึกสติยังได้ช่วยพัฒนาความสามารถในการจัดการของนักศึกษา รวมไปถึงช่วยพัฒนาในด้านของอารมณ์ เช่น พัฒนาการควบคุมความวิตกกังวลได้ และสามารถเพิ่มความมั่นใจ (Self-Confidence) ในนักศึกษาได้ด้วย

Torres (2019) ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกสติ (Mindfulness) ในเด็กปฐมวัย ที่มีผลต่อการกำกับตนเองของเด็ก (Self - Regulation) และทักษะพฤติกรรมเอื้อสังคม (Prosocial Skill) ผลการศึกษาพบว่าการใช้โปรแกรมฝึกสติ มีผลในการเพิ่มการกำกับตนเองและพัฒนาพฤติกรรมเอื้อสังคมของเด็ก

จากการทบทวนวรรณกรรมข้างต้น สรุปได้ว่า การฝึกสติ (Mindfulness) สามารถนำมาปรับประยุกต์ในกลุ่มเป้าหมายเด็กและวัยรุ่น เพื่อเพิ่มการกำกับตนเอง และเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถนำทฤษฎีการฝึกสติ (Mindfulness) เป็นส่วนหนึ่งในการออกแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในครั้งนี้

3. ทฤษฎีและการให้คำปรึกษากลุ่ม

หลักการการให้คำปรึกษา คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษา เป็นแนวคิดหรือโครงสร้างที่ให้แนวทางในการให้คำปรึกษา เป็นแนวทางแก่กระบวนการให้ความช่วยเหลือที่มีระบบระเบียบ โดยสร้างหลักแนวคิดจากประสบการณ์ของตน (กฤตวรรณ คำสม, 2554) ผู้ให้บริการปรึกษาพึงรู้หลักการเรียนรู้เพื่อนำไปใช้ทำความเข้าใจพฤติกรรมและในการช่วยปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้รับบริการ เช่น ทฤษฎีการเรียนรู้แบบพฤติกรรมนิยม แบบการใช้ความคิด ความเข้าใจ และพัฒนาการของบุคคล มีความรู้ทางจิตวิทยาสามารถอธิบายโดยสังเขป ดังนี้

1) หลักพื้นฐานของการให้คำปรึกษากลุ่ม : สมาชิกกลุ่มทุกคนมีสิทธิในความรู้สึกของตน จะต้องรู้ตนเองต้องการจะพัฒนาอะไรเกี่ยวกับตนเองด้วยตนเอง สมาชิกแต่ละคน ต้องมุ่งแก้ปัญหาให้ตนเองไม่ใช่มุ่งแก้ปัญหาให้คนอื่น เพราะการที่สมาชิกเข้ากลุ่มก็เพราะต้องการให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นให้กับตนเอง และในการให้คำปรึกษากลุ่ม ความรู้สึกของสมาชิกกลุ่มที่มีต่อสถานการณ์ เป็นจุดที่สำคัญยิ่งกว่าสถานการณ์ เพราะความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้น อาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหาได้เป็นต้น

2) ลำดับขั้นของการให้คำปรึกษากลุ่มแบ่งออกเป็น

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อตั้งกลุ่ม ในขั้นนี้สมาชิกที่เข้ากลุ่มยังไม่กล้าเปิดเผยตนเอง เพราะยังไม่ไว้วางใจในกลุ่ม ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องชี้แจงวัตถุประสงค์ของการให้คำปรึกษา และสร้างสัมพันธภาพที่ดี ให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และต้องใช้เวลาแก่สมาชิกกลุ่มพอสมควรอย่ารีบเร่ง

ขั้นที่ 2 ขั้นการเปลี่ยนแปลงลักษณะของสมาชิก เป็นขั้นตอนต่อจากขั้นแรกกลุ่มเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการขึ้นบ้าง สมาชิกเริ่มรู้จักไว้วางใจกันแต่ก็ยังคงมีความวิตกกังวล มีความตึงเครียดอยู่บ้าง ผู้ให้คำปรึกษาจะต้องพยายามชี้แจงให้สมาชิกกล้า อภิปรายปัญหาตัวเองอย่างเปิดเผย

ขั้นที่ 3 ขั้นดำเนินการ ขั้นนี้สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มจะดีขึ้นมากกล้าเปิดเผยตนเองอภิปรายปัญหาตามความเป็นจริง ร่วมกันแก้ปัญหาของสมาชิก ทุกคนได้สำรวจตัวเอง เข้าใจปัญหาและพร้อมจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตน

ขั้นที่ 4 ขั้นยุติการให้คำปรึกษา เมื่อสมาชิกเข้าใจปัญหาอย่างกระจ่างแจ้งรู้จักแก้ และเลือกวิธีที่เหมาะสมกับตน นำไปปฏิบัติด้วยความพอใจ ไม่มีข้อข้องใจตกค้าง ก็ให้ยุติการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มได้

3) ขนาดของกลุ่ม ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ขนาดของกลุ่มที่ดีที่สุดจะอยู่ระหว่าง 4 - 8 คน เพราะถ้ากลุ่มมีขนาดใหญ่เกินจำนวน 8 คน การถ้อยแถลงจะค่อยๆ อ่อนลงจนกระทั่งสมาชิกแทบ จะไม่มีความหมาย และแทบจะไม่มีความสัมพันธ์ต่อกันและกัน กลุ่มทำหน้าที่เสมือนการรวมกลุ่มย่อยหลาย ๆ กลุ่มและผู้ให้คำปรึกษาจะมีความยากลำบากในการชักจูงให้สมาชิกแต่ละคน สนใจกลุ่ม แต่ถ้ากลุ่มเป็นกลุ่มขนาดเล็กสมาชิก จะมีโอกาสสื่อความหมายซึ่งกันและกันได้ อย่างเต็มที่ แต่ถ้าขนาดของกลุ่มใหญ่ขึ้น สมาชิกจะได้รับประสบการณ์ตรง และมีส่วนร่วมในกลุ่มน้อยมาก สมาชิกจะพัฒนาความสัมพันธ์ที่มีความหมายกับผู้นำ ผู้พูด และผู้แสดงเท่านั้นและสมาชิกจะปฏิบัติหน้าที่เหมือนกับอยู่ในชั้นเรียน และคอยฟังผู้นำมากขึ้น

4) เวลาและจำนวนครั้งในการให้คำปรึกษากลุ่ม ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มผู้ให้คำปรึกษาควรจัดให้มีการให้คำปรึกษาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง แต่ถ้ามีเวลาอันจำกัดอาจจัดให้มีการให้คำปรึกษา สัปดาห์ละ 2 - 3 ครั้งได้ ส่วนจำนวนในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มทั้งหมดควรประมาณ 6 - 10 ครั้ง ส่วนเวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะเป็นเวลานานเท่าใดนั้น จะแตกต่างกันไปตามวัยผู้มาขอรับคำปรึกษา ถ้าเป็น นักเรียนระดับประถมศึกษา ควรใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง ส่วนนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ควรใช้เวลาประมาณ 1-1 ½ ชั่วโมง แต่ถ้าเป็นนักศึกษา ระดับอุดมศึกษาหรือผู้ใหญ่ควรใช้เวลาประมาณ 1 ½ - 2 ชั่วโมง ทั้งนี้ หมายความว่าในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มนั้น เวลาที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแต่ละครั้งอย่างมากที่สุดไม่ควรเกิน 2 ชั่วโมง

5) ลักษณะของกลุ่มในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ลักษณะของกลุ่มควรเป็นกลุ่มแบบปิด (Closed Groups) หมายถึง เป็นกลุ่มที่ประกอบด้วยสมาชิกที่เป็นคนเดิมตั้งแต่เริ่มต้นการให้คำปรึกษา จนกระทั่งถึงขั้นยุติการให้คำปรึกษา ไม่ควรเป็นกลุ่มแบบเปิด (Opened Groups) เพราะกลุ่มลักษณะนี้จะมีการเข้าออกของ สมาชิกกลุ่มอยู่ตลอดเวลา คือสมาชิกเก่าออกไปสมาชิกใหม่เข้ามาแทนที่ ทำให้การให้คำปรึกษาขาดความต่อเนื่อง การที่กลุ่มจะมีพัฒนาการไปถึง ขั้นการวางแผนแก้ปัญหาจะทำได้ยากและความรู้สึกปลอดภัยจะลดลง เพราะสมาชิกกลุ่มจะต้องคอยปรับตัวต่อสถานการณ์ที่มีสมาชิกใหม่เข้ามาอยู่ตลอดเวลา ทำให้เป็นอุปสรรคต่อการเจริญงอกงามของกลุ่มได้

6) สถานที่และอุปกรณ์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีประสิทธิภาพอาจจัดได้โดยใช้สถานที่และอุปกรณ์ น้อยที่สุดเพียงให้มีที่กว้างพอสำหรับเก้าอี้ 9 ตัว จัดเป็นวงกลมในห้องซึ่งผู้มาขอรับคำปรึกษาสามารถพูดได้อย่างอิสระ โดยไม่มีใครนอกห้องได้ยินห้องที่ใช้ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ที่ดึงดูดความสนใจของสมาชิก ควรเป็นห้องที่มีขนาดกว้างพอสมควร จะช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาแสดง บทบาทหรือสาธิตพฤติกรรมต่างๆ ได้อย่างสะดวก หนึ่งพื้นที่ห้องถ้าปูพรม หรือสะอาดพอสมควรก็อาจจะเปลี่ยนจากการนั่งเก้าอี้เป็นการนั่งกับพื้นแทน เมื่อเกิดความรู้สึกว่าจะเหมาะสมที่จะทำเช่นนั้น

นอกจากนี้อุปกรณ์ที่ใช้ในการบันทึกภาพและเสียงจัดว่าเป็นเครื่องมือสำคัญในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม เพราะการบันทึกภาพและเสียง ทำให้ผู้ให้คำปรึกษาสามารถนำเหตุการณ์มาทบทวนพิจารณาถึงสิ่งที่ได้เกิดขึ้น ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ช่วยให้สามารถวิจารณ์บทบาทที่แสดงออก และที่เล่นบทบาทสมมุติของสมาชิก ทั้งยังช่วยให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้รู้จักพฤติกรรมที่ไม่ส่งผลดีของตน และรู้จักความต้องการที่ไม่ได้กล่าวออกมาทางวาจา และช่วยให้สมาชิกกลุ่ม ได้ประเมินอิทธิพลของกันและกันในด้านที่ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงภายในกลุ่ม สอดคล้องกับการนำเสนอของดวงฤดี พวงแสง (2548) ได้สรุปไว้ว่า “การเข้าร่วมกลุ่มปรึกษาหารือซึ่งกันและกัน โดยมีผู้ให้คำปรึกษาที่มีความสามารถ ตลอดจน ประสบการณ์ในการให้คำปรึกษา สมาชิกในกลุ่มจะมีโอกาสแสดงออกทั้งความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเอง กล่าวที่จะเผชิญปัญหา พยายามแก้ไขปัญหาหรือปรับปรุงตนเองให้ดีขึ้น อีกทั้งสามารถที่จะนำความรู้และประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคม” การเชื่อมโยงอย่างเสรี ใช้วิธีวิเคราะห์เป็นกรอบในการช่วยเหลือ เป็นขั้นตอนแรกในการให้การปรึกษา ตามหลักเดิม ผู้รับบริการปรึกษาจะนอนบนเตียง และผู้รับบริการอยู่บนหัวเตียง รวมประสบการณ์ในอดีตปลดปล่อยความรู้สึก ผู้ให้บริการไม่คัดค้าน วิจารณ์ หรือตำหนิ แต่จะคอยให้กำลังใจเมื่อสับสนให้

กำลังใจ ผู้รับบริการก็ต้องเล่าให้ผู้ให้การปรึกษาทุกสิ่ง ไม่ว่าจะเห็นด้วยหรือไม่กับเรื่องนั้น เพื่อฝันหรือจินตนาการต่าง ๆ เพื่อแปลความหมายต่อไป

7) พฤติกรรมของผู้ให้คำปรึกษาในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม จะมีลักษณะของการสร้างความพร้อมในการรับคำปรึกษาแบบกลุ่ม แก่ผู้มาขอรับคำปรึกษา ผู้ให้คำปรึกษาควรได้ปฏิบัติเช่น ผู้ให้คำปรึกษาชี้แจงให้ผู้มาขอรับคำปรึกษาได้รู้ถึงสิ่งที่ผู้ให้คำปรึกษา ต้องการได้รับจากผู้มาขอรับคำปรึกษา เช่น ความร่วมมือในการเข้ากลุ่ม การเปิดเผยตนเอง การแสดงความคิดเห็นรู้วิธีการสร้างความสัมพันธ์ การรักษาสัมพันธภาพ สามารถอธิบายปัญหาอย่างถูกต้องรู้วิธีการการให้ข้อมูล และสามารถยุติช่วงเวลาให้คำปรึกษาได้อย่างเป็นระบบ

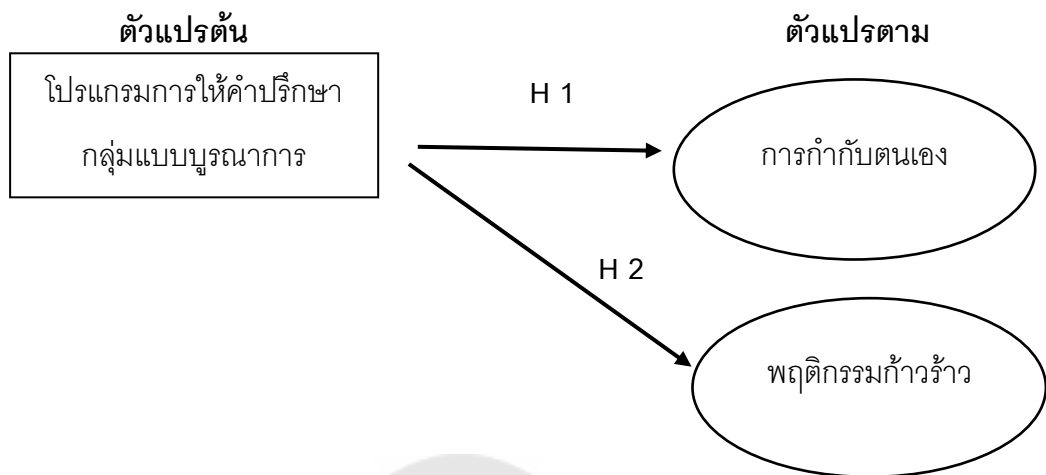
เสวกา เหมือนชู (2550) ได้อธิบายความหมายของการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มว่าเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาจัดขึ้นเพื่อช่วยเหลือตั้งแต่สองคนขึ้นไป โดยสมาชิกในกลุ่มได้มีโอกาสสำรวจตนเอง ทั้งความคิด ทศนคติ ความรู้สึก ปัญหาที่ตนมีอยู่ โดยการอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และความคิดร่วมกันเพื่อให้สมาชิกกลุ่ม สามารถแลกเปลี่ยนแนวทางในการแก้ปัญหาด้วยบรรยากาศที่อบอุ่น ปลอดภัยและมีความเข้าใจซึ่งกันและกัน

จากการศึกษาและทบทวนวรรณกรรมทั้งในประเทศและต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าว สามารถนำมาเป็นแนวทางที่จะช่วยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและพัฒนาพฤติกรรมใหม่ที่พึงประสงค์ของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว และเพิ่มการกำกับตนเอง โดยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งเป็นโปรแกรมที่มีฐานการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีเกสตัลท์ และการฝึกสติ ซึ่งจะช่วยเหลือให้เด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์เกิดการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมในทิศทางที่ดีขึ้น ในการเพิ่มการกำกับตนเองและลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

กรอบแนวคิดในงานวิจัยในครั้งนี้ มีแนวคิดหลักสำคัญ คือ ทฤษฎีการให้คำปรึกษา 2 ทฤษฎี ได้แก่ ทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt Theory) และทฤษฎีการฝึกสติ (Mindfulness) (Kabat – Zinn, 1990) โดยได้บูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษาทางจิตวิทยาจากทั้ง 2 ทฤษฎี ในรูปแบบโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งทั้ง 2 ทฤษฎี จะส่งผลต่อตัวแปรการกำกับตนเอง (Bandura, 1991) และส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าว (Buss & Perry, 1992) ดังนี้



ภาพประกอบ 6 กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 3 วิธีการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
 - 2.1 แบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว
 - 2.2 แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง
 - 2.3 โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ
3. การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ
4. การดำเนินการทดลอง
5. วิธีดำเนินการทดลอง
6. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากรประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กและวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ในสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขต กทม. จำนวน 33 คน และสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขต ปริมณฑล จำนวน 53 คน รวมจำนวน 86 คน

2) เป็นเด็กและเยาวชนในความอุปการะของสถานสงเคราะห์ในเขตพื้นที่กรุงเทพฯ และปริมณฑล 2 แห่ง ที่มีอายุ 14 – 18 ปี จำนวน 86 คน ที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และทำแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว แล้วแปลผลแบบสำรวจฯ คัดเลือกกลุ่มประชากรที่มีระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงขึ้นไป (ระดับ 4.00 คะแนน) โดยเรียงตามลำดับคะแนนสูงที่สุดลงมาตามลำดับ หากมีลำดับคะแนนเท่ากันจะสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก จนได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 17 คน โดยแบ่งออกเป็นสถานสงเคราะห์เด็กชายในเขต กทม. จำนวน 8 คน และสถานสงเคราะห์เด็กชายในเขตปริมณฑล จำนวน 9 คน

3) ทำการวัดแบบประเมินการกำกับตนเอง ในทั้ง 2 กลุ่ม แปลผลและเก็บเป็นฐานข้อมูล

4) กลุ่มที่ 1 จากสถานสงเคราะห์เด็กชายในเขตปริมณฑล ได้รับการให้คำปรึกษาแบบสนทนาทั่วไป ส่วนกลุ่มที่ 2 จากสถานสงเคราะห์เด็กชายในเขต กทม. ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบบูรณาการตามทฤษฎีเกสตัลท์และทฤษฎีการฝึกสติ

คุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่างที่เลือกเข้าศึกษา (Inclusion criteria) ดังนี้

1. มีอายุตั้งแต่ 14 – 18 ปี
2. สามารถอ่าน ฟัง เขียนภาษาไทยได้
3. ไม่มีภาวะบกพร่องทางระดับสติปัญญา หรือไม่มีโรคทางจิตเวช หรืออาการทางจิตบางอย่างที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ
4. ไม่มีการเจ็บป่วยรุนแรงที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมโปรแกรม ฯ
5. ยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
6. ผู้วิจัยที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection)

โดยการใช้แบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มประชากรทั้ง 2 แห่ง ประกอบด้วยสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 33 คน จากการแปลผล พบว่าได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความก้าวร้าวเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงขึ้นไป จำนวน 8 คน และสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดนนทบุรี จำนวน 53 คน จากการแปลผล พบว่าได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความก้าวร้าวเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงขึ้นไป จำนวน 9 คน จากกันนั้นทำแบบวัดความสามารถในการกำกับตนเองในทั้ง 2 กลุ่ม และพบว่าระดับความสามารถในการกำกับตนเองไม่แตกต่างกัน (อยู่ในช่วงคะแนนเฉลี่ย 2.51 - 3.50 = มีการกำกับตนเองระดับปานกลาง) และผู้วิจัยได้ทำการชี้แจงกลุ่มตัวอย่างเพื่อให้เกิดความเข้าใจในกระบวนการวิจัยอีกครั้ง เพื่อลดความรู้สึกการถูกตีตราว่าเป็นเด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

5) เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง (Exclusion criteria)

เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้ คือ หากขาดเกิน 2 ครั้ง (Sessions) และ/ หรือมีอาการเจ็บป่วยจนต้องพักรักษาตัวเป็นระยะเวลานาน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. แบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว
2. แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

การสร้างเครื่องมือและการหาคุณภาพเครื่องมือ

1. แบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว

- 1.1 วิธีการทำแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว ประกอบด้วยขั้นตอน ดังนี้

1.1.1 ศึกษาทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมก้าวร้าว

1.1.2 นำแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว ที่ดัดแปลงมาจาก Buss & Perry (1992) มาทำการศึกษาและวิเคราะห์องค์ประกอบของแต่ละข้อคำถาม

1.1.3 นำแบบสำรวจมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิภายใต้คำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1.1.4 นำแบบสำรวจที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในจังหวัดปทุมธานี จำนวน 30 คน

1.2 แบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวที่ดัดแปลงมาจาก Buss & Perry (1992 : 452 - 459)

ตาราง 1 แบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวที่ดัดแปลงมาจาก Buss & Perry (1992)

	ระดับ				
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
ปัจจัยความก้าวร้าว 1 (ความก้าวร้าวทางร่างกาย)	ไม่ ใ ช้ ตัว ฉั น เลย	ต ร ง กั บ ตัว ฉั น เล็ ก น้ อ ย	ต ร ง กั บ ตัว ฉั น ป ่า น ก ล า ง	ต ร ง กั บ ตัว ฉั น ม าก	ต ร ง กั บ ตัว ฉั น อ ย่ า ง ยื ง
1. นาน ๆ ครั้ง ฉันไม่สามารถควบคุมอยากชกต่อยผู้อื่น					
2. เมื่อฉันถูกยั่วยุ ฉันอาจจะทำร้ายคนอื่นได้					
3. ถ้ามีคนหาเรื่องฉัน ฉันจะลงมือเอาคืน					
4. ฉันเข้าต่อสู้มากกว่าคนทั่วไปเล็กน้อย					

ตาราง 1 (ต่อ)

	ระดับ				
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
ปัจจัยความก้าวร้าว 1 (ความก้าวร้าวทางร่างกาย)	ไม่ ใช่ ตัว เลย	ใช่ กับ ตัว เล็ก น้อย	ตรง กับ ตัว ปาน กลาง	ตรง กับ ตัว มาก	ตรง กับ ตัว จี้ น อย่าง ยิ่ง
5. ถ้าฉันต้องใช้ความรุนแรงเพื่อปกป้องสิทธิของฉัน ฉันก็จะทำ					
6. มีคนมาผลักดันฉันจนกระทั่งฉันระเบิดมันออกไป					
7. ฉันสามารถคิดได้ว่าไม่มีเหตุผลที่ดีสำหรับการตี ชกต่อยคน*					
8. ฉันเคยข่มขู่คนที่ฉันรู้จัก					
9. ฉันกลายเป็นบ้าไปแล้วเนื่องจากฉันมีการทำลาย สิ่งต่าง ๆ					

การให้คะแนนในข้อ * จะเป็นแบบ **Reverse** คือ ตอบระดับ (1) = 5 ระดับ (2) = 4 ระดับ (3) = 3
ระดับ (4) = 2 และระดับ (5) = 1

ตาราง 1 (ต่อ)

	ระดับ				
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
ปัจจัยความก้าวร้าว 2 (ความก้าวร้าวทางคำพูด)	ไม่ใช่ ตัว เลย	ตรงกับ ตัว เล็กน้อย	ตรงกับ ตัว ปาน กลาง	ตรงกับ ตัว มาก	ตรง กับ ตัว น อย่าง ยิ่ง
1. ฉันบอกเพื่อนของฉันอย่างเปิดเผยเมื่อฉันไม่เห็นด้วยกับพวกเขา					
2. ฉันมักจะไม่เห็นด้วยกับคนอื่นอยู่บ่อยครั้ง					
3. เมื่อมีคนโต้แย้งกับฉัน คงจะต้องโต้เถียงขัดแย้งกับเขาอย่างแน่นอน					
4. ฉันมักจะโต้แย้งกับคนที่มีความคิดเห็นต่างจากฉัน					
5. เพื่อนของฉันบอกว่าฉันค่อนข้างเป็นคนโต้เถียงขัดแย้งกับผู้อื่น					

ตาราง 1 (ต่อ)

	ระดับ				
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
ปัจจัยความก้าวร้าว 3 (ความก้าวร้าวแบบโกรธแค้น)	ไม่ใช่ ตัว เลย	ตรงกับ ตัว เล็กน้อย	ตรงกับ ตัว ปาน กลาง	ตรงกับ ตัว มาก	ตรง กับ ตัว ชั้น อย่าง ยิ่ง
1. ฉันเป็นคนโกรธง่าย หายเร็ว					
2. เมื่อฉันผิดหวัง ฉันแสดงออกมาอย่างเต็มที่					
3. บางครั้งฉันรู้สึกเหมือนตัวเองเป็นเชื้อเพลิงที่พร้อม จะระเบิดได้ทุกเมื่อ					
4. ฉันเป็นคนอารมณ์ดี*					
5. เพื่อนของฉันบางคนคิดว่าฉันเป็นคนใจร้อน					
6. บางครั้งฉันหัวเสีย โกรธเป็นไฟเป็นไฟ ทำอะไรรุนแรง โดยไม่มีเหตุผล					
7. ฉันมีปัญหาในการควบคุมอารมณ์โกรธของตัวเอง					

การให้คะแนนในข้อ * จะเป็นแบบ **Reverse** คือ ตอบระดับ (1) = 5 ระดับ (2) = 4 ระดับ (3) = 3
ระดับ (4) = 2 และระดับ (5) = 1

ตาราง 1 (ต่อ)

	ระดับ				
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
ปัจจัยความก้าวร้าว 4 (ความก้าวร้าวแบบตั้งใจทำร้าย)	ไม่ ใช่ ตัว เลย	ตรง กับ ตัว เล็ก น้อย	ตรง กับ ตัว ปาน กลาง	ตรง กับ ตัว มาก	ตรง กับ ตัว จึ น อย่าง ยิ่ง
1. บางครั้งฉันก็กินด้วยความอิจฉา					
2. ในบางครั้งฉันรู้สึกได้รับความไม่เป็นธรรมในชีวิต					
3. คนอื่นดูเหมือนจะได้รับความพ่ายแพ้เสมอ					
4. ฉันสงสัยว่าทำไมบางครั้งฉันรู้สึกแสบกับบางสิ่ง					
5. ฉันรู้ว่า "เพื่อน" พุดนินทาลับหลังฉัน					
6. ฉันสงสัยคนแปลกหน้ามีความเป็นมิตรมากเกินไป					
7. บางครั้งฉันรู้สึกว่ามีความหัวเราะเยาะฉันลับหลัง					
8. เมื่อผู้อื่นทำตัวดีเป็นพิเศษ ฉันมีความสงสัย พวกเขาทำดีเพื่อหวังผลแน่นอน					

ตาราง 2 ค่ากลางสำหรับแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวของ Buss & Perry (1992)

ค่ากลางสำหรับแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว	
เพศชาย	
(N = 612)	
ความก้าวร้าวทางร่างกาย	24.3
ความก้าวร้าวทางคำพูด	15.2
ความก้าวร้าวแบบโกรธแค้น	17.0
ความก้าวร้าวแบบตั้งใจทำร้าย	21.3
รวม	77.8

โดยมีการแยกองค์ประกอบ เป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 ความก้าวร้าวทางร่างกาย องค์ประกอบที่ 2 ความก้าวร้าวทางคำพูด องค์ประกอบที่ 3 ความก้าวร้าวแบบตั้งใจทำร้าย และองค์ประกอบที่ 4 ความก้าวร้าวโกรธแค้น ซึ่งแบบวัดมีลักษณะเป็นมาตราประเมิน 5 ระดับ เริ่มตั้งแต่ระดับ 1 (ไม่ใช่ตัวฉันเลย) จนถึงระดับ 5 (ตรงกับตัวฉันอย่างยิ่ง) ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.51- 5.00	มากที่สุด
3.51- 4.50	มาก
2.51- 3.50	ปานกลาง
1.51- 2.50	น้อย
1.00- 1.50	น้อยที่สุด

ตัวอย่างข้อคำถาม

องค์ประกอบด้านความก้าวร้าวทางกาย

1. เมื่อมีคนหาเรื่องฉัน ฉันจะลงมือเอาคืน
2. เมื่อฉันถูกยั่วยุ ฉันอาจจะทำร้ายคนอื่นได้
3. ฉันเคยข่มขู่คนที่ฉันรู้จัก

องค์ประกอบด้านความก้าวร้าวทางคำพูด

1. ฉันไม่เห็นด้วยกับคนอื่นบ่อยครั้ง
2. เมื่อมีคนที่ไม่เห็นด้วยกับฉัน คงจะต้องโต้เถียงขัดแย้งกับเขาอย่างแน่นอน
3. เพื่อนฉันบอกว่าฉันค่อนข้างเป็นคนชอบโต้เถียงขัดแย้งกับคนอื่น

องค์ประกอบด้านความก้าวร้าวแบบตั้งใจทำร้าย

1. บางครั้งฉันรู้สึกชีวิตฉันไม่ยุติธรรม
2. คนอื่นได้โอกาสดีกว่าฉันเสมอ
3. ฉันสงสัยว่า ทำไมบางครั้งฉันรู้สึกเคืองแค้นกับอะไร ๆ ในชีวิต

องค์ประกอบด้านความก้าวร้าวแบบโกรธแค้น

1. ฉันเป็นคนโกรธง่ายหายเร็ว
2. บางครั้งฉันก็ทำอะไรรุนแรงโดยไม่มีเหตุผล
3. ฉันมีปัญหาในการควบคุมอารมณ์โกรธของตัวเอง

1.3 การแปลผลแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว

เริ่มตั้งแต่ระดับ 1 (ไม่ใช่ตัวฉันเลย) จนถึงระดับ 5 (ตรงกับตัวฉันอย่างยิ่ง) เมื่อกลุ่มตัวอย่างเลือกให้คะแนนในแต่ละข้อแล้วนำคะแนนมารวมกัน แล้วนำไปหารด้วยจำนวนข้อคำถามทั้งหมด เป็นระดับคะแนนเฉลี่ยของระดับความก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.51- 5.00	มีความก้าวร้าวสูงมาก
3.51- 4.50	มีความก้าวร้าวสูง
2.51- 3.50	มีความก้าวร้าวปานกลาง
1.51- 2.50	มีความก้าวร้าวต่ำ
1.00- 1.50	มีความก้าวร้าวต่ำมาก

1.4 ค่าคุณภาพของเครื่องมือ

เมื่อออกแบบข้อคำถามสำหรับใช้ในการสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว ผู้วิจัยได้ส่งข้อคำถาม จำนวนทั้งหมด จำนวน 36 ข้อ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ได้ตรวจพิจารณาค่าความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ในแต่ละข้อคำถาม จากนั้นเลือกใช้ข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 และได้ทำการทดลองใช้เครื่องมือกับกลุ่มเป้าหมายที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ เป็นเด็กและวัยรุ่นชายอายุ 14 – 18 ปี ที่อยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดปทุมธานี โดยมีระยะเวลาดำเนินการประมาณ 3 สัปดาห์ วิเคราะห์ผลและทำการปรับแก้ไขข้อคำถาม โดยคัดข้อคำถามที่มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability Statistics) 0.80 ขึ้นไปเท่านั้น ซึ่งจากการตรวจสอบคุณภาพการคำนวณหาความเชื่อมั่น (Reliability Statistics) ของแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่ามีค่า Cronbach's alpha = 0.841 และเหลือข้อคำถาม จำนวน 33 ข้อ

2. แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง

2.1 การกำกับตนเอง (Self-regulation) ตามแนวคิด ของแบนดูรา กล่าวว่าบุคคล จะมีความสามารถกำกับตนเองได้ดีเพียงใดขึ้นอยู่กับ การเรียนรู้และการพัฒนา ซึ่งกระบวนการ กำกับ ตนเอง ประกอบด้วย 3 กระบวนการย่อย ๆ คือ กระบวนการสังเกตตนเอง ต้องมีการกระทำ ความสม่ำเสมอความใกล้เคียง และความถูกต้องกระบวนการตัดสินใจจากการสังเกตตัวแบบการ เปรียบเทียบตัวเองกับบรรทัดฐานทางสังคม และเปรียบเทียบกับกลุ่ม และกระบวนการตัดสินใจ ของบุคคล ถ้าบุคคล มีการประเมินพฤติกรรมแล้วมีคุณค่ากับตนเองก็จะส่งผลต่อการตัดสินใจ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทันที

สรุปการกำกับตนเอง หมายถึง ความสามารถในการมีส่วนร่วมของบุคคลในการ ควบคุม และปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ได้รับความรู้ ทักษะ ตลอดจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยบุคคลจะต้องมีส่วนร่วมในกระบวนการ เรียนของตนเองอย่างตั้งใจและกระตือรือร้น มีการกำหนดเป้าหมายวางแผนการเรียนรู้และการ ประเมินการกระทำตามแผนที่วางไว้ ตลอดจนการกำกับ และควบคุมความคิด แรงจูงใจ และพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ประกอบด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) การสังเกต ตนเอง 2) การตัดสินใจตนเอง และ 3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

2.2 ตัวอย่างข้อคำถาม

1) การสังเกตตนเอง (Self Observation)

ในกระบวนการสังเกต จากการเข้ารับกรให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ กลุ่มตัวอย่างจะได้เรียนรู้และมีประสบการณ์เกี่ยวกับการสำรวจความก้าวร้าวของตนเองที่เกิดขึ้น ในชีวิตประจำวันด้วยตนเอง สามารถระบุถึงสถานการณ์ที่เข้ามามากกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว หรือความก้าวร้าว ความคิดที่มีต่อสถานการณ์นั้น และผลที่ตามมาจากการกระทำพฤติกรรม ก้าวร้าว

ตัวอย่างข้อคำถาม

1. เมื่อคุณมีพฤติกรรมก้าวร้าวคุณสามารถสังเกตตนเองได้ว่าเกิดอะไรขึ้น ในขณะนั้น
2. เมื่อเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวคุณสามารถกำหนดเป้าหมายเพื่อควบคุม พฤติกรรมก้าวร้าวได้ด้วยตนเอง
3. คุณสามารถบอกได้ว่าฉันกำลังจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา

2) กระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process)

กระบวนการตัดสินใจเป็นกระบวนการที่ต่อเนื่องจากกระบวนการสังเกตตนเองเมื่อบุคคลทำการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมของตนเองแล้ว จะนำข้อมูลที่ได้ไปเปรียบเทียบกับเป้าหมายหรือมาตรฐานที่เขากำหนดไว้ พฤติกรรมของบุคคลจะบรรลุสำเร็จหรือล้มเหลวนั้นขึ้นอยู่กับมาตรฐาน ที่นำมาประเมิน บุคคลจะกำหนดมาตรฐานขึ้นเพื่อใช้เป็นเกณฑ์ในการตัดสินพฤติกรรม และชี้แนะแนวทางให้กับตนเองว่าจะดำเนินพฤติกรรมต่อไปอย่างไร (รัตนา ตาบัง, 2550)

ตัวอย่างข้อคำถาม

1. ฉันตัดสินใจถูกแล้วที่แสดงพฤติกรรมทำร้ายคู่อริ หรือต่อว่าบุคคลอื่น
2. ฉันสามารถตัดสินได้ว่าพฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกไปเป็นการกระทำที่

เหมาะสม

3. การโต้แย้งกัน หรือชกต่อยกัน ถือเป็นเรื่องปกติที่สามารถเกิดขึ้นได้

3) การแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเอง (Self-Reaction)

การแสดงปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเองเป็นกระบวนการสุดท้ายของกลไกการกำกับตนเอง ซึ่งมีหน้าที่ 2 ประการ คือ ทำหน้าที่ตอบสนองผลการประเมินพฤติกรรมของตนเอง และทำหน้าที่จูงใจในการกระทำพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่ง เมื่อบุคคลตัดสินใจกระทำพฤติกรรมของตนเองได้เท่ากับหรือสูงกว่าเป้าหมายที่เขาได้กำหนดไว้ เขาจะแสดงปฏิกิริยาทางบวกหรือเสริมแรงตนเองเพื่อส่งเสริมให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่ต่อไป (รัตนา ตาบัง, 2550)

ตัวอย่างข้อคำถาม

1. ฉันสามารถชื่นชมตนเองได้เมื่อแก้ปัญหาด้วยสันติวิธี
2. เมื่อฉันถูกต่อว่า ฉันควรค่าเขากลับคืน
3. ฉันรู้สึกภูมิใจที่ฉันสามารถโต้แย้งผู้อื่นที่เห็นต่างฉันได้สำเร็จ

2.3 การแปลผลและการให้คะแนน

การให้คะแนนระดับ 1 คะแนน เมื่อเลือกตอบ “น้อยที่สุด” ให้คะแนนระดับ 2 คะแนน เมื่อเลือกตอบ “น้อย” ให้คะแนนระดับ 3 คะแนน เมื่อเลือกตอบ “ปานกลาง” ให้คะแนนระดับ 4 คะแนน เมื่อเลือกตอบ “มาก” และให้คะแนนระดับ 5 คะแนน เมื่อเลือกตอบ “มากที่สุด” ในส่วนข้อคำถามลบ จะมีการให้คะแนนตรงกันข้าม เช่น หากเลือกตอบ “น้อย” จะได้คะแนน 5 คะแนน หรือหากเลือกตอบ “มากที่สุด” จะได้คะแนน 1 คะแนน แล้วรวมผลคะแนนไปหารด้วยจำนวนข้อคำถามของแบบวัดความสามารถในการกำกับตนเองทั้งหมด หลังจากนั้นจะได้ค่าเฉลี่ยดังนี้

ค่าเฉลี่ย	ความหมาย
4.51- 5.00	มีการกำกับตนเองระดับมากที่สุด
3.51- 4.50	มีการกำกับตนเองระดับมาก
2.51- 3.50	มีการกำกับตนเองระดับปานกลาง
1.51- 2.50	มีการกำกับตนเองระดับน้อย
1.00- 1.50	มีการกำกับตนเองระดับน้อยที่สุด

- ตัวอย่างแบบประเมินการกำกับตนเองแบบคำถามปลายเปิด พัฒนามาจากรัตนาตาบัง (2550) ซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะนำไปเป็นใบงานในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ เพื่อให้เด็กและวัยรุ่นได้ประเมินตนเองในระหว่างเข้าร่วมโปรแกรมฯ ด้วย

1. พฤติกรรมก้าวร้าวที่ต้องการควบคุม

1.1 เป้าหมายของตนเอง

1.1.1 เป้าหมาย :

1.1.2 การตัดสินใจ (ทำได้/ทำไม่ได้) :

1.1.3 การตอบสนอง :

1.2 เป้าหมายกลุ่ม

1.2.1 เป้าหมาย

1.2.2 การตัดสินใจ (ทำได้/ทำไม่ได้)

1.2.3 การตอบสนอง

2.4 ค่าคุณภาพของเครื่องมือ

เมื่อออกแบบข้อคำถามสำหรับใช้ในแบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง จำนวนทั้งหมด 33 ข้อ ผู้วิจัยได้ส่งข้อคำถามให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ได้ตรวจพิจารณา ค่าความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ในแต่ละข้อคำถาม จากนั้นเลือกข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 และได้ทำการทดลองใช้เครื่องมือกับกลุ่มเป้าหมายที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ เป็นเด็กและวัยรุ่นชายอายุ 14 – 18 ปี ที่อยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดปทุมธานี โดยมีระยะเวลาดำเนินการประมาณ 3 สัปดาห์ วิเคราะห์ผลและทำการปรับแก้ไขข้อคำถาม โดยคัดข้อคำถามที่มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability Statistics) 0.80 ขึ้นไปเท่านั้น ซึ่งจากการตรวจสอบคุณภาพการคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability Statistics) ของแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่ามีค่า Cronbach's alpha = 0.843 และเหลือข้อคำถามจำนวน 26 ข้อ

3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

3.1 ขั้นตอนการดำเนินการสร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

3.1.1 ศึกษาตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการโดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt counseling) และการให้คำปรึกษาโดยการฝึกสติ (Mindfulness) เกี่ยวกับการกำกับตนเอง (Self-Regulation) และพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggression) เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดจุดมุ่งหมายและวิธีดำเนินการที่เหมาะสมในการพัฒนาการกำกับตนเองและลดความก้าวร้าว

3.1.2 สร้างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ โดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt counseling) และการให้คำปรึกษาโดยการฝึกสติ (Mindfulness) ให้สอดคล้องกับทฤษฎีแนวความคิด และกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา หลังจากนั้นดำเนินการให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ แล้วนำมาปรับปรุงตามข้อเสนอของทรงคุณวุฒิ

3.1.3 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ โดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt counseling) และการให้คำปรึกษาโดยการฝึกสติ (Mindfulness) ที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์พิจารณา

3.1.4 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ โดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt counseling) และการให้คำปรึกษาโดยการฝึกสติ (Mindfulness) ไปทดลองใช้กับเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่ง เพื่อหาความบกพร่องในด้านจุดมุ่งหมายแนวความคิด เนื้อหา วิธีการ อุปกรณ์ รวมทั้งระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

3.1.5 นำโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ โดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ (Gestalt counseling) และการให้คำปรึกษาโดยการฝึกสติ (Mindfulness) ที่ได้ทดลองใช้แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขเพิ่มเติมร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อนำไปดำเนินการทดลองต่อไป

3.2 สรุปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หมายถึง การให้คำปรึกษากลุ่มโดยบูรณาการตามแนวการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีเกสตัลท์และทฤษฎีการฝึกสติ (Mindfulness) บูรณาการร่วมกัน โดยมีจำนวนทั้งหมด 12 ครั้ง (12 Sessions) รายละเอียด ดังนี้

ครั้งที่ 1 ขั้นนำ ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ กิจกรรม “รู้จักฉัน – รู้จักเธอ” เป็นขั้นการสร้าง Rapport การสร้างความไว้วางใจ การแสดงพฤติกรรมใส่ใจ ขั้นดำเนินการ เปิดประเด็นเข้าสู่กระบวนการกลุ่ม โดยมีรายละเอียดการกิจกรรม คือ ให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพ

ตนเองลงในกระดาษ A4 แล้วให้แสดงภาพและให้คนในกลุ่มทายว่าบุคคลนี้เป็นคนนิสัย บุคลิก
อย่างไร เมื่อทุกคนตอบครบแล้วก็จะให้ผู้วาดได้บอกว่าเพื่อนไหนที่ทายนิสัยของตนเองได้ตรง
มากที่สุด และขั้นยุติ โดยการทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้

ครั้งที่ 2 การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติ การปล่อยวาง การยับยั้งชั่งใจ และการ
กำหนดเป้าหมาย ในการกำกับตนเอง ขั้นนำ กล่าว Morning Talk ขั้นดำเนินการ ให้สมาชิกกลุ่ม
ทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมา, เรียนรู้ความหมายของสติ, ให้ทุกคนพูดคุยทบทวนความรู้สึกใน
ขณะนี้ ความคิด อารมณ์ ร่างกาย ? ตาม Gestalt Group Counseling โดยใช้เทคนิค The Now,
Feedback อารมณ์ ความคิดกลับเพื่อนในกลุ่ม และให้ดำเนินการเขียนแบบประเมินการกำกับ
ตนเองแบบคำถามปลายเปิด ครั้งที่ 1 โดยใช้เทคนิคการฝึกสังเกตตนเอง (Self – observation)
ด้วย Mindfulness base counseling ฝึกการมีสติรับรู้สิ่งแวดล้อม ด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และขั้นยุติ โดยการทบทวนและสรุปสิ่งที่ได้จากการให้คำปรึกษากลุ่ม
ในครั้งนี้

ครั้งที่ 3 การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติการปล่อยวางการยับยั้งชั่งใจ และการ
กำหนดเป้าหมาย ในการกำกับตนเอง (2) ขั้นนำ กล่าวทักทายประจำวัน ขั้นดำเนินการ ฝึกกำกับ
ตนเอง ฝึกการเข้าใจตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม Gestalt Group Counseling
โดยใช้เทคนิค Self - Awareness แนะนำระฆังสติหรือสัญญาณเตือนให้มีสติ, การฝึกสติด้วย
การเดิน, การกินอย่างมีสติ, การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน
โดยเทคนิค Mindfulness และฝึกสำรวจตัวเองโดยวาดภาพตนเอง แล้วใส่ความคิด ความรู้สึก
อารมณ์ลงไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย รวมถึงให้สะท้อนความคิดความรู้สึกของตนเอง รับฟัง
ความคิด ความรู้สึกของผู้อื่น และขั้นยุติ ให้การบ้านโดยการฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ
ฝึกทำงานบ้านอย่างมีสติวันละ 1 อย่าง พร้อมกับนัดหมายครั้งถัดไป

ครั้งที่ 4 การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสมาธิเพื่อความสงบของจิตใจ และสร้าง
ความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น (1) ขั้นนำ ให้สมาชิกทักทายกันภายในกลุ่ม บอกความรู้สึกดี ๆ
ในวันนี้ ขั้นดำเนินการ การฝึกตระหนักรู้กับตนเอง ด้วยวิธี Gestalt Group Counseling เทคนิค
Self – Awareness การนั่งสมาธิ 3 Steps คือ ขั้นที่ 1 สติพื้นฐาน ประกอบด้วย สมาธิหลับตา 1
นาที สมาธิลืมตา 1 นาที ลืมตา รู้ลมหายใจเล็กน้อย รู้ในกิจกรรมทางกาย (สมาธิลืมตา ช่วยเปลี่ยน
ผ่านจิตจากสมาธิไปสู่สติ โดยจิตคุ้นชินกับการรู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา) ขั้นที่ 2 สติตามการ
ใช้งาน และขั้นที่ 3 สติปล่อยวาง ซึ่งเป็นเทคนิค Mindfulness การฝึกสมาธิเพื่อความสงบของ
จิตใจ ใช้ทักษะการให้คำปรึกษาประเภทต่าง ๆ ที่เหมาะสม เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้

ขั้นปฏิบัติ ให้ทำใบงานรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเอง และกระตุ้นการควบคุมกระบวนคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงออกทางบวก (เทคนิค Self – Regulation)

ครั้งที่ 5 การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสมาธิเพื่อความสงบของจิตใจ และสร้างความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น (2) ขั้นนำ การนั่งสมาธิ 3 Steps คือ ขั้นที่ 1 สถิตพื้นฐาน ขั้นที่ 2 สถิตตามการใช้งาน และขั้นที่ 3 สถิตปล่อยวาง ขั้นดำเนินการ ใช้การสนทนากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองและผู้อื่นที่เกิดขึ้น ขั้นปฏิบัติ โดยการทบทวนและสรุปสิ่งได้จาก การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ครั้งที่ 6 การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติกับการปล่อยวาง และการยับยั้งชั่งใจ และการกำหนดเป้าหมายในการกำกับตนเอง (1) ขั้นนำ เริ่มจากการฝึกการยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งที่มาช่วย ขั้นดำเนินการ จากการ Role Play แสดงบทบาทสมมติ สามารถระบุเป้าหมายพฤติกรรมที่ตนเองต้องการกำกับ โดยให้จินตนาการเหตุการณ์ที่ตนเคยถูกช่วยทำให้เกิดความก้าวร้าวขึ้น ไม่เร่งรีบแก้ปัญหา แต่ให้เรียนรู้อยู่กับตนเอง มีการสะท้อนความรู้สึก สะท้อนความคิด ตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มได้คิด วิเคราะห์ และเรียนรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ ร่วมกันภายในกลุ่ม ขั้นปฏิบัติ ทบทวน และสรุปสิ่งได้จาก การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้

ครั้งที่ 7 การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติกับการปล่อยวาง และการยับยั้งชั่งใจ และการกำหนดเป้าหมายในการกำกับตนเอง (2) ขั้นนำ ฝึกการยับยั้งชั่งใจ ต่อสิ่งที่มาช่วย ขั้นดำเนินการ ให้สมาชิกกลุ่มได้อยู่กับตนเองและนึกถึงพฤติกรรมก้าวร้าวที่ตนเองต้องการปรับปรุง ฝึกให้สมาชิกกลุ่มได้วิเคราะห์เปรียบเทียบผลการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของตน โดยใช้ ฝึกให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักผู้ต่อส่วนต่าง ๆ ผ่านการลงมือทำ (Enactment) เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The empty chair technique) ด้วยเทคนิค Gestalt Group Counseling เรียนรู้การปล่อยวางอารมณ์ ความรู้สึก และสติกับความคิดและการปล่อยวาง ด้วยเทคนิค Mindfulness base counseling และสะท้อนความรู้สึก พฤติกรรม จากการเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำตามเป้าหมายที่วางไว้ ขั้นปฏิบัติ ทบทวนและสรุปสิ่งได้จาก การให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ พร้อมกับให้การเสริมแรง

ครั้งที่ 8 การให้คำปรึกษาเพื่อการเมตตาตัวเอง การเมตตาผู้อื่น การให้อภัย และการตัดสินใจ (1) ขั้นนำ กล่าวทักทายทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปในครั้งที่ผ่านมา ขั้นดำเนินการ ฝึกการเมตตาและฝึกการให้อภัย ขอให้รับรู้ล้มหายใจ อย่างสงบและปล่อยวางและพูดกับตัวเองในใจว่า ตัวอย่าง “ขอให้เธอและฉันจงให้อภัยแก่กัน” “ขอให้เธอและฉันมีความสุข” จากนั้นให้จินตนาการถึงภาพบุคคลหรือสรรพชีวิตที่คุณรักขึ้นมาในใจ พร้อมกับพูดกับตัวเองในใจว่า

ตัวอย่าง “ขอให้เธอและฉันมีความสุข” “ขอให้เธอและฉันมีความสุข” จากนั้น ขอให้แม่เมตตาแก่สรรพชีวิตทั้งปวงในโลกนี้ ซึ่งมีความทุกข์เช่นเดียวกัน ด้วยสติที่รับรู้ลมหายใจไปด้วย และพูดกับตัวเองในใจไปด้วยว่า ตัวอย่าง “ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายมีความสุข” “ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายมีความสุขสงบ” และก่อนปิดกลุ่มจะฝึกกระบวนการตัดสิ้นใจ เชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มตระหนักและตัดสิ้นใจเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการกำกับตนเอง พร้อมให้สะท้อนความคิดระหว่างกันและกัน ขั้นปฏิบัติ ให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้

ครั้งที่ 9 การให้คำปรึกษาเพื่อการเมตตาตัวเอง การเมตตาผู้อื่น การให้อภัย และการตัดสิ้นใจ (2) ขั้นนำ กล่าวทักทายทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปในครั้งที่ผ่านมา ขั้นดำเนินการ ให้คำปรึกษาด้วยเทคนิค Gestalt Group Counseling ใช้การตระหนักรู้ต่ออารมณ์ ความรู้สึก (Stay with the Feeling) และเทคนิคการแสดงพฤติกรรมที่ถูกบอก/กำกับ (Directed Behavior) ฝึก Body Scan และการแม่เมตตาและการให้อภัย รวมถึงการให้คำปรึกษาเพื่อเลือกตัดสิ้นใจในการแก้ไขปัญหาเชิงบวกระหว่างสมาชิกทุกคนภายในกลุ่ม ขั้นปฏิบัติ ผู้นำกลุ่มทบทวนและตอกย้ำวิธีการแก้ปัญหาที่สมาชิกกลุ่มได้เลือกตัดสิ้นใจ และเสริมแรงให้มั่นใจในการนำไปใช้งานต่อเนื่อง

ครั้งที่ 10 การให้คำปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนชีวิตให้เกิดเจริญอกงามกับตัวฉัน (1) ขั้นนำ กล่าวทักทายทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปในครั้งที่ผ่านมา ขั้นดำเนินการ ได้ให้คำปรึกษากลุ่มและฝึกการรู้ต่อความต้องการและทบทวนกระบวนการพัฒนาสติ การฝึกสมาธิ บอด้สแกน การฝึกการแม่เมตตา การฝึกสมาธิฝึกกินอย่างมีสติ และการมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ขั้นปฏิบัติ เชิญชวนให้ประเมินพฤติกรรมและความเป็นไปที่จะกำกับตนเองต่อพฤติกรรมก้าวร้าวได้สำเร็จ จนเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายใน

ครั้งที่ 11 การให้คำปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนชีวิตให้เกิดเจริญอกงามกับตัวฉัน (2) ขั้นนำ Morning Talk และเจริญสติ ขั้นดำเนินการ โดยให้คำปรึกษาเพื่อเน้นย้ำกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของตนเองในทางบวก เกิดกำกับตนเองลดพฤติกรรมก้าวร้าวรายบุคคล และให้กลุ่มสะท้อนและตอกย้ำในลักษณะการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ขั้นปฏิบัติ ให้สมาชิกกลุ่มสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ในครั้งนี้

ครั้งที่ 12 สรุป ยุติกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม และปิดกลุ่ม ขั้นนำ กล่าวทักทาย สนทริยสนทนา ขั้นดำเนินการ โดยใช้เทคนิคกรณีตัวอย่าง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทบทวนการบ้านและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในการให้คำปรึกษากลุ่ม ในครั้งนี้ การฝึกการตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ การฝึก Body Scan การฝึกแม่เมตตา การกินอย่างมีสติ การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังหรือสัญญาณ เรียนรู้ความสมดุลของความภาคภูมิใจ ฝึกให้บอก

เป้าหมายของตนเองได้ ให้เรียนรู้ทัศนคติที่ดีในการกำกับและพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของตนเอง มากเพิ่มขึ้นผ่านกรณีการยกเคสตัวอย่างจากประสบการณ์ของแต่ละคน ขั้นปฏิบัติ ปิดการให้ คำปรึกษาในกลุ่มแบบบูรณาการ

ตาราง 3 ตัวอย่างโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ

ครั้งที่	ชื่อการให้คำปรึกษา	รายละเอียดการให้คำปรึกษา	แนวคิดทฤษฎี	วัตถุประสงค์	พฤติกรรม / ผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น	สื่อ/ เครื่องมือ
1	กิจกรรมรู้จักฉัน-รู้จักเธอ	ปฐมนิเทศ และสร้างสัมพันธ์ภาพ (1 ชม . 30 นาที)	ทฤษฎีสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal Relation Theory)	เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างกลุ่มและผู้ให้คำปรึกษา ตลอดจนสร้าง ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน	เกิดความไว้วางใจและให้ความร่วมมือ ในการทำกิจกรรม	- กระดาษ A4 - ดินสอ สี - ปากกาเมจิก
2	การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติและการกำหนดเป้าหมายในการกำกับตนเอง เบื้องต้น (1)	- ทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมา - ความหมายของสติ - ฝึกการมีสติรับรู้สิ่งแวดล้อมด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5	- Gestalt Group Counseling - Mindfulness base counseling - Self Regulation	- เพื่อให้ตระหนักรู้เกี่ยวกับปัจจุบันขณะ - เพื่อให้รู้และเข้าใจคำว่าสติ - หมายความว่าอย่างไร - เพื่อให้สังเกตตนเอง (self - obsevation) ได้	- มีสติ - สังเกตตนเองได้	

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งมีแบบแผนการวิจัย pretest posttest control group design โดยมีกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 9 คน

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินงาน ดังนี้

1. ขั้นเตรียมการ

1.1 การนำแบบทดสอบ/แบบสำรวจไปทดลองใช้ (Try Out)

1) ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่ออธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชน เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

2) ผู้วิจัยนำแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว และแบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง ที่ได้จากการตรวจ พิเคราะห์และปรับปรุงแก้ไขข้อคำถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ (IOC Index of Consistency) จากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านแล้ว เตรียมนำไปทดลองใช้กับกลุ่มเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดปทุมธานี โดยเป็นเด็กและวัยรุ่นอายุ 14 – 18 ปี จำนวน 30 คน ที่มีความพร้อมและมีความสมัครใจ

3) ผู้วิจัยนำแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง นำไปทดลองใช้ (Try out) กับเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชายในเขตจังหวัดปทุมธานี ซึ่งเป็นกลุ่มเด็กและวัยรุ่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการศึกษา

4) ผู้วิจัยนำแบบสำรวจ/ข้อคำถาม ไปทดสอบหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ซึ่งกำหนดค่าความเชื่อมั่น (α) ตั้งแต่ 0.70 ขึ้นไป โดยแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว มีค่าความเชื่อมั่นของข้อคำถามทั้งหมดอยู่ที่ 0.841 และแบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง มีค่าความเชื่อมั่นของข้อคำถามทั้งหมดทั้งหมดอยู่ที่ 0.843 สามารถยอมรับแบบสอบถามดังกล่าว เพื่อการวิเคราะห์ในขั้นตอนต่อไปได้ของข้อคำถาม และทำการปรับปรุงอีกครั้ง จนได้ชุดข้อคำถามที่เหมาะสมที่สุดเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลจริงต่อไป

1.2 การนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการไปทดลองใช้ (Try Out)

1) ผู้วิจัยนำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่ออธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชน เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

2) ผู้วิจัยนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ที่ได้จากการตรวจ พิเคราะห์และปรับปรุงแก้ไขเนื้อหา/วิธีการ/ขั้นตอน ในโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ (IOC) จากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่านแล้ว เตรียมนำไปทดลองใช้กับกลุ่มเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดปทุมธานี

3) ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน ซึ่งมีความสมัครใจ และมีความพร้อมในการเข้าร่วมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยมีการคัดจากการทำแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว ที่มีระดับคะแนนตั้งแต่ระดับคะแนนความก้าวร้าวเฉลี่ยในช่วงระดับ 3.51- 4.50 ที่มีความก้าวร้าวสูง และจากนั้น ดำเนินการเข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มจนแล้วเสร็จ

4) ผู้วิจัยเพื่อพิจารณาถึงข้อบกพร่อง จุดอ่อนของโปรแกรมที่อาจเกิดขึ้น และนำข้อบกพร่อง และจุดอ่อนนั้นไปปรับปรุงแก้ไข

2. ขั้นตอนการทดลอง แบ่งเป็น 4 ระยะ

2.1 ระยะก่อนการทดลอง

2.1.1 ใช้แบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวกับเด็กและวัยรุ่นอายุ 14 – 18 ปี ในสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 33 คน เด็กและวัยรุ่นอายุ 14 – 18 ปี ในสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดนนทบุรี จำนวน 53 คน

2.1.2 แปลผลคะแนนความก้าวร้าวจากแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าวตามเกณฑ์การคัดเข้า ให้ได้เด็กและวัยรุ่น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 (กลุ่มทดลอง) สถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 8 คน และกลุ่มที่ 2 (กลุ่มควบคุม) สถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดนนทบุรี จำนวน 9 คน

2.1.3 ใช้แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง (Self Regulation) วัดความสามารถในการกำกับตนเองในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2.2 ระยะทดลอง

2.2.1 ดำเนินการให้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ กับกลุ่มทดลอง สถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

2.2.2 ดำเนินการให้คำปรึกษาแบบพูดคุยทั่วไปกับกลุ่มควบคุม สถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดนนทบุรี

2.3 ระยะหลังการทดลอง

2.3.1 ใช้แบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว และแบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง วัด/ประเมิน กับกลุ่มทดลอง สถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

2.3.2 ใช้แบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว และแบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง วัด/ประเมิน กับกลุ่มควบคุม สถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดนนทบุรี

2.4 ระยะติดตามผล

2.4.1 ใช้แบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว และแบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง วัด/ประเมิน กับกลุ่มทดลอง สถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร

2.4.2 ใช้แบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว และแบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง วัด/ประเมิน กับกลุ่มควบคุม สถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดนนทบุรี

3. การตรวจข้อมูลและวิเคราะห์ทางสถิติและแปลผลการดำเนินการวิจัย

ตรวจสอบข้อมูลและวิเคราะห์ผลข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ทางสถิติ

4. จริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ

การวิจัยครั้งนี้มีหลักในการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมการวิจัยและผู้ให้ข้อมูลดังต่อไปนี้

4.1 การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัย ตามใบรับรองโครงการวิจัย เลขที่ SWUEC-G- 167/2563E จากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำใน มนุษย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4.2 ผู้วิจัยยื่นหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เสนอต่ออธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชน เพื่อขออนุญาตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย

4.3 เมื่ออธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชน อนุญาตให้เข้าเก็บข้อมูลวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับกลุ่มประชากร ณ หน่วยงานนั้น ๆ ในลักษณะการจัดกิจกรรมสนทนากลุ่ม พร้อมกับชี้แจงรายละเอียดของการวิจัยและแจกเอกสารให้กับกลุ่มประชากร เช่น สำระสำคัญของการวิจัย วัตถุประสงค์ การรักษาความลับและสิทธิในการถอนตัวแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัย ระยะเวลาการดำเนินการวิจัย เป็นต้น

4.4 หลังจากเสร็จสิ้นกระบวนการคัดเลือกผู้ที่มีระดับคะแนนความก้าวร้าวระดับสูงขึ้นไปและได้พบกับกลุ่มตัวอย่างที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผู้วิจัยได้มอบเอกสารและชี้แจงรายละเอียดของการวิจัย เช่น สำระสำคัญของการวิจัย วัตถุประสงค์ การรักษาความลับและสิทธิในการถอนตัวแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยอีกครั้ง

4.5 ในขั้นตอนกระบวนการกลุ่ม ผู้วิจัยได้ชี้แจงให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยว่า ในการสนทนากลุ่มหากมีการบันทึกเสียงในขณะที่ทำกลุ่ม ผู้วิจัยจะขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลในการบันทึกเสียงก่อนการเริ่มกลุ่มทุกครั้ง และพร้อมทั้งอธิบายวิธีการเก็บรักษาเทปบันทึกการสนทนา ซึ่งมีเพียงผู้วิจัยเท่านั้นที่เข้าถึงได้และจะมีการลบทิ้งเมื่องานวิจัยได้เสร็จสิ้นลง

4.6 ในการนำเสนอข้อมูลในการวิจัย ผู้วิจัยแจ้งว่าจะนำข้อมูลไปเผยแพร่ในทางวิชาการ เท่านั้น โดยนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวมและพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล โดยการไม่

เปิดเผยชื่อจริงและใช้ชื่อสมมติในการนำเสนอข้อมูล พร้อมทั้งปกป้องข้อมูลเฉพาะบุคคลอื่น ๆ ที่จะสามารถระบุตัวผู้ให้ข้อมูลได้

4.7 ผู้วิจัยแจ้งสิทธิแก่ผู้เข้าร่วมการวิจัยในประเด็นการรักษาความลับ โดยผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมการวิจัย เช่น เอกสารข้อมูลต่าง ๆ ไฟล์เสียงการสนทนา ภาพถ่าย (ที่ถ่ายจากด้านหลังไม่ติดหน้า) เป็นต้น ผู้วิจัยจะทำการทำลายข้อมูลเหล่านี้ เมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว

4.8 ผู้วิจัยยังถือปฏิบัติตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546 อย่างเคร่งครัด

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ คือ

1) สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การทดสอบความแตกต่างของคะแนนการกำกับตนเอง และคะแนนความก้าวร้าว ก่อน หลังการทดลอง และการติดตาม โดยใช้สถิติ Non parametric ด้วยวิธี Wilcoxon Signed Ranks Test

3) สถิติหาคุณภาพเครื่องมือ ได้แก่ การหาค่า IOC และการหาค่า Cronbach's alpha

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับตนเองและคะแนนความก้าวร้าว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลองและการติดตามผล โดยใช้สถิติ Non parametric ด้วยวิธี Mann - Whitney U Test

บทที่ 4

ผลการดำเนินงานวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ ได้แบ่งการนำเสนอออกเป็น 5 ส่วน โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ส่วนที่ 1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง โดยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วนย่อย ได้แก่

1.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1.2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนของกลุ่มตัวอย่างกับตัวแปร 2 ตัวแปร

1.2.1 การเปรียบเทียบสถิติค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในกลุ่มทดลอง

1.2.2 การเปรียบเทียบสถิติค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในกลุ่มควบคุม

1.2.3 การเปรียบเทียบสถิติค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มทดลอง

1.2.4 การเปรียบเทียบสถิติค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มควบคุม

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลการกำกับตนเองในกลุ่มตัวอย่าง โดยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วนย่อย ได้แก่

3.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการกำกับตนเองในกลุ่มตัวอย่าง

3.2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างกับคะแนนการวัดผล 3 ระยะ (ก่อนการทดลอง - หลังการทดลอง - ติดตามผล)

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลการพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มตัวอย่าง โดยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วนย่อย ได้แก่

4.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มตัวอย่าง

4.2 การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่างกับคะแนนการวัดผล 3 ระยะ (ก่อนการทดลอง - หลังการทดลอง - ติดตามผล)

ส่วนที่ 5 การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

ส่วนที่ 1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยจึงได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

n	แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน ค่าเฉลี่ยของคะแนนหรือข้อมูล
mean	แทน ค่าเฉลี่ยคะแนนหรือข้อมูล
df	แทน ระดับแห่งความเป็นอิสระ (Degrees of Freedom : df)
S.D.	แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 4 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง	ประชากรทั้งหมด	n (คน)	ร้อยละของ n	อายุต่ำสุด	อายุสูงสุด	ค่าเฉลี่ย (อายุ)	S.D.
1. กลุ่มทดลอง	33	8	47.1	14	16	14.88	0.64
2. กลุ่มควบคุม	53	9	52.9	14	18	15.78	1.20
รวม	86	17	100	-	-	-	-

จากตารางที่ 4 พบว่า จำนวนประชากรของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 86 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 33 คน และกลุ่มควบคุม 53 คน และจากการคัดกลุ่มประชากรเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่า มีกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 9 คน รวมเป็น 17 คน โดยจำนวนร้อยละของกลุ่มทดลองคิดเป็นร้อยละ 47.1 และร้อยละของกลุ่มควบคุมคิดเป็นร้อยละ 52.9 โดยที่กลุ่มทดลอง มีค่าอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 14.88 ปี (S.D. = 0.64) เด็กและวัยรุ่นอายุต่ำสุดในกลุ่มคือ อายุ 14 ปี เด็กและวัยรุ่นอายุสูงสุดในกลุ่มคือ อายุ 16 ปี ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 15.78 ปี (S.D. = 1.20) เด็กและวัยรุ่นอายุต่ำสุดในกลุ่มคือ อายุ 14 ปี เด็กและวัยรุ่นอายุสูงสุดในกลุ่มคือ 18 ปี

2.2 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนของกลุ่มตัวอย่างกับตัวแปร 2 ตัวแปร

2.2.1 การเปรียบเทียบสถิติค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในกลุ่มทดลอง

ตาราง 5 เปรียบเทียบสถิติค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในกลุ่มทดลอง

คะแนนการกำกับตนเอง	n	mean	S.D.	Minimum	Maximum
ระยะก่อนการทดลอง	8	3.06	.43	2.27	3.50
ระยะหลังการทดลอง	8	3.82	.37	3.12	4.23
ระยะการติดตามผล	8	3.73	.14	3.54	3.96

