

## นิพนธ์ต้นฉบับ

# การพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นโดยการให้การปรึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม

สุพิชฌาย์ เพ็ชรสดใส<sup>1</sup>, เพ็ญญา กุลนาคดล<sup>2</sup> และ ระพีพันธ์ ฉายวิมล<sup>3</sup>

<sup>1</sup>นิสิตระดับมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการให้คำปรึกษา <sup>2</sup>อาจารย์ประจำภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ <sup>3</sup>ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

**วัตถุประสงค์ :** เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นโดยการให้การปรึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม **เครื่องมือและวิธีการวิจัย :** การวิจัยเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้เป็นบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นที่อยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา จำนวน 20 ครอบครัว รวม 40 คน ที่มีคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 สุ่มให้เป็นกลุ่มทดลอง 10 ครอบครัว จำนวน 20 คน และเป็นกลุ่มควบคุม 10 ครอบครัว จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นและโปรแกรมการให้การปรึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ดำเนินการทดลองโดยให้การปรึกษาครอบครัว จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองประเภทสององค์ประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งองค์ประกอบ แบ่งการทดลองออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่มและทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีบอนเฟอร์โรนี<sup>11</sup> **ผลการวิจัย :** บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นที่ได้รับการให้การปรึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์สูงกว่าบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นที่ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 บิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นที่ได้รับการให้การปรึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยมมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลแตกต่างจาก ระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

**Key words:** ● พฤติกรรม ● การควบคุมอารมณ์ ● บิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น  
● การให้การปรึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม

เวชสารแพทย์ทหารบก 2553;63:229-39.

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

“ในครอบครัว ถ้าทุกคนมีความรักความเข้าใจกัน ให้กำลังใจ สนับสนุนซึ่งกันและกัน ครอบครัวก็จะเปี่ยมไปด้วยความอบอุ่น และมั่นคงเข้มแข็ง” พระราชดำรัสสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี<sup>1</sup> จากพระราชดำรัสดังกล่าวแสดงให้เห็นว่า ครอบครัวมีความสำคัญมากต่อมนุษย์ เนื่องจากมนุษย์ทุกคนเกิดมาจากครอบครัว และบุคคลจะมีบุคลิกภาพเป็นอย่างไร จะสมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณหรือไม่

ได้รับต้นฉบับเมื่อ 26 มกราคม 2554 ได้ตีพิมพ์เมื่อ 26 มกราคม 2554

ต้องการสำเนาต้นฉบับติดต่อ คุณสุพิชฌาย์ เพ็ชรสดใสภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

มากนักน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ครอบครัวมอบให้” ดังนั้นครอบครัวจึงเป็นสถาบันพื้นฐานที่ขัดเกลามนุษย์ให้รู้ว่าสิ่งใดควรทำสิ่งใดไม่ควรทำ เป็นสถาบันที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาบุคลิกภาพอย่างลึกซึ้งและมีอิทธิพลต่ออารมณ์ทัศนคติและความประพฤติของบุคคลเป็นอย่างดี<sup>3</sup>

ครอบครัวเป็นสถาบันที่หล่อหลอมพฤติกรรมด้านต่างๆ ของบุคคล เป็นที่เริ่มต้นของความรักที่ยิ่งใหญ่ ความรักความผูกพันในครอบครัวเป็นสิ่งทีหล่อหลอมให้บุคคลมีคุณภาพ คุณธรรม และเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ในการพัฒนาประเทศ แต่สภาพปัจจุบันสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปตามอิทธิพลของสภาพแวดล้อม และเทคโนโลยีที่ส่งผลให้สมาชิกครอบครัวได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมภายนอก ทั้ง

จากต่างประเทศและในประเทศได้รวดเร็ว วัฒนธรรมต่างๆ เหล่า นั้น มีผลต่อการถ่ายทอดและส่งผ่านอารมณ์ซึ่งกันและกันของ บุคคลในครอบครัว ยิ่งไปกว่านั้นจะมีผลต่อพฤติกรรมการควบคุม อารมณ์บุคคล เพราะพื้นฐานจากบุคคลในครอบครัวที่บิดามารดา ใจเย็นบุตรก็ซึมซับหรือเรียนรู้ถึงความใจเย็น ส่วนครอบครัวใดที่ บิดามารดาใช้ความรุนแรง ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ได้ ก็จะส่ง ผลให้บุตรใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา เพราะบุตรเรียนรู้จาก การมองเห็นและการซึมซับพฤติกรรมต่างๆ จากบิดามารดา

