

ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล  
อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์ของเยาวชน  
ในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น

**The Effect of Group Counseling Based on the Rational Emotion Behavior  
Theory on the Resilience for Juvenile Delinquents in the Youth Training  
Center Area 4 Khon Kaen Province.**

ปวีณา เทียงพรม (Paweena Theangprome)\*

ฉันทนา กล่อมจิต (Chantana Klomjit)\*\*

**บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนจำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 60 - 90 นาที จำนวน 10 ครั้ง และกลุ่มควบคุมไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบวัดความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์ ที่มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86 2) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมที่มีต่อ ความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ The Wilcoxon Match - Paired Signed Ranks Test และ The Mann - Whitney U - Test ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

**Abstract**

This research was a quasi - experimental research. The purpose of this research was to compare resilience scores of youths who participated in Group Counseling Based on the Rational Emotion Behavior Theory on the Resilience for Juvenile Delinquents Program with those who didn't participate in. The samples were 20 youths in the Youth Training Center Area 4, Khon Kaen Province. They were divided equally into

**คำสำคัญ:** การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์

**Keywords:** Group Counseling Based on the Rational Emotion Behavior Theory Resilience

\* นักศึกษา หลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

\*\* รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการให้คำปรึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

two groups, control and experimental group. They were selected Purposive Sampling. The experimental group had to participate in Group Counseling Based on the Rational Emotion Behavior Theory Program 3 times a week, 60-90 minutes. The control group didn't participate in. The instruments were Rational Emotion Behavior Test with reliability coefficient 0.86 and Group Counseling Based on the Rational Emotion Behavior Theory on the Resilience for Juvenile Delinquents Program. The collected data were analyzed by the Wilcoxon Match Paired Signed-Rank Test and the the Mann - Whitney U - Test. The experiment showed that the experimental group scored higher in resilience post-test than the pre-test. Moreover, they had higher scores than those from the control group at 0.5 significant levels.

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เด็กและเยาวชนคนจัดว่า เป็นกลุ่มบุคคลที่มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศ เนื่องจากเป็นความหวังใหม่ของสังคม เป็นวัยที่มีความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและสติปัญญา และมีศักยภาพเหมาะสมในการพัฒนาให้เป็นการก้าวล้ำของชาติ ที่ต้องสืบทอดและรับภารกิจในการพัฒนาประเทศ ทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม ความมั่นคง ความปลอดภัยให้เจริญก้าวหน้าต่อไป หากเด็กและเยาวชนถูกปล่อยปละละเลยแล้ว เท่ากับสังคมต้องสูญเสียอนาคตที่ดีของชาติไป

ปัจจุบันพบว่าเด็กและเยาวชนของชาติจำนวนไม่น้อยที่กระทำผิดกฎหมาย และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี ลักษณะของการกระทำผิดรุนแรงกว่าสมัยก่อน จากข้อมูลสถิติสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน พบว่า ในปี 2547 มีเด็กและเยาวชนกระทำความผิดถึง 3,308 ราย ปี พ.ศ.2548 มีจำนวน 36,080 ราย ปี พ.ศ. 2549 มีจำนวน 48,218 ราย และในปี พ.ศ.2550 มีจำนวนถึง 51,128 ราย (สำนักงานพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2552) และรายงานของศาลเยาวชนและครอบครัว จังหวัดขอนแก่น ระหว่างปี พ.ศ.2549 - พ.ศ. 2550 พบว่าเด็กและเยาวชนกระทำความผิดทั้งหมด จำนวน 2,234 คดี จึงเป็นเรื่องที่น่าวิตกว่า จะพัฒนาเยาวชนกลุ่มนี้ได้อย่างไร จากการศึกษาทางด้านการพัฒนาการตามแนวคิดทางจิตวิทยาจะพบว่า เด็กและเยาวชนเหล่านี้เป็นวัยที่อยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ (Transitional period) โดยเฉพาะกลุ่มวัยรุ่นที่เป็นช่วงที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น (อายุระหว่าง

17-25) ซึ่งช่วงอายุดังกล่าวนี้ในทางอาชญาวิทยากลุ่มของ Life-course theory ถือว่าเป็นช่วงอายุที่มีปัญหา มากกว่ากลุ่มอื่น ๆ เนื่องจากเป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านร่างกายและจิตใจซึ่งพบว่า เป็นช่วงที่มีการกระทำผิดมากที่สุดโดยเฉพาะกลุ่มที่มีอายุระหว่าง 15-18 ปี (กลุ่มงานข้อมูลสารสนเทศ สำนักงานพัฒนาระบบงานยุติธรรมเด็กและเยาวชน กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน, 2552) เยาวชนที่กระทำความผิดถูกควบคุมและรับการอบรมในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน เป็นภาวะวิกฤตของชีวิตที่ทำให้ชีวิตเปลี่ยนแปลง ทำให้เยาวชนมีความรู้สึกว่าเหวทางใจ ขาดที่พึ่งทางใจ ไม่ได้รับความยุติธรรม ถูกเอารัด เอาเปรียบ ไม่ได้รับความสนใจ ถูกหมั่นเหยียดหยาม รู้สึกน้อยเนื้อต่ำใจและรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่า บางส่วนไม่ยอมรับความผิดของตนเองก็จะมี ความอาฆาตพยาบาท (อ้าง ทศนาญชลี และคณะ, 2531; เปรมสุริย์ เชื้อมทอง, 2526)

