

รูปแบบการบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น
The integrative counseling psychology model for enhancing adolescent students' emotional competencies.

พนิดา โตบุญเรือง¹ เพ็ญนภา กุลนภาดล² วรากร ทรัพย์วิระปกรณ์³

Phanida Toboonruang¹ Pennapha Koolnaphadol² Warakorn Supwirapakorn³

¹ นิสิตปริญญาเอก สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Student (Ph.D.) Counseling Psychology, Faculty of Education, Burapha University

Corresponding author, E-mail: phanida2pj@gmail.com

² รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Lecturer, Ed.D. Associate Professor, Department of Research and Applied Psychology,

Faculty of Education, Burapha University, E-mail: drpennapha@yahoo.com

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาวิจัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

Lecturer, Ed.D. Assistant Professor, Department of Research and Applied Psychology,

Faculty of Education, Burapha University, E-mail: warakorn13@gmail.com

Received: February 9, 2021; Revised: February 18, 2022; Accepted: April 8, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบการบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น และ 2) ศึกษาผลการใช้รูปแบบการบูรณาการ การศึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนวัยรุ่นอายุ 13-15 ปี ที่ศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จังหวัดชลบุรี จำนวน 36 คน ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถนะทางอารมณ์ในระดับน้อยลงมา ($\bar{X} \leq 61.00$) และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.98 และรูปแบบการบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วย 2 โปรแกรม ได้แก่ โปรแกรมการบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยาโดยมีทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นฐานและโปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง สถิติที่ใช้คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ ผลการวิจัยพบว่า

1. รูปแบบการบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 1) โปรแกรมการบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยาโดยมีทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นฐาน ดำเนินการให้การศึกษาก่อนจำนวน 12 ครั้ง และ 2) โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง ดำเนินการให้การศึกษาก่อนจำนวน 8 ครั้ง

2. ผลการใช้รูปแบบการบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยา พบว่า 1) กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยาโดยมีทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นฐานมีคะแนนสมรรถนะทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง

และระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการบูรณาการ การปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยมีทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นฐานมีคะแนนสมรรถนะทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 2) กลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรม การปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องมีคะแนนสมรรถนะทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตาม ผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องมีคะแนนสมรรถนะทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการ ทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ: รูปแบบการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา นักเรียนวัยรุ่น สมรรถนะทางอารมณ์

Abstract

This study aimed to; 1) develop the integrative counseling psychology model for enhancing adolescent students' emotional competencies, and 2) examine the effect of the integrative counseling psychology model on emotional competencies in adolescent students. The samples comprised of 36 adolescent students whose age was 13-15 and was a lower secondary school student under the Jurisdiction of the Office of the National Primary Education Commission in Chonburi Province. All 36 participants had average point of emotional competencies at low score ($\bar{X} \leq 61.00$) and volunteered to participated in the study. The simple random sampling method was adopted to assign sample into three groups equally: two experimental groups and a control group with 12 adolescent students each. The instruments used for collecting data were the Emotional Competencies Questionnaire that scale reliability was .98 and the Integrative Counseling Psychology Model which was consisted of 2 programs; the interventions, (the Emotional Competencies Integrative Counseling program and the Emotional Competencies Online Counseling program). The data were analyzed using mean, standard deviation and Two-way repeated measure analysis of variance. The findings were as follows;

1. The integrative counseling psychology model for enhancing adolescent students' emotional competencies consisted of two psychological counseling programs: 1) Emotional Competencies Integrative Counseling program based on Cognitive Behavioral Theory, it was administered for 12 sessions, and 2) Emotional Competencies Online Counseling program, an online individual counseling through Narrative Theory, and administered for 8 sessions.

2. The results of the measurement of the effect of the integrative counseling psychology model on emotional competencies in adolescent students were: 1) At post-test and follow-up, the adolescent students' participating in the Emotional Competencies Integrative Counseling program obtained significantly higher score on emotional competencies than the control group at .01 level of significance. The adolescent students' participating in the Emotional Competencies Integrative Counseling program obtained significantly higher score on emotional competencies at the post-test and follow-up than pre-test at .01 level of significance., and 2) At post-test and follow-up, the adolescent students'

participating in the Emotional Competencies Online Counseling program obtained significantly higher score on emotional competencies than the control group at .01 level of significance. The adolescent students' participating in the Emotional Competencies Online Counseling program obtained significantly higher score on emotional competencies at post-test and follow-up than pre-test at .01 level of significance.

Keywords: integrative counseling psychology model, adolescent students, emotional competencies

