

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

Received: May 26, 2020

Revised: Aug 28, 2020

Accepted: Sep 30, 2020

ปภาวิน พันธ์ชมพู^{1*} พิษชาดา ประสิทธิ์โชค²
Paphawin Pueanchompoo^{1*} Pitchada Prasittichok²

¹⁻²จิตวิทยาประยุกต์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
¹⁻²Applied Psychology, Srinakharinwirot University

* Corresponding Author, E-mail: thanawat_doe@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ จำนวน 2 แห่งในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่มีอายุระหว่าง 14 – 18 ปี โดยวิธีเลือกแบบเจาะจงตามเกณฑ์ที่กำหนด เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบสำรวจพฤติกรรมความก้าวร้าว 2) แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง และ 3) โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการจำนวน 12 ครั้ง ซึ่งผ่านการตรวจสอบความตรงเที่ยงตรงของเนื้อหา มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่แบบเป็นอิสระ (t-test for Independent samples)

ผลการวิจัยพบว่า เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ภายหลังการเข้ารับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ มีคะแนนความสามารถในการกำกับตนเองสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีคะแนนพฤติกรรมความก้าวร้าวต่ำกว่าระยะก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการวิจัยสรุปได้ว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการสามารถเพิ่มการกำกับตนเองในเด็กและวัยรุ่นและสามารถลดพฤติกรรมความก้าวร้าวในเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ได้ ดังนั้นโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จึงสามารถนำไปปรับใช้กับองค์กรต่าง ๆ สถานรองรับเด็ก ภาครัฐและภาคเอกชน เพื่อให้เด็กและวัยรุ่นในความอุปการะเป็นผู้มีการกำกับตนเองที่ดี และลดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเอง

คำสำคัญ: โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ, การกำกับตนเอง, พฤติกรรมก้าวร้าว, เด็กและวัยรุ่น, สถานสงเคราะห์

Abstract

This research is a quasi-experimental study. The purpose was to study the effect of an integrated group counseling program. The selected sample groups for this research were 86 children and adolescents from two welfare homes in Bangkok and Vicinity, age between 14 - 18 years. The tools used in consisted of 1) the questionnaire ability aggressive behavior questionnaire, 2) self-regulation ability assessment, and 3) an integrated group counseling program (12 sessions) with IOC between 66-1.00. The data was analyzed by percentage, mean, standard deviation, and independent t-test.

The result showed that the children and adolescents in welfare homes after participated in the integrated group counseling program had higher self-regulation scored and lower aggression scored than before participating at the level of significance of 01.

It could be concluded that the program can increase self - regulation and reduce aggressive of behavior and adolescents. This program should, therefore, be implemented in various organizations, such as children's support center for Public organization for children and youths.

Key words: Integrated Group Counseling Program, Self - Regulation, Aggressive Behavior, Children and Adolescents, Welfare Homes

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผลสำรวจของกรมสุขภาพจิตในปี 2559 ในกลุ่มเด็กและเยาวชนอายุ 13-17 ปี ประมาณ 4 ล้านกว่าคน พบว่า ร้อยละ 3.8 หรือประมาณ 1.5 แสนคนส่วนใหญ่เป็นชาย สาเหตุที่ทำให้เด็กก้าวร้าวมีหลายปัจจัย แต่ปัจจัยที่เป็นสาเหตุสำคัญที่สุดก็คือครอบครัวและการเลี้ยงดู (บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์, 2561) และในสภาพสังคมปัจจุบัน ประเทศที่กำลังพัฒนามักประสบกับปัญหาในหลาย ๆ ด้าน ทั้งการแข่งขันกันทางเศรษฐกิจ สภาวะเร่งรีบอยู่ตลอดเวลา ความเครียดและทัศนคติของคนที่เปลี่ยนไป โดยที่ปัญหาต่าง ๆ มักมีจุดเริ่มต้นมาจากจุดเล็ก ๆ คือ ครอบครัวการเลี้ยงดูที่พ่อและแม่ไม่มีเวลาเลี้ยงดูลูกของตน ขาดการอบรมสั่งสอนอย่างเต็มที่ ทำให้เยาวชนของชาติในปัจจุบันขาดการดูแลเอาใจใส่เท่าที่ควรจะเป็น จึงเป็นเหตุให้เยาวชนเกิดปัญหาหลาย ๆ ประการ (ลักษณะ พงษ์ภุมมา, 2561) ปัญหาใหญ่เกิดจากการตั้งครมร์ โดยไม่พร้อมจึงทำให้เด็กที่ถูกทอดทิ้ง เร่ร่อน ขอดทาน รวมไปถึงเด็กกำพร้าและครอบครัวยากจน ต้องเข้ารับการดูแล อุปการะในสถานรองรับเด็กของกรมกิจการเด็กและเยาวชน (กรมกิจการเด็กและเยาวชน, 2561) จากข้อมูลกรมกิจการเด็กและเยาวชน กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ พบว่า ข้อมูลสถิติการให้บริการในสถานรองรับเด็ก 30 แห่งทั่วประเทศ (สำรวจตั้งแต่ 1 มกราคม - 30 มิถุนายน 2559) มีจำนวน รวม 6,045 คน โดยมีสาเหตุที่เด็กต้องเข้ารับการอุปการะในสถานรองรับเด็ก กรณีเด็กมีปัญหาด้านความประพฤติ เช่น เกเร มีพฤติกรรมก้าวร้าว หนีออกจากบ้าน ลักขโมย เป็นต้น จำนวน 737 คน (คิดเป็นร้อยละ 12.19) และเด็กที่ถูกกระทำความรุนแรงจำนวน 776 คน (คิดเป็นร้อยละ 12.83) และจากข้อมูลสถิติการให้บริการในสถานรองรับเด็ก 30 แห่งทั่วประเทศ (สำรวจตั้งแต่ มกราคม - ธันวาคม 2560) รวม 6,280 คน โดยมีสาเหตุที่เด็กต้องเข้ารับการ

อุปการะในสถานรองรับเด็กที่มีปัญหาด้านความประพฤติ เช่น เกเร มีพฤติกรรมก้าวร้าว หนีออกจากบ้าน ลักขโมยฯ จำนวน 1,325 คน (คิดเป็นร้อยละ 21.09) และเด็กที่ถูกกระทำความรุนแรง จำนวน 619 คน (คิดเป็นร้อยละ 9.85) (กรมกิจการเด็กและเยาวชน, 2561)

สถานสงเคราะห์จึงเป็นสถานที่ที่เลี้ยงดูเด็กที่ประสบปัญหาทางสังคมซึ่งมีเด็กในความอุปการะจำนวนมาก และให้การอุปการะเด็กกลุ่มข้างต้น ซึ่งลักษณะทั่วไปของเด็กกลุ่มนี้ มักมีพฤติกรรมก้าวร้าว การกำกับตนเองต่ำ โดยเด็กกลุ่มเหล่านี้ควรได้รับการให้คำปรึกษา แก้ไข บำบัดฟื้นฟู ตามกระบวนการทางจิตวิทยา ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เพราะพฤติกรรมก้าวร้าวหากไม่ได้รับการแก้ไขย่อมส่งผลกระทบต่อเนื่องไปสู่คนรอบข้างไม่ว่าจะเป็นเด็กคนอื่น ๆ ในสถานรองรับ เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลเด็ก ตลอดจนสังคมที่อยู่อาจจะไม่ปลอดภัย จึงเป็นที่มาและความสำคัญที่ผู้วิจัยสนใจศึกษาและออกแบบงานวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการให้การปรึกษาเด็กในสถานสงเคราะห์ฯ