สถานพินิจคุ้มครองเด็กและเยาวชน จึงมีบทบาทสำคัญอย่างมากในการควบคุม แก้ไข ดูแล และฟื้นฟูเยาวชนที่กระทำผิดเหล่านี้ให้สำนึกผิดและกลับตัวเป็นคนดี โดยการอบรมช่วยเหลือเยาวชนเหล่านี้ในด้านอาชีพ อบรมทางศีลธรรมจรรยา พร้อมกับมีการฝึกระเบียบวินัย เพื่อให้เยาวชนเหล่านั้นสามารถออกมาเผชิญอยู่ในโลกสังคมได้อย่างประชากรที่มีคุณภาพ ทั้งนี้การอบรมช่วยเหลือเด็กและเยาวชนที่กระทำผิดดังกล่าว เป็นการปรับเปลี่ยนเฉพาะปัจจัยภายนอกเท่านั้น (พิไลรัตน์ ทองอุไร และนิ่มนวล ศุกก้าเน็ด, 2545) การที่จะทำให้บุคคลสามารถกลับมาดำรงชีวิตภายหลังการพบเหตุการณ์ที่

รุนแรงได้นั้น จำเป็นที่จะต้องมีความทนทานต่อความกดดัน มีขวัญและกำลังใจในการล้มแล้วลุก พร้อมทั้งจะจัดการกับปัญหาวิกฤตได้ สามารถสร้างความหยุ่นตัวทางอารมณ์เพราะความหยุ่นตัวทางอารมณ์เป็นศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤต หรือสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก เป็นคุณสมบัติหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลผ่านพ้นปัญหาอุปสรรคและดำเนินชีวิตได้อย่างปกติสุข ก้าวผ่านปัญหาอุปสรรคในชีวิตไปได้ โดยที่ไม่ทำสิ่งที่เป็นการกระทำเดิมซ้ำเติมให้ชีวิตแย่ลงกว่าที่เป็นอยู่ บางคนยังสามารถสร้างโอกาสจากวิกฤตได้ เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เรียนรู้และพัฒนาจิตใจให้งอกงามคิดในทางบวก เข้าใจชีวิตและดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น (Luthar, S. S., Cicchetti, D., and Becker, B., 2000 ; Annunziata, D., Hogue, A., Faw, and anLiddle, H.A. .2006) ซึ่งองค์ประกอบของความหยุ่นตัวทางอารมณ์ประกอบด้วย ความทนทานทางอารมณ์ การมีขวัญกำลังใจ และความสามารถในการจัดการปัญหา (Michael Ungar, 2008 ; Grothberg, 1995; กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2551)

วิธีที่จะพัฒนาความหยุ่นตัวทางอารมณ์เพื่อให้เด็กและเยาวชนที่มีปัญหาการปรับตัวและฟื้นตัว เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ยากลำบากหรือวิกฤต ที่ก่อให้เกิดความกดดันต่าง ๆ เพื่อลดความกดดันต่าง ๆ คลายความเครียด ความวิตกกังวลที่มีอยู่ภายในจิตใจ สามารถพัฒนาได้ด้วยกระบวนการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มเพราะกระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นวิธีการที่ให้โอกาสสมาชิกกลุ่ม ฝึกพฤติกรรมใหม่ ได้ทดลองข้อเสนอแนะที่ต้องนำไปฝึกปฏิบัติเป็นการบ้าน สมาชิกมีโอกาสเรียนรู้ทักษะทางสังคม และฝึกการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ๆ ในกลุ่ม ทั้งในบรรยากาศของการให้คำปรึกษาและภายหลังการให้คำปรึกษา มีโอกาสได้พูดถึงความรู้สึก ความกดดันที่มีอยู่ในใจ จัดความคึดที่ไม่มีเหตุผลออกไปรวมทั้งสำรวจปัญหาเพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาของตน พร้อมทั้งได้รับการประคับประคองจากเพื่อนสมาชิกกลุ่ม ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนเองเป็นส่วนหนึ่งของสังคมมีคนสนใจได้รับการยอมรับ (จิราภรณ์

อารยะรังสฤษดิ์, 2541) จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้เด็กและเยาวชนได้พัฒนาตนเอง พัฒนาความสามารถยอมรับเหตุการณ์ที่คุกคามจิตใจได้