อารมณ์เป็นสิ่งที่ไม่สามารถสัมผัสและสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจน แต่สามารถรู้สึกถึงสภาวะทางอารมณ์ของบุคคลที่อยู่แวดล้อมได้ อารมณ์ของมนุษย์จะเริ่มมีขึ้นนับตั้งแต่เกิด ซึ่งอารมณ์แรกของ มนุษย์นั้นคือ อารมณ์ตื่นเต้น โดยทารกอายุ 3 เดือน จะมีเพียง อารมณ์เศร้า และอารมณ์ดีใจ ส่วนอารมณ์ที่มีความสลับซับซ้อน จะปรากฏมากขึ้นตามวุฒิภาวะโดยอารมณ์ก้าวร้าวและรุนแรง เป็นผลมาจากการที่บุคคลเกิดความคับข้องใจหรือความรู้สึกว่า ตนถูกกีดกันอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นมนุษย์ทุกคนจึงต้องเรียนรู้วิธ การควบคุมอารมณ์ของตนให้สอดคล้องตามกฎเกณฑ์ที่สังคม แต่ละแห่งได้กำหนดไว้ ซึ่งจะทำให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคม ได้ได้อย่างมีความสุข<sup>4</sup> อารมณ์ของบุคคลหนึ่งจะสามารถส่งผลกระทบต่อ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจและการแสดงพฤติกรรมของตนเอง รวมทั้ง ส่งผลต่อผู้อื่นด้วย ดังนั้นในครอบครัว อารมณ์ของบิดามารดาจึง สามารถส่งผลต่อทั้งตนเอง และสมาชิกคนอื่นในครอบครัว บิดา มารดาจึงต้องมีการพัฒนาพฤติกรรม การควบคุมอารมณ์ การ จัดการแสดงออกทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นให้อยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม ตามแต่สถานการณ์ รู้จักระบายอารมณ์ออกในรูปแบบที่เหมาะสม เพื่อเป็นต้นแบบที่ดีในการควบคุมอารมณ์ การแสดงออกทางด้าน อารมณ์ให้แก่บุตรของตน

การให้การปรึกษาครอบครัวเป็นวิธีการหนึ่งที่มีเป้าหมายเพื่อ ช่วยให้สมาชิกภายในครอบครัวปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างเหมาะสม ปรับตัวกับปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และใช้ศักยภาพ ที่มีอยู่ได้อย่างสูงสุด<sup>5</sup> ปัญหาของบุคคลในครอบครัวเป็นผลมาจาก เหตุการณ์และความสัมพันธ์ลักษณะต่างๆ ที่เกิดขึ้นในครอบครัว สมาชิกทุกคนในครอบครัวจะมีอิทธิพลต่อกันและกัน ดังนั้น ปัญหาที่เกิดขึ้นกับใครคนใดคนหนึ่งย่อมเป็นปัญหาที่มีความเกี่ยวข้องกับ ครอบครัวทั้งระบบ แนวคิดในการให้ความช่วยเหลือนี้จึงต่าง ไปจากการให้การปรึกษาเป็นรายบุคคลที่เน้นตัวบุคคลคนเดียวที่ ต้องการความช่วยเหลือให้สามารถเข้าใจตนเอง สามารถตัดสินใจ

และแก้ปัญหาด้วยตัวเองได้และสามารถปรับตัวในสังคมได้อย่างมี ประสิทธิภาพ<sup>6</sup>

การให้การปรึกษารอบครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม เชื่อว่าพฤติกรรม ทุกพฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ พฤติกรรมที่ไม่มีประสิทธิภาพหรือ เกิดจากการปรับตัวที่ไม่เหมาะสมสามารถเปลี่ยนแปลงและแทนที่ ได้โดยพฤติกรรมใหม่ๆ ซึ่งสมาชิกทุกคนไม่จำเป็นต้องรับการปรึกษา โดยทั่วไปผู้ให้การปรึกษากลุ่มนี้จะให้ความช่วยเหลือสมาชิกคนใด คนหนึ่งของครอบครัว<sup>6</sup> พฤติกรรมทุกพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก นั้น ส่งผลมาจากการที่ได้รับแรงเสริมมาจากในอดีต และพฤติกรรม นั้นจะคงอยู่ต่อไป ตราบเท่าที่ได้รับเสริมแรง ส่วนในกรณีของ พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือไม่มีประสิทธิภาพนั้น สามารถปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมและความคิดให้เหมาะสมได้ โดยผู้ให้การปรึกษา สอนเกี่ยวกับทักษะการสื่อสาร การแก้ไขปัญหา การพัฒนาศักยภาพ ต่างๆ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การทำสัญญา และการจัดการ หรือการบริหารความขัดแย้ง เพื่อลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ความคิด และการแสดงออกทางด้านการพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของ ตน เพื่อเป็นการเพิ่มศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ ส่งเสริมให้เกิดความ สุข ความเข้มแข็งของสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัว<sup>7</sup> พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์อาจเกิดขึ้นในระดับที่แตกต่างกัน ในแต่ละสถานการณ์ การควบคุมพฤติกรรมแสดงออกทางด้าน อารมณ์นั้น ขึ้นอยู่กับพื้นฐานประสบการณ์เมื่อได้รับการฝึกฝน โดยวิธีที่เหมาะสม ก็ส่งผลให้บุคคลสามารถควบคุมและแสดง พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะพัฒนา พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น โดยการให้การปรึกษารอบครอบครัวแบบพฤติกรรมนิยม เพื่อนำผลที่ ได้ไปเป็นแนวทางในการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของ บิดามารดาที่บุตรวัยรุ่นต่อไป

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดาและ มารดาที่ได้รับการให้การปรึกษารอบครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยมกับ บิดามารดาที่ได้รับวิธีการปกติ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดาและ มารดาที่ได้รับการให้การปรึกษารอบครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม ใน ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

### ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (experimental research design)<sup>๘</sup> โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองประเภทสององค์ประกอบ แบบวัดซ้ำหนึ่งองค์ประกอบ (Two - Factor Experimental with Repeated Measures on one Factor)<sup>๙</sup>

