

## ผลการพิจารณารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น ต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น

ฐานิดาวัลค์ วันทนียกุล<sup>1\*</sup> เพ็ญญา กุลนภาดล<sup>1</sup>

<sup>1</sup> คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการพิจารณารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น โดยการให้การปรึกษาตามแนวทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี มีบุตรคนแรกอายุระหว่าง 1 เดือน ถึง 1 ปี ไม่ได้ทำงาน ไม่มีภาวะความผิดปกติทางความคิดและอารมณ์ มารับบริการวางแผนครอบครัว แผนกวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลพุทธโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยคัดเลือกตัวอย่างที่มีคะแนนการกำกับอารมณ์ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา จำนวนทั้งหมด 13 คนและสมัครใจเข้าร่วมโครงการ จัดเป็นกลุ่มทดลองกลุ่มเดียวทั้ง 13 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดการกำกับอารมณ์ และโปรแกรมการให้การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น ดำเนินการทดลองการให้การปรึกษาจำนวน 8 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที โดยใช้แบบแผนการวิจัยเชิงทดลองแบบสองตัวประกอบแบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ การรวบรวมข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบ 1 กลุ่ม วัดซ้ำในกลุ่มเดียวกัน และทดสอบความแตกต่างรายคู่วิธีบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni Procedure)

ผลการศึกษาปรากฏว่า มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นมีคะแนนการกำกับอารมณ์ในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

**คำสำคัญ:** การพิจารณารายบุคคลเน้นทางออกระยะสั้น, การกำกับอารมณ์, มารดาวัยรุ่น

\*Corresponding author. E-mail: tha\_ni55@hotmail.com

# **The Effect of Individual Solution Focus Brief Therapy on Emotion Regulation of Adolescent Mothers**

**Thanidawan Wanthaneeyakul <sup>1\*</sup>, Pennapha Koolnaphadol <sup>1</sup>**  
*<sup>1</sup> Faculty of Education, Burapha University, Thailand*

## **Abstract**

The objective of this research was to study the effect of individual solution focus brief therapy on emotion regulation of adolescent mothers. The sample in this study were adolescent mothers aged between 15-19 years old who had first child aged between 1 month to 1 year and attended family planning at Buddhasothorn Hospital, Chachoengsao. The researcher had chosen 13 samples that scores in emotion regulation lower the 25<sup>th</sup> percentile and classified as the experimental group. The instruments used in this study emotion regulation and solution focus brief counseling program. The experiment was conducted in 45-60 minutes, total of 8 sessions. The two-factor experiment with repeated measures on one factor design was used in this research. The data collection procedure involved three phases: the pre-test, the post-test, and the follow-up. The data were analyzed by Single-Factor Experimental Having Repeated Measures on the Same Elements and tested the difference in pairwise with Bonferroni's method.

The results showed that the adolescent mothers who attended in counseling program have scored in post – test and follow - up higher than pre – test with statistically significant at .05 levels.

**Keywords:** Solution Focus Brief Therapy, Emotion Regulation, Adolescent Mothers

---

\*Corresponding author. E-mail: [tha\\_ni55@hotmail.com](mailto:tha_ni55@hotmail.com)

## ความนำ

ปัญหาการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น เป็นสถานการณ์ที่เข้าสู่ภาวะวิกฤตอย่างมาก แนวโน้มการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นเพิ่มสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง ประเทศไทยมีอัตราการคลอดบุตรในผู้หญิงอายุต่ำกว่า 20 ปี เฉลี่ยวันละ 140 ราย หรือปีละ 50,000 ราย คิดเป็นอัตราส่วนร้อยละ 20-30 ของการตั้งครรภ์ทั้งหมด ในจำนวนนี้ร้อยละ 80 เป็นการตั้งครรภ์แบบไม่ตั้งใจ (โรงพยาบาลรามาธิบดี, 2555) ในปี พ.ศ.2555 กลุ่มมารดาที่มีอายุ 15-19 ปี จำนวน 129,320 คน คิดเป็นร้อยละ 97.21 จากกลุ่มมารดาอายุต่ำกว่า 20 ปี และมารดาอายุต่ำกว่า 15 ปี จำนวน 3,707 คน คิดเป็นร้อยละ 2.79 จากกลุ่มมารดาอายุต่ำกว่า 20 ปี จากรายงานของสำนักงานสถิติแห่งชาติเมื่อปี พ.ศ. 2556 แสดงว่า ประเทศไทยมีมารดาวัยรุ่นอายุต่ำกว่า 18 ปี หรือคุณแม่วัยใสในอัตราส่วนที่สูงถึง 54 คน ต่อ 1 แสนประชากรวัยรุ่น ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ได้กำหนดไว้ ซึ่งต้องไม่เกิน 15 คน ต่อ 1 แสนคน