Garmezy (1973) ได้ตีพิมพ์งานวิจัยชิ้นแรกของเขาเกี่ยวกับเรื่องความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ซึ่งเขาได้ศึกษาระบาดวิทยาโดยศึกษาจากผู้ป่วยทางจิตที่มีปัจจัยความเสี่ยง จากนั้น Garmezy and Streitman (1974) ได้ศึกษาร่างเครื่องมือขึ้นมาเพื่อใช้ในงานวิจัยความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของเขา Nathan (1992) ทำการศึกษาเด็กชาวเวียดนามที่ติดตามพ่อแม่ที่เป็นผู้อพยพเข้าไปอยู่ในสหรัฐอเมริกาพบว่าถึงแม้เด็กชาวเวียดนามจะเป็นกลุ่มคนที่ยากจนที่สุดในชุมชน มีความเป็นอยู่ที่แร้นแค้น เมื่อเทียบกับเด็กอเมริกันเจ้าถิ่น กลับมีผลการเรียนดีกว่าเด็กกลุ่มนี้ใช้เวลาในการศึกษาเล่าเรียนโดยเฉลี่ยเกือบวันละ 4 ชั่วโมง ขณะที่เด็กอเมริกันใช้เวลาเพียงวันละชั่วโมงกว่า ๆ เท่านั้น เขาสรุปผลของการศึกษานี้ว่า การที่เด็กเกิดมาในครอบครัวที่ พ่อแม่ไม่มีโอกาสได้เรียนหนังสือ พ่อแม่จะเป็นแรงผลักดันให้ลูกเรียนสูง ๆ เพราะอยากให้ลูกสุขสบายไม่ต้องลำบากเหมือนตัวเอง นอกจากนี้การที่เด็กมีพี่น้องหลายคนและให้ความสำคัญกับการเรียนก็มีส่วนทำให้เด็กทำตามพี่น้องและช่วยกันผลักดันให้ประสบความสำเร็จในการเรียนไปด้วยกัน ซึ่งสอดคล้องกับนักจิตวิทยาชาวไทยที่ได้ศึกษารวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับความหยุ่นตัวทางอารมณ์ (สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2552) ในเด็กที่ถูกทารุณกรรมและได้ข้อสรุปว่าความหยุ่นตัวทางอารมณ์ไม่ได้เกิดจากปัจจัยภายในของตัวบุคคลเพียงอย่างเดียว แต่มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมหรือปัจจัยภายนอก พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ครู และเป็นสิ่งที่สามารถสร้างและพัฒนาให้เกิดขึ้นได้อยู่เสมอแม้ว่าชีวิตครอบครัวจะไม่ได้สมบูรณ์แบบมาตั้งแต่เด็ก (ประเวศตันติพิวัฒนสกุล, 2550) โดยการเข้าไปช่วยเหลือที่ตัวบุคคลนั้น พร้อมกับการจัดสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ให้เกื้อหนุนต่อการพัฒนา และทำให้กลายเป็นศักยภาพติดตัวเขาตลอดไป

ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาความหยุ่นตัวทางอารมณ์มาใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้โดย ผ่านกระบวนการให้

คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพราะมีจุดเน้นให้บุคคลยอมรับความจริง รวมทั้งจุดบกพร่องของตนเอง และพยายามใช้ความสามารถของตนเองพัฒนาเป้าหมายในชีวิตที่ไปตามสภาพความเป็นจริง ตลอดจนเรียนรู้ว่า บุคคลไม่จำเป็นต้องมีความเพียบพร้อมสมบูรณ์แบบประสบความสำเร็จในทุกด้าน และบุคคลไม่จำเป็นต้องได้รับความรัก และการยอมรับจากทุกคน ไม่ปฏิเสธถ้าจะมีประสบการณ์ที่เจ็บปวดเมื่อไม่ได้รับการยอมรับ แต่จะเน้นวิธีการให้บุคคลหลุดพ้นจากประสบการณ์ที่เจ็บปวดและรู้สึกว่าเป็นตัวเอง ไม่มีคุณค่านั้นด้วยการ เปลี่ยนความคิดของตน โดยผ่านกระบวนการให้คำปรึกษา และผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้สอนอธิบายและโดยตรง (วัชร ทรัพย์มี, 2546) เพื่อให้เด็กและเยาวชนสามารถดูแลตนเองทางด้านจิตใจ มีความพร้อม มีขวัญกำลังใจและความสามารถในการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้ คือ มีความหยุ่นตัวทางอารมณ์ เพื่อให้เยาวชนเหล่านั้นสามารถออกมาเผชิญอยู่ในโลกสังคมได้อย่างประชากรที่มีคุณภาพต่อไป

### วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความหยุ่นตัวทางอารมณ์เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

### สมมุติฐานการวิจัย

1. เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความหยุ่นตัวทางอารมณ์ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น มีคะแนนความหยุ่นตัวทางอารมณ์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม การให้คำปรึกษากลุ่ม

2. เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎี การพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความหยุ่นตัวทางอารมณ์มีคะแนนความหยุ่นตัวทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่ม