จากตาราง 5 พบว่า กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ทำแบบวัดความสามารถในการกำกับตนเองในระยะก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ระดับ 3.06 คะแนน (ช่วง 2.51- 3.50) มีการกำกับตนเองระดับปานกลาง) ในระยะหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ระดับ 3.82 คะแนน (ช่วง 3.51- 4.50 มีการกำกับตนเองระดับมาก) และระยะการติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ระดับ 3.73 คะแนน (ช่วง 3.51- 4.50 มีการกำกับตนเองระดับมาก) ซึ่งพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยแล้วพบว่า คะแนนการกำกับตนเองในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีระดับคะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในช่วงระดับคะแนนมาก ส่วนระยะก่อนการทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วงปานกลาง

1.2.2 การเปรียบเทียบสถิติค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในกลุ่มควบคุม

ตาราง 6 เปรียบเทียบสถิติค่าเฉลี่ยของคะแนนการกำกับตนเองในกลุ่มควบคุม

คะแนนการกำกับตนเอง	n	mean	S.D.	Minimum	Maximum
ระยะก่อนการทดลอง	9	2.81	.38	2.27	3.38
ระยะหลังการทดลอง	9	2.73	.32	2.42	3.46
ระยะการติดตามผล	9	2.78	.13	2.62	3.03

จากตาราง 6 พบว่า กลุ่มควบคุม จำนวน 9 คน ทำแบบวัดความสามารถในการกำกับตนเองในระยะก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ระดับ 2.81 คะแนน (ช่วง 2.51- 3.50) มีการกำกับตนเองในระดับปานกลาง) ในระยะหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ระดับ 2.73 คะแนน (ช่วง 2.51- 3.50 มีการกำกับตนเองในระดับปานกลาง) และระยะการติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ระดับ 2.78 คะแนน (ช่วง 2.51- 3.50 มีการกำกับตนเองในระดับปานกลาง) ซึ่งพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยแล้ว สรุปได้ว่าในกลุ่มควบคุม มีระดับช่วงคะแนนในระยะก่อน

การทดลอง ระยะเวลาหลังการทดลอง และระยะการติดตามผลไม่มีความแตกต่างกัน กล่าวคือ อยู่ในช่วง 3.51 – 4.50 เทียบเท่ากับมีความสามารถในการกำกับตนเองในระดับปานกลาง ทั้ง 3 ระยะการวัดผล

1.2.3 การเปรียบเทียบสถิติค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มทดลอง

ตาราง 7 เปรียบเทียบสถิติค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มทดลอง

คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ของกลุ่มทดลอง	n	mean	S.D.	Minimum	Maximum
ระยะก่อนการทดลอง	8	3.99	.41	3.57	4.54
ระยะหลังการทดลอง	8	3.26	.21	2.91	3.50
ระยะการติดตามผล	8	2.56	.45	1.84	3.15

จากตาราง 7 พบว่า กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน ทำแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ระดับ 3.99 คะแนน (ช่วง 3.51 – 4.50 เทียบเท่ากับ มีความก้าวร้าวสูง) ในระยะหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ระดับ 3.26 คะแนน (ช่วง 2.51- 3.50 เทียบเท่ากับมีความก้าวร้าวปานกลาง) และระยะการติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ระดับ 2.56 คะแนน (ช่วง 2.51- 3.50 มีความก้าวร้าวปานกลาง) ซึ่งพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยแล้วพบว่า คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะติดตามผลมีระดับคะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในช่วงระดับคะแนนที่ต่ำกว่า ระยะหลังการทดลองและระยะก่อนการทดลอง และคะแนนความพฤติกรรมก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองมีระดับคะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วงระดับคะแนนที่ต่ำกว่าระยะก่อน การทดลอง

1.2.4 การเปรียบเทียบสถิติค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มควบคุม

ตาราง 8 เปรียบเทียบสถิติค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มควบคุม

คะแนนพฤติกรรม ก้าวร้าว	n	mean	S.D.	Minimum	Maximum
ระยะก่อนการทดลอง	9	3.98	.32	3.63	4.55
ระยะหลังการทดลอง	9	3.98	.26	3.70	4.48
ระยะการติดตามผล	9	3.73	.17	3.54	3.97

จากตาราง 8 พบว่า กลุ่มควบคุม จำนวน 9 คน ทำแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว ในระยะก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ระดับ 3.98 คะแนน (ช่วง 3.51 – 4.50 เทียบเท่ากับมีความก้าวร้าวสูง) ในระยะหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ระดับ 3.98 คะแนน (ช่วง 3.51 – 4.50 เทียบเท่ากับมีความก้าวร้าวสูง) และระยะการติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ที่ระดับ 3.73 คะแนน (ช่วง 3.51- 4.50 มีความก้าวร้าวสูง) ซึ่งพิจารณาจากคะแนนเฉลี่ยแล้ว สรุปได้ว่าในกลุ่มควบคุม มีระดับช่วงคะแนนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผลไม่มีความแตกต่างกัน กล่าวคือ อยู่ในช่วง 3.51 – 4.50 เทียบเท่ากับมีความก้าวร้าวสูง ทั้ง 3 ระยะการวัดผล

ส่วนที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลการพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มตัวอย่าง

โดยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วนย่อย ได้แก่

2.1 การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 3 ระยะ (ระยะก่อนทดลอง - ระยะหลังทดลอง - ระยะติดตามผล) โดยใช้สถิติ Nonparametric ด้วยวิธี Friedman Test

ตาราง 9 เปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 3 ระยะ

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะก่อนการทดลอง		ระยะหลังการทดลอง		ระยะติดตามผล		df	p - value
	การทดลอง		การทดลอง		การทดลอง			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. กลุ่มทดลอง	3.99	.41	3.26	.21	2.56	.45	2	.000
2. กลุ่มควบคุม	3.98	.32	3.98	.26	3.73	.17	2	.050

ตารางที่ 9 พบว่า คะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ลดลงตามลำดับ ซึ่งมีค่า p - value < .000 มีคะแนนเฉลี่ยลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ .01 แสดงว่า ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล (Pre - Post - Follow up) จะต้องต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ระยะการวัดผลจึงทำการตรวจสอบว่าคู่ระยะการวัดผลคู่ใดแตกต่างกัน ด้วย Wilcoxon test ดังแสดงผลการวิเคราะห์ในตาราง 10 และจากกลุ่มควบคุม พบว่า มีค่าคะแนนเฉลี่ยระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

2.2 การเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของตัวอย่างแบบจับคู่ 3 ระยะ (ระยะหลังการทดลองกับ ระยะก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลการทดลองกับระยะก่อน การทดลอง และระยะติดตามผลการทดลองกับระยะหลังการทดลอง) โดยใช้สถิติ Nonparametric ด้วยวิธี Wilcoxon test

ตาราง 10 เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มตัวอย่างกับคะแนนการวัดผล 3 ระยะ

จับคู่วิเคราะห์ ระหว่างระยะวัดผล 3 ระยะ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	Wilcoxon Signed Ranks Test	p - value	Wilcoxon Signed Ranks Test	p - value
ระยะ <u>หลัง</u> การทดลอง กับระยะ <u>ก่อน</u> การ ทดลอง	-2.52	.012	-0.18	.860
ระยะ <u>ติดตาม</u> ผล การทดลองกับระยะ <u>ก่อน</u> การทดลอง	-2.52	.012	-2.31	.020
ระยะ <u>ติดตาม</u> ผล การทดลองกับระยะ <u>หลัง</u> การทดลอง	-2.52	.012	-2.13	.030

p กลุ่มทดลอง < .05 sig (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05)

จากตาราง 10 ได้ทำการตรวจสอบกลุ่มทดลองโดยการเปรียบเทียบผลคะแนนในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แบบจับที่ละคู่ ด้วย Wilcoxon test พบว่า มีผลคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกันทุกคู่ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และจากการตรวจสอบในกลุ่มควบคุม พบว่า ผลการเปรียบเทียบคะแนนอันดับเฉลี่ยของระยะก่อนการทดลอง - ระยะหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน เปรียบเทียบผลคะแนนของระยะก่อนการทดลอง - ระยะการติดตามผล และเปรียบเทียบผลคะแนนของระยะหลังการทดลอง - ระยะติดตามผล พบว่ามีผลแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลการกำกับตนเองในกลุ่มตัวอย่าง

โดยได้แบ่งการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลออกเป็น 2 ส่วนย่อย ได้แก่

3.1 ค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนการกำกับตนเองในกลุ่มตัวอย่าง

การเปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 3 ระยะ (ระยะก่อนทดลอง - ระยะหลังทดลอง - ระยะติดตามผล) โดยใช้สถิติ Nonparametric ด้วยวิธี Friedman Test

ตาราง 11 เปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม 3 ระยะ

กลุ่มตัวอย่าง	ระยะก่อนทดลอง		ระยะหลังการทดลอง		ระยะติดตามผลการทดลอง		df	p - value
	ทดลอง		ทดลอง		การทดลอง			
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
1. กลุ่มทดลอง	3.06	.43	3.82	.38	3.73	.14	2	.000
2. กลุ่มควบคุม	2.81	.38	2.73	.32	2.78	.13	2	.720

p กลุ่มทดลอง < .01 sig (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01)

ตาราง 11 เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลในกลุ่มทดลอง พบว่า ผลการทดสอบภาพรวมของระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล กับตัวแปรการกำกับตนเอง พบว่ามีอย่างน้อย 1 คู่ระยะการวัดผล ที่แตกต่างกัน จึงทำการทดสอบต่อ เพื่อหาคู่ระยะการวัดผลที่แตกต่างกัน ดังแสดงในตาราง 12 และในกลุ่มควบคุม พบว่า ผลการทดสอบภาพรวมของระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล กับตัวแปรการกำกับตนเอง พบว่าไม่แตกต่างกัน จึงไม่ต้องทำการทดสอบที่ละคู่ระยะการวัดผลต่อ

3.2 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างกับคะแนนการวัดผล 3 ระยะการวัดผล (ก่อนการทดลอง - หลังการทดลอง - ติดตามผล) ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ของกลุ่มทดลอง แบบจับคู่ 3 ระยะ (ระยะหลังการทดลองกับ ระยะก่อนการทดลอง ระยะติดตามผลการทดลองกับระยะก่อนการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลองกับระยะหลังการทดลอง) โดยใช้สถิติ Nonparametric ด้วยวิธี Wilcoxon test

ตาราง 12 การวิเคราะห์เปรียบเทียบความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มตัวอย่างกับคะแนนการวัดผล 3 ระยะการวัดผล (แบบจับคู่ 3 ระยะ)

จับคู่วิเคราะห์	กลุ่มทดลอง	
ระหว่างระยะการวัดผล 3 ระยะ	Wilcoxon Signed Ranks Test	p - value
ระยะหลังการทดลอง กับระยะก่อนการทดลอง	-2.52	.012
ระยะติดตามผล การทดลองกับระยะก่อนการทดลอง	-2.52	.012
ระยะติดตามผล การทดลองกับระยะหลังการทดลอง	-0.84	.401

p กลุ่มทดลอง < .05 sig (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05)

ตาราง 12 ได้ทำการทดสอบกลุ่มทดลอง เพื่อหาว่าคู่ระยะการวัดผลใดบ้างที่แตกต่างกัน ด้วย Wilcoxon test พบว่า คู่ระยะการวัดผลของระยะก่อนการทดลอง – ระยะหลังการทดลอง และคู่ระยะการวัดผลของระยะก่อนการทดลอง - ระยะการติดตามผล มีค่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และระยะหลังการติดตามผล - ระยะติดตามผล มีค่าไม่แตกต่างกัน

ส่วนที่ 5 การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการกำกับตนเองและความก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับตนเองและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว 3 ระยะการวัดผลในกลุ่มทดลอง โดยใช้สถิติ Non parametric ด้วยวิธี Mann – Whitney U Test

ตาราง 13 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับตนเองและคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวใน 3 ระยะการวัดผลในกลุ่มทดลอง

ตัวแปร (กลุ่มทดลอง)	ค่าสถิติ					
	Mann - Whitney U Test			p - value		
	ระยะก่อน ทดลอง	ระยะหลัง ทดลอง	ระยะ ติดตามผล	ระยะก่อน ทดลอง	ระยะหลัง ทดลอง	ระยะ ติดตามผล
พฤติกรรมก้าวร้าว	33.50	0.00	0.00	0.81	.001	.001
การกำกับตนเอง	22.00	1.00	0.00	0.18	.001	.001

p (Aggressive ; Post and Follow) < .01 sig (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01)

p (Self – Regulation ; Post and Follow < .01 sig (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01)

ตาราง 13 กลุ่มทดลองหลังจากได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการและทำการวิเคราะห์ค่าทางสถิติ พบว่า หลังจากกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกับก่อนเข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อทำการติดตามผล พบว่า มีพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกับก่อนการเข้าโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นกัน และหลังจากกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีการกำกับตนเองแตกต่างกับก่อนการเข้าโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อทำการติดตามผล พบว่า มีการกำกับตนเองแตกต่างกับก่อนการเข้าโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ เป็นการวิจัยแบบพหุวิธี (Multi – methods research) ประกอบด้วย การวิจัยเชิงปริมาณแบบวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ในกลุ่มประชากร ที่มีอายุ 14 – 18 ปี ในสถานสงเคราะห์เด็กชายจำนวน 2 แห่ง ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 33 คน และในเขตจังหวัดนนทบุรี จำนวน 53 คน แล้วสำรวจระดับพฤติกรรมก้าวร้าวเพื่อคัดเข้าเป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยมีเครื่องมือที่นำมาใช้ในการวิจัยระยะนี้ ประกอบด้วย แบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว หลังจากนั้นเป็นการวิจัยเชิงปริมาณแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) โดยมีกลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กและวัยรุ่นที่มีระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ในระดับสูงขึ้นไป (ช่วงคะแนนเฉลี่ยที่ 3.51 – 4.50) จำนวน 17 คน โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน จากสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร และกลุ่มควบคุม จำนวน 9 คน จากสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดนนทบุรี เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ จากนั้นนำข้อมูลมาทำการวิเคราะห์ด้วยสถิติและทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติที่ไม่ใช้พารามิเตอร์ ผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปและอภิปรายผล ดังต่อไปนี้

1. สรุปผลการวิจัย
2. อภิปรายผลการวิจัย
4. ข้อจำกัดของงานวิจัย
5. ข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยดังนี้

ระยะที่ 1 การวิจัยเชิงปริมาณแบบวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง เข้าร่วมกระบวนการวิจัย โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กและวัยรุ่นที่มีระดับคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ในระดับสูงขึ้นไป (ช่วงคะแนนเฉลี่ยที่ 3.51 – 4.50) จำนวน 17 คน โดยแบ่งเป็น กลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน จากสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร และกลุ่มควบคุม จำนวน 9 คน

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงปริมาณแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการกำกับตนเอง และพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ โดยกลุ่มทดลอง จำนวน 8 คน จากสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จำนวน 12 ครั้ง และกลุ่มควบคุม จำนวน 9 คน จากสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดนนทบุรี ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบสนทนาทั่วไป เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) แบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว 2) แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง และ 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

การดำเนินการวิจัยเพื่อตรวจสอบสมมติฐานของงานวิจัย ซึ่งสมมติฐานงานวิจัย มีดังนี้

1. เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการกำกับตนเองสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
2. เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าเด็กที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Mean and Standard Deviation) เพื่อรายงานความชุกของกลุ่มประชากรที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ระดับช่วงคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว และระดับอายุของกลุ่มประชากร ลำดับต่อมาผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติที่ไม่ใช่พารามิเตอร์ (Non - Parametric Statistic) ด้วยสถิติทดสอบวิล คอก ซัน (The Wilcoxon Signed - Ranks Test) และสถิติทดสอบแมนวิทนียู (Mann - Whitney U Test) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวและคะแนนการกำกับตนเองระหว่างเงื่อนไขการทดลอง ได้แก่ กลุ่มทดลอง (ที่ได้เข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ) และกลุ่มควบคุม ใน 3 ช่วงระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผลการวิเคราะห์ความชุกของพฤติกรรมก้าวร้าว สรุปได้ว่า เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร อายุ 14 - 18 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มทดลองได้ดำเนินการทำแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว และผ่านเกณฑ์การคัดเข้า คือ มีระดับคะแนนความก้าวร้าวระดับสูงขึ้นไป จำนวน 10 คน แต่มีผู้สมัครใจและสะดวกเข้าร่วมการวิจัย จำนวน 8 คน จากประชากรทั้งหมด 33 คน โดยมีเด็กและวัยรุ่นอายุต่ำสุดอยู่ที่อายุ 14 ปี และอายุสูงสุดอยู่ที่อายุ 16 ปี และกลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่อายุ 14.88 ปี ในกรณีเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดนนทบุรี อายุ 14 - 18 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มควบคุม ได้ดำเนินการทำแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว และผ่านเกณฑ์การคัดเข้า คือ มีระดับคะแนนความก้าวร้าวระดับสูงขึ้นไป จำนวน 9 คน ซึ่งมีความพร้อมและความสมัครใจในการเข้าร่วมการวิจัย จากประชากรทั้งหมด 53 คน โดยมีเด็กและวัยรุ่นอายุต่ำสุดอยู่ที่อายุ 14 ปี และอายุสูงสุดอยู่ที่ 18 ปี และกลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ยอยู่ที่อายุ 15.78 ปี

ผลการเปรียบเทียบคะแนนการกำกับตนเองของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการกำกับตนเองสูงกว่าเด็กและวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่า เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีพฤติกรรมความก้าวร้าวลดลงกว่าเด็กที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลการวิเคราะห์โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อกลุ่มตัวอย่าง เมื่อทำการวัดผล 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับตนเอง แตกต่างกับกับค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับตนเองในกลุ่มควบคุม เช่นเดียวกันกับค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง แตกต่างกับกับค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มควบคุม

ผลการวิเคราะห์โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อการกำกับตนเองของกลุ่มทดลอง เมื่อทำการวัดผล 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า ในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับตนเองระยะหลังการทดลองแตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง และค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับตนเองระยะติดตามผลแตกต่างกับระยะก่อนการทดลอง ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับตนเองระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนไม่แตกต่างกัน

ผลการวิเคราะห์โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มทดลอง เมื่อทำการวัดผล 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่า ในกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวระยะหลังการทดลองแตกต่างกับกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวระยะติดตามผลแตกต่างกับกับระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ และมี

ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวระยะติดตามผลแตกต่างกันกับระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเช่นกัน

จากการศึกษางานวิจัยในครั้งนี้ สามารถสรุปได้ว่า สมมติฐานที่ 1 เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการกำกับตนเองสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และสมมติฐานที่ 2 เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าเด็กที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ทั้ง 2 สมมติฐานเป็นจริง

อภิปรายผลการวิจัย

งานวิจัยชิ้นนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ซึ่งการอภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ซึ่งมีด้วยกัน 2 ข้อ ดังต่อไปนี้

1. สมมติฐานการวิจัยที่ 1 เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการกำกับตนเองสูงกว่าเด็กและวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน โดยพบว่า เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีคะแนนการกำกับตนเองระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล แตกต่างกับระยะก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ เด็กและวัยรุ่นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีคะแนนการกำกับตนเองเพิ่มขึ้น และเมื่อเปรียบเทียบเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร มีการกำกับตนเองสูงแตกต่างจากเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดนนทบุรีที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการกำกับตนเองสูงกว่าเด็กและวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแนวเกสตัลท์ โดยกระบวนการต่าง ๆ ที่จะช่วยเสริมสร้างและเพิ่มการกำกับตนเองในเด็กและวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ตามผลการวิจัยของสุรัมย์ภา รอดมณี (2560) ได้ทำการศึกษาการพัฒนา

ภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความยืดหยุ่นตัวทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลตำรวจ โดยใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ซึ่งรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความยืดหยุ่นตัวทางการเรียนพัฒนาจากการบูรณาการแนวคิดและเทคนิคของทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มแบบยึดบุคคลเป็นศูนย์กลาง ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มเผชิญความจริง ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มการรู้คิดและพฤติกรรม ทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มเกสตัลท์ และทฤษฎีการให้การปรึกษากลุ่มอย่างสั้นที่มุ่งเน้นคำตอบ ในกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาพยาบาลตำรวจ ชั้นปีที่ 1 – 4 จำนวน 228 คน และทำการวัดภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความยืดหยุ่นตัวทางการเรียนของมีค่าเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านอยู่ในระดับน้อย ภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความยืดหยุ่นตัวทางการเรียนประกอบด้วย 1) การรับรู้ความสามารถของตนในการเรียน 2) ความมุ่งมั่นในการเรียน 3) การกำกับตนเอง และ 4) การมองโลกในแง่ดี ซึ่งผลการศึกษาพบว่าภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความยืดหยุ่นตัวทางการเรียนของกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการหลังการทดลองและหลังการติดตามผลเพิ่มขึ้นกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งนักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองที่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการหลังการทดลอง และหลังการติดตามผลมีภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความยืดหยุ่นตัวทางการเรียนโดยรวมและรายด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการเรียนการสอนและเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนตามปกติและไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สุดท้ายผลศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลตำรวจโดยการสนทนากลุ่ม พบว่า นักศึกษาพยาบาลตำรวจกลุ่มทดลองมีความพึงพอใจต่อรูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความยืดหยุ่นตัวทางการเรียน เนื่องจากได้รับความรู้ในการพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความยืดหยุ่นตัวทางการเรียน และสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนในการเรียน ความมุ่งมั่นในการเรียน การกำกับตนเอง และการมองโลกในแง่ดีมากขึ้น ซึ่งทำให้เห็นว่าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มที่มีการบูรณาการทฤษฎีแนวเกสตัลท์ มีประสิทธิภาพและส่งผลต่อตัวแปรการกำกับตนเอง และจากการศึกษาสอดคล้องกับงานวิจัยในต่างประเทศของ Reck (2009) ที่ได้ทำการศึกษาวเคราะห์การบำบัดแนวทฤษฎีเกสตัลท์ในแง่ของความหลากหลายทางชาติพันธุ์ โดยมุ่งเน้นที่การกำกับตนเองของสิ่งมีชีวิต พบว่า นักบำบัดแนวเกสตัลท์สามารถใช้วิธีการตามแนวคิดหรือทฤษฎีเพื่อบำบัดคนไข้ในกลุ่มต่าง ๆ ที่มีความหลากหลายที่แตกต่างกันได้ เช่น ด้านวัฒนธรรม ด้านประเพณี และชาติพันธุ์ เนื่องจากทฤษฎีเกสตัลท์มีประสิทธิภาพ ต่อการกำกับตนเอง (Self-Regulation) ของบุคคลที่มีความแตกต่างกันในหลากหลายวัฒนธรรมได้ และจากการศึกษา

ของ Kayyali (2018) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์ส่วนบุคคลและประสบการณ์ ความชำนาญของนักจิตบำบัดตามแนวศาสตร์ที่มีอุปสรรคต่อการบำบัดแนวศาสตร์ ซึ่งผลจากการวิจัยนี้พบว่า อายุงานและประสบการณ์ของ นักบำบัดแนวศาสตร์จะช่วยลดอุปสรรคต่อการบำบัดแนวศาสตร์ได้อย่างมีนัยสำคัญ อีกทั้งรูปแบบการบำบัดแนวศาสตร์ยังช่วยให้นักบำบัด และคนไข้เกิดการเติบโต มีวุฒิภาวะ ความสมบูรณ์ของชีวิต การกำกับตนเองของอินทรีย์ ความ สมจริง และความสมบูรณ์ (growth, maturation, actualization, organismic self-regulation, authenticity and wholeness) และเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่ม โดยการใช้การฝึกสติ (Mindfulness) จะช่วยเสริมสร้างและเพิ่มการกำกับตนเองในเด็กและวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ซึ่งเป็นไป ในทิศทางเดียวกับงานวิจัยของ Thornley-Hall (2015) ได้ทำการศึกษาเรื่องสติในการพัฒนาการ กำกับตนเองในเด็กวัยประถมศึกษา พบว่า การให้การศึกษาโดยการใช้การฝึกสติ (mindfulness) ช่วยให้เด็กนักเรียนพัฒนาการกำกับตนเองได้และยังช่วยให้เด็กนักเรียนมีสมาธิจดจ่อในการเรียน ร่วมด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย Stanley (2018) ที่ทำการศึกษากการฝึกสมาธิแบบสติบำบัด (Mindfulness Meditation) และบุคลิกภาพที่มีผลต่อการกำกับตนเอง (Self-Regulation) พบว่า หลังการศึกษาเมื่อใช้กิจกรรมสติบำบัดและกิจกรรมสมาธิในเด็กทำให้การกำกับตนเองเพิ่มขึ้น (Increase self-regulation) สอดคล้องกับงานวิจัยของ Torres (2019) ด้วยเช่นกัน ที่ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกสติ (Mindfulness) ในเด็กปฐมวัย ที่มีผลต่อการกำกับ ตนเองของเด็ก (Self-Regulation) และทักษะพฤติกรรมเอื้อสังคม (Prosocial Skill) ผลการศึกษา พบว่าการใช้โปรแกรมฝึกสติ มีผลในการเพิ่มการกำกับตนเองและพัฒนาพฤติกรรมเอื้อสังคม ของเด็ก อีกทั้งจากงานวิจัยของ Corti & Gelati (2020) ได้ทำการศึกษากการฝึกสติ (Mindfulness) และการฝึกสอน (Coaching) ต่อการพัฒนาความสามารถในการเรียนของนักศึกษา ในมหาวิทยาลัย : นักศึกษานักบิน ด้วยการใช้โปรแกรมการฝึกสติ (Mindful Effective Learning) จำนวน 10 โมดูล กลุ่มทดลองเป็นนักศึกษา จำนวน 21 คน และกลุ่มควบคุมเป็นนักศึกษาจำนวน 24 คน วัดผลก่อนและหลังเข้าโปรแกรม ซึ่งผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมการฝึกสติมีผลเกี่ยวข้อง กับการกำกับตนเอง (Self - Regulation) ในด้านต่าง ๆ เช่น พัฒนาการตระหนักรู้ในตนเอง (self-awareness) การมีความสามารถในการประเมินตนเอง (self-evaluation ability) พัฒนา ทักษะอภิปัญญา (Metacognition skills) และโปรแกรมการฝึกสติยังได้ช่วยพัฒนาความสามารถ ในการจัดการของนักศึกษา รวมไปถึงช่วยพัฒนาในด้านของอารมณ์ เช่น พัฒนาการควบคุมความ วิตกกังวลได้ และสามารถเพิ่มความมั่นใจ (Self - Confidence) ในนักศึกษาได้ด้วย

2. สมมติฐานการวิจัยที่ 2 เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าเด็กที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ผลการวิจัย สนับสนุนสมมติฐาน โดยพบว่า เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวระยะหลังการทดลอง และระยะการติดตามผล แตกต่างกับระยะก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ เด็กและวัยรุ่นหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง และเมื่อเปรียบเทียบเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร มีพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างจากเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดนนทบุรีที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีพฤติกรรมก้าวร้าวต่ำกว่าเด็กและวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ผลการวิจัยในครั้งนี้สอดคล้องกับแนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้เทคนิคการให้คำปรึกษาแนวเกสตัลท์ สามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กและวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวตามผลการวิจัยของซินิสรา ไกรสิทธิ์ (2551) ที่ได้ทำการศึกษาคำปรึกษาใช้เทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลท์และทฤษฎีพฤติกรรมนิยม ในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวจำนวน 12 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอย่างละ 6 คน จากศึกษา ผลพบว่าทฤษฎีเกสตัลท์และทฤษฎีพฤติกรรมนิยมสามารถนำมาใช้ในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มและสามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้ และงานวิจัยของขวัญทิพย์ ปทุมธนรักษ์ (2553) (2553) ได้ทำการศึกษาคำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์กับกลุ่มเป้าหมายนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีคะแนนความก้าวร้าวสูง จำนวน 16 คน โดยมีการแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 8 คน กลุ่มควบคุม 8 คน แล้วดำเนินการวิจัยจนครบ 3 ระยะ (ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล) ผลปรากฏว่านักเรียนที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวที่ได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์มีคะแนนความก้าวร้าวในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ดังเช่นในงานวิจัยของ Mallahi et al.(2019) ที่ทำการศึกษาในกลุ่มเด็กที่ถูกทารุณกรรมทางเพศ อายุระหว่าง 11 – 15 ปี โดยใช้โปรแกรมการบำบัดตามแนวทฤษฎีของเกสตัลท์ พบว่า เด็กกลุ่มทดลองมีความก้าวร้าวแตกต่างจากก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญ และยังมีทักษะทางสังคมที่ดีขึ้นด้วย สอดคล้องกับงาน Jurkštaite-Pacesiene & Sapežinskiene

(2016) ได้ทำการศึกษาความก้าวร้าวของผู้ใช้สารเสพติด โดยใช้เทคนิค Gestalt psychotherapeutic crisis/preventive intervention และหลังจากนั้นทำการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลแบบศึกษาเฉพาะกรณีและแบบเล่าเรื่องราวของกรณีศึกษา พบว่า กรณีศึกษาเพศชาย อายุ 34 ปี สถานะโสด หลังจากได้รับการบำบัดตามแนวของเกสตัลท์แล้ว เขาสามารถจัดการตัวเองได้ดีขึ้น มีการตระหนักรู้ในสถานการณ์ปัจจุบัน(ด้านการเปลี่ยนแปลงต่อความคับข้องใจ ความโกรธ และความกลัว) ลดความก้าวร้าวและเพิ่มการเปิดใจยอมรับสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น และเมื่อพิจารณาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการกับการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษากลุ่มโดยใช้สติเป็นฐาน (Mindfulness) ซึ่งเป็นเทคนิคที่สามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กและวัยรุ่น สอดคล้องกับผลการวิจัยของสุชาติดา คงเสรี (2563) ที่ได้ทำการศึกษากการฝึกอบรมการเจริญสติ ในเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 2 จังหวัดราชบุรี พบว่า เด็กและเยาวชนที่ได้รับการฝึกการเจริญสติมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยต่างประเทศของ Arab, Baghouli & Barzegar (2016) ที่ใช้กระบวนการพัฒนาสติ (Mindfulness) ในกลุ่มวัยรุ่นอายุ 15 –17 ปี จำนวน 50 คน จากกลุ่มประชากรทั้งหมด 168 คน เมื่อเข้าร่วมโปรแกรมดังกล่าวแล้ว สุ่มการวัดผลในกลุ่มตัวอย่าง 20 คน พบว่าผู้เข้าร่วมโปรแกรมการพัฒนาสติ มีประสิทธิภาพในการลดความก้าวร้าวในตนเองได้ดีกว่าก่อนการเข้าร่วมและงานวิจัยของ Milani et al. (2013) ได้ทำการศึกษาโปรแกรมการบำบัดแนวสติบำบัด ในกลุ่มวัยรุ่นชายในสถานพินิจและฟื้นฟูเด็ก ในจังหวัดแห่งหนึ่งของประเทศอิหร่าน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 22 คน โดยการแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 10 คน และกลุ่มควบคุม 12 คน ทำการวัดผล Pre-test Post-Test และ Follow Up ในทั้งสองกลุ่มแล้ววิเคราะห์ผล พบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการบำบัดแนวสติ มีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงเช่นกัน

ข้อจำกัดของงานวิจัย

ข้อจำกัดของงานวิจัยในครั้งนี้

- 1) การดำเนินงานวิจัยในเด็กกลุ่มเปราะบาง ภายในสถานสงเคราะห์ ผู้วิจัยหรือผู้ที่จะเข้าไปทำงานวิจัยในครั้งต่อไปจะต้องเข้าใจธรรมชาติของเด็กกลุ่มนี้โดยเฉพาะ
- 2) การดำเนินการวิจัยภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา ซึ่งต้องดำเนินการตามมาตรการ แนวทางปฏิบัติ ประกาศ และคำสั่งป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) อย่างเคร่งครัด เช่น การวัดอุณหภูมิร่างกายก่อนเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มทุกครั้ง การใช้แอลกอฮอล์ล้างมือ การใช้หน้ากากอนามัย เป็นต้น

อีกทั้ง การดำเนินการวิจัยภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนายังทำให้กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มต้องมีการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) การระมัดระวังการออกภาษาท่าทางหรือภาษากายทางบวกที่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการให้คำปรึกษาในระหว่างให้คำปรึกษากลุ่มด้วย

ข้อเสนอแนะ

ประกอบด้วย ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลวิจัยไปใช้ และข้อเสนอแนะสำหรับการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปประยุกต์ใช้

การนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพื่อไปพัฒนาการกำกับตนเอง และลดพฤติกรรมก้าวร้าวไปประยุกต์ใช้เป็นกิจกรรมหรือการทำกลุ่มบำบัดให้กับเด็ก และวัยรุ่นกลุ่มเป้าหมาย เช่น เด็กและเยาวชนในสถานรองรับเด็ก (สถานสงเคราะห์) ทั้งภาครัฐ และเอกชน เด็กและวัยรุ่นในโรงเรียน เด็กและวัยรุ่นในชุมชน หรือเด็กและวัยรุ่นในสถานพินิจ และคุ้มครองเด็กและเยาวชน เป็นต้น