เด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าว เช่น มีพฤติกรรมก้าวร้าวเกเร มีปัญหาทางด้านสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน (ภารดร ยิ่งยวด, อภาพร เผ่าวัฒนา และนฤมล เอื้อมณีกุล (2561) เมื่อเด็กอยู่ในสถานสงเคราะห์ได้รับสิ่งเร้าที่กระตุ้นเร้าทางจิตใจ ทำให้เกิดความรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจเกิดขึ้น จนแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา และเมื่อทำการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่า มีความเกี่ยวข้องกับการฝึกกำกับตนเองเมื่อรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจ หรือฝึกกำกับตนเองต่อประสบการณ์ที่เคยทำให้ก้าวร้าวก่อนที่จะเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวใหม่ขึ้น โดยจากงานวิจัยพบด้วยว่าการกำกับตนเองที่บกพร่องนั้นจะเกี่ยวข้องกับการควบคุมตนเองต่ำ (Ross, 2007) ต้องพัฒนาการกำกับตนเองและการเข้าใจอารมณ์ตนเองของเด็กเพราะจะช่วยในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ (Brajsa-Zganec & Markovic, 2014) เช่นเดียวกับการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองสามารถช่วยปรับทัศนคติต่อการใช้ความรุนแรง เพิ่มการควบคุมตนเองได้และช่วยแก้ปัญหาการใช้ความรุนแรงของนักเรียนวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม (ธัญญาภรณ์ อุปมัยรัตน์, วินิภาญจน์ คงสุวรรณ, และวันดี สุทธิรังษี, 2562) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ วินิภาญจน์ คงสุวรรณ, และคณะ (2557) ที่พบว่า การให้นักเรียนได้มีการสำรวจตนเองซึ่งเป็นกระบวนการของการกำกับตนเอง วิเคราะห์ประสบการณ์ตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรงร่วมกับการสร้างสัมพันธ์ภาพเชิงบวก ทำให้เกิดการลดการใช้ความรุนแรงและลดพฤติกรรมก้าวร้าว (Aggressive) ได้ในที่สุด สอดคล้องกับการศึกษาการพัฒนาการกำกับตนเอง (Self-regulation) ในเด็กอายุระหว่าง 5 – 10 ปี เมื่อเด็กได้เข้ารับโปรแกรมเพิ่มการกำกับตนเองแล้ว เด็กมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง (Wilson & Ray, 2018) จึงสรุปได้ว่าความก้าวร้าว เป็นพฤติกรรมที่เกิดจากแรงขับภายใน เช่น แรงจูงใจ ความตั้งใจ และเจตนาที่จะทำร้าย หรือทำลายให้ตนเองหรือผู้อื่น ได้รับผลกระทบเกิดความเสียหายทั้งทางจิตใจ ร่างกาย โดยการกระทำจะมีทั้งด้วยวาจา หรือด้วยท่าทางการกระทำ เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าซึ่งอาจเกิดจากการขาดการกำกับตนเอง

นอกจากการประมวลข้อความรู้จากวรรณกรรมแล้ว ผู้วิจัยได้เพิ่มข้อมูลเชิงประจักษ์ จากการไปสัมภาษณ์เด็กและวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในสถานสงเคราะห์แห่งหนึ่ง พบว่า เด็กและวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าวมักมีพฤติกรรมก้าวร้าว รุนแรง เมื่อมีสิ่งเร้ามากระตุ้นตนเองเพียงเล็กน้อยก็จะแสดงอาการก้าวร้าวชกต่อย ทะเลาะวิวาทออกมา บางรายใช้วิธีการดูต่ำ ต่อว่าทำให้เห็นว่าเด็กและวัยรุ่นกลุ่มดังกล่าวต้องการการพัฒนาการกำกับตนเอง และลดพฤติกรรมก้าวร้าวในตนเอง ตัวอย่างเช่น กรณีที่ 1 เล่าว่า บางครั้งตนจะไม่ค่อยยอมคน ชอบทำท่าย และมีประสบการณ์เคยชกต่อยกับเพื่อนอยู่บ่อยครั้ง จนทำให้ครูเรียกไปตักเตือน กรณีที่ 2 เล่าให้ฟังว่าตนเคยทะเลาะกับเพื่อนในห้องเรียน อยากทำให้ทุกคนกลัว

เพราะรู้สึกว่าคุณชอบโดนแกล้ง จะอ่อนแอไม่ได้ บางครั้งก็ขาดการยับยั้งชั่งใจ กำกับตนเองไม่ได้จึงแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมาหากไม่ได้การพัฒนาตนเองก็คิดว่าน่าจะดีขึ้น กรณีที่ 3 เล่าว่าตนชอบถูกมองว่าเป็นขาใหญ่ ไม่มีใครอยากอยู่ด้วย เพราะเป็นคนพูดจาเสียงดัง หากเด็กคนไหนมาทวน หรือว่าหยอกล้อตนจะตบศีรษะ หรือเตะเด็กคนนั้น หากเป็นเจ้าหน้าที่ ถ้าพูดจาไม่ดีกับตน ตนจะเดินหนีแล้วทำลายข้าวของหรือปาข้าวของให้เกิดเสียงดัง ๆ จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นด้วยการสัมภาษณ์ ทำให้สามารถนำข้อมูลที่ได้ไปเป็นข้อมูลส่วนหนึ่งที่ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมและเครื่องมือการวัดที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีการให้คำปรึกษาในการวิจัยเรื่องนี้ ประกอบด้วยทฤษฎีการให้คำปรึกษากลุ่มแนวเกสตัลท์ซึ่งมีจุดมุ่งหมายในการช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเกิดสติ สามารถรับรู้ตนเองเพิ่มขึ้น มีความรับผิดชอบต่อตนเอง สามารถกำกับและควบคุมตนเองได้ พัฒนาการกำกับตนเอง และลดพฤติกรรมก้าวร้าวให้มีประสิทธิภาพ โดยเน้นหลักของสติ ช่วยให้ผู้รับการปรึกษามีการบูรณาการระหว่างประสบการณ์ชีวิตในอดีตกับในปัจจุบันขณะ (Here And Now) และช่วยให้บุคคลรู้จักฝึกกำกับตนเองในการอยู่กับอารมณ์ ความรู้สึก ในขณะนั้น ๆ เมื่อรับรู้ตนเองว่าจะแสดงออกถึงความก้าวร้าว และการฝึกสติตามแนวคิดของคาบัต-ซินน์ (Kabat-Zinn, 2013) มีการพัฒนาแนวคิดมาจากพุทธศาสนา นำหลักการฝึกสมาธิ การฝึกกระตุ้มใจการสำรวจความรู้สึก ทางกาย การฝึกโยคะเข้ามาดูแลผู้มีปัญหาสุขภาพกายและสุขภาพจิต และในประเทศไทยมีการนำโปรแกรมการฝึกสติตามแนวคิดของคาบัต-ซินน์ (Kabat-Zinn, 2013) มาใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตให้กับบุคคลทั่วไปโดยเทคนิคการฝึกสติ (Mindfulness practice) การฝึกเจริญสติช่วยพัฒนาความใส่ใจ (Attention) ความเมตตา (Compassion) ความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ซึ่งการใช้เทคนิคการฝึกสติ (Mindfulness practice) จะช่วยให้สามารถลดความก้าวร้าวในเด็กและวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี (Pirsig, 2017) และยังสามารถพัฒนาให้เกิดการกำกับตนเองในเรื่องต่าง ๆ ได้ดีขึ้นอีกด้วย (Nyklíček, 2011)