สถานการณ์ดังกล่าว ทำให้พบปัญหาที่ตามมาจากมารดาวัยรุ่น คือ สุขภาพของแม่และเด็กที่เกิดมา เนื่องจากการตั้งครรภ์ของมารดาวัยรุ่นส่วนใหญ่มีสภาพร่างกายยังไม่พร้อมเต็มที่ จึงส่งผลต่อการเจริญเติบโตของบุตรและการเติบโตของมารดาเอง ปัญหาที่สำคัญอีกด้านคือในด้านจิตใจของมารดาวัยรุ่น เนื่องจากพบว่าการตั้งครรภ์ส่วนใหญ่เป็นการตั้งครรภ์อย่างไม่พึงประสงค์หรือไม่ตั้งใจ จึงอาจก่อให้เกิดปัญหาในเชิงพฤติกรรม การเลี้ยงดู แม่อารมณ์ร้ายส่งผลถึงลูกในครรภ์ อาจทำให้ต้องคลอดก่อนกำหนด ทารกที่คลอดออกมาจะมีน้ำหนักตัวน้อย ไม่แข็งแรง เด็กบางคนมีสมาธิสั้น อารมณ์แปรปรวน และมีความสามารถในการควบคุมตัวเองต่ำ ภาวะความเครียดในระหว่างตั้งครรภ์ยังเป็นสาเหตุให้พัฒนาการต่าง ๆ ของทารกในครรภ์ด้อยลงไปอีกด้วย (นฤมล บุญใหญ่, 2555) การที่วัยรุ่นต้องเผชิญกับบทบาท 2 บทบาทในเวลาเดียวกัน ทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา คือ การเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทั้งการเจริญเติบโตของมารดาวัยรุ่นที่ยังมีการเจริญเติบโตไม่เต็มที่ ดังนั้นการปรับตัวต่อการเป็นมารดา ทำให้มารดาวัยรุ่นเกิดความขัดแย้งอย่างมากที่จะต้องปฏิบัติบทบาทการเป็นแม่ ในขณะที่เดียวกันก็ต้องปฏิบัติบทบาทการเป็นวัยรุ่นด้วย (วันชาติ เวดล้อม, 2553) จึงทำให้มีความยากลำบากต่อการปรับตัว นอกจากนั้นมารดาวัยรุ่นส่วนใหญ่ขาดความพร้อม ขาดความรู้ ขาดประสบการณ์และความสามารถในการเลี้ยงดูบุตรที่ถูกต้อง ประกอบกับการที่ต้องออกจากโรงเรียน ไม่ได้ทำงาน ทำให้ไม่มีความสามารถในการหารายได้เพื่อดูแลครอบครัวด้วยตนเอง รายได้ส่วนใหญ่จึงมาจากการพึ่งพิงขอความช่วยเหลือ โดยเฉพาะการเงินจากครอบครัวของตนเอง (กนิษฐา พรหมงาม, 2551) ทำให้ขาดอิสระในการดำเนินชีวิต การตัดสินใจ จึงทำให้เกิดความขัดแย้ง คับข้องใจ สับสน วิตกกังวล กับบทบาทหน้าที่ของตนเอง จนเกิดเป็นความเครียด มีการแสดงออกทางอารมณ์ต่อประสบการณ์ต่าง ๆ ในด้านลบ เช่น การว่ากล่าว โกรธ โมโห หงุดหงิดหรืออาจระห่ำความรุนแรง โดยในบางครั้งเลือกที่จะกระทำรุนแรงต่อลูกของตัวเอง เช่น ตีลูก หรือทะเลาะกับบุคคลอื่น ๆ ในครอบครัว ปัญหาทางอารมณ์ดังกล่าวจึงมีผลกระทบโดยตรงกับการรับรู้และพัฒนาการของบุตรตลอดจนสัมพันธ์ภาพกับบุคคลในครอบครัว ดังนั้นการรู้เท่าทันอารมณ์ของตนเองของมารดาวัยรุ่นเพื่อให้สามารถจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัวนั้น จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง

การกำกับอารมณ์ (Emotional Regulation) เป็นกระบวนการที่บุคคลวางแผน ควบคุมและกำกับอารมณ์ของตนเอง โดยมีวิธีการจัดการหรือการกำหนดความรู้สึกที่มีต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ที่ต้องเผชิญ บุคคลอาจแสดงอารมณ์ต่อเหตุการณ์นั้น ๆ ได้ทั้งทางบวกและทางลบ ผู้วิจัยได้พัฒนาแนวคิดการกำกับอารมณ์ แบ่งเป็น 4 องค์ประกอบ ได้แก่ การยอมรับอารมณ์ (Emotional Acceptance) การทบทวน (Rumination) การเสริมสร้างอารมณ์เชิงบวก (Positive Reappraisal) และการระงับการแสดงออกทางอารมณ์ (Expression Suppression) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาการกำกับอารมณ์ของตนเอง สำหรับคนที่ไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้

มีแนวโน้มที่จะก้าวร้าว จิตใจไม่สงบ ไม่สามารถจัดการกับความเครียดของตนเองได้อย่างเหมาะสม มักมีความรู้สึก  
ว่าตนเองเป็นเหยื่อ มีอารมณ์ความรู้สึกโกรธหรือดีใจอย่างรุนแรง และอาจมีการแสดงออกของอารมณ์ทางลบที่  
ส่งผลกระทบต่อบุคคลอื่น โดยเฉพาะกับบุคคลที่ใกล้ชิด

การปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น (Solution Focused Brief Therapy) เป็นการบำบัดที่มี  
แนวคิดมุ่งถึงอนาคต มีเป้าหมายที่ชัดเจน และใช้ระยะเวลาสั้น มุ่งประเด็นไปที่เรื่อง “ช้อยกเว้น” ของปัญหา  
มุ่งเน้นการหาวิธีการที่ทำให้สิ่งที่ต้องการนั้นเกิดขึ้นและไปสู่การค้นหาทางออกและลงมือแก้ไข โดยไม่สนใจที่ตัว  
ของปัญหานั้น นอกจากนี้ยังเป็นทฤษฎีที่มีหลักการอยู่บนสมมติฐานของการมองโลกในแง่ดี ที่ว่ามนุษย์เต็มไปด้วย  
พลังและศักยภาพ และสามารถที่จะค้นหาทางออกหรือคำตอบของปัญหา ตลอดจนวิธีการที่จะเปลี่ยนแปลง  
ชีวิตของพวกเขา เพียงแต่ในช่วงเวลาที่บุคคลประสบปัญหาหรือภาวะดังกล่าว ทำให้บุคคลมุ่งเน้นให้ความสำคัญ  
กับปัญหาที่เกิดขึ้น จนทำให้ความคิดสร้างสรรค์ในการหาทางออกนั้นถูกปิดกั้นไว้ด้วยการรู้คิดทางลบ การปรึกษา  
ทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นวิธีการที่สามารถนำมาใช้ในการเพิ่มคุณลักษณะทางบวกต่าง ๆ ของบุคคล ทำให้ลด  
พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ลงได้

จากความสำคัญของปัญหาดังที่กล่าวมาแล้ว ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาและพัฒนาความสามารถใน  
การกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่มีความละเอียดอ่อนอย่างมาก โดยนำกระบวนการปรึกษา  
รายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้น เป็นการให้การปรึกษาระหว่างผู้ให้การปรึกษากับผู้รับการ  
ปรึกษาโดยตรง เพราะผู้รับการปรึกษาแต่ละบุคคลมีปัญหาและมีความต้องการที่แตกต่างกัน ผู้รับการปรึกษา  
สามารถเปิดเผยตนเองได้อย่างเต็มที่ สามารถช่วยให้มารดาวัยรุ่นได้มีการปรับตัวและพัฒนาด้านอารมณ์ที่ดีขึ้น  
อย่างรวดเร็ว ส่งผลที่ดีกับการดูแลบุตรของมารดาวัยรุ่น