1.1 ข้อเสนอแนะสำหรับบุคลากรที่มิใช่วิชาชีพในหน่วยงานที่มีภารกิจในการดูแลและให้การอุปการะเด็กและเยาวชน เช่น สถานรองรับเด็กในสังกัดกรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จำนวน 107 แห่งทั่วประเทศ สถานรับเลี้ยงเด็กเอกชน จำนวน 397 แห่งทั่วประเทศ เป็นต้น โดยบุคลากรที่มิใช่วิชาชีพ ประกอบด้วย นักจิตวิทยา นักสังคมสงเคราะห์ และพยาบาลวิชาชีพ เป็นต้น ที่มีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะและมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม รวมถึงมีทักษะและมีความรู้ ความเข้าใจ การบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) และการฝึกสติ (Mindfulness) ในการคัดกรองผู้ที่มีคะแนนพฤติกรรมความก้าวร้าวควรร้ายและอธิบายก่อนทำแบบประเมินทุกครั้ง ว่าการทำแบบสำรวจนี้ไม่ได้หมายความว่าดีหรือคนดีหรือไม่ดี แต่เป็นการสำรวจเพื่อให้เกิดการพัฒนาตนเองได้พัฒนาตัวตนให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะช่วยให้เด็กมีความรู้สึกทางบวกต่อการทำแบบสำรวจและมีความรู้สึกที่ดีต่อการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ต่อไป

1.2 ข้อเสนอแนะสำหรับบุคลากรทางการศึกษา เช่น ครู หรืออาจารย์ ที่มีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะและมีประสบการณ์ในการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม รวมถึงมีทักษะและมีความรู้ ความเข้าใจการบำบัดแบบเกสตัลท์ (Gestalt Therapy) และการเจริญสติ (Mindfulness) ที่มีความสนใจในการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในงานวิจัยชิ้นนี้ ไปใช้กับเด็ก และวัยรุ่น ในกลุ่มเป้าหมาย เพื่อให้เด็กและวัยรุ่นได้เรียนรู้วิธีการกำกับตนเอง และวิธีการลด

พฤติกรรมก้าวร้าวของตนได้อย่างเหมาะสมเพิ่มมากขึ้น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาอารมณ์
จิตใจ สังคมและการปรับตัวของเด็กและวัยรุ่นในภาพรวมของประเทศชาติต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในกลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้ดูแล
เด็ก เนื่องจากผู้ดูแลเด็ก คือ คนสำคัญที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็ก อีกทั้งสามารถเป็นต้นแบบให้กับเด็กได้
จึงเสนอแนะงานวิจัยในครั้งต่อไป ควรเน้นกลุ่มเป้าหมายที่เป็นเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานด้านเด็ก
เพื่อให้เรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง และสามารถมีทักษะในการเลี้ยงดูเด็กที่มีปัญหา
พฤติกรรมก้าวร้าวในสถานการณ์ปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งกระตุ้นเร้ามากมาย

2.2 การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อการกำกับตนเองในการใช้สื่อออนไลน์
สำหรับเด็กและวัยรุ่นกลุ่มเปราะบางทางสังคม



บรรณานุกรม

- กรมกิจการเด็กและเยาวชน. (2561). สถิติข้อมูลและสถานการณ์ด้านเด็กและเยาวชน สืบค้นจาก https://dcy.go.th/webnew/main/download_list.php?id=35
- กฤตวรรณ คำสม. (2554). การศึกษาและการพัฒนาสมรรถนะของนักศึกษาในการให้คำปรึกษาแก่เพื่อน. (ปริญ ญาณิพนธ์ปริญา ดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต. (2556). คู่มือสติบำบัด(สำหรับผู้บำบัด). เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการเรื่อง การพัฒนารูปแบบการบริการสุขภาพจิตและจิตเวชโดยใช้การพัฒนาสติเป็นพื้นฐาน วันที่ 21-22 กันยายน 2556 ณ โรงแรมสามพรานริเวอร์ไซด์ จังหวัดนครปฐม.
- ขวัญทิพย์ ปทุมธรรักษ์. (2553). ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความก้าวร้าวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- คณะผู้จัดทำคู่มือการปฏิบัติงานของสถานรองรับเด็ก. (2561). คู่มือการปฏิบัติงานของสถานรองรับเด็ก.
- จำลอง ดิษยวณิช. (2557). จิตบำบัดเชิงพลศาสตร์ที่อิงสติเป็นพื้นฐาน. วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, 59(3), 179-194.
- ฉัตรพันธ์ ดุสิตกุล. (2554). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษา. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- ชฎานิกา ศรีวิชัย, ภัทร์กร อยู่สุข, และ สาริณีย์ จินดาวุฒิพันธ์. (2560). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองของเด็กวัยรุ่นต่อการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ. วารสารพยาบาลทหารบก, 18(2).
- ชนาธิป สุนทรภักดี. (2559). ผลของการปรึกษากลุ่มโดยใช้ดนตรีบำบัดต่อเจตคติและพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ชนิสรา ไกรสีห์. (2551). การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวระหว่างทฤษฎีพฤติกรรมนิยมและทฤษฎีเกสตัลท์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, มหาสารคาม.
- ชัชวาลย์ ศิลปกิจ. (2560). ดำเนินชีวิตอย่างมีสติ Mindful Living. นครปฐม: ศูนย์จิตตปัญญาศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ชูชีพ อ่อนโคกสูง. (2550). *จิตวิทยาศัพท์*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ณัชชา ชุนช่วยเจริญ. (2557). *ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลต์ต่อการยับยั้งชั่งใจของเยาวชนที่กระทำผิด*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- ดวงฤดี พ่วงแสง. (2548). *ผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่มีต่อการปรับตัวของนิสิต*. สงขลา: วิทยาลัยการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา.
- ธัญญาภรณ์ อุดมรัตน์, วีนีภาญจน์ คงสุวรรณ, และ วันดี สุทธิรงค์. (2562). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมควบคุมตนเองในนักเรียนวัยรุ่น. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*, 33(2).
- ธัญพร มหาดีกรรัตน์, และ ปิยวรรณ วิเศษสุวรรณภูมิ. (2558). ผลของการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อคุณลักษณะอยู่อย่างพอเพียงของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1. *An Online Journal of Education*, 10(4), 482-494. <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/OJED/article/view/35693>
- บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. (2561). *เตือนผู้ปกครอง อย่าเมินปัญหา 'ก้าวร้าว' ของลูก*. กรุงเทพฯธุรกิจ.
- ปิยะรัตน์ เอี่ยมคง. (2557). *การกำกับตนเองและการส่งข้อความสั้นทางโทรศัพท์มือถือเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่มีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัยในกลุ่มทหารกองประจำการจังหวัดลพบุรี ประเทศไทย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- พงษ์เกษม สิงห์รุ่งเรือง. (2559). *การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อลดพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยบูรณาการแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ. 2546, (2546).
- พันธสิริ คำทูล. (2558). *การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมสุขศึกษาเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวในนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนต้น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร.
- พิพัฒน์ พันเลี้ยว. (2559). *ผลของโปรแกรมบำบัดการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมต่อพฤติกรรมก้าวร้าวในผู้ป่วยติดสารแอมเฟตามีน*. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- ภักดิ์ เชนโพล่า, และ คุณะรัตนา เถระ. (2544). *สติ ด้วยภาษาง่าย ๆ*. สมุทรปราการ: บริษัท จันวาณิชย์ จำกัด.
- ภารดร ยิ่งยวด, และ คณะ. (2561). *ผลของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อ*

- พฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชาย. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 12(1), 10-20.
- ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (2557). *สร้างสุขด้วยสติในองค์กร*. นนทบุรี: บริษัท ปิยะนงค์ พับลิชชิ่ง จำกัด.
- รศวันต์ อาริมิตร, และ คณะ. (2559). *ตำราเวชศาสตร์วัยรุ่น*. กรุงเทพฯ.
- รักษณาวรรณ เสาทอง. (2558). ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดเขตพื้นที่การประถมศึกษาราชบุรีเขต 2 อำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา*, 7(1), 135-152.
- รัตนา ตาบัง. (2550). *ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กวัยรุ่น*. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- วลัยกรณ์ แพร์กิจธรรมชัย. (2555). *ผลของการปรับพฤติกรรมเพื่อลดความก้าวร้าวของวัยรุ่นกลุ่มเสี่ยง*. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร.
- สมโภชน์ เขียมสุภาษิต. (2553). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สรารุณ กุสุมภ์. (2558). *รูปแบบความสัมพันธ์เชิงสาเหตุของพฤติกรรมความก้าวร้าวของผู้ชมฟุตบอลไทย*. (วิทยานิพนธ์ปริญญา ดุษฎีบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี.
- สาริณี เอื้อกิตติกุล. (2554). *ผลของกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในชุมชนแออัด*. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- สุชาดา คงเสรี. (2563). *ผลของการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวและการเจริญสติแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดและความก้าวร้าวของเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก และเยาวชน*. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 12(1), 65-72.
- สุรัสมิภา รอดมณี, ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์, และ อรุณยา, ป. ม. ณ. (2560). *การพัฒนาภูมิคุ้มกันทางจิตวิทยาเพื่อความหยุดยั้งทางการเรียนของนักศึกษาพยาบาลตำรวจโดยใช้รูปแบบการให้การปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ*. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 9(2), 173-185.
- เสาวภา เหมือนชู. (2550). *ผลการให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มแบบเผชิญความจริงเพื่อลดความเครียดของพยาบาลสายงานพยาบาลอายุรกรรม โรงพยาบาลตำรวจ*. (วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยรามคำแหง, กรุงเทพมหานคร.

- อานนท์ คุณากรจรัสพงศ์. (2561). ปัจจัยทางจิตและสังคมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมความก้าวร้าวด้วยตนเองของเด็กและเยาวชนกระทำผิดในศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก และเยาวชน. (ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , กรุงเทพมหานคร.
- เอกรักษ์ ไชยสถาน. (2558). ผลของโปรแกรมการฝึกมวยสากลควบคู่กับกิจกรรมกลุ่มที่มีต่อพฤติกรรมความก้าวร้าวในนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร.
- Arab, M. H., Baghouli, H., & Barzegar, M. (2016). Effectiveness of Mindfulness-Based Therapy on Symptoms Reduction and Improving Quality of Life Patients with Excoriation Disorder. *Indian Journal of Positive Psychology*, 7(8), 803-806.
- Baker, C., Huxley, P., Dennis, M., Islam, S., & Russell, I. (2015). Alleviating staff stress in care homes for people with dementia : protocol for stepped-wedge cluster randomised trial to evaluate a web-based Mindfulness-Stress Reduction course. *BMC psychiatry*, 15.
- Bandura, A. (1976). *Social learning analysis of aggression*. Analysis of delinquency and aggression. Hillsdale: NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action : A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287.
- Baron, R. A., & Richardson, D. R. (1994). *Human aggression*. New York, NY: Plenum.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation*: Academic Press.
- Berkowitz, L. (1964). *Advances in Experimental Social Psychology*. New York: Academic Press.
- Brajsa-Zganec, & Hanzec. (2014a). Social Development of Preschool Children in Croatia: Contributions of Child Temperament, Maternal Life Satisfaction and Rearing Practices. *Journal of Child and Family Studies*, 23(1), 105-117.
- Brajsa-Zganec, & Hanzec. (2014b). Social Development of Preschool Children in Croatia:

- Contributions of Child Temperament, Maternal Life Satisfaction and Rearing Practices *Journal of Child and Family Studies*, 23(1), 105–117.
- Brajša-Žganec, A., & Hanzec, I. (2014). Self-Regulation, Emotion Understanding and Aggressive Behaviour in Preschool Boys. *Croatian Journal of Education*, 17(1), 13-14.
- Brajša-Žganec, A., & Slunjski, E. (2007). Socio-emotional development in pre-school children: A correlation between understanding emotions and prosocial behaviour. *Journal for General Social Issues*, 16(3), 477-496.
- Brown, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (1999). The self-regulation questionnaire VandeCreek, & T. L. Jackson *Innovations in clinical practice: A source book* (17, 281–292). L.A.: Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(3), 452–459.
- Buss, D. M., & Larsen, R. J. (2005). *Personality Psychology : Domains of Knowledge About Human Nature* (2nd ed.).
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). United States of America: Cengage Learning.
- Corti, L., & Gelati, C. (2020). Mindfulness and Coaching to Improve Learning Abilities in University Students: A Pilot Study. *Int J Environ Res Public Health*, 17(6).
- Denson, T. F., Capper, M. M., Oaten, M., & Friese, M. (2011). Self-control training decreases aggression in response to provocation in aggressive individuals. *Journal of Research in Personality*, 45(2).
- Dimidjian, S., & Linehan, M. M. (2009). *Mindfulness practice*. In W. T.
- Freud, S. (1947). *An outline of Psychoanalysis*. New York: W.W.
- Geldhof, G. J. (2008). *A Dynamic Hobbesian Approach to Aggression and Self-Regulation*. (Master's thesis). University of Kansas, USA.
- Goldstein, E. B. (1994). *Psychology*: Pacific Grove, Calif.
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in*

Psychology, 8(Article 220).

- Hosseini, Z., Faezeh, K. D., Marya, Z., & Zeinab, S. (2016). Effect of Mindfulness In Reducing Aggression and Impulsivity In Adolescents. *JOURNAL OF RESEARCH AND HEALTH*, 6, 113-121. Retrieved from <https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=507201>
- Jurkšaitė-Pačėsiene, L., & Sapežinskienė, L. (2016). AGGRESSION OF DRUG USERS AGAINST THE OTHERS AND THE NEED FOR PSYCHOTHERAPEUTIC CRISIS/PREVENTIVE INTERVENTION (CASE STUDY). *Sveikatos mokslai*, 26(104).
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology*, 10(2), 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Books.
- Karunamuni, N. D. (2015). The Five-Aggregate Model of the Mind. *Sage Journals*, 5(2).
- Kayali, Y. J. (2018). *Therapist Personal and Professional Experience as Predictors of Gestalt Therapy Contact Resistances*. (Doctoral dissertation). Adler University, Chicago.
- Lange, & Jakubowski. (1978). *Responsible Assertive Behavior Cognitive Behavior Procedures for Trainers*.
- Mallahi, K., Ghodrati, S., & Vatankhah, H. (2019). Effectiveness of Gestalt Group Play Therapy to Aggression and Social skills of Children Sexual Abused in the Child labor's Group *Iranian Journal of Pediatric Nursing(JPEN)*.
- Milani, A., Nikmanesh, Z., & Farnam, A. (2013). Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in Reducing Aggression of Individuals at the Juvenile Correction and Rehabilitation Center. *International Journal of High Risk Behaviors & Addiction*, 2(3), 126-131.
- Mushtaq, A. (2015). *REDUCING AGGRESSION IN CHILDREN THROUGH A SCHOOL-BASED COPING POWER PROGRAM*. (Doctoral dissertation). Quaid-i-Azam University, Islamabad-Pakistan.
- Nyklicek, I. (2011). Mindfulness, Emotion Regulation, and Well-Being.

https://www.researchgate.net/publication/321610731_Emotion_Regulation_and_Well-Being

- Olson, S. L., Lopez-Duran, N., Lunkenheimer, E. S., Chang, H., & Sameroff, A. J. (2011). Individual differences in the development of early peer aggression: Integrating contributions of self-regulation, theory of mind, and parenting. *Development and Psychopathology, 23*(1), 253-266.
- Osnitsky, A. K. (2000). *The study of conscious self-regulation development during a period of choosing a profession and vocational training*. Shadrinsk state teacher training institute, Psikhologicheskie Issledovaniya, Russia.
- Ozhiganova, G. V. (2018). SELF-REGULATION AND SELF-REGULATORY CAPACITIES : COMPONENTS, LEVELS, MODELS. *RUDN Journal of Psychology and Pedagogics, 15*(3), 255-270.
- Passons, W. R. (1975). *Gestalt Approaches in Counseling*. Holt: Rinehart and Winston.
- Pintrich, P. R. (2000). *The role of goal orientation in self-regulated learning*. Handbook of self-regulation: Academic Press.
- Pirsig. (2017). *Evaluation of a Mindfulness Intervention for Children with Emotion Regulation Difficulties*. (Master of Arts Degree). Minnesota State University, Mankato, Minnesota.
- Reck, M. I. (2009). *The Gestalt of multiculturalism : An analysis of Gestalt Therapy Theory in light of ethnic diversity with a focus on organismic self-regulation*. (Doctoral dissertation). Pacific University, Hillsboro, Oregon.
- Remschmidt. (1993). *Department of Child and Adolescent Psychiatry*. Philipps University Marburg.
- Ross, T., Maria Isabel Fontao,. (2007). The Relationship of Self-Regulation and Aggression : An Empirical Test of Personality Systems Interaction Theory. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 1*-18.
- Shaffe, D. R. (2009). *Development Psychology : Childhood and Adolescence* (8): Wadsworth Publishing.
- Stanley, E. (2018). *Mindfulness-Based Mind Fitness Training: An Approach for Enhancing*

- Performance and Building Resilience in High-Stress Contexts *The Wiley Blackwell Handbook of Mindfulness* (pp.964-985).
- Sukhodolsky, D., Smith, S., McCauley, S. A., & Ibrahim, K. (2015). Behavioral interventions for anger, irritability and aggression in children and adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*.
- Taylor, D. G., & Mireault, G. C. (2008). MINDFULNESS AND SELF-REGULATION : A COMPARISON OF LONG-TERM TO SHORT-TERM MEDITATORS. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 40(1), 88-99.
- Thornley-Hall, G. (2015). *Mindfulness Education in the Development of Self-regulation in Elementary Aged Children*. (Master's thesis). University of Toronto, Ontario, Canada.
- Torres, R. A. (2019). *The impact of a preschool mindfulness program on children's self-regulation and prosocial skills*. (Master's thesis). University Of California, Los Angeles.
- Tran, A. W.-Y. (2018). *Young Children's Use of Mobile Technology: Impacts on Self-Regulation and Aggression*. (Master's thesis). University of Windsor, Windsor, Ontario, Canada.
- Wilson and Ray. (2018). Child-Centered Play Therapy : Aggression, Empathy, and Self-Regulation. *Journal of Counseling and Development*, 96(4).
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339.
- Zumbrunn, S., Tadlock, J., & Roberts, E. D. (2011). *Encouraging Self-Regulated Learning in the Classroom_A Review of the Literature*. Virginia Commonwealth University, Metropolitan Educational Research Consortium (MERC).





ภาคผนวก ก

1. หนังสือรับรองการวิจัย
2. หนังสือประสานงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

หนังสือรับรองการวิจัย

MF-04-version-2.0

วันที่ 18 ต.ค. 61



หนังสือรับรองจริยธรรมการวิจัยของข้อเสนอการวิจัย
เอกสารข้อมูลคำอธิบายสำหรับผู้เข้าร่วมการวิจัยและไบนินยอม

หมายเลขข้อเสนอการวิจัย SWUEC-G- 167/2563E

ข้อเสนอการวิจัยนี้และเอกสารประกอบของข้อเสนอการวิจัยตามรายการแสดงด้านล่าง ได้รับการพิจารณาจาก คณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒแล้ว คณะกรรมการฯ มีความเห็นว่าข้อเสนอการวิจัยที่จะดำเนินการมีความสอดคล้องกับหลักจริยธรรมสากล ตลอดจนกฎหมาย ข้อบังคับและ ข้อกำหนดภายในประเทศ จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยตามข้อเสนอการวิจัยนี้ได้

ชื่อโครงการวิจัยเรื่อง: ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการกำกับตนเอง และพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

ชื่อผู้วิจัยหลัก: นาย ปภาวิน พันชมภู

สังกัด: บัณฑิตวิทยาลัย

เอกสารที่รับรอง: 1. แบบเสนอโครงการวิจัย
2. โครงการวิจัย
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

เอกสารที่พิจารณาทบทวน

1. แบบเสนอโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 22 กรกฎาคม 2563
2. โครงร่างการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 22 กรกฎาคม 2563
3. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 22 กรกฎาคม 2563
4. หนังสือให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย	ฉบับที่ 2 วัน/เดือน/ปี 22 กรกฎาคม 2563

(ลงชื่อ).....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทันตแพทย์หญิงณปภา เอี่ยมจิรกุล)

กรรมการและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

(ลงชื่อ).....

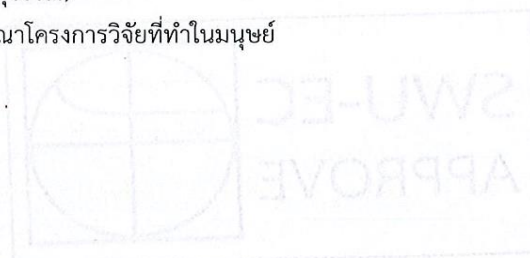
(แพทย์หญิงสุรีพร ภัทรสุวรรณ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์

หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-167/2563

วันที่ให้การรับรอง : 22/07/2563

วันหมดอายุใบรับรอง : 22/07/2564





บันทึกข้อความ

ส่วนงาน งานบริหารและธุรการ บัณฑิตวิทยาลัย โทร. 15644

ที่ อว 8718.1/1128

วันที่ 26 พฤษภาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

เนื่องด้วย นายปภาวิน พันชมภู นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาโท เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์” โดยมี อาจารย์ ดร.พิชชาดา ประสิทธิ์โชค เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท

ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์ ดร.มนทิรา จารุเพ็ง เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจ 1) แบบสำรวจพฤติกรรมความก้าวร้าว 2) แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง (Self Regulation) และ 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป และสามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ โทร. 088 738 1236

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายปภาวิน พันชมภู และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ศาสตราจารย์ ดร.เอกปัญญาสกุล

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ อว 8718/1129

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

26 พฤษภาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี

เนื่องด้วย นายปภาวิน พันชมภู นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์” โดยมี อาจารย์ ดร.พิชชาดา ประสิทธิ์โชค เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญ นางสาวรภา สัยกุล นักพัฒนาสังคมชำนาญการพิเศษ เป็นผู้เชี่ยวชาญตรง 1) แบบสำรวจพฤติกรรมความก้าวร้าว 2) แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง (Self Regulation) และ 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายปภาวิน พันชมภู และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 02 649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088 738 1236



ที่ อว 8718/1129

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

26 พฤษภาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เชิญบุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้ปกครองสถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านศรีธรรมราช จังหวัดนครศรีธรรมราช

เนื่องด้วย นายปภาวิน พันชมภู นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์” โดยมี อาจารย์ ดร.พิชชาดา ประสทธิโชค เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญ นางสาวภัคดีวิภา จันทะเวช นักจิตวิทยาปฏิบัติการ เป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจ 1) แบบสำรวจพฤติกรรมความก้าวร้าว 2) แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง (Self Regulation) และ 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการ ทั้งนี้ นิสิตได้ติดต่อประสานงานเบื้องต้นกับบุคลากรของท่านแล้ว และจะประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ นายปภาวิน พันชมภู และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

พิตรชัย ข.

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 02 649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 088 738 1236

ที่ อว 8718/1342



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

24 มิถุนายน 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชน

เนื่องด้วย นายภาวิน พินชมภู นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการที่มีผลต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์” โดยมี อาจารย์ ดร.พิชชาดา ประสทธิโชค เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) ทดสอบ เรื่อง แบบสำรวจพฤติกรรมความก้าวร้าว 2) แบบทดสอบ เรื่อง แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง และ 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กับเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ [REDACTED] ที่อายุตั้งแต่ 14 -18 ปี จำนวน 30 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่สถานสงเคราะห์ [REDACTED] ในเดือนกรกฎาคม 2563 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติหน้าที่แทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 08 8738 1236

หนังสือขอความอนุเคราะห์เพื่อเก็บข้อมูลวิจัย (ดำเนินการทดลองงานวิจัย)
ณ สถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร
และสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดนนทบุรี

ที่ อว 8718/1633



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110

10 สิงหาคม 2563

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน อธิบดีกรมกิจการเด็กและเยาวชน

เนื่องด้วย นายปภาวิน พันชมภู นิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาประยุกต์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์” โดยมี อาจารย์ ดร.พิชชาดา ประสทธิโชค เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ นิสิตขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูล โดยใช้ 1) แบบทดสอบ เรื่อง แบบสำรวจพฤติกรรมความก้าวร้าว 2) แบบทดสอบ เรื่อง แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง และ 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ กับเด็กและเยาวชนในสถานสงเคราะห์ ที่อายุตั้งแต่ 14 -18 ปี จำนวน 200 คน เพื่อเป็นข้อมูลในการวิจัย และขอใช้สถานที่ 1) สถานสงเคราะห์เด็กชาย ██████████ และ 2) สถานสงเคราะห์เด็กชาย ██████████ ระหว่างเดือนสิงหาคม 2563 ถึงเดือนตุลาคม 2563 ทั้งนี้ นิสิตจะเป็นผู้ประสานงานในรายละเอียดดังกล่าวต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ศาสตราจารย์ ดร.เอกปัญญาสกุล

(รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
รักษาการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ปฏิบัติการแทน
รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0 2649 5064

หมายเหตุ : สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมกรุณาติดต่อ นิสิต โทรศัพท์ 08 8738 1236



ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมืองานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ นอกเหนือจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และยังได้รับ ความอนุเคราะห์จาก ผู้ทรงคุณวุฒิ ในการตรวจสอบและให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเครื่องมือดังกล่าว ได้แก่ แบบสำรวจ พฤติกรรมก้าวร้าว แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม แบบบูรณาการ โดยมีรายนามผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

1. **รศ.ดร.มณฑิรา จารุเพ็ง** การศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ ป.ด. (จิตวิทยาการให้คำปรึกษา) มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความเชี่ยวชาญ/ความถนัด : เชี่ยวชาญด้านเครื่องมือทางจิตวิทยา การสร้างแบบประเมินทางจิตวิทยา การให้คำปรึกษาทางจิตวิทยา การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และมีความเชี่ยวชาญในด้านการตรวจประเมินงานวิจัยทางด้านจิตวิทยา

2. **นางสาววราภา สัยงกุล** การศึกษาระดับปริญญาโท จิตวิทยาอุตสาหกรรม และองค์การ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ระดับปริญญาตรี จิตวิทยาคลินิก มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง ผู้อำนวยการสถานพัฒนาและฟื้นฟูเด็กจังหวัดชลบุรี

ความเชี่ยวชาญ/ความถนัด : เชี่ยวชาญด้านเครื่องมือและแบบทดสอบทางจิตวิทยา/จิตวิทยาคลินิก การออกแบบโปรแกรมส่งเสริมและพัฒนาเด็กในสถานสงเคราะห์ และการให้คำปรึกษาในรูปแบบเดี่ยวและรูปแบบกลุ่ม

3. **นางสาวภักดีวิภา จันทะเวช** การศึกษาระดับปริญญาโท จิตวิทยาคลินิกและชุมชน มหาวิทยาลัยรามคำแหง ระดับปริญญาตรี จิตวิทยาคลินิกและชุมชน (เกียรตินิยมอันดับ 2) มหาวิทยาลัยรามคำแหง ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง นักจิตวิทยาปฏิบัติการ หัวหน้าฝ่ายการศึกษา สถานสงเคราะห์เด็กชายบ้านศรีธรรมราช

ความเชี่ยวชาญ/ความถนัด : เชี่ยวชาญด้านการประเมินแบบทดสอบทางจิตวิทยา/จิตวิทยาคลินิก การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การให้คำปรึกษาเด็กและวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว และการสร้างโปรแกรมส่งเสริมและพัฒนาเด็กในสถานสงเคราะห์



ภาคผนวก ค

1. แบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว
2. แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง
3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบนูนอากาศ

แบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว

1. ขั้นตอนการตรวจ IOC

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง X การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว

องค์ประกอบ พฤติกรรมก้าวร้าว	ข้อที่	คะแนนความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			Σr	IOC	หมายเหตุ
		1	2	3			
พฤติกรรมก้าวร้าวที่ แสดงออกทาง ร่างกาย	1	1	1	1		1	ผ่าน
	2	1	1	1		1	ผ่าน
	3	1	1	1		1	ผ่าน
	4	0	1	1		0.67	ปรับปรุง
	5	1	1	1		1	ผ่าน
	6	1	1	0		0.67	ปรับปรุง
	7	1	1	1		1	ผ่าน
	8	1	1	1		1	ผ่าน
	9	1	1	1		1	ผ่าน
	10	1	1	1		1	ผ่าน
	11	1	1	1		1	ผ่าน
	12	1	1	1		1	ผ่าน
	13	1	1	1		1	ผ่าน
	14	1	1	1		1	ผ่าน
	15	1	1	1		1	ผ่าน
	16	1	1	1		1	ผ่าน
	17	1	1	0		0.67	ปรับปรุง
	18	1	1	1		1	ผ่าน
	19	1	1	1		1	ผ่าน
	20	1	1	1		1	ผ่าน
	21	1	1	1		1	ผ่าน
พฤติกรรมก้าวร้าว	22	1	1	0		0.67	ปรับปรุง

ทางวาจา	23	1	1	0		0.67	ปรับปรุง
	24	1	1	1		1	ผ่าน
	25	1	1	1		1	ผ่าน
	26	1	1	1		1	ผ่าน
	27	1	1	1		1	ผ่าน
	28	1	1	1		1	ผ่าน
	29	1	1	1		1	ผ่าน
	30	1	1	1		1	ผ่าน
	31	1	1	1		1	ผ่าน
	32	1	1	1		1	ผ่าน
	33	1	1	1		1	ผ่าน
	34	0	1	-1		0	ตัดทิ้ง
	35	1	1	1		1	ผ่าน
	36	1	1	1		1	ผ่าน
	37	1	1	1		1	ผ่าน

แบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว หลัง IOC คงเหลือ 36 ข้อ

ข้อที่	คำถาม
1.	ฉันไม่สามารถควบคุมความรู้สึกที่จะอยากชกต่อยกับผู้อื่นได้
2.	เมื่อฉันถูกยั่วยุ ฉันจะทำร้ายคนอื่น
3.	ถ้ามีคนหาเรื่องฉัน ฉันจะลงมือเอาคืน
4.	ฉันมีเรื่องต้องเข้าร่วมการต่อสู้มากกว่า คนทั่วไป
5.	ถ้าฉันต้องใช้ความรุนแรงเพื่อปกป้องสิทธิของฉัน ฉันก็จะทำ
6.	เมื่อมีคนมากดดันฉัน ฉันจะระเบิดมันออกไป
7.	ฉันสามารถคิดได้ว่าไม่มีเหตุผลที่ดีพอ สำหรับการตี หรือชกต่อยคน
8.	ฉันจะขว้างสิ่งของที่ถืออยู่ใกล้มือใส่คนที่จะมาทำร้ายฉันก่อน
9.	เมื่อฉันควบคุมสติไม่อยู่ ฉันชอบทำลายสิ่งต่าง ๆ
10.	ถ้าฉันมีไม้หรือสิ่งของอยู่ใกล้มือ ฉันจะคว้ามาตีคนที่มาทำให้ฉันโกรธ
11.	ฉันเคยมีเรื่องทะเลาะ ชกต่อย กับเพื่อนหรือรุ่นพี่
12.	ฉันชอบตบหัวเพื่อนแรง ๆ เพราะฉันคิดว่าทำแล้วสนุกดี
13.	เมื่อฉันไม่พอใจการกระทำของใครบางคน ฉันเคยทำให้พิสูจน์ โดยการชกต่อยกันตัวต่อตัว
14.	ฉันเคยใช้กำลังบังคับ เพื่อข่มขู่ให้อีกฝ่ายหนึ่งยอมฉัน
15.	ฉันเคยแกล้งรุ่นน้องเพื่อให้เขาเกรงกลัวฉัน
16.	ฉันเคยแกล้งรุ่นน้อง เพื่อให้เขาอยู่ในโอวาทฉัน
17.	ฉันเคยหยอกล้อกับเพื่อน แล้วได้รับบาดเจ็บ ในวันนั้นฉันควบคุมความโกรธไม่ได้ จึงเอาคืนด้วยการทำให้เขาบาดเจ็บเช่นกัน
18.	เมื่อเพื่อนถูกทำร้าย ฉันเคยเข้าไปร่วมต่อสู้เพื่อช่วยเหลือเพื่อน
19.	เมื่อฉันไม่ได้รับความยุติธรรม ฉันจะทำให้สิ่งของเสียหาย เพื่อเป็นการระบายอารมณ์
20.	ฉันจะทำลายสิ่งของหรือข้าวของของคนที่ทำให้ฉันไม่พอใจ
21.	ฉันเคยเขียนคำ ต่อว่าบางคน ที่ทำให้ฉันไม่พอใจ เช่น เขียนในห้องน้ำ เขียนใส่ป้าย เขียนใส่กระดาษ เป็นต้น
22.	ฉันบอกเพื่อนของฉันอย่างเปิดเผยเมื่อฉันไม่เห็นด้วยกับพวกเขา

ข้อที่	คำถาม
23.	ฉันมักจะพุดจาไม่เห็นด้วยกับคนอื่นอยู่บ่อยครั้ง
24.	หากมีคนมาโต้แย้งฉัน ฉันจะต้องโต้เถียงกลับไปกับเขาอย่างแน่นอน
25.	ฉันมักจะโต้แย้งกับคนที่มีความคิดเห็นต่างจากฉัน
26.	เพื่อนของฉันบอกว่าฉันค่อนข้างเป็นคนชอบโต้เถียงกับผู้อื่น
27.	ฉันมักนิทว่าร้าย เพื่อให้คนที่ฉันไม่พอใจเจ็บปวด อับอาย หรือเสียชื่อเสียง
28.	เมื่อฉันไม่พอใจเพื่อนหรือผู้อื่น ฉันจะพุดประชดเพื่อให้เขารู้ตัว
29.	ฉันชอบล้อชื่อพ่อแม่เพื่อน หรือรูปร่างหน้าตาของเพื่อน เพราะสนุกดี
30.	ฉันมักจะใช้คำพุดหยาบคาย ระบายความรู้สึกเมื่อเกิดความไม่พอใจ
31.	ฉันเคยด่า ผู้ที่กล่าวหาฉันหรือต่อว่าฉันไม่ดี
32.	เมื่อมีการถกเถียงกับเพื่อนหรือผู้อื่น ฉันจะต้องเถียงจนฉันชนะ
33.	ฉันมักพุดจาเสียงดังขึ้น เมื่อผู้อื่นไม่เห็นด้วยกับฉัน
34.	ฉันเคยพุดข่มขู่เพื่อน หากเพื่อนทำไม่ดีกับฉัน
35.	ถ้าหากฉันถูกลงโทษโดยที่ฉันไม่ผิด ฉันจะโต้เถียง
36.	เมื่อมีคนต่อว่าหรือด่าฉัน ฉันจะตะคอกแล้วด่ากลับทันที