บทนำ

สถานการณ์ปัญหาเกี่ยวกับสภาพจิตใจมีความซับซ้อนมากขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มของวัยรุ่นมีพฤติกรรมเสี่ยงที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลของกรมสุขภาพจิต (2562) พบว่า วัยรุ่นโทรศัพท์มาปรึกษาปัญหาสุขภาพจิตมากขึ้น ส่วนใหญ่อายุ 10-19 ปี ปัญหาที่พบบ่อย ได้แก่ ปัญหาความเครียดหรือวิตกกังวล ปัญหาทางจิตเวช ปัญหาซึมเศร้า และปัญหาครอบครัว สาเหตุสำคัญส่วนใหญ่ล้วนมาจากปัญหาการควบคุมอารมณ์ เนื่องจากวัยรุ่นเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อที่มีการเจริญเติบโตทั้งมี การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ (เพ็ญญา กุลนาค, 2563; ชมกฤษ ครองจรสุข, เพ็ญญา กุลนาค และประชา อินัง, 2563) หากมีการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ในทางลบ ไม่มีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ จะทำให้วัยรุ่นเกิดพัฒนาการทางอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม เกิดผลกระทบเชิงพฤติกรรมที่ก้าวร้าวรุนแรงในวงกว้างได้ ดังนั้น การพัฒนาให้วัยรุ่นมีความสามารถในการจัดการกับอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพจึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยลดปัญหาพฤติกรรมและช่วยให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมได้อย่างเหมาะสมยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยทบทวนวรรณกรรมพบว่า สมรรถนะทางอารมณ์ (Emotional Competencies) เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ วัยรุ่นมีวิธีการจัดการหรือการกำหนดความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เผชิญแตกต่างกัน การตีความอารมณ์ของวัยรุ่นมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสิ่งเร้าจากสิ่งแวดล้อมและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล วัยรุ่นรับรู้ถึงระดับความรุนแรงของสิ่งเร้าที่มากกระตุ้น มีขีดจำกัดในการกำกับอารมณ์ (Emotional Regulation) ที่แตกต่างกัน วัยรุ่นจะตระหนักถึงสถานการณ์ที่กระตุ้นอารมณ์ของตนเองพร้อมกับความสามารถในการควบคุมความรุนแรง ระยะเวลาการเกิดอารมณ์ และแสดงออกในลักษณะของการโต้ตอบทางอารมณ์ (Emotional Reactivity) ที่เกิดขึ้นของตนเองทั้งทางบวกและทางลบ (Weissberg, Durlak, Domitrovich, & Gullotta, 2015; Saarni, 2011; Colle & Del Giudice, 2011) สรุปได้ว่า สมรรถนะทางอารมณ์เป็นความสามารถที่จำเป็นในการใช้ชีวิตประจำวัน เมื่อพิจารณาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถนะทางอารมณ์ พบว่า การโต้ตอบทางอารมณ์และการกำกับอารมณ์มีส่วนสำคัญที่จะกำหนดทิศทางของอารมณ์ หากวัยรุ่นมีการโต้ตอบทางอารมณ์อยู่ในระดับสูงจะทำให้เกิด การโต้ตอบอย่างรวดเร็ว จนอาจขาดสติยั้งคิด ขาดการไตร่ตรองได้ (Davidson, 1998; Strelau & Zawadzki, 2011) ซึ่งหากวัยรุ่นมีแต่การโต้ตอบทางอารมณ์เพียงอย่างเดียว วัยรุ่นจะควบคุมปฏิกิริยาการแสดงออกทางอารมณ์ได้ค่อนข้างยาก เพราะไม่มีตัวช่วยในการจัดการและควบคุมให้วัยรุ่นแสดงออกทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม จึงจำเป็นที่จะต้องให้ความสำคัญกับการโต้ตอบทางอารมณ์และการกำกับอารมณ์ควบคู่กัน ซึ่งจากการทบทวนวรรณกรรม ยังไม่พบว่ามีการศึกษาในทั้งสองแง่มุมนี้ในบริบทสังคมไทย ผู้วิจัยจึงเห็นถึงความสำคัญและสนใจที่จะทำการศึกษาสมรรถนะทางอารมณ์ของวัยรุ่นที่ประกอบไปด้วยการโต้ตอบทางอารมณ์และการกำกับอารมณ์ เพื่อให้วัยรุ่นได้มีศักยภาพในการจัดการและแสดงออกทางอารมณ์ของตนเองต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสมเหตุสมผล

การช่วยเหลือผู้ที่มีปัญหาด้านอารมณ์มีหลายวิธี เช่น การฝึกสมาธิ การใช้กิจกรรมกลุ่ม การฝึกอบรม การใช้ บทเรียนออนไลน์ แนวทางหนึ่งในการเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์ที่มีประสิทธิภาพคือการให้การปรึกษารายบุคคลที่

สามารถช่วยส่งเสริม พัฒนาทางด้านอารมณ์ให้กับวัยรุ่นได้ โดยมีช่องทางการช่วยเหลือคือการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบพบหน้าและการให้การปรึกษาออนไลน์ (กวินทิพย์ จันทรนิม, เพ็ญภา กุลนาค และดลดาว วงศ์ธีระธรรม, 2563; ทราย ศรีเงินวง, อัจศรา ประเสริฐสิน และกนกพร วิบูลพัฒนะวงศ์, 2562) ผู้วิจัยในฐานะนักจิตวิทยาการปรึกษาจึงสนใจที่จะศึกษาและพัฒนารูปแบบการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ซึ่งเป็นรูปแบบการให้การปรึกษารายบุคคลแบบบูรณาการ (Integrative Individual Counseling) ที่มีความยืดหยุ่นต่อสภาพปัญหาตามบริบทของผู้รับบริการครอบคลุมทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมในตัวบุคคล อีกทั้งการปรึกษารายบุคคลยังเอื้อต่อการพัฒนาปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เหมาะกับช่วงวัยรุ่นที่มีความเป็นตัวของตัวเองสูง

ผู้วิจัยพัฒนารูปแบบการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยา ประกอบด้วย 2 โปรแกรม คือ โปรแกรมการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยมีทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญเป็นฐาน (Emotional Competencies Integrative Counseling : ECIC) ผู้วิจัยใช้การบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative Integration) โดยมีทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญา (Cognitive Behavioral Therapy) เป็นฐาน เนื่องจากแนวคิดทฤษฎีนี้สามารถช่วยผู้ที่มีปัญหาทางด้านการควบคุมอารมณ์และการตอบสนองทางอารมณ์ได้ (Crone & Norberg, 2018; Frost et al., 2012; Gilliam et al., 2011; Muroff et al., 2014) เมื่อบุคคลพบกับสถานการณ์ต่าง ๆ จะเกิดการตีความหมายต่อเหตุการณ์นั้น โดยใช้ความคิดที่นำไปสู่การเกิดอารมณ์ในลักษณะต่าง ๆ ส่งผลทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกัน (Beck, 2011) และการรวมความคิด ความเข้าใจ กับการกระตุ้นทางอารมณ์มีความสัมพันธ์ต่อกัน จึงทำให้อารมณ์เป็นส่วนหนึ่งที่มีผลต่อทั้งความคิดและการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคล และโปรแกรมที่ 2 คือ โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง (Emotional Competencies Online Counseling : ECOC) ผู้วิจัยใช้ทฤษฎีเล่าเรื่อง (Narrative Therapy) มีการผสมผสานการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลเข้ากับการให้การปรึกษาแบบออนไลน์ (Online Counseling) ทำให้นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้และทำความเข้าใจกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งฝึกกำกับควบคุมอารมณ์และแสดงการโต้ตอบทางอารมณ์ได้อย่างเหมาะสมผล โดยทฤษฎีเล่าเรื่อง มุ่งทำความเข้าใจกับปัญหาและผลกระทบที่เกิดขึ้น ทำให้เข้าใจชีวิตและปัญหาของผู้รับการปรึกษาผ่านการลำดับเหตุการณ์ ทำให้ผู้รับการปรึกษารับรู้เหตุแห่งปัญหาด้วยการเล่าเรื่อง เกิดการสร้างเรื่องราวใหม่แทนที่เรื่องราวเดิม และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถค้นพบตนเองและแก้ปัญหาได้ด้วยตนเองจากเรื่องราวใหม่ที่สร้างขึ้น (Goldenberg, Stanton & Goldenberg, 2017) โดยมีสื่อออนไลน์เป็นตัวกลาง เป็นช่องทางที่เปิดโอกาสให้วัยรุ่นสามารถเข้าถึงการปรึกษาได้ง่ายและสะดวกมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของการใช้รูปแบบการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่พัฒนาขึ้น เพื่อเป็นแนวทางที่ช่วยทำให้นักเรียนวัยรุ่นมีสมรรถนะทางอารมณ์ สามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเอง มีการตอบสนองทางอารมณ์ที่สมเหตุสมผล มีสุขภาพจิตที่ดี รวมถึงสามารถใช้ชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขต่อไป

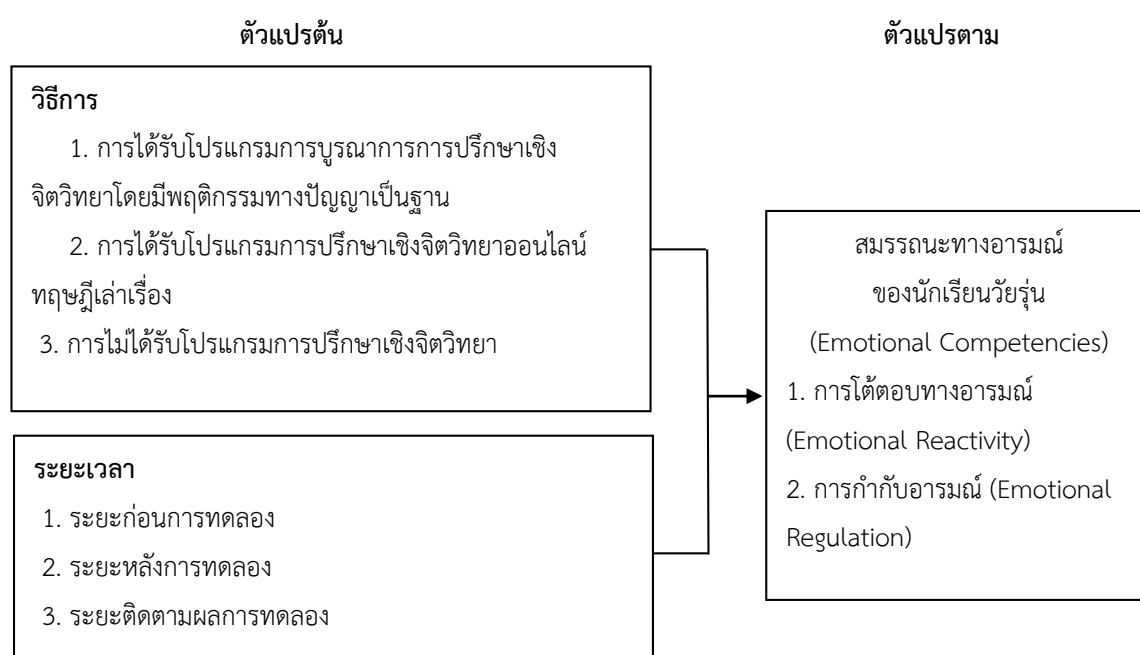
วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนารูปแบบการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น อันประกอบด้วย 2 โปรแกรม คือ
 - 1.1 เพื่อพัฒนาโปรแกรมการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยมีพฤติกรรมทางปัญญเป็นฐาน
 - 1.2 เพื่อพัฒนาโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง
2. เพื่อศึกษาผลการใช้รูปแบบการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่พัฒนาขึ้น

สมมติฐานการวิจัย

1. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยมีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นฐานมีคะแนนสมรรถนะทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยมีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นฐานมีคะแนนสมรรถนะทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง
3. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องมีคะแนนสมรรถนะทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม
4. นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องมีคะแนนสมรรถนะทางอารมณ์ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