เทคนิคการฝึกสติ พัฒนาการกำกับตนเอง (Self-regulation) ในลักษณะการกำกับพฤติกรรมหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลได้ (Guendelman, Medeiros, & Rampes, 2017) ตลอดจนเทคนิคการฝึกสติมีประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวและพฤติกรรมหุนหันพลันแล่นในวัยรุ่น ดังนั้น ทักษะการฝึกสติ สามารถส่งเสริมสุขภาพทางกายและสุขภาพจิตด้วย (Hosseini, Faezeh, Marya, & Zeinab, 2016) โดยการใช้เทคนิคการฝึกสติในขั้นตอนการเริ่มกระบวนการให้การปรึกษา จะช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจับความรู้สึกของร่างกาย มีสมาธิ จดจ่อ และรู้เท่าทันความคิดของตนเองได้ ทำให้ผู้รับการปรึกษาเกิดความผ่อนคลาย และลดพฤติกรรมก้าวร้าวของตนใน ณ ขณะนั้นลงได้ และนอกจากจะใช้เทคนิคการฝึกสติในขั้นตอนการทำกลุ่มแล้ว ยังมีการให้การบ้านเพื่อให้ผู้รับการปรึกษานำไปใช้ในกิจวัตรประจำวันด้วย จากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การเน้นพัฒนาการกำกับตนเอง ในเด็กที่มีความก้าวร้าว นั้นสามารถช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กได้ (Taylor & Mireault, 2008) โดยการให้คำปรึกษาโดยใช้สติเป็นฐาน (Mindfulness based counseling) ให้มีสติรู้ตัว สังเกตตนเอง (Self-observation) เป็นการตัดสินตนเอง (Judgment process) ได้ และส่งเสริมการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-reaction) ในทางที่เหมาะสม ซึ่งอาจจะเอื้อให้เด็กที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ได้เกิดทักษะและมีสติในการพัฒนาการกำกับพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองต่อไปในอนาคต

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดว่ากระบวนการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีเกสตัลท์ และเทคนิคการฝึกสติ มีแนวโน้มที่ช่วยลดพฤติกรรมก้าวร้าว

ได้ แต่ยังไม่มีการศึกษาในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ซึ่งสิ่งสำคัญ คือ ผู้ให้คำปรึกษาต้องเอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าถึงกระบวนการค้นพบและเรียนรู้ด้วยตนเอง ซึ่งกระบวนการการเรียนรู้แบบนำตนเองขึ้นอยู่กับความเชื่อพื้นฐานในการกำกับตนเองของบุคคลซึ่งแสดงถึงความจริงของตนเองผ่านการรับรู้ และปรับปรุงการติดต่อกับสภาพแวดล้อม โดยที่ผู้รับการปรึกษาสามารถมีส่วนร่วมในการค้นพบตัวเอง (self-discovery) พร้อมกับได้ประโยชน์จากการได้รับข้อมูลที่เหมาะสมโดยผู้ให้คำปรึกษารวมทั้งผู้รับการปรึกษาสามารถได้ประโยชน์จากการใช้เวลาชั่วโมงการให้คำปรึกษา และการให้ข้อมูลทางจิตวิทยา (Psychoeducation) เพื่อเพิ่มความสามารถและประสิทธิภาพกระบวนการเรียนรู้ และเพิ่มการกำกับตนเองขึ้น (Corey, 2017: 202, 226) จึงทำให้ผู้วิจัยทราบว่ามีความรู้ที่ขาดอยู่ หรือยังไม่มีการนำมาปฏิบัติของการนำการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์และเทคนิคการฝึกสติ มาช่วยให้เยาวชนที่เข้ามารับการให้คำปรึกษาสามารถเพิ่มการกำกับตนเอง และลดพฤติกรรมก้าวร้าวลงได้ เนื่องจากทั้งสองทฤษฎีและเทคนิคนี้ต่างก็มุ่งเน้นให้ผู้มารับการให้คำปรึกษาเกิดการเรียนรู้พฤติกรรมใหม่ ๆ ที่พึงประสงค์ และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อการกระทำนั้น ๆ อีกทั้งยังเป็นการให้เด็กและวัยรุ่นได้มองเห็นถึงลักษณะส่วนเติมของทางด้านพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมของตนเองได้ดียิ่งขึ้น ผลคาดว่าที่จะได้รับต่อเด็กและเยาวชนกลุ่มเป้าหมายในสถานสงเคราะห์ คือ เด็กได้พัฒนาการกำกับตนเองและลดพฤติกรรมก้าวร้าวในสถานสงเคราะห์ ซึ่งจะส่งผลต่อเนื่องต่อตัวเด็ก เช่น ไม่ทะเลาะวิวาท ไม่ถูกพักการเรียน ไม่โดนภาคทัณฑ์ หรือไม่นำไปสู่ปัญหาความรุนแรงต่อเนื่องต่อไปในอนาคต พร้อมกับทำให้เด็กมีความสุขในการใช้ชีวิตในสังคม ตลอดจนส่งผลต่อคนรอบข้างให้มีทัศนคติที่ดี อยู่ด้วยกันในสังคมได้อย่างสันติสุข ทั้งที่อยู่ในสถานสงเคราะห์ ชุมชน สังคม และประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์

สมมติฐานของการวิจัย

1. เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการกำกับตนเองสูงกว่าเด็กและวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ
2. เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าเด็กและวัยรุ่นที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากร เด็กและวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในสถานสงเคราะห์ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 2 แห่ง จำนวน 86 คน
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ เด็กและวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวในสถานสงเคราะห์เด็กชายในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จำนวน 2 แห่ง จำนวน 17 คน
 - 2.1 กลุ่มควบคุม จากสถานสงเคราะห์เด็กชายในเขตปริมณฑล ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบสนทนาทั่วไป โดยไม่อิงทฤษฎีการให้คำปรึกษาใด ๆ จำนวน 9 คน

2.2 กลุ่มทดลอง จากสถานสงเคราะห์เด็กชายในเขตกรุงเทพมหานคร ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการตามทฤษฎีเกสตัลท์และการฝึกสติ จำนวน 8 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 การกำกับตนเอง

3.2 พฤติกรรมก้าวร้าว

4. ระยะเวลาในการดำเนินการงานวิจัย

ระหว่างเดือนกรกฎาคม - กันยายน 2563 (3 เดือน)

5. นิยามศัพท์เฉพาะ

5.1 โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ หมายถึง การให้คำปรึกษากลุ่ม โดยบูรณาการตามแนวการให้คำปรึกษาจากทฤษฎีเกสตัลท์และการฝึกสติบูรณาการร่วมกัน โดยมีจำนวนทั้งหมด 12 ครั้ง โดยรายละเอียด ดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ กิจกรรม “รู้จักฉัน – รู้จักเธอ” เป็นขั้นการสร้าง Rapport การสร้างความไว้วางใจ การแสดงพฤติกรรมใส่ใจ รวมถึงการเปิดประเด็นเข้าสู่กระบวนการกลุ่ม โดยมีรายละเอียดการกิจกรรม คือ ให้สมาชิกกลุ่มวาดภาพตนเองลงในกระดาษ A4 แล้วให้แสดงภาพและให้คนในกลุ่มทายว่าบุคคลนี้เป็นคนนิสัย บุคลิก อย่างไร เมื่อทุกคนตอบรับแล้วก็ให้ผู้วาดได้บอกว่าเป็นคนไหนที่ทายนิสัยของตนเองได้ตรงมากที่สุด