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของ  
มารดาวัยรุ่น

### สมมติฐานของการวิจัย

1. มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการกำกับอารมณ์ในระยะหลัง  
การทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง
2. มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการกำกับอารมณ์ในระยะ  
ติดตามผลการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรในการวิจัย เป็นมารดาวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี มีบุตรคนแรกอายุระหว่าง 1 เดือน ถึง 1 ปี  
ไม่ได้ทำงาน และไม่มีภาวะความผิดปกติทางความคิดและอารมณ์ มารับบริการฝังยาคุมกำเนิด ที่แผนกวางแผน  
ครอบครัว โรงพยาบาลพุทธโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา ในเดือนสิงหาคม ปี พ.ศ. 2557 จำนวน 54 คน

#### 2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

##### 2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่

วิธีการได้รับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น แบ่งออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

- 1) ระยะก่อนการให้การปรึกษา (Pre-test)
- 2) ระยะหลังการให้การปรึกษา (Post-test)
- 3) ระยะติดตามผลการให้การปรึกษา (Follow-up)

##### 2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ การกำกับอารมณ์

## วิธีดำเนินการวิจัย

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นมารดาวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี มีบุตรคนแรกอายุระหว่าง 1 เดือน ถึง 1 ปี ไม่ได้ทำงาน และไม่มีภาวะความผิดปกติทางความคิดและอารมณ์ มารับบริการฝังยาคุมกำเนิด ที่แผนกวางแผนครอบครัว โรงพยาบาลพุทธโสธร จังหวัดฉะเชิงเทรา ในเดือนสิงหาคม ปี พ.ศ. 2557 โดยคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนจากแบบวัดการกำกับอารมณ์ ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจเพื่อเข้าร่วมการทดลอง และให้บิดาหรือมารดาหรือผู้ปกครองของมารดาวัยรุ่น ลงนามยินยอมเพื่ออนุญาตให้มารดาวัยรุ่นเข้าร่วมการทดลอง จำนวนทั้งหมด 13 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในวิจัย

#### 1. แบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี ทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบวัดการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่น มีข้อคำถามจำนวน 35 ข้อ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ ลักษณะของแบบวัดเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scales) 4 ระดับ ได้แก่ ไม่เห็นด้วยมากที่สุด ไม่เห็นด้วยมาก เห็นด้วยมาก และเห็นด้วยมากที่สุด วิเคราะห์ความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบวัดทั้งฉบับ เท่ากับ .93

#### 2. โปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นนำไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญด้านการให้การปรึกษาจำนวน 5 คน แล้วจึงนำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับมารดาวัยรุ่นที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณาความเหมาะสมด้านภาษา วิธีดำเนินการ แล้วจึงนำมาปรับปรุงแก้ไข ก่อนนำไปดำเนินการทดลอง

### การทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเองเพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยเลือกมารดาวัยรุ่นที่มีคุณสมบัติตามเงื่อนไขและมีคะแนนจากการตอบแบบวัดการกำกับอารมณ์ เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา พร้อมทั้งถามความสมัครใจเพื่อเข้าร่วมในการวิจัย จำนวนทั้งสิ้น 13 คน และคะแนนครั้งนี้เป็นคะแนนในระยะก่อนการทดลอง (Pre-test)

2. ระยะการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการให้กลุ่มทดลองได้รับการปรึกษาโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นเป็นรายบุคคล คนละ 8 ครั้ง ครั้งละ 45-60 นาที สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ติดต่อกัน 4 สัปดาห์

3. ระยะหลังการทดลอง เมื่อสิ้นสุดการทดลองให้กลุ่มทดลองตอบแบบวัดการกำกับอารมณ์ฉบับเดิม แต่มีการสลับข้อคำถามป้องกันการจดจำของตัวอย่าง เป็นการวัดหลังการทดลอง (Post-test) จากนั้นนำผลการวัดมาวิเคราะห์สรุปผล

4. ระยะติดตามผลการทดลอง ภายหลังจากสิ้นสุดตามโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นแล้ว 2 สัปดาห์ ผู้วิจัยให้ กลุ่มทดลองตอบแบบวัดการกำกับอารมณ์ซึ่งเป็นฉบับเดียวกันกับที่ใช้วัดในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง เพื่อเป็นการติดตามผลการทดลอง (Follow-up) โดยนำผลที่ได้มาสรุปผลการวิเคราะห์ทั้งหมด

## การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้ใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ ประเภทหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Single-Factor Experimental Having Repeated Measures on the Same Elements) (Winner, Brown, & Michels, 1991) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอร์โรนี (Bonferroni Procedure)

## ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 คะแนนการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลองในกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง ( $n = 13$ )			
คนที่	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ติดตามผลการทดลอง
1	91	116	123
2	91	108	105
3	92	103	108
4	95	104	113
5	95	109	115
6	96	103	99
7	96	116	120
8	96	102	104
9	98	104	104
10	98	107	109
11	98	118	115
12	99	104	112
13	99	113	121
รวม	1244	1407	1448
Mean	95.69	108.23	111.38
SD	2.84	5.68	7.36

จากตารางที่ 1 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์ของมารดาวัยรุ่นในกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง เป็น 95.69, 108.23 และ 111.38 ตามลำดับ

**ตารางที่ 2** ผลการทดสอบความแปรปรวนของระยะเวลาในการทดลองของกลุ่มทดลอง

Source of variation	df	SS	MS	F	Sig	ES
Between subject	12	640.92				
Interval	2	1791.44	895.72	43.41	.00	.78
Error	24	495.23	20.64			
Total	38	2927.60				

จากตารางที่ 2 แสดงว่า ผลของการทดสอบในเวลาที่แตกต่างกัน 3 ช่วง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลการทดลอง การกำกับอารมณข์องมารดาวัยรุ่น มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ )

ระยะเวลาการทดลองส่งผลให้มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการศึกษาทฤษฎีการศึกษานันทางอกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณข์องมารดาวัยรุ่น มีการกำกับอารมณข์องมารดาวัยรุ่น ในระดับมาก ( $ES = .78$ )

**ตารางที่ 3** ผลการเปรียบเทียบรายคู่คะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณข์องมารดาวัยรุ่นที่ได้รับการบริการรายบุคคลทฤษฎีการศึกษานันทางอกระยะสั้นด้วยวิธีของ Bonferroni

เปรียบเทียบรายคู่	Mean Difference	Std. Error	Sig.
หลังทดลอง – ก่อนทดลอง	12.54*	1.78	.00
ติดตามผล – ก่อนทดลอง	15.69*	2.19	.00
ติดตามผล – หลังทดลอง	3.15	1.26	.08

\* $p < .05$

จากตารางที่ 3 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณข์องมารดาวัยรุ่นในระยะหลังทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) และระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < .05$ ) ในขณะที่ไม่พบความแตกต่างในระยะติดตามผลการทดลองกับระยะหลังการทดลอง

แสดงว่าวิธีการบริการรายบุคคลทฤษฎีการศึกษานันทางอกระยะสั้นส่งผลให้มารดาวัยรุ่นที่เข้าร่วมการบริการ มีคะแนนการกำกับอารมณข์องมารดาวัยรุ่นในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองและคงอยู่จนถึงระยะติดตามผลการทดลอง

### อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาแสดงว่า มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการให้การศึกษาทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้น มีคะแนนการกำกับอารมณข์องมารดาวัยรุ่นในระยะหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยปรากฏว่า มารดาวัยรุ่นที่ได้รับการบริการรายบุคคลทฤษฎีเน้นทางอกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณข์องมารดาวัยรุ่นในระยะหลังการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากหลังจากการได้รับการศึกษาแล้ว มารดาวัยรุ่นมี

คะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนรับการปรึกษา อาจมาจากความสนใจและการมีเป้าหมายที่ต้องการจะเปลี่ยนแปลงเพื่อกำกับอารมณ์ตนเองของกลุ่มทดลองทุกคน จึงทำให้เกิดความร่วมมือในการปรึกษาและการทำกิจกรรมการปรึกษาในแต่ละครั้งเป็นอย่างดี นอกจากนี้กระบวนการปรึกษาในครั้งนี้เป็นกระบวนการปรึกษารายบุคคล ซึ่งทำให้ผู้รับการปรึกษาสามารถเปิดเผยเรื่องราวและแสดงออกถึงอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้อย่างเต็มที่ กลุ่มทดลองได้เรียนรู้และได้รับการฝึกเทคนิคตามกระบวนการของโปรแกรมการปรึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น โดยกระบวนการปรึกษามีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนในการก้าวต่อไปข้างหน้า เพื่อนำไปสู่อนาคต และมุ่งเน้นการหาวิธีการเพื่อไปสู่การค้นหาทางออกและลงมือแก้ไข โดยไม่สนใจที่สาเหตุของปัญหานั้น ๆ ใช้ระยะเวลาการปรึกษา ที่มีความสั้น กระชับ ทำให้กระบวนการปรึกษามีประสิทธิภาพ มีผลทำให้ระยะหลังการทดลองมีคะแนนเฉลี่ย การกำกับอารมณ์สูงกว่าก่อนการทดลอง สอดคล้องกับงานวิจัยของจิรพัฒน์ อุ่มมนุชชาติ (2552) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อความสุขของผู้ถูกคุมความประพฤติ กรณีชกขีรณขณะเมาสุรา เพื่อตรวจสอบประสิทธิภาพและวิธีการให้คำปรึกษาแบบเน้นทางออกระยะสั้น โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ถูกคุมความประพฤติ กรณีที่เมาสุราที่ไม่มีความสุข ซึ่งผลการปรึกษาบ่งชี้ว่า การให้คำปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นส่งผลทางบวกต่อผู้ถูกคุมความประพฤติ กรณีที่เมาสุรา มีความสุขเพิ่มขึ้น

มารดาวิัยรุ่นที่ได้รับการให้การศึกษาทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้น มีคะแนนการกำกับอารมณ์ในระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากผลการวิจัยปรากฏว่ามารดาวิัยรุ่นที่ได้รับการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ ระยะติดตามผลการทดลองสูงกว่าระยะก่อนการทดลอง เนื่องจากในระยะติดตามผลการทดลอง มารดาวิัยรุ่นมีคะแนนเฉลี่ยการกำกับอารมณ์เพิ่มขึ้นกว่าก่อนรับการปรึกษา แสดงให้เห็นว่า ผลของการให้การศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการปรึกษาเน้นทางออกระยะสั้นส่งผลให้เกิดความคงทนของพฤติกรรม ความคิด จนถึงในระยะติดตามผลที่ผ่านมาแล้ว 2 สัปดาห์ สอดคล้องกับงานวิจัยของสุพิชฌาย์ เพ็ชรสดใส (2554) ได้ศึกษาการพัฒนาพฤติกรรมควบคุมอารมณ์ของบิดามารดาที่มีบุตรวิัยรุ่น โดยการให้การศึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม ที่ชี้ให้เห็นว่าบิดามารดาที่มีบุตรวิัยรุ่นที่ได้รับการให้การศึกษาครอบครัวแนวพฤติกรรมนิยม มีคะแนนพฤติกรรมควบคุมอารมณ์สูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะติดตามผลการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 องค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลให้การปรึกษาครั้งนี้ประสบผลที่ดี มาจากความร่วมมือและความตั้งใจของกลุ่มทดลองที่เป็นมารดาวิัยรุ่น เกิดกระบวนการเรียนรู้ มีความเข้าใจถึงผลดีของการจัดการกับอารมณ์ทางลบ และมีความตระหนักถึงผลกระทบที่เกิดจากการไม่สามารถกำกับอารมณ์ของตนเอง นอกจากนี้การให้ความสำคัญกับการกำกับอารมณ์ของตนเอง นอกจากจะส่งผลที่ดีต่อตนเองแล้ว ยังเป็นต้นแบบที่ดีต่อบุตรในการแสดงพฤติกรรมด้านอารมณ์ที่เหมาะสมอีกด้วย

## ข้อเสนอแนะ

### การนำผลการวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวิัยรุ่นสามารถพัฒนาให้เกิดการกำกับอารมณ์ของมารดาวิัยรุ่นได้เป็นอย่างดี จึงเป็นประโยชน์อย่างยิ่งที่จะนำไปประยุกต์กับวิัยรุ่นและบุคคลทั่วไป

2. การนำโปรแกรมการปรึกษารายบุคคลทฤษฎีเน้นทางออกระยะสั้นต่อการกำกับอารมณ์ของมารดาวิัยรุ่นไปใช้ ควรได้รับการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจในทฤษฎี หลักการ แนวคิด และเทคนิคต่าง ๆ เพื่อความถูกต้องและเกิดประสิทธิภาพอย่างสูงสุด