2. ขั้นตอนการ Try Out และหาค่าการทดสอบความเชื่อมั่นด้วย Cronbach's alpha จากการวิเคราะห์ผลโดยใช้โปรแกรม SPSS พบว่า แบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว

มีผลค่า Reliability และ Cronbach's Alpha 0.841 จากข้อคำถาม 36 ข้อ ตัดข้อที่มีค่า Corrected Item-Total Correlation ที่มีค่าน้อยกว่า 0.8 ทำให้เหลือข้อคำถามที่สามารถใช้ได้จำนวน 33 ข้อ

แบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว

ของปริญญาานิพนธ์ เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์”

คำแนะนำ แบบสำรวจนี้เป็นประโยชน์ที่ข้อความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะต่างๆ แม้ว่าบางประโยคอาจจะไม่ตรงกับที่ท่านเป็นอยู่ก็ตาม ขอให้ ทำเครื่องหมาย ✓ เลือกคำตอบที่ตรงกับตัวท่านให้มากที่สุด และคำถามต่อไปนี้ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี โปรดตอบตามความเป็นจริงและตอบทุกข้อ

ข้อที่	คำถาม	ระดับ				
		(1) ไม่ใช่ตัว ฉันเลย	(2) ตรงกับตัว ฉัน เล็กน้อย	(3) ตรงกับตัวฉัน ปานกลาง	(4) ตรงกับตัว ฉันมาก	(5) ตรงกับตัว ฉันอย่างยิ่ง
1.	เมื่อฉันถูกยั่วยุ ฉันจะทำร้ายคนอื่น					
2.	ถ้ามีคนหาเรื่องฉัน ฉันจะลงมือเอาคืน					
3.	ฉันมีเรื่องต้องเข้าร่วมการต่อสู้มากกว่า คนทั่วไป					
4.	ถ้าฉันต้องใช้ความรุนแรงเพื่อปกป้องสิทธิ ของฉัน ฉันก็จะทำ					
5.	เมื่อมีคนมากดดันฉัน ฉันจะระเบิดมัน ออกไป					
6.	ฉันสามารถคิดได้ว่าไม่มีเหตุผลที่ดีพอ สำหรับการตี หรือชกต่อยคน					
7.	เมื่อฉันควบคุมสติไม่อยู่ ฉันชอบทำลาย สิ่งต่าง ๆ					
8.	ถ้าฉันมีไม้หรือสิ่งของอยู่ใกล้มือ ฉันจะคว้า มาตีคนที่มาทำให้ฉันโกรธ					
9.	ฉันเคยมีเรื่องทะเลาะ ชกต่อย กับเพื่อนหรือ รุ่นพี่					
10.	ฉันชอบตบหัวเพื่อนแรง ๆ เพราะฉันคิดว่า ทำแล้วสนุกดี					
11.	เมื่อฉันไม่พอใจการกระทำของใครบางคน ฉันเคยทำให้พิสูจน์ โดยการชกต่อยกัน ตัวต่อตัว					
12.	ฉันเคยใช้กำลังบังคับ เพื่อข่มขู่ให้อีกฝ่าย หนึ่งยอมฉัน					

ข้อที่	คำถาม	ระดับ				
		(1) ไม่ใช่ตัว ฉันเลย	(2) ตรงกับตัว ฉัน เล็กน้อย	(3) ตรงกับตัวฉัน ปานกลาง	(4) ตรงกับตัว ฉันมาก	(5) ตรงกับตัวฉัน อย่างยิ่ง
13.	ฉันเคยแกลังรุ่มนึ่งเพื่อให้เขาเกรงกลัวฉัน					
14.	ฉันเคยแกลังรุ่มนึ่ง เพื่อให้เขาอยู่ในโอวาท ฉัน					
15.	ฉันเคยหยอกล้อกับเพื่อน แล้วได้รับบาดเจ็บ ในวันนั้นฉันควบคุมความโกรธไม่ได้ จึงเอา คืนด้วยการทำให้เขาบาดเจ็บเช่นกัน					
16.	เมื่อเพื่อนถูกทำร้าย ฉันเคยเข้าไปร่วมต่อสู้ เพื่อช่วยเหลือเพื่อน					
17.	เมื่อฉันไม่ได้รับความยุติธรรม ฉันจะทำให้ สิ่งของเสียหาย เพื่อเป็นการระบายอารมณ์					
18.	ฉันจะทำลายสิ่งของหรือข้าวของของคนที่ทำ ให้ฉันไม่พอใจ					
19.	ฉันเคยเขียนคำ ต่อว่าบางคน ที่ทำให้ฉันไม่ พอใจ เช่น เขียนในห้องน้ำ เขียนใส่ป้าย เขียนใส่กระดาษเป็นต้น					
20.	ฉันบอกเพื่อนของฉันอย่างเปิดเผยเมื่อฉันไม่ เห็นด้วยกับพวกเขา					
21.	หากมีคนมาได้แฉฉัน ฉันจะต้องโต้เถียง กลับไปกับเขาอย่างแน่นอน					
22.	ฉันมักจะโต้แย้งกับคนที่มีความคิดเห็นต่าง จากฉัน					
23.	เพื่อนของฉันบอกว่าฉันค่อนข้างเป็นคนชอบ โต้เถียงกับผู้อื่น					
24.	ฉันมักนินทาว่าร้าย เพื่อให้คนที่ฉันไม่พอใจ เจ็บปวด อับอาย หรือเสียชื่อเสียง					
25.	เมื่อฉันไม่พอใจเพื่อนหรือผู้อื่น ฉันจะพูด ประชดเพื่อให้เขารู้ตัว					
26.	ฉันชอบล้อชื่อพ่อแม่เพื่อน หรือรูปร่าง หน้าตาของเพื่อน เพราะสนุกดี					
27.	ฉันมักจะใช้คำพูดหยาบคาย ระบาย ความรู้สึกเมื่อเกิดความไม่พอใจ					

ข้อที่	คำถาม	ระดับ				
		(1) ไม่ใช่ตัวฉัน เลย	(2) ตรงกับตัว ฉันเล็กน้อย	(3) ตรงกับตัวฉัน ปานกลาง	(4) ตรงกับตัวฉัน มาก	(5) ตรงกับตัว ฉัน อย่างยิ่ง
27.	ฉันมักจะใช้คำพูดหยาบคาย ระบาย ความรู้สึกเมื่อเกิดความไม่พอใจ					
28.	ฉันเคยตำ ผู้ที่กล่าวหาฉันหรือต่อว่า ฉันไม่ดี					
29.	เมื่อมีการถกเถียงกับเพื่อนหรือผู้อื่น ฉันจะต้องเถียงจนฉันชนะ					
30.	ฉันมักพุดจาเสียงดังขึ้น เมื่อผู้อื่นไม่เห็น ด้วยกับฉัน					
31.	ฉันเคยพุดชมหมู่เพื่อนหากเพื่อนทำไม่ได้ กับฉัน					
32.	ถ้าหากฉันถูกลงโทษโดยที่ฉันไม่ผิด ฉันจะได้เถียง					
33.	เมื่อมีคนต่อว่าหรือตำฉัน ฉันจะตะคอก แล้วด่ากลับทันที					

แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง

1. ขั้นตอนการตรวจ IOC

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง X การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง

การกำกับตนเอง	ข้อที่	คะแนนความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคน ที่			Σr	IOC	หมายเหตุ
		1	2	3			
การสังเกตตนเอง	1	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	2	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	3	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	4	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	5	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	6	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	7	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
การตัดสินใจตนเอง	8	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	9	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	10	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	11	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	12	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	13	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	14	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	15	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	16	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	17	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	18	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
การแสดงปฏิกิริยา ต่อตนเอง	19	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	20	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	21	1	0	1		0.67	ปรับปรุง
	22	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	23	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	24	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์

	25	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	26	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	27	0	1	1		0.67	ปรับปรุง
	28	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	29	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	30	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
	31	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์

หมายเหตุ : ข้อคำถามลบ ประกอบด้วยข้อที่ 8 ข้อที่ 10 ข้อที่ 11 ข้อที่ 12 ข้อที่ 13 และข้อที่ 19

2. ขั้นตอนการ Try Out และหาค่าการทดสอบความเชื่อมั่นด้วย Cronbach's alpha

จากการวิเคราะห์ผลโดยใช้โปรแกรม SPSS พบว่า แบบวัดความสามารถในการทำกับตนเอง

มีผลค่า Reliability และ Cronbach's Alpha เท่ากับ 0.843 โดยจากข้อคำถาม 31 ข้อ ตัดข้อที่มีค่า Corrected Item-Total Correlation ที่มีค่าน้อยที่สุดออกจำนวน 5 ข้อ ทำให้เหลือข้อคำถาม จำนวน 26 ข้อ

แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง

ของปริญญาโท เรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์”

คำแนะนำ

ให้ท่านอ่านคำถามแต่ละข้อ และทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความเป็นจริงที่ตรงกับตัวท่าน ในระดับ “น้อยที่สุด” “น้อย” “ปานกลาง” “มาก” “มากที่สุด” เพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อ คำถาม กรุณาตอบทุกข้อให้ใกล้เคียงความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา

ข้อ ที่	คำถาม	ระดับความเป็นจริงที่ตรงกับตัวท่าน				
		น้อย ที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
1.	เมื่อคุณมีพฤติกรรมก้าวร้าวคุณสามารถบอกตนเองได้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับคุณในขณะนั้น					
2.	คุณสามารถบอกได้ว่ากำลังจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา					
3.	เมื่อเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวคุณสามารถสามารถที่จะควบคุมมันได้					
4.	เมื่อคุณนึกถึงพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง คุณมักจะมีความคิดที่ไม่ดีต่อเหตุการณ์นั้น					
5.	คุณมักจะสังเกตอารมณ์ และร่างกายของตนเองเมื่อแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวที่เสร็จสิ้นแล้ว					
6.	คุณพยายามตั้งเป้าหมายเพื่อจะไม่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา					
7.	คุณเคยจดบันทึก หรือนับจำนวนการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของคุณว่าเกิดขึ้นเป็นจำนวนกี่ครั้ง					
8.	คุณตัดสินใจถูกแล้วที่แสดงพฤติกรรมทำร้ายคู่อริ หรือต่อว่าบุคคลอื่น					
9.	คุณเคยเปรียบเทียบการแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองกับเพื่อน ร่วมชั้นหรือกับคนอื่น					
10.	คุณคิดว่าคุณและเพื่อนแสดงความก้าวร้าวเป็นเรื่องปกติของวัยรุ่นทั่วไป					

ข้อที่	คำถาม	ระดับความเป็นจริงที่ตรงกับตัวท่าน				
		น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
11.	เมื่อคุณจะด่าว่าหรือทำร้ายผู้อื่น คุณมักจะคิดก่อนเสมอว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้ว					
12.	คุณคิดว่าคุณทำถูกต้องทุกครั้ง เมื่อลุกขึ้นสั่งจัดการ กับคนที่คุณไม่ชอบ					
13.	เมื่อคุณโดนครูด่าหรือต่อว่า คุณต้องต่อว่าครูหรือตำหนิครูกลับ เป็นสิ่งที่เหมาะสมแล้ว					
14.	คุณมักจะตั้งเป้าหมายในการพัฒนาตนเองให้มีพฤติกรรมที่ดีขึ้น					
15.	คุณคิดว่าคุณสามารถเรียนรู้ และปรับเปลี่ยนตนเองให้มีพฤติกรรมที่ดีขึ้น เช่น การไม่พูดจาทำร้ายผู้อื่น การให้อภัยผู้อื่นได้ การไม่แสดงอาการก้าวร้าว เป็นต้น					
16.	เมื่อมีคนมาทำให้คุณไม่พอใจ คุณมักจะโมโห					
17.	เมื่อคุณโดนเพื่อนกลั่นแกล้ง คุณรู้สึกโกรธมาก					
18.	เมื่อคุณโดนเพื่อนทำร้ายร่างกาย คุณรู้สึกโกรธมาก					
19.	เมื่อคุณแสดงอาการก้าวร้าวออกมาทุกครั้ง คุณมักจะไม่รู้ตัวว่าตนกำลังทำอะไรอยู่					
20.	คุณไม่สามารถรับรู้ว่าคุณกำลังรู้สึกโมโห และกำลังจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา					
21.	เมื่อมีคนมายั่วให้คุณเกิดความไม่พอใจ คุณจะไม่สนใจ					
22.	เมื่อคุณทะเลาะวิวาทกับเพื่อนหรือผู้อื่นแล้ว คุณมักจะทบทวนเรื่องราวนั้น แล้วบอกกับตนเองว่าจะไม่ให้เกิดขึ้นอีก					
23.	คุณสามารถประเมินตนเองได้ว่าคุณมีความรู้สึกอย่างไร หรือกำลังแสดงพฤติกรรมอะไรอยู่ได้					

ข้อ ที่	คำถาม	ระดับความเป็นจริงที่ตรงกับตัวท่าน				
		น้อย ที่สุด	น้อย	ปาน กลาง	มาก	มากที่สุด
24.	ใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา คุณสามารถกำกับควบคุมตนเองไม่ให้พูดจาต่อว่า ตำผู้อื่น หรือแสดงอาการไม่พอใจผู้อื่นที่มาช่วยยูได้					
25.	คุณจะไม่ตอบโต้ หากมีคนมาพยายามหาเรื่องคุณ หรือมาทำร้ายคุณ					
26.	เมื่อคุณสามารถกำกับพฤติกรรมไม่ดีของตนเองได้ คุณจะชื่นชมตนเอง					



ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
ตาราง X การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบประเมินการกำกับตนเอง
แบบคำถามปลายเปิด

องค์ประกอบข้อ คำถามพฤติกรรม ก้าวร้าวที่ต้องการ ควบคุม	ข้อที่	คะแนนความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			Σr	IOC	หมายเหตุ
		1	2	3			
เป้าหมายของตนเอง	1	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
เป้าหมายกลุ่ม	2	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์

แบบประเมินการกำกับตนเองแบบคำถามปลายเปิด

โดยพัฒนามาจากรัตนา ตาบัง (2550)

คำสั่ง : ข้อ 1.1 ให้ท่านเขียนเป้าหมายพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองอย่างน้อย 1 อย่าง/เรื่อง ที่ตนต้องการควบคุม

ข้อ 2.1 ให้ท่านเขียนเป้าหมายพฤติกรรมก้าวร้าวของกลุ่มที่มีร่วมกัน มาอย่างน้อย 1 อย่าง/เรื่อง ที่กลุ่มเห็นว่าต้องการควบคุม

เมื่อหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมเรียบร้อยแล้ว จะดำเนินการตอบในข้อที่เหลือ

ชื่อ อายุ

พฤติกรรมก้าวร้าวที่ต้องการควบคุม

1. เป้าหมายของตนเอง

1.1 เป้าหมาย :

1.2 การตัดสินใจ (ทำได้/ทำไม่ได้) :

1.3 การตอบสนอง :

2. เป้าหมายกลุ่ม

2.1 เป้าหมาย :

2.2 การตัดสินใจ (ทำได้/ทำไม่ได้) :

2.3 การตอบสนอง :

หมายเหตุ : แบบประเมินฯ นี้ จะดำเนินการเขียนในช่วง ครั้งที่ 3 ของขั้นตอนการให้คำปรึกษากลุ่มโดยโปรแกรมบูรณาการ

ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ตาราง การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ครั้งที่	หัวข้อประเมิน	คะแนนความ คิดเห็นของ ผู้ทรงคุณวุฒิคน ที่			Σr	IOC	หมายเหตุ
		1	2	3			
1	ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ : การให้คำปรึกษาผู้จักฉัน รู้จักเธอ	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
2	การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติ การ ปล่อยวาง การยับยั้งชั่งใจ และการ กำหนดเป้าหมายในการกำกับตนเอง (1)	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
3	การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติ การ ปล่อยวาง การยับยั้งชั่งใจ และการ กำหนดเป้าหมายในการกำกับตนเอง (2)	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
4	การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสมาธิเพื่อ ความสงบของจิตใจ และสร้างควม รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น (1)	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
5	การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสมาธิเพื่อ ความสงบของจิตใจและสร้างควม รับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น (2)	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
6	การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติกับการ ปล่อยวาง และการยับยั้งชั่งใจ และการ กำหนดเป้าหมายในการกำกับตนเอง (1)	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
7	การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติกับการ ปล่อยวาง และการยับยั้งชั่งใจ และการ กำหนดเป้าหมายในการกำกับตนเอง (2)	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
8	การให้คำปรึกษาเพื่อการเมตตาตัวเอง การเมตตาผู้อื่น การให้อภัย และการ ตัดสินใจ (1)	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์

9	การให้คำปรึกษาเพื่อการเมตตาตัวเอง การเมตตาผู้อื่น การให้อภัย และการ ตัดสินใจ (2)	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
10	การให้คำปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยน ชีวิตให้เกิดเจริญอกงามกับตัวฉัน (1)	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
11	การให้คำปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยน ชีวิตให้เกิดเจริญอกงามกับตัวฉัน (2)	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์
12	การสรุป ยุติการให้คำปรึกษากลุ่ม ปิดกลุ่ม	1	1	1		1	ผ่านเกณฑ์



โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

วันที่	ช่วงเวลา	ระยะขั้นของกลุ่ม	หัวข้อ
1	ช่วงที่ 1 เวลา 09.00 – 11.00 น.	ขั้นนำ	“การให้คำปรึกษาผู้จักฉัน – รู้จักเธอ (1)”
2	ช่วงที่ 2 เวลา 09.00 – 11.00 น.	ขั้นนำ	การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติและการกำหนดเป้าหมายในการกำกับตนเอง (1)
3	ช่วงที่ 3 เวลา 09.00 – 11.00 น.	การเปลี่ยนแปลง	การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติและการกำหนดเป้าหมายในการกำกับตนเอง (2)
4	ช่วงที่ 4 เวลา 09.00 – 11.00 น.	การเปลี่ยนแปลง	การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสมาธิเพื่อความสงบของจิตใจและสร้างความรับผิดชอบ ต่อตนเองและผู้อื่น (1)
5	ช่วงที่ 5 เวลา 09.00 – 11.00 น.	การเปลี่ยนแปลง	การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสมาธิเพื่อความสงบของจิตใจและสร้างความรับผิดชอบ ต่อตนเองและผู้อื่น (2)
6	ช่วงที่ 6 เวลา 09.00 – 11.00 น.	การเปลี่ยนแปลง	การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติกับการปล่อยวาง การยับยั้งชั่งใจ และกระบวนการตัดสินใจ (1)
7	ช่วงที่ 7 เวลา 09.00 – 11.00 น.	การเปลี่ยนแปลง	การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติกับการปล่อยวาง การยับยั้งชั่งใจ และกระบวนการตัดสินใจ (2)
8	ช่วงที่ 8 เวลา 09.00 – 11.00 น.	การเปลี่ยนแปลง	การให้คำปรึกษาเพื่อการเมตตาตัวเอง การเมตตาผู้อื่น การให้อภัยและการตัดสินใจ (1)
9	ช่วงที่ 9 เวลา 09.00 – 11.00 น.	การเปลี่ยนแปลง	การให้คำปรึกษาเพื่อการเมตตาตัวเอง การเมตตาผู้อื่น การให้อภัย และการตัดสินใจ (2)
10	ช่วงที่ 10 เวลา 09.00 – 11.00 น.	การเปลี่ยนแปลง	การให้คำปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนชีวิตให้เกิดเจริญงอกงามกับตัวฉัน (1)

11	ช่วงที่ 11 เวลา 09.00 – 11.00 น.	การเปลี่ยนแปลง	การให้คาปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยน ชีวิตให้เกิดเจริญงอกงามกับตัวฉัน (2)
12	ช่วงที่ 12 เวลา 09.00 – 11.00 น.	ยุติ	การให้คาปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยน ชีวิต ให้เกิดเจริญงอกงามกับตัวฉัน



ครั้งที่ 1

ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ
“การให้คำปรึกษาผู้จักจั่น – รู้จักเธอ (1)”

90 – 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ข้อมูลแจ้งข้อตกลงและกติกา รวมถึงชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดการเข้าร่วมวิจัย
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้บำบัดและสมาชิกในกลุ่ม รวมถึงให้เกิดความรู้สึกไว้วางใจซึ่งกันและกัน
3. เพื่อให้เด็กและวัยรุ่นเกิดการปรับตัวและเรียนรู้วิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันตลอดระยะเวลาที่อยู่ภายในกลุ่ม
4. เพื่อกำหนดกติกากลุ่มร่วมกัน

หลักคิด

สัมพันธภาพระหว่างผู้บำบัดกับสมาชิกภายในกลุ่มและสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยกันเองนั้น มีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวมนุษยนิยมเพราะจะช่วยเอื้อและสนับสนุนให้สมาชิกภายในกลุ่มเกิดความรู้สึกปลอดภัยเกิดความไว้วางใจต่อกันภายในกลุ่ม ซึ่งจะส่งผลต่อความพร้อมที่จะเรียนรู้ตนเอง ผู้อื่น และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงความคิด และอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองไปตามเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ อันเป็นการนำไปสู่การปรับเปลี่ยนตนเองเกิดความสมดุลทางจิตใจเกิดความสงบ มีความสุข พร้อมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในทิศทางที่ดีขึ้นได้

อุปกรณ์

1. เอกสารให้ความรู้ที่ 1 แนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีเกสตัลท์และการฝึกสติ
2. เอกสารให้ความรู้ที่ 2 พฤติกรรมก้าวร้าว
3. เอกสารให้ความรู้ที่ 3 การกำกับตนเอง
4. ใบงานที่ 1 “วาดภาพตนเอง”
5. ใบงานที่ 2 “รู้จักฉัน-รู้จักเธอ”

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก พร้อมทั้งแนะนำตนเอง และเชิญชวนให้สมาชิกแนะนำตนเองเป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างสัมพันธภาพเพื่อให้เกิดความไว้วางใจและเกิดความกลมเกลียวกันภายในกลุ่ม (5 นาที)
2. ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบบูรณาการ รูปแบบของกระบวนการที่แจ่มชัดวัตถุประสงค์ และแจ้งข้อตกลงเบื้องต้นของการอยู่ร่วมกันในกลุ่ม (5 นาที)
3. เปิดโอกาสให้สมาชิกกลุ่มได้ซักถามสิ่งที่สงสัยและกำหนดกติกากลุ่มร่วมกัน รวมถึงให้โอกาสเสนอข้อตกลงอื่น ๆ ตามความเหมาะสม (15 นาที)
4. ให้สมาชิกกลุ่มได้ร่วมสุนทรียสนทนาพูดคุยถึงความคาดหวังของการเข้าร่วมกระบวนการกลุ่มในครั้งนี้ (10 นาที)
5. เชิญชวนให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มสร้างความผ่อนคลายให้กับตัวเอง โดยผู้นำกลุ่มจะให้สมาชิกกลุ่มค่อย ๆ หลับตา วางอุปกรณ์ สิ่งที่อยู่ในมือ หรือนำติดตัวมา ให้วางไว้ที่ ๆ ปลอดภัย และสมาชิกทุกคนนั่งสบาย ๆ อยู่กับลมหายใจ และนับ 1 – 10 ซ้ำ ๆ ในใจ ทำแบบนี้ 3 รอบ (10 นาที)
6. ทุก ๆ คนค่อย ๆ ลืมตา และผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 1 “วาดภาพตนเอง” และดินสอ/สี ให้กับสมาชิกกลุ่มทุกคน หลังจากนั้นให้คำสั่งให้วาดภาพตัวเองลงในกระดาษแผ่นนี้ โดยวาดได้อิสระ พร้อมกับให้เด็กสามารถเลือกที่นั่งบนโต๊ะญี่ปุ่น ที่จัดเตรียมไว้ให้ 1 โต๊ะ : 1 คน ซึ่งทุกคนจะไม่สามารถเห็นภาพของเพื่อนได้ หลังจากทุกคนวาดรูปตัวเองเสร็จแล้ว ผู้นำกลุ่มให้คำสั่งว่า “ให้ทุกคนใส่ข้อมูล 3 อย่างนี้ลงไปในภาพที่วาด” “1. อาหารที่ชอบ 2. กีฬาที่ชอบ 3. ฉายา” (15 นาที)
7. เมื่อทุกคนวาดภาพเสร็จแล้ว จะให้กลับเข้ามานั่งในกลุ่มเป็นวงกลม และให้ปิดภาพของตนเองไว้เป็นความลับ ห้ามให้สมาชิกคนอื่นเห็น
8. ผู้นำกลุ่มใบงานที่ 1 จากทุกคนในกลุ่ม แล้วทำการคละ สลับใบงาน แล้วแจกให้สมาชิกในกลุ่มทีละคน ๆ ละ 1 แผ่น จนครบและตรวจสอบว่าสมาชิกกลุ่มคนใดได้ชื่อของตนเอง ก็จะทำการสลับเปลี่ยนให้ (5 นาที)
9. จากนั้น จะให้สมาชิกกลุ่มเริ่มดูดูใบงาน และวิเคราะห์ภาพทีละคน โดยให้ทายว่า ใบงานที่ตนถืออยู่นั้นเป็นของสมาชิกคนใดภายในกลุ่ม พร้อมกับรูปภาพให้เพื่อน ๆ ในกลุ่มได้เห็นพร้อมกัน และให้เพื่อน ๆ คนอื่น ได้เสนอความคิดเห็น และเสนอชื่อคิดว่าเป็นใคร (โดยเจ้าของใบงานห้ามบอกว่าเป็นของตน) จากนั้นผู้นำกลุ่มก็จะทำการถาม โดยให้เจ้าของภาพเป็นผู้เฉลย ซึ่งจะมีการเวียนภาพครบตามจำนวนสมาชิกภายในกลุ่ม (20 นาที)

10. แจกใบงานที่ 2 “รู้จักฉัน-รู้จักเธอ” เมื่อสมาชิกได้สร้างสัมพันธ์ภาพเบื้องต้นด้วยกันแล้ว ต่อมาจะเป็นใบงานรู้จักฉันรู้จักเธอ โดยให้ทุกคนเขียนข้อดีของตนเองอย่างน้อย 3 ข้อ พร้อมนำเสนอให้เพื่อน ๆ สมาชิกในกลุ่มฟัง (10 นาที)

11. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้ตามเอกสารให้ความรู้ที่ 1 แนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีเกสตันส์และการฝึกสติ เอกสารให้ความรู้ที่ 2 พฤติกรรมก้าวร้าว และเอกสารให้ความรู้ที่ 3 การกำกับตนเอง (20 นาที)

12. สรุปผล และนัดหมายการเข้าร่วมกลุ่มในครั้งต่อไป (5 นาที)



เอกสารให้ความรู้ที่ 1 แนวคิดการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์และการฝึกสติ

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หมายถึง การให้คำปรึกษา ให้ความช่วยเหลือบุคคลที่ปกติ ให้สามารถยอมรับปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง และพยายามแก้ปัญหาต่าง ๆ ของตนเอง รวมไปถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเชิงลบให้ลดลงไปได้ และเพิ่มพฤติกรรมเชิงบวกให้กับตนเองได้เช่นกัน โดยการอาศัยกลุ่มสมาชิกที่มีความคล้ายคลึงกันของเรื่องราวที่ต้องการได้รับคำปรึกษา และสมาชิกกลุ่มจะได้ทำหน้าที่ในการช่วยเหลือเพื่อน ๆ สมาชิกคนอื่น ๆ ได้ด้วย ซึ่งการบูรณาการเทคนิคการให้คำปรึกษาที่ อาศัยทฤษฎี 2 ทฤษฎี คือ

1. การให้คำปรึกษาตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ เป็นการให้คำปรึกษาโดยอ้างอิงประสบการณ์ ซึ่งส่วนใหญ่เน้นที่การมีสติหรือการตระหนักรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และการทำงานของกายกับใจที่ควบคู่กันไป

ความเชื่อของการบำบัดแนวเกสตัลท์ พอสรุปได้ดังนี้

1) มนุษย์มีลักษณะเป็นหน่วยที่มีความสมบูรณ์อยู่ในตนเอง ร่างกาย อารมณ์ ความคิด ประสาทสัมผัสและการรับรู้ มีการทำงานที่สัมพันธ์กัน มนุษย์จึงมีลักษณะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับการเข้าใจมนุษย์นั้นจะเข้าใจเฉพาะในแต่ละส่วนไม่ได้ จำเป็นต้องเข้าใจลักษณะของหน่วยเต็มทั้งหน่วย คือบุคคล

2) มนุษย์เป็นส่วนหนึ่งของสิ่งแวดล้อม การที่จะเข้าใจมนุษย์ให้ลึกซึ่งจำเป็นต้องเข้าใจทั้งบุคคล และสภาพแวดล้อมของเขา

3) มนุษย์เป็นผู้เลือกที่จะแสดงพฤติกรรมของตนเองในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายนอกและภายใน

4) มนุษย์มีความสามารถที่จะรับรู้หรือสัมผัสถึงความคิด อารมณ์ และการรับรู้ของตนเอง

5) มนุษย์มีประสิทธิภาพในการรับรู้ถึงตนเอง มีสติ (Self Awareness) จึงทำให้มนุษย์มีความสามารถในการตัดสินใจเลือก พร้อมทั้งมีความรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขา

6) มนุษย์มีความสามารถที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7) มนุษย์ไม่สามารถนำตนเองไปเผชิญกับอดีตหรืออนาคตได้ เขาสามารถเผชิญเหตุการณ์ด้วยตนเองได้กับปัจจุบันเท่านั้น นั่นคือ คนเราสามารถรับรู้ถึงประสบการณ์ส่วนตนจากปัจจุบันเท่านั้น อดีตหรืออนาคตสามารถรับรู้ได้จากปัจจุบัน โดยการจำหรือการคิดคาดหวัง

8) โดยพื้นฐานของธรรมชาติแล้ว มนุษย์เราไม่ดีขึ้นหรือไม่เลวโดยกำเนิด

2. การให้คำปรึกษาโดยการฝึกสติหรือใช้สติเป็นฐาน (Mindfulness) คือ การฝึก การฟัง ความใส่ใจของตนไปที่อารมณ์ ความคิด และความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนี้ อย่างตั้งใจ โดยยอมรับ และไม่มีการตัดสิน ซึ่งเรียนรู้และฝึกฝนจำแนกทักษะที่เป็นองค์ประกอบของสติได้ 4 องค์ประกอบ ได้แก่

1) การสังเกต - ความสามารถในการรับรู้และใส่ใจกับสิ่งแวดล้อมภายนอก เช่น เสียง สัมผัส และกลิ่นรอบตัว รวมทั้งการสังเกตปรากฏการณ์ภายในบุคคล เช่น การสังเกตการรับรู้ กระบวนการทางความคิดและอารมณ์

2) การบรรยาย - ความสามารถในการอธิบาย ระบุ และวิเคราะห์อย่างไม่ตัดสิน (Don't Judge) ต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในขั้นตอนการรับรู้ของจิตใจ และพิจารณาถึงความสนใจไปที่กระบวนการของจิตได้ พร้อมทั้งสามารถปรับเปลี่ยนเปลี่ยนมุมมอง วิธีคิด ให้เกิดการคิดแบบ การตัดสินหรือการคาดคะเนเกี่ยวกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น

3) การแสดงออกด้วยความตระหนักรู้ - ความสามารถในการทำกิจกรรมหรือแสดง พฤติกรรมของบุคคลอย่างมีความตระหนักรู้ต่อตนเองผ่านการมุ่งความสนใจไปที่พฤติกรรมนั้นๆ โดยไม่มีการแบ่งสติไปกับสิ่งอื่น ซึ่งมีลักษณะตรงข้ามกับการตอบสนองอัตโนมัติที่เป็นพฤติกรรมที่ ทำไปโดยขาดความตระหนักรู้

4) การยอมรับ - ความสามารถในการที่จะยอมรับต่อสิ่งที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการตัดสินผ่าน การหยุดการประเมินหรือการจำแนกที่มีต่อสิ่งต่างๆ เช่น ดี/ไม่ดี ถูก/ผิด หรือ มีค่า/ไม่มีค่า และอยู่กับความเป็นจริงโดยไม่หลีกเลี่ยง หลบหนี หรือพยายามเปลี่ยนแปลง

เอกสารให้ความรู้ที่ 2 พฤติกรรมก้าวร้าว





พฤติกรรมก้าวร้าว คือ พฤติกรรมที่แสดงออกทางการกระทำ (Physical Aggression) หรือคำพูด (Verbal Aggression) หรือทั้งทางร่างกายและคำพูด ที่แสดงออกต่อบุคคล สิ่งมีชีวิต หรือวัตถุสิ่งของอื่นใด และความก้าวร้าวอาจเพิ่มระดับขึ้นเป็นความรุนแรงโดยมีเจตนากระทำอันตรายโดยตรงต่อบุคคล สิ่งมีชีวิต หรือวัตถุสิ่งของอื่นใด ทั้งการกระทำโดยตรงหรือโดยอ้อม ผลลัพธ์อาจจะเกิดอันตรายหรือไม่ก็ตาม แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาท่าทาง หมายถึง การแสดงออกของวัยรุ่นที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย ไม่สบายใจ เช่น การแสดงสีหน้าบึ้งตึง การทำร้ายตนเอง การชกต่อย การผลัก และการขว้างปาสิ่งของ

2. พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาถ้อยคำ หมายถึง การใช้วาจาของวัยรุ่นที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย ไม่สบายใจ เช่น การพูดโต้เถียงด้วยความเกรี้ยวกราด การตะโกน ตะคอก การพูดคำหยาบคาย การพูดข่มขู่ การพูดล้อเลียน การพูดเยาะเย้ย และการพูดประชดประชัน สำหรับในการวัดพฤติกรรมก้าวร้าวในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการวัดโดยแบบสำรวจพฤติกรรมก้าวร้าว

ชวนคิดส์กันดี !!