ครั้งที่ 2 การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติ การปล่อยวาง การยับยั้งชั่งใจ และการกำหนดเป้าหมายในการกำกับตนเอง โดยให้สมาชิกกลุ่มทบทวนประสบการณ์ที่ผ่านมา เรียนรู้ความหมายของสติ, ให้ทุกคนพูดคุยทบทวนความรู้สึกในขณะนี้ ความคิด อารมณ์ ร่างกาย ใช้เทคนิค The Now ให้อยู่กับปัจจุบันสำรวจความต้องการ และความรู้สึกของตนเองเป็นอย่างไร ค้นหาตนเองในเรื่องของความก้าวร้าว และเปลี่ยนความคิดระหว่างเพื่อนในกลุ่ม และให้ดำเนินการเขียนแบบประเมินการกำกับตนเองแบบคำถามปลายเปิดครั้งที่ 1 โดยใช้เทคนิคการฝึกสังเกตตนเอง (Self – observation) ด้วยการฝึกการมีสติรับรู้สิ่งแวดล้อม สำรวจสภาพแวดล้อมว่าเป็นอย่างไร ฝึกตีให้อยู่กับตนเองด้วยประสาทสัมผัสทั้ง 5 ว่าร่างกายกำลังเป็นอย่างไร ตามมองเห็นอะไร จมูกได้กลิ่นอย่างไร อวัยวะในร่างกายเคลื่อนไหวอย่างไร และฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เช่น กล้ามเนื้อมือ และกล้ามเนื้อฝ่าเท้า พร้อมสำรวจความรู้สึกขณะฝึกสติในทุกขั้นตอน

ครั้งที่ 3 การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติการปล่อยวางการยับยั้งชั่งใจ และการกำหนดเป้าหมายในการกำกับตนเอง (2) โดยฝึกให้กำกับตนเอง ฝึกการเข้าใจตนเอง รู้เท่าทันอารมณ์ ความคิด และพฤติกรรมของตนเอง สำรวจและจัดการกับความรู้สึกที่ติดค้างกับตนเอง โดยใช้เทคนิค Self-awareness แนะนำระฆังสติหรือสัญญาณเตือนให้มีสติ, การฝึกสติด้วยการเดิน, การกินอย่างมีสติ, การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน ฝึกสำรวจตัวเองโดยวาดภาพตนเองแล้วใส่ความคิด ความรู้สึก อารมณ์ลงไปในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และให้การบ้าน โดยการฝึกกินอย่างมีสติวันละ 1 มื้อ, ฝึกทำงานบ้านอย่างมีสติวันละ 1 อย่าง และนัดหมายครั้งถัดไป

ครั้งที่ 4 การให้คำปรึกษาเพื่อฝึกสมาธิเพื่อความสงบของจิตใจ และสร้างความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น (1) โดยมีรายละเอียดดังนี้ การฝึกตระหนักรู้กับตนเอง ด้วยวิธีไม่กังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง กำจัดและลดความรู้สึกเครียดที่ตนเองกังวลกับประสบการณ์ในอดีตหรือกำลังกังวลต่ออนาคต ใช้เทคนิค Self-awareness การนั่งสมาธิ 3 ชั้น คือ ชั้นที่ 1 สติพื้นฐาน ประกอบด้วย สมาธิหลับตา 1 นาที

สมาธิสัมพันธ์ 1 นาที สัมผัสรู้ลมหายใจเล็กน้อย รู้ในกิจกรรมทางกาย (สมาธิสัมพันธ์ ช่วยเปลี่ยนผ่านจิตจากสมาธิไปสู่สติ โดยจิตคุ้นชินกับการรู้ลมหายใจโดยไม่ต้องหลับตา) ขั้นที่ 2 สติตามการใช้งาน และขั้นที่ 3 สติปล่อยวาง ซึ่งเป็นเทคนิคการฝึกสมาธิเพื่อความสงบของจิตใจ และให้ทำไปจนรับผิชอบต่อสิ่งที่ตนเองและกระตุ้นการควบคุมกระบวนคิด อารมณ์ ความรู้สึก และการแสดงออกทางบวก

ครั้งที่ 5 การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสมาธิเพื่อความสงบของจิตใจ และสร้างความรับผิดชอบต่อตนเองและผู้อื่น (2) การนั่งสมาธิ 3 ขั้น คือ ขั้นที่ 1 สติพื้นฐาน ขั้นที่ 2 สติตามการใช้งาน และขั้นที่ 3 สติปล่อยวาง และใช้การสนทนากลุ่มเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์การรับผิดชอบต่อสิ่งที่ตนเองและผู้อื่นที่เกิดขึ้น

ครั้งที่ 6 การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติกับการปล่อยวาง การยับยั้งชั่งใจ และการกำหนดเป้าหมายในการกำกับตนเอง (1) โดยเริ่มจากการฝึกการยับยั้งชั่งใจ ต่อสิ่งที่มาช่วย จากการทำ Role Play แสดงบทบาทสมมติ สามารถระบุเป้าหมายพฤติกรรมที่ตนเองต้องการกำกับ โดยให้จินตนาการเหตุการณ์ที่ตนเองเคยถูกช่วยทำให้เกิดความก้าวร้าวขึ้น ไม่เร่งรีบแก้ปัญหา แต่ให้เรียนรู้อยู่กับตนเอง

ครั้งที่ 7 การให้คำปรึกษาเพื่อการฝึกสติกับการปล่อยวาง และการยับยั้งชั่งใจ และการกำหนดเป้าหมายในการกำกับตนเอง (2) โดยฝึกการยับยั้งชั่งใจ ต่อสิ่งที่มาช่วย การวิเคราะห์เปรียบเทียบผลการกำกับตนเองต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของตน โดยใช้ฝึกให้ผู้รับการปรึกษาตระหนักรู้ต่อส่วนต่าง ๆ ผ่านการลงมือทำ (Enactment) เทคนิคเก้าอี้ว่างเปล่า (The empty chair technique) ด้วยเทคนิค Gestalt Group Counseling เรียนรู้การปล่อยวางอารมณ์ ความรู้สึก และสติกับความคิดและการปล่อยวาง ด้วยเทคนิค Mindfulness based counseling และสะท้อนความรู้สึก พฤติกรรม จากการเปรียบเทียบผลที่ได้รับจากการกระทำตามเป้าหมายที่วางไว้

ครั้งที่ 8 การให้คำปรึกษาเพื่อการเมตตาตัวเอง - ผู้อื่น การให้อภัย และการตัดสินใจ (1) ฝึกการเมตตาและฝึกการให้อภัย ขอให้รับรู้ลมหายใจ อย่างสงบและปล่อยวางและพูดกับตัวเองในใจว่า ตัวอย่าง “ขอให้เธอและฉันจงให้อภัยแก่กัน” “ขอให้เธอและฉันมีความสุข” จากนั้นให้จินตนาการถึงภาพบุคคลหรือสรรพชีวิตที่คุณรักขึ้นมาในใจ พร้อมกับพูดกับตัวเองในใจว่า ตัวอย่าง “ขอให้เธอและฉันมีความสุข” “ขอให้เธอและฉันมีความสุข” จากนั้น ขอให้แม่เมตตาแก่สรรพชีวิตทั้งปวงในโลกนี้ ซึ่งมีความทุกข์เช่นเดียวกัน ด้วยสติที่รับรู้ลมหายใจไปด้วย และพูดกับตัวเองในใจไปด้วยว่า ตัวอย่าง “ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายมีความสุข” “ขอให้สรรพชีวิตทั้งหลายมีความสุข” และก่อนปิดกลุ่มจะฝึกกระบวนการตัดสินใจเชิญชวนให้สมาชิกกลุ่มตระหนัก และตัดสินใจเลือกที่จะแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการกำกับตนเอง

ครั้งที่ 9 การให้คำปรึกษาเพื่อการเมตตาตัวเอง การเมตตาผู้อื่น การให้อภัย และการตัดสินใจ (2) โดยให้คำปรึกษาดำเนินการฝึกการผ่อนคลายร่างกาย (Body Scan) โดยส่งจิตระลึกรูไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อกลับมาฟังเสียงร่างกาย ผ่อนคลายความตึงเครียด ความคิดวิตกกังวลต่างๆ ลง หลังจากนั้นฝึกเมตตาให้อภัยตนเองและผู้อื่น ในสถานการณ์ต่าง ๆ จากประสบการณ์ของตน ฝึกการตระหนักรู้ต่ออารมณ์ ความรู้สึก (Stay with the feeling) และเทคนิคการแสดงพฤติกรรมที่ ถูกบอก/กำกับ (Directed behavior) ตระหนักถึงความต้องการของตัวเองอย่างแท้จริง รวมถึงการให้คำปรึกษาเพื่อเลือกตัดสินใจในการแก้ไขปัญหาเชิงบวก