กรอบแนวคิดการวิจัย



เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นแบบวัดในรูปแบบของการเลือกตอบ แบบวัดแบบออสกู๊ด (Osgood Scale) 7 ระดับ ตามกรอบแนวคิดการกำกับอารมณ์ตามแนวคิดของ Gross and John (2003) และการโต้ตอบทางอารมณ์ตามแนวคิดของ Davidson (1998) และ Becerra and Campitelli (2013) มีค่าสัมประสิทธิ์รายข้ออยู่ระหว่าง 0.88 - 0.99 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับอยู่ที่ 0.98 มีข้อคำถามรวม 14 ข้อ เป็นข้อคำถามขององค์ประกอบการโต้ตอบทางอารมณ์ (React) มีจำนวน 7 ข้อคำถาม และข้อคำถามของการกำกับอารมณ์ (Regul) มีจำนวน 7 ข้อคำถาม
2. รูปแบบการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นโดยการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ประกอบด้วย 2 โปรแกรม ดังนี้

2.1 โปรแกรมการบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยาโดยมีทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นฐาน (Emotional Competencies Integrative Counseling: ECIC) ใช้การบูรณาการทฤษฎีและเทคนิค (Assimilative Integrative Individual Counseling) โดยมีทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นฐาน และใช้เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีปัญญานิยม เทคนิคการปรึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เทคนิคการปรึกษาตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ และเทคนิคการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น จำนวน 12 ครั้ง ให้การปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 60-90 นาที หัวข้อในการปรึกษา มีดังนี้ ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ, ครั้งที่ 2 การรักษาสัมพันธภาพและการสำรวจและเรียนรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่น, ครั้งที่ 3 การยอมรับและจัดการอารมณ์ของตนเอง, ครั้งที่ 4 การเรียนรู้เชื่อมโยงความคิดความเชื่อกับอารมณ์, ครั้งที่ 5 การปรับความคิดและพฤติกรรมเพื่อการมีสมรรถนะทางอารมณ์ที่เหมาะสม, ครั้งที่ 6 การมองมุมใหม่, ครั้งที่ 7 การเรียนรู้การตอบโต้ทางอารมณ์, ครั้งที่ 8 การตอบโต้ทางอารมณ์เชิงบวก, ครั้งที่ 9 การเรียนรู้การกำกับอารมณ์, ครั้งที่ 10 การค้นหาทางออกในการกำกับอารมณ์, ครั้งที่ 11 การฝึกกำกับอารมณ์เชิงสร้างสรรค์ และครั้งที่ 12 การมีสมรรถนะทางอารมณ์

2.2 โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่อง (Emotional Competencies Online Counseling: ECOC) การปรึกษาแบบรายบุคคลด้วยทฤษฎีเล่าเรื่อง ผ่านการใช้งานแอปพลิเคชันออนไลน์ที่เห็นได้ทั้งภาพและรับการได้ยินเสียง ดำเนินการให้การปรึกษาทั้งหมด จำนวน 8 ครั้ง ให้การปรึกษาสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 40-60 นาที หัวข้อในการปรึกษา มีดังนี้ ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศและสร้างสัมพันธภาพ, ครั้งที่ 2 การรักษาสัมพันธภาพและสำรวจและเรียนรู้อารมณ์ตนเองและผู้อื่น, ครั้งที่ 3 การเรียนรู้เชื่อมโยงอารมณ์กับความคิด, ครั้งที่ 4 การเสริมสร้างการตอบโต้ทางอารมณ์ในเชิงบวกด้วยเรื่องเล่า, ครั้งที่ 5 การเรียนรู้การกำกับกับอารมณ์ด้วยเรื่องเล่า, ครั้งที่ 6 การฝึกกำกับอารมณ์เชิงสร้างสรรค์ด้วยเรื่องเล่า, ครั้งที่ 7 การเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์ด้วยเรื่องเล่า และครั้งที่ 8 ปัจฉิมนิเทศและยุติการศึกษา

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยดำเนินการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างตามระเบียบมหาวิทยาลัยบูรพาว่าด้วยข้อกำหนดและแนวทางการดำเนินการด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ตามรหัสโครงการวิจัย G-HU 124/2563 โดยผ่านการรับรองโดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เมื่อวันที่ 17 กรกฎาคม พ.ศ. 2563

วิธีดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การพัฒนารูปแบบการบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

1. ผู้วิจัยทบทวนเอกสารและวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและดำเนินการพัฒนารูปแบบการปรึกษาเชิงจิตวิทยาให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านตรวจสอบคุณภาพด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) พบว่า มีการปรับแก้ไขในด้านความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมและระยะเวลา เลือกสถานการณ์สมมติที่ใกล้เคียงกับในชีวิตจริง ผู้วิจัยดำเนินการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ

2. ผู้วิจัยนำรูปแบบการบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่ตรวจสอบแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 6 คน แล้วนำผลที่ได้มาปรับปรุง

3. ผู้วิจัยจัดทำรูปแบบการบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยานับสมบูรณ์ เพื่อนำมาใช้จริง

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลการใช้รูปแบบการบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

1. ผู้วิจัยคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยโปรแกรม G*Power (Faul, Erdfelder, Lang, & Buchner, 2007) กำหนดค่า Effect size ที่ 0.5 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 36 คน สุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มตามแบบแผนการทดลอง (Random Assignment) ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่มทดลอง 2 กลุ่มและกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน โดยมีเกณฑ์คัดเข้ากลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนวัยรุ่น อายุ 13-15 ปี ที่ศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในจังหวัดชลบุรี ที่สมัครใจในการเข้าร่วมโครงการวิจัย และมีค่าเฉลี่ยสมรรถนะทางอารมณ์ในระดับน้อยลงมา ($\bar{X} \leq 61.00$) และมีเกณฑ์การคัดออกกลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มตัวอย่างติดภารกิจหรือเจ็บป่วยไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้ตลอดโครงการ หรือขอถอนตัวจากการเข้าร่วมโครงการวิจัย หรือไม่สามารถเข้าร่วมโครงการได้ครบตามจำนวนที่กำหนด

2. ผู้วิจัยติดต่อประสานโรงเรียน ทำหนังสือเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูลวิจัย และประชาสัมพันธ์เพื่อรับสมัครนักเรียนที่สนใจเข้าร่วมการทดลอง