พฤติกรรมก้าวร้าวข้างบน ตรงกับตัวฉันบ้างไหม ?  

และความก้าวร้าวอะไรที่ตรงกับตัวฉันบ้างนะ.....

.....

เอกสารให้ความรู้ที่ 3 การกำกับตนเอง

การกำกับตนเอง

คือ การมีส่วนร่วมของบุคคลในการควบคุม และปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ได้รับความรู้ ทักษะ ตลอดจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยบุคคลจะต้องมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนของตนเองอย่างตั้งใจและกระตือรือร้น มีการกำหนดเป้าหมายวางแผนการเรียนรู้และการประเมินการกระทำตามแผนที่วางไว้ ตลอดจนการกำกับและควบคุมความคิด แรงจูงใจและพฤติกรรม

ประกอบด้วย 3 กระบวนการ

1) การสังเกตตนเอง หมายถึง การตั้งเป้าหมาย โดยการกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือกำหนดเกณฑ์ในการแสดงพฤติกรรมหนึ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง และการเตือนตนเอง โดยการสังเกตและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายที่เกิดขึ้นด้วยตนเองเพื่อเป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมที่ตนเองกระทำ

2) การตัดสินตนเอง หมายถึง การเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำตามเป้าหมายที่วางไว้

3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง หมายถึง การประเมินพฤติกรรมและความเป็นไปได้ที่จะประสบความสำเร็จ

ใบงานที่ 1 “วาดภาพตนเอง”

คำสั่ง : ให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพตนเองในกระดาษแผ่นนี้ วาดแบบใดก็ได้ตามที่ต้องการ โดยห้ามให้เพื่อนข้าง ๆ เห็นรูปภาพของตน พร้อมทั้งให้เขียนข้อมูล 3 อย่าง ได้แก่ 1. อาหารที่ชอบ 2. กีฬาที่ชอบ 3. ฉายา



1. อาหารที่ชอบ = 2. กีฬาที่ชอบ = 3. ฉายา =

ใบงานที่ 2 “ รู้จักฉัน-รู้จักเธอ ”

ข้อดีของฉันอย่างน้อย 3 ข้อ

1.....

2.....

3.....

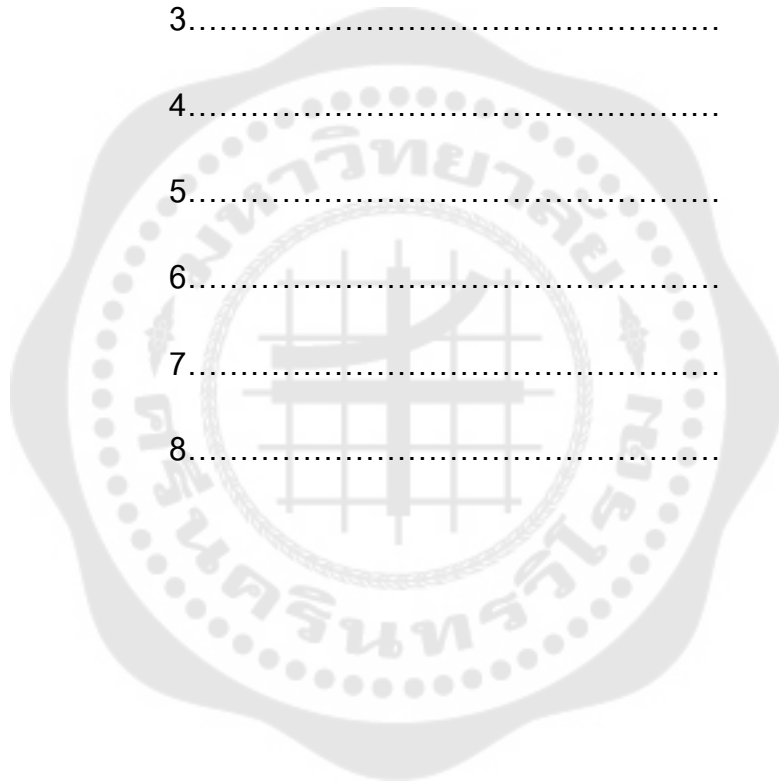
4.....

5.....

6.....

7.....

8.....



ครั้งที่ 2
การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติ
และการกำหนดเป้าหมายในการกำกับตนเอง (1)

90 – 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับปัจจุบันขณะ
2. เพื่อให้รู้ และเข้าใจคำว่าสติหมายความว่าอย่างไร
3. เพื่อให้สังเกตตนเอง (self – observation) ได้ ได้แก่ การสามารถสังเกตความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการแสดงออกทางร่างกายของตนเองได้
4. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มกำหนดเป้าหมายในการกำกับตนเอง

หลักคิด

กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มในระยะเริ่มต้นนี้ จะให้สมาชิกกลุ่มได้ทราบถึงความหมายของคำว่า “สติ” “การตระหนักรู้เกี่ยวกับปัจจุบัน (Awareness & Here and Now)” ซึ่งเป็นพื้นฐานความเข้าใจสำคัญของโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการชุดนี้ เมื่อสมาชิกกลุ่มเรียนรู้และเข้าใจแล้ว จะทำให้กระบวนการเป็นไปในทิศทางเดียวกัน และเมื่อเด็กและวัยรุ่นเข้าใจความหมายของคำดังกล่าวแล้ว จะได้เชิญชวนให้เด็กได้สังเกตตนเอง โดยให้สังเกตความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และการแสดงออกทางร่างกายของตน เพื่อให้เด็กได้กำหนดเป้าหมายของการกำกับตนเองได้ตรงกับเป้าหมายภายในของตน

อุปกรณ์

1. เอกสารให้ความรู้ที่ 4 ความหมายของคำว่า “สติ” (15 นาที)
2. เอกสารให้ความรู้ที่ 5 การสังเกตตนเอง (self - observation) (15 นาที)
3. แบบประเมินการกำกับตนเองแบบคำถามปลายเปิด ครั้งที่ 1 (20 นาที)
4. ใบงานที่ 3 “Feedback ของตน” (20 นาที)

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก พร้อมกับสอบถามข้อมูลทั่วไป เช่น “วันนี้เป็นอย่างไรบ้าง” “ทุกคนสบายดีไหม” “ทานข้าวกันแล้วหรือยัง” เป็นต้น (5 นาที)
2. ผู้นำกลุ่มเริ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ทำสมาธิ อยู่นิ่ง ๆ กับลมหายใจของตัวเอง (15 นาที)
3. ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนและพูดคุยบอกความรู้สึก ความคิด ของตัวเอง ณ ขณะนั้น สั้น ๆ (10 นาที)
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอ่านและทำความเข้าใจเอกสารให้ความรู้ที่ 4 ความหมายของคำว่า “สติ” พร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (10 นาที)
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอ่านและทำความเข้าใจเอกสารให้ความรู้ที่ 5 การสังเกตตนเอง (self - observation) พร้อมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น (10 นาที)
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำแบบประเมินการกำกับตนเองแบบคำถามปลายเปิด ครั้งที่ 1 (20 นาที)
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มในครั้ง นี้ และผู้นำกลุ่มชมความสามารถที่จะพัฒนาได้อีกและบอกตัวอย่างที่จะเกิดขึ้น (20)
8. ใบบงานที่ 3 “Feedback ของตน” (20 นาที)
9. ปิดกลุ่ม

การประเมิน

ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม

เอกสารให้ความรู้ที่ 4 ความหมายของคำว่า “สติ”

สติ คือ อะไร ?

.....

.....

.....

.....

สติ

คือ การที่เราตั้งสติอยู่กับปัจจุบัน รับรู้ถึงสิ่งที่เรากำลังเผชิญอยู่หรือทำอยู่ และรับรู้ความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของตนเองตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในขณะ

เอกสารให้ความรู้ที่ 5 การสังเกตตนเอง (self - observation)

การสังเกตตนเอง (Self-Observation) ?

หมายถึง กระบวนการที่บุคคลจะต้องรู้ว่าตนเองกำลังทำอะไรมีผลอย่างไรกับตนเองก่อนถึงจะดำเนินการเพิ่มหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของตนเอง โดยใช้ข้อมูลที่ได้จากกระบวนการสังเกตตนเอง มาเป็นข้อมูลในการตั้งเป้าหมาย ติดตาม และประเมินผลการกระทำของตนเอง ในการสังเกตพฤติกรรมตนเองนั้นอาจเป็นพฤติกรรมที่ต้องการลดหรือเป็นพฤติกรรมที่ต้องการเพิ่ม ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของบุคคลเป็นหลัก ซึ่งการกำกับตนเองจะมีประสิทธิภาพได้นั้นยังขึ้นอยู่กับ การสังเกตและการบันทึกพฤติกรรมอย่างสม่ำเสมอ เป็นระบบ และถูกต้องอีกด้วย กระบวนการสังเกตตนเองประกอบด้วย 2 องค์ประกอบ คือ

1.1 การตั้งเป้าหมาย (Goal Setting) หมายถึง การกำหนดพฤติกรรมเป้าหมายหรือความมุ่งหมายของพฤติกรรมที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลง

1.2 การเตือนตนเอง (Self-Monitoring) หมายถึง การสังเกตตนเองและบันทึกพฤติกรรมเป้าหมายของตนเอง ว่าเวลารู้สึกโกรธ ไม่พอใจ สามารถควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้หรือไม่ เป็นต้น เพื่อเป็นข้อมูลเตือนสติให้บุคคลรู้ว่าตนเองจะกระทำพฤติกรรมในลักษณะใดเพื่อนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมายที่ได้ตั้งไว้

ใบงานที่ 3 “Feedback ของตน”

สิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มในวันนี้.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

เขียนชมเชย/พูดถึงจุดแข็ง สิ่งที่ดีเชิงบวกของตัวเองที่ทำได้ดีในวันนี้

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

บอกถึงพฤติกรรมที่สังเกตเห็น และต้องการให้พัฒนาขึ้น.....

.....

.....

ประโยชน์ที่ได้รับและสิ่งที่จะนำไปใช้

.....

.....

.....

.....

ครั้งที่ 3
การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติ
และการกำหนดเป้าหมายในการกำกับตนเอง (2)

90 – 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดการตระหนักรู้เกี่ยวกับปัจจุบันขณะ
2. เข้าใจตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด พฤติกรรม เพื่อลดความก้าวร้าวในตน
3. เพื่อฝึกให้สังเกตตนเอง (self - observation) ให้ลึกซึ้งและกำกับตนเองได้

หลักคิด

เมื่อเกิดความตระหนักรู้ในตน มีสติรู้ตัว รับรู้ปัจจุบันขณะของความคิด อารมณ์ พฤติกรรม ของตนเอง ซึ่งจะเป็นการเพิ่มความสามารถในการสังเกตตนเองได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มในครั้งนี้ จะลงรายละเอียดในการสำรวจปัญหา การเข้าใจ ปัญหา สาเหตุ และความต้องการของเด็กและวัยรุ่นที่เป็นสมาชิกของกลุ่ม เพื่อจะส่งผลให้ การกำกับตนเองต่อพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นไปในทิศทางที่เหมาะสม

อุปกรณ์

1. เอกสารให้ความรู้ที่ 6 แนะนำระฆังสติ
2. ใบงานที่ 4 “ขณะนี้ฉันเป็นอย่างไร”
3. ใบงานที่ 5 “สิ่งที่ได้เรียนรู้”
4. ระฆังสติ

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก พร้อมกับสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นต้น (5 นาที)
2. ผู้นำกลุ่มเริ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ทำการฝึกสติเบื้องต้น ทำสมาธิ อยู่ นั่ง ๆ กับลมหายใจของตัวเอง (15 นาที)
3. ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนและพูดคุยบอกความรู้สึก ความคิด ของตัวเอง ณ ขณะนั้น สั้น ๆ (10 นาที)
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอ่านและทำความเข้าใจเอกสารให้ความรู้ที่ 6 แนะนำระฆังสติ และแนะนำวิธีการใช้ระฆังสติของผู้นำกลุ่ม โดยเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติ ให้สมาชิกทุกคนระลึกเกี่ยวกับตนเองในขณะนั้น มีสติ (10 นาที)
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกได้ทำใบงานที่ 4 “ขณะนี้ฉันเป็นอย่างไร” เพื่อฝึกให้สังเกตตนเอง (self-observation) ให้เข้าใจตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด พฤติกรรมของตนเอง (20 นาที)
6. หลังจากสมาชิกกลุ่มได้ทำใบงานที่ 4 เรียบร้อยแล้ว ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนให้สมาชิกแต่ละคนได้แลกเปลี่ยนและบอกว่าขณะนี้ฉันเป็นอย่างไร โดยให้บอกใน 3 ประเด็น หลัก คือ อารมณ์เป็นอย่างไร ความคิดเป็นอย่างไร พฤติกรรมเป็นอย่างไร และตั้งคำถามสะท้อนกลับไปว่าเพราะเหตุใดจึงเกิดอารมณ์นั้น เพราะเหตุใดจึงเกิดความคิดนั้น และเพราะเหตุใดจึงเกิดพฤติกรรมนั้น (20 นาที)
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้แสดงความคิดเห็นและทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มในครั้งนี้ และผู้นำกลุ่มชมความสามารถที่จะพัฒนาได้อีกและบอกตัวอย่างที่จะเกิดขึ้น (20)
8. ใบงานที่ 5 “สิ่งที่ได้เรียนรู้” (20 นาที)
9. ปิดกลุ่ม

การประเมิน

ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม

เอกสารให้ความรู้ที่ 6 แนะนำระฆังสติ

ระฆังแห่งสติ

เป็นระฆังที่ใช้เพื่อทำให้เกิดเสียง เช่น เสียงกังวาน เสียงสั้น เสียงยาว เป็นต้น และเพื่อเป็นการเรียกเราให้กลับมา มีสติ ตั้งจิตใจภายในกลับสู่ร่างกายของเรา เมื่อทุกคนได้ยินเสียงระฆังทุกครั้ง ทุกคนจะหยุดสนทนากัน หยุดการเดิน หรือการเคลื่อนไหว และหยุดการกระทำทุกอย่างที่กำลังทำอยู่ รวมถึงความคิดที่เรา กำลังคิดอยู่ด้วย แล้วกลับมาพิจารณาที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ผ่อนคลายความรู้สึก ผ่อนคลายอารมณ์ และร่างกาย ทำซ้ำให้สติกลับมาสู่ลมหายใจอีกครั้ง ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสงบและเกิดความรู้สึกภายใน ด้วยความเย็น และเป็นอิสระนี้ ทุกคนจึงสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้ด้วยความเป็นอยู่อยู่กับสถานการณ์ และเพื่อนตรงหน้าได้อย่างจริงแท้มากขึ้น

เมื่อทุกคนได้ยินเสียงระฆัง

- ให้หยุดทุกอย่างที่ทำตรงหน้า (หยุดแม้แต่ความคิด) ให้หันมาสนใจเสียงระฆังอย่างเดียว โดย

- หายใจเข้า ให้รู้สึกสบาย
- หายใจออก ให้รู้สึกผ่อนคลาย
- 3 ครั้ง ให้ผ่อนคลายที่สุด และฟังเสียงระฆัง ติดตาม จนลึกสุดเสียง เจียบหายไป
- แล้วจึงกลับมาทำงานตรงหน้าต่อ

สิ่งที่ได้

- หันมาดูแลตัวเอง
- รักตัวเอง
- ฝึกหยุดความคิด ด้วยการหยุดประมวลผลข้อมูลขณะ (ในอดีต และอนาคต)
- ฝึกคิดบวก ด้วยข้อมูลปัจจุบัน ตรงหน้า
- โปรแกรมความคิด (ตัวเอง) ให้ใส ทุก ๆ 15 นาที ครั้งละ 3 – 5 วินาที ด้วยการไม่คิด (หลอกสมองไม่ให้คิด ด้วยการฟังเสียงระฆัง)



ใบงานที่ 4 “ขณะนี้ฉันเป็นอย่างไร”

คำสั่ง : จงวาดภาพตนเองบริเวณกลางหน้ากระดาษและใส่ข้อความในช่องสี่เหลี่ยม

ขณะนี้อารมณ์เป็นอย่างไร

.....
.....

ขณะนี้ความคิดเป็นอย่างไร

.....
.....



พฤติกรรมที่แสดงออกหรือเป็นอยู่

.....
.....

ครั้งที่ 4

การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสมาธิเพื่อความสงบของจิตใจ
และสร้างความรับผิดชอบ ต่อตนเองและผู้อื่น (1)

90 – 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีสมาธิจดจ่อ เกิดความสงบภายใน
2. เพื่อให้ตระหนัก รับผิดชอบต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตัวเองและผู้อื่น

หลักคิด

การเรียนรู้และการฝึกสมาธิให้มีการจดจ่อกับปัจจุบันขณะ จะเป็นการสร้างความสงบภายใน ซึ่งจะส่งผลต่อการรับผิดชอบต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตัวเองและผู้อื่น โดยฝึกให้สมาธิกลุ่มได้สังเกตเห็นผลลัพธ์ของความคิด อารมณ์ พฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกว่ากระทบต่อตนเอง และผู้อื่นอย่างไร แล้วจะรับผิดชอบต่ออย่างไร

อุปกรณ์

1. เอกสารให้ความรู้ที่ 7 “การนั่งสมาธิ 3 Steps”
2. เอกสารให้ความรู้ที่ 8 “ความรับผิดชอบต่อการกระทำ”
3. ใบงานที่ 6 “ความรับผิดชอบต่อสิ่งที่กระทำ”
4. ใบงานที่ 5 “สิ่งที่ได้เรียนรู้”
5. ระฆังสติ

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก พร้อมกับสอบถามข้อมูลทั่วไป เป็นต้น (5 นาที)
2. ผู้นำกลุ่มเริ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ทำการฝึกสติเบื้องต้น ทำสมาธิ อยู่หนึ่ง ๆ กับลมหายใจของตัวเอง (15 นาที)
3. ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนและพูดคุยบอกความรู้สึก ความคิด ของตัวเอง ณ ขณะนั้น สั้น ๆ (10 นาที)
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอ่านและทำความเข้าใจเอกสารให้ความรู้ที่ 7 “การนั่งสมาธิ 3 Steps” และฝึกปฏิบัติ (30 นาที)

เริ่มต้นจาก **ขั้นตอนที่ 1 ฝึกหยุดความคิด** โดยผู้นำกลุ่มได้พูดแนะนำว่า “คราวนี้ ลองหลับตา หายใจเข้าออกยาว ๆ สัก 5 – 6 ลมหายใจ มุ่งความสนใจไปรับรู้ลมหายใจที่บริเวณปลายจมูกหากเจอแล้วให้สังเกตว่าความรู้สึกที่ปลายจมูกข้างไหนชัดกว่าแล้วลอง สังเกตลมหายใจข้างที่ชัดกว่านั้นเพียงข้างเดียวตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด”

- (เมื่อ 1 นาทีผ่านไป) ถ้ายังไม่มั่นใจให้เริ่มต้นใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาว สัก 5 – 6 ลมหายใจสังเกตสัมผัสของลมหายใจที่ปลายจมูกข้างที่ชัดกว่า ตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ลอง ทำอีกสัก 1 นาที ก็ารู้สัมผัสเบาๆ ของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณปลายจมูกได้โดยไม่มี ยาก (เมื่อครบ 2 นาที) ค่อยๆ ลืมตาขึ้น

- ถามประสบการณ์การหยุดคิดโดยรู้ลมหายใจว่าสามารถรับรู้ลมหายใจได้หรือไม่

- แนะนำสมาชิกกลุ่มต่อว่า “ถ้ายังไม่แน่ใจ ขอให้ให้ความสำคัญกับช่วงเริ่มต้นในการหายใจ เข้าออก สัก 5 - 6 ลมหายใจสังเกตความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกบริเวณที่ชัดกว่า ตำแหน่งที่ชัดที่สุด แล้วจึงดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ แต่เมื่อลองฝกบ่อยครั้งขึ้น คุณ จะเริ่มจับความรู้สึกได้ง่ายขึ้นเอง

ขั้นตอนที่ 2 ฝึกจัดการกับความคิด ผู้นำกลุ่มได้แนะนำสมาชิกกลุ่มด้วยกระบวนการต่าง ๆ เหล่านี้

- “ขอให้สมาชิกกลุ่มทุกคนนั่งให้หลังตรง ศีรษะตรง หลับตาเบาๆ เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าออก ยาวสัก 5 - 6 ลมหายใจ สังเกตสัมผัสเล็ก ๆ ของลมหายใจ ที่ปลายจมูกข้างที่ชัดกว่า ตำแหน่งที่ชัด ที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ”

- “หากมีความคิดใด ๆ เกิดขึ้นก็ขอให้เพียงแต่รู้ตัวไม่คิดตาม เตือนตนเองให้กลับไปรับรู้ลมหายใจ ใหม่ ด้วยการหายใจเข้าออกยาว ๆ สัก 1 – 2 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ ระวังอย่าไปสั่งให้ตัวเองหยุดคิดหรือว่าวุ่นใจกับความคิด เพราะการทำทั้ง 2 แบบนี้ จะยิ่งทำให้

จิตไม่สงบ” (2 นาที)

- “ทุกครั้งที่ความคิดเกิดขึ้นอีก ขอให้รู้ตัวไม่คิดตาม เตือนตัวเองให้กลับมารู้ลมหายใจใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 1 – 2 ครั้ง ดูไปให้ตอเนื่องด้วยลมหายใจปกติ (2 นาที)”
- “คอยๆ ลืมตาขึ้น เป็นอย่างไรบ้าง รู้ตัวเวลาที่มีความคิดเกิดขึ้นใหม่ สามารถปลดปล่อยความคิดแล้วกลับมารับรู้ลมหายใจได้อีกครั้งหรือเปล่า”
- “ถ้ามีปัญหา ไม่สามารถรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่องเพราะผลอดตัวไปคิดตามความคิดต่าง ๆ จนลืมรับรู้ลมหายใจ เมื่อรู้ตัวก็ให้หายใจเข้าออกยาว ๆ สัก 1 – 2 ครั้ง แล้วเริ่มต้นสังเกตลมหายใจใหม่พยายามจดจ่ออยู่กับการรับรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่อง”
- “ที่สำคัญอย่าพยายามสั่งตัวเองให้หยุดคิด หรือว่ามุ่งใจไปกับความคิดที่เกิดขึ้นและอย่าคิดตามหรือเท่ากับปลดปล่อยความคิดหรือความว่าวุ่นออกไปจากจิตใต้สำนึก ให้รู้ตัวทุกครั้งที่เกิดความคิดกลับมาตั้งตนรับรู้ลมหายใจใหม่อีกครั้ง ทำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ เมื่อฝึกบ่อย ๆ คุณจะสามารถจดจ่ออยู่กับลมหายใจได้นานขึ้นและจิตใจของคุณก็จะรู้สึกสงบมากขึ้น”

ขั้นตอนที่ 3 ฝึกจัดการกับความง่วง ผู้นำกลุ่มได้แนะนำสมาชิกกลุ่มด้วยกระบวนการต่าง ๆ เหล่านี้

- “คราวนี้ให้ทุกคนนั่งหลังตรง ศีรษะตรง หลับตาเบา ๆ เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 5 - 6 ครั้ง สังเกตลมหายใจ ที่ปลายจมูกข้างที่ชัดกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด
- “ทุกครั้งที่มีความคิดก็ให้รู้ตัวไม่คิดตามเตือนตนเองให้กลับมารับรู้ลมหายใจใหม่ ด้วยการหายใจเข้าออกยาว ๆ สัก 1 - 2 ครั้ง แล้วกลับมารับรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่อง ใช้เวลาต่อไปนี้ฝึกจิตให้สงบว่างจากความคิดทั้งปวงด้วยการรู้ลมหายใจ จัดการกับความคิด จัดการกับความง่วง” (ฝึกต่อไปสัก 4 นาที)
- “ในระหว่างฝึก หนู ๆ อาจรู้สึกง่วง อาจเผลอรูบไปบาง เมื่อรู้สึกตัวก็ให้พยายาม ยืดตัวให้ตรงเพื่อให้ร่างกายตื่นตัวหรือหายใจเข้าออกยาว ๆ สัก 5 - 6 ครั้ง ลมหายใจจะนำออกซิเจนไปเลี้ยงสมอง มากขึ้น จะช่วยให้คุณรู้สึกสดชื่นขึ้น หรือจินตนาการเป็นแสงไฟที่สว่างจ้ามาก ๆ เมื่อหายง่วงแล้ว ก็กลับมารับรู้ลมหายใจใหม่ดูไปให้ต่อเนื่อง” (2 นาที)
- “ขอให้คุณรับรู้ลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่อง จัดการกับความคิดด้วยการรู้ตัวไม่คิดตาม และจัดการกับความง่วง ด้วยการยืดตัวให้ตรง หายใจเข้าออกลึก ๆ หรือจินตนาการเป็นแสงไฟที่สว่างมาก ๆ แล้วกลับมาสัมผัสอยู่กับลมหายใจใหม่ ดูไปให้ต่อเนื่อง ใช้เวลาที่เหลือฝึกจิตของเราให้สงบ ว่างจากความคิดทั้งปวงด้วยการรู้ลมหายใจ จัดการกับความคิด จัดการกับความง่วง” (2 นาที)

- “เอาละ ลืมตาได้และยังมีสมาธิจดจ่ออยู่กับลมหายใจต่อไปอีกสัก 1 นาที โดยไม่ต้องหลับตามองผ่านปลายจมูกไปที่พื้น ไม่ต้องสนใจสิ่งที่เห็น เรียกว่าสมาธิแบบลืมตา เพื่อให้จิตคุ้นกับการรู้สัมผัสของลมหายใจในขณะที่ลืมตา ถ้าลมหายใจไม่ชัดก็หายใจเข้าออกให้ยาวขึ้นเล็กน้อย ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติโดยไม่ต้องหลับตา”
- (เมื่อทำสมาธิลืมตาครบ 1 นาที) เป็นอย่างไรบ้างครับ เราลองมาแลกเปลี่ยนจับคู่กับคนที่นั่งติดกันว่า “การฝึกสมาธิครั้งนี้รู้สึกอย่างไร จิตใจสงบมากขึ้นไหม รู้สึกว่าร่างกายผ่อนคลายขึ้นบ้างไหมสามารถจัดการกับความคิดและความง่วงได้ไหม”

ตามรู้ลมหายใจ → ความคิดหยุด → จิตสงบ → กาย/จิตผ่อนคลาย

5. จับคู่แลกเปลี่ยนฝึกสมาธิ 3 ขั้นตอน (3 นาที)
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มอ่านและทำความเข้าใจเอกสารให้ความรู้ที่ 8 “ความรับผิดชอบต่อการกระทำ” และฝึกปฏิบัติ (20 นาที)
7. สมาชิกกลุ่มลงมือทำกิจกรรมในใบงานที่ 6 “ความรับผิดชอบต่อสิ่งที่กระทำ” (15 นาที)
8. สมาชิกกลุ่มลงมือทำกิจกรรมในใบงานที่ 7 “สิ่งที่ได้เรียนรู้” (15 นาที)
9. ปิดกลุ่ม

การประเมิน

ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม

เอกสารให้ความรู้ที่ 7 “การนั่งสมาธิ 3 Steps”

สมาธิ คือ ภาวะจิตที่พ้นจากความคิดทั้งปวง ในขณะที่ยังรู้ตัว การฝึกให้จิตได้พักทำได้ด้วยการหยุดคิด โดยให้จิตตั้งมั่นอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นในโปรแกรมนี้จะใช้การรู้ลมหายใจ เพราะเป็นภาวะที่สมองทำงานน้อยที่สุด จึงนำไปสู่จิตที่ฝึกได้ดีกว่า

วิธีการฝึกสมาธิ 3 Steps

ขั้นตอนที่ 1 ฝึกหยุดความคิด

เป็นขั้นตอนการฝึกหยุดความคิดโดยตามรู้ลมหายใจ เรารู้ลมหายใจได้ โดยการรับรู้สัมผัสที่เกิดจากลมหายใจผ่านเข้าออกที่ปลายจมูก ลองเอาหลังมือรองลมหายใจดู จะพบสัมผัสของลมหายใจที่รู้สึกได้ง่าย เพราะหลังมือมีปลายประสาทในการรับรู้หนาแน่น บริเวณปลายจมูกก็สามารถรับรู้ได้เช่นเดียวกันแต่เบากว่าเดิม เพราะบริเวณนี้มีประสาทรับรู้ความรู้สึกน้อยกว่า การจะรู้ลมหายใจเบา ๆ ที่ปลายจมูก จึงต้องหยุดความคิดทั้งปวง เพื่อให้รับรู้ลมหายใจที่ปลายจมูกได้ง่ายขึ้น ควรหลับตาและเริ่มด้วยหายใจเข้าออกให้ยาว สัก 5-6 ลมหายใจ เพื่อให้สังเกตลมหายใจได้ดีขึ้น โดยเลือกสังเกตข้างที่ชัดกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด พยายามตั้งใจสังเกตสัก 1 นาที

ขั้นตอนที่ 2 ฝึกจัดการกับความคิด

เป็นขั้นตอนการฝึกรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่องจนจิตสงบ ซึ่งจะต้องจัดการกับอุปสรรคสำคัญคือ ความคิดจากจิตใต้สำนึกที่ผุดขึ้นมาระหว่งนั่ง ทำให้ไม่สามารถหยุดความคิดอย่างต่อเนื่องได้ เมื่อเริ่มรับรู้ลมหายใจเข้าออกที่บริเวณจมูกขณะหลับตาได้แล้วขั้นตอนที่ 2 นี้จะเป็นการรู้ลมหายใจให้ต่อเนื่องให้สนใจแต่ลมหายใจ โดยสังเกตแต่ที่ช่องจมูกข้างใดข้างหนึ่งที่รู้สึกชัดกว่าเท่านั้น ดูไปให้ต่อเนื่องหากมีความคิดใดๆเกิดขึ้นก็ขอให้เพียงแต่รู้ตัวไม่คิดตาม แล้วเตือนตนเองให้กลับไปรับรู้ลมหายใจใหม่ ด้วยการหายใจเข้าออกยาว ๆ สัก 1 – 2 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ ระวังอย่าไปสั่งให้ตัวเองหยุดคิดหรือว่าวุ่นใจกับความคิดเพราะการทำทั้ง 2 แบบนี้จะยังทำให้จิตไม่สงบ

ขั้นตอนที่ 3 ฝึกจัดการกับความง่วง

เพื่อฝึกการรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่องจนจิตสงบและผ่อนคลาย เมื่อสามารถรับรู้ลมหายใจได้ต่อเนื่องแล้ว ขั้นตอนสุดท้ายก็คือรักษาความต่อเนื่องไปในการนั่งสมาธิให้ยาวขึ้นเป็นสัก 8 นาที ในระหว่างนี้จะทำให้เกิดความสงบของจิตเพราะว่างจากความคิด แม้จะมีความคิดเข้า

มารบกวนบ้างก็ไม่เป็นไร ขอเพียงแต่ให้รู้ตัวและกลับมารับรู้ลมหายใจใหม่ ทุกครั้งที่เริ่มต้นใหม่ก็ใช้การหายใจเข้าออกยาวๆ เพื่อให้รับรู้ลมหายใจได้ง่าย แล้วดูต่อไปด้วยลมหายใจปกติ

การนั่งสมาธิยาวขึ้น อาจจะมีปัญหาใหม่คือวงนอน ซึ่งเกิดจากความเคยชินของจิตที่มีแต่ภาวะตื่นกับหลับ เมื่อเริ่มสงบจิตจึงเริ่มเข้าสู่ภาวะหลับ เริ่มจากหลับตื้น (ง่วง/สัปหงก) หากปล่อยตัวไปก็จะเป็นหลับลึก หลับฝัน ตามลำดับ ซึ่งสามารถแก้ได้โดยการฝึกยืดตัวตรงให้ร่างกายตื่นตัวหรือหายใจเข้าออกลึก ๆ สัก 5 - 6 ลมหายใจ ซึ่งจะทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ช่วยให้รู้สึกสดชื่นขึ้น หรือโดยการจินตนาการ แสงไฟที่สว่างจ้ามาก ๆ เป็นการกระตุ้นตนเองสักพักหนึ่งให้หายง่วงแล้ว กลับไปรับรู้ลมหายใจดูไปให้ต่อเนื่อง