### นิยามเชิงปฏิบัติการ

1. **ความหยุ่นตัวทางอารมณ์ (Resilience)** หมายถึง ศักยภาพทางอารมณ์และจิตใจ ในการปรับตัวและฟื้นตัวภายหลังที่พบกับเหตุการณ์วิกฤตหรือสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความยากลำบาก ได้แก่

1) **ความทนทานทางอารมณ์** หมายถึง ความสามารถที่ทนต่อแรงกดดัน ดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้ และจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตนเอง เมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่ซับซ้อน

2) **การมีขวัญและกำลังใจ** หมายถึง กำลังใจที่มากจากตนเอง กำลังใจที่มากจากการสนับสนุนเกื้อกูลจากคนรอบข้าง พร้อมกับมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตต่อไปภายใต้สถานการณ์ที่กดดัน

3) **การจัดการแก้ไขปัญหา** หมายถึง ความสามารถที่จะหาวิธีในการต่อสู้บรรเทาที่เกิดขึ้น พร้อมกับมั่นใจที่จะเอาชนะอุปสรรคปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤตนั้นได้

ความหยุ่นตัวทางอารมณ์ วัดได้โดยแบบประเมินความหยุ่นตัวทางอารมณ์ ซึ่งผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดพลังสุขภาพจิต (Resilience Quotient) กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2552

2. **การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม** หมายถึง กระบวนการให้คำปรึกษาที่ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาที่มีปัญหาเหมือนกันหรือคล้ายกัน เข้าใจว่าความเชื่อที่ผิด ๆ ส่งผลให้เกิดการคิดที่ไม่สมเหตุสมผลนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมได้ มีการเปลี่ยนแปลง ความเชื่อเดิมที่ไม่สมเหตุสมผล สร้างความเชื่อที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้เกิดการคิดที่มีเหตุผลมีการวางแผนป้องกันและแก้ปัญหาของตนเองส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม โดยอาศัยอิทธิพลของกลุ่ม ที่เปิดโอกาสให้

สมาชิกแสดงความรู้สึก ความคิดเห็นซึ่งสามารถนำสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกลุ่มไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างเหมาะสม

**3. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม** หมายถึง แผนการพัฒนาโดยการให้คำปรึกษากลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อพัฒนาความหยุนตัวของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านความทนทานทางอารมณ์ 2. ด้านการมีขวัญและกำลังใจ 3. ด้านการจัดการแก้ไขปัญหา จึงได้โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มจำนวน 10 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 60 - 90 นาที โดยจัดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวมเป็นเวลา 4 สัปดาห์ติดต่อกัน ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษา

**4. เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น** หมายถึง เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น ที่ศาลตัดสินคดีถึงที่สุด และอยู่ในระหว่างการฝึกและอบรม ซึ่งอยู่ในการดูแลของศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### 1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นรูปแบบการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบ The Pretest - Posttest Control Group Design ทดสอบก่อนและหลังการทดลอง มีรูปแบบดังนี้ (องอาจ นัยพัฒน์, 2551)

#### 2. กลุ่มตัวอย่าง

**กลุ่มตัวอย่าง** ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่น ที่ศาลตัดสินคดีถึงที่สุดและอยู่ในระหว่างการฝึกและอบรมในเดือนกันยายน 2553 - เดือนมีนาคม 2554 จำนวน 20 คน เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน ซึ่งมีวิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1) ผู้วิจัยให้เยาวชนศูนย์ในฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่นจำนวน 265 คน ทำแบบวัดความหยุนตัวทางอารมณ์

2) ผู้วิจัยคัดเลือกเด็กและเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น ที่มีคะแนนต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของกลุ่มจากแบบวัดความหยุนตัวทางอารมณ์

3) ผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมกลุ่มของเด็กและเยาวชนที่มีคะแนนต่ำกว่าเกณฑ์เฉลี่ยของกลุ่มจากแบบวัดความหยุนตัวทางอารมณ์ และคัดเลือกเด็กและเยาวชนจำนวน 20 คน ที่สนใจและสมัครใจเข้าร่วมการวิจัย

4) ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม คือ โดยจับคู่คะแนนที่ใกล้เคียงกันเข้ากลุ่มเป็นกลุ่มทดลองและควบคุม กลุ่มละ 10 คน

#### 3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล และเครื่องมือพัฒนาความหยุนตัวทางอารมณ์ ดังนี้

1) เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบวัดความหยุนตัวทางอารมณ์พัฒนาจากกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 2552 เป็นแบบสอบถามถึงความรู้สึก และพฤติกรรมในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา แบบประเมินเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) แบ่งเป็น 4 ระดับ โดยให้คะแนนรายข้อแบบ Likert's scale ตั้งแต่ 1-4 คะแนน ประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านความทนทานทางอารมณ์ จำนวน 10 ข้อ ด้านกำลังใจ จำนวน 10 ข้อ และด้านการจัดการกับปัญหา จำนวน 10 ข้อ ซึ่งคำตอบมี 4 ระดับคือ (1) ไม่จริง (2) จริงบางครั้ง (3) ค่อนข้างจริง (4) จริงมาก มีค่าอำนาจจำแนกระหว่าง .20 ถึง 1.0 และ หาค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดความหยุนตัวทางอารมณ์ได้เท่ากับ .86

2) เครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาความหยุนตัวทางอารมณ์ คือ โปรแกรมการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องภายใต้เนื้อหาที่เกี่ยวกับความหยุนตัวทางอารมณ์และทฤษฎีการพิจารณา

เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ความทนทานทางอารมณ์ การมีกำลังใจ และการจัดการ กับปัญหา จำนวน 10 โปรแกรม จากนั้นนำโปรแกรมกลุ่ม การพัฒนาความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์เสนอผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องของวัตถุประสงค์ แนวคิด วิธีดำเนินการอุปกรณ์ และการสรุปประเมินผลของ โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ให้คำปรึกษาแบบ กลุ่มจำนวน 10 ครั้ง แต่ละครั้งใช้เวลา 60 – 90 นาที ให้คำปรึกษาสัปดาห์ละ 3 ครั้ง รวมเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ซึ่ง ผู้วิจัยเป็นผู้ให้คำปรึกษา

#### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

##### ขั้นเตรียมการ

1) ผู้วิจัยทำหนังสือขออนุญาตถึงอธิบดี กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนและผู้อำนวยการ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น

2) ผู้วิจัยประสานเจ้าหน้าที่ศูนย์ฝึกและ อบรมเด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่นที่มีหน้าที่ รับผิดชอบดูแลพัฒนาเด็กและเยาวชนและเจ้าหน้าที่ที่ เกี่ยวข้อง เพื่อทำความเข้าใจวัตถุประสงค์ รูปแบบ การทำ กิจกรรม ระยะเวลา ในการดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่ม

3) จัดเตรียมอุปกรณ์เพื่อใช้ในการเก็บข้อมูล

##### ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยจัดโปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อพัฒนา ความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์ ให้กับเยาวชนศูนย์ฝึกและอบรม เด็กและเยาวชนเขต 4 จังหวัดขอนแก่น ที่เป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 10 คน ซึ่งผู้วิจัยทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาและ ผู้นำกลุ่มจำนวน 10 ครั้งๆละ 90 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม

##### หลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมทำแบบวัดความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์ หลังสิ้นสุดการทดลอง 1 สัปดาห์

#### 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลทาง สถิติ โดยมีขั้นตอนดังนี้

1) หาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยง เบนมาตรฐาน (Standard Deviation) คะแนนความ ยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์ ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

2) ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของคะแนนความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์ของ เยาวชน ก่อนการทดลองและหลังการทดลองของกลุ่ม ทดลอง ด้วยการทดสอบ The Wilcoxon Matched Pairs Signed - Ranks Test

3) ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบ ความแตกต่างของคะแนนความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์ หลังการทดลองของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดย ใช้สถิติการทดสอบของ The Mann – Whitney U Test

#### สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

**สมมติฐานข้อที่ 1** เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรม การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์ ของเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชน เขต 4 จังหวัดขอนแก่นมีคะแนนความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์สูงกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรม การให้คำปรึกษากลุ่ม ตามแนวเพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นตัวทางอารมณ์มีคะแนน สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม สามารถตอบสนองของ ทางอารมณ์หรือพฤติกรรม ไม่ได้เกิดจากสิ่งที่มากระตุ้น ภายนอก สิ่งแวดล้อมหรือสถานการณ์แต่เกิดจากความคิด ความเชื่อและเจตคติต่อสิ่งที่เกิดขึ้นต่อสิ่งแวดล้อมหรือ สถานการณ์นั้นๆ เพราะการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนว ทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม เป็นกระบวนการช่วยให้สมาชิกมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับ

หลักการคิดอย่างสมเหตุสมผล และปรับเปลี่ยนความคิดหรือความเชื่อเดิมที่ไร้เหตุผล เป็นความเชื่อที่มีเหตุผล เพื่อให้เกิดการแสดงออกทางอารมณ์และพฤติกรรมที่เหมาะสม รวมทั้งช่วยพัฒนาความหุนตัวทางอารมณ์ความสามารถที่ทนต่อแรงกดดัน ดูแลจิตใจให้ทนอยู่ได้และจัดการกับอารมณ์ ความรู้สึกทุกข์ของตนเองได้พร้อมกับได้รับการเสริมสร้างกำลังใจในการปรับเปลี่ยนตนเองไปสู่เป้าหมาย ทั้งกำลังใจที่มาจากตนเอง และกำลังใจที่มาจากบุคคลอื่น พร้อมทั้งสามารถที่จะหาวิธีในการต่อสู้อุปสรรคที่เกิดขึ้น มั่นใจที่จะเอาชนะอุปสรรคปัญหาที่เกิดจากสถานการณ์วิกฤตได้ กลุ่มจะมีอิทธิพลในการเอื้ออำนวย และเป็นตัวกระตุ้นให้สมาชิกได้รู้จักตนเอง เกิดการยอมรับตนเองและบุคคลอื่น รู้จักพิจารณาและวางแผนปรับปรุงพฤติกรรมของตนเอง เกิดการเรียนรู้ร่วมกันได้พูดคุย ซักถาม ภายใต้การมีสัมพันธภาพที่จริงใจ บรรยากาศแห่งความรัก เป็นมิตร เข้าใจ อบอุ่น ไว้วางใจ เพื่อก่อให้เกิดการยอมรับของสมาชิก และผู้ให้คำปรึกษาโดยไม่มีการวิพากษ์วิจารณ์ ตำหนิ หรือว่ากล่าว แม้ว่าในบางพฤติกรรมจะยากต่อ การเปลี่ยนแปลง เช่น เหตุการณ์อะไรที่ทำให้สมาชิกรู้สึกว่าเป็นเรื่องราวในอดีตที่จำมาจนทุกวันนี้ “ผมรู้สึกเศร้า และเสียใจเวลาที่พ่อแม่ทะเลาะกัน” แต่จะมีการให้กำลังใจจากผู้ให้คำปรึกษา และเพื่อนสมาชิกอย่างต่อเนื่อง เบียร์ “อย่าเศร้าไปเลยเพื่อน อย่างน้อยเราก็เข้าใจนาย สู้ ๆ” โอลีย์ “สู้ ๆ นะเพื่อนทุกคนให้กำลังใจ” ผู้ให้คำปรึกษา “เพื่อนทุกคนเป็นกำลังใจให้เรานะ การที่เราได้ระบายความในใจเรามาช่วยทำให้เรารู้สึกว่า ยังมีคนที่เข้าใจเรา เห็นไหมเราสังเกตได้จาก แววตาของเพื่อน ทุกคนที่พูดกับเรา เพื่อนให้กำลังใจเราแววตาเพื่อนเป็นอย่างไร” ซึ่งสอดคล้องกับ Corey (1981 อ้างถึงใน สุทธิศา โขงรัมย์, 2553); กาญจนา ไชยพันธุ์, 2549; สมศักดิ์ สีดากุลฤทธิ์, 2541 ที่กล่าวว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเป็นกระบวนการที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มรับรู้ได้ว่าคนอื่น ๆ มีความต้องการและมีปัญหาคล้าย ๆ กับตน สมาชิกมีโอกาสได้เรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลายจากสมาชิกกลุ่มด้วยตนเอง ได้รับการสนับสนุนให้กำลังใจด้วยท่าทีที่เป็นมิตร เข้าใจ อบอุ่น และไว้วางใจ ทำให้สมาชิกไม่รู้สึกโดดเดี่ยว ก่อให้เกิดการสำรวจตนเองเข้าใจตนเองและ

ผู้อื่น พร้อมกับมีการปรับปรุงตนเอง จัดการกับอารมณ์และพฤติกรรมตนเองได้อย่างเหมาะสม

## สมมติฐานข้อที่ 2

เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความหุนตัวทางอารมณ์ มีคะแนนความหุนตัวทางอารมณ์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม

ผลการวิจัยพบว่า เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ กล่าวคือ เยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรม การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนาความหุนตัวทางอารมณ์หลังเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มมีคะแนนความหุนตัวทางอารมณ์สูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรม การให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนาความหุนตัว ทางอารมณ์ มีความสามารถในการทนทานต่อความกดดัน มีกำลังใจในการล้มแล้วลุก พร้อมทั้งจะจัดการ กับปัญหาวิกฤตได้ นอกจากนั้นการที่กลุ่มทดลองมีคะแนนความหุนตัวทางอารมณ์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองและเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม น่าจะมาจากโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนาความหุนตัวทางอารมณ์ มีกิจกรรมที่เน้นการคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเองตามหลักการคิดแบบ ABCDE โดยการใช้คำถามแบบฝึกหัด และมอบหมายงานให้สมาชิกนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน สมาชิกได้ฝึกคิดด้วยตนเอง หากพบว่า สมาชิกมีความคิด มีความเชื่อหรือความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ผู้ให้คำปรึกษาจะได้แย้งความคิดนั้น และอธิบายหรือให้ข้อมูล ที่ถูกต้องแก่สมาชิก เช่น ยกสถานการณ์ขึ้นมา ในอดีตที่ผ่านมาเมื่อเจอปัญหาหรือวิกฤตที่ผ่านมาในชีวิตสมาชิกมีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไร ขอสังเกต“เวลาที่ผมมีปัญหา ผมมักจะทำอะไรดีมึนสุรา กับเพื่อนครับ” ผู้ให้คำปรึกษา “คิดว่าการกระทำนี้สมเหตุสมผลหรือไม่ การที่เราดื่มสุราแล้วปัญหาที่เกิดขึ้นนั้นได้รับการแก้ไขหรือไม่ ถ้าไม่ได้รับการแก้ไขแล้วเพราะอะไรทำไมเราถึงดื่ม” วัน “เวลาที่ผมมีปัญหาหรือทะเลาะ