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ บิดาและมารดาที่มีอายุระหว่าง 30 - 50 ปี ที่มีบุตรธิดา อายุระหว่าง 10 - 15 ปี ที่อยู่ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการพัฒนาครั้งนี้ คือ บิดาและมารดาที่มีอายุระหว่าง 30 - 50 ปี ที่มีบุตรธิดา อายุระหว่าง 10 - 15 ปี โดยสุ่มตัวอย่างในเขต อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยให้บิดาและมารดาที่มีคุณลักษณะดังกล่าวทำแบบวัดพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ มาจัดเรียงลำดับจากน้อยไปหามากที่สุด คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีคะแนนแบบวัดพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 โดยพิจารณาคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นที่มีความสอดคล้องกันคือมีค่าสัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์แบบเพียร์สันมากกว่า 0.8 และสมัครใจเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดช่วงเวลาการทดลอง จากนั้นสุ่มกลุ่มตัวอย่างบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่น โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling)<sup>๑๐</sup> จากบิดาและมารดาที่มีคุณสมบัติตามที่กำหนด 20 ครอบครัว จำนวน 40 คน และสุ่มเข้ากลุ่ม (random assignment)<sup>๑๑</sup> เป็นกลุ่มทดลอง 10 ครอบครัว จำนวน 20 คน และเป็นกลุ่มควบคุม 10 ครอบครัว จำนวน 20 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นและโปรแกรมการให้การศึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นด้วยตนเองจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์และการให้การศึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม

### 1. แบบวัดพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น<sup>10</sup>

ข้อคำถามในลักษณะมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales)<sup>๑๒</sup> แบ่งเป็น 5 ระดับ ตามแนวทางของลิเคอร์ท (Likert Rating Scales)

คือ ไม่จริงที่สุด ไม่จริง จริงบ้างไม่จริงบ้าง จริง และจริงที่สุด จำนวน 38 ข้อ ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบ 4 องค์ประกอบคือ ด้านการทบทวนอารมณ์ ด้านการยับยั้งอารมณ์

ด้านการควบคุมความก้าวร้าว ด้านการควบคุมลักษณะอารมณ์ด้านดีให้สมเหตุสมผล

1. การทบทวนอารมณ์ (emotional rumination) หมายถึง การที่บิดามารดาสามารถไตร่ตรองถึงพฤติกรรม การกระทำ ที่แสดงออกจากสถานการณ์ในอดีตที่ผ่านมา ว่าส่งผลต่ออารมณ์ ความรู้สึกของตนเอง และบุคคลอื่นในครอบครัวมากน้อยเพียงใด

2. การยับยั้งอารมณ์ (emotional inhibition) หมายถึง การที่บิดามารดาสามารถระงับการแสดงความรู้สึกด้านลบภายในใจของตนเองออกมา

3. การควบคุมความก้าวร้าว (aggression control) หมายถึง การที่บิดามารดา รู้เท่าทันอารมณ์ที่พุ่งทะลักพลันแล่น ซึ่งเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและรุนแรง และสามารถควบคุมและจัดการกับอารมณ์นั้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

4. การควบคุมลักษณะอารมณ์ด้านดีให้สมเหตุสมผล (benign control) หมายถึง การที่บิดามารดาสามารถจัดการกับสภาวะอารมณ์ด้านบวกที่ไม่เหมาะสม เช่น อารมณ์ดีใจมากเกินไป มีความสุขไร้ขอบเขต และสามารถแสดงออกอย่างเหมาะสม

2. โปรแกรมการให้การศึกษาครอบครัวตามแนวพฤติกรรมนิยม ใช้เวลาทำการทดลองทั้งหมด 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ โดยมีรายละเอียดการให้การศึกษา ดังนี้

ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ เพื่อให้ผู้รับการศึกษารู้สึกคุ้นเคยเกิดความไว้วางใจ

ครั้งที่ 2 การรักษาสัมพันธภาพ และการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ด้านการทบทวนอารมณ์ (emotion rumination) (1)

ครั้งที่ 3 การพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ด้านการทบทวน (rumination) (2)

ครั้งที่ 4 การพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ด้านการยับยั้งอารมณ์ (emotional inhibition) (1)

ครั้งที่ 5 การพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ด้านการยับยั้งอารมณ์ (emotional inhibition) (2)

ครั้งที่ 6 การพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ด้านการควบคุมความก้าวร้าว (aggression control) (1)

ครั้งที่ 7 การพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ด้านการควบคุมความก้าวร้าว (aggression control) (2)

ครั้งที่ 8 การพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ด้านการควบคุมลักษณะอารมณ์ด้านดีให้สัมฤทธิ์ผล (benign control) (1)

ครั้งที่ 9 การพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ด้านการควบคุมลักษณะอารมณ์ด้านดีให้สัมฤทธิ์ผล (benign control) (2)

ครั้งที่ 10 ปัจจัยนิเทศและยุติการให้การปรึกษา

### การตรวจคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบวัดและโปรแกรมที่สร้างขึ้นด้วยตนเองให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (content validity) และปรับปรุงแก้ไขตามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ แล้วนำแบบวัดไปใช้กับบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นที่มีลักษณะเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่าง 35 ครอบครัว จำนวน 70 คน หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (coefficient alpha formula cronbarch)<sup>8</sup> ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.82 ซึ่งได้ข้อคำถามจำนวนทั้งสิ้นจำนวน 38 ข้อและนำโปรแกรมไปใช้กับบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างแต่มีความคล้ายคลึงกัน 5 ครอบครัว จำนวน 10 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมทางด้านภาษา วิธีการดำเนินการ อุปกรณ์ และเวลาในการให้การปรึกษา แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไขอีกครั้งหนึ่ง ก่อนดำเนินการทดลองใช้ในการวิจัย

### พิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการพิจารณาด้านจริยธรรมในการวิจัยจากคณะกรรมการการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา ผู้วิจัยและนำตัว ขอความร่วมมือและชี้แจงสิทธิของกลุ่มตัวอย่างในการยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจไม่มีการบังคับใดๆ และอธิบายวัตถุประสงค์ ประโยชน์ การเก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับและทำลายข้อมูลภายหลังการทดลองเสร็จสิ้น รวมทั้งสิทธิในการยกเลิกหรือถอนตัวจากการวิจัยจากนั้นผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อในเอกสารยินยอมเข้าร่วมการวิจัยในครั้งนี้

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

#### ระยะก่อนการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง โดยประสานกับนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดเชิงเทรา เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ใน

จังหวัดฉะเชิงเทราคัดเลือกบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์ที่กำหนดหลักเกณฑ์ให้ทำแบบวัดพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ จากนั้นเรียงลำดับคะแนนแบบวัดจากต่ำสุดไปหาสูงสุด คัดเลือกผู้ที่มีคะแนนแบบวัดต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 หลังจากนั้นทำการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling)<sup>9</sup> เพื่อสุ่มมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง 20 ครอบครัว รวม 40 คน พร้อมทั้งสอบถามความสมัครใจในการเข้าร่วมการทดลองและสุ่มเข้ากลุ่ม (random assignment)<sup>9</sup> เพื่อแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 10 ครอบครัว จำนวน 20 คน กลุ่มควบคุม 10 ครอบครัว จำนวน 20 คน คะแนนที่ได้จากการทำแบบวัดครั้งนี้ผู้วิจัยใช้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (pre test)

#### ระยะทดลอง

กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้การปรึกษารอบครัวแก่บิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น 10 ครอบครัว จำนวน 20 คน จำนวน 10 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 5 สัปดาห์ ดำเนินการตามโปรแกรมการให้การปรึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ส่วนบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับโปรแกรมการให้การปรึกษารอบครัวแนวพฤติกรรมนิยมแต่จะดำเนินกิจกรรมตามปกติ

#### ระยะหลังการทดลอง

เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยใช้แบบวัดพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดาและมารดาที่มีบุตรวัยรุ่นอีกครั้งทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เก็บเป็นคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง (post test)

#### ระยะติดตามผล

ภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการวัดพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยมีการสลับข้อคำถามเพื่อป้องกันการจดจำของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเก็บเป็นคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นในระยะติดตามผล (follow up) จากนั้นทำการประเมินผล การทดลองด้วยการสัมภาษณ์รายครอบครัว เพื่อเป็นการเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพ และประเมินผล การปรึกษาในครั้งนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องให้ครบถ้วน เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ใช้จำแนกค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดา

มารดาที่มีบุตรวัยรุ่นแต่ละองค์ประกอบ

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้ง 3 ระยะ โดยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measure Analysis of Variance: One Between-Subjects Variable and Within-Subject Variable)<sup>11</sup>

3. ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni Procedure)<sup>11</sup> หากพบว่าผลการทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผู้วิจัยจะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างแบบมีทิศทางโดยใช้วิธีการเปรียบเทียบเชิงบรรยาย

### ผลการวิจัย

#### 1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลงานวิจัยจำแนกรายด้านพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น

จากตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน ในด้านการทบทวนอารมณ์ ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นในกลุ่มทดลองพบว่าระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเท่ากับ

21.85, 24.05, 24.95 สูงขึ้นตามลำดับเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมพบว่าในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และติดตามผล มีค่าเท่ากับ 21.55, 21.80, 21.65 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและติดตามผล พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นกลุ่มทดลองสูงกว่าบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นด้านการยับยั้งอารมณ์ ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นในกลุ่มทดลองพบว่าระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเท่ากับ 27.85, 30.90, 32.50 สูงขึ้นตามลำดับเมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมพบว่าในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเท่ากับ 28.05, 28.20, 28.20 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นกลุ่มทดลองสูงกว่า

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น จำแนกเป็นรายด้านของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น	ระยะเวลาการทดลอง	กลุ่มทดลอง (n = 10)		กลุ่มควบคุม (n = 10)	
		Mean	SD	Mean	SD
1. การทบทวนอารมณ์	ก่อนการทดลอง	21.85	2.03	21.55	1.55
	หลังการทดลอง	24.05	1.38	21.80	1.11
	ติดตามผล	24.95	1.12	21.65	1.20
2. การยับยั้งอารมณ์	ก่อนการทดลอง	27.85	1.11	28.05	1.14
	หลังการทดลอง	30.90	1.35	28.20	1.21
	ติดตามผล	32.50	1.05	28.20	1.57
3. การควบคุมความก้าวร้าว	ก่อนการทดลอง	38.20	1.42	38.75	1.46
	หลังการทดลอง	41.80	2.38	38.50	1.35
	ติดตามผล	43.35	2.31	38.90	1.29
4. การควบคุมลักษณะ อารมณ์ด้านดีให้สมเหตุสมผล	ก่อนการทดลอง	27.15	2.76	27.90	1.70
	หลังการทดลอง	30.45	1.50	28.20	1.69
	ติดตามผล	31.75	1.48	28.00	1.87



บิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นด้านการควบคุมความก้าวร้าว ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นในกลุ่มทดลองพบว่าระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเท่ากับ 38.20, 41.80, 43.35 สูงขึ้นตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมพบว่าในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเท่ากับ 38.75, 38.50, 38.90 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นกลุ่มทดลองสูงกว่าบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นด้านการควบคุมลักษณะอารมณ์ด้านดีให้สัมฤทธิ์ผลของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นในกลุ่มทดลองพบว่าระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเท่ากับ 27.15, 30.45, 31.75 สูงขึ้นตามลำดับ เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมพบว่าในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล มีค่าเท่ากับ 27.90, 28.20, 28.00 และเมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและ

กลุ่มควบคุมในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล พบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นกลุ่มทดลองสูงกว่าบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นกลุ่มควบคุม

**2. ข้อมูลค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม**

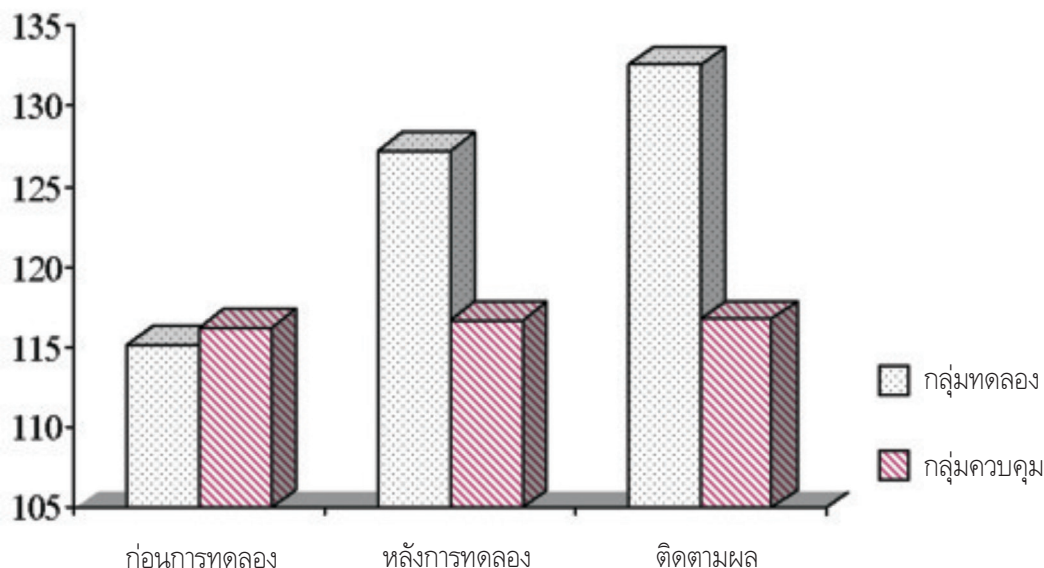
ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นพิจารณาจากค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดาและมารดาแต่ละครอบครัว โดยคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดาและมารดาแต่ละครอบครัวจะต้องมีความสอดคล้องกันคือ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันมากกว่า .80 จึงจะนำมาเป็นค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น

จากตารางที่ 2 พบว่า บิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นเป็น 115.50 และ 116.25 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 3.13 และ 1.51 ในระยะหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรม กรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นเป็น 127.20 และ 116.70 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 2.44 และ 1.38 ส่วนในระยะติดตามผล มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัย

**ตารางที่ 2** ค่าเฉลี่ยคะแนนและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ครอบครัวที่	กลุ่มทดลอง (n = 10)			ครอบครัวที่	กลุ่มควบคุม (n = 10)		
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ติดตามผล
1	116.00	127.00	132.00	1	114.00	116.00	114.00
2	116.50	126.00	132.50	2	116.00	117.50	115.00
3	109.00	125.50	131.00	3	115.00	115.00	117.00
4	116.50	126.50	133.00	4	114.00	114.00	116.00
5	117.00	124.50	130.00	5	117.00	117.50	117.00
6	117.50	132.00	138.00	6	117.50	117.00	116.00
7	115.00	130.00	136.00	7	117.00	117.00	121.00
8	114.50	129.00	134.00	8	118.00	116.50	119.50
9	119.00	127.00	130.00	9	118.00	118.50	120.00
10	110.50	124.50	129.00	10	116.00	118.00	112.00
total	1,151.50	1,272.00	1,325.50		1,162.50	1,167.00	1,167.50
mean	115.15	127.20	132.55		116.25	116.70	116.75
SD	3.13	2.44	2.83		1.51	1.38	2.80

ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์  
ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น



ภาพที่ 1 แผนภูมิเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นในระยะเวลาต่างของการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

Source of variation	df	SS	MS	F	P
ก่อนทดลอง					
Between-Subjects	1	6.05	6.05	20.53	.330
Error	54	322.20	14.48		
หลังทดลอง					
Between-Subjects	1	551.25	551.25	565.73	.000
Error	54	322.20	14.48		
ติดตามผล					
Between-Subjects	1	1,248.20	1,248.20	1,262.68	.000
Error	54	322.20	14.48		

$F_{.05}(2, 18) = 3.55; *p < .05$

รุ่นเป็น 132.55 และ 116.75 มีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 2.83 และ 2.80 ตามลำดับ

จากภาพที่ 1 พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ในระยะก่อนการทดลองเป็น 115.15 ระยะหลังการทดลองเป็น 127.20 ซึ่งเพิ่มขึ้นเท่ากับ 12.05 และระยะติดตามผลมีค่า 132.55 ซึ่งเพิ่มขึ้นกว่าระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองเท่ากับ 17.40 และ 5.35 ตามลำดับ ส่วนกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ในระยะก่อนการทดลอง

เป็น 116.25 ระยะหลังการทดลองเป็น 116.70 ซึ่งสูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 0.45 ส่วนระยะติดตามผลมีค่า 116.75 ซึ่งสูงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 0.50 และสูงกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ 0.05

### 3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคะแนนพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะต่างๆ ของการทดลอง