3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้รูปแบบการบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้น ทั้ง 2 โปรแกรม โดยสุ่มกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มตามเกณฑ์คัดเข้า

4. ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาผลของรูปแบบการบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยา

5. ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติและดำเนินการสรุปผล อภิปรายผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ค่าสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตรวจสอบข้อตกลงเบื้องต้นทางสถิติด้วยการทดสอบ Compound Symmetry โดยใช้สถิติ Mauchly's Test of Sphericity และวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (Two-way repeated measure analysis of variance)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 การตรวจสอบ Compound Symmetry ของตัวแปรที่ทำการศึกษา และการตรวจสอบค่าความแตกต่างของเมตริกซ์ความแปรปรวนร่วมระหว่างกลุ่ม (Wilks' Lambda)

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	SS	Df	MS	F
สมรรถนะ	การวัดก่อน หลัง และการติดตามผล	3127.185	1.278	2447.070	93.678**
ทางอารมณ์ของ	ระยะเวลา (time)*วิธีการ (Group)	1616.537	2.556	632.483	24.213**
นักเรียนวัยรุ่น	ความคลาดเคลื่อน	1101.611	42.172	26.122	
(EC)	รวม	5845.333	46.006	3105.675	
ช่วงเวลาการวัด Wilks' Lambda = .233, F= 52.724 , P = .000					
ช่วงเวลาการวัด*วิธีการ Wilks' Lambda = .372, F= 10.218 , P = .000					
Mauchly's W = .435, Approx. Chi-Square = 26.639, df = 2, p = .000					

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ผลการทดสอบข้อตกลงเบื้องต้น Mauchly's Test of Sphericity เท่ากับ .435 ($P < .05$) แสดงว่าความแปรปรวนของตัวแปรไม่เป็น Compound Symmetry ดังนั้น อ่านค่าสถิติทดสอบ ANOVA ด้วยค่า Greenhouse-Geisser

เมื่อพิจารณาผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของเมตริกซ์ความแปรปรวนร่วมระหว่างกลุ่ม ด้วย Wilks' Lambda ในการทดสอบการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบหลายตัวแปร พบว่าค่า Wilks' Lambda ของการมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างระยะเวลา*วิธีการ มีค่าเท่ากับ .372 ($F=10.218$, $P=.000$) แสดงว่าในระยะก่อนการทดลอง, ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1, กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นแตกต่างกัน อย่างน้อย 1 คู่

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบมีการวัดซ้ำสองทาง พบว่า มีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างวิธีการ (Group) 3 วิธีการ ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1, กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม กับระยะเวลา (Time) ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง, ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ($F = 24.213^{**}$, $P = .000$) ผู้วิจัยจึงดำเนินการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นของ กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลัง การทดลอง และระยะติดตามผล

ช่วงเวลา การวัด	ค่าเฉลี่ย						F	เปรียบเทียบรายคู่
	กลุ่มทดลอง 1		กลุ่มทดลอง 2 (n=		กลุ่มควบคุม			
	(n=12)		12)		(n=12)			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ก่อน	60.08	3.11	59.00	7.75	57.41	7.56	.510	-
หลัง	82.66	7.36	70.75	12.51	59.08	6.35	19.923**	ทดลอง 1 > ทดลอง 2 ทดลอง 1 > ควบคุม ทดลอง 2 > ควบคุม
ติดตามผล	80.50	7.68	69.50	12.25	58.66	7.92	15.780**	ทดลอง 1 > ทดลอง 2 ทดลอง 1 > ควบคุม ทดลอง 2 > ควบคุม
F	62.466**		16.850**		.370			
เปรียบเทียบ	หลัง > ก่อน		หลัง > ก่อน		-			
รายคู่	ติดตาม > ก่อน		ติดตาม > ก่อน					
	หลัง > ติดตาม							

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 พบว่า มีผลการเปรียบเทียบรายคู่ ดังนี้

1) ระยะก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นไม่แตกต่างกัน

ระยะหลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 นักเรียนวัยรุ่นกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ระยะติดตามผล กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นมากกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น มากกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2) กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในระยะหลังการทดลองมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, ในระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และในระยะหลังการทดลองมากกว่าระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในระยะหลังการทดลองมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01, ในระยะติดตามผลมากกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