กับเพื่อ ผมจะแก้ปัญหาด้วยกันชกต่อยกับเพื่อน” ผู้ให้คำปรึกษา “เพราะอะไรทำไมเรถึงคิดว่าจะต้องแก้ปัญหาด้วยการชกต่อย โทษลองบอกข้อดี - ข้อเสียของการชกต่อยมาให้พี่ฟังหน่อย ในเมื่อเรารู้ว่าการชกต่อยมีข้อเสียมากกว่าข้อดี เพราะฉะนั้นถ้าต่อไปเรามีปัญหาทะเลาะกับเพื่อนเราจะแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นด้วยวิธีการอย่างไร” ได้ “ผมชอบแข่งรถ ชอบอะไรที่เป็นความเร็ว ผมว่ามันท้าทายและสนุกดี” ผู้ให้คำปรึกษา “คิดว่าทำว่าความคิดนี้เป็นอย่างไร สมเหตุสมผลหรือไม่เพราะอะไร แล้วถ้าวันหนึ่งเราเกิดพลาดขึ้นมา อันตรายที่ได้รับคืออะไร คุ่มค่ากับคำว่า ทำหายและสนุกหรือไม่ แล้วถ้าพ่อแม่รู้เรื่องราวเราแข่งรถพ่อแม่จะรู้สึกอย่างไร เพราะการแข่งรถถ้าเราไม่ได้รับการฝึกฝนด้านนี้มาเป็นอย่างดี เราจะไม่มี ความเชี่ยวชาญในการใช้รถใช้ถนน และการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น การตัดสินใจอาจจะผิดพลาดก็เป็นไปได้ ถ้าเราพลาดไปแล้วย่อมมีผลกระทบต่อตนเองแน่นอนอาจจะได้รับบาดเจ็บสาหัส หรือเสียชีวิตก็เป็นได้เพราะรถที่แข่งนั้นใช้ความเร็วสูง” ผู้ให้คำปรึกษาได้ข้อคิดและแนวทางแก้ไขที่หลากหลาย รวมทั้งได้ส่งเสริมความหุ่ยนตัวทางอารมณ์โดยให้สมาชิกเล่าประสบการณ์ที่ตนเองไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ ของตนเองได้ สถานการณ์ที่ต้องการกำลังใจ และสถานการณ์ที่ไม่สามารถจัดการแก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นได้ เพื่อให้สมาชิกได้รับรู้ศักยภาพความสามารถของตนเองว่าสามารถแสดงอารมณ์และพฤติกรรมออกมาอย่างเหมาะสมได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสาวลักษณ์ ภาวชาติ (2551) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความหุ่ยนตัวทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย พบว่า กลุ่มทดลอง มีคะแนนความเครียดต่ำกว่าก่อนได้รับโปรแกรมส่งเสริมความหุ่ยนตัวทางอารมณ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 และ นิกโร เปลีย์ววิญญา (2550) ได้ศึกษาผลการประเมินโครงการอบรมเรื่อง การเสริมสร้างความหุ่ยนตัวทางอารมณ์เพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความหุ่ยนตัวทางอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมภายหลังจากการเข้าร่วมโครงการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1) ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำไปประกอบการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนาความหุ่ยนตัวทางอารมณ์ ไปใช้กับเยาวชนในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนในเขตอื่น ๆ ต่อไปได้ โดยมีข้อควรระวังดังนี้ ควรมีการศึกษาหลักการของการให้คำปรึกษา แบบกลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ทั้งงานเอกสารงานและงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางที่หลากหลายในการนำหลักการและทฤษฎีมาปรับใช้ใน งานวิจัยต่อไป

2) ในการวิจัยครั้งนี้ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากสมาชิกกลุ่มนอกจากนั้นขณะให้คำปรึกษาผู้ให้คำปรึกษาได้แสดงถึง ความหวังใจจริงใจในการช่วยเหลือสมาชิก ส่งผลให้การจัดโปรแกรม การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มสำเร็จตามวัตถุประสงค์ ดังนั้นในการนำโปรแกรมการให้คำปรึกษาไปใช้ ผู้ให้คำปรึกษาควรสอบถามความสมัครใจในการเข้ากลุ่มของสมาชิกก่อน รวมทั้งมีการให้ความช่วยเหลือปัญหาในด้านอื่น ๆ แก่สมาชิก เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพและความศรัทธาให้เกิดขึ้นใน กระบวนการ ให้คำปรึกษา ซึ่งจะช่วยให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างราบรื่น ส่งผลให้สมาชิกกลุ่มเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิธีการพัฒนาความหุ่ยนตัวทางอารมณ์ด้วยวิธีการอื่น เช่นการใช้ กระบวนการกลุ่ม (Group Dynamic) การใช้ตัวแบบ (Model) การศึกษารายกรณี (Case Study)

2. ควรมีการศึกษาผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรมเพื่อพัฒนาความหุ่ยนตัวทางอารมณ์ กับกลุ่มเยาวชนอย่างต่อเนื่อง เพื่อทราบว่า เยาวชนมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมมากน้อยเพียงใด โดยอาจจะแยกศึกษาเป็นแต่ละด้านขององค์ประกอบ ความหุ่ยนตัวทางอารมณ์

3. ควรมีการศึกษาผลของการให้คำปรึกษา กลุ่มอื่น ๆ เช่น นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษามัธยมศึกษา  
กลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และ รวมทั้งนักศึกษาระดับอุดมศึกษา  
พฤติกรรมเพื่อพัฒนาความหุ่่นตัวทางอารมณ์ กับเยาวชน

### เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา ไชยพันธุ์. (2549). **การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม**. กรุงเทพฯ : นิโอบเดียนส์โตร์.
- กรมพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน. (2552). **สถิติคดีประจำปีงบประมาณ 2552**. ค้นเมื่อวันที่ 20 มกราคม 2554, จาก [http://www2.djop.moj.go.th/stat/main\\_user.php?mid=2&mon=24](http://www2.djop.moj.go.th/stat/main_user.php?mid=2&mon=24)
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2552). **การอบรมโครงการพลังสุขภาพจิตสู้วิกฤติการจ้างงาน**. นนทบุรี : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- จิราภรณ์ อารยะรังษิณ. (2541). **การให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม**. ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. (ม.ป.ท.: ม.ป.พ.).
- อ่ารง ทศนาญชลี, ชนิษฐา บำเพ็ญผล, & สาลิกา ไคว้บุญงาม. (2531). **รายงานวิจัยเรื่องปัญหาสุขภาพจิตผู้ต้องขัง**. (ม.ป.ท.: ม.ป.พ.).
- นิกร เปลี้ยววิญญา. (2550). **ศึกษาการประเมินโครงการอบรมเรื่องการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางใจเพื่อป้องกันการฆ่าตัวตาย โรงพยาบาลสวนปรุง จังหวัดเชียงใหม่**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล. (2550). **แนวทางการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การสร้างความเข้มแข็งทางใจสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา**. นนทบุรี : ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- เปรมสุริย์ เข้มทอง. (2526). **การเปรียบเทียบปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์และวัยรุ่นในโรงเรียน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- พิไลรัตน์ ทองอุไร และนิมนนวล ศุภก่าเนต. (2545). **การศึกษาความต้องการและความฝันของผู้ต้องขังสตรีในทัณฑสถานหญิงจังหวัดสงขลา**. การประชุมวิชาการกรมสุขภาพนานาชาติ, ครั้งที่ 8, ประจำปี 2545, สุขภาพจิตกับยาเสพติด, หน้า 122.
- วัชร ทรัพย์มี. (2546). **ทฤษฎีการให้คำปรึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- สมศักดิ์ สีตากลุฑสิทธิ์. (2541). **เอกสารประกอบการบรรยายเรื่องการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม**. เลข : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว สถาบันราชภัฏเลย.
- สำนักพัฒนาสุขภาพจิตสังคม กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2552). **รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิตปีงบประมาณ 2551**. กรุงเทพฯ:ไอเดียร์สแควร์.
- สุทิสรา ไชงรัมย์. (2553). **ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- เสาวลักษณ์ การชาติรี. (2551). **ศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์ต่อความเครียดของนักเรียนที่เตรียมตัวสอบเข้ามหาวิทยาลัย**. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- องอาจ นัยพัฒน์. (2551). **การออกแบบการวิจัย : วิธีการเชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ และผสมผสานวิธีการ**. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- Annunziata, D., Hogue, A., Faw, L. & Liddle, H.A. (2006). **Psychological resilience**. สืบค้นเมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2554, from [http://en.wikipedia.org/wiki/Psychological\\_resilience](http://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience)
- Garnezy, N. (1973). **Psychological resilience**. สืบค้นเมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2554, from [http://en.wikipedia.org/wiki/Psychological\\_resilience](http://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience)
- Grotberg, H. E. (1995). **A guide to promoting resilience in children: Strengthening the human spirit**. The Hague, Netherlands : Bernard Van Lee Foundation.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). **Psychological resilience**. สืบค้นเมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2554, form [http://en.wikipedia.org/wiki/Psychological\\_resilience](http://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience)
- Michael Ungar, 2008. **Psychological resilience**. สืบค้นเมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2554, from [http://en.wikipedia.org/wiki/Psychological\\_resilience](http://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience)
- Nathan Caplan et al, 1992. **The Boat People and Achievement in America: A study of family life, hard work, and cultural values**. สืบค้นเมื่อวันที่ 16 กุมภาพันธ์ 2554, from [http://en.wikipedia.org/wiki/Psychological\\_resilience](http://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience)
- Streitman (1974). **Psychological resilience**. สืบค้นเมื่อวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2554, from [http://en.wikipedia.org/wiki/Psychological\\_resilience](http://en.wikipedia.org/wiki/Psychological_resilience)