จากตารางที่ 3 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนน

พฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ( $F = 20.53$ ) แสดงว่าค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นของกลุ่มทดลอง (mean = 115.15) และกลุ่มควบคุม (mean = 116.25) ในระยะก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน

ระยะหลังการทดลองค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F = 565.73$ ) แสดงว่าในระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน โดยบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ (mean = 127.20) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (mean = 116.70)

ระยะติดตามผลค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F = 1262.68$ )

แสดงว่าในระยะหลังติดตามผลบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ (mean = 132.55) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (mean = 116.75)

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่าง

มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ( $F = 197.05^*$ ) ดังนั้น จึงเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการทดสอบแบบบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni Procedure)

จากตารางที่ 5 พบว่า คะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นในระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปว่าบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง (12.05) ในระยะติดตามผลพบว่ามีความแตกต่างสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง (17.40) และในระยะติดตามผลพบว่ามีความแตกต่างสูงกว่าระยะหลังการทดลอง (5.35)

### วิจารณ์

จากข้อค้นพบของการวิจัย มีประเด็นสำคัญเพื่อการอภิปรายผลดังนี้

ผลการทดลองและพัฒนาพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นพบว่า พฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของ

**ตารางที่ 4** ผลการทดสอบย่อยของระยะเวลาของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นกลุ่มทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	P
Between-Subjects	9	141.30	15.70		
Intervals	2	1,588.62	794.31	197.05*	.000
Error	18	72.55	4.031		
Total	29	1,802.47			

$F_{.05}(2, 18) = 3.55$ ; \* $p < .05$

**ตารางที่ 5** ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลองระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล ด้วยวิธีการแบบบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni Procedure)<sup>5</sup>

Mean	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
	115.15	127.20	132.55
ระยะก่อนการทดลอง (115.15)	-	12.05*	17.40*
ระยะหลังการทดลอง (127.20)		-	5.35*
ระยะติดตามผล (132.55)			-



บิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงสูงกว่าพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ทั้งนี้เนื่องจากเทคนิคการให้การปรึกษาแนวพฤติกรรมนิยมร่วมกับกิจกรรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ด้วยลักษณะของกิจกรรมที่เน้นการแสดงออกด้านความคิด อารมณ์ ความรู้สึก และเน้นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาเป็นหลัก จึงสามารถส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ สร้างความตระหนักด้วยตนเองได้เป็นอย่างดี ซึ่งการเรียนรู้ถึงเทคนิคต่างๆ ของแนวพฤติกรรมนิยม จะเห็นในเรื่อง “พฤติกรรม” พฤติกรรมทุกพฤติกรรมเกิดจากการเรียนรู้ การที่บุคคลและครอบครัวแสดงพฤติกรรมใดๆ ก็เป็นเพราะพฤติกรรมที่เขาแสดงออกนั้น เคยได้รับการเสริมแรงมาในอดีต และพฤติกรรมนั้นจะคงอยู่ต่อไป トラบาทที่ยังได้รับการเสริมแรง<sup>6</sup> การที่บิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นได้รับการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ จะช่วยส่งเสริมให้บิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นได้ทบทวน ไตร่ตรองถึงพฤติกรรม อารมณ์ และการกระทำของตนเองในเรื่องต่างๆ ได้มีประสบการณ์จริง เน้นการค้นพบตนเอง ตระหนักและให้ความสำคัญในเรื่องบทบาทหน้าที่ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น และให้ความสำคัญในเรื่องพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ ได้สำรวจความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองและคนในครอบครัว เรียนรู้ข้อดีข้อเสียของตนเองและคนในครอบครัว ยอมรับในข้อบกพร่องของตนเองและผู้อื่น พร้อมทั้งจะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงและพัฒนาตนเอง การกำหนดระยะเวลาและจำนวนครั้งในการให้การปรึกษามีความเหมาะสมจึงแสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กันมีผลต่อการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น รวมถึงการให้กลุ่มทดลองได้รับการให้การปรึกษาครอบครัวตามแนวพฤติกรรมนิยมนั้น ส่งผลให้กลุ่มทดลองได้พัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ของตนเอง เข้าใจอารมณ์ของตนเองมากขึ้น รู้จักการเอาใจใส่อารมณ์ของคนในครอบครัวโดยเฉพาะบุตร สามารถตอบสนองความต้องการทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม บางครั้งบิดาและมารดามองข้ามความต้องการทางอารมณ์ของบุตร เพราะไม่คิดว่าบุตรจะมีความรู้สึกนึกคิดเหมือนตน ได้แต่ให้ความสำคัญดูแล

เอาใจใส่ทางด้านร่างกาย แต่ไม่ได้เอาใจใส่ทางด้านอารมณ์และความรู้สึกนึกคิด<sup>5</sup>