สรุปประโยชน์ของสมาธิ

1. **ลดความว้าวุ่น/ความเครียดที่สะสมในจิตใต้สำนึก** ขณะที่เริ่มต้นรับรู้ลมหายใจ ความคิดจากจิตใต้สำนึกที่สะสมไว้จะเกิดขึ้น โดยเราควบคุม/ห้ามไม่ได้ แต่เมื่อรู้ตัวไม่คิดตามและกลับมาอยู่กับลมหายใจ ก็จะทำให้ความคิดนั้นค่อย ๆ เบาบางและนำไปสู่ความสงบ
2. **เพิ่มคุณภาพงานเมื่อเริ่มต้นจากความสงบ** จิตที่ออกจากความสงบจะทำงานได้ดีขึ้น ลองสังเกตว่าคนที่ตัดสินใจอะไรขณะที่โมโหหรือว้าวุ่นมาก ๆ การตัดสินใจตอนนั้นจะผิดพลาดได้ง่าย แต่หากเราตัดสินใจขณะที่จิตสงบเราย่อมคิดหาทางออกที่ดีและตัดสินใจได้ดี
3. **ฝึกสติได้ง่าย** เพราะการมีจิตที่สงบจะสามารถฝึกสติได้ง่ายกว่า

เอกสารให้ความรู้ที่ 8 “ความรับผิดชอบต่อการกระทำ”

ความรับผิดชอบต่อการกระทำ หมายถึง การรับรู้สิ่งที่ตนกระทำ รู้จักว่าสิ่งใดถูกสิ่งใดผิด ยอมรับผลการกระทำของตนเอง ทั้งที่เป็นผลดีและผลเสีย การรู้จักบทบาทหน้าที่ของตนเอง รู้จักแก้ปัญหาของตนเอง เช่น การรักษาป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากอันตราย ไรศภัยไข้เจ็บ รักษาร่างกายให้แข็งแรงและปฏิบัติหน้าที่การงานของตนเองให้ลุล่วงไปอย่างมีประสิทธิภาพทันและตรงต่อเวลา

การมีความรับผิดชอบต่อการกระทำ สามารถแบ่งออกเป็น

1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง เช่น สามารถรับผิดชอบ ต่อตนเองได้ ในสิ่งที่ตนเองกระทำ
2. ความรับผิดชอบต่อสังคมและผู้อื่น เช่น สามารถรับผิดชอบ ต่อตนเองได้ ในสิ่งที่ตนเองกระทำ
3. กระทำต่อสังคมหรือผู้อื่น การช่วยตักเตือนแนะนำเมื่อเพื่อนกระทำผิด การช่วยเหลือเพื่อนอย่างเหมาะสม การให้อภัยเมื่อเพื่อนทำผิดการไม่ทะเลาะและ เอาเปรียบเพื่อน และการเคารพสิทธิซึ่งกันและกัน เป็นต้น

ใบงานที่ 6 “ความรับผิดชอบต่อสิ่งที่กระทำ”

กิจกรรม : ให้สมาชิกกลุ่มอ่านสถานการณ์ที่กำหนดให้และอภิปรายร่วมกัน

สถานการณ์ที่ 1

เจเจ บีบี นานา เป็นพี่น้องกัน บีบี และ นานา ตื่นแต่เช้าทุกวัน เพื่อช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านจนเสร็จเรียบร้อย แล้วจึงอาบน้ำแต่งตัวไปโรงเรียน ส่วนเจเจชอบตื่นนอนสายเป็นประจำไม่เคยช่วยพ่อแม่ทำงานบ้านเลย วันไหน ซี้เกียจก็ไม่ยอมไปโรงเรียนอ้างว่าไม่สบาย หากพ่อแม่ ไปปลุกและวานให้ช่วยงานก็จะต่อว่า ตะคอกใส่ ว่าอย่ามายุ่งกับตน

หัวข้ออภิปราย

1. น้อง ๆ ควรเอาอย่างไร เพราะเหตุใด
2. หากน้อง ๆ เป็นพ่อแม่ของ เจเจ บีบี นานา จะรู้สึกอย่างไร และคิดอะไรอยู่
3. หากเป็นเจเจ น้อง ๆ คิดว่าการกระทำนี้จะส่งผลกระทบต่ออนาคตอย่างไร และจะรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองอย่างไร

สถานการณ์ที่ 2

ววย เป็นเด็กนักเรียนชั้น ม. 3 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัด เขาเป็นคนโกรธง่าย เวลาเพื่อนทำให้โมโห มักจะตอบโต้ด้วยการชกต่อย ทำร้ายร่างกาย เพื่อความสะใจ โดยววยบอกว่าถือเป็นการป้องกันตนเองและไม่อยากให้ใครมาช่วยๆ กลั่นแกล้ง และทำร้ายตนเองก่อน ซึ่งส่งผลให้ววยไม่เรียนจบชั้น ม. 3 เนื่องจากถูกพักการเรียนไว้ชั่วคราวก่อน

หัวข้ออภิปราย

1. หากเป็นววยจะทำอย่างไร
 - 1.1 ก่อนเกิดเรื่อง
 - 1.2 ระหว่างเกิดเรื่อง
 - 1.3 หลังเกิดเรื่อง
2. หากเป็นววย จะรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองอย่างไร
3. หากเป็นเพื่อนของววย จะรับผิดชอบต่อการกระทำของตัวเองอย่างไร

ครั้งที่ 5

การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสมาธิเพื่อความสงบของจิตใจ
และสร้างความรับผิดชอบ ต่อตนเองและผู้อื่น (2)

90 – 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีสมาธิจดจ่อ เกิดความสงบภายใน
2. เพื่อให้ตระหนัก รับผิดชอบต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น

หลักคิด

การฝึกสมาธิให้จดจ่อกับปัจจุบันขณะนั้น เป็นสิ่งที่ต้องใช้เวลาในการฝึกฝน ในครั้งนี้เป็นการย้าให้ฝึกสมาธิให้ลุ่มลึกมากขึ้น จนเกิดกระบวนการเรียนรู้ของพลังสมาธิ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความสงบจากภายใน เกิดการตระหนักต่อสิ่งที่ตนกระทำมากยิ่งขึ้น รู้จักคิดทบทวน และมีความรับผิดชอบต่อความคิด อารมณ์ ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 7 “ฝึกสมาธิกับความสงบใจ”
2. ใบงานที่ 8 “ภาพวาดสื่อสารตัวฉัน ณ ขณะนี้”
3. ใบงานที่ 5 “สิ่งที่ได้เรียนรู้”
4. กระจกใส

วิธีการดำเนินการ

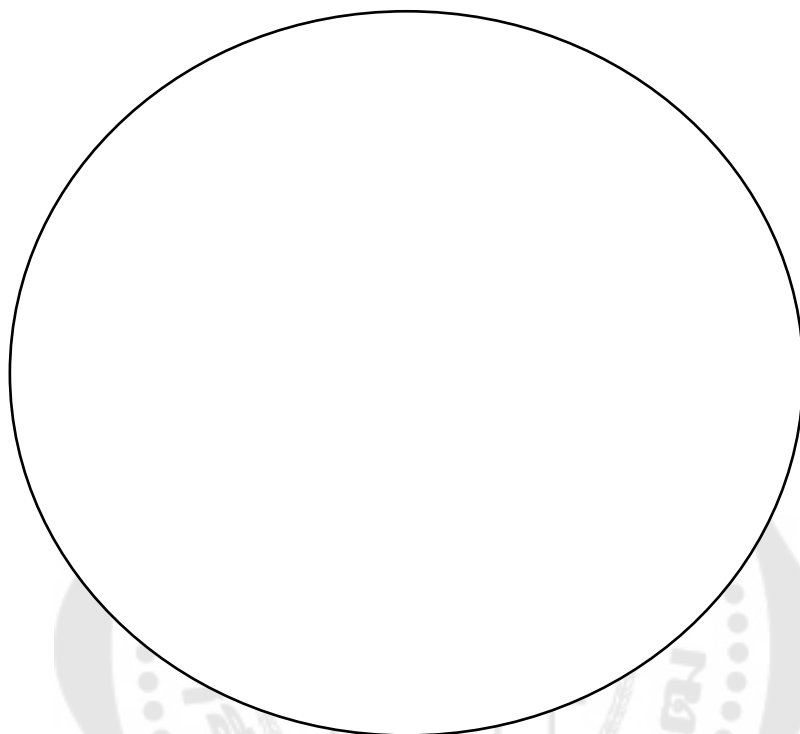
1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก พร้อมกับสอบถามข้อมูลทั่วไป (5 นาที)
2. ผู้นำกลุ่มเริ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ทำการฝึกสติ ทำสมาธิ 3 Steps (30 นาที)
3. ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนและพูดคุยบอกความรู้สึก ความคิด ของตัวเอง ณ ขณะนั้น สั้น ๆ (10 นาที)
4. ไปงานที่ 7 “ฝึกสมาธิกับความสงบใจ” (15 นาที)
5. แลกเปลี่ยนเรียนรู้แบบจับคู่สลับกัน (30 นาที)
6. ไปงานที่ 8 “ภาวนาสื่อสารตัวฉัน ณ ขณะนี้” โดยขณะวาดภาพผู้นำกลุ่มได้เปิดเพลง บรรเลงสมาธิไปด้วย (10 นาที)
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้เล่าเรื่องประสบการณ์หรือเรื่องราวหรือเหตุการณ์ที่ตนเคยทำ แล้วต้องรับผิดชอบต่อการกระทำนั้น ว่าเป็นอย่างไร ไม่ว่าจะเป็นการกระทำที่ส่งผลต่อตนเองหรือผู้อื่น (15 นาที)
8. ไปงานที่ 5 “สิ่งที่ได้เรียนรู้” (15 นาที)
9. ปิดกลุ่ม

การประเมิน

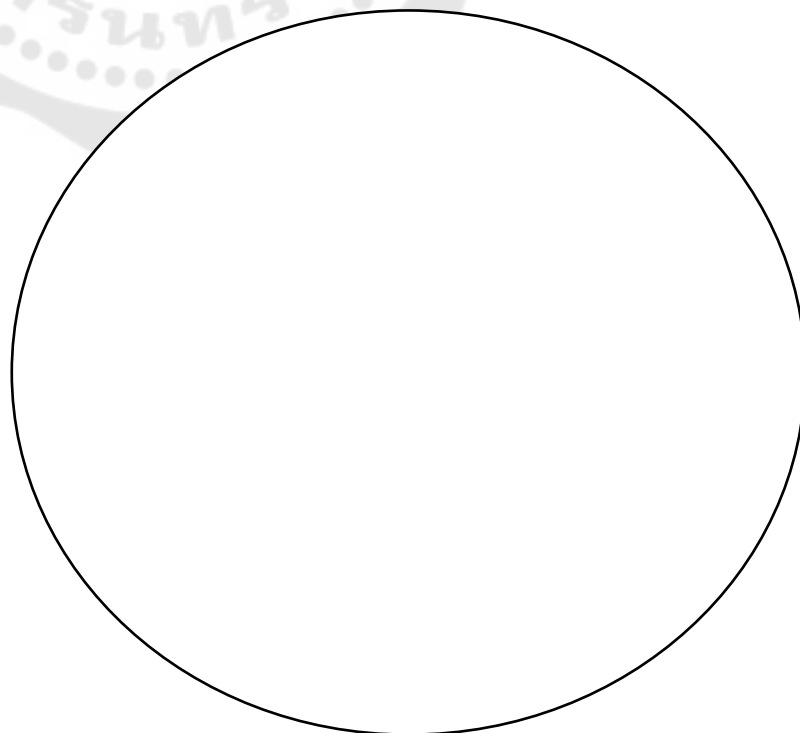
ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม

ใบงานที่ 7 “ฝึกสมาธิกับความสงบใจ”

ประโยชน์ของสมาธิในความคิดของฉัน



บอกความในใจ



ใบงานที่ 8 “ภาพวาดสื่อสารตัวฉัน ณ ขณะนี้”

คำแนะนำ : จงวาดภาพตนเองโดยใช้จินตนาการและสีสันทให้สวยงาม



I'm

Here,

I'm

Now,

ครั้งที่ 6

การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติกับการปล่อยวาง การยับยั้งชั่งใจ
และกระบวนการตัดสินใจ (1)

90 – 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. ฝึกการปล่อยวางของจิตใจ
2. ฝึกการยับยั้งชั่งใจ ต่อสิ่งที่มาช่วย
3. เพื่อฝึกให้เด็กและวัยรุ่นมีกระบวนการตัดสินใจที่ดี

หลักคิด

การปล่อยวางความคิด ความรู้สึก ที่จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว จะช่วยยับยั้งชั่งใจให้เด็กและวัยรุ่นเลือกแสดงออกทางพฤติกรรมอย่างเหมาะสม พร้อมกับสามารถตัดสินใจได้ว่าพฤติกรรมที่ตนเองทำนั้นดีหรือไม่อย่างไร พร้อมกับตัดสินใจเลือกแสดงพฤติกรรมแบบสร้างสรรค์โดยไม่ใช้ความก้าวร้าว โดยใช้วิธี Gestalt Group Counseling ให้ผู้รับการปรึกษาใช้จินตนาการ (Fantasy game) เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The empty chair technique) วิธีการ Mindfulness base counseling โดยใช้เทคนิคการเรียนรู้ การปล่อยวางอารมณ์ ความรู้สึก และสติกับความคิดและการปล่อยวาง และ Self – Regulation โดยใช้เทคนิคการควบคุมกระบวนการคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงออกทางบวก

อุปกรณ์

1. องค์กรความรู้ที่ 9 “สติเป็นฐาน”
2. องค์กรความรู้ที่ 10 “การยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งที่มาช่วย”
3. องค์กรความรู้ที่ 11 “กระบวนการตัดสินใจที่ดีต่อการกำกับตนเอง”
4. ใบงานที่ 5 “สิ่งที่ได้เรียนรู้”
5. กระจกสติ

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก พร้อมกับสอบถามข้อมูลทั่วไป (5 นาที)
2. ผู้นำกลุ่มเริ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ทำการฝึกสติ ทำสมาธิ 3 Steps (15 นาที)
3. ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนและพูดคุยบอกความรู้สึก ความคิด ของตัวเอง ณ ขณะนั้น สั้น ๆ (10 นาที)
4. ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้องค์ความรู้ที่ 9 “สติเป็นฐาน” พร้อมฝึกปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน (30 นาที) โดยผู้นำกลุ่มจะเริ่มกระบวนการฝึกสติขั้นพื้นฐาน โดยการฝึกให้ฟัง หยิบจับ/ชิมผลไม้แห้ง ยืน เดิน อย่างมีสติ
 - “นั่งในท่าที่สบาย หลังตรง หายใจเข้าออกอย่างเป็นธรรมชาติ”
 - “เราจะเริ่มจากการทำสมาธิแบบหลับตา สัก 1 นาที เริ่มต้นด้วยการหายใจเข้าออกยาวสัก 5 – 6 ครั้ง รับรู้ลมหายใจเข้าออกที่บริเวณปลายจมูกข้างที่ชัดกว่าตรงตำแหน่งที่ชัดที่สุด ดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ ถ้ามีความคิดเกิดขึ้น ก็รู้ตัว ไม่คิดตาม เตือนตัวเองให้กลับมารู้ลมหายใจใหม่ด้วยการหายใจเข้าออกยาว สัก 1 - 2 ครั้ง แล้วดูไปให้ต่อเนื่องด้วยลมหายใจปกติ”
 - (เมื่อครบ 1 นาที) “จากนั้นให้ทำสมาธิแบบลืมตา อีก 1 นาที ไม่ต้องสนใจสิ่งที่เห็น สังเกตลมหายใจเข้าออกโดยไม่ต้องหลับตา ถ้าลมหายใจไม่ชัดก็หายใจเข้าออกยาว 1 - 2 ครั้ง ดูไปให้ต่อเนื่อง ด้วยลมหายใจปกติ”
 - (เมื่อครบ 1 นาที) “ลองเปลี่ยนจากสมาธิลืมตา เป็นการมีสติด้วยการรู้ลมหายใจเล็กน้อย รู้ในกิจกรรมที่กำลังทำอยู่ไปด้วย เริ่มต้นจากสติในการฟัง ลองรู้ลมหายใจเล็กน้อยและฟังไปด้วย การฟังจิตหรือสมองจะต้องทำงานด้วยการถอดรหัสเสียงที่ได้ยินเป็นความเข้าใจว่าเสียงนั้นพูดว่าอย่างไร การฟังด้วยจิตพื้นฐานจะวอกแวกได้ง่ายและถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ เช่น เบื่อ (ถ้าฟังนาน) โกรธ (ถ้าฟังสิ่งที่ไม่ชอบ) แต่การฟังด้วยสติโดยรู้ลมหายใจไปด้วย จะทำให้การฟังเปลี่ยนเป็นวอกแวก และสอดแทรกด้วยอารมณ์น้อยลง ทุกคนลองทำดู แม้ช่วงแรกจะรู้บ้างไม่รู้บ้างก็ไม่เป็นไร ลองเตือนให้กลับมารู้ใหม่ทำบ่อย ๆ ก็จะชำนาญขึ้นเอง”
 - (ให้ผู้อบรมลองหยิบจับปากกา/ดินสอ โดยในครั้งแรกให้ทุกคนสัมผัสแบบธรรมดา เหมือนที่เราทำในเวลาปกติ ครั้งที่สองนี้ขอให้เริ่มใหม่โดยการรู้ลมหายใจไว้เล็กน้อย จากนั้นให้ฝึกการหยิบจับด้วยการรู้ลมหายใจ รู้สัมผัสของปากกา/ดินสอนั้น)
 - (ให้ผู้สมาชิกกลุ่มเล่าถึงประสบการณ์) “เห็นไหมครับ เวลาที่เรามีสติ จิตเราไม่วอกแวก ไม่ถูก

สอดแทรกด้วยอารมณ์ เราจะอยู่กับกิจนั้นและเก็บรายละเอียดต่าง ๆ ได้มากขึ้น”

- (ลุกขึ้นยืน) “ต่อไปขอให้ลุกขึ้นยืน ยืนอย่างมีสติ ด้วยการรู้ลมหายใจเล็กน้อย รู้สัมผัสของเท้าที่พื้น ลองสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น พร้อม ๆ กับรับรู้ลมหายใจที่บริเวณปลายจมูกไปด้วย จะพบว่า เราสามารถยืนได้นิ่งมากกว่าที่เคยและยืนได้นานโดยไม่รู้สึกเบื่อ” (ใช้เวลาประมาณ 1 นาที)

- จากนั้นผู้นำกลุ่ม ได้ให้สมาชิกลองเดินไปรอบ ๆ ห้อง สัก 2 - 3 รอบ เดินด้วยความเร็วปกติ อย่าเดินช้า โดยให้รับรู้ลมหายใจเล็กน้อยและรับรู้สัมผัสของเท้าข้างที่สัมผัสกับพื้นไปด้วย “จะพบว่าเราเดินได้อย่างมีสติ ไม่วอกแวกและไม่สอดแทรกด้วยอารมณ์ต่าง ๆ เหมือนอย่างที่เคย” (ใช้เวลาประมาณ 1 นาที)

- ให้แบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 4 คน จากประสบการณ์ที่เคยฝึกสมาธิมาแล้วและครั้งนี้ซึ่งเกี่ยวกับประสบการณ์การฝึกสติในการฟังสัมผัส ยืนและเดิน ขอให้แสดงความคิดเห็นว่า “สติกับสมาธิต่างกันอย่างไร” ใน 3 ประเด็น (สภาวะจิต กระบวนการและวิธีการฝึก)

5. ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้องค์ความรู้ที่ 10 “การยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งที่มาช่วยๆ” พร้อมฝึกปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน ด้วยการยกตัวอย่างสถานการณ์และให้เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง โดยผู้นำกลุ่มขออาสาสมัครเพื่อได้ใช้เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า ในการสะท้อนความรู้สึก ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม (30 นาที)

6. ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้เรียนรู้องค์ความรู้ที่ 11 “กระบวนการตัดสินใจที่ดีต่อการกำกับตนเอง” พร้อมฝึกปฏิบัติไปพร้อม ๆ กัน ด้วยการให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนสถานการณ์และได้ตั้งคำถามฝึกให้ตอบคำถามในกระบวนการตัดสินใจต่อการกำกับตนเองในสถานการณ์ที่สมาชิกได้ยกตัวอย่างมา (15 นาที)

7. ใบงานที่ 5 “สิ่งที่ได้เรียนรู้” (10 นาที)

8. ปิดกลุ่ม

การประเมิน

ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม

องค์ความรู้ที่ 9 “สติเป็นฐาน”

สติ คือ การรู้ในสิ่งที่ทำหรือการอยู่กับปัจจุบันนั่นเอง ปกติคนเราจะมีสติอยู่แล้ว ยกเว้นคนเสียสติ และคนเมา จะทำงานสิ่งใดก็ต้องใช้สติ จึงจะทำให้ทำงานได้ลุล่วงอย่างถูกต้อง แต่สติที่คนเรามีอยู่จะมีลักษณะ 2 ประการ

1. วอกแวกง่าย เช่น ในระหว่างเข้ากลุ่ม ก็อาจเบนความสนใจไปจากผู้พูดหลายครั้ง
2. ถูกแทรกแซงด้วยความคิดและอารมณ์ได้ง่าย เช่น ในระหว่างขับรถมีผู้มาตัดหน้ารถก็ทำให้เกิดความโกรธขึ้นมา เมื่อเห็นป้ายโฆษณาที่รู้สึกอยากหันไปดู เมื่อรถติดนาน ๆ ก็กังวลว่าจะไปโรงเรียนไม่ทัน เป็นต้น

การฝึกสติ คือ การฝึกให้สติเพิ่มพูนขึ้นอีกขั้นหนึ่ง ซึ่งสติดังกล่าวจะทำให้เราไม่วอกแวกและควบคุมความคิดและอารมณ์ได้ดีขึ้น สมอที่ได้รับการฝึกสติจึงทำงานโดยแสดงออกในลักษณะของคลื่นสมองที่สม่ำเสมอกว่าคลื่นสมองโดยทั่วไปขณะตื่น

สติต่างกับสมาธิตรงที่ สติเป็นจิตที่มีคุณภาพในขณะที่ทำงานเพราะไม่วอกแวกไม่ถูกสอดแทรกด้วยอารมณ์ ส่วนสมาธิเป็นจิตที่มีคุณภาพในขณะที่พักเพราะว่างจากความคิดทั้งปวงโดยรู้ตัวตลอดเวลาจิตในขณะที่มีสติจะทำงานโดยไม่วอกแวกและควบคุมอารมณ์และความคิดได้ ส่วนจิตในขณะที่มีสมาธิจะหยุดคิดจนเกิดความสงบและผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ แต่ทั้ง 2 อย่างก็สัมพันธ์และเกี่ยวเนื่องกัน นั่นคือ จิตเมื่อออกจากสมาธิย่อมมีสติได้ง่าย และการฝึกสติเป็นประจำก็ทำให้ฝึกสมาธิได้โดยไม่ลำบาก

กระบวนการฝึกสติ

วิธีการฝึกสติ ใช้ลมหายใจเช่นกันแต่เป็นคนละแบบกับลมหายใจที่ใช้ในการฝึกสมาธิ

การฝึกสมาธิ ใช้คุณสมบัติที่ว่าลมหายใจสังเกตได้ยาก การสังเกตลมหายใจจึงต้องหยุดความคิดทั้งปวง ขณะที่การฝึกสติใช้คุณสมบัติที่ว่าลมหายใจทุกลมหายใจเป็นปัจจุบัน การฝึกให้จิตผูกอยู่กับลมหายใจเล็กน้อย ซึ่งเป็นสิ่งที่ เป็น ปัจจุบันและมีอยู่ตลอดเวลา จะช่วยให้รู้ในกิจที่ทำได้ดีขึ้น โดยมีขั้นตอนการฝึกสติ ดังนี้

การฝึกสติ มี 3 ระดับ คือ

- 1) ฝึกสติขั้นพื้นฐาน
- 2) ฝึกสติตามการใช้งาน ทั้งตามงานภายนอกและตามสภาวะภายใน

3) ฝึกสติปล่อยวาง ในช่วงนี้ขอเน้นการฝึกสติพื้นฐานโดยเริ่มจากสมาธิหลับตาสัก 1 นาทีให้จิตสงบ จากนั้นให้ทำสมาธิหลับตาสัก 1 นาที เพื่อให้จิตคุ้นกับการรู้ลมหายใจโดยไม่หลับตา จากนั้นฝึกสติลืมตาโดยรู้ลมหายใจบางส่วน รู้ในกิจที่ทำก็จะทำได้โดยไม่ยาก

สรุป

การฝึกสติ จะช่วยให้เราดำรงชีวิตได้อย่างมีสติ เรียบ ทำกิจกรรม ดำเนินพฤติกรรมต่าง ๆ ไปด้วยจิตที่ไม่วอกแวก ไม่ถูกสอดแทรก ด้วยอารมณ์ ไม่ว่าจะอยู่ในภาระงานแบบใดก็ปรับสติให้เหมาะสมได้ และเมื่อมีอารมณ์ว่าฉันก็สามารถตั้งสติได้ด้วยการรู้ลมหายใจให้มาก ๆ การจะฝึกสติให้ได้ผลจำเป็นต้องคอยเตือนตนเองให้รู้ลมหายใจ รู้ในกิจที่ทำ



ใบงานที่ 9 “การยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งที่มาช่วย”

สถานการณ์ที่มาช่วย	การกระทำของฉันที่มีต่อเหตุการณ์
ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่ต้องใช้ความอดทน หรือการรอคอย	ความคิดเห็นต่อเหตุการณ์

วิเคราะห์การยับยั้งชั่งใจของฉัน.....

.....

.....

ใบงานที่ 10 “กระบวนการตัดสินใจที่ดีต่อการกำกับตนเอง”

เหตุการณ์/ประสบการณ์ ความก้าวร้าวในชีวิต	การเลือกตัดสินใจ ต่อเหตุการณ์ในขณะนั้น ว่าเลือกทำอะไร คิดอะไรอยู่ และรู้สึกอะไร	หากเลือกตัดสินใจใหม่ ต่อเหตุการณ์ จะเลือก ตัดสินใจแบบใด

ครั้งที่ 7

การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติกับการปล่อยวาง การยับยั้งชั่งใจ
และกระบวนการตัดสินใจ (2)

90 – 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีกระบวนการตัดสินใจ (Judgment Process) ที่ดีเป็นระบบ
2. เพื่อให้สามารถจัดการอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้

หลักคิด

การให้คำปรึกษาเพื่อฝึกสติ และฝึกการปล่อยวาง ยังต้องพัฒนาในเกือบทุก ๆ Sessions ของโปรแกรม เนื่องจากจะเป็นฐานให้เด็กและวัยรุ่นได้มีสติรู้ตัวตน ส่งผลให้เกิดกระบวนการคิด และกระบวนการตัดสินใจ ที่ดี เป็นระบบ ซึ่งจะสามารถช่วยในการจัดการอารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้ โดยในครั้งที่ 7 นี้ จะเป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตามทฤษฎีของเกสตัลท์ และคิดฝึกยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งที่มาช่วยๆ การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของตนและกับของผู้อื่น

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 11 “ฉันจะตัดสินใจอย่างไร”
2. ใบงานที่ 12 “วิเคราะห์ตัวฉันและเพื่อน”
3. แบบประเมินการกำกับตนเองแบบคำถามปลายเปิด ครั้งที่ 2
4. ใบงานที่ 5 “สิ่งที่ได้เรียนรู้”
5. องค์ความรู้ที่ 10 “การปล่อยวาง”
6. กระจกสติ

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก พร้อมกับสอบถามข้อมูลทั่วไป (5 นาที)
2. ผู้นำกลุ่มเริ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ทำการฝึกสมาธิ 3 Steps และการฝึกสติเป็นฐาน (30 นาที)
3. ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนและพูดคุยบอกความรู้สึก ความคิด ของตัวเอง ณ ขณะนั้น สั้น ๆ (10 นาที)
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มศึกษาและทำความเข้าใจองค์ความรู้ที่ 10 “การปล่อยวาง” พร้อมตอบข้อซักถาม และฝึกการปล่อยวาง (15 นาที)
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มจับคู่ เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์หรือเหตุการณ์การแสดงออก ถึงความก้าวร้าวของตน ไม่ว่าจะทางวาจาหรือทางร่างกาย คนละ 1 สถานการณ์ แล้ว วิเคราะห์ ในสถานการณ์นั้น ๆ ว่าส่งผลกระทบต่อตนเอง ผู้อื่น พร้อมกับทำใบงานที่ 11 “ฉันจะตัดสินใจอย่างไร” (15 นาที)
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำใบงานที่ 12 “วิเคราะห์ตัวฉันและเพื่อน” (10 นาที)
6. แบบประเมินการกำกับตนเองแบบคำถามปลายเปิด ครั้งที่ 2 (10 นาที)
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทั้งหมดได้แลกเปลี่ยนสะท้อนซึ่งกันและกัน โดยใช้กระบวนการวิธี สุนทรียสนทนา (10 นาที)
8. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแบบประเมินการกำกับตนเองแบบคำถามปลายเปิด ครั้งที่ 2 และใบงานที่ 5 “สิ่งที่ได้เรียนรู้” (15 นาที)
9. ปิดกลุ่ม

การประเมิน

ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม

ใบงานที่ 11 “ฉันจะตัดสินใจอย่างไร”

สถานการณ์/เรื่องราว/เหตุการณ์ (ของเพื่อนคู่สนทนา)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

วิธีการแก้ปัญหาที่แสดงออกมา

.....

.....

หากเป็นฉัน ๗ จะตัดสินใจอย่างไร ใช้วิธีการใดในการแก้ไข้ปัญหา

.....

.....

.....

เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

ใบงานที่ 12 “วิเคราะห์ตัวฉันและเพื่อน”

จากการพูดคุยจับคู่สนทนากับเพื่อน จงวิเคราะห์ข้อมูลในตารางด้านล่างนี้
(วิเคราะห์ได้อิสระ ไม่มีผิดมีถูก)

ส ถ า น ก า ร ณ / ร ี อ ง ร า ว / เ ห ตุ ก า ร ณ ที่ ฉั น เลื อ ก มา วิ เ คร า ะ ห์

.....
.....
.....