สรุปและอภิปรายผล

ผู้วิจัยนำเสนอการสรุปและการอภิปรายผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. การพัฒนารูปแบบการบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น รูปแบบการบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 2 โปรแกรม สรุปและอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1.1 โปรแกรมการบูรณาการการศึกษาเชิงจิตวิทยาโดยมีทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นฐานที่พัฒนาขึ้นเป็นการบูรณาการการศึกษาโดยการผสมผสานทฤษฎีและเทคนิคจากทฤษฎีอื่น ได้แก่ เทคนิคการศึกษาทฤษฎีปัญญานิยม เทคนิคการศึกษาทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เทคนิคการศึกษาตามแนวทฤษฎีเกสตัลท์ และเทคนิคการศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ทำให้มีความยืดหยุ่นต่อผู้รับบริการ สภาพปัญหา หรือคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่ต้องการพัฒนา ไม่บังคับหรือฝืนธรรมชาติของวัยรุ่น สอดคล้องกับ Norcross (2005), Norcross and Beutler (2008) และ Corey, Hackney and Cormier (2009 cited in Miller et. al., 2011, p. 40) ที่กล่าวว่า การบูรณาการการศึกษาถือได้ว่าเป็นกระบวนการที่ดีที่สุด มีศักยภาพและก้าวข้ามขอบเขตและข้อจำกัดของแนวคิดการศึกษาแบบทฤษฎีเดียวได้ เพราะพฤติกรรมของมนุษย์ ไม่สามารถอธิบายให้เข้าใจได้ด้วยทฤษฎีเพียงทฤษฎีเดียว ซึ่งแนวคิดทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญามีความเชื่อพื้นฐานว่า อารมณ์ การรู้คิด พฤติกรรม และร่างกายของมนุษย์นั้นมีความสัมพันธ์กัน การเปลี่ยนแปลงที่ส่วนใดส่วนหนึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงส่วนอื่น ๆ ตามมาด้วย เมื่อบุคคลพบกับสถานการณ์ต่าง ๆ จะเกิดการตีความหมายต่อเหตุการณ์นั้น ๆ โดยใช้ความคิดอันจะนำไปสู่ การเกิดอารมณ์ในลักษณะต่าง ๆ ที่ส่งผลทำให้บุคคลแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกัน (Beck, 2011) และการรวมความคิด ความเข้าใจกับการกระตุ้นทางอารมณ์ มีความสัมพันธ์ต่อกัน จึงทำให้อารมณ์เป็นส่วนหนึ่งที่มีผลต่อทั้งความคิดและการแสดงออกทางพฤติกรรมของบุคคล เป็นการปรับเปลี่ยนอารมณ์ ความรู้สึกผ่านการปรับเปลี่ยนมุมมองความคิดและพฤติกรรม (Henderson & Thompson, 2010) อีกทั้งมีเป้าหมายที่ชัดเจน ใช้เวลาในการศึกษาไม่นาน มุ่งเน้นแก้ไขปัญหานั้นในปัจจุบัน ทั้งยังมีการให้องค์ความรู้ผสมผสานกับการสร้างทักษะแก่ผู้รับการศึกษา เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาซ้ำ (Beck, 2011) มีขั้นตอนการศึกษา 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นเริ่มต้น ขั้นดำเนินการ และขั้นยุติ จะทำให้นักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้การบริหารจัดการอารมณ์ความรู้สึกของตนเอง เพื่อให้แสดงออกมาเป็นการกระทำที่สืบเนื่องมาจากอารมณ์ได้อย่างเหมาะสม

1.2 โปรแกรมการศึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องที่พัฒนาขึ้น ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้และเข้าใจอารมณ์ของตนเอง สามารถจัดการสภาวะอารมณ์ของตน และแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่สื่อถึงอารมณ์ของตนเองได้อย่าง

เหมาะสมผ่านการเล่าเรื่อง เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเองและพฤติกรรมที่แสดงออกมาก็เกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่ดีขึ้น เป็นการเพิ่มช่องทางการช่วยเหลือแก่นักเรียนวัยรุ่นให้เข้ากับยุคสมัยปัจจุบันโดยการผสมผสานการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลเข้ากับการให้การปรึกษาแบบออนไลน์ มีการใช้อินเทอร์เน็ตเข้ามาช่วยเป็นสื่อกลางจึงเป็นช่องทางเลือกที่ดีในการให้การปรึกษาออนไลน์ที่สามารถเข้าถึงได้ง่าย สะดวก เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง (ณัฐพิพัฒน์เจริญ, 2558; Mallen, 2005) สอดคล้องกับการศึกษาของสุววุฒิ วงศ์ทางสวัสดิ์ (2559) พบว่า ขณะที่อยู่ในกระบวนการปรึกษาผ่านการใช้อินเทอร์เน็ต ผู้ให้การปรึกษาและผู้รับการปรึกษาจะสามารถสื่อสาร พูดคุย แลกเปลี่ยนจนเกิดความเข้าใจในเรื่องราวต่าง ๆ พร้อมกัน ทำให้ผู้ให้การปรึกษาสามารถให้บริการทางจิตวิทยาได้อย่างต่อเนื่อง เช่น การปรึกษา การพูดคุย รวมถึงให้คำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับข้อมูล ความรู้ และคอยช่วยเหลือ เยียวยาทางด้านจิตใจแก่ผู้รับการปรึกษาได้แม้ว่าจะอยู่กันคนละที่ก็ตาม

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า รูปแบบการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีความครอบคลุม สามารถเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพสามารถเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นได้ ซึ่งเป็นการปรึกษารูปแบบใหม่ที่ทำให้การปรึกษานำไปใช้ในบริบทที่เหมาะสมกับผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. การศึกษาผลการใช้รูปแบบการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น

ผลการใช้รูปแบบการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่พัฒนาขึ้น สรุปและอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

2.1 ผลการใช้โปรแกรมการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาโดยมีทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นฐานในกลุ่มทดลองที่ 1 สามารถเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นได้ ในระยะก่อนทดลอง นักเรียนวัยรุ่นขาดทักษะในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมได้ จากการที่นักเรียนวัยรุ่นรู้สึกอย่างไร ก็แสดงพฤติกรรมออกไปอย่างนั้น ไม่ควบคุมหรือกำกับอารมณ์ของตนเอง และแสดงการโต้ตอบทางอารมณ์ โดยไม่คำนึงถึงผลกระทบที่เกิดขึ้น แต่เมื่อหลังจากผ่านกระบวนการปรึกษานักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้อารมณ์ของตนเอง สามารถจัดการสภาวะอารมณ์ และแสดงพฤติกรรมที่สื่อถึงอารมณ์ของตนเองได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งสามารถหาแนวทางในการบริหารจัดการอารมณ์ของตนเองและผู้อื่นได้ดีมากขึ้น เนื่องด้วยรูปแบบการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น เป็นการปรึกษารายบุคคล อันเป็นการช่วยเหลือผู้รับการปรึกษาที่มีคุณภาพ เป็นกระบวนการเชิงสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสองฝ่าย มีวัตถุประสงค์เป็นไปเพื่อ การพัฒนาการเรียนรู้ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลในระดับความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม (เพ็ญภา กุลนาคดล, 2562) การบูรณาการการปรึกษาโดยมีทฤษฎีพฤติกรรมทางปัญญาเป็นฐาน ถือได้ว่าเป็นกระบวนการที่มีศักยภาพ (Norcross, 2005; Norcross & Beutler, 2008) ทำให้ได้โปรแกรมการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาที่มีประสิทธิภาพ มีความยืดหยุ่นต่อสภาพปัญหาตามบริบทของผู้รับบริการ ครอบคลุมทั้งด้านความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรม ในตัวบุคคล ซึ่งผสมผสานแนวทางการช่วยเหลือของแต่ละทฤษฎีที่จะสามารถช่วยนักเรียนวัยรุ่นได้เรียนรู้และพัฒนาเกี่ยวกับอารมณ์ของตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ เป็นช่องทางการช่วยเหลือที่มีประสิทธิภาพ สามารถเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นได้