ครั้งที่ 10 การให้คำปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนชีวิตให้เกิดเจริญงอกงามกับตัวฉัน (1) ฝึกการรู้ต่อความต้องการและทบทวนกระบวนการพัฒนาสติ การฝึกสมาธิ บอดี้สแกน การฝึกการแผ่

เมตตา การฝึกสมาธิฝึกกีนอย่างมีสติ และการมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังสติหรือสัญญาณเตือน พร้อมทั้งชวนให้ประเมินพฤติกรรมและความเป็นไปที่จะกำกับตนเองต่อพฤติกรรมก้าวร้าวได้สำเร็จ จนเกิดกระบวนการเปลี่ยนแปลงภายใน

ครั้งที่ 11 การให้คำปรึกษาเพื่อการปรับเปลี่ยนชีวิตให้เกิดเจริญอกงามกับตัวฉัน (2) การให้คำปรึกษากลุ่มโดยเน้นต่อยก้ากระบวนการเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรมของตนเองในทางบวก เกิดการกำกับตนเองลดพฤติกรรมก้าวร้าว รายบุคคล และให้กลุ่มสะท้อนและต่อยก้าในลักษณะการให้กำลังใจซึ่งกันและกัน

ครั้งที่ 12 สรุป ยุติกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่ม และปิดกลุ่ม โดยใช้เทคนิคกรณีตัวอย่าง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทบทวนการบ้านและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การฝึกการตระหนักรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ การฝึก Body scan การฝึกแผ่เมตตา การกีนอย่างมีสติ การมีสติอยู่กับลมหายใจเมื่อได้ยินเสียงระฆังหรือสัญญาณ เรียนรู้ความสมดุลของความภาคภูมิใจ ฝึกให้บอกเป้าหมายของตนเองได้ ให้เรียนรู้ทัศนคติที่ดีในการกำกับและพัฒนาพฤติกรรมเชิงบวกของตนเองมากขึ้นผ่านกรณีการยกเคสตัวอย่างจากประสบการณ์ของแต่ละคน

5.2 การกำกับตนเอง หมายถึง การมีส่วนร่วมของบุคคลในการควบคุม และปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมของตนเอง เพื่อให้ได้รับความรู้ ทักษะ ตลอดจนประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยบุคคลจะต้องมีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนของตนเองอย่างตั้งใจและกระตือรือร้น มีการกำหนดเป้าหมายวางแผนการเรียนรู้และการประเมินการกระทำตามแผนที่วางไว้ ตลอดจนการกำกับและควบคุมความคิด แรงจูงใจและพฤติกรรมเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ประกอบด้วย 3 กระบวนการ ได้แก่ การสังเกตตนเอง การตัดสินใจตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Johnson, Fielor, Jones, Wlasowicz and Mitchell, 1997)

5.3 พฤติกรรมก้าวร้าว หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกทางการกระทำ (Physical Aggression) หรือคำพูด (Verbal Aggression) หรือทั้งทางร่างกายและคำพูด ที่แสดงออกต่อบุคคลสิ่งมีชีวิต หรือวัตถุสิ่งของอื่นใด และความก้าวร้าวอาจเพิ่มระดับขึ้นเป็นความรุนแรงโดยมีเจตนากระทำอันตรายโดยตรงต่อบุคคล สิ่งมีชีวิต หรือวัตถุสิ่งของอื่นใดทั้งการกระทำโดยตรงหรือโดยอ้อม ผลลัพธ์อาจจะเกิดอันตรายหรือไม่ก็ตาม แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท 1) พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาท่าทาง หมายถึง การแสดงออกของวัยรุ่นที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย ไม่สบายใจ เช่น การแสดงสีหน้าบึ้งตึง การทำร้ายตนเอง การชกต่อยการผลัก และการขว้างปาสิ่งของ 2) พฤติกรรมก้าวร้าวด้านภาษาถ้อยคำ หมายถึง การใช้วาจาของวัยรุ่นที่ทำให้ผู้อื่นเกิดความเสียหาย ไม่สบายใจ เช่น การพูดโต้เถียงด้วยความเกรี้ยวกราด การตะโกนตะคอก การพูดจา หยาบคาย การพูดข่มขู่ การพูดล้อเลียน การพูดเยาะเย้ย และการพูดประชดประชัน (Buss, 1961)

5.4 “เด็ก” ตามพระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก พ.ศ.2546 หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุต่ำกว่าสิบแปดปีบริบูรณ์ แต่ไม่รวมถึงผู้ที่บรรลุนิภาวะด้วยการสมรส (พระราชบัญญัติคุ้มครองเด็ก, 2546) และจากตำราเวชศาสตร์วัยรุ่น แบ่งพัฒนาการของวัยรุ่น ออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น (อายุ 10 – 13 ปี) วัยรุ่นตอนกลาง (อายุ 14 – 17 ปี) และวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 18 – 21 ปี) ซึ่งวัยรุ่นตอนกลาง มีพัฒนาการการรู้คิดศีลธรรมและอารมณ์ คิดเป็นตรรกะและนามธรรมเริ่มมองเห็นผลระยะยาวแต่ยังตัดสินใจด้วยอารมณ์ รู้สึกไม่อาจถูกทำลายได้ เริ่มสงสัยในความถูกต้อง เริ่มเข้าใจผู้อื่น จะเป็นช่วงวัยที่สามารถ ที่มีการ

เปลี่ยนแปลงของพัฒนาการหลายด้านและพฤติกรรมต่าง ๆ เป็นรอยต่อของความเป็นเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ มีการปรับตัวไปพร้อมกับการแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง สำรวจตนเองมากขึ้น มีความคิดเป็นของตนเอง อยากรู้อยากทดลอง อยากรู้อยากทำอะไรและต้องการการยอมรับจากคนรอบข้าง ซึ่งส่วนใหญ่จะเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย (รสนันต์ อารีมิตร และคณะ, 2559) ซึ่งเหมาะแก่การให้เข้าไปโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการและแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึกของตนเองในกลุ่มได้ ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ จึงเลือกใช้กลุ่มเป้าหมายที่มีอายุตั้งแต่ 14 – 18 ปี ทำให้ “เด็กและวัยรุ่น” หมายถึง เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่มีอายุระหว่าง 14 – 18 ปี

5.5 สถานสงเคราะห์ หมายถึง สถานที่ให้การอุปการะเลี้ยงดูและอุปการะเด็กที่จำเป็นต้องได้รับการสงเคราะห์ ซึ่งมีจำนวนตั้งแต่หกคนขึ้นไป ซึ่งเป็นสถานที่ให้การสงเคราะห์ช่วยเหลือเด็กที่ถูกทอดทิ้ง กำพร้า ครอบครัวไม่สามารถให้การเลี้ยงดูได้อย่างเหมาะสม ครอบครัวมีฐานะยากจน โดยมีการจัดสวัสดิการสังคมต่าง ๆ ประกอบด้วย การให้บริการด้านปัจจัยสี่ การดูแลสุขภาพอนามัย การจัดกิจกรรมเพื่อส่งเสริมพัฒนาการตามวัย การบริการด้านจิตวิทยา การบริการด้านการศึกษา กิจกรรมนันทนาการ การฝึกอาชีพ และการเตรียมความพร้อมเด็กเพื่อกลับคืนสู่ครอบครัวและสังคม

การดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีผลต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์” เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กและวัยรุ่นที่มีอายุ 14 – 18 ปี จำนวน 86 คน ที่อยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์ในเขตพื้นที่กรุงเทพมหานครและปริมณฑล 2 แห่ง เนื่องจากเพื่อป้องกันการปนเปื้อนของทั้ง 2 กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งไม่มีโอกาสได้พบกัน และทั้ง 2 หน่วยงาน มีจำนวนสถิติการรับเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมเข้าไว้ในความอุปการะมากเป็น 2 อันดับแรก เมื่อเปรียบเทียบกับสถานสงเคราะห์อื่นในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล (กรมกิจการเด็กและเยาวชน, 2561)

โดยดำเนินการวิจัยดังนี้

1) ผู้วิจัยศึกษานิยามศัพท์เฉพาะพฤติกรรมก้าวร้าว การกำกับตนเอง การให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ทฤษฎีการให้คำปรึกษาแนวเกสตัลท์ และทฤษฎีการฝึกสติ และออกแบบข้อคำถามสำหรับใช้ในการสำรวจพฤติกรรมความก้าวร้าว แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเองและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ก่อนส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 3 ท่าน ได้ตรวจพิจารณา เครื่องมือ และเลือกใช้ข้อคำถามที่มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 และหลังจากนั้นได้ทำการทดลองใช้เครื่องมือกับกลุ่มเป้าหมายที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง คือ เป็นเด็กและวัยรุ่นชายอายุ 14 – 18 ปี ที่อยู่ในความอุปการะของสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดปทุมธานี โดยมีระยะเวลาดำเนินการประมาณ 3 สัปดาห์ วิเคราะห์ผลและทำการปรับแก้ไขข้อคำถาม โดยคัดข้อคำถามที่มีค่าความเชื่อมั่น (Reliability Statistics) 0.80 ขึ้นไปเท่านั้นพร้อมพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการเพิ่มเติม

2) ผู้วิจัยดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ด้วยเกณฑ์การคัดเลือก (Inclusion criteria) ประกอบด้วย มีอายุตั้งแต่ 14 – 18 ปี สามารถอ่าน ฟัง เขียนภาษาไทยได้ ไม่มีภาวะบกพร่องทางระดับสติปัญญาหรือไม่มีโรคทางจิตเวช หรืออาการทางจิตบางอย่างที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมโปรแกรม ๆ ไม่มีการเจ็บป่วย

รุนแรงที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และยินยอมเข้าร่วมการวิจัย จากนั้นใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) โดยการใช้แบบสำรวจพฤติกรรมความก้าวร้าวในกลุ่มประชากรทั้ง 2 แห่ง ประกอบด้วย สถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 33 คน จากการแปลผลพบว่า ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความก้าวร้าวเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงขึ้นไป จำนวน 8 คน และสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดนนทบุรี จำนวน 53 คน จากการแปลผลพบว่า ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนความก้าวร้าวเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงขึ้นไป จำนวน 9 คน จากกันนั้นทำแบบวัดความสามารถในการกำกับตนเองในทั้ง 2 กลุ่ม และพบว่าระดับความสามารถในการกำกับตนเองไม่แตกต่างกัน (อยู่ในช่วงคะแนนเฉลี่ย $2.51 - 3.50 =$ มีการกำกับตนเองระดับปานกลาง)

3) ผู้วิจัยดำเนินการทดลองงานวิจัย โดยเข้าดำเนินการวิจัย ณ สถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตกรุงเทพมหานคร และสถานสงเคราะห์เด็กชายแห่งหนึ่งในเขตจังหวัดนนทบุรี โดยสถานสงเคราะห์ฯ ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ระยะทดลอง 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง ครั้งละ 90 - 120 นาที และสถานสงเคราะห์ฯ ในเขตจังหวัดนนทบุรี ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบสนทนาทั่วไป ไม่ได้อิงทฤษฎีทางการให้คำปรึกษา ไต ๆ ระยะทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง ครั้งละ 90 - 120 นาที

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. สร้างแบบสำรวจพฤติกรรมความก้าวร้าว แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเองและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ แล้วส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิ 3 คน ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (IOC) จนได้แบบสำรวจพฤติกรรมความก้าวร้าว จำนวน 36 ข้อ แต่ละข้อมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 โดยการวัดผลคะแนนแบ่งเป็น 5 ช่วง ได้แก่ ช่วงคะแนนเฉลี่ย $4.51 - 5.00 =$ มีความก้าวร้าวสูงมาก ช่วงคะแนนเฉลี่ย $3.51 - 4.50 =$ มีความก้าวร้าวสูง $2.51 - 3.50$ ช่วงคะแนนเฉลี่ย $1.51 - 2.50 =$ มีความก้าวร้าวต่ำ และช่วงคะแนน $1.00 - 1.50 =$ มีความก้าวร้าวต่ำมาก แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง จำนวน 31 ข้อ แต่ละข้อมีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00 โดยการวัดผลคะแนนแบ่งเป็น 5 ช่วง ได้แก่ ช่วงคะแนนเฉลี่ย $4.51 - 5.00 =$ มีการกำกับตนเองระดับมากที่สุด ช่วงคะแนนเฉลี่ย $3.51 - 4.50 =$ มีการกำกับตนเองระดับมาก ช่วงคะแนนเฉลี่ย $2.51 - 3.50 =$ มีการกำกับตนเองระดับปานกลาง ช่วงคะแนนเฉลี่ย $1.51 - 2.50 =$ มีการกำกับตนเองระดับน้อย ช่วงคะแนนเฉลี่ย $1.00 - 1.50 =$ มีการกำกับตนเองระดับน้อยที่สุด และโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่แก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ มีค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67 - 1.00

2. ดำเนินการนำเครื่องมือในการวิจัยในข้อ 1 ไปทำการทดลองในกลุ่มตัวอย่างที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างในงานวิจัย คือ เด็กและวัยรุ่นชาย อายุ 14 - 18 ปี ในสถานสงเคราะห์เด็กชายในเขตจังหวัดปทุมธานี จำนวน 30 คน จากนั้นหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability statistics) ของ Cronbach's Alpha พบว่าแบบสำรวจพฤติกรรมความก้าวร้าว เหลือข้อคำถาม 33 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ระดับ 0.841 และ แบบวัดความสามารถในการกำกับตนเอง เหลือข้อคำถามจำนวน 26 ข้อ และมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ระดับ 0.843

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยมีขั้นตอนในการดำเนินงาน ดังนี้

1. ขึ้นเตรียมการ
2. ขั้นตอนการทดลอง แบ่งเป็น 3 ระยะ

2.1 ระยะก่อนการทดลอง: ผู้วิจัยทำการประเมินกลุ่มประชากรที่เป็นเด็กและวัยรุ่นในความอุปการะ ของสถานสงเคราะห์ในเขตพื้นที่กรุงเทพฯและปริมณฑล 2 แห่ง ที่มีอายุ 14-18 ปี ที่ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) จากนั้นใช้แบบสำรวจพฤติกรรมความก้าวร้าวแล้วแปลผลแบบสำรวจฯ เพื่อคัดกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์การคัดเลือกเข้าเกณฑ์ โดยคัดกลุ่มประชากรที่มีระดับคะแนนพฤติกรรมความก้าวร้าวเฉลี่ยอยู่ในระดับสูงขึ้นไป (ระดับ 3.51 - 5.00 คะแนน) โดยเรียงตามลำดับคะแนนสูงที่สุดลงมาตามลำดับ ให้ได้เด็กและวัยรุ่นจำนวน 16 คน โดยแบ่งออกเป็นสถานสงเคราะห์เด็กชายในเขต กทม. จำนวน 8 คน และสถานสงเคราะห์เด็กชายในเขตปริมณฑล จำนวน 9 คน แล้วทำการวัดแบบประเมินการกำกับตนเอง ในทั้ง 2 กลุ่ม ผลพบว่าทั้ง 2 กลุ่ม ช่วงระดับคะแนนพฤติกรรมความก้าวร้าวก่อนเข้ารับโปรแกรม อยู่ในช่วงระดับสูง (ระดับ 3.51 - 5.00 คะแนน) ไม่แตกต่างกัน และระดับคะแนนการกำกับตนเองก่อนเข้ารับโปรแกรมฯ อยู่ในช่วงระดับปานกลาง (ระดับ 2.51 - 3.50 คะแนน) ไม่แตกต่างกัน