วิเคราะห์ตัวฉัน	วิเคราะห์เพื่อนของฉัน
ฉันคิดอย่างไร :	เพื่อนคิดอย่างไร :
ฉันรู้สึกอย่างไร :	เพื่อนฉันรู้สึกอย่างไร :
หากฉันอยู่ในเหตุการณ์ฉันจะทำอะไร :	หากเพื่อนของฉันอยู่ในเหตุการณ์ฉันจะทำอะไร :
ผลที่จะตามมาในอนาคต :	ผลที่จะตามมาในอนาคต :

องค์ความรู้ที่ 10 “การปล่อยวาง”

การปล่อยวาง หมายถึง ความวางเฉยเพราะเห็นตามเป็นจริง ไม่ยึดมั่น ถือมั่นในความเห็นทิฐิของตนและในการปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ไม่มีอคติ มีความยุติธรรม และปัญญา ที่รู้เข้าใจธรรมชาติ ยอมรับความเป็นจริง เรียนรู้ที่จะเข้าใจอย่างมีเหตุผล ใจเย็น สงบ เกิดความสมดุล เช่น ให้อภัยความยึดมั่น ถือมั่นในอารมณ์โกรธ เกลียด แค้นใจ ชุนมัว ปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในความคิดที่เป็นอคติ ความคิดด้านลบ ความคิดที่ไม่บริสุทธิ์ เป็นต้น



ครั้งที่ 8

การให้คำปรึกษาเพื่อการเมตตาตัวเอง การเมตตาผู้อื่น การให้อภัย
และการตัดสินใจ (1)

90 – 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการเมตตา ให้อภัย
2. เพื่อให้เลือกกระทำพฤติกรรมเชิงบวกได้

หลักคิด

การฝึกให้มีเมตตาและการให้อภัยเป็น ย่อมส่งผลให้การแสดงออกถึงพฤติกรรมเชิงบวกในการแก้ปัญหาได้ดีมากขึ้น ในครั้งนี้จะใช้ Gestalt Group Counseling โดยใช้การตระหนักรู้ต่ออารมณ์ ความรู้สึก (Stay with the Feeling) และเทคนิคการแสดงพฤติกรรมที่ถูกลบ/กำกับ (Directed Behavior) พร้อมทั้งใช้กระบวนการ Mindfulness base counseling ด้วยเทคนิค Body Scan ไปพร้อม ๆ กับการแผ่เมตตา และตอกย้ำการเลือกตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาของตนเอง ด้วยวิธีการกำกับตนเอง (Self – Regulation)

อุปกรณ์

1. องค์ความรู้ที่ 11 “Body Scan”
2. ใบงานที่ 13 “ร่างกายของฉันกับสิ่งที่ฉันตัดสินใจกำกับตนเอง”
3. ใบงานที่ 5 “สิ่งที่ได้เรียนรู้”
4. ระฆังสติ

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าววาทกตหายสมาชิก พร้อมกับสอบถามข้อมูลทั่วไป (5 นาที)
2. ผู้นำกลุ่มเริ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ทำการฝึกสมาธิ 3 Steps และการฝึกสติเป็นฐาน (15 นาที)
3. ผู้นำกลุ่มได้เชิญชวนตั้งคำถามให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนและพูดคุยบอกความรู้สึก ความคิด ของตัวเอง ณ ขณะนั้น สั้น ๆ (10 นาที)
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มศึกษาและทำความเข้าใจองค์ความรู้ที่ 11 “Body Scan” พร้อมตอบข้อซักถาม และฝึกการปล่อยวาง (45 นาที)
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำใบงานที่ 13 “ร่างกายของฉันกับสิ่งที่ฉันตัดสินใจกำกับตนเอง” (10 นาที)
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทั้งหมดได้แลกเปลี่ยนสะท้อนซึ่งกันและกัน โดยใช้กระบวนการวิธี สุนทรียสนทนา (10 นาที)
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มแบบประเมินการกำกับตนเองแบบคำถามปลายเปิด ครั้งที่ 2 และใบงานที่ 5 “สิ่งที่ได้เรียนรู้” (15 นาที)
8. ปิดกลุ่ม

การประเมิน

ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม

องค์ความรู้ที่ 11 “Body Scan”

การฝึก Body Scan

ขั้นที่ 1 การฝึกรับรู้ลมหายใจ

1.1 นั่งให้หลังตรง หลับตาเบา ๆ จากนั้น ให้เริ่มสังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า โดยสังเกตอย่างเป็นระบบไปที่ละส่วน โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วนย่อย ๆ จนครบทุกส่วนของร่างกาย

1.2 เริ่มจากบริเวณส่วนบนของศีรษะ (ที่มีเส้นผมขึ้นอยู่) ทั้งหมด รับรู้ลมหายใจไปด้วย และสังเกตไปด้วยว่าบริเวณหนึ่งศีรษะในขณะนี้มีความรู้สึก อะไรเกิดขึ้นบ้าง เช่น หนัก เบา เย็น ร้อน อ่อน แข็ง คับ ชื้น เป็นต้น

1.3 ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรง ก็ให้ผ่านไปสำรวจความรู้สึกที่ใบหน้า แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรงจนทำให้รู้สึกอยากตอบโต้เช่น เกา หรือขยับ เป็นต้น ให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้น ประมาณ 1 นาที โดยมีสติรู้ลมหายใจไปด้วย เพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องตอบโต้ใด ๆ ถ้าความรู้สึกนั้นทุกขุทรมานมากก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น

1.4 เลื่อนความสนใจต่อไปที่บริเวณลำคอรับรู้ลมหายใจและรับรู้ความรู้สึกที่เกิดขึ้นบริเวณลำคอ สังเกตความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกที่เกิดขึ้น

1.5 เลื่อนความสนใจไปที่ต้นแขนขวา แขนขวา และมือขวา สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น ว่ามีความรู้สึกอะไร เช่น หนัก เบา เย็น ร้อน อ่อน แข็ง คับ ชื้น พบแล้วก็สำรวจส่วนถัดไป ถ้าพบความรู้สึกที่รุนแรงก็ไม่ต้องไปโต้ตอบใด ๆ เพียงแต่เฝ้าดูการเปลี่ยนแปลงไปด้วยใจที่สงบ

1.6 จากนั้น ก็เลื่อนความสนใจไปที่ต้นแขนซ้าย แขนซ้าย และมือซ้าย ทั้งฝ่ามือและหลังมือตามลำดับ สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น

1.7 ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรงก็ให้สำรวจส่วนถัดไป แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรงให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้นสัก 1 นาทีเพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องตอบโต้ใด ๆ ถ้าความรู้สึกนั้นทุกขุทรมานมาก ก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น

1.8 จากนั้นให้รู้ลมหายใจและสังเกตบริเวณลำตัวส่วนหน้าซึ่งแบ่งเป็น 3 ส่วน คือ ลำตัวส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่าง ว่ามีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นบ้าง เช่น หนัก เบา เย็น ร้อน อ่อน แข็ง คับ ชื้น เป็นต้น

1.9 เลื่อนความสนใจไปที่ส่วนหลังของร่างกาย สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับบริเวณหลังส่วนบน ส่วนกลาง และส่วนล่าง ให้เวลาจับความรู้สึกที่เกิดขึ้นสักครู่หนึ่ง รับรู้ว่าเกิดความรู้สึกอะไรบ้าง

1.10 ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรงก็ให้ผ่านไป แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรงให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้นสัก 1 นาทีเพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ตอบโต้ใด ๆ

ถ้าความรู้สึกนั้นทุกซทรมานมาก ก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น

1.11 จากนั้น เลื่อนความสนใจไปที่บริเวณต้นขา ขาขวา ตลอดไปจนถึงเท้าข้างขวา สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความรู้สึก เช่น หนัก เบา เย็น ร้อน อ่อน แข็ง คั้น ขึ้น เป็นต้น

1.12 จากนั้นเลื่อนความสนใจไปที่บริเวณต้นขาซ้ายตลอดไปจนถึงเท้าข้างซ้าย สังเกตความรู้สึกที่เกิดขึ้นเช่นกัน

1.13 ถ้าความรู้สึกนั้นไม่รุนแรงก็ให้สำรวจส่วนถัดไป แต่ถ้าเป็นความรู้สึกที่รุนแรงมากให้ใช้เวลาเฝ้าสังเกตที่บริเวณนั้นสัก 1 นาทีเพื่อดูความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น โดยไม่ตอบโต้ใด ๆ
ถ้าความรู้สึกนั้นทุกซทรมานมาก ก็ให้มีสติอยู่กับลมหายใจให้มากขึ้น

1.14 เมื่อเฝ้าสังเกตความรู้สึกตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจนครบแล้ว ก็ให้ลองทำด้วยตัวเองอีกหนึ่งรอบ ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า (ใช้เวลาประมาณ 10 นาที)

1.15 (เมื่อครบ 10 นาที) เมื่อเฝ้าสังเกตความรู้สึกของร่างกายส่วนต่าง ๆ ครบแล้ว ก็ให้นั่งหลับตา สังเกต ลมหายใจต่อสักครู่หนึ่ง แล้วจึงลืมตาขึ้นช้า ๆ ทำสมาธิแบบลืมตาอีกสัก 1 นาทีจึงจบการฝึก

การฝึก Focusing

และ Labeling ต่อจาก Body Scan

เมื่อฝึก Body Scan เสร็จแล้ว ให้หลับตา หายใจเข้าหายใจออกยาว ๆ สัก 3 ครั้ง

- จากนั้น ให้คิดย้อนไปถึงเหตุการณ์ที่เพิ่งผ่านมาในช่วง 1 สัปดาห์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจ มาสักเหตุการณ์หนึ่ง พยายามทบทวนรายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นให้ได้มากที่สุดเช่น เหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นที่ไหน มีใครอยู่ในเหตุการณ์บ้าง บุคคลนั้นทำอะไร พูดอะไร แสดงอารมณ์ความรู้สึกอย่างไรบ้าง เป็นต้น การรำลึกเหตุการณ์จะทำให้จิตของเราตอบโต้เหมือนกับกลับเข้าไปอยู่ในเหตุการณ์ไม่มากนัก

- จากนั้น ให้กลับมารับรู้ลมหายใจ และสำรวจความรู้สึกที่เกิดขึ้นกับร่างกายส่วนต่าง ๆ ว่ามีความรู้สึกที่รุนแรงหรือไม่ เช่น รู้สึกร้อนที่ใบหน้า แน่นหน้าอก หัวใจเต้นแรง ฝ่ามือมีเหงื่อออก หายใจไม่สะดวก กลืนน้ำลายไม่สะดวก เป็นต้น (ใช้เวลาประมาณ 3 นาที)

- ให้เฝ้าดูความรู้สึกทางกายในส่วนที่ชัดเจนที่สุดอย่างต่อเนื่องสัก 1 นาที แล้วจะพบว่าความรู้สึกที่เกิดขึ้น จะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไป

- จะเห็นว่า การมีสติอยู่กับลมหายใจ พร้อมไปกับการรับรู้ความเปลี่ยนแปลงของความรู้สึกทางร่างกาย จะช่วยทำให้เราอยู่กับความรู้สึกนั้น ๆ ได้โดยไม่ต้องไปตอบโต้หรือเป็นทุกข์ไปกับมัน หรือสามารถปล่อยวางได้นั่นเอง
- ในกรณีที่ไม่มีความรู้สึกทางร่างกายเกิดขึ้นอย่างชัดเจนให้ระบุเป็นความคิดที่เกิดขึ้นในใจ ด้วยการตีความความคิด เช่น ชุ่นเคื่อง น้อยใจ กลัว ท้อแล้วนะ เป็นต้น เมื่อตีความความคิดก็จะเห็นการเกิดดับของความคิดโดยไม่คิดตามใจจึงเป็นกลางหรือปล่อยวางความคิดนั่นเอง (ใช้เวลาประมาณ 3 นาที)
- คราวนี้ให้ทำสมาธิแบบลี้มตา 1 นาที
- จะได้เรียนรู้ว่าอารมณ์ความรู้สึกทุกอย่างเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมเปลี่ยนแปลงและดับไป โดยไม่ต้องไปตอบโต้หรือรับเอามาเป็นความทุกข์อีกต่อไป
- คุณก็จะปล่อยวางได้มากขึ้น และมีความสุขมากขึ้นด้วยใบงานที่ 13 “ร่างกายของฉันกับสิ่งที่ฉันตัดสินใจกำกับตนเอง”

ใบงานที่ 13 “ร่างกายของฉันกับสิ่งที่ฉันตัดสินใจกำกับตนเอง”

คำแนะนำ ให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพตนเองและตกแต่งให้สวยงาม ในหัวข้อ “ร่างกายของฉันกับ
สิ่งที่ฉันตัดสินใจใหม่”



เมื่อวาดเสร็จแล้วให้นำเสนอกับเพื่อน ๆ แบบแลกเปลี่ยนจับคู่

ครั้งที่ 9

การให้คำปรึกษาเพื่อการเมตตาตัวเอง การเมตตาผู้อื่น การให้อภัย
และการตัดสินใจ (2)

90 – 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อฝึกการเมตตา ให้อภัย
2. เพื่อให้เลือกกระทำพฤติกรรมเชิงบวกได้

หลักคิด

การฝึกให้มีเมตตาและการให้อภัยเป็น ย่อมส่งผลให้การแสดงออกถึงพฤติกรรมเชิงบวก ในการแก้ปัญหาได้ดีมากขึ้น ในครั้งนี้จะใช้ Gestalt Group Counseling โดยใช้การตระหนักรู้ต่อ อารมณ์ ความรู้สึก (Stay with the Feeling) และเทคนิคการแสดงพฤติกรรมที่ถูกรบกวน/กำกับ (Directed Behavior) พร้อมทั้งใช้กระบวนการ Mindfulness base counseling ด้วยเทคนิค Body Scan ไปพร้อม ๆ กับการแผ่เมตตา และตอกย้ำการเลือกตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาของตนเอง ด้วยวิธีการกำกับตนเอง (Self – Regulation)

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 12 “อิสระของหัวใจ”
2. ใบงานที่ 13 “สถานการณ์ การตัดสินใจ และผลกระทบ”
3. ใบงานที่ 5 “สิ่งที่ได้เรียนรู้”
4. ระฆังสติ

วิธีการดำเนินการ

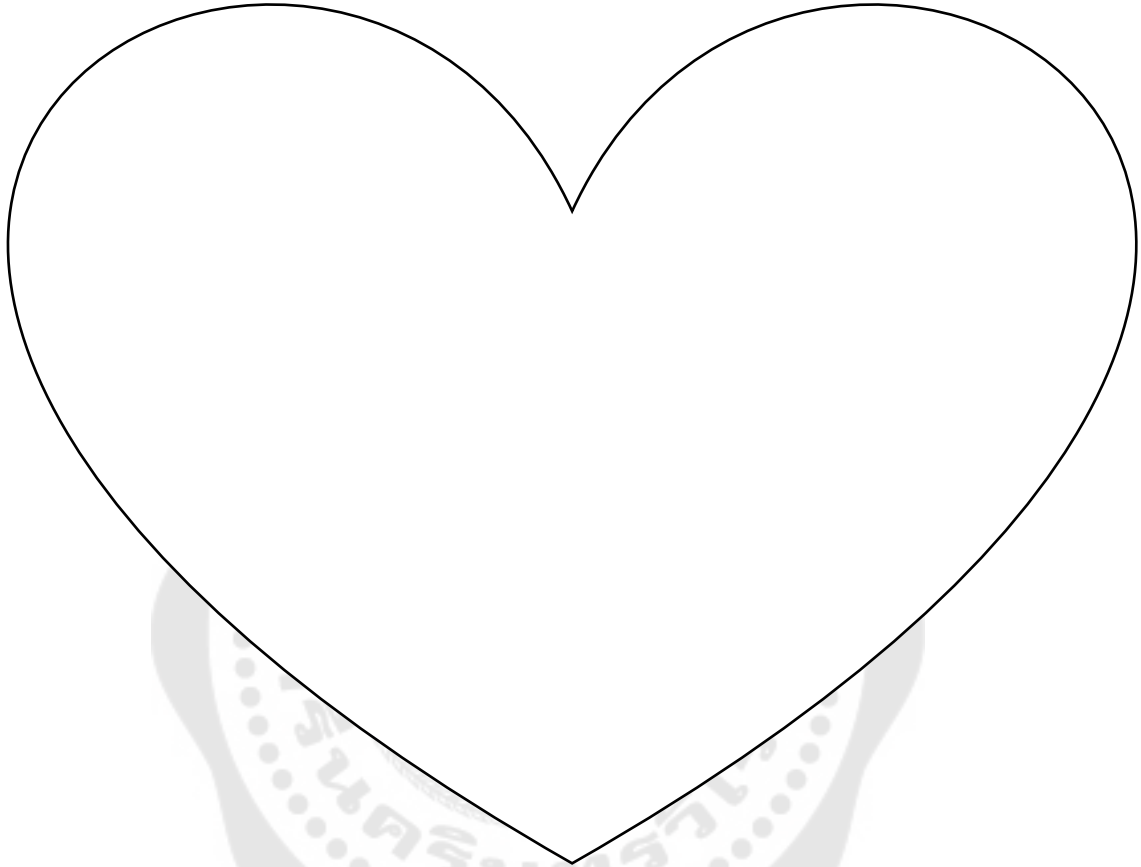
1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก พร้อมกับสอบถามข้อมูลทั่วไป (5 นาที)
2. ผู้นำกลุ่มเริ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ทำการฝึกสมาธิ 3 Steps การฝึกสติเป็นฐาน และ“Body Scan” (30 นาที)
3. ให้สมาชิกกลุ่มได้แลกเปลี่ยนสะท้อนซึ่งกันและกันเกี่ยวกับประสบการณ์ เรื่องราวความก้าวร้าวของคนที่เคยทำหรือกำลังเป็นอยู่ โดยใช้กระบวนการวิธีสุนทรียสนทนา (15 นาที)
4. เดินจงกรม (5 นาที)
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึก “Body Scan” อีกครั้ง และฝึกการแผ่เมตตาและให้อภัยผู้อื่น ดังนี้ เมื่อทำสมาธิและ Body Scan แล้วใช้ประโยคต่าง ๆ ประกอบด้วย “ขอให้รับรู้ลมหายใจ อย่างสงบและปล่อยวาง และพูดกับตัวเองในใจว่า...”
 - “ขอให้เธอและฉันจงให้อภัยแก่กัน”
 - “ขอให้เธอและฉันมีความสุข”
 - “ขอให้เธอและฉันมีความสงบ”
 - “ขอให้เธอและฉันมีมิตรไมตรี”
 - “ขอให้เธอและฉันเป็นอิสระจากความทุกข์ทั้งหลายเกิด”
 - “ถ้ามีความคิดอื่นแทรกเข้ามาให้ตระหนักรู้แล้วกลับมารับรู้ลมหายใจอย่างเป็นธรรมชาติต่อ และตั้งใจอยู่กับคำพูดเหล่านั้น”
 - “จากนั้นให้จินตนาการถึงภาพบุคคลหรือสรรพชีวิตที่คุณรักขึ้นมาในวงจรวงแห่งความปรารถนาดีนั้นด้วย พร้อมกับพูดกับตัวเองในใจว่า...”
 - “ขอให้เธอและฉันมีความสุข”
 - “ขอให้เธอและฉันมีความสงบ”
 - “ขอให้เธอและฉันมีมิตรไมตรี”
 - “ขอให้เธอและฉันเป็นอิสระจากความทุกข์เกิด” (20 นาที)
6. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำใบงานที่ 12 “อิสระของหัวใจ” (15 นาที)
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกทำใบงานที่ 13 “สถานการณ์ การตัดสินใจ และผลกระทบ” (15 นาที)
8. ใบงานที่ 5 “สิ่งที่ได้เรียนรู้” (10 นาที)
9. ปิดกลุ่ม

การประเมิน

ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม

ใบงานที่ 12 “อิสระของหัวใจ”

ให้เขียนความรู้สึกทางบวกที่เกิดขึ้นในขณะนี้ ในรูปหัวใจด้านล่าง



ให้เขียนอารมณ์ทางบวกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนี้

--	--	--	--

ให้เขียนความคิดทางบวกที่เกิดขึ้น ณ ขณะนี้

--	--	--	--

ใบงานที่ 13 “สถานการณ์ การตัดสินใจ และผลกระทบ”

1. ยกตัวอย่างสถานการณ์ที่มักจะทำให้เราแสดงความก้าวร้าว 1 สถานการณ์

.....

.....

.....

2. การตัดสินใจ เลือกที่จะแสดงพฤติกรรม (ให้เลือก ในช่อง แล้วอธิบายว่าเพราะเหตุใดจึงเลือกตัดสินใจเช่นนี้)

<input type="checkbox"/> การให้อภัย		<input type="checkbox"/> แสดงความก้าวร้าวออกมา (วาจา หรือร่างกาย)
<input type="checkbox"/> การให้อภัยตัวเอง	<input type="checkbox"/> การให้อภัยต่อผู้อื่น
.....
.....
.....
.....

ผลกระทบ

3.

ผลกระทบต่อตนเอง	ผลกระทบต่อผู้อื่น	ผลกระทบต่อตนเอง	ผลกระทบต่อผู้อื่น
.....
.....
.....
.....
.....

ครั้งที่ 10

การให้คำปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนชีวิตให้เกิดเจริญงอกงามกับตัวฉัน (1)

90 – 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ปรับเปลี่ยนวิถีคิด อารมณ์ พฤติกรรมของตนเองในทางบวกได้
2. เพื่อให้เกิดกำกับตนเอง
3. เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

หลักคิด

เกิดเรียนรู้การปรับเปลี่ยนวิถีคิด อารมณ์ พฤติกรรมของตนเองในทางบวก การกำกับตนเองให้ดีขึ้น และสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองได้นั้น ต้องอาศัยทั้งการปรับเปลี่ยนรูปแบบวิถีคิด ปรับเปลี่ยนอารมณ์เมื่อมีสิ่งเร้ามากระทบ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเมื่อจำเป็นต้องแสดงออกมา โดยใช้การแสดงออกที่เหมาะสม ด้วยวิธีการบูรณาการ Gestalt Group Counseling โดยใช้การตระหนักรู้ต่อความต้องการ ณ ปัจจุบันขณะ วิธี Mindfulness base counseling โดยเทคนิคการพัฒนาสติ การฝึกสมาธิ บอด้ สแกน การฝึกการแผ่เมตตา และการปรับเปลี่ยนกิจกรรมไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้องเหมาะสม และสุดท้ายคือ การกำกับตนเอง (Self – Regulation) ด้วยเทคนิคการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 14 “ฉันมองเห็นตัวฉัน”
2. ใบงานที่ 15 “ฉันอยากพัฒนาตัวฉัน”
3. แบบประเมินการกำกับตนเองแบบคำถามปลายเปิด ครั้งที่ 3
4. กระจกใส

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก พร้อมกับสอบถามข้อมูลทั่วไป (5 นาที)
2. ผู้นำกลุ่มเริ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ทำการฝึกสมาธิ 3 Steps การฝึกสติเป็นฐาน และ “Body Scan” พร้อมกับการแผ่เมตตา (30 นาที)
3. ผู้นำกลุ่มนำกลุ่มโดยให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเรื่องราวดี ๆ ในชีวิต หรือสิ่งที่เป็นประโยชน์ให้แก่สมาชิกคนอื่น ๆ ได้รับทราบร่วมกัน (15 นาที)
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 14 “ฉันมองเห็นตัวฉัน” แล้วจับคู่แลกเปลี่ยนสะท้อนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน โดยผู้นำกลุ่มจะใช้วิธีกลางชื่นชม ชมเชย เมื่อสมาชิกกลุ่มได้นำเสนอถึงความคิด อารมณ์ พฤติกรรมทางบวกออกมา และฝึกให้สมาชิกคนอื่น ๆ ในกลุ่มได้กล่าวชื่นชมเพื่อสมาชิกได้ด้วยเช่นกัน (15 นาที)
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มได้ทำใบงานที่ 15 “ฉันอยากพัฒนาตัวฉัน” ให้จับคู่และนำเสนอเรื่องราวระหว่างกัน (15 นาที)
6. แบบประเมินการกำกับตนเองแบบคำถามปลายเปิด ครั้งที่ 3 (10 นาที)
7. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มฝึก “Body Scan” อีกครั้ง และฝึกการแผ่เมตตาและให้อภัยผู้อื่น (20 นาที)
8. สรุปและปิดกลุ่ม ด้วยการให้สมาชิกแต่ละคนได้นำเสนอสิ่งที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลงที่ได้เกิดขึ้นในตลอดระหว่างวัน โดยเป็นการต่อยอดการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสมาชิกแต่ละคน (10 นาที)

การประเมิน

ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม

ครั้งที่ 11

การให้คำปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนชีวิตให้เกิดเจริญงอกงามกับตัวฉัน (2)

90 – 120 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ปรับเปลี่ยนวิถีคิด อารมณ์ พฤติกรรมของตนเองในทางบวกได้
2. เพื่อให้เกิดกำกับตนเอง
3. เพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าว

หลักคิด

เป็นขั้นตอนการตอกย้ำกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของตนเองในทางบวก เมื่อเกิดกำกับตนเอง และลดพฤติกรรมก้าวร้าว จากการเรียนรู้ปรับเปลี่ยนวิถีคิด อารมณ์ พฤติกรรมของตนเอง

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 16 “I CAN DO IT”
2. ใบงานที่ 17 “การ์ดอารมณ์/ความรู้สึก - พฤติกรรม”
3. ใบงานที่ 18 “สัญญาใจ”
4. ระฆังสติ

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก พร้อมกับสอบถามข้อมูลทั่วไป (5 นาที)
2. ผู้นำกลุ่มเริ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ทำการฝึกสมาธิ 3 Steps การฝึกสติเป็นฐาน และ “Body Scan” พร้อมกับการแผ่เมตตา (30 นาที)
3. ผู้นำกลุ่มนำกลุ่มโดยให้สมาชิกกลุ่มแลกเปลี่ยนเรื่องราวดี ๆ
 - 1) ของตนเอง
 - 2) ของเพื่อนสมาชิกในกลุ่ม
 - 3) ของสังคม
 - 4) ของโลกใบนี้ (15 นาที)
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 16 “I CAN DO IT” (10 นาที)
5. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 17 “การดีอารมณ์/ความรู้สึก - พฤติกรรม” (10 นาที)
6. ใบงานที่ 18 “สัญญาใจ” (15 นาที) (10 นาที)
7. สมาชิกกลุ่มนำเสนอใบงานที่ 16 ใบงานที่ 17 และใบงานที่ 18 รายบุคคล และจากนั้น ผู้นำกลุ่มได้ใช้เทคนิค Empowerment สมาชิกกลุ่มในระหว่างกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม และได้ร่วมแลกเปลี่ยนชวนให้สมาชิกกลุ่มคิดถึงความสำเร็จของงานที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หากตนเองได้มีการปรับเปลี่ยนและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในทิศทางที่ดีขึ้น (20 นาที)
8. สรุปและปิดกลุ่ม ด้วยการให้สมาชิกแต่ละคนได้นำเสนอสิ่งที่ตนเองต้องการเปลี่ยนแปลง ที่ได้เกิดขึ้นในตลอดระหว่างวัน โดยเป็นการต่อยอดการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสมาชิกแต่ละคน (10 นาที)
9. ปิดกลุ่ม

การประเมิน

ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม

ใบงานที่ 16 “I CAN DO IT”

คำแนะนำ ให้เขียนเรื่องราว เหตุการณ์ ความก้าวร้าวของตนเองมาเป็นข้อ ๆ

ความก้าวร้าว	ฉันสามารถ....
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

คำแนะนำ ให้เขียนเรื่องราว เหตุการณ์ การทำกับตนเองในด้านต่าง ๆ เป็นข้อ ๆ

การทำกับตนเอง	ฉันสามารถ....
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

ใบงานที่ 17 “การคัดอารมณ์/ความรู้สึก - พฤติกรรม”

คำแนะนำ : จากการเล่าเรื่องราวเหตุการณ์ของสมาชิกกลุ่มในหัวข้อ “เรื่องราวที่มักทำให้ฉันก้าวร้าว” ให้ท่านวิเคราะห์อารมณ์และพฤติกรรมของเพื่อนต่อเหตุการณ์และเรื่องราวนั้น ๆ พร้อมวิเคราะห์ว่าเป็นอารมณ์เชิงบวก/ลบ เป็นพฤติกรรมบวก/ลบ และเหมาะสมแล้ว/ต้องพัฒนา โดยสามารถเลือกคำจากการคัดอารมณ์/ความรู้สึกที่แนบมาให้

คนที่	อารมณ์	+/-	พฤติกรรม	+/-	วิเคราะห์ความเหมาะสมของอารมณ์และพฤติกรรมที่แสดงออกต่อสถานการณ์ที่เพื่อนเล่า	
					เหมาะสม	ต้องพัฒนา
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

หมายเหตุ 1. ใน 1 เหตุการณ์สามารถมีการตอบสนองต่ออารมณ์ได้มากกว่า 1 อารมณ์ และใน 1 เหตุการณ์สามารถมีการตอบสนองต่อพฤติกรรมได้มากกว่า 1 พฤติกรรม เช่นกัน

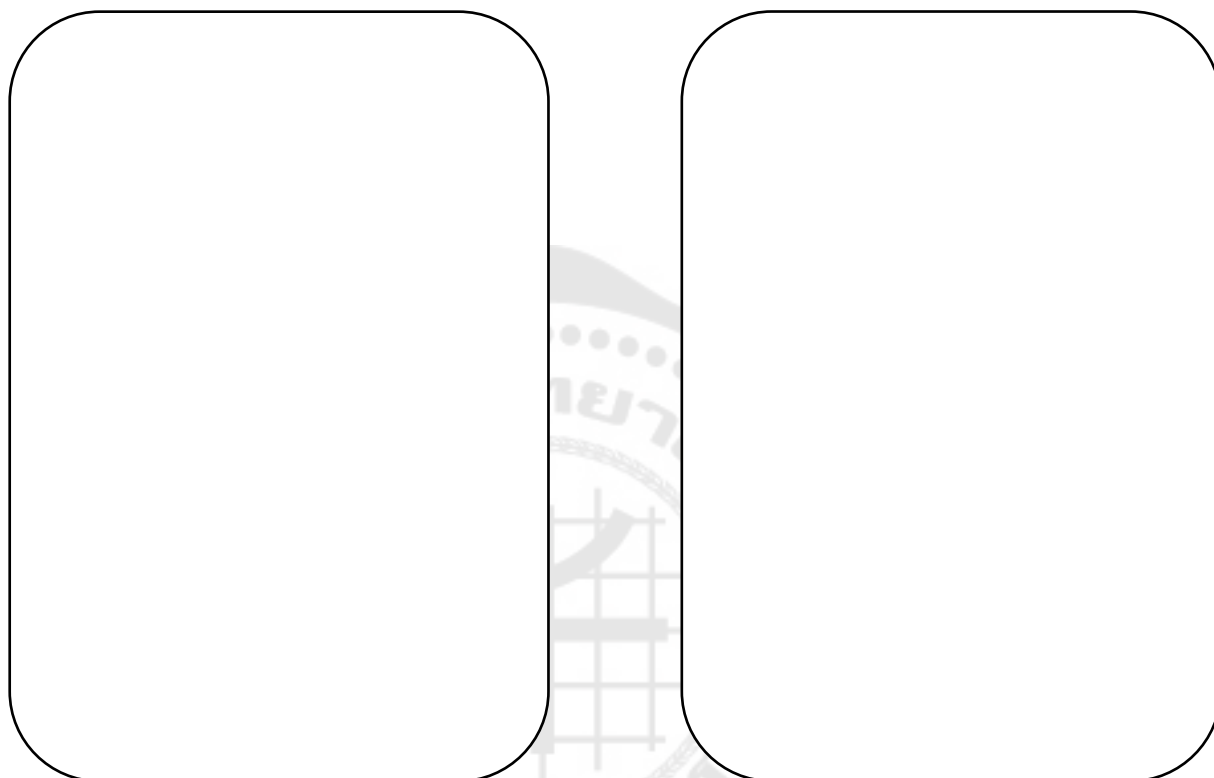
การ์ดอารมณ์/ความรู้สึก

เกรงกลัว	สงบ, ใจเย็น	รัก
ตื่นเต้น กระวนกระวาย	ร่าเริง, เบิกบาน	สุขใจ, ปิติยินดี
โกรธ, โมโห	ตึงเครียด	ภาคภูมิใจ
วิตกกังวล	มีกำลังใจ	หงุดหงิด
อาย, เขิน	สนุกสนาน	เศร้าใจ
เบื่อ	น่าพึงพอใจ	ผ่อนคลาย
กลัวหาญ	ผิดหวัง	ท้อใจ
มั่นใจ, เชื่อมั่น	อิจฉา	มองโลกในแง่ดี

ใบงานที่ 18 “สัญญาใจ”

เป้าหมายในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตนเอง

วิธีการ/เทคนิคที่จะช่วยให้สำเร็จ



Two large, empty, rounded rectangular boxes are provided for students to write their answers. The left box is for the goal of behavior change, and the right box is for the methods/techniques to achieve it. A faint watermark of a university seal is visible in the background.

ครั้งที่ 12

การให้คำปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนชีวิตให้เกิดเจริญงอกงามกับตัวฉัน

90 – 120 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อตนเองในทางที่ดีขึ้น

หลักคิด

การใช้เทคนิคกรณีตัวอย่างจากสมาชิกกลุ่ม เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ตลอดระยะเวลาในการทำกลุ่ม และนอกกลุ่มในช่วงเวลาที่อยู่ในกระบวนการกลุ่มนี้ สมาชิกกลุ่มจะได้เล่าถึงสิ่งที่ดีงาม สิ่งที่ตนเองได้พัฒนา และสิ่งที่ยากให้เป็นในตน เพื่อเป็นการสรุปผลกระบวนการกลุ่มทั้งหมด โดยใช้เวลาอย่างอิสระ ผู้ให้คำปรึกษา(ผู้นำกลุ่ม) เป็นเพียงตัวเชื่อมโยงและช่วยให้อำนาจใจในการกระทำเชิงบวกของเด็ก

อุปกรณ์

1. ใบงานที่ 19 “มนุษย์วิเศษ”
2. ใบงานที่ 20 “ต้นไม้แห่งคุณค่าและความเจริญงอกงาม”
3. กระจกใส

วิธีการดำเนินการ

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวทักทายสมาชิก พร้อมกับสอบถามข้อมูลทั่วไป (5 นาที)
2. ผู้นำกลุ่มเริ่มเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มได้ทำการฝึกสมาธิ 3 Steps การฝึกสติเป็นฐาน และ “Body Scan” พร้อมกับการแผ่เมตตาให้ตนเองและผู้อื่น (30 นาที)
3. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 19 “มนุษย์วิเศษ” (10 นาที)
4. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกกลุ่มทำใบงานที่ 20 “ต้นไม้แห่งคุณค่าและความเจริญงอกงาม” (10 นาที)
5. ผู้นำกลุ่มได้สำรวจความคาดหวัง และได้เชิญชวนให้สมาชิกทุกคนได้เห็นความปรารถนาที่แท้จริง และตัวตนของตัวเอง พร้อมกับให้มองเห็นชุมทรัพย์ที่มีอยู่ในตัวเอง ตามใบงานที่ 19 “มนุษย์วิเศษ” และใบงานที่ 20 (20 นาที)
6. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ทั้งหมด ตลอดระยะเวลาเข้าร่วมโปรแกรม พร้อมบอกความรู้สึก ความคิด อารมณ์ ของตนเองที่เกิดขึ้นร่วมด้วย (15 นาที)
9. ปิดกลุ่ม
10. ทำแบบประเมินหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

การประเมิน

ผู้นำกลุ่มสังเกตจากความกระตือรือร้นในการเรียนรู้และความกระตือรือร้นในการแสดงความคิดเห็น และปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกกลุ่ม และการทำแบบประเมินหลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ 2 ชุด (แบบวัดพฤติกรรมก้าวร้าว และแบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง)

ใบงานที่ 19 “มนุษย์วิเศษ”

คำสั่ง : ให้อาสาสมัครคนบนกระดาษ แล้วเขียนสิ่งที่ดีที่อยู่ในตัวของคน ๆ นี้ ให้ได้มากที่สุด
เท่าที่จะมากได้ เช่น ความสามารถ อารมณ์ทางบวก ความคิดทางบวก พฤติกรรมทางบวก
 เป็นต้น



ใบงานที่ 20 “ต้นไม้แห่งคุณค่าและความเจริญงอกงาม”

คำแนะนำ : จากการเข้าร่วมโครงการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ท่านได้เรียนรู้และเติบโตขึ้นในด้านใดบ้าง โดยให้ท่านเปรียบเทียบเหมือนตนเองเป็นต้นไม้ แล้วให้ใส่คุณลักษณะ/สิ่งที่ได้เติบโต/พัฒนา ในชีวิตของท่าน เขียนลงไปตามส่วนต่าง ๆ ของต้นไม้ และตกแต่งตามจินตนาการให้สวยงาม



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	ปภาวิน พันชมภู
วัน เดือน ปี เกิด	13 เมษายน 2534
สถานที่เกิด	จังหวัดร้อยเอ็ด
วุฒิการศึกษา	ประวัติการศึกษา : 1. จบมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย จากโรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยาลัย 2. ปี 2557 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขา จิตวิทยา มหาวิทยาลัยรามคำแหง (เกียรตินิยมอันดับสอง) การทำงานในปัจจุบัน : ปี 2559 - ปัจจุบัน ตำแหน่ง นักจิตวิทยาปฏิบัติการ สังกัดกรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ จ.ร้อยเอ็ด
ที่อยู่ปัจจุบัน	