2.2 ผลการใช้โปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาออนไลน์ทฤษฎีเล่าเรื่องที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นในกลุ่มทดลองที่ 2 เป็นการผสมผสานการให้การปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบรายบุคคลโดยใช้ทฤษฎี เล่าเรื่องผนวกกับการให้การปรึกษาแบบออนไลน์ ผ่านการใช้งานแอปพลิเคชันออนไลน์ที่เห็นได้ทั้งภาพและได้ยินเสียง เป็นการเพิ่มช่องทางการช่วยเหลือแก่นักเรียนวัยรุ่นที่สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันที่ไม่สามารถเข้ามารับบริการให้การปรึกษาแบบตัวต่อตัวได้ สอดคล้องกับณัฐพิพัฒน์เจริญ (2558) ที่ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการปรับตัวของนิสิตที่รับบริการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออก พบว่า สามารถช่วยนิสิตที่รับบริการมีการปรับตัวที่ดีขึ้น ซึ่งรูปแบบการให้การปรึกษาแบบ

ออนไลน์สามารถช่วยให้ผู้รับการปรึกษาปรับตัวได้ดีขึ้นในระยะเวลาอันสั้นและรวดเร็ว (สุวภูมิ วงศ์ทางสวัสดิ์, 2559) ถือว่าการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบออนไลน์เป็นการให้บริการที่มีประสิทธิภาพ และมีประโยชน์ต่อการช่วยเหลือทางด้านจิตใจแก่ผู้มาปรึกษาได้ ถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่เปิดโอกาสให้เข้าถึงช่องทางการช่วยเหลือได้ง่ายและสะดวกมากยิ่งขึ้น และสามารถเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นได้ ช่วยทำให้นักเรียนวัยรุ่นเป็นผู้มีสมรรถนะทางอารมณ์สามารถควบคุมและจัดการอารมณ์ของตนเองได้

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้ที่สนใจจะนำแบบวัดสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นไปใช้ ควรมีการศึกษาวิธีการใช้งานและบริบทของกลุ่มตัวอย่าง รวมถึงเกณฑ์มาตรฐานและเกณฑ์การแปลผลให้ชัดเจนก่อนนำแบบวัดไปใช้ หากมีความประสงค์นำไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย นักศึกษามหาวิทยาลัย ควรคำนึงถึงบริบทกลุ่มตัวอย่างและปรับใช้ภาษาให้มีความเหมาะสม
2. ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถนำผลการศึกษาสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นไปใช้ในกลุ่มที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง หรือใช้จัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถนะทางอารมณ์ แต่ควรมีการปรับเนื้อหากิจกรรมให้มีความเหมาะสมกับบริบทเพื่อประโยชน์สูงสุด
3. การที่นำรูปแบบการบูรณาการการปรึกษาเชิงจิตวิทยาเพื่อเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นไปใช้ ควรมีความรู้ทางจิตวิทยาการปรึกษา เนื่องจากมีการใช้ทักษะและเทคนิคที่มีความเฉพาะเจาะจง ต้องอาศัยประสบการณ์ ความชำนาญในการปรึกษา เพื่อให้ให้นักเรียนวัยรุ่นได้รับประโยชน์สูงสุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. อาจมีการคัดสรรกลุ่มตัวอย่างที่มีระดับคะแนนในองค์ประกอบแต่ละด้านต่ำมาพัฒนา เพื่อเป็นการกระชับเวลาในการให้ความช่วยเหลือและพัฒนา โดยปรับรูปแบบให้เป็นการปรึกษาให้มีความกระชับหรือมีการบูรณาการการปรึกษาแบบผสมผสานทั้งแบบพบหน้าและแบบออนไลน์ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน
2. ควรพิจารณาศึกษาการปรึกษาแบบกลุ่มในการเสริมสร้างสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น เนื่องจากในบางสถานการณ์การปรึกษากลุ่มจะช่วยส่งเสริมให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ที่มีประโยชน์ได้
3. จากการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ พบว่าครอบครัวมีผลต่อสมรรถนะทางอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่น อาจพิจารณาทำการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถนะของพ่อแม่ เนื่องจากพ่อแม่เป็นบุคคลสำคัญที่ส่งผลต่อเด็ก
4. ด้วยธรรมชาติของอารมณ์สามารถมีการเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็ว ตลอดเวลา ตามสถานการณ์หรือสิ่งเร้าที่มากระตุ้น การพัฒนาสมรรถนะทางอารมณ์ด้วยการปรึกษาทางจิตวิทยาใช้เวลาในการจัดกระทำ บางครั้งอาจไม่ทันต่อเหตุการณ์ การพิจารณาการช่วยเหลือแบบออนไลน์ เช่น web base บทเรียนออนไลน์ อาจเป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้รับบริการจะสามารถเข้ามาใช้บริการได้ตลอดเมื่อมีปัญหาทางอารมณ์