2.2 ระยะทดลอง: ผู้วิจัยดำเนินการทดลองโดยใช้โปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบบูรณาการกับกลุ่มทดลอง (experimental group) คือ เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชายในเขต กทม. จำนวน 8 คน และดำเนินการให้คำปรึกษากลุ่มแบบสนทนาทั่วไปกับกลุ่มควบคุม (control group) คือ เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์เด็กชายในเขตปริมณฑล จำนวน 9 คน

2.3 ระยะหลังการทดลอง: วัดผลโดยใช้แบบประเมินการกำกับตนเองแบบสำรวจพฤติกรรมความก้าวร้าว

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ คือ

1) สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) สถิติเชิงอนุมาน ได้แก่ การทดสอบความแตกต่างของคะแนนการกำกับตนเองและคะแนนความก้าวร้าว ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Nonparametric ด้วยวิธี Wilcoxon Signed Ranks Test

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับตนเองและคะแนนความก้าวร้าว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนทดลอง และหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Nonparametric ด้วยวิธี Mann - Whitney U Test

การรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ งานวิจัยชิ้นนี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมสำหรับพิจารณาโครงการวิจัยที่ทำในมนุษย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ หมายเลขรับรอง : SWUEC/E/G-167/2563

ผลการวิจัย

จากวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการที่มีต่อการกำกับตนเองและพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ โดยมีสมมุติฐานของการวิจัยดังนี้ เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีการกำกับตนเองสูงกว่าเด็กที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ และเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีพฤติกรรมก้าวร้าวลดลงกว่าเด็กที่ไม่ได้เข้าโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ ผลการวิเคราะห์มีดังนี้

ตารางที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนาของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง	ประชากรทั้งหมด	n (คน)	ร้อยละของ n	อายุต่ำสุด	อายุสูงสุด	ค่าเฉลี่ย (อายุ)	SD
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 1 พบว่า จำนวนประชากรของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 86 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 33 คน และกลุ่มควบคุม 53 คน และจากการคัดกลุ่มประชากรเข้าเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยแบบสำรวจพฤติกรรมความก้าวร้าว พบว่า มีกลุ่มทดลอง 8 คน และกลุ่มควบคุม 9 คน รวมเป็น 17 คน

โดยจำนวนร้อยละของกลุ่มทดลองคิดเป็นร้อยละ 47.1 และร้อยละของกลุ่มควบคุมคิดเป็นร้อยละ 52.9 โดยที่กลุ่มทดลอง มีค่าอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 14.88 ปี (SD = 0.64) เด็กและวัยรุ่นอายุต่ำสุดในกลุ่มคืออายุ 14 ปี เด็กและวัยรุ่นอายุสูงสุดในกลุ่มคือ อายุ 16 ปี ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าอายุเฉลี่ยอยู่ที่ 15.78 ปี (SD = 1.20) เด็กและวัยรุ่นอายุต่ำสุดในกลุ่มคือ อายุ 14 ปี เด็กและวัยรุ่นอายุสูงสุดในกลุ่มคือ 18 ปี

ตารางที่ 2 การทดสอบความแตกต่างของคะแนนการกำกับตนเองและคะแนนความก้าวร้าว ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Nonparametric ด้วยวิธี Wilcoxon Signed Ranks Test

Group	ตัวแปร	ก่อน				หลัง				Wilcoxon Signed Rank	P - Value
		\bar{x}	Mdn	IQR	SD	\bar{x}	Mdn	IQR	SD		
กลุ่มทดลอง	พฤติกรรมความก้าวร้าว	3.99	3.92	0.82	0.41	3.26	3.25	0.38	0.21	- 2.521	0.012
	การกำกับตนเอง	3.06	3.23	0.72	0.43	3.82	3.90	0.58	0.37	- 2.524	0.012
กลุ่มควบคุม	พฤติกรรมความก้าวร้าว	3.98	3.90	0.58	0.32	3.98	3.88	0.40	0.26	- 0.178	0.858
	การกำกับตนเอง	2.81	2.80	0.70	0.38	2.73	2.65	0.38	0.32	- 0.773	0.440

*p < .05

จากตารางที่ 2 พบว่า เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีคะแนนการกำกับตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05 และมีคะแนนพฤติกรรมความก้าวร้าวต่ำกว่าก่อนเข้าร่วม โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ .05

ตารางที่ 3 ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนการกำกับตนเองและคะแนนความก้าวร้าว ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Nonparametric ด้วยวิธี Mann - Whitney U Test

ตัวแปร	Intervention (n = 8)			Control (n = 9)			Mann - Whitney U (ค่าเฉลี่ยของ Rank)	P - Value
	\bar{x}	Mdn	SD	\bar{x}	Mdn	SD		
พฤติกรรมความก้าวร้าว <i>ก่อน</i> การเข้าร่วมโปรแกรมฯ	3.99	3.92	0.41	3.98	3.90	0.32	33.500	0.815
พฤติกรรมความก้าวร้าว <i>หลัง</i> การเข้าร่วมโปรแกรมฯ	3.26	3.25	0.21	3.98	3.88	0.26	0.000	0.000
การกำกับตนเอง <i>ก่อน</i> การเข้าร่วมโปรแกรมฯ	3.06	3.23	0.43	2.81	2.80	0.38	22.000	0.200
การกำกับตนเอง <i>หลัง</i> การเข้าร่วมโปรแกรมฯ	3.82	3.90	0.37	2.73	2.65	0.32	1.000	0.000

**p < .01

จากตารางที่ 3 พบว่า เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีระดับคะแนนเฉลี่ยการกำกับตนเอง หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของการกำกับตนเอง มากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 และเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการมีระดับคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมก้าวร้าว น้อยกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

การอภิปรายผล

ผลการวิจัยเป็นไปตามสมมติฐานสามารถอธิบายได้ว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ จากทฤษฎีการให้คำปรึกษาตามแนวเกสตัลท์และการฝึกเจริญสติ ส่งผลทางบวกต่อการกำกับตนเอง และสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กและวัยรุ่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานของซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ัญญาภรณ์ อุปม์ยรัตน์ (2557) ที่พบว่าการให้นักเรียนได้มีการสำรวจตนเอง ซึ่งเป็นกระบวนการของการกำกับตนเอง วิเคราะห์ประสบการณ์ตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมก้าวร้าวและการใช้ความรุนแรง ผลที่เกิดขึ้นจะจูงใจในการดูแลพฤติกรรมตนเองร่วมกับการสร้างสัมพันธ์ภาพเชิงบวก จนทำให้เกิดการลดการใช้ความรุนแรงและลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้ในที่สุดและสอดคล้องกับงานของขวัญทิพย์ ปทุมธนรักษ์ (2553) ได้ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลท์ต่อความก้าวร้าวของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โดยนักเรียนที่มีคะแนนความก้าวร้าวสูง ในกลุ่มตัวอย่างหลังเข้ารับการให้คำปรึกษาดังกล่าว พบว่ามีระดับคะแนนความก้าวร้าวลดลงเช่นกัน และสอดคล้องกับงานของ Guendelman, Medeiros, & Rampes (2017) ที่ศึกษาการพัฒนาการกำกับตนเอง พบว่าสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมก้าวร้าวของบุคคลได้ โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการทฤษฎีเกสตัลท์และการฝึกสติ ซึ่งผลเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับงานของ Pirsig (2017) ซึ่งพบว่าการใช้เทคนิคการฝึกสติ (Mindfulness practice) จะช่วยให้สามารถลดความก้าวร้าวในเด็กและวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี และจากงานของ Azita Amirfakhraei (2014) พบว่า Gestal group therapy มีประสิทธิภาพในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