ปัญหาส่วนใหญ่ของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นที่มีบุพคุณวัยรุ่นที่ได้รับการให้การปรึกษาแนวพฤติกรรมนิยมในแต่ละครอบครัวมีความคล้ายคลึงกันในเรื่องการควบคุมอารมณ์ไม่ได้เมื่ออารมณ์โกรธ โมโห น้อยใจ ผิดหวัง หรืออารมณ์อื่นๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง แต่เมื่อบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นได้ไตร่ตรอง ทบทวน ถึงพฤติกรรม อารมณ์ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในแต่ละสถานการณ์โดยกระบวนการให้การปรึกษาฝึกปฏิบัติโดยร่วมกันวิเคราะห์สถานการณ์ที่ยกตัวอย่างขึ้น และสามารถอธิบายให้เห็นถึงความแตกต่างของความรู้สึกที่เกิดขึ้นซึ่งเกิดจากความคิดที่แตกต่างกันออกไปจึงทำให้เกิดความรู้สึกที่แตกต่างกันไป ที่เกิดขึ้นในแต่ละบุคคล จากการสะสมของประสบการณ์ที่ผ่านมา ความเชื่อต่างๆ แล้วประมวลออกมาเป็นความคิดต่อสถานการณ์นั้น อีกทั้งยังมอบหมายงานให้กลับไปทำในบางครั้ง และก่อนเริ่มกิจกรรมการให้การปรึกษาทุกครั้ง จะมีการทบทวนการปรึกษาในครั้งที่ผ่านมารวมทั้งงานที่ได้รับมอบหมาย โดยให้บิดาและมารดาแต่ละคนนำเสนองานที่ได้รับมอบหมายในการให้การปรึกษาครั้งที่แล้ว ที่ได้นำไปฝึกปฏิบัติที่บ้าน ปัญหาที่พบหลังจากทดลองใช้ว่ามีผลเป็นอย่างไรบ้าง โดยบิดาและมารดาด้วยกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลที่ได้รับ ปัญหา และอุปสรรค จนสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับตนเองได้ สอดคล้องกับโกลเดินเบอร์คและโกลเดินเบอร์ค กล่าวถึงการฝึกฝนพฤติกรรมของบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นว่าการให้การปรึกษาด้านพฤติกรรมเป็นจำนวนมาก ที่มักจะใช้รูปแบบการเรียนรู้ทางด้านสังคม ที่มุ่งเน้นที่ปัญหาต่างๆ ในการดูแลลูกในครอบครัวโดยเฉพาะอย่างยิ่ง กลุ่มพฤติกรรมนิยมที่สนใจต่อการตอบสนองทางด้านความรู้สึกและพฤติกรรม ที่ถูกแทรกเชื่อมโดยกระบวนการทางความคิด ที่เกิดขึ้นในปฏิสัมพันธ์ระหว่างบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นกับบุตร ด้วยความพยายามที่จะฝึกฝนบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นให้สามารถแก้ไขหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ แต่ละโปรแกรมมุ่งเน้นที่จะให้ความช่วยเหลือบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นที่มีพื้นฐานมาจากวัฒนธรรม เชื้อชาติ หรือเศรษฐกิจและสังคมที่แตกต่างกัน ความพยายามในการให้ความช่วยเหลือที่มุ่งชี้การสอนเป็นเบื้องต้นให้แก่บิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่น เกี่ยวกับกลวิธีทางด้านพฤติกรรมเพื่อการลดหรือขจัดพฤติกรรมที่เป็นปัญหา จะสำเร็จได้เป็นอย่างดีจากการรวบรวมการทำความเข้าใจต่อปัญหาทางด้านพฤติกรรมที่สังเกตได้อย่างชัดเจน<sup>12</sup> ซึ่งสอดคล้องกับการทดลองของแพตเตอร์สันและฟอร์แกซซ์ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกฝน

บิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นกับลูกก่อนวัยรุ่นนำไปสู่การจับกุมและการหนีออกจากบ้านลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อบิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นปรับปรุง การเฝ้าดูแล การสร้างระเบียบวินัย ในการแก้ไขปัญหามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นควรจะได้รับ การฝึกฝนว่า จะจัดการอย่างไรกับปัญหาเฉพาะด้าน ที่เขาต้องการเพื่อจะสามารถ บรรเทาได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด<sup>12</sup> และสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่อง ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของ วัยรุ่น จากผลการวิจัยพบว่า วัยรุ่นมีการจัดการความโกรธทั้งโดย รวมและรายด้าน ได้แก่ การรู้จักอารมณ์ของตนเองขณะโกรธ การ คิดทบทวนหาสาเหตุของความโกรธ การหาแนวทางระงับความ โกรธที่เหมาะสมและวิธีการตอบสนองต่อความโกรธเพิ่มขึ้นอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01<sup>13</sup>

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. การให้การปรึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม สามารถพัฒนา พฤติกรรมการควบคุมอารมณ์ และทักษะในการจัดการกับอารมณ์ของ บิดามารดาที่มีบุตรวัยรุ่นได้ดี ดังนั้นผู้ที่เป็นบิดามารดา ผู้ที่เกี่ยวข้อง กับเด็ก หรือวัยรุ่น และบุคคลทั่วไป จึงสามารถนำไปเป็นแนวทาง หรือนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์พร้อม ทั้งสามารถจัดการกับอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

2. สำหรับผู้ที่จะนำโปรแกรมการพัฒนาพฤติกรรมกรรมการควบคุม อารมณ์ไปใช้ ควรได้รับการอบรมพื้นฐานจากนักจิตวิทยาการปรึกษา และควรได้รับการอบรมการให้การปรึกษาครอบครัว เพื่อให้เกิด ความเข้าใจในหลักการ แนวคิด ทฤษฎี ตลอดจนเทคนิคต่าง ๆ เพื่อลดความผิดพลาดให้น้อยที่สุด เพื่อที่จะสามารถนำไปปฏิบัติ ได้อย่างมีประสิทธิภาพจนบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่มุ่งไว้

#### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการทดลองการพัฒนาพฤติกรรมการควบคุมอารมณ์โดย ใช้การปรึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยมต่อกลุ่มอื่นๆ เช่น บิดา มารดาที่มีลูกอายุต่ำกว่า 10 ปี แม่เลี้ยงเดี่ยว แม่วัยรุ่น เป็นต้น