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2562). *กรมสุขภาพจิต ห่วงวัยรุ่นเยาวชนไทยมีภาวะซึมเศร้า แนะนำรอบข้างรับฟังอย่างเข้าใจ*. สืบค้นเมื่อ 27 มีนาคม 2564 จาก <http://www.prdmh.com>.
- กวินทิพย์ จันทน์นิยม, เพ็ญภา กลุณภาดล และดลดาว วงศ์ธีระธรรม. (2563). ผลการปรึกษาออนไลน์ รายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความเครียดในการทำงานของพนักงานบริษัท. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 37(101), 114-126.
- ชมภูษ ครองจรสุข, เพ็ญภา กลุณภาดล และประชา อินัง. (2563). ผลการปรึกษากลุ่มทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 37(101), 146-158.
- ณัฐภูมิ สรพิพัฒน์เจริญ. (2558). *การปรับตัวของนิสิตที่รับการปรึกษาออนไลน์ตามแนวทฤษฎีการปรึกษาแบบเน้นทางออก*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต. ชลบุรี: มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ทราย ศรีเงินยวง, อัจฉรา ประเสริฐสิน และกนกพร วิบูลพัฒน์วงศ์. (2562). ผลของโปรแกรมการให้คำปรึกษารายบุคคลแบบพฤติกรรมนิยมเพื่อเสริมสร้างทักษะการควบคุมตนเองของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5. *วารสารการวัดผลการศึกษา*, 36(99), 1-17.
- เพ็ญภา กลุณภาดล. (2562). *การให้การปรึกษาวัยรุ่น (ADOLESCENT COUNSELING)* (พิมพ์ครั้งที่ 4). ชลบุรี: เกียรติคุณศรีเอช.
- เพ็ญภา กลุณภาดล. (2563). การเสริมสร้างการควบคุมอารมณ์ของนักเรียนวัยรุ่นด้วยชุดกิจกรรมเชิงจิตวิทยา. *วารสารสังคมศาสตร์*, 9(2), 86-96.
- สุวภูมิ วงศ์ทางสวัสดิ์. (2553). *การบริการด้านสุขภาพจิตทางอินเทอร์เน็ต: ลักษณะปัญหาของผู้มารับบริการและประสบการณ์ของผู้ให้บริการผ่านโปรแกรมเอ็มเอสเอ็น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุวภูมิ วงศ์ทางสวัสดิ์. (2559). *ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยารายบุคคลแบบออนไลน์แนวอดิภาวนิยม ของนิสิตนักศึกษาปริญญาตรีที่มีบุคลิกภาพแบบไม่มั่นคงทางอารมณ์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Becerra, R., & Campitelli, G. (2013). Emotional reactivity: Critical analysis and proposal of a new scale. *International Journal of Applied Psychology*, 3, 161-168.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Colle, L., & Del Giudice, M. (2011). Patterns of attachment and emotional competence in middle childhood. *Social Development*, 20(1), 51-72.
- Davidson, R. J. (1998). Anterior electrophysiological asymmetries, emotion, and depression conceptual and methodological conundrums. *Psychophysiology*, 35(5), 607- 614.
- Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., Weissberg, R. P., & Gullotta, T. P. (Eds.). (2015). *Handbook of social and emotional learning: Research and practice*. The Guilford Press.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G. & Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39, 175-191.

- Frost, R. O., Steketee, G., & Tolin, D. F. (2012). Diagnosis and assessment of hoarding disorder. *The Annual Review of Clinical Psychology*, 8(1), 219-242.
- Gilliam, C. M., Norberg, M. M., Villavicencio, A., Morrison, S., Hannan, S. E., & Tolin, D. F. (2011). Group cognitive-behavioral therapy for hoarding disorder: an open trial. *Behaviour Research and Therapy*, 49(11), 802-807.
- Goldenberg, I., Stanton, M., & Goldenberg, H. (2017). *Family Therapy: An Overview* (9th ed.). Boston, MA: Cengage Learning.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362.
- Henderson, D.A., & Thompson, C.L. (2010). *Counseling Children*. USA: Cengage Learning.
- Mallen, M. J. (2005). *Online counseling: dynamics of process and assessment*. Ph.D., Doctor of Philosophy, Psychology (Counseling Psychology), Iowa State University.
- Miller, S. D., & Hubble, M. (2011). The road to mastery. *Psychotherapy Networker*, 35(3), 22-31.
- Muroff, et al. (2014). Cognitive behavior therapy for hoarding disorder: Follow-up findings and predictors of outcome. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/258923184_Cognitive_behavior_therapy_for_hoarding_disorder_Follow-up_findings_and_predictors_of_outcome.
- Norberg, M. M., Crone, C., Kwok, C., & Grisham, J. R. (2018). Anxious attachment and excessive acquisition: The mediating roles of anthropomorphism and distress intolerance. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 171-180.
- Norcross, J. C. (2005). The Psychotherapist's Own Psychotherapy: Educating and Developing Psychologists. *American Psychologist*, 60(8), 840-850.
- Norcross, J., & Beutler, L. (2008). Integrative psychotherapies. In R. Corsini & D. Wedding (Eds.), *Current psychotherapies* (8th ed., pp. 481-511). Belmont, CA: Brooks/Cole.
- Saarni, C. (2011). Emotional Competence and Effective Negotiation: The Integration of Emotion Understanding, Regulation, and Communication. In Aquilar, F., & Galluccio, M. (Eds.), *Psychology and Political Strategies for Peace Negotiation*. pp. 55-74. New York, NY, USA: Springer.
- Strelau, J., & Zawadzki, B. (2011). Fearfulness and anxiety in research on temperament: temperamental traits are related to anxiety disorders. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 907-915.