ดังนั้น จึงสรุปผลการวิจัยได้ว่า เด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์ที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ สามารถกำกับตนเอง ลดพฤติกรรมก้าวร้าว สามารถใช้สติกำหนดรู้ในปัจจุบัน และสามารถจัดการความคิด อารมณ์ พฤติกรรมของตนเองได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ยังอยู่ในสถานะเดิม ๆ และไม่ได้มีการฝึกฝนใด ๆ ส่วนข้อจำกัดของงานวิจัยในครั้งนี้ การดำเนินการวิจัยภายใต้สถานการณ์การแพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา ซึ่งต้องดำเนินการตามมาตรการ แนวทางปฏิบัติ ประกาศ และคำสั่งป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) อย่างเคร่งครัด ทำให้กระบวนการการให้คำปรึกษากลุ่มต้องมีการเว้นระยะห่างทางสังคม (Social Distancing) การระมัดระวังการออกภาษาท่าทางหรือภาษาากายทางบวกที่เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการให้คำปรึกษาในระหว่างให้คำปรึกษากลุ่มด้วย

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. การพัฒนารูปแบบการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการในกลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลเด็ก เนื่องจากผู้ดูแลเด็ก คือ คนสำคัญที่อยู่ใกล้ชิดกับเด็ก อีกทั้งสามารถเป็นตัวแบบให้กับเด็กได้ จึงเสนอแนะงานวิจัยในครั้งต่อไป ควรเน้นกลุ่มเป้าหมายที่เป็นเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานด้านเด็ก เพื่อให้เรียนรู้และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตนเอง และสามารถมีทักษะในการเลี้ยงดูเด็กที่มีปัญหาพฤติกรรมก้าวร้าวในสถานการณ์ปัจจุบันที่เต็มไปด้วยสิ่งกระตุ้นเร้ามากมาย

2. การพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษาเพื่อการกำกับตนเองในการใช้สื่อออนไลน์สำหรับเด็กและวัยรุ่นกลุ่มเปราะบางทางสังคม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งต่อไปควรการพัฒนาโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบบูรณาการ โดยพัฒนาให้ใช้กับกลุ่มเป้าหมายหลากหลายกลุ่มของเด็กและวัยรุ่นในสถานสงเคราะห์มากขึ้น เช่น การปรับพฤติกรรมก้าวร้าวในเด็กที่มีภาวะสมาธิสั้น การกำกับตนเองในเด็กที่มีภาวะทางจิตเวช เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการเด็กและเยาวชน. (2561). *สถิติข้อมูลและสถานการณ์ด้านเด็กและเยาวชน*. ค้นเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2562, จาก https://dcy.go.th/webnew/main/download_list.php?id=35
- กรมสุขภาพจิต. (2557). *หลักสูตรและแผนการสอน เรื่อง การพัฒนาสติเพื่อสุขภาพ (Mindfulness Development for Health)*. ค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2562, จาก <https://km.dmh.go.th>
- ขวัญทิพย์ ปทุมธนรักษ์. (2553). *ผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเกสตัลต์ต่อความก้าวร้าวของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 3*. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยบูรพา กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย.
- ดิษยา มีเพียร. (2551). *ผลของการฝึกควบคุมตนเองต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของเยาวชนกระทำผิดหญิงในศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิงบ้านปราณี*. (วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย.

- ัญญาภรณ์ อุปม์รัตน์, วินีกาญจน์ คงสุวรรณ และวันดี สุทธิรงค์. (2562). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อทัศนคติการใช้ความรุนแรงและพฤติกรรมควบคุมตนเองในนักเรียนวัยรุ่น. *วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต*. 33, 13-28
- บุญเรือง ไตรเรืองวรวัฒน์. (2561). *ข่าวแจกกรมสุขภาพจิต*. ค้นเมื่อ 2 ธันวาคม 2562. จาก <https://www.dmh.go.th/>
- พงษ์เกษม สิงห์รุ่งเรือง. (2559). *การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเพื่อลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนอาชีวศึกษาโดยบูรณาการแนวความคิดการปรับพฤติกรรมทางปัญญา*. (วิทยานิพนธ์ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต) ภาควิชาหลักสูตรและการสอน สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ประเทศไทย.
- ภารดร ยิ่งยวด, อภาพร เผ่าวัฒนา, และ นฤมล เอี่ยมณีกุล. (2561). ผลของโปรแกรมการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของเด็กในสถานสงเคราะห์เด็กชาย. *วารสารวิจัยทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*. 12, 10-20.
- ลักขณา พงษ์ภุมมา. (2561). *ปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทย*. การพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี. ค้นเมื่อ 14 มกราคม 2563, จาก <http://164.115.41.60/knowledge/?p=436>
- วินีกาญจน์ คงสุวรรณ, วิณา คันฉ่อง, วันดี สุทธิรงค์ และณอมศรี อินทนนท์ (2557). ผลของโปรแกรมพัฒนาทักษะการจัดการความรุนแรงต่อการป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าวของแกนนำเยาวชนระดับมัธยมศึกษา. *วารสารสงขลานครินทร์ ฉบับสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์*, 20, 73-105.
- Brajsa-Zganec, A., & Markovic, I.H. (2014). Social development of preschool children in Croatia: contributions of child temperament, maternal life satisfaction and rearing practices. *Journal of Child and Family Studies*, 23, 105–117.
- Buss, A.H. (1961). *The psychology of aggression*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Corey. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (10th ed.). United States of America: Cengage Learning.
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes. H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, Retrieved from <https://psycnet.apa.org/record/2017-11347-001>
- Hosseini, Z., Faezeh, K.D., Maryam, Z., & Zeinab, S. (2016). Effect of mindfulness in reducing aggression and impulsivity in adolescents. *Journal of Research and Health*, 6, 113-121.
- Johnson, J.E., Fieler, V.K., Jones, L.S., Wlasowicz G.S., & Mitchell, M.L. (1997). *Self-regulation theory: Applying theory to your practice*. Pittsburgh, PA: Oncology Nursing Press.
- Kabat_Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. London: Piatkus.
- Kashdan & Joseph. (2013). *Mindfulness, acceptance, and positive psychology: The seven foundations of well-being*. (pp. 140–165). Oakland, CA: New Harbinger.

- Nyklicek, I. (2011). Mindfulness, emotion regulation, and well-being. In I Nyklicek, A. Vingerhoets, & M. Zeelenberg (Eds.), *Emotion Regulation and Well-being*. (p. 101-118). Springer Science + Business Media. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8-7>
- Pirsig, S.J. (2017). *Evaluation of a mindfulness intervention for children with emotion regulation difficulties*. (Master of Arts Degree), Minnesota State University, Mankato, Minnesota.
- Ross, T., Fontao, M. (2007). The relationship of self-regulation and aggression: An empirical test of personality systems interaction theory. *International Journal of offender therapy and comparative criminology*, 52, 554-570.
- Taylor, D.G., & Mineault, G.C. (2008). Mindfulness and self-regulation: a comparison of long term to short-term mediators. *Journal of Transpersonal Psychology*. 40, 88-99.
- Taylor, H. (2010). *Human Growth and Development*. 2 nd ed. London: SAGE.
- Wilson and Ray. (2018). Child-centered play therapy: aggression, empathy, and self-regulation. *Journal of Counseling and Development*, 96, 399-409.

.....