2. ควรทำการทดลองผลการให้การปรึกษาครอบครัวกลุ่ม พฤติกรรมนิยมต่อตัวแปรตามอื่นๆ เช่น ความมั่นคงทางอารมณ์ ความสุขในครอบครัว การสื่อสารเรื่องเพศกับลูกวัยรุ่น การเสริม สร้างสุขภาพ เป็นต้น

### กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วย ความกรุณา และความ ช่วยเหลือเป็นอย่างดีจากคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ คณะ กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ทุกท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิ รศ.ดร. ซอัสิตดา ขวัญเมือง<sup>14</sup> ผศ.ดร.ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล<sup>15</sup> ผศ.ดร.นิธิ พัทธน์ เมฆขจร<sup>16</sup> ดร.จิตรา ดุษฎีเมธา<sup>17</sup> ดร.โพธิพันธ์ พาณิช<sup>18</sup> และ ผศ.ดร.ชนัดดา แนบเกษร<sup>19</sup> ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ แนวทางที่ถูกต้อง ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ด้วยความ ละเอียดถี่ถ้วน และเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง เป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

### เอกสารอ้างอิง

- สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. ข่าวในพระราชสำนัก. วันที่ค้นข้อมูล 10 มกราคม 2552 เข้าถึงได้จาก <http://www.ch7.com/news/1/12252/>.
- พูนสุข ช่วยทอง. ครอบครัวและคุณภาพเด็ก. กรุงเทพฯ: วิฑูรย์การปก, 2548.
- สุพิชฌาย์ สุภาพ. สังคมและวัฒนธรรม. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ : สำนัก พิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2551.
- เทพ สงวนกิตติพันธ์. บทความเรื่องการควบคุมอารมณ์. วันที่ค้นข้อมูล 20 มิถุนายน 2552 เข้าถึงได้จาก [www.stou.ac.th/offices/rdec/udon/upload/societies3\\_4.html](http://www.stou.ac.th/offices/rdec/udon/upload/societies3_4.html)
- อุมาพร ตังศรีสมบัติ. จิตบำบัดและการให้คำปรึกษาครอบครัว. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: ศูนย์วิจัยและพัฒนาครอบครัว, 2544.
- เมธินันท์ ภิญโญชน. การให้คำปรึกษาครอบครัวเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการทดลอง คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2539.
- เพ็ญญา กุลนาคดล. เอกสารประกอบการสอนการให้คำปรึกษาครอบครัว และชุมชน. ชลบุรี: ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 2553.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์ (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2543.
- Winner JB, Brown RD, Michels MK. *Statistic principles in experimental Design 3<sup>rd</sup> ed.* U.S.A.: McGraw - Hill, Inc., 1991.
- Derek Roger, Bahman Najarian. *The Construction and Validation of a New Scale for Measuring Emotion Control. Personality and Individual Differences 1989;10:845-53.*
- Derek Roger, Bahman Najarian. *The Relationship Between Emotion Rumination and Cortisol Secretion Under Stress. Personality and Individual Differences 1998;24:531-8.*
- Howell DC. *Statistic Method for psychology. 5<sup>th</sup> ed.* U.S.A.: Belmont, Inc., 2007.

13. Goldenberg I, Goldenberg H. *Family Therapy : An Overview*. 7<sup>th</sup> Edition, Brooks/Cole Publishing Company, U.S.A., 2008.
14. สวนีย์ สุขเจริญ. ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มเพื่อจัดการความโกรธของวัยรุ่น, วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2553.
15. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม จังหวัดพิษณุโลก.
16. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ
17. สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
18. วิทยาลัยนาฏศิลป์ อำเภอศาลายา จังหวัดนครปฐม
19. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
20. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

## The Development of Emotional Control Behavior in Parents who have Teenager by Behavioral Family Counseling

Suphitcha Petchsodsai<sup>1</sup>, Pennapa Koolnaphadol<sup>2</sup> and Rapin Chayvimol<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Master of Counseling Psychology; <sup>2</sup>Instructor. Department of Research and applied Psychology;

<sup>3</sup>Assist.Prof. Department of Research and applied Psychology. Faculty of Education. Burapha University.

**Objective :** This research aimed to study the development of emotional control behavior in parents who have teenager by behavioral family counseling. **Materials and Methods :** The research was experiment design. The sample composed of twenty families (forty persons) who have teenager in meuang district, Chachoengsao province. The samples had emotional control behavior score. Less than 25<sup>th</sup> percentile. The sample random sampling method adopted to assign sample into two groups: an experimental group and a control group with ten families. The instruments which were used in this research were the measurement test of emotional control and the behavior family counseling. The intervention was administered for 10 sessions. Each session lasted about sixty minutes. The research design was two-factors experimental with repeated measures on one factor. In fact, the study was divided into 3 phases: the pre-test phase, the post-test phase and the follow-up phase. The data were analyzed by repeated measure analysis of variance: one between - subject variable and one within-subjects variable and were tested to pair differences among mean by Bonferroni Procedure.<sup>11</sup> **Result :** The results revealed that there was a statistically significant interaction at 0.05 level between the method and the duration of the experiment. The levels of the emotional control behavior in parents who have teenager in the experimental and the control groups were significantly different at 0.05 level when measured in the post-test and the follow-up phases. The levels of emotional control behavior in parents who have teenager in the experimental group in the post-test and the follow-up phases were significantly different at 0.05 level from in the pre-test phase.

**Key words:** ● Behavior ● Emotional control ● Parents who have teenager ● Behavioral family counseling  
RTA Med J 2010;63:229